

Anna Dereszowska ma wizerunek „twardej babki”

Początkowo chciała być lekarką, ale z czasem coraz więcej radości sprawiały jej występy. Wybrała więc akademię teatralną

przy **SOBOCIE**

Sobota–niedziela, 1–2.08.2026

Nr 177 (22.778)

Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)

Nr ISSN 0137-9518 • Nr indeksu 350-222



www.gazetalubuska.pl



FOT. SYLWIA DĄBROWA

POLECA SIĘ NA SPOKOJNY WEEKEND:

• Przegląd najciekawszych promocji w sklepach
• Porady • Krzyżówki • Ważne daty • Imieniny

WYCIECZKA • STR. 12-13

Najpiękniejsze
zamki Podkarpacia.
Jakie sekrety skrywają?

OGRÓD • STR. 16

Żylistek szorstki.
Krzew, który zachwyca
kwiatami

WOKÓŁ NAS • STR. 19

Czy potrafimy
na urlopie *odciąć się*
od sieci? To mit!

► NA SYGNALE

997

Policja

998

Straż Pożarna

999

Pogotowie



numer alarmowy

Prezydent podpisał nowelę zakazującą trzymania psów i kotów na uwierzy

Trzymanie psów i kotów na uwierzy będzie zakazane – prezydent Karol Nawrocki podpisał nowelizację ustawy o ochronie zwierząt. Będzie ona obowiązywać po roku od ogłoszenia. To drugie podejście do wprowadzenia zakazu: pierwsze przepisy Nawrocki zawetował w 2025 r. – Powiedziałem wówczas jasno: cel ochrony zwierząt jest słuszny, ale prawo musi być możliwe do wykonania. Państwo nie może troski o dobrostan zwierząt zamieniać w kolejną finansową karę dla obywateli. Dzisiaj otrzymujemy ustawę lepszą, z pozytywnym głosem takich podmiotów, jak choćby rolniczy samorząd – zaznaczył prezydent. Zgodnie z ustawą zakazem trzymania na uwierzy – oprócz psów – objęte będą także koty. **PAP**

NIGDY NIE (...) TWORZYŁAM STRATEGII NA BYCIE SOBĄ. PO PROSTU ŻYJĘ W ZGODZIE Z WŁASNYM SERCEM. I TEGO ŻYCZĘ KAŻDEMU Z WAS

Magda Gessler

► NIEPORADNIK TATUSIA

Do wyjazdu należy być przygotowanym. Sztuka pakowania (się)

Walizki? Sę! Plecak? Jest! A dlaczego tylko jeden? A szczoneczki sę? A hulajnogi sę? A tablety? Sę? To wyjąć, nie bierzecie tabletek. Nie po to jedziecie do ciotki, żeby siedzieć cały dzień w tabletkach! Starszy i Młodszy tym razem sami mieli się spakować na wyjazd do ciotki. Wiadomo, że nie do ciotki, bo u ciotki kuzyn w ich wieku i to jemu przede wszystkim trzeba zaimponować. A że kuzyn umie obsługiwać sprzęty elektroniczne, to pal licha gry i zabawy terenowe. Tablety i wszystkie ładowarki domowe spakowali. Do walizek, co to normalnie przewidziane były na tygodniowy wyjazd. Po prawdzie spakowali tam jeszcze piżamy i ciuchy na przebranie na drugi dzień. – I ubrani na pierwszy dzień, jakby się te właściwe pobrudziły – ogłosił Starszy. – I ubrania na pierwszy dzień, jakby się zapasowe ubrania pobrudziły – dotożył zaraz Młodszy. Z prostego wyliczenia wyszło mu więc zaraz, że na drugi dzień wypadłoby mieć trzy komplety ubrań. A jak ubrań to może i butów? I tu wyszło, że genów nie oszukasz. Bo matka ich rodzona, pakując się na letni wyjazd, gotowa spakować zimowe kurtki... co zresztą już raz się opłacało, gdy w czasie sierpniowego wypadu w Tatry zaczął padać śnieg. To co, wszystko macie? Mają. Pojechali. A wieczorem wyszło, że ubrania były niepotrzebne. Bo z kuzynem ustalili, że wezmą zapasowe pady do gry na konsoli. Wzięli. Sę w tym, że dla wujka też. **Tato**

► NA ZAKUPY

Początek sierpnia to czas, gdy letni wypoczynek wciąż trwa, ale coraz więcej osób zaczyna już kompletować szkolną wyprawkę

Biedronka

To, co potrzebne do szkoły

W Biedronce królują produkty niezbędne do przygotowania szkolnej wyprawki, m.in.: długopisy wymazywalne, 4 szt., w cenie 9,99 zł/opak., kołonotes A5/80 z przypinkami, w cenie 14,99 zł/zest., korektory lub taśmy dekoracyjne, w cenie 9,99 zł/szt. lub opak., temperówka elektryczna, w cenie 39,99 zł/szt., długopis wymazywalny z ozdobą, w cenie 5,99 zł/szt., mininotes, zakładki indeksujące lub 3 gumki, w cenie 4,99 zł/szt. lub opak., matematyczne łamigłówki, w cenie 19,99 zł/zest., gumka elektryczna, w cenie 24,99 zł/szt. Oprócz tego lampka biurkowa LED Lethe, wymiary: 25,5 × 28 × 9 cm, 3-stopniowa regulacja barwy światła: ciepła, zimna i neutralna, regulacja kąta nachylenia, strumień świetlny 230 lm, zasilanie akumulatorowe, pojemność akumulatora Li-Ion: 1200 mAh (3,7 V), w zestawie przewód USB-C, dostępne kolory: czarny i biały, w cenie 19,99 zł/zest.

Carrefour

Artykuły niezbędne w kuchni azjatyckiej

W Carrefourze upolujemy produkty kuchni azjatyckiej w promocyjnych cenach: danie gotowe w stylu azjatyckim mrożone Nord Capital, 400-500 g, różne rodzaje, w cenie 8,99 zł/opak., tofu naturalne lub wędzone Carrefour, 180-200 g, różne rodzaje, w cenie 3,59 zł/szt., sałatka

Wakame Lucky Fish, 150 g, różne rodzaje, w cenie 7,99 zł/opak., buteczki bao, 360 g, w cenie 7,99 zł/opak., pierożki gyoza, 186 g, różne rodzaje, w cenie 5,99 zł/opak., kombucha cudo, 500 ml, różne rodzaje, drugi produkt 50% taniej, przy zakupie 2 sztuk w cenie 13,50 zł/szt., kimchi Hot Runoland, 300 g, w cenie 8,99 zł/opak., papier ryżowy Carrefour, 100 g, w cenie 4,99 zł/opak.

Super-Pharm

Kosmetyki nie tylko na lato

W Super-Pharm zaopatrzymy się w kosmetyki idealne na lato i przygotowanie skóry do jesiennego okresu, m.in.: kosmetyki do pielęgnacji i oczyszczania twarzy, ciała oraz włosów marki BasicLab Dermocosmetics, 20% taniej, maski do twarzy L'Biotica, różne rodzaje, 20% taniej, dermokosmetyki do pielęgnacji i oczyszczania twarzy z serii Lierac Glow, Premium i Lift Integral, 35% taniej, Kolastyna Sun Wrażliwa Skóra emulsja ochronna dla dzieci SPF 50+, spray, 150 ml, w cenie 27,69 zł oraz Ziaja Sopot Sun mleczko w sprayu nawilżające SPF 50+, 170 ml, w cenie 33,79 zł.

Lidl

Sprzęty przydatne w kuchni

Lidl oferuje sprzęty kuchenne takie jak: wyciskarka wolnoobrotowa SilverCrest, 300 W, w zestawie: szczoteczka do czyszczenia, pojemnik na sok i na miąższ oraz wkładka

do przyrządzania sorbetów, w cenie 199 zł, dwustrefowa frytkownica Air Fryer SilverCrest, 2470 W, 2 × 4,75 l, wymiary: 37 × 45 × 41 cm, 7 programów, w zestawie 2 podstawki oraz 2 kratki, możliwość ułożenia potraw na 4 poziomach, funkcja Sync Finish pozwala na jednoczesne zakończenie przygotowania 2 potraw w 2 różnych programach, regulacja temperatury od 40 do 240 °C, w cenie 299 zł. Oprócz tego saturator do wody gazowanej z butelką, 1 l, brak cylindra z gazem w zestawie, w cenie 99 zł, oraz zestaw 2 butelek 1 l do saturatora SilverCrest, bez BPA, przystosowane do mycia w zmywarce, w cenie 39,99 zł. Oferta ważna od 3.08.

E.Leclerc

Środki do mycia, prania i czyszczenia

E.Leclerc proponuje środki czystości w atrakcyjnych cenach. Wśród nich m.in.: produkty ekologiczne – płyn do mycia naczyń Ludwik Ekologiczny, 900 ml, w cenie 7,99 zł/szt., płyn do mycia szyb i luster lub kabin prysznicowych / pianka do czyszczenia Ludwik Ekologiczny, 750 ml, w cenie 11,99 zł/szt., koncentrat płynu do zmywarki Uni Vert, 685 ml, w cenie 16,99 zł/szt., kapsułki do zmywarek Ultimate Plus Ludwik Ekologiczny, 28 szt., w cenie 29,99 zł/opak. z kartą. A także: mleczko do czyszczenia powierzchni The Pink Stuff, 500 ml, w cenie 9,49 zł/szt., płyn do prania Woolite, 4,5 l, wszystkie rodzaje, w cenie 44,99 zł/szt. z kartą.

► ZDJĘCIE TYGODNIA 71. ROCZNICA ODDANIA PAŁACU KULTURY I NAUKI DO UŻYTKU



FOT. LESZEK SZYMAŃSKI

► LUDZIE

Początkowo chciała być lekarką tak jak rodzice, ale z czasem się jej zmieniło. Coraz większą przyjemność znajdowała w śpiewaniu piosenek i deklamowaniu wierszy. Dlatego – za namową macochy – postanowiła zdawać do akademii teatralnej w Warszawie

PORTRET

Ciężka praca sprawiła, że niemal od razu po zrobieniu dyplomu trafiła do stołecznego Teatru Dramatycznego



ANNA DERESZOWSKA

Choć za młodu była nieśmiała i wycofana, za sprawą swych ról ma wizerunek „twardej babki”. Czułość i wrażliwość rezerwuje dla najbliższych: partnera i trójki dzieci.

Wymazane wspomnienia

1 Jej rodzice pracowali jako lekarze. Wychowywali ją i jej brata w niewielkim Mikołowie na Śląsku. Rodzeństwo początkowo toczyło ze sobą nieustanne wojny. Raz brat tak ją popchnął, że przeleciała przez szybę w drzwiach do pokoju. Chłopak dobrze się jednak uczył i rodzice zawsze stawiali go młodszej siostrze za wzór do naśladowania. Cały czas miała więc z tyłu głowy, że musi mu we wszystkim dorównać.

Kiedy Ania miała dziewięć lat, mama zachorowała niespodziewanie na nowotwór jajników i zmarła. Dla dziewczynki był to taki szok, że niemal całkowicie wymazał jej wspomnienia z wczesnego dzieciństwa. Wie tylko, że była „chłopaczarą”: wołała nościć spodnie niż sukienki i zamiast bawić się lalkami, wspinała się po drzewach i ganiała z kolegami po podwórku.

Całkiem na nie

2 Po śmierci mamy tata sprowadził na pomoc do Mikołowa babcię. Ta miała bardzo tradycyjne poglądy: kiedy rozlewała zupę, dawała

więcej wnukowi, bo „chłopcom należą się większe porcje”. Gdy wnuczka dokazywała przed domem z kolegami, babcia krzyczała przez okno, że dziewczynkom to nie wypada. To sprawiało, że Ania w naturalny sposób buntowała się, domagając się równego traktowania.

Kiedy dostała się do liceum, w jej ciele zaczęły zachodzić naturalne zmiany. Nie miała jednak przy sobie mamy, której mogłaby się o nie spytać. Tymczasem brat z kuzynami był bezlitosny. „Dziunia, jesteś gruba i brzydka!” – wołali za nią na podwórku. „Nie lubiłam swojej dziewczęcości. Jako nastolatka byłam wobec siebie całkiem na nie” – mówiła potem aktorka.

Poleca **Paweł Gzyl**, redaktor.

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

**Za namową macochy**

3 Początkowo chciała być lekarką tak jak rodzice, ale z czasem się jej zmieniło. Myślała wtedy o architekturze, coraz większą przyjemność znajdowała jednak w deklamowaniu wierszy i śpiewaniu piosenek. Dlatego – za namową macochy – postanowiła zdawać do akademii teatralnej w Warszawie. Dostała się i pierwsze miesiące były dla niej prawdziwą szkołą przetrwania. Wszystkiego się wstydziła i nie potrafiła poradzić sobie na zajęciach.

w „Lejdis”, za sprawą której zaczęła być postrzegana jako „twarda babka”.

To sprawiło, że w kolejnych latach często oglądaliśmy ją w serialach kryminalnych i prawniczych: od „Prawa Agaty” do „Młodych glin”. Oddech znajdowała, śpiewając: wygrała Festiwal Piosenki Rosyjskiej w Zielonej Górze i nagrała płytę „Już nie zapomnisz mnie” z piosenkami Henryka Warsa. W efekcie sześć lat temu zajęła trzecie miejsce w show „Twoja twarz brzmi znajomo”.



Najpierw telewizzowie pokochali ją jako Kalinę Fatalską w telenoweli „Złotopolscy”, a potem kinomani zachwycili się jej rolą „Korby” w „Lejdis”, za sprawą której zaczęła być postrzegana jako „twarda babka”

Nieustanna rywalizacja z bratem za dzieciennych lat sprawiła jednak, że nie zwykła się poddawać. Zawzięła się więc i zaczęła odnosić coraz lepsze wyniki. Początkowo stroniła też od rówieśników, nie chodziła na imprezy, wracała wcześniej do akademika. W pewnym momencie zbuntowała się wobec siebie i rzuciła się w wir studenckich uciech. Nie trwało to jednak długo, bo okazało się, że szaleństwa nie leżą w jej naturze.

Jako „twarda babka”

4 Ciężka praca sprawiła, że niemal od razu po zrobieniu dyplomu trafiła do stołecznego Teatru Dramatycznego. Dopiero jednak występy przed kamerą dały jej okazję do pokazania talentu i umiejętności. Najpierw telewizzowie pokochali ją jako Kalinę Fatalską w telenoweli „Złotopolscy”, a potem kinomani zachwycili się jej rolą „Korby”

Wymarzony dom

5 Pierwszą wielką miłością Anny był jej kolega po fachu Piotr Grabowski. Krakowski aktor porzucił dla niej żonę i dzieci, co odbiło się szerokim echem w plotkarskich mediach. Nie przyszło im się do tej relacji. Mimo że w 2008 roku na świat przyszła córka pary, Lena, drogi obojga aktorów ostatecznie się rozeszły. Anna przepłaciła rozstanie terapią, którą z czasem postawiła ją na nogi.

Los chciał, że wyjechała wtedy na wyspę Lanzarote, aby zrealizować sesję zdjęciową. Tam poznała fotografa Daniela Duniaka i zakochała się w nim po uszy. Po powrocie do kraju para zaczęła się spotykać. W 2015 roku przyszedł na świat jej syn Maksymilian, a w 2021 roku córka Aleksandra. Niedawno rodzina wybudowała wymarzony dom na Mazurach, gdzie spędza wakacje i weekendy.

► LUDZIE

Dla wielu powstańców sierpień 1944 roku stał się początkiem historii, które na zawsze miały określić ich dalsze losy. Owszem, wiemy, że **w powstaniu walczyła Alina Janowska, a czy pamiętamy o Leonie Niemczyku czy Andrzeju Łapickim?**

(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



WALCZYLI W POWSTANIU WARSZAWSKIM. WSPOMNIENIA ZABRAŁ CZAS

A

Alina Janowska – „Setka” i „Alina” z batalionu „Kiliński”

Alina Janowska, późniejsza gwiazda polskiego kina i teatru, do powstania warszawskiego przystąpiła jako ochotniczka. Służyła w batalionie „Kiliński” jako łączniczka dowództwa pod pseudonimem „Alina”, a wśród kolegów była znana także jako „Setka”, ponieważ – jak wspominali towarzysze broni – można było na niej polegać w stu procentach. Według materiałów Muzeum Powstania Warszawskiego służyła w 8. kompanii batalionu „Kiliński”, walcząc na terenie Śródmieścia Północnego. Jej zadaniem było przenoszenie rozkazów, meldunków i utrzymywanie łączności między stanowiskami powstańczymi, co należało do najbardziej niebezpiecznych funkcji w mieście nieustannie ostrzeliwanym przez Niemców.

Jeszcze przed wybuchem powstania Janowska doświadczyła brutalności okupacji. Za działalność konspiracyjną i pomoc żydowskiej rodzinie została aresztowana przez gestapo. Przeszła śledztwo na Szucha i wielomiesięczne więzienie na Pawiaku, unikając deportacji do obozu koncentracyjnego. Mimo tych doświadczeń, latem 1944 roku ponownie zaangażowała się w walkę o wolność Warszawy. Szczególnym świadectwem

jej przeżyć jest odnaleziony po latach powstańczy dziennik, który w 2024 roku trafił do zbiorów Muzeum Powstania Warszawskiego. Janowska opisywała w nim codzienność młodych powstańców: alarmy bojowe, nocne patrole, służbę na posterunkach, zdobycie gmachu PAST-y, ale także chwile odpoczynku, spotkania z przyjaciółmi czy seanse filmowe w kinie „Palladium”.

Co warto podkreślić, w 1979 roku na ówczesnym placu Powstańców Warszawy w Warszawie odsłonięto pomnik-płytę batalionu „Kiliński”, w którym walczyła aktorka. W jej biografii to bardzo istotny fakt – tuż obok pomnika od 1953 roku mieściła się (i po części mieści do dziś) siedziba telewizji. Historia „wymyśliła” to więc tak, że w 1944 roku „Alina” walczyła w rejonie, który za mniej niż dekadę stał się miejscem jej pracy. W „Kilińskim” walczyli także m.in. Wienczysław Glišński („Zadra” z „Kanału” Andrzeja Wajdy) oraz później szpiker telewizyjny Eugeniusz Pach.

„Kanał” Wajdy: początkowo nikt nie dawał mu dobrych recenzji

Pisząc o powstaniu warszawskim, nie sposób pominąć właśnie „Kanału” Andrzeja Wajdy, który uznawany jest za początek tzw. polskiej szkoły filmowej. Film zrealizowany w 1956 roku (zaledwie 12 lat po powstaniu, tuż po odwilży z Października ’56) pokazał powstańczą rzeczywistość w – według pierwszych krytyków – obrazoburczy sposób. Obraz Wajdy powstał na bazie opowiadania Jerzego Stefana Stawińskiego o tym samym tytule. Stawiński, rocznik 1921, walczył w Armii Krajowej, a w czasie powstania ewakuował się kanałami z Mokotowa do Śródmieścia – dokładnie tak jak opisał to potem w historii oddziału porucznika „Zadry” (w tej roli Wienczysław Glišński).



W powstaniu warszawskim udział brali także ci, którzy po wojnie zrobili kariery na estradzie i scenie. Była to m.in. Alina Janowska, pseudonim „Alina” albo „Setka”

FOT. NARODOWE ARCHIWUM CYFROWE

► LUDZIE

● **Alina Janowska**, późniejsza gwiazda polskiego kina i teatru, służyła w batalionie „Kiliński” jako łączniczka ● **Andrzej Łapicki** opisywał powstańcze i wojenne wspomnienia w krótkich felietonach publikowanych głównie w „Rzeczpospolitej” ● **Leon Niemczyk** o 1 sierpnia nie mówił prawie wcale, a wiemy, że był w AK



FOT. NARODOWE ARCHIWUM CYFROWE

Innym znanym aktorem, który uczestniczył w powstaniu, był Andrzej Łapicki. Cudem uniknął egzekucji – uratowała go bardzo dobra znajomość języka niemieckiego

Bohaterowie „Kanału” nie są pomnikowi, a decyzje, które podejmują, z góry skazane są na porażkę. Nawet gdy widz ma nadzieję, że komuś z oddziału „Zadry” uda się przeżyć, film błyskawicznie pozbywa go tego mniemania.

Scenariusz został napisany na podstawie rzeczywistych wydarzeń. Wszystkie te postaci, które sportretował, otaczały Stawińskiego – widział je, poznał. To był zapis kronikalny. – Takiego obrazu wojny, pochodzącego przez kanały, nikt jeszcze nie pokazał. Nie miał w rzeczywistości pretekstu do opowiedzenia o tym, jak daleko ludzie zdecydowani są zejść dla idei, w którą wierzą tak głęboko – mówił Andrzej Wajda w 2014 roku w wywiadzie dla Polskiej Agencji Prasowej.

– Spodziewano się, że pierwszy film o powstaniu będzie rozgrywał się na barykadach w nierównej, ale twardej walce. Ale nie tak wyglądało powstanie, nie za takim powstaniem szedł Stawiński, a ja szedłem za nim. Wierzyłem, że to, co napisał, było prawdą,

że ci dowódcy, którzy widzieli, że są skazani na klęskę, rozumieli, w czym biorą udział. Realizowałem ten film z całym przekonaniem, że nie biorę udziału w żadnej manipulacji. To zapewniał scenariusz wzięty z życia – mówił Wajda.

Początkowo „Kanał” otrzymywał w kraju negatywne recenzje. Sytuacja zmieniła się, gdy w 1957 roku doceniono go w Cannes, wyróżniając Nagrodą Specjalną Jury ex aequo z filmem „Siódma pieczęć” (1957) Ingmara Bergmana.

Nagroda nie miała nawet takiego znaczenia. – Polska widownia chciała, żeby świat zobaczył, co naprawdę się stało i jaką ofiarę ponieśli ci, którzy brali udział w powstaniu, na co byli zdecydowani. „Kanał” to pokazywał, a po festiwalu w Cannes było jasne, że jest to film „na świat”. Festiwal w Cannes otworzył mu drzwi, a widownia na świecie zobaczyła coś, co bardziej przypominało daniejskie piekło niż współczesną wojnę, i spojrzęła na to z egzystencjalnego punktu widzenia – dodawał Wajda w tej samej rozmowie.

Andrzej Łapicki: tylko kilka słów, by opisać największy dramat

W powstaniu warszawskim udział wziął także powojenny amant Andrzej Łapicki. Zanim jednak stał się bożyszczem dzięki roli w „Lekarstwie na miłość”, cudem uniknął egzekucji. Uratowała go bardzo dobra znajomość języka niemieckiego: w ostatniej chwili został wywołany do tłumaczenia z polskiego na niemiecki zeznań złapanej dziewczyny. Łapicki, rocznik 1924, opisywał powstańcze i wojenne wspomnienia w krótkich felietonach publikowanych w latach 2009–2010, głównie w „Rzeczpospolitej”. Potem teksty ukazały się w zbiorowym tomie „Nic się nie stało!”. To tam można znaleźć krótki tekst „Pedicure” poświęcony powstaniu. Skąd akurat taki tytuł? Łapicki wspomina przenoszenie ciała dziewczyny z idealnie wypielęgnowanymi paznokciami. Poza tym jej twarz była w całości poparzona.

„Do powstania poszedłem ubrany w marynarkę worek. Jaki byłem z niej

wtedy dumny! Kupiłem najmodniejszy fason na nieistniejącym dziś placu Kazimierza, gdzie handlowano odzieżą. Ostatni krzyk mody okupacyjnej! Na nogach miałem saperki podbite gwoździem. Hałasu robiłem tyle, co pluton SS. Oczywiście pierwszego [sierpnia] bałagan był ogromny. Po zmianie adresu zbiórki zrobiło się późno – było już po czwartej, a ja musiałem dotrzeć do punktu BIP KG AK na Noakowskiego przed piątą” – tak opisywał Łapicki sam wybuch powstania.

Charakterystyczny, lakoniczny wręcz styl Andrzeja Łapickiego dziś może wydawać się nam trudny w odbiorze, bo aktor prosto z mostu, nie siłując się na barokowe opisy, wspominał dramat 1944 roku.

W kolejną rocznicę powstania warto pamiętać, że tysięcy wspomnień nie usłyszymy już nigdy: nawet Leon Niemczyk (o rok starszy od Łapickiego) o 1 sierpnia nie mówił prawie wcale, a wiemy, że był w AK. Do dzisiaj żyje nieco ponad dwustu powstańców warszawskich.

► KUCHNIA

Barbara Misztal z Zespołu Obrzędowego Kowalanki: Najważniejsze to doskonale znać się na ziołach, bo niektóre wyglądają bardzo podobnie, a mają zupełnie **inne właściwości**

NA TALERZU

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



Domowe nalewki to jeden z najstarszych sposobów na zachowanie smaku i aromatu sezonowych owoców, ziół oraz przypraw. Ich wykonanie nie jest trudne, ale wymaga dobrych składników, odpowiednich naczyń i przede wszystkim cierpliwości. O tajnikach tradycyjnych nalewek opowiedziała nam Barbara Misztal z Zespołu Obrzędowego Kowalanki.

Dawniej nalewki zajmowały ważne miejsce w polskich domach. Przygotowywano je z owoców, ziół, korzeni i przypraw. Na ból brzucha stosowano między innymi „orzechówkę”. W spizarniach stały też „tarninówka”, „pieprzówka”, „czosnkówka”, „pigwówka” czy „nalewka na długie życie” z arcydzięgla, anyżu, kminku, mięty i kolendry.

– Moja pasja wynika chociażby z zawodu, ponieważ przez 40 lat pracowałam w aptece i interesowałam się ziołami. Z dzieciństwa pamiętam, jak mama zbierała piołun na zatrucia i bóle brzucha – mówi Barbara Misztal.

Zaczynała od prostych przepisów, ale z czasem przygotowywała bardziej złożone trunki. Odcedzony imbir można później dodać do herbaty.

W spizarni pani Barbary nie może zabraknąć „orzechówki”, która powinna dojrzewać nawet trzy lata. Regularnie przygotowuje też „hyćkę”, czyli nalewkę z czarnego bzu, oraz „żenicę” z owoców dzikiej róży. Dawniej panny na wydaniu ustawiały przy oknie gąsiorek z taką nalewką, dając kawalerom sygnał, że można przyjąć w konkury.

Najważniejsza jest jakość składników. Owoce powinny być dojrzałe, zdrowe i aromatyczne. Należy je dokładnie przebrać, umyć i pozostawić do wyschnięcia. Nawet jeden spleśniały owoc może zepsuć cały nastaw. Wiśnie, śliwki i czereśnie można lekko nakłuć, aby szybciej oddały sok. Maliny, jeżyny i porzeczki najlepiej układać delikatnie. Tarninę, jarzębinę czy dziką różę można wcześniej przemrozić, by straciły część cierpkości.

Do przygotowania nalewek najlepiej używać dużych szklanych słoików lub gąsiorek. Naczynia muszą być umyte, wyparzone i suche. Nie należy stosować przypadkowych plastikowych pojemników, ponieważ alkohol może prze-

Domowe nalewki krok po kroku. Barbara Misztal zdradza sekrety udanego trunku



Barbara Misztal z Zespołu Obrzędowego Kowalanki od lat przygotowuje domowe nalewki z owoców, ziół i przypraw

jąc ich zapach. Każdy słoik warto opisać, podając nazwę nalewki, składniki i datę przygotowania. Nastaw powinien być szczelnie zamknięty i przechowywany z dala od kaloryfera, kuchenki oraz zmian temperatury.

Do nalewek warto wybierać alkohol dobrej jakości. Najczęściej stosuje się połączenie spirytusu

i wódki, a proporcje dobiera do przepisu. Mocnego spirytusu nie powinno się wlewać bezpośrednio do delikatnych owoców bez wcześniejszego rozcieńczenia. Cukier można wsypać do owoców, dodać jako syrop lub wykorzystać po zlanu alkoholu.

Po zakończeniu macerowania nalewkę należy ostrożnie zlać

i przefiltrować przez gazę, filtr do kawy lub czystą bawełnianą ściereczkę. Owoców nie warto mocno wyciskać, ponieważ do płynu przedostaną się drobinki miąższu. Gotowy trunek najlepiej przelać do butelek z ciemnego szkła i przechowywać w chłodnym, suchym miejscu.

● **Do nalewek warto wybierać alkohol dobrej jakości**

● **Gotowy trunek najlepiej przelać do butelek z ciemnego szkła i przechowywać w chłodnym, suchym miejscu.**

Najczęściej stosuje się połączenie spirytusu i wódki, a proporcje dobiera do przepisu. Mocnego spirytusu nie powinno się wlewać bezpośrednio do delikatnych owoców bez wcześniejszego rozcieńczenia. Cukier można wsypać do owoców, dodać jako syrop lub wykorzystać po zlanu alkoholu. Po zakończeniu macerowania nalewkę należy ostrożnie zlać i przefiltrować przez gazę, filtr do kawy lub czystą bawełnianą ściereczkę. Owoców nie warto mocno wyciskać, ponieważ do płynu przedostaną się drobinki miąższu.

– Najważniejsze to doskonale znać się na ziołach, bo niektóre wyglądają bardzo podobnie, a mają zupełnie inne właściwości. A poza tym w cenie jest przede wszystkim cierpliwość – podkreśla Barbara Misztal.

Latem warto sięgać po truskawki, czereśnie, porzeczki i wiśnie, później po maliny, jeżyny, śliwki oraz gruszki. Jesienią sprawdzą się pigwa, pigwowiec, dereń, głóg, tarnina i dzika róża. Do owoców można dodać cynamon, goździki, wanilię, kardamon lub imbir, ale z przyprawami lepiej nie przesadzać.

Domowe nalewki pozwalają zamknąć w butelce zapach lata i jesieni. Kluczem do sukcesu są dobre składniki, czyste naczynia, sprawdzony przepis oraz czas. W przypadku nalewek pośpiech nie jest dobrym doradcą. Najlepszy efekt daje właśnie spokojne i powolne dojrzewanie.

► KUCHNIA

- **Wiśniówka**, czyli nalewka z wiśni ● **Orzechówka**, czyli nalewka z orzechów włoskich ● **Nalewka z liści pokrzywy**
● Nalewka z pigwy ● **Nalewka z imbiru** ● „**Żenicha**”, czyli nalewka z dzikiej róży



FOT. ARCHIWUM

Wiśniówka, czyli nalewka z wiśni

● **Składniki:** 2 kg wydrylowanych wiśni, 20 pestek, 2 kg cukru, 1 litr spirytusu, 1 litr wódki.
Wydrylowane wiśnie i pestki zasypać cukrem. Zostawić na kilka dni. Sok zlać i zagotować, następnie ostudzić. Do zimnego soku dodać litr spirytusu i zakręcić. Wiśnie po odcedzeniu zalać wódką i odstawić na dwa tygodnie. Sok ze spirytusem i wiśnie z wódką łączy się, zlewając do jednego naczynia. Wlewamy do butelek i odstawiamy na trzy miesiące.



FOT. ARCHIWUM

Orzechówka, czyli nalewka z orzechów włoskich

● **Składniki:** 20 zielonych orzechów włoskich, 1 litr wódki lub 500 ml spirytusu wymieszanego z 500 ml zimnej wody, 80 g cukru.
Orzechy włoskie umyć i dokładnie osuszyć ręcznikiem papierowym. Pokrój orzechy na ćwiartki i wrzuć do wyparzonego słoika o pojemności 3 litrów. Orzechy zasyp cukrem, zakręć słoik i odstaw w ciemne miejsce na 2 tygodnie. Po tym czasie dolej wódkę lub spirytus z wodą, zakręć i odstaw w ciemne miejsce na 4–6 tygodni. Gotową nalewkę przecedź przez sito lub gazę i wlej do szklanej butelki z zakrętką. Najlepiej, gdyby gotowa nalewka odstawała 2–3 lata i nabrała głębi.



FOT. ARCHIWUM

Nalewka z liści pokrzywy

● **Składniki:** 0,5 l soku z pokrzywy, 500 ml wódki 40-procentowej, 450 ml spirytusu rektyfikowanego, 50 g płynnego miodu.
Chcąc zrobić nalewkę z liści pokrzywy, należy najpierw przygotować sok. Aby uzyskać 0,5 litra soku, trzeba zerwać 1 kg świeżych liści (2 pełne torebki), dokładnie zblendować, a następnie przefiltrować przez gazę. Eksperti medycyny naturalnej zalecają połączyć sok z wódką, spirytusem i miodem, a następnie odstawić na minimum 3 tygodnie. Po tym czasie nalewka jest gotowa do spożycia.



FOT. ARCHIWUM

Nalewka z pigwy

● **Składniki:** 1 kg dojrzałych owoców pigwy (lub pigwowca, jeśli chcesz intensywniejszy aromat), 500–700 g cukru (w zależności od preferencji), 1 l spirytusu 70% (można też użyć mieszanki wódki i spirytusu), sok z 1 cytryny, przyprawy korzenne (opcjonalnie, np. laska cynamonu, kilka goździków, kawałek wanilii).
Umyj pigwy, usuń gniazda nasienne i pokrój owoce w drobną kostkę. Przetłóć owoce do dużego, czystego słoja. Zasyp pokrojone owoce cukrem – warstwami. Zakręć słoik i odstaw w ciepłe miejsce na 5–7 dni, codziennie wstrząsając, aż owoce puszczą sok i cukier się rozpuści. Gdy owoce wypuszczą sok, wlej spirytus. Dodaj sok z cytryny i ewentualne przyprawy korzenne. Zamknij słoik i odstaw w ciemne miejsce na co najmniej 4–6 tygodni. Co kilka dni wstrząśnij słojem. Po tym czasie zlej nalewkę przez gazę lub filtr do kawy. Rozlej do butelek i odstaw w chłodne, ciemne miejsce na co najmniej 3 miesiące – im dłużej dojrzewa, tym lepsza.



FOT. ARCHIWUM

Nalewka z imbiru

● **Składniki:** korzeń imbiru, 2 cytryny, 200 ml miodu, 1 litr spirytusu, 1 litr wody.
Korzeń imbiru pokroić w plasterki, cytryny optukać i pokroić w plasterki. Wsypać do słoja i zalać miodem. Po 24 godzinach zlać sok, a do reszty wlać rozcieńczony spirytus (1 litr przegotowanej, ostudzonej wody połączyć z 1 litrem spirytusu). Tak trzymać przez około miesiąc. Przefiltrować i zlać do butelek. Dodatkowo można dodać pozostały sok do nalewki w zależności od smaku, jaki chce się otrzymać. Resztę soku można wykorzystać, pijąc 2–3 razy dziennie przy przeziębieniach. Pamiętać należy, iż pozostały sok trzyma się w lodówce.



FOT. ARCHIWUM

„Żenicha”, czyli nalewka z dzikiej róży

● **Składniki:** 1–2 kilogramy owoców dzikiej róży, 0,7 litra spirytusu, 0,5 litra wódki, 4 goździki, szczypta suszonej mięty i rumianku, 1–1,5 szklanki cukru.
Lekko zmrożone, całe owoce dzikiej róży – umyte i ponakłuwane – zalewamy spirytusem, dodajemy 4 goździki, szczyptę suszonej mięty i rumianku. Odstawiamy w szczelnie zamkniętym słoju na 5 tygodni, potrząsając od czasu do czasu zawartością. Następnie nalewkę zlewamy, owoce zaś zalewamy zimną wodą (0,5 litra) wcześniej zagotowaną z cukrem (1 szklanka lub więcej, w zależności od gustu, lub miód). Odstawiamy na 2 tygodnie, potrząsając słojem co jakiś czas. Po tym czasie łączymy z wcześniej odlanym spirytusem, dodajemy 0,5 litra wódki i odstawiamy, aby dojrzała, co najmniej na 3 miesiące. Najlepiej, gdyby gotowa powstała 2–3 lata.

► ZDROWIE

O tym, jak ważna jest troska nie tylko o ciało, ale również o psychikę, dlaczego warto pozwolić sobie na przeżywanie emocji oraz jak przygotować się do leczenia i powrotu do codzienności, rozmawiamy z **Patrycją Kustalik, psychologiem klinicznym**

MEDYCYNĄ OBRAZOWĄ

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



D

Dla wielu osób diagnoza choroby jest momentem, w którym świat się zatrzymuje. Jakie emocje pojawiają się najczęściej i czy istnieje „normalna” reakcja na taką wiadomość?

Najczęściej pojawia się silny lęk, strach i obawa o przyszłość. Pacjenci zastanawiają się, jak teraz będzie wyglądało ich życie. Czasami pojawia się również poczucie winy – że coś zrobili źle, coś zaniedbali. Często towarzyszy temu rozgoryczenie i bardzo silne wzburzenie emocjonalne, ponieważ dla wielu osób jest to niezwykle trudna, a czasem wręcz ekstremalna sytuacja. Bardzo często pojawiają się także łzy. Pacjenci potrzebują chwili, żeby się wypłakać i dać ujście emocjom. I właśnie to jest normalna reakcja na taką sytuację. Wszystkie te emocje są naturalne.

Co psycholog kliniczny może zrobić dla pacjenta już na etapie oczekiwania na diagnozę lub wyniki badań?

Już na etapie oczekiwania pacjenci często podejrzewają, że może ich czekać poważna diagnoza, na przykład choroby nowotworowej. Wówczas również pojawiają się emocje, o których wcześniej mówiliśmy, choć zazwyczaj są one nieco mniej nasilone. Rolą psychologa jest przede wszystkim rozmowa z pacjentem i pomoc w zrozumieniu tego, co w danym momencie przeżywa.

Czy lepiej jest odreagowywać emocje? Czy może zdrowsza jest postawa

osoby, która chce udowodnić sobie i otoczeniu, że jest silna?

Zdrowsze jest przeżywanie emocji na bieżąco i pozwolenie sobie na ich odreagowanie. Zdarzają się pacjenci, którzy za wszelką cenę starają się być silni i nie okazują tego, co czują. Niestety, bardzo często te niewyrażone emocje wracają ze zdwojoną siłą. Bywa, że dopiero po kilku miesiącach, kiedy pacjent słyszy, że jest zdrowy, pojawiają się stany lękowe czy depresyjne. Wtedy znacznie trudniej jest sobie z nimi poradzić niż wtedy, gdy przeżywamy je na bieżąco.

Czy stan emocjonalny pacjenta może realnie wpływać na przebieg leczenia i tempo powrotu do zdrowia?

Myszę, że warto podkreślić, iż na początku leczenia wszystkie te trudne emocje są potrzebne i całkowicie naturalne. Ważne jednak, aby nie utrzymywały się zbyt długo. Zazwyczaj z czasem pacjenci zaczynają podchodzić do leczenia bardziej zadaniowo. Koncentrują się na tym, co mają zrobić, jak przygotować się do kolejnych etapów terapii. Taka postawa sprzyja leczeniu. Gdyby jednak pacjent przez cały czas pozostawał w silnym lęku lub stanie depresyjnym, mogłoby to negatywnie wpływać na przebieg terapii. Mogłyby pojawić się większe trudności ze snem, jedzeniem czy piciem, a wszystkie te konsekwencje mogą mieć wpływ na skuteczność leczenia.

Jak rozmawiać z bliskimi o chorobie, kiedy samemu trudno uporządkować własne emocje?

Zachęcam do szczerych, ale prostych rozmów. Warto otwarcie mówić o tym, czego się potrzebuje. Pamiętajmy, że nawet jeśli nasi bliscy bardzo dobrze nas znają, nie potrafią czytać w naszych myślach. Podobnie my, jako pacjenci, nie jesteśmy w stanie odczytać wszystkiego, co czują nasi bliscy i czego od nas oczekują. Czasami wystarczy zwykła rozmowa i proste pytanie: „Czego

ode mnie oczekujesz?”. Albo powiedzenie: „Teraz potrzebuję tego i tego”, „Nie róbmy tego”, czy wręcz przeciwnie: „Jedźmy na te wakacje, nie odkładajmy ich, bo to pomoże mi przejść przez ten trudny czas przed pobytem w szpitalu”. Taka szczerza rozmowa jest bardzo ważna.

Rodzina również przeżywa ogromny stres. Jak wspierać chorego, nie odbierając mu poczucia sprawczości?

Bardzo często wystarczy po prostu zapytać osobę chorującą: „Czego potrzebujesz?”, „Jak mogę ci pomóc?”. Dzięki temu nie odbieramy jej poczucia sprawczości. Oczywiście zdarza się, że pacjent sam jeszcze nie wie, czego potrzebuje. Jednak już sama otwarta postawa bliskich i komunikat: „Jestem tutaj dla ciebie. Powiedz, czego ode mnie oczekujesz, a postaram się pomóc”, bardzo ułatwiają wspólne przechodzenie przez chorobę.

Jak przygotować się psychicznie do pobytu w szpitalu, aby ograniczyć lęk i poczucie utraty kontroli?

Zachęcam pacjentów, aby przygotowali sobie listę pytań i spraw, które chcieliby wyjaśnić. Najbardziej boimy się tego, czego nie znamy, a pobyt w szpitalu i leczenie onkologiczne dla wielu osób są zupełnie nowym doświadczeniem. Warto więc zapytać o rzeczy bardzo konkretne: ile potrwa hospitalizacja, co należy ze sobą zabrać, jak będzie wyglądało leczenie czy co zrobić, jeśli pojawi się ból. Ważne jest również uświadomienie pacjentowi, że przez cały czas będzie pod opieką personelu medycznego, na którym może polegać. Trzeba też pamiętać, że nie każdy potrzebuje takiej samej ilości informacji. Są osoby, które chcą wiedzieć jak najwięcej, ale są też takie, u których nadmiar wiedzy tylko zwiększa lęk. Dlatego zakres przekazywanych informacji zawsze warto dostosować indywidualnie do potrzeb pacjenta.

Czy istnieją proste techniki, które pacjent może wykorzystać przed zabiegiem lub badaniem, aby zmniejszyć napięcie?

Najprostszą metodą są techniki oddechu. Wystarczy skupić się na własnym oddechu i spróbować wydłużyć wydech tak, aby był dłuższy niż wdech. Już samo skoncentrowanie uwagi na oddychaniu pozwala choć na kilka minut oderwać się od stresu związanego z zabiegiem czy badaniem. To technika, z której można skorzystać w każdej chwili i praktycznie w każdym miejscu.

Jak wygląda wsparcie psychologiczne po wypisie ze szpitala, kiedy pacjent wraca do codzienności, ale nadal zmaga się z konsekwencjami choroby?

Część pacjentów trafia do psychologa właśnie na tym etapie, podczas wizyt kontrolnych po zakończeniu leczenia. To pewien paradoks, ponieważ z jednej strony słyszą, że są zdrowi, a z drugiej pojawia się silny lęk. W czasie leczenia, które często trwa wiele miesięcy, pacjent wie, co ma robić, ma wyznaczone kolejne etapy terapii i poczucie, że jest zaopiekowany. Kiedy leczenie się kończy, pojawia się pustka i pytanie: „Co będzie dalej? A co, jeśli choroba wróci?”. To właśnie z tym lękiem bardzo często pracujemy podczas spotkań z psychologiem.

Gdyby miała Pani przekazać pacjentom jedną najważniejszą myśl na czas diagnozy, leczenia i powrotu do zdrowia – co chciałaby, aby zapamiętali?

Postęp w medycynie, w onkologii jest dziś ogromny. Dlatego warto podejmować leczenie i aktywnie angażować się w cały proces terapii. Postawa pacjenta również ma znaczenie. Współpraca z zespołem medycznym, zaangażowanie i wiara w leczenie są bardzo ważnymi elementami, które mogą wspierać jego powodzenie.

Patrycja Kustalik, psycholog kliniczny: **Zachęcam do szczerych, ale prostych rozmów. Warto otwarcie mówić o tym, czego się potrzebuje. Pamiętajmy, że nawet jeśli nasi bliscy dobrze nas znają, nie potrafią czytać w naszych myślach**



► ZDROWIE

● **Patrycja Kustalik** – psycholog kliniczny z Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego im. Najświętszej Maryi Panny w Częstochowie ● W swojej pracy **wspiera pacjentów** mierzących się z diagnozą, leczeniem oraz konsekwencjami choroby. ● **Pomaga** im radzić sobie z emocjami, stresem i wyzwaniami związanymi z procesem zdrowienia

► PATRYCJA KUSTALIK

01.

Zdrowsze jest przeżywanie emocji na bieżąco i pozwolenie sobie na ich odreagowanie.

Zdarzają się pacjenci, którzy za wszelką cenę starają się być silni i nie okazują tego, co czują. Niestety, bardzo często te niewyrażone emocje wracają ze zdwojoną siłą. Bywa, że dopiero po kilku miesiącach.

02.

Na początku leczenia wszystkie te trudne emocje są potrzebne i całkowicie naturalne.

Ważne, aby nie utrzymywały się zbyt długo. Zazwyczaj z czasem pacjenci zaczynają podchodzić do leczenia bardziej zadaniowo. Koncentrują się na tym, co mają zrobić, jak przygotować się do kolejnych etapów terapii.

03.

Stres jest naturalny, jeśli mobilizuje nas do działania. Często pacjenci mówią:

„Muszę coś z tym zrobić, bo chcę skupić się na leczeniu, a cały czas płaczę i się martwię”. Taka motywacja do szukania pomocy jest czymś pozytywnym. Problem pojawia się wtedy, gdy stres zaczyna pacjenta paraliżować.

04.

Mówię pacjentom, że lęk zawsze będzie im w pewnym stopniu towarzyszył.

Zazwyczaj z czasem jego nasilenie się zmniejsza, ale całkowicie nie znika. Warto jednak spróbować przekuć ten lęk w działanie. Często zachęcam pacjentów, aby wspólnie zastanowić się, co mogą zrobić, żeby utrzymać zdrowie, które udało się odzyskać.

05.

Postęp w medycynie, w onkologii jest dziś ogromny. Dlatego warto podejmować leczenie i aktywnie angażować się w cały proces terapii.

Postawa pacjenta również ma znaczenie. Współpraca z zespołem medycznym, zaangażowanie i wiara w leczenie są bardzo ważnymi elementami, które mogą wspierać jego powodzenie.



► PORADNIK

Co zrobić, by skutecznie pozbyć się odcisków, jak długo można przechowywać mięso w zamrażarce, by nie straciło na wartości i smaku, czym usuwać mech z kostki brukowej i jak często zmieniać ręczniki – o tym piszemy w **dzisiejszym miniporadniku**

PO(4)RADY

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



Leczenie

Co zrobić, żeby usunąć odciski?

Odciski to nieprzyjemna dolegliwość, która może wywoływać dyskomfort i ból podczas chodzenia. Jak się ich pozbyć? Wypróbuj poniższe sposoby na odciski na stopach.

1. Ciepła woda z solą. Moczenie stóp w ciepłej wodzie z solą to stary sposób na pozbycie się odcisków. Należy jednak pamiętać, że w przypadku wystąpienia zadrapań nie wolno wykonywać tego zabiegu, bo sól podrażni ranę i może wywołać pieczenie.
2. Woda z octem jabłkowym. Popularnym sposobem na odciski jest również moczenie stóp w wodzie z dodatkiem octu jabłkowego. Ten produkt wykazuje właściwości przeciwbakteryjne i odkażające, co może dodatkowo zmniejszyć ewentualny stan zapalny i przyspieszyć gojenie się zmian skórnych.
3. Ząbek czosnku. Brzmi nieprawdopodobnie? Jednak przykładanie czosnku na odciski to babciny sposób, który może okazać się niezwykle skuteczny. Zawarte w nim związki charakteryzują się właściwościami przeciwzapalnymi oraz mogą działać jak naturalny antybiotyk. Należy jednak pamiętać, że czosnku nie wolno przykładać do miejsca, gdzie skóra ma zadrapania, ponieważ wywoła to bardzo silny ból.

01.

Przechowywanie

Jak długo można trzymać w zamrażarce mięso i ryby

Warto wiedzieć, jak długo można przechowywać mięso w zamrażarce. Zależy to między innymi od gatunku mięsa.

Maksymalny czas mrożenia wołowiny a także cielęciny to 8 miesięcy. Mięso czerwone, zwłaszcza chude, dobrze znosi długie przechowywanie w niskiej temperaturze.

Wieprzowinę – zarówno kotlety, jak i kawałki na gulasz – można przechowywać w zamrażalniku do 6 miesięcy.

Mięso drobiowe szybciej traci swoje właściwości ze względu na wyższą zawartość wody. Drób można mrozić do 3 miesięcy.

Mięso mielone wymaga szybkiego zużycia – można je mrozić do 2 miesięcy.

Ryby można przechowywać w zamrażalniku 3-4 miesiące, w zależności od gatunku. Ryby tłuste (np. łosoś) powinny być mrożone krócej niż chude ryby (np. dorsz).

Jeśli mięso zostało rozmrożone, nie zamrażaj go ponownie, chyba że zostało ono ugotowane!

02.



03.

Ogród

Usuwanie mechu chemicznie

Istnieje kilka bezpiecznych dla środowiska, a zarazem efektywnych sposobów, które pozwalają na szybkie pozbycie się niechcianych roślin z nawierzchni. Jednym z polecanych domowych sposobów jest użycie roztworu boraksu, który można kupić w aptekach czy sklepach ogrodniczych. Aplikacja tego środka może odbywać się przez posypanie proszku bezpośrednio na miejsca zaatakowane przez mech lub przez rozpuszczenie boraksu w wodzie i następne spryskanie nim nawierzchni.

Kolejnym skutecznym, a zarazem ekologicznym rozwiązaniem jest wykorzystanie wrzątku i octu. Pierwszy krok to polewanie powierzchni bruku wrzątkiem, który zabija mech, a następnie aplikacja octu. Ocet najlepiej stosować w słoneczny dzień, aby zwiększyć efektywność działania. Ta metoda, choć prosta, wymaga jednak powtórzenia procedury w przypadku silniejszych zanieczyszczeń.

Na rynku dostępne są również gotowe środki chemiczne, które stworzono z myślą o ekologii i bezpieczeństwie dla roślin. Warto poszukać produktów, które zawierają w swoim składzie substancje naturalne.

Higiena

Jak często powinniśmy prać ręczniki?

Każdego dnia z twojego ciała złuszczają się miliony komórek skóry, a spora ich część trafia właśnie na ręcznik. Choć część z nich usuwasz pod prysznicem, reszta osadza się na tkaninie, co może być problematyczne dla twojej higieny.

Aby zapobiec namnażaniu się bakterii, wysusz ręcznik po każdym użyciu i pierz go co najmniej co trzy użycia. Oznacza to pranie ręcznika dwa razy w tygodniu, jeżeli codziennie się kąpiesz. Jeżeli masz choroby skóry, chodzisz na siłownię lub basen, twój ręcznik powinien być prany po każdym użyciu. Regularne pranie wystarczy, aby ręczniki utrzymać w czystości.

Brudne, nieprane ręczniki mogą rozprzestrzeniać wirusy, grzyby i bakterie. Konsekwencje używania brudnego ręcznika obejmują podrażnioną skórę i możliwość rozprzestrzeniania się infekcji. Bakteria wywołująca zakażenia gronkowcem (MRSA) rozprzestrzenia się właśnie na ręcznikach i pościeli.

Nigdy nie dziel się ręcznikiem z kimś, kogo nie znasz, lub z kimś, kto jest chory. Użycie ręcznika o kilka razy więcej razy między praniem raczej nie będzie wielkim błędem, ale częstsze pranie sprawi, że ty i twoja skóra będziecie zdrowsi.

04.



► MODA

Panterki, wojskowe kurtki, przerabiane sukienki sprzed wojny, bluzki szyte z czasz spadochronów, bryczesy, skórzane oficerki, ale i sandały z korka i sznurka, powstańcze opaski – blisko sto eksponatów tworzy wystawę **w Muzeum Powstania Warszawskiego**

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



Czy sukienka może być mundurem? O tym, jak wojna zmieniła strój Warszawiaków

Na wystawie pokazano przemianę mieszkańca przedwojennej Warszawy w powstańca: od mieszkańca eleganckiej metropolii, która w latach 30. XX wieku była centrum polskiej mody, przez okupacyjne przeróbki ubrań, aż po walkę w cywilnych strojach z powstańczą opaską na ramieniu.

„To zapis przejścia, w którym jedwabne krawaty i eleganckie suknie ustępują miejsca ubraniom szytym z resztek materiałów, by ostatecznie zostać uzupełnione o powstańczą opaskę. Ubiór – początkowo znak statusu – staje się narzędziem przetrwania, a następnie symbolem przynależności – przedstawiają ideę wystawy jej organizatorzy.

– Słuchałem opowieści powstańców, także opowieści rodzinnych, jak ważne było dbanie o strój w czasie okupacji w Warszawie. Był taki społeczny przymus dbania o ubrania. Styl, szyk, moda cały czas obowiązywały. Nie tylko żeby dobrze wyglądać, ale żeby pokazać Niemcom, że ich plan przekształcenia Warszawiaków w podludzi nie powiódł się, że oni dalej potrafią wyglądać elegancko. W ten sposób Warszawa też walczyła z Trzecią Rzeszą – zaznacza Jan Ołdakowski, dyrektor Muzeum Powstania Warszawskiego.

Wśród eksponatów na wystawie znajduje się kurtka należąca do Antoniego Bohdziewicza „Wiktora”, reżysera filmowego, żołnierza Armii Krajowej i szefa zespołu operatorów Powstańczej Kroniki Filmowej, dokumentującej walki i życie mieszkańców Warszawy w sierpniu i wrześniu 1944 roku. Bohdziewicz przeszedł w kurtce całe powstanie warszawskie, nosił ją długo po wojnie. Według zachowanych przekazów była to jego ulubiona kurtka – być może właśnie w niej rozpoczął swoją powojenną działalność filmową w Łodzi.

Ważne były buty, w których się szło do powstania. – Najlepiej długie, skórzane oficerki. One później

dobrze chroniły, gdy trzeba było poruszać się wśród ruin – opowiada Dorota Rakowska, kuratorka wystawy.

Obuwie damskie to najczęściej sandały z zamszowych pasków lub ze sznurka i korka; zdarzały się też drewniaki. Na wystawie przedstawiono historie pantofli ze słynnej przedwojennej pracowni szewskiej Lucjana Leszczyńskiego, którego wyroby były tak znane i cenione, że nosiły je Hanka Ordonówna i japońska księżniczka Kikuko, zamawiająca u polskiego rzemieślnika buty robione na miarę.

Przypomniano też słynne przedwojenne domy mody, np. znajdujący się przy ul. Marszałkowskiej 140 najstarszy Dom Mody Bogusława Hersego. Znajdowały się tam również – przy Marszałkowskiej 62

– salony futrzarskie, np. Dom Modelowy „Ewelina” E. Elbauma i liczne składy tkanin. Z kolei na Krakowskim Przedmieściu Warszawianki chętnie odwiedzały salon słynnego kuśnierza – „króla futer” Arpada Chowańczaka. Do najśłynniejszych należał Dom Braci Jabłkowski przy ul. Brackiej 25 – mekka eleganek Warszawy.

Szykowne ubrania sprzed wojny w czasie okupacji niemieckiej bywały przerabiane, dostosowywane do zmienionej, trudnej rzeczywistości. Ograniczenia i braki materiałów prowadziły do przeróbek odzieży i rozwoju chałupnictwa. Ubiór tracił funkcję reprezentacyjną i stawał się narzędziem przetrwania.

W czasie powstania warszawskiego cywile walczyli w codzien-

nych ubraniach, często letnich i przypadkowych. Z czasem pojawiały się elementy zdobycznego umundurowania.

Jedynym symbolem przynależności była biało-czerwona opaska, która nadawała cywilom status powstańca. Powstańczej opasce poświęcono na wystawie wiele miejsca. Wzruszające są te wyblakłe opaski, małe pasy tkaniny oznaczone pieczęcią Wojska Polskiego i godłem państwowym. Były one niekiedy jedynym znakiem i symbolem umundurowania. Przede wszystkim były jednak symbolem złożonej przysięgi i gotowości do służby. Swoją opaskę miała np. wojskowa Służba Ochrony Powstania, której celem była ochrona kluczowych celów i walka z dywersją. Własne kody oznaczeń miały też m.in. powstańcza policja, służba medyczna i Wojskowa Służba Kobiet. Początkowo opaski noszono na lewym ramieniu, potem przeniesiono je na prawe, zgodnie z rozkazem dowódcy powstania z 11 sierpnia 1944 roku, porządkującym sprawy wyglądu walczących żołnierzy.

O przemianie przez ubiór dziewczyny w żołnierza – powstańca świadczą losy Krystyny, córki pisarza Melchiora Wańkowicza, opisane przez niego w „Zielu na kraterze”. Do powstania ta dziewczyna o długich, czarnych warkoczach poszła w plisowanej spódnicy i bluzce. Kiedy dotarła do oddziału, ścięła warkocz i założyła panterkę. Krystyna, ps. Anna, sanitariuszka w batalionie Parasol, zginęła w szóstym dniu powstania w rejonie cmentarza kalwińskiego na Woli. Świadkiem jej śmierci był jej dowódca Janusz Brochwicz-Lewiński „Gryf”. Po wojnie matka Krystyny długo, podczas wielu ekshumacji, poszukiwała ciała córki, ale pamiętała, że poszła ona do walki w spódnicy i bluzce, nie w ubraniu żołnierza. Krystyny Wańkowicz nigdy nie odnaleziono.

Wystawa „Spot. Czy sukienka może być mundurem? O tym, jak wojna zmieniła strój Warszawiaków” powstała z okazji 82. rocznicy powstania warszawskiego. Jej kuratorami są Adam Jeżewski oraz Dorota Rakowska. Ekspozycja będzie czynna od 29 lipca do czerwca 2027 r.



Wystawa pokazuje przemianę mieszkańca przedwojennej Warszawy w powstańca. Od eleganckiej metropolii, przez okupacyjne przeróbki ubrań, aż po walkę w cywilnych strojach i narodziny powstańca oznaczonego opaską

► PODRÓŻE

Podkarpacie to nie tylko Rzeszów, Bieszczady i urokliwe wsie z drewnianymi cerkwiemi. W regionie nie brakuje także niesamowitych zabytków, w których kiedyś mieszkali królowie lub magnaci. Jakie atrakcje i sekrety skrywają te wspaniałe siedziby?

WYCIECZKA

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



NAJPIĘKNIEJSZE ZAMKI PODKARPACIA. ODKRYJ, JAKIE SEKRETY SKRYWAJĄ



Zamek w Krasieczynie zachwyca o każdej porze roku

► PODRÓŻE

● **Zamki na Podkarpaciu.** Spacerując po ich wnętrzach, możesz poczuć się jak dawny polski szlachcic ● **Otoczające je parki i ogrody** to doskonałe miejsca na cieszenie się przyrodą, często z dodatkowymi atrakcjami ● **W niektórych możesz** zorganizować imprezę albo spędzić noc. Trzeba tylko sprawdzić, czy nie straszy

N

Nie brakuje na Podkarpaciu pięknych zamków. Czekają na miłośników zabytków, pięknego otoczenia i niesamowitych historii.

Wybraliśmy sześć, które najbardziej warto zobaczyć w czasie weekendowych wycieczek. Wszystkie je można zwiedzać, a w niektórych da się nawet przenocować.

Zamek w Krasieczynie

Ten zamek w stylu renesansowo-manierystycznym to jeden z symboli Podkarpacia. Zbudowali go Krasiccy w XVI wieku, a Marcin Krasicki przebudował gruntownie wiek później na wygodną i modną rezydencję.

Zamek ma plan prostokąta, a na każdym narożu wznosi się piękna baszta. Są cztery baszty, każda w innym stylu. Noszą nazwy nawiązujące do hierarchii idealnego porządku na świecie, tak jak postrzegano go w czasach Marcina Krasickiego: Baszta Boska, Papieska, Królewska i Szlachecka. W Baszcie Boskiej znajduje się wspaniała i pięknie zdobiona kaplica, porównywana czasem do Kaplicy Zygmuntowskiej na Wawelu. Jest jeszcze piąta wieża, zegarowa, nad główną bramą. Podobno na jej schodach w lipcowe noce można natknąć się na Bielicę – lokalną zjawę.

W XIX w. zamek w Krasieczynie przeszedł na własność rodu Sapiechów, którzy szczególnie dbali o park i ogród. Sadzili dąb za każdym razem, gdy w rodzinie urodził się syn, i lipę, gdy na świat przyszła córka. Dziś można spacerować alejami ocienionymi przez wiekowe drzewa, a pod wieloma nadal stoją kamienne płyty z imionami potomków lub potomni Sapiechów.

Zamek został rozgrabiony w czasie II wojny światowej. Dziś jest własnością Agencji Rozwoju S. A., która – ponownie – urządziła w nim restaurację i hotel. Wnętrza można zwiedzać, ale są dość ubogie – z wyjątkiem pokoju myśliwskiego.

W Baranowie Sandomierskim

To jeden z najwspanialszych zamków na Podkarpaciu, nazywany czasem „Małym Wawelem”, bo gdzieś tam przypomina dawną siedzibę królów Polski. Został wzniesiony w XVI w. na miejscu dawnego dworu Baranowskich przez Leszczyńskich, a potem przechodził z rąk do rąk – kolejno do Wiśniowieckich, Lubomirskich, Potockich i Krasickich. Obecny wygląd nadał mu głównie Feliks Dolański, który przebudował zamek po pożarze w XIX w. Powstała wtedy piękna kaplica zdobiona witrażami autorstwa Mehoffera.

Niestety, zamek w Baranowie Sandomierskim poważnie ucierpiał w czasie II wojny światowej. Został jednak odbudo-



Historyczny zamek Lubomirskich i Potockich w Łańcucie, znany obecnie jako Muzeum-Zamek w Łańcucie

wany w latach 60. XX w., lecz nie jako zabytek do zwiedzania, lecz centrum konferencyjne Kopalni i Zakładów Przetwórczych „Sierkopol”. W kaplicy urządzono wtedy kino. W 1997 r. zamek przeszedł na własność Agencji Rozwoju Przemysłu S. A., która urządziła w nim hotel i restaurację.

Zamek w Baranowie Sandomierskim można zwiedzać. Wielkie wrażenie robi tzw. Galeria Tylmanowska, zaprojektowana przez Tylmana z Gameren w XVII w. na zlecenie Lubomirskich. To bogato zdobiony sztukateriami i obrazami korytarz łączący baszty zachodniego skrzydła zamku. Galeria została zrekonstruowana na przełomie lat 70. i 80. XX w., a jej ściany zdobią współczesne obrazy Antoniego Chrzanowskiego, ukazujące widoki włoskich miast. Warto też zajrzeć do tzw. Baszty Falconiego, też z XVII w., którą zdobią liczne złocenia.

W Przecławiu

To mniej znany z podkarpackich zamków, w sam raz na wycieczkę bez tłumów innych turystów.

Pierwszą twierdzę zbudował tutaj rycerz Mikołaj Ligęza w XVI w., w stylu renesansowym. Od 1668 r. zamek znajdował się w posiadaniu rody Reyów, którzy wprowadzili w nim nieco zmian i bardzo dbali o piękny park otaczający włości.

Niestety, zamek w Przecławiu nie miał szczęścia do najnowszej historii. Za PRL był siedzibą PGR-u, a jego sale służyły za magazyny m.in. nawozu. Do tego w 1967 r. wybuchł niszczycielski pożar. Los uśmiechnął się do zamku w 2005 r., kiedy kupili go Tyszkiewiczowie i odremontowali.

Dziś w zamku działa hotel, a wnętrza można zwiedzać. Trasa prowadzi przez wspaniałe sale – Mikołaja Reya, Muzyczną, Rycerską, Herbową, można też zajrzeć do zamkowej biblioteki.

Uważaj tylko na liczne imprezy – wesela, bankiety i konferencje – organizowane w zamkowych murach. W czasie takich uroczystości zwiedzanie nie jest możliwe. Przed wizytą upewnij się, czy można akurat wchodzić do zamku, pod numerem telefonu +48 (17) 774 70 64.

W Przemysłu

Zamek w Przemysłu wznosi się na wzgórzu i rozpościera się stąd wspaniały widok na miasto. Zbudował go już Kazimierz Wielki w XIV w., ale potem twierdza była wielokrotnie przebudowywana na bardziej wygodną siedzibę, zwłaszcza w XVI w. przez Piotra Kmitę Sobieńskiego. Dwie zamkowe baszty miały naśladować te z Krasieczyna. W XVIII w. zmiany na zamku wprowadzał jeszcze ówczesny starosta i późniejszy król Polski Stanisław August Poniatowski.

Z czasem zamek został zaniedbany, ale w XX w. przeprowadzono jego gruntowną renowację, a potem jeszcze kolejne prace, aż w 2013 r. zabytek został udostępniony do zwiedzania. Obecnie w jego wnętrzach ma siedzibę Przemyskie Centrum Kultury i Nauki Zamek. Turyści mogą zajrzeć na wieżę, do lochów i przespacerować się po dziedzińcu.

W Odrzykoniu

To – wyjątkowo – ruina, ale warto o niej wspomnieć, bo wiąże się z nią bardzo ciekawa historia.

Warowny zamek Kamieniec w Odrzykoniu należał kolejno do rodów Kamienieckich, Bonerów, Firlejów i Skotnickich.

Te dwa ostatnie rody toczyły zacięte spory o wspólne użytkowanie zamku. Kiedy Jan Skotnicki remontował swoją część, kazał skonstruować rynny tak, by woda lała się z nich na dziedziniec należący do Piotra Firleja. Była to zemsta za niezliczone złośliwości, jakich doświadczył ze strony rywala. Ten niezwykle epizod zainspirował Aleksandra Fredrę do napisania słynnej „Zemsty”.

Zamek został zniszczony w XVII w. w czasie potopu szwedzkiego. Dziś ruiny można zwiedzać, ale tylko od kwietnia do września, ponieważ teren jest dość trudny. Można jednak przez cały rok podziwiać zamek z daleka.

W Łańcucie

To jeden z najciekawszych zamków w całej Polsce. Dawna rezydencja rodów Lubomirskich i Potockich została wzniesiona w XVII w. jako warowna twierdza, ale w XVIII w. Izabela z Czartoryskich Lubomirska kazała ją przebudować tak, by zamek stał się do facto wygodnym pałacem. Bastiony przerobiono na ogrody, założono wspaniały park, zmieniono także wnętrza. Przebudowy na zamku trwały aż do 1911 r.

Dziś zamek z jego wspaniałymi wnętrzami oraz całe otoczenie są pełne atrakcji dla turystów, i to całkiem nietypowych. W dawnej wozowni można zobaczyć kolekcję starych karoc, w dawnej stajni znajduje się największa w Polsce kolekcja ukraińskich ikon, w stoczekarni podziwiać można egzotyczne kwiaty, a w zamkowych piwnicach działają odrestaurowane łaźnie w stylu rzymskim.

► HISTORIA

Powstanie warszawskie było największym tego typu zrywem militarnym w czasie całej II wojny światowej.
Anna Piotrowska i Mariusz Grabowski przybliżają jego szczegóły

RETROSPEKCJA

R

Rozkaz o wybuchu powstania podpisał 31 lipca 1944 r. płk „Monter” (Antoni Chruściel), dowódca Oddziału Warszawskiego AK: „Alarm, do rąk własnych Komendantom Obwodów. Dnia 31.7. godz. 19.00. Nakazuję »W« dnia 1.08. godzina 17.00. Adres m.p. Okręgu: Jasna nr 22 m. Otrzymanie rozkazu natychmiast kwitować”. W skład Komendy Głównej AK wchodzili też m.in. Tadeusz Komorowski „Bór” – komendant główny AK, Tadeusz Pełczyński „Grzegorz” – szef sztabu, Leopold Okulicki „Kobra” – I zastępca szefa sztabu i Janusz Bokszczański „Sęk”.

Falstart powstania warszawskiego
 Wbrew powszechnemu przekonaniu pierwsze strzały w powstaniu warszawskim nie padły o godzinie 17.00. Do pierwszej potyczki z Niemcami doszło na ponad trzy godziny przed godziną „W” na Żoliborzu, w dzielnicy która na mapie walczącej Warszawy była miejscem szczególnym.

Za tego, który przedwcześnie rozpoczął powstanie, uznaje się młodego kaprała podchorążego Zdzisława Sierpińskiego ps. Marek Świd z 226. plutonu 9. kompanii dywersji bojowej „Żniwiarz”, późniejszego dziennikarza i znanego krytyka muzycznego. Do niespodziewanej sytuacji doszło, kiedy prowadzona przez niego drużyna szła z transportem broni ze skrytki przy ulicy Kochowskiego na miejsce zbiórki. Pech chciał, że zbliżając się do ul. Krasińskiego, żołnierze natknęli się na nadjeżdżający od Powązek zmotoryzowany niemiecki patrol.

– Muszę powiedzieć, że był właściwie taki moment, kiedy zupełnie wyraźnie obserwowaliśmy się wzajemnie i widać było, że Niemcy robią jakiś rachunek zysków i strat, czy zacząć starcie, zacząć walkę z nami, czy udać, że nie zwracają uwagi na kilkunastu ludzi, już w butach z cholewami bądź ubranych przynajmniej od spodu w mundury, bo od góry, mimo gorącego dnia, w płaszczach, pod którymi schowana była broń: pistolety maszynowe, broń krótka, granaty. Jak gdyby zastanawiali się, czy doprowadzić do tego starcia, czy nie – wspominał po latach Sierpiński. – W pewnym momencie zdecydowali się i rozpoczęła się walka – dodawał.

Wtedy nie było już wyjścia.

– Halt! Hände hoch! – krzyknął Sierpiński do niemieckich żołnierzy, wyjmując pistolet z kabury. Oddał strzał. Pierwszy strzał powstania warszawskiego. Było około godziny 13.50.

Niemcy natychmiast wyskoczyli z samochodu, który chwilę później został obrzucony przez powstańców granatami. Pojazd stanął w płomieniach. Drużynie Sierpińskiego udało się z tej potyczki wyjść bez strat własnych, przejść przez ulicę i dotrzeć na miejsce zbiórki.

Niespodziewana bitwa na Krasińskiego miała swój dalszy ciąg. Niestety, dramatyczny. Niemcy skierowali bowiem na Żoliborz dodatkowe siły ze Śródmieścia. – W piętnaście minut potem na to miejsce przyjechało Überfallkomando, jakieś inne

w głowę, co to jest – mówił. Bitwa nie obyła się bez ofiar, zginęli pierwsi powstańcy.

Walki przy mierzącej niespełna 300 metrów ulicy Suzina upamiętnia dziś tablica, na której umieszczono napis mówiący, że żołnierze pierwszego boju powstania warszawskiego polegli już w walce za „niepodległość i socjalizm”.

„Skutki tej przedwczesnej strzelaniny okazały się po naszej stronie fatalne. Odczuliśmy je na własnej skórze w czasie trwania powstania. Tego zaskoczenia – o którym marzył płk Monter i inni dowódcy – już nie było. Niemcy nie mieli już żadnych złudzeń, że walka na śmierć i życie rozpoczęła się” – pisał o powstańczym falstartcie na Krasińskim w „Wycinku z historii jednego życia” Emil Kumor.

JAK WYBUCHŁO POWSTANIE WARSZAWSKIE

siły niemieckie i rozpoczęły czesanie okolicy, obławę – wspominał prof. Gustaw Budzyński, w czasie powstania zastępca dowódcy kompanii „Żniwiarz”.

W wyniku tej obławy na ulicy Suzina przy Próchnika wrogowi udało się zaskoczyć żołnierzy Batalionu im. Jarosława Dąbrowskiego z Organizacji Bojowej PPS, którzy przybyli po broń do gmachu kotłowni Warszawskiej Spółdzielni Mieszkaniowej.

Z późniejszej relacji prof. Gustawa Budzyńskiego wynika, że podjęli oni rozpaczliwą walkę przeciwko okupantowi, m.in. obrzucając atakujących granatami. – Niemcy wprowadzili do akcji czołgi i rozpoczęła się potężna strzelanina, którą słyszałem na ulicy Promyka na dole, zachodząc

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



jąc, że od dnia 1 do 4 sierpnia inicjatywa należała do powstańców.

Czym walczyli powstańcy? Uzbrojenie dla Okręgu Warszawskiego AK pochodziło ze wszelkich możliwych źródeł. Sporą jego część wydobyto ze schowków przygotowanych jeszcze w 1939 roku, gdzie składowano broń używaną w czasie wojny obronnej. Część pochodziła ze zrzutów, zakupów od żołnierzy niemieckich i węgierskich, wreszcie zdobywana była w czasie walki.

Najbardziej spektakularnym sposobem pozyskiwania uzbrojenia była jego produkcja w warunkach konspiracyjnych. AK uruchomiła całą sieć warsztatów produkujących broń – wytwarzanie granatów, popularnych sidolówek i filipinek, uruchomiono już w 1940 roku. Produkowano też pistolety maszynowe Błyskawica i plecakowe miotacze ognia. Tych ostatnich wytworzono blisko tysiąc.

Już w trakcie trwania powstania na masową skalę fabrykowano butelki z benzyną. Pracowali przy tym cywile, ochotnicy, w znacznej części kobiety. Największą powstańczą zbrojownią była tzw. jajczarnia na Hożej 51 (dawny gmach Związku Spółdzielni Mleczarskich i Jajczarskich), gdzie powstawały głównie granaty odlewane z cynku odzyskanego z blach zniszczonych kamienic. Tam powstało również 25 granatników konstrukcji inż. Łopuskiego, użytych przy szturmie PAST-y.

Powstańcze annały notują, że w czasie walk na Mokotowie, po zdobyciu przez żołnierzy Baszty, stworzono tam mobilny warsztat rusznikarski służący naprawie broni wykorzystywanej przez powstańców. W tym warsztacie wytworzono nawet kilka sztuk granatników przeciwpancernych Panzerschreck.

Największe sukcesy powstańców

Powstańcy odnotowali wiele sukcesów militarnych, m.in. zdobycie tzw. PAST-y, czyli niemieckiego centrum łączności, opanowanie wielu dzielnic Warszawy, m.in. Śródmieścia i Żoliborza, a przy okazji zajęcie budynków, które tam się znajdowały, np. PWPW, Dworca Poczтового, Arsenału i pozyskanie nazistowskich składów.

W rękach niemieckich pozostały jednak najważniejsze obiekty (mosty, dworce, lotnisko, dzielnica niemiecka, koszarzy), co bardzo utrudniało, a wręcz uniemożliwiało utrzymanie łączności i kontaktu między poszczególnymi ugrupowaniami powstańczymi. Niemcy ponadto podjęli działania ofensywne mające na celu odzyskanie arterii komunikacyjnych wschód – zachód.

Aby stłumić wybuch powstania, Niemcy stosowali „politykę bezwzględного terroru”: dokonywali masowych mordów na ludności cywilnej i jeńcach, atakowali obiekty cywilne, wysiedlali, grabili, niszczyli mienie. Około 63 tys. mieszkańców zostało zamordowanych

► HISTORIA

● **Armia Krajowa przeprowadziła w ramach powstania tzw. Akcję Burza skierowaną przeciw Niemcom i rozpoczęła przed wkroczeniem Armii Czerwonej na teren Polski** ● Trwała od 1 sierpnia 1944 roku do 3 października 1944 r. ● **Decyzja o rozpoczęciu powstania do dziś budzi kontrowersje**

poza działaniami bojowymi. Z miasta wypędzono około 550 tys. mieszkańców.

Bohaterską kartę zapisała w dziejach powstania Starówka. 13 sierpnia miała tam miejsce jedna z największych tragedii – eksplozja niemieckiego transportera z ładunkami wybuchowymi. Na ul. Kilińskiego zginęło co najmniej 300 osób. Skrwawione Stare Miasto, po ewakuacji powstańców kanałami, skapitulowało 2 września.

W oswobodzonych częściach Warszawy błyskawicznie organizowano nowe życie. Działały szpitale, garkuchnie, powstańcze Radio „Błyskawica”, a nawet kino. Funkcjonowała poczta harcerska, a poszukiwaniem zaginionych zajmowały się służby Polskiego Państwa Podziemnego.

Rosjanie czekali, aż powstanie warszawskie upadnie samo

Warszawska Praga została zdobyta przez Armię Czerwoną i polską 1. Dywizję Pie-

choty 15 września. Ale Rosjanie nie kwapili się z pomocą powstańcom na lewym brzegu Wisły. Także PKWN przyjął jawnie wrogą postawę wobec powstańczego zrywu. 28 września generał Bór-Komorowski wysłał

ostatnią depezę do dowódcy 1. Frontu Białoruskiego Konstantego Rokossowskiego z prośbą o pomoc. Nie otrzymał odpowiedzi. Tzw. wyzwolenie stolicy ze strony Armii Czerwonej przyszło dopiero potem.

13 sierpnia miała miejsce jedna z największych tragedii w czasie powstania – eksplozja niemieckiego transportera z ładunkami wybuchowymi. Na ulicy Kilińskiego zginęło co najmniej 300 osób

30 września 1944 r., gdy jedynym ośrodkiem obrony pozostała część Śródmieścia, rozpoczęły się rozmowy na temat kapitulacji. 2 października w Ożarowie podpisali ją przedstawiciele KG AK. Zapewniała ona powstańcom prawa kombatanckie i gwarantowała humanitarne traktowanie ludności cywilnej. Żołnierzy AK jako jeńców wojennych umieszczano w obozach w głębi Rzeszy.

Oprócz zniszczenia lewobrzeżnej Warszawy, w trakcie walk straty wojsk polskich wyniosły około 16 tysięcy zabitych i zaginionych, 20 tys. rannych i 15 tys. wziętych do niewoli. W wyniku nalotów, ostrzału artyleryjskiego, ciężkich warunków bytowych oraz masakr w powstaniu warszawskim zginęło od 150 do 200 tysięcy mieszkańców. Ocalali cywile w ogromnej mierze skierowani zostali do obozów przejściowych w takich miejscowościach, jak Pruszków czy Ożarów, a kilkadziesiąt tysięcy z nich zesłano do obozów koncentracyjnych.



W Warszawie walczyło kilkadziesiąt tysięcy żołnierzy Armii Krajowej i innych jednostek podziemnych, ale w walki angażowali się także cywile

► PRZYRODA

Żylistek szorstki to krzew, który ma dwie ważne zalety: pięknie kwitnie i jest łatwy w uprawie. **Znosi różne warunki i uda się nawet początkującym ogrodnikom.** Zobacz, jak wygląda żylistek szorstki, kiedy i jak kwitnie, jak go uprawiać oraz kiedy przycinać

PAMIĘTAJCIE O OGRODACH

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



Żylistek szorstki – zapomniany krzew, który zachwycą kwiatami

Z

trochę zapomniany krzew ozdobny. Żylistki w Polsce uprawia się od dawna – opisywano je już w 1881 roku (!) w piśmie Ogrodnik Polski. W XX wieku żylistki szorstkie były sadzone m.in. w parkach i na osiedlach mieszkaniowych – na tych starszych można jeszcze spotkać te krzewy. W ostatnich latach żylistki jakoś zostały zapomniane i wyparły je różne modne krzewy. Ale warto sobie o nich przypomnieć, bo to ładne i łatwe w uprawie krzewy, które pięknie kwitną.

Jak wygląda żylistek szorstki i kiedy kwitnie?

Żylistki przywędrowały do Europy z Azji i są spokrewnione z uwielbianymi hortensjami.

Jednak z wyglądu przypominają inne „stare” krzewy, czyli jaśminowce (jaśminy).

Jak wygląda ten krzew? Żylistek szorstki dorasta do wysokości ok. 3 metrów, ma sztywne, wyprostowane pędy. Pokrywają je ciemnozielone, lancetowate liście. Ich powierzchnia jest pokryta drobnymi włoskami, co sprawia, że rzeczywistość są szorstkie. Ale największą ozdobą żylistka są kwiaty. Są one białe i wyrastają po kilkanaście – tworzą ładny kwiatostan. U czystego gatunku kwiaty mają po pięć płatków, ale najczęściej uprawia się odmiany ozdobne, które mają pełne kwiaty. Wyglądają trochę jak białe pędzelki. Odmiana Candissima ma kwiaty białe, a Plena i Codsall Pink z lekkim różowym zabarwieniem.

Ten krzew może kwitnąć już pod koniec maja, ale główny termin to czerwiec i lipiec.

Jak go uprawiać?

Żylistek najlepiej rośnie na przepuszczalnej i próchniczej ziemi, jednak w praktyce nie kaprysi co do ziemi i rośnie w każdej w miarę typowej ogrodowej glebie. Może rosnąć w słońcu, ale radzi sobie także w cie-

niu. Kiedy nie pada, warto go podlewać, szczególnie w czasie, gdy kwitnie. Odmiany ozdobne mogą nie być w pełni odporne na mróz, ale nawet jeśli ich pędy zmarzną, krzew dobrze regeneruje się po przycięciu. Te żylistki, które znam, radzą sobie całkiem dobrze i nie przemarzają, nie są też podlewane, rosną na przeciętnej glebie, w mniej lub bardziej zacienionych miejscach. W praktyce są to wytrzymałe i odporne krzewy.

Kiedy przycinać krzewy i czy warto to robić?

Żylistki warto regularnie przycinać i skracać ich pędy, ale trzeba to robić zaraz po tym, gdy przekwitną. Tworzą kwiaty na nowych pędach, ale pąki zawiązują już latem, muszą więc mieć na to trochę czasu. Jeśli tego nie zrobisz w danym roku, nic się nie stanie, ale z czasem żylistek, który nie jest przycinany, będzie słabiej kwitł. Pamiętaj tylko, żeby nie skracać gałęzi żylistka wiosną, bo nie zakwitnie! Wiosną możesz zrobić tylko cięcie sanitarne, czyli usunąć uszkodzone pędy. Co kilka lat możesz wyciąć najstarsze i zbyt gęste gałęzie.



Żylistek szorstki wygląda pięknie i jest odporny na różne warunki

► MOTORYZACJA

Nawet w zupełnie sprawnej klimatyzacji roczne ubytki czynnika roboczego mogą sięgać 10–15 proc. I choćby z tego względu trzeba sprawdzać stan układu. Warto też wiedzieć, co powinno być zrobione podczas przeglądu, by być pewnym fachowości obsługi

ON TO MOTO

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



D

Dłuższa jazda w mocno nagrzanym wnętrzu samochodu (40–45°C) obniża zdolność kierowcy do koncentracji i koordynację ruchów nawet o 30 proc. Bardzo wzrasta wówczas ryzyko wypadku. Klimatyzacja umożliwia schłodzenie otoczenia kierowcy i zachowanie wysokiego stopnia koncentracji. Nawet wielogodzinna jazda nie wiąże się wówczas ze specyficznym zmęczeniem (znużeniem), związanym z długotrwałym przebywaniem w wysokiej temperaturze. Przez wielu ekspertów układy klimatyzacyjne zaliczane są do elementów podnoszących bezpieczeństwo.

Klimatyzację do produkcji seryjnej wprowadziła przed II wojną światową amerykańska firma Studebaker w modelu Commander (1938 r.). Z punktu widzenia technicznego klimatyzacją nazywa się taki system, w którym można regulować temperaturę powietrza dostarczanego do wnętrza.

Powietrze z klimatyzacji jest dobrze przesuszone i znakomicie usuwa parę wodną z szyb. Taki proces przebiega znacznie szybciej niż przy udziale powietrza pobieranego wprost z otoczenia auta. Jest to szczególnie cenne latem podczas opadów deszczu (mimo ciepła na dworze szyby od wewnątrz stają się wówczas szybko zaparowane), a także jesienią i zimą, gdy osadzanie się pary wodnej na szybach staje się poważnym i częstym problemem. Klimatyzacja to czynnik podnoszący komfort jazdy wszystkim jadącym w samochodzie podczas upalnych dni.

Klimatyzacja w samochodzie to jednak wzrost kosztów utrzymania auta. Trzeba się liczyć z wydatkami na przeglądy, ewentualne naprawy tego dodatkowego systemu, a także na dodatkowe paliwo, pochłaniane w wyniku napędu wysokowydajnej sprężarki. Wzrost zużycia paliwa może przekraczać nawet kil-



Klimatyzacja sprawdza się nie tylko latem, ale również jesienią i zimą. System dostarcza mocno osuszone powietrze, co pozwala dużo szybciej usuwać wilgoć z zaparowanych szyb samochodu. Ci, którzy wyłączają klimatyzację po ustąpieniu upałów, robią błąd

kanaście procent i jest uzależniony od rodzaju klimatyzacji, pojemności i mocy silnika, warunków eksploatacji (najgorzej jest przy ciągłych przyspieszeniach, zwłaszcza w mieście). Potwierdzają to praktyczne testy.

Warto dowiedzieć się również, jaki typ klimatyzacji ma samochód. Najbardziej niekorzystne z punktu widzenia zużycia paliwa są te, w których sprężarka działa cały czas z maksymalną wydajnością, a układ klimatyzacyjny, pozbawiony odpowiedniego systemu sterowania, cały czas schładza wnętrze do minimalnej, osiągananej przez system wartości.

Nieodpowiednio eksploatowana klimatyzacja stanowi potencjalne źródło choroby. Może być to przeziębienie, wywołane nastawieniem zbyt zimnego nawiewu wprost na twarz lub klatkę piersiową, może być to również alergia, wynik działania drobno-ustrojów zebranych w przewodach wentyla-

cyjnych i parownika (gdy nie przeprowadza się na czas odkażania).

Niekorzystne jest również ciągłe wychodzenie z wychłodzonego samochodu na zewnątrz podczas upałów i ponowne wchodzenie do klimatyzowanej kabiny. Wielu osobom nie sprzyja pozbawione wilgoci powietrze, podawane przez klimatyzację do wnętrza. Wysusza błony śluzowe, powoduje podrażnienia, których konsekwencją mogą być łzawienie lub kaszel.

By uniknąć kłopotów, najlepiej ustawiać temperaturę tylko o 5–6°C niższą niż na zewnątrz, a nawiewy nie powinny być skierowane na wrażliwe części ciała jadących (twarz, klatka piersiowa). Jeśli nie ma regulacji temperatury, należy włączyć ogrzewanie i w ten sposób doprowadzić do ocieplenia powietrza dostarczanego przez klimatyzację.

Coroczna kontrola w profesjonalnym, dobrze wyposażonym warsztacie to absolutne minimum. Przegląd rozpoczyna się kontrolą wydajności układu przy pomocy termometru przedstawianego do nawiewów systemu wentylacji. Klimatyzacja nastawiona jest wówczas na maksymalne chłodzenie. Kontrola szczelności odbywa się najczęściej przy pomocy specjalnego preparatu. Jego wycieki widoczne są w obecności specjalnej lampy, emitującej promienie ultrafioletowe. Pojawienie się nieszczelności pociąga za sobą konieczność naprawy wadliwych miejsc.

Często są to przewody i złącza, które w fachowych warsztatach można bez problemu dorościć. Szczelny układ jest napełniany (albo dopełniany) czynnikiem roboczym oraz specjalnym olejem do smarowania sprężarki. Kontrolowany jest także napęd sprężarki.

Sprawdzenie ogólnego stanu całego układu wentylacyjnego, usunięcie zanieczyszczeń (także czyszczenie skraplacza na zewnątrz z błota i owadów), wymiana filtrów, odkażenie przewodów wentylacyjnych. Wymiana osuszacza w razie konieczności (zalecana co 2 lata). Wbrew pozorom filtry mają ogromne znaczenie. Zbyt mocne zanieczyszczenie filtra przeciwpyłkowego może prowadzić do uszkodzenia układu sterującego. Jego naprawa, zwłaszcza w układach z elektroniką, może być kosztowna. Po zakupie używanego auta z klimatyzacją warto jak najszybciej udać się na przegląd. Jeśli nawet w naszej ocenie układ schładzający działa, to nie wiadomo, czy prawidłowo.

Aby „klima” szybko zadziałała w nagrzanym samochodzie, należy najpierw przewietrzyć auto poprzez otwarte drzwi (na postoju) albo okna (podczas jazdy). Po kilku minutach zamykamy wnętrze, włączamy silnik, klimatyzację (nastawioną na maksimum chłodzenia) i zamykamy obieg powietrza we wnętrzu. Po wyraźnym schłodzeniu przedziału pasażerskiego nastawiamy odpowiednią temperaturę.

Klimatyzacja chłodzi wnętrze, ale zwiększa zużycie paliwa. Może też szkodzić zdrowiu, jeśli jest brudna

► ŚWIAT WOKÓŁ NAS

Lęk przed ominięciem czegoś ciekawego i chęć wycisnięcia z wyjazdu jak najwięcej sprawiają, że **pełne odcięcie się od sieci i prawdziwy relaks na urlopie** stają się dla większości z nas luksusem nie do osiągnięcia

ZROZUMIEĆ DZIŚ

Poleca **Alicja Domachowska**,
redaktorka.

Zajmuje się m.in. sprawami
i rzeczami, które nas otaczają.
Prywatnie miłośniczka psów, jazdy
na rowerze i muzyki



S

Smartfon w dłoni, FOMO w głowie i portfel bez dna – tak wyglądają współczesne wakacje Polaków. Z najnowszych badań wynika, że prawdziwy cyfrowy detoks na urlopie to mit, a naszymi największymi wakacyjnymi grzechami są nadmierny czas przed ekranem oraz niekontrolowane wydatki. Choć popkultura i social media skutecznie dyktują nam modne kierunki podróży, to lęk przed ominięciem czegoś ciekawego i chęć wycisnięcia z wyjazdu jak najwięcej sprawiają, że pełne odcięcie się od sieci i prawdziwy relaks stają się dla większości z nas luksusem nie do osiągnięcia.

Jak wynika z badania serwisu Prezentmarzeń „Urlopowe zwyczaje Polaków 2026”, korzystanie z technologii na urlopie jest nieodłącznym towarzyszem naszego wypoczynku. Zdecydowana większość respondentów spędza przed ekranem od 1 do 5 godzin dziennie. Największa grupa, licząca 37% osób, korzysta z urządzeń przez 1-3 godziny dziennie, skupiając się na szukaniu informacji i przeglądaniu mediów społecznościowych. Tuż za nią uplasowali się ankietowani spędzający z telefonem lub laptopem w rękę aż 3-5 godzin dziennie – taką intensywność (związaną z komunikacją, rozrywką lub pracą) zadeklarowało 34% badanych. Z kolei 20% osób w ogóle nie kontroluje czasu ekranowego, używając technologii tak samo mocno, jak na co dzień. Prawdziwy, restrykcyjny cyfrowy detoks to wciąż rzadkość – czas przed ekranem ograniczony do poniżej 1 godziny dziennie deklaruje zaledwie 9% respondentów. Wyniki te potwierdzają, że współczesny urlop rzadko oznacza całkowite odcięcie się od sieci.

Wyniki badania dotyczącego syndromu FOMO na urlopie pokazują, że media społecznościowe i chęć maksymalnego wykorzystania czasu mają zauważalny wpływ na nasz wypoczynek. Największa grupa ankietowanych przyznała, że lęk przed ominięciem czegoś ciekawego dopada ich rzadko, głównie pod wpływem relacji znajomych w sieci – taką odpowiedź wskazało 31% osób. Z kolei 28% respondentów deklaruje, że nigdy nie odczuwa FOMO i potrafi w pełni cieszyć się chwilą. Presję czasu i potrzebę „wycisnięcia” z urlopu jak najwięcej często odczuwa 24% osób. Najmniej liczna,

ale wciąż wyraźna grupa 17% ankietowanych, podporządkowuje cały plan wyjazdu wydarzeniom, byle tylko niczego nie przegapić. – Dane te dowodzą, że choć ponad jedna czwarta z nas potrafi całkowicie odciąć się od zewnętrznych bodźców, to dla większości cyfrowy świat i porównywanie się z innymi stanowią wyzwanie w pełnym zrelaksowaniu się – mówi Aleksandra Skimina z serwisu Prezentmarzeń.

Wpływ popkultury oraz mediów społecznościowych na nasze decyzje wyjazdowe staje się coraz bardziej widoczny, choć wciąż duża grupa turystów zachowuje wobec nich dystans. Największa część ankietowanych, bo aż 36% osób, przyznaje, że często inspiruje się popkulturą i wybiera miejsca podpatrzone na ekranie lub u influencerów. Kolejne 24% osób uległo takiemu impulsowi przynajmniej raz lub dwa razy w ży-

ciu (opcja B). Z drugiej strony, spora część badanych wykazuje silną odporność na te trendy lub wręcz świadomie z nich rezygnuje: 21% respondentów unika takich lokalizacji z obawy przed tłumami (opcja C), a 19% osób celuje wyłącznie w miejsca nieoczywiste, o których media milczą (opcja D). Wyniki te pokazują, że choć cyfrowe inspiracje i filmowe kadry skutecznie kształtują masową wyobraźnię turystyczną, to potrzeba autentyczności i spokoju poza utartym szlakiem pozostaje dla wielu kluczowym filtrem.

Analiza odpowiedzi na pytanie o urlopowe słabości pokazuje, że największe wyzwania podczas wypoczynku wiążą się z technologią i finansami. Najliczniejsza grupa respondentów, licząca 31% osób, jako swój największy grzech wskazała spędzanie zbyt dużej ilości czasu w internecie (opcja

C), co potwierdza, jak trudno jest nam współcześnie osiągnąć pełny cyfrowy detoks. Tuż za tym problemem uplasowało się nadmierne wydawanie pieniędzy (opcja A), do którego przyznaje się 28% ankietowanych. Sporym wyzwaniem okazuje się także utrzymanie pozytywnego nastawienia – 24% badanych przyznaje, że ich słabością jest narzekanie na pogodę, jedzenie czy obsługę (opcja D). Najmniej osób, bo 17%, wskazało na spożywanie zbyt dużej ilości alkoholu (opcja B). Wyniki te wyraźnie dowodzą, że na urlopie najtrudniej przychodzi nam kontrolowanie nawyków związanych z ekranem smartfona oraz uleganie konsumpcyjnym pokusom.

● Słowniczek

● **FOMO to zjawisko psychologiczne, które objawia się pragnieniem ciągłego bycia na bieżąco z tym, co robią inni, szczególnie w mediach społecznościowych i w internecie, oraz kompulsywnym sprawdzaniem powiadomień i informacji**



Z najnowszych badań wynika, że prawdziwy cyfrowy detoks na urlopie to mit, a naszymi największymi wakacyjnymi grzechami są nadmierny czas przed ekranem oraz niekontrolowane wydatki

Korzystanie z technologii na urlopie jest nieodłącznym towarzyszem naszego wypoczynku

► FOTO

Taylor Swift, w czwartek 1 sierpnia 2024 r., w 80. rocznicę Powstania Warszawskiego, po raz pierwszy wystąpiła w Polsce. Na Stadionie Narodowym w stolicy zgromadziło się 65 tysięcy fanów pragnących zobaczyć wielką gwiazdę na żywo

FOT. SYLWIA DĄBROWA

PRZYKADROWANE

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



► SPORT

Co łączy Anitę Włodarczyk, Roberta Maćkowiaka i Karola Świderskiego? Pozornie niewiele. Każdy odpowie: Wielki sport. Ale okazuje się, że nie tylko... Otóż wszyscy urodzili się w tym samym mieście – wielkopolskim Rawiczu

LIGA MISTRZÓW

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

**Rober Maćkowiak**

Ur. 13 maja 1970 roku w Rawiczu.
Polski lekkoatleta (sprinter),
wielokrotny medalista
mistrzostw świata i Europy.

Najlepsze wyniki zodiakalny Byk, Robert Maćkowiak (rocznik 1970), uzyskiwał w biegach na 200 i 400 metrów. Międzynarodową karierę rozpoczął w 1980 roku, zdobywając złoty medal mistrzostw Europy juniorów w sztafecie 4 x 100 metrów.

Z czasem został niekwestionowanym liderem „lisowczyków”, czyli grupy 400-metrowców prowadzonych przez wrocławskiego trenera kadry Józefa Lisowskiego. Do dzisiaj jest rekordzistą Polski w sztafecie 4 x 400 metrów – czas 2:58,00 (na swojej ostatniej zmianie ok. 44,3 s). Wraz z Piotrem Rysiukiewiczem (ok. 44,8 s), Tomaszem Czubakiem (ok. 44,0 s) i Piotrem Haczkiem (ok. 44,9 s) uzyskali ten czas 22 lipca 1998 roku na Igrzyskach Dobrej Woli w Uniondale pod Nowym Jorku, gdzie Polacy przegrali tylko z Amerykanami prowadzonymi przez fenomenalnego Michaela Johnsona (rekord świata – 2:54,20, ale wynik wymazano z tabel z powodu dopingu Antonio Pettigrew).

Do największych sukcesów Roberta Maćkowiaka można również zaliczyć złote medale w sztafecie 4 x 400 metrów na halowych mistrzostwach świata w 2001 roku (Lizbona) i halowych mistrzostwach Europy rok później (Wiedeń).

W 1999 roku, w odległym japońskim Maebashi, „lisowczy” (Piotr Haczek, Jacek Bocian, Piotr Rysiukiewicz i Robert Maćkowiak) dobiegli do mety HMS na drugim miejscu, ustanawiając bajeczny rekord Europy – 3:03,01 – który przetrwał do 2015 roku!

Sztafeta pod wodzą Maćkowiaka zdobyła złoty medal (po dyskwalifikacji sztafety USA za doping... Antonio Pettigrew)

Przygodę ze sportem Robert Maćkowiak rozpoczął w 1985 roku jako... skoczek w dal, zajmując 5. miejsce podczas mistrzostw Polski młodzików (z wynikiem 6.50 m)



mistrzostw świata w Sewilli, osiągając czas 2:58,91. Wcześniej ten sam team zapewnił sobie srebrny krążek w mistrzostwach Europy w Budapeszcie – 2:58,88. W mistrzostwach świata w Atenach (1997), również po dyskwalifikacji Amerykanów, polskiej sztafecie z Maćkowiakiem przypadł medal brązowy (3:00,26).

Na igrzyskach olimpijskich zadebiutował w 1996 roku, w Atlancie, zajmując wraz ze sztafetą 4 x 400 metrów 6. miejsce. Cztery lata później wystąpił na Igrzyskach XXVII Olimpiady w Sydney, zdobywając 5. miejsce w biegu na 400 metrów i dopiero 6. pozycję w biegu sztafetowym. Polacy wtedy byli faworytami do medalu, lecz na skutek potknięcia się Maćkowiaka stracili szanse na podium. W przeciwieństwie do kolegów ze sztafety 4 x 400 metrów Robert osiągnął wiele sukcesów w startach indywidualnych. Był wicemistrzem Europy (1998 r.) oraz 2-krotnie brązowym medalistą halowych mistrzostw Europy (1998 i 2002 r.). Karierę sportową zakończył w lutym 2007 roku.

Maćkowiak jest absolwentem Zespołu Szkół Zawodowych w Rawiczu o specjalności stolarz. Od 1985 roku reprezentował barwy wrocławskiego Śląska. Jest starszym sierżantem Wojska Polskiego.

Rekordy życiowe – stadion: 100 metrów – 10,45 s (26 maja 1990 r., Wrocław), 200 metrów – 20,61 s (1 sierpnia 1996 r., Atlanta – 14. wynik w historii polskiej lekkoatletyki) i 400 metrów – 44,84 s (5 sierpnia 2001 r., Edmonton – 2. wynik w historii polskiej lekkoatletyki); hala: 60 metrów – 6,87 s (16 lutego 1992 r., Spała), 200 metrów – 20,68 s (1 marca 2002 r., Wiedeń – 4. wynik w historii polskiej lekkoatletyki), 400 metrów – 45,94 s (9 marca 1997 r., Paryż – 3. wynik w historii polskiej lekkoatletyki).

FOT. WOJTEK WILCZYŃSKI/POLSKA PRESS

ROBERT MAĆKOWIAK – JEDEN Z NAJLEPSZYCH 400-METROWCÓW W HISTORII POLSKIEJ LEKKOATLETYKI

► KSIĄŻKI

● **Biografia Leonarda Cohena, jednego z najbardziej znanych muzyków przełomu XX wieku** ● Zmarły 10 lat temu wokalista znany jest z takich przebojów jak „Suzanne”, „Hallelujah”, „Dance Me to The End of Love” ● **W książce wiele o jego twórczości i życiu miłosnym**

trzykropek



Na początku lat siedemdziesiątych Leonard Cohen toczył wiele wojen. Na scenie – wojnę przeciwko ciemności, podczas której przemieniał ciężar naszego życia w chwilę kruchości piękna. Walczył publicznie, a wojna ta wymagała absolutnej czystości i nie pozostawiła naszego żołnierza bez szwanku.

W mediach krytycy muzyczni wypowiedzieli własną wojnę przeciwko niemu, oskarżając go o najgorsze przestępstwo: o bycie poetą. Na froncie domowym rozpętała się trzecia wojna – przeciw nieokiełznanej i zawziętej istocie imieniem Suzanne. Ta na poły konkubina, na poły femme fatale postawiła sobie najwidoczniej za cel wpoić swojemu mężczyźnie, że faktycznie „kocham”, jak pisał Dylan, „to takie słowo na K”. Skłonna uczynić z Leonarda idealnego partnera i ojca, była zarazem gotowa, gdyby zaszła taka potrzeba, udowodnić mu, że jest równie wyzwolona seksualnie jak on.

Toteż przez dziesięć lat trwała wojna małżeńska, toczona w kuchniach i sypialniach Montrealu, Los Angeles i na Hydrze. Pomimo regularnych rozejmów i zawieszeń broni była to w sumie brutalna wojna partyzancka, wypełniona nawracającymi kryzysami, kłótniami i zdradami.

Sytuacja była zapewne dosyć banalna – stanowili namiętną, ale niedobraną parę. Miami kontra Montreal, młoda dziewczyna kochająca rozkosze tego świata i poeta w średnim wieku, który już nie był pewien, co takiego w życiu kocha. On aspirował do statusu świętego, ona zaś do pozycji kota perskiego. Koty zasadniczo nie dają się okiełznać, podobnie też Suzanne, która umiała wziąć odwet, odpowiedzieć okiem za oko, w dodatku z ironią uwiecznioną w jednym z tekstów jej męża z połowy lat siedemdziesiątych:

„Cóż, mieszkam tu z kobietą i potomstwem.

Ta sytuacja stanowczo trwa zbyt długo.

Gdy się uwalniam z ramion jej, oznajmia:

„Ty nazywasz to miłością, ja usługą”>.

Na razie jednak, postanowiwszy stać się miłym mężem, Leonard wypowiada wojnę obcemu w samym sobie, temu, który zawsze jest gotów odejść, by uwodzić kolejne kobiety, aczkolwiek nie brał pod uwagę samych kobiet, te zaś rozpoczęły właśnie własny Blitzkrieg erotyczny przeciwko poecie. Gdziekolwiek się pojawiał, zastępy aniołów w futrach i ostrym makijażu oblegały jego garderoby i pokoje hotelowe, gorączkowo starając się należeć do niego. Niektóre przebyły po to tysiące mil, a kilka wręcz zaczęło go prześladować w Montrealu i na Hydrze, w paru wypadkach trwało to całe lata – udawały, że są jego żonami albo że mają mu do przekazania wiadomości z niebios. Leonard dotąd stosował seks i uwodzenie, bo chciał przezwalczyć udrękę i depresję, a nie robić z siebie kobieciora – teraz jednak, porwany w wir istnej kampanii erotycznej, nagle na krótki czas stał się lubieżnikiem, proszącym (czasem) dziennikarki, by pokazały mu piersi, zanim on zgodzi się rozpocząć wywiad, albo (częściej) pytającym o możliwość seksu przed pytaniem o imię rozmówczyni.

Cztery wojny to wciąż jednak za mało dla kogoś, kto chce być wszystkimi bohaterami żydowskimi naraz. Dlatego w tym samym mniej więcej czasie rozpoczyna piątą – tym razem duchową – pod komendą generała Sasakiego: wojnę zen przeciwko głupocie ego.

Na początku lat siedemdziesiątych rozpoczął regularną praktykę rekolekcji buddyjskich. Rokrocznie przez miesiąc lub dwa w którymś z klasztorów: w Ośrodku Zen Mount Baldy w górach San Gabriel, sześć i pół tysiąca stóp powyżej Los Angeles, albo w Jemez Springs w Nowym Meksyku. Sześćdziesięciopięcioletni Jōshū Sasaki był wybornym generałem – podwójnym agentem dharmy, jednoczesnym sojusznikiem i przeciwnikiem własnych uczniów. Podobnie jak Hakuin w osiemnastym wieku, nawoływał do praktykowania aż do stanu, gdy głowa staje w pło-

mieniach, i przestrzegał, że sanzen (osobiste spotkania, podczas których przekazywał adeptom koany do rozwikłania) są dostępne jedynie dla tych, którzy gotowi są zabić lub dać się zabić. Czasem częstował wrzącą zupą ryżową, czasem szklaneczką imbirowego brandy. Któż nie poszedłby na wojnę pod takim generałem?

Pierwszym osiągnięciem zazen – medytacji na siedząco – jest stanie twarzy w twarz z własnymi konfliktami. Siedzisz w milczeniu i raptem orientujesz się, że walczysz jednocześnie w dziesięciu prywatnych wojnach, z których żadna nie jest jakoś za bardzo istotna. Jesteś jak rybka zwana bojownikiem syjamskim, która walczy z własnym odbiciem w lustrze (i niekiedy umiera z wyczerpania). Leonard momentalnie pokochał wojowniczą naturę szkoły rinza-zen: wstawanie przed świtem, całdnie milczenia, medytację, pracę, dzwonki, sutry i nieustanne ukłony i czołobitność. Tak surowa dyscyplina ma przełamać w człowieku najsilniejsze opory, jednak celem zen nie jest samo ego, ale piedestał sztywnych nawyków i złudzeń, na którym ego się opiera. Ego rozproszy się z własnej woli. Latem wśród świerszczy, zimą wśród wron. Leonard od samego początku uwielbiał ten rygorystyczny porządek: koany pozwalające wejść do świata niedualności, zazen jako wrota wiodące do pogłębionego życia i bez pośredni przekaz płynący od mistrza, który jest zarazem kumplem od kieliszka i najgorszym wrogiem. Cohenowi musiał się też spodobać jasny kontrakt zawierany w ramach zen: nie wygrasz niczego poza głębokim szacunkiem do wszelkich rzeczy – miski, z której jesz, czarnej poduszki, na której siedzisz, nieograniczonego świata, do którego wstępujesz. Czasem zen ewidentnie działał.

Serce Leonarda osiągnęło jedność, a on sam wreszcie znalazł się w sercu życia. Po czym opuścił górę i udał się do Babilonu toczyć swoje wymyślone wojny.

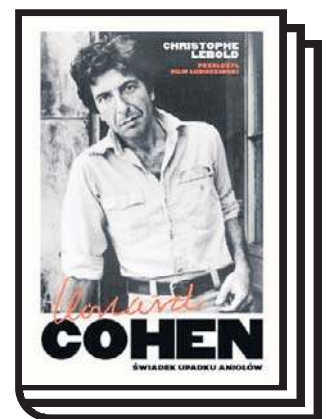
Lata siedemdziesiąte Leonarda faktycznie składały się z wojen. Po całych latach spędzonych

na szukaniu idealnych związków z kobietami w alkwie i z Bogiem we własnym sercu teraz zaangażował się w wojnę na wielu frontach. Być może najokrutniejszą toczył przeciwko logosowi. Pod koniec 1972 roku miał już za sobą co najmniej półtora roku kompletnej blokady, nie powstawały żadne nowe piosenki, puste kartki stanowiły nie lada wyzwanie. W kolejnym roku był już gotów poddać się bez walki. Pięć lat pisania piosenek to niezbyt imponująca kariera, ale zawsze to lepiej niż nic.

Leonard jednak nie bał się pustki – właściwie wręcz przeciwnie. Może dotychczas zbyt mocno wchodził w mistycyzm. Oto więc nowa koncepcja: gigantyczna tablica rasa. Czysta tabliczka, bez aniołów, bez trubadurów, bez Nashville. Gotów był zacząć na nowo z tym, co zaleca buddyzm – z umysłem zen, z umysłem początkującego. Tu zaś najlepiej mogła się sprawdzić jego ulubiona gra, czyli opis tego, co widać.

W tym wypadku mowa o zawirowaniach. Siedzi w zazen i jest wewnętrznie podzielony. Siedzi w nowym domu w Montrealu (ulica Saint Dominique, tuż obok bulwaru Saint Laurent) albo w ogrodzie na Hydrze i widzi, że jego małżeństwo to wybuchowe połączenie przeciwieństw. Patrzy na świat i wszędzie widzi międzynarodowy terrorizm i wojny płci.

Jest rok 1972, więc programy informacyjne kipią od radykalnego feminizmu, ataków terrorystycznych i porwanych zakładników. W centrum uwagi mamy FWP, IRA, Czerwone Brygady, Weathermen i Grupę Baader Meinhoff; w sierpniu jedenaścioro sportowców izraelskich ginie w masakrze na Igrzyskach Olimpijskich w Monachium. W tym samym roku kina pękają w szwach podczas seansów ultraprzemocy w „Bрудnym Harrym” i „Mechanicznej pomarańczy”, świat z wolna zapomina o resztkach „pokoju i miłości”, by powrócić do bardziej ortodoksyjnych wizji Hegla („walka napędza historię”) i Hume’a („człowiek człowiekowi wilkiem”). Zgodnie z Zeitgeistem Leonard redefiniuje własną postawę wobec świata za pomocą nowej hipotezy: na początku była Wojna.



Lebold Christophe
„Leonard Cohen.
Świadek
upadku aniołów”,
tłumaczenie:
Filip Łobodziński,
wyd. Znak,
Kraków 2026



► KRZYŻÓWKI

Krzyżówka panoramiczna

potrawa bobasa grecki filozof	narzuta modnisi odmiana bajki	duża kość skrajna deska
wiele lat przyrodnik		
bohaterka „Zemsty”		
właściwe rozumowanie	wystająca część dachu	liść sosny
szkielet statku	szczapy na opał	słuchy u szaraka
ogół czasopism		
twórca uznanych dzieł	„zamkowa” rzeka we Francji	dawna jednostka długości
hiszpańskie wino	małpkiatka z Madagaskaru	kosmita z „Muppet Show”
okrąg, rewir szloch, łkanie		
mowa środowiskowa	Renault Megane	duże wznieśnienie
kształt opony, armila	Tokarczuk lub Boładź	skrzynka wyborcza
Rafał Majka		
rasa gołębia	dawna korona papieża	posąg panny młodej
gatunek sera	knieja lub bór	Gibson, aktor
pora dnia jasiek z działki		

Litery z oznaczonych pól, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

Alfabetka

		K		L		Ł	
M							
O	P						
		R		S			
T							
U							

Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
W kolejności przypadkowej:
– masa z migdałów – dna stawu palucha i cukru
– ... Holmes, aktorka – kluski z kapustą z USA
– zapis w testamencie – piesek z kreskówki
– rzeka na Rostoczu – płynie przez Łomżę
– dla kajakarzy – mebel z książkami i piosenkarka
– dawniej referat, elaborat – rzeka w Hadesie
– skok na bank

Krzyżówka pięciokątna

Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
1) film z rolą Toma Cruise'a
2) rodzaj damskiego kapelusza,
3) wdowi pieniądź,
4) gaz szlachetny,
5) Martell w barku,
6) napój bogów z Olimpu,
7) „... z Diabelnej”, serial,
8) pomoc z powietrza,
9) album z seriami.

Logogryf

Litery w zaznaczonych polach, czytane kolumnami, utworzą rozwiązanie: tytuł filmu animowanego.
1) figiel, psota,
2) nalot na miedzi, śniedź,
3) szuka żony w TVP.

1	2	3
•	•	•
•	•	•
•	•	•

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: pasjonatka; alfabet-ka; pantarka; krzyżówka pięciokątna: operetka; krzyżówka lipogramowa: kieliszek; krzyżówka dwuliterowa: manierka; krzyżówka tautogramowa: zadanie; logogryf: „Psi patrol”; korekta; logogryf: „Psi patrol”.

Krzyżówka lipogramowa

1		2		3		4		5		6		7		8
				9										
10								11						
				12				13						
14	15		16						17		18		19	
				20		21								
22								23						
				24										
25	26		27					28			29		30	
				31				32						
33								34						
				35										
36								37						

W odgadywanych wyrazach nie występuje litera „A”. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
Poziomo:
1) rozkwit, rozwój,
2) Anatol, polski poeta,
3) stolica Kirgistanu,
4) spod ciemnej gwiazdy,
5) włoski nad oczami,
6) japoński zegarek,
7) pieniądze wydatek,
8) angielski pies myśliwski,
9) związek chemiczny,
10) siedziba Belzebuba,
11) zgłaszany na zebraniu,
12) Kazimierz z „Emancypantek”,
13) duże blaszane naczynie,
14) polne lub morskie,
15) „pan” w stadninie,
16) gród króla Priama,
17) „bileter” w Pendolino,
18) trzymane na wodzy,
19) krzyżują się w mieście,
20) szeroka ulica włoska,
21) port w Bretanii (Francja),
22) nadrzewny gryzoń z Ameryki,
23) zamek błyskawiczny,
24) komputerowy szkodnik,
25) bezpieczniki lub piłkarskie buty,
26) „serce” świecy,
27) ćwiczenie na drążku.

Krzyżówka
Litery z pól ponumerowanych od 1 do 8, utworzą rozwiązanie.
Poziomo – Parlament w:
4) Hiszpanii,
5) Szwecji,
6) Izraelu.
Pionowo:
1) chroni oko,
2) ziółko, ancymonek,
3) dwa szeregi drzew.

Krzyżówka tautogramowa
Wszystkie odgadywane wyrazy mają taką samą pierwszą literę. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
Poziomo:
4) trudno dostępne, ustronne miejsce,
5) nudziarz, mantyka,
6) grupę harcerzy,
7) dawny właściciel większego majątku .
Pionowo:
1) wsteczństwo, ignorancja,
2) stawiany podejrzanemu,
3) chwilowa utrata przytomności,
4) mydlane drzewo.

Krzyżówka mozaikowa

Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
Poziomo:
3) film grozy, np. „Frankenstein”,
6) publicznie wygłasza wiersz,
7) zjednoczenie, fuzja,
10) koło sterowe w samolocie.
Pionowo:
1) jamochłon o czerwonym szkielecie,
2) osiągnięta wskutek treningu,
4) dokument kredytowy,
5) za sterami awionetki,
8) twórcza inwencja,
9) tkanina z włókna poliestrowego.

Te dni

Notatki na ostatki

HUMOR Z ŻEŹYTÓW

CZAS NA
SERIALE

imieniny NOWY
TYDZIEŃ

1

do 7 sierpnia

IMIENINY OBCHODZĄ

1 SIERPNIA: Aleksander, Alfons, Faust, Faustyn, Justyn, Justyna, Konrad, Marceli, Nadia, Nadzieja, Rudolf, Salomea

2 SIERPNIA: Alfreda, Eliaz, Euzebiusz, Gustaw, Karina, Maksym, Maria, Piotr, Stefan

3 SIERPNIA: Augustyn, Kamelia, Lidia, Miłosław, Nikodem, Symeon, Szczepan

4 SIERPNIA: Dominik, Franciszek, Fryderyk, Jan, Prokop, Protazy, Rajner

5 SIERPNIA: Karolina, Kasjan, Maria, Oswald, Parys, Wirginia, Wenancjus

6 SIERPNIA: Jakub, January, Maria, Oktawian, Piotr, Sława, Stefan, Wincenty

7 SIERPNIA: Albert, Donat, Dorota, Edmund, Jagna, Kajetan, Klaudia, Konrad, Wincenty

NAJWIĘKSZY AMANT POLSKIEGO PRZEDWOJENNEGO KINA

1 sierpnia imieniny świętują panowie o imieniu Aleksander. Jest więc okazja, by przypomnieć świetnego polskiego aktora, którego kariera zaczęła się przed II wojną – Aleksandra Bożydara Żabczyńskiego. Urodził się 24 lipca 1900 roku w Warszawie, zm. 31 maja 1958 r. tamże. Uznawany za jednego z najpopularniejszych polskich aktorów dwudziestolecia międzywojennego, amant filmowy. „Stodczy jego ciepłej i ciągle młodzieńczej urody nie ma sobie równych, także wśród zagranicznych gwiazdorów” – pisały o aktorze „Wiadomości Filmowe”. Według Stanisława Janickiego Żabczyński „w komediach śmieszył, w melodramatach wzruszał, a w filmach muzycznych śpiewał jak młody bóg”. Pamiętamy go głównie z ról w takich filmach, jak: „Panienka z postę restante”, „Manewry miłosne”, „Ada, to nie wypada” czy „Jadzia”.

11. SEZON „RANCZA” CZYLI „ZEMSTA WIEDŹM”

Pod koniec ubiegłego roku okazało się, że uwielbiane przez Polaków „Ranczo” po 10 latach przerwy oficjalnie powróci z nowymi odcinkami. Od tego czasu fani produkcji wypatrują szczegółów związanych z 11. sezonem serialu noszącego tytuł „Zemsta wiedźm”. Początkowo zapowiadano, że premiera nowego „Rancza” jest zaplanowana na jesień 2026, jednak unikano podawania dokładnego terminu.

Ostatnio reżyser serialu Wojciech Adamczyk postanowił przerwać milczenie. W najnowszym wywiadzie dla TVmalbork wyznał, że będzie ona miała miejsce w połowie listopada.

W związku z wypowiedzą reżysera i historią emisji poprzednich sezonów „Rancza”, można nieśmiało założyć, kiedy pierwszy odcinek „Zemsty wiedźm” pojawi się w telewizji. Przypuszczając, że 11. sezon tak jak poprzednie, będzie emitowany w kolejne niedzielne wieczory w TVP 1, jego premiera może przypaść na 15 listopada. W przypadku, gdyby właśnie wtedy rozpoczęto emisję składającego się z 6 odcinków nowego serialu i tradycyjnie emitowanego by po jednym epizodzie tygodniowo, finałowy odcinek pokazano by w niedzielę 20 grudnia, czyli w ostatnim tygodniu przed Bożym Narodzeniem.

Dzięki aktywności aktorów w mediach społecznościowych i ich wypowiedziach w mediach widzowie zdążyli już poznać kilka istotnych faktów na temat 11. sezonu „Rancza”. Oto najważniejsze z nich: Wójt Kozioł został prezydentem Polski, a Czerepach premierem. W życiu Lucy dojdzie do prawdziwej rewolucji. Babka Zielarka będzie kontrolować/manipulować prezydenta Kozioła. Fabian Duda i Klaudia Kozioł są już po ślubie. Grany przez Daniela Olbrychskiego Ignac Japycz jest kuzynem serialowego Stacha i przyjedzie do Wilkowyj z Australii. W nowym sezonie zabraknie granej przez Elżbietę Romanowską Joli.

Baryka to był taki człowiek, który jedną nogą stał w przeszłości, a drugą witał przyszłość

Żołnierze noszą zielone mundury, by chronić trawę

Zapolska napisała, że Hanka za żadne pieniądze nie odzyska cnoty. I miała rację



DO REDAKCJI: I POŁOWA WAKACJI ZA NAMI. CZAS TAK SZYBKO LECI. DOBRZE, ŻE OSTATNIMI LATY MAMY CZĘSTO ŁADNY WRZESIEŃ I MOŻNA SIĘ CIESZYĆ POGODĄ.



Już niedługo o 7 rano nad polskim morzem

mamy mamy my



Borys Szyk

● **Aktor schudł w zaledwie cztery miesiące aż 15 kilogramów. Gwiazdor nie ukrywa, że to, jak dziś wygląda, to efekt wielu wyrzeczeń. Wyznał, że na dobre zrezygnował ze słodczy, mąki oraz soli. Było to dla niego trudne, bo lubił sobie dogadzać łakociami.**

FOT. KAROLINA MISZTAŁ



Lidia Popiel

● **Z Bogusławem Lindą są razem już 35 lat. Fotografka wyjawia sekret udanego związku. „Buduje się ze zrozumienia i z nieprzeszkadzania, czyli jeśli ktoś dokonuje jakichś swoich wyborów, to warto je uszanować”.**

FOT. GRZEGORZ MEHRING

GAZETA LUBUSKA

www.gazetalubuska.pl

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

Redakcja al. Niepodległości 25, 65-042 Zielona Góra
skr. pocztowa 120, tel. 6832 48 600, 6832 48 805
fax 68 32 48 872, redakcja@gazetalubuska.pl
Druk Polska Press Oddział Poligrafia
85-438 Bydgoszcz, ul. Grunwaldzka 229

POLSKA PRESS GRUPA

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

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

