

www.expressbydgoski.pl



przy **SOBOCIE**

Sobota–niedziela, 22–23.11.2025

Nr 271 (11158) • Rok XXXVI

Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)

Nr ISSN 1230-9192 • Nr indeksu 350680

LUDZIE • STR. 4-5

Bohdan Łazuka kochał namiętnie i żył po swojemu

Jako gwiazdor sceny i ekranu przetańczył cały PRL. Żenił się
aż cztery razy. Ale w tym dwa razy z tą samą kobietą



FOT. PIOTR SMOLINSKI

POLECA SIĘ NA SPOKOJNY WEEKEND:

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

ZDROWIE • STR. 8-9

Jaskra rozwija się przez
wiele lat i po cichu
kradnie wzrok

PODRÓŻE • STR. 12-13

Magia świąt, czyli
wyjątkowe jarmarki
bożonarodzeniowe

ŚWIAT WOKÓŁ NAS • STR. 19

Wieczór paniński
w stylu *silver*. Impreza
bez daty ważności

► NA SYGNALE

997

Policja

998

Straż Pożarna

999

Pogotowie



numer alarmowy

Nowy „podatek od smartfonów”

Od 1 stycznia 2026 roku polskich konsumentów czeka prawdopodobnie konieczność ponoszenia nowego „podatku”. Tym razem od kupowanych smartfonów, tabletów, komputerów i telewizorów. Zgodnie z projektem rozporządzenia Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego od 1 stycznia 2026 r. opłatą objęty ma zostać każdy nowo sprzedany telefon komórkowy i tablet z wbudowaną pamięcią od 32 GB wzwyż, komputer (stacjonarny i przenośny) oraz telewizor z funkcją nagrywania lub wbudowaną pamięcią. Wysokość opłaty ma wynosić 1% wartości urządzenia. Jak wynika z informacji ministerstwa, zmiany mają przynieść dodatkowe wpływy rzędu 150–200 milionów złotych rocznie.

Marek Knitter

NIE WYOBRAŻAM SOBIE SYTUACJI, W KTÓREJ MOJĄ JEDYNĄ ROZRYWKĄ BYŁOBY OGLĄDANIE TELEWIZJI I JEDZENIE

Przemysław Saleta, były bokser

► NIEPORADNIK TATUSIA

Genów nie oszukasz, czyli skąd się bierze skleroza

– Jak się pisze: jeż? J–e–rz? – pyta Młodszy. I widać po oczach, że nie wie. A starszek wie, że ortografia mocną jego stroną nie jest. – A czy jesz Jerzy jeże? – Eee? Oczywiście, że nie je! – tym razem oburzenie Młodszego jest ewidentnie udawane. Nie ma to jak rozproszyć starszka czymś, odciągając jego uwagę, a potem zmienić temat. – Jestem na Merkurym! – drze się tymczasem z kanapy Starszy. Starszy ciągle w majtach, mimo że dawno już powinien być ubrany. – Dlatego jestem w majtach, bo na Merkurym gorąco. A miał, oczywiście, zrobić coś innego. Miało być przygotowanie do testu. Ułóż pięć zdań o dowolnym zwierzęciu żyjącym w Polsce. Po pierwszym zdaniu o zającu przypomniał sobie, że zapomniał umyć zęby. Drugie zdanie było więc o zębach, ale przerwał, bo śniadaniówkę zgubił. Trzecie zdanie było o kosie. Tu tata przerwał, bo opowieść o kosie musiał wcisnąć. Czwarte zdanie było więc o pasikoniku. Tu się prawie Starszy z Młodszym pobili, bo jeden drugiego od zielonego owada zwymyślać postanowił. Co drugiego w sumie cieszy, bo ubrał się jak straż leśna. Piąte zdanie? No, o zającu przecież. Że pali papierosy i powinien przestać. Fakt, wujek ma ksywkę Zajac. No szybciej, chłopaki, ja nie wiem jak wy te testy zdacie, ale szybciej, no szybciej, bo nawet na testy nie zdążycie! I znowu, jak w dowcipie, jeden kulkę zgubił, a drugi zepsuł. Znaczący Starszy wychodzi z domu bez kurtki, a drugi bez plecaka. – Tato, a właściwie to dlaczego w sobotę do szkoły nas ciągniesz? Kurtyna. Genów nie oszukasz. **Tato**

► NA ZAKUPY

Listopad jeszcze trwa, ale sklepy już kuszą zimowo-świątecznymi okazjami. Sieci handlowe przygotowały atrakcyjne promocje

Lidl

Sprzęty kuchenne i wyposażenie domu

W Lidlu upolujemy przydatne sprzęty kuchenne takie jak: Masterpro Frytkownica beztłuszczowa Air Fryer, 1500 W, 6 l, regulacja temp. do 200 °C, timer do 60 min, 7 programów, w cenie 199 zł, SilverCrest automatyczny ekspres ciśnieniowy, 1450 W, z wbudowanym młynkiem, poj. zbiornika na wodę: 1,6 l, ciśnienie 19 barów, za 899 zł. Dodatkowo z działu „Dom i wyposażenie wnętrz”: LIVARNO home Szafka RTV, ok. 117,9 × 33 × 44,9 cm, w cenie 279 zł, Singer maszyna do szycia Sere-nade 323L, 70 W, w zest.: 4 różne stopki, śrubokręt z uchwytem L, rozpruwacz, szczotka, zestaw igieł, 3 szpulki, prowadnica, płyta do czerowania, uchwyt na szpulę oraz osłona ochronna. w cenie 419 zł. Oferta ważna od 24.11.

Biedronka

Dekoracje i świąteczne drobiazgi w dobrej cenie

Biedronka przygotowała w ofercie artykuły dekoracyjne na sezon zimowy: sztuczny śnieg, mróz lub zestaw szablonów – różne wzory, do wyboru: sztuczny śnieg w sprayu o poj. 150 ml, sztuczny mróz w sprayu o poj. 150 ml, 2 szablony ze świątecznym motywem – 6,99 zł za szt. lub zest., lakier dekoracyjny lub brokat, poj. 150 ml, za 14,99 zł za szt., szklany lampion LED – barwa

światła ciepła biała, zasilanie bateryjne, różne wzory i kolory, do wyboru lampiony: w kształcie walca z 5 lampkami LED, w kształcie kuli z 8 lampkami LED, za 19,99 zł za szt., kurtyna świetlna 25 LED o dł. 120 cm, zasilanie bateryjne, przeznaczona do pomieszczeń, za 24,99 zł za opak.

Carrefour

Promocja na środki czystości

W Carrefourze znajdziemy wiele promocji na środki czystości, m.in.: proszek, żel, kapsułki do prania VIZIR 3,85 kg, 3,6 l, 35–44 szt., wybrane rodzaje, w cenie 49,99 zł za opak., listki piorące DR. BECKMANN 20 szt., różne rodzaje, za 15,99 zł za opak., perfumy do płukania tkanin SILAN, 540 ml, różne rodzaje, za 17,99 zł za szt., płyn do płukania tkanin LENOR, 700 ml, 1,064 l, 1,239 l, 1,491 l, wybrane rodzaje, drugi produkt 90% taniej, sól do zmywarki CARRE-FOUR, 4 kg, za 15,49 zł za opak., chusteczki do czyszczenia PRESTO, 16–72 szt., różne rodzaje, za 7,99 zł za opak. i tabletki do zmywarki FAIRY, 71 szt., za 79,95 zł za opak.

Kaufland

Pomysły na prezenty dla najmłodszych

W Kauflandzie szeroki wybór zabawek dla najmłodszych: Pad edukacyjny Wesola farma – uczy kolorów, kształtów, liczenia, rymowanki, qu-

iz, dodatkowo funkcja pianinka, za 29,99 zł, Robopad edukacyjny, zawiera 4 poziomy działania: nauka literek, cyferek, kolorów i wyrazów, quiz, muzyka, efekty świetlne, regulacja głośności, w cenie 39,99 zł, pianino dla dzieci z dźwiękami zwierząt, 8 piosenek i rytmów, 6 odgłosów zwierząt i instrumentów, w cenie 59,99 zł, pluszak interaktywny ZURU ze świecącymi oczami i 10 autentycznymi dźwiękami kości, różne rodzaje, w cenie 69,99 zł z kartą (bez karty 79,99 zł), interaktywna zabawka STITCH z dwoma przyciskami, które aktywują melodie i rymowanki, w cenie 109 zł z kartą (bez karty 129 zł).

E.Leclerc

Produkty spożywcze teraz sporo taniej

E.Leclerc oferuje promocje na produkty spożywcze: serek Almette Hochland 150 g, wszystkie rodzaje, za 4,99 zł, jogurt pitny Twist Bakoma 370 g, wszystkie rodzaje, z kartą 2,99 zł za szt. przy zakupie 2 szt., jogurt owocowy Jogobella Zott 400 g, wszystkie rodzaje, za 3,79 zł za szt., ser Camembert / GrandBlue / Brie Mleczarnia Turek 120 g / 100 g / 125 g, wszystkie rodzaje, z kartą 4,79 zł za szt., deser mleczny Monte Zott 4 x 100 g, wszystkie rodzaje, z kartą 6,99 zł za opak. przy zakupie 2 opak., włoszczyzna paski / marchewka z groszkiem Hortex Polski Ogród 450 g, z kartą 4,49 zł za opak.

► ZDJĘCIE TYGODNIA PIERWSZY W CHINACH SKLEP ROBOTÓW HUMANOIDALNYCH W WUHAN



► LUDZIE

Jedna z najbardziej znanych i cenionych prezenterek telewizyjnych od lat zachwyca stylem i klasą, a jej wiedza na temat kina nie ma sobie równych. **Grażyna Torbicka** to jedna z ikon polskiej telewizji

PORTRET

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



Jako córka Krystyny Loski w naturalny sposób związała swoje życie zawodowe z telewizją. W 1994 roku zadeklarowała, że kocha kino, i pozostała wierna tej miłości do dziś. Podobnie jak w małżeństwie, bo jest z mężem już od 44 lat.

W małym pokoju

1. Dzieciństwo spędziła w niewielkich Łędzinach na Śląsku, gdzie jej tata pracował w kopalni Ziemowit jako inżynier górnictwa. Mieszkała wraz z rodzicami w osiedlu małych domków, z których dzieciaki bawiły się na pobliskich hałdach. Kiedy miała siedem lat, rodzice oznajmili, że przenoszą się do Katowic. Poczuli się wtedy, jakby cały świat zawalił się w jednej chwili na głowę.

W stolicy Śląska rodzina zamieszkała w małym, dwupokojowym mieszkaniu. Jeden pokój należał do Grażyny i kiedy dziewczynka zaczęła poznawać w szkole nowych kolegów i koleżanki, zaczął się on zapędniać jej przyjaciółmi. Czasem było to aż piętnaście osób. Mama donosiła tylko dziatwie kanapki, ale dzięki temu poznała wszystkich, z którymi zakolegowała się jej córka.

Kolejna przeprowadzka

2. Grażyna była nieśmiałym dzieckiem. Do przedszkola poszła niechętnie, a kiedy inne dzieci bawiły się wspólnie, ona lubiła siedzieć samotnie w kącie i rozmyślać. W podstawówce okazało się, że lubi się uczyć. Miała szczęście do dobrych nauczycieli, więc szybko rozwinęła skrzydła. Dużo czytała i poszerzała wiedzę poza obowiązujący zakres materiału.

Kiedy była w liceum, musiała zaliczyć kolejną przeprowadzkę. Tata dostał pracę w Warszawie, więc cała rodzina przeniosła się z Katowic do stolicy. Grażyna zbierała najlepsze oceny z przedmiotów ścisłych, jej pasją była fizyka, więc wydawało się, że po maturze zda na politechnikę i pójdzie w ślady taty. Tymczasem stało się zupełnie inaczej.



Kiedy po 31 latach pracy w publicznej telewizji rozstała się ze stacją z Woronicza w Warszawie, wydawało się, że skończyła się pewna epoka

GRAŻYNA TORBICKA



Kiedy Grażyna miała 22 lata, udała się do przychodni, by zrobić wymagane badania przed egzaminem na prawo jazdy. Tak spodobała się lekarzowi, że od razu dostrzegł on w niej kandydatkę na swoją przyszłą... synową

Tak jak mama

3. W trzeciej klasie liceum Grażyna zafascynowała się teatrem. Co tydzień siadała w poniedziałek przed telewizorem i z wypiekami na policzkach oglądała spektakle Teatru Telewizji. Stało się to za sprawą mamy, która niegdyś marzyła o aktorstwie. Los jednak chciał inaczej i po przeprowadzce do Warszawy Krystyna Loska została jedną z najpopularniejszych spikerek w peerelowskiej telewizji.

Grażyna dostała się po maturze na teatrologię w stołecznej Akademii Teatralnej. Kiedy kończyła uczelnię, mama postanowiła ją wciągnąć do telewizji. I tak też się stało – młoda i piękna blondynka

najpierw trafiła do redakcji Teatru Telewizji, a już rok później poprowadziła festiwale w Opolu i w Sopocie. Rzuciła się na głęboką wodę i pokonała wrodzoną nieśmiałość.

Na właściwym miejscu

4. Gdy w 1994 roku wymyślono w TVP program „Kocham kino”, zaproponowano jego prowadzenie młodej dziennikarce. Dzięki temu rozsmakowała się szybko w świecie X muzy. Zaczęła robić wywiady z aktorami i reżyserami, odwiedzać plany filmowe i jeździć na festiwale. Okazała się właściwą osobą na właściwym miejscu i z czasem o jej wiedzę i doświadczenie upomniano się w Wenecji, Berlinie czy Cannes.

Jej sztandarowy program „Kocham kino” przetrwał do 2016 roku. Nie mogąc się porozumieć z Jackiem Kurskim, zakończyła wtedy współpracę z TVP. Mając więcej czasu, poświęciła się kierowaniu filmowym festiwalem Dwa Brzegi w Kazimierzu Dolnym. W międzyczasie prowadziła też różne gale: od wyborów Miss Polonia po nagrody Nike, wszędzie wzbudzając podziw dla swojej nieprzemijającej urody i naturalnego wdzięku.

Idealny układ

5. W 1981 roku, kiedy Grażyna miała 22 lata, udała się do przychodni, by zrobić wymagane badania przed egzaminem na prawo jazdy. Tak spodobała się lekarzowi, że od razu dostrzegł on w niej kandydatkę na swoją przyszłą... synową. Skierował więc młodą studentkę do swego syna – kardiologa. Tak Grażyna poznała Adama Torbickiego. Po trzech miesiącach znajomości para postanowiła wziąć ślub.

Małżeństwo Grażyny i Adama nie jest nieustannym spięciem sobie z dziubków. Oboje są temperamentni, więc nieraz dochodziło między nimi do kłótni. Ale żadne z nich nie żywi długo urazy do drugiego. Wspólnie postanowili, że nie będą mieć dzieci, aby poświęcić się swym pasjom. Czasem więc nie widują się kilka dni, bo ona jest na jakimś festiwalu, a on na medialnym sympozjum. Ale okazało się, że to idealny układ, bo są razem już 44 lata.

► LUDZIE

Grał, śpiewał, kochał i bawił miliony Polaków. Bohdan Łazuka jako gwiazdor sceny i ekranu, przetańczył cały PRL. Dziś żyje spokojnie, ale jego historia to gotowy scenariusz filmowy!

(PRZE)ŻYCIE

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



M

Ma w sobie coś z dawnych dżentelmenów kina i coś z kabaretowych wesołków, którzy potrafili jednym spojrzeniem rozbawić tłum. Bohdan Łazuka od ponad sześciu dekad jest obecny w życiu artystycznym Polski. W tym roku kończy 88 lat i wciąż nie traci błysku w oku ani poczucia humoru, którym podbił serca widzów.

Urodził się 31 października 1938 roku w Lublinie. Dziś jest artystą wszechstronnym – aktorem teatralnym, filmowym i serialowym, a także piosenkarzem i artystą estradowym. Jego dorobek to imponujący katalog kilkudziesięciu ról, w których z niezwykłym wyczuciem potrafił kreować wyraziste, często niepowtarzalne typy charakterologiczne. W muzyce okazał się prawdziwym kameleonem – z wirtuozerią przenosił słuchaczy w świat przedwojennych przebojów, by chwilę później oczarować ich subtelnością piosenki lirycznej i energią współczesnej rozrywki.

Bohdan Łazuka był jedynym dzieckiem Franciszka Łazuki i Wandy z domu Loranc. Rodzice rozwiedli się, gdy miał trzy lata, a ojciec założył nową rodzinę. W siódmej klasie szkoły podstawowej Bohdan dołączył do Zespołu Pieśni i Tańca Ziemi Lubelskiej oraz uczęszczał na zajęcia aktorskie do Teatru Młodego Widza. Nie potrafił jednak pogodzić nauki z pasją artystyczną, dlatego porzucił szkołę i zapisał się do technikum budowlanego, którego również nie ukończył.

Talent, głos i charyzma

Początkowo jego droga zawodowa prowadziła ku muzyce – pod koniec lat 50. uczył się gry na oboju w Państwowej Szkole Mu-

zycznej I stopnia nr 4 im. Karola Kurpińskiego w Warszawie. Los jednak chciał inaczej. Za namową przyjaciół przystąpił do egzaminów wstępnych na PWST w Warszawie i został przyjęty na wydział aktorstwa dramatycznego. Uczył się u mistrzów sceny, takich jak Ludwik Sempoliński i Kazimierz Rudzki. Studia ukończył w 1961 roku, występując w spektaklach dyplomowych „Bał na Gnojnej” oraz w roli Chudka w „Wesołych kumoszках z Windsoru”.

Na ekranie zadebiutował już w 1958 roku w filmie „Pan Anatol szuka miliona”. Wkrótce potem występował w kabarecie Szpak i Kabarecie Starszych Panów, gdzie zaśpiewał piosenką „Przeklnę cię”, wykonywaną w duecie z Barbarą Krafftówną. W tym samym czasie współpracował także z radiową audycją „Podwieczorek przy mikrofonie”.

W 1963 roku zdobył nagrody na pierwszym Festiwalu Polskiej Piosenki w Opolu za utwory „Dzisiaj, jutro, zawsze” i „Charleston”. Po sukcesie odszedł z Teatru Współczesnego, występował w warszawskich teatrach Syrena i Komedia, gdzie zadebiutował w tytułowej roli w sztuce „Billy kłamca” – reżyserskim debiucie Kazimierza Kutza.

W połowie lat 60. jego kariera nabrała tempa. Zagrał w filmach „Przerwany lot” i „Małżeństwo z rozsądku”, w którym wykonał przebój „Miłość złe humory ma”. Odnosił też duży sukces estradowy – jego recitale w Sali Kongresowej przyciągały tłumy.

Pod koniec dekady wystąpił m.in. w filmach „Kochajmy syrenki” i „Przygoda z piosenką” oraz w objazdowym kabarecie „Popierajmy się” razem z Jackiem Fedorowiczem i Piotrem Szczepanikiem.

W latach 70. Łazuka występował w słuchowiskach radiowych i filmowych komediach, m.in. w kultowym „Nie lubię poniedziałku”. Grał w warszawskich teatrach Rozmaitości, Studio i Kwadrat, wcielając się w takie role jak Dodek, Foché czy Ostap Bender. Współpracował też z Tadeuszem Drozdą przy programach satyrycznych Łazuka & Co i Na parę.

W kolejnej dekadzie skupił się na teatrze, choć pojawiał się także na ekranie – m.in. w „Kariere Nikodema Dyzny” i „Piłkarskim pokerze”. Występował zarówno w Polsce, jak i za granicą, m.in. dla Polonii w USA i Kanadzie.

W latach 90. powrócił do mediów jako prowadzący program „Lista przebojów podwórkowych” i autor autobiografii „...trzymam się!”. W nowym tysiącleciu ponownie zagościł na ekranie w filmach i serialach, takich jak „Chłopaki nie płaczą”, „Na Wspólnej”, „Świat według Kiepskich”, „Ojciec Mateusz” i wielu innych.

W 2010 roku ukazała się jego druga książka – wywiad rzeka „Przypuszczam, że wątpię”. W kolejnych latach nagrał album „Nocny Bohdan – Duety” (2017) z udziałem m.in. Dody i Macieja Maleńczuka. W 2019 roku otrzymał nagrodę Stowarzyszenia Artystów Wykonawców za całokształt twórczości.

W grudniu 2024 roku Telewizja Polska zorganizowała jego benefis, podczas którego wystąpili m.in. Wiesław Ochman, Grażyna Szapołowska i Anna Jurkiewicz.

Amant, który szukał miłości

Bohdan Łazuka długo poszukiwał prawdziwej miłości – i trudno powiedzieć, by ją odnalazł. Ten znany amant PRL-u aż pięć razy stawał na ślubnym kobiercu, z czego dwa razy z tą samą kobietą. Jego życie uczuciowe było niezwykle burzliwe.

Jak sam przyznał:

Nie chciałem związać się na dłużej z żadną dziewczyną, wiedząc, że mogę ich mieć wiele.

W autobiografii „Przypuszczam, że wątpię” potwierdził:

Moi przyjaciele wiedzieli, że mogę być niestały w uczuciach i przewidywali, że na jednej żonie się nie skończy. A nawet na dwóch.

Podczas studiów był związany z aktorką Zofią Marcinkowską, jednak jego serce zdobyła Barbara Wrzesińska – ich małżeństwo trwało zaledwie trzy miesiące. Powodem rozstania była zazdrość,

o czym sam Łazuka po latach mówił otwarcie.

Drugą żoną artysty została tancerka Daniela Pacholczyk, lecz i to małżeństwo nie przetrwało – aktor był wówczas całkowicie pochłonięty karierą:

To był okres rozkwitu mojej kariery, gdy liczyły się w PRL-u, mówiąc nieśkromnie, tylko dwie osoby: Gomułka i ja.

Po kolejnym rozwodzie Łazuka wdawał się w liczne romanse, aż w końcu ożenił się z Małgorzatą Viresco. Ich związek trwał sześć lat, a jego owocem jest syn Adam. Następnie przez 21 lat był związany z Renatą Węglińską, z którą ma córkę Olę. Po rozwodzie w 2001 roku związał się z Anną, doktor nauk medycznych, jednak ostatecznie uznał, że miłością jego życia jest właśnie Renata Węglińska – i ponownie wziął z nią ślub.

Jak wyznał w rozmowie z „Gałą”:

Myśmy się nigdy nie rozstali. Cały czas żyliśmy w wielkiej przyjaźni. Teraz postanowiliśmy zachować ten stan rzeczy – mieszkamy osobno, spotykamy się, kiedy chcemy. Świetnie się rozumiemy i zawsze możemy na siebie liczyć. Kiedyś wymyśliłem powiedzenie, za które obraziła się na mnie połowa Polski: „Wystarczy się rozwieść, żeby było dobre małżeństwo”.

W rozmowie z „Polska Times” podsumował swoje życie uczuciowe z humorem:

Ja lubię przeproszać – to pozytywny element mojej egzystencji. Mam poczucie winy... Ależ skąd, nie z powodu zdrad! Ja tylko doceniałem inne wdzięki.

Obecnie artysta i jego żona żyją w związku na odległość – on mieszka w Janninowie, a ona w Stanach Zjednoczonych.

Choć minęły dekady od jego debiutu, Bohdan Łazuka wciąż pozostaje symbolem klasy, humoru i artystycznej pasji. Niezmiennie fascynuje swoją energią, dystansem do siebie i niezwykłą życiową lekkością. Jak sam mawia – wystarczy się rozwieść, żeby mieć dobre małżeństwo, a wystarczy żyć z pasją, by nigdy się nie zestarzeć.

Katarzyna Dębek

Bohdan

Ł

A

Z

U

K

A

► LUDZIE

- Dzięki występom na małym ekranie **cała Polska zachwycala się**, jak Łazuka śpiewał z Barbarą Krafftówną „Przeklnę cię”, czy z Igą Cembrzyńską „W siną dal”.
- **W filmach pojawiał się rzadko**, ale jego występ w „Nie lubię poniedziałku” przeszedł **do historii polskiego kina**



**Bohdan Łazuka
długo poszukiwał
prawdziwej miłości
– i trudno
powiedzieć,
by ją odnalazł.
Ten znany amant
PRL-u aż pięć razy
stawał na ślubnym
kobiercu,
z czego dwa razy
z tą samą kobietą.
Jego życie
uczuciowe było
niezwykle burzliwe**

Bohdan Łazuka kochał namiętnie i żył po swojemu. Zdradził, która z żon była miłością jego życia

► KUCHNIA

Katarzyna Bujakowska, właścicielka kawiarni Calimero Cafe: – Zauważamy, że częściej wybierane są **śniadania wytrawne**

NA TALERZU

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



„Śniadanie na mieście” to nowy początek dnia

Śniadania w kawiarniach i restauracjach stają się coraz bardziej popularne, a trend ten widać zarówno w dużych miastach, jak i tych mniejszych. Coraz więcej osób wybiera poranne wyjście na posiłek jako sposób na rozpoczęcie dnia w spokojniejszym rytmie, bez pośpiechu czy domowej rutyny. Kawiarnie odpowiadają na ten trend, rozszerzając swoje

menu o coraz bardziej wyszukane propozycje. O śniadaniowym koncepcie rozmawiamy z Katarzyną Bujakowską, właścicielką kawiarni Calimero Cafe w Kielcach.

Calimero Cafe powstało na początku 2014 roku. Obecnie znajduje się w dwóch lokalizacjach w Kielcach – przy ulicy Solnej i Paderewskiego oraz w Warszawie.

– Tworząc Calimero Café pragnęliśmy przekazać nie tylko najlepszą kawę, wspaniałe ciasta oraz pyszne jedzenie, mocno zależało nam na stworzeniu wyjątkowego rodzinnego, pełnego pozytywnej

energii miejsca – zaznaczają właściciele.

Początek nie był łatwy. Calimero Cafe wprowadziło śniadania już 10 lat temu, gdy pomyśl ten w stolicy regionu świętokrzyskiego dopiero raczkował. – Byliśmy pierwszą kawiarnią w Kielcach, która zaproponowała w swoim menu śniadania. Wtedy nie było wielu zainteresowanych, więc był to dość ryzykowny krok. Widzieliśmy jednak na przykładzie innych miast, że ma to potencjał i rzeczywiście z roku na rok sytuacja się zmieniała. Goście coraz chętniej

próbowali naszych smaków, rozpoczynali z nami dzień. Na początku głównie w weekendy. Z czasem wiele innych kawiarni zaczęło wprowadzać podobną ofertę. Obecnie rozpoczynamy pracę wcześniej, właśnie ze względu na śniadania, które cieszą się coraz większą popularnością, także w tygodniu – mówi Katarzyna Bujakowska, właścicielka kawiarni Calimero Cafe w Kielcach.

Jedzenie śniadania na mieście to nie tylko kulinarna moda. To także forma dbania o siebie i swój komfort – moment, w którym można na chwilę zwolnić, usiąść z filiżanką kawy i przygotować się mentalnie do reszty dnia. Dla wielu ludzi to również okazja do spotkania z bliskimi, pracy w przyjemnej atmosferze lub

po prostu chwila przyjemności przed natłokiem obowiązków.

To także pyszny posiłek i mnóstwo opcji do wyboru. – 10 lat temu mieliśmy w menu 4–5 propozycji śniadaniowych. Obecnie jest ich kilkanaście, w tym te sezonowe. Są opcje na słodko, na słono, bez glutenu, wegańskie i wegetariańskie, keto. Zauważamy, że częściej wybierane są śniadania wytrawne. Hitem jest Śniadanie Szefa i Szefowej, czyli śniadanie angielskie oraz wersja z tostem, jajkiem poche, łososiem i sosem holenderskim – podkreśla właścicielka.

Wśród opcji sezonowych nie brakuje ciekawostek. – Bardzo dużym zainteresowaniem cieszyły się jajka po turecku ze szparagami, bobem lub pieczonymi batatami. Nasze śniadanie Dwie Pasty było również w wersji z orientalną pastą z dyni z fetą i to także naszym gościom bardzo smakowało. Sezonowe smaki to okazja do szaleństw i kreatywności – mówi nasza rozmówczyni.

Na słodko największą popularnością cieszy się klasyka, czyli omlet z owocami. Bardzo ciekawym i smacznym wyborem jest też croissant pistacio w wersji smash. Do śniadania można oczywiście dobrać napój. W ofercie są rozgrzewające herbaty jesiennozimowe, matcha, chai na bazie mleka owsianego i korzennych przypraw, jak również kawa, rozgrzewające lemoniady czy czekolada na gorąco.

Nie bez powodu mówi się, że śniadanie to najważniejszy posiłek dnia. To ono dostarcza energii po nocnej przerwie, pobudza metabolizm i pomaga utrzymać koncentrację przez kolejne godziny. Zbilansowany poranny posiłek stabilizuje poziom cukru we krwi, co pozwala uniknąć nagłych spadków energii i podjadania. Kiedy zaczynamy dzień od wartościowego śniadania – niezależnie od tego, czy przygotowanego w domu, czy zjedzonego w ulubionej kawiarni – łatwiej utrzymać dobre samopoczucie i zdrowe nawyki żywieniowe.

Wszystko to sprawia, że kultura śniadań „na mieście” dynamicznie się rozwija. To połączenie przyjemności, wygody i troski o siebie, które coraz więcej osób chce włączyć do swojej codzienności.

● **Nie bez powodu mówi się, że śniadanie to najważniejszy posiłek dnia**

● **Dostarcza energii po nocnej przerwie, pobudza metabolizm i pomaga utrzymać koncentrację**

Zbilansowany poranny posiłek stabilizuje poziom cukru we krwi, co pozwala uniknąć nagłych spadków energii i podjadania. Kiedy zaczynamy dzień od wartościowego śniadania – niezależnie od tego, czy przygotowanego w domu, czy zjedzonego w ulubionej kawiarni – łatwiej utrzymać dobre samopoczucie i zdrowe nawyki żywieniowe.



Katarzyna Bujakowska, właścicielka kawiarni Calimero Cafe

► KUCHNIA

● **Zapiekana jajecznica** ● Rogalik z powidłami ● **Chiński kleik ryżowy** ● Owsianka z karmelizowaną gruszką
● **Placuszki ze skyrem** ● Szakszuka



Zapiekana jajecznica

● **Składniki:** 4 jajka, 6 plasterów boczku, pół cebuli białej lub czerwonej, 1 pęczek szczypiorku, sól, pieprz.
Boczek podsmażamy na patelni, aż wytopi się cały tłuszcz. Na nim podsmażamy cebulę pokrojoną w piórka. Foremkę do tarty smarujemy odrobiną masła, wykładamy na nią boczek, cebulę, na wierzch wbijamy jajka, doprawiamy do smaku solą i pieprzem, posypujemy pociętym szczypiorkiem. Zapiekamy w piekarniku rozgrzanym do temperatury 190 stopni przez około 15 minut, aż zetnie się białko. Jajecznice możemy również przygotować na patelni, przykrywając ją przykrywką.



Rogalik z powidłami

● **Składniki:** 220 g białego serka kremowego, 220 g mąki pszennej, 260 g masła, szczypta soli, 1 opakowanie cukru waniliowego oraz powidła lub marmolada na nadzienie.
Serek łączymy z masłem. Dodajemy szczyptę soli, mąkę i cukier waniliowy, łączymy składniki. Zagniatamy ciasto, owijamy w folię i wstawiamy na noc do lodówki. Następnego dnia ciasto rozwałkowujemy na grubość kilku milimetrów i składamy trzykrotnie. Wstawiamy do lodówki na 30 minut. Czynność powtarzamy 3 razy. Na plastikowej tacy wykładamy małe porcje marmolady i wstawiamy do zamrażalnika. Schłodzone, wypoczęte ciasto dzielimy na pół i rozwałkowujemy, tworząc 2 owale. Dzielimy je na trójkąty. Wyjmujemy zamrożoną marmoladę. Na środek każdego trójkątka nakładamy nadzienie i zwijamy rogaliki. Układamy na blaszce i pieczemy 15-20 minut w piekarniku nagrzanym do 180 stopni. Upieczone rogaliki przekładamy na kratkę kuchenną. Posypujemy cukrem pudrem.



Chiński kleik ryżowy

● **Składniki:** 1/4 szklanki (ok. 55 g) białego ryżu (najlepiej jaśminowego), 4 szklanki (950 ml) wody lub bulionu warzywnego (dla bardziej płynnej konsystencji użyj 5 szklanek), 1 łyżeczka oleju roślinnego (np. sezamowego, ryżowego lub rzepakowego), szczypta soli.
Oplucz ryż 2-3 razy, aż woda stanie się niemal przezroczysta. Namocz ziarna w misce z wodą, solą i olejem przez co najmniej 30 minut – dzięki temu będą miękkie i szybciej się rozpadną. Następnie dokładnie odcedź. W dużym garnku zagotuj wodę lub bulion, po czym wsyp ryż i ponownie doprowadź do wrzenia. Zmniejsz ogień, przykryj garnek pokrywką (zostaw ją lekko uchyloną) i gotuj na bardzo małym ogniu przez ok. 40-60 minut, aż ryż całkowicie się rozpadnie. Mieszaj co jakiś czas, by ryż się nie przypalił. Gdy całość osiągnie kremową, aksamitną konsystencję, zdejmij z ognia. Odstaw na 10 minut pod przykryciem, by kleik „odpoczął” i nabrał delikatności. Podawaj na ciepło z wybranymi dodatkami.



Owsianka z karmelizowaną gruszką

● **Składniki:** 50 g płatków owsianych, 1 dojrzała gruszka, 1 łyżka miodu lub cukru trzcinowego, 1/2 łyżeczki cynamonu, szczypta soli, 100 ml mleka, 1 łyżka masła, 1 garść orzechów laskowych.
Na początku gruszkę umyj, możesz obrać ze skórki, usuń gniazda nasienne i pokrój na plasterki. Następnie rozgrzej patelnię na średniej mocy palnika i podsmaż na niej miód lub cukier i cynamon z masłem. Dorzuć gruszkę i smaż do momentu, aż się lekko skarmelizują. Wystarczy 3 minuty. Płatki owsiane wsyp do garnka i podpraż do chwili wyczucia przyjemnego zapachu. Wlej mleko i ugotuj płatki do miękkości. Zajmie to około 5 minut. Do owsianki dodaj szczyptę soli, która będzie kontrastować ze słodkim smakiem. Uprażone orzechy laskowe bez skórki posiekaj na drobne kawałki. Owsiankę z karmelizowaną gruszką i posiekanymi orzechami podawaj na ciepło.



Placuszki ze skyrem

● **Składniki:** 200 g skyru naturalnego, 1 jajko, 4 łyżki mąki pszennej lub owsianej, 1 łyżeczka proszku do pieczenia, 1 łyżeczka miodu lub erytrytolu, 1 szczypta soli, olej lub masło klarowane do smażenia.
W misce wymieszaj skyr, jajko, mąkę, proszek do pieczenia, sól i ewentualnie słodzik. Użyj trzepaczki lub łyżki. Masa powinna być gęsta, ale płynna – jeśli jest zbyt gęsta, dodaj łyżkę mleka. Rozgrzej patelnię na średniej mocy palnika z niewielką ilością tłuszczu i smaż placki. Nakładaj porcje ciasta łyżką, formując małe okręgi. Smaż około 2-3 minut z każdej strony, aż będą złociste. Placki ze skyrów podawaj od razu. Placki najlepiej smakują podane na gorąco. Dodaj do nich ulubione dodatki – świeże owoce, jogurt grecki lub posiekane orzechy.



Szakszuka

● **Składniki:** 4-5 dojrzałych pomidorów lub krojone pomidory w puszcze (400 g), 1 czerwona papryka, 1 cebula (biała lub czerwona), 4 ząbki czosnku, 1 łyżeczka mielonego kuminu, 1 łyżeczka słodkiej papryki w proszku, 1/4 łyżeczki ostrej papryki w proszku, 1/4 łyżeczki wędzonej papryki w proszku, pół łyżeczki cukru trzcinowego, sól, pieprz, 4 jajka, świeża pietruszka i/lub kolendra, oliwa.
Jeżeli używasz świeżych pomidorów, sparz je, obierz ze skórki i pokrój. Cebulę pokrój w drobną kostkę, czosnek przeciśnij przez praskę, paprykę pokrój w kostkę lub długie paski. Podsmaż cebulę, aż się zeszkli. Dodaj czosnek i przyprawy. Dodaj paprykę, cukier i szczyptę soli. Zmniejsz ogień i smaż przez kilka minut, aż papryka zmięknie. Dodaj pomidory. Wymieszaj powstały sos i gotuj przez ok. 10-15 minut. Dodaj przyprawy do smaku. Zrób wgłębienia w sosie i wbijaj w nie jajka. Posól i przykryj pokrywką. Gotuj do momentu, aż jajka się zetną, ale żółtko wciąż będzie płynne. Gotowe danie polej oliwą i posyp posiekaną pietruszką i kolendrą.

► ZDROWIE

Jaskra rozwija się przez 2-3 dekady i po cichu „kradnie wzrok”. Nieleczona prowadzi do ślepoty. Jak ją wykryć?
Po pierwsze, badając wzrok, a po drugie – znając czynniki i symptomy związane z rozwojem choroby

MEDYCYNĄ OBRAZOWĄ

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



J

Jaskra jest jedną z najczęstszych przyczyn utraty wzroku na świecie, uznaną przez WHO za chorobę społeczną. W jej przebiegu dochodzi do rozwoju neuropatii, w wyniku której obumierają komórki zwojowe siatkówki oraz aksony – wypustki, którymi łączą się komórki nerwowe. Skutkiem jest postępujące uszkodzenie nerwu wzrokowego i powstawanie ubytków w polu widzenia. Choroba jest poważnym problemem w naszym kraju, gdzie dotyka ok. 800 tysięcy osób. Niestety, z grupy tej zdiagnozowana jest tylko połowa, a leczy się zaledwie ok. 65 tysięcy. Aż 70 proc. przypadków jaskry jest w naszym kraju wykrywanych za późno, by uratować wzrok.

Wynika to m.in. z faktu, że przez wiele lat jaskra może nie wywoływać objawów. Dopiero gdy ma zaawansowaną postać, za uważane są nieodwracalne ograniczenia pola widzenia. Warto wiedzieć, że kojarzone z jaskrą wysokie ciśnienie wewnątrzgałkowe jest co prawda podstawowym czynnikiem rozwoju choroby, występuje też jednak inna jej postać, zwana jaskrą normalnego ciśnienia.

– Ze względu na długi bezobjawowy okres rozwoju choroby lub przebieg z niecharakterystycznymi objawami, jak przewlekłe zapalenie spojówki, jaskra nazywana jest cichym złodziejem wzroku – mówi lek. okulista Justyna Krowicka, chirurg i ordynator kliniki Gemini w Ostrawie, gdzie leczą się polscy pacjenci. – Nieleczona może doprowadzić do zaniku nerwu wzrokowego i utraty wzroku.

Jak widzi osoba z jaskrą?

Osoba z zaawansowaną jaskrą nie odbiera pełnego obrazu. Pole widzenia jest zwężone, występują problemy z widzeniem obwodowym, bo na obrzeżach powstaje charakterystyczna obwódka.

Zanim jednak zmiany będą nie do wyleczenia, warto zadbać o profilaktykę jaskry w postaci regularnych badań oczu, a także zwrócić uwagę na wczesne objawy choroby, które mogą się pojawiać w trakcie jej rozwoju. W przypadku jaskry pierwotnej, która nie ma ustalonej bezpośredniej przyczyny, zmiany dotyczą zwykle obu oczu.

Wychwycenie tych zmian może pomóc ocalić wzrok!

- **Łzawienie oczu.** Częste łzawienie oczu może towarzyszyć jaskrze, ponieważ stanowi naturalny mechanizm ochronny oka. Łzy mają właściwości łagodzące i bakteriobójcze, jednak ich nadmiar w połączeniu z innymi niepokojącymi objawami wymaga konsultacji z okulistą.
- **Światłowstręt.** Nadwrażliwość na światło bywa objawem różnych chorób okulistycznych, jednak w jaskrze dotyka nawet co drugiego pacjenta, ponieważ wiąże się ze wzrostem ciśnienia w gałce ocznej. Pojawiać się może także wrażliwość na oślepienie przez światło słoneczne i sztuczne, w tym LED-owe czy z ekranów. Szczególna nietolerancja dotyczy bowiem ich komponentu w postaci światła niebieskiego.
- **Nieostre widzenie.** Obniżenie ostrości widzenia to jeden z objawów jaskry – zwłaszcza jeśli następuje nagle, np. na przestrzeni tygodnia albo nawet dnia. W takiej sytuacji możliwe są też inne przyczyny zaburzeń, a wymagają one jak najszybszej diagnostyki i działań, które zatrzymają proces pogarszania się wzroku.
- **Złe widzenie przy małej ilości światła.** Utrudniona i powolna adaptacja wzroku do ciemności to wynik zmniejszonej liczby włókien nerwowych, które przewodzą impulsy z siatkówki oka

do mózgu. Problem stanowią również nagłe zmiany w natężeniu oświetlenia, które powodują zmniejszenie kontrastu w obrazie i mniej wyraźny jego odbiór.

- **Obecność mroczków w polu widzenia.** Widzenie mroczków podczas patrzenia na źródło światła oznacza obecność luk w polu widzenia. Wynika z niszczenia pęczków włókien nerwowych tak samo, jak w przypadku typowej dla jaskry utraty widzenia peryferyjnego.
- **Widzenie tęczy wokół źródeł światła.** Ten objaw zwraca na siebie uwagę. Gdy przy patrzeniu na źródła światła pojawiają się wśród nich tęcze obwódki, należy przebadać oczy zwłaszcza pod kątem jaskry. Jest to zalecane również w sytuacji, gdy zerkanie na światło nie jest fizycznie możliwe.
- **Ograniczenie pola widzenia.** Często do pierwszych objawów jaskry należy dopiero utrata widzenia peryferyjnego, czyli na obrzeżach pola widzenia. Wynika to z faktu, że włókna nerwowe odpowiedzialne za widzenie obwodowe zanikają w pierwszej kolejności. Możliwe jest także pojawienie się „ślepych” punktów w centrum obrazu.

Kogo najczęściej dotyka jaskra? Leczenie nie cierpi zwłoki

Jaskra to schorzenie, które 2-4 razy częściej dotyka kobiet niż mężczyzn. Rozwojowi problemu sprzyja też wiek powyżej 40 lat, przy czym zachorowania nasilają się zwłaszcza po 60. roku życia.

Inne ważne czynniki rozwoju choroby to historia jaskry w rodzinie, choroby gałki ocznej (w tym zaawansowane wady wzroku czy retinopatia cukrzycowa), kardiologiczne, w tym nadciśnienie tętnicze, a także zaburzenia krążenia obwodowego. Choruje też więcej osób wśród przyjmujących niektóre leki (glikokortykosteroidy, doustna antykoncepcja), skarżących się na bóle głowy i migreny oraz żyjących w chronicznym stresie.

W ochronie wzroku niezbędne są jego stałe kontrole – przynajmniej raz na dwa

lata każda osoba dorosła powinna przejść pełne badanie okulistyczne. Raz na rok powinny wykonać je osoby z opisanych wyżej grup ryzyka.

Jeżeli ktoś nigdy nie wykonywał badań w kierunku jaskry, warto zrobić to jak najszybciej. Wykrycie jej na wczesnych etapach i rozpoczęcie leczenia pozwala uniknąć całkowitej ślepoty. Trzeba bowiem wiedzieć, że w przypadku choroby pierwotnej obuoczna utrata wzroku dotyczy co 10. pacjenta z jaskrą otwartego kąta i co 4. z jaskrą zamykającego się kąta. Chodzi o kąty przesączania – to struktura oka, która odprowadza z niego nadmiar wody i wyrównuje w ten sposób wewnętrzne ciśnienie. Jakie badania wykonuje się w celu zdiagnozowania jaskry i jej rodzaju? Niezbędnej ocenie podlega: szerokość kąta przesączania, przedni odcinek oka (w lampie szczelinowej), ciśnienie wewnątrzgałkowe (metodą tonometrii aplacyjnej Goldmana), tarcza nerwu wzrokowego (w badaniu dna oka), komputerowe badanie pola widzenia (perymetria). Dodatkowo konieczna może być pogłębiona diagnostyka jaskry w formie tomografii tarczy nerwu wzrokowego w systemie HRT (Heidelberga) oraz badania GDx (laserowa ocena grubości włókien nerwowych siatkówki).

– Jaskra pierwotna należy do najczęstszych chorób podeszłego wieku. Terapia jaskry najczęściej opiera się na leczeniu farmakologicznym. Leki te w różny sposób obniżają ciśnienie wewnątrzgałkowe, ale też poprawiają metabolizm nerwu wzrokowego – wyjaśnia okulista. – W leczeniu zastosowanie mają ponadto terapie laserowe i chirurgiczne, również obniżające ciśnienie wewnątrzgałkowe, indywidualnie dobierane do każdego pacjenta. Badanie przesiewowe w kierunku wczesnego wykrywania jaskry można wykonać ze skierowaniem na koszt NFZ w poradni okulistycznej, która podpisała stosowną umowę. Na podstawie wyników lekarz w razie potrzeby kieruje pacjenta na dalszą diagnostykę i leczenie.

Anna Rokicka-Żuk

W ochronie wzroku niezbędne są jego stałe kontrole – przynajmniej raz na dwa lata każda osoba dorosła powinna przejść pełne badanie okulistyczne. Raz na rok powinny wykonać je osoby z opisanych wyżej grup ryzyka

► ZDROWIE

● **Jaskra** to zaraz po zaćmie druga najczęstsza przyczyna utraty wzroku ● W Polsce na jaskrę **choruje około 800 tys. osób**, z czego ponad połowa nie została jeszcze zdiagnozowana i w tej chwili nieodwracalnie traci wzrok ● Za główną przyczynę jaskry uważa się **zbyt wysokie ciśnienie w gałce ocznej**



01.

Częste łzawienie oczu może towarzyszyć jaskrze, ponieważ stanowi naturalny mechanizm ochronny oka.

Łzy mają właściwości łagodzące i bakteriobójcze, jednak ich nadmiar w połączeniu z innymi niepokojącymi objawami wymaga konsultacji z okulistą.

02.

Nadwrażliwość na światło bywa objawem różnych chorób okulistycznych, jednak w jaskrze dotyka nawet co drugiego pacjenta.

Pojawiać się może także wrażliwość na oślepienie przez światło słoneczne i sztuczne, w tym LED-owe czy z ekranów.

03.

Często do pierwszych objawów jaskry należy dopiero utrata widzenia peryferyjnego, czyli na obrzeżach pola widzenia.

Wynika to z faktu, że włókna nerwowe odpowiedzialne za widzenie obwodowe zanikają w pierwszej kolejności. Możliwe jest także pojawienie się „ślepych” punktów w centrum obrazu.

04.

Jaskra to schorzenie, które 2-4 razy częściej dotyka kobiet niż mężczyzn.

Rozwojowi problemu sprzyja też wiek powyżej 40 lat, przy czym zachorowania nasilają się zwłaszcza po 60. roku życia.

05.

Wykrycie jaskry na wczesnych etapach i rozpoczęcie leczenia pozwala uniknąć całkowitej ślepoty.

W przypadku choroby pierwotnej obustronna utrata wzroku dotyczy co 10. pacjenta z jaskrą otwartego kąta i co 4. z jaskrą zamkniętego kąta. Chodzi o kąt przesączania – to struktura oka, która odprowadza z niego nadmiar wody i wyrównuje w ten sposób wewnętrzne ciśnienie.

► PORADNIK

Jak prawidłowo czyścić drewnianą deskę i co zrobić, żeby służyła nam jak najdłużej, jak ugotować jajko na miękko, co zrobić, by ubrania się nie elektryzowały i jak bezpiecznie przewozić kota w aucie – m.in. o tym **w kolejnym odcinku miniporadnika**

PO(4)RADY

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

**Kuchnia****Jak czyścić drewnianą deskę do krojenia?**

Zanim pierwszy raz wykorzystamy w kuchni nową deskę do krojenia, najpierw powinniśmy ją zaimpregnować. Najlepiej do tego celu wykorzystać lekko podgrzany olej rzepakowy lub oliwę z oliwek. W całą powierzchnię drewna dokładnie wcieramy tłuszcz roślinny za pomocą miękkiej ściereczki, a ewentualny nadmiar tłuszczu usuwamy. Natłuszczona powierzchnia jest odporna na przebarwienia i wnikanie zanieczyszczeń. Impregnację deski warto wykonywać cyklicznie, najlepiej co 2-3 tygodnie.

Po każdym użyciu powinniśmy usunąć z deski resztki jedzenia i umyć ją dokładnie gąbką nasączoną ciepłą wodą z dodatkiem kilku kropli płynu do naczyń. Jeśli kroiliśmy na drewnianej desce produkty spożywcze o silnym aromacie (ryby, wędliny czy warzywa), warto po wyczyszczeniu i umyciu powierzchni natrzeć ją sokiem wyciśniętym z cytryny lub bezpośrednio cytrynowym miąższem, trzymając w dłoni połówkę owocu. Po wtarcu w drewno soku z cytryny powinniśmy zostawić go na powierzchni deski przez kilkanaście minut. Po tym czasie dokładnie płuczemy drewnianą deskę, a następnie wycieramy ją do sucha i gotowe!

Uporczywe plamy na desce z drewna możemy też wyczyścić z pomocą pasty, którą możemy samodzielnie przygotować z łyżki sody i 50 ml wody. Pokrywamy nią powierzchnię zabrudzeń, a po kilku minutach usuwamy pastę. Plamy powinny zniknąć na dobre.

01.

Pranie**Co zrobić, żeby ubrania nie elektryzowały się**

Elektryzujące się ubrania to problem, którego doświadczył na własnej skórze prawie każdy z nas. Wiele osób porównuje to irytujące doświadczenie do „kopania prądem”. Kobiet często skarżą się, że sukienka czy spódnica przykleja się im do nóg. Dzieje się tak, gdy zetkną się dwie tkaniny, np. kurtka oraz szaliki, i powstaną na ich powierzchni ładunki elektryczne.

Jak skutecznie zapobiec elektryzowaniu się ulubionej bluzki czy swetra? Wystarczy wrzucić do pralki lub pralko-suszarki kilka kulek z folii aluminiowej i gotowe! Jak to zrobić? Odwin z rolki arkusz folii aluminiowej. Uformuj z niej od 3 do 5 kulek o średnicy ok. 6-7 centymetrów. Foliowe kulki umieść w bębnie pralki, pralko-suszarki lub automatycznej suszarki napełnionej ubraniami i włącz standardowy program w urządzeniu. Wyprane z kulkami foliowymi i wysuszone ubrania nie będą się elektryzować. Pranie lub suszenie elektryzujących się ubrań z kilkoma kulkami z folii aluminiowej warto wykonywać systematycznie.

02.



03.

Gotowanie**Jajko na miękko i jajko na twardo**

Ci, którzy lubią jeść jajka na twardo, są rozczarowani, gdy po wyciągnięciu z garnka i obraniu ze skorupki żółtko im się rozplywa. Drudzy chcieliby, żeby jajko było na miękko, ale ugotowało im się na twardo. I jedni, i drudzy, mogą otrzymać jednak takie jajka, jakie lubią.

Podstawowy błąd popełniany przy gotowaniu jajek na miękko: odliczanie czasu, w jakim gotuje się jajko, od momentu, gdy włożymy je do garnka z zimną wodą. Tymczasem chodzi o faktyczny czas gotowania, a więc odliczamy go od momentu, gdy woda zaczyna się gotować.

Aby jajko ugotowało się na miękko, wystarczą 2-4 minuty, w zależności od wielkości jajka. Jeśli chcemy je na półmiękko (albo półtwardo, jak ktoś woli tak to określać), trzeba odczekać mniej więcej 6 minut. Gdy lubimy jajko na twardo, należy je gotować od 8 do 10 minut.

Jajko nie będzie pękało podczas gotowania, gdy do wody w garnku dosypiemy odrobinę soli. Nie ma obawy, że jajka będą przesolone, sól bowiem nie przeniknie przez skorupkę.

Domowe zwierzęta**Jak przewozić kota samochodem**

Większość kotów źle znosi podróżowanie i nie przepada za jazdą samochodem – zwłaszcza te futrzaki, które nie wychodzą na co dzień z domu i nie lubią opuszczać domowego zacisza. Czworonogi czują w aucie silny stres i lęk spowodowany przemieszczaniem się pojazdu, zmieniającym się za oknem otoczeniem i hałasem.

Planując podróż z kotem w samochodzie, zadbaj o kilka rzeczy. Przygotuj futrzaka do podróży: kup kotu solidne szelki, smycz i wygodny transporter (np. dedykowaną klatkę czy torbę dla kotów), w którym zwierzę będzie mógł komfortowo położyć się i usiąść. Pamiętaj, że pupil nie powinien swobodnie poruszać się po pojeździe. Pamiętaj o odpowiedniej temperaturze w aucie – podczas jazdy zadbaj o komfort ciepły zwierzę. Koty źle znoszą duchotę, jak i chłód. Idealne temperatura w pojeździe powinna wynosić ok. 22 stopnie Celsjusza. Zadbaj o dostęp do świeżej wody i pożywienia – zwłaszcza na dłuższych trasach zapewnij kotu wodę i karmę. Zawsze zabezpiecz kota przed ewentualną ucieczką – na postoju, gdy otwierasz drzwi samochodu, upewnij się, że kot jest bezpieczny i transporter jest dobrze zamknięty. Stres związany z podróżą sprawia, że kot staje się nieprzewidywalny i może próbować ucieczki. Nigdy nie zostawiaj kota samego w zamkniętym samochodzie!

Małgorzata Czuba-Skarżyńska

04.



► MODA

Myślisz, że jesienią i zimą nosimy tylko ciemne spodnie? Denim w odcieniu „ice blue” to nowy sposób na klasykę. To odcień, który pokochały zarówno młode trendsetterki, jak i dojrzałe kobiety ceniące elegancję z nutą luzu

RETROMODA

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



Zapomnij o czarnych jeansach! Ice Blue Denim sprawia, że każda stylizacja wygląda świeżo, modnie i z klasą

Zapomnij o granatowych lub czarnych jeansach. W tym sezonie królują jasne odcienie, a szczególnie jeden z nich przyciąga uwagę projektantów i miłośników mody. Spodnie w kolorze Ice Blue Denim to stylizacyjna perełka, której nie może zabraknąć w garderobie kobiety dojrzałej z klasą. Ten delikatny, chłodny błękit stanowi odświeżającą alternatywę dla klasycznego jeansu. Widać go zarówno w kolekcjach popularnych marek, jak i na polskich ulicach. Jasny denim dodaje lekkości stylizacjom, idealnie wpisując się w trend minimalistycznej elegancji i casualowego szyku.

Ten kolor zachwyca

„Ice Blue” to dosłownie „lodowy błękit” – odcień inspirowany kolorem zimowego nieba i zamrożonej wody. Jeans w tym kolorze ma chłodny, lekko sprany ton, który sprawia wrażenie świeżości i luzu. Często spotyka się go w wersji z lekkim efektem „washed” lub „vintage”, co nadaje mu nieco retro charakteru.

W odróżnieniu od klasycznego niebieskiego denimu Ice Blue ma w sobie więcej szarości i bieli, dzięki czemu wygląda nowocześnie i pasuje do wielu typów urody – zarówno do jasnej cery, jak i opalonej skóry.

Z czym łączyć jeansy w kolorze Ice Blue?

Jeansy w odcieniu Ice Blue są niezwykle uniwersalne i łatwe do stylizacji. Świetnie komponują się z:

- **białą i beżem** – tworzą świeże, minimalistyczne połączenie idealne na wiosnę i lato, ale sprawdzi się też jesienią i zimą,
- **szarościami i pastelami** – delikatne kolory podkreślają chłodny charakter jeansu,
- **czernią** – kontrastowy zestaw, który dodaje wyrazistości,

- **denim total look** – połączenie różnych odcieni jeansu (np. Ice Blue z klasycznym niebieskim) daje modny efekt,

- **skórzanymi dodatkami** – brązowy pasek, torebka lub buty ocieplą stylizację i wprowadzą równowagę.

W wersji codziennej Ice Blue Denim świetnie prezentuje się ze zwykłym T-shirtem i sneakersami, a w bardziej eleganckim wydaniu – z koszulą i marynarką w jasnym kolorze.

Kolor dla dojrzałych kobiet?

Jeansy w kolorze Ice Blue to doskonały wybór dla kobiet, które cenią elegancję połączoną z nowoczesnym luzem. Jasny odcień denimu działa odmładzająco i odświeżająco – rozświetla stylizację i dodaje lekkości sylwetce.

W przeciwieństwie do ciemnych jeansów, które czasem przytłaczają, lodowy błękit subtelnie podkreśla kobiecość i nadaje outfitowi delikatny, wiosenny charakter przez cały rok.

Czy ten kolor spodni pasuje dojrzałym kobietom? Oczywiście! Wyglądają w nim zjawiskowo, zwłaszcza zestawiając go z białą koszulą, beżowym trenczem czy kaszmirowym swetrem. To połączenie wygląda elegancko, ale nie staromodnie.

Ice Blue Denim świetnie sprawdza się także w przypadku fasonów spodni o prostym kroju – regular fit, straight leg czy wide leg – które podkreślają atuty sylwetki, nie eksponując zbyt wiele.

Jasny jeans to również świetna baza dla stylizacji w duchu smart casual – wystarczy dobrać eleganckie mokaśniki, loafersy lub delikatne szpilki, aby uzyskać look idealny zarówno na co dzień, jak i na spotkania czy wyjścia z przyjaciółkami.



Ice Blue Denim, czyli lodowy błękit, zastępuje klasyczny granat i czern. Nie jest ani biały, ani szary – balansuje gdzieś pomiędzy, dzięki czemu pasuje niemal do wszystkiego

► PODRÓŻE

Polska jest pełna miejsc, w których **magia świąt jest wyjątkowo potężna i działa cuda**. Jarmarki bożonarodzeniowe, wioski świętego Mikołaja, ogrody świateł – to wszystko czeka na was w okresie Bożego Narodzenia

WYCIECZKA

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

TAM POCZUJESZ
MAGIĘ ŚWIĄT!

Królewski Ogród Świateł przy pałacu w Wilanowie to wystawa plenerowa, w ramach której tysiące kolorowych diod ułożono w finezyjne kształty

► PODRÓŻE

● **Od Krakowa po Gdańsk centra miast zamieniają się w świąteczne krainy.** Drewniane stragany oferują rękodzieło, ozdoby i prezenty z duszą, a każdy może poczuć się, choć na chwilę, jak w bajce. **Ogród światła to doskonały pomysł na wycieczkę z dziećmi albo romantyczny spacer**

J

Już od końca października w wielu miejscach w całej Polsce można zwiedzać ogrody światła, nazywane także parkami iluminacji.

To naprawdę niezwykle miejsca, w których miliony kolorowych lampek rozświetlają mroki długich jesiennych i zimowych wieczorów. W parkach światła czekają na was śliczne świetlne rzeźby i figury, interaktywne instalacje i spektakularne pokazy multimedialne, a do tego dodatkowe gry i zabawy, w których mogą brać udział całe rodziny. Parki iluminacji najczęściej mają jakiś temat przewodni, nawiązujący z reguły do znanych bajek, legend, świata zwierząt lub podróży po świecie.

Gdzie działają najciekawsze ogrody światła w Polsce, które warto odwiedzić w ramach weekendowej wycieczki czy wieczornej przechadzki z rodziną? Aż trzy takie miejsca są czynne w Warszawie (Królewski Ogród Światła wokół pałacu króla Jana III Sobieskiego w Wilanowie, Magiczny Botaniczny w Ogrodzie Botanicznym UW oraz Ogród Światła nawiązujący do postaci z bajki „Piękna i Bestia” w ogrodzie botanicznym PAN w Powsinie).

W Krakowie park iluminacji w klimacie Pinokia można zobaczyć w Ogrodzie Doświadczeń im. Stanisława Lema. We wrocławskim zoo działa park światła Dzika Ameryka, niezwykle świetlne instalacje nawiązujące do świata zwierząt zobaczycie też w łódzkim Orientarium. W Gdyni już działa ogród światła w parku Kolibki (tematyka podróżnicza Mały Świat), a ogród w Pruszcze Gdańskim nawiązuje do „Akademii Pana Kleksa”.

W Wasilkowie k. Białegostoku w samym sercu Jurajskiego Parku Dinosaurów stworzono ogród światła poświęcony zwierzętom. Wielkie wrażenie robią pięknie iluminowane dziedzińce, tarasy i ogrody zamku Książ i palmiarni w Wałbrzychu. Od 8 listopada można też cieszyć oczy Krainą Światła na górnej stacji kolejki na Gubałówkę w Zakopanem.

Największy ogród światła zacznie działać 29 listopada w Energylandii w małopolskim Zatorze. Czekać tam na was będzie mnóstwo dodatkowych atrakcji, jak lodowisko, tor do snowtubingu, rollercoastery, jarmark bożonarodzeniowy i wioska św. Mikołaja.

Czym właściwie są takie wioski św. Mikołaja?

Oko w oko ze świętym Mikołajem

Wioski św. Mikołaja to strefy świątecznej magii, udające lapońską siedzibę patrona Bożego Narodzenia. Wizyta w jednej z nich to wielka uciecha zwłaszcza dla dzieci. Czekają spotkania z żywym (choć nieprawdziwym) św. Mikołajem i jego elfami, warsztaty

wytwarzania świątecznych ozdób i smaczków, często też szopki z żywymi zwierzętami, które można głaskać.

Słynna wioska św. Mikołaja otwierana jest co roku w Bałtowie, na terenie Bałtowskiego Kompleksu Turystycznego. W tym roku będzie czynna od 29 listopada w piątki i weekendy, a od 22 grudnia do końca roku codziennie z wyjątkiem 24 grudnia (wtedy zamknięte). Wśród dodatkowych atrakcji bałtowskiej wioski warto wymienić np. kino zimowe i karuzelę wiedeńską, a także kawiarenkę serwującą pyszne łakocie.

Inne wioski św. Mikołaja w Polsce zostaną otwarte np. w JuraParku Krasiejów i Mazurolandii w Parczu. Sprawdźcie tylko terminy zarezerwowane są dla wycieczek szkolnych.

Jarmarki bożonarodzeniowe zachwycają dzieci i dorosłych

Nie można mówić o sezonie świątecznym w Polsce bez wizyty na którymś z jarmarków bożonarodzeniowych. To wielkie i pełne atrakcji kiermasze świątecznych pyszności, ozdób, wszelkiej maści rękodzieła, a także innych towarów sezonowych czy nawet luksusowych. Na jarmarkach bożonarodzeniowych można spróbować lokalnych odmian grzanego wina i pierników, a także innych regionalnych specjałów świątecznych, posłuchać kolęd śpiewanych na żywo, zobaczyć sceniczne występy św. Mikołaja i jego elfów, podziwiać spektakularne, pięknie przystrojone choinki i iluminacje.

W Polsce w niemal każdym większym mieście już w listopadzie otwiera się jarmark bożonarodzeniowy. Podajemy daty chronologicznie: jarmark w Poznaniu możecie odwiedzić już od 16 listopada, jarmark w Gdańsku, Wrocławiu, Katowicach i Toruniu od 21 listopada, w Warszawie i Krakowie od 28 listopada, w Zakopanem od 7 grudnia, a w Olsztynie od 11 grudnia.

Polskie jarmarki doceniane są nawet za granicą za piękno ozdób i iluminacji, tra-

dycyjny charakter, a także porządek i bezpieczeństwo, jakie panują na kiermaszach mimo ich wielkiej popularności i tłumów.

Które jarmarki bożonarodzeniowe najbardziej warto odwiedzić? Oczywiście te w waszej okolicy, ale jak macie ochotę na wycieczkę do innego miasta, to jest z czego wybierać. Słynny jarmark wrocławski zajmuje praktycznie cały Rynek i plac Solny, ten w Gdańsku słynie z atrakcji przypominających lunapark, a jarmark w Krakowie uświetnia wystawa tradycyjnych szopek (od 8 grudnia w pałacu Krzysztofory przy Rynku Głównym).

Warszawa po raz pierwszy będzie miała w tym roku tradycyjny jarmark na rozległym placu Defilad (od 28 listopada), z kolei w Lanckoronie zamiast zwykłego jarmarku organizowany jest cały festiwal Anioł w Miasteczku (12-14 grudnia), w czasie którego spotkać można nie tylko Mikołaja z elfami, ale też barwną paradę aniołów.

A może krótka wycieczka na zagraniczny jarmark?

Jarmarki bożonarodzeniowe organizowane są oczywiście w całej Europie i może warto zaplanować krótki city break, by zobaczyć któryś z nich i poznać zupełnie odmienne od naszych tradycje świąteczne?

Kiedy w tym roku otwierają się europejskie jarmarki? Niemal wszystkie już w listopadzie. Znowu podajemy chronologicznie: jarmark przed wiedeńskim pałacem Schonbrunn działa od 6 listopada, jarmarki w Londynie od 14 listopada, w Edynburgu, Amsterdamie i Budapeszcie od 15, w Paryżu od 16, w Berlinie i Kolonii od 17, w Monachium od 24, w Strasburgu od 26, w Brukseli od 28, w Zagrzebiu, Pradze i Barcelonie od 29 listopada.

Niektóre zagraniczne jarmarki są bardzo oryginalne. Np. berliński jarmark Weihnachten an der Spree oferuje bilety all inclusive: płacicie raz niecałe 30 euro (około 130 zł) i możecie do woli smakować potraw oferowanych w świątecznych pawilonach i korzystać z atrakcji jarmarku.



Wrocławski jarmark to już legenda – zajmuje Rynek, plac Solny i ulice w centrum miasta. Bajkowe dekoracje, świąteczne figurki i tysiące świateł tworzą wyjątkową atmosferę



Na jarmarkach bożonarodzeniowych można spróbować lokalnych odmian grzanego wina i pierników, a także innych regionalnych specjałów świątecznych, posłuchać kolęd śpiewanych na żywo, zobaczyć sceniczne występy św. Mikołaja i jego elfów

► HISTORIA

To była jedna z najbardziej spektakularnych akcji polskiego podziemia w czasie okupacji. **Marcin Koziestański** przypomina przebieg odbicia Janka Bytnara „Rudego” z rąk Niemców

RETROSPEKCJA

W

W pierwszych latach okupacji akcje zbrojnego odbicia więźniów niemieckich katowni uznawano za niemal niemożliwe do przeprowadzenia. Nadziei na uratowanie więzionych upatrywano raczej w korumpowaniu strażników. Oczywiście niemożliwe było wykupienie ważnych przedstawicieli podziemia. Dopiero 18 stycznia 1943 r. oddział Jana Piwnika „Ponurego” udający partyzantów sowieckich zaatakował więzienie w Pińsku na Polesiu, skąd uwolnił m.in. cichociemnego – Alfreda Paczkowskiego „Wanie”. Znacznie trudniejsze wydawało się odbicie więźniów w Warszawie, mieście terroryzowanym przez potężne siły niemieckie.

W nocy z 18 na 19 marca 1943 r. w mieszkaniu przy ul. Osieckiej na warszawskim Grochowie gestapo aresztowało Henryka Ostrowskiego „Heńka” – dowódcę hufca-plutonu „Praga” Grup Szturmowych Szarych Szeregów. W czasie rewizji Niemcy prawdopodobnie znaleźli u niego materiały szkoleniowe i wywiadowcze oraz notatki m.in. z adresem Jana Bytnara „Rudego” – komendanta hufca-plutonu „Południe” („Sad”).

Kilka dni później, w nocy 22 na 23 marca, w kamienicy przy al. Niepodległości ci sami gestapowcy aresztowali Bytnara „Rudego” i jego ojca. Również w jego mieszkaniu Niemcy znaleźli przedmioty świadczące o działalności dywersyjnej, m.in. angielski zapalnik naciskowy do materiałów wybuchowych. Na Pawiaku „Rudy” został poddany torturom.

Po aresztowaniu Bytnara w Grupach Szturmowych przeprowadzono akcję alarmową, o sytuacji zawiadomiono jego kolegów, ewakuowano magazyny i oczyszczono lokale konspiracyjne. Przyjacieli i zwierzchnik „Rudego” Tadeusz Zawadzki „Zośka”, zastępca dowódcy warszawskich Grup Szturmowych i komendant hufca „Centrum”, natychmiast podjął działania mające na celu odbicie Bytnara, zarządzając alarm bojowy w hufcach „Centrum” i „Południe”.

„Zośka” nawiązał kontakt z Naczelnikiem Szarych Szeregów Florianem Marciniakiem oraz komendantem Chorągwi Warszawskiej i komendantem Grup Szturmowych w Warszawie Stanisławem Broniewskim „Orszą”, przedstawiając im koncepcję odbicia „Rudego”. Chociaż oparta jedynie na przypus-

zczeniu, że aresztowany zostanie tego samego dnia przewieziony z siedziby gestapo na Pawiak – została wstępnie zaakceptowana przez zwierzchników. Informację o sytuacji w więzieniu w siedzibie gestapo przy Szucha zbierał członek Szarych Szeregów Zygmunt Kaczyński „Wesoły”, który swobodnie poruszał się wśród gestapowców, oferując im sprzedaż niezwykle pożądanym przez ich rodziny w Rzeszy wyrobów Wedla.

Ze względu na wyjątkowość przedsięwzięcia oraz obawy dotyczące skali odwetu po przeprowadzeniu akcji ostateczną decyzję w sprawie odbicia miało podjąć dowództwo Oddziałów Dyspozycyjnych Kedywu Komendy Głównej AK. Niestety okazało się, że ich dowódca mjr Jan Wojciech Kiwerski „Lipiński” wyjechał służbowo z Warszawy. Pomimo jego nieobecności „Zośka” postanowił nie przerywać przygotowań. Operację zaplanowano na 23 marca na godz. 17.30.

Dzięki informacjom byłego więźnia Pawiała Konrada Okolskiego „Kuby” ustalono codzienną drogę transportu więziennego, która wiodła z Pawiaka przez Nalewki, pl. Te-

atralny, Krakowskie Przedmieście do al. Szucha. Powrót następował tą samą trasą. Uderzenie postanowiono wykonać po południu, u zbiegu ul. Bielańskiej, Długiej i Nalewek, w pobliżu Arsenału.

Twórcą planu był „Zośka”. Jego koncepcja zakładała zaatakowanie budy więziennej na łuku zakrętu z Bielańskiej w Nalewki, kiedy prędkość pojazdu była najmniejsza. Tu „Zośka” postanowił ustawić pierwszy element dowodzonej przez siebie grupy „Atak” – sekcję „Butelki”, dowodzoną przez Jana Rodowicza „Anodę”.

Gdyby pomimo obrzucenia butelkami zapalającymi buda się nie zatrzymała, następnym elementem ataku miało być ostrzelanie szoferki z pistoletu maszynowego przez sekcję „Sten I”, dowodzoną przez Sławomira Bitnera „Maćka”. Kolejną sekcją stojącą w głębi Nalewek był „Sten II”, dowodzony przez Jerzego Gawina „Słonia”. Uzbrojeni w jeden pi-

stolet maszynowy Sten i broń krótką członkowie sekcji mieli za zadanie ostatecznie zatrzymać pojazd. Ostatnią zaporą na drodze więźniarki miała być sekcja „Granaty”, dowodzona przez Macieja Aleksego Dawidowskiego „Alka”. Jej zadaniem było rozbicie granatami motoru auta. Dodatkowo mieli osłaniać akcję od strony Nalewek.

Obok grupy „Atak” w skład oddziału wchodziła grupa „Ubezpieczenie”, dowodzona przez Władysława Cieplaka „Giewonta”. Jej zadaniem było niedopuszczenie do terenu walki przypadkowych sił wroga. Grupa składała się z sekcji: „Stare Miasto”, „Getto” i ubezpieczenia wozu, którym miano ewakuować „Rudego”. Od południa ubezpieczeniem miała się zająć sekcja „Sygnalizacja”, dowodzona przez Konrada Okolskiego „Kubę”. Po zasygnalizowaniu zbliżania się więźniarki sekcja ta miała się cofnąć i stanąć ubezpieczenie.

Tak przygotowany zespół 23 marca po godz. 17.00 zajął stanowiska w pobliżu Arsenału. Jednak tuż przed przyjazdem więźniarki okazało się, że mjr Kiwerski nadal prze-

bywał poza Warszawą, w związku z czym nie udało się uzyskać jego zgody na akcję. Następnego dnia, bez względu na nieobecność mjr. Kiwerskiego, akcja i tak nie mogła się odbyć, ponieważ „Rudego” nie przewieziono na Szucha. 25 marca po raz kolejny był on bestiasko przesłuchiwany w gmachu gestapo. Po powrocie na Pawiak zaniesiony został do więziennego szpitala.

W piątek 26 marca 1943 r. nadeszła wiadomość, że mjr Kiwerski wraca do Warszawy. Około 14.00 jedna z łączniczek poinformowała, że „Rudego” przewieziono z Pawiaka na Szucha. Mimo że nadal nie było formalnej zgody Kedywu na akcję, cały oddział „Zośki” o godz. 17.00 ponownie zajął stanowiska na skrzyżowaniu Długiej i Bielańskiej.

Do spotkania mjr. Kiwerskiego z Florianem Marciniakiem i Stanisławem Broniewskim doszło na pl. Trzech Krzyży tuż przed 17.00. Po zwięzłym meldunku naczeln-

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



nika Szarych Szeregów mjr Kiwerski odpowiedział krótko: „Trzaskać!”. Operacji nadano kryptonim „Meksyk II”. Zgodę przekazano „Zośce” telefonicznie. Kolejny zaszyfrowany telefon informował, że w transporcie, który wyruszył z al. Szucha, znajduje się „Rudy”.

Akcja, której dowódcą był Broniewski „Orsza”, rozpoczęła się o godz. 17.30. „Wszystkie sekcje ubezpieczenia mają zadanie likwidować wszystkich mundurowych Niemców oraz likwidować sięgających po broń granatowych i cywilów” – wskazywał Broniewski. Zawadzki „Zośka” podbiegł do policjanta, który pojawił się w pobliżu miejsca działań, wezwał go do oddania broni, a wobec próby jej użycia postrzelił funkcjonariusza. Jednocześnie dowódca sekcji „Granaty” – Dawidowski „Aleks” – zlikwidował idącego Nalewkami oficera SS.

W tym czasie sekcja „Anody” obrzuciła butelkami szoferkę nadjeżdżającej więźniarki, która stanęła w płomieniach. Z pojazdu wyskoczył jeden z Niemców, drugi wypadł na jezdnię. Sekcja „Butelki” oddała strzały do wciąż toczącego się wozu. Siedzący z tyłu gestapowcy odpowiedzieli ogniem, jeden z nich został zabity.

Przebiegającego przez jezdnię Tadeusza Krzyżewicza „Buzdygana” ranił w brzuch i nogę leżący na ziemi policjant, który następnie został zabity przez członków sekcji „Sten”. Nastąpiła ostra wymiana strzałów grupy „Zośki” z siedzącym z tyłu wozu gestapowcem i z żandarmami z pobliskiego getta. Wśród strzałów grupa „Atak” dobiegła do auta. Ostatni ranny Niemiec uciekł z pojazdu.

Moment uwolnienia „Rudego” tak opisywał Tadeusz Zawadzki: „Gdy wszyscy więźniowie wysypali się na ulicę, z głębi wozu ukazał się Janek gramoląc się na czworakach przez ławki. Ogolona głowa, twarz zielono-żółta, zapadnięte policzki, olbrzymi siniec pod okiem, sine uszy. Wielkie oczy szeroko otwarte, patrzące na nas. Porwaliśmy go na ręce. Każde dotknięcie go przez nas wywoływało krzyk bólu”.

Grupa „Atak” wycofała się, zabierając „Rudego”, którego ułożono obok rannego „Buzdygana” w przygotowanym przez kolegów samochodzie. W czasie akcji ranna została też jedna z odbitych więźniarek – Maria Schiffrers (agentka Secret Intelligence Service), którą umieszczono w zarekwirowanym cywilnym aucie. Pojazdy odjechały w stronę Starego Miasta. Niestety brytyjska agentka została odnaleziona przez Niemców i zamordowana.

„Przez pierwsze chwile nie zwracałem nań uwagi, zmieniając wystrzelone magazyny i obserwując ulicę” – wspominał siedzący obok „Rudego” w samochodzie Zawadzki. „Za chwilę obejrzałem się na Janka. [...]”

WSZYSTKO
DLA „RUDEGO”

► HISTORIA

● Jan Bytnar „Rudy” był jednym z najodważniejszych członków Szarych Szeregów ● Po jego aresztowaniu koledzy postanowili go za wszelką cenę odbić z Pawiaka
● Przygotowana wtedy akcja stała się momentalnie symbolem oporu wobec Niemców



FOT. DOMENA PUBLICZNA

Jan Bytnar „Rudy” został odbity z rąk Niemców w czasie akcji pod Arsenalem. Oprócz niego uwolniono 20 innych osób

Na twarzy malował się uśmiech poprzez skurcz bólu. Wziął swoją rękę w swoją dłoń i trzymał mocno. Dłonie miał czarne i spuchnięte. Mówił: »Tadeusz, ach Tadeusz, gdybyś wiedział«. Uspokajałem go mówiąc, że za chwilę będzie w domu. Po chwili: »Nie myślałem, że to zrobicie«.

Opuszczając miejsce akcji ostatnia część grupy została ostrzelana przez kilku Niemców. Ranny został dowódca sekcji „Granaty” – „Alek”. „Anoda” zabił jednego z Niemców, zaś ranny „Alek” zakończył starcie użyciem granatu. Jego koledzy zatrzymali trzecie auto, w którym umieścili „Alka”, i odjechali. Na rogu Miodowej minęła ich opancerzona ciężarówka wojskowa, z której wybiegło dwóch żołnierzy. „Alek” znów użył do obrony

granatu i odjechał wraz z kolegami. Część oddziału na piechotę opuściła miejsce działań.

W akcji pod Arsenalem uwolniono 21 więźniów, wśród nich obok „Rudego” – Henryka Ostrowskiego „Heńka”. Wzięło w niej udział 28 członków Szarych Szeregów. Po stronie polskiej straty były następujące: jedna osoba aresztowana – Hubert Lenk „Hubert” (zakatowany następnie przez gestapo) oraz dwie ciężko ranne: „Alek” i „Buzdygan”. „Alek” i „Rudy” zmarli tego samego dnia – 30 marca 1943 r. 2 kwietnia w szpitalu zmarł również „Buzdygan”. Następnego dnia po akcji, 27 marca, w odwecie Niemcy rozstrzelali na dziedzińcu Pawiaka 140 Polaków i Żydów. Po stronie niemieckiej było czterech zabitych i dziewięciu rannych.

Akcja pod Arsenalem była jedną z najważniejszych i kluczowych dla polskiego morale akcji polskiego podziemia w okupowanej stolicy. „Sensacją Warszawy był dokonany wczoraj wieczorem, na krótko przed nadejściem godziny policyjnej, napad na transport więźniów z Pawiaka” – zapisał Ludwik Landau w „Kronice lat wojny i okupacji”. Przez wiele dni mieszkańcy plotkowali wyłącznie o wydarzeniach pod murami Arsenału. Już w lipcu bohaterowie akcji zostali upamiętnieni na kartach opublikowanej w nakładzie 2 tys. egzemplarzy w jednej z podziemnych oficyn wydawniczych powieści „Kamienie na szaniec. Opowiadanie o Wojtku i Czarnym”; jej autorem był Aleksander Kamiński, który podpisał się jako „Juliusz Górecki”. PAP



Przebiegającego przez jezdnię „Buzdygana” ranił w brzuch i nogę leżący na ziemi policjant. Nastąpiła ostra wymiana strzałów grupy „Zośki” z siedzącym z tyłu wozu gestapowcem i z żandarmami

► PRZYRODA

Grudnik, znany też jako szlumbergera oraz kaktus Bożego Narodzenia, od lat nie wychodzi z mody. Te kwiaty doniczkowe są niezbyt wymagające i **pięknie kwitną zimą**. W uprawie grudników wystarczy przestrzegać pięciu prostych zasad

PAMIĘTAJCIE O OGRODACH

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



5 kroków do sukcesu w uprawie grudnika. Wystarczy, że zadbasz o kilka rzeczy, a obsypie się kwiatami

G

Grudnik to jeden z niewątpliwych hitów wśród kwiatów domowych, a w ostatnich latach bije rekordy popularności. Trudno się dziwić, bo nie dość, że ma piękne kwiaty w różnych kolorach, to pojawiają się one jesienią i zimą, kiedy kwitnie niewiele roślin. Grudniki to niezbyt wymagające kwiaty doniczkowe, które można mieć przez lata, jednak jeśli chcesz, żeby dobrze rosły i miały mnóstwo kwiatów, musisz przestrzegać kilku zasad.

Zasada nr 1 to podlewanie grudnika

Grudnik należy do tych kwiatów doniczkowych, które lubią umiar w podlewaniu. Nie służy mu przesuszona ziemia, ale moka jest naprawdę zabójcza. Przez większość roku szlumbergerę należy podlewać, gdy tylko górna warstwa ziemi przeschnie. Najczęściej jest to raz w tygodniu, ale wiele zależy od wielkości doniczki oraz temperatury, wilgotności ziemi trzeba więc sprawdzać.

Przy podlewaniu grudnika trzeba zwrócić uwagę, żeby go absolutnie nie przesuszać w okresie, gdy ma pąki i kwitnie. Jednak również wtedy ziemia nie może być stale mokra, a jedynie wilgotna. Za to w okresie spoczynku (zobacz zasadę nr 5) można go podlewać nieco rzadziej.

Zasada nr 2 to dobra ziemia i doniczka

Szlumbergera muszą mieć żyzną ziemią, ale koniecznie przepuszczalną, czyli taką, przez którą woda dobrze spływa. Oznacza to, że jeśli sadzisz grudnika do zwykłej ziemi do kwiatów, powinieneś dodać do niej trochę piasku albo perlitu (to kruszywo, które

bez problemu kupisz w sklepach ogrodniczych i przez internet).

W przypadku doniczki musisz zwrócić uwagę na dwie rzeczy: w doniczce musi być otwór odpływowy (zwracaj uwagę, żeby po podlaniu woda nie zostawała w podstawce lub osłonce), doniczka nie powinna być zbyt duża, bo roślina zamiast tworzeniem kwiatów, zajmie się rozbudową korzeni.

Zasada nr 3 to odpowiednie miejsce dla kaktusa Bożego Narodzenia

Pięknie kwitnący grudnik często jest traktowany jako ozdoba na Boże Narodzenie (jest nawet nazywany kaktusem Bożego Narodzenia). To jednak żywa roślina, która ma

swoje wymagania i potrzeby. Jedną z podstawowych jest światło dzienne. Jesienią i zimą nie stawiaj go w ciemnym kącie, np. na stole czy komodzie daleko od okna. Ale uważaj też na sąsiedztwo grzejnika, bo te rośliny nie lubią gorącego i suchego powietrza.

Natomiast latem zadбай o to, żeby słońce nie świeciło bezpośrednio na roślinę, bo ją poparzy. Parapet południowego okna sprawdzi się zimą, ale nie latem jako miejsce dla grudnika.

Polecamy: Zobacz kwiaty domowe, które wytrzymają sąsiedztwo grzejnika

Zasada nr 4 jest ważna, gdy kupujesz grudnika jesienią i zimą

Grudniki często pojawiają się w sprzedaży jesienią i zimą. Zwykle mają już pączki lub kwiaty. Jednak po przyniesieniu do domu najczęściej je zrzucają. Pamiętaj, żeby kupując szlumbergerę w chłodniejszych porach roku, nie narażać jej na zimno i gwałtowne zmiany temperatur. Sprawdź, jak zadbać o grudnika, kupując go jesienią i zimą.

Zasada nr 5 to okres odpoczynku

Jeśli masz już grudnika i chcesz, żeby zakwitł na święta, jesienią (około września) powinieneś mu zorganizować okres odpoczynku. Oznacza to nieco niższe tempera-

tury (ok. 15 st. C), z różnicą między dniem i nocą. W tym czasie może być rzadziej podlewany, a nawożenia należy zaprzestać zupełnie. Roślina doceni także to, że będzie mogła poczuć, jak skraca się dzień (czyli mieć zapewnione minimum 12 godzin ciemności na dobę). Jak to zrobić?

W praktyce, jeśli tylko nie przegrzewasz mieszkania i nie prowadzisz nocnego trybu życia, oświetlając mieszkanie do późnej nocy, grudnik powinien zawiązać pąki kwiatowe i zakwitnąć.

Ale są dwa dodatkowe sposoby na to, żeby zachęcić szlumbergerę do kwitnienia.

Pod koniec lata możesz wystawić grudnika na dwór (do ogrodu lub na balkon) na kilka tygodni. Zadбай o to, żeby nie padał na niego deszcz, ani nie świeciło mocne słońce (w takich warunkach grudnik w ogóle może spędzić całe lato). Zabierz go do domu, zanim temperatury zaczną spadać do ok. 10 st. C. Jeśli nie masz takiej możliwości, jesienią postaw grudnika na parapecie okna, które będzie lekko rozszczelnione (ale nie może to być zimny, mocny przeciąg, chodzi tylko o trochę niższą temperaturę). I pamiętaj o zaciąganiu zasłon, gdy się ściemni. To zapewni okres chłodu oraz odpowiednią długość dnia.

Katarzyna Laszczak



Piękne kwiaty grudników pojawiają się zimą, często w okolicy Bożego Narodzenia, choć w praktyce rośliny mogą je tworzyć przez całą jesień i zimą

► MOTORYZACJA

Sejm przegłosował ustawę, która wprowadza jeszcze surowsze kary za rażące naruszenia przepisów drogowych. **O karach mówi się ostatnio w Polsce o wiele więcej aniżeli o samochodach.** Gdzie się człowiek nie obejrzy, tam czyha mandat

ON TO MOTO

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



Osoba, która będzie kierowała pojazdem mimo zatrzymania jej prawa jazdy lub elektronicznego prawa jazdy, będzie karana cofnięciem jej uprawnień. Dzieci do 16. roku życia – podczas jazdy rowerem, hulajnogą elektryczną czy urządzeniem transportu osobistego – będą musiały używać kasków. Wyjątkiem będzie jazda pod opieką rodzica lub opiekuna prawnego. To koncepcja ciekawości wielkiej. Jak dziecko przewróci się na hulajnodze bez rodziców, to może ujdzie z życiem, bo będzie w kasku, natomiast w obecności rodziców może zginąć, bo kasku mieć nie musi. Co autor miał na myśli – nie wiadomo...

Wyższe mają być też kary za szybkość. Jeżeli kierowca przekroczy prędkość o więcej niż 50 km/h na drodze jednojezdniowej dwukierunkowej poza obszarem zabudowanym, będzie miał zatrzymane prawo jazdy. Przypomnijmy, że przepis ten obecnie dotyczy tylko obszaru zabudowanego. Najważniejszą zmianą i jednocześnie całkowitą nowością jest wprowadzenie kary więzienia (od 3 miesięcy do 5 lat) w przypadku łącznego spełnienia trzech przesłanek: prowadzenia pojazdu z rażąco nadmierną prędkością, rażącego naruszenia innych przepisów o ruchu drogowym i narażenia innego człowieka na bezpośrednie niebezpieczeństwo utraty życia lub uszczerbku na zdrowiu. Redukcja punktów karnych będzie możliwa tylko za naruszenia przepisów ruchu drogowego o mniejszej wadze (np. niewłaściwe parkowanie czy niewielkie przekroczenie prędkości).

Część nowych przepisów wymierzona jest w nielegalne wyścigi uliczne. W takim nieformalnym, spontanicznym spotkaniu brać udział będzie mogło maksymalnie 10 samochodów, o ile zostaną zgłoszone właściwej gminie. Udział w niezgłoszonym zgromadzeniu tego typu zagrożony będzie minimalną karą grzywny (20 zł), chyba że wydarzenie spowoduje tamowanie lub utrudnianie ruchu drogowego – wówczas grzywna może wynieść 1000 zł.

Prawo jazdy kategorii B będą mogły otrzymać osoby, które skończyły 17 lat (obecnie 18 lat) i posiadają pisemną zgodę rodziców lub opiekunów. Przez 6 miesięcy lub do ukończenia 18. roku życia siedemna-



FOT. ANNA KACZMARZ

Największą karą dla kierowcy jest strata punktów i utrata prawa jazdy. Dlatego na wszelki wypadek zwalniają na widok fotoradaru oraz na odcinkowych pomiarach prędkości (OPP), z którymi w dodatku nie ma się jak dogadać

stolatkowie będą musieli jeździć w towarzystwie doświadczonego kierowcy. Chodzi o osobę, która m.in. ma co najmniej 25 lat i od 5 lat posiada prawo jazdy kategorii B.

Wprowadzony ma zostać dwuletni okres próbny dla osób, które po raz pierwszy uzyskają prawo jazdy kategorii B. W przypadku młodych kierowców będzie to trzyletni okres próbny lub do ukończenia przez kierowcę 20 lat. Kierowca, który w okresie próbnym przekroczy liczbę 12 punktów karnych, będzie musiał ukończyć praktyczne szkolenie dotyczące zagrożeń w ruchu drogowym. W przypadku popełnienia dwóch wykroczeń okres próbny będzie mógł zostać wydłużony o 2 lata.

Do 31 grudnia 2027 roku przedłużona ma zostać możliwość poruszania się buspasami przez pojazdy elektryczne i napędzane wodorem. Buspasami będą mogły poruszać się pojazdy zespołu ratownictwa medycznego.

Niebawem będą więc nowe przepisy i nowe kary, ale prawie w ogóle nie mówi się o kulturze jazdy, o tym, że ludzie sami muszą się nauczyć jeździć zgodnie z prze-

pisami i zdjąć nogę z gazu. Sprawa jest prosta – im wolniej jedziesz, tym masz większe szanse na przeżycie. Droga hamowania przy szybkości 30 km/h wynosi 5 metrów, a przy szybkości 70 km/h już pięć razy więcej. Dodać do tego trzeba czas reakcji kierowcy, który przeciętnie wynosi 1 sekundę. Na przykład przy prędkości 50 km/h w czasie reakcji pojazd pokona dodatkowe 15 metrów, zanim kierowca wciśnie hamulec.

Najlepiej jednak ludzie umieją liczyć co innego. Największą karą dla kierowcy jest strata punktów i utrata prawa jazdy. Dlatego na wszelki wypadek zwalniają na widok fotoradaru oraz na odcinkowych pomiarach prędkości (OPP), z którymi w dodatku nie ma się jak dogadać. W Warszawie jest taki na południowej obwodnicy (S2) w tunelu pod Ursynowem: szybkość 80 km/h i wszyscy jadą jak należy. Podobnie na obwodnicy Wyszowska (droga ekspresowa S8), gdzie obowiązuje ograniczenie prędkości do 120 km/h. Nikt nie szaleje, wszyscy jadą „jak Pan Bóg przykazał”.

Dla „niecierpliwych” na marginesie informacja, że prędkościomierz samochodowy zawyża prędkość o około 5 proc., co oznacza, że gdy licznik wskazuje 100 km/h, rzeczywista prędkość pojazdu wynosi zazwyczaj około 95 km/h. Aby sprawdzić, z jaką prędkością rzeczywiście jedzie auto, wystarczy skorzystać z nawigacji np. Google Maps, która mierzy prędkość na podstawie sygnału satelitarnego.

Do tego ustawiony próg wyzwolenia urządzeń OPP, fotoradarów i mierników policyjnych uwzględnia możliwość błędu, który wynosi 10 km/h. A więc może „nie taki diabeł straszny, jak go malują”, chyba że ktoś chce przekraczać prędkość w sposób, delikatnie mówiąc, rażący.

Wracając do nowych przepisów. Na obecnym etapie nie wiadomo ani kiedy, ani czy w ogóle zaczną obowiązywać. Zmiany dotyczące kar dla kierowców zostały na razie przegłosowane przez sejm. Muszą jeszcze zdobyć akceptację senatu, a do tego podpis prezydenta. Przed regulacjami jeszcze długa i być może „wyboista” droga.

Za ekstremalne przekroczenia prędkości grozić ma dożywotni zakaz prowadzenia, a nawet do pięciu lat więzienia

► ARCHEO

Od informacji o budowie drogi w czynie społecznym, przez zwolnienia z zakładów karnych, po pytanie o to, czy pierwsza dama może prowadzić swój biznes – m.in. o tym pisały przed laty gazety **22 listopada**

Z NASZYCH STRON

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



Dziennik Zachodni nr 226, 22.11.1995

Ustawa antykorupcyjna nie zabrania first lady działalności gospodarczej. Jolanta Kwaśniewska nadal może prowadzić firmę pośrednictwa nieruchomości, choć w wielu krajach jest to niedopuszczalne.

First lady bez firmy?

WARSZAWA. Spółka Jolanty Kwaśniewskiej znacznie rozwinęła się od ubiegłego roku. Dochody z działalności osobistej żony nowego prezydenta – jak ujawnili Kwaśniewscy – wyniosły w 1994 roku po opodatkowaniu 932 mln starych złotych. Oznacza to, że biznes się kręci...

Zdaniem **Andrzeja Cudały**, rzecznika prasowego Ministerstwa Sprawiedliwości ustawa antykorupcyjna z 5 czerwca 1992 roku nie zabrania własnego biznesu współmałżonkom najwyż-

szych osób w państwie. Zakazów nie ma również w ustawie z 1981 roku „O wynagradzaniu osób zajmujących kierownicze stanowiska państwowe”. Cudała przyznał jednak, że „z punktu widzenia moralnego można stawiać znaki zapytania”. Dodał, że rząd pracuje nad nową ustawą antykorupcyjną. W projekcie jest wzmianka, że współmałżonkowie powinni uchylać się od działalności gospodarczej, jeśli ta praca może wywoływać obawy o stronniczość oraz interesowność.

— W krajach zachodnich zasadą jest, że prezydenci oraz ich małżonkowie nie prowadzą działalności gospodarczej, nawet jeśli nie ma prawnych zakazów — twierdzi prof. Stanisław Gebethner z Uniwersytetu Warszawskiego. — W USA firmę przekazuje się w „ślepe powiernictwo”. Zarządca w pełni dysponuje majątkiem, może przysporzyć zysków lub strat. Właściciel nie podejmuje wówczas decyzji prawnych i gospodarczych.

Dla Gebethnera jest oczywiste, że Jolanta Kwaśniewska powinna zrezygnować z firmy, nie czekając na nową ustawę antykorupcyjną. — Oprócz prawa są jeszcze reguły etyczne — uważa profesor.

W sztabie wyborczym Aleksandra Kwaśniewskiego nie chciano nam powiedzieć, czy first lady zrezygnuje z interesu. — W tej chwili to pytanie jest za szczegółowe i zdecydowanie zbyt wczesne — stwierdził Jerzy Wysokiński z tamtejszego biura prasowego.

JACEK SIATKOWSKI

1995

Dziennik Popularny nr 259, 22-23.11.1975

Więcej ubrań dla niemowlaków

Sieradzkie Przedsiębiorstwo Przemysłu Terenowego „Terpol” systematycznie zwiększa produkcję ubrań dla niemowląt. Plan br. zakłada, że na rynek skierowanych zostanie 405 tys. sztuk spodenek,

sukienek i kaftaników. Wzrost jest znaczny zważywszy zwłaszcza, że w zeszłym roku produkcja ta zamknęła się liczbą 260 tys. sztuk.

1975

(10)

Głos Pomorza nr 272, 22.11.1985

Kolejna grupa zwolnionych opuściła zakłady karne

1985

Jak już informowaliśmy, trwa prokuratorski przegląd postępowań karnych prowadzonych przeciwko osobom, których dotyczy humanitarny apel Rady Krajowej PRON. Prokuratorzy i sądy podejmują postanowienia o złagodzeniu rygorów prawnych zastosowanych wobec osób aresztowanych lub skazanych za przestępstwa niekryminalne.

Dziennikarz PAP dowiaduje się, że do środy 20 bm. włącznie uchyłono tymczasowe aresztowanie, bądź udzielono przerwy w odbywaniu kary wobec 101 osób. Jest wśród nich 11 kobiet. Wszyscy oni opuścili już zakłady karne. (PAP)

Dziennik Zachodni nr 279, 22.11.1945

Ostrzegamy przed kurnem!

Skradziono samochód „Czytelnik” z Łodzi, osobowy, marki D. K. W., 4-re cylindrowy, kolor — zielony, błotniki — czarne, kryty brezentem jasno szarym (liniane płótno), obicie wnętrza zniszczone, miejscami podarte.

Znaki szczególne: na blasze przy sprzęgle dwa rozcięcia aparatem do spawania długości 10 cm. 4 świece w motorze marki „Champion”. Błotniki mocno zniszczone, klakson na zewnątrz.

Auto widziane było w dniu wczorajszym w Piotrkowie. Jechało w nim 4 osobników, przebranych w mundury armii radzieckiej.

1945

Gazeta Krakowska nr 277, 22.11.1965

Powiat krakowski przoduje w czynach społecznych

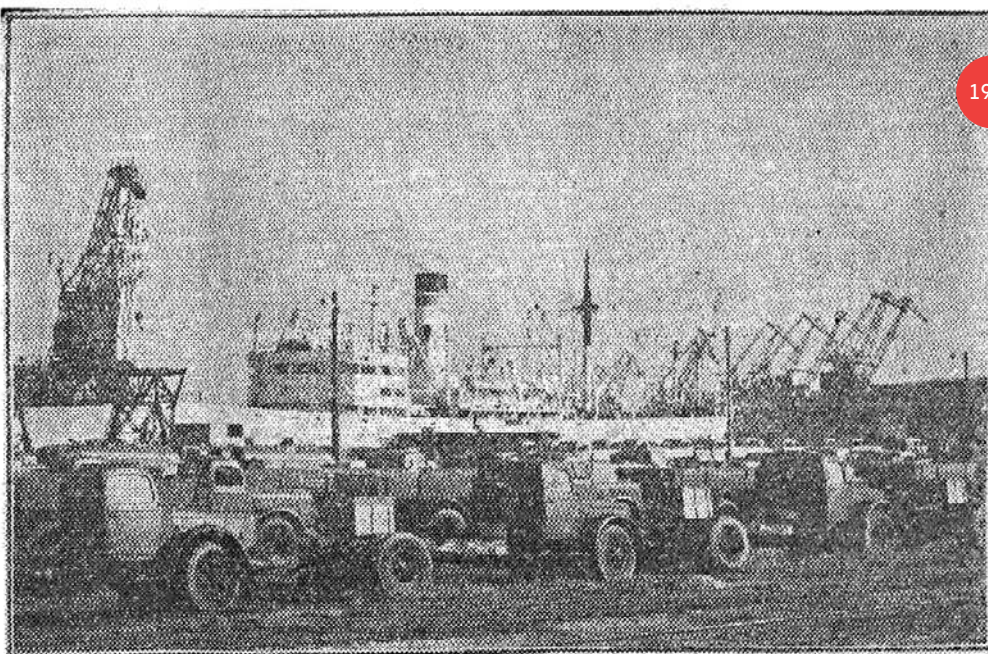
(Inf. wł.) Wczorajsza niedziela była dla mieszkańców pow. krakowskiego, niedzielą czynów społecznych przy budowie dróg. Do pracy wyszły wczoraj na drogach w Gaju, Czulicach, Batowicach i Ochojnie setki mieszkańców tych wiosek. Budują oni w czynie społecznym, ważne dla komunikacji odcinki drogowe.

Na szczególne uznanie, zasługuje budowa ciągu drogi ze wsi Świątniki przez Rzeszotary — Ochojno, która połączy te miejscowości z Wieliczką. Setki mieszkańców wsi Ochojno wychodzi codziennie do pracy przy nowej trasie. Na szczególne uznanie zasługują jednak tacy, jak: **M. Kuc, K. Dudek, F. Fryś, S. Bakalarz, T. Kurlato, B. Majtyka, J. Dańda, Malec, K. Kurlato** i inni.

Trzeba wyraźnie powiedzieć, że budowa dróg w pow. krakowskim w takich rozmiarach jest możliwa dzięki przychylnemu stanowisku dyrektora Nowohuckiego Przedsiębiorstwa Transportowego Budownictwa, które swoimi wozami dostarcza żużel wielkopiecowy. W pow. krakowskim roboty drogowe w czynie społecznym są prowadzone na przeszło 100 odcinkach. Dzięki dobrej pracy Pow. Zarz. Dróg Lokalnych już w zeszłym roku wykonano tam 30 km dróg. W br. wykonanych zostanie 45 km, a czyny społeczne wyniosą ponad 15 mln zł, co powiat krakowski stawia na pierwszym miejscu w województwie. (CM)

1965

Samochody z CSR i NRD dla Chin i Ameryki Południowej



1955

Samochody CSR i NRD tranzytem przez Gdynię — płyną do Chin i Ameryki Południowej. Na zdjęciu: przed załadunkiem w porcie gdynińskim. CAF — fot. Uklejewski

► ŚWIAT WOKÓŁ NAS

Wieczór panieński jeszcze niedawno kojarzył się przede wszystkim z młodymi kobietami, które w szalony sposób świętują rychłe zamążpójście. Tymczasem **coraz popularniejsze jest organizowanie tego wydarzenia przez panie w dojrzałym wieku**

ZROZUMIEĆ DZIŚ

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



K

Kto powiedział, że życie kończy się po 50.? Współcześni silwersi zdecydowanie różnią się od tych, którzy żyli 30 czy 40 lat temu. Są pełni energii, chęci do próbowania nowych rzeczy i głodni przygód. Niejednokrotnie w tym wieku postanawiają pierwszy lub ponowny raz stanąć na ślubnym kobiercu.

Przełamać schematy, czyli miłość w świecie silwersów

Jeszcze kilka dekad temu śluby seniorów zdarzały się znacznie rzadziej niż dzisiaj, a zawieranie związku małżeńskiego traktowano raczej jako domenę ludzi młodych. Obecnie znacząco rośnie społeczne przekonanie, że miłość można sformalizować w każdym wieku, zwłaszcza że dojrzały, doświadczony człowiek jest bardziej świadomy zdrowego budowania związku i podtrzymywania relacji.

Z analizy demografa prof. Piotra Szukałskiego wynika, że w latach 2010–2022 liczba nowożeńców, którzy ukończyli 50 lat, wzrosła o 40 proc. Tendencje te postępują. Warto dodać, że wśród par młodych, które wcale młode nie są, przeważają małżeństwa powtórne, czyli takie, które zawierają przede wszystkim wdowcy lub rozwodnicy. Takie pary stanowią 75 proc. związków formalizowanych przez osoby w starszym wieku. Nie można się dziwić tym statystykom: seniorzy są obecnie bardziej aktywni niż kiedyś i jednocześnie otwarci na nowe znajomości, a – co za tym idzie – również na miłość.

Czas zacząć żyć na własnych zasadach

Dojrzałe panny młode, bogate w doświadczenia życiowe i z poukładanymi priorytetami, zwykle podchodzą do zmian stanu cywilnego z większym spokojem. Nie chcą na siłę robić wrażenia na kimkolwiek. Uroczystość pragną przeżyć w gronie bliskich, zaufanych osób i w zgodzie ze sobą, tak by



Wiek to tylko liczba. Nawet będąc silversem, można zorganizować niezapomniany wieczór panieński

spokojnie świętować ważny moment i odwagę otwarcia się na miłość.

– Śluby osób w wieku emerytalnym zwykle różnią się od tych organizowanych z przytupem przez ludzi młodych. Mogą jednak być równie wyjątkowe i niezapomniane, o czym niejednokrotnie mieliśmy szansę się przekonać – zdradza Joanna Hoc-Kopiej, ekspertka Dworu Korona Karkonoszy, który specjalizuje się między innymi w organizacji wesel, eventów i spotkań rodzinnych.

Zdarza się, że para poprzestaje na zaślubinach w kościele czy urzędzie stanu cywilnego i obiedzie dla najbliższych. Niektórzy seniorzy decydują się jednak na większe przyjęcie. Coraz więcej kobiet chce się także bawić na własnym wieczorze panieńskim.

Późna miłość, wczesna radość

Niezależnie od tego, czy wieczór panieński dotyczy kobiety po sześćdziesiątce, czy też znacznie młodszej, wymaga przemyślenia i odpowiedniej organizacji. Choć w przy-

padku seniorek taka impreza ma zwykle spokojniejszy przebieg niż całonocny clubbing, może być zdecydowanie bardziej kreatywna.

Alternatywą dla szalonego tradycyjnego wieczoru panieńskiego może być kolacja w pięknych wnętrzach. Ważnym punktem będzie wówczas odpowiednio dobrane menu. Można zdecydować się też na ciekawe warsztaty, na przykład florystyczne, artystyczne, kulinarne czy tworzenia kosmetyków naturalnych. Popularnością cieszą się ponadto mobilne SPA czy degustacja win. Warto rozważyć połączenie wieczoru panieńskiego z noclegiem w wyjątkowym miejscu w otoczeniu natury, umożliwiającym wspólny spacer, wycieczkę lub zwiedzanie ciekawych miejsc. – Oczywiście nic nie stoi na przeszkodzie, by zdecydować się na bardziej odważny charakter takiego spotkania, w zależności od preferencji. Warsztaty taneczne, escape room, karaoke, wieczór tematyczny, pokaz iluzjonisty... Możliwości jest sporo – podpowiada Joanna Hoc-Kopiej z Dworu Korona Karkonoszy.

Miłość nie zna wieku. Dobra zabawa również. Przemyślany i odpowiednio zorganizowany wieczór panieński może być świetną okazją do ciekawych aktywności, zacieśnienia przyjacielskich więzi, stworzenia pięknych wspomnień i celebrowania wejścia w jesień życia jako żona. Bo to może

● Słowniczek

- **bro** – kolega, ziomek, bliski znajomy, prawie jak brat. Skrót od angielskiego słowa „brother”
- **freaky** – ang. dziwny, osobliwy, trochę przerażający; określenie używane przez młodych ludzi do opisu czegoś dziwnego, ekscentrycznego
- **slay** – (z ang. slay – niszczyć, gromić) świetnie, znakomicie, doskonale; określenie czegoś, co robi wrażenie albo wyrażenie podziwu dla kogoś
- **twin** – osoba, z którą czujemy silną więź i podziwiamy upodobania; idealnie dopasowany partner, najlepszy przyjaciel/przyjaciółka

być najpiękniejszy czas – dojrzałość przynosi ze sobą mądrość, swobodę i radość z każdej chwili. Wieczór panieński w stylu Silver to doskonała okazja, by podkreślić wyjątkowość tej chwili, świętując z bliskimi kobietami, które rozumieją wartość prawdziwych przyjaźni i autentycznych relacji. To czas na śmiech, refleksję i wspólne dzielenie się marzeniami o przyszłości. Dobrze zaplanowane aktywności, od warsztatów artystycznych po wieczór tematyczny, mogą stworzyć atmosferę radości i intymności, której doświadczymy tylko w gronie najbliższych. Celebrować ten nowy etap życia, możemy śmiało mówić, że miłość i dobra zabawa są nie tylko dla młodych, ale dla wszystkich, którzy chcą i potrafią się nimi cieszyć.

Wieczór panieński po 50-tce? Tak, bo nigdy nie jest za późno na dobrą zabawę!

► FOTO

Władysław Broniewski na Śląsku w otoczeniu żołnierzy Ludowego Wojska Polskiego. Popularny w latach 40. i 50. poeta często uczestniczył w spotkaniach nie tylko ze swoimi czytelnikami

FOT. JÓZEF MAKAL

PRZYKADROWANE

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



► SPORT

Małgorzata Tlałka i Dorota Tlałka jako pierwsze polskie zawodniczki znalazły się w ścisłej czołówce narciarstwa alpejskiego, zajmując wysokie miejsca na zimowych igrzyskach olimpijskich, mistrzostwach świata czy zawodach Pucharu Świata

LIGA MISTRZÓW

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



Siostry Małgorzata
Tlałka-Długosz
i Dorota Tlałka-
Mogore to najbardziej
utytułowane polskie
narciarki alpejskie.
Zdjęcie pochodzi
z wystawy „Historia
dwóch siostr”



FOT. CREDIT MATERIALY PRASOWE/WYSTAWA HISTORIA DWÓCH SIOSTR

Małgorzata Tlałka i Dorota Tlałka
ur. 27 kwietnia 1963 roku
w Zakopanem.
Narciarki alpejskie

Bliźniaczki urodziły się w Zakopanem w rodzinie kochającej sport. Tata Jan – inżynier architekt – był mistrzem i rekordzistą Polski na 5000 i 10 000 metrów włyżwiarstwie szybkim. Mama – Stanisława Stopkówna – biegła na nartach i śmigała po stokach, „łapiąc się” nawet do kadry narodowej.

Siostry do woli korzystały z dobrodziejstwa okolicznych stoków, najchętniej Trzech Dolin. Trenowały w WKS Legia Zakopane (1978-1985) pod okiem trenera Sta-

niśława Gogólskiego. Szybko awansowały do kadry alpejczyków, gdzie szlifowały umiejętności dzięki uznanym szkoleniowcom: Tadeuszowi Kaimowi i Andrzejowi Kozakowi.

W czerwcu 1985 roku wyjechały do Francji, a już w październiku tego roku wyszły za mąż za braci Mogore: Dorota za 28-letniego Christiana, dziennikarza, a Małgorzata za jego młodszego brata Christophe’a, byłego zawodowego kolarza (fikcyjny ślub), by uzyskać prawo pobytu we Francji i obywatelstwo tego kraju.

Po decyzji Polskiego Związku Narciarskiego, uniemożliwiającej starty jako reprezentantki Polski

w zawodach międzynarodowych najwyższej rangi, siostry kontynuowała karierę narciarską, reprezentując Francję. Od 1986 roku reprezentowały już barwy francuskiego Ski Club La Clusaz.

Dorota na stałe została we Francji, mieszkając w miejscowości Méribel (miała dwie córki: Barbarę i Lidie), a Małgorzata – z czasem – wróciła do kraju (wyszła za mąż za Piotra Długosza, z którym ma troje dzieci: Piotra, Dorotę i Jana).

Siostry zdecydowanie najlepiej radziły sobie w slalomie i slalomie gigancie. Razem wywalczyły mnóstwo tytułów mistrzyń Polski. Dorota była również 2-krotną wicemi-

strzynią Francji w slalomie (1987-1988). Jako jedyna jak dotąd polska alpejka wygrała zawody Pucharu Świata – 14 grudnia 1984 roku na słynnej trasie we włoskiej Madonna di Campiglio.

Dwukrotnie startowała na zimowych igrzyskach olimpijskich: w Sarajewie nie ukończyła pierwszego przejazdu slalomu i była trzecie w gigancie, a w Calgary – już w barwach Francji – została sklasyfikowana w slalomie na 8. miejscu, tracąc do zwyciężczyny, słynnej Szwajcarki Vreni Schneider, 3,17 sekundy.

Na mistrzostwach świata w Schladming, w 1982 roku, uplasowała się tuż za podium,

na 4. miejscu – od Szwajcarki Eriki Hess była wolniejsza w slalomie o 0,56 sekundy...

Dorota Tlałka-Mogore zmarła 26 września tego roku we Francji. Została pochowana na Nowym Cmentarzu przy ul. Nowotarskiej w Zakopanem.

W ostatniej drodze towarzyszyła jej siostra Małgorzata, która również startowała na igrzyskach w Sarajewie (6. miejsce w slalomie), jak w Calgary, gdzie dla Francji wywalczyła 19. miejsce w slalomie gigancie. Aż 8-krotnie stawała na podium zawodów Pucharu Świata, ale nigdy nie wygrała... Mieszka w Zakopanem.

Paweł Wiśniewski

BLIŹNIACZKI Z ZAKOPANEGO – IKONY NARCIARSTWA ALPEJSKIEGO

► KSIĄŻKI

● **Książka wybitnego amerykańskiego historyka o tym, w jaki sposób magia stała się prekursorem współczesnej nauki** ● Autor pokazuje, na jak wielu płaszczyznach magia odgrywała ważną rolę ● **Stanowiła element religijny, społeczny, naukowy – ale była też narzędziem sprawowania władzy**

trzykropek



Mikołaj z Kuzy - niemiecki duchowny żyjący w XV w. - wymieniał magnetyzm, kuglarstwo oraz perspektywę jako bezpieczne sposoby wyrażania ludzkiej pomysłowości. Kuglarstwo nie będzie nas tu dalej zajmować. Jednak mówiąc o magnetyzmie i perspektywie, Mikołaj wyraźnie sugerował, że odnosi się do żyjącej w XIII wieku franciszkanina Rogera Bacona, dla którego były to rzeczy o wyjątkowym znaczeniu. W swoim Dziele trzecim, błyskotliwym manifeście mającym pozyskać poparcie papieża dla jego przedsięwzięć, Bacon rozwodził się nad tym, że cały szereg nauk jest w stanie zapewnić człowiekowi władzę nad naturą.

Niektóre z nich znał głównie ze źródeł muzułmańskich. Na przykład alchemia dzieliła się na dwie dyscypliny, obydwie niezwykle istotne. Alchemia spekulatywna, „ignorowana przez znaczną część uczonych”, zapewniała podstawową wiedzę o świecie naturalnym: „Bowiem powstawanie ludzi, bestii i roślin ma swoje źródło w żywiołach i humorach, jak również jest związane z powstawaniem rzeczy nieożywionych”. Ta odmiana alchemii istotnie zapewniała informacje na temat nazw i właściwości leków prostych, a więc takich, które mają tylko jeden składnik. Bacon badał ludzką fizjologię w kategoriach alchemicznych i postrzegał na przykład krew jako złożony humor, w którym poprzez analizę można wyróżnić jego źródłowe, proste humory, które z kolei uczynił fundament całej swojej medycyny. Alchemia użytkowa lub praktyczna okazywała się jeszcze cenniejsza: „Uczy ona wytwarzać szlachetne metale oraz barwniki, a także wiele innych rzeczy w sztuczny sposób, który jest lepszy i bardziej wydajny od tego, czego jest w stanie dokonać natura”. Jak twierdził Bacon, ten rodzaj alchemii może zarówno przynieść zysk państwu, jak i odkryć sposób na przedłużenie ludzkiego życia, który to problem bardzo go zajmował.

Optyka i perspektywa również stwarzały olbrzymie możliwości.

Po uważnym zapoznaniu się z pracą Al-Kindiego opisującą sposób zachowywania się promieni Bacon rozpoczął opracowywanie, w nadzwyczaj skrupulatny sposób, geometrycznej optyki – badań nad zachowaniem światła, które miały nie tylko wyjaśnić prawa rządzące jego ruchem, ale też zapewnić człowiekowi możliwość manipulowania nim. W obszernym liście krytykującym magię i odróżniającym od niej jego własną sztukę Bacon podkreślał, że tworzony właśnie przez niego rodzaj optyki ma umożliwić ludziom tworzenie „perspicua” – „soczewek” – które z kolei będą zdolne przekształcać wygląd rzeczy w niezwykle przydatny sposób: „Ciała mogą zostać przedstawione w taki sposób, że największe rzeczy będą bardzo małe lub najmniejsze będą wielkie, a także rzeczy znajdujące się wysoko będą nisko oraz na odwrót, jak również rzeczy ukryte staną się widoczne”.

Juliusz Cezar korzystał z takiej soczewki do namierzania brytyjskich miast i obozowisk przed przekroczeniem kanału. A co nawet ważniejsze, sztuka perspektywy pozwalała tworzyć potężne rodzaje broni: „Lecz jedną z największych sił geometrii jest to, że promienie mogą być ściągnięte i połączone poprzez rozmaite obliczenia i odbicia niezależnie od upragnionej odległości, dzięki czemu dowolny ugodzony przez nie obiekt może zostać spalony. Dowiodły tego soczewki spalające w przód i w tył, jak pouczają nas o tym w swoich książkach pewni autorzy”. W pełni doskonałe lustro spalające „byłoby warte więcej niż cała armia w starciu z Tatarami lub Saracenami”, ponieważ zgładziłoby ono dowolną armię i jej obozowisko. Bacon miał nawet nadzieję, że perspektywa zdoła w końcu przynieść nową, lepszą wiedzę o położeniu ciał niebieskich.

Jednak potężniejsza od alchemii i optyki była inna dyscyplina, którą Bacon określał jako „naukę eksperymentalną (scientia experimentalis)”. Nauka ta, jak twierdził, „jest doskonalsza od wszystkich pozostałych, które jej służą, oraz w cu-

downy sposób gwarantuje pewność im wszystkim. A jest ona znana jako nauka eksperymentalna. Nie zważa na argumenty, gdyż nie dają one pewności, niezależnie od tego, jak silne są, o ile wynikających z nich wniosków nie da się wywieść z doświadczenia”.

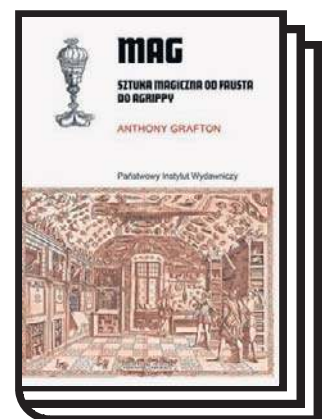
Nauka eksperymentalna, twierdził Bacon, miała się do pozostałych tak jak żeglarz do cieśli. Podobnie jak żeglarz pokazuje cieśli, jak zbudować statek, tak też nauka ta instruuje wszystkie pozostałe, jak powinny postępować. Tam, gdzie współcześni mu filozofowie skupiali się na wiedzy pochodzącej z dowodzenia z pierwszych przyczyn, demonstratio quia, Bacon widział znacznie większe możliwości w skorzystaniu z konkretnych „doświadczeń” w celu potwierdzenia i zastosowania praw natury. Miał on nadzieję – podobnie jak w przypadku swoich badań nad astrologią – że uda mu się zapewnić znanemu sobie papieżowi Klemensowi IV, oraz być może innym wpływowym osobistościom, wiedzę, która pomoże mu obronić christianitas przed Antychrystem. Pozwala to zrozumieć, dlaczego tak gorliwie poszukiwał form wiedzy, które nie wchodziły w skład ówczesnego kanonu – prawdopodobnie nawet w pracowniach rzemieślników.

To, co Bacon miał na myśli, nie było oczywiście nauką eksperymentalną w naszym współczesnym sensie – co wybrane przez niego określenie, będące czymś w rodzaju terminologicznej Grenlandii, kusząco, choć błędnie, zasugerowało w przeszłości pewnym historykom. Jak sam z zapalem wyjaśniał, współczesny mu Piotr z Maricourt, zwany również Piotrem Pielgrzymem, stanowił dla niego wzór „eksperymentatora”.

Piotr poświęcił obszerny traktat jawnym właściwościom magnesu. W najdrobniejszych szczegółach opisywał on działanie magnetytu, naturę i zachowanie jego biegunów oraz sposób jego użycia. Żywe opisy wskazywały na to, że sam zdobył wiedzę o tych rzeczach, a także zdawały sprawę z jego rozmów odbytych ze zwykłymi marynarzami: „Kolor magnetytu powinien być identyczny z żelazem,

matowy, z domieszką niebieskiego barwnika, tak że wygląda jak kawałek wypolerowanego żelaza wystawionego na niszczące działanie powietrza. Nie spotkałem się jeszcze z kamieniem tego typu, który nie byłby obdarzony silnym działaniem. Najczęściej można je znaleźć na północy, a marynarze przywożą je ze wszystkich północnych portów, normandzkich, pikardyjskich czy flandryjskich”. Dokładnie wyjaśniał, jak przygotować magnetyt, korzystając z narzędzia, za pomocą którego jubilerzy formują zwykle kryształy, i nadać mu kulisty kształt, oraz jak wskazać jego biegun przez sprawdzenie, w którym miejscu kamienia stalowa igła będzie stała na sztorc. Tłumaczył też, jak korzystać z właściwie przygotowanych kamieni do odnajdywania kierunku, tworzenia ruchomych modeli sfery niebieskiej, a nawet tworzenia perpetuum mobile. Dokładnie opisane i opatrzone odpowiednimi diagramami „eksperymenty” Piotra nie miały badać działania kamienia, ale potwierdzić je i umożliwić zastosowanie.

Bacon wychwalał Piotra i jego prace z najwyższym zapalem: „Znam tylko jednego człowieka mówił papieżowi Klemensowi który naprawdę zasługuje na wyróżnienie spośród wszystkich zajmujących się tą nauką, gdyż nie przywiązuje on wagi do mów i potyczek słownych, a jedynie pozwala działać mądrości i w niej znajduje spełnienie. Podczas gdy inni starają się wiedzieć pomimo swej ślepoty, jak nietoperze widzące światło słońca o zmierzchu, on patrzy na świat przy świetle południa, gdyż jest panem doświadczenia”. Bacon przekonywał, że Piotr z rozmysłem rozpoczął naukę sztuk praktycznych, gdyż „odczuwał wstyd w sytuacji, gdy jakiś laik, wiedźma, żołnierz czy chłop wiedział więcej od niego”. Dlatego opanował metody obróbki metalu, sztukę wojny, agrokulturę oraz geodezję: „Zbadał nawet doświadczenia i przepowiednie wiedźm, a także ich pisma, jak również wszystkich innych czarowników”. Tylko jego oddanie praktykowanej przez siebie sztuce trzymało go w Paryżu, podczas gdy mógłby zgromadzić majątek, służąc jakiemuś potężnemu władcy.



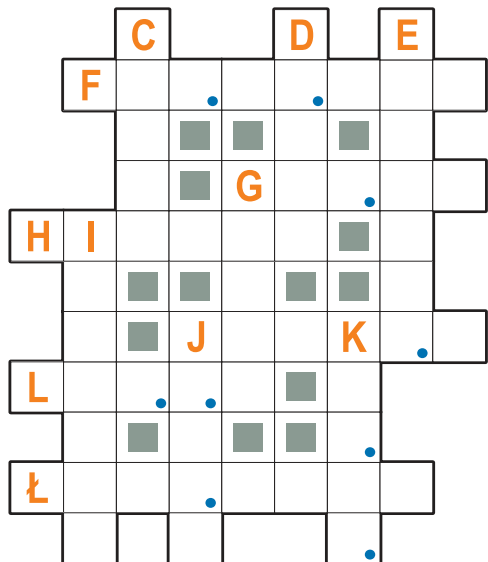
Anthony Grafton
„Mag. Sztuka magiczna od Fausta do Agrippy”,
tłumaczenie:
Bartłomiej Kaniewski,
wyd. PIW,
Warszawa 2025



Krzyżówka panoramiczna

zestaw słów		kolega sapersa		pasie się na hali	
strażaczka		większa od gracy		konflikt	
baza					
gruba gałąź					
znawca piękna					
auto-krata, satrapa					
konkurent firmy Play					
Tezeusz i Herkules					
strumyk znikający pod ziemią					
cytrynowy do potraw					
wynik dzieł					
z bieżnikiem					
chory na niedokrwistość					
kompromitacja					
jelen z Azji, aksis					
ciało niebieskie					
autor „Królowej Margot”, Jaś...					

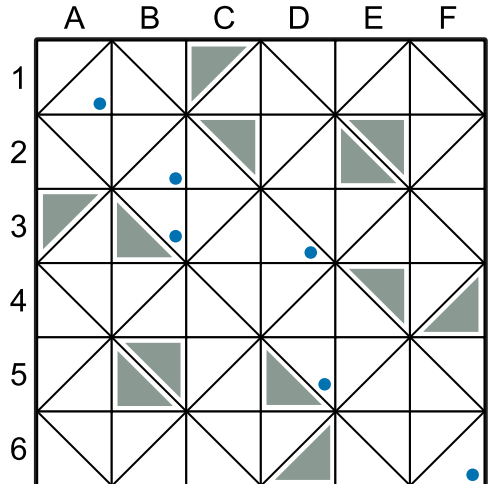
Alfabetka



W kolejności przypadkowej:

- pojęcie z rachunku różniczkowego
- muza flecistów i romantycznych poetów
- dawniej anons, ogłoszenie
- olbrzym ulepiony z gliny i ożywiony
- potocznie o Amerykaninie
- młoda owca
- zakończenie gumowej gruszki
- pobudzają do śmiechu; gilgotki
- można się na nim opalać półleżąc
- cenna odmiana opalu
- osoba zaufana, powiernik
- ptak z rodziny ziarnojadów
- ostatnia faza lotu szybowca

Krzyżówka mozaikowa



Pozioomo:

- 1) cywilny, skupienia lub wyjątkowy
- 2) francuski rewolucjonista,
- 3) turecka potrawa z jagnięciny,
- 4) dawna drobna moneta miedziana,
- 5) film ilustrujący utwór muzyczny,
- 6) jamochłon tworzący rafy i wyspy,
- 7) marka kawy • roślina pastewna.

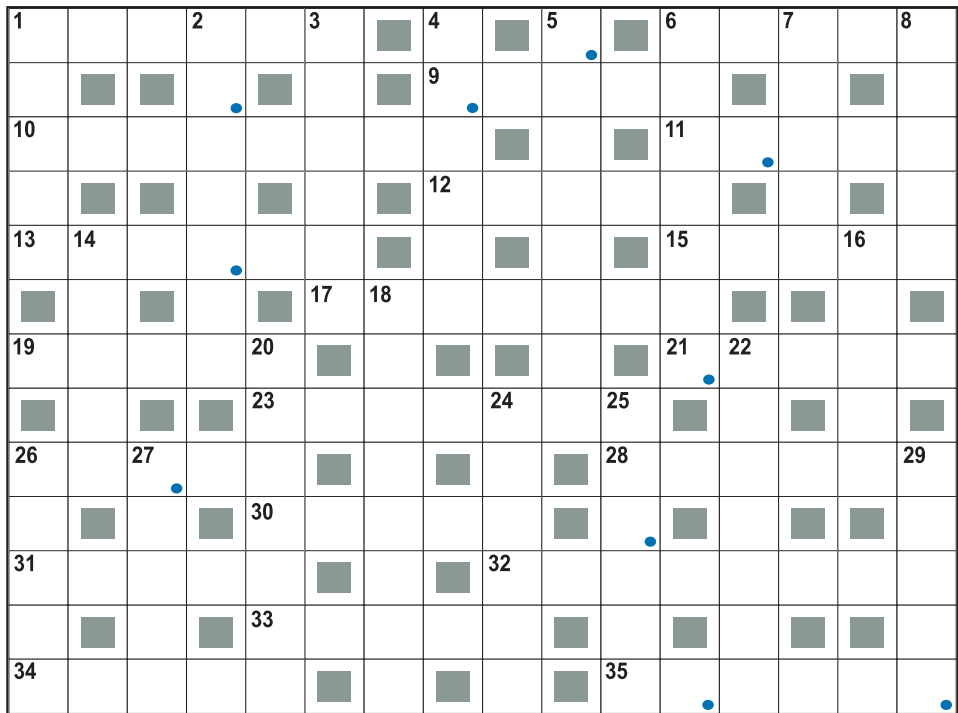
Pionowo:

- A) kotlet kojarzący się z bzdurami
 - brylantowy naszyjnik,
- B) hinduski bogacz, krezus,
- C) Jacek, aktor z serialu „Klan”,
- D) niewielkie aktywa finansowe,
- E) silny podmuch wiatru,
- F) gafa towarzyska • chiński werniks.

Rozwiązania

krzyżówka panoramiczna: barkarola; alfabetyka: koleżanka; szkółka: galanteria; krzyżówka mozaikowa: tabaka; krzyżówka pięciokątna: lustro; wiro-krzyżówka dwuliterowa: manierka; krzyżówka łukowa: suchary.

Szkotka



Pozioimo:	15) ren,	31) alba,	3) uszka,	18) ciecz,
1) pas,	17) Eol,	32) rów,	4) ser,	20) las,
6) bas,	19) mak,	33) sak,	5) koma,	22) oz,
9) alka,	21) akt,	34) rok,	6) kara,	24) war,
10) Eska,	23) bak,	35) lan.	7) bar,	25) Don,
11) Ares,	26) ter,	Pionowo:	8) sus,	26) pas,
12) ług,	28) lik,	1) bat,	14) kant,	27) kler,
13) arni,	30) Lec,	2) linka,	16) ksi,	29) ras.

Prawoskrętnie
(pierwsze litery w polu z kreską):

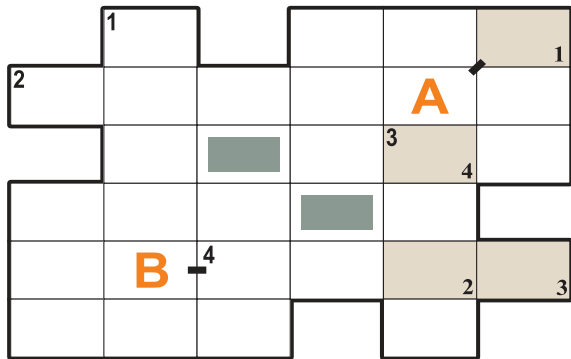
- A) szlachetna odmiana kamienia stosowany do dekoracji wnętrz,
- B) krakowskie wzgórze poświęcone przywódcy insurekcji.

Pozioomo:

- 2) szklane elementy budowlane,
- 4) walczył pod Raclawicami.

Pionowo:

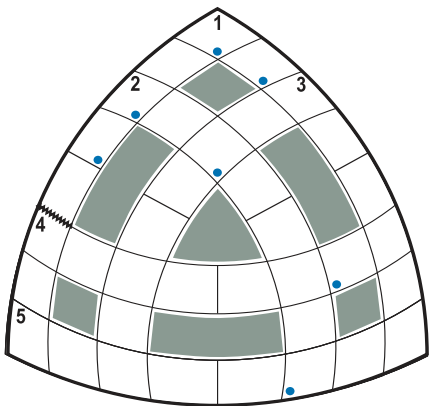
- 1) islamska jałmużna,
- 3) „Anna ...”, powieść Lwa Tolstoja.



- 1) srogi wachmistrz z Trylogii
- 2) niejeden w wyposażeniu mieszkania,
- 3) dywanowy z powietrza,
- 4) wirująca część pralki,
- 5) skąpiec, dusigrosz,
- 6) izraelski pisarz i eseista,
- 7) długi drąg z hakiem,
- 8) film Olafa Lubaszenki,
- 9) płat papieru lub blachy.

Krzyżówka łukowa

- 1) nadwyżka gotówki w kasie
 - zestalony dwutlenek węgla,
- 2) miasto we wschodniej Francji, w Alpach Sabaudzkich,
- 3) czekoladka z masą kremową,
- 4) wojska w dawnych Niemczech,
- 5) napastliwy utwór literacki wyrażający krytykę lub protest.



Te dni

Notatki na ostatki

HUMOR Z ŻEŹYTOŲ

CZAS NA
SERIALE

W Średniowieczu drogi były tak wąskie, że mogły się minąć najwyżej dwa samochody.

Judym miał szczęście, bo wzięła go na wychowanie ciotka pijaczka.

Obok grobów smutnych i zaniedbanych stały groby tętniące życiem.



DO REDAKCJI: ZACZĘŁAM TWORZYĆ DRZEWO GENEALOGICZNE MOJEJ RODZINY. TO ŻMUDNE, WCIĄGAJĄCE ZAJĘCIE. DAJE MI TO SPORO SATYSFAKCJI.



Na słuszny cel

● **Mikołaj Bagi Bagiński** wygrał 17. edycję „Tańca z Gwiazdami”. Otrzymał Kryształową Kulę i 200 tys. zł. Po finale ogłosił, że całą wygraną przeznaczy na stowarzyszenie, które wspiera osoby z zespołem Downa. Z tą chorobą zmaga się jego siostra Matylda.

FOT. TELEMAKAZYN



Szafa pełna kreacji

● **Maryla Rodowicz** zdradziła, że magazynuje swoje stroje i raczej niechętnie by się z nimi rozstała. „Jestem kolekcjonerką swoich własnych kostiumów i w ogóle wszystko magazynuję – jestem takim chomikiem”.

FOT. ALEKSY WITWICKI

imieniny NOWY
LISTOPAD

22

do 28 listopada

IMIENINY OBCHODZĄ

22 LISTOPADA: Cecylia, Marek, Ernestyna, Filemon, Filemona, Maur, Salwator, Stefan, Wszemił **23 LISTOPADA:** Adela, Felicyta, Klemens, Amfiloch, Fotyna, Grzegorz, Lukrecja, Michał, Orestes **24 LISTOPADA:** Flora, Jan, Walenty, Aleksander, Andrzej, Biruta, Chryzogon, Dobrosław, Emilia **25 LISTOPADA:** Erazm, Katarzyna, Beatrycze, Elżbieta, Godzimir, Józef, Maria, Merkury, Mojżesz, Tęgomir **26 LISTOPADA:** Konrad, Leonard, Alipiusz, Ammonia, Ammoniusz, Delfin, Dobiemięst, Faust **27 LISTOPADA:** Walerian, Wirgiliusz, Achacjusz, Achacy, Bernardyn, Damazy, Dominik, Franciszek, Gustaw **28 LISTOPADA:** Jakub, Zdzisław, Andrzej, Berta, Eustachy, Feliks, Ginter, Gościrad, Grzegorz.

NIEZAPOMNIANY JANOSIK

22 listopada imieniny obchodzą panowie o imieniu Marek. To okazja, aby przypomnieć niezwykle lubianego aktora Marka Perepeczkę, który zmarł 17 listopada 2005 roku w Częstochowie. Urodził się 3 kwietnia 1942 roku w Warszawie. Perepeczko wcale nie planował kariery aktorskiej. Ostatecznie studia aktorskie ukończył w roku 1965. W 1965 roku po raz pierwszy film z udziałem Marka Perepeczki trafił na ekrany kin: był to dramat Andrzeja Wajdy „Popioły”. W kolejnych latach wystąpił w takich produkcjach, jak „Potem nastąpi cisza”, „Wilcze echa” czy „Pan Wołodyjowski”. Wielką sympatię widzów zdobył dzięki roli tytułowego bohatera serialu „Janosik” (1973 r.) w reżyserii Jerzego Passendorfera. W latach 80. wyjechał do Australii. Jego żoną była Agnieszka Fitkau-Perepeczko.

PIERWSZA MIŁOŚĆ

Marta kontynuuje śledztwo w sprawie zabójstwa Joanny S. Chce sprawdzić alibi Szymona, którego Bruno podejrzewa o zabicie dziewczyny. Kiedy Szymon zaprasza Martę na spontaniczną imprezę u siebie, ta, choć pełna obaw, decyduje się skorzystać z okazji! W sprawie następuje nieoczekiwany przełom, a na jaw wychodzą nowe zaskakujące dowody. Po rewelacjach Szymona Marta nagle zaczyna rozumieć, o co chodzi w sprawie Joanny S.

NA WSPÓLNEJ

Monika nie odpuszcza gwałtcielowi Maszy – próbuje namówić Renatę, księżową Klejmana, żeby znalazła na niego haka. Cieślíkowa uważa, że skoro gwałt się przedawnił, to facet musi pójść za kraty za inne przestępstwo. Wkrótce do Moniki dzwoni prawnik Klejmana – jego klient żąda przeprosin i pieniędzy za publiczne znieśławienie. Nieoczekiwanie dzwoni sekretarka Klejmana – chce się spotkać, ale wymaga absolutnej dyskrecji...

BARWY SZCZĘŚCIA

Stefaniak znów organizuje wieczór „tylko we dwoje” i podaje Soni narokotyk. Rano dziewczyna znów nic nie pamięta z poprzedniego wieczoru, ale znajduje w domu „podejrzane” ślady. Stefaniak sprytnie okłamuje ją i ukrywa fakt, że nie byli sami. Tymczasem Darek żąda od Roberta, by zapłacił za lustro, które zniszczyli w nocy jego goście. Na dowód przedstawia nagrania z monitoringu i grozi zawiadomieniem policji. Do Soni dociera, że Robert wcześniej ją okłamał.

NA DOBRE I NA ZŁE

Tadek jedzie do Torunia na kolejny egzamin, tym razem z Martyną. Ale na miejscu jego ukochana nagle zaczyna się źle czuć. Z kolei Falkowicz odkrywa, że szpital jest zadłużony, a Beger znika, przez co Leśna Góra aż huczy od plotek. Iga ma nowy powód do zmartwień, bo Klemi nie tylko wraca do Igora, ale w dodatku okłamuje policję.