nto
NOWA TRYBUNA OPOLSKA

przy SOBOCIE

Sobota–niedziela, 27–28.06.2026
Nr 147 (10 089)
Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)
Nr ISSN 1230-6134 • Nr indeksu 348-252

www.nto.pl

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

LUDZIE • STR. 3

Paweł Wilczak od dziecka uwielbiał oglądać filmy

Dwukrotnie zdawał na medycynę, jednak miłość do filmu wygrała i został aktorem

FOT. KAROLINA MISZTAL

ZDROWIE • STR. 8-9

Zakrzepica potrafi rozwijać się po cichu. Jak rozpoznać objawy?

PRZYRODA • STR. 16

Jaśminowiec wonny jest wytrzymały i ma niewielkie wymagania

ŚWIAT WOKÓŁ NAS • STR. 19

Różne drogi, wspólny cel. Co łączy pokolenia w e-zakupach?

Dołącz na www.facebook.com/ntopl

eprasa.pl 908105a8af

▶ NA SYGNALE

997 Policja

998 Straż Pożarna

999 Pogotowie

112 numer alarmowy

Przed wyjazdem na wakacje warto skompletować apteczkę

Nie ma jednego modelu zawartości apteczki wakacyjnej, bo każdy powinien skompletować ją indywidualnie, w zależności od wieku, miejsca i celu podróży. Jednak w każdej wakacyjnej apteczce powinny się znaleźć podstawowe leki i preparaty, które pozwolą nam interweniować w następujących sytuacjach: ból i gorączka, choroba lokomocyjna, podrażnienia słoneczne, zaburzenia układu pokarmowego, urazy, uczulenia. Osoby, które borykają się z chorobami przewlekłymi, powinny zabrać odpowiednią ilość dawek na wyjazd. Dobrą zasadą jest zapakowanie swojej dokumentacji medycznej. Może się przydać w przypadku nagłego zaostrzenia choroby. **Pap**

NAJTRUDNIEJSZYM ETAPEM W MOIM ŻYCIU BYŁY TE CHWILE, KIEDY ODCHODZILI MOI BLISCY, BO JESTEM OSOBĄ NIEZWYKLE RODZINNĄ

Natalia Kukulska

▶ NIEPORADNIK TATUSIA

Włosy nie zęby, odrosną

Młodszy się nie odzywa. Bo wygląda jak nie on. A wszystko przez... klikacza.

Klikacz to w sumie jedna z tych bezsensownych zabawek, które nie powinny w ogóle powstać, bo wygląda jak element klawiatury, którą ktoś połamał. Ot, kilka przycisków, które... klikają. Młodszy ma coś w rodzaju kolekcji. Wszystkie właściwie takie same, z wyjątkiem jednego, który nie klika.

I dumny jest z tej kolekcji. A koleżanka ośmieliła się dotknąć klikacza bez jego zgody. - A ja mówiłem, że nie wolno! - bronił się potem, gdy ojciec rodzony, dokładnie w dzień ojca, dowiedział się, że dziewczę pobił. Może pobił to duże słowo, ale przyłożył i bolało. I duszeniem straszył. - Ja tylko żartowałem! - bronił się dalej Młodszy. Ale najgorsze było, że tata przeprosić kazał. Prezent w ramach przeprosin nie był tak bolesny - choć to klikacz - jak te przeprosiny. Długo przez usta przejść nie chciały, ćwiczył, aż w końcu zabrzmiały jak przeprosiny aktora ze spalonego teatru.

I wszystko byłoby dobrze, gdyby nie fakt, że Młodszy obraził się samym faktem przeprosin. Tylko dziwnie wybrał obiekt okazywania focha. Bo nie padło na brata, na tatę, nawet nie na przepraszaną koleżankę, ale na fryzjerkę. Zamiast więc powiedzieć jej jakiej fryzury sobie życzy, wielokrotnie zapewnił, że nie życzy sobie. Że ma go obciąć i kropka, żadnych fryzur.

Dostał więc żadną fryzurę. Taką niefryzurę.

Ale, co gorsze, Starszy dostał porządną. Taką prima sort, bo dokładnie podyktował, czego chce.

Tato

▶ NA ZAKUPY

Początek wakacji to czas, kiedy sklepy stawiają na produkty przydatne podczas letnich wyjazdów i wypoczynku na świeżym powietrzu

Lidl

Oferta na akcesoria podróżne

W Lidlu dostępne będą przedmioty niezbędne w sezonie urlopowym, m.in.: kosmetyczka Wittchen, wymiary: 13 × 28 × 16 cm, 4 kolory, w cenie 49,99 zł, plecak do samolotu lub torba podróżna free on board Wittchen, do wyboru: wymiary plecaka 40 × 20 × 25 cm lub 40 × 26 × 33 cm, 3 wzory, z przegrodą na laptop 12–14", wymiary torby 28 × 40 × 17 cm, 3 kolory, wymiary torby 22 × 39 × 20 cm, 4 kolory, w cenie 99,99 zł. Oprócz tego walizka mała Wittchen z polipropylenu, wymiary: 55 × 20 × 38 cm, 6 kolorów, w cenie 139 zł, walizka średnia Wittchen z polipropylenu, wymiary: 65 × 23 × 44 cm, 6 kolorów, w cenie 159 zł, i walizka duża Wittchen z polipropylenu, wymiary: 75 × 27-31 × 50 cm, 6 kolorów, w cenie 189 zł. Oferta ważna od 29.06.

Biedronka

Produkty przydatne podczas plażowania

Biedronka oferuje akcesoria na wakacyjny wypoczynek. Wśród nich: maska do snorkelingu – posiada zawór blokujący wlewanie się wody do maski przez fajkę, kąt widzenia 180°, do wyboru maski pełnotwarzowe: dziecięca w rozm. XS oraz damska lub męska w rozm. S/M lub L/XL, w cenie 39,99 zł/szt., akcesoria do pływania lub nurkowania, do wyboru: fajka do snorkelingu o wym. 34 × 2,5 cm z zaczepem do maski, okularki pływackie z ochroną UV i powłoką zapobiegającą zaparowywaniu, różne kolory, zestaw 4 zabawek do nauki pływania i nurkowania w kształcie obręczy lub rybek, w cenie 13,99 zł/para lub zestaw, a także namiot plażowy, wymiary: 180 × 110 × 110 cm, w zestawie: 2 rurki, 4 śledzie i pokrowiec, w cenie 89,90 zł/zest.

Carrefour

Promocja na tekstylia do domu

W Carrefourze wyposażymy się w akcesoria domowe, takie jak: komplet pościeli Detexpol, różne wzory, do wyboru wymiary: 160 × 200 cm lub 220 × 200 cm, w cenie od 49,99 zł/kpl., i prześcieradło z gumką Tex, różne kolory, do wyboru wymiary: 90 × 200 cm, 140 × 200 cm, 160 × 200 cm, 180 × 200 cm, w cenie od 29,99 zł/szt. Dodatkowo linia kołder i poduszek Aloe Vera producenta Wendre Poland, różne wymiary, poduszki od 29,99 zł, kołdry od 69,99 zł/szt. oraz ręcznik bio Tex, różne kolory i rozmiary,cena za 2-pak lub sztukę od 14,99 zł.

Super-Pharm

Kosmetyki, które sprawdzą się w słoneczne dni

W Super-Pharm zaopatrzymy się w kosmetyki przydatne na gorące dni, takie jak: MUSTELA SUN sztyft przeciwsłoneczny SPF 50, 9 ml, w cenie 36,99 zł, L'BIOTICA maski do twarzy, różne rodzaje, promocja 2+1 za 1 grosz (tańszy produkt gratis lub w tej samej cenie), BALNEO biosiarkowe mydło mineralne, 200 ml, w cenie 29,99 zł, PAESE ultralekka samoopalająca mgiełka do twarzy, 75 ml, w cenie 38,99 zł, BIODERMA Sensibio H2O płyn micelarny, 850 ml, w cenie 64,99 zł. Dodatkowo promocja – dermokosmetyki do opalania i po opalaniu marek Iwostin Solecrin, La Roche-Posay Anthelios, Nuxe Sun, SVR Sun Secure oraz Vichy Capital Soleil, 40% taniej.

Stokrotka

Przekąski w amerykańskim stylu

W Stokrotce upolujemy w promocji produkty kuchni amerykańskiej, m.in.: frytki Wavy Blends Garlic & Herbs Aviko, 600 g, w cenie 7,49 zł, frytki z batatów Aviko, 450 g, w cenie 10,99 zł, ketchup Heinz, 1 kg, łagodny lub pikantny, w cenie 13,99 zł, fasolka w sosie pomidorowym Heinz, 390-415 g, różne rodzaje, w cenie 6,49 zł, papryka jalapeño Helcom, 290 g, zielona lub czerwona, w cenie 8,99 zł, ogórki hamburgerowe Well Done, 720 ml, w cenie 5,99 zł, ciastka American Cookies, 60 g, różne rodzaje, w cenie 3,49 zł, donut z nadzieniem o smaku truskawkowym, 71 g, przy zakupie 3 sztuk w cenie 2,00 zł/szt. oraz Coca-Cola Lemon, Cherry, 330 ml, w cenie 3,48 zł.

▶ ZDJĘCIE TYGODNIA GIGANTYCZNY POMNIK LIONELA MESSIEGO ODSŁONIĘTO W ARGENTYNIE

FOT. AP PHOTO/NESTOR PONCE/EAST NEWS

eprasa.pl 908105a8af

▶ LUDZIE

Rodzice chcieli, by kontynuował lekarskie tradycje. On jednak uwielbiał oglądać filmy z Winnetou i Louisem de Funèsem. **Dlatego postanowił zostać aktorem.** Sławę przyniósł mu sitcom „Kasia i Tomek", na planie którego poznał swoją przyszłą partnerkę

PORTRET

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

Rzadko oglądamy go ostatnio w kinie i telewizji. A za sprawą pamiętnego sitcomu „Kasia i Tomek" ma ciągle wiele fanek. Ucieszy je więc fakt, że niebawem zagra sporą rolę w nowej ekranizacji „Lalki".

Dywanik u dyrektora

1. Jego rodzice byli wziętymi lekarzami. Mama pracowała jako pediatra, a tata jako ginekolog. Dlatego, choć dorastał w szarych czasach PRL-u, w ich rodzinnym domu niczego nie brakowało. Wychowywał się wraz ze starszym bratem Maciejem. Rodzice dawali chłopcom dużo swobody, którą każdy wykorzystywał na swój sposób. Maciej był grzecznym dzieckiem, a Paweł lubił rozrabiać.

Kiedy młodszy z chłopców trafił do przedszkola, urządzał takie awantury, że po pięciu dniach rodzice musieli go wypisać. Nie inaczej było w podstawówce. Pewnego razu nauczycielka oznajmiła Pawłowi, że będzie śpiewał w szkolnym chórze. Gdy powiedział, że nie chce, chciała go siłą wyciągnąć z ławki. Wtedy chłopak cisnął książkami w ścianę z całej siły. Oczywiście skończyło się dywanikiem u dyrektora.

Aktorstwo czy medycyna?

2. Paweł od dziecka uwielbiał oglądać filmy. Godzinami siedział przyklejony do telewizora, często odwiedzał też lokalne kino w rodzinnych Wronkach, czasem nawet zaliczając jeden seans za drugim. Najpierw fascynował się serią niemieckich filmów o Winnetou, a potem zrywał boki ze śmiechu na francuskich komediach z Louisem De Funesem. Nic więc dziwnego, że sam zaczął marzyć o aktorstwie.

Rodzice mieli jednak inny plan: chcieli, aby obaj ich synowie zostali lekarzami. Maciej spełnił ich oczekiwania: studiował medycynę i dziś jest powszechnie szanowanym profesorem ginekologii. Paweł też początkowo próbował sprostać pomysłowi rodziców. Dwukrotnie chciał dostać się na medycynę, ale za każdym razem poległ. Żeby nie marnować życia, w międzyczasie zaczął uczyć się na technika radiologii.

Sześć chudych lat

3. Pewnego dnia, gdy był w szpitalu na praktykach, pomyślał: „A dlaczego miałbym nie pojechać do Łodzi?". Tak też zrobił - i dostał się do słynnej „filmówki". Dzisiaj wspomina tę szkołę z wielką atencją: podobała mu się panująca w niej gorączkowa energia, która co chwilę objawiała się wśród studentów wybuchami niezwykłej kreatywności.

Gorzej było po zrobieniu dyplomu. Przez sześć kolejnych lat Paweł nie mógł znaleźć prawie żadnej pracy w zawodzie. Aby opłacić rachunki, musiał się więc imać dorywczych zajęć. Handlował patelniami, był kierowcą ciężarówki, kopał rowy, restaurował domy i pracował jako kelner. Znajomi pukali się w czoło, ale on nigdy nie zrezygnował z marzeń o byciu aktorem.

Ulubieniec kobiecej widowni

4. Nieustannie chodził na castingi i pewnego razu dostał pozytywną odpowiedź. Tak trafił na plan serialu „Ekstradycja". Kiedy zagrał swoją rólkę, podszedł do reżysera i zapytał, czy może obejrzeć ujęcie. „Po co?" - spytał Wojciech Wójcik. „Może coś poprawię" - odpowiedział. To spodobało się twórcy serialu i w następnych odcinkach Paweł grał już większą rolę.

Sukces „Ekstradycji" sprawił, że Paweł pojawił się w kolejnych serialach – „Usta, usta" i „Sfora". Najważniejszym okazał się jednak sitcom „Kasia i Tomek". Obsadę kompletował sam ówczesny dyrektor programowy TVN – Edward Miszczak. I nie pomylił się: Paweł stał się ulubieńcem kobiecej widowni. Potem zabłysł w kinowym komediodramacie „Pan T.", a we wrześniu zobaczymy go w „Lalce" jako Henryka Szlangbauma.

Zarobić na kredyt

5. Wkraczając na plan „Kasi i Tomka", Paweł poznał piękną koleżankę po fachu – Joannę Brodzik. Między parą aktorów od razu zaiskrzyło i szybko zakochali się w sobie. Media oszalały na ich punkcie, co tylko napędziło sitcomowi widzów. Owocem związku pary stali się niebawem bliźniacy. Ponieważ więcej propozycji miała Joanna, to ona zarabiała na życie, a Paweł zajmował się domem.

Para wzięła kredyt we frankach szwajcarskich i zamieszkała w luksusowym apartamencie w Wilanowie. Aby regularnie spłacać raty, kiedy nie było pracy w filmie, Paweł i Joanna musieli występować w reklamach. Życiowe problemy nie sprzyjały zdrowiu aktora. Paweł od lat cierpi bowiem na nerwicę natręctw i bezsenność. Ta druga przypadłość ma jednak jeden plus: aktor ma dużo czasu na oglądanie ulubionych seriali.

Wkraczając na plan „Kasi i Tomka", Paweł poznał piękną koleżankę po fachu – Joannę Brodzik. Między parą aktorów od razu zaiskrzyło i szybko zakochali się w sobie. Media oszalały na ich punkcie

Wilczak podbił serca widzów charakterystycznymi rolami w serialach „Na dobre i na złe" oraz „Kasia i Tomek"

PAWEŁ WILCZAK

BT/FOT. PRZEMEK ŚWIDERSKI / POLSKAPRESS

eprasa.pl 908105a8af

▶ LUDZIE

Maria Czubaszek i Wojciech Karolak **przeżyli ze sobą kilka dekad**, chociaż bez wątpienia stanowili niekonwencjonalny związek. **Jaka była ich recepta na udane partnerstwo?**

(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

MARIA CZUBASZEK i WOJCIECH KAROLAK

Maria Czubaszek i Wojciech Karolak stanowili jedno z bardziej oryginalnych małżeństw w gronie polskich artystów. Wiele spraw bagatelizowali, przynajmniej w medialnych wypowiedziach. Poznali się pod koniec lat 60., gdy Czubaszek rozwodziła się z Wiesławem Czubaszkiem. Pierwsze małżeństwo pisarki przetrwało mniej więcej dekadę.

– Byłam akurat w trakcie rozwodu. Chcąc się od tych spraw oderwać, wyjechałam do Kazimierza nad Wisłą. Pierwszego dnia poszłam sobie na spacer na rynek. Po powrocie pani w recepcji oznajmiła mi, że przyjechał do mnie mąż. Nie ucieszyłam się. Ponieważ wiedziałam, że znajomi właśnie wracają do Warszawy, natychmiast wbiegłam do pokoju, złapałam swój skromny bagaż i zabrałam się z nimi. (...) Akurat moja koleżanka obchodziła spóźnione imieniny. (...) Na tych imieninach poznałam Wojciecha Karolaka, który w Warszawie był wtedy zresztą przyjazdem. (...) Po pewnym czasie pobraliśmy się z Wojciechem Karolakiem, żyjemy długo i szczęśliwie do dzisiaj – mówiła Czubaszek w rozmowie z „Rzeczpospolitą", tak jakby czterdzieści lat wspólnego życia było czymś naprawdę nieistotnym, co przemknęło w mgnieniu oka.

Pobrali się w 1976 roku, podobno bardziej przez nalegania jazzmana, a nie z powodu nacisków satyryczki. Wcześniej Maria Czubaszek romansowała z Jackiem Janczarskim, zanim ten został mężem Barbary Wrzesińskiej, a potem Ewy Błaszczyk. Wojciech Karolak był żonaty, mieszkał w Szwecji. Związek dwóch takich oryginalnych osobowości musiał być nietypowy. Czubaszek nie znosiła na przykład fizycznego okazywania uczuć. Była bardzo zdystansowana:

– Największą trudność miałem z tym, że Marysia nie lubiła się przytulać. Od razu usztywniała się i uciekała. Do dziś zastanawiam się, co powinienem był zrobić, kiedy stając czasem w drzwiach, patrzyła na mnie przez chwilę i mówiła: „A ty wiesz, że ja cię kocham?". Patrzyłem na nią, wiedziałem, że nie mogę podejść i jej przytulić, a sprowadzenie odpowiedzi do banału: „Ja ciebie też", wydawało mi się niegodne Marysi – mówił Karolak w rozmowie z „Twoim Stylem".

Karolak był alkoholikiem. Czubaszek zagroziła mu rozwodem

Cóż, mało w przestrzeni publicznej było i jest tak szczerych osób, jak Czubaszek z Karolakiem. Pisarka uwielbiała wprawiać rozmówców w zakłopotanie, wygłaszając swoje opinie tonem niby niezobowiązującym, ale nieznoszącym sprzeciwu. Muzyk nie ustępował jej pod względem bezkompromisowości. W 2017 roku, w książce Krystyny Pytlakowskiej wydanej już po śmierci jego żony, jazzman opowiedział o tym, jak wyglądało jego życie, życie alkoholika. Wprost opowiedział też o różnych znajomych:

– Jak poznałem Marysię, to byłem w krótkim okresie abstynencji, co jej się wtedy nie spodobało. Mówiłem jej, że nie piję, bo jestem alkoholikiem, a przecież wtedy otaczali nas sami alkoholicy – Kreczmar, Kofta, inni jazzmani. Bez przerwy odbywały się party u Pietrzaków, na których pojawiał się też Jerzy Urban. Na jednej z imprez zaproponował mi nawet bruderszaft, co uważałem za zaszczyt, bo zawsze lubiłem Urbana – mówił na łamach książki „Małżeństwo doskonałe".

W tej samej książce Wojciech Karolak opisał, że Kalina Jędrusik i Zofia Komedowa (żona Krzysztofa Komedy) upijały się „na wściekło" i każdą imprezę kończyły awanturą. Maria Czubaszek miała upijać się na spokojnie, a gdy zauważyła, że alkohol za bardzo porywa Karolaka, zagroziła rozwodem:

– W pewnym momencie Marysia była już przeze mnie w takim stanie, że bałem się, że wyskoczy mi przez okno. Rozwód byłby dla mnie czymś fatalnym, ale zrozumiałem, iż może mnie spotkać coś o wiele gorszego. Przyrzekłem sobie, że już nigdy nie napiję się wódki, bo stracę moją Marysię na własne życzenie – opowiedział Pytlakowskiej.

To Maria Czubaszek załatwiała mu odwyki w Pruszkowie. Gdy zmarła, muzyk chciał sięgnąć po butelkę, ale pomyślał sobie, że będzie to wbrew pamięci o żonie, dla której przecież przez tyle lat próbował alkohol rzucić.

Małżeństwo bez dzieci. Wojciech Karolak pielęgnował ją do końca

Małżeństwo już na początku ustaliło, że nie będzie mieć dzieci, a podobno bardziej niż seks pociągały ich wspólne rozmowy. Potem Maria Czubaszek, znów bezkompromisowo, powiedziała publicznie, że aborotowała dwie ciąże.

– To jest poważna sprawa. Jak biorę psa ze schroniska, to uważam, że jestem za niego odpowiedzialna. A co dopiero za dziecko. (...) Usunęłam dwie ciąże za czasów komuny. O aborcji się wtedy nie mówiło. Kobieta chciała usunąć, to szła i usuwała. Nie było to zbrodnią. Ani lekarz nie popełniał przestępstwa, ani ja – opowiadała w 2012 roku między innymi w programach TVN i TOK FM. Przez media przetoczyła się wtedy gorąca dyskusja nad tymi słowami.

Publicystka podkreślała, że nie cierpi i nie cierpiała na syndrom poaborcyjny. Wojciech Karolak z kolei zawsze powtarzał, że czuje się spełniony w takim związku. Był bardzo wdzięczny losowi za to, że mógł obcować z tak niekonwencjonalną osobą, jaką była Czubaszek:

– Mało komu się zdarza tak związać z drugą osobą, jak ja z Marysią. I dlatego uważam, że powinienem ludzi traktować z większym miłosierdziem, bo mało kto zaznał tego, co ja. Moi koledzy nie bardzo wierzyli, gdy im to mówiłem, ale po jakimś czasie przekonali się, że jestem szczery. To nie tak, żebym chodził i krzyczał na prawo i lewo bez związku z sytuacją, kontekstem. Po prostu powtarzałem, że dla mnie sprawy zawodowe mają znaczenie drugorzędne, że najważniejsze dla mnie jest to, co dzieje się u nas w domu, nasze życie prywatne. Z Marysią spełniły się moje wszystkie marzenia związane z tym, że się jest chłopczykiem, a ona dziewczynką – mówił Krystynie Pytlakowskiej w 2017 roku, podsumowując jednocześnie okres bez ukochanej.

Śmierć Marii Czubaszek była szybka, chociaż dziennikarka mizerniała przez ostatnie miesiące. Muzyk opowiadał, że był za to wdzięczny, bo nawet w tym dostrzegał pokorę Czubaszek: chciała umrzeć, więc umarła.

Dziennikarka została pochowana na Powązkach Wojskowych w Warszawie, a pięć lat później dołączył do niej Wojciech Karolak. Zostali spopieleni, więc spoczywają w kolumbarium.

Agata Szymborska

eprasa.pl 908105a8af

▶ **LUDZIE**

• Maria Czubaszek – dziennikarka, satyryczka i autorka tekstów piosenek, związana m.in. z radiową Trójką • Znana z zamiłowania do palenia papierosów i szczerych, często kontrowersyjnych wypowiedzi **• Wojciech Karolak – wybitny muzyk jazzowy, kompozytor, wirtuoz organów Hammonda i saksofonista**

FOT. ANDRZEJ WIKTOR

Wojciech Karolak i Maria Czubaszek przeżyli ze sobą czterdzieści lat. Nie mieli dzieci, nie przytulali się zbytnio

Pobrali się w 1976 roku, podobno bardziej przez nalegania jazzmana, a nie z powodu nacisków satyryczki. Związek dwóch takich oryginalnych osobowości musiał być nietypowy. Czubaszek nie znosiła na przykład fizycznego okazywania uczuć. Była bardzo zdystansowana

eprasa.pl 908105a8af

▶ KUCHNIA

Paweł Kwapisz, szef kuchni w restauracji Baldoria Restobar: Stawiamy na sezonowość, na to, co **daje natura**

NA TALERZU

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

FOT. DAWID ŁUKASIK

Paweł Kwapisz, szef kuchni w restauracji Baldoria Restobar

Wołowina daje ogromne możliwości kulinarne

Wołowina od wieków zajmuje szczególne miejsce w kuchniach całego świata. Ceniona za bogaty smak, soczystość i wszechstronność kulinarną, stanowi podstawę wielu klasycznych dań. O tym, jak ją przygotować, by wydobyć jej walory smakowe, rozmawiamy z Pawłem Kwapiszem – szefem kuchni w restauracji Baldoria Restobar w Kielcach.

Restauracja Baldoria działa przy ulicy Solnej w Kielcach od 2024 roku. – Otworzyliśmy drzwi do naszej restauracji w bardzo fajny dzień – walentynki. Początki były znakomite i ta dobra passa trwa. Cały czas się rozwijamy, by jak najbardziej trafiać w gust naszych gości – mówi Paweł Kwapisz, szef kuchni w restauracji Baldoria Restobar w Kielcach. Lokal specjalizuje się w kuchni europejskiej z elementami kuchni włoskiej. – Stawiamy na sezonowość, na to, co daje natura – dodaje.

W menu nie brakuje mięs – szczególnie wołowiny, która daje ogromne możliwości kulinarne. Najbardziej cenione części, takie jak rostbef, antrykot czy polędwica, należy przygotować tak, by zachować ich największe walory smakowe.

– Mamy specjalną szafę do sezonowania wołowiny. Polega to na tym, że zapewniamy mięsu odpowiednią temperaturę i wilgotność. Dzięki temu nabiera ono smaku i aromatu. Zachodzą procesy, które sprawiają, że wołowina jest ostatecznie delikatna i soczysta, a przy tym ma fajny grzybowo-serowy aromat. Do szafy wkładamy mięso bez żadnych przypraw i przechowujemy je tam minimum dwa tygodnie, a najlepiej około 28 dni. Oczywiście nie bez znaczenia jest też jakość mięsa. My kupujemy mięso od lokalnego dostawcy i mamy pewność, że zawsze jest świeże – podkreśla Paweł Kwapisz.

Jednym z dań restauracji Baldoria, które cieszy się ogromną popularnością, jest tatar wołowy. – Rzeczywiście, zyskał on w okolicy sławę i z tego się bardzo cieszymy. Nigdy nie schodzimy z jakości. Myślę, że jego sekret tkwi w tym, że jest siekany specjalnym japońskim tasakiem, dzięki czemu w strukturze jest niezwykle delikatny. Za nami też wiele prób, jeśli chodzi o kompozycję smaków. Ostatecznie, oprócz oczywiście świeżej polędwicy, postawiliśmy na majonez truflowo- grzybowy, cebulę Borettana marynowaną w occie balsamicznym, borowiki marynowane, ogórka konserwowego, musztardę francuską i prażone kapary. Wszystko to z najwyższej półki – wymienia nasz rozmówca.

Kolejnym daniem na bazie wołowiny jest burger. – Mięso, a dokładniej antrykot, jest bardzo wysokiej jakości. Burger przygotowany jest z mieszanki mięsa sezonowanego i świeżego, co daje naprawdę wyjątkowy smak. Przed podaniem mięso jest tylko delikatnie posolone i popieprzone, nic więcej mu nie potrzeba. W roli dodatków sprawdzają się między innymi karmelizowana czerwona cebulka z dodatkiem mieszanki octów balsamicznych, korniszon, sałata lodowa i nasz autorski sos, delikatnie słodki i pikantny jednocześnie – przekazuje szef kuchni.

Przechodzimy do dania, które zaskoczy kubki smakowe. To pierogi z szarpaną wołowiną. – W środku znajdziemy mój autorski pomysł na mięso. Marynowane żebro wołowe, bardzo długo i wolno pieczone – przez 10-12 godzin w niskiej temperaturze. Niesamowicie delikatne. Pierogi podajemy z okrasą z boczku i cebulki, do tego kwaśna śmietana. Warto spróbować. Nasi goście wracają na to danie – zapewnia Paweł Kwapisz.

Szef kuchni zdradza też, jak przygotować idealny stek wołowy. – Przede wszystkim mięso możemy doprawić zarówno przed obróbką, jak i po – nie ma to znaczenia. Jeśli mówimy o czasie smażenia, to w przypadku grubszego steka smażymy go około 3 minut z każdej strony. Dobrze też po przesmażeniu wrzucić mięso do rozgrzanego piekarnika na 2-4 minuty, w zależności od stopnia wysmażenia. Później stek musi chwilę odpocząć – radzi nasz rozmówca.

Niezależnie od sposobu przygotowania wołowina pozostaje symbolem kulinarnej jakości i tradycji. Jej różnorodne zastosowanie sprawia, że z powodzeniem odnajduje się zarówno w codziennej kuchni, jak i podczas wyjątkowych okazji, dostarczając niezapomnianych doznań smakowych.

Jak przygotować idealny stek wołowy

Wołowina jest symbolem kulinarnej jakości i tradycji.

– Przede wszystkim mięso możemy doprawić zarówno przed obróbką, jak i po – nie ma to znaczenia. Jeśli mówimy o czasie smażenia, to w przypadku grubszego steka smażymy go około 3 minut z każdej strony. Dobrze też po przesmażeniu wrzucić mięso do rozgrzanego piekarnika na 2-4 minuty, w zależności od stopnia wysmażenia. Później stek musi chwilę odpocząć – radzi Paweł Kwapisz.

eprasa.pl 908105a8af

▶ **KUCHNIA**

● **Pikantna sałatka z wołowiną** ● Bitki wołowe ● **Wołowina po burgundzku** ● Steki z ligawy w ziołowej marynacie
● **Zupa gulaszowa** ● Wołowina bulgogi

FOT. ARCHIWUM

Pikantna sałatka z wołowiną

● **Składniki: wołowina 150 g, sałata lodowa 50 g, pomidor, ogórek, czerwona cebula, papryka czerwona, żółta i zielona, sos meksykański, oliwa z oliwek, sól, pieprz, papryka ostra, marynata do wołowiny.**
Sałatę podrzeć. Pomidor, ogórek, paprykę kroimy w grubą kostkę, cebulę czerwoną w paski. Sos meksykański rozrabiamy z wodą i oliwą z oliwek, doprawiamy do smaku, po czym wszystko mieszamy. Wołowinę wcześniej zamarynowaną podsmażamy i doprawiamy do smaku. Wszystko wykładamy na talerz.

FOT. ARCHIWUM

Bitki wołowe

● **Składniki: 400 gramów wołowiny zrazowej, cebula, 2 łyżki oleju, pół litra wywaru warzywnego, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól, pół torebki kaszy gryczanej. Buraczki: burak, pół jabłka, pół cebuli, pół łyżeczki mąki pszennej, 2 łyżki mleka, łyżeczka oleju.**
Mięso pokroić na cztery porcje, rozbić, przyprawić i smażyć na oleju. Mięso włożyć do rondelka, zeszklić cebulę, połączyć, dodać przyprawy, zalać wywarem i dusić 30 minut. Podawać z kaszą. Buraka ugotować w skórce, obrać i zetrzeć na tarce. Mąkę wymieszać z olejem i gorącym mlekiem, dodać startego buraka, zagotować. Dodać pokrojoną i sparzoną cebulę oraz starte jabłko.

FOT. ARCHIWUM

Wołowina po burgundzku

● **Składniki: 500 g wołowiny – karkówki, 100 g boczku wędzonego, 2 łyżki oleju rzepakowego, 2 łyżki masła, 2 marchewki, 200 g pieczarek, 1 cebula, 2 ząbki czosnku, 4 szalotki, 1 łyżka mąki ziemniaczanej, 2 łyżeczki koncentratu pomidorowego, 250 ml bulionu wołowego, 250 ml czerwonego wytrawnego wina, 2 liście laurowe, 3 gałązki natki pietruszki, 2 gałązki rozmarynu, 1 łyżeczka suszonego tymianku.**
Podsmaż boczek pokrojony w kostkę. Do wytopionego tłuszczu dodaj drugą łyżkę oleju oraz 1 łyżkę masła i podsmaż z każdej strony wołowinę pokrojoną w kostkę. Gdy wołowina się zrumieni, przełożyć ją z garnka do miski. Następnie podsmaż drobno pokrojoną cebulę z posiekanym czosnkiem. Dodaj marchewkę pokrojoną w plasterki. Posyp mąką, dopraw solą, pieprzem i smaż kolejne 5 minut. Wlej bulion i wino, dodaj koncentrat i zagotuj. Całość przelej do naczynia żaroodpornego, dodaj mięso, boczek, zioła i wstaw do piekarnika nagrzanego do temperatury 150 stopni. Zapiekaj przez ok. 1-1,5 godziny do miękkości mięsa. W międzyczasie na patelni podsmaż szalotki. Dodaj pieczarki. Gdy wołowina będzie gotowa, wymieszaj wszystko.

FOT. ARCHIWUM

Steki z ligawy w ziołowej marynacie

● **Składniki: 2 kawałki ligawy (po 200-250 g), 3 łyżki oliwy z oliwek, 2 ząbki czosnku (przeciśnięte), 2 łyżki świeżego rozmarynu (posiekane), 1 łyżka musztardy dijon, 1 łyżka soku z cytryny, 1 łyżeczka miodu wielokwiatowego, sól i pieprz, masło.**
Przygotuj marynatę, mieszając oliwę, czosnek, rozmaryn, musztardę, sok z cytryny, miód, sól i pieprz, a następnie natrzyj nią mięso. Odstaw do lodówki na co najmniej 2-3 godziny. Wyjmij steki minimum pół godziny przed smażeniem, by osiągnęły temperaturę pokojową. Smaż na rozgrzanej patelni grillowej 3-4 minuty z każdej strony, w zależności od preferowanego stopnia wysmażenia. Zdejmij steki z patelni i odstaw na 5 minut, by odpoczęły. Podawaj z pieczonymi ziemniakami i sałatką z rukoli.

FOT. ARCHIWUM

Zupa gulaszowa

● **Składniki: 300 g mięsa wołowego, 300 g mięsa wieprzowego, 20 g boczku wędzonego, 2 cebule, 2 papryki czerwone, 2 papryki żółte, 1/2 papryczki chili lub płaska łyżeczka chili w proszku, 3 ziemniaczki, 2 marchewki, 2 szklanki soku pomidorowego lub szklanka przecieru pomidorowego, 1 litr bulionu z kurczaka, 3-5 łyżki kwaśnej śmietany (opcjonalnie), 1 łyżka oliwy. Przyprawy: 5 ząbków czosnku, 2 łyżki słodkiej papryki, 2 liście laurowe, 3 ziarenka ziela angielskiego, 1 łyżka majeranku, sól i pieprz do smaku.**
Boczek pokroić w kostkę i podsmażyć na oliwie. Boczek zdjąć z patelni. Na wytopionym tłuszczu z boczku podsmażyć mięso wcześniej pokrojone w kostkę. Cebulę pokroić i wrzucić do smażącego się mięsa. Po kilku minutach podlać gorącym bulionem i dodać wszystkie przyprawy oraz sól i pieprz. Dusić pod przykryciem ok. 40 minut. Papryczki i marchewki pokroić w drobną kostkę lub w paseczki i dodać do zupy gulaszowej. Ziemniaczki obrać, pokroić w drobną kostkę i po około 5 minutach wrzucić do zupy. Gotować przez 15-20 minut, aż warzywa i mięso będą miękkie. Pod koniec dodać wcześniej podsmażony boczek, wlać 2 szklanki soku pomidorowego i przyprawić do smaku. Zagotować.

FOT. ARCHIWUM

Wołowina bulgogi

● **Składniki: 700 g wołowiny, 1/2 marchewki, 1/2 cebuli, 3 grzyby pyogo (shiitake) lub pieczarki, 10 cm białej części pora, 1 łyżka oleju sezamowego. Marynata do koreańskiego barbecue (na 700 g): 1 cebula, 1/2 gruszki, 6 ząbków czosnku, 5 g świeżego imbiru, 35 g cukru, 100 ml sosu sojowego, 50 ml białego alkoholu (soju lub gin), 2 łyżki miodu, 1 łyżeczka pieprzu.**
Wołowinę pokrój na plasterki wielkości kęsa. Przygotuj marynatę do barbecue: obierz cebulę, imbir, gruszkę, a także czosnek. Następnie zmiksuj wszystkie obrane składniki. Wymieszaj je z sosem sojowym, alkoholem, miodem, cukrem i pieprzem. Polej mięso marynatą do barbecue i olejem sezamowym, dokładnie wymieszaj, by mięso nimi przesiąknęło. Wstaw je na co najmniej 12 godzin do lodówki. Cebulę i grzyby pokrój na plasterki, marchewkę w cienkie słupki, a por ukośnie na kawałki o grubości 1/2 cm. Rozgrzej patelnię. Kiedy będzie gorąca, ułóż na niej marynowane mięso. Rozprowadź mięso i marynatę na całej powierzchni patelni. Dodaj warzywa. Regularnie mieszaj i smaż, aż mięso całkiem się usmaży (czyli około 10 minut). Podawaj z ryżem i dowolnymi dodatkami.

eprasa.pl 908105a8af

▶ ZDROWIE

Zakrzepica potrafi rozwijać się po cichu, a jej skutki mogą zagrażać życiu. O tym, jak skutecznie chronić się przed tą chorobą, opowiada **dr n. med. Wojciech Śliwiński** ze Szpitala Specjalistycznego im. NMP w Częstochowie

MEDYCYNA OBRAZOWA

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

Zacznijmy od podstaw – czym właściwie jest zakrzepica i dlaczego bywa tak groźna dla życia?

Zakrzepica to sytuacja, w której krew zamiast swobodnie przepływać przez naczynia, zmienia swoją konsystencję z płynnej na stałą i tworzy skrzeplinę. Taka skrzeplina zaburza przepływ krwi i może doprowadzić do bardzo poważnych powikłań. W chirurgii naczyniowej mówimy o tzw. triadzie Virchowa, czyli trzech głównych czynnikach sprzyjających powstawaniu zakrzepicy. Pierwszym jest spowolnienie lub zatrzymanie przepływu krwi, na przykład podczas długotrwałego unieruchomienia po urazie. Drugim czynnikiem jest uszkodzenie ściany naczynia, które uruchamia mechanizmy krzepnięcia. Trzeci element to zmiana składu krwi, czyli jej nadkrzepliwość. Taka sytuacja występuje m.in. w niektórych chorobach układu krwiotwórczego, na przykład w trombofilii. Zakrzepica jest groźna dlatego, że skrzeplina może zamknąć światło naczynia albo oderwać się i doprowadzić do zatorowości płucnej, która stanowi bezpośrednie zagrożenie życia.

Czy zakrzepica rozwija się nagle, czy organizm wcześniej wysyła jakieś sygnały ostrzegawcze?

Zakrzepica jest chorobą ostrą i najczęściej rozwija się w ciągu kilku dni. Jeśli porównamy układ żylny do autostrady, to skrzeplina działa jak wypadek powodujący ogromny korek. Zaburzony przepływ krwi uruchamia lawinę kolejnych problemów zdrowotnych, które nieleczone mogą prowadzić nawet do śmierci pacjenta. Po wielu latach pracy w chirurgii naczyniowej widzę, że jednym z najważniejszych objawów alarmowych jest asymetria kończyn. Zakrzepica bardzo rzadko rozwija się symetrycznie. Jeśli jednej nodze towarzyszy obrzęk, ból, tkliwość lub zaczerwienienie, trzeba zachować czujność. Pacjenci często opisują ból jako nasilający się podczas chodzenia lub uczucie rozpierania łydki. Często pojawia się także tkliwość w przebiegu żyły i obrzęk podudzia. Jeśli takie objawy utrzymują się od kilku dni i wcześniej nie występowały, powinny być sygnałem do pilnej konsultacji ze specjalistą.

Wiele osób mówi: „to mnie nie dotyczy". Kto dziś jest najbardziej narażony na zakrzepicę?

Tak naprawdę problem dotyczy nas wszystkich. Na rozwój zakrzepicy wpływa zarówno genetyka, jak i czynniki środowiskowe oraz styl życia. Jeśli chodzi o czynniki genetyczne, mówimy przede wszystkim o zaburzeniach krzepnięcia, takich jak trombofilia. Często pacjenci dowiadują się o niej dopiero po pierwszym epizodzie zakrzepicy. Dotyczy to nierzadko ludzi młodych. Natomiast czynniki środowiskowe obejmują praktycznie każdego z nas. Otyłość, palenie papierosów, choroby nowotworowe, przebyte operacje czy siedzący tryb życia znacząco zwiększają ryzyko. Jeśli krew płynie wolniej, łatwiej dochodzi do jej krzepnięcia. Długie siedzenie w pracy, wielogodzinne podróże samochodem czy samolotem powodują wyłączenie tzw. pompy mięśniowej łydek, która odpowiada za wspomaganie krążenia żylnego. Gdy mięśnie nie pracują, dochodzi do zastoju krwi, a zastój sprzyja tworzeniu się skrzeplin.

Czy młodzi ludzie również chorują na zakrzepicę, czy to problem głównie seniorów?

Ryzyko rzeczywiście wzrasta po 60. roku życia, ponieważ naczynia żylne stają się mniej elastyczne i bardziej podatne na uszkodzenia. Dodatkowo osoby starsze są zwykle mniej aktywne fizycznie. Nie oznacza to jednak, że młodzi są bezpieczni. Coraz częściej obserwujemy zakrzepicę u osób młodych, zwłaszcza przy współistnieniu trombofilii, otyłości, palenia papierosów, stosowania antykoncepcji hormonalnej czy siedzącego trybu życia. Każdy krok to inwestycja w zdrowe naczynia żylne.

Czy hormonalna antykoncepcja rzeczywiście zwiększa ryzyko zakrzepicy i które kobiety powinny szczególnie uważać?

Tak. U kobiet dodatkowymi czynnikami ryzyka są ciąża, połóg, hormonalna terapia zastępcza oraz antykoncepcja hormonalna. Wszystkie te sytuacje zwiększają krzepliwość krwi i tym samym podnoszą ryzyko zakrzepicy. Szczególną ostrożność powinny zachować kobiety palące papierosy, z nadwagą, obciążonym wywiadem rodzinnym lub zaburzeniami krzepnięcia.

Otyłość, palenie papierosów, stres – które z tych czynników są dziś największym zagrożeniem?

Palenie tytoniu pozostaje jednym z najgroźniejszych czynników uszkadzających zarówno naczynia żylne, jak i tętnicze. Nikotyna i substancje zawarte w dymie papierosowym uszkadzają śródbłonek naczyń i nasilają procesy krzepnięcia. Drugim ogromnym problemem cywilizacyjnym jest otyłość. Każdy dodatkowy kilogram zwiększa obciążenie układu żylnego i sprzyja zastojowi krwi. Stres pośrednio również ma znaczenie, ponieważ wpływa na styl życia, aktywność fizyczną i inne czynniki ryzyka.

Jak wygląda diagnostyka zakrzepicy? Jakie badania wykonuje się najczęściej?

Obecnie diagnostyka jest bardzo dobrze rozwinięta. Złotym standardem pozostaje badanie USG Doppler żył kończyn dolnych. Nowoczesne aparaty ultrasonograficzne są dziś dostępne praktycznie w każdym szpitalu. USG pozwala nam dokładnie zobaczyć wnętrze naczynia i ocenić, czy znajduje się w nim skrzeplina. Tzw. test uciskowy wykonywany głowicą umożliwia określenie lokalizacji zakrzepu oraz stopnia zajęcia żyły. Pomocniczo wykonujemy również badania laboratoryjne, przede wszystkim oznaczenie poziomu D-dimerów. Jeśli wynik jest prawidłowy, praktycznie możemy wykluczyć zakrzepicę. Trzeba jednak pamiętać, że podwyższone D-dimery nie są badaniem swoistym i mogą występować także w innych stanach chorobowych.

Pacjenci często boją się leczenia przeciwzakrzepowego. Czy słusznie?

Po przebytym epizodzie zakrzepicy leczenie przeciwkrzepliwe jest bardzo często konieczne. Na szczęście współczesna medycyna dysponuje nowoczesnymi lekami, które są skuteczne, stosunkowo bezpieczne i zwykle nie wymagają częstych kontroli laboratoryjnych. Obawy pacjentów wynikają głównie z ryzyka krwawień czy częstszego powstawania siniaków. Rzeczywiście, leki przeciwzakrzepowe zwiększają skłonność do krwawień, ale odpowiednio prowadzone leczenie znacząco zmniejsza ryzyko groźnych powikłań zakrzepicy. Kluczowe jest regularne pozostawanie pod kontrolą lekarza i przestrzeganie zaleceń.

Czy po przebytym epizodzie zakrzepicy można wrócić do całkowicie normalnego życia?

W większości przypadków tak, ale wymaga to dyscypliny i zmiany pewnych nawyków. Bardzo ważnym elementem profilaktyki po zakrzepicy jest leczenie uciskowe, czyli noszenie pończoch lub podkolanówek kompresyjnych. Pomagają one poprawić przepływ żylny i zmniejszają ryzyko nawrotu choroby. Kluczowa jest również aktywność fizyczna i świadomość własnego organizmu.

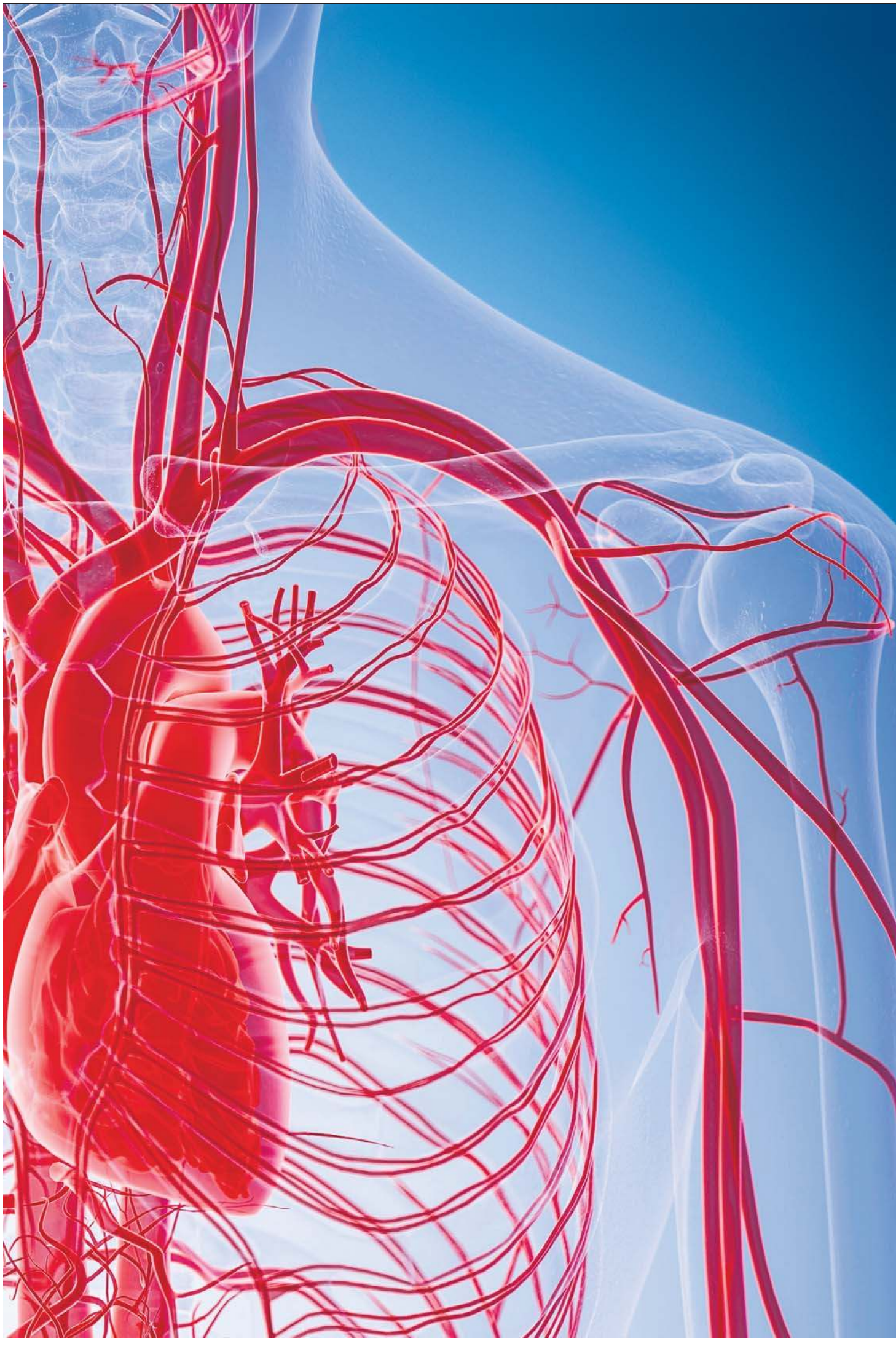
FOT. LUCYNA NENOW / POLSKA PRESS

Dr Wojciech Śliwiński: **Zakrzepica jest groźna dlatego, że skrzeplina może zamknąć światło naczynia albo oderwać się i doprowadzić do zatorowości płucnej, która stanowi bezpośrednie zagrożenie życia**

eprasa.pl 908105a8af

▶ ZDROWIE

„Skrzeplina działa jak wypadek na autostradzie – powodując w żyłach ogromny korek" ● **Kto** jest najbardziej narażony na zakrzepicę? ● **Jak rozpoznać pierwsze objawy** i czy siedzący tryb życia rzeczywiście zwiększa ryzyko?



▶ DR N. MED. WOJCIECH ŚLIWIŃSKI

01.

Zakrzepica to sytuacja, w której krew zamiast swobodnie przepływać przez naczynia, zmienia swoją konsystencję z płynnej na stałą i tworzy skrzeplinę. Taka skrzeplina zaburza przepływ krwi i może doprowadzić do bardzo poważnych powikłań.

02.

Zakrzepica jest chorobą ostrą i najczęściej rozwija się w ciągu kilku dni. Jeśli porównamy układ żylny do autostrady, to skrzeplina działa jak wypadek powodujący ogromny korek. Zaburzony przepływ krwi uruchamia lawinę kolejnych problemów zdrowotnych, które nieleczone mogą prowadzić nawet do śmierci pacjenta.

03.

Na rozwój zakrzepicy wpływa zarówno genetyka, jak i czynniki środowiskowe oraz styl życia. Otyłość, palenie papierosów, choroby nowotworowe, przebyte operacje czy siedzący tryb życia znacząco zwiększają ryzyko.

04.

Złotym standardem pozostaje badanie USG Doppler żył kończyn dolnych. USG pozwala nam dokładnie zobaczyć wnętrze naczynia i ocenić, czy znajduje się w nim skrzeplina. Tzw. test uciskowy wykonywany głowicą umożliwia określenie lokalizacji zakrzepu oraz stopnia zajęcia żyły.

05.

Zakrzepica ma charakter kaskadowy. Jeśli zareagujemy odpowiednio wcześnie, leczenie może być całkowicie skuteczne i nie pozostawić trwałych następstw. Jeśli jednak przegapimy początek choroby, problem staje się znacznie poważniejszy i nawet po leczeniu mogą pozostać trwałe zmiany w układzie żylnym.

FOT. GETTY IMAGES

eprasa.pl 908105a8af

▶ PORADNIK

Sposób na czystą blachę do pieczenia, jak zachęcić jeże, by zamieszkały w naszym ogródku, gdzie przechowywać przyprawy, by nie straciły aromatu i co zrobić, by piwonie długo stały w wazonie. **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

Kuchnia

Sposób na czystą blachę do pieczenia

Czyszczenie blachy do pieczenia należy do tych domowych obowiązków, które większość z nas odkłada na później. Niestety, nawet drogie preparaty nie zawsze radzą sobie z uporczywymi przypaleniami. Co więcej, ich stosowanie wiąże się z intensywnym zapachem i koniecznością długiego szorowania. Wypróbuj prosty sposób, który od lat wykorzystują miłośnicy domowych trików.

Do wyczyszczenia zabrudzonej blachy wystarczy produkt, który wiele osób ma pod ręką. Mowa o zwykłej tabletce do zmywarki. W połączeniu z gorącą wodą pomaga rozpuścić tłusty osad i zmiękczyć przypalone zabrudzenia, dzięki czemu ich usunięcie staje się znacznie łatwiejsze.

Wyjmij blachę z piekarnika i usuń z niej większe resztki jedzenia. Umieść na jej dnie jedną tabletkę do zmywarki. Następnie zalej blachę wrzątkiem do około dwóch trzecich wysokości i pozostaw na około dwie godziny, aby tabletka mogła rozpuścić zabrudzenia.

Po upływie tego czasu załóż gumowe rękawice i przetrzyj powierzchnię miękką gąbką lub ściereczką z mikrofibry. Na koniec dokładnie opłucz blachę ciepłą wodą i osusz.

01.

Natura

Czym przyciągnąć jeże do ogrodu?

Jeże to niezwykle pożyteczne zwierzęta, które skutecznie zwalczają wiele szkodników. Z tego względu większość z nas chciałoby gościć je w swoich ogrodach.

Aby przyciągnąć jeże do ogrodu, przede wszystkim należy stworzyć sprzyjające im warunki. Zwierzęta te lubią miejsca z dostępem do bezpiecznego schronienia, w którym będą mogły się schować - np. stosy liści, gałęzi czy nawet małe domki z drewna. Warto również pozostawić na zewnątrz miskę z wodą oraz karmę dla kotów lub specjalną karmę dla jeży. Dobrze jest unikać stosowania chemicznych środków ochrony roślin i pestycydów, ponieważ mogą one im szkodzić oraz zmniejszać liczbę owadów stanowiących ich naturalny pokarm. Ogród powinien być możliwie naturalny z fragmentami niekoszonej trawy i dzikiej roślinności, a także z niewielkimi przejściami w ogrodzeniu (ok. 10-12 cm), które umożliwią jeżom swobodne przemieszczanie się.

02.

03.

Przechowywanie

Gdzie trzymać przyprawy?

Najczęstszym błędem jest przechowywanie przypraw w opakowaniach, w których zostały zakupione. Szybko tracą one swoje właściwości, jednak chwilowym rozwiązaniem może być każdorazowe zamykanie woreczków klipsem, spinaczem lub klamerką do wieszania prania. Najczęściej stosowanym sposobem jest zamykanie ich w szklanych słoiczkach. Można kupić specjalne, lub skorzystać ze zużytych np. po koncentracie pomidorowym. Ważne, by miały szczelne zamknięcie. Możemy też użyć drewnianych pojemniczków. Jednak pamiętajmy wtedy, że pochłaniają one zapach i można w nich przechowywać tylko jeden rodzaj przyprawy.

Trzeba też znaleźć na przyprawy odpowiednie miejsce w kuchni. Raczej nie poleca się trzymania ich obok kuchenki, gdzie panuje duża wilgotność. Jest to praktyczne rozwiązanie, ale produkty szybko wtedy tracą na jakości. Chrońmy je też przed działaniem promieni słonecznych, zwłaszcza jeśli mamy do czynienia z przyprawami zawierającymi tłuszcz (np. gorczyca czy gałka muszkatołowa). Mogą one zjełczeć.

Pielęgnacja

Co zrobić, by piwonie długo stały w wazonie?

Jeśli chcemy, żeby piwonie długo zachwycały nas swym wyjątkowym wyglądem, powinniśmy kupować bukiet, w których pąki są nieco pęknięte, ale ich kolor jest już dobrze widoczny. Unikajmy nabywania peonii o zupełnie zamkniętych kwiatostanach.

Zanim umieścimy kupione peonie w wazonie, powinniśmy przyciąć je pod kątem. Łodygi powinny być zanurzone w wodzie na minimum kilkanaście centymetrów. Codziennie wymieniajmy wodę na świeżą, a przy okazji nieco podcinajmy pod kątem końcówki łodyg. Regularnie pozbywajmy się zwiędniętych płatków i liści.

Ustawmy wazon w nieco zacienionym miejscu domu. Peonie nie przepadają za pełnym słońcem i zdecydowanie lepiej czują się w półcieniu. Piwonie, podobnie jak inne kwiaty cięte, nie lubią przeciągów, warto więc je przed nimi chronić.

Jeśli zależy nam, żeby bukiet piwonii pięknie się prezentował nawet dwa tygodnie, warto wykorzystać nietypowe triki, m.in.: dodaj do wody odrobinę soku z cytryny lub octu, rozpuść w wodzie łyżeczkę cukru, który spełni rolę odżywki do kwiatów; wrzuć do wazonu z wodą pół tabletki aspiryny, która pomoże zredukować namnażanie się bakterii.

04.

FOT. MSC/123RF/PIXABAY

eprasa.pl 908105a8af

▶ MODA

Francuska moda i styl paryżanek od lat fascynuje kobiety na całym świecie. Ulice w tym kraju przypominają ogromny wybieg modowy, a **każdy element garderoby i stylizacji kobiet jest przemyślany**

RETROMODA

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

Francuska moda i styl to synonim elegancji i niewymuszonego szyku. Wystarczy kilka kluczowych elementów, aby przenieść magię Paryża do swojej codziennej garderoby

Francuska moda to kwintesencja minimalizmu i klasyki, w której dominują stonowane kolory i ponadczasowe fasony. Kluczowym aspektem jest podejście „jakość ponad ilość". Paryżanki starannie dobierają swoje ubrania, inwestując w materiały najwyższej jakości, takie jak kaszmir, jedwab czy wełna, co zapewnia im trwałość na lata. Każdy element garderoby jest dokładnie przemyślany, dzięki czemu stylizacje są jednocześnie proste i wyrafinowane. Mieszkanki stolicy Francji wybierają neutralne barwy – biel, czerń, beże i granaty, które tworzą spójną bazę dla wielu kombinacji modowych.

Podstawowe elementy garderoby w paryskim stylu

Kluczowe elementy garderoby w paryskim stylu to klasyczne i ponadczasowe ubrania, które stanowią fundament każdej stylizacji. Niezastąpiona jest biała koszula. Niezależnie od tego, czy jest noszona do pracy, na spotkanie z przyjaciółmi, czy na bardziej formalne okazje, zawsze dodaje stylizacji świeżości i klasy.

Trencz, z jego charakterystycznym krojem i paskiem, to ikona paryskiej elegancji. Idealny na przejściowe pory roku, doskonale komponuje się zarówno z sukienkami, jak i ze spodniami, dodając każdej stylizacji szyku i wyrafinowania.

W szafie Francuzek można znaleźć również czarną sukienkę. To symbol ponadczasowej elegancji, który sprawdza się zarówno na wieczorne wyjścia, jak i na bardziej formalne okazje w ciągu dnia. Jej prostota pozwala na łatwe dopasowanie różnorodnych dodatków, co czyni ją niezwykle wszechstronną.

Dżinsy w paryskim stylu są wybierane w klasycznych krojach, najczęściej w odcieniach granatu lub czerni. Doskonale pasują do codziennych stylizacji, ale odpowiednio zestawione mogą stać się częścią bardziej eleganckiego stroju, zwłaszcza w połączeniu z białą koszulą czy trenczem.

Kolejnym elementem jest spódnica ołówkowa. Jej dopasowany krój podkreśla sylwetkę, a jednocześnie jest na tyle uniwersalny, że można ją nosić zarówno do pracy, jak i na co dzień np. na spotkanie z przyjaciółką. Wystarczy tylko zamienić szpilki na wygodne baleriny, a elegancką bluzkę na ulubiony T-shirt.

Postaw na dodatki

Akcesoria są tym, co dodaje stylizacjom francuskiego szyku. Jednym z najbardziej charakterystycznych dodatków są stylowe torebki – od klasycznych modeli Chanel po nowoczesne projekty od Saint Laurent. Paryżanki często wybierają także luksusowe okulary przeciwsłoneczne, na przykład od Diora, które dodają szyku nawet najprostszym stylizacjom. Elegancka, delikatna biżuteria w stylu vintage, jak złote kolczyki, subtelne naszyjniki czy bransoletki, dodaje blasku i wyrafinowania. Chusty i apaszki, szczególnie jedwabne, są kolejnym nieodzownym elementem, który dodaje stylizacji francuskiego charakteru – można je nosić zarówno na szyi, jak i przewiązać na torebce.

Klasyczne i wygodne buty

Kluczową rolę w modzie Francuzek odgrywają buty. Paryżanki często wybierają klasyczne baleriny , które są zarówno wygodne, jak i eleganckie. Szpilki, zwłaszcza w stonowanych kolorach, są idealnym wyborem na wieczorne wyjścia, dodając stylizacji wyrafinowania. Mokasyny i loafersy to kolejna ulubiona opcja, doskonale łącząca wygodę z elegancją, idealna zarówno na co dzień, jak i na bardziej formalne okazje. W chłodniejsze dni nieodłącznym elementem są stylowe botki, najczęściej w klasycznych odcieniach czerni lub brązu, wykonane z wysokiej jakości skóry.

FOT. GETTY IMAGES

Francuski styl to nie tylko moda, to filozofia życia. Minimalizm, dbałość o jakość i subtelne detale to klucz do osiągnięcia paryskiego szyku na co dzień

Ikony francuskiej mody

Ikony francuskiego stylu, takie jak Coco Chanel , Brigitte Bardot i Jane Birkin, wprowadziły do świata mody wyjątkową elegancję i niewymuszoną klasę, która inspiruje po dziś dzień. Coco Chanel zrewolucjonizowała kobiecą garderobę, wprowadzając elementy męskiego ubioru, takie jak marynarki czy popularne do dziś tweedowe kostiumy. Jej filozofia mody oparta na prostocie i wygodzie nadal jest fundamentem francuskiego stylu. Brigitte Bardot, ikona lat 60., wniosła do mody zmysłowość i niezależność. Jej charakterystyczne sukienki z odkrytymi ramionami, duże kapelusze i baleriny stały się symbolem swobodnego, ale jednocześnie kobiecego stylu.

Z kolei Jane Birkin, stała się symbolem casualowej elegancji lat 70. Jej styl łączył nonszalancką swobodę z elegancją, co widać było w jej codziennych zestawach, takich jak dżinsy, proste bluzki i skórzane torby. Jej ikoniczna torba Birkin, stworzona przez Hermès, jest dziś symbolem luksusu i klasy.

Czerpiąc inspiracje od ikon francuskiego stylu i inwestując w klasyczne, dobrze wykonane elementy garderoby, każda kobieta może poczuć się jak prawdziwa paryżanka.

Katarzyna Dębek

eprasa.pl 908105a8af

▶ PODRÓŻE

Podkarpacie słynie z Bieszczad – oazy spokoju i ciszy. Jednak ten region ma wiele atrakcyjnych miejsc, w których można spędzić weekend, a nawet dłuższy urlop i całe wakacje. **Co warto zobaczyć w regionie?**

WYCIECZKA

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

Zalew Soliński, który powstał poprzez spiętrzenie wód rzek San i Solinka. To przepiękne jezioro oferuje możliwość kąpieli i wypoczynku na jego brzegach

FOT. GETTY IMAGES

NAJLEPSZE ATRAKCJE NA PODKARPACIU

eprasa.pl 908105a8af

▶ PODRÓŻE

● Podkarpacie jest pełne atrakcji na każdą porę roku ● Znajdziesz tu zabytki z listy UNESCO, miejsca owiane dziwnymi legendami, skanseny i muzea dbające o zachowanie kultury ludowej, kolejki wąskotorowe, szlaki tematyczne, **zamki, w których można nocować**

Podkarpacie jest pełne atrakcji na każdą porę roku. Znajdziesz tu zabytki z listy UNESCO, miejsca owiane dziwnymi legendami, skanseny i muzea dbające o zachowanie kultury ludowej, kolejki wąskotorowe, szlaki tematyczne, zamki, w których można nocować, atrakcje dla dzieci i wiele innych niezwykłości.

Podkarpacki Szlak Filmowy

Podkarpacie ma coś dla miłośników kultury: działający od 2020 r. Szlak Filmowy. Może nie każdy wie, ale na malowniczym Podkarpaciu kręcono wiele polskich filmów i seriali. Wieś Jaśliska w Beskidzie Niskim nazywana bywa „polskim Hollywood", ponieważ kręcono tu liczne filmy, m.in. „Wino truskawkowe" Dariusza Jabłońskiego (ekranizacja „Opowieści Galicyjskich" Andrzeja Stasiuka), „Twarz" Małgorzaty Szumowskiej, „Wołyń" Wojciecha Smarzowskiego, ostatnio głośne „Boże Ciało" w reż. Jana Komasy, nominowane do Oscara. W Przemyślu z kolei robiono zdjęcia do obrazów takich jak „Kronika wypadków miłosnych" Andrzeja Wajdy, „Ułaskawienie" Jana Jakuba Kolskiego, serial HBO „Wataha". Podróż Podkarpackim Szlakiem Filmowym pozwala zapoznać się z licznymi lokacjami, znanymi z dużych i małych ekranów, i poznać kawał historii polskiej kinematografii.

Zamek w Baranowie Sandomierskim

Woj. podkarpackie jest bogate w piękne zabytki. Jednym z nich jest zamek w Baranowie Sandomierskim. W części zamku działa hotel, więc można spędzić noc w królewskim stylu. Na turystów czeka zamkowe muzeum i kilka tras zwiedzania z przewodnikami. Można też zjeść obiad w zamkowej restauracji.

Szlak Architektury Drewnianej

O tym, jak ciekawe i różnorodne jest Podkarpacie, można się przekonać, przemierzając któryś z jego tematycznych szlaków. Być może najsłynniejszy jest Szlak Architektury Drewnianej, prowadzący do 127 kościołów, cerkwi i innych zabytkowych budowli. Na Szlaku znajdują się np. cerkiew Michała Anioła w Turzańsku i kościół Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny w Haczowie, oba na liście światowego dziedzictwa UNESCO.

Park Gwiezdnego Nieba

Niskie zaludnienie regionu Bieszczad sprawia, że nie ma tu zanieczyszczenia świetlnego i wspaniale widać gwiazdy na nocnym niebie. Z tego powodu powstał Park Gwiezdnego Nieba, gdzie nocna ciemność jest specjalnie chroniona, tak by nic nie utrudniało obserwacji gwiazd. Park działa od 2013 r., obejmuje Bieszczadzki Park Narodowy i parki krajobrazowe Doliny Sanu oraz Ciśniańsko-Wetliński. Nocą na tym obszarze widać ok. 7 tys. gwiazd. Bieszczadzki park to jeden z dwóch polskich obszarów ochrony ciemnego nieba. Drugim jest Izerski Park Ciemnego Nieba w Sudetach.

Skansen Archeologiczny Karpacka Troja w Trzcinicy

Skansen w Trzcinicy to część Muzeum Podkarpackiego w Krośnie. Można tu zwiedzić pozostałości ufortyfikowanej osady przedsłowiańskiej, mające ok. 4 tys. lat i dające cenny wgląd w pradzieje Europy Środkowo-Wschodniej. Jest także słowiański gród, mający ok. 2 tys. lat, z zachowanymi wałami, bramami i odrestaurowanymi chatami.

Na turystów czeka też pawilon wystawowy, a latem także liczne wydarzenia i imprezy, w tym pikniki archeologiczne i rekonstrukcje historyczne.

Dla dzieci: Bieszczadzka Kolejka Leśna

Ciekawą atrakcją Bieszczad, która na pewno spodoba się dzieciom, jest lokalna wąskotorówka, czynna od wiosny do jesieni: Bieszczadzka Kolejka Leśna, pozwalająca podziwiać widoki z nietypowej perspektywy sunących po torach wagoników. Kolejka jeździ na dwóch trasach: Majdan-Przysłup (Dołżyca) i Majdan-Balnica.

Iwonicz-Zdrój, czyli zdrowie i spokój

Na Podkarpaciu znajduje się kilka miejscowości uzdrowiskowych. Jedną z nich jest Iwonicz-Zdrój w Beskidzie Niskim, pijalnia wód mineralnych, której świetność przypada na przełom XVIII i XIX w. Dziś można tu znaleźć spokój i wytchnienie, a także podziwiać dobrze zachowaną architekturę, nawiązującą do uzdrowisk szwajcarskich.

Zamek w Krasiczynie

Zamek w Krasiczynie to jedna z najpiękniejszych i najbardziej interesujących zabytkowych twierdz na Podkarpaciu. Zamek początkowo miał charakter obronny, ale został przekształcony w wygodną rezydencję magnacką przez Marcina Krasickiego w XVII w. Dziś zamek zdobią cztery wieże, każda mająca inna formę architektoniczną. W jednej z nich – Baszcie Boskiej – znajduje się piękna kaplica, porównywana do Kaplicy Zygmuntowskiej na Wawelu.

Bóbrka: pierwsza kopalnia ropy naftowej na świecie

Nie każdy wie, że pierwszą na świecie przemysłową kopalnię ropy naftowej otworzył genialny polski wynalazca Ignacy Łukasiewicz w podkarpackiej miejscowości Bóbrka w 1854 r. Dziś działa tu Muzeum Przemysłu Naftowego i Gazowniczego, w którym można dowiedzieć się niemal wszystkiego o ropie i jej ciekawych powiązaniach z podkarpacką historią.

Kremenaros, czyli trójstyk granic

Kremenaros, czyli Krzemieniec, to góra, na której zboczach stykają się granice trzech państw: Polski, Ukrainy i Słowacji. Obelisk wyznaczający trójstyk to świetny cel pieszej wycieczki dla całej rodziny.

Diabelski Kamień w Werchracie

Garb Niedźwiedzia w ziemi lubaczowskiej to wyjątkowo urozmaicony teren do pieszych wędrówek i spacerów. W tutejszych lasach nie brak ciekawych tworów natury, wokół których powstało sporo legend. W okolicach Werchraty (Monasterza) natknąć się można np. na tzw. Diabelski Kamień – wyjątkowo duży głaz, przypominający nieco stół ołtarzowy. Może kiedyś wyznawcy pogańskich kultów składali na nim ofiary? Nie ulega wątpliwości, że to miejsce z niezwykłą atmosferą, dobrze nadające się na wycieczkę np. wczesną jesienią, w październiku, w sezonie duchów, wiedźm, diabłów i innych straszaków.

Park Etnograficzny Muzeum Budownictwa Ludowego w Sanoku

Miłośnicy kultury ludowej koniecznie powinni zajrzeć do Parku Etnograficznego w Sanoku. To pierwsze muzeum etnograficzne założone w Polsce po zakończeniu II wojny światowej. Działa od 1958 r. W parku znajdują się domy, świątynie i warsztaty, które wytworzyli m.in. Łemkowie, Bojkowie, Dolinianie, czy Pogórzanie.

Karpacki Szlak Wina

To gratka dla miłośników wina i enoturystyki, czyli podróży tropem winnic. Karpacki Szlak wina łączy 29 regionalnych winnic na Podkarpaciu i Słowacji. Kulminacją sezonu winnego są coroczne Międzynarodowe Dni Wina w Jaśle.

Zamek w Łańcucie

Zamek w Łańcucie wzniesiono w XVII w. jako jedną z siedzib rodu Lubomirskich. W XVIII w. Izabela z Czartoryskich uzupełniła założenie zamkowe o rozległy ogród i park, które dziś można podziwiać, łącznie z pełną pięknych kwiatów storczykarnią. W samym zamku na turystów czekają starannie odrestaurowane i bogato umeblowane wnętrza, ze słynną Salą Balową i Wielką Jadalnią. Na terenie zamku warto też odwiedzić powozownię, w której wystawianych jest aż 135 dawnych karoc, powozów i innych konnych pojazdów. Z kolei w dawnej stajni zorganizowano największą w Polsce kolekcję ukraińskiej sztuki sakralnej.

Solina i jej atrakcje

W latach 60. XX w. wzniesiono w Bieszczadach najwyższą w Polsce zaporę wodną z elektrownią. Tak powstało sztuczne Jezioro Solińskie, przyciągające turystów przez cały rok wodą (są też pływające baseny, w których dzieci mogą się bawić bezpiecznie), okolicznymi pięknymi lasami i licznymi ośrodkami wypoczynkowymi. Nad brzegami jeziora leży też uzdrowisko Polańczyk. Od lata 2022 Solina wzbogaciła się o nową atrakcję turystyczną: nowoczesną kolejkę gondolową na górę Jawor.

Niskie zaludnienie regionu Bieszczad sprawia, że nie ma tu zanieczyszczenia świetlnego i wspaniale widać gwiazdy na nocnym niebie. Z tego powodu powstał Park Gwiezdnego Nieba, gdzie nocna ciemność jest specjalnie chroniona, tak by nic nie utrudniało obserwacji gwiazd

eprasa.pl 908105a8af

▶ HISTORIA

Czy fanatyczny polski komunista był pierwowzorem postaci Roberta Jordana z powieści „Komu bije dzwon”? **Wojciech Rodak** kreśli sylwetkę zapomnianego bojownika z czasów wojny domowej w Hiszpanii

RETROSPEKCJA

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

Wrześniowa noc 1937 roku. Przez Góry Iberyjskie wędruje grupa około 30 republikańskich żołnierzy. Są uzbrojeni, większość niesie na plecach pakunki z dynamitem. Kolumnę prowadzi miejscowy chłop, który zna tu każdy kamień, krzak, drzewo. Tylko dzięki niemu, mimo nieprzeniknionych ciemności, wędrowcy nie tracą orientacji w aragońskiej dziczy. Tej nocy zadaniem zdrożonego forsownym marszem komanda, dowodzonego przez kapitana Antoniego Chrosta (ps. „Pepe”), było wysadzenie jednego z mostów. Oddział przekradł się w pobliże celu. Minerzy założyli ładunki dynamitu na przęsłach mostu, po czym, z resztą swoich kolegów, ukryli się w pobliskich krzakach. Dywersanci zastygli w pełnym napięcia wyczekiwaniu na nadjeżdżający pociąg.

Wtem do kpt. Chrosta przybiegł jeden z podwładnych. Doniósł mu, że zwalisty, wąsaty dziennikarz, którego zabrali ze sobą na misję, nerwowo szuka czegoś w swoim plecaku. Polak przeszedł kilka metrów, by osobiście zbadać sprawę. Wkurzył się, widząc w ręku żurnalisty... aparat z lampą błyskową. „Panie Hemingway, zamierza nas pan wydać w ręce faszystów? Przecież błysk może zdradzić naszą pozycję. Patrole kręcą się wszędzie. Jak chce pan mieć zdjęcie pociągu, to niech pan poczeka do eksplozji” – upomniał pisarza oficer. Ernest Hemingway, niezbyt zadowolony, podporządkował się rozkazom podejrzliwego Polaka i schował lampę.

Z daleka dało się słyszeć nadjeżdżający pociąg. Gdy pierwsze wagony wtoczyły się na most, nastąpiła eksplozja. W świetle serii wybuchów widać było, jak stalowa konstrukcja rozpada się na kawałki. Spadający z kilkunastu metrów parowóz uderzył o ziemię wśród huku i jęku miażdżonej stali. Zadanie zostało wykonane. Republikanie rozpoczęli pośpieszny odwrót.

Chrost ojcem Jordana?

Robert Jordan jest amerykańskim żołnierzem z Brygad Międzynarodowych, specjalistą od dywersji. W związku z planowaną ofensywą republikanów gen. Golz zleca mu zadanie specjalne: wysadzenie mostu. Tak, w dużym skrócie, rozpoczyna się najsłynniejsza powieść Hemingwaya pt. „Komu bije dzwon”, wydana w październiku 1940 r. W kontekście opowieści Chrosta wydaje się, że wydarzenia z książki były czymś więcej niż tylko wytworem wyobraźni autora.

Przez lata badacze odnosili się podejrzliwie do świadectwa „Pepe”. Wydawało im się dziwne, że oficer po raz pierwszy wspomniał o spotkaniu z Hemingwayem dopiero w 1967 r., czyli sześć lat po śmierci Amerykanina, kiedy ten nie mógł już potwierdzić tej wersji wydarzeń. W pismach i dokumentach pisarza nie znaleziono żadnej wzmianki o tym spotkaniu. Brak twardych dowodów nie wyklucza, że do tego spotkania Chrosta z Hemingwayem jednak doszło. Adam Hochschild, autor książki o wojnie w Hiszpanii „Spain in our hearts”, wskazuje na kilka poszlak podnoszących wiarygodność Polaka. Martha Gellhorn, ówczesna kochanka Hemingwaya, odnotowała w swoim dzienniku, że we wrześniu 1937 r. zatrzymali się na dłużej w Alfambrze. Co więcej – prof. William Braasch Watson, badacz twórczości „Hema”, potwierdził, że oddziały dywersyjne Brygad Międzynarodowych, w których służył Chrost, operowały w tym okresie właśnie z Alfambry. Poza tym znalazł przepustkę pisarza uprawniającą go do przejazdu na linię frontu, zaaprobowaną na niespotykanie wysokim szczeblu – przez głównodowodzących dwóch republikańskich armii. Czy zatem zezwalała ona na udział pisarza w ekspedycji za linię wroga? Jest to bardzo prawdopodobne. Adam Hochschild podkreśla, że nie znaleziono bezpośredniego dowodu podważającego wersję „Pepe”.

Książkowy Robert Jordan był rycerskim idealistą. Intelektualistą, który jednocześnie posiada żołnierskie cnoty. Jest opanowany, odważny i ma poczucie obowiązku. Kapitan „Pepe” różnił się od tego hemingwayowskiego męskiego wzorca. Zresztą niech przemówią źródła, na czele z jego teczką personalną założoną pod koniec 1945 r. w Ministerstwie Bezpieczeństwa Publicznego, gdy zgłaszał się do służby w tej zbrodniczej instytucji.

Antoni Chrost (jakiś czas po wojnie przywrócił polską pisownię swojego nazwiska – Chróst) urodził się 28 grudnia 1910 roku w Wielkopolsce. Jego rodzice byli biednymi chłopami. W poszukiwaniu lepszego życia wyemigrowali, jeszcze przed I wojną, do Niemiec, a potem do północnej Francji, gdzie potrzeba było rąk do pracy w kopalniach departamentów Nord i Pas de Calais. Chrost ukończył siedem klas szkoły podstawowej i dwa lata szkoły technicznej. Pracował już od 15. roku życia jako mechanik w Valenciennes. Tam też, w 1934 r., został aktywnym członkiem Komunistycznej Partii Francji (CPF).

POLAK, KTÓRY ZAINSPIROWAŁ HEMINGWAYA

17 lipca 1936 r. w Hiszpanii rozpoczął się pucz wojskowy. Oddziały wierne generałom Franco i Moli próbowały obalić lewicowy rząd Frontu Ludowego. Komuniści i socjaliści z całej Europy, zachęcani i koordynowani przez Moskwę, zaczęli napływać za Pireneje, by wziąć udział w antyfaszystowskiej krucjacie. Bić się, jak deklarowali, za „wolność dla uciemiężonego ludu hiszpańskiego”. Wśród tych „krzyżowców” spod znaku sierpa i młota mogło się znaleźć nawet 7 tysięcy Polaków.

CPF rozpoczęła kampanię pomocy republikanom już w kilka dni po frankistowskim przewrocie. Polskie sekcje w tych organizacjach nie próżnowały. Pod koniec sierpnia wysłały do Hiszpanii pierwszych ochotników, którzy zasilili szeregi organizujących się Brygad Międzynarodowych. Nazywano ich, od liczebności, Grupą 36. W niej znalazł się właśnie Antoni Chrost. Polacy utworzyli oddział pod dowództwem Stanisława Ulanowskiego ps. „Bolek”. Stanowili zalążek słynnej Brygady im. Jarosława Dąbrowskiego – kuźni kadr dla przyszłych resortów siłowych PRL. Chrosta i jego towarzyszy szkolono raptem pięć dni. Jak wspominał Antoni Mrowiec, zapoznali się jedynie z podstawami musztry i postrzelali z karabinów „pamiętających jeszcze czasy Napoleona”. Potem od razu wysłano ich na front.

Polacy przeszli swój chrzest bojowy na froncie pod Tavalera de la Reina (na zachód od Madrytu). Tam Chrost przeprowadził pierwszą akcję dywersyjną. Mimo małych sukcesów, republikanie musieli się wycofać w kierunku stolicy pod naporem ofensywy lepiej uzbrojonych i wyszkolonych frankistów. Polacy trafili na linie obronne na północ od Madrytu, pod Las Rozas. Potem uczestniczyli w walkach na zachodnich przedmieściach stolicy Hiszpanii.

W czasie pierwszych miesięcy walk „Pepe” wyróżnił się na tyle, że w grudniu 1936 r. trafił na przeszkolenie oficerskie prowadzone przez sowieckich doradców wojskowych. Po jego zakończeniu nie trafił z powrotem do Brygad Międzynarodowych. Od wiosny 1937 r. do końca 1938 r. dowodził 236. brygadą partyzancką (dywersyjną) w 14. korpusie armii republikańskiej. Na czele 30-100 ludzi, w zależności od charakteru działań, dokonywał aktów sabotażu na tyłach wojsk Franco. Szybko awansował: już latem 1937 roku został kapitanem. Niestety, poza tą jedną anegdotą o spotkaniu z Hemingwayem niewiele wiemy o jego działalności.

Hartowanie się Polski ludowej

Pod koniec 1938 r. Chrost trafił z powrotem między swoich – do XIII Brygady im. Dąbrowskiego. Wtedy republika już dogorywała. W lutym 1939 r. Polacy przeszli przez Pireneje do Francji. Wracali z poczuciem klęski. Francuzi nie powitali ich z otwartymi ramionami. Chrost trafił do okrytego złą sławą Le Vernet. „Pepe” przebywał za drutami, gdy Polska poniosła klęskę w kampanii wrześniowej. Także zza nich oglądał porażkę Francji w czerwcu 1940 r. Wcześniej organizująca się nad Sekwaną polska armia nie odpowiedziała na jego zgłoszenie – widocznie był uznawany za szczególnie fanatycznego komunistę.

W marcu 1941 r. Antoni Chrost został wywieziony na roboty przymusowe do Duisburga. Po ponad roku, w czerwcu 1942 r., udało mu się uciec i przedostać do północnej Francji. Tam od razu zaangażował się w działalność ruchu oporu w ramach komunistycznej organizacji. Kapitan „Pepe” kil-

eprasa.pl 908105a8af

▶ HISTORIA

• Antoni Chrost dorastał na Zachodzie w środowisku komunistów • Brał udział w hiszpańskiej wojnie domowej po stronie republikanów
• Te doświadczenia okazały się dla niego kluczowe w PRL, gdzie walczył z żołnierzami wyklętymi

Antoni Chrost tuż po wojnie

FOT. ARCHIWUM

kakrotnie, z sukcesami, przeprowadzał zasadzki na hitlerowskie konwoje. Za swoje zasługi w Résistance otrzymał francuski Krzyż Wolności.Jesienią 1944 r. z polskich komunistycznych partyzantów utworzono przy armii francuskiej dwa Zgrupowania Piechoty Polskiej (ZPP). Dowodził nimi major Bolesław Maślankiewicz – dąbrowszczak, były komisarz polityczny w kompanii im. Mickiewicza. Kapitan Chrost został zastępcą dowódcy 29. ZPP mjr. Jana Gerharda. Polacy brali udział w walkach ostatnich miesięcy wojny na terenie Niemiec. W listopadzie 1945 r. przyjechali do Polski. Władze odmienionej, ludowej ojczyzny powitały ich z wielką pompą. Właśnie takich ludzi – ideowych i zasłużonych komunistów – tu potrzebowano.

Antoni Chrost, jak wielu dąbrowszczaków, zgłosił się do służby w resortach siłowych, utrwalających władzę ludową. Już 1 grudnia 1945 r., kilkanaście dni po przybyciu do kraju, podpisał zobowiązanie współpracownika Ministerstwa Bezpieczeństwa Publicznego. Został szefem PUBP w Wysokiem Mazowieckiem.Był to trudny teren. Wyklętym, który intensywnie działał w tym rejonie, był kpt. Kazimierz Kamieński „Huzar". Tylko za „rządów" Chrosta dokonał napadu na pociąg w Kitach (rozbrojono żołnierzy, rozstrzelano trzech oficerów NKWD), pokonał ubeków (może pod wodzą Chrosta) pod wsią Wiśniówek, wygrał potyczki z grupami ubecko-milicyjnymi we wsiach Osse-Bagno i Rzepki. Było widać jak na dłoni, że były dywersant zupełnie nie radzi sobie z powierzonym zadaniem. Major Józef Pluta, szef WUBP w Białymstoku, zasypywał centralę prośbami o przeniesienie „niezorientowanego w realiach kraju" oficera na mniej zagrożoną placówkę. Dopiął swego. W sierpniu 1946 r. Chrost obejmuje szefostwo PUBP w Olecku, a niedługo potem, w październiku, zaczyna kierować PUBP w Nowym Tomyślu. Z Podlasia, oprócz zapewne niezbyt miłych wspomnień, zabiera Halinę Wojciechowską, maszynistkę z PUBP w Wysokiem Mazowieckiem, z którą wziął ślub. Miał z nią trójkę dzieci (syna i dwie córki).

W Wielkopolsce, terenie praktycznie pozbawionym zbrojnego podziemia niepodległościowego, Chrost także za bardzo się nie wykazuje. Do centrali wpływały donosy o jego lenistwie, nieumiejętności pozyskiwania agentury i konfliktach z podwładnymi. W dodatku 25 listopada 1947 r. dostał naganę za „nielegalny zabór rzeczy". Sytuacja w Nowym Tomyślu musiała być mocno zadrażniona, skoro w lutym 1948 r. został znów przeniesiony, yym razem do PUBP w Obornikach Wielkopolskich. Tutaj także nasz bohater musiał popełniać te same błędy. Znów do centrali trafiają raporty negatywnie oceniające jego bezpieczniackie kompetencje. Coraz częściej w raportach o nim pojawiało się słowo „kompromitacja". Cierpliwość jego przełożonych się wyczerpała. Z terenu został przeniesiony do Warszawy, gdzie do 1955 r. piastował różne mało wymagające funkcje w MBP.

Chrost na czele liczącego 30-100 ludzi oddziału, w zależności od charakteru działań, dokonywał aktów sabotażu na tyłach wojsk Franco. Szybko awansował: już latem 1937 roku został kapitanem

eprasa.pl 908105a8af

▶ PRZYRODA

Jaśminowiec zwykle nazywamy jaśminem. To wspaniały krzew, który od wielu lat jest uprawiany w ogrodach. To jeden z tych krzewów, które **dają prawdziwy efekt „wow" w okresie kwitnienia**

PAMIĘTAJCIE O OGRODACH

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

Jaśminowce (Philadelphus) przez ogrodników określane są krzewami „dla każdego". To jedne z łatwiejszych w uprawie krzewów ogrodowych. Krzewy te nie mają praktycznie żadnych wymagań, poza tym, aby podłoże nie było zbyt przesuszone, bo jaśminowce lubią wilgoć.

Wiele odmian rośnie dobrze nawet w bardzo ubogich glebach, zarówno w miejscach nasłonecznionych, jak i zacienionych. Jaśminowce warto jednak sadzić na stanowiskach słonecznych, gdyż w cieniu słabiej kwitną. Rośliny wytrzymują nawet duże mrozy i nie wymagają okrywania na zimę, a oprócz nasadzeń pojedynczych lub w grupach nadają się także na żywopłoty.

Jaśmin a jaśminowiec

Jaśminowce bardzo często nazywamy jaśminami. To błąd, bo prawdziwe jaśminy to egzotyczne rośliny z rodziny Jasminum, obejmującej ponad 300 gatunków, z których kilka jest uprawianych jako rośliny doniczkowe. Wśród nich wiele jest pnączami, a ich kwiaty również pięknie pachną.

Jaśminowce to krzewy kwitnące, silnie rozrastające się i rozłożyste. W zależności od odmiany osiągają wysokość od 1 do 3 m. Mają dekoracyjne, ciemnozielone, owalne i szorstkie liście o ząbkowanych brzegach, a na końcach zaostrzone. Najbardziej cenione są jednak za kwiaty – pojedyncze lub pełne, zebrane w groniaste kwiatostany, o pięknym, silnym zapachu. Kwitnące gałązki jaśminowca można wykorzystać jako kwiat cięty.

Nie tylko jaśminowiec wonny

Najbardziej popularny jest jaśminowiec wonny osiągający do 3 m wysokości, o kwiatach wydzielających silny zapach, pojawiających się w maju. Jaśminowiec Lemoine'a dorasta do 2 m wysokości i ma mniejsze kwiaty, jednak kwitnie dużo bardziej obficie. Jaśminowiec panieński wyrasta do 2,5 m i kwitnie później – od połowy czerwca do połowy lipca. Jedną z najciekawszych odmian jest jednak jaśminowiec plamisty, którego kwiaty mają czerwoną barwę u nasady płatków i roztaczają aromat przypominający truskawki.

9 rzeczy, które sprawią, że będziesz się cieszyć zapachem jaśminu

– Stanowisko dla jaśminowca: słoneczne lub półcieniste. Na stanowiskach słonecznych jaśminowce kwitną znacznie obficiej.

– Podłoże: bez większego znaczenia, choć część odmian gorzej rozwija się w glebach kwaśnych. Większość odmian rośnie dobrze nawet w bardzo ubogim podłożu. W żyznej ziemi jaśminowce silniej się rozrastają, jednak prowokowane do silnego wzrostu nadmiarem składników mineralnych, mogą kwitnąć mniej obficie i tworzyć dużą ilość odrostów korzeniowych. Ziemię wokół roślin warto korą ogrodniczą, co zapobiega nadmiernemu parowaniu wody z gleby, gdyż jaśminowce nie lubią w pełni przesuszonego podłoża.

- **Podlewanie**: w okresach długotrwałej suszy.
- **Nawożenie**: niekonieczne. Młode rośliny można pobudzić do rozrastania, zasilając raz w roku niewielką ilością nawozów wieloskładnikowych.
- **Cięcie jaśminowca**: te krzewy kwitną na całej długości pędów ubiegłorocznych, dlatego cięcie najkorzystniej prowadzić tuż po przekwitnięciu, usuwając głównie starsze pędy.
- **Rozmnażanie**: wiosną i jesienią poprzez oddzielanie od macierzystej rośliny odrostów korzeniowych, których jaśminowce wytwarzają znaczną ilość. Aby nie osłabiać roślin, odrosty warto regularnie usuwać.
- **Zabezpieczenie na zimę**: krzewy jaśminowca są wytrzymałe na mróz i nie wymagają okrywania na zimę.
- **Choroby i szkodniki**: jaśminowce są odporne na choroby i szkodniki. Problemy mogą sprawić mszyce i rzadziej – zaraza bakteryjna. Charakterystycznymi objawami zarazy bakteryjnej są brązowe plamy pojawiające się na liściach jaśminowca, z czasem czernienie liści i zamieranie pędów. Porażony krzew należy usunąć i spalić. W początkowej fazie choroby można próbować ratować zainfekowany okaz, usuwając pędy, na których pojawiają się pierwsze symptomy zakażenia. W praktyce tak wnikliwa obserwacja jest jednak prowadzona rzadko, a właściciel o chorobie jaśminowca dowiaduje się już w zaawansowanym stadium infekcji.
- **Kwitnienie**: jaśminowiec będzie obficie i regularnie kwitł, jeśli posadzimy go w słońcu i zadbamy o wilgotność podłoża.

Jaśminowe kwiaty na dłużej

Aromatem jaśminowca można cieszyć się dłużej niż tylko w okresie kwitnienia krzewów. Warto je zbierać i suszyć, bo mają pewne właściwości lecznicze. Można z nich przygotować m.in. pachnący napar, który pomoże w wielu dolegliwościach. Dobrym pomysłem jest też ich wykorzystanie do mieszanek zapachowych, zwanych potpourri.

GETTY IMAGERS

Jaśminowiec to klasyczny krzew ozdobny, który od pokoleń zachwyca ogrodników intensywnie pachnącymi kwiatami, odpornością oraz niewielkimi wymaganiami

Jaśminowiec wonny jest wytrzymały i ma niewielkie wymagania. A za odrobinę troski odwdzięczy się pięknymi kwiatami, które cudownie pachną

eprasa.pl 908105a8af

▶ MOTORYZACJA

Jest ikoną popkultury na równi z „Garbusem” i ogoniastym Cadillakiem. W dniu, gdy zadebiutował na paryskiej wystawie w 1955 r. firma zebrała 12 tysięcy zamówień. Nawet Gina Lollobrigida musiała chwilkę poczekać. Złożyła zamówienie jako druga

ON TO MOTO

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

Francuska „bogini” zaskakuje do dzisiaj. Jak szampan i Concorde

Citroen DS wybawił z opresji generała Charlesa de Gaulle’a i ocalił skórę filmowego Fantomasa, fikcyjnego francuskiego geniusza zbrodni, bezwzględnego złodzieja i mistrza kamuflażu. Postać ta narodziła się w 1911 roku na kartach powieści kryminalnych, a największą popularność zyskała dzięki kultowej francuskiej trylogii filmowej z lat 60. XX wieku. Poza tym regularnie wygrywał w rajdach. Stał na najwyższym podium w Monte Carlo, Maroku i na Korsyce. Czołowi styliści zaproszeni jako jurorzy przez jeden z brytyjskich magazynów uznali go za najpiękniejszy samochód wszech czasów. Jeździli nim Alain Delon, Carlos Santana, Louis de Funès i Brigitte Bardot.

Citroen DS wyglądał i prowadził się, jak żadne inne auto na świecie. Kierownica miała jedno ramię. Nie było pedału sprzęgła. Działało automatycznie, pod wpływem ruchu dźwigni zmiany biegów. Hamulec był włączany przyciskiem, a karoseria wspierała się na hydropneumatycznym zawieszeniu. Na szosie wóz pełzał przy asfalcie, na polnej drodze unosił nad wybojami. Prześwit był regulowany.

Karoserię narysował Włoch, Flaminio Bertoni. Nim został projektantem, był rzeźbiarzem. Stworzył legendarne Citroeny: 2CV, „Traction Avant”, furgonetkę serii H, małego AMI-6 z tylną szybą pod „złym” kątem i właśnie DS-a: „ruchomą rzeźbę” wielokrotnie pokazywaną na wystawach wzornictwa przemysłowego. Techniczną stroną auta zajął się Andre Lefebvre.

Z konstrukcyjnego punktu widzenia DS jest... kabrioletem! Siły działające na nadwozie przejmuje płyta podłogowa i rozbudowana przegroda czołowa. U góry karoseria jest wątła. Pokrywy silnika i bagażnika oraz błotniki można łatwo zdemontować. Trzeba zresztą zdjąć błotnik, aby zmienić tylne koło. Za to niepotrzebny jest lewarek. Wystarczy unieść nadwozie na maksymalną wysokość.

DS ma układ hydrauliczno-pneumatyczny, który zawiaduje pracą zawieszenia, sprzęgła, hamulców i wspomagania kierownicy. Pompa napędzana przez silnik tłoczy ciecz roboczą do akumulatora ciśnienia. Ten zapewnia odpowiednie ciśnienie potrzebne do prawidłowego działania układu. Początkowo „hydraulika” była najsłabszym punktem auta. Kłopoty sprawiał też czerwony płyn LHS, pracujący w instalacji. W 1963 wprowadzono LHS-2, który nie niszczył gumowych części. Można go używać zamiennie z LHS. Ostatecznie, jesienią 1966 firma wprowadziła zielony LHM. Samochody dostosowane do niego mają części instalacji w kolorze zielonym. Starsze auta, pracujące „na LHS”, mają elementy czarne. To ważne, ponieważ LHM nie można stosować zamiennie z LHS.

Również plastiki okazały się zbyt plastyczne w promieniach słońca. Niespodzianek nie sprawiał tylko silnik. Przeniesiono go z modelu „Traction Avant”. Osiągał 75 KM i pozwalał rozpędzać się do 140 km/h. W lipcu 1957, po 23 latach wycofano z produkcji „Traction Avant” i wprowadzono uproszczoną wersję DS, oznaczoną ID, w której układ hydropneumatyczny obejmował tylko zawieszenie, a silnik był nieco słabszy.

W roku 1958 do sedanów DS19 oraz ID19 z silnikiem 1,9 l dołącza kombi. Towarzyszy mu karetka Ambulance. W październiku 1960 Citroen dodaje kabriolet Decapotable Usine. Rok później modernizuje tablicę rozdzielczą. Od 1962 samochód ma dodatkowe wloty powietrza pod reflektorami. W 1964 zjawia się luksusowy Pallas, a w 1965 – DS21 oraz ID21 z silnikiem 2,2 l.

Najbardziej znacząca zmiana zachodzi w 1967. Auto dostaje podwójne reflektory we wspólnej obudowie. Wersja amerykańska jest pozbawiona przezroczystej, płaskiej osłony świateł. W 1968 tablica rozdzielcza znów przybiera nowy kształt i pojawiają się DS20 oraz ID20. W październiku 1969 r. ID19 oraz ID20 zostają zastąpione przez D Special i D Super. Model DS21 zostaje wzbogacony o wariant z wtryskiem paliwa Bosch. Od jesieni 1971 wszystkie modele mają płaskie klamki. Na listę opcji wchodzi autmatyczna skrzynia Borg Warner i klimatyzacja. Pod koniec 1972 pojawia się DS23 z silnikiem 2,3 l o mocy 141 KM w wersji z wtryskiem i 124 KM z gaźnikiem.

Poszczególne roczniki DS i ID różniły się od siebie szeregiem detali. Niektóre kolory karoserii były dostępne bardzo krótko – nawet jeden sezon. Auta różniły się również w zależności od kraju, w którym je sprzedawano.

DS brzmi po francusku tak samo jak „Déesse” – bogini. Nazwa powstała jednak całkiem przypadkiem i ma związek ze sposobem oznaczania prototypów przez Citroena. Z kolei ID Francuzi wymawiają jak „Idée” – idea. Wzniosłe słowa miały oparcie w ekskluzywnych samochodach, które budowano na bazie DS. Słynna firma nadwoziowa Chapron stworzyła serię kabrioletów: Croisset, Decapotable Usine i Le Caddy. Jako coupé powstały: Concorde, Le Dandy i Leman. Specjalnie dla de Gaulle’a Chapron zbudował limuzynę DS21 Présidentielle, która mierzyła 6,3 m długości. Niestety, dostarczono ją w 1968 r., a już w kwietniu 1969 generał podał się do dymisji. DS wzięli na warsztat również Heuliez, Ricou i Pichon-Parat.

Na użytek sportu fabryka stworzyła własne, dwudrzwiowe coupé. Z kolei Michelin zbudował w 1972 r. 10-kołowe monstrum PLR, będące ruchomym laboratorium do testowania opon do ciężarówek przy dużych prędkościach. Napędzane było dwoma amerykańskimi silnikami V8 z Chevroleta i przy wadze 10 t osiągało 180 km/h.

FOT. GETTYIMAGES

Zaparkowany w porcie w Monako Citroën DS Decapotable, ekskluzywna wersja kabrio produkowana przez firmę Henri Chapron. Powstało jedynie 1400 egzemplarzy, co czyni go jednym z najrzadszych i najbardziej pożądanych Citroënów

eprasa.pl 908105a8af

▶ ARCHEO

Od operacji wydobywania zatopionego statku, przez informacje o utrzymaniu dobrego tempa pracy pomimo upałów po problemy mieszkańców ze znajdującą się niedaleko strzelnicą wojskową – m.in. o tym pisały gazety **27 czerwca**

Z NASZYCH STRON

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

Gazeta Krakowska nr 150, 27.06.1966

1966

W NOWEJ HUCIE PRZED 6500 LAT

Nowohuckie badania archeologiczne pozwoliły na ujawnienie wielu interesujących faktów z życia prasłowiańskich mieszkańców tych ziem. Odkrycia te wykazały, że na terenie dzisiejszej Nowej Huty i pobliskich okolic przed 6,5 tysiącami lat, w okresie najstarszego osadnictwa neolitycznego, wypalano już naczynia ceramiczne. Od rytych na nich wzorów okres ten został nazwany okresem kultury ceramiki wstęgowej rytej.

Jedna po drugiej przez wieki nawarstwiały się nowe warstwy kulturowe. A region ten wciąż specjalizował się w produkcji ceramicznej. Przed dwoma tysiącami lat był już jednym z największych w Europie ośrodków garncarstwa.

W Kościelnikach, Cle i Mogile odkopano aż 51 pieców garncarskich, pochodzących z tzw. okresu lateńskiego i wpływów rzymskich. W Igołomi natomiast odkryto 47 pieców z I wieku naszej ery. Pierwsze badania na terenie tej wsi — rozpoczęte jeszcze w roku 1948 doprowadziły do odnalezienia śladów kilku osad garncarskich z IV wieku n. e.

Dziennik Bałtycki nr 152, 27.06.1956

1956

Prace przy podnoszeniu zatopionego norweskiego statku

SZCZECIN (PAP). Na redzie o kilka mil od Świnoujścia w miejscu gdzie nocą 22 maja br. zatonął norweski statek „Hordnes", trwa wytężona praca polskiej ekipy ratowniczej.

Mimo wysokiej fali i ostrych wichrów, od przeszło 10 dni operuje tu jednostka Polskiego Ratownictwa Okrętowego „Światowid".

Nurkowie co dzień niemal schodzą na dno morza, by kontynuować badania rozciętych burt frachtowca, obcinają zadry, kontrolują stan tzw. szotów, czyli stalowych ścian odgradzających od siebie poszczególne części statku. W sztormowe dni ratownicy wydobywają z zatopionego statku setki ton skamieniałych apatytów, z którymi „Hordnes" zdążał do portu szczecińskiego.

Ratownicy spodziewają się, że w drugiej połowie lipca „Hordnes" zostanie podniesiony z dna morza.

Dziennik Popularny nr 145, 26-27.06.1976

1976

Zakłady w sezonie urlopowym

Koniec I półrocza mija pod znakiem upałów, co dla urlopowiczów oznacza udany wypoczynek. Niemniej w zakładach pracy utrzymuje się dobre tempo produkcji. W większości przedsiębiorstw zadbano o dostateczne ilości napojów chłodzących, kontroluje się na bieżąco działanie urządzeń klimatyzacyjnych i wentylacyjnych.

W Łódzkich Zakładach Przemysłu Skórzanego „Skogar", które odwiedziliśmy wczoraj w południe, pracownicy pierwszej zmiany zakładu obuwia nr 1 mieli do dyspozycji kilka rodzajów napojów, m. in. mleko, herbatę i miętę oraz wodę sodową z saturatorów, znajdujących się na każdym wydziale. Sprawna wentylacja zapewniała stałą temperaturę ok. 20 stopni C i eliminowała opary toksyczne, powstające w procesie produkcji.

— Plan pierwszej zmiany przekroczyliśmy dziś o 150 par obuwia damskiego letniego, wykonując w sumie 3150 par — poinformował kierownik zakładu obuwia nr 1 — Marian Siemiński. — Praca przebiega normalnie, nie obserwujemy zwiększonej, mimo upałów, absencji. Wyższe wykonanie planu dziennego jest wynikiem prawidłowego wykorzystania czasu pracy i dobrej atmosfery.

— Przewidujemy, że jako kombinat (w skład ŁZPS „Skogar" wchodzi 9 zakładów) plan I półrocza zrealizujemy 28 czerwca — informuje dyr. naczelny „Skogaru" — inż. Bogumił Niedzielski. — Zamiast 1 mln 623 tys. par obuwia dostarczymy na rynek i na eksport 1 mln 650 tys. par. Produkowane przez nas obuwie, znane dobrze klientom pod znakiem „Contessa", to przede wszystkim galanterki damskie i półbuty. Około 50 proc. produkcji kierujemy na eksport m. in. do Związku Radzieckiego, RFN, Kanady i krajów skandynawskich. Pierwsze półrocze załoga kombinatu zamknie nie tylko przekroczeniem o 20 mln zł planu produkcji, ale i znacznym przekroczeniem planu eksportu.

Na kilka dni przed końcem półrocza dobre prognozy, jeśli idzie o wykonanie planu, mają również Zakłady Przemysłu Pończoszniczego „Zenit".

— Do 24 bm. wyprodukowano łącznie 11 mln 800 tys. par wyrobów pończoszniczych — informuje sekretarz KZ PZPR — mgr inż. Krystyna Błońska. — Pozostało więc jeszcze do wykonania 330 tys. par wyrobów, w większości skarpet męskich. Liczba ta wskazuje, że plan I półrocza na pewno zostanie wykonany, a nawet przekroczony. Półrocze zamkniemy również dostarczeniem na rynek szeregu zmodernizowanych wyrobów, m. in. skarpet z mieszanek surowcowych, w skład których wchodzi nowa przędza z „Bistony" — nistil.

Kurier Lubelski nr 147, 27.06.1996

1996

Kule nad ulicą Wyzwolenia

Dla mieszkańców strzelnica wciąż niebezpieczna

Mieszkańcy ulicy Wyzwolenia twierdzą, że znowu zostali ostrzelani pociskami, które przedostały się z wojskowej strzelnicy na Majdanku. We wtorek złożyli skargę w prokuraturze.

Tydzień temu specjalna komisja wojskowa sprawdziła stan bezpieczeństwa strzelnicy. Żołnierze wystrzelili tysiąc pocisków. Komisja uznała, że obiekt nie zagraża okolicznym mieszkańcom. Pisaliśmy o tym w Kurierze.

Wczoraj redakcję odwiedził Mieczysław Raczkowski, mieszkaniec ulicy Wyzwolenia, oddalonej od strzelnicy ok. 1-1,5 km. Na początku maja pocisk wpadł do jego domu, przebił szybę i utkwił w ścianie. Od tego momentu o strzelnicy w Lublinie zaczęło być głośno.

- W ubiegły czwartek, kiedy komisja była na strzelnicy, zostaliśmy znowu ostrzelani - mówi **M. Raczkowski**. - Do domu wpadła moja córka, z krzykiem, że coś przeleciało koło jej głowy. Wyszedłem przed dom, na ulicy stali sąsiedzi. Było już ciemno, więc dobrze było widać, że z Majdanka leci w naszym kierunku kilka pocisków smugowych.

Mieczysław Raczkowski twierdzi, że żandarmi, których zawiadomili mieszkańcy, poradzili im, żeby zaczęli budować sobie schrony.

- Wojsko jest bezkarne. Mówią, że strzelnica jest bezpieczna, a nam tu kule latają nad głowami. Nie chcemy robić afery, ale boimy się, że może dojść do tragedii - tłumaczy M. Raczkowski.

Pod skargą do prokuratury swoje podpisy złożyło kilkadziesiąt osób z ulic Wyzwolenia, Nadrzecznej, Wita Stwosza.

(R.O.)

Gazeta Krakowska nr 150, 27.06.1966

1966

Nowe gatunki papierosów na rynku

WARSZAWA (PAP)

Przemysł tytoniowy wypuścił ostatnio na rynek 2 nowe gatunki papierosów, a mianowicie: pod nazwą „66" oraz „wrocławskie" z filtrem.

Produkowane przez Krakowskie Zakłady Przemysłu Tytoniowego papierosy „66" zawierają większą część tytoni orientalnych. Są one lekko mentolowane i posiadają filtr. Palacze twierdzą że „66" są lepsze od „Waweli" i pozostałych gatunków tej klasy. W sprzedaży ukazały się one w paczkach po 20 sztuk, w estetycznym opakowaniu w folię aluminiową i tomofan.

Do końca br. przemysł tytoniowy zamierza wyprodukować ich ok. pół miliarda sztuk.

W kioskach — na razie większych miast — można wreszcie dostać, od dawna zapowiadane „wrocławskie" z filtrem, też w paczkach z folii aluminiowej. Cenę utrzymano tę samą, co przy „wrocławskich" bez filtra tzn. 3,20 zł za 20 sztuk.

FEDERACJA BIBLIOTEK CYFROWYCH

eprasa.pl 908105a8af

▶ ŚWIAT WOKÓŁ NAS

Jak różni się **podejście do zakupów online** dwudziestolatka i pięćdziesięciolatka? Odpowiedzi dostarcza kolejna edycja badania „(Nie)Świadomy konsument”

ZROZUMIEĆ DZIŚ

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

K

Kto mądrzej kupuje online? Pokolenie Z (18-29 lat)czy silversi (50+). Jak różni się podejście do zakupów online dwudziestolatka i pięćdziesięciolatka? Odpowiedzi dostarcza kolejna edycja badania „(Nie)Świadomy konsument”.

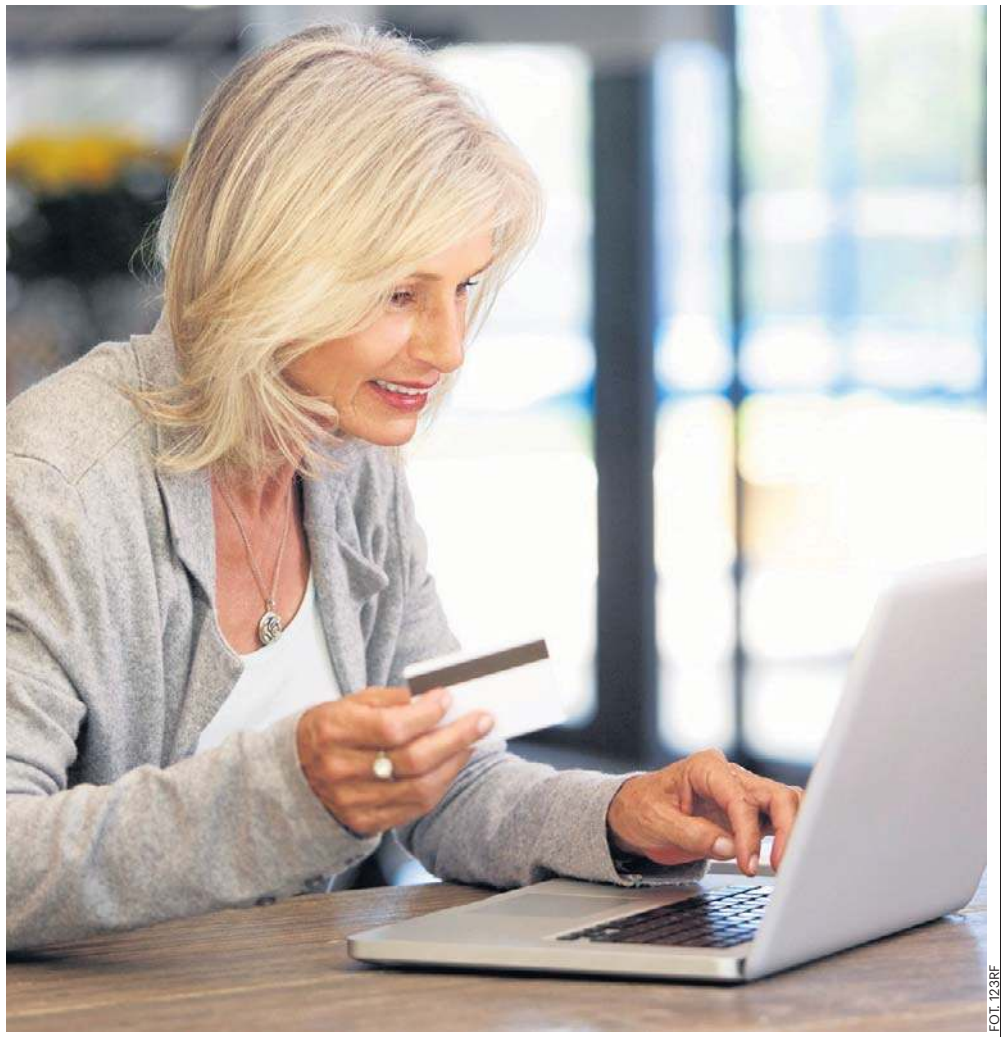
Koniec mitu cyfrowego wykluczenia. Kto naprawdę potrzebuje wsparcia w e-zakupach?

Jedno z najbardziej zaskakujących odkryć badania dotyczy silversów. Czterech na pięciu (79 proc.) robi zakupy online samodzielnie. To najwyższy wynik spośród wszystkich badanych grup wiekowych, wyższy nawet niż wśród generacji Z (69 proc.). Młodsi konsumenci, gdy potrzebują wsparcia, najchętniej proszą o pomoc znajomych (20 proc.) lub rodzinę (18 proc.). millenialsi (30-49 lat) plasują się – nomen omen – pomiędzy nimi: samodzielnie kupuje 77 proc. z nich, a zakupy online co najmniej raz w miesiącu robi 80 proc. – więcej niż w jakiejkolwiek innej badanej grupie.

Pomimo największej samodzielności to właśnie silversi najniżej oceniają swoje kompetencje zakupowe. Tylko co trzeci (33 proc.) uważa swoją wiedzę konsumencką za dobrą. Ten paradoks – robię sam, ale sobie nie ufam – tłumaczy wiele zachowań starszych konsumentów. Niska samoocena przekłada się na większą ostrożność. Silversi budują zaufanie do sprzedawców przede wszystkim przez bezpieczne metody płatności (71 proc.) i programy ochrony kupujących (58 proc.). Generacja Z podchodzi do zakupów z większą pewnością siebie. Jednak i dla nich bezpieczne metody płatności pozostają ważne (56 proc.), a na drugim miejscu plasuje się pewność, że sprzedawcy są zweryfikowani (53 proc.).

„Silversi nie potrzebują pomocy w samym zakupie, potrzebują pewności, że jest on bezpieczny. Ich ostrożność to nie słabość, to strategia: wiedzą, że w sieci łatwo kupić, ale kryje się tam sporo pułapek, w które łatwo wpaść. Chcą mieć pewność, że bezproblemowo będą mogli dochodzić swoich praw, gdy coś pójdzie nie tak.

Prawie co trzeci (29 proc.) przedstawiciel gen Z przyznaje, że dokonał kiedyś zakupu w internecie, który okazał się oszustwem, czyli np. produkt był podróbką, nie zgadzał się z opisem albo w ogóle nie dotarł. Wśród silversów ten odsetek jest niższy (22 proc.). Zarówno młodsze (35 proc.), jak i starsze pokolenie (39 proc.) wskazują niską cenę jako główną przynętę, która skusiła ich do zakupu będącego oszustwem. Gen Z równie mocno przyciągają atrakcyjne zdjęcia produktów (35 proc.), podczas gdy silversi kierują się raczej okazyjną obniżką ceny (35 proc.).



FOT. 123RF

Czterech na pięciu (79 proc.) silversów robi zakupy online samodzielnie. To najwyższy wynik spośród wszystkich badanych grup wiekowych

Prawdziwy kontrast ujawnia się po oszustwie. Gdy dojdzie do straty, silversi częściej podejmują próbę odzyskania pieniędzy (61 proc.) niż gen Z (53 proc.). Wśród millenialsów (osoby urodzone między 1981 a 1996 r.) odsetek ten jest najwyższy i wynosi 72 proc. Młodych zniechęca zbyt niska utracona kwota (63 proc.). Dla silversów to mniejsza bariera (33 proc.), ale za to aż 44 proc. z nich przyznaje, że „nie sądzili, że coś uzyskają”. W generacji Z taką bezradność deklaruje zaledwie 6 proc. Co ciekawe, millenialsi są tu bliżsi swoim rodzicom niż dzieciom: poczucie, że i tak nic nie uzyskają, hamuje aż 42 proc. z tych, którzy zrezygnowali z walki o zwrot. To wyraźnie pokazuje kontrast między cyfrowym optymizmem młodych a przekonaniem starszych konsumentów o skuteczności w egzekwowaniu swoich praw.

Różne drogi, wspólny cel. Co łączy pokolenia w e-zakupach?

Choć kryteria wyboru produktu mogą się różnić, zaufanie do sprawdzonych e-sklepów pozostaje kluczowe dla obu grup. Aż 64 proc. gen Z i 72 proc. silversów czuje się tam bezpiecznie – niezależnie od wieku, komfort zakupów opiera się na sprawdzonych kanałach i korzystnej cenie.

Jednym z najsilniejszych łączników okazuje się proces zwrotów. Możliwość bezpłatnego oddania produktu jest szczególnie ważna dla gen Z (63 proc.). silversi skupiają na tym uwagę nieco mniej (45 proc.), ale łatwe zwroty przyciągają obie generacje. Aż 67 proc. młodych i 63 proc. starszych konsumentów deklaruje, że to właśnie ten czynnik decyduje o powrocie do danego sprzedawcy. Millenialsi potwierdzają ten trend: 66 proc. z nich wskazuje łatwy zwrot jako decydujący argument za powrotem do sprzedawcy. To jeden z punktów, gdzie wszystkie trzy pokolenia są praktycznie zgodne. Łatwy zwrot to nie tylko wygoda, to fundament zaufania.

„Niezależnie od wieku, konsumenci oczekują tego samego – poczucia, że jeśli coś pójdzie nie tak, sprzedawca okaże wsparcie, aby rozwiązać problem. Możliwość zwrotu, jasne zasady i brak zbędnych procedur są tu kluczowe. Z moich obserwacji wynika, że silversi to klienci wyjątkowo lojalni i odpowiedzialni finansowo, ale ta lojalność nie jest dana raz na zawsze. Tak jak w przypadku młodszych konsumentów buduje się ją każdą transakcją. Firma, która przyzna rację, weźmie odpowiedzialność i nie postawi konsumenta przed ścianą procedur – zyskuje. Ta zasada działa tak samo w każdym pokoleniu” – mówi Małgorzata Miś, prezeska Stowarzyszenia Ochrony Konsumentów Aquila.

Pokolenia różnią nawyki, priorytety i poziom cyfrowej pewności siebie. Łączy je natomiast oczekiwanie bezpiecznych zakupów, korzystnej ceny i łatwych zwrotów. W e-zakupach Polacy podążają różnymi ścieżkami, ale zmierzają w tym samym kierunku. Jedni robią to odważniej, drudzy ostrożniej. Cel pozostaje wspólny: kupować mądrze, wygodnie i bez nieprzyjemnych niespodzianek.

Źródło informacji: Amazon

Pokolenia różnią nawyki, priorytety i poziom cyfrowej pewności siebie. Łączy je natomiast oczekiwanie bezpiecznych e-zakupów, korzystnej ceny i łatwych zwrotów

eprasa.pl 908105a8af

▶ FOTO

Załuki nad rzeką Supraśl to tradycyjne miejsce w gminie Gródek na Podlasiu, gdzie świętowana jest **Noc Świętojańska.** Wianki, woda, dobra zabawa – to tradycyjne atrybuty Nocy Kupały

FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

PRZYKADROWANE

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

eprasa.pl 908105a8af

▶ SPORT

Zbigniew Boniek – były wybitny piłkarz (m.in. Widzewa Łódź, Juventusu i AS Romy), medalista mistrzostw świata 1982, były **selekcjoner reprezentacji Polski** i prezes PZPN, a także były wiceprezydent UEFA

LIGA MISTRZÓW

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

Zbigniew Boniek,
lat 70,
piłkarz, trener, działacz piłkarski
uczestnik trzech turniejów finałowych mistrzostw świata,
mistrz Polski, zdobywca Pucharu Włoch i Pucharu Europy

Zbigniew Boniek brylował w Widzewie

FOT. JANUSZ KUBIK

Zbigniew Boniek to ikona polskiej piłki nożnej. Urodził się 3 marca 1956 roku w Bydgoszczy i w tamtejszym Zawiszy stawiał pierwsze kroki w futbolu. W 1975 r. trafił do Widzewa Łódź, z którym zdobył dwa mistrzostwa i trzy wicemistrzostwa Polski.

Jako reprezentant Polski zadebiutował 24 marca 1976 roku, mając 20 lat i 21 dni, w meczu przeciwko Argentynie.

Na mundialu 1982 był kluczowym zawodnikiem drużyny Antoniego Piechniczka, która zajęła trzecie miejsce.

Strzelił cztery gole: jednego z Peru i hat tricka przeciwko Belgii. Z powodu kartek zabrakło go w przegranym 0:2 półfinale z Włochami. Za rok 1982 został trzecim zawodnikiem w plebiscycie Złotej Piłki tygodnika „France Football". Uczestniczył też w mistrzostwach świata 1978 i 1986.

Swój ostatni występ reprezentacyjny zanotował 23 marca 1988 roku w Belfaście, gdzie padł remis 1-1 z Irlandią Północą. Łącznie w reprezentacji Polski rozegrał 80 meczów i zdobył 24 bramki.

Na całym świecie „Zibi" znany jest dzięki grze we Włoszech. Jeszcze przed mundialem '82 podpisał kontrakt z Juventusem, w którym obok Michela Platiniego i Paolo Rossiego był jednym z liderów. W latach 1983-85 zdobył ze Starą Damą wszystkie możliwe trofea, od mistrzostwa i Pucharu Włoch po Puchar Europy (dziś Liga Mistrzów), Puchar Zdobywców Pucharów, Superpuchar Europy i Puchar Interkontynentalny. Na północy Włoch piłkarz Boniek przeżył najpiękniejsze lata swojej kariery.

W 1985 roku Boniek przeniósł się do AS Romy, czyli jednego z największych rywali Juventusu, za co kibice tego pierwszego mieli żal do Polaka. W klubie ze Stadio Olimpico w Rzymie spędził trzy sezony, rozgrywając 76 spotkań w latach 1985-88 i strzelając 17 bramek.

Z AS Roma Zbigniew Boniek zdobył Puchar Włoch w 1986 roku. Piłkarską karierę zakończył w 1988 roku, mając 32 lata, po wygaśnięciu kontraktu z AS Romą. Miał jeszcze propozycje z innych klubów i mógł śmiało pograć jeszcze ze 2 sezony, ale wiedział, że niewiele to zmieni w jego karierze, a jest potrzebny reprezentacji Polski.

Po zakończeniu kariery piłkarskiej próbował sił jako trener. Prowadził m.in. Lecce, Bari i reprezentację Polski, jednak bez sukcesów. Lepiej szło mu w roli działacza. Przed objęciem reprezentacji Polski był wiceprezesem PZPN ds. marketingu. W 2008 r. przegrał wyścig o fotel prezesa PZPN z Grzegorzem Lato, cztery lata później wygrał jednak wybory i kierował związkiem przez 9 lat.

W 2017 r. został członkiem Komitetu Wykonawczego UEFA. Od 2021 pełni funkcję wiceprezydenta UEFA. Jest aktywy w mediach społecznościowych.

Po zakończeniu kariery sportowej osiadł na stałe w Rzymie. Obecnie jest przede wszystkim biznesmenem i komentatorem. Jest mężem Wiesławy Boniek oraz ojcem dwóch córek i syna. Doczekał się również wnuków.

Zbigniew Czyż

IKONA POLSKIEJ PIŁKI

eprasa.pl 908105a8af

▶ KSIĄŻKI

• Najnowsza książka jednej z najlepszych dziennikarek religijnych w Polsce • Ewa Czaczkowska przybliża historię objawień w Gietrzwałdzie z 1877 r.
• Opisuje też autentyczny kult, jaki wyrósł wokół istniejącego tam sanktuarium maryjnego

trzykropek

Uzdrowienie Aleksandry Cymerman jest jednym z wielu nadzwyczajnych wydarzeń związanych z miejscem objawień Matki Bożej Niepokalanie Poczętej w Gietrzwałdzie. To uzdrowienie miało nastąpić za wstawiennictwem s. Barbary Samulowskiej. Zostało uznane w procesie, jaki toczył się w archidiecezji warmińskiej. Stwierdzono, że uzdrowienie z choroby bezpośrednio zagrażającej życiu nastąpiło w sposób niewytłumaczalny z naukowego punktu widzenia. I przyniosło też skutki duchowe. Czy takie będzie orzeczenie lekarzy i teologów watykańskiej Kongregacji ds. Świętych i potwierdzi je papież – tego na początku 2026 roku nie wiadomo.

Wiadomo natomiast, że Gietrzwałd jest miejscem cudów. Tu ludzie wypraszają u Boga wiele nadzwyczajnych łask. I to od wieków, zanim jeszcze objawiła się tu Matka Boża, o czym świadczą wota Jej ofiarowane w czczonym od przełomu XVII/XVIII wieku wizerunku Matki Bożej z Dzieciątkiem Jezus. Cuda nie są istotą wiary chrześcijańskiej. Są znakiem rzeczywistości nadprzyrodzonej. Znakiem obecności i łaski Boga, który objawia się w wybranych miejscach. Takich jak Gietrzwałd.

Gdy tylko rozeszła się wieść o objawieniach Matki Bożej, do Gietrzwałdu zaczęli przybywać chorzy z nadzieją uleczenia. Według relacji ks. Augustyna Weichsela od początku miało dochodzić do cudownych wyzdrowień, ale problem polegał na tym, że nie były one poparte dokumentami, zaświadczeniami lekarzy. O tych wydarzeniach ks. Weichsel pisał do bp. Krementza już w sierpniu 1877 roku, następnie we wrześniu, gdyż w święto Narodzenia Matki Bożej zgłosiło się do niego kilka osób jakoby nagle uleczonych. Pierwsze, spisane przez proboszcza świadectwo uzdrowienia dotyczy Marii Puliny, żony nauczyciela Józefa z Mondtek (Mądłek). Cierpiała ona na jakąś „niebezpieczną chorobę oczu", musiała stale przebywać w zaciemnionych pomieszczeniach. Wezwani lekarze z Olsztyna i Królewca oświadczyli, że choroba wymaga długiego leczenia. Kobieta w Gietrzwałdzie użyła wody oraz płótna i po pięciu dniach „mogła zupełnie dobrze znosić światło słoneczne, mogła podjąć pracę, pleść, szyć i spełniać inne zajęcia, czego przedtem nie była w stanie robić".

Komisja przysłana przez biskupa do Gietrzwałdu w sierpniu 1877 roku była jednak bardziej ostrożna w ocenie relacji uzdrowionych. „Cudowne wypadki i uzdrowienia nie zostały dotąd stwierdzone, chociaż referowano o pojedynczych uzdrowieniach tego rodzaju". Poszczególne uzdrowienia określane jako cudowne „przy bliższym zbadaniu wydały się przesadzone. Przy innych nie można było ustalić bliższych okoliczności i dochodzenia w tym względzie musiały być wstrzymane".

Niemniej do dokumentacji przekazanej biskupowi komisja dołączyła informacje o zgłoszonych przez pielgrzymów przypadkach nagłych uzdrowień, według ich przekonania – cudownych. Kilka z nich, podobnie jak żony nauczyciela Puliny, dotyczy uzdrowienia z choroby oczu.

Uzdrowiona z tego rodzaju choroby doznała trzynastoletnia Olga Stach, sierota, która od pięciu lat nie widziała na jedno oko. Zaczęła odmawiać Nowennę do Matki Bożej i używać wody ze źródełka, a po pięciu dniach modlitwy odzyskała wzrok – „okiem tym już nawet czytać mogła" – zapisał ks. Franciszek Hipler. Gertruda Bracławska z Schattens (Szatanki) koło Olsztyna, wyrobnica, poinformowała proboszcza o uzdrowieniu córki Anny, dla której wcześniej bezskutecznie szukała pomocy w klinice oczu w Królewcu. W intencji odzyskania wzroku przez córkę odbyła pielgrzymkę do Gietrzwałdu, skąd przyniosła wodę ze źródełka i liście klonu. Matka z córką rozpoczęły dziewięciodniowe nabożeństwo do Najświętszej Maryi Panny. Pod koniec nowenny Anna odzyskała wzrok.

Podobnie 21-letnia Franciszka Rygalska, córka gospodarza Jana z Lisewa. Kobieta od dziesięciu lat chorowała na oczy, na jedno oko już nie widziała, a lekarze z Chełmna i Chełmży zapowiedzieli, że straci wzrok także w drugim oku. „Przez używanie wody błogosławionej, płótna i liścia klonowego z Gietrzwałdu i przez szczere odmawianie Różańca przez 4 tygodnie wyleczone zostały oczy zupełnie i Franciszka może odtąd wszystkie prace wykonywać".

Na zapalenie oczu od wielu lat cierpiał Walenty Kretschmann z Lidzbarka, wyrobnik. Nie pomogli mu ani miejscowi lekarze, ani z Królewca. Po dwóch tygodniach używania wody ze źródełka i okładania oczu liściem klonowym zapalenie minęło na tyle, że mógł znowu pracować. Ksiądz Franciszek Hipler opisał także wyleczenie z owrzodzenia ręki i ramienia 47-letniego Jana Szmita, chałupnika ze wsi Pissau (Piszewo) pod Zyborkiem (Seeburg). Miał wrzody na ręku, ramieniu, twarzy, którą zajęła opuchlizna. Mężczyzna odbył pielgrzymkę do Gietrzwałdu, gdzie modlił się, mył wodą ze źródełka i przykładał płótno na chore miejsca. Został szybko uleczony, za co dziękował w drugiej dziękczynnej pielgrzymce.

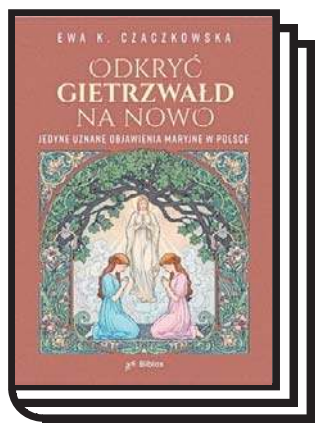
Z kolei Ludwik Krause z Lutry pod Zyborkiem, właściciel dóbr i oberżysta, od trzech lat cierpiał na poważne bóle nogi, w której miał rany. Ksiądz Hipler nie podał nazwy choroby, a jedynie, że dr Wiewiórkowski z Zyborga stwierdził, że nogi wygoić się nie da i trzeba będzie ją amputować. We wrześniu 1877 roku Ludwik Krause zaczął używać wody ze źródełka, a także płótna. Po dwukrotnym użyciu wody zagoiły się rany, a w krótkim czasie zniknęły wszelkie bóle, tak iż znowu mógł chodzić.

Ksiądz Hipler opisuje też uzdrowienie 30-letniej Zuzanny Sabellek, córki gospodarza Józefa z Nowego Wierckuba pod Dobrym Miastem, która chorowała od czternastu lat. Zaczęło się od przeziębienia, po którym uskarżała się „na okropne darcie w członkach", co zapewne było rodzajem reumatyzmu. Musiał być poważny, skoro ostatnie trzy lata spędziła w łóżku, gdyż chodzić już nie mogła. Do reumatyzmu doszły bezsenność, brak apetytu, bóle nerek i żołądka, które lekarze zdiagnozowali jako nowotwór żołądka. Kobieta zaczęła używać wody ze źródełka, z silną wiarą, że odzyska zdrowie. I tak się stało. Po siedmiu tygodniach modlitwy, używania wody udała się z pielgrzymką do Gietrzwałdu, aby podziękować Matce Najświętszej za odzyskane zdrowie.

Zaświadczenie o uzdrowieniu dostarczył natomiast 24-letni kowal, Teodor Wichert z Fromborka. Chorował od roku, półtora miesiąca spędził w Gdańsku w lazarecie Najświętszej Maryi Panny, ale lekarze nie mogli mu pomóc. Miał bezwładną nogę, otwarte rany pod kolanem, problemy z ramieniem. 6 września 1877 roku przyjechał do Gietrzwałdu. Modlił się, przyjmował sakramenty. I jeszcze tego samego wieczoru poczuł się lepiej. Dr Hilderbrandt, radca zdrowia z Gdańska, nazwał to „dziwnym uzdrowieniem".

Ksiądz Hipler opisuje też uzdrowienie żony urzędnika pruskiej prowincji, zachowując jej anonimowość. Kobieta musiała być narodowości niemieckiej, najprawdopodobniej wyznania ewangelickiego. Od Zielonych Świątek 1877 roku miała krwotok. Autor nie podaje szczegółów, ale można się domyślać, iż chodziło o chorobę ginekologiczną. Po operacji krwotok ustąpił, ale po miesiącu choroba wróciła z większą intensywnością. Przed planowanym kolejnym zabiegiem kobieta rozpoczęła nowennę do Najświętszej Maryi Panny, używała wody ze źródełka. Dziewiątego dnia nowenny, a był to koniec sierpnia 1877 roku, choroba ustąpiła. Kobieta była zdrowa.

Ksiądz Hipler informował, iż o wielu innych uzdrowieniach donoszono w listach, które przychodziły szczególnie z Polski, czyli Kongresówki, oraz z Poznańskiego, skąd przybywało wielu pielgrzymów.

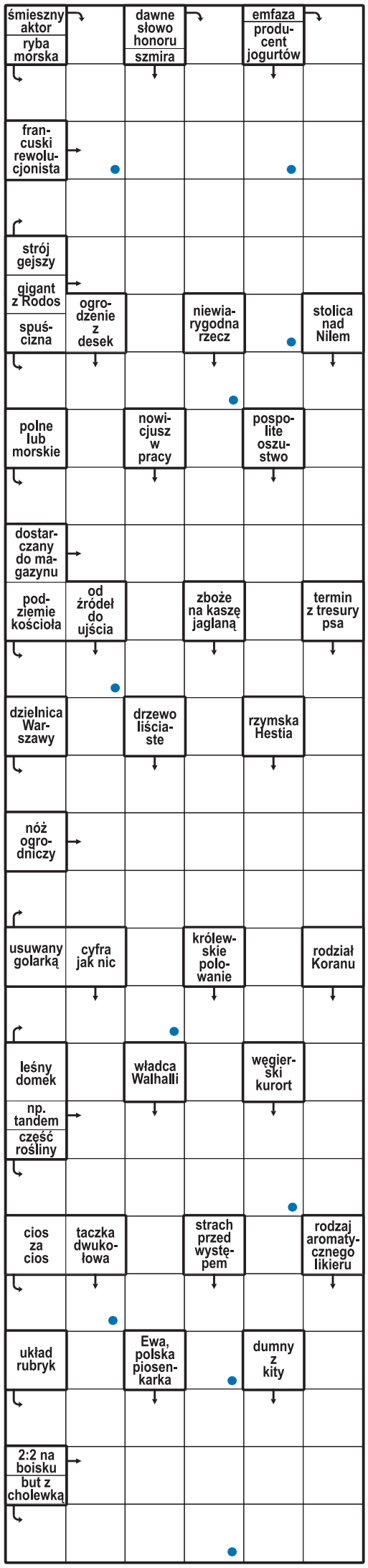


Ewa Czaczkowska „Odkryć Gietrzwałd na nowo. Jedyne uznane objawienia maryjne w Polsce", wyd. Biblos, Tarnów 2026

eprasa.pl 908105a8af

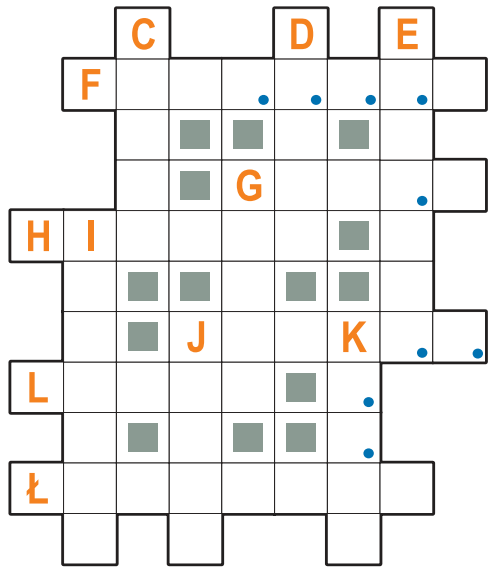
▶ KRZYŻÓWKI

Krzyżówka panoramiczna



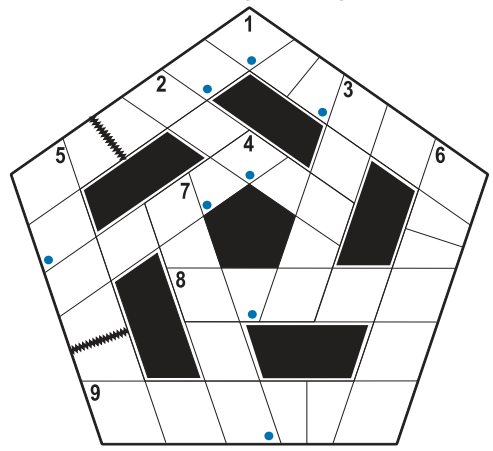
Litery z oznaczonych pól, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

Alfabetka



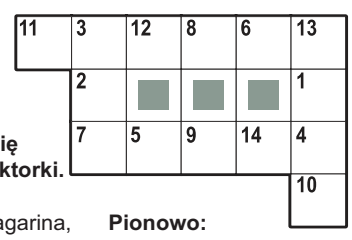
Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
W kolejności przypadkowej:
– nielegalnie kopiuje wartościowe rzeczy
– marka papierosów z wielbłądem
– zakonnicy żyjący w odosobnieniu
– egzotyczna roślina wodna, kwiat bogini Izydy
– Władysław, król Polski, ojciec Kazimierza Wielkiego
– wyraziciel określonego poglądu, popularyzator
– sieć luksusowych hoteli na całym świecie
– naczynie do przechowywania płynów
– nagi mężczyzna lub chłopiec
– hinduski asceta uprawiający jogę
– grecka litera lub typ promieniowania
– ... Chan, aktor filmów akcji
– rozgałęzia się tuż nad ziemią

Krzyżówka pięciokątna



Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
1) rozmiar książki ● amerykańskie auto,
2) pręty w palenisku,
3) piłkarze z Lublina,
4) materiał na szyby,
5) izraelski pisarz i eseista,
6) zbiór żydowskich tradycji,
7) kuzyn mewy siewki,
8) dawny alarm,
9) część kombinatu.

Szyfr

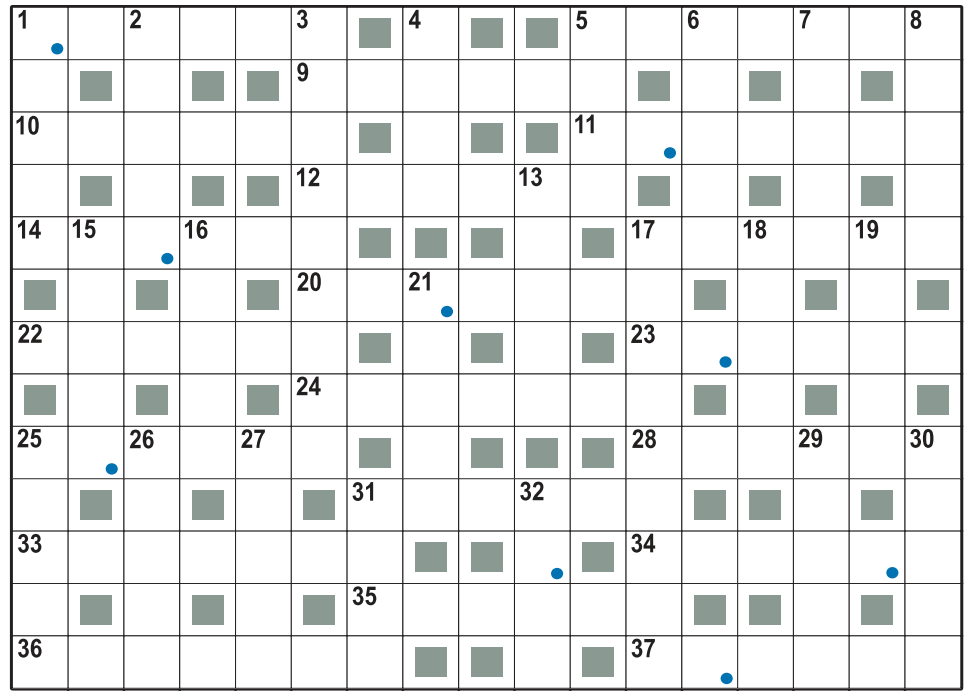


Litery z pól od 1 do 14, utworzą rozwiązanie: imię i nazwisko aktorki.
Poziomo:
11) rakieta Gagarina,
7) włókno na sieci rybackie.
Pionowo:
3) typ lasu liściastego,
13) dawny iluzjon.

Rozwiązania

alfabetka: szermierz; **szkotka:** mistérium; **krzyżówka mozaikowa:** batonik; **krzyżówka pięciokątna:** forszmak; **jolka:** morski ptak; **krzyżówka tautogramowa:** nadawca; **szyfr:** Ilona Ostrowska.

Szkotka



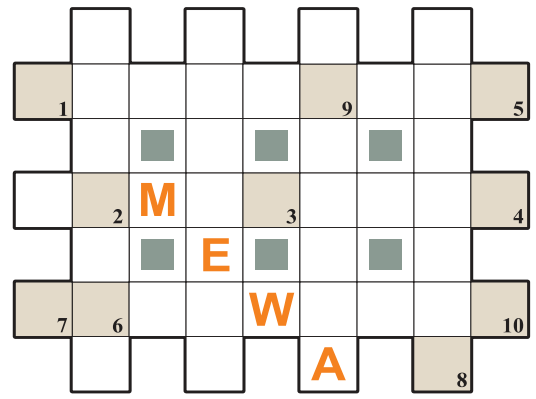
Do diagramu należy wpisać rzeczowniki pospolite zawierające podane słowa np. rok – <u>rok</u>ita, k<u>rok</u>iew lub bar<u>rok</u>. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

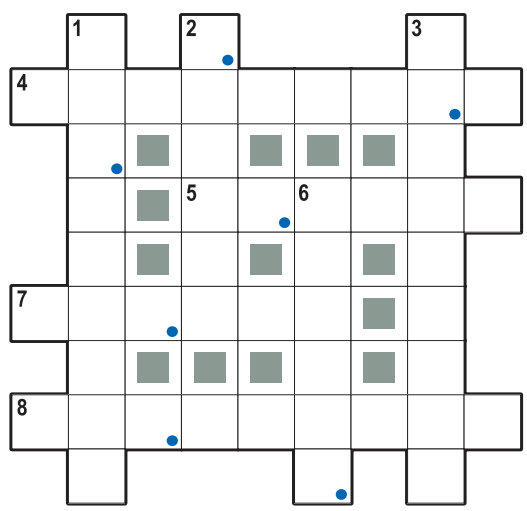
Poziomo:
1) Rus, 5) agat, 9) ryt, 10) rata, 11) kier, 12) rek, 14) stęp, 17) las, 20) rad, 22) tron, 23) Man, 24) lica, 25) arka, 28) rap, 31) stal, 33) dera, 34) sus, 35) rys, 36) staw, 37) ore.

Pionowo:
1) Lec, 2) irys, 3) karp, 4) ara, 5) go, 6) raca, 7) Ina, 8) kara, 13) Oka, 15) akt, 16) tłok, 17) agat, 18) rwa, 19) Taj, 21) pet, 25) ar, 26) los, 27) eta, 29) ser, 30) sak, 31) aga, 32) lis.

Jolka

Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 10, utworzą rozwiązanie.
W kolejności przypadkowej:
– właśnie poszedł do szkoły podstawowej
– malarskie spoiwo emulsyjne
– bezżenność duchownych katolickich
– porozumienie osiągnięte dzięki wzajemnym ustępstwom
– nadmuchiwana ozdoba karnawałowa
– aromatyczna przyprawa do tłustych dań
– historyczne miejsce ukorzenia cesarza Henryka IV przed Grzegorzem VII

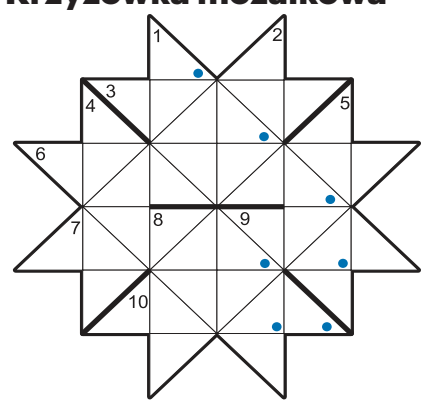




Krzyżówka tautogramowa

Wszystkie odgadywane wyrazy mają taką samą pierwszą literę. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
Poziomo:
4) narzędzie ślusarskie,
5) tkanina bawełniana,
7) miasto w stanie New Jersey,
8) Jack, aktor z USA.
Pionowo:
1) górna część okna,
2) serial z Franią Maj,
3) należy do załogi okrętu,
6) ... Tesla, wynalazca.

Krzyżówka mozaikowa



Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
Poziomo:
3) gwar zmieszanych głosów, krzyków,
6) roślina ogrodowa podobna do rumianku,
7) środek kosmetyczny w sprayu,
10) społeczny członek sądu przysięgłych.
Pionowo:
1) krawędź ścian, powierzchni przedmiotów,
2) przeciągające się nieporozumienia,
4) trzeci miesiąc roku kalendarzowego,
5) przyrząd do pomiaru kątów,
8) świeży wyciąg wodny z ziół,
9) w dawnej Japonii: samuraj bez pana.

eprasa.pl 908105a8af

Notatki na ostatki

HUMOR z zeszytów

Te dni

imieniNOWY TYDZIEŃ

27 czerwca

do 3 lipca

IMIENINY OBCHODZĄ

27 CZERWCA: Władysław, Maria, Jan, Joanna, Teresa, Maryla, Cyryl, Bożydar, Samson, Włodzisław, Włodzisława **28 CZERWCA** Ireneusz, Leon, Paweł, Józef, Marcela, Lubomir, Leona, Wincentyna **29 CZERWCA:** Piotr, Paweł, Beata, Maria, Emma, Benedykta, Ema, Iweta, Kasjusz, Kasja **30 CZERWCA:** Lucyna, Emilia, Władysława, Jan, Władysław, Milena, Leon, Bazyli, Leona **1 LIPCA:** Halina, Marian, Otton, Karolina, Szymon, Marcin, Julian, Bogusław, Estera, Aaron **2 LIPCA:** Jagoda, Maria, Urban oraz Piotr, Bożydar, Martynian, Bernardyn, Bogudar, Bogodar **3 LIPCA:** Tomasz, Jacek, Anatol, Mirosław, Leon, Józef, Longina, Longin, Radomir, Leona, Kamelia

NIEZAPOMNIANY „KUSY"

W poniedziałek imieniny obchodzą panowie o imieniu Paweł. To okazja, aby przypomnieć sylwetkę Pawła Królikowskiego, który urodził się 1 kwietnia 1961 r. w Zduńskiej Woli. Zmarł 27 lutego 2020 w Warszawie. Był aktorem filmowym, telewizyjnym, teatralnym i dubbingowym. Jego pierwszą rolą ekranową był chuligan w filmie dla dzieci i młodzieży „Dzień kolibra" (1984). W 1987 roku ukończył studia na Wydziale Aktorskim filii krakowskiej PWST we Wrocławiu. Przez 13 lat realizował programy dla młodych widzów – Truskawkowe studio (1990–2000). Znany telewidzom był też z roli policjanta Igora Rosłonia w serialu TVP2 PitBull (2007–2008), roli gliniarza w serialu Fałszerze – powrót Sfory (2006) oraz Kusego w serialu TVP1 Ranczo (od 2006–2016). Wychowywał sześcioro dzieci.

CZAS NA SERIALE

NA WSPÓLNEJ

Matka Brygidy musi oddać paserowi podwójną kwotę za skradzioną Kluskom biżuterię. Szantażuje więc Milenę jej kompromitującymi zdjęciami z aplikacji randkowej i grozi, że pokaże je Bożydarowi. Matka Remka wysyła pieniądze Jolancie i myśli, że sprawa jest zamknięta. Jednak jej mąż i tak otrzymuje ponętne fotografie żony z aplikacji randkowej. Tymczasem Igor wyjeżdża służbowo. Julka obiecuje poprawę, ale wkrótce wyłudza pieniądze od Anki i szuka narkotyków u Leona. Chłopak odmawia podania jej kolejnej dawki, więc nastolatka idzie do Kosmy.

Leon spotyka się z Julką. Wie, że próbowała ona kupić narkotyki od Kosmy. Ma wyrzuty sumienia, że to on dał jej po raz pierwszy środki psychoaktywne. Dochodzi do wniosku, że dziewczyna jest niedojrzała. Gdy Julka reaguje agresją i urządza awanturę, chłopak z nią zrywa. Podczas spotkania z klientem, kardiochirurgiem Gregiem Kalskim, Zakościelny nagle źle się czuje. Lekarz podejrzewa zawał i wzywa pogotowie. Nalepa dziękuje mu i dowiaduje się, że od jutra zaczyna on pracę na ich oddziale. Syn Cieślików wciąż mierzy się z falą hejtu w sieci. Fiona wpada na trop. Informatyk jej matki namierza adres, który może należeć do szkolnej koleżanki zakochanej w Kajetanie. Monika nagrywa podcast o przemocy w internecie i zgłasza sprawę na policję.

W redakcji wybucha konflikt. Choć Smolny chwali wywiad Marceliny, Sandra go krytykuje. Gdy Gwiazdowa odkrywa w jej mailach kompromitujące informacje i słyszy plotki na swój temat, publicznie ujawnia romans męża ze Smoczyńską. Monika dopytuje matkę Fiony o jej zgłoszenie hejtu, gdyż na policji nie ma po nim śladu. Kowalska przyznaje, że skłamała. Nie dotarła na komisariat z powodu ataku lęku. Wkrótce Fiona mówi Kajetanowi, że hejterką jest Paulina. W komentarzu użyła sekretu znanego tylko jej. Wściekły chłopak konfrontuje się z koleżanką.

Bakterie, które rozmnażają się przez kichanie, prowadzą tryb życia koczowniczy.

Pięta Achillesa to miejsce, które jest wrażliwe na śmierć.

Wokulski zakupił klacz od Krzeszowskiego, aby później prosić o jej rękę.

DO REDAKCJI: ŻAŁUJĘ, ŻE KOŃCZY SIĘ JUŻ SEZON NA TRUSKAWKI. OD MIESIĄCA OBJADAM SIĘ NIMI CODZIENNIE. ŻEBY DŁUŻEJ SIĘ NIMI CIESZYĆ, ZROBIŁAM PRZETWORY.

mamy memy my

FOT. ANDRZEJ BANAŚ

„Taniec z Gwiazdami"

● To już pewne – „Taniec z Gwiazdami" wróci jesienią z 19. edycją. Ujawniono już pierwszą uczestniczkę. To Helena Englert. Aktorka powiedziała w „Halo, tu Polsat", że czuje się bardzo podekscytowana. Zapewniała, że ma ogromne wsparcie rodziców i przyjaciół.

FOT. SYLWIA DĄBROWA

Marzy o grze w serialu

● Na planie programu „Kocham Cię, Polsko!" Marzena Rogalska opowiedziała o swoim marzeniu. Prezenterka chciałaby wystąpić kiedyś w serialu „Ranczo". – Mogę z Solejukową parzyć kawę – powiedziała.

nto NOWA TRYBUNA OPOLSKA
www.nto.pl

Redaktor naczelny **Tomasz Kapica**
Dyrektor biura reklamy **Tomasz Jaroch**
Dyrektor marketingu **Justyna Duchnowska**
Newsroom **Robert Lodziński**
Redaktor wydania **Robert Lodziński**

ul. Powstańców Śląskich 9, 45-086 Opole
tel. 77 44 32 500 w godz. od 8.00 do 16.00
nto@nto.pl oraz **online@nto.pl**

Druk Polska Press Oddział Poligrafia,
41-203 Sosnowiec Milowice, ul. Baczyńskiego 25a

PRO MEDIA SPÓŁKA Z O.O.

Wydawca **Pro Media Sp. z o.o.**
ul. Powstańców Śląskich 9,
45-086 Opole
Prezes zarządu **Robert Glinkowski**

Projekt graficzny **Tomasz Bocheński**

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

PBC

eprasa.pl 908105a8af