Express BYDGOSKI

przy SOBOCIE

Sobota–niedziela, 14–15.11.2026
Nr 265 (11453) • Rok XXXVII
Cena 6,00 zł (w tym 8% VAT)
Nr ISSN 1230-9192 • Nr indeksu 350680

www.expressbydgoski.pl

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

LUDZIE • STR. 4

Bogumiła Wander przez lata była ikoną stylu

Szybko stała się jedną z najpopularniejszych polskich spikerek. Wiele razy widzowie witali z nią Nowy Rok



FOT. JA FRYTA, CC BY-SA 2.0

ZDROWIE • STR. 8-9

Niski wzrost nie odbiera ambicji ani nie przekreśla marzeń

KUCHNIA • STR. 6-7

Tarnina. Zapomniany skarb natury wykorzystasz w kuchni

PRZYRODA • STR. 16

Zielistka wygląda pięknie i *oczyszcza powietrze*

Dołącz na facebook.com/express bydgoski

eprasa.pl 27b2487165

▶ NA SYGNALE

997 Policja
998 Straż Pożarna
999 Pogotowie

112
numer alarmowy

Zmiany w zasadach L4 już od stycznia

Od 1 stycznia 2027 r. zmienią się zasady dotyczące zwolnień lekarskich. Osoba, która pracuje w dwóch miejscach, będzie mogła przebywać na zwolnieniu lekarskim w jednej firmie, a jednocześnie pracować w drugiej. Nowe uprawnienie nie będzie działało automatycznie. Kluczowe znaczenie ma sformułowanie „na żądanie ubezpieczonego", które znalazło się w nowych przepisach. Oznacza to, że osoba chcąca nadal wykonywać jedną z prac będzie musiała poinformować o tym lekarza podczas wystawiania e-ZLA. Ostateczna decyzja będzie należała do lekarza, który oceni zarówno stan zdrowia pacjenta, jak i charakter wykonywanych obowiązków. Jeśli uzna, że praca mogłaby utrudniać leczenie lub rekonwalescencję, zwolnienie nadal obejmie wszystkie tytuły ubezpieczenia.

ZAWSZE MIAŁEM POCZUCIE, ŻE ŚMIECH TO WŁADZA. HUMOR SPRAWIA, ŻE LUDZIE LUBIĄ NAS SŁUCHAĆ I DZIĘKI TEMU CZUJEMY SIĘ KIMŚ

Robert Górski

▶ NIEPORADNIK TATUSIA

Zdrowe nawyki

– Tato, bez masła orzechowego. No ileż można jeść tych słodyczy! – zdecydował Młodszy w sprawie szkolnej śniadaniówki. Ale zamiast bułki wziął gofry. Słodycze przez ostatnie dni jadł niemal garściami, aż mu się przejadły. Nawet dostał rodzicielską zgodę.

A zaczęło się od pręgi na buzi. Ot, takie zarumienienie. Tylko że przez kilka dni nie przeszło. Łebka doktorka obejrzała i na badania dziecko wysłała. Werdykt: borelioza. Znaczy się, jakiś kleszcz się musiał zdarzyć. Oczywiście, cała plejada ciotek przybyła ze swoimi poradami, żeby dziecko jojkać. Dziecko jednak nauce zawierzyło, poczytało, o dziwo – na właściwych stronach – i z radością obwieściło, że choroba jest całkowicie uleczalna, pod warunkiem właściwie przeprowadzonej kuracji antybiotykowej. Zupełnie jak lekarz. Ma jednak jedną gwiazdkę: przez trzy tygodnie żadnych słodyczy. Rozumiecie? Halloween, a tu żadnych słodyczy. Z drugiej strony: Starszy musiał wykazać się solidarnością, więc korzyść dla rodziców podwójna.

Ale jak już się kuracja skończyła... oj.

– Wiesz co, tato, dziwna sprawa. Bo jak mi zakazali jeść słodyczy, to był żal. Ale ja w sumie... właściwie nie jem słodyczy. Nie licząc jabłek – tylko czy jabłka to słodycze?

Nie zdążył ojciec odpowiedzieć, bo dziecko sprawdziło na tablecie. Ze starszym siedzą od godziny zresztą z głowami w tych tabletach. Niezdrowo!

Ale jak ojciec chciał zabronić, to okazało się, że wspólnie rozwiązują testy z hiszpańskiego, a w przerwach w szachy grają...

Tato

▶ NA ZAKUPY

Czarny Piątek znany jest na całym świecie jako dzień wielkich wyprzedaży. W tym roku przypada na 27 listopada. Atrakcyjnych ofert nie zabraknie

Co kupić na Black Friday? Te produkty warto mieć na uwadze

Black Friday zbliża się wielkimi krokami, a wraz z nim promocje w wielu sklepach. To dobry moment, żeby przyjrzeć się produktom, których zakup planowaliśmy już wcześniej, ale odkładaliśmy go ze względu na zbyt wysoką cenę. Przy okazji można poszukać również prezentów dla bliskich na święta. Na jakie kategorie produktów szczególnie zwrócić uwagę?

Elektronika
Elektronika to jedna z kategorii szczególnie przyciągająca uwagę podczas Black Friday. Laptopy, komputery, smartfony i tablety nie należą do najtańszych produktów, dlatego wiele osób czeka z ich zakupem na większe obniżki. W promocjach pojawiają się również telewizory, słuchawki, głośniki Bluetooth czy czytniki e-booków.

Sprzęt AGD
Lodówki, pralki i zmywarki to urządzenia, których cenom warto przyglądać się w okolicach Black Friday. Nie zapominajmy też o mniejszych sprzętach, jak ekspresy do kawy, roboty kuchenne, odkurzacze czy roboty sprzątające.

Odzież i obuwie
Popularne sieciówki oferują ubrania i buty w promocyjnych cenach, ale Black Friday to także szansa na znalezienie produktów znanych marek, na które w regularnej cenie często nie możemy sobie pozwolić. Do przejrzenia są również kolekcje odzieży sportowej, torebki i akcesoria, szczególnie jeśli planujemy uzupełnić garderobę na nowy sezon.

Kosmetyki i perfumy
Kosmetyki i perfumy dobrze sprawdzają się także w przedświątecznych zakupach. Można wtedy uzupełnić zapasy ulubionych produktów do pielęgnacji, kupić perfumy, które na co dzień są dla nas zbyt drogie, albo wybrać zestaw prezentowy.

Dom i wyposażenie wnętrz
Jeśli planujemy odświeżyć mieszkanie lub wymienić domowe wyposażenie, przydatne mogą okazać się obniżki na meble, lampy, dywany i dekoracje. W tej kategorii znajdziemy też pościel, tekstylia domowe czy akcesoria kuchenne.

Produkty dziecięce
W listopadzie powoli myślimy już o świątecznych prezentach, a Black Friday może ułatwić poszukiwania upominków dla najmłodszych. Wśród propozycji są klocki LEGO, gry planszowe, zabawki interaktywne i kreatywne. Obniżki mogą dotyczyć również artykułów dziecięcych, takich jak wózki czy foteliki samochodowe.

Sport i rekreacja
W tej kategorii znajdziemy między innymi sprzęt fitness, maty do ćwiczeń, hantle, rowery i akcesoria do biegania. Można przy okazji uzupełnić wyposażenie potrzebne do uprawiania ulubionego sportu albo skompletować rzeczy do rozpoczęcia nowej aktywności.

Książki, gry i hobby
Na liście zakupów mogą znaleźć się również książki, puzzle czy materiały plastyczne. Osoby rozwijające swoje pasje mogą rozejrzeć się za artykułami do rękodzieła, akcesoriami artystycznymi lub instrumentami muzycznymi.

Przed zakupami dobrze jednak porównać ceny w kilku sklepach i sprawdzić, czy deklarowana obniżka rzeczywiście jest atrakcyjna. Sprzedawcy mają obowiązek informować o najniższej cenie produktu z ostatnich 30 dni przed obniżką.

▶ ZDJĘCIE TYGODNIA PAPIEŻ LEON ZE ZŁOTĄ PIŁKĄ DO KOSZYKÓWKI



FOT. TIZIANA FABI/AFP/EAST NEWS

eprasa.pl 27b2487165

▶ LUDZIE

Chciał zostać aktorem, a został królem teleturniejów. Jak wyglądało jego dzieciństwo, skąd wzięła się jego telewizyjna kariera i jak stworzył szczęśliwy rodzinny patchwork? Historia prezentera, którego czas zdaje się omijać

PORTRET

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





Od lat Krzysztof Ibisz znajduje się w gronie czołowych gwiazd telewizji Polsat. Prowadzi lubiane formaty: „Taniec z gwiazdami" i „Awantura o kasę"

KRZYSZTOF IBISZ

Chciał być aktorem, a został telewizyjnym prezenterem. Widzowie pokochali go za humor, energię i... wieczną młodość. Bo choć jest już po sześćdziesiątce, twarz ma ciągle gładziutką jak pupa niemowlaka.

Bezbolesny rozwód rodziców

1. Jego rodzice poznali się w warszawskim Domu Słowa Polskiego, gdzie w czasach PRL-u powstawała większość gazet. Ojciec piął się po szczeblach kariery, od kierownika do dyrektora, a mama pracowała przy retuszu jako technik poligraf. Rozwiedli się, kiedy mały Krzyś miał cztery lata, ale mieszkali ze sobą jeszcze trzy lata, bo ojciec nie mógł znaleźć dla siebie nowego lokum.

Być może dlatego chłopak przeszedł nad rozstaniem rodziców do porządku dziennego. „Nie pamiętam, żeby ich rozwód był dla mnie traumą" – wspominał po latach. Ostatecznie został z matką, ale ojciec nie przeprowadził się daleko, więc odwiedzał go regularnie. Dziś podkreśla, że po mamie odziedziczył życiowy optymizm, a po tacie ambicję do osiągania zawodowych sukcesów.

Lanie za szafą w przedszkolu

2. Tak naprawdę najważniejszą osobą w życiu małego Krzysia była babcia od strony ojca. Pani Helena przeszła właśnie na emeryturę, więc miała dużo czasu dla swego wnuka. Kiedy pewnego dnia zdradził jej, że marzy o dżinsach z Peweksu, na które nie było stać jego rodziców, kupiła mu je, poświęcając na to całą miesięczną emeryturę.

Krzyś nie przepadał za przedszkolem, a szczególnie za leżakowaniem. Nie obywało się więc bez lania. „Pani ciągnęły nas za szafę i wymierzały karę" – opowiadał potem. Ponieważ mieszkał sam z mamą, musiał szybko nauczyć się ogarniać wiele spraw wykraczających poza dziecięce obowiązki. To sprawiło, że spoważniał szybciej od swych rówieśników.

Filmówka czy seminarium?

3. Mając siedem lat, za sprawą babci poznał charyzmatycznego kapłana – Janusza Tarnowskiego. Dzięki temu został ministrantem i regularnie służył do mszy. Ksiądz Tarnowski organizował spotkania z młodzieżą, gdzie dyskutowano o kwestiach moralnych, ale też książkach czy filmach. Tak się to Krzyśkowi podobało, że zastanawiał się nawet, czy po maturze nie iść do seminarium.

Jednocześnie wykazywał artystyczne zdolności. Nauczył się grać na harmonijce ustnej, potem robił zdjęcia i nawiązał współpracę z poczytnym magazynem „Razem", gdzie ukazywały się jego fotografie. Ostatecznie dostał się do łódzkiej filmówki i po trzecim roku na zaproszenie słynnego reżysera Jerzego Grzegorzewskiego trafił do warszawskiego Teatru Studio.

Aby szlifować angielski, zapisał się na kurs językowy i poznał tam Bożenę Walter. Zwierzył się jej, że chciałby pracować w telewizji, ta zaproponowała mu więc, aby odwiedził ją na Woronicza. W efekcie w 1993 roku Krzysztof został prowadzącym popularny teleturniej „Czar par"

BT/FOT. SYLWIA DĄBROWA/POLSKA PRESS

Król teleturniejów

4. Aby szlifować angielski, zapisał się na kurs językowy i poznał tam Bożenę Walter. Zwierzył się jej, że chciałby pracować w telewizji, ta zaproponowała mu więc, aby odwiedził ją na Woronicza. W efekcie w 1993 roku Krzysztof został prowadzącym popularny teleturniej „Czar par". Sprawdził się i dalej poszedł jak burza. Najpierw występował w TVP, potem w TVN, a od 2000 roku jest wierny Polsatowi.

To właśnie w tej stacji zyskał miano „króla teleturniejów", prowadząc takie programy, jak „Życiowa szansa", „Gra w ciemno" czy „Awanturę o kasę". Spodobał się też jako gospodarz pierwszego polskiego reality-show – „Bar". Dziś króluje w idealnie skrojonym garniturze u boku Pauliny Sykut-Jeżyny, zapowiadając występy par w „Tańcu z gwiazdami". Nadal wygląda jak dwudziestolatek, wydaje się więc, że czas się go nie ima..

Rodzinny patchwork

5. Pierwszy raz ożenił się w 1998 roku i jego ślub z Anną Zejdler był transmitowany na żywo przez TVN. Ta medialna szopka nie uchroniła jednak związku od rozpadu. Pamiątką po pierwszym małżeństwie został dla Krzysztofa syn Maks, który jest już dorosły i próbuje sił w aktorstwie. Nie ostał się też drugi związek prezentera, choć Anna Nowak dała mu kolejnego syna – Vincenta.

Po raz trzeci Krzysztof zakochał się na zabój w 2020 roku. To była miłość od pierwszego wejrzenia. Natknął się na Joannę Kudzbalską w hotelowej recepcji i od razu postanowił ją zdobyć. Tak też się stało i rok później młodsza od niego o 27 lat pani doktor (z przeszłością modelki) powiedziała mu „tak". Dzięki temu znów został ojcem syna Borysa i córeczki Helenki.

eprasa.pl 27b2487165

▶ LUDZIE

Pierwsze kroki przed kamerami stawiała pod koniec lat 60. Wówczas wygrała konkurs organizowany przez TVP i dostała się do Łódzkiego Ośrodka Telewizji Polskiej. Zachwycała nie tylko profesjonalizmem na antenie, ale także nieprzeciętną urodą

(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



Bogumiła Wander urodziła się w Kaliszu 7 października 1943 roku. Tam wojenne losy rzuciły jej rodzinę. Jej starszy o cztery lata brat Włodzimierz przyszedł na świat w Łodzi. Ich ojciec był muzykiem, współpracował między innymi z łódzką orkiestrą Henryka Debicha, Teatrem Muzycznym w Łodzi. Mama była aktorką występującą w teatrach lalkarskich.

Bogumiła Wander była na trzecim czy czwartym roku studiów, gdy wygrała konkurs na spikerkę Łódzkiego Ośrodka Telewizyjnego. Był to jednak niezwykły konkurs. Składał się z czterech etapów, a o wszystkim decydowali widzowie. To dzięki ich telefonom i listom Bogumiła Wander została spikerką. Pokonała wtedy 269 osób, które stanęły do konkursu.

Szybko dostrzegła ją Warszawa

– Zapowiadała łódzkie programy i dosyć szybko zauważono ją w Warszawie – mówiła nam Helena Ochocka, która wiele lat pracowała w Łódzkim Ośrodku Telewizyjnym. – I zaproponowano jej pracę w stolicy. Przyjęła tę propozycję. Przeniosła się do Warszawy i szybko stała się jedną z najpopularniejszych polskich spikerek.

Helena Ochocka zapamiętała Bogumiłę Wander jako miłą, sympatyczną, ciepłą dziewczynę. Tak jak wieloletni operator Łódzkiego Ośrodka Telewizyjnego Wojciech Król.

– Bogusia wystąpiła chyba w drugim konkursie na spikerkę i wygrała – opowiadał nam Wojciech Król. – Na spikerkę edukowała ją Aniela Brzeska, która na co dzień pracowała w radio. Ale to Aniela razem z Romaną Mater były pierwszymi spikerkami w łódzkiej telewizji. Aniela Brzeska pracowała nad dykcją Bogusi, dbała, by dobrze wypadła na wizji.

Wojciech Król wspomina, że Bogusia była śliczną, sympatyczną i skromną młodą dziewczyną. Nie dziwi się, że szybko została zauważona przez Warszawę. Ale przed każdym występem miała wielką tremę. – Mówiłem wtedy do niej: »Uspokój się, Bogunia« i wszystko szło dobrze – dodaje Wojciech Król.

Zagrała samą siebie

Bogumiła Wander szybko stała się jedną z najpopularniejszych polskich spikerek. Pracowała w TVP 1 i TVP 2. Ale w latach osiemdziesiątych minionego wieku związała się z „Jedynką". Wiele razy widzowie witali z nią Nowy Rok, prowadziła koncerty na festiwalach w Opolu i Sopocie.

W 1979 roku z ówczesnym mężem wyjechała do Brukseli i rozstała się z telewizją. Powróciła do niej w 1982 roku. Była już nie tylko spikerką – przygotowywała też własne programy, jak filmy dokumentalne „Conrad Drzewiecki o sobie. To nie ja, to taniec" z 1997 roku. Rok później nakręciła film „Andrzej Strumiłło. A-4 dziennik rysowany". W 1987 roku zagrała samą siebie w filmie Barbary Sass „W klatce". Z telewizją pożegnała się oficjalnie w 2003 roku. W 2012 roku pojawiła się jeszcze w TVP Kultura, komentując programy z czasów PRL.

Bogumiła Wander szybko stała się jedną z najpopularniejszych spikerek. Pracowała w TVP 1 i TVP 2. W latach osiemdziesiątych minionego wieku związała się z „Jedynką". Wiele razy widzowie witali z nią Nowy Rok, prowadziła festiwale w Opolu i Sopocie

Zakochana w Krzysztofie Baranowskim

Pierwszym mężem Bogumiły Wander był Zbigniew Żołędziowski. Z tego związku w 1973 roku przyszedł na świat jej syn Marek, który zajmuje się reklamą. Małżeństwo rozpadło się niedługo po przyjściu na świat dziecka. Drugim mężem dziennikarki był tajemniczy Juliusz, z którym pojechała do Brukseli. Niechętnie jednak opowiadała o tym małżeństwie. Będąc w związku z Juliuszem, poznała kapitana Krzysztofa Baranowskiego, jednego z najpopularniejszych polskich żeglarzy.

– Pamiętam, jak któregoś dnia zamówiłam taksówkę na Woronicza – opowiadała w książce „Spowiedź kapitana". – Stałam i czekałam, aż przyjedzie. Niespodziewanie podszedł do mnie. „Czy mogę panią podwieźć?" – zapytał. „Zamówiłam taksówkę". „To niech pani odwoła, odwiozę panią". „Ale nie będzie panu po drodze". „Wydaje mi się, że będzie". Taka gra. No i rzeczywiście zrobiłam tak, jak mnie prosił. I odwiózł mnie na Saską Kępę, na Dąbrowiecką, a on mieszkał w Wesołej. Pożegnałam się i wysiadłam. Następnego dnia powiedziałam koleżankom i śmiały się ze mnie, że coś się zaczyna. A potem napisał do mnie list. Był na jakimś festiwalu morskim, już nie pamiętam tej miejscowości. I to przyszło na adres domowy. „Do tej pory wystarczało mi, że mieszkamy w jednym mieście, ale już mi nie wystarcza". No i się zakochałam. Ale wyjeżdżałam z byłym mężem za granicę, miał w Brukseli prowadzić firmę. W każdym razie mieszkałam tam przez parę lat. Ale cały czas przysyłał listy – na poste restante. Ciągle biegałam na pocztę. Pamiętam, że w futrze odprułam podszewkę i tam chowałam listy od niego, przekonana, że nikt tam nie zajrzy. I tak było.

Bogumiła Wander opowiadała w tej książce, że jej drugi mąż wiedział, że spotyka się z Krzysztofem Baranowskim. Nie przeszkadzało mu to, ale chciał dalej być jej mężem.

– Wiedział, że go nie kocham, ale chciał, żebym była z nim – opowiadała Bogumiła Wander.

Bogumiła Wander zamieszkała z Krzysztofem Baranowskim w 1999 roku, a w 2005 roku wzięli ślub. W książce „Spowiedź kapitana" kapitan żeglugi wielkiej przyznawał, że sytuacja jego związku z Bogumiłą wydawała się beznadziejna.

– Ona miała męża i syna, ja żonę i dwójkę dzieci – tłumaczył. – Ale nie potrafiłem się oprzeć, by tej pięknej kobiety kolejny raz nie zaprosić na przejażdżkę Uważałem, że jest najpiękniejszą kobietą w Polsce, no i do dzisiaj pozostaję w tym przekonaniu. Wtedy jeszcze nie myślałem, że coś więcej może nas połączyć. Kochałem swoją żonę i chciałem pozostać jej wierny, ale z drugiej strony ta kobieta mnie fascynowała...

Upiorna choroba

Niestety, szczęście Bogumiły i Krzysztofa nie trwało wiecznie. W 2020 roku poinformowano, że dziennikarka cierpi na chorobę Alzheimera. Trafiła do specjalistycznego ośrodka w Konstancinie-Jeziornie. Mąż do końca ją odwiedzał.

Bogumiła Wander zmarła 30 lipca 2024 roku w Konstancinie-Jeziornej.

Anna Gronczewska

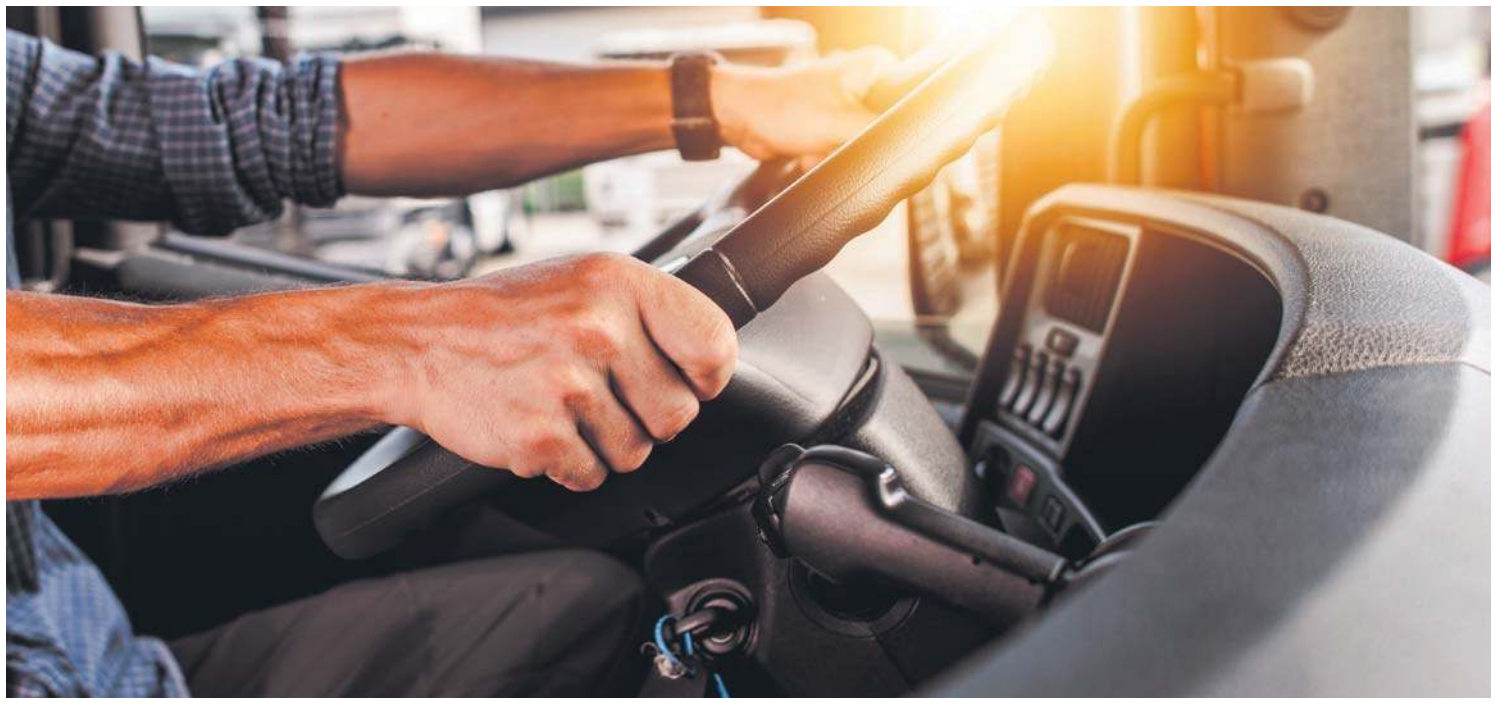
Bogumiła
WANDER

eprasa.pl 27b2487165

MATERIAŁ INFORMACYJNY WOJEWÓDZKIEGO URZĘDU PRACY W KIELCACH 0011604959

MIESZKAŃCY REGIONU CHĘTNIE PODNOSZĄ KWALIFIKACJE ZAWODOWE

Już ponad 5 tysięcy mieszkańców województwa skorzystało z dofinansowania szkoleń, kursów zawodowych i studiów podyplomowych podnoszących kwalifikacje zawodowe. Szkolimy się coraz częściej i coraz chętniej, a aktualna oferta projektów w ramach Funduszy Europejskich umożliwia uzyskanie atrakcyjnych dofinansowań. Projekt pt. *„Buduj swój Rozwój”*, realizowany przez Wojewódzki Urząd Pracy w Kielcach, umożliwia mieszkańcom regionu podniesienie kompetencji i uzyskanie dofinansowania sięgającego nawet 90% kosztów kształcenia, w kwocie do 6.000 złotych na jednego uczestnika.



Na realizację projektu przeznaczono ponad 56 milionów złotych. Projekt jest realizowany w ramach programu regionalnego „Fundusze Europejskie dla Świętokrzyskiego 2021 – 2027”, a ze wsparcia skorzysta docelowo co najmniej 8 tysięcy mieszkańców regionu. Z projektu mogą korzystać wszyscy pełnoletni mieszkańcy województwa świętokrzyskiego, w tym osoby pracujące, bezrobotne, studenci i uczniowie. Wojewódzki Urząd Pracy cyklicznie ogłasza kolejne nabory, wśród których znajdują się tzw. nabory dedykowane przedstawicielom określonych grup odbiorców. Jednym z nich był nabór adresowany do funkcjonariuszy świętokrzyskich służb mundurowych: Policji, Państwowej Straży Pożarnej, Straży Granicznej oraz Żołnierzy Sił Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej, którzy z własnej inicjatywy chcą podnieść swoje kompetencje, umiejętności lub kwalifikacje.

– Złożyłam wniosek o dofinansowanie kursu prawa jazdy kategorii C. Uważam, że to bardzo ciekawa oferta, która umożliwia zdobycie kwalifikacji i zwiększenie moich szans na dalszy rozwój zawodowy – **mówi Daria Juda, funkcjonariuszka Policji.**

– Projekt jest bardzo atrakcyjny. Wszyscy powinniśmy stale podnosić kwalifikacje i nie ukrywam, że możliwość dofinansowania jest znaczącym odciążeniem finansowym – dodaje **funkcjonariusz Damian Gach.**

Szeroki wybór ofert i minimalny wkład własny

Podnoszenie kwalifikacji zawodowych staje się coraz bardziej popularne, a ciągłe uzupełnianie i zdobywanie nowych kompetencji dotyczy każdej branży i zawodu. Obecnie trwa realizacja II edycji projektu kierowanego do wszystkich dorosłych mieszkańców województwa. Jak podkreśla **Agnieszka Kubicka, zastępca dyrektora Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Kielcach**, tak duże zainteresowanie projektem wynika zarówno z atrakcyjnego dofinansowania, jak również z szerokich możliwości wyboru kierunków kształcenia:

– W coraz większym stopniu uświadamiamy sobie, że systematyczne podnoszenie kwalifikacji jest koniecznością. Ceny szkoleń i kursów zawodowych stają się jednak obecnie coraz wyższe, co dla wielu osób stanowi istotną barierę w dostępie do kształcenia. Ważna jest zatem umiejętność weryfikacji ofert i korzystanie z wysokiej jakości szkoleń, kursów i studiów podyplomowych, tak by mądrze i efektywnie inwestować czas i pieniądze. Uczestnicy naszych projektów mają możliwość sprawdzenia m.in. kompleksowej ceny szkolenia, potencjału firmy szkoleniowej, mają także wgląd w program kształcenia oraz rodzaj uprawnień, jakie zdobędą po zakończonym kształceniu. Atrakcyjne dofinansowanie, po spełnieniu wszystkich warunków, oznacza, że uczestnik projektu pokrywa z własnych środków maksymalnie 10% kosztów usługi edukacyjnej.

Prosta procedura i pomoc doradców WUP

Projekt *„Buduj swój Rozwój”* realizowany przez Wojewódzki Urząd Pracy dla osób indywidualnych umożliwia dofinansowanie m.in. szkoleń, kursów, studiów podyplomowych i usług doradczych, dostępnych w Bazie Usług Rozwojowych (BUR). Jest to ogólnopolska platforma na stronie internetowej www.uslugirozwojowe.gov.pl, na której dostępnych jest już ponad 30 tysięcy profesjonalnych usług certyfikowanych przez Polską Agencję Rozwoju Przedsiębiorczości. Oferty są uporządkowane m.in. według regionów, branż i obszarów tematycznych. W projekcie możliwe jest dofinansowanie zarówno szkoleń w formie stacjonarnej, jak również online, ale prowadzonych w czasie rzeczywistym. Gwarantuje to rzetelność i wysoką jakość kształcenia, przy zachowaniu elastyczności i łatwiejszego dostępu do edukacji. Dzięki temu, ze szkoleń i studiów podyplomowych mogą korzystać bez przeszkód osoby pracujące, uczące się i prowadzące działalność gospodarczą. Wojewódzki Urząd Pracy jest jedynym operatorem w województwie świętokrzyskim, który udziela dofinansowań do usług rozwojowych dostępnych na stronie www.uslugirozwojowe.parp.gov.pl.

Wszystkie informacje na temat projektu *„Buduj swój Rozwój”* oraz aktualne ogłoszenia o naborach są dostępne na stronie internetowej www.wupkielce.praca.gov.pl w zakładce: Baza Usług Rozwojowych dla osób indywidualnych. Tam znajdują się również wniosek i wymagane dokumenty, a pracownicy Wojewódzkiego Urzędu Pracy udzielają konsultacji i pomocy w prawidłowym wypełnieniu formularza. Więcej informacji pod numerami telefonu: 41 364 16 34, 364 16 62 lub 41 364 16 63.

Fundusze Europejskie dla Świętokrzyskiego | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | Województwo Świętokrzyskie

Materiał współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Programu Regionalnego Fundusze Europejskie dla Świętokrzyskiego 2021-2027.

eprasa.pl 27b2487165

▶ KUCHNIA

Barbara Misztal z Zespołu Obrzędowego Kowalanki: – W tym roku krzewy wyjątkowo obrodziły w owoce, aż się uginają i serce mnie boli, że tyle się **tego zmarnuje.**

NA TALERZU

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



Sekret czarnych owoców. Tarnina to skarb polskiej przyrody



FOT. DAWID ŁUKASIK

Barbara Misztal z Zespołu Obrzędowego Kowalanki

Sposobów na wykorzystanie tarniny jest mnóstwo. to prawdziwa bomba witaminowa

Owoce świetnie sprawdzą się do robienia soków, dżemów, konfitur, nalewek czy nawet wina

Owoce tarniny zyskują pełnię słodyczy i tracą cierpkość dopiero po przemrożeniu, to właśnie ich unikalny skład chemiczny decyduje o potężnym potencjale prozdrowotnym. Znajdziemy w nich między innymi antocyjany i flawonoidy– silne przeciwutleniacze neutralizujące wolne rodniki, garbniki – działające ściągająco na błony śluzowe przewodu pokarmowego, witaminę C oraz witaminy z grupy B, które wspierają układ odpornościowy i prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego.

Na pierwszy rzut oka wygląda niepozornie, a jej surowy, cierpki smak potrafi zniechęcić tego, kto zerwie owoc przed pierwszymi przymrozkami. Warto jednak się przekonać, bo tarnina to prawdziwa bomba witaminowa, od pokoleń wykorzystywana w domowej medycynie naturalnej. Odwiedziliśmy panią Barbarę Misztal z Zespołu Obrzędowego Kowalanki, która opowiedziała o zdrowotnych właściwościach tarniny oraz zdradziła kilka przepisów.

Tarnina (śliwa tarnina) to krzew, który dorasta do 2–3 metrów. Rośnie na terenach nizinnych i jest bardzo niewymagający, jeśli chodzi o rodzaj gleby.

– Dawniej tarnina była bardziej doceniana. Z dzieciństwa pamiętam, że czekaliśmy aż przemarznie, bo wtedy nie była taka cierpka. W tym roku krzewy wyjątkowo obrodziły w owoce, aż się uginają i serce mnie boli, że tyle się tego zmarnuje. Ja oczywiście zebrałam już sporo i wykorzystam na różne sposoby. Mam nadzieję, że te owoce będą coraz bardziej popularne. Surowe rzeczywiście mogą nie zachęcać, bo są cierpkie. Za dziecka jedliśmy, bo wtedy język robił się trochę taki jak tarka. Stąd też na tarninę mówi się właśnie „tarka" – mówi pani Barbara Misztal z Zespołu Obrzędowego Kowalanki. Dodaje, że warto się upewnić, czy na pewno z tarniną mamy do czynienia, bo są krzewy, które dają podobne, lecz trujące owoce. Te z tarniny przypominają wyglądem borówki.

A sposobów na wykorzystanie tarniny jest mnóstwo. Zacząć można już wiosną od kwiatów, które można ususzyć i parzyć jak herbatę. – Również liście polecam suszyć i wykorzystywać do płukania gardła, bo działają antyseptycznie. Poza tym owoce świetnie sprawdzą się do robienia soków, dżemów, konfitur, nalewek czy nawet wina. W tym roku postanowiłam właśnie po raz pierwszy zrobić wino. To oczywiście nieco bardziej skomplikowany proces, ale słyszałam, że taki trunek ma wyjątkowy smak – podkreśla nasza rozmówczyni.

Choć owoce tarniny zyskują pełnię słodyczy i tracą cierpkość dopiero po przemrożeniu, to właśnie ich unikalny skład chemiczny decyduje o potężnym potencjale prozdrowotnym. Znajdziemy w nich między innymi antocyjany i flawonoidy – silne przeciwutleniacze neutralizujące wolne rodniki, garbniki – działające ściągająco na błony śluzowe przewodu pokarmowego, witaminę C oraz witaminy z grupy B, które wspierają układ odpornościowy i prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego.

– Sok już robiłam przy wykorzystaniu takiego tradycyjnego parowego sokownika. Ma on naprawdę wyjątkowy smak. Większość osób w ogóle nie pomyślałaby, że to tarnina. Bardzo lubimy tarninówkę, czyli nalewkę z tarniny. Po przemrożeniu rozgniatam owoce, zasypuję cukrem i zalewam alkoholem 70-procentowym. Po kilku tygodniach odcedzam, można znów dosłodzić i odstawiam. Tarninówka ma to do siebie, że musi postać minimum rok. Dopiero wtedy jej próbujemy, także trzeba być cierpliwym – uśmiecha się gospodyni.

W tym sezonie pani Barbara skusi się także na konfiturę. – Taka konfitura jest świetna zarówno jako deser, jak również dodatek do wytrawnych dań – zależy, ile dodamy do niej cukru. Kilogram owoców podlewamy szklanką wody, dodajemy więcej lub mniej cukru. Najlepiej brązowego. Można również dosypać odrobinę cynamonu dla korzennego smaku. Gotujemy, a następnie przecieramy, aby pozbyć się pestek. Znów zagotowujemy i przelewamy do słoiczków. Jeśli chcemy, aby taka konfitura postała dłużej, to polecam jeszcze pasteryzować. Na słodko możemy dodać do herbaty, naleśników czy chleba. Na wytrawnie świetnie sprawdzi się do mięs i sosów – wymienia.

Gałęzie tarniny mogą być wykorzystywane również w tężniach. – Drewno ma właściwości przeciwbakteryjne, nie gnije szybko, jest bardzo gęste, więc bardzo dobrze rozprasza solankę. Warto też wykorzystać krzewy tarniny do zrobienia żywopłotu. Gałązki są kłujące, więc nikt się przez nie przeciśnie. Sama roślina również bardzo ładnie wygląda. Wiosną kwitnie i jest miododajna. Jesienią ma bardzo ładne owoce. Nie potrzebuje specjalnych zabiegów, można ją przycinać jak się chce, nie jest wymagająca, więc urośnie właściwie wszędzie. To krzew, który jest urodziwy i pożyteczny – podsumowuje pani Barbara Misztal.

eprasa.pl 27b2487165

▶ **KUCHNIA**

● **Nalewka z tarniny** ● Sok z tarniny ● **Konfitura z tarniny** ● Wino z tarniny
● Ciasto z tarniną ● **Syrop z tarniny**



FOT. ARCHIWUM

Nalewka z tarniny

● **Składniki: 1 kg owoców tarniny, 0,5 l spirytusu 95 proc. 2 szklanki wody, 100 g cukru, 3 łyżki miodu, ew. połowy cytryny, kilka goździków lub inne przyprawy korzenne (opcjonalnie).**
Nalewkę z tarniny bez drylowania owoców łatwo jest zrobić według przepisu poniżej. W wielu przepisach stosuje się owoce drylowane, jednak z uwagi na ich niewielkie rozmiary i pokaźne pestki wyjmowanie ich nie należy do najłatwiejszych. Można spróbować usunąć pestki ze świeżo rozmrożonych owoców poprzez ściśnięcie miąższu. Umyte i osączone owoce zalej w słoju spirytusem i wodą, a następnie odstaw w ciemne i chłodne miejsce na okres około 4 miesięcy.
Po upływie tego czasu odlej płyn i przefiltruj nalewkę, a owoce wyrzuć. Dodaj do nalewki pozostałe składniki, odstaw na 2 tygodnie, po czym przefiltruj ponownie i odstaw najlepiej na rok. Dawkowanie nalewki z owoców tarniny to 25-50 ml dziennie.



FOT. ARCHIWUM

Sok z tarniny

● **Składniki: 1 kg owoców tarniny (oczyszczonych z szypułek i przemytych), 500 g cukru (można dostosować do własnych preferencji, tarnina lubi cukier, bo łagodzi on jej cierpkość), ok. 200–300 ml wody. Opcjonalnie: sok z 1/2 cytryny lub odrobina świeżego imbiru dla przełamania smaku.**
Zalej owoce wodą (tak, aby lekko je przykryć, ok. 200-300 ml), dodaj cukier i podgrzewaj na małym ogniu przez około 30–45 minut. Owoce powinny popękać i całkowicie zmiękнąć, oddając sok do wywaru. Zdejmij garnek z ognia i pozostaw do lekkiego przestudzenia. Następnie przeciśnij masę przez gęstą gazę lub czystą ściereczkę kuchenną do innego naczynia, mocno odciskając owoce, aby wycisnąć z nich jak najwięcej esencji. Powstały sok ponownie podgrzej (nie gotuj!), aby cukier całkowicie się rozpuścił, a płyn stał się klarowny. Gorący sok wlej do wyparzonych wcześniej szklanych butelek lub słoików i szczelnie zamknij. Dla pewności trwałości pasteryzuj słoiki w garnku z gorącą wodą przez około 15 minut.



FOT. ARCHIWUM

Konfitura z tarniny

● **Składniki: 1 kg owoców tarniny (waga po oczyszczeniu z ogonków), około 800 g – 1 kg cukru (tarnina jest bardzo kwaśna, więc lubi cukier, ale ilość możesz dostosować do własnych upodobań) około 1/2 szklanki wody (do podduszenia owoców). Opcjonalnie dla aromatu: kawałek kory cynamonu, kilka goździków lub odrobina soku z cytryny.**
Przemrożone owoce tarniny zalej 1/2 szklanki wody i gotuj pod przykryciem przez 20–30 minut, aż zmiękną. Przetrzyj całość przez gęste sito, aby pozbyć się pestek. Do gładkiego przecieru dodaj cukier (opcjonalnie cynamon i goździki) i smaż na małym ogniu przez 1–1,5 godziny, aż masa zgęstnieje. Gorącą konfiturę przełóż do słoików i pasteryzuj przez 15 minut.



FOT. ARCHIWUM

Wino z tarniny

● **Składniki na balon 10 litrów: 3 kg dojrzałych owoców tarniny (zebranych po pierwszych przymrozkach lub przetrzymanych 2-3 dni w zamrażalniku), 2,5 kg cukru, 5 litrów wody, drożdże winiarskie, pożywka dla drożdży, pektoenzym.**
Owoce tarniny dokładnie opłucz. Wsyp do dużego naczynia i zalej wrzątkiem, aby przykryć tarninę, a następnie pozostaw pod przykryciem na 24 godziny. Po tym czasie lekko rozgnieć owoce, pamiętając, aby nie uszkodzić pestek, które mogłyby nadać winu zbyt dużą gorycz. Przelej całość do balonu, dodaj preparat pektoenzymatyczny, przygotowaną wcześniej matkę drożdżową oraz połowę porcji pożywki. W osobnym garnku rozpuść 1,5 kg cukru w 3 litrach ciepłej wody, ostudź syrop do temperatury pokojowej i wlej do nastawu. Naczynie zamknij korkiem z rurką fermentacyjną i odstaw w ciepłe miejsce. Po około 7-10 dniach intensywnej fermentacji rozpuść pozostałe 1 kg cukru w 2 litrach wody, dodaj resztę pożywki i wlej syrop do fermentującego wina. Gdy burzliwa fermentacja ustanie (po około 3-4 tygodniach), odcedź owoce, a pracujący płyn zlej z powrotem do balonu w celu dalszej fermentacji cichej. Po kilku miesiącach zlej czysty trunek. Zlej do butelek i odstaw w chłodne, ciemne miejsce na co najmniej rok.



FOT. ARCHIWUM

Ciasto z tarniną

● **Składniki: 200 g miękkiego masła, 1 szklanka cukru pudru, 3 jajka, 2 szklanki mąki pszennej, 2 łyżeczki proszku do pieczenia, pół szklanki kwaśnej śmietany oraz około 200 g owoców tarniny, które wcześniej zostały przemrożone, oczyszczone z pestek i lekko osuszone.**
Przygotowanie ciasta rozpocznij od nagrzania piekarnika do 180 stopni Celsjusza oraz wysmarowania masłem i oprószenia mąką lub wyłożenia papierem do pieczenia podłużnej formy keksowej lub małej tortownicy. W dużej misce utrzyj miękkie masło z cukrem pudrem na jasną, puszystą masę, a następnie dodawaj po jednym jajku, cały czas ucierając mikserem na średnich obrotach. Do powstałej masy dodawaj naprzemiennie przesianą mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia oraz kwaśną śmietanę, miksując tylko do połączenia składników w gładkie, dość gęste ciasto. Owoce tarniny wymieszaj z odrobiną mąki i delikatnie wmieszaj je szpatułką do ciasta. Przełóż masę do formy, wyrównaj wierzch i wstaw do nagrzanego piekarnika. Piecz przez około 45 do 50 minut, do tak zwanego suchego patyczka. Po upieczeniu wyjmij ciasto z piekarnika, odstaw do całkowitego ostygnięcia w formie, a przed podaniem możesz posypać je cukrem pudrem.



FOT. ARCHIWUM

Syrop z tarniny

● **Składniki: 1 kg przemrożonych owoców, 500 g cukru, około 300-400 ml wody, opcjonalnie odrobina soku z cytryny lub plasterek świeżego imbiru.**
Rozpocznij od dokładnego umycia i oczyszczenia przemrożonych owoców tarniny z ewentualnych szypułek. Następnie przełóż je do garnka, zalej wodą i gotuj na małym ogniu przez około 20-30 minut, aż owoce zmiękną i puszczą mnóstwo soku, a sama woda nabierze głębokiej, ciemnej barwy. Po tym czasie zdejmij garnek z ognia, lekko ostudź zawartość i przetrzyj całość przez gęste sitko lub odcedź przez gazę, aby oddzielić pestki i skórki od płynnego wywaru. Powstały w ten sposób czysty sok przelej z powrotem do czystego garnka, wsyp odmierzoną ilość cukru i podgrzewaj na małym ogniu, stale mieszając, aż cukier całkowicie się rozpuści, a płyn lekko zgęstnieje w syrop. Gorący syrop tarninowy ostrożnie rozlej do wyparzonych słoiczków lub butelek, mocno je zakręć i odwróć do góry dnem do całkowitego ostygnięcia. Tak przygotowany produkt trzymaj w chłodnym i ciemnym miejscu, a po otwarciu przechowuj w lodówce.

eprasa.pl 27b2487165

▶ ZDROWIE

Niski wzrost nie odbiera ambicji, nie przekreśla marzeń ani nie wyklucza samodzielnego życia. Może jednak sprawiać, że zwykłe codzienne czynności stają się wyzwaniem. **Martyna Gierczak** opowiada o codzienności osoby z niskorosłością

MEDYCYNA OBRAZOWA

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



Niedawno obchodziliśmy Dzień Osób z Niskorosłością. To okazja, by przypomnieć, że za diagnozą stoi człowiek, który chce pracować, rozwijać się, budować relacje, podejmować decyzje i realizować marzenia. Potrzebuje nie tylko odpowiedniej opieki medycznej, ale również szacunku, zrozumienia i przestrzeni do samodzielnego życia.

O życiu z achondroplazją opowiada Martyna Gierczak, rejestratorka medyczna z Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego im. Najświętszej Maryi Panny w Częstochowie.

Kiedy dowiedziała się Pani, że niski wzrost jest związany z konkretną chorobą? Jak wyglądała droga do diagnozy?

Podejrzenia pojawiły się już w dzieciństwie, zaraz po urodzeniu. Zostałam skierowana na badania genetyczne, które w stu procentach potwierdziły, że mam achondroplazję, czyli jedną z najczęstszych przyczyn niskorosłości.

Z medycznego punktu widzenia – czym właściwie jest niskorosłość? Czy niski wzrost zawsze oznacza chorobę?

Nie. Niskorosłość to przede wszystkim wzrost znacznie niższy od przeciętnego, ale pamiętajmy, że niski wzrost nie zawsze musi oznaczać chorobę. W moim przypadku jest to wada genetyczna, która wpływa przede wszystkim na wzrost kości, a w konsekwencji powoduje niski wzrost.

Co dzieje się w organizmie osoby z niskorosłością? Czy choroba wpływa tylko na wzrost, czy również na funkcjonowanie innych układów?

Jak najbardziej mogą pojawić się różne problemy, na przykład z kręgosłupem czy stawami. Każdy przypadek jest jednak inny. Ja na co dzień staram się funkcjonować normalnie. Nie odczuwam bólu, nie mam problemów z kręgosłupem. Po prostu normalnie żyję.

Czy osoba dorosła z niskorosłością powinna pozostawać pod stałą opieką lekarzy? Jakich specjalistów może potrzebować?

To zależy od stanu zdrowia konkretnej osoby. W razie potrzeby może być to na przykład neurolog, ortopeda lub inny specjalista. Ja obecnie nie jestem pod stałą opieką lekarzy, natomiast w pierwszym roku życia byłam diagnozowana przez specjalistów, między innymi ortopedę.

Czy niskorosłość można leczyć? Jakie są obecnie możliwości leczenia?

W moim przypadku, przy achondroplazji, jedyną możliwą opcją byłaby operacja wydłużenia kończyn. Wiązałoby się to jednak z bardzo długim i wymagającym procesem. Na pewno nie skończyłoby się na jednej operacji, ale potrzebnych byłoby ich kilkanaście. Na chwilę obecną leczenie farmakologiczne nie wchodzi u mnie w grę. Hormon wzrostu również nie pomoże w moim przypadku.

Jest Pani jednocześnie osobą żyjącą z chorobą i pracownikiem szpitala. Czy własne doświadczenia zmieniły Pani spojrzenie na pacjentów i pracę personelu medycznego?

Odkąd pracuję, nie spotkałam się z krytyką ani żadnym negatywnym komentarzem na temat mojego wyglądu. Myślę, że dla pacjenta najważniejsze jest to, czy potrafimy mu pomóc.

Moje doświadczenia na pewno dały mi większą empatię i zrozumienie dla pacjenta, dla tego, co się z nim dzieje. Chciałabym pomagać na wszelkie możliwe sposoby.

Pracuje Pani jako rejestratorka medyczna w szpitalu. Jak pacjenci reagują na Pani wygląd i niski wzrost? Czy zdarza się, że ludzie traktują Panią jak dziecko tylko dlatego, że jest Pani osobą niskorosłą?

Nie zdarzyło mi się coś takiego. Mogę nawet przytoczyć zabawną sytuację: w sklepie nikt nie prosi mnie o okazanie dokumentu. Nie miałam więc takich doświadczeń.

Wybór pracy w szpitalu był konkretną decyzją. Dlaczego postanowiła Pani wybrać właśnie taki zawód?

Skończyłam szkołę w zawodzie rejestratorki medycznej i sekretarki medycznej. Szukałam pracy właśnie w tym kierunku i całe szczęście udało mi się ją znaleźć. Jestem bardzo zadowolona. Zostałam wspaniale przyjęta, wszyscy mnie zaakceptowali. Moje stanowisko pracy zostało dostosowane do moich potrzeb, dzięki czemu mogę pracować samodzielnie i swobodnie. Mam naprawdę wspaniały zespół i współpracowników.

Czy kiedykolwiek miała Pani poczucie, że ktoś ocenia Pani kompetencje, możliwości albo dorosłość przez pryzmat wyglądu?

Myślę, że niski wzrost może w pewnym stopniu wpływać na to, jak postrzegają nas inni. Na pierwszy rzut oka ludzie mogą pomyśleć, że sobie z czymś nie poradzę, czegoś nie potrafię albo będę potrzebowała pomocy. Chciałabym jednak swoim działaniem pokazywać i udowadniać, na co mnie stać. Że nie ma rzeczy, które byłyby dla mnie po prostu niemożliwe.

Czy świat, w którym żyjemy, jest dostosowany do osób niskorosłych? Jakie codzienne sytuacje są dla Pani najbardziej problematyczne?

Myślę, że świat nie jest jeszcze wystarczająco dostosowany do potrzeb osób niskorosłych. Czasami problemem są bardzo proste rzeczy, na przykład przyciski czy różne urządzenia. Dla mnie największym wyzwaniem są chyba wysokie półki w sklepach. Kiedy nie mogę czegoś dosięgnąć, zawsze znajdzie się ktoś, kto mi pomoże. Mam jednak wrażenie, że sytuacja powoli się poprawia. Prostym przykładem są paczkomaty. Kiedy zamawiam paczkę, mogę wybrać opcję, dzięki której kurier umieści ją na najniższej półce. To bardzo pomaga.

Czy niskorosłość wpływa na życie rodzinne, relacje, macierzyństwo albo plany na przyszłość?

Na pewno może mieć wpływ na różne decyzje życiowe. Ja jednak nie chciałabym patrzeć na swoją przyszłość przez pryzmat niskorosłości. Chciałabym nadal żyć tak jak teraz, pełnią życia. Jeśli chodzi o macierzyństwo, to bardzo indywidualna kwestia i osobista decyzja. W moim przypadku, przy achondroplazji, powiedziałabym, że to pół na pół. Jeśli w przyszłości będę miała dziecko, może ono odziedziczyć po mnie tę zmianę genetyczną. To sprawia, że jest to dla mnie bardzo trudna decyzja.

Jakie zachowania innych ludzi najbardziej Panią ranią? Czego osoby zdrowe często nie rozumieją w codziennym życiu osoby z niskorosłością?

Najbardziej ranią wyśmiewanie się i komentowanie wyglądu.

Czego chciałaby Pani nauczyć innych o niskorosłości? Co powinno się zmienić w społecznym postrzeganiu osób niskorosłych?

Przede wszystkim chciałabym, żeby ludzie nie oceniali nas przez pryzmat niskorosłości czy innej niepełnosprawności. Mamy takie same plany, ambicje i marzenia jak wszyscy inni. Możemy prowadzić samochód, pracować i być samodzielni.



FOT. LUCYNA NENOW / POLSKA PRESS

Martyna Gierczak: **Przede wszystkim chciałabym, żeby ludzie nie oceniali nas przez pryzmat niskorosłości czy innej niepełnosprawności. Mamy takie same plany, ambicje i marzenia jak wszyscy inni.**

eprasa.pl 27b2487165

▶ **ZDROWIE**

● **Niskorosłość** to schorzenie spowodowane zaburzeniem wzrostu ● **Schorzenie z reguły jest dziedziczne** Jednak zdarzają się przypadki, gdzie dziecko choruje, mimo że rodzice mają prawidłowy wzrost. ● Niskorosłość u dorosłych diagnozuje się w przypadku, gdy **kobieta ma wzrost poniżej 154 cm, a mężczyzna mniej niż 166 cm.**



01.

Niski wzrost to najbardziej widoczna cecha achondroplazji, ale ta rzadka choroba genetyczna oznacza znacznie więcej niż różnicę w centymetrach.
Wpływa na rozwój kości, proporcje ciała, a w niektórych przypadkach również na zdrowie i codzienne funkcjonowanie.

02.

Osoby z achondroplazją mogą zmagać się z problemami z kręgosłupem i stawami, zaburzeniami oddychania podczas snu czy dolegliwościami wynikającymi z ucisku na nerwy.
Przebieg choroby jest jednak indywidualny i nie każda osoba doświadcza takich samych problemów.

03.

Achondroplazja jest jedną z najczęstszych genetycznych przyczyn niskorosłości. Występuje średnio u jednego na 25 tysięcy noworodków.
Jej przyczyną jest zmiana w genie FGFR3, który odpowiada za regulację wzrostu kości. W większości przypadków pojawia się ona spontanicznie, bez wcześniejszego występowania choroby w rodzinie.

04.

Choć achondroplazji nie można całkowicie wyleczyć, medycyna dysponuje coraz większymi możliwościami pomocy.
Obejmują one monitorowanie stanu zdrowia, leczenie ewentualnych powikłań, a w przypadku odpowiednio zakwalifikowanych dzieci również terapię farmakologiczną, która może wspierać wzrastanie kości.

05.

Osoby z niskorosłością napotykają w życiu codziennym na szereg barier.
Wysokie półki sklepowe, przyciski poza zasięgiem ręki czy urządzenia zaprojektowane z myślą o osobach przeciętnego wzrostu mogą utrudniać zwykłe, codzienne czynności.

FOT. GETTY IMAGES

eprasa.pl 27b2487165

▶ PORADNIK

Co dodawać do prania ręczników, by były puszyste i chłonne, kiedy prasować rzeczy, żeby się nie namęczyć i szybko osiągnąć efekt, jak pielęgnować zamszowe buty i jak suszyć przemoczone kurtki, żeby nie straciły fasonu – **o tym piszemy w miniporadniku**

PO(4)RADY

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





01.

Pranie

Co zrobić, by ręczniki były miękkie, chłonne i puszyste

Warto pamiętać o kilku prostych zasadach: ręczniki najlepiej prać oddzielnie; nie przeładowywać bębna – tkaniny potrzebują miejsca, by dobrze się wyprać i wypłukać; ilość detergentu dopasować do wielkości wsadu – jego nadmiar może osadzać się na materiale, a zbyt mała ilość nie dopierze tkanin; zamiast płynu do płukania użyć domowych sposobów.

Przy kolorowych ręcznikach dobrze sprawdza się szklanka octu wlana do przegródki na płyn do płukania. Ocet pomaga usunąć osad, zmiękcza materiał i dodatkowo odświeża kolory. W przypadku białych ręczników można połączyć ocet z połową szklanki sody oczyszczonej. Sodę wsyp do przegródki na proszek. Taki domowy duet pomaga pozbyć się nieprzyjemnych zapachów, ogranicza zażółcenia i sprawia, że ręczniki po praniu są bardziej miękkie oraz chłonne.

Przed rozwieszeniem mokrych ręczników dobrze jest mocno strzepnąć każdy z nich. Pomaga to rozluźnić włókna i zapobiega ich zbijaniu. Ręczniki należy wieszać z zachowaniem odstępów, tak aby powietrze mogło swobodnie krążyć między tkaninami.

02.

Prasowanie

Nie lubisz prasować, te proste triki pomogą ci w tym

Wielu z nas niechętnie prasuje, ale są rzeczy, które tego bezwzględnie potrzebują. Co zrobić, by ta czynność była łatwiejsza?

Prasuj ubrania, gdy są lekko mokre. Tkaniny, które są jeszcze odrobinę wilgotne, znacznie lepiej „współpracują" z żelazkiem i szybciej się wygładzają. Nie musisz więc specjalnie spryskiwać ubrań wodą – najlepiej prasować je wtedy, gdy nie zdążyły całkowicie wyschnąć. Włókna są wtedy bardziej podatne na układanie, a materiał lepiej znosi działanie wysokiej temperatury. Dzięki temu prasowanie idzie sprawniej i wymaga mniej siły.

Co ważne, w trakcie prasowania ciepło dodatkowo przyspiesza schnięcie – wilgoć po prostu odparowuje. A jeśli nie możesz zabrać się za prasowanie od razu po zdjęciu prania z suszarki lub sznurka, wykorzystaj prosty trik: powieś ubrania w łazience na czas prysznica. Para delikatnie je nawilży, a później znacznie łatwiej będzie je rozprostować.



FOT. 1FREEPIK/23RF

03.

Pielęgnacja

Jak pielęgnować zamszowe buty jesienią i zimą

Podstawą pielęgnacji jest impregnacja. Nową parę warto zabezpieczyć specjalnym preparatem przeznaczonym do zamszu jeszcze przed pierwszym wyjściem. Tworzy on warstwę ochronną, która ogranicza wchłanianie wilgoci i ułatwia usuwanie zabrudzeń. Ważne jest też systematyczne szczotkowanie. Przyda się do tego specjalna szczoteczka do zamszu z miękkim włosiem. Delikatne ruchy pozwalają usunąć kurz i drobne zanieczyszczenia, a także przywrócić materiałowi charakterystyczną strukturę.

W przypadku niewielkich zabrudzeń sprawdzą się domowe sposoby. Suchą plamę z błota najlepiej usunąć dopiero po jej całkowitym wyschnięciu, delikatnie wykruszając zabrudzenie szczoteczką. Natomiast tłuste plamy posypać skrobią ziemniaczaną i pozostawić na kilka godzin. Następnie wystarczy ostrożnie usunąć proszek szczoteczką. Przemoczone buty wymagają też odpowiedniego suszenia. Nie należy stawiać ich bezpośrednio przy kaloryferze, ponieważ wysoka temperatura może usztywnić materiał i doprowadzić do odkształceń. Najlepiej osuszyć obuwie papierowym ręcznikiem, wypełnić wnętrze czystym papierem i pozostawić do wyschnięcia w temperaturze pokojowej.



Suszenie

Mokra kurtka po ulewie – jak ją wysuszyć?

Sposób suszenia kurtki zależy przede wszystkim od materiału i jej konstrukcji.

Najpierw delikatnie strząśnij wodę i osusz zewnętrzną powierzchnię miękkim ręcznikiem. Nie wykręcaj ubrania i nie skręcaj rękawów, ponieważ możesz uszkodzić włókna, szwy lub warstwę ochronną.

Jeśli kurtka jest bardzo mokra, pozwól jej przez chwilę ociekać nad wanną albo brodzikiem, a następnie powieś ją na szerokim wieszaku, który pomoże zachować właściwy kształt ramion.

Rozepnij zamek i rozsuń kieszenie, aby powietrze mogło dotrzeć do większej liczby warstw materiału.

Kurtkę susz w pomieszczeniu z dobrą wentylacją, z dala od grzejnika, kominka i intensywnego słońca.

Szczególnej uwagi wymaga kurtka puchowa. Jeżeli zmokła tylko na powierzchni, zwykle wystarczy delikatne osuszenie i suszenie zgodne z instrukcją producenta. Jeśli jednak przemokła na wskroś, samo powieszenie jej może nie wystarczyć, ponieważ wypełnienie może zbić się w grudki i długo pozostawać wilgotne. W takiej sytuacji sprawdź, czy metka dopuszcza suszarkę bębnową i na jakich warunkach.

04.

eprasa.pl 27b2487165

▶ MODA

Czapka nie tylko chroni głowę przed mrozem, wiatrem i deszczem. Warto wybrać taki model, w którym będzie ci również do twarzy. Wybór modeli, w których dojrzałe kobiety będą wyglądały młodo, elegancko i stylowo, jest spory

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



Jesienią i zimą czapka przestaje pełnić wyłącznie praktyczną funkcję ochrony przed chłodem. Coraz częściej staje się kluczowym elementem stylizacji, który potrafi nadać jej charakter, podkreślić osobowość i wprowadzić modowy akcent. Od minimalistycznych beanie po bardziej wyraziste fasony inspirowane wybiegami największych domów mody – odpowiednio dobrane nakrycie głowy sprawia, że nawet najprostszy zestaw nabiera elegancji i indywidualnego wyrazu.

Jakie czapki wybierać po 50. i 60. roku życia?

Dojrzały styl nie oznacza rezygnacji z trendów. Wręcz przeciwnie – to doskonały moment, by sięgać po dodatki, które łączą ponadczasową elegancję z aktualną modą. Wśród najgorętszych propozycji na sezon jesień-zima znajdują się kapelusze typu bucket hat, berety, kaszkiety oraz miękkie dzianinowe czapki.

Bucket hat – modowy hit nie tylko dla młodych

Choć bucket hat kojarzy się przede wszystkim z młodzieżowymi stylizacjami, od kilku sezonów na dobre zadomowił się także w garderobach dojrzałych kobiet. Inspirowany nakryciami głowy rybaków model wyróżnia się głębokim fasonem i niewielkim rondem, które subtelnie osłania twarz.

Latem królują wersje bawełniane, natomiast jesienią i zimą warto postawić na modele wykonane z wełny, pluszu lub ręcznie szydełkowane. Tego typu kapelusze doskonale komponują się z futerkami, kożuszkami i klasycznymi płaszczami, nadając stylizacjom nowoczesny, lekko nonszalancki charakter.

Beret – francuski szyk w nowoczesnym wydaniu

Trudno o bardziej eleganckie nakrycie głowy niż beret. Niegdyś niesłusznie uznawany za staromodny, dziś triumfalnie wraca do łask i pojawia się zarówno na wybiegach, jak i ulicach modowych stolic świata.



FOT. GETTYIMAGES.COM

Czapki na zimę robione na szydełku lub drutach to modny dodatek stylizacyjny

Beret pasuje niemal każdej kobiecie – niezależnie od wieku, kształtu twarzy czy koloru włosów. Można nosić go klasycznie lub nieco przekrzywiony na bok, uzyskując efekt niewymuszonej elegancji. W aktualnych trendach dominują modele ozdobione subtelnymi detalami, takimi jak perełki, hafty, kryształki czy aplikacje biżuteryjne. To dodatek, który potrafi odmienić nawet najprostszą zimową stylizację.

Kaszkiet i jego modne odsłony

Kolejną propozycją dla kobiet ceniących oryginalne dodatki są kaszkiety i czapki z daszkiem w eleganckim wydaniu. Warto zwrócić uwagę także na pokrewne fasony, takie jak maciejówki, bosmanki, bretonki, szypry czy pilotki.

To modele, które dodają stylizacjom charakteru i nawiązują do estetyki retro, ale równie dobrze odnajdują się we współczesnej modzie miejskiej. Świetnie wyglądają w połączeniu z wełnianymi płaszczami, trenczami, kurtkami pikowanymi, kożuchami oraz skórzanymi okryciami. Najlepiej prezentują się w stylizacjach eleganckich lub casualowych, natomiast warto unikać zestawiania ich z typowo sportowymi elementami garderoby.

Ciepłe modele na największe mrozy

Zimą nie sposób pominąć klasycznych dzianinowych czapek. Szczególnie modne są modele wykonane ręcznie na drutach lub szydełku, które zachwycają fakturą i niepowtarzalnym charakterem. Doskonale pasują zarówno do puchowych kurtek, jak i eleganckich płaszczy.

Ciekawą alternatywą są także efektowne futrzane czapki określane mianem „mongołek". Ich większy rozmiar sprawia, że optycznie wysmuklają rysy twarzy, a przy tym zapewniają doskonałą ochronę przed zimnem. Świetnie komponują się z kożuchami, puchówkami, kamizelkami oraz grubymi zimowymi swetrami.

Postaw na kolor

Odmładzający efekt stylizacji często tkwi w odpowiednio dobranych barwach. Kobiety po pięćdziesiątce szczególnie korzystnie prezentują się w jasnych odcieniach nakryć głowy. Niezmiennie modne pozostają beże, kremy i odcienie écru, które rozświetlają cerę oraz doskonale współgrają z zimową paletą brązów, szarości i czerni.

Nie oznacza to jednak, że należy rezygnować z mocniejszych akcentów. Intensywna zieleń pięknie podkreśla urodę szatynek i rudowłosych kobiet, a różowa czapka może stać się efektownym modowym przełamaniem stonowanej zimowej garderoby. Wyraziste kolory dodają świeżości, energii i sprawiają, że stylizacja zyskuje bardziej współczesny charakter.

Dla harmonijnego efektu warto dopasować kolor czapki do szalika lub rękawiczek. Taki przemyślany detal sprawi, że całość będzie wyglądała spójnie, elegancko i niezwykle stylowo.

W tych czapkach damskich każda pięćdziesięciolatka poczuje się młodo i tak też będzie wyglądać

eprasa.pl 27b2487165

▶ PODRÓŻE

Białystok to nie tylko Pałac Branickich i „Dziewczynka z konewką". To zarówno **zabytki o ciekawej historii, nastrojowe świątynie,** rozległe tereny zielone, jak też jedyne w swoim rodzaju muzeum i kameralne zoo

WYCIECZKA

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





FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

Pałac Branickich wraz z otoczeniem wzorowany jest na siedzibach królewskich i możnowładczych charakterystycznych dla XVII-wiecznej architektury pałacowej Francji

Białystok to miasto nie tylko cerkwi, ale też muzyki blues, zagłębie zabytków, ale też pięknych dzieł sztuki całkiem współczesnej – perełek architektury i street artu. Działa tu jedno z najbardziej poruszających muzeów w Polsce, wznosi się chyba najdziwniejsza przybudówka w kraju, na turystów czeka „polski Wersal", spotkanie z żywym żubrem i wiele innych niespodzianek. Co zobaczyć w Białymstoku w czasie weekendowej wycieczki? Zapraszam do przewodnika – to gotowe pomysły na wycieczki po Białymstoku.

Pałac Branickich – tej atrakcji Białegostoku nie wolno przegapić

Pałac Branickich wygrywa w zestawieniach najpopularniejszych atrakcji Białegostoku zarówno w Google, jak i na Tripadvisorze. Turyści kochają robić sobie zdjęcia na tle przepięknej fasady i spacerować po ogrodach, rozlokowanych na dwóch poziomach. Po prostu nie można wybrać się na weekendowe zwiedzanie Białegostoku i nie zajrzeć do Pałacu Branickich! Pałac Branickich to przebudowana siedziba Wiesiołowskich z XVI w. Główne prace trwały w latach 1709-1771 i przebiegały pod okiem Jana Klemensa Branickiego, największego mecenasa Białegostoku, który nadał budowli zapierający dech w piersiach rozmach i splendor, charakterystyczny dla stylu późnobarokowego.

„Polski Wersal" został zniszczony w czasie II wojny światowej, ale odbudowano go wiernie, przynajmniej z zewnątrz. Obecny wystrój wnętrz nie jest historyczny, z wyjątkiem odrestaurowanego westybulu z piękną klatką schodową.

Dziś Pałac Branickich jest siedzibą Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku. Do westybulu można wejść za darmo, ale najlepiej zwiedzać pałac z przewodnikiem w ramach wycieczki organizowanej przez Muzeum Historii Medycyny i Farmacji, działające w Pałacu. Wycieczka z przewodnikiem pozwala zajrzeć na taras widokowy na pierwszym piętrze i dowiedzieć się wiele nie tylko o historii medycyny, ale też rodu Branickich i ich wspaniałej siedziby. Oprócz zwiedzania samego pałacu, warto wybrać się na przechadzkę po pałacowym parku. Tworzą go dwa ogrody – Górny francuski i Dolny angielski. W tym drugim można ochłodzić się przy sadzawkach i schronić przed słońcem w malowniczych altanach.

Na teren parku wchodzi się przez Bramę Wielką Gryf, w której mieści się punkt informacji turystycznej. Brama z XVIII w. sama w sobie jest ciekawym zabytkiem. Ma postać łuku triumfalnego z wieżą zegarową, a tutejszy zegar odmierza czas już od 250 lat.

WEEKEND W BIAŁYMSTOKU? BĄDŹ GOTOWY NA NIESPODZIANKI!

eprasa.pl 27b2487165

▶ **PODRÓŻE**

● Pałac Branickich. ● **Park Planty.** ● Rynek Kościuszki. ● **Aleja Bluesa.** ● Murale Białegostoku.
● **Cerkiew św. Mikołaja.** ● Opera i Filharmonia Podlaska. ● **Muzeum Pamięci Sybiru**

Park Planty na ochłodę w letni dzień

Zespół pałacowo-parkowy Branickich otacza miejska oaza zieleni: Park Planty o powierzchni ok. 14 ha. Możesz się tu zrelaksować po zwiedzaniu Pałacu Branickich, zaprosić drugą połówkę na przechadzkę Aleją Zakochanych lub pokazać dzieciom darmową atrakcję w postaci podświetlanych fontann.

Rynek Kościuszki – serce Białegostoku

Wydłużony Rynek Kościuszki to centralny plac Białegostoku, który przypomina raczej bardzo szeroką promenadę. Obecny kształt uzyskał w 1753 r., gdy cały obszar został odbudowany po pożarze. Rynek uległ strasznym zniszczeniom w czasie II wojny światowej i odbudowała zakończyła się dopiero w 2009 r. Wtedy też plac uzyskał ostatecznie obecny wygląd. Przy Rynku Kościuszki stoi kilka ciekawych zabytków, które warto odwiedzić.

– Ratusz – budynek został rozebrany przez Rosjan w 1940 r., ale odbudowany – już przez Polaków – w 1958 r. Obecnie stanowi siedzibę Muzeum Podlaskiego, które warto zwiedzić, by poznać lepiej historię regionu.

– Stary kościół farny – to najstarszy zabytek Białegostoku! Został ufundowany jeszcze przez poprzednika Branickich, Piotra Wiesiołowskiego, w 1617 r. Pełnił funkcję mauzoleum rodzinnego Gryfitów-Branickich: pochowano tu serce Jana Klemensa Branickiego, a w kryptach leży jego żona, Izabela.

– Archikatedra – stanowi część Zespołu bazyliki archikatedralnej Wniebowzięcia NMP. Tworzy go katedra i stara fara. Z powodu represji carskich Białostoczanom nie wolno było zbudować sobie większego kościoła, więc ominęli przepisy i zamiast nowej świątyni zbudowali... przybudówkę do starej fary, która – tak się jakoś złożyło – miała formę ogromnej katedry. Ukończoną ją w 1905 r.

Poza zabytkami w pierzejach Rynku Kościuszki na turystów czekają restauracje, serwujące dania kuchni podlaskiej, kawiarnie, bary i kluby. To dobre miejsce na wieczorną zabawę.

Aleja Bluesa – Białystok miastem muzyki!

Nie każdy wie, że w Białymstoku co roku organizowana jest Jesień z Bluesem – najstarszy festiwal bluesowy w Polsce. Koncerty grane są od 1978 r., a na białostockiej estradzie występował praktycznie każdy, kto znaczyć coś w polskiej muzyce tego gatunku.

Najlepszych wykonawców i kompozytorów uwieczniono w Alei Bluesa, ciągnącej się tuż koło Rynku Kościuszki. Ich nazwiska wyryto na płytkach w kształcie fortepianowych klawiszy. Spacer Aleją Bluesa to gratka dla wszystkich melomanów – ciekawe, ile nazwisk rozpoznasz!

Murale Białegostoku: pomysł na wycieczkę śladami ulicznej sztuki

Białystok słynie ze swoich pięknych, kolorowych murali, zdobiących ściany bloków i kamienic. Jest ich kilkadziesiąt, a wycieczka śladami najsłynniejszych i najpiękniejszych malowideł to gotowy pomysł na zwiedzanie miasta. Do najsłynniejszych murali Białegostoku należą np.: Dziewczynka z konewką – Aleja Józefa Piłsudskiego 11/4, Wyślij pocztówkę do babci – Marii Skłodowskiej-Curie 14, Żubry – Zamenhofa 5c, Przenikanie – Marii Skłodowskiej-Curie 10, Ludwik Zamenhof – Zamenhofa 26.



FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

Mural „Wyślij pocztówkę do babci" powstał na ścianie budynku przy ul. Marii Skłodowskiej-Curie 14. Babcia widniejąca na ścianie budynku nie jest postacią fikcyjną, to babcia dziennikarza Andrzeja Bajguza



FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

Muzeum Pamięci Sybiru opowiada o losach ludzi zsyłanych na Syberię od końca XVI wieku do połowy XX wieku

Pałac Branickich wygrywa w zestawieniach najpopularniejszych atrakcji Białegostoku zarówno w Google, jak i na Tripadvisorze. Turyści kochają robić sobie zdjęcia na tle przepięknej fasady i spacerować po ogrodach, rozlokowanych na dwóch poziomach

Opera i Filharmonia Podlaska – Europejskie Centrum Sztuki

Opera i Filharmonia Podlaska to klejnot Białegostoku. Nowoczesny budynek zaprojektował Marek Budzyński, ten sam, który stworzył nowy gmach Biblioteki Uniwersytetu Warszawskiego z ogrodami na dachu. Także w przypadku Opery i Filharmonii nowoczesna architektura przeplata się z przyrodą, a ogrody wspinają się niemal na pionowe ściany budynku. To świetne miejsce na spacer w niesamowitej scenerii, nie wspominając o bogatej ofercie spektakli, jakie możesz obejrzeć w środku o każdej porze roku.

Podobnie jak w przypadku BUW, na dachu Opery i Filharmonii w Białymstoku znajduje się taras widokowy, z którego podziwiać można panoramę miasta. Wstęp do ogrodów jest bezpłatny, ale wejście na taras kosztuje 15 zł.

Muzeum Pamięci Sybiru

To niesamowite miejsce, w którym w nowoczesny sposób opowiadana jest historia zesłańców na Sybir, którzy od początku XVI w. aż do połowy XX w. trafiali do tej odległej, surowej krainy w ramach represji, czy to carskich, czy sowieckich (ostatnie wielkie deportacje z Białegostoku miały miejsce w 1939 r.).

Muzeum otwarto we wrześniu 2021 r.

Cerkiew św. Mikołaja: wnętrze jak z innego świata

Cerkiew św. Mikołaja Cudotwórcy to najstarsza świątynia prawosławna w Białymstoku. Wzniesioną ją w XVIII w., a od połowy XIX jest murowana. Piękne wnętrze w stylu bizantyjskim, wspaniały ikonostas i cała galeria ikon sprawiają, że można się tu poczuć jak w innym świecie, w miejscu bliższym nieba. Cerkiew można zwiedzać, ale trzeba nosić odpowiedni strój (panowie długie nogawki, panie nakrycie głowy i spódnice – chusty i spódnice można wypożyczyć w sklepiku).

Zoo Akcent – spotkanie z żubrem w środku Białegostoku

Białystok ma ciekawą atrakcję dla miłośników zwierząt. To Zoo Akcent, kameralny ogród zoologiczny, położony w Parku Konstytucji 3 Maja i dostępny do zwiedzania za darmo. Zoo w tym miejscu miało być pierwotnie tylko miejscem przechowywania zwierząt przed otwarciem głównego ogrodu zoologicznego, który jednak nigdy nie powstał – stąd niewielki obszar Akcentu.

Dziś można tu oglądać stworzenia rodzime dla Podlasia, w tym np. żubra, wilka, niedźwiedzia, myszołowa czy bociana.

eprasa.pl 27b2487165

▶ HISTORIA

W okresie II Rzeczpospolitej władze włożyły mnóstwo wysiłku, by wytłumaczyć młodym Polkom, jak najlepiej rodzić dzieci. **Bogdan Nowak** przejrzał ówczesne poradniki dla kobiet w ciąży

RETROSPEKCJA

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



„Spotyka się na wsi, że matka bierze niewielki gałganek (tzw. mamkę), wkłada w niego kawałek przeżutej bułki lub chleba, trochę cukru i zawiązawszy taką papkę wkłada ją dziecku do ust" – czytamy w jednym z poradników wydanym w dwudziestoleciu międzywojennym. „Ileż to razy taka kobieta, będąc chora i nic o tem nie wiedząc, przekazuje dziecku wraz z przeżutą bułką chorobę. Bezpodstawne jest jej powiedzenie: ja ta przecie nie chora!".

Przesądów i zwyczajów związanych z narodzinami dzieci i „postępowaniu" w pierwszych tygodniach ich życia było (i nadal jest) bez liku. Bo ta sfera życia zawsze była uważana za szczególnie ważną. Uczeni, lekarze i dziennikarze jeszcze przed II wojną światową próbowali rodziców edukować, a z przesądami walczyć. Niektóre ich porady brzmią groźnie, czasami... wywołują śmiech. Większość jest jednak aktualna.

Medycy zaczęli dostrzegać, jak ważna jest opieka nad dzieckiem jeszcze przed jego przyjściem na świat. Przestrzegano kobiety przed „nadmierną" pracą i współżyciem płciowym w ostatnich tygodniach ciąży. Uczono je również, iż konieczne jest odpowiednie odżywianie oraz m.in. dobry nastrój. Zalecano, aby kobiety w ciąży nosiły luźne ubrania, które nie uciskałyby okolic brzucha (wszelkie gorsety i tzw. sznurowania uważano za niedopuszczalne).

W dwudziestoleciu międzywojennym noszono pończochy podwiązywane sznurkami lub ciasnymi gumkami. Je także należało odłożyć do szaf, bo mogły np. „spowodować lub zwiększyć" żylaki na nogach. Promowano też czystość.

„Tam gdzie to jest możebne, letnia kąpiel powinna być brana choć raz na miesiąc. Przed samym porodem taka kąpiel jest bezwzględnym nakazem" – tłumaczył jeden z ówczesnych poradników.

Z narodzinami dziecka związanych było także wiele ludowych zwyczajów i przesądów. Na Zamojszczyźnie przestrzegano, aby kobieta ciężarna, która się czegoś przestraszy, nie dotykała rękami twarzy, bo na ciele dziecka w tym miejscu mogła powstać plama. Takie znamiona mogły być różne. Gdy przyszła matka przeraziła się na przykład ognia, „skaza" dziecka była podobno czerwona, a jeżeli np. myszy lub szczura – miała kolor szary.

Ciężarnej nie wolno było też patrzeć przez dziurkę od klucza, bo jej dziecko rodziło się zezowate. Przestrzegano także przed przejściem pod sznurem, bo po takim spacerze w czasie „rozwiązania" kobieta mogła się udusić.

Sam poród był w tych czasach poważnym wyzwaniem. W wyniku licznych komplikacji umierało wówczas wiele matek i noworodków. Dlatego należało zadbać o obecność akuszerki, która powinna dziecko przyjąć. Do tego przynajmniej namawiali autorzy popularnych poradników i broszur.

„Ileż to niemowląt zmarło w pierwszych chwilach życia, bo nie było umiejętnych rąk do zajęcia się niemi, ileż to już kobiet zginęło w sile wieku dlatego tylko, że przy porodzie pomagały sąsiadki, babki i kumoszki, ile rodzin osierocono w ten sposób!" – pisał w 1929 r. doktor M. Kacprzak w popularnym poradniku „Zdrowie w wiejskiej chacie", który wydano ze środków ówczesnego Oddziału Propagandy Państwowej Szkoły Higjeny. „Nie wystarczy samej urodzić dwoje lub nawet dwanaścioro dzieci (co w tamtych czasach nie było zresztą niczym niezwykłym), by umieć obchodzić się z położnicą".

Dlatego ważne było odpowiednie przygotowanie rodzącej kobiety. Należało ją położyć na czystej, wygodnej pościeli i... zostawić w spokoju. Tak powinna oczekiwać na przybycie akuszerki lub lekarza. Jeśli jednak ich w jakiejś okolicy nie było, mieszkańcy wsi musieli radzić sobie sami.

„Kobieta, która zastępuje akuszerkę, musi być czysto ubrana i mieć dobrze wyszorowane ręce w ciepłej wodzie z mydłem" – czytamy w poradniku doktora Kacprzaka. „Ona ma przyjąć dziecko, przewiązać pępowinę wygotowaną tasiemką i przeciąć wygotowanymi nożyczkami. Dalej należy zająć się dzieckiem. Jeżeli nie oddycha, wystarczy zwykle dać mu klapsa, włożyć na przemian do ciepłej i zimnej wody, wydobyć małym palcem śluz z gardła. Nie wolno jest dmuchać dziecku do ust! Po skończonym porodzie należy matkę i dziecko zostawić w spokoju przez dobre kilka godzin" – pisał dr Kacprzak.

I dodał: „Obawa, że kąpiel osłabia dziecko, jest niedorzecznością. Odwrotnie, kąpiel – byle niezbyt długa i niezbyt gorąca – dodaje sił" (...), „Zmoczone pieluchy trzeba prać, nie suszyć" (...) „Nie trzeba dziecka przykrywać tak, żeby go wcale widać nie było (...). Często patrząc na taki tobół, w którym trudno odnaleźć dziecko, człowiek zadaje sobie pytanie, czy naprawdę w tym zwitku chust jest dziecko, a jeżeli tak, to jak to maleństwo oddycha?".

Wytłumaczenie matkom, że szkodzą swoim dzieciom, nie było łatwe. Kłopotem były przekazywane z pokolenia na pokolenie złe nawyki.

„Precz z powijakami! – oto pierwsze hasło, o którem powinna pamiętać każda matka i które każda winna zastosować całkowicie" – czytamy w poradniku „Zdrowie w chacie wiejskiej". „Nie ma tak słabowitego dziecka, nie ma takich okoliczności, w których trzebaby dziecko, to jest zawijać je w taki mniej więcej sposób, jak to czyniły starożytne ludy (w Egipcie) ze swoimi zmarłymi (...). Czas porzucić przesądne obawy, że dziecko niespowite może się złamać lub »usunąć«, jak to błędnie utrzymują stare babki. Dziecko pragnie swobody i ta swoboda konieczna jest, aby ono zdrowo rosło i pomyślnie rozwijało się".

Walczono także z „bujaniem" dzieci przed snem. Takie sztuczne usypanie było według Kacprzaka przejawem źle pojętej troskliwości. „Nie potrzeba dzieci ani kołysać, ani bujać, kiedy one płaczą i nie chcą spać!" – przekonywał doktor. „Prawda, dziecko kołysane niekiedy łatwiej usypia, ale jest to sen niezdrowy – dziecko jest odurzone, tak samo jak starsze dziecko, kiedy zbyt długo kręci się w kółko i pada, bo mu się w głowie zakręciło (...). Zdrowe dziecko nie wymaga żadnego usypiania. Dziecko do tego stopnia przyzwyczaja się do tego, że jak się przestaje kołysać lub śpiewać, to budzi się".

Przestrzegano też przed braniem niemowląt do łóżek rodziców. Wielokrotnie zdarzało się bowiem, że matki podczas snu zaduszały takie maleństwa swoimi ciałami. To nie wszystko. Kłopotem były też tzw. mamki, czyli gałganki z przeżutą przez matkę bułką wkładane dzieciom do ust oraz coraz bardziej popularne w latach 20. ubiegłego wieku smoczki.

„(One) również są zbyteczne i powinny być zarzucone" – apelował doktor Kacprzak. „Dziecko nie ma potrzeby trzymania koniecznie czegoś w ustach, my je sami do tego niepotrzebne przyzwyczajamy. Wszelkie smoczki trudno jest utrzymać w czystości. Smoczek ciągle wypada z ust – dziecko z tego powodu gniewa się i krzyczy, a matka czy ktoś z rodzeństwa podnosi smoczek, który spadł na podłogę, i wytarłszy go nieco o ubranie lub zwilżywszy swoją śliną wkłada znowu do ust. W ten sposób dziecko zaraża się różnemi chorobami".

Niektóre porady były jednak bardzo niepokojące. „Jakie drzewo, taki owoc – mówimy o złych dzieciach, pochodzących od złych rodziców. Rozumiemy dobrze, że to jest całkowicie słuszne" – pisał doktor Kacprzak „Jeżeli mowa o zwierzętach, staramy się mieć zawsze potomstwo po dobrym ojcu i po dobrej matce, nie zdajemy sobie jednak sprawy, że jest to niemniej prawdziwe i w stosunku do zdrowia ludzi".

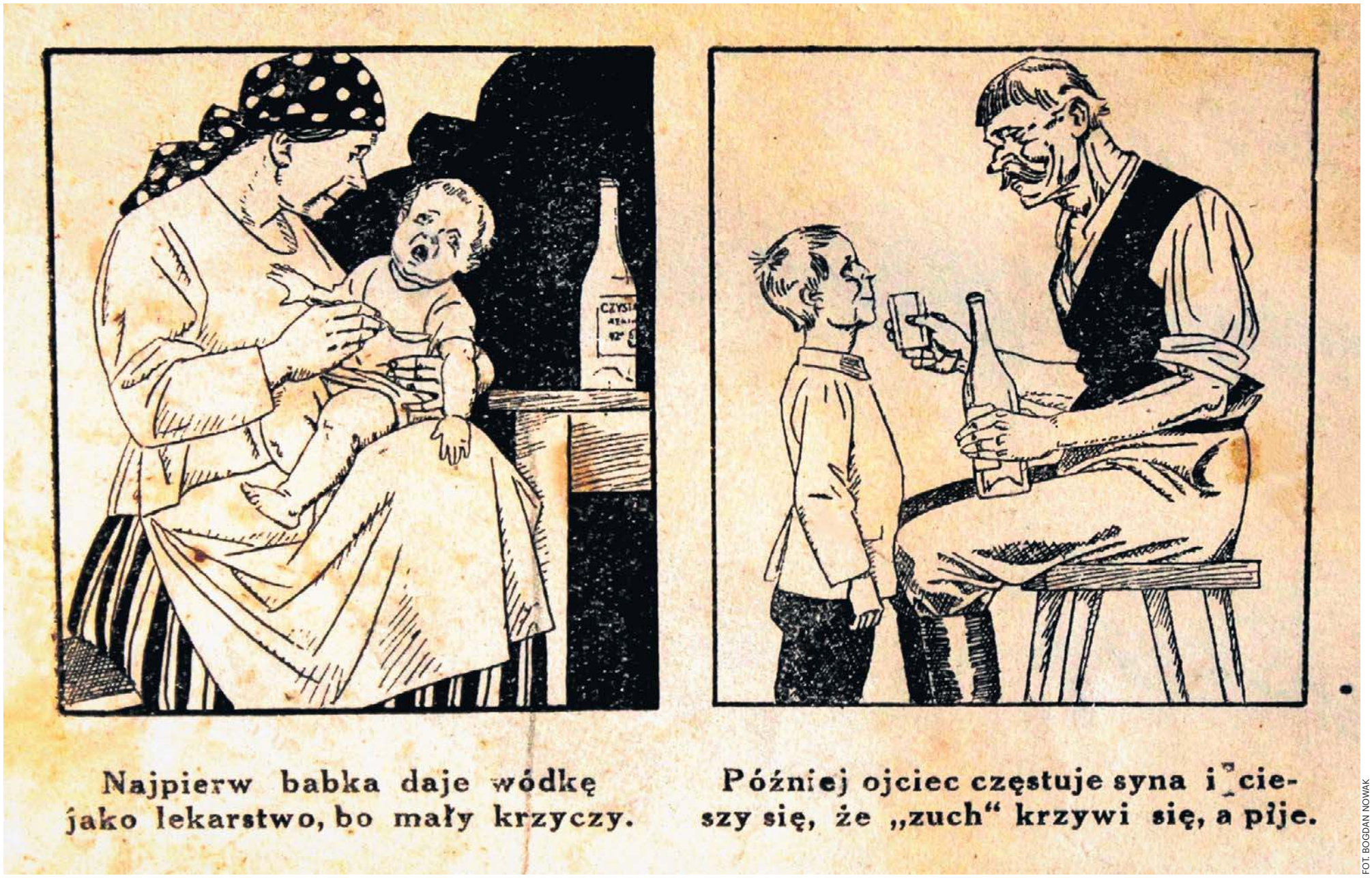
Takie poglądy byłyby dzisiaj napiętnowane. Skąd się wzięły? W latach 20. ubiegłego wieku rozpoczęto walkę o poprawę bytu mieszkańców polskiej wsi. Uczono chłopów, jak stosować nawozy, urządzać chlewnie, karmić bydło, walczyć z kołtunem i brudem. Ważne miejsce zajęło także uświadamianie roli, jaką miała fachowa pomoc przy porodzie, oraz odpowiednie odżywianie niemowląt.Niektóre porady mogą dzisiaj jednak budzić zdumienie. Bo w tym czasie coraz bardziej popularna była np. eugenika, czyli nauka o doskonaleniu rasy ludzkiej.

PRZEDWOJENNE MITY O CHOWANIU DZIECI

eprasa.pl 27b2487165

▶ **HISTORIA**

• Rodzenie dzieci jest stare jak świat i przez wieki obrastało wieloma szkodliwymi mitami • W okresie Polski międzywojennej wkładano wiele wysiłku w to, by wykorzenić złe nawyki i zabobony **• Często jednak przyzwyczajenia okazywały się silniejsze niż wiedza**



FOT. BOGDAN NOWAK

„Ani kropli wódki czy też piwa, ani dziecku, ani matce" – tak brzmiała jedna z porad z przedwojennego poradnika dla młodych matek

Jej zasady na przełomie XIX i XX w. wcielała w życie grupa amerykańskich uczonych i polityków. Uważali, że należy dążyć do eliminacji ze społeczeństwa „jednostki" ograniczone umysłowo, poważnie chorych, ludzi będących w konflikcie z prawem, a nawet ubogich (uważano, że nędza jest... dziedziczna).

Założenia eugeniki próbowano wdrożyć za pomocą sterylizacji, odosobnienia chorych i upośledzonych, wprowadzenia prawa zakazującego mieszaniu się ras oraz odpowiedniej polityki imigracyjnej. Na szczególnie podatny grunt ta groźna pseudonauka trafiła w nazistowskich Niemczech. Echa złożeń eugeniki pobrzmiewały także w polskich – zresztą przeważnie bardzo pożytecznych – poradnikach.

„Chorzy na suchoty, na choroby weneryczne, umysłowe, pijacy, nie powinni zawierać związków małżeńskich. Naprawdę byłoby najlepiej, gdyby prawo nie pozwalało na ślub osobom wyraźnie cierpiącym na te choroby, które mogą być przekazywane potomstwu lub te, wskutek których rodzą się dzieci słabowite" – argumentował doktor Kacprzak. „Pewne próby w tym kierunku zrobiono już w Stanach Zjednoczonych (...). W niektórych państwach wymagane są od obojga nowożeńców przed zawarciem ślubu lekarskie świadectwa zdrowia".

„Ciężarnej nie wolno było patrzeć przez dziurkę od klucza, bo jej dziecko rodziło się zezowate. Przestrzegano także przed przejściem pod sznurem, bo po takim spacerze w czasie porodu kobieta mogła się udusić

Autor „Zdrowia w chacie wiejskiej" nie miał wątpliwości, że takie zasady warto byłoby wprowadzić w naszym kraju. Był w tej sprawie surowy, wręcz bezwzględny.

„Zawarcie małżeństwa z osobą chorą może być nieszczęściem na całe życie dla obojga małżonków i dla ich dzieci – argumentował. „Człowiek chory albo wcześnie umrze i osieroci dzieci, albo ze względu na słabe zdrowie nie będzie mógł zarobić na ich utrzymanie i jego rodzina będzie ciężarem dla innych".

Oddzielna sprawa, że nasi ojcowie i dziadowie nie byli otwarci na wszystkie „nowinki", które zresztą często kłóciły się z ich katolickim wychowaniem, tym bardziej że osób chorych (np. na gruźlicę) i uzależnionych od alkoholu było wówczas w naszym kraju mnóstwo. Poza tym z uzyskaniem odpowiednich świadectw zdrowia też nie byłoby łatwo, bo na wsi lekarzy było... jak na lekarstwo.

eprasa.pl 27b2487165

▶ PRZYRODA

Zielistka to roślina doniczkowa, która **ma niewielkie wymagania, a wygląda bardzo ładnie**. Jej długie i wąskie liście mają dekoracyjne białe lub kremowe pasy i malowniczo zwisają z doniczek

PAMIĘTAJCIE O OGRODACH

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



Zielistka wygląda pięknie i oczyszcza powietrze. Uda się nawet „zabójcy kwiatów"

W doniczce na parapecie, na komodzie i pod sufitem – tu zielistka będzie czuła się najlepiej. Roślina ta uwielbia zraszanie, choć jest wytrzymała na suszę. Podlewamy ją dopiero w momencie, gdy wierzchnia warstwa ziemi będzie już mocno przesuszona. Gdy zobaczysz brązowiejące końcówki liści, może to być oznaka, że kwiat ma zbyt mokro . Takie końcówki należy koniecznie usunąć. Zielistka najlepiej rozwija się w temperaturze pokojowej, zatem optymalna temperatura do prawidłowego rozwoju to ok. 20°C.

Jakie właściwości ma zielistka?
Ta roślina jest nie tylko ładna i łatwa w uprawie, ale także należy do tych kwiatów doniczkowych, które oczyszczają powietrze z zanieczyszczeń. Należy do roślin, które znalazły się na liście amerykańskiej agencji kosmicznej NASA, jako właśnie wyjątkowo skuteczne „oczyszczacze". Oczywiście jedna roślina nie wystarczy, ale od czegoś trzeba zacząć.

Ważne w uprawie zielistki!
- Gdy korzenie zielistki nie będą mieściły się w doniczce, przesadź zielistkę do większego pojemnika, bowiem posiada ona dość szybko rozwijający się, spory system korzeniowy.
- Z liści systematycznie usuwaj zabrudzenia i kurz. Koniecznie używaj do tego wilgotnej szmatki.
- Nawoź roślinę głównie nawozami uniwersalnymi przeznaczonymi dla roślin doniczkowych.Takie nawozy powinny posiadać optymalną kompozycję mikro- i makroelementów, które zapewniają doskonały wzrost rośliny oraz jej intensywny kolor. Warto wybrać nawóz dla roślin o ozdobnych liściach.

Rozmnażanie zielistki
Zielistkę bardzo łatwo rozmnożyć . Zabieg ten nie wymaga od nas większego zaangażowania. Wystarczy małe zielistki odłączyć od rośliny macierzystej i trzymać w pojemniku z wodą, dopóki nie wypuszczą korzeni. Innym sposobem jest posadzenie małych zielistek bezpośrednio do przepuszczalnej ziemi (z dodatkiem ukorzeniacza).

Walory zielistki przetestowała i doceniła nawet amerykańska agencja kosmiczna NASA – należy ona do roślin, które wyjątkowo skutecznie oczyszczają powietrze z toksyn.

Za zielistką, poza urodą, przemawia też łatwość jej uprawy. Ta roślina wybacza wiele błędów. To jedna z roślin polecana dla osób zabieganych, niemających czasu na intensywną pielęgnację domowej flory. Kwiat ten swoją popularność zawdzięcza głównie walorom estetycznym. Młoda zielistka idealnie prezentuje się w każdym zakątku domu, ale niestety im roślina jest starsza, tym mniej atrakcyjna dla oka.

Jak wygląda zielistka?
Jedną z odmian zielistki, którą najczęściej spotkamy w polskich domach, jest zielistka Sternberga. Rozpoznamy ją po wąskich, zielonych, długich, osiągających nawet do 50 cm liściach, luźno zwisających ku dołowi. Najczęściej pośrodku liścia znajduje się biało-kremowy pasek. Charakterystyczną cechą tej rośliny są także zwisające małe zielistki na pędach (tzw. odnóżki), dzięki którym mamy możliwość odmłodzenia kwiatu. Zielistka także kwitnie. Jej kwiaty są drobne, białe i gwiazdkowate. Choć nie są spektakularne, dodają roślinie uroku.

Domowe warunki uprawy. Co lubi, a czego nie?
Przede wszystkim tak jak inne kwiaty, tak i zielistka, by rosnąć, potrzebuje wody i światła. Jednak nie można stawiać jej bezpośrednio w pełnym słońcu, gdyż liście zaczną opadać. Nie będzie też dobre dla zielistki miejsce całkiem zacienione, które może spowodować schnięcie końców liści, a także małych zielistek rosnących na pędach.



FOT. 123RF.COM

Zielistka to roślina doniczkowa, która ma mnóstwo zalet. Jest wyjątkowo łatwa w uprawie, a jej zielono-białe liście wyglądają bardzo dekoracyjnie

eprasa.pl 27b2487165

▶ MOTORYZACJA

Przytłaczająca większość ludzi przyjmuje za pewnik, że Kopernik „wstrzymał Słońce, ruszył Ziemię", a Nobel wynalazł dynamit. **Dopiero zza kierownicy Challengera sprawa przedstawia się inaczej**

ON TO MOTO

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





FOT. GETTY IMAGES

Wydział SRT, czyli Street Racing Technology, który zajmował się tuningowaniem aut koncernu Chrysler, wypuścił Challengera SRT o mocy ponad... 600 KM! Wóz miał silnik HEMI V8 o pojemności 6,2 l

Dodge Challenger. Wybuchowy i poruszający znikający punkt

Dodge jest wybuchowy i poruszający. Z chemią i wszechświatem łączy go odlot. I nie chodzi tylko o wrażenia z jazdy, ale o całokształt.

Został zaprojektowany jako rywal dla Forda Mustanga i Chevroleta Camaro. Za stylistykę nadwozia odpowiadał Carl Cameron, zaprojektował on także wcześniej pierwszą generację Dodge Chargera. Challenger został stosunkowo dobrze przyjęty przez klientów (83 032 sprzedane egzemplarze pierwszego rocznika).

Podstawowym źródłem napędu była benzynowa jednostka R6 o pojemności 3,7 l. Gama silników V8 zaczynała się od 5,2 l o mocy maksymalnej 233 KM. Oprócz tego dostępne były także motory V8 5,6 l i 6,3 l zblokowane domyślnie z 3-biegową manualną skrzynią biegów. Z kolei wersja o mocy 294 KM dostępna była wyłącznie z automatyczną skrzynią TorqueFlite. Wersją nastawioną na sportowe osiągi była R/T (Road/Track). Z podstawowym silnikiem V8 Magnum osiągała moc maksymalną 340 KM. Opcjonalnie dostępne były większe silniki: V8 Magnum 7,2 l o mocy 380 KM, V8 Six-Pack o mocy 395 KM oraz V8 Hemi 7,0 l o mocy 431 KM.

Po 1970 roku sprzedaż i produkcja zaczęła gwałtownie spadać, krótkie odbicie nastąpiło jeszcze w roku 1973. Ostatecznie produkcję pierwszej generacji zakończono w połowie 1974 roku. Łącznie sprzedano około 188 600 egzemplarzy pierwszej generacji.

Druga generacja została zaprezentowana w 1978 roku, ale była raczej żenująca. Challanger bazował bowiem na Mitsubishi Sapporo i stał się klasycznym samochodem, z charakterystycznymi kanciastymi proporcjami. Do napędu używano wyłącznie benzynowych silników R4. W 1981 przeprowadzono delikatny facelifting, sprzedaż na trwała do 1984 roku.

Lecz wieszcz Adam Mickiewicz nie darmo pisał, że „wewnętrznego ognia sto lat nie wyziębi". Chrysler wskrzesił płomienistego Challengera w 2006 r. Dwudrzwiowe nadwozie typu coupé oparte zostało na płycie podłogowej Mercedesa klasy E W210/W211 – była to skrócona konstrukcja LX znana z Chargera, Magnuma i Chryslera 300.

Wiele innych podzespołów pochodziło także od Mercedesa; elementy przedniego zawieszenia były z modelu W220, tylnego zaś od W211, system kontroli trakcji ESP i 5 biegowa skrzynia biegów automatyczna również pochodziły od Mercedesa. Wszystkie egzemplarze rocznika 2008 wyposażone były w silnik Hemi V8 6,1 l o mocy 431 KM i maksymalnym momencie obrotowym 569 Nm.

Potem samochód nie zmieniał się zanadto, za co chwała niebiosom. Model na sezon 2015 miał nowocześniejsze wnętrze. Choć auto mieściło pięć osób, co w tej klasie było wynikiem rekordowym, nie dało się ukryć, że przyjemność z jazdy czerpał głównie ten, kto trzymał kierownicę.

Z wyglądu nowy Dodge przypominał ostatni, znakomity rocznik pierwszego Challengera – 1971. Firma jeszcze raz przypomniała nazwy, które nie tylko koneserom „żelaza z Detroit" rozszerzały źrenice z siłą atropiny: R/T oraz Scat Pack. Challenger Scat Pack był najwyższy rangą i miał największy silnik. Do pełni szczęścia Dodge dokładał na życzenie pokrywę silnika Shaker z chwytem powietrza pośrodku i wykończeniem czarnym matem. Lakiery: wyrazisty błękit i soczysta zieleń również nawiązywały do modeli z początku lat 70. Oprócz widlastej „szóstki" do wyboru były „ósemki": 5,7 l o mocy 372 KM lub 6,4 l osiągająca 485 KM.

Żeby spokojnie płacić za tankowanie „ósemki" Challengera miały ekonomiczny tryb, w którym pracowały tylko na czterech cylindrach. Ośmiobiegowe „automaty" w dwu wariantach, o drżącej sentymentem nazwie handlowej TorqueFlite, Dodge kupował od Niemców. Ręczna „szóstka" Tremec TR-6060 była rdzenną „Amerykanką" z firmy TTC i łączona tylko z silnikiem 5,7.

Ostatnie sztuki modelu wyprodukowano w kanadyjskich zakładach Stellantis w Oshawie w grudniu 2023 roku. Dodge Chellenger przeszedł do historii. Przez lata pomimo wielu zawirowań, zyskał bardzo dobrą reputację. Bo rzadki, mocny, trwały i... No właśnie. Każdy, kto obejrzał „Znikający punkt" i jego bohatera, desperacko poganiającego białego Challengera Kowalskiego, jest zainfekowany. Są różne drogi i różne samochody, ale tylko Dodge instynktownie wybierał szlak do wolności.

eprasa.pl 27b2487165

▶ ARCHEO

Od informacji o rosnącej liczbie zwierząt hodowlanych, przez samotny rejs Leonida Teligi, po plany seryjnej produkcji samolotów w Świdniku – między innymi o tym pisały przed laty gazety **14 listopada**

Z NASZYCH STRON

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



Dziennik Zachodni nr 314, 14.11.1946

1946

Będzie więcej nabiału i mięsa

Wzrost pogłowia w woj. śląsko-dąbrowskim

Katowice (PAP). Województwo śląsko-bąbrowskie należało do najbardziej dotkniętych stratami wojennymi w zakresie pogłowia zwierząt gospodarskich. Straty w tej dziedzinie wyrażały się cyfrą 63 proc. ubytku koni, 72 proc. zniszczenia pogłowia bydła rogatego i 94 proc. ubytku trzody chlewnej w porównaniu ze stanem z roku 1937

W roku bieżącym zaznaczył się wzrost ilości zwierząt gospodarskich. Obecnie jest w województwie ponad 50.000 szt. koni, 190 tys. bydła, w tym 130 tys. krów mlecznych i 45 tys. trzody chlewnej. Na zwiększenie stanu pogłowia koni wpłynęły — poza zakupami prywatnymi — dostawy UNRRA, dużej pomocy udzieliło wojsko, oddając chłopom około 1000 krów. Przyrost świń i prosiąt umożliwiły dostawy związku Samopomocy Chłopskiej oraz Rolniczej Centrali Mięsnej. Celem dalszego podniesienia stanu inwentarza i podniesienia jego jakości ZSCH prowadzi pertraktacje w sprawie nabycia 1000 sztuk bydła szwajcarskiego oraz 1000 sztuk bydła fryzyjskiego z Holandii.

Gazeta Współczesna nr 266, 14.11.1986

Nadal brudno!

Główny Inspektor Sanitarny informuje, że w wyniku wzmożonego nadzoru sanitarnego kraju w dniach 20—31 października br., a także przedłużonej do połowy bm. akcji „Posesja 86", stwierdzono zły stan sanitarny i nałożył na osoby winne zaniedbań ponad 7,5 tys. mandatów na sumę przeszło 9 mln zł. Wydano także 306 decyzji o zamknięciu obiektów; skierowano też 446 wniosków do kolegium ds. wykroczeń.

Na długiej liście zamkniętych obiektów znalazła się **zlewnia mleka w Sokółce.**

(PAP)

1986

Gazeta Krakowska nr 270, 14.11.1966

Samotny rejs oceaniczny odważnego Polaka

GDAŃSK (PAP)

W Basenie im. Mariusza Zaruskiego w Gdyni 49-letni żeglarz z Warszawy — Leonid Teliga kończy ostatnie, trwające już kilka miesięcy przygotowania do samotnego rejsu dookoła świata.

Żeglarz wybiera się na tę śmiałą wyprawę na dwumasztowym jachcie „Opty" (od optymista) typu „Koń", adaptowanym według życzeń L. Teligi przez znanego specjalistę konstruktora inż. Leona Tumiłowicza. Jednostka zbudowana przez gdyńskiego szkutnika Macieja Dawhyluka ma 40 metrów kwadratowych żagla oraz silnik pomocniczy 5 KM.

W przygotowaniach do wyprawy oraz w wyposażeniu jachtu dużą pomoc okazały żeglarzowi dowództwo marynarki wojennej i szereg instytucji z Wybrzeża Gdańskiego.

Ze względu na trudne warunki panujące obecnie na Morzu Północnym L. Teliga musiał zmienić plan wyprawy i w rejs dookoła świata wypłynie on z portu Casablanki, dokąd jacht „Opty" zostanie przewieziony ze Szczecina przez M/S „Łódź". „Skoku" przez Atlantyk żeglarz zamierza dokonać między Wyspami Kanaryjskimi a Recife w Brazylii. Dalsza droga prowadzić ma od południowych krańców lądu Ameryki Południowej do Afryki na cypel Przylądka Dobrej Nadziei, stąd przez Ocean Indyjski do Australii i przez Pacyfik do Przylądka Horn. Możliwe są również dwie inne trasy: opłynięcie Przylądka Horn lub przebycie Cieśniny Magellana oraz dostanie się na Pacyfik przez Kanał Panamski. O tym, którą trasę odważny żeglarz wybierze, zadecyduje wytrzymałość niewielkiego jachtu „Opty".

1966

Kurier Lubelski nr 263, 14.11.1996

W Świdniku budują samolot

Powietrzna taksówka

1996

I-23, taką roboczą nazwę ma samolot, którego budowa prototypu rozpoczyna się w PZL Świdnik. Jeżeli wszystko pójdzie dobrze, seryjna produkcja ruszy za dwa lata.

- To będzie powietrzna taksówka, która zabierze na pokład cztery osoby i z prędkością 250-300 km/h dostarczy je na odległość do tysiąca kilometrów - **informuje Jan Mazur, rzecznik PZL Świdnik.**

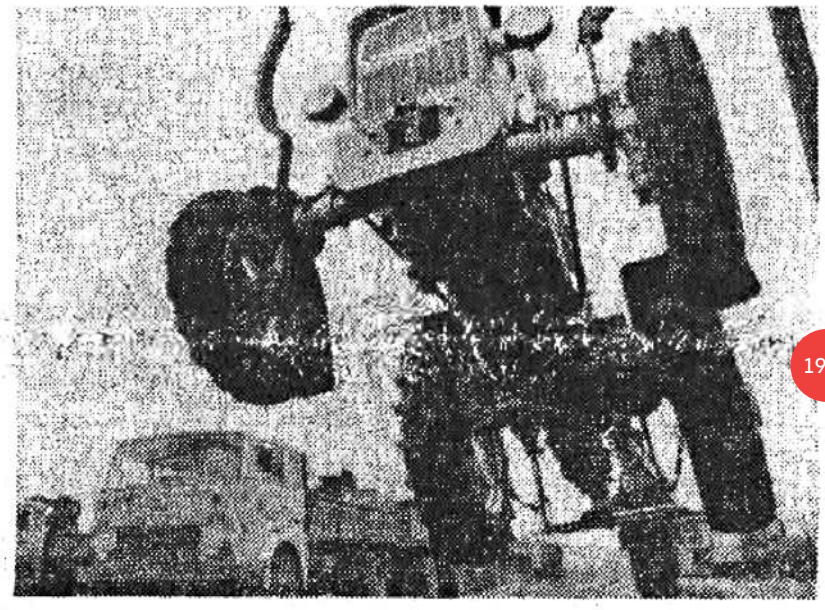
I-23 będzie jednym z nielicznych w świecie, a pierwszym w Polsce, samolotem wykonanym z włókien szklanych i węglowych. Z metalu będzie tylko silnik.

Obecnie w Świdniku przystąpiono do budowy prototypu maszyny, do końca 1997 roku ma być gotowy i oblatany. Początek produkcji planuje się na przełom 98 i 99 r. Samolot ma kosztować 250 tys. dolarów i będzie konkurencyjny cenowo.

Program powstania I-23 pochłonie 10,4 mln złotych. Część prac sfinansuje Komitet Badań Naukowych. Wczoraj w Świdniku gościł jego szef, minister Aleksander Łuczak.

Dziennik Popularny nr 259, 12-14.11.1976

Prawie 49 tys. ciągników z „Ursusa"



1976

Dziesięć miesięcy roku „Ursus" zamknął przekroczeniem planu o 60 maszyn — wyprodukowano tu w tym czasie 48.835 ciągników i o 20 proc. więcej, niż przewidywano — części zamiennych. Jedenaście tysięcy pracowników zakładu bierze udział w ogólnokrajowym konkursie DO-RO. N/z: ładowanie ciągników.

Głos Wielkopolski nr 273, 14.11.1956

1956

Niebywałe zjawisko

Foki w jeziorze Łeba

GDAŃSK (PAP)

Ostatnio rybacy i mieszkańcy osad położonych nad wielkim jeziorem Łeba stwierdzili obecność fok w tym jeziorze. Tak więc foki nie tylko zaczęły się pokazywać na Bałtyku, ale wodami rzeki Łeby dostały się nawet do leżącego w pobliżu morza jeziora i tu zadomowiły się w najlepsze. Fakt ukazania się fok w jeziorze Łeba jest niebywały. Jak oświadczają rybacy, nikt nie pamięta podobnego zjawiska.

Rybacy zespołu PGR w Łebie postanowili zauważone dwa duże okazy fok o wadze ok. 50 kg każda złowić żywcem i przekazać do ZOO w Gdańsku-Oliwie.

FEDERACJA BIBLIOTEK CYFROWYCH

eprasa.pl 27b2487165

▶ ŚWIAT WOKÓŁ NAS

Międzynarodowy Dzień Białej Laski obchodzony jest 15 października. Jednym z jego celów jest zwrócenie uwagi społeczeństwa na sytuację, potrzeby, niezależność oraz prawa osób z dysfunkcją wzroku

ZROZUMIEĆ DZIŚ

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



Dla osób niewidomych i słabowidzących wyjście do marketu po codzienne zakupy to wyprawa pełna barier i stresu. Sieci handlowe deklarują wsparcie dla osób z niepełnosprawnościami. Głównym problemem dla klientów pozostaje uzyskanie pomocy ze strony zapracowanych pracowników sklepów.

Poznanianka Karolina Jarosik jest osobą niewidomą od urodzenia. Przyznaje, że dla niej każde wyjście do marketu po nawet najdrobniejsze zakupy to przygoda rozpoczynająca się już w drzwiach sklepu. Marka sieci zwykle nie ma tu większego znaczenia.

– Z reguły nie wiem, jak długo będę czekać, aż ktokolwiek z obsługi zauważy, że weszłam do sali sprzedażowej. Nie lubię chodzić do nieznanych mi marketów – tam stres jest jeszcze większy. W jednym z takich sklepów pani powiedziała, że mnie widzi, ale teraz jest zajęta i podejdzie w wolnej chwili. Pół godziny stałam przy drzwiach, po czym wróciłam do domu z niczym – powiedziała Karolina.

– Pracownicy sklepów często mi mówią, że jest ich mało, a mają dużo obowiązków. Że pod opieką mają jeszcze kasy samoobsługowe, butelkomaty. Mam świadomość, że brak szybkiej pomocy z ich strony nie wynika ze złośliwości – dodała.

Świadomość bycia dodatkowym obowiązkiem dla zapracowanych osób w sklepie powoduje, że Poznanianka zawsze skrupulatnie przygotowuje się do zakupów.

– Jeśli muszę skorzystać z asysty pracownika sklepu, to idę po konkretny produkt, czasem po dwie, trzy rzeczy. Moja lista zakupów jest zawsze króciutka, nie mam raczej szansy na wybieranie tańszego czy lepszego produktu, na rozejrzenie się w ofercie. Myślę, że nie byłoby szans, by osoba asystująca mogła mi poopowiadać, co jest na półkach, ile co kosztuje, jaki ma skład, jaką pojemność – dodała.

Łatwo w sklepach nie mają także osoby słabowidzące. Dyrektorka biura wielkopolskiego okręgu Polskiego Związku Niewidomych Magdalena Orzeszko zwróciła uwagę na nieprzyjemności, na jakie narażony bywa klient podnoszący, zdaniem obsługi sklepu, zbyt wiele rzeczy blisko twarzy, do oczu. Zdarzają się zarzuty, że klient niepotrzebnie dotyka towarów, albo podejrzenia, że chce coś ukraść.

– Wiem, że dla niektórych pracowników sklepu uciążliwe może być odpowiadanie na nieustanne pytania: Co to jest? Ile to kosztuje? Jaki ma skład? Bo ten klient sam nie jest w stanie przeczytać metki czy informacji na opakowaniu. Zdarzało się nawet, że ktoś sprzedał takiej osobie towar nie pierwszej świeżości – powiedziała.

Magdalena Orzeszko opowiedziała też historię osoby z dysfunkcją wzroku, która próbowała się umówić w sklepie na asystę przy zakupach w jednym z marketów. Osoba ta usłyszała przez telefon: „Nie, bo my już jednemu takiemu pomagamy".

Sieci handlowe zapytane o wsparcie dla osób niewidomych i słabowidzących deklarowały, że zawsze starają się być pomocne, a pracownicy podnoszą kompetencje w tym zakresie.

Pracownicy sieci Lidl zostali przeszkoleni z obsługi osób niewidomych i niedowidzących. We współpracy z PZN wprowadzone zostały udogodnienia dla niewidomych w sklepie w Bydgoszczy, zlokalizowanym przy należącym do związku ośrodku rehabilitacji i szkolenia. Pomocnym narzędziem dla osób z niepełnosprawnością wzroku ma być także aplikacja sieci, zaprojektowana z myślą o dostępności również dla tej grupy użytkowników.

W sieci Biedronka każdy pracownik, który zauważy na terenie sklepu lub w jego bezpośrednim sąsiedztwie osobę mogącą potrzebować pomocy, „jest zobowiązany do jej zaproponowania i udzielenia w zakresie niezbędnym do komfortowego zrealizowania zakupów". Jak przekazano, wsparcie może obejmować m.in. pomoc w odnalezieniu produktów, wskazanie lokalizacji poszczególnych działów sklepu czy udzielenie informacji o asortymencie. Procedury zostały opracowane przy współpracy z organizacją, która ma doświadczenie we wspieraniu osób niewidomych i słabowidzących.

W sklepach Auchan do asysty przy zakupach najczęściej delegowana jest osoba z kas lub punktu obsługi klienta. Biuro prasowe Aldi Polska przekazało, że „jeśli sytuacja na to pozwala, pracownicy starają się udzielać wsparcia klientom, którzy zgłoszą się z prośbą o pomoc".

Karolina Jarosik ma świadomość, że są możliwości zamawiania zakupów z dostawą do domu, jednak, jak zauważyła, świeże produkty trzeba kupować codziennie, aplikacje bywają niedostępne, trzeba zapłacić za transport, kupowane produkty bywają droższe, a oferta ograniczona.

Przyznała, że w jej przypadku najwygodniejsze są niewielkie sklepy, w których podchodzi się do lady, by wymienić to, co chce się kupić. Jednak takich punktów sprzedaży jest coraz mniej.

Osobnym problemem jest organizacja niektórych sieci sklepów, tam gdzie palety z towarem są rozstawione w alejkach. Pozostawiane przez klientów wózki, koszyki, kupujący taranujący inne osoby swoimi wózkami – wszystko to sprawia, że trasa od wejścia do kas staje się dla osoby niewidomej istnym torem przeszkód.

– Każdy market ma inną geografię – czasem naprawdę ciężko jest mi trafić do kasy. Dla osoby niewidomej generalna reorganizacja, a one odbywają się co jakiś czas, to potrzeba nauki orientowania się w sklepie od nowa. Ale my robimy zakupy nie tylko w sklepach z artykułami spożywczymi. Wyzwaniem jest też zakup np. miski czy dywanika w markecie budowlanym albo rozejrzenie się po ofercie w sklepach takich jak Ikea – powiedziała.

Karolina Jarosik stara się przychodzić na zakupy wówczas, gdy w markecie jest mniej osób: przed południem lub późnym wieczorem. Pytana o to, jakie mogłoby być optymalne rozwiązanie dla osób niewidomych chcących zrobić zakupy, wskazała system, który już działa na PKP, gdzie można telefonicznie umówić się na asystę przy wsiadaniu do pociągu.

– Byłoby znakomicie, gdybym mogła zgłosić przez telefon czy przez aplikację chęć zakupów, ustalić godzinę przybycia, umawiać się wtedy z tym pracownikiem marketu na zakupy małe lub duże. Wtedy ten asystent czekałby i miałby dla mnie więcej czasu – powiedziała Karolina Jarosik.

Jak dodała, sieci handlowe powinny rzeczywiście skupić się na dostosowaniu się do potrzeb osób ze szczególnymi potrzebami – także dlatego, że jest ich w otoczeniu naprawdę sporo.

– Coraz więcej osób z różnymi niepełnosprawnościami ma odwagę wyjść ze swoich czterech ścian. Wraz ze starzeniem się społeczeństwa rośnie liczba seniorów. Oni także mają swoje specyficzne potrzeby – dodała Karolina Jarosik.



FOT. 123RF

Idealnie byłoby, gdyby osoba niewidząca mogła zgłosić przez telefon czy przez aplikację chęć zakupów i umówić się z pracownikiem marketu na zakupy małe lub duże

Dla osób niewidomych i słabowidzących wyjście po zakupy do marketów jest często wyprawą pełną barier

eprasa.pl 27b2487165

▶ FOTO

21 listopada 2006 roku w Kopalni Węgla Kamiennego Halemba w Rudzie Śląskiej doszło do wybuchu metanu, który zainicjował eksplozję pyłu węglowego. **Zginęło wówczas 23 górników. Akcję ratunkową śledziła cała Polska**

FOT. MARZENA BUGAŁA-ASTASZOW

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 27b2487165

▶ SPORT

Henryk Średnicki to jedyny w historii Polski mistrz świata w boksie amatorskim. Największe sukcesy odniósł w kategorii muszej (do 51 kilogramów). Znokautował nawet przywódcę Kuby „El Comandante" Fidela Castro

LIGA MISTRZÓW

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



HENRYK ŚREDNICKI – JEDYNY POLSKI MISTRZ ŚWIATA, KTÓRY ZNOKAUTOWAŁ FIDELA CASTRO

Henryk Średnicki
Urodził się w 1955 roku w Siemianowicach Śląskich. Od dziecka był drobny, ale niesamowicie ruchliwy. Rodzice posłali go więc do sportu, aby mógł wyładować niespożytą energię.

Zaczynał od podnoszenia ciężarów. W wieku 14 lat, ważąc 40 kg, podniósł aż 140 kg. Na rowerze jednak złamał rękę i szybko zakończył dźwiganie. Mając 15 lat, zaskakująco pobił pięciu łobuzów, którzy zaatakowali jego starszego brata. Ojciec uznał, że sprawdzi się w boksie i zaprowadził go do sekcji Górnika Siemianowice.

Jako 19-latek zaczął odnosić w ringu pierwsze sukcesy – w wadze papierowej, do 48 kg, został mistrzem Polski i powołano go do reprezentacji. Już w 1974 roku pojechał z kadrą na swoje pierwsze mistrzostwa świata – w Hawanie.

– Tam walczyłem z Rumunem Cosmą. Wygrywałem, ale dwadzieścia sekund przed końcem pękł mi łuk brwiowy i sędzia odesłał mnie do narożnika – wspominał w „Przeglądzie Sportowym".

Walkę z trybun oklaskiwał przywódca Kuby Fidel Castro. „El Comandante" odwiedził potem naszą reprezentację na treningu. Akurat pięściarze grali w koszykówkę. Castro zdjął buty i przyłączył się do zabawy. Nagle jednak padł ścięty z nóg.

– My graliśmy w kosza niczym w rugby. W pewnej chwili wyskoczyłem i... przewróciłem Fidela na parkiet. Mimo to wypiliśmy razem piwko – pochwalił się Henio.

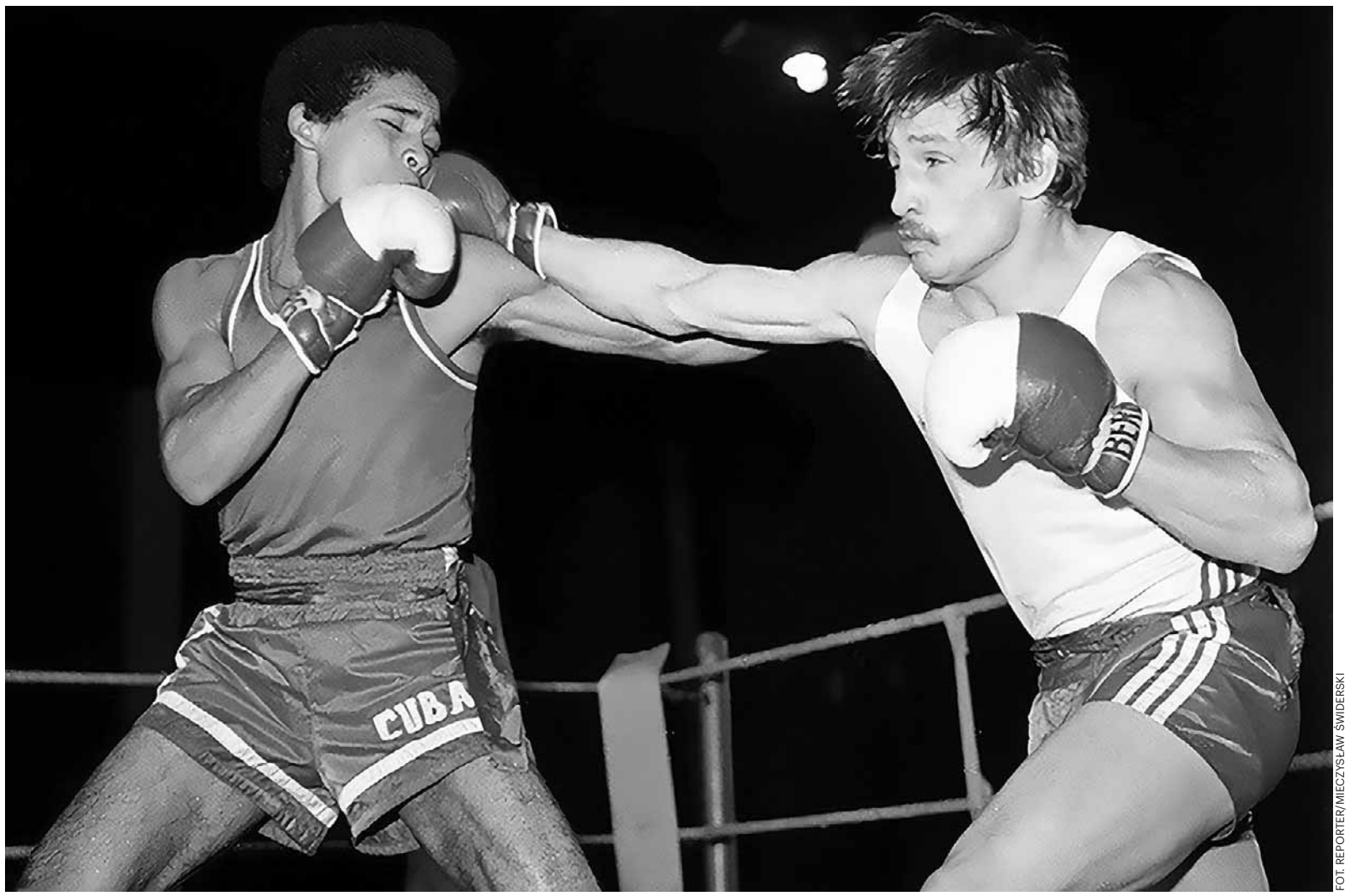
Cztery lata później, na mistrzostwach świata 1978 w Belgradzie, walczył w kategorii muszej (do 51 kg). W drodze do finału odprawił Vaclava Hornaka z Czechosłowacji, Sandora Orbana z Węgier i w półfinale Aleksandra Michajłowa ze Związku Radzieckiego. W boju o złoto starł się Hectorem Ramirezem. Od początku ruszył na Kubańczyka i dopiero w trzeciej rundzie zdezorientowany rywal odpowiedział na huraganowy atak „Małego Wojownika". Średnicki zwyciężył decyzją sędziów 4-1 i zdobył pierwszy, i wciąż jedyny polski złoty medal mistrzostw świata w boksie amatorskim.

– Po wygranym finale dostałem brawa na stojąco, a gdy poszedłem świętować do pokoju, to obudziłem się dopiero w Warszawie. Za złoty medal otrzymałem sto dolarów. Żonie kupiłem buty, a dzieciom lalki. W Polsce dodali jeszcze 8000 złotych. Śmiałem się, że to zwrot kosztów podróży. Ale z pewnością ten złoty medal jest czymś wyjątkowym. Kto wie, kiedy Polak znów będzie mistrzem świata – opisał historyczny sukces.

Sześciokrotnie zostawał mistrzem Polski: trzykrotnie w wadze papierowej (1974, 1975, 1976), dwukrotnie w wadze muszej (1978, 1979) oraz raz w wadze koguciej (1982), dwukrotnie zdobył mistrzostwo Europy: w 1977 roku w wadze papierowej w Halle i w 1979 r. w wadze muszej w Kolonii; trzykrotnie wygrał też prestiżowy Turniej Feliksa Stamma. Nie udało mu się sięgnąć po medal olimpijski na igrzyskach w Montrealu w 1976 roku i w Moskwie w 1980 r., co pozwoliłoby uznać go jednym z najwybitniejszych naszych pięściarzy.

Pod koniec życia walczył z zaawansowaną cukrzycą, przyplątało się jeszcze zapalenie płuc. Choroba go pokonała. Zmarł w Piotrkowie Trybunalskim 10 kwietnia 2016 roku, mając 61 lat. Mistrz niepokorny, który nie bał się nikogo.

Jacek Kmiecik



FOT. REPORTER/MIECZYSŁAW ŚWIDERSKI

Średnicki był jednym z najwybitniejszych pięściarzy drugiej połowy lat 70. XX wieku. Jako jedyny do tej pory Polak zdobył złoty medal na mistrzostwach świata

eprasa.pl 27b2487165

▶ KSIĄŻKI

• Dlaczego islam podzielił się na dwa odłamy: szyitów i sunnitów? Ta książka tłumaczy istotę tego pęknięcia • Jej autor, brytyjski historyk, precyzyjnie prowadzi nas przez pierwsze wieki islamu **• Autor tłumaczy istotę podziałów wewnątrz świata muzułmańskiego**

trzykropek

Umar (jeden z najważniejszych towarzyszy Mahometa, później jego następca - przyp. red.) zmarł 3 listopada 644 r. Nie zginął nagle, niespodziewanie. Żył na tyle długo, by zwołać sześciu najwybitniejszych żyjących Towarzyszy Proroka w sprawie wyboru swojego następcy. A misja wskazania takiego człowieka, który będzie w stanie utrzymać jedność społeczności, nie była wcale łatwa. W grę wchodziło dwóch kandydatów: Ali i Usman ibn Affan.

Towarzysze stawiali na Alego. On sam zresztą wchodził w skład tego sześcioosobowego kolegium mającego wyłonić następcę Umara, ale wśród pozostałych elektorów nie było żadnego z ansarów. Jednak kandydatura Alego przepadła definitywnie po części właśnie dlatego, że postrzegano go jako kandydata tej grupy. Usman, drugi z głównych pretendentów, pod względem religijnym miał także mocne papiery. Nawrócił się na islam dość wcześnie i słynął ze swojej pobożności. Podobnie jak w przypadku Abu Bakra, Umara i Alego, jego bliskie więzi z Prorokiem zostały przypieczętowane związkami małżeńskimi.

Usman poślubił dwie córki Proroka: najpierw Rukajję, a kiedy ta zmarła, wziął za żonę Umm Kulsum. Pomimo tych koneksji małżeńskich Usman sprawia wrażenie postaci mniej znaczącej w trakcie trwania misji Proroka niż Abu Bakr, Umar czy Ali. Jednak, jak zauważył Wilferd Madelung, znany badacz wczesnej historii islamu, fakt, że Mahomet dał kolejno Usmanowi dwie ze swoich córek za żony, stanowił jeszcze większy zaszczyt niż ten, który wyświadczył Abu Bakrowi i Umarowi, biorąc córkę każdego z nich na małżonkę dla siebie.

Zaszczyty zaszczytami, tymczasem jednak w sferze militarnej Usman nie odegrał żadnej roli ani za życia Proroka, ani po jego śmierci, bo – jak się wydaje – po prostu się do tego nie nadawał. Jednak dla Proroka był on ważnym człowiekiem jako jeden z nielicznych konwertytów spośród Banu Umajja, dominującego odgałęzienia Kurajszytów, zdecydowanie wrogo nastawionego do Mahometa i jego misji aż do podbicia Mekki. Usman był poza tym bogatym kupcem – raczej rzadkość wśród wcześnie nawróconych. Pochodząc z rodu Banu Umajja, był bardzo bliskim krewnym dawnego arcywroga Mahometa, Abu Sufjana. Dla kurajszyckiego mainstreamu był on więc obecnie kandydatem akceptowalnym z tych samych powodów, dla których nie był akceptowalny Ali. Panowały obawy, że Ali do przewodzenia społeczności dopuści Towarzyszy i świeższych konwertytów z całej Arabii na tyle, że położy to kres uprzywilejowanej pozycji Kurajszytów.

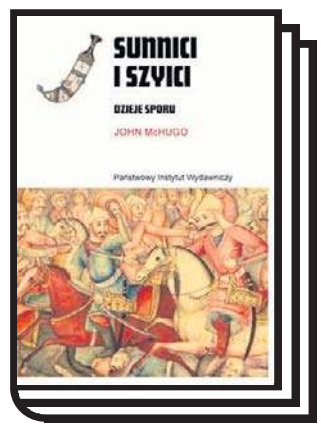
Wielka szóstka wybrała zatem Usmana i nietrudno dostrzec twarde i praktyczne realia stojące za tą decyzją. Była to pierwsza – i ostatnia zarazem – okazja do przeprowadzenia prawdziwych wyborów przez grupę czołowych Towarzyszy Proroka. Wybrali oni Usmana, ponieważ był to kandydat, wokół którego mogła się zjednoczyć opozycja wobec Alego. Za jego kandydaturą przemawiał jeszcze fakt, że poślubił on nie jedną córkę Proroka, jak Ali, ale aż dwie. Usman nie zabiegał poza tym o to stanowisko. To inni go wybrali, ba, wręcz narzucili mu je. Wszystko to mogło dać mu błędne poczucie silnej pozycji jako władcy. Przyjął więc nowy tytuł chalifat Allah: „zastępca Boga [na ziemi]", robiący większe wrażenie niż używany przez Abu Bakra „następca Wysłannika Boga". Różnica między nimi zazwyczaj ginie w przekładach, bo zwykle używa się skrótowej formy „kalif". Jednak, jak zobaczymy w rozdziale czwartym, słowo chalifa (kalif) może oznaczać dwie różne rzeczy: „następcę" (tego tytułu używał Abu Bakr jako „następca Proroka") lub „zastępcę" (tego określenia użył Usman w znaczeniu „zastępcy Boga [na ziemi]"). Taki a nie inny wybór tytulatury bez wątpienia wskazywał na jego mocne przekonanie o sile własnego autorytetu. Niestety przejawiało się ono w wyniosłym sposobie bycia i braku wyczucia, co z czasem pozbawiło go niemal całkowicie poparcia wczesnoislamskiego mainstreamu.

Czy to się podobało, czy nie, mimo wdrażanej przez Umara polityki promowania wcześnie nawróconych na islam, to Kurajszyci zapewniali główne źródło kadr przywódczych dla nowego imperium – bo takiego charakteru nabrała teraz polityka zainicjowana jeszcze przez Mahometa. Muzułmańscy i arabscy ludzie miecza już nie mogli napadać na siebie nawzajem, a zamiast tego stali się kastą wojskową imperium, która żyła z pracy rdzennych, niemuzułmańskich i niearabskich mieszkańców podbitych ziem. Teraz wojownicy podlegali dyscyplinie wojskowej, która mogła być brutalna i obejmowała np. chłostę za różne przewinienia – sytuacja stanowiąca antytezę starego etosu plemiennego, gdzie autorytet przywódcy opierał się na jego akceptacji przez współplemieńców. Nagrodą za ten nowy porządek były różne nadania i przywileje, a także nadzieja na trudne niegdyś do wyobrażenia ilości łupów.

Umar zdołał wysłać muzułmańskie armie poza granice Arabii, a te dokonały niewyobrażalnych podbojów. Musiało to wszystko wyglądać na znak Bożej łaski, ale nie mogło zmienić faktu, że to nowe arabskie, muzułmańskie imperium, istniejące zaledwie od dekady, było wciąż kruche. Bizancjum poniosło klęskę w Wielkiej Syrii i Egipcie, ale kontrataki z jego strony wciąż były możliwe, a rdzeń cesarstwa pozostał przecież nienaruszony. Drugim wielkim imperium zaatakowanym przez muzułmanów była Persja, która w tym czasie obejmowała Irak, a także cały dzisiejszy Iran i znaczne terytoria dalej na wschód. Szachinszach Persji wielokrotnie ulegał wojskom arabskim w bitwach, ale wciąż stanowił centralny i potężny zwornik sił oporu, a irańskie wnętrze kraju pozostawało nienaruszone. Kontrola podbitych, rozległych terytoriów ze strony nowych zdobywców była zaś jeszcze słaba. Chociaż wewnętrzne tarcia i spory o łupy nie doprowadziły jeszcze do rozlewu krwi wśród zwycięzców, to w każdej chwili mogło się to wydarzyć. Umar może i podjął pierwsze kroki w kierunku oparcia rządów w imperium na jakiejś formalnej podstawie, ale działania te były jeszcze w powijakach. Źródłem jego autorytetu był wciąż prestiż wynikający z bycia następcą Mahometa. Zważywszy jednak na to, że brak mu było tak wielkiej charyzmy osobistej, społeczność muzułmańska wkraczała w nowy i bardzo trudny okres.

Imperium wraz z napływem kolejnych fal arabskich wojowników stale się rozrastało, rządy Usmana musiały zatem skoncentrować się na utrzymaniu jego jedności. Tymczasem zaczęły narastać wewnętrzne tarcia, które mogły doprowadzić do rozpadu państwa. Z jednej strony konieczna stawała się dalsza ekspansja, by zminimalizować groźbę, że arabscy zdobywcy zwrócą się teraz przeciwko sobie. Z drugiej strony niesamowicie rosła rola namiestników prowincji, i to często oni – a nie sam Usman – inicjowali kolejne kampanie podbojów. To właśnie namiestnicy Wielkiej Syrii i Egiptu zbudowali statki z załogami obsadzonymi przez miejscowych (a więc chrześcijańskich) żeglarzy, którzy pokonali bizantyjską flotę u wybrzeży Licji w 655 r. i zmusili Cypr do płacenia daniny. W Iranie zorganizowany opór został ostatecznie zdławiony, gdy Arabowie przedarli się przez Wyżynę Irańską. I to także było w znacznym stopniu inicjatywą lokalnych namiestników w Kufie i Basrze – arabskich miastach garnizonowych, założonych w południowym Iraku za panowania Umara.

Największym osiągnięciem Usmana w kategoriach czysto religijnych było doprowadzenie do zredagowania kanonicznej wersji Koranu. W ten sposób zniknęło jedno z poważnych źródeł potencjalnej niezgody, zwłaszcza że Towarzysze Proroka, którzy mogli jeszcze pamiętać, jak doznawał on objawień, byli w coraz bardziej podeszłym wieku. Zważywszy na to, że większość z nich już odeszła, istniało ryzyko, że kluczowe partie świętego tekstu mogą zostać bezpowrotnie utracone. Usman starał się również roztoczyć większą kontrolę nad prowincjami i ich namiestnikami. Było to ukryte przyznanie się do tego, że brakowało mu tej charyzmy, którą mieli Abu Bakr i Umar. Ustanowienie większej kontroli oznaczało też uderzenie w lokalne interesy, zwłaszcza gdy Usman ograniczył finansowanie garnizonów i starał się zapewnić, by więcej dochodów z prowincji trafiało do władzy centralnej.



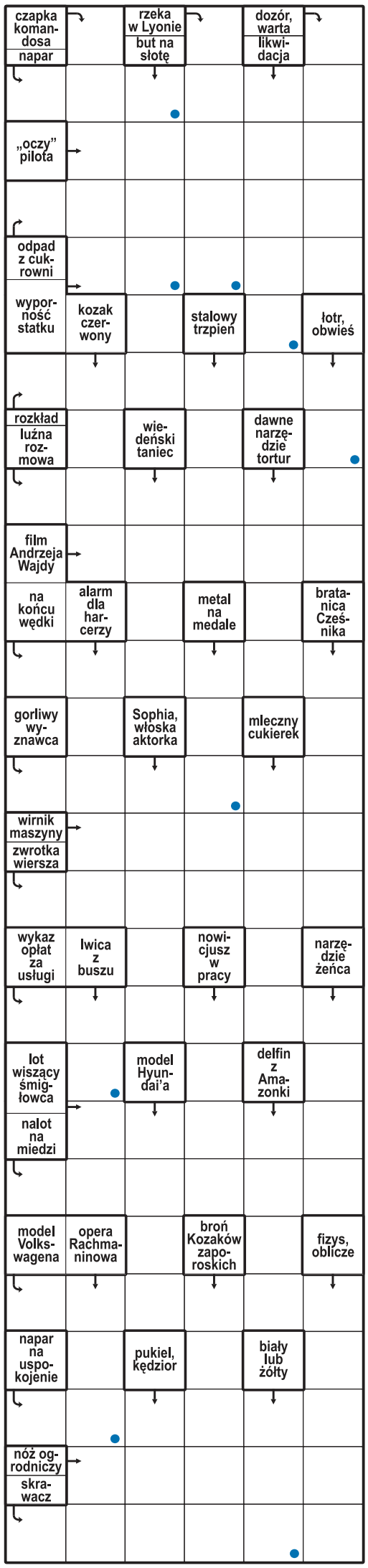
John McHugo „Sunnici i szyici, tłumaczenie: Jerzy Rohoziński, wyd. PIW, Warszawa 2026, cena 75 zł

●●●●●

eprasa.pl 27b2487165

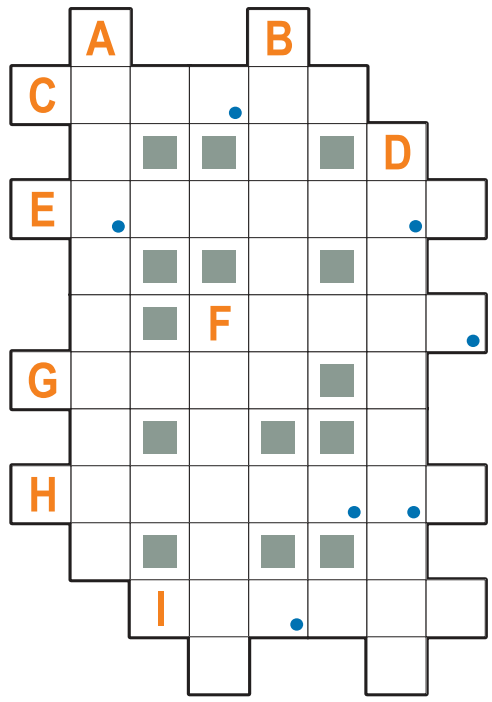
▶ KRZYŻÓWKI

Krzyżówka panoramiczna



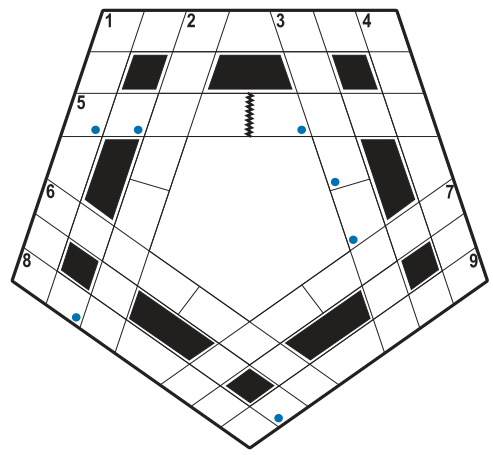
Litery z oznaczonych pól, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

Alfabetka



Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
W kolejności przypadkowej:
– wystawne przyjęcie
– operacja bankowa
– obróbka utwardzająca metal
– wada towaru, usterka
– odmiana węgla brunatnego
– koniec dnia roboczego
– ... Bosch, malarz
– postać ze „Snu nocy letniej"
– brat Antygony
– wałek gręplarki

Krzyżówka pięciokątna



Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
1) wodospad mikro
● leczniczy okład,
2) jeden z elementów,
3) odstępca od wiary,
4) nie dba o wygody,
5) druh Robin Hooda,
6) odmiana śliwy,
7) choroba oczu, jaskra,
8) paryska rzeka,
9) współczesny prajaszczur.

Szyfr

Litery z pól od 1 do 15 utworzą rozwiązanie: imię i nazwisko aktorki.

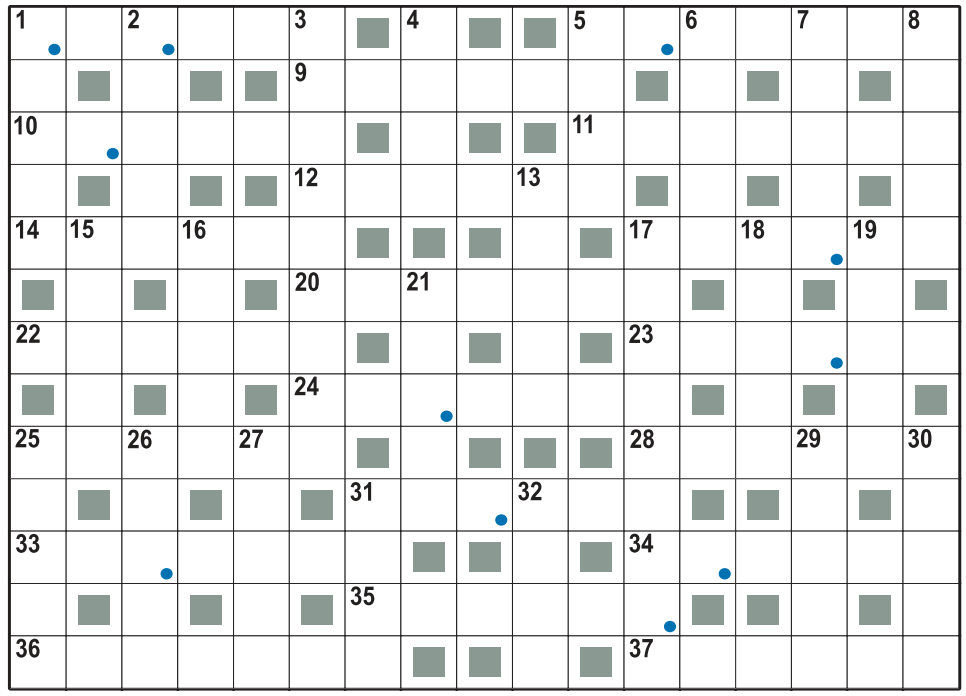
5	13	1	15	10
12				9
3				7
8	14	11	4	6
				2

Poziomo:
5) cecha krasomówcy,
8) produkt z tartaku.
Pionowo:
5) aloza amerykańska,
10) Jolanta, polska piosenkarka.

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: kontroler; **alfabetka:** sternik; **krzyżówka z podpowiedzią:** majster; przymiotnik; **krzyżówka pięciokątna:** renета; **krzyżówka mozaikowa:** warownia; **logogryf:** "Tango desperado" **szyfr:** Aleksandra Szwed.

Krzyżówka z podpowiedzią



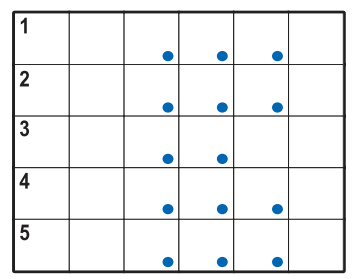
Pierwsza litera określenia jest taka sama jak odgadywanego wyrazu. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

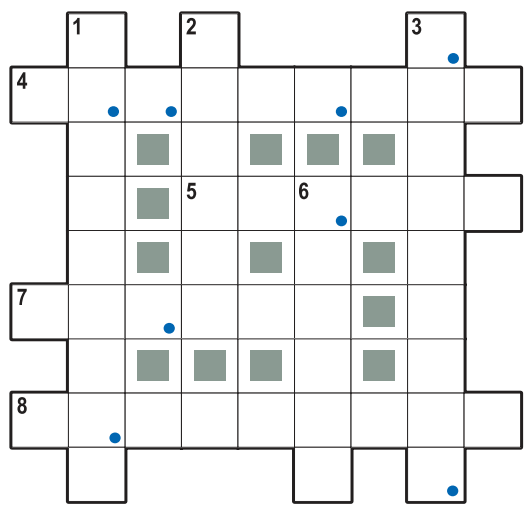
Poziomo:
1) pojemnik do gotowania pasz,
5) strzelba myśliwego,
9) łazik, wędrowiec,
10) postać z serialu „Janosik",
11) główne wymiary maszyny,
12) męczydusza, zrzęda,
14) składowany na złomowisku,
17) biegły w serwowaniu drinków,
20) zawieja, zamieć,
22) sławna japońska łamigłówka,
23) gangeski krokodyl,
24) chojar świąteczny,
25) w stadninie koni,
28) tam produkuje się tarcicę,
31) obosieczne w lancecie,
33) ten bóg jest uosobieniem śmierci,
34) laurowy lub figowy,
35) przed sobotą,
36) szyfrowana zagadka rymowana,
37) artyleryjska broń.

Pionowo:
1) przerwa w podróży konno,
2) rozsądek, rozwaga w działaniu,
3) krętaci, ile tylko może,
4) wykrój, szablon,
5) skandynawska opowieść,
6) trąbka papierowa,
7) Cr dla chemika,
8) rzadki platynowiec,
13) diabelska postać,
15) zwid, fatamorgana,
16) elegancki szal futrzany,
17) błahostka, drobnostka,
18) Romet na szosie,
19) akwariowa rybka,
21) drobny cukierek w ruloniku,
25) Wincenty, przedwojenny premier,
26) łagodny ssak leśny,
27) chordofon szarpany,
29) tkanina na pieluchy,
30) krawiecki manekin,
31) otręby dla trzody,
32) roślina lecznicza.

Logogryf

Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie: tytuł piosenki Michała Bajora.
1) działkowy domek,
2) „... dla bogaczy",
3) kara pozbawienia wolności,
4) model Daewoo,
5) zasłania ciało Arabki.





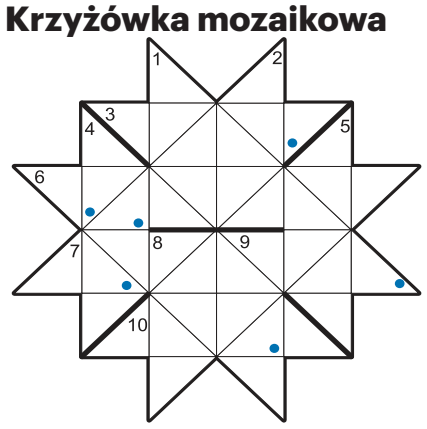
Krzyżówka tautogramowa

Wszystkie odgadywane wyrazy mają taką samą pierwszą literę. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

Poziomo:
4) staroruska nazwa szwedzkich wikingów,
5) cyweta lub mangusta,
7) rodzaj zaworu pneumatycznego w oponie,
8) zdarzenie artystyczne przed publicznością.

Pionowo:
1) odkładanie się Ca_2 w tkankach,
2) puszysta tkanina,
3) narzędzie do robienia otworów,
6) Bruce, aktor z filmu „Szklana pułapka".

Krzyżówka mozaikowa



Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
Poziomo:
3) Billy, wyreżyserował m.in.: „Pół żartem, pół serio oraz „Garsonierę",
6) mnich najstarszego zakonu mniszego,
7) kosmetyk w aerozolu,
10) sąsiad filmowego Kargula.
Pionowo:
1) Oscar, irlandzki poeta i prozaik,
2) wiosenny wypęd owiec,
4) węglowodór aromatyczny,
5) synowie Uranosa i Gai,
8) wodny wyciąg z ziół,
9) skowronek uważany za zwiastuna wiosny.

eprasa.pl 27b2487165

Notatki na ostatki

HUMOR z zeszytów

Te dni

imieniNOWY
LISTOPAD

14

do 20 listopada

IMIENINY OBCHODZĄ
14 LISTOPADA: Agata, Wawrzyniec, Elżbieta, Mikołaj, Damian, Jan, Józef, Stefan, Kosma, Ścibor **15 LISTOPADA:** Albert, Leopold, Artur, Józef, Alfons, Roger, Idalia, Leopoldyna **16 LISTOPADA:** Marek, Edmund, Małgorzata, Łucja, Piotr, Gertruda, Ariel, Dionizy, Aureliusz, Otmar **17 LISTOPADA:** Grzegorz, Hugo, Salomea, Elżbieta, Wiktoria, Jan, Roch, Dionizy, Zbysław, Hugon, Arabella **18 LISTOPADA:** Roman, Tomasz, Karolina, Agnieszka, Aniela, Gabriela, Józefa, Leonard, Klaudyna **19 LISTOPADA:** Elżbieta, Seweryn, Jakub, Paweł, Maksym, Matylda, Teodor, Kryspin **20 LISTOPADA:** Rafał, Feliks, Agnieszka, Grzegorz, Maria, Sylwester, Edmund, Oktawia, Lubomir

POŚWIĘCIŁA WSZYSTKO DLA CÓRKI
14 listopada imieniny obchodzą panie o imieniu Agata. To okazja, aby przypomnieć sylwetkę siatkarki Agaty Mróz, która zmarła przedwcześnie 4 czerwca 2008 roku, mając zaledwie 26 lat. Agata Mróz-Olszewska urodziła się w Dąbrowie Tarnowskiej, ale dzieciństwo spędziła w Tarnowie. To tam zaczęła stawiać pierwsze kroki siatkarskie. Mając 17 lat dowiedziała się, że choruje na białaczkę. W czerwcu 2007 roku siatkarka wyszła za mąż za Jacka Olszewskiego. W tym samym czasie postanowiła zakończyć karierę z powodu stale pogarszającego się stanu zdrowia. W kwietniu 2008 roku urodziła córkę. Dwa miesiące później przeszła udany zabieg przeszczepienia szpiku kostnego, ale dwa tygodnie później zmarła w wyniku sepsy i wstrząsu septycznego.

CZAS NA SERIALE

PIERWSZA MIŁOŚĆ
Mariolka nie umie długo utrzymać tajemnicy, jest zbyt szczęśliwa. Krystian jednak szybko sprowadza ją na ziemię – nie jest gotowy na żaden nowy związek. Daga i Jolka radzą młodszej koleżance, jak postępować z facetami. Okazuje się, że ma długi i dlatego tak bardzo potrzebuje gotówki. Gdy Paweł odmawia, Mariusz idzie do Marysi i, zmyślając bajkę o kiepskiej sytuacji brata, wyciąga od niej pieniądze. Kolejny cios uderza w klub Iskry – ubezpieczyciel odmówił wypłaty odszkodowania po pożarze. Borys obwinia Elizę o wszystkie nieszczęścia, a Angelika wymusza na matce obietnicę, że odpuści sobie klub i razem z nią rozkręci jakiś biznes za pieniądze Bolka. Eliza jest gotowa się poddać. Darek przekazuje Angelice adres, gdzie mogą się spotkać. Kamil chce od razu zawiadomić policję, ale Angelika go powstrzymuje. Mimo słusznych obaw Białego, decyduje się tam pojechać – to dla niej ważne, by wysłuchać wersji Darka. Jednak spotkanie nie idzie tak, jak się spodziewała... Pawłowi udaje się zatrzymać kampera, ale nie Mariusza. Między braćmi dochodzi do brutalnej kłótni. Tymczasem Artur i Janek jadą Pawłowi na pomoc... Marta przyjmuje zapewnienia Emilki, że miała po prostu słabszy moment. Jednak, gdy w jej szafie znajduje w połowie opróżnioną „małpkę" z wódką, rozumie, że dała się zwieść. Konfrontuje Emilkę bez ogródek i przy świadkach. Biały jest załamany kłótnią z Angeliką i faktem, że dziewczyna się od niego wyprowadziła. Próbuje się do niej dodzwonić, ale zapiekła w swojej złości Angelika co chwilę go zrzuca. Nie chce też słuchać argumentów matki ani Melki, które próbują wyjaśnić postępowanie Kamila. Melka czeka na Piotrka z niesamowitą wiadomością – jest w ciąży. Piotrek nie może w to uwierzyć – przecież lekarze mówili, że Melka nie będzie już mogła mieć dzieci. Na teście jednak wyraźnie widać dwie kreski.

W gorących promieniach lipcowego słońca zagotowało się w obozie krzyżackim.

Na niektórych wyspach Indonezji ludzie chodzą poubierani nago.

Hanka i Wasylek kochali się tak bardzo, że ona się utopiła, a on umarł z głodu.

DO REDAKCJI: OD JAKIEGOŚ CZASU PRZESZKADZA MI NADMIAR RZECZY. MAM NOWĄ ZASADĘ, ŻE KUPUJĘ NP. NOWĄ POŚCIEL DOPIERO, GDY STARA MI SIĘ ZUŻYJE

Jeśli chcesz zachować porządek w pokoju, upchnij wszystko w szafce i ją zamknij



mamy mamy my



Zostanie restauratorką

● Karolina Pisarek poinformowała, że razem z mężem otwiera restaurację. Lokal będzie działać w Dubaju. Restauracja powstaje od zera, aktualnie prowadzone są prace wykończeniowe. Modelka i jej mąż Roger Salla prowadzą rekrutację do zespołu.

FOT. ADAM JANKOWSKI



Szczęśliwy ojciec

● Dominika Serowska, narzeczona Marcina Hakiela, pochwaliła się w mediach społecznościowych, że 2 listopada na świat przyszła ich córka. Para wybrała dla niej imię Vivienne.

FOT. SYLWIA DĄBROWA

Express BYDGOSKI www.express.bydgoski.pl
Redaktor naczelna **Alicja Polewska**
Prezes Makroregionu **Marek Ciesielski**
Dyrektor biura reklamy oddziału **Agnieszka Perlińska**
Dyrektor marketingu oddziału **Katarzyna Jabłońska**
Redakcja, ul. Zamoyskiego 2, 85-063 Bydgoszcz
tel. 52 32 63 100
redakcja@express.bydgoski.pl
Druk Polska Press Oddział Poligrafia
85-438 Bydgoszcz, ul. Grunwaldzka 229
POLSKA PRESS GRUPA
Wydawca **Polska Press Sp. z o.o.**
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
Prezes Zarządu Polska Press Grupy **Robert Feluś**
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.expressbydgoski.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

eprasa.pl 27b2487165