Dziennik Bałtycki 81 lat

przy SOBOCIE

Sobota–niedziela, 18–19.07.2026
Nr 165 (24 827) • Rok 81
Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)
Nr ISSN 2353-6160 • Nr indeksu 350-028

www.dziennikbaltycki.pl

LUDZIE • STR. 3

Małgorzata Foremniak od dziecka kochała scenę

Polacy pokochali ją za rolę w „Na dobre i na złe". Dostała za nią trzykrotnie Telekamerę dla najpopularniejszej aktorki

FOT. SYLWIA DĄBROWA

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

MODA • STR. 11

Dobrze dobrana *bielizna damska* modeluje figurę

WYCIECZKI • STR. 12-13

Trzy najpiękniejsze *wsie Podkarpacia.* Czym zachwycają?

ZROZUMIEĆ DZIŚ • STR. 19

Polskie wesela kosztują krocie. Jak nie stracić kontroli nad budżetem

Dołącz na facebook.com/dziennik bałtycki

eprasa.pl c66aaf7d81

▶ **NA SYGNALE**

997 Policja

998 Straż Pożarna

999 Pogotowie

112 numer alarmowy

Jak Polacy finansują remonty?

Prawie co drugi Polak (44 proc.) planuje remont w ciągu najbliższego roku. Większość jednak przyznaje, że podchodzi do planowania budżetu wyłącznie orientacyjnie: tak odpowiedziało aż 72,5 proc. badanych. Szczegółowy kosztorys szacuje zaledwie co piąty (21,4 proc.), a co szesnasty (6,1 proc.) nie planuje budżetu w ogóle. To wyniki najnowszego badania opinii SW Research. Z badania wynika również, że ponad 40 proc. respondentów przekroczyło budżet podczas ostatniego remontu. Co wtedy robili? Najczęściej sięgali po oszczędności (43,2 proc.) lub ograniczali zakres prac (19,8 proc.). Na zewnętrzne finansowanie remontu otwarty jest co trzeci Polak (31,3 proc.). Część traktuje je jako standardowe narzędzie, inni dopuszczają je w określonych sytuacjach. **PAP**

ZOSTAWIAM SOBIE MOJE ŻYCIE PRYWATNE, BO ONO JEST TAK FAJNE I TAK PIĘKNE, ŻE STWIERDZIŁAM, ŻE CHCĘ GO BARDZIEJ STRZEC

Katarzyna Kołeczek, aktorka

▶ **NIEPORADNIK TATUSIA**

Miało być od serca...

Ten dziennik będzie do dupy – napisał Starszy, w dzienniku. A wszystko przez to, że... Ale zacznijmy od początku. Rodziciel zwrócił uwagę obu pociechom, że zabieg stylistyczny „zacznijmy od początku" jest nawet fajny, pod warunkiem że nie powtarza się w każdym wpisie. A młodzież, pouczona, że dziennik – regularnie już zapisywany przy użyciu piór wiecznych (69,99 w popularnym sklepie) – nie musi być chronologicznym zapisem wszystkich czynności, zaczęła stosować bliźniacze chwyty. Doszło do nich również a propos. Bo a propos piór wiecznych – dlaczego są wieczne, skoro się wypisują? Też nadużywali. A najbardziej nadużywali zwrotu później, bez przecinków. Cała strona to jedno zdanie, wiele razy używają później. Później zjadłem, a później (bez przecinka) się najadłem.
Tata wprowadził również zakaz pisania o graniu, bo z zapisów młodzieży wyszło, że jak nie śpią, to grają, co prawdą nie jest. Jednakowoż okazuje się ważniejsze od czegokolwiek innego. Ale tata musi to czytać. O czym Starszy zdaje się zapomniał, zapisując „a potem musieliśmy przeczytać po 20 stron, ale tatę oszukaliśmy, bo nie powiedział czego po 20 stron". No i dranie przeczytali taką książeczkę, co to miała jedno zdanie na każdej stronie.
Ale Starszy próbował tatę przechytrzyć jeszcze raz. Zaczął pisać dziennik tak późno, że już litościwy rodzic sam pozwalał dokończyć jutro. Aż z jutra zrobiły się trzy dni, a on nie pamięta, co się w nich działo, więc surowego ojcowskiego audytu stylu i ortografii dziennik nie przeszedł. Ten dziennik będzie do dupy – napisał w podsumowaniu następnego dnia. Ale kto dostał ochrzan? Ojciec. Od matki, że jak każe dzieciom pisać szczerze, to co się później dziwi? **Tato**

▶ **NA ZAKUPY**

W lipcowych promocjach znajdziemy m.in. akcesoria przydatne podczas nieobecności w domu, środki do sprzątania oraz kosmetyki

Lidl

Wszystko, co może przydać się w kuchni

W ofercie Lidla znajdziemy praktyczne akcesoria kuchenne, takie jak: zestaw patelni Tefal Ingenio Light Cook z odpinaną rączką, Ø 22 i 26 cm, do wszystkich rodzajów kuchenek, również indukcyjnych, tytanowa powłoka zapobiegająca przywieraniu i zapewniająca trwałość, wskaźnik nagrzania, możliwość używania w piekarniku do 250°C (bez uchwytu), w cenie 169 zł, wolnowar SilverCrest, w cenie 89 zł (z aktywnym kuponem), krajalnica elektryczna SilverCrest, 100 W, w cenie 99 zł (z aktywnym kuponem), zestaw: elektryczny młynek do kawy i spieniacz do mleka SilverCrest, w cenie 86 zł, zestaw: czajnik elektryczny szklany, 3000 W i 4 filiżanki do herbaty, w cenie 81,99 zł. Oferta dostępna od 20.07.

Kaufland

Tanie środki do sprzątania i prania

Kaufland proponuje promocje na środki czystości, m.in.: ARIEL proszek, płyn lub kapsułki do prania, różne rodzaje, 4,4–3,74 kg / 4,5–3,75 l / 63–50 szt., w cenie 64,99 zł/opak., LENOR perełki do prania, różne rodzaje, 270 g, w cenie 19,99 zł/opak., TESORI D'ORIENTE perfumy do prania, różne rodzaje, 250 ml, w cenie 29,99 zł/opak., VANISH pianka lub proszek do czyszczenia dywanów, 500 ml/600 ml/ 650 g, w cenie 27,99 zł/opak., VANISH proszek do prania firanek lub płyn do płukania firanek, 400 g / 500 ml, w cenie 11,99 zł/opak. Oferta ważna do 22.07.

Hebe

Kosmetyki do mycia i pielęgnacji twarzy

W Hebe mnóstwo promocji na dermokosmetyki. Wśród nich m.in.: SENSILIS Skin Rescue S.O.S. kojące serum odbudowujące barierę skóry twarzy, 30 ml, w cenie 105,99 zł, CETAPHIL EM emulsja micelarna do mycia twarzy, 500 ml, w cenie 79,99 zł, BIODERMA Sensibio łagodząco-nawilżający żel micelarny do oczyszczania twarzy, 200 ml, w cenie 59,99 zł, PHARMACERIS A Puri-Sensilium łagodząca pianka myjąca do twarzy i okolic oczu, 150 ml, w cenie 39,99 zł, DERMEDIC Hydrain2 nawilżający krem o przedłużonym działaniu, 50 g, w cenie 29,99 zł. A także GAMARDE kojąca woda termalna, 100 ml, w cenie 19,99 zł i BASICLAB Esteticus serum z ceramidami do twarzy, 30 ml, w cenie 129,99 zł.

Biedronka

To się przyda, gdy wyjedziesz na urlop

Biedronka oferuje praktyczne akcesoria domowe, m.in.: zestaw do automatycznego nawadniania roślin, maks. przepływ: 400 ml/min, maks. czas nawadniania: 30 min, interwał podlewania: 3/6/12 godz., 1–7 dni, w zestawie: przewód do ładowania, filtr do wody, wąż o dł. 10 m, 10 trójników, 10 kroplowników, zawór jednokierunkowy z trójnikiem, kołki do montażu, uchwyt, w cenie 99 zł/zest., stacja pogody lub dzwonek Forever, do wyboru: stacja pogody z czujnikiem zewnętrznym, 12- lub 24-godzinny format czasu, wyświetlacz daty, godziny i temperatury, budzik z opcją drzemki, w zestawie: baterie do czujnika i przewód do ładowania lub wideodzwonek bezprzewodowy z odbiornikiem, rozdzielczość 640 × 480 px, kąt widzenia 60°, klasa wodoodporności IP65, tryb nocny, w zestawie: przewód do ładowania i akcesoria do montażu, w cenie 59,90 zł/zest.

Carrefour

Produkty do gotowania w stylu francuskim

W Carrefourze upolujemy produkty kuchni francuskiej. M.in.: ser żółty Carrefour Gruyère Fresh Pack, w cenie 9,74 zł/100 g, oliwa z oliwek Carrefour extra virgin, 500 ml, w cenie 21,99 zł, musztarda Dijon Originale Maille, 200 g, w cenie 7,49 zł/szt., konfitura Lucien Georgelin, 150–155 g, z figi, z cebuli lub z wiśni, w cenie 8,99 zł/szt., ciasto francuskie Light Henglein, 275 g, w cenie 4,99 zł/szt., ser kozi rolada Soignon, 110–200 g, różne rodzaje, drugi produkt 30% taniej oraz wszystkie sery brie Président, 125–230 g, różne rodzaje, drugi produkt 30% taniej.

▶ **ZDJĘCIE TYGODNIA** DOROCZNE OBCHODY DNIA BASTYLII W NOWYM JORKU

FOT. PAP/EPA

eprasa.pl c66aaf7d81

▶ LUDZIE

Cała Polska zakochała się w niej, gdy zaczęła występować w „Na dobre i na złe”. **Za rolę w serialu dostała trzykrotnie Telekamerę** dla najpopularniejszej aktorki. Wcielała się w postać doktor Stankiewicz-Burskiej przez 13 lat

PORTRET

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

MAŁGORZATA FOREMNIAK

Przez wiele lat łączyła pracę aktorki z wychowaniem trójki dzieci, z których dwoje było adoptowanych. Przeżyła niejeden kryzys i chwile zwątpienia. Ale pokonała te trudy i dziś cieszy się życiem, mieszkając w Warszawie i w Londynie.

1. Wizyty w aptece

Miała skromne dzieciństwo. Dorastała w małej miejscowości Jedlińsk pod Radomiem. Jej tata był nauczycielem, a mama farmaceutką. Małgosia dzieliła jeden pokój z dwójką rodzeństwa. Tata zrobił swoim pociechom regał, na którym każde miało szafkę na swoje rzeczy. Kiedy starsza siostra wyrastała z ubrań, Małgosia przejmowała je po niej, mimo że były mocno zużyte.

Cała trójka dzieci miała wyznaczone zadania i przykładnie pomagała w domowych obowiązkach. Rodzice od najmłodszych lat przyzwyczajali dzieci do pracy. Małgosia regularnie sprzątała, prasowała, pomagała w ogródku oraz gotowała obiady dla całej rodziny. Najbardziej lubiła odwiedzać mamę w aptece i asystować jej w tworzeniu leków za pomocą moździerzy, wag i menzurek.

2. Najlepsza guma do żucia

Co wakacje dzieciaki jeździły na wieś do dziadków. Małgosia do dziś pamięta poranne wyjścia na pole o świcie, zapach rosy, wspólne sprawdzanie dojrzałości gryki i zabawy w gałęziach ogromnej gruszy. Babcia była pszczelarką i zajmowała się ulami. Wspólnie z wnuczką okadzała je dymem, a potem wręczała jej w nagrodę plaster miodu. „To była najlepsza guma do żucia” – śmieje się dziś aktorka.

Małgosia miała w dzieciństwie kłopoty z cerą, co sprawiało, że w szkole trzymała się na uboczu. Kompleksy nie miały jednak wpływu na jej naukę, gdyż od pierwszej klasy przynosiła do domu same najlepsze stopnie. Pierwszy raz w życiu była w kawiarni, gdy miała osiemnaście lat. W Jedlińsku jej nie było, więc dostała od taty kieszonkowe i pojechała z koleżanką do Radomia.

Po maturze wraz z dwiema koleżankami postanowiła zdawać do łódzkiej filmówki. One obie się nie dostały – a ona tak

BT/FOT. TOMASZ BOLT

3. Upadek z konia

Sposobem na przełamanie nieśmiałości były dla Małgosi występy na szkolnych akademiach i w konkursach recytatorskich. Nauka wierszy na pamięć przychodziła jej bez trudu i czuła, jak serce mocniej bije, gdy wychodziła deklamować poezję. Dlatego po maturze wraz z dwiema koleżankami postanowiła zdawać do łódzkiej filmówki. One obie się nie dostały – a ona tak.

Po pierwszym roku wydarzył się dramatyczny wypadek: spadła z konia i doznała poważnego uszkodzenia kręgosłupa. Jej aktorska kariera stanęła niespodziewanie pod znakiem zapytania. Dziewczyna musiała spędzić wiele tygodni w gipsowym gorsecie, aby znów móc stanąć na nogi. Ale udało się: kluczowy egzamin semestralny zdała tuż po jego zdjęciu.

Pierwszy sukces za sprawą serialu „Bank nie z tej ziemi” przyszedł, gdy miała zaledwie 26 lat. Rodzice pękali z dumy, gdy jej nazwisko znalazło się na trzecim miejscu w plebiscycie na najpopularniejszych aktorów, tuż za Fronczewskim i Kondratem

4. Trzy razy Telekamera

Kiedy wyzdrowiała, miała w sobie tyle energii, że poszła jak burza. Pierwszy sukces za sprawą serialu „Bank nie z tej ziemi” przyszedł, gdy miała zaledwie 26 lat. Rodzice pękali z dumy, gdy jej nazwisko znalazło się na trzecim miejscu w plebiscycie na najpopularniejszych aktorów, tuż za Fronczewskim i Kondratem. „Co wtedy czułam? Cieszyłam się ostrożnie” – zdradza w „Twoim Stylu”.

Cała Polska zakochała się w niej dopiero, gdy zaczęła występować w „Na dobre i na złe”. Za rolę w tym serialu dostała trzykrotnie Telekamerę dla najpopularniejszej aktorki. Wcielała się w postać doktor Stankiewicz-Burskiej przez 13 lat, aż wreszcie uznała, że trzeba pokazać się w czymś ambitniejszym. Okazją ku temu stał się kinowy film „Sonata”, który przyniósł jej uznanie mediów.

5. Związek na dwa domy

Tak bardzo chciała mieć rodzinę, że wyszła za mąż i urodziła córkę, mając zaledwie 22 lata. Małżeństwo z aktorem Tomaszem Jędruszczakiem okazało się jednak pomyłką. Dlatego spakowała córkę i opuściła Radom, by przenieść się do Warszawy. Tam poznała Waldemara Dzikiego. Ceniony reżyser zostawił dla niej żonę i dziecko – i przeprowadził się do nowej wybranki.

Gdy córka Małgorzaty miała dwanaście lat, niemal uległa zaczadzeniu. Trafiła do szpitala i tam zaprzyjaźniła się z dwójką sierot – Mileną i Patrykiem. Aktorka i reżyser postanowili je zaadoptować i stworzyć im rodzinę zastępczą. Przy ich trybie życia było to wielkim wyzwaniem. Dziki mu nie podołał i rozstał się z Małgorzatą. Długo była potem sama, aż wreszcie związała się z producentem Pawłem Jodłowskim, który pracuje i mieszka w Londynie. W efekcie aktorka mieszka dziś na dwa domy.

eprasa.pl c66aaf7d81

▶ LUDZIE

Andrzej Rosiewicz, mając 50 lat i mieszkając z mamą, poznał swoją przyszłą żonę Iwonę. Występowała na wyborach Miss Rzeszowszczyzny i miała lat... 25. Są razem do dziś i mają troje wspaniałych dzieci, które czasem pokazują się w mediach

(PRZE)ŻYCIE

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

Andrzej Rosiewicz wciąż ma wiele wigoru. Raz na jakiś czas koncertuje, nawet w USA

FOT. JAKUB STEINBORN

eprasa.pl c66aaf7d81

▶ LUDZIE

● **Andrzej Rosiewicz na studiach** był niezłym wywrotowcem ● **W latach 70. grywał jazz,** występował po knajpach, w końcu zawędrował do Opola i tam, w 1972 roku, dostał nagrodę Komitetu ds. Radia i Telewizji ● Potem jeszcze trzykrotnie nagradzano go **na KFPP**

A

Andrzej Rosiewicz, mimo 82 lat, wciąż ma wiele wigoru. Raz na jakiś czas koncertuje (nawet w USA), a operację wszczepienia nowego biodra przeszedł w 2024 roku bez zarzutu.

- Zanim zacząłem śpiewać, to zacząłem tańczyć. Miałem dziewięć lat, kiedy mama zapisała mnie do Zespołu Tańca Dzieci Warszawy - opowiadał ostatnio w „Halo, tu Polsat" .

To były lata tużpowojenne, bo Rosiewicz urodził się 1 czerwca 1944 roku w stolicy. Wtedy Dnia Dziecka w Polsce nie obchodzono, ale gdyby nawet tak było, to jest raczej wątpliwe, by był to radosny czas w życiu wojennego dziecka. Przecież za dwa miesiące wybuchło Powstanie Warszawskie. Wojenna zawierucha spowodowała, że losy przedstawicieli kilku pokoleń wywróciły się do góry nogami: Rosiewicz jako osiemnastolatek skończył liceum (prestiżowego stołecznego Reytana) , jednocześnie grywając w różnych amatorskich zespołach. Miał też talent i zamiłowanie do sportu: skakał wzwyż i w dal. Przez pięć lat uczył się w szkole muzycznej śpiewu solowego, występował w Stodole, a z wykształcenia jest... inżynierem po Wydziale Melioracji Wodnych SGGW.

Andrzej Rosiewicz kojarzony jest z wieloma znanymi przebojami, które śpiewają pokolenia Polaków, m.in. „Najwięcej witaminy", „Chłopcy radarowcy", „Czy czuje pani cha-chę?", czy piosenką z serialu „Czterdziestolatek" - „Czterdzieści lat minęło".

To nie żart. Andrzej Rosiewicz flirtował z jazzem!

Dzisiaj pewnie trudno w to uwierzyć, ale Andrzej Rosiewicz na studiach był niezłym wywrotowcem. W latach 70. grywał jazz, występował po knajpach, w końcu zawędrował do Opola i tam, w 1972 roku, dostał nagrodę Komitetu ds. Radia i Telewizji. Potem jeszcze trzykrotnie nagradzano go na KFPP, ale już za zdecydowanie bardziej popularne utwory niż jazzowo-bluesowe kompozycje.

To dość ciekawe, bo Rosiewicz w latach 80. wypracował sobie renomę artysty związanego z „Solidarnością", ale w jego biografii znajduje się kilka intrygujących przeciwności. W 1980 za „Najwięcej witaminy" dostał nagrodę w opolskich Premierach, a już rok później wychwalano go na I Przeglądzie Piosenki Prawdziwej „Zakazane Piosenki" w Hali widowiskowo-sportowej Olivia w Gdańsku-Oliwie. Występował i na Festiwalu Piosenki Radzieckiej w Zielonej Górze, i ku czci Lecha Wałęsy. Swoją drogą piosenka „Najwięcej witaminy" to kolejny hit na koncie Rosiewicza, a przypomnijmy, że zaledwie w 1978 roku skończono pokazywać „Czterdziestolatka" z jego kultową piosenką „Czterdzieści lat minęło". Swoją drogą, czy zanotowaliście Państwo, że dzieci Karwowskich miały na szybie drzwi do pokoju... naklejki z Rosiewiczem?

Nie sposób nie wspomnieć o całej masie politycznych piosenek, które Rosiewicz nagrywał zwłaszcza w ostatnim dwudziestoleciu. Były to m.in. „Jak Gwiazda w noc czarną" (dla Andrzeja Gwiazdy), „Wystarczą cztery Tuski, no i porządek pruski" (o Donaldzie Tusku), „Zostań z nami" (o Janie Pawle II) i „Barack naszym przyjacielem jest, bo w jego żyłach płynie polska krew" (o Baracku Obamie). No i jeszcze hit „Wystarczą cztery Ziobra i Polska będzie dobra" dla Prawa i Sprawiedliwości.

Żona jest od niego młodsza o ćwierć wieku

Cóż, piosenkarz zawsze był sporym oryginałem. Urodził się na dwa miesiące przed wybuchem Powstania Warszawskiego, długo zakładał, że się w ogóle nie ożeni. Jeszcze jako pięćdziesięciolatek mieszkał z matką i to wtedy poznał przyszłą żonę. Występowała na wyborach Miss Rzeszowszczyzny, miała wtedy... 25 lat. Jak łatwo policzyć, było to w 1994 roku. Są ze sobą do dzisiaj.

Iwonka pochodzi z Krakowa, jest absolwentką ekonomii. Od razu zaproponowałem, że pokażę jej Pałac Kultury, a ona wystąpiła z propozycją obejrzenia smoka wawelskiego, i tak się połączyliśmy. Z tego połączenia narodziła się trójka wspaniałych dzieci: Jędrzej , który w Polskim Radiu prowadzi wywiady z naukowcami oraz bliźnięta: Irenka i Adam - chwalił się Rosiewicz w rozmowie z Shownewsem.

Wszystkie dzieci Rosiewicza ukończyły studia, grają na instrumentach i zdarza się, że dają wspólne koncerty. Dumna mama często pokazuje ich zdjęcia ze wspólnych wizyt w filharmonii czy operze. Faktycznie, Jędrzej Rosiewicz w 2022 roku wystąpił w teleturnieju „1 z 10" , gdzie w wizytówce przyznał, że trudnością jest dla niego mówienie o uczuciach. Jędrzej ma teraz 28 lat (jest zresztą chrześniakiem Violetty Villas), bliźnięta po 20.

Andrzej Rosiewicz przez pięć lat uczył się w szkole muzycznej śpiewu solowego, występował w Stodole, a z wykształcenia jest... inżynierem po Wydziale Melioracji Wodnych SGGW. Mało kto wie, że miał też talent i zamiłowanie do sportu: skakał wzwyż i w dal

Andrzej
R O S I E W I C Z

eprasa.pl c66aaf7d81

▶ KUCHNIA

Maria Karyś z kieleckiej cukierni „Świat Słodyczy": Owoce muszą być świeże i soczyste, o słodko-kwaskowym smaku. **Nie można ich żałować**

NA TALERZU

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

Fioletowe skarby lata. Jagodzianki, desery i zdrowie ukryte w jagodach

FOT. DAWID ŁUKASIK

Maria Karyś z kieleckiej cukierni „Świat Słodyczy" prezentuje świeżo wypieczone jagodzianki z dużą ilością owoców i maślanej kruszonki

Sezon na jagody to jeden z najbardziej wyczekiwanych momentów lata. W polskich lasach pojawiają się wtedy drobne, granatowe owoce, które od pokoleń kojarzą się z wakacyjnymi wyprawami, domowymi przetworami i słodkimi wypiekami. Królową jagodowego sezonu pozostaje oczywiście jagodzianka. O tym, jak powinna smakować idealna bułka z jagodami, porozmawialiśmy z Marią Karyś z cukierni „Świat Słodyczy" w Kielcach.

Jagody, nazywane także borówkami czarnymi lub czernicami, od wieków zbierano w lasach Europy. W polskich domach przygotowywano z nich soki, konfitury, kompoty, pierogi, zupy owocowe i ciasta. Suszone owoce wykorzystywano również w tradycyjnym zielarstwie, zwłaszcza przy dolegliwościach układu pokarmowego.

Dziś jagody nadal są symbolem lata, a jednym z najpopularniejszych sposobów ich wykorzystania jest jagodzianka. Przepis wydaje się prosty: miękkie ciasto drożdżowe, owoce i kruszonka lub lukier. W praktyce przygotowanie dobrej bułki wymaga jednak doświadczenia. Ciasto powinno być puszyste, sprężyste i delikatnie wilgotne, a nadzienia nie może być zbyt mało.

O sekret dobrego wypieku zapytaliśmy w cukierni „Świat Słodyczy". To znane miejsce na kieleckiej mapie słodkości, działające od ponad 35 lat. Rodzinną firmę prowadzi Iwona Wójcik wraz z mamą, Katarzyną Sajecką. Wielu Kielczan pamięta cukiernię jeszcze z czasów, kiedy pod szyldem „Sołtyki" działała na Rynku. Od 2010 roku mieści się w kamienicy przy ulicy Paderewskiego 34.

– Bardzo ważne jest, by wykorzystywać dobrej jakości składniki. Masło, mąka, drożdże i jajka to podstawa. Ciasto jest podwójnie tablerowane, by było jak najbardziej delikatne i puszyste – mówi Maria Karyś z cukierni „Świat Słodyczy".

Najważniejszym elementem jagodzianki są jednak owoce. Dobra bułka powinna być nimi wręcz wypełniona, a nie tylko delikatnie posmarowana jagodowym nadzieniem.

– Owoce muszą być świeże i soczyste, o słodko-kwaskowym smaku. Nie można ich żałować, więc gotowe ciasto dzielimy na porcje i wypełniamy bogato świeżymi jagodami z cukrem. Bułeczki formujemy w charakterystyczny kształt i zawijamy, aby masa jagodowa nie wypłynęła podczas pieczenia. Są gotowe, gdy mają złocisty kolor – wyjaśnia Maria Karyś.

Charakterystycznym elementem jagodzianek ze „Świata Słodyczy" jest także duża ilość kruszonki.

– Zawiera ona prawdziwe masło, cukier, cukier waniliowy i mąkę. Dzięki temu jest delikatna i niezwykle maślana w smaku. Co ważne, jagodzianki wypiekane są na bieżąco, by klienci mogli otrzymać je jeszcze ciepłe. Wtedy smakują najlepiej – podkreśla nasza rozmówczyni.

Jagody warto jeść nie tylko dla smaku. Ich intensywny kolor pochodzi od antocyjanów, czyli naturalnych związków roślinnych o działaniu antyoksydacyjnym. Pomagają one chronić komórki przed stresem oksydacyjnym i działaniem wolnych rodników.

Owoce zawierają również witaminę C, błonnik oraz związki wspierające prawidłową pracę układu pokarmowego. Błonnik poprawia trawienie, sprzyja uczuciu sytości i pomaga utrzymać właściwy poziom cholesterolu. Jagodom przypisuje się także właściwości przeciwzapalne i wspierające układ krążenia.

Oczywiście dodatek owoców nie sprawia, że jagodzianka staje się produktem dietetycznym. Nadal zawiera mąkę, masło i cukier. Może być jednak smacznym, sezonowym deserem, szczególnie gdy jest przygotowana z dobrych składników i dużej ilości świeżych jagód.

Prawdziwa jagodzianka jest czymś więcej niż zwykłą drożdżówką. To smak wakacji, rodzinnych wyjazdów i leśnych wypraw. Sezon nie trwa długo, dlatego warto korzystać z niego, zanim świeże jagody znikną z lasów, bazarów i cukierniczych lad.

Anna Gwóźdź

Królową jagodowego sezonu pozostaje oczywiście jagodzianka

Jagody warto jeść nie tylko dla smaku. Ich intensywny kolor pochodzi od antocyjanów, czyli naturalnych związków roślinnych o działaniu antyoksydacyjnym.

Jagody, nazywane także borówkami czarnymi lub czernicami, od wieków zbierano w lasach Europy. W polskich domach przygotowywano z nich soki, konfitury, kompoty, pierogi, zupy owocowe i ciasta. Suszone owoce wykorzystywano również w tradycyjnym zielarstwie, zwłaszcza przy dolegliwościach układu pokarmowego. Dziś jagody nadal są symbolem lata, a jednym z najpopularniejszych sposobów ich wykorzystania jest jagodzianka.

eprasa.pl c66aaf7d81

▶ KUCHNIA

● Jagodzianki z kruszonką jak w „Świecie Słodyczy" ● Domowe lody jagodowe ● Ciasto ucierane z borówkami, które zawsze się udaje
● Zawijane bułeczki z jagodami ● Orkiszowe pierogi z jagodami ● Kopytka jagodowe

FOT. DAWID ŁUKASIK

Jagodzianki z kruszonką

● **Składniki: 500 g mąki pszennej, 250 ml ciepłego mleka, 80 g cukru, 25 g świeżych drożdży lub 7 g suchych drożdży, 1 jajko, 1 żółtko, 80 g roztopionego masła, szczypta soli, 300 g jagód, 2-3 łyżki cukru, 1 łyżka mąki ziemniaczanej, 80 g mąki do kruszonki, 50 g cukru do kruszonki, 50 g zimnego masła, 1 jajko do posmarowania bułek.** Świeże drożdże rozpuść w ciepłym mleku z łyżką cukru i dwiema łyżkami mąki (na około 10 minut, aż zaczyn zacznie pracować). Do miski wsyp pozostałą mąkę, cukier i sól, dodaj jajko, żółtko, roztopione masło oraz zaczyn. Wyrabiaj ciasto, aż stanie się gładkie, elastyczne i zacznie odchodzić od dłoni. Przykryj miskę ściereczką i odstaw ciasto w ciepłe miejsce na około 1-1,5 godziny. Jagody wymieszaj z cukrem i mąką ziemniaczaną. Kruszonkę przygotuj, rozcierając palcami mąkę, cukier i zimne masło, aż powstaną niewielkie grudki. Gotową kruszonkę włóż do lodówki. Ciasto podziel na 12-15 równych części. Każdą rozpłaszcz, na środku ułóż nadzienie i uformuj bułkę. Jagodzianki ułóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Przykryj i pozostaw na około 30 minut do wyrośnięcia. Posmaruj bułki roztrzepanym jajkiem i obficie posyp schłodzoną kruszonką. Piecz w piekarniku w 180 stopniach C (góra-dół) około 18-20 minut.

FOT. KATARZYNA PUCZYŃSKA/POLSKA PRESS

Domowe lody jagodowe

● **Składniki: 500 ml śmietanki 36 proc., 250 ml słodzonego mleka skondensowanego, 10 łyżek świeżych lub mrożonych jagód, 1 łyżeczka cukru.**
Jagody umyj i przełóż do garnka. Dodaj cukier i gotuj przez minutę. Owoce lekko rozgnieć łyżką lub zmiksuj blenderem. Przełóż jagody razem z powstałym sokiem do miseczki i odstaw do całkowitego wystudzenia. Dobrze schłodzoną śmietankę wlej do miski, dodaj słodzone mleko skondensowane i miksuj przez około 3 minuty, aż masa stanie się puszysta. Dodaj wystudzone jagody z sokiem i delikatnie wymieszaj łyżką. Gotową masę przelej do zamykanego pojemnika i włóż do zamrażalnika. Po około 2 godzinach dokładnie przemieszaj lody widelcem, aby rozbić kryształki lodu. Ponownie wstaw je do zamrażalnika na około 4 godziny. Przed podaniem wyjmij lody na kilka minut, aby lekko zmiękły.

FOT. KATARZYNA PUCZYŃSKA/POLSKA PRESS

Ciasto ucierane z borówkami, które zawsze się udaje

● **Składniki: 5 jajek, 250 g masła, 1,5 szklanki mąki pszennej, 0,5 szklanki mąki ziemniaczanej, 1 szklanka cukru, 2 łyżeczki proszku do pieczenia, 1 łyżeczka esencji waniliowej, 1 szklanka borówek amerykańskich lub jagód, cukier puder do dekoracji.**
Masło rozpuść i odstaw do lekkiego przestudzenia. Jajka utrzyj z cukrem na jasną, puszystą masę. Dodaj esencję waniliową, a następnie, cały czas mieszając, powoli wlewaj rozpuszczone masło. W osobnej misce połącz mąkę pszenną, mąkę ziemniaczaną i proszek do pieczenia. Suche składniki stopniowo wsypuj do masy jajecznej i delikatnie wymieszaj, aż ciasto będzie gładkie. Przelej je do tortownicy wyłożonej papierem do pieczenia. Na wierzchu ułóż umyte i dokładnie osuszone borówki lub jagody. Piecz w temperaturze 180 stopni Celsjusza przez około 40 minut. Pod koniec pieczenia sprawdź patyczkiem, czy ciasto jest gotowe. Jeśli po wyjęciu patyczek jest suchy, można wyjąć ciasto z piekarnika. Jeśli pozostało na nim surowe ciasto, piecz jeszcze około 5-10 minut. Po wystudzeniu oprósz ciasto cukrem pudrem.

FOT. KATARZYNA PUCZYŃSKA/POLSKA PRESS

Zawijane bułeczki z jagodami

● **Składniki: 500 g mąki pszennej oraz 1 łyżka do zaczynu, 50 g świeżych drożdży, 5 żółtek, 90 g masła, 90 g cukru oraz 1 łyżeczka do zaczynu, około 220 ml mleka oraz 2 łyżki do zaczynu, 16 g cukru waniliowego lub 1 łyżeczka esencji waniliowej, szczypta soli, 1 szklanka świeżych lub mrożonych jagód, 3 łyżki cukru pudru, lukier cytrynowy do dekoracji.**
Drożdże pokrusz do miseczki, dodaj łyżeczkę cukru i dwie łyżki ciepłego mleka. Wymieszaj, posyp łyżką mąki, przykryj i odstaw na 10 minut. Masło rozpuść i pozostaw do lekkiego przestudzenia. Do dużej miski przesiej mąkę, dodaj cukier, żółtka, wanilię, szczyptę soli, zaczyn, mleko i roztopione masło. Wyrabiaj ciasto ręcznie lub mikserem, aż stanie się gładkie i elastyczne. Przykryj miskę ściereczką i odstaw ciasto na 30 minut, aby podwoiło objętość. Wyrośnięte ciasto rozwałkuj na duży prostokąt. Posyp całą powierzchnię cukrem pudrem i równomiernie rozłóż jagody. Zwiń ciasto w ciasną roladę, a następnie pokrój ją na kawałki o grubości około 1,5 cm. Bułeczki ułóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i odstaw na około 10 minut. Piecz w piekarniku nagrzanym do 180 stopni Celsjusza przez około 20 minut. Po wystudzeniu udekoruj bułeczki lukrem cytrynowym.

FOT. TOMASZ REPETA/POLSKA PRESS

Orkiszowe pierogi z jagodami

● **Składniki: 250 g mąki orkiszowej, 125 ml ciepłej wody, szczypta soli, 1 łyżeczka oliwy, 200 g jagód, wegański jogurt kokosowy bez cukru, świeża mięta.**
Mąkę orkiszową przesiej do dużej miski, dodaj sól oraz oliwę. Stopniowo wlewaj ciepłą wodę i wyrabiaj ciasto, aż stanie się gładkie i elastyczne. Uformuj kulę, przykryj ją i odstaw na 15-30 minut. W tym czasie jagody dokładnie opłucz i osusz. Ciasto rozwałkuj cienko na blacie lekko podsypanym mąką. Za pomocą szklanki wytnij z niego kółka. Na środku każdego kawałka ułóż porcję jagód, pozostawiając wolne brzegi. Złóż ciasto na pół i dokładnie zlep pierogi. W razie potrzeby delikatnie zwilż wewnętrzne brzegi wodą, aby lepiej się połączyły. Gotowe pierogi wrzucaj partiami do osolonego wrzątku. Gotuj przez kilka minut (maksymalnie około 5), aż wypłyną na powierzchnię i ciasto będzie miękkie. Podawaj z kleksem wegańskiego jogurtu kokosowego i świeżymi listkami mięty.

FOT. MATERIAŁY PRASOWE WYD. MARGINESY

Kopytka jagodowe

● **Składniki: 100 g borówek czarnych lub jagód leśnych, 1 kg mączystych ziemniaków, 120 g mąki ziemniaczanej, sól, opcjonalnie roślinna śmietanka, cukier lub cukier waniliowy oraz świeża mięta do podania.**
Jagody dokładnie umyj, odsącz i przełóż do wysokiego naczynia. Zmiksuj je blenderem na gładką masę lub dokładnie rozgnieć widelcem. Ziemniaki obierz, ugotuj w osolonej wodzie i jeszcze gorące przeciśnij przez praskę. Dodaj zmiksowane jagody i dokładnie wymieszaj, aż masa uzyska jednolity kolor. Odstaw ją do wystudzenia. Następnie dodaj mąkę ziemniaczaną i szybko wyrób jednolite ciasto. Odrywaj niewielkie kawałki masy i formuj z nich wałeczki o grubości kciuka. Lekko spłaszcz je nożem, a następnie pokrój na proste lub ukośne kluski. W dużym garnku zagotuj osoloną wodę. Kopytka wrzucaj partiami i gotuj na średnim ogniu przez około 30 sekund od momentu wypłynięcia na powierzchnię. Gotowe kluski wyjmij łyżką cedzakową. Podawaj z roślinną śmietanką, cukrem lub cukrem waniliowym i kilkoma listkami świeżej mięty.

eprasa.pl c66aaf7d81

▶ ZDROWIE

Otyłość to nie kwestia estetyki czy braku silnej woli, lecz przewlekła choroba. O tym, dlaczego choroba długo może nie dawać objawów, jak działają nowoczesne terapie i czemu leczenie wymaga całościowego podejścia, mówi **dr Paweł Banaś, internista**

MEDYCYNA OBRAZOWA

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

C

Czy otyłość jest chorobą, czy nadal zbyt często traktujemy ją jako efekt braku silnej woli?

Obecnie, posługując się właściwą nomenklaturą, mówimy już nie tylko o otyłości, ale o chorobie otyłościowej. Nie ma więc wątpliwości, że jest to choroba. Ma charakter przewlekły, wykazuje skłonność do nawrotów i niestety prowadzi do wielu poważnych powikłań. Szacuje się, że choroba otyłościowa przyczynia się do rozwoju około 200 różnych schorzeń, dlatego skala problemu jest ogromna i wymaga kompleksowego podejścia. Zawsze była to poważna choroba, jednak przez wiele lat traktowano ją przede wszystkim jako defekt kosmetyczny.

Kiedy organizm wysyła pierwsze sygnały ostrzegawcze, że zmierza w kierunku cukrzycy typu 2?

Problem polega na tym, że w momencie, kiedy cukrzyca typu 2 powinna zostać rozpoznana, najczęściej nie daje ona charakterystycznych objawów. Gdy symptomy już się pojawiają, choroba zazwyczaj trwa od pewnego czasu. Pacjenci mogą zauważyć pogorszenie ostrości wzroku, nadmierną senność, wzmożone pragnienie czy zmiany skórne, które trudno się goją. Są to jednak najczęściej objawy rozwijających się powikłań, a nie wczesne sygnały samej cukrzycy. Inaczej wygląda sytuacja w cukrzycy typu 1, gdzie niedobór insuliny pojawia się nagle, dlatego objawy są znacznie bardziej gwałtowne i wyraźne.

Skoro objawy są tak długo ukryte, czy każdy pacjent z nadwagą powinien wykonywać badania w kierunku cukrzycy, nawet jeśli nic go nie boli?

Zdecydowanie tak. Badania przesiewowe warto wykonywać po 40. roku życia, a po 50. roku życia powinny być one wykonywane co najmniej raz w roku. U młodszych osób zaleca się kontrolę przynajmniej raz na trzy lata, zwłaszcza jeśli występują czynniki ryzyka. Coraz częściej obserwujemy jednak cukrzycę typu 2 również u ludzi młodych, a nawet u dzieci. Dlatego osoby z chorobą otyłościową wymagają szczególnej uwagi i regularnej kontroli.

Mówi się, że otyłość i cukrzyca to dziś dwie strony tego samego medalu. Z czego wynika tak silny związek?

Nadmiar tkanki tłuszczowej prowadzi do rozwoju insulinooporności, a to właśnie insulinooporność stanowi podstawowy mechanizm rozwoju cukrzycy typu 2. Oznacza to, że osoby z chorobą otyłościową mają zdecydowanie większe ryzyko zachorowania. Nie oznacza to oczywiście, że każda osoba z otyłością zachoruje na cukrzycę, ale prawdopodobieństwo jest wyraźnie wyższe niż u osób z prawidłową masą ciała.

Co zmieniły nowe terapie?

Na pewno dały nowe możliwości i pozwoliły leczyć pacjentów bardziej holistycznie, całościowo. Mówiąc o wyrównaniu cukrzycy, nie powinniśmy zwracać uwagi wyłącznie na glikemię. Równie ważne są prawidłowa masa ciała, wartości ciśnienia tętniczego oraz lipidów. Nowe leki, które mamy do dyspozycji, przynoszą szereg korzyści metabolicznych. Pozwalają na redukcję masy ciała i wykazują korzystny wpływ kardiometaboliczny, dlatego z pewnością pomagają naszym pacjentom.

A czym różnią się te nowe substancje od starszych leków?

Przede wszystkim mechanizmem działania. Biorąc jako przykład analogi GLP-1, wpływają one na ośrodek głodu, zmniejszając apetyt. Spowalniają także pasaż treści pokarmowej przez przewód pokarmowy, dzięki czemu człowiek dłużej odczuwa sytość. Dodatkowo modulują wydzielanie insuliny w zależności od poziomu glikemii. Jeżeli chodzi o analogi GLP-1, ich działanie jest bardzo korzystne.

W mediach społecznościowych pojawiła się moda na stosowanie tych preparatów przez osoby zdrowe. Czy to może być niebezpieczne?

Same leki są stosunkowo bezpieczne. Natomiast poszukiwanie drogi na skróty przez osoby zdrowe, które nie chorują na cukrzycę ani na chorobę otyłościową, i próba kontrolowania apetytu wyłącznie za pomocą leków nie jest dobrym rozwiązaniem. To droga na skróty, której zdecydowanie bym nie pochwalał.

Jakich efektów można realnie oczekiwać po roku terapii, jeśli chodzi o masę ciała i wyrównanie cukrzycy?

Jeżeli chodzi o analogi GLP-1, to – w zależności od wybranego preparatu – badania pokazują, że redukcja masy ciała może wynosić od około 10 do nawet 22%, oczywiście pod warunkiem że pacjent stosuje się do wszystkich zaleceń. Jeżeli natomiast chodzi o wyrównanie glikemii, oceniane na podstawie stężenia hemoglobiny glikowanej, możemy spodziewać się jej spadku o około 1%.

Czy po odstawieniu leczenia kilogramy rzeczywiście wracają?

Jak wspomniałem, choroba otyłościowa jest chorobą przewlekłą. Obecnie uważa się, że podobnie jak inne choroby przewlekłe powinna być leczona długoterminowo. Jeżeli więc po odstawieniu leków nie zmienimy stylu życia albo zmienimy go tylko częściowo, musimy liczyć się z nawrotem choroby. Niestety, oznacza to również ponowny wzrost masy ciała.

Jakie powikłania cukrzycy najbardziej Pana niepokoją, bo pacjenci wciąż je bagatelizują?

Są pacjenci, którzy nie bagatelizują żadnych powikłań, ale są też tacy, którzy lekceważą je do momentu, aż rzeczywiście się rozwiną. Trudno wskazać jedno najgroźniejsze powikłanie. Obawiamy się cukrzycowej choroby nerek, która w skrajnych przypadkach może prowadzić do dializoterapii, cukrzycowej choroby stóp, mogącej zakończyć się amputacją, a także wszystkich powikłań sercowo-naczyniowych. Z ostrych powikłań najbardziej obawiam się hipoglikemii u osób starszych. Często słabiej odczuwają one jej objawy, co może prowadzić do poważnych zaburzeń poznawczych, a w skrajnych przypadkach nawet do zgonu.

Czy cukrzyca typu 2 może się cofnąć, jeśli odpowiednio wcześnie rozpoczniemy leczenie?

Z cukrzycą pozostajemy już na całe życie, ale możemy ją bardzo dobrze wyrównać. Są pacjenci, którzy dzięki zmianie stylu życia i odpowiedniemu leczeniu osiągają bardzo dobre wyniki i przez długi czas utrzymują prawidłowe wartości glikemii. Sama choroba jednak pozostaje i wymaga dalszej kontroli.

Gdyby miał Pan przekazać czytelnikom jedną radę, która mogłaby uchronić ich przed cukrzycą typu 2, co by to było?

Postawiłbym przede wszystkim na zdrowy styl życia. Każdy powinien regularnie podejmować aktywność fizyczną dostosowaną do swojego stanu zdrowia i możliwości. To może być spacer, jazda na rowerze czy pływanie – najważniejsze, żeby się ruszać. Nie chodzi o narzucanie konkretnej formy aktywności, ale o to, by była ona regularna. W połączeniu z dbaniem o zdrową dietę jest to najlepsza inwestycja we własne zdrowie i najskuteczniejszy sposób ograniczenia ryzyka cukrzycy typu 2.

FOT. LUCYNA NENOW/POLSKA PRESS

Dr Paweł Banaś **W swojej praktyce zajmuje się diagnostyką i leczeniem chorób internistycznych, ze szczególnym uwzględnieniem problemów metabolicznych, takich jak cukrzyca typu 2 i choroba otyłościowa**

eprasa.pl c66aaf7d81

▶ ZDROWIE

● **Dr Paweł Banaś** – lekarz internista, związany z Wojewódzkim Szpitalem Specjalistycznym nr 5 im. św. Barbary w Sosnowcu ● W pracy z pacjentami podkreśla znaczenie kompleksowego podejścia do leczenia – obejmującego nie tylko farmakoterapię, ale również **zmianę stylu życia, profilaktykę powikłań i edukację zdrowotną**

▶ DR PAWEŁ BANAŚ

01.

Szacuje się, że choroba otyłościowa przyczynia się do rozwoju około 200 różnych schorzeń.
Dlatego skala problemu jest ogromna i wymaga kompleksowego podejścia. Zawsze była to poważna choroba, jednak przez wiele lat traktowano ją przede wszystkim jako defekt kosmetyczny.

02.

Badania przesiewowe w kierunku cukrzycy warto wykonywać po 40. roku życia, a po 50. powinny być wykonywane co najmniej raz w roku.
U młodszych osób zaleca się kontrolę przynajmniej raz na trzy lata, zwłaszcza jeśli występują czynniki ryzyka.

03.

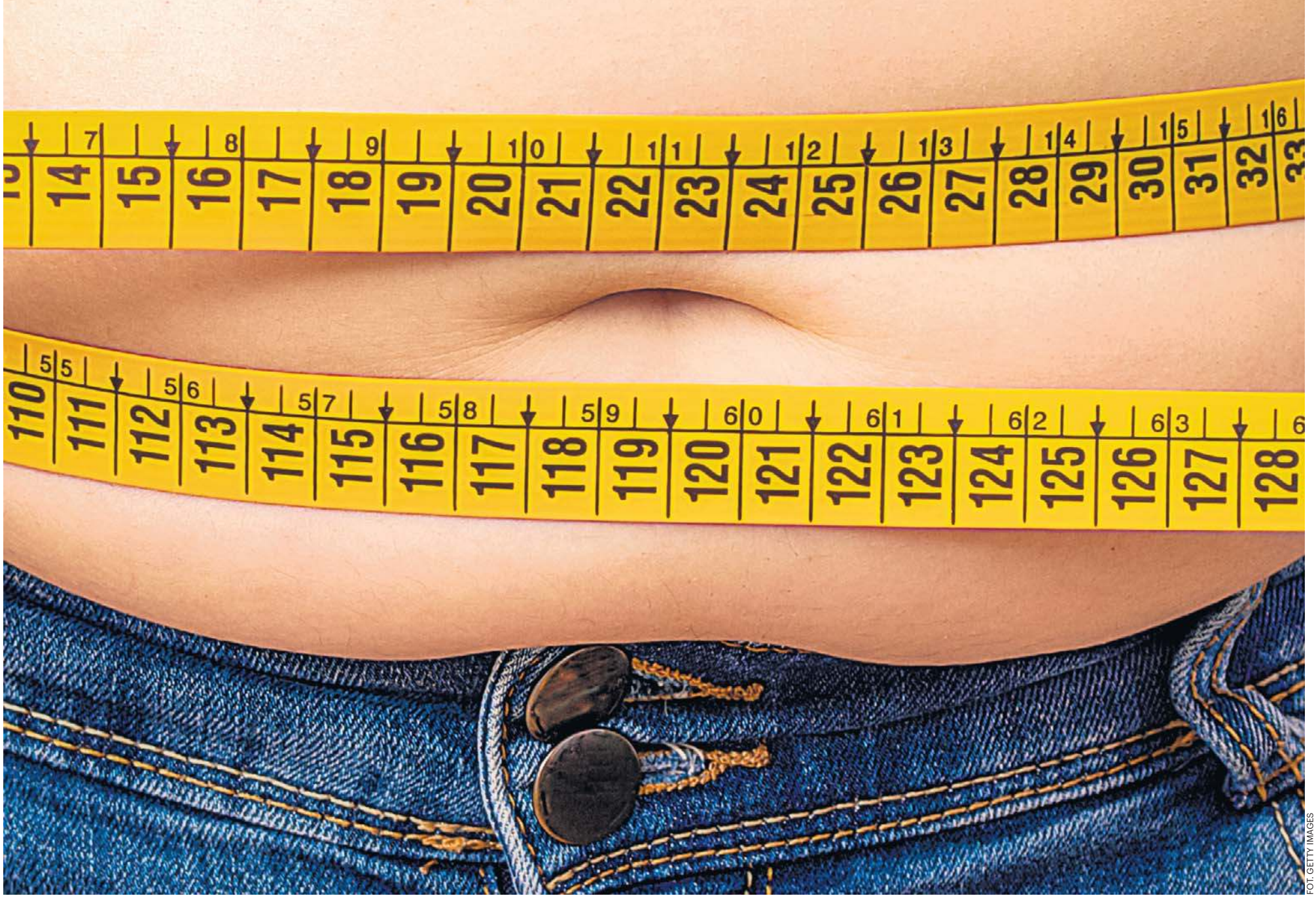
Choroba otyłościowa, podobnie jak inne choroby przewlekłe, powinna być leczona długoterminowo.
Jeżeli więc po odstawieniu leków nie zmienimy stylu życia albo zmienimy go tylko częściowo, musimy liczyć się z nawrotem choroby. Niestety oznacza to również ponowny wzrost masy ciała.

04.

Diabetologia bardzo się zmieniła dzięki nowoczesnym lekom, ale przede wszystkim dzięki zmianie podejścia do pacjenta.
Nie patrzymy już wyłącznie na podwyższony poziom glukozy we krwi, ale na całego pacjenta i staramy się przede wszystkim ograniczyć ryzyko powikłań, które mogą pojawić się w przyszłości.

05.

Każdy powinien regularnie podejmować aktywność fizyczną dostosowaną do swojego stanu zdrowia i możliwości.
Nie chodzi o narzucanie konkretnej formy aktywności, ale o to, by była ona regularna. W połączeniu z dbaniem o zdrową dietę jest to najlepsza inwestycja we własne zdrowie.



FOT. GETTY IMAGES

eprasa.pl c66aaf7d81

▶ PORADNIK

Wyjeżdżasz na kilka dni? Oto sposoby, by kwiaty w domu przetrwały twoją nieobecność; jak obniżyć w mieszkaniu temperaturę w upalne dni; czym zniechęcić mrówki do wchodzenia do domu i sposoby na suszenie ziół – **o tym w dzisiejszym miniporadniku**

PO(4)RADY

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

Pielęgnacja

Nie musisz wydawać fortuny, żeby rośliny przetrwały urlop

Jeśli wyjeżdżasz na tydzień lub dwa, pomocne mogą być kule nawadniające albo ceramiczne stożki. Ale równie dobrze sprawdzi się zwykła plastikowa butelka z niewielkimi otworami w zakrętce, odwrócona do góry dnem i wbita w ziemię – woda będzie powoli sączyć się do podłoża.

Przy większej liczbie doniczek można też wykorzystać bawełniany sznurek zanurzony z jednej strony w pojemniku z wodą, a z drugiej umieszczony w doniczce. To prosty patent na skuteczne nawodnienie roślin doniczkowych.

Pamiętaj, że rośliny lubią „towarzystwo". Kiedy stoją obok siebie, wokół nich utrzymuje się nieco wyższa wilgotność powietrza. To niewielka różnica, ale podczas upałów może pomóc ograniczyć parowanie wody z podłoża.

Przestaw kwiaty doniczkowe z południowego parapetu w miejsce, gdzie będzie jasno, ale nie będą stały przez cały dzień w pełnym słońcu. W niższej temperaturze rośliny wolniej tracą wodę.

01.

Upały

Jak obniżyć temperaturę w mieszkaniu

Tegoroczne lato dało nam się już w znaki, a przed nami jeszcze dni z wysokimi temperaturami. Dobrz wtedy skryć się w klimatyzowanych pomieszczeniach, ale nie każdego stać na montaż klimatyzacji.

Możemy skorzystać jednak z prostego i niedrogiego patentu, który sprawi, że w pomieszczeniu zrobi się chłodniej. Wystarczy wybrać się do apteki. Wydamy kilka, kilkanaście złotych i na pewno odczujemy różnicę! Mowa o kocu termicznym.

Przed montażem trzeba zmierzyć dokładnie okna, a następnie wyciąć z koca odpowiednie kawałki. Następnie przygotowany materiał trzeba przyłożyć do okna srebrną stroną na zewnątrz.Materiał przykleić do okna taśmą malarską, dzięki czemu po odklejeniu nie będzie śladów. Takie rozwiązanie sprawi, że promienie słoneczne będą odbijały się od srebrnej powierzchni i nasze mieszkania oraz domy nie będą się tak nagrzewać.

02.

03.

Odstraszanie

Mrówki w domu. Sposoby na dokuczliwych gości

Istnieje wiele sposobów na pozbycie się mrówek z kuchni. Są to stworzenia, które na ogół nie lubią zapachów, które człowiek uważa za przyjemne. Można sięgnąć po takie środki chemiczne, jak boraks lub soda oczyszczona. Należy rozsypać je przy wejściu na balkon lub taras, aby odstraszyć owady przed wejściem.

Mrówki w kuchni można odstraszyć domowymi sposobami. Na przykład przy pomocy olejków eterycznych: lawendowego, cynamonowego, goździkowego, miętowego, cytrynowego.

Można też rozsypać na trasie przejścia mrówek suszone, mielone przyprawy lub suszone kwiaty lawendy roztarte z sodą oczyszczoną. Świetnie sprawdzają się sproszkowane papryczki chili lub skórka z cytryny. Warto posypać tymi przyprawami miejsca, gdzie pojawiają się owady lub zmywać octem z wodą i olejkami blaty stołów, gdzie stawiamy jedzenie.

Jeżeli chodzi o przyprawy, to można użyć: mielonego czarnego pieprzu, suszonej mięty, soli, majeranku, liści suszonej pokrzywy i piołunu.

Kuchnia

Suszenie ziół i gdzie je przechowywać

Suszenie ziół w piekarniku trwa kilka godzin. Trzeba to robić w niskiej temperaturze – maksymalna to ok. 35 st. C. Nie próbujmy przyspieszać tego procesu, podnosząc temperaturę, bo zioła stracą aromat i cenne właściwości. Blachę wystarczy wyłożyć papierem do pieczenia i ułożyć na niej rośliny – cienką warstwą. Warto włączyć termoobieg. Bardzo ważne jest to, by zostawić uchylone drzwiczki piekarnika. W piekarniku można też dosuszyć zioła, które suszyliśmy naturalnie, ale np. zaczęło padać.

Zioła można także suszyć w elektrycznych suszarkach do grzybów, owoców i ziół. Tu również temperaturę ustawiamy na 30-35 st., zioła układamy cienką warstwą i suszymy (około 2-3 godzin). Odpowiednio wysuszone zioła są kruche i bez problemu łamią się w palcach.

Zioła najlepiej przechowywać w szczelnych pojemnikach i bez dostępu światła. Można wykorzystać zwykłe słoiki (na zioła przyprawowe dobrze sprawdzają się nieduże, jak np. po przecierze pomidorowym, które trzeba dobrze umyć i dokładnie wysuszyć). Umieśćmy je w szafce, gdzie dostęp światła jest ograniczony.

04.

FOT. UNPLASH/GETTYIMAGES.COM

eprasa.pl c66aaf7d81

▶ MODA

Biustonosze są jednym z podstawowych elementów damskiej bielizny, które należy starannie dobierać. Odpowiedni wybór wpływa na wygodę i estetykę całego stroju. **Dobrze dobrane majtki** zapewniają komfort i wpływają na kształt sylwetki

RETROMODA

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

Dobrze dobrana bielizna damska odgrywa kluczową rolę w modelowaniu sylwetki

To ważne, by bieliznę dobrać odpowiednio do stroju oraz typu figury. W kobiecej garderobie powinny się znaleźć różne modele biustonoszy i majtek, które nie tylko zapewnią komfort, ale także wpłyną na wygląd zewnętrzny. Dowiedz się, jakie rodzaje bielizny warto mieć w swojej szafie i jak mogą one podkreślić Twoje atuty.

Wybór biustonoszy dla każdej sylwetki

Biustonosze są jednym z podstawowych elementów damskiej bielizny, które należy starannie dobierać. Warto zwrócić uwagę na rozmiar i kolor, gdyż odpowiedni dobór wpływa na wygodę i estetykę całego stroju. Kolorystyka biustonoszy jest niezwykle istotna, warto mieć beżowe, białe oraz czarne biustonosze, które są uniwersalne i pasują do większości ubrań. Łatwość w dopasowaniu koloru biustonosza do reszty garderoby sprawia, że wygląda się elegancko i schludnie. Pod białe ubrania lepiej sprawdzi się beżowy, a nie biały biustonosz. Warto o tym pamiętać.

Podstawowe rodzaje biustonoszy to:

- **Miękki:** miseczki są miękkie i łatwo dostosowują się do kształtu piersi. Taki biustonosz, zwłaszcza bez fiszbin, jest wygodny i doskonały do noszenia w domu. Z kolei miękki biustonosz z fiszbinami zapewnia wsparcie dla kobiet z większym biustem.
- **Półusztywniany:** dolna część biustonosza jest usztywniona, co pomaga w nadaniu kształtu.
- **Usztywniany:** całe miseczki są usztywnione, nadając odpowiedni kształt biustowi i zapewniając dodatkowe wsparcie.
- **Push-up:** posiada dodatkowe wkładki, które nadają piersiom większy i pełniejszy wygląd.
- **Bardotka i półbardotka:** są doskonałe do większych dekoltów, dzięki specjalnie skrojonym miseczkom.
- **Plunge:** charakteryzuje się obniżonym mostkiem, idealnie nadającym się do głębokich dekoltów.
- **Biustonosze samoprzylepne** są przydatne, gdy decydujesz się na ubrania z wyciętymi plecami, zapewniając wsparcie bez widocznych zaczepów.

Optymalny wybór majtek

Dobrze dobrane majtki nie tylko zapewniają komfort, ale również wpływają na kształt sylwetki. W kobiecej bieliźniarce powinny znaleźć się różne typy:

- **Figi:** klasyczny wybór, który pasuje do większości sylwetek i idealnie sprawdza się pod luźniejsze ubrania.
- **Stringi:** świetne pod bardziej przylegającą odzież, dobrze prezentują się na kształtnych pośladkach.
- **Szorty:** przypominające krótkie spodenki, modelują pośladki i pasują do dopasowanych spodni.
- **Tanga i thongi:** oferują więcej wycięć, co optycznie wydłuża nogi i eksponuje pośladki.
- **Stringi brazylijskie:** z wyższym stanem, które świetnie podkreślają okrągłą pupę.

Każdy typ majtek ma swoje zalety i należy dostosować je do kroju i materiału odzieży, którą planujesz nosić.

Bielizna erotyczna jako element garderoby

Zmysłowa bielizna damska to doskonały sposób na dodanie pewności siebie i podgrzanie atmosfery w sypialni. Wykonana z wysokiej jakości materiałów, zmysłowych koronek i delikatnych, przezroczystych wstawek, pomaga kobiecie poczuć się wyjątkowo i atrakcyjnie.

Warto wybrać bieliznę, która jest nie tylko seksowna, ale także komfortowa. Możesz zdecydować się na klasyczny komplet składający się z biustonosza i majtek, odważne body, które podkreśli figurę, lub zmysłowe pończochy z wycięciami. Najważniejsze jest, abyś czuła się w niej pięknie i pewnie, bo to właśnie Twoje samopoczucie jest kluczem do sukcesu.

FOT. 123RF

W kobiecej garderobie powinny się znaleźć różne modele biustonoszy i majtek, które nie tylko zapewnią komfort, ale także wpłyną na wygląd zewnętrzny

eprasa.pl c66aaf7d81

▶ PODRÓŻE

Szukasz pomysłu na letnie wycieczki po Polsce? Prawdziwe turystyczne skarby można znaleźć na pewno **na Podkarpaciu,** gdzie na wsiach **można natknąć się na unikatowe zabytki i wyjątkowo piękne krajobrazy**

WYCIECZKA

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

TRZY NAJPIĘKNIEJSZE WSIE PODKARPACIA. ZOBACZ, CZYM TAK ZACHWYCAJĄ TURYSTÓW

FOT. SZYMON MAKSYMILIAN WILK, WIKIMEDIA

Najsłynniejsze w całej okolicy jest Boreckie Wzgórze, na którym stoi kościół i klasztor ojców dominikanów

eprasa.pl c66aaf7d81

▶ **PODRÓŻE**

● **Tryńcza** to prawdziwa gratka dla miłośników aktywnego wypoczynku i zwiedzania zabytków ● **Odrzykoń** słynie przede wszystkim z ruin zamku Kamieniec, które wznoszą się na jej obrzeżach ● **Sanktuarium Matki Bożej Boreckiej** z cudownym obrazem nazywane bywa „Jasną Górą Różańcową", przyciągac pielgrzymów z całej Polski

R

Rozstrzyganiu, która wieś regionu jest najbardziej atrakcyjna, służy konkurs „Piękna Wieś Podkarpacka". W internetowym głosowaniu mieszkańcy, turyści i wszyscy miłośnicy mniej znanych zakątków Polski decydują, które wsie regionu zasługują na miano najładniejszych, najlepiej zorganizowanych, najciekawszych pod względem turystycznym.

Jeśli szukasz pomysłu na weekendowe wycieczki po Podkarpaciu, miejscowości konkursowe to gotowe pomysły na zwiedzanie i spacery.

Konkurs na najpiękniejszą podkarpacką wieś miał już kilka edycji. Poniżej opisuję trzy wsie, które zajęły podium w sezonie 2024.

Przekonaj się, jakie atrakcje skrywają i czemu warto je odwiedzić.

Tryńcza

Wieś Tryńcza w gminie o tej samej nazwie to prawdziwa gratka dla miłośników aktywnego wypoczynku i zwiedzania zabytków, w sam raz na weekendową wycieczkę.

W miejscowości położonej malowniczo w Kotlinie Sandomierskiej zachowała się ładna drewniana architektura, w tym dwie kapliczki z końca XIX wieku, i domy o konstrukcji zrębowej, z dachami kalenicowymi, z lat 20. i 30. XX w. Można też zwiedzić pozostałość zespołu dworsko-pałacowego z zachowanym murowanym ogrodzeniem i oficyną, choć sam dwór został całkowicie przebudowany w latach 50. XX w.

Ciekawym zabytkiem jest też strażnica kolejowa przy stacji Tryńcza w pobliskim Chodaczowie, zbudowana w 1905 r. przez Austriaków do obrony mostu kolejowego. Odbudowano ją starannie w l. 2018-2019 i udostępniono do zwiedzania. Historię wsi i regionu można poznać lepiej w miejscowym Muzeum Tradycji Wsi z wystawą przedmiotów codziennego użytku z minionych epok.

Na nastrojowy spacer warto wybrać się do parku im. Lecha Kaczyńskiego w Tryńczy, gdzie rośnie 96 dębów posadzonych na cześć ofiar katastrofy smoleńskiej z 2010 r. Park przecina też przyrodnicza ścieżka edukacyjna z interaktywnymi grami i planszami. W ogóle okolice Tryńczy nadają się dobrze do aktywnego wypoczynku. Wokół wsi przebiega licząca ponad 50 km długości trasa rowerowa, latem uprawia się tu spływy kajakowe i nordic walking, a zimą udostępniane jest sezonowe lodowisko „Biały Orlik". Atrakcją jest też możliwość odbycia turystycznej przejażdżki po wsi w meleksie.

FOT. KRZYSZTOF ŁOKAJ

Zamek Kamieniec to najsłynniejszy zabytek w okolicy Odrzykonia

Odrzykoń

Wieś Odrzykoń w gminie Wojaszówka, między Wisłokiem i Pogórzem Dynowskim, słynie przede wszystkim z ruin zamku Kamieniec, które wznoszą się na jej obrzeżach.

Zamek na początku XVII w. znajdował się w rękach dwóch rodzin: Firlejów i Skotnickich. Piotr Firlej i Jan Skotnicki spierali się o użytkowanie zamku, m.in. czerpanie wody ze wspólnej studni i korzystanie z drzewek owocowych. Kiedy Jan Skotnicki wyremontował swoją część twierdzy, postanowił zemścić się na Piotrze Firleju za jego ciągłe dokuczanie i skonstruował jeden z dachów w taki sposób, by woda deszczowa lała się prosto na dziedziniec należący do rywala.

Tak pomysłowa zemsta znalazła oczywiście finał w sądzie, ale też dała plon w postaci literackiej „Zemsty", którą Aleksander Fredro napisał zainspirowany właśnie sporem Firleja i Skotnickiego. Warto wybrać się do Odrzykonia zimą, by zobaczyć przykryty śniegiem zamek niczym z kadru filmowej „Zemsty" (pamiętajcie tylko, że film był kręcony w zamku Ogrodzieniec, a nie Kamieniec). Zimą zamek Kamieniec nie jest dostępny dla indywidualnych turystów z powodu trudnych warunków panujących w ruinach, ale nadal można podziwiać budowlę z odległości.

W samej wsi można też zrelaksować się na inne sposoby, np. spacerując ścieżką pieszo-rowerową „Śladami krzyży i kapliczek w Odrzykoniu", albo wśród pomnikowych daglezji rosnących przy starym cmentarzu cholerycznym.

FOT. WIKIMEDIA

Strażnica kolejowa przy stacji Tryńcza to wyjątkowy zabytek. Po odnowieniu można ją zwiedzać

Warto zaplanować wycieczkę do Odrzykonia w czasie jakiegoś święta państwowego lub kościelnego, bo tutejsze uroczystości zawsze uświetnia orkiestra dęta działająca przy Ochotniczej Straży Pożarnej. Tradycje orkiestry sięgają aż 120 lat!

Mieszkańcy Odrzykonia są przywiązani do swoich tradycji i zachowują pamięć o lokalnej historii. Prężnie działa Stowarzyszenie Odrzykoniaków, prowadzące m.in. Muzeum Wsi i wydające „Zeszyty Odrzykońskie", opisujące ciekawe epizody z przeszłości Odrzykonia.

Borek Stary

Borek Stary w gminie Tyczyn położony jest na Pogórzu Dynowskim nad rzeką Strug, w odległości około 12 km od centrum Rzeszowa.

Szukasz pomysłu na weekendowe wycieczki po Podkarpaciu? Miejscowości konkursowe to gotowe pomysły na zwiedzanie

Niewielka miejscowość liczy zaledwie 1861 mieszkańców, ale życie kulturalne jest tu bogate. Posłuchać można zespołu śpiewaczego „Borkowianie", wiele wydarzeń i uroczystości organizuje lokalne Koło Gospodyń Wiejskich.

Najwięcej wrażeń dostarcza jednak sama przyroda. Jest tu pięknie o każdej porze roku. Borek Stary otaczają łagodne, pofalowane wzgórza porośnięte lasami, łąkami i murawami. Część wsi leży na terenie Hyżniańsko-Gwoźnickiego Obszaru Chronionego Krajobrazu. Za najpiękniejsze uchodzą Lasy Muchówka i Południak, zachwycają też Las Borkowski, Buczyna i Pustki, na spacery świetnie nadają się również okolice Szklanej Góry, wznoszącej się nad rzeką Tatyną. We wszystkich tych zakątkach nie brak siedlisk rzadkich u nas zwierząt i drzew pomnikowych, do których można dojść licznymi szlakami pieszymi i rowerowymi.

Najsłynniejsze w całej okolicy jest Boreckie Wzgórze, na którym stoi kościół i klasztor ojców dominikanów. Sanktuarium Matki Bożej Boreckiej z cudownym obrazem nazywane bywa „Jasną Górą Różańcową", przyciągając pielgrzymów z całej Polski.

eprasa.pl c66aaf7d81

▶ HISTORIA

Obiekt marzeń w latach PRL: wczasy nad morzem. **Agnieszka Aulich** i **Wojciech Frelichowski** opisują rzeczywistość nad Bałtykiem w epoce Polski ludowej

RETROSPEKCJA

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

JUŻ NIE MA TAKICH PLAŻ

Mamy pełnię sezonu letniego. W wielu miejscowościach turystycznych Wybrzeża na plażach wypoczywają tłumy wczasowiczów. Podobnie było także w PRL-u. Jest jednak jedna wyraźna różnica – teraz tłumy są praktycznie wszędzie, natomiast w Polsce ludowej oblegane były głównie największe czy też najbardziej popularne miejscowości. Powód był prosty: chodziło o łatwość dojazdu komunikacją zbiorową, głównie koleją. W tamtych czasach – w latach 50., 60. i 70. XX wieku – mało kto dysponował własnym samochodem.

Co to znaczy plaża?

Samo słowo „plaża" ma rodowód łaciński. Trafiła jednak do polszczyzny okrężną drogą, i to dopiero w XIX w. Łaciński wyraz „plaga" o znaczeniu „przestrzeń, strefa, okolica" dał w starowłoskim formę piaggia (dzisiaj: spiaggia) o znaczeniu „wybrzeże". Tę zapożyczyli Francuzi w XVI w. w postaci „plage", zawężając znaczenie do „niski, piaszczysty brzeg morza, jeziora lub rzeki". I tak z francuskiego, wraz ze znaczeniem, słowo „plaża" przeszło do polszczyzny i zadomowiło się na dobre.

A dlaczego nie bezpośrednio z włoskiego? Ponieważ wtedy językiem międzynarodowym – takim jak dzisiaj angielski – był język francuski, więc Polacy podróżujący po Europie porozumiewali się po francusku. Z tego języka zapożyczali słowa nazywające nowe czynności, zjawiska czy stany.

I tak to słowo – w formie już niezmienionej – dotrwało do dziś. W pierwszych latach istnienia PRL-u plażowanie, czyli wypoczynek nad morzem, miało istotne znaczenie propagandowe. W porównaniu z Polską sprzed II wojny światowej, kiedy mieliśmy zaledwie nieco ponad 70 km wybrzeża Bałtyku, po wojnie w wyniku zmiany granic kraj zyskał dodatkowe ponad 350 km. Oto – jak głosiły ówczesne władze – Polska powróciła na prastare piastowskie ziemie, zatem konieczne było potwierdzenie tego faktu przez organizowanie tam zbiorowego wypoczynku obywateli.

Oferta padła na podatny grunt, bo ludzie byli spragnieni oddechu po wojennym koszmarze, a z drugiej strony byli ciekawi samego morza, o którym tyle słyszeli, a które przed wojną mało kto widział. Powojenne władze komunistyczne chętnie to wykorzystały, organizując masowo nad morzem letnie kolonie dla dzieci i młodzieży, gdzie jednym z punktów pobytu były pogadanki o odzyskanych ziemiach nad Bałtykiem.

Ułatwienia w otrzymaniu wczasów nad morzem w latach 40. i 50. mieli też robotnicy z dużych zakładów przemysłowych. To także służyło propagandzie, która pokazywała, że władza ludowa troszczy się o pracowników. Powstała nawet specjalna instytucja (w 1949 r.) zajmująca się organizowaniem wypoczynku ludziom pracy. Był to Fundusz Wczasów Pracowniczych (FWP), który otrzymał monopol na tego typu usługi.

W praktyce FWP miał też znaczenie polityczne: do np. zakupu wczasów lub pobytu w ośrodkach wypoczynkowych nie wystarczała rezerwacja oraz zapłacenie oczekiwanej kwoty, dodatkowo wymagane było skierowanie udzielane przez FWP. Pełniło ono funkcję promesy, a udzielenie skierowania mogło zależeć od przynależności partyjnej, oceny danego zakładu pracy, odpowiedniej postawy obywatelskiej (czyli niemieszania się do polityki), wolnych miejsc czy wykorzystania urlopu poprzednio. Dodatkowo do najbardziej atrakcyjnych miejsc skierowania, według swojej własnej decyzji, przyznawały rady zakładowe. Pierwszeństwo mieli zazwyczaj członkowie PZPR.

Z książki „Czas wolny w PRL" Wojciecha Przylipiaka dowiadujemy się, że w pierwszym okresie Polski ludowej na wczasy nie wysyłano całych rodzin. Małżonkowie jeździli osobno, ewentualnie z dzieckiem. W 1949 r. tylko 2,9 tys. z niemal pół miliona wyjeżdżających zabrało ze sobą najbliższych. Jeszcze w latach 60. kierowano na wczasy jedną osobę z rodziny.

Z czasem do organizowania wczasów swoich pracowników przystąpiły same zakłady pracy, szczególnie te bogatsze czy raczej bardziej znaczące (kopalnie węgla, huty, największe fabryki), które zaczęły budować własne domy wczasowe. Ale i w tych ośrodkach wymagane było skierowanie na wczasy, które udzielała rada zakładowa lub dział kadrowy według zasług czy też zawartości teczki personalnej danego pracownika. Każdy zakład miał swój mały FWP.

W drugiej połowie lat 50. pojawiły się także kwatery prywatne. Były to zazwyczaj pokoje w mieszkaniach w budynkach wielorodzinnych lub domach, które wynajmowano wczasowiczom. Chwyciło. Ponieważ jednak popyt przewyższał podaż, to wynajęcie takiej kwatery było utrudnione, tym bardziej że władze prywatnych inicjatyw w żaden sposób wspierać nie zamierzały.

W PRL popularność zdobyły domki letniskowe, które właśnie wracają do łask (ale o znacznie wyższym standardzie). Z wypoczynku w nich korzystano indywidualnie lub w ramach wczasów zakładowych. Ośrodki zawiadujące domkami przekształcały się w małe miasteczka, w których prowadzono jednak dość siermiężne życie. Domki usytuowane były zwykle gdzieś w lesie i bardzo często nie były podłączone do linii energetycznej, a bieżąca woda była dostępna tylko w kranach na terenie ośrodka.

Brak szeroko dostępnej bazy wypoczynkowej i reglamentacja skierowań na wczasy spowodowały, że popularnością cieszyły się wczasy pod namiotem. Warunkiem było posiadanie namiotu oraz kuchenki spirytusowej lub gazowej. Oczywiście trzeba było też zaopatrzyć się w prowiant na cały pobyt, najlepiej konserwy turystyczne, bo handel w PRL-u cechował notoryczny niedobór towarów. Nie lepiej było z gastronomią. Barów i restauracji było niewiele, a te, które funkcjonowały, często miały niewiele do zaoferowania, choć i tak ustawiały się do nich długie kolejki.

Osobliwością PRL-u były też wczasy na działkach. Taka forma wypoczynku była skierowana głównie do emerytów. W tamtych latach przy wielu ogrodach działkowych (które najczęściej były pracownicze, tzn. teren podlegał pod jakiś zakład pracy i to jego kierownictwo decydowało o przydziale działki ogrodniczej) istniały sale lub świetlice, w których organizowano jadalnie. Emeryci korzystający z wczasów na działkach pochodzili najczęściej z tej samej miejscowości, gdzie organizowano taki wypoczynek. Rano uczestnik zjawiał się na miejscu, przez kilka godzin korzystał z programu dnia, w tym z posiłków, aby po południu wrócić do swojego domu.

Modnie na plaży

W każdym razie tego elementu specyfiki PRL pominąć się nie da: w tych latach umasowiły się wyjazdy nad morze, ze wszystkim tego konsekwencjami. Jedną z nich był rozwój mody plażowej.

Moda plażowa zmieniała się także za czasów PRL, ale można śmiało powiedzieć, że pod wieloma względami przypominała obecną. No bo co tu wymyślić w stroju na plażę? Stroje na plaże z lat 50. XX wieku były bardziej zabudowane. W latach 60. już noszono się znacznie śmielej, znajdując inspiracje w filmach z Marilyn Monroe czy Brigitte Bardot.

W modzie damskiej królowało bikini z dołem kostiumu typu figi oraz biustonoszem zapinanym na plecach albo wiązanym na szyi, mężczyźni nosili zaś kąpielówki lub krótkie spodenki. Można było spotkać także kobiece stroje jednoczęściowe, wyszczuplające, a to dzięki odpowiedniemu krojowi.

Nierzadko można było zobaczyć plażowiczów w zwykłej, codziennej bieliźnie. Nie było to spowodowane upodobaniem do ekshibicjonizmu, ale brakiem w sklepach. Asortyment odzieży plażowej znajdującej się w sprzedaży był czasem bardzo ograniczony, i to pod każdym względem. Dobranie fasonu i rozmiaru, nie wspominając już o kolorystyce, było ciężkim wyzwaniem.Niektórzy po prostu machali na to ręką – w końcu kostium na plażę przydawał się tylko na kilka dni.

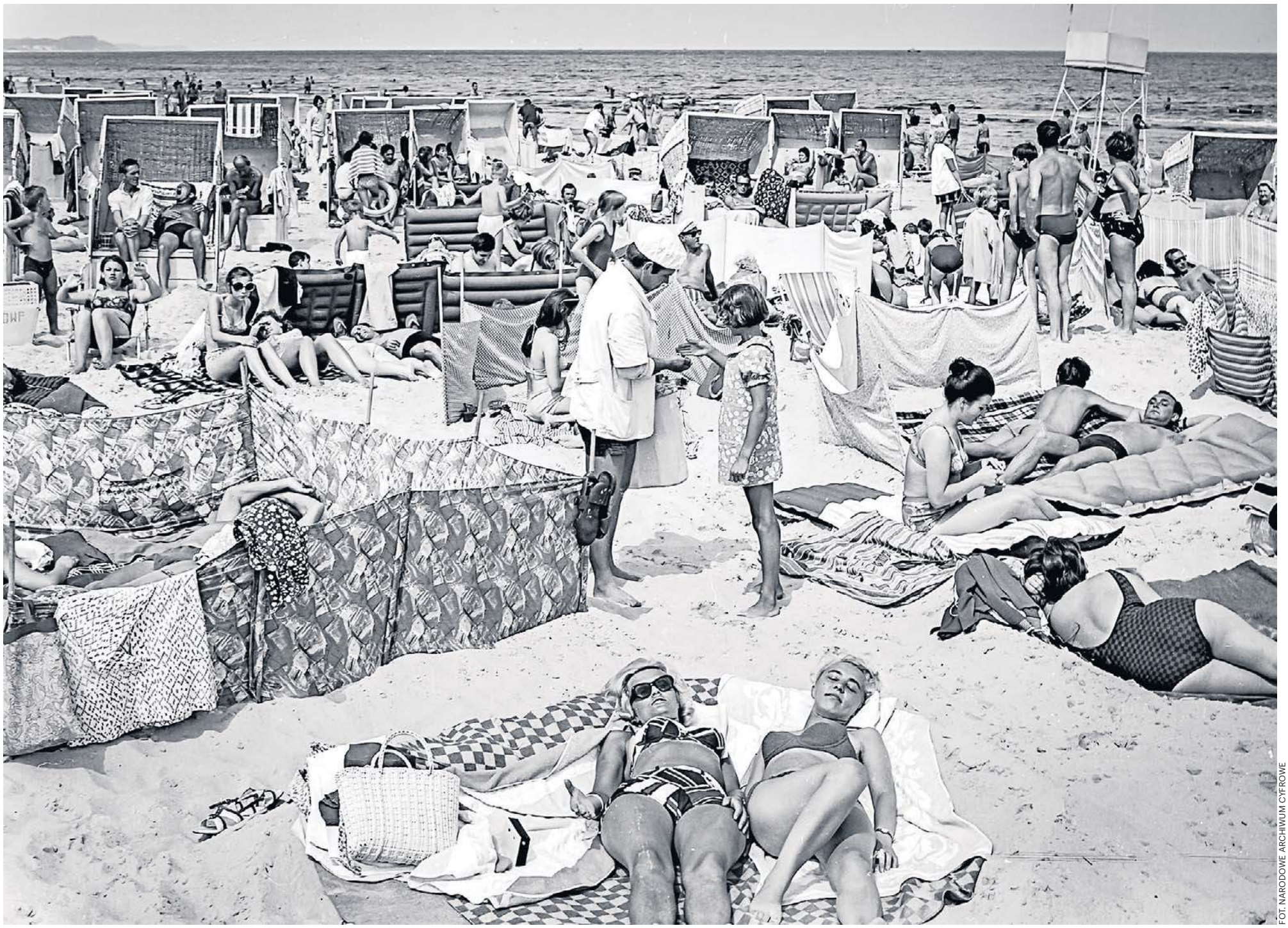
Lata w tamtych latach nie były tak upalne, jak teraz, a pogoda – zwłaszcza nad polskim morzem – była niezmiennie kapryśna. Toteż latem często widywało się kobiety opalające się w zwykłych stanikach i majtkach. Podobnie panowie – występowali w slipkach, a dzieci w bawełnianej bieliźnie. Maluchy często biegały po plaży nago albo w samych majtkach i nikt nie zwracał na to uwagi.

Ochrona przed słońcem z zasadzie nie istniała. Opalenizna była w modzie jako symbol piękna. Nikt nie słyszał o raku

eprasa.pl c66aaf7d81

▶ **HISTORIA**

● **W Polskiej Rzeczpospolitej Ludowej nie było takich możliwości wypoczynku za granicą, jak teraz** ● Polacy z konieczności wczasowali w kraju, chętnie nad morzem ● **Wtedy wykształciły się typowo polskie zwyczaje plażowe. Była nawet polska moda plażowa**



FOT. NARODOWE ARCHIWUM CYFROWE

W latach PRL można było zobaczyć plażowiczów w codziennej bieliźnie. Było to spowodowane brakiem w sklepach (zdjęcie z 1951 roku)

skóry, a opalona karnacja była przedmiotem zazdrości sąsiadów i znaczyła udane wakacje. Opalenizna była ukoronowaniem udanego urlopu.

Widokiem codziennym na plaży były też chusteczki do nosa zawiązane na głowie – dla ochrony przed słońcem. Stosowali to zwłaszcza panowie. Panie natomiast często chroniły nos przed zbytnim opaleniem, nakładając na niego listek. Tak, tak – zwykły listek zerwany z roślinki po drodze na plażę.

Rozrywkę na plaży za czasów PRL zapewniało „Lato z radiem". Kultowa audycja z charakterystycznym sygnałem wielu pokoleniom już zawsze będzie kojarzyć się z urlopem.

Krajobraz plaży PRL dopełniali obwoźni sprzedawcy; otoczeni rojem os sprzedawali drożdżówki i wodę firmową albo cytronetę – słodko-kwaśny napój w... woreczkach foliowych ze słomką.

Ułatwienia w otrzymaniu wczasów nad morzem w latach 40. i 50. mieli uczniowie oraz robotnicy z dużych zakładów przemysłowych. To także służyło propagandzie władz PRL-u

Plażowanie – polski wynalazek!

Polskim „wynalazkiem" są natomiast słowa „plażować" i „plażowanie" – powstały one już na rodzimym gruncie. Nie mają odpowiednika w innych językach!

Plażowanie natomiast – jako zjawisko społeczne – zostało zainicjowane i rozpowszechnione przez XIX-wiecznych higienistów i propagatorów zdrowego stylu życia: wylegiwanie się w skąpym stroju plażowym, lub też zgoła na golasa, na rozprażonym piasku, czyli zażywanie kąpieli słonecznych, miało przeciwdziałać gruźlicy i stanowiło jeden z ważniejszych środków profilaktycznych (za SŁP, IV, 175-176; ESJP, II, 600).

Nie można też zapomnieć o nieodłącznym atrybucie plażowania, jakim jest parawan – stały element nadmorskiego krajobrazu w wakacje, choć samo słowo „parawaning" powstało długo po upadku Polski ludowej.

eprasa.pl c66aaf7d81

▶ PRZYRODA

Marzysz o balkonie pełnym kwiatów, ale brakuje ci czasu albo dopiero zaczynasz przygodę z roślinami? Dobra wiadomość jest taka, że **efektowną, kolorową aranżację można stworzyć bez ogrodniczego doświadczenia**

PAMIĘTAJCIE O OGRODACH

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

Słoneczny balkon pełen kwiatów. To łatwiejsze, niż myślisz. Zobacz rośliny, które wybaczają błędy

P

Pięknie ukwiecony balkon nie musi oznaczać godzin spędzonych na podlewaniu, przycinaniu i ratowaniu roślin przed każdym kaprysem pogody. Wiele popularnych gatunków dobrze znosi upały, krótkotrwałe przesuszenie i drobne błędy początkujących. To właśnie one najlepiej sprawdzą się u osób, które dopiero odkrywają balkonowe ogrodnictwo albo po prostu nie mają czasu na intensywną pielęgnację.

Zobacz, jakie kwiaty posadzić na słonecznym balkonie.

Sprawdź warunki na balkonie

Najważniejszym czynnikiem przy wyborze roślin jest nasłonecznienie. Balkon skierowany na południe lub zachód przez większą część dnia znajduje się w pełnym słońcu. Nie wszystkie gatunki to lubią, dlatego warto wybierać te, które dobrze znoszą wysokie temperatury i intensywne promienie słoneczne.

Równie ważne jest podłoże. Lepiej zainwestować w dobrej jakości ziemię do roślin balkonowych niż sięgać po najtańsze mieszanki. Odpowiednie podłoże dłużej utrzymuje wilgoć i dostarcza składników odżywczych, dzięki czemu rośliny szybciej się przyjmują i obficiej kwitną.

Pamiętajmy też o doniczkach. Powinny mieć otwory odpływowe, które pozwolą odprowadzić nadmiar wody. Przyda się również podstawka, dzięki której woda nie będzie ściekała na balkony sąsiadów. Doniczki można ustawić na podłodze, parapecie lub zawiesić na balustradzie, ale zawsze trzeba zadbać o ich stabilne mocowanie.

Jak sadzić kwiaty?

Sadzenie roślin nie jest skomplikowane, nawet jeśli robimy to po raz pierwszy.

Przede wszystkim należy ostrożnie wyjąć sadzonki z doniczek produkcyjnych. Jeśli korzenie przerosły przez otwory w dnie pojemnika, wystające fragmenty możesz delikatnie odciąć. Nie sadź roślin w jednej linii. Lepszy efekt daje rozmieszczenie ich naprzemiennie, podobnie jak pola na szachownicy. Dzięki temu, kiedy się rozrosną, kompozycja będzie wyglądała gęściej i bardziej naturalnie. Nie wsypuj ziemi aż do górnej krawędzi doniczki. Pozostawienie kilku centymetrów wolnej przestrzeni ułatwi podlewanie. Trzeba również pamiętać, że rośliny z czasem zwiększą swoje rozmiary, dlatego nie sadź ich zbyt ciasno.

Rośliny na słoneczny balkon dla początkujących i zapracowanych

● **Aksamitki**
To jedne z najbardziej niezawodnych roślin balkonowych. Kwitną długo, są odporne na wysokie temperatury i dostępne w wielu odcieniach żółci, pomarańczu oraz czerwieni. Dobrze radzą sobie nawet wtedy, gdy zapomnimy o podlewaniu.

● **Begonia stale kwitnąca**
Kwitnie praktycznie przez cały sezon – od wiosny aż do jesiennych chłodów. Można wybierać spośród odmian o białych, różowych lub czerwonych kwiatach. Dodatkową ozdobą bywają ciemne, bordowe liście (są też rośliny o tradycyjnie zielonych liściach).

● **Kocanki włochate**
Nie zachwycają kwiatami, ale ich srebrzystozielone pędy i drobne liście są doskonałym uzupełnieniem balkonowych kompozycji. Tworzą dekoracyjne kaskady i dobrze komponują się z roślinami kwitnącymi.

● **Lantana**
Lantana to efektowna roślina balkonowa, która przez całe lato zachwyca kolorowymi kwiatami. Ciekawostką jest to, że zmieniają barwę w trakcie kwitnienia. Najlepiej rośnie w słonecznym i osłoniętym miejscu.

● **Lawenda**
Jej zapach kojarzy się z wakacjami na południu Europy, a sama roślina uwielbia słońce. Na balkonach bardzo dobrze sprawdza się lawenda francuska, która długo kwitnie i tworzy efektowne kwiatostany. Przy okazji przyciąga pszczoły i motyle.

● **Nasturcja**
To propozycja dla tych, którzy lubią rośliny łatwe i efektowne. Wystarczy wysiać nasiona do doniczki, a szybko pojawią się dekoracyjne liście i jaskrawe kwiaty. Nasturcja może wspinać się po podporach lub zwisać z pojemników. Co ciekawe, jej kwiaty i liście są jadalne.

● **Pelargonie**
To nie bez powodu najpopularniejsze kwiaty balkonowe w Polsce. Są odporne, długo kwitną i dobrze znoszą upały. Dla początkujących najlepszym wyborem będą pelargonie rabatowe, które tworzą zwarte, kolorowe kępy.

● **Portulaka wielkokwiatowa**
Prawdziwy specjalista od trudnych warunków. Doskonale radzi sobie w pełnym słońcu i nie obraża się za chwilowy brak wody. Tworzy kolorowe dywany kwiatów i świetnie sprawdza się na mocno nagrzanych balkonach.

● **Szałwia omszona**
Tworzy efektowne, pionowe kwiatostany w odcieniach fioletu, różu lub bieli. Uwielbia słońce i dobrze radzi sobie podczas suszy. Regularne usuwanie przekwitłych kwiatów sprawia, że długo zachowuje atrakcyjny wygląd.

● **Starzec popielny**
Choć nie zachwyca kwiatami, jego srebrzyste, filcowe liście są wyjątkowo dekoracyjne. Doskonale kontrastują z intensywnymi kolorami innych roślin i nadają kompozycjom elegancki charakter.

● **Wilczomlecz Diamond Frost**
Drobne białe kwiaty wyglądają, jakby tworzyły lekką, białą chmurkę. To roślina, która świetnie wypełnia przestrzenie między bardziej okazałymi gatunkami. Jest odporna na słońce i kwitnie przez wiele miesięcy.

Rośliny dla zapracowanych istnieją naprawdę

Wiele osób rezygnuje z kwiatów, zakładając, że wymagają codziennej opieki. Tymczasem odpowiednio dobrane gatunki potrafią poradzić sobie nawet wtedy, gdy właściciel wraca do domu dopiero wieczorem albo wyjeżdża na weekend.

Największe znaczenie ma wybór roślin dopasowanych do warunków oraz zapewnienie im dobrego startu – odpowiedniej ziemi, właściwej doniczki i możliwie regularnego podlewania, warto też stosować nawozy do kwiatów balkonowych (większość dodaje się do wody, którą podlewamy kwiaty, więc nawożenie nie zajmuje dodatkowego czasu). Potem pozostaje już głównie cieszyć się widokiem kolorowego balkonu, który może wyglądać efektownie przez całe lato aż do pierwszych jesiennych przymrozków.

FOT. KATARZYNA LASZCZAK

Begonie kwitną praktycznie przez cały sezon. Są odporne na wysokie temperatury

eprasa.pl c66aaf7d81

▶ MOTORYZACJA

Małe BMW najlepiej oceniać okiem ignoranta, który nic nie wie o marce z Monachium, a przełom lat 80. i 90. spędził w bibliotece. Wówczas z łatwością przekonamy się, że to pociągający klasyk, wygodny do jazdy przez okrągły rok

ON TO MOTO

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

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Choć początkowo przyjęty chłodno, z czasem zyskał miano ikony stylu i inżynierii. Klasyczna linia nadwozia, podwójne przednie reflektory i tylny napęd to znaki rozpoznawcze E30. Model oferowano w wielu wersjach nadwoziowych

Kompaktowe wymiary, zgrabna, proporcjonalna sylwetka, wnętrze dobrej jakości urozmaicone konsolą środkową pochyloną w stronę kierowcy – to widać na pierwszy rzut oka. Klasyczny układ napędowy i duży wybór silników, od wariantu „po zakupy" do wersji „po zwycięstwo", to kolejne atuty. Paleta nadwozi też jest zaskakująco bogata jak na Europę: zawiera dwu- i czterodrzwiowe sedany, kabriolimuzynę, kabriolet i bardzo udane kombi o sportowym charakterze. Słowem, same zalety.

Wizerunek marki, cenionej przez półświatek i polityków, może przyciągać lub odpychać – rzecz gustu. Opinii o serii E30 zaszkodziły sprowadzane do nas w latach 90. „zmęczone" egzemplarze, „ulepszane" chałupniczym tuningiem. Ponieważ z każdym rokiem oddalamy się od dekady łapczywego zaspokajania polskiego głodu motoryzacyjnego, BMW odzyskuje pozycję samochodu wypełnionego rzeczową niemiecką estetyką, o niezaprzeczalnych walorach praktycznych.

E30 był produkowany w latach 1982-1994. Stylistycznie stanowi rozwinięcie poprzedniej serii E21 z lat 1975-1983, lecz jest bardziej zrównoważony. Nie ma tak wyraźnego „rekiniego" przodu, linia bagażnika biegnie wyżej, sylwetka wydaje się masywniejsza. W wystroju dominuje plastik uzupełniony drobniejszymi, chromowanymi elementami. W późniejszych latach pojawiły się też warianty całkowicie zaczernione. E30 przeszedł modernizację w 1985 r., gdy nieznacznie zmodyfikowano przód, wprowadzając m.in. jednoczęściowy spojler. Bardziej widoczne zmiany pojawiły się jesienią 1987 r., gdy powiększono tylne lampy i osadzono między nimi plastikowe gniazdo na tablicę rejestracyjną. Wybierając rocznik, kolor nadwozia, tapicerkę i akcesoria, można w dużym zakresie regulować proporcje między wyglądem eleganckim i luksusowym, a sportowym i agresywnym.

BMW E30 zwykle porównuje się z małym Mercedesem 190 (W201) pokazanym w grudniu 1982 r. Oba samochody produkowano w tym samym czasie, a „sto dziewięćdziesiątka" z klinowatym nadwoziem, którego projektowaniu patronował Włoch Bruno Sacco, ma podobne zalety, co małe BMW. Prezentuje w całej pełni racjonalizm lat 80. i też ma ciekawe silniki, w tym 234-konny wariant 190 E 3.2 AMG z końca produkcji, osiągający imponujące 305 Nm maksymalnego momentu obrotowego. Jednak to raczej Mercedes „miał problem" z BMW, a nie odwrotnie. Firma z Monachium jako pierwsza wprowadziła na rynek niewielkie, względnie szybkie samochody, którym prestiż jakby mniej ciążył, idealne dla młodego pokolenia kierowców.

E30 był kolejną ich odsłoną. Na początek pojawiła się wersja dwudrzwiowa z czterocylindrowymi silnikami 1.8 (90 KM) oraz 1.6 (75 KM; dla Grecji i Jugosławii), jak również sześciocylindrową, rzędową dwulitrówką o mocy 125 KM. Chwilę później, wraz z czterodrzwiowym sedanem, dołączył 139-konny 2.3 R6. W lutym 1983 r. pojawiła się kabriolimuzyna TC firmy Baur (z obramowaniem bocznych szyb), a w 1985 r. fabryczny kabriolet BMW. Nieco wcześniej, na początku roku, dołączył model 325iX z napędem obu osi, wyróżniający się nakładkami na błotniki i lekko zwiększonym prześwitem. W lipcu 1987 r. ruszyła produkcja wersji Touring, czyli E30 w wersji kombi. Gama silników była systematycznie odświeżana. Czołową pozycję miało zawsze M3, korzystające z rzędowych czterocylindrowych. Model będący podstawą homologacyjną samochodu wyścigowego klasy DTM trafił na rynek w 1986 r. Jego 2,3-litrowy silnik rozwijał 195 KM. Finalny wariant M3 Sport Evolution III z 1990 r. oferował 238 KM z 2,5 l. Najpopularniejsze były M3 w wersji zamkniętej, kabrioletów powstało tylko 787. Jeszcze rzadsza jest Alpina B6 3.5S (1987-1990) z rzędową „szóstką" o mocy 254 KM – powstały zaledwie 62 sztuki.

W 1990 r. zadebiutowała nowa generacja „trójki". Przez pewien czas E36 było produkowane równolegle z E30 w wersjach Cabrio i Touring. Ostatnim wyprodukowanym E30 było kombi, które zjechało z linii montażowej w kwietniu 1994 r. Na przestrzeni lat zbudowano łącznie 2,3 mln E30. Zdecydowana większość nie była używana do „palenia gumy", jak się na ogół uważa. Słabsze wersje zresztą zupełnie się do tego nie nadawały. Do udanych, spokojnych silników należał 2,4-litrowy, 86-konny diesel wprowadzony w roku 1986, a turbodoładowany wariant osiągający 115 KM zapewniał całkiem przyjemne osiągi na poziomie tańszych wariantów benzynowych, przy zużyciu paliwa niższym o niemal 2 l na 100 km.

BMW E30 jest ostatnią „trójką", która ma rysy klasycznego BMW, z „nerką" oflankowaną okrągłymi światłami. Jej charakter zależy przede wszystkim od typu nadwozia i rodzaju jednostki napędowej. Fani tego modelu doskonale rozpoznają jego różne „odcienie", wyrażające się odmiennymi wrażeniami z jazdy.

Do zalet E30 należą wysoka jakość wykonania oraz długowieczność mechanicznej strony auta. Egzemplarze, które były regularnie przeglądane w serwisie, działają mimo upływu lat. Niestety, takie należą do rzadkości. Rozglądając się za „trójką", trzeba się uzbroić w cierpliwość i lupę Sherlocka Holmesa. Sporo E30 krąży w sprzedaży, ale dobrych jest jak na lekarstwo.

E30 to jeden z najbardziej kultowych modeli bawarskiej marki. Zadebiutował w 1982 roku jako druga generacja serii 3

eprasa.pl c66aaf7d81

▶ ARCHEO

Od informacji o zorganizowanym dla dzieci ze wsi wypoczynku w Krakowie, przez wieści o braku niektórych leków w aptekach i konieczności przerwania koncertu folklorystycznego po doniesienia o inwazji stonki - **pisały gazety przed laty 18 lipca**

Z NASZYCH STRON

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

Gazeta Krakowska nr 168, 18.07.1966

Wśród chłopców największym zainteresowaniem na placu zabaw cieszy się gra w bilard. Arbitrem jest oczywiście „Nasz pan wychowawca" — Stefan Fedorowicz. (Do informacji powyżej). Fot. Otto Link

Wypoczynek i wiedza

(Inf. wł.) Dzieci z miasta wypoczywają nad morzem i w górach. Większość dzieci wiejskich spędza wakacje na pastwiskach pomagając rodzicom w pracach żniwnych. Jest jednak wśród nich grupa, która odmiennie ma w tym roku zorganizowany wypoczynek, bowiem polegać on będzie na zapoznaniu się z zabytkami naszego miasta, częścią tysiącletniej historii naszego państwa oraz dorobkiem 20-lecia PRL.

Staraniem redakcji „Gazety Krakowskiej" oraz Kuratorium Szkolnego Krakowskiego doszła do skutku kolonia dla dzieci wiejskich, na której potrzeby przeznaczono szkołę podstawową nr 83 na Osiedlu Willowym w Nowej Hucie. W niej właśnie, 16 bm. odbyła się mila uroczystość. Przybyli na nią przedstawiciele władz z wiceprzewodniczącym Prez. WRN — W. ZYDRONIEM na czele.

Po złożeniu raportu przez grupowych kolonistów przyjął go od jednego z wychowawców kierownik kolonii **S. Mitek**, oddając następnie głos zast. red. naczelnego „Gazety" — **B. Łukaszewiczowi**, który wspólnie z wicekuratorem **W. Biernackim** dokonał oficjalnego otwarcia kolonii. W imieniu organizatorów poza życzeniami dla dzieci, red. B. Łukaszewicz serdecznie podziękował wszystkim, którzy na zasadzie dobrej woli pospieszyli z pomocą w zorganizowaniu tej ciekawej, jedynej w kraju placówki. Jeszcze raz godzi się podziękować za pomoc żołnierzom krakowskiego Pułku Obrony Terytorialnej Kraju im. Bartosza Głowackiego, kierownictwu Oficerskiej Szkoły Wojsk Chemicznych im. St. Ziaji, oficerom Wojewódzkiego Sztabu Wojskowego, Wydziałowi Zdrowia Prez. WRN, a szczególnie ob. J. Frontównej z Woj. Komitetu FJN.

Dzięki tej pomocy przez 12 dni pobytu w Krakowie dzieci przybyłe z różnych stron województwa będą nie tylko wypoczywać, ale zapoznają się też z zabytkami Krakowa, okolicami Ojcowa i Wieliczki, zwiedzą Kombinat im. Lenina i niektóre ciekawsze zakłady pracy naszego miasta. Za 12 dni podobną praktyczną lekcję rozpocznie następny turnus liczący ponad 100 dzieci. (mar)

1966

Głos Pomorza nr 167, 18.07.1986

1986

Choć produkcja wzrasta

Leków nadal brakuje

Producenci leków wykonali w ub. roku podstawowe zadania programu operacyjnego, obejmującego dostawy wyrobów farmaceutycznych, opatrunkowych i przyrządów medycznych jednorazowego użytku. Wartość tych dostaw, łącznie z importem gotowych leków wyniosła 60,8 mld zł i o ponad 15 proc. przekroczyła założenia planu. Nastąpił ilościowy wzrost dostaw farmaceutyków. Mimo tego nadal w wielu aptekach trudno nabyć przepisane przez lekarzy medykamenty. Według danych resortu zdrowia spośród 2314 leków, środków diagnostycznych i artykułów sanitarnych, które umieszczone zostały w urzędowym spisie leków lub w wykazie leków pozaspisowych, w ub. roku występowały trudności z nabyciem 976 preparatów, z czego 218 było całkowicie niedostępnych. Niedobory przekraczające połowę potrzeb dotyczyły 380 pozycji (w tym 186 wytwarzanych w kraju i 194 importowanych).

W celu złagodzenia braków, systematycznie zwiększano w ostatnich latach limit środków na import. W ub. roku ok. 80 proc. leków wytwarzanych w kraju zawierało komponenty kupowane za dewizy. Własne syntezy substancji farmaceutycznych stanowią nadal bardzo małą część produkcji. **(PAP)**

Kurier Lubelski nr 165, 18.07.1996

Koncert przerywany

Nie pomogła msza święta, która w niedzielę rozpoczynała XI Międzynarodowe Lubelskie Spotkania Folklorystyczne. Nie pomógł też jakucki szaman, który akurat dokonywał jakichś zaklęć na scenie. Po 35. minutach trzeba było wczorajszy koncert przerwać z powodu gwałtownej ulewy.

Ale też wstawiennictwo u bogów odniosło jakiś skutek, bo po półgodzinnej przerwie tancerze wrócili na scenę muszli w Ogrodzie Saskim, a wytrwała publiczność miała satysfakcję, że nie uciekła do domu.

Satysfakcja była tym większa, że takiego zespołu jak **Folklorystyczny Teatr Tańca JAKUCJA** jeszcze w Lublinie nie oglądaliśmy. Ta profesjonalna grupa (jedna z dwóch na tegorocznym festiwalu), w pełni zasługuje na nazwę: teatr. Tańce Jakutów - ku czci słońca czy obrazujące walkę dobra ze złem, albo zabawy wiosenne - są fascynujące. Osobiście nie słyszałem też nigdy w życiu śpiewu takiego, jak w wykonaniu solistki zespołu. Potrafi ona, co wydaje się nieprawdopodobne, śpiewać dwugłosem - linii melodycznej towarzyszy gardłowe, piskliwe rytmizowanie. Dodatkową atrakcją byli szamani, z których jeden przypominał Dersu Uzałę ze słynnego filmu Akira Kurosawy.

Dopełniły wczorajszy dzień Spotkań występy **Zespołu PiT Akademii Medycznej** i - symbolicznie - Katalończyków z zespołu **Esbart Joaqim Ruyra.** Symbolicznie, bo ich zasadniczy, pełny popis nastąpi dziś. Hiszpanie wystąpią razem z Zespołem Folklorystycznym WOŁYŃ (to jest ten drugi zawodowy zespół na Spotkaniach) i Zespołem PiT Akademii Rolniczej.

1996

Taniec ku czci słońca otworzył popisy Folklorystycznego Teatru Tańca JAKUCJA. Piękne Jakutki podbiły zupełnie serca publiczności, która wytrwale czekała na ich powrót na scenę po półgodzinnej przerwie spowodowanej deszczem.

Fot. Jacek Babicz

Dziennik Zachodni nr 195, 18.07.1946

Polonia amerykańska dla kraju

Warszawa. (API.) Zarząd Główny P. C. K. otrzymał za pośrednictwem swej delegatury w Genewie dar od Rady Polonii Amerykańskiej, składający się z materiałów sanitarnych, witamin, przyrządów lekarskich, rozmaitych specyfików itp. Nadesłane dary zostały rozdzielone pomiędzy szpitale, sanatoria i placówki sanitarne P. C. K. Ponadto część leków przydzielono instytucjom opieki społecznej.

1946

Dziennik Bałtycki nr 170, 18.07.1956

Inwazja stonki na woj. gdańskie

WARSZAWA (PAP). O wzroście niebezpieczeństwa stonki ziemniaczanej świadczy fakt, że dotychczas wykryto 120 tys. ognisk tego szkodnika w przeszło 14,5 tys. wsi. Liczba ognisk jest o blisko 40 tys. większa, niż w tym samym okresie roku ub.

Największe niebezpieczeństwo istnieje w województwach: poznańskim, łódzkim, wrocławskim, warszawskim i gdańskim. Na terenie pierwszych trzech województw ilości wykrytych w tym roku ognisk stonki, są dwukrotnie większe niż w roku ubiegłym, w warszawskim — 5-krotnie, a w gdańskim aż 10-krotnie.

1956

Dziennik Popularny nr 162, 17-18.07.1976

Pabianickie żarówki do USA i Austrii

Pabianicka Fabryka Żarówek „Polam", produkować będzie w tym roku również dla zagranicznych odbiorców. Dla Austrii załoga „Polam" wyprodukować ma 6 mln sztuk żarówek o mocy od 25 do 100 W, a dla USA — 10 mln sztuk o mocy od 40 do 100 W. Ponieważ rynek krajowy jest w dostateczny sposób nasycony tymi żarówkami, powstała możliwość przeznaczenia części produkcji na eksport. (now.)

1976

FEDERACJA BIBLIOTEK CYFROWYCH

eprasa.pl c66aaf7d81

▶ ŚWIAT WOKÓŁ NAS

Polacy przeznaczają najwięcej środków na **imprezy organizowane „raz w życiu", takie jak np. wesela**. Nadając im ogromną rangę, dążą do perfekcji. Jednak w pogoni za idealnym przyjęciem łatwo stracić rozsądek i finansową płynność

ZROZUMIEĆ DZIŚ

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

C

Choć dzień ślubu powinien symbolizować piękny początek wspólnego życia, staje się on dla niektórych młodożeńców początkiem finansowych rozczarowań. Koszt przyjęcia na 100 osób sięga średnio 100 tys. zł, a jego organizacja to dla młodej pary coraz większe wyzwanie. Huczne wesela od zawsze były domeną Polaków, ale czy nasze portfele są w stanie je jeszcze udźwignąć?

Z danych GUS wynika, że w ciągu ostatnich czterech lat liczba zawieranych małżeństw zmniejszyła się o ponad 20 tysięcy. Z roku na rok coraz mniej par staje na ślubnym kobiercu – nie tylko ze względu na zmieniające się podejście do związków, ale i ogromne wydatki. Ci, którzy decydują się na złożenie przysięgi, coraz częściej zadają sobie pytanie: czy naprawdę musi towarzyszyć jej tak wystawne przyjęcie?

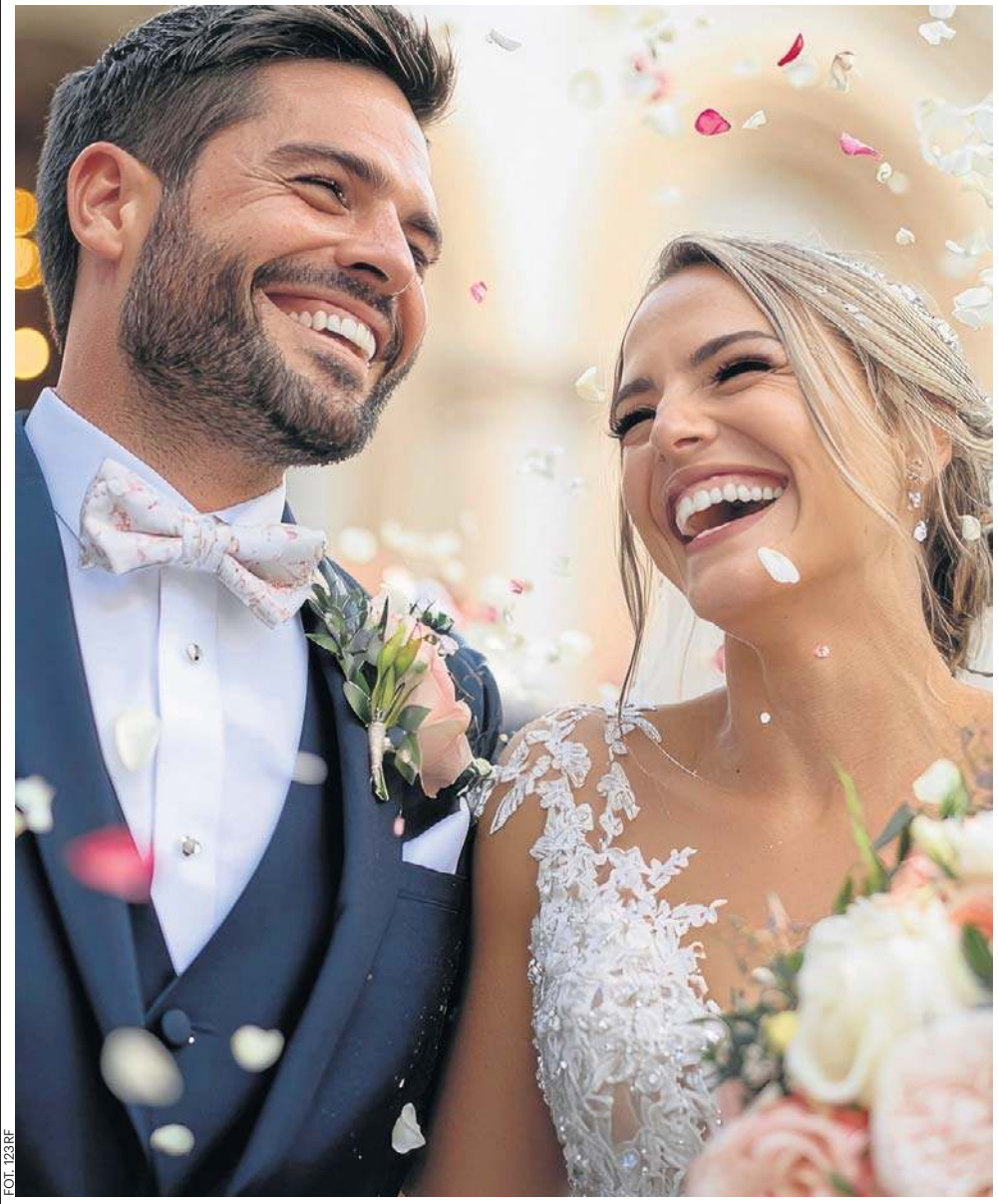
Pierwsze (przed)małżeńskie zmartwienia

Wydatki dają się we znaki dużo wcześniej niż w dniu złożenia przysięgi małżeńskiej. Druk zaproszeń, dojazd do naszych gości i wieczory kawalerski oraz panieński także potrafią generować spore koszty. Pamiętać trzeba też o uregulowaniu należności za uroczystość zaślubin. Obowiązkowa opłata skarbowa za sporządzenie aktu małżeństwa w urzędzie stanu cywilnego wynosi 84 zł. Ślub kościelny wiąże się natomiast z kosztami, które zależą od wybranej oprawy. Najczęściej obejmuje ona opłatę za zapowiedzi, kurs przedmałżeński, a także muzykę i dekoracje.

Organizację rodzinnych uroczystości w lokalach takich jak restauracje czy sale bankietowe wybiera 60% Polaków. Jednocześnie wskazują oni, że znalezienie odpowiedniej przestrzeni na przyjęcie to najbardziej problematyczny element przygotowań. Na podjęcie tej decyzji największy wpływ ma cena. To priorytet dla 3 na 5 rodaków, którzy starają się wybrać najkorzystniejszą ofertę.

– Średni koszt tzw. talerzyka w 2025 roku wynosił około 330 zł, jednak w 2026 roku jest to już 350zł. Rosnące ceny energii oraz planowane wzrosty płacy minimalnej przekładają się na wyższe stawki za organizację przyjęć, a portale z branży ślubnej wskazują, że w 2027 roku opłata za osobę może sięgnąć nawet 500 zł. Oczywiście jest ona zależna od standardu i lokalizacji miejsca, jednak jej wzrostów, wynikających z realiów rynkowych, nie sposób uniknąć. Co więcej, rachunek może zwiększyć się nawet o około 25% w przypadku „ukrytych dodatkowych opłat" – podkreśla Patrycja Łagódka, ekspertka Intrum.

Na tym wydatki się nie kończą. Ceny sukni ślubnych zwykle mieszczą się w przedziale 2-6 tys. zł, a garniturów 1-5 tys. zł. Uwzględnić należy także ceny dobranych dodatków czy usług makijażystów i fryzjerów. Istotną część budżetu stanowią: fotografia i wideo (10-15%), alkohol (8-12%) oraz oprawa muzyczna (5-8%). Usługi DJ znajdują się zazwyczaj w przedziale 3-5 tys. zł, natomiast zabawa weselna, którą zapewnia zespół muzyczny, kosztuje średnio 5-12 tys. zł. Wysokość pozostałych wydatków zależna jest od upodobań przyszłych nowożeńców, a do organizacji przyjęcia ponad stan często przyczynia się finansowanie dodatkowych atrakcji, takich jak efektowne dekoracje, fotobudki, podświetlane napisy czy pokazy sztucznych ogni.



FOT. 123RF

Organizację rodzinnych uroczystości w lokalach takich jak restauracje czy sale bankietowe wybiera 60% Polaków

Jak utrzymać weselne wydatki pod kontrolą

Należy przede wszystkim:

- dokładnie weryfikować umowy z usługodawcami. Warto sprawdzić, jakie elementy są wliczone w koszt wynajmu sali, aby uniknąć dodatkowych opłat np. za tort, serwis kawowy czy stół wiejski. Zdarza się, że niektórzy zastrzegają sobie możliwość podniesienia ceny za „talerzyk" np. z powodu inflacji, co może znacząco wpłynąć na finanse pary młodej;
- przygotować przemyślaną listę gości. Warto przyjrzeć się jej kilka razy i zastanowić, czy obecność wszystkich zaproszonych osób jest dla nas równie ważna;
- poszukać alternatywnych rozwiązań. Niektóre pary decydują się na mniej popularne rozwiązania, które przynoszą zauważalne oszczędności. Przykładem może być dekoracja wykonana z sezonowych kwiatów lub wypożyczenie strojów, które pozwalają uniknąć dużego wydatku na jeden raz;
- zastanowić się, czy zawsze warto podążać za trendami. Moda zmienia się bardzo szybko, a presja, by „być jak wszyscy", często prowadzi do niepotrzebnych wydatków. Warto wybrać te atrakcje, które zarówno uszczęśliwią narzeczonych, jak i nie wpędzą ich w kłopoty finansowe;
- poprosić o pomoc swoich najbliższych, i to nie tylko w kwestii finansowej. Być może wśród przyjaciół i znajomych znajdą się osoby, które mogą pomóc w przygotowaniu dekoracji, tortu lub zgodzą się na wypożyczenie auta na ceremonię.

– Planując weselne wydatki, należy uwzględnić dodatkową rezerwę finansową na poziomie 10-15% całkowitych kosztów. Pozwala ona bezpiecznie pokryć należności, które często pojawiają się dopiero na późniejszym etapie organizacji. Do najczęściej pomijanych należą płatności za tzw. korkowe, prezenty dla rodziców, noclegi dla gości czy próbny makijaż i fryzurę. To właśnie te pozornie niewielkie wydatki powodują przekroczenie pierwotnie zakładanego budżetu. Oszacowanie jedynie głównych kosztów może spowodować, że przyszli małżonkowie znajdą się pod kreską – wyjaśnia Patrycja Łagódka, ekspertka Intrum.

Średni koszt tzw. talerzyka w 2025 roku wynosił około 330 zł, w 2026 roku jest to już 350. Za rok może wzrosnąć nawet do 500

eprasa.pl c66aaf7d81

▶ FOTO

Mija 29 lat od tzw. powodzi tysiąclecia – dramatycznych wydarzeń, które w lipcu 1997 roku zmieniły krajobraz wielu miejscowości na Dolnym Śląsku. Na zdjęciu **powódź w regionie legnickim 20.07.1997 r.**

FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

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 c66aaf7d81

▶ SPORT

Włodzimierz Smolarek, **jeden z najlepszych piłkarzy w historii Polski,** wielokrotny reprezentant naszego kraju i jeden z twórców wielkiego Widzewa Łódź. Był wzorem walki na boisku. Biegł do każdej piłki, nawet tej, która wydawała się przegrana

LIGA MISTRZÓW

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

Włodzimierz Wojciech Smolarek
ur. 16 lipca 1957
w Aleksandrowie Łódzkim
zm. 7 marca 2012 tamże
polski piłkarz występujący na pozycji pomocnika lub napastnika
trener i działacz piłkarski.

FOT. POLSKA PRESS

W latach 80. ubiegłego wieku Smolarek był kluczowym piłkarzem reprezentacji Polski. W sumie rozegrał w niej 60 spotkań i zdobył 13 bramek

W latach 80. ubiegłego wieku Smolarek był kluczowym piłkarzem reprezentacji Polski. W sumie rozegrał w niej 60 spotkań (zdobył 13 bramek). Dzięki jego dwóm golom strzelonym w wyjazdowym meczu eliminacji MŚ '82 z NRD (3:2 w Lipsku) drużyna Antoniego Piechniczka zapewniła sobie awans do finałowego turnieju, w którym zajęła trzecie miejsce.

Urodzony 16 lipca 1957 r. w Aleksandrowie Łódzkim Włodzimierz Smolarek zaczynał grę w piłkę nożną we Włókniarzu Aleksandrów (1967-1973), gdzie jego pierwszym trenerem był Henryk Olczewski. Potem przeszedł do RTS Widzew Łódź, w którym grał w latach 1973-1977 i 1979-1986, z dwuletnią przerwą (1977-1979) na służbę wojskową i grę w Legii Warszawa.

Z Widzewem odnosił największe sukcesy. Dwukrotnie zdobył tytuł mistrza Polski (1981 i 1982) oraz Puchar Polski w 1985 r., a wiosną 1983 r. awansował do półfinału rozgrywek Pucharu Europy. W 1/4 finału „widzewiacy" wyeliminowali słynny Liverpool, u siebie wygrywając 2:0, a na wyjeździe przegrywając 2:3. Druga bramka Smolarka w tym rewanżowym meczu przesądziła o awansie do półfinału, w którym Widzew został wyeliminowany przez Juventus (0:2 w Turynie i 2:2 w Łodzi).

– Włodek był wzorem walki na boisku. Biegł do każdej piłki, nawet tej, która wydawała się przegrana. A on ją przechwytywał i jeszcze strzelał gola. Przegrał walkę o życie... Mówi się o widzewskim charakterze, ale ten charakter stworzyło dwóch piłkarzy: Zbyszek Boniek i właśnie Włodek Smolarek. On potrafił zdobyć szacunek przeciwników. Przekonałem się o tym sam, gdy grałem przeciw niemu w derbach Łodzi. Mimo sukcesów pozostał skromnym człowiekiem, nie uderzyła mu do głowy „sodówka". Nie tylko dla mnie pozostanie światową i polską legendą piłki. Nie zapomnimy, jak w końcówce meczu z Rosją na mundialu w Hiszpanii tańczył z piłką w narożniku boiska – mówił 14 lat temu w rozmowie z nami Jan Tomaszewski, były bramkarz reprezentacji Polski i ŁKS-u.

Kluczowe dla losów meczu gole Smolarek strzelał także w reprezentacji Polski. To on „otworzył" wynik meczu z Peru podczas finałów MŚ '82, po dwóch bezbramkowych remisach w pierwszej rundzie mistrzostw. Drużyna „ożywiła się" i Peruwiańczycy zeszli z boiska pokonani 5:1. W swych drugich mistrzostwach świata, w Meksyku w 1986 r., skrzydłowy Widzewa strzelił jedynego gola dla Biało-Czerwonych w tym mundialu, w meczu z Portugalią (1:0), co dało zespołowi awans do 2. rundy.

Po MŚ '86 został piłkarzem Eintrachtu Frankfurt (1986-1988), z którym zdobył Puchar Niemiec. Potem przeniósł się do Feyenoordu Rotterdam (1988-1990). W latach 1990-1996 był zawodnikiem FC Utrecht (165 meczów – 33 gole).

Zmarł niespodziewanie w swoim domu w Aleksandrowie Łódzkim w 2012 roku. Jego imię nosi tamtejszy stadion.

WŁODZIMIERZ SMOLAREK. BYŁY WYBITNY REPREZENTANT POLSKI. LEGENDA WIDZEWA

eprasa.pl c66aaf7d81

▶ **KSIĄŻKI**

● **Historia jednej z najsłynniejszych europejskich wysp piórem francuskiego historyka** ● Poznajemy losy Sycylii będącej po kolei pod władaniem Rzymian, Bizantyńczyków, Arabów, Normanów, Szwabów, Andegawenów i Aragończyków ● **Jedna z kolebek naszej cywilizacji**

trzykropek

Na krótko przed zamachem, w którym zginął, ostatni wielki tyran Sycylii postanowił przywrócić w Syrakuzach wolność, to znaczy powierzyć ją grupie mężczyzn, których uważał za wpływowych i mądrych. Tą pełną goryczy decyzją zapoczątkował dekadę chaosu; wydaje się, że historia się powtarza: mnożą się małe tyranie; odradza rywalizacja między Syrakuzami a Akragas rządzonym wówczas przez Fintiasa, tyrana, który stworzył efemeryczne królestwo na środkowo- południowej Sycylii, zrównawszy z ziemią Gelę, ta odrodzi się z popiołów dopiero w średniowieczu; słabną Syrakuzy nękane przez rywalizujące ze sobą frakcje, a wszystko to komplikują: strategia Kartagińczyków wykorzystujących zamęt do umocnienia swojej pozycji na wyspie, a także brutalne działania Mamertynów, oskijskich najemników1, którzy odegrają kluczową rolę w przyszłych losach Sycylii.

Owi najemnicy, cenieni za waleczność – ich miano wywodzi się od oskijskiej formy imienia Marsa – służyli najpierw Agatoklesowi, następnie, po wypłacie znacznej sumy, usunięci z Syrakuz przez rządzącą oligarchię – zanim opanują siłą Mesynę, pozostają przez pewien czas w służbie Fintiasa. Po zabiciu lub wygnaniu z miasta mężczyzn rozdzielają między siebie kobiety i majątek oraz podejmują budzące grozę akty piractwa, które zapewniają im kontrolę nad północno-zachodnim wybrzeżem Sycylii, kilka tamtejszych miast bowiem godzi się płacić im trybut, aby uniknąć napadów. Syrakuzy po raz kolejny zatriumfują nad Akragas (280 p.n.e.), ale żaden z panujących nie zdoła ugruntować tu swojej władzy, a wewnętrzne konflikty niebezpiecznie osłabią wschodniosycylijskie miasto. Kartagina w obawie, że Syrakuzy odzyskają potęgę, szykuje się do oblężenia. W obliczu podwójnego zagrożenia przez barbarzyńców, tradycyjnego ze strony Kartaginy i nowego Mamertynów, Sykelioci zdobywają się na pozorną jedność i wzywają Pyrrusa.

Syn króla Mollossów z Epiru, państwa w północno-zachodniej Grecji, jest „jednym z najbardziej znanych greckich awanturników z pokolenia po Aleksandrze”, skądinąd swoim dalekim krewnym. Będąc mistrzem sztuki wojennej i dyplomacji – jego pierwsza żona to synowa Ptolemeusza I z Egiptu, druga to córka Agatoklesa, trzecia i czwarta są księżniczkami z Bałkanów – Pyrrus (319–272 p.n.e.) jest też swoim własnym propagandystą, gdyż przypisuje sobie przodków w osobach samego Achillesa i Hektora! Dzięki temu Plutarch zaliczy go do grona znamienitych ludzi, których życie winna poznać potomność, natomiast historyk Timajos z Taorminy będzie sławił jego męstwo, którego nie zdołają skazić strofy łacińskiego poety Enniusza (239–169 p.n.e.), piewcy chwały Rzymu i wzoru dla Wergiliusza.

W pierwszej części życia Pyrrus koncentruje się na odzyskaniu królestwa Epiru, które należało do jego ojca, króla Ajakidesa. Gdy w 295 p.n.e. dokona tego, ambicja popycha go ku Macedonii, kolebce chwały Aleksandra. To marzenie całego życia, niemożliwe do zrealizowania. Zmuszony opuścić Grecję, udaje się do Wielkiej Grecji, odpowiadając na wezwanie mieszkańców Tarentu walczących z Rzymianami (280 p.n.e.). Dysponuje silnym kontyngentem dwudziestu pięciu tysięcy ludzi i dwudziestu słoni, które będą budziły popłoch w rzymskich legionistach, dopóki nie powstaną wozy bojowe zdolne stawić opór gruboskórym zwierzętom. Odnosi dwa zwycięstwa nad Rzymianami kosztem wielkich strat, nad którymi będzie ubolewał: „Jeszcze jedno takie zwycięstwo i do Epiru powrócę sam!”. Stąd wzięło się słynne powiedzenie „pyrrusowe zwycięstwo”. Zanim umrze niezbyt chlubną śmiercią w Argos, gdzie stojąca na dachu stara kobieta rzuci w niego dachówką, od 280 do 275 roku p.n.e. trzyma w napięciu grecki i łaciński Zachód.

W tym czasie „heros-meteor” marzy o zjednoczeniu greckich i barbarzyńskich miast południowej Italii. Jednak w obliczu zaciekłego oporu Rzymian i wyczerpania swoich wojsk z początkiem jesieni 278 roku p.n.e. decyduje się udać na Sycylię. Plutarch podaje, że w tym samym czasie proszono Pyrrusa, aby zasiadł na tronie Macedonii. Mając wybór między dwiema wielkimi wyprawami, na Wschód lub na Zachód, decyduje się podjąć walkę z Kartagińczykami, aby doprowadzić do unii Wielkiej Grecji i Sycylii pod swym berłem; ta decyzja pokazuje, jakie znaczenie miała dla Greka Sycylia. Powitany przez tyrana Taorminy, który stał się jego wiernym sojusznikiem, przeciąga na swoją stronę główne miasta Sycylii, poczynając od Syrakuz. Jego pierwsze zwycięstwa nad Mamertynami, a następnie nad Kartagińczykami robią na współczesnych tak wielkie wrażenie, że samo jego pojawienie się wystarczy, aby wojska afrykańskie porzuciły oblężenie Syrakuz. Następnie Sykelioci uznają go za swego króla i składają los w jego ręce, podczas gdy Rzym, Kartagina i Mamertyni zawierają przeciwko niemu sojusz. Wyzwoliwszy grecką Sycylię, Pyrrus zdobywa eparchię kartagińską z taką łatwością, że afrykańska metropolia występuje o pokój i zgadza się płacić trybut. Odurzony zwycięstwami Pyrrus odmawia i zamierza zdobyć Lilybeum (obecnie Marsala), ostatnią twierdzę Kartaginy. Po dwóch miesiącach oblężenia (277 p.n.e.) musi zrezygnować ze zdobywania miasta zaopatrywanego w wodę i żywność przez szybkie statki przypływające z przylądka Bon. Myśli wówczas o powtórzeniu śmiałego manewru Agatoklesa: przeniesieniu wojny na grunt afrykański. Jednak potrzebuje ludzi i zasobów materialnych. Sykelioci wzbraniają się przed tą wyprawą. Z wybawiciela Pyrrus staje się tyranem.

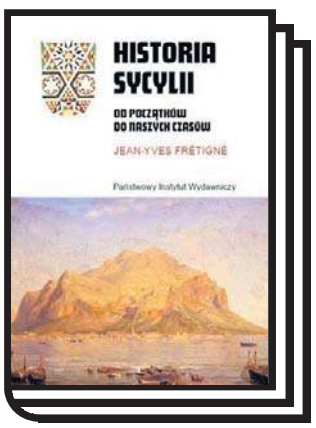
Będąc przede wszystkim wodzem, król Epiru nie zasłużył się dla Sycylii tak, jak potrafił to zrobić Timoleon. Jesienią 276 roku p.n.e. opuszcza wyspę i ląduje w Lokrach, po drodze tracąc flotę syrakuzańską w druzgocącej klęsce. Kolejny raz staje naprzeciw Rzymian. Teraz zostaje pokonany pod Benewentem, a to zwycięstwo, bynajmniej nie pyrrusowe, ostatecznie zapewnia Rzymowi kontrolę nad całym Półwyspem Apenińskim i nad Wielką Grecją: jako ostatnie greckie miasto podda się w 272 roku p.n.e. Tarent. Pyrrusowi nie zostaje nic innego, jak powrócić do Epiru (jesienią 275 roku p.n.e.) i znów oddać się marzeniom o Oriencie.

Po odwrocie Pyrrusa Kartagina i Mamertyni odzyskują utracone pozycje na Sycylii, a każde miasto znów dba tylko o swoje interesy. Ale najważniejsze sprawy rozgrywają się teraz gdzie indziej. Zwycięstwo Rzymian nad Pyrrusem wywarło ogromne wrażenie na współczesnych. Cała geopolityka zostaje wywrócona do góry nogami. Rzym ugruntował swoją pozycję śródziemnomorskiego mocarstwa, zdolnego stawić czoła kartagińskiej talasokracji.

W chaosie, jaki nastąpił po pospiesznym opuszczeniu Sycylii przez Pyrrusa, miejskie milicje stacjonujące pod Syrakuzami, zaprawione w walce u boku króla Epiru, wybierają na swego przywódcę Hierona, generała Agatoklesa, który z sukcesem podejmuje pronunciamiento przeciwko tamtejszej oligarchii (275 p.n.e.).

Ostatni sycylijski tyran Hieron II4 zadowala się objęciem władzy nad Syrakuzami i okolicznymi miastami. Na tyle ostrożny, aby nie występować przeciwko Kartagińczykom, koncentruje wysiłki militarne na walce przeciwko Mamertynom, nad którymi odnosi serię zwycięstw (265 p.n.e.), ale żadne z nich nie okaże się decydujące, ponieważ italscy najemnicy utrzymają Mesynę. Aby zabezpieczyć się przed Syrakuzanami, zaczynają szukać potężnego protektora. Najpierw zwracają się do Kartaginy, która przystaje na ulokowanie garnizonu w Mesynie.

W przeciwieństwie do greckiej ludności miasta, która w ciągu stuleci zdążyła przywyknąć do obecności Kartagińczyków, Mamertynowie nie potrafią pogodzić się z ingerencją Kartaginy i rychło zwracają się o wsparcie do Rzymu, drugiej potęgi zachodniej części basenu Morza Śródziemnego. Kartagina, która znacznie bardziej niż gasnącej gwiazdy Syrakuz obawia się wschodzącej gwiazdy Rzymu, decyduje się sprzymierzyć ze swoim starym wrogiem.

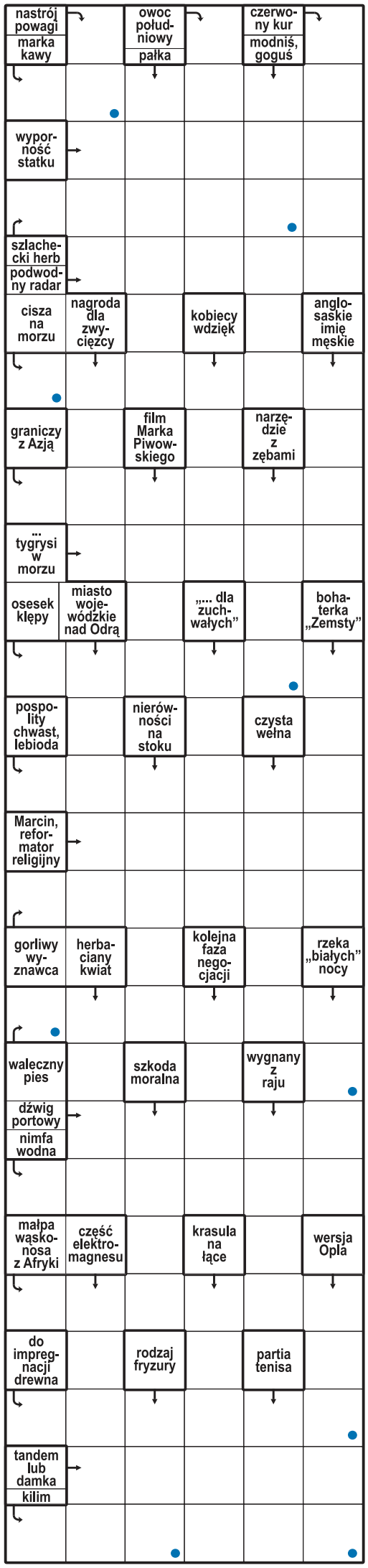


Jean-Yves Frétigné „Historia Sycylii. Od początków do naszych czasów”, tłumaczenie: Wanda Klenczon, wyd. PIW, Warszawa 2026

eprasa.pl c66aaf7d81

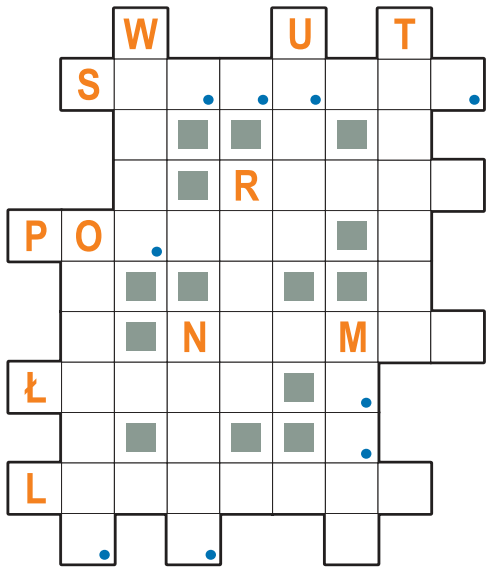
▶ KRZYŻÓWKI

Krzyżówka panoramiczna



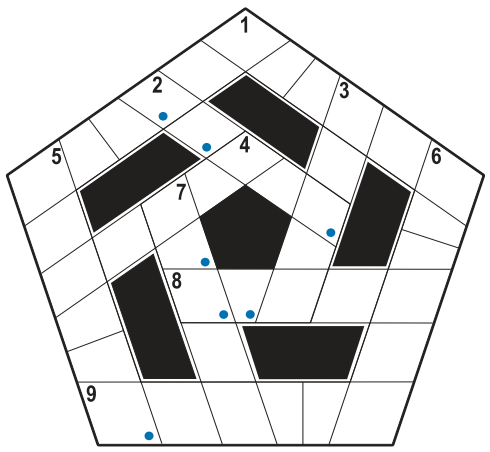
Litery z oznaczonych pól, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

Alfabetka



Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
W kolejności przypadkowej:
- miejsce pracy weterynarza
- roślina motylkowa na paszę
- wnęka w murze
- gaz szlachetny
- ... Stanu Cywilnego
- jeden ze zmysłów
- odmiana czerwieni
- portowa karczma
- ... Davies, historyk
- zabiera głos na zebraniu
- samotnik, pustelnik
- między burtami statku
- brzeżek serwetki

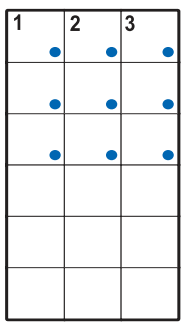
Krzyżówka pięciokątna



Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
1) jednooki mityczny olbrzym
● gamoń, tuman,
2) na piersi kombatanta,
3) kolega Toli z dobranocki,
4) muzyka w „Gorączce sobotniej nocy”,
5) chorobliwy „płacz”,
6) chwila, od której zaczyna się doba,
7) wykrywa obiekty pod wodą,
8) marka japońskich aparatów fotograficznych,
9) dawna miara objętości.

Logogryf

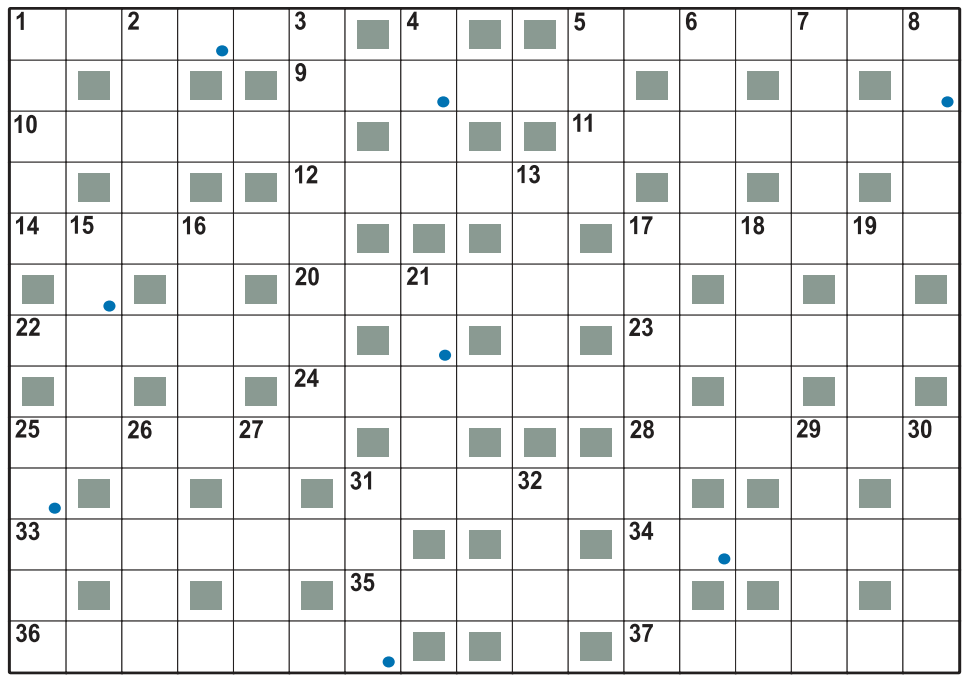
Litery w zaznaczonych polach, czytane kolumnami, utworzą rozwiązanie: tytuł polskiego filmu.
1) każdy środek lokomocji wyposażony w koła,
2) wydanie dzieła drukiem,
3) napój greckich bogów.



Rozwiązania

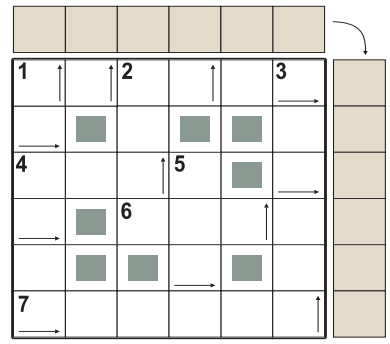
Krzyżówka panoramiczna: alfabetka; **krzyżówka lipogramowa:** piecżywo; **alfabetka:** karłkówka; **krzyżówka pięciokątna:** melonik; **strzałki:** kalinka; **krzyżówka tautogramowa:** antenat; **„Mortal Kombat”; krzyżówka mozaikowa:**
Logogryf: „Pojedynek”.

Krzyżówka lipogramowa

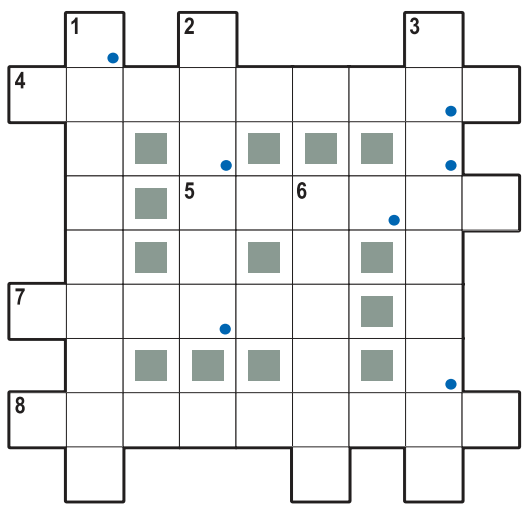


W odgadywanych wyrazach nie występuje litera „A”. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
Poziomo:
1) parafa lub autograf,
5) donosiciel, konfident,
9) tytuł arystokratyczny,
10) miasto wojewódzkie nad Bystrzycą,
11) królewski ptak,
12) biokatalizatory, fermenty,
14) ciemne piwo,
17) egzotyczna roślina pokojowa,
20) model Kia,
22) „zapuszkowana” rybka,
23) szef uniwersytetu,
24) dawny bor,
25) ostatnia faza baroku,
28) delikatne włoski,
31) krótkie spodnie plażowe,
33) harakiri samuraja,
34) pulower lub golf,
35) mieszka w Ułan Bator,
36) miasto nad Nysą,
37) potrawa w galarecie.
Pionowo:
1) postać jamochłona,
2) selekcja, dopasowanie,
3) cecha dusigrosza,
4) drzewo ze skrzydlakami,
5) płowe ptaki,
6) miejsce zaniku wód w krasie,
7) nelson w zapasach,
8) twórca Kraju Rad,
13) pisemne ponaglenie,
15) wodne w ogrodzie,
16) polski zespół rockowy,
17) nosidła do wiader z wodą,
18) starogrecka peruka,
19) festiwalowe miasto nad Odrą,
21) mała .., a cieszy,
25) pisak trasera,
26) nabycie towaru,
27) formacja dzikich gęsi,
29) czeski Ursus,
30) część zamka broni palnej,
31) japońskie zapasy,
32) usuwanie chłopów z ziemi.

Strzałka



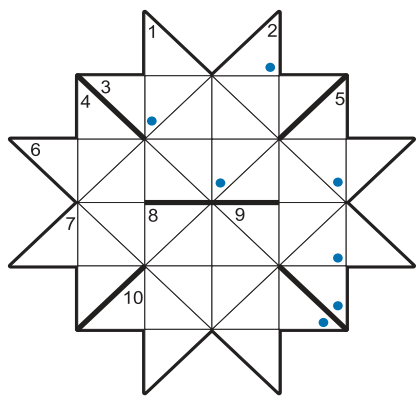
Litery w polach ze strzałką, przeniesione do kolorowych kratek, utworzą rozwiązanie: tytuł filmu.
Poziomo:
1) kładka nad potokiem,
4) rodzaj fryzury,
6) lek przeciwbólowy,
7) materiał wybuchowy.
Pionowo:
1) dzielnica Berlina,
2) rozdział Koranu,
3) towarzysz, kamrat,
5) przełożony klasztoru.



Krzyżówka tautogramowa

Wszystkie odgadywane wyrazy mają taką samą pierwszą literę. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
Poziomo:
4) czasowo pozbawiony wolności,
5) dawne względy, grzeczności,
7) nawierzchnia drogowa,
8) odmiana berylu.
Pionowo:
1) zajmuje się kulturą Bliskiego Wschodu,
2) stolica Kazachstanu,
3) środek znieczulający,
6) Robert, reżyser filmu „M.A.S.H.”.

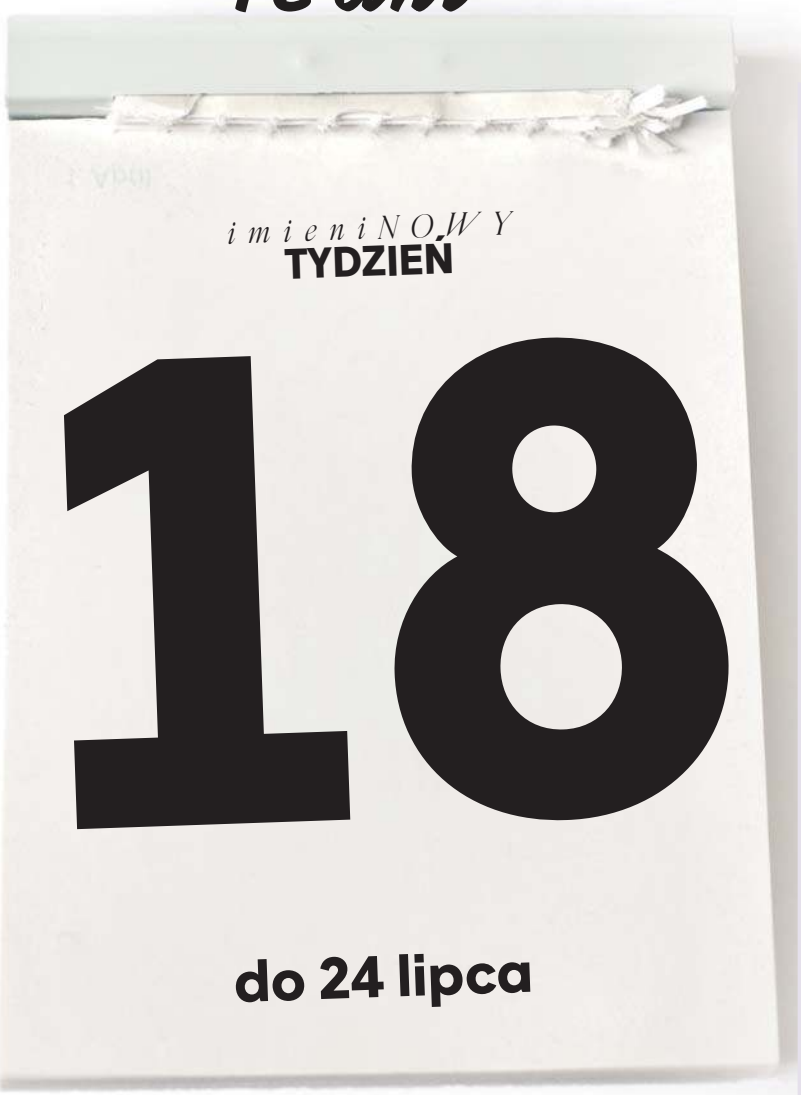
Krzyżówka mozaikowa



Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
Poziomo:
3) przydomek bogini Ateny,
6) biuro np. notariusza lub premiera,
7) statki z dwoma kadłubami,
10) ulica – miejsce spotkań i spacerów.
Pionowo:
1) mały chłopiec, brzdąc,
2) trująca bylina, czermień błotna,
4) dawna nazwa bursztynu,
5) metropolia na Półwyspie Bałkańskim,
8) jednostka natężenia prądu,
9) pracował w majątku ziemskim.

eprasa.pl c66aaf7d81

Te dni



IMIENINY OBCHODZĄ
18 LIPCA: Arnold, Bruno, Drogomir, Emilian, Erwin, Eugeniusz, Fryderyk, Julian, Kamil, Karolina, Maryna, Robert, Szymon, Teodozja **19 LIPCA:** Ambroży, Marcin, Teodor, Wincenty, Włodzisław **20 LIPCA:** Czesław, Eliasz, Hieronim, Leon, Ludwik, Małgorzata, Modest, Paweł **21 LIPCA:** Andrzej, Benedykt, Daniel, Ignacy, Jan, Julian, Klaudiusz, Wawrzyniec, Wiktor **22 LIPCA:** Albin, Benon, Cyryl, Józef, Lena, Milena, Magdalena, Platon, Teofil **23 LIPCA:** Apolinary, Bogna, Bolesław, Brygida, Joanna, Kasjan, Krystyn, Sławosz **24 LIPCA:** Augustyn, Kinga, Kunegunda, Krystyna, Krzesimir, Olga, Wiktor

JEGO TWARZ BRZMIAŁA ZNAJOMO W 2025 ROKU
W tym tygodniu imieniny obchodzą panowie o rzadkim imieniu Modest. Przypomnijmy sylwetkę Modesta Rucińskiego, polskiego aktora teatralnego, filmowego i dubbingowego. Jest absolwentem wydziału aktorskiego Akademii Teatralnej w Warszawie (2004 r.).Debiutował w 2003 r. w nowej wersji spektaklu muzycznego Andrzeja Strzeleckiego „Złe zachowanie". Od ukończenia studiów do roku 2013 był w zespole Teatru Narodowego w Warszawie. Od 2013 r. został aktorem Teatru Studio w Warszawie. W dubbingu znany jako Rick Sanchez z serialu Netflixa „Rick & Morty". Popularność przyniosła mu rola właściciela psa w filmie „Trzy minuty. 21:37". Zagrał też w „Katyniu", „Jutro idziemy do kina"i „Heweliuszu". Jesienią 2025 r. zajął trzecie miejsce w finale 22. edycji „Twoja twarz brzmi znajomo".

CZAS NA SERIALE

NA WSPÓLNEJ
Synek Igora i Ani spada z łóżka i trafia do szpitala. Rodzice czuwają przy nim całą noc. Julka kradnie Ewie 200 złotych, kupuje narkotyki i bez wahania je zażywa. Kalski wpada spóźniony do szpitala i przeprasza Nalepę za odwołaną kolację. Przyznaje, że jego żona, Ewelina, zmaga się z depresją. Julka po nocy zażywania narkotyków pilnie szuka środków na kolejną działkę. Krystyna martwi się zniknięciem Janusza, który, jak sądzi, nie dotarł na spotkanie. Tymczasem Juliusz jest zawiedziony, że jego miłością okazała się Agierowa. Szulc przekonuje ojca, by nie rezygnował z wizyty kontrolnej po przeszczepie nerki. Remek wręcza Brygidzie zaręczynowy pierścionek! Julka rozpaczliwie szuka pieniędzy na narkotyki – prosi nawet o pożyczkę Leona. Chłopak odmawia. Zdesperowana Jula postanawia sprzedać w lombardzie swój tablet. Mając gotówkę, umawia się z dilerem. W domu – zadowolona – rozstawia książki, pozorując naukę. Igor, Ania i Jaś wracają ze szpitala – budzą skacowaną Julkę. Po drodze nasłuchali się skarg sąsiadki – podobno bardzo hałasowała w nocy. Dziewczyna tłumaczy się sprzątaniem na ich powrót. Tymczasem Igor dostaje telefon ze szkoły – wychowawczyni jego córki chce z nim poważnie porozmawiać. Junior wraca do domu. Eliza nie widziała syna miesiąc i martwi się, że wciąż jest na nią wściekły. Junior również jest pełen obaw – Ida próbuje go przekonać, że wszystko się ułoży... Tymczasem Jarek spotyka na ulicy Wrońską, z którą spędził upojną noc. Martyna wita go miłym buziakiem – nie żywi do niego urazy, że przestał się odzywać... Po nocy poślubnej Brygidy i Remka, do ich mieszkania wpada... Michał! Szybko ucieka... Lucy, widząc jego pogubienie, proponuje mu namiętne popołudnie. Niespodziewanie, w mieszkaniu nakrywa ich Ignacy z kolegą. Kumpel Ignacego jest pod ogromnym wrażeniem, widząc Lucy w bieliźnie – robi kobiecie zdjęcie z ukrycia...

Notatki na ostatki

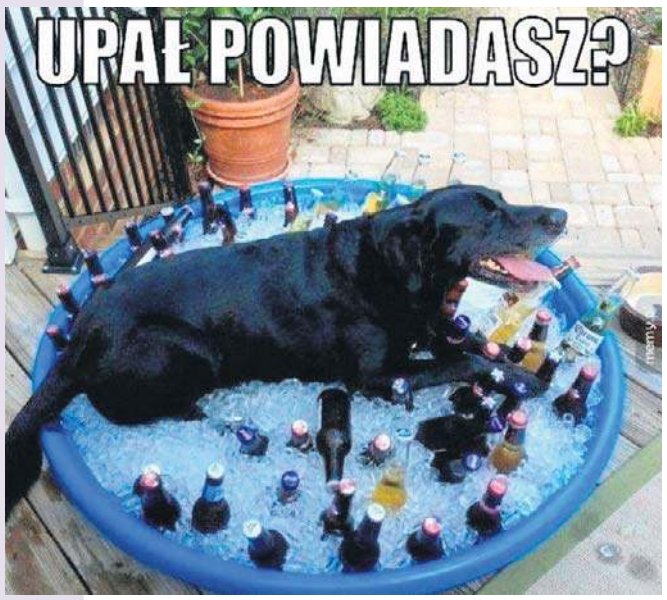
HUMOR z zeszytów

Występował w różnych turniejach rycerskich, przedstawiając swoją męskość

Złodziej ukradł krzesło i poszedł siedzieć

Wyspiański napisał w „Weselu" prawdziwy dramat Rydla, który się ożenił

DO REDAKCJI: BARDZO PODOBA MI SIĘ POMYSŁ, ŻEBY DZIECI W SZKOŁACH PODSTAWOWYCH NIE MIAŁY PRZY SOBIE KOMÓREK. MOŻE BĘDĄ ZE SOBĄ ROZMAWIAĆ?



mamy mamy my

FOT. WIKIPEDIA

Maurycy Popiel

● Aktor jest jednym z nielicznych celebrytów, którzy korzystają z... komunikacji miejskiej. – Ile czasu dla siebie, można pomyśleć, pokontemplować... Czasem muzyka, czasem książka, czasem po prostu chwila dla siebie – zachwala Maurycy Popiel.

Magdalena Koleśnik

● Aktorka szczerze przyznaje, że założyła media społecznościowe wyłącznie w ramach przygotowań do filmu. – Nie miałam mediów społecznościowych, musiałam je założyć, więc trochę to było wymuszone.

FOT. MACIEJ ŁUCZNIEWSKI

Dziennik Bałtycki
www.dziennikbaltycki.pl

Redaktor naczelny **Maciej Sandecki,**
Prezes Makroregionu **Piotr Grabowski,**
Dyrektor Sprzedaży Makroregionu Pomorze **Ewa Żelazko,**
Dyrektor marketingu oddziału **Robert Gromowski**

Redakcja, ul. Połęże 3, 80-720 Gdańsk
internet@dziennikbaltycki.pl
Kolportaż: 58 728 08 17
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.dziennikbaltycki.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

eprasa.pl c66aaf7d81