Express BYDGOSKI

przy SOBOCIE

Sobota–niedziela, 23–24.05.2026
Nr 118 (11306) • Rok XXXVII
Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)
Nr ISSN 1230-9192 • Nr indeksu 350680

www.expressbydgoski.pl

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

LUDZIE • STR. 4-5

Cher długo czekała na właściwy moment

Jest jedną z nielicznych artystek, które osiągnęły status „EGOT" (nagrody Emmy, Grammy, Oscar i Tony)!

FOT. EAST NEWS

TURYSTYKA • STR. 12-13

Prezentujemy zabawne nazwy miejsc i atrakcji w Polsce

ROŚLINY • STR. 16

Żagwań ogrodowy ozdobi rabatę, skalniak i balkon

ZROZUMIEĆ DZIŚ • STR. 19

Herbata czarna, zielona czy biała. Każda jest korzystna dla zdrowia

Dołącz na facebook.com/express bydgoski

eprasa.pl ecc5f0df13

▶ **NA SYGNALE**

997 Policja

998 Straż Pożarna

999 Pogotowie

112 numer alarmowy

Lekarze spoza Unii tracą pracę

Lekarze spoza Unii Europejskiej, którzy otrzymali warunkowe prawo wykonywania zawodu (PWZ) w Polsce w okresie covidu i później, po wybuchu wojny w Ukrainie, musieli do końca kwietnia przedstawić certyfikat znajomości języka polskiego na poziomie B1. W przypadku tych, którzy nie dostarczyli dokumentu na czas, okręgowe izby lekarskie rozpoczęły wygaszanie prawa do pracy w charakterze lekarza w Polsce. Dotąd najwięcej obcokrajowców straciło prawo do wykonywania zawodu na Mazowszu – 107 osób. Możliwość pracy utraciło też 26 medyków w woj. warmińsko-mazurskim, 19 na Podlasiu, 16 w woj. lubelskim, 15 na Śląsku, 8 w regionie dolnośląskim, 5 w Wielkopolsce i 4 w Małopolsce. Łącznie mowa o 208 PWZ-ach wygaszonych do 12 maja. **PAP**

JESTEM NA TAKIM ETAPIE, ŻE CHCĘ MIEĆ TEŻ CZAS NA TO, ŻEBY BYĆ MAMĄ I ŻONĄ, ŻEBY SPĘDZAĆ CZAS W DOMU I PO PROSTU ŻYĆ

Małgorzata Kożuchowska, aktorka

▶ **NIEPORADNIK TATUSIA**

Powody do egzaminów i konkursów

– Nie pójdę – ogłosił Młodszy. A chodziło o konkurs w dziedzinie, w której i tak w klasie jest jednym z lepszych. Bo kalkulatorek w głowie pracuje, choć z ortografią to jednak nie ten teges. Ale właśnie o kalkulatorek chodziło.
– A dlaczego nie pójdziesz? – dochodzenie rozpoczął staruszek. Bo już kiedyś się zdarzyło, że dziecko najmłodsze w zawodach judo wystąpić nie chciało. I nie chodziło o ból, a konieczność walki na serio z kolegami, z którymi wcześniej w walkach, nawet przegranych, uśmiech z buzi nie schodził. Nawet nie o samą konieczność walki chodziło, a widownię. Bo Młodszy się wstydził. W związku z tym na tychże zawodach wstydzić się musiał ojciec, który namówił dziecko tym, że ofia... tfu, znaczy przeciwnikiem jego będzie. I był. I pięciolatek starym bykiem po macie rzucał, a co. Młodszy tymczasem wyjaśnia: A co będzie, jak nie wygram?
– To nie wygrasz. Pierwsze koty za płoty. Nie o to w tych konkursach chodzi, żebyście wygrywali, przynajmniej nie rodzicom – tłumaczą rodzice.
– Hmmm – Młodszy jakby dawał się przekonywać. – A o co?
– O stres. Chcemy, żebyście mieli trochę stresu.
– Chcecie nas stresować!? – oburzył się Starszy.
– Nie za bardzo, ale trochę tak. Żebyście się oswajali. Bo jak teraz będziecie sobie radzić z drobnym stresem, to jak kiedyś przyjdzie większy, to sobie poradzicie. O, jak przyjdzie maturę zdawać.
– Albo jak dziewczyna mnie rzuci – zgodził się Starszy. A Młodszy? Powiedział, że pójdzie. Bo tatę kocha.

Tato

▶ **NA ZAKUPY**

Końcówka maja przynosi promocje na produkty do domu, codziennego użytku i letniego wypoczynku, a także propozycje dla najmłodszych z okazji Dnia Dziecka

Biedronka

Sprzęty do kuchni w okazyjnej cenie

W ofercie Biedronki dostępne są m.in.: akcesoria kuchenne, do wyboru: stojak o wym. 34 × 10,5 cm na deski i talerze, zestaw 5 przyborów do gotowania w pojemniku, deski do krojenia i serwowania: okrągła o śr. 30 cm, prostokątna o wym. 40 × 23 cm z uchwytem lub o wym. 30 × 23 cm, owalna o wym. 37 × 17 cm, zestaw desek: kwadratowa o wym. 23 × 23 cm, prostokątna o wym. 29 × 20 cm, w cenie 14,99 zł/szt. lub zest., czajnik z gwizdkiem, poj. 2,5 l, dostępne w różnych wzorach i kolorach, w cenie 39,99 zł. Dodatkowo zestaw 3 patelni, śr.: 20 cm, 22 cm, 26 cm, z aluminium, z nieprzywierającą powłoką, do wszystkich rodzajów kuchenek, w cenie 99 zł/zestaw i naczynia kuchenne, do wyboru: miska, zestaw 2 lub 3 misek z pokrywkami, durszlak, sitko z rączką lub zestaw 3 sitek, w cenie 34,99 zł/szt. lub zest.

Kaufland

Pomysły na prezenty na Dzień Dziecka

W Kauflandzie znajdziemy wiele pomysłów na prezenty na Dzień Dziecka. M.in.: megabańka – piłka gumowa, superlekka i elastyczna, różne kolory, rośnie do 90 cm, w cenie 29,99 zł, domek ogrodowy z otwieranymi drzwiami i okiennicami w cenie 249 zł (z kartą XTRA), traktor z przyczepą, wymiary: 84,5 × 44 × 43 cm, w cenie 179 zł (z kartą XTRA), piłeczka z kolcami w cenie 8,99 zł, kosiarka do baniek mydlanych, w zestawie 2 butelki z płynem, różne kolory, w cenie 34,99 zł. A także familijna gra słowna „Słowa na okrągło", w cenie 119 zł (z kartą XTRA) i gra karciana „Kapibary Herbaciary", w cenie 49,99 zł.

Super-Pharm

Kosmetyczne promocje do twarzy i ciała

W Super-Pharm mnóstwo kosmetycznych promocji. Wśród nich np.: LIERAC Sunissime krem do twarzy SPF 50+, 40 ml, w cenie 59,99 zł, L'Oréal Paris Préférence farby do włosów, w cenie 29,99 zł/opak., Nivea mleczka i balsamy do ciała, 625 ml, w cenie 29,99 zł. Dodatkowo kosmetyki do pielęgnacji włosów marki Hairy Tale Cosmetics, 30% taniej, kosmetyki do pielęgnacji i oczyszczania twarzy marki Uzdrovisco, 40% taniej, kosmetyki do pielęgnacji i oczyszczania twarzy Bielenda Professional, 30% taniej cała seria oraz kosmetyki do pielęgnacji i oczyszczania twarzy marek Missha i Beauty of Joseon, 25% taniej.

Stokrotka

Produkty kuchni greckiej w promocji

W Stokrotce pojawiły się promocje na produkty kuchni greckiej. Wśród nich m.in.: zielone oliwki greckie Athina, 380 g, drylowane, w cenie 8,99 zł, papryka grillowana Frubex, 720 ml, w cenie 9,99 zł, chałwa Kandylas, 200 g, różne rodzaje, w cenie 10,99 zł, ser feta Granarolo, 150 g, w cenie 8,99 zł, ser manouri Hotos, 150 g, w cenie 11,99 zł, ser halloumi Olympus, 200 g, w cenie 8,99 zł, ryba po grecku Seko, 500 g, w cenie 9,99 zł, dorada patroszona, w cenie 4,99 zł/100 g, makaron orzo mediterranea, 500 g, w cenie 4,49 zł, krem balsamiczny Galaxy, 250 ml, różne rodzaje, w cenie 8,99 zł.

Lidl

Pościele i prześcieradła, żeby się smacznie spało

Lidl oferuje w promocyjnych cenach m.in.: pościel z mikrowłókna satynowego, z zamkiem błyskawicznym, 4 wzory, gramatura: 146 g/m² – oddychający materiał zapewnia przyjemny sen, do wyboru: poszwa na kołdrę 140 × 200 cm i poszewka na poduszkę 70 × 80 cm, w cenie 19,99 zł, poszwa na kołdrę 160 × 200 cm i 2 poszewki na poduszki 70 × 80 cm, w cenie 26,99 zł, poszwa na kołdrę 220 × 200 cm i 2 poszewki na poduszki 70 × 80 cm, w cenie 36,99 zł. Oprócz tego wszystkie piżamy i prześcieradła marek Esmara, Livarno i Lupilu, drugi, tańszy produkt 50% taniej (po aktywowaniu kuponu i zeskanowaniu aplikacji, od 25.05 do 27.05), prześcieradło dżersejowe z gumką, 4 kolory, do materaców o wysokości do 20 cm, do wyboru: 90-100 × 200 cm, w cenie 15,99 zł, 140-160 × 200 cm, w cenie 22,99 zł, 180-200 × 200 cm, w cenie 26,99 zł. Oferta dostępna od 25.05.

▶ **ZDJĘCIE TYGODNIA** PRZED PARADĄ PSÓW Z OKAZJI 215. ROCZNICY NIEPODLEGŁOŚCI PARAGWAJU

FOT. PAP/EPA/JUAN PABLO PINO

eprasa.pl ecc5f0df13

▶ LUDZIE

Wystąpiła w filmie „Lejdis", który odniósł ogromny sukces, a Iza zabłysła swoim komediowym talentem. Idąc za ciosem, zagrała w podobnych produkcjach, jak **„Idealny facet dla mojej dziewczyny" czy „Śniadanie do łóżka"**

PORTRET

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

Iza już od dziecka wiedziała, że zostanie aktorką. Występowała na szkolnych akademiach, gdzie deklamowała wiersze

IZABELA KUNA

Kiedy zaczynała karierę, musiała jeździć do Norwegii, by sprzątaniem dorobić do etatu w teatrze. W końcu odniosła jednak sukces i dziś na filmy z jej udziałem walą tłumy.

W gabinecie taty

1. Wychowała się w Tomaszowie Mazowieckim. Jej tata pracował w zakładach włókniarskich Mazovia, a mama była polonistką. W domu rodzinnym zawsze było pełno gości. Niemal co sobotę przychodziła cała chmara znajomych, aby pogadać o tym, co ciekawego dzieje się w mieście. Mała Iza wdrapywała się wtedy tacie na kolana i słuchała plotek z wypiekami na twarzy.

To z nim miała w dzieciństwie wyjątkową relację. Po szkole przychodziła do niego do pracy i opowiadała, jak minął jej dzień. Tata przynosił do swego gabinetu obiad ze stołówki zakładowej i nie przerywał emocjonalnych opowieści. Mama nie poświęcała córce tyle czasu – była zaangażowana w szkolne sprawy, miała swoich olimpijczyków, dla Izy była zasadnicza i surowa.

> **Mama myślała, że Iza po maturze wybierze na studia polonistykę. Tymczasem nastolatka wraz z tatą pojechała do Łodzi zdawać na słynną „filmówkę". Kiedy się dostała i pochwaliła się tym mamie, ta była – oględnie mówiąc – zaskoczona**

Wymyślony wujek

2. Nie musiała jednak gonić dziewczynki do nauki. Iza bez bata nad głową uczyła się najlepiej w klasie. Nie była jednak typem kujonki nielubianej przez resztę uczniów. Pozwalała na klasówkach od siebie ściągać, pomagała innym w pracach domowych, raz nawet napisała kilkanaście wersji wiersza o jesieni, kiedy takie zadanie zleciła klasie polonistka.

Iza już od dziecka wiedziała, że zostanie aktorką. Występowała na szkolnych akademiach, deklamowała wiersze i zaczytywała się w magazynie „Ekran". Kiedy w telewizji emitowano serial „Życie na gorąco", zauważyła, że grający w nim główną rolę Leszek Teleszyński jest podobny do jej taty, opowiadała więc w szkole, że... aktor jest jej wujkiem.

Jak ryba w wodzie

3. Mama myślała, że Iza po maturze wybierze na studia polonistykę. Tymczasem nastolatka wraz z tatą pojechała do Łodzi zdawać na słynną „filmówkę". Kiedy się dostała i pochwaliła się tym mamie, ta była – oględnie mówiąc – zaskoczona. Mama długo nie mogła przekonać się do wyboru drogi życiowej przez córkę, dopiero z biegiem lat stała się z niej dumna.

Iza odnalazła się na studiach jak ryba w wodzie, cztery lata minęły jej więc jak z bicza strzelił. Po opuszczeniu szkolnych murów szybko zderzyła się z trudną rzeczywistością. Etat w teatrze nie wystarczał na wiele, więc jeździła do Norwegii, by pracować jako sprzątaczka. Podjęła też pracę pogodynki w Polsacie i robiła wywiady dla magazynu „Antena".

Kłótliwa Wandzia

4. Wszystko zmieniło się jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki, kiedy wystąpiła w filmie „Lejdis". Odniósł on ogromny sukces, a Iza zabłysła swoim komediowym talentem. Idąc za ciosem, zagrała w podobnych produkcjach, jak „Idealny facet dla mojej dziewczyny" czy „Śniadanie do łóżka". W tym samym czasie dostała angaż do „Barw szczęścia", w których występowała aż dziewięć lat.

Na kolejny wielki sukces musiała jednak znowu trochę poczekać. Przyniósł on jej film „Teściowie", który doczekał się aż dwóch kolejnych kontynuacji. Kłótliwa Wandzia w jej wykonaniu na stałe zapisała się w historii polskiego kina. Komediowy talent nie przekreślił jej drogi do dramatycznych ról – choćby w kilku filmach Wojciecha Smarzowskiego, jak „Pod Mocnym Aniołem" czy „Kler".

Małżeństwo „po włosku"

5. Pierwszego męża poznała jeszcze na studiach. To był kolega z łódzkiej „filmówki" – Dariusz Kurzelewski. Powiedziała mu „tak", choć już w dniu ślubu miała przeczucie, że się nie uda. „Wysilałam się i za nic nie widziałam nas razem. Aż się popłakałam" – wspomina. Choć małżeństwo przypieczętowały rok później narodziny córki Nadii, para ostatecznie się rozwiodła.

Zrażona do facetów Iza długo nie chciała myśleć o poważnym związku. Sytuacja zmieniła się, kiedy w 2004 roku poznała w Teatrze Narodowym dramaturga, a zarazem lekarza radiologa Marka Modzelewskiego. Iza początkowo opierała się mu, ale ostatecznie poległa. Od tamtej pory para jest razem i choć dorobiła się syna Stasia, do dziś nie wzięła ślubu.

Iza i Marek dają sobie dużo wolności. On lubi ciszę i spokój, samotne spacery po lesie i pracę w skupieniu. Ona jest duszą towarzystwa, często chodzi do kina, a zakupy to jej żywioł. Czasem więc między nimi iskrzy i śmieją się, że są „włoskim małżeństwem". Ale to właśnie on napisał „Teściów", w których odniosła tak wielki sukces. Jak tu więc nie kochać takiego faceta?

BT/FOT. ANDRZEJ BANAŚ/POLSKA PRESS

eprasa.pl ecc5f0df13

▶ LUDZIE

Wyobrażacie sobie dekadami przeżywać wzloty i upadki, popadać w długi i zarabiać miliony, nim przyjdzie moment, w którym cały **świat zacznie nazywać cię „gwiazdą”?** Takie właśnie jest życie Cher

(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

CHER

Cher, gwiazda, którą znamy dzisiaj, urodziła się w 1946 roku jako Cherilyn Sarkisian w mieście El Centro w Kalifornii. Nie dorastała w domu nastawionym na sukces, łagodnie rzecz ujmując. Jej ojciec był kierowcą ciężarówki, który czasem przemycał narkotyki, a matka nie zdołała zrobić kariery aktorskiej. Rozwiedli się w 1947 roku, gdy mała Cherilyn miała tylko 10 miesięcy. To oznaczało dorastanie w czasach niestabilności, częstych przeprowadzek i problemów finansowych.

Pamiętam, że chodziłam do szkoły z gumkami recepturkami wokół butów, żeby trzymały podeszwę. Jednego tygodnia jedliśmy puszkę gulaszu albo fasoli, a innym razem mieszkaliśmy w Beverly Hills – opowiadała Cher w wywiadach, których udzielała już jako gwiazda estrady.

W pierwszych latach życia Cher trafiła nawet do katolickiego sierocińca, gdy sytuacja materialna rodziny była dramatyczna. Jak sama później wspominała, doświadczenia te ukształtowały jej niezależność, odporność psychiczną i przekonanie, że musi liczyć przede wszystkim na siebie. Koledzy z dzieciństwa i wczesnej młodości Cher wspominali, że już wtedy była bardzo charyzmatyczna i nie dziwili się, gdy mówiła przy nich o wielkiej karierze. Garnęła się na scenę, angażowała w szkolne przedstawienia i ubierała się nieadekwatnie do środowiska, w które ją wtłoczono: kolejny mąż matki zapisał ją do dobrej prywatnej szkoły dla dzieci z zamożnych domów.

Ciągle wpadałam w kłopoty przez to, jak się ubierałam. Nosiłam to, co mi się podobało. Nie obchodziło mnie, czy to pasuje do reszty – mówiła później.

Piosenki i filmy

Cher niezbyt długo wytrzymała w szkolnym rygorze: w wieku 16 lat wyprowadziła się z domu i pojechała do Los Angeles. Była tancerką, początkowo mieszkała z przyjaciółką, ale w listopadzie 1962 roku poznała starszego o trzy lata Sonny'ego Bono, początkującego kompozytora i producenta. Zamieszkali razem, Cherilyn śpiewała na lokalnych scenach, aż w 1965 roku nagrała debiutancki album. Miała tylko 19 lat!

Para zdecydowała, że teraz będzie występować jako duet Sonny&Cher. Nagrała przebój „I Got You Babe” (1965), który wyniósł ją na szczyty list przebojów, przebił nawet Beatlesów! Już dwa lata później Cher miała na koncie... nominację do Oscara za piosenkę do filmu „Alfie”. Podkreślmy: miała tylko 21 lat. Niestety, właściwie wkrótce potem, w końcówce lat 60., duet Sonny&Cher przestał się ludziom podobać. Zmieniły się trendy na rynku, przyszła rewolucja seksualna, Sonny utrzymywał relacje z innymi kobietami... Cher nagrywała solowe albumy, które podobały się głównie krytykom, ale nie przynosiły dochodu. To wtedy zagrała pierwszą rolę filmową bez męża, który był pomysłodawcą filmu. Żeby obraz powstał, para... zastawiła meble z rezydencji w Bel Air. Projekt okazał się fiaskiem, artyści musieli jeszcze zapłacić 270 tysięcy dolarów podatku (!), a nie mieli na czym siedzieć. Cher została jednak dostrzeżona aktorsko, była w ciąży z córką Chastity.

Kariera Cher w początkowych latach to właściwie pasmo wzlotów i upadków: gdy dostawała jakąś pochwałę, to cały projekt nie nadawał się do oglądania. Jako 28-latka dostała Złotego Globa (!) za program „The Sonny and Cher Comedy Hour”, ale jej małżeństwo właściwie już nie istniało. Wkrótce potem rozwiodła się z Sonnym, zdołała otrzymać w sądzie opiekę nad Chastity. Jednocześnie nawiązała relację z Greggiem Allmanem, chociaż i to małżeństwo nie było szczęśliwe. Cher już po dziewięciu dniach od ślubu chciała się rozwieść, ale ostatecznie przeżyła z muzykiem jeszcze kilka lat. Cher była w drugiej ciąży, planowała rozwód, a z byłym mężem tworzyła program, w którym... pokazywali, jak się kłócą.

> **Nie wiem, czy to, że nie czujesz się stary, czyni cię młodszym. Podążam za trendami. Mam wielu młodych przyjaciół. Mam też starych przyjaciół. Szczerze mówiąc, nie próbuję czuć się młodo. Nie próbuję być młoda. Jestem, kim jestem. Po prostu daję sobie radę**

Kariera długo czekała na właściwy moment

Paradoksalnie to ten okres ukształtował ją jako artystkę, bo zaczęła grać disco, którego początkowo nie lubiła. Na początku lat 80. Cher skupiła się bardziej na występach scenicznych i telewizyjnych, budując swój rozpoznawalny, spektakularny wizerunek (m.in. dzięki kostiumom Boba Mackiego), ale jej projekty muzyczne nie zdobyły większego uznania. Największe hity Cher pochodzą już z końcówki lat 80.: „If I Could Turn Back Time” (1989), „Strong Enough” (1998) czy przełomowe „Believe” (1998), które zrewolucjonizowało brzmienie popu dzięki efektowi auto-tune.

Cher powoli wypracowywała sobie pozycję jako aktorka – po docenionych rolach w filmach „Silkwood” (1983) i „Maska” (1985) ukoronowała karierę Oscarem za „Wpływ księżyca” (1987). Cher jest jedną z nielicznych artystek, które osiągnęły status „EGOT” (nagrody Emmy, Grammy, Oscar i Tony)! Szacuje się, że sprzedała ponad 100 milionów płyt.

Cher i jej młody chłopak

Dziś media ekscytują się głównie faktem, że 80-letnia Cher ma chłopaka młodszego o... 40 lat. Alexander „A.E.” Edwards urodził się w 1986 roku, gdy kobieta miała już ugruntowaną pozycję na estradzie. Dostała Złoty Glob, była nominowana do Oscara, a za „Maskę” z 1985 roku nagrodzono ją w Cannes. Jej przyszły chłopak dopiero przychodził na świat.

Nie wiem, czy to, że nie czujesz się stary, czyni cię młodszym. Podążam za trendami. Mam wielu młodych przyjaciół. Mam też starych przyjaciół. Szczerze mówiąc, nie próbuję czuć się młodo. Nie próbuję być młoda. Jestem, kim jestem. Po prostu daję sobie radę – to słowa Cher, które po latach okazały się wręcz jej manifestem.

Podobno gdy ktoś kiedyś zapytał Cher, czy nie czuje się „za staro” do śpiewania rocka, odparowała, że może lepiej zapytać o to Micka Jaggera.

C H E R

eprasa.pl ecc5f0df13

▶ **LUDZIE**

- Po docenionych rolach w filmach **„Silkwood" (1983) i „Maska" (1985)** ukoronowała karierę Oscarem za **„Wpływ księżyca" (1987).**
- Jest jedną z nielicznych artystek, które osiągnęły status **„EGOT" (nagrody Emmy, Grammy, Oscar i Tony)!** Szacuje się, że sprzedała ponad **100 milionów płyt**

Cher 20 maja 2026 roku skończyła 80 lat. Dzisiaj to jedna z ikon popkultury, ale jeszcze na początku kariery sprzedawała meble, by móc wyprodukować film

FOT. WIKIMEDIA

eprasa.pl ecc5f0df13

▶ KUCHNIA

Antoni Czabator: – Szparagi nie lubią azotu, więc go nie stosuję. Najważniejsze są potas, fosfor i odpowiednie **nawodnienie**

NA TALERZU

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

Antoni Czabator od sześciu lat uprawia szparagi

FOT. DAWID ŁUKASIK

Ze swoimi szparagami rozmawia każdego ranka

W gminie Końskie, na piaszczystych glebach Grabkowa, Antoni Czabator od sześciu lat uprawia szparagi. Wiedzę przywiózł z Niemiec, karpy sprowadza z Holandii, a codziennie rano wychodzi na pole i rozmawia z roślinami. Twierdzi, że to działa.

Pan Antoni nie urodził się w Końskich. Przyjechał tu ponad ćwierć wieku temu i został. Jako najstarszy z piątki rodzeństwa od dziecka był związany z gospodarstwem, więc gdy tylko mógł, zaczął szukać ziemi pod własną uprawę. Przez lata pracował w Niemczech przy zbiorach szparagów. Wrócił z doświadczeniem i postanowił spróbować u siebie.

Najpierw były truskawki, ale sześć lat temu postawił na szparagi. I nie żałuje. Sprowadza karpy z Holandii, uznawanej za zagłębie dobrych odmian. Sadzi je wiosną, zwykle pod koniec marca albo na początku kwietnia. Rzędy mają po sto, czasem sto dwadzieścia metrów długości, a odstępy między nimi sięgają dwóch metrów. Szparagi potrzebują przestrzeni, cierpliwości i dobrej ziemi.

– Nie używam chemii. Daję dużo obornika, jakieś 40 ton na hektar. Szparagi nie lubią azotu, więc go nie stosuję. Najważniejsze są potas, fosfor i odpowiednie nawodnienie – mówi Antoni Czabator.

Do tego dochodzi coś, co sam nazywa osobistą relacją z roślinami. Codziennie wychodzi na pole, patrzy, mówi szparagom, że je kocha, i prosi o dobre plony.

– Może to zabrzmi śmiesznie, ale wierzę, że one mnie słuchają. I wiecie co? To działa! – zapewnia.

Szparagi to jedno z najstarszych warzyw uprawianych przez człowieka. Znali je już starożytni Egipcjanie, a Rzymianie cenili tak bardzo, że wydawali specjalne dekrety dotyczące zbiorów. Dziś znów wracają do łask – i trudno się dziwić.

To warzywo lekkie, niskokaloryczne i bardzo wartościowe. Sto gramów szparagów ma zaledwie około 16 kalorii. Jednocześnie dostarcza witamin K, C, E, witamin z grupy B, potasu, żelaza, cynku i manganu. Szczególnie ważny jest kwas foliowy, którego szparagi są jednym z bogatszych źródeł wśród warzyw. Wspiera on układ krążenia, bierze udział w syntezie DNA i jest ważny szczególnie dla kobiet planujących ciążę oraz będących w jej pierwszym trymestrze.

Szparagi działają też moczopędnie, dzięki asparaginie – aminokwasowi, od którego wzięła się ich łacińska nazwa. Wspierają pracę nerek, pomagają usuwać nadmiar wody z organizmu i mogą być pomocne przy obrzękach. Zawierają również przeciwutleniacze, które neutralizują wolne rodniki, oraz błonnik prebiotyczny, wspierający dobre bakterie jelitowe.

Od wieków szparagi uchodziły także za naturalny afrodyzjak. Nie tylko z powodu kształtu, ale też składu. Zawarty w nich cynk wpływa na gospodarkę hormonalną, a składniki mineralne wspierają krążenie. Już Dioskurydes, grecki lekarz z I wieku, pisał o ich pobudzającym działaniu. We Francji podawano je nawet panom młodym podczas wesel.

Jest jednak jeszcze jeden temat, który przy szparagach pojawia się niemal zawsze: charakterystyczny zapach moczu po ich zjedzeniu. Odpowiadają za niego związki siarki powstające podczas trawienia. Efekt może pojawić się bardzo szybko, nawet po kilkunastu minutach. Co ciekawe, nie każdy go wyczuwa. Badania wskazują, że różnimy się zdolnością rozpoznawania tego zapachu – jedni go czują, inni są na niego po prostu „ślepi" węchowo.

Sezon na szparagi jest krótki. Zbiory trwają od końca kwietnia do 24 czerwca, czyli do dnia Świętego Jana. To niespełna dwa miesiące, kiedy są najświeższe i najcenniejsze.

Antoni Czabator nie ma wątpliwości, że najlepiej smakują prosto z pola.

– Świeższych szparagów nie znajdziecie nawet w supermarketach – mówi.

Sam spożywa je codziennie, często na surowo. Najbardziej lubi jednak jajecznicę ze szparagami: cebulka, pokrojone szparagi, trochę boczku albo szynki, masło, a na koniec jajka i przyprawy.

– Przepyszne! – zapewnia.

● Szparagi to jedno z najstarszych warzyw uprawianych przez człowieka

● Od wieków szparagi uchodziły także za naturalny afrodyzjak.

To warzywo lekkie, niskokaloryczne i bardzo wartościowe. Sto gramów szparagów ma zaledwie około 16 kalorii. Jednocześnie dostarcza witamin K, C, E, witamin z grupy B, potasu, żelaza, cynku i manganu. Szczególnie ważny jest kwas foliowy, którego szparagi są jednym z bogatszych źródeł wśród warzyw. Wspiera on układ krążenia, bierze udział w syntezie DNA i jest ważny szczególnie dla kobiet planujących ciążę oraz będących w jej pierwszym trymestrze.

eprasa.pl ecc5f0df13

▶ **KUCHNIA**

● **Jajecznica z boczkiem i szparagami według Antoniego Czabatora** ● Zielone szparagi zawijane w boczek ● **Prosta zupa szparagowo-koperkowa**
● Sałatka z zielonych szparagów i koziego sera z orzechami laskowymi ● **Szparagi z serem i boczkiem na cieście drożdżowym** ● Szparagi z makaronem i piersią kurczaka

FOT. GETTY IMAGES

Jajecznica z boczkiem i szparagami według Antoniego Czabatora

● **Składniki: 4 jajka, 1/2 cebuli, 4–5 zielonych szparagów, 50–70 g boczku wędzonego lub szynki, 1 łyżka masła, sól i pieprz do smaku.**
Pokrój drobno cebulę, szparagi (odłam zdrewniałe końcówki) oraz boczek lub szynkę w kostkę. Rozgrzej masło na patelni, wrzuć przygotowane składniki i podsmażaj pod przykryciem na małym ogniu, aż zmiękną i się lekko zarumienią. Wbij jajka bezpośrednio na patelnię, dopraw solą i pieprzem. Delikatnie mieszaj, aż jajka się zetną, ale pozostaną kremowe. Podawaj od razu – najlepiej z pajdą świeżego chleba.

FOT. KATARZYNA KOŚMIDER

Zielone szparagi zawijane w boczek

● **Składniki: pęczek zielonych szparagów, boczek wędzony (cienkie, podłużne plastry), oliwa z oliwek (opcjonalnie).**
Przed grillowaniem lub pieczeniem zielone szparagi należy pozbawić twardych, włóknistych końcówek. Odciąć 3-4 cm na końcach lub wygiąć je w łuk – złamią się w miejscu, w którym nie ma już włókien. Zielonych szparagów (w przeciwieństwie do białych) nie trzeba obierać ze skórki. Można szparagi zblanszować, w tym celu należy je wrzucić na 2-3 minuty do wrzątku. Grube szparagi zawinąć pojedynczo w plasterek boczku. Cienkie szparagi zawinąć po dwa lub trzy w plasterek boczku. Grillować szparagi na niedużym ogniu z każdej strony, aż boczek będzie chrupiący, a szparagi miękkie. Przepis Katarzyny Kośmider.

FOT. MARTA GÓRA

Prosta zupa szparagowo-koperkowa

● **Składniki: szparagi zielone (dowolna ilość), 2 wiązki koperku, masło, wywar jarzynowy (niekoniecznie, zamiast wywaru może być woda), śmietana, sól i pieprz do smaku.**
Koperek drobno pokroić, poddusić w małej ilości wody z dodatkiem masła. Ugotować wywar z jarzyn lub zagotować wodę, dodać podduszony koperek, chwilkę pogotować. Zielone szparagi pokroić i zblendować w małej ilości wody z ich gotowania. Dodać je do zupy koperkowej. Dosolić i dopieprzyć do smaku, dodać śmietanę w postaci kleksa – przed podaniem albo normalnie rozmieszać ją w całej zupie. Podawać z groszkiem ptysiowym, grzankami lub z lanym ciastem – jak kto lubi. Przepis Marty Góry.

FOT. ARCHIWUM GAZETY KRAKOWSKIEJ

Sałatka z zielonych szparagów i koziego sera z orzechami laskowymi

● **Składniki: 1 pęczek zielonych szparagów, 1 pęczek rzodkiewki, 1 cukinia, 1/2 kg zielonego groszku, 200 g sera koziego, garść rukoli, 100 g orzechów laskowych Bakalland, 1 łyżka miodu, 1 łyżka oliwy, sok z połowy cytryny, sól i pieprz do smaku.**
Szparagi umyć, oderwać końcówki i ugotować na parze (pamiętajmy o tym, aby po ugotowaniu nie były za miękkie, ale chrupiące). Cukinię pokroić na cienkie paski, a rzodkiewki w plasterki. Wszystkie składniki przełożyć do większej miski, dodać garść rukoli oraz groszek. Następnie wystudzone szparagi pokroić wzdłuż na pół i dodać do wszystkich składników razem z kozim serem. Na patelni uprażyć połówki orzechów laskowych, które na sam koniec, już wystudzone, dodać do pozostałych składników. Przed podaniem polać wszystko dressingiem przygotowanym na bazie miodu, oliwy, soku z cytryny i doprawionym solą oraz pieprzem.

FOT. ARCHIWUM GAZETY KRAKOWSKIEJ

Szparagi z serem i boczkiem na cieście drożdżowym

● **Składniki: 500 g mąki pszennej, 250 ml wody, 20 g drożdży, ok. 100 ml oliwy z oliwek, 1 płaska łyżeczka soli, 1/4 łyżeczki cukru. Dodatkowo: 300 g żółtego sera, 1 pęczek świeżych, zielonych szparagów, 2 łyżki masła, 100 g wędzonego, parzonego boczku**
Mąkę przesiać do miski przez sito, dodać sól i wymieszać. Do letniej wody dodać cukier, drożdże i dokładnie wymieszać. Wlać roztwór do mąki i odstawić w ciepłe miejsce na 15 minut, żeby drożdże zaczęły pracować. Po tym czasie, powoli wlewając oliwę, zarobić elastyczne ciasto. Przykryć ściereczką i odstawić na 15 min. Ponownie wyrobić i uformować trzy kulki. Pozostawić je do wyrośnięcia. Po podwojeniu ich wielkości, z każdej uformować placek, rozwałkować i położyć na blaszce do pieczenia. Szparagom odciąć twarde końcówki (ok. 3-4 cm) i krótką chwilę poddusić na maśle. Ser zetrzeć na tarce na grubym oczku i posypać nim placki drożdżowe. Na wierzch wyłożyć plasterki boczku i podduszone szparagi. Upiec na złoty kolor.

FOT. ARCHIWUM GAZETY KRAKOWSKIEJ

Szparagi z makaronem i piersią kurczaka

● **Składniki: dowolny makaron, 50 dag piersi z kurczaka, pęczek zielonych szparagów, 10 pomidorków koktajlowych, świeży tymianek, 1 łyżeczka słodkiej papryki, 2 łyżki oliwy, sól, pieprz.**
Makaron ugotować według zaleceń na opakowaniu. Pierś z kurczaka pokroić na mniejsze kawałki, doprawić do smaku i podsmażyć na patelni na złoty kolor. Po umyciu szparagów odłamać końcówki. Podczas gotowania szparagów pamiętajmy, że miękną od głowy, dlatego należy ustawić je w wysokim garnku, luźno związane, tak aby główki wystawały ponad poziom wody, i gotować 2-3 minuty. Umyte pomidorki koktajlowe pokroić na połówki. Na koniec wyłożyć na talerz makaron, podsmażonego kurczaka oraz ugotowane szparagi. Całość udekorować pomidorkami, świeżym tymiankiem i doprawić.

eprasa.pl ecc5f0df13

▶ ZDROWIE

– Cesarskie cięcie to poważna operacja ratująca zdrowie i życie matki oraz dziecka – mówi **dr n. med. Lech Rogulski,** kierownik Oddziału Ginekologii i Położnictwa w Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym im. NMP w Częstochowie

MEDYCYNA OBRAZOWA

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

K

Kiedy cesarskie cięcie jest koniecznością, a kiedy wyborem?

Zasadniczo zawsze jest koniecznością. Cięcie cesarskie to duża operacja, której celem jest ratowanie zdrowia i życia matki lub dziecka. Można więc powiedzieć, że w istocie zawsze wynika ze wskazań medycznych. O wyborze w Polsce nie może być mowy, ponieważ nie wykonuje się cesarskich cięć „na życzenie". Oczywiście staramy się zawsze uwzględniać indywidualną sytuację zdrowotną pacjentki, a także jej lęki i obawy.

Czy w ostatnich latach obserwujemy wzrost liczby cesarskich cięć? Jeśli tak, z czego to wynika?

Zdecydowanie tak, wzrost jest wyraźny i istotny. Przede wszystkim mamy do czynienia ze starszymi rodzącymi, wiek zachodzenia w ciążę się przesuwa, co wiąże się z większą liczbą chorób i różnego rodzaju patologii predysponujących do cięcia cesarskiego. Coraz częściej spotykamy także ciąże po leczeniu niepłodności, co również stanowi czynnik ryzyka. Nie bez znaczenia jest także rosnąca ostrożność lekarzy – każda wątpliwość czy nawet cień ryzyka w trakcie porodu bywa interpretowany pod kątem ewentualnej konieczności wykonania cięcia.

Jakie są najczęstsze wskazania medyczne do cesarskiego cięcia?

Możemy je podzielić na planowe, czyli takie, które przewidujemy jeszcze przed porodem, oraz pilne, pojawiające się w jego trakcie. Wśród wskazań planowych znajdują się m.in. nieprawidłowe położenie płodu czy zbyt duża masa dziecka szacowana w badaniach przedporodowych. Wskazania pilne to najczęściej brak postępu porodu z różnych przyczyn, nieprawidłowości w budowie miednicy, słaba czynność skurczowa macicy, a także zagrożenie płodu, które stwierdzamy np. w zapisie KTG.

Jakie ryzyko niesie ze sobą cesarskie cięcie dla matki w porównaniu do porodu naturalnego?

Cesarskie cięcie to poważna operacja brzuszna. Choć blizna na skórze zwykle wygląda estetycznie, wewnątrz jest to rozległy zabieg. Wiąże się z większym ryzykiem krwawienia, infekcji czy zakrzepicy. Pacjentka musi mieć tego świadomość. Rekonwalescencja po porodzie naturalnym jest zdecydowanie szybsza. Oczywiście nowoczesne techniki operacyjne i opieka pooperacyjna sprawiają, że powrót do zdrowia po cesarce przebiega dziś sprawniej, jednak nadal trwa dłużej niż po porodzie fizjologicznym.

A co z dzieckiem? Czy sposób porodu wpływa na jego zdrowie w krótkiej i długiej perspektywie?

Poród fizjologiczny jest zdecydowanie najkorzystniejszy dla dziecka. Towarzyszy mu tzw. pozytywny stres porodowy, który wspiera pracę płuc. Dodatkowo kontakt z bakteriami z kanału rodnego ma korzystny wpływ na rozwój mikrobioty niemowlęcia, dlatego u dzieci urodzonych siłami natury obserwujemy mniejszą częstość powikłań oddechowych. Po planowych cesarskich cięciach, zwłaszcza wykonywanych przed terminem, takie problemy zdarzają się częściej. W dłuższej perspektywie mówi się także o nieco wyższym ryzyku chorób alergicznych, choć nie jest to znaczący wzrost.

Jak wygląda rekonwalescencja po cesarskim cięciu i ile trwa powrót do pełnej sprawności?

To kwestia indywidualna. Przyjmuje się, że powrót do pełnej sprawności trwa około 6 tygodni. Oczywiście zdarzają się wyjątki: miałem pacjentkę, sportsmenkę, która wróciła do lekkiego treningu już po tygodniu, bez powikłań. Niemniej 6 tygodni to standardowy czas potrzebny na regenerację.

Czy blizna po cesarce może powodować problemy zdrowotne w przyszłości?

Może. Jak po każdej operacji brzusznej, istnieje ryzyko powstania zrostów. Można je ograniczać, stosując specjalne preparaty podczas operacji, a także pracując później z fizjoterapeutą uroginekologicznym nad mobilizacją blizny. Większym wyzwaniem bywa jednak blizna wewnętrzna – ta na macicy – która może wpływać na przebieg kolejnych ciąż, zwiększając ryzyko powikłań. Dlatego ciąże po cesarskim cięciu traktujemy jako podwyższonego ryzyka.

Czy po jednej cesarce zawsze trzeba rodzić przez kolejne cesarskie cięcie?

Nie. Wszystko zależy od tego, czy wskazania do poprzedniego cięcia się powtarzają. Jeśli nie, możliwa jest próba porodu drogą pochwową i bardzo często kończy się ona powodzeniem. Po jednym cesarskim cięciu ryzyko powikłań przy próbie porodu jest niewielkie, dlatego – jeśli nie ma przeciwwskazań – rekomendujemy takie rozwiązanie.

Czy partner może być obecny podczas cesarskiego cięcia?

W większości szpitali, ze względów epidemiologicznych, nie ma możliwości obecności partnera na sali operacyjnej. Może on jednak być tuż za drzwiami, przywitać dziecko, a często także uczestniczyć w kangurowaniu, jeśli pozwala na to stan noworodka. Nie jest to więc pełny udział, ale bliskość jest możliwa.

Coraz więcej mówi się o tzw. cesarce humanitarnej. Na czym ona polega?

To podejście, które ma sprawić, by cesarskie cięcie jak najbardziej przypominało poród naturalny. Ograniczamy hałas, przyciemniamy światło, obniżamy parawan, by pacjentka mogła zobaczyć moment narodzin. Po operacji dziecko jak najszybciej trafia na klatkę piersiową matki. Jeśli tylko warunki na to pozwalają, staramy się maksymalnie zbliżyć ten moment do doświadczenia porodu fizjologicznego.

Jak wygląda pierwszy kontakt mamy z dzieckiem po cesarskim cięciu? Czy jest możliwy kontakt „skóra do skóry"?

Tak, w większości przypadków. Jeśli dziecko nie wymaga interwencji neonatologicznej, kontakt następuje bardzo szybko. W naszym szpitalu matka wyjeżdża z sali operacyjnej już razem z dzieckiem, co pozwala utrzymać ciągłość tego pierwszego kontaktu.

Czy cesarskie cięcie wpływa na karmienie piersią?

Czasem może pojawić się niewielkie opóźnienie w rozpoczęciu laktacji, ale większość pacjentek bez problemu karmi piersią. Nie ma tu przeciwwskazań. Dzięki wsparciu położnych i doradców laktacyjnych udaje się skutecznie rozpocząć i utrzymać karmienie.

Jakie są największe mity dotyczące cesarskiego cięcia, z którymi spotyka się Pan w swojej praktyce?

Najczęstszy mit to przekonanie, że cesarka to „łatwiejsza droga". To nieprawda: to poważna operacja z ryzykiem powikłań, bólem i dłuższą rekonwalescencją. Drugi mit dotyczy karmienia piersią – że po cesarce jest ono niemożliwe lub bardzo trudne. To również nieprawda, gdyż przy odpowiednim wsparciu laktacja przebiega prawidłowo.

FOT. LUCYNA NENOW / POLSKA PRESS

dr n. med. Lech Rogulski: **Jesteśmy po to, by zadbać o zdrowie matki i dziecka. Niezależnie od drogi porodu, dążymy do tego, by wszystko zakończyło się jak najlepiej. Współczesne położnictwo stawia na bezpieczeństwo**

eprasa.pl ecc5f0df13

▶ ZDROWIE

● **Rosnąca liczba cesarskich cięć** wynika m.in. z późniejszego wieku rodzących i częstszych ciąż wysokiego ryzyka ● **W Polsce** nie ma cesarskiego cięcia na życzenie, ale lekarze zawsze starają się uwzględniać indywidualną sytuację zdrowotną pacjentki, a także jej lęki i obawy

▶ DR N. MED. LECH ROGULSKI

01.

Cięcie cesarskie to duża operacja, której celem jest ratowanie zdrowia i życia matki lub dziecka. Można więc powiedzieć, że w istocie zawsze wynika ze wskazań medycznych. O wyborze w Polsce nie może być mowy, ponieważ nie wykonuje się cesarskich cięć „na życzenie".

02.

Cesarskie cięcie to poważna operacja brzuszna. Choć blizna na skórze zwykle wygląda estetycznie, wewnątrz jest to rozległy zabieg. Wiąże się z większym ryzykiem krwawienia, infekcji czy zakrzepicy. Pacjentka musi mieć tego świadomość. Rekonwalescencja po porodzie naturalnym jest zdecydowanie szybsza.

03.

Poród fizjologiczny jest zdecydowanie najkorzystniejszy dla dziecka. Towarzyszy mu tzw. pozytywny stres porodowy, który wspiera pracę płuc. Dodatkowo kontakt z bakteriami z kanału rodnego ma korzystny wpływ na rozwój mikrobioty niemowlęcia.

04.

W większości szpitali, ze względów epidemiologicznych, nie ma możliwości obecności partnera na sali operacyjnej. Może on jednak być tuż za drzwiami, przywitać dziecko, a często także uczestniczyć w kangurowaniu, jeśli pozwala na to stan noworodka. Nie jest to więc pełny udział, ale bliskość jest możliwa.

05.

Po cesarskim cięciu czasem może pojawić się niewielkie opóźnienie w rozpoczęciu laktacji, ale większość pacjentek bez problemu karmi piersią. Nie ma tu przeciwwskazań. Dzięki wsparciu położnych i doradców laktacyjnych udaje się skutecznie rozpocząć i utrzymać karmienie.

FOT. GETTY IMAGES

eprasa.pl ecc5f0df13

▶ **PORADNIK**

Jak zrobić ekologiczny środek do czyszczenia, wykorzystując skórki z ogórka i sodę, czym czyścić wiklinę, żeby jej nie zniszczyć, jak przechowywać szparagi, by zachowały świeżość – **o tym m.in. piszemy w dzisiejszym miniporadniku**

PO(4)RADY

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

Czyszczenie

Przepis na ekologiczny środek z ogórka do sprzątania łazienki

Chcesz zrobić ekologiczne domowe porządki, wykorzystaj obierki z ogórka. Wystarczy, że wymieszasz ogórkowe skórki z niezawodną sodą oczyszczoną i uzyskasz domową pastę czyszczącą w wersji eko, którą wypucujesz brodzik, zlew i umywalkę.

Przygotuj niedużą miskę oraz blender lub tarkę do warzyw. Wsyp do naczynia 3 łyżki stołowe sody oczyszczonej. Teraz sięgnij po skórki z ogórka i zetrzyj je na tarce o drobnych oczkach. Możesz również zmiksować je w blenderze, do momentu aż uzyskasz jednolitą papkę.Następnie dodaj starte skórki do sody oczyszczonej i dolej do mikstury odrobinę wody. Dokładnie wymieszaj wszystkie składniki, aż uzyskasz gładką masę. Teraz przełóż miksturę do słoika i pasta czyszcząca gotowa!

Ekologiczną pastą czyszczącą możesz wyczyścić armaturę łazienkową, blat czy uporczywe zabrudzenia w kuchni. Wystarczy, że nałożysz ją na ściereczkę z mikrofibry czy miękką gąbkę do zmywania naczyń i naniesiesz na czyszczoną powierzchnię. Po około 5 minutach spłucz preparat wodą i brud powinien zniknąć bez śladu.

01.

Mycie i impregnacja

Jak najlepiej czyścić wiklinę

Z przedmiotami z wikliny należy obchodzić się ostrożnie – nie wolno ich myć agresywnymi detergentami ani szorować szorstkimi gąbkami. Jednym z prostych środków do czyszczenia jest cytryna lub kwasek cytrynowy. Wiklinę przetrzyj plasterkiem świeżej cytryny lub przygotuj specjalny roztwór: w 500 ml ciepłej wody rozpuść 2 łyżki soli i dodaj 3 łyżki soku z cytryny. Czystą szmatkę zamocz w mieszance, odciśnij i przetrzyj nią zabrudzenia. Zamiast cytryny możesz użyć 1 łyżeczki kwasku cytrynowego.

W przypadku bardzo zabrudzonej wikliny, można zrobić mieszankę wody utlenionej i soku z cytryny lub kwasku cytrynowego. Do 500 ml dodaj 4 łyżki wody utlenionej i 4 łyżki soku ze świeżej cytryny lub 2 łyżeczki kwasku cytrynowego. Roztworem przetrzyj widoczne zabrudzenia.

Pamiętaj, że po umyciu wiklinowy przedmiot należy wysuszyć w przewiewnym miejscu, unikając nadmiernego nasłonecznienia. Można też zaimpregnować niewielką ilością oliwki dla dzieci lub oliwy z oliwek.

02.

03.

Gotowanie

Czym zastąpić panierkę z bułki

Zastanawiasz się, czym zastąpić tradycyjną panierkę z bułki tartej, która do najzdrowszych nie należy? Przygotowaliśmy zestawienie najlepszych zamienników.Zaczynamy od płatków kukurydzianych, są idealną alternatywą do panierowania mięsa wieprzowego, drobiowego oraz ryb. Aby uzyskać najlepszy efekt, warto je lekko pokruszyć, np. wałkiem do ciasta. Dzięki temu panierka będzie bardziej chrupiąca i smaczna. Kolejny produkt zastępczy to płatki migdałowe lub zmielone migdały. Dodają potrawom delikatnego, orzechowego smaku i są doskonałe do panierowania zarówno mięsa, jak i warzyw.

Wyjątkowym zamiennikiem bułki tartej jest ser, zwłaszcza parmezan. Jego intensywny smak i aromat wzbogacą każde danie, a panierka z sera nada potrawom wyjątkowej chrupkości i głębi smaku.

Zdrową i chrupiąc alternatywą dla bułki tartej są płatki owsiane. Mniej kaloryczne, nie chłoną tłuszczu, a dodatkowo zawierają dużo błonnika, co wspomaga trawienie. Przed użyciem warto je rozdrobnić w blenderze, aby uzyskać konsystencję zbliżoną do bułki tartej.

Dla miłośników egzotycznych smaków polecamy wiórki kokosowe. Dodają potrawom delikatnej słodyczy i są świetnym zamiennikiem w panierkach do mięs i deserów.

FOT. 123RF /ŁUKASZ GDAK

Gotowanie

Gdzie i jak przechowywać szparagi

Szparagi przechowywane na blacie kuchennym szybko stracą jędrność. By dłużej pozostały świeże, należy chronić je przed dostępem ciepłego powietrza. Szparagi można przechowywać w lodówce maksymalnie do 3 dni. Idealnym miejscem dla szparagów jest dolna półka w drzwiach lodówki, na której często przechowujemy mleko czy napoje.

Pęczek szparagów warto wstawić do wysokiego naczynia – tak jak bukiet kwiatów. Końce szparagów obcinamy. Słoik wypełniamy zimną wodą – wystarczy tyle, żeby końcówki szparagów były zanurzone. Naczynie ze szparagami wstawiamy do lodówki. Jeśli nie ma miejsca na drzwiach, można je postawić na dolnej półce. Wodę należy zmieniać codziennie. W taki sposób szparagi można przechowywać przez tydzień, a nawet dłużej. Końce szparagów można też owinąć w wilgotną ściereczkę lub wilgotny ręcznik papierowy, włożyć do lodówki w pozycji leżącej i kontrolować, żeby ściereczka nie wyschła.

Szparagi można zamrozić. Należy je umyć, odciąć końce (można je też obrać) i dokładnie osuszyć. Tak przygotowane szparagi należy przełożyć do torebki na mrożonki, wypełniając ją możliwie ciasno i zamknąć szczelnie. Woreczek ze szparagami trzeba najpierw włożyć do lodówki na 3 godziny, a dopiero potem przełożyć do zamrażarki. Warto pamiętać, że po rozmrożeniu nie będą już tak jędrne jak świeże szparagi.

04.

eprasa.pl ecc5f0df13

▶ MODA

Sandały męskie na lato to hit czy kit? Ten rodzaj butów zawsze miał swoich przeciwników. Jednak coraz więcej mężczyzn przekonuje się do nich. Zobacz też, jakie inne buty męskie sprawdzą się na lato

RETROMODA

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

Męskie sandały mają swoich zwolenników i przeciwników. Jeśli nie lubisz piasku w butach, wybierz trampki

W sklepach nie brakuje męskich sandałów w przeróżnych modelach. Możemy podzielić je na dwie główne kategorie: sandały męskie sportowe oraz sandały męskie eleganckie.

Sandały sportowe

Sandały męskie sportowe będą pasować do bardziej casualowych oraz sportowych stylizacji. Są tworzone w większej barwie kolorystycznej. Świetnie sprawdzą się podczas spacerów oraz aktywnego spędzania czasu. Będą pasować na luźne spotkania towarzyskie.

Sandały eleganckie

Eleganckie sandały męskie wykonywane są ze skóry. Mają również inny design. Są bardzo klasyczne i minimalistyczne. Sprawdzą się do bardziej eleganckich stylizacji. Mogą być również bardziej zabudowane niż ich sportowe wersje. Będą świetnym wyborem na lato dla mężczyzn, którzy na co dzień wybierają bardziej klasyczny i elegancki styl.

Sandały będą świetnie komponować się z bermudami oraz lnianymi koszulami. Będą pasować również do klasycznych jeansów oraz koszulek z krótkim rękawem. Najważniejsze jest to, by nosić je... bez skarpetek.

Klapki

W męskiej garderobie nie powinno zabraknąć męskich klapek. Oprócz sportowych klapek w sklepach można znaleźć również te bardziej klasyczne i eleganckie propozycje. Najczęściej jednak przydadzą się na basenie, podczas wyjazdu na wakacje, na plaży. Możesz postawić na klasyczne klapki lub japonki. Klapki są bardzo wygodne i będą świetną alternatywą dla męskich sandałów. Szczególnie „zbawienne" okażą się po aktywnym dniu. Pozwolą stopom odpocząć.

Sneakersy, trampki, mokasyny

Podczas ciepłych dni świetnie sprawdzą się również męskie sneakersy, trampki oraz mokasyny. Sneakersy i trampki najlepiej pasują do sportowych stylizacji. Mokasyny najczęściej wybierane są przez panów, którzy preferują styl elegancki.

Nie bój się łączyć stylów. Trampki mogą świetnie przełamać klasyczną stylizację z koszulą i nadać jej bardziej casualowego charakteru.

Letnie sneakersy męskie oraz trampki są lekkimi butami. To samo dotyczy męskich mokasynów. Letnie buty męskie nie powinny być ciężkie czy wysokie. Sneakersy, trampki będą pasować do większości stylizacji i świetnie będą sprawdzać się latem.

Różne modele

Dlaczego warto wybrać kilka różnych modeli? Ponieważ będą sprawdzać się w różnych warunkach. Zamiast kupować trzy pary sneakersów lub trampek, postaw na jedne sneakersy i wybierz też inne modele męskich butów. Sportowe buty świetnie sprawdzą się do aktywnego spędzania czasu, na wyjścia ze znajomymi, będą pasować do większości stylizacji oraz są najlepsze do prowadzenia samochodu.

Męskie sandały oraz klapki najlepiej sprawdzą się na plaży, basenie oraz krótszych spacerach. Te buty pozwolą twoim stopom odpocząć, są najbardziej przewiewne i urozmaicą twoją garderobę. Natomiast męskie mokasyny sprawdzą się do bardziej eleganckich stylizacji. Najprawdopodobniej znajdzie się okazja, kiedy będziesz zakładać koszulę i będziesz chciał wyglądać bardziej elegancko, ale bez konieczności zakładania butów do garnituru. W tej sytuacji mokasyny lub eleganckie sandały sprawdzą się najlepiej.

Jeżeli będziesz mieć więcej par butów i będziesz korzystać z nich na zmianę, zachowasz ich świeżość oraz ładny wygląd na dłużej.

FOT. INTERNET

Sandały męskie sportowe będą pasować do bardziej casualowych oraz sportowych stylizacji. Są tworzone w większej barwie kolorystycznej. Świetnie sprawdzą się podczas spacerów oraz aktywnego spędzaniu czasu

eprasa.pl ecc5f0df13

▶ PODRÓŻE

Kto wpadł na pomysł, by nazwać górę Burdelową, wieś Swornegaciami albo skałę Dupą Słonia? **Skąd biorą się te nazwy i jakie historie kryją się za nimi?** Przedstawiamy najzabawniejsze nazwy atrakcyjnych turystycznie miejsc w Polsce

WYCIECZKA

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

TUMIDAJ I ZŁE MIĘSO TO DOPIERO POCZĄTEK

FOT. JERZY OPIOŁA

Gówniak w Beskidzie Żywieckim

J

Jeśli macie ochotę pozwiedzać Polskę tropem nietypowych atrakcji, których same nazwy mogą budzić wesołość, trafiliście w dobre miejsce. Przygotowaliśmy listę kilkunastu niezwykłych miejsc z zabawnymi, dziwacznymi i niepokojącymi nazwami. To zarówno góry, jak i leśne rezerwaty, wsie, jeziora, a nawet wyspy. Każde z miejsc wiąże się z turystycznymi atrakcjami i nadaje na wycieczkę w weekend, urlop czy wakacje.

Uprzedzamy jednak, że niektóre z wymienionych destynacji z powodu swojej nazwy mogą nie nadawać się na wycieczkę z dziećmi, chyba że jesteście gotowi odpowiadać swoim pociechom na bardzo wiele krępujących pytań.

Ponad Gnój Turnia w Kobylanach

To ciekawa formacja skalna u wylotu Doliny Kobylańskiej w Wyżynie Ojcowskiej, w Kobylanach. Można się na nią wspinać – pionowe ściany, częściowo porośnięte roślinnością, sięgają 10 m wysokości; wspinacze wyznaczyli tu 13 ścieżek, ale trzeba mieć własną asekurację. Są też dwie jaskinie, które można eksplorować.

Sromów, czyli wstydliwa wieś

Sromów w woj. łódzkim bierze swą nazwę od staropolskiego określenia wstydu. „Sromać się" znaczyło „wstydzić", „rumienić". Także inne polskie miejscowości noszą podobne nazwy, np. Sromowce Wyżne i Niżne, skąd organizowane są spływy Dunajcem. W Sromowie stoi Muzeum Ludowe założone przez Juliana Brzozowskiego, pełne ślicznych, kolorowych drewnianych figur i figurek, ukazujących życie mieszkańców regionu. Jest też wystawa strojów ludowych i pojazdów konnych spod Łowicza.

Gówniak

Wielu turystów stara się lub przynajmniej planuje zdobyć kiedyś Koronę Gór Polski. Są jednak w polskich górach także mniej imponujące szczyty, na które warto wejść, choćby po to, by mieć co opowiadać znajomym. Zalicza się do nich Gówniak w Beskidzie Żywieckim, wznoszący się na 1617 m n.p.m., jeden ze szczytów grzbietowych Babiej Góry. Nazwa Gówniak bierze się od tego, że dawniej orawscy pasterze wypasali woły na zboczach tej góry (stąd też jej oboczna nazwa – Wołowe Skałki). Woły zostawiały po sobie to, co zwyczajnie zostawia po sobie bydło, i to w dużych ilościach – wystarczających, by cała góra wzięła od nich swą nazwę. Co ciekawe, na niektórych starych mapach można znaleźć zmienioną nazwę Główniak, ale znawcy gór twierdzą, że było to przekręcenie lub świadoma cenzura ze strony co bardziej pruderyjnych kartografów i propagatorów turystyki.

Dupa Słonia

To nazwa skały na Wyżynie Krakowsko-Częstochowskiej we wsi Łazy w Małopolsce. Co ciekawe, nie jest to oryginalna nazwa skały. Pierwotnie nazywano ją Zamczyskiem. Zamczysko otaczały jednak liczne drogi wspinaczkowe, z których część nosiła dość zabawne nazwy (Trudno i Darmo, Wino i Śpiew itp.). Dupa Słonia była jedną ze ścieżek. W latach 70. XX w. wspinacze spopularyzowali ją tak bardzo, że stała się nieformalną nazwą całej skały. Dziś oficjalna nazwa skały brzmi Będkowska Baszta. Na pewno szlachetniej, ale jakoś mniej urokliwie.

Buda Ruska

To malownicza wieś położona w Wigierskim Parku Narodowym. Nazwa nawiązuje do Rusinów, a nie Rosjan. Dawniej tereny (z grubsza) dzisiejszej Białorusi nazywano Rusią Białą, a Zachodniej Ukrainy Rusią Czerwoną. Dlatego pierogi ruskie też nie są rosyjskie – tylko ruskie. Buda Ruska kryje ciekawą atrakcję turystyczną. W jednym z lokalnych chlewów urządzona jest nietypowa galeria fotografii, zwana Chlewogalerią, w której organizowane są całkiem poważne wernisaże i kursy dla pasjonatów fotografowania.

Rezerwat przyrody Wydymacz

Pod Ostrowem Wielkopolskim, w dolinie Baryczy, blisko wsi Antonin, rozciąga się malowniczy rezerwat przyrody o wdzięcznej nazwie Wydymacz. Bierze ją od miejscowego stawu. Językoznawcy ustalili, że to jeden z wielu stawów w Polsce, które obecnie lub kiedyś nosiły to miano. Wydymacz oznaczał dawniej jeden z przyrządów do regulowania biegu wód. W rezerwacie Wydymacz oglądać można piękne podmokłe łęgi jesionowo-

FOT. JERZY OPIOŁA

Ponad Gnój Turnia w Kobylanach

FOT. ZBIGNIEW CZERNIK

Hujowa Górka w Krakowie

FOT. JERZY OPIOŁA

Żleb pod Wysranki

eprasa.pl ecc5f0df13

▶ PODRÓŻE

● **Turystyka to bardzo przyjemne hobby, które czasem może wręcz generować salwy śmiechu**, zwłaszcza gdy patrzymy na mapę i nie możemy uwierzyć własnym oczom ● **Skąd wzięły się zabawne nazwy atrakcji turystycznych?** ● Co tak naprawdę oznaczają?

-olszowe, a także obserwować ptaki, których lęgnie się tu ponad 120 gatunków.

Polskie Dupiny

W Polsce znajduje się przynajmniej jedno jezioro (Długie na Pojezierzu Poznańskim) i jeden zespół stawów (za oczyszczalnią ścieków w Katowicach, czasem razem z rzeką Mleczną), które potocznie nazywane są Dupinami. Nie jest to wcale humorystyczne przezwisko – lokalni mieszkańcy używają po prostu powszechnie przyjętej, a wywodzącej się ze staropolszczyzny nazwy oznaczającej „zagłębienie", najczęściej wykopane przez ludzi („dupiasty" znaczyło „wydrążony, pusty" – zob. Słownik Staropolski PAN, t. 2, 1956-1959, s. 220). Używano jej dawniej na określenie mniejszych stawów, jeziorek i rzeczułek, które czasem przez długie wieki nie dochowały się oficjalnej, bardziej wymyślnej nazwy.

Żleb pod Wysranki

Nie trzeba odchodzić daleko od popularnych szlaków turystycznych, by natknąć się na zabawne nazwy miejsc i atrakcji. Po wschodniej stronie Doliny Kościeliskiej znajduje się duży Żleb pod Wysranki, którego nazwa bierze się od Wysranek – zalesionego grzbietu wznoszącego się nad żlebem, przy polanie Stare Kościeliska. Wysranki nie mogą się pochwalić żadną staropolską etymologią. W XVIII i XIX w. na polanie Stare Kościeliska działały huty i stały domostwa robotników, którzy chodzili do żlebu, by załatwiać swoje potrzeby – stąd nazwa grzbietu i żlebu. Podejmowano próby zmiany nazwy, która gorszyła niektórych turystów, np. proponowano nazwać okolicę Doliną Zbójnicką. Nic z tego nie wyszło i Wysranki wznoszą się dumnie, upamiętniając hutników, a nie przydrożnych rabusiów.

Hujowa Górka

Choć nazwa brzmi zabawnie, historia tego miejsca jest przerażająca. W latach 1943-1944 rozstrzeliwano tu więźniów obozu koncentracyjnego KL Plaszow, a egzekucjami kierował esesman Albert Hujar. Od jego nazwiska najpierw sami więźniowie obozu, a potem mieszkańcy Krakowa nazywali wzgórze Hujową Górką, drwiąc z oprawcy, ale też ze świata, który zdawał się obojętny na ich tragedię. Dziś na Hujowej Górce stoją pomniki ku czci ofiar Holokaustu. Film Stevena Spielberga „Lista Schindlera" ukazuje m.in. właśnie wydarzenia na Hujowej Górce.

Burdelowa Góra

Burdelowa Góra w Beskidzie Żywieckim (północne ramię Cupla) nie ma nic wspólnego z turystyczną ofertą tylko dla dorosłych. Nazwa wywodzi się od wołoskiego słowa „burden" oznaczającego zagrodę dla owiec. Jest to więc w zasadzie Góra Owcza lub Góra Pasterska.

Tumidaj

Według miejscowych legend to właśnie w karczmie w Tumidaju miał się spotykać sam Napoleon Bonaparte ze swoją metresą Marią Walewską. Niestety, legenda być może nie jest prawdziwa, bo źródła podają jeszcze przynajmniej jedną kandydatkę na miejsce spotkań możnych kochanków – Jabłonnę. Nazwa wsi także nie nawiązuje wcale do schadzek Bonapartego i Walewskiej – jest starsza od Cesarstwa Francuskiego, także inne miejscowości w Polsce (a nawet dwie wysepki) noszą tę lub podobne nazwy, oznaczające najpewniej miejsce handlowe. Dziś w Tumidaju działa hotel-zajazd, w którym można spróbować kuchni staropolskiej, ale zabytkowy budynek starej karczmy został zaadaptowany na mieszkania.

Swornegacie

Nazwa Swornegacie budzi dziś wesołość, ale dawniej nie było w niej nic niepoważnego. Swora to gwarowe określenie plecionek z sosnowych gałązek, a gacenie to czynność polegająca na umacnianiu sworami brzegów jeziora. Miejscowa ludność pracowicie regulowała brzegi okolicznych jezior i rzek, aby ułatwić sobie połowy i komunikację. Swornegacie to więc nazwa, która upamiętnia ciężką pracę nad czynieniem sobie ziemi poddaną, a nie czyjąś niesforną bieliznę. Swornegacie to też najlepsza chyba baza wypadowa do wycieczek po Borach Tucholskich w dorzeczu Brdy i Wdy, jednym z największych kompleksów leśnych w Polsce. W Borach Tucholskich znajduje się park narodowy, cztery parki krajobrazowe i niemal dwadzieścia rezerwatów, a także Kompleks Promocyjny, w którym na turystów czekają liczne ciekawe zajęcia edukacyjne.

Złe Mięso

W Borach Tucholskich jest jeszcze przynajmniej jedna miejscowość o zabawnej nazwie. Złe Mięso nad Wdą to prężny ośrodek kajakarstwa i warto je odwiedzić, by wziąć udział w spływie. Sama nazwa to po prostu niezbyt zgrabne tłumaczenie niemieckiej – Boesemfleisch, nawiązującej do nazwiska dawnego właściciela tych ziem. Oczywiście powstała też legenda na temat pochodzenia nazwy, a nawet kilka jej wersji. Jedna z nich wspomina o wielkiej bitwie, w której poległo wielu rycerzy, a od ich rozkładających się zwłok nazwano wieś Złym Mięsem. W innym wariancie szalony karczmarz przygotowywał potrawkę dla swoich gości z ciał innych gości, których mordował po nocach. Miejscowe dzieci na pewno uwielbiają słuchać podobnych opowieści przed snem. Złe Mięso, za to dobre spływy kajakowe.

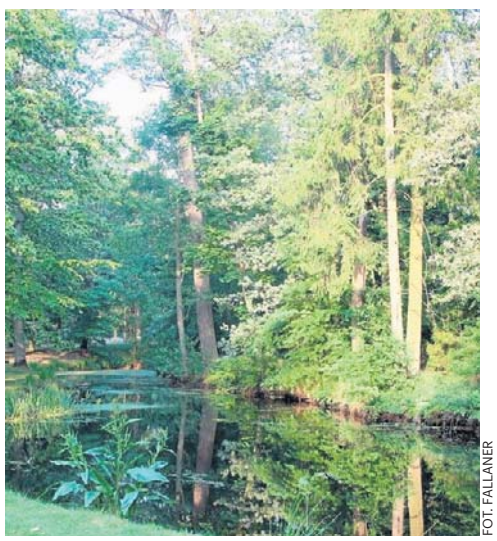
Wyspa Pożeracza Serc na Jeziorze Krzywa Kuta

Nazwa wyspy bierze się od ponurego zdarzenia, które miało tu miejsce jeszcze w XVIII w. Pojmano na niej studenta medycyny, który dokonywał nielegalnych sekcji zwłok. Zdarzenie wygenerowało oczywiście powódź plotek, które z czasem przekształciły się w legendę o bandycie, który wygrzebywał trupy z cmentarzy, wlókł je na wyspę i tam wyjadał z nich serca, by w ramach czarnoksięskich praktyk zapewnić sobie zdrowie i bogactwo. Dziś Wyspa Pożeracza Serc to urokliwy, mniej uczęszczany zakątek na Mazurach. Nazwa samego Jeziora Krzywa Kuta, choć może się zabawnie kojarzyć, bierze się raczej od gwarowego słowa oznaczającego stertę ziemi, być może podobnie do pobliskiej wsi Kuty.

U Panienki, U Poloka i na pewnym rozdrożu

Także polskie przełęcze miewają czasem interesujące nazwy. W Beskidzie Małym między Groniczkiem i Chrobaczą Łączką przebiega Przełęcz U Panienki, biorąca swoją nazwę od stojącej w niej kapliczki. Z kolei w Beskidzie Żywieckim można przejść Przełęczą U Poloka, której nazwa być może obrazuje dawne stosunki na pograniczu polsko-czesko-słowackim. Chociaż miło byłoby się spotkać U Panienki czy U Poloka, być może należy raczej unikać schadzek w kolejnej przełęczy o zabawnej nazwie – Rozdrożu Pod Moszną w Górach Sowich.

Zabawne nazwy miejsc i atrakcji w Polsce to nie tylko humorystyczna ciekawostka – każda nazwa ma przecież swoją historię i etymologię. Z nazw takich jak U Poloka, Dupina czy Wysranki można się pośmiać, ale warto też poznać ich pochodzenie i wyjaśnienie. Z dziwacznymi czasem nazwami wiążą się fascynujące opowieści, miejscowe legendy lub ślady dawnych gwar



FOT. FALLANER

Rezerwat przyrody Wydymacz

FOT. MIŁOSZ PIENKOWSKI

Sromów, czyli wstydliwa wieś

FOT. JERZY OPIOŁA

Dupa Słonia w Łazach

eprasa.pl ecc5f0df13

▶ HISTORIA

Lawina strajkowa ruszyła w Łodzi 10 lutego 1971 roku. Co spowodowało taką radykalizację nastrojów w łódzkich fabrykach? **Anna Gronczewska** opisuje atmosferę tamtych lat

RETROSPEKCJA

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

STRAJK, KTÓRY ZATRZYMAŁ PODWYŻKI

Po zmianach na szczytach władzy na przełomie 1970 i 1971 roku, usunięciu Władysława Gomułki i zastąpieniu go przez Edwarda Gierka, w całym kraju dało się zauważyć znaczne odprężenie. Wydarzenia grudniowe, podczas których zginęło około 40 osób, powoli zacierały się w pamięci.

– Na poprawę nastrojów miała wpływ między innymi zapowiedź podwyżek płac dla najniżej zarabiających, z uwagi na niskie płace w przemyśle lekkim – wyjaśniał profesor Krzysztof Lesiakowski, historyk z Uniwersytetu Łódzkiego, a także autor książki „Strajki robotnicze w Łodzi 1945-1976".

– W Łodzi spodziewano się, że nową regulacją zostanie objętych od 20 do nawet 50 procent załóg poszczególnych fabryk. Szybko jednak pojawiły się obawy, że podwyżki i tak nie zrekompensują grudniowych podwyżek cen, a także tego, że wyższe płace wiązać się będą z wyższymi normami – wspominał Lesiakowski z początku lat 70. poprzedniego stulecia.

Za małe pensje

Tą tzw. ostatnią kroplą, która przelała czarę robotniczej goryczy, były płace – za styczeń pracownicy fabryczni otrzymywali je na początku lutego. Okazało się, że wypłaty były niższe od tych za grudzień i z pewnością niższe od tych, których się spodziewano.

To właśnie wtedy łódzcy włókniarze (głównie włókniarki, bo to one stanowiły załogę łódzkich zakładów pracy) zaczęli domagać się podwyżek płac. Chcieli też poprawy organizacji pracy i warunków socjalnych.

Już 15 stycznia 1971 roku zaczął się między innymi strajk w łódzkich Zakładach Mięsnych, nie trwał jednak długo. To był jednak tylko początek.

Strajkowa lawina ruszyła na całego w Łodzi 10 lutego 1971 roku. Główną przyczyną była sytuacja materialna łódzkich robotników. Średnia płaca w przemyśle włókienniczym wynosiła w 1969 roku 1994 złote, a więc była o 448 zł niższa od przeciętnej pensji w kraju. Ministerstwo Przemysłu Lekkiego podjęło też decyzje, w wyniku których narastały różnice w wynagrodzeniu robotników w tzw. układzie branżowym i regionalnym.

„W efekcie przyrost płac w Łodzi był około 50 procent niższy niż w całym przemyśle lekkim" – zauważał w swojej książce poświęconej strajkom w Łodzi prof. Lesiakowski.

Trudna praca łódzkich włókniarek

Łódzcy włókniarze pracowali też w ciężkich warunkach. Tylko w 85 procentach fabryk w Łodzi były szatnie. Natryski znajdowały się w co drugim zakładzie, a jadalnie w co piątym... Robotnicy pracowali też często na maszynach pamiętających przedwojenne czasy.

Sytuacja w Łodzi stawała się coraz bardziej poważna. Doszło do niej kilka miesięcy po protestach w Trójmieście, które krwawo stłumiono. Po wydarzeniach grudniowych władza nie chciała stosować rozwiązań siłowych

Wszystko zaczęło się w Łódzkich Zakładach Obuwia i Wyrobów Gumowych „Stomil", gdzie pracowało około 4 tysięcy ludzi. Ale tego samego dnia do strajku przystąpiły Zakłady im. Marchlewskiego, czyli dawna fabryka Izraela Poznańskiego. Pracowało w niej 9 tysięcy osób.

Łódzcy robotnicy zaczęli strajkować, bo rozniosła się plotka, że styczniowe zarobki będą o 200-300 złotych niższe od grudniowych. Wśród postulatów strajkowych pojawiło się podniesienie pensji o 20 procent, stworzenie przejrzystego sposobu ustalania zarobków, sprawiedliwe wyliczanie wynagrodzenia za urlop oraz uczciwy podział premii eksportowej.

11 lutego do „Marchlewskiego" przyjechał I sekretarz Komitetu Łódzkiego PZPR Józef Spychalski. Nie udało mu się przekonać załogi do zaprzestania strajku. Podobnie jak delegacji z Warszawy. W jej skład wchodzili Tadeusz Kunicki, minister przemysłu lekkiego, Władysław Kruczek, przewodniczący Centralnej Rady Związków Zawodowych, i wicepremier Jan Mitręga. Podobno to podczas tego spotkania z załogą jedna z włókniarek „Marchlewskiego" pokazała warszawskiej delegacji goły tyłek...

– Od 12 lutego 1971 roku liczba strajkujących znacząco wzrosła – mówił nam w wywiadzie prof. Krzysztof Lesiakowski. – W tym dniu nie pracowało około 12 tysięcy robotników, z czego 80 procent miały stanowić kobiety, ale w szczytowy momencie, czyli 15 lutego, strajkowało około 55 tysięcy osób z 29-32 zakładów. Strajk objął najważniejsze zakłady branży bawełnianej, wiele z branży wełnianej i dziewiarskiej, ale też zakłady metalowe. Oczy strajkujących zwrócone jednak były przede wszystkim na ZPB im. Marchlewskiego.

12 i 13 lutego do strajku przyłączyło się kolejnych sześć zakładów w mieście. W fabryce im. Obrońców Pokoju nie pracowało 2500 robotników, w zakładach im. 1 Maja około 1100, w „Armii Ludowej" około 1000. Strajkowały też zakłady im. generała Waltera, im. Kunickiego i im. Hanki Sawickiej.

Można jednak śmiało powiedzieć, że liderem tego strajku były zakłady im. Marchlewskiego. 13 lutego załoga dawnej fabryki Poznańskiego przerwała rozmowy z dyrekcją. Zażądała przybycia do fabryki Edwarda Gierka, I sekretarza KC PZPR, lub podwyżki płac o 250 złotych. Jednocześnie zagrożono, że jeśli nie spełni się ich żądań, to robotnicy rozpoczną strajk okupacyjny. Postulatu nie spełniono – 14 lutego w „Marchlewskim" trwał strajk okupacyjny. Podobnie było w zakładach im. Obrońców Pokoju, czyli „Unionteksie". Robotnicy z innych zakładów rozeszli się do domów, ale zapowiedzieli, że 15 lutego, w poniedziałek, przyłączą się do strajku okupacyjnego.

– Na wzór Gdańska zażądano przyjazdu I sekretarza KC PZPR Edwarda Gierka – zauważał prof. Lesiakowski. – Jak wiadomo, ten ostatni postulat nie został spełniony w takim kształcie, jak tego oczekiwali strajkujący: w Łodzi zamiast Gierka pojawił się ówczesny premier Piotr Jaroszewicz.

Podwyżek nie będzie

Jaroszewicz przyjechał do Łodzi 14 lutego 1971 roku. Towarzyszyli mu członkowie Biura Politycznego PZPR z Janem Szydlakiem oraz Józefem Tejchmą na czele. Najpierw spotkali się z partyjnym aktywem w Teatrze Wielkim, a potem pojechali do „Marchlewskiego" i „Obrońców Pokoju". Rozmowy nie przyniosły skutku...

Sytuacja w Łodzi stawała się coraz bardziej poważna, tym bardziej że doszło do niej kilka miesięcy po protestach w Trójmieście, które krwawo stłumiono. Po wydarzeniach grudniowych nowa władza nie chciała stosować rozwiązań siłowych.

Po latach Piotr Jaroszewicz w książce „Przerywam milczenie" napisał, że po wizycie w Łodzi zrozumiał, że łódzkim włókniarkom trzeba podnieść płace lub cofnąć podwyżki. Gdyby pensje podniesiono włókniarkom, to ruszyła by pewnie lawina roszczeń ze strony innych grup zawodowych. 15 lutego Rada Ministrów poinformowała, że od 11 marca ceny artykułów żywnościowych, w tym mięsa i jego przetworów, wróca do poziomu sprzed grudnia 1970 roku...

Gdy 14 grudnia 1970 r. rozpoczęła się robotnicza rewolta na Wybrzeżu, w Łodzi strajków nie było, co oczywiście nie oznaczało, że w fabrykach nie notowano rozmaitych napięć, „wrogich komentarzy" i napisów, np. „Gdańsk walczy", „Precz z partią", a także zapowiedzi podjęcia ra-

eprasa.pl ecc5f0df13

▶ HISTORIA

● **W łódzkich zakładach włókienniczych były gorsze warunki pracy i niższe pensje niż w innych częściach Polski** ● Ostatecznie pracownicy zdecydowali się zastrajkować ● **Władza obawiała się radykalizacji nastrojów i nerwowo szukała rozwiązania, by nie powtórzyły się wydarzenia z Trójmiasta**

dykalniejszych działań. W końcu doszło też do krótkich strajków – 18 grudnia w Fabryce Maszyn Jedwabniczych „Majed", a następnego dnia w Widzewskiej Fabryce Maszyn Włókienniczych. Mimo dużego wówczas napięcia, dostrzegalnego przez ówczesny aparat władzy, który liczył się nawet z perspektywą ataku na budynek Komitet Łódzki PZPR, do wystąpień na szerszą skalę nie doszło.

Nie da się ukryć, że sercem wydarzeń z lutego 1971 roku były zakłady im. Marchlewskiego. – Niewątpliwie tak było, choć w tym czasie nie powstała żadna ponadzakładowa struktura, która z tej fabryki koordynowałaby strajki w Łodzi – mówił prof. Krzysztof Lesiakowski. – To w okolicy tych zakładów przy fabrycznych bramach gromadziło się najwięcej ludzi, rodzin strajkujących, rozmaitych postronnych osób. To na skrzyżowaniu ulic Zachodniej, Północnej i Ogrodowej wieczorem 15 lutego zatrzymano ruch tramwajowy i doszło do zamieszek – opowiadał Lesiakowski.

Historyk podkreślał, jak mocno rezonowały w całym kraju tamtejsze protesty. – Do fabryki im. Marchlewskiego wieczorem 14 lutego na rozmowy przyjechał premier Jaroszewicz (stąd udał się do zakładów im. Obrońców Pokoju). A gdy strajk zaczął wygasać, część fabryk, chcąc się upewnić, czy faktycznie tak jest, do zakładów Marchlewskiego przysyłała swoje delegacje, które miały się naocznie przekonać, że „Marchlewski" przystępuje do pracy – mówił.

Zamieszki przed fabryką

Prof. Lesiakowski wspomniał, że do zamieszek doszło przed fabryką im. Marchlewskiego. Zebrało się ponad pięćset osób, głównie młodych ludzi. Zatrzymywali samochody, tramwaje. Blokowali sąsiadujące z ul. Ogrodową ulice. Interweniowała milicja. Potem protestujący przeszli na ul. Piotrkowską. ZOMO zatrzymało ich w okolicach ul. Zamenhofa. Zatrzymano około 30 osób.

Strajk został przerwany z chwilą wycofania się przez rząd z decyzji o grudniowych podwyżkach cen.

– Wieczorem 15 lutego został ogłoszony stosowny komunikat, a w następstwie tego w fabrykach stopniowo przystępowano do pracy – mówił prof. Lesiakowski. – To oznaczało, że włókniarska Łódź wywalczyła to, czego – mimo ofiar w ludziach – nie udało się osiągnąć zrewoltowanym robotnikom na Wybrzeżu, choć nie ulega wątpliwości, że strajki łódzkie zamykały robotniczą rewoltę zapoczątkowaną w Gdańsku.

Po strajku na spokój z pewnością nie mogli liczyć organizatorzy akcji protestacyjnej. Bezpieka zidentyfikowała te osoby i poddała je kontroli operacyjnej. Robotnicy ci musieli się też liczyć z tym, że przy najmniejszej niesubordynacji w przyszłości zostaną zwolnienie z pracy.

FOT. ARCHIWUM REDAKCJI

Msza odprawiana na placu Wolności w Łodzi, w którym tłumnie brali udział strajkujący

eprasa.pl ecc5f0df13

▶ **PRZYRODA**

Żagwin ogrodowy ozdobi wiosną rabatę, skalniak i doniczkę. **Ta roślina jest łatwa w uprawie i pielęgnacji.** Ładnie rozrasta się, a wiosną, gdy kwitnie, wygląda jak poduszka z kwiatów. Najczęściej są w różnych odcieniach fioletu, ale jest też żagwin biały, różowy i o pełnych kwiatach

PAMIĘTAJCIE O OGRODACH

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

FOT. PIXABAY.COM

Kwitnie na biało, różowo, fioletowo. Nadaje się na skalniaki, ale też zwykłe rabaty i ich obwódki

Żagwin ozdobi ogród i balkon. Wygląda jak poduszka z kwiatów

Poszukując do uprawy niskiej rośliny, obsypującej się wiosną mnóstwem kolorowych kwiatów, powinniśmy zainteresować się żagwinem ogrodowym, nazywanym też obrecją (od jego łacińskiej nazwy – Aubrieta). Rodzaj, do którego roślina należy, liczy sobie kilkanaście gatunków, jednak w uprawie największe znaczenie ma głównie jeden z nich, mieszańcowy żagwin ogrodowy (Aubrieta x cultorum). Ma on gęsty, poduszkowy pokrój i liczne odmiany ozdobne. Zobacz, jak pięknie wygląda żagwin.

Jak wygląda i kiedy kwitnie?

Żagwin ogrodowy jest niewysoką, dorastającą do zaledwie 5-15 cm byliną, która za pomocą ulistnionych, wiotkich, pokładających się pędów, pięknie rozrasta się w gęste, poduszkowe kępy. Przez większą część sezonu jej ozdobą jest pokrój i małe, zielonoszare, owłosione liście, które są częściowo zimozielone. Jednak wiosną, pod koniec kwietnia i w maju, żagwin zmienia swój wygląd, całkowicie pokrywając się niewielkimi, ale urokliwymi, czteropłatkowymi, różowo-fioletowymi kwiatami. Wtedy wygląda najpiękniej, gdyż przypomina barwną, kwiecistą poduchę.

Żagwin to roślina wieloletnia (bylina).

Oprócz gatunku posiadającego kwiaty w fioletowo-różowym kolorze, w ogrodzie można też posadzić atrakcyjne odmiany żagwinu o kwiatach białych, czerwonych, niebieskich lub różowych, np.: „Royal Red" kwiaty czerwono-fioletowe, „Royal Blue" kwiaty niebieskie, „Cascade Red" kwiaty amarantowo-czerwone, „Winterberg" kwiaty pełne, białe, „Havelberg" kwiaty półpełne, różowe, „Bressingham Pink" kwiaty pełne, różowe. Pięknie też prezentują się żagwiny o pstrych liściach, np.: „Variegata" liście pstre, kwiaty niebieskie, „Argenteovariegata" liście biało-obrzeżone, kwiaty różowo-fioletowe.

Gdzie posadzić żagwin?

W ogrodzie żagwin najwspanialej prezentuje się posadzony na murkach, wzniesieniach, skarpach i skalniakach, z których jego ulistnione lub ukwiecone pędy mogą swobodnie się zwieszać. Z tego względu został nawet zaliczony do tzw. skalniakowej piątki, czyli grupy podstawowych bylin kwitnących, polecanych do uprawy na skalniakach (razem z floksem szydlastym , ubiorkiem wiecznie zielonym, smagliczką skalną i gęsiówką kaukaską). Żagwin doskonale sprawdza się też jednak w roli rośliny obwódkowej i może być sadzony w ogródkach żwirowych.

Jeśli zapewnimy mu odpowiednie warunki (przepuszczalne, zasadowe, umiarkowanie wilgotne podłoże i słoneczne stanowisko) i dobrze zabezpieczymy na zimę przed mrozem, żagwin możemy również uprawiać w doniczkach na balkonach i tarasach. Wiosną zapewni nam wspaniałą kwiatową dekorację, a w sezonie będzie stanowił dobre wypełnienie kompozycji z roślin sezonowych.

Zasady uprawy, pielęgnacja i przycinanie

Żagwin ogrodowy jest jednak nie tylko bardzo atrakcyjną i pięknie kwitnącą, wiosenną byliną, ale też rośliną niezbyt wymagającą i łatwą w uprawie. Aby dobrze się rozwijał i obficie kwitł, oczekuje przede wszystkim słonecznego, ciepłego i zacisznego stanowiska oraz umiarkowanie żyznej, przepuszczalnej, niezbyt wilgotnej gleby o zasadowym odczynie pH. Nie toleruje mokrego podłoża, cienia i kwaśnej gleby, ale dobrze znosi niskie temperatury i nie wymaga zimowego okrycia (z wyjątkiem najchłodniejszych rejonów kraju oraz roślin uprawianych w doniczkach na balkonach i tarasach).

Żagwin nie oczekuje też żadnych szczególnych zabiegów pielęgnacyjnych, choć warto przyciąć go po kwitnieniu, dzięki czemu lepiej się rozkrzewi i zawiąże więcej pąków kwiatowych na kolejny sezon.

Rośliny uprawiane w ogrodzie, nie wymagają też nawożenia, jednak egzemplarze rosnące w doniczkach warto na początku sezonu zasilić wieloskładnikowym nawozem długodziałającym.

Kiedy siać i jak rozmnożyć?

Rośliny do uprawy można pozyskać, wysiewając nasiona żagwinu w ciepłym inspekcie wiosną lub wprost do gruntu w maju (rośliny potrafią też rozsiewać się). Jeśli jednak zależy nam na konkretnych cechach odmianowych, należy wybrać nasiona od sprawdzonego producenta, gdyż te z roślin uprawianych w ogrodzie mogą dać potomstwo bardzo różniące się od rośliny matecznej. Żagwin bardzo łatwo można też rozmnożyć, uzyskując młode sadzonki w wyniku podziału dorosłych egzemplarzy wczesną wiosną (w marcu) lub jesienią (we wrześniu). W sezonie sadzonki żagwinu w doniczkach można także kupić w sklepach ogrodniczych.

Żagwin jest rośliną wieloletnią, mogącą przez długie lata pozostać na tym samym stanowisku, mimo to co kilka lat dobrze jest go odmłodzić, dzięki czemu lepiej się rozkrzewi i utrzyma bardziej zwarty, gęsty pokrój.

Katarzyna Józefowicz

eprasa.pl ecc5f0df13

▶ MOTORYZACJA

Pierwszy samochód powinien być tani w eksploatacji, niezawodny i „kompaktowy", co ułatwi manewrowanie. Najlepszym wyborem są popularne modele z prostym silnikiem benzynowym i manualną skrzynią biegów

ON TO MOTO

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

Jaki powinien być pierwszy samochód dla młodego kierowcy, czyli bardzo ważna decyzja

S

Samochód dla początkujących to temat rzeka, ale postaram się wskazać najważniejsze czynniki, które warto wziąć pod uwagę. Bo wyzwanie stanowi często nie tyle sam zakup auta, co późniejsze jego utrzymanie i eksploatacja, czyli koszty związane z przerejestrowaniem, obsługą, naprawami – np. wymianą paska rozrządu, ubezpieczeniem OC/AC, zakupem opon. Ale po kolei.

Młody kierowca powinien przystosowywać się do jazdy „normalnym" samochodem, w „normalnych" warunkach miejskich i poza miastem. Na początku łatwiej o drobne kolizje lub uszkodzenia. Dlatego lepiej sprawdzą się mniejsze samochody, w których niewielki promień skrętu pozwala na łatwiejsze manewrowanie. Auto powinno zapewniać też odpowiednią widoczność wokół. Najlepszym wyborem będzie w tym przypadku samochód klasy B (auto miejskie) albo C (samochód kompaktowy). Na przykład miejsca parkingowe mają takie same rozmiary dla aut większych albo mniejszych, więc dla młodego kierowcy łatwiej będzie uczyć się jeździć autem średniej wielkości.

Cena średnia lub niższa od średniej, ale nie grat. Młody kierowca będzie popełniał jeszcze błędy w trakcie eksploatacji auta. Czasami zdarzy mu się źle zmienić bieg, może ruszy na zaciągniętym hamulcu ręcznym. Z pewnością popełni jakieś błędy eksploatacyjne, które będą powodować awarie. Samochód będzie narażony na przedwczesne zużycie. Dlatego na początek lepiej wybrać auto o niezbyt dużej wartości. I tu pierwsza uwaga: najczęściej popełnianym błędem przy wyborze pierwszego używanego samochodu jest wskazywanie konkretnej marki i modelu. W ten sposób zawęża się krąg poszukiwań i zmniejsza się prawdopodobieństwo znalezienia używanego auta w dobrym stanie technicznym. Lepiej wybrać kilka marek i modeli spełniających oczekiwania i spośród nich szukać dobrego i bezpiecznego auta.

Należy pamiętać o tym, by część budżetu zachować na tzw. wydatki pozakupowe. Będzie to naprawa, ubezpieczenie, zakup opon – to wszystko kosztuje i raczej na pewno będzie potrzebne. Trzeba szukać egzemplarzy zadbanych, bez wad ukrytych, najlepiej od pierwszego właściciela – wtedy łatwiej poznać historię pojazdu. Samodzielne kierowanie autem już samo w sobie stanowi duże wyzwanie dla osób z minimalnym stażem i doświadczeniem. Na fotelu pasażera nie ma już instruktora, który udzieli porady. Cała odpowiedzialność za podjęte decyzje spoczywa na kierującym. Z tego też powodu początkujący kierowca powinien poruszać się samochodem przede wszystkim sprawnym, bezpiecznym i łatwym w prowadzeniu.

Tanie, używane auta często trafiają na rynek wtedy, gdy szykuje się jakaś droga naprawa i (lub) właściciel wie, że jego samochód może nie przejść okresowego badania technicznego. Dlatego świeży stempel w dowodzie to na pewno atut.

Kolejna kwestia to rodzaj napędu. Na przód, na tył, 4x4, rodzaj paliwa, zużycie paliwa, no i skrzynia biegów: manualna czy automatyczna? Co do zasady, w niedrogim aucie liczy się prosta konstrukcja, która potem może przełożyć się na niższe koszty utrzymania (naprawy, części). Lepiej postawić na mało skomplikowany silnik benzynowy, skrzynię manualną i napęd na jedną oś. Chociaż auta z napędem na cztery koła uchodzą za bezpieczniejsze i bardziej przewidywalne w prowadzeniu, to w przypadku usterek są droższe w naprawach.

Lepiej, aby nie było to auto, które prowokuje do szybkiej jazdy, np. ulubione marki młodych kierowców – BMW lub Honda. Niebezpieczna jest nadsterowność, czyli utrata przyczepności i ucieczka tylnej osi pojazdu na zewnątrz zakrętu. Niedoświadczony kierowca nie jest w stanie odpowiednio szybko zareagować, często naciskając na hamulec i pogłębiając poślizg.

Także niebezpieczna jest podsterowność, czyli zachowanie samochodu w zakręcie, w którym przednie koła tracą przyczepność, przez co przód pojazdu „wyjeżdża" na zewnątrz łuku, a auto skręca mniej, niż wynikałoby to z ustawienia kierownicy. Samochód ma wówczas tendencję do kontynuowania jazdy na wprost, zamiast podążać za zakrętem.

Auto dla adepta nie powinno być wyposażone w czujniki parkowania, kamery czy systemy zastępujące kierującego podczas parkowania. Tego typu samochód powinien służyć przez co najmniej rok, aby kierowca mógł nauczyć się prowadzenia w każdych warunkach.

Lepiej wybrać samochód z manualną skrzynią biegów. Jeśli ktoś nie nauczy się od razu jeździć z manualną skrzynią biegów, to nigdy się tego nie nauczy. To prawda, że automat jest wygodniejszy, ale jego naprawy są wielokrotnie droższe. Tymczasem młody kierowca może popełnić kilka błędów (czasami tylko jeden – wciśnięcie biegu wstecznego podczas jazdy) i automatyczna skrzynia biegów może wymagać naprawy. Obecnie praktycznie każdy samochód ma wspomaganie kierownicy, zatem nie ma co się zastanawiać nad tym wyborem.

Czego unikać? Najlepiej unikać aut z silnikiem Diesla (wysokie koszty napraw i serwisowania), samochodów z dwumasowym kołem zamachowym oraz z drogim zawieszeniem (wielowahaczowym, aluminiowym lub pneumatycznym). Warto unikać samochodów rzadkich. Lepiej kupić model popularny, do którego będą dostępne tanie części. Takie auto naprawi każdy warsztat samochodowy.

FOT. GETTY IMAGES

Zakup niedrogiego samochodu używanego, który kosztuje do 20 tys. zł, to dla początkującego kierowcy najlepsza alternatywa, ponieważ pomimo zdanego egzaminu na prawo jazdy, w kolejnych latach wciąż będzie uczył się prawidłowej jazdy

eprasa.pl ecc5f0df13

▶ ARCHEO

Od informacji o dorocznej aukcji koni w Łącku, przez kontrabandę w ekspresie Polonez po doniesienia z Krajowego Zjazdu Spółdzielczyń, który odbywał się w sali Teatru Narodowego w Warszawie - o tym pisała prasa **23 kwietnia**

Z NASZYCH STRON

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

Głos Pomorza nr 120, 23.05.1986

Zieleniaki od parady

Guma do żucia zamiast ogórka

1986

Słupsk. **Przed rozpoczęciem sezonu wiosennego dużo mówiło się, między innymi podczas posiedzeń Miejskiej i Wojewódzkiej Rady Rynku na temat tzw. zielonej sieci handlowej: o straganach, zieleniakach, kiermaszach sezonowych i sprzedaży przed sklepami. Wiosna w pełni, wkrótce lato — zatem pora na mały rekonesans.**

Poniedziałek, godzina 12. W mieście czynny co drugi stragan lub zieleniak. Być może część personelu odpoczywa po sobotnim dyżurze, ale... dlaczego nie ma w okienkach stosownych wywieszek potwierdzonych przez Wydział Handlu Urzędu Miejskiego? Przed Rolniczym Domem Towarowym — „pustynia". Czynny jest dobrze zaopatrzony kiosk Państwowego Gospodarstwa Ogrodniczego, ale tu sprzedaje się jedynie kwiaty i rozsady. Już za 30 zł można kupić dorodne sadzonki petunii, droższe, bo po 50 zł — begonie. Kwiaty cięte w dużym wyborze i umiarkowanych cenach. Obok zielony kiosk bez szyldu. Na półkach jedynie przetwory owocowo-warzywne. I zamknięte na głucho. Ani szyldu, ani wywieszki.

W pasażu przy ul. Starzyńskiego — największe skupisko straganów, w tym przewaga zieleniaków PGO. Również nie wszystkie czynne. Otwarte są stragany WSOP i PSS. Oferta wszystkich punktów sprzedaży jest bardzo uboga. W każdym zieleniaku dominują pomidory szklarniowe w cenie 600 zł za kilogram i ogórki po 150 zł. Na straganach PSS i WSOP są ponadto niewielkie ilości „wymęczonych" warzyw korzeniowych, jabłek i zielonej pietruszki.

Obok, prosto z wózka jakaś kobieta sprzedaje dorodne pęczki rzodkiewek i szczypiorku po 20 i 25 zł. Towar idzie jak ciepłe bułki.

Dlaczego tego nie ma na państwowych straganach? Ktoś tam mówi o „skażonej zieleninie". Nieprawda. Na wszystkich straganach i w kioskach wywieszono stosowne ogłoszenia, potwierdzone przez „sanepid", że te warzywa i zielenina są zdrowe. Braku operatywności handlowej nie można bez końca tłumaczyć konsekwencjami awarii w Czernobylu...

Bardzo dobrze zaopatrzone są w śródmieściu dwa stragany ajencyjne: przy placu Armii Czerwonej (w pobliżu Domu Rzemiosła) i u zbiegu ul. Wałowej i Jaracza. Oprócz zieleniny, można tam kupić rzodkiewkę, pomidory, ogórki w dwóch gatunkach, pieczarki, warzywa korzeniowe i kilka rodzajów jabłek. Te kioski powinny służyć za przykład kilkunastu innym, w których owoce i warzywa są tylko w... szyldzie, a na półkach regularnie guma do żucia i paluszki słone.

Na Zatorzu kioski i stragany o każdej porze są oblężone przez klientów. Świadczy to dobitnie, że sieć zielonego rynku jest w tej dzielnicy zbyt uboga. Są wprawdzie przed największym sklepem nr 50 przy ul. Królowej Jadwigi stoły dla działkowców, ale opanowane w większości przez handlarzy przywożących regularnie gumę do żucia i orzeszki z NRD oraz farmerów handlujących jajkami prosto z furgonetek. Przydałoby się, aby Wydział Handlu Urzędu Miejskiego w Słupsku zrobił wreszcie z tym porządek. Trzeba po prostu przejść od czasu do czasu wzdłuż stołów rozstawionych na osiedlach i wylegitymować sprzedających.

Wnioski z rekonesansu dedykujemy obydwu Radom Rynku. Sieć bogata, ale w większości od parady. Zaopatrzenie — prawie żadne, operatywność — nikła, a obroty „robią" drogie pomidory i ogórki. **(ce)**

Gazeta Krakowska nr 120, 23.05.1966

Doroczna aukcja koni w Łącku

Drugi dzień odbywającej się w Łącku dorocznej aukcji koni wierzchowych, sportowych i zarodowych ściągnął tysiące miłośników i hodowców koni.

Uczestniczący w aukcji ponad 40 zagranicznych gości z Anglii, Belgii, Francji, Holandii, NRF, USA, Szwajcarii, Szwecji i Włoch oraz przedstawiciele z Czechosłowacji i Węgier mieli okazję obejrzeć ok. 150 koni, prezentowanych przez szereg stadnin.

Konie polskie mają już renomowaną opinię na świecie, zwłaszcza sportowe, a tegoroczna aukcja w Łącku jest już szóstą tego rodzaju imprezą.

(PAP)

1966

Dziennik Bałtycki nr 122, 23.05.1956

Reprezentantki ponad 2-milionowej rzeszy kobiet pracującej w spółdzielczości sprecyzowały swe postulaty

WARSZAWA (PAP). W dn. 20 i 21 bm. w sali Teatru Narodowego w Warszawie obradował Krajowy Zjazd Spółdzielczyń, zorganizowany przez Naczelną Radę Spółdzielczą i sekcję spółdzielczą przy Zarządzie Głównym Ligi Kobiet. Zjazd ten poprzedza Ogólnokrajowy Kongres Ligi Kobiet.

Na zjazd przybyło z całego kraju około 800 delegatek rolniczych spółdzielni zaopatrzenia i zbytu, powszechnych spółdzielni spożywców, spółdzielni pracy i delegatek związków spółdzielczych, **reprezentujących ponad 2 mln. kobiet, zatrudnionych w spółdzielczości.**

Witane serdecznymi oklaskami zajmują miejsca w prezydium zjazdu **przedstawicielki zagranicznych organizacji spółdzielczych.**

W imieniu partii i rządu zjazd powitał wicepremier **T. Gede.**

Następnie delegatki wysłuchały obszernego referatu przewodniczącej sekcji spółdzielczej ZG Ligi Kobiet, **Ireny Strzeleckiej.**

Po referacie toczyła się w dniach 20 i 21 bm. ożywiona dyskusja.

Wiele wypowiedzi dotyczyło zagwarantowania, szczególnie w handlu spółdzielczym, **8-godzinnego dnia pracy dla kobiet, powrócenia do dawnego, dobrego zwyczaju zwalniania kobiety z pracy na 1 dzień w miesiącu, co zniosła ustawa o zabezpieczeniu socjalistycznej dyscypliny pracy, oraz przedłużenia urlopów macierzyńskich.**

1956

Kurier Lubelski nr 118, 23.05.1996

Polonez przemytnik

1996

Wczoraj w porannym ekspresie Polonez jadącym z Moskwy do Warszawy, terespolscy celnicy przechwycili 37 CD-roomów. Przewoził je konduktor Warsu.

Komputerowa kontrabanda ukryta była w pojemnikach z brudną bielizną. Do przemytu przyznał się konduktor Warsu, wyjaśniając, że nie jest właścicielem CD-roomów, lecz tylko zgodził się je przewieźć do Polski.

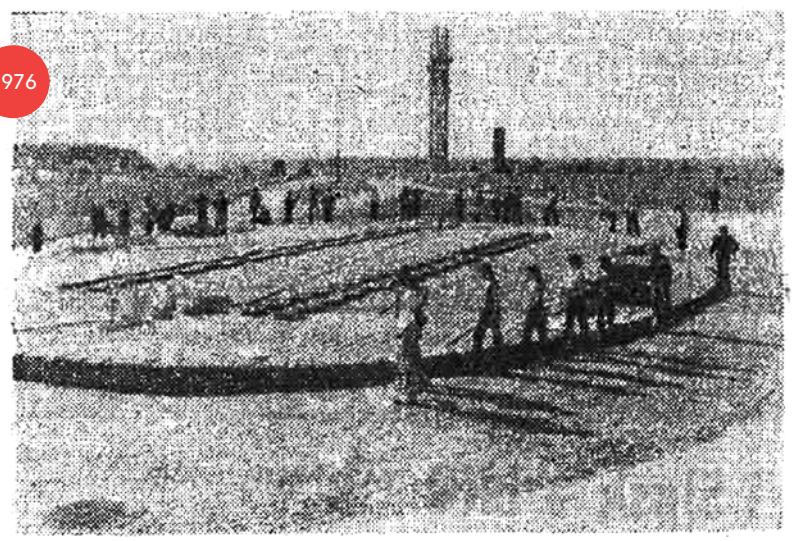
We wtorek w tym samym ekspresie celnicy z działu operacyjnego zarekwirowali 9 ikon ukrytych w pościeli w pustym przedziale. Nikt z pasażerów nie przyznał się do przemytu.

1946

Dziennik Popularny nr 116, 22-23.05.1976

Pole i Muzeum Grunwaldzkie

1976



Około 20 wycieczek, przeważnie szkolnych, przewija się codziennie przez Pole i Muzeum Grunwaldzkie.
CAF — Moroz — Telefoto

Dziennik Zachodni nr 140, 23.05.1946

Przed uruchomieniem Muzeum w Pszczynie

Pszczyna. Po uporządkowaniu zamku poksiążęcego w Pszczynie i pozostałych w nim zabytkowych mebli, obrazów, urządzeń, odbyła się w ub. niedzielę wizytacja przestawicieli świata sztuki i nauki organizującego się muzeum z dyr. Instytutu Śląskiego dr. Lutmanem, oraz przedstawicieli władz miejscowych ze starostą Kwaśnym na czele. Gości oprowadzali: konserwator wojewódzki dr. Kluss i kier. Domu Wypoczynkowego dla Literatów i Artystów w Pszczynie, mgr. Horoszkiewicz.

Goście stwierdzili, że zamek pszczyński jest idealnym locum na muzeum śląskie, że wnętrza pierwszego piętra zachowały się w całej swej okazałości, oraz że eksponaty meblowe, obrazy, wazy itp. które pozostały, są dzisiaj cennymi unikatami.

Goście zwiedzili również folwark „Stenclówkę", przydzielony do muzeum. Otwarcie muzeum przewidziane jest na miesiące letnie, z udziałem dostojników państwowych i świata kulturalno-naukowego.

FEDERACJA BIBLIOTEK CYFROWYCH

eprasa.pl ecc5f0df13

▶ ŚWIAT WOKÓŁ NAS

Herbata spożywana regularnie wykazuje **liczne właściwości prozdrowotne**, które mogą się różnić w zależności od jej rodzaju. Jaka herbata zasługuje więc na miano tej najzdrowszej i dlaczego. Jak parzyć herbatę, by najlepiej smakowała? **Przeczytaj!**

ZROZUMIEĆ DZIŚ

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

H

Herbata to smaczny i popularny napój, bez którego wiele osób nie wyobraża sobie codziennych posiłków. Spożywana regularnie wykazuje liczne właściwości prozdrowotne, które mogą się różnić w zależności od rodzaju herbaty. Jaka herbata zasługuje więc na miano tej najzdrowszej?

Przeprowadzone badania potwierdzają, że regularne picie herbaty przynosi wiele korzyści dla naszego zdrowia – zarówno w fizycznym, jak i mentalnym znaczeniu. W zależności od typu herbaty możemy wyróżnić napary wspierające układ trawienny i krążenia, a także wykazujące działanie przeciwzapalne czy uspokajające. Nic więc dziwnego, że w połączeniu z wyjątkowymi walorami smakowymi herbata od wieków cieszy się niezwykłą popularnością na całym świecie, a w wielu zakątkach Azji doczekała się nawet specjalnego rytuału.

Czarna herbata

To typ herbaty, po który sięgamy najczęściej. Aby w pełni cieszyć się leczniczymi korzyściami czarnej herbaty, wybierajmy jednak tę wysokiej jakości oraz spożywajmy ją bez dodatku cukru czy mleka, a co istotne – z umiarem. Czarna herbata zawiera sporo kofeiny, z tego powodu zwiększa koncentrację i działa pobudzająco. Ponadto: ma działanie przeciwzapalne, wspomaga proces trawienia, dzięki właściwościom bakteriobójczym można ją stosować miejscowo w stanach zapalnych jamy ustnej i skóry, wspiera funkcje umysłowe, w tym pamięć, działa pozytywnie na układ sercowo-naczyniowy.

Warto jednak pamiętać, że nie należy przesadzać z dobową ilością tego naparu. Zbyt duże ilości czarnej herbaty spożywane każdego dnia (powyżej 900 ml) mogą bowiem powodować rozdrażnienie, niepokój, kołatanie serca, problemy ze snem, a także niedobory wapnia czy żelaza.

FOT. 123RF

Przeprowadzone badania potwierdzają, że regularne picie herbaty przynosi wiele korzyści dla naszego zdrowia

Herbata zielona

Aromatyczny napój z liści zielonej herbaty to bogactwo antyoksydantów i witamin. Zielona herbata często nazywana jest tą najzdrowszą ze zdrowych herbat. Nie ulega utlenieniu, a jej liście od razu po zebraniu są suszone i zwijane. Posiada wiele odmian (m.in. sencha, longjing), można ją także pić z dodatkiem kwiatów czy owoców dla urozmaicenia smaku.

Za najkorzystniejszy dla organizmu rodzaj zielonej herbaty uznaje się natomiast matchę. Herbata matcha powstaje ze zmielonych listków herbacianych. To właśnie ten typ naparu jest stosowany w słynnej japońskiej ceremonii picia herbaty. Z dobrodziejstw matchy korzystają także buddyjscy mnisi, którzy używają ją przy relaksacji i wyciszaniu umysłu. Jakie inne pozytywne aspekty picia zielonej herbaty możemy wyróżnić? Przyspiesza metabolizm, a tym samym wykazuje działanie odchudzające, oczyszcza organizm, eliminując toksyny, zmniejsza ryzyko wystąpienia miażdżycy, wspiera funkcjonowanie wątroby, obniża „zły" cholesterol, zawiera dużo przeciwutleniaczy, które opóźniają proces starzenia oraz zapobiegają powstawaniu nowotworów, uspokaja i poprawia samopoczucie, chroni układ sercowo-naczyniowy i reguluje ciśnienie krwi.

Herbata biała

Obok zielonej, to właśnie biała herbata działa najbardziej pozytywnie na organizm. Napój z liści białej herbaty charakteryzuje delikatny smak. To najmniej przetworzony rodzaj herbaty, wytwarzany z młodych, nierozwiniętych pączków. Co ciekawe, herbata biała zawiera najwięcej antyoksydantów – więcej niż herbata zielona. Oto pozostałe zalety długotrwałego picia białej herbaty: dzięki dużej zawartości przeciwutleniaczy, zapobiega tworzeniu się zmian nowotworowych, opóźnia procesy starzenia, wspomaga higienę jamy ustnej i redukuje powstawanie kamienia nazębnego, wykazuje działanie przeciwzapalne, obniża ryzyko wystąpienia chorób serca i układu krwionośnego, wspiera spalanie tkanki tłuszczowej, wzmacnia kości, włosy oraz zęby, pomaga w dbaniu o piękną cerę poprzez sporą zawartość kofeiny, zmniejsza zmęczenie, dodaje sił i pobudza.

Herbata rooibos

W ostatnim czasie coraz większą popularnością cieszy się ponadto herbata ziołowa rooibos, wytwarzana z czerwonokrzewu afrykańskiego. Napar z rooibos cechuje słodkawy smak i bursztynowy kolor, a także szerokie zastosowanie prozdrowotne. Podobnie jak herbata biała czy zielona, rooibos również może się pochwalić dużą zawartością antyoksydantów, makro- i mikroelementów, jak cynk, magnez, wapń czy żelazo.

Wśród właściwości zdrowotnych herbaty rooibos warto także wymienić:

obniżanie ciśnienia krwi, wyrównywanie poziomu cukru we krwi, co jest szczególnie pomocne dla osób z cukrzycą typu II, łagodzenie dolegliwości dróg oddechowych, jak astma czy zapalenie oskrzeli;

korzystny wpływ na zmiany skórne: podrażnienia, egzemę, trądzik i oparzenia słoneczne, działanie przeciwnowotworowe, ze względu na naturalny brak kofeiny, herbatkę rooibos można pić nawet przed snem.

Jaka herbata jest najzdrowsza?

Każda herbata – również ta ziołowa lub owocowa – wykazuje pozytywne działanie na zdrowie. Najbardziej drogocenne dla naszego organizmu okazują się jednak herbata biała i zielona (w tym w typie matcha) ze względu na największą zawartość przeciwutleniaczy, zwalczających wolne rodniki odpowiedzialne za występowanie wielu chorób.

Najlepsza okaże się ponadto herbata liściasta, która w porównaniu z tą w torebkach jest o wiele lepszej jakości i uwalnia więcej przeciwutleniaczy. Herbaty sypane są ponadto bezpieczniejsze – herbaciane torebki w kontakcie z gorącą wodą mogą bowiem wytwarzać szkodliwe dla zdrowia substancje.

Wybór rodzaju herbaty powinien być w końcu uzależniony od oczekiwanego efektu leczniczego. Jeśli interesuje nas napój wspomagający odchudzanie, dobrą decyzją okaże się herbata czerwona lub zielona, natomiast poszukując naparu do walki z niedoskonałościami cery, wybierzmy rooibos lub białą herbatę.

Co za dużo, to niezdrowo!

Świetnym posunięciem okaże się naprzemienne picie różnych odmian korzystnych dla zdrowia herbat, pamiętajmy jednak o rozważnych ilościach spożywanych napojów. Herbaty z dużą zawartością kofeiny (w tym popularna czarna herbata) w nadmiarze mogą nam zaszkodzić, wypłukując z organizmu cenne minerały, powodując nerwowość lub utrudniając zasypianie.

Istotny pozostaje także sam proces przygotowania naparu wybranego rodzaju herbaty, by cieszyć się pełnią jego właściwości leczniczych. Każda odmiana herbaty wymaga od nas innej temperatury i czasu parzenia, np. czarną herbatę zalewamy wrzątkiem, ale zieloną już gorącą, choć nie wrzącą wodą.

Herbata od wieków cieszy się niezwykłą popularnością na całym świecie. Jedni lubią czarną, inni zieloną lub białą

eprasa.pl ecc5f0df13

▶ FOTO

Orientarium w Łodzi otwarto 29 kwietnia 2022 roku. Od tamtego czasu odwiedziły je tłumy zwiadzających. Tych małych i tych większych. Orientarium stało się jednym z najchętniej wybieranych miejsc na rodzinne wypady w Polsce

FOT. GRZEGORZ GAŁASIŃSKI

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 ecc5f0df13

▶ SPORT

Bogdan Wenta – wieloletni piłkarz ręczny, jeden z najlepszych w historii tej dyscypliny w Polsce. Były trener reprezentacji Polski, z którą wywalczył m.in. wicemistrzostwo świata w 2007 roku

LIGA MISTRZÓW

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

Bogdan Wenta
urodził się 19 listopada 1961 r. w Szpęgawsku k. Starogardu Gdańskiego
absolwent Akademii Wychowania Fizycznego w Gdańsku
piłkarz ręczny, grał w reprezentacjach Polski i Niemiec
trener piłki ręcznej

W piłkę ręczną zaczął grać dzięki trenerowi Leonowi Wallerandowi, który dostrzegł go na zawodach lekkoatletycznych. W Gdańsku podjął naukę w szkole średniej Conradinum, kształcąc się w zawodzie technika budownictwa okrętowego. Zadebiutował w drużynie Wybrzeża Gdańsk w wieku 17 lat. Był podstawowym zawodnikiem swojego jedynego polskiego klubu przez 11 lat, pięciokrotnie z rzędu zdobywał z nim mistrzostwo Polski (w latach 1984–1988), dwukrotnie grał w przegranych finałach Pucharu Europy (w 1986 z Metaloplastiką Šabac i w 1987 z SKA Mińsk).

W 1989 roku przeszedł do hiszpańskiego Bidasoa Irun, gdzie w drugim i trzecim sezonie był uznawany za najlepszego obcokrajowca ligi. Znalazł się też w kadrze drużyny Europy na mecz z Austrią, który odbył się 3 stycznia 1993 w Wiedniu z okazji utworzenia Europejskiej Federacji Piłki Ręcznej.

Dzięki dobrej grze w klubie z Irun trafił do słynnej Barcelony, z którą zdobył dwa Puchary Zdobywców Pucharów (1993, 1995), dwa Puchary Króla (1993 i 1994), a w 1994 krajowy superpuchar kraju.

Bogdan Wenta był pierwszym Polakiem, który grał w zawodowej sekcji Barcelony, a jego zdjęcie zostało wyeksponowane w klubowym muzeum. W 1995 zdecydował się skorzystać z oferty klubu z niemieckiego miasta Lübbecke – TuS Nettelstedt-Lübbecke, w którym grał przez trzy lata. W latach 1998–2000 grał natomiast w SG Flensburg-Handewitt.

Siedmiokrotnie wystąpił w meczach finałowych europejskich pucharów (rekord polskich sportowców w grach zespołowych), 4 z nich wygrywając: Puchar Zdobywców Pucharów z Barceloną w 1994 i 1995 oraz Puchar Miast z TuS Nettelstedt-Lübbecke w 1997 i 1998.

Grał też w reprezentacjach Polski i Niemiec. W latach 1981–1994 jako reprezentant Polski zdobył 763 bramek w 191 oficjalnych meczach. W 1996 roku zaczął grać w reprezentacji Niemiec. Wziął udział w finałach mistrzostw świata (1999), mistrzostw Europy (1998 – brązowy medal, 2000) oraz w Letnich Igrzyskach Olimpijskich 2000 w Sydney (5. miejsce), łącznie zaliczając 46 występów. Ostatni raz zagrał w wieku 44 lat w 2005 roku.

Selekcjoner reprezentacji Polski od 2004 do 2012 roku. Z reprezentacją Polski największy sukces odniósł podczas mistrzostw świata w 2007 roku zdobywając srebrny medal. Dwa lata później podczas mundialu w Chorwacji prowadzona przez niego kadra wywalczyła brązowy medal. Podczas igrzysk olimpijskich w Pekinie w 2008 roku „Biało-Czerwoni" zajęli piąte miejsce.

Wenta był także trenerem Vive Targi Kielce w latach 2008 do 2015 roku. Z zespołem ze stolicy województwa świętokrzyskiego świętował wiele sukcesów. Zdobył cztery tytuły Mistrza Polski w latach 2009, 2010, 2012, 2013, Puchar Polski w latach 2009, 2010, 2011, 2012, 2013. W sezonie 2012/2013, jako pierwszy trener z Polski, wprowadził drużynę do turnieju Final Four Ligi Mistrzów.

Były poseł do Parlamentu Europejskiego wybrany z list Platformy Obywatelskiej oraz były prezydent Kielc w latach 2018-2024.

Bogdan Wenta był selekcjonerem reprezentacji Polski od 2004 do 2012 roku. Z reprezentacją Polski największy sukces odniósł podczas mistrzostw świata w 2007 roku, zdobywając srebrny medal

FOT. MAREK ZAKRZEWSKI/POLSKA PRESS

WSPÓŁTWÓRCA POTĘGI SZCZYPIORNIAKA W POLSCE

eprasa.pl ecc5f0df13

▶ KSIĄŻKI

● Biografia księcia Andrzeja, najbardziej skompromitowanego członka brytyjskiej rodziny królewskiej ● O Andrzeju niedawno było głośno przy okazji afery Epsteina ● **Ta książka pokazuje, że brat króla Karola III właściwie non stop generował różne skandale**

trzykropek

Ponieważ Andrzej nigdy nie był dyscyplinowany, wie, że może robić wszystko, co chce. Jego ulubiona zabawa polega na tym, że siada za kierownicą, po czym próbuje zgubić drugi samochód z ochroną, rozpędzając się na autostradzie i niespodziewanie skręcając w boczną drogę. Zdarzało się, że oficerowie ochrony musieli przynosić piłki, kiedy po jego uderzeniach lądowały w dalszej części pola golfowego, a pokojówki pokonywały cztery piętra, żeby rozsunąć zasłony tuż obok jego łóżka. Raz w Sunninghill wezwał w nocy specjalistę od telewizorów, żeby pokazał mu, jak się obsługuje pilota. Wendy Berry, gospodyni w Highgrove, której syn pracował w Pałacu Buckingham, zwróciła uwagę, że dla księcia pracownicy byli całkowicie niewidzialni, „jako że należeli oni do gatunku, który ma mu służyć i nie zadawać pytań". W jej ocenie bezmyślna beztroska księcia raziła większość pracujących dla niego pokojówek i lokajów: „Również jego nocne kawalerskie nawyki pozostawiały sporo do życzenia – każdego ranka służąca, ścieląc jego łóżko, musiała zbierać poplamione serwetki i chusteczki rozrzucone dookoła".

Jeden z królewskich doradców scharakteryzował go w 2021 roku jako „wyjątkowo nieprzyjemnego człowieka. Istnieje zasadnicza różnica między nim a księciem Williamem czy księciem Walii, którzy wzorem królowej traktują swoich pracowników z szacunkiem". Colin Burgess, który przez wiele lat służył jako adiutant królowej matki, dokonał następującego rozróżnienia: z Andrzejem „istnieje niewłaściwy sposób postępowania i właściwy sposób postępowania – i tyle".

Według Burgessa ta różnica uwidaczniała się wyraźnie w sposobie, w jaki członkowie rodziny królewskiej traktowali pracowników królowej matki. Dla Karola byli towarzyszami, ale Andrzej widział w nich jedynie pracowników i w ten sposób ich traktował. „Karol postrzegał moją rolę bardziej w kategoriach towarzyskich – opowiadał Burgess – podczas gdy Andrzej widział mnie jako adiutanta królowej matki, który organizuje podróże i nadzoruje różne aspekty jej korespondencji. Na tym się kończyło. Widywałem Andrzeja raz w miesiącu, kiedy przyjeżdżał do Clarence House. Z pracownikami, w tym ze mną, rozmawiał w taki sposób, w jaki oficer komunikuje się z podwładnymi. Mówił coś w rodzaju: «Chcę, żeby to zostało zrobione, i to natychmiast» lub «Przygotujcie to na taką a taką godzinę». Pamiętam, że zawsze dodawał: «Zrób to!», co stało się czymś w rodzaju jego hasła".

Kiedy przyjeżdżał odwiedzić królową matkę, nie wykazywał żadnego zainteresowania pracownikami ani ich życiem osobistym. „Prawdę powiedziawszy – wspominał Burgess – nie był szczególnie miłym człowiekiem. Raz prawie powiedziałem mu, gdzie może sobie pójść, kiedy przyjechał do Clarence House i chciał, żeby ktoś mu coś zapakował. Spojrzał na mnie i wrzasnął: «Ty, zawiń to!». Po czym wskazał na rzeczony przedmiot. Pomyślałem tylko: ty chamski, bezmyślny sukinsynu. Miałem ochotę dać mu strzała".

Wszystko zawsze kręci się wokół Andrzeja. Pewna kobieta, która spotkała go na przyjęciu w Saint Tropez, stwierdziła: „Nie potrafi rozmawiać w zasadzie o niczym innym niż o sobie samym". Dziennikarka Petronella Wyatt poznała go na przyjęciu na wsi w latach dziewięćdziesiątych, gdzie zachowywał się tak, jakby oczekiwał, że będzie traktowany po królewsku. Był zadufany w sobie, domagał się okazywania szacunku i wyraźnie nie zdawał sobie sprawy, jak inni to odbierają. „Przypominał księżniczkę Małgorzatę, która uważała się za bardziej królewską od królowej – powiedziała Wyatt. – Mówił coś i trzeba go było słuchać. Ignorował wszystkie próby zmiany tematu rozmowy. Miał tyle uroku co słoń w składzie porcelany. Wciąż robił niestosowne żarty. Jest najbardziej oderwanym od rzeczywistości członkiem rodziny królewskiej, jakiego spotkałam, a spotkałam wielu. On naprawdę wierzy w boskie prawo królów".

Andrzej zawsze uważał, że reguły go nie obowiązują – poczynając od apelów w szkole Gordonstoun, które często opuszczał. Krąży wiele opowieści o tym, że dostawał zakaz wstępu do klubów golfowych, ponieważ ignorował reguły dotyczące korzystania z telefonów komórkowych. Tim Reilly, absolwent Cambridge i wiceprezes Kroll, pamięta spotkanie z Andrzejem w Rosji, kiedy ten pracował jako przedstawiciel do spraw handlu. „Nawet oni byli zdumieni jego nieskrywaną chciwością. Kiedyś podczas oficjalnego zwiedzania skarbca Kremla próbował doprowadzić do tego, żeby podarowano mu jajo Fabergé [...]. Putin mógłby w każdej chwili całkowicie skompromitować Andrzeja (i rodzinę królewską) za pomocą zdjęć, opowieści i dowodów, którymi z pewnością dysponuje".

W październiku 2005 roku Andrzej odmówił przejścia przez skaner bezpieczeństwa na lotnisku w Melbourne w czasie prywatnej wizyty w drodze do Nowej Zelandii, twierdząc, że okazano mu „brak szacunku". Kiedy nie pozwolono mu wejść na pokład samolotu, zgodził się w końcu na kontrolę za pomocą ręcznego wykrywacza metalu. Procedura zajęła dziesięć sekund. Do prasy przedostały się słowa pracownika ochrony, który zapytał: „Za kogo on się uważa? Co za nadęty palant. Wszyscy muszą przejść przez kontrolę bezpieczeństwa. Powinien to zrobić bez szemrania, żeby dać przykład".

Do tego dochodzi historia incydentów drogowych. W 2002 roku książę został zatrzymany przez policję za jazdę z prędkością 60 mil na godzinę w strefie o dopuszczalnej prędkości 40 mil na godzinę – śpieszył się na samolot do Szkocji, żeby obejrzeć golfowy turniej Open. Zatrzymany, nie chciał wysiąść z samochodu i kazał załatwić sprawę swojemu oficerowi ochrony. Tego rodzaju wykroczenie jest karane mandatem w wysokości 60 funtów i trzema punktami karnymi, ale Andrzeja puszczono, przyjmując jego wyjaśnienie: „Śpieszy mi się".

Kiedy indziej był uczestnikiem wypadku, kiedy jechał swoim Range Roverem pod Borehamwood. Winę wziął na siebie jego oficer ochrony. W lipcu 2009 roku dozorcy rezydencji w Windsor Park napisali petycję do królowej, skarżąc się, że Andrzej przejeżdża przez Wielki Park Windsorski swoim Aston Martinem, łamiąc ograniczenia prędkości i „zmuszając ich do uskakiwania mu z drogi, kiedy śmiga obok nas".

Któregoś dnia w marcu 2016 roku podjechał pod Royal Lodge swoim Range Roverem wartym 80 tysięcy funtów i natknął się na bramę z zepsutym czujnikiem. Zamiast przejechać dodatkowe półtora kilometra do innego wjazdu, staranował bramę, powodując zniszczenia w wysokości wielu tysięcy funtów – ostatecznie sfinansowali je podatnicy. Oficjalna skarga prezesa organizacji Republic Grahama Smitha do policji w Thames Valley została odrzucona na podstawie faktu, że powinna zostać zgłoszona przez osobę, która uczestniczyła w rzekomym incydencie. Jeden z pracowników Windsoru stwierdził: „Ma reputację kogoś, kto rozbija się po okolicy niczym Ropuch z Ropuszego Dworu i wydaje się sądzić, że może robić, co mu się żywnie podoba".

W 2010 roku książę potrącił policjanta, podjeżdżając z dużą prędkością pod Pałac Buckingham. Nieumundurowany oficer doznał obrażenia ręki i złożył zażalenie do swoich przełożonych, ale nic w tej sprawie nie zrobiono. We wrześniu 2013 roku, dwa dni po tym, jak w State Rooms wykryto osobę, która nie powinna się tam znajdować, Andrzej został wzięty za intruza w ogrodzie Pałacu Buckingham, do którego wyszedł na poranny spacer. „Wściekły", zbeształ policjanta: „Nie wiesz, kim jestem?". Później wydał sarkastyczne oświadczenie, że jest „wdzięczny za ich przeprosiny".

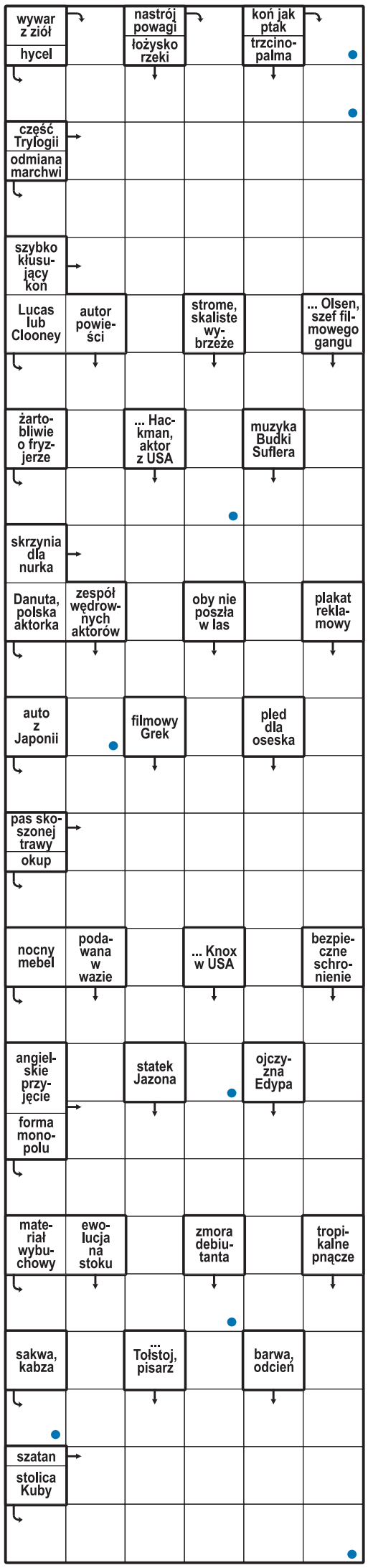
Ken Wharfe, osobisty ochroniarz księżnej Diany i jej dwóch synów, nie szczędził krytyki Andrzejowi po tym, jak został usunięty ze swojego fotela podczas lotu powrotnego z Balmoral, żeby książę mógł wyglądać przez okno. „W odróżnieniu od pozostałych osób z jego rodziny Andrzej zawsze zachowywał się w sposób niezwykle arogancki – powiedział Wharfe. – Taką ma po prostu naturę [...] a każdą osobę pełniącą funkcje polityczne lub pracującą w służbie publicznej traktuje jako mniej ważną od siebie [...]. Jego maniery są po prostu okropne, a swoimi zachowaniami i nastawieniem nie zaskarbia sobie niczyjej sympatii".

Andrew Lownie „Uprzywilejowani. Książę Andrzej i Fergie – zdrady, skandale, upadek", tłumaczenie: Jacek Konieczny, wyd. WAM, Kraków 2026

eprasa.pl ecc5f0df13

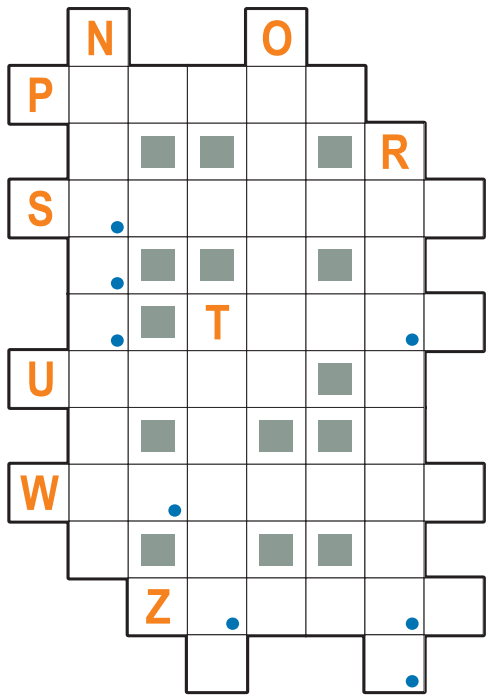
▶ KRZYŻÓWKI

Krzyżówka panoramiczna



Litery z oznaczonych pól, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

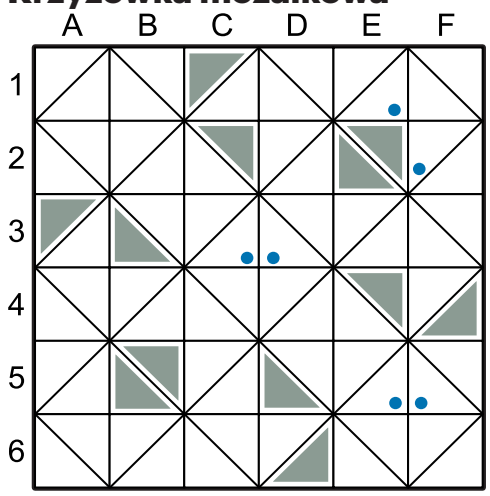
Alfabetka



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

- domena Rogera Federera
- gość przyjęcia ślubnego
- metropolia Iranu
- rewia, pokaz
- przegradza rzekę
- ze szczątkami świętego
- część serialu
- ubytek wagi ciasta
- zbyt wielu kibiców na widowni
- rodzaj krasnorostów morskich

Krzyżówka mozaikowa



Litery w polach z kropką, czytane po skosie, utworzą rozwiązanie.

Poziomo:

1) gorący alkohol
- zwierzęcy kamuflaż,

2) ... Banan z polskiego serialu,
3) buty dla biegaczy,
4) drzewo iglaste, igława,
5) michałek w ogrodzie,
6) metropolia Ugandy
- dawna nazwa jamnika.

Pionowo:

A) ostrze włóczni
- Jacek, aktor z filmu „Kos”,

B) gliniany olbrzym,
C) cesarz rzymski z dynastii Sewerów,
D) rzeczy związane z wojskiem,
E) pierwiastek promieniotwórczy,
F) gatunek kawy,
- rasa królików futerkowych.

Szyfr

Litery z pól od 1 do 14 utworzą rozwiązanie: imię i nazwisko pisarza i rysownika.

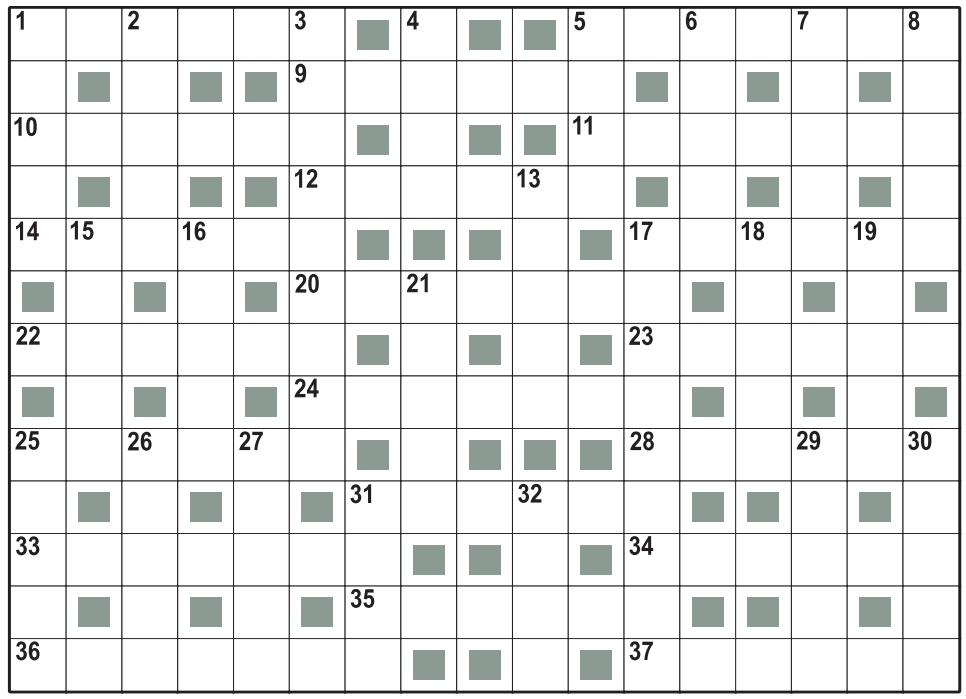
Poziomo:

2) madejowe z bajki,
5) jednostka oporu elektrycznego,
14) mieszanka przypraw.

Pionowo:

4) sieć ciągniona za statkiem,
11) złudzenie wizualne, halucynacja,
13) grecka bogini niezgody.

Bez czterech liter



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

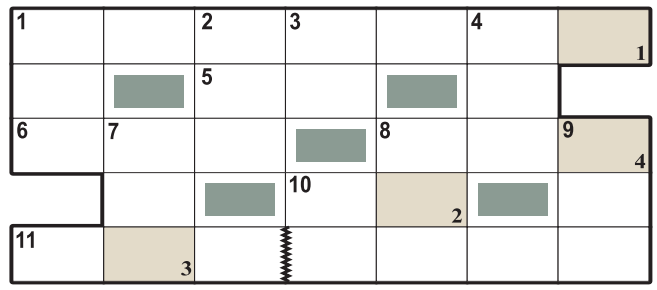
Poziomo:

1) rezoner, mądrala,
5) bocian czarny,
9) kontynent z RPA,
10) przerwa w podróży,
11) konwersacja, pogawędka,
12) teść Kajfasza,
14) Tomasz, polski pięściarz,
17) walizki w przechowalni,
20) Julia Roberts,
22) kontroler publikacji,
23) szkielet strunowców,
24) ... Brannagh, aktor,
25) słowacki szczyt w Tatrach,
28) miły zapach,
31) ogrodzenie z desek,
33) pocisk podwodny,
34) koniak lub whisky,
35) niewielki szereg,
36) duża ryba morska,
37) kraik w Pirenejach.

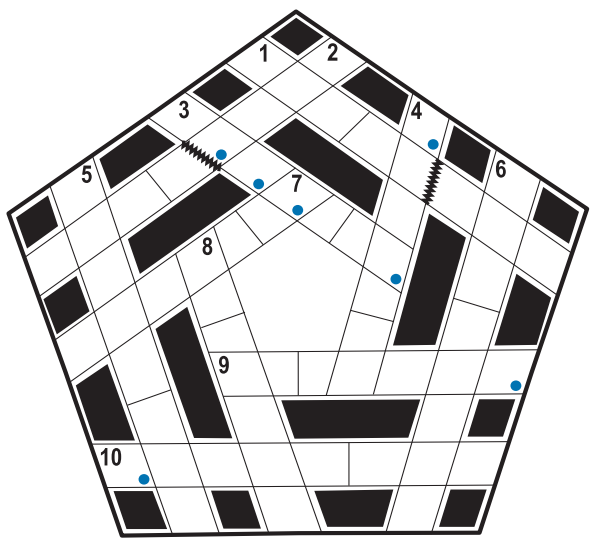
Pionowo:

1) plan działki,
2) paliwowa w gaźniku,
3) uczestniczka spływu,
4) obiekt latający,
5) pasmo górskie w Niemczech,
6) ... Butrym z „Potopu”,
7) gród króla Priama,
8) religijna uczta,
13) ... nie sługa,
15) fryzura Boba Marleya,
16) paliwo opałowe,
17) w orszaku Dionizosa,
18) kiść owoców,
19) silny pociąg fizyczny,
21) państwo w Oceanii,
25) słodki ziemniak,
26) boczna część głowy,
27) przedmiot materialny,
29) egzotyczny owoc zwany posmaczem indyjskim,
30) kalebasa z Afryki,
31) „... Jurajski”,
32) naczynie browarniane.

Krzyżówka dwuliterowa



Krzyżówka pięciokątna



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

1) polski dramat z rolą Dawida Ogrodnika,
2) mocny charakter, hart ducha,
3) kuzyn drozda,
4) wojskowy bufet,
5) największy kraj w Afryce,
6) żartobliwie o uczesaniu, fryzura,
7) sport to ...,
8) ochrona, eskorta,
9) rządy satrapy,
10) brak ufności lub powątpiewanie w coś.

Pary liter z pól ponumerowanych, w prawym dolnym rogu, od 1 do 4, utworzą rozwiązanie.

Poziomo:

1) kobieta o pesymistycznym spojrzeniu na życie,
5) przepływa przez Myślenice,
6) zniesienie, likwidacja,
8) wychudzony koń, chabeta,
10) sala wykładowa,
11) autorka zbioru wywiadów „Oni”.

Pionowo:

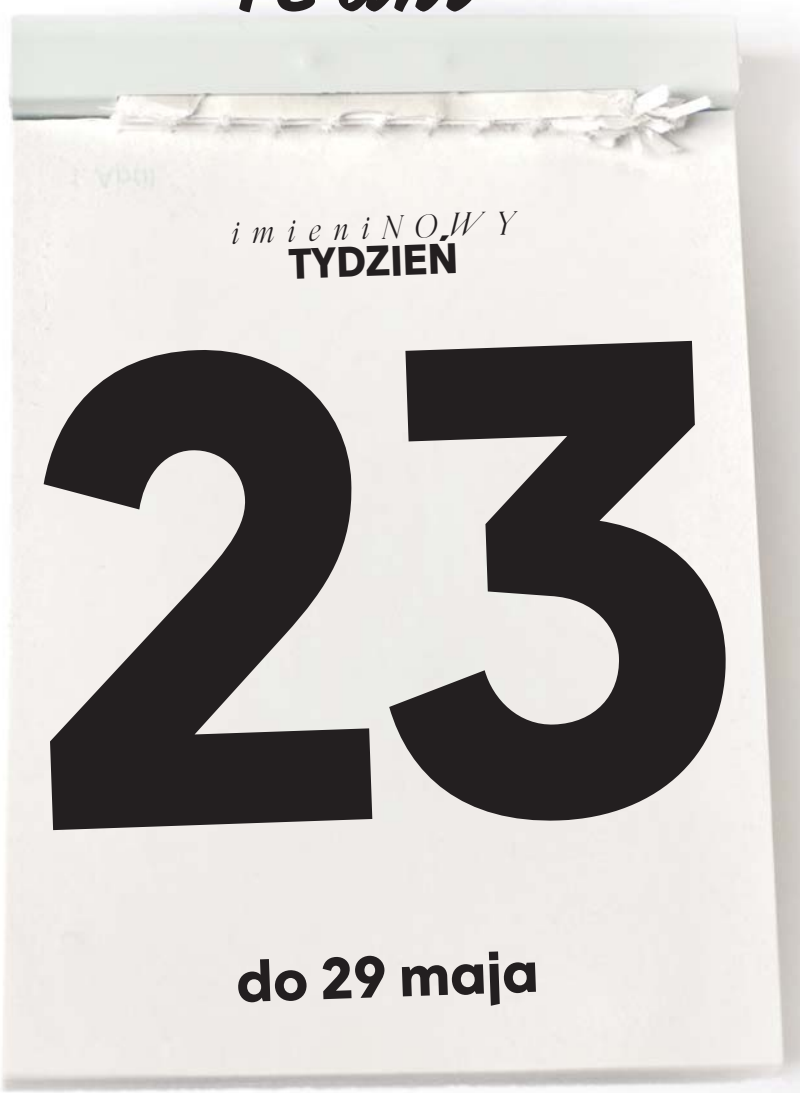
1) krakwa lub cyranka,
2) uszczerbek, szkoda,
3) dawna strojna suknia,
4) „kręgosłup” statku, kil,
7) Jean-Paul, francuski pisarz egzystencjonalista,
8) upierzenie wokół oczu sowy,
9) nagły niepohamowany strach trwoga,
10) samochód osobowy.

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: szarotka; **alfabetka:** komisarz; **Bez czterech liter:** liść; **krzyżówka mozaikowa:** karate; **krzyżówka pięciokątna:** kasztan; **dwuliterówka:** kalarepa; **szyfr:** Sławomir Mrożek.

eprasa.pl ecc5f0df13

Te dni



IMIENINY OBCHODZĄ
23 MAJA: Dezydery, Emilia, Iwona, Jan, Leoncjusz, Leontyna, Michał, Renata, Symeon **24 MAJA:** Dawid, Jan, Joanna, Maria, Milena, Natan, Orion, Tomira, Wincenty, Zdenek, Zofia, Zuzanna **25 MAJA:** Borys, Grzegorz, Leon, Magdalena, Maria, Urban, Wilhelmina **26 MAJA:** Alwin, Angelika, Emil, Ewelina, Filip, Jan, Marianna, Paulina, Paweł **27 MAJA:** Amanda, Augustyn, Fryderyk, Jan, Julian, Juliusz, Lucjan, Magdalena, Oliwer, Radowit, Teodora **28 MAJA:** Augustyn, Elwira, Emil, Emilia, German, Ignacy, Inga, Jaromir, Jaromira, Just, Wiktor, Wilhelm **29 MAJA:** Benita, Bogusława, Magdalena, Maksym, Maksymilian, Maria, Marlena, Piotr, Rajmunda, Teodor, Teodozja, Urszula

LONGINUSA PODBIPIETĘ PAMIĘTAJĄ WSZYSCY
W tym tygodniu imieniny obchodzą niektórzy panowie o imieniu Wiktor. Wśród znanych aktorów o tym imieniu warto wymienić Wiktora Zborowskiego. Urodził się 10 stycznia 1951 w Warszawie. Mając 198 cm wzrostu, jako nastolatek trenował koszykówkę w Polonii Warszawa, był członkiem juniorskiej reprezentacji Polski w koszykówce mężczyzn. Kontuzja przerwała tę karierę. Z aktorstwem stykał się od dziecka, przez wuja, Jana Kobuszewskiego, dzięki któremu bywał w teatrze i miał kontakt ze sceną. W 1973 ukończył warszawską Państwową Wyższą Szkołę Teatralną. W 1970 zadebiutował w roli grabarza w Hamlecie Williama Szekspira w reż. Adama Hanuszkiewicza w Teatrze Narodowym. Pamiętamy jego świetne role w CK Dezerterzy, Ogniem i mieczem czy serialu Ranczo.

CZAS NA SERIALE

PIERWSZA MIŁOŚĆ
W Wadlewie życie powoli wraca do normy: Emilka rozpoczyna pracę w przychodni i już pierwszego dnia jest świadkiem kłótni połączonej z rękoczynami; Kulas w tajemnicy przed Anielą robi drugie podejście do matury... Sprawa zniknięcia Kazanowej schodzi na dalszy plan. Do czasu, kiedy dzwoni pewien mężczyzna. Następnie wadlewska policja sprawdza trop, który dostała na awaryjny telefon i niechcący wywołuje burzę. Udaje im się ustalić jedynie, że Miron – nastoletni syn Zenka z niepełnosprawnością intelektualną – jest bardzo silny, bardzo przywiązany do swoich zabawek i mocno przeżywa poszukiwania Kazanowej. Ale czy faktycznie wie coś o jej zaginięciu?

M JAK MIŁOŚĆ
Joanna wciąż walczy z uczuciem do Artura i postanawia w końcu odejść z przychodni. Ale Rogowski wieczorem nieoczekiwanie puka do jej drzwi... Tymczasem w związku Natalii i Adama dochodzi do kryzysu, gdy Mostowiakówna po raz trzeci zmienia termin ślubu i do tego wyznaje Barbarze oraz Bartkowi, że wcale nie jest pewna, czy kocha narzeczonego. Z kolei w życie Mikołaja powraca nagle jego dawna partnerka – Daria – równie atrakcyjna, co niebezpieczna.

NA DOBRE I NA ZŁE
Do Leśnej Góry trafia młody pacjent po próbie samobójczej, którego ocaliła koleżanka – współlokatorka. A gdy w szpitalu stan chłopaka gwałtownie się pogarsza, o jego życie walczą wspólnie Julka z doktorem Jakubkiem. Pacjentka Glorii i Begera ma za to niebezpieczne powikłanie po wszczepieniu bajpasów: zakrzep w stencie. Tymczasem Maria zgłasza w końcu na policji, że została zgwałcona, a Dobrego odwiedza nagle w szpitalu jego żona Dorota. Blanka umawia się po pracy z zaprzyjaźnioną pacjentką Zuzą. Z kolei do Leśnej Góry wraca prawnik Maciej, który wpadł wcześniej w oko pielęgniarce Majce...

Notatki na ostatki

HUMOR z zeszytów

Wątkiem miłosnym w „Krzyżakach" była miłość Danusi, Jagienki i Zbyszka

Rolnicy dostarczyliby więcej płodów, ale brakuje im żon

Wokulski oczami kupca tekstylnego stwierdził, że Izabela to dobry materiał na żonę

DO REDAKCJI: ZAUWAŻYŁAM, ŻE CORAZ WIĘCEJ DZIECI BAWI SIĘ NA DWORZE. PRZYCHODZĄ NA PLACE ZABAW, NAWET PIASKOWNICA ZNOWU JEST MODNA. TO CIESZY!

mamy memy my

FOT. ARCHIWUM POLSKAPRESS

Olga Tokarczuk

● – Nie mogę zrozumieć tej skandalicznej decyzji prezydenta, tego braku zgody na potraktowanie języka śląskiego. To jest coś zupełnie niebywałego. Jest język, którym mówią ludzie i jakaś instancja z góry zakazuje tego języka i traktuje to jako dialekt czy gwarę.

FOT. SYLWIA DĄBROWA

Karol Strasburger

● Aktor o występach dzieci w „Mam talent". - Ja powiedziałem, że swojej córki bym do tego nie namawiał, ponieważ te emocje – i pozytywne i negatywne – są tak duże, że młoda psychika nie jest zawsze na to odporna.

Express BYDGOSKI www.express.bydgoski.pl
Redaktor naczelna **Alicja Polewska**
Prezes Makroregionu **Marek Ciesielski**
Dyrektor biura reklamy oddziału **Agnieszka Perlińska**
Dyrektor marketingu oddziału **Katarzyna Jabłońska**
Redakcja, ul. Zamoyskiego 2, 85-063 Bydgoszcz
tel. 52 326 31 00
redakcja@express.bydgoski.pl
Druk Polska Press Oddział Poligrafia
85-438 Bydgoszcz, ul. Grunwaldzka 229
POLSKA PRESS GRUPA
Wydawca **Polska Press Sp. z o.o.**
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
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.expressbydgoski.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

eprasa.pl ecc5f0df13