GAZETA
pomorska

9 770867 496063 23

www.pomorska.pl

przy SOBOCIE

Sobota–niedziela, 6–7.06.2026
Nr 129 (23.639) • Wydanie 123A
Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT) • Nakład 8.100 • Rok LXXVIII
Nr ISSN 0867-4965 • Nr indeksu 350184

LUDZIE • STR. 3

Edyta Bartosiewicz. Pierwszy sukces to album „Sen”

W latach 90. uwielbiały ją tłumy fanów. Przyszedł jednak kryzys – i nie mogła śpiewać. Wróciła na scenę dopiero po długiej przerwie

FOT. PAWEŁ LACHETA

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

TURYSTYKA • STR. 12-13

Suwalszczyzna na weekend. Propozycje dla małych i dużych

ROŚLINY • STR. 16

Trawy ozdobne na taras i balkon. Które dobrze rosną w doniczkach

WOKÓŁ NAS • STR. 19

Windykator czy komornik. Dowiedz się, jakie mają uprawnienia

Dołącz na facebook.com/gazeta pomorska

eprasa.pl f0de1e911c

▶ **NA SYGNALE**

997 Policja | 998 Straż Pożarna | 999 Pogotowie

112 numer alarmowy

Na hobby wydajemy średnio 200 zł

Z badania „Polaków portfel własny: Na tropie marzeń" wynika, że 17 proc. Polaków na swoje zainteresowania przeznacza do 100 zł miesięcznie. Co trzeci respondent (32 proc.) utrzymuje wydatki w przedziale od 100 do 300 zł. Z kolei wyższe sumy, od 301 do 600 zł, wskazało 23 proc. ankietowanych, zaś co dziesiąty (11 proc.) wydaje na ten cel od 601 do 1000 zł miesięcznie. Największe nakłady finansowe, w granicach od 1001 do 2000 zł oraz powyżej 2000 zł wydaje 2 proc. badanych. Aby opłacić te wydatki, 61 proc. respondentów sięga po bieżące dochody. Z kolei 4 proc. korzysta z zakupów na raty, 3 proc. – karty kredytowej, a po 2 proc. ankietowanych postawiło na kredyt gotówkowy oraz płatność odroczoną. **PAP**

CZĘSTO W MOICH MEDIACH SPOŁECZNOŚCIOWYCH ROBIĘ RECENZJĘ KSIĄŻEK, KTÓRE PRZECZYTAŁAM, BO LUBIĘ I TO JEST RACZEJ MOJE ZAJĘCIE

Katarzyna Dowbor

▶ **NIEPORADNIK TATUSIA**

Charakter(ek)

Stoi, oczy jak pięć złotych i mówi: nie, w majtkach pływać nie będę. A przecież przed wyjściem z domu mówił, że kąpielówki już ma. Na sobie. Nawet świeże majtasy do torby ojcu wrzucił. A teraz: kąpielówek brak, a w majtasach pływać nie będzie. On nie będzie! A tata już zapłacił. Ale choć ma ochotę, to nie warknie nawet. Bo wczoraj... Wczoraj dziecko kartkę przyniosło. A kartkę przyniosło, bo oczy mu się spociły. A kiedy oczy się pocą, to Młodszy mówić nie może. Na kartce więc napisał jedno zdanie: Wszystko psuję, bo to wina mojego podłego charakteru...
Bo karę dostał. A karę dostał, bo Starszego po brzuchu bił. A bił, bo Starszemu żart się nie podobał. A Młodszy żartuje, bo jak sam przyznaje, charakter ma po ojcu. Tak się podzielili. Starszy do ojca podobny, przynajmniej do ojca za młodu, z wyglądu, a Młodszy z charakteru. I wychodzi, że Staruszek też ma podły charakter.
- No nie masz. Albo masz, bo ciągle żartujesz. O, teraz żartujesz, że masz podły charakter, a jesteś tatą moim najlepszym - zaczyna Młodszy, a diabliki już w oczach skaczą. Coś dziś pisał w dzienniczku o 100 miliardach ludzkich neuronów i 100 bilionach synaps i o zakład iść można, że przynajmniej połowa z nich teraz nad jakimś żartem pracuje. I jak tu ochrzanić, jak z żartem przesadzi? Żeby znowu dziecko ze spoconymi oczami nic powiedzieć nie mogło i pisało coś o swoim charakterze podłym? Ale przynajmniej charakter dobrze napisał. - A skąd ty synku wiesz, jak charakter pisać, gdy tyle błędów robisz?
- To proste! Tak samo pisze się jak hipopotam.
Tato

▶ **NA ZAKUPY**

Propozycje dla osób, które chcą przygotować ogród, taras lub balkon na lato – od praktycznych rozwiązań do grillowania i relaksu, po klimatyczne dodatki

Sezon ogrodowy nabiera tempa, a sklepy przygotowały szeroką ofertę produktów, które pozwolą urządzić przestrzeń do wypoczynku na świeżym powietrzu.

Black Red White

Bogaty wybór mebli ogrodowych

Black Red White proponuje szeroki wybór mebli ogrodowych. Wśród nich: zestaw Dara, który obejmuje sofę, stolik, dwa fotele i poduszki, a jego cena to 2199 zł. Z kolei zestaw Katania, składający się ze stołu i dwóch krzeseł, kosztuje 399 zł. Większą propozycją jest zestaw Malaga z sofą narożną, stołem, dwoma siedziskami i poduszkami, dostępny za 2499 zł. W sprzedaży jest również zestaw mebli ogrodowych Bilbao obejmujący sofę narożną, stolik, fotel i poduszki, w cenie 1899 zł. W ofercie znajdziemy też pojedyncze meble do wypoczynku: fotel ogrodowy podwieszany Izeda, dostępny w kolorze czarnym, szarym i brązowym, z poduszką w zestawie, w cenie 599 zł, leżak ogrodowy Malu dostępny za 399 zł, a krzesło ogrodowe Sidu za 89 zł.

Leroy Merlin

Letni wypoczynek w wodzie i grillowanie

W Leroy Merlin dostępne są przede wszystkim produkty związane z letnim wypoczynkiem w ogrodzie. W ofercie znajdziemy jacuzzi Lay-Z-Spa Miami Bestway o wymiarach 180 × 66 cm, w zestawie z wkładem filtrującym, dozownikiem chemii i pokrywą, w cenie 1397 zł. Dostępny jest także basen stelażowy Steel Pro Max Bestway o wymiarach 366 × 100 cm, z pompą filtrującą, wkładem do pompy i drabinką, za 999 zł. Dla dzieci natomiast basen składany Corciano z pokrywą, 185 × 140 × 45 cm, w cenie 229 zł. W ofercie są również grille, m.in. gazowy Manhattan 4+1, o mocy 13,7 kW, podświetlane pokrętła, a w zestawie pokrowiec, wąż i reduktor. Jego wymiary to 124 × 53 × 108 cm, a cena wynosi 1299 zł. Tańszą propozycją jest grill gazowy Camila 4-palnikowy Corciano o mocy 10 kW, z wężem i reduktorem w zestawie, za 599 zł.

OBI

Parasole i pawilony osłonią przed słońcem

OBI stawia na parasole i pawilony ogrodowe, które sprawdzą się podczas upalnych dni. Parasol ogrodowy Lamesa na wysięgniku jest rozkładany za pomocą korbki, obracany o 360° i ma płynną regulację wysokości oraz kąta nachylenia. Model z czaszą 280 × 280 cm i wysokością 260 cm, z pokrowcem w zestawie, dostępny jest w czterech kolorach – za 999 zł. Większa wersja, o wymiarach 330 × 300 cm i wysokości 260 cm, kosztuje 1499 zł. W ofercie jest też parasol ogrodowy My Zone, łamany, z regulacją kąta nachylenia, o średnicy czaszy 200 cm i wysokości 236 cm, dostępny w czterech kolorach, za 249 zł. Wśród pawilonów znajdziemy model Portsea ze stalową konstrukcją i pokryciem z poliestru w kolorze beżowym. Wariant 298 × 298 cm, wys. 285 cm, kosztuje 999 zł, a większy model 298 × 398 cm – 1299 zł. Pawilon Palmarola, ze stalową konstrukcją i szarym pokryciem z poliestru, ma wymiary 296 × 396 cm i wysokość 270 cm, a jego cena wynosi 849 zł.

Dealz

Lamy solarne stworzą przyjemny klimat

Dealz przygotował ofertę lamp solarnych do ogrodu, na balkon i taras. W sprzedaży są lampki solarne na ogrodzenie, 4 sztuki w opakowaniu, w cenie 20 zł, latarenka solarna z efektem płomienia, dostępna w różnych kolorach – ma wysokość 10 cm i kosztuje 6 zł. W ofercie znajdziemy również girlandę lamp solarnych z 20 lampkami LED o długości 4,85 m za 30 zł oraz światłowód solarny o średnicy 20 cm i wysokości 46 cm za 20 zł. Lampa solarna na piku o wysokości 70 cm kosztuje 12 zł, a stojąca lampa solarna z efektem sztucznych ogni, wysoka na 61 cm, dostępna jest za 25 zł. Do wyboru jest także naziemna lampa solarna, 3 sztuki w opakowaniu, o średnicy 11,8 cm, w cenie 25 zł, oraz latarnia solarna domek o wysokości 31 cm za 8 zł.

▶ **ZDJĘCIE TYGODNIA** RZEŹBA MAGDALENY ABAKANOWICZ NA WYSTAWIE „MISTRZOWIE RZEŹBY"

FOT. MARIAN ZUBRZYCKI/PAP

eprasa.pl f0de1e911c

▶ LUDZIE

Po maturze dostała się na handel zagraniczny. Studia szybko ją jednak znudziły, przeniosła się więc na japonistykę, ale i tam nie zagrzała długo miejsca. Dlatego wzięła urlop dziekański i **mając zaledwie 90 dolarów w kieszeni, poleciała do Londynu**

PORTRET

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

Ostatni album wydała w 2020 roku – i dostała za „Ten moment" nagrodę Fryderyka

BT/FOT. KRZYSZTOF SZYMCZAK

EDYTA BARTOSIEWICZ

W latach 90. uwielbiały ją tłumy fanów. Przyszedł jednak kryzys – i nie mogła śpiewać. Wróciła na scenę dopiero po długiej przerwie. Co pomogło?

Kopniak w ścięgno

1. Początkowo mieszkała z rodzicami w ciasnej kawalerce. Dopiero wraz ze zmianą mieszkania dostała swój pokój. Mama pracowała w biurze, a tata w fabryce, więc w domu nie przelewało się. Te trudne warunki opłaciła nadwrażliwością. Była zakompleksionym dzieckiem, miała problemy z samoakceptacją. Na kłopoty w szkole i w domu często reagowała płaczem.

Tata próbował sprawić, aby nauczyła się jakoś radzić sobie w nieprzyjaznym świecie. Kiedy pewnego dnia poskarżyła mu się, że kolega z podwórka ciągnie ją za włosy, ten odpowiedział: „Zrób coś z tym sama". Dlatego przy okazji następnej zaczepki kopnęła go z całej siły w ścięgno Achillesa. Poskutkowało: chłopak przestał ją napastować.

Lekarstwo na kompleksy

2. Wraz z wiekiem ucieczkę od szarej rzeczywistości znalazła w sporcie. Najpierw grała z chłopakami z podwórka w piłkę nożną, potem zaczęła uprawiać jazdę szybką na lodzie i wreszcie siatkówkę. Niski wzrost i braki techniczne nadrabiała entuzjazmem i zwinnością. Sportowe sukcesy sprawiły, że została zaakceptowana przez rówieśników.

Zaczęły się więc imprezy i późne powroty do domu. Irytowało ją, że przestraszona mama potrafi na nią czekać aż do rana w pokoju ze zgaszonym światłem. Kiedy chłopcy zaczęli się nią interesować, swe pierwsze związki traktowała jako lekarstwo na dręczące ją kompleksy. Dziś patrzy na tamten burzliwy czas w swym życiu z uśmiechem.

Wyjazd do Londynu

3. Ponieważ rodzice marzyli, aby ich córka miała prestiżowy zawód, dostała się po maturze na handel zagraniczny. Studia szybko ją jednak znudziły, dlatego zamiast się uczyć, przesiadywała ze znajomymi po knajpach. Przeniosła się więc na japonistykę, ale i tam nie zagrzała długo miejsca. Dlatego wzięła urlop dziekański i mając zaledwie 90 dolarów w kieszeni, poleciała do Londynu.

Pod koniec lat 80. nie było tam jeszcze tylu Polaków co teraz. Edyta poradziła sobie jednak. Najpierw była kelnerką, potem pracowała w sklepie z ciuchami. Być może tęsknota za krajem i rodziną sprawiły, że odezwała się w niej chęć śpiewania. Umiała grać na gitarze, brała więc instrument i występowała w metrze lub na Portobello Road.

Co się stało?

5. Kiedy w 2002 roku weszła do studia, by zrealizować nową płytę, okazało się, że ma problemy z głosem. Kolejne nagrania lądowały w koszu, zaczęła więc odwiedzać specjalistów, szukała pomocy nawet u uzdrowicieli. Niestety, nic nie pomagało. A stres był z dnia na dzień coraz większy. Wycofała się więc z życia muzycznego, udzielając się jedynie sporadycznie. A fani ciągle pytali: „Co się stało?".

Tymczasem ona zamknęła się w domu i skupiła na wychowaniu syna. Dzięki temu przetrwała najtrudniejsze chwile. Pomogła jednak dopiero terapia i powrót do uprawiania sportu. W 2013 roku ukazała się jej pierwsza nowa płyta od czternastu lat – „Renovatio". Ponieważ słuchacze i krytycy przyjęli ją entuzjastycznie, wróciła do koncertowania. Dziś działa spokojniej niż kiedyś. Ostatni album wydała w 2020 roku – i dostała za „Ten moment" nagrodę Fryderyka.

Kiedy wróciła z Londynu do Polski, dołączyła do rockowej grupy Holloee Poloy. Ponieważ zwróciła na siebie uwagę szefów wytwórni, zaproponowano jej nagranie solowej płyty. Wielkim sukcesem okazał się jednak dopiero drugi album „Sen" z 1994 roku, który sprzedał się w ilości ponad 600 tys. egzemplarzy

600 milionów fanów

4. Tak jej się to spodobało, że kiedy wróciła do Polski, dołączyła do rockowej grupy Holloee Poloy. Ponieważ młoda wokalistka zwróciła na siebie uwagę szefów wytwórni, zaproponowano jej nagranie solowej płyty. Wielkim sukcesem okazał się jednak dopiero drugi album „Sen" z 1994 roku, który sprzedał się w ilości ponad 600 tys. egzemplarzy. Z dnia na dzień Edyta stała się gwiazdą rocka, na której koncerty waliły tłumy młodzieży.

Piosenkarka miała już wtedy trzyletniego syna Aleksandra. Był to owoc jej związku z producentem Leszkiem Kamińskim. Małżeństwo nie przetrwało jednak, kiedy rzuciła się w wir rock'n'rollowego życia. Po siedmiu latach od ślubu para rozwiodła się. Potem Edyta szukała toksycznych związków, dzięki którym mogła przeżywać uczuciowe dramaty, dające jej napęd do tworzenia. Do czasu jednak.

eprasa.pl f0de1e911c

▶ LUDZIE

Mało jest takich artystów, którzy nawet dekady **po śmierci wciąż zasługują na miano gwiazdorów estrady.** Jednym z nich jest bez wątpienia Mieczysław Fogg, którego popularność zaczęła się wtedy, gdy nikt nawet nie wiedział, jak wygląda

(PRZE)ŻYCIE

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

Był jedną z największych gwiazd PRL. Wylansował wiele szlagierów, w tym „Tango milonga", „Pierwszy siwy włos" i „To ostatnia niedziela"

Mieczysław FOGG

FOT. NAC

eprasa.pl f0de1e911c

▶ **LUDZIE**

● Mieczysław Fogg **śpiewał barytonem lirycznym** ● Już za życia stał się ikoną kultury polskiej XX wieku ● **Był tytanem pracy:** podczas trwającej ponad 60 lat kariery zagrał około 16 tysięcy koncertów, w jego repertuarze znalazły się **ponad dwa tysiące piosenek**

Ż

Życie Mietka Fogiela zapowiadało się raczej stabilnie: jako typowy syn warszawskiego maszynisty i właścicielki sklepu poszedł pracować jako kasjer PKP. Cała zresztą rodzina związana była z kolejarstwem, bo i stryj przyszłego piosenkarza trudnił się tym fachem, a za nim w ślady poszedł Aleksander Fogiel, młodszy o dziewięć lat od Mietka jego brat stryjeczny. Los chciał, że dwóch Foglów wybrało zawody artystyczne: Aleksander został aktorem, a Mieczysław najsłynniejszym polskim piosenkarzem międzywojnia.

Nie wybiegajmy jednak zbytnio w przyszłość. Póki co Mieczysław Fogiel śpiewa w chórze w kościele św. Anny w Warszawie, gdzie słyszy go Ludwik Sempoliński i każe kształcić głos u profesjonalistów. Ma głęboki baryton liryczny, który umila uroczystości, więc chałturzy na ślubach i weselach. Dopiero w 1926 roku decyduje się występować jako Mieczysław Fogg, co nie było znowu takim unikalnym przypadkiem: w końcu Pola Negri była po prostu Apolonią Chałupiec, a Hanka Ordonówna Marianną Pietruszyńską (po mężu Tyszkiewicz).

Mniej więcej w tym samym czasie 26-letni kompozytor Władysław Daniłowski, który skończył też prawo, wrócił z praktyk konsularnych we Francji. Tam zafascynował się jazzem i poznał amerykański kwintet The Revelers. Postanowił założyć „polskich revelersów" i w ten oto sposób w 1928 roku zadebiutował Chór Dana, w którym zaczął występować Mieczysław Fogg.

Zdobył popularność, nie pokazując twarzy

Tak zaczęła się gigantyczna popularność Chóru Dana, ale i samego Mieczysława Fogga, który zwiedził pół Europy i Stanów Zjednoczonych, dając koncerty swoim unikalnym głosem. Zdecydowanie to on wyróżniał się ze śpiewającego kwintetu. Trzeba pamiętać, że wiodącym wówczas medium była prasa i dopiero potem radio. Posiadania radioodbiornika z kolei nie było znów tak popularne, więc śmiało można stwierdzić, że większość fanów Fogga mogła nawet nie wiedzieć, jak wygląda . Pomagały w tym pocztówki dźwiękowe i karty ze zdjęciami największych idoli – dzisiaj, gdy nastolatki szaleją za kolekcjonowaniem kart z wizerunkami idoli K-popu, możemy się na to jedynie uśmiechnąć.

Mieczysław Fogg koncertował z Chórem Dana dekadę – do 1938 roku. W październiku wziął udział w nagraniu eksperymentalnej audycji telewizyjnej, której wówczas i tak nikt nie obejrzał.

– A kiedy powiedziano mi, że na rynek wchodzi nowy wynalazek, telewizja, zgodziłem się natychmiast. Zaśpiewałem to, co oczywiście musiałem zaśpiewać – „Ostatnią niedzielę", ale nigdy się nie dowiedziałem, jak wypadłem. Zrozumiałem, że telewizja to takie jakby kino, tylko to, co się dzieje na szklanym ekranie, dzieje się natychmiast, w jednej chwili, i powtórzyć tego już nie można. Nie wiem, kto mnie wtedy oglądał, bo przecież nikt ze znajomych nie miał jeszcze telewizora, ale byłem pierwszy. I jedyny wśród polskich piosenkarzy! – wspominał potem Fogg.

Eksperymentalną audycję powtórzono jeszcze pod koniec sierpnia 1939 roku, na kilka dni przed wybuchem II wojny światowej.

Sprawiedliwy Wśród Narodów Świata

Rozpoznawalność, popularność i status przedwojennej gwiazdy z niezłymi zarobkami umożliwiły Foggowi pomoc Żydom . Ukrywał wielu żydowskich przyjaciół, pomagał im wyrabiać fałszywe dokumenty. Jednymi z ważniejszych zeznań w tej sprawie były wspomnienia Ignacego Singera (pseudonim artystyczny Ivo Wesby), artysty z kabaretu Qui Pro Quo, w którym Fogg występował. Mieczysław zorganizował kryjówkę nie tylko kompozytorowi, ale i jego żonie (tancerce z kabaretu) i dziecku. Co ciekawe, w ramach wdzięczności Wesby podarował Foggowi kilka sztuk sprzętu umożliwiającego założenie własnej wytwórni płytowej.

W październiku 1989 roku Instytut Yad Vashem w Jerozolimie (założony w 1953 roku, poświęcony żydowskim ofiarom Holokaustu) przyznał Mieczysławowi Foggowi tytuł Sprawiedliwego Wśród Narodów Świata, jednak artysta nie zdążył go odebrać osobiście – zmarł niecały rok później.

Tak zaczęła się gigantyczna popularność Chóru Dana, ale i samego Mieczysława Fogga, który zwiedził pół Europy i Stanów Zjednoczonych, dając koncerty swoim unikalnym głosem. Zdecydowanie to on wyróżniał się ze śpiewającego kwintetu

W ogóle wojenne losy Fogga pokazują, że trudno jednoznacznie oceniać tamte czasy. Piosenkarz jednocześnie występował, ale i kelnerował w kawiarniach dostępnych dla Polaków: U Aktorek, Cafe Bodo, w kultowym Bristolu. Brał udział w powstaniu warszawskim jako żołnierz AK. Jego prawnuk Michał Fogg przyznaje jednak we współczesnych wywiadach, że pradziadek bardzo mało mówił o tamtym czasie, więc trudno szczegółowo odtworzyć jego losy. Sam Fogg senior nie traktował tego jako bohaterstwa.

– O czym tu mówić, proszę pana. Kto był w biedzie, temu należało pomóc. Każde nieszczęście wymaga wsparcia, zwłaszcza takie. Getto! Pan sobie wyobraża? Miejsce, gdzie mordowano ludzi! Więc pomagałem, komu mogłem. Wciąż się zastanawiam, czy nie mogłem więcej. Nie mówmy już o tym – żachnął się w rozmowie z Dariuszem Michalskim.

Czy Alibabki nagrywały na sprzęcie Fogga?

Mieczysław Fogg żył ponad 89 lat, występował przez ponad 60. Po wojnie był symbolem minionej epoki, już wtedy prawdziwą ikoną polskiej popkultury. Występował w telewizji, w radiu, znów wyruszył w tournee po prawie całym świecie. Jest wysoce prawdopodobne, że Alibabki nagrywały na sprzęcie Fogga , który ten otrzymał od Singera w podziękowaniu za kryjówkę. Piosenkarz spełnił bowiem swoje marzenie i w 1946 roku założył własną wytwórnię płyt gramofonowych – Fogg Record. Po pięciu latach przedsiębiorstwo znacjonalizowano, a sprzęt stał się własnością Polskich Nagrań. Pracował w nich syn Mieczysława Andrzej Fogg, który był elektroakustykiem. Najpierw pomagał tacie w tłoczeniu płyt, potem pracował na tym samym sprzęcie, który formalnie nie był już ich własnością.

Na koniec jeszcze jeden smaczek: ci, którzy pamiętają nową wersję „Czterdziestolatka", tego „20 lat później", pamiętają zapewne, że Mareczek (Wojciech Malajkat) doczekał się trzech synów. Najbardziej charakterystycznym i niepokornym był Borys, którego grał Krzysztof Fogiel. Tak, wtedy mały Krzyś Fogiel to wnuk Aleksandra Fogla, stryjecznego brata Mieczysława, zarazem Maćka z Bogdańca z kultowych „Krzyżaków".

Agata Szymborska

FOT. NAC

Przez dekadę koncertował z Chórem Dana. Od lewej: Tadeusz Bogdanowicz, Mieczysław Fogg, Władysław Daniłowski-Dan, Wincenty Nowakowski i Adam Wysocki. Występowali wspólnie w Europie i w Stanach Zjednoczonych

eprasa.pl f0de1e911c

▶ KUCHNIA

Przewodnicząca Koła Gospodyń Wiejskich Śwarne Kakonianki Bożena Winiarska: - Z truskawkami można zrobić bardzo wiele **smacznych dań**

NA TALERZU

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

FOT. DAWID ŁUKASIK

Panie z Koła Gospodyń Wiejskich Śwarne Kakonianki

Truskawki - owoce pyszne i zdrowe. Ale szybko się kończą...

Gmina Bieliny nazywana jest „zagłębiem truskawkowym" województwa świętokrzyskiego. Nic dziwnego, na te owoce czeka się tu przez cały rok. Z początkiem maja już można było delektować się truskawkami spod folii, a te z gruntu pojawiły się na początku czerwca. Spotkaliśmy się z Kołem Gospodyń Wiejskich Śwarne Kakonianki, które potrafi wyczarować przepyszne truskawkowe dania. Panie zdradziły nam kilka sekretów oraz przepisów.

Koło Gospodyń Wiejskich Śwarne Kakonianki powstało w lutym 2014 roku. Przewodniczącą Koła jest Bożena Winiarska. Gospodynie postawiły sobie za cel kultywowanie rodzimej tradycji, aby ocalić od zapomnienia obrzędy i zwyczaje ludowe, a także dbałość o zachowanie dziedzictwa kulturowego. Członkinie chętnie uczestniczą w konkursach kulinarnych i promują walory kuchni regionalnej, zajmując wysokie miejsca i zdobywając nagrody.

Wśród licznych potraw, z których słyną gospodynie, są oczywiście te z truskawkami. – W końcu to owoce pyszne, ale i zdrowe. Z nich słynie nasz region – podkreślają panie Bożena Winiarska, Ewa Szlufik, Teresa Mazur i Teresa Tosnowiec. Truskawki z gminy Bieliny i okolicznych terenów w powiecie kieleckim są zdaniem wielu jednymi z najlepszych w Polsce. Ludzie nazywają ten rejon „zagłębiem truskawkowym". Tak dobre truskawki rosną tu dzięki wyjątkowemu klimatowi i długiej tradycji uprawy.

Niestety, ani w kwietniu, ani w maju pogoda nas nie rozpieszczała. Rolnicy są mocno zaniepokojeni, ponieważ niskie temperatury sprawiły, że część gruntowych truskawek została przemrożona.

Dlatego warto od samego początku cieszyć się tymi słodkimi owocami, a nawet kupić na zapas i zrobić na ich bazie przetwory. – Z truskawkami można zrobić bardzo wiele smacznych dań. I naleśniki, i makaron, kompot, dżemy, a nawet nalewkę. Jednym z naszych sztandarowych dań są pierogi z kaszą jaglaną, serem białym i truskawką. Do tego mus śmietanowo-truskawkowy i listek mięty. Gdy wystawiamy się na festiwalach czy konkursach, zawsze cieszą się ogromnym zainteresowaniem turystów – podkreślają panie. – Dzieci uwielbiają kluski swojskie z ucieranymi truskawkami. To proste, a smaczne – dodają. Wspominają, że dawniej podczas przerwy od pracy na polu, gdy nie było czasu, to na szybko mama przygotowywała grubo krojone kluski i polewała je ugniecionymi truskawkami z cukrem. – Zjadło się i szło się dalej zrywać truskawki – śmieją się.

Śwarne Kakonianki chwalą się również swoją nalewką truskawkową. – Każdy jest pod wrażeniem. Jest naprawdę pyszna. Zasypujemy truskawki cukrem i czekamy aż puszczą sok. Dolewamy spirytus i trzeba próbować czy dobrze rozgrzewa. Do tego chętnych nie brakuje. To nasz hit – uśmiechają się nasze rozmówczynie i dodają, że co roku przygotowują również gęste i esencjonalne dżemy, które idealnie nadają się do naleśników, jak również kompoty. – Jak zrobi się samemu, to przynajmniej wiadomo, co się je. Oczywiście wszystko potrzebuje czasu i cierpliwości, ale smak wynagradza. Zdecydowanie lepsze niż gotowe ze sklepu – zaznacza Koło.

Jak truskawki to również ciasta. Śwarne Kakonianki specjalnie dla naszych czytelników zdradzają prosty przepis na ucierane ciasto z truskawkami. Bardzo łatwe i szybkie do wykonania, a przy tym pyszne. – Pięć żółtek ucieramy ze szklanką cukru do białości. Dodajemy niecałą kostkę masła lub margaryny i znów chwilę ucieramy. Musi się zrobić biała, puszysta masa. Wtedy ubijamy białka jaj i dodajemy do naszej masy, delikatnie mieszając. Następnie dodajemy łyżeczkę proszku do pieczenia, szklankę mąki pszennej i pół szklanki mąki ziemniaczanej. Całość powinna wyjść dość gęsta. Wylewamy gotową masę na wysmarowaną tłuszczem brytfankę. Truskawki myjemy i odsączamy z wody. Możemy je posypać delikatnie mąką ziemniaczaną. Owoce wykładamy na surowe ciasto i robimy kruszonkę. Potrzebujemy na nią trochę mąki, masła i cukru. Wszystko to zagniatamy i posypujemy grubo nasze ciasto z owocami. Wstawiamy do nagrzanego do 180 stopni piekarnika i pieczemy około 45 minut, jednocześnie kontrolując poziom wypieczenia. Na koniec posypujemy cukrem pudrem. Życzymy smacznego. Idealne do kawy lub herbatki – podsumowują gospodynie.

Z truskawkami można zrobić bardzo wiele smacznych dań

Warto od samego początku cieszyć się tymi słodkimi owocami, a nawet kupić na zapas

Truskawki z gminy Bieliny i okolicznych terenów w powiecie kieleckim są zdaniem wielu jednymi z najlepszych w Polsce. Ludzie nazywają ten rejon „zagłębiem truskawkowym". Tak dobre truskawki rosną tu dzięki wyjątkowemu klimatowi i długiej tradycji uprawy. Niestety, ani w kwietniu, ani w maju pogoda nas nie rozpieszczała. Rolnicy są mocno zaniepokojeni, ponieważ niskie temperatury sprawiły, że część gruntowych truskawek została przemrożona.

eprasa.pl f0de1e911c

▶ **KUCHNIA**

● **Ciasto z truskawkami** ● Knedle z truskawkami ● **Truskawkowy chłodnik**
● Pierogi z truskawkami ● **Truskawki w czekoladzie** ● Truskawki z mascarpone

FOT. ARCHIWUM

Ciasto z truskawkami

● **Składniki: 25 deko masła, 3 całe jajka, 1 żółtko, 1 szklanka cukru, 1 szklanka mąki krupczatki, 1 łyżeczka proszku do pieczenia, sok z 2 cytryn, 1/2 szklanki cukru pudru, 1 kilogram truskawek.**
Masło o temperaturze pokojowej rozbić mikserem. Dodać całe jajka i żółtko. Miksować do uzyskania jednolitej puszystej masy. Cały czas mieszając dodać mąki i proszek do pieczenia. Na końcu dodać sok jednej cytryny i bardzo delikatnie wymieszać. Przełożyć do tortownicy posmarowanej masłem i posypanej bułką tartą. Truskawki umyć i usunąć szypułki. Osuszyć i dzióbkami do góry ułożyć na cieście. Piec około godzinę w piekarniku nagrzanym do 180 stopni. Ciasto wyjąć z piekarnika i pozostawić do całkowitego wystudzenia. Do szklanki wsypać cukier puder i dodać sok z jednej cytryny. Dokładnie wymieszać do uzyskania jednolitej masy o gęstości śmietany. Lukrem polać ostudzone ciasto.

FOT. ARCHIWUM

Knedle z truskawkami

● **Składniki na 14 knedli: ciasto: 500 g ugotowanych ziemniaków, 1 i 1 /4 szklanki mąki pszennej, 1 łyżka mąki ziemniaczanej, 1 jajko, 1 łyżka roztopionego masła, szczypta soli; dodatkowo: 14 średnich truskawek, cukier, śmietana, czekolada do podania.**
Ziemniaki przeciskamy przez praskę na gładkie puree. Dodajemy pozostałe składniki ciasta i zagniatamy do połączenia składników. Truskawki myjemy, usuwamy szypułki. Wyrobione ciasto wykładamy na oprószony mąką blat, formujemy gruby wałek, ostrym nożem odkrajamy równe kawałki. Porcje ciasta rozpłaszczamy w dłoniach, na środku układamy truskawkę, posypujemy cukrem, sklejamy brzeg i formujemy kulę. Knedle gotujemy we wrzącej wodzie około 6 minut i ostrożnie odcedzamy.

FOT. ARCHIWUM

Truskawkowy chłodnik

● **Składniki: 500 g truskawek, 300 ml zsiadłego mleka, 200 ml kefiru, 4 łyżki posiekanej melisy, sok z 1 limonki, 1 łyżka miodu, 1 łyżka octu balsamicznego, 1 ostra papryczka.**
Oczyszczone i osuszone truskawki, zsiadłe mleko, kefir, oczyszczoną z gniazda nasiennego ostrą papryczkę, melisę i ocet balsamiczny dokładnie miksujemy blenderem na gładką jednolitą masę. Doprawiamy sokiem z limonki i miodem. Przed podaniem odstawiamy na około godzinę w chłodne miejsce.

FOT. ARCHIWUM

Pierogi z truskawkami

● **Składniki: 1 kg mąki, 1 jajko, kilka łyżek wody, 250 g truskawek, 1 łyżka oleju, 5 łyżek cukru pudru, 200 g śmietany lub jogurtu naturalnego.**
Truskawki myjemy, usuwamy szypułki, kroimy i zasypujemy trzema łyżkami cukru. Z mąki, jaja i wody zagniatamy ciasto. Rozwałkowujemy je na cienki placek, szklanką wykrawamy kółka, nakładamy na nie truskawki i dokładnie sklejamy brzegi. Gotujemy w dużej ilości wrzątku z dodatkiem oleju do chwili, aż pierogi wypłyną. Podajemy z cukrem wymieszanym ze śmietaną.

FOT. ARCHIWUM

Truskawki w czekoladzie

● **Składniki: 1 kg dużych, soczystych truskawek, 1 tabliczka deserowej czekolady, 1 tabliczka dobrej jakości białej czekolady, odrobina mleka pełnotłustego, dodatkowo - kolorowe posypki do dekoracji.**
Truskawki myjemy, ale zostawiamy szypułki, by owoce łatwiej się chwytało. Czekolady podgrzewamy w dwóch małych rondelkach, dolewając podczas mieszenia odrobinę mleka, by masa nie była zbyt gęsta. Kiedy czekolady się rozpłyną, truskawki maczamy w deserowej czekoladzie i odkładamy na pergamin, a następnie przy pomocy łyżeczki roztopioną białą czekoladą robimy nieregularne wzory. Owoce można też maczać na przemian w obu czekoladach, by uzyskać dwie warstwy albo obtoczyć wiórkami kokosowymi, rozdrobnionymi orzechami czy dekoracyjnymi posypkami.

FOT. ARCHIWUM

Truskawki z mascarpone

● **Składniki: 200 g drobnych truskawek, 80 g ciasteczek owsianych z orzechami, 250 g serka mascarpone, 150 g gęstego jogurtu naturalnego, 4 łyżki cukru pudru, 1 łyżka domowego cukru wanilinowego, 3 łyżeczki domowego dżemu truskawkowego.**
Truskawki myjemy, szypułkujemy, dokładnie osączamy i mieszamy z dżemem. Mascarpone, jogurt naturalny, cukier puder i cukier wanilinowy miksujemy na gładką masę. Ciasteczka owsiane kruszymy. W trzech lub czterech szklankach układamy kolejno warstwami po porcji pokruszonych ciasteczek, następnie kremu, a na koniec wymieszanych z dżemem owoców. Podajemy udekorowane listkiem mięty lub melisy.

eprasa.pl f0de1e911c

▶ ZDROWIE

Chirurgia robotyczna przestaje być wizją przyszłości, a staje się codzienną praktyką na salach operacyjnych – mówi Daniel Kurczyński, specjalista ginekologii i ginekologii onkologicznej w Katowickim Centrum Onkologii

MEDYCYNA OBRAZOWA

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

R

Robotyka coraz śmielej wkracza do medycyny – czym właściwie jest chirurgia robotyczna?

To nadal chirurgia, tylko wykonywana z użyciem najbardziej zaawansowanego i niezwykle precyzyjnego narzędzia, jakim jest robot chirurgiczny. Można powiedzieć, że to trochę inne narzędzia w rękach chirurga – takie, które znacząco wzmacniają jego możliwości. Mam na myśli przede wszystkim zwiększenie precyzji ruchów oraz jakości widzenia pola operacyjnego. Obraz, który widzimy, jest w dużym powiększeniu i w technologii trójwymiarowej, co pozwala dostrzec detale niedostępne w chirurgii klasycznej. Już teraz pojawiają się rozwiązania wykorzystujące algorytmy sztucznej inteligencji, które mogą wspierać chirurga w analizie czy planowaniu zabiegu, ale na tę chwilę robot nie działa samodzielnie – pozostaje narzędziem całkowicie zależnym od operatora.

Czy robot „operuje" samodzielnie, czy jednak to lekarz cały czas kontroluje przebieg zabiegu?

Robot nie operuje samodzielnie, wykonuje wyłącznie polecenia chirurga. Lekarz siedzi przy specjalnej konsoli i steruje wszystkimi ruchami narzędzi. System jest zabezpieczony przed nieprzewidzianymi sytuacjami — na przykład rozproszeniem uwagi operatora. Są czujniki, które wykrywają obecność chirurga przy konsoli i jego aktywność. W momencie, gdy chirurg choćby minimalnie się odsunie, narzędzia zostają automatycznie rozłączone i robot przestaje pracować. Nie ma możliwości wykonania przypadkowego ruchu. To bardzo ważne, bo podkreśla, że pełna kontrola nad zabiegiem pozostaje po stronie człowieka.

Jakie są największe zalety wykorzystania robotów w medycynie z punktu widzenia pacjenta?

Pacjent przede wszystkim otrzymuje bardzo wysokiej jakości, precyzyjną chirurgię. Pamiętam, że jeszcze na studiach zastanawiałem się, dlaczego przy operacjach laparoskopowych utrata krwi jest mniejsza niż przy klasycznych, skoro wykonujemy ten sam zabieg. Odpowiedź jest prosta – chodzi o jakość obrazu i powiększenie. Jeśli chirurg widzi więcej i dokładniej, jego ruchy są bardziej precyzyjne, a ingerencja w tkanki mniejsza. W przypadku chirurgii robotycznej ten efekt jest jeszcze wyraźniejszy.

Utrata krwi podczas takich operacji często wynosi zaledwie 50–100 ml, czyli naprawdę niewiele. To przekłada się na mniejsze obciążenie organizmu. Z moich obserwacji wynika też, że pacjenci mają mniejsze stany zapalne po operacji, rzadziej wymagają antybiotyków i potrzebują mniej leków przeciwbólowych. Dodatkowo szybciej wracają do sprawności – zależy nam na tym, aby pacjent wstał z łóżka już kilka godzin po zabiegu. W porównaniu z operacją klasyczną, gdzie często zajmuje to dwa–trzy dni, jest to ogromna różnica. Bardzo często pacjent po operacji robotycznej wychodzi do domu następnego dnia, choć oczywiście zależy to od rodzaju zabiegu i jego przebiegu. Krótszy pobyt w szpitalu oznacza mniejsze ryzyko powikłań i szybszą rekonwalescencję.

Czy robotyka to przyszłość leczenia, czy raczej uzupełnienie tradycyjnych metod chirurgicznych?

Jestem zdecydowanym zwolennikiem robotyki. Powiedziałbym nawet, że kiedy zacząłem operować na systemie robotycznym, zobaczyłem zupełnie nowe możliwości i w pewnym sensie „zakochałem się" w tej technologii. To zmieniło mój sposób operowania i pozwoliło mi się rozwinąć jako chirurgowi. Przeszedłem wszystkie etapy — od chirurgii klasycznej, przez laparoskopową, po robotyczną — i widzę wyraźnie różnicę. Dla mnie to jest przyszłość medycyny, tym bardziej że robotyka wchodzi do coraz większej liczby specjalizacji i zakres jej zastosowań stale się poszerza. Co ciekawe, pacjentki, które miały wcześniej proste operacje laparoskopowe, a później bardziej złożone zabiegi robotyczne, często mówią, że lepiej czuły się po tych drugich.

W jakich przypadkach w ginekologii najczęściej wykorzystuje się chirurgię robotyczną?

Najczęściej są to wskazania onkologiczne – można powiedzieć, że stanowią około 90 procent zabiegów, szczególnie w przypadku raka trzonu macicy. To obecnie jedyna procedura w pełni refundowana przez NFZ w ginekologii robotycznej. Natomiast zakres zastosowań jest znacznie szerszy. Coraz częściej operujemy w ten sposób endometriozę, wykonujemy zabiegi uroginekologiczne, na przykład przy obniżeniu narządu rodnego, czy usuwamy mięśniaki. W praktyce większość operacji, które wcześniej wykonywaliśmy klasycznie lub laparoskopowo, można dziś przeprowadzić z użyciem robota.

Jak wygląda taki zabieg „od kuchni" – co dzieje się na sali operacyjnej?

Sala operacyjna wygląda bardzo podobnie jak w przypadku innych operacji. Różnica polega na tym, że pojawia się system robotyczny. Do pacjenta podjeżdża kolumna z ramionami robota, do których podłącza się narzędzia. To pewna historyczna zmiana – chirurg nie stoi już bezpośrednio przy pacjencie. Zamiast tego siedzi przy konsoli, obok stołu operacyjnego, i steruje narzędziami za pomocą specjalnych manipulatorów. Można powiedzieć, że robot staje się pośrednikiem między chirurgiem a pacjentem. Jednocześnie praca lekarza jest bardziej komfortowa — operuje w wygodnej, stabilnej pozycji, co ma znaczenie szczególnie przy długich zabiegach.

Jak wygląda kwestia blizn po tego typu zabiegach?

W chirurgii klasycznej mamy jedno duże nacięcie, często długości kilkunastu, a nawet kilkudziesięciu centymetrów. W przypadku chirurgii robotycznej wykonujemy kilka niewielkich nacięć, zwykle około jednego centymetra każde. Najczęściej są to cztery nacięcia w okolicy pępka oraz jedno dodatkowe dla asysty. Zamiast jednej dużej rany mamy więc kilka bardzo małych, co przekłada się na lepszy efekt kosmetyczny i szybsze gojenie.

A jak się to ma do laparoskopii?

W laparoskopii nacięcia są nieco mniejsze, często mają około 5 milimetrów, ale w praktyce różnica w efekcie kosmetycznym jest minimalna. Początkowo sądziłem, że robot pod tym względem będzie miał przewagę laparoskopii, ale doświadczenie pokazało, że efekt końcowy jest właściwie taki sam. Blizny są na tyle drobne, że często trudno je zauważyć.

Dlaczego robot jest lepszy od laparoskopii?

Najprościej mówiąc – chodzi o stabilność obrazu i kontrolę. W laparoskopii kamera znajduje się w rękach asysty, co oznacza, że obraz może się poruszać. W systemie robotycznym chirurg sam steruje kamerą i ma przed sobą stabilny, trójwymiarowy obraz w dużym powiększeniu. To można porównać do rzucania lotkami — znacznie łatwiej trafić w nieruchomy cel niż w taki, który się porusza. Ta stabilność i precyzja przekładają się bezpośrednio na bezpieczeństwo i jakość operacji.

FOT. FACEBOOK

Lek. Daniel Kurczyński: **Jestem zdecydowanym zwolennikiem robotyki. Powiedziałbym nawet, że kiedy zacząłem operować na systemie robotycznym, zobaczyłem zupełnie nowe możliwości i „zakochałem się" w tej technologii**

eprasa.pl f0de1e911c

▶ ZDROWIE

- **Część zabiegów jest refundowana przez Narodowy Fundusz Zdrowia**, zwłaszcza w urologii, wybranych procedurach ginekologicznych i chirurgii jelita grubego.
- W systemie publicznym nie ma możliwości dopłaty — **jeśli zabieg nie jest refundowany, może być wykonany jedynie prywatnie**

▶ LEK. DANIEL KURCZYŃSKI

01.

Chirurgia robotyczna to nadal chirurgia, tylko wykonywana z użyciem najbardziej zaawansowanego i niezwykle precyzyjnego narzędzia, jakim jest robot chirurgiczny.
Można powiedzieć, że to trochę inne narzędzia w rękach chirurga — takie, które znacząco wzmacniają jego możliwości

02.

Robot nie operuje samodzielnie, wykonuje wyłącznie polecenia chirurga.
Lekarz siedzi przy specjalnej konsoli i steruje wszystkimi ruchami narzędzi. System jest zabezpieczony przed nieprzewidzianymi sytuacjami — na przykład rozproszeniem uwagi operatora

03.

Utrata krwi podczas takich operacji często wynosi zaledwie 50–100 ml. To przekłada się na mniejsze obciążenie organizmu.
Z moich obserwacji wynika też, że pacjenci mają mniejsze stany zapalne po operacji, rzadziej wymagają antybiotyków i potrzebują mniej leków przeciwbólowych.

04.

W laparoskopii kamera znajduje się w rękach asysty, co oznacza, że obraz może się poruszać.
W systemie robotycznym chirurg sam steruje kamerą i ma przed sobą stabilny, trójwymiarowy obraz w dużym powiększeniu.

05.

Do pacjenta podjeżdża kolumna z ramionami robota, do których podłącza się narzędzia.
To pewna historyczna zmiana — chirurg nie stoi już bezpośrednio przy pacjencie. Zamiast tego siedzi przy konsoli, obok stołu operacyjnego, i steruje narzędziami za pomocą specjalnych manipulatorów.

FOT. GETTY IMAGES

eprasa.pl f0de1e911c

▶ **PORADNIK**

Mole zjadły twój ulubiony sweter, jest sposób, by się ich pozbyć. Podajemy też mało znaną metodę na pogniecione ubrania i skuteczne sposoby na wyczyszczenie fug oraz prosty trik na szybkie dojrzewanie pomidorów - **o tym dziś w miniporadniku**

PO(4)RADY

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

Pielęgnacja

Jak krok po kroku pozbyć się moli z ulubionych swetrów

Najpierw dokładnie oczyśćmy elementy garderoby zaatakowane przez mole i posegregujmy je. Jeśli ubrania nie są mocno zniszczone przez szkodniki, możemy je uratować.

W następnym kroku wypierzmy odzież zgodnie z instrukcją producenta umieszczoną na metce i ją wysuszmy.

Następnie włóżmy poszczególne elementy garderoby – swetry, spodnie czy szaliki do dobrej jakości foliowych toreb z zamknięciem strunowym (pojedynczo). Ubrania należy szczelnie zapakować, aby nie dostała się do wnętrza torebek wilgoć. Pamiętajmy również o usunięciu jak największej ilości powietrza z torby przed jej zamknięciem.

Teraz przyszedł czas na wygospodarowanie miejsca w zamrażalniku. Najlepiej całkowicie opróżnić i wyczyścić jedną z szuflad.

W następnym kroku włóżmy ubrania zaatakowane wcześniej przez mole odzieżowe do pojemnika w zamrażalniku. Ten trik działa genialnie, ponieważ niskie temperatury zabijają larwy gryzoni.

Po ok. tygodniu wyjmijmy odzież z szuflady lodówki, poczekajmy, aż się rozmrozi, ponownie ją wypierzmy, wysuszmy i gotowe!

01.

Prasowanie

Jak pozbyć się zagnieceń na ubraniach bez żelazka

Nienawidzisz prasowania, a może po prostu nie masz w domu żelazka albo sprzęt lata świetności ma już dawno za sobą? Czy jest jakiś magiczny sposób, żeby eleganckie bluzki czy koszule były gładkie po wyjęciu ich z bębna suszarki elektrycznej? Znaleźliśmy na to proste i darmowe rozwiązanie. Wystarczy wykorzystać produkt, który większość z nas przechowuje na co dzień w zamrażalniku.Przygotuj ok. 7-10 kostek lodu i umieść je w bębnie suszarki automatycznej, czy też pralki z funkcją suszenia.

W kolejnym kroku umieść we wnętrzu urządzenia koszule i bluzki, które chcesz wygładzić i włącz ekspresowy program suszenia.

Topniejący pod wpływem wysokiej temperatury lód szybko zniweluje zagniecenia.

Gdy suszarka zakończy pracę, od razu wyjmij z jej bębna tekstylną zawartość. Suszenie ubrań z garścią kostek lodu sprawi, że żelazko pójdzie w odstawkę.

02.

FOT. 123RF

03.

Kuchnia

Co zrobić, by przyspieszyć dojrzewanie pomidorów w domu

Zielone pomidory nie muszą tygodniami leżeć na parapecie, by dojrzały. Jest prosty sposób, by przyspieszyć ten proces. Wystarczy... papierowa torebka.

Pomidory, podobnie jak wiele innych owoców, wydzielają etylen – gaz odpowiedzialny za przyspieszanie dojrzewania. Zamykając je w papierowej torebce, zatrzymujemy ten gaz w środku, tworząc idealne warunki do naturalnego dojrzewania. W ciągu kilku dni pomidory zyskują intensywnie czerwony kolor, miękkość i pełnię smaku. Warto umieścić w torebce także dojrzałe jabłko lub banana – wydzielają one dodatkowy etylen, co jeszcze bardziej przyspiesza proces. Torebkę należy trzymać w temperaturze pokojowej i regularnie sprawdzać stan warzyw, by nie dopuścić do ich przejrzenia.

Sprzątanie

Skuteczne sposoby na czyszczenie fug

Czyszczenie fug to znienawidzona czynność. Istnieją jednak sposoby, żeby szybko pozbyć się czarnej pleśni i brudu, które gromadzą się w spoinach. Dziś przedstawimy dwa z nich.

Sprawdzonym sposobem jest płyn do czyszczenia WC, który ma w składzie chlor. Przygotowujemy z niego wodny roztwór. W tym celu do miski wlewamy pół litra wody i pół litra środka do czyszczenia toalety. Przyda się jeszcze szczoteczka do zębów. Trzeba ją moczyć w roztworze i szybkimi ruchami czyścić przerwy pomiędzy kaflami, uważając przy tym, żeby płynem nie chlapać po całej podłodze czy ścianie. Koniecznie gumowe rękawiczki.

Innym środkiem skutecznym w czyszczeniu fug jest proszek do pieczenia. Trzeba go rozprowadzić wzdłuż wilgotnych fug, aby się rozpuścił. Następnie należy odczekać około pół godziny i zmyć proszek, używając do tego wilgotnej gąbki albo ściereczki. Dopiero wówczas myjemy jeszcze raz podłogę, tym razem także kafle. Proszek do pieczenia powinien dać dobry efekt czyszczący w przypadku osadu z rdzy, tłustego nalotu, kamienia oraz uporczywych plam. Aby wzmocnić efekt czyszczący, można przetrzeć fugi szczoteczką do zębów.

04.

eprasa.pl f0de1e911c

▶ MODA

Uniwersalne jeansy, casualowe chinosy, wygodne joggery czy praktyczne bojówki? **Wybierz swój ulubiony model spodni**, który będzie nie tylko stylowy, ale także wygodny i praktyczny. Sprawdź, który najbardziej przypadnie Ci do gustu

RETROMODA

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

Najmodniejsze spodnie męskie. Dowiedz się, który krój warto nosić

Zastanawiasz się, które spodnie męskie warto kupić? Przygotowaliśmy praktyczny przegląd.

Jeansy
Jeansy mają bardzo bogatą historię i cieszą się ogromną popularnością. Spodnie jeansowe występują w kilku rodzajach, między innymi:

- skinny jeans to spodnie obcisłe i dopasowane,
- regular fit to klasyczne spodnie męskie z prostą nogawką,
- loose fit to męskie spodnie o luźniejszym kroju.

Jeansowe spodnie będą pasować do większości stylizacji codziennych oraz formalnych. Świetnie sprawdzą się w duecie z klasycznym T-shirtem, wygodnym swetrem, elegancką koszulą czy sportową bluzą. Warto wybrać taki krój spodni męskich, który będzie pasować do określonej sylwetki. Jeansy można nosić zarówno do pracy, szkoły, jak też na spotkania z bliskimi i przyjaciółmi.

Joggery
Spodnie męskie typu joggery zyskały bardzo dużą popularność w ostatnich latach. Wszystko za sprawą oryginalnego i specyficznego kroju, który polubiło wiele mężczyzn. Są to luźne spodnie z obniżonym krokiem, które zwężają się ku dołowi. W pasie najczęściej posiadają gumkę i sznurki do wiązania. Ponadto przy kostkach mają oryginalne ściągacze, dzięki którym zwracamy uwagę na buty. Joggery to bardzo wygodny krój spodni męskich. Będą one świetnym uzupełnieniem casualowych stylizacji. Podkręcą nawet outfit z klasycznym T-shirtem i bluzą. Warto dobrać do nich modne sportowe buty, ponieważ będą one wyeksponowane dzięki oryginalnym ściągaczom przy kostkach.

Chinosy
Chinosy są uniwersalnymi spodniami męskimi, które można nosić do większości stylizacji. Są to bawełniane spodnie, które w połączeniu z odpowiednimi dodatkami sprawdzą się na wiele okazji. Można nosić je z klasycznym T-shirtem, wygodnym swetrem, a nawet elegancką marynarką. Do tego warto dobrać odpowiednie obuwie, takie jak mokasyny, tenisówki, półbuty czy buty sportowe. Chinosy występują w wielu ciekawych i oryginalnych kolorach, które z pewnością wyróżnią twój outfit.

Bermudy
Bermudy męskie to świetne rozwiązanie na cieplejsze dni. Są to krótkie spodnie, które najczęściej sięgają przed kolano. Bermudy można nosić na co dzień, jeśli tylko okazja nie jest zbyt formalna i pozwala nam na to określony dress code. Te spodnie męskie będą dobrze komponować się z koszulą lub T-shirtem. Ponadto lubią towarzystwo mokasynów, sandałów oraz trampek.

Bojówki
Bojówki męskie miały swoje wzloty i upadki. Aktualnie są to jedne z najpopularniejszych spodni męskich. Stało się tak za sprawą poprawy kroju bojówek. Dalej posiadają oryginalne kieszenie po bokach, ale są bardziej dopasowane do sylwetki. Z pewnością są to praktyczne męskie spodnie, które można nosić podczas urlopu, spotkań ze znajomymi oraz na co dzień. Dobrze czują się w towarzystwie T-shirtu, wygodnego swetra oraz sportowej bluzy. Do kompletu brakuje jedynie sportowego obuwia.

Krótkie szorty
Szorty męskie stają się bardzo popularne zwłaszcza latem. Nic w tym dziwnego, ponieważ są to krótkie i wygodne spodnie. Są krótsze niż bermudy i mają bardziej wakacyjny styl. Doskonale odnajdą się w letnich stylizacjach na plażę i spotkania ze znajomymi. Tworzą zgrane trio z wygodnym T-shirtem oraz letnimi butami. Występują w wielu oryginalnych kolorach oraz wzorach.

Eleganckie materiałowe
Spodnie materiałowe to świetny wybór zarówno do codziennych, jak i formalnych stylizacji. Wszystko zależy od materiału, z jakiego wykonane są spodnie. Lniane spodnie będą doskonałą propozycją na co dzień oraz podczas letnich dni. Warto również pamiętać o kroju i kolorze spodni materiałowych. Mają one najczęściej zwężane nogawki ku dołowi, co podkreśla sylwetkę. Ponadto mogą występować w klasycznych kolorach oraz oryginalnych wzorach. Spodnie materiałowe w kratę w połączeniu z koszulą i półbutami to doskonały pomysł na elegancką stylizację.

Jeansy mają bardzo bogatą historię i cieszą się ogromną popularnością. Spodnie jeansowe występują w kilku rodzajach

FOT. 123RF

eprasa.pl f0de1e911c

▶ PODRÓŻE

Suwalszczyzna to wymarzony **region dla miłośników aktywnego wypoczynku**. Polodowcowy krajobraz cieszy oczy, gęste lasy koją i relaksują, wartkie rzeki i rozległe jeziora nadają się doskonale do uprawiania sportów i zabaw wodnych

WYCIECZKA

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

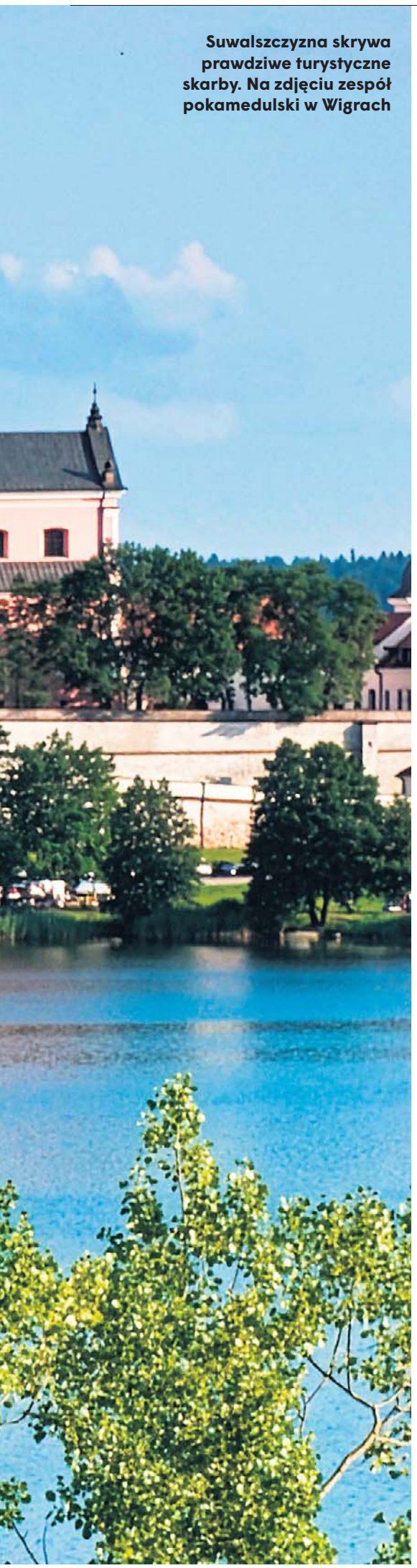
SUWALSZCZYNA DLA CAŁEJ RODZINY

FOT. PRZEMEKSUWALKI, GETTY IMAGES

eprasa.pl f0de1e911c

▶ **PODRÓŻE**

● **Suwałki warto odwiedzić** także z powodu organizowanych tu imprez i wydarzeń. ● **Na 27-28 czerwca** zaplanowano zapierające dech w piersiach pokazy lotnicze w ramach kolejnej edycji Suwałki Air Show ● **W dniach 9-11 lipca** miasto wypełni atmosfera niczym z Nowego Orleanu w czasie muzycznego święta Suwałki Blues Festival



Suwalszczyzna skrywa prawdziwe turystyczne skarby. Na zdjęciu zespół pokamedulski w Wigrach

W

Właśnie na Suwalszczyźnie znajdziecie dwa najgłębsze jeziora w całej Polsce: Hańcza i Wigry. Jezioro Hańcza to mekka polskich nurków, ale w Błaskowiźnie na turystów wolących raczej trzymać się powierzchni czeka wygodna miejska plaża. Z kolei Wigry nadają się świetnie do pływania na żaglówkach i kajakach. Miłośnicy kajaków koniecznie powinni urządzić sobie spływ rzeką Czarna Hańcza do Wigier – to jedna z najlepszych tras kajakowych w kraju.

Przez Pojezierze Suwalskie przepływa słynna Rospuda, której malownicza dolina zachwyca turystów od pokoleń. Spływ Rospudą to niezapomniana przygoda.

Inne piękne jeziora regionu to np. Szelment Wielki, Boczne i Rospuda Filipowska. Zwłaszcza Szelment Wielki ma rozbudowaną infrastrukturę turystyczną, od dzikich plaż po duży Wojewódzki Ośrodek Sportu i Rekreacji w Jeleniewie. WOSiR pęka w szwach od atrakcji, można tu np. śmigać na nartach wodnych i deskach do wakeboardingu na specjalnym wyciągu, pływać na katamaranach, a na dzieci czeka park wodny ze zróżnicowanymi atrakcjami.

Kojące lasy

Okolice Suwałk porastają piękne lasy poprzecinane gęstą siecią szlaków pieszych i rowerowych.

Cykliści mają z czego wybierać. Warto zaplanować wycieczkę do Suwalskiego Parku Krajobrazowego, najstarszego w Polsce (działa od 1976 r.), przez który biegnie malowniczy rowerowy Podlaski Szlak Bociani. Z kolei przez Puszczę Romincką prowadzi Szlak Rominckich Jeleni, długi na 75 km. Przy okazji wycieczki do Puszczy warto zobaczyć jedną z najbardziej niezwykłych atrakcji w kraju: spektakularne opuszczone mosty kolejowe w Stańczykach.

Na dłuższą krajoznawczą wycieczkę nadaje się bardzo dobrze Wigierski Park Narodowy, gdzie możecie się wyciszyć i zrelaksować, lub też przeżyć ekscytującą przygodę, podglądając dzikie zwierzęta w ich naturalnym środowisku. Jest też co zwiedzać: na uwagę szczególnie zasługuje przepiękny pokamedulski zespół klasztorny w Wigrach. To wspaniały przykład architektury barokowej. Warto zajrzeć do klasztornego Muzeum Papieskiego (w 1999 r. nocował tu Jan Paweł II) i podziemnych krypt z grobowcami zakonników. W dodatku klasztor można nie tylko zwiedzić, ale też spędzić w nim noc – oferowane są pokoje dla turystów, a nawet luksusowe apartamenty.

Z parku niedaleko do słynnej Puszczy Augustowskiej, gdzie powietrze przepojone jest zapachem żywicy, używanej do produkcji olejków eterycznych. To właśnie puszczańskie powietrze jest jednym z czynników tworzących uzdrowiskowy mikroklimat Augustowa.

Przez Pojezierze Suwalskie przepływa słynna Rospuda, której malownicza dolina zachwyca turystów od pokoleń. Spływ Rospudą to niezapomniana przygoda

Atrakcje i imprezy

Miłośnicy city breaków też nie będą się nudzić na Suwalszczyźnie. Centrum ruchu turystycznego jest Augustów, ale warto wybrać się bardziej na północ i zwiedzić także stolicę regionu, Suwałki.

Miasto jest malowniczo położone nad Czarną Hańczą, wzdłuż której można spacerować po zadbanych bulwarach. W ogóle Suwałki nadają się świetnie do pieszego zwiedzania. Najważniejsze punkty miasta łączy szlak turystyczny im. Marii Konopnickiej „Krasnoludki są na świecie" (Konopnicka pochodziła z Suwałk). Trasa wiedzie m.in. do Aquaparku, Suwalskiego Ośrodka Kultury, Domu Handlowego Arkadia, pomnika i muzeum Marii Konopnickiej, a także do stadionu drużyny Wigry Suwałki. Na szlaku ustawiono 10 figurek sympatycznych krasnoludków – ich szukanie to zabawa dla całej rodziny.

W Suwałkach wytyczono także dwie Suwalskie Ścieżki Kulturowe, a ponadto miasto przecina jedna z najbardziej niesamowitych tras rowerowych w całej Polsce – Wschodni Szlak Rowerowy Green Velo, nie wspominając o krótszych lokalnych trasach w sam raz dla miłośników jednośladów.

A jak zmęczycie się spacerami i wycieczkami rowerowymi, możecie odprężyć się nad Zalewem Arkadia z rozległą plażą miejską. To doskonałe, strzeżone kąpielisko. Sezon kąpielowy 2026 rozpocznie się 1 lipca.

Suwałki warto odwiedzić latem także z powodu organizowanych tu imprez i wydarzeń.

Na 27-28 czerwca zaplanowano zapierające dech w piersiach pokazy lotnicze w ramach kolejnej edycji Suwałki Air Show.

W dniach 9-11 lipca miasto wypełni atmosfera niczym z Nowego Orleanu w czasie muzycznego święta Suwałki Blues Festival.

FOT. MARIUSZ PRUSACZYK

Jezioro Wigry to serce Wigierskiego Parku Narodowego i prawdziwy raj dla miłośników kajaków i żaglówek

eprasa.pl f0de1e911c

▶ HISTORIA

W latach 90. tamtego wieku Polska była areną brutalnej rozgrywki między mafiami. Szefem jednej z nich był „Nikoś”. **Ryszard Pawłowski** pisze o jego wzlocie – i tajemnicy jego śmierci

RETROSPEKCJA

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

KTO ZABIŁ „NIKOSIA”?

Nikodem Skotarczak, pseudonim „Nikoś”

FOT. ARCHIWUM PP/MIREK DOMINEK

Choć udało się ustalić ostatnie godziny życia Nikodema Skotarczaka, to nadal nie ma odpowiedzi na najważniejsze pytanie: Kto stał za jego zabójstwem. Hipotez jest wiele, w tym tych zupełnie fantastycznych. Najbardziej prawdopodobne wydaje się, że Skotarczak zginął, bo naraził się mafiosom z Pruszkowa i Łodzi.

Jak hartował się „Nikoś”

Nikodem Skotarczak „Nikoś” był ojcem chrzestnym trójmiejskiego podziemia i jednym z najbardziej wpływowych członków mafii w Polsce. Choć z wykształcenia był ogrodnikiem, to od początku nie w głowie mu była praca w zawodzie. Szybko zatrudnił się jako ochroniarz w nocnym klubie „Lucynka”, gdzie schodzili się przedstawiciele gdańskiego półświatka i piłkarze Lechii Gdańsk. Był także ochroniarzem w gdyńskim lokalu „Maxim” oraz „Mecenasa” – wówczas największego pasera w Trójmieście.

W połowie lat siedemdziesiątych został cinkciarzem. W tym samym czasie – jak opowiadają starzy gliniarze – założył pierwszą zorganizowaną grupę przestępczą zajmującą się przemytem kradzionych samochodów z Niemiec i Austrii do Polski. Późniejszym wyczynom zawdzięcza określenie go jako ojca chrzestnego polskiej mafii złodziei samochodów.

Skotarczaka podejrzewano o paserstwo lub kradzież niespełna 30 aut. Nieoficjalnie mówi się, że on i jego ludzie mogli przemycić nawet kilka tysięcy. Ich odbiorcami byli m.in. peerelowscy dygnitarze. Samochody

eprasa.pl f0de1e911c

▶ HISTORIA

● Nikodem Skotarczak był jedną z najważniejszych postaci mafii w Trójmieście w latach 90. XX wieku ● Do dzisiaj krążą legendy o jego wpływach i rozlicznych biznesach **● Ciągle też nie udało się wyjaśnić, dlaczego zginął, kto wydał na niego wyrok**

często sprowadzano na konkretne zamówienie klienta.

„Nikoś" był namiętnym kibicem piłkarskim. Na początku lat osiemdziesiątych, sponsorował Lechię Gdańsk, a po zdobyciu przez nią Pucharu Polski w sezonie 1982/1983, otrzymał z rąk ówczesnego prezydenta miasta tytuł „Zasłużonego dla Gdańska". W tym czasie, w przemycie samochodów z Niemiec pomagali mu rugbiści „Lechii". W połowie lat osiemdziesiątych wyemigrował do Niemiec – stamtąd nadal kierował przemytem kradzionych samochodów. Jego grupa była perfekcyjnie zorganizowana.

Według ustaleń policji pracowało dla niego wówczas blisko 300 osób, po obu stronach granicy: złodzieje, przemytnicy, właściciele „dziupli", w których ukrywano samochody, fałszerze dokumentów, a nawet celnicy.

Mieszkał w Hamburgu, gdzie był współwłaścicielem firmy „Skotex", oraz sklepu z elektroniką. W listopadzie 1986 roku przeniósł się do Berlina. W 1989 r. został zatrzymany przez tamtejszą policję podczas jazdy skradzionym luksusowym Audi 90 coupe. Dostał za to 1 rok i 9 miesięcy więzienia. Trafił do słynnego berlińskiego Moabitu. Nie posiedział długo, 4 grudnia 1989 roku, po niecałych trzech miesiącach odzyskał wolność podstępem – zamienił się ubraniami ze swoim młodszym bratem podczas widzenia. Niemcy odkryli fortel po kolejnych trzech miesiącach.

Do Polski „Nikoś" wrócił nielegalnie przez Austrię na początku lat 90. Dwa lata później w Krakowie wymknął się z policyjnej obławy. W lipcu tego samego roku uciekł z policyjnego konwoju w Warszawie. Poszukiwany listem gończym, ukrywał się przez kilka miesięcy. Wpadł w sidła w lutym 1993 roku na warszawskim Żoliborzu. Zarzut: posługiwanie się fałszywym paszportem i ucieczka z policyjnego konwoju. Wkrótce stanął przed sądem i dostał dwa lata. W lutym 1994 roku opuścił więzienie za dobre sprawowanie.

Po odzyskaniu wolności zaczął inwestować w legalne interesy, ale współpracował także m.in. z gangiem wołomińskim Wiesława Niewiadomskiego ps. „Wariat" (zginął od serii z karabinu maszynowego w lutym 1998 roku). Miał taki autorytet wśród złodziei samochodów, że należące do VIP-ów skradzione auta był w stanie odzyskać za darmo. W październiku 1996 roku przed Sądem Wojewódzkim w Gdańsku rozpoczął się proces Nikodema – został oskarżony m.in. o kierowanie grupą przestępczą zajmującą się kradzieżami samochodów.

W roku 1997 „Nikoś" wystąpił w filmie „Sztos" – debiucie reżyserskim Olafa Lubaszenki. Zagrał epizod, witając się z cinkciarzem Erykiem (granym przez Jana Nowickiego) w kasynie.

Ostatnie chwile

Skotarczak został zamordowany 24 kwietnia 1998 roku, około południa w gdyńskiej agencji towarzyskiej „Las Vegas", kiedy siedział przy stole ze swoim przyjacielem i wspólnikiem Wojciechem K., jednym z założycieli towarzystwa ubezpieczeniowego „Hestia". Świętowali imieniny Wojciecha. Do przybytku weszło dwóch zamaskowanych mężczyzn. Jeden z nich strzałami z bliskiej odległości zabił Skotarczaka. Wojciech K. został ranny w nogę.

Prowadzone przez Prokuraturę Okręgową w Gdańsku śledztwo nie przyniosło rezultatów. Zabójcy ani ewentualnych zleceniodawców do tej pory nie schwytano.

Żona „Nikosia", Edyta Skotarczak wróciła pamięcią do 24 kwietnia 1998 roku i w rozmowie z nami zdradziła skrywane wcześniej szczegóły.

W przeddzień śmierci Nikodema, razem z mężem, wybrali się na imprezę imieninową do wspólnika i „przyjaciela" Wojciecha K. Wydarzenie odbywało się w jego restauracji Marco Polo w Gdyni.

– Dojechaliśmy na miejsce około godziny 18:00. Pozostali goście Wojtka dojeżdżali o różnych porach. Zabawa trwała do samego rana. Około godziny 5:00 wyszedł z restauracji szef kuchni, Bogdan. My w czwórkę – ja ze swoim mężem i Wojtek ze swoją żoną opuściliśmy lokal około godziny 6:00 – mówiła.

W drodze powrotnej Nikoś zaproponował jeszcze udanie się na drinka do lokalu Las Vegas, którego właścicielem był jego kolega Marek. Według relacji kobiety, z racji tego, że Nikodem z Wojtkiem chcieli sobie jeszcze pogadać, gdyż byli w fazie tzw. gadanego, właściciel klubu udostępnił im swój mały gabinet, tuż za salą główną. W pomieszczeniu znajdowały się: skórzana kanapa, fotel, stolik kawowy, a także okno weneckie, przez które było widać salę główną.

– Siedzieliśmy tak sobie prawie do godziny 12:00. Potem razem z Nikodemem poszliśmy do toalety na dosłownie trzy minuty, Wojtek z żoną Renatą zostali sami. Krótko po tym, jak do nich wróciliśmy, wszedł zabójca w kominiarce. Nikodem, jak go tylko zobaczył, od razu z miejsca „wystartował" do niego, mając zapewne nadzieję, że zdąży zareagować i wyrwać mu pistolet. Niestety wtedy padły śmiertelne strzały – relacjonowała żona „Nikosia".

Jak mówiła, nie ma przypuszczeń, kto mógł to zrobić.

– Najistotniejsze jest, kto zlecił to zabójstwo i dlaczego. Czy tego się kiedyś dowiemy? Nie wiem... Dla mnie wygląda to tak, jakby przedstawiciele organów ścigania nie byli zainteresowani wyjaśnieniem tej sprawy, co de facto ma miejsce do dzisiaj. Krąg podejrzanych jest zamknięty, bo nikt za nami nie jechał do tego lokalu, więc na prostą logikę – informacja mogła pójść tylko od osób, które wiedziały, że tam właśnie jesteśmy – mówiła.

Hipotez przez ostatnie trzy dekady powstało wiele. Już w 2002 roku pojawiła się wersja, że to szefowie „łódzkiej ośmiornicy", jednej z najsłynniejszych organizacji przestępczych w kraju, mieli wydać wyrok na Nikodema S.

Jakie miały być kulisy? Na początku 1998 roku kilku łódzkich mafiosów porwało zamożnego biznesmena z Opoczna. Za życie zapłacił 1,5 miliona złotych. Mężczyzna nie zamierzał jednak rezygnować z pieniędzy. Według prokuratury, poprosił o pomoc „Nikosia", którego ludzie mieli odzyskać okup. Aby do tego nie doszło, gangsterzy Tadeusz M. ps. „Tato", Mariusz K. oraz Krzysztof J. ps. „Jędrzej" mieli polecić swoim „cynglom" zabicie Nikodema S.. Z niewiadomych przyczyn pierwsze osoby, które przyjęły zlecenie, nie wywiązały się ze swojej roli. Jednak wyrok pozostał w mocy i ostatecznie Skotarczak został zamordowany z ich zlecenia.

– Wierzyć się nie chce, bardzo dziwne. Taki wątek nie pojawił się w śledztwie prowadzonym w Gdańsku – mówił nam wysoki rangą oficer pomorskiej policji. – Nasi gangsterzy mieli bardzo słabe związki z tamtym regionem, nie zajmowali się tym, czym „ośmiornica". Nie widzę żadnego konfliktu interesów, motywu, który mógłby wchodzić w grę przy zleceniu zabójstwa „Nikosia". Chociaż z drugiej strony „cyngiel" może dostać zlecenie od każdego i nie zastanawia się specjalnie nad jego sensem.

Śmierć „Nikosia" i poszukiwania jego zabójców były przez wiele miesięcy tematem numer jeden dla pomorskich śledczych. Rozpatrywano m.in. hipotezę, że zabiły go tzw. trójmiejskie młode wilki. Za mordem mieli stać bossowie trójmiejskiej mafii z Danielem Z., alias „Zachar" na czele. Potem pojawiły się pogłoski, że „Nikoś" wszedł w konflikt z gangiem pruszkowskim. Jarosław S., ps. „Masa" zeznawał pod przysięgą, że pomysł egzekucji „Nikosia" pochodził właśnie z Pruszkowa.

Killerom wystawił go podobno Krzysztof P., złodziej samochodowy współpracujący z Nikodemem. Zabójcami mieli być natomiast zawodowi mordercy powiązani ze wspomnianą „łódzką ośmiornicą". Grupa ta, podobnie jak pruszkowska, nie kryła swojej niechęci do króla przestępczości samochodowej z Wybrzeża. Być może, że Nikoś stał się niewygodny zarówno dla Pruszkowa, jak i Zbigniewa W., czyli „Carringtona", króla przemytników z południowo-zachodniej Polski.

Jak zabójstwo Kennedy'ego

W końcu słynny Siergiej S., mocno chyba ‚przereklamowany", domniemany płatny zabójca z Ukrainy, przyznał się, że zastrzelił „Nikosia" w gdyńskim lokalu „Las Vegas". Już wkrótce okazało się to jednak kompletną bzdurą. Siergiej S. nie potrafił podczas wizji lokalnej wskazać nawet pomieszczenia, gdzie rzekomo strzelał do Nikodema. Podczas procesu, w którym był oskarżony o szereg innych przestępstw, Ukrainiec stwierdził, że podczas śledztwa był tak zmęczony i zdenerwowany, że przyznałby się nawet do zabójstwa prezydenta Kennedy'ego...

– Teorii jest wiele – kwituje pomorski policjant. – I każda wydaje się zgrabna i prawdopodobna. Moim zdaniem „Nikoś" zginął, bo naraził się zbyt wielu ludziom. Jego czas się skończył. Nadeszła era innych gangsterów, bardziej bezwzględnych i brutalnych, jak choćby grupa mokotowska. „Mokotów" pod wodzą Andrzeja H. – „Korka" – miał aspiracje ogólnopolskie. Z „Nikosiem" też nie było im po drodze...".

„Nagle wszedł zabójca w kominiarce. „Nikoś", jak go tylko zobaczył, od razu z miejsca „wystartował" do niego, mając zapewne nadzieję, że zdąży zareagować i wyrwać mu pistolet. Wtedy padły strzały

eprasa.pl f0de1e911c

▶ PRZYRODA

Jest sporo gatunków traw, które w donicach świetnie rosną i wyglądają pięknie. Można łączyć je z kwiatami lub sadzić samodzielnie. Radzimy, jakie trawy ozdobne wybrać na taras i balkon. Podpowiadamy też, z czym warto je posadzić

PAMIĘTAJCIE O OGRODACH

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

Trawy ozdobne na taras i balkon. Oto piękne i modne gatunki, które dobrze rosną w donicach

Jeszcze kilka lat temu trawy nie należały do grona najpopularniejszych roślin ozdobnych, jednak obecnie zajmują wśród nich czołowe miejsce. Trudno się temu dziwić, gdyż posiadają całe mnóstwo atrakcyjnych gatunków i odmian, które można uprawiać zarówno w ogrodzie, jak i w donicach na balkonach i tarasach. Jednak o ile wybór traw do ogrodu jest niezwykle bogaty, o tyle do uprawy w doniczkach nadaje się już znacznie mniej gatunków i odmian. Takie rośliny muszą bowiem spełniać kilka warunków, aby poradziły sobie w pojemnikach. Przede wszystkim mieć kompaktowy pokrój, niewielkie rozmiary oraz dostateczną odporność na niekorzystne warunki uprawy.

Turzyca włosista urośnie w doniczce

Jedną z traw cieszących się szczególnym uznaniem jest turzyca włosista, a w szczególności jej odmiany o brązowo-beżowym kolorze (np. „Bronco", „Bronze Form", „Milk Chocolate"). Wprawdzie ich liście wyglądają na zasuszone , ale są jak najbardziej żywe i zaskakująco dobrze komponują się z innymi roślinami. Turzyce włosiste są zwykle niewielkie (ok. 30-40 cm wys.) i mają bardzo ładny, rozłożysty, kępiasty lub kaskadowy pokrój, więc mogą uatrakcyjnić każdą kompozycję.

Ostnica i rozplenice

Kolejna piękna trawa nadająca się do uprawy w donicach to ostnica, której ażurowy, zwiewny pokrój, doskonale podkreśla urodę innych roślin takich jak petunie, pelargonie, smagliczki czy lawendy.

Do uprawy w donicach nadaje się też wiele rozplenic, w tym głównie ich kompaktowe, dorastające do ok. 0,5-1 m wys. odmiany (np. „Little Bunny", „Hameln Gold", „Hameln") i odmiany o barwnych liściach (np. „Rubrum", „Fireworks").

Na uwagę zasługuje też niezwykle efektowna, choć w naszym klimacie sezonowa (nie jest mrozoodporna) rozplenica słoniowa „Vertigo". Ta niezwykła piękność rośnie bardzo szybko i w krótkim czasie osiąga 70-90 cm wys. Jej największą ozdobą są długie, gęste, fontannowo przewieszające się na zewnątrz liście w ciemnym, bordowo-brązowym kolorze. Trawa doskonale prezentuje się w donicy jako soliter, ale jej urodę mogą też podkreślić jasne kwiaty jak np. białe petunie. Rozplenice (głównie japońskie) to jedne z najmodniejszych obecnie traw, dlatego nie powinno zabraknąć ich też w kompozycjach doniczkowych na balkonach i tarasach, tym bardziej że poza atrakcyjnymi liśćmi mogą pochwalić się też pięknymi kwiatami. W donicach dobrze wyglądają samodzielnie lub w grupach, ale mogą być też zestawiane z innymi gatunkami.

Imperata cylindryczna o barwnych liściach

Niezwykłą trawą, chętnie uprawianą w donicach jest też imperata cylindryczna „Red Baron". Jej wzniesiony, wyprostowany pokrój różni się od pokroju innych traw, dlatego już z tego względu zasługuje na uwagę. Jednak imperata ma dla nas więcej niespodzianek. Latem jej zielone liście przybierają w górnej części niezwykły, czerwono-pomarańczowy kolor , który pięknie kontrastuje z zielenią widoczną jeszcze w dolnych partiach liści. Imperatę można łączyć z innymi gatunkami, ale najwspanialej prezentuje się w donicy jako soliter, szczególnie jeśli powierzchnia podłoża została wyłożona jasnym żwirem.

Kostrzewa sina i Gautiera nadają się na mały balkon

Wszystkie powyższe trawy są dość wysokie, dlatego jeśli potrzebujemy czegoś mniejszego, zdecydujmy się na uprawę kostrzewy sinej , która dorasta do zaledwie 15-20/30 cm wys. Kostrzewa posiada bardzo ładny, kępkowy pokrój i wygląda jak najeżony pompon. Jej najmiększą ozdobą są cieniutkie, igiełkowate, nastroszone liście, pokryte szaro-niebieskim nalotem (np. „Blauglut", „Blue Select").

Na uwagę zasługuje też jednak jej kuzynka, kostrzewa Gautiera, która wprawdzie ma liście zielone, ale ze względu na gęsty, poduszkowy pokrój jest powszechnie nazywana niedźwiedzim futrem. Obie kostrzewy nadają się do tworzenia kompozycji doniczkowych, ale mogą też rosnąć w pojemnikach jako solitery.

Inne trawy ozdobne na balkon i taras

Do grona innych ciekawych traw polecanych do uprawy w donicach należy też: turzyca oszimska i Morrowa, hakonechloa smukła, karłowe miskanty jak np. „Gold Bar". Uprawiając trawy w donicach, musimy jednak pamiętać, że przed zimą potrzebują solidnego zabezpieczenia , gdyż z reguły nie są dostatecznie mrozoodporne. Oczekują też słonecznego, ciepłego stanowiska i systematycznego, choć umiarkowanego podlewania .

FOT. LARIBAT/GETTYIMAGES

Niektóre trawy ozdobne można uprawiać w donicach na balkonach i tarasach. Należy do nich m.in. imperata cylindryczna „Rad Baron", ale ładnych gatunków jest więcej

eprasa.pl f0de1e911c

▶ MOTORYZACJA

Politycy chcieliby, żeby samochód był elektryczny, giganci z Doliny Krzemowej, żeby był autonomiczny i połączony z siecią, aktywiści miejscy, aby go w ogóle nie było. **Czym będziemy jeździć za kilka, kilkanaście lat?**

ON TO MOTO

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

FOT. AURELIUSZ MIKOS

Autonomiczny Jaguar I-PACE z technologią Waymo, to wyposażona w 29 kamer elektryczna taksówka bez kierowcy, oferująca przejazdy m.in. w San Francisco, Los Angeles, Phoenix i Austin. Do końca 2026 roku planują posiadać flotę 6 tys. pojazdów

Nawet najwięksi zwolennicy spalinowej motoryzacji muszą przyznać, że silnik spalinowy nie jest urządzeniem ani prostym, ani bezawaryjnym. Do tego jest nieefektywny w swoim działaniu, bo większość energii zawartej w paliwie jest tracona (głównie w postaci ciepła), a tylko mniejsza część zamieniana jest na energię mechaniczną.

Silnik spalinowy potrzebuje tłoków, zaworów, korbowodów, komory spalania, a do tego mnóstwo osprzętu, jak turbosprężarka, przepustnica, skomplikowany układ chłodzenia itd. Do tego dochodzi skrzynia biegów (automatyczna lub manualna), układ wydechowy, katalizatory, filtry cząstek stałych, wał napędowy. To wszystko sprawia, że układ napędowy w aucie spalinowym jest skomplikowany, zajmuje dużo miejsca i jest ciężki.

Nowoczesne silniki benzynowe osiągają sprawność na poziomie maksymalnie 30–45 proc. Od razu wyjaśniam, że sprawność silnika – oznaczana łacińskim symbolem (eta) to parametr charakteryzujący konkretny silnik i wskazuje, jaka część dostarczonego ciepła jest zamieniana na pracę użytkową. W przypadku silnika spalinowego jest to zamiana energii cieplnej – powstałej wskutek spalania paliwa – na energię mechaniczną, oddawaną przez silnik wskutek obrotu wału korbowego.

Wartości tej sprawności dla silników z zapłonem iskrowym (benzynowych) wynoszą około 30–36 proc., zaś dla silników z zapłonem wysokoprężnym (Diesla) około 40–45 proc. Oznacza to, że wlewając do baku 50 litrów paliwa, tylko 15–18 litrów benzyny i 20–22,5 lirów oleju napędowego jest wykorzystywane do napędu podzespołów samochodu. Reszta jest bezpowrotnie tracona.

Zupełnie inaczej wygląda to w przypadku silnika elektrycznego, który zamienia energię elektryczną z akumulatora na energię mechaniczną, napędzającą koła. Prąd stały (DC) z baterii jest zamieniany przez falownik na prąd zmienny (AC), który zasila stojan, tworząc wirujące pole magnetyczne. Pole to wprawia w ruch wirnik, co przenosi moment obrotowy na koła, umożliwiając jazdę.

Silniki elektryczne mają nieporównywalnie większą sprawność od spalinowych, która wynosi ponad 90 proc., a najnowsze jednostki mogą pochwalić się sprawnością 98–99 proc. To oznacza, że niemal cała energia elektryczna zgromadzona w akumulatorze zamieniana jest w energię mechaniczną. Silnik elektryczny może na dodatek produkować energię. Gdy zdejmiemy nogę z gazu w samochodzie elektrycznym, silnik zaczyna pracować jako generator – koła stawiają opór i wytwarza się energia kinetyczna, która zamieniana jest w elektryczną, a następnie magazynowana w akumulatorze. W ten sposób elektryki potrafią „odzyskać" nawet 30 proc. energii zużytej w czasie jazdy.

Za 15-20 lat wszyscy będziemy jeździli autonomicznymi samochodami elektrycznymi

Ponadto silnik elektryczny charakteryzuje się niemal natychmiastowym dostępem do maksymalnego momentu obrotowego. To dlatego nawet ciężki SUV potrafi „wystrzelić" spod świateł, jak nie przymierzając rakieta. Przykład? Kia EV6 GT przyspiesza do 100 km/h w 3,5 s – na poziomie sportowych aut za kilkaset tysięcy złotych. Tesle w wersjach Performance wbijają kierowców i to dosłownie w fotel. Siły tu działające są ogromne. Do tego dochodzi cisza, brak wibracji i płynna jazda bez zmian biegów.

Naturalnie samochody elektryczne mają również wady. Obecnie są to: wysoka cena zakupu, ograniczony zasięg (szczególnie w trasie), długi czas ładowania oraz wciąż słabo rozwinięta infrastruktura stacji ładowania. Dodatkowo wysoki jest spadek wydajności baterii zimą, podczas niskich temperatur. Trzeba jeszcze dodać większą niż w samochodach spalinowych utratę wartości.

Wszakże w przypadku samochodów elektrycznych trend jest oczywisty i z biegiem czasu będzie się to zmieniać. Jest wiele prognoz, które wskazują, że już pod koniec dekady elektryki mogą być tańsze w produkcji niż auta spalinowe. Będzie przybywać stacji ładowania, będzie skracał się czas ładowania, a zasięgi będą rosnąć. Już teraz są dostępne na rynku modele, których rzeczywisty zasięg przekracza 400 kilometrów, a czas ładowania baterii od 0 do 80 proc. trwa 15 minut.

Do tego, według prognoz, standardem wkrótce stanie się jazda autonomiczna. Obecnie testowane i wdrażane są pojazdy poziomu 4 (samodzielna jazda w określonych warunkach), a masowe wdrożenie pełnej autonomii (poziom 5 – auto radzi sobie wszędzie tak jak człowiek lub lepiej) spodziewane jest po 2035 roku. Holandia, jako pierwszy kraj Unii Europejskiej, dopuściła zaawansowany system wspomagania kierowcy Tesli, który umożliwia pojazdowi samodzielne kierowanie, przyspieszanie, hamowanie oraz zmianę pasa ruchu na autostradach i w ruchu miejskim. Systemy pozwalające na długotrwałą jazdę bez trzymania kierownicy ma już w Europie także Mercedes, BMW i Ford. W Stanach Zjednoczonych liderem jest Waymo, które oferuje autonomiczne robotaksówki od 2018 r. Firma intensywnie rozwija technologię, obsługując ponad 250 tysięcy przejazdów tygodniowo, wykorzystując m.in. pojazdy Jaguar I–PACE.

Świat szuka pospiesznie nowych konstrukcji. Coraz lepiej (chociaż nie bez wyzwań) wychodzi z samochodami elektrycznymi, a teraz wiele firm zaczęło konstruować pojazdy autonomiczne, które w przyszłości będą mogły prowadzić się same, bez kierowcy. Takie będą samochody przyszłości.

eprasa.pl f0de1e911c

▶ ARCHEO

Od informacji o ustawie określającej zawód portowca, przez doniesienia o zwiększonym imporcie samochodów osobowych i produkcji pierwszych szyb z nadrukowanymi w szkle antenami radiowymi – **o tym m.in. pisała prasa 6.06 przed laty**

Z NASZYCH STRON

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

Dziennik Bałtycki nr 134, 6.06.1956

Ustanowiono zawód portowca

Rozmowa z dyrektorem Centralnego Zarządu Portów

Prezydium Rządu podjęło w ostatnich dniach uchwałę ustalającą — po raz pierwszy w Polsce — kryteria zawodu robotnika portowego. Oto kilka wyjaśnień, jakich udzielił „Trybunie Ludu" w związku z tym dyrektor CZ Portów, tow. Dąbrowski.

— Jak wyglądała dotychczas sytuacja zawodowa robotników zatrudnionych w portach morskich?

— Zawód portowca praktycznie nie istniał. Robotnicy przeładunkowi, tzw. dokerzy, traktowani byli jako pracownicy niewykwalifikowani. Stawka godzinowa — jednakowa dla wszystkich bez względu na kwalifikacje i staż pracy — kształtowała się więc na najniższym poziomie. Wynagrodzenie godzinowe dźwigowych, operatorów sprzętu itp. mimo, że uzależnione od stażu — również nie uwzględniało rzeczywistych kwalifikacji.

— Była to więc sytuacja nienormalna?

— Oczywiście. Pominąwszy moralną stronę zagadnienia, sytuacja ta przyczyniała się poważnie do płynności załóg, nie sprzyjała rozwijaniu umiejętności, odstraszała od zawodu młodzież. Niewiele właściwie zmieniło się tu od czasów przedwojennych. Toteż załogi portów, związek zawodowy i posłowie Wybrzeża w Sejmie, słusznie domagali się uznania zawodu i zasadniczej zmiany systemu wynagradzania portowców. Trzeba stwierdzić, że wysiłki resortu żeglugi w tym kierunku nie spotykały się dotychczas z należytym zrozumieniem. Ostatnia uchwała Prezydium Rządu reguluje już tę sprawę w sposób zasadniczy.

— Jakie najważniejsze zmiany wprowadza uchwała?

— **Robotnicy przeładunkowi uznani zostają za pracowników wykwalifikowanych. Wprowadzone zostają cztery stopnie kwalifikacyjne z odpowiednio zróżnicowaną stawką godzinową.** W wyniku tych zmian **przeciętna płaca godzinowa wzrośnie o 12,6 proc.** Rzeczywiste kwalifikacje staną się również podstawą stawek godzinowych dla dźwigowych, operatorów sprzętu itp.

— A praca akordowa?

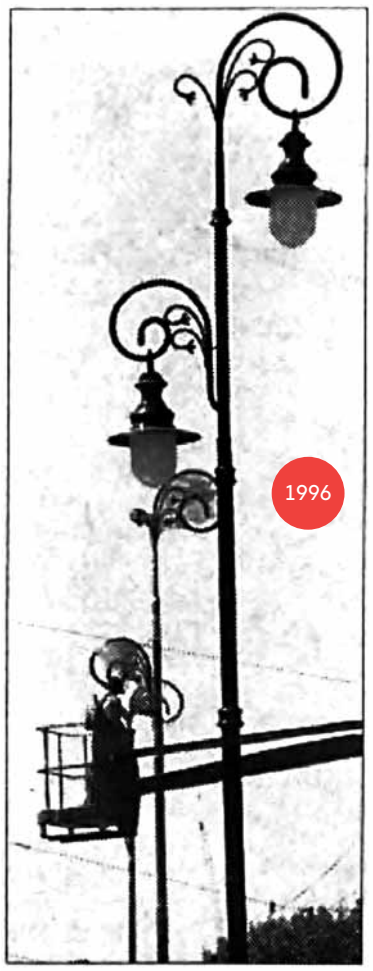
— **Zarobki w pracy akordowej podwyższone zostaną średnio o 6,8 proc.** przy czym stawki będą bardziej niż dotychczas zróżnicowane. Przy pracach lekkich (np. znakowanie ładunków) podwyżka wynosi tylko 0,6 proc. — przy ciężkich natomiast (np. przeładunek skór, drewna, nawozów sztucznych) sięga 14,6 proc.

— I ostatnie pytanie: ilu pracowników objętych zostanie tymi zmianami?

— Około 8 tys. pracowników portów morskich — w tym blisko 6 tys. dokerów. Państwo przeznacza na regulację płac robotników portowych ok. 8 mln. zł rocznie. Daje to **przeciętnie wzrost płacy robotnika portowego o ok. 1.300 zł rocznie.**

1956

Kurier Lubelski nr 129, 5-6.06.1996



JEŻELI termin zostanie dotrzymany, a wszystko na to wskazuje, 15 czerwca zaświecą nowe latarnie na Krakowskim Przedmieściu i ul. Kapucyńskiej.

Trwa montaż kloszy na stojących już od kilku miesięcy słupach. Na Krakowskim jest ich 12, mają 11 metrów wysokości i po dwa klosze, w których znajdą się żarówki. Na ul. Kapucyńskiej jest siedem dziewięciometrowych słupów i pojedyncze klosze. W latarniach z podwójnymi kloszami, od strony ulicy zapalą się 250-watowe żarówki, a od strony chodników 150-watowe. Główna rozdzielnia prądu znajdzie się w bramie przy Krakowskim Przedmieściu 34.

(tom)

Fot. Jacek Babicz

1996

Głos Pomorza nr 131, 6.06.1986

Większy import samochodów

1986

Przewiduje się, że w tym roku import samochodów osobowych z państw socjalistycznych będzie znacznie większy niż w 1985 r. Jeśli wszystkie zamierzenia spółki „Polmot" zostaną zrealizowane, to kupi ona przeszło 25 tys. samochodów, czyli o ok. 7 tys. więcej niż w ubr. Chodzi tu zwłaszcza o import samochodów radzieckich. W tym roku mamy zakupić ok. 7 tys. ład 2105 i 21072, czyli o ok. 4 tys więcej niż w zeszłym roku oraz 1 tys. zaporożców. W ubr. sprowadziliśmy z Rumunii 500 sztuk dacii 1310, natomiast na ten rok nie podpisano żadnego kontraktu. Otrzymamy natomiast 1500 samochodów terenowo-osobowych „Aro" wykorzystywanych przez wiele przedsiębiorstw. **(PAP)**

Dziennik Popularny nr 127, 4-6.06.1976

ANTENOWE SZYBY SAMOCHODOWE

Z huty szkła okiennego w Kunicach Żarskich skierowano do FSO na Żeraniu pierwsze partie, własnej konstrukcji, szyb samochodowych z nadrukowanymi w szkle antenami radiowymi. Są one przeznaczone na razie do „Fiata 125 p".

Warto podkreślić, że kunicka huta szkła dostarcza wiele innych cennych wyrobów. Należą do nich m. innymi szyby panoramiczne do wszystkich polskich samochodów.

1976

Gazeta Krakowska nr 132, 6.06.1966

WIEŚCI ROLNICZE

Nowy nawóz sztuczny

W Wytwórni Nawozów Fosforowych w Szczecinie opracowano technologię nowego nawozu sztucznego zawierającego bor pod nazwą — superfosfat borowy. Obserwacje stacji chemiczno rolniczych i placówek naukowo-badawczych wykazują, że większość użytków rolnych w kraju cierpi na niedobór boru. Nawóz więc przyda się rolnictwu.

Nowy nawóz sztuczny pod nazwą „amoniakat", wyprodukowano w Zakładach Azotowych w Tarnowie. Jak się okazało koszt produkcji tego płynnego azotu jest wielokrotnie tańszy niż nawozów sypkich.

(ep)

1966

Dziennik Zachodni nr 154, 6.06.1946

„Pod wiśniami"

Katowice. W tych dniach odbyło się w Katowicach przy ul. Kilińskiego 34, otwarcie sympatycznej kawiarni-ogródka „Pod wiśniami". Lokal ten położony na wolnym powietrzu w jednej z najładniejszych dzielnic naszego miasta, stanowi dla Katowic dużą nowość, jako że tego typu kawiarni ogródkowej u nas jeszcze nie było. Niewątpliwie więc z tego względu, jak i z uwagi na walory gastronomiczne owej kawiarni „Pod wiśniami" będzie cieszyło się wśród mieszkańców naszego miasta, żądnych spędzenia wolnego czasu na świeżym powietrzu, zdala od kurzu i dymu, należytym powodzeniem.

1946

FEDERACJA BIBLIOTEK CYFROWYCH

eprasa.pl f0de1e911c

▶ ŚWIAT WOKÓŁ NAS

Świadomość swoich praw to najlepsza ochrona przed **problemami z zadłużeniem**. Warto wiedzieć, kto może się z nami kontaktować, jakie ma uprawnienia i jak reagować odpowiedzialnie

ZROZUMIEĆ DZIŚ

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

Windykator czy komornik? Te pojęcia często się mylą, choć różnice między nimi są fundamentalne Sprawdź, jakie?

Wiele osób, otrzymując wezwanie do zapłaty, nie wie, kto się z nimi kontaktuje i jakie uprawnienia posiada. Windykator czy komornik? Zrozumienie, z kim mamy do czynienia, to pierwszy krok do odpowiedzialnej reakcji i uniknięcia zbędnego stresu.

Dwa miliony dłużników

Według danych Krajowego Rejestru Długów (KRD), prawie dwa mln osób w Polsce ma nieuregulowane zobowiązania sięgające łącznie 42,8 mld zł. To oznacza, że co dziesiąty Polak może zetknąć się z windykatorem lub komornikiem.

Najnowszy raport European Payment Report 2025 autorstwa Intrum pokazuje, że problemy z terminowym regulowaniem płatności dotykają coraz szerszych grup społecznych, szczególnie w kontekście rosnących kosztów życia.

Gdy zobowiązanie pozostaje nieuregulowane, w grę wchodzą dwie ścieżki: windykacja polubowna lub egzekucja komornicza. Pierwszym etapem i często najbardziej korzystnym dla wszystkich stron, jest kontakt z windykatorem.

Kim jest windykator?

Windykator to pracownik firmy windykacyjnej lub działu windykacji w banku, firmie pożyczkowej czy innej instytucji. Jego zadaniem jest odzyskiwanie należności w sposób polubowny, czyli poprzez bezpośredni kontakt z osobą, która zalega z płatnością. Nie jest on jest funkcjonariuszem państwowym i nie posiada uprawnień egzekucyjnych.

Może kontaktować się telefonicznie, mailowo lub listownie. Ma prawo wysyłać wezwania do zapłaty i przypomnienia o długu, a także zgłosić zadłużenie do rejestrów dłużników, takich jak Krajowy Rejestr Długów (KRD) czy Biuro Informacji Gospodarczej (BIG).

Joanna Werpachowska, ekspertka Intrum, jednak uspokaja: – Większość spraw kończy się ugodowo, bez konieczności przekazywania ich do sądu. Wystarczy kontakt, uczciwa rozmowa i chęć współpracy. Ignorowanie problemu zawsze go pogarsza, ponieważ każdy dzień zwłoki oznacza wyższe odsetki i mniejszy wybór rozwiązań, które można dopasować do danej sytuacji.

Gdy jednak windykacja polubowna nie przynosi efektu, do gry wkracza komornik.

Kim jest komornik?

Komornik to funkcjonariusz publiczny działający na podstawie tytułu wykonawczego, takiego jak wyrok sądu, nakaz zapłaty czy ugoda sądowa. W przeciwieństwie do windykatora, ma szerokie uprawnienia egzekucyjne i działa w ramach ściśle określonych przez prawo procedur.

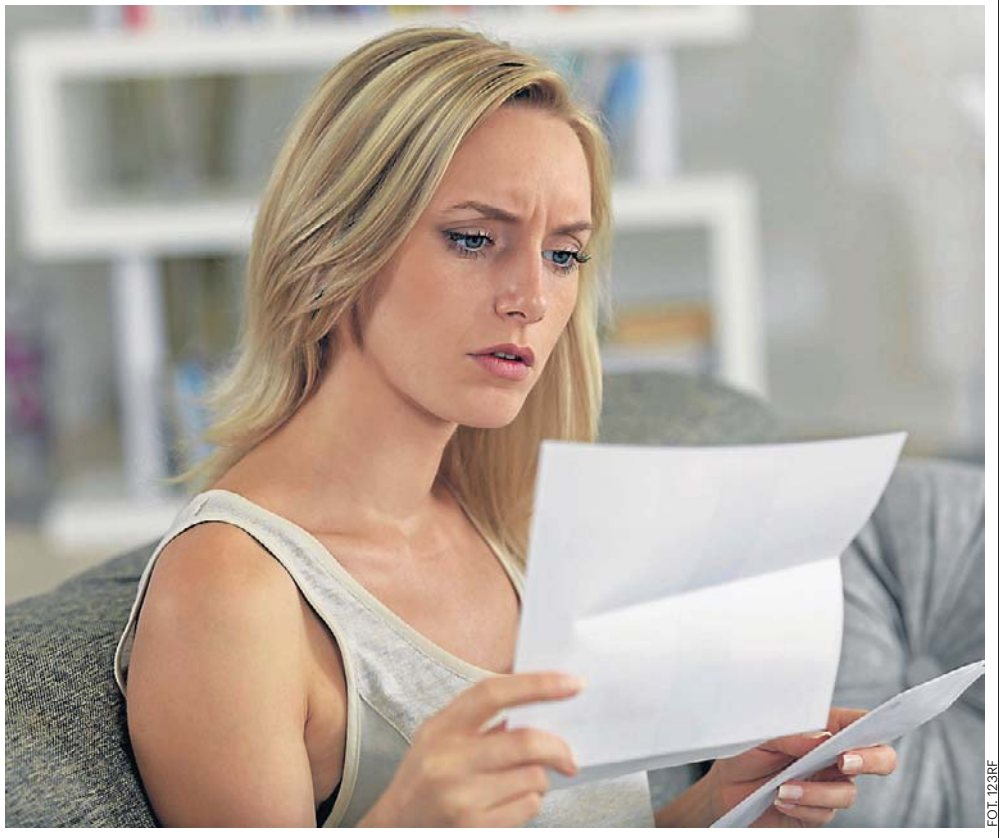
W 2025 roku komornicy w Polsce prowadzili około 12 mln spraw egzekucyjnych, z czego większość dotyczyła egzekucji świadczeń pieniężnych. Skuteczność egzekucji komorniczej wynosi obecnie około 25 proc., co oznacza, że tylko co czwarta sprawa kończy się realnym odzyskaniem należności.

Co może zrobić komornik?

- zająć konto bankowe,
- zająć część wynagrodzenia (z zachowaniem kwoty wolnej od zajęcia),
- zająć ruchomości (samochód, sprzęt elektroniczny, meble),
- wejść do mieszkania w obecności świadków,
- zająć nieruchomości i przeprowadzić licytację.

Komornik nie może jednak działać bez tytułu wykonawczego. Musi posiadać wyrok sądu, nakaz zapłaty lub inny dokument uprawniający do egzekucji. Nie ma również prawa zająć wszystkiego. Istnieje katalog rzeczy wolnych od zajęcia, takich jak podstawowe ubrania, łóżko, piec grzewczy czy narzędzia niezbędne do pracy zarobkowej.

Podejmowane przez niego czynności są kontrolowane przez sąd, a w przypadku nadużyć osoba zadłużona może złożyć zażalenie do sądu rejonowego. – Wiele osób obawia się komornika, ale warto pamiętać, że jest on zobowiązany do działania w ramach obowiązujących przepisów. Jeśli uważamy, że nasze prawa zostały w jakikolwiek sposób naruszone, możemy złożyć zażalenie do sądu, który nadzoruje jego działania – radzi Joanna Werpachowska, ekspertka Intrum.



FOT. 123RF

Wiele osób, otrzymując wezwanie do zapłaty, nie wie, kto właściwie się z nimi kontaktuje i jakie uprawnienia posiada. Windykator czy komornik? Co zrobić? Najgorsze, co możemy zrobić, to zignorować wezwanie. Każde pismo wymaga reakcji

Co robić w przypadku otrzymania wezwania?

Niezależnie od tego, czy kontaktuje się z nami windykator, czy komornik, najważniejsze jest zachowanie spokoju i weryfikacja dokumentów.

Jeśli otrzymałeś wezwanie, sprawdź:

- czy pismo pochodzi od windykatora (firma prywatna), czy komornika (organ państwowy),
- czy dane kontaktowe są autentyczne (można to zweryfikować online).

Sprawdź, czy dług rzeczywiście istnieje i czy jest aktualny. Możesz poprosić o szczegółowe wyjaśnienie:

- jakiego zobowiązania dotyczy wezwanie,
- jaka jest kwota główna, odsetki i koszty,
- czy nie minął termin przedawnienia długu

– Najgorsze, co możemy zrobić, to zignorować wezwanie. Każde pismo wymaga reakcji – nawet jeśli uważamy, że dług nie jest słuszny. Milczenie zawsze działa na naszą niekorzyść – ostrzega Joanna Werpachowska.

Osoby zadłużone powinny w pierwszej kolejności skontaktować się z wierzycielem lub komornikiem, ponieważ szybka rozmowa pozwala uniknąć eskalacji kosztów, ustalić plan spłaty i zapobiec bardziej dotkliwym formom egzekucji.

O czym należy pamiętać?

Różnica między windykatorem a komornikiem polega na tym, że pierwszy prowadzi polubowne działania, a drugi – formalną egzekucję.

Kluczowe jest zrozumienie, że kontakt z windykatorem to moment, w którym mamy jeszcze wpływ na rozwój sytuacji. Możemy negocjować warunki spłaty, ustalić raty, wyjaśnić swoją sytuację. Gdy sprawa trafia do komornika, przestrzeń na manewry jest już znacznie mniejsza, a koszty rosną.

– Świadomość swoich praw to najlepsza ochrona przed problemami z zadłużeniem. Warto wiedzieć, kto może się z nami kontaktować, jakie ma uprawnienia i jak reagować odpowiedzialnie – podsumowuje Joanna Werpachowska.

eprasa.pl f0de1e911c

▶ FOTO

Montaż krzyża na wieży Bazyliki Archikatedralnej Świętych Apostołów Piotra i Pawła w Poznaniu w 2015 roku. Jest to jeden z najstarszych polskich kościołów i **najstarsza polska katedra (od 968), położona na Ostrowie Tumskim**

FOT. ROBERT WOŹNIAK

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 f0de1e911c

▶ SPORT

Mieczysław Łopatka – najbardziej utytułowany koszykarz w historii polskiego basketu. Gnieźnianin, który w zasadzie całe swoje sportowe życie związał z Wrocławiem

LIGA MISTRZÓW

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

NAJBARDZIEJ UTYTUŁOWANY POLSKI KOSZYKARZ

Mieczysław Łopatka
ur. 10 października 1939
w Drachowie
polski koszykarz i trener koszykarski
czterokrotny olimpijczyk
wychowanek Kolejarza Gniezno

Król strzelców największych światowych turniejów, trzykrotny medalista mistrzostw Europy, czterokrotny olimpijczyk, multimedalista mistrzostw Polski: i jako zawodnik, i jako trener.

– Najważniejsze jest chyba to, że brałem udział w czworgu igrzyskach na trzech kontynentach. Byłem w Rzymie, Tokio, Meksyku i Monachium. Sam moment zapalenia znicza zostaje przecież na całe życie. Najbliżej strefy medalowej byliśmy w Tokio. Nieznacznie przegraliśmy jednak decydujący mecz z Portoryko (60:66), a wcześniej także z Meksykiem (70:71). To zaważyło – wspominał Mieczysław Łopatka.

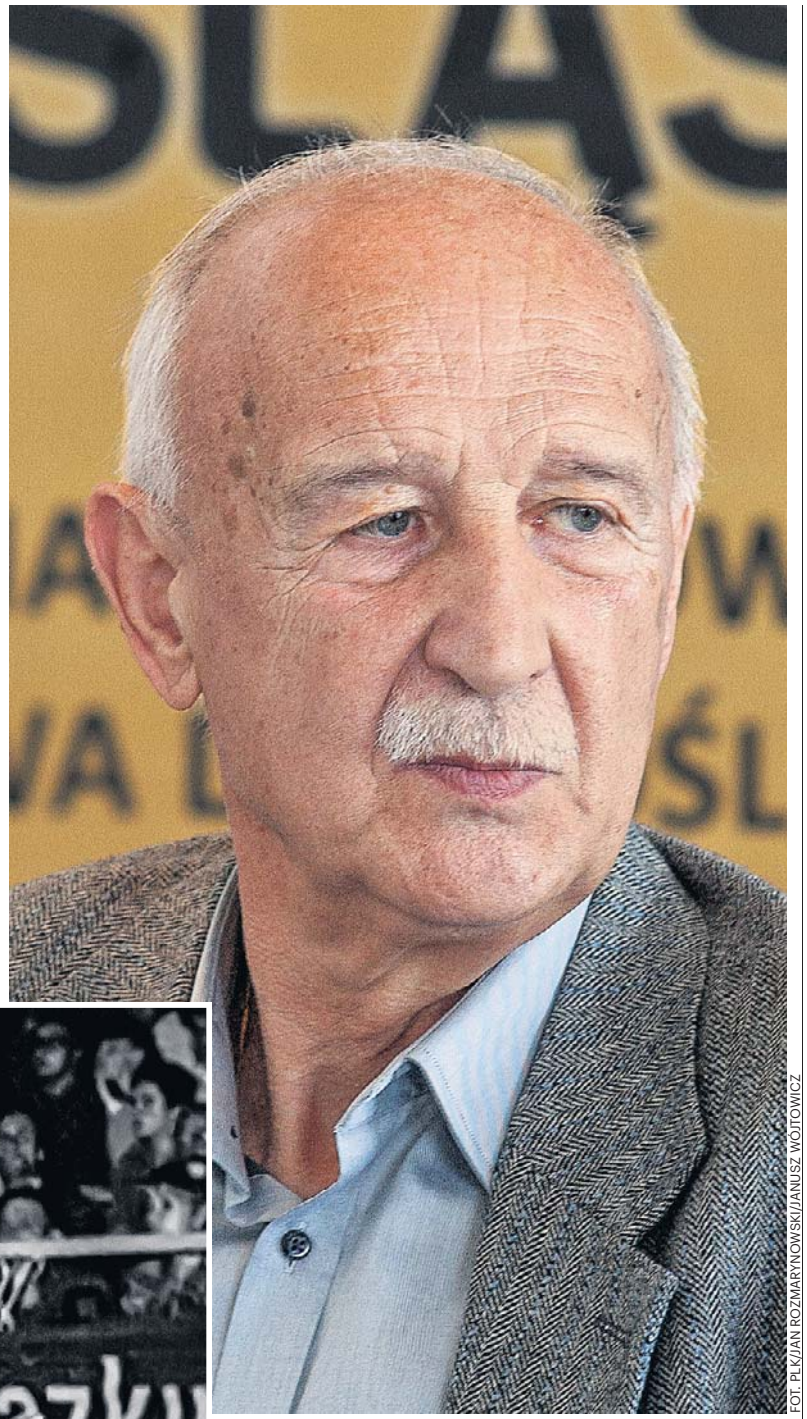
Skończyło się szóstą lokatą, podobnie jak cztery lata później w Meksyku.

– Wtedy, przed olimpiadą, graliśmy eliminacje w Sofii. Gospodarze robili wszystko, by nas pokonać. Przegraliśmy. Ale później w Meksyku i tak się spotkaliśmy – o wejście do ósemki. Wyrównana walka, a ja trafiam w ostatnim momencie. 69:67 – sięgnął pamięcią do igrzysk w 1968 roku.

Rok wcześniej w 1967 Biało-Czerwoni zajęli piąte miejsce na mistrzostwach świata w Montevideo, a Łopatka został wówczas królem strzelców turnieju. Największy sukces odniósł jednak we Wrocławiu. W 1963 roku w Hali Ludowej sięgnął z kolegami po wicemistrzostwo Europy. Brązowy medal mistrzostw Europy przywiózł z Moskwy 1965 i z Helsinek 1967. W 1969 roku zagrał w Belgradzie na Festiwalu FIBA w zespole Gwiazd Europy, którego trenerem był Witold Zagórski .

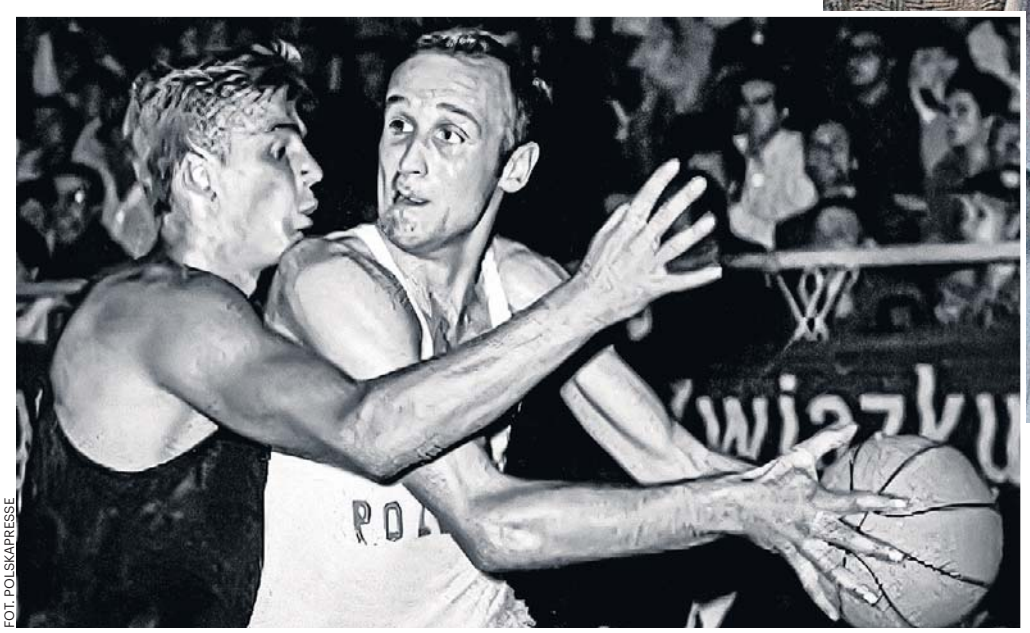
– Miał miękką rękę, był silny fizycznie, wysoki, jak na tamte czasy. Bardzo sumienny. Jak wszystkich zawodników reprezentacji trenera Zagórskiego cechowała go nieprawdopodobna ambicja i zaangażowanie – opisywał go profesor Kajetan Hądzelek , wieloletni prezes PZKosz, który oglądał Łopatkę od początku jego kariery.

W reprezentacji Polski wystąpił 236 razy (do dzisiaj to rekord występów), zdobywając 3522 punkty.



FOT. PLKJAN ROZMARYNOWSKI/JANUSZ WOJTOWICZ

Mieczysław Łopatka: – Najważniejsze jest chyba to, że brałem udział w czworgu igrzyskach na trzech kontynentach. Byłem w Rzymie, Tokio, Meksyku i Monachium. Sam moment zapalenia znicza zostaje przecież na całe życie



FOT. POLSKAPRESSE

Dwukrotnie uznawano go w kraju koszykarzem roku (1965, 1969). Wprowadzony do Galerii Sław FIBA.

Gdy miał swój dzień, był nie do zatrzymania.

– Sam się nawet dziwiłem – wspominał. – W Śląsku ćwiczyliśmy rozbijanie strefy. Jeśli piłka dochodziła do mnie i miałem trochę swobody, to aż żal było nie rzucić w kierunku kosza. A piłka wpadała.

Na krajowym podwórku ze Śląskiem Wrocław dwa razy sięgnął po mistrzostwo Polski jako zawodnik (1965, 1970) i ośmiokrotnie jako trener.

Karierę szkoleniowca skończył dość szybko, bo w wieku 55 lat, kiedy po zdobyciu czterech tytułów ze Śląskiem zabrakło pieniędzy na utrzymanie sekcji koszykówki.

Koniec z trenerką dał początek sklepowi z asortymentem sportowym „Olimpijczyk", powstałemu w 1995 roku przy ulicy Włodkowica we Wrocławiu.

Jak prestiżowe miejsce zajmują igrzyska w jego sercu, świadczy nie tylko powyższa nazwa, ale i fakt, że właśnie Mieczysław Łopatka szefuje prężnie działającej Regionalnej Radzie Olimpijskiej.

– Wciąż chciałem być przy sporcie. A że wielu olimpijczyków znałem, z wieloma utrzymywałem kontakty, to się w tę pracę zaangażowałem – przyznał.

Wraz z synem Mirosławem otworzył restaurację „Olympico" przy ulicy Energetycznej we Wrocławiu, naprzeciw budynku ZUS, gdzie można było także poznać olimpijskie smaki z kuchni włoskiej, japońskiej i meksykańskiej.

Niestety, zarówno sklep „Olimpijczyk", jak i restauracja „Olympico" już od dobrych kilku lat nie działają. A 86-letni Mieczysław Łopatka żyje wspomnieniami swojej wspaniałej sportowej kariery.

eprasa.pl f0de1e911c

▶ KSIĄŻKI

● Chociaż Marilyn Monroe zmarła 64 lata temu, jej fenomen ciągle wzbudza emocje ● Ta książka to kolejna próba zrozumienia jej wyjątkowości
● Autorka starannie analizuje kolejne popkulturowe wcielenia aktorki i pokazuje, co sprawia, że są one ciągle obecne

trzykropek

Powszechna obecność Marilyn w dziełach sztuki, które powstały zarówno za jej życia, jak i po śmierci, potwierdza jej znaczenie nie tylko dla kinematografii, ale też dla szerszego krajobrazu kulturowego na przełomie lat pięćdziesiątych i sześćdziesiątych. Jednocześnie uświadamia, że prace Warhola nie powstały w próżni, raczej wybiły się na tle innych twórców, którzy przetwarzali wizerunek i legendę Marilyn w swoich pracach. Choć wiele z dzieł, które odwołują się do Monroe, jest intrygujących, to żadne z nich nie zdobyło tak szerokiej rozpoznawalności poza kręgami znawców sztuki, jak obrazy Warhola.

Nie znaczy to, że zaproponowana przez Warhola interpretacja wizerunku Marilyn jest jedyna, która zyskała szeroki komercyjny sukces. Drugim obrazem, który pojawia się chyba najczęściej jako punkt odniesienia, jest fotografia zrobiona na planie filmu Słomiany wdowiec przez amerykańskiego fotografa Sama Shawa. Określenie „na planie" jest tu nieco mylące, a właściwie niedokładne. Rzeczywiście, ekipa realizująca produkcję zdecydowała się nakręcić jedną scenę na ulicach Nowego Jorku. W istocie jednak chodziło o to, by stworzyć zamieszanie wokół produkcji i zrobić kilka zdjęć na potrzeby późniejszej promocji. Producent filmu Charles K. Feldman potrzebował zdjęcia, które miałoby taki potencjał marketingowy jak fotografia Marlona Brando rozdzierającego podkoszulek w „Tramwaju zwanym pożądaniem". Na nocne zdjęcia (scenę kręcono koło drugiej w nocy) zaproszono reporterów i dziennikarzy, zjawiły się sławy (w tłumie była m.in. Gina Lollobrigida), obecny był mąż Marilyn Joe DiMaggio (który oburzony charakterem sceny, ale też zainteresowaniem przechodniów, uciekł z planu). Policja miała spory problem, by utrzymać gapiów i dziennikarzy w odpowiedniej odległości od aktorki. Wydarzenie było sukcesem, ale większość sceny, jaką widzimy w filmie, nie powstała tego dnia, ale została jeszcze raz zainscenizowana na planie filmowym w Los Angeles.

Kiedy filmowcy skończyli pracę nad sceną filmową, nadszedł czas dla fotoreporterów. Sam Shaw złapał najlepsze ujęcie głównie dlatego, że wcześniej dokładnie je zaplanował. Znał się z Monroe od 1952 roku, kiedy robił zdjęcia na planie filmu Elii Kazana „Viva Zapata!" Aktorka i fotograf zaprzyjaźnili się, co zaowocowało długoletnią współpracą, Shaw robił zdjęcia Monroe na planach filmowych, premierach, ale też w sytuacjach prywatnych (niektóre z jego zdjęć posłużyły za inspiracje do stylizacji Any de Armas w filmie „Blondynka"). Co więcej, zdjęcie aktorki na kratce wywietrznika metra nie było pierwszym tego typu, jakie zrealizował. Dekadę wcześniej zrobił serię zdjęć modelek i marynarzy nad kratką wentylacyjną na Coney Island. Innymi słowy, doskonale wiedział, na jakim efekcie mu zależy. A jednocześnie świetnie znał obiekt swojej fotografii zarówno zawodowo, jak i prywatnie.

Jako jeden z organizatorów wydarzenia miał też po prostu najlepsze miejsce. Kiedy Monroe wypatrzyła go w tłumie fotografów, spojrzała prosto w obiektyw aparatu. I tak powstało jedno z najlepszych ze zrealizowanych tego dnia (a właściwie tej nocy) zdjęć. Trzeba bowiem dodać, że Shaw nie był jedynym fotografem, któremu wyszło bardzo dobre ujęcie. Garry Winogrand, jeden z prekursorów amerykańskiej fotografii ulicznej, także zrobił świetne zdjęcie, które wraz z jego szerszym portfolio trafiło do MoMa. Niektóre znane i rozpoznawalne ujęcia to z kolei prace agencyjnego fotografa Matty'ego Zimmermana. George Zimbel zrobił fantastyczne zdjęcie twarzy Monroe w chwili, kiedy jej mąż Joe DiMaggio minął kamery, schodząc z planu.

Jednak to właśnie ujęcie Shawa z tego wieczoru okazało się idealnie pasować do promocji filmu o mężczyźnie, którzy wysyła rodzinę na wakacje, a sam zostaje w wielkim mieście, by wdać się w przelotny romans z seksowną sąsiadką. Olbrzymi, niemal szesnastometrowy billboard ze zdjęciem Marilyn starającej się zapanować nad podwiewaną przez podmuch powietrza sukienką zawisł przed premierą filmu na fasadzie Loew's State Theatre na skrzyżowaniu 45 ulicy i Broadwayu (w sieci można znaleźć zdjęcia, które pozwalają sobie wyobrazić, jakie wrażenie musiała zrobić tak wielka reklama).

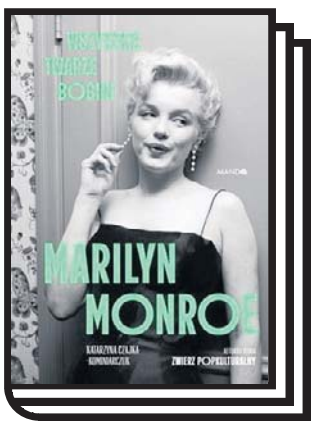
Zdjęcie promocyjne zadziałało aż za dobrze – gdzieś po drodze stało się sławniejsze i bardziej znaczące niż film, który miało sprzedać widzom. Znowu – tak samo jak z obrazami Warhola – zdjęcie było wielokrotnie reprodukowane, wykorzystywane komercyjnie i stało się jednym z najpopularniejszych wizerunków Monroe. W 1998 roku firma Mattell wyprodukowała specjalną lalkę Barbie nawiązującą do tej sceny.

Popularność tej fotografii Marilyn wynika przede wszystkim z jej statusu symbolu seksu. Choć na większości zrobionych tamtej nocy zdjęć widać jedynie skrawek bielizny aktorki, to sama scena ma w sobie zmysłowość, która wykracza poza obyczajowość lat pięćdziesiątych (twórcy bali się wręcz, że scena nie przejdzie interwencji cenzury obyczajowej). Nie chodzi jedynie o podwiewaną do góry sukienkę i możliwość przyjrzenia się długim, zgrabnym nogom aktorki. Nawet nie o sugestię pojawiającej się na chwilę białej bielizny. Chodzi o czystą radość, jaka maluje się na twarzy aktorki, gdy czuje chłodny powiew. To świadome, bezwstydne szukanie przyjemności, połączone z kuszącym napięciem pomiędzy podwiewaną sukienką a przyciskanym w dół materiałem, czyniło z uwiecznionej na zdjęciu Marilyn absolutny symbol seksu.

Im częściej ten obraz był reprodukowany, tym bardziej bladły prowokacyjne elementy fotografii. Dziś Marilyn w białej sukience jest raczej jedną z domyślnych ikonicznych figur hollywoodzkiej przeszłości. Nie jest to już ani oburzające, ani uwodzicielskie, staje się niemal przezroczyste, a jednocześnie świetnie rozpoznawalne. Jest to tak popularna ikona, że można z niej usunąć niemal wszystkie charakterystyczne elementy, pozostawiając jedynie gest przytrzymywania podwiewanego materiału, i już mamy czytelne nawiązanie wizualne. Takie, które nie wymaga znajomości materiału wyjściowego, bo przecież nie ma wątpliwości, że samo zdjęcie wielokrotnie przewyższa sławą wszystko, co wiąże się z filmem Billy'ego Wildera.

Jeśli przyjrzymy się bliżej tym dwóm najczęściej reprodukowanym podobiznom Marilyn (zdjęciu Shawa i pracom Warhola), dostrzeżemy, że choć wiele je różni, to łączy jedno. W obu przypadkach punktem wyjścia jest promocyjne zdjęcie filmowe. Oznacza to, że tak naprawdę nie patrzymy tu tylko na aktorkę, ale na aktorkę w roli. Zdjęcia zrobione na planie, ale w kostiumie, w odpowiednim makijażu czy fryzurze, uwieczniają przede wszystkim Marilyn jako ikonę kina, hollywoodzką boginię seksu, postać nie z tego świata. Choć za życia Marilyn zrobiono wiele wybitnych sesji zdjęciowych z jej udziałem, czego dowodem są chociażby fantastyczne zdjęcia w pościeli zrobione przez Douglasa Kirklanda czy w tiulowej sukience autorstwa Miltona H. Greene'a, albo zrobione przez Berta Sterna fotografie z 1962 roku stworzone na kilka tygodni przed śmiercią aktorki, to żadna z tych podobizn nie jest tak często reprodukowana i powielana, nie stała się tak powszechnie rozpoznawalna. Choć one też bywają wykorzystywane komercyjnie (na okładkach książek czy na ubraniach), to są zdecydowanie mniej uniwersalne.

Można to uznać za przykład, jak filmowe przedstawienie Marilyn wygrywało z jej prywatnymi, bardziej intymnymi portretami. Można też zwrócić uwagę, że prawdopodobnie zaważyły tu też kwestie praw autorskich. Fotografowie tworzący dla studiów filmowych nie zabiegali tak usilnie o ochronę praw intelektualnych jak niezależni twórcy robiący zdjęcia dla magazynów i czasopism.



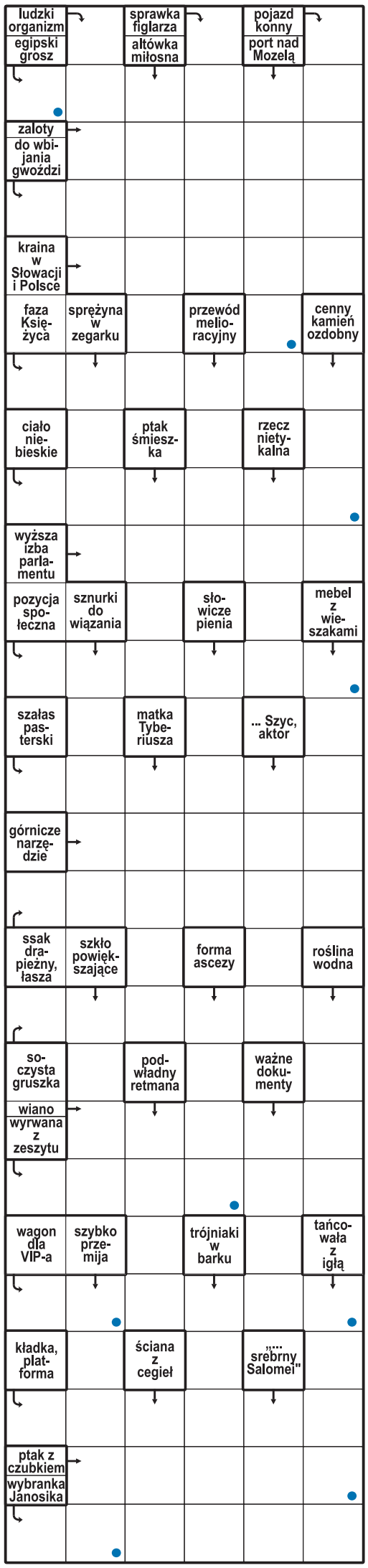
Katarzyna Czajka-Kominiarczuk „Marilyn Monroe. Wszystkie twarze bogini", wyd. Mando, Kraków 2026, cena 59,90 zł

●●●●●

eprasa.pl f0de1e911c

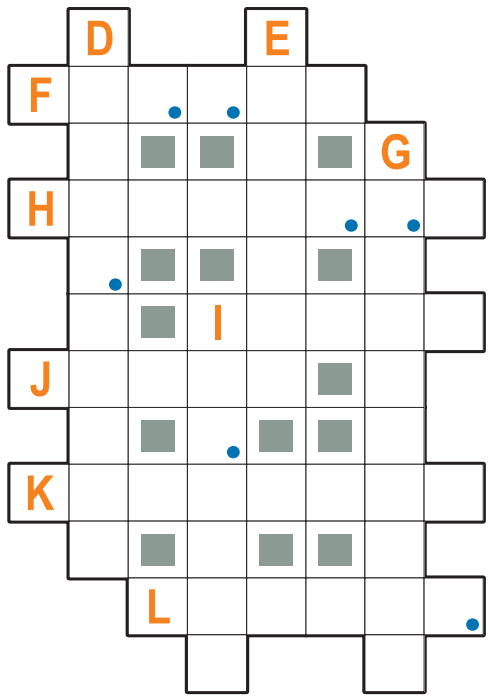
▶ KRZYŻÓWKI

Krzyżówka panoramiczna



Litery z oznaczonych pól, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

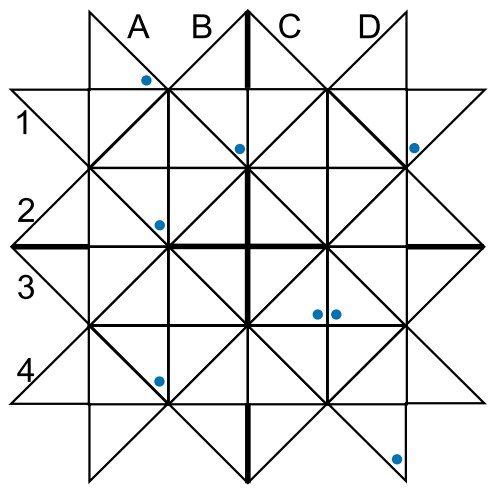
Alfabetka



Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie. W kolejności przypadkowej:

- za sterami awionetki
- Krystyna, aktorka z „Pestki"
- rodzaj kapelusza z rondem
- osoba oczytana
- partyjny teoretyk
- lantanowiec o symbolu Yb
- egzotyczne pnącze
- marszczenie tkanin
- miejsce gonitw konnych
- maszyna do rozdrabniania drewna

Krzyżówka mozaikowa



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

Poziomo:
1) pieniądz uzyskany z eksportu ropy,
2) sentencja, aforyzm,
● ... John, piosenkarz,
3) „... jeleni", film Michaela Cimino
● cieśnina Morza Bałtyckiego,
4) bankier, kapitalista.

Pionowo:
A) wytwórnia tworzywa budowlanego,
B) osiągana wskutek treningu
● staropolska pani,
C) kultowe figurki
● odgłos lecącej strzały,
D) nie rozróżnia niektórych kolorów.

Szyfr

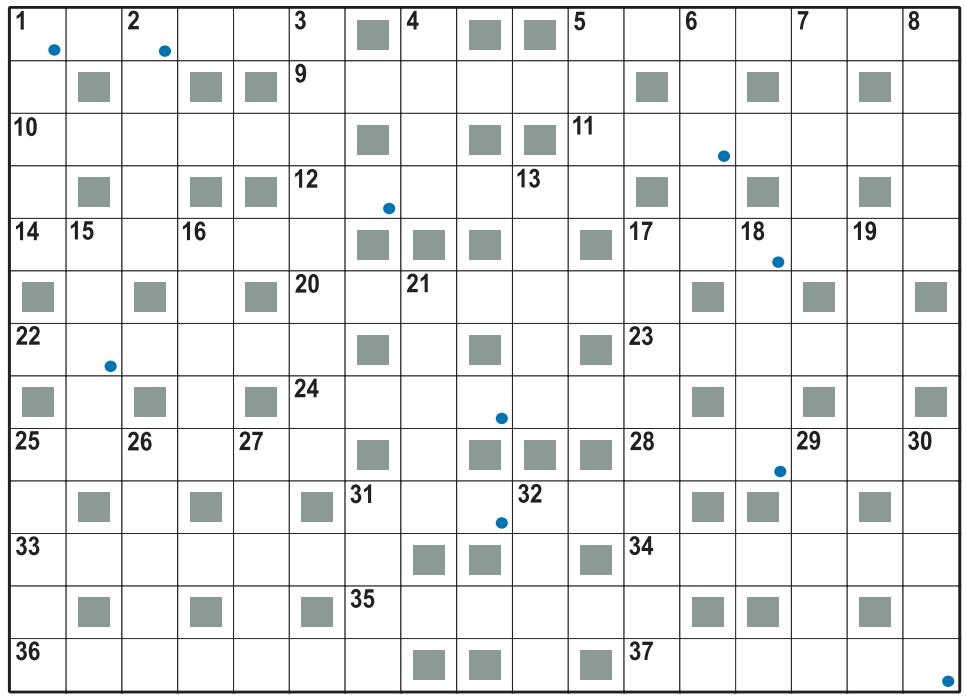
Litery z pól od 1 do 13 utworzą rozwiązanie – imię i nazwisko aktorki.

	2	13	9	8
	6			11
	4			7
12	3	1	5	10

Poziomo:
2) ryba morska, płaszczka,
12) materiał modelarski.

Pionowo:
2) najwyższy polski szczyt,
8) imię Dymnej, aktorki z Krakowa.

Krzyżówka z podpowiedzią

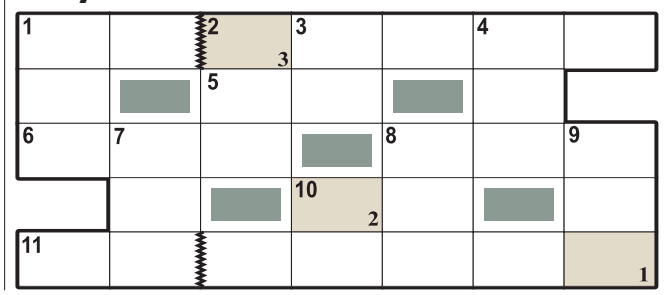


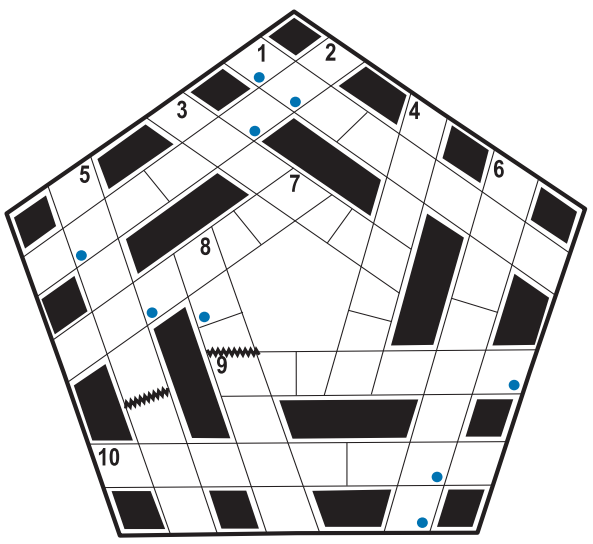
Pierwsza litera określenia jest taka sama jak odgadywanego wyrazu. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

Poziomo:
1) psota, figiel,
5) pęd boczny roślin, pasierb,
9) kiesa, kabza,
10) służy do ozdoby krawata,
11) chleb z masłem i szynką,
12) front budynku,
14) kontratak boksera,
17) tkanina jak stan w USA,
20) niezgadzanie się z twierdzeniem,
22) porusza się po szosie,
23) rodzaj garnka,
24) euforia, uniesienie,
25) protestancki duchowny,
28) nieporządek, bałagan,
31) plik, paczka,
33) pierogi leniwe,
34) emigracja na wielką skalę,
35) przegląd zwiadowczy,
36) smukły pocisk łucznika,
37) ażurowy domek.

Pionowo:
1) podtrzymuje spodnie,
2) inna nazwa Troi,
3) strój nurka,
4) pozytywna cecha,
5) potocznie o areszcie,
6) suną w kuligu,
7) namalowany na szyldzie,
8) kara dla łobuziaka,
13) domek wczasowy,
15) osłania dętkę,
16) twarda, bita droga,
17) taniec włoski,
18) kasztany i kuce,
19) awantura, skandal,
21) grzyb jadalny, zielonka,
25) parada, pokaz,
26) staroperski instrument strunowy,
27) osiedle mniejsze od wioski,
29) łajba na jeziorze,
30) drewniana listwa,
31) pieszczotliwie o ojcu,
32) imię Kalmana, kompozytora.

Krzyżówka dwuliterowa





Krzyżówka pięciokątna

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

1) majestatyczny pałac Odyna,
2) trzęsąca się potrawa,
3) flaga na okręcie,
4) rycerz Okrągłego Stołu,
5) rezerwat przyrody na Wyspie Sobieszewskiej,
6) rodzaj przenośni,
7) Jan, polski kronikarz,
8) „... . Krzyżówka", teleturniej,
9) Narodowy w Warszawie,
10) mały ptak z rodziny muchołówkowatych.

Pary liter z pól ponumerowanych od 1 do 3 utworzą rozwiązanie.

Poziomo:
1) polski poeta i prozaik, przedstawiciel pokolenia Nowej Fali, sygnatariusz Listu 59,
5) brat Czecha i Rusa,
6) sedno sprawy,
8) upomnienie na piśmie,
10) żelazny lub polecony,
11) pomieszczenie na przyjęcia.

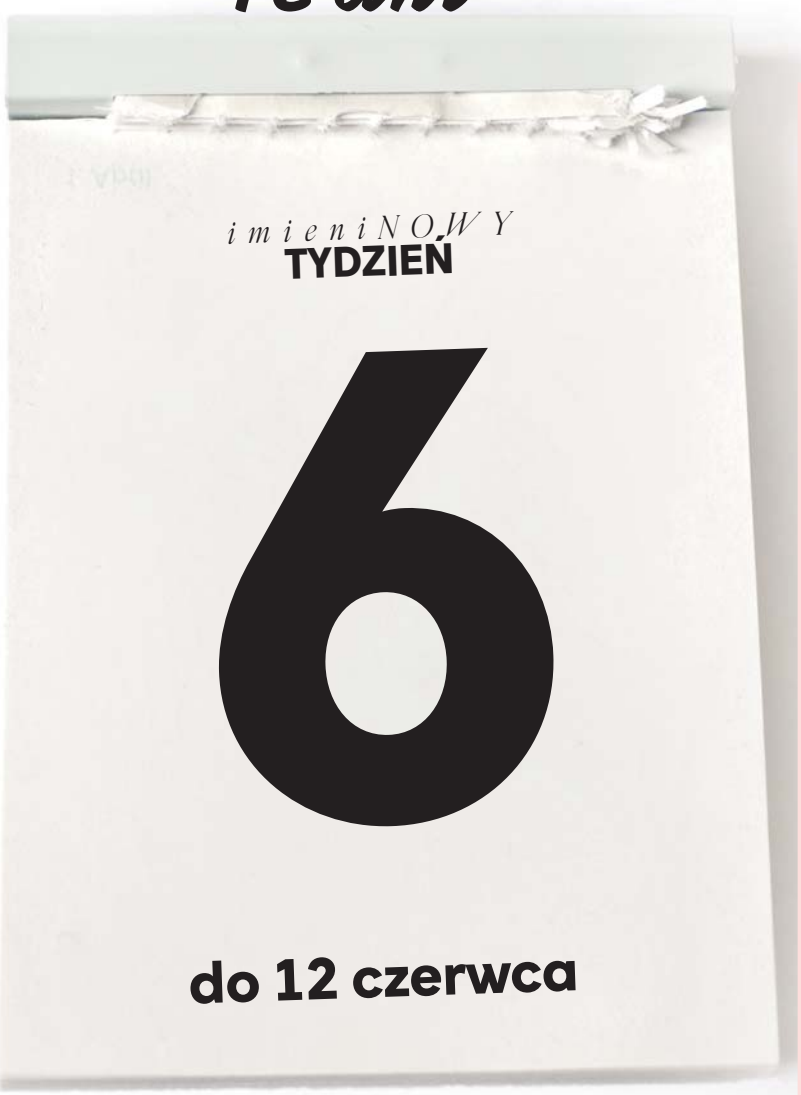
Pionowo:
1) miłek w ogrodzie,
2) dodatnia cecha,
3) samiec zająca,
4) szeroka szarfa,
7) smukłe drzewo liściaste,
8) reakcje ruchowe roślin,
9) wsad do martena,
10) internetowy odsyłacz.

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: piastunka; **alfabetka:** dorobek; **krzyżówka z podpowiedzią:** pinakoteka; **krzyżówka mozaikowa:** borowina; **krzyżówka dwuliterowa:** waliza; **krzyżówka pięciokątna:** waltornia; **szyfr:** Krystyna Janda.

eprasa.pl f0de1e911c

Te dni



IMIENINY OBCHODZĄ
6 CZERWCA: Dominika, Filip, Gerard, Klaudiusz, Laura, Laurenty, Nora, Norbert, Paulina, Symeon **7 CZERWCA:** Anna, Antoni, Ariadna, Ciechan, Hieronim, Jarosław, Lukrecja, Paweł, Piotr, Robert, Wiesław **8 CZERWCA:** Ada, Adela, Dalia, Herakliusz, Maksym, Medard, Seweryn, Wilhelm **9 CZERWCA:** Anna, Anna-Maria, Dominik, Felicjan, Lukrecjusz, Norman, Pelagia, Sławoj, Sylwester **10 CZERWCA:** Apollo, Bogumił, Bogumiła, Diana, Edgar, Małgorzata, Walter, Wiktorian **11 CZERWCA:** Adelajda, Anastazy, Barnaba, Benedykt, Feliks, Flora, Radomił, Róża, Teodozja **12 CZERWCA:** Andrzej, Antonina, Celestyna, Ewa, Gwidon, Jan, Leokadia, Leon, Narcyz, Nina, Onufry, Piotr, Władysław

TELEWIDZOWIE ZAPAMIĘTALI GO Z ROLI W RANCZU
W tym tygodniu imieniny obchodzą panowie o imieniu Leon. Jest więc okazja, by przypomnieć sylwetkę polskiego aktora filmowego i teatralnego Leona Niemczyka. Urodził się 15 grudnia 1923 w Warszawie, zm. 29 listopada 2006 w Łodzi). W ciągu ponad 50 lat kariery zagrał w około 400 filmach polskich i prawie 150 zagranicznych, głównie niemieckich. Grał także w filmach czechosłowackich, jugosłowiańskich i francuskich. W latach 1948–1979 występował także w teatrze. Najbardziej znane filmy z udziałem Niemczyka to: Baza ludzi umarłych, Krzyżacy, Nóż w wodzie, Rękopis znaleziony w Saragossie czy Wielki Szu (1982). Od końca lat 90. grał również w popularnych serialach telewizyjnych, takich jak Złotopolscy, Klan, Na dobre i na złe oraz Ranczo.

CZAS NA SERIALE

„PROKURATOR" WRACA DO TVP
Już od 8 czerwca na antenie TVP1 będzie emitowany serial kryminalny pt. „Prokurator". Swoją premierę miał we wrześniu 2015 roku na antenie TVP 2. Produkcję wyreżyserowali Jacek Filipiak oraz Maciej Pieprzyca. Autorami scenariusza byli pisarze Zygmunt Miłoszewski i Wojciech Miłoszewski. W obsadzie serialu znaleźli się m.in. Jacek Koman, Wojciech Zieliński, Dorota Kolak oraz Magdalena Cielecka.
„Prokurator" to dziesięć 45-minutowych odcinków, z których każdy opowiada zamkniętą, kryminalną historię jednego śledztwa prowadzonego przez prokuratora Procha (Jacek Koman) i jego partnera – Kielaka (Wojtek Zieliński).
Nietuzinkowe sprawy i nietuzinkowa para tropiąca zabójców wyróżniają serial na tle innych produkcji tego typu. Tłem kryminalnych zagadek jest Warszawa – to pierwszy serial, którego akcja dzieje się np. w Muzeum Powstania Warszawskiego, a także w warszawskim ZOO czy Barze Bambino.
Tytułowy prokurator, Kazimierz Proch, to rzeczowy i opanowany pięćdziesięciolatek, dla którego nie istnieje życie poza pracą. Jego świat to zagadki kryminalne, układanie puzzli, muzyka słuchana na starym walkmanie i wspomnienia z przeszłości, o której stara się zapomnieć, a która dogoni go w najmniej spodziewanym momencie.
Po emisji serialu, który zakończył się w bardzo otwarty sposób, widzowie wręcz domagali się realizacji kontynuacji „Prokuratora", jednak do tego nigdy nie doszło. Czy jest szansa na nowe odcinki? Tego nie wiemy, ale teraz możemy przypomnieć ten jeden z najbardziej niedocenionych polskich seriali ostatnich lat.
Kiedy i gdzie oglądać serial „Prokurator"?
Pierwszy odcinek serialu „Prokurator" już 8 czerwca 2026 o godzinie 20.30 w TVP1. Drugi odcinek we wtorek, 9 czerwca, a trzeci w środę, 10 czerwca.

Notatki na ostatki

HUMOR z zeszytów

Rejtan, nie chcąc dopuścić do rozbiorów Polski, stanął w drzwiach i sam się rozebrał

Pod przykryciem habitu Soplica prowadził tajną działalność

Słowacki lubił podróże, gdyż wtedy miał okazję kochać matkę w listach

DO REDAKCJI: OD KILKU LAT NA WAKACJE JEŻDŻĘ W CZERWCU. POGODA CZĘSTO LEPSZA NIŻ W LIPCU, A CENY WYNAJMU NIŻSZE, A NAJWAŻNIEJSZE – MAŁO LUDZI

mamy memy my

FOT. SYLWIA DĄBROWA

Krzysztof Ibisz

● Krzysztof Ibisz jest ministrantem (bo tę funkcję ma się dożywotnio), a także czyta w kościele. Czy myślał o tym, by spróbować zaśpiewać dla wiernych, którzy gromadzą się na mszy? Jak powiedział, wolałby im takich atrakcji nie fundować.

FOT. SYLWIA DĄBROWA

Majka Jeżowska

● Kiedyś musiałeś zasłużyć na to, żeby być pokazany szerszej publiczności. Dzisiaj każdy może wrzucić swoje nagranie na platformy streamingowe, na YouTube. I przez to jest jeden wielki śmietnik.

GAZETA pomorska
www.pomorska.pl

Redaktor naczelna **Alicja Polewska**
Prezes Makroregionu **Marek Ciesielski**
Dyrektor biura reklamy oddziału **Agnieszka Perlińska**
Dyrektor marketingu Makroregionu **Katarzyna Jabłońska**

Redakcja, ul. Zamoyskiego 2, 85-063 Bydgoszcz
tel. 523263100
gp.redakcja@polskapress.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.pomorska.pl/nota-wydawnicza/ar/7453015 i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

eprasa.pl f0de1e911c