

# WEEKEND z rodziną

- **Temat weekendu:** Autostop może być świetną przygodą i ważnym, życiowym doświadczeniem. Warto jednak dobrze naszą podróż zaplanować i przestrzegać kilku podstawowych zasad. Przede wszystkim zaś zadbać o swoje bezpieczeństwo - **str. 5**
- **Małgorzata Kozuchowska:** Zarówno swymi wyborami życiowymi, jak i zawodowymi potwierdza, że jest ciągle wierna sobie. Choć czasem musi z czegoś zrezygnować, nadal kieruje się zasadami Dekalogu - **str. 6**



**GŁOS**  
DZIENNIK POMORZA  
**POMORZA**

Sobota-niedziela  
5-6.08.2023

Nr 181 (5033)  
Nakład: 7.120 egz.

www.gp24.pl  
Cena 3,90 zł (w tym 8% VAT)

**Lekcja życia:**  
Specjalny kurs  
pierwszej pomocy  
dla dzieci **str. 16**



**Spotkanie z kulturą.**  
Sierpień z dobrą  
komedią w plenerze.  
Spektakle  
na leżakach **str. 15**

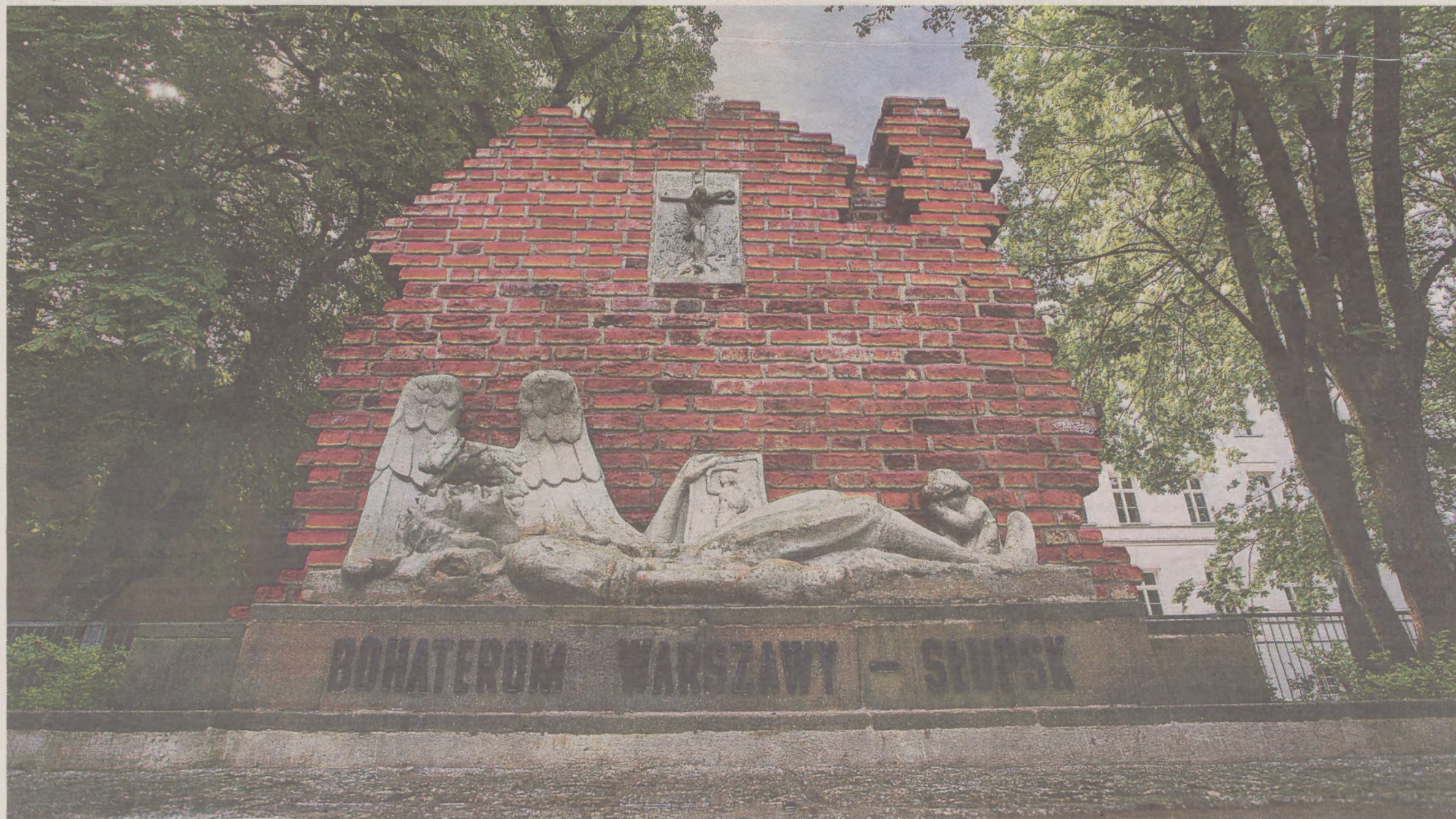
Nr ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570



**ROCZNICA** PIERWSZY W POLSCE POMNIK POŚWIĘCONY BOHATEROM WARSZAWY STANĄŁ NA POMORZU

## Powstał w hołdzie Powstaniu



Składa się on z dwóch części: ceglanego, pokrytego pociskami muru oraz usytuowanej przedniej postaci poległego w walce powstańca, u którego stóp klęczy płaczące dziecko, a nad głową unosi się sylwetka orła. W centralnej części muru znajduje się płaskorzeźba Ukrzyżowanego na tle płonącego placu Zamkowego w Warszawie... **str. 2**

W poniedziałek w naszej gazecie  
**Sportowy24**

● Relacje z wydarzeń sportowych  
w regionie, kraju i na świecie

Zamów prenumeratę

Głos Pomorza  
Głos Koszaliński  
Głos Szczeciński ☎ 94 340 1114  
bok.prenumerata@polskapress.pl  
prenumerata.gp24.pl

# Pamięci bohaterom Powstania

Magdalena Olechnowicz  
Historia a współczesność

**Jeszcze przed zakończeniem II wojny światowej na Pomorze zaczęli docierać warszawiacy, którzy na ziemiach odzyskanych szukali dla siebie domu. Także bohaterowie Powstania Warszawskiego. To im poświęcony jest pomnik w Słupsku.**

Podczas uroczystości z okazji 79. rocznicy wybuchu Powstania Warszawskiego zaprezentowano odrestaurowany Pomnik Powstańców Warszawskich w Słupsku. To pierwszy pomnik w Polsce postawiony na cześć bohaterów Powstania. Na uroczystości obecny był Wojciech Małeta, syn twórcy tego pomnika - Jana Małety.

## Pomnik w Słupsku

Niecałe dwa lata po upadku Powstania Warszawskiego, 15 września 1946 roku, w Słupsku odsłonięto Pomnik Powstańców Warszawskich. Był to pierwszy w Polsce monument poświęcony temu bohaterstwu zrywowi stolicy.

Dlaczego akurat w Słupsku? Jeszcze przed zakończeniem II wojny światowej wiosną 1945 roku do Słupska zaczęli docierać warszawiacy, uczestnicy Powstania Warszawskiego, żołnierze Armii Krajowej. Przybywali tutaj z różnych przyczyn i w różnych okolicznościach. Jedni na tzw. Ziemiach Odzyskanych chcieli ukryć przed komunistyczną władzą swoją kombatancką przeszłość, inni szukali nowego domu, bo ten w Warsza-

wie był albo ruiną, albo w ogóle go nie było.

- Mogłoby się wydawać, że Słupsk i Warszawa są daleko od siebie, ale okazuje się, że Słupsk był tym miastem, który przechowywał pamięć. Jako pierwsze miasto zadedykował bohaterom Powstania Warszawskiego pomnik. Powstał już w 1945 roku - bardzo prowizoryczny, natomiast ten, który przez lata znaliśmy powstał w 1946 roku. Stworzony został przez artystę rzeźbiarza - Jana Małetę. Przez lata gromadził wokół siebie bohaterów Powstania, których bardzo wielu do Słupska zjechało. Przez 60 lat był to jedyny pomnik poświęcony bohaterom Powstania Warszawskiego - mówiła 1 sierpnia - Krystyna Danilecka-Wojewódzka, prezydentka Słupska. - Dlatego jestem dziś głęboko wzruszona, że mogę gościć Wojciecha Małetę, syna twórcy tego pomnika - Jana Małetę. Pan Wojciech to człowiek wyjątkowy - jako dziecko - towarzyszył ojcu w pracach nad tym pomnikiem, który dziś możemy podziwiać w Słupsku.

Niestety, pracownia Jana Małety w pierwszych dniach Powstania Warszawskiego została totalnie zniszczona.

- O twórczości mojego taty niewiele wiadomo. Pomnik był wykonany trudną techniką w narzucie w betonie, przy współudziale dwóch inżynierów, którzy wykonali stalową strukturę pomnika. Na tę konstrukcję ojciec wykonał narzut z betonu. Odlew z brązu był wtedy - w tamtych czasach - niemożliwy. Pracownia ojca została zbombardowana, a on



1 sierpnia 1944 roku też był wtorek... 79 lat później - o godzinie 17 w Słupsku - pod Pomnikiem Powstańców Warszawskich...

utracił cały dorobek życia - wspominał Wojciech Małeta.

Jan Małeta urodził się w 1887 roku w Tarnowie, a zmarł w 1964 w Warszawie. Studiował na Akademii Sztuk Pięknych w Wiedniu, Mediolanie, Budapeszcie i Rzymie. Zajmował się malarstwem i rzeźbą. Pozował jemu sam marszałek Józef Piłsudski.

## Składka mieszkańców

Pieniądze na budowę pomnika pochodziły z darów i ofiar mieszkańców Słupska. Projektantem był Jan Małeta, a wykonawcami Stanisław Kołodziejcki i Stanisław Wąsowicz.

Pomnik składa się z dwóch części - muru z cegieł przesztych kulami oraz postaci poległego w walce powstańca. W wyciągniętej wzdłuż ciała dłoni trzyma on granat „filipinkę”, a drugą opiera się na tarczy z herbem Warszawy - Syrenką. Nad nim pochyla się orzeł, a u jego stóp klęczy płaczące dziecko. W centralnej części muru znajduje się płaskorzeźba ukrzyżowanego Chrystusa na tle płonącego placu Zamkowego w Warszawie. Na cokole jest umieszczony napis - „Bohaterom Warszawy - Słupsk”.

W 1962 roku płaskorzeźba ze słupskiego pomnika w niejasnych okolicznościach zginęła. Było to w czasach, gdy komunistyczne władze walczyły z Kościołem i krzyże ginęły w niewyjaśnionych okolicznościach w całym kraju. Sprawców kradzieży nie ustalono, bo zapewne do niej nie doszło. Zawinięta w szmaty płaskorzeźba została podrzucona do Muzeum Pomorza Środkowego. Tymczasem miejsce Chrystusa

zajął herb Słupska. W kwietniu 1981 roku za sprawą Solidarności pomnikowi przywrócono płaskorzeźbę z Chrystusem.

W czasie swojej 79-letniej historii Pomnik Powstańców Warszawskich był już trzykrotnie remontowany: w 1984, 2015 i teraz - w 2023 roku. W czerwcu 2022 r. miasto otrzymało dotację na ten cel z Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego. Duża w tym zasługa Piotra Müllera, rzecznika pras-

wego rządu i słupskiego posła PiS.

I tak na pierwszym w Polsce pomniku upamiętniającym powstańców warszawskich ponownie zawisła nowa płaskorzeźba z Chrystusem na krzyżu z napisem: Jezu, ratuj, bo ginimy. Dokładnie taka, jaką rzeźbiarz zaprojektował na początku, a którą komuniści zdjęli w latach 60. XX wieku.

Płaskorzeźba została stworzona w ostatnich dniach Powstania Warszawskiego - we wrześniu 1944 r. - w pracowni warszawskiego artysty Jana Małety, twórcy całego słupskiego pomnika. W formie betonowej zawisła nad postacią powstańca dwa lata później.

- Miał to być odlew z brązu, jak i cały monument, ale w tamtych czasach nie było na to ani pieniędzy, ani metalu. Teraz - po renowacji - pomnik wygląda pięknie - mówi Wojciech Małeta.

To ogromna zasługa Janusza Kazimierskiego, Edwarda Iwańskiego i Roberta Sobocińskiego, u którego w pracowni pod Poznaniem pomnik był poddany renowacji. Przypomnijmy, dzięki staraniom władz miasta i wsparciu posła Piotra Müllera znalazły się pieniądze na generalny remont historycznego monumentu. Całkowity koszt zmiany betonowego pomnika na odlew z brązu wyniósł 430 tys. zł, z czego ponad 215 tys. zł przekazało Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego, a resztę - miasto Słupsk.

©©



Wojciech Małeta - syn autora Pomnika Powstańców Warszawskich

## Historia pomnika

Historia budowy pomnika w Słupsku związana jest z dramatycznym wydarzeniem, które opisał historyk Zdzisław Machura w książce „Był tu wśród nas na Słupskiej Ziemi”.

„W czasie uroczystości pierwszej rocznicy wybuchu Powstania Warszawskiego w dniu 5 sierpnia 1945 roku, podczas której odbył się pogrzeb ekshumowanych w lasku południowym 24 polskich robotników przymusowych zamordowanych przez esesmanów w dniu 7 marca 1945 roku na dzień przed zajęciem Słupska przez wojska radzieckie, ogłoszono, że plac, na którym pochowano zamordowanych, zostanie nazwany Placem Powstania Warszawskiego. Przypuszczano wówczas, że Niemcy zamordowali byłych powstańców warszawskich, co nie było prawdą. Ks. Jan Zieja (legendarny kapelan Szarych Szeregów, przybył do Słupska w maju

1945 r. - dop. red.) przemawiał nad zbiorową mogiłą pomordowanych. Mówił o znaczeniu ofiary poległych dla kraju, o odnowieniu się życia w Polsce. Po zakończeniu uroczystości, ks. Jan zaprotestował przeciw tej nazwie placu. Argumentował, że o powstaniu różnie ludzie mówią i mówić będą, różnie może ocenić je historia, ale o powstańcach warszawskich nikt nie śmie powiedzieć nic złego, bo to byli bohaterowie, najczystsze ofiary, najlepsi Polacy. Dlatego plac należy nazwać Placem Powstańców Warszawskich. Nad mogiłą zbiorową zamordowanych ustawiono prowizoryczny pomnik, wykonany z desek i dytki, który szybko się rozpadł. Powołano więc komitet budowy pomnika powstańców warszawskich, do którego należał także ks. Jan. Nowy pomnik odsłonięto w dniu 15 września 1946 roku”.

Jak skorzystać  
z wyjazdu  
do sanatorium  
lub uzdrowiska

**PORADNIK**, *str. 7*

Róża słynie  
ze swych  
właściwości  
od starożytności

**URODA**, *str. 10*

# WEEKEND z rodziną

Z cukinii można  
wyczarować nie  
tylko pyszny  
obiad, ale i deser

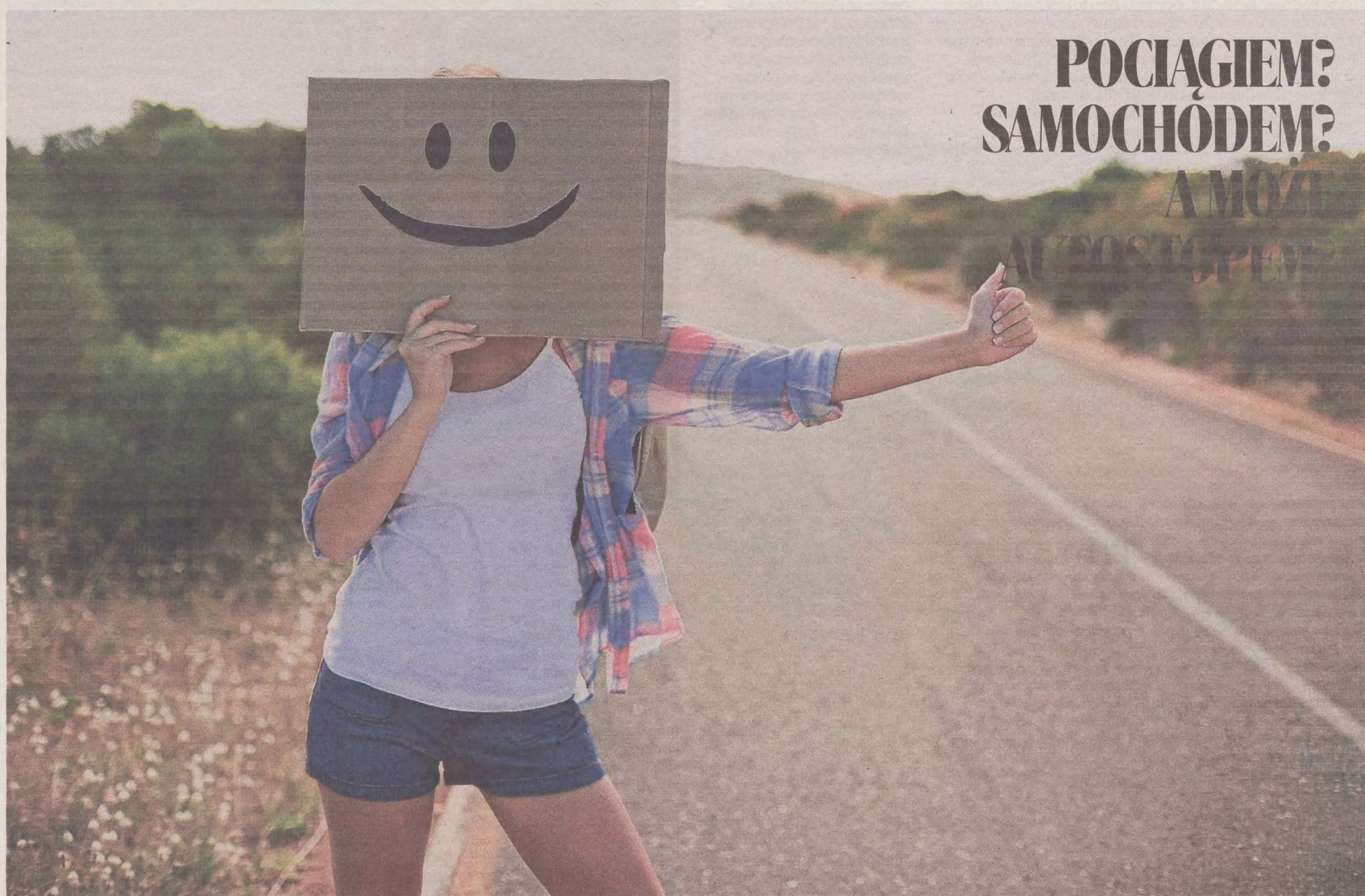
**KUCHNIA**, *str. 8-9*

Tajemnice  
Karkonoszy,  
najwyższego  
pasma Sudetów

**TURYSTYKA**, *str. 11*

**GŁOS**

Sobota-Niedziela, 5-6.08.2023



**POCIĄGIEM?  
SAMOCHODEM?  
A MOŻE  
AUTOSTOPEM?**

Autostop może być świetną przygodą i ważnym, życiowym doświadczeniem dla osób w każdym wieku.

Warto jednak dobrze naszą podróż zaplanować i przestrzegać kilku podstawowych zasad.

Przede wszystkim zaś zadbać o swoje bezpieczeństwo *str. 5*

Monika Kaczyńska

ZABIERZ  
Z SOBĄ  
ROZSADEK

Gwiazda

ODKĄD PAMIĘTAM, ZAWSZE BARDZO SIĘ PRZEJMOWAŁAM SWOIMI WYSTĘPAMI. TERAZ CZUJĘ, ŻE DOJRZAŁOŚĆ I DOŚWIADCZENIE, DAJĄ MI WIARĘ WE WŁASNE SIŁY

Małgorzata Kożuchowska, aktorka



FOT. SYLWIA DĄBROWA

Warto wiedzieć

Jak pogoda wpływa  
na nasze zdrowie

**Pogoda ma istotny wpływ na nasze samopoczucie. Jej częste zmiany, których doświadczamy w Polsce, rzutują na naszą koncentrację, nastrój i nierzadko relacje z innymi. Mówi się, że niemal wszyscy Polacy to meteopaci, ale istnieją osoby, które są dużo bardziej wrażliwe na działanie pogody.**

Meteopatia to nadwrażliwość na zmiany pogody. Nie jest chorobą, ale może powodować nasilenie różnych dolegliwości. - Czasem jest to sygnał, że warto poddać się badaniom i w razie potrzeby rozpocząć leczenie - wskazuje dr Aleksandra Szymańska, internistka z Gliwic. Mimo że z medycznego punktu widzenia wrażliwość na pogodę i jej zmiany nie jest jednostką chorobową, lekarze nie kwestionują wpływu tych zmian na ludzki organizm. Może on objawiać się m.in.: bólami głowy, bólami brzucha, bólami stawów, sennością, apatią, poczuciem rozbicia, nerwowością, niepokojem.

- Nadwrażliwość na warunki pogodowe jest coraz częściej zgłaszana przez osoby starsze, które chorują przewlekle. Szczególnie w ostatnich latach pogoda faktycznie może nam sprawiać takie problemy: gwałtowne zmiany będą szczególnie dotkliwe dla pacjentów, którzy cierpią z powodu schorzeń, np. układu krążenia - wyjaśnia dr Szymańska.

Zmiany pogody szczególnie odczuwają osoby starsze, ale ich skutki mogą dotyczyć też osoby przemęczone i przepracowane. Co ważne, na tego typu dolegliwości częściej skarżą się kobiety niż mężczyźni, co może wiązać się też z liczbą zadań, które wykonują. Z badań biometeorologów wynika, że na związek swoich dolegliwości z pogodą wskazuje - choć nie zawsze słusznie - nawet 50-70 proc. ludzi.



FOT. 123RF

Zmiany pogody szczególnie odczuwają też osoby przemęczone i przepracowane

- Jeśli są to pacjenci już zdiagnozowani, np. w zakresie choroby wrzodowej, chorób reumatycznych czy kardiologicznych, to warto jednak poszukać przyczyny tego, że częściej odczuwają bóle głowy, osłabienie czy zaostrzenie dolegliwości - wskazuje dr Szymańska.

Również osoby, u których nie zdiagnozowano wcześniej konkretnej choroby, mogą traktować nasilenie dolegliwości w wyniku zmian pogody jako sygnał, że warto poddać się badaniom. Nie wszystko bowiem - jak czynią to niektórzy pacjenci - da się wytłumaczyć skokami ciśnienia atmosferycznego, temperatury czy deszczową aurą.

- Jeżeli ktoś pod wpływem czynników pogodowych czuje się gorzej, np. boli go głowa czy stawy, powinien przede wszystkim poszukać przyczyny cho-

roby, która powoduje zaostrzenie dolegliwości. Warto zatem pójść do lekarza, który zleci podstawowe badania laboratoryjne czy np. obrazowe - mówi dr Szymańska.

Burzowa pogoda może wywołać groźną i niezwykle chorobę. Czym jest astma burzowa?

Meteopatia to nie choroba, ale istnieją sposoby, które mogą pomóc uniknąć jej nieprzyjemnych skutków. I choć nie da się zmienić pogody, to możemy podjąć kroki, które złagodzą jej wpływ na nasze samopoczucie. Zdaniem dr Aleksandry Szymańskiej takim sposobem jest zdrowy tryb życia.

- Należy porządnie się wysypiać, starać się dużo czasu spędzać aktywnie, ruchowo, najlepiej na świeżym powietrzu, a także dobrze i zdrowo się odżywiać - wtedy te dolegliwości

na pewno ulegną zmniejszeniu - podsumowała.

Mając świadomość, że stan pogody się na nas odbija, warto obserwować, jakie wzorce pogodowe przyczyniają się do pogorszenia samopoczucia. Pomocne może być prowadzenie notatek. Warto monitorować też prognozy pogody, aby móc się przygotować na trudniejsze dni.

Objawy meteoropatii zazwyczaj utrzymują się przez kilka dni i ustępują wraz z poprawą pogody. Choć mogą być niekorzystne dla naszego samopoczucia, to w wielu przypadkach nie zakłócają aż tak bardzo codziennego funkcjonowania.

Jeśli jednak aura znacząco wpływa na nasz nastrój, warto skonsultować się z lekarzem, aby wykluczyć ewentualne schorzenia lub wdrożyć właściwe leczenie. PAP

Czasy się zmieniają. Dziś wyprawa bohaterów „Podróży za jeden uśmiech” skończyłaby się interwencją policji, a rodzice Dudusia i Poldka gęsto tłumaczyliby się z braku nadzoru nad latoroślami: Ale, choć nie dla dzieci, autostop to sposób na podróż w najpełniejszym tego słowa znaczeniu. Przemierzając się „okazją”, mamy szansę poznać ludzi, których nigdy w życiu nie spotkalibyśmy w innych okolicznościach, i zobaczyć miejsca, o których wzmianek próżno szukać w przewodnikach. Przeciwnicy autostopu twierdzą, że wsiadanie do samochodu z obcymi ludźmi to proszenie się o kłopoty. Zwolennicy uważają, że życie z natury rzeczy jest ryzykowne, a przy zachowaniu minimum rozsądku, podróżowanie w ten sposób nie jest groźniejsze niż podróż pociągiem. Mogą mieć rację - pod warunkiem że w bagażu, oprócz niezbędnych przedmiotów, znajdzie się także duży zapas rozsądku i nieco intuicji.

Tak czy owak - autostop nie jest dla każdego. Kto lubi mieć wszystko zaplanowane punkt po punkcie i złości się, gdy coś nie idzie zgodnie z harmonogramem, podróżując autostopem będzie się męczył. Bo podróż autostopem nie da się zaplanować. Kto jednak czuje się zmęczony rutyną i przewidywalnością - może przynajmniej spróbować wyruszyć na trasę. Na początek - w kraju. Jako że improwizacje najlepiej wychodzą dobrze przygotowanym - warto poczynić przynajmniej ogólne założenia i odpowiedzieć na przykład na pytanie o to, jakie opcje noclegu bierzemy pod uwagę, jeśli noc zastanie nas na trasie, gdzie będziemy ładować telefon itp. Przesyłanie bliskim lokalizacji, informowanie z kim podróżujemy i regulamy kontakt w przypadku autostopu podstawowy pakiet ubezpieczeniowy. Jeśli do tego ma się żelazną rezerwę, która pozwoli w ostateczności wrócić do domu pociągiem czy autobusem - można wyruszać ze spokojną głową. Dokąś do trzemy. Coś po drodze zobaczymy, z pewnością lepiej poznamy siebie i towarzysza podróży. Niektórzy odkrywają, że od punktu docelowego ważniejsza jest sama droga.

Nieporadnik Tatusia

## JAK NIE MAM CO POWIEDZIEĆ

Niosę zamroczonego młodszego. Zasnął w nie swoim łóżku, zrobiła się północ, trzeba przenieść do łóżeczka. A młodzian... ech, łąza się w oku kręci. Bo młodzian jest już w ostatnim momencie, kiedy przeniesienie go z miejsca na miejsce nie jest wyzwaniem logistycznym, nie łamie kręgosłupa, a nawet bywa przyjemne. Bo śpi. I przez ten sen obejmuje rączkami i nóżkami jak małpka. Można nie trzymać, a on i tak się utrzyma. I przytula do policzka... choć od tatusiowego natychmiast odskakuje, bo drapie. Ale to już ostatni etap tych fantastycznych czasów, gdy małe ciało sapało zadowolone do ucha i spało na tatowym brzuchu (fakt, że wówczas był powierzchnią bardziej przypominającą materac, a nie wzgórze).

A potem co będzie? A potem to się nawet nie przytuli. O tacie powie kumpłom „stary”. Ani się człowiek nie obejrzy, a będzie pierwsza kłótnia nastolatka, a chwilę później pójdzie na swoje.

I na pewno przez sen nie szepnie: Kocham cię, tatuś.

Starszy co prawda potrafi się jeszcze na pół ulicy wydrzeć, że kocha, ale młodszemu z pewnością przejdzie. Bo jemu to te „kocham cię” aż za łatwo przychodzi. Aż go mama ostatnio spytała: dlaczego tak często to powtarza... bo jak się często powtarza, to czasem to wartość traci. „Ale jak czasem nie wiem, co powiedzieć, to wolę to. W końcu miłość jest najważniejsza”. Rany, który ja to już raz od nich słyszę? **Tato**

## Psychologia

Dorota Kowalska  
dorota.kowalska@polskapress.pl

Niektórzy z nas z pamiętają jeszcze „Podróż za jeden uśmiech” ze świetnym Filipem Łobodzińskim i Henrykiem Gołębiowskim w rolach głównych. Chłopcy chcieli pociągiem dostać się nad morze, ale zgubili pieniądze, co jednak wcale ich nie załamało. Poldek i Duduś, bo takie są ich filmowe imiona, wybrali podróż autostopem. I była to podróż ich życia: poznali nowych, ciekawych ludzi, przeżyli niesamowite przygody. Rozpieszczony przez rodziców Duduś zmienił się, zmężniał. Kiedy dotarli do swoich matek na Hel, byli już inni, doroślejsi. Takich jak Poldek i Duduś, no może trochę starszych amatorów autostopu wciąż nie brakuje.

Marta, 45 lat, jasne włosy do połowy pleców, nauczycielka, od lat jeździ autostopem. Zaczęła się na studiach. Na nich też poznała przyszłego męża – Adama. Jako studenci podróżowali razem, teraz podróżują jako małżeństwo.

– Zwiedziliśmy autostopem całą Europę – opowiada. Przeżyli tysiące przygód. W Czechach zdarzyło im się czekać na „okazję” dobrych kilka godzin. Chcieli dojechać do Pragi. Nagle przejechał jakiś samochód, stanął, zawrócił. To był przemiły starszy pan. Zawiózł ich na stację benzynową, kupił dwie kanapki i dwie butelki z pićm, bo stwierdził, że „marnie wyglądają”. Inny razem, to było w austriackich Alpach, podszli do jednego z gospodarzy, który stał na podwórku, chcieli zapytać, gdzie najłatwiej byłoby złapać stopa, bo robiło się ciemno, a chcieli dotrzeć do Hallstatt. A ten zaproponował, żeby przespali się przed dalszą podróżą. Prowadził pensjonat, dał im jeden pokój, po kąpieli kazał przyjść na kolację.

– Zazwyczaj spotykamy się z życzliwością. Ważne, żeby nawiązać kontakt z kierowcą. Czasami podczas drogi słyszymy niesamowite historie. Podróżowanie autostopem za granicą ma jeszcze jedną zaletę: łatwiej poznaje się miejscowych, ich zwyczaje, kulturę – mówi Marta. Zdąrzyła się, że kierowcy zabierali ich do swoich domów, przedstawiali rodzinie, gościli. – Nasze dzieci, a mamy dorosłą już córkę i syna, też podróżują autostopem. Nie robimy z tego problemu, znają zasady bezpieczeństwa, nie jeżdżą same – tłumaczy Marta. Ale też w internecie ci, którzy chcieliby ruszyć w świat autostopem, znajdują całą masę rad, które warto wziąć pod uwagę. „Jeśli jeszcze nigdy nie podróżowaliście autostopem, to dobrym kierunkiem na początek będzie oczywiście Polska. Możemy spróbować wybrać

się stopem nad morze lub w góry – taki wyjazd z pewnością będzie dobrą okazją, aby nabrać doświadczenia. Kiedy już poczujemy się pewniej i będziemy chcieli ruszyć za granicę, warto obrać kierunek na Bałkany. Obszar ten zamieszkują ludzie niezwykle otwarci i serdeczni. Choć nie ma tutaj gęstej sieci autostrad, to z pewnością nie będziemy mieć żadnego problemu ze złapaniem stopa” – radzi na swoim blogu Zuzanna Szybka.

Wszystko to prawda. Do podróży autostopem trzeba się solidnie przygotować i pamiętać o kilku podstawowych zasadach. Przede wszystkim musimy się odpowiednio spakować. Warto postawić na plecak, który jest znacznie wygodniejszy niż walizka, umożliwi też doczepienie namiotu lub karimaty. Ważny jest ubiór, musi być wygodny i odpowiedni do pogody. Pamiętajmy o sprawdzonych butach i nakryciu na głowę. Powinniśmy wglądać schludnie, wtedy wzbudzimy zaufanie u kierowców.

„Uśmiech to podstawa” – zdaniem blogerów, którzy podróżują autostopem, powinien o tym pamiętać każdy autostopowicz. Od naszego nastawienia i pozytywnej energii będzie zależało to, czy zrobimy na kierowcy dobre wrażenie i czy zgodzi się zabrać nas z sobą.

Kolejna sprawa – trzeba dbać o bezpieczeństwo. Zanim ruszymy w drogę, powinniśmy poinformować bliskich, dokąd się udajemy, być z nimi w stałym kontakcie. Umówić się na przykład na telefon o określonej porze dnia. Przesyłać SMS-em numer rejestracyjny pojazdu, jakim się poruszamy. Warto podróżować parami, nie wsiadać do kabiny, w której czuć woń alkoholu, w nocy nosić odbłaskowe ubrania. Trzeba zachować czujność, śledzić zjawdy i znaki drogowe, aby nie przegapić miejsca, do którego chcieliśmy się dostać. Stopa najłatwiej łapać w miejscach, takich jak stacje benzynowe, parkingi lub główne drogi – przy nich zawsze będziemy czuć się bezpiecznie. Z kolei przy drodze szybkiego ruchu szansa na złapanie „okazji” jest bardzo mała. Warto też mieć przy sobie pamiętki lub słodycze, którymi będziemy mogli podziękować kierowcy za podwiezienie.

Kuba Rydkodym: niewiele ponad 30 lat, absolwent Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie, inżynier w hucie szkła. Pierwszego stopa złapał w Bieszczadach. Był rok 2008: komunikacja miejska działała słabo i nie dojeżdżała tam, gdzie chciał. W następnym roku była już Hiszpania, potem Włochy, Turcja, Bałkany – przez sześć lat zwiedził autostopem 31 krajów. Wreszcie przyszedł czas na Chiny. Plan był

Autostop może być świetną przygodą i ważnym, życiowym doświadczeniem. Warto jednak dobrze naszą podróż zaplanować i przestrzegać kilku podstawowych zasad. Przede wszystkim zaś zadbać o swoje bezpieczeństwo

# PODRÓŻ „NA STOPA”, CZYLI Z PLECAKIEM PRZED SIEBIE



Warto dobrze naszą podróż zaplanować i przestrzegać podstawowych zasad bezpieczeństwa

prosty: dojedzie autostopem do Moskwy, potem przez Syberię do Mongolii, stamtąd prosto do Pekinu. Dwa miesiące podróży. Po Chinach przyszedł czas na Dubaj. – A ten blog powstał trochę przez przypadek. Spisywałem krótkie relacje ze swoich podróży dla znajomych, ale coraz więcej osób zaczęło się dopytywać o to, gdzie byłem, co widziałem, z kim rozmawiałem – opowiadał mi swego czasu.

Nie miał właściwie wyjścia. Od 2010 roku zaczął pisać regularnie relacje ze swoich podróży na blogu, ale na jego stronie są też rady dla autostopowiczów, historia autostopu, rozmowy z cieka-

wymi ludźmi spotkanymi w drodze. – Ważne, aby znać kraj, do którego się jedzie, zwyczaj w nim panujące – tłumaczył.

I ma rację. Włosi na przykład niechętnie biorą autostopowiczów. Za to życzliwość cechuje tureckich kierowców, ale nieźle podróżuje się także po Polsce. W Bułgarii czy Rumunii stop jest płatny, kierowcy zostawia się najczęściej równowartość ceny biletu autostopowego. To nie reguła, ale, żeby nie było niespodzianek, warto się dogadać, zanim wsiądziemy do samochodu. Różnorodność kulturowa sprawia, że niektóre zachowania i gesty mogą być inaczej odbierane

w różnych miejscach na świecie. Choćby tak podstawowa sprawa, jak zatrzymywanie stopa. Na jednym z blogów można wyczytać, że kciuk uniesiony w górę sprawdza się w Europie i Ameryce Północnej, ale nie należy używać go w Ameryce Południowej, Azji Mniejszej, Azji Południowo-Wschodniej i Afryce Zachodniej. Dłoń skierowana w górę – zostanie dobrze odczytana w Afryce. Wskazywanie palcem drogi – w Australii i Oceanii, ale nie w Azji. Wyciągnięcie przed siebie ręki, trochę tak jakbyśmy chcieli uściskać czyjąś dłoń – ten gest rozumieją kierowcy w Azji Mniejszej. Kciuk skierowany po-

ziomo za plecy – w Ameryce Południowej. Poziome machanie dłonią w górę i w dół – w Azji. Na tym kontynencie samotnie podróżujące kobiety mogą być jednak odbierane jako osoby oferujące usługi seksualne, więc panie powinny podróżować z jakimś mężczyzną. W niektórych krajach Afryki, choćby w RPA, należy w ogóle unikać jeżdżenia autostopem, bo to po prostu niebezpieczne.

Autostop może być świetną przygodą i ważnym, życiowym doświadczeniem warto jednak dobrze naszą podróż zaplanować i przestrzegać podstawowych zasad bezpieczeństwa.

Sylwetka

# Małżeństwo to dla niej gra do jednej bramki

Zarówno swymi wyborami życiowymi, jak i zawodowymi potwierdza, że jest ciągle wierna sobie. Choć czasem musi z czegoś zrezygnować, nadal kieruje się zasadami Dekalogu

Paweł Gzyl

pawel.gzyl@polskapress.pl

**W** tym roku będzie obchodzić jubileusz trzydziestolecia swej kariery aktorskiej. Ktoś mógłby pomyśleć, że po takim okresie popadła w rutynę. Nic bardziej mylnego. Jej sposobem na zachowanie świeżości w podejściu do zawodu jest różnorodność przyjmowanych ról. Przykład? Ostatnio widzieliśmy ją w religijnym filmie „Czyścić”, dramacie „Banksterzy” i komedii „Zoła”. A na premierę czekają „Chłopi”, w których zagrała Organizację. Szkoda tylko, że nie możemy jej oglądać w serialu „Rodzinka.pl”, który zakończył się dwa lata temu. Bo chyba za rolę Natalii Boskiej widzowie pokochali ją najbardziej.

- Odkąd pamiętam, zawsze bardzo się przejmowałam swoimi występami. Nie mogłam spać, nie mogłam jeść. Podchodziłam do wszystkiego bardzo emocjonalnie. Teraz czuję, że dojrzałość i doświadczenie, które zdobyłam, dają mi wiarę we własne siły i umiejętności. Oczywiście odpowiedzialność jest większa - z biegiem lat rosną wymagania widzów i krytyków, nie ma żadnej taryfy ulgowej. To jest naturalne. Jest jednak też wielka satysfakcja i radość z tego, że mogę to wszystko, czego się nauczyłam, świadomie w swojej pracy wykorzystywać - tłumaczy w „Gazecie Krakowskiej”.

## Poszerzona perspektywa

Dorastała w inteligenckiej rodzinie mieszkającej w peerelowskim bloku z wielkiej płyty w Toruniu. Jej tata był pedagogiem,



FOT. SYLWIA DĄBROWA

a mama nauczycielką. Miała dwie młodsze siostry, więc to ona narzucała, w co się mają bawić. Ta odpowiedzialność za innych sprawiła, że została najpierw przewodniczącą klasy, a potem nawet prezydentką szkoły. Była wręcz ideałem córki: dobrze się uczyła, starała się pomagać rodzicom i nigdy nie przeszła fazy młodzieńczego buntu. Zdecydowało o tym na pewno jej wychowanie. - Wyrosłam w tradycyjnym domu, w którym ważna była wiara katolicka. Wartości związane z Dekalogiem, polska historia i tradycja. Ale rodzice nie zamykali nas w jakichś schematach i jeszcze jako dziecko miałam zgodę na liczne wyjazdy z kółkiem teatralnym, występy za granicą. To poszerzało perspektywę - mówi

w „Gazecie Wyborczej”. Ponieważ państwo Kożuchowscy mieli rodzinę w Niemczech, kiedy Małgosia była w liceum, pojechała do niej w odwiedziny. Pojawił się wtedy pomysł, by tam została na stałe. Ona jednak postanowiła wrócić do Torunia, bo trudno było jej sobie wyobrazić życie bez kółka teatralnego. Aktorką postanowiła bowiem zostać już w szóstej klasie podstawówki. Uwiódł ją mit Hollywood z takimi gwiazdami, jak Marilyn Monroe czy Elizabeth Taylor. Dlatego mimo sprzeciwu rodziców, po maturze zdała do Akademii Teatralnej w stolicy. - To był świat, który wydawał mi się światem z bajki, a do którego marzyłam, żeby wejść. Siebie jednak oczyma wyobraźni widziałam raczej na scenie. Myślę,

że byłam takim dzieckiem, które dość realnie ocenia rzeczywistość. Nie myślałam, że będę jakąś wielką diwą, bo na półkach był ocet i stałam w kolejkach po banany raz w roku - śmieje się w serwisie Polki.pl.

## Wierna sobie

Nikt, kto ją znał, nie zdziwił się, że była jedną z najlepszych studentek w akademii. Dlatego już na drugim roku dostała propozycję pierwszej roli. Trzy lata później po zrobieniu dyplomu została aktorką Teatru Dramatycznego. Dzięki temu współpracowała z wybitnymi reżyserami - Wiesławem Komasa i Jerzym Jarockim. Dzięki nim do dziś kocha występować na scenie, choć nie przeszkadza jej to robić karierę również w kinie i telewizji.

## MAŁGORZATA KOŻUCHOWSKA

Polska aktorka teatralna, kinowa i telewizyjna. Urodziła się w 1971 roku we Wrocławiu. Ma dwie młodsze siostry - Maję i Hannę.

Ukończyła Akademię Teatralną w Warszawie w 1994 roku. Po dyplomie dołączyła do zespołu Teatru Dramatycznego, a potem została aktorką Teatru Narodowego. W kinie popularność przyniosły jej komedie „Kiler” i „Kilerów 2-óch”. Ma jednak w swym dorobku również dramaty, jak „Komornik” czy „Hania”. Z powodzeniem występowała również w telewizyjnych produkcjach, jak „M jak miłość”, „Rodzinka.pl” czy „Motyw”.

Jest też utalentowaną aktorką dubbingową. Od wielu lat udziela się charytatywnie. Jej mężem jest dziennikarz Bartłomiej Wróblewski. Mają syna Jana Franciszka (ur. w 2014 roku).

- Patrząc wstecz, widzę, że miałam dużo szczęścia i do ludzi, i do projektów, które w moim życiu się pojawiały. Często w idealnym momencie. Tym bardziej, że uprawiam bardzo trudny i często niesprawiedliwy zawód. Nie lubię udzielać rad, ale myślę, że nie wolno się za bardzo napinać, koncentrować tylko na jednym. Sukces nie może być celem samym w sobie. I naprawdę warto być wiernym sobie - podkreśla w „Twoim Stylu”.

Coś było w niej takiego, że Juliusz Machulski pomyślał, iż świetnie sprawdzi się w komediowej roli w jego filmie „Kiler”. I nie pomylił się. Małgosia rozkochała w sobie wszystkich widzów jako zabawna i urocza Ewa Szańska. Popularność, którą zyskała dzięki temu występowi, sprawiła, że otrzymała propozycję udziału w telenoweli „M jak miłość”. W efekcie oglądaliśmy ją jako Hanke Mostkowiak aż jedenaście lat. Jeszcze większym sukcesem okazał się dla niej familijny serial „Rodzinka.pl”.

- Ostatnio na planie u Patryka Vegi usłyszałam: „Jestem tobą zadziwiony”. „Ale co?!” - zaniepokoiłam się. „Myślałam, że będziesz wymagała nie wiadomo czego, miała pretensje, że w obrazku wyglądasz inaczej, niż sobie zaplanowałam”. „Nie wierzę” - odpowiedziałam. Często się zdarza, że ludzie myślą: „Teraz przyjdzie i będzie odstawiła gwiazdę”. Nie widzę powodu, żeby odgrywać kogoś, kim nie jestem i nie byłam - deklaruje w „Twoim Stylu”.

## Wspólny kierunek

Kiedy występowała w teatrze, bileterka powiedziała jej pewnego dnia, że ma wielbiciele,

który wykupił bilety na dwadzieścia spektakli do przodu z jej udziałem. Potem pojawiły się bukiety kwiatów w garderobie i liścik z prośbą o spotkanie. Tak aktorka poznała dziennikarza Bartka Wróblewskiego, który wypatrzył ją kilka tygodni wcześniej na pogrzebie Jana Pawła II w Watykanie. Dwa lata później para zaręczyła się na tym samym placu Świętego Piotra, a potem w 2008 roku wzięła ślub w warszawskim kościele Świętego Krzyża. - Najważniejsze w małżeństwie jest to, by grać do jednej bramki. Mieć wspólny kierunek, wspólne marzenia i realizować je. Nie koncentrować się tylko na sobie. Z miłością jest tak jak z innymi ważnymi sprawami w życiu. Trzeba ją pielęgnować - twierdzi w „Twoim Stylu”.

Kiedy małżonkowie zdecydowali się na dziecko, okazało się, że nie będzie to proste. Zaczęli więc leczenie. Zegar biologiczny Małgosi tykał nieustępliwie. Aktorka i jej mąż nie zdecydowali się jednak na metodę in vitro, tylko wybrali popieraną przez Kościół naprotechnologię. I udało się: Małgosia urodziła w 2014 roku synka Jasia. Dziś cała trójka jest szczęśliwą rodziną, która konsekwentnie chroni swą prywatność przed mediami. - Wiem już, w jakim trybie nie chcę pracować. A pracowałam w nim przez wiele lat - i nie przeszkadzało mi to. Byłam jednak wtedy odpowiedzialna tylko sama za siebie. W tej chwili mam rodzinę, więc chcę, żeby moje dziecko miało w domu mamę. Dbającą i kochającą. A nie mamę, która wpada do domu raz na jakiś czas, bo wiecznie jest w pracy - deklaruje w „Dzienniku Polskim”.

AKCJA CHARYTATYWNA



0410843334

Sanatoria i uzdrowiska

# Wszystko, co trzeba wiedzieć o leczniczym wyjeździe

Potrzebujecie odpoczynku, który poprawiłby wasz stan zdrowia? Połączenie kwestii relaksacyjnych i zdrowotnych jest możliwe dzięki istnieniu sanatoriów, do których tłumnie zjeżdżają kuracjusze z całego kraju. Jeżeli także myśleliście o podobnym pobycie, zapoznajcie się z naszym poradnikiem o sanatoriach – znajdziecie w nim wszystko, co trzeba wiedzieć o leczniczym wyjeździe

**S**anatoria rozmieszczone są w miejscowościach uzdrowiskowych, w których naturalnie występujące surowce mają potencjał leczniczy, a pobyt w nich – także ze względu na odpowiednio rozbudowaną infrastrukturę – ma pozytywny wpływ na zdrowie kuracjuszy. Do osób, które mogą starać się o (zazwyczaj 3-tygodniowy) pobyt, współfinansowany przez Narodowy Fundusz Zdrowia, Zakład Ubezpieczeń Społecznych lub Kasę Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego należą ci, którzy:

- są ubezpieczeni i cierpią na choroby przewlekłe nawracające, np. z powodu pracy lub pacjenci wymagający rehabilitacji po przebytych operacjach lub chorobach (NFZ),

- mogą trwale utracić zdolność do pracy, a pobyt w uzdrowisku poprawi ich rokowanie (ZUS),

- rolnicy zagrożeni utratą zdolności do pracy w gospodarstwie lub niezdolni do wykonywania tych obowiązków, jeżeli pobyt w sanatorium ma szansę poprawić ich stan zdrowia (KRUS).

## Sanatorium na NFZ czy prywatnie?

Odpowiedź na to pytanie zależy od wielu czynników, które dotyczą samego chorego. Prawdą jest, że opłaty za pobyt w prywatnych sanatoriach są dużo wyższe niż te na NFZ, dlatego dla skromniej żyjących pacjentów będzie to nie lada wyda-



FOT. 123RF

tek. Ogromną zaletą pełnopłatnych pobytów jest przyjęcie bez skierowania, możliwość wyboru miejsca i terminu pobytu, który może (ale nie musi) być także krótszy niż 3 tygodnie – to spore ułatwienie dla osób, które mają obowiązki i nie mogą pozwolić sobie na tak długą nieobecność.

## Jak uzyskać skierowanie

Z leczenia uzdrowiskowego mogą skorzystać pacjenci na podstawie skierowania na Narodowy Fundusz Zdrowia (NFZ), a także Zakład Ubezpieczeń Społecznych (ZUS) oraz Kasę Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego (KRUS). Jak uzyskać takie skierowanie?

- NFZ – otrzymać stosowne skierowanie od lekarza rodzinnego lub lekarza innej specjalizacji (także prywatnie, jeżeli ma podpisaną umowę z NFZ), dostarczyć skierowanie do NFZ (pocztą lub osobiście), czekać na listowne powiadomienie.

- ZUS – pacjent powinien zalogować się na własne konto na Platformie Usług Elektronicz-

nych ZUS, wpisać swoje dane i wydrukować uzupełniony wniosek. Z takim wnioskiem powinien udać się do lekarza, który dodatkowo uzupełni dokument oraz rejestruje go samodzielnie przez PUE ZUS. Po otrzymaniu zawiadomienia należy stawić się na wizytę u lekarza orzecznika w wyznaczonym terminie wraz z dokumentacją medyczną. Jeżeli orzecznik uzna wniosek za zasadny, wystawi skierowanie.

- KRUS – otrzymany od lekarza wniosek (wraz z niezbędnymi badaniami) należy dostarczyć osobiście lub pocztą do oddziału regionalnego lub terenowego KRUS. Z zarejestrowanym wnioskiem zapozna się inspektor orzecznictwa lekarskiego KRUS. Jeżeli rozpatrzy on pismo pozytywnie, rolnik otrzyma propozycję wyjazdu do uzdrowiska.

Wraz z początkiem roku 2023 uruchomiono opcję wystawiania skierowań drogą elektroniczną. Co to oznacza dla pacjentów? Przede wszystkim wygodę – osoby, które otrzymały skierowanie, nie będą musiały dostarczyć go do oddziału NFZ, bo zrobi to za nie lekarz podczas wizyty. Zmiany dotyczą także informowania o kolejnych etapach, które (w zależności od decyzji chorego) będzie można otrzymywać drogą mailową, za pomocą wiadomości SMS, poprzez aplikację IKP lub tradycyjnie, drogą pocztową.

Według Narodowego Funduszu Zdrowia średni czas oczekiwania na wyjazd do sa-

natorium to ok. 2 lata. Wszystko zależy jednak od stanu pacjenta – jeżeli lekarz na skierowaniu zaznaczy przypadek jako „pilny”, czas oczekiwania może zostać znacznie skrócony. Możliwe jest także samodzielne sprawdzenie terminów w wyszukiwarce NFZ. KRUS oraz ZUS nie określają prawdopodobnych terminów – należy więc czekać na informację ze strony tych instytucji. Zakład Ubezpieczeń Zdrowotnych deklaruje jednak, że wniosek o rehabilitację leczniczą „zostanie rozpatrzony niezwłocznie”.

## Czy emeryt sam płaci?

Tak, wszyscy pacjenci – z wyłączeniem dzieci – muszą częściowo zapłacić za zakwaterowanie i wyżywienie w sanatorium. W 2022 roku koszt dziennego pobytu wahał się między ok. 11 a 41 złotych, w zależności od terminu (sezon I trwał od 1 października do 30 kwietnia, sezon II – od 1 maja do 30 września) czy standardu pokoju. Szczegó-

FOT. 123RF



łowe informacje dostępne są w rozporządzeniu Ministra Zdrowia z dnia 23 lipca 2013 r. w sprawie świadczeń gwarantowanych z zakresu lecznictwa uzdrowiskowego. O wysokości opłaty decyduje minister zdrowia. Koszt ten ulega zmianie co roku w oparciu o wartość średniorocznego wskaźnika wzrostu cen towarów i usług konsumpcyjnych.

Warto pamiętać, że NFZ nie ponosi także kosztów za opłaty klimatyczne, przejazdów do uzdrowiska i z powrotem, a także dodatkowych zabiegów na schorzenia niezwiązane z powodem skierowania na turnus. Bezpłatny pobyt czeka za to pacjentów szpitali uzdrowiskowych. Jeżeli skorzystaliście z wyjazdu do uzdrowiska w ramach NFZ lub KRUS, o kolejną rehabilitację leczniczą możecie starać się dopiero po 12 miesiącach. W przypadku ZUS sprawa wygląda nieco inaczej – o udział w kolejnym turnusie można starać się nawet tuż po zakończeniu pobytu w uzdrowisku.

## Wyjazd rodzinny

Małżonkowie mogą wyjechać razem do sanatorium. Możliwe jest skierowanie w to samo miejsce (także w identycznym terminie), chociaż nie jest to takie proste i nie zawsze może się udać. Jeżeli będzie to możliwe, musicie przygotować się także na możliwość zakwaterowania w oddzielnych pokojach. By mieć szansę na wspólny pobyt w uzdrowisku na NFZ, małżonkowie muszą:

- złożyć wnioski tego samego dnia (mogą także zostać wysłane razem pocztą),

- warto dołączyć także podanie o chęci wspólnego wyjazdu),

- dokumenty powinny dotyczyć tego samego rodzaju i profilu leczenia,

- wnioski muszą być wypełnione rzetelnie i bezbłędnie, bowiem każda prośba o dodanie informacji oraz weryfikacje zmniejszają szanse na wyjazd.

Wyjątkiem są pary, w których choć jedno z małżonków ukończyło 65. rok życia lub ma orzeczenie o znacznym stopniu niepełnosprawności – w takiej sytuacji małżonkowie na pewno udadzą się do sanatorium razem.

## Czy do sanatorium można zabrać psa?

Przy rozpatrywaniu tego problemu należy rozróżnić psa, który – choć cudowny – jest zwykłym pupilem oraz psa asystującego, który osobom niepełnosprawnym pomaga w funkcjonowaniu. Zgodnie z obowiązującym prawem pies asystujący może wejść z właścicielem do obiektów użyteczności publicznej, także sanatoriów.

Osoby niepełnosprawne niestety spotykają się w niektórych sanatoriach ze sprzeciwem, jednak mają pełne prawo do wprowadzenia zwierzęcia. Ku uciesze właścicieli czworonogów istnieją także sanatoria, które umożliwiają zakwaterowanie ze swoim pupilem.

AKCJA CHARYTATYWNA



0410846792

Letnie smaki

# Z cukinii wyczarujesz pyszny obiad, a nawet deser

Warzywo to jest niezwykle uniwersalne, smaczne, a przy tym zdrowe. Co więcej, w sezonie to jeden z tańszych wyborów na targu bądź w sklepie

**M**łoda cukinia jest warzywem polecanym osobom dbającym o niską kaloryczność dań. W 100 gramach cukinii jest około 17 kalorii. Przy tym spore ilości błonnika przyspieszają przemianę materii. Cukinia ponadto jest źródłem: witaminy C, witaminy K, witaminy PP, witamin z grupy B, potasu, żelaza i magnezu.

Cukinię warto jeść na surowo, ale też na gorąco np.: w sosach, zupach i w leczu. W kuchni wegańskiej i kuchni wegetariańskiej cukinia może być użyta jako podstawa lasanii.

Cukinia jest znakomitym warzywem do przygotowania ciast i deserów.

## LECZO Z CUKINIĄ

4 cukinie, ok. 500 g kiełbasy, 3 papryki (najlepiej czerwona, zielona i żółta), 8 pomidorów lub 500 g pomidorowej passaty (przecieru pomidorowego), cebula, 3 ząbki czosnku, 1 łyżeczka bazylii, 1 łyżeczka oregano, 0,5 łyżeczki pieprzu, sól do smaku, ok. 3 łyżki oleju, ok. 100 ml wody, świeża natka pietruszki do posypania.

Cukinie umyj, obierz (jeśli jest młoda, to nie musisz jej obierać) i pokrój w średniej wielkości kawałki. Paprykę umyj, wytnij środek i pokrój w dużą kostkę. Kiełbasę pokrój w plasterki. Cebulę posiekaj

w drobną kostkę. Czosnek zetrzyj na tarce lub drobno posiekaj. W dużym garnku rozgrzej olej i podsmaż cebulę i kiełbasę. Dodaj czosnek i podsmaż jeszcze ok. 1 minutę. Następnie dodaj cukinię i paprykę, podlej niewielką ilością wody, przykryj garnek pokrywką i duś pod przykryciem na małym ogniu przez ok. 15 minut. Raz na jakiś czas możesz przemieszać potrawę. W tym czasie obierz pomidorki ze skórki i obrać lub skorzystać ze specjalnej obieraczki do warzyw. Pokrój pomidory na kawałki i dodaj do leczu. Duś ok. 10 minut, aż warzywa będą miękkie. Na koniec dopraw danie przyprawami. Podawaj leczu ciepłe, posypane natką pietruszki.

## CUKINIA Z KURCZAKIEM W SOSIE SŁODKO-KWAŚNYM

2 cukinie, 2 filety z kurczaka, 3 pomidory, cebula, ząbek czosnku, 100 ml pasty pomidorowej lub przecieru pomidorowego, ok. 100 ml wody, 1 łyżka mąki ziemniaczanej + 4 łyżki wody, olej do smażenia, 1 łyżka sosu sojowego, 1 łyżeczka papryki słodkiej, 2 łyżki octu, 2 łyżki cukru, sól i pieprz do smaku, 2 woreczki ugotowanego ryżu (200 g).

Przygotowanie dania zacznij od pokrojenia kurczaka w pa-

seczki. Wymieszaj mięso z sosem sojowym i słodką papryką. Umyj warzywa i pokrój na kawałki. Cebulę i czosnek drobno posiekaj. Na patelni rozgrzej odrobinę oleju i podsmaż kurczaka na złoty kolor. Dodaj do mięsa pokrojoną cebulę i czosnek oraz cukinie i pomidory. Chwilę podsmaż, a następnie zalej wodą. Duś pod przykryciem przez 10 minut. Dodaj do dania przecier pomidorowy, ocet, cukier, łyżeczkę soli i pół łyżeczki pieprzu. W miseczce rozpuść łyżkę mąki ziemniaczanej w czterech łyżkach wody i dodaj do dania. Wymieszaj i pogotuj 5 minut. Na koniec sprawdź smak dania, w razie potrzeby dodaj więcej soli, pieprzu lub cukru. Podawaj z ugotowanym ryżem.

## SALATKA Z CUKINIĄ NA ZIMĘ

4 kg cukinii, 0,5 kg marchewki, 0,5 kg cebuli, 1 główka czosnku, natka pietruszki, koperek, 12 łyżeczek soli, pół szklanki cukru szklanka oleju, szklanka octu.

Umyj i osusz warzywa. Cukinię pokrój w cienkie talarki. Marchewkę pokrój podobnie jak cukinię, na małe plasterki. Cebulkę posiekaj w piórka. Czosnek pokrój drobno. Posiekaj natkę pietruszki i koperek. Wymieszaj wszystkie składniki w dużej misce lub garnku. Zalej

warzywa mieszanką octu, oleju, soli i cukru. Wszystko dokładnie wymieszaj. Przykryj warzywa folią spożywczą i odstaw na około pół godziny. W tym czasie umyj dokładnie i wysusz słoiki oraz nakrętki. Przełóż salatkę do słoików i zakręć. Na blaszce do pieczenia połóż dwa arkusze papieru do pieczenia. Ułóż słoiki na blaszce tak, by się nie dotykały. Wstaw do zimnego piekarnika, a następnie włącz go na temperaturę 120 stopni Celsjusza. Gdy piekarnik się nagrzeje, odczekaj 20 minut. Po 20 minutach wyłącz piekarnik i zostaw zamknięty ze słoikami w środku. Po około 1 godzinie wyjmij słoiki i obróć je wieczkiem do dołu. Zostaw do całkowitego wystudzenia. Salatka z cukinii jest gotowa.

## CIASTO CZOKOLADOWE

2 średnie cukinie, 4 jajka, 3/4 szklanki cukru, 2 szklanki mąki, 2 łyżki kakao, 1 łyżka kawy rozpuszczalnej, 2 łyżeczki proszku do pieczenia, pół łyżeczki sody, szczypta soli, 1 opakowanie budyniu czekoladowego, 3/4 szklanki oleju; polewa czekoladowa: 150 g czekolady gorzkiej lub deserowej, 100 ml słodkiej śmietanki. Umyj i obierz cukinie. Zetrzyj cukinie na tarce na jarzynowych oczkach. W misce wymieszaj wszystkie syplkie skład-



FOT. MAT. PRASOWE WYDAWNICTWA BUCHMANN



FOT. KATARZYNA PUCZYŃSKA



FOT. KATARZYNA PUCZYŃSKA



FOT. KATARZYNA PUCZYŃSKA

Letnie smaki



FOT. SVETLANA OVSYANKINA



FOT. KATARZYNA PUCZYŃSKA



FOT. KATARZYNA PUCZYŃSKA

niki: mąkę, kakao, proszek budyniowy, sodę, szczyptę soli, kawę i proszek do pieczenia. Jajka ubij z cukrem na jasną masę. Zmniejsz obroty i wlej olej. Wsyp suche składniki i wymieszaj. Cukinie odciśnij z nadmiaru wody i dodaj do masy. Wymieszaj. Przełóż ciasto do blaszki wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz w 170 stopniach ok. 50 minut. Gdy ciasto wystygnie, przygotuj polewę: podgrzej śmietankę, zdejmij z ognia i dodaj kostki czekolady, wymieszaj, aż polewa będzie gładka. Udekoruj ciasto czekoladową polewą.

**SMAŻONE KWIATY CUKINII**  
20 świeżych kwiatów cukinii, 1 szklanka mąki pszennej, 1/2 łyżeczki soli, 1 szklanka (150 g) oliwy z oliwek, 1-2 łyżki zimnej wody.

Z każdego kwiatu cukinii usuwamy żółty słupek i szypułkę, ostrożnie płuczemy w zimnej wodzie. Osuszamy delikatnie papierowym ręcznikiem. Mąkę przesiewamy do miski, robimy zagłębienie pośrodku, dodajemy sól, po jednej łyżce wody i oliwy. Dokładnie mieszamy,

dodając tyle wody, aby uzyskać ciasto o dość gęstej konsystencji (tak, aby przylegało do kwiatów). Oliwę rozgrzewamy w garnku lub głębokiej patelni do bardzo wysokiej temperatury. Zanurzamy w cieście 4-6 kwiatów cukinii jednocześnie i smażymy je z obu stron, do zarumienienia. Smażone kwiaty cukinii odsączamy na papierowym ręczniku z nadmiaru tłuszczu.

**MAKARON Z CUKINIĄ I MARCHEWKI**

150 g cukinii, 100 g marchewki, 100 g makaronu ryżowego, 1 ząbek czosnku, 60 g cebuli, 10 g oliwy, 100 ml wody, 60 g sera pleśniowego, sól i pieprz, papryka słodka i ostra do smaku, około 2 łyżek posiekanej natki pietruszki.

Makaron ryżowy przygotować według instrukcji na opakowaniu. Przepłukać zimną wodą - dzięki temu makaron się nie skleja. Cebulę pokroić w piórka. Cukinię i marchewkę zetrzeć na tarce spiralnej lub pokroić w cienkie paseczki za pomocą obieraczki do warzyw. Na oliwie, na małym ogniu, obsma-

żyć warzywa. Dodać wodę, doprawić. Dusić pod przykryciem około 5 minut. Warzywa muszą pozostać al dente. Dodać makaron, czosnek wyciśnięty przez prasę, natkę, wymieszać. Podawać z pokrojonym serem pleśniowym.

Przepis pochodzi z książki „Fit przepisy od baletnicy. Sezonowo” Wydawnictwa Pascal.

**RISOTTO Z CUKINIĄ I BOCZKIEM**

szklanka ryżu do risotto np. arborio, 100 g boczku wędzonego parzonego w plasterkach, ok. 3 szklanki bulionu, 1 cukinia, 1 cebula, 35 g parmezanu lub innego twardego sera np. sera bursztyn, 30 g masła, 0,5 łyżeczki słodkiej papryki, 1 łyżka posiekanej natki pietruszki, sól i pieprz do smaku, 1 łyżka oleju do smażenia.

Boczek pokrój w plasterki. Cukinię obierz i pokrój w niewielkie kawałki. Cebulę pokrój w drobną kostkę. Podsmaż na suchej patelni boczek, po chwili dodaj cebulę, a następnie cukinię. Na drugą patelnię wlej łyżkę oleju, wsyp suchy ryż, podsmaż ok. 2 minuty, cały

czas mieszając. Zalej ryż szklanką bulionu, poczekaj, aż go wchłonie i dodaj pozostały bulion. Gdy ryż będzie miękki, dodaj przyprawy, masło i starty ser. Na koniec dodaj boczek z cukinią i cebulą i całość wymieszaj. Przed podaniem posyp risotto posiekaną natką pietruszki i odrobiną sera.

**SALATKA Z MAKARONEM I BAKŁAŻANEM**

130 g makaronu rurki, 1 bakłażan, 1 cukinia, 6 pomidorków cherry, 1/2 żółtej papryki, 100 g sera feta, ulubione przyprawy, sól, kilka listków bazylii do dekoracji, olej rzepakowy do smażenia.

Makaron ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu, odcedzić, wystudzić. Bakłażan umyć, osuszyć, odciąć końcówkę z listkami, pokroić w grubą kostkę. Następnie obficie go posolić, wyłożyć na dużej blaszce i zostawić na ok. 30 minut, aż puści sok - w ten sposób pozbywamy się nadmiaru wilgoci i gorzkiego smaku. Po tym czasie dokładnie wypłukać bakłażan pod zimną bieżącą wodą. Smażyć na mocno roz-

grzanym oleju na złoty kolor. Cukinię umyć, pokroić w grubą kostkę, podsmażyc na rozgrzanym oleju przez 3-4 minuty. Pomidorki pokroić na ćwiartki, paprykę na 3-centymetrowe paski. Ser feta pokruszyć. Do miski włożyć makaron, ostudzony bakłażan, cukinię, pomidorki i paprykę, dodać przyprawy, wymieszać. Sałatkę posypać fetą i udekorować listkami bazylii.

Przepis udostępniamy dzięki uprzejmości wydawnictwa Buchmann.

**INDYK W SOSIE Z CUKINIĄ I MARCHEWKĄ**

ok. 800 g filetu z indyka, 1 duża cukinia, 3 marchewki, 1 cebula, 2 ząbki czosnku, 150 ml śmietanki 30 proc., 4 łyżki mąki pszennej, koperek, sól i pieprz do smaku.

Umyj cukinię i zetrzyj na tarce na dużych oczkach. Posól i odstaw na bok. Obierz i zetrzyj na tarce marchewkę. Posiekaj cebulę i koperek. Filet z indyka pokrój na plasty (sznyce), lekko ubij tłuczkiem i posól. Obtocz każdy plaster mięsa w mące, strzep jej nadmiar

i podsmaż na rozgrzanym oleju z obu stron na złoty kolor. Przełóż podsmażone plasty indyka do garnka i zalej wodą tylko tyle, by przykrywała mięso. Wstaw na mały ogień. Na patelni, po smazeniu indyka, podsmaż cebulę. Dodaj posiekany czosnek, marchewkę i odciśniętą z nadmiaru wody cukinię. Podsmażone warzywa dodaj do mięsa. Duś całość około 35 minut. Na koniec dopraw danie śmietanką, koperkiem, solą i pieprzem, doprowadź do wrzenia i gotuj jeszcze około 5 minut.

**CHRUPIĄCE PLACKI Z CUKINIĄ**

4 młode cukinie, 2 jajka, 5 łyżek mąki pszennej, dwa małe ząbki czosnku, pół cebuli, szczypta soli, szczypta pieprzu, ok. 1 łyżeczka oleju do posmarowania blaszki, opcjonalnie: posiekany koperek, szczypiorek lub natka pietruszki.

Cukinie umyj i zetrzyj na jarzynowej tarce. Posól cukinię i odstaw na 15 minut. Posiekaj cebulę i czosnek. Odciśnij cukinię z nadmiaru soku. Dodaj jajka, mąkę, posiekaną cebulę i czosnek oraz dopraw szczyptą soli i pieprzu. Możesz dodać do masy także posiekane zioła, np. koperek lub pietruszkę. Dokładnie wymieszaj masę. Wykładaj placuszki łyżką na blaszkę wyłożoną pokropionym odrobiną oleju papierem do pieczenia. Delikatnie spłaszcz je łyżką. Piecz w 180 stopniach Celsjusza przez 20 minut, aż będą złociste.



FOT. GETTYIMAGES.COM/ELENA\_DANILEIKO



FOT. KATARZYNA PUCZYŃSKA

REKLAMA 0010719806  
**ZŁOM** kupię, potnę, przyjadę i odbiorę, tel. 607 703 135.  
**USŁUGI HYDRAULICZNE**, tel. 607 703 135.  
**SPRZĄTANIE** strychów, garaży, piwnic, wywóz starych mebli oraz gruzu w big bagach, 607 703 135.

Naturalne substancje

# Róża, królowa kwiatów, słynie ze swoich właściwości już od czasów starożytnych

Olejek różany to naturalny olejek eteryczny pozyskiwany z płatków róży damasceńskiej, a także stulistnej i francuskiej metodą destylacji z parą wodną, której produktem jest także woda różana. Cenny produkt aromatyczny jest składnikiem perfum i kosmetyków o działaniu pielęgnacyjnym

Anna Rokicka-Żuk  
anna.rokicka@polskapress.pl

**O**lejek różany to produkt destylacji z parą wodną płatków róży damasceńskiej (*Rosa damascena*). We Francji olejek różany produkuje się z kwiatów róży stulistnej (*Rosa centifolia*) oraz z róży francuskiej (*Rosa gallica*). Ze względu na skomplikowaną i pracochłonną produkcję należy do najdroższych olejków eterycznych na świecie.

Do wyprodukowania kilograma olejku z róży damasceńskiej potrzeba aż pięciu ton płatków, które są zbierane ręcznie o poranku w nierozwiniętym stanie tylko raz do roku o poranku, a następnie przewożone do destylarni.

Róża damasceńska uprawiana jest w Bułgarii, Indiach, Turcji, Chinach oraz Rosji. Najlepszy pod względem jakościowym i aromatycznym jest olejek różany z Bułgarii, produkowany z płatków kwiatów rosnących w słynnej Dolinie Róż.

Olejek różany to jeden z dwóch produktów powstających jednocześnie w procesie destylacji z parą wodną. W zbiorniku pozostaje produkt uboczny w postaci wody różanej. Roztwór nazywany też hydrolatem różanym zawiera wiele korzystnych związków z płatków róży, choć w niższym stężeniu niż olejek.

Stosowany w kosmetyce, hydrolat różany tonizuje i odświeża skórę. Należy do najbardziej uniwersalnych hydrolatów i choć jest polecany zwłaszcza do cery suchej i wrażliwej, ma jednocześnie działanie przeciwzapalne, antybakteryjne i ograniczające produkcję łoju w przypadku przetłuszczania się skóry.

Składnikiem kosmetycznym jest także olejek eteryczny z drzewa różanego (*Aniba roseodora*), tropikalnej rośliny z Ameryki Południowej z rodziny wawrzynowatych, która z różą nie ma nic wspólnego poza nieco podobnym zapachem do jej kwiatów. Choć aromatyczna jest cała roślina, su-



Olejek różany to jeden z dwóch produktów powstających jednocześnie w procesie destylacji z parą wodną

rowcem do produkcji olejku jest jej drewno. Oprócz korzenno-kwiatowego zapachu ma też właściwości łagodzące stan zapalny i odżywiający cerę.

Olejek z nasion róży to natomiast olej tłoczony na zimno. Jest zupełnie innym produktem niż lotny olejek aromatyczny, przeznaczony do natłuszczenia skóry i stosowanym jako składnik kosmetyków. Wytwarza się go z nasion gatunków takich jak:

- dzika róża (*Rosa canina*),
- róża pizmowa (*Rosa moschata*),
- róża japońska (*Rosa rugosa*),
- róża rdzawa (*Rosa rubiginosa*).

Olej z pestek róży obfituje w wielonienasycone kwasy tłuszczowe, witaminę E i inne

przeciwutleniające, dzięki czemu wspomaga regenerację skóry, działa ujędrniająco i łagodzi podrażnienia. Jest szczególnie polecany dla cery dojrzałej, suchej, a także mieszanej i z niedoskonałościami.

Woda różana jako roztwór wody i wyciągu z róży jest popularnym składnikiem kulinarnym, stosowanym do aromatyzowania słodczy, zwłaszcza w krajach arabskich.

## Co zawiera olejek różany

Skład i właściwości olejku różnią się w zależności od gatunku i odmiany róż oraz metody produkcji. Różne są też jego ceny. Przy zakupie warto pamiętać, że tani produkt może nie być w pełni czysty i zawierać dodatki. Tymczasem olejek różany powinien być pojedyn-

czym składnikiem, a standard jego jakości określa norma ISO 9842.

Oprócz bezbarwnych lub słabo zabarwionych, oczyszczonych olejków eterycznych z róży w sprzedaży dostępny jest także drogocenny olejek różany bułgarski (*oleum rosae*). Stanowi gęstą, żółtawą lub zielonkawą ciecz o silnym zapachu i ostrym smaku. Przeważają w nim trzy składniki: zawiera 45 proc. geraniolu, 40 proc. cytronelolu i 11 proc. nerolu.

## Właściwości lecznicze

Aromatyczny olejek różany wykazuje istotne właściwości prozdrowotne, a nawet lecznicze. Stosowany zwłaszcza na skórę ma działanie antystresowe i uspokajające, łagodzące objawy depresji, przeciwbó-

lowe, antyseptyczne, przeciwzapalne, łagodzące silne i przewlekłe bóle migrenowe, zmniejszające objawy napięcia przedmiesiączkowego, normalizujące ciśnienie krwi, pobudzające libido.

Udowodniono, że olejek różany stymuluje w organizmie produkcję endorfin, które są nazywane hormonami szczęścia. Jednocześnie pobudza też wydzielanie dopaminy, która również poprawia nastrój i zwiększa motywację do działania. U kobiet ogranicza ponadto wysoki poziom testosteronu.

Olejek różany łagodzi ból zarówno przy stosowaniu w ramach aromaterapii, jak i masażu, czyli bezpośrednio na skórę (np. brzucha) - i bez wdychania jego zapachu. Kuraacja nie tylko obniża poziom

hormonów stresowych, takich jak kortyzol i adrenalina, ale też wartości skurczowego ciśnienia tętniczego, tętna i saturacji krwi tlenem. Jego działanie jest niemal natychmiastowe i wiąże się także z rozluźnieniem mięśni i spadkiem temperatury ciała.

Działanie redukujące niepokój potwierdzono m.in. w przypadku rodzących kobiet i dzieci po operacjach chirurgicznych, a antydepresyjne - u kobiet po porodzie.

## Zastosowanie w kosmetyce

Olejek eteryczny różany znajduje szerokie zastosowanie w przemyśle perfumeryjnym i kosmetycznym. Zawarte w nim substancje aktywne regenerują skórę, zwiększając jej elastyczność i spowalniając procesy starzenia, a także wzmacniają naczynia krwionośne.

Olejek różany do twarzy rozjaśnia przebarwienia i poprawia koloryt skóry, pomaga też zredukować blizny po trądziku. Koi i wspomaga leczenie stanów zapalnych, w tym zmian trądzikowych. Dzięki właściwościom regulującym wydzielanie sebum jest polecany do skóry trądzikowej i objętej zapaleniem mieszków włosowych.

Olejek różany na ciało stosowany do masażu pomaga w widoczny sposób zmniejszyć rozstępki, a także złagodzić bóle mięśni i ich nadmierne napięcie. W tym celu używa się ok. 3 kropli olejku różanego rozcieńczonych w oleju bazowym, np. migdałowym, arganowym czy oliwce z oliwek.

To również wygodny dodatek do kremów i balsamów do ciała, które będą dzięki temu nie tylko pięknie pachniały, ale też lepiej pielęgnowały skórę.

Poleca się też stosować olejek różany na włosy po rozcieńczeniu go w wodzie i przelaniu do opakowania ze spryskiwaczem. Tak używany hamuje rozwój bakterii, a dzięki temu poprawia zapach włosów, pomaga też spowolnić ich przetłuszczanie się.

FOT. 123RF

Tajemnice Karkonoszy

# Dlaczego Liczyrzepa liczył rzepy?

Karkonosze są może niższe od Tatr, ale skrywają nie mniej tajemnic, niezwykłości i niespodzianek. Gdzie lądowały samoloty pasażerskie albo co ukazywała najstarsza pocztówka z Karpacza? Ciekawostką jest to, że nazwa Karkonosze pojawiła się już u Ptolemeusza

Emil Hoff  
emil.hoff@polskapress.pl

**L**amiast zatłoczonych Tatr proponujemy Karkonosze - góry pełne pięknych zakątków, które zachwyciły nawet filmowców z Hollywood, a także niezwykłych formacji skalnych, które być może powstały na skutek gniewu tajemniczego pogańskiego bóstwa.

## Najwyższy szczyt i najstarsza pocztówka

Karkonosze to najwyższe pasmo w Sudetach. Mierzy ok. 40 km długości i 650 km kwadratowych powierzchni, z których tylko 185 jest po stronie polskiej, a 465 po czeskiej. Najwyższą górą Karkonoszy jest Śnieżka (1603 m n.p.m.), zaliczana do Korony Gór Polski. Właśnie Śnieżkę ukazuje jedna z najstarszych ilustrowanych pocztówek na świecie, wysłana z Karpacza w 1873 r.

## Karkonosz, czyli Duch Gór

Najwięcej karkonoskich legend wiąże się z postacią Karkonosza, czyli Ducha Gór. Dziś Karkonosz przedstawiany jest najczęściej jako dobroliwy starzec, ale na najstarszych niemieckich mapach można dostrzec jego wizerunki, na których przypomina raczej rogatego demona z kosturem. Prawdopodobnie Karkonosz jest dawnym lokalnym bóstwem pogańskim, związanym ze źródłami Łaby. Karkonosz ma też mniej dumny przydomek Liczyrzepa, co ma wyjaśnić popularna legenda o tym, jak to Duch Gór zakochał się w śmiertelniczce imieniem Emma lub Dobrogniewa (istnieje wiele wersji



Najwyższą górą Karkonoszy jest Śnieżka (1603 m n.p.m.), zaliczana do Korony Gór Polski

legendy). Porwał ją z zamku i trzymał w swojej warowni z surowych skał gdzieś w Karkonoszach, może na szczycie Śnieżki. By pozyskać względy kobiety, zaczął wręczać jej prezenty w postaci magicznych rzep, które zamieniały się we wszystko, czego zapragnęła Dobrogniewa. Kobieta chciała jednak przede wszystkim wrócić do domu i ukochanego (imieniem Racibor albo Mieszek). Uciekła się do podstępny: poprosiła Karkono-

sza, by policzył rzepy, jakie wyrastały na polu, by wiedzieć, ile będzie miała życzeń w nadchodzącym sezonie, a gdy bożek zajęty był kalkulacjami, kobieta uciekła do swoich. Karkonosz miał się wtedy srodze zagniewać i rozbić kilka gór.

## Dwa parki narodowe, jedno Karkonosze

Karkonoski Park Narodowy ma dwa oblicza - polskie i czeskie. Teoretycznie po obu stro-

nach granicy działają dwa parki, ale współpracują bardzo ściśle. Mają nawet wspólne logo, ukazujące górę Śnieżkę. W Karkonoskim Parku Narodowym można znaleźć ponad 1000 gatunków roślin i ok. 40 gatunków dużych ssaków, w tym lisy, bobry, jelenie, a ostatnio także rysie i wilki. Ciekawostką karkonoską są muflony, czyli dzikie owce, sprowadzone do Europy z Korsyki i Sardynii w końcu XIX w. jako zwierzęta łowne.

## Karkonosze jak z filmu fantasy

Jednym z najsłynniejszych naturalnych cudów Karkonoszy jest Wodospad Kamieńczyka, wysoki na 27 m i złożony z trzech strug, tak malowniczy, że zachwyca nie tylko turystów, ale i filmowców. Właśnie przy tym wodospadzie kręcono sceny do filmu fantasy „Opowieści z Narnii. Książę Kaspian” z 2008 r. Legendy związane z wodospadem nie są jednak całkiem baj-

kowe. Według najsłynniejszej z nich, wodospad to strug łez siedmiu rusalek (leśnych duszków), które oplakują tragiczną śmierć siostry, Łabudki, zakochanej w śmiertelniku imieniem Bronisz. Łabudka wyruszyła na poszukiwania Bronisza i spadła w górską przepaść. Rusalki oplakują więc w tym przypadku dwa zgony - nic dziwnego, że wyłaziły cały wodospad.

## Pionierskie loty ze szczytu Śnieżki

Widok szybowców i paralołtni nad Śnieżką i Karpaczem nikogo nie dziwi. Starty odbywają się najczęściej z Kopy, a szybownicy lądują na łące przy hotelu „Skalny” w Karpaczu. Tradycje latania nad Karpaczem sięgają lat 20. XX w. Właśnie w 1927 r. niemiecki szybownik Hans Bruno Andersen odbył pierwszy lot szybowcem w Karkonoszach. Okazał się on sukcesem i już miesiąc później Andersen wystartował z samego szczytu Śnieżki, skąd przeleciał do Łomnicy. Przez pewien czas na Równi pod Śnieżką działało nawet całe lotnisko, na którym lądowały samoloty z Jeleniej Góry.

## Skąd się wzięła nazwa?

Karkonosze wspomina już starożytny geograf Klaudiusz Ptolemeusz w swoim dziele „Geografia” z II w. n.e. Góry noszą u niego nazwę zapisaną po grecku jako Karkontoi. Być może właśnie od niej wywodzi się stara słowiańska nazwa gór, przekształcona tak, by pasować do etymologii języków słowiańskich i wyprowadzona od rdzeni „kar” (oznaczaającego kamień) lub „krak” (określenie kosodrzewiny) oraz „nosz” (od „nosić”).



Pomnik Liczyrzepy, czyli Karkonosza



Wodospad Kamieńczyka ma 27 m i trzy strugi



Wokół Karpacza znajdziemy wiele pięknych miejsc

Groźne owady

# Niebezpieczne reakcje po użądleniu osy, pszczoły lub szerszenia

Latem, gdy spędzamy więcej czasu na powietrzu, istnieje ryzyko spotkania z niebezpiecznymi owadami, takimi jak komary, osy, pszczoły, kleszcze i pająki. Ich ukąszenia mogą być bolesne, irytujące, a w niektórych przypadkach wywoływać silne reakcje alergiczne

**W**iększość ludzi reaguje na użądlenie osy lub ugryzienie komara w umiarkowanie intensywne sposoby. Najczęściej na skórze pojawia się zaczerwienienie, niekiedy lekka opuchlizna i towarzyszące jej swędzenie i dolegliwości bólowe. Najpopularniejszym domowym sposobem na radzenie sobie z odczynem po ukąszeniu jest przyłożenie okładku z lodu bądź przekrojonej cebuli.

Zwykle użądlenie przez owada powoduje łagodne objawy, które mogą być dokuczliwe, ale nie są niebezpieczne dla zdrowia i dość szybko ustępują. Jednak zdarza się tak, że użądlenie osy czy pszczoły może być groźne dla osób z nadwrażliwością na ich jad. Często bywa tak, że osoby te nie wiedzą o uczuleniu, dopóki nie zostaną użądłone

przez owada. Reakcja alergiczna związana jest z obecnością w organizmie podwyższonych wartości przeciwciał z grupy IgE. Są one wytwarzane po kontakcie ze składnikami jadu, a przede wszystkim z zawartymi w nim białkami.

W wyniku reakcji alergicznej może dojść do zagrażającego życiu wstrząsu anafilaktycznego, który powoduje wystąpienie objawów takich jak: duszność, kaszel, obrzęk, mdłości, wymioty, ból brzucha, biegunka, osłabienie, dreszcze, pokrzywka, świąd nosa lub oczu. Może także nastąpić spadek ciśnienia krwi i omdlenie. Jeśli osobie uczulonej, u której pojawi się nagła i silna reakcja alergiczna, jaką jest wstrząs anafilaktyczny, nie zostanie udzielona natychmiastowa pomoc, może dojść do zgonu w wyniku obrzęku krtani i zaburzeń krążenia.

Wstrząs anafilaktyczny jest szczególnie groźny dla małych dzieci, osób w podeszłym wieku oraz chorujących przewlekle, zwłaszcza na choroby układu sercowo-naczyniowego (nadciśnienie tętnicze) i oddechowego (astma).

Anafilaksja najczęściej występuje po użądleniu przez osy i pszczoły. Odczyn w postaci zaczerwienienia, świądu czy bólu może pojawić się od kilku minut do nawet kilku godzin po ukąszeniu. W tym czasie może również nastąpić reakcja anafilaktyczna, która rozwija się bardzo gwałtownie i stale postępuje. Bardzo ważne jest jak najszybsze udzielenie pomocy, aby zatrzymać rozprzestrzenianie się alergenu.

Jeśli osoba użądłona wie, że jest uczulona na jad, powinna mieć zawsze przy sobie adrenalinę (epinefrynę). Trzeba ją po-

dać domięśniowo, w przednio-boczną powierzchnię uda w jego górnej części. Następnie wezwać pogotowie, dzwoniąc pod numer 112 lub 999.

## Użądlenie osy

Osa zazwyczaj atakuje w samoobronie, ale zdarzają się przypadki użądleń tych owadów bez wyraźnego powodu. Osy często budują swoje gniazda w ziemi, dlatego też bardzo niebezpieczne jest przypadkowe nadeptanie na tego typu miejsce. Użądlenie osy jest dużo bardziej bolesne niż użądlenie pszczoły czy trzmieła. Postępowanie po użądleniu: miejsca nie należy dezynfekować alkoholem, ponieważ spowoduje to uwalnianie większej ilości jadu. Z racji tego, że jad osy ma odczyn zasadowy (jad pszczoły i trzmieła ma odczyn kwaśny) można zrobić okład z octu lub z soku z cytryny.

## Użądlenie pszczoły

Pszczoły z natury są owadami łagodnymi i atakują wyłącznie w przypadku poczucia bezpośredniego zagrożenia. Przyczyn użądlenia może być wyłącznie pszczoła-robotnica, gdyż samce nie posiadają żądła, a pszczoły-matki wykorzystują je w innym celu. Co ważne, owady stają się agresywne w pobliżu uli, gdyż wkraczamy na ich „terytorium”, a jedno użądlenie skutkuje wydzielaniem zapachu, który stanowi dla innych pszczoł informację o możliwym zagrożeniu. Postępowanie po użądleniu: należy jak najszybciej wyjąć żądło, dezynfekować ranę, a następnie przykładać lód lub przekrojoną na pół cebulę.

## Użądlenie szerszenia

Szerszeń poluje na drobne owady i pająki, dlatego można spotkać go nawet w przydomo-

wym ogródku. Bardzo rzadko atakuje samoistnie i z natury jest dużo mniej agresywny niż osa.

Szczególnie niebezpieczne jest przebywanie obok gniazda szerszeni, ponieważ wówczas mogą czuć się one zagrożone.

Postępowanie po użądleniu: wbrew pozorom użądlenie szerszenia (w przypadku osób nieuczulonych) nie jest dużo bardziej niebezpieczne niż użądlenie osy czy pszczoły. Poziom toksyczności jadu tych owadów jest porównywalny.

Niemniej jednak użądlenie szerszeni jest dużo bardziej bolesne, ponieważ ich żądło głębiej penetruje skórę. W miejsce użądlenia należy natychmiast przyłożyć lód, a także posmarować je olejkami miętowym lub sokiem z cytryny.

W celu zmniejszenia dolegliwości bólowych można przyjąć paracetamol.



Wstrząs anafilaktyczny jest szczególnie groźny dla małych dzieci, osób w podeszłym wieku oraz chorujących przewlekle, zwłaszcza na choroby układu sercowo-naczyniowego



Osy przyciąga jedzenie oraz słodkie napoje. Nawet nieatakowane mogą boleśnie użądlić



# Wakacyjne zdjęcie z fotoradaru może nas słono kosztować

Marek Weckwerth  
Przepisy

Zdjęcia z przydrożnych fotoradarów stanowią niemiły wyjątek wśród pamiątek z wakacyjnych wojaży. Warto sprawdzić jaka jest cena tych „pозdrowień” od służb w Polsce i innych krajach europejskich.

Od 1 stycznia 2022 r. w Polsce w górę poszły mandaty za wykroczenia drogowe, w tym za przekroczenie dozwolonej prędkości. Za jazdę szybszą od dozwolonej tylko do 10 km na godz. kara wyniesie 50 zł, ale już przekroczenie normy o 71 km na godz. i więcej zuboży nasz budżet o 2500 zł. W przypadku recydywy mandat wzrasta dwukrotnie, czyli może wynieść nawet 5000 zł.

## Im szybciej, tym drożej

Polskie stawki mandatów warto porównać do zagranicznych, bo właśnie teraz „wjeżdżamy” w sezon podróży, także własnymi autami.

- Wystarczy flesz z przydrożnego fotoradaru i to już zwiastuje niechciany dodatkowy wydatek wakacyjny. O ile poruszamy się po drogach państwa, w którym mieszkamy na stałe, mniej więcej znamy wysokości mandatów za łamanie limitów dozwolonej prędkości. Stawki te znacznie



W Polsce i całej Europie w drodze na wakacje czają się fotoradary. Jeśli mamy „za ciężką nogę”, pamiątka z wyjazdu może nas dużo kosztować

różnią się jednak w krajach europejskich - wymyśla nam nasz czytelnikom Robert Błaszczuk, dyrektor departamentu klienta strategicznego w spółce finansowej Cinkciarz.pl.

Na czeskich drogach kara za przekroczenie dopuszczalnej prędkości w terenie zabudowanym do 5 km na godz. wynosi od 1500 do 2500 czeskich koron (CZK), a 1 korona to ok. 20 groszy (300-500 zł). Jazda szybsza o 6-19 km narazi nas na mandat 1500-2500 koron, o 20-39 km - 2500-5000, o 50 km i więcej - 5000-10.000.

Taryfikator mandatów w Czechach za przekroczenie dopuszczalnej prędkości w terenie niezabudowanym do 10 km na godz. przewiduje 1500-2500 koron, o 11-29 km - 1500-2500, o 30-49 km - 2500-5000, o 50 km i więcej - 5000-10.000.

## W euro boli bardziej

Mandaty za przekroczenie dopuszczalnej prędkości na Węgrzech sięgają 300 tys. forintów, czyli ok. 3600 zł. Na Słowacji za zbyt szybką jazdę w terenie zabudowanym zapłacimy od 20 do 1000 euro. Najniższą

stawkę stosuje się za przekroczenie prędkości w granicach 6-10 km na godz., najwyższą gdy pędzi się o 61 km na godz. i więcej ponad limit. W Niemczech taryfikator za przekroczenie prędkości w terenie zabudowanym dla aut osobowych wynosi: przykładowo do 10 km na godz. - 30 euro (1 euro to ok. 4,45 zł), zaś o 71 km i więcej - 800 euro. W terenie niezabudowanym kary wyniosą odpowiednio 20 i 700 euro.

Francja słynie z rozbudowanego systemu fotoradarów,

których liczba przekracza 3 tysiące, a jazda z prędkością powyżej 50 km na godz. ponad dozwolony limit może kosztować nawet 1,5 tys. euro.

Hiszpania (w tym należąca do niej Wyspy kanaryjskie) znacznie zaostrzyła przepisy,

**Robert Błaszczuk:**  
- Wystarczy flesz z przydrożnego fotoradaru i to już zwiastuje niechciany dodatkowy wydatek wakacyjny.

dążąc przede wszystkim do ograniczenia prędkości w terenie zabudowanym. Na większości ulic można jechać maksymalnie 30 km na godz., a złamanie tego nakazu grozi karą do 600 euro.

Podobny taryfikator obowiązuje w Portugalii.

## Mandatu lepiej nie lekceważyć

Wypożyczając samochód we Włoszech, Hiszpanii, Francji czy Portugalii, warto zdawać sobie sprawę, że operator fotoradaru, który zarejestruje zbyt szybką jazdę, zaadresuje wezwanie do zapłaty do wypożyczalni, gdzie w umowie najmu każdy klient zobowiązuje się do pokrycia kosztów mandatów.

W Unii Europejskiej mandaty z reguły po kilku tygodniach docierają do właścicieli uchwyconych przez oko fotoradarów pojazdów z zagranicy.

- Pozostawione bez odpowiedzi wezwanie zmieni się w mandat i do sądu trafi wniosek o ukaranie sprawcy wykroczenia. W sądach odbywają się już sprawy o zagraniczne mandaty i nie są to wyjątki. Zagraniczne instytucje, poprzez firmy windykacyjne, dochodzą od kierowców nawet należności za nieopłacone parkowanie - podsumowuje Robert Błaszczuk z Cinkciarz.pl. ©©

## DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne? Telefonicznie: 94 347 35 12  
Przez internet: [ibo.polskapress.pl](http://ibo.polskapress.pl)  
W Biurze Ogłoszeń:

Oddział Koszalin: ul. Mickiewicza 24, 75-004 Koszalin, tel. 94 347 35 12  
Oddział Słupsk: ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk, tel. 59 848 81 03  
Oddział Szczecin: Al. Niepodległości 26/U1, 70-412 Szczecin, tel. 91 48 13 310

### RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

■ NIERUCHOMOŚCI  
■ HANDLOWE  
■ MOTORYZACJA

■ FINANSY/BIZNES  
■ NAUKA  
■ PRACA

■ ZDROWIE  
■ USŁUGI  
■ TURYSTYKA

■ BANK KWATER  
■ ZWIERZĘTA  
■ ROŚLINY, OGRODY

■ MATRYMONIALNE  
■ RÓŻNE  
■ KOMUNIKATY

■ ŻYCZENIA  
/PODZIĘKOWANIA  
■ GASTRONOMIA

■ ROLNICZE  
■ TOWARZYSKIE

### Nieruchomości

#### MIESZKANIA - SPRZEDAŻ

**ZAMIENIE** mieszkanie 60m<sup>2</sup> lub sprzedam. Os. Przylesie, 665-829-240.

#### MIESZKANIA - KUPIEĆ

**KUPIEĆ** udziały w nieruchomościach, spadkach, 602-738-759

**KUPIEĆ** zadłużone mieszkanie lub pomogę w zamianie na mniejsze z dopłatą, 602-738-759

### Handlowe

#### SPORT I REKREACJA

**ROWERY** używane tanio 508-436-420.

### MEBLE

**SPRZEDAŻ** indonezyjskie meble rattanowe: stół, cztery krzesła i szafka, stan idealny. Zdjęcia mebli na stronie internetowej OLX, cena do uzgodnienia. Tel. 537-460-805.

### Motoryzacja

#### OSOBOWE KUPIEĆ

**A** do Z skup-skupujemy każde pojazdy, płacimy nawet za wraki, oferujemy najwyższe ceny, 536079721

**AUTO skup wszystkie 695-640-611**

### Zdrowie

#### INNE

**ALKOHOLIZM** - esperal 602-773-762

### Usługi

#### AGD RTV FOTO

**NAPRAWA** anten i TV, 604-885-366 GK

**PRALKI** naprawa w domu, 603 775 878

### BUDOWLANO-REMONTOWE

#### CYKLINOWANIE bezpyłowe

511323367

### Turystyka

#### KRAJ - GÓRY

**PROMOCJA** od 100 zł/os. w tym 2 posiłki. TYLICZ k/Krynicy G., pok. z łaz.+TV, bilard, parking, 730-007-166

#### KRAJ - MORZE

**ŁĘBA**, tanie pokoje z łaz. 603-471-715

AUTOPROMOCJA

**ibo** TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

**Ogłoszenia drobne** w Twojej gazecie przez Internetowe Biuro Ogłoszeń. **Bez wychodzenia z domu.**



[ibo.polskapress.pl](http://ibo.polskapress.pl)



# Lekcja życia

Szczecińskie Centrum Inicjatyw Rodzinnych zorganizowało specjalny kurs pierwszej pomocy dla dzieci w wieku od 5 do 9 lat. Podczas zajęć dzieci wraz z opiekunami dowiedziały się, jak radzić sobie w sytuacjach zagrożenia...



FOT. MARCIN BIELECKI / PAP



FOT. MARCIN BIELECKI / PAP



FOT. MARCIN BIELECKI / PAP



FOT. MARCIN BIELECKI / PAP



FOT. MARCIN BIELECKI / PAP



FOT. MARCIN BIELECKI / PAP