GAZETA LUBUSKA

przy SOBOCIE

Sobota–niedziela, 7–8.02.2026
Nr 31 (22.632)
Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)
Nr ISSN 0137-9518 • Nr indeksu 350-222

www.gazetalubuska.pl

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

LUDZIE • STR. 3

Agnieszka Hyży. Od modelingu do telewizji

Uroda i inteligencja utorowały jej drogę do telewizji. Dziś jest jedną z gwiazd Polsatu

FOT. SYLWIA DĄBROWA

ZDROWIE • STR. 8-9

Neurologopedia. Czym się zajmuje i komu najczęściej pomaga

TURYSTYKA • STR. 12-13

Ostrawa. Czeskie miasto, które może zaskoczyć i oczarować

ŚWIAT WOKÓŁ NAS • STR. 19

Zarezerwuj *wakacje z wyprzedzeniem.* To się może opłacić

Dołącz na www.facebook.com/GazetaLubuska

eprasa.pl ba75c4ca3b

▶ **NA SYGNALE**

997 Policja | 998 Straż Pożarna | 999 Pogotowie

112 numer alarmowy

Papierowe gazetki handlowe

Sieci handlowe przyspieszają cyfryzację komunikowania się z konsumentami, jednak ponad jedna czwarta konsumentów nadal korzysta wyłącznie z gazetek promocyjnych - wynika z raportu UCE Research i Hybrid Europe. Do papierowej wersji publikacji przyzwyczajeni są najbardziej klienci hipermarketów. W ocenie autorów raportu klienci sklepów wybierają źródło informacji w zależności od sytuacji. „Kiedy planują z wyprzedzeniem większe zakupy, chętnie przeglądają gazetki w aplikacjach i na stronach internetowych. A kiedy są już w sklepie albo natrafią na ekspozycję przy wejściu, sięgają po wydanie papierowe". 26,1 proc. klientów sprawdzających aktualne promocje przegląda wyłącznie papierową wersję gazetki, a 29,2 proc. – tylko elektroniczną. Z kolei 44,7 proc. korzysta raz z jednej, a raz z drugiej wersji.

TO WIELKA SATYSFAKCJA I WIELKA RADOŚĆ. URODZIŁ SIĘ SYNEK, STEFAN. WCZORAJ ODEBRAŁEM ŻONĘ I SYNKA ZE SZPITALA

Krzysztof Bosak

▶ **NIEPORADNIK TATUSIA**

Lekcja straszenia, kłamania i żartowania

Dzieci w klasie Młodszego głosowały, jaki film chcą oglądać w szkole. I kilkoro zagłosowało za Stranger Things. Jakbyście nie wiedzieli, to taki serial o potworach i innych takich. Jakem tatuś, próbowałem oglądać, ale zasypiam. Serial ponoć jest straszny, dzieci właściwie nie powinny oglądać, ale Starszy z Młodszym obejrzeli prawie wszystko, bo najpierw rozgryźli tatowy kod do telewizora, a potem, jak już się tato przestał gniewać, wybłagali resztę. I teraz tato cicho siedzi w kąciku, jak rodzice na wywiadówce oburzają się: kto daje dzieciom takie seriale oglądać.
Na szczęście: jeszcze pięciu takich ancymonków w klasie się znalazło. Ostatecznie wygrał Harry Potter, w którym, zdaje się, też różowe jednorożce nie śpiewają kołysanek.
Starszy zapewnia, że Stranger wcale straszne nie jest, bo jemu się żadne koszmary po nim nie śnią. Ale Starszy generalnie niczego się nie boi, z wyjątkiem pielęgniarek z igłami. Opracował nawet metodę odwracania ich uwagi, gdy krew pobrać trzeba albo szczepienie przyjąć. Na co tato musiał opracować metodę odwracania uwagi od igły. Na co Starszy opracował metodę odwracania uwagi taty od odwracania uwagi. A mamie doniósł, że tato chyba podrywał pielęgniarkę, bo sobie z nią żartował. Tato więc najpierw rumieńcem spłonął, a potem świętym oburzeniem, jak zobaczył ten błysk w oku Starszego.
- Tato - rzekł rzeczony. - Bo widzisz, musisz się czegoś nauczyć. Ty od razu wiesz, kiedy ja kłamię, a ja od razu wiem, kiedy ty żartujesz. To teraz musisz się jeszcze nauczyć, kiedy ja żartuję.
Tato

▶ **NA ZAKUPY**

Sieci przygotowały: Sportowe nowości do domowych treningów, romantyczne akcenty do kuchni i na prezent oraz szeroki wybór kosmetyków i zapachów

Lidl

Odzież sportowa i sprzęt do ćwiczeń

W Lidlu można upolować odzież sportową i sprzęty do ćwiczeń, m.in.: Sensiplast mata do akupresury z poduszką: mata ok. 66 × 41 cm, poduszka: ok. 39 × 15 cm, w 2 kolorach, w cenie 49,99 zł za zestaw, Crivit koszulka krótka funkcyjna damska, w rozm.: S–L, fason crop top, w 3 kolorach, w cenie 19,99 zł za sztukę, Crivit legginsy funkcyjne damskie z wysokim stanem, w rozm.: S–L, w 2 wzorach, w cenie 34,99 zł, Crivit biustonosz sportowy damski light level, w rozm.: S–L, w 2 wzorach, za 29,99 zł za sztukę i Crivit mata do jogi i fitnessu, wymiary około 183 × 61 × 0,6 cm, w 3 wzorach, za 39,99 zł za szt. Oferta dostępna od 9.02.

Biedronka

Przydatne przedmioty z walentynkowym motywem

Biedronka przygotowała ozdoby i akcesoria z motywem walentynkowym, takie jak: naczynia lub przyprawniki, w cenie 14,99 zł za sztukę lub zestaw, do wyboru: talerz o średnicy 20 cm, miska o średnicy 14 cm i pojemności 600 ml, kubek o pojemności 350 ml, pojemnik o wymiarach 11 × 10 cm, solniczka i pieprzniczka o wysokości 4,5 cm, kubek termiczny Pusheen, pojemność: 350 ml, ze ściankami z wysokiej jakości stali nierdzewnej i blokadą przed przypadkowym otwarciem, utrzymujący temperaturę napoju do 8 godz., w cenie 29,99 zł za sztukę oraz podkładka na stół, do wyboru: okrągła o średnicy 38 cm i prostokątna o wymiarach 45 × 30 cm, w cenie 6,99 zł za sztukę

POLOmarket

Drobiazgi na walentynkowe upominki

POLOmarket oferuje wiele pomysłów na walentynkowe upominki. Takie jak: kapcie damskie ZaZiZo, rozm.: 37–41, za 24,99 zł za parę, świeca zapachowa w szkle wanilia lub mango BOLSIUS Polska, za 7,99 zł za sztukę, kubek walentynkowy MCD za 12,99 zł za sztukę, maskotka z sercem – wysokość: 12 cm SUN-DAY, za 16,99 zł za sztukę, mydlane róże, różne rodzaje MCD, 1 opakowanie – 3 sztuki, za 8,99 zł za opakowanie i książka walentynkowa różne tytuły Dressler, za 24,99 zł za sztukę.

Hebe

Kosmetyki do ciała i wody toaletowe

W Hebe znajdziemy wiele kosmetyków w promocyjnych cenach. Wśród nich m.in.: TOŁPA Dermo Face Enzyme peeling 3 enzymy do twarzy, 40 ml za 19,99 zł, DERMEDIC Hydrain2 nawilżający krem o przedłużonym działaniu, 50 g, za 24,99 zł, BASICLAB Micellis emulsja do mycia skóry wrażliwej, 300 ml za 71,99 zł. A także perfumy: LANCÔME La Vie Est Belle woda perfumowana damska, 30 ml, za 219,99 zł, LACOSTE Pour Femme woda perfumowana damska, 90 ml za 239,99 zł, JUST CAVALLI For Him woda toaletowa męska, 90 ml za 159,99 zł i HUGO BOSS Bottled Tonic woda toaletowa męska, 100 ml za 279,99 zł.

Carrefour

Akcesoria do segregacji i organizacji przestrzeni

W ofercie Carrefoura dostępne są przydatne i funkcjonalne akcesoria do segregacji i organizacji przestrzeni, m.in.: pojemnik clipbox z kółkami, poj. 37 l, za 21,99 zł, pojemnik ażurowy PURE, poj. 4,5 l, 11 l, 17 l – różne wymiary, od: 6,99 zł, kosz na butelki, za 7,99 zł, komplet worków do prania 3 sztuki, za 24,99 zł, pokrowiec na ubrania, od: 4,99 zł za sztukę. Dodatkowo komplet wieszaków plastikowych, 20 sztuk, kolory: biały, czarny, za 14,99 zł za komplet, suszarka kompaktowa, powierzchnia suszenia 9 m, dł. 110 cm, szer. 43 cm, wys. 85 cm, waga 2 kg, za 69,99 zł za sztukę.

▶ **ZDJĘCIE TYGODNIA** KOKSOWNIKI WRÓCIŁY NA ULICE NIEKTÓRYCH POLSKICH MIAST. TU OZORKÓW

FOT. PAP/MARIAN ZUBRZYCKI

eprasa.pl ba75c4ca3b

▶ LUDZIE

Kiedy miała siedemnaście lat, wystartowała z mamą w konkursie piękności „Mama i córka", organizowanym przez firmę Oriflame. Dzięki wygranej została dostrzeżona przez Bognę Sworowską. Za jej sprawą **Agnieszka została modelką**

PORTRET

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

Uroda i inteligencja utorowały jej drogę do telewizji. Dziś jest jedną z gwiazd Polsatu. Sama jednak stała się ofiarą mediów. Jej obecne małżeństwo z trudem przetrwało internetowy hejt.

BT/FOT. SYLWIA DĄBROWA

Uroda i inteligencja utorowały jej drogę do telewizji. Dziś Agnieszka Hyży jest jedną z gwiazd Polsatu

AGNIESZKA HYŻY

W szafie z garnkami

1. Jest córką górnika – jej tata był głównym sztygarem, ale potem zamienił pracę pod ziemią na własną firmę. Zanim to się stało, rodzina Popielewiczów mieszkała na trzydziestu metrach kwadratowych w Mysłowicach. Agnieszka jest jedynaczką, więc od urodzenia była oczkiem w głowie rodziców. Nie oznaczało to jednak, że pozwalali jej na wszystko – ustalili po prostu zdrowe zasady i wymagali ich przestrzegania.

Jako dziecko Agnieszka spędzała dużo czasu z mamą w kuchni. „Podobno cały czas siedziałam w szafie z garnkami" – śmieje się dzisiaj. Kiedy poszła do szkoły, szybko jednak rozwinęła skrzydła. Pracowała w szkolnym sklepiku i radiowęźle, a potem została nawet przewodniczącą szkoły. Rodzice nie oszczędzali na córce i jeśli tylko chciała, zapisywali ją na dodatkowe kursy i zajęcia.

Mama i córka

2. Agnieszka nie przeżyła okresu nastoletniego buntu. Po przeprowadzce z rodzicami do Katowic uczęszczała do jednego z tamtejszych liceów, zbierając same dobre stopnie. Kiedy wychodziła na imprezę ze znajomymi, wracała dokładnie wtedy, kiedy ustaliła to z rodzicami. Nigdy nie ubierała się wyzywająco, myślała bowiem, że jest za chuda i niezgrabna. Ale koledzy i tak się za nią oglądali.

Kiedy miała siedemnaście lat, wystartowała z mamą w konkursie piękności „Mama i córka", organizowanym przez firmę Oriflame. Dzięki wygranej została dostrzeżona przez Bognę Sworowską, byłą wicemiss Polonia, która prowadzi agencję PR. Za jej sprawą Agnieszka została modelką i coraz częściej bywała w Warszawie. Po maturze zaczęła studiować socjologię w Katowicach, ale ostatecznie przeniosła się do stolicy.

Kariera w Polsacie

3. Sworowska wprowadziła dziewczynę również w świat telewizji. I tak się tam spodobało młodej Ślązaczce, że zaczęła startować w castingach na prezenterów, organizowanych przez różne stacje. Jej kariera nabrała rozpędu, gdy trafiła do Polsatu. Nina Terentiew roztoczyła nad nią swoje opiekuńcze skrzydła i wyznaczała coraz ciekawsze zadania.

Prawdziwą szkołą zawodu okazał się dla Agnieszki program „Się kręci", który prowadziła z Maciejem Dowborem i Maciejem Rockiem. Ponieważ obaj prezenterzy byli bardziej doświadczeni, mogła się od nich sporo nauczyć. Cała trójka zaprzyjaźniła się ze sobą i do dziś utrzymuje dobre relacje. Ponieważ Agnieszka się sprawdziła, powierzono jej prowadzenie dużych festiwali i koncertów.

> **Jej kariera nabrała rozpędu, gdy trafiła do Polsatu. Nina Terentiew roztoczyła nad nią swoje opiekuńcze skrzydła i wyznaczała coraz ciekawsze zadania**

Trudna partnerka

4. Podczas programu „Ciao Darwin" poznała Marcina Mroczka. Starszy o trzy lata aktor zakręcił się wokół Agnieszki i zostali parą. Zamieszkali nawet razem, ale niestety okazało się, że nie pasują do siebie. „Jestem trudną partnerką, miewam zmienne nastroje" – biła się w piersi prezenterka w jednym z wywiadów. Dlatego nie spieszyła się z następnym związkiem.

Jej kolejnym wybrankiem okazał się telewizyjny producent z Polsatu – Mikołaj Wit. Tym razem wszystko szło jak trzeba i w 2011 roku para wzięła ślub. Agnieszka miała wtedy wyjątkowo gorący okres w pracy i plotkarskie media bardzo interesowały się jej życiem prywatnym. Mikołaj tego nie wytrzymał i para się rozstała zaledwie rok po tym, jak na świat przyszła ich córka Marta.

Terapia na ratunek

5. Podczas jednej z imprez, którą prowadziła, Agnieszka poznała piosenkarza Grzegorza Hyżego. Dobrze im się rozmawiało, więc wymienili się numerami telefonów. Ona była po rozwodzie, on rozstawał się właśnie z żoną Mają, która dopiero co urodziła mu bliźniaków. Między Agnieszką i Grzegorzem szybko jednak zaiskrzyło. Nie minął rok, a para wzięła romantyczny ślub w Rzymie.

Plotkarskie media rzuciły się jak sępy na małżonków, oskarżając Agnieszkę, że rozbiła związek Grzegorza i Mai. Internetowy hejt bardzo odbił się na zdrowiu prezenterki Polsatu. To dlatego dopiero sześć lat po ślubie urodziła synka Leona. Wszystko to miało też negatywny wpływ na związek Agnieszki i Grzegorza. Małżonkowie w porę udali się jednak na terapię i dzięki temu przetrwali najtrudniejsze chwile.

eprasa.pl ba75c4ca3b

▶ LUDZIE

Mira Zimińska-Sygietyńska – legenda sceny. Jak mało kto miała bogate życie rozdzielone tragedią II wojny światowej. Najpierw brylowała obok Ordonki, a potem poświęciła się ukochanemu Mazowszu. 26 stycznia 2026 roku minęło 29 lat od jej śmierci

(PRZE)ŻYCIE

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

FOT. NARODOWE ARCHIWUM CYFROWE

W 1920 roku (wciąż nastoletnia) przyszła gwiazda sceny rozstała się z Janem Zimińskim i zaczęła podbijać stolicę. Wszędzie podkreśla się, że nie miała w stolicy żadnej protekcji, obronił ją talent

Mira ZIMIŃSKA-SYGIETYŃSKA

M

Mała Marianna Magdalena Burzyńska właściwie skazana była na scenę. Zanim została Mirą Zimińską (a po drugim mężu: Zimińską-Sygietyńską), urodziła się i wychowywała w Płocku. Przyszła na świat podobno w 1901 roku, chociaż Jerzy Waldorff twierdził, że jest starsza i że z kurtuazji odjęła sobie kilka lat.

Państwo Burzyńscy, rodzice przyszłej aktorki, pracowali w płockim teatrze (budynek znajdował się na skarpie wiślanej, zupełnie w innym miejscu niż współcześnie) w zawodach technicznych. Gdy w sztuce potrzebne było dziecko, brano do roli ich rezolutną córkę, która w ten sposób zadebiutowała, mając tylko siedem lat.

Chodziła na lekcje śpiewu i tańca, wciągała się w scenę, poznała w ten sposób nauczyciela muzyki Jana Zimińskiego. Marianna Burzyńska wyszła po raz pierwszy za mąż, gdy miała 16 lat (!). We wspomnieniach pisała, że nie było to rozsądne, ale jako młoda dziewczyna chciała już gdzieś wyjechać, więc z mężem przenieśli się do Radomia. Małżeństwo nie było szczęśliwe, ale Marianna Zimińska mogła grać na większej scenie, a już wkrótce – wyjechać do Warszawy.

Mira w Qui Pro Quo

To właśnie w Radomiu zauważyli ją ludzie z kultowego kabaretu Qui Pro Quo i zaproponowali przeniesienie do Warszawy. W 1920 roku (wciąż nastoletnia) przyszła gwiazda sceny rozstała się z Janem Zimińskim i zaczęła podbijać stolicę. Rozwodu z nim jednak nie wzięła, co wróci do niej za trzydzieści lat. Wszędzie podkreśla się, że Mira nie miała w stolicy żadnej protekcji, obronił ją talent.

To był strzał w dziesiątkę: Qui Pro Quo już wtedy był jedną z największych warszawskich scen (ponad 500 miejsc!), co wieczór przyciągał śmietankę towarzyską, a występowali w nim między innymi Ordonówna, Fogg, Adolf Dymsza i Zula Pogorzelska. Mira Zimińska nie ograniczyła się jedynie do kabaretu – grała też na scenach dramatycznych, pojawiała się w filmach. Wreszcie bawiła się w felietonistkę: w 1934 roku zaczęła prowadzić sa-

eprasa.pl ba75c4ca3b

▶ LUDZIE

● **Mazowsze powstało podobno dlatego, że Zimińska i Sygietyński przyrzekli sobie w trakcie wojny**, że jeśli przeżyją, założą zespół, co było wielkim marzeniem kompozytora. ● **Zespół powołano dekretem Ministerstwa Kultury i Sztuki 8 listopada 1948 roku**

tyryczną kolumnę „Duby smalone" w „Kurierze Porannym". Właśnie w Qui Pro Quo poznała przyszłego męża, Tadeusza Sygietyńskiego, który był tam kierownikiem muzycznym. Z czasem połączyło ich coś więcej, nie wyprzedzajmy jednak faktów.

Piękna karta w historii Armii Krajowej

Mało jest takich artystek, którym wybuch drugiej wojny światowej tak radykalnie zmienił priorytety artystyczne. Mira Zimińska najpierw występowała w tzw. jawnych teatrach, czyli na scenach kontrolowanych przez władze Generalnego Gubernatorstwa. Z dzisiejszej perspektywy patrzymy na to być może zero-jedynkowo, ale warto pamiętać, że Zimińska angażowała się jednocześnie w działalność Armii Krajowej, pisała antyhitlerowskie piosenki. Dwukrotnie ją aresztowano: najpierw na półtora miesiąca, we wrześniu 1940 roku, potem niecałe pół roku później, w marcu 1941 roku. Z Pawiaka wyciągnęli ją Tadeusz Sygietyński i Adolf Dymsza.

– Podejrzewano go o kolaborację, a był to człowiek, który wykorzystując swój dar rozśmieszania, swój czar, owszem, pojawiał się w Alei Szucha w Gestapo, ale po to, żeby wyciągać z Pawiaka przyjaciół między innymi. I tak się stało z Mirą – mówiła o Dymszy dziennikarka Agnieszka Niemojewska w radiowej Jedynce, prezentując barwną sylwetkę aktorki.

W powstaniu Mira pracowała w szpitalu polowym, przetrwała bombardowania miasta. Potem odznaczono ją Krzyżem Armii Krajowej. Udało się jej przeżyć w obozie w Pruszkowie, już wtedy była związana z Sygietyńskim.

Pożegnanie ze sceną i powstanie Mazowsza

Gdy Polska odbudowywała się po wojnie, Mira Zimińska wróciła na scenę. Nie było to takie proste, bo Komisja Związku Artystów Scen Polskich najpierw weryfikowała artystów, czy ci nie splamili się kolaboracją. Zimińska przed wojną miała stolicę u stóp, rozwoziła się luksusowym bugatti, a pięć lat później pracowała w szpitalu. Wojna zmieniła wszystko, więc artystka postanowiła, że wróci na scenę symbolicznie.

W 1947 roku pojawiła się więc w kultowym „Żołnierzu Królowej Madagaskaru" – sztuka Tuwima na podstawie książki Stanisława Dobrzańskiego powstała właśnie za namową Miry. Było to w 1936 roku, kiedy świat wyglądał zupełnie inaczej. Gdy „Żołnierz" wrócił na scenę dla Miry, Tuwim sam był w Polsce dopiero od roku – w 1939 wyemigrował przecież do Francji. Przedwojenny świat estrady spotkał się ponownie, ale tylko na chwilę.

Potem Mira Zimińska podjęła nieodwołalną decyzję – wróciła na „Żołnierza" i odeszła z teatru. Przyszła pora na powstanie Mazowsza, które powołano dekretem Ministerstwa Kultury i Sztuki już 8 listopada 1948 roku.

Mazowsze – najsłynniejszy polski zespół na świecie

Mazowsze powstało podobno dlatego, że Zimińska i Sygietyński przyrzekli sobie w trakcie wojny, że jeśli przeżyją, założą zespół, co było wielkim marzeniem kompozytora. Prywatne ambicje, lektura dzieł Oskara Kolberga i rodzący się socjalizm dały podwaliny tytanicznej pracy, jaką para artystów podjęła w Karolinie. Wcześniej był tam prywatny majątek, potem zakład dla nerwowo chorych. Dzisiaj to część wsi Otrębusy w powiecie pruszkowskim.

Pierwsi członkowie Mazowsza byli jeszcze nastolatkami, gdy opuszczali okoliczne wsie i przyjeżdżali na „nauki" do Sygietyńskiego. Mira Zimińska, wtedy przed pięćdziesiątką, zajęła się sprawami organizacyjnymi oraz wyszukiwaniem strojów ludowych. 6 listopada 1950 roku na scenie Teatru Polskiego w Warszawie odbyła się premiera programu Mazowsza, a już w 1951 do zespołu dołączyła Irena Santor.

Niestety, już siedem lat po spełnieniu swojego marzenia Tadeusz Sygietyński zmarł na nowotwór płuc. Dwa lata wcześniej, w 1953, Mira Zimińska doprowadziła do końca rozwód z pierwszym mężem, a w 1954 wyszła za mąż za kompozytora, z którym przeżyła ponad trzydzieści lat.

Sama Mira Zimińska-Sygietyńska dożyła pięknego wieku – zmarła w 1997 roku. Pochowano ją przy mężu, na Powązkach Wojskowych.

FOT. NARODOWE ARCHIWUM CYFROWE

Mira Zimińska nie ograniczyła się jedynie do kabaretu – grała też na scenach dramatycznych, pojawiała się w filmach

Gdy Polska odbudowywała się po wojnie, Mira Zimińska wróciła na scenę. Nie było to takie proste, bo Komisja Związku Artystów Scen Polskich najpierw weryfikowała artystów, czy ci nie splamili się kolaboracją

eprasa.pl ba75c4ca3b

▶ KUCHNIA

Monika Walczyk, właścicielka „Czterech Pór Roku: - Cała noc przed świętem przebiega pod hasłem smażenia pączków, tak by rano czekały już na klientów **świeże i ciepłe**

NA TALERZU

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

Kiedy kalorie nie mają znaczenia. Dzień pączków, faworków i słodkiej beztroski

Tłusty czwartek to dzień, w którym Polska pachnie... smażonym ciastem i lukrem. To wyjątkowe święto w kalendarzu kulinarnym, podczas którego pączki stają się bohaterami pierwszego planu. Choć współcześnie traktujemy je głównie jako okazję do słodkiej rozpusty, tradycja tłustego czwartku sięga wieków. By porozmawiać o pączkach, odwiedziliśmy kielecką kawiarnię „Cztery Pory Roku".

Warto na samym początku przybliżyć historię. Pierwsze pączki, jakie jadano w dawnych czasach, różniły się znacząco od dzisiejszych. Były twardawe, chlebowe i nadziewane... słoniną. Dopiero później, pod wpływem kuchni z innych stron świata, pojawiła się ich słodka wersja, którą znamy dziś. Tłusty czwartek miał symbolizować pożegnanie z obfitością, zanim nadejdzie czas wstrzemięźliwości. W myśl tradycji „kto nie zje pączka, temu nie będzie się wiodło", kolejki pod cukierniami wciąż bywają imponujące.

Tłusty czwartek zbliża się wielkimi krokami i już 12 lutego będziemy obchodzić święto łasucha. – Zainteresowanie już widzimy. Klienci w tym roku zaczęli kupować pączki sporo wcześniej, dlatego z roku na rok smażymy ich coraz więcej – podkreśliła Monika Walczyk, właścicielka kawiarni „Cztery Pory Roku".

Idealny pączek na tłusty czwartek – znaczy jaki?

O gustach się nie dyskutuje, ale istnieje kilka cech, które sprawiają, że pączek zasługuje na miano idealnego. – Sekret idealnego pączka tkwi w składnikach. Oczywiście muszą to być składniki naturalne i najwyższej jakości – jajka, drożdże, delikatny dodatek spirytusu oraz dobry tłuszcz do smażenia. Najlepiej, gdyby był to smalec i tak jest właśnie u nas. Pączek powinien być lekki, puszysty. Ważna jest także charakterystyczna, jasna obwódka powstająca podczas smażenia, świadcząca o odpowiedniej temperaturze i czasie przygotowania. Poza tym, w każdy nasz wypiek wkładane jest ogromne serce. Cała reszta jest naszą słodką tajemnicą – mówią Anna Arabasz i Lidia Szafarczyk z kawiarni „Cztery Pory Roku".

Nadzienie? Klasyką pozostaje marmolada z róży, choć dzisiejsze cukiernie prześcigają się w pomysłach: od śliwek i malin, przez adwokat i czekoladę, aż po pistacje czy słony karmel. – Podczas tłustego czwartku zaproponujemy cztery nowości – pączek lotus, malina, mango oraz pistacja. Ale oczywiście nie zabraknie klasyków, czyli pączków z wiśnią czy różą – dodaje Monika Walczyk, właścicielka kawiarni.

Pączki są również różnie zdobione. Możemy wybrać te z samym lukrem, ze skórką pomarańczową, ale też bogatsze wersje – z musami owocowymi, bitą śmietaną czy orzechami.

Tłusty czwartek w „Czterech Porach Roku" rozpoczyna się już na dzień i noc przed. – Pracy rzeczywiście jest mnóstwo, ale bardzo to lubimy i cały rok na to czekamy. Jeszcze wcześniej spotykamy się, aby przedyskutować nasze pomysły, a cała noc przed świętem przebiega pod hasłem smażenia pączków, tak by rano czekały już na klientów świeże i ciepłe. Na pewno dla nikogo nie zabraknie słodkości – zapewnia właścicielka.

Historia „Czterech Pór Roku" zaczęła się w sierpniu 1991 roku w samym sercu Kielc. Początkowo jako Bistro „Cztery Pory Roku", z biegiem lat miejsce stało się kawiarnią, która na stałe wpisała się w krajobraz miasta. Receptury były dopracowywane przez lata – często przekazywane z pokolenia na pokolenie, inspirowane domową kuchnią mam i babć. W ofercie znajdziemy setki wypieków, klasycznych i sezonowych, zmieniających się wraz z porami roku.

Tłusty czwartek to nie tylko okazja do zjedzenia czegoś słodkiego, lecz także dzień pełen wspólnej radości, rozmów przy stoliku i niepisanego przyzwolenia na małe kulinarne szaleństwo. W końcu trudno o lepszy sposób na celebrowanie tradycji niż ciepły, aromatyczny pączek, który sprawia, że choć na chwilę zapominamy o kaloriach, a przypominamy sobie, jak ważne są małe przyjemności. Smacznego tłustego czwartku.

Tłusty czwartek zbliża się wielkimi krokami

W myśl tradycji „kto nie zje pączka, temu nie będzie się wiodło", kolejki pod cukierniami wciąż bywają imponujące

Tłusty czwartek miał symbolizować pożegnanie z obfitością, zanim nadejdzie czas wstrzemięźliwości. W myśl tradycji „kto nie zje pączka, temu nie będzie się wiodło", kolejki pod cukierniami wciąż bywają imponujące. Tłusty czwartek to nie tylko okazja do zjedzenia czegoś słodkiego, lecz także dzień pełen wspólnej radości, rozmów przy stoliku i niepisanego przyzwolenia na małe kulinarne szaleństwo.

FOT. DAWID ŁUKASIK

Monika Walczyk (pierwsza z lewej), właścicielka kawiarni z zespołem

eprasa.pl ba75c4ca3b

▶ **KUCHNIA**

● **Pączki z różą** ● Faworki ● **Pączki serowe** ● Pączki ziemniaczane
● **Pączki w 10 minut** ● Bałkańskie racuchy

FOT. ARCHIWUM

Pączki z różą

● **Składniki: 500 gramów mąki pszennej, 50 gramów drożdży, 1 łyżka cukru, 8 żółtek, 100 gramów masła, 100 gramów cukru pudru, 1 szklanka mleka, 50 mililitrów spirytusu, cukier z cynamonem do smaku, szczypta soli, konfitura z płatków róży, skórka z pomarańczy, 3/4 szklanki cukru pudru, 3 łyżki soku z cytryny.**
Z drożdży, cukru i letniego mleka przygotować zaczyn. Gotowy odstawić na 5 minut. Dodać żółtka, cukier z cynamonem, mąkę, spirytus i sól. Wlać stopione masło, wyrobić ciasto i odstawić w ciepłe miejsce na 30 minut. Ciasto rozwałkować, wyciąć krążki i na każdym z nich ułożyć konfiturę różaną. Uformować pączki i pozostawić do wyrośnięcia. Rozgrzać w rondlu tłuszcz, wkładać do niego po kilka pączków jednocześnie i smażyć ze wszystkich stron. Usmażone pączki odsączyć z tłuszczu, używając papierowych ręczników. Przygotować lukier - ¾ szklanki cukru pudru utrzeć na puszystą masę z 3 łyżkami soku z cytryny. Tak przygotowanym lukrem polać ciepłe pączki i posypać pokrojoną w drobną kostkę skórką z pomarańczy.

FOT. ARCHIWUM

Faworki

● **Składniki: 400 g mąki pszennej tortowej, szczypta soli, 5 dag masła, 1 jajko, 4 żółtka, 1 łyżka cukru pudru, 4 łyżki gęstej kwaśnej śmietany 12%, 1 łyżka spirytusu, 2l oleju do smażenia.**
Mąkę przesiewamy do miski, dodajemy sól i pokrojone na kawałeczki masło. W drugiej misce ubijamy przez kilka minut jajko i żółtka z łyżką cukru pudru na puszystą i gęstą pianę. Do ubitych jajek dodajemy mąkę z roztartym masłem i miksujemy. Dodajemy następnie: śmietanę i spirytus. Znów wszystko miksujemy aż powstanie jednolite ciasto. Ciasto przekładamy do miski, przykrywamy folią spożywczą i odstawiamy na około 45 minut. Ciasto rozwałkowujemy na nieduży placek, składamy na pół i rozwałkowujemy. I tak kilkakrotnie. Nożem wycinamy paski o długości ok. 10-12 cm i szerokości ok. 3 cm. W środku każdego paska robimy nacięcie, przez które przekładamy jeden koniec ciasta. Układać na stolnicy jeden obok drugiego. Rozgrzewamy olej do 180 stopni w szerokim i dużym garnku i wkładamy do niego po maksymalnie 3 faworki. Szybko od spodu zaczną się rumienić, więc drewnianym, długim patyczkiem do szaszłyków, przewracamy je i smażymy dalej aż lekko zrumienią się z drugiej strony.
Po ostudzeniu posypujemy faworki cukrem pudrem.

FOT. ARCHIWUM

Pączki serowe

● **Składniki: 0,5 kg twarogu (najlepiej tłustego), 4 jajka, 3 łyżki gęstej śmietany, 2 szklanki mąki, 5 łyżek cukru, 2 łyżki cukru waniliowego, 1 łyżka spirytusu albo wódki, 1 łyżeczka proszku do pieczenia, 1 łyżeczka sody oczyszczonej, szczypta soli, olej do smażenia, cukier puder do posypania albo kolorowa posypka lub skórka pomarańczowa.**
Przesiewamy mąkę i mieszamy ją z sodą, solą i proszkiem do pieczenia. Zmielony przez maszynkę twaróg mieszamy z cukrem białym i cukrem waniliowym. Dodajemy same żółtka. Całość miksujemy. Powstałą masę dodajemy do mąki, dodajemy śmietanę oraz spirytus i dokładnie mieszamy. Ubijamy pianę z białek i dodajemy do ciasta. Robimy małe kulki i smażymy partiami w rondlu na oleju. Posypujemy cukrem pudrem albo smarujemy lukrem i dekorujemy kolorową posypką lub posypujemy skórką pomarańczową.

FOT. ARCHIWUM

Pączki ziemniaczane

● **4 szklanki mąki, 3 ziemniaki, 1 mały kieliszek mleka (ćwierć szklanki), 3 jajka, 1 żółtko, pół kostki masła, 4 łyżki cukru, ćwierć kostki drożdży, łyżka spirytusu, skórka otarta z cytryny lub skórka pomarańczowa, dżem do nadzienia pączków, cukier puder do posypania, olej do smażenia albo smalec.**
Przesiewamy mąkę i mieszamy ją z wyrośniętymi drożdżami. Ugotowane, obrane ziemniaki przeciskamy przez praskę i dodajemy je do mąki z drożdżami. Dodajemy papkę ziemniaczaną, wszystkie pozostałe składniki i mieszamy do uzyskania jednolitej konsystencji (można zmiksować). Wyrobione ciasto lepimy w kulę i odstawiamy ją po przykryciem, aż wyrośnie. Formujemy kulki i – jeśli mamy dżem – nadziewamy dżemem, wbijając palcem porcje dżemu w każdą kulkę z ciasta. Odstawiamy na 20-30 minut aż do wyrośnięcia i smażymy. Posypujemy pudrem i gotowe.

FOT. ARCHIWUM

Pączki w 10 minut

● **Składniki: 280 g serka homogenizowanego, 2 szklanki mąki pszennej, 2 jajka, 1.5 łyżeczki proszku do pieczenia, 1 litr oleju do smażenia, 1/2 szklanki cukru pudru (do posypania).**
Serek homogenizowany, jajka, mąkę, proszek do pieczenia mieszamy w misce przez około 5 minut. Ciasto po wymieszaniu zrobi się kleiste. Na głębokiej patelni rozgrzewamy olej. Odmierzamy małe porcje ciasta za pomocą łyżeczki. Żeby ciasto łatwiej odchodziło od łyżeczki, zamaczamy ją przed nabraniem ciasta w oleju. Pączki smażymy z dwóch stron na złoty kolor. Wyjmujemy i kładziemy na ręcznik papierowy, aby odsączyć z oleju. Usmażone pączki, po odsączeniu z oleju, posypujemy cukrem pudrem. Można je również uzupełnić dowolnym nadzieniem. Życzymy smacznego.

FOT. ARCHIWUM

Bałkańskie racuchy

● **Składniki: 1 jajko, 200 g mąki pszennej, 1/2 opakowania proszku do pieczenia, szczypta soli, ok. 150 ml gęstego jogurtu greckiego lub 100 ml jogurtu naturalnego, olej do smażenia.**
W misce połącz jajko z jogurtem, dodaj sól, mąkę oraz proszek do pieczenia. Wymieszaj całość na jednolitą, gęstą masę. Powinna być bardzo miękka, lepić się do rąk i mieć bąble powietrza. Przed smażeniem warto, żeby „odpoczęło". Przykryj je czystą ściereczką i odstaw na 10-15 minut. W garnku, rondlu lub głębokiej patelni rozgrzej olej. Musi być go tyle, żeby racuchy w nim pływały. Gdy olej będzie gorący, zmniejsz ogień – placuszki powinny smażyć się powoli, aby równomiernie się zarumieniły i nie pozostały surowe w środku. Weź dwie łyżki i zanurz je w gorącym oleju. Dzięki temu ciasto nie będzie się przyklejać do powierzchni. Jedną łyżką nabieraj porcje ciasta i ostrożnie wkładaj je do tłuszczu, a drugą pomóż sobie ściągać ciasto. Bałkańskie racuszki smaż na złoty kolor, obracając je w trakcie. Gotowe wyławiaj łyżką cedzakową i odkładaj na talerz wyłożony papierowym ręcznikiem.

eprasa.pl ba75c4ca3b

▶ ZDROWIE

– **Neurologopedia** to wyspecjalizowana dziedzina logopedii, która znajduje się na styku logopedii i neurologii – wyjaśnia Karina Malajka, neurologopeda z Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego im. św. Barbary w Sosnowcu

MEDYCYNA OBRAZOWA

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

N

Neurologopedia to dla wielu wciąż pojęcie tajemnicze. Czym zajmuje się neurologopeda i czym różni się od „klasycznej" logopedii?

Neurologopedia to dla wielu wciąż pojęcie nie do końca znane. Jest to wyspecjalizowana dziedzina logopedii, która (jak sama nazwa wskazuje) znajduje się na styku logopedii i neurologii. W odróżnieniu od „klasycznej" logopedii, która koncentruje się głównie na wadach wymowy i rozwoju mowy, neurologopedia obejmuje znacznie szerszy obszar oddziaływań terapeutycznych. Neurologopeda pracuje z pacjentami w każdym wieku (od niemowląt, przez dzieci, aż po osoby dorosłe i seniorów), u których występują zaburzenia komunikacji, mowy, połykania czy funkcji oralnych na tle neurologicznym.

Jakie schorzenia neurologiczne najczęściej wymagają wsparcia neurologopedycznego?

Są to schorzenia wynikające z uszkodzeń ośrodkowego układu nerwowego, takie jak udary mózgu, urazy czaszkowo-mózgowe, choroby neurodegeneracyjne, a także zaburzenia neurorozwojowe obecne od najwcześniejszych etapów życia. Współpracuję z neurochirurgami, dlatego w mojej praktyce są to pacjenci po udarach mózgu, z chorobami neurodegeneracyjnymi, takimi jak choroba Parkinsona czy Alzheimera, oraz pacjenci neurochirurgiczni, głównie chorzy z guzami mózgu. Uczestniczę również w zabiegach „awake", czyli przeprowadzanych przy świadomym pacjencie. Jest to operacja neurochirurgiczna przeprowadzana przy pacjencie przytomnym, aby chirurg mógł na bieżąco monitorować funkcje mózgu, np. mowę czy ruchy. Dzięki temu możliwe jest bezpieczne usunięcie zmiany, minimalizując ryzyko uszkodzenia istotnych obszarów mózgu.

Udar mózgu jest jedną z głównych przyczyn zaburzeń mowy. Jaką rolę odgrywa neurologopeda w procesie powrotu pacjenta do komunikacji?

Pacjenci po udarze mózgu mogą prezentować bardzo różnorodne deficyty, niekoniecznie ograniczone wyłącznie do zaburzeń językowych. Pierwszym i kluczowym etapem pracy neurologopedy jest dokładna diagnoza oraz ocena tych deficytów. Oprócz zaburzeń mowy często współwystępują zaburzenia funkcji poznawczych, zaburzenia połykania, czyli dysfagia, a także zaburzenia mowy o charakterze dyzartrii – wynikające z uszkodzenia układu nerwowego, a nie z zaburzeń rozumienia języka. Kolejnym etapem jest terapia, której celem jest stopniowe przywracanie sprawności komunikacyjnej pacjenta zarówno w zakresie rozumienia mowy, jak i jej nadawania. Neurologopeda pracuje również nad przezwyciężeniem dysfagii, czyli trudności w bezpiecznym i efektywnym połykaniu, co ma kluczowe znaczenie dla komfortu, bezpieczeństwa i jakości życia pacjenta.

Czy zdarza się, że pacjent „mówi", ale nie potrafi skutecznie komunikować się z otoczeniem? Jak wtedy wygląda praca terapeuty?

Bardzo często ma to miejsce szczególnie w przypadku afazji czuciowej. Pacjent może prezentować mowę płynną, jednak jej produkcja jest niekontrolowana i nieadekwatna do sytuacji komunikacyjnej. Chory nie ma świadomości swoich deficytów, a wypowiedzi nie spełniają funkcji dialogu, co stanowi duże wyzwanie terapeutyczne i wymaga precyzyjnie dobranych metod pracy nad rozumieniem oraz kontrolą komunikacji.

Jakie emocje najczęściej towarzyszą pacjentom, którzy nagle tracą mowę lub sprawność komunikacyjną?

Dla pacjenta jest to doświadczenie |zderzenia się z niepełnosprawnością, często odbierane jako forma kalectwa. To sytuacja traumatyczna, dlatego tak ogromne znaczenie ma wsparcie emocjonalne oraz stałe motywowanie chorego. Pacjent musi uwierzyć, że ma szansę na poprawę i odzyskanie sprawności. Cały personel oddziału – lekarze, pielęgniarki, opiekunki oraz terapeuci – wspiera pacjentów, motywuje ich i przekazuje jasny komunikat: nie są sami i warto walczyć o powrót do jak najlepszej jakości życia.

Neurologopeda wspiera nie tylko pacjenta, ale także jego rodzinę, która często musi nauczyć się nowego sposobu porozumiewania...

Ogromnie ważne jest, gdy pacjent ma bliskich, którzy mogą go wspierać. Niestety, wielu naszych pacjentów to osoby samotne lub takie, których dzieci i rodziny mieszkają za granicą. Dla chorego świadomość, że będzie musiał zmierzyć się z niepełnosprawnością w samotności, bywa bardzo obciążająca i budzi lęk. Perspektywa powrotu do domu bez wsparcia dodatkowo pogłębia obniżenie nastroju i działa demotywująco. Jeśli rodzina jest obecna (a najlepiej także zaangażowana i chętna do współpracy) stanowi to ogromną pomoc w procesie terapii. Zawsze jestem otwarta na kontakt z bliskimi pacjentów, zapraszam ich do udziału w spotkaniach, tłumaczę przebieg terapii i pokazuję, jak mogą wspierać chorego w domu po zakończeniu hospitalizacji. Rodziny otrzymują konkretne wskazówki, co robić i jak się komunikować, a my bardzo cieszymy się z ich zaangażowania.

Czy mózg ma zdolność „uczenia się na nowo" mowy nawet po ciężkich uszkodzeniach neurologicznych?

Sformułowanie „nauczyć się na nowo" sugeruje proces zakończony, tymczasem mózg przede wszystkim ma potencjał do reorganizacji. Gdyby było inaczej, nasza praca nie miałaby sensu. Dzięki plastyczności mózgu istnieje możliwość poprawy funkcjonowania i jakości życia pacjenta nawet po ciężkich uszkodzeniach neurologicznych. Rolą zespołu terapeutycznego jest stworzenie pacjentowi jak najlepszych warunków do wykorzystania tego potencjału. Zawsze warto dać pacjentowi szansę i podejmować rehabilitację nie tylko mowy, ale również funkcji poznawczych.

Czy wiek pacjenta ma kluczowe znaczenie dla efektów terapii neurologopedycznej?

Wiek ma znaczenie, ponieważ młodszy organizm charakteryzuje się większą plastycznością mózgu, a procesy uczenia się są wtedy bardziej efektywne. Nie oznacza to jednak, że terapia u osób starszych jest skazana na niepowodzenie. Doświadczenie pokazuje, że także pacjenci w zaawansowanym wieku potrafią osiągać bardzo dobre efekty, zwłaszcza gdy ich poziom funkcjonowania przed chorobą był wysoki, a oni sami wykazują konsekwencję, determinację i zaangażowanie w terapię.

Jakie sygnały powinny zaniepokoić bliskich i skłonić do jak najszybszej konsultacji neurologopedycznej?

Niepokojące są wszelkie zaburzenia w codziennym kontakcie z pacjentem. Może to być narastająca zapominalność, trudności z przypominaniem sobie imion, nazw przedmiotów czy produktów, a także problemy z rozumieniem poleceń. Zwracać uwagę powinny również zaburzenia komunikacji i dialogu – sytuacje, w których rozmowa przestaje być wymianą, pojawia się przewaga monologu po stronie pacjenta, a dialog jest wyraźnie utrudniony. Alarmującym sygnałem jest także obojętność na wypowiedzi rozmówcy, powierzchowny kontakt lub brak adekwatnej reakcji na kierowane komunikaty. To wyraźne znaki, że proces komunikacji przebiega nieprawidłowo i warto jak najszybciej poszukać specjalistycznej pomocy.

FOT. FACEBOOK

Karina Malajka: **Pacjent po udarze mózgu przebywa w naszym oddziale średnio około dziewięciu dni. Jest to kluczowy czas, w którym należy pacjenta zbadać, zdiagnozować i możliwie jak najszybciej wdrożyć standardy terapeutyczne**

eprasa.pl ba75c4ca3b

▶ ZDROWIE

● W odróżnieniu od „klasycznej" logopedii, która koncentruje się głównie na wadach wymowy i rozwoju mowy, **neurologopedia** obejmuje znacznie szerszy obszar oddziaływań terapeutycznych ● **Neurologopeda** pracuje z pacjentami w każdym wieku

▶ KARINA MALAJKA, NEUROLOGOPEDA

01.

Udar mózgu jest jedną z głównych przyczyn zaburzeń mowy.
Pacjenci po udarze mózgu mogą prezentować bardzo różnorodne deficyty, niekoniecznie ograniczone wyłącznie do zaburzeń językowych. Pierwszym i kluczowym etapem pracy neurologopedy jest dokładna diagnoza oraz ocena tych deficytów.

02.

Młodszy organizm charakteryzuje się większą plastycznością mózgu, a procesy uczenia się są wtedy bardziej efektywne.
Nie oznacza to jednak, że terapia u osób starszych jest skazana na niepowodzenie. Doświadczenie pokazuje, że także pacjenci w zaawansowanym wieku potrafią osiągać bardzo dobre efekty.

03.

W codziennym kontakcie bliskich chorego powinny zaniepokoić pewne symptomy.
Niepokojące są wszelkie zaburzenia w codziennym kontakcie z pacjentem. Może to być narastająca zapominalność, trudności z przypominaniem sobie imion, nazw przedmiotów czy produktów oraz problemy z rozumieniem poleceń.

04.

Terapia neurologopedyczna nie kończy się wraz z wypisem ze szpitala.
Zdecydowanie powinien to być początek długiej drogi terapeutycznej. W Polsce funkcjonuje system oddziałów rehabilitacji neurologicznej i dużą korzyścią dla pacjenta jest możliwość kontynuowania leczenia właśnie w takim miejscu.

05.

Neurologopedia ma sens i daje pacjentowi realną szansę.
To często obszar bagatelizowany – rodziny koncentrują się głównie na rehabilitacji ruchowej, a zaniedbują rehabilitację poznawczą i językową. Tymczasem umiejętności komunikacyjne i poznawcze są jednymi z najważniejszych funkcji człowieka ukształtowanych w toku ewolucji.

FOT. 123RF

eprasa.pl ba75c4ca3b

▶ **PORADNIK**

Różne rodzaje ziemniaków, które do jakich potraw najlepiej stosować, jakie przyprawy pomogą nam się rozgrzać, co z domowych środków wykorzystać do czyszczenia płyty indukcyjnej i jak się pozbyć moli spożywczych – **o tym w dzisiejszym miniporadniku**

PO(4)RADY

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

01.

Kulinaria

Jakie ziemniaki wybrać

Istnieje 1000 odmian ziemniaka na całym świecie. Jest to efekt licznych krzyżowań i sztucznej selekcji. Natomiast w Polsce jest ich około 100. Warto wiedzieć, że każda odmiana znacznie różni się od siebie i że właśnie od dokonania dobrego wyboru zależą losy naszego dania. A to dlatego, że niezwykle ważna jest skłonność do rozgotowywania się, konsystencja, mączystość czy wilgotność. Ziemniaki podzielono na cztery typy kulinarne, jednak najczęściej spotykane są trzy z nich:

Typ A – zwany sałatkowym. Charakteryzuje się delikatną strukturą i zwięzłą konsystencją. Nie rozgotowuje się i bardzo łatwo się go kroi. Wręcz idealny do sałatek! (np.: Vineta, Ditta, Denar).

Typ B – ogólnoużytkowe, zwane też wszechstronnie użytkowe. Zwięzły miąższ, lekko wilgotny i mączysty, mają też małą skłonność do rozgotowywania się. Do bezpośredniego spożycia – np. w drugim daniu, zupie. Przy końcu gotowania stają się kruche. Zdecydowanie pokochają je fani frytek – podczas smażenia są chrupiące z zewnątrz i miękkie w środku (np.: Sante, Orlik, Irga).

Typ C – mączyste/sypkie. To odmiana, która ma największe skłonności do rozgotowywania się oraz zawiera najwięcej skrobi. Charakteryzują się jasnym miąższem. Idealne do babek, klusek, farszy czy kopytek (np. Ibis, Bryza, Gustaw).

02.

Rozgrzanie

Przyprawy, które pomogą się rozgrzać

Dodaj do posiłku lub napoju te przyprawy, a od razu będzie ci cieplej.

Cynamon wzmaga produkcję ciepła, rozgrzewa i dodaje energii. Sprawdzi się głównie jako dodatek do ciast, kawy czy herbaty, ale można go użyć także do mięs czy sosów.

Imbir działa rozgrzewająco, napotnie, przeciwzapalnie i przeciwbólowo. Świeże plasterki korzenia imbiru można dodać do herbaty, a starty do zupy, sosu lub ciasta.

Pikantny smak pieprzu nie tylko zaostrza smak potraw, ale też działa rozgrzewająco, reguluje trawienie, przyspiesza spalanie tłuszczu.

Goździk zawiera eugenol wchodzący w skład olejku eterycznego o właściwościach rozgrzewających, antyseptycznych i przeciwbólowych. Można dodać do herbaty lub kompotu.

Zawarta w chili kapsaicyna wzmaga wytwarzanie ciepła w organizmie. Stosowane głównie do dań mięsnych , zup i sosów, ale można dodać szczyptę do kawy lub deseru.

03.

Czyszczenie

Jak wyczyścić płytę indukcyjną

Można skorzystać z domowych sposobów. Przydać się mogą: ocet, soda oczyszczona lub cytryna.

Ocet jest niezastąpiony do usuwania tłustych plam z płyty indukcyjnej. Co więcej, ma właściwości nabłyszczające i nie pozostawia smug. Należy wymieszać go z wodą w proporcji 1:1, a następnie spryskać powierzchnię kuchenki i przetrzeć ściereczką.
W przypadku zabrudzeń z tłuszczu, można spróbować je najpierw rozpuścić. W tym celu gąbkę nasączoną wodą z octem przykładamy do plamy. Po jakimś czasie przecieramy płytę wilgotną ściereczką.

Soda oczyszczona to środek, który doskonale radzi sobie z przepaleniami na płycie indukcyjnej. Wystarczy przygotować domowy płyn, mieszając proszek z wodą. Aby pozbyć się przypaleń, do sody dodaj niewielką ilość wody, aby powstała gęsta pasta. Nałóż ją na zabrudzenia i delikatnie przetrzyj gąbką. Na koniec wytrzyj płytę wilgotną ściereczką.

Płytę indukcyjną można także natrzeć połówką cytryny. Ze względu na swoje kwasowe właściwości sok z cytryny dobrze rozpuszcza tłuste osady, osady po mleku oraz delikatne naloty z kamienia. Po przetarciu powierzchni warto odczekać kilka minut, a następnie zebrać zabrudzenia wilgotną ściereczką.

04.

Sprzątanie

Mole spożywcze – jak się ich pozbyć

Niestety mole spożywcze mogą pojawić się nawet w najczystszej i najlepiej zorganizowanej kuchni. Często nieświadomie przynosi się zainfekowaną żywność do domu ze sklepu. Jednak istnieje kilka prostych sposobów, aby uniknąć rozpowszechniania się w domu moli spożywczych.

Na początek warto przesypać wszystkie suche produkty do szczelnie zamykanych pojemników. Najlepsze będą do tego słoiki. Nie tylko będą wskazywać na kończące się produkty, ale też uchronią żywność przed dostaniem się moli spożywczych, a produkty już zanieczyszczone larwami będą miały utrudnione ich wyjście na zewnątrz. Produkty zanieczyszczone powinny być szybko wyrzucone.

Raz na dwa, trzy tygodnie warto umyć półki spiżarni lub szafki kuchenne roztworem wody z octem w proporcji 1:1 z kilkoma kroplami olejku lawendowego lub cytrynowego. W ten sposób powierzchnie będą zdezynfekowane, a także będą pachnieć nieatrakcyjnie dla moli. Kolejnym sposobem jest użycie chusteczek nasączonych płynem antybakteryjnym.

W umytych szafkach kuchennych warto także rozłożyć suszone liście laurowe. Na jedną szafkę wystarczą 2-3 sztuki. Mole spożywcze uciekają przed tym aromatem.

FOT. 123RF, YASONYA/GETTYIMAGES.COM

eprasa.pl ba75c4ca3b

▶ MODA

Wełna merino to jedna z najcieplejszych i najdelikatniejszych przędz. Znana jest z właściwości izolacyjnych oraz pochłaniających wilgoć. Warto zainwestować w bieliznę termiczną oraz akcesoria zimowe z tej wyjątkowej wełny, którą można prać w pralce

RETROMODA

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

W co się ubierać, gdy za oknem mróz? Sprawdzi się kaszmir, wełna z alpaki, merino i angora

Chcąc ochronić się przed mrozem, istotne jest zadbanie o odpowiedni materiał, z którego wykonane są poszczególne warstwy odzieży. Ta najbliżej ciała powinna być przewiewna i dobrze odprowadzać wilgoć, środkowa wystarczająco dobrze grzać, a wierzchnia – zabezpieczyć przed deszczem, śniegiem i wiatrem.

Sprawdzone klasyki: wełna owcza oraz wełna z merynosów i alpak

Wełna owcza ma naturalne właściwości izolujące i odprowadzające wilgoć. Wynikają one z tego, że owce żyją często w skrajnie niekorzystnych warunkach pogodowych, więc ich runo musi chronić je zarówno przed mrozem, jak i wilgocią. Ponadto od tysięcy lat ich hodowla jest ukierunkowana na pozyskiwanie wełny o pożądanych przez człowieka cechach.

Nie każdy jest w stanie nosić klasyczne, wełniane ubrania ze względu na alergię, a częściej przez to, że odzież wykonana z owczego runa – mówiąc potocznie – po prostu „gryzie". Rozwiązaniem może być np. kupno swetra z domieszką wełny lub wybranie odzieży z wełny merynosów. Ten typ owiec wyhodowano w średniowiecznej Hiszpanii (obecnie merynosy występują głównie w Australii), a wyróżnia się on tym, że runo zwierząt składa się wyłącznie z puchowego poszycia, a włókna są wyjątkowo cienkie.

Wełna merino to jedna z najcieplejszych i najdelikatniejszych przędz. Znana jest z właściwości izolacyjnych oraz pochłaniających wilgoć. Warto zainwestować w bieliznę termiczną oraz akcesoria zimowe z tej wyjątkowej wełny, którą można prać w pralce!

Hitem ostatnich lat jest także wełna z alpaki. Jest lekka, ciepła i jedwabista. Z względu na delikatność i wysoką cenę często łączona jest z innym tworzywami. Oprócz właściwości termoregulacyjnych, wykazuje odporność na zanieczyszczenia, jest również hipoalergiczna i higroskopijna.

Miękkie i delikatne wełny, idealne na dodatki, czyli kaszmir, angora i moher

Kaszmir należy to jednej z najdroższych i najmiększych wełen na rynku. Pozyskiwany jest z podszerstka kóz kaszmirskich hodowanych w ekstremalnych warunkach atmosferycznych. Włókno kaszmirowe charakteryzuje się wyjątkową lekkością i miękkością. Mówi się, że jest nawet 10 razy lżejsze i cieplejsze niż zwykła wełna. Jest jednak drogie, wymaga odpowiedniego prania i ma tendencję do mechacenia. Dlatego zimną warto sięgać po dodatki z kaszmiru lub ubrania z jego domieszką.

Angora to przyjemna w dotyku, lekka, delikatna i bardzo ciepła wełna z sierści królików angorskich. Ponieważ może się mechacić, często łączona jest z innymi wełnami. Z kolei moher to wełna z sierści kóz angorskich, która ma piękny połysk i nie wykazuje tendencji do spilśniania (filcowania). Obydwa włókna są często używane do produkcji zarówno okryć głowy, jak i ubrań na chłodniejsze dni.

Blisko ciała – delikatny i luksusowy jedwab

Nić jedwabna otrzymywana jest przez rozwijanie kokonu niewyklutego jedwabnika morwowego – gatunku ćmy. Mimo delikatności, jedwab jest jedną z najbardziej wytrzymałych, naturalnych tkanin. Jest lekki, „oddychający", odprowadza wilgoć, idealnie sprawdzi się jako warstwa odzieży najbliżej ciała. Polecany jest dla alergików, nie elektryzuje się i szybko schnie. Jest jednak drogi, trudny w pielęgnacji i łatwo się gniecie. Powszechnie uważa się, że jest wart swojej ceny.

Na silny mróz po prostu… puch!

Puch, najczęściej gęsi lub kaczy, wykorzystywany kiedyś głównie jako wypełnienie ciepłych kołder, jest obecnie uznawany za jednej z najlepszych naturalnych izolatorów. Jest lekki i dzięki przestrzennej budowie, świetnie zatrzymuje i magazynuje w swoim wnętrzu ciepło wytworzone przez nasze ciało. Należy zwrócić uwagę na stosunek puchu do pierza, który powinien wynosić 90 do 10.

Osoby, które nie mogą nosić puchowych płaszczy ze względu na alergię, mogą wybrać te z wypełnieniem syntetycznym. Efekt może być podobny, ale nie aż tak spektakularny jak przy użyciu naturalnego pierza. Puchowy płaszcz lub kurtka to dobry wybór na wierzchnią warstwę stroju w naprawdę mroźne dni.

FOT. YELENA ODINTSOVA /PEXELS

Jeśli nie chcemy zmarznąć, powinniśmy zadbać o to, aby wszystkie części garderoby wykonane były z właściwych materiałów

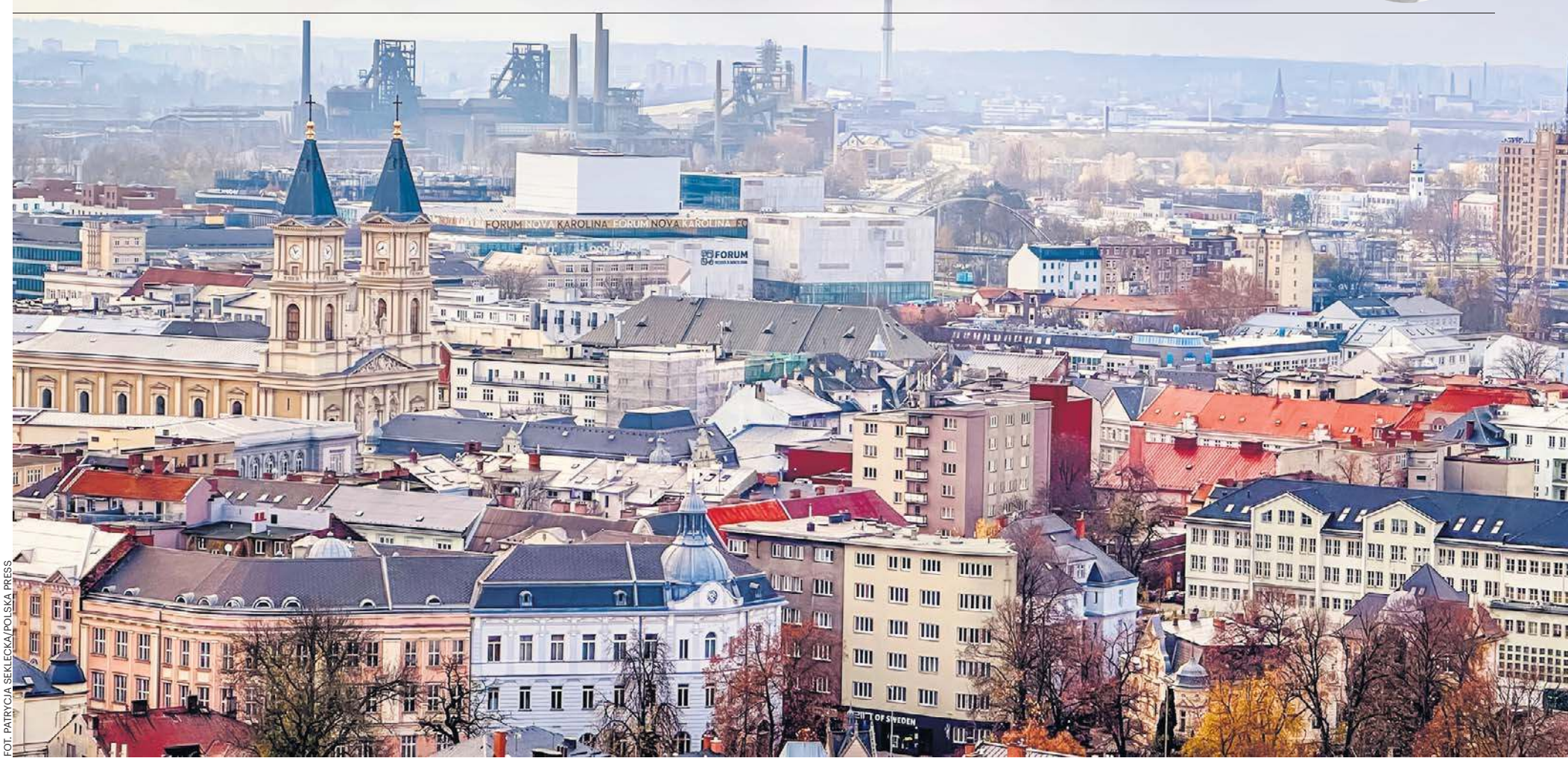
eprasa.pl ba75c4ca3b

▶ PODRÓŻE

Industrialny krajobraz niemal z każdej strony otoczony przyrodą oraz historia, która przeplata się z nowoczesnością na każdym kroku – **Ostrawa** naprawdę pozytywnie mnie zaskoczyła!

WYCIECZKA

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



FOT. PATRYCJA SEKLECKA/POLSKA PRESS

ZASKAKUJĄCA OSTRAWA. CZESKIE MIASTO ONIEŚMIELA CHARAKTEREM I OCZAROWUJE MIESZANKĄ ATRAKCJI

Czy istnieje idealny czas na wizytę w Ostrawie? Wydaje mi się, że każdy moment jest dobry. Wszystko zależy od preferencji. Właściwie od marca do grudnia dzieje się tam coś ciekawego – od pszczelarskich targów w marcu, przez zwiedzanie Ostrawy po polsku w maju i słynne festiwale muzyczne w lipcu, aż po jarmarki świąteczne trwające od końca listopada do początku stycznia.

Przez wiele lat wydawało mi się, że „na zwiedzenie Ostrawy mam jeszcze dużo czasu, bo przecież jest położona tak blisko". Okazuje się, że tuż obok miałam turystyczny skarb – miasto pełne atrakcji, uroku i przede wszystkim charakteru. Mieszkańcy Ostrawy – jak zdradził mi przewodnik – bardzo lubią Polaków, więc jeśli nie chcesz powtórzyć mojego błędu (do czego gorąco zachęcam), możesz spodziewać się przyjacielskiego nastawienia.

O co chodzi z wykrzyknikami w Ostrawie?

Zwiedzając miasto, na pewno szybko zauważysz, że w wielu miejscach pojawia się sporo... wykrzykników. Z symbolem „!!!" wiąże się dość zabawna historia.

– Za wymyślenie symbolu Ostrawy był odpowiedzialny pewien mężczyzna z Pragi. Zapisał sobie w notatniku przypomnienie o treści „OSTRAVA!!!", żeby nie zapomnieć o zleceniu. Niestety, mimo „krzykliwej" notatki zupełnie wyleciało mu to z głowy, więc w ostatniej chwili przedstawił właśnie taki projekt – zdradził przewodnik Filip Witkowski.

9 najlepszych atrakcji. Co zobaczyć w czeskim mieście

Ostrawę mogę śmiało nazwać jednym z najlepszych kierunków na krótką wycieczkę z Polski. Jest zlokalizowana właściwie przy granicy naszego kraju. Na dodatek oferuje multum atrakcji – jak przystało na 3. największe miasto Republiki Czeskiej, znajdziesz tam zarówno „turystyczne szlagiery", jak i mniej oczywiste zakątki, które oczarują cię swoją autentycznością.

Co zobaczyć w Ostrawie? Oto lista 9 najpopularniejszych atrakcji turystycznych,

eprasa.pl ba75c4ca3b

▶ **PODRÓŻE**

● **Ostrawa** jest zlokalizowana właściwie przy granicy naszego kraju ● **Na dodatek oferuje multum atrakcji** – jak przystało na 3. największe miasto Republiki Czeskiej

Ostrawa to doskonały kierunek na wycieczkę z Polski. Być może nawet nie wiesz, co oferuje to niezwykłe miasto!

które zdecydowanie poleciłabym ci zobaczyć podczas pobytu w mieście.

● **Dolne Witkowice** – ten zabytkowy kompleks hutniczy to prawdziwy hit wśród zwiedzających. Jego industrialny charakter sprawia, że miejsce robi spore wrażenie podczas tradycyjnego zwiedzania, a jeszcze większe podczas znanych w całej Europie festiwali muzycznych (Colours of Ostrava oraz Beats for Love). Oba wydarzenia odbywają się w Dolnych Witkowicach.

● **Nowy Ratusz** – wzniesiony w latach 30. XX wieku ratusz jest największym i najwyższym tego rodzaju budynkiem w całych Czechach. Zwieńczony jest 86-metrową wieżą z tarasem widokowym – w pogodne dni widać stamtąd całe miasto.

● **Zoo w Ostrawie** – chociaż zwiedzanie ogrodu zoologicznego może wydawać się oklepane, ostrawskie zoo naprawdę jest warte odwiedzenia. Na terenie ponad 100 hektarów zobaczysz nie tylko egzotyczne zwierzęta, ale także rośliny z całego świata. Podziwianie zwierząt, przemierzanie ścieżek w parku botanicznym, poszukiwanie replik wymarłych gatunków – w tym miejscu można spędzić niemal cały dzień i ani przez chwilę nie czuć się znudzonym.

● **Dinopark** – niedaleko Ostrawy mieści się największy czeski park dinozaurów. Warto zaznaczyć ten punkt na mapie wycieczki, szczególnie jeśli zamierzasz podróżować w towarzystwie dzieci.

● **Muzeum w Ostrawie** – jeśli interesuje cię historia miasta i regionu, koniecznie odwiedź ostrawskie muzeum. Z budynku wyjdziesz bogatszy o sporą dawkę wiedzy, zobaczysz też ciekawe ekspozycje geologiczne i archeologiczne.

● **Galeria PLATO** – turystyczny „smaczek" na mapie miasta, szczególnie dla wielbicieli sztuki współczesnej.

● **Zamek Śląskoorawski** – odbudowany i odrestaurowany zabytek, którego historia sięga XIII wieku. Chcesz zobaczyć, jak wyglądała średniowieczna Ostrawa? To najlepsze miejsce, by się o tym przekonać.

● **Landek Park** – kiedyś funkcjonowała w tym miejscu kopalnia Anselm, dziś to jedna z najbardziej wyjątkowych atrakcji miasta – właśnie tam goście mogą przemierzyć podziemne korytarze nieczynnej już kopalni. Chcąc poznać górnicze dziedzictwo Ostrawy, zaplanuj wycieczkę po niezwykłym Landek Parku...

● **Kopalnia Michał** – ... a później zajrzyj do wnętrz kopalni Michał zlokalizowanej w Michałkowicach – dawniej oddzielnej miejscowości, dziś części Ostrawy. Dowiesz się tam wszystkiego o ciężkiej pracy górników i na własne oczy zobaczysz pomieszczenia, w których przebywali tuż przed zjazdem w mroczne podziemia.

Technotrasa, czyli przemysłowe dziedzictwo kraju morawsko-śląskiego

Skoro jesteśmy w industrialnych klimatach, czuję się zobowiązana wspomnieć o ważnym szlaku turystycznym. Ponieważ w Ostrawie i okolicach intensywnie rozwijał się przemysł, teren dookoła miasta jest wręcz „usłany" ważnymi zabytkami techniki. Polacy mają wspaniały Szlak Zabytków Techniki, Czesi mają równie ciekawą Technotrasę. W samej Ostrawie szlak prowadzi aż przez 6 lokalizacji. Oprócz wspomnianych wcześniej Landek Parku i kopalni Michał są to: Morawskośląskie Muzeum Kolejnictwa, Futureum, Muzeum Artykułów Spożywczych i Maszyn Rolniczych, Muzeum Pożarnictwa Miasta Ostrawy.

Mieszkańcy wskazują nieznane atrakcje

Ostrawa poza utartymi ścieżkami potrafi być jeszcze ciekawsza – to nie mój wymysł, a głosy samych mieszkańców. W mieście można znaleźć sporo inspirujących miejsc, w których łatwo poczuć prawdziwą atmosferę Ostrawy. Częściej spotkasz tam mieszkańców niż zobaczysz turystów – jeśli więc zależy ci na autentycznych doświadczeniach, po przyjeździe do Ostrawy popędź do najbliższego miejskiego punktu informacji turystycznej, w którym otrzymasz przewodnik z prawdziwymi rekomendacjami osób, które znają miasto od podszewki.

Ciekawostka – mapa zawiera pokaźną listę polecanych punktów gastronomicznych, także dla wegetarian i wegan. A to bardzo pomocne, szczególnie w przypadku wycieczki do Czech.

Patrycja Seklecka

Za wymyślenie symbolu Ostrawy był odpowiedzialny pewien mężczyzna z Pragi. Zapisał sobie w notatniku przypomnienie o treści „OSTRAVA!!!", żeby nie zapomnieć o zleceniu. Niestety, mimo „krzykliwej" notatki zupełnie wyleciało mu to z głowy, więc w ostatniej chwili przedstawił właśnie taki projekt

FOT. PATRYCJA SEKLECKA

Zwiedzanie kopalni jest jak podróż do przeszłości. Przewodnicy mają ogromną wiedzę i potrafią przekazać ją w bardzo interesujący sposób

FOT. PATRYCJA SEKLECKA

Nowy Ratusz jest zwieńczony wysoką wieżą. Z tarasu widokowego można podziwiać panoramę miasta

eprasa.pl ba75c4ca3b

▶ HISTORIA

Mimo że gen. Rydz-Śmigły polecił nie walczyć z atakującymi w 1939 roku Sowietami, żołnierze Korpusu Obrony Pogranicza nie w pełni posłuchali rozkazu. **Wojciech Rodak** opisuje starcie pod Szackiem

RETROSPEKCJA

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

JAK POLACY ROZBILI SOWIECKIE CZOŁGI

Sowiety wkroczyły. Nakazuję ogólne wycofanie na Rumunię i Węgry najkrótszymi drogami. Z bolszewikami nie walczyć, chyba że w razie natarcia z ich strony albo próby rozbrojenia oddziałów" – tak brzmiała dyrektywa ogólna, którą 17 września 1939 r. wydał naczelny wódz marszałek Edward Rydz-Śmigły w reakcji na inwazję ze Wschodu. Niestety polskie jednostki broniące północno-wschodniego i środkowego odcinka granicy, przygwożdżone ofensywą Armii Czerwonej, nie miały najmniejszych szans na pokonanie tej drogi. Dotyczyło to zwłaszcza żołnierzy Korpusu Ochrony Pogranicza (KOP), którzy pierwsi przyjęli na siebie uderzenie wroga. Wiele jednostek tej formacji zostało zaskoczonych i rozbitych przez przeważające siły sowieckie już w pierwszych godzinach walki. Niektóre poddawały się prawie bez oporu. Jednak pomimo presji przeciwnika, części jednostek KOP udało się ewakuować, zachowując zdolność bojową. Generał Wilhelm Orlik-Rückemann zebrał kilka z nich pośród błot Polesia. Jego improwizowany korpus, pomimo kiepskiego uzbrojenia i ciężkich warunków, pod Szackiem zadał Armii Czerwonej najcięższą klęskę, jaką poniosła ona w swej zdradzieckiej kampanii. Przyjrzyjmy się bliżej architektowi tego zwycięstwa.

Wilhelm Rückemann urodził się 1 sierpnia 1894 r. we Lwowie. Pochodził z zasymilowanej rodziny żydowskiej, od dawna osiadłej w tym mieście. Był członkiem Polskich Drużyn Strzeleckich, więc w odpowiedzi na apel komendanta Józefa Piłsudskiego w pierwszych dniach sierpnia 1914 r. pojawił się w Krakowie. Tam wstąpił do legionów. Swoją wojskową karierę rozpoczął od dowodzenia plutonem. W październiku 1914 r. został ciężko ranny. Kula zgruchotała mu ramię podczas bitwy pod Laskami i Anielinem, gdzie jego bezpośrednim dowódcą był sam por. Michał Zawisza-Żymierski, przyszły marszałek PRL. Po tym zdarzeniu pół roku przechodził rekonwalescencję na tyłach.

Dzięki odwadze i pomysłowości, które wykazywał na polach walki w Kongresówce i na Wołyniu, awansował. W 1917 r. był już porucznikiem i dowodził kompanią. W czasie tzw. kryzysu przysięgowego, zgodnie z apelem Piłsudskiego, odmówił złożenia przysięgi na wierność cesarzowi Wilhelmowi II. W konsekwencji został zdegradowany i wcielony do armii austriackiej. W maju 1918 r. wstąpił do Polskiej Organizacji Wojskowej. Budował jej siatkę na Ukrainie okupowanej przez państwa centralne. Po ich upadku, na jesieni 1918 r., grupy peowiackie rozpoczęły walki z Ukraińcami, którzy także zaczęli realizować swoje marzenie o niepodległym państwie. Rückemann brał w nich aktywny udział.

Rückemann zaczął służbę w WP już jako kapitan. Dowodził batalionem w 6. pułku piechoty. Od wiosny 1919 r. do marca 1920 r. walczył na froncie północnym z Litwinami. Potem uczestniczył w wyprawie kijowskiej. Szczególnie wykazał się podczas działań odwrotowych w czerwcu. Wtedy 3. Armia, w której skład wchodził 6. pp, cofała się na zachód, gnana przez 1. Armię Konną Budionnego. Bolszewicy, atakując ze skrzydeł, odcięli jej drogę ucieczki – zajęli mosty na rzekach. Sukcesem naszego bohatera było zdobycie jednej z przepraw. Za ten wyczyn Rückemann otrzymał order Virtuti Militari, Krzyż Walecznych (już po raz trzeci) i dostał promocję na podpułkownika. Co więcej, w sierpniu 1920 r. został dowódcą 1. pułku czołgów. Na jego wyposażeniu było 120 maszyn Renault.

Po wojnie Rückemann, od 1924 r. już jako pułkownik, nadal dowodził 1. pułkiem czołgów. Na wieść o zamachu majowym pułkownik, „wyznawca" Komendanta, załadował czołgi na pociągi i ruszył mu z pomocą do Warszawy. Ostatecznie jednak nie wziął udziału w walkach. Wiele lat później ten propiłsudczykowski poryw zemścił się na nim. Tymczasem jednak jego kariera kwitła.

W grudniu 1932 r., po odbyciu kolejnych kursów w Centrum Wyższych Studiów Wojskowych, został awansowany na generała brygady. Wtedy objął dowództwo 9. Dywizji Piechoty, której sztab mieścił się w Siedlcach. Sprawował tę funkcję aż do października 1938 r., gdy mianowano go zastępcą dowódcy Korpusu Ochrony Pogranicza.

Korpus utworzono w 1924 r., by ukrócić działania sowieckich dywersantów, którzy panoszyli się wtedy na Kresach. „Kopiści" byli uzbrojeni w broń lekką. Dopiero tuż przed II wojną na ich wyposażeniu znalazły się także armaty 75 mm. W marcu 1939 r. w szeregach KOP służyło około 23 tys. żołnierzy. Gdy perspektywa wojny na zachodzie stawała się coraz bardziej realna, połowę z nich wcielono w szeregi armii. Nawet jego dowódca został przeniesiony do Armii Odwodowej „Prusy". Wtedy właśnie, 31 sierpnia 1939 r., na czele KOP stanął gen. Wilhelm Orlik-Rückemann. Miał do swojej dyspozycji 12 tys. ludzi, czyli mniej niż ośmiu na jeden kilometr granicy.

1 września 1939 r. Niemcy napadli na Polskę. Blitzkrieg pędził na wschód. Żołnierze KOP obserwowali wzmożony ruch wojsk po sowieckiej stronie granicy. Alarmowali o tym przełożonych. Mimo to ani dowódcy jednostek, ani gen. Orlik-Rückemann nie zrobili prawie nic, by lepiej przygotować się do obrony. Dlatego też 17 września wiele osamotnionych stanic i posterunków KOP padło już po krótkiej walce. Z tego powodu 18 września gen. Orlik-Rückemann przeniósł swoją kwaterę główną z Dawidgródka na zachód – do Stolina. Ostatecznie konwój generała zatrzymał się w rejonie Morocznej i Siedliszcz (wsie na południe od Pińska). Tam zarządził koncentrację ocalałych oddziałów KOP. 22 września na miejscu stawiły się Brygada KOP „Polesie", Baon KOP „Kleck", większość Pułku KOP „Sarny", Grupa KOP „Małyńsk", Baon Karabinów Maszynowych „Osowiec". Do zgrupowania KOP Rückemanna dołączyły także mniejsze grupy ochotników. Łącznie jego siły liczyły, według różnych szacunków, od 7 do 8,7 tys. ludzi.

23 września zgrupowanie Rückemanna skierowało się na zachód. Maszerowano tylko nocami, by uniknąć ataków nieprzyjacielskiego lotnictwa. Nie do końca się to udało. Doszło do jednego starcia. O dziwo, to Polacy wyszli z niego zwycięsko. Sowiecki samolot, chcąc precyzyjnie trafić w naszych, zszedł bardzo nisko. Tymczasem artylerzyści KOP zachowali zimną krew. Podnieśli działko przeciwpancerne maksymalnie do góry, wycelowali i trafili w maszynę.

Niedługo po tych wydarzeniach zgrupowanie gen. Orlika-Rückemanna natrafiło na poważniejszą przeszkodę. Jej dalszy marsz na zachód 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 niezidentyfikowanego oddziału polskiego do miasta. Uważali, że nie jest on zbyt liczny. Dlatego też 28 września wysłali batalion czołgów wsparty baonem piechoty, by się z nim rozprawił. Tymczasem Rückemann zastawił na nich 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

eprasa.pl ba75c4ca3b

▶ HISTORIA

● **We wrześniu 1939 r. gen. Orlik-Rückemann z Korpusu Obrony Pogranicza walczył do końca** ● Ze zmontowanym naprędce oddziałem „kopistów" zadał Armii Czerwonej mocny cios pod Szackiem ● **Rozbił im tam kilkanaście czołgów**

warkocz czołgów i samochodów pancernych. Jadą, jakby uważali, że na ich widok pęknie nasza linia obrony. Przeliczyli się. (...)Kiedy z Szacka wyjeżdża ostatni, dwunasty czołg oraz samochód ciężarowy załadowany piechotą, 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".

W południe polska piechota wypiera Sowietów z Szacka. 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.

Oddziały gen. Orlika-Rückemanna przekroczyły Bug w Grabowie i ruszyły dalej na zachód przez Podlasie. Bezustannie musiały odpierać ataki zagonów pancernych Armii Czerwonej. Do ostatniego większego starcia z nimi doszło we wsi Wytyczno, 30 km na południowy zachód od Włodawy. Dwukrotnie odepchnięto szturmy krasnoarmiejców. Znów zniszczono trzy czołgi.

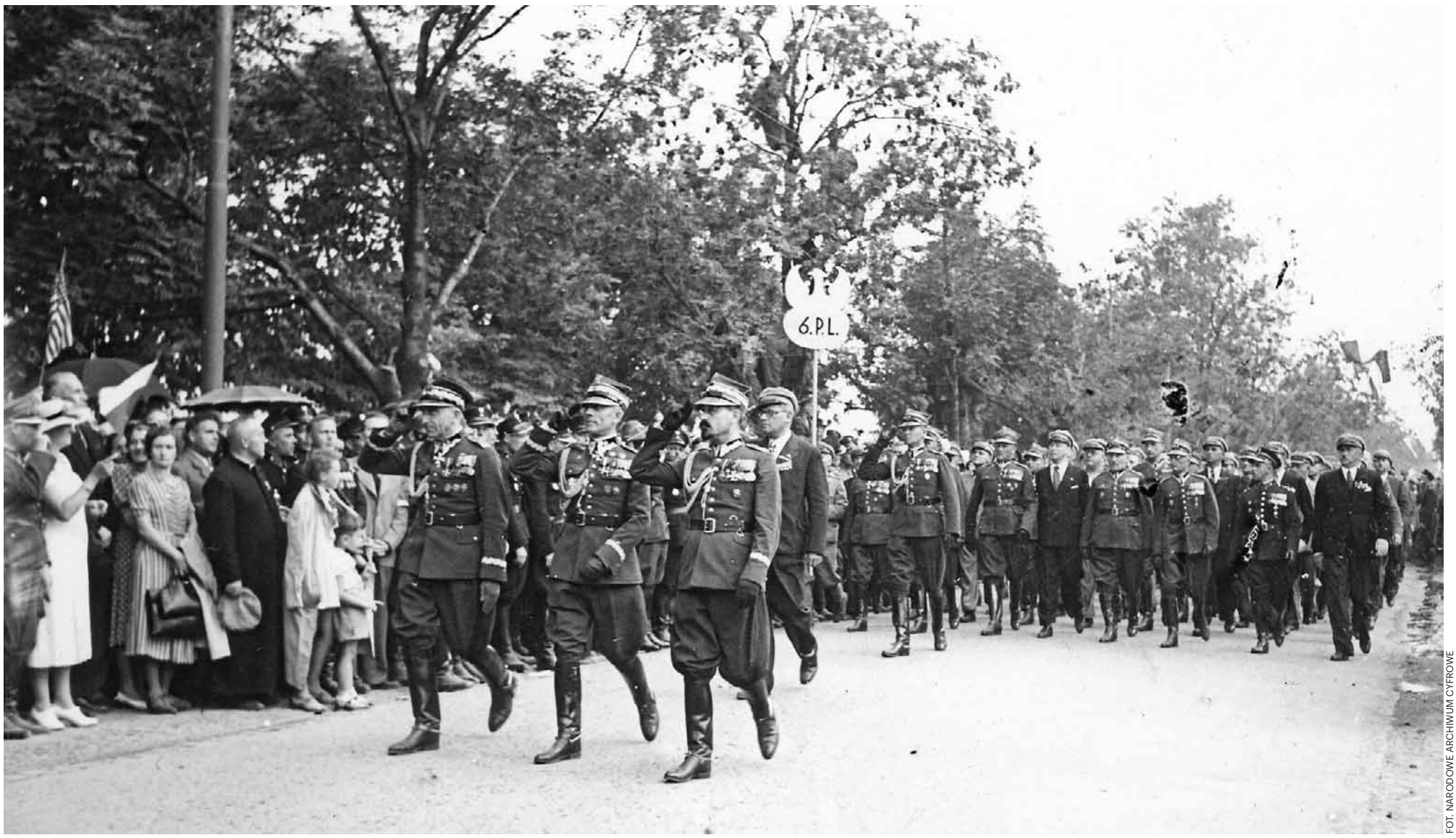
1 października dowództwo zgrupowania stwierdziło, że dalsza walka nie ma szans powodzenia. Rückemann polecił, by oddziały rozproszyły się na małe grupy i ruszyły w różnych kierunkach. Tak też większość jego podwładnych postąpiła. Tak kończyła się epopeja jedynej zwartej polskiej jednostki, która skutecznie walczyła w kampanii wrześniowej tylko i wyłącznie z Armią Czerwoną.

Po rozpuszczeniu zgrupowania gen. Rückemann, już w cywilnym ubraniu, przedarł się wraz z kilkoma oficerami do Warszawy. Przebywał tam około miesiąca, angażując się w raczkującą dopiero konspirację. Mimo to nie chciał zostawać w kraju. Pragnął przedostać się na Zachód – do odradzającej się na francuskiej ziemi polskiej armii. Tak więc na początku listopada wyruszył tam z grupą kolegów wydeptanym już szlakiem północnym – przez Sowiety, Litwę i Skandynawię. Po wielu przygodach, dopiero w styczniu 1940 r., udało mu się w końcu dostać do Szwecji. Szczęśliwie po drodze spotkał żonę i syna, którzy w wojennej zawierusze znaleźli się w Wilnie. Wylądowali razem z nim w Sztokholmie. Były dowódca KOP nie mógł dostać się do Francji. Generał Sikorski i jego ekipa nie chcieli zagorzałego piłsudczyka w swoich szeregach. W związku z tym odrzucony przez wojsko Rückemann utknął z rodziną w stolicy Szwecji. Wyjechał stamtąd do Wielkiej Brytanii dopiero w 1944 r. Wtedy wreszcie przyjęto go do Polskich Sił Zbrojnych, ale tylko na mało eksponowane stanowisko sztabowe.

W 1947 r. nasz bohater przeszedł w stan spoczynku. Zamieszkał z rodziną w londyńskiej dzielnicy Beckenham. Podzielił los innych wielkich polskich generałów, jak chociażby Maczka i Sosabowskiego. Imał się różnych, do niedawna zupełnie „egzotycznych" dla siebie zajęć, byle tylko zarobić na chleb. Skończył kurs i praktykę zegarmistrzowską. Potem przekwalifikował się na cukiernika. Całe lata pracował m.in. w fabryce ciastek Peek Freans.

Po śmierci żony w 1972 r. generał wyprowadził się do syna do Kanady. Zmarł 18 października 1986 r. w Ottawie w wieku 92 lat.

Sowiecki samolot, chcąc precyzyjnie trafić w naszych, zszedł bardzo nisko. Artylerzyści KOP zachowali zimną krew. Podnieśli działko przeciwpancerne maksymalnie do góry, wycelowali i trafili w maszynę



FOT. NARODOWE ARCHIWUM CYFROWE

Defilada żołnierzy 6. pułku piechoty legionów w 1939 r. Pierwszy od lewej: zastępca dowódcy KOP gen. Wilhelm Orlik-Ruckemann

eprasa.pl ba75c4ca3b

▶ PRZYRODA

Maranty są bardzo dekoracyjne i wprowadzają do naszych mieszkań powiew egzotyki. W warunkach domowych kwitną bardzo rzadko, ale już same liście tych roślin – dzięki wyrazistym i finezyjnym wzorom – przykuwają uwagę

PAMIĘTAJCIE O OGRODACH

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

Roślina modlitewna, czyli maranta z lasów tropikalnych

Maranta to rodzaj wiecznie zielonych roślin z rodziny marantowatych. Krewniaczką maranty jest kalatea (Calathea).

W naturze maranta rośnie w tropikalnych lasach deszczowych Ameryki Środkowej i Południowej (głównie Brazylii). Jest to roślina płożąca. Znanych jest ponad 40 różnych gatunków maranty.

Modlitewny gest

Powszechna nazwa „roślina modlitewna" odnosi się do ruchu jej liści. To charakterystyczna cecha maranty: wieczorem składa ona swoje liście, podnosząc je do pionu (tak jak składa się dłonie w geście modlitwy), czemu towarzyszy szelest. W ciągu dnia liście są rozłożone, by chwytać promienie słoneczne.

Najbardziej popularną odmianą maranty jest maranta 'Fascinator Tricolor'. Jej jajowate liście są od spodu bordowe, a z wierzchu w dwóch odcieniach zieleni oraz z charakterystycznymi czerwonymi żyłkami. Inną chętnie uprawianą odmianą jest maranta 'Kerchoveana' – z ciemnymi plamami na jasnozielonych owalnych liściach.

Maranty mają swoje wymagania

Maranty wymagają stanowiska jasnego, ale bez bezpośredniego nasłonecznienia. Dlatego powinno się je ustawić bardziej w głębi pomieszczenia, a nie na samym parapecie – chyba że jest to parapet północnego okna, gdzie słońca jest najmniej. Jeśli wystawilibyśmy marantę na działanie bezpośredniego światła słonecznego, jej liście zaczną zasychać.

W zimie powinno się zapewnić tej roślinie jasno, rozproszone słońce. Jak wskazują specjaliści, w zbyt słabym oświetleniu – a więc kiedy roślina otrzymuje za mało światła – jej liście staną się małe i zielone, wzory na nich zbledną. W takiej sytuacji marantę trzeba przestawić w jaśniejsze miejsce, bliżej okna.

Jeśli chodzi o podlewanie, powinno ono być umiarkowane. Większość marant lubi ziemię wilgotną, ale nie mokrą. Nie pozwalajmy podłożu wyschnąć. Zalecane jest podlewanie odstaną, miękką, odwapnioną wodą w temperaturze pokojowej. Zimą podlewamy marantę oszczędniej – wystarczy raz lub dwa razy w tygodniu. Bezwzględnie tych roślin nie należy przelewać. Bardzo ważne jest, aby korzenie nie stały w wodzie po podlaniu, ponieważ może to spowodować ich gnicie.

Maranty uwielbiają wyższe temperatury – najlepiej 18-24 stopnie Celsjusza. W zimie temperatura nie może spaść poniżej 16 stopni. Jak przestrzegają eksperci, okazy rosnące w nadmiernym chłodzie mają obwisłe, nieładne liście. Dodajmy, że maranty nie znoszą przeciągów i wahań temperatury. Dobrym dla nich miejscem może natomiast być terrarium tropikalne czy paludarium, gdzie będą miały ciepło i wilgoć.

Rośliny te wymagają wysokiej wilgotności powietrza. Aby zapewnić marancie jak najlepszy wzrost, powinno się zadbać o utrzymanie wilgotności na poziomie około 40-60 procent. Gdy wilgotność powietrza będzie zbyt niska, roślina zacznie zwijać liście, by zmniejszyć utratę wody. Hodując marantę w mieszkaniu, warto nawet zaopatrzyć się w nawilżacz powietrza i ustawić w jej pobliżu.

„Rośliny modlitewne" lubią nawożenie raz na dwa tygodnie w ciepłych miesiącach letnich. Natomiast lepiej nie nawozić ich zimą, ponieważ może to zakwasić korzenie. Po zimie wznawiamy nawożenie w marcu lub kwietniu.

Maranta jest polecana jako roślina bezpieczna dla zwierząt domowych – nie jest toksyczna dla psów ani kotów.

Jak je rozmnożyć?

Maranta nie osiąga więcej niż 20 do 35 cm wysokości. Młode okazy warto przesadzać co rok lub 2 lata wiosną, gdy roślina aktywnie rośnie. A starsze egzemplarze w zupełności wystarczy przesadzić do większej doniczki co 2-3 lata.

Rośliny te są bardzo łatwe w rozmnażaniu. Ścinamy jej pędy 2-3 cm pod „kolankami", czyli zgrubieniami, z których wyrastają liście, następnie umieszczamy tak uzyskane sadzonki w słoiku z letnią wodą i ustawiamy w jasnym i ciepłym miejscu. W ciągu 2-3 tygodni z kolanka na pędzie powinny wyrosnąć korzenie. Kiedy się pojawią, sadzonkę należy umieścić w podłożu w doniczce. Dobrze jest posadzić sadzonki razem z rośliną mateczną, dzięki czemu zagęści się ona. Dla marant najlepsze będzie lekkie, kwaśne, przepuszczalne podłoże; odpowiednia będzie mieszanka, na którą złożą się: kwaśny torf, włókno kokosowe, ziemia uniwersalna do roślin i perlit.

FOT. PIXABAY.COM

Maranta rośnie szybko. Nie osiąga więcej niż 20-35 cm wysokości. Nie jest łatwa w pielęgnacji, jednak warto zaryzykować, by cieszyć się jej urodą w swoim domu

eprasa.pl ba75c4ca3b

▶ MOTORYZACJA

Masz bezterminowe prawo jazdy? To jego „bezterminowość" jest tylko z nazwy. Zgodnie z przepisami, od 2028 roku te najstarsze dokumenty trzeba będzie wymienić w ciągu pięciu lat (do 2033 r.) na nowe. I oczywiście za to zapłacić

ON TO MOTO

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

FOT. PRZEMEK ŚWIDERSKI

Każdy samochód musi przechodzić okresowe badania techniczne, kierowca – niekoniecznie. Prawo polskie nie określa maksymalnego wieku, do którego można prowadzić samochód. Od 2013 r. wydawane są jednak wyłącznie terminowe prawa jazdy

Bezterminowe prawa jazdy jednak do wymiany! Kto i kiedy będzie musiał mieć nowy dokument?

W przypadku bezterminowych praw jazdy, ich właściciele nie będą musieli ponownie zdawać egzaminów czy stawiać się do kontroli u lekarza. Po prostu będą musieli wymienić sam dokument. No i oczywiście zapłacić za niego. Nowe dokumenty będą – w zależności od uzyskanych kategorii – ważne przez 5 lub 15 lat.

Bezterminowe prawo jazdy

Przez wiele lat w naszym kraju osoby, które zdały egzamin na prawo jazdy, otrzymywały bezterminowe prawo jazdy. Oznaczało to, że praktycznie do końca życia legitymowały się jednym dokumentem, najczęściej ze zdjęciem jeszcze z okresu młodości.

Wstąpienie do Unii Europejskiej, zastosowanie jednolitego wzoru dokumentów potwierdzających uzyskanie uprawnień do kierowania, oraz przyjęcie w UE dyrektywy ograniczającej ważność praw jazdy do określonego czasu, spowodowało, że także i nasze, „bezterminowe" prawa jazdy trzeba będzie wymienić na nowe dokumenty.

Zatem czas wydawania bezterminowych praw jazdy już minął. Aktualnie w związku z nowymi przepisami najdłuższy okres, na jaki wydawane jest prawo jazdy, to 15 lat. W niektórych przypadkach, gdy kierowca ma określone kłopoty zdrowotne, prawo jazdy wydawane jest na 5 lat. Nikt nie otrzyma już prawa jazdy bezterminowo. Ministerstwo Infrastruktury szacuje, że takich bezterminowych praw jazdy do wymiany jest około 15 milionów sztuk.

Bezterminowe prawa jazdy wydawano do 19 stycznia 2013 roku, od kiedy rozpoczęto wydawanie praw jazdy w nowym wzorze. Przyjęto przy tym w ustawie o kierujących pojazdami (artykuł 124), że tzw. bezterminowe prawa jazdy będą podlegać obowiązkowej wymianie w latach 2028-2033.

Kogo to dotyczy?

W skrócie - wszystkich kierowców. Obecnie (od 2013 roku), kierowcy otrzymują prawo jazdy z terminem ważności do 15 lat (po wymianie nowy dokument będzie ważny również maksymalnie 15 lat). Dotyczy to kategorii: AM, A1, A2, A, B1, B, B+E lub T.

Wyjątek od tej zasady zachodzi w sytuacji, w której z orzeczenia lekarskiego wynika, że kierowca ma np. wadę wzroku. Wówczas jego prawo jazdy jest znakowane odpowiednim kodem w rubryce nr 12 i może być ważne przez 5 lat. Z kolei prawo jazdy kategorii: C1, C1+E, C, C+E, D1, D1+E, D lub D+E jest wydawane maksymalnie do 5 lat, jednak nie dłużej niż wynika to z orzeczenia lekarskiego i psychologicznego.

A zatem kierowcy, którzy mieli bezterminowe uprawnienia do kierowania pojazdami, będą musieli tylko złożyć wniosek o wydanie nowego blankietu prawa jazdy, bez konieczności przedstawiania zaświadczenia o stanie zdrowia. Inaczej sprawa się ma w przypadku osób, które nawet jako kierowcy aut osobowych mieli np. ze względu na wadę wzroku, wydawane terminowe prawo jazdy. Tutaj, podobnie jak i kierowcy zawodowi, uzyskają dokument ważny przez 5 lat, a do jego wydania potrzebne będzie orzeczenie od lekarza.

Ile to kosztuje?

Dzisiaj koszt wymiany prawa jazdy to kwota 100,50 zł. Do tego należy doliczyć koszt wykonania kolorowego zdjęcia do dokumentu (30-50 zł), oraz – jeśli potrzeba – orzeczenia lekarskiego 200 złotych, koszt psychotestu (dla kierowców zawodowych) – 150 złotych. Jednak najprawdopodobniej już od połowy 2026 roku za wydanie nowego dokumentu trzeba będzie zapłacić 115,50 zł.

A co z seniorami?

W krajach Unii Europejskiej wybuchła wrzawa, kiedy to Komisja Europejska ogłosiła, że chce wprowadzenia obowiązkowych badań lekarskich dla kierowców – seniorów. KE chciała, by kierowcy po 65. roku życia, musieli obowiązkowo stawiać się na badania lekarskie co 5 lat. Parlament Europejski nie przychylił się jednak do tych rozwiązań, uznając, że każdy z krajów członkowskich ma w tym względzie dowolność i jeśli chce, to może on skrócić okres ważności prawa jazdy dla kierowców w wieku 65 lat lub starszych, aby zobowiązać ich do częstszych badań lekarskich lub sprawdzenia ich zdolności psychofizycznych. Drzwi jednak do wprowadzenia nowych rozwiązań zostały uchylone.

Tymczasem osobom starszym na pewno trudno jest zrezygnować z prowadzenia pojazdu. Seniorom mieszkającym w małych miejscowościach grozi wówczas wykluczenie społeczne. Samochód bywa jedynym rozwiązaniem, aby senior mógł dotrzeć do ośrodków opieki medycznej, czy zrobić zakupy. To trzeba wziąć pod uwagę.

eprasa.pl ba75c4ca3b

▶ ARCHEO

Od informacji o konieczności wyposażenia statków w kombinezony termiczne, przez dzika, który pojawił się na ulicach miasteczka i zaatakował grupkę dzieci po otwarcie linii lotniczej Berlin-Warszawa – **o tym m.in. pisały gazety 7 lutego**

Z NASZYCH STRON

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

Głos Pomorza nr 32, 2.07.1986

1986

Kombinezony ratujące życie

Zgodnie z Międzynarodową Konwencją o Bezpieczeństwie i Życiu na Morzu „Solas" w 1983 roku armatorzy muszą wyposażyć statki handlowe, rybackie oraz pasażerskie w ciepłoszczelne ubrania ratunkowe.

Produkcją kombinezonów termicznych zajmuje się kilka firm na świecie. Licencyjnej produkcji podjął się u nas Zakład Rzemieślniczy „Maru" w Lubieszynie k. Szczecina. Dziennie szyje się tu 15 ubrań z neoprenu. Dotychczas, około 1500 sztuk tych ubrań zakupili polscy armatorzy. Polska Żegluga Bałtycka kupując 180 sztuk w 100 procentach zabezpieczyła potrzeby swoich załóg. W dalszej kolejności wyposażane będą promy. (kar)

Zdjęcia: Kazimierz Ratajczyk

Głos Pomorza nr 32, 2.07.1986

1986

Sygnały CZYTELNIKÓW

Plac jest...

Koszalin. Dobrze, że „Głos" zaczął propagować organizację lodowisk dla dzieci. Wreszcie zaczęło się coś dziać, z przyjemnością czytam o nowych ślizgawkach — stwierdziła na wstępie Czytelniczka z osiedla Lechitów. — Szkoda jednak, że niektóre dzielnice nadal pozostają bez lodowych tafli. U nas, tuż przy ul. Poprzecznej, za pawilonem handlowym, jest wręcz idealny plac na lodowisko. Sama bym pomogła w robocie, gdyby administracja pomyślała o zapewnieniu dzieciom warunków do uprawiania łyżwiarstwa w miejscu zamieszkania.

Dedykujemy to administracji mieszkaniowej. (el)

Dziennik Bałtycki nr 32, 7.02.1956

1956

Na ulicy miasteczka dzik zaatakował dzieci

POZNAŃ (PAP). Niezwykły wypadek wydarzył się w Czempiniu, pow. Kościan. W godzinach popołudniowych na ulicach miasteczka pojawił się duży dzik. Biegnąc ulicami, podrażniony dzik rzucił się na grupę dzieci, powracających ze szkoły.

Szczęśliwym trafem przejeżdżał tamtędy samochód. Kierowca, WŁADYSŁAW LESIŃSKI — widząc, co się dzieje, pośpieszył dzieciom na pomoc. Mając pod ręką duży młotek, zadał on rozjuszonemu dzikowi kilka ciosów, które go powaliły.

Gazeta Krakowska nr 31, 7.02.1966

1966

Stoi w NOT i straszy

Pomysł przywiózł z podróży zagranicznej inż. M. Rydlewski, prezes Krakowskiego Oddziału PZZiTB. Projektodawcą był prof. dr Jan Kaczmarek, naczelny dyrektor Krakowskiego Instytutu Obróbki Skrawaniem, który spotkał się z tym ciekawym urządzeniem również za granicą, podczas swej bytności w Brukseli. Konstrukcji podjęli się dwaj pracownicy Instytutu: mgr inż. A. Liebeskind, do którego należało opracowanie części elektrycznej i mgr inż. Czech, konstruktor części mechanicznej. I tak, w ramach nb. czynu społecznego, został wykonany aparat nazywany licznikiem demograficznym. Na oko wygląda bardzo niewinnie i nieciekawie: duża tablica, u góry mapka szkicowa Polski i woj. krakowskiego. Pod nimi dwa świetlne liczniki cyfrowe, działające na zasadzie podobnej do tej, na jakiej zegar na budynku dworcowym ukazuje godziny i minuty. W odpowiednim momencie czasu w prostokątnych okienkach liczników ukazują się cyferki — od których... włosy stają dęba. Są jeszcze lampki. One też zapalają się i gasną w odpowiednich momentach. Pod licznikami jest miejsce na wklejanie plansz: ile mieszkań, ile szkół, ile przedszkoli, żłobków, szpitali itd itd. — czyli tajemnicze cyferki wyświetlane u góry tablicy przeliczone już na potrzeby inwestycyjne. (Od ilości tych potrzeb włos się też trochę jeży.) To i cała strona wizualno — „lekturowa" urządzenia.

Co pokazują cyfry wyskakujące w okienkach licznika? Tak zwany średni, statystyczny przyrost naturalny w kraju i dodatkowo w naszym województwie, obserwowany na przestrzeni określonego odcinka czasu. Co robią natomiast żaróweczki? Jedna zapalając się oznacza średnią częstotliwość, w jakiej statystyczna jednostka ludzka schodzi z naszego padołu. Druga, odwrotnie: sygnalizuje przybycie nowego obywatela (też statystycznego) — i ta żaróweczka zapala się dużo częściej.

Gazeta Krakowska nr 31, 7.02.1966

1966

Przystań wioślarska — Prądniczanki w gruzach

Z niewyjaśnionych dotychczas przyczyn w nocy z czwartku na piątek przystań wioślarska Startu — Prądniczanki została zdemolowana przez wybuch. Piękny startowski obiekt zamienił się w gruzy. Śledztwo w tej sprawie podjęły organa MO i prokuratury.

Dziennik Bałtycki nr 32, 7.02.1956

1956

Otwarcie linii lotniczej Berlin — Warszawa

4 bm. na lotnisku Okęcie w Warszawie odbyła się uroczystość otwarcia stałej linii lotniczej Berlin — Warszawa, obsługiwanej przez samoloty „Deutsche Lufthansa". Linia ta jest pierwszą stałą linią lotniczą NRD. Na zdjęciu: naczelny dyrektor „Deutsche Lufthansa — A. Pieck (z prawej) przekazuje sztandar linii lotniczych NRD naczelnemu inżynierowi „Lotu" Minorskiemu.
CAF fot. Dąbrowiecki

Gazeta Krakowska nr 31, 7.02.1966

1966

Kuter duński utknął na mieliźnie

GDAŃSK (PAP)

Na wybrzeżu w dalszym ciągu panuje sztormowa pogoda (9 stopni w skali Beauforta). W nocy z 5 na 6 bm. na wysokości latarni morskiej w Czołpinie wszedł na mieliznę kuter duński „S-e 213" w odległości około 150 metrów od brzegu. 4-osobowa załoga została uratowana i przebywa w Domu Rybaka w Ustce.

Dziennik Popularny nr 30, 6-8.02.1976

1976

Wolna sobota w przemyśle

289 tysięcy pracowników (na 292 tysiące zatrudnionych w przemyśle województwa łódzkiego) skorzysta jutro z drugiej w tym roku wolnej soboty.

Jak wiadomo, warunkiem otrzymania wolnego dnia jest wykonanie przez zakład pracy wszystkich zadań i pod tym względem przemysł województwa łódzkiego spisał się dobrze. Styczniowe zadania w przemyśle zrealizowano w 100,7 proc. (licząc w wartości produkcji i usług). Na 290 przedsiębiorstw zlokalizowanych na terenie województwa, pomyślnie wykonało plany 281. Kłopoty produkcyjne przeżywa 9 niewielkich przedsiębiorstw: 6 w Łodzi i po jednym w Zgierzu, Pabianicach i Ozorkowie.

Dane statystyczne wskazują, że pracowaliśmy dobrze w pierwszym miesiącu pierwszego roku nowej pięciolatki. Wyższe niż w latach poprzednich zadania wykonane zostały w dużej mierze dzięki dalszemu wzrostowi wydajności pracy. (ik)

Dziennik Zachodni nr 27, 7.02.1996

1996

Złodziej–mucha

JASTRZĘBIE. Nocą jedno z mieszkań w bloku przy ul. Miodowej na ostatnim piętrze odwiedził nieproszony gość, który wylazł na dach, potem dostał się na balkon, wybił szybę w drzwiach i zabierał się do plądrowania pomieszczeń. Wszystko działo się pod nieobecność właściciela, który wyjechał, jednak powierzył mieszkanie opiece sąsiada. Ten zaś, słysząc dobiegające zeń podejrzane hałasy, ruszył do akcji i spłoszył potencjalnego złodzieja, który uciekł tą samą drogą. Kiedy zjawił się radiowóz, nie było już po nim śladu. W tym wszystkim nie byłoby oczywiście nic niezwykłego, gdyby nie fakt, że blok ma aż 11 pięter. Policjanci sami są zdumieni wyczynem złodzieja-kaskadera... (eg-p)

FEDERACJA BIBLIOTEK CYFROWYCH

eprasa.pl ba75c4ca3b

▶ ŚWIAT WOKÓŁ NAS

Kiedyś spryciarze czekali na oferty last minute, by zarezerwować urlop w korzystnej cenie. Teraz wszystko się zmieniło i naprawdę atrakcyjne propozycje czekają na tych, którzy letnie wakacje **rezerwują z dużym wyprzedzeniem**

ZROZUMIEĆ DZIŚ

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

W

Wszyscy słyszeli o atrakcyjnych ofertach wakacji last minute – im bliżej terminu wylotu zrobisz rezerwację, tym niższa będzie cena. Wakacje last minute na pewno mają swoje zalety, ale rezerwowanie na ostatnią chwilę od dawna już nie gwarantuje atrakcyjnej ceny, za to spóźnialscy mogą być pewni, że najlepsze oferty będą już dawno wykupione.

Zrób to z wyprzedzeniem

Od lat narasta inny trend – rezerwowanie wakacji w przedsprzedaży, z dużym wyprzedzeniem (tzw. first deal). Zaplanowanie letniego wypoczynku już teraz może dać wiele realnych korzyści. Polacy najwyraźniej o tym wiedzą, bo coraz więcej turystów rezerwuje swoje letnie urlopy z wyprzedzeniem sięgającym kilku miesięcy.

Czasem to wyprzedzenie jest naprawdę ogromne: według danych portalu Wakacje.pl, w minionym sezonie pierwsze wycieczki na lato 2026 zaczęły się sprzedawać jeszcze przed rozpoczęciem wakacji szkolnych 2025!

Korzyści z rezerwowania wakacji first deal

Jest ich naprawdę sporo:

- **Niższe ceny:** w minionym sezonie ceny wycieczek first deal były średnio ok. 6 proc. niższe niż tych wykupywanych na miesiąc przed wylotem, a w niektórych hotelach różnice cen sięgały nawet 60 proc.
- **Większa dostępność:** kto rezerwuje w przedsprzedaży, ma najbogatszy wybór wycieczek i hoteli, może wprost przebierać w ofertach. Duży wybór jest bardzo ważny zwłaszcza dla rodzin z dziećmi, które muszą wyszukać przyjazne młodszym turystom miejsce na wypoczynek. Liczba dostępnych opcji z czasem maleje. W szczycie sezonu letniego nawet ok. 1/3 popularnych hoteli z ofert działających w Polsce biur podróży jest już zajęta.
- **Większa wygoda:** Jeśli chcesz wylecieć na wakacje z mniejszego lotniska, bo masz do niego bliżej, właściwie tylko rezerwacja wycieczki w przedsprzedaży gwarantuje ci znalezienie odpowiedniej oferty. Na last minute mogą już zostać tylko wycieczki z wylotami z największych lotnisk.
- **Promocje:** biura podróży zachęcają turystów do robienia wcześniejszych rezerwacji, wprowadzając wiele różnych promocji, np. niskie zaliczki na wycieczki, zaczynające się już od 10 proc. ceny. Touroperatorzy przygotowują także inne benefity, jak np. elastyczna zmiana rezerwacji (kierunku, hotelu i terminu wycieczki), czy gwarancja niezmienności ceny; wprowadzane są też zniżki dla dużych rodzin i małych grup, rabaty dla dzieci (zniżki lub nawet bezpłatne pobyty); oferowane są rabaty na wycieczki fakultatywne. Warto już teraz dokładnie przejrzeć ofertę biur podróży na wakacje first deal, by skorzystać z ich promocji.

FOT. 123RF

Nie czekaj z zaplanowaniem letnich wakacji na oferty last minute. Lista korzyści z wczesnych rezerwacji jest bardzo długa! Polacy najwyraźniej o tym wiedzą, bo coraz więcej turystów rezerwuje letnie urlopy z wyprzedzeniem kilku miesięcy

Jak wybrać dobrą ofertę?

Z ofert wakacji first deal powinni skorzystać zwłaszcza rodzice dzieci chodzących do szkoły: – Planowanie wakacji z dziećmi rządzi się swoimi prawami i tutaj zdecydowanie polecamy wcześniejsze rezerwacje – mówi Agata Chmiel, ekspertka Wakacje.pl. – Oferta rodzinna cieszy się bardzo dużym zainteresowaniem szczególnie w okresie przedsprzedaży. To właśnie wtedy najłatwiej wykupić pobyt w pokojach rodzinnych i w hotelach, które przykładają szczególną wagę do potrzeb najmłodszych.

Co jest ważne, gdy planujemy wyjazd z dziećmi?

– Zwróć uwagę na termin. Rodziny z dziećmi w wieku szkolnym muszą planować wspólne wakacje w lipcu i sierpniu, ale młodsze pociechy warto zabrać za granicę wcześniej lub później (w kwietniu-czerwcu, a potem we wrześniu i październiku), kiedy ceny są niższe, a i temperatury bardziej przyjazne.

– Wybierz all inclusive. To najpopularniejsza formuła wypoczynku wśród polskich turystów, i nie bez powodu. All inclusive zdejmuje z rodziców choćby konieczność planowania codziennych posiłków.

– Wybierz krótkie loty. Dzieci (ale też dorośli) często nie najlepiej znoszą długie loty, dlatego lepiej wybrać na urlop kierunek dobrze skomunikowany z Polską: kurort, do którego można dolecieć szybko i bez przesiadek, z dobrym transferem między lotniskiem a hotelem.

– Wybierz hotel przyjazny rodzinom. Dobry hotel na wakacje z dziećmi powinien oferować młodszym turystom możliwie wiele atrakcji pod opieką wykwalifikowanych pracowników, co odciąży rodziców i da im czas na wypoczynek we własnym zakresie. Wiele hoteli oferuje dzieciom animacje i minikluby, gamę sportowych aktywności (siatkówka plażowa, minigolf, łucznictwo itp.), dobrze też, by baseny miały brodziki dla najmłodszych.

– Zwróć uwagę na plażę. Dla dzieci najlepsze będą strzeżone, piaszczyste plaże z łagodnym zejściem do wody. Dobrze, żeby plaża nie była zbytnio oddalona od hotelu.

– Dopilnuj dokumentów przed wylotem! To bardzo ważne. Zanim w ogóle weźmiesz się za planowanie wakacji, sprawdź, czy ty i twoje dzieci macie ważne dokumenty, na podstawie których można wjechać do kraju docelowego (paszporty poza Unią Europejską, dowody osobiste na terenie Unii). Paszporty powinny być ważne jeszcze co najmniej pół roku po dacie planowanego wylotu. Pamiętaj, że paszporty dla dzieci są ważne krócej niż dla dorosłych. Jeśli dzieci lecą na wakacje z kimś innym niż rodzice (np. z dziadkami), należy zabrać odpowiednią dokumentację potwierdzającą prawo do opieki.

Od lat narasta trend rezerwowania wakacji w przedsprzedaży, z dużym wyprzedzeniem (tzw. first deal). Zaplanowanie letniego wypoczynku już teraz może dać wiele realnych korzyści

Słowniczek

- **MINUTA OSIEM** - za chwilę
- **NA RELAKSIE** - na spokojnie
- **NARAZITSU/NARSON** - na razie
- **NAWIJKA** - rozmowa
- **NERD** - informatyk
- **PAPISZON** - twarz
- **PARAPET** - ktoś głupi
- **PEWEX** - pewnie
- **PLASTUŚ** - ktoś śmieszny

eprasa.pl ba75c4ca3b

▶ FOTO

Aleja Roździeńskiego w Katowicach. Lata 80. Pozostały jedynie górnicze szyby, stoją do dziś tuż przy powstałym dużo później Muzeum Śląskim. To jedno z wielu miejsc w mieście, które całkowicie zostały odmienione

FOT. JÓZEF MAKAL

PRZYKADROWANE

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

eprasa.pl ba75c4ca3b

▶ SPORT

Jako pierwsza Polka zdobyła medal na zimowych igrzyskach olimpijskich. **Pechowy upadek na ostatnim wirażu pozbawił ją olimpijskiego złota.** Jednak przez ponad pół wieku była niekwestionowaną polską królową lodu

LIGA MISTRZÓW

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

Elwira Seroczyńska
Ur. 1 maja 1931 w Wilnie,
zm. 24.12.2004 w Londynie
łyżwiarka szybka, olimpijka, wielokrotna mistrzyni Polski, zdobywczyni srebrnego medalu na igrzyskach w Squaw Valley 1960 i zdobywczyni tzw. małego mistrzostwa świata z Imatry 1962,
trenerka

Szesnastolatka spod Ostrej Bramy z falą polskich repatriantów w 1947 roku dotarła z rodziną Potapowiczów do Elbląga, gdzie spędziła dalszą młodość, a po 1953 roku przeniosła się do Warszawy, gdzie wyszła za mąż za panczenistę z Elbląga Jacka Seroczyńskiego.

W Elblągu przypadkowo trafiła w „łyżwiarskie sidła" trenera Kazimierza Kalbarczyka. Klub Stal organizował świąteczny sportowy obóz w Zakopanem, jako uczennica szkoły handlowej pomyślała więc, że warto by pierwszy raz w życiu zobaczyć stolicę Tatr, spędzić ferie w górach, pośpiewać kolędy pod Giewontem.

Elwira szybko połknęła sportowego bakcyla. Kalbarczyk nie mógł się nadziwić, jak szybkie postępy robi Seroczyńska na lodowym torze. Już po trzech miesiącach przygody z panczenami została mistrzynią Polski. W sporcie nie liczyła tytułów i rekordów, ale kochała walkę i lubiła wygrywać.

Rywalizacja z klubową rywalką Heleną Majcherówną doprowadziła Elwirę do miejsca na olimpijskim podium – 21 lutego 1960 roku w Squaw Valley w USA. Na otwartym torze w Dolinie Indianki w wyścigu na 1500 m wywalczyła srebrny medal za reprezentantką Związku Radzieckiego Lidią Skoblikową, a przed Heleną Pilejczyk z domu Majcherówną.

Był to przez ponad pół wieku najszczęśliwszy dzień w historii polskich panczenów – pierwsze dwa medale olimpijskie. Na złoto Zbigniewa Bródki na 1500 m przyszło nam czekać 54 lata do igrzysk w Soczi.

Na 1000 m Seroczyńska biegła po olimpijskie złoto, ale wywróciła się na ostatnim wirażu, wjeżdżając w środek kałuży z roztopionego śniegu z bandy.

FOT. MUZEUM SPORTU/X

Elwira Seroczyńska 26 razy zdobyła mistrzostwo kraju w różnych konkurencjach, 17-krotnie ustanawiała rekordy Polski. Po nieudanym występie w Innsbrucku w 1964 roku zakończyła karierę sportową i objęła funkcję trenera w warszawskim Sarmacie

„150 m przed metą słyszę głos trenera: »Jedziesz po złoty!«. Już tylko 80 m do mety! Lewą łyżwą zawadzam o linię śniegową, która pod wpływem słońca i mrozu stała się lodową, i z wielkim poślizgiem wypadam poza tor łyżwiarski" – opisała swój dramat w albumie „50 lat na olimpijskim szlaku" z 1969 roku.

Dwa lata później, w fińskiej Imatrze (1962), otrzymała największą nagrodę za upór i wytrwałość – została mistrzynią świata w biegu na 500 m.

26 razy zdobyła mistrzostwo kraju w różnych konkurencjach, 17-krotnie ustanawiała rekordy Polski.

Po nieudanym występie olimpijskim w Innsbrucku w 1964 roku zakończyła karierę sportową i objęła funkcję trenera w warszawskim Sarmacie, gdzie wyszkoliła Romanę Troicką.

W latach 1971-1976 była trenerką kadry narodowej kobiet (pierwszą w tej roli). Jej podopieczne – Elwira Ryś-Ferens, Stanisława Pietruszczak, Janina Korowicka, Ewa Malewicka, Wanda Król wprawdzie zmniejszyły dystans do światowej czołówki, ale w najważniejszej imprezie – zimowych igrzyskach w Innsbrucku 1976, laurów nie zdobyły i Seroczyńska musiała odejść. Wróciła do Sarmaty, a później pracowała w klubie na Stegnach.

W 1985 roku została szefem wyszkolenia w... Polskim Związku Badmintona. Stanowisko zaproponowała jej Jadwiga Ślawska-Szalewicz, z którą studiowała zaocznie na warszawskiej AWF. W tej samej grupie byli między innymi Hubert Wagner, Norbert Ozimek czy Jerzy Kulej.

W mistrzostwach świata weteranów w 1997 roku zdobyła srebrny medal w wieloboju łyżwiarskim w kategorii powyżej 65 lat.

Była członkiem zarządu PKOl, przewodniczącą Centralnego Klubu Olimpijczyka PKOl i sekretarzem Towarzystwa Olimpijczyków Polskich. W 2002 r. nadano jej tytuł Honorowej Obywatelki Miasta Elbląga.

W Wigilię Bożego Narodzenia 2004 roku zmarła w wieku 73 lat w Londynie, gdzie odwiedzała na święta syna Dariusza.

PIERWSZA POLSKA MEDALISTKA ZIMOWYCH IGRZYSK OLIMPIJSKICH – ELWIRA SEROCZYŃSKA

eprasa.pl ba75c4ca3b

▶ **KSIĄŻKI**

● **Reportaż o Polkach atakujących najwyższe szczyty świata** ● Książka opisuje jeden z najbardziej niezwykłych rozdziałów historii światowego himalaizmu: zaangażowanie Polek ● **Autor przypomina takie postacie jak Wanda Rutkowska, Anna Czerwińska czy Halina Krüger-Syrokomska**

trzykropek

Ladies Himalaya Expedition Karakorum 75 – kobieca wyprawa na Gaszerbrumy - dotarła 18 maja 1975 roku, w komplecie, do Pakistanu. Model kierowania wyprawą Wanda Rutkiewicz dopracowywała przez ostatnie pięć lat. Oparła się na doświadczeniu: antyprzykładzie z Pamiru z Andrzejem Zawadą i wzorze z Noszaka z Januszem Kurczabem, na doświadczeniach z wypraw Reinholda Messnera (imponował jej!) i tych Arlene Blum.
Do Pakistanu jechała pełna nadziei. Nie obyło się bez problemów, wyzwaniem okazała się próba znalezienia odpowiednio dużej grupy tragarzy, którzy chcieliby pracować za stawki nieco niższe od tych oferowanych przez wyprawy z Europy Zachodniej i USA. W końcu, dziesięć dni później, karawana złożona z ponad dwustu pięćdziesięciu tragarzy, dziewięciu uczestniczek i dziesięciu uczestników, maszerując na raty, ruszyła w kierunku lodowca Baltoro. Przed nimi były blisko trzy tygodnie marszu do bazy pod Gaszerbrumami!

„Dochodziliśmy do jednej z wiosek, przed którą czekała na nas gromada dzieciaków. Gdy zbliżyliśmy się do nich, dzieciaki wyciągnęły ręce po prośbie i zgodnym chórem zawołały: «Wanda cipa, Wanda cipa!»" – wspomina Leszek Cichy.

To był „prezent" od Janusza Fereńskiego, który dziesięć dni wcześniej szedł z wyprawą na Broad Peak. Nauczył dzieciaki „polskiego powitania", obiecując, że dostaną za to cukierki od pań, które lada dzień pojawią się na szlaku. Wanda podeszła do sprawy z poczuciem humoru i zrewanżowała się Fereńskiemu. Tylko chwilkę jej zajęło, by nauczyć dzieciaki nowego okrzyku: Fereń chuj!

– To autentyczna historia, ale też i znak czasów: konkurencja między wspinającymi się kobietami i mężczyznami narastała – tłumaczy Cichy. Był najmłodszy na wyprawie, miał dwadzieścia cztery lata, został zaproszony dość niespodziewanie. Wprawdzie miał już doświadczenie zdobyte na dziewiczym Shispare (7611 m), ale dziś uważa, że decyzja Wandy, by dołączył do wyprawy, miała nieco inne uzasadnienie.

– Byłem młody, ale już doświadczony, przy tym nie na tyle, bym w opinii Wandy mógł kobietom zagrozić, sprzątnąć im szczyt sprzed nosa – tłumaczy.

W ekipie dziesięciu kobiet wysokogórskie doświadczenie oprócz Wandy miały jedynie Halina Krüger-Syrokomska, Anna Okopińska i Alicja Bednarz z Krakowa – w 1972 roku weszła na Kohe Tez (7015 m) w Hindukuszu. Reszta pań świetnie się wspinała w Tatrach i Alpach, ale ten wyjazd był ich pierwszym razem w górach wysokich – już w bazie pobiją swój rekord wysokości: 5200 m.

– Nie miałyśmy żadnego doświadczenia wysokościowego, to było ogromne ryzyko ze strony Wandy zapraszać nas w Karakorum – wspominała Krystyna Palmowska.

Anna Czerwińska otwarcie mówiła, że z jej rekordem wysokości – 3262 m na Pizzi Gemelli w Szwajcarii – jadą z Krystyną zobaczyć, jak to wspinanie w górach wysokich wygląda. Nie liczyły, że Wanda je dopuści do jakiejkolwiek próby ataku szczytowego.

– Byłam ciekawa, jak wysoko zdołam się wspiąć – opowiadała Krystyna.

To, że wyprawa w takim mieszanym składzie z osobnymi górskimi celami dla pań i panów była czymś wyjątkowym – by nie powiedzieć egzotycznym, sprawiło, że reżyser planowanego filmu, Andrzej Zajączkowski, z miejsca założył scenariusz oparty na potencjalnym problemie: konflikt na linii kierowniczka wyprawy – ekipa. Wandzie ta forma nie przypadła do gustu, ale Zajączkowski bezpardonowo naciskał na autorską wizję filmu. Rutkiewicz odpuściła – wprawdzie nie zgodziła się, by film był o niej, ale w to, co i jak kręcił Zajączkowski, nie planowała się wtrącać. Wkrótce się okazało, że filmowiec miał nosa, wydarzenia współgrały z jego planami, a scenariusz pisał się sam.

„Wanda siedzi z miną dość niewyraźną" – raportował do bazy Władysław Leszek Woźniak w dziewiątym dniu karawany. Właśnie przeżyli pierwszy strajk ponad dwustu kulisów. Obietnica podwyżki stawek załagodziła sprawę, ale ci chcą zapłaty po dotarciu na biwak do Concordii, na dwa dni przed końcem marszu. A co, jeśli wówczas zastrajkują? Wanda była kłębkiem nerwów. A gdy jeszcze w Urdukas okazało się, że wysokość i gorączka pokonały słowacką alpinistkę Sylvę Kysilkovą, Wanda oznajmiła, że ta musi zawrócić. Wyznaczyła Marka Janasa, by odprowadził Sylvę w dół doliny. Oznaczało to de facto wyeliminowanie go z akcji górskiej. Męska ekipa się zbuntowała, zagroziła, że schodzą razem z nim, co oznaczałoby koniec wyprawy. Wanda zdecydowała więc, że fotografka wyprawy, Ewa Abgarowicz, zejdzie z Sylvą. I obie pozostaną w dolinach.

„Wanda powiedziała Ewie, że nie ma po co wracać, bo brakuje pieniędzy" – wspominała Anna Czerwińska. Sama bała się, że Wanda do eskortowania Sylvy wybierze ją albo Krystynę, jako najmniej doświadczone.

„Wanda siedzi na podwyższeniu, nieporuszona piłuje paznokcie, dookoła kulisi, trwa właśnie próba sił" – opowiada narrator w filmie „Temperatura wrzenia", który okaże się dość kontrowersyjnym dokumentem.

Gdy w końcu wszyscy wylądowali w bazie i zaczęła się normalna wysokogórska robota z poręczowaniem, wnoszeniem sprzętu i jedzenia do wyższych obozów, było dość późno. Osiemnastego czerwca francuska wyprawa właśnie zdobyła Gaszerbrum II, a oni, tydzień później, nie mieli nawet pierwszego obozu. Pracowali – tak samo mężczyźni, jak i kobiety, kursowali w tę i z powrotem, nosząc ładunki, aklimatyzując się. Panie nosiły po dziesięć kilogramów, panowie – o pięć więcej. Obóz I – 6000 m, obóz II – 6500 m, w końcu 10 lipca obóz III – 7350 m. Było inaczej niż na wyprawach radzieckich alpinistek. W namiotach mieszkali w mieszanym składzie, w górę również wychodzili w mieszanych zespołach. Panowie dowcipkowali, że niby ladies expedition, a to oni, faceci, gotują posiłki w wyższych obozach. Dość szybko się zorientowali, że ta strategia ma drugie dno.

„Zauważyli, że Wandzia nimi manipuluje, bo zawsze po opadzie śniegu wysyłała zespół męski, by przetorował" – wspominała Anna.

Na dodatek Rutkiewicz tak ustawiała wyjścia w górę, by mieć jak najlepszą aklimatyzację pośród wszystkich pań. Anna Okopińska wspomina, że pod Gaszerbrumami poznała jej prawdziwe oblicze.

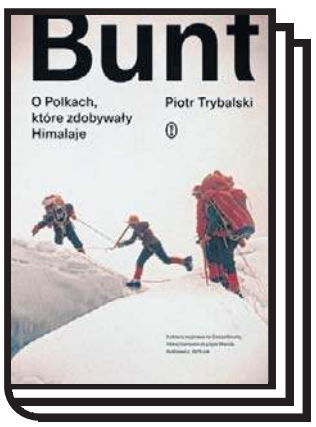
– Czułam to, widziałam, że bliżej mi do stylu wspinania Haliny niż Wandy. My szłyśmy w góry nie dla rywalizacji, ale dla samej obecności w nich, dla wrażeń – opowiada. – Z Wandą był koszmar, od razu dostawałam szczękościsku. Z miejsca mi się źle szło, bo cały czas czułam przymus, żeby gnać. Żeby być szybciej, bo to jest przecież takie ważne.

Podobne wrażenie ze wspinaczek z Wandą miała Stefania Egierszdorff. Po wejściu w zespole z Danutą Wach północną ścianą na Eiger drogi pań rozeszły się. Stefania nie mogła znieść parcia Wandy na rywalizację, ciągłego polaryzowania wspinaczki: mężczyźni kontra kobiety, całego tego zamieszania i medialnego ekshibicjonizmu w akcentowaniu sukcesów pań. Jej było obojętne, z kim się wspina. I jak się wspina. Dla niej wspinaczka była sprawą osobistą.

Anna Okopińska po wyprawie na Lhotse rok wcześniej miała dobrą kondycję, wysokościowe obycie. Chodziła szybko, ale tam, pod Gaszerbrumami, cały czas czuła na plecach wzrok Wandy, która starała się ją wyprzedzić.

– Wieczna rywalizacja: a jak idziesz, gdzie idziesz, co robisz – wylicza. – Jeśli zdarzało się, że byłam gdzieś przed nią, szukała pretekstu, żeby mnie odwołać w dół.

Wanda gnała do góry za wszelką cenę, w wyższych obozach zdarzało jej się nawet wymiotować z wysiłku i z powodu problemów z aklimatyzacją.

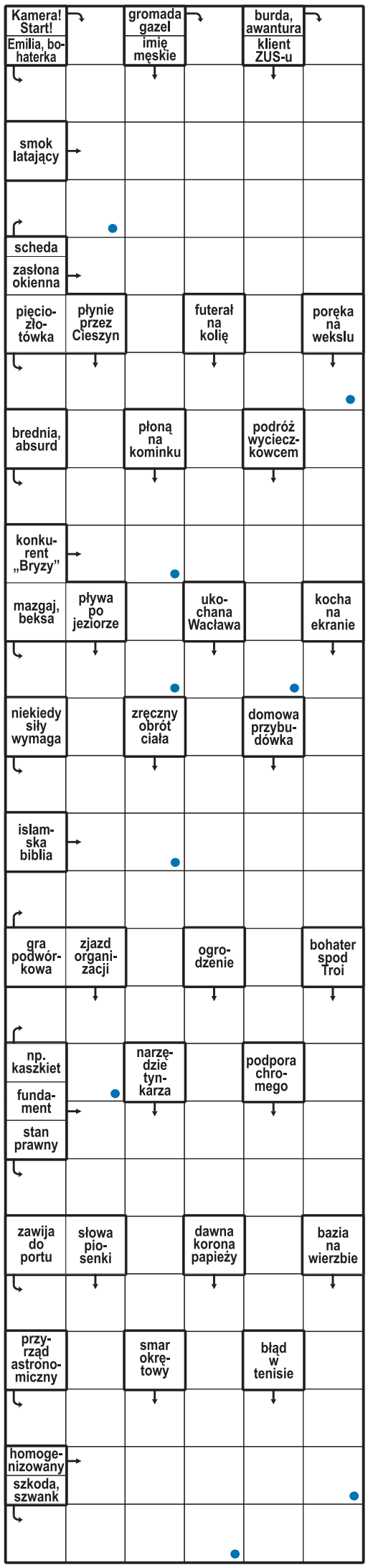


Piotr Trybalski „Bunt. O Polkach, które zdobywały Himalaje", Wydawnictwo Literackie, Kraków 2026

eprasa.pl ba75c4ca3b

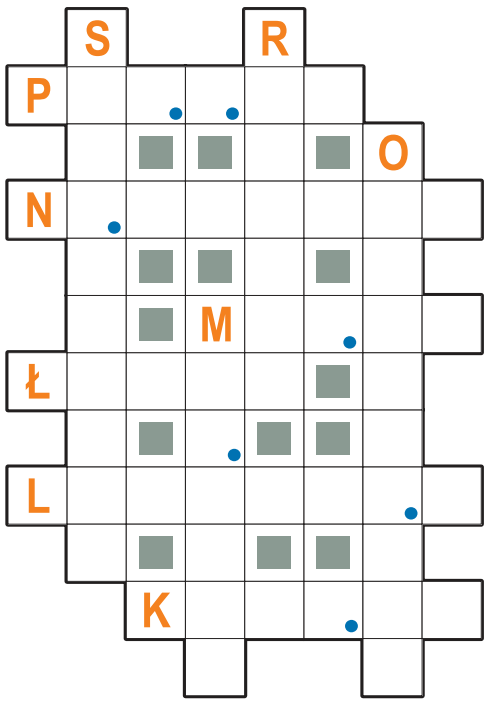
▶ KRZYŻÓWKI

Krzyżówka panoramiczna



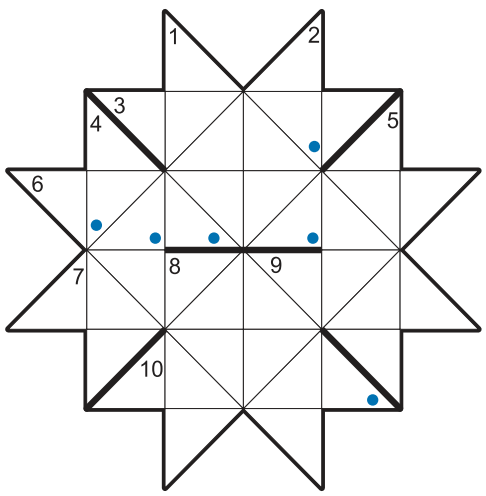
Litery z oznaczonych pól, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

Alfabetka



Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
W kolejności przypadkowej:
– zimne pomieszczenie, rodzaj chłodni
– metalowy krążek z gwintem
– osoba upoważniona do kontrolowania
– dawniej: człowiek bystry i zaradny
– forma wypowiedzi literackiej
– silne uderzanie w drzwi
– pszenny placek weselny
– Jan, aktor z Krakowa
– osłania przedmiot przed uszkodzeniem
– miasto na Półwyspie Krymskim

Krzyżówka mozaikowa

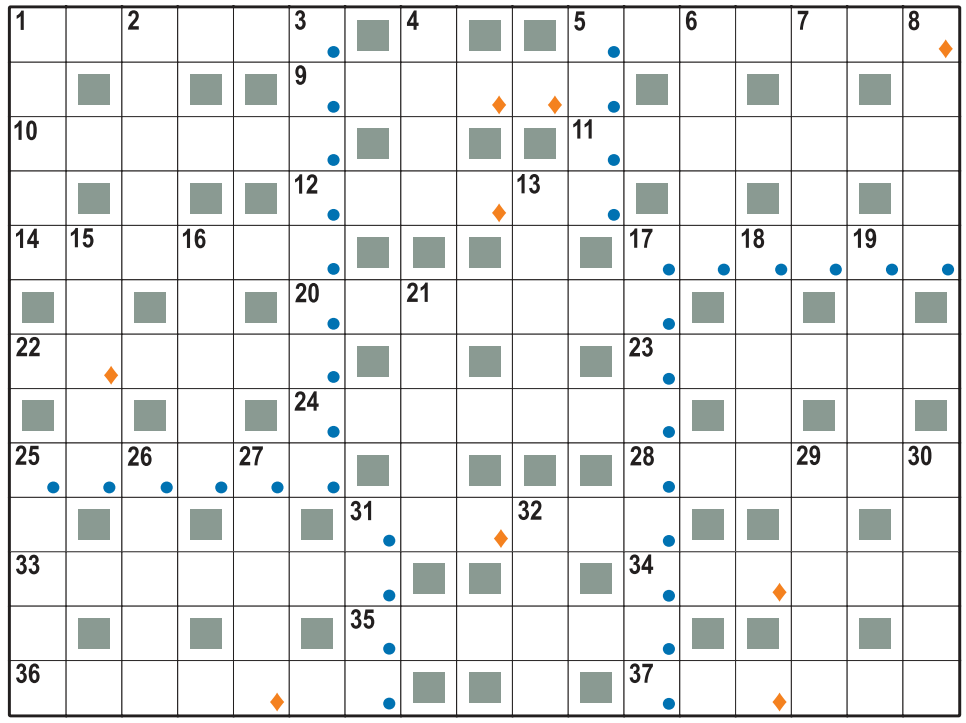


Litery w polach z kropką, czytane po skosie, utworzą rozwiązanie.
Poziomo:
3) dawniej kojarzyła pary,
6) drewno na instrumenty muzyczne,
7) mała miotełka kapłana,
10) Cezary z „Przedwiośnia”.
Pionowo:
1) gatunek sardyny z Pacyfiku,
2) węglowodór w ropie naftowej,
4) dobre strony charakteru,
5) grzyb z klasy podstawczaków,
8) był nim Jack Sparrow,
9) królewskie rozporządzenie.

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: parasolka; **alfabetka:** szatnia; **krzyżówka z hasłem:** kontrabas; **krzyżówka mozaikowa:** kalina; **krzyżówka dwuliterowa:** talent; **krzyżówka tautogramowa:** danina; **krzyżówka:** „Dzień szakala”.

Krzyżówka z hasłem



W pola oznaczone kropkami należy wpisać nazwy instrumentów muzycznych. Litery w polach oznaczonych rombami, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie: nazwę kolejnego instrumentu.

Poziomo:
1) wręczany absolwentom,
5) nad kreską,
9) święty, patron rzeczy zgubionych,
10) ryba starego człowieka,
11) dziecięcy trójkołowiec,
12) mocna nić szewska,
14) kasiarz z „Vabanku”,
17) ?,
20) tasiemka na wykończenie bluzki,
22) buty na kółkach,
23) lecznicza roślina o dużych liściach,
24) otwory zewnętrzne nosa,
25) ?,
28) potocznie strój kobiecy,
31) niezwykła przyjemność,
33) atrakcja turystyczna Aten,
34) rzepka kolanowa,
35) utwór o tematyce miłosnej,
36) samochód, wizytówka NRD,
37) przykre wrażenie.

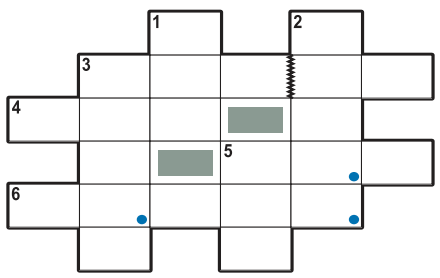
Pionowo:
1) dla lalek lub campingowy,
2) rzymskie boginie przeznaczenia,
3) ?,
4) czynny wulkan na Sycylii,
5) ?,
6) zapłonowa w aucie,
7) trwała wspólnota etniczna,
8) pożywny napój,
13) wodny wyciąg z ziół ,
15) malowane szminką,
16) wzmianka prasowa,
17) ?,
18) epitafium na nagrobku,
19) doczesna wędrówka,
21) ludowy taniec figurowy,
25) zapłonowa w aucie,
26) podróżna z uszami,
27) indyjski złoty,
29) miejsce zagięcia muru,
30) wieżyczka łodzi podwodnej,
31) ?,
32) roślina włóknista z Indii.

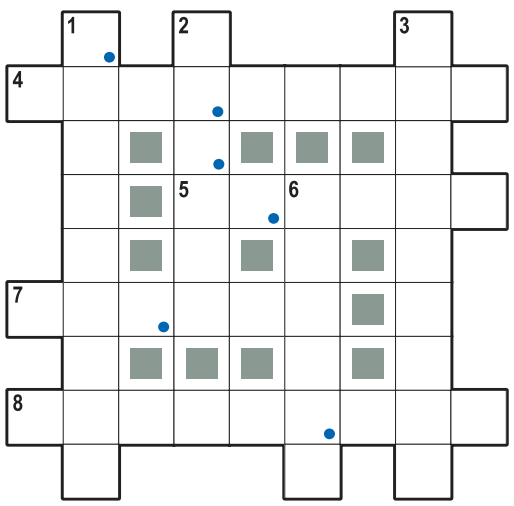
Krzyżówka dwuliterowa

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

Poziomo:
3) jesień życia,
4) angielski pies gończy,
5) kompan, towarzysz,
6) luksusowe mieszkanie.

Pionowo:
1) herb Zagłoby,
2) równoważnik,
3) do śmiechu i do płaczu,
5) ciało niebieskie.



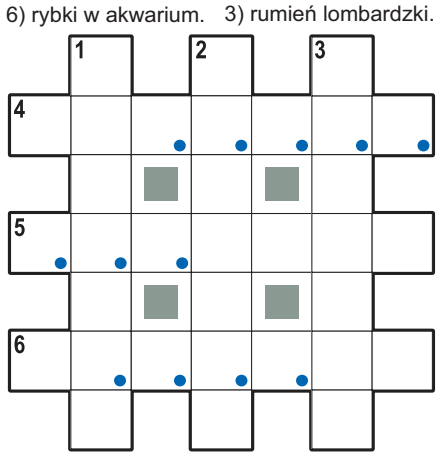


Krzyżówka

Litery w polach z kropką czytane rzędami, utworzą rozwiązanie: tytuł filmu.

Poziomo:
4) liczy siedem dni,
5) wywieranie presji groźbą,
6) rybki w akwarium.

Pionowo:
1) linie łamane,
2) muzyczne talerze, żele,
3) rumień lombardzki.



Krzyżówka tautogramowa

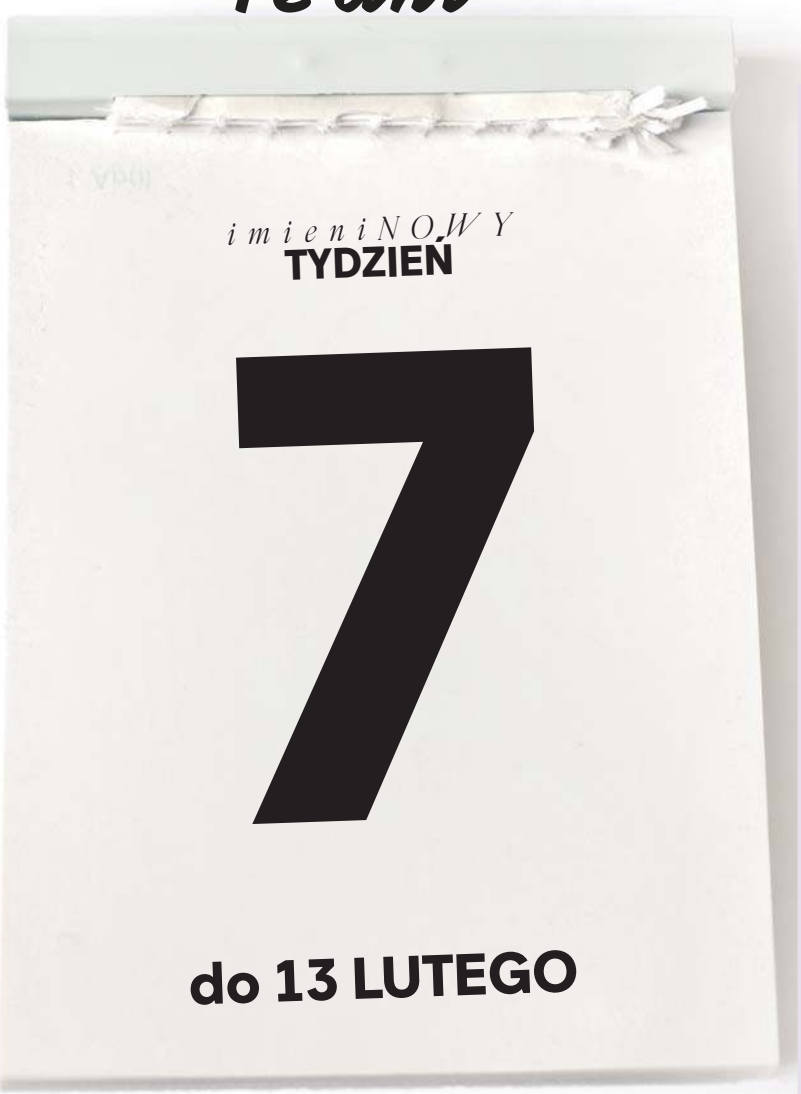
Wszystkie odgadywane wyrazy mają taką samą pierwszą literę. Litery w polach z kropką czytane rzędami utworzą rozwiązanie.

Poziomo:
4) skażony spirytus,
5) miksuje muzykę,
7) partner w tańcu,
8) działanie matematyczne.

Pionowo:
1) upiększa wnętrza,
2) modniś, elegant,
3) wyparty przez faks,
6) egzotyczny owoc z kolcami.

eprasa.pl ba75c4ca3b

Te dni



IMIENINY OBCHODZĄ
7 LUTEGO: Alfons, Eugenia, Filip, Idzi, Jan, Klara, Maria, Odo, Romuald, Rozalia, Ryszard, Sulisław, Teodor, **8 LUTEGO:** Gabriela, Gniewomir, Hieronim, Honorata, Jan, Józefa, Józefina, Juwencja, Lucjusz, Nadia, Paweł, Piotr, Sebastian, Żaklina, **9 LUTEGO:** Apolonia, Anna, Bernard, Cyryl, Donat, Eryk, Eryka, Marian, Marianna, Mariusz, Michał, Pola, **10 LUTEGO:** Elwira, Euzebia, Gabriel, Jacek, Józef, Klara, **11 LUTEGO:** Adolf, Bernadeta, Dezydery, Grzegorz, Lucjan, Łazarz, Maria, Olgierd, Piotr, Scholastyk, Teodora, **12 LUTEGO:** Aleksy, Benedykt, Damian, Eulalia, Ewa, Julian, Laurenty, Modest, Norbert, Norma, **13 LUTEGO:** Benigna, Grzegorz, Jordan, Julian, Kastor, Katarzyna, Radosław, Stefan

POLSKI KOMPOZYTOR, MULTIINSTRUMENTALISTA I AUTOR TEKSTÓW
Romuald Ryszard Lipko urodził się 3 kwietnia 1950 w Lublinie, zmarł 6 lutego 2020 tamże). Współautor piosenek wykonawców, takich jak m.in. Anna Jantar (Nic nie może wiecznie trwać), Urszula (Dmuchawce, latawce, wiatr, Malinowy król), Irena Jarocka (Lato dzikich róż), Zdzisława Sośnicka (Aleja gwiazd), Izabela Trojanowska (Wszystko czego dziś chcę). Od początku lat 70. był basistą, a później głównie klawiszowcem i kompozytorem w zespole Budka Suflera. Po odejściu wokalisty Krzysztofa Cugowskiego z zespołu w 1978 przejął rolę lidera Budki Suflera. Jego największym sukcesem komercyjnym okazał się album pt. Nic nie boli, tak jak życie z 1997, który rozszedł się w ponad milionowym nakładzie. Sukcesem muzycznym był występ w nowojorskiej Carnegie Hall i sesja nagraniowa w Village Studio w Los Angeles.

CZAS NA SERIALE

„LALKA"
Czego widzowie mogą spodziewać się po serialowej „Lalce", którą szykuje Netflix? Słowo REINTERPRETACJA, które pojawia się w informacji prasowej, już sporo sugeruje. Ta wersja „Lalki", chociaż ubrana w kostium z epoki, będzie w swojej wymowie bardzo współczesna.
W informacji, którą wysłał Netflix, czytamy: Sześcioodcinkowa „Lalka", będąca współczesną reinterpretacją klasycznej powieści Bolesława Prusa w reżyserii Pawła Maślony – mistrza współczesnego kina gatunkowego i dynamicznych opowieści – to historia niemożliwej relacji i obsesyjnej miłości Wokulskiego do Łęckiej, skażonej „klątwą awansu społecznego" i rodzącej się z projekcji ambicji i wyobrażeń. Pełne psychologicznej głębi, wielowymiarowe postacie, kreowane przez Sandrę Drzymalską i Tomasza Schuchardta, działają w oparciu o własne potrzeby i cele. Serial powstał na podstawie scenariusza Pawła Maślony, Pawła Demirskiego i Jagody Dutkiewicz. Ten intensywny dramat kostiumowy wprowadza widza w świat Warszawy XIX wieku, pełen złudzeń i pękających hierarchii, w którym stary porządek arystokratycznych zasad zderza się z rodzącą się emancypacją kobiet, a rozszczelniające się granice klasowe i pieniądz umożliwiają awans, lecz pochodzenie wciąż determinuje przynależność, prestiż i dostęp do władzy.
Do tej pory wiedzieliśmy, że w netfliksowej wersji „Lalki" jako Izabela Łęcka i Stanisław Wokulski pojawią się Sandra Drzymalska oraz Tomasz Schuchardt. Teraz ujawniono kolejne nazwiska. Jak zapewnia Netflix: pełną sprzeczności i napięć rzeczywistość współtworzą porywający bohaterowie drugoplanowi: Ignacy Rzecki w interpretacji Dariusza Chojnackiego; Tomasz Łęcki w wykonaniu Jacka Braciaka oraz Florentyna, którą gra Julia Wyszyńska; a także charyzmatyczna krewna Łęckiej Kazimiera Wąsowska grana przez Magdalenę Cielecką.
Premiera serialu „Lalka" w drugiej połowie 2026 roku w Netfliksie.

Notatki na ostatki

HUMOR z zeszytów

Gdy przyjrzymy się uważnie ogonowi żaby, to zauważymy, że ona całkiem go nie ma

Higiena jest wtedy, gdy myjemy się częściej niż musimy

Kiedyś, jak była bieda, bracia szli do kościoła w jednych spodniach

DO REDAKCJI: ZIMA W TYM ROKU DAŁA OSTRO DO WIWATU. PRZYPOMNIAŁA, ŻE W POLSCE MAMY CZTERY PORY ROKU I JAK JEST ZIMA, TO ŚNIEG I MRÓZ SĄ CZYMŚ NORMALNYM

mamy memy my

FOT. SYLWIA DĄBROWA

Krzysztof Ibisz

● Zapytany, czy jest szansa, żeby porzucił studio telewizyjne na rzecz trybuny sejmowej, odpowiedział: Politykę zostawiłem wiele lat temu świadomie lepszym od siebie i ci lepsi ode mnie teraz te urzędy sprawują. Zajmuję się telewizją, realizacją programów i to kocham.

FOT. ADAM JANKOWSKI

Marzena Rogalska

● Według informacji podanych przez wirtualnemedia.pl nową prowadzącą kultowe show w TVP 2 „Kocham cię, Polsko!" ma być Marzena Rogalska. Doniesienia te potwierdziła Telewizja Polska, witając Marzenę na Instagramie.

GAZETA LUBUSKA
www.gazetalubuska.pl

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

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

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

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

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

eprasa.pl ba75c4ca3b