GAZETA
pomorska

przy SOBOCIE

**Sobota–niedziela, 10–11.10.2026**
Nr 236 (23.746) • Wydanie 123A
Cena 6,00 zł (w tym 8% VAT) • Nakład 8.141 • Rok LXXVIII
Nr ISSN 0867-4965 • Nr indeksu 350184

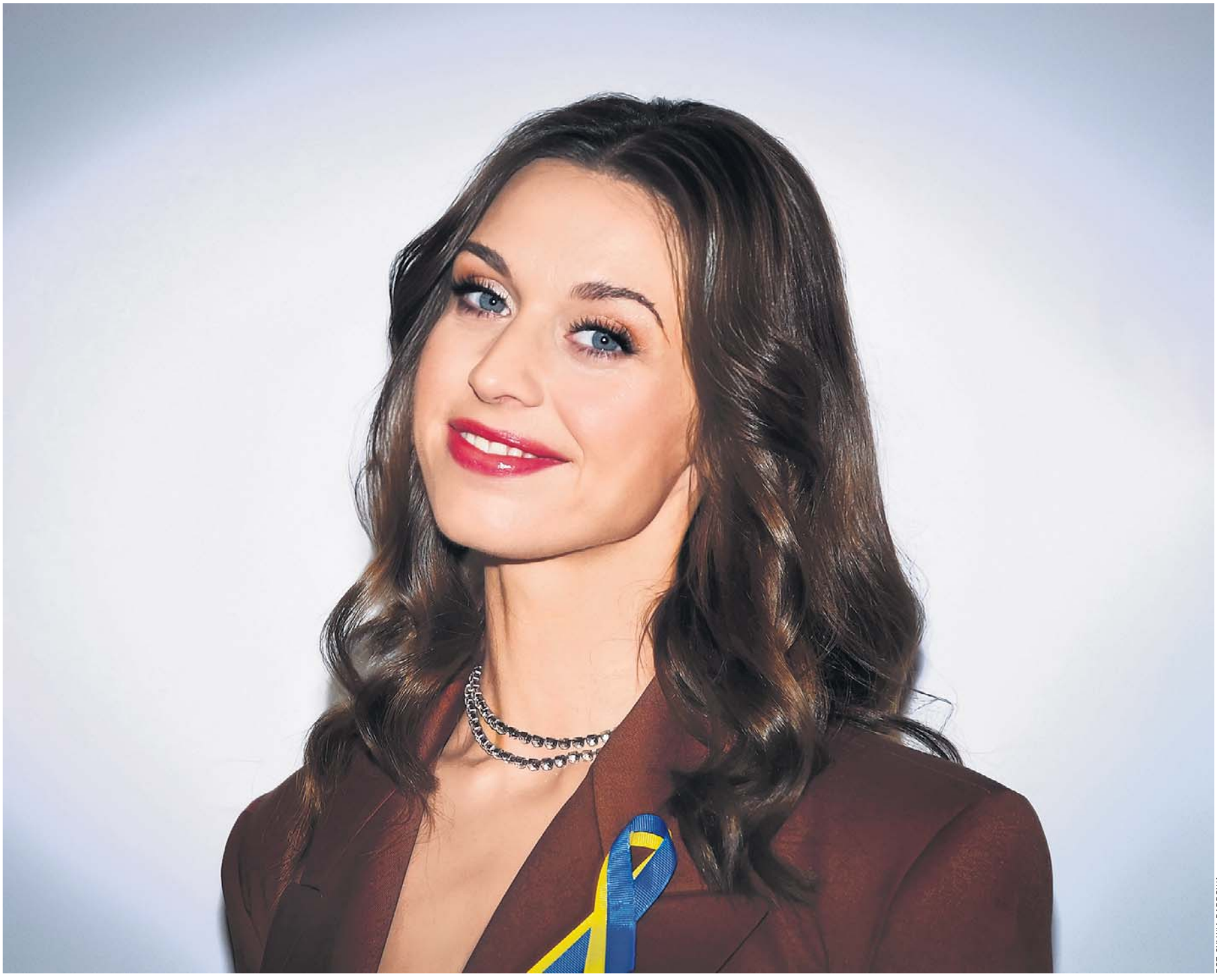
www.pomorska.pl

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

LUDZIE • STR. 3

# *Julia Kamińska* miała być nauczycielką, a została aktorką

**Z czasem objawiła się też jako wokalistka. A w życiu prywatnym otwarła niedawno niespodziewanie nowy rozdział**



FOT. SYLWIA DĄBROWA

ZDROWIE • STR. 8-9

## *Niewydolność serca* może długo rozwijać się niemal niezauważenie

MODA • STR. 11

## Najmodniejsze *jesienne płaszcze,* które ukryją dodatkowe kilogramy

ŚWIAT WOKÓŁ NAS • STR. 19

## *Pokolenie X.* Lojalni, zaangażowani i niedoceniani

Dołącz na facebook.com/gazeta pomorska

eprasa.pl 1fa428884c

▶ **NA SYGNALE**

997 Policja

998 Straż Pożarna

999 Pogotowie

112 numer alarmowy

## Gry ruchowe poprawiają sprawność

Starzenie nie musi oznaczać zespołu kruchości. To stan zmniejszonej rezerwy organizmu, który sprawia, że starszy człowiek staje się bardziej podatny na skutki chorób i innych obciążeń. Wiąże się m.in. ze zwiększonym ryzykiem pogorszenia sprawności, upadków i utraty samodzielności. Kruchość (frailty) nie pojawia się z dnia na dzień. Jednym z ważnych elementów przeciwdziałania utracie sprawności jest odpowiednio dobrana aktywność fizyczna, obejmująca m.in. ćwiczenia wzmacniające mięśnie, równowagę i elastyczność. Wyzwaniem bywa jednak utrzymanie regularności ćwiczeń przez dłuższy czas. I tu pojawia się exergaming. Pod tą nazwą kryją się interaktywne gry ruchowe, w których ruch ciała służy do sterowania tym, co dzieje się na ekranie. **PAP**

JA W OGÓLE NIE MAM MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH. NIE MAM FACEBOOKA, INSTAGRAMA, TIKTOKA I ŻADNYCH INNYCH. I CZUJĘ SIĘ Z TYM WSPANIALE

**Maciej Ślesicki**

▶ **NIEPORADNIK TATUSIA**

## Sprawy damsko-męskie, czyli przegląd kandydatur

– Tato, a jak będę miał dziewczynę, to jaka ma być? – wygłosił Starszy pytanie. Znów na tyle głośno, żeby cała kolejka do lekarza słyszała. Dziwnym trafem w całej poczekalni zapadła cisza.
Tata próbował wybrnąć: A co to, ja mam ci dziewczynę wybierać? Czy boisz się, jaką zaakceptuję?
– No, nie, ale chciałbym znać twoje zdanie, wiedzieć, jak wybierać. Bo wiesz, ty masz doświadczenie, miałeś w końcu w życiu niejedną dziewczynę – spryciarz kontynuował.
Rumieniec próbował siłą dostać się na policzki ojcowskie. Zwłaszcza pod wątpiącym wzrokiem dam pozbawionych wad wzroku. Tak, najwyraźniej trudno sobie wyobrazić, że podtatusiały dżentelmen kiedyś był piękny i młody. A przynajmniej młody. Na wciągnięcie brzucha było już za późno...
– No dobrze, synku. Przede wszystkim musi się tobie podobać.
– Aha. Co jeszcze?
– Niech będzie mądra i dowcipna, to się wam będzie dobrze rozmawiało. I niech ma jakieś pasje. I może niech nie będzie dużo starsza ani dużo młodsza. Mogłaby też rodziców twoich nie szokować poglądami. I wiesz, dobrze by było, jakby była w miarę szczupła i wysportowana, bo to znaczy, że o siebie dba i ma dyscyplinę, a to dobrze. (Ewidentnie nieszczupła pani z końca kolejki chciała się wtrącić, ale musiałaby się przyznać, że podsłuchuje).
– Aha, akceptowalne. To jeszcze jedno pytanie, tato. Czy wieczorem zechcesz ze mną rozważyć kandydatki?

**Tato**

▶ **NA ZAKUPY**

Październikowe gazetki handlowe są pełne sezonowych okazji. Sprawdzamy, co w najbliższych dniach przygotowały sklepy!

**Lidl**

### Artykuły kuchenne w dobrej cenie

Lidl oferuje sprzęty kuchenne takie jak: kuchenny oczyszczacz powietrza Silvercrest, moc 36 W, w zestawie 5 filtrów, redukuje zapachy gotowania i cząsteczki tłuszczu, przenośny i wygodny w użytkowaniu, w cenie 149 zł/zest., brytfanna z powłoką ILAG Xeradur Silvercrest, poj. 5,5,7 l, ok. 39 × 22 cm, w zestawie wyjmowana kratka, do wszystkich typów kuchenek, przystosowana do mycia w zmywarce, żaroodporna do 250 °C, pokrywka do 180 °C, zapewnia równomierne i szybkie nagrzewanie, w cenie 79,99 zł/zest., nóż lub zestaw 2 noży Silvercrest, do wyboru: nóż uniwersalny, nóż santoku, nóż do trybowania, nóż do chleba lub zestaw 2 noży do warzyw, w cenie 6,99 zł/szt. lub zest., cyrkulator do gotowania sous vide Silvercrest, moc 1000 W, do gotowania, podgrzewania i utrzymywania ciepła, do duszenia próżniowego i w niskiej temperaturze, regulacja temperatury w zakresie 30-90 °C, w cenie 249 zł/szt. Oferta dostępna od 12.10.

**Biedronka**

### Promocja na dekoracje halloweenowe

W Biedronce pojawiły się akcesoria i dekoracje na haloween, m.in.: kołatka lub latarenka LED, w cenie 14,99 zł/szt., pajęczyna 70 LED lub mata dźwiękowa, do wyboru: pajęczyna o śr. 76 cm lub mata o wym. 17 × 13 × 3,5 cm pod wycieraczkę, z bateriami, w cenie 24,99 zł/szt. lub zest., wiaderko na słodycze, poj. 2,5 l, dostępne również w czarnym kolorze, w cenie 4,99 zł/szt., czapka z ruszającymi się uszami w cenie 19,99 zł/szt., czapki LED: dynia lub czaszka, w cenie 29,99 zł/szt., kapelusz na halloween dla dzieci i dorosłych, różne wzory i kolory, w cenie od 4,99 zł/szt., biżuteria lub ozdoby do włosów, różne rodzaje, wzory i kolory, do wyboru: kolczyki, klamra, 2 warkoczyki z gumkami, 2 pasemka ze spinkami, gumka lub 2 albo 4 spinki, w cenie 9,99 zł/szt. lub zest.

**Kaufland**

### Oferta na odzież i jesienne akcesoria

Kaufland proponuje ciepłą odzież. M.in.: sweter dzianinowy damski Esmara, rozmiary: S-L, różne kolory, w cenie 34,99 zł/szt. z kartą Xtra, bluza damska Esmara, rozmiary: S-XL, różne kolory, w cenie 29,99 zł/szt., spodnie dzianinowe damskie Esmara, rozmiary: S-L, różne kolory, w cenie 34,99 zł/para z kartą Xtra, piżama damska Esmara, rozmiary: S-L, różne kolory, w cenie 34,99 zł/zest., piżama męska Esmara Men, rozmiary: M-XXL, różne kolory, w cenie 39,99 zł/zest. oraz kapcie, rozmiary: 38-41, różne rodzaje, w cenie 29,99 zł/para. Oferta do 14.10.

**Super-Pharm**

### Kosmetyki i zapachy w atrakcyjnych cenach

W Super-Pharm mnóstwo kosmetycznych promocji. Wśród nich: kosmetyki do pielęgnacji i oczyszczania włosów marki Seboradin, 25% taniej, dermokosmetyki do pielęgnacji i oczyszczania twarzy oraz ciała z serii SVR Ampoule, Physiopure, Topialyse i Xerial, 30% taniej, a także kosmetyki do pielęgnacji i oczyszczania twarzy marek Mixa, Garnier i Yoskine w promocji 1+1 – drugi produkt 80% taniej. Dodatkowo wybrane wody toaletowe i perfumowane marek Calvin Klein i Hugo Boss, do 30% taniej. Oferta ważna do 14.10.

**Carrefour**

### Produkty inspirowane kuchnią azjatycką

W Carrefourze upolujemy produkty kuchni koreańskiej, np. sos Gochujang Bulgogi House of Asia, 150 ml, przy zakupie 3 szt. w cenie 8,33 zł/szt., promocja 2+1 za 1 gr, sos sojowy Carrefour, 125 ml, słony lub słodki, w cenie 3,79 zł/szt., sos BBQ Bulgogi Sempio, 75 g, przy zakupie 3 szt. w cenie 3,73 zł/szt., promocja 2+1 za 1 gr, danie Tteokbokki O'Food, 300 g, różne rodzaje, w cenie 17,49 zł/szt., kluski ryżowe do Tteokbokki O'Food, 500 g, w cenie 13,99 zł/opak., danie Udon Sun Hee, 240 g, w cenie 8,99 zł/opak.

▶ **ZDJĘCIE TYGODNIA** MURAL WZMACNIAJĄCY LOKALNĄ TOŻSAMOŚĆ W GWATEMALI




FOT. JOHAN ORDONEZ/AFP/EAST NEWS

eprasa.pl 1fa428884c

▶ LUDZIE

**Znamy ją przede wszystkim z telenoweli „BrzydUla”.** Julia Kamińska nie ma wykształcenia aktorskiego. Jest absolwentką germanistyki , jednak od czasu gdy pojawiła się w „BrzydUli”, to właśnie świat filmu i telewizji stał się jej najbliższy

# PORTRET

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



Miała być nauczycielką, a została aktorką. Z czasem objawiła się również jako wokalistka. A w życiu prywatnym otworzyła niedawno niespodziewanie nowy rozdział.



**Od dziecka wyrywała się do publicznych występów, zabrakło jej jednak odwagi, aby zdawać na studia aktorskie**

BY/FOT. POLSKA PRESS

## JULIA KAMIŃSKA

### Kołysanki po niemiecku

**1.** Jej rodzina jest od wielu pokoleń związana z Gdańskiem. W dzieciństwie przyszła aktorka miała wyjątkową relację z babcią. Kiedy starsza pani dorastała przed wojną, w mieście język polski krzyżował się z niemieckim. Dlatego śpiewała wnuczce kołysanki po niemiecku, dzięki czemu ta już za młodu osłuchała się z brzmieniem tego języka. W przyszłości bardzo się jej to przydało.

Rodzice Julii skończyli politechnikę – tata wykładał w Wyższej Szkole Morskiej w Gdyni, a mama była inżynierem. Tymczasem ich córka nie miała zdolności w tym kierunku. Przeciwnie: od dziecka fascynowała się historią, szczególnie ciekawiły ją dzieje jej rodzinnego miasta. Najbliższą więź miała z młodszym bratem, Christianem, któremu za młodu trochę matkowała.

### W kukiełkowym teatrzyku

**2.** Julia nie była przebojowym dzieckiem. Od małego zmagała się z nieśmiałością i brakiem pewności siebie. Długo miała poczucie, że jest brzydsza od innych dzieci, dlatego trzymała się z boku grupy rówieśniczej. Kiedy tata zmajstrował dla niej teatrzyk kukiełkowy, z radością wystawiała w nim spektakle dla brata. I właśnie to sprawiało jej największą radość.

Po filmowym seansie „Króla lwa” poprosiła rodziców, aby zapisali ją do dziecięcego Teatru Wybrzeżak. Tam podczas warsztatów pracowano metodą dramy – wcielanie się w różne postacie sprawiło, że Julia nabrała pewności siebie. Choć po cichu marzyła o szkole aktorskiej, po maturze zdecydowała się jednak na germanistykę na Uniwersytecie Gdańskim. Chciała dobrze opanować bliski jej język i zostać nauczycielką.

### W nocnych pociągach

**3.** Nie przestała jednak myśleć o występach w teatrze i filmie, zaczęła więc jeździć do stolicy na castingi. I udało się: dostała główną rolę w polskiej wersji kolumbijskiego serialu o niezbyt urodziwej, ale dobrej i mądrej dziewczynie o imieniu Ula. Wtedy jej życie stanęło na głowie. Często jeden dzień spędzała w Warszawie na planie „BrzydUli”, by nocą wrócić pociągiem do Gdańska i zdążyć rano na zajęcia na uczelni.

Choć starała się wkuwać niemieckie słówka w przerwach między ujęciami, z czasem łączenie pracy w serialu i nauki stało się niewykonalne. Tym bardziej że „BrzydUla” odniosła wielki sukces i Julia stała się powszechnie rozpoznawalna. Koledzy i koleżanki z uczelni dobijali się o jej autografy, ale profesorowie nie zamierzali stosować taryfy ulgowej. Dlatego ostatecznie wziął urlop dziekański.

**Nie przestała jednak myśleć o występach w teatrze i filmie. Zaczęła więc jeździć do stolicy na castingi. I udało się: dostała główną rolę w polskiej wersji kolumbijskiego serialu o niezbyt urodziwej, ale dobrej i mądrej dziewczynie o imieniu Ula. Wtedy jej życie stanęło na głowie**

### Pokazała drapieżną stronę

**4.** „BrzydUla” otworzyła przed Julią drzwi do świata celebrytów: porwał ją „Taniec z gwiazdami”, który wygrała w parze z Rafałem Maserakiem. Kiedy skończył się pierwszy sezon serialu, wróciła jednak do Gdańska, by dokończyć studia. Dopiero po zdobyciu tytułu magistra przeniosła się na stałe do Warszawy. Wielkich sukcesów jednak nie było, więc chętnie wróciła na plan drugiego sezonu „BrzydUli”.

Ku uciesze swych wielbicieli zadebiutowała również jako wokalistka. Zaczęła od popowych piosenek, ale na swym debiutanckim albumie „Sublimacja” sprzed dwóch lat pokazała się od bardziej drapieżnej strony. Konsekwencją tego był jej niedawny koncert w stołecznym klubie Niebo, podczas którego zaszokowała co niektórych zestawieniem wulgaryzmów i ostrej muzyki z religijnymi obrazami.

### Niespodzianka od losu

**5.** Na planie „BrzydUli” gdańszczanka poznała scenarzystę serialu. Chociaż Piotr Jasek był od niej starszy o ponad dwadzieścia lat, udało mu się podbić serce dziewczyny. Zostali więc parą w życiu prywatnym i artystycznym. To za sprawą Piotra Julia zaczęła pisać scenariusze do seriali i filmów – i to z powodzeniem. Po jedenastu latach związek się posypał.

Rozstanie okazało się dla Julii bolesne. Los miał jednak dla niej niespodziankę. Trzy lata temu poznała przypadkowo specjalistę od nowych technologii – Michele Romaniego. Tak im się dobrze rozmawiało, że choć Włoch był w stolicy tylko przejazdem, został dla niej na dobre. Początkowo para spotykała się w tajemnicy przed mediami i dopiero gdy związek nabrał rumieńców, Julia oficjalnie się nim ostatnio poch-waliła.

eprasa.pl 1fa428884c

▶ LUDZIE

Elżbieta Dmoch **cieszy się niegasnącą sympatią fanów,** którzy z ciekawością śledzą każde doniesienia na jej temat. Tomasz Kopeć, prezes Polskiej Fundacji Muzycznej, uchylił Telemagazynowi rąbka tajemnicy

# (PRZE)ŻYCIE

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






FOT. NARODOWE ARCHIWUM CYFROWE

**Zespół 2 plus 1 w 1972 roku – od lewej Janusz Kruk, Elżbieta Dmoch i Andrzej Rybiński**

eprasa.pl 1fa428884c

▶ LUDZIE

● Elżbieta Dmoch pod koniec lat 60. **została członkinią grupy Warszawskie Kuranty,** założonej przez Janusza Kruka ● Wspólnie **w 1971 roku założyli zespół 2 plus 1,** którego największa popularność przypadła na lata 70. i pierwszą połowę lat 80. XX wieku

Elżbieta Dmoch i Janusz Kruk byli prawdziwymi celebrytami swoich czasów, właściwie można powiedzieć, że nawet i skandalistami. Spotkali się na jej studniówce na warszawskim Grochowie (obydwoje urodzili się w Warszawie). Kruk już wtedy muzykował, głównie w studenckich składach, był od Elżbiety Dmoch starszy o pięć lat, na dodatek miał żonę i dziecko. Ona była dziewiętnastolatką...

Początkowo istniał zespół Warszawskie Kuranty, dopiero później 2 plus 1, który wylansował ponadczasowe przeboje na czele ze smutnym „Windą do nieba", ale i „Wstawaj, szkoda dnia", „Hej, dogonię lato" oraz, oczywiście, „Chodź, pomaluj mój świat". Dmoch i Kruk pobrali się w 1973 roku, już po rozwodzie muzyka. Ona miała 22 lata, on 27. Marek Dutkiewicz opisał w swojej książce, że noc przed ślubem Kruk spędził... pijany w wannie.

Niestety, wielka miłość okazała się też bardzo niszcząca. Janusz Kruk wiódł mocno „towarzyski" styl życia, w który wciągnęła się i Dmoch. Pojawiały się zdrady, wielkie zarobki, jeszcze większe inwestycje (np. dom na Sadybie), a wskutek nich ogromne długi. Rozwiedli się w drugiej połowie lat 80., a Janusz Kruk... odszedł do innej kobiety, z którą później doczekał się dwóch synów: Erwina i Emila. Dzieci z Elżbietą nigdy nie miał, ale miał przecież córkę z pierwszego małżeństwa.

Do dzisiaj tożsamość pierwszej żony Janusza Kruka nie jest dobrze znana. Za to jego córka, Lilianna Chyłek , kiedyś pokazała się publicznie – było to w 2014 roku przy okazji jednego z koncertów „Pejzaż bez Ciebie", który był poświęcony twórczości 2 plus 1. Wtedy weszła na scenę w towarzystwie swojej drugiej macochy (trzeciej żony Janusza Kruka) Barbary Dąbrowskiej-Kruk oraz Cezarego Szlązaka z 2 plus 1. Można domniemywać, że dzisiaj kobieta ma około 60 lat, a jej przyrodni bracia pewnie około 40.

### Mieszkanie wyremontowała jej fundacja

Dzisiaj Elżbieta Dmoch mieszka w niewielkim, dość skromnym mieszkaniu na warszawskiej Saskiej Kępie. Latem 2023 roku rozpoczęła się akcja remontowa lokum, którą kierowała Polska Fundacja Muzyczna. To właśnie ta organizacja regularnie zbiera środki na artystów w potrzebie (także tych schorowanych czy przebywających w hospicjach). Tylko w ostatnim czasie PFM zadbała, by wyremontować kuchnię Elżbiety Dmoch oraz wstawić jej nową pralkę i uporządkować łącze telefoniczne.

– Udało nam się kupić nową pralkę, bo poprzednia odmówiła współpracy, także udało się nam ją zainstalować. Wymieniliśmy też kuchenkę gazową na elektryczną. Taka decyzja zapadła we współpracy ze spółdzielnią mieszkaniową – powiedział nam Tomasz Kopeć, prezes Polskiej Fundacji Muzycznej.

To także za pośrednictwem fundacji fani przekazują piosenkarce podarki czy życzenia na kartach pocztowych.

To Polska Fundacja Muzyczna wydatnie zaangażowała się w to, by na konto Elżbiety Dmoch zaczęły wpływać tantiemy wykonawcze. Było to pod koniec 2025 roku.

– Firma Polskie Nagrania, będąca częścią Warner Music, przygotowała aneksy do dawnych umów. Dzięki temu repertuar zespołu 2 plus 1, w którym bierze udział pani Elżbieta Dmoch, zaczął być użyczany licencyjne na potrzeby m.in. filmów i seriali. Z tego tytułu pani Elżbieta Dmoch otrzymuje stosowne wynagrodzenie. Wynagrodzenie pojawia się nieregularnie, raz na jakiś czas, w zależności od poziomu użycia tych utworów. Czasami jest to 30 sekund, czasami pojawia się w tle jakiejś sceny serialowej lub filmowej. Różnie to bywa – tłumaczył wówczas w Telemagazynie Tomasz Kopeć, prezes PFM.

Fragment utworu „Windą do nieba" 2 plus 1 wykorzystano w zwiastunie filmu „Dalej jazda 2" – i to właśnie za to Elżbieta Dmoch mogła uzyskać przychody.

**Elżbieta Dmoch na okładce tygodnika „Panorama" w 1975 roku**



FOT. DOMENA PUBLICZNA

**Niestety, wielka miłość okazała się też bardzo niszcząca. Janusz Kruk wiódł mocno „towarzyski" styl życia, w który wciągnęła się i Dmoch. Pojawiały się zdrady, wielkie zarobki, jeszcze większe inwestycje (np. dom na Sadybie), a wskutek nich ogromne długi**

### 75. urodziny

Pod koniec września Dmoch świętowała urodziny, w tym roku siedemdziesiąte piąte. Piosenkarka wciąż cieszy się olbrzymią sympatią fanów, którzy zastanawiają się, jak aktualnie się czuje. Z odpowiedzią przyszedł Tomasz Kopeć, który uchylił Telemagazynowi rąbka tajemnicy:

– Stan jej zdrowia nie pogarsza się, chociaż o jakimś spektakularnym polepszeniu też nie możemy mówić. Ela szykuje się do jesieni i zimy: wyciąga z szafy i przymierza kurtki, więc jest gotowa też na chłodniejsze miesiące.

### Mural Eli Dmoch?

Na piosenkarkę może czekać nie lada niespodzianka. Polska Fundacja Muzyczna chciałaby objąć patronat nad stworzeniem muralu z wizerunkiem gwiazdy z czasów jej świetności w zespole 2 plus 1. Znalazłby się nieopodal miejsca zamieszkania gwiazdy.

– Jeśli do tego dojdzie, bo procedura w takich przypadkach bywa skomplikowana, to zacznie on powstawać w przyszłym roku. Takie dzieła maluje się w dobrej pogodzie, przeważnie latem – wyjaśnił Telemagazynowi Tomasz Kopeć.

Okazuje się także, że wybrano osobę, która miałaby odpowiadać za stworzenie muralu. Inicjatorem jest jeden z twórców murali, Marek Grela, który tworzył wizerunki Agnieszki Osieckiej i Ryszarda Riedla. Zazwyczaj murale powstają na rzecz artystów, których nie ma wśród nas. Niedawno jednak pani Krystyna Prońko miała okazję zobaczyć swoją podobiznę na muralu. Fajne byłoby, gdyby także pani Ela mogła zobaczyć swój mural.

Trzymamy kciuki, by wspomniane plany udało się zrealizować.

**Agnieszka Kostuch, Agata Szymborska**

eprasa.pl 1fa428884c

▶ KUCHNIA

Mariusz Fodymski, właściciel Winnicy Fodymskich: – W tym roku zarówno jakość roślin jest świetna, jak i ilość owoców. Zbiory potrwają na pewno **do końca października**

# NA TALERZU

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



## Znakomity rarytas podczas każdego spotkania czy rodzinnej uroczystości

Wino od wieków jest obecne na stołach i często kojarzy się przede wszystkim z napojem, który towarzyszy spotkaniom, uroczystościom czy kolacji. Warto jednak pamiętać, że jego zastosowanie jest znacznie szersze. Wino z powodzeniem wykorzystywane jest również w kuchni, gdzie może podkreślać smak potraw, wzbogacać ich aromat i nadawać daniom bardziej wyrazistego charakteru. Odwiedziliśmy Winnicę Fodymskich ze Szczaworyża w powiecie buskim, gdzie trwa winobranie.

Winobranie to jeden z najważniejszych momentów w całym cyklu uprawy winorośli. Odpowiedni termin zbioru ma duże znaczenie dla późniejszego smaku i aromatu wina. W Winnicy Fodymskich w powiecie buskim tegoroczne zbiory rozpoczęły się już na dobre.

### Słońce nadaje owocom słodkości i wyrazistości

Uprawianych jest tu osiem odmian winorośli – odmiany białe to chardonnay, seyval blanc, solaris, muscaris, czerwone – pinot noir, leon millot, regent. Jest także jedna różowa – souvignier gris. Powierzchnia winnicy to 1 hektar.

Część winogron trafiła z krzewów do dalszej obróbki, a kolejne partie czekają jeszcze na swoją kolej. Tegoroczny sezon sprzyjał uprawom, dzięki czemu właściciele winnicy mogą mówić o udanym roku. – Mamy teraz rzeczywiście dość gorący czas. Zebraliśmy już trzy odmiany. Z kolejnymi pięcioma się nie spieszymy, ponieważ pogoda cały czas jest wspaniała, a to bardzo dobrze wpływa na rośliny. To z kolei przekłada się na jak najlepsze efekty w produkcie finalnym, czyli winie – mówi Mariusz Fodymski, właściciel Winnicy Fodymskich.

Dodaje, że o ile poprzedni rok był dobry, to bieżący jest bardzo dobry. – W minionym roku jakość winorośli była bardzo dobra, ale owoców nie było aż tak dużo. W tym roku zarówno jakość roślin jest świetna, jak i ilość owoców. Zbiory potrwają na pewno do końca października – zapowiada nasza rozmówca. To oznacza, że powstanie od 4500 do nawet 5000 butelek wina.

### Pasja wzięła górę

Właściciel winnicy, Mariusz Fodymski, prywatnie jest... zawodowym strażakiem, komendantem Państwowej Straży Pożarnej w Pińczowie. Drugim jego zajęciem jest sadownictwo, posiada kilka hektarów drzewek owocowych. Jak to się stało, że zajął się produkcją wina? – Wiele lat temu mój brat pracował w winnicy we Francji. To od niego dostałem pierwsze sadzonki szczepów chardonnay i pinot noir z francuskich upraw. W 2007 roku posadziliśmy je w Szczaworyżu. Przez jakiś czas rosły trochę w samopas. Nie doglądaliśmy ich szczególnie dokładnie – wspomina Mariusz Fodymski.

Przełom nastąpił za sprawą jego ojca, również rolnika. – Powiedział, że czas najwyższy coś z nimi zrobić. Albo bierzemy się „na serio" za uprawę, albo likwidujemy. Zdecydowałem się zgłębić temat – opowiada pan Mariusz. Przez około dekadę Mariusz Fodymski sam zdobywał wiedzę i umiejętności. W 2016 roku jego warsztat winiarski był już na tyle dobry, że wraz z żoną zdecydowali się otworzyć winnicę firmowaną własnym nazwiskiem.

### Wino doskonale sprawdzi się w kuchni

Znakomity trunek z pewnością jest rarytasem podczas każdego spotkania czy rodzinnej uroczystości. Doskonale sprawdzi się też w kuchni. Zarówno białe, jak i czerwone wino znajduje zastosowanie podczas przygotowywania wielu potraw.

Białe dobrze komponuje się między innymi z rybami, owocami morza, drobiem czy delikatnymi sosami. Może być wykorzystane do duszenia mięsa, przygotowania risotto albo jako składnik sosu.

Czerwone wino z kolei często dodaje się do dań z wołowiny, dziczyzny czy wieprzowiny. Doskonale sprawdza się również w cięższych, długo gotowanych sosach i gulaszach.

Dodanie niewielkiej ilości wina podczas gotowania może zmienić charakter potrawy. Alkohol pomaga wydobyć i połączyć aromaty innych składników, a zawarte w winie kwasy mogą przełamać tłustość i podkreślić smak mięsa, warzyw czy sosu. Wino może być także wykorzystywane do marynowania, nadając produktom dodatkowego aromatu i pomagając zmiękczyć mięso.

Warto dodać, że Winnica Fodymskich otrzymała prestiżową „Perłę 2026" podczas Międzynarodowych Targów „Smaki Regionów" w Poznaniu. Nagrodzone zostało ich białe wino półsłodkie Muscaris.



FOT. DAWID ŁUKASIK

**Mariusz Fodymski, właściciel Winnicy Fodymskich**

● **Winobranie to jeden z najważniejszych momentów w całym cyklu uprawy winorośli**

● **Znakomity trunek z pewnością jest rarytasem podczas każdego spotkania czy rodzinnej uroczystości.**

Białe dobrze komponuje się między innymi z rybami, owocami morza, drobiem czy delikatnymi sosami. Może być wykorzystane do duszenia mięsa, przygotowania risotto albo jako składnik sosu. Czerwone wino z kolei często dodaje się do dań z wołowiny, dziczyzny czy wieprzowiny. Doskonale sprawdza się również w cięższych, długo gotowanych sosach i gulaszach.

eprasa.pl 1fa428884c

▶ **KUCHNIA**

● **Polędwiczka królewska** ● Filet z okonia morskiego ● **Steki z daniela w czerwonej kapuście**
● Grzane wino ● **Krewetki z winem** ● Czerwona kapusta



FOT. ARCHIWUM

## Polędwiczka królewska

● **Składniki: 180 g polędwicy wieprzowej, 2-3 średnie świeże pieczarki, 50 ml białego wytrawnego wina, 100 ml śmietany kremowej 30 procent, sos sojowy, masło, sól, pieprz.**
Polędwicę pokroić w plastry, pieczarki oczyścić i pokroić w plasterki. Mięso razem z pieczarkami podsmażyć na maśle i dusić pod przykryciem na wolnym ogniu aż do zrumienienia. Dolać 50 ml białego wytrawnego wina oraz odrobinę sosu sojowego dla koloru i smaku potrawy. Doprawiamy solą i pieprzem. Jeszcze chwilę dusić. Dolać 100 ml śmietany - musi być kremowa (30-procent tłuszczu). Mieszać aż do powstania jednolitego sosu. Potrawę najlepiej podawać z ryżem w sosie powstałym na patelni.



FOT. ARCHIWUM

## Filet z okonia morskiego

● **Składniki: 12 filetów z okonia, 500 gramów groszku cukrowego, 200 gramów pomidorków cherry, 1 papryczka chilli, 100 gramów masła klarowanego, 100 gramów oliwy, 100 mililitrów białego wytrawnego wina, sól, biały pieprz.**
Filety z okonia oczyszczamy, płuczemy pod bieżącą wodą i dokładnie osuszamy. Następnie doprawiamy je solą i białym pieprzem. Rybę można też skropić odrobiną świeżo wyciśniętego soku z cytryny. Na patelni mocno rozgrzewamy klarowane masło. Filety smażymy po około 2 minuty z każdej strony. Po usmażeniu ryby na patelnię wlewamy wytrawne białe wino i całość podgrzewamy przez chwilę. Czerwone i żółte pomidorki koktajlowe myjemy, osuszamy i kroimy na ćwiartki. Papryczkę chilli rozkrajamy na pół, oczyszczamy z nasion i kroimy na cienkie paseczki. Warzywa dodajemy do ryby i całość dusimy jeszcze przez 1 minutę. Na drugiej patelni rozgrzewamy oliwę. Gdy jest gorąca dodajemy oczyszczony groszek cukrowy i mieszając, smażymy około 1,5 minuty. Pod koniec smażenia groszek doprawiamy solą i pieprzem.



FOT. ARCHIWUM

## Steki z daniela w czerwonej kapuście

● **Składniki na jedną porcję: mięso z daniela 170 g, czerwona kapusta 150 g, boczek wędzony 50 g, olej 30 g, ocet winny 30 g, papryka mielona, vegeta, sól, pieprz. Marynata: olej 60 ml, musztarda 20 g, keczup 30 g, papryka mielona, vegeta, pieprz, sól. Sos: cebula 30 g, czerwone wino 100 ml, bulion 50 ml, żurawina 100 g, śmietana kremowa 50 ml, masło.**
Mięso włożyć do marynaty na co najmniej 48 godzin. Potem obsmażyć na oleju z obu stron. Czerwoną kapustę poszatkować, udusić z przesmażonym boczkiem w małej ilości wody i doprawić przyprawami. Zrobić sos, podsmażając pokrojoną w kostkę cebulę na maśle. Dodać wino, bulion oraz żurawinę i śmietanę. Gotować do zgęstnienia. Stek podawać z kapustą i sosem.



FOT. ARCHIWUM

## Grzane wino

● **Składniki na 4 porcje: 1 butelka czerwonego wina półsłodkiego, 4 łyżki miodu, 4 goździki, pół lasku cynamonu cejlońskiego, szczypta gałki muszkatołowej, 4 plastry sparzonej pomarańczy.**
Do garnka wlej wino i dodaj goździki, cynamon i gałkę muszkatołową. Przykryj i gotuj na średnim ogniu, absolutnie nie doprowadzaj do wrzenia. Zdejmij z ognia, poczekaj aż wino przestygnie i dodaj miód. Rozlej do kubków i dodaj do każdego plaster pomarańczy.
Porada: Zdecyduj się na dobrej jakości wino wytrawne lub półwytrawne. Przyprawy podkreślą jego naturalny aromat i smak.



FOT. ARCHIWUM

## Krewetki z winem

● **Składniki: pół kilograma krewetek średniej wielkości, ok. 300 ml białego wytrawnego wina, 1-2 ząbki czosnku, 1 papryczka chili, 2 cm świeżego imbiru, 1 łyżka oliwy z oliwek, garstka świeżej pietruszki.**
Krewetki obieramy z pancerzy. Na oliwę wrzucam pokrojony czosnek, posiekaną papryczkę chili wraz z pestkami oraz posiekany drobno imbir. Chwile podsmażamy i wrzuzamy krewetki. Następnie wlewamy wino. Gotujemy 7-8 min bez przykrycia. Wykładamy krewetki do głębokich talerzy, posypujemy posiekaną świeżą natką pietruszki. Podajemy z bagietką lub makaronem. Do krewetek również możemy podać w kieliszku białe wino.



FOT. ARCHIWUM

## Czerwona kapusta

● **Składniki: mała główka czerwonej kapusty, garść rodzynek, sok z połowy cytryny, szklanka wody, ¼ szklanki czerwonego wina, łyżka cukru, szczypta soli.**
Kapustę umyj i drobno poszatkuj. Sok z cytryny wymieszaj z połową szklanki wody i szczyptą soli. Takim roztworem zalej kapustę i odstaw na 15 minut. Odlej wodę i przełóż kapustę do garnka. Zalej drugą połową wody i duś 15 minut. W trakcie duszenia dodaj rodzynki i cukier. Jeśli trzeba, dodaj jeszcze soli. Kapustę na ciepło podawaj do mięs, klusek i ziemniaków. To idealny dodatek do dania głównego.

eprasa.pl 1fa428884c

▶ ZDROWIE

Spadek energii, zadyszka, obrzęki nóg czy nocne poty łatwo można zrzucić na zmęczenie, wiek albo pogodę, choć mogą być pierwszym sygnałem poważnych problemów z układem krążenia. O objawach i profilaktyce mówi **dr n. med. Piotr Pączek**

# MEDYCYNA OBRAZOWA

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



**Niewydolność krążenia – co dokładnie oznacza to określenie? Czy jest ono tożsame z niewydolnością serca?**

Jest tożsame z niewydolnością serca, w zasadzie tak można powiedzieć – zarówno medycznie, jak i potocznie. Natomiast co to jest niewydolność serca, czyli niewydolność krążenia? To jest następstwo pewnych stanów chorobowych, konsekwencja najczęściej źle leczonych albo nieleczonych wcześniej przypadłości. I, niestety, staje się to problemem społecznym, ponieważ dotyka coraz większego odsetka społeczeństwa.

**Co dzieje się w organizmie, kiedy serce i układ krążenia nie są już w stanie zapewnić wszystkim narządom odpowiedniej ilości krwi?**

Konsekwencją jest zarówno problem w naszym sercu jako pompie, ale również w układzie krążenia, który jest przeregulowany. W takiej sytuacji konsekwencją jest brak odpowiedniej ilości tlenu w tkankach, a z tym wiążą się objawy, z którymi pacjenci wracają do lekarzy. One mogą mieć charakter ostry albo przewlekły. Ten charakter przewlekły jest bardzo podstępny, ponieważ często jest tak, że pacjenci naprawdę w bardzo zaawansowanym stanie trafiają do lekarza, dlatego że wcześniej objawy mogą trochę pacjenta zmylić.

**Jakie są pierwsze, często bardzo niepozorne objawy niewydolności krążenia?**

To jest przede wszystkim spadek wydolności. Mamy taką skalę, która opiera się na ocenie wydolności, i pierwsze objawy są często takie, że pacjent zauważa, że jest słabszy. Zauważyliśmy na przestrzeni ostatnich wielu lat obserwacji tych pacjentów, że niewydolność serca nie zawsze jest w pełni równoległa do objawów. Pacjent może mieć bardzo skąpoobjawową niewydolność krążenia, może zgłaszać lekką niedyspozycję, a może się okazać, że przy pierwszym kontakcie ze swoim lekarzem sprawa jest już zaawansowana. Dlatego najbardziej wiarygodnym wskaźnikiem, którym my oceniamy stan pacjenta, jest między innymi frakcja wyrzutowa lewej komory. To jest w miarę obiektywny wskaźnik i on nam podpowiada, w jakim stanie jest pacjent.

**Czy zadyszka przy wchodzeniu po schodach, szybkie męczenie się albo spadek wydolności fizycznej mogą być pierwszym sygnałem problemów z sercem?**

To są najczęstsze objawy, ale zwracałbym uwagę również na taki objaw, który występuje dość często na początku niewydolności serca, mianowicie poty nocne. Pacjent w nocy się poci, co już może być pierwszym zwiastunem tego, że dzieje się coś złego. Ale mamy upały, klimat się ociepla, wszyscy się pocimy, więc nie zwracamy na to uwagi. Następnie mogą pojawić się zaburzenia snu, bezsenność związana z tym, że w pozycji leżącej powrót żylny jest większy, serce jest bardziej przeciążone i my gorzej śpimy, ale jeszcze nie kojarzymy tego z niewydolnością serca. Najczęściej pacjent wymienia przy pierwszym kontakcie te objawy, o których pani wspomniała. Natomiast również pacjenci mówią często, że są zmęczeni. Nawet nie chodzi o to, że jest zadyszka, tylko: „Jacyś tacy zmęczeni wstajemy rano, w zasadzie powinniśmy być wyspani po ośmiu, dziewięciu godzinach", a mają taką prostrację, której nie są w stanie niczemu przypisać. Taki spadek energii.

**A styl życia? Brak ruchu, nadwaga, palenie papierosów, nieprawidłowa dieta – jak mocno wpływają na ryzyko rozwoju niewydolności serca?**

Poruszyła pani najbardziej istotną kwestię w medycynie, czyli profilaktykę. Profilaktyka, jeszcze raz profilaktyka. Dlatego że jest to najtańszy sposób (nie tylko dla systemu, ale również dla nas samych) na uniknięcie kłopotów w przyszłości. Choroba wieńcowa, w jakimś sensie cukrzyca, która też prowadzi do choroby wieńcowej, to są wszystko choroby, które w bardzo dużym stopniu zależą od naszego stylu życia. Czyli oprócz tego, że musimy mieć lekarza rodzinnego, który nam będzie podpowiadał, jak leczyć, to musimy mieć przede wszystkim wiedzę i starać się do tej wiedzy docierać – jak żyć, żeby nie doprowadzić do tych jednostek chorobowych, które najczęściej powodują niewydolność serca. Ruch i właściwa dieta. W zasadzie jeżeli te dwa czynniki będziemy w stanie zmienić we własnym życiu, to możemy uniknąć poważniejszych kłopotów w przyszłości. Ten ruch, który jest istotny, to są treningi nie tylko wydolnościowe, ale również oporowe. Chodzi o to, że u pacjentów po pięćdziesiątce, kiedy zmienia się nasz metabolizm, musimy dbać o to, żeby mieć odpowiednią masę mięśniową, która zanika od pięćdziesiątego roku życia dosyć dynamicznie. Te ćwiczenia oporowe będą nam budowały masę mięśniową. W masie mięśniowej dochodzi do bardzo istotnego metabolizmu, ona pracuje również wtedy, kiedy nic nie robimy. A ćwiczenia wydolnościowe będą poprawiały naszą wydolność krążeniowo-oddechową. Regularność tych treningów (co najmniej trzy razy w tygodniu, po czterdzieści parę minut) i dieta. Dieta, która dla pacjentów po pięćdziesiątce powinna zmienić swój charakter. Powinniśmy ograniczać przede wszystkim cukry proste i produkty wysoko przetworzone. Ważne są odpowiednia ilość białka, ograniczenie tłuszczów zwierzęcych i właściwy bilans całej diety.

**Jakie badania pozwalają rozpoznać niewydolność serca? Czy wystarczy podstawowe badanie krwi i EKG?**

Z badań, które najlepiej ujawniają niewydolność serca, najważniejsze jest badanie echokardiograficzne, czyli echo serca. Można powiedzieć, że w ramach POZ-u, czyli w ramach tego, co robi lekarz rodzinny, można mieć stosunkowo łatwy dostęp do tego badania. Jedną kwestią są te programy profilaktyczne, o których wspomniałem, a drugą kwestią jest opieka koordynowana, która coraz lepiej funkcjonuje w Polsce. Można w ramach opieki koordynowanej uzyskać dostęp do konsultacji specjalistycznej i badań. Można mieć echokardiografię, można mieć Holtera, można mieć test wysiłkowy. To wszystko można zrealizować w ramach tej opieki koordynowanej i to naprawdę działa, funkcjonuje coraz lepiej. Oczywiście podstawowe badania krwi i EKG też są bardzo ważne, ale w zależności od sytuacji potrzebujemy dalszej diagnostyki. Przy podejrzeniu niewydolności serca bardzo pomocne mogą być również oznaczenia BNP czy NT-proBNP.

**Czy niewydolność serca można skutecznie leczyć, czy jest to choroba, z którą pacjent musi już żyć do końca życia?**

Bardzo skutecznie można leczyć. I to jest kwestia postępu nie tylko medycyny naprawczej, bo kardiologia jest dosyć innowacyjna, więc w sukurs przychodzą nam coraz bardziej skomplikowane i nowe technologie, bardzo skuteczne. Ale wspomnieliśmy już o profilaktyce i jesteśmy teraz na etapie: jak już się coś wydarzyło, to co możemy zrobić? Niebywale skuteczna jest w tej chwili farmakoterapia. Tu nastąpił rzeczywisty przełom w badaniach nad niewydolnością serca po wprowadzeniu substancji powszechnie zwanych flozynami. One istotnie zmniejszają ryzyko hospitalizacji z powodu niewydolności serca i ryzyko zgonu w odpowiednio dobranych grupach pacjentów. U tych pacjentów, którzy już mają niewydolność serca, ograniczają kolejne hospitalizacje. Czyli jak już ktoś ma pecha, rozwinęła się niewydolność serca, to farmakoterapia najczęściej przychodzi w sukurs. Jeżeli farmakoterapia pomaga, ale w sposób niewystarczający, to wtedy te nowe technologie, o których wspominałem, można (pod pewnymi warunkami) rozważać u pacjentów.



FOT. LUCYNA NENOW/POLSKA PRESS

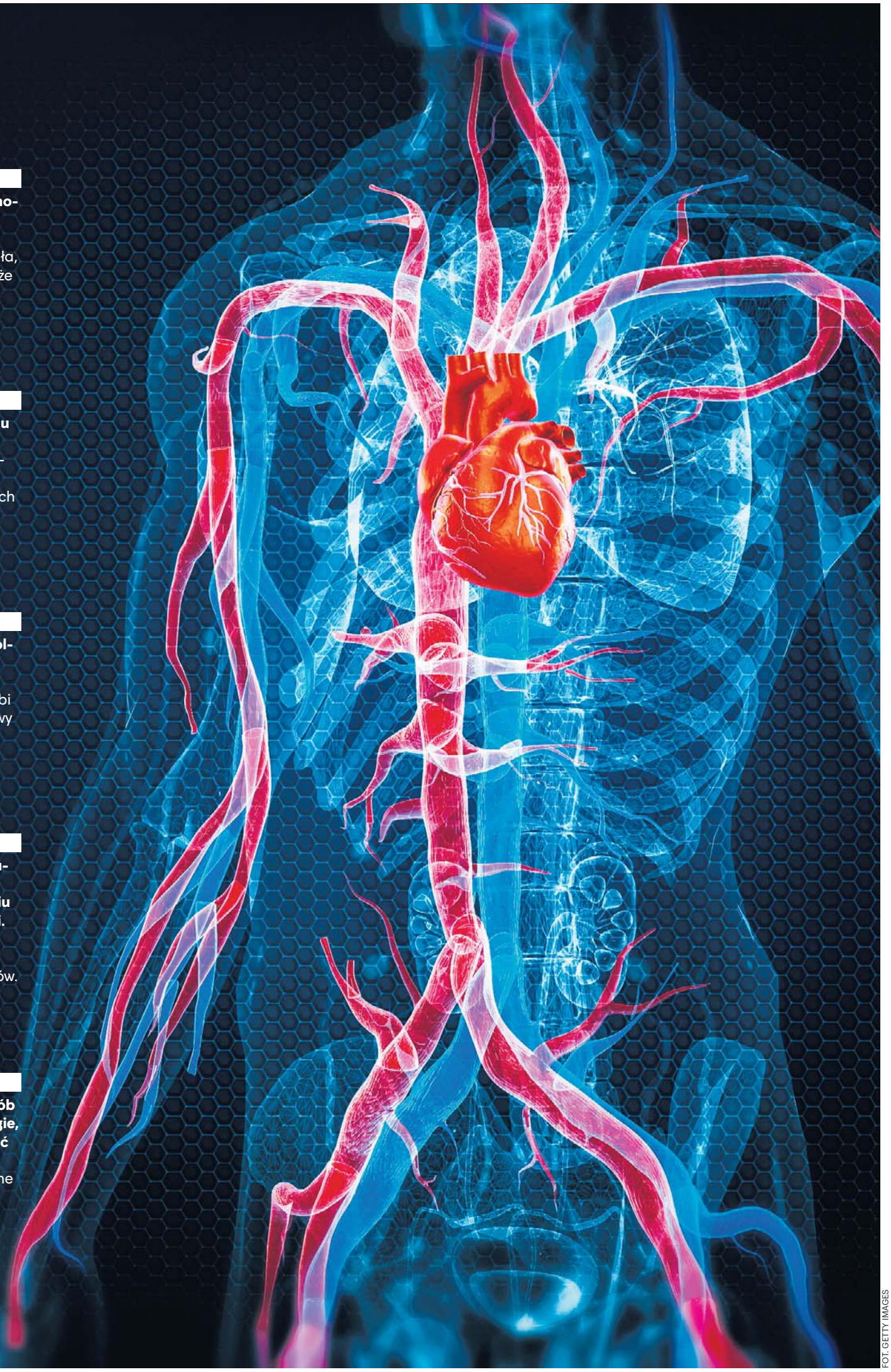
Dr n. med. Piotr Pączek: **Profilaktyka, jeszcze raz profilaktyka. Dlatego że jest to najtańszy sposób (nie tylko dla systemu, ale również dla nas samych) na uniknięcie kłopotów w przyszłości**

eprasa.pl 1fa428884c

▶ ZDROWIE

● **Niewydolność serca** znajduje się w grupie chorób, na które zachorowalność z każdym rokiem wzrasta ● W wyniku niewydolności serca **do narządów nie jest doprowadzana odpowiednia ilość tlenu,** która powinna do nich trafić wraz z krwią pompowaną przez serce

▶ DR N. MED. PIOTR PĄCZEK



01.

**Nikt z nas przecież nie chce mieć niewydolności serca albo żyć z urządzeniem, które nas w jakiś sposób ogranicza.**
W związku z tym podkreślmy: dieta, masa ciała, ruch, aktywność fizyczna – to jest coś, co może nam wydłużyć życie.

02.

**Choroba wieńcowa w bardzo dużym stopniu zależy od naszego stylu życia.**
Czyli oprócz tego, że musimy mieć lekarza rodzinnego, to musimy mieć przede wszystkim wiedzę – jak żyć, żeby nie doprowadzić do tych jednostek chorobowych.

03.

**Z badań, które najlepiej ujawniają niewydolność serca, najważniejsze jest badanie echokardiograficzne, czyli echo serca.**
W ramach POZ-u, czyli w ramach tego, co robi lekarz rodzinny, można mieć stosunkowo łatwy dostęp do tego badania.

04.

**Niebywale skuteczna jest w tej chwili farmakoterapia. Nastąpił przełom w badaniach nad niewydolnością serca po wprowadzeniu substancji powszechnie zwanych flozynami.**
One istotnie zmniejszają ryzyko hospitalizacji z powodu niewydolności serca i ryzyko zgonu w odpowiednio dobranych grupach pacjentów.

05.

**Jeżeli farmakoterapia pomaga, ale w sposób niewystarczający, to wtedy nowe technologie, można (pod pewnymi warunkami) rozważać u pacjentów.**
One synchronizują serce, które jest niewydolne i kurczy się w sposób asynchroniczny. Tymi urządzeniami przywracamy synchronię tego skurczu, co poprawia wydolność tych pacjentów i rokowanie.

FOT. GETTY IMAGES

eprasa.pl 1fa428884c

▶ PORADNIK

Jesień to czas grzybobrania, dlatego dziś radzimy, jak dobrze mrozić grzyby, by cieszyły nas swoim smakiem aż do przyszłego roku. Polecamy też woskoowijki do chleba i samodzielne suszenie śliwek. No i spoglądamy już powoli na **listopadowe święto**

# PO(4)RADY

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





Przetwory

## Suszone śliwki z aromatem przez całą zimę

Najlepiej wybierz dojrzałe, jędrne węgierki. Dokładnie je umyj, osusz, przekrój na pół i usuń pestki. Możesz sparzyć je na 30 sekund we wrzątku, a potem hartować w lodowatej wodzie – dzięki temu skórka popęka, co przyspieszy parowanie wody.

Najwygodniejszym sposobem jest użycie piekarnika z termoobiegiem lub suszarki spożywczej (dehydratora). W piekarniku rozłóż owoce na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, skórką do dołu.

**Suszenie odbywa się w trzech etapach:**

1. **Podsychanie.** Ustaw temperaturę na 50 °C i susz przez 4-6 godzin.
2. **Właściwe suszenie.** Podnieś temperaturę do 60-65 °C na kolejne 4-5 godzin, aby odparować resztę soku.
3. **Dosuszanie.** Na ostatnie 2-3 godziny zwiększ temperaturę do 70-75 °C.

Gotowe śliwki powinny być elastyczne, ciemne i pomarszczone, ale nie mogą pękać ani wydzielać soku po naciśnięciu. Przechowuj je w szczelnie zamkniętym słoiku.

# 01.

Mrożonki

## Jak zamrozić grzyby

Grzyby świetnie się mrożą, ale warto je wcześniej odpowiednio przygotować.

Najbezpieczniej przed zamrożeniem grzyby krótko obgotować lub podsmażyć. Oczyszczone grzyby włóż do wrzącej, lekko osolonej wody i gotuj przez około 5-10 minut, następnie odcedź i dokładnie wystudź. Możesz też podsmażyć je na niewielkiej ilości tłuszczu. Po ostudzeniu podziel grzyby na porcje, włóż do szczelnych woreczków lub pojemników i usuń nadmiar powietrza. Opisz opakowania datą zamrożenia.

Grzyby najlepiej zamrażać w temperaturze około -18 °C. Zachowują dobrą jakość przez kilka miesięcy, zwykle do około roku. Po rozmrożeniu należy je od razu wykorzystać i nie wolno ich ponownie zamrażać. Mrożone grzyby świetnie nadają się do zup, sosów, farszów, dań z makaronem czy jajecznicy.

# 02.



FOT. 123RF

# 03.

Porządki na cmentarzu

## Mycie pomników bywa wyzwaniem

Do mycia nagrobków najlepiej używać łagodnych środków, które nie uszkodzą kamienia. Na co dzień wystarczy letnia woda, miękka gąbka lub ściereczka z mikrofibry. Przy większych zabrudzeniach można zastosować delikatny płyn do mycia kamienia, rozcieńczony zgodnie z instrukcją producenta.

Ważne, aby wcześniej sprawdzić, z jakiego materiału wykonany jest nagrobek. Granit jest stosunkowo odporny, natomiast marmur i inne kamienie wapienne wymagają większej ostrożności. Należy unikać octu, kwasku cytrynowego, wybielaczy, silnych detergentów, środków do WC oraz preparatów zawierających kwasy – mogą zmatowić powierzchnię lub ją odbarwić.

Nie warto też używać twardych szczotek ani druciaków, które mogą porysować kamień. Po umyciu nagrobek należy dokładnie spłukać czystą wodą i wytrzeć do sucha. Regularne, delikatne czyszczenie pozwala zachować estetyczny wygląd kamienia na dłużej.



Przechowywanie

## Woskoowijki świetnie trzymają świeżość pieczywa

Woskoowijki do chleba można bardzo łatwo zrobić w domu. Najprostsza wersja wymaga tylko bawełnianej tkaniny, wosku pszczelego i piekarnika. Opcjonalnie można dodać trochę żywicy sosnowej i oleju jojoba, dzięki czemu woskoowijka będzie bardziej elastyczna i lepiej przylegała. Na początek jednak sam wosk w zupełności wystarczy.

Potnij bawełnę na prostokąty, np. 30 × 40 cm (brzegów nie trzeba obszywać), następnie rozgrzej piekarnik do ok. 80-100 °C. Wyłóż blachę papierem do pieczenia i połóż na nim materiał. Rozsyp cienką warstwę startego wosku na całej powierzchni tkaniny. Lepiej zacząć od mniejszej ilości – wosk można później łatwo dodać. Włóż blachę do piekarnika na 2-5 minut. Wosk powinien się całkowicie roztopić i wsiąknąć w materiał. Następnie rozprowadź go po całej tkaninie. Jeśli gdzieś jest go za dużo, możesz przesunąć go po tkaninie np. pędzelkiem. Jeśli są suche miejsca, dodaj odrobinę wosku. Wyjmij tkaninę i pozostaw do ostygnięcia. Gotowe!

Ważne: nie używaj woskoowijki do surowego mięsa czy ryb. Do chleba, bułek, kanapek, sera czy warzyw sprawdzi się bardzo dobrze.

# 04.

eprasa.pl 1fa428884c

▶ MODA

Płaszcze na jesień to świetny wybór na tę porę roku. Modne modele na ten sezon to takie, które założysz do pracy, na spacer, a nawet do eleganckiej sukienki. **Będzie ci w nich ciepło i poczujesz się niezwykle kobieco**

# RETROMODA

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



## Najmodniejsze jesienne płaszcze, które doskonale ukryją dodatkowe kilogramy



FOT. GETTY IMAGES

**Beż i jego odcienie, a także barwy pokrewne to kolory, które niemal zawsze gwarantują, że nasz płaszcz będzie pasował na przeróżne okazje**

Jednym z najpopularniejszych płaszczy na świecie, który co sezon pojawia się na ulicach jesienią, jest trencz! Jest on wprost idealny na tę porę roku. Dodatkowo jest praktyczny, stylowy i na tyle uniwersalny, że dopasujesz go do każdej stylizacji.

Trencz to rodzaj klasycznego płaszcza z zapięciem dwurzędowym i szerokim paskiem z klamrą. Najczęściej występuje w odcieniach beżu, z patkami na ramionach i pięcioma parami guzików. Niegdyś sięgał kostek, natomiast obecnie raczej nie wykracza poniżej kolan.

Trencz występuje w wielu kolorach i długościach, ale to ten w odcieniu beżu i sięgający do połowy łydek to świetna inwestycja na lata. Gwarantujemy, że nie wyjdzie on z mody, a ty będziesz mogła go założyć do biura, na spacer, jak i do teatru. Pasuje również w zasadzie do każdego obuwia: szpilek, botków, kaloszy, a nawet białych sneakersów.

Warto wiedzieć, że słowo „trencz" wywodzi się z wojskowej nomenklatury, oznaczając „okop" (ang. trench). W 1901 r. Thomas Burberry stworzył płaszcz z gabardyny dla brytyjskiej armii. Model był wykonany z materiału nieprzemakalnego i chroniącego przed wiatrem, sięgał kostek i posiadał militarne elementy, takie jak sprzączki, pagony i kieszenie. Od 1920 r. zawierał też, współcześnie bardzo popularną, kraciastą podszewkę Burberry.

W latach 40. trencz został spopularyzowany przez postać graną przez amerykańskiego aktora Humphreya Bogarta w filmie „Casablanca". Damski debiut filmowy trencza miał miejsce w 1961 r. za sprawą Audrey Hepburn i słynnej scenie w deszczu w komedii romantycznej „Śniadanie u Tiffany'ego".

### Płaszcz na chłodniejsze dni

Wszyscy doskonale wiemy, że jesień to, niestety, wyjątkowo kapryśna pora roku. Poranki i wieczory mogą być chłodne. W tegorocznych trendach znajdzie się jednak również coś dla zmarzluchów!

Wełniane płaszczyki będą na topie, zwłaszcza te w kolorach, które przegonią jesienną chandrę. Modne były w latach 80.; dzisiaj sięgają po nie panie, które cenią sobie elegancję, szyk i wygodę. Zaletą tych płaszczy jest to, że będzie ci ciepło, a przy okazji ukryjesz nadprogramowe kilogramy oraz ewentualne mankamenty figury. A co najważniejsze, rewelacyjnie będzie wyglądał nie tylko ze spodniami, ale także i z sukienkami.

### W tym kolorze płaszcza odmłodniejesz!

Nie tylko krój, długość czy materiał jest ważny w jesiennych płaszczach, ale także kolor. Baby blue podkreśli powakacyjną opaleniznę, ale i wizualnie odejmie kilkanaście lat!

Ten odcień jest na tyle uniwersalny i delikatny, że z powodzeniem możesz go łączyć z innymi przeróżnymi barwami. Świetnie będzie wyglądał do jasnych, jak i ciemnych spodni jeansowych, a także bardziej eleganckich kreacji, na przykład spódnicy plisowanej, ołówkowej czy tej o długości midi. Możliwość doboru dodatków jest tu naprawdę ogromna!

### Płaszcze towarzyszyły ludziom od dawien dawna

Mało osób wie, że prototypy płaszcza były znane już przed wiekami. W starożytnym Rzymie żołnierze nosili paludament, czyli rodzaj właśnie długiego płaszcza. Z kolei w starożytnej Grecji całkiem popularna była chlajna – okrycie z prostokątnego płata tkaniny spinanego na piersiach lub na prawym ramieniu.

Przez wieki płaszcze zmieniały się i ewoluowały, a także rozprzestrzeniały się po całym świecie. Wiele narodów ma swoje własne, emblematyczne płaszcze:

- **bekiesza** – obszerny zimowy płaszcz podszyty futrem (węgierka);
- **karmaniola** – krótki płaszcz z dużym kołnierzem pochodzący z Piemontu;
- **burnus** – obszerne, długie okrycie z kapturem, bez rękawów, noszone przez Arabów;
- **szynel** – gruby, dopasowany do figury płaszcz noszony przez wojskowych i urzędników (Rosja, Prusy);
- **almawiwa** – hiszpański płaszcz kolisty z XVIII wieku;
- **chałat** – obszerny płaszcz noszony przez ludy wschodnie.

### Płaszcze popularne współcześnie

W czasach obecnych do najpopularniejszych rodzajów płaszcza należą bez wątpienia m.in.:

- **trencz** – jeden z bohaterów niniejszego artykułu, czyli płaszcz dwurzędowy, dopasowany do figury, ściągnięty szerokim pasem;
- **prochowiec** – płaszcz z cienkiej tkaniny, noszony dla ochrony przed kurzem;
- **bosmanka** – krótki płaszcz dwurzędowy, z szerokim kołnierzem;
- **burberry** – płaszcz z tkaniny o skośnym splocie;
- **dyplomatka (chesterfield)** – płaszcz z długimi, wąskimi klapami, bez paska;
- **jesionka** – płaszcz ocieplony, jesienno-wiosenny;
- **palto** – płaszcz zimowy;
- **pelisa** – kobiecy płaszcz na futrze;
- **płaszcz ortalionowy** – lekki płaszcz nieprzemakalny kroju włoskiego.

**Katarzyna Dębek**

eprasa.pl 1fa428884c

▶ PODRÓŻE

**Położony nad rzeką Bystrzycą Lublin** może pochwalić się okazałym zamkiem, zielonymi parkami, zdobionymi kamienicami i mrocznym podaniem mrożącym krew w żyłach. Co zobaczyć w mieście, w którym obradowały diabły?

# WYCIECZKA

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





FOT. GETTYIMAGES.COM

**Lublin zachwyca autentycznym Starym Miastem, unikatowymi zabytkami na skalę światową oraz niesamowitym klimatem**

## MIASTO KULTURY I ZABYTKÓW

eprasa.pl 1fa428884c

▶ **PODRÓŻE**

● W przeciwieństwie do wielu polskich miast **Stare Miasto w Lublinie** przetrwało II wojnę światową bez drastycznych zniszczeń ● Miasto **żyje kulturą przez cały rok,** a latem zamienia się w wielką scenę plenerową ● Nie można wyjechać z Lublina bez spróbowania **cebularza lubelskiego**

Lublin zamieszkuje około 350 tysięcy osób, co czyni go 9. najbardziej zaludnionym miastem w Polsce. Stolicę regionu charakteryzuje malownicze położenie – leży nad rzeką Bystrzycą na Wyżynie Lubelskiej. Zróżnicowana rzeźba terenu widoczna jest szczególnie przez występowanie licznych dolin, wąwozów i wzgórz.

### Teatry, zabytki, kościoły

Jako że Lublin jest miastem o ogromnym bogactwie kulturowym, nie brak tam zabytkowych budowli, świątyń (kościołów rzymskokatolickich i protestanckich, synagog) czy instytucji kultury. Do ostatniej kategorii zaliczyć można oczywiście teatry, których w mieście nie brakuje. Są to m.in.: Teatr Muzyczny (ul. Skłodowskiej-Curie 5), Teatr Stary (ul. Jezuicka 18), Teatr im. Hansa Christiana Andersena (Plac Teatralny), Teatr im. J. Osterwy (ul. Narutowicza 17), Lubelski Teatr Tańca (ul. Peowiaków 12), Teatr Realium (ul. Lubartowska 30), Teatr Pierwszego Kontaktu (ul. Dragonów 2).

Zabytkowe budowle, które trzeba zobaczyć podczas pobytu w Lublinie: Baszta Półokrągła, Bramy: Grodzka i Krakowska, kaplica Trójcy Świętej, Plac Po Farze, rynek Starego Miasta, kamienice (m.in. Klonowica, Konopniców, Wieniawskich), cmentarz przy ul. Lipowej, dawny pałac Sobieskich.

### Ogród Botaniczny UMCS w Lublinie

Idea powstania ogrodu botanicznego powstała praktycznie z początkiem funkcjonowania Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej (ok. 1944 roku). Choć z początku władze uczelni napotkały trudności z pozyskaniem gruntu pod ogród, ostatecznie udało się tego dokonać w 1958 roku dzięki adiunktowi Zakładu Systematyki i Geografii Roślin mgr. Kazimierzowi Bryńskiemu. Od tamtej pory miejsce to było zagospodarowywane, a dziś posiada 13 działów obfitujących w roślinność z całego świata. Na szczególną uwagę zasługują m.in. „Ogród biblijny" i „Ścieżka zmysłów" (przystosowana do potrzeb osób niepełnosprawnych). Teren ogrodu urozmaicają liczne lessowe wąwozy, stawy i źródła. W ogrodzie mieści się także zabytkowy dworek Kościuszków.

Ogród Botaniczny UMCS mieści się przy ul. Willowej w dzielnicy Sławin w Lublinie.

### Muzeum Wsi Lubelskiej

Muzeum Wsi Lubelskiej to jedna z najciekawszych atrakcji miasta. Znajdują się tam liczne eksponaty etnograficzne z regionów Wyżyny Lubelskiej, Roztocza, Powiśla Lubelskiego, Podlasia czy Nadbuża. Zwiedzający mogą tam podziwiać m.in. zabytkowe kuźnie, wiatraki, dwory, spichlerze i regionalne chałupy. Od kilku lat goście mogą zobaczyć także warunki, w jakich mieszkali ludzie przed II wojną światową – jest to możliwe dzięki zrekonstruowaniu miasteczka z tego okresu.

Muzeum Wsi Lubelskiej mieści się przy ul. Warszawskiej 96 w Lublinie.

### Park Ludowy w Lublinie – zielone płuca miasta

Po zakończeniu II wojny światowej Władysław Niemiec zaprojektował park, który budowali mieszkańcy w czynie społecznym (nieodpłatnie, w dni wolne). Park porośnięty bujną roślinnością ma powierzchnię ok. 23 hektarów - w jego pobliżu mieszczą się m.in. dworzec, aquapark czy stadion piłkarski. Jako że obszar położony jest nad Bystrzycą, narażony jest na podtopienia, przez co w latach 80. XX wieku zainteresowanie nim wśród mieszkańców zaczęło spadać. Na szczęście miejsce to powoli odzyskuje dawną świetność – ma przecież potencjał, by stać się jedną z najpiękniejszych lokalizacji w Lublinie.

### Zamek w Lublinie: Czarcia Łapa i siedziba Muzeum Narodowego

Miejsce, w którym wzniesiono w I poł. XIV wieku (na rozkaz Kazimierza Wielkiego) gotycki zamek, nie jest przypadkowe – zbieg Czechówki i Bystrzycy oraz wzgórze stwarzały idealne warunki do zbudowania tam osady obronnej. Pierwotny zamek uległ ogromnym zniszczeniom, przez co w latach 1824-1826 zdecydowano się na postawienie tam kolejnego budynku, tym razem reprezentującego styl neogotycki. Z początku, przez ponad 100 lat, mieściło się tam więzienie, jednak od 1957 roku jest siedzibą Muzeum Narodowego w Lublinie.

**Cała lubelska starówka ma status pomnika historii – łącznie w zasięgu krótkiego spaceru można tu zobaczyć około 100 zabytków. Sam rynek ma nietypowy kształt trapezu, otaczają go śliczne, bogato zdobione kamienice, a pod brukiem ciągnie się Lubelska Trasa Podziemna**



Muzeum Wsi Lubelskiej to jeden z największych w Polsce skansenów wiejskich

FOT. MAŁGORZATA GENCA

Jeden z eksponatów muzeum skrywa ciekawą historię. Czarcia Łapa to odcisk dłoni na zabytkowym stole zlokalizowanym na zamku. Według legendy o sądzie diabelskim w lubelskim trybunale koronnym miał toczyć się proces wdowy. Stroną w sporze był magnat, którzy – przekupiwszy sędziów – wygrał spór. Pogrążona w rozpaczy kobieta miała wypowiedzieć wtedy słowa: „Gdyby diabli sądzili, wydaliby sprawiedliwszy wyrok!". Tak właśnie się stało: o północy tajemnicze postacie z rogami, obradując w sali posiedzeń sądowych, wydały wyrok na korzyść wdowy. Przypieczętowany został za pomocą słynnego odcisku dłoni. Podanie mówi, że sam Chrystus na krzyżu w sali rozpraw odwrócił wzrok w niedowierzaniu, że diabły wydają sądy sprawiedliwsze od ludzkich.

### Co jeszcze warto zobaczyć w Lublinie?

Lublin to miasto pełne atrakcji i zabytków. Co jeszcze warto tam zobaczyć?

- **Stare Miasto.** Cała lubelska starówka ma status pomnika historii – łącznie w zasięgu krótkie spaceru można tu zobaczyć około 100 zabytków. Sam rynek ma nietypowy kształt trapezu, otaczają go śliczne, bogato zdobione kamienice, a pod brukiem ciągnie się Lubelska Trasa Podziemna. Starówkę zdobią dwie wspaniałe bramy – Krakowska i Grodzka, Baszta Półokrągła stanowiąca pozostałość dawnych obwarowań, a także piękne świątynie, jak bazylika oo. dominikanów oraz archikatedra św. Jana Chrzciciela i Jana Ewangelisty ze wspaniale ozdobionym wnętrzem i organami na 50 głosów.
- **Kaplica Trójcy Świętej.** Absolutny unikat w skali całej Europy. Znajdziesz tu XIV-wieczną gotycką architekturę pokrytą zachwycającymi, bizantyjsko-ruskimi freskami z 1418 roku. To miejsce spotkania kultury Wschodu i Zachodu
- **Plac Litewski.** Powstały w latach 20. XIX wieku plac w centrum miasta. Znajduje się tu najnowocześniejsza w Polsce fontanna multimedialna, dająca pokazy wieczorami w piątki i soboty, od czerwca do września. Przy placu warto obejrzeć pałace Lubomirskich i Czartoryskich, słynny Grand Hotel i pomnik zawarcia Unii Lubelskiej.
- **Wieża Trynitarska.** Dawna furta klasztorna rozrosła się do najwspanialszej lubelskiej wieży miejskiej. Drewniane wnętrze dzwonnicy zostało wyposażone w multimedialne eksponaty, a na szczycie znajduje się kawiarnia z tarasem widokowym. To może najlepsze miejsce do podziwiania lubelskiego zamku.
- **Koziołkowy Szlak Legend.** Lublin słynie ze swoich koziołków. Przy Koziołkowym Szlaku stoi 11 figurek, z których każda wiążę się z inną legendą lubelską – można zapoznać się z tymi opowieściami, skanując kody QR.
- **Zalew Zemborzycki.** Świetne miejsce na relaks po zwiedzaniu, zwłaszcza w upalny dzień. Nad zalewem zorganizowano wygodną plażę, jest też aquapark z mnóstwem atrakcji, a całość otacza malownicza trasa rowerowa.

eprasa.pl 1fa428884c

HISTORIA

Tuż po wojnie na Zamojszczyźnie doszło do wyjątkowego zdarzenia. AK i UPA zaczęły ze sobą współpracować, a opisywał to brytyjski dziennikarz. **Bogdan Nowak** przybliża szczegóły

RETROSPEKCJA

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



# WYPRAWA BRYTYJSKIEGO KORESPONDENTA NA ZAMOJSZCZYZNĘ

„Nie tylko dla mnie, ale i dla żołnierzy, w ogóle dla społeczeństwa, okupacja niemiecka, została zamieniona przez Rosjan na okupację sowiecką. Różnica była minimalna" – mówił po wojnie Marian Gołębiewski ps. Irka, szef Kedywu w Zamościu, komendant hrubieszowskiego obwodu AK (potem wysokie funkcje w Zrzeszeniu „WiN"). „Postępowanie Sowietów było może jeszcze bardziej odrażające. Oni nie przestrzegali żadnych praw (...). Komuna dała się poznać od jak najgorszej strony, gdyż dokonywała zabójstw, aresztowań. Rabunek był powszechny" – dodawał.

Klęska hitlerowskich Niemiec oraz represje stosowane przez Sowietów sprawiły, że obie strony polsko-ukraińskiego konfliktu zaczęły dojrzewać do porozumienia. Wiosną 1945 r. oddziały WiN i UPA podpisały kilka lokalnych porozumień. To był przełom. Gorącym orędownikiem polsko-ukraińskiego porozumienia był m.in. „Irka" (spotkał się jednak z ostrą krytyką ze strony NSZ oraz ludzi określanych jako „narodowcy").

„Ideę tę kontynuowali moi koledzy" – pisał Marian Gołębiowski, który został przez UB aresztowany w styczniu 1946 r. Także upowcy dojrzeli do zmian. „Ludność przyjęła naszą decyzję z ulgą" – zapewniał Sergiusz Martyniuk, jeden z członków tej organizacji.

Po pewnym czasie zaczęto prowadzić wspólne akcje zbrojne przeciwko NKWD i UB. 6 kwietnia 1946 r. polsko-ukraiński, dwunastoosobowy oddział szturmowy pojawił się m.in. w Werbkowicach (z polskiej strony partyzantami uczestniczącymi w ataku dowodził por. Zdzisław Olechowski ps. Łoś). Zaatakowano miejscową stację kolejową, gdzie znajdował się tzw. punkt zbiorczy dla ludności ukraińskiej (wysyłano ją m.in. do Związku Radzieckiego). Stację ochraniała 8. kompania 5. Kołobrzeskiego Pułku Piechoty WP. Jak wyglądał atak? Z relacji świadków wiadomo, że dwaj partyzanci podjechali furmanką w okolice jednego z posterunków. Udawali pijanych: krzyczeli, zataczali się. Gdy wartownicy zapytali ich o hasło, leśni natychmiast się na nich rzucili.

Posterunek został rozbrojony (jeńcami byli prawdopodobnie członkowie straży kolejowej). Potem partyzanci weszli na stację i bez oporu rozbroili zaskoczonych żołnierzy. Leśni zdobyli wówczas ciężki karabin maszynowy, pięć pistoletów maszynowych i m.in. 19 rewolwerów. Następnie wycofali się. Za partyzanckim oddziałem szybko ruszył pościg złożony z żołnierzy WP oraz funkcjonariuszy NKWD i UB. W Malicach dopadli partyzancką grupę. Doszło do strzelaniny, w której zabito por. Olechowskiego. Inni partyzanci uciekli.

W dniach 26-27 maja 1946 r. doszło do wspólnego, najsłynniejszego chyba ataku żołnierzy WiN i UPA na Hrubieszów. W akcji uczestniczyło ok. 300 wyborowych żołnierzy z sotni „Dudy", „Dawyda", „Jara" i „Czausa", którzy byli dobrze uzbrojeni i „porządnie" ubrani (mieli „godnie reprezentować siły UPA przed sąsiadami). W akcji brało udział także 150 Polaków z oddziałów Kazimierza Witrylaka ps. Hel, Stefana Kwaśniewskiego ps. Wiktor, Czesława Hajduka ps. Ślepy oraz Mariana Horbowskiego ps. Kot.

Podczas ataku winowcy opanowali budynek hrubieszowskiego UB. Zabrali stamtąd akta i uwolnili 20 więźniów. Opanowali także Powiatowy Komitet PPR (rozstrzelali dwóch partyjnych funkcjonariuszy). Upowcy atakowali natomiast m.in. budynek NKWD.

Komuniści byli wściekli, natomiast partyzanci czuli się znacznie pewniej.

„Atak na Hrubieszów wywołał panikę wśród lokalnego aparatu władzy" – pisał historyk Grzegorz Motyka w książce pt. „Od rzezi wołyńskiej do akcji Wisła". „Nie tylko w Hrubieszowie, ale też w Tomaszowie Lub. miejscowe garnizony ogłosiły stan oblężenia, do minimum ograniczając wypady w teren. Gwałtownie spadła też liczba doniesień wystraszonej agentury".

Kilka tygodni po tym ataku pojawił się w powiecie hrubieszowskim Wiliam Dereck Selby, korespondent londyńskiej gazety „The Sunday Times". Był dziennikarzem dość nietypowym. Pod Tobrukiem stracił nogę, dlatego chodził na protezie wykonanej m.in. z gumy. W Polsce pojawił się w drugiej połowie 1945 r.

Wiadomo, że miał akredytację m.in. Departamentu Prasy i Informacji polskiego Ministerstwa Spraw Zagranicznych. Odwiedził z nią Wałbrzych, Wrocław, Zakopane i Katowice. Był też na Pomorzu. Wszędzie robił zdjęcia, rozmawiał z ludźmi, przyjmował delegacje (m.in. żydowskich uciekinierów z ZSRR, którzy chcieli przedostać się na Zachód). To nie mogło ujść uwagi ówczesnych władz.

Bez wątpienia korespondentem interesowali się funkcjonariusze UB. Sporo o nim wiedziano, znano jego przyzwyczajenia. Selby np. lubił się bawić, był też bywalcem znanych restauracji (Krzysztof Czubara w książce „Kennedy z Zamościa" uznał, że „bezpieka" mogła to wykorzystać po to, aby nim w jakiś sposób nim manipulować, wydobywać informacje).

Na Zamojszczyźnie pojawił się w sierpniu 1946 r. Pojechał najpierw do hrubieszowskiego Starostwa Powiatowego. Wiadomo, że spotkał się też z działaczami PSL. W dniach 2 i 3 sierpnia 1946 r. Selby przybył do majątku Piotra Chateau we Władzinie (gm. Uchanie). Chciał tam zebrać materiały do reportażu o polskim podziemiu. Z dowództwem zamojskiego WiN korespondent skontaktował się prawdopodobnie dzięki pomocy Janusza Kazimierczaka, który był jego sekretarzem i kierowcą. Miał on koleżankę, Barbarę Kurantowską, która odwiedziła wcześniej Władzin. Tam poznała partyzantów. W ten sposób, dzięki pośrednictwu kilku osób doszło do spotkania Anglika z „dużą grupą leśną".

Dowódcy partyzanccy (m.in. Józef Dąbrowski ps. Azja, Stefan Kwaśniewski ps. Wiktor, Czesław Hajduk ps. Ślepy, Henryk Lewczuk ps. Młot oraz m.in. Józef Śmiech ps. Ciąg), jeden po drugim, składali mu wizyty. Winowcy liczyli na to, że za pośrednictwem dziennikarza uda im się poinformować Zachód o łamaniu międzynarodowych porozumień przez ZSRR oraz komunistyczne władze ludowej Polski (chodziło np. o sfałszowane referendum z 30 czerwca 1946 r. ).

Reportera odwiedziła także kilkuosobowa delegacja ukraińska. W jej skład weszło czterech oficerów UPA. Ukraińcy chcieli pokazać jak silna i sprawna jest ich organizacja. Mówili, iż są dobrze uzbrojeni i świetnie zakonspirowani oraz, że mają łączników na Białoruś, Litwę, Łotwę i Estonię. Opowiadali też m.in. o tym, że otrzymują pomoc finansową z Turcji. Nie tylko. Twierdzili, że ukraińskie oddziały czekają na wybuch trzeciej wojny światowej (dzięki niej miała według nich powstać niepodległa Ukraina).

Potem zabrano Selby'ego na nocną inspekcję oddziałów WiN. Według Krzysztofa Czubary odbyła się ona we wsi Władzin, kilkaset metrów od folwarku (niektóre źródła podają, że zorganizowano ją w lesie). Żołnierze Henryka Lewczuka Młot i Czesława Hajduka (było ich w sumie ok. 100) prezentowali się znakomicie. Byli jednolicie umundurowani i dobrze uzbrojeni (niemal wszyscy mieli pistolety maszynowe lub lekkie karabiny maszynowe).

Podobno ściągnięto nawet działko przeciwlotnicze, które także pokazano Anglikowi. Korespondent oglądał odział partyzantów, świecąc sobie latarką elektryczną. Z niektórymi rozmawiał. Podobno miał ich zapewniać, że „jak „przegrają Polskę", to

eprasa.pl 1fa428884c

▶ HISTORIA

**• Po ataku na Hrubieszów oddziałów UPA i WIN na Zamojszczyznę przyjechał brytyjski korespondent Wiliam Derek Selby •** W 1946 roku spotkał się z partyzantami, obejrzał ich broń, mundury, wysłuchał skarg **• Jego wizyta była jednym z ostatnich aktów polsko-ukraińskiego porozumienia**



FOT. INSTYTUT PAMIĘCI NARODOWEJ

**Dowódca Inspektoratu Zamość AK-DSZ kpt. Marian Gołębiewski „Irka" (5. od lewej) z oficerami Obwodu Tomaszów Lubelski w 1945 r.**

przylecą po nich liberatory" (chodzi o alianckie, ciężkie samoloty bombowe, dalekiego zasięgu). Co z tego wszystkiego wynikło?

„Eskapada dziennikarza zaowocowała artykułami w Sunday Times, po których władze komunistyczne nakazały mu opuszczenie Polski. Wspólne spotkanie z angielskim dziennikarzem było jednym z ostatnich przykładów współpracy podziemia polskiego i ukraińskiego" – pisał Grzegorz Motyka. Wyprawa korespondenta oraz jego pomocnika została w krzywym zwierciadle opisana w słynnej książce Jana Gerharda pt. Łuny w Bieszczadach (po raz pierwszy została ona wydana w 1959 r.: na jej kanwie powstał w 1961 r. film Ewy i Czesława Petelskich pt. „Ogniomistrz Kaleń"). W tej powieści pojawili się jednak aż dwaj angielscy dziennikarze: John Curtis i Derek Robinson.

„Okutani w kożuchy, zawinięci w ogromne wełniane szale, w kopulastych lisich czapach i podbitych futrem butach, obaj Anglicy wyglądali, jakby mieli się wybrać na wyprawę podbiegunową. Było to tym zabawniejsze, że na dworze panowała zgoła niezimowa pogoda (...)" – pisał Gerhard: w latach 1945-52 był żołnierzem WP, m.in. dowódcą 34 Pułku Piechoty, który brał udział w Akcji Wisła. „Toteż śmiali się po cichu striłci (upowcy strzelcy), którzy wybiegli z chat na wieść o przybyciu gości, uśmiechali się pod wąsem chłopi".

Przybyszów wprowadzono do chaty sołtysa i poczęstowano bimbrem. „Uroczysty to dla nas moment striłci" – zabrał głos kurinny Ren. „Ci oto Anglicy, nie oglądając się na trudy i niebezpieczeństwa podróży, przybyli aż tu, aby poznać nasze życie i pisać o walce, którą toczymy. Przyjechali, aby napisać o nas książkę... Są to wielcy dziennikarze znani w swoim kraju i na całym świecie".

Wysoki, jasnowłosy Curtis od razu wbił wzrok w Marię, żonę Hrynia, który był dowódcą sotni (kobieta bardzo mu się podobała). Interesujące jest to, jak zareagował Hryń. „Pomyślał dość logicznie, że komuniści też czytają angielskie gazety i mogą w ten sposób wykryć Marię. Albo ten Anglik jest durniem, albo bierze mnie za takiego (...). On nas jeszcze swoją pisaniną zdekonspiruje" – myślał bohater powieści Gerharda.

Czy takie wydumane przez pułkownika LWP rozważania, mogły być jedynie przypadkowe? Doświadczeni, zamojscy partyzanci nie byli zapewne bardziej naiwni, niż sotenny Hryń z powieści Gerharda. Zdawali sobie sprawę, że tajemniczemu korespondentowi nie można do końca ufać. Uznali jednak, że okazja opowiedzenia o tym, co się w Polsce dzieje może się już nie powtórzyć. Dlatego zaryzykowali. Źle na tym wyszli.

W połowie października 1946 r. Selby został z Polski wydalony. Powodem miały być jego reportaże, które według ówczesnych władz w nieprawdziwy sposób ukazywały komunistyczną Polskę. Wcześniej aresztowano uczestników spotkania we Władzinie. 19 września do ubeckiego więzienia trafił „Ciąg", a trzy dni później „Wiktor". Aresztowano także kilku innych członków podziemia. Urządzono im proces przed Wojskowym Sądem Rejonowym w Lublinie w lutym 1947 r. Partyzantów oskarżono o współpracę z UPA, mordowanie funkcjonariuszy MO i UB oraz m.in. napady rabunkowe. Kpiła także z nich prasa, pisząc iż są członkami „leśnej bandy", która paradowała przed brytyjskim żurnalistą.

Wyroki były surowe. Zygmunta Charkiewicza ps. „Atlas" (był m.in. WiN-owskim kwatermistrzem oraz dezerterem z UB) skazano na karę śmierci (potem zamieniono ja na 10 lat pozbawienia wolności). „Ciąg" został skazany na 15 lat więzienia, „Wiktor" – na 12 lat. Ich następców nie było. Rząd Polski w Londynie był przeciwny porozumieniom z UPA. Współpraca obu podziemnych organizacji w 1947 r. na Zamojszczyźnie wygasła.

**Dwaj partyzanci podjechali furmanką w okolice jednego z posterunków. Udawali pijanych: krzyczeli, zataczali się. Gdy wartownicy zapytali ich o hasło, leśni natychmiast się na nich rzucili. Posterunek został rozbrojony**

eprasa.pl 1fa428884c

▶ PRZYRODA

Hoja to piękna roślina doniczkowa. **Jej niewątpliwą ozdobą są także kwiaty,** jednak tutaj właśnie pokazuje się kapryśność hoi – bo nie zawsze kwitnie, a „zaszkodzić" jej można na wiele sposobów

# PAMIĘTAJCIE O OGRODACH

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





FOT. GETTY IMAGES

**Hoja zachwyca nie tylko wyglądem, ale też wyjątkową wytrzymałością i łatwością uprawy. Jej ozdobne liście i niezwykłe kwiaty sprawiają, że doskonale sprawdza się jako dekoracja wnętrz. Dodatkowo, nie jest zbyt wymagająca, jeśli chodzi o pielęgnację**

## Hoja to piękny, ale kapryśny kwiat doniczkowy. Poznaj tajniki jej uprawy

Jak bardzo wiele uprawianych w domu kwiatów hoja pochodzi z tropikalnych lasów. Spotkać ją można w naturalnych warunkach głównie w południowo-wschodniej Azji. Wspina się po innych roślinach, ale nie odżywia się ich kosztem. Hoje mają sporo gatunków. W domowej uprawie najbardziej popularna jest hoja różowa (Hoya carnosa) oraz hoja piękna (Hoya bella), ale pojawiają się też nowe, ciekawe gatunki.

### Hoja piękna i hoja różowa. Obie wyglądają pięknie, ale się różnią

Hoja różowa jest nieco mniej kapryśna. Jej pędy są dłuższe (do kilku metrów), a liście większe. Kwiaty są zebrane w baldachy, mogą mieć zabarwienie białe lub w odcieniach różu, z fioletoworóżowym środkiem. Ich płatki są lekko zaokrąglone na końcach. Jej pędy najlepiej prowadzić na podporach. Hoja piękna tworzy znacznie krótsze pędy i ma drobniejsze liście. Kwiaty (również zebrane w baldachowate kwiatostany) są białe z czerwonoróżowym środkiem i mają wyraźny, gwiazdkowaty kształt, a końce ich płatków są ostro zakończone. Najlepiej uprawiać je jako rośliny o wiszących pędach. Dodatkowo każda z nich ma odmiany o przebarwionych (np. odmania Variegata) czy nakrapianych liściach.

### To roślina o „woskowych" i pachnących kwiatach

Kwiaty hoi tworzą charakterystyczne odwrócone parasolki i wyglądają, jak powleczone woskiem. Wieczorem i w nocy wydzielają intensywnie pachnącą ciecz. Ma ona miodowy, charakterystyczny zapach. Nie każdemu się on podoba. Hoję kiedyś nazywano woskownicą . Dłużej i obficiej kwitnie hoja piękna. Uwaga: ze względu na intensywność zapachu lepiej nie uprawiać hoi w sypialni.

### Podlewać z umiarem, nie przestawiać bez potrzeby

Hoja jest dobrą rośliną dla tych, którym zdarza się zapomnieć o podlewaniu kwiatów. Nie obrazi się za to. Bardziej nie lubi przelania ziemi w doniczce. Może zacząć wtedy gubić liście. Latem hoję podlewamy jeden lub dwa razy w tygodniu. Zimą raz na dwa tygodnie. Dobrze jest co jakiś czas zraszać liście rośliny. Doniczkę z hoją należy umieścić w jasnym, ale nie bezpośrednio nasłonecznionym miejscu. Bezpośredniego słońca nie lubi zwłaszcza hoja kwitnąca na biało. Nie służą jej też przeciągi, ani zmienianie miejsca, więc lepiej bez potrzeby jej nie przestawiać.

### Przesadzanie hoi to wyzwanie

Dopóki hoja jest młoda, trzeba ją raz w roku na przełomie zimy i wiosny przesadzić do nieco większej doniczki. Starsze rośliny za przesadzaniem nie przepadają. Zresztą nie jest ono takie proste, jeśli pędy hoi mają po 2–3 metry i trzymają się na podporach. Jeśli jednak doniczka już wyraźnie jest za mała dla rośliny, wtedy najlepiej zabrać się do jej wymiany jeszcze z drugą osobą. Jedna będzie trzymać roślinę, a druga usuwać starą doniczkę i podkładać nową, do której ta pierwsza osoba włoży bryłę korzeniową hoi. Potem wystarczy dodać trochę nowej ziemi. Po takim zabiegu przez kilka lat hoja nie musi mieć zmienianego pojemnika.

### To „obrażalska" roślina

Na pytanie, kiedy doczekamy się niezwykłych kwiatów hoi, nie ma jednej odpowiedzi. Są egzemplarze, które latami nie kwitną. Inne obsypują się kwiatami każdego roku. Dbanie i chuchanie na to pnącze nie zawsze przynosi oczekiwany efekt w postaci kwiatowych „parasolek". Bywa, że hoja, o której ciągle zapominamy i w ogóle jej nie dopieszczamy, nagle obsypuje się licznymi kwiatami.

Ważne! Pamiętajmy, żeby po przekwitnięciu hoi różowej nie usuwać szypułek kwiatowych , bo w ich miejscu wyrastają nowe kwiaty. Natomiast hoja piękna (biała) najczęściej sama zrzuca szypułki i kwitnie na nowych. Ponadto wśród przyczyn niekwitnięcia hoi wymienia się np. utrzymywanie zbyt wilgotnego podłoża, zbyt częste przestawianie, niedostateczne albo zbyt silne oświetlenie, zbyt niską temperaturę.

**Ilona Burkowska**

eprasa.pl 1fa428884c

▶ MOTORYZACJA

W zależności od punktu widzenia może być elegancki, prestiżowy, służbowy, rodzinny lub po prostu nudny. **Ma wszystkie cechy, których można od samochodu kombi klasy średniej oczekiwać,** do tego zdecydowanie ociera się o segment Premium

# ON TO MOTO

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



## Volkswagen Passat B9 Elegance 2.0 TSI 204 KM. Rodzinne kombi z poczuciem klasy Premium

Passat to ciepły wiatr, który wieje w strefie międzyzwrotnikowej w kierunku równika. Tak nazywa się też samochód Volkswagena, który po raz pierwszy zaprezentowano w 1973 roku i oznaczono symbolem „B1". Obecnie trudno już nadążyć z liczeniem kolejnych wcieleń „średniaka" spod znaku Volkswagena. Passat „numer 9", obecny na rynku od 2024 roku „urósł" i jest największy ze wszystkich. Ma teraz 4917 mm długości, a jego rozstaw osi to 2840 mm. Obiektywnie rzecz biorąc – „kawał" auta.

Po raz pierwszy oferowany jest wyłącznie jako 5-drzwiowe kombi, a produkcję przeniesiono z Emden w Niemczech do fabryki w Bratysławie w Słowacji, gdzie schodzi z jednej „taśmy" ze Skodą Superb. Powstaje na platformie MQB EVO, na której produkowane są także inne Volkswageny: Golf, Tiguan, T-Roc i Tayron, ale także Skody Octavia, Superb i Kodiaq, Audi A3 i Q3 oraz Seat Leon i Cupra Formentor.

Z podstawowym silnikiem 1.5 TSI mHEV o mocy 150 KM i 7-biegową skrzynią automatyczną DSG Passat kosztuje w promocji od 154 190 zł, natomiast opisywany 2.0 204 KM od 201 990 zł. Wewnątrz zastosowano bardzo dobrej jakości materiały, alcantarę, duży ekran centralny – wszystko jak to w Volkswagenie, bez zbędnego przepychu. Przednie fotele posiadają nawet funkcję masażu, a to już „jakby trochę luksusowo". Zarówno z przodu, jak i z tyłu nawet wysocy pasażerowie nie mogą narzekać na brak miejsca. Wirtualne „zegary" są w stanie przekazać kierowcy ogrom informacji, chociaż z wyglądu są banalne.

Sterowanie automatyczną skrzynią biegów (DSG) znajduje się na prawej dźwigni przy kierownicy. Obrót do przodu lub do tyłu uruchamia bieg do przodu i do tyłu, a pchnięcie w bok uruchamia tryb parkowania. Standardowe wyposażenie w obszarze multimediów i łączności obejmuje system nawigacyjny z bieżącymi informacjami o ruchu drogowym, odbiór radia cyfrowego (DAB+), połączenie ze smartfonem przez Bluetooth, Android Auto i Apple CarPlay (również bezprzewodowo), porty USB-C oraz sterowanie głosowe.

Asystenta głosowego, a właściwie asystentkę o nazwie „Ida", można aktywować komendami głosowymi. Pomaga ona na przykład regulować ogrzewanie foteli, wybrać stację radiową albo zadzwonić. Czasem się myli i zamiast „Radia Pogoda" wybiera „Radio Jutrzenka" (nie wiedziałem wcześniej, że takie jest) – dostaje ode mnie plus za to, że się bardzo stara, i za aspekty poznawcze.

Samochód jest standardowo wyposażony w wiele funkcji bezpieczeństwa. Należą do nich m.in. asystent hamowania awaryjnego, asystent utrzymania pasa ruchu, asystent zmiany pasa ruchu, system rozpoznawania znaków drogowych oraz adaptacyjny tempomat (ACC). Jest też Park Assist, który automatycznie wprowadza samochód w luki parkingowe równoległe i prostopadłe do jezdni, a z miejsc parkingowych równoległych także samodzielnie wyjeżdża.

System zmiany pasa ruchu obejmuje również system ostrzegania o ruchu poprzecznym z tyłu, który ostrzega o zagrożeniach podczas cofania z miejsca parkingowego i automatycznie hamuje w sytuacjach awaryjnych. Czasem jest nadgorliwy, wykrywając zagrożenie tam, gdzie go nie ma, ale z drugiej strony wolę, jak interweniuje na wyrost, niż miałbym „zaliczyć" ścianę lub wjechać na kogoś z tyłu samochodu.

Testowaną przeze mnie wersję wyposażono w jednostkę napędową 2.0 TSI o mocy 204 KM. To mocny silnik benzynowy z turbodoładowaniem i bezpośrednim wtryskiem paliwa, który jest stosowany w różnych modelach grupy Volkswagen. Wszedł do produkcji w roku 2024 i jest kolejną odmianą z rodziny EA888. Maksymalny moment obrotowy 320 Nm dostępny jest już od 1500 obr./min. Auto przyspiesza do 100km/h w 7,5 sekundy i rozwija prędkość maksymalną 232 km/h. Niestety, tzw. turbodziura – czyli opóźnienie reakcji silnika na mocne naciśnięcie pedału gazu – jest odczuwalna.

W moim teście auto osiągnęło średnie zużycie paliwa na poziomie 5,8 litra benzyny na 100 kilometrów. Biorąc pod uwagę osiągi i gabaryty pojazdu, to dobry wynik. Przy takim zużyciu i baku o pojemności 66 l możliwy jest zasięg 1100 kilometrów. Podczas jazdy drogami krajowymi można spodziewać się zużycia paliwa na poziomie 5,5 l/100 km, na autostradzie około 7,5 l/100 km, a w mieście do 9,5 l/100 km.

Zawieszenie świetnie radzi sobie także z drogami o złej nawierzchni, a przy tym wcale nie jest zbyt miękkie. W trasie auto „płynie" i jest przy tym precyzyjne. Układ kierowniczy pracuje dość sztywno, ale z dobrym wyczuciem.

Passat sprawdza się jako samochód rodzinny. Duży rozstaw osi to dużo miejsca z tyłu, a bagażnik o pojemności 690 litrów do wysokości rolety naprawdę sporo pomieści. Bez problemu przewiozłem na przykład dwa składane rowery i spore bagaże. Po złożeniu oparć kanapy objętość rośnie do imponujących 1920 litrów.

Jeżeli ktoś szuka dużego i funkcjonalnego auta i nie chce dopłacać do SUV-a (bezpośrednim odpowiednikiem w koncernie VW jest Tayron), to Passat jest na pewno ciekawą propozycją.



FOT. AURELIUSZ MIKOS

**Volkswagen Passat sprawdzi się jako samochód służbowy i dla podróżujących rodzin. Dziewiąta generacja jest dostępna tylko w wersji kombi. Auto jest produkowane obok swojego bliźniaczego odpowiednika, Skody Superb, w słowackiej Bratysławie**

eprasa.pl 1fa428884c

▶ ARCHEO

Od informacji o eksporcie energii elektrycznej do Czechosłowacji, przez ogłoszenie o szyciu popularnych „Teksasów”, po groźby i porachunki między uczniami w szkole – m.in. o tym pisały przed laty gazety **10 października**

# Z NASZYCH STRON

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



Głos Pomorza nr 237, 10.10.1996

Rzecznik praw ucznia w redakcji (tel. 427-591)

## Groźby w szkole

**– Tatusiu, nie poznasz siebie, gdy cię spotkamy w ciemnej ulicy – usłyszał Witold P., nauczyciel w Szkole Postawowej nr 4 w Słupsku, gdy w miniony poniedziałek stanął w obronie trzynastoletniego Leszka Z., ucznia tej szkoły.**

Chłopiec został zaatakowany przez dwóch absolwentów „podstawówki”, którzy na przerwie chcieli go pobić w zemście za jakieś krzywdy wyrządzone wcześniej bratu jednego z nich.

Obydwaj chłopcy byli rozjuszeni. Pełniące w czasie przerwy dyżur nauczycielki nie mogły sobie z nimi poradzić. Poprosiły o pomoc kolegę. Przybysze byli jednak nadal bardzo arogancey i grozili nauczycielowi. Wezwano policję. Obydwaj napastnicy zostali zatrzymani. Po przesłuchaniu wypuszczono ich do domu.

Według dyrekcji Szkoły Podstawowej nr 4, takie przypadki w tej placówce to rzadkość. Według naszej wiedzy, porachunki między uczniami zdarzają się jednak w różnych szkołach coraz częściej. W niektórych szkołach zatrudnia się ochroniarzy, mających kontrolować, kto wchodzi do budynków dydaktycznych.

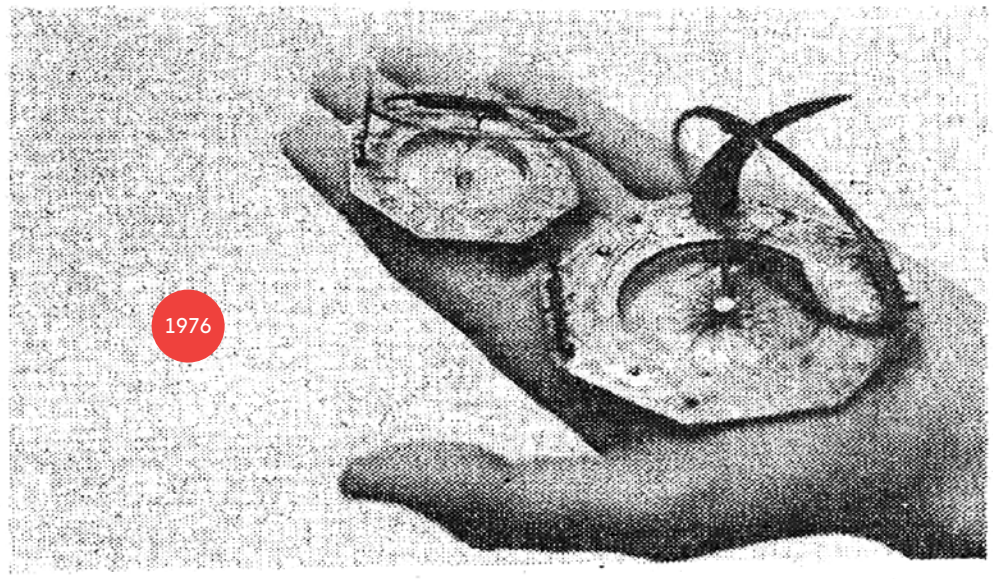
1996

* * *

Czy w takich sytuacjach może pomóc rzecznik praw ucznia, który od września działa w słupskim Kuratorium Oświaty? O tym i wielu innych problemach będziemy chcieli dzisiaj rozmawiać z **Rafałem Nosewiczem,** powołanym na to stanowisko przez kuratora oświaty. Nasz gość dyżurować będzie przy redakcyjnym telefonie (nr **427-591**) w Słupsku w godz. od 10 do 12. **(maz)**

Dziennik Popularny nr 230, 9-10.10.1976

## Siedemnastowieczne kompasy



1976

Do wrocławskiej „Desy” trafiły dwa oryginalne kompasy pochodzące z XVII w. Oba mają zegary słoneczne, a związane są z polskimi miastami. Na jednym z nich podano szerokość geograficzną Krakowa, na drugim Nysy. Te cenne zabytki trafią wkrótce do muzeum. Na zdjęciu: dwa siedemnastowieczne kompasy.
CAF — Hawałej

Gazeta Krakowska nr 240, 10.10.1966

*Uwaga! Okazja!*

**W obecnym kwartale szyjemy na zamówienia, bez ograniczenia wieku — znane i praktyczne**

**spodnie „Texasy“**

Jednocześnie podajemy do wiadomości, że w roku przyszłym — z przyczyn od nas niezależnych — usługowe szycie spodni „texas” będzie ograniczone.



**Młodzieżowy Punkt Usługowy Spółdzielni Pracy »Sprawność« KRAKÓW ul. STRADOMSKA 5**

1966

Dziennik Zachodni nr 279, 10.10.1946

## Eksportujemy energię elektryczną za granicę

## Czechosłowacja najpoważniejszym odbiorcą

1946

**Jelenia Góra.** Poza węglem, który jest jednym z najpoważniejszych artykułów eksportowych naszego Państwa, cementu, wyrobów drzewnych, koksu i in. Polska eksportuje jeszcze energię elektryczną.

Najpoważniejszym naszym odbiorcą jest Czechosłowacja, która zaopatruje się w energię z polskiego Dolnego Śląska linią, łączącą oba te kraje. Linia ta jest zasilona przez należącą do Zjednoczenia Węglowego **elektrownię „Wiktoria“.** Sprawę tego eksportu reguluje **Centralne Zjednoczenie Energetyczne.**

W czasie od maja ub. roku do kwietnia br. włącznie **elektrownia „Wiktoria“ oddała do Czechosłowacji 164.302.500 klw.** przy szczycie obciążenia, wahającym się od 42.000 do 28.000 klw.

W kwietniu wygasła coprawda umowa z Czechosłowacją, jednakże **nowo zawarta, przewiduje oddawanie do Czechosłowacji do 25.000 klw. w miesiącach zimowych.** Za wywiązanie się z tych zobowiązań odpowiedzialne jest Zjednoczenie Energetyczne Okręgu Dolnośląskiego.

Prócz tego dość poważne ilości energii elektrycznej są eksportowane do Czechosłowacji z sieci Zjednoczenia Energetycznego dla zasilenia kilku miejscowości na pograniczu Jelenia Góra (powiat) i Bystrzycy. Są to jednak mniejsze ilości, które indywidualnie traktowane, nie mogą stanowić zagadnienia eksportowego. (sl)

Dziennik Bałtycki nr 242, 10.10.1956

## STATKI W NASZYCH PORTACH

### W GDYNI SŁABY RUCH

W dniu wczorajszym w ciągu dnia nie wszedł do Gdyni ani nie wyszedł żaden statek. Dopiero w późnych godzinach wieczornych zamówił pilota **„Dąbrowski“,** przybywający z Londynu z drobnicą i żelazem.

Na statkach już stojących przy nabrzeżach trwała praca. M. in. ostatnie tony drobnicy ładowano na polskie statki **„Słowacki“, „Piast“** i **„Puck“.** Pierwsze dwa ze swoim ładunkiem udadzą się pierwszy na Daleki Wschód, a drugi do Afryki Południowej.

### W GDAŃSKU RÓWNIEŻ NIE ROJNO

Do portu gdańskiego w dniu wczorajszym weszły 3 statki po węgiel. Są to: **„Ella Feldman“, „Sigulda“** i **„Rataj“.** Ten ostatni przywiózł drobnicę z Bremy. Wyszły z portu holenderski statek **„Hoogland“** i duński **„Sine Boye“,** oba z węglem. **„Harnis“** powiózł żarcicę. **(św)**

1956

FEDERACJA BIBLIOTEK CYFROWYCH

eprasa.pl 1fa428884c

▶ ŚWIAT WOKÓŁ NAS

Przetrwali stan wojenny, hiperinflację, transformację, trzy bańki spekulacyjne i rewolucję technologiczną. Dzisiaj to oni wciąż napędzają światową gospodarkę, chociaż dla tego świata stali się „niewidzialni". **Mowa oczywiście o pokoleniu X**

# ZROZUMIEĆ DZIŚ

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



Pokolenie X to ludzie urodzeni w latach 1965-1980. Rozbieżność niby duża, bo jedni to już dziadkowie, inni wciąż wychowują własne dzieci, ale pewne cechy mają wspólne. Twardzi musieli być od dzieciństwa.

## Pokolenie transformacji

– Pokolenie X nie miało łatwo w życiu, i to nie tylko ze względu na wymagające dzieciństwo. Świat na wejściu obiecał względną stabilność i przewidywalność tylko po to, żeby potem ci ludzie musieli patrzeć, jak co kilkanaście lat kompletnie staje na głowie. Od dziecka słyszeli, że jeśli będą ciężko pracować i trzymać się zasad, to wszystko się ułoży. A potem zasady zmieniały się na ich oczach praktycznie co chwilę – mówi Anna Szlęzak. I dodaje, że kiedy Iksy wchodziły na rynek pracy, w Polsce skończył się komunizm i rozpoczął trudny okres transformacji. Z jednej strony oznaczało to nowe możliwości, z drugiej niepewność zatrudnienia, drastyczne reformy i ogromne bezrobocie. Na oczach Iksów walił się stary porządek i w niemałym chaosie rodził się nowy.

Dość szybko okazało się, że trzeba się przebranżowić albo w ogóle szukać pracy w zupełnie innym niż wyuczonym zawodzie. Do tego, kiedy już wydało się, że Iksy opanowały rzeczywistość, pojawiły się komputery, internet – i znowu musieli się w tym wszystkim odnaleźć.

Wszystko, przez co przeszli w zawodowym życiu — transformację, prawdziwy skok technologiczny – sprawia, że Iksy często zostają w pracy po godzinach, wielu z nich to pracoholicy; potwierdzają to zresztą badania. Blisko co trzeci badany Polak deklaruje, że pracuje więcej niż 40 godzin tygodniowo – wynika z raportu „Polki i przedsiębiorczość 2024: Dynamika czasu pracy". Wśród przedsiębiorczyń ten odsetek wynosi z kolei aż 42 proc. Najwięcej pracują osoby z pokolenia X – aż 43 proc. z nich ponad 40 godzin tygodniowo.

Przedstawiciele pokolenia X często spędzają w jednej firmie wiele lat i mocno się z nią identyfikują. Uważają też, że samo miejsce pracy czy zawód, który wykonują, jeśli te cieszą się wystarczającym szacunkiem, są już swego rodzaju nagrodą, dla której można czasami pocierpieć: zostać dłużej w pracy, przemilczeć brak podwyżki czy premii, machnąć ręką na fanaberie szefa. Iksy są odpowiedzialne, efektywne i lojalne wobec pracodawcy.

Cenią sobie stabilizację, ważna jest również dla nich godziwa pensja. Utrzymują rodziny, często pomagają też rodzicom albo dorosłym już dzieciom. Także z tego powodu cenią sobie przewidywalność. Dla nich zmiana pracy to ostateczność – kojarzy im się wyłącznie ze stresem, brakiem stabilności. Więc, mówiąc szczerze, harują jak woły, żeby było „po staremu", żeby nic się nie zmieniło.

## To oni budują dobrobyt

Pokolenie X według danych GUS stanowi dziś 36,5 procent wszystkich pracujących w Polsce. To oni zarządzają zespołami i utrzymują ciągłość biznesową, często uchodzą za ekspertów w swoich dziedzinach. Mimo to w wielu firmach osoby między 45. a 59. rokiem życia są „niewidzialne". Iksy rzadziej chociażby uczestniczą w szkoleniach niż przedstawiciele innych pokoleń. Firmy wychodzą z założenia, że pracownik w tym wieku „już zrobił swoje", więc przestają w niego inwestować.

## Stereotypy rządzą

Dane Eurostatu są jednoznaczne: Polska szybciej niż średnia unijna traci dojrzałych pracowników. Nie dlatego, że ci chcą odchodzić, ale dlatego, że systemowo są wypychani z rynku pracy.

Powód? Wszechobecne stereotypy na temat Iksów. Chociażby ten, że to pokolenie analogowe. To prawda, ale szybko uczy się cyfrowych rozwiązań.

Dane OECD wskazują, że luka kompetencyjna między nimi a przedstawicielami młodszych generacji jest coraz mniejsza. I wcale nie jest tak, że Iksy nie lubią zmian. Nowego boją się wszyscy albo prawie wszyscy. Są za to przyzwyczajeni do tego, że w życiu trzeba sobie radzić, sporo przeżyli, więc szybko adoptują się do nowych sytuacji.

Pokolenie X wie, jak działa Facebook, ogląda YouTube'a, jest na WhatsAppie, ale korzysta z nich i możliwości, jakie niesie rozwój nowych technologii, kiedy tego potrzebuje. Robi zakupy przez internet, płaci przez niego rachunki, ale nie daje się wciągnąć przez wirtualny świat.

Ale czasem Iksy mają dość. Żyją trochę w rozkroku między pokoleniem swoich rodziców i dzieci. Zmęczeni, przeciążeni, często wypaleni. I świadomi, że właściwie nie mają wyjścia. Nie proszą o pomoc, bo życie ich nauczyło, że najlepiej liczyć na siebie.

**Dorota Kowalska**

### Słowniczek

- **CICHE POKOLENIE (Silent Generation): 1925-1945 – osoby dorastające w czasie dwóch wojen światowych.**
- **BABY BOOMERS (Boomersi): 1946-1964 – od powojennego wyżu demograficznego (baby boom).**
- **POKOLENIE X (Gen X): 1965-1980 – generacja „wielkiej niewiadomiej", pamiętająca czas analogowy i transformację.**
- **POKOLENIE Y (Milenialsi): 1981-1994.**
- **POKOLENIE Z (Zetki): 1995-2009.**
- **POKOLENIE ALFA: 2010-2024.**
- **POKOLENIE BETA: od 2025 roku.**



FOT. 123RF

**Osoby z pokolenia X cenią sobie stabilizację, ważna jest również dla nich godziwa pensja. Utrzymują rodziny, często pomagają też rodzicom albo dorosłym już dzieciom. Także z tego powodu cenią sobie przewidywalność**

## Czasem Iksy mają dość. Żyją trochę w rozkroku między pokoleniem swoich rodziców i dzieci, którymi się opiekują

eprasa.pl 1fa428884c

▶ FOTO

1 października 2021 roku **kopia Obrazu Matki Boskiej Częstochowskiej dotarła do Przeźmierowa pod Poznaniem.** Mieszkańcy przeszli w procesji ulicami miasteczka i wzięli udział w czuwaniu w kościele

FOT. ROBERT WOŹNIAK

# PRZYKADROWANE

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





eprasa.pl 1fa428884c

▶ SPORT

Legendy bieżni – najpierw wielcy Jerzy Chromik i Zdzisław Krzyszkowiak. Później fenomenalny Bronisław Malinowski i ten czwarty, **Bogusław Mamiński** – kontynuator polskich tradycji w biegu na 3000 metrów z przeszkodami

# LIGA MISTRZÓW

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



# BOGUSŁAW MAMIŃSKI. KONTYNUATOR PIĘKNYCH TRADYCJI POLSKICH PRZESZKODOWCÓW

**Bogusław Mamiński**
Urodzony 18 grudnia 1955 roku w Kamieniu Pomorskim polski lekkoatleta, biegacz na średnich i długich dystansach, wicemistrz świata i Europy, olimpijczyk

Urodził się w Kamieniu Pomorskim, a zaczynał od kopania piłki. – Chyba jak większość chłopaków, którzy stawali się później lekkoatletami. W moich czasach bieganie nie cieszyło się przecież wielką popularnością, a niemałą bolączką był sam nabór do średnich i długich dystansów, a raczej jego brak. Ciężko było wyselekcjonować tych, którzy mieli predyspozycje – mówił przed laty Bogusław Mamiński. Jego wypatrzył w końcu trener Wiesław Kiryk w 1976 roku podczas Wojskowych Biegów Narodowych.

Jest wychowankiem trenera Wiesława Przybylskiego, z czasem współpracującym ze słynnym Wiesławem Kirykiem i Grzegorzem Wilczyńskim.

Ukończył Zespół Szkół Mechanicznych w Gryficach, gdzie uczył się w kierunku mechanika samochodowego. Później odbywał służbę zasadniczą w Wojskach Obrony Powietrznej Kraju.

W czasie służby wojskowej otrzymał propozycję treningów w dwóch wojskowych klubach sportowych: Legii Warszawa i Oleśniczance Oleśnica. Wybrał ten drugi. Tam też zaczął służbę w wojskach lotniczych.

W roku 1978 roku Bogusław Mamiński wystartował w mistrzostwach Polski w Warszawie. Tutaj zdobył swój pierwszy złoty medal w biegu przełajowym na dystansie 6 kilometrów. Po wygranej wspomniany trener Wiesław Kiryk wysłał go na zgrupowanie do Meksyku, gdzie trenował razem z Ireną Szewińską i Bronisławem Malinowskim.

W 1981 roku, podczas 3. edycji zawodów Pucharu Świata w Rzymie, triumfował w biegu na 3000 metrów z przeszkodami (8:19.89). Rok później został w Atenach wicemistrzem Europy (8:19.22), przegrywając tylko ze znanym Niemcem Patrizem Ilgiem (8:18.52), który rok później w Helsinkach został mistrzem świata!

W 1982 roku Bogusław Mamiński został zawodnikiem stołecznej Legii.

W 1983 roku, w 1. edycji mistrzostw świata, wywalczył tytuł wicemistrza globu w biegu na 3000 metrów z przeszkodami (8:17.03), przegrywając z... Ilgiem (8:15.06).

Już dwa tygodnie później, w trakcie Pucharu Europy w Londynie, wywalczył złoto.

Pilnie trenował przed Igrzyskami XXIII Olimpiady, które organizowało Los Angeles w 1984 roku. Jednak bojkot całego bloku wschodniego sprawił, że ostatecznie nie pojechał za ocean.

– Tak mi się wydaje, że wszystko zmierzało w kierunku pudła. Byłem dobrze przygotowany, a mityngi z tuzami zawsze kończyłem w pierwszej trójce. Nie wiem czy o złotym, ale o krążku mogłem marzyć. Zresztą otwierałem wtedy listę rankingową z najlepszym wynikiem na świecie (8.12), który uzyskałem w Oslo. Takie jednak były czasy, że do Los Angeles nie polecieliśmy. A wspomniany wynik z Brukseli to była taka kropka nad i. Uzyskałem przecież rezultat niezwykle bliski rekordowi Polski Bronka (8.09,11), aktualnemu zresztą do dziś – zaznacza olimpijczyk.



FOT. SŁAWEK, CC BY-SA 2.0

**Dzisiaj Bogusław Mamiński jest menedżerem i organizatorem wielu imprez biegowych, między innymi „Biegnij Warszawo"**

Wziął natomiast udział w zawodach „Przyjaźń-84". I Polak okazał się dla rywali mało przyjazny. Zwyciężył przed Niemcem z NRD, Hagenem Melzerem, który w 1987 roku został w Rzymie wicemistrzem świata.

24 sierpnia 1984 roku w Brukseli ustanowił „życiówkę" w biegu na dystansie 3000 metrów z przeszkodami – 8:09.18. To wciąż drugi czas w historii polskiej lekkoatletyki!

W 1985 roku Mamiński wyjechał do Włoch. W klubie Atletica Bojanese spędził dziesięć lat – najpierw jako zawodnik, a później jako trener. Po powrocie do Polski został zawodnikiem Bałtyk Rewal, którego prezesem był wówczas... jego tata – Stanisław Mamiński.

Po powrocie do kraju założył firmę – Sporting Bogusław Mamiński. W Międzyzdrojach otworzył ośrodek szkoleniowo-wypoczynkowy (ośrodek szkolenia mistrzowskiego w konkurencjach wytrzymałościowych pod auspicjami Polskiego Związku Lekkiej Atletyki). W Międzyzdrojach zaczął organizować międzynarodowy Bieg o Bursztynowy Puchar.

W 1998 roku wśród gości tego wydarzenia byli m.in. Tadeusz Ślusarski, Władysław Komar i Jarosław Marzec. W drodze powrotnej doszło do wypadku, w którym zginęli dwaj pierwsi; Marzec zmarł kilka dni później w szczecińskim szpitalu.

Z powodu śmierci zmieniono formułę zawodów. Od kolejnych edycji – zawsze 17 sierpnia, w rocznicę ich śmierci – odbywa się konkurs skoku o tyczce i pchnięcia kulą.

eprasa.pl 1fa428884c

▶ KSIĄŻKI

**● Jak doszło do rozbiorów? Jacek Komuda w swojej najnowszej książce przybliża jeden z największych dramatów w dziejach Polski** ● Obserwujemy z bliska cały proces rozkładu państwa ● **Autor precyzyjnie opisuje, kto zdradził ojczyznę i kto korumpował**

# trzykropek

Ambasadorowie przygotowali się dobrze. Zebrali i hojnie opłacili wszystkich agentów rosyjskich w Koronie i na Litwie. Stackelberg tym razem postawił nie na Czartoryskich, ale na nową kategorię ludzi sprzedajnych i „powłócznych", związanych z poprzednim posłem – Saldernem. Byli to kuchmistrz koronny Adam Poniński, biskup kujawski Antoni Ostrowski, kasztelan gostyński Antoni Lasocki, pisarz wielki koronny Kazimierz Raczyński, kanclerz wielki koronny Andrzej Młodziejowski oraz kasztelan poznański Józef Mielżyński. Z nadzieją zamierzano pozyskać prymasa Gabriela Podoskiego, podskarbiego koronnego Teodora Wessla i marszałka nadwornego koronnego Franciszka Wielopolskiego. Poseł rosyjski zadbał o obsadę wojska, wspólnie z ambasadorem Rosji i Austrii powołali specjalny fundusz, zwany kasą gadzinową, na przekupywanie posłów i dygnitarzy.

Był to pomysł Panina: wspólny fundusz zaborców. Początkowo każdy dwór miał wpłacić nawet po 200 tysięcy talarów. Chciwy i skąpy Fryderyk II nie chciał jednak ponosić równie wysokich opłat, dlatego każdy z zaborców wpłacił „jedynie" po 27 tysięcy. Takie fundusze miały być tworzone na kolejne sejmy Rzeczypospolitej.

Aby nikomu nie przyszło do głowy zastosować prawa liberum veto, które teraz mogłoby odwlec w czasie oficjalną egzekucję Rzeczypospolitej, postanowiono zawiązać wcześniej konfederację, co gwarantowało, że decyzje będą zapadać zwykłą większością głosów. Dużym kłopotem okazało się wskazanie marszałka odpowiednio skorumpowanego i zależnego od zaborców.

Po długich poszukiwaniach wybór Stackelberga padł na Adama bywszego Ponińskiego (Sejm Wielki skazał go później na pozbawienie nazwiska, stąd tak dziwna pisownia), który już wcześniej wykonywał różne misje dla rosyjskiej ambasady i był całkowicie oddany zaborcy. W trakcie konfederacji barskiej stworzył z Franciszkiem Branickim projekt przyłączenia się Rzeczypospolitej do wojny z Turcją, odrzucony przez carycę. Teraz, w połowie 1772 roku, z bp Ostrowskim i kasztelanem gostyńskim Lasockim spotkali się potajemnie z Saldernem.

Jak pisze Dorota Dukwicz: „Przedstawili oni w punktach swoje uwagi na temat sytuacji w kraju, oskarżając króla i Czartoryskich o chęć wprowadzenia sukcesji tronu. Jednocześnie spiskowcy oddali się do dyspozycji Katarzyny II oraz wyrazili gotowość wysłania do Petersburga swego przedstawiciela, który tam zaprezentowałby ich stanowisko".

Poniński za tysiąc dukatów z kasy ambasadora oraz kolejne 1,2 tysiąca jurgieltu za drugie półrocze zgodził się pojechać do Petersburga i – jako znający system polityczny Rzeczypospolitej – pomóc opracować plan działania dla rosyjskiego ambasadora. A konkretnie – wskazać, jak doprowadzić do uznania przez sejm paktów rozbiorowych. Po powrocie za kolejne 24 tysiące złotych zgodził się być marszałkiem i zarazem katem ćwiartującym Rzeczpospolitą.

Sejmiki zbierały się opornie, sterroryzowane przez wojsko rosyjskie; brakowało chętnych na posłów, w sali sejmowej znalazło się ich tylko od 102 do 112, jak podają różni historycy. Przybyło zaledwie 36 senatorów. Ambasadorowie sformułowali plan kontroli nad tymi zgromadzeniami. Przede wszystkim podzielili kraj na trzy strefy, w której każdy z nich – wspierany wojskiem moskiewskim – kontrolował przebieg sejmików, a zwłaszcza wybór odpowiednich posłów.

Stackelberg miał pilnować Litwy i Wołynia, Reviczky – resztki województw krakowskiego, sandomierskiego, lubelskiego i Podola. Benoît zaś obstawiał województwa rawskie, łęczyckie, sieradzkie, Kujawy, Podlasie, Mazowsze i Wielkopolskę. Na miejscu zlecano kontrolę odpowiednim jurgieltnikom, a szlachtę zmuszano do wyborów podstawionych kandydatów.

Nie wszędzie jednak udało się narzucić wybór „odpowiednich" wysłanników na sejm. Opór społeczeństwa szlacheckiego był tak duży, że posłów nie wybrano w ogóle na sejmikach żmudzkim i upickim. W innych, na przykład trockim, posłami zostali ludzie związani z dworem królewskim Stanisława Augusta, a nie z rosyjskim ambasadorem. Z kolei ze strefy pruskiej wydelegowano wielu opozycjonistów. Austriacy nie dopilnowali sejmików na Podolu i w województwie lubelskim. Ostatecznie na sejm przyjechało 112 posłów – 83 z Korony i 29 z Litwy.

Z woli ambasadorów 16 kwietnia zawiązano konfederację, której marszałkami zostali koronnym wspomniany Adam P. (Poniński), a litewskim Michał Hieronim Radziwiłł, pobierający z kasy gadzinowej tysiąc czerwonych złotych miesięcznie. Ci sami sprzedawczycy zostali później ogłoszeni marszałkami sejmu, który 19 kwietnia zebrał się na zamku w Warszawie, otoczony carskimi wojskami, aby wykonać wolę zaborców.

Poniński oraz zausznicy Rosji i Prus od razu spotkali się z opozycją Tadeusza Reytana i Samuela Korsaka, którzy zaprotestowali przeciwko oddaniu laski marszałkowskiej Adamowi P. Cała procedura bowiem miała wyglądać tak: najpierw Poniński zostanie marszałkiem, potem sejm przystąpi do konfederacji i będzie obradować już zwykłą większością głosów. Tego właśnie chcieli uniknąć protestujący.

Tadeusz Reytan herbu własnego był pierwszym polskim opozycjonistą wykorzystującym bierny opór i głodówkę przeciwko planom rozbioru Rzeczypospolitej. Uwieczniony na obrazie Jana Matejki, kiedy własnym ciałem zagradza drzwi do sali sejmowej, w rzeczywistości – o czym mało kto pamięta – nie działał samotnie, ale jako przywódca całej grupy posłów sprzeciwiających się rozbiorom.

Jak uważa Jerzy Michalski, autor biografii Reytana, nie wygląda na to, aby wybór tego posła i Samuela Korsaka na sejm 1773 roku związany był z polityką któregoś ze stronnictw. Otrzymali instrukcję, która nakazywała im domagać się wycofania wojsk obcych mocarstw i wyrazić sprzeciw wobec planów podziału Rzeczypospolitej.

Reytan już na początku obrad zaprotestował przeciwko oddaniu laski marszałkowskiej Adamowi P., plugawemu sprzedawczykowi. A także przeciwko zawiązaniu konfederacji mającej zagwarantować wykonanie wszystkich zamierzeń ambasadorów ościennych mocarstw. Dowodził, że marszałkiem powinien zostać poseł z prowincji litewskiej, na którą przypadała kolej.

A kiedy Adam P. jednak laskę otrzymał, Reytan wziął w ręce drugą, przygotowaną dla marszałka konfederacji litewskiej, po czym zajął jego miejsce, twierdząc, że wobec takiego bezprawia może być takim samym marszałkiem jak ten wskazany. Wywołało to awanturę, a sprzedawczyk musiał przełożyć sesję sejmu na dzień następny. Reytana poparł Korsak, rację przyznali mu inni posłowie.

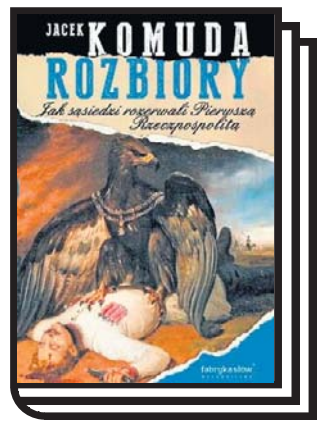
Ich działania doprowadziły sprzedawczyków do szału. Podejrzewali, że stoi za nim któreś ze stronnictw albo król – żaden z zaciekłych lokajów Moskwy i Berlina nie mógł uwierzyć, że postępowanie Reytana spowodowane było patriotyzmem i nie miało na celu wymuszenia łapówki ani urzędu!

Ostatecznie 20 kwietnia ogłoszono konfederację i ustanowiono jej sądy, na które pozwano właśnie Reytana, nadal niedopuszczającego Adama P. do sprawowania funkcji. Kiedy obrady wreszcie się zaczęły, sprzedawczyk był tak przestraszony, że od razu przełożył sesję sejmową, stojąc na progu sali. Otrzymał też asystę wojskową rosyjsko-pruską, tak bardzo obawiał się rozwścieczonych posłów.

Bohater z kolei został skazany przez sąd konfederacki jako „wzburzyciel pokoju i buntownik przeciwko ojczyźnie". Prusacy chcieli go aresztować, przed czym jednak wstrzymywał ich ambasador Moskwy Stackelberg.

Reytan, Korsak i grupa ok. 30 posłów, wśród których był m.in. poseł miński Stanisław Bohuszewicz, zablokowała pracę sejmu, okupując salę i nie dopuszczając do jego zagajenia. Podobno Stanisław August Poniatowski rozmawiał z Reytanem i kazał im czynić, „co Bóg, poczciwość, sumienie i prawa radzą".

Poniński wysłał do izby Marcina Lubomirskiego, aby ogłosił kolejne solwowanie – czyli przeniesienie sesji na inny dzień. Ponieważ było to bezprawie, Reytan i jego stronnicy usiłowali zatrzymać Lubomirskiego w sali i skłonić, aby wspólnie wybrali własnego marszałka.



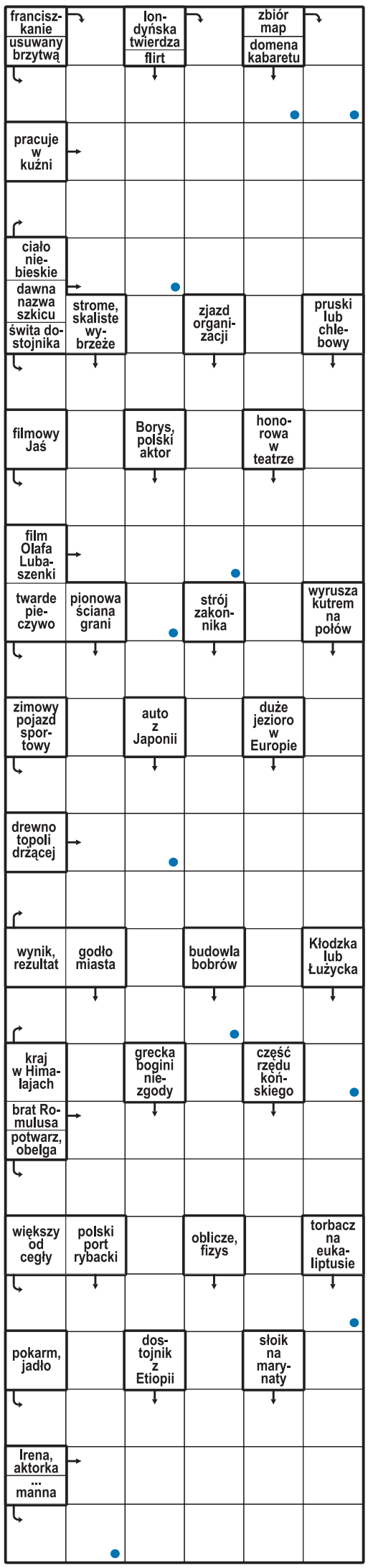

Jacek Komuda „Rozbiory. Jak sąsiedzi rozerwali Pierwszą Rzeczpospolitą", wyd. Fabryka Słów, Warszawa 2026, cena 59,90 zł

●●●●●

eprasa.pl 1fa428884c

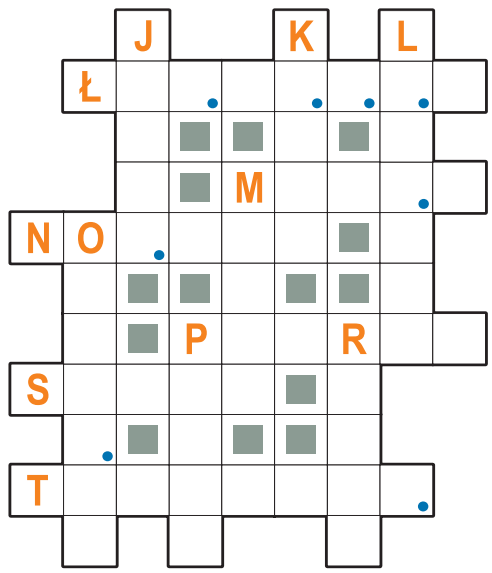
▶ KRZYŻÓWKI

## Krzyżówka panoramiczna



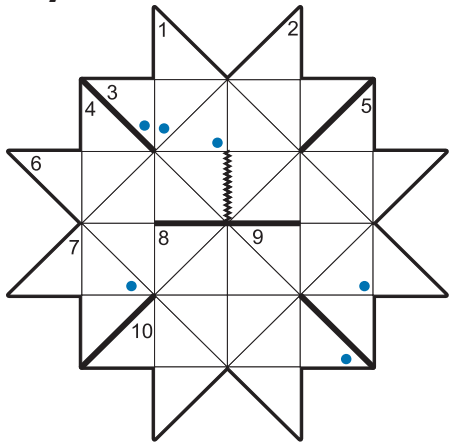

**Litery z oznaczonych pól, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.**

## Alfabetka




**Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.**
**W kolejności przypadkowej:**
- przeciwnik Batmana
- kamizelka ratunkowa
- „mundur" lokaja
- gryzoń polny
- „zdrowe" grzyby
- patron, mecenas
- ... Białoszewski, poeta
- hazardowa gra w karty
- słowacki dopływ Dunajca
- Claude, malarz francuski
- wonna bylina ozdobna
- mieszkaniec miasta nad Narwią
- ogórkowy w lecie

## Krzyżówka mozaikowa

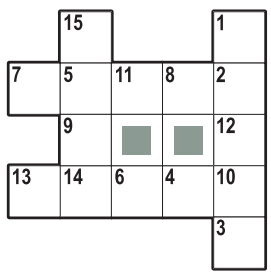



**Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.**
**Poziomo:**
3) odmiana czerwieni,
6) idea lub przedsięwzięcie niemożliwe do zrealizowania, prowadzące do zamętu,
7) wyrównanie roszczeń,
10) kontynent z Andorą.

**Pionowo:**
1) lokum dla Fiata,
2) tatrzańska sosna,
4) osłabienie, słabość,
5) sejmowa dyskusja,
8) słowiański bóg piorunów,
9) wiązki iskier lub zboża.

## Szyfr

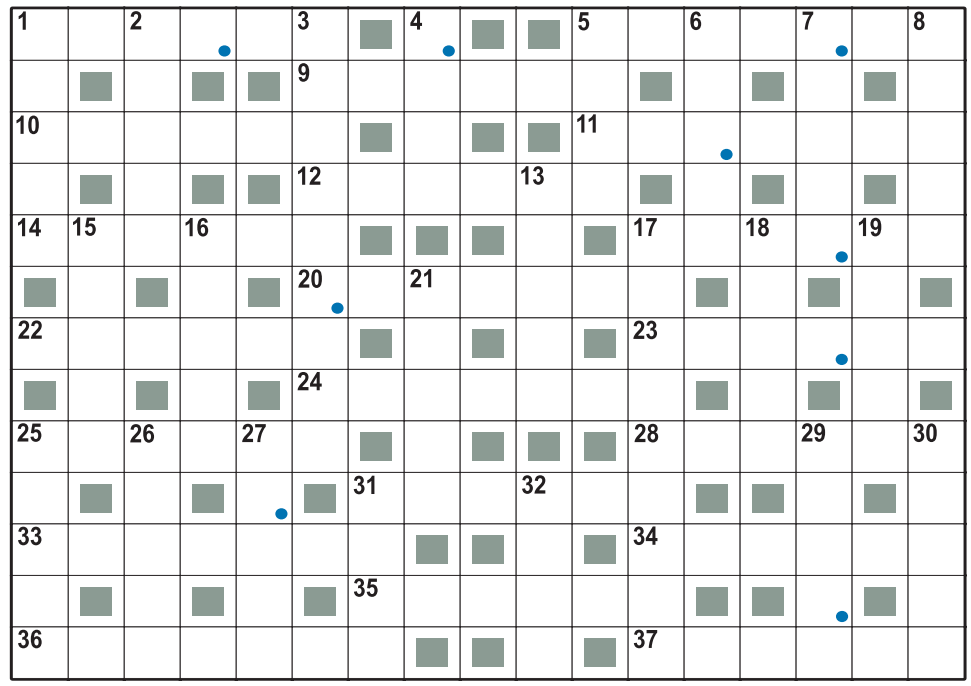
**Litery z pól od 1 do 15 utworzą rozwiązanie: imię i nazwisko sportowca.**
**Poziomo:**
7) polarna na niebie,
13) „... Schindlera".
**Pionowo:**
15) rosyjska republika,
1) plac z kramami.




## Rozwiązania

**Krzyżówka panoramiczna:** statystyka; **alfabetka:** manierka; **szkotka:** kontroler; **krzyżówka mozaikowa:** karota; **krzyżówka pięciokątna:** relacja; **krzyżówka tautogramowa:** postnik; **szyfr:** Bartosz Zmarzlik. **krzyżówka:** dekanat.

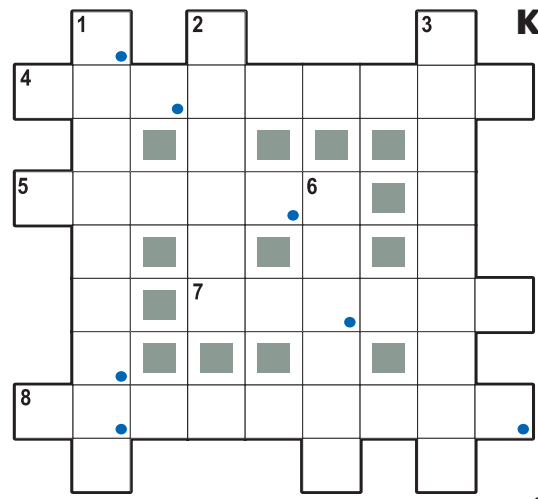
## Szkotka



**Do diagramu należy wpisać rzeczowniki pospolite w liczbie pojedynczej, zawierające podane słowa np. sum – <u>sum</u>ak, kons<u>ument</u> lub pens<u>um</u>. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.**

**Poziomo:**
1) rok, 5) net, 9) rek, 10) ład, 11) tom, 12) jaz, 14) tek, 17) tron, 20) las, 22) rant, 23) lar, 24) kask, 25) rad, 28) łam, 31) piec, 33) tur, 34) rada, 35) Rega, 36) kra, 37) kac.

**Pionowo:**
1) beka, 2) Ob, 3) raj, 4) Oka, 5) gra, 6) but, 7) mer, 8) tan, 13) ols, 15) ryba, 16) ras, 17) Pisa, 18) Ra, 19) sad, 21) as, 25) pot, 26) Ur, 27) won, 29) gar, 30) ara, 31) ar, 32) mak.

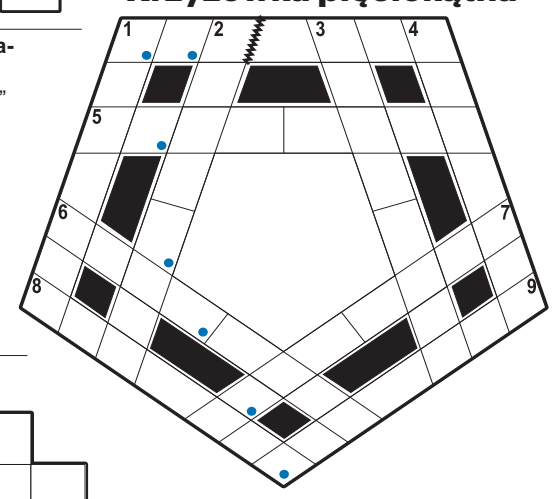


## Krzyżówka tautogramowa

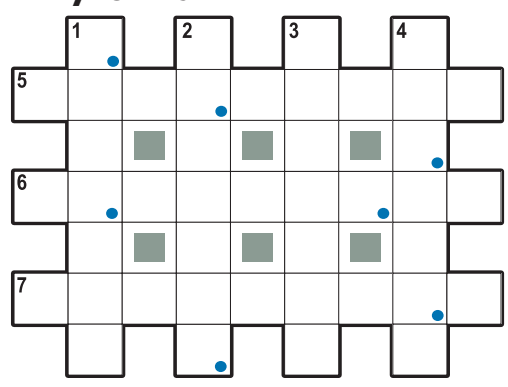
**Wszystkie odgadywane wyrazy mają taką samą pierwszą literę. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.**
**Poziomo:**
4) dynamiczny taniec hiszpański,
5) młynarz z filmu „Znachor",
7) wielki ssak morski,
8) figura płaska, pentagon.
**Pionowo:**
1) roślina zarodnikowa,
2) podziemny korytarz,
3) literacki „imitator",
6) Święty Florian dla strażaków.

**Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.**
1) napój energetyczny „dodający skrzydeł"
● kradzież, grabież z przemocą,
2) stolica i największe miasto Indonezji,
3) „... z kina Wolność",
4) autor noweli lub powieści,
5) druk urzędowy, formularz,
6) miłośnik białego szaleństwa,
7) miejsce rozwidlenia dróg,
8) lokum wynajęte na pobyt czasowy,
9) płaz ogoniasty, tryton.

## Krzyżówka pięciokątna



## Krzyżówka



**Wszystkie odgadywane wyrazy mają taką samą ostatnią literę. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.**
**Poziomo:**
5) biuro wydziału uniwersytetu,
6) kierownictwo portu,
7) dawniej oficjalny postulat, wymaganie.

**Pionowo:**
1) dawniej piękny, rasowy koń,
2) dziura w budżecie,
3) np. Ani Mru Mru,
4) hazardowa gra w karty.

eprasa.pl 1fa428884c

# Notatki na ostatki

## HUMOR z zeszytów

# Te dni




**IMIENINY OBCHODZĄ**

**10 PAŹDZIERNIKA:** Paulina, Daniel, Franciszek, Przemysław, Maria, Jan, Leon, Samuel, Dionizy **11 PAŹDZIERNIKA:** Aldona, Brunon, Emil, Aleksander, Marian, Emilian, Emanuel **12 PAŹDZIERNIKA:** Maksymilian, Witold, Marcin, Feliks, Edwin, Serafin, Edwina, Maksymiliana **13 PAŹDZIERNIKA:** Edward, Teofil, Daniel, Magdalena, Mikołaj, Wacław, Wacława, Maurycy **14 PAŹDZIERNIKA:** Alan, Dominik, Fortunata, Małgorzata, Bernard, Gaja, Kalikst, Witalia, Gajusz **15 PAŹDZIERNIKA:** Jadwiga, Teresa,Bruno, Leonard, Brunon, Roger, Tekla, Sewer **16 PAŹDZIERNIKA:** Jadwiga, Gaweł, Ambroży, Małgorzata, Iga, Grzegorz, Emil, Gerard, Walenty

**GWIAZDA MIĘDZYWOJENNEGO KINA**

15 października imieniny obchodzą panie o imieniu Jadwiga. To okazja, aby przypomnieć sylwetkę znakomitej aktorki Jadwigi Smosarskiej (1889-1971). Choć zagrała w 26 polskich filmach, to częściej występowała na deskach teatrów stołecznych, grając łącznie w 40 różnych sztukach. Kino przyniosło jej jednak tak wielką popularność, że przez wiele osób (zarówno publiczność, jak i krytyków) była uważana za największą gwiazdę polskiego przedwojennego kina, wygrywając w wielu plebiscytach popularności. W 1932 r. po roli w „Księżnej Łowickiej" zainteresowali się nią ludzie z Ameryki. Jadwiga odrzuciła jednak intratny kontrakt w jednej z czołowych hollywoodzkich wytwórni, ponieważ nie chciała się zgodzić na to, by na dłużej wyjechać z Polski.

## CZAS NA SERIALE

**NA WSPÓLNEJ**

Tadeusiak konfrontuje zeznania Kalskiej i jej córki przed panią prokurator. Ewelina wciąż utrzymuje, że to ona dźgnęła nożem męża. Robert chce, by zademonstrowała, jak go zraniła, a później o to samo prosi Jagodę. Sprawa jest jasna, bo biegli są pewni, że Kalskiemu cios zadała osoba leworęczna. Mańkutem jest Jagoda, zatem Ewelina składała fałszywe zeznania. Ewelina zostaje oczyszczona z zarzutów, ale musi jeszcze zostać na leczeniu psychiatrycznym. Weronika obiecuje Jagodzie, że będzie pod jej opieką tak długo, jak będzie trzeba. Lew i Kacper również okazują dziewczynie dużo wsparcia... W szpitalu Nalepa uświadamia Kalskiemu, że wszyscy już wiedzą, jakim jest draniem. Greg jest wściekły – mimo sprzeciwu lekarzy chce wyjść ze szpitala! Chłopaki z poprawczaka nie chcą już trenować kosza z Sebą – uważają, że trener ich zdradził, bo przechwycił rzeczy skradzione przez Tomka i pogonił ich pasera. Lew dowiaduje się, że Kalski opuścił szpital – alarmuje Weronikę. Tymczasem Greg czeka przed domem Roztockiej na córkę – każe jej się pakować i jechać z nim. Kacper broni przerażonej Jagody. Gdy dziewczyna odmawia ojcu, ten nie ustępuje. Nagle przyjeżdża Weronika – grożąc policją, zabrania Kalskiemu zbliżać się do córki. Greg robi się agresywny – jest niebezpiecznie! Kolega z zespołu muzycznego Ani przedstawia jej biznesmena, który chce wydać ich płytę. Kazimierz nie wierzy, że tak zdolna skrzypaczka pracuje w kawiarni. Oferuje jej półroczną pensję, jeśli rzuci tę pracę i zajmie się wyłącznie graniem... Tymczasem Igor dostaje telefon z ośrodka odwykowego – Julka uciekła! Na dodatek z chłopakiem, który proponował jej narkotyki... Eliza dostaje wiadomość od Bartka – były kochanek prosi ją o spotkanie. Bergowa w napięciu, tymczasem chodzi o Juniora – okazuje się, że chłopak dostał się na obóz bokserski w Hiszpanii!

**Mumie służyły jako wkłady do grobów i były robione przez Egipcjan**

## *Bolesław Krzywousty dobrze mówił, ale źle usta układał*

**Gryzoń to zwierzę, które ogryza, co tylko może, np. jabłka, zostawiając ogryzki**

DO REDAKCJI: UMÓWIŁAM SIĘ NA BADANIA PROFILAKTYCZNE RAKA PIERSI I PRZYPOMNIAŁAM O ICH ZROBIENIU MOIM KOLEŻANKOM, Z KTÓRYMI CHODZĘ NA KIJKI.




*mamy mamy*




FOT. SYLWIA DĄBROWA / ARCHIWUM

### Namawia do profilaktyki

**● Tomasz Kammel poinformował w mediach społecznościowych, że kilka miesięcy temu usłyszał diagnozę nowotworu złośliwego pęcherza moczowego. Opowiedział o tym przede wszystkim po to, by zachęcić innych do regularnych badań.**



FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

### Koniec wielkiej miłości

**● Po prawie 20 latach przyjaźni i 13 latach wspólnego życia kilka miesięcy temu podjęliśmy decyzję o rozstaniu – poinformowała swoich fanów Ewa Farna. Piosenkarka rozstała się z mężem Martinem Chobotem.**

GAZETA pomorska
www.pomorska.pl

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

Redakcja, ul. Zamoyskiego 2, 85-063 Bydgoszcz
**tel. 523263100**
**gp.redakcja@polskapress.pl**
Druk Polska Press Oddział Poligrafia
85-438 Bydgoszcz, ul. Grunwaldzka 229

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

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

©℗ - umieszczenie takich dwóch znaków przy Artykule, w szczególności przy Aktualnym Artykule, oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko i wyłącznie po uiszczeniu opłaty zgodnie z cennikiem zamieszczonym na stronie www.pomorska.pl/nota-wydawnicza/ar/7453015 i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

eprasa.pl 1fa428884c