GAZETA LUBUSKA

9 770137 951063 03

www.gazetalubuska.pl

przy SOBOCIE

**Sobota–niedziela, 17–18.01.2026**
Nr 13 (22.614)
Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)
Nr ISSN 0137-9518 • Nr indeksu 350-222

LUDZIE • STR. 3

# Największą pasją *Adama Sztaby* jest muzyka

**To jej poświęcał całe dnie, a czasem nawet noce. Jednak teraz na pierwszym miejscu stawia rodzinę**

FOT. ARKADIUSZ WOJTASIEWICZ

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

ZDROWIE • STR. 8-9

## Ruch i zdrowy styl życia są kluczem do zdrowego *kręgosłupa*

PODRÓŻE • STR. 12-13

## *Schronisko górskie* to oaza ciepła, wygody i miejsce spotkań

ŚWIAT WOKÓŁ NAS • STR. 19

## *Obecność psa w domu* pozytywnie wpływa na domowników

Dołącz na www.facebook.com/GazetaLubuska

eprasa.pl df6636190b

▶ **NA SYGNALE**

**997** Policja

**998** Straż Pożarna

**999** Pogotowie

**112** numer alarmowy

## ZUS przyjmuje już wnioski ws. stażu pracy. Można sporo zyskać

Można już składać wnioski do ZUS o wydanie zaświadczenia o doliczeniu okresów ubezpieczenia do stażu pracy. Nazwa skrótowa tego wniosku to USP. Od 2026 r. do stażu pracy możemy doliczyć także inne aktywności zawodowe niż praca na etacie, np. wykonywanie umowy-zlecenia czy prowadzenie firmy. Potwierdzaniem tych okresów zajmuje się ZUS. Wniosek o wydanie zaświadczenia o ubezpieczeniu dla celów doliczenia okresów do stażu pracy (USP) jest dostępny od 1 stycznia 2026 r. na koncie w eZUS. Po zalogowaniu się do eZUS wniosek będzie można złożyć wyłącznie w formie elektronicznej. Nowe przepisy ustawy obowiązują od 1 stycznia 2026 roku – dla pracodawców z sektora finansów publicznych, a pierwszego dnia miesiąca po upływie 6 miesięcy od dnia ogłoszenia ustawy, czyli od 1 maja 2026 roku – dla pracodawców spoza sektora publicznego.

▶ **PRZEPRASZAMY**

W poprzednim wydaniu, które ukazało się 10 stycznia, zamieściliśmy błędną informację, że Kazimierz Rudzki podczas wojny przebywał w Oflagu II C Woldenberg na Lubelszczyźnie. Chodzi oczywiście o dzisiejszy Dobiegniew w Lubuskiem.

Bardzo przepraszamy za tę niefortunną pomyłkę.

▶ **NIEPORADNIK TATUSIA**

## Jak być poważnym ojcem i dawać przykład młodzieży

Tato, a umiesz liczyć po włosku?
– Uno... duo... no nie, dalej nie umiem.
E, kiepsko. A ja umiem. Jeden włosek, drugi włosek, trzeci włosek...
A po rusku umiesz?
– Też nie umiem.
To proste, nauczę cię. Jeden rusek, drugi rusek...
Młodszy odkrył poczucie humoru i testuje na ojcu. To znaczy, odkrył już wcześniej, ale w opowiadaniu dowcipów był słabiutki jak pewien Karol S. Albo jeszcze słabszy, bo puentę zdarzało mu się opowiedzieć na początku. Ale teraz jest problem, bo żartuje wciąż i wciąż. Mówi, że dlatego, bo ojciec też żartowniś. A ten zarzeka się, że śmiertelnie poważny jest.
– Co zjesz?
Pterodaktyla. Z kostkami lodu. I może trochę śniegu – mówi Młodszy.
– No nie żartuj, poważnie pytam.
No to godżillę. Ale na cienkie plasterki – Młodszy dalej swoje. A to tuż przed szkołą, śniadanie się robi.
– Nie bądź bezczelny – tato użył słowa klucz. Bo żart, żartem, ale zarzut bezczelności zawsze działa. To taka broń atomowa. Bezczelny nikt nie chce być, przetestowane.
Tato, nie chcę być bezczelny. Już nie będę – Młodszy robi oczy cocker spaniela i tacie złość przechodzi.
– To co zjesz?
– No wiesz, udziec z hipopotama – Młodszy mruga. I tyle by było z broni atomowej. Sam sobie jestem winien. **Tato**

▶ **NA ZAKUPY**

Zbliżające się Dni Babci i Dziadka to okazja, by pomyśleć o praktycznych zakupach na zimowy czas, ale takie propozycje sprawdzą się także na co dzień

**Lidl**

### Promocja na ciepłe i komfortowe ubrania

Lidl przygotował w ofercie odzież przydatną na zimowy sezon. M.in.: Esmara legginsy termiczne damskie z miękką i ciepłą stroną wewnętrzną, rozm.: S–XL, 2 kolory (nie wszystkie wzory dostępne w każdym rozmiarze), za 19,99 zł za 1 parę, U.S. Grand Polo dla Esmara bluza lub spodnie dresowe damskie, ze stroną wewnętrzną pokrytą miękkim meszkiem, w rozm.: S–L, 3 kolory za 39,99 zł za 1 szt./para, U.S. Grand Polo dla Esmara sukienka dresowa damska, w rozm.: S–XL, 3 kolory (nie wszystkie wzory dostępne w każdym rozmiarze), za 49,99 zł, U.S. Grand Polo dla Esmara Men bluza z kapturem lub spodnie dresowe męskie, rozm. bluzy: M–XL, 3 wzory, rozm. spodni: M–XL, 2 kolory za 39,99 zł za 1 szt./para, Esmara podkoszulki damskie z bawełny, 3 szt., rozm.: S–XL, 3 zest. do wyboru za 35,97 zł za zest. Oferta dostępna od 19.01.

**Biedronka**

### Praktyczne akcesoria kuchenne

W Biedronce można upolować wiele akcesoriów i sprzętów kuchennych. Wśród nich: mata do suszenia lub przekładki filcowe za 9,99 zł za szt. lub zest., do wyboru: mata do suszenia naczyń o wym. 60 × 40 cm, zest. 5 przekładek do patelni i garnków lub 36 przekładek do talerzy, różne wzory i kolory, pokrywki uniwersalne, z uchwytami i rantami z silikonu do wyboru: pokrywka do naczyń o śr. 26 cm, 28 cm i 30 cm za 24,99 zł za szt. lub zest. 2 pokrywek do naczyń o śr. 16 cm, 18 cm, 20 cm i o śr. 22 cm, 24 cm, 26 cm za 34,99 zł za zest. Dodatkowo szklane pojemniki na żywność 16,99 zł za szt. lub zest., do wyboru: pojemnik o poj. 1,2 l, zest. 2 pojemników o poj. 300 ml i 800 ml, a także brytfanna ze stali węglowej w zest.: łopatka, do wyboru brytfanna: prostokątna o wym. 28,5 × 23 cm i owalna o wym. 36 × 29 cm, w cenie 24,99 zł za szt.

**Aldi**

### Oferta na akcesoria do domu

W Aldi kupimy praktyczne oraz dekoracyjne produkty do wnętrz, takie jak: NOVITESSE kołdra na 4 pory roku, 100% poliester, pikowane wypełnienie; zest. dwóch kołder (letnia i zimowa) z zatrzaskami: 140 × 200 cm – 79,99 zł, 160 × 200 cm – 99,99 zł, 220 × 200 cm – 119,99 zł, HOME CREATION koc pluszowy, 100% poliester, wym.: 150 × 200 cm, z wytłaczanym wzorem; różne rodzaje, za 59,99 zł, HOME CREATION poduszka dekoracyjna, wym.: 50 × 50 cm, różne rodzaje, za 29,99 zł oraz świeca zapachowa z drewnianym knotem, w szkle, z drewnianą pokrywką, czas palenia: 38–45 h (w zależności od modelu), różne rodzaje za 27,99 zł. Oferta dostępna od 21.01.

**Carrefour**

### Środki czystości w atrakcyjnych cenach

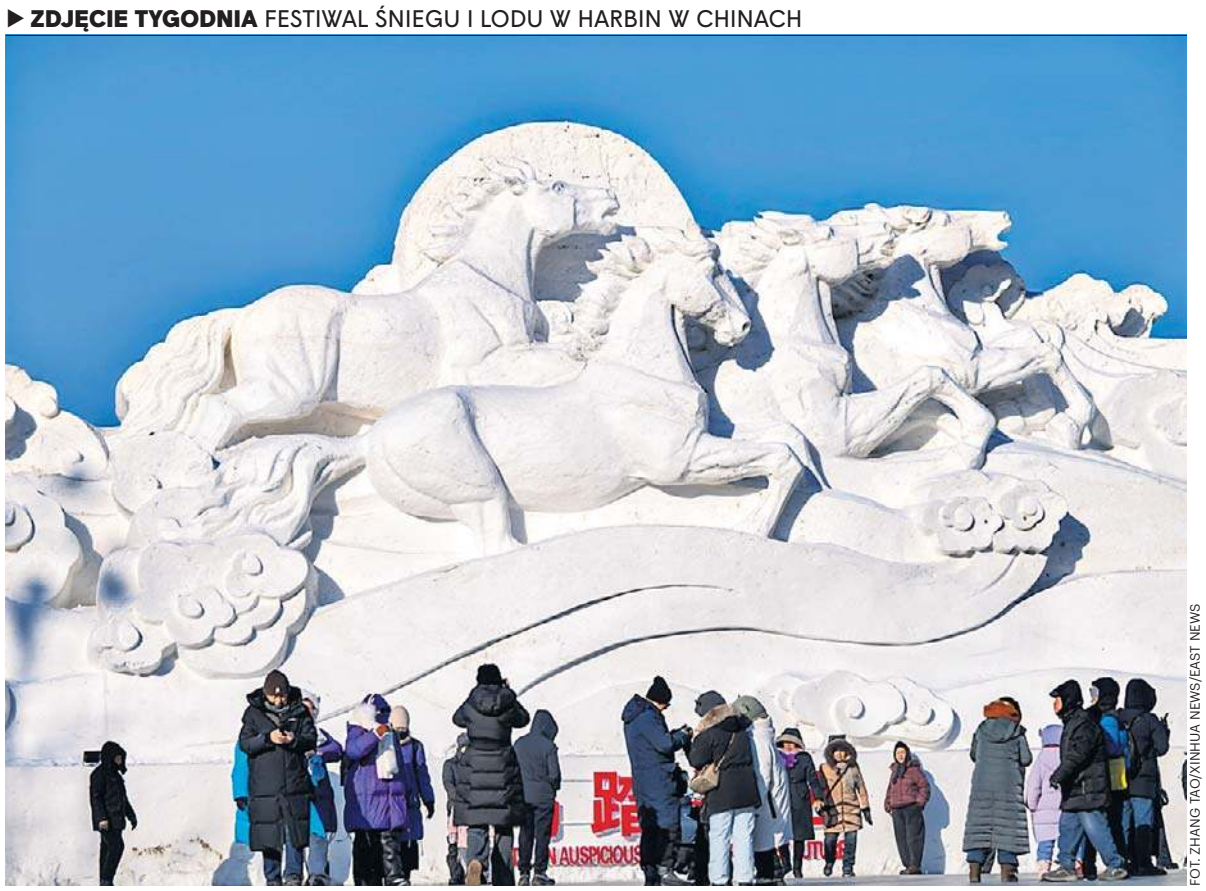
Carrefour oferuje w promocyjnych cenach środki czystości. M.in.: perfumy do płukania tkanin SILAN 540 ml, różne rodzaje, za 17,99 zł za szt., proszek, żel do czyszczenia pralki CALGON 1 kg, 750 ml za 27,99 zł za opak., odplamiacz VANISH 1 l, różne rodzaje, za 17,99 zł za szt., odplamiacz do tkanin kolorowych, białych CARREFOUR, 400 g, 2 rodzaje, za 5,49 zł za opak., płyn do prania PERWOLL, 3 l, różne rodzaje, za 39,99 zł szt. Dodatkowo płyn do naczyń FAIRY 900 ml, różne rodzaje, w cenie 7,41 zł za szt., przy zakupie 2 szt., kapsułki do zmywarki FAIRY 40–56 szt., różne rodzaje za 57,99 zł opak.

**E.Leclerc**

### Wybrane słodycze teraz taniej

E.Leclerc przygotował promocje na słodycze, takie jak: bombonierka Merci 210 g/250 g, klasyczne, blue, brown, zielone, mus czekoladowy, w cenie 16,99 zł za 1 szt. przy zakupie 2, cukierki Michaszki / Marcepanki / Trufle 220 g/230 g, wybrane rodzaje za 6,99 zł za opak., Torcik Wedlowski 250 g, za 12,99 zł za szt., z kartą, czekolada Excellence Lindt 100 g, wybrane rodzaje za 11,99 zł, z kartą i praliny LINDOR Lindt 100 g, milk, assorted, strawberry, pistachio za 17,99 zł za opak., z kartą.

▶ **ZDJĘCIE TYGODNIA** FESTIWAL ŚNIEGU I LODU W HARBIN W CHINACH



FOT. ZHANG TAO/XINHUA NEWS/EAST NEWS

eprasa.pl df6636190b

▶ LUDZIE

**Kompozytor, dyrygent, pianista, aranżer i producent** – Adam Sztaba to prawdziwy człowiek orkiestra! Znamy go z popularnych programów telewizyjnych – to on kierował orkiestrą w „Tańcu z gwiazdami", a potem jurorował w „Must Be The Music"

# PORTRET

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

Swoje pierwsze utwory zaczął komponować pod koniec podstawówki. W wieku 18 lat stworzył muzykę do musicalu „Fatamorgana"

# ADAM SZTABA

Jego największą pasją jest muzyka. To jej poświęcał całe dnie, a czasem nawet noce. Dopiero z czasem nauczył się odpuszczać. Dziś na pierwszym miejscu stawia rodzinę.

## 1. Muzykalny sześciolatek

Jego rodzice to umysły ścisłe. Tata był inżynierem, a mama ekonomistką. Ich syn wychował się na koszalińskim osiedlu i nie był grzecznym chłopcem. Miał skłonności do łobuzowania, grał godzinami w kapsle lub biegał po drzewach. Do koleżanek ze szkoły, które go denerwowały, mówił „ty dziwko!", choć kompletnie nie rozumiał, co to znaczy, bo zasłyszał ten zwrot w serialu „Dynastia".

Tata lubił słuchać mocnego hard rocka, stąd w domu często rozbrzmiewały nagrania Deep Purple i Led Zeppelin. Może dlatego mały Adaś już w przedszkolu zaczął wykazywać muzyczne ciągoty. Nie dość, że z upodobaniem śpiewał wszystkie piosenki, to jeszcze potrafił każdą melodię z miejsca wystukać za pomocą jakichś prowizorycznych pałeczek. Dlatego już w wieku sześciu lat rodzice zapisali do szkoły muzycznej.

## 2. Szalony organista

Początkowo trudno go było zagonić do ćwiczeń na fortepianie. Zdecydowanie wolał kopać piłkę z kolegami na podwórku. Podobnie jak oni, fascynował się filatelistyką i akwarystyką. Potem postanowił, że zostanie maszynistą, bo rozkochał się w kolejnictwie. Pani od fortepianu, kiedy zobaczyła jego dłonie osiedlowego rozrabiaki, powiedziała, że musi się zdecydować: fortepian albo wspinanie się po drzewach.

Dopiero jako nastolatek na serio zajął się muzyką. W wieku dwunastu lat zagrał z kolegami na zabawie sylwestrowej, za co kupił sobie potem kurtkę w Pewexie. Cztery lata później był już organistą w kościele i od czasu do czasu straszył o świcie rozmodlone babcie, uderzając w co mocniejsze tony. W przerwach między lekcjami w szkole grał dla rówieśników fortepianowe wersje aktualnych przebojów Queen czy Michaela Jacksona.

## 3. Drzwi do kariery

Kiedy rodzice zabrali go do Warszawy na przedstawienie „Metra", tak mu się spodobało, że wraz z kolegą, odpowiadającym za warstwę literacką, stworzył własny musical. „Fatamorganę" wystawiono w Bałtyckim Teatrze Dramatycznym z udziałem czterdziestu wykonawców, a Radio Szczecin dokonało nawet jego nagrań. Gdy do Koszalina przyjechał Teatr Buffo, młodzi artyści pokazali się przed jego dyrekcją.

Janusz Stokłosa zainteresował się wtedy Adamem i zaprosił go na rozmowę do Warszawy. Tam zasugerował mu studia kompozytorskie w stołecznej akademii muzycznej oraz posadę swego asystenta. Choć chłopak miał zdawać do katowickiej szkoły muzycznej, zmienił wtedy zdanie i po maturze przeniósł się do Warszawy. Tam otwarły się przed nim drzwi do wielkiej kariery.

## 4. Gwiazdor z batutą

Mając za mentora słynnego kompozytora, najpierw został kierownikiem muzycznym zespołu Maryli Rodowicz, a potem Edyty Górniak. Młody, przystojny i pełen pasji szybko zwrócił na siebie uwagę telewizji. W efekcie stanął z batutą przed orkiestrą przygrywającą w lubianych programach – najpierw w „Idolu", a potem w „Tańcu z gwiazdami". To sprawiło, że stał się popularny niczym gwiazdor popu.

Nie popadł jednak w megalomanię. Ciągle podnosił poprzeczkę i sobie, i towarzyszącym mu muzykom. Kiedy on zarywał dla pracy noce, tego samego wymagał o swych współpracowników. Z czasem jednak zrozumiał, że nie może się zamienić z dyrygenta w dyktatora. Znudziła go też piosenka, w efekcie z biegiem lat zwrócił się w stronę wymagającej muzyki współczesnej.

## 5. Przez pracę do serca

Kiedy Adam został kierownikiem zespołu Edyty Górniak, zakochał się w wokalistce z wzajemnością. Związek ten nie trwał jednak długo. Trwalszą relację stworzył z podobnie jak on zaczynającą wtedy swą medialną karierę Dorotą Szelągowską. Kiedy po jedenastu latach stanęli oboje na ślubnym kobiercu, okazało się to ostatecznie kiepskim pomysłem i półtora roku później byli już po rozwodzie.

W międzyczasie menedżerką Adama została Agnieszka Dranikowska. Wspólne podróże i interesy przeniosły się na zainteresowanie w sferze prywatnej. Adam i Agnieszka zostali parą w 2014 roku i po unieważnieniu przez Sztabę pierwszego ślubu, siedem lat później powiedzieli sobie sakramentalne „tak". Dziś wychowują dziewięcioletniego syna Leopolda, który ponoć zapowiada się na wybitnego muzyka.

**Młody, przystojny i pełen pasji szybko zwrócił na siebie uwagę telewizji. W efekcie stanął z batutą przed orkiestrą przygrywającą w lubianych programach – najpierw w „Idolu", a potem w „Tańcu z gwiazdami". To sprawiło, że stał się popularny niczym gwiazdor popu**

BT/FOT. KAROLINA MISZTAL/POLSKAPRESS

eprasa.pl df6636190b

▶ LUDZIE

Choć jej imię i nazwisko mogą dziś nie brzmieć znajomo, wystarczy przypomnieć kilka przebojów, by wszystko stało się jasne. Hanna Rek-Wyrobek była głosem takich hitów, jak **„Augustowskie noce" czy „Gdy mi ciebie zabraknie"**

(PRZE)ŻYCIE

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

# *Hanna* REK

**Prawdziwym przełomem okazał się jej udział w konkursie Polskiego Radia. Zajęła drugie miejsce, ustępując jedynie Sławie Przybylskiej, ale to wystarczyło, by o Hannie zrobiło się głośno. Od tego momentu kariera ruszyła z miejsca**

Hanna Rek-Wyrobek urodziła się zaledwie dwa lata przed wybuchem II wojny światowej. Jej dzieciństwo naznaczyła tragedia, która na długo odcisnęła się na całej rodzinie. Ojciec, Ludwik, zginął podczas wojny, choć do samego końca tliła się nadzieja, że wróci do domu. Matka artystki, Zofia, wyprzedawała niemal cały majątek, próbując ratować męża i dotrzeć do informacji o jego losie. Bezskutecznie. Ojciec nigdy nie wrócił. W książce „Piosenkarki PRL-u" Emilii Padoł Hanna Rek-Wyrobek wraca do tamtych lat i wspomina ten czas w poruszających słowach:

„Matka płaciła gestapowcowi, który jeszcze przez dwa lata, do wybuchu powstania, zabierał od niej pieniądze na paczki dla taty, utrzymując, że ojciec jest w Auschwitz. Do dziś nie ma taty, nie ma grobu, nie wiemy, co się z nim stało" – wspominała.

### Wojenne dzieciństwo

Hanna i jej matka cudem uniknęły śmierci podczas Powstania Warszawskiego. Schroniły się w kamienicy przy ulicy Ceglanej, która w jednej chwili runęła pod gruzami. W chaosie i panice pomogli im zupełnie obcy ludzie. To dzięki nim obie wyszły z tej sytuacji żywe.

– Nie wiem, jakim cudem powstańcy wydobyli nas z tych gruzów. Dusiliśmy się już, jeszcze pół godziny i pewnie by nas nie wykopali żywych. Ale AK-owcy nas wyciągnęli.

Dorastała bez ojca i bez miejsca, w którym mogłaby zapalić znicz czy położyć kwiaty, bo jego ciała nigdy nie odnaleziono. Szukała w życiu stabilizacji, dlatego wybrała studia farmaceutyczne, ale muzyka i tak brała górę. Śpiewała, gdzie tylko się dało, jakby scena sama ją znajdowała. Po latach w rozmowie z Teresą Gałczyńską wracała do tamtego czasu i opowiadała, jak naprawdę wyglądała jej codzienność.

– Równolegle ze studiami na Akademii Medycznej, na Wydziale Farmacji zaczęłam występować w chórze, grałam w teatrze „Kleks", kabarecie „Pineska" i słynnym STS-ie, gdzie wykonałam swoją pierwszą piosenkę, wtedy z repertuaru Marty Mirskiej - „Biała Mewo". Od tamtej pory koledzy z STS-u nazwali ją „mewa", a starzy przyjaciele zwracają się do mnie tak do dziś – opowiadała.

### Wymarzona kariera

Prawdziwym przełomem okazał się jej udział w konkursie Polskiego Radia. Zajęła drugie miejsce, ustępując jedynie Sławie Przybylskiej, ale to wystarczyło, by o Hannie zrobiło się głośno. Od tego momentu kariera ruszyła z miejsca. Zaczęła regularnie występować, współpracowała z Agnieszką Osiecką, pojawiała się na najważniejszych scenach i w teatrach. Z czasem przyszła jednak potrzeba zmiany i sprawdzenia się poza krajem.

Wraz z mężem, Bogusławem Wyrobkiem, wyjechała do Skandynawii. Tam stworzyli Hanna Rek Band i przez lata koncertowali za granicą. Grali w Stanach Zjednoczonych, dwa lata spędzili w Szwecji, pięć w Norwegii i aż trzynaście w Finlandii. Do Polski wrócili dopiero w 1985 roku z bagażem zupełnie innych doświadczeń.

### Hanna Rek i Bogusław Wyrobek

Zaiskrzyło między nimi niemal od razu. Szybko poczuli, że nadają na tych samych falach i chcą iść przez życie razem. Koncertowali, tworzyli i niemal nie rozstawali się ani na krok. Cztery lata po pierwszym spotkaniu wzięli ślub, a niedługo później na świat przyszedł ich syn Maciej. Początkowo, z konieczności, zostawiali niemowlę pod opieką zaprzyjaźnionego małżeństwa, gdy ruszali w trasę. Z czasem jednak Hanna doszła do wniosku, że rozłąka jest dla niej zbyt trudna i od tamtej pory syn towarzyszył im w wyjazdach.

### Życiowa tragedia

Niestety, w życiu Hanny Rek-Wyrobek w pewnym momencie zaczęło dziać się źle. Najpierw pożegnała ukochanych braci, później straciła matkę, w latach dziewięćdziesiątych owdowiała. Śmierć męża była dla niej ogromnym ciosem. Ich jedyny syn Maciej poszedł w artystyczne ślady rodziców i zajął się muzyką, pracując jako DJ. Po śmierci ojca w 1997 roku wrócił z Zachodu do Polski, by być blisko matki i dać jej wsparcie. Los okazał się jednak bezlitosny także i tym razem.

Po kilkunastu latach Hanna przeżyła tragedię, która odebrała jej resztki sił. Maciej zmarł nagle na skutek pęknięcia tętniaka i wylewu krwi do mózgu. W 2014 roku jej świat runął. Po tej stracie nie była już w stanie wrócić na scenę. Zamilkła na dobre, bo śpiew przestał przynosić ukojenie.

– Z głosu nic mi nie ubyło, ale ja już nie chcę śpiewać. W gardle noszę kamień, traumę po śmierci syna.

Hanna Rek-Wyrobek zmarła 17 września 2020 roku. Miała 83 lata. Spoczęła na Cmentarzu Powązkowskim w Warszawie, gdzie została pochowana obok ukochanego syna.

eprasa.pl df6636190b

AUTOREKLAMA 0011461192

*Odpal serwis*

# Daj się wkręcić w motoryzację!

motofakty.pl

eprasa.pl df6636190b

▶ KUCHNIA

Michał Markowicz, szef kuchni i nauczyciel: Wśród polskich zup idealnych na tę porę roku mamy między innymi kapuśniak, żurek, zupy kremy czy **zupę grochową**

# NA TALERZU

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

FOT. DAWID ŁUKASIK

**Michał Markowicz, szef kuchni i nauczyciel w Zespole Szkół Przemysłu Spożywczego w Kielcach**

## Zimą zupy wracają do łask, i to nie bez powodu

Zimą, gdy dni są krótkie, a temperatura za oknem spada, szczególnie chętnie sięgamy po dania, które rozgrzewają, sycą i dodają energii. Właśnie wtedy zupy wracają do łask, i to nie bez powodu. To jedno z najbardziej uniwersalnych, zdrowych i komfortowych dań, idealnie wpisujących się w potrzeby organizmu w chłodniejszych miesiącach. O ich zaletach opowiedział Michał Markowicz, szef kuchni i nauczyciel w Zespole Szkół Przemysłu Spożywczego w Kielcach.

Zupy doskonale rozgrzewają organizm, co ma ogromne znaczenie w sezonie zimowym. Gorący posiłek pomaga utrzymać prawidłową temperaturę ciała, poprawia krążenie i daje uczucie przyjemnego ciepła. Dodatkowo są lekkostrawne, a jednocześnie sycące, dzięki czemu nie obciążają układu trawiennego.

– Przede wszystkim trzeba zacząć od tego, że zupy są bardzo mocno zakorzenione w polskiej kuchni. Ja sobie nie wyobrażam codziennego posiłku bez zupy, tym bardziej teraz, gdy za oknem mamy prawdziwą, mroźną zimę. Potrzeba nam więcej rozgrzewającej energii. Wśród polskich zup idealnych na tę porę roku mamy między innymi kapuśniak, żurek, zupy kremy czy zupę grochową – wymienia Michał Markowicz, szef kuchni i nauczyciel w Zespole Szkół Przemysłu Spożywczego w Kielcach.

W przypadku tych cięższych zup nie możemy zapominać o przyprawach. – Majeranek oraz kminek nie tylko zaakcentują smak naszego dania, ale również wspomagają trawienie, dzięki czemu nie będziemy się czuć ciężko – podkreśla kucharz.

Dodaje, że menu można sobie urozmaicać akcentem orientalnym. – Ja w taką pogodę uwielbiam zupę z czerwonej soczewicy z pomidorami. Przyprawiam ją curry, imbirem, pieprzem cayenne, które jeszcze bardziej rozgrzewają organizm. Fajnym wykończeniem talerza tej pachnącej zupy jest pokruszony wiejski twaróg, ale mogą to być również smażone krewetki lub łosoś. Możliwości i połączeń smakowych jest mnóstwo – zapewnia Michał Markowicz.

Inną ciekawą opcją będzie krem z białych warzyw. – Potrzebujemy ziemniaków, białych warzyw korzennych typu seler, pietruszki, cebuli. Wszystko to pokrojone przesmażamy przez chwilę i zalewamy bulionem. Na koniec blendujemy i doprawiamy. Do zupy pasuje okrasa z chorizo, które kroimy i podsmażamy na oliwie. Możemy też dodać zielone oliwki, które kwasowością podkreślą smak kremu – podpowiada nasz rozmówca.

– Na myśl przychodzi mi też jeszcze jedna ciekawa propozycja, ale tym razem z kuchni francuskiej. Chodzi oczywiście o zupę cebulową na białym winie ze świeżym tymiankiem, wykończoną grzanką serową. Idealnie sprawdzi się w okresie zimowym – dodaje Markowicz.

Zupy są przy okazji dość łatwe do przyrządzenia. – To dania jednogarnkowe. Nie potrzebujemy do nich specjalnych sprzętów, każda początkująca osoba sobie poradzi. Po przygotowaniu składników nastawiamy zupę i w międzyczasie mamy czas dla siebie – uśmiecha się szef kuchni.

Takie danie łatwo też... naprawić. Niemal każdemu choć raz w życiu zdarzyło się zupę przesolić. Jest na to sposób. Aby uratować przesoloną zupę, dodaj surowego ziemniaka, woreczek ryżu lub białko jajka, które wchłoną nadmiar soli. Możesz też złagodzić smak śmietaną lub jogurtem.

Zupy to też nawodnienie i sytość w jednym. Choć zimą rzadziej odczuwamy pragnienie, organizm nadal potrzebuje odpowiedniej ilości płynów. Zupy skutecznie wspierają nawodnienie, a jednocześnie dają uczucie sytości na dłużej. To doskonała opcja dla osób dbających o linię. Porcja zupy może być pożywna, a jednocześnie niskokaloryczna, zwłaszcza gdy bazuje na warzywach. Klasyczny rosół od lat uchodzi za domowy sposób na przeziębienie – nie bez przyczyny. Ciepły, aromatyczny wywar pomaga nawodnić organizm i złagodzić objawy infekcji.

Zupy zimowe to nie tylko kulinarna tradycja, ale przede wszystkim świadomy wybór zdrowia i komfortu. Rozgrzewają, odżywiają i wzmacniają organizm wtedy, gdy najbardziej tego potrzebuje. Warto więc, by na stałe zagościły w zimowym menu nie tylko jako pierwsze danie, ale jako pełnowartościowy, codzienny posiłek.

### Zupy to też nawodnienie i sytość w jednym

**Porcja zupy może być pożywna, a jednocześnie niskokaloryczna**

Zupy doskonale rozgrzewają organizm, co ma ogromne znaczenie w sezonie zimowym. Gorący posiłek pomaga utrzymać prawidłową temperaturę ciała, poprawia krążenie i daje uczucie przyjemnego ciepła. Dodatkowo są lekkostrawne, a jednocześnie sycące, dzięki czemu nie obciążają układu trawiennego.

eprasa.pl df6636190b

▶ **KUCHNIA**

● **Zupa krem z papryki** ● Grochówka wojskowa ● **Rosół** ● Zupa cebulowa
● **Krem z białych warzyw** ● Zupa z soczewicy po polsku

FOT. ARCHIWUM

## Zupa krem z papryki

● **Składniki: 6 czerwonych papryk, 1 średnia cebula, 2 ząbki czosnku, 2 łyżki oliwy z oliwek, 500 ml bulionu warzywnego, 100 ml śmietany 18% (opcjonalnie), sól i świeżo mielony pieprz do smaku, szczypta wędzonej papryki lub chili (opcjonalnie), świeża bazylia lub natka pietruszki do posypania, prażony słonecznik lub pestki dyni (opcjonalnie).**
Piekarnik rozgrzej do 220 stopni Celsjusza. Papryki ułóż na blasze. Piecz przez około 40 minut, aż skórka zacznie ciemnieć i lekko pękać. Po upieczeniu włóż papryki do miski i przykryj ściereczką lub ręcznikiem – dzięki temu łatwiej będzie zdjąć skórkę. Cebulę pokrój w kostkę, czosnek drobno posiekaj. W garnku rozgrzej oliwę i zeszklij cebulę. Dodaj czosnek i smaż jeszcze przez ok. 30 sekund. Papryki obierz ze skórki i pokrój w większe kawałki. Dodaj je do cebuli z czosnkiem, a następnie wlej bulion. Gotuj na średnim ogniu przez około 10 minut. Zdejmij garnek z ognia i zmiksuj zupę blenderem na gładki krem. Dopraw solą, pieprzem i szczyptą wędzonej papryki lub chili. Wlej śmietanę i dokładnie wymieszaj. Dla chrupkości możesz dodać prażone ziarna słonecznika lub pestki dyni.

FOT. ARCHIWUM

## Grochówka wojskowa

● **Składniki: 250 g suchego grochu łuskanego, 100 g wędzonego boczku, jarzyny jak na rosół (1 marchewka, 1 pietruszka, kawałek selera i pora), 3-4 ząbki czosnku, 1 cebula, 500 ml wody (plus woda do gotowania grochu), 1-2 łyżki masła, majeranek (solidna garść), sól i pieprz (do smaku).**
Groch zalej zimną wodą i odstaw na kilka godzin, a najlepiej na noc. Następnie odcedź, przepłucz i ugotuj do miękkości w świeżej wodzie. Warzywa obierz, umyj i pokrój w mniejsze kawałki. Zalej wodą i gotuj, aż będą miękkie. Zblenduj. Boczek pokrój w drobną kostkę. Wrzuć na rozgrzaną patelnię i smaż, aż wytopi się tłuszcz, a mięso lekko się przyrumieni. Do garnka z warzywami dodaj usmażony boczek i ugotowany groch. Wymieszaj i podgrzewaj na małym ogniu. Cebulę posiekaj drobno, usmaż na maśle, aż będzie złocista. Przełóż do garnka. Dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek oraz solidną garść majeranku. Dopraw solą i pieprzem, gotuj jeszcze 1-2 minuty, by smaki się połączyły.

FOT. ARCHIWUM

## Rosół

● **Składniki: kurczak zagrodowy, 3 l wody, 3 nieduże marchewki lub 2 większe, 1 pietruszka, 1/3 selera, cebula, 3 małe ząbki czosnku, kawałek pora, natka pietruszki, 3 ziela angielskie, listek laurowy, sól i pieprz do smaku, opcjonalnie liść lubczyku (suszony), opcjonalnie kawałek selera naciowego z nacią.**
Kurczaka umyj i pokrój na części. Włóż mięso do garnka i zalej zimną wodą (około 3 l). Umyj i obierz warzywa. Cebulę zrumień na suchej patelni lub nad palnikiem. Gdy woda z kurczakiem się zagotuje, zacznij odszumowywać rosół, tzn. za pomocą zwykłej łyżki obiadowej należy zbierać pianę na powierzchni bulionu. Jeśli tego nie zrobimy, rosół nie będzie klarowny. Dodaj warzywa, listek laurowy, ziele angielskie, lubczyk i gotuj pod przykryciem, na małym ogniu, przez 1,5 godziny. Pod koniec gotowania dodaj obrane ząbki czosnku. Dopraw rosół solą i pieprzem do smaku.

FOT. ARCHIWUM

## Zupa cebulowa

● **Składniki na 4 porcje: 4 duże cebule, ząbek czosnku, pół szklanki białego wytrawnego wina, 1 marchew, 1 pietruszka, niewielki kawałek selera, garść tartego żółtego sera, sól, pieprz, pół łyżeczki tymianku, 4 kromki chleba razowego, oliwa.**
Obraną cebulę kroimy w kostkę i smażymy na oliwie, aż się zeszklí, ale nie zrumieni; dodajemy przeciśnięty przez praskę czosnek i chwilę dusimy. Następnie podlewamy winem, dusimy 5 minut i zdejmujemy z ognia. Obrane i pokrojone w kostkę warzywa gotujemy w litrze wody z przesmażoną cebulą, aż wszystko będzie miękkie. Zupę miksujemy, doprawiamy solą, pieprzem i tymiankiem. Podajemy posypaną żółtym serem i z grzankami z chleba razowego.

FOT. ARCHIWUM

## Krem z białych warzyw

● **Składniki na 4 porcje: 1 średni seler, 2 pietruszki, 2 ziemniaki, 2 łyżki masła, 1 litr bulionu warzywnego lub wołowego, sól i gałka muszkatołowa do smaku, śmietanka kremówka.**
Obrane warzywa kroimy w niedużą kostkę i podsmażamy przez chwilę. Następnie zalewamy bulionem, dodajemy masło i dusimy do miękkości. Gdy już będą miękkie, blendujemy na gładką masę, doprawiamy solą i gałką muszkatołową. Do zupy wlewamy trochę kremówki. Zupę można wykończyć okrasą z pokrojoną i podsmażoną na oliwie kiełbasą chorizo.

FOT. ARCHIWUM

## Zupa z soczewicy po polsku

● **Składniki: 400 g soczewicy czerwonej, 1 pietruszka, 1 marchewka, mały kawałek selera, 7 ziemniaków, 1 cebula, 200 g kiełbasy myśliwskiej lub jałowcowej, 2 litry bulionu lub wody, 1 łyżka słodkiej papryki, 1 łyżeczka ostrej papryki, 1 łyżeczka majeranku, 2 ząbki czosnku lub 1 łyżeczka czosnku suszonego, 1 łyżka koncentratu pomidorowego, sól i pieprz do smaku.**
Ziemniaki pokrój w kostkę, cebulę drobno posiekaj, a marchewkę, pietruszkę i seler zetrzyj na tarce na dużych oczkach. Soczewicę wypłucz. Następnie wsyp ją do garnka i zalej wodą lub bulionem. Zagotuj. Po 5 minutach dodaj warzywa (oprócz cebuli) i gotuj całość 25 minut. Cebulkę podsmaż na złoty kolor. Wsyp na patelnię paprykę słodką i ostrą i podsmaż minutę. Przełóż całość do zupy. Na tej samej patelni podsmaż kiełbasę. Posyp ją majerankiem i czosnkiem i dodaj do zupy. Dodaj koncentrat pomidorowy i wymieszaj. Na koniec dopraw całość solą i pieprzem do smaku.

eprasa.pl df6636190b

▶ ZDROWIE

**Bóle kręgosłupa** dotykają coraz więcej osób, niezależnie od wieku. **Dr Jacek Trompeta** tłumaczy, kiedy ból powinien nas zaniepokoić, jak styl życia wpływa na kręgosłup i jakie nowoczesne metody leczenia dają szansę na powrót do pełnej sprawności

# MEDYCYNA OBRAZOWA

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

**W jakim momencie ból kręgosłupa powinien nas zaniepokoić i powinniśmy udać się do lekarza?**

Zawsze powinny niepokoić dolegliwości bólowe, które nie przechodzą po odpoczynku, po słabszych lekach dostępnych bez recepty i utrzymują się dłuższy czas. Są pacjenci, którzy wytrzymują miesiąc z takimi problemami bólowymi, są tacy, którzy zgłaszają się do nas po dwóch tygodniach. Każdy ma swój własny próg bólu.

**Jak duże znaczenie w rozwoju choroby kręgosłupa ma nasz styl życia, praca, waga?**

Dla narządu ruchu, naszych stawów wszystkie te działania, które propagujemy, żeby biegać i ruszać się, są korzystne dla zdrowia. Jeżeli będziemy prowadzić siedzący tryb życia, a praca będzie wymagała przebywania w jednostajnej pozycji, dolegliwości, o których rozmawiamy, będą się dodatkowo nasilać. Ważną kwestią jest problem otyłości. Zaczyna się o tym już mówić w Polsce, w Stanach Zjednoczonych jest to bardzo popularny temat. Z pewnością możemy powiedzieć, że otyłość, nadwaga i zaburzenia masy ciała w przyszłości będą skutkowały dużymi problemami z kręgosłupem. To także utrudni terapię. Osoby otyłe znacznie trudniej leczyć operacyjnie. Dostęp do pola operacyjnego jest utrudniony przez nadmiar tkanki tłuszczowej.

**W jakim wieku najczęściej chorujemy na kręgosłup?**

Mamy pacjentów starszych, młodych dorosłych i dzieci. Leczę pacjentów 18-letnich z przepukliną jądra miażdżystego, czyli tzw. dyskiem, a także osoby po osiemdziesiątce, które na skutek upadku łamią kręgosłup albo mają już tak duże zmiany zwyrodnieniowe, że wymagają leczenia operacyjnego. Największą grupą są pacjenci po pięćdziesiątym roku życia.

**Jakie badania są podstawą diagnostyki kręgosłupa? Od czego się zaczyna?**

Podstawowym badaniem diagnostycznym kręgosłupa i całego narządu ruchu jest od lat niezmiennie badanie rentgenowskie. W dzisiejszych czasach mamy dodatkowe możliwości, jak badania tomografii komputerowej, a zwłaszcza rezonansu magnetycznego. RTG ocenia głównie kości i ustawienie kręgosłupa, nie pokazuje krążków międzykręgowych. Rezonans magnetyczny jest złotym standardem w diagnostyce ucisku struktur nerwowych. Pozwala nam zdiagnozować ucisk na struktury nerwowe i daje najpełniejszy obraz stanu kręgosłupa. Tomografia komputerowa jest przydatna szczególnie przy złamaniach i zmianach kostnych.

**Czy każdy ból kręgosłupa to od razu „dysk"? Jak rozpoznać źródła bólu?**

Wypadnięcie dysku powoduje ucisk na korzeń nerwowy, co powoduje promieniowanie bólu do kończyny dolnej. Pacjenci zwykle nazywają to rwą kulszową. W przypadku choroby kręgosłupa rwa kulszowa jest objawem, ale również może być oddzielną chorobą, czyli zapaleniem nerwu. Jeżeli mamy dolegliwości bólowe kręgosłupa idące od pośladka do nogi, wtedy możemy mówić o komponencie dyskowym. Natomiast same bóle mechaniczne przy ruchu, wstawaniu czy zmianie pozycji są bardziej związane ze stawami. Po pięćdziesiątym roku życia wszystkie dolegliwości bólowe są już połączone – mamy komponentę neurologiczną z dysku oraz zmiany zwyrodnieniowe kręgosłupa.

**W jakich przypadkach nie ma już odwrotu od leczenia operacyjnego?**

Operacja staje się konieczna, jeżeli skończą się wszystkie możliwe terapie nieinwazyjne, takie jak podawanie leków czy wykonywanie blokad. Jeżeli dolegliwości nie ustają lub nasilają się, wtedy najczęściej pacjenci decydują się na operację. W groźniejszych przypadkach nagłego nasilenia objawów neurologicznych, takich jak niedowład kończyny, należy zdecydować się na jak najszybszy zabieg. „Czerwone flagi" to także ból z towarzyszącym osłabieniem siły mięśniowej, utrata kontroli nad oddawaniem moczu i stolca czy nagły niedowład – wszystko to wymaga natychmiastowej konsultacji lekarskiej.

**Jak wygląda dzisiaj nowoczesna operacja kręgosłupa? Pacjenci cały czas się boją tego zabiegu...**

Dziś mamy coraz więcej możliwości. Zabiegi małoinwazyjne są coraz powszechniejsze. Mamy metody leczenia przepukliny dysków za pomocą endoskopii z bardzo małego dojścia. Pacjent na drugi dzień po operacji wychodzi ze szpitala i czuje się dobrze. Stosujemy zabiegi przezskórne, takie jak nukleoplastyka czy discektomia endoskopowa. Do praktyki wchodzą coraz nowocześniejsze urządzenia wspomagające zabiegi, jak mikroskopy endoskopowe oraz technologie, np. nawigacja śródoperacyjna czy robotyka. Stare, klasyczne metody zabiegowe, jak wkręcanie śrub, również stosujemy, ale zmieniły się techniki operacyjne. Zabiegi możemy wykonywać z małych nacięć.

**Jakie są realne szanse na pełen powrót do zdrowia po zabiegu? Od czego to zależy?**

Jestem zawsze szczery wobec pacjentów. Udany zabieg operacyjny nie cofnie naszej sprawności do czasów młodości. Musimy zdawać sobie sprawę, że operując kręgosłup, usuwając wypadnięty dysk lub stabilizując kręgosłup, zmieniamy biomechanikę. Nie ma szans, żeby było idealnie, jednak 90% pacjentów uważa, że po operacji jest lepiej niż przed – że to była bardzo dobra decyzja.

**Jaką rolę w leczeniu kręgosłupa, zarówno przed operacją, jak i po niej, odgrywa rehabilitacja?**

Jest bardzo ważna. Fizjoterapia jest podstawą leczenia schorzeń kręgosłupa. Badania wskazują, że nawet 90% schorzeń kręgosłupa można wyleczyć dzięki takim zabiegom. Działaniami fizjoterapeutycznymi można sprawić, że objawy chorego kręgosłupa nie będą przeszkadzać w życiu codziennym. Dobry fizjoterapeuta jest w stanie pomóc wielu pacjentom. Fizjoterapia może przesunąć o kilka lat zabieg operacyjny. Podobnie po zabiegu, jest bardzo ważna – to podstawa, żeby nauczyć się, jak żyć ze zoperowanym kręgosłupem i jak zachowywać się, żeby plecy nie bolały.

**Jakie znaczenie w leczeniu kręgosłupa ma farmakoterapia, blokady?**

Leczenie farmakologiczne jest podstawą, często w połączeniu z fizjoterapią. Pierwszy etap leczenia najczęściej bywa na tyle skuteczny, że pacjent wraca do normalności. To jednak choroba na całe życie. Jeżeli mamy zmiany dyskopatyczne, będą nam towarzyszyć do końca życia. Ich intensywność zależy od nas – od naszego stylu życia, tego, czy dbamy o siebie i słuchamy zaleceń fizjoterapeutów oraz lekarzy.

**Jakie błędy najczęściej popełniają pacjenci z chorym kręgosłupem?**

Najczęściej ćwiczymy i słuchamy fizjoterapeuty, gdy dolegliwości ustępują – zwykle przestajemy wtedy dbać o siebie, ruszać się i rehabilitować. Rehabilitacja to też po prostu zdrowy tryb życia – ruch, pływanie, spacery. Ważny jest nie tylko kręgosłup, ale też stawy biodrowe i kolanowe. Zdrowy tryb życia i utrzymanie pewnego poziomu ruchu są konieczne, żebyśmy czuli się dobrze i żyli bez bólu.

FOT. LUCYNA NENOW / POLSKA PRESS

Dr Jacek Trompeta: **Udany zabieg operacyjny nie cofnie naszej sprawności do czasów młodości. Nie ma szans, żeby było idealnie, jednak 90% pacjentów uważa, że po operacji jest lepiej niż przed – że to była bardzo dobra decyzja.**

eprasa.pl df6636190b

▶ ZDROWIE

● **Dr Jacek Trompeta** – neurochirurg, kierownik Oddziału IV Urazów i Schorzeń Kręgosłupa oraz Paraplegii Urazowej w Wojewódzkim Szpitalu Chirurgii Urazowej im. Dr Janusza Daaba w Piekarach Śląskich ● Specjalizuje się w leczeniu **urazów i schorzeń kręgosłupa,** zarówno operacyjnym, jak i zachowawczym

▶ DR JACEK TROMPETA

## 01.

**Zawsze powinny niepokoić dolegliwości bólowe, które nie przechodzą po odpoczynku, po słabszych lekach dostępnych bez recepty i utrzymują się dłuższy czas.** Są pacjenci, którzy wytrzymują miesiąc z takimi problemami bólowymi, są tacy, którzy zgłaszają się do nas po dwóch tygodniach.

## 02.

**Podstawowym badaniem diagnostycznym kręgosłupa i całego narządu ruchu jest od lat niezmiennie badanie rentgenowskie.** RTG ocenia głównie kości i ustawienie kręgosłupa, nie pokazuje krążków międzykręgowych. Rezonans magnetyczny jest złotym standardem w diagnostyce ucisku struktur nerwowych.

## 03.

**Wypadnięcie dysku powoduje ucisk na korzeń nerwowy, co powoduje promieniowanie bólu do kończyny dolnej. Pacjenci zwykle nazywają to rwą kulszową.** W przypadku choroby kręgosłupa rwa kulszowa jest objawem, ale również może być oddzielną chorobą, czyli zapaleniem nerwu.

## 04.

**Operacja staje się konieczna, jeżeli skończą się wszystkie możliwe terapie nieinwazyjne, takie jak podawanie leków czy wykonywanie blokad.** Jeżeli dolegliwości nie ustają lub nasilają się, wtedy najczęściej pacjenci decydują się na operację.

## 05.

**Fizjoterapia jest podstawą leczenia schorzeń kręgosłupa. Badania wskazują, że nawet 90% schorzeń kręgosłupa można wyleczyć dzięki takim zabiegom.** Działaniami fizjoterapeutycznymi można sprawić, że objawy chorego kręgosłupa nie będą przeszkadzać w życiu codziennym.

FOT. GETTY IMAGES

eprasa.pl df6636190b

▶ **PORADNIK**

Jak domowymi sposobami sprawić, by buty nie były śliskie. Co musimy mieć zimą w samochodzie, żeby pogoda nas nie zaskoczyła. Jak przygotować zdrową herbatkę z rozmarynu – o tym m.in. piszemy w **nowym miniporadniku**

# PO(4)RADY

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

Bezpieczeństwo

## Domowe sposoby na śliskie buty

Jednym ze sposobów na to, aby buty zimowe nie ślizgały się na lodzie, jest przyklejenie plastrów opatrunkowych. Uwaga: muszą być tkaninowe, a nie z gładkiego tworzywa. Wystarczy je ułożyć w równoległych liniach lub w kształcie X. Ten sposób należy do jednych z tańszych patentów, jednak nietrwałych. Plastry, szczególnie podczas deszczowej i zimowej pogody, dość szybko mogą się odkleić. Dlatego stosuj ten trik tylko doraźnie i w razie potrzeby.

Sprawdź, czy w domu masz silikon. Ten produkt sprawdzi się nie tylko przy uszczelnianiu kabiny prysznicowej, ale także zapobiegnie wywrotce na śniegu. Wystarczy, jak pokryjesz nim wcześniej oczyszczoną z zabrudzeń podeszwę obuwia. Wystarczy niewielka ilość produktu, a stworzysz antypoślizgowe wypustki, które mogą uratować cię przed złamaniem nogi, albo ręki. Z cieniutkiej stróżki silikonu narysuj na podeszwie nieregularne wzorki lub szlaczki. Odczekaj, aż wyschnie i dopiero wtedy możesz wyjść w takim obuwiu na dwór.

Kolejnym trikiem na śliskie podeszwy jest ich przetarcie papierem ściernym, a następnie spryskanie lakierem do włosów. Matując powierzchnię podeszwy papierem ściernym, rób to bardzo ostrożnie, aby nie zniszczyć butów. Jak widać, istnieje kilka patentów, które zapobiegną ślizganiu się na lodzie i śniegu, czy parkiecie. Jednak żaden z nich nie będzie równie skuteczny, co zakup odpowiednich butów. Podeszwa w obuwiu zimowym powinna być prążkowana, ponieważ im więcej różnych „wybrzuszeń" na nich, tym lepsza przyczepność.

# 01.

Przydatne

## To musisz mieć zimą w aucie

Warto wyposażyć samochód w przedmiot, który jest połączeniem skrobaczki do szyb i zmiotki. Pomoże to nam usunąć zarówno nadmiar śniegu z auta, jak i zamarzniętego lodu na szybach. Preparat do odmrażania szyb pozwoli zaoszczędzić czas, kiedy bardzo się śpieszysz. Powinniśmy też mieć w bagażniku zapas zimowego płynu do spryskiwacza.

Jak wiadomo, niskie temperatury skracają żywotność akumulatora. Dlatego na wszelki wypadek warto wozić ze sobą kable rozruchowe. Na oblodzonej i nieodśnieżonej drodze nietrudno stracić panowanie nad kierownicą. W takich sytuacjach przydatne mogą być linka holownicza i saperka. Wybierając się w góry, koniecznie trzeba zaopatrzyć się w łańcuchy śniegowe.

Zapalniczka może okazać się pomocna, jeśli mamy problem z zamarzniętym zamkiem w samochodzie. Nawigacja i telefon mogą się rozładować lub stracić zasięg. W takich sytuacjach posiadanie papierowej mapy w samochodzie może okazać się bardzo istotne.

# 02.

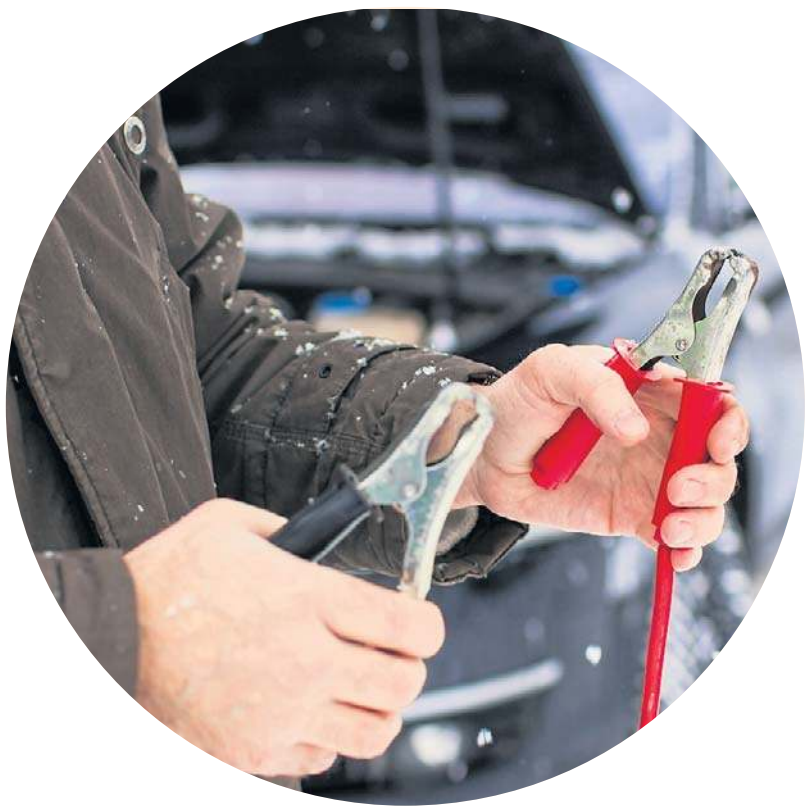
# 03.

Zdrowie

## Herbatka z rozmarynu, jak ją przygotować

Rozmaryn znany jest głównie jako przyprawa do mięs czy sosów. Wykazuje jednak wiele właściwości leczniczych, które warto wykorzystać, przygotowując gorącą i aromatyczną herbatę z rozmarynu. Delikatny w smaku napar nie tylko rozgrzeje w zimowy wieczór, ale też wzmocni odporność, poprawi nastrój, a nawet pomoże zwalczyć ból głowy i odświeżyć oddech. Działa również rozkurczowo, dzięki czemu łagodzi bóle brzucha, wzdęcia, a nawet bóle menstruacyjne. Poprawia także nastrój, uspokaja i ułatwia zasypianie, dlatego dobrze jest ją pić wieczorem przed snem.
Składniki to 2 łyżki ziela lub liści rozmarynu (świeżego lub suszonego) i 400 ml wrzącej wody. Ziele rozmarynu trzeba zalać wrzącą wodą i odstawić na 30 minut do zaparzenia. Następnie przecedzić. Pić 3-4 razy dziennie po 100 ml.

Dla urozmaicenia smaku oraz właściwości do naparu można dodać kilka plasterków świeżego imbiru, startą skórkę z cytryny, plasterek lub sok z cytryny, owoce dzikiej róży, a nawet szczyptę oregano lub pieprzu. Napar można również dosłodzić do smaku miodem, ale najlepiej jest pić go bez tego typu dodatków.



FOT. 123RF

Wietrzenie

## Jak walczyć z wilgocią w łazience

Jednym z najprostszych sposobów dbania o to, by wilgoć w łazience nie stała się problemem, jest regularne wietrzenie lub wentylowanie pomieszczenia. Jest na to kilka prostych sposobów: zamontujmy dobrze dobraną wentylację w łazience, podczas kąpieli lub prysznica, o ile to możliwe, otwierajmy lub uchylajmy drzwi łazienki, jeśli nie możemy otworzyć drzwi w czasie kąpieli, zróbmy to zaraz po jej zakończeniu, jeżeli w łazience jest okno, to jak najczęściej je otwierajmy, gdy łazienka nie ma okna, starajmy się otwierać okna i drzwi w sąsiednich pokojach, przydatny może być też zwykły wentylator ustawiony w progu łazienki, który wdmuchuje chłodne powietrze do środka, sprawdźmy, czy drzwi do łazienki mają na dole specjalne otwory, które zapewniają przepływ powietrza – jeśli nie, może pomyślmy o wymianie drzwi.

Warto pamiętać, że w walce z wilgocią pomaga również przecieranie pozostającej po kąpieli czy prysznicu pary wodnej ściereczkami lub ściągaczkami.

Dobrym sposobem na walkę z osadzającą się parą wodną jest korzystanie z pochłaniaczy wilgoci. Na rynku można kupić gotowe pochłaniacze lub wykorzystać białe torebki z pudełka po butach. Wiele osób robi też własne pochłaniacze, wykorzystując do tego żel krzemionkowy lub sodę oczyszczoną.

# 04.

eprasa.pl df6636190b

▶ MODA

**Futrzane czapki damskie** są ciepłe, wygodne i niezwykle stylowe. Sprawdzą się w najgorsze mrozy i co najważniejsze będą pasować do większości outfitów niezależnie od wieku. Wystarczy wybrać najlepszy dla siebie model

# RETROMODA

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

Zimą oprócz ciepłej kurtki, butów, szalika i rękawiczek ważne jest również odpowiednie nakrycie głowy. I to właśnie czapka będzie dzisiejszym bohaterem. Przeglądając modne rozwiązania, natknęliśmy się na futrzane czapki, które znane są nie od dzisiaj.

FOT. GETTY IMAGES

Czapki futrzane są wspaniałym dodatkiem do zimowej garderoby, nie tylko ogrzeją w mroźne zimowe dni, ale również dodadzą szyku i elegancji

### Czy czapki futrzane są modne?

Niektóre elementy kobiecej garderoby mogą być koszmarem pewnej epoki, o którym pragniemy jak najszybciej zapomnieć. Tak właśnie było z futrzanymi czapkami. Od jakiegoś czasu jednak wracamy do nich i coraz częściej pojawiają się na głowach nie tylko gwiazd. W tym sezonie sięgamy po czapki z futerkiem typu backet hat, uszatki, z futrzanym pomponem, a nawet czapki z daszkiem.

### Czapka z nausznikami, czyli popularna uszatka

W zestawieniu czapek futrzanych nie mogło zabraknąć znanej uszatki. To kultowe nakrycie głowy jest nie tylko ciepłe, ale i sprawdzi się również podczas górskich wypraw czy zimowego spaceru po lesie. Decydując się na nią, warto zwrócić uwagę na to, czy ma ciepłą podszewkę, na przykład z polaru. Z czym ją nosić? Świetnie będzie wyglądać z kurtką parką i śniegowcami, ale także oversize'owym płaszczem i butami zimowymi na platformie. Może być także uzupełnieniem stylizacji z puchówką i eleganckimi botkami.

### Bucket hat w futrzanej odsłonie

Latem rządziły bucket hat na głowach wielu kobiet. Zimą nie będzie inaczej – oczywiście w wersji znacznie cieplejszej – z futerkiem. Tego typu czapki są nie tylko stylowe, ale i doskonale chronią przed zimnem. Możesz wybrać klasyczne kolory, takie jak czarny, brązowy czy beżowy lub zaszaleć i pokusić się o bardziej wyraziste barwy – różowy, zielony lub pomarańczowy. Chcesz dobrze wyglądać w futrzanej czapce typu backet hat? Pamiętaj, że to nakrycie głowy gra pierwsze skrzypce w twojej zimowej stylizacji – reszta jest dla niej tłem. Unikaj raczej noszenia futer, lepszym wyborem będą puchówki i sportowe elementy garderoby.

### Futrzana czapka z daszkiem

Taka czapka służy do tego, aby dobrze i modnie w niej wyglądać. Niestety, ale nie przykryje wam uszu, które są najbardziej narażone na minusowe temperatury powietrza. Ale czego się nie robi dla wyglądu. Takie nakrycie głowy stylizować można w połączeniu z płaszczami zimowymi, kurtkami puchowymi. Zazwyczaj wykonana jest z ciepłego materiału imitującego futerko i występuje w wersji z pomponem lub bez.

### Futrzany toczek

Modnym nakryciem głowy jest toczek zwłaszcza ten w wersji futrzanej. Przypomina kapelusz, ale jest pozbawiony ronda. Polecany do eleganckich outfitów. W tym przypadku połączenie go z futrem to świetny zabieg stylizacyjny. Pasować będzie także do płaszczy i zimowych botków. Toczki futrzane są zazwyczaj szyte na podszewkach polarowych, dzianinowych lub z wiskozy. To dzięki temu są tak ciepłe i sprawdzą się przy minusowych temperaturach i ochronią głowę przed przeszywającym wiatrem.

### Czapka wełniana z futrzanym pomponem

Jeśli nie jesteś fanką futrzanych czapek, a chciałabyś być trendy, możesz wybrać klasyczną wełnianą beanie z futerkowym pomponem. W niektórych modelach jest to element wymienny i jak ci się znudzi, możesz go po prostu zdjąć. Pamiętaj jednak, że to rozwiązanie nie jest dla wszystkich kobiet. Czapki z pomponem sprawdzą się u pań z kwadratowym kształtem twarzy. Dzięki temu rysy buzi są podkreślone.

## Czapki z futerkiem to ciepły i stylowy sposób na ochronę przed zimą dla pań w każdym wieku

eprasa.pl df6636190b

▶ PODRÓŻE

**Planując weekendową wycieczkę w góry** – Tatry, Karkonosze czy Beskidy – koniecznie uwzględnij wizytę w jednym z tamtejszych schronisk górskich. **To naprawdę magiczne miejsca,** które mogą cię niejednym zaskoczyć i zachwycić!

WYCIECZKA

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

# NAJBARDZIEJ MAGICZNE SCHRONISKA GÓRSKIE

FOT. GETTY IMAGES

eprasa.pl df6636190b

▶ **PODRÓŻE**

● **Schroniska górskie** to nie tylko miejsca noclegowe, ale część kultury górskiej i tradycji wędrowania. ● To miejsca z duszą. **Panuje tu niezwykła atmosfera,** a na turystów czekają także piękne widoki i pyszna kuchnia.

**Samotnia to jedno z najbardziej klimatycznych miejsc w Karkonoszach, które zimą nabiera jeszcze większego uroku**

S

Schronisko górskie to oaza ciepła i wygody wśród gór, które zimą bywają surowe i nieprzystępne. Właśnie w schroniskach od dekad spotykają się miłośnicy górskich wędrówek, by podziwiać widoki i opowiadać o swoich przygodach. Schroniska górskie to miejsca z duszą. Panuje tu niezwykła atmosfera, a na turystów czekają także piękne widoki i pyszna kuchnia.

Nic dziwnego, że schroniska górskie – poczciwe, drewniane, pełne znajomych kątów, ale też niespodzianek – cieszą się taką sympatią polskich turystów. Dla wielu z nas schroniska przy popularnych szlakach w Tatrach, Karkonoszach, Sudetach czy Beskidach są jak drugi dom, odwiedzany co roku w czasie urlopu czy wakacji. Dla innych wizyta w pięknym schronisku to okazja, by zobaczyć na własne oczy miejsce, o którym słyszało się tyle historii, a także spróbować specjalności lokalnej kuchni.

Schroniska górskie to więc nie tylko noclegownie, ale też prawdziwe atrakcje turystyczne same w sobie. Niektóre są tak sławne i oryginalne, że po prostu wypada je odwiedzić w czasie górskiej wycieczki. Ale które są rzeczywiście najpiękniejsze?

**Schronisko na Turbaczu w Gorcach**

Na wysokości 1283 m n.p.m. znajduje się schronisko PTTK, które – poza wyjątkowym klimatem – oferuje przepiękne widoki. Z placu przed budynkiem, a pewnie i z części okien 110 pokojów znajdujących się w środku, rozciąga się widok na Tatry i Pieniny. Do budynku położonego pod szczytem Turbacza (1310 m n.p.m.) można dojść zielonym szlakiem przez Bukowinę Waksmundzką, Polanę Solnisko, Wisielakówkę i Polanę Świderową. Trasa ma swój początek w Nowym Targu.

Co ciekawe, aktualne schronisko imienia pisarza Władysława Orkana, jest trzecim podejściem gorczańskiego Oddziału PTTK do stworzenia i utrzymania schroniska górskiego w tym właśnie miejscu. Dwa poprzednie budynki – zbudowane w 1925 i w okresie II wojny światowej – zostały spalone. Najpierw przez kłusowników, a następnie przez wojska niemieckie.

Budynek doskonale znany turystom w obecnym kształcie powstał pod koniec lat 50. XX wieku. Obok schroniska prowadzony jest kulturowy wypas owiec. W okolicy znajdują się liczne trasy nie tylko piesze, ale i rowerowe czy skiturowe. W budynku odbywają się także zimowe obozy szkoleniowe dla turystów.

**Chatka Górzystów w Izerach**

Latem, wiosną i jesienią jest miejscem spotkań piechurów i rowerzystów. Kiedy spada śnieg, ci drudzy ustępują miejsca skiturowcom. Chatka Górzystów położona na Hali Izerskiej jest jednym z najpopularniejszych miejsc położonych po polskiej stronie Gór Izerskich. Niegdyś szkoła we wsi Gross-Iser, dzisiaj schronisko z 40 miejscami noclegowymi.

Skąd się bierze jego popularność? Klimatyczny budynek po sufit wypełniony książkami, a może malownicze krajobrazy? Chatka wygrywa kuchnią. Na słynne (nie jest to słowo użyte na wyrost) naleśniki biszkoptowe z jagodami i serem ściągają turyści z całej Polski. Nawet ci, którzy wędrować niespecjalnie lubią.

Dojście do schroniska – podobnie jak całe Izery – nie jest wymagające. Od Jakuszyc przez Schronisko „Orle" prowadzi do niego szlak czerwony, a od Stogu Izerskiego (wygodny wjazd koleją gondolową ze Świeradowa-Zdroju) – niebieski.

**Schronisko Roztockie w Tatrach**

Schronisko na Hali Ornak, w Dolinie Chochołowskiej, a może to przy Morskim Oku? Każde z nich cieszy się niesłabnącą popularnością wśród turystów. Jednak to, które ma w sobie najwięcej uroku i tajemnicy, znajduje się w innym miejscu Tatr. Zaledwie 30 minut drogi od parkingu w Palenicy Białczańskiej, w miejscu, w którym szlak czerwony przecina się z zielonym, znajduje się zejście do schroniska w Dolinie Roztoki.

Ukryty w gęstwinie drzew drewniany budynek im. Wincentego Pola oferuje 70 miejsc noclegowych i – według wielu – najlepszą szarlotkę po polskiej stronie Tatr. Mocną pozycją w „roztockim menu" jest także zupa borowikowa, czosnkowa czy placki po zbójnicku.

Schronisko położone na wysokości 1031 m n.p.m. zostało wybudowane w 1876 r. z inicjatywy Towarzystwa Tatrzańskiego. Gościło wielu poetów, aktorów, polityków i artystów. Było także „świadkiem" dyskusji taterników i himalaistów, również tych, którzy w latach 70. i 80. XX wieku dokonali przełomowych, pierwszych wejść na ośmiotysięczniki. Schronisko na

**Kudłaczach w Beskidzie Średnim**

Schronisko PTTK na Kudłaczach ulokowane w paśmie Łysiny (891 m n.p.m.) i należącego do Korony Gór Polski Lubomira (912 m n.p.m.) ma 37 miejsc noclegowych oraz kuchnię, która zachwyciła samego Roberta Makłowicza. Podobno, próbując słynnej już zupy z czosnku niedźwiedziego, miał pomyśleć: „fiu, fiu, fiu".

Podobno to jedyne schronisko górskie, do którego można dojść z Krakowa w... jeden dzień, a droga – według szacunków - powinna zająć około 9 godzin. „Nieco" bliżej jest z Myślenic (szlak czerwony), Poręby (szlak zielony), Pcimia (szlak żółty lub czarny) czy Kasiny Wielkiej (szlak czerwony). Można tam dostać się pieszo lub podjechać samochodem.

**Samotnia w Karkonoszach**

Schronisko PTTK nazwane imieniem Waldemara Siemaszki – wieloletniego gospodarza tego miejsca – śmiało można nazwać jedną z wizytówek Karkonoszy. Perła Sudetów, w której podobno stołuje się sam Liczyrzepa (czyli nie kto inny jak Duch Gór), obecnie ma 50 miejsc noclegowych. Wszystkie rozchodzą się jak przysłowiowe „ciepłe bułeczki", a pobyt w tym miejscu trzeba rezerwować z wielomiesięcznym wyprzedzeniem.

Co jest magnesem przyciągającym turystów? Z pewnością położenie. Działające od 1922 r. schronisko sąsiaduje z Małym Stawem, w cieniu Głównego Grzbietu Karkonoszy. Razem z okalającą je Równią pod Śnieżką tworzą jeden z najbardziej malowniczych krajobrazów w polskich górach.

Do Samotni, położonej na wysokości 1195 m n.p.m., prowadzi także przyjemny szlak. Oznaczona niebieskim kolorem trasa, rozpoczynająca się obok Świątyni Wang, to raptem nieco ponad godzinna wędrówka.

**Dla wielu z nas schroniska przy popularnych szlakach w Tatrach, Karkonoszach, Sudetach czy Beskidach są jak drugi dom, odwiedzany co roku w czasie urlopu czy wakacji. Dla innych wizyta w pięknym schronisku to okazja, by zobaczyć na własne oczy miejsce, o którym słyszało się tyle historii, a także spróbować specjalności lokalnej kuchni.**

eprasa.pl df6636190b

▶ HISTORIA

Od początku tego roku w kraju utrzymują się niskie temperatury i jest dużo śniegu. Dla osób starszych one nie są zaskoczeniem. **Maciej Koprowicz** przypomina czasy, gdy zimy były naprawdę zimne

RETROSPEKCJA

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

# POLSKIE ZIMY STULECIA

Zima na przełomie 2025 i 2026 roku zaskoczyła nie tylko kierowców. Trzeba przyznać, że w ostatnich latach odzwyczailiśmy się od prawdziwych, kontynentalnych zim i chyba mało kto spodziewał się, że nowy rok zaczniemy od tak mroźnych temperatur i tak dużych opadów śniegu. Przy takiej pogodzie nieuchronnie powracają wspomnienia o ostrych, pełnych śniegu zimach sprzed lat.

Zimy w latach 50., 60., 70., a nawet 80. były bardziej surowe. Śnieg zasypywał samochody, zaspy nierzadko sięgały pierwszego piętra, a mróz sięgał kilkudziesięciu kresek na minusie. Kiedy synoptycy straszą nadciągającymi nad Polskę śnieżycami, jesteśmy przerażeni. Ale opady śniegu, nawet intensywne, kilkadziesiąt lat temu nie były niczym nadzwyczajnym.

Najbardziej sroga w XX wieku była zima 1978/79. Wielu z Czytelników pamięta, a z pewnością każdy słyszał – z opowieści rodziców lub dziadków – o legendarnej „zimie stulecia" z końcówki lat 70. Do historii przeszła za sprawą obfitych opadów śniegu – zgromadzona w kilkanaście godzin warstwa pokrywy śnieżnej sięgała oficjalnie 80 centymetrów. W Warszawie termometry wskazywały minus 21 stopni.

Potężny mróz miał wpływ praktycznie na każdą dziedzinę życia. Zamarzały zwrotnice kolejowe, od mrozu pękały szyny, w niektórych regionach kraju wprowadzono stan klęski żywiołowej. Do ciepłowni nie docierały regularnie dostawy węgla. Trzeba było rozbijać ciężkim sprzętem zapasy surowca zalegające na hałdach.

Przestały kursować autobusy PKS, do odśnieżania dróg i chodników wzywani byli obywatele. Z dróg ubite warstwy śniegu i lodu zrywały pojazdy gąsienicowe. Dzieci przestały chodzić do szkoły, decyzją władz centralnych przedłużono bowiem ferie do odwołania.

Gwałtowne załamanie pogody przyszło na przełomie grudnia i stycznia. Armageddon rozpoczął się w nocy z 29 na 30 grudnia, kiedy zaczęły napływać mroźne masy powietrza z północy. Sypało praktycznie przez cały Sylwester 1978, a 1 stycznia 1979 roku cały kraj był już sparaliżowany przez zaspy i kilkunastostopniowy mróz. Z dniem 1 stycznia wojewoda gdański wprowadził na terenie województwa stan klęski żywiołowej.

Zdarzało się, że jak ktoś wyjechał na imprezę sylwestrową samochodem, to nie mógł wrócić do domu, bo auto całe zasypało. Gazety donosiły, że jeszcze 2 stycznia było uwięzionych w ten sposób kilkaset aut.

W kolejnych dniach wskutek zakłóceń w transporcie zaczęło brakować surowców energetycznych. Zamarznięte zwrotnice kolejowe i popękane w wyniku mrozów szyny spowodowały, że transporty węgla do elektrociepłowni docierały wyjątkowo rzadko, a rozmrażanie tych, które udało się dowieźć, było bardzo utrudnione.

Rekordowo wysoką pokrywę śnieżną odnotowano: w Suwałkach (84 cm, 16 lutego), Łodzi (78 cm, 2 lutego), Warszawie (70 cm, 31 stycznia), Chojnicach (60 cm, 19 lutego), Szczecinie (53 cm, 19 lutego), Kole (46 cm, 26 lutego), Kielcach (39 cm, 2 lutego) i Poznaniu (29 cm, 20 lutego).

Do odśnieżania torów i dróg skierowano wojsko wyposażone w ciężki sprzęt (m.in. czołgi, które gąsienicami zrywały z dróg grubą warstwę zmrożonego i zbitego śniegu). W większości miast komunikacja miejska nie funkcjonowała wcale lub działała w bardzo ograniczonym stopniu. Transport międzymiastowy również funkcjonował bardzo źle. Autobusy w niektórych okolicach jeździły w „tunelach" wykopanych w śniegu. Ówczesny minister oświaty i wychowania Jerzy Kuberski podjął decyzję o wstrzymaniu powrotu z zimowisk dzieci i młodzieży.

Duży mróz i zamarznięty grunt były także pośrednimi przyczynami wybuchu gazu w Rotundzie PKO w samym centrum Warszawy 15 lutego 1979 roku. W wyniku eksplozji budynek został zniszczony w 70 procentach. W katastrofie śmierć poniosło 49 osób, a co najmniej 77 zostało rannych (dokładnej liczby nigdy nie ujawniono). Ostatnią ranną osobę wydobyto z ruin trzy godziny po wybuchu. To była jedna z największych tragedii w całym okresie Polski Ludowej.

**17 lutego 2025 roku w Litworowym Kotle w Tatrach zanotowano temperaturę -41,1°C. To obecnie najniższa oficjalnie zarejestrowana temperatura w Polsce. Najzimniejszą zimę mieliśmy w XVIII w.**

Swoistym paradoksem „zimy stulecia" był fakt, że mimo rekordowych opadów śniegu i mrozu, w skali całego kraju nie zanotowano wyjątkowo mroźnych miesięcy. Wyjątkiem była głównie północno-wschodnia część kraju, gdzie były 30-stopniowe mrozy oraz bardzo niskie średnie temperatury. W pozostałych częściach Polski średnie temperatury nie były dużo niższe od zwyczajowo notowanych o tej porze roku.

Jeśli chodzi o temperatury, to zdarzały się zimy bardziej mroźne niż słynna „zima stulecia". Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej udostępnia dane prowadzonych przez siebie pomiarów od 1981 roku. Od tego czasu prymat, jeśli chodzi o najsurowszą warszawską zimę, dzierży ta z 1987 roku. To wtedy padły rekordy zimna.

Najniższą temperaturę zanotowaną współcześnie w Warszawie termometry wskazały 8 stycznia 1987 r. Tego dnia na dworze panowała aura wręcz antarktyczna. -30,7 °C! Zanotowano wówczas między innymi deformację torów kolejowych przez mróz. Nigdy później w stolicy nie było już tak zimno.

Styczeń 1987 r. dał się we znaki także mieszkańcom innych regionów Polski. Jeszcze chłodniej było na przykład w Białymstoku (-34,6 °C) i Kielcach (-31°C). W Lublinie i Rzeszowie temperatura spadła do -31 °C, w Łodzi, Olsztynie i Szczecinie do -30 °C. Silnemu mrozowi w 1987 r. towarzyszyły też bardzo obfite opady śniegu. Ówczesne zaspy dorównywały niemal tym z zimy stulecia. Rekordowo wysoki poziom pokrywy śnieżnej zanotowano w Bielsku-Białej, gdzie 8 stycznia zmierzono 87 cm śniegu.

Inną pamiętną zimą była ta z przełomu 1969 i 1970 r. 21 grudnia 1969 r. zanotowano w Warszawie najniższą temperaturę w grudniu w historii pomiarów. Stołeczne termometry wskazały mrożące krew w żyłach -24,8 °C. Był to również grudzień wyjątkowo śnieżny.

Oficjalnym polskim rekordem zimna przez kilka dekad szczyciło się obecne województwo mazowieckie. W Siedlcach 11 stycznia 1941 r. termometr umieszczony w budce meteorologicznej dwa metry nad ziemią wskazał dokładnie -41 °C. Przy gruncie temperatura była zapewne jeszcze niższa. Jednak podkreślmy, był to rekord oficjalny, czyli zmierzony przez profesjonalnych meteorologów z zachowaniem odpowiedniej metodologii.

Zima 2024/2025 w Polsce nie zapisała się w annałach jako wyjątkowo śnieżna i mroźna, ale to właśnie wtedy Siedlce utraciły swój obowiązujący przez 84 lata rekord. 17 lutego 2025 w Litworowym Kotle w Tatrach zanotowano temperaturę -41,1 °C. To obecnie najniższa oficjalnie zarejestrowana temperatura w Polsce.

Tak niskie temperatury były konsekwencją wyżu syberyjskiego, który przesunął się niezwykle daleko na zachód, pokrywając swym zasięgiem całą Europę Północną i Środkową. Nieoficjalnie najniższym dniem w historii Polski był 11 lutego 1929 r. – tego dnia w Tarnowie temperatura powie-

eprasa.pl df6636190b

▶ HISTORIA

**● Za „zimę stulecia" uważa się tę z przełomu lat 1978/1979 ●** Legenda o tamtej zimie wzięła się głównie z powodu dużych opadów śniegu **● Niższe temperatury niż w czasie „zimy stulecia" notowano choćby w 1987 roku, a także... w 2025 roku**

trza miała wynosić -43 °C, ale wtedy wskazań dokonano zwyczajnym termometrem, czyli sprzętem mniej wiarygodnym niż te meteorologiczne.

Ówczesny luty do dziś jest najzimniejszym lutym w historii meteorologii w Polsce. Tamtej zimy lokalna prasa z południa Polski donosiła nawet o jeszcze niższych wskazaniach. Krakowski „Ilustrowany Kurier Codzienny" donosił także 23 lutego tego samego roku o -44 °C w Kolbuszowej i nawet -48 °C w Kąclowej koło Grybowa. Oficjalne najniższe temperatury zanotowano 10 lutego: -40,6 °C w Żywcu, -40,4 °C w Olkuszu, -40,1 °C w Siankach.

Silny mróz sprawił, że wystąpiły duże zakłócenia w komunikacji kolejowej z powodu pękania szyn, co spowodowało m.in. poważny problem z dostawami węgla. Do wielu budynków w miastach nie docierała woda z powodu pękania wodociągów. Port morski w Gdańsku zamarzł, a dwa statki zostały uwięzione w lodzie na wodach Zatoki Gdańskiej.

Od 13 lutego zawieszono zajęcia we wszystkich szkołach w Krakowie oraz wykłady na Uniwersytecie Jagiellońskim. Aby choć trochę uzyskać możliwość funkcjonowania w kraju, uciekano się do najróżniejszych rozwiązań. Na przykład w Łodzi specjalnie zakupione samochody-czołgi za pomocą tzw. skrzydeł udrażniały wjazd do miasta. W innych częściach kraju do udrażniania dróg wykorzystywano lekkie czołgi Renault FT17. Były problemy z pogrzebami, gdyż wykopanie grobu przy takim mrozie okazywało się właściwie niewykonalne. Grabarze znaleźli jednak inne rozwiązanie – do drążenia ziemi używali dynamitu. Z pomocą pospieszył także Kościół katolicki. Zapadła decyzja o tym, by pozostawić otwarte przez cały dzień świątynie w kraju – tak, żeby mogli tam się schronić najbiedniejsi i bezdomni.

Oczywiście, spekulując o najniższych temperaturach w historii Polski, możemy mówić jedynie o tych czasach, w których już mierzono temperaturę powietrza. Pierwszych pomiarów temperatury powietrza w Polsce dokonano w 1654 r. w Warszawie w stacji meteorologicznej będącej częścią tak zwanej sieci florentyńskiej, zespołu 11 stacji pogodowych rozmieszczonych w różnych miejscach.

Właśnie od XVII wieku zaczęto systematycznie obserwować pogodę w kraju. Niestety, nie zachowały się wyniki pomiarów z historycznej zimy z przełomu lat 1708 i 1709, uchodzącej za europejską zimę tysiąclecia. Być może właśnie wtedy padły rekordowo niskie temperatury dla Polski.

Jeszcze zimniej mogło być w czasie tzw. małej epoki lodowcowej, której szczyt miał miejsce w XVII wieku (około lat 1600-1660). W 1658 r. król szwedzki Karol X Gustaw, z całą armią, końmi, taborami i parkiem artyleryjskim, po lodzie przekroczył Wielki Bełt i Mały Bełt – czyli cieśniny położone między duńskimi wyspami. Z tego też czasu zachowały się kronikarskie zapiski o targach odbywających się na środku Morza Bałtyckiego, dokąd zjeżdżali saniami kupcy z różnych krajów.

FOT. NARODOWE ARCHIWUM CYFROWE

**W czasie „zimy stulecia" na przełomie 1978/1979 r. pokrywa śnieżna sięgała 80 cm**

eprasa.pl df6636190b

▶ PRZYRODA

**Haworsje**, rośliny doniczkowe o liściach przypominających łódeczki, są bardzo łatwe w uprawie, idealne wręcz dla początkujących. Wielu z nas pamięta je z parapetów mieszkań z czasów PRL-u. Ale wcale nie odbiera to haworsjom atrakcyjności

# PAMIĘTAJCIE O OGRODACH

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

## Małe, urocze sukulenty: haworsje. Doskonałe rośliny dla początkujących i dla zapominalskich. Przybyły do Europy z Afryki Południowej

Haworsja to rodzaj roślin okrytonasiennych z rodziny złotogłowowatych. Do tej samej rodziny należy również m.in. aloes czy pustynnik (nazywany też lilią stepową).

Rodzaj haworsja obejmuje ponad 160 gatunków sukulentów znanych z mięsistych, ozdobnych liści tworzących rozety, często pokrytych białymi brodawkami lub prążkami – jak popularne gatunki: haworsja pasiasta (Haworthia fasciata), haworsja pumila, haworsja limifolia czy haworsja Reinwardtii.

### Gdzie haworsji będzie najlepiej?

Niezależnie od gatunku haworsje mają podobne wymagania. W naturze rosną między trawami i liśćmi, co zapewnia im ochronę przed palącymi promieniami słońca. Dlatego również w naszych mieszkaniach w sezonie wegetacyjnym potrzebują bardzo jasnego, lecz osłoniętego przed bezpośrednim słońcem stanowiska. Najlepiej jest je ustawić przy oknie o wystawie wschodniej lub południowej, lecz raczej np. na stole, a nie na samym parapecie; z kolei zimą będą się dobrze czuły na parapecie południowego okna.

Haworsje lubią ciepło. Optymalna dla nich temperatura to 18-24 stopni Celsjusza. Roślina toleruje też niższe temperatury (nie mniej niż 10 st. C), ale nie może być wystawiana na mróz. Nie znosi też przeciągów.

Jeśli chodzi o podłoże, najlepiej jest stosować ziemię do kaktusów lub sukulentów. Można też użyć mieszanki ziemi kompostowej z dodatkiem gliny i piasku. Haworsje potrzebują ziemi przepuszczalnej i żyznej.

### Latem nawożenie, zimą - okres spoczynku

Haworsja jest łatwa w uprawie, nie wymaga żadnych specjalnych zabiegów, dbanie o nią nie zajmuje dużo czasu. Można więc tę roślinę polecić początkującym domowym hodowcom, jak też – zapominalskim.

FOT. UNSPLASH.COM

**Warto wiedzieć, że te rośliny nie są trujące, mogą więc z powodzeniem stać się ozdobą domu, w którym są dzieci lub zwierzęta**

Jak wszystkie sukulenty, haworsja lubi umiarkowane podlewanie. Między podlewaniami ziemia w doniczce powinna lekko przeschnąć. Specjaliści zwracają uwagę, aby podczas podlewania uważać, by nie lać wody bezpośrednio na roślinę, ponieważ może zgnić. Latem haworsję najlepiej podlewać przeciętnie raz na tydzień, a w okresie zimowym, który jest dla niej okresem spoczynku, wystarczy, że podlejemy ją raz w miesiącu.

Wiosną i latem powinno się tę roślinę umiarkowanie, ale regularnie, co około 2-4 tygodnie, dożywiać. Fachowcy polecają do tego nawóz odpowiedni dla kaktusów. W okresie spoczynku – czyli zimą - całkiem rezygnujemy z nawożenia.

Haworsja może nam zakwitnąć w domu, ale nie jest to regułą i zdarza się rzadziej niż u innych sukulentów. Ma niepozorne, drobne, dzwonkowate, białe kwiaty na długiej łodydze. Kwitnienie tej rośliny zależy od zapewnienia jej warunków, jakie lubi – czyli odpowiedniego podłoża, światła, nawożenia, a zimą okresu spoczynku, który pozwoli jej się przygotować do zakwitnięcia na wiosnę.

### Rozmnażanie? Bardzo proste

Haworsje rozmnaża się łatwo za pomocą bocznych pędów (odrostów), które wypuszcza roślina mateczna. Robi się to wiosną. Raz na dwa do trzech lat zalecane jest przesadzanie haworsji i będzie ono też świetną okazją do pozyskania i posadzenia nowych sadzonek. Należy delikatnie oderwać boczne przyrosty i umieścić w nowej doniczce z ziemią. Niektórzy zalecają też, by sadzonki przetrzymać przez 2-3 dni w suchym miejscu i dopiero po tym posadzić w doniczce.

Haworsje można rozmnażać także przez wysiew nasion, ale wymaga to cierpliwości i doświadczenia, jest znacznie trudniejsze niż rozmnażanie z odrostów.

Jeśli liście naszej haworsji robią się czerwone albo brunatne, może to być sygnał, że zaszkodziło jej słońce i zbyt wysoka temperatura. Trzeba wtedy przestawić roślinę w mniej nasłonecznione miejsce. Ciemne plamy na liściach mogą się też pojawić w efekcie nadmiernego podlewania. Marszczące się liście haworsji mówią nam, że potrzebuje ona wody (jest odwodniona). A jeżeli liście żółkną i roślina je gubi – jest to sygnał przelania.

### Roślina bezpieczna w każdym domu

Warto wiedzieć, że haworsje nie są trujące, są bezpieczne zarówno dla ludzi, jak i dla zwierząt domowych – psa czy kota. Można je więc bez obaw o zdrowie dzieci, jak też naszych pupili uprawiać w mieszkaniu jako rośliny ozdobne.

eprasa.pl df6636190b

▶ MOTORYZACJA

Jeździliśmy ostatnio samochodem marki Volvo. **Samochody klasy Premium** cieszą się w Polsce dużym zainteresowaniem, dobrze popatrzeć na to, na co nas nie stać. Jest tak luksusowo, że można włączyć sobie nawet masaż, na co trzeba uważać

# ON TO MOTO

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

FOT. AURELISZ MIKOS

**Volvo XC90 B5 MHEV to jeden z najbardziej zaawansowanych modeli w ofercie marki. Łączy w sobie elegancki design, przestronność oraz innowacyjną technologię napędu mild hybrid, która zapewnia niższe zużycie paliwa oraz mniejszą emisję spalin**

## Duży SUV, technologia mild hybrid i napęd na cztery koła kontra zużycie paliwa

Z masażem w samochodzie mamy wszakże pewne doświadczenia. Otóż jadąc jakiś czas temu z Białegostoku do Warszawy, na wysokości miejscowości Jeżewo chcieliśmy poprawić sobie ustawienie fotela, ale niechcący włączyliśmy tę funkcję właśnie. Na drodze ekspresowej, przy prędkości 120 km/h zrobiło się ciekawie. Masaż fotela w samochodzie działa głównie za pomocą wibratorów lub poduszek powietrznych, które wykonują różne techniki, takie jak ugniatanie, ostukiwanie czy pulsowanie. Stosowane są też rolki masujące. A my jedziemy 120 km/h. Rozpoczęliśmy więc proces wyłączenia, zakończony szczęśliwie z sukcesem w okolicach Zambrowa. I bardzo dobrze, bo dalsza jazda z ugniataniem i ostukiwaniem groziła zdarzeniem drogowym. W Volvo XC90 jest także podgrzewanie i regulowanie odcinka lędźwiowego w czterech kierunkach, na które też warto uważać. Auto w podstawowej wersji Core kosztuje 339 900 zł, w Ultra – 389 900 zł. Cały ten luksus ma swoją cenę.

Opisywane Volvo to model XC90 z 4-cylindrowym, turbodoładowanym 2-litrowym silnikiem spalinowym o mocy 250 KM i małą jednostką elektryczną o mocy 14 KM. Jest to tak zwana „miękka hybryda". Niewielki silnik elektryczny nie napędza samochodu samodzielnie, lecz wspiera tradycyjny silnik spalinowy. System odzyskuje energię podczas hamowania (rekuperacja) i wykorzystuje ją do odciążenia silnika spalinowego podczas ruszania, przyspieszania oraz do ponownego uruchamiania automatycznie wygaszanego silnika. 8-biegowa skrzynia automatyczna Geatronic produkowana we współpracy z japońską firmą Aisin AW działa jak tradycyjny automat z zmiennikiem momentu obrotowego. Maksymalny moment obrotowy wynosi 360 Nm.

Samochód w tej wersji zachęca raczej do statecznej jazdy. To zresztą najlepszy sposób na obserwację działania 48-woltowego układu mild-hybrid, na przykład, gdy duży pojazd sunie w trybie „żeglowania". Jest to system, który wyłącza cylindry pierwszy i czwarty poniżej 3000 obr./min i przyczynia się do zmniejszenia zużycia paliwa. Producent podaje łączne zużycie paliwa (WLTP) na poziomie 8,4 l na 100 km. Jest możliwe do osiągnięcia, ale trzeba się postarać. W mieście należy przygotować się na wynik na poziomie 10-11l/100 km, co w 2 tonowym SUV-ie nie jest niczym dziwnym. Na autostradzie i drogach ekspresowych przy prędkości 120-130 km/h komputer pokazuje 9-9,5 l/100km. W trasie jadąc ze średnią prędkością 80-90 km/h, udało nam się zejść do 8 litrów, a to już miłe zaskoczenie. Prędkość maksymalna to 180 km/h. Przyspieszenie od 0 do 100 km wynosi 7,7 s. Zbiornik paliwa mieści 71 litrów.

Volvo produkowane są przez chińskie Geely Auto. Firma działa od lat 80., a zaczynała od produkcji chłodziarek. W 1992 roku zaczęli wytwarzać części do motocykli, zaś produkcję aut uruchomili w 1998 roku. W 2010 roku Geely odkupiło od Forda markę Volvo. Dziś Geely Auto jest jednym z wiodących producentów samochodów z Chin, mającym swoje przedstawicielstwa w ponad 80 krajach, a sprzedaż przekracza 2,1 mln pojazdów rocznie.

W przypadku Volvo nie zapominają o szwedzkich korzeniach. Przednie światła do jazdy dziennej zostały zaprojektowane w kształcie ułożonej poziomo litery T. Noszą nazwę „młot Thora", ponieważ nawiązują swoim zarysem do atrybutu słynnego nordyckiego boga piorunów – Thora. Ale jakby mimo wszystko ktoś chciał zapomnieć, skąd pochodzi Volvo, na krawędzi fotela pasażera umieszczono malutką metkę z symbolem szwedzkiej flagi. Do tego auto zostało zaprojektowane i jest produkowane w Szwecji. Chiński jest tylko kapitał.

Volvo XC90 ma 4.95 m długości, ponad dwa metry szerokości, a rozstaw osi wynosi aż 2.98 m. Te wymiary przekładają się na dużą przestrzeń w kabinie. Nawet w trzecim rzędzie siedzeń komfortowo mogą podróżować osoby o wzroście do 170 cm. Są tam do dyspozycji dwa pełnowymiarowe fotele, a to rzadko spotykane rozwiązanie. Elektrycznie sterowana klapa skrywa bagażnik o pojemności 650 litrów. Przy rozłożonym trzecim rzędzie jego pojemność zmniejsza się do 301 litrów, ale to i tak więcej niż w większości siedmioosobowych samochodów.

Podwozie prowadzi samochód nienagannie, świetnie działa układ kierowniczy. Volvo słynie z pionierskiego podejścia do bezpieczeństwa, wysokiej jakości wykonania i funkcjonalności. Tak jest i w tym przypadku. Na przykład radar z tyłu, przewiduje najechanie przez inny pojazd, napinając pasy i blokując hamulce, a także włączając światła awaryjne. Opcjonalne zawieszenie pneumatyczne może monitorować drogę nawet 500 razy na sekundę, dostosowując się i samopoziomując, aby zapewnić maksymalny komfort jazdy. Automatycznie załącza się napęd na przednie lub wszystkie koła, w zależności od panujących warunków na drodze.

Jakość materiałów we wnętrzu jest na najwyższym poziomie. Zwracamy uwagę na dźwignię zmiany biegów wykonaną z kryształowego szkła. W samochodzie zastosowano rozwiązania multimedialne Apple CarPlay oraz Android Auto. Sprawiają, że samochód spełnia rolę iPada, iPhone'a i iPoda i zapewnia kierowcy dostęp do Google Search, Google Maps, Google Play Music i Spotify. Dodatkową atrakcją jest zestaw Bowers & Wilkins, o niezwykle rozbudowanych możliwościach dla audiofilów.

eprasa.pl df6636190b

▶ ARCHEO

Od listu czytelnika, w którym się skarży na nieogrzewane biura w gdańskiej fabryce, przez wybuch bomby przed polskim konsulatem w Nowym Jorku po zimowe paśniki dla zwierząt w śląskich lasach – m.in. o tym pisały przed laty gazety **17 stycznia**

# Z NASZYCH STRON

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

Głos Pomorza nr 14, 17.01.1985

1985

## Jaki jest stan zdrowia... lasów?

Pytanie bardzo istotne, gdyż w ostatnich latach „zielone płuca" kraju nękane były masowo przez szkodniki — zwłaszcza brudnicę mniszkę, znaczne też straty w drzewostanie spowodowały wichury. Przeprowadzone niedawno nową, udoskonaloną metodą badania stanu sanitarnego polskich lasów dały obraz zróżnicowany. W kilku okręgowych zarządach lasów państwowych znacznie zmalała w ub. roku liczba drzew uszkodzonych i obumierających. Niestety, w nie mniejszej liczbie okręgów leśnych, w tym i w szczecineckim, lasy nadal wymagają szczególnej opieki i zabiegów pielęgnacyjnych. Skutki żerowania brudnicy mniszki będą tu odczuwalne jeszcze przez pewien czas. Nadal będą usychać niektóre drzewa iglaste, zwłaszcza świerki. Dlatego najpilniejszym zadaniem jest usuwanie z lasów chorych drzew (w nich gnieździłyby się szkodniki) i drewna tzw. posuszowego.

Zgodnie z planem, więcej niż połowę całej ilości surowca przewidzianego w tym roku do wycięcia na potrzeby gospodarki uzyska się z wyrębów zwanych sanitarnymi, a więc wycinając drzewa uszkodzone i obumierające. Część tego surowca nadawać się będzie wyłącznie na cele opałowe. Dlatego m. in. tak ważną sprawą jest spopularyzowanie na Pomorzu Środkowym, zwłaszcza na wsi, zastępowania węgla — drewnem.

Właściwe przeprowadzenie wyrębów sanitarnych zapobiegających pogarszaniu stanu zdrowotnego lasów, to podstawowe zadanie leśnictwa. Na większym niż w ubiegłych latach obszarze przeprowadzi się zalesienia. W ich trakcie dokonuje się przebudowy drzewostanów, sadząc takie gatunki drzew, które skuteczniej potrafią się oprzeć niekorzystnym skutkom przeobrażeń w środowisku naturalnym. **(opr. par)**

Dziennik Bałtycki nr 14, 17.01.1956

1956

## Oszczędność czy niedbalstwo?

Jest w Gdańsku przy ulicy Lastadia nr 35 Gdańska Fabryka Farb Graficznych. Prawie od miesiąca z powodu braku węgla biura tej fabryki nie są ogrzewane. Wprawdzie w ciągu dnia puszcza się trochę pary na pół godziny, lecz nie wpływa to na ocieplenie temperatury powyżej 13 stopni, a bywa i temperatura 9 stopni Celsiusza.

Oczywiście, pracować musimy w płaszczach, ale i to niewiele pomaga — wciąż chorujemy na grypę, katary i inne przeziębienia.

O ile mi wiadomo, biura wszystkich innych zakładów pracy są przyzwoicie opalane. Znajomi moi z wielkim zdziwieniem słuchają moich opowieści o zupełnym braku węgla w naszej fabryce.

W żaden sposób nie można się dowiedzieć, kto jest winien temu, że siedzimy w pokojach - lodowniach. Gdy patrzymy, kiedy wreszcie będzie ciepło, słyszymy: „Nie nadszedł jeszcze przydział opału za grudzień...".

Czy to możliwe, by pomijano w przydziałach opału poważną fabrykę, względnie pomieszczenia biurowe tej fabryki? Czy jest to dziwaczny sposób zmniejszania kosztów, czy też po prostu ktoś... nie zaplanował opału w terminie. W każdym razie z czyjejś winy my musimy cierpieć.

(Nazwisko i adres znane redakcji)

Dziennik Zachodni nr 12, 17.01.1996

## Od kiełbasy po wille

1996

WARSZAWA. Na liście dóbr, które statystyczny Polak określa mianem „luksusowych" znajduje się zwykle dom jednorodzinny), samochód, możliwość spędzania wakacji za granicą, nowoczesne umeblowanie mieszkania oraz elegancka i, co ważniejsze, modna odzież i kosmetyki. Niektórzy za „luksus" uważają już posiadanie telefonu, możliwość kształcenia dzieci bądź chociażby odłożenia oszczędności lub kupienia większej ilości jedzenia. Według GUS za dobra luksusowe uważamy głównie takie przedmioty lub możliwości, które sami chcielibyśmy mieć lecz są one dla nas z różnych względów niedostępne (zwykle zbyt drogie). Czasami „luksusem" jest dla nas po prostu coś, co wyobrażamy sobie, iż na takie miano zasługuje, mimo że niekoniecznie sami jesteśmy zainteresowani jego posiadaniem (np. możliwość zatrudnienia pomocy domowej lub kupienia złotej biżuterii). Dla źle sytuowanych luksusem jest np. możliwość: odłożenia niewielkiej kwoty pieniędzy, kupienia leków. Niektórzy wspominają nawet o „luksusie kupienia większej ilości mięsa, wędlin". **(PAP)**

Gazeta Krakowska nr 13, 17.01.1965

1965

### 30-lecie „Szpilek"

WARSZAWA (PAP)

Popularny tygodnik satyryczny „Szpilki" obchodzi obecnie 30-lecie (pismo zostało założone na przełomie 1935 i 36 roku). Z tej okazji zespół satyryków — współpracowników „Szpilek" przygotował jubileuszowy album pt. „Coś nam zostało z tych lat". Album, obejmujący wybór najcelniejszych i najbardziej charakterystycznych tekstów i rysunków z 30 roczników „Szpilek", ukaże się jeszcze w tym roku.

Głos Pomorza nr 14, 17.01.1985

„Blisko, coraz bliżej"

## Kolejne odcinki

1985

W telewizyjnej wytwórni filmowej „Polfil" w Katowicach powstaje druga część serialu telewizyjnego „Blisko, coraz bliżej", zrealizowanego przez reżysera Zbigniewa Chmielewskiego. Na małe ekrany trafi 11 nowych odcinków serialu — sagi śląskiej rodziny Pasterników, której losy ukazane zostaną tym razem w okresie od 1922 r., a więc momentu przyłączenia części Górnego Śląska do Macierzy, aż po rok 1945, kiedy to cały Śląsk znalazł się znowu w piastowskich granicach państwa polskiego. **(PAP)**

Dziennik Popularny nr 13, 17-18.01.1976

Pewex POLECA
szeroki asortyment towarów znanych firm zagranicznych i najlepszych producentów krajowych
w sklepie WSS „SPOŁEM"
przy ul. TETMAJERA 2
(róg BRONIEWSKIEGO).
Zapraszamy i życzymy udanych zakupów!
1976

Głos Pomorza nr 14, 17.01.1985

1985

## Wędzili mięso, a zapaliła się komórka

13 bm. o godz. 14,05 na Oruni przy ul. Małomiejskiej 49 w komórce, należącej do ob. **Włodzimierza Kowalskiego,** wybuchł pożar. Z płonącej komórki ogień zaczął przenosić się na ścianę sąsiedniego budynku gospodarczego. Zagęszczenie drewnianych budynków, położonych blisko płonącej komórki, sprzyjało rozprzestrzenieniu się ognia. Energiczna akcja oddziału Zawodowej Straży Pożarnej w Gdańsku, mimo trudnych warunków (silny wiatr, łatwopalne otoczenie), nie dopuściła do rozwoju pożaru.

Jak się okazuje, przyczyną pożaru było... wędzenie mięsa przez ob. Kowalskiego. Od ogniska zapalił się tłuszcz z wędzonego mięsa, a potem — już wiemy.

**Sądzimy, że ob. ob. Kowalscy powinni odpowiadać przed Kolegium Orzekającym za nieprzestrzeganie przepisów przeciwpożarowych.**

Gazeta Krakowska nr 13, 17.01.1965

1965

### KROWA - FENOMEN

Rolnik we wsi Huta Aniołów koło Łodzi posiada krowę-fenomena. Od 7 lat rodzi ona co roku po dwoje cieląt. Łącznie przysporzyła mu więc w tym okresie 14 cieląt.

Rolnicy okolicznych wsi w nadziei, że może również potomstwo krowy przejmie, drogą dziedziczenia, niezwykłe cechy matki, coraz liczniej zgłaszają się z propozycją nabycia cieląt za wysoką cenę.

### ANGORY POSZUKIWANE

Na rynkach zachodnioeuropejskich utrzymuje się duży popyt na wełnę z królików angora. Nasi hodowcy dostarczyli w ub. roku około 1700 kg takiej wełny. Możliwości sprzedaży jednak są znacznie większe, dlatego też Ministerstwo Rolnictwa sprowadziło z Danii 600 sztuk królików tej rasy, które rozprowadzone zostały wśród przodujących hodowców w kraju. Przypuszczać należy, że pogłowie angorów będzie szybko wzrastać, co pozwoli na znaczne zwiększenie eksportu wełny angorskiej.

Dziennik Popularny nr 13, 17-18.01.1976

1976

## Wybuch bomby przed polskim konsulatem w Nowym Jorku

Dziś rano przed polskim konsulatem, mieszczącym się w centrum Manhattanu w Nowym Jorku wybuchła bomba. Wybuch nie spowodował ofiar ani strat materialnych. Organizacja określająca się sama, jako „Żydowski Zbrojny Ruch Oporu", poinformowała telefonicznie kilka biur agencji prasowych i redakcji dzienników w Nowym Jorku, że odpowiedzialna jest za wybuch. Autorzy zamachu stwierdzili, że wiązał się on z głosowaniem w ONZ dotyczącym opuszczenia przez Izrael terytoriów okupowanych.

Jak dowiaduje się Polska Agencja Prasowa, władze polskie złożyły wobec władz amerykańskich protest w związku z opisanym wyżej aktem terroru, domagając się zapewnienia bezpieczeństwa polskim placówkom na terenie Stanów Zjednoczonych.

Dziennik Zachodni nr 12, 17.01.1996

1996

## Paśniki się uginają

**RYBNIK (JD) Mimo, że zima w lasach jeszcze trzyma głód zwierzynie jeszcze nie doskwiera. Śniegu jest coraz mniej więc sarny i jelenie bez trudu dotrą do paśników przygotowywanych przez myśliwych z kół łowieckich.**

Na terenie Nadleśnictwa Rybnik zwierzynę dokarmiają myśliwi z 15 kół. Jeszcze nikt nie myśli o zimie, gdy oni muszą przygotowywać zapasy. O pszenicy dla bażantów trzeba myśleć zaraz po żniwach. Każdy członek koła musi nazbierać pewną ilość żołędzi. Dawniej Nadleśnictwu pomagały szkoły, ale dziś każdy się pyta: Za ile? Tymczasem szacuje się, że około 50 procent dochodów kół łowieckich przeznacza się na dokarmianie zwierzyny. Nikt nie liczy transportu i własnego czasu.

Dlatego głównie zbierają karmę ci, którzy polują. Niektóre koła posiadają własne poletka. Jak ktoś mniej pomaga w gospodarce leśnej ma mniejszy limit odstrzałów. Paśniki i lizawki były ostatnio kontrolowane przez leśniczych.

— *Leśniczowie poinformowali nas, że paśniki są dobrze zaopatrzone* — twierdzi **Robert Rutkowski,** specjalista do spraw łowiectwa w Nadleśnictwie Rybnik.

Jednak nawet sami leśnicy nie są do końca przekonani czy należy dokarmiać zwierzynę. Zdania na ten temat są podzielone. Są tacy, którzy uważają, że dokarmianie jest wręcz szkodliwe. Zimę przeżywają osobniki, które powinny paść w ostrej selekcji naturalnej. Jednak humanitaryzm zawitał również do lasu. Leśnicy wykonują wczesne trzebieże, aby zwierzyna mogła ospałować korę i zgryźć gałązki.

— *W zimie najważniejsza dla jelenia i sarny jest sól* — powiedział Rutkowski. — *Karma powinna być soczysta i treściwa.*

Policzone, że na terenie rybnickiego nadleśnictwa żyje około 327 jeleni, około 160 saren i 200 dzików. Ten przychówek od lat utrzymuje się na tym samym poziomie. Jednak od strony Kobióra i Rud Raciborskich nadciągają wilki, które na pewno uszczuplą stada.

Dziennik Bałtycki nr 14, 17.01.1956

1956

## Otwarcie linii lotniczej Warszawa-Belgrad

WARSZAWA (PAP). W dniu 14 bm. została otwarta nowa linia regularnej komunikacji lotniczej Warszawa — Belgrad przez Budapeszt.

Loty na tej trasie odbywać się będą dwa razy w tygodniu. Podróż samolotem na tej przestrzeni trwać będzie ok. 4 godzin, podczas gdy pociągiem jedzie się z Warszawy do Belgradu dwie doby.

Dziennik Popularny nr 13, 17-18.01.1976

1976

## Polsko-francuska współpraca w produkcji akceleratorów

15 bm. w Warszawie podpisano umowę między Instytutem Badań Jądrowych a francuską firmą Compagnie Generale de Radiologie o kooperacji w produkcji i sprzedaży na rynkach światowych nowoczesnych akceleratorów, służących do celów medycznych i przemysłowych. Porozumienie przewiduje m. in. prowadzenie wspólnych prac badawczych i współpracę w dziedzinie serwisu. Pierwszy, wspólnie wyprodukowany akcelerator do celów medycznych powstanie jeszcze w tym roku.

FEDERACJA BIBLIOTEK CYFROWYCH

eprasa.pl df6636190b

▶ ŚWIAT WOKÓŁ NAS

Obecność psa w domu bardzo pozytywnie wpływa na zdrowie fizyczne i psychiczne opiekunów na każdym etapie życia, czyli począwszy od dzieci, poprzez osoby dorosłe, kończąc **na seniorach**

# ZROZUMIEĆ DZIŚ

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

W Polsce seniorzy bardzo chętnie zostają opiekunami zwierząt. Ma to ogólnie bardzo pozytywny wpływ na ich życie. Wielu seniorów boryka się z osamotnieniem, w związku z tym opieka nad zwierzęciem bardzo im pomaga przerwać trochę tę rutynę, ale też wspomóc aktywność fizyczną.

### Pozytywnie wpływają na zdrowie psychiczne i fizyczne

– Obecność psa w domu bardzo pozytywnie wpływa na zdrowie fizyczne i psychiczne opiekunów na każdym etapie życia, czyli począwszy od dzieci, poprzez osoby dorosłe, kończąc na seniorach – mówi Małgorzata Głowacka, lekarka weterynarii i ekspertka ds. żywienia zwierząt w Mars Polska. – W kontekście zdrowia psychicznego niezwykle ważne jest poczucie bycia potrzebnym. Zwierzęta dają nam codzienną motywację do tego, żeby wstać z łóżka, żeby utrzymać nie tylko aktywność fizyczną, ale też aktywność społeczną czy umysłową. Towarzyszenie, bezwarunkowa akceptacja i miłość są niesamowitym wsparciem w podwyższeniu jakości życia seniorów.

Eksperci z Instytutu Nauki o Zwierzętach Waltham podkreślają wyraźny potencjał zwierząt w redukcji samotności, wzmacnianiu poczucia wspólnoty i łagodzeniu stresu. Z badania przeprowadzonego przez YouGov PLC na zlecenie firmy Mars wynika, że 85 proc. Polaków uważa, że ich pupil ma korzystny wpływ na ich samopoczucie psychiczne. 49 proc. przyznaje, że ich czworonożni przyjaciele gwarantują im towarzystwo w stresujących momentach. 18 proc. natomiast znajduje pocieszenie w rozmowie z psem dzięki temu, że daje im bezpieczną przestrzeń do wyrażania obaw i trosk, bez oceniania i oczekiwań.

FOT. 123RF

**Zwierzęta dają nam codzienną motywację do tego, żeby wstać z łóżka, żeby utrzymać nie tylko aktywność fizyczną, ale też aktywność społeczną czy umysłową. Są niesamowitym wsparciem w podwyższeniu jakości życia seniorów**

### Wybór psa musi być dostosowany do możliwości seniora

– Decyzja o przyjęciu zwierzęcia do swojego domu, niezależnie od wieku opiekuna, musi być podjęta odpowiedzialnie, czyli powinniśmy zwrócić uwagę na to, gdzie mieszkamy, jaki jest nasz stan zdrowia, jaka jest nasza aktywność fizyczna, czyli w jaki sposób i gdzie żyjemy – mówi Małgorzata Głowacka. – Oczywiście niezwykle ważny jest odpowiedni dobór zwierzęcia do możliwości seniora.

Eksperci wskazują również, że psy pomagają w organizacji codziennej rutyny seniorów. Są dla nich silną motywacją do regularnych spacerów, troski o karmienie, a także pielęgnację. Dla opiekunów, niezależnie od wieku, oznacza to więcej regularnego i zaplanowanego ruchu. Dzięki temu poprawia się wydolność tlenowa, równowaga i siła, co z kolei przekłada się na utrzymanie sprawności i wysokiej jakości życia.

– To jest bardzo ważne, aby utrzymać prawidłową masę ciała, która wpływa nie tylko na naszą sprawność, ale również na funkcjonowanie układu krążenia, który u osób starszych jest narażony na coraz więcej problemów, między innymi zawały serca – wyjaśnia lekarka weterynarii i ekspertka ds. żywienia zwierząt w Mars Polska. – Dzięki obecności zwierząt w naszych domach dużo lepiej radzimy sobie w sytuacjach stresowych, mamy niższe tętno, niższe ciśnienie krwi oraz niższe stężenie hormonu stresu, czyli kortyzolu. Wszystkie te trzy elementy wpływają bardzo negatywnie na funkcjonowanie układu krążenia. Czyli możemy powiedzieć, że dzięki obecności zwierząt w życiu seniorów ich układy krążenia są w jakiś sposób chronione.

### Psy pomagają nawiązać znajomości, aktywizują seniorów

Zwierzęta działają także jak „społeczny katalizator". Wyprowadzanie psa na spacery sprzyja spotkaniom z sąsiadami, rozmowom na ławce czy w parku, co buduje lokalne sieci wsparcia i przeciwdziała izolacji. Badania pokazują, że opiekunowie zwierząt częściej nawiązują nowe kontakty i rzadziej doświadczają poczucia osamotnienia.

Zwierzęta są coraz częściej włączane do programów terapeutycznych nastawionych na poprawę zdrowia psychicznego i fizycznego.

– Zajęcia z dogoterapii aktywizują seniorów w domach pomocy społecznej. Sprawiają, że mają motywację do tego, żeby wyjść ze swojej izolacji, pokazać swoje emocje. Istotne jest wykorzystanie tych zajęć do rehabilitacji, dlatego że seniorzy muszą poruszać dłońmi, muszą zapamiętać komendy wydawane zwierzęciu, aktywizują się też ich emocje, przypominają sobie oni własne zwierzęta, które mieli w domu. Są w grupie, wchodzą w interakcje ze zwierzęciem i ze sobą nawzajem – mówi Katarzyna Czereszewska, dyrektorka ds. oddziałów fundacji i akcji CSR w Fundacji Dr Clown.

– Widać na ich twarzach, jak wiele radości im to daje, kiedy mówią, że kochają nasze pieski. Te zwierzęta stają się trochę upragnionymi rodzinami, których często brakuje w ich życiu. Zwierzę wnosi bezwarunkową akceptację i odrywa od codziennej rutyny.

**Psy pomagają w organizacji codziennej rutyny seniorów. Są dla nich silną motywacją do regularnych spacerów, troski o karmienie, a także pielęgnację**

### Słowniczek

- **FRIENDZONE - strefa przyjaźni, kiedy dziewczyna traktuje chłopaka wyłącznie jako przyjaciela**
- **GRATKI - gratulacje**
- **GRZANA - coś śmiesznego**
- **GURU WIOSKI - przewodniczący klasy**
- **HARDCOROWY - ostry, mocny**
- **HARPAGAN - porywczy, pełen energii**
- **LANS, BLANS I CUKIERKI - określenie dotyczące osoby prowadzącej imprezowy tryb życia**

eprasa.pl df6636190b

▶ FOTO

**W lipcu 1974 roku Leonid Breżniew,** przywódca ówczesnego Związku Radzieckiego, rozpoczął uroczysty objazd górnośląskich i zagłębiowskich miast. To sam szczyt tzw. propagandy sukcesu i patologicznego „zacieśniania przyjaźni" z ZSRR

FOT. ZYGMUNT WIECZOREK

# 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 df6636190b

▶ SPORT

**Jedyny polski pięściarz w historii,** który dwukrotnie zdobył złoty medal olimpijski na dwóch kolejnych igrzyskach. Jerzy Kulej wyrwał się z Ostatniego Grosza i osiągnął największe laury w boksie amatorskim

# LIGA MISTRZÓW

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

**Jerzy Kulej**
ur. 19 października 1940 w Częstochowie,
zm. 13 lipca 2012 w Warszawie
bokser, dwukrotny mistrz olimpijski, komentator sportowy, poseł na Sejm IV kadencji

Jerzy Kulej wychował się – dosłownie i w przenośni – na Ostatnim Groszu, jak nazywała się dzielnica Częstochowy, w której mieszkał w dzieciństwie. Nazwa adekwatna do warunków tam panujących. W domu piszczała bieda, a ojciec Jurka tuż po wojnie porzucił rodzinę – matkę, siostrę i syna.

W młodości Jurek trudnił się łobuzerką i zapewne zszedłby całkowicie na drogę występku, gdyby nie boks.

– Miałem mnóstwo kompleksów natury fizycznej: byłem mizerny, kruchy. Szukałem jakiegoś sportu, który by mnie w oczach klasy postawił nieco wyżej – wspominał Kulej w audycji radiowej z cyklu „Portret sportowca".

Po pokonaniu w bójce najsilniejszego chłopaka w klasie postanowił pójść za ciosem i rozpoczął treningi w Starcie Częstochowa.

Szybko czynił postępy pod okiem pierwszego trenera Wincentego Szyińskiego . Przed osiemnastką trafił do reprezentacji Polski i przeprowadził się do Warszawy pod skrzydła legendarnego Feliksa Stamma , trenującego wówczas również bokserów Gwardii, który wychował wielu mistrzów – medalistów olimpijskich.

„Papa Stamm" dostrzegł w Kuleju potencjał, choć wiedział o jego słabościach – Jurka ciągnęło do szemranego towarzystwa, nie stronił też od alkoholu, przez co często popadał w kłopoty. Swego czasu pobił milicjanta, który przystawiał się do kobiety, za co groziło mu więzienie. Stamm poręczył za niego i doprowadził go do złotego medalu olimpijskiego.

– Feliks Stamm zapytany kiedyś o to, co w boksie jest najważniejsze, mówił, że najważniejsza jest głowa, potem nogi, a na końcu pięści – przypomniał bokser na antenie Polskiego Radia.

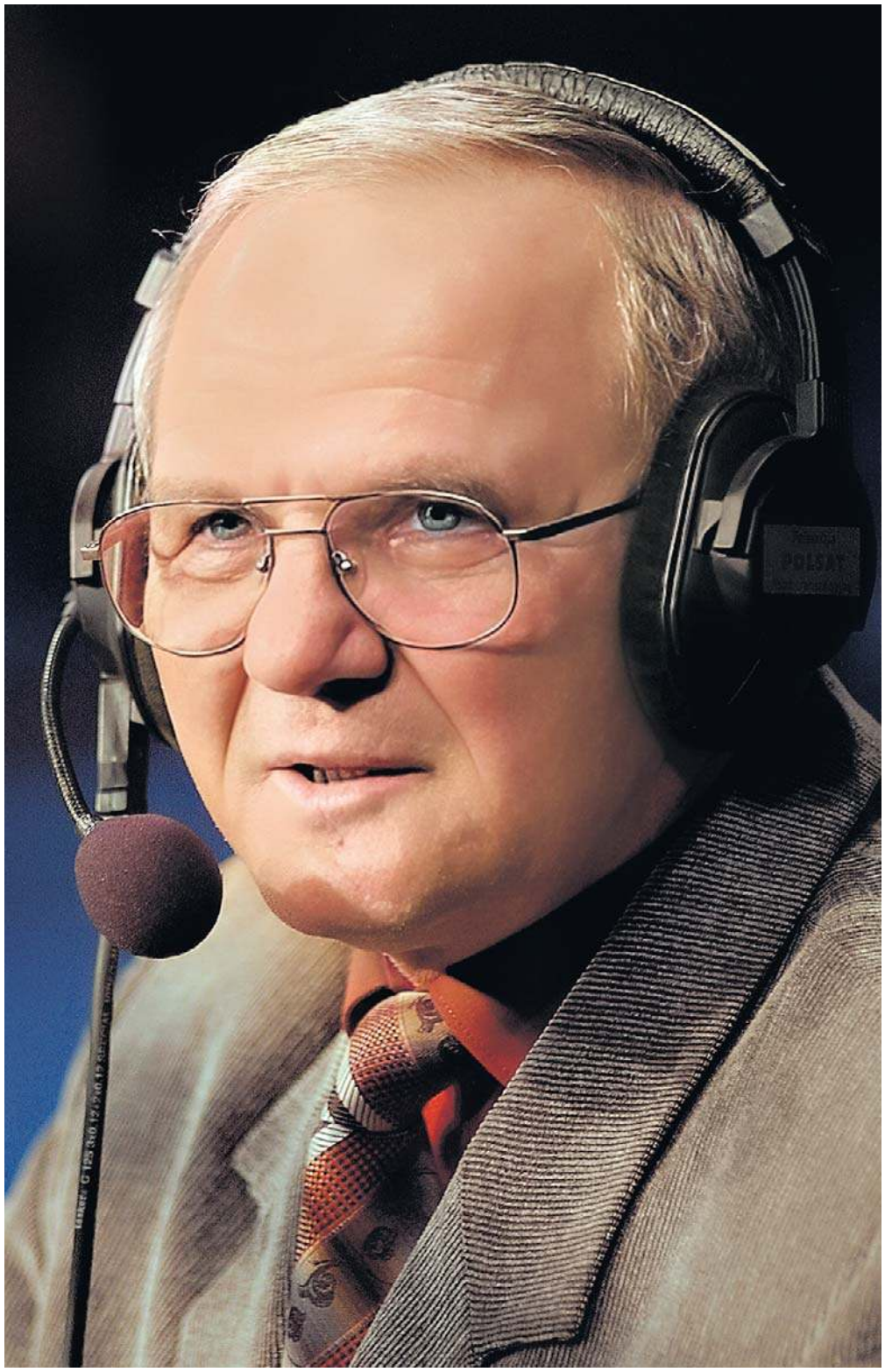
Najpierw jednak przegrał rywalizację o występ na igrzyskach olimpijskich 1960 w Rzymie w wadze lekkopółśredniej z Marianem Kasprzykiem . Cztery lata później na igrzyskach w Tokio zdobył złoty medal po pokonaniu w finale reprezentanta ZSRR Jewgienija Frołowa.

W Meksyku w 1968 r. został polskim bokserem, który obronił tytuł olimpijski. Droga do meksykańskiego „złota" była jednak mocno wyboista. Najpierw, wracając z dyskoteki samochodem, miał poważny wypadek. Musiał przejść kilka operacji plastycznych, a i tak na twarzy pozostały blizny, bynajmniej nie po walkach w ringu. Potem w bójce w Zakopanem znokautował czterech miejscowych milicjantów. I znowu przed odsiadką musiał ratować go Stamm. Warunkiem puszczenia incydentu w zapomnienie była obrona złota w Meksyku. Kulej w finale z trudem pokonał piekielnie silnego Kubańczyka Enrique Regueiferosa .

Karierę bokserką zakończył z imponującym bilansem 348 walk, z których 317 wygrał, 6 zremisował i 25 przegrał – wyłącznie na punkty.

Po zawieszeniu rękawic na kołku ukończył studia na Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie, porzucił pracę milicjanta i został nauczycielem wychowania fizycznego. Imał się różnych zajęć. Zagrał z byłym kolegą z ringu Leszkiem Drogoszem w głośnym filmie z 1976 roku „Przepraszam, czy tu biją". Trzykrotnie kandydował do Sejmu – w 1991 roku z Polskiej Partii Przyjaciół Piwa, w 1993 roku z list Samoobrony i w 2001 roku jako kandydat Sojuszu Lewicy Demokratycznej został wreszcie posłem Rzeczypospolitej Polskiej. Znakomicie odnajdywał się również w roli komentatora sportowego, sprawozdając walki bokserskie duecie z Andrzejem Kostyrą i Januszem Pinderą.

Zmarł w lipcu 2012 roku, wyczerpany chorobą nowotworową, siedem miesięcy po doznaniu zawału podczas benefisu aktora Daniela Olbrychskiego, wielkiego miłośnika boksu, który zagrał pięściarza w filmie „Bokser", który otworzył mu drogę do sławy.



FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI/SPGW

**Potrafił fantastycznie sprawozdawać pojedynki w ringu, a także opowiadać o swojej ukochanej dyscyplinie. Był mistrzem pięści i mikrofonu. Po prostu „dżentelmen i zabijaka"**

# GIGANT ŚWIATOWEGO PIĘŚCIARSTWA

eprasa.pl df6636190b

▶ KSIĄŻKI

**● Prof. Norman Davies, wybitny brytyjski znawca dziejów Polski, w swojej najnowszej książce zwraca uwagę na nieoczywiste procesy kształtujące dzieje**
● Podkreśla znaczenie przestrzeni, ale też przypadku **● W książce nie brakuje wątków czysto polskich**

# trzykropek

Niemcy i Polacy, tak jak ich przodkowie – plemiona germańskie i ludy słowiańskie – są i byli sąsiadami od czasów prahistorycznych, kiedy koncepcje ani państwa terytorialnego, ani jednolitego narodu jeszcze nie powstały. Przez te wieki ewoluowały również i ich myślenie o sobie i ich postawy względem siebie nawzajem – czasem owocne, czasem mniej.

Wszystkie narody sąsiednie – Francuzi i Anglicy, Turkowie i Arabowie, Chińczycy i Japończycy – mają podobne historie mieszanych uczuć, w których wzajemne korzyści i ból istnieją razem. W tym szkicu o relacjach polsko-niemieckich i niemiecko-polskich, będę mówił raczej o pozytywach niż o dobrze znanej żółci. Każda strona, niestety, ma swoich demagogów, którzy wolą mówić o wrogości i nienawiści.

Terytorium Polski i terytorium Niemiec ciągle się zmieniało. Centra obu państwowości oddzielała zawsze szeroka strefa pograniczna, gdzie mieszkańcy utrzymali bliskie stosunki z jedną i z drugą stroną. Synem takiej strefy pogranicznej był Mikołaj Kopernik, który urodził się w Toruniu jako poddany króla polskiego zaledwie siedem lat po włączeniu miasta na skutek pokoju toruńskiego w granice państwa Jagiellonów. Żył on w czasie, kiedy świadomość narodowa była bardzo słaba, i prawdopodobnie nie zrozumiałby pytania: „Czy jesteś Polakiem, czy Niemcem?”. Mówił płynnie po polsku i po niemiecku, był wiernym poddanym króla, patriotą Prus Królewskich, które miały swoistą wspaniałą kulturę, i stworzył swoje wiekopomne dzieła w języku łacińskim. Nacjonaliści z epok późniejszych wymyślili dla niego inny wizerunek.

Ojciec Kopernika był handlarzem miedzi. Urodził się w innym sektorze strefy pogranicznej. Pochodził z księstwa nyskiego (Fürstentum Neisse) leżącego na Śląsku. Obszar ten znajdował się wówczas pod panowaniem dynastii luksemburskiej władającej Czechami. Handel od zawsze był ważnym elementem stosunków międzynarodowych i międzypaństwowych. W erze Kopierników granica zachodnia Polski (czyli, uogólniając, granica polsko-czesko-niemiecka) była znacznie spokojniejsza od granicy wschodniej, a co za tym idzie – wymiana handlowa mogła odbywać się w sposób wolny od wojennej pożogi.

Drugim ważnym elementem trwającym stulecia był nieustanny ruch ludzi od jednego kraju do drugiego. W średniowieczu z zachodu na wschód płynęła fala osadników niemieckich, która do historii przeszła pod nazwą kolonizacji na prawie niemieckim. W XVIII wieku cesarzowa Maria Teresa przesłała tysiące kolonistów niemieckich do Galicji. Ale ruch ten nie był jednostronny. Julian Klaczko (1825–1906) nazwał to parcie Niemców na wschód mianem der Drang nach Osten w reakcji na negatywne względem kwestii polskiej postanowienia parlamentu frankfurckiego. W różnych epokach Polacy ruszali na Zachód w swoistym der Drang nach Westen. Zaczynając od sezonowych saksów, Polacy masowo szukali pracy w fabrykach i kopalniach niemieckich. Obecnie za zachodnią granicą mieszkają dwa miliony Polaków.

Skutkiem każdej fali emigracyjnej są małżeństwa mieszane. Młodzi polscy czy niemieccy migranci – przede wszystkim ci wyznający katolicyzm – nie napotykali większych barier uniemożliwiających sformalizowanie ich związków. Dzieci urodzone w takich rodzinach naturalnie się germanizowały lub polonizowały, nierzadko zapominając o swoim pochodzeniu. Tym samym w społeczności niemieckiej znajdziemy wiele nazwisk polskich i vice versa. Filozof Friedrich Nietzsche otwarcie wypowiadał się, że ma polskie korzenie (choć badania prowadzone nad drzewem genealogicznym filozofa tego nie potwierdziły), czym wyrażał swój negatywny stosunek względem niemieckiej kultury, którą uważał za „zgniłą”. Ojcem polskiego poety i patrioty Wincentego Pola był Franciszek Ksawery Pohl – Niemiec urodzony na Warmii. Ożenił się on z Eleonorą pochodzącą z francuskiej spolonizowanej rodziny Longchamps de Bérier. Po przeniesieniu się do Galicji i otrzymaniu pracy w austriackiej administracji oraz nadaniu szlachectwa Franciszek Ksawery zmienił nazwisko na Poll von Pollenburg. Z kolei dziadek ze strony ojca niemieckiej kanclerz Angeli Merkel, Ludwik Marian Kaźmierczak (1896–1959), pochodził z Poznania i podczas I wojny światowej walczył na froncie zachodnim. W nieznanych okolicznościach trafił do armii generała Józefa Hallera, z którą wrócił do odrodzonej Polski, a następnie wyjechał do Berlina, gdzie zmienił nazwisko na Kasner. Horst (1926–2011) – jego syn, a ojciec Angeli Merkel – był pastorem kościoła luterańskiego i ożenił się z Herlind Jentzsch (1928–2019), pochodzącą z Gdańska nauczycielką łaciny i języka angielskiego. Takie przykłady można by wymieniać bez końca.

Obraz ten skomplikowała duża imigracja Żydów z Rzeszy na ziemie polskie, szczególnie w okresie, gdy w Królestwie Polskim, a następnie w Rzeczypospolitej Obojga Narodów innowiercy mogli cieszyć się tolerancją religijną, co było ewenementem na europejską skalę. Żydzi Polscy rozmawiali między sobą w jidysz, posługiwali się dialektami niemczyzny średniowiecznej i w okresie rozbiorów otrzymywali od administracji austriackiej oraz pruskiej nazwiska niemieckie, jak choćby Silberstein czy Goldwasser. Przez stulecia nie asymilowali się, zachowując odrębność prawną i kulturową. W ostatnich dekadach XIX wieku, kiedy lansowano w Galicji szkolnictwo powszechne w języku polskim, coraz częściej wchodzili w mieszane polsko-żydowskie związki małżeńskie i się polonizowali. Nie zawsze mówiono o tym otwarcie, bo i Kościół katolicki, i rabinat żydowski potępiali asymilację.

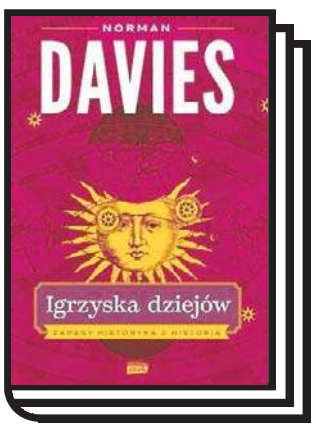
Warto zauważyć, że przeszło trzy tysiące polskich słów ma etymologię niemiecką. Niektóre bardzo stare – dach, szturm, smak, burmistrz. Inne bardziej nowoczesne – dotyczące prawa czy technologii. W języku niemieckim też są słowa o polskiej etymologii. Zdarza się, że zapożyczone słowa często zmienią znaczenia: Po polsku „pułk” oznacza termin wojskowy, po niemiecku der Pulk to „tłum”, „motłoch”.

Idee, nawet ideologie, idą w ślad za handlem i podążają za ludźmi szukającymi nowych ojczyzn. Marksizm jest filozofią niemiecką (leninizm – ideologią rosyjską). Idee wolności z Polski trafiły do Niemiec po XIX-wiecznych powstaniach. Ruch Solidarności miał zaś ogromny wpływ na rozwój wypadków za granicą.

Muzyka i sztuka krążą po świecie ponad barierami językowymi. Kompozytorzy z Niemiec i Austrii – Bach, Beethoven, Mozart – cieszyli się wielką sławą na ziemiach polskich. W przeciwnym kierunku oddziaływała natomiast muzyka Chopina.

Technologia również nie zna granic geograficznych. Ta wywodząca się z Niemiec sięgnęła zenitu w czasach, kiedy Cesarstwo Niemieckie było światowym mocarstwem. Dzisiaj niemieckie produkty wciąż pozostają synonimem wysokiej jakości – w przeciwieństwie do przedmiotów pochodzących z Dalekiego Wschodu, które zalewają europejski rynek w niewyobrażalnych ilościach. Vorsprung durch Technik.

Stosunki polsko-niemieckie zdołały przezwyciężyć fatalny okres, który trwał około stu pięćdziesięciu lat – od szczytu pruskiego militaryzmu do upadku Trzeciej Rzeszy w 1945 roku. Można patrzeć na ten czas jako na aberrację względem bardziej normalnego etapu, liczącego dla odmiany ponad siedemset lat. Komuniści w Polsce starali się pogłębić strach wobec Niemców i Niemiec, podsycali nienawiść wobec niemieckiej kultury i podejrzliwość względem polityki zachodniego sąsiada. Niestety, ze smutkiem trzeba powiedzieć, że dzisiaj niektórzy politycy w Polsce nadal wchodzą w te same buty. Dlatego tym bardziej należy docenić gest polskich biskupów, którzy w środku zimnej wojny i z wielką odwagą rozpoczęli długi proces pojednania. Zwrot: „Udzielamy wybaczenia i prosimy o nie”, który znalazł się w treści wystosowanego w 1965 roku Orędzia biskupów polskich do ich niemieckich braci w Chrystusowym urzędzie pasterskim, przeszedł do historii w nieco zmienionej formie, jako „przebaczamy i prosimy o przebaczenie”. I nie sposób ukryć, że w istocie oddaje on chrześcijańską postawę w świecie często niemoralnym, materialnym, nieludzkim.



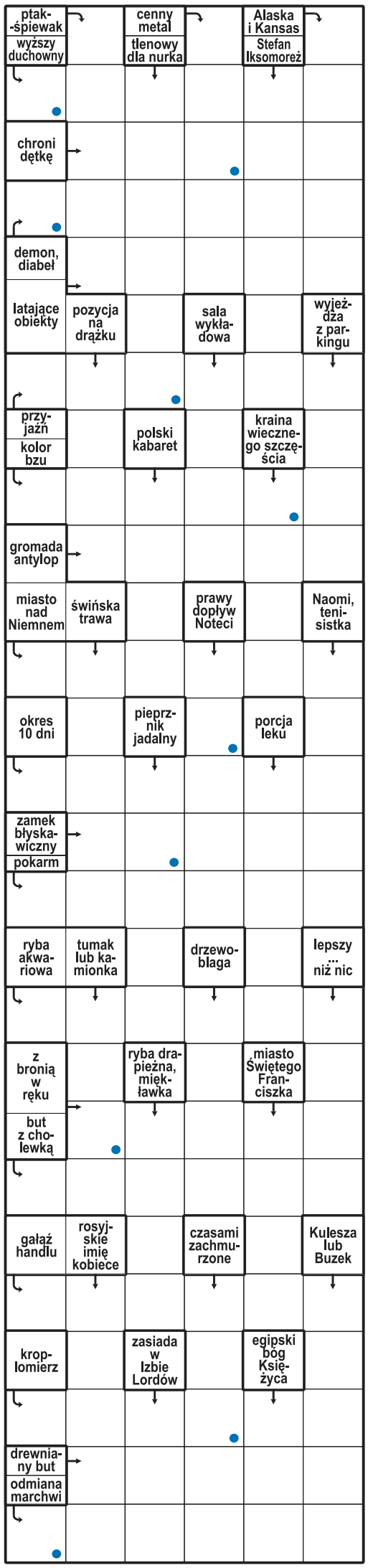

Norman Davies „Igrzyska dziejów. Zapasy historyka z historią”, tłum.: Bartłomiej Pietrzyk, wyd. Znak, Kraków 2025, cena 99,99 zł

●●●●●

eprasa.pl df6636190b

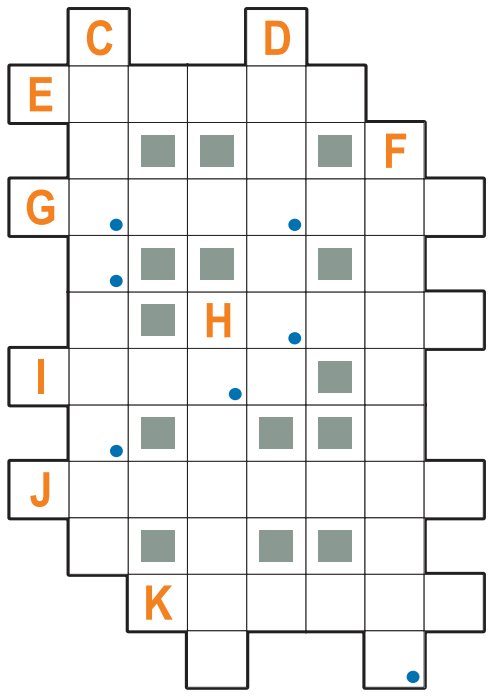
▶ KRZYŻÓWKI

## Krzyżówka panoramiczna



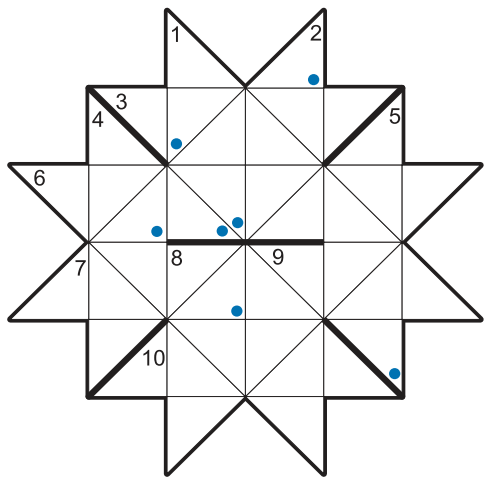

**Litery z oznaczonych pól, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.**

## Alfabetka




**Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.**
**W kolejności przypadkowej:**
- zdarzenia budzące wesołość; zabawność
- w równaniu w parze z iksem
- potocznie o szukaniu czegoś gdzieś
- niewielki szczegół
- władca absolutny, przywódca
- środowisko zacofane i nietolerancyjne
- pierwsza cesarzowa Francuzów
- Gustave, projektant paryskiej wieży
- roślina lecznicza lub wonny olejek eteryczny do przyprawiania likierów
- rozwój rodowy roślin lub zwierząt

## Krzyżówka mozaikowa

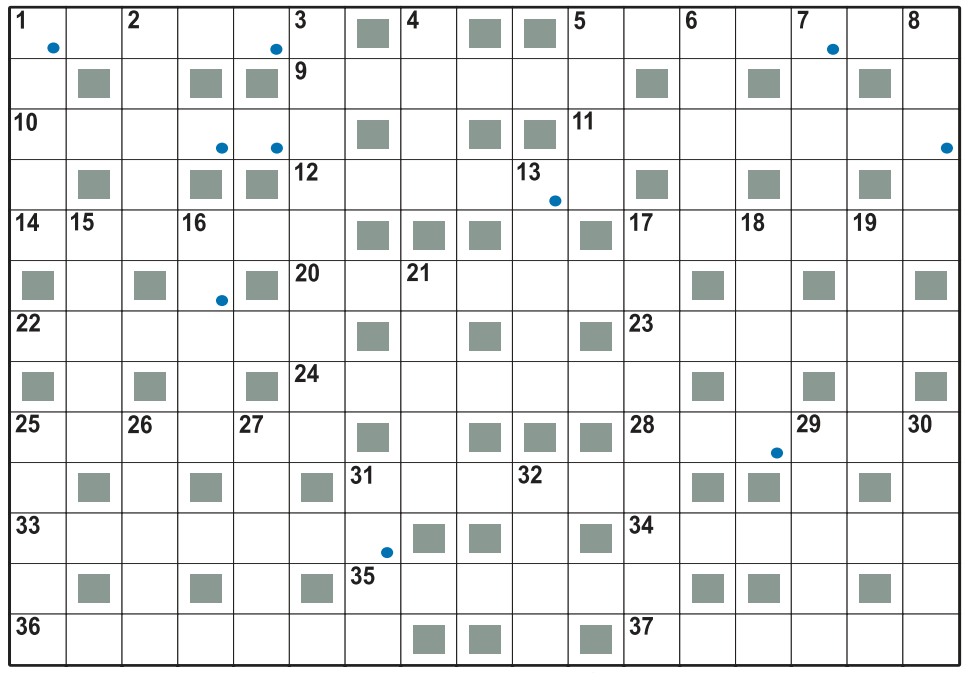



**Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.**
**Poziomo:**
3) naczynie stołowe do podawania potraw,
6) część instytucji przyjmująca interesantów,
7) francuska kraina historyczna z Alzacją,
10) ... Santana, wirtuoz gitary.
**Pionowo:**
1) maszyna równająca asfalt na szosie,
2) Jerzy, aktor z filmu „Stara baśń”,
4) dawna lada w sklepie,
5) mieszkaniec Biszkeku,
8) artystyczna tkanina naśladująca obraz,
9) mocne włókno syntetyczne na rajstopy.

## Rozwiązania

**Krzyżówka panoramiczna:** postlunek; **alfabetka:** manjera; **szkotka:** karykatura; **logogryf:** „Pocałunek”; **krzyżówka mozaikowa:** tancerz; **krzyżówka dwuliterowa:** szklanka; **krzyżówka pięciokątna:** postulat; **strzałki:** wilczy apetyt.

## Szkotka



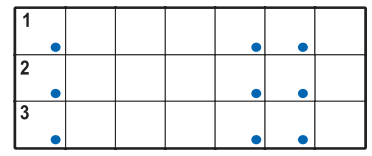
**Do diagramu należy wpisać rzeczowniki pospolite w liczbie pojedynczej, zawierające podane słowa. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.**

**Poziomo:**
1) anta.
5) para.
9) kat.
10) ryk.
11) ber.
12) Zyta.
14) ryt.
17) lar.
20) nic.
22) Mia.
23) wina.
24) Ada.
25) jaz.
28) rant.
31) Rega.
33) koza.
34) kod.
35) oko,
36) raban,
37) mat.

**Pionowo:**
1) kil,
2) Ner,
3) kord,
4) Oka,
5) aga,
6) arka,
7) rzep,
8) Asz,
13) Ina,
15) Ina,
16) tusz,
17) masa,
18) lew,
19) „Oni”,
21) nos,
25) nit,
26) jar,
27) mora,
29) oda,
30) rasa,
31) rap,
32) tom.

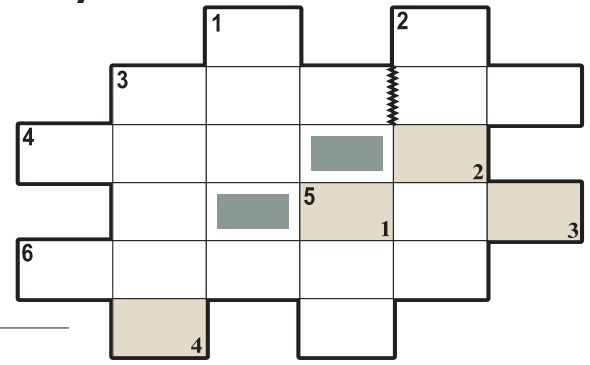
## Logogryf

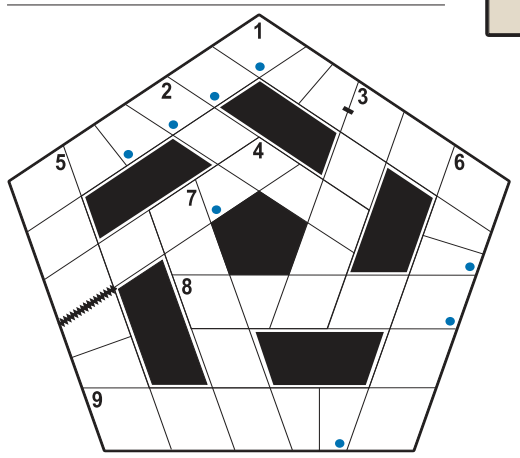
**Litery w polach z kropką czytane kolumnami utworzą rozwiązanie: tytuł filmu.**
1) wróżba stawiana z kart,
2) mały kłapouch,
3) święto żydowskie trwające 8 dni.



## Krzyżówka dwuliterowa

**Pary liter w polach ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 4 utworzą rozwiązanie.**
**Poziomo:**
3) pokojowe nieposłuszeństwo,
4) Pismo Święte,
5) demon z 7 klasy,
6) nauka z całkami.
**Pionowo:**
1) bogactwo efektów świetlnych,
2) polski kanał filmowy,
3) wypożycza książki,
5) cios zadany szablą.



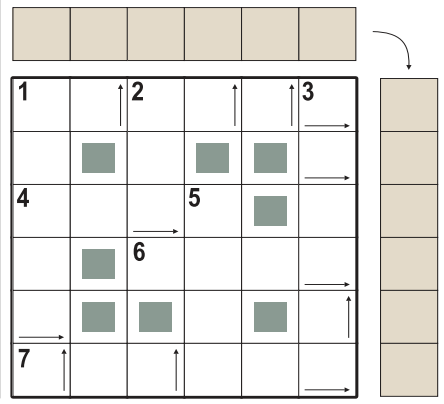




## Krzyżówka pięciokątna

**Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.**
1) pingwin, bohater książki Adama Bahdaja
- chwila wytchnienia w czasie podróży końmi,
2) materiał na szklanki,
3) utwory pisane mową niewiązaną,
4) dalszy krewny,
5) polski powieściopisarz i satyryk, autor tekstu „Marsza Sokołów”,
6) staw z łękotką,
7) drobna, ostra drzazga,
8) rzymska bogini łowów i dzikiej przyrody,
9) nie każde jest metropolią.

## Strzałki

**Litery w polach ze strzałką, przeniesione do kolorowych kratek, utworzą rozwiązanie.**
**Poziomo:**
1) opieka, kuratela,
4) treningowy strój,
6) pocisk do kuszy,
7) tkanina podobna do aksamitu.
**Pionowo:**
1) gwarowo o zalecaniu się,
2) starogrecki, urodziwy młodzian,
3) minerał na nawozy,
5) siatkarska zagrywka.



eprasa.pl df6636190b

# Te dni

**IMIENINY OBCHODZĄ**
**17 STYCZNIA:** Antoni, Rozalinda, Alba, Jan, Julian, Merul, Przemił, Roselina, Rosław, Rosława **18 STYCZNIA:** Beatrycze, Małgorzata, Ammonia, Ammoniusz, Bogumił, Krystyna **19 STYCZNIA:** Henryk, Mariusz, Adalryk, Alderyk, Andrzej, Basjan, Basjana, Bernard, Erwin, Erwina, Eufemia **20 STYCZNIA:** Fabian, Fabiana, Sebastian, Dobiegniew, Dobroniega, Dobrożyźń, Dobrzegniew, Eutymiusz, **21 STYCZNIA:** Agnieszka, Epifaniusz, Inez, Awit, Awita, Długomił, Eulogia, Eulogiusz **22 STYCZNIA:** Anastazy, Wincenty, Dobromysł, Dominik, Dorian, Gaudencjusz, Gaudenty **23 STYCZNIA:** Ildefons, Rajmund, Rajmunda, Agatangel, Akwila, Anicet, Aniceta, Bartłomiej, Bernard,

**PRZEZ 17 LAT GRAŁA KRYSTYNĘ LUBICZ**
21 stycznia imieniny obchodzą Agnieszki. To okazja, aby przypomnieć aktorkę Agnieszkę Kotulankę, która zmarła 20 lutego 2018 r. w Warszawie. Urodziła się 26 października 1956 r. w Warszawie. W 1980 roku ukończyła studia na Wydziale Aktorskim Państwowej Wyższej Szkoły Teatralnej im. Aleksandra Zelwerowicza w Warszawie. Była głównie aktorką teatralną, chociaż największą sławę przyniosła jej rola w popularnej telenoweli „Klan". Grała tam w latach 1997–2013 jedną z głównych bohaterek Krystynę Lubicz. W 2000 roku otrzymała statuetkę Telekamery dla najlepszej polskiej aktorki. W 2013 przestała pracować i zniknęła z show-biznesu. Cierpiała na chorobę alkoholową i depresję. Była żoną Jacka Sasa-Uhrynowskiego, mieli dwójkę dzieci.

## CZAS NA SERIALE

**PIERWSZA MIŁOŚĆ**
Izabela dusi nieprzytomną Marysię i nawet po aresztowaniu jest zadowolona z tego, co zrobiła. Załamany Kacper wyrzeka się matki. Narasta także konflikt między Kingą a Lilką, która unika spotkań. Kinga uważa, że Lilka chce odciąć ich od dziecka. Nie skutkują także mediacje Janka. Dominika szykuje zemstę na Izabeli. Podczas włamania do jej domu Dominika i Karma odnajdują w piwnicy Teresę. Z racji tego, że się tam włamały, nie mogą wezwać pomocy.

**NA WSPÓLNEJ**
Żbik prowadzi grę z Kaliną: chwali dziewczynę za pomysły przy ich nowej sprawie. Trzeciak traci czujność i zgadza się, gdy Darek prosi ją o przekazanie dokumentów Anecie. A Siwek wykorzystuje spotkanie z Kaliną, budzi jej zaufanie i przekonuje ją, że mają w Żbiku wspólnego wroga! Ola nie może wybaczyć Mariuszowi tego, że nawrzeszczał na jej synka. Na Damiana czeka na Wspólnej Krupski – okazuje się, że wie już o planowanym widzeniu Cieślika w areszcie z jego kochanką.

**BARWY SZCZĘŚCIAI**
Kasia wciąż nie potrafi wybaczyć Mariuszowi nocy spędzonej z Janką. Ostatecznie podejmuje decyzję, by na wakacje z synem i Czesławem pojechać bez narzeczonego. Mariusz dystansuje się od Janki i kończy jej praktyki w gospodarstwie. Decyzja ta nie ucisza jednak plotek o ich romansie. Rawiczowa staje twarzą w twarz z Zastoją na sali sądowej. Oszust bez skrupułów oczernia seniorkę, która pod wpływem silnego wzburzenia traci przytomność. Okazuje się, że to zawał!

**M JAK MIŁOŚĆ**
Do Grabiny zagląda Mateusz - tym razem z Jankiem oraz Majką. A Barbara od razu zauważa, że wnuk jest koleżanką ze studiów naprawdę oczarowany. Kisielowa organizuje warsztaty taneczne, na których Mostowiakowa poznaje Karola Kosowskiego, ojca Judyty.

# Notatki na ostatki

## HUMOR z zeszytów

**Autor w tym wierszu ukazuje nam swoje wnętrze i mówi, że jest mu niedobrze.**

***Chłop swoje, baba swoje. A moja mamusia też zawsze ma rację.***

**Beethowen był głuchy, ale przynajmniej widział, co komponował.**

DO REDAKCJI: ODKĄD POŚWIĘCAM CODZIENNIE 15 MINUT NA SPRZĄTANIE, UDAJE MI SIĘ UNIKAĆ BAŁAGANU, A RZECZY SĄ NA SWOIM MIEJSCU. FAJNY SPOSÓB.

mamy mem

FOT. ADAM JANKOWSKI

### Modowe sekrety

● **„Szyjemy stroje, które mogą być wykorzystywane wielokrotnie. Czasem delikatnie „odczarowujemy" zasadę niepowtarzania stylizacji" zdradza w „Super Expresie" stylistka pierwszej damy Marty Nawrockiej - Magdalena Rycerska-Zdunek.**

FOT. ADAM JANKOWSKI

### Kocha lodowate kąpiele

● **Joanna Moro w mediach społecznościowych pokazała, jak morsuje w wieczorowej sukience. „Nie gram tu odwagi. Ona się wydarza. Chłód jest jak scena" – napisała. Wyjaśniła, że zdjęcia pochodzą z planu fimowego.**

GAZETA LUBUSKA
www.gazetalubuska.pl

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

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

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

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

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

eprasa.pl df6636190b