



*przy*  
**SOBOCIE**

Sobota-niedziela, 24-25.01.2026  
Nr 19 (5777) • Nakład: 4.400 egz.  
Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)  
Nr ISSN 0137-9178 • Nr indeksu 348-570

www.gs24.pl



WOKÓŁ NAS • STR. 19  
*34. Finał WOŚP.*  
Wspólnie zagramy  
już jutro!



FOT. SYLWIA DĄBROWA

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

LUDZIE • STR. 3

*Natalia Szroeder.*  
Lubiła śpiewać  
od najmłodszych lat

WYCIECZKI • STR. 12-13

Najpiękniejsze łatwe  
trasy w *Karkonoszach,*  
*Beskidach i Tatrach*

ROŚLINY • STR. 16

*Azalie doniczkowe*  
– za oknem zima,  
a one całe w kwiatach

## ► NA SYGNALE

997

Policja

998

Straż Pożarna

999

Pogotowie



## Media społecznościowe od 16 lat?

Klub Koalicji Obywatelskiej ma przygotować do końca lutego poselski projekt ustawy ograniczającej możliwość korzystania z mediów społecznościowych przez dzieci i młodzież do ukończenia 15. roku życia. Jest to inicjatywa ministry edukacji, posłanki KO Barbary Nowackiej i posła KO Romana Giertycha. Zielone światło do opracowania projektu dało już kolegium klubu KO. – Wzorujemy się na Australii – mówiła ministra. – Oczekujemy, że big techy nie będą dopuszczały, by dzieci korzystały ze szkodliwych treści, które są tam dostępne – zaznaczyła. Wyjaśniła, że ma to być „dokładnie to, co od grudnia wprowadziła Australia – z tą różnicą, że 16. rok życia uważamy za przesadny”. W ocenie ministry zamierzona w polskich regulacjach granica 15 lat jest „sensowna” i już usankcjonowana w przepisach.

## DBANIE O SWOJE GRANICE JEST NAUKĄ DLA DZIECI, ŻE ONE TEŻ MOGĄ RESPEKTOWAĆ SWOJE GRANICE I WIEDZIEĆ, ŻE TO WAŻNE, ŻEBY O NIE DBAĆ

Magdalena Lamparska, aktorka

## ► NIEPORADNIK TATUSIA

## I pamiętaj: nie rozmawiaj z obcymi

Starszy przyjął pozycję bojową. Coś pomiędzy przyczajonym tygrysem, ukrytym smokiem, a przeciętnym uczestnikiem spotkania towarzyskiego na gołe pięści w lesie. A to wszystko zapytany o to, co robi, jeśli go w drodze powrotnej ze szkoły zaczepi jakiś obcy. Bo Starszy wie, żeby obcym nie ufać, nie rozmawiać, cukierków nie brać, do samochodów nie wsiadać. A bardzo, ale to bardzo chce sam ze szkoły wracać. Ba, obrażony od rana, bo tata go do szkoły podwiózł, bo i tak ma w drodze do pracy. – Ja sam! – strzelił focha. – Dorosły jestem!

I to wszystko mówi Starszy, który z domu na dłużej się nie ruszy bez Słodziaka w plecaku. Słodziak to już dość mocno sterany życiem miś, którego otrzymał („za młodu” – jak sam mówi) od ciotki. No, ale pierwszy raz całkiem samodzielnie do domu wrócił i nawet po drodze nie złupił Moskwy. I brata nawet przyprowadził. Drugim razem brata już jednak nie przyprowadził, bo ten wybrał zajęcia dodatkowe. A teraz chce wracać już codziennie. I kłopot jest, bo zdaje się już wszyscy w okolicy wiedzą, że wraca. Nie wiadomo, czy każdej sąsiadce i sąsiadowi po drodze kwiatka wręczył, czy historię życia opowiedział, ale jakoś tak wyszło. Bo gdy Starszy obiecuje, że z obcymi rozmawiać nie będzie... to obiecuje.

W szpitalu, do którego po pół roku na badania kontrolne wrócił, lekarze i pielęgniarki świetnie go pamiętają. Bo szpital, jak wiadomo, nie służy do leżenia w łóżku. – No chodź, tato, byłem na spacerku, to ci przedstawię panie pielęgniarki. I Zosię. Znam jej historię choroby, choć starsza jest – ogłosił po godzinie pobytu. I tyle by było z zakazów rozmów z obcymi. Bo jak pogadane, to już nie obcy. **Tato**

## ► NA ZAKUPY

Czas odświeżyć dom, szafę i kosmetyczkę. Markety w tym tygodniu proponują wiele produktów w cenach na każdą kieszeń

Kolejny tydzień przynosi nowe okazje w sklepach. To doskonały moment, by odświeżyć dom, szafę i kosmetyczkę bez nadwyrężania budżetu. Wśród przecenionych produktów są praktyczne dodatki do łazienki, bawełniane piżamy i pościelenie, domowe sprzęty, a także popularne kosmetyki i produkty spożywcze.

## POLOmarket

## Praktyczne rzeczy do domu

W POLOmarket wyposażymy się w funkcjonalne akcesoria domowe. Wśród nich są m.in.: suszarka do ubrań pionowa Vavio za 89,99 zł, pucierka gąbkowa Vileda 1 opak. – 3 szt., za 6,99 zł za 1 opak., magiczna gąbka UFO 1 opak. – 2 szt., za 3,99 zł za 1 opak., ściereczka do kurzu Vileda z mikrofibry 1 szt., za 6,99 zł za 1 szt. oraz mop obrotowy Vileda Turbo 1 opak. za 119,99 zł za 1 opak.

## Carrefour

## Produkty spożywcze w dobrych cenach

Carrefour proponuje w promocji produkty spożywcze. M.in.: szynka zbójcka, szynka z Chełmca CARREFOUR plastry, 100 g za 8,75 zł za opak., połędwica sopocka, mielonka tyrolska CARREFOUR plastry, 250 g, 270 g, od 7,59 zł za opak., ser żółty CARREFOUR

PARMIGIANO REGGIANO tarty, 100 g za 10,79 zł za opak., ser camembert CARREFOUR 120 g, różne rodzaje 4,65 zł za szt., ser mozzarella CARREFOUR 125 g, różne rodzaje za 3,09 zł za szt. Dodatkowo jaja od kury zielononóżki z wolnego wybiegu CARREFOUR 10 szt., za 11,49 zł za opak.

## Biedronka

## Akcesoria do porządkowania

W Biedronce znajdziemy akcesoria do porządkowania, m.in.: organizer na ubrania lub buty, do wyboru: organizer, różne rodzaje, zest. 2 pokrowców, kosz lub torba do przechowywania, zest. 3 organizerów, zest. 3 składanych pojemników za 14,99 zł za szt. lub zest., wieszak lub regał łazienkowy, różne rodzaje, do wyboru: wieszak na ręczniki lub regał, za 49,99 zł za szt., półka łazienkowa, do wyboru: podwójna półka z haczykami, półka montowana na przysawki, prostokątna lub narożna, zest. 2 półek montowanych na taśmę za 34,99 zł za szt. lub zest. oraz dywanik łazienkowy, wym.: 80 × 50 cm, antypoślizgowy spód, za 19,99 zł za szt.

## Lidl

## Bawełniane piżamy i pościelenie

Lidl przygotował w ofercie piżamy i pościelenie – Esmara / Esmara

Men piżama damska lub męska z bawełną, rozm. damskie: S-L, rozm. męskie: M-XL za 29,99 zł za zest., piżama dziecięca z bawełną, rozm.: 98-128 za 24,99 zł za zest., piżama dziecięca z bawełną, rozm.: 134-164 za 29,99 zł za zest. Dodatkowo Livarno Home pościelenie z bawełny renforcé, do wyboru: poszwa na kołdrę: 140 × 200 cm, poszewka na poduszkę: 70 × 80 cm za 39,99 zł za zest., poszwa na kołdrę: 160 × 200 cm, 2 poszewki na poduszki: 70 × 80 cm za 49,99 zł za zest., poszwa na kołdrę: 220 × 200 cm, 2 poszewki na poduszki: 70 × 80 cm za 69,99 zł za zest. Oferta dostępna od 26.01.

## Hebe

## Kosmetyki do pielęgnacji włosów

W Hebe upolujemy kosmetyki w promocyjnych cenach: GARNIER Fructis Cocoa Butter Hair Food maska do włosów puszcących się i niesfornych, 400 ml za 19,89 zł, BIACRÉ Volume szampon do cienkich włosów nadający objętość, 250 ml za 54,99 zł, LONDA PROFESSIONAL Velvet Oil olejek odżywiający włosy, 30 ml za 38,99 zł, HASK Keratyna odbudowująca odżywka do włosów, 355 ml za 24,79 zł – ceny obowiązują z kartą Hebe. Oprócz tego promocja na produkty marki SYOSS – drugi produkt w tej samej cenie lub tańszy 60% taniej.

## ► ZDJĘCIE TYGODNIA PARADA Z OKAZJI FESTIWALU MAKAR SANKRANTI W STOLICY NEPALU – KATMANDU



## ► LUDZIE

**Kiedy miała zaledwie sześć lat**, ktoś z telewizji wypatrzył ją na scenie i zaproponował udział w programie „Od przedszkola do Opola”. Tak jej się to spodobało, że potem śpiewała w domu piosenki i nagrywała je na przenośnym magnetofonie

# PORTRET

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



W zeszłym roku skończyła trzydzieści lat, a ma już na swym koncie trzy płyty i telewizyjne sukcesy. Nie poszczęściło się jej tylko w miłości. Czy nowy związek przyniesie piosenkarce upragnione spełnienie?

### Własna kasetka

**1** Dorastała w kaszubskiej wsi Parchowo. Jej rodzina jest silnie zaangażowana w kulturowanie rodzimych tradycji. Dziadek założył ludowy zespół Modraki, w którym występuje teraz jej mama. Tata powołał z kolei do życia teatr Dialogus i organizował festiwal, na który zjeżdżały się ludowe kapele z różnych stron świata. Nic dziwnego, że od małego ciągnęła ją do publicznych występów.

Kiedy miała zaledwie sześć lat, ktoś z telewizji wypatrzył ją na scenie i zaproponował jej udział w programie „Od przedszkola do Opola”. Tak się to spodobało małej Natalii, że potem śpiewała w domu piosenki i nagrywała je na przenośnym magnetofonie, aby skompletować z nich kasetę z własnoręcznie zrobioną okładką. Nie przeszkadzało jej to w nauce i zawsze przynosiła ze szkoły dobre stopnie.

### Śladami Maryli

**2** Za telewizyjnym występem poszły kolejne – tym razem na różnych przeglądach i festiwalach dla dzieci i młodzieży w całej Polsce. Podczas tych wояży towarzyszyli jej najczęściej rodzice lub dziadek. Kiedy skończyła szesnaście lat, jeździła coraz częściej sama. Niektóre koleżanki ze szkoły były zazdrosne o jej sukcesy i dokuczały jej, ona jednak zaciskała zęby i robiła swoje.

W 2011 roku pojawiła się w „Szansie na sukces” z piosenkami Maryli Rodowicz i wygrała odcinek za sprawą efektownego wykonania „Cichej wody”. Dzięki temu dokonała pierwszych nagrań, śpiewając utwory w języku kaszubskim. Dostrzegł ją wtedy raper Liber i zaprosił do współpracy. Ich wspólne piosenki stały się przebojami i otworzyły młodziutkiej wokalistce drogę do kariery.

### Telewizyjna osobowość

**3** Natalia musiała pogodzić liceum z koncertami i nagraniami, przeszła więc na zdalny tryb nauczania. Czasem wracała z występów późnym wieczorem do domu, a rano musiała zaliczyć kilka ważnych sprawdzianów. Poradziła sobie jednak i zdała maturę, pisząc test z matematyki najlepiej w klasie. Rozpoczęła nawet studia, ale szybko okazało się, że nie da się ich pogodzić z muzyczną karierą.

Kiedy kolejne jej piosenki zaczęły stawać się radiowymi przebojami, zwróciła na nią uwagę telewizja. Najpierw pojawiła się

**Kiedy kolejne piosenki Natalii zaczęły stawać się radiowymi przebojami, zwróciła na nią uwagę telewizja**



**W 2011 roku pojawiła się w „Szansie na sukces” z piosenkami Maryli Rodowicz i wygrała odcinek za sprawą efektownego wykonania „Cichej wody”. Dzięki temu dokonała pierwszych nagrań, śpiewając utwory w języku kaszubskim**

w programie „Twoja twarz brzmi znajomo”, gdzie zachwyliła wykonaniami hitów Whitney Houston i Edyty Górniak. Potem świetnie sobie poradziła na parkiecie „Tańca z gwiazdami”, wygrywając show w parze z Janem Klimentem.

### Właściwy krok

**4** Zachwycona roztaczającymi się przed nią możliwościami, zgadzała się na wszystko, co proponowali jej ówczesni menedżerowie. Choć nie była do końca z wszystkiego zadowolona, nagrała w 2016 roku debiutancką płytę „NATinterpretacje”. Z czasem stwierdziła, że chce mieć większy wpływ na swą karierę – tupnęła więc nogą i nawiązała współpracę z nowym teamem.

Wynegocjował on szybko piosenkarce możliwość samodzielnego współtworzenia repertuaru. Tak narodziły się jej dwa kolejne albumy – „Pogłos” i „REM”, które zawierały już bardziej dojrzałą i wyważoną muzykę. Natalia zaczęła też występować na prestiżowych imprezach w rodzaju „Męskiego Grania” i zaliczyła dwie własne klubowe trasy koncertowe. Dzięki temu jej kariera nabrała właściwego tempa i kierunku.

### Złamane serce

**5** W 2020 roku wokalistka została zaproszona przez rapera Quebonafide do nagrania dwóch wspólnych piosenek. Starszy od niej o cztery lata chłopak wprowadził ją w krąg korzystającej z życia pełnymi garściami „warszawki”. Natalia zakochała się w wytatuowanym młodzieńcu po uszy i wkrótce stali się parą. Unikali jednak medialnego rozgłosu, starannie zachowując swą prywatność dla siebie.

Niestety, trzy lata później doszło do rozstania. Natalia bardzo to przeżyła, a świadectwem tego stały się piosenki z „REM”. Z czasem stanęła jednak na nogi i znalazła nową miłość. Tym razem jest nią starszy o jedenaście lat fotograf Przemek Dzień, który w przeszłości był partnerem Moniki Brodki. Para poznała się podczas realizacji teledysku „Upał” w 2024 roku.

BT/FOT. PRZEMYSŁAW SWIDERSKI

NATALIA  
SZROEDER

## ► LUDZIE

**Jej nazwisko zapisało się na kartach historii** jako jednej z najbardziej znanych polskich aktorek. Do dziś trudno znaleźć Polkę, która zrobiła tak wielką karierę w Hollywood. **Błyszczała na ekranie** i wzbudzała zainteresowanie ekstrawaganckim stylem życia i ubiorem

## (PRZE)ŻYCIE

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



## B

Była chyba najbardziej znaną polską aktorką dawnych lat. Osiągnęła to, czego zapewne pragnęło wiele kobiet – zdobyła nie tylko serca polskich widzów, ale zachwyciła Hollywood. Była bogata, ekstrawagancka i wyzwolona. Życie Poli Negri zaskakuje po dziś dzień. Tak naprawdę nazywała się Apolonia Chałupiec i pochodziła z miasta Lipno, które dziś znajduje się w województwie kujawsko-pomorskim. Jako dzień jej urodzenia podaje się dwie daty: 22 grudnia 1896 oraz 3 stycznia 1897. Przyszła aktorka nie miała łatwego dzieciństwa. Kiedy była małą dziewczynką, jej ojciec – Jerzy Chałupiec – został zesłany na Sybir, a mała Apolonia przeprowadziła się z matką do Warszawy. Eleonora z Kiełczewskich, czyli mama dziewczynki, prowadziła własny sklep i pracowała jako pomoc domowa. Mówi się jednak, że prawda o ojcu aktorki była zupełnie inna, a informacja o Sybirze miała być stworzona do celów reklamowych. W rzeczywistości Jerzy miał odejść od żony i córki.

**Jak Apolonia została aktorką**

Talent aktorski u córki jako pierwsza dostrzegła jej matka. Nie chcąc zmarnować szansy, zaczęła posyłać córkę na lekcje tańca i gry aktorskiej. Po ukończeniu dwóch pierwszych kursów teatralnej Szkoły Aplikacyjnej w Warszawie Pola zagrała Anielę w „Ślubach panieńskich” w Teatrze Małym w Warszawie. Jej występ nie spotkał się z entuzjastycznym przyjęciem. Krytycy zarzucili jej złą dykcję i chrapliwy głos.

Apolonia Chałupiec sławę zdobyła dzięki roli w pantomimie „Sumurun” w reżyserii Ryszarda Ordyńskiego. Siedemnastolatka stała się ulubienicą Warszawy, a Aleksander Hertz, właściciel Sfinks –

najważniejszej wówczas polskiej wytwórni filmowej – zaproponował jej rolę w swoim filmie „Niewolnica zmysłów”. Jej kariera nabrała tempa, a aktorka przybrała pseudonim Pola Negri. Kiedy wybuchła I wojna światowa, filmy z jej udziałem trafiły na rynek niemiecki, a Negri została okrzyknięta „polską Astą Nielsen”.

W 1917 roku, wykorzystując sławę, aktorka przeniósł się do Berlina, gdzie czekał na nią lukratywny kontrakt. Zanim jednak tam dotarła, została przez przypadek zatrzymana na przejściu granicznym przez funkcjonariusza Eugeniusza Dąbmskiego. Ten... został jej mężem. Związek ten przetrwał jednak tylko trzy lata. W Niemczech Negri nie otrzymywała ról dających jej sławę i satysfakcję. Dopiero kiedy Pola Negri poznała Ernsta Lubitscha, wypłynęła na szerokie wody. Dzięki rolom m.in. w „Oczach Mumii Ma”, „Madame Du-

barry” i „Carmen” polską aktorkę dostrzeżono na całym świecie.

**Charlie Chaplin i „american dream”**  
Talentem aktorki zachwycił się sam Charles Chaplin, który wrócił akurat do Stanów Zjednoczonych z podróży po Europie. Wytwórnia Paramount Pictures zaprosiła Polę Negri do współpracy, dzięki czemu jej kariera przeniósł się do Hollywood. Kiedy dotarła za ocean, witano ją transparentami i polskim hymnem. Kiedy mieszkała w Stanach, miała nawiązać płomienny romans właśnie z Chaplinem, który uchodził za kobieciarza. Aktor miał się nawet jej oświadczyć, a ona – odrzucić propozycję małżeństwa.

Początkowo amerykańska publiczność nie do końca przyjęła aktorkę Polę Negri. Była wyzwoloną kobietą, która kreowała się na wampa. Wszystko, co robiła, było ekstra-

waganckie: począwszy od strojów po liczne romanse. Jej wizerunek odmienił dopiero Ernst Lubitsch, którego sprowadzono specjalnie w tym celu. Rola w filmie „Cesarzowa” pozwoliła odzyskać jej dawny blask, a filmem „Hotel Imperial” Pola Negri podbiła serca amerykańskiej publiczności, stając się tym samym najlepiej zarabiającą aktorką Hollywood. Mogła sobie pozwolić na bardzo wystawne życie – przez siedem lat pobytu za oceanem zarobiła aż pięć milionów dolarów. Nic więc dziwnego, że zamiast psa czy kota jej domowym zwierzęciem został... gepard.

**Liczne romanse czy tylko płotki**

Rudolph Valentino to kolejne nazwisko, z którym wiązano Polę Negri. Choć o ich romanse było głośno, niektórzy uważali, że został wyreżyserowany w celach reklamowych. Niestety, nigdy nie dowiedziono, czy tych dwoje naprawdę coś łączyło. Aktor zmarł na sepsę po operacji żołądka. Podczas pogrzebu polska aktorka miała nawet rzucić się na trumnę. Wiele osób oceniło, że takie zachowanie było aktorskie, aby nie powiedzieć – wykalkulowane.

Kolejnym mężczyzną u boku Negri był gruziński książę Serge Midvani, który stracił swój majątek. Ich ślub odbył się w maju 1927 r. i wywołał w Stanach Zjednoczonych duże kontrowersje. Mąż nie mógł jednak zrozumieć, że miejscem Negri są czerwone dywany. Uważał, że powinna być w domu. Aktorka zaszła nawet w ciążę, którą jednak straciła po tym, jak przestraszyła się uderzenia pioruna. Para rozwiódł się w kwietniu 1931 r. Kiedy po siedmiu latach pobytu za oceanem Negri wróciła do Europy, jej popularność nie zmalęła. Mówiło się, że miała być kochanką samego Adolfa Hitlera, który nie ukrywał, że jest fanem jej talentu. Powołując się na życzliwość kanclerza III Rzeszy, minister propagandy Joseph Goebbels zaczął naciskać na gwiazdę, by wystąpiła w filmie propagującym ideologię nazistowską. Ostatecznie aktorka uciekła do Francji, gdzie zastała ją II wojna światowa.

Z Paryża udało się jej przedostać do Portugalii, a następnie do USA. Po 20 latach wróciła na ekrany, ale nie na długo. Ostatnie lata spędziła w San Antonio w Teksasie, gdzie zmarła 1 sierpnia 1987 r.



**Talentem aktorki zachwycił się sam Charles Chaplin, który wrócił akurat do Stanów Zjednoczonych z podróży po Europie. Wytwórnia Paramount Pictures zaprosiła Polę Negri do współpracy, dzięki czemu jej kariera przeniósł się do Hollywood. Kiedy dotarła za ocean, witano ją transparentami i polskim hymnem**

Pola  
N E G R I

► LUDZIE

● Kiedy **Pola Negri** poznała **Ernsta Lubitscha**, wypłynęła na szerokie wody. ● Dzięki rolom m.in. w „**Oczach Mumii Ma**”, „**Madame Dubarry**” i „**Carmen**” polską aktorkę dostrzeżono na całym świecie



Filmem „Hotel Imperial” Pola Negri podbiła serca amerykańskiej publiczności, stając się tym samym najlepiej zarabiającą aktorką Hollywood

## ► KUCHNIA

Michał Górnicz, właściciel lokalu „Bajgle & Coffee” w Kielcach: Klienci najchętniej wybierają bogate wersje mięsne – z kurczakiem, bekonem, szarpaną wieprzowiną, **wołowiną lub chorizo**

## NA TALERZU

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



FOT. DAWID LUKASIK

**Michał Górnicz, właściciel lokalu „Bajgle & Coffee” w Kielcach**

prostych: z masłem, twarogiem czy pastą jajeczną. Coraz częściej pojawiają się też warianty słodkie, z miodem, dżemem lub masłem orzechowym. Sam bajgiel również występuje w wielu odsłonach: z sezamem, makiem, solą, czosnkiem, a także w wersjach pełnoziarnistych.

A jednak w „Bajgle & Coffee” największą popularnością cieszą się bajgle w wersji mięsnej. – 6 lat temu menu mieliśmy dużo skromniejsze, ale z czasem sukcesywnie się rozrastało. Nie brakuje tu klasyków. Klienci najchętniej wybierają bogate wersje mięsne: z kurczakiem, bekonem, szarpaną wieprzowiną, wołowiną lub chorizo. Trzeba przy tym zaznaczyć, że są to bardzo sycące propozycje, które idealnie sprawdzą się na drugi posiłek. Mamy też bardziej śniadaniowe opcje, jak chociażby z wędzonym łososiem. Nie mogę nie wspomnieć o nowościach, które pojawiają się u nas regularnie. Jedne są krócej, niektóre zostają z nami na dłużej, a jeszcze inne na stałe. Wszystko zależy od naszych klientów – mówi Michał Górnicz.

Obecnie bajgłem miesiąca jest Sloppy Joe, czyli klasyka kuchni amerykańskiej. – To mielona wołowina w sosie pomidorowym z przyprawami i serem cheddar. Jest bardzo popularna, można ją zauważyć w wielu amerykańskich filmach czy serialach. Kiedyś pojawiała się nawet w amerykańskich szkolnych stołówkach – zdradza właściciel „Bajgle & Coffee”.

Nazwa – dosłownie „niechlujny Joe” – nie jest przypadkowa. Farsz łatwo wypływa z bułki, a jedzenie wymaga pewnej dozy akceptacji dla bałaganu.

Popularność bajgli nie wynika z sezonowej mody, lecz z połączenia funkcjonalności, prostoty i możliwości dopasowania do różnych stylów jedzenia. Sprawdza się zarówno jako szybkie śniadanie, jak i pełnoprawny posiłek, który można dowolnie komponować. Są łatwe do personalizacji, sycące i bardzo smaczne.

● **Fenomen bajgla wynika przede wszystkim z technologii jego wypieku**

● **Jednym z atutów bajgla jest jego uniwersalność**

Bajgiel to pieczywo o polskich korzeniach, wywodzące się z krakowskiej dzielnicy Kazimierz, gdzie wypiekane było przez społeczność żydowską już w XVII wieku. Jego popularność na świecie (zwłaszcza w USA) wynika z emigracji żydowskich piekarzy z Polski. Choć często kojarzony z Nowym Jorkiem, bajgiel ma więc polski rodowód.

uświadamiać też w tym temacie naszych klientów – dodaje.

Fenomen bajgla wynika przede wszystkim z technologii jego wypieku. Ciasto drożdżowe najpierw jest krótko gotowane w wodzie, a dopiero potem trafia do pieca. Dzięki temu bajgiel zyskuje sprężystą, lekko błyszczącą skórę oraz zwartą, syczącą strukturę. To pieczywo, które dobrze znosi dodatki, nie rozpada się i długo zachowuje świeżość. – Na samym początku szukaliśmy idealnego przepisu. Korzystaliśmy przede wszystkim właśnie z amerykańskich receptur, bo trzeba przyznać, że opanowali je do perfekcji. I tak metodą prób i błędów udało nam się stworzyć bajgla idealnego – podkreśla nasz rozmówca.

Jednym z atutów bajgla jest jego uniwersalność. Najczęściej podawany jest z serkiem śmietankowym, wędzonym łososiem, warzywami, ale również dobrze sprawdza się w wersjach bardziej

Bajgiel to przykład pieczywa, które z lokalnej specjalności stało się produktem rozpoznawalnym niemal na całym świecie. Chociaż wielu wydaje się, że pochodzi prosto z Nowego Jorku, to prawda jest zupełnie inna. – Bajgiel to amerykańskie pieczywo, ale polskiego pochodzenia – podkreśla Michał Górnicz, właściciel lokalu „Bajgle & Coffee” w Kielcach.

Bajgiel to pieczywo o polskich korzeniach, wywodzące się z krakowskiej dzielnicy Kazimierz, gdzie wypiekane było przez społeczność żydowską już w XVII wieku. Jego popularność na świecie (zwłaszcza w USA) wynika z emigracji żydowskich piekarzy z Polski. Choć często kojarzony

z Nowym Jorkiem, bajgiel ma więc polski rodowód.

W Kielcach jedynym miejscem serwującym bajgle w postaci pysznych, bogatych kanapek jest znajdujący się przy ulicy Bodzentynskiej 3 lokal „Bajgle & Coffee”. – Działamy już 6 lat, w połowie stycznia świętowaliśmy zarówno naszą rocznicę, jak również kolejny Dzień Bajgla. To już taka nasza tradycja – mówi Michał Górnicz, właściciel lokalu „Bajgle & Coffee”. – My na bajgle mówimy, że jest to amerykańskie pieczywo polskiego pochodzenia. Bo właśnie w naszym kraju powstały, a następnie wyemigrowały do Stanów Zjednoczonych, gdzie miały swój amerykański sen. Staramy się

**Dobrze znosi dodatki, nie rozpada się i długo zachowuje świeżość**

## ▶ KUCHNIA

- **Przepis na bajgla** ● Bajgle z sadzonym jajkiem i awokado ● **Apetyczne bajgle z kremem czekoladowym i orzechami**
- Świeży śniadaniowy bajgiel ● **Bajgiel z łososiem i serkiem śmietankowym** ● Bajgiel z jajecznicą, rukolą i bekonem



FOT. ARCHIWUM

**Przepis na bajgla**

- **Składniki na 16 sztuk:** 1 kg mąki pszennej, 20 dag drożdży + łyżeczka cukru, 500 ml ciepłej wody, 1 łyżka oleju roślinnego, 1,5 łyżki cukru, 1 łyżka soli, około 1,5 l wody do gotowania + 2 łyżki cukru.

W małej miseczce wymieszaj drożdże z cukrem. Do dużej miski przesiej mąkę, zrób w niej dołek i wlej drożdże. Odstaw na 10 minut. Dodaj wodę, olej, cukier, sól i wyrób ciasto. Ciasto przykryj folią spożywczą lub ściereczką i odstaw do wyrośnięcia na ok. 1 godzinę. Ciasto podziel na pół i każdą część na kolejne kawałki. Łącznie powinno wyjść 16 bajgli. Formuj bajgle i ponownie przykryj ściereczką na kilka minut. Zagotuj wodę z cukrem. Wkładaj do wody po 3 bajgle i gotuj przez około 40 sekund z jednej strony i 40 sekund z drugiej. Wyjmij bajgle na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia. Czynność powtórz z wszystkimi bajglami. Piecz bajgle przez około 20 minut w 190 stopniach Celsjusza. Gotowe!



FOT. ARCHIWUM

**Bajgle z sadzonym jajkiem i awokado**

- **Składniki:** 1 bajgiel, 2 jajka, 1 awokado, sól, pieprz, cytryna, masło lub olej.

Dojrzałe awokado rozgnieć przy pomocy widelca na kremową pastę z odrobiną soli, pieprzu i soku z cytryny. Możesz też zrobić guacamole. Posmaruj obficie połówkę bajgla. Rozgrzej patelnię z odrobiną masła lub oleju i usmaż dwa jajka. Gotowe jajka połóż na połówkach bajgla. Płynne żółtko będzie się rozkosznie rozpląwać po pieczywie, tworząc kuszący przysmak.



FOT. ARCHIWUM

**Apetyczne bajgle z kremem czekoladowym i orzechami**

- **Składniki:** 1 bajgiel. Na krem czekoladowy: 200 g czekolady gorzkiej, 50 g czekolady mlecznej, 180 ml mleka, 350 g miękkiego masła, 1 szklanka cukru pudru. Dodatkowo garść dowolnych orzechów lub migdałów.

Przygotuj krem: czekoladę połam na mniejsze kawałki. Zagotuj mleko i zdejmij garnek z ognia. Dodaj czekoladę, po chwili wymieszaj, aż się dobrze roztopi, i połącz z mlekiem. Odstaw masę do wystudzenia. Miękkie masło utrzyj z cukrem pudrem na puszystą masę — może to zająć około 5 minut. Zmniejsz obroty miksera i dodawaj po łyżce masy czekoladowej. Ubijaj, aż całość zrobi się lekka i puszysta. Gotowe. Przekrojony bajgiel posmaruj kremem, a następnie posyp podprażonymi na suchej patelni orzechami lub migdałami.



FOT. ARCHIWUM

**Świeży śniadaniowy bajgiel**

- **Składniki:** 1 bajgiel, 2–3 łyżki serka śmietankowego (np. typu Philadelphia), awokado, 1 pomidor, 2 rzodkiewki, 2 liście sałaty, sezam, sól i pieprz.

Bajgla przekrój na pół. Posmaruj dolną część serkiem śmietankowym. Połóż na nim sałatę, plasterki pomidora, rzodkiewki oraz pokrojone awokado. Wszystko to posól i popieprz. Posyp podprażonym na suchej patelni sezamem. Górną część bajgla również posmaruj serkiem i złóż kanapkę.



FOT. ARCHIWUM

**Bajgiel z łososiem i serkiem śmietankowym**

- **Składniki (1 porcja):** 1 bajgiel, 2–3 łyżki serka śmietankowego (np. typu Philadelphia), 60–80 g wędzonego łososia, kilka cienkich plasterków czerwonej cebuli, 1–2 łyżeczki kaparów (odsączonych). **Opcjonalnie:** świeży koperek, sok z cytryny, świeżo mielony czarny pieprz.

Przekrój bajgla na pół i lekko go podpiecz w tosterze lub na suchej patelni – powinien być chrupiący na zewnątrz, a miękki w środku. Posmaruj obie połówki bajgla serkiem śmietankowym. Ułóż łososia równomiernie na jednej lub obu połówkach. Dodaj czerwoną cebulę – jeśli jest bardzo ostra, możesz ją wcześniej na 5 minut zalać zimną wodą. Posyp kaparami, dodaj koperek i odrobinę pieprzu. Skrop delikatnie sokiem z cytryny (opcjonalnie). Złóż bajgla lub jedz otwarte połówki.



FOT. ARCHIWUM

**Bajgiel z jajecznicą, rukolą i bekonem**

- **Składniki:** 1 bajgiel, 2 jajka, 2–3 plastry bekonu, garść rukoli, 1 łyżeczka masła lub oliwy, sól i świeżo mielony pieprz do smaku. **Opcjonalnie:** plaster sera cheddar lub gouda, szczypiorek, odrobina majonezu lub sosu jogurtowego.

Przekrój bajgla na pół i lekko go podpiecz, aż będzie złocisty i chrupiący. Usmaż bekon na suchej patelni, aż będzie chrupiący. Odłóż na ręcznik papierowy. Na tej samej patelni rozgrzej masło, wbij jajka, dopraw solą i pieprzem. Smaż na małym ogniu, delikatnie mieszając, aż jajecznica będzie kremowa. Posmaruj bajgla (opcjonalnie) cienką warstwą majonezu lub sosu. Na dolnej połówce ułóż rukolę, jajecznicę, z następnie bekon. Przykryj drugą połówką bajgla i podawaj od razu. Wskazówka: jeśli dodasz ser, połóż go na gorącej jajecznicy, żeby lekko się rozpuścił.

## ► ZDROWIE

Kaszel to nie zawsze błahostka - mówi **dr n. med. Grzegorz Gawron**, specjalista chorób wewnętrznych i chorób płuc. W rozmowie również o objawach, które powinny skłonić do wizyty u lekarza oraz jak wygląda nowoczesna diagnostyka płuc

# MEDYCYNA OBRAZOWA

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



## Choroby płuc są jedną z głównych przyczyn przewlekłej niezdolności do pracy i zgonów. Co sprawia, że układ oddechowy jest tak narażony?

Układ oddechowy jako jedyny z narządów życiowych pozostaje w stałym kontakcie ze środowiskiem zewnętrznym. Efektem tego jest fakt, że wszystkie bakterie, wirusy i grzyby nieustannie próbują się do niego dostać – mimo oczyszczającej funkcji nosa oraz rzęsek w oskrzelach. Układ oddechowy ma także bezpośredni kontakt z substancjami szkodliwymi obecnymi w środowisku. Może to być na przykład krzemionka, tlenki azotu zawarte w gazach strzałowych czy różnego rodzaju substancje o szkodliwym działaniu, obecne w środowisku pracy. Najczęściej jednak – niestety – są to substancje, które wdychamy na własne życzenie, czyli dym tytoniowy mający działanie destrukcyjne i rakotwórcze.

## Jakie objawy – nawet te pozornie niegroźne – powinny skłonić nas do wizyty u pulmonologa?

Często spotykamy się z odmiennym punktem widzenia pacjenta i lekarza. Na pewno objawem szczególnie groźnym jest krwioplucie, czyli odkrztuszanie krwi. Występuje ono stosunkowo rzadko, ale zazwyczaj zwiastuje poważną chorobę układu oddechowego. Może pojawić się również w bardzo ciężkim zapaleniu oskrzeli jako konsekwencja silnego kaszlu. Niepokojącym objawem jest także duszność – objaw często różnie interpretowany. Kaszel z kolei na pewno wymaga konsultacji z lekarzem podstawowej opieki zdrowotnej i weryfikacji, czy ma on stosunkowo niegroźne podłoże, najczęściej infekcyjne, czy też może zwiastować poważną chorobę. Zupełnie inaczej podchodzimy do kaszlu u 60-letniego palacza, którego nie widzieliśmy w przychodni od dziesięciu lat, a który kaszle od kilku miesięcy, a inaczej do kaszlu u osoby zgłaszającej się do lekarza przy każdej infekcji. Częstym problemem jest nieprawidłowo leczony kaszel poinfekcyjny. W trakcie infekcji dróg oddechowych nabłonek zajęty przez wirusa ulega częściowej degradacji. Regeneruje się on szybko, ale w trakcie tego procesu odsłaniają się leżące poniżej zakończenia nerwowe. Te nerwy, pozbawione ochrony, są podrażniane przez wydychane suche powietrze, co prowokuje kaszel. Jeżeli kaszel jest silny i przewlekły, nie pozwala na regenerację nabłonka – nerwy pozostają odsłonięte i stale pobudzają odruch kaszlowy. Taki kaszel najczęściej ustępuje samoistnie w ciągu około dwóch miesięcy, ale bywa bardzo uciążliwy i budzi duży niepokój pacjentów. Istotą leczenia kaszlu poinfekcyj-

nego nie jest stosowanie antybiotyku, ponieważ nie mamy już do czynienia z zakażeniem bakteryjnym. Stosujemy raczej leki dostępne bez recepty, takie jak acetylocysteina czy preparaty wykrztusne, które zwiększają ilość wydzieliny i „przykrywają” odsłonięte zakończenia nerwowe. Dostępne są również preparaty do nebulizacji zawierające ektoinę i kwas hialuronowy, które łagodzą podrażnione, zaczerwienione oskrzela. Nawet kilkugodzinne przerwanie kaszlu w ciągu doby pozwala na szybkie gojenie i ustąpienie objawu.

## Kaszel jest jednym z objawów bardzo niepokojących pacjentów. Czy zawsze i u każdego wymaga skierowania do specjalisty?

Bardzo ważne jest odsianie pacjentów z kaszlem poinfekcyjnym, czyli takim, który pojawia się pod koniec infekcji, gdy ustępuje gorączka i katar. Jest to kaszel bezproduktywny, niewynoszący wydzieliny, który do niczego nie prowadzi, ale bywa bardzo męczący. Istotne jest także rozpoznanie kaszlu polekowego. Wydaje się on objawem rzadkim, ale pacjentom trudno uwierzyć, że istnieje grupa powszechnie stosowanych leków – głównie inhibitory konwertazy angiotensyny (ACE-inhibitory), używane w leczeniu nadciśnienia tętniczego i niewydolności serca – które u około 5-6% chorych wywołują kaszel. Jest on całodobowy, napadowy i bardzo uciążliwy, ale niegroźny i ustępuje po odstawieniu leku. Warto również wspomnieć o kaszlu związanym z refluksem żołądkowo-przełykowym, często przez pacjentów nieuświadomianym. Taki kaszel pojawia się najczęściej po położeniu się lub nad ranem. Mimo stosowania leków zobojętniających kwas żołądkowy w czasie snu może dochodzić do cofania się treści żołądkowej, a wysychająca wydzielina podrażnia drogi oddechowe i wybudza pacjenta. Co ciekawe, przyczyna nie jest do końca po-

znana, ale gardło kobiet wydaje się bardziej predysponowane do rozwoju przewlekłego kaszlu. Długotrwały kaszel może prowadzić do tzw. małajki tchawicy, czyli osłabienia i zapadania się jej chrząstek. Wówczas podpora tchawicy staje się mniej stabilna, a jej ściany zbliżają się do siebie podczas kaszlu, co dodatkowo go podtrzymuje. Paradoksalnie, nas – lekarzy – w przeciwieństwie do pacjentów uspokaja fakt, że kaszel trwa wiele lat. Jeżeli pacjent zgłasza, że kaszle od czterech czy pięciu lat, możemy przypuszczać, że nie jest to rak płuca ani idiopatyczne włóknienie płuc, ponieważ te choroby w takim czasie dałyby znacznie cięższe objawy. Pacjent patrzy na to inaczej, dlatego istotne jest jego uspokojenie i próba leczenia objawowego odpowiednio dobranymi lekami.

## Kolejnym objawem o bardzo trudnym różnicowaniu jest uczucie duszności. Może mieć wiele przyczyn, nie tylko płucnych – co należy wiedzieć, aby ukierunkować wizytę do odpowiedniego lekarza?

Kluczowe jest odróżnienie duszności od tego, co pacjenci określają jako „duszący kaszel”. Chodzi o sytuację, gdy kolejne napady kaszlu nie pozwalają nabrać oddechu – i to nie jest duszność w sensie medycznym. Duszność definiujemy jako uczucie niewspółmiernie zwiększonego wysiłku oddechowego w stosunku do możliwości organizmu. Może występować w spoczynku lub podczas wysiłku. Jeżeli ktoś po wejściu na pierwsze czy drugie piętro nie jest w stanie mówić pełnymi zdaniami, można podejrzewać duszność o podłożu kardiologicznym lub pulmonologicznym. Zdarzają się również pacjenci, którzy odczuwają duszność w spoczynku, a nie mają jej podczas wysiłku. Często są to osoby bardzo dobrze wysportowane. W takich przypadkach skupiamy się na pracy przepony. Bywa, że pacjenci nieprawidłowo z niej ko-

rzystają. Przypomina to uczucie „braku tchu”, które ustępuje po kilku głębokich wydechach. Nasze pęcherzyki płucne w bezruchu domagają się rozprężenia, zwłaszcza w częściach nadprzeponowych. Ziewamy nie z nudów, ale dlatego, że oddychamy zbyt płytko i pęcherzyki płucne wymagają „otwarcia”, czyli rozklejenia.

## Jakie choroby płuc rozwijają się szczególnie podstępnie i dają objawy dopiero wtedy, gdy problem jest już zaawansowany?

Dwie główne choroby to POChP i rak płuca. Przewlekła obturacyjna choroba płuc rozwija się stopniowo. Płuca dwudziesto- czy trzydziestolatka są zazwyczaj zdrowe, natomiast choroba jest reakcją zapalną na szkodliwe składniki, najczęściej dymu tytoniowego. POChP rozpoznajemy często dopiero w stadium zaawansowanym, gdy zaostrzenie choroby zmusza pacjenta do wezwania karetki i hospitalizacji. Zdarza się, że oprócz leków wziewnych konieczna jest już tlenoterapia. Taki sześćdziesięciolatek staje się inwalidą oddechowym. Gdyby spirometria została wykonana w wieku 40-45 lat, zaburzenia byłyby widoczne znacznie wcześniej. Palacze rzadko zgłaszają się do lekarza, ponieważ obawiają się usłyszeć zalecenie zaprzestania palenia. Rak płuca nadal pozostaje naszą „piętą achillesową”, mimo pojawienia się nowych terapii. Ma on skryty przebieg i niedoskonałe badania przesiewowe. Często ujawnia się dopiero w stadium zaawansowanym, pod postacią objawów przerzutów, płynu w jamie opłucnej czy zamknięcia dużego oskrzela.

## Jaką rolę pełnią programy wczesnego wykrywania raka płuca i czy przynoszą realne efekty?

Programy wczesnego wykrywania raka płuca mają udokumentowaną skuteczność w zmniejszeniu śmiertelności, choć nie na taką skalę, jak w przypadku raka piersi czy prostaty. Przez wiele lat były prowadzone m.in. w Zabrzu i innych miejscowościach województwa śląskiego. Wykorzystuje się w nich niskodawkową tomografię komputerową, która wiąże się z niewielkim napromienianiem. Wykrywamy wiele drobnych guzków powstałych w wyniku mikrozapaleń, które wymagają obserwacji, ale także zmiany wybitnie podejrzane, niewidoczne w klasycznym RTG. Klasyczny radiogram rzadko ujawnia raka płuca, ponieważ większość nowotworów rozwija się centralnie, w okolicach wnęk płucnych, gdzie ich obraz zlewa się z dużymi naczyńmi krwionośnymi. Zmiany obwodowe bywają wykrywane przypadkowo, co czasem ratuje życie.

**Dr Grzegorz Gawron:  
Kaszel, duszność i spadek wydolności oddechowej to objawy, które wielu z nas bagatelizuje. Tymczasem układ oddechowy choruje często po cichu**

## ▶ ZDROWIE

● **Dr Grzegorz Gawron** – specjalista chorób wewnętrznych i płuc, związany z Wojewódzkim Szpitalem Chorób Płuc w Wodzisławiu Śląskim. ● Zajmuje się **diagnostyką i leczeniem astmy, POChP oraz nowotworów płuc**, ze szczególnym uwzględnieniem wczesnego rozpoznawania chorób i profilaktyki

## ▶ DR GRZEGORZ GAWRON

01.

**Układ oddechowy jako jedyny z narządów życiowych pozostaje w stałym kontakcie ze środowiskiem zewnętrznym.** Efektem tego jest fakt, że wszystkie bakterie, wirusy i grzyby nieustannie próbują się do niego dostać, mimo oczyszczającej funkcji nosa oraz rzęsek w oskrzelach.

02.

**Kaszel na pewno wymaga konsultacji z lekarzem podstawowej opieki zdrowotnej.** Zweryfikuje on, czy kaszel ma stosunkowo niegroźne podłoże, najczęściej infekcyjne, czy też może zwiastować poważną chorobę. Często problemem jest nieprawidłowo leczony kaszel poinfekcyjny.

03.

**Jeżeli pacjent zgłasza, że kaszle od czterech czy pięciu lat, możemy przypuszczać, że nie jest to rak płuca, ponieważ ta choroba w takim czasie dałaby znacznie cięższe objawy.** Pacjent patrzy na to inaczej, dlatego istotne jest jego uspokojenie i próba leczenia objawowego odpowiednimi lekami.

04.

**Dwie główne choroby to POChP i rak płuca. Przewlekła obturacyjna choroba płuc rozwija się stopniowo.** Płuca dwudziesto- czy trzydziestolatka są zazwyczaj zdrowe, natomiast choroba jest reakcją zapalną na szkodliwe składniki, najczęściej dymu tytoniowego.

05.

**POChP rozpoznajemy często dopiero w stadium zaawansowanym, gdy zaostrenie choroby zmusza pacjenta do wezwania karetki i hospitalizacji.** Zdarza się, że oprócz leków wziewnych konieczna jest już tlenoterapia. Taki sześćdziesięciolatek staje się inwalidą oddechowym.



## ► PORADNIK

Jak wyczyścić materac na łóżku. Czy do spania wiązać włosy, czy zostawić rozpuszczone. Jak domowymi sposobami pomóc przy stłuczeniach oraz do czego nie używać papierowego ręcznika i dlaczego – o tym w dzisiejszym miniporadniku

## PO(4)RADY

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

**Czyszczenie****Jak wyczyścić materac?**

Stara, choć dość wyczerpująca metoda, to rozłożenie wilgotnego prześcieradła na materacu i wytrzepanie go trzepaczką do dywanów (możliwe, że prześcieradło będzie trzeba kilka razy wypłukać).

Materac można też wyczyścić odkurzaczem piorącym, z zastosowaniem łagodnych detergentów. Pamiętajmy, że choć zbierają one wodę, to będzie potrzebne kilka godzin, żeby materac dobrze wyschł. Najlepiej to zrobić, kiedy jest ciepło i będziemy mogli otworzyć okno, zapewniając dobrą wentylację.

Ale jest też niemal bezwysiłkowa metoda na czyszczenie materaca. Wystarczy soda oczyszczona i sitko oraz domowy odkurzacz. Sodę należy rozsypać w miarę równą warstwą na powierzchni materaca – jak cukier puder na cięcie. Najlepiej zrobić to przez sitko. Sodę można lekko wcierać w materac.

Dobrze to zrobić rano i pozostawić proszek aż do wieczora. Po kilku godzinach materac trzeba odkurzyć, zbierając dokładnie całą sodę, która wchłonie zanieczyszczenia i wilgoć z materaca. Taki zabieg warto wykonywać raz w miesiącu. Soda nie pozostawia aromatu, za to skutecznie neutralizuje zapachy.

## 01.

**Ochrona****Związać włosy na noc czy zostawić rozpuszczone?**

To dotyczy głównie osób, które mają długie włosy. Spanie z rozpuszczonymi kosmykami może spowodować, że te uszkodzą się, złamią, a nawet przerzedzą. Fryzjerzy są zgodni co do tego, że włosy należy wiązać, ale w odpowiedni sposób. W efekcie staną się one gładkie, mniej napuszone i odzyskają lepszą kondycję. Minusem takiego podejścia jest osłabianie cebulek i wypadanie włosów, jeśli zepniemy je na noc zbyt ciasno. W przypadku krótszych włosów warto je pozostawić luźno. Wówczas skóra odpoczywa, regeneruje się i oczyszcza. Łatwiej jest też przepływ powietrza między kosmykami.

Najlepsze fryzury do spania to: luźny, wysoko spięty kok na czubku głowy, swobodny warkocz zaplatany tuż nad karkiem, niezbyt ciasna korona z warkocza naokoło głowy.

Włosów nie powinno się spinać na noc za pomocą gumek z metalowymi elementami, spinek i kłamy. Do tego celu można użyć bawełnianej apaszki.

## 02.



## 03.

**Leczenie****Szybka, domowa pomoc przy stłuczeniach**

O upadek zimą nietrudno, a konsekwencją często jest stłuczenie. Wtedy trzeba działać jak najszybciej. Chore miejsce najlepiej jest jak najszybciej posmarować żelem zawierającym octanowinian glinu albo zrobić okład z octu. W przypadku octu spirytusowego należy rozcieńczyć 1 łyżkę w pół szklanki wody. Zawarty w nich kwas octowy ma działanie ściągające, czyli obkurczające naczyń krwionośnych, czyli obkurczające naczyń krwionośnych, a co za tym idzie – przeciwozłonowe.

Do stłuczonego miejsca należy przyłożyć także zimny kompres, np. kostki lodu w torbie albo wkład chłodzący owinięty w papierowy ręcznik.

Jeśli nie mamy w domu żelu lub maści na stłuczenia, można też wypróbować tradycyjne sposoby domowe, takie jak okłady ze świeżych liści kapusty, świeżego majeranku lub tymianku, albo plastrów surowego ziemniaka bądź wyciśniętego soku z ziemniaka.

Ból po stłuczeniu utrzymuje się zazwyczaj przez 5-10 dni, jednak może trwać dłużej. Jeśli nie mija albo nie ustępują inne objawy stłuczenia, należy zwrócić się do lekarza.

**Konserwacja****Papierowy ręcznik nie do wszystkiego**

Stosowanie ręczników papierowych do czyszczenia delikatnych powierzchni, takich jak szkło czy elektronika, okazuje się ryzykowne.

Dlaczego ręcznik papierowy szkodzi ekranom? Papier używany do produkcji ręczników składa się z celulozy, która ma właściwości ściernie. W efekcie przetarcie nim powierzchni telewizora, monitora czy smartfona może prowadzić do powstawania mikrorys. Z czasem stają się one coraz bardziej widoczne, pogarszając jakość obrazu. Co więcej, ręcznik papierowy zostawia włókna i pyłki, które osiadają na ekranie, zamiast go czyścić.

Wiele osób używa ręcznika papierowego również do lusterek czy szyb. To częsty błąd – zamiast idealnej przejrzystości uzyskujemy smugi, a nawet mikrouszkodzenia powierzchni. Jeszcze gorsze skutki może mieć czyszczenie nim szkieł okularów – powstałe rysy obniżają komfort widzenia i mogą trwale zniszczyć soczewki.

Bezpieczniejszym rozwiązaniem jest użycie ściereczek z mikrofibry, które skutecznie usuwają kurz i zabrudzenia bez ryzyka zarysowania powierzchni. W przypadku ekranów warto korzystać też ze specjalnych płynów czyszczących, które nie zawierają alkoholu ani amoniaku. Przy okularach najlepiej sprawdzają się dedykowane chusteczki nawilżane lub miękkie ściereczki materiałowe.

## 04.

## ► MODA

Jaką kurtkę wybrać, by było nam ciepło, ale jednocześnie byśmy dobrze w niej wyglądały? Na wybór **damskiej kurtki zimowej** wpływ powinno mieć kilka czynników. Podpowiemy, na co przede wszystkim zwrócić uwagę

## RETROMODA

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



## Zimowe kurtki. Ciepłe i wygodne okrycia na mroźne dni. Pasują młodszym i starszym paniom



Długie kurtki to świetny wybór dla osób, które cenią sobie komfort i wygodę, połączone z elegancją

Kurtki zimowe można podzielić na: długie kurtki, krótkie kurtki, kurtki pikowane, kurtki puchówki oraz kurtki parki. Oczywiście w ramach jednego rodzaju kurtek znajdziemy wiele różnych krojów. Ostatnio modne są krótkie kurtki oversize. Dla kobiet, którym zależy na podkreśleniu talii, poleca się wybór kurtki, która jest zapinana w pasie. Kurtki mogą również być wyposażone w kaptur lub nie, zawierać futerko lub różnić się rodzajem kołnierza.

– Długie kurtki to świetny wybór dla osób, które cenią sobie komfort i wygodę, połączone z elegancją. Bardziej elegancką alternatywą dla długich kurtek są płaszcze. Jednak z definicji kurtka będzie cieplejsza i bardziej komfortowa. Długa kurtka zimowa to odpowiedni wybór dla „zmarzluchów”.

– Krótkie kurtki – dobry wybór dla osób, które cenią sobie komfort i sportowy styl życia. Krótka kurtka zimowa nada się zarówno do spacerów, codziennego stosowania, jak i uprawiania sportów zimowych.

– Kurtki pikowane – to alternatywa dla kurtek puchowych. Kurtki pikowane są lekkie. Najbardziej pasują do sportowych stylizacji. Kurtki pikowane ze względu na swój specyficzny wygląd najlepiej wyglądają na szczupłych sylwetkach. Jednak są kroje, które będą pasować również do bardziej okrągłych sylwetek.

– Kurtki puchówki – to chyba najlepsza opcja dla osób, które ciężko znoszą niskie zimowe temperatury. Kurtki puchowe są lekkie, zapewniają odpowiednie ciepło oraz pozwalają skórze oddychać. Kurtki puchowe są najczęściej wybierane przez kobiety jako okrycie wierzchnie na zimę.

Kurtki parki – cieszą się dużą popularnością. Są połączeniem wygody i elegancji. Będą pasować zarówno do sportowych, jak i bardziej eleganckich stylizacji. Są długie, więc zapewniają odpowiednie ocieplenie zimą. Kurtki parki nie powiększają i nie poszerzają sylwetki, a wręcz optycznie ją wyszczuplają. Dlatego kobiety pokochały ten rodzaj kurtek zimowych.

### Damska kurtka zimowa – jaką wybrać?

Jeśli już zdecydujesz się na konkretny rodzaj kurtki zimowej, rodzi się następne pytanie. Jaki rodzaj wypełnienia kurtki wybrać? Wbrew pozorom nie jest to takie skomplikowane. W damskich kurtkach zimowych możemy mieć do czynienia z naturalnym wypełnieniem lub syntetycznym. Naturalne rodzaje wypełnienia to puch, pierze lub mieszanka. Syntetyczne rodzaje wypełnienia to włókna poliestrowe. Oba rodzaje wypełnień gwarantują lekkość kurtek, dzięki czemu są wygodne w użytkowaniu. Jaka jest pomiędzy nimi różnica?

Jeśli zależy Ci na możliwie jak najlepszym ociepleniu kurtki, wybierz te naturalne. Gwarantują maksymalne ocieplenie podczas tych zimnych dni.

Natomiast kurtki z wypełnieniem syntetycznym mają również swoje zalety. Ten rodzaj wypełnienia świetnie się sprawdza podczas opadów śniegu czy deszczu, ponieważ szybko schną i nie tracą swoich właściwości.

### Jaki ma być materiał wierzchni kurtki na zimę?

Jest tyle istotnych aspektów, na które należy zwrócić uwagę, wybierając damską kurtkę zimową, że zapominamy o jednym bardzo istotnym szczególe. Tym szczegółem jest rodzaj materiału wierzchniego, z którego kurtka jest zrobiona. Tutaj można wpaść w pułapkę. Nawet jeśli wybierzemy najlepszą kurtkę, z naturalnym wypełnieniem, ale nie będzie ona stworzona z odpowiedniego materiału wierzchniego, okaże się, że nie spełnia ona swoich podstawowych funkcji.

Jakie funkcje powinna spełniać kurtka zimowa? Powinna być stworzona z materiałów oddychających, być wodoodporna oraz komfortowa w noszeniu. Przy wyborze kurtek z naturalnym wypełnieniem szczególnie istotna jest wodoodporność materiału wierzchniego. Dlaczego? Jeśli materiał będzie przemakał, puch, który znajduje się wewnątrz nasiąknie i kurtka stanie się ciężka. Dobrą mieszanką materiałów zewnętrznych jest poliester z bawełną lub poliamid z bawełną.

## ▶ PODRÓŻE

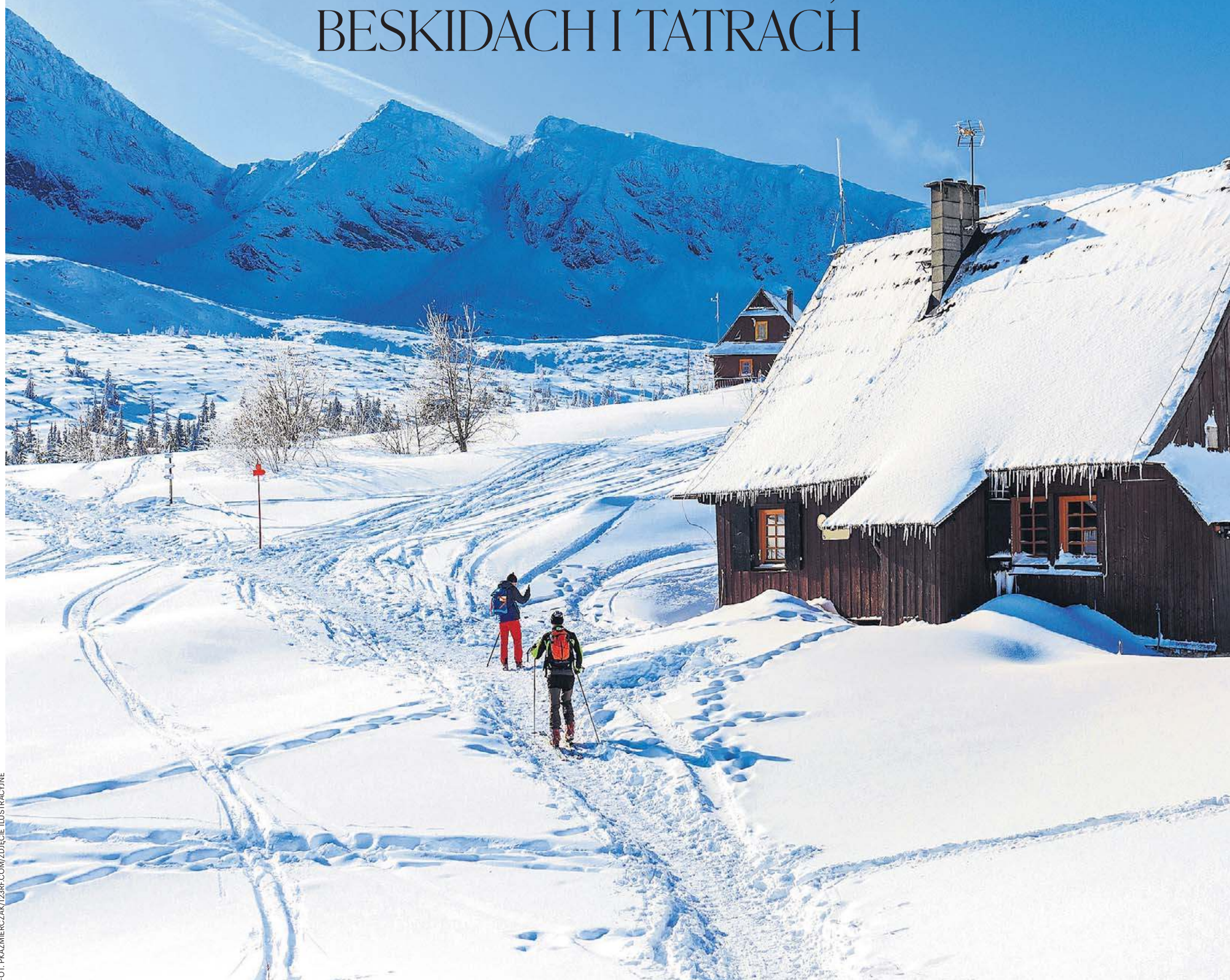
Zimą góry potrafią oczarować bardziej niż o jakiegokolwiek innej porze roku. W Karkonoszach, Beskidach i Tatrach znajdziesz wiele tras idealnych na spokojny zimowy spacer – bez zadyszki, za to z niezapomnianymi widokami

## WYCIECZKA

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



# NAJPIĘKNIEJSZE ŁATWE SZLAKI W KARKONOSZACH, BESKIDACH I TATRACH



## ▶ PODRÓŻE

● **Zimowy wypad w góry** nie musi oznaczać heroicznej walki ze śniegiem i lodem. ● **Wybór łatwiejszych, dobrze utrzymanych szlaków** (jak doliny tatrzańskie czy pętle karkonoskie) pozwala w pełni cieszyć się tym wyjątkowym sezonem



Zima w górach nie musi być trudna. Odkryj łatwe, malownicze szlaki w Karkonoszach, Beskidach i Tatrach, idealne na spokojny spacer

# Z

Zimowy wypad w góry nie musi oznaczać heroicznej walki ze śniegiem i lodem. Jeśli marzysz o magicznych, ośnieżonych krajobrazach, ale szukasz tras łagodnych i bezpiecznych, mamy dla ciebie idealne propozycje.

Najpopularniejsze polskie pasma – Karkonosze, Beskidy, a nawet same Tatry – oferują mnóstwo szlaków, które pozwalają podziwiać piękno zimy bez konieczności przemierzania tych najbardziej wymagających. Zobacz, gdzie możesz wyruszyć, by nacieszyć oczy i duszę, zachowując energię na popołudniową herbatę w schronisku.

## Tatry dla początkujących. Polany i doliny z widokiem na gigantów

Wbrew pozorom, Tatry oferują kilka szlaków idealnych na zimowy spacer, które dostarczą ci widoków godnych najwyższych szczytów.

Rusinowa Polana to jedno z tych magicznych miejsc, które musisz zobaczyć. Jest niezwykle widokowa, a jednocześnie bardzo łatwo dostępna (zielony szlak z Wierch Porońca zajmie ci około 1:15 h). Już z samej polany zobaczysz zapierającą dech w piersiach panoramę Tatr Wysokich, w tym Lodowy Szczyt, Rysy czy Gerlach – jak na dłoni! Wśród miłośników gór panuje opinia, że jest to obowiązkowy punkt na liście. Zimą to idealne miejsce na podziwianie górskich wschodów słońca. Rusinowa Polana może być celem samym w sobie, ale jeśli masz siły i dobre warunki, możesz ruszyć dalej – na Gęsią Szyję. Pamiętaj jednak, że na szczytowych skałkach Wąskmundzkich może być oblodzenie, więc zachowaj ostrożność. Cała wyprawa na Polanę i z powrotem to zaledwie 6,5 km.

Dolina Kościeliska to klasyk wśród tatrzańskich dolin i jedna z najpopularniejszych tras, która jest piękna o każdej porze roku. Przy dobrych warunkach pogodowych wędrowka dnem doliny z Kir do schroniska PTTK na Hali Ornak jest pozbawiona trudności. Cała trasa (tam i z powrotem) to około 12 km, które spokojnie pokonasz w około 2.45 h. Nagrodą jest schronisko z ładnym widokiem na Błyszcz i Bystrą, gdzie możesz się rozgrzać.

Droga pod Regłami – idealna na łagodny, relaksujący spacer. Ten czarny szlak turystyczny łączy wyloty najpiękniejszych tatrzańskich dolin (m.in. Doliny Białego, Strążyskiej i Kościeliskiej). Trasa liczy około 8 km, a jej przejście zajmuje około 2 godzin. Najlepiej rozpocząć ją przy Wielkiej Krokwi w Zakopanem

– obiekty skoczni narciarskich to dodatkowa atrakcja! Idąc tą drogą, będziesz miał piękne widoki na samo Zakopane oraz Pasma Gubałówki. To popularny szlak spacerowy pozbawiony trudności, który pozwala dostosować długość wycieczki do twoich sił.

## Karkonosze. Spokój i czar na górskich ścieżkach

Karkonosze zimą to nie tylko Śnieżka – to także szereg niższych szczytów i malowniczych zakątków, które rzadko odwiedzają tłumy.

Jeśli szukasz naprawdę relaksującego spaceru, wybierz się na Grabowiec (784 m). Kaplica św. Anny oraz granitowa skała Patelnia to idealny cel. Trasa zatacza pętlę, więc nie musisz wracać swoimi śladami, a cała wędrowka zajmie ci niewiele ponad godzinę. Zobaczysz stąd piękne widoki na zbiornik Sosnówka oraz Kotlinę Jeleniogórska.

Pętla przez Samotnię to jedna z najbardziej atrakcyjnych, a jednocześnie krótkich pętli w Karkonoszach. Wędrowka zajmie ci niespełna 3 godziny. Startujesz przy czującym, norweskim kościele Wang, jednej z najstarszych drewnianych świątyń w Polsce. Następnie, po półtorze godzinie niezbyt męczącego spaceru, dotrzesz na obrzeża Małego Stawu, gdzie czeka klimatyczne schronisko Samotnia. Kwadrans dalej znajdziesz jedno z najstarszych schronisk – Strzechę Akademicką, skąd już powoli wrócisz do Karpacza.

W samym Karpaczu czeka na ciebie krótka pętla na szczyt Karpatka (727 m). Trasa zajmuje nie więcej niż trzy kwadranse, ale warto poświęcić jej więcej czasu. Po drodze spotkasz figury zwierząt (jelenia, dziką, wilka i niedźwiedzia), których postać często przybierał Duch Gór z karkonoskich legend. Po krótkiej wspinaczce dotrzesz na punkt widokowy, gdzie czeka tablica z opisaną panoramą oraz granitowe skały.

## Beskidy. Klasyka z dużym wyborem

Beskidy są idealne na zimowe wędrowki: oferują piękne widoki i szeroki wybór tras, a wiele z nich ma wsparcie w postaci infrastruktury.

Jeśli jesteś w Beskidzie Śląskim, popularne są trasy na Skrzyczne i Klimczok. Możesz urozmaicić sobie wyprawę wjazdem kolejką, a następnie zejść pieszo. To sprawia, że wyprawa staje się dostępna nawet zimą dla osób mniej zaawansowanych.

Beskid Żywiecki zachwyci cię okolicami Hali Krupowej, Policą czy Mędralową. Te miejsca oferują piękne panoramy i wygodny dostęp do schronisk, gdzie możesz się posilić. Idealny cel zimowej wycieczki, jeśli szukasz ciszy i mniej uczęszczanych szlaków.

Jak widzisz, polskie góry zimą stoją przed tobą otworem, oferując piękno i przygodę, ale bez ekstremalnego wysiłku. Wybór łatwiejszych, dobrze utrzymanych szlaków (jak doliny tatrzańskie czy pętle karkonoskie) pozwala w pełni cieszyć się tym wyjątkowym sezonem.



**Najpopularniejsze polskie pasma – Karkonosze, Beskidy, a nawet same Tatry – oferują mnóstwo szlaków, które pozwalają podziwiać piękno zimy. Prezentujemy dziś, gdzie można wyruszyć, by nacieszyć oczy i duszę, zachowując energię na popołudniową herbatę w schronisku**

## ► HISTORIA

Powstanie styczniowe to jeden z najbardziej dramatycznych zrywów w dziejach polskiego oręża. **Anna Gronczewska** przypomina, jak walki z lat 1863-1864 wyglądały w okolicach Łodzi

## RETROSPEKCJA

P

Powstanie styczniowe wybuchło w nocy z 22 na 23 stycznia 1863 roku. Oddziały powstańcze powstawały na terenie całej I Rzeczypospolitej, m.in. w okolicach Łodzi. W lasku radogoskim powstał oddział, który liczył ok. trzech tysięcy ochotników, w tym siedemset pięćdziesięciu chłopów z podłódzkich wsi. Początkowo na jego czele stanął J. Fijałkowski. Ale wkrótce dowództwo objęli ks. Józef Czajkowski oraz Piotr Tampicki. Ks. Józef Czajkowski był wikarym w kościele Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny na Placu Kościelnym. Do Łodzi przyjechał na dwa lata przed wybuchem powstania. Od początku swej posługi wygłaszał patriotyczne kazania. Gdy wybuchło powstanie, miał 26 lat.

Sformowano dwie kompanie - strzelecką i kosynierską. Następnie ks. Józef Czajkowski odczytał Manifest Rządu Narodowego i dekrety o uwłaszczeniu chłopów. Potem odebrał od powstańców przysięgę i wręczył im sztandar. Następnie śpiewając „Jeszcze Polska nie zginęła”, oddział powstańców opuścił las radogoski i ruszyli w kierunku Łodzi.

Powstańcy zdjęli z ratusza orła rosyjskiego, a na drzwiach umieścili tekst Manifestu Rządu Narodowego, wzywający cały naród do boju. Stamtąd przeszli ul. Piotrkowską do siedziby niemieckiego towarzystwa strzeleckiego, gdzie zarekwirowali 72 sztucery. Potem okazało się, że z broni wymontowano kurki i sztucerów nie można było używać. Powstańcy zaczęli zbierać konie z łódzkich fabryk, a w Banku Polskim wypłacono im blisko 20 tysięcy rubli. Jak zanotowali kronikarze, 1 lutego, około czwartej nad ranem powstańcy opuścili Łódź. Skierowali się do lasów rossoszyckich. Chcieli się połączyć z oddziałem Józefa Oxińskiego, dowodzącego grupą partyzantów z Sieradza. Ale zostali rozbici pod Wronowicami. Po tym wydarzeniu łódzcy powstańcy rozproszyli się.

- Część walczyła potem z Rosjanami w oddziałach m.in. na Mazowszu - opowiadała dr Sylwia Wielichowska z łódzkiego Muzeum Tradycji Niepodległościowych - Ale w Łodzi szybko sformowano kolejny oddział, w lesie łagiewnickim. Liczył około 500 ludzi. Na jego czele stanął Józef Sawicki.

Józef Sawicki uchodził za radykała, miał rewolucyjne poglądy i należał do tzw. frakcji czerwonych. Poglądy sprawiły, że został zdymisjonowany. Dowódcą tego oddziału został lekarz z Łęczycy, Józef Dworzaczek. Niestety, Dworzaczek, w przeciwieństwie do Sawickiego nie miał zdolności wojskowych, dowódczych.

Oddział Dworzaczka, który liczył 400 - 500 powstańców, przez około dwa tygodnie stacjonował w lasach w okolicach Dobrej. Wyliczono, że z tego pół tysiąca partyzantów. Sylwia Wielichowska opowiadała nam, że zanim powstańcy stoczyli bój pod Dobrą, przemaszerowali do Brzezin, Strykowa, a potem do Łodzi. Ks. Wojciech Jakubowicz, proboszcz parafii WNMP, wręczył i poświęcił sztandar, które wyhaftowały łódzkie kobiety. Potem pobłogosławił powstańców.

i trwała do około 17.00. Powstańcy zostali okrążeni. Jak opowiadali świadkowie, ostatnia faza bitwy była rzezią Polaków. „Bój przedłużał się od południa do piątej wieczorem i zamienił się w końcu na ręczne zapasy” - tak opisywał tę bitwę Wiktor Jaworski, przedstawiciel Rządu Tymczasowego w wydanych w 1867 roku w Zurychu wspomnieniach z powstania styczniowego. „Obraz pobojuwiska był przerażający. Około siedemdziesięciu najokropniej pokaleczonych polskich trupów i bardzo wielu ciężko poranionych, obdartych do naga przez moskiewskie żołdactwo, zaległo pole bitwy. Niektórzy ranni przewiezieni byli do Łodzi, z tych zaraz siedmiu wyzionęło ducha. Pomiędzy poległymi był Gadomski akademik, Orłowski i dwie kobiety. Jedna, Marja Piotrowiczowa z domu Rogalińska, lat 23 licząca,

buchło powstanie styczniowe. Zgłosił się na ochotnika do jednego z oddziałów powstańczych, które formowały się na terenie Łodzi. Po upadku powstania wyjechał do Poznania, który znajdował się na terenie zaboru pruskiego. Po ogłoszeniu amnestii powrócił do Łodzi. Tu ożenił się z Emilią Wapińską. Zostali rodzicami czwórki dzieci. Harde i jego rodzina mieszkali w Łodzi. Zajmował się produkcją mebli. Miał trzy fabryczki - m.in. przy ul. Piotrkowskiej i ul. Zgierskiej.

Po odzyskaniu przez Polskę niepodległości Harde był z honorami przyjmowany przez Józefa Piłsudskiego. Został weteranem Wojska Polskiego i dostał awans na podporucznika. Był najdłużej żyjącym powstańcem styczniowym z Łodzi. W 1930 roku odznaczono go Krzyżem Niepodległości z Mieczami. Otrzymał też Krzyż Orderu Odrodzenia Polski. W okresie międzywojennym kupił majątek pod Inowłodzem. Tam wyjeżdżał na wakacje. W tym majątku zastał go wybuch II wojny światowej. Udzielał schronienia żołnierzom z oddziału majora Henryka Dobrzańskiego „Hubala”. Mimo sędziwego wieku Ignacy Harde dośiadał konia. Podczas jednej z przejażdżek upadł. Złamał między innymi obojczyk. Po tym wypadku już nie doszedł do siebie. Zmarł 27 października 1940 r. Został pochowany na cmentarzu w Inowłodzu.

Około 80 powstańców walczących pod Dobrą dostało się do niewoli. Tym, którym udało się uciec, przyłączają się do innych oddziałów powstańczych. Książd Józef Czajkowski, który był dowódcą łódzkiego oddziału powstańczego, 10 września 1863 r. walczył z Rosjanami pod Dalikowem, wsi położonej między Łodzią a Poddębicami. Wiktor Jaworski wspominał też bój pod Dalikowem.

„Przez dni cztery przechodziliśmy powiaty: rawski, łowicki, gostyński i łęczycki, ciągle w forsownym marszu, byliśmy bowiem niepokojeni i zewsząd przez nieprzyjaciela zagrożeni” - pisał Wiktor Jaworski. „Piątego dnia, to jest 9 września, o godzinie drugiej w południe stanęliśmy we wsi Nakielnicy, w naszym powiecie położonej, a Szumlański zajął stanowisko blisko Aleksandrowa we wsi Brużycy, o pół godziny od nas oddalonej. Po sześciomilowym marszu, w dniu bardzo gorącym, strudzeni i zgłodzeni, nie zastaliśmy w Nakielnicy nie tylko jedzenia gotowego, lecz nawet kotłów do gotowania. Skowroński miał zamiar po krótkim popasie wyruszyć nad Ner, zniszczyć most, i na furmankach podążyć w Gostyńskie dla połączenia się z oddziałem Orłowskiego, byłego szefa łęczyckiego sztabu, który właśnie wówczas (z dnia 9 na 10 września) na czele kilkuset piechoty i jazdy wystąpił na pole walki; tym sposo-

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



## SCENY Z POWSTANIA STYCZNIOWEGO

- Przyjmował go proboszcz miejscowy z wikariuszami w otoczeniu bractw, cechów rzemieślniczych z chorągwiami - tak wspominał po latach świadek tamtych wydarzeń. - Cała prawie ludność miasta była na ulicach. Przed kościołem oddział się zatrzymał. Proboszcz powitał go krótką gorącą przemową, poświęcił sztandar z Matką Boską i pobłogosławił wojsko i lud. Lud był żywo przejęty uczuciem patriotycznym, szczerze i ochoczo witał i podejmował żołnierzy.

Jak twierdzą dziś historycy, ta manifestacja sprawiła, że wojska rosyjskie ściągnęły błyskawicznie posiłki z Piotrkowa Trybunalskiego, które starły się z powstańcami pod Dobrą.

Do tej bitwy doszło 24 lutego 1863 r. Zaczęła się w godzinach południowych

żona nauczyciela wiejskiego, napadnięta i obskoczona przez Moskali, odpędzała ich kosą od siebie, w końcu legła zabita obok swego męża; drugą była Katarzyna, służąca. Pastwienie się żołdaków nad ciałami zabitych kobiet świadczyło o dzikości wojska. Piotrowiczowa miała dwieście pięćdziesiąt ran na swoim ciele. Inne trupy nosiły ślady również barbarzyńskiego okrucieństw”. W bitwie zginęło 70 powstańców. Wielu zostało rannych.

Jednym z bohaterów bitwy pod Dobrą był Ignacy Harde. Na zachowanych zdjęciach widać starszego człowieka w mundurze, z orderami, poruszającego się o lasce. Urodził się 1 lutego 1847 r. Pochodził z Woli Miłkowskiej koło Warty, z rodziny ziemiańskiej. Podobno jego ojciec by żołnierzem wojsk napoleońskich. Ignacy miał 16 lat, gdy wy-

## ► HISTORIA

● W czasie **powstania styczniowego tylko na ziemi łódzkiej miało miejsce ponad 100 bitew i potyczek** ● Zginęły w nich setki powstańców, inni zostali ranni, trafili do rosyjskiej niewoli ● **Mił powstania utrzymywał się właściwie do lat II wojny światowej**

bem spodziewał się uniknąć otoczenia od tuż za nami postępujących Moskali”.

Oddział powstańców na dłużej zatrzymał się w Nakielnicy (koło Aleksandrowa Łódzkiego). Tam się posilili i o wpół do trzeciej rano ruszyli w stronę Dalikowa. W połowie drogi między Gajówką a Dalikowem powstańcy zostali zaatakowani przez wojska generała Krasnokuckiego.

„Pozycję mieliśmy nie bardzo dobrą, przecież pod zasłoną boru mogliśmy się bronić i długo utrzymywać” – wspominał Wiktor Jaworski. „Dlaczego Skowroński pozycję tę opuścił i zamienił na gorszą, czy zamierzał przebić się przez Moskwę i wyjść z otoczenia? Nie umiem powiedzieć, gdyż nie czytałem tłumaczenia się jego z zarzutów poczynionych przez miejscową organizację, a które miał przesłać do Rządu Narodowego. Dostyc że opuściliśmy stanowisko pod borem, które zajął nieprzyjaciel i ponieśliśmy zupełną porażkę, która była największą i stanowczą klęską dla łęczyckiego powstania”.

Podczas bitwy pod Dalikowem 300 powstańców zostało zabitych, wziętych do niewoli. Zginęło między innymi 18 oficerów. Rosjanie podpalili wieś Dalików. Niedługo potem zaatakowali Poddebice, które też zrabowali. Wiele wskazuje, że ta klęska była „zasługą” dowódcy oddziału majora Roberta Skowrońskiego. Walczył w szeregach powstańców od chwili wybuchu powstania. Był twórcą kawalerii łęczyckiej. Zanim stoczył bój pod Dalikowem, miał na koncie starcia z Rosjanami. Wyróżnił się m.in. odwagą podczas walk pod Walewicami. Ale jak zauważają historycy, dziwnie zachowywał się w czasie walk pod Wolą Cyrusową. Wybrał niekorzystną pozycję dla oddziałów powstańczych, które na otwartym polu zmuszone były atakować Rosjan wychodzących z lasu. Podobnie było pod Dalikowem. Robert Skowroński nie pozostał do końca na placu boju. Jak wspomina Wiktor Jaworski około godziny wpół do dziesiątej, w orszaku trzydziestu konnych, opuścił miejsce bitwy. A bitwa trwała jeszcze o dwunastej. Po tej bitwie Skowroński przestał dowódcą oddziału mazowieckiego i został oddany pod sąd wojenny.

Łódzki ksiądz Józef Czajkowski po klęsce w bitwie pod Dalikowem, ukrywał się. Zimą 1864 r. w przebraniu robotnika rolnego bezskutecznie próbował zachęcić do walki chłopów. Sylwia Wielichowska słyszała, że został pojmany przez Rosjan i zastrzelony. Inna bardziej prawdopodobna wersja mówi, że po upadku powstania uciekł z zaboru rosyjskiego. Przez Niemcy, Austrię dotarł do Paryża. Stamtąd przeniósł się do Belgii. Zamieszkał w Antwerpii i opiekował się mieszkającym tam Polakami. Umarł w 1907 r.

Do historii przeszła bitwa pod Radoszewicami, w powiecie pajęczańskim. Tam też walczyli powstańcy z rozbitego na oddziału łódzkiego. Miała ona miejsce 27 marca 1863 r. Oddziałem dowodził Teodor Cieszkowski. Podczas tej bitwy bohaterstwem wykazała się Walentyna Niemojewska, adiutantka gen. Edmunda Taczanowskiego, uratowała sztandar powstańców, wyrwijąc go z rąk śmiertelnie rannego kosyniera.



Ignacy Harde, weteran powstania z 1863 r. w mundurze udekorowanym m.in.: Krzyżem Niepodległości z Mieczami (zdjęcie z 1938 r.)



**W czasie bitwy pod Radoszewicami bohaterstwem wykazała się Walentyna Niemojewska, adiutantka gen. Taczanowskiego, uratowała sztandar, wyrwijąc go z rąk śmiertelnie rannego kosyniera**

## ► PRZYRODA

**Azalie doniczkowe**, znane też jako azalie zimowe oraz indyjskie, to jedne z najpiękniejszych roślin pokojowych, jakie możemy spotkać w kwaciarniach o tej porze roku. Co zrobić, by azalie były niezwykle ozdobą w czasie długich, zimowych miesięcy

# PAMIĘTAJCIE O OGRODACH

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



## Za oknem śnieg i mróz, a one w kwiatkach. Azalie zimowe pięknie ozdobią dom



Azalie doniczkowe to rośliny na lata. Nie są zbyt wymagające, a pięknie kwitną każdej zimy

# A

Azalie indyjskie (łac. *Azalea indica*), znane też jako azalie zimowe, kwitną zwykle od października aż do wczesnej wiosny (marzec–kwiecień), a każda roślina utrzymuje kwiaty na pędach przez 4–5 tygodni. Abyśmy jednak mogli cieszyć się ich urodą przez dłuższy czas, a w kolejnym sezonie ponownie doczekać się kwiatów, musimy wiedzieć, jak zadbać o rośliny, gdyż azalie indyjskie mają dość szczególne wymagania uprawowe.

### Jak kupować azalie doniczkowe?

O rośliny musimy się zatroszczyć już w chwili zakupu, aby po kilku dniach nie okazało się, że po pięknych kwiatkach nie ma już śladu, a rośliny więdną i zamierają. Unikniemy podobnego rozczarowania, jeśli przy zakupie dokładnie obejrzymy rośliny. Jeśli ich kwiaty są podwiędnięte lub mają brązowe plamy, a liście są matowe, wygięte do dołu lub opadają z pędów, nie kupujemy takiej rośliny, bo najprawdopodobniej była przesuszona, przelana, przechłodzona lub cierpi na jakąś chorobę.

Zdrowa azalia powinna mieć sztywne, zielone, błyszczące liście i częściowo rozwinięte, jędrne kwiaty. Zanim wyniesiemy ją ze sklepu, musimy też pamiętać o zabezpieczeniu rośliny przed chłodem (np. grubym papierem), bo jeśli choćby przez krótki czas będzie narażona na mróz, może zostać poważnie uszkodzona. Po przyniesieniu azalii do domu nie zdejmujemy od razu okrycia, ale pozwólmy stopniowo przyzwyczaić się roślinie do panującej w mieszkaniu temperatury.

### Wybierz dobre miejsce i nie przegrzewaj rośliny

Aby azalia kwitła w mieszkaniu długo i obficie, musimy o nią odpowiednio zadbać. Przede wszystkim musimy znaleźć dla niej odpowiednie miejsce, które powinno być jasne, ale osłonięte przed bezpośrednim słońcem, a także niezbyt ciepłe i oddalone od kaloryferów.

Większość doniczkowych azalii, w okresie kwitnienia preferuje chłodniejsze pomieszczenia, w których panuje temp. ok. 15–18 stopni Celsjusza. Nowe odmiany są jednak bardziej tolerancyjne i mogą znieść

także typową temperaturę pokojową (ok. 20–22°C). Wszystkie azalie źle natomiast reagują na suche powietrze, które zimą w ogrzewanych mieszkaniach jest częstym problemem. Aby więc uniknąć kłopotów z rośliną, warto ustawić w jej pobliżu nawilżacz powietrza lub umieścić doniczkę na podstawce wypełnionej kulkami mokrego keramzytu.

### Na to uważaj przy podlewaniu

Kolejną ważną sprawą w pielęgnacji azalii doniczkowych jest ich podlewanie. Rośliny są bardzo wrażliwe na przesuszenie, na które reagują więdnieniem liści, zrzucaniem kwiatów, zaszuszeniem pąków, a w skrajnych przypadkach nawet śmiercią. Jednocześnie azalie nie tolerują przelania, gdyż zalegająca w doniczkach woda, może doprowadzić do zgnicia korzeni i obumarcia rośliny. Dlatego też azalie należy podlewać w taki sposób, aby ziemia w doniczkach zawsze była lekko wilgotna, ale nigdy mokra.

### Co zrobić, kiedy kwiaty przekwitną

Azalie utrzymywane w odpowiednich warunkach kwitną długo i obficie, dlatego gdy ich kwitnienie dobiega końca, rośliny potrzebują trochę wytchnienia. Wiosną powinniśmy więc przesadzić je do nowej ziemi (najlepiej do podłoża dla różaneczników i azalii, które jest odpowiednio skomponowane i posiada właściwe pH, zwykle na poziomie 4–5), usunąć wszystkie przekwitłe kwiatostany, przyciąć zbyt wybujałe pędy i przenieść roślinę do chłodnego i widnego pomieszczenia (ok. 5–10°C).

### Azalia doniczkowa nadaje się też do ogrodu

Kiedy na zewnątrz minie ryzyko wystąpienia wiosennych przymrozków, azalie warto przenieść do ogrodu (można je wkopać razem z doniczką w ziemię) lub umieścić na balkonie. Ważne, żeby miejsce było ocienione. Na zewnątrz azalia może spędzić całe lato, ale jesienią (wrzesień–październik) roślinę ponownie przynosimy do mieszkania lub umieszczamy w chłodnym, jasnym pomieszczeniu (temp. ok. 10°C) i dopiero po miesiącu przynosimy w cieplejsze miejsce. Azalia może zakwitnąć już we wrześniu lub październiku, ale jeśli ją przechłodzimy, może rozwinąć kwiaty nieco później. Roślina nie jest odporna na mróz i pozostawiona na zimę w ogrodzie zmarznie.

Przez cały sezon letni (od marca do sierpnia), azalię warto też systematycznie dokarmiać, najlepiej nawozami przeznaczonymi specjalnie dla tej grupy roślin. Takie nawozy mają odpowiednio zbilansowany skład i właściwy odczyn pH.

## ► MOTORYZACJA

**Polska to ciekawy kraj.** Najpierw buduje się drogi szybkiego ruchu i autostrady, aby można było jechać szybciej, a potem wprowadza się jak popadnie całą masę ograniczeń prędkości, aby jechać wolniej

## ON TO MOTO

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



## W

W Polsce jest najwięcej zakazów na jednego mieszkańca. Nie przechodź, nie jedź, nie stój, albo przechodź, jedź i stój. Urzędnicy żyją w słodkim przekonaniu, że jak postawią znak i wprowadzą jakieś zakazy lub nakazy, to zwalnia ich to od jakiegokolwiek odpowiedzialności. Zdarzają się znaki ograniczenia prędkości do 50 km/h na pustej drodze.

Naturalnie każdy kierowca, który jedzie wolniej, ma więcej szans na przeżycie, ale trzeba mu stworzyć warunki, aby w ogóle mógł jechać. Wiele natomiast z tego, co dzieje się na drogach, wskazuje na to, że nie chodzi o żadne bezpieczeństwo, tylko o ściągnięcie kasy. Mówi się o policji, że się zmienia, że nie stoi już w krzakach, ale prawda wciąż jest taka, że w razie wypadku trzeba czekać, ale tam, gdzie można skasować mandat, zjawiają się natychmiast. Zwłaszcza w miejscach, gdzie są znaki ograniczenia prędkości zwane „prowokatorami”. Np. na trzypasmowej, prostej jezdni wjazdowej S17 do Lublina od strony Warszawy, pojawia się nagle znak 60 km/h. Wszyscy jadą szybciej, bo taka jest droga, a tu nagle z tyłu nadjeżdża policyjne BMW w cywilu i kasuje.

Naturalnie nawet 10 km/h robi różnicę w razie wypadku. Ale w myśl tej logiki, zamiast ograniczenia prędkości do 60 km/h, lepiej zrobić 50 km/h albo od razu 40 km/h, albo zamiast 40 km/h bezpieczniej będzie 30 km/h. A najlepiej, jeśli kierowcom w ogóle zakaże się jeżdżenia, wtedy będzie superbezpiecznie. Tymczasem, jeśli ktoś po drogach pędzi jak wariat, to ograniczenia prędkości takie czy inne nie mają na niego żadnego wpływu. Problemem są konkretni kierowcy – potencjalni zabójcy – i to na wyeliminowaniu takich ludzi z ruchu powinna się skupić policja.

Warto też zwrócić uwagę na to, że zarządcy dróg rozmieszczają ograniczenia prędkości głównie według klucza „na



**Na polskich drogach trwa instalacja 43 nowych systemów odcinkowego pomiaru prędkości. To część większego projektu, który zakłada wdrożenie łącznie 117 urządzeń na drogach krajowych, w tym na autostradach i trasach ekspresowych**

wszelki wypadek”. Gdyby doszło do wypadku albo uszkodzenia samochodu, zarządcą drogi może wtedy wskazać, że pojazd jechał szybciej niż pokazywał znak i w ten sposób uniknie odpowiedzialności ubezpieczeniowej. W Polsce znaki ograniczenia prędkości często nie są stawiane po analizach, gdzie powinny w istocie stanąć, ale z powodu asekuranctwa zarządców dróg, żeby mogli wskazać winę kierującego za zdarzenie drogowe. Cytując klasyka, jak przepis jest niezyciowy, nie będzie przestrzegany. A jak się tego oczekuje, nie ma lepszego sposobu niż postawić absurdalnie niskie ograniczenie prędkości, które zawsze będzie przekraczane.

Kolejne wyzwanie dla kierowców to odcinkowe pomiary prędkości (OPP). Obecnie działają już w Polsce 74 takie systemy. Do tego dochodzi 461 stacjonarnych fotoradarów i 54 tak zwanych urządzeń RedLight,

które kontrolują przejazdy na czerwonym świetle. W tym roku mają być zainstalowane kolejne 43 nowe odcinkowe pomiary prędkości. Razem będzie ich 117, a łączna długość dróg objętych takim systemem nadzoru wyniesie 670 kilometrów. Niektórzy kierowcy próbują gwałtownie zwalniać przed kamerami OPP, podobnie jak robią to przed fotoradarami, by potem przyspieszyć między nimi. To jednak zazwyczaj bez sensu, ponieważ system oblicza średnią prędkość z całego odcinka, a chwilowe zwolnienie nie wpływa znacząco na wynik.

Kierowcy generalnie nie lubią fotoradarów i odcinkowych pomiarów prędkości. Pierwszy fotoradar w Polsce, ustawiony 22 lata temu przy Trasie Łazienkowskiej w Warszawie, wysadzono w powietrze. Fotoradar w Alejach Jerozolimskich w Warszawie, który rejestrował nawet 8 tysięcy wykroczeń miesięcznie, po raz trzeci padł nie-

dawno ofiarą wandalizmu. Ulubionym zajęciem ludności jest teraz zamalowywanie fotoradarów farbą olejną, aby żaden i tak nie działał. Czasem dochodzi do uszkodzeń mechanicznych, typu porąbanie fotoradaru siekierą.

Kierowcy od dawna traktowani są w Polsce jak dojna krowa. Płacą wysokie podatki, np. 60 proc. ceny każdego litra paliwa, a teraz mają płacić jeszcze więcej, bo w każdej chwili nakryją ich odcinkowe pomiary prędkości, fotoradary, policyjne nieoznakowane radiowozy albo po prostu policjanci z przenośnym miernikiem prędkości schowanym za zakrętem, za przystankiem lub w krzakach.

Poruszanie się własnym samochodem staje się w Polsce coraz bardziej uciążliwe. Nie tylko przez niedoskonałe jeszcze gdzieśdrogi (choć tu jest coraz lepiej), likwidację miejsc parkingowych i strefy czystego transportu, lecz przede wszystkim przez poczucie, że każdy błąd może skończyć się uciążliwymi konsekwencjami finansowymi lub nawet prawnymi. Tak czy inaczej, tym bardziej zachęcam gorąco do przestrzegania przepisów ruchu drogowego, nawet jeżeli nie są doskonałe. Tak jest na pewno taniej i mimo wszystko bezpieczniej.

**Ograniczenia prędkości robi się często nie po to, aby było bezpieczniej, tylko po to, aby kierowcy ich nie przestrzegali**

## ► ARCHEO

Od informacji o awarii statku „Huta Zygmunta”, przez sztormy na Bałtyku trwające dwa miesiące i drugi transport żołnierzy polskich z Anglii oraz gigantyczną kolejkę po bilety na murzyńską operę – m.in. o tym **pisały gazety przed laty 24.01**

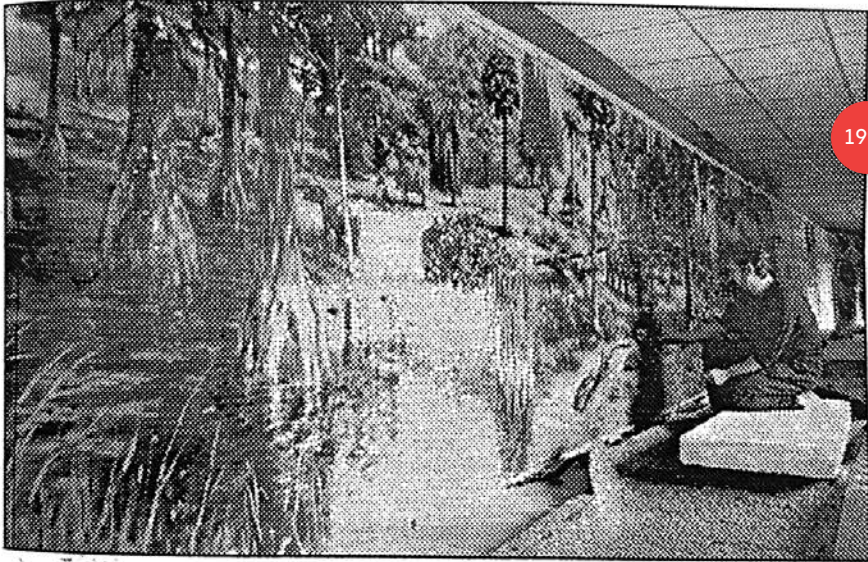
# Z NASZYCH STRON

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



Dziennik Zachodni nr 17, 24.01.1996

## Brakuje tylko dinozaurów



1996

ZDJĘCIE: PAP/CAF

We Wrocławiu w pawilonie Ogrodu Botanicznego Uniwersytetu Wrocławskiego Janusz Merkel kończy malowanie 36-metrowej „Panoramy natury”, jedynego w swoim rodzaju dzieła w Polsce. Na płótnie przedstawione są dzieje Ziemi od prekarbonu po czasy dzisiejsze.

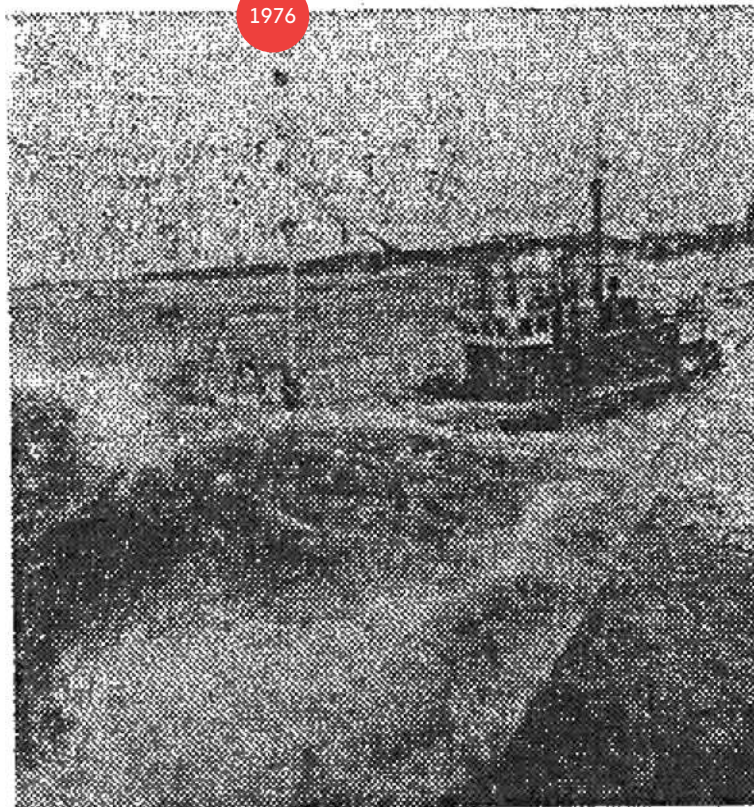
Gazeta Krakowska nr 19, 24.01.1966

## Awaria statku »Huta Zygmunt«

Załoga statku Polskiej Żeglugi Morskiej „Huta Zygmunt” podczas ostatniego rejsu przeżyła chwilę grozy. Parowiec ten po załadunku w Murmańsku ok. 10 tys. ton apatytów, wypłynął w drogę do Szczecina. Po wyjściu z portu napotkał na niezwykle silny sztorm. Siła fali sztormowej była tak duża, że uszkodziła kadłub. Poszycie pokładu w jednym miejscu pękło, zaś przez szczeliny w kadłubie zaczęła się przedostawać do ładowni woda. W tej sytuacji kapitan statku zdecydował się na szybki powrót do Murmańska. W porcie okazało się, że trzeba statek rozładować, a następnie skierować go do stoczni remontowej, aby przekonać się, jakiej wielkości są uszkodzenia.

1966

## Sztorm na Bałtyku



1976

Blisko z miesiące trwają sztormy na naszym Wybrzeżu. Ostatnio powracający z połowów kuter „DAR-155” z powodu awarii silnika miał trudności z wejściem do portu. Na pomoc wypłynął ratowniczy statek „Zefir”. Nie stety, ogromna fala nie pozwoliła na przeprowadzenie skutecznej akcji i „DAR-155” wpadł

na falochron. Załoga tego kutra, należącego do Przedsiębiorstwa Polowów i Usług Rybackich „Kuter” w Darłowie, została ewakuowana. Gdy siła wiatru zmalała podjęte będą prace ratujące na celu wydobycie uszkodzonej jednostki. Na zdjęciu – rozbita „DAR-155” osiadała na dnie morza. CAF – Kraszewski

Głos Pomorza nr 20, 24.01.1986

## GS Ustka przeprosza

Wytowno. W odpowiedzi na notatkę pt. „Noworoczny prezentik?” dotyczącą złej jakości chleba kupionego w miejscowym sklepie Gminnej Spółdzielni – GS „Samopomoc Chłopska” w Ustce wyjaśnia, że przyczyną znalezienia się sznurka w chlebie była awaria przesiewacza mąki (sznurki używany był do wiązania worków). Kierownik piekarni został ukarany karą regulaminową.

Podjęto decyzje zmierzające do poprawy jakości chleba wypiekanego w Ustce. (cc)

1986

Dziennik Bałtycki nr 20, 24.11.1956

## 24 godziny w kolejce po bilety na murzyńską operę

1956

WARSZAWA (PAP). W dn. 23 bm. miała się rozpocząć sprzedaż biletów na występy artystów sławnego amerykańskiego zespołu „Everyman Opera”. Ale już od niedzieli od godz. 16 przed Orłosem przy ul. Brackiej zaczęła się formować kolejka. Mimo wichury amatorzy „Porgy nad Bess” całą noc oczekiwali cierpliwie na otwarcie kasy. Co zaradniejsi ściągnęli maty słomiane z pobliskiej budowy, by pogodzić jedno z drugim: sen ze... swoim rekordem – 24-godzinnym stanieniem w kolejce.

Odnosił się jednak przykre wrażenie, że pewna część stojących w ogonku, to znani sprzed warszawskich kin spekulanci biletami.

Dziennik Popularny nr 19, 24–25.01.1976

## ► ŚWIAT WOKÓŁ NAS

– Gastroenterologia dziecięca – nad tym tematem się pochylił, rozeznaliśmy i chcemy dotrzeć do wszystkich szpitali, wszystkich miejsc, które dbają o zdrowe brzuszki naszych dzieci – **powiedział Jurek Owsiak**

## ZROZUMIEĆ DZIŚ

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



## W

W tym roku Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy gra dla gastroenterologii dziecięcej, czyli zdrowych brzuszków naszych dzieci. Zebrane środki przeznaczone zostaną na zakup sprzętu do diagnozowania i leczenia dzieci z różnego rodzaju schorzeniami przewodu pokarmowego. To realne wsparcie dla około 1,2-1,5 miliona dzieci!

**Na całym świecie!**

Po raz kolejny Orkiestra zagra na całym świecie, w tym w 24 krajach poza Polską i na obu biegunach! Wśród 1681 sztabów znajduje się 88 zagranicznych. Najwięcej sztabów zagranicznych powstało w Wielkiej Brytanii (25), Niemczech (12) oraz Holandii (8). Finał organizowany będzie także w Belgii, Stanach Zjednoczonych, Irlandii, Francji, Indonezji, Austrii, Hiszpanii, Szwecji, Szwajcarii, Chorwacji, Norwegii, Japonii, Luksemburgu, Kanadzie, Australii, Serbii, Tajlandii, Portugalii, na Cyprze, jak również na Stacji Polarnej „Arctowski” i Stacji Polarnej Hornsund. Po raz pierwszy Orkiestra zagra również na Malcie i w Indiach!

**Zapraszamy na błonia PGE Narodowego!**

„Centrum działań związanych z Finałem w Warszawie po raz kolejny będą błonia PGE Narodowego. Już od dzisiaj działać będzie orkiestrowe miasteczko z masą atrakcji przygotowanych przez naszych Partnerów oraz SiemaShop i namiot Programu Edukacyjnego »Ratujemy i Uczymy Ratować«, w którym poznać będzie można zasady pierwszej pomocy!” – czytamy na stronie WOŚP. Jutro, 25 stycznia, studio telewizyjne, które jak zawsze każdy może odwiedzić (niezmiennie – wstęp wolny!) i oczywiście scena, na której od 14.00 do 22.00 grać będą



W 34. Finale WOŚP weźmie udział 1681 sztabów. Będą działać na całym świecie

## „Zdrowe brzuszki naszych dzieci” to hasło tegorocznego Finału WOŚP. Już jutro wspólnie zagramy po raz 34!

ulubieni artyści! A będą to: Lanberry, Łydka Grubasa, IGO, Nocny Kochanek, LemON, Lor, Happy-sad, Dżem, Ich Troje, Myslovitz, Hel’entine Oči, Tabu. O godzinie 20.00 oczywiście „Światelko do nieba”!

**Finał – gdzie oglądać**

Wszystkie najważniejsze wydarzenia 34. Finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy będzie można śledzić na antenach stacji telewizyjnych, na oficjalnej stronie WOŚP, w mediach społecznościowych fundacji oraz u partnerów

medialnych. Organizatorzy zapewniają, że podobnie jak w poprzednich latach wydarzenie będzie szeroko relacjonowane także przez portale informacyjne i serwisy streamingowe.

**Najciekawsze aukcje polskich gwiazd**

Jak co roku finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy obejmować będzie też liczne aukcje charytatywne, które wesprą cel zbiórki. Wiele polskich gwiazd przekazało w tym celu różnorodne przedmioty, a także zaoferowało niepo-

wtarzalne doświadczenia, które można będzie wylicytować. Oto kilka z nich.

Iga Świątek wystawiła na aukcję pamiątki z Wimbledonu 2025. – Przekazuję raketę z autografem, którą wygrałam zeszłoroczny Wimbledon. Jej autentyczność potwierdzają ślady trawy z kortu centralnego oraz ręcznik, ten najważniejszy – zaznaczyła sportsmenka.

Justyna Kowalczyk-Tekieli w swojej licytacji zaproponowała wspólny bieg na Giewont.

Maciej Musiał zaproponował, że zatańczy poloneza z osobą,

która wygra jego licytację. – Może to być studniówka, może to być wesele, może to być też pod sklepem osiedlowym – wyjaśnił aktor. A tańczyć będzie w oryginalnym stroju z „Pana Tadeusza”

Joanny Brodzik i Paweł Małszyński zaprosili do spędzenia wspólnego popołudnia śladami kultowej „Magdy M.” – serialu, w którym grali główne role. – Odwiedzimy Plac Trzech Krzyży, ulicę Wiejską, gdzie mieszkała Magda, a potem wspólnie zjemy pyszną kolację pełną wspomnień i wzruszeń – zapowiedzieli.

Na prawdziwą gratkę mogą liczyć fani książki Katarzyny Bondy. Autorka ogłosiła, że osoba, która wygra jej aukcję, zostanie przeniesiona na karty jej książki. „Osoba, która wygra aukcję, odda swoje personalia nowemu bohaterowi lub bohaterce, właśnie pod tymi danymi pojawi się w fabule. Może to być ktoś z pierwszego planu. Może postać, która wchodzi niepostrzeżenie, a finalnie nieźle namiesza. Jedno jest pewne: to nazwisko zostanie zapisane w historii” – opisała.

W tym roku na uwagę zasługuje też aukcja przygotowana przez księcia Jana Lubomirskiego-Lanckorońskiego i jego żonę, hrabiankę Helenę Mańkowską. Jak poinformowali na Instagramie, „Fundacja Książąt Lubomirskich przekazuje na licytację wyjątkowy zestaw: grafikę autorstwa Pabla Picassa oraz spotkanie z księżną i księciem Lubomirskimi-Lanckorońskimi w zabytkowych wnętrzach Palazzo Murano w Warszawie”.

Żona zmarłego Tomasza Jakubiaka, który był wybitnym kucharzem i jurorem programu „Master Chef Junior” postanowiła oddać na licytację dla WOŚP kitel kucharski męża.

**Tyle już WOŚP zebrała**

W ciągu 33 Finałów WOŚP zebrała blisko 2,6 miliarda złotych i kupiła blisko 81 tysięcy urządzeń. Podczas większości Finałów Orkiestra grała, aby poprawić jakość opieki medycznej dla dzieci. Ale nie tylko. Fundacja między innymi w ubiegłych dwóch latach prowadziła zbiórki również na rzecz osób dorosłych: w 2023 roku na walkę z sepsą, a w 2024 roku na leczenie chorób płuc.

► FOTO

**Antoni Piechniczek.** O piłce nożnej wie wszystko, a nawet więcej. Rozmowa z nim nie tylko o sporcie to czysta przyjemność. Od lat obecny na łamach Dziennika Zachodniego nie tylko jako trener, ale także jako **ekspert i komentator**

FOT. ZYGMUNT WIECZOREK

# PRZYKADROWANE

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



## ► SPORT

**Erwina Ryś-Ferens** – wybitna panczenistka, medalistka mistrzostw Europy i świata. Uczestniczka IO w Innsbrucku (1976 r.), Lake Placid (1980 r.), Sarajewie (1984 r.) i Calgary (1988 r.). W latach 70. i 80. osiągała ogromne sukcesy

## LIGA MISTRZÓW

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



# ERWINA RYŚ-FERENS – WYBITNA POLSKA PANCZENISTKA

## Erwina Ryś-Ferens

Ur. 19 stycznia 1955 roku w Elblągu, zm. 20 kwietnia 2022 r. w Warszawie. Wybitna panczenistka, medalistka mistrzostw Europy i świata. Zdobyła 83 tytuły mistrzyni Polski, pobiła 50 rekordów kraju, trenerka

Urodziła się 19 stycznia 1955 roku w Elblągu. Karierę zaczęła w miejscowej Olimpijce. Wkrótce przeniosła się do Warszawy, gdzie studiowała na Akademii Wychowania Fizycznego i kontynuowała treningi w barwach Marymontu Warszawa.

Wychowanka trenera Kazimierza Kalbarczyka. Trzecia dama polskiego łyżwiarstwa szybkiego. Zawsze gdy zaczynała jeździć na łyżwach (VIII klasa szkoły podstawowej, pierwszy trener Andrzej Oziewicz) i w trakcie swojej długiej kariery zawodniczej myślała o tym, aby co najmniej dorównać swoim wielkim poprzednikom: Elwirze Seroczyńskiej i Helenie Pilejczyk.

Zapowiadała się fantastycznie. Dwa lata przed IO w Innsbrucku (1974) w słynnym alpejskim kurorcie Cortina d'Ampezzo stała się główną bohaterką mistrzostw świata juniorek. Wygrała biegi na 1000 i 3000 metrów, zdobyła srebrny medal na 1500 i zdecydowanie triumfowała w wieloboju! Był to największy sukces w historii polskiego łyżwiarstwa szybkiego. Kiedy rok później (1975) na mistrzostwach świata juniorów znów zdobyła dwa złote medale (1500 i 3000 m) i wywalczyła 2. miejsce na 1500 m wśród seniorek, wszyscy widzieli już ją na olimpijskim podium w Austrii (1976). Ale start ten wypadł bardzo źle i trzeba było jak najlepszybiec o nim zapomnieć.

Niestety, cztery lata później w dalekim Lake Placid (1980),

choć w biegu na 3000 m zajęła najlepsze na igrzyskach 5. miejsce, o medalach znów nie było mowy.

Dwie kolejne olimpijskie próby (1984, 1988) znów były nieudane i nikt (łącznie z zawodniczką) nie jest w stanie wytłumaczyć faktu, dlaczego przez wiele lat niepokonana w kraju Polka, multimedalistka i rekordzistka, nie potrafiła dać sobie rady na olimpijskiej arenie. Medal ten tak bardzo był jej potrzebny dla postawienia przysłowiowej kropki nad „i”. A może właśnie dlatego, że był tak bardzo chciany, okazał się nie do zdobycia?!

W trakcie kariery zdobyła aż 83 tytuły mistrzyni Polski oraz ustanowiła 50 rekordów kraju! 8-krotna medalistka, 16-krotna finalistka mistrzostw świata, 3-krotna brązowa medalistka na 500 m, 17-krotna finalistka mistrzostw Europy.

Czterokrotnie startowała na zimowych igrzyskach olimpijskich: Innsbruck 1976, Lake Placid 1980, Sarajewo 1984 i Calgary 1988. Zwykle zajmowała miejsca w czołowej dziesiątce. Medalu jednak nie zdobyła – jej najlepszym miejscem była piąta lokata. W dorobku miała za to medale mistrzostw świata. Trzykrotnie zdobyła brąz: w 1978, 1985 w wieloboju sprinterskim oraz w 1988 r. w wieloboju.

Odnaczona m.in. srebrnym i brązowym Medalem za Wybitne Osiągnięcia Sportowe. Aktywna działaczka sportowa (członek zarządu PKOl) i społeczna (Warszawa).

Zmarła w wieku 67 lat, 20 kwietnia 2022 roku, po długiej i ciężkiej chorobie. Pochowana w Alei Zasłużonych Cmentarza Wojskowego na Powązkach w Warszawie.



Czterokrotnie startowała na zimowych igrzyskach olimpijskich: Innsbruck 1976, Lake Placid 1980, Sarajewo 1984 i Calgary 1988. Zwykle zajmowała miejsca w czołowej dziesiątce. Medalu jednak nie zdobyła – najwyżej uplasowała się na piątym miejscu

FOT. POLSKI ZWIĄZEK ŁYŻWIARSTWA SZYBKIEGO

## ► KSIĄŻKI

- **Książka znanego historyka Martina Mereditha opisuje pięć tysięcy lat dziejów Afryki** ● Autor skrupulatnie opisuje, jak ewoluował układ sił na tym kontynencie  
● **Wskazuje, kiedy kraje afrykańskie były w stanie zadbać o własną niezależność, a kiedy były zależne od innych**

## trzykropek



Druga wojna światowa roznieciła w egipskim społeczeństwie iskrę buntu. Król Faruk i jego rada ministrów próbowali zachować neutralność i odmówili wypowiedzenia wojny Niemcom, jednak Wielka Brytania, powołując się na traktat z 1936 roku, uczyniła z Egiptu ogromną bazę operacyjną, by uniemożliwić Niemcom i Włochom uderzenie ze strony Cyrenajki. Państwa Osi chciały bowiem przejąć kontrolę nad Kanałem Sueskim i całym Bliskim Wschodem.

Gdy do Kairu sprowadzono stu-tysięczne wojsko aliantów, antybrytyjskie nastroje wśród Egipcjan odżyły na nowo. Gniew wzbudziła między innymi deklaracja Winstona Churchilla, że Egipt znajduje się „pod ochroną Wielkiej Brytanii”. Z czasem tarcia tylko się nasiliły. W roku 1942, gdy król Faruk utrudniał mianowanie nowego premiera (czego życzyła sobie Wielka Brytania), ambasador brytyjski sir Miles Lampson rozkazał otoczyć pałac Abdin kordonem wojsk, czołgów i wozów opancerzonych, po czym wmaszerował do środka, by osobiście wręczyć Farukowi list abdykacyjny. Król natychmiast przystał na wszystkie jego żądania.

Lampson poczytywał to sobie za zwycięstwo, jednak większość Egipcjan była oburzona, że ich władcę potraktowano w tak upokarzający sposób. Zainstalowany przez Brytyjczyków rząd partii Wafd niebawem pogrążył się w wewnętrznych sporach i korupcji, dopuszczając się licznych nadużyć i zrażając do siebie opinię publiczną. Powszechnie niezadowolone budziły też niedobory podstawowych towarów oraz rosnące ceny.

W 1946 roku brytyjska armia opuściła kwaterę główną w cytadeli i inne bazy wokół Kairu i przeniosła się w okolice Kanału Sueskiego. W czasie wojny teren ten przekształcono w największą zagraniczną bazę wojskową na świecie – ogromny kompleks stoczni, lotnisk, magazynów i koszar, który zajmował dwie trzecie długości kanału, w sumie ponad 23 000 km<sup>2</sup>. Wewnątrz leżały trzy portowe miasta –

Port Said, Ismailia i Suez – zamieszka- kane przez milion Egipcjan. Z uwagi na jego strategiczne położenie na styku trzech kontynentów po wojnie brytyjscy dowódcy wojskowi postrzegali kanał jako strefę kluczową dla globalnych interesów Wielkiej Brytanii.

Przedłużająca się obecność Brytyjczyków nad Kanałem Sueskim była jednak dla Egipcjan solą w oku. Szczególnie drażnił ich fakt, że stacjonowało tam około osiemdziesięciu tysięcy żołnierzy, chociaż wedle traktatu z 1936 roku garnizon brytyjski w tym regionie miał liczyć najwyżej dziesięć tysięcy żołnierzy. Nieustannie domagano się od Wielkiej Brytanii ewakuacji nie tylko z Egiptu, lecz także z Sudanu, który Egipcjanie uważali za część swojego imperium. Wielka Brytania zarządzała nim od 1899 roku, nominalnie jako kondominium z Egiptem.

Poza kwestią wspólnego wroga, jakim była Wielka Brytania, rozmaite frakcje na egipskiej scenie politycznej nie zgadzały się w niczym. W toku rywalizacji między nacjonalistami, rojalistami, komunistami i Stowarzyszeniem Braci Muzułmanów powojenny Kair stał się wylęgarnią spisków, zamachów, zamieszek, strajków i agitacji politycznej prowadzonej w prasie. Ofiarami zamachów padło dwóch premierów, lider partii Wafd oraz Hasan al-Banna, założyciel Stowarzyszenia Braci Muzułmanów. Na obszarach wiejskich dochodziło do licznych aktów przemocy, gdyż zubożałe chłopstwo buntowało się przeciwko właścicielom ziemskim. Na ulice wychodzili też członkowie młodzieżówek, studenci i robotnicy – a warstwy rządzące nie wiedziały już, jak przywrócić spokój.

Król Faruk I nie sprawdzał się jako przywódca. Jeszcze jako dwudziestoparolatek stał się niereformowalnym playboyem, otyłym i łysejącym, stale poszukującym nowych rozrywek. Należał do grona najbogatszych ludzi na świecie; posiadał największe posiadłości ziemskie w Egipcie, cztery pałace, dwa jachty, trzynaście prywatnych samolotów i dwieście aut. Gdy Egipt balansował nad przepaścią, Faruk

odwoływał i powoływał premierów i ministrów, więcej czasu poświęcając na niekontrolowane zakupy, hazard i coraz to nowe kochanki.

Niezadowolone społecznie osiągnęło apogeum w 1948 roku, kiedy armia egipska poniosła upokarzającą porażkę w arabsko-izraelskim konflikcie o Palestynę. Uznawszy, że przegrana była wynikiem niekompetencji i korupcji wśród najwyższego dowództwa, grupa młodych oficerów założyła wówczas tajne stowarzyszenie o nazwie Ad-Dubbat al-Ahrar (Wolni Oficerowie), które miało dążyć do ustanowienia nowego porządku.

Przywódca organizacji, pułkownik Gamal Abdel Naser (Dżamal Abd an-Nasir), był skrupulatnym, małowymnym oficerem o skrytym charakterze, talencie do intryg i ogromnych ambicjach. Początkowo celem Wolnych Oficerów było pozbycie się z Egiptu wojsk brytyjskich, szybko jednak doszli do wniosku, że trzeba będzie usunąć także Faruka. Po kilku latach bezowocnych negocjacji w sprawie wycofania brytyjskiej armii rząd egipski postanowił podjąć jednostronne działania. W październiku 1951 roku ogłosił unieważnienie traktatu z 1936 roku oraz ustanawiającej kondominium sudańskie umowy z 1899 roku. Za zgodą władz w Kairze rozpoczęto ataki partyzanckie na brytyjskie cele w rejonie Kanału Sueskiego. Starcia między oddziałami partyzanckimi a jednostkami armii brytyjskiej trwały przez kilka miesięcy.

W styczniu 1952 roku siły brytyjskie w Ismailii zbombardowały egipski posterunek, zabijając ponad pięćdziesięciu broniących go funkcjonariuszy. Następnego dnia rozwieśczone tłumy w Kairze zniszczyły około 750 budynków należących do cudzoziemców, w tym legendarny Hotel Shepheard's.

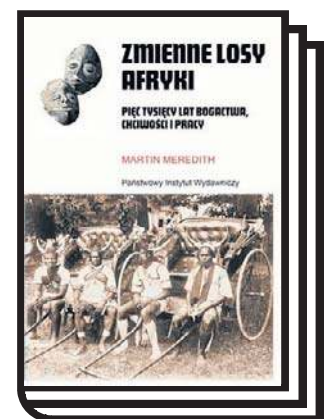
Tymczasem król Faruk I nie przejmował się chaosem, wierząc, że jego władza nie jest zagrożona, a dowództwo jego armii poradzi sobie z każdym wyzwaniem. W lipcu 1952 roku wyjechał z Kairu z rodziną i służbą domową, by uciec od zgielku i upału. Lato zamierzał spędzić w położonym nad brzegiem morza pałacu Montaza

w Aleksandrii. Pewnego wieczoru sesję kart ze śmietanką towarzyską przerwał mu telefon od premiera, który ostrzegł Faruka, że grupa oficerów-dysydentów planuje zamach stanu. Gdy premier wymienił nazwiska spiskowców, Faruk zbył go śmiechem. „Banda alfonsów”, skomentował drwiąco i poszedł grać dalej.

Przewrót zaplanowany na noc z 22 na 23 lipca 1952 roku dokonał się praktycznie bez walki. Wczesnym rankiem w radiu odczytano komunikat informujący Egipcjan, że organizacja Wolnych Oficerów przejęła władzę, by uzdrowić armię i kraj, usuwając zeń „zdradców i słabeuszy”. Gdy wojsko otoczyło pałac Faruka I w Aleksandrii, król podpisał akt abdykacji i udał się na wygnanie do Europy.

O członkach grupy Wolnych Oficerów wiadomo niewiele. Z historycznego punktu widzenia zmiany zainicjowane przez przewrót wojskowy w 1952 roku były jednak rewolucyjne. Wolni Oficerowie początkowo twierdzili, że ich celem jest jedynie usunięcie starych skorumpowanych elit i wprowadzenie reform, by rozbić należące do nich latyfundia. Niebawem jednak zaczęły umacniać swoją władzę, kładąc podwaliny pod dyktaturę wojskową. Pod przewodnictwem Nasera Rada Rewolucyjna obaliła monarchię, przekształcając Egipt w republikę; rozwiązała wszystkie partie polityczne i bezwzględnie represjonowała konkurencyjne ugrupowania, w tym komunistów, skrajnych nacjonalistów i Stowarzyszenie Braci Muzułmanów. Oficerowie przeprowadzili też czystki w związkach zawodowych, organizacjach studenckich, mediach oraz stowarzyszeniach zawodowych i religijnych.

Naser podjął zdecydowane kroki, by wymusić na Wielkiej Brytanii opuszczenie strefy Kanału Sueskiego i wycofanie się z Sudanu. W październiku 1954 roku osiągnął porozumienie, w myśl którego wszystkie brytyjskie oddziały miały opuścić bazę w Suezie do czerwca 1956 roku. Porozumienie stanowiło historyczny moment dla Egiptu, bowiem po raz pierwszy od 1882 roku na terenie kraju nie znajdowałyby się ani jeden brytyjski garnizon. Egipt byłby w pełni suwerennym państwem – po raz pierwszy od dwóch i pół tysiąca lat.



Martin Meredith  
„Zmienne losy Afryki”,  
tłumaczenie:  
Julita Mastalerz,  
Klaudyna Michałowicz,  
wyd. PIW, Warszawa  
2025, cena 95 zł





# Notatki na ostatki

## Te dni

## HUMOR Z ŻEŹYTOŃ

CZAS NA SERIALE



do 30 stycznia

### IMIENINY OBCHODZĄ

**24 STYCZNIA:** Dawid, Eryka, Felicja, Felician, Feliks, Franciszek, Ksenia, Milena, Rafał, Robert, Sława, Tymoteusz, Tytus, Wera **25 STYCZNIA:** Albert, Elwira, Gabriela, Henryk, Irena, Jan, Miłosz, Paweł, Tatiana **26 STYCZNIA:** Leon, Norma, Paula, Paulina, Polikarp, Tytus, Tymoteusz, Wanda **27 STYCZNIA:** Agnieszka, Angelika, Aniela, Ilona, Jan, Jerzy, Julian, Lotar, Przemysław, Rozalia **28 STYCZNIA:** Agnieszka, Amadeusz, Amanda, August, Augustyn, Ildefons, Julian, Karina, Karol, Lech, Lesław, Manfred, Piotr, Radomir, Roger, Walery **29 STYCZNIA:** Franciszek, Hanna, Konstancja, Michał, Salomea, Walery, Zdzisław, Zenon **30 STYCZNIA:** Adela, Feliks, Gerard, Hiacynta, Maciej, Marcin, Martyna, Sebastian, Teofil

### NA ZAWSZE WSZEDŁ DO HISTORII POLSKIEGO KINA

Maciej Maciejewski urodził się 1 października 1914 roku w Augustowie, a zmarł 17 maja 2018 roku w Warszawie. Był polskim aktorem teatralnym, filmowym i telewizyjnym, który przez dekady kariery pozostawał wierny scenie i klasycznemu rolom. Karierę rozpoczął w 1938 roku i kontynuował ją aż do 2008 roku. W tym czasie wystąpił w 28 filmach oraz ośmiu serialach. Aktor zajmował się także dubbingiem. Polacy kojarzą Macieja Maciejewskiego z występu w dwóch filmowych arcydziełach: „Kanale” z 1956 roku, gdzie odgrywał porucznika „Gustawa” oraz „Dekalogu, pięć”, gdzie wcielił się w postać prokuratora. Szeroka publiczność zapamiętała go z ról w popularnych serialach telewizyjnych, takich jak „Klan”, „Samo życie” czy „Adam i Ewa”. Ostatni raz pojawił się na małym ekranie w 2002 roku w „Samym życiu”.

### PIERWSZA MIŁOŚĆ

Marysia niewiele pamięta z ostatnich wydarzeń. To się zmienia, gdy przypadkiem zauważy... Teresę. Tymczasem Dominika, przed ucieczką za granicę, chce zakończyć sprawę z despotycznym zleceniodawcą, obawia się, że może on zagrozić Julce. Jednak mężczyzna ją ubiega – nasyła swoich ochroniarzy, którzy z zaskoczenia porwują Karmę i Dominikę. Wkrótce policja odnajduje samochód, którym uprowadzono Dominikę i Karmę, a w środku zwłoki dwóch osób. Śledztwo Piotra i Huberta w tej sprawie szybko prowadzi ich do Mateusza.

### NA WSPÓLNEJ

Emil każe Pawłowi natychmiast wracać do żony. Radzi mu, by zrobił sobie badanie płodności, jeśli nie wierzy, że Beata urodzi jego dziecko. Paweł wraca do domu i zastaje tam... przystojnego hydraulika! Robi żonie karczemną awanturę i wściekły wychodzi. Nie wie, że Beata doświadcza silnego bólu i przerażona wzywa pogotowie... Hofferówna spotyka na Wspólnej Dexa i Kubę, którzy zapraszają ją na imprezę – Ula łączy, ale musi odmówić. Na ratunek zjawia się profesor Agier, która wysłała dziewczynę na domówkę i sama zostaje z Anią.

### BARWY SZCZĘŚCIA

We Włoszech Ewa i Borys docierają do Ramea. Grzelak otacza chłopaka opieką po śmierci matki i przekonuje go, by wrócił na stałe do Polski. Łukasz dalej jest więziony. Postanawia podjąć grę Agnieszki, bo zdaje sobie sprawę, że tylko tak może odzyskać wolność. Jego była kochanka organizuje im uroczystą rocznicę i Sadowski opuszcza piwnicę.

### M JAK MIŁOŚĆ

Marcin z Olkiem wyjeżdżają na braterski weekend, zapowiedziawszy żonom, że planują spokojny wypad na ryby. Nad jeziorem Chodakowscy poznają dwie atrakcyjne i bezpruderyjne dziewczyny. Majka przytłacza Tomka na kolejnym kłamstwie i w końcu z ukochanym zrywa.

Wielki Mistrz mógł się jeszcze uratować, ale leżało to w rękach konia

Leonid Teliga optynał własnoręcznie kulę ziemską

Po ślubie Jagna puściła się z Antkiem, a Boryna puścił ich z dymem w stogu siana

mamy mamy my

KIEDY PAN PYTA „KTO JEST DOBRYM PIESKIEM”? A TY JUŻ WIESZ, ŻE CHODZI O CIEBIE



Piotr Pręgowski

FOT. ALEKSY WITWICKI



Doda

● 71-latek zawalczy w preselekcjach do Eurowizji 2026. - Traktuję to trochę jak wątek komediowy, czyli z humorem, ale i nutą wzruszenia. Jestem z tego naprawdę bardzo zadowolony, można wręcz powiedzieć, że szczęśliwy.

● Oficjalna premiera serialu „DODA” została zaplanowana na 20 lutego 2026 roku. Na produkcję będą się składać trzy odcinki, które mają odkryć prawdę o życiu jednej z najpopularniejszych piosenek w Polsce.

FOT. ALEKSY WITWICKI



DO REDAKCJI: ZIMOWE WYPRZEDAŻE TO DOBRY SPOSÓB, BY UZUPEŁNIĆ GARDEROBĘ I NIE ZAPŁAĆIĆ DUŻO. TYM BARDZIEJ ŻE WIELE RZECZY NOSI SIĘ KILKA SEZONÓW