nto
NOWA TRYBUNA OPOLSKA

przy SOBOCIE

Sobota–niedziela, 24–25.10.2026
Nr 248 (10 190)
Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)
Nr ISSN 1230-6134 • Nr indeksu 348-252

www.nto.pl

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

LUDZIE • STR. 3

Iwona Pavlović – ulubienica widzów „Tańca z gwiazdami”

Za sprawą swoich fachowych i bezwzględnych ocen, zyskała miano „Czarnej Mamby”



FOT. SYLWIA DĄBROWA

MODA • STR. 11

Ubrania *na jesień*, które pasują paniom w każdym wieku

TURYSTYKA • STR. 12-13

Jarosław: turystyczna perełka w drodze do Bieszczadów

WOKÓŁ NAS • STR. 19

Przed nami kolejna *jesienna zmiana czasu.* Zyskamy godzinę

Dołącz na www.facebook.com/ntopl

eprasa.pl e9c4d05dfc

▶ NA SYGNALE

997 Policja
998 Straż Pożarna
999 Pogotowie

112 numer alarmowy

W Unii Europejskiej ukazał się nowy harmonogram z datami zmian czasu

W nocy z 24 na 25 października, wracamy do czasu zimowego. Przesuwając wskazówki zegarów z godz. 3.00 na 2.00, pośpimy godzinę dłużej (więcej na str. 19). Decyzja o utrzymaniu lub zniesieniu zmian czasu w UE nie jest rozstrzygnięta. Ukazał się jednak nowy harmonogram z datami zmian do 2031 r.
W całej Unii Europejskiej na czas zimowy przechodzi się w ostatnią niedzielę października, a do czasu letniego wraca się w ostatnią niedzielę marca. Wspólną we wszystkich państwach członkowskich datę i czas rozpoczęcia oraz zakończenia okresu stosowania czasu letniego wyznacza dyrektywa obowiązująca od 2001 r. **PAP**

FUNKCJONUJEMY JAK DOBRZE NAOLIWIONA MASZYNA... JAK JUŻ TAK NA SIEBIE TRAFILIŚMY, TO PIĘKNIE DALIŚMY SOBIE DUŻO SPOKOJU, ZROZUMIENIA I AKCEPTACJI **Agata Watróbska, aktorka**

▶ NIEPORADNIK TATUSIA

Nadchodzą ciężkie czasy

Ej, ojciec, rzuć tę książkę, dziecko płacze – zwrócił uwagę inny ojciec. Bo ten nieporadny przestał się gapić na matę, żeby wylewu nie dostać. Czego mu oczywiście dzieci wybaczyć nie mogą, Starszy notorycznie z maty schodzi, żeby staruszka opieprzyć. Publicznie. – Przestań się gapić w telefon – mówi. Albo: Możesz zostawić tę książkę? Patrz na nas.
A jak stary patrzy, to się irytuje. Bo trener pokazuje, ale w gronie 20 dzieciaków nigdy, ale to nigdy nie ma sytuacji, gdy 20 osób zgodnie i w skupieniu słucha. Jak jeden się nie gapi w kosmos, to drugi studiuje paznokcie, a jak nie on, to dwóch innych sobie opowiada historię życia. Starszy tłucze się z Młodszym. A jak się tłuc nie może, to towarzystwa nawet nie potrzebuje. Widocznie uznając, że najważniejszy jest inteligentny rozmówca, gada sam ze sobą. Ale teraz cios dostał, przypadkowy, w twarz. Więc ryczy i do toalety idzie, żeby nikt nie widział. Z wyjątkiem rodziciela. Rodziciel idzie obejrzeć. Dobrze jest, ran i obrażeń trwałych brak. Ale jak prawie dorosły facet rozkręci się w płaczu, to wiadomo – trzeba przystopować. I tego stopowania teraz nie może wybaczyć. Nienawistne spojrzenia ojcu śle z maty. Tylko ojcu. To już przeciwnikowi swojemu wybaczył. A ojcu nie.
– A możesz ty mi powiedzieć, dlaczego tak ciągle się dziwnie przy ludziach zachowujesz?
– Ja, dziwnie? – niewiniątko się włączyło.
– No ty. Chodzi o widownię? Takie troszku aktorstwo, co nie?
Nie odpowiedział. Ale lekko poczerwieniał. Oj, nastolatek nadchodzi... **Tato**

▶ NA ZAKUPY

Sieci handlowe stawiają w tym tygodniu m.in. na wyposażenie kuchni i domu, odzież do aktywności na świeżym powietrzu oraz kosmetyki

Intermarche

Spożywcze nowości

W ofercie Intermarche pojawiło się wiele nowości spożywczych, m.in.: koncentrat napoju bez cukru Excellence, o smaku malinowym, pomarańczowym lub truskawkowym, 430 ml, w cenie 5,99 zł/szt., naturalne chipsy Crispy Natural, musujące jabłko o smaku mango i matchy, 18 g, w cenie 3,99 zł/szt., kawa ziarnista Lavazza Espresso Italiano Classico, 1 kg, w cenie 99,99 zł/szt., rozpuszczalny napój kawowy Nescafé Tiramisu Cappuccino, 8 saszetek × 14,6 g, w cenie 12,39 zł/szt. A także tatar z łososia wędzonego na zimno Suempol, 100 g, w cenie 18,90 zł/szt., i pstrąg łososiowy wędzony na zimno Suempol, 100 g, w cenie 16,99 zł/szt.

Natura

Codzienne kosmetyki

Natura proponuje wiele kosmetycznych promocji, wśród nich np.: Eveline, puder w kamieniu do twarzy Celebrities, 9 g, w cenie 26,29 zł, Bourjois, pogrubiająco-wydłużający tusz do rzęs Twist Up Ultra Black, 8 ml, w cenie 39,99 zł, Lirene, krem CC wyrównujący koloryt Magic Makeup, 30 ml, w cenie 19,99 zł, Essence, korektor do twarzy Silky Blur, 10 ml, w cenie 13,99 zł, Maybelline, winylowa pomadka do ust Super Stay Vinyl Ink, 4,2 ml, w cenie 42,49 zł, Eveline, kredka do brwi Micro Precise, 1,2 ml, w cenie 16,49 zł, Sensique Sensitive Skin, lakier do paznokci Color, 10 ml, w cenie 11,99 zł, i Sensique Sensitive Skin, odżywka do paznokci, 10 ml, w cenie 13,99 zł.

Biedronka

Sprzęty kuchenne

Biedronka oferuje sprzęty kuchenne, takie jak: patelnia lub garnek, do wyboru: patelnia klasyczna o śr. 20 cm lub rondelek o poj. 1 l, w cenie 29,99 zł/szt., patelnie klasyczne o śr. 24 cm lub do naleśników o śr. 25 cm, w cenie 34,99 zł/szt., patelnia klasyczna o śr. 26 cm lub rondelek o śr. 18 cm, w cenie 39,99 zł/szt. oraz garnki o poj. 3,5 l, 4 l lub 5,4 l, z pokrywkami, w cenie 79,90 zł/szt., kubek termiczny, poj. 900 ml, ze słomką, różne wzory i kolory, w cenie 29,99 zł/szt., czajnik z gwizdkiem, poj. 2,5 l, w cenie 39,99 zł/szt. oraz robot planetarny Hoffen, moc 600 W, poj. 4,5 l, 12-stopniowa regulacja prędkości, tryb pulsacyjny, osłonka misy, w zestawie 3 wymienne końcówki, w cenie 139 zł/zest.

Kaufland

Środki do sprzątania

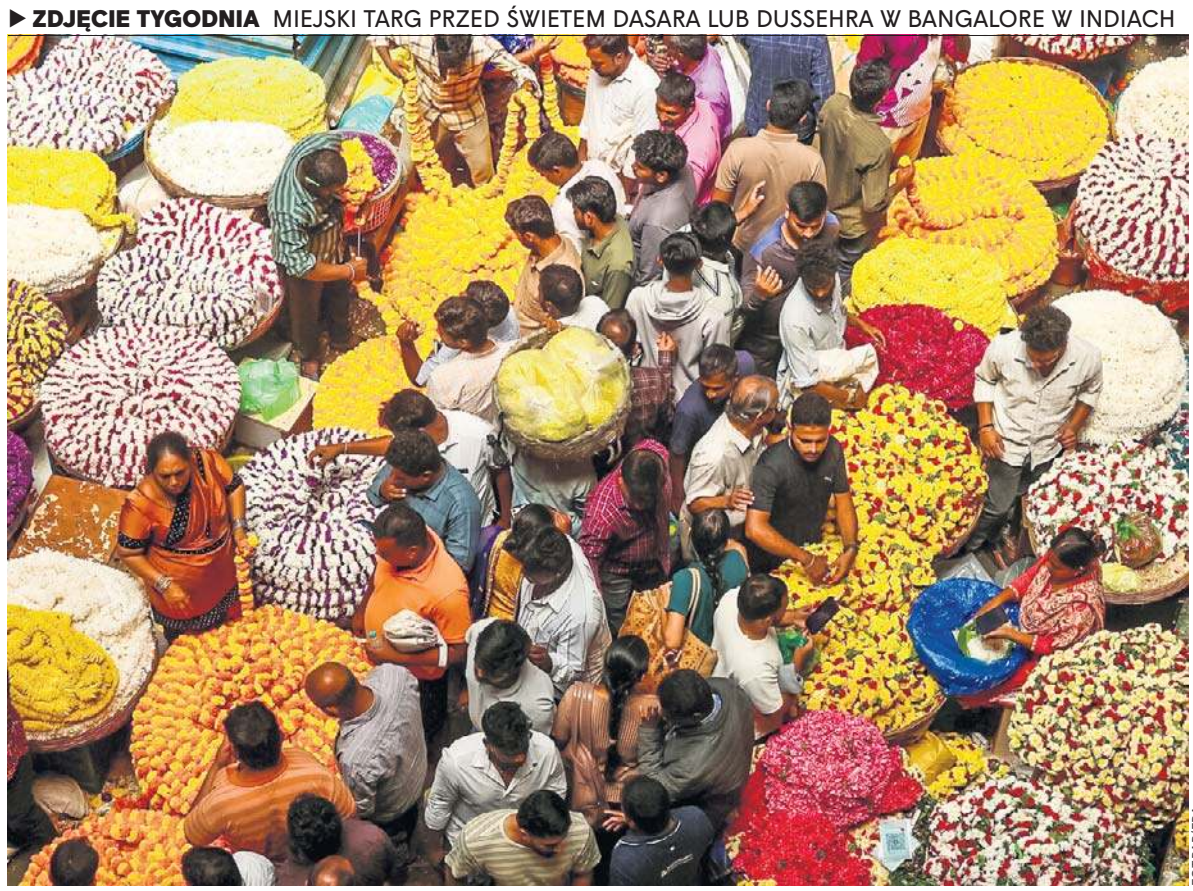
W Kauflandzie upolujemy środki czystości, m.in.: Cif spray do czyszczenia, różne rodzaje, 750/435 ml, w cenie 14,99 zł/opak., ściereczki z mikrofibry Home Sweet Home Multipack, 6 + 2 gratis/4 + 1 gratis, w cenie 11,99 zł/opak., płyn do podłóg Ace, różne rodzaje, 1 l, w cenie 8,99 zł/opak., ściereczka z mikrofibry do okien Home Sweet Home, uniwersalna, 1 szt., w cenie 8,99 zł/opak., płyn do WC Domestos, biobójczy, różne rodzaje, w cenie 8,99 zł/opak., odtłuszczacz uniwersalny Ace, różne rodzaje, 650 ml, w cenie 11,99 zł/opak. oraz rękawice Vileda Dermo Plus, różne rodzaje, 1 para, w cenie 7,99 zł/opak.

Lidl

Odzież sportowa

W Lidlu znajdziemy akcesoria i odzież sportową na chłodniejsze miesiące, m.in.: dwustronna kamizelka rowerowa Crivit, rozmiary: M-XL, wiatroszczelna i wodoodporna, strona odblaskowa zwiększa widoczność podczas jazdy na rowerze, w cenie 41,99 zł/szt., koszulka termiczna damska lub męska Crivit, rozmiary damskie: S-L, rozmiary męskie: M-XL, 2 kolory, odblaskowe elementy, miękka i ciepła strona wewnętrzna, szybkoschnąca i odprowadzająca wilgoć, w cenie 34,99 zł/szt., spodnie funkcyjne męskie lub legginsy funkcyjne damskie Crivit, rozmiary damskie: S-L, rozmiary męskie: M-XL, 2 kolory, odblaskowe elementy, miękka i ciepła strona wewnętrzna, szybkoschnące i odprowadzające wilgoć, w cenie 39,99 zł/para., akcesoria do biegania Crivit, do wyboru: czapka, rękawiczki, szalik lub komin, rozmiary czapek: S-XL, rozmiary rękawiczek: 7-9, z odblaskowymi elementami, w cenie 17,99 zł/szt. lub para. Oferta dostępna od 26.10.

▶ ZDJĘCIE TYGODNIA MIEJSKI TARG PRZED ŚWIETEM DASARA LUB DUSSEHRA W BANGALORE W INDIACH



FOT. PAP/EPA

eprasa.pl e9c4d05dfc

LUDZIE

Specjalnością Iwony i jej ówczesnego męża Arkadiusza stały się ogniste tańce latynoamerykańskie, w której to kategorii zdobyli dwukrotnie **mistrzostwo Polski: w 1988 i 1990 roku.** Potem przeszli na zawodowstwo i otworzyli w Olsztynie własną szkołę tańca

PORTRET

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



IWONA PAVLOVIĆ

Wszyscy znamy ją jako „Czarną Mambę" z „Tańca z gwiazdami". Potrafi bowiem dawać fachowe, ale kąśliwe uwagi. Nic dziwnego: w zdobycie swej pozycji w świecie tańca towarzyskiego włożyła wiele serca i wysiłku.

Syrenką w plener

1. Jak sama dziś podkreśla, jej dzieciństwo było spokojne i szczęśliwe. Tata był milicjantem, a mama zajmowała się domem. Wychowywała się z dwoma starszymi braćmi: Waldemarem i Mirosławem. Mieszkali na drugim piętrze w bloku na jednym z olsztyńskich osiedli. Mała Iwona nie musiała plątać się po podwórku z kluczem na szyi, bo mama zawsze czekała na nią po szkole z ciepłym obiadem.

Była bardzo żywym i ruchliwym dzieckiem: pływała w podmiejskich jeziorach, a potem zaczęła trenować piłkę ręczną. Tata kupił Syrenkę i latem zabierał w niedziele swych najbliższych w plener. Rodzice prowadzili ożywione życie towarzyskie, stąd w ich domu często bywali goście, a i oni sami równie często bywali u rodziny lub przyjaciół, zawsze zabierając ze sobą swe pociechy.

Kazaczok na weselu

2. Iwona nie ukrywa, że była przysłowiową córeczką tatusia. A ponieważ był on pasjonatem ludowego tańca, dziewczynka od małego wyrywała się do niego na parkiet. „Często jeździliśmy na wesela, na których dawał pokazy kazaczoka. Gdy tata tańczył, ja – ubrana w niebieską sukienkę – tańczyłam wokół niego" – wspomina w „Super Expressie". Rodzice zapisali więc Iwonę do szkoły tańca, kiedy ledwo odrosła od ziemi.

Potem na jakiś czas przerwała treningi, bo ważniejszy stał się dla niej sport. Mając piętnaście lat, trafiła jednak do olsztyńskiego zespołu tańca towarzyskiego Miraż. Tam rozsmakowała się w publicznych występach. Po maturze zdecydowała się studiować bibliotekoznawstwo w rodzinnymmieście, aby nie przerywać treningów u ulubionej trenerki. A w trakcie praktyk w bibliotece zasypiała z nudów.

Iwona zdała wymagające egzaminy i uzyskała uprawnienia sędziego międzynarodowego dwóch najważniejszych organizacji tanecznych na świecie



BT/FOT. POLSKA PRESS

Harówka w Londynie

3. Podczas jednego ze zgrupowań tanecznych na wyjeździe Iwona poznała młodego kolegę – Arkadiusza Pavlovicia. Para znalazła tak wyjątkowe porozumienie na parkiecie i poza nim, że chłopak postanowił się przeprowadzić do Olsztyna, aby razem z Iwoną tańczyć pod okiem tej samej trenerki. I na efekty nie trzeba było długo czekać: Iwona i Arkadiusz zaczęli zdobywać coraz bardziej prestiżowe laury.

Aby się dalej kształcić, para zakochanych wyruszyła w 1987 roku do Londynu. Tam musiała się imać różnych zajęć, żeby zarobić na utrzymanie. Iwona pracowała jako barmanka, malowała mieszkania, pieliła ogródki i zajmowała się dziećmi. Po ośmiu godzinach fizycznej harówki wieczorami trenowała z Arkadiuszem pod okiem najlepszych tancerzy. Żyli bardzo skromnie, odmawiając sobie wszelkich niepotrzebnych wydatków.

Kiedy w 2005 roku w Polsce ruszył „Taniec z gwiazdami", zaproszono ją do grona jurorów. Tam, za sprawą swoich fachowych i bezwzględnych ocen, zyskała miano „Czarnej Mamby". Do dziś pozostaje ulubienicą widzów programu

Bezwzględna dla gwiazd

4. Ten trudny czas ogromnie ich jednak zahartował. To właśnie wiedza i umiejętności przywiezione z Londynu pozwoliły im po powrocie do Polski zdobywać najważniejsze tytuły w świecie tańca towarzyskiego. Ich specjalnością stały się ogniste tańce latynoamerykańskie, w której to kategorii zdobyli dwukrotnie mistrzostwo Polski: w 1988 i 1990 roku. Potem przeszli na zawodowstwo i otworzyli w Olsztynie własną szkołę tańca.

Iwona zdała wymagające egzaminy i uzyskała uprawnienia sędziego międzynarodowego dwóch najważniejszych organizacji tanecznych na świecie. To sprawiło, że kiedy w 2005 roku w Polsce ruszył „Taniec z gwiazdami", zaproszono ją do grona jurorów. Tam, za sprawą swoich fachowych i bezwzględnych ocen, zyskała miano „Czarnej Mamby". Do dziś pozostaje ulubienicą widzów programu.

Ślub w czerwieni

5. Choć na parkiecie Iwona i Arkadiusz stanowili idealny duet, w życiu prywatnym ich drogi zaczęły się rozchodzić. Z czasem w obojgu tancerzach wypaliło się uczucie. Ponieważ dawali sobie dużo wolności, Arkadiusz zaczął miewać romanse. Kiedy Iwona dowiedziała się o tym, zdecydowała się na rozwód. Para rozstała się bez wywlekania małżeńskich brudów w 2008 roku.

Nieco wcześniej Iwona poznała u znajomych w Tatrach biznesmena Wojciecha Oświęcimskiego. Wpadli sobie w oko, ale ponieważ oboje byli w związkach, ich miłość rodziła się powoli. W rok po rozwodzie Iwona wzięła jednak ślub z nowym partnerem, wzbudzając sensację swoją czerwoną suknią. Wojciech został jej menedżerem, a ona macochą jego trzech synów. Obecnie mieszkają w Różnowie pod Olsztynem.

eprasa.pl e9c4d05dfc

▶ LUDZIE

50 lat temu, w 1976 roku, zespół ABBA wystąpił w Studiu 2. Koncert Agnethy Fältskog, Björna Ulvaeusa, Benny'ego Anderssona i Anni-Frid „Fridy" Lyngstad był wydarzeniem porównywalnym z kultowym występem Rolling Stonesów w Warszawie w 1967 roku

(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



A



FOT. MATERIAŁY PRASOWE MEDIA-PRESS.TV

ABBA w Studiu 2 wystąpiła 7 października 1976 roku. Koncert pokazano w telewizji dopiero w połowie listopada

ABBA przyleciała do Polski Tupolewem, chociaż w niepełnym składzie: Agnetha, wówczas żona Björna, pojawiła się nad Wisłą dzień wcześniej. Nie chciała latać z mężem, mieli 3,5-letnie dziecko, a że towarzyszył jej strach przed lataniem, wolała „ograniczyć ryzyko" potencjalnej katastrofy do minimum.

Wizyta ABBY była wydarzeniem na niewiarygodną skalę, zwłaszcza że zaledwie miesiąc wcześniej zespół wydał jeden ze swoich kultowych już dzisiaj albumów – „Arrival". To tam znajdują się przeboje takie jak: „Knowing Me, Knowing You", „Money, Money, Money" oraz „Dancing Queen", który zresztą otwierał koncert w Studiu 2.

ABBA zatrzymała się w hotelu Forum (dzisiejszy Novotel) i popędziła do studia na Woronicza, które samo w sobie było symbolem gierkowskiego dobrobytu. Warto pamiętać, że kompleks na Mokotowie oddano do użytku w lipcu 1969 roku, podkreślając „nową erę" rozwoju polskiej telewizji; startowano też wtedy z sygnałem telewizji barwnej. Dotychczas redakcje telewizyjne skoncentrowane były w XIX-wiecznym budynku dawnych instytucji bankowych przy Placu Powstańców Warszawy – w Śródmieściu.

W Studiu 2

Studio 2 było programem telewizyjnej Dwójki, która wystartowała w 1970 roku krótko po oddaniu nowego kompleksu na Woronicza. Audycję uważa się za pierwszy w historii polskiej telewizji program wielogodzinny – dzisiaj jesteśmy przyzwyczajeni do długich koncertów, do śniadaniówek towarzyszących nam przez całe poranki. W latach 70. to była prawdziwa „zachodnia" nowość: konferansjerzy, koncerty, występy... Twórcą Studia 2 był oczywiście Mariusz Walter , a jedną z prowadzących jego żona Bożena.

Koncert ABBY otwierał przebój „Dancing Queen", chociaż pojawiły się pewne trudności z „epickością" nagrania: Agnetha i Anni-Frid były przerażone perspektywą zejścia po sześciometrowych schodach pozbawionych barierki, za to wyłożonych folią. Podobno męska część zespołu pokazała im na próbę, że to nic niebezpiecznego, i tak zaczęło się nagranie.

Co ciekawe, publiczność w studiu liczyła wtedy mniej więcej sto osób, a pozostali mogli zobaczyć zespół dopiero 13 listopada 1976 roku.

W Warszawie

Wizyta kultowego zespołu to też gratka dla badaczy Warszawy, bo ABBA odwiedziła Stare Miasto i Plac Zamkowy – wtedy akurat wciąż jeszcze bez Zamku (odbudowę zakończono w 1984 roku). Agnetha Fältskog, Björn Ulvaeus, Benny Andersson i Anni-Frid Lyngstad mają jednak zdjęcie na tle Kolumny Zygmunta.

– Wiedziałam, że Polska to ubogi kraj, ale nie wiedziałam, że jest tu tak źle. Ale ludzie są tu niesamowicie mili i zdaje się, że mają raczej tanie życie – miała powiedzieć na konferencji prasowej Agnetha, co przywołuje w swej książce „ABBA w Polsce" Maciej Orański.

Koncert ABBY był też ewenementem z jeszcze jednego powodu: nad Wisłą trudno było kupić jakiekolwiek płyty z muzyką zagranicznych zespołów. ABBA zagrała więc godzinny koncert w telewizji w kraju, w którym właściwie nikt nie mógł zespołu słuchać.

50 LAT TEMU ABBA WYSTĄPIŁA W STUDIU 2. TEN KONCERT PRZESZEDŁ DO HISTORII

eprasa.pl e9c4d05dfc

REKLAMA 0011601139



eprasa.pl e9c4d05dfc

▶ KUCHNIA

Piotr Suchoń, właściciel Gospodarstwa Rybackie Stawy: Lubię gotować, wymyślać przepisy. Zawsze marzyłem o własnej restauracji i **niezmiernie się cieszę, że ją mam**

NA TALERZU

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





FOT. PAWEŁ MAŁECKI

Piotr Suchoń, właściciel Gospodarstwa Rybackie Stawy w gminie Imielno

● Tajemnica tkwi w samej specyfice jesiotra oraz rzemieślniczym podejściu do produkcji

● Jest rybą trzyletnią i musi rosnąć w czystej wodzie, żywiona wysokiej jakości paszami

Sam jesiotr wędzony to prawdziwy delikates, który zyskuje uznanie nie tylko jurorów, ale smakoszy z całej Polski. – Przede wszystkim smak jest bardzo delikatny. Jesiotr nie ma ości, co powoduje, że jest przystępny dla każdego, również dla dzieci, bo nie ma obawy, że ktoś się zakrztusi – wymienia zalety Piotr Suchoń. – Jest to ryba tłusta, zawiera dużo kwasów omega-3, a jej mięso jest delikatne i jedwabiste w smaku. Wyhodowanie takiej ryby wymaga jednak ogromnej cierpliwości. Jesiotr jest rybą trzyletnią i musi rosnąć w czystej wodzie, żywiona wysokiej jakości paszami, zanim trafi na stół.

Sekret wyjątkowego jesiotra: od narybku do wędzarni

Gospodarstwo Rybackie Stawy w gminie Imielno, prowadzone pod okiem Piotra Suchonia, ma powód do dumy – jesiotr wędzony zdobył Perłę 2026 w konkursie „Nasze Kulinarne Dziedzictwo – Smaki Regionów". To jedno z najważniejszych wyróżnień Międzynarodowych Targów „Smaki Regionów" i potwierdzenie, że pasja, tradycyjne receptury i rzemieślnicze podejście wciąż mają ogromną wartość.

Gospodarstwo Rybackie Stawy w gminie Imielno zostało docenione na arenie ogólnopolskiej. Podczas prestiżowego konkursu „Nasze Kulinarne Dziedzictwo – Smaki Regionów" jesiotr wędzony zdobył Perłę 2026 – jedno z najważniejszych wyróżnień w branży. To nagroda, która trafia do producentów łączących tradycję z innowacją, a jednocześnie promujących najlepsze regionalne smaki.

Historia tego miejsca zaczęła się w 2002 roku, kiedy Piotr Suchoń kupił grunt w gminie Imielno. Teren w dokumentach miał obejmować 40 hektarów, w tym rzekomo 27 hektarów lustra wody. Pierwsze zderzenie z rzeczywistością było jednak wyjątkowo trudne.

– Było fatalne. Ten mój „stawik" okazał się 40-hektarowym gruntem ze stawami rzekomo o powierzchni 27 hektarów lustra wody. Słowo „rzekomo" w tym wypadku jest kluczowe, bo wody nie zobaczyłem – wspomina Piotr Suchoń. Zamiast stawów widać było jedynie zarysy grobli, a teren był zarośnięty krzakami i trzciną.

Właściciel zdecydował się zaryzykować. Gruntowny remont i odbudowa obiektu trwały półtora roku, pochłaniając mnóstwo pracy i nakładów finansowych. Kiedy w końcu pojawiły się pierwsze ryby, szybko okazało się, że małe gospodarstwo musi znaleźć własną, unikatową drogę.

– Zrozumiałem, że mój rybacki mikrobiznes nie może funkcjonować tak jak kilkusethektarowe gospodarstwa i by przetrwać, muszę znaleźć na siebie pomysł – tłumaczy właściciel. – Kluczowym określeniem zmiany, która pozwoliła mi w tym rybackim świecie mocno stanąć na nogi, stała się dywersyfikacja przychodów.

Jednym z filarów tej dywersyfikacji okazało się przetwórstwo, co ostatecznie zaowocowało zdobyciem wspomnianej nagrody w konkursie „Nasze Kulinarne Dziedzictwo – Smaki Regionów" podczas Międzynarodowych Targów „Smaki Regionów" w Poznaniu. To już drugie tak prestiżowe trofeum dla gospodarstwa, co sprawia, że pan Piotr ma podwójne powody do dumy. Sukces ten jest o tyle ciekawy, że początkowo nie planowano, by wędzony jesiotr stał się główną gwiazdą oferty.

– Na początku stwierdziliśmy, że pasta będzie naszym głównym produktem, ale klienci, którzy do nas przyjeżdżają, a także goście restauracji, zawsze pytali, dlaczego nie wystawiamy jesiotra wędzonego, skoro jest tak dobry. Poszedłem więc za tymi sugestiami i tym samym zdobyliśmy nagrodę – przyznaje z dumą pan Piotr.

Sam jesiotr wędzony to prawdziwy delikates, który zyskuje uznanie nie tylko jurorów, ale przede wszystkim smakoszy z całej Polski. Jak podkreśla twórca tego sukcesu, tajemnica tkwi w samej specyfice ryby oraz rzemieślniczym podejściu do produkcji.

– Przede wszystkim smak jest bardzo delikatny. Jesiotr nie ma ości, co powoduje, że jest przystępny dla każdego, również dla dzieci, bo nie ma obawy, że ktoś się zakrztusi – wymienia zalety Piotr Suchoń. – Jest to ryba tłusta, zawiera dużo kwasów omega-3, a jej mięso jest delikatne i jedwabiste w smaku.

Wyhodowanie takiej ryby wymaga jednak ogromnej cierpliwości. Jesiotr jest rybą trzyletnią i musi rosnąć w czystej wodzie, żywioną wysokiej jakości paszami, zanim trafi na stół. Najwięcej pracy wymaga jednak sam proces przygotowania go.

– Generalnie najpierw macerujemy rybę – zdradza szczegóły procesu właściciel Stawów. – Kroimy ją w dzwonki, ponieważ wtedy sól lepiej dochodzi do środka. Macerujemy ją przez około 12 godzin, następnie osuszamy i wkładamy do wędzarni. Sam proces trwa około trzech godzin. Wędzimy na ciepło – zdradza pan Piotr.

Całość gospodarstwa uzupełnia baza noclegowa, z której chętnie korzystają całe rodziny stawiające na aktywny wypoczynek na rowerach czy w kajakach. Perłą w koronie, łączącą wszystkie działy gospodarstwa, jest jednak działająca nad wodą autorska restauracja „Stawy".

– To moje oczko w głowie. Lubię gotować, wymyślać przepisy. Zawsze marzyłem o własnej restauracji i niezmiernie się cieszę, że ją mam – mówi Piotr Suchoń.

Menu lokalu bazuje na najkrótszym możliwym łańcuchu dostaw, oferując dania przygotowywane z ryb wyciąganych codziennie ze stawów. **Julia Warych**

eprasa.pl e9c4d05dfc

▶ **KUCHNIA**

● **Jesiotr smażony w bułce** ● Filet z jesiotra w sosie śmietanowo-winnym ● **Ryba otulona cukinią**
● Ryba po grecku ● **Dorsz curry** ● Zielony halibut



FOT. ARCHIWUM

Jesiotr smażony w bułce

● **Składniki: jesiotr smażony w bułce, 350 g fileta z jesiotra (ja miałam świeżego), 1 jajo surowe, sól, świeżo mielony pieprz, olej do smażenia, przyprawa fish masala, bułka tarta do panierowania, sok z połowy limonki.**
Z jesiotra za pomocą ostrego noża ściągnąć skórę (uwaga – będzie ciężko, ponieważ skóra ryby jest bardzo ostra!). Umyć, osuszyć ręcznikiem papierowym i pokroić na porcje (u mnie 6) Każdą skropić limonką,posolić, popieprzyć i posypać przyprawą fish masala. W naczyniu roztrzepać jajko i kolejno panierować kawałki ryby – najpierw w jajku, później w bułce – i smażyć na rozgrzanym oleju z wszystkich stron na złoty kolor. Gotowe. Podajemy z ulubionymi dodatkami.



FOT. ARCHIWUM

Filet z jesiotra w sosie śmietanowo-winnym

● **Składniki: filet z jesiotra, 2 łyżki zielonego groszku, 100 ml białego wina, 200 ml śmietany 36%, pęczek szczypiorku, włoszczyzna, liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz do smaku.**
Jesiotra oczyszczamy i porcjujemy na filety. Na bazie resztek z ryby przygotowujemy aromatyczny wywar z dodatkiem włoszczyzny, liścia laurowego, ziela angielskiego, białego wina, soli i pieprzu. Do delikatnie gotującego się wywaru wkładamy filety i gotujemy na małym ogniu około 6 minut. Następnie wyjmujemy rybę, a na bazie wywaru przygotowujemy sos, zagęszczając go śmietaną i dodając drobno posiekany szczypiorek. Filety układamy na talerzu, polewamy aksamitnym sosem i dekorujemy ziołami.



FOT. ARCHIWUM

Ryba otulona cukinią

● **Składniki na 1 porcję: 200 g okonia, 2 ziemniaki, 1 łyżka chrzanu, pomidory koktajlowe, cukinia, śmietana; sos: 30 g masła, curry czerwone, śmietana kremowa.**
Okonia sypiemy solą, pieprzem, polewamy oliwą i skrapiamy cytryną. Grillujemy na patelni z każdej strony około 3-4 minut. Następnie wrzucamy do pieca na 5 minut do 170 stopni. Pomidorki koktajlowe kroimy na pół. Cukinie kroimy w podłużne, cienkie paski i grillujemy z każdej strony. Ugotowane ziemniaki mieszamy z chrzanem, doprawiamy, dodajemy trochę śmietany i dokładnie mieszamy. Na koniec podgrzewamy na patelni. Na patelnię sypiemy curry czerwone, dodajemy śmietanę i masło. Na drugiej patelni na oliwie podsmażamy pomidorki, sypiemy je ziołami i solą. Rybę zawijamy w cukinię i układamy na talerzu, obok kładąc pomidorki i puree.



FOT. ARCHIWUM

Ryba po grecku

● **1 kg ryby – najlepszy jest filet z dorsza, 2 kg pomidorów, 30 dkg marchewki, 20 dkg selera, 20 dkg cebuli, 1 średniej wielkości por, 15 dkg pietruszki (korzeń), 50 ml białego wina, 5 liści laurowych, 8 ziaren ziela angielskiego, mąka, sól, pieprz, słodka papryka, cynamon (do smaku), olej do smażenia.**
Filet ryby opłukać i osuszyć papierowym ręcznikiem. Pokroić na małe kawałki. Rybę posolić i popieprzyć, obtoczyć w mące i usmażyć na rozgrzanym oleju na złocisty kolor. Warzywa, oprócz pomidorów, zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Dusić na oleju do miękkości. Pomidory sparzyć, obrać ze skóry, pozbawić gniazd nasiennych i pokroić w kostkę. Pokrojone pomidory dodać do uduszonych warzyw. Do warzyw z pomidorami dolać białe wino oraz liść laurowy, ziele angielskie i odrobinę cynamonu. Dusić na małym ogniu do odparowania wody. Usmażoną rybę ułożyć w naczyniu żaroodpornym. Na rybę wyłożyć ciepłe warzywa. Można posypać natką pietruszki.



FOT. ARCHIWUM

Dorsz curry

● **Składniki na 10 porcji: 1800 g dorsza, 100 g oleju, 500 g ziemniaków, 300 g cukinii, 300 g pieczarek, 600 g papryki mix, 400 g pomidorów pelatti, 300 g mleka kokosowego, 10 g pasty curry, trochę cytryny, sól, pieprz, trochę białego wina.**
Rybę marynujemy z pieprzem, cytryną i w białym winie. Gotujemy na parze lub smażymy na oleju z odrobiną masła. Przygotowujemy pastę curry. Ziemniaki, cukinię, pieczarki i papryki pokrojone w kostkę smażymy na oleju. Dodajemy pomidory pelatti. Podlewamy mlekiem kokosowym i dusimy do miękkości. Na koniec dodajemy curry.



FOT. ARCHIWUM

Zielony halibut

● **Składniki na 10 porcji: 2000 g fileta z halibuta, 1500 g groszku zielonego, 10 g papryczki chili, 150 g cytryny, 40 g kolendry, 20 g soli, 20 g pieprzu czarnego, 1200 g cebuli czerwonej, 500 ml wina czerwonego, 50 g miodu, 50 g kremu balsamico, odrobina tymianku, trochę białego wina.**
Rybę marynujemy w białym winie z sokiem z cytryny i przyprawiamy. Gotujemy na parze. Groszek zielony gotujemy do miękkości, miksujemy i przecieramy przez sito. Przyprawiamy cytryną, kolendrą i papryczką chili. Podduszamy cebulę, podlewamy czerwonym winem, miodem i kremem balsamico. Miksujemy do jednolitej konsystencji. Rybę układamy na puree i polewamy sosem cebulowym. Dekorujemy tymiankiem.

eprasa.pl e9c4d05dfc

▶ ZDROWIE

Chirurgia robotyczna otwiera nowe możliwości w leczeniu chorób ginekologicznych. O nowoczesnej ginekologii, precyzji operacji i medycynie szytej na miarę opowiada **prof. dr hab. n. med. Rafał Stojko** ze Śląskiego Uniwersytetu w Katowicach

MEDYCYNA OBRAZOWA

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



Czy możemy wskazać te choroby, w których chirurgia robotyczna daje pacjentce szczególną korzyść?

Każda chirurgia, która jest mało inwazyjna, czyli są małe nacięcia i mała ingerencja w obrębie powłok pacjentki, daje ogromne korzyści. I tutaj nie tylko robot, ale laparoskop tak samo, tak samo jak chirurgia przezpochwowa u kobiet, czyli dostęp przez naturalne otwory. To są wszystko metody, które w konsekwencji dają bardzo niewielkie nacięcia albo w ogóle nie pozostawiają widocznych blizn. Chirurgia przezpochwowa to ogromne korzyści dla pacjentki – bardzo szybki powrót do formy i krótki pobyt w szpitalu. Czyli dla szeroko pojętej ochrony zdrowia i finansów publicznych małoinwazyjność ma ogromne znaczenie. Robot doskonale się w to wpisuje. To, czy wykonujemy operację laparoskopowo, czy robotycznie, oznacza podobny dostęp i podobne, niewielkie nacięcia. Robot może też ułatwiać wykonanie chirurgii małoinwazyjnej u pacjentek z otyłością, u których klasyczna laparoskopia bywa technicznie trudniejsza. W takich sytuacjach może być bardzo pomocnym narzędziem.

Czy robot może mieć znaczenie dla kobiety z endometriozą, która chce zachować płodność?

Tutaj może być szczególnie pomocny. Operacja małoinwazyjna, w tym robotyczna, pozwala bardzo precyzyjnie preparować tkanki i oszczędzać struktury, które są ważne z punktu widzenia przyszłej płodności. Nie oznacza to oczywiście, że robot sam w sobie gwarantuje lepszą płodność, ale daje chirurgowi bardzo dobre narzędzie do precyzyjnego wykonania takiego zabiegu. My w ogóle uznajemy w tej chwili już na całym świecie, że tego typu operacje powinny być wykonywane, jeżeli istnieją wskazania, metodami małoinwazyjnymi, najczęściej laparoskopowo. Natomiast jeśli jest dostępność do chirurgii robotycznej i odpowiednie doświadczenie operatora, to robot może być bardzo pomocny. Dlatego, że ja jestem wielkim entuzjastą minimalnie inwazyjnej chirurgii od lat i robiliśmy wszystkie te procedury laparoskopowo. Wydawało mi się, że usiąść do robota to tak naprawdę mała fanaberia w rozwoju medycyny. Tymczasem teraz, kiedy operuję robotycznie, uważam, że to jest naprawdę drastyczny skok w przyszłość. Jest dużo lepiej, jeśli chodzi o eliminację drżenia rąk i wizualizację miejsca operowanego. To ma kluczowe znaczenie właśnie dla chirurgii oszczędzającej, kiedy każdy drobny ruch może mieć konsekwencje odległe. W endometriozie mamy do czynienia z pacjentką, która często ma plany macierzyńskie. Ta chirurgia polega przede wszystkim na tym, żeby zmniejszyć dolegliwości bólowe, a drugą rzeczą jest przywracanie płodności, a jeżeli nie przywracanie, to z całą pewnością jej zachowanie. Dlatego nigdy radykalność tych zabiegów endometriozowych nie może być taka jak w nowotworze. W nowotworze dążymy do wycięcia wszystkich zmian, które powinny zostać usunięte z punktu widzenia leczenia onkologicznego. W endometriozie staramy się zlikwidować przyczynę bólu, doprowadzić do poprawy płodności, a jeżeli to możliwe – ją zachować. Natomiast leczenie endometriozy wymaga szerszego podejścia niż sama operacja.

Robotyka pojawia się także w leczeniu zaburzeń statyki narządu rodnego. O jakich problemach mówimy i kiedy kobieta powinna szukać pomocy?

Zaburzenia statyki narządu rodnego, w zależności od wieku kobiety, występują coraz częściej. To również problem społeczny, ale związany jednak przede wszystkim z wiekiem. I tutaj operacje naprawcze w statyce narządu rodnego nie są operacjami, które – jak w onkologii – ratują życie. Są to zabiegi, które mają przede wszystkim poprawić jakość życia. Czyli tutaj determinantą podstawową tego, czy operujemy, czy nie, jest to, co pacjentka podaje. Jeżeli są to niewielkiego stopnia obniżenia, które nie powodują dyskomfortu, nie zawsze trzeba operować. Natomiast kiedy śluzówka zaczyna wychodzić poza przedsionek pochwy i każdy ruch, czyli siedzenie czy chodzenie, powoduje jej drażnienie, albo kiedy dochodzi do znacznego wypadania, któremu mogą towarzyszyć zaburzenia położenia pęcherza czy odbytnicy, to są już poważne problemy. (...)

Czy każdy pacjent może być operowany za pomocą tego robota?

Jednym z najważniejszych ograniczeń jest znieczulenie, bo do typowej chirurgii robotycznej pacjent musi być znieczulony ogólnie. I tutaj nie każdy pacjent może być bezpiecznie znieczulony ogólnie. Wtedy bardziej małoinwazyjne metody, czyli na przykład dostęp pochwowy, wchodzą w grę, bo można zastosować znieczulenie regionalne. Tutaj ograniczeniem mogą być pacjenci z ciężką niewydolnością krążenia czy niewydolnością oddechową. Niestety mogą oni źle tolerować znieczulenie ogólne i samą pozycję podczas operacji. Drugim ograniczeniem jest pozycja tak zwanego Trendelenburga. To pozycja, w której głowa pacjenta znajduje się niżej niż miednica, po to, aby zapewnić odpowiedni wgląd w miednicę małą. To jest dosyć poważne obciążenie dla części pacjentów. Tak więc to są jedne z najważniejszych ograniczeń. Otyłość sama w sobie nie jest przeciwwskazaniem. Właśnie u pacjentów z otyłością chirurgia robotyczna może być bardzo pomocna, szczególnie wtedy, kiedy zabieg laparoskopowy jest technicznie trudny. Pacjenci otyli goją się często gorzej, dlatego małe nacięcia mogą być dla nich korzystne. Chirurgia małoinwazyjna pozwala ograniczyć uraz tkanek i może zmniejszać ryzyko części powikłań związanych z dużą raną operacyjną. A wracając jeszcze do plusów z punktu widzenia medycznego i systemu opieki zdrowotnej – to chirurg bardzo doświadczony, w wieku 60–70 lat, kiedy przy wielogodzinnych operacjach laparoskopowych zaczyna być fizycznie trudniej, nadal może być wybitnie doświadczonym lekarzem i operatorem. Robot pozwala znacząco poprawić ergonomię pracy. Likwiduje drżenie, pozwala operować w wygodniejszej pozycji. A proszę zwrócić uwagę, że na razie w systemie opieki zdrowotnej kadra medyczna, ta najbardziej wyspecjalizowana, to nadal jest kadra, która jest już wiekowo zaawansowana. To może być ogromna wartość dla pacjentów, jeżeli wybitnie doświadczeni operatorzy mogą dłużej wykonywać skomplikowane procedury. Anglicy mówią high-volume surgeons. Właśnie z wykorzystaniem robotyki można wydłużyć zdolność lekarza do wykonywania tego typu zaawansowanych procedur. (...)

Czy każda operacja ginekologiczna może być wykonana robotycznie? Kiedy robot nie jest najlepszym rozwiązaniem?

(...) Jeżeli mamy prostą operację laparoskopową, trwającą 20–30 minut, to naprawdę szkoda wykorzystywać tak zaawansowaną technologię do prostego zabiegu. To powinno być na razie zarezerwowane dla tych bardziej wymagających wskazań, czyli dla nowotworów, zaawansowanej endometriozy, ewentualnie zaburzeń statyki – tych trudniejszych, wymagających dużej precyzji. Natomiast zawsze mówię, że każdy chirurg powinien w swoim portfolio posiadać wszystkie metody: pochwowe, laparoskopowe, robotyczne i otwarte. I wtedy dobierać dla każdej pacjentki właściwą z nich. To świadczy o tym, że jesteś dobrym lekarzem. (...)



FOT. INTERNET

Prof. dr hab. n. med. Rafał Stojko – specjalista w dziedzinie położnictwa i ginekologii: **Uważam, że przyszłość to nie jest medycyna opanowana przez roboty. To jest medycyna, w której dla każdej pacjentki wybieramy najlepszą metodę**

eprasa.pl e9c4d05dfc

▶ ZDROWIE

● **W Polsce jest coraz wiecej systemów robotycznych** i ta technologia będzie prawdopodobnie coraz bardziej dostępna. A kiedy technologia się upowszechnia, zwykle również tanieje. Na razie nadal pacjenta trzeba znieczulić ogólnie, nadal trzeba go ułożyć w Trendelenburgu i nadal trzeba wszystko przygotować. To wszystko trochę trwa

▶ PROF. DR HAB. N. MED. RAFAŁ STOJKO

01.

To, czy wykonujemy operację laparoskopowo, czy robotycznie, oznacza podobny dostęp i podobne, niewielkie nacięcia.
Robot może też ułatwiać wykonanie chirurgii małoinwazyjnej u pacjentek z otyłością, u których klasyczna laparoskopia bywa technicznie trudniejsza

02.

Szacuje się, że około 10 procent kobiet w wieku rozrodczym choruje na endometriozę.
Część z nich ma endometriozę wielonarządową, tę ciężką, głęboko naciekającą, która może powodować bardzo silny, przewlekły ból, zaburzenia funkcjonowania różnych narządów i problemy z płodnością

03.

Robot może być wykorzystywany przez różne specjalności – nie tylko ginekologów, ale również urologów czy chirurgów kolorektalnych.
Modularność ułatwia jego wykorzystanie na różnych salach i przy różnych rodzajach zabiegów.

04.

Właśnie u pacjentów z otyłością chirurgia robotyczna może być bardzo pomocna, szczególnie wtedy, kiedy zabieg laparoskopowy jest technicznie trudny.
Pacjenci otyli goją się często gorzej, dlatego małe nacięcia mogą być dla nich korzystne.

05.

Jeżeli mamy prostą operację laparoskopową, to naprawdę szkoda wykorzystywać tak zaawansowaną technologię do prostego zabiegu.
To powinno być na razie zarezerwowane dla tych bardziej wymagających wskazań, czyli dla nowotworów, zaawansowanej endometriozy, ewentualnie zaburzeń statyki



FOT. ALEKSY WITWICKI

eprasa.pl e9c4d05dfc

▶ PORADNIK

Gdzie i dlaczego warto zostawić liście, a gdzie powinniśmy je zgrabić, czym najlepiej wyczyścić nagrobki, nie używając chemii, jak wysuszyć pestki z dyni i jakie są sposoby na obranie jajek na twardo, żeby były gładkie – **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





Ogród

Gdzie liście zgrabić, a gdzie zostawić na zimę

Na działkach leśnych, położonych w pobliżu lasu albo pomyślanych jako ogrody naturalne, pozostawienie liści służy przyrodzie. Jeśli działka jest jeszcze niezagospodarowana, można przekopać ziemię wraz z liśćmi. Zabieg ten rozluźnia glebę i wzbogaca ją w próchnicę. W liściach zimują też pożyteczne owady, korzystają z nich także jeże. Opadłe liście można też pozostawiać na rabatach, gdzie zimują byliny czy kwiaty cebulowe. Taka otulina zabezpieczy je przed mrozem, naturalnie też wzbogaci ziemię i poprawi jej strukturę.

Opadłe liście musimy natomiast usuwać z trawnika. Chodzi tu jednak o to, żeby nie pozostawiać na nim grubej warstwy liści, bo ograniczy ona dopływ światła i powietrza do trawy. Pojedynczymi liśćmi nie musimy się specjalnie przejmować.

Liście trzeba też usuwać z nawierzchni ogrodowych, czyli tarasów, ścieżek itp. Po pierwsze: po deszczu będą one śliskie i niebezpieczne. Po drugie: nie wpłyną dobrze na stan nawierzchni, właściwie bez względu na jej rodzaj.

01.

Mycie

Czym wyczyścić nagrobek z granitu, marmuru i lastriko

Czym najlepiej wyczyścić granitowy nagrobek? Granit to twardy i odporny materiał, ale nie lubi silnej chemii. Najlepiej sprawdzi się ciepła woda z odrobiną płynu do naczyń lub specjalny preparat do kamienia naturalnego. Po czyszczeniu warto przetrzeć powierzchnię miękką ściereczką i wysuszyć, by uniknąć zacieków.

Czy można używać octu do czyszczenia nagrobków? Tak – ocet sprawdzi się przy czyszczeniu granitu lub lastryka, szczególnie przy osadach z mchu i kamienia. Jednak nie należy go używać na marmurze, ponieważ kwas może zmatowić powierzchnię i spowodować przebarwienia.

Jak wyczyścić nagrobek z marmuru bez uszkodzeń? Marmur jest bardzo delikatny, dlatego nie wolno stosować octu, cytryny ani sody. Najlepiej użyć letniej wody z odrobiną szarego mydła lub mleczka do powierzchni kamiennych.

02.

03.

Kuchnia

Jak wysuszyć pestki dyni

Jesienią dynia jest numerem jeden w menu wielu smakoszy. Pestki dyni natomiast to skarbnica witamin, minerałów i zdrowego tłuszczu, które są wartościowym składnikiem posiłków. Podpowiadamy, jak najlepiej je przygotować i wysuszyć.

Pestki z dyni wyjęte prosto z warzywa często oblepione są resztką miąższu. Oddziel je ręcznie od pozostałości warzywa. Następnie włóż do miski z zimną wodą i dokładnie opłucz – woda pomoże ci oczyścić pestki dyni z resztek miąższu.

Potem włóż oczyszczone pestki do świeżej wody wymieszanej z łyżeczką soli i odstaw do namoczenia na 6 godzin. Dzięki temu skórka pestki dyni zmięknie i będzie łatwiejsza do oddzielenia.

Po namoczeniu odcedź dokładnie pestki z wody i rozłóż na kuchennej ściereczce do całkowitego wyschnięcia. Piekarnik rozgrzej do 120 stopni Celsjusza z grzaniem góra-dół bez termoobiegu. Na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia rozłóż równomiernie pestki dyni, aby się ze sobą nie stykały. Delikatnie je posól i wstaw do piekarnika na 20-30 minut. Mieszaj od czasu do czasu, aby ich nie przypalić.



FOT. KATARZYNA LASZCZAK/123RF/GETTY IMAGES

Gotowanie

Jajka na twardo – metody na szybkie obieranie

Co zrobić, by obieranie jajek na twardo nie było męką, a jajka nie były pełne dziur i wyrw?

Oto kilka sprawdzonych sposobów. Pierwsza metoda to gotowanie w wodzie z dodatkiem łyżeczki octu lub sody oczyszczonej. Skorupki powinny bez problemu wręcz się z jajek zsuwać.

Jeżeli jednak nie masz pod ręką octu ani sody, możesz też zastosować metodę obierania jajek pod wodą. Napełnij miskę wodą o temperaturze pokojowej. Obieraj jajka pojedynczo, zanurzając je w misce z wodą. Rozbijaj jajka o dno lub bok miski i zsuwaj skorupkę pod wodą. Ta metoda działa zadziwiająco dobrze. Skorupki ześlizgują się z łatwością, pozostawiając błyszczące, gładkie, idealnie obrane jajka.

Jest jeszcze inna metoda na szybkie obieranie jajek na twardo. Wystarczy, że stukniesz jajkiem o blat, a następnie przetoczysz je po powierzchni, jednocześnie delikatnie naciskając dłonią. Powstaje wtedy wiele małych pęknięć na skorupce, które następnie odklejasz od jajka. Ten sposób na obieranie jajek jest łatwy i nie wymaga niczego poza blatem i rękami.

04.



eprasa.pl e9c4d05dfc

▶ MODA

Trendy modowe zmieniają się co sezon. A co byście powiedziały na to, aby zgromadzić w swojej szafie ubrania, które zawsze są na topie i pasują niezależnie od wieku, w jakim jesteście? **Pasują dla babci, mamy i córki**

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



Modne damskie ubrania na jesień. Te stylizacje będą pasować kobietom w każdym wieku

Jesienne stylizacje powinny być wygodne i dopasowane do aury, która panuje na zewnątrz. Czym się jeszcze kierować podczas wyboru ubrań? Postawcie na klasyki, które nie mają wieku, dzięki czemu mogą je nosić zarówno nastolatki, jak i dojrzałe kobiety.

Koszula i jeansy to propozycja dla każdej z was

Koszula i jeansy to zgrany duet, który daje wiele możliwości stylizacyjnych. Takie połączenie sprawdzi się do pracy, na spacer, jak i podczas spotkania ze znajomymi. A co najważniejsze, jest to outfit, który pasuje paniom niezależnie od ich wieku. Do wyboru macie wiele możliwości.

Wśród koszul możecie wybierać te o różnych kolorach i krojach, które podkreślą waszą urodę i figurę. W połączeniu z jeansami zyskacie gotową stylizację. Na niezobowiązujące spotkanie możecie założyć do takiego zestawu kozaki na obcasie, na spacer adidasy, a do pracy na przykład sztyblety. Najważniejsze w tej propozycji jest to, że pokochają ją osoby w różnym wieku. W takim połączeniu zawsze będziecie wyglądać dobrze.

Marynarka, T-shirt i jeansy – stylizacja, która nie ma wieku

To zestawienie to klasyk. Możecie założyć je do szkoły, do pracy i na spotkanie z koleżankami. Stawiacie na bardziej elegancki wygląd? Dobierzcie do czarnej marynarki białe spodnie. Przecież nic nie stoi na przeszkodzie, aby nosić je jesienią – nie są one zarezerwowane wyłącznie na cieplejsze pory roku. Jeansy – czy to jasne, czy w kolorze denim – można łączyć z wieloma częściami garderoby, tworząc ponadczasową i elegancką stylizację. Załóżcie do nich T-shirt lub golf, a na wierzch marynarkę. Efekt wow jest gwarantowany i nieważne, ile macie lat. Ta propozycja sprawdzi się niezależnie od wieku.

Leggingsy i sweter – propozycja na leniwą niedzielę

Szukacie pomysłu, jak się ubrać w weekend? Postawcie na wygodę. Proponujemy coś, co z pewnością przypadnie do gustu każdej z was: nieważne, ile macie lat. Leggingsy i sweter zawsze stanowią dobre rozwiązanie. Jeżeli macie zgrabne nogi i chcecie je wyeksponować, załóżcie nieco krótszy sweterek. Natomiast gdy pragniecie ukryć krągłości, postawcie na oversize'ową górę. Warto mieć w swojej szafie choć jedną parę leggingsów, bo ten element garderoby można łączyć z wieloma rzeczami.

Chcesz być modna niezależnie od wieku? Postaw na total look

Total look to rozwiązanie ze światowych wybiegów mody. Sprawdzi się u kobiet w każdym wieku i pasuje na wiele okazji. W tym przypadku możecie założyć cokolwiek – ważne, aby góra i dół były w jednym kolorze. Postawcie na takie barwy, które kochacie i w których czujecie się dobrze – nie musicie ograniczać się do czerni i bieli.

Katarzyna Dębek



FOT. PEXELS.COM

Warto mieć w swojej szafie choć jedną parę leggingsów, bo ten element garderoby można łączyć z wieloma rzeczami. Świetnie sprawdzi się na przykład z obszernym swetrem

eprasa.pl e9c4d05dfc

▶ PODRÓŻE

Szukacie fajnego miejsca na weekend, takiego, w którym można zwiedzać niezwykłe zabytki i podziwiać sztukę z wielu epok? Ale jednocześnie nadal właściwie nieodkrytego, leżącego na uboczu głównych turystycznych szlaków

WYCIECZKA

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



JAROSŁAW: TURYSTYCZNA PEREŁKA W DRODZE DO BIESZCZADÓW



FOT. EMIL HOFF

Z Cygańskiej Góry widać Wzgórze Świętego Mikołaja, na którym wznosi się Opactwo Sióstr Benedyktynek otoczone zachowanym fragmentarycznie murem z basztami

eprasa.pl e9c4d05dfc

▶ PODRÓŻE

● **Wilhelm Orsetti** uzyskał zgodę od Anny Ostrogskiej na zamieszkanie przy jarosławskim rynku tylko pod warunkiem, że swój dom uczyni ozdobą całego miasta. Tak też uczynił – dziś zabytkowa kamienica Orsettich uchodzi za najpiękniejszą w Jarosławiu

Zwiedzanie Jarosławia proponuję zacząć od tzw. Cygańskiej Góry, czyli punktu widokowego położonego przy ulicy Mały Rynek, kawałek na północny wschód od rynku Starego Miasta. Rozciąga się stąd piękna panorama doliny Sanu i widok na najwcześniejszą historię Jarosławia.

W jakim sensie? Całkiem dosłownym: z Cygańskiej Góry widać doskonale Wzgórze Świętego Mikołaja, na którym wznosi się Opactwo Sióstr Benedyktynek otoczone zachowanym fragmentarycznie murem z basztami.

Opactwo Benedyktynek zbudowano w XVII wieku, ale jest ono znacznikiem najdawniejszej historii Jarosławia, bo właśnie na jego miejscu książę kijowski Jarosław Mądry lokował w XI w. pierwotny gród, który nazwał swoim imieniem. Dopiero w ostatniej ćwierci XIV w. książę Władysław Opolczyk przeniósł Jarosław na jego obecne miejsce – tam, gdzie dziś rozciąga się rynek Starego Miasta – i nadał mu prawo magdeburskie.

Opactwo Benedyktynek samo w sobie jest jedną z głównych atrakcji Jarosławia. Można je zwiedzać; spore wrażenie robią jego kaplice, zwłaszcza tzw. Czarna Kaplica ze sklepieniem koloru węgla, powstałym po tym, jak Niemcy w czasie II wojny światowej podpalili znajdujący się w tym pomieszczeniu skład karbidu.

Kamienice jak w Maroku

Rynek to bardzo urokliwe miejsce. Pośrodku wznosi się ładny neorenesansowy ratusz, na którego wieżę zegarową można się wdrapać, by podziwiać widok na miasto. Można też znaleźć ciekawostki: specjalna płyta oznacza dawne miejsce straceń. Kat jarosławski był przed wiekami bardzo cenionym specjalistą i radni czasem nawet wypożyczali go do sąsiednich miast, ale tylko biorąc któregoś z ich zamożnych mieszkańców na zakładnika, na wypadek gdyby cwani sąsiedzi nie chcieli oddać kata. W innym miejscu odmienny kolor bruku wyznacza obrys kościoła, który zawalił się w 1804 roku.

W pierzejach rynku stoją ładnie odrestaurowane, kolorowe kamieniczki z różnych epok, zdobione w wielu odmiennych stylach. Zachowała się część starych podcieni, przydających placowi urok kojarzony z dawną Galicją. Największą ozdobą rynku są jednak zabytkowe, unikatowe kamienice w stylu jarosławskim – dawne siedziby potężnych rodów Orsettich, Attavantich czy Gruszewiczów.

Dawna elita Jarosławia składała się przede wszystkim z kupców. Na przełomie XV i XVI w. Jarosław wyrósł na prężny ośrodek kupiecki z dorocznymi jarmarkami, które podobno ustępowały tylko tym we Frankfurcie nad Menem. W czasie wielkich sierpniowych jarmarków Jarosław, który normalnie zamieszkiwało ok. 3 tys. osób, zapełniał się międzynarodowym tłumem handlarzy i ich klientów, sięgającym 30 tys. ludzi.

Najzamożniejsi handlarze budowali sobie stałe siedziby przy jarosławskim rynku, dla wygody i okazania statusu. Tzw. kamienice jarosławskie mają unikatową konstrukcję, wzorowaną na wschodnich karawanserajach typu fonduku, jakie zachowały się np. w Maroku. Do kamienicy jarosławskiej wjeżdżało się wyładowanym wozem przez szerokie wrota, prosto na wewnętrzny dziedziniec otoczony galeriami, w których można było od razu wystawić swoje towary. W typowym fonduku dziedziniec byłby otwarty na niebo, ale w Jarosławiu, ze względu na klimat, wewnętrzne place przykrywały dachy wyposażone w świetliki.

Z dziedzińca gospodarz mógł zaprowadzić swoich gości i partnerów biznesowych do tzw. Wielkiej Izby, czyli reprezentacyjnego pomieszczenia, w którym podpisywano najważniejsze umowy. Ściany i sufity Wielkich Izb były bogato zdobione, by ukazać zamożność i subtelne gusta kupców, będących de facto panami ówczesnego Jarosławia.

Najlepszym przykładem typowej kamienicy jarosławskiej jest kamienica Rydzikowa z odrestaurowanym wewnętrznym dziedzińcem.

Doskonale zachowały się polichromie ścian i sufitu Wielkiej Izby w kamienicy Gruszewiczów. Dekoracja ma – nietypowo – tematykę religijną, pasyjną. Dziś w tej sali organizuje się m.in. ceremonie ślubne.

Poznajemy Jarosław od spodu

Kamienice jarosławskie są ciekawe zarówno nad ziemią, jak i pod nią. Ogromny tłum handlarzy, jaki przybywał co roku do Jarosławia na jarmark, musiał gdzieś trzymać swoje towary. Właśnie z tego powodu pod rynkiem zaczęto drążyć tunele. Miękki less doskonale nadawał się do przebijania podziemnych galerii, składów, magazynów i spiżarni. Pod jarosławskim rynkiem powstała szybko sieć podziemi, sięgających czasem nawet na 14 m poniżej powierzchni bruku, wzmacnianych gdzieniegdzie stemplami i ceglaną obudową.

Niestety, historia spłatała figla Jarosławiowi. Kiedy po pierwszym rozbiorze Polski granica międzypaństwowa przesunęła się na północ, Jarosław stracił swoje strategiczne położenie, przestał być ośrodkiem handlu i zaczął podupadać. Dawne podziemne tunele i magazyny zaniedbano i częściowo zapomniano. Bez konserwacji i osuszania zaczęły zapełniać się wodą gruntową i z nieszczelnej kanalizacji. Tak się jednak składa, że less jest higroskopijny, tzn. chłonie wodę, a gdy już nabierze wilgoci, staje się miękki.

Nie trzeba być inżynierem, by dostrzec śmiertelne zagrożenie: ratusz i kamienice Jarosławia nie mogły zbyt długo stać na ziemi poprzecinanej siecią tuneli o rozmiękłych ścianach. Podziemia, wycięte w lessie w czasach największej prosperity miasta, stały się teraz tykającą bombą grożącą zawaleniem się całej starówki.

Pierwsze oznaki, że ze Starym Miastem coś jest nie tak – pękające ściany domów i inne powtarzające się coraz częściej katastrofy budowlane – zaczęły pojawiać się w latach 40. XX w. Skalę problemu rozpoznano jednak dopiero w latach 60. Zamiast skazać Jarosław na zagładę, ówczesne polskie władze postanowiły podjąć mimo wszystko nierówną walkę z naturą. Niełatwe zadanie ratowania rynku i kamienic przed zapadnięciem się pod ziemię powierzono górnikom z Bytomia, których pracami kierował Feliks Zalewski, profesor Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie. Opracował on genialną metodę utwardzania lessu. Jej zastosowanie pozwoliło uratować jarosławską starówkę przed zawaleniem. Nie tylko zresztą jarosławską – metody Zalewskiego użyto także w podziemiach Sandomierza i Kłodzka, którym też groziło zawalenie.

Dziś podziemia Jarosławia tworzą dwie trasy turystyczne, z których pierwszą udostępniono turystom w 1984 roku. Tunele, które można zwiedzać, mają około 150 m długości. Ciągną się pod kamienicami Attavantich, Orsettich i Gruszewiczów. Panuje tu przyjemny chłód i niezwykła atmosfera miejsca o długiej historii pełnej zwrotów akcji: tunele świadczące o zamożności miasta omal nie doprowadziły Jarosławia do zguby, a jednak udało się zapobiec katastrofie dzięki geniuszowi prof. Zalewskiego i mrówczej pracy bytomskich górników.

Ikona, która przyciąga tłumy pielgrzymów

Jarosław jest historycznie miastem wielu kultur i religii, leżącym na Szlaku Chasydzkim; można tu znaleźć ślady Ormian i Węgrów. Być może jednym z najbardziej spektakularnych świadectw jego wielokulturowości jest położona kawałek na wschód od rynku piękna grekokatolicka cerkiew konkatedralna pw. Przemienienia Pańskiego, ukończona w 1745 roku i wzniesiona na miejscu dawnego jarosławskiego zamku.

Cerkiew jest obecnie w remoncie, ale mimo wszystko warto zajrzeć do jej wnętrza ze wspaniałym ikonostasem. Najważniejszą z przechowywanych tu ikon jest obraz Matki Boskiej „Bramy Miłosierdzia", słynący z cudów, który co roku przyciąga do Jarosławia tłumy pielgrzymów.

Zaskoczenie dla turystów

Jarosław wydał mi się miasteczkiem w sam raz na weekendową wycieczkę. Jest niewielki, ale różnorodny, można go dokładnie obejść w czasie kilku dłuższych spacerów, ale niemal na każdym rogu czeka jakaś ciekawostka, echo zdarzeń czy pamiątka po ludziach, którzy żyli tu, handlowali i na różne sposoby szukali Boga w ciągu minionych dziesięciu stuleci.

Jarosław, leżący ledwie 2 godziny jazdy koleją od Krakowa, nadal pozostaje trochę zagadką i zaskoczeniem dla przyjezdnych, którzy często sądzą, że między stolicą Małopolski a Bieszczadami nie ma zbyt wielu ciekawych rzeczy, a już zwłaszcza za Rzeszowem i Łańcutem.

– Turyści są zaskoczeni, że w Jarosławiu mamy wielkie jarmarki, zabytkowe kamienice, trasy podziemne, cerkiew konkatedralną. Nie spodziewają się, że miasto jest wielokulturowe i można tu oglądać pamiątki po Żydach, Ormianach czy Węgrach – opowiada Weronika Sopel, lokalna przewodniczka. Warto zobaczyć Jarosław takim, jakim jest teraz: autentycznym, niezadeptanym, naprawdę potrafiącym zaskoczyć.

W pierzejach rynku stoją ładnie odrestaurowane kamieniczki z różnych epok, zdobione w odmiennych stylach. Zachowała się część starych podcieni, przydających placowi urok kojarzony z dawną Galicją. Największą ozdobą rynku są jednak zabytkowe, unikatowe kamienice w stylu jarosławskim

eprasa.pl e9c4d05dfc

▶ HISTORIA

Czym był Polski Samodzielny Batalion Specjalny? **Wojciech Rodak** opisuje, w jaki sposób przy Armii Czerwonej formowano elitarny oddział komandosów, który nigdy nie wszedł do akcji

RETROSPEKCJA

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



POLSCY KOMANDOSI STALINA

Wiosną 1944 roku radzieccy sztabowcy z Moskwy przygotowywali operację „Bagration", czyli wielką ofensywę na froncie z Niemcami. Wśród wielu planowanych przez nich działań znalazła się także koncepcja przeprowadzenia „głębokiego rajdu na tyły wroga". Realizację tego zadania zepchnięto na Polski Sztab Partyzancki (PSzP) – nowo powstałe ciało, które miało koordynować działa prosowieckiej partyzantki na ziemiach polskich.

Generał Aleksander Zawadzki, szef PSzP, i płk Sergiusz Prytycki, jego sowiecki asystent, który faktycznie dowodził sztabem, nadali tej inicjatywie ostateczny kształt. Postanowili stworzyć specjalną grupę partyzancką o kryptonimie „N", która przekroczyłaby linię frontu i wywołała na polskich terenach prosowieckie powstanie narodowe. Żołnierzy do grupy „N" wyselekcjonowano z Armii Berlinga i Polskiego Samodzielnego Batalionu Specjalnego (PSBS) – elitarnego polskiego oddziału spadochroniarzy dywersantów. Ostatecznie grupa osiągnęła siłę trzech kompanii (około 300 osób). Jej szkolenie w zakresie dywersji i propagandy politycznej poprowadzili w lesie pod Równem instruktorzy z PSBS.

Na początku czerwca 1944 r. grupa „N" osiągnęła gotowość bojową. Podzielono ją na trzy pododdziały. Miały one wybitnie patriotycznych patronów: Tadeusza Kościuszkę, Romualda Traugutta i Henryka Dąbrowskiego. Po przejściu niemieckich linii każdy z nich miał się udać w głąb Polski: jeden na Wileńszczyznę, drugi na Lubelszczyznę, a trzeci w Lasy Lipskie. Oto jak wyobrażano sobie ich misję w jednym z rozkazów operacyjnych: „Propaganda emigracyjnego rządu polskiego w Londynie przy wybitnym współudziale propagandy hitlerowskiej stara się ukryć przed narodem polskim istnienie 1. Polskiej Armii lub przedstawić ją jako niepolską.Nie rezygnują oni z poróżnienia Polski ze Związkiem Radzieckim, przedstawienia naszego sojusznika jako wroga Polski. Tej antypolskiej, szkodliwej narodowi naszemu robocie musi być położony kres. Oddziały wyłonione z naszej dywizji [grupa „N" – red.]: kościuszkowcy, dąbrowszczacy i trauguttowcy, jako czołowe oddziały Armii, przejdą front i na tyłach wroga głębokimi rajdami, poprzez wsie, osiedla i miasteczka będą rozsławiać 1. Polską Armię [Berlinga – red.], z której wyrośli, będą mówić o stutysięcznej potędze Polaków czekających na sygnał do boju ze znienawidzonym Niemcem".

12 czerwca 1944 r. grupa „N" pod dowództwem kpt. Antoniego Dulewicza zjawiła się w białoruskim Łasicku, skąd planowano wyruszyć za linię frontu. Polacy mieli obejść niemieckie posterunki przez leśne uroczysko. Sowiecki zwiad powrócił, zapewniając ich, że ta droga jest bezpieczna. Wtedy właśnie doszło do scysji z Sowietami. Kapitan Dulewicz nie uwierzył ich zapewnieniom. Przeprowadzono kolejny rekonesans, tym razem dowódca „N" wziął w nim udział osobiście. Wtedy doszło do niepokojącego zdarzenia – w czasie przekraczania rzeki dwóch czerwonoarmistów zostało rannych w eksplozji min. Dulewicz wrócił więc do Łasicka i oznajmił, że przejście przez uroczysko jest niemożliwe, a Polacy mają posłużyć Armii Czerwonej jako „zwiad prowadzony żywymi siłami". Jego ludzie wpadli w panikę. Sowieccy oficerowie próbowali jeszcze urobić polskiego kapitana, ale ten bez pozwolenia opuścił odprawę. O przeprowadzeniu zuchwałej akcji nie było już mowy.

19 czerwca grupa „N" została rozformowana i wcielona do PSBS. Co się stało z kapitanem Dulewiczem? Zdjęto go ze stanowiska dowódcy i słuch o nim zaginął.

Operacja o kryptonimie „N" była prawdopodobnie najbardziej nieudaną akcją w dziejach Polskiego Specjalnego Batalionu Szturmowego – jednostki dziś kompletnie zapomnianej. Bardziej niż walką dywersyjną z Niemcami „czerwoni komandosi" „wsławili się" akcjami przeciwko podziemiu niepodległościowemu. Poza tym PSBS stanowił kuźnię kadr bezpieki i trzon, wokół którego zbudowano Korpus Bezpieczeństwa Wewnętrznego. Przypomnijmy więc jego dzieje.

W lipcu 1943 r. do ZSRR przybyła spora grupa komunistycznych weteranów wojny domowej w Hiszpanii. Władze Vichy trzymały ich przez kilka lat w obozie koncentracyjnym w algierskiej Dżelfie. Alianci, po lądowaniu w Afryce Północnej, nie kwapili się, by masowo wypuszczać fanatycznych stalinistów na wolność. W końcu jednak, dzięki dyplomatycznym zabiegom, udało się ich wydostać zza drutów. Przygarnęła ich „ojczyzna proletariatu".

Wśród przybyłych znajdował się m.in. Henryk Toruńczyk, urodzony w 1909 r. były oficer Brygady im. Jarosława Dąbrowskiego. Miał mnóstwo energii i pomysł – chciał stworzyć polską jednostkę powietrznodesantową, która mogłaby zostać użyta w kraju. Po miesiącach zabiegów jego inicjatywa zyskała uznanie. Szczególnie przychylnie patrzyli nań towarzysze Jakub Berman, Aleksander Zawadzki i Stanisław Radkiewicz z Centralnego Biura Komunistów Polskich (CBKP), czyli ciała nadrzędnego wobec PPR, związanego bezpośrednio z Kremlem. Potrzebowali spadochroniarzy dywersantów, którzy ożywią komunistyczny ruch partyzancki w okupowanej Polsce. Poza tym chcieli, by ich ludzie trafili do Gwardii Ludowej/Armii Ludowej, by je kontrolować – obawiali się, by podległe Gomułce oddziały zanadto się nie wyemancypowały. Przystali więc na propozycję dąbrowszczaka i w październiku 1943 r. wydano rozkaz powołujący do życia Polski Samodzielny Batalion Specjalny. Dowództwo oddziału trafiło oczywiście w ręce mjr. Henryka Toruńczyka.

Toruńczyk założył kwaterę batalionu we wsi Biełoomut pod Moskwą i prowadził rekrutację. Przyjmował ochotników z kilku źródeł. W batalionie była też kampania kobieca. Po intensywnej rekrutacji, na wiosnę 1944 r., PSBS był znacznie bardziej liczny niż pułk – miał na stanie 1600 ludzi.

W maju 1944 r. PSBS został dyslokowany do Równego, nowej kwatery głównej. Wtedy zmieniła się jego rola. Nikt już nie myślał, by wykorzystywać go w całości w dużej operacji desantowej. Batalion podporządkowano Polskiemu Sztabowi Partyzanckiemu, którym dowodzili gen. Aleksander Zawadzki i płk Sergiusz Prytycki. Miał być, z jednej strony, źródłem kadr, a z drugiej szkołą partyzancką, która szkoli „pracowników politycznych, organizatorów, dywersantów i zwiadowców". Poza tym wyselekcjonowani żołnierze z PSBS mieli możliwość udania się na tajemniczy kurs wywiadowczy w Moskwie.

W tym okresie batalion zaczął wysyłać pierwsze grupy skoczków za linie wroga. Bojowe, liczące 10 żołnierzy, miały prowadzić działania dywersyjne. Organizacyjne, liczące 12 osób, miały nawiązywać kontakt z komunistycznymi oddziałami partyzanckimi i rozbudowywać je. Wreszcie PSBS wspomagał swoimi ludźmi i szkolił całe duże jednostki bojowe. Tak było m.in. w przypadku 57-osobowej Brygady „Grunwald" Józefa Sobiesiaka „Maksa" (pisaliśmy o niej w numerze z września 2015 r.), którą zrzucono w rejonie Gór Świętokrzyskich.

Oprócz dywersji i zadań organizacyjnych grupy miały także wykonywać zadania wywiadowcze. PSzP interesowały nie tylko dane militarne konieczne do walki z Niemcami. Grupom tym nakazywano zbieranie danych dotyczących polskiego podziemia prolondyńskiego (liczebność i uzbrojenie oddziałów AK i NSZ), a także dokonywanie rozłamów w AK i Batalionach Chłopskich. Liczyło się wyłuskanie z nich pojedynczych nawet partyzantów.

Pierwszy desant żołnierzy PSBS miał miejsce w kwietniu 1944 r. Sześcioosobowa grupa Michała Gołdysa ps. Wilk została zrzucona nad Puszczą Nalibocką. Miała z Polaków pojmanych przez tamtejszych sowieckich partyzantów stworzyć nowy oddział.

Ogółem, jak podaje historyk Anna Grażyna Kister, od kwietnia do lipca 1944 r. z PSzP dokonał desantu co najmniej dwunastu grup organizacyjnych (co najmniej 296 osób). I wtedy znów PSBS wyznaczono nowe zadania. Zupełnie innej natury.

W następnych miesiącach specjaliści z PSBS byli zrzucani w kilku punktach Polski, wykonując zadania dla różnych sowieckich sztabów. Dwie grupy zrzucono nawet na teren Rzeszy – pod Frankfurtem nad Odrą (grupa złożona ze Ślązaków) i w okolicach Berlina (grupa Leona Wój-

eprasa.pl e9c4d05dfc

▶ HISTORIA

• PSBS szkolił się do walki na niemieckich tyłach, m.in. uczył skoków na spadochronach, ostatecznie nigdy jednak nie został wykorzystany w walce
• Wielu jego żołnierzy skończyło w bezpiece lub jako strażnicy w komunistycznych obozach



FOT. DOMENA PUBLICZNA

Desant spadochroniarzy Armii Czerwonej. Żołnierzom PSBS nie dane było wziąć udziału w dużej operacji powietrznodesantowej

cika). Niestety, o powodzeniu ich misji nie wiemy zbyt wiele.

Jednak w miarę postępu frontu sprawdzone w boju i pewne ideologicznie kadry PSBS były potrzebne na zupełnie innym odcinku niż zadania dywersyjne i partyzanckie. Armia Czerwona zajmowała coraz większe połacie Polski. Polski Komitet Wyzwolenia Narodowego – nowe komunistyczne władze – potrzebował ludzi do budowy od podstaw własnych sił bezpieczeństwa: milicji, Ministerstwa Bezpieczeństwa Publicznego, Wojsk Wewnętrznych. Ludzie z batalionu Toruńczyka, wyćwiczeni do dywersji i w taktyce guerilli, byli przygotowani do walk z silnym podziemiem poakowskim. Zatem już od sierpnia 1944 r., gdy PSBS podporządkowano PKWN, rozpoczęła się przemiana batalionu z oddziału desantowego w formację obarczoną zadaniami przeciwpartyzanckimi, wartowniczymi i ochronnymi.

Ludzie PSBS odpowiadali za ochronę PKWN w Lublinie. Ponadto utworzono z nich Samodzielny Batalion Wartowniczy, który pilnował okrytych złą sławą obozów dla volksdeutschów i obozów pracy – zapomnianego „gułagu PRL".

Poza tym z ludzi Toruńczyka utworzono dwa bataliony operacyjne Wojsk Wewnętrznych. Odpowiadały one za krwawe pacyfikacje polskiego podziemia na Zamojszczyźnie na jesieni 1944 r., nazywane przez oficerów tych jednostek rozbrajaniem terenu. Dokonały, według różnych danych, obław w 130 miejscowościach, w których ogółem aresztowano 664 osoby. Z tym że tylko raz, we wsi Feliksówka, napotkały zbrojny opór. Represje z ich strony przeważnie napotykały niewinnych ludzi.

Ludzie PSBS odpowiadali za ochronę PKWN w Lublinie. Utworzono z nich Samodzielny Batalion Wartowniczy, który pilnował obozów dla volksdeutschów i obozów pracy – zapomnianego „gułagu PRL"

Zimą 1945 r., wraz ze wzrostem aktywności wyklętych i UPA, bataliony WW znów rozpoczęły intensywne akcje pacyfikacyjne na Lubelszczyźnie w porozumieniu z kolegami z NKWD. Oto kilka przykładów. 8-10 lutego prowadziły operację przeciwko słynnemu Hieronimowi Dekutowskiemu ps. Zapora. Zabito dziewięciu partyzantów i aresztowano przeszło 150 osób. 26 lutego bataliony zaatakowały Kobylnicę Ruską, której mieszkańcy współpracowali z UPA. Zastrzelono 30 osób, a wieś spalono. 2 marca w czasie akcji we wsi Monasyr zamordowano 38 osób.

W marcu 1945 r. uznano bataliony WW za siły zbyt skromne, by skutecznie stawić czoła podnoszącemu coraz wyżej głowę podziemiu poakowskiemu. Wobec tego komunistyczne władze zdecydowały o ich rozwiązaniu. Ich rolę miały przejąć nowe Wojska Wewnętrzne, Korpus Bezpieczeństwa Wewnętrznego, który miał liczyć 32 tysiące żołnierzy. Ich pierwszym szefem został Henryk Toruńczyk.

eprasa.pl e9c4d05dfc

▶ PRZYRODA

Zbliża się 1 listopada – to czas, gdy chcemy, by groby naszych bliskich wyglądały odświętnie. W tym roku w dekoracjach na cmentarz królują klasyczne chryzantemy w donicach, naturalne wianki, stroiki z suszonych kwiatów i kompozycje z lampionami

PAMIĘTAJCIE O OGRODACH

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



Co roku pojawiają się nowe trendy w dekoracjach na Wszystkich Świętych, ale jedno się nie zmienia – najważniejszy jest umiar. Stroiki i wiązanki na cmentarz powinny być eleganckie, trwałe i przede wszystkim wyrażać pamięć i szacunek, a dopiero w drugiej kolejności przyciągać wzrok. Wybieraj więc kompozycje, które nie tylko subtelnie ozdobią nagrobki, ale też dobrze zniosą chłodne noce, duże wahania temperatur i jesienną słotę.

W tym sezonie w kwiaciarniach i centrach ogrodniczych można znaleźć naprawdę dużo propozycji zarówno dla osób stawiających na tradycję, jak i miłośników nietuzinkowych i nowoczesnych dekoracji. Nadal dużym powodzeniem cieszą się klasyczne wiązanki z chryzantem, róż czy goździków, a także kwiaty w donicach, które długo zachowują świeżość. Coraz częściej pojawiają się też bardziej nowoczesne formy – stroiki w naczyniach z naturalnych materiałów z dodatkiem suszonych traw, mchu i szyszek.



FOT. ALEKSANDRA SZYMCZAK

Zadbaj o to, by ozdoby były trwałe. Te z taniego plastiku szybko blakną i tracą urok, dlatego lepiej postawić na naturalne materiały albo sztuczne kwiaty, które wyglądają jak prawdziwe

Najpiękniejsze kompozycje na 1 listopada

Na 1 listopada 2026 roku możesz wybrać: duże wiązanki na grób w formie bukietu, które umieścisz w wazonie; ponadczasowe stroiki na cmentarz w kształcie serca, krzyża czy wianka; efektowne stroiki na grób z lampionem; urocze i modne jesienne wianki; kompozycje na grób na drewnie; dekoracje z kwiatów stabilizowanych – naturalnych roślin poddanych procesowi konserwacji; cmentarne kompozycji z żywych kwiatów i roślin z figurką anioła; wiązanki z róż na Wszystkich Świętych; efektowne bukiety na grób z chryzantem, sztuczne stroiki na cmentarz z imitacji roślin, które wyglądają jak żywe; subtelne wiązanki z kilku kwiatów; pojedynczego kwiatka z eleganckim przybraniem; kompozycje z chryzantem w donicach; dekoracje na cmentarz z kapusty ozdobnej.

W 2026 roku prawdziwym hitem są stroiki z lampionami LED. Dzięki nim można stworzyć spójną, elegancką i bardziej ekologiczną dekorację nagrobka bez potrzeby ustawiania wielu zniczy. Ciepłe światło delikatnie podkreśla kolor kwiatów i tworzy wyjątkowy nastrój pamięci, a przy tym nie gaśnie nawet podczas jesiennego deszczu.

Modne ozdoby na Wszystkich Świętych 2026

W tym roku w dekoracjach na 1 listopada królują naturalność i prostota. Zamiast gigantycznych kompozycji i krzykliwych ozdób wybieramy to, co wygląda subtelnie i elegancko – wianki, stroiki i kompozycje z materiałów, które dobrze znoszą kapryśną jesienną pogodę.

Florystki coraz częściej sięgają po suszone kwiaty, mchy, trawy ozdobne i gałązki eukaliptusa. Jesienny wianek to prawdziwy hit Wszystkich Świętych 2026. Może być wykonany z żywych lub suszonych roślin, z dodatkiem igliwia, jarzębiny, owoców dzikiej róży, szyszek albo drobnych dyni ozdobnych. Taka kompozycja wygląda pięknie, a przy tym zachowuje świeżość nawet w chłodne i wilgotne dni.

Pojawiają się też inspiracje stylem boho – lniane wstążki, jutowe tasiemki i drewniane akcenty nadają stroikom lekkości i naturalnego uroku. Dzięki temu ozdoby są delikatne, ale trwałe, odporne na wiatr i deszcz.

Wśród kolorów dominują barwy ziemi: beże, brązy, oliwkowa zieleń i rdzawy pomarańcz. Dla kontrastu florystki chętnie dodają złote lub srebrne akcenty, które mienią się w blasku zniczy.

Jak dobrać stroiki na cmentarz do rodzaju nagrobka?

Przy wyborze ozdób na cmentarz na Wszystkich Świętych warto zwrócić uwagę na proporcje. Duże, rozłożyste kompozycje najlepiej wyglądają na szerokich, kamiennych płytach, podczas gdy na mniejszych pomnikach lepiej sprawdzą się niewielkie stroiki lub wianki. Na jasnych nagrobkach dobrze prezentują się ozdoby w ciepłych, jesiennych kolorach: od miodowej żółci po bordo.
Na ciemnym granicie czy marmurze lepiej wyglądają dekoracje w odcieniach bieli i zieleni, które tworzą kontrast. Warto też zwrócić uwagę na trwałość ozdób. Najtańsze plastikowe stroiki szybko tracą kolor, dlatego lepiej wybierać te wykonane z naturalnych materiałów albo ze sztucznych kwiatów wysokiej jakości, które do złudzenia przypominają żywe – dzięki temu dekoracje będą wyglądały estetycznie przez długi czas.

Małgorzata Czuba-Skarzyńska

Piękne stroiki na Wszystkich Świętych. Wyjątkowe wiązanki na groby naszych bliskich

eprasa.pl e9c4d05dfc

▶ MOTORYZACJA

W Mini pokazywała się królowa Elżbieta II, Paul McCartney i Jaś Fasola. Pomysłowy, mały wóz, który wszystko miał tam, gdzie trzeba: napęd na przedzie, kabinę z tyłu, miejsce na kanapki i butelki na drzwiach. **Małe auto stało się ikoną lat 60.**

ON TO MOTO

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



Marka o nazwie Mini, obejmująca małe samochody osobowe, początkowo należała do koncernu British Motor Corporation. Oficjalnie auto zaprezentowano szerszej publiczności w 1959 roku... choć nie pod nazwą Mini Cooper, lecz jako Austin Seven lub – alternatywnie – Morris Mini-Minor. Pojazd zaczęto określać jako Mini dopiero w 1961 roku. Charakterystyczne dwudrzwiowe nadwozie zostało zaprojektowane przez Aleca Issigonisa. W 1969 roku królowa Elżbieta II nadała mu za to tytuł szlachecki „sir".

W 1963 roku zadebiutował Mini Cooper S – wyposażony w silnik benzynowy o mocy 70 KM. Model został stworzony przez Johna Coopera, który był przyjacielem Issigonisa i włączył się do prac inżynieryjnych, by nadać samochodowi bardziej sportowego charakteru.

Do popularności Mini niewątpliwie przyczynił się również film „Włoska robota" (1969). Fabuła obejmowała w nim wiele scen, w których złodzieje siedzący za kierownicami 3 różnych modeli tego klasyka, uciekają wąskimi uliczkami przed policją. Film zdecydowanie zwiększył popularność samochodu, nie tylko w kraju, ale również za granicą.

Także dzięki Jasiowi Fasoli Mini zawdzięcza swoją popularność i rozpoznawalność, szczególnie poza granicami Wielkiej Brytanii. To zasługa odtwórcy głównej roli – Rowana Atkinsona, wielkiego fana motoryzacji, kierowcy wyścigowego i kolekcjonera. Jego pierwszym autem był Morris Minor jego matki i stąd podobno decyzja o Mini.

Pojazd był pierwotnie wytwarzany w fabrykach w Wielkiej Brytanii, a później także w Hiszpanii, Australii, Belgii, Chile, Jugosławii, Portugalii, Południowej Afryce, Urugwaju, Wenezueli i Włoszech.

Auto ważyło jedynie 617 kg i mogło pomieścić 4 dorosłych pasażerów. Aby maksymalnie wykorzystać niewielką dostępną przestrzeń, cały układ napędowy został umieszczony pod maską. Niestety, pierwsze Mini nie było pozbawione wad. Niestety nie zapewniał kierowcom i pasażerom odpowiedniego poziomu bezpieczeństwa. Przy wypadkach otwierały się drzwi, a podróżujący byli z dużą siłą wyrzucani na zewnątrz.

Mini pierwszej generacji (Mk I) doczekał się trzech znaczących modernizacji na: Mini drugiej generacji (Mk II), Mini Clubman i Mini trzeciej generacji (Mk III). Ponadto produkowano go seryjnie w różnorodnych wersjach nadwoziowych, między innymi kombi, pikap, van czy w podobnej do terenówki rekreacyjnej wersji buggy (nazywanej Mini Moke). Mini Cooper i Cooper S były sportowymi odmianami modelu i z sukcesami startowano na nich w wielu rajdach (Mini trzykrotnie wygrało Rajd Monte Carlo).

W 1994 r., w wyniku problemów finansowych, markę Mini przejęło BMW. Dopiero po sześciu latach zdecydowano się na wprowadzenie nowej wersji samochodu, która oparta była na zupełnie innych założeniach technologicznych. Ale prawda jest jednak taka, że ciągłość modelowa została zachowana. Mini spod znaku BMW, zwany również „New Mini", zaczął zjeżdżać z taśm produkcyjnych w 2001 r. i od razu zyskał miano kultowego, tak jak jego poprzednik. Głównie ze względu na oryginalne kształty nadwozia.

Charakterystycznie wygląda również wnętrze, a zwłaszcza deska rozdzielcza z okrągłymi wskaźnikami – dwoma przed kierowcą i jednym w części centralnej. Techniczna strona auta była równie interesująca co jego wygląd. Na uwagę zasługuje przede wszystkim podwozie, które prowadziło samochód jak po sznurku. To z pewnością jeden z najważniejszych atutów Mini. Trzeba było tylko pamiętać o niewielkim prześwicie, by nie uszkodzić podwozia albo układu wydechowego.

Frajda z jazdy była tym większa im mocniejszy silnik był pod maską. W chwili wejścia na rynek w 2001 r. gama silników Mini obejmowała tylko dwa silniki benzynowe. Oba miały pojemność 1.6 l i moc 90 lub 115 KM. Słabszy montowano w wersji One, mocniejszy w odmianie Cooper. W 2002 r. pojawiła się wersja Cooper S z doładowanym silnikiem 1.6 o mocy 163 KM. W 2003 r. po raz pierwszy pod maskę Mini zawitał silnik wysokoprężny. Wersja One D otrzymała turbodiesla 1.4 o mocy 75 KM. Rok później moc silnika w wersji Cooper S wzrosła do 170 KM a w 2005 r. zaproponowano usportowioną wersję Cooper S John Cooper Works Kit z 210-konnym silnikiem 1.6. Wszystkie silniki benzynowe to wspólna konstrukcja Rovera i Chryslera (BMW przejęło markę Mini od Rover Group). Turbodiesel był konstrukcją Toyoty.

W 2007 r. zaprezentowano odmianę kombi (Mini Clubman), w 2010 r. do oferty wszedł SUV (Countryman), a w 2011 Mini Coupé. Jesienią 2013 debiutowała trzecia generacja Mini. Samochód po raz kolejny urósł. Zwiększyła się pojemność bagażnika. Pojawiły się również nowe jednostki napędowe. Wszystkie, benzynowe i wysokoprężne doładowane, przy czym podstawowe mają tylko trzy cylindry.

Nowe modele Mini dzielą platformy modułowe z przednionapędowymi BMW. Na przykład nowy Countryman powstaje w tej samej fabryce BMW Group w Lipsku, w której produkowane są BMW X1 oraz BMW serii 1.

Obok Big Bena i popołudniowej herbatki Mini należy do najbardziej znanych symboli Wielkiej Brytanii



FOT. MATERIAŁY PRASOWE/BMW GROPU

Na zdjęciu Austin Seven Cooper z roku 1961. Mały, dwudrzwiowy, czteromiejscowy samochód produkowany przez British Motor Corporation – ikona brytyjskiej kultury popularnej lat 60. XX wieku

eprasa.pl e9c4d05dfc

▶ ARCHEO

Od informacji o morwowych plantacjach i o tym, kto może na niej zarobić, przez zdjęcia piękniejącej lubelskiej Starówki, po doniesienia o przyspieszeniu akcji repatriacyjnej Niemców z Dolnego Śląska – **o tym m.in. pisały przed laty gazety 24.10**

Z NASZYCH STRON

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



Gazeta Współczesna nr 249, 24.10.1986

1986

Wszyscy mogą zarobić

Czar jedwabiu

★ Przybywa morwowych plantacji ★ Larwa rośnie sześć tygodni ★ Dużo pracy — godziwa rekompensata

INFORMACJA WŁASNA

Kto się boi zimy? Drogowcy, dozorcy, energetycy. Rolnicy boją się już troszkę mniej. Wiadomo — okres ten nie należy do najbardziej pracowitych. Na myśl o siarczystych mrozach więcej strachu w oczach sadowników. Także plantatorów morwy. Ci chyba obawiają się jej najbardziej. Pierwszy rok w życiu morwowej sadzonki to loteria. Jeśli roślina przeżyje — właściciel może zacząć liczyć. Bo morwowy biznes — zapewniają w Polsurwisie — to grube pieniądze.

W CIĄGU KILKU TYGODNI

Liśćmi morwy żywią larwy jedwabników. Na ich temat mieliby wiele do powiedzenia historycy, przyrodnicy i zbieracze... anegdot, ale praktycznie najbardziej są nimi zainteresowani włókiennicy. Poza tym, kokony, które przędą wspomniane gąsiennice, są drugim krajowym surowcem naturalnym, nadającym się na tekstylia.

Nie mamy go w nadmiarze. Zwłaszcza od czasu, gdy ukończono budowę (niedawno) dużej rozmotalni wspomnianych kokonów w fabryce jedwabiu w Milanówku. Obiekt powstał na licencji japońskiej. Wydajne maszyny ujawniły niedostatki krajowego zaplecza surowcowego. Odpowiedzią na nie była uchwała nr 56 Rady Ministrów w sprawie stworzenia Centralnego Funduszu Rozwoju Jedwabnictwa i w ogóle — zwiększenia produkcji i przetwórstwa jedwabiu naturalnego. Że nie jest to prosta sprawa — wynika z konieczności posiadania przez producentów kokonów plantacji morw. Nadają się one do systematycznego „strzyżenia" liści dopiero po trzech latach. A wtedy jeden metr bieżący dwurzędowego żywopłotu zapewnia pokarm dla pięćdziesięciu miligramów młodych gąsiennic. Wychodzi z tego, że kupując gram jajeczek jedwabnika, plantator posiadać winien co najmniej 20 metrów bieżących dwurzędowego żywopłotu.

Kokony, którymi oprzędą się wykarmione nań larwy — przy prawidłowym z nimi obchodzeniu się — kosztują w punktach Polsurwisu aktualnie około 6—7 tysięcy. Ponieważ wprawny hodowca jedwabników jest w stanie w ciągu sześciu tygodni poradzić sobie z wychowaniem larw, które wykluwają się nawet z dwudziestu gram jajeczek — dochody sięgają wtedy stu dwudziestu tysięcy. W ciągu jednego miesiąca w roku zarabia się więc około osiemdziesięciu tysięcy. Korzyść nie do pogardzenia.

Gazeta Krakowska nr 252, 24.10.1956

W sprawie książki

Janina Zakrzewska w tym samym numerze „Polityki":

„Pytam: czy dostanę „Pana Tadeusza"? Nie, nie ma. A w ogóle wiersze Mickiewicza? Też nie ma, czasem są, ale nie w tej chwili. A może jest coś Słowackiego? Nie, nie ma. Stosunkowo niedawno była „Balladyna", ale tak w ogóle, to nie. A „Placówka" Prusa? Nie ma. Chyba że w wydaniu zbiorowym. A „W pustyni i w puszczy" Nie ma. A co w ogóle jest Sienkiewicza? Na razie nic, ale coś (?) ma być niedługo... Należy chyba czytelnikowi zaoszczędzić tego dialogu. Wydajmy „Pana Tadeusza" w 200 000 nakładu jako „livre de poche". I w ogóle lekturę szkolną. Jeżeli zaspokoimy podstawowe braki w tej dziedzinie, zafundujemy dzieciom inne kleszonkowce".

Ta rozmowa w warszawskiej księgarni dotyczy wszystkich miast naszego kraju. Trzeba chyba ów stan rzeczy zmienić.

1956

Dziennik Zachodni nr 293, 24.10.1946

Wysiedlanie Niemców będzie przyspieszone

1946

Wrocław (PAP). We Wrocławiu odbyła się konferencja, mająca na celu przyspieszenie akcji repatriacyjnej Niemców z terenu Dolnego Śląska. W celu usprawnienia tej akcji zostanie zorganizowanych 10 punktów zbornych, do których będą kierowani Niemcy z całego Dolnego Śląska, a stamtąd pociągami wysyłani do Niemiec.

Głos Wielkopolski nr 255, 24.10.1956

SDP protestuje

przeciwko artykułowi w „Prawdzie"

WARSZAWA (PAP)

Prezydium Zarządu Głównego Stowarzyszenia Dziennikarzy Polskich przesłało w dniu 22 bm. list do Związku Dziennikarzy Radzieckich, protestujący przeciwko korespondencji, jaka ukazała się w „Prawdzie" z dnia 20 bm. pt.: „Antysocjalistyczne wystąpienia na łamach prasy polskiej". Jednocześnie Prezydium ZG SDP zaprosiło przedstawicieli prasy radzieckiej do Warszawy w celu bezpośredniej, szczerej wymiany poglądów.

Odpis listu Prezydium ZG SDP przesłało do redakcji „Prawdy" z prośbą o wydrukowanie.

1956

Kurier Lubelski nr 248, 24.10.1996

STARE - NOWE MIASTO

Pięknieje nam lubelska Starówka. Grodzką po układanym właśnie starobruku dojdziemy na plac Zamkowy. Już zmienił się nie do poznania. Ale jego cały urok wydobędzie dopiero oświetlenie zainstalowane jeszcze chyba w tym roku.

1996





FEDERACJA BIBLIOTEK CYFROWYCH

eprasa.pl e9c4d05dfc

▶ ŚWIAT WOKÓŁ NAS

W nocy z 24 na 25 października przechodzimy z czasu letniego na zimowy. Choć jesienna zmiana czasu jest zwykle łatwiejsza do zniesienia niż wiosenna, nadal zaburza działanie zegara biologicznego i może wpływać na sen, nastrój i koncentrację

ZROZUMIEĆ DZIŚ

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



W ostatni weekend października (24-25) wskazówki zegarów zostaną cofnięte o godzinę. Wprawdzie większość z nas raczej cieszy się ze zmiany czasu z letniego na zimowy, bo pośpi dłużej (nie dotyczy to tylko rodziców, bo dzieci tej zmiany nie uwzględniają), to jednak wpływa ona niekorzystnie na nasze zdrowie i samopoczucie. Manipulując zegarem, rozregulowujemy swój własny zegar biologiczny.

Jak wyjaśnia prof. Marta Jackowska z Uniwersytetu SWPS w Sopocie, zegar biologiczny odpowiada nie tylko za rytm snu i czuwania, ale także za temperaturę ciała, procesy trawienne i nastrój. Jego działanie jest ściśle związane z cyklem światła i ciemności.

Zmiana czasu zaburza ten mechanizm, a organizm potrzebuje zwykle od tygodnia do dwóch tygodni, by przystosować się do nowego rytmu.

U niektórych osób mogą pojawić się takie dolegliwości jak: nadmierna senność, problemy z zasypianiem, zmęczenie, problemy z koncentracją, pogorszenie samopoczucia, nerwowość, bóle głowy, dezorientacja, osłabienie apetytu, zaburzenia trawienne (biegunki, zaparcia).

Najbardziej cierpią „sowy" i pracownicy zmianowi

Zdaniem ekspertki szczególnie narażone na negatywne skutki są osoby pracujące zmianowo oraz ludzie o skrajnych chronotypach.

Badania wskazują, że zarówno tzw. skowronki, jak i sowy wolniej adaptują się do przesunięcia czasu. W przypadku części osób preferujących aktywność późnym wieczorem dostosowanie do nowego rytmu może być szczególnie trudne.

– Są dowody sugerujące, że zegar biologiczny osób z późnym chronotypem nie dostosowuje się do tej zmiany czasu. Ich wewnętrzny zegar pozostaje wtedy niedopasowany do naturalnego rytmu światła i ciemności oraz do rytmu narzuconego przez codzienne obowiązki – podkreśla prof. Jackowska.

Zmiana czasu może zwiększać ryzyko wypadków

Konsekwencje przestawiania zegarków nie ograniczają się do zmęczenia czy gorszego nastroju.

Jak wskazuje ekspertka, badania naukowe wykazały zwiększone ryzyko śmiertelnych wypadków drogowych podczas nocy związanych ze zmianą czasu. Odnotowywano również większą liczbę wypadków przy pracy oraz wyższe ryzyko zawałów serca po przejściu z czasu zimowego na letni.

Dodatkowym problemem jest jakość snu Polaków. Według przytoczonych danych ponad 40 proc. osób w Polsce skarży się na problemy ze snem, przez co każda ingerencja w naturalny rytm dobowy może być bardziej odczuwalna.

Coraz więcej naukowców chce końca zmiany czasu

Zmianę czasu wprowadzano pierwotnie m.in. w celu lepszego wykorzystania światła dziennego i ograniczenia zużycia energii. Zdaniem prof. Jackowskiej argument ten traci dziś na znaczeniu.

– Obecnie nie ma ekonomicznych przesłanek uzasadniających zmianę czasu, a negatywne skutki dla naszego zdrowia i samopoczucia jasno sugerują, że nam szkodzi – ocenia ekspertka.

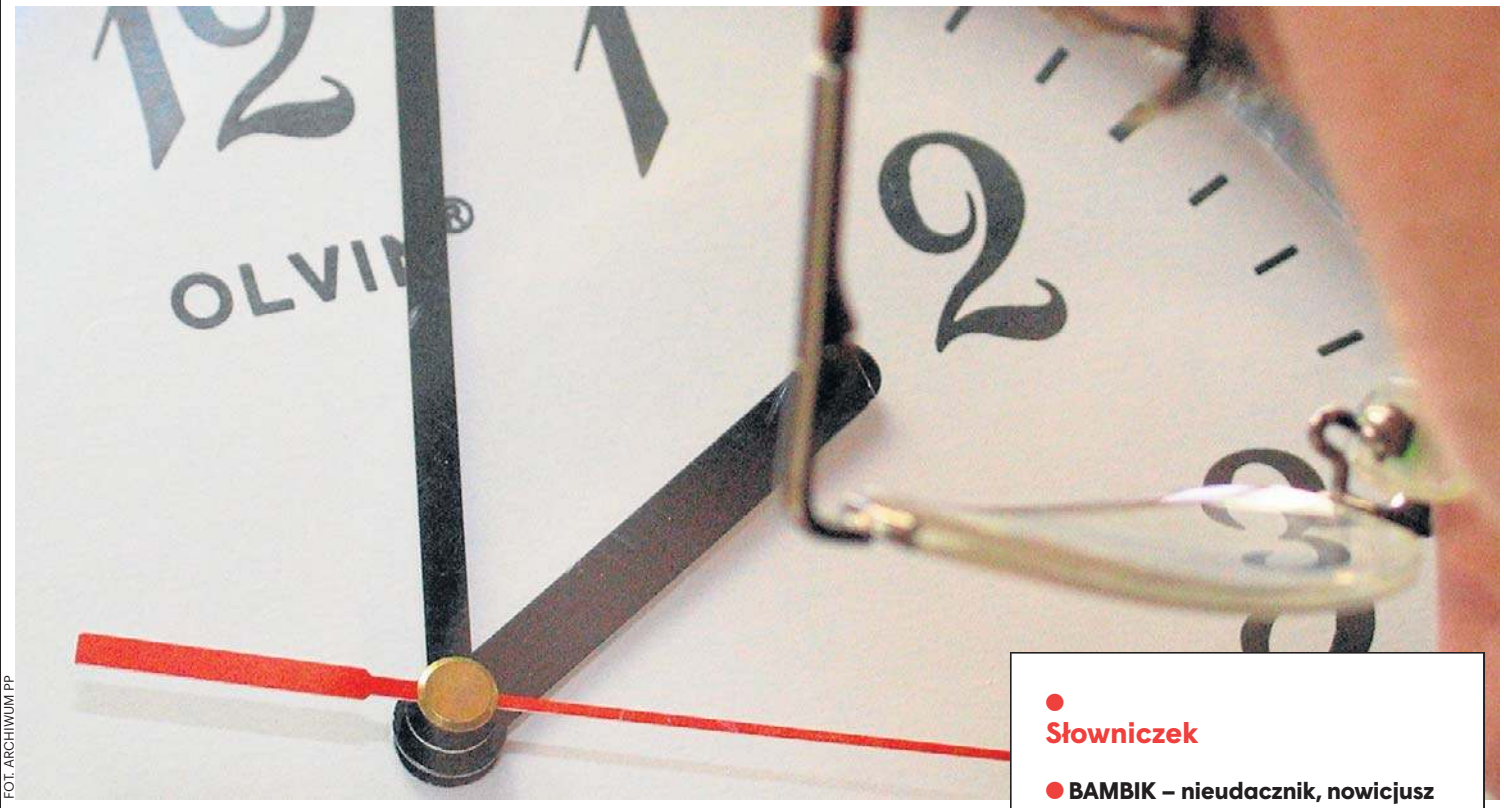
Jak podkreśla, coraz więcej przedstawicieli środowiska naukowego apeluje o odejście od sezonowego przestawiania zegarów, wskazując na jego negatywny wpływ na sen, zdrowie i codzienne funkcjonowanie.

Tak to się zaczęło. A kiedy się zakończy?

Zmiany czasu odbywają się 2 razy w roku: na wiosnę zmieniamy czas z zimowego na letni, a jesienią z letniego na zimowy. Zmianę czasu na zimowy już w 1784 roku w swoim artykule zaproponował amerykański uczony i polityk Benjamin Franklin. Sugerował on, że pozwoliłoby to lepiej wykorzystywać światło słoneczne, bo ludzie wstawaliby i kładli się spać wcześniej, dzięki czemu oszczędzaliby świece. Jednak pomysł ten został wprowadzony w życie dopiero przez Niemców na wiosnę 1916 roku, gdy jako pierwsi przestawili oni zegarki o godzinę do przodu.

W Polsce pierwsze wprowadzenie zmiany czasu miało miejsce w 1919 roku, nieregularne stosowanie występowało w latach 1946–1949 i 1957–1964, a stały system obowiązuje od 1977 roku. Obecnie zmiana czasu odbywa się zgodnie z harmonogramem unijnym, w ostatnie niedziele marca i października.

Wiele osób zastanawia się, kiedy będzie ostatnia zmiana czasu. Miała ona nastąpić już w 2022 roku, ale z powodu pandemii koronawirusa dyskusje na ten temat zostały odłożone. Komisja Europejska zaleciła państwom członkowskim UE kontynuowanie zmian czasu co najmniej do 2026 roku. Nie wiadomo, czy i kiedy UE miałaby zrezygnować ze zmieniania czasu.



FOT. ARCHIWUM PP

Zmiana czasu na zimowy w 2026 roku nastąpi w nocy z soboty 24 na niedzielę 25 października. O godz. 3:00 cofniemy wskazówki zegarów o godzinę na 2:00. Oznacza to, że noc będzie dłuższa o 60 minut, a poranek rozpocznie się o 60 minut później

Zmieniamy czas z letniego na zimowy. Niektórzy z nas będą potrzebowali kilku dni, by się do tego przyzwyczaić

Słowniczek

- **BAMBIK – nieudacznik, nowicjusz**
- **BEJ – osoba, która lubi alkohol i często go nadużywa. Inne określenie żula, menela, alkoholika**
- **BEZ KITU – naprawdę; poważnie; na serio**
- **CEBULAK – obraźliwe określenie osoby zawistnej, życzącej źle innym, przy tym nieumiejącej się zachować, chcącej się za wszelką cenę pokazać**
- **CHOPPED – brzydki, nieatrakcyjny, nieestetyczny, źle wyglądający**

eprasa.pl e9c4d05dfc

▶ FOTO

Końcówka lat 60. Tuż przy katowickim rondzie stał ponad 70-metrowy kolos – **budynek Dyrekcji Okręgowej Kolei Państwowych.** Jego rozbiórka rozpoczęła się 11 lat temu, w marcu 2015 roku. W tym miejscu stoją dziś .KTW I i .KTW II

FOT. ARCHIWUM DZ

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 e9c4d05dfc

SPORT

Kto dzisiaj pamięta, że przed laty byliśmy potęgą w biegach płotkarskich. Grażyna i Elżbieta Rabsztyn, Zofia Bielczyk, Danuta Perka i ta piąta, czyli **Lucyna Langer-Kałek, mistrzyni Polski i Europy. Brązowa medalistka igrzysk w Moskwie**

LIGA MISTRZÓW

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



Lucyna Langer-Kałek
ur. 9 stycznia 1956 w Mysłowicach
polska lekkoatletka – płotkarka
mistrzyni Europy (1982) w biegu na 100 m przez płotki
halowa mistrzyni Europy (1984) w biegu na 60 m przez płotki
zwyciężczyni Letniej Uniwersjady (1979)
brązowa medalistka olimpijska (1980) w biegu na 100 m przez płotki
wielokrotna mistrzyni Polski

Piąta, ale do dzisiaj legitymująca się trzecim czasem w historii polskiej lekkoatletyki w biegu na dystansie 100 metrów przez płotki (12.43 – Hanower, 19 sierpnia 1984) i czwartym w hali, na 60 metrów przez płotki (7.90 – Warszawa, 29 stycznia 1984)! Na pamiętnych, moskiewskich Igrzyskach XXII Olimpiady, była najszybsza z Polek i sięgnęła po brązowy medal.

Na Stadionie Łużniki przegrała tylko z Wierą Jakowlewną Komisową z ZSRR (12.56 – rekord olimpijski i kraju) oraz reprezentantką NRD, mistrzynią olimpijską z Montrealu – Johanną Schaller, znaną później jako Klier (12.63). Polce zmierzono wówczas czas 12.65. Dopiero piąta była Grażyna Rabsztyn, która ledwie kilka tygodni w Warszawie wcześniej ustanowiła bajeczny rekord świata – 12.36!

W moskiewskim finale biegała jeszcze Zofia Bielczyk, która ostatecznie została sklasyfikowana na 8. miejscu (13.08).

W 1980 roku, panowała powszechna opinia, że trenujące pod okiem trenera kadry – Tadeusza Szczepańskiego, polskie płotkarki powinny zająć wszystkie trzy miejsca na podium olimpijskim. Ale tak się niestety nie stało...

Lucyna Langer urodziła się 9 stycznia 1956 roku w Wesołej, dzielnicy Mysłowic, na Górnym Śląsku, w rodzinie robotniczej.



FOT. ARCHIWUM PP

Lucyna Langer-Kałek w 1982 w Atenach została mistrzynią Europy, z wynikiem 12,45. Druga była Jordanka Donkowa z Bułgarii, a trzecia Niemka Kersin Knabe

Przez całą karierę startowała zresztą tylko dla klubów z tego regionu – MKS Tychy (1971-1972), Start Katowice (1972-1973) oraz GKS Tychy (1974-1985, z przerwą w 1977 roku, kiedy to startowała w barwach Górnika Zabrze).

W latach 1978-1984 była klasyfikowana w czołowej „dziesiątce" najlepszych płotkarek na listach światowych, w tym w 1984 roku – jej wynik 12.43 – był najlepszy na świecie!

W 1982 roku, na Stadionie Olimpijskim w Atenach, w finale mistrzostw Europy, Lucyna Langer nie miała sobie równych na 100 metrów przez płotki. Czasem 12.45 ustanowiła rekord ME! Jej plecy oglądały m.in. Bułgarka Jordanka Donkowa (12.54) i Kerstin Knabe z NRD (również 12.54)...

Dwukrotnie startowała na halowych mistrzostwach Europy – w 1984 roku, w legendarnej hali „Scandinavium" w Göteborgu była najszybsza z czasem 7.96!

Jej mężem był poznański skoczek wzwyż („życiówka" 2.23 m z 1976 roku) – Leszek Kałek, który zmarł w 2016 roku. Mają trójkę dzieci.

W 1981 ukończyła Akademię Wychowania Fizycznego w Poznaniu. Przez lata pracowała jako nauczycielka wychowania fizycznego w Szkole Podstawowej nr 40 w Tychach, III Liceum Ogólnokształcącym w Tychach i w I Liceum Ogólnokształcącym im. Leona Kruczkowskiego w Tychach.

Trzykrotnie zdobywała „Złote Kolce" na najlepszego lekkoatletę roku (1982-1984). Tyle samo, co Grażyna Rabsztyn (1978-1980). W historii więcej zwycięstw ma tylko Anita Włodarczyk (10), Irena Szewińska (7) oraz Urszula Włodarczyk i Monika Pyrek (po 5)!

LUCYNA LANGER-KAŁEK NALEŻAŁA DO ŚWIATOWEJ ELITY PŁOTKAREK

eprasa.pl e9c4d05dfc

▶ KSIĄŻKI

• Jedna z konsekwencji wielkich odkryć geograficznych: walka o egzotyczne przyprawy • Ta XVI-wieczna rywalizacja była jednym z czynników kształtujących nowożytny świat **• Ta książka ze szczegółami opisuje starcia o przyprawy, równie zacięte jak dziś o ropę**

trzykropek

Portugalczycy zdobyli strategiczne miasto Malakka na krańcu Półwyspu Malajskiego, w którym szlaki handlowe z najdalszych krajów Orientu łączyły się ze szlakami prowadzącymi przez Indie i Bliski Wschód. Tą drogą przyprawy docierały po bardzo zawyżonej przez pośredników cenie na rynki europejskie; teraz mogła ona powieść Portugalczyków do źródeł goździków i gałki muszkatołowej.

Działali szybko. Mając w rękach Malakkę, Albuquerque natychmiast wysłał do Birmy, Tajlandii i na Sumatrę ambasadorów, by powiadomili władców tych krajów o obecności Portugalczyków i ich woli nawiązania z nimi stosunków handlowych. W liście do króla Manuela nie poinformował o tym, że na Wyspy Korzenne płynie już flota z Franciskiem Rodriguesem, „młodzieńcem [...] z bardzo dobrą wiedzą i umiejętnością sporządzania map", jako nawigatorem. Wśród zdobywców Malakki było dwóch młodych ludzi pochodzących z drobnej portugalskiej szlachty: Francisco Serrão i Fernão de Magalhães, zwany później Magellanem.

Prawdopodobnie w listopadzie 1511 z Malakki wypłynęły „na Moluki po goździki i na Wyspy Banda po gałkę muszkatołową" trzy okręty pod dowództwem Antónia de Abreu: Santa Catarina, Sabaia, której kapitanem był Francisco Serrão, i lekka karawela prowadzona przez Rodriguesa. Obsadzone były przez 120 Portugalczyków i 60 niewolników do pracy przy pompach. Dowódcy byli ludźmi zahartowanymi w boju o Malakkę. Abreu dochodził do siebie po postrzale z muszkietu, który pozbawił go zębów i części języka, ale ekspedycja była pokojową wyprawą handlową. W jej skład wchodziło również dwóch Malajów znających szlak, którym płynęła. Albuquerque zdawał sobie sprawę, że wiadomość o zajęciu Malakki przez Portugalczyków rozniosła się wśród mieszkańców Archipelagu Malajskiego i zagrażała nawiązaniu z nimi kontaktów handlowych. Dla przetarcia drogi wysłał przodem dżonkę pod dowództwem Persa imieniem Ismael, „byśmy po dotarciu Antónia de Abreu do tych portów nie zostali źle przyjęci, jako że nasza nazwa budziła strach". Opłynąwszy koniec półwyspu, Portugalczycy znaleźli się na nowym morzu i w nowym świecie – Archipelagu Malajskim z tysiącami wysp, wieloma językami, malutkimi królestwami i nieznanymi im warunkami żeglugi. W trakcie tej podróży przekształcili się ze zdobywców w kupców działających na skraju portugalskiego imperium.

Statki płynęły wzdłuż północnego wybrzeża Jawy, łańcucha wulkanów wznoszących się nad zielonymi tarasowymi poletkami ryżu. Zawinąwszy dla uzupełnienia zapasów do portu Gresik, Serrão, wzorem pływających tam kupców, pojął za żonę Jawajkę, „monsunową pannę młodą". Podczas przechodzenia przez pas raf Sabaia została uszkodzona i trzeba było ją porzucić.

Dwa pozostałe statki trzymały kurs na północ. Rodriguesa zdumiała sterczący z morza samotna wulkaniczna wysepka Gunung Api, z której „najwyższego punktu spływały bez przerwy strumienie ognia, tworząc wspaniały widok". Po drodze rysował mapę nowego świata i kreślił zarysy mijanych wybrzeży.

Wyprawa wyruszyła jednak w złym czasie. Wiejące o tej porze roku przeciwne wiatry nie pozwoliły jej dotrzeć do goździkowych Moluków i zmusiły do skierowania się na południe w poszukiwaniu gałki muszkatołowej na innej grupie wysp, Banda, dziesięciu malutkich skrawkach ziemi leżących wokół kaldery zapadniętego wulkanu. Przybysze rzucili kotwice w zatoce Lontar, największej z tych wysp, mającej według portugalskiego historyka Barrosa „kształt sierpaka". Nad nimi wznosił się czynny wulkan, wypluwający z krateru siarkę. Zbocza wysp spowite były soczystą zielenią drzew muszkatołowych. Ten widok przechodził wyobraźnię Portugalczyków: „zdawało się, że to ogród, w którym Natura stworzyła w postaci tego konkretnego owocu coś zachwycającego". Kwiaty drzewa muszkatołowego „miały złożony zapach, nieporównywalny z niczym, co jest u nas. Po kwiatach [pojawiają się – A.J.] owoce, koloru zielonego [...], a gdy zaczynają dojrzewać, przylatuje mnóstwo papug i różnych innych ptaków [...]. Sama różnorodność ich gatunków, kolorów, które dała im Natura, i pieśni jest osobnym spektaklem". Ptaki, roznoszące nasiona drzew muszkatołowych, odgrywały istotną rolę w skomplikowanej sieci ekologicznych zależności tych wysp. Zaciekawieni Portugalczycy opisywali szczegółowo także mieszkańców wysp i ich strukturę społeczną.

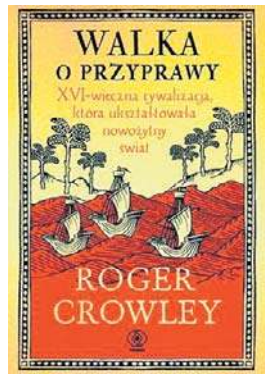
Portugalczycy obserwowali, ale im też się przyglądano. Według relacji mieszkańców wysp przestraszyło pojawienie się floty Abreu i wielkość wchodzących w jej skład okrętów. Przybysze szybko wykorzystali psychologicznie i praktycznie wrażenie, jakie wywarły na tubylcach ich potężne żaglowce. Rui de Brito Patalim, dowódca fortu w Malakce, donosił, że „na Moluki, Banda, Timor i Jawę potrzebujemy dużych okrętów, mimo że mieszkańców przeraża ich widok". Proponował wysłanie jednego lub dwóch nao (wielkich żaglowców) o wyporności 500 ton, „gdyż poza tym, że pokażą naszą siłę, mogą zabrać ogromną ilość przypraw, jakiej nie da się przewieźć mniejszymi okrętami. Co więcej, droga jest już znana, żeglowna i łatwa do pokonania".

Mieszkańcy Wysp Banda mieli rozległe kontakty handlowe z sąsiednimi wyspami. Dostawali goździki z Moluków, pływali na Jawę i czasami do Malakki. Powitali przybyszów jako jeszcze jednego partnera w interesach. Przyjęli ich gościnnie głównie dlatego, że ci sami Portugalczycy rozerwali ich sieci handlowe, a oni żyli z handlu. Idąc za radami kupców z Malakki, Europejczycy przywieźli odpowiednie towary: ubrania, ryż i chińską porcelanę. Na wyspach wielką popularnością cieszyły się jawajskie gongi, które można było wymienić na duże ilości przypraw: „Na nich i na metalowych misach grają muzykę".

Portugalczycy załadowali gałkę muszkatołową i macis (mającą delikatniejszy zapach osnówkę nasiona owocu muszkatołowca) oraz importowane przez tubylców goździki i kupili dżonkę, która miała zastąpić Sabaię. Podobnie jak oba ocalałe statki nie była ona w dobrym stanie. Dżonki znakomicie spisywały się w żegludze między wyspami, ale niezbyt się nadawały do rejsów dalekomorskich i miały tylko drewniane kotwice, ale wzięli ją, gdyż potrzebowali Mieszkańcy Wysp Banda mieli rozległe kontakty handlowe z sąsiednimi wyspami. Dostawali goździki z Moluków, pływali na Jawę i czasami do Malakki. Powitali przybyszów jako jeszcze jednego partnera w interesach. Przyjęli ich gościnnie głównie dlatego, że ci sami Portugalczycy rozerwali ich sieci handlowe, a oni żyli z handlu. Idąc za radami kupców z Malakki, Europejczycy przywieźli odpowiednie towary: ubrania, ryż i chińską porcelanę. Na wyspach popularnością cieszyły się jawajskie gongi, które można było wymienić na duże ilości przypraw: „Na nich i na metalowych misach grają muzykę".

Portugalczycy załadowali gałkę muszkatołową i macis (mającą delikatniejszy zapach osnówkę nasiona owocu muszkatołowca) oraz importowane przez tubylców goździki i kupili dżonkę, która miała zastąpić Sabaię. Podobnie jak oba ocalałe statki nie była ona w dobrym stanie. Dżonki znakomicie spisywały się w żegludze między wyspami, ale niezbyt się nadawały do rejsów dalekomorskich i miały tylko drewniane kotwice, ale wzięli ją, gdyż potrzebowali rabusiów z zaskoczenia i przejęli ich łódź. Niedoszli piraci, a teraz także potencjalni rozbitkowie, zostali zmuszeni do przewiezienia ich do wioski Hitu na pobliskiej wyspie Ambon.

Mała grupa Portugalczyków zeszła na brzeg w pełnych zbrojach, z muszkietami. Zrobiła na tubylcach wielkie wrażenie. Hitu było w konflikcie z ludem Luhu osiadłym na sąsiedniej wyspie, Seram. Wojny między wyspami toczyły się według tego samego schematu: „mieszkańcy jednej przypuszczając na drugą niespodziewany atak czółnami, brali jeńców albo zabijali się wzajemnie". Przybysze z Portugalii szybko zaznajomili się z tym stylem walki, jak również z zawiłościami miejscowej polityki. Skaptowana przez Hitu drużyna Serrão wywarła decydujący wpływ na wynik zatargu. Wieści o przybyszach i ich wyczynach szybko rozeszły się po archipelagu. Wkrótce dotarły do odległych o 450 kilometrów, będących źródłem goździków Moluków.



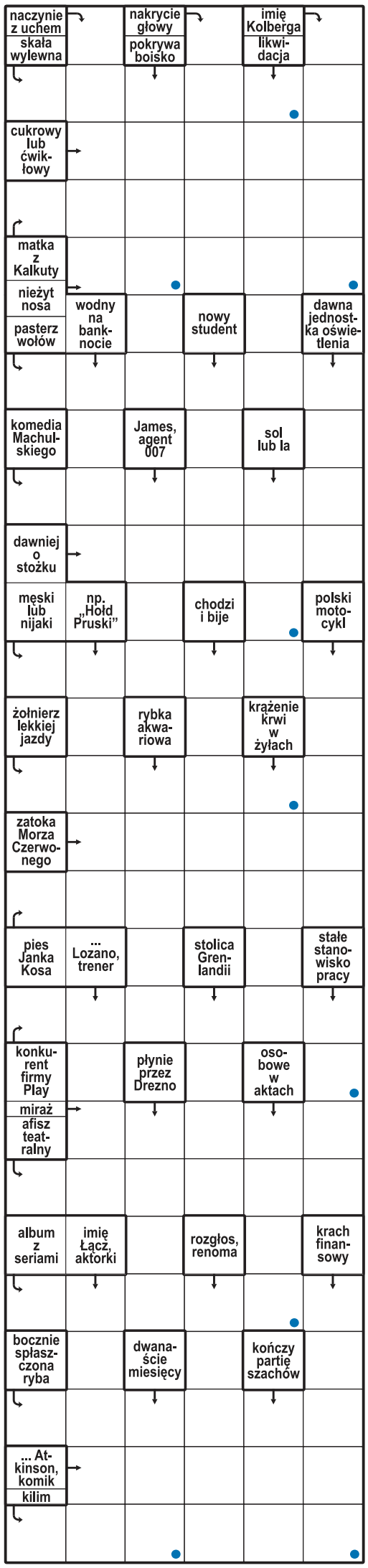
Roger Crowley „Walka o przyprawy. XVI-wieczna rywalizacja, która ukształtowała nowożytny świat", tłum.: Andrzej Jankowski, wyd. Rebis, Poznań 2026

●●●●●

eprasa.pl e9c4d05dfc

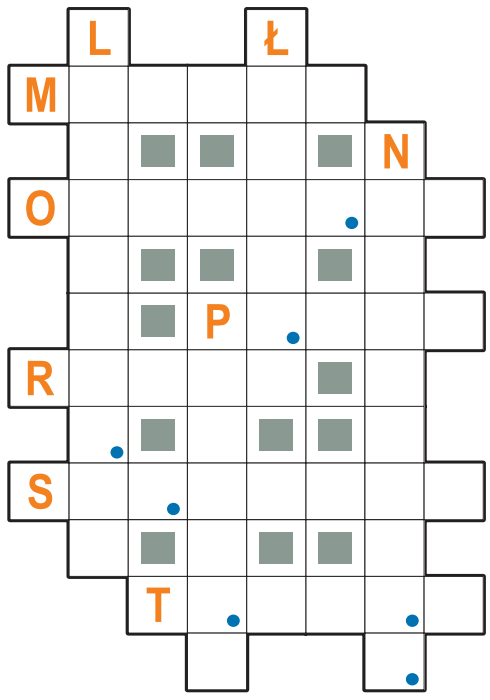
▶ KRZYŻÓWKI

Krzyżówka panoramiczna



Litery z oznaczonych pól, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

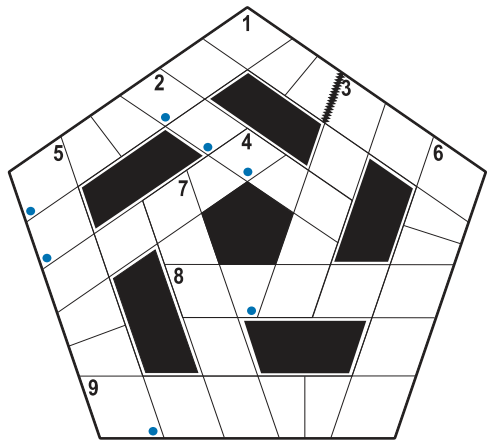
Alfabetka



Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
W kolejności przypadkowej:

- swojak, ziomek
- brak bezpieczeństwa
- kwit kasowy
- choroba skóry głowy
- ulewny deszcz
- Indianie z doliny rzeki Ohio
- roślina wilgotnych łąk
- utwór instrumentalny
- analizuje znaczenie wyrazów i związki między nimi
- doświadczony doradca

Krzyżówka pięciokątna



Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

1) nieszczęście, fatum
● ... Ubezpieczeń Społecznych,
2) święta księga islamu,
3) płyn do płukania tkanin,
4) kubański taniec ludowy,
5) szatan, demon,
6) rodzaj białej broni,
7) szkrab, kajtek,
8) czerw lub pędrak,
9) ośla dla narciarzy.

Szyfr

Litery z pól od 1 do 16 utworzą rozwiązanie: imię i nazwisko polskiej piosenkarki.

1	10	7	12	2	6
8	■	■	■	■	14
4	5	3	11	9	16
15					

13

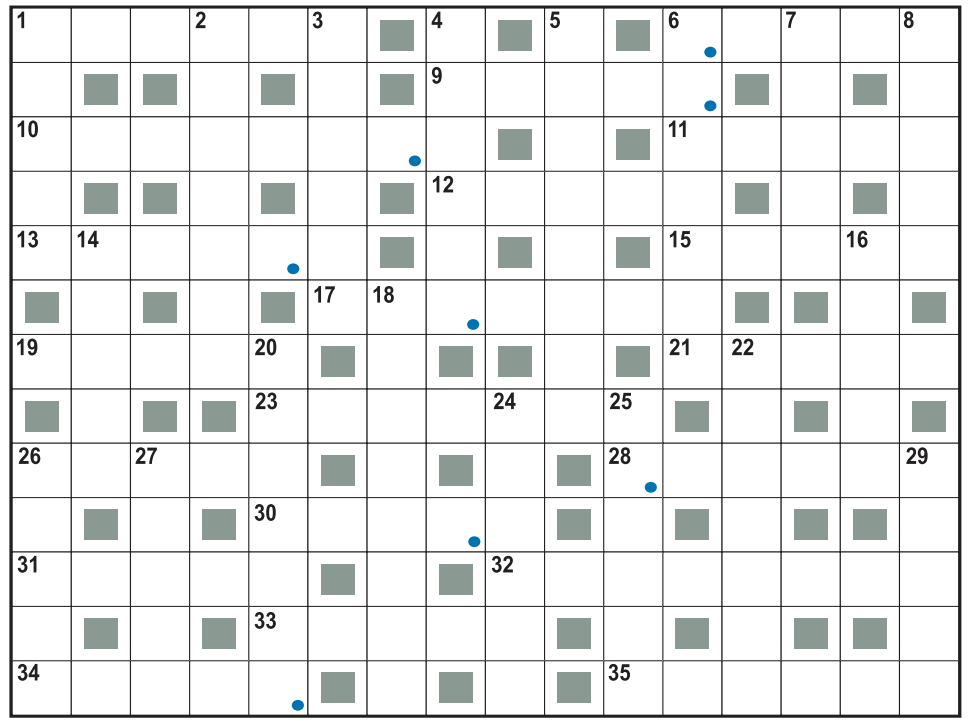
Poziomo:
1) wyrastają z pnia dębu,
4) drapieżna ryba słodkowodna.

Pionowo:
13) skaza na szkle,
1) ochronne nakrycie głowy.

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: kartoteka; **alfabetka:** Krystyna Konarska. **Krzyżówka pięciokątna:** wolność; **szkatka:** kardamon; **krzyżówka mozaikowa:** tarantas; **krzyżówka dwuliterowa:** panika; **krzyżówka pięciokątna:** kordiał; **krzyżówka tautogramowa:** weranda; **szyfr:** Krystyna Konarska.

Szkotka



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

Poziomo:
1) rząd,
6) won,
9) oda,
10) los,
11) ul,
12) rant,
13) pad,
15) wis,
17) gar,
19) tas,
21) pas,
23) park,
26) kok,
28) ar,
30) pot,
31) bal,
32) tok,
33) kran,
34) ara,
35) ras.

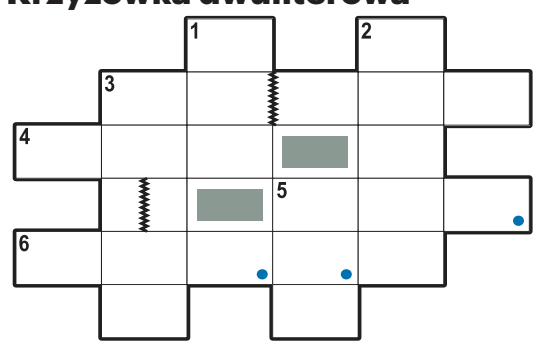
Pionowo:
1) kos,
2) staw,
3) rama,
4) doba,
5) tom,
6) tuz,
7) lew,
8) nos,
14) zło,
16) mag,
18) port,
20) sen,
22) arak,
24) rota,
25) mat,
26) bat,
27) kolo,
29) Ewka.

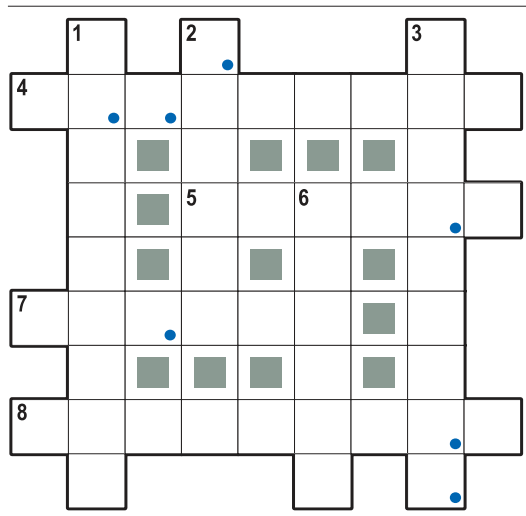
Krzyżówka dwuliterowa

Pary liter w polach z kropką, czytane kolumnami, utworzą rozwiązanie.

Poziomo:
3) pomieszczenie na taneczne zabawy w pałacu,
4) brydżowa odzywka,
5) Cezary z „Przedwiośnia”,
6) wewnętrzne rozdarcie.

Pionowo:
1) upierzenie wokół oczu sowy,
2) lek przeciwgorączkowy i przeciwreumatyczny,
3) statek Krzysztofa Kolumba,
5) był nim Robin Hood.





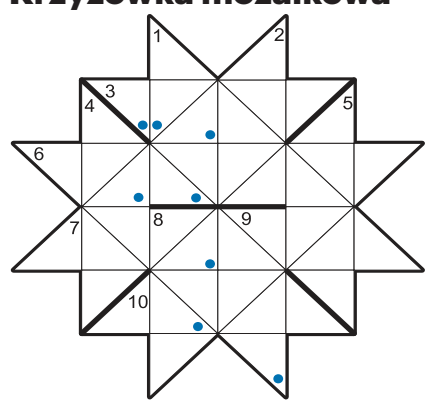
Krzyżówka tautogramowa

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

Poziomo:
4) Piotr, reżyser filmu „Wkręceni”,
5) dziennikarski interwiew,
7) zawór zwrotny w dętce,
8) część Poznania.

Pionowo:
1) dawniej wzrok,
2) miękka tkanina pluszowa,
3) włóczęga, globtroter,
6) pieniądze, dewizy, kosztowności.

Krzyżówka mozaikowa



Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

Poziomo:
3) koń maści białej w plamy,
6) pasowanie na stanowisko,
7) niski pies myśliwski,
10) odmiana czerwieni.

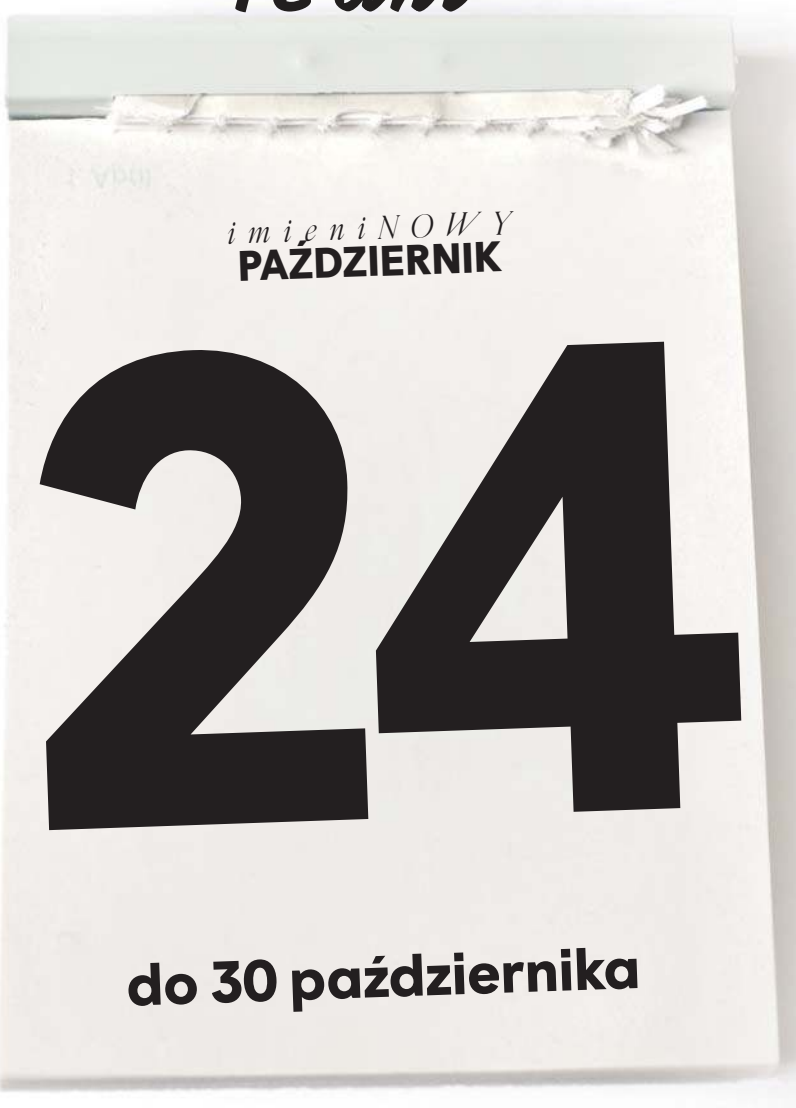
Pionowo:
1) „... cygański”, operetka Straussa,
2) zespół Marka Grechuty,
4) jeszcze nie ksiądz,
5) ślad po uderzeniu,
8) szkło imitujące drogie kamienie,
9) 2:2 na boisku.

eprasa.pl e9c4d05dfc

Notatki na ostatki

HUMOR z zeszytów

Te dni



IMIENINY OBCHODZĄ

24 PAŹDZIERNIKA: Alojzy, Aneta, Antoni, Areta, Feliks, Filip, Jan, Józef, Marcin, Marek, Rafał, Walentyna **25 PAŹDZIERNIKA:** Daria, Inga, Hilary, January, Kryspin, Prot, Sambor **26 PAŹDZIERNIKA:** Amanda, Bernard, Damian, Dymitr, Ewaryst, Lucjan, Łucja **27 PAŹDZIERNIKA:** Iwona, Józef, Sabina, Manfred, Wincenty **28 PAŹDZIERNIKA:** Anastazja, Cyryl, Honorata, Juda, Ksymena, Xymena, Sabina, Szymon, Tadeusz, Wincenty **29 PAŹDZIERNIKA:** Dalia, Donat, Euzebia, Felicjan, Franciszek, Ida, Narcyz, Serafin, Teodor, Walentyn, Wioletta, Wiola, Zenobiusz **30 PAŹDZIERNIKA:** Alfons, Edmund, Gerard, Julian, Klaudiusz, Marceli, Makary, Maksym, Przemysław, Zenobia, Zenon

XYMENA ZANIEWSKA

W tym tygodniu imieniny obchodzą Xymeny. Przy tej okazji warto przypomnieć sylwetkę polskiej projektantki mody, autorki scenografii i architektki, uznawanej za twórczynię polskiej szkoły scenografii. Najpierw studiowała na Wydziale Architektury Politechniki Warszawskiej i budowała MDM. Po studiach na Wydziale Architektury Wnętrz Akademii Sztuk Pięknych w Warszawie podjęła pracę jako projektantka wystaw, a następnie jako współpracowniczka Mody Polskiej projektowała odzież. Wkrótce zaczęła projektować dla Teatru Telewizji i teatrów, a także została głównym scenografem Telewizji Polskiej. Brała udział w licznych wystawach międzynarodowych, m.in. stworzyła 20 ekspozycji Międzynarodowych Targów Poznańskich i 20 ekspozycji zagranicznych. Była też wykładowczynią w PWSTiF w Łodzi.

CZAS NA SERIALE

PIERWSZA MIŁOŚĆ

Karol wzywa wszystkich pracowników na niezapowiedziane rozmowy. Zbiórka dla Szymona na razie nie ruszyła z miejsca. Marta desperacko szuka sposobów na jej rozkręcenie, Laura także pomaga, wciągając w temat... Łukasza.
Janek widzi, że Kindze trudno znieść konflikt między nim a chłopcami. Po raz kolejny chowa uraz do kieszeni i próbuje się z Tomkiem dogadać, ale nie wychodzi...
Hubert w tajemnicy przed Pauliną szykuje wypasioną podróż poślubną. Tymczasem Paulinę odwiedza była żona Huberta. To, z czym przychodzi, pokrzyżuje plany nowożeńców. Kacper proponuje Julce wspólny wypad, nie wiedząc, że to samo zaplanował już dla niej Paweł. Emilka zapewnia Bartka, że cieszy się jego szczęściem, w rzeczywistości jednak wciąż nie może się pogodzić z utratą ukochanego.
Gdy jeszcze Ilona próbuje nawiązać z nią cieplejszą relację, Emilka traci cierpliwość i wygarnia rywalce, co o niej myśli.Oskar, świeżo upieczony prezes Weksler Development, postanawia przejąć kluczowego klienta, którego Kalina zdobyła dla firmy. Hubert porywa Paulinę z pracy. Mimo ograniczonych środków nie zamierza rezygnować z podróży poślubnej. Marta odwiedza Szymona w szpitalu, ale ten odsyła ją do domu, wyraźnie coś kręcąc. Kacper wraca do tematu dziecka, sugerując Marysi wizytę u ginekolożki. Tym razem Marysia nie pozostawia mu złudzeń – mówi jasno, że nie chce mieć więcej dzieci. Oboje zajęci swoim problemem nie zauważają dziwnego zachowania Julki.
A dziewczyna nie przyznaje się, że zaczęła dostawać bardzo niepokojące wiadomości.
Eliza stara się wprowadzić niezbędne usprawnienia w drużynie Iskry. Borys odnosi się do jej zapału z lekceważeniem i wszystkie pomysły kwituje jednym zdaniem: „Bie ma pieniędzy". Z aresztu wychodzi Darek. Swoje pierwsze kroki kieruje do klubu...

Grzyby rosną w miejscach wilgotnych i dlatego mają zakończenia w formie parasola

Fredro pisał rzeczy więcej wesołe, a Mickiewicz o dziadach

Gdy Staś i Nel poczuli krople deszczu – to zbliżała się burza piaskowa

DO REDAKCJI: WYŁĄCZYŁAM SIĘ ZE SŁUCHANIA WIADOMOŚCI NA KILKA TYGODNI. KIEDY DO NICH WRÓCIŁAM, TO OKAZAŁO SIĘ, ŻE NIEWIELE SIĘ ZMIENIŁO



mamy momenty



FOT. SYLWIA DĄBROWA

Karolina Gilon

● Ja chcę stworzyć takie miejsce, że mój syn będzie mówił: »wracam do domu«, że to będzie taki dom, który mu będzie dawał wspomnienia. (...) Ja takiego domu nie miałam, a to jest takie symboliczne miejsce, bo tak naprawdę dom tworzą ludzie.



FOT. ADAM JANKOWSKI

Anna Lewandowska

● Dom jest tam, gdzie twoja rodzina. Mogę śmiało powiedzieć, że mamy kilka domów. Jesteśmy z Polski, ostatnio żyliśmy w Barcelonie i w przyszłości na pewno tam wrócimy – chce tego cała rodzina. Chicago to przystanek.

nto NOWA TRYBUNA OPOLSKA
www.nto.pl

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

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

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

PRO MEDIA SPÓŁKA Z O.O.

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

Projekt graficzny **Tomasz Bocheński**

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

PBC POLSKIE BIURO CYFRYZACJI

eprasa.pl e9c4d05dfc