nto
NOWA TRYBUNA OPOLSKA

przy SOBOCIE

Sobota–niedziela, 19–20.09.2026
Nr 218 (10 160)
Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)
Nr ISSN 1230-6134 • Nr indeksu 348-252

www.nto.pl

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

LUDZIE • STR. 3

Olga Bołądź ma opinię specjalistki od zadań specjalnych

Rozgłos przyniosły jej role w filmach „Służby specjalne" i „Botoks". Dzięki nim zyskała wizerunek twardej kobiety

FOT. ADAM JANKOWSKI

ZDROWIE • STR. 8-9

Rak prostaty przez długi czas może nie dawać żadnych objawów

MODA • STR. 11

Spódnice idealne dla kobiet po pięćdziesiątce

ŚWIAT WOKÓŁ NAS • STR. 19

Kiedy dorosły zmaga się z *ADHD*. To problem, z którego się nie wyrasta

Dołącz na www.facebook.com/ntopl

eprasa.pl b2285a0806

▶ **NA SYGNALE**

997 Policja | 998 Straż Pożarna | 999 Pogotowie

112 numer alarmowy

Bilans zdrowia Polaków

Odsetek osób palących w ciągu ostatnich dwóch dekad spadł z 31 proc. do 17 proc., a liczba pacjentów z prawidłowo kontrolowanym nadciśnieniem niemal się podwoiła. Problemem pozostaje otyłość – wynika z badań WOBASZ3 – narodowego bilansu zdrowia sercowo-naczyniowego Polaków. „Badanie pokazuje, że konsekwentna profilaktyka może realnie zmieniać zdrowie społeczeństwa. Jednocześnie wyniki badania precyzyjnie wskazują obszary, w których potrzebujemy dalszych działań: od zdrowia młodych dorosłych, przez otyłość i zaburzenia metaboliczne, po wcześniejsze rozpoznawanie ryzyka sercowo-naczyniowego" – powiedziała Katarzyna Kęcka, podsekretarz stanu w Ministerstwie Zdrowia. **PAP**

NIE ISTNIEJE IDEALNY PLAN ANI LEKARSTWO NA NIEŚMIERTELNOŚĆ. TRZEBA ŻYĆ, PRZEŻYWAĆ I ROBIĆ TO, CO SIĘ KOCHA

Andrzej Bargiel

▶ **NIEPORADNIK TATUSIA**

Samodzielność

A wf wziąłeś? No, jak nie wziąłeś? Od rana mówisz, że masz wf, a worek w domu został. A klucz do szafki masz? A identyfikator? A zegarek masz? Ja wiem, że nie wolno, ale w plecaku miałeś mieć. Jak nienaładowany? A wieczorem kto mówił, że podłączył do ładowania, ja może? A śniadaniówkę masz? A bidon? Ej, no gdzie lecisz, plecak zostawiłeś! Ej, ej, znowu koszulka przód na tył? A buty choć prawidłowo?

Codzienna litania. Starszy czasem głowy zapomni. Młodszy o głowie pamięta, za to dobór jego garderoby wskazuje na jakąś artystyczną duszę. Rozważa właśnie zakładanie majtek na spodnie. Tak, koszulkę zamiast spodni już też miał. Bez spodni póki co wstydzi się chodzić.

I na to wszystko wchodzi rodzicielskie postanowienie, że w związku z niedostosowaniem planu nauki do rodziców pracujących, trzeba będzie dzieciom nie tylko pozwolić samodzielnie do domu wracać, ale i samodzielnie do szkoły wychodzić. Z pierwszym już był duży problem, bo Starszy pouczony o tym, żeby z obcymi nie rozmawiać, już pięć minut później potrafi takiego zaczepić. Furtki do domu mieli samodzielnie nie otworzyć, bo matka rodzona nie może... Ale jakoś sobie poradzili. Ale teraz jeszcze wyjście? Toć to drzwi otwarte zostawią. Albo klucze w drzwiach. Albo w piżamach pójdą. Albo nie w tę stronę. Albo bez plecaków. A śniadanie? Jak oni zrobią sobie śniadanie? Co prawda Starszy to jajecznicę usmaży, ale czy gaz wyłączy?

Dzień pierwszy. Poszli sami. Wrócili. Dom stoi. Tylko Staruszek bardziej siwy. **Tato**

▶ **NA ZAKUPY**

Jesień coraz śmielej zagląda do sklepów, a wraz z nią pojawiają się nowe okazje na sezonowe i codzienne zakupy

Lidl

Oferta na ubrania na chłodniejsze dni

Lidl proponuje ciepłą odzież jesienną, m.in.: kurtka damska Esmara, rozmiary: S–XL, 4 wzory, lekka, ciepła, wiatro- i wodoodporna, w cenie 48,99 zł/szt., półgolf damski prążkowany Esmara, rozmiary: S–L, 3 kolory, z domieszką wiskozy, w cenie 24,99 zł/szt., lekka kurtka damska Esmara, rozmiary: S–L, 3 wzory, lekka, ciepła, wiatro- i wodoodporna, w cenie 41,99 zł/szt., kurtka męska Esmara Men, rozmiary: M–XXL, 3 wzory, lekka, ciepła, wiatro- i wodoodporna, z zamkiem błyskawicznym z osłoną brody, w cenie 55,99 zł/szt., kurtka bomberka męska Esmara Men, rozmiary: M–XL, 2 kolory, w cenie 48,99 zł/szt., a także kurtka pikowana dziecięca Esmara Kids, rozmiary: 134–164, 2 wzory, ultralekka, ciepła oraz wiatro- i wodoodporna, w cenie 34,99 zł/szt. Oferta dostępna od 21.09.

Biedronka

Przydatne przybory kuchenne

W Biedronce znajdziemy przydatne akcesoria kuchenne, np. przybory marki Smukee, różne rodzaje, do wyboru w cenie 8,99 zł/szt. lub zest.: m.in. łyżka do serwowania, tłuczek do ziemniaków, tarka, trzepaczka, sitko, radełko do pizzy i ravioli oraz w cenie 14,99 zł/szt. lub zest.: m.in. wkład do gotowania na parze, przesiewacz do mąki, wyciskarka do czosnku, naczynie do roztapiania czekolady z trzepaczką. Dodatkowo naczynia porcelanowe, do wyboru: półmisek o wym. 25 × 34 cm, mlecznik o poj. 235 ml i cukiernica o poj. 350 ml, imbryczek o poj. 1,1 l, talerz o śr. 25 cm na przekąski, 2 miseczki o śr. 9,5 cm i poj. 170 ml lub maselniczka o wym. 15,3 × 10,3 cm, w cenie 29,99 zł/szt. lub zest.

Kaufland

Promocja na praktyczne artykuły dla domu

Kaufland przygotował w ofercie sprzęty i akcesoria związane z filtrowaniem i saturacją. Wśród nich m.in.: saturator Pushair Dafi, w zestawie nabój CO_2 oraz butelka, 1 nabój CO_2 wystarcza aż na 60 l napoju, w cenie 129 zł, wkład filtrujący Classic Dafi, poprawia jakość wody, pasuje do dzbanków innych producentów, zapewnia do 150 l czystej wody, w cenie 9,99 zł, butelka do saturatora Dafi, poj. 0,5 l, z uchwytem, różne kolory, w cenie 22,99 zł, koncentrat Dafi, poj. 0,5 l, różne rodzaje, w cenie 12,99 zł oraz nabój CO_2, 2 rodzaje, w cenie 84,99 zł. Dodatkowo w atrakcyjnych cenach można kupić sprzęty takie jak: parownica PC-DG 3124, moc 1300 W, 2 w 1: żelazko turystyczne i steamer, prasowanie w pionie i poziomie, ceramiczna stopa Superglide, obrotowa stopa 90°, w cenie 79,99 zł z kartą Xtra.

Hebe

Kosmetyki do pielęgnacji w atrakcyjnych cenach

Hebe oferuje promocje na wiele kosmetyków, m.in.: hydrolat z róży damasceńskiej do twarzy Nature Queen, 100 ml, w cenie 22,99 zł, stymulująca maska do twarzy na noc Stimulating Sleeping Mask Hebe Naturals, 50 ml, w cenie 24,49 zł, krem do twarzy na dzień Centella Ritual Apis, 50 ml, w cenie 26,99 zł, serum normalizujące do twarzy Sebum Control Apis, 30 ml, w cenie 24,99 zł, olej z pestek śliwki do twarzy i ciała Nacomi, z pipetą, 50 ml, w cenie 32,49 zł oraz balsam do oczyszczania twarzy z olejkiem grejpfrutowym Grapefruit Q+A, 125 ml, w cenie 34,99 zł.

Intermarche

Produkty do domowej spiżarni

Intermarche proponuje promocje na produkty spożywcze, takie jak: płatki kukurydziane O La La! Corn Flakes, 500 g, w cenie 4,49 zł/opak., krem orzechowy O La La!, wybrane rodzaje, 350 g, w cenie 7,79 zł/szt., granola O La La!, wybrane rodzaje, 350 g, w cenie 5,99 zł/opak., miód O La La! 400 g, w cenie 16,99 zł/szt., baton O La La! kokosowy, 50 g, w cenie 1,99 zł/szt., bakalie w czekoladzie O La La!, wybrane rodzaje, 80–150 g, drugi produkt 30% taniej i brzoskwinie połówki w syropie O La La!, 480 g, w cenie 6,20 zł/szt.

▶ **ZDJĘCIE TYGODNIA** 5-KILOMETROWY STÓŁ W BUKARESZCIE

FOT. ANDREEA ALEXANDRU/ASSOCIATED PRESS/EAST NEWS

eprasa.pl b2285a0806

▶ LUDZIE

Olga Bołądź to jedna z najciekawszych aktorek średniego pokolenia w Polsce. Rozgłos przyniosły jej role w filmach „Służby specjalne" i „Botoks". Dzięki nim zyskała wizerunek twardej kobiety, która wie, czego chce i potrafi postawić na swoim

PORTRET

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

OLGA BOŁĄDŹ

Z powodzeniem występuje w kinie i w teatrze, ale również w telewizji. Najszerszą widownię zyskała za sprawą serialu „Komisarz Alex"

Ma opinię specjalistki od zadań specjalnych – trudnych emocjonalnie ról, dla których trzeba się poświęcić. Dlatego występy w „Komisarzu Alexie" stworzyły jej okazję do spokojnej i bezproblemowej pracy.

Pod opieką taty

1. Jej tata prowadził zakład stolarski obok domu. Olga wraz ze starszą o pięć lat siostrą Magdą lubiły się tam bawić, skacząc z dachu w góry trocin. Często rysowały na deskach różne wzory i udawały, że oglądają MTV. Mama była z wykształcenia technikiem budowlanym. Najpierw zajmowała się dziećmi, a potem pomagała tacie. Kiedy Olga miała dwanaście lat, rodzice rozstali się. Mama wyjechała do Włoch, a dzieci zostały z tatą.

Zanim to się stało, przyszła aktorka miała słodkie dzieciństwo. Toruń był wtedy spokojnym miastem, dzieciaki bawiły się więc na podwórku do późna wieczór. Dopiero kiedy któreś z rodziców wołało je przez okno, wracały do domu. Czasem maluchy zakradały się na sąsiednie podwórko, by nazrywać rosnących tam owoców albo wyruszały na tereny opuszczone przez stacjonującą tam niegdyś Armię Radziecką, gdzie było jezioro i wykarczowany las.

Wyjazd do teatru

2. Olga nie przykładała się specjalnie do nauki. „Na podwórku było ciekawiej" – śmieje się dzisiaj. Rodzice stawiali jej za przykład starszą siostrę, która zbierała same piątki i ostatecznie została prawniczką. Olga podpatrywała ją i w podstawówce chciała iść jej tropem: najpierw planowała zostać policjantką, a potem prokuratorką. Ostatecznie zainteresowała się biologią i zajmowała się małymi gryzoniami ze szkolnego zoo.

Kiedy przyszło do wyboru profilu klasy w liceum, postawiła na humanistyczny. Za namową koleżanek trafiła do teatralnego Studia T w młodzieżowym domu kultury i zachwyciła się aktorstwem. W czwartej klasie szkoła zorganizowała wyjazd nastolatków do Teatru Dramatycznego w Warszawie na „Rewizora". Kiedy Olga zobaczyła Maćka Stuhra na scenie – zrozumiała, co chce robić w życiu. Rodzice byli zaskakowani, ale po maturze ich córka postanowiła zdawać do szkoły teatralnej.

Na hiszpańskich ulicach

3. Olga dostała się do Krakowa i zamieszkała pod Wawelem. Tak jej się spodobało w akademii, że zmieniła swe nastawienie do nauki. Nie opuszczała zajęć, ale potrafiła też imprezować. Bywało tak, że po całej prześpiewanej i przegadanej nocy szła prosto do szkoły. Odnalazła w niej swe pierwsze zawodowe autorytety – przede wszystkim Jana Peszka, który rozpalił w niej na dobre miłość do aktorstwa.

W czasie studiów Olga wyjechała na wymianę studencką do Hiszpanii. Dużo jej to dało, ponieważ zaangażowała się tam w teatr uliczny. Wraz z kolegami i koleżankami grała dla przypadkowych przechodniów, rozwijając zmysł improwizacji. Wróciła z Hiszpanii dojrzała i pewna siebie. Po studiach poleciała do USA, aby zrobić kurs pracy z kamerą. Nie spodobało się jej zbytnio za oceanem, więc szybko wróciła do kraju.

BT/FOT. SYLWIA DĄBROWA/POLSKAPRESS

Aby zagrać „Służbach specjalnych", obcięła się na krótko i zbiła wagę do 50 kg. Przypłaciła to kłopotami ze zdrowiem, ale zrobiło się o niej głośno. Vega powierzył jej potem ważne role w słynnym „Botoksie" i „Kobietach mafii"

Poświęcenie dla roli

4. Zaczęła od występów w prestiżowym Starym Teatrze, ale jednocześnie jeździła do Warszawy, aby występować w serialach i filmach. Ponieważ szło jej tam coraz lepiej, zdecydowała się zostawić Kraków i przeprowadzić do stolicy. Pierwszą główną rolę zagrała w filmie „Nad życie". Kolejne zachwyty krytyki przyniósł jej występ w „Dziewczynie z szafy". Sukcesy te sprawiły, że zwrócił na nią uwagę Patryk Vega.

Aby zagrać w jego „Służbach specjalnych", obcięła się na krótko i zbiła wagę do 50 kg. Przypłaciła to kłopotami ze zdrowiem, ale zrobiło się o niej głośno. Vega powierzył jej potem ważne role w słynnym „Botoksie" i „Kobietach mafii". Najszerszą widownię zyskała za sprawą serialu „Komisarz Alex", do którego dołączyła w zeszłym roku.

W poszukiwaniu stabilności

5. Początkowo Olga prowadziła burzliwe życie miłosne. Najpierw była związana z amerykańskim aktorem Maxem Ryanem, którego poznała, kiedy kręcił film w Polsce. Mężczyzna ponoć miał się już przeprowadzać nad Wisłę, kiedy związek posypał się niespodziewanie. Kolejnym partnerem aktorki został młodszy od niej student dziennikarstwa o imieniu Rafał. To była krótka relacja, ale zaowocowała narodzinami syna Brunona.

Nie wypaliły też kolejne romanse aktorki z kolegami po fachu – Mikołajem Roznerskim i Sebastianem Fabijańskim. Szczęście znalazła dopiero u boku warszawskiego biznesmana Jacka Chruścikowskiego. Choć jest od niej młodszy o siedem lat, to zapewnił jej uczuciową stabilność, stając się ojcem drugiego dziecka aktorki – córki Rity. Rok po jej narodzinach para wzięła ślub, składając urzędową przysięgę wierności w obecności samego Rafała Trzaskowskiego.

eprasa.pl b2285a0806

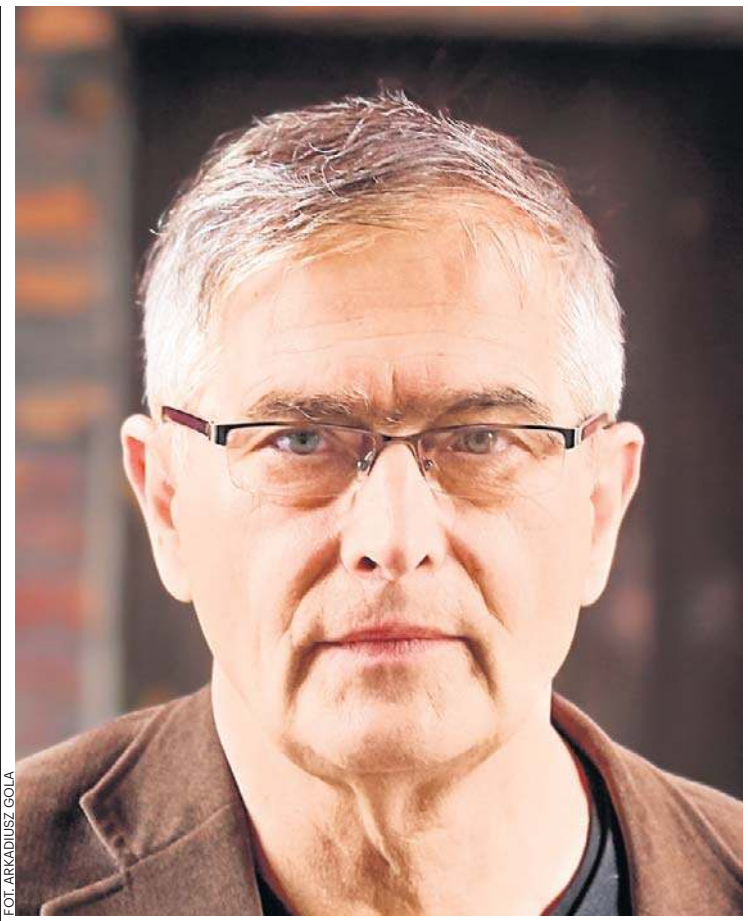
▶ LUDZIE

Jerzy i Olgierd Łukaszewiczowie – **bracia bliźniacy pracujący po dwóch stronach kamery,** bez których polskie kino nie miałoby m.in. **„Soli ziemi czarnej" i „Brzeziny".** Kilkanaście dni temu – 7 września – skończyli 80 lat

(PRZE)ŻYCIE

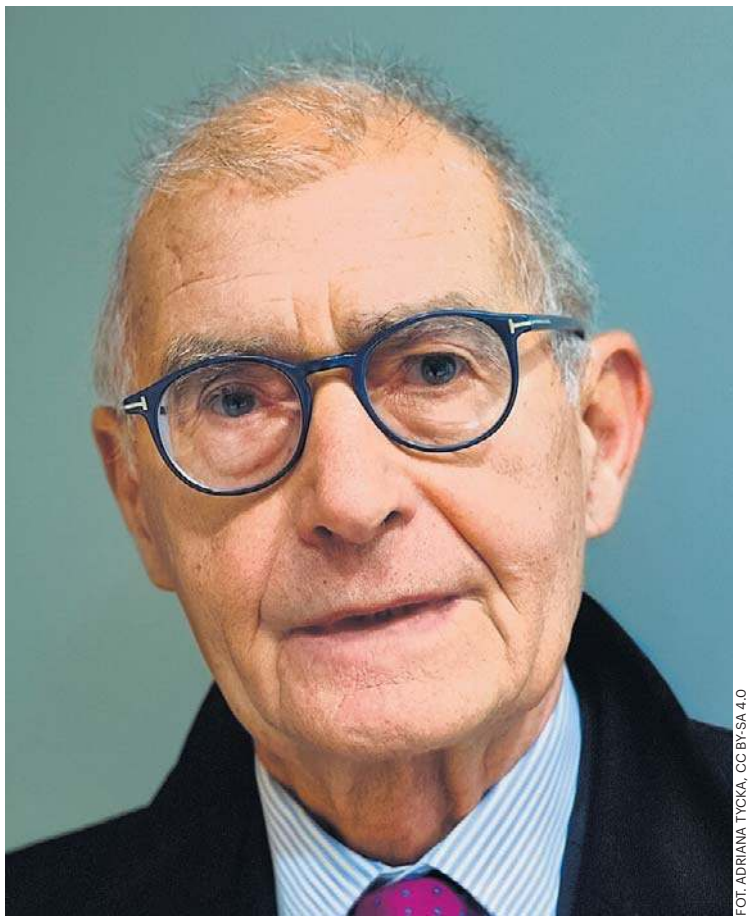
Poleca **Ingrid Hintz-Nowosad,** redaktor naczelna serwisów tematycznych i Telemagazyn.pl. Pracuje w mediach od ponad 30 lat i zajmuje się różnymi dziedzinami lifestyle'u

Olgierd i Jerzy ŁUKASZEWICZOWIE



FOT. ARKADIUSZ GOLA

Olgierd Łukaszewicz przyczynił się do zebrania środków na rekonstrukcję cyfrową filmu „Sól ziemi czarnej"



FOT. ADRIANA TYCKA, CC BY-SA 4.0

Jerzy Łukaszewicz jest pracownikiem naukowym na Wydziale Radia i Telewizji im. Krzysztofa Kieślowskiego Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach

Podobno pierwszy urodził się Jerzy (przyszły operator filmowy), a po 40 minutach na świecie pojawił się Olgierd (aktor). Mieli jeszcze starszego o trzy lata brata. Bliźniacy byli do siebie podobni zwłaszcza w młodości, co wykorzystał Kutz, dając im role braci Basistów:

– Kiedyś było [widoczne podobieństwo – przyp. red.], bo mylili nas nawet koledzy po fachu. Ale brat działa zawsze z drugiej strony kamery, więc był incognito. W „Soli ziemi czarnej" gra brata, który pierwszy ginie – mówił Olgierd w „Dzienniku Teatralnym".

Podobno Jerzy Łukaszewicz nie mógł zrozumieć, czemu ginie właściwie od razu, ale Kutz przekonał go, że potrzebuje jego talentu za kamerą. Bracia mieli wtedy po 22 lata, dopiero co skończyli studia: Olgierd krakowską PWST, Jerzy – łódzką filmówkę. Starszy z braci jest profesorem nauk filmowych, pracował m.in. przy „Przyjacielu wesołego diabła" (1986), „Faustynie" (1994, film o św. Faustynie Kowalskiej z Dorotą Segdą w roli głównej), kultowej „Tajemnicy Sagali" (1996). Reżyserował także liczne odcinki seriali „Plebania" oraz „Na dobre i na złe". Był operatorem w dwóch „Vabankach", „Seksmisji", „Dolinie Issy" i „Kingsajzie".

Albercik z „Seksmisji"

Film Machulskiego to dzisiaj kultowy polski obraz, a sam Olgierd Łukaszewicz wciąż nazywany bywa „Albercikiem". To nie lada wyczyn, bo film ma już... 43 lata. Samemu aktorowi ta łatka jednak nie przeszkadza – mimo że zagrał setki innych ról filmowych i teatralnych, docenia, że ktoś nadal pamięta go chociażby i z tej jednej:

– (...) Aktor jest po to, żeby zostawiać po sobie ślad w pamięci widzów. Jeśli ktoś pamięta mnie właśnie z Albercika, to znaczy, że ta rola do niego dotarła. Każdy widz ma własny klucz. Na szczęście nie miałem doświadczeń, jakie spotykały niektórych kolegów. Pamiętam tłumy otaczające Stanisława Mikulskiego po sukcesie „Stawki większej niż życie" czy Daniela Olbrychskiego, którego ludzie zaczepiali w bardzo gwałtowny sposób. Mnie takie sytuacje omijały – przyznaje w najnowszej rozmowie z Arturem Nowakiem dla „Gazety Wyborczej".

Olgierd Łukaszewicz ironizuje i z tego, że dekady temu bywał rozchwytywany przez płeć piękną. Podobno w Moskwie dziewczęta wręczały mu swoje pierścionki, w Polsce dostawał tysiące listów od fanek, ale w życiu codziennym prawdziwą popularność poczuł, gdy ekspedientka odłożyła dla niego kurtkę, której poprzedniego dnia „już nie było" w asortymencie.

– Po jednej z audycji do telewizji przyszło około sześciu tysięcy listów. Wśród nich losowano później fotografie z moim autografem. To był 1970 albo 1971 rok. W tamtym czasie czytelnicy „Magazynu Filmowego" uznali mnie za najpopularniejszego aktora i dostałem Złote Grono. Później już się to nie powtórzyło – mówi w tej samej rozmowie z „GW".

Śląskie dzieciństwo

Olgierd poczuł artystyczną pasję, zgłaszając się na recytatorski szkolny konkurs wierszy o Leninie. Jerzy wyświetlał bratu filmy i zdjęcia na ekranie wymalowanym w ich pokoju. Podobno to on tłumaczył młodszemu, czym są różne plany i zbliżenia. W łódzkiej filmówce siedział w ławce z Kieślowskim, a Olgierd zdał na studia tylko dlatego, że ściągał od Leszka Długosza. Przyjaźnił się jeszcze z Wojciechem Pszoniakiem:

– (...) Siedzieliśmy w jednej ławce w szkole teatralnej, ale poznaliśmy się jeszcze wcześniej. To było dość zabawne. Przed maturą leżałem w szpitalu po operacji. Byłem w piżamie, z nosa zwisał mi zakrwawiony bandaż. Poprosiłem Wojtka, żeby zrobił mi egzamin ze zdolności aktorskich. On potraktował sprawę całkiem serio – opowiada Olgierd Arturowi Nowakowi.

Dwa światy dwóch bliźniaków wielokrotnie się ze sobą łączyły; jeden działa przed kamerą, drugi za nią. Mimo to podobno bracia nie za często rozmawiają o filmie i własnym środowisku.

Agata Szymborska

eprasa.pl b2285a0806

AUTOREKLAMA 0011583328

Zapraszamy na wyjątkowe **koncerty**

OPOLE, Stegu Arena, 9 grudnia 2026r.
ZIELONA GÓRA, Hala CRS, 10 grudnia 2026r.
SZCZECIN, Enea Arena, 11 grudnia 2026r.
KOSZALIN, Hala Widowiskowo-Sportowa, 12 grudnia 2026r.
BYDGOSZCZ, Hala „Immobile Łuczniczka", 13 grudnia 2026r.

Kup bilet już dziś! ▶ **www.kupbilecik.pl**

Szczegóły na:

eprasa.pl b2285a0806

▶ KUCHNIA

Wiktoria Bielecka, właścicielka „Dyniowej Planety": Warzywa uprawiamy w sposób ekologiczny, nie używamy sztucznych nawozów ani chemicznych oprysków. **Samo zdrowie**

NA TALERZU

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

FOT. DAWID ŁUKASIK

Wiktoria Bielecka, właścicielka „Dyniowej Planety"

Jesienna dynia potrafi zaskoczyć

Jesień nieodłącznie kojarzy się z dynią. Pomarańczowe, żółte, zielone, a nawet białe okazy cieszą nie tylko podniebienie, ale również oko. To warzywo od lat cieszy się w Polsce dużą popularnością, a jego zaletą jest nie tylko charakterystyczny smak, ale również bogactwo składników odżywczych. Odwiedziliśmy „Dyniową Planetę" w Kielcach, gdzie znajduje się farma oraz sceneria do pamiątkowych sesji zdjęciowych.

Wszystko zaczęło się siedem lat temu. Wiktoria i Mariusz Bieleccy odwiedzili pierwszą farmę dyniową w Warszawie, jedyną wówczas w Polsce, i postanowili stworzyć coś podobnego u siebie. Dziś, po sześciu latach działalności, „Dyniowa Planeta" to nietuzinkowa ciekawostka dla turystów i miłośników jesiennych klimatów. Z początkiem września rozpoczęła nowy sezon.

– W tym roku ruszyliśmy wyjątkowo od początku września, a nie od połowy. Jak na razie rozkręcamy się i liczymy, że w tym roku pogoda pozwoli nam na nieco więcej niż w roku ubiegłym – mówi Wiktoria Bielecka. Dodaje, że jak co roku w „Dyniowej Planecie" pojawiły się nowości. Największą z nich jest pomarańczowa, pięknie udekorowana budka telefoniczna.

Gospodarstwo znajduje się na jednym z ostatnich pól uprawnych w Kielcach. Na trzech hektarach, łącznie z polami dzierżawionymi od sąsiadów, rośnie niemal 200 odmian dyń, zarówno jadalnych, jak i ozdobnych. W sklepiku znajdziemy dynie uprawiane przez samych właścicieli farmy. – Warzywa uprawiamy w sposób ekologiczny, nie używamy sztucznych nawozów ani chemicznych oprysków. Samo zdrowie – zapewnia Wiktoria.

Dynia ma delikatny, lekko słodkawy smak, dzięki czemu można wykorzystać ją zarówno w daniach wytrawnych, jak i deserach. Doskonale nadaje się do przygotowania zup kremów, purée, placków, zapiekanek, farszów czy sosów. Można ją również piec, gotować i dusić. W połączeniu z odpowiednimi przyprawami, takimi jak imbir, cynamon, gałka muszkatołowa, czosnek czy rozmaryn, zyskuje zupełnie różne oblicza smakowe.

Wiktoria podkreśla, że pomimo dużej styczności z dyniami, wciąż nie mają dosyć. – Jak tylko wrzesień się zaczął, to od razu włożyliśmy dynie do piekarnika. Tęskniliśmy za tym zapachem, smakiem. Ja najbardziej lubię dynię na słodko, rodzice bardziej na wytrawnie. Raz w tygodniu musi być zupa dyniowa, ciasto dyniowe, cynamonki, a ostatnio również kawa z syropem dyniowym – wymienia nasza rozmówczyni.

Najpopularniejsza jest dynia Hokkaido, japońska dynia, którą można jeść ze skórką, oraz dynia piżmowa. Sympatią odwiedzających „Dyniową Planetę cieszy się też dynia Delicata do zapiekania z masełkiem i solą, która smakuje jak słodszy ziemniak z ogniska. Jest też „polskie Hokkaido", czyli dynia Justynka, a także Muscat de Provence i Lunga, które smakują jak melon. Ciekawostką jest japońska dynia Kogigu, która na surowo ma smak młodego orzecha włoskiego, czy dynia bananowa, przypominająca marchewkę – wyśmienita do ciasta. Wielu zaskoczy również dynia makaronowa, która ma naturalne, nitkowate włókna przypominające spaghetti. Taką dynię wystarczy zapiec, a do powstałego makaronu dodać ulubiony sos.

Popularność dyni wynika także z jej wartości odżywczych. Jej miąższ dostarcza między innymi beta-karotenu, który w organizmie może być przekształcany w witaminę A. Składnik ten jest ważny między innymi dla prawidłowego funkcjonowania wzroku, skóry oraz układu odpornościowego. Dynia zawiera również witaminę C, witaminę E, witaminy z grupy B oraz składniki mineralne, w tym potas i magnez.

„Dyniowa Planeta" służy również jako plener fotograficzny. To przestrzeń pełna inscenizacji – są tu piramidy z dyń, ławeczki, kolorowe dekoracje. Całe rodziny przyjeżdżają, by zrobić sobie pamiątkową sesję zdjęciową. Powstają tu ujęcia idealne do wstawienia na media społecznościowe. – Jeśli tylko pogoda dopisuje, to można przyjechać w każdy czwartek, piątek, sobotę i niedzielę. Niektóre osoby przyjeżdżają do nas co roku od samego początku – od 2020 roku. Pojawiają się w tym samym, a często nawet powiększonym gronie. To takie fototradycje – podsumowuje Wiktoria Bielecka.

Popularność dyni wynika z jej wartości odżywczych

Jej miąższ dostarcza między innymi beta-karotenu, który w organizmie może być przekształcany w witaminę A.

Dynia ma delikatny, lekko słodkawy smak, dzięki czemu można wykorzystać ją zarówno w daniach wytrawnych, jak i deserach. Doskonale nadaje się do przygotowania zup kremów, purée, placków, zapiekanek, farszów czy sosów. Można ją również piec, gotować i dusić. W połączeniu z odpowiednimi przyprawami, takimi jak imbir, cynamon, gałka muszkatołowa, czosnek czy rozmaryn, zyskuje zupełnie różne oblicza smakowe.

eprasa.pl b2285a0806

▶ KUCHNIA

● **Zupa dyniowa z mlekiem kokosowym** ● Ciasto z dyni ● **Gulasz z łopatki z dynią i grzybami** ● Tarta dyniowa z ricottą i pomarańczą
● **Sałatka z pieczoną dynią** ● Placuszki dyniowe

FOT. ARCHIWUM

Zupa dyniowa z mlekiem kokosowym

● **Składniki: dynia – 1 mała sztuka, cebula/szalotka – 1 sztuka, czosnek – 1-2 ząbki, mleko kokosowe – 1 szklanka, oliwa – 2 łyżki, pasta curry – 1-2 łyżeczki do smaku, sól – do smaku, grzanki, listki tymianku – do podania.**
Dynię pokrój w szerokie „księżyce", skrop oliwą i zapiekaj 20 minut w temperaturze 200 stopni – do miękkości, po czym obierz ze skórki i pokrój. Na oliwie zeszklij drobno posiekaną szalotkę i czosnek, podlej odrobiną wody, dodaj dynię, wymieszaj. Składniki zalej wodą/bulionem tak, by przykryć warzywa. Przypraw pastą curry i gotuj kilka minut. Dolej mleczko kokosowe, doprowadź do wrzenia. Zupę zmiksuj na gładki krem, przypraw do smaku solą, ewentualnie jeszcze pastą curry. W razie konieczności, jeśli zupa jest zbyt gęsta, dodaj nieco więcej wody i wymieszaj. Podawaj z grzankami, posypane listkami tymianku.

FOT. ARCHIWUM

Ciasto z dyni

● **Składniki: 250 g purée z pieczonej dyni, 200 g masła, 1 szklanka cukru, 1 opakowanie cukru wanilinowego, skórka starta z 1 pomarańczy lub 2 mandarynek, 3 jajka – oddzielnie żółtka od białek, 225 g mąki pszennej, 1 łyżeczka proszku do pieczenia, 1 łyżeczka sody oczyszczonej.**
Tortownicę o średnicy 23-24 cm posmarować masłem, spód wyłożyć papierem do pieczenia. Przygotować purée z dyni. Piekarnik nagrzać do 180 stopni C. Do garnka włożyć pokrojone masło, roztopić co chwilę mieszając (nie podgrzewać za mocno). Dodać cukier oraz cukier wanilinowy i wymieszać. Odstawić z ognia. Mus z dyni włożyć do miski, dodać skórkę z pomarańczy, wlać roztopione masło z cukrem i wymieszać. Odłożyć pół szklanki otrzymanej masy na polewę. Do reszty dodać żółtka i wymieszać. Białka ubić na sztywną pianę. Do oddzielnej miski przesiać mąkę i wymieszać ją z proszkiem do pieczenia oraz sodą. Połączyć składniki suche oraz mokre – mieszać wolno łyżką, tylko do połączenia się składników, pod koniec wmieszać delikatnie pianę z białek. Masę w tortownicy wstawić do nagrzanego piekarnika i piec przez ok. 40-45 minut. Wyjąć z piekarnika i ostudzić. Polewa: do odłożonej masy dodać roztopioną czekoladę lub cukier puder, wymieszać. Polać po cieście, gdy będzie już ostudzone.

FOT. ARCHIWUM

Gulasz z łopatki z dynią i grzybami

● **Składniki: 700 g łopatki wieprzowej, 1 cebula, 1 łyżka oliwy, 1 łyżka masła, 2 ząbki czosnku, po 1/2 łyżeczki słodkiej i ostrej papryki w proszku, 1 łyżeczka tymianku, 2 szklanki bulionu lub wody, 300 g dyni (ważonej ze skórą), 200 g grzybów (leśnych, kurek lub pieczarek), 1/3 szklanki białego wina wytrawnego, 2 łyżki posiekanej natki pietruszki, 4 łyżki śmietanki kremówki, 1/2 łyżki mąki.**
Mięso pokroić na kawałeczki. Cebulę w kosteczkę i zeszklić w garnku na łyżce oliwy. Dodać mięso, doprawić solą i pieprzem i obsmażyć na większym ogniu. Dodać masło, przepołowiony czosnek, paprykę w proszku i tymianek i chwilę razem podsmażyć. Wlać wino i gotować przez ok. 2 minuty. Wlać gorący bulion lub wodę i zagotować. Zmniejszyć ogień, przykryć i gotować do miękkości mięsa przez ok. 1 godzinę i 15 minut. Doprawić pieprzem oraz w razie potrzeby solą. Wykroić potrzebny kawałek z dyni. Usunąć pestki, obrać skórę, miąższ pokroić w kostkę. Dodać do gulaszu, wymieszać i gotować pod przykryciem przez ok. 10 minut. Dodać pokrojone na plasterki grzyby, wymieszać i gotować ok. 5 minut. Dodać natkę pietruszki. Śmietankę wymieszać z 4 łyżkami zimnej wody, 4 łyżkami wywaru z gulaszu oraz z mąką. Wlać do gulaszu i na wolnym ogniu gotować przez ok. 3 minuty.

FOT. ARCHIWUM

Tarta dyniowa z ricottą i pomarańczą

● **Spód: 300 g ciasteczek maślanych okrągłych z dziurką, 3 łyżki masła, 1 łyżeczka cynamonu, 1 łyżeczka tartej gałki muszkatołowej. Masa: 500 g sera ricotta w kubeczku, skórka starta z 1-2 pomarańczy, kilka kropli ekstraktu pomarańczowego (opcjonalnie), 2 łyżki mąki ziemniaczanej, 2/3 szklanki cukru, 4 jajka, 1 i 1/3 szklanki (230 g) purée z pieczonej dyni. Do dekoracji: starta skórka z pomarańczy, pokruszone orzechy włoskie, minibeziki lub bita śmietana (minimum 36% lub 30%, ale usztywniona żelatyną).**
Ciasteczka rozkruszyć. Dodać roztopione masło i zmiksować. Formę na tartę o średnicy 23-24 cm wyłożyć ciasteczkami, jak najmocniej dociskając ciasteczka do formy. Wstawić do lodówki. Piekarnik nagrzać do 180 stopni C. Do misy miksera włożyć ser ricotta, dodać skórkę z pomarańczy i ekstrakt, jeśli go używamy, wsypać mąkę ziemniaczaną i zmiksować na małych obrotach miksera. Następnie dodać cukier i znów zmiksować. Dodawać po jednym jajku, za każdym razem miksując. Na koniec zmiksować z purée dyniowym. Na spód z ciasteczek wysypać cynamon i gałkę, wyłożyć masę serową. Piec przez około 35-40 minut (aż masa będzie już dobrze ścięta). Tartę posypać startą skórką z pomarańczy.

FOT. ARCHIWUM

Sałatka z pieczoną dynią

● **Składniki: 2 szklanki obranej i pokrojonej w kostkę dyni, 2/3 szklanki ciecierzycy (ugotowanej lub z puszki), 1 ząbek czosnku, 1 łyżka oliwy, sól, pieprz, po 1/2 łyżeczki kurkumy, papryki i oregano, 2 garście rukoli, 150 g sera typu feta lub oryginalnej fety, 8 kawałków suszonych pomidorów. Sos: 2 łyżki miodu lub syropu klonowego, 2 łyżki oliwy, 2 łyżeczki musztardy, 2 łyżki soku z cytryny, sól i świeżo zmielony czarny pieprz.**
Piekarnik nagrzać do 200 stopni C. Przygotować dynię (pokroić na kawałki, obrać ze skórki, usunąć nasiona), miąższ pokroić w kostkę. Dynię wymieszać z odcedzoną ciecierzycą, łyżką oliwy, startym czosnkiem, solą, pieprzem, kurkumą, papryką i oregano. Wyłożyć na blaszkę do pieczenia wyścieloną papierem do pieczenia i wstawić do piekarnika. Piec przez ok. 15 minut do miękkości dyni. Na talerzach rozłożyć opłukaną i osuszoną rukolę, dodać upieczone warzywa, pokrojoną w kosteczkę fetę oraz posiekane suszone pomidory i opcjonalnie kapary. Całość doprawić w razie potrzeby solą i pieprzem, polać sosem.

FOT. ARCHIWUM

Placuszki dyniowe

● **Składniki: 200 g purée z upieczonej dyni, 50 g jogurtu naturalnego, 2 jajka, 2 łyżki oleju roślinnego lub roztopionego masła, 2-3 łyżki cukru, 1 i 1/3 szklanki mąki pszennej, 2 łyżeczki proszku do pieczenia, mała szczypta soli. Dodatki: np. cukier puder, cynamon.**
W misce wymieszać ostudzone purée z dyni z jogurtem naturalnym (pomijamy, jeśli purée z dyni jest rzadkie), następnie wymieszać z jajkami, 2 łyżkami oleju lub roztopionego masła i cukrem. Bezpośrednio przez sitko dodać mąkę uprzednio wymieszaną z proszkiem do pieczenia oraz solą. Wszystko wymieszać delikatnie rózgą do połączenia się składników na gładką i jednolitą masę. Można też zmiksować mikserem na minimalnych obrotach. Rozgrzać patelnię i posmarować ją olejem lub masłem klarowanym. Nakładać po 1 pełnej łyżce ciasta, zachowując odstępy. Wyrównać powierzchnię nałożonego ciasta. Placki smażyć na niezbyt dużym ogniu, do czasu, aż urosną i będą ładnie zrumienione (przez około 2,5 minuty). Przewrócić na drugą stronę i smażyć do zrumienienia, przez około 2 minuty. Przed smażeniem następnej partii patelnię wyczyścić ręcznikiem papierowym. Placki można posypać cukrem pudrem, cynamonem.

eprasa.pl b2285a0806

▶ ZDROWIE

Rak prostaty przez długi czas może rozwijać się bez wyraźnych objawów, dlatego regularna profilaktyka ma kluczowe znaczenie. O tym, kiedy mężczyzna powinien wykonać badanie PSA, rozmawiamy z **dr. hab. n. med. Michałem Tkoczem**

MEDYCYNA OBRAZOWA

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

R

Rak prostaty przez lata może nie dawać żadnych objawów. Czy właśnie dlatego jest tak niebezpieczny?

To prawda. Rak prostaty jest takim podstępnym wrogiem mężczyzny. Pierwsze objawy pojawiają się często w sposób niespecyficzny i dotyczą przede wszystkim zaburzeń w oddawaniu moczu – zmiany częstotliwości mikcji, parć naglących czy innych nieprawidłowości w dotychczasowym rytmie oddawania moczu. Początkowo takie objawy są często bagatelizowane. Dopiero wtedy, kiedy dolegliwości stają się bardziej nasilone i zaczynają znacząco utrudniać codzienne życie, pacjent zaczyna szukać odpowiedzi na pytanie, co się z nim dzieje. Może pojawić się również krwiomocz, ale jest to objaw występujący częściej na późniejszym etapie, kiedy choroba jest już bardziej zaawansowana. Dlatego wszelkie zaburzenia naturalnego rytmu oddawania moczu u mężczyzny po 50. roku życia powinny skłonić go do wizyty u urologa.

Czy dziś rak prostaty jest wyrokiem, czy raczej chorobą, z którą – wykrytą odpowiednio wcześnie – można skutecznie wygrać?

Rak prostaty wciąż jest obciążony pewnym stygmatem choroby nowotworowej, ponieważ jest nowotworem złośliwym. Jeżeli jednak rozpoznamy go odpowiednio wcześnie, współczesne możliwości diagnostyczne i najnowsze osiągnięcia medycyny pozwalają skutecznie leczyć wielu pacjentów. Przy dobrej współpracy lekarza z pacjentem, a przede wszystkim przy świadomości własnego stanu zdrowia, jesteśmy w stanie odpowiednio wcześnie wyłonić tych chorych, którzy będą największymi beneficjentami leczenia operacyjnego. Możemy zaproponować im właściwą diagnostykę, a następnie odpowiednio dobrane leczenie specjalistyczne.

Jakie sygnały powinny skłonić mężczyznę do pilnej konsultacji, a kiedy warto zgłosić się nawet wtedy, gdy nic nie boli?

Do pilnej konsultacji powinny skłonić przede wszystkim zaburzenia w oddawaniu moczu – zmiana jego charakteru, częstsze oddawanie moczu, parcia naglące, czyli trudna do opanowania potrzeba oddania moczu, a także dolegliwości bólowe przy mikcji. Rzadziej pojawia się krwiomocz, ale jest to objaw urologiczny, którego absolutnie nie wolno bagatelizować.

Natomiast nawet wtedy, kiedy nie ma żadnych objawów, powinniśmy pamiętać o profilaktyce. Jeżeli skończyłeś 50 lat, zrób coś dla siebie. Wykonaj badanie PSA – proste, mało inwazyjne badanie krwi, które jest obecnie praktycznie powszechnie dostępne. Warto również znaleźć urologa, który zbada prostatę per rectum i manualnie oceni jej stan. Trzeba też pamiętać, że coraz częściej mamy do czynienia z pacjentami obciążonymi rodzinnie. Rak prostaty ma również podłoże genetyczne, dlatego współcześnie coraz częściej wykonuje się badania genetyczne. Warto w tym miejscu wspomnieć o głośnym przypadku Angeliny Jolie, która publicznie mówiła o swoim obciążeniu genetycznym i decyzji o profilaktycznej mastektomii. Oczywiście w przypadku raka prostaty nie proponujemy profilaktycznej prostatektomii. Jeżeli jednak pacjent znajduje się w grupie obciążonej – na przykład jego ojciec lub brat chorował na raka gruczołu krokowego – powinien rozpocząć kontrolę wcześniej. W przypadku obciążenia rodzinnego granicę tę należy przesunąć nawet o dekadę, czyli do 40. roku życia. Pacjenci po 40. roku życia również trafiają dziś do leczenia operacyjnego raka gruczołu krokowego. To pokazuje, że nie możemy już traktować tej choroby wyłącznie jako problemu ludzi starszych. Jest to również choroba dotycząca młodszej części społeczeństwa. Dlatego trzeba patrzeć na nią szeroko, holistycznie. Nie chodzi tylko o jednego chorego człowieka, ale również o jego najbliższe otoczenie – osobę, z którą żyje, rodzinę, ludzi, z którymi pracuje, oraz wszystkich, dla których jego obecność ma znaczenie. Jest również drugi wymiar – ekonomiczny, czyli perspektywa płatnika. Im wcześniej rozpoznamy chorobę i im wcześniej skutecznie ją leczymy, tym większa szansa, że pacjent szybciej wróci do normalnego funkcjonowania. Dzisiaj, pomimo ogromnych kosztów ponoszonych przez państwo na profilaktykę, diagnostykę i leczenie, mamy dostęp do najnowocześniejszych metod terapii, w tym do prostatektomii robotycznej oraz innych metod leczenia o porównywalnej skuteczności.

Nie każdy rak prostaty wymaga natychmiastowej operacji. Jak podejmowana jest decyzja o wyborze leczenia?

Leczenie pacjenta onkologicznego powinno być wielospecjalistyczne i interdyscyplinarne. Wciąż powtarzam współpracownikom, z którymi pracuję, że nie może się ono ograniczać wyłącznie do urologa, onkologa czy radioterapeuty. Potrzebni są również psycholog, psychoonkolog i rehabilitant, ponieważ po leczeniu operacyjnym pacjenci wymagają wsparcia i mają bardzo konkretne oczekiwania dotyczące poprawy oraz powrotu do jakości życia sprzed choroby. Nie zawsze konieczna jest operacja. Istnieje grupa pacjentów, u których na podstawie wieloletnich obserwacji potwierdzono, że w określonych sytuacjach można zaproponować aktywny nadzór. To jednak bardzo wymagające postępowanie, ponieważ nie w każdej populacji i nie w każdym społeczeństwie łatwo jest zaakceptować życie ze świadomością, że w organizmie znajduje się potwierdzony nowotwór. Pacjent musi rozumieć, że choroba jest obecna i że nie wiemy z całkowitą pewnością, jak będzie się rozwijała. Jednocześnie, znając naturalną historię tej choroby, możemy w określonych sytuacjach, po wykonaniu badań podstawowych i specjalistycznych, określeniu stopnia histologicznej złośliwości oraz wykonaniu badań obrazowych, powiedzieć pacjentowi: możemy pana bezpiecznie obserwować. Musi to być jednak człowiek świadomy i odpowiednio przygotowany. Nie może po pół roku wrócić do lekarza z pretensją: „Panie doktorze, przecież pan mnie leczył, a ja nadal mam raka". Trzeba od początku jasno powiedzieć: tak, ma pan raka, ale w tej chwili jego charakter pozwala nam na obserwację. Dzięki temu możemy być w stanie wydłużyć okres życia w dobrym komforcie i uniknąć niepotrzebnego leczenia. Natomiast kiedy nowotwór zaczyna stanowić realne zagrożenie, proponujemy leczenie radykalne, w tym operację.

W jakich sytuacjach radykalna prostatektomia pozostaje najlepszą szansą na całkowite wyleczenie?

Oczywiście poza tymi wszystkimi stanami głębokiego zaawansowania, bo tutaj należy posługiwać się bardzo precyzyjnie określonymi kryteriami. My, jako lekarze operujący, proponujemy pacjentom prostatektomię jako jedną z możliwych form leczenia. Zawsze trzeba choremu jasno powiedzieć, że operacja jest jedną z możliwości. Równoważną metodą leczenia jest oczywiście radioterapia. Po wykonaniu wszystkich niezbędnych badań specjalistycznych, zbadaniu pacjenta i potwierdzeniu rozpoznania w badaniu histopatologicznym należy przede wszystkim dokładnie wsłuchać się w potrzeby chorego. To jest chyba najważniejszy element rozmowy z pacjentem. Musimy określić, czy jest on kandydatem, któremu możemy jeszcze zaproponować obserwację, czy też są już takie sytuacje, w których obserwacji nie możemy zaproponować. Liczba komórek nowotworowych potwierdzona w badaniu histopatologicznym, stopień miejscowego zaawansowania choroby, a także wyjściowa wartość PSA wskazują nam, czy powinniśmy zmierzać do leczenia radykalnego. A takie leczenie jest dzisiaj, dzięki współczesnej medycynie, możliwe.

FOT. LUCYNA NENOW / POLSKA PRESS

Dr hab. n. med. Michał Tkocz:

Jeżeli skończyłeś 50 lat, zrób coś dla siebie. Wykonaj badanie PSA (...). Warto również znaleźć urologa, który zbada prostatę per rectum i manualnie oceni jej stan

eprasa.pl b2285a0806

▶ ZDROWIE

● **Dr hab. n. med. Michał Tkocz** jest urologiem i kierownikiem Klinicznego Oddziału Urologii i Onkologii Urologicznej WSS nr 5 w Sosnowcu ● **Specjalizuje się w urologii,** w szczególności w diagnostyce i leczeniu operacyjnym chorób nowotworowych układu moczowo-płciowego

▶ DR HAB. N. MED. MICHAŁ TKOCZ

01.

Rak prostaty jest takim podstępnym wrogiem mężczyzny.
Pierwsze objawy pojawiają się często w sposób niespecyficzny i dotyczą przede wszystkim zaburzeń w oddawaniu moczu – zmiany częstotliwości mikcji, parć naglących czy innych nieprawidłowości w dotychczasowym rytmie oddawania moczu.

02.

Do pilnej konsultacji powinny skłonić przede wszystkim zaburzenia w oddawaniu moczu.
Zmiana jego charakteru, częstsze oddawanie moczu, parcia naglące, czyli trudna do opanowania potrzeba oddania moczu, a także dolegliwości bólowe przy mikcji.

03.

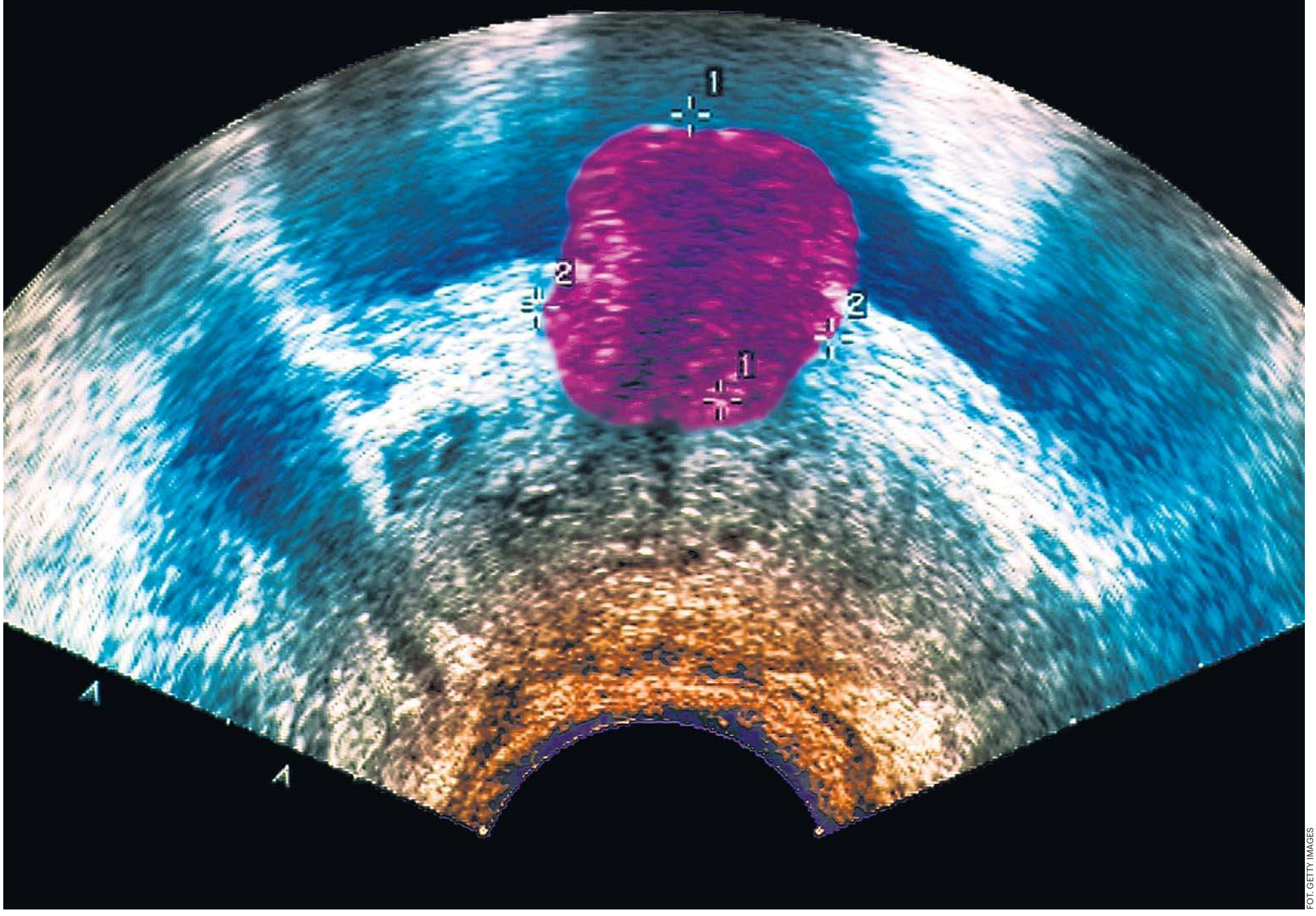
PSA to bardzo ważny marker, który pojawił się w praktyce medycznej na początku lat 80. i 90. XX wieku.
PSA to swoisty antygen gruczołu krokowego. Trzeba jednak pamiętać, że nie jest to marker specyficzny wyłącznie dla raka. Jest specyficzny dla gruczołu krokowego, ale jego podwyższenie nie zawsze oznacza obecność nowotworu.

04.

Proponujemy pacjentom prostatektomię jako jedną z możliwych form leczenia. Zawsze trzeba choremu jasno powiedzieć, że operacja jest jedną z możliwości.
Równoważną metodą leczenia jest oczywiście radioterapia. Po wykonaniu wszystkich niezbędnych badań specjalistycznych, zbadaniu pacjenta i potwierdzeniu rozpoznania w badaniu histopatologicznym należy przede wszystkim dokładnie wsłuchać się w potrzeby chorego.

05.

Warto się badać, bo można ten moment niechcący przeoczyć.
Coś, co dziś byłoby operacyjne i możliwe do leczenia, za jakiś czas może już takie nie być. Czasami różnica może wynosić nawet kilka tygodni.



FOT. GETTY IMAGES

eprasa.pl b2285a0806

▶ **PORADNIK**

Jak dbać o okulary, by soczewki były czyste i bez zarysowań, jak suszyć grzyby, czym czyścić zamszowe buty i jak pielęgnować drewniany blat w kuchni – m.in. o tym piszemy w kolejnym odcinku naszego **miniporadnika domowego**

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

Higiena

Jak czyścić okulary?

Czyste okulary to nie tylko kwestia estetyki, ale przede wszystkim komfort widzenia i zdrowie oczu. Każda plama, odcisk palca czy osad na powierzchni soczewek negatywnie wpływa na komfort widzenia, a z czasem może prowadzić do zmęczenia wzroku i bólów głowy. Z tego powodu regularna i prawidłowa higiena okularów to podstawa.

Prawidłowe czyszczenie okularów rozpoczyna się od opłukania soczewek ciepłą wodą, która usunie kurz i drobne zabrudzenia. Następnie nałóż niewielką ilość płynu do naczyń na soczewki i delikatnie umyj je opuszkami palców. Opłucz okulary letnią wodą i wytrzyj miękką ściereczką, np. z mikrofibry lub ściereczką do okularów. Aby uniknąć zarysowań i uszkodzeń powłok, nie należy używać ręczników papierowych, ubrań ani środków do czyszczenia, które zawierają amoniak lub alkohol. Nigdy nie używaj do czyszczenia szkieł domowych środków czyszczących, takich jak płyn do mycia okien, ponieważ może to uszkodzić ich powłoki ochronne.

01.

Kuchnia

Suszenie grzybów w piekarniku

Suszenie grzybów to sposób na zachowanie ich cennych składników odżywczych i intensywnego smaku.

Grzyby do suszenia trzeba odpowiednio oczyścić. Większe okazy pokrój na kawałki lub plastry. Dzięki temu wysuszą się one równomiernie. Jeżeli grzyby mocno nasiąknęły wodą, osusz je papierowym ręcznikiem. Piekarnik rozgrzej do temp. 50-60 st. Celsjusza. To najlepsza temperatura do suszenia grzybów. Następnie przygotowane grzyby rozłóż na blasze, pamiętając o tym, aby zachować odstępy między nimi, tak by zapewnić swobodne krążenie powietrza. Blaszkę z grzybami włóż do piekarnika i uchyl lekko drzwiczki piecyka, aby umożliwić odprowadzenie wilgoci. Susz grzyby przez kilka godzin, regularnie sprawdzając ich stan. Proces suszenia może potrwać od 4 do 6 godzin, w zależności od wilgotności grzybów i ich grubości.

02.

03.

Buty

Jak wyczyścić buty z zamszu?

Zamsz to jeden z rodzajów naturalnej skóry zwierzęcej. Jest bardzo miękki i pokryty charakterystycznym meszkiem. Niestety tego rodzaju skórzane obuwie bardzo łatwo się brudzi. Jak pozbyć się zabrudzeń z zamszowego obuwia?

Niewielkie suche plamy najlepiej usunąć, pocierając delikatnie ich powierzchnię: skórką od chleba, pilnikiem do paznokci, szczoteczką do zębów lub do butów z gumowym włosiem oraz gumką do ścierania.

Większe i wilgotne zabrudzenia możemy zniwelować, umieszczając je na kilka minut nad parą, którą możemy wygenerować z parownicy lub wykorzystać do tego celu gotującą się wodę. W kolejnym kroku delikatnie szczotkujemy plamy i gotowe. Pamiętajmy, żeby robić to ostrożnie i nie poparzyć się! Drugi sposób to czyszczenie zamszowego obuwia za pomocą domowego preparatu z sody oczyszczonej i mleka, które mieszamy w proporcji łyżeczka proszku i 250 ml płynu. Wystarczy delikatnie potrzeć plamy nasączoną miksturą ściereczką z mikrofibry i już po chwili po plamach nie powinno być śladu.

Tłuste plamy na obuwiu najlepiej wyczyścić mieszanką wody z octem spirytusowym, które mieszamy w proporcji 1:1.

Porządki

Czym czyścić blat z drewna?

Blat drewniany wymaga szczególnej pielęgnacji. Powinniśmy dbać o niego regularnie, żeby cieszył nasze oczy i zachował nienaganny wygląd jak najdłużej. Jeśli chcemy, żeby drewniany blat ładnie się prezentował jak najdłużej, stosujmy się do tych kilku zasad.

Nie stawiajmy bezpośrednio na blacie z drewna gorących naczyń. Najlepiej korzystać z podkładek, które są do tego przeznaczone. Unikajmy zostawiania na drewnianej powierzchni warzyw i owoców, które mogą pozostawić kolorowe ślady – m.in. czerwonych buraków, truskawek, wiśni czy jagód.

Do codziennego czyszczenia blatu z drewna najlepiej wykorzystać wodę z dodatkiem płynu do mycia naczyń, która usunie kurz, plamy i zabrudzenia. Należy unikać stosowania nadmiaru wody, ponieważ wilgoć może uszkodzić drewno. Wystarczy przetrzeć blat lekko zwilżoną gąbką lub ściereczką z mikrofibry, a następnie samą wodą. Na koniec wytrzyjmy go do sucha i gotowe!

Jeśli na drewnianym blacie jednak pojawi się plama po gorącej patelni, wodzie czy winie, spróbujmy się jej pozbyć za pomocą domowej pasty z soli kamiennej i oliwy. Zostawmy miksturę o konsystencji papki na powierzchni plamy na ok. 3-4 godziny, a następnie po tym czasie usuńmy ją z powierzchni drewnianego blatu. Po nieestetycznych plamach nie powinno być śladu.

Gdy na blacie z drewna zauważymy plamę z alkoholu, możemy spróbować ją usunąć za pomocą szmatki nasączonej w oleju lnianym.

04.

FOT. GETTY IMAGES / PEXELS.COM

eprasa.pl b2285a0806

▶ MODA

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

RETROMODA

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

One potrafią odjąć lat! Spódnice idealne na kobiet po pięćdziesiątce. W nich wygląda się młodo i lekko

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

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

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

FOT. GETTY IMAGES

Spódnice plisowane to klasyka damskiej garderoby, która łączy w sobie elegancję z komfortem

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

Plisowane, eleganckie spódniczki znów są modne!
Panie w średnim wieku z dumą mogą wyciągnąć z szafy spódnice z lat 70., 80. czy 90. Szerokie plisowane spódniczki za kolana znów są modne. Jeżeli chcemy wyglądać w nich młodo, warto postawić na cienkie i zwiewne materiały oraz jednolite kolory. Natomiast ciężkie spódnice w kratę, z grubymi plisami i przed kolana mogą postarzać. Kobiety po pięćdziesiątce powinny o tym pamiętać.

Zwróć uwagę na kolor
Obojętnie, jaki krój wybierzemy, trzeba wiedzieć, że nie każda kobieta może dobrze wyglądać w danym fasonie. Zawsze warto mieć na uwadze to, jakie kroje pasują do naszego typu urody. Przy doborze spódnic powinno się uwzględnić swój kolor włosów, oczu i skóry, a także szerokość ud oraz długość nóg. Przykładowo, jesienne barwy znakomicie pasują do rudych i ciemnowłosych kobiet, a panie o jasnej karnacji dobrze wyglądają w zimnych kolorach. Warto jednak eksperymentować z ubiorem i szukać odmładzających kreacji. Jeżeli pozbędziemy się kompleksów i będziemy odważnie sięgać po ubrania, które wizualnie odmładzają, możemy na tym tylko zyskać.

eprasa.pl b2285a0806

▶ PODRÓŻE

Wycieczka do Gniezna i Biskupina to wspaniała podróż śladami początków państwa polskiego, którą można idealnie zrealizować w formie jednodniowego lub weekendowego wyjazdu

WYCIECZKA

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

PODRÓŻ ŚLADAMI HISTORII POLSKI

G

Gniezno, malowniczo położone miasto, jest miejscem nierozerwalnie związanym z historią Polski. To właśnie tu znajduje się wiele ważnych miejsc i zabytków, które przyciągają zarówno historyków, jak i turystów. Odkryjmy razem najciekawsze atrakcje Gniezna i zanurzmy się w fascynującą historię pierwszej stolicy Polski.

Miasto ma wiele do zaoferowania zwiedzającym. To w nim w 1025 roku odbyła się koronacja Bolesława Chrobrego, pierwszego króla Polski. Tutaj też znajduje się jedna z najstarszych katedr w kraju, która przechowuje relikwie św. Wojciecha, patrona Polski. To niezwykłe miejsce stanowi świadectwo długiej historii i ducha narodu.

Trakt Królewski: mieszanka historii i zabawy

Jeśli zastanawiasz się, jak najlepiej zwiedzać Gniezno, warto rozpocząć od nowej atrakcji turystycznej – Traktu Królewskiego. Ten pieszy szlak jest pełen rzeźb, makiet, tablic informacyjnych oraz interaktywnych infokiosków, które w przejrzysty sposób opowiadają historię miasta. Jest to doskonały sposób na poznanie zarówno popularnych, jak i mniej znanych miejsc w Gnieźnie.

Trakt ten jest idealny zarówno dla dorosłych, jak i najmłodszych. Dla dzieci gratką będzie znalezienie wszystkich królików na trasie. Figurki są urocze i pełnią rolę przewodników po mieście. Wszystkie 15 królików odnosi się do kluczowych momentów i postaci z historii Gniezna. Dzięki nim zwiedzanie miasta stanie się jeszcze bardziej fascynujące.

Na trasie Traktu Królewskiego znajdują się także rzeźby pięciu polskich władców koronowanych w Gnieźnie, makieta miasta, postaci z legend piastowskich oraz tablice informacyjne.

FOT. GETTY IMAGES

Gniezno, malowniczo położone miasto w samym sercu Polski, ma bogatą historię i wiele do zaoferowania turystom

eprasa.pl b2285a0806

▶ **PODRÓŻE**

- **Zwiedzanie Katedry Gnieźnieńskiej** z cennymi Drzwiami Gnieźnieńskimi. Muzeum Początków Państwa Polskiego przybliżające zdobycze archeologiczne
- **Biskupin** – znany gród Słowian na Pojezierzu Gnieźnieńskim

Najważniejsze atrakcje Gniezna

Oprócz Traktu Królewskiego Gniezno oferuje wiele innych fascynujących atrakcji. Oto niektóre z nich.

* Katedra Gnieźnieńska – to absolutnie kluczowy punkt na mapie miasta. Bazylika prymasowska Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny i Świętego Wojciecha jest imponującym zabytkiem gotyckiej architektury. To tutaj spoczywają relikwie św. Wojciecha, a także miejsce pięciu koronacji królów Polski. Katedra jest znana również ze słynnych Drzwi Gnieźnieńskich wykonanych z brązu i przedstawiających sceny z życia św. Wojciecha. Wnętrze katedry skrywa wiele cennych skarbów i są mistrzowskim przykładem romańskiej sztuki odlewniczej.

* Muzeum Archidiecezji Gnieźnieńskiej – miejsce, w którym zgromadzono cenne zbiory sakralnej sztuki romańskiej i gotyckiej. Obejmuje ono przedmioty ze skarbca katedralnego, rzeźby, portrety trumienne, numizmaty oraz pamiątki po prymasach Polski. Znajduje się tu również niezwykły kielich św. Wojciecha, dzieło sztuki zdobniczej.

* Muzeum Początków Państwa Polskiego – miejsce, które przybliża historię polskiego wczesnego średniowiecza oraz Gniezna i okolic. Ekspozycje prezentują fascynujące eksponaty związane z początkami państwa polskiego.

* Parowozownia Gniezno – jest to jedna z największych parowozowni w Polsce. Zwiedzając to miejsce, można podziwiać wiele obiektów z czasów funkcjonowania parowozowni, w tym unikatowy drewniany żuraw węglowy, wieżę ciśnień, obrotnicę oraz wiele innych budynków i maszyn z epoki.

Gniezno jest miastem pełnym historii, kultury i unikatowych zabytków. Dla miłośników historii oraz osób pragnących odkryć korzenie polskiej państwowości to miejsce absolutnie obowiązkowe do odwiedzenia. Spędź weekend w Gnieźnie i poznaj fascynującą historię pierwszej stolicy Polski.

Biskupin – tajemniczy gród Słowian

Pół godziny jazdy od Gniezna znajduje się inne miejsce związane z początkami państwa polskiego.

Biskupin, położony na malowniczych terenach Pojezierza Gnieźnieńskiego, to nie tylko miejsce piękne krajobrazowo, ale także pełne historii i tajemnic. Dla wszystkich miłośników archeologii i fanów podróży w czasie jest to obowiązkowy punkt na mapie. Osada w Biskupinie powstała około 2700 lat temu, w okresie kultury łużyckiej. Zbudowano ją na wyspie, która z czasem przekształciła się w półwysep ze względu na obniżenie poziomu wody w jeziorze. To miejsce zamieszkiwało około tysiąca osób.

Gród zajmował obszar 2 hektarów i był otoczony drewnianym wałem o długości 460 metrów, który wznosił się na wysokość 6 metrów i był zabezpieczony warstwą gliny. Wewnątrz osady znajdowały się drewniane chaty zbudowane w jednolitej strukturze.

Dzisiaj Biskupin to nie tylko stanowisko archeologiczne, ale także skansen i muzeum, w którym możesz zagłębić się w historię słowiańskiego życia codziennego. Zobacz rekonstrukcje pradziejowych chat, zapoznaj się z wystawami muzealnymi, a nawet spróbuj swoich sił w rzemiośle dawnego rękodzieła.

Muzeum Archeologiczne w Biskupinie

Muzeum Archeologiczne w Biskupinie to jedno z największych i najbardziej rozpoznawalnych rezerwatów archeologicznych w Europie. Na jego terenie znajdziesz bogate ślady osadnictwa od epoki kamienia po wczesne średniowiecze. Oprócz rekonstrukcji historycznych chat znajdziesz tu także wystawy muzealne ukazujące historię regionu.

Muzeum jest otwarte przez większość roku, z wyjątkiem niektórych świąt. Zwiedzanie obejmuje zarówno rezerwat archeologiczny, jak i pawilon muzealny z wystawami. Zwiedzanie rezerwatu archeologicznego obejmuje również spotkania z edukatorami i odtwórcami dawnego rzemiosła.

Biskupin ma wiele do zaoferowania również najmłodszym odkrywcom. Mogą oni uczestniczyć w interaktywnych zajęciach, podczas których będą mogli poznać życie dawnych mieszkańców osady i spróbować swoich sił w pradawnym rzemiośle.

Dzieci mogą poznawac historię przez zabawę, uczestnicząc w warsztatach i pokazach rekonstruktorów. Warto zabrać je na festyn archeologiczny, gdzie mogą poczuć klimat dawnego życia Słowian.

Eliza Ciepielewska

Muzeum Archeologiczne w Biskupinie to jedno z największych i najbardziej rozpoznawalnych rezerwatów archeologicznych w Europie. Na jego terenie znajdziesz bogate ślady osadnictwa od epoki kamienia po wczesne średniowiecze

FOT. ANDRZEJ OTRĘBSKI/CC BY-SA 3.0

Wnętrze Katedry w Gnieźnie skrywa wiele cennych skarbów, a wśród nich słynne Drzwi Gnieźnieńskie

FOT. GETTY IMAGES

Biskupin, słynny gród Słowian, to miejsce pełne tajemnic i historii

eprasa.pl b2285a0806

▶ HISTORIA

Od połowy września 1939 r. Polacy coraz bardziej przechodzili do obrony. Dodatkowo musieli się bronić przed Sowietami. **Wojciech Rodak** opisuje największe starcia końca wojny obronnej

RETROSPEKCJA

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

OSTATNIE SZAŃCE WRZEŚNIA

Wojna obronna 1939 r. miała dwie fazy. Pierwsza była związana z agresją Niemiec. Z jednej strony przeciwnik zaskoczył dynamiką, tempem i brutalnością działania – z drugiej jednak ciągle w Polsce utrzymywało się przekonanie, że nic nie jest przesądzone, że nasz kraj ma ogromne szanse się obronić – tym bardziej, że lada chwila mieli nadciągnąć z odsieczą sojusznicy. Wypowiedzenie Niemcom wojny przez Francję i Wielką Brytanię tylko ten stan rzeczy umacniało. Kulminacyjnym momentem tej fazy wojny była bitwa nad Bzurą – manewr, który w przekonaniu jego twórców miał odwrócić losy kampanii wrześniowej.

Druga część kampanii już rysowała inny obraz. Przewaga Niemców stawała się coraz bardziej bezdyskusyjna. Poza tym 17 września Polska została zaatakowana ze wschodu przez Związek Radziecki. Pozostała jedynie organizacja odwrotu.

Poniżej przegląd trzech najważniejszych bitew drugiej fazy wojny obronnej 1939 r.

Nocna szarża

10 września doborowa 1. Dywizja Piechoty Legionów, dowodzona przez gen. Wincentego Kowalskiego, otrzymała rozkaz przedzierania się z okolic Wyszkowa na Włodawę. Tymczasem na drodze jej odwrotu, w Kałuszynie (około 60 km na wschód od Warszawy), stanęły oddziały niemieckie. Miasteczko obsadził 44. Pułk Piechoty Wehrmachtu. Kocioł, w którym mieli utknąć polscy żołnierze, zabezpieczany był przez wojska pancerne, w tym przez pułk SS-Deutschland dowodzony przez Felixa Steinera – późniejszą legendę „trupich główek".

W nocy z 11 na 12 września Polacy uderzyli na Kałuszyn. Bitwa zaczęła się od nieporozumienia pomiędzy polskimi dowódcami. Por. Andrzej Żyliński, usłyszawszy rozkaz płk. Stanisława Engela o treści „kawaleria naprzód", zrozumiał opacznie, że ma ruszyć ze swoim szwadronem do ataku na przedmieście Zawodzie.

85 ułanów przeprowadziło brawurową szarżę na obsadzone przez Niemców zabudowania. Ci byli kompletnie zaskoczeni. Początkowo się wycofali, lecz później zwarli szyki. Wystrzelili rakiety, by oświetlić przedpole, i otworzyli ogień z ckm-ów do polskiej piechoty, która podążała powoli za kawalerią. To jednak ułani Żylińskiego, których na placu boju było już tylko 33, uchwycili przyczółek, z którego Polacy rozpoczęli walkę o kontrolę nad kolejnymi kwartałami miasteczka.

Bitwa toczyła się w dwóch miejscach. Część oddziałów WP obeszła Kałuszyn od północy i uderzyła na wzgórze 194. Było ono niezwykle ważnym punktem, ponieważ Niemcy mogli z niego ostrzeliwać z ckm-ów wszystkie drogi wyjazdowe z miasteczka. Zażarte boje o to wzniesienie trwały do rana. Polacy zdobyli je ostatecznie o poranku, kosztem życia przeszło 200 żołnierzy. Straty Wehrmachtu także były znaczne. Przypadkowymi ofiarami starcia stali się cywile, którzy wpakowali się w wir bitwy, uciekając pobliską drogą z Warszawy na wschód.

Jednakże gros sił obu stron toczyło walki na ulicach miasteczka. Ofensywę Polaków wspierało przeszło 30 dział. Biły one w zabudowania miasta, raz po raz spychając Niemców z kolejnych linii obronnych. W łunach pożarów i świetle rakietnic walczono aż do świtu. Nierzadko dochodziło do starć na bagnety. Około godz. 9 Kałuszyn – a właściwie to, co z niego zostało, czyli 1/10 domów – został zdobyty przez ludzi gen. Kowalskiego. Na spalonym rynku i w jego okolicach walały się ciała żołnierzy Wehrmachtu. Ogółem miało ich zginąć w tej bitwie aż 800. Polskie straty były wysokie, ale prawdopodobnie nie przekroczyły połowy niemieckich. Stąd też starcie pod Kałuszynem uważa się za jedną z najbardziej krwawych bitew kampanii z 1939 r.

KOP bije Sowietów

23 września gen. Wilhelm Orlik-Rückemann, stojący na czele improwizowanego zgrupowania około 7 tys. żołnierzy KOP, wyruszył z Pińszczyzny na zachód. Podążał w ślad za SGO „Polesie" gen. Kleeberga. Jednak parę dni później natrafił na przeszkodę. Ich dalszy pochód blokowała sowiecka 52. Dywizja Strzelców, która zajęła miasteczko Szack. Była znacznie silniejsza od „kopistów". Liczyła 13 tys. żołnierzy i miała do dyspozycji batalion czołgów.

Czerwoni wiedzieli o zbliżaniu się w stronę miasta niezidentyfikowanego oddziału polskiego. Uważali, że nie jest on zbyt liczny. Dlatego też 28 września wysłali batalion czołgów, wsparty baonem piechoty, by się rozprawić z Polakami. Tymczasem Rückemann zastawił na Sowietów pułapkę. Na skraju lasu pod Szackiem ustawił działa przeciwpancerne i ckm. Oto jak relacjonował pierwsze chwile bitwy mjr Antoni Żurowski:

„Czołg zza zakrętu w Szacku wytacza się na groblę, za nim pokazują się następne. Jeszcze czekajcie – mówią działonowi. Warkot silników wzrasta. Na grobli już długi warkocz czołgów i samochodów pancernych. Jadą, jakby uważali, że na ich widok pęknie nasza linia obrony. W lukach czołgów stoją ich dowódcy. Sądzą, że obrona nasza rozsypie się, a oni będą mogli zbierać krwawe żniwo. Cisza ze strony naszej na pewno ich niepokoi. Przeliczyli się. (...)

Kiedy z Szacka wyjeżdża ostatni, dwunasty czołg oraz samochód ciężarowy załadowany piechotą, a za nim widać doczepioną kuchnię polową (...) działonowi rozkazują »Uwaga, kolejno od czoła do pancerek – ognia!«. Huknęły strzały i prawie równocześnie natychmiast wybuchały kolejno czołgi. Poleciały w powietrze jakieś kawałki, jakieś strzępy i po chwili palą się wszystkie kolejno czołgi. (...) Wylatuje w powietrze jakiś samochód ciężarowy z piechotą. (...) Sowietów ogarnęła panika. (...) Wśród strzelaniny zmieszanej z jękami konających i krzykami rannych sowieckich żołnierzy, płonęły jak pochodnie czołgi, samochody pancerne i ciężarówki. Sowieci, ci jeszcze żywi, wyskakują z czołgów, rozbiegają się po łące i tylko kilku z nich – oficerowie – stoją posłusznie w pobliżu wraków, położyli pistolety z pasami na ziemi i ręce trzymają do góry. Poddają się. (...) Jednocześnie nasza piechota ruszyła do ataku tak energicznie, że nie było takiej siły, aby ją zatrzymać".

W południe polska piechota wypiera z Szacka Sowietów. Ci wycofali się w popłochu na północ. Zgrupowanie KOP rusza kolejno tymczasowo otwartą drogą na zachód. Ostatnie polskie oddziały opuszczają niebezpieczny rejon w nocy z 28 na 29 września. Wygraną bitwę wieńczy potyczka baonu KOP „Kleck" z sowieckim rozpoznaniem pancernym. Polacy, wsparci artylerią 75 mm, niszczą kolejnych pięć czołgów wroga.

Bilans bitwy pod Szackiem jest trudny do oszacowania. Kopiści zniszczyli kilkanaście czołgów, nie licząc innych maszyn, i wzięli do niewoli około 300 krasnoarmiejców. Nie wiadomo, ilu Sowietów poległo, ale musiały to być znaczne straty. Liczbę zabitych i rannych w zgrupowaniu KOP oceniano na około stu. Utracono także część sprzętu i taborów. Bitwa ta była jedynym spektakularnym zwycięstwem Polaków z Armią Czerwoną we wrześniu.

Kock

Samodzielna Grupa Operacyjna „Polesie", improwizowana jednostka WP, liczyła około 20 tys. żołnierzy. Dowodził nią wybitny oficer gen. Franciszek Kleeberg. Zgrupowanie to wędrowało z okolic Brześcia nad Bugiem w kierunku Dęblina. W tamtejszej składnicy uzbrojenia generał zamierzał uzupełnić zapasy amunicji, gdyż te były na wyczerpaniu. Na początku października 1939 r. patrole „Polesia" napotkały w okolicach Kocka awangardę 13. Dywizji Zmotoryzowanej Wehrmachtu. Generał Kleeberg musiał podjąć bitwę, by przedrzeć się dalej.

Przez pierwsze dwa dni Polacy byli w ofensywie. Trzon oddziałów atakujących stanowiło zgrupowanie „Brzoza" dowodzone przez płk. Ottokara Brzozę-Brzezinę. Udało im się zadać Niemcom ciężkie straty, pomimo ich zdecydowanej przewagi ogniowej i sprzętowej. Do niewoli wzięto kilkuset jeńców. Ponadto zniszczono około stu czołgów i pojazdów opancerzonych.

4 października oddziały gen. Kleeberga zaczęły się przegrupowywać i przeszły do obrony zdobytych pozycji. Polacy nie ustąpili pod silnym ogniem artyleryjskim Wehrmachtu.

Tymczasem do sztabu SGO „Polesie" nadszedł meldunek, że od północy zbliża się

eprasa.pl b2285a0806

▶ **HISTORIA**

● **Gdy 17 września Związek Radziecki zaatakował Polskę, stało się jasne, że wojna obronna 1939 r. musi zakończyć się porażką** ● Część żołnierzy opuszczała kraj, by walczyć gdzie indziej ● **Pozostali w kraju dalej stawiali czoła agresorom z zachodu i ze wschodu**

FOT. DOMENA PUBLICZNA

Spieszona kawaleria w czasie bitwy pod Kockiem. Tak wyglądał ostatni akord wojny obronnej we wrześniu 1939 r.

kolejna niemiecka dywizja zmotoryzowana. By uniknąć walki na dwa fronty, zdecydowano się przeprowadzić zmasowane natarcie na osłabioną 13. Dywizję.

Najcięższe walki 5 października rozegrały się w Woli Gułowskiej i jej okolicach. Uczestniczył w nich Marian Brandys, znany pisarz i reportażysta. Oto jego relacja:

„Poczęliśmy biec szeroką tyralierą oficerską – jak naganiacze w myśliwskiej nagonce – potrząsając pistoletami i obłędnie wrzeszcząc. Przestaliśmy się kryć przed kulami. Przestaliśmy w ogóle myśleć. Ogarnięci smokiem bitwy, ogłuszeni hukiem wystrzałów i własnym wrzaskiem – przez pot zalewający oczy widzieliśmy już tylko biały kościół, który mieliśmy zdobyć".

Jak później pisał, ich atak powiódł się. W obawie przed starciem na bagnety Niemcy przenieśli stanowiska swych karabinów maszynowych.

Decydującym momentem walk o wieś był szturm polskiej piechoty, która zaszła Niemców z flanki, od strony lasu. Oto jak relacjonował to starszy ułan Marian Dominiak:

„Poczęliśmy biec tyralierą oficerską – jak naganiacze w myśliwskiej nagonce – potrząsając pistoletami i obłędnie wrzeszcząc. Przestaliśmy się kryć przed kulami. Przestaliśmy w ogóle myśleć"

„Widzę ich tak, jakby to było wczoraj, jak wyskoczyli z lasu, długo biegnąc i krzycząc: hura! hura! Ginęli jak muchy w nawale ognia moździerzy i karabinów maszynowych, parli jednak do przodu obok ułanów, aż do zwycięstwa. Niemcy w popłochu wycofali się daleko za klasztor, pozostawiając wielu zabitych i rannych". Żołnierze Kleeberga triumfowali. Sprzętową przewagę Niemców niwelowali przemyślaną taktyką i bojowym duchem. Tego dnia wypchnęli 13. Dywizję z Charlejowa, Adamowa, Helenowa i Czarnej. Dowódca SGO „Polesie" wiedział, że ma Niemców na widelcu i może rozbić ich w puch. Niestety właśnie wtedy otrzymał meldunek o zupełnym wyczerpaniu się zapasów amunicji.

6 października 1939 r. dowódca SGO „Polesie", po długich wahaniach, zdecydował się skapitulować.

Kilkanaście tysięcy ostatnich polskich żołnierzy kampanii wrześniowej poddało się na warunkach honorowych. Wszystkim oficerom pozwolono zachować kabury z pistoletami. Dowódcy Wehrmachtu chwalili gen. Kleeberga, mówiąc, że „jego żołnierze walczyli jak Niemcy".

eprasa.pl b2285a0806

▶ PRZYRODA

Suszone liście laurowe kupimy w każdym sklepie. Ale znacznie bardziej aromatyczne są świeże. Możemy je mieć na co dzień, bez większego trudu. Wystarczy, że sprawimy sobie laur, czyli wawrzyn

PAMIĘTAJCIE O OGRODACH

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

FOT. GETTY IMAGES

Laur nie zrzuca na zimę liści i można je pozyskiwać przez cały rok. Jednak zimą roślinę trzeba „podskubywać" oszczędniej niż latem. Najbardziej aromatyczne są młode listki

Kto był na południu Europy, być może podziwiał drzewka wawrzynu lub wawrzynowe krzewy tworzące gęste, piękne żywopłoty. Świeże listki można tam kupić (lub zerwać) i przywieźć. W polskich sklepach można kupić przede wszystkim liście suszone, które mają znacznie słabszy aromat. Laury rosną dziko i są uprawiane w całym regionie Morza Śródziemnego, ale także np. w południowej części Wielkiej Brytanii, gdzie zimy są łagodne, też można spotkać wawrzynowe żywopłoty. Mogą tam rosnąć, bo spadek temperatury do zera czy nawet na krótki czas do kilku stopni mrozu wawrzynom niestraszny.

Wawrzyn w doniczce

Naszych zim, z dłuższymi mroźnymi okresami, laurowe drzewko jednak by nie przetrwało. Dlatego w polskim klimacie trzeba je uprawiać w doniczce. Można ją oczywiście postawić na balkonie, tarasie lub w ogródku, pamiętając, że lubi miejsca słoneczne i niezbyt wietrzne.

Wawrzyn szlachetny (Laurus nobilis) można zwykle kupić w postaci drzewka na niskim pniu z zaokrągloną, niewielką koroną. Ze swoimi ciemnozielonymi, błyszczącymi liśćmi ładnie prezentuje się w pokoju. Można go też postawić w kuchni, jeśli jest w niej odpowiednie miejsce. Jego listki będą pod ręką w czasie gotowania. Wiosną laurowe drzewko ozdobią dodatkowo małe żółtozielone kwiatki.

O roślinę trzeba odpowiednio zadbać

Laury uwielbiają słońce i powinny stać w dobrze oświetlonym miejscu. Powinniśmy im zapewnić przepuszczalną i żyzną ziemię o odczynie obojętnym lub lekko zasadowym (do ziemi uniwersalnej można dodać piasku oraz bardzo drobno potłuczone skorupki jajek.

Wawrzyny podlewamy umiarkowanie, kiedy wierzchnia warstwa podłoża lekko przeschnie. Zimą nawadnianie ograniczamy. Jeśli chcemy wykorzystać liście lauru w kuchni, to najlepiej nawozić roślinę naturalnym biohumusem. Robi się to od wiosny do jesieni.

Jak przezimować drzewko laurowe

Wawrzyn trzeba schować dopiero przed zimą. Najlepiej zimuje w widnym pomieszczeniu, w temperaturze 2–4 stopni Celsjusza, na przykład na werandzie. Przy wyższej temperaturze (rzędu 10–15 stopni Celsjusza) pomieszczenie, w którym stoi, powinno być często wietrzone. Trzeba jednak uważać, żeby roślina nie stała bezpośrednio w zasięgu zimnego powietrza. Należy go również umiarkowanie podlewać.

Przycinanie wawrzynu

Jeśli kupiliśmy wawrzyn z koroną formowaną w kulę, co jakiś czas trzeba nieco przyciąć jego pędy, żeby zachować kształt. Należy też pamiętać o usuwaniu pojawiających się u nasady pieńka odrostów. Nawet jeśli laur nie jest formowany jako kula, warto go regularnie przycinać – ale pamiętajmy, że cięcie powinno być bardzo umiarkowane (za to można to robić kilka razy w roku).

Warto wiedzieć, że w naszych domowych warunkach wawrzyn w pierwszych dwóch latach rośnie powoli. Potem bardzo przyspiesza. Pozwala to nie tylko na łatwe formowanie drzewka lub krzewu, ale też na spokojne oskubywanie listków do doprawiania potraw.

Uwaga: czasem, szczególnie w kwiaciarniach, można kupić drzewka laurowe (Laurus nobilis) z opisem, że roślina nie jest przeznaczona do spożycia. Oznacza to, że w jej uprawie stosowano środki chemiczne przeznaczone dla roślin ozdobnych, a nie jadalnych. Nie znaczy to jednak, że jest dla nas bezpowrotnie stracona spożywczo. Przesadźmy ją do nowej ziemi i odczekajmy kilka miesięcy , a będziemy mogli z niej korzystać. Lepiej też kupować wawrzyny bez takiej adnotacji, np. w sklepach ogrodniczych.

Właściwości lauru

Liście laurowe nie tylko poprawiają smak i aromat potraw, ale także wpływają korzystnie na trawienie (m.in. działają żółciopędnie). Dlatego tradycyjnie przyprawiało się nimi potrawy ciężkostrawne. Trzeba jednak uważać, żeby nie przedobrzyć, bo aromat świeżego laurowego listka, nazywanego też bobkowym, wielokrotnie przewyższa zapach tego suszonego. Laur także pobudza krążenie i działa korzystnie na pracę układu nerwowego. Pomaga zwalczać bakterie i grzyby. Wpływa korzystnie na skórę oraz włosy. Aby wykorzystać prozdrowotne właściwości lauru robi się z niego wyciągi. Ale można także kupić gotowy olejek laurowy i stosować go np. do aromaterapii.

Wieńce laurowe zdobiły czoła zwycięzców i mędrców

Starożytni Grecy mówili o mitycznym pochodzeniu wawrzynu (w drzewko laurowe miała zamienić się nimfa Dafne). Poświęcony był Apollinowi. Jego liśćmi zdobiono czoła zwycięzców i mędrców. Wierzono też, że liście tej rośliny zabezpieczają ludzi przez chorobami i złymi mocami, a dom przed piorunami.

Grażyna Zwolińska

Liście laurowe z własnego drzewka. Świeże są lepsze niż suszone!

eprasa.pl b2285a0806

▶ MOTORYZACJA

Równy chodnik, niskopodłogowy tramwaj, prosty formularz podatkowy. Lista zwykłych rzeczy, które niezwykle ułatwiają życie, jest długa. **Od 52 lat, gdzieś na początku zestawienia, lokuje się Volkswagen Golf**

ON TO MOTO

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

Pojawił się w 1974 roku jako 3- i 5-drzwiowy hatchback. Po kilku latach ten segment rynku zaczęto nazywać „klasą Golfa"

Zajęło mu to 28 lat, ale 25 czerwca 2002 r. Golf pobił w końcu rekord należący do „Garbusa". Powstał egzemplarz numer 21 517 415. Należał do serii IV, był srebrny i odjechał do rąk nowego właściciela w Hamburgu. 14 czerwca 2013 r. wyprodukowano 30-milionowe auto – błękitny hatchback TDI BlueMotion siódmej generacji. Do 2026 roku wyprodukowano ponad 37 milionów egzemplarzy. Golf jest najpopularniejszym modelem w historii Volkswagena.

Zadebiutował w maju 1974 roku. Pierwsza generacja Golfa jest dziś przyjemnym youngtimerem. Skromnym i niezobowiązującym. Kiedyś oznaczała rewolucję, przede wszystkim dla Volkswagena. Golf był następcą „Garbusa" i jego kompletnym przeciwieństwem. Firma zrobiła wielki krok do przodu. Dosłownie. Cały układ napędowy przewędrował z tyłu nad przednią oś. Obłe, jajowate nadwozie wyprostowało się, prezentując proste, ostre krawędzie. Na miejsce chłodzonego powietrzem boksera przyszła rzędowa „czwórka" chłodzona cieczą i umieszczona poprzecznie. W niebyt zapadł dźwięk, po którym poznawało się Volkswagena odpalanego po drugiej stronie bloku. Przednie zawieszenie wykorzystywało kolumny McPhersona, z tyłu były wahacze wleczone, a rolę stabilizatora pełniła łącząca je belka skrętna. Wkrótce wyszło też, że Golf jest znacznie „delikatniejszy" niż „Garbus".

Zmiana była trudna i bolesna. Pokazują to prototypy nowego, małego Volkswagena. Najdobitniej EA266 z 1969 r. ze stukonnym silnikiem 1.6 umieszczonym centralnie pod tylną kanapą. Miał dać początek całej rodzinie modeli, zawierającej – poza familijnymi autami 2- i 4-drzwiowymi – również coupe, roadstera i minibusa. Potrzeba było nowego człowieka na stanowisku szefa Volkswagena, aby inżynierowie porzucili tę ciekawą, ale pokrętną ścieżkę. W 1971 roku przyszedł Rudolph Leiding i zapowiedział „więcej samochodów z przednim napędem, chłodzonych cieczą" – jak zanotował tygodnik „Der Spiegel".

Zanim pojawił się Golf, przedni napęd miało kilka innych modeli: przejęty od NSU sedan K70 z 1970 r., Passat z 1973 r. bazujący na Audi 80 oraz wypuszczone pół roku przed Golfem coupe Scirocco. Ten ostatni stanowił zresztą „próbę generalną" dla płyty podłogowej i innych elementów Golfa. Oczekiwano, że ujawni ich potencjalnie słabe punkty. Sylwetkę Passata i Scirocco zaprojektował Giorgetto Giugiaro. Golf, także narysowany przez Włocha, pod każdym względem skumulował w sobie wcześniejsze doświadczenia firmy.

Przednionapędowe hatchbacki francuskie i włoskie były na rynku już wcześniej. Jednak Fiat 127 czy Simca 1100 poświęcały mierzoną do milimetra wygodę wnętrza i wielkość bagażnika na rzecz urody. Golf tymczasem nie silił się na schlebianie aktualnym gustom. Był prostolinijny, rzeczowy i obszerny w środku. Na taką „szczerość formy" w klasie popularnej pozwalały sobie wcześniej tylko Citroën 2CV i do pewnego stopnia Renault 4. Aż dziw, że już wtedy nikt nie wpadł na pomysł, aby reklamować Golfa lapidarnym sloganem: „Volkswagen – Das Auto".

Zarazem w pierwotnej wersji, z chromowanymi zderzakami wóz zatrzymał odrobinę włoskiego czaru. Ulatniał się stopniowo w miarę kolejnych modernizacji polegających na obkładaniu auta plastikiem. Tworzywem, bez którego nowoczesny samochód nie mógł się wtedy obejść. A Golf stał się wzorcem samochodu nowoczesnego, choć każdego z zastosowanych w nim rozwiązań wcześniej użył ktoś inny.

Karmione przez gaźnik, rzędowe „czwórki" napędzające małego Volkswagena miały na początku pojemność 1,1 lub 1,5 l. Mniejsza osiągała 50 KM, większa 70 lub 85 KM. Ożywienie przyniósł rok 1976, gdy pojawił się oszczędny, 50-konny Diesel 1.5 oraz zaczepny, 110-konny benzyniak 1.6 z mechanicznym wtryskiem Bosch K-Jetronic. Szybkie maleństwa też nie były niczym nowym. Słynął z nich Abarth. Lecz to 110-konny Golf GTI jest uważany za ojca wszystkich kompaktowych aut ze sportowym zacięciem.

Również kabriolet wprowadzony w marcu 1979 r. został autem kultowym. Tylko pick-up Caddy nie może się przebić. Jego produkcja ruszyła w 1979 r. w zakładzie Westmoreland w Pensylwanii. Volkswagen otworzył tę fabrykę w kwietniu 1978 r., aby obniżyć koszty dostaw na chłonny rynek północnoamerykański. Produkowała m.in. amerykańską wersję Golfa, zwaną Rabbit. Skrzyniowy Rabbit pick-up powstał z myślą o Jankesach. Do Europy trafił w 1982 r. jako Caddy, a jego wytwarzaniem zajęła się fabryka w Sarajewie.

Choć jesień 1983 r. należała już do Golfa II, to „jedynka" nie wszędzie ustąpiła mu pola. Kabriolet był budowany aż do 1993 r., pick-up Caddy znikł z Europy w 1992 r., gdy wybuchła wojna na Bałkanach, ale do 2007 r. powstawał w Republice Południowej Afryki. Tam również do 2009 r. budowany był Citi Golf, czyli hatchback pierwszej serii z licznymi unowocześnieniami.

Zdobycie zadbanego Golfa I nie jest łatwe. W ogłoszeniach więcej jest kabrioletów niż hatchbacków. Najbardziej poszukiwane są wczesne modele z chromowanymi zderzakami, a ceny doskonale zachowanych egzemplarzy z niskim przebiegiem są wysokie.

FOT. VW/MATERIAŁY PRASOWE

Kształty Golfa rozpoznają już nawet dzieci w podstawówce. Niemiecki kompakt nie zmienił swego zasadniczego kształtu od lat siedemdziesiątych, a linia klasycznego hatchbacka z szerokim słupkiem tylnym stała się jego znakiem rozpoznawczym

eprasa.pl b2285a0806

▶ ARCHEO

Od przygotowań do procesu Rudolfa Hessa, przez pomysły racjonalizatorskie w dziedzinie komunikacji miejskiej, po pomysł likwidacji szkolnych kuchni – m.in. o tym pisały przed laty gazety **19 września**

Z NASZYCH STRON

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

Dziennik Bałtycki nr 224, 19.09.1956

1956

Superkutry »Arki« opuszczają już łowiska Morza Północnego

18 bm. weszły do portu rybackiego w Gdyni 4 superkutry przedsiębiorstwa „Arka", które przywiozły ok. 50 ton śledzi, złowionych na Morzu Północnym. Rybacy superkutrów, po ok. 3-miesięcznym pobycie na odległych łowiskach Morza Północnego, **zakończyli tegoroczny sezon połowów śledzia dalekomorskiego.**

W najbliższych dniach łowiska Morza Północnego opuszczać zaczną także następne jednostki „Arki". Jak wykazały bowiem wyniki połowów, dni wrześniowe nie przynoszą załogom superkutrów żadnych rezultatów. Zdarzają się wypadki, że wszystkie jednostki „Arki" złowią łącznie tylko po 600 — 800 kg śledzi dziennie, podczas gdy w lipcu lub sierpniu jeden superkuter łowił przeciętnie po 4 lub 5 razy więcej.

Przewiduje się, że ostatni superkuter „Arki" opuści Morze Północne w pierwszej dekadzie października br.

Głos Pomorza nr 219, 19.09.1996

Kuchnie do likwidacji?

Siedem kuchni w szkołach podstawowych chce zlikwidować od 1 stycznia Zarząd Słupska. Na najbliższym posiedzeniu Rady Miejskiej zamierza przedstawić projekt radnym. Propozycja budzi sprzeciw albo wątpliwości wielu z nich.

Projekt zakłada likwidację kuchni w szkołach podstawowych nr 1, 3, 4, 6, 7, 8, 11. Stołówki mają w nich pozostać, a posiłki będą dowożone z pozostałych szkół, gdzie kuchnie zostaną wydzierżawione.

Andrzej Leśniak, naczelnik Wydziału Oświaty Urzędu Miejskiego w Słupsku powiedział nam, że propozycja Zarządu Miasta jest podyktowana chęcią zaoszczędzenia i racjonalizacji wydatków. W tym roku całkowita dopłata do szkolnych kuchni wyniesie 1.257 tys. złotych. W mieście działa 15 kuchni szkolnych, w których obiady je 4090 z 13 624 uczniów „podstawówek". Połowa kuchni wymagać będzie wkrótce kapitalnych remontów. Aby tych kosztów uniknąć, Zarząd Miasta chce zmienić system ich funkcjonowania, wyodrębniając je ze struktury szkoły. Zarząd Miasta spodziewa się, że w ten sposób można by zaoszczędzić milion złotych, który byłby przeznaczony na remonty i doposażenie szkół.

Jak się dowiedzieliśmy, radni niezbyt przychylnym okiem patrzą na ten projekt. Niektóre komisje Rady Miejskiej już go odrzuciły. Zazwyczaj argumentowano, że w ten sposób nie można oszczędzać na oświacie. Podnoszono też, że rodziny są za biedne na taki eksperyment.

Obecnie uczniowie ponoszą tylko koszty wkładu do „kotła". W ubiegłym roku szkolnym za obiad płacili od 1,20 do 2,00 złotych. W tym roku ceny na pewno wzrosną. Gdyby kuchnie przejęli ajenci, prawdopodobnie byłyby wyższe. Jeszcze inni, m.in. radna **Krystyna Danilecka**, twierdzą, że pomysł nie jest do końca przemyślany. Mówi się także o nieuniknionych zwolnieniach wśród pracowników.

A. Leśniak sam uważa, że projekt raczej nie przejdzie. **(maz)**

1996

Dziennik Popularny nr 213, 19.09.1976

Łodzianie autorami najlepszego pomysłu racjonalizatorskiego w dziedzinie komunikacji miejskiej

Grupa racjonalizatorów z Miejskiego Przedsiębiorstwa Komunikacyjnego w Łodzi opracowała projekt konstrukcji i zastosowania hamulców tarczowych w starych typach tramwajowych wagonów doczepnych, jakich wiele jest jeszcze eksploatowanych w różnych miastach Polski. W samej tylko Łodzi stanowią one około 50 proc. taboru doczepnego.

Zastosowanie nowego typu hamulców, w miejsce montowanych fabrycznie i szybko zużywających się hamulców klockowo-tarczowych — znakomicie podnosi bezpieczeństwo jazdy, przynosząc przy tym poważne oszczędności ekonomiczne. W skali przedsiębiorstwa łódzkiego roczne oszczędności z tego tytułu szacuje się na około 10 mln zł.

Autorami tego ciekawego rozwiązania, którym zainteresowały się już także inne przedsiębiorstwa komunikacyjne w kraju są: **inż. Ryszard Kaźmierski, inż. Leon Wasowski, Jerzy Kacamarski i Jan Kajetaniak.** Otrzymali oni pierwszą nagrodę w ogólnopolskim konkursie na najlepszy projekt racjonalizatorski w dziedzinie komunikacji miejskiej.

Węzłowe problemy techniczne, ekonomiczne i organizacyjne komunikacji miejskiej w Polsce oraz zagadnienia dalszego rozwoju tej dziedziny stanowią przedmiot trzydniowych obrad rozpoczętego 17 bm. w Gdańsku krajowego zjazdu specjalistów komunikacji miejskiej.

Z roku na rok przeznaczane są na rozwój tej komunikacji coraz większe środki. W dyskusji poddawane są ocenie doświadczenia ostatnich lat oraz projekty nowych rozwiązań. Wiele uwagi poświęcono problemom ochrony środowiska i zagadnieniom bezpieczeństwa ruchu.

1976

Gazeta Krakowska nr 222, 19.09.1966

Jerzy Skolimowski laureatem w Bergamo

RZYM (PAP)

W niedzielę zakończył się w Bergamo we Włoszech IX Międzynarodowy Festiwal Filmów autorskich. Wielką nagrodę festiwalu jury przyznało filmowi Jerzego Skolimowskiego „Bariera".

Nagroda wręczona została reżyserowi filmu, któremu towarzyszyli odtwórcy głównych ról: Joanna Szczerbic i Jan Nowicki.

Na festiwalu w Bergamo dyplom uznania otrzymał również reż. Władysław Nehrebecki za krótkometrażówkę „Vendetta".

1966

Kurier Lubelski nr 183, 19-21.09.1986

◆ Chmielakowy korowód ◆ Estradowe atrakcje

1986

Krasnystaw pełen piwa

Trwają ostatnie przygotowania do głównych uroczystości krasnostawskich Chmielaków, które odbędą się 20 i 21 bm. Wypucowano miasto przy okazji trwającej akcji Posesja i udekorowano ulice.

Wczoraj przekazano do użytku nowy szalet publiczny przy amfiteatrze, co zaoszczędzi kłopotów wielu piwoszom. Uczniowie tutejszych szkół przygotowują się codziennie do występów w widowisku obrzędowym.

Dziennik Zachodni nr 258, 19.09.1946

Przed rozprawą Hoessa

1946

Kraków (PAP). Komisja do badania zbrodni niemieckich w Krakowie opracowuje obecnie materiały dokumentarne, które będą stanowić podstawę aktu oskarżenia Rudolfa Hessa, b. komendanta obozu w Oświęcimiu. Materiały te zawierają szereg oryginalnych kartotek i aktów obozowych, korespondencje komendantury obozu, rozkazy wydawane przez Hoessa. Dokumenty pozwolą na dokładne ustalenie rozmiarów zbrodniczej działalności Hoessa, który przebywa obecnie w więzieniu Montelupich w Krakowie.

FEDERACJA BIBLIOTEK CYFROWYCH

eprasa.pl b2285a0806

▶ ŚWIAT WOKÓŁ NAS

Trudności ze słuchaniem? Dezorganizacja? Problem z wykonywaniem dwóch czynności naraz? Ciągle coś gubisz albo o czymś zapominasz? **To mogą być objawy ADHD** i nic, że już dawno skończyłeś 18 lat

ZROZUMIEĆ DZIŚ

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

Kiedy dorosły zmaga się z ADHD. Z tej przypadłości tak naprawdę nigdy się „nie wyrasta"

FOT. GETTY IMAGES

Leczenie zespołu nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi u osób dorosłych jest możliwe i często przynosi efekty. Zawsze warto powalczyć o to, aby tak w pracy, jak w domu funkcjonowało nam się lepiej

Słowniczek

- **BAZA – wyraz aprobaty, uznania dla czyjejś opinii. To kalka angielskiego based, które oznacza osobę głoszącą poglądy na bazie samodzielnie zdobytej wiedzy.**
- **NPC – z angielskiego non-player character, czyli „postać niebędąca graczem" – osoba niewyróżniająca się, nieznana.**
- **GIGACHAD – osoba idealna, wzbudzająca podziw; ktoś bardzo dobry w jakiejś dziedzinie lub coś, co jest świetne, doskonałe. Odnosi się do słowa chad – nierealistycznego ideału męskiego piękna.**

A

ADHD (skrót od angielskiej attention deficit hyperactivity dis order), czyli zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi. Kojarzymy tę jednostkę chorobową głównie z dziećmi i nastolatkami. To błąd, bo ADHD może występować także u dorosłych. Bo nie jest tak, że w każdym przypadku choroba mija, że się z niej wyrasta. Szacuje się, że nawet dwie na trzy osoby, u których w dzieciństwie rozpoznano ADHD, zmaga się z jego przejawami również w okresie dorastania oraz w dorosłości.

Inaczej niż u dzieci

U dziecka rozpoznanie ADHD jest stosunkowo proste – wiadomo, taki dzieciak nie usiedzi spokojnie na miejscu, wierci się, mógłby nie schodzić z boiska, zachowuje się impulsywnie, ciągle potrzebuje naszej uwagi. U dorosłych sprawa jest bardziej skomplikowana, bo u takich osób ADHD objawia się nieco inaczej niż u dzieci.

„Dorosły z ADHD nie biega ciągle po domu czy po klasie, tak jak to czynią dzieci cierpiące na tę jednostkę. Nadmierna aktywność u osób dorosłych przejawia się raczej przez trudności z utrzymaniem przez dłuższy czas jednej pozycji ciała, tendencję do nadmiernej gadatliwości czy problemy z możliwością zrelaksowania się lub uczuciem niepokoju. Deficyty uwagi w przebiegu ADHD u dorosłych polegają zwykle na tym, że bardzo łatwo rozproszyć uwagę pacjenta, ma on problemy ze skupieniem się czy wyjątkową tendencję do spóźnień oraz trudności z prawidłową organizacją swojego czasu. Trzeci rodzaj problemów związanych z ADHD – impulsywność – u dorosłych przejawia się jako częste występowanie poczucia znudzenia, tendencja do szybkich zmian planów oraz podejmowanie różnych pochopnych działań. Poza już wymienionymi w przebiegu ADHD u dorosłych uwagę zwraca również drażliwość i wahania nastroju, a także to, że pacjenci często doświadczają wybuchów złości" – pisze lekarz Tomasz Nęcki.

Problemy zawodowe i osobiste

Problem w tym, że wiele osób objawy chorobowe zrzuca na karb charakteru, stresu, ciężkiego dnia. Bo jak to? Dorosły z ADHD? A jednak!

Choroby nie można lekceważyć, tym bardziej że soba dorosła z ADHD może cierpieć również na inne dolegliwości: zaburzenia lękowe, zaburzenia afektywne, zaburzenia osobowości, zaburzenia snu. Takie osoby często nadużywają alkoholu czy narkotyków, nierzadko są nałogowymi palaczami.

„ADHD może w znaczący sposób utrudniać pacjentowi codzienne funkcjonowanie, i to w zasadzie w każdym aspekcie życia. Dorosły z ADHD może mieć problemy zawodowe – otóż przez rozpraszalność uwagi może on nie być tak wydajny, jak inni współpracownicy, ale i w związku z tendencją do spóźniania się pacjent może w końcu swoją pracę stracić. Czasami jednak pacjent nie jest zwalniany z pracy, a po prostu... sam ją zmienia. Dorośli z ADHD czasami bardzo odczuwają znudzenie i popadnięcie w rutynę, w związku z czym mogą oni potrzebować częstych zmian stanowisk czy środowisk pracy, co ma im zapewnić przypływ nowych doznań w życiu codziennym. O tym, że przy częstych zmianach pracy zasadniczo trudno jest mówić o jakiejkolwiek stabilności życiowej, przekonywać nikogo zapewne nie trzeba" – pisze Tomasz Nęcki.

Takie osoby mogą mieć także problemy w życiu prywatnym. Ciężko im stworzyć stały związek, ale też trudniej im skupić się na rozmowie, co może wydawać się niezrozumiałe dla tej drugiej osoby, miewają wahania nastroju, bywają drażliwe, rozdrażnione – wydawałoby się zupełnie bez powodu. Dorosłe osoby z ADHD mogą mieć też problemy finansowe. Powód? Nie chodzą do sklepu z listą zakupów, impulsywnie wydają pieniądze, których z czasem może być za mało.

No dobrze, ale kiedy zacząć się martwić? Oto lista objawów, które powinny nas zaniepokoić: trudności ze słuchaniem, dezorganizacja, problem z wykonywaniem dwóch czynności naraz, wchodzenie w słowo i przerywanie wypowiedzi innych, gubienie rzeczy i zapominalstwo, nieprzywiązywanie uwagi do szczegółów, obgryzanie paznokci, rysowanie, stukanie palcami o biurko lub tupanie stopami, niemożność skupienia się na czynnościach takich jak czytanie książki w ciszy lub oglądanie filmu bez potrzeby przerywania seansu, wykonywanie zadań na ostatnią chwilę, brak cierpliwości, problem z usiedzeniem w jednym miejscu, potrzeba wstawania i spacerowania, niedokańczanie spraw, tak zwane zwane łapanie kilku srok za ogon, deficyty uwagi, łatwe rozpraszanie się, permanentne odczuwanie niepokoju i zniecierpliwienia, impulsywność, porywczość i wybuchowość, nieustanna potrzeba bycia w ruchu, nadmierna gadatliwość, irytacja podczas oczekiwania np. w kolejce.

Oczywiście, to nie jest tak, że jeśli denerwujemy się, czekając na tramwaj, bo akurat spieszymy się do pracy, jeśli z jakiegoś powodu jesteśmy zaniepokojeni, czy zgubiliśmy ostatnio klucze, to na pewno mamy ADHD. Ale jeśli wiele z opisanych powyżej objawów utrudnia nam życie, powinniśmy pójść do lekarza.

eprasa.pl b2285a0806

▶ FOTO

Winobranie to flagowa impreza nie tylko Zielonej Góry, ale całego regionu. Przyjeżdżają na nią mieszkańcy różnych zakątków Lubuskiego, ale też sąsiednich województw. I nie ma się co dziwić! Zdjęcie przedstawia **korowód winobraniowy w 2022 roku**

FOT. MARIUSZ KAPAŁA

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 b2285a0806

▶ SPORT

Andrzej Juskowiak to ostatni polski król strzelców znaczącego turnieju międzynarodowego – igrzysk olimpijskich 1992 roku w Barcelonie, gdzie reprezentacja Polski zdobyła srebrny medal

LIGA MISTRZÓW

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

KRÓL STRZELCÓW IGRZYSK OLIMPIJSKICH W BARCELONIE

FOT. AP/EAST NEWS

Andrzej Juskowiak został królem strzelców igrzysk olimpijskich w Barcelonie w 1992 roku. W meczu z Australią strzelił 3 gole

Andrzej Juskowiak
Urodzony 3 listopada 1970 roku w Gostyniu.
Piłkarz, olimpijczyk z Barcelony

Rok 1992 przyniósł Andrzejowi Juskowiakowi największe sukcesy w karierze – srebrny medal olimpijski okraszony koroną najlepszego strzelca turnieju (z siedmioma golami) oraz debiut w pierwszej reprezentacji Polski.

– Będąc w Barcelonie, nie czuliśmy jeszcze, że zrobiliśmy coś wielkiego, bowiem wtedy myślami byliśmy przy każdym następnym meczu. Wiedzieliśmy, że jesteśmy dobrze przygotowani, że jesteśmy mocni i możemy nawet wygrać tę imprezę. Groźni byliśmy i na boisku, i z... wyglądu. Niektórzy z nas mieli wąsy, inni długie włosy. Niestety, po przegranym finale z Hiszpanią 2:3 byliśmy podłamani, bo można było osiągnąć więcej – wspominał bohater z Barcelony.

Juskowiak, nim udał się z drużyną do Barcelony, zdążył zaliczyć debiut w dorosłej kadrze prowadzonej przez Andrzeja Strejlaua. Wystąpił w pierwszych 45 minutach towarzyskiego starcia ze Szwecją (0:5) na Råsunda Stadium w Solnie pod Sztokholmem, 7 maja 1992 roku.

„Jusko" trafił na gorsze lata w polskim futbolu. Nasza reprezentacja prezentowała się słabo na arenie międzynarodowej. Biało-Czerwoni nie potrafili zakwalifikować się ani do mistrzostw Europy, ani do mistrzostw świata.

Udało się to dopiero w 2001 roku pod wodzą selekcjonera Jerzego Engela, jednak był to już zmierzch reprezentacyjnej kariery snajpera wyborowego srebrnej drużyny Janusza Wójcika. Po raz ostatni z orłem na piersi zagrał 6 czerwca 2001 roku w spotkaniu z Armenią (1:1) na Stadionie Republikańskim w Erywaniu w eliminacjach mistrzostw świata 2002. „Jusko", jako napastnik VfL Wolfsburg, nie imponował już skutecznością. W pięciu meczach kwalifikacji do mundialu w Korei Południowej i Japonii nie zdobył żadnej bramki. Reprezentacyjny bilans zamknął na 39 meczach i 13 golach. Pierwszego strzelił w towarzyskim meczu z Austrią (3:4) w Katowicach, 17 maja 1994 roku, a ostatniego w spotkaniu z Luksemburgiem (3:0) w Warszawie, 10 października 1998 roku, w eliminacjach Euro 2020.

– W liczbie strzelonych bramek zatrzymałem się na „trzynastce" i to też świadczy o tym, że szczęścia do kadry za bardzo nie miałem – przyznał Juskowiak.

Lepiej mu się wiodło w klubach. W blisko 20-letniej karierze wychowanek Kani Gostyń rozegrał 383 mecze w ekstraklasie, zdobywając 137 bramek. Na najwyższym ligowym szczeblu zadebiutował w wieku 18 lat wiosną 1988 roku w Lechu Poznań. W sezonie 1989/90 sięgnął z „Kolejorzem" po mistrzostwo Polski, a sam został królem strzelców.

Najlepsze lata kariery spędził w Portugalii (Sporting Lizbona wykupił go z Lecha jeszcze przed igrzyskami) i Grecji (Olympiakos Pireus) oraz w Niemczech (Borussia Mönchengladbach, wspomniany VfL Wolfsburg i Energie Cottbus) z półrocznym epizodem w USA (w New York/New Jersey MetroStars). Karierę zakończył w drugoligowym niemieckim Erzgebirge Aue w 2007 roku.

Po zawieszeniu butów piłkarskich na kołku odnalazł się roli eksperta telewizyjnego oraz współkomentatora. Występował między innymi w Polsacie Sport, Telewizji Polskiej i Canal Plus Sport. Pełnił też różne funkcje w klubach ekstraklasy. W Lechu do jego obowiązków należało trenowanie napastników, między innymi Roberta Lewandowskiego. Potem przeprowadził się nad morze. W Lechii Gdańsk został wiceprezesem do spraw sportowych. Po dwóch latach, w 2016 roku, powrócił do Poznania i zajął się skautingiem. W międzyczasie pełnił też funkcję ambasadora reprezentacji do lat 21 oraz asystenta trenera Marcina Dorny.

Jacek Kmiecik

eprasa.pl b2285a0806

▶ **KSIĄŻKI**

● **Nieznane oblicze polskiej migracji zarobkowej** ● Ta książka opisuje losy młodych Polek, które po odzyskaniu niepodległości w 1918 r. masowo wyjeżdżały do Francji ● **Historie życia zagranicą i pracy na tamtejszej wsi. Ten los spotkał kilkaset tysięcy Polek**

trzykropek

Francja w dużej mierze cieszyła się w polskich oczach pozytywnym wizerunkiem. Gościła Wielką Emigrację po upadku powstania z 1830 roku, a i kolejne fale uchodźców znalazły tu schronienie. To na jej ziemi i za jej pozwoleniem w 1917 roku rodzi się polska armia narodowa, nazywana błękitną, pod dowództwem generała Hallera. Podczas konferencji pokojowej Georges Clemenceau, szef rządu francuskiego, bronił Polski silnej, rozciągającej się na wschód, służącej jako bufor wobec sowieckiej Rosji. Stąd też podpisanie 3 września 1919 roku konwencji między dwoma rządami w celu zorganizowania przepływu siły roboczej, którą każda z zaangażowanych stron wyobrażała sobie jako tymczasową. Oznaczało to początek ogromnego napływu siły roboczej: ponad pół miliona wjazdów do Francji w ciągu dziesięciu lat, co stawia Polaków na drugim miejscu w rankingu kraju pochodzenia cudzoziemców, po Włochach.

Z tej liczby robotnicy przydzieleni do kopalń (węgla, żelaza, potasu) zdecydowanie przeważali nad tymi skierowanymi do pracy na roli, a różnica ta była jeszcze bardziej widoczna w ich rozmieszczeniu. Z jednej strony mamy gęsto zaludnione górnicze osiedla, z drugiej rozproszenie migracji rolniczej, mające uzasadnienie we francuskiej strukturze agrarnej, w której dominują małe posiadłości prowadzone przez gospodarza i zatrudniające dwóch lub trzech pracowników. Departament Indre i Loary, który nas tu interesuje, jest dobrym przykładem: nieco ponad tysiąc dwieście Polaków obojga płci żyje rozproszonych w kilkuset gminach, przysiółkach i miejscowościach.

W Polsce wiejskie dziewczęta pracowały od najmłodszych lat, najpierw w swojej wiosce, a potem opuszczały rodzinę, aby wykonywać jakieś prace sezonowe. Przed 1914 grupy dziewcząt między trzynastym a piętnastym rokiem życia wyjeżdżały do sąsiednich Niemiec na żniwa lub do zbierania ziemniaków. Po i wojnie światowej pałeczkę przejęła Francja. Większość mężczyzn była kierowana do kopalń, ale ich siostry nie, ponieważ zmieniło się prawo pracy. Koniec z widokiem nastolatki popychającej wagonik w podziemnym chodniku, jak opisał to Emil Zola w „Germinal". Prawa z 19 maja 1874 roku i 2 listopada 1892 roku położyły kres takim praktykom: „Dziewczęta ani kobiety nie mogą wykonywać prac podziemnych w kopalniach"

Polki przydzielano więc do pracy w polu, czasem jako „dziewki od krów", częściej jako proste służące. Krowiarka (kategoria v w dokumentach administracyjnych) była pracownicą specjalizującą się w dojeniu krów i opiece nad zwierzętami gospodarskimi: zatrudniali ją tylko właściciele lub rolnicy posiadający duże stada. Jeśli chodzi o służącą, to albo nie umiała ona doić (kategoria x) i zajmowała się obejściem oraz wnętrzem domu, albo powierzano jej dojenie, kurnik i prace domowe (kategoria t).

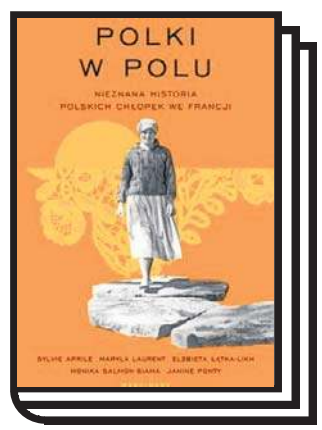
Z lektury listów zawartych w niniejszej książce jasno wynika, że rolnicy z regionu Indre i Loary korzystali z kategorii t, która była najkorzystniejsza dla drobnych rolników prowadzących gospodarstwa mieszane. Chodzi tu o osoby bardzo młode, czasami niemające jeszcze dwudziestu lat. Im są młodsze, tym rzadziej zapuszczają korzenie: rotacja jest ogromna, dołączają one do narzeczonych z rodzinnej wsi, żeby wkrótce potem zostać żonami górników, czy znajdują pracę jako służące w mieszczańskim domu, a nawet jako pokojówki w paryskim hotelu, czy też wreszcie wracają do Polski na wezwanie rodziny. Nieustannie przybywają nowe, aby wypełnić powstające luki. Nawet podczas kryzysu gospodarczego w latach 1931–1936. Nie ma tu miejsca na obawy przed bezrobociem, a tym bardziej przed odesłaniem do kraju, jak to się dzieje w kopalniach węgla; doniesienia, które do nich docierają, niepotrzebnie je niepokoją („Czytałam w gazecie, że wiosną zagraniczni robotnicy zostaną odesłani z Francji", Janina Kielar, 10 grudnia 1931 roku). Właśnie tych lat dotyczą listy polskich robotnic znalezione w Archiwum Departamentu Indre i Loary.

Konwencja podpisana w 1919 roku wprowadziła klauzule stanowiące prawdziwy postęp w stosunku do czasu przed i wojną światową, ponieważ stworzyła prawa dla pracowników imigrantów. Artykuły od 2 do 5, zgrupowane pod nazwą Postanowienia ogólne, wprowadzają zasadę równości wynagrodzeń (art. 2), możliwość korzystania z przepisów o ochronie zdrowia w odniesieniu do wypadków przy pracy (art. 3) oraz odpowiedzialność administracji kraju przyjmującego w zakresie stosowania powyższych przepisów (art. 5). Artykuł 11 przewiduje rekrutacje na terenie Polski, a artykuł 13 narzuca umowy o pracę zgodne z typowymi kontraktami, ustanowionymi na mocy porozumienia między urzędami Francji i Polski. Niestety imigranci nie mieli bezpośredniej wiedzy na temat tego fundamentalnego tekstu . Ale wszystko, co zostało wprowadzone w życie w ciągu następnych miesięcy i lat, wynikało właśnie z niego.

Umowy określają charakter pracy, warunki zakwaterowania i obiecane wynagrodzenie, zasadniczo równoważne wynagrodzeniu otrzymywanemu przez Francuza o takich samych kwalifikacjach, pracującego w tym samym regionie i w tego samego rodzaju przedsiębiorstwie. Coroczne spotkania między organami krajowymi mają na celu uregulowanie przepływów imigrantów zgodnie z potrzebami obu stron umowy i zapewnienie stosowania zasad. W swoich listach polskie migrantki często powołują się na umowę o pracę. Ale czy chodzi ciągle o tę pierwszą umowę? Ta, którą podpisały po przyjeździe do Francji, wiąże je nieodwołalnie z gospodarzem na określony czas (na sześć albo dziewięć miesięcy lub na rok) i jest spisana w obu językach. Gazety imigracyjne, zwłaszcza dzienniki „Wiarus Polski" i „Narodowiec", regularnie ostrzegają swoich czytelników o konieczności przestrzegania tej klauzuli, aby uniknąć ryzyka wydalenia z powodu jednostronnego naruszenia umowy.

To zobowiązanie wynika z systemu rekrutacji. Zatrudniający opłacił instytucje zajmujące się wyborem kandydatów i ich przetransportowaniem na dworzec najbliższy jego miejscu zamieszkania. Ma prawo wymagać, aby ten wydatek został zwrócony, i co miesiąc potrąca jedną dwunastą kosztów z wynagrodzenia pracownika. W wypadku przedwczesnego odejścia pracodawca traci zarówno wkład finansowy, jak i samego pracownika. Zdarza się, że kontrakt wstępny zostaje zerwany na mocy obustronnego porozumienia, ale to raczej rzadkie. Czasem trudno zrozumieć, jaki typ kontraktu mają na myśli nadawczynie listów do Julii Duval. Prawdopodobnie nowo przybyłą imigrantką jest ta, która dziękuje inspektorce, że uchroniła ją przed popełnieniem wykroczenia.

Podania rolników o zagranicznych pracowników rolnych były wypełniane na drukowanych formularzach, których forma niewiele zmieniała się z roku na rok: zawierały one imię i nazwisko oraz adres wnioskodawcy, który określał też, czy woli mężczyznę, czy kobietę, wskazywał preferowaną narodowość, oferowane wynagrodzenie, warunki zakwaterowania oraz specjalność do obsadzenia (pasterz, stolarz, ogrodnik, złota rączka, pracownik sezonowy; a dla dziewcząt krowiarka lub służąca w gospodarstwie). Wnioski te przechodziły przez wiele urzędów: najpierw musiały otrzymać pozytywną wizę Office départemental de placement (ODP, Regionalnego Biura Pośrednictwa Pracy), następnie zostać zarejestrowane przez Office central de la main-d'œuvre agricole (OCMOA, Centralne Biuro Pracy Rolnej), przejść przez departament pracy w rolnictwie Ministerstwa Rolnictwa, który wysyłał je do Polskiego Urzędu Emigracyjnego utworzonego dekretem z 22 kwietnia 1920 roku, a ten z kolei przekazywał wnioski do regionalnych biur pośrednictwa pracy, do których zgłaszali się kandydaci, zarówno chłopcy, jak i dziewczęta.



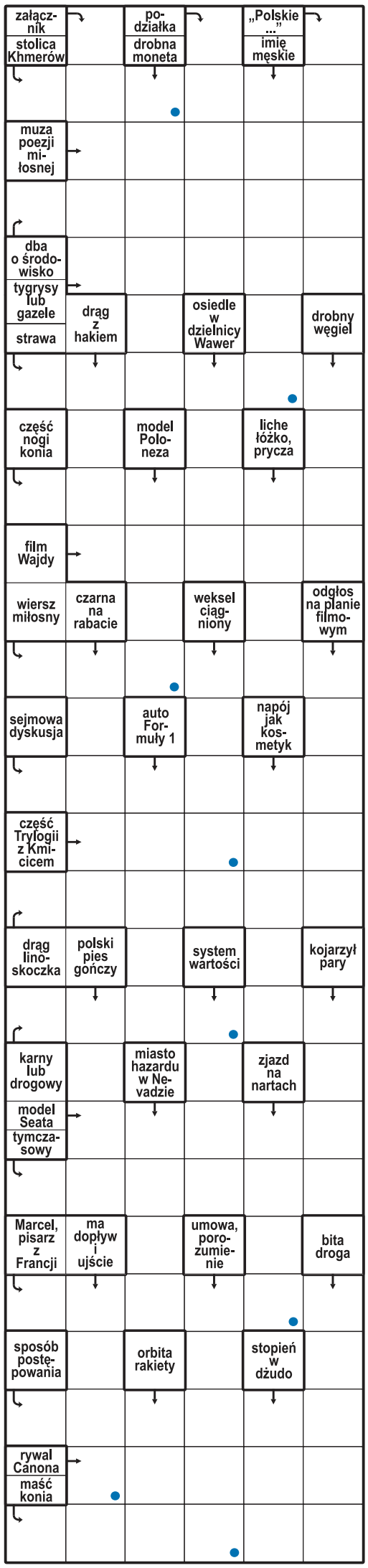
Maryla Laurent, Monika Salmon-Siama, Sylvie Aprile „Polki w polu. Nieznana historia polskich chłopek we Francji", wyd. Marginesy, 2026

●●●●●

eprasa.pl b2285a0806

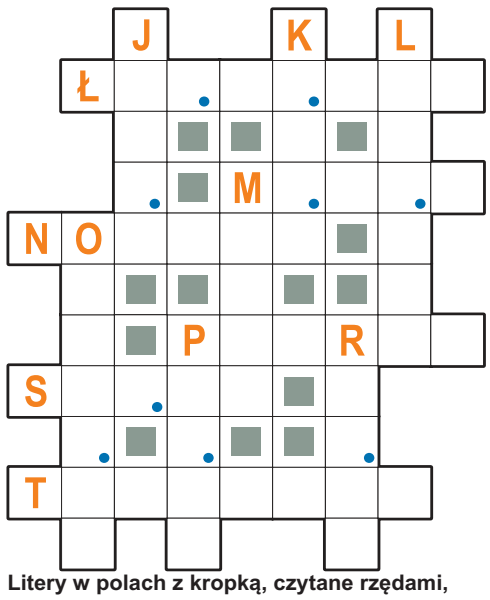
▶ KRZYŻÓWKI

Krzyżówka panoramiczna



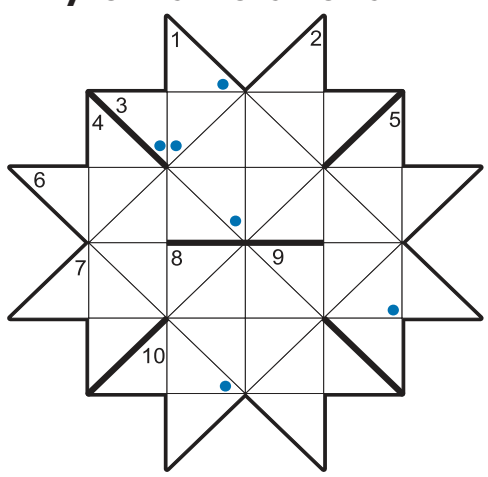
Litery z oznaczonych pól, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

Alfabetka



Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
W kolejności przypadkowej:
- drobny gryzoń polny
- ogół poruszanych zagadnień
- w parze z mianownikiem
- cząstka elementarna
- fragment serialu
- mityczny król Troi
- dokuczliwe na Syberii
- lekki jak ...
- drzewo Filona i Laury
- pomieszczenie magazynowe na statku
- bohater filmu „Kiler”
- farba antykorozyjna
- rondelek z rączką

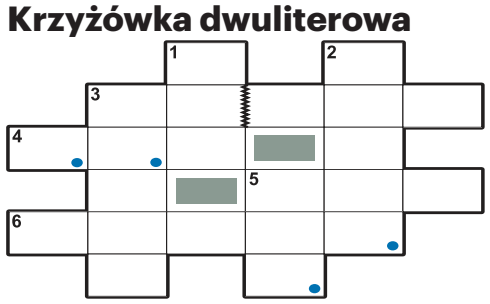
Krzyżówka mozaikowa



Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
Poziomo:
3) dostawał ziemię od seniora,
6) skandynawscy wojownicy,
7) płaszcz z cienkiej tkaniny,
10) Czech dla Czecha.

Pionowo:
1) dawny fiński grosz,
2) dziki pies z Australii,
4) modra lub bogatka,
5) płynie przez Wyszków,
8) „wyścigowy” pies,
9) Szwejk z powieści.

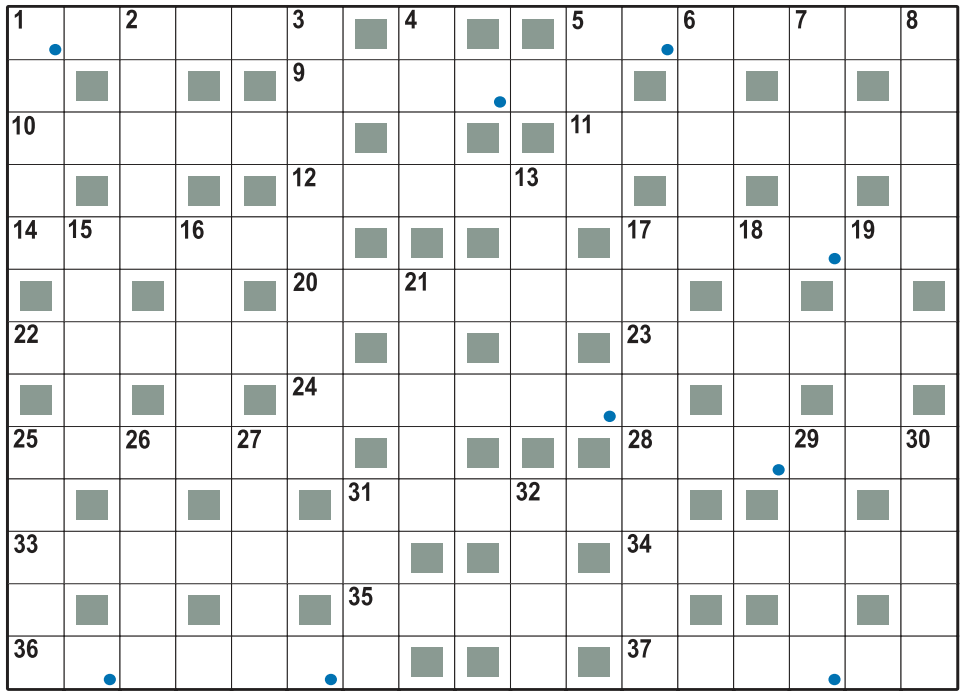
Krzyżówka dwuliterowa



Pary liter w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
Poziomo:
3) wyspa w Melanezji,
4) duża beczka,
5) Piotr z obrazu Matejki,
6) rozkładany mebel do spania.

Pionowo:
1) drewniany strop,
2) obrabiarka do wytwarzania wkrętów i nakrętek,
3) „procesowy” film z rolą Russella Crowe’a,
5) jezioro na obrzeżach Olsztyna.

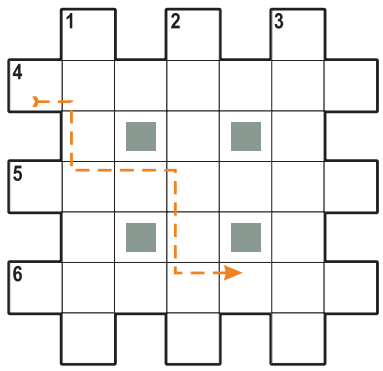
Słowo za złowo



Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
Poziomo:
1) busola,
5) bargiel,
9) balas,
10) doświadczenie,
11) garderoba,
12) okazja,
14) szpaler,
17) heretyk,
20) czerwienica,
22) kurier,
23) zapinka,
24) szopka,
25) piewik,
28) pilot,
31) glaukoma,
33) centryfuga,
34) kawalerzysta,
35) powab,
36) hatteria,
37) działo.

Pionowo:
1) zator,
2) silnik,
3) zastój,
4) wieść,
5) mamona,
6) ufność,
7) cięgi,
8) kobyła,
13) przekop,
15) więzy,
16) pika,
17) wróżbitka,
18) diabeł,
19) razy,
21) strączyniec,
25) junak,
26) karcz,
27) porcja,
29) zapisek,
30) pasza,
31) rzeczywistość,
32) faleza.

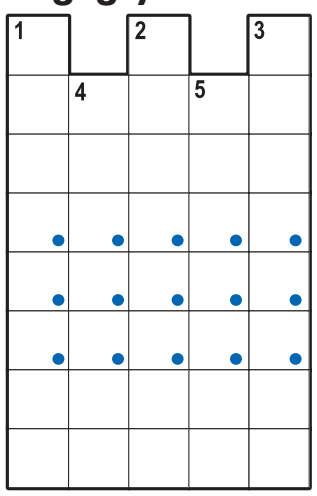
Krzyżówka



Litery czytane z pól wzdłuż linii przerywanej utworzą rozwiązanie: tytuł filmu.
Poziomo:
4) kotlecik z soczewicy lub z grochu,
5) artysta porywający publikę,
6) anegdota, dykteryjka.

Pionowo:
1) krępy koń tatarski,
2) ssak leśny, borsuk,
3) zdawanie sprawy z czegoś.

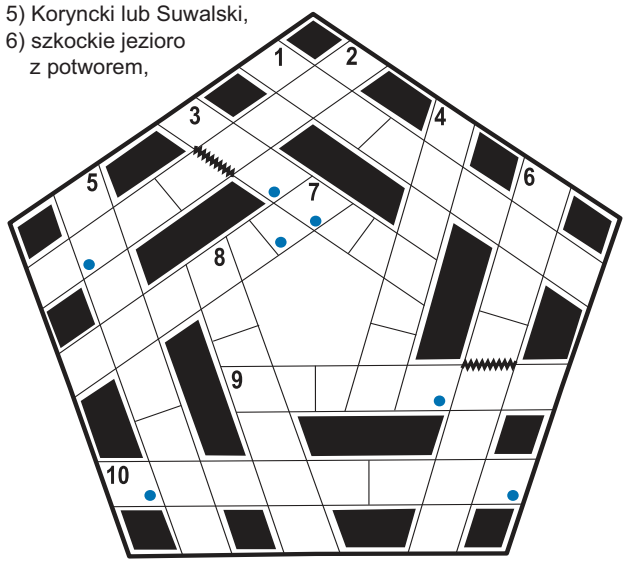
Logogryf



Litery w polach z kropką, czytane kolumnami, utworzą rozwiązanie: tytuł filmu.
1) tkanina ułożona w fałdy dla celów dekoracyjnych,
2) słynny włoski uwodziciel i bałamutnik,
3) ciastko drożdżowe z rodzynkami i cynamonem,
4) kobieta należąca do loży,
5) zjazd ludzi nauki; sympozjum.

Krzyżówka pięciokątna

Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
1) ekspert od pisma,
2) szlak turystyczny w Tatrach,
3) największy z europejskich drozdów,
4) mieszanina substancji,
5) Koryncki lub Suwalski,
6) szkockie jezioro z potworem,
7) wynagrodzenie, pobory,
8) zachowane między wyrazami,
9) model Nissana,
10) zwolnienie od postu.



Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: groteska; **alfabetka:** dworzanin; **słowo za słowo:** kolektura; **krzyżówka mozaikowa:** plener; **dwuliterowa:** barykada; **krzyżówka:** „Fachowiec”; **krzyżówka pięciokątna:** szarada; **logogryf:** „Persona non grata”.

eprasa.pl b2285a0806

Te dni

IMIENINY OBCHODZĄ
19 WRZEŚNIA: Teodor, Konstancja, January, Zuzanna, Marta, Maria, Alfons, Eliasz, Wilhelmin **20 WRZEŚNIA:** Franciszek, Filipa, Jan, Andrzej, Paweł, Teodor, Helmut, Klemens, Dionizy, Eustachy **21 WRZEŚNIA:** Mateusz, Mira, Aleksander, Marek, Daria, Jonasz, Melisa, Bernardyna, Euzebiusz **22 WRZEŚNIA:** Tomasz, Joachim, Maurycy, Daria, Wiktor, Ignacy, Józefa, Feliks, Jonasz, Witalis, Innocenty **23 WRZEŚNIA:** Bogusław, Tekla, Pola, Zofia, Krzysztof, Piotr, Andrzej, Antoni, Jan, Lina, Bernardyna **24 WRZEŚNIA:** Gerard, Gerarda, Maria, Seweryn, Herman, Jaromir, Tomir, Amata, Pafnucy **25 WRZEŚNIA:** Aurelia, Kleofas, Kamil, Franciszek, Władysław, Piotr, Władysława, Wincenty, Wawrzyniec

POPULARNA I LUBIANA „DUŚKA"
We wtorek imieniny obchodzą panie o imieniu Daria. To okazja, by przypomnieć aktorkę Darię Trafankowską, która urodziła się 5 stycznia 1954 roku w Poznaniu. W 1979 roku ukończyła Wydział Aktorski Państwowej Wyższej Szkoły Filmowej, Telewizyjnej i Teatralnej w Łodzi. Pracowała jako adeptka w Teatrze im. Aleksandra Fredry w Gnieźnie. Na dużym ekranie zadebiutowała w głównej roli w dramacie „Zdjęcia próbne" (1976 rok). W popularnym serialu „Dom" (1980-2000) grała Jadźkę, byłą narzeczoną Andrzeja Talara. Od 1979 roku „Duśka" związana była z teatrami warszawskimi. Pod koniec życia znana była przede wszystkim z roli Danusi Dębskiej, siostry oddziałowej w serialu „Na dobre i na złe". Zmarła na raka trzustki 9 kwietnia 2004 roku.

CZAS NA SERIALE

„PIERWSZA MIŁOŚĆ"
Kacper stara się zapunktować u Marysi – przynosi jej posiłek do pracy, proponuje wspólny wieczór na mieście. Niespodziewana kontuzja Julki jest kolejną okazją, by się wykazać. Tymczasem Marysię w fitnessie odwiedza Dominika, chce wypytać o Pawła. Ona jedna widzi to, do czego Marysia nie chce się przyznać – że wciąż tli się w niej dawne uczucie. Seweryn wreszcie dowiaduje się, kto jest sprawcą jego i Kazanowej nieszczęścia. W szoku i gniewie bierze odwet. Jedyną osobą, która zdaje się rozumieć tragizm sytuacji jest... Róża. Do Marty i Szymona dzwoni urzędniczka z USC – zwolnił się termin na ślub, na dziś, za półtorej godziny... Marta bez wahania odwołuje wszystkie zajęcia. Szymon w pośpiechu szykuje koszulę, krawat i dokumenty. Brakuje im jednak świadków. Kinga staje na wysokości zadania i przy okazji mocno zaskakuje przyjaciółki... Ojciec Borysa odnajduje Koczarskiego z butelką wódki w ręku. Przekonuje, by trener nie odpuszczał i wrócił na boisko. Przy okazji dowiaduje się o Borysie czegoś, co daje mu do myślenia. Krystian świętuje z bliskimi zdanie egzaminów na studia. Podczas imprezy Łucja przyjmuje od Ewy zaproszenie na kawę. Obie chcą pokazać Krystianowi, że mogą mieć dobre relacje. Krystian jest nieustannie zachwycony narzeczoną, która także wobec Melki jest wspierająca i miła. Jolka widzi Kingę i Janka w czułym uścisku. Kinga prosi ją, by nikomu o tym nie wspominała, a Jolka przysięga, że nie puści pary. Bartek ma spędzić dzień z Norbertem i postanawia zabrać ze sobą Ilonę. Pytana o zgodę Emilka nie robi problemów. Jednak w Wadlewie już nie wszystko idzie tak gładko. Ewa i Reterska spotykają się na kawę. Rozmowa zupełnie się nie klei, w dodatku Łucja odbiera dziwny telefon z Niemiec i wychodzi w środku spotkania. Krystian, pytany o interesy narzeczonej, nie potrafi zbyt wiele powiedzieć.

Notatki na ostatki

HUMOR z zeszytów

Układ oddechowy przechodząc przez nos i gardło wpada do żołądka

Barbarzyńcy byli bardzo miłymi i uprzejmymi ludźmi

Azja jest największym kontynentem na Ziemi, a nawet na świecie

DO REDAKCJI: MOJA LEKARKA POLECIŁA MI PROSTE ĆWICZENIA GIMNASTYCZNE Z GUMAMI NA WZMOCNIENIE SIŁY. PO MIESIĄCU WIDZĘ EFEKTY. I CIESZY MNIE TO!

CO NAJBARDZIEJ LUBIĘ W SWOJEJ PRACY? WYPŁATĘ, PRZERWY I WYJŚCIE DO DOMU

mamy mamy my

FOT. SYLWIA DĄBROWA

Szykowne buty

Izabela Janachowska, czekając na narodziny swojego drugiego syna, nie zamierza rezygnować z wypadów na miasto. Jak donosi Pudelek, celebrytka wybrała się na spotkanie ze znajomą na warszawskim Powiślu w butach Chanel za ponad 7 tys. zł.

FOT. KAROLINA MISZTAL

W nowej roli

W niedzielnym odcinku „Tańca z gwiazdami" Maryla Rodowicz zadebiutuje w zupełnie nowej roli. Uczestnicy programu będą tańczyć do największych przebojów piosenkarki, a ona będzie ich oceniać.

nto NOWA TRYBUNA OPOLSKA
www.nto.pl

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

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

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

PRO MEDIA SPÓŁKA Z O.O.

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

Projekt graficzny **Tomasz Bocheński**

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

PBC

eprasa.pl b2285a0806