GŁOS KOSZALIŃSKI
DZIENNIK POMORZA

przy SOBOCIE

Sobota–niedziela, 15–16.11.2025
Nr 265 (5722) • Nakład: 4.640 egz.
Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)
Nr ISSN 1231-8124 • Nr indeksu 348-570

www.gk24.pl

LUDZIE • STR. 3

Jacek Poniedziałek nie ukrywa prawdy o sobie

Za młodu mieszkał w jednym pokoju z matką i rodzeństwem. Ucieczkę z biedy pomogła mu znaleźć w sztuce Kora

FOT. KAROLINA MISZTAL

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

MODA • STR. 11

Spodnie *bomberki* coraz śmielej wkraczają do kobiecych szaf

PODRÓŻE • STR. 12-13

Bezpieczne *wycieczki* w góry jesienią i zimą. Ważne wskazówki

ŚWIAT WOKÓŁ NAS • STR. 19

Różne *ekspresy do kawy.* Sprawdź, jaką kawę parzą

Dołącz na facebook.com/gk24.pl

eprasa.pl 325670f823

▶ **NA SYGNALE**

997 Policja | 998 Straż Pożarna | 999 Pogotowie

112 numer alarmowy

Klienci nie lubią grobowej ciszy w sklepach. Wolą, gdy gra muzyka

Cisza i słabej jakości muzyka nie sprzedaje. Wchodząc do lokalu bez muzyki, często czujemy się nieswojo. W sklepie, gdzie słychać tylko kroki i szelest toreb, atmosfera wydaje się napięta. Podobnie jest z muzyką bez wyrazu. Tymczasem dobrze dobrane dźwięki potrafią zdziałać cuda. Muzyka nie jest więc tylko tłem, ale ważnym elementem doświadczenia zakupowego.
Badania pokazują, że cisza w lokalu bywa dla klientów dyskomfortowa. Wtedy częściej odczuwają niepewność lub skrępowanie – brak akustycznego tła sprawia, że każdy odgłos (np. krok, ruch drzwi) wydaje się bardziej donośny i zauważalny. W efekcie wielu z nich może opuścić miejsce szybciej, niż planowali. **i.pl/strefa biznesu**

TRUDNO WYOBRAZIĆ SOBIE MOJE ŻYCIE BEZ PSA. REJCZEL ŚPI ZE MNĄ. JEST MOIM OCZKIEM W GŁOWIE, JEST CZĘŚCIĄ MOJEJ RODZINY OD 14 LAT.

Tomasz Ciachorowski, aktor

▶ **NIEPORADNIK TATUSIA**

Ironia gorsza od wszawicy

- Tato, czy ty walczyłeś na wojnie?
- Taaaa, w trzeciej punickiej.
- A, to dobrze, powiem kolegom. I wychowawczyni!
- Stój, gdzie znowu, żartowałem. Co ty znowu z tą wojną? Czy ja ci wyglądam na takiego starego weterana?
- A, bo ja myślałem, że to taka nasza tradycja rodzinna. Pradziadek walczył na wojnie, dziadek walczył na wojnie, to myślałem, że ty też. I że ja też będę musiał, jak już Putin tu przyjdzie.
- Synuś, spokojnie. Dziadek mój, a twój pradziadek, walczył w powstaniu, mój tata, a twój dziadek - przeżył wojnę, ale za młody był, żeby w niej walczyć. A ja wojnę to toczę najwyżej ze swoim sumieniem, jak wieczorem chcę coś podżerać z lodówki. I co ty się tak czochrasz?
- A, bo świerzbi. Szwy pewnie, bo pani mówiła, że w szkole szaleje szwawica.
- Chyba wszawica. No dobra, kupię jakiś szampon na tę szwa... tfu, wszawicę.
I tatuś, wstydliwie trochę, kupił. Cztery od razu, politowanie wzbudzając w aptekarce, która w profilaktykę nie uwierzyła. Zwłaszcza że sam się już czochrał. Co okazało się objawem wszawicy fantomowej. Nie znacie? A nie zaczęło was coś teraz świerzbić na głowach? Tak czy siak, łepetyny umyte i wyczesane. A tam dobro wszelakie. Z piasku dałoby się jakiś porządny zamek zbudować!
- I co, są szwy? - dopytuje Starszy.
- Taaa, piaskowe.
- A, to dobrze, powiem kolegom. I wychowawczyni! **Tato**

▶ **NA ZAKUPY**

Popularne sieci handlowe przygotowały szeroki wachlarz promocji, które ułatwią przedświąteczne zakupy i sezonowe przygotowania

Lidl

Praktyczne ubrania na sezon jesienno-zimowy

W Lidlu zaopatrzymy się w ciepłe i stylowe ubrania na sezon jesienno-zimowy. Botki skórzane damskie Esmara, rozmiary 37–41, wysokość obcasa ok. 6 cm, 2 wzory, w cenie 89,99 zł, płaszcz pikowany damski maxi Esmara, rozmiary S–L, 2 kolory, za 99,99 zł, sweter damski Esmara, rozmiary S–L, 3 kolory, za 44,90 zł, spodnie flanelowe damskie Esmara, rozmiary 36–44, 2 kolory, za 49,99 zł, a także koszula flanelowa męska Esmara Men, rozmiary M–XXL, 4 wzory, za 34,99 zł, spodnie cargo męskie z bawełną Esmara Men, rozmiary 48–56, 2 kolory, za 49,90 zł. Oferta ważna od 17.11.

Biedronka

Świąteczne ozdoby i dekoracje

Biedronka proponuje świąteczne dekoracje: ozdoba świąteczna, do wyboru: renifer o wys. 32 cm lub 45 cm, miś o wys. 45 cm, bałwanek o wys. 60 cm, za 49,99 zł za szt., lampki choinkowe 8 trybów świecenia, ciepła biała, zimna biała lub wielokolorowa, przeznaczone do pomieszczeń i na zewnątrz, do wyboru: lampki klasyczne 200 LED – dł. ok. 13 m, lampki z pierścieniem 200 LED – 10 sznurów świetlnych – dł. ok. 1,9 m, śr. pierścienia: 7 cm, za 29,99 zł za opak., bombki nietłukące, 24 szt., śr.: 4 cm, dostępne w różnych kolorach, w cenie 14,99 zł za opak. oraz bombki nietłukące, 12 szt., śr.: 6 cm, dostępne różne kolory, za 6,99 zł za opak.

Dealz

Gry i zabawki pod choinkę: puzzle

W Dealz upolujemy gry i zabawki idealne na prezent świąteczny. M.in. gra planszowa Trefl Spy Guy zawiera planszę, 56 kart, 10 znaczników, klepsydrę, 2 pionki z podstawkami oraz instrukcję, wiek: 5+, za 50 zł, gra rodzinna Trefl Kapibary Herbaciary zawiera 77 kart zwierząt, 5 kart gospodyń, 8 żetonów zwierząt, 55 ciasteczek, figurkę kapibary, imbryczek oraz instrukcję, wiek: 8+, za 60 zł, gra rodzinna „Zgadnij Kto?" zawiera 2 podstawki oraz 80 kart z postaciami, wiek: 4+, za 25 zł, puzzle licencyjne, różne rodzaje, 500 elementów, za 25 zł, zabawka interaktywna Wesołe Radyjko, zasilanie bateryjne: 2 x AA (baterie w zestawie), za 35 zł.

Hebe

Perfumy i kalendarze adwentowe

Hebe przygotowało wyjątkowe oferty na perfumy. Wśród nich m.in.: JIMMY CHOO Illicit Woman woda perfumowana, 40 ml za 119,89 zł, CACHAREL Noa woda toaletowa, 30 ml za 109,99 zł, GIORGIO ARMANI Sì Passione woda perfumowana, 30 ml za 269,99 zł oraz KARL LAGERFELD Men woda toaletowa, 100 ml za 119,99 zł, TOMMY HILFIGER Men woda toaletowa, 100 ml za 139,99 zł. Dodatkowo kalendarze adwentowe: HEBE za 249,99 zł, MAGIC STUDIO kalendarz adwentowy za 59,99 zł, YANKEE CANDLE HOME INSPIRATION kalendarz adwentowy za 109,99 zł STARA MYDLARNIA kalendarz adwentowy za 148,99 zł.

Carrefour

Słodycze na święta: praliny, czekolady, figurki

Słodycze świąteczne znajdziemy w promocyjnych cenach w Carrefourze. Wśród nich: figurka czekoladowa Milka, 90–95 g, różne rodzaje za 12,75 zł za szt. przy zakupie 2 szt., czyli drugi produkt 50% taniej, Alpejskie Mleczko Milka, czekoladowo-pomarańczowe, 330 g za 16,99 zł za opak., Torcik Wedlowski, 250 g za 16,99 zł za szt., cukierki Mieszanka Krakowska, 300 g za 11,99 zł za opak., Praliny Lindor, 75 g, różne rodzaje za 12,99 zł za opak. i Praliny Ferrero, 129–150 g, 2 rodzaje, w cenie 29,99 zł za opak.

▶ **ZDJĘCIE TYGODNIA** PARADA LORD MAYOR'S SHOW W LONDYNIE

FOT. GUY BELL/SHUTTERSTOCK

eprasa.pl 325670f823

▶ LUDZIE

Uczył się w krakowskim technikum, ale dzięki znajomości z Korą wybrał studia aktorskie. W efekcie **Jacek Poniedziałek** zrobił dużą karierę teatralną. I nie zaszkodziło mu to, że jako pierwszy polski aktor dokonał gejowskiego coming outu

PORTRET

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

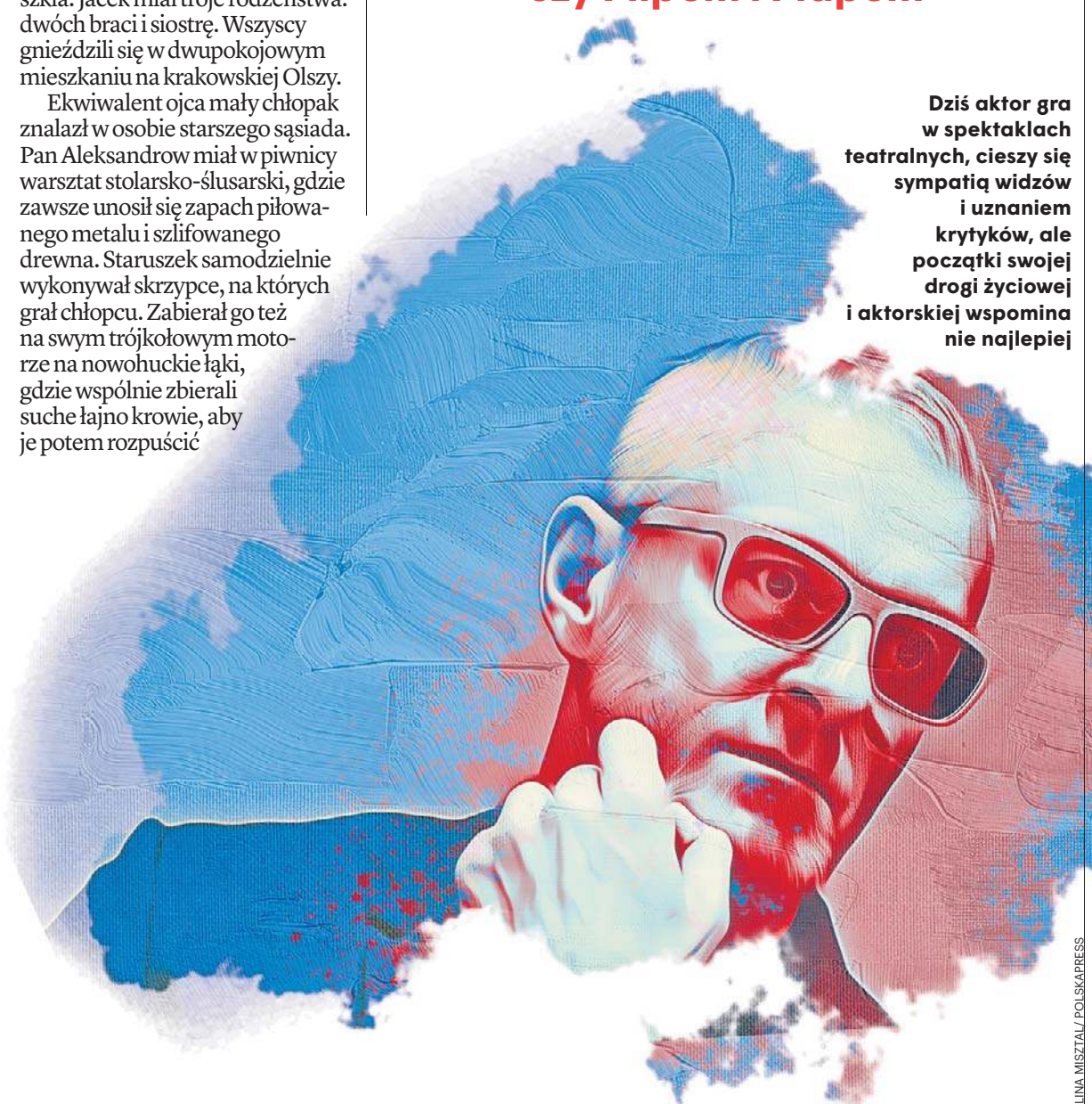
Za młodu nie chodził do kina i teatru, bo matki nie było stać na bilety. Dziś jest nie tylko uznanym aktorem, ale też reżyserem i tłumaczem. Już dwie dekady temu jako jeden z niewielu ludzi ze świata sztuki odważnie wyznał, że jest gejem. I tylko mu to pomogło.

Brak pieniędzy sprawiał, że nie chodził ani do kina, ani do teatru. Najcieplej wspomina wspólne oglądanie z rodziną w niedzielne przedpołudnia starych komedii z Louisem de Funés czy Flipem i Flapem

W piwnicy sąsiada

1. Nie ukrywa, że miał ciężkie dzieciństwo. Wychował się ubogiej rodzinie. Ojciec pracował jako kelner, ale był lekkoduchem, zdradzał żonę i umarł przedwcześnie. Matka zajmowała się dziećmi, dbała o dom i zarabiała na życie, pracując w hucie szkła. Jacek miał troje rodzeństwa: dwóch braci i siostrę. Wszyscy gnieździli się w dwupokojowym mieszkaniu na krakowskiej Olszy.

Ekwiwalent ojca mały chłopak znalazł w osobie starszego sąsiada. Pan Aleksandrow miał w piwnicy warsztat stolarsko-ślusarski, gdzie zawsze unosił się zapach piłowanego metalu i szlifowanego drewna. Staruszek samodzielnie wykonywał skrzypce, na których grał chłopcu. Zabierał go też na swym trójkołowym motorze na nowohuckie łąki, gdzie wspólnie zbierali suche łajno krowie, aby je potem rozpuścić w wiadrze wody i podlewać nim truskawki rosnące w ogródku.



Dziś aktor gra w spektaklach teatralnych, cieszy się sympatią widzów i uznaniem krytyków, ale początki swojej drogi życiowej i aktorskiej wspomina nie najlepiej

BT/FOT. KAROLINA MISZTAL/ POLSKAPRESS

JACEK PONIEDZIAŁEK

Lanie bez powodu

2. Kiedy Jacek chodził do podstawówki, odróżniał się od innych chłopaków z osiedla. Był spokojny i cichy, nie lubił zajęć wuefu, za to poważnie traktował lekcje z polskiego i nie nabijał się tak jak koledzy z nauczycielki, która miała zeza. Nic więc dziwnego, że szybko zaczęto go traktować jako dziwoląga i nie raz zupełnie bez powodu obrywał lanie od co bardziej agresywnych rówieśników.

Jako nastolatek starał się pomagać w domu. Przynosił węgiel, rozpalał w piecu, stał w kolejkach. Wstydził się jednak zapraszać znajomych do domu, bo było w nim ciasno i biednie. Brak pieniędzy sprawiał, że nie chodził ani do kina, ani do teatru. Najcieplej wspomina wspólne oglądanie z rodziną w niedzielne przedpołudnia starych komedii z Louisem de Funés czy Flipem i Flapem.

Pod blokiem Kory

3. Po podstawówce mama przykazała Jackowi zdobyć solidny zawód. Dlatego zaczął naukę w technikum telekomunikacyjnym. Wtedy zainteresował się muzyką rockową. Zakochał się w piosenkach Maanamu i wraz z grupą jego najgorętszych fanów zaczął koczować pod blokiem, w który mieszkała Kora. Piosenkarka z czasem poznała się z nimi bliżej i Jacek zaczął jej pomagać, a to opiekując się dziećmi, a to biegając do sklepu po sprawunki.

Kora była już wówczas po rozstaniu z Markiem Jackowskim. Często gościł wtedy u niej jej nowy partner – Kamil Sipowicz. Jacek zachwycił się pisanymi przezeń wierszami i sam chwycił za pióro. Zafascynowany zbuntowaną poezją, wystawił z kolegami w szkole spektakl oparty na wierszach Bursy. A po maturze dostał się do krakowskiej Akademii Teatralnej i wyprowadził się z domu.

Wydarzenie dekady

4. Choć po studiach zaczął grać w Starym Teatrze i Teatrze Słowackiego, Kraków szybko zrobił się dla niego za ciasny. Wyjechał więc do Warszawy, gdzie z czasem wszedł w skład rewolucyjnego Teatru Nowego. Na życie zarabiał, grając w telenoweli „M jak miłość". W 2005 roku podczas rozmowy z „Faktem" wyznał otwarcie, że jest gejem. Miało to naturalny wpływ na jego dalszą karierę.

Telewizja się wystraszyła i z biegiem czasu Jacek musiał pożegnać się z rolami w serialach. W teatrze przeciwnie: krytyk Bartosz Żurawiecki napisał wręcz, że jego coming out to największe wydarzenie dekady. I faktycznie: zaczął grać u najlepszych wówczas reżyserów, od Krzysztofa Garbaczewskiego po duet Strzępka-Demirski. Z czasem sam zaczął tłumaczyć i reżyserować sztuki – i to z dużym powodzeniem.

W szponach hedonizmu

5. Kiedy przyjechał z Krakowa do Warszawy, od razu wszedł w nieustanny ciąg imprez, na których alkohol lał się strumieniami, a kokaina wjeżdżała po każdym spektaklu. Kiedy wybrał się z teatrem do Amsterdamu, zjadł przed występem halucynogenne grzybki, w efekcie czego przedstawienie trzeba było odwołać, a on musiał zapłacić wysokie odszkodowanie. W końcu poszedł na odwyk i terapię, dzięki czemu odzyskał kontrolę nad swym życiem.

Publicznie przyznaje, że kręcą go młodsi faceci i tylko z takimi uprawia seks. Miał jednak w życiu trzy poważniejsze związki. Najważniejszym z nich był ten z cenionym reżyserem teatralnym Krzysztofem Warlikowskim. Dzielił się nim z jego żoną Małgorzatą aż przez szesnaście lat. Dziś jest singlem i poza występami w teatrze najwięcej czasu zajmuje mu uprawianie sportu i dbanie o siebie, bo od dziecka jest histerycznym hipochondrykiem.

eprasa.pl 325670f823

▶ LUDZIE

Jadwiga Barańska odniosła sukces jako aktorka filmowa, występując głównie w filmach męża Jerzego Antczaka. **Największą sławę przyniosła jej rola Barbary Niechcic** w adaptacji powieści „Noce i dnie" Marii Dąbrowskiej

(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

Jadwiga BARAŃSKA

Naprawdę rzadko zdarza się, że z pozoru niewinne związki z czasów studiów trwają całe życie. A tak było przecież z Jadwigą Barańską i starszym od niej o sześć lat Jerzym Antczakiem . On był już asystentem łódzkiej filmówki, zasiadał w komisji egzaminacyjnej, przed którą – po raz kolejny! – pojawiła się Barańska. Początkowo to on oblał ją na egzaminie, ale przy kolejnym podejściu spojrzał na dwudziestolatkę inaczej:

– To był 1955 rok. Byłem wtedy tak zwanym uczącym asystentem. Pamiętam, że kiedy się pojawiła na egzaminie, sam nie wiem, dlaczego mnie od niej odepchnęło. [...] W następnym roku, kiedy Jadzia zdała śpiewająco, przeżyłem olśnienie – co za piękna dziewczyna z wielkim talentem aktorskim! – wspominał Jerzy Antczak po latach.

Olśnienie zaowocowało przyjęciem Jadwigi na studia, które skończyła w 1958 roku. Już dwa lata wcześniej wzięli ślub. Tak zaczęła się historia miłości i małżeństwa, które – zgodnie z przysięgą – trwało przez 68 lat, do śmierci aktorki w 2024 roku.

Kim jest syn Barańskiej i Antczaka?

Przez pierwszych dziesięć lat po studiach kariera Jadwigi Barańskiej toczyła się normalnie, można byłoby wręcz powiedzieć, że leniwie. Grała w Łodzi, potem w warszawskim Teatrze Polskim. Małżeństwo z Antczakiem dawało stabilizację, a w 1964 roku pojawił się na świecie ich syn Mikołaj – pierwszy i jedyny.

Zrozumiałam, że to nie kariera jest najważniejsza, ale rodzina – przyznawała Jadwiga Barańska w jednym z wywiadów.

Syn Jadwigi Barańskiej i Jerzego Antczaka dekadami nie pojawiał się w mediach, nie występował publicznie. Zmieniło się to w czasie choroby i po śmierci aktorki, gdy wspierał ojca w dniach żałoby. Mikołaj Antczak został programistą, dorobił się w USA własnej firmy, ale jego ojciec wielokrotnie podkreślał, że jest także utalentowany artystycznie – jak mama. Mikołaj nie założył własnej rodziny, wciąż mieszka w Stanach Zjednoczonych.

Role Jadwigi Barańskiej

Gdy Mikołaj miał cztery latka, rodzice przeżywali zawodowy przełom. Jerzy Antczak zaczął realizować powieść Ignacego Kraszewskiego „Hrabina Cosel" . W tytułowej roli obsadził żonę – dystyngowaną, o szlachetnej urodzie, którą kamera kochała. Historyczne stroje tylko dodawały Barańskiej uroku. Jak to wtedy było modne, równolegle z filmem powstał serial.

Jerzy Antczak bał się obsadzenia żony w tytułowej roli, nie chciał narażać się na przykre komentarze. Talent aktorki obronił się sam. To był początek słynnej przez dekady małżeńskiej współpracy.

– Myślę, że nasze małżeństwo przetrwało nie tylko dzięki temu, że się doskonale uzupełnialiśmy, ale także dlatego, że odnosiliśmy równorzędne sukcesy. Związki artystów pękają, kiedy jedno osiąga wielki sukces, a drugie nie – oceniał po latach reżyser, nawiązując też do kultowych „Nocy i dni".

„Noce i dnie" – kultowa rola

Jednego z najważniejszych polskich filmów (i seriali) mogło w ogóle nie być, bo Antczak długo nie wierzył żonie, że w powieści Marii Dąbrowskiej tkwi filmowy temat. To ona zaczęła namawiać go do adaptacji książki, gdy byli na wakacjach w Bułgarii.

– Zepsuła mi urlop, o niczym innym nie mogłem myśleć. Jak przyjechaliśmy do Warszawy, rzuciłem się na książkę Dąbrowskiej i przeczytałem w trzy noce. Po lekturze uznałem, że to jest cud, złote jajo – śmiał się reżyser, ale i on musiał „wychodzić" film, bo naprawdę mało kto wierzył w jego wizję.

„Noce i dnie" powstawały z niesamowitym rozmachem: w 1975 roku premierę miała wersja kinowa, dwa lata później – serialowa. Warto pamiętać, że te same sceny kręcono po dwa razy: raz pod film, potem – dłużej – pod serial. Jadwiga Barańska znakomicie odegrała rolę Barbary Niechcic na przestrzeni całego jej życia. Chociaż sama nie miała czterdziestu lat, znakomicie wcieliła się w młodziutką Basię, a potem – w złamaną życiem niemal staruszkę uciekającą z płonącego Kalińca.

FOT. TOMASZ BOŁT

eprasa.pl 325670f823

▶ **LUDZIE**

● Karierę w teatrze rozpoczęła **na deskach Teatru Klasycznego** w latach 1959–1966. ● Następnie grała w **Teatrze Polskim w Warszawie** do 1972 r.
● **Odniosła sukces jako aktorka filmowa,** występując głównie w filmach męża Jerzego Antczaka

– Barbara to jest kawał zołzy, to nie jest święta kobieta. Ja widziałem ją inaczej – męską, z papierosem w zębach. Jadzia powiedziała: „Jureczku, to nie w tym filmie. Pozwól, że ja będę grała" – opisywał Antczak, wprost mówiąc, że żona „uratowała mu życie".

O filmie przez pięćdziesiąt lat od jego premiery powstały dziesiątki książek, opracowań oraz kolejnych filmów, już dokumentalnych. Sama Jadwiga Barańska przez całe życie skromnie mówiła, że nie spodziewała się aż takiego sukcesu.

To stało się z dworkiem z „Nocy i dni". Historia łamie serce

W Barbarze Niechcic każdy odnajdzie siebie na każdym etapie życia. Film stał się kultowy także dzięki imponującemu sposobowi realizacji: budżet wyniósł 130 milionów złotych, a ekipa pracowała w dworze wybudowanym od podstaw.

Niestety, dziś fani „Nocy i dni" nie mają właściwie dokąd pojechać, by zobaczyć filmowe plenery. Dworek przeszkadzał mieszkańcom PGR-u, więc protestowali tak długo, aż doprowadzili do jego rozbiórki. Z mega-produkcji Polski Ludowej została tylko taśma filmowa. I napawanie się Jadwigą Barańską, która na zawsze została Barbarą.

Jadwiga Barańska i Jerzy Antczak byli ze sobą do jej śmierci w 2024 roku. Aktorka wciąż spoczywa na wzgórzach Hollywood

Pogrzeb Jadwigi Barańskiej będzie w Polsce?

Jeszcze rok temu, po śmierci ukochanej żony, Jerzy Antczak zapowiadał, że chciałby zorganizować jej uroczysty pogrzeb w Polsce. Wtedy byłaby to już trzecia ceremonia, bo aktorkę dwukrotnie żegnano w Ameryce: najpierw na nabożeństwie, a potem na pogrzebie właściwym, ze schowaniem urny do ziemi. 90. rocznica urodzin Jadwigi Barańskiej miała być dla reżysera pięknym domknięciem życia ukochanej żony.

– Chcemy z Mikołajem przywieźć do kraju prochy Jadzi, aby spoczęła na zawsze w kraju, który jest jej i moją ojczyzną. Pragniemy, aby pogrzeb w Polsce odbył się 21 października 2025, w dniu urodzin Jadzi. Proszę was, wysyłajcie mi dobre wibracje, abym dotrwał do tego dnia. Kocham was dozgonnie, wasz Jerzy – pisał w 2024 roku na Facebooku.

Niestety, wszystko wskazuje na to, że te plany się na razie nie ziściły. Antczak 25 grudnia 2025 roku skończy 96 lat (!). Póki co prochy aktorki wciąż spoczywają na Forest Lawn Memorial Park na wzgórzach Hollywood. Jerzy Antczak odwiedza ukochaną żonę regularnie, ostatnio złożył jej kwiaty z okazji imienin, które były 15 października.

Jadwiga Barańska 21 października 2025 roku skończyłaby 90 lat.

Jadwiga Barańska znakomicie odegrała rolę Barbary Niechcic na przestrzeni całego jej życia. Chociaż sama nie miała czterdziestu lat, znakomicie wcieliła się w młodziutką Basię, a potem – w złamaną życiem niemal staruszkę uciekającą z płonącego Kalińca.

eprasa.pl 325670f823

▶ KUCHNIA

Tomasz Soczumski, właściciel i szef kuchni restauracji Lokalna w Górnie pod Kielcami: Jaki rodzaj dziczyzny powinna wybrać osoba początkująca? Na początek najtańszy, żeby popróbować, poeksperymentować. Sprawdzić, co i jak nam **smakuje**

NA TALERZU

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

Dziczyzna to mięso pochodzące z wolno żyjących zwierząt

- **Dziczyzna zawiera mniej tłuszczu, a jednocześnie jest bogata w białko, żelazo i witaminy z grupy B.**
- **Wiele osób myśli, że jest to drogie mięso, a wcale tak do końca nie jest.**

Łopatkę z sarny czy jelenia kupuję w granicach 50-70 złotych za kilogram, a wołowina, którą wszyscy kochamy i jemy dość często, przekracza w tym momencie 70 złotych. Widać więc, że cena nie jest aż tak wysoka, jak to sobie niektórzy wyobrażają.

FOT. DAWID ŁUKASIK

Tomasz Soczumski, właściciel i szef kuchni restauracji Lokalna, to też Wicemistrz Polski w Dziczyźnie

Dziczyzna z pewnością zasługuje, by wrócić na polskie stoły. I to nie jako ekstrawagancka ciekawostka, lecz jako pełnowartościowa alternatywa dla mięsa z hodowli. W czasach gdy coraz częściej zwracamy uwagę na pochodzenie produktów, mięso z dzikich zwierząt z pewnością zasługuje na większe docenienie. Mówi o tym Tomasz Soczumski, właściciel i szef kuchni restauracji Lokalna w Górnie pod Kielcami.

Dziczyzna to mięso pochodzące z wolno żyjących zwierząt łownych: saren, jeleni, dzików czy zajęcy. Jej wyjątkowy smak to efekt naturalnego trybu życia tych zwierząt: ruchu, zróżnicowanej diety i braku sztucznych pasz. Nie bez znaczenia są też wartości odżywcze. Dziczyzna zawiera mniej tłuszczu, a jednocześnie jest bogata w białko, żelazo i witaminy z grupy B. To mięso dla tych, którzy szukają zdrowych i świadomych wyborów żywieniowych, ale nie chcą rezygnować z kulinarnej przyjemności.

Dziczyznę – za jej walory smakowe i zdrowotne – docenia Tomasz Soczumski, właściciel i szef kuchni restauracji Lokalna w Górnie pod Kielcami. To również Wicemistrz Polski w Dziczyźnie.

– Zdecydowanie uważam, że dziczyzna obecnie jest przez Polaków niedoceniana. Wiele osób myśli, że jest to drogie mięso, a wcale tak do końca nie jest. Łopatkę z sarny czy jelenia kupuję w granicach 50-70 złotych za kilogram, a wołowina, którą wszyscy kochamy i jemy dość często, przekracza w tym momencie 70 złotych. Widać więc, że cena nie jest aż tak wysoka, jak to sobie niektórzy wyobrażają. Kolejną kwestią jest odpowiednie przyrządzenie dziczyzny. Rzeczywiście może wydawać się trudne, ale to też jest mit. Wystarczy zapoznać się z podstawowymi zasadami, a mięso będzie miękkie, delikatne i dobrze doprawione. Nasi pradziadkowie doskonale wiedzieli, jak przygotować dobrą dziczyznę, my musimy znów się tego nauczyć – zapewnia Tomasz Soczumski.

Do jakich zatem zasad warto się stosować podczas przyrządzania dziczyzny? – Oczywiście wszystko zależy od rodzaju mięsa, ale uniwersalną radą jest użycie octu przy marynowaniu. Może to być ocet czerwony winny, ale również ocet jabłkowy, na przykład z lokalnych jabłek sandomierskich. Kwas powoduje, że mięso kruszeje, dzięki czemu obróbka termiczna będzie krótsza, a mięso delikatniejsze. W marynacie, która zawiera ocet, olej, warzywa korzeniowe i zioła, powinno stać nawet dwa dni. Kolejna ważna kwestia to właśnie wspomniane zioła – najlepiej świeże. Zauważyłem, że my, Polacy, najczęściej decydujemy się na gotowe mieszanki przypraw lub zioła suszone. Oczywiście można, ale najlepszy smak wydobędą zioła świeże. Mam tu na myśli tymianek, rozmaryn, pietruszkę, jałowiec, ostatnio jestem też fanem liści gorczycy. Dziczyzna bardzo się z nimi lubi – zdradza szef kuchni.

Jaki rodzaj dziczyzny powinna wybrać osoba początkująca?

– Na początek najtańszy. Żeby popróbować, poeksperymentować. Sprawdzić, co i jak nam smakuje najlepiej. Niech to będzie łopatka, biodrówka albo żeberka. Można się skusić również na zająca – to świetny kawałek mięsa. Ostrzegam tylko, żeby nie mylić go z królikiem. Sam kiedyś w taki sposób się zaplątałem, gdy podczas kolacji degustacyjnej miałem do przyrządzenia wybraną dziczyznę. Pomyślałem, że królika wiele razy robiłem, więc wybrałem zająca... Oczywiście okazało się, że to zupełnie coś innego. Dzięki swojemu doświadczeniu wybrnąłem, ale było nerwowo – opowiada nasz rozmówca.

Tomasz Soczumski w kwietniu 2024 roku zajął drugie miejsce w Mistrzostwach Polski w Dziczyźnie i tym samym został wicemistrzem. Tematem były udziec z daniela i comber z królika z łatą.

– Chciałem spróbować swoich sił, bo na tamten czas nie przygotowywałem dziczyzny w dużych ilościach. A lubię wyzwania. To konkretne wyzwanie pozwoliło mi pokochać dziczyznę i teraz staram się mieć ją regularnie w menu mojej restauracji – podkreśla kucharz.

Zdradza również łatwy przepis na danie z tym rodzajem mięsa.

– Bardzo łatwe do przyrządzenia są mielone z dziczyzną, na przykład z jelenia. Potrzebujemy łopatki z jelenia oraz trochę przerostów, na przykład karczku. Dziczyzna z natury jest chuda, a potrzeba nam nieco tłuszczyku. Dlatego warto nawet dodać odrobinę słoniny wieprzowej lub łoju wołowego. Mielone przygotowujemy tradycyjnie, czyli dodajemy bułkę namoczoną w mleku, cebulkę skarmelizowaną na masełku, sól, pieprz i pietruszkę. Nie kombinujemy na samym początku. Z czasem możemy ten przepis urozmaicać i dodawać różne zioła. Podajemy z ziemniaczkami i buraczkami. Klasyk na gościach z pewnością zrobi duże wrażenie – zapewnia Tomasz Soczumski.

Mięso z dzikich zwierząt z pewnością zasługuje na większe docenienie

eprasa.pl 325670f823

▶ **KUCHNIA**

● **Gulasz z dzika z makaronem** ● Medalion z jelenia ● **Gulasz z dziczyzny z grzybami**
● Kaczka z jabłkami pieczona w całości ● **Pasztet z zająca** ● Rosół z perliczki

FOT. ARCHIWUM

Gulasz z dzika z makaronem

● **Składniki na 4 porcje: 800 g szynki z dzika, 2 cebule, 4 ząbki czosnku, 200 g borowików, 400 g marchewek mini, 100 g masła, 250 ml czerwonego wytrawnego wina, 2 gałązki świeżego rozmarynu, sól, pieprz do smaku, 400 g makaronu.**
Mięso oczyszczamy, myjemy, osuszamy i kroimy w kostkę. Podsmażamy w garnku na odrobinie oleju. Dodajemy posiekaną cebulę i czosnek. Osobno przesmażamy grzyby i dodajemy do mięsa. Gdy dziczyzna zbrązowieje, podlewamy winem. Kiedy alkohol wyparuje, zalewamy całość wodą i dusimy na wolnym ogniu do miękkości. Na koniec dodajemy marchewki i masło, mieszamy i podgrzewamy jeszcze chwilę, by warzywa się nie rozpadły. Doprawiamy solą i pieprzem. Makaron gotujemy al dente w osolonej wodzie, odcedzamy i przekładamy na talerze, na nim kładziemy porcje gulaszu. Podajemy z surówką z rukoli, pomidorów i czerwonej cebuli.

FOT. ARCHIWUM

Medalion z jelenia

● **Składniki: 50 dag polędwicy z jelenia, tłuszcz do smażenia; zalewa: 50 ml oleju, 1 łyżka cukru, 2 liście laurowe, ziele angielskie, jałowiec, pieprz, sól, marchew, seler, pietruszka, 10 dag cebuli.**
Warzywa obrać, zetrzeć na tarce, cebulę posiekać. Połączyć wszystko z olejem, dodać liść laurowy, ziele angielskie i jałowiec, przyprawić. Do marynaty włożyć polędwicę i marynować przez 24 godziny. Polędwicę oczyścić z warzyw i pokroić w grube plastry. Rozgnieść kawałki dziczyzny ręką, smażyć na rozgrzanej patelni.

FOT. ARCHIWUM

Gulasz z dziczyzny z grzybami

● **Składniki: 1 kg mięsa z dzika, jelenia lub sarny, grzyby leśne (np. borowiki, koźlaki, podgrzybki), 1-2 średnie białe cebule, kilka łodyg selera naciowego, mała puszka pomidorów pellati, 1-2 średnie marchewki, 2-3 liście laurowe, kilka ziaren ziela angielskiego, sos sojowy, 150 ml czerwonego wina, 1 opakowanie ciasta francuskiego, 1 jajko.**
Mięso oczyść i pokrój w średniej wielkości kostkę. Smaż na niewielkiej ilości oleju, aż mięso delikatnie się skarmelizuje. Dodaj cebulę, a następnie razem smaż przez kilka minut. Przełóż do szybkowaru i dorzucić obrane, pokrojone na mniejsze kawałki seler, marchewkę i leśne grzyby. Wlej pomidory pellati. Uzupełnij wodą, tak żeby dobrze przykryła składniki. Dorzucić liście laurowe i ziele angielskie. Dolej 3-4 łyżki sosu sojowego i czerwone wino. Gotuj około 40 minut. Przelej całość do naczynia żaroodpornego lub mniejszych pojedynczych form do zapiekania. Każdą porcję gulaszu przykryj warstwą z ciasta francuskiego. Ciasto koniecznie ponakłuwaj widelcem i posmaruj rozbitym jajkiem. Wstaw formy do piekarnika nagrzanego do 190-200 stopni C i piecz około 15 minut. Podawaj gorące, mocno zrumienione ciasto.

FOT. ARCHIWUM

Kaczka z jabłkami pieczona w całości

● **Składniki: kaczka, ok. 5-6 jabłek, 4 łyżki oleju, łyżka miodu, 2 łyżki octu winnego, 2 łyżki majeranku, ostra papryka, sól, pieprz i przyprawy, które lubimy.**
Zrobić marynatę z miodu, octu, oleju, majeranku, papryki i przypraw. Natrzeć dokładnie marynatą od zewnątrz i wewnątrz kaczkę, obsypać wierzch przyprawami i odstawić na jakiś czas. 2-3 jabłka pokroić na ćwiartki, posypać majerankiem, włożyć do środka kaczki, spiąć i piec kaczkę w 180 stopniach przez około 1,5 godziny, obracając chociaż raz w trakcie pieczenia oraz polewać sosem, który się wytworzy. Pod koniec pieczenia 3 jabłka wbić dekoracyjnie do kaczki wykałaczkami i dopiec, aż będą miękkie.

FOT. ARCHIWUM

Pasztet z zająca

● **Składniki: 50 dag zająca (sprawione mięso), 25 dag słoniny, 10 dag włoszczyzny, 2 liście laurowe, ziele angielskie, jałowiec, gałka muszkatołowa, imbir, pierz, sól, 2 małe bułki, 3 jajka, 1/4 kostki masła OSM Włoszczowa do posmarowania blachy, 10 dag wątróbki.**
Sprawione mięso, słoninę i wątróbkę dusić z włoszczyzną i przyprawami około godziny. Wystudzić mięso, oddzielić kości, zmielić przez maszynkę razem z boczkiem i słoniną. Następnie przemielić uduszone warzywa oraz namoczone i odciśnięte bułki. Wszystko mielić przez drobne sitko. Dodać jajka i dokładnie wymieszać. Doprawić do smaku. Włożyć do posmarowanej masłem formy. Piec około godziny w temperaturze 170 stopni C.

FOT. ARCHIWUM

Rosół z perliczki

● **Składniki: perliczka (ok. 1-1,5 kg – najlepiej podzielona na części), 2 marchewki, pietruszka (korzeń), seler, 1 por, cebula, 2-3 ząbki czosnku (opcjonalnie), kilka gałązek natki pietruszki, kawałek lubczyku, 2 liście laurowe, 4-5 ziaren ziela angielskiego, 8-10 ziaren czarnego pieprzu, sól, około 3-3,5 litra zimnej wody.**
Oczyść perliczkę, umyj ją w zimnej wodzie. Podziel na kilka części. Włóż mięso do dużego garnka i zalej zimną wodą. Postaw na małym ogniu i powoli podgrzewaj. Gdy zaczną się pojawiać szumowiny, zbierz je łyżką cedzakową. Po około 30 minutach dodaj włoszczyznę, liść laurowy, pieprz i ziele angielskie. Gotuj rosół na minimalnym ogniu 2,5-3 godziny, bez intensywnego wrzenia: im wolniej „pyrka", tym bardziej będzie klarowny i aromatyczny. Pod koniec dodaj natkę pietruszki, czosnek i lubczyk. Posól do smaku.

eprasa.pl 325670f823

▶ ZDROWIE

Jednym z najprostszych i najważniejszych nawyków wśród panów powinno być **comiesięczne samobadanie jąder**. Może ono pomóc wykryć zmiany **we wczesnym stadium**. Jeśli wyczujesz coś niepokojącego, skonsultuj się z lekarzem

MEDYCYNA OBRAZOWA

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

S

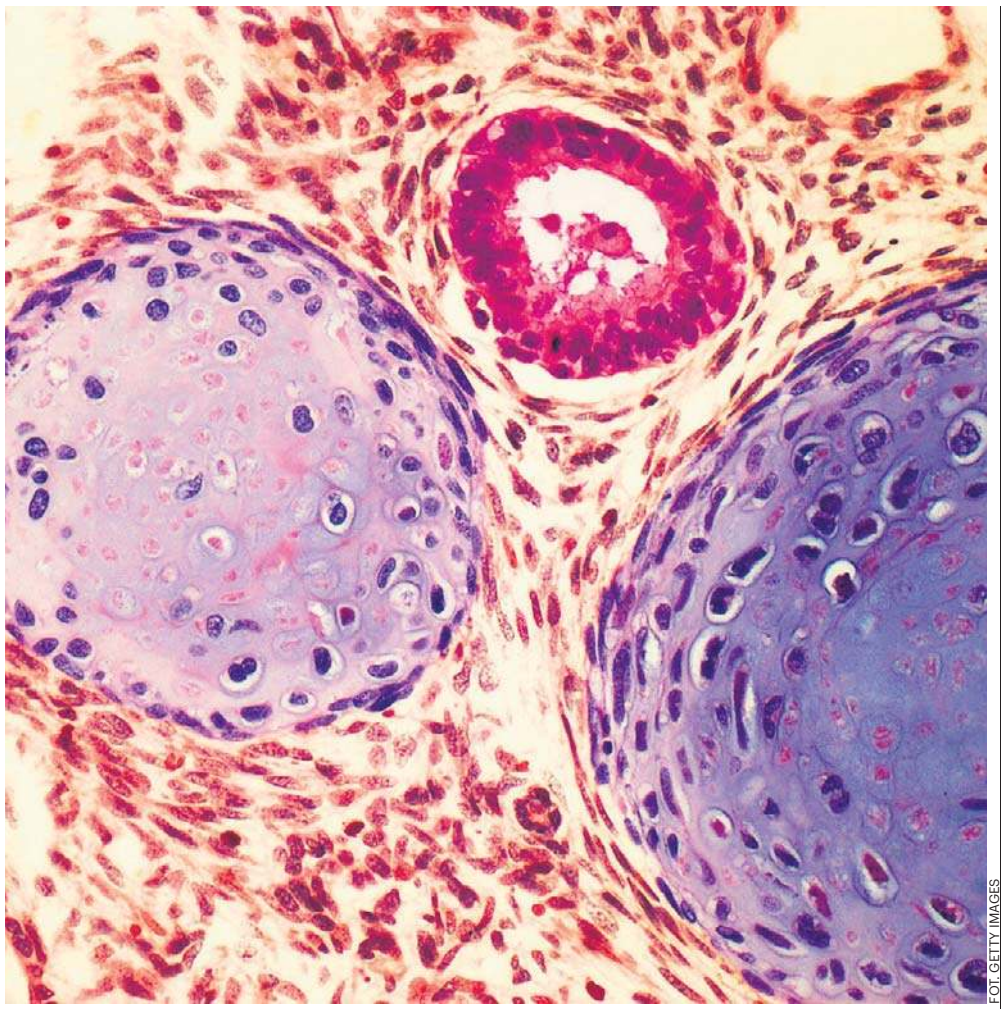
Samobadanie jąder może pomóc wykryć raka jąder we wczesnym stadium i zapewnić najlepszą szansę na dobre rokowanie. Jak podaje Amerykańskie Towarzystwo Walki z Rakiem (American Cancer Society – ACS), w pewnym momencie swojego życia na raka jąder zachoruje około 1 na 250 mężczyzn.

W przeciwieństwie do innych nowotworów rak jąder dotyka głównie mężczyzn w młodym i średnim wieku – średni wiek w momencie diagnozy wynosi około 33 lat. Jeżeli rak jąder zostanie wcześnie wykryty, ryzyko śmierci jest bardzo niskie. 5-letni względny wskaźnik przeżycia wynosi 99 proc., jeśli rak jest ograniczony do jąder – podaje Amerykańskie Towarzystwo Walki z Rakiem. Jeżeli jednak nowotwór rozprzestrzeni się na otaczające tkanki, wskaźnik przeżywalności spada do 96 proc. i do 73 proc., jeśli rozprzestrzeni się na odległe części ciała.

Samobadanie jąder może pomóc we wczesnym wykryciu raka jąder i dać największe szanse na dobre rokowanie. Większość nowotworów jąder jest wykrywana przez mężczyzn podczas samobadania lub przez przypadek. Zaleca się wykonywanie comiesięcznych badań już od około 15. roku życia. Warto wpisać to do swojego kalendarza.

Jak samodzielnie badać jądra?

Samobadanie jąder najlepiej wykonać podczas ciepłego prysznica lub kąpieli, lub tuż po nich. Ciepła woda rozluźnia mosznę, dzięki czemu badanie jest łatwiejsze. Warto wykorzystać też lustro, aby można było łatwo dostrzec wszelkie zauważalne obrzęki. Samodzielne badanie jąder powinno trwać ok. 3 minut.



FOT. GETTY IMAGES

Samobadanie krok po kroku

- Stojąc, podłóż ręce pod worek mosznowy. Sprawdź, czy nie odczuwasz jakiejś dysproporcji (np. uczucie ciężkości po jednej stronie jąder).
- Delikatnie obejmij każde z jąder palcami wskazującymi i kciukami. Sprawdź, czy ich powierzchnia jest gładka, czy wyczuwalne są twarde grudki, guzy lub zmiany rozmiaru, kształtu lub konsystencji.
- Znajdź miękki przewód odprowadzający nasienie z jąder – najądrze.
- Wyczuj wszelkie guzki lub nieregularności na najądrzach.
- Kontynuuj badanie pod kątem zmian kształtu, rozmiaru lub konsystencji jąder. Jądra powinny być gładkie i jędrne.

Pamiętaj: podczas badania nie powinieneś odczuwać bólu. Ból może wskazywać, że wymagana jest konsultacja medyczna.

Jądra nie są też idealnie symetryczne – jedno może być większe lub zwisać niżej. Niektórzy mężczyźni mylą naczynia krwionośne lub inne tkanki podtrzymujące wewnątrz moszny z guzkiem – w takim przypadku najlepiej udać się do lekarza.

Regularne samobadanie jest szczególnie ważne w przypadku podwyższonego ryzyka zachorowania na raka jąder. Czynniki ryzyka to m.in.: niezstąpione jądro, HIV, rak jądra w historii rodziny, wcześniejszy rak jąder.

Jak często powinno się badać jądra? Kiedy udać się do lekarza?

Samobadanie jąder należy wykonywać co miesiąc. Dzięki temu można szybko wykryć wszelkie ewentualne zmiany. Warto też raz w roku zbadać się u urologa.

Do lekarza należy udać się jak najszybciej, jeżeli:

- odczuwamy znaczną zmianę w jednym lub dwóch jądrach,
- wyczuwamy zgrubienie lub guzek,
- występuje obrzęk moszny,
- niepokoi nas cokolwiek innego.

Co może oznaczać guzek na jądrze?

Guzek, zgrubienie lub inna nietypowa zmiana w jądrze nie musi oznaczać raka. Inne stany, które mogą powodować zmiany w jądrach, mogą obejmować:

- **zapalenie najądrza i jądra** (najczęściej spowodowane infekcją dróg moczowych lub przenoszoną drogą płciową),
- **torbiel najądrza** (guzki spowodowane gromadzeniem się płynu w przewodzie prowadzącym od jąder, powszechne i zwykle bezbolesne, zazwyczaj nie wymagają leczenia),
- **wodniaki** (nagromadzenie płynu między jądrem a cienką błoną, która je otacza, które może być spowodowane urazem lub stanem zapalnym moszny, może też wystąpić bez wyraźnej przyczyny),
- **żylaki powrózka nasiennego** (obrzęk żył wewnątrz moszny – dokładna przyczyna nie jest znana, ale może to być spowodowane nieprawidłowym funkcjonowaniem naczyń krwionośnych),
- **przepukliny pachwinowe** (występują, gdy wewnętrzna tkanka w jamie brzusznej wystaje przez otwór w ścianie brzucha, co może powodować ból i obrzęk moszny).

W przeciwieństwie do innych nowotworów rak jąder dotyka głównie mężczyzn w młodym i średnim wieku - średni wiek w momencie diagnozy wynosi około 33 lat. Jeżeli rak jąder zostanie wcześnie wykryty, ryzyko śmierci jest bardzo niskie

eprasa.pl 325670f823

▶ **ZDROWIE**

● Samobadanie jąder należy wykonywać co miesiąc ● **Guzek, zgrubienie lub inna nietypowa zmiana** w jądrze nie musi oznaczać raka. Są inne stany, które mogą powodować zmiany w jądrach. Jeśli coś was zaniepokoi, nie wpadajcie w panikę. **Najlepiej jak najszybciej skontaktować się z lekarzem**

01.

Samobadanie jąder może pomóc wykryć raka jąder we wczesnym stadium i zapewnić najlepszą szansę na dobre rokowanie.
Jak podaje Amerykańskie Towarzystwo Walki z Rakiem, w pewnym momencie życia na raka jąder zachoruje około 1 na 250 mężczyzn.

02.

Większość nowotworów jąder jest wykrywana przez mężczyzn podczas samobadania lub przez przypadek.
Zaleca się wykonywanie comiesięcznych badań już od około 15. roku życia. Warto wpisać to do swojego kalendarza.

03.

Samobadanie jąder najlepiej wykonać podczas ciepłego prysznica lub kąpieli, lub tuż po nich.
Warto wykorzystać też lustro, aby można było łatwo dostrzec wszelkie zauważalne obrzęki. Samodzielne badanie jąder powinno trwać około 3 minut.

04.

Regularne samobadanie jest szczególnie ważne w przypadku podwyższonego ryzyka zachorowania na raka jąder. Czynniki ryzyka to m.in.:
niezstąpione jądro, HIV, rak jądra w historii rodziny lub wcześniejszy rak jąder.

05.

Do lekarza należy udać się jak najszybciej, jeżeli:
odczuwamy znaczną zmianę w jednym lub dwóch jądrach, wyczuwamy zgrubienie lub guzek, występuje obrzęk moszny, niepokoi nas cokolwiek innego.

FOT. GETTY IMAGES

eprasa.pl 325670f823

▶ **PORADNIK**

Jak dbać o oczy w sezonie grzewczym, co zrobić z trawnikiem, by na wiosnę mieć piękną murawę, w jaki sposób sprawdzić, czy jajko jest świeże, domowe środki, które pomogą zadbać o biel firanek – o tym piszemy w nowym odcinku **naszych porad**

PO(4)RADY

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

Zdrowie

Jak dbać o oczy w sezonie grzewczym

Suche powietrze, które pojawia się w domach wraz z rozpoczęciem sezonu grzewczego, podrażnia nie tylko skórę, gardło i nos, ale również oczy. Nagrzane powietrze (szczególnie w niewietrzonym pomieszczeniu) może powodować wiele dolegliwości, w tym: pieczenie i swędzenie oczu, uczucie piasku lub ciała obcego pod powiekami, zaczerwienienie spojówek, wrażliwość na światło, łzawienie. Jak pomóc naszym oczom? Przede wszystkim warto zaopatrzyć się w tzw. sztuczne łzy. Specjalne krople, które nawilżają oczy, można je kupić bez recepty. Najczęściej zawierają one kwas hialuronowy w stężeniu od 0,1 do 0,4 proc. – im wyższe stężenie, tym krople są gęstsze i dłużej utrzymują efekt nawilżenia. Dobrym wyborem mogą być także żele nawilżające. Są gęste i pomagają łagodzić przesuszenie, zaczerwienienie oraz podrażnienie.

Ulgę przynosi też przepłukiwanie oczu roztworem soli fizjologicznej czy stosowanie ciepłych kompresów.

01.

Ogród

Piękny trawnik na wiosnę. Jak zadbać o niego przed zimą

Listopad to ostatni moment, by przygotować trawnik na nadchodzącą zimę. Nie rezygnuj jeszcze całkowicie z koszenia, o ile temperatura utrzymuje się powyżej zera. Optymalna długość trawy na zimę to 3-4 centymetry. Dzięki temu unikniemy zagrożenia tak zwaną pleśnią śniegową. Zbyt długie źdźbła pokładają się pod śniegiem i gniją, mogą też rozwinąć się grzyby zdolne do życia w niskich temperaturach.

W listopadzie jest już za późno na jesienne nawożenie mineralne, ale warto rozsypać na murawie cienką warstwę kompostu (1 cm) i rozprowadzić grabiami na całej powierzchni – poprawi to strukturę i żyzność gleby. By zapobiec rozwojowi pleśni śniegowej, a także wzmocnić korzenie trawy przed zimą, warto przeprowadzić zabieg aeracji. To nakłuwanie podłoża, dzięki któremu do korzeni trawy dociera więcej wody oraz powietrza. Pomocny będzie profesjonalny aerator, chociaż niektórzy nakłuwają darń widłami lub butami z kolcami na podeszwach. Ważne, by po artykulacji posypać trawnik piaskiem.

02.

03.

Kuchnia

Jak sprawdzić, czy jajka są świeże

Są na to proste i sprawdzone sposoby. Jeden z nich to włożenie jajka do szklanki z wodą. Jeśli zatonie – jest świeże. Nieświeże jajko będzie się unosiło na wodzie. Jeżeli jajko leży płasko na dnie, komora powietrzna jest mała, co znaczy, że jest świeże. Jeżeli podnosi się do góry, wtedy lepiej je ugotować na twardo lub użyć do wypieków. Jeśli zaś wypływa na powierzchnię, niekoniecznie trzeba takie jajko od razu wyrzucać, ale raczej nie gotować na miękko.

O tym, że gotowane jajko po zakręceniu wiruje, a surowe nie – to wiedzą wszyscy. Ale nie każdy się domyśli, że starsze jajko po ugotowaniu wiruje mniej intensywnie, bo „zbełtana" treść jajka inaczej się przesuwa.

Jest jeszcze inna metoda, by sprawdzić świeżość jajka. Trzeba nim potrząsać i posłuchać, czy nie pojawia się dźwięk chlupania. Jeśli nie – jajko można jeść. Gdy jednak słychać chlupanie wewnątrz jajka, w środku musiało znaleźć się powietrze. Lepiej być ostrożnym i dobrze przyjrzeć się terminowi przydatności do spożycia.

FOT. 123RF

Dom

Skuteczne domowe sposoby na białe firany

Białe firanki sprawiają, że dowolne pomieszczenie staje się jasne, przestronne, czyste i świeże. Oto kilka sposobów na zachowanie ich bieli.

Pierwszy domowy środek to sól kuchenna. Najpierw firany trzeba wyprać w tradycyjny sposób. Następnie przygotować roztwór wybielający – ok. 120 gramów soli (7 łyżek stołowych) rozpuścić w 5 litrach ciepłej wody i zanurzyć firany na około 3 godziny. Po tym czasie dokładnie wypłukać.

Inny sposób to wypranie firan w pralce ze skorupkami jajek i standardowym detergentem. Skorupki z 3 jajek należy pokruszyć, umieścić w bawełnianym lub lnianym woreczku i dokładnie zawiązać. Jeśli firany są mocno zszarzałe, można przygotować kilka takich woreczków.

Natomiast do wybielania firan uszytych z delikatnych tkanin, takich jak koronki czy tiul, doskonały będzie proszek do pieczenia. Firany należy zanurzyć w roztworze przygotowanym z 5 litrów ciepłej wody i opakowania proszku do pieczenia. Po ok. 2-3 godzinach firany należy wyprać w tradycyjny sposób.

Niedrogi ocet spirytusowy to również sprawdzony i skuteczny środek do wybielania firan. Najpierw białe firany trzeba wyprać w tradycyjny sposób. Następnie należy przygotować roztwór wybielający – ok. 1/4 szklanki octu rozpuścić w 5 litrach ciepłej wody i zanurzyć firany na około 3 godziny. Po tym czasie dokładnie wypłukać.

04.

eprasa.pl 325670f823

▶ MODA

Mają je już modowe influencerki i gwiazdy, a teraz widoczne są także na sklepowych półkach. **Bomberki, znane też balloon pants**, wchodzą do mody. Sprawdzą się zarówno u młodych kobiet, jak i dojrzałych pań, lecz... nie każdej pasują

RETROMODA

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

Szerokie spodnie bomberki podbijają serca kobiet na całym świecie

Mają wiele nazw i wiele odsłon. Spodnie bomberki, znane są też jako alladynki, a z angielskiego nazywane balloon pants oraz genie pants. Są to spodnie o kroju workowatym, długie, szerokie i zwężające się w okolicy kostek. Alladynki zainspirowane są modą Bliskiego Wschodu, a wprowadzono je do mody na Zachodzie na początku XX wieku. Jednym z odpowiedzialnych za to projektantów był francuski krawiec Paul Poiret. Jego pomysły wzbudzały niemałe kontrowersje. Europejki nie nosiły jeszcze na co dzień spodni, ponadto projekty uważano za niemoralne, seksualizując je. Pomysł był ostro skrytykowany.

Spodnie te ponownie pojawiły się w latach 80. XX wieku, ale nie zyskały jeszcze dużej popularności. Z czasem ewoluowały. Dziś są znane w wielu odsłonach, z lekkiej bawełny, jeansu, szersze, jak i węższe.

Spodnie balloon we współczesnej odsłonie. Takie są obecnie modne

Szerokie spodnie powróciły na wybiegi mody, blogi fashionistek i na ulice. Dzięki objętości, przewiewności i niewymuszonej elegancji w Zachodniej Europie cieszyły się popularnością już latem. W Polsce wchodzą w jesienne trendy. Balloon pants można zauważyć na blogach modowych między innymi z Brazylii, Stanów Zjednoczonych, jak i Europy.

Latem dominowały przewiewne tkaniny i kolorowe wzory, teraz zaś można zauważyć jednolite spodnie o stonowanych kolorach, w tym brązowe, granatowe, czarne czy khaki.

Wersja na chłodniejsze dni obejmuje jeans, sztruks, a nawet grubszą bawełnę.

Tak wystylizujesz bomberki!

To fason, który łączy wygodę z nutą nonszalancji, dlatego świetnie wpisuje się w różne okazje i style.

Bomberki dostępne są w wielu wariantach, od sportowych, przez codzienne casualowe, aż po eleganckie modele.

W sklepach można je znaleźć w stylu cargo, uszyte z elastycznych materiałów i z dużymi, praktycznymi kieszeniami.

Ogromną popularnością cieszą się bomberki z jeansu – zarówno w klasycznym, niebieskim odcieniu, jak i w wersji czarnej czy brązowej.

Można je też wystylizować na elegancko, wybierając spodnie w wersji garniturowej i na przykład łącząc z marynarką i szpilkami.

Czy spodnie typu „balloon" są korzystne? Komu pasują?

Balloon pants sprawdzą się idealnie u kobiet o drobnej sylwetce – szerokie nogawki optycznie dodadzą objętości i wyrównają proporcje.

Świetnie wyglądają również na wysokich osobach, które nie muszą obawiać się, że krój „skróci" nogi.

Z kolei panie o niższym wzroście lub pełniejszych kształtach, chcąc optycznie wysmuklić lub wydłużyć sylwetkę, powinny sięgać po modele z wysokim stanem i nosić je w połączeniu z butami na obcasie.

Bomberki sprawdzą się zarówno u 20-latek, jak i 60-latek. Ich dobór zależy od indywidualnych preferencji i gustu. Śmiało można sięgać po nie zarówno w stylizacjach do pracy, jak i na randkę do kina.

FOT. GETTY IMAGES

Na jesień najbardziej popularne są bomberki o stonowanych kolorach, w tym brązowe, granatowe, czarne czy khaki

eprasa.pl 325670f823

▶ PODRÓŻE

Polacy kochają chodzić po górach przez cały rok, także jesienią i zimą. Nie zawsze jednak pamiętamy, że góry bywają zdradliwe, zwłaszcza gdy pogoda jest w kratkę. **Jak się ubrać, co zabrać, na co zwracać uwagę?**

WYCIECZKA

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

BEZPIECZNE WYCIECZKI W GÓRY JESIENIĄ I ZIMĄ

Przede wszystkim pamiętajcie, że wędrowanie po górach jesienią i zimą jest trudniejsze niż latem. Podłoże może być mokre lub śliskie, przy silnym wietrze na szlaki spadają gałęzie drzew. Wędruje się wolniej, a zmrok zapada szybciej. Dlatego planując trasę wycieczki, mierzcie siły na zamiary. Wybierajcie raczej krótsze i łatwiejsze szlaki, które można przejść od świtu do zmierzchu. Góry jesienią czy zimą to nie miejsce ani czas na eksperymenty, bicie życiowych rekordów czy odkrywanie zapomnianych ścieżek. Zachowajcie rozsądek i nie szarżujcie.

Kiedy już ustalicie trasę, poinformujcie o niej rodzinę i znajomych, dajcie też znać pracownikom recepcji hotelu czy schroniska. Powiadomcie wszystkich, kiedy zamierzacie wrócić. Dzięki temu, jeśli zdarzy się nieszczęście, od razu będzie wiadomo, gdzie was szukać. Z raz obranej trasy nigdy nie zbaczajcie, bo to utrudni poszukiwania.

Przed wyruszeniem na szlak zainstalujcie na telefonach aplikację Na Ratunek, dostępną za darmo online. W razie czego bardzo ułatwi ona ratownikom zlokalizowanie was.

Pogoda – czynnik decydujący

Przed wyruszeniem na wycieczkę sprawdźcie aktualną prognozę pogody i komunikaty turystyczne, wydawane przez parki narodowe, zawierające wskazówki dotyczące panującej na szlakach aury (regularnie publikuje je np. TPN).

Pamiętajcie, że pogoda w górach jesienią, a zwłaszcza zimą zmienia się bardzo szybko. W wyższych partiach gór warunki pogodowe bywają też zupełnie inne niż w niższych, dlatego nie można zakładać np., że pogoda na Giewoncie czy Rysach będzie doskonała, bo akurat w Zakopanem jest przyjemnie.

Sprawdzajcie także informacje dotyczące zagrożenia lawinowego. Publikowane są na stronach internetowych GOPR i TOPR (dla Tatr). Stanowczo odradzamy wędrówki po górach, gdy fachowcy oceniają stopień zagrożenia lawinowego jako wysoki. Tatry nie zając, nie uciekną, nie warto dla nich ryzykować życia. Przy złej pogodzie lepiej przełożyć wycieczkę na inny termin.

Jeśli zmiana pogody zaskoczy was na szlaku, zawróćcie. Nie próbujcie jednak wrócić do schroniska czy hotelu jakimś skrótem – pamiętajcie, by nigdy nie zbaczać z obranego szlaku!

Jak ubrać się w góry?

Ogólna zasada brzmi: unikaj bawełny, bo ona zatrzymuje wilgoć.

Obecnie turyści mają do dyspozycji szeroką gamę ubrań górskich z materiałów termoaktywnych, które chronią przed warunkami atmosferycznymi, a jednocześnie pozwalają skórze oddychać i odprowadzają wilgoć na zewnątrz, dzięki czemu nie przegrzewamy się i nie marzniemy, gdy wysycha na nas pot.

Ubierajcie się na cebulkę, warstwowo. Podstawowe warstwy odzieży na wycieczkę w góry są trzy:

- **bielizna termoaktywna** (odprowadza wilgoć, zapobiega przegrzaniu i wychłodzeniu);
- **warstwa termiczna** (od utrzymania ciepła, najczęściej polar, stretch lub sweter puchowy w wyższe partie gór);
- **warstwa zewnętrzna** (chroni przed wiatrem i deszczem; możecie wybrać solidniejsze kurtki hardshell lub lżejsze softshell, zawsze z impregnacją DWR, czyli powłoką hydrofobową).

Spodnie powinny mieć długie nogawki, pod spód warto założyć legginsy lub kalesony. Bardzo ważne są butyb – w góry zakładajcie buty trekkingowe, wodoodporne, ze wsparciem kostki i podeszwami zapewniającymi dobrą przyczepność. By chronić buty i spodnie przed błotem i śniegiem, warto założyć stuptuty. Jeśli chodzi o skarpetki, załóżcie długie z domieszką wełny. Gdy na szlakach zalega śnieg lub lód, nieodzowne mogą okazać się raczki, zapewniające dodatkową przyczepność.

Co zabrać ze sobą na szlak?

W dzisiejszych czasach, gdy mapy, nawigację i przewodniki zapewniają nam telefony, kluczowym elementem wyposażenia, jakie powinniśmy zabrać na górską wycieczkę, jest powerbank, niezbędny do podładowania urządzeń w terenie. Zawsze dobrym pomysłem jest zabranie papierowej mapy

eprasa.pl 325670f823

▶ **PODRÓŻE**

● Góry są piękne o każdej porze roku, ale zimą piesze wędrówki po polskich Tatrach mogą stanowić spore wyzwanie. ● **Sprawdź prognozę pogody. Unikaj wędrówek przy silnym wietrze i tuż po obfitych opadach śniegu.** ● Zimą powyżej górnej granicy lasu powinni wybierać się tylko doświadczeni piechurzy

Duże ilości śniegu znacznie utrudniają sprawne i bezpieczne poruszanie się po szlakach, ale jednocześnie sprawiają, że o tej porze roku możemy oglądać wspaniałe, bajkowe widoki

FOT. GETTYIMAGES

szlaku, na wypadek, gdyby powerbank z jakiegoś powodu zawiódł.

Zawsze zabieraj w góry prowiant: termos z ciepłym napojem i pożywne kanapki. Na wypadek, gdyby wycieczka przedłużyła się, musicie mieć latarkę, najlepiej czołówkę, która pozostawia obie ręce wolne.

Pamiętaj o kremie z filtrem UV i okularach przeciwsłonecznych. Promieniowanie w górach jest silniejsze niż w dolinach, a zimą słońce odbija się dodatkowo od śniegu. W takich warunkach nietrudno o poparzenie skóry lub oślepienie, którym zapobiegną krem i okulary.

Nie zaszkodzi zabrać także kijków trekkingowych do pomagania sobie na trudniejszych odcinkach trasy. W plecaku powinniście też mieć apteczkę z folią NRC, by w razie potrzeby móc udzielić pomocy sobie lub innym.

Co zabrać w wysokie partie gór?

Jesienią i zimą w wyższe partie gór powinni wybierać się tylko doświadczeni turyści, którzy wiedzą, jak radzić sobie z dodatkowymi trudnościami na szlaku.

Jeśli zagrożenie lawinowe jest znaczne, należy koniecznie zabrać ze sobą raki, czekan, kask, a także zestaw tzw. lawinowego ABC: detektor, sondę, łopatkę, opcjonalnie też plecak wypornościowy.

W razie wypadku, poza aplikacją Na Ratunek, pamiętaj o numerach alarmowych TOPR i GOPR: 985 (ratownictwo górskie i morskie) oraz +48 601 100 300.

Pamiętajcie, że pogoda w górach jesienią, a zwłaszcza zimą zmienia się bardzo szybko. W wyższych partiach gór warunki pogodowe bywają też zupełnie inne niż w niższych, dlatego nie można zakładać np., że pogoda na Giewoncie czy Rysach będzie doskonała, bo akurat w Zakopanem jest przyjemnie

Jak czytać oznaczenia szlaków w górach?

W Polsce szlaki turystyczne wytycza PTTK i oznacza pięcioma kolorami. Nie obowiązują w tej dziedzinie żadne ścisłe wytyczne, ale jednak zwyczajowo kolory szlaków mają swoje znaczenie, i wcale nie chodzi o poziom trudności. Przed zaplanowaniem wycieczki upewnij się, że wiesz, co oznaczają kolory szlaków:

- **Czerwony** – główna, popularna trasa.
- **Niebieski** – trasa dalekobieżna, czyli długi, może nieco monotonny szlak.
- **Zielony** – najkrótszy szlak łączący dwa miejsca, często szczególnie atrakcyjny turystycznie, z zabytkami, punktami widokowymi itp.
- **Żółty** – krótki szlak łącznikowy, tzn. łączący inne, dłuższe trasy.
- **Czarny** – oznacza krótką drogę dojściową, np. ze schroniska do jakiegoś innego ważnego punktu w okolicy.

eprasa.pl 325670f823

▶ HISTORIA

Jak powstał jeden z najsłynniejszych filmów lat 90.? **Małgorzata Puzyr** opisuje, dlaczego „Psy” stały się fenomenem kulturowym Polski okresu przełomu i jak bardzo podzieliły wtedy krytyków

RETROSPEKCJA

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

SKĄD SIĘ WZIĘŁY „PSY”

W listopadzie 1992 r. na ekrany polskich kin wszedł film „Psy” w reżyserii Władysława Pasikowskiego. Szybko stał się jednym z najbardziej kasowych obrazów lat 90. z rekordową kinową frekwencją. Dzisiaj określany jest mianem kultowego, wiele cytatów z tego filmu weszło do języka powszechnego. Na początku jednak budził liczne kontrowersje i wiele krytyki.

Pomysł realizacji filmu o byłych pracownikach Służby Bezpieczeństwa w okresie transformacji ustrojowej podsunął Władysławowi Pasikowskiemu Olaf Lubaszenko. Obaj spotkali się na planie „Krolla” – reżyserskiego debiutu Pasikowskiego, w którym Lubaszenko zagrał główną rolę. Podobnie miało być w „Psach”, filmie, którego produkcji podjęło się kierowane przez Juliusza Machulskiego Studio Filmowe „Zebra”.

Obraz Pasikowskiego wszedł na ekrany polskich kin 20 listopada 1992 r. i przyciągając liczną publiczność – ok. 400 tys. – stał się tym samym jednym z największych przebojów dekady lat 90.

Nie bez znaczenia dla sukcesu była znakomita obsada. Na ekranie pojawiła się ówczesna czołówka polskich aktorów, jak m.in. w rolach głównych Bogusław Linda (Franz Maurer), Marek Kondrat (Olo Żwirski), Cezary Pazura (Waldemar Morawiec), Janusz Gajos (Gross „Siwy”), Zbigniew Zapasiewicz (senator Wencel) oraz Maciej Kozłowski, Jan Machulski, Edward Linde-Lubaszenko czy Olaf Lubaszenko. Debiut ekranowy – w roli kochanki Franza Maurera, która później zdradza go z Olo Żwirskim – zanotowała wtedy młodziutka (17-letnia) Agnieszka Jaskółka. Choć to był jedyny jej film w życiu (dużo później zagrała tylko dwa krótkie epizody i raz wystąpiła w „Tańcu z gwiazdami”), to wypadła w nim świetnie – za tę rolę otrzymała później nagrodę za drugoplanową rolę kobiecą na 17. Festiwalu Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni. A fani tego filmu pamiętają jej kreację do dziś.

Z myślą o Lubaszence, współpomysłodawcy „Psów”, napisana była jedna z głównych ról – Ola Żwirskiego (zbieżność imion nieprzypadkowa). Lubaszenko jednak, na skutek innych filmowych zobowiązań, musiał odmówić, nie przyjął jej. Ostatecznie w Ola wcielił się Kondrat, Lubaszence zaś przypadła epizodyczna rola Krzysia „Młodego”.

Akcja opowieści skupia się na trudnym czasie transformacji ustrojowej. Po weryfikacji dawni funkcjonariusze SB zostają policjantami. Franz, który „za komuny” – dzięki małżeństwu z córką ministra (później o niej powie „bo to zła kobieta była”) robił karierę – zmuszony jest odnaleźć się w nowej, trudnej dla niego rzeczywistości. Traci luksusowe auto, musi zrezygnować z dużego domu pod miastem. Zostaje zwykłym policjantem. Kiedy staje do walki z tworzącą się w Polsce mafią, odkrywa, że tworzą ją m.in. jego dawni koledzy ze służb.

Właśnie ten kolaż służb, „odrodzonej” policji i rodzącej się wtedy mafii budził najwięcej kontrowersji w Polsce – kraju, który ledwie trzy lata wcześniej zrzucił z siebie komunistyczne jarzmo. „Film Pasikowskiego był prawdopodobnie pierwszym dziełem artystycznym pokazującym koniec etosu „Solidarności”. W otwierającej scenie Franz stwierdza, że działacz wolnych związków zawodowych w milicji był nie tylko niezrównoważony psychicznie, lecz w dodatku kierował się wyłącznie własnym interesem” – recenzował Marek Haltof w książce „Kino polskie”.

Właśnie to było główne źródło kontrowersji wokół tego filmu. Wielu Polaków nie mogło zrozumieć, dlaczego były funkcjonariusz znienawidzonej przez Polaków SB, w zaledwie trzy lata po upadku PRL, staje się pozytywnym bohaterem filmowym. Postacią, która budzi podziw – szczególnie wśród młodszej publiczności, której nie interesują już historyczne zaszłości.

Pasikowski miał wiele obaw związanych z faktem, że głównym bohaterem jest były funkcjonariusz PRL-owskiej bezpieki, ale jak się okazało, publiczności to w ogóle nie przeszkadzało.

„Ubek stał się bohaterem narodowym, a byłem nim ja, aktor Kieślowskiego” – powiedział po latach w rozmowie z RMF FM Bogusław Linda.

„Pasikowski skonstruował zresztą postać Maurera przewrotnie. Sprawił, że – wraz z rozwojem akcji – widownia kibicowała działaniom kogoś, kto w pozafilmowym świecie nie wzbudzałby sympatii. Bohater „Psów” był przedstawicielem znienawidzonej SB, w 1980 r. „odstrzelił łeb” koledze, który próbował w MSW założyć związki zawodowe, w dodatku robił interesy z przestępcami (sugeruje to krótka scena z Wolfem, granym przez Artura Żmijewskiego). Słynne „w imię zasad” także nie odnosi się do obrony moralności, lecz jest karą wymierzoną kumplowi za sypianie z cudzą dziewczyną” – zauważył na łamach „Więzi” Damian Jankowski.

Ciekawa wydaje się również reakcja publiczności na scenę, co do której pokazania w filmie Pasikowski miał duże wątpliwości. Ostatecznie jednak zdecydował się jej nie wycinać.

„W scenie, która rozdrażniła niektórych polskich krytyków, pijani członkowie Służby Bezpieczeństwa niosą jednego ze swoich kompletnie pijanych kolegów na ramionach w kierunku kamery, śpiewając »Janek Wiśniewski padł«. Piosenkę tę wykorzystał wcześniej Andrzej Wajda w »Człowieku z żelaza«, nawiązując do »Solidarności« i do wydarzeń z grudnia 1970 r. Młodej widowni »Psów«, wolnej od myślenia politycznego przeważającego w czasach komunizmu, drwiny z mitu opozycji bardzo przypadły do gustu” – pisał w „Kinie polskim” Haltof.

Po premierze filmu rodzice zastrzelonego w Trójmieście Zbyszka Godlewskiego (jego śmierć stanowiła inspirację do napisania ballady o Janku Wiśniewskim) żądali, aby Pasikowski usunął z filmu scenę, w której pijani ubecy wynoszą swego „nieprzytomnego” kolegę, śpiewając właśnie „Balladę o Janku Wiśniewskim”. Bez rezultatu jednak, scena jest jedną z najmocniejszych w całej produkcji.

Wajda, oglądając pokaz „Psów”, najbardziej zaskoczony był reakcją publiczności na tę scenę. Sala wybuchła śmiechem. Reżyser powiedział później, że bardziej niż filmy Pasikowskiego „interesuje go jego publiczność”.

Tropem do zrozumienia fascynacji ludzi tym filmem jest język – mocno podwórkowy – używany w „Psach”. Jerzy Pilch w recenzji dla „Tygodnika Powszechnego” zarzucał filmowi Pasikowskiego, iż ten buduje swoją popularność na grubiaństwach językowych i obsceniczności. Andrzej Werner popularność „Psów” tłumaczył „kokietowaniem młodej widowni, która, choćby na zasadzie młodzieńczego buntu, zdecydowanie odrzuca wszystko to, co jest związane z etosem »Solidarności«, a wydarzenia np. z grudnia 1970 są dla niej równie odległe jak bitwa pod Grunwaldem”.

Z kolei Piotr Szulkin na łamach „Polityki” pisał w 1992 r., że „ideologicznie pan Pasikowski jest czysty jak pupa niemowlaka i jako taki, przyglądając się otoczeniu, wyciągnął wniosek, że ludzie nie dzielą się na »komunistów« i »katolików«, lecz na ludzi i ludzi. Swoje naiwne wnioskowanie posunął on jeszcze dalej, sugerując, że wszyscy ludzie mają podobny skład DNA, co pozwala im na krzyżowanie się między sobą niezależnie od kolorów, w które się przebrali”.

Bez wątpienia jednak reżyser poruszył bardzo istotną problematykę, która na początku lat 90. nie była szerzej komentowana. Chodzi o motyw palenia teczek, czyli niszczenia dokumentacji dawnej bezpieki. Dzięki Pasikowskiemu i recepcji filmu w kulturze masowej społeczeństwo dowiedziało się o tym procederze. Cytat z filmu („Stopczyk, co wy tam palicie? – Ja? Radomskie, ale jak pan major woli, to Franz ma Camele”) w kontekście niszczenia archiwum SB stał się na długo najbarwniejszym obrazem cynizmu służb związanych z Polską Ludową.

„Wśród ludzi, którzy zajmowali się polityką i zasiadali w Sejmie, również wśród dziennikarzy, krążyły informacje o niszczeniu dokumentów i ich paleniu. W tych kręgach wiedza na ten temat była dość duża. Jednak dzięki popularności, jaką cieszył się film, i jego oddziaływaniu, stała się masowa” – wyjaśnia historyk i publicysta dr Piotr Gontarczyk.

eprasa.pl 325670f823

▶ **HISTORIA**

● **„Psy" - zaledwie trzy lata po obaleniu komunizmu - pokazały SB-ka jako bohatera pozytywnego** ● Wiele nawiązań w tym filmie odebrano jako szarganie wartości z lat walki z komunizmem ● **Publiczność pokochała jednak ten obraz za świetne dialogi i wartką akcję**

Do tematu odnosił się również Cezary Pazura, czyli filmowy Morawiec, który w rozmowie z Julią Materną wyznał, że „film poruszył temat teczek i palenia przeszłości ubeckiej na śmietniku. Stał się bardzo symboliczny przez cały proces zmian, który zaszedł w naszym kraju".

„Filmy Pasikowskiego cieszyły się wielką popularnością w tamtych czasach. Wszyscy zazdrościli mu lekkości pióra: świetnie pisał dialogi, scenariusze, reżyserował bardzo dobre filmy. Wajda powiedział o Pasikowskim, że wie o polskim widzu więcej niż każdy inny reżyser. Rzeczywiście, Władysław pochodzi z Łodzi i jest świetnym obserwatorem życia" – ocenił aktor.

Mimo wszystkich wątpliwości film okazał się przebojem. Widzom nie przeszkadzały błędy, na przykład fakt, że choć akcja filmu rozgrywa się w 1990 r., to Franz jeździ BMW E36, które weszło do produkcji dopiero rok później.

Na tego typu niedociągnięcia kurtynę milczenia spuścili też krytycy. Podczas 17. Festiwalu Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni „Psy" otrzymały wiele nagród, m.in. za reżyserię, muzykę, wspomnianą drugoplanową rolę kobiecą i za rolę męską. Rok później czasopismo „Film" nagrodziło obraz Pasikowskiego „Złotą Kaczką". Co ciekawe, pod tym samym tytułem powstała książkowa adaptacja filmowego hitu. Podjął się jej Adam Bor. Na fali popularności produkcji zaczęto mówić wręcz o nowym nurcie kinowym nazywanym „kinem bandyckim". Rzeczywiście, kilka kolejnych produkcji miało wyraźnie inspiracje „Psami" – „Balanga" Łukasza Wylężałka, „Miasto prywatne" Jacka Skalskiego, „Młode wilki" Jarosława Żamojdy, czy Macieja Ślesickiego. W 1994 r. Pasikowski nakręcił „Psy 2. Ostatnia krew", które również zostały dobrze odebrane przez widzów ukształtowanych kinowo przez pierwszą część.

Przez lata spekulowano o nakręceniu trzeciej części. Ostatecznie Pasikowski zdecydował się na to. W 2019 r. powstały „Psy 3. W imię zasad". Ale trzecia część tej serii tylko potwierdziła, że pewne formuły kinowe sprawdzają się tylko w określonym momencie – później stają się nieznośnymi ramotami. Nie wchodzi się dwa razy do tej samej rzeki.

Choć też pozycji oryginału nie podważyły. W 2025 r. „Psy" zostały jednym z pierwszych 70 filmów wprowadzonych do Listy Polskiego Dziedzictwa Filmowego jako „wywierających wpływ na polską kulturę, wyobraźnię i pamięć". Umieszczono je na tej liście obok takich dzieł kinowych jak „Amator" Kieślowskiego, „Popiół i diament", Wajdy, „Potop" Jerzego Hoffmana czy „Miś" Stanisława Barei.

Wielu Polaków nie mogło zrozumieć, dlaczego były funkcjonariusz znienawidzonej przez wszystkich w kraju Służby Bezpieczeństwa, w zaledwie trzy lata po upadku PRL, staje się pozytywnym bohaterem filmowym

20 listopada 1992 r. na ekrany polskich kin wszedł film „Psy" w reż. Władysława Pasikowskiego

FOT. KADR Z FILMU „PSY"

eprasa.pl 325670f823

▶ PRZYRODA

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

PAMIĘTAJCIE O OGRODACH

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

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

Zielistka to jedna z roślin polecana dla osób zabieganych, niemających czasu na intensywną pielęgnację domowej flory. Kwiat ten swoją popularność zawdzięcza głównie walorom estetycznym. Młoda zielistka idealnie prezentuje się w każdym zakątku domu, ale niestety im roślina jest starsza, tym mniej atrakcyjna dla oka.

Ta roślina nie ma dużych wymagań uprawowych, ale jest kilka rzeczy, na które trzeba zwrócić uwagę.

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

Zielistka także kwitnie. Jej kwiaty są drobne, białe i gwiazdkowate. Choć nie są spektakularne, dodają roślinie uroku.

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

W doniczce na parapecie, na komodzie i pod sufitem – tu zielistka będzie czuła się najlepiej. Roślina ta uwielbia zraszanie, choć jest wytrzymała na suszę. Podlewamy ją dopiero w momencie, gdy wierzchnia warstwa ziemi będzie już mocno przesuszona. Gdy zobaczysz brązowiejące końcówki liści, może to być oznaka, że kwiat ma zbyt mokro. Takie końcówki należy koniecznie usunąć.

Zielistka najlepiej rozwija się w temperaturze pokojowej, zatem optymalna temperatura do prawidłowego rozwoju to ok. 20°C.

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

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

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

FOT. 123RF

Zielistka ma charakterystyczne, wydłużone liście, najczęściej ozdobione białym, kremowym lub zielonkawym pasem. Liście przewieszają się, co trzeba uwzględnić, wybierając dla niej miejsce

eprasa.pl 325670f823

▶ MOTORYZACJA

Chociaż miał znakomite nazwisko nigdy nie zabłysnął na arenie międzynarodowej. W Polsce był jednak jednym z najpopularniejszych aut. **Od 3 maja 1978 roku do 22 kwietnia 2002 roku wyprodukowano łącznie 1 061 807 egzemplarzy**

ON TO MOTO

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

FOT. GOLDRS/CC BY-SA 4.0

W PRL Polonez był symbolem luksusu, pełniąc rolę auta dla dygnitarzy i milicji. Choć jego konstrukcja była przestarzała, doczekał się wielu wersji nadwoziowych. Jeszcze w latach 90. był to najczęściej kupowany (i kradziony) samochód

Z

Zaprojektował go w 1975 roku Giorgetto Giugiaro, jeden z najlepszych europejskich stylistów. Ten sam, który tworzył Golfa, Lotusa i Maserati. Auto miało być następcą Lancii Delty, ale jakoś nie wyszło. Kształty Poloneza nie przypadły do gustu Włochom i ostatecznie gotowy projekt sprzedano Polsce. Prace adaptacyjne i dopracowanie nadwozia dla polskiej wersji prowadzili polscy inżynierowie, m.in. Zbigniew Wattson. Miał stać się następcą „Dużego Fiata", ale ostatecznie oba auta były wytwarzane równolegle przez 13 lat. Ze względów oszczędnościowych Polonez skonstruowany został na płycie podłogowej Fiata 125p., z którego przejęto również inne rozwiązania techniczne. Z tego powodu odziedziczył po poprzedniku większość jego wad: słaby, przestarzały silnik, mały rozstaw osi oraz duży promień skrętu. Główną różnicą była karoseria.

W 1979 roku Polski Fiat 125p z silnikiem 1500 kosztował 182 000 zł, a Polonez 1500 - 250 000 zł lub 3 200 dolarów w sprzedaży dewizowej. Oficjalnie nazwa została wybrana w wyniku plebiscytu czytelników „Życia Warszawy" w 1978 roku, ale tak naprawdę zanim ów plebiscyt ogłoszono i rozstrzygnięto nazwa „Polonez" była już od miesięcy używana w dokumentacji produkcyjnej. Taki public relations rodem z PRL-u, gdzie tradycyjny marketing był zastępowany przez państwową propagandę, a ludziom dawano jedynie nadzieję, że mają jakąś siłę sprawczą bo jej kompletnie nie mieli.

W tym samym roku Polonez został zaprezentowany na Międzynarodowym Salonie Samochodowym w Paryżu. Wzbudził tam spore zainteresowanie, za sprawą umiarkowanej ceny i bogatego wyposażenia. Miał zapewnić gospodarce PRL dopływ prawdziwej waluty. Nigdy nie odniósł jednak światowego sukcesu. Ogółem przez wszystkie lata produkcji sprzedano za granicę tylko 222 966 egzemplarzy.

Początkowo w Polonezach montowane były silniki benzynowe 1300 i 1500 w kilku odmianach. Silnik 1300 miał 60 lub 65 KM, silnik 1500 - 70, 75 lub 82 KM. Od 1979 roku produkowane były także krótkie serie Polonezów z silnikiem DOHC (dwa wałki rozrządu) o pojemności 1995 cm i mocy 112 KM z Fiata 132 – głównie na potrzeby milicji i rządowych instytucji. Ta wersja wyposażona była w 5-biegową skrzynię biegów i rozwijała prędkość maksymalną 170 km/h, przyspieszenie od 0 do 100 km/h wynosiło około 12 sekund. To było naprawdę coś, ale tylko dla nielicznych i trwało krótko.

W latach 80. Anna Jantar zaśpiewała „nic nie może wiecznie trwać" jakby przewidziała regres auta. Egzemplarze, które opuszczały fabrykę były kompletnie zubożone. Poloneza pozbawiono m.in. ozdobnych listew na drzwiach i zderzakach, tylnej wycieraczki, świateł przeciwmgielnych, a także obrotomierza. Po pierwszych fascynacjach nowym samochodem zaczęły pojawiać się głosy wskazujące na zbyt słabe silniki. Najliczniej produkowana wersja 1500, dysponująca mocą 75 KM, napędzała samochód ważący ponad 1100 kg, a z pasażerami i bagażem ponad 1500 kilogramów. Auto do 130km/h rozpędzało się kilka godzin...

Na początku lat 80. wyprodukowano sto samochodów z turbodoładowanym silnikiem diesla, który pozwalał jeździć z prędkością ponad 140 km/h. Eksperymentowano także z modelami sportowymi. Dla rajdowców FSO wypuściła wersje osiągające nawet do 220 km/h. Takim autem w rajdach startował m.in. Marian Bublewicz. Z kolei Andrzej Jaroszewicz stworzył unikatowy egzemplarz na bazie Lancii Stratos, wyposażony w 2,4-litrową V-szóstkę i osiągający 230 km/h. Zastosowano podciśnieniowy układ wydechowy, co zwiększyło moc silnika do 285 KM. W układzie chłodzenia wykorzystano elementy ciężarówki Star. Zawieszenie i hamulce pozostawiono z Lancii Stratos.

Najsłynniejszym użytkownikiem Poloneza był filmowy porucznik milicji Sławomir Borewicz, którego w serialu „07 zgłoś się" grał sugestywnie Bronisław Cieślak. Wtedy Polonez zyskał potoczną nazwę „Borewicz". Powszechnie używanym przydomkiem był także „Poldek".

W 1989 roku rozpoczęto produkcję modelu, w którym znaczącej zmianie poddana została tylna część nadwozia. Pojazd otrzymał nowe zespolone lampy tylne oraz klapę bagażnika, której krawędź dolna sięgała do zderzaka. Kierunkowskazy boczne zostały przemieszczone w inne miejsce na błotniku. We wnętrzu pojawiły się nowe materiały wykorzystywane do obić boczków drzwiowych oraz siedzeń.

W okresie produkcji Polonezów powstało kilka ciekawych wersji prototypowych. Opcjonalnie była możliwość kupna Poloneza z silnikiem wysokoprężnym 1.6 od Volkswagena i turbodiesla 2.0 włoskiej firmy VM Motori (wykorzystywanego m.in. w Jeepie Grand Cherokee)) oraz benzynowym 2.0 Forda. W późniejszym okresie pod maską Poloneza montowano również inne zachodnie silniki, np. Rovera czy Citroena. Prowadzono również próby z silnikiem wysokoprężnym Isuzu. Oprócz polskiego rynku, Polonez był produkowany na licencji przez egipską firmę Nasr, pod nazwą NasrPolonez.

W latach 90. Polonez był testowany w popularnym brytyjskim programie Top Gear. Jeremy Clarkson recenzując produkt polskiej motoryzacji stwierdził, że nie jest solidny ani trwały i jest „zbudowany z blachy tak cienkiej, że mogłaby służyć za firanki". Następnie auto zostało zawieszone na linie na wysokość 12 pięter i zrzucone na... innego Poloneza.

W dniu swojej premiery Polonez był stylistycznie nowoczesny. Nadwozia typu hatchback dopiero debiutowały

eprasa.pl 325670f823

▶ ARCHEO

W 1945 r. o transporcie żołnierzy polskich z Francji do Polski, w 1955 r. o wodowaniu 10-tysięcznika i składaniu wieńców na tablicy pamiątkowej w Sztutowie i w 1995 r. o spółce FSO z Daewoo - to niektóre z tematów gazet **z 15 listopada**

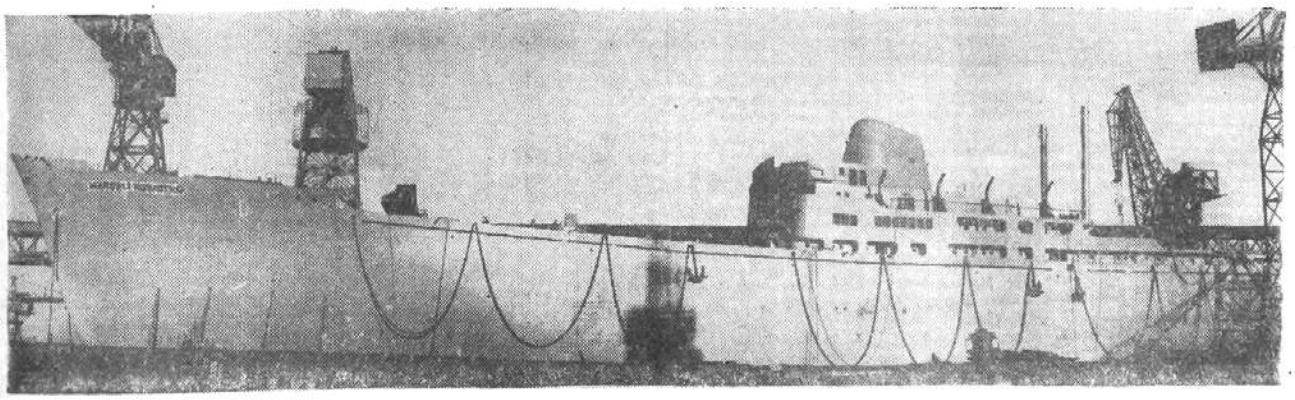
Z NASZYCH STRON

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

Dziennik Bałtycki nr 272, 15.11.1955

1955

Dziś wodowanie »10-tysięcznika«



Tak wyglądał nasz pierwszy „10-tysięcznik" — „Marceli Nowotko" w dniu wczorajszym. Dziś, we wtorek o godz. 14 pięknie udekorowany — w obecności wielotysięcznej rzeszy gości i robotników stoczniowych spłynie na wodę. *Fot. Ferster*

dziennik bałtycki nr 272, 15.11.1955

1955

Nigdy więcej Stutthofu faszyzmu i wojny!

Niedzielne uroczystości w Sztutowie

Tłum jest skupiony i milczący. Wokół niektórych osób formują się ciasne grupki ludzi. Słuchają. Byli więźniowie obozu wydobywają z pamięci tamte koszmarne lata.

W dżdżystym, pochmurnym dniu jesiennym 13 bm. w wyobraźni słuchaczy, zgromadzonych w Sztutowie, pomału powstaje wizja nocy okupacyjnej, tych lat hańbiących cywilizację całego świata. Odżywają nie mieszczące się w głowie bestialstwa i zwyrodnienia zdegenerowanych „nadludzi". Padają nazwiska i pseudonimy, daty i fakty.

Ciężko jest słuchać opowieści o śmierci i cierpieniach. Ciężko jest mówić, przypominać i jeszcze raz przeżywać te dni. Ale trzeba. Trzeba przypomnieć tym, którzy zapomnieli, przekonać tych, którzy powątpiewają, nauczyć i ostrzec tych najmłodszych. Żeby już nigdy więcej, żeby pokój zwyciężył wojnę.

Przed bramą dawnego Stutthofu zatrzymują się autobusy. Przyjeżdżają krewni tych, którzy oddali tu życie, ich towarzysze i koledzy, delegacje Związku Bojowników o Wolność i Demokrację, goście zagraniczni, miejscowa ludność.

Składanie wieńców na tablicy pamiątkowej w niedzielę w Sztutowie

Delegacje Związku Bojowników o Wolność i Demokrację.

Dziennik Popularny nr 253, 15-16.11.1975

1975

Do „Kaszubskiej" na... ślimaki

„Kaszubska" jest jedynym w Łodzi lokalem, który wprowadził do swego jadłospisu... ślimaki. Są one podawane w muszelkach (faszerowane) oraz smażone.

Jak na razie, nie ma zbyt wielu smakoszów tego rodzaju przysmaków, niemniej jednak kierownictwo zakładu — nie zrażając się początkowym niepowodzeniem — zamierza w najbliższym czasie przyrządzać również małże, ostrygi, krewetki i inne podobne spacjały. (J.kr.)

Dziennik Zachodni nr 272, 15.11.1945

1945

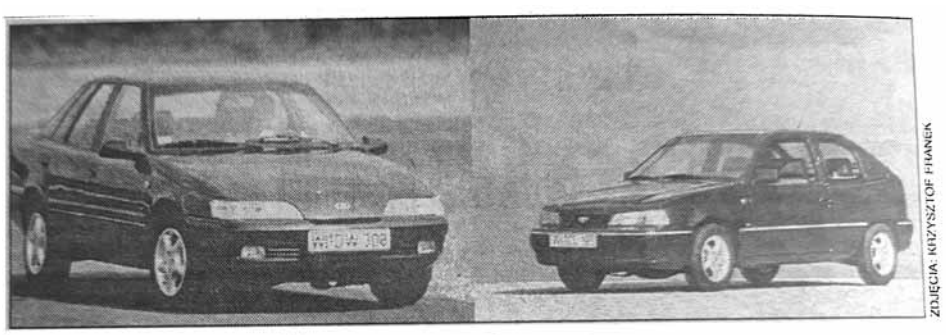
Drugi transport

Żołnierzy polskich z Francji przybył do Krakowa

Kraków (tel. wł.). We wtorek przyjechał do Krakowa drugi transport oddziałów wojska polskiego z Francji w liczbie 500 oficerów i żołnierzy, powitany przez komendanta garnizonu krakowskiego, płk. Sadowskiego. Oddział po przeglądzie odmaszerował na kwatery.

W dniu wczorajszym odbyło się powitanie przez gminę miasta Krakowa i społeczeństwo krakowskie oddziałów polskich z zagranicy. Po nabożeństwie w kościele Marii Panny, odbyła się uroczystość na rynku krakowskim, w której wziął udział prezydent miasta Stefan Wolas. Uroczystość zakończona została defiladą koło grobu Nieznanego Żołnierza.

Dziennik Zachodni nr 221, 15.11.1995



ZDJĘCIA: KRZYSZTOF FRANEK

1995

FSO do spółki z Daewoo

Espero i Nexia

WARSZAWA. W Ministerstwie Przemysłu i Handlu podpisano wczoraj kontrakt o utworzeniu spółki joint venture Fabryki Samochodów Osobowych na warszawskim Żeraniu z południowokoreańskim koncernem Daewoo. Umowę podpisali minister przemysłu i handlu **Klemens Ścierski**, dyrektor FSO **Andrzej Tyszkiewicz** oraz szef Daewoo Motor **Tae Goo Kim** i szef Daewoo Corporation **Byng Ho Kang**. Kontrakt wejdzie w życie w 120 dni po jego podpisaniu.

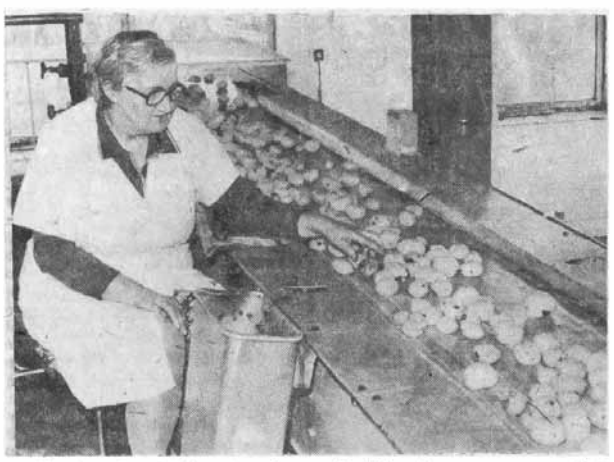
★ ★ ★

Od dziś zostaną obniżone ceny polonezów. „Średnio obniżymy cenę o 10 proc. Najtańszy polonez kosztuje obecnie 18,7 tys. złotych - będzie kosztował od. 17,7 tys." - poinformował wczoraj szef marketingu i sprzedaży FSO **Edward Trylnik.**

W ceny osobowych polonezów, kupowanych w fabrycznych punktach sprzedaży po 15 bm., będą wliczone także koszty ubezpieczeń: AC, OC i NW - dodał Trylnik. **(PAP)**

1985

głos pomorza nr 266, 15.11.1985



Słupskie Przedsiębiorstwo Przemysłu Ziemniaczanego ma w tym roku dostatek surowca do produkcji puree. Po prostu — ziemniaki obrodziły znacznie lepiej niż w ubiegłych latach. Są też zdrowe i dobrze się przechowują tak, że na taśmie sortowniczej nie trzeba wielu osób, żeby m. in. odrzucić te, które nie nadają się do produkcji suszu. (wir) *Fot. Ireneusz Wojtkiewicz*

FEDERACJA BIBLIOTEK CYFROWYCH

eprasa.pl 325670f823

▶ ŚWIAT WOKÓŁ NAS

Uwielbiacie smak i zapach kawy? Możecie ją pić, ale dotąd parzycie zwykłą „plujkę”? Spróbujcie, może któryś **ekspres do kawy** sprawi, że odnajdziecie jeszcze inny smak tego napoju. A jego przygotowanie będzie proste i przyjemne

ZROZUMIEĆ DZIŚ

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

P

Poranna kawa to dla wielu osób rytuał, który decyduje o dobrym początku dnia. I to bez względu na wiek, bo jak ostatnio dużo się pisze, 2-3 filiżanki są bardzo wskazane dla zdrowia. Udowodniono, że kawa nie tylko zwiększa poziom energii, ale również może m.in. obniżyć ryzyko cukrzycy typu 2, wspierać zdrowie mózgu i serca, pomagać kontrolować masę ciała, może też zmniejszać ryzyko depresji. Są oczywiście osoby, które kawy pić nie powinny, ale to na pewno powie im lekarz.

Starsze pokolenie jeszcze dzisiaj chętnie sięga po tzw. kawę po turecku, zwaną inaczej „plujką”. Wielu seniorów uważa, że taka kawa smakuje im najbardziej. Ale gdy zdarza im się być w kawiarni lub u kogoś z rodziny, chętnie delektują się kawą parzoną np. w ekspresie ciśnieniowym lub taką z ekspresu przelewowego. A może dla wygody warto zainteresować się ekspresem na kapsułki?

Nie ma dobrego wieku na to, by uprzyjemnić i ułatwić sobie życie i zaopatrzyć się w któryś z ekspresów dostępnych na rynku. Wybór idealnego ekspresu nie jest prosty. Zastanawiasz się, czy lepszy będzie klasyczny ekspres ciśnieniowy, wygodny model kapsułkowy, a może cenisz sobie aromatyczną kawę z przelewu? Każda opcja ma swoje zalety i potrafi dostarczyć prawdziwą przyjemność.

Różnice w sposobie parzenia i smaku

Charakterystyka smaku i aromatu kawy jest ściśle związana z metodą ekstrakcji, a każdy rodzaj ekspresu oferuje w tym zakresie coś odmiennego. Ekspresy kapsułkowe, choć bezsprzecznie wygodne, opierają się na kawie mielonej i hermetycznie zamkniętej w porcjach. Dzięki temu zachowuje ona świeżość przez określony czas, ale jej profil smakowy jest z góry ustalony przez producenta kapsułki. Ciśnienie w takich ekspresach jest zazwyczaj stałe, co przekłada się na powtarzalność, jednak ogranicza możliwość indywidualnych modyfikacji.

Trzeba natomiast dodać, że np. dla osób starszych jest to bardzo wygodne i bezpieczne rozwiązanie, a daje satysfakcję samodzielnego przygotowania kawy zawsze takiej samej.

W przypadku ekspresu przelewowego proces ekstrakcji przebiega wolniej, a woda przesącza się przez kawę pod wpływem grawitacji. Taka metoda pozwala wydobyć subtelne nuty aromatyczne, dając napar o delikatniejszym smaku i mniejszej goryczce, często z wyczuwalną kwasowością. Jest to idealna opcja dla osób preferujących łagodniejszą kawę, która nie przytłacza intensywnością. Starsze osoby chętnie sięgają po taką kawę, ponieważ jest ona bardziej łagodna.

Zupełnie inaczej działa ekspres ciśnieniowy, który dzięki wysokiemu ciśnieniu wody przepływającej przez drobno zmielone ziarna tworzy skoncentrowany napój z charakterystyczną, gęstą cremą. To właśnie intensywność i bogactwo smaku espresso, będące podstawą wielu kaw mlecznych, stanowią kluczową cechę tego typu ekspresów. Pozwala to na pełniejsze wydobycie olejków eterycznych, co sprawia, że kawa ma wyrazisty smak i mocny aromat. Użytkownik ma tu także wpływ na jakość mielenia, co jest istotne dla ostatecznego rezultatu.

Plusem takich automatycznych ekspresów, szczególnie dla osób starszych, jest to, że gdy ktoś z rodziny ustawi odpowiednie parametry, to aby przyrządzić sobie kawę, trzeba tylko pamiętać o nalaniu wody i dosypaniu kawy. Potem już tylko naciskamy jeden guziczek i aromatyczny płyn płynie do filiżanki.

Jest wiele osób, które uznają tylko manualny ekspres ciśnieniowy, ponieważ dzięki niemu zyskują pełną kontrolę nad każdym etapem parzenia, od stopnia zmielenia ziaren po siłę ubicia kawy w kolbie, co pozwala na dostosowanie napoju do indywidualnych preferencji. Jednak przygotowanie takiej kawy wymaga więcej uwagi. Dla seniorów z pewnością jest on najmniej wygodny, dlatego taki rodzaj ekspresu zostawmy raczej dla tych, którzy nie tylko kawę piją, ale przede wszystkim celebrują.

Długoterminowe koszty

Kiedy rozważamy zakup ekspresu do kawy, rzadko myślimy wyłącznie o cenie początkowej – istotne są również długoterminowe koszty eksploatacji.

Ekspresy kapsułkowe, choć często tańsze, generują wyższe koszty jednostkowe w przeliczeniu na filiżankę kawy. Kapsułki są droższe niż kawa mielona czy ziarnista.

Alternatywą jest ekspres przelewowy, który jest zwykle najtańszy zarówno w zakupie, jak i w codziennym użytkowaniu. Używa on kawy mielonej i papierowych filtrów (choć są też filtry wielorazowe), a także daje swobodę w wyborze producenta kawy, co sprzyja poszukiwaniu bardziej ekonomicznych opcji.

Z kolei ekspres ciśnieniowy, zwłaszcza automatyczny, stanowi zazwyczaj większą inwestycję początkową. Jednakże, kupując kawę ziarnistą i mieląc ją tuż przed parzeniem, można znacząco obniżyć koszt pojedynczej filiżanki w dłuższej perspektywie.

Wspólna kawa to często bardzo ważna chwila w ciągu dnia. Ekspres przygotuje ją dla was szybko i bez problemu

FOT. 123RF

Kawa „plujka” była dobra kiedyś. Teraz, dzięki ekspresowi, zaparzysz kawę szybko i bezpiecznie

Słowniczek

● **ARABICA – smak łagodniejszy; zawartość kofeiny około 1-1,5%; jest delikatniejsza dla żołądka, bogata w przeciwutleniacze; idealna dla osób ceniących smak i aromat, które nie potrzebują bardzo mocnego pobudzenia.**

● **ROBUSTA – gatunek o wyższej zawartości kofeiny i intensywniejszym smaku, ziemisty, często gorzkawy; zawartość kofeiny ok. 2-2,7%; mocniej pobudza, może zawierać więcej przeciwbakteryjnych związków; idealna dla osób potrzebujących silnego pobudzenia lub lubiących espresso z wyrazistym charakterem.**

eprasa.pl 325670f823

▶ FOTO

Jan Kiepura. Najsłynniejszy sosnowiczanin. Przyciągał i magnetyzował tłumy. Debiutował, mając 21 lat, rok później występował w Operze Warszawskiej. Jako niespełna 25-latek **zachwycał melomanów swym głosem** w Wiedniu, Berlinie, Pradze i Londynie

FOT. JÓZEF MAKAL

PRZYKADROWANE

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

eprasa.pl 325670f823

▶ SPORT

Jan Mulak wraz z grupą zapaleńców stworzył po II wojnie światowej system szkolenia, a także program umasowienia sportu. Dzięki temu już po kilku latach polscy lekkoatleci zaczęli odnosić wielkie sukcesy

LIGA MISTRZÓW

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

TWÓRCA POTĘGI WUNDERTEAMU

Jan Mulak
ur. 28 marca 1914 w Warszawie, zm. 31 stycznia 2005 w Warszawie
lekkoatleta, trener kadry państwowej, twórca polskiego „Wunderteamu" lekkoatletycznego lat 50. i 60

Jan Mulak – rodowity warszawiak, żoliborzanin, swoją przygodę ze sportem zaczynał jako biegacz na średnich dystansach. Jego największym sukcesem zawodniczym jako biegacza Robotniczego Klubu Sportowego „Skra" Warszawa było wywalczenie trzeciego miejsca i brązowego medalu podczas mistrzostw Polski w 1936 roku na dystansie na 1500 m.

Szybko zdał sobie sprawę, że jako zawodnik nie osiągnie większych sukcesów sportowych, zajął się więc trenowaniem. Pełnił funkcję wiceprezesa RKS Skra, uczestniczył w pracach zarządu Warszawskiego Okręgowego Związku Lekkiej Atletyki. Współzałożył na Żoliborzu inny klub o rodowodzie robotniczym – Robotniczy Klub Sportowy „Siła", gdzie kierował sekcją lekkoatletyczną.

Podczas okupacji dowodził Wydziałem Wojskowym lewicowej grupy „Barykada Wolności", po czym został szefem Wydziału Wojskowego Rady Programowej Polskiej Partii Socjalistycznej. Walczył w powstaniu warszawskim.

Po II wojnie światowej kontynuował działalność w PPS, lecz jeszcze przed zjazdem zjednoczeniowym PPS i PPR zrezygnował z polityki. Zajął się jak myślał wówczas „apolitycznym sportem".

Otoczył się fachowcami, między innymi Witoldem Gierutto (wicemistrzem Europy w dziesięcioboju z 1938 roku) , Wacławem Gąssowskim (utytułowanym biegaczem przedwojennym), Zygmuntem Szelestem (pracownikiem naukowym warszawskiego AWF i trenerem oszczepników) czy Antonim Marończykiem (wielokrotnym mistrzem polski w skoku o tyczce, pracownikiem naukowym AWF Warszawa).

FOT. NARODOWE ARCHIWUM CYFROWE

Jan Mulak ze sportem związany był od wczesnej młodości. W latach 30. należał do czołówki polskich biegaczy średniodystansowych. Bieg na 800 metrów. Widoczni od lewej: Robinson, Kazimierz Kucharski, Jan Mulak i Paweł Orłowski (1935 r.)

Razem kończyli kursy trenerskie, organizowali powszechne imprezy, wybierali najzdolniejszych, uczyli sportu i kształtowali charaktery.

Mulak zrewolucjonizował metody treningowe, stawiając nacisk na szkolenie specjalistyczne w poszczególnych grupach zawodniczych. Był pionierem zasad, które dziś uważane są za podstawowe. Propagował umasowienie sportu wśród dzieci i młodzieży. Wprowadził zabawę biegową, spowodował, że lekkoatleci zaczęli przygotowywać się do zawodów w Spale, Wałczu, Zakopanem, gdzie w naturalnych warunkach doskonalili formę.

Jednocześnie dbał o to, aby pozostali trenerzy w kraju doskonalili swoją wiedzę i sam nie krył przed innymi trenerami tego, czego się sam nauczył. To dzięki jego pracy w kilkanaście lat po zakończeniu wojny polska lekkoatletyka, za sprawą sukcesów Zdzisława Krzyszkowiaka, Jerzego Chromika, Janusza Sidły, Elżbiety Duńskiej-Krzesińskiej, Józefa Schmidta, Kazimierza Zimmnego i wielu innych, została uznana za światową potęgę.

„Cudowna drużyna" stworzona przez Jana Mulaka hurtowo zdobywała medale na mistrzostwach Europy. Z trzech mistrzostw kontynentu w latach 1958-1966 Polacy przywieźli w sumie trzydzieści trofeów. Osiemnaście razy stawali na najwyższym podium. Na igrzyskach olimpijskich polski „Wunderteam" zdobył siedemnaście medali, w tym pięć złotych.

W 1970 r. na trzy lata wyjechał do Algierii, gdzie był doradcą ministra sportu. Po powrocie do kraju był między innymi członkiem prezydium Polskiego Komitetu Olimpijskiego i prezesem PZLA.

Po upadku komunizmu wrócił do działalności politycznej – związał się z odnowionym PPS. W 1993 roku z list Sojuszu Lewicy Demokratycznej został senatorem. W dniu swoich dziewięćdziesiątych urodzin tryskał humorem.

– W moim stanie zdrowotnym mam unikać szampana. Za to koniak, od czasu do czasu, jest wskazany, bo podwyższa ciśnienie, a ja mam niekiedy za niskie. W dniu urodzin musi być lampka dobrego koniaczku. I to obowiązkowo! – mówił.

Zmarł niecały rok później, 31 stycznia 2005 roku.

Jacek Kmiecik

eprasa.pl 325670f823

▶ KSIĄŻKI

● **Josephine Baker była ikoną Europy okresu międzywojennego** ● Była skandalistką, ale też prekursorką nowego stylu w rozrywce i nowego miejsca kobiet w społeczeństwie ● **Ta biografia przedstawia jej drogę do sławy – i komplikacje z tej sławy wynikające**

trzykropek

Nie ma dnia, by idącemu ulicą paryżaninowi nie wpadł w oczy – czy to na plakacie, czy na pierwszej stronie gazet – wizerunek Hebanowej Wenus. Reporterzy ją kochają, jest wdzięcznym obiektem dla ich obiektywów, a dziennikarze zawsze wyniuchają jakieś smaczki i dykteryjki, którymi będą mogli okrasić kolejne wydanie ich gazety. W Polsce również. Zdaniem Boya-Żeleńskiego Józefinę zna u nas chyba każde dziecko. W felietonie „Echa piosenki" pisarz komentuje list uczniów pewnej francuskiej szkoły do ambasadora Polski z prośbą o informacje i zdjęcia z kraju nad Wisłą. Po czym z humorem dodaje: „Obawiam się, że nasze dzieciaki, ośmielone przykładem tej pięknej ufności, zaczną się masowo zgłaszać do p. Laroche o fotografię Józefiny Baker".

W 1931 roku swoimi wrażeniami z grudniowego pobytu nad Sekwaną i spotkania z Baker po jej występie podzielił się z czytelnikami wysłannik „Kina. Tygodnika Ilustrowanego", Leopold Brodziński. Poznał artystkę już wcześniej, w pracowni syna Jana Styki, Tadeusza, przy bulwarze St. Honoré, bo ten niezwykle uzdolniony animalista i portrecista arystokracji, pięknych kobiet i sław – choćby Poli Negri, Ignacego Paderewskiego czy Enrica Carusa – nie mógł pominąć Josephine.

Trudno powiedzieć, ile pytań Brodziński, zawieziony luksusową limuzyną do pałacyku w Le Vésinet i oczywiście zaciągnięty do kuchni (gwiazda kocha jeść!), zdążył zadać Baker; głównie zachwyca się anturażem i biesiaduje – wywiad wychodzi króciutki. Podziwia futro z – obrońcy zwierząt wzdrygną się na tę informację – kocich skórek, którym, mimo ciepła rozchodzącego się od kominka, Baker się otula, nie przestając zajadać się makaronem. Cóż ma począć biedulka „przywykła do tropikalnego klimatu – broni się przed reumatyzmem" – fantazjuje chyba zbyt zauroczony artystką Brodziński, skądinąd bardzo dobry dziennikarz, aktor, tłumacz i zasłużony człowiek teatru.

A jakie artystka ma plany? Marzy jej się udział w filmie dźwiękowym. Takim jak oscarowy film „Białe cienie" z 1928 roku, w reżyserii W.S. Van Dyke'a i Roberta J. Flaherty'ego, traktujący o naturze – chciałaby ją połączyć z nocnym kabaretowym życiem. Jedno i drugie Józefina uwielbia! Ma też podpisane kontrakty w Niemczech, Włoszech i Skandynawii (brrr, zimna rzeczywiście się boi). A do Polski – kiedy zawita do Polski?, dopytuje się Brodziński. Jeszcze nie wie, ale do ojczyzny Chopina zawita na pewno, bo mazurki też uwielbia! O zimnych, grudniowych nocach w St. Louis i o tańczeniu, „by się rozgrzać", Josephine ani pamiętać, ani mówić nie chce.

Dwa lata później w tym samym piśmie dziennikarka Thea Incognito (właściwie Thea Weinberg), opisuje, jak Josephine, z którą spotkała się w garderobie Casino de Paris, z uwagą przegląda podsunięty egzemplarz „Kina. Tygodnika Ilustrowanego".

Z uznaniem kiwa głową. Jest taki kolorowy. Ale czy aby jej fotografia, jeśli będzie wydrukowana, też będzie kolorowa? Bo na zdjęciu, które polska dziennikarka dostała od jej sekretarzy (ma dwóch), ma na sobie seledynową suknię. Będzie pasować? A w jakim mieście wydają to „Kino"? W Warszawie? Ojej, „ależ ja tam przyjadę! [...] Z Londynu jadę do Belgji, Holandji, do Czech, do Skandynawii i do Polski. Mam wystąpić w dwóch czy trzech miastach i będę w Warszawie. Ale przyjadę wtedy, gdy będzie u was śnieg, dużo śniegu. A na razie przesyłam pozdrowienia dla dalekiej Polski" – dodaje, sięgając po pióro.

Jest prześliczna, nie tylko na scenie, z bliska też, napisze w swej relacji dziennikarka. Dla polskich wielbicieli talentu paryskiej gwiazdy to dobre wieści. Ale w „Kinie" jej zdjęcie z autografem będzie czarno-białe. Niestety.

Powiedziała „przyjadę" i przyjechała, choć nie tak prędko, bo dobre kilka lat później, w 1938 roku. Wcześniej jedynym pocieszeniem dla polskich widzów były filmy z jej udziałem, lekki i nieco bałamutny przedsmak koncertowych emocji. W 1928 roku „Dziennik Wileński" donosi: „Sensacja! Oto film, na który czeka całe miasto. Nie występ, nie taniec na żywo, ale film! Premjera! Arcydzieło! [...]. Najpopularn. Osobistość, kobieta najpiękniej zbudowana, za którą szaleje dziś cały świat, czarna królowa Paryża, której posągowa postać jest przedmiotem zachwytów, twórczyni charlestona, mulatka Józefina Baker ukaże się dziś w roli tytułowej we wspaniałym dramacie «Czarna Wenus» [taki polski tytuł nosił jej film Syrena tropików – przyp. red.] na tle olśniewających przepychem muzyc-halów paryskich i najbardziej egzotycznych zakątków świata przez specjalnie dla niej opracowanym przez popularn. pisarza mistrza erotyzmu MAURY CEGO DEKOBR. Film ten wzbudził niebywały entuzjazm na obu półkulach. Kino-teatr «Helios», ul. Wileńska 38. Seanse o g. 4-ej, 6, 8 i 10.15 [pisownia oryginalna – przyp. red.]". Równie entuzjastycznie projekcję filmu Baker w kinie Era na Bałutach w Łodzi zapowiada „Najer Folksblat", najważniejszy łódzki dziennik w języku jidysz przed drugą wojną światową.

Aż wreszcie – przyjechała!

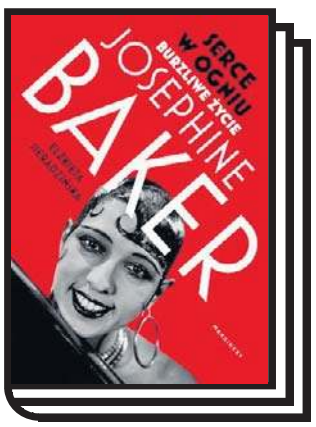
Dworzec Główny w Warszawie. Na zdjęciu stoi na peronie w kapelusiku na głowie, szerokim uśmiechem na ustach i pozuje do zdjęcia z olbrzymim bukietem kwiatów w rękach, w otoczeniu członków komitetu powitalnego (wyłącznie płci męskiej).

„Ekran" donosił: „W ub. niedzielę przyjechała do Warszawy słynna artystka rewjowa Józefina Baker, wywołując swym niespodziewanem przybyciem prawdziwą sensację w kołach artystycznych stolicy. [...] Wystąpiła w Warszawie kilkakrotnie, dając w czasie tych wieczorów bogaty przegląd swych oryginalnych koncepcyj taneczno-rewjowych [pisownia oryginalna – przyp. red.]". A dokładniej wystąpiła 10, 11 i 13 maja w teatrze Wielka Rewia, kierowanym wówczas nie przez Andrzeja Własta, a Zygmunta Regro-Regirera, w przerwach między dwiema rewiami Georges'a Feydeau – farsą Dudek i Opiekuj się Amelią. Jak opisywał Ludwik Sempoliński, występy te „miały kolosalne powodzenie".

„Zgasły światła – grobową ciszę zakłócały jedynie sporadycznie westchnienia damskiej części publiczności. Najpierw do uszu zebranych dotarła intrygująca muzyka jazz bandu – był w niej zarówno nerw swingu, jak i tajemnicze uwodzenie egzotycznych fraz. Coś między Karawaną Duke'a Ellingtona i Juana Tizola a klarnetowymi trelami Benny'ego Goodmanna. Klimat, który narodził się z romansu Nowego Orlenu i Arabii. Uczucia skonsumowanego gdzieś w okolicach paryskiego placu Vichy. Po kilku minutach orkiestra zamilkła, ustępując pola samej perkusji. Narastający chrzęst werbla zwiastował początek wielkich emocji. Energiczne, niemal ekstatyczne uderzenie w talerz wywołało Josephine Baker. Wpłynęła, bo jakże inaczej to określić, na scenę w zwiewnej sukience, zakrywającej tak niewiele, że jej włożenie wydało się widzom stratą czasu i energii".

Czy tak właśnie się to odbyło, jak opisuje Artur Górski w swej książce „Al Capone w Warszawie?" Zapewne. Rzeczywiście pojawienie się tancerki wywołuje aplauz, jakiego stolica nie widziała od lat. A Josephine nie daje długo czekać na to, co stanowiło preludium do jej scenicznych sukcesów: zrzuca wierzchnie okrycie i prezentuje się topless, osłaniając jedynie biodra skąpym pasem dyndających bananów.

Boska, naprawdę boska, cudowna, fantastyczna! Reakcja męskiej części warszawskiej publiczności jest wręcz ekstatyczna; panie początkowo reagują mniej żywiołowo, ale zaraz również ulegają urokowi paryskiej gwiazdy i nie szczędzą oklasków, po cichu licząc na to, iż ów podszyty erotycznymi mrzonkami zachwyt potrwa jedynie tyle, ile oglądany spektakl. Czy rzeczywiście to ciało ma trzydzieści dwa lata? Niemożliwe!

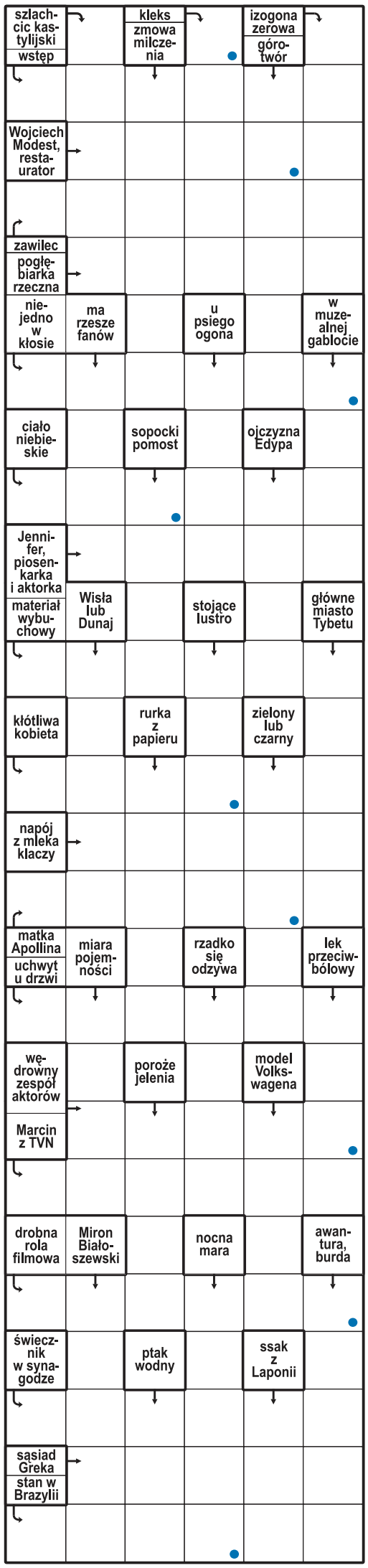


Elżbieta Sieradzińska „Serce w ogniu. Burzliwe życie Josephine Baker", wyd. Marginesy, Warszawa 2025, cena 99,99 zł

eprasa.pl 325670f823

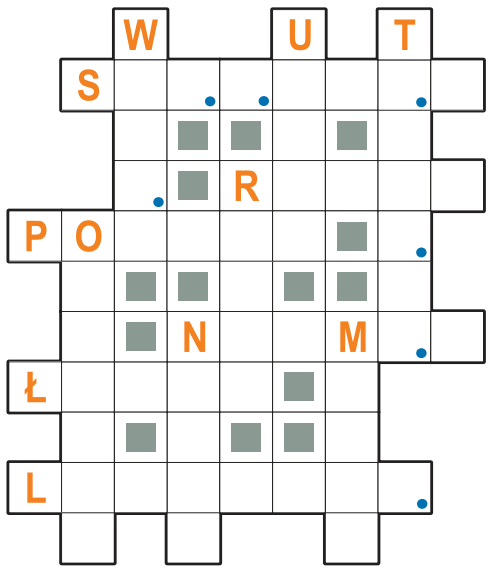
▶ KRZYŻÓWKI

Krzyżówka panoramiczna



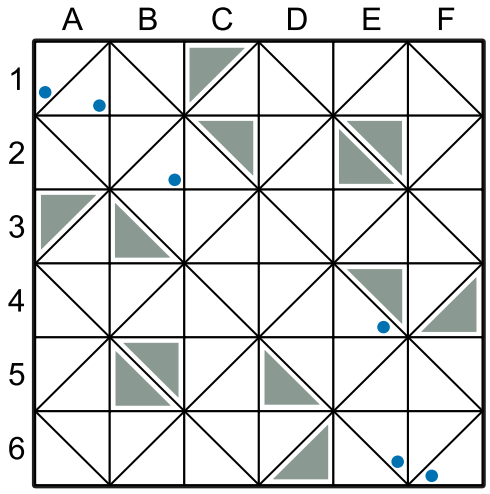
Litery z oznaczonych pól, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

Alfabetka



Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
W kolejności przypadkowej:
– lekarska poradnia, przychodnia
– Claudia Schiffer lub Heidi Klum
– roślina motylkowa na paszę
– np. ustalenie temperatury
– duchowny z synagogi
– wyrwa w ścianie
– takt, delikatność
– część młotka
– samotnik, mizantrop
– afrykańskie drzewo, ośla figa
– tłoczy powietrze do kowalskiego pieca
– promieniotwórczy helowiec
– półkolista wnęka w murze

Krzyżówka mozaikowa

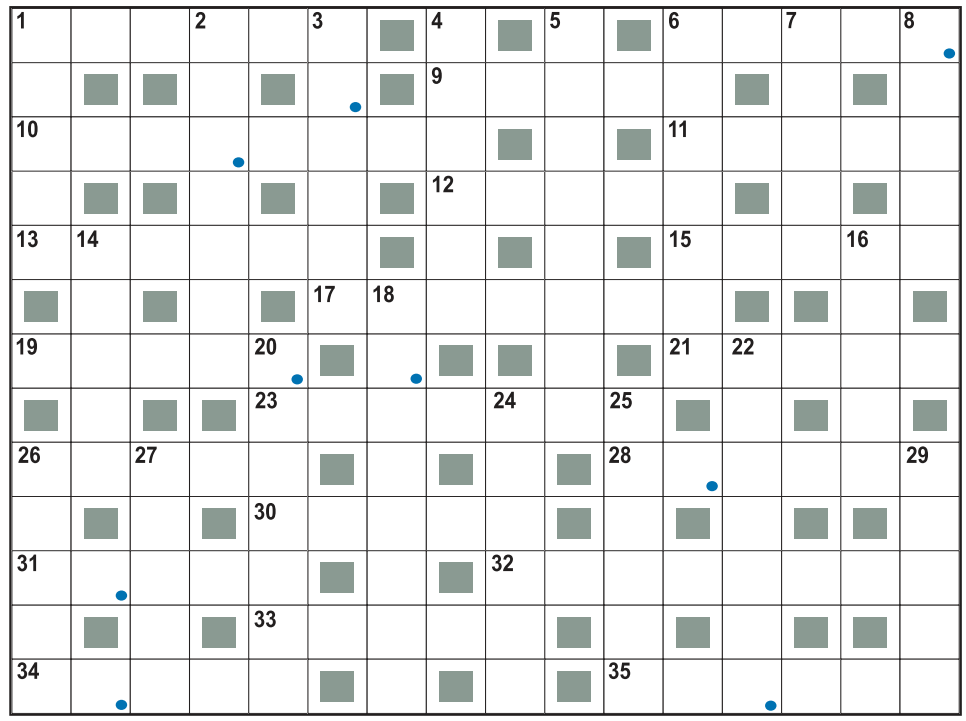


Litery w polach z kropką, czytane po skosie, utworzą rozwiązanie.
Poziomo:
1) głośny odgłos, łoskot ● miasto w centralnym Kazachstanie,
2) modlitwa islamska, salat,
3) grzeje w mieszkaniu,
4) Renèe, aktorka z filmu „Chicago”,
5) bonifikata, opust,
6) maszyny na stoku narciarskim ● metropolia Ghany.
Pionowo:
A) ... Borys, piosenkarz ● ogromna przestrzeń,
B) chroniony płaz,
C) tereny podmokłe, bagienne,
D) opera Karola Szymanowskiego,
E) ...-Zdrój, polskie uzdrowisko,
F) syn Hana Solo („Gwiezdne wojny”) ● waga opakowania.

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: promenada; **alfabetka:** koronka; **krzyżówka mozaikowa:** stawka; **szkotka:** kronikarz; **wiro-krzyżówka dwuliterowa:** wanienka; **krzyżówka pięciokątna:** maskota; **jolka:** Uznam.

Szkotka



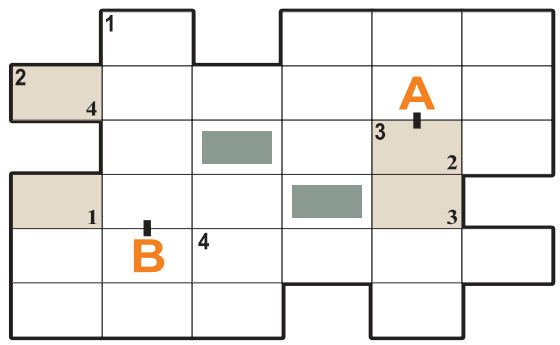
Podane wyrazy należy uzupełnić literami dopisywanymi na początku, na końcu lub z obydwu stron i otrzymane dłuższe słowa (rzeczowniki pospolite) wpisać do diagramu. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

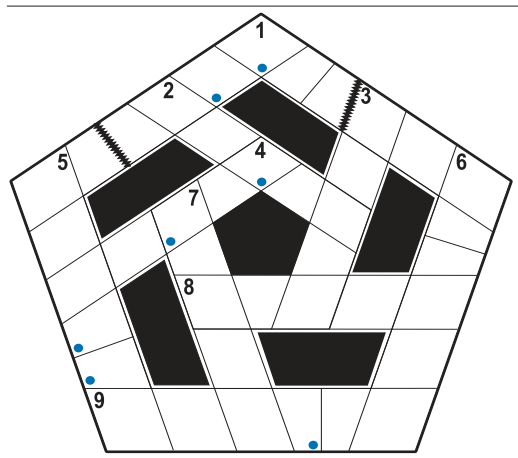
Poziomo:
1) tron,
6) bak,
9) sika,
10) tor,
11) rum,
12) iwa,
13) koza,
15) las,
17) wat,
19) orka,
21) lot,
23) ober,
26) Lem,
28) Anka,
30) „Ona”,
31) aron,
32) kanka,
33) oda,
34) rak,
35) rzep.

Pionowo:
1) lak,
2) tom,
3) pik,
4) lis,
5) lar,
6) bal,
7) bom,
8) kura,
14) raz,
16) sto,
18) lob,
20) mina,
22) opal,
24) rasa,
25) raj,
26) bat,
27) rwa,
29) aga.

Wiro-krzyżówka dwuliterowa

Pary liter z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 4 utworzą rozwiązanie.
Prawoskrętnie (pierwsze litery w polu z kreską):
A) brazylijska telenowela z Leoncio Almeidą,
B) stan w USA na obszarze Wielkich Równin.
Poziomo:
2) kolizja na szosie,
4) oszacowanie wartości.
Pionowo:
1) Cheopsa w Gizie,
3) Zbigniew, autor przygód Pana Samochodzika.





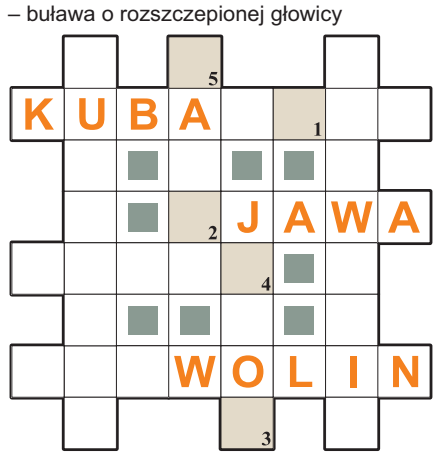
Krzyżówka pięciokątna

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

1) brytyjski thriller z 2023 r. ● bohaterka książek Tove Jansson,
2) przychylność, względy,
3) rzymska Artemida,
4) skąpiec z dowcipów,
5) żywy organizm,
6) Gustaw Klimt,
7) rzemieślnik w kuźni,
8) góry przenosi,
9) oklaski, brawa.

Jolka

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 5, utworzą rozwiązanie.
W przypadkowej kolejności:
– materiał na prowizoryczną ściankę
– przewodził wyprawie po złote runo
– miasto nad Wilgą
– zakłócanie spokoju, awantury, swawole
– objętość budynku wyrażona w m3
– wysoki słup do wywieszania flag
– straszy w starym zamczysku
– buława o rozszczepionej głowicy



eprasa.pl 325670f823

Te dni

IMIENINY OBCHODZĄ
15 LISTOPADA: Albert, Alfons, Amelia, Artur, Idalia, Leopold, Roger **16 LISTOPADA:** Agnieszka, Ariel, Dionizy, Edmund, Gertruda, Józef, Łucja, Małgorzata, Marek **17 LISTOPADA:** Dionizy, Elżbieta, Grzegorz, Hugo, Klaudyna, Roch, Roman, Salomea, Waleria, Zacheusz, Zbysław **18 LISTOPADA:** Aniela, Filipina, Gabriela, Janusz, Józefa, Karolina, Leonard, Odo, Otton, Tomasz **19 LISTOPADA:** Barbara, Dionizy, Elżbieta, Faust, Jakub, Maksym, Matylda, Salomea, Seweryn, Teodor **20 LISTOPADA:** Anatol, Edmund, Edyta, Eustachy, Feliks, Grzegorz, Lubomir, Maria, Oktawia, Rafał, Sędzimir, Sylwester **21 LISTOPADA:** Albert, Elwira, Heliodor, Janusz, Konrad, Piotr, Regina, Rufus, Wiesław

POLACY POKOCHALI GO ZA ROLĘ STANISŁAWA ANIOŁA
17 listopada imieniny świętują panowie o imieniu Roman. Jest okazja, by przypomnieć wspaniałego aktora Romana Wilhelmiego. Urodził się 6 czerwca 1936 roku w Poznaniu, zmarł 3 listopada 1991 r. w Warszawie. Studiował w PWST w Warszawie, którą ukończył w roku 1958 r. Przez pierwsze lata kariery otrzymywał niewielkie role. Później występował w licznych pierwszoplanowych rolach filmowych („Czterej pancerni i pies", „Zaklęte rewiry", „Kariera Nikodema Dyzmy"), często charyzmatycznych. Grane przez niego postacie były charakterystyczne, co należy przypisywać jego osobowości. Prezentował aktorstwo w różnych gatunkach filmowych od kina historycznego, przez dramat („Bez znieczulenia"), akcję („Prywatne śledztwo"), po komedię („Kariera Nikodema Dyzmy", „Alternatywy 4").

CZAS NA SERIALE

PIERWSZA MIŁOŚĆ
Po próbie przemytu paczki z więzienia Bartka czekają poważne kłopoty. Gdy Miedzianowski wróci za kratki, będzie ciążyło nad nim widmo kolejnego procesu. Niedługo później zostaje dotkliwie pobity. Gdy Fryderyk dowiaduje się od Emilki o problemach jej męża, organizuje jej prawnika. Miedzianowski jednak zdaje się robić wszystko, by nie dać sobie pomóc.

NA WSPÓLNEJ
Ola i Mariusz przygotowują się do ślubu. Czerski jedzie odebrać córkę z lotniska. Kiedy Amelia dowiaduje się, że tata pokłócił się z babcią, postanawia działać. Po południu Czerska odwiedza zaskoczonego syna i jego narzeczoną... Darek jest bardzo przybity rozłąką z Kasią. Jutro czeka go ślub Mariusza i Oli – w samotności będzie świadkiem ich szczęścia... Żbik uszkadza portret Oli i Mariusza, który miał być prezentem dla nich.

BARWY SZCZĘŚCIA
Jaworski nadal zajmuje się sprawą nowej budowy Wilka, wspierany w swojej walce przez Marczaka oraz Natalię. Krystyna na kilka godzin zostaje pod opieką Witka. Tymczasem Zieliński jest naprawdę zainteresowany zainwestowaniem w hotel i gotów do podpisania umowy - ku przerażeniu Sylwii, która uważa go za oszusta i złodzieja. Dziewczyna opowiada w końcu Stańskiemu o burzliwej przeszłości biznesmena.

M JAK MIŁOŚĆ
Agnes zdradza w końcu Arturowi, że ucieka przed byłym partnerem. Rogowski od razu proponuje, by dziewczyna ukryła się na jakiś czas u Mostowiaków. Franka i Paweł zaglądają do Grabiny; przy okazji Zduńska wyznaje Marii, że po wypadku wciąż nie doszła psychicznie do siebie. Dorota doznaje urazu ręki, przez który trafia na kilka dni do kliniki Olka. Tymczasem Kisielowa z Żakiem uznają, że Tadeusz – walcząc o stanowisko sołtysa – wypowiedział im wojnę.

Notatki na ostatki

HUMOR z zeszytów

Car się zlitował i zamienił mu karę śmierci na żywot wieczny

Dawne Egipcjanki nosiły tuniki zakrywające im piersi aż do kostek

Gdy przyjrzymy się uważnie ogonowi żaby, to zauważymy, że ona całkiem go nie ma

DO REDAKCJI: W MARKETACH JUŻ POJAWIŁY SIĘ REGAŁY Z OZDOBAMI CHOINKOWYMI I ŚWIĄTECZNYMI BIBELOTAMI. MYŚLĘ, ŻE TO JEDNAK TROCHĘ ZA WCZEŚNIE

Nie słuchaj ich

Nie jesteś gruby, jesteś mięciutki

mamy mamy my

FOT. PIOTR SMOLIŃSKI POLSKA PRESS

Planuje kolejny ślub

● **Olga Frycz pojawiła się z narzeczonym w „Pytaniu na Śniadanie", by opowiedzieć o emocjach towarzyszących im przed narodzinami syna. Aktorka zdradziła też ślubne plany. Zanim jednak to się wydarzy, gwiazda chce pozbyć się ciążowych kilogramów.**

FOT. PAP/ART SERVICE

Przyleciał do Polski

● **Współzałożyciel marki Nobu, amerykański aktor Robert De Niro gościł w Krakowie 9 bm. w związku z powstającą najnowszą inwestycją Nobu Hotel, Restaurant & Residences.**

GŁOS
www.gp24.pl
www.gk24.pl
www.gs24.pl

Redaktor naczelny **Jarosław Jaz.**
Z-cy red. nacz.: **Marcin Stefanowski, Wojciech Frelichowski, Ynona Husaim-Sobecka.** Prezes Makroregionu **Piotr Grabowski.**
Dyrektor biura reklamy oddziału **Ewa Żelazko.**
Dyrektor marketingu **Robert Gromowski.**

Redakcja. SŁUPSK, ul. Henryka Pobożnego 19, **tel. 598488100**, **redakcja.gp24@polskapress.pl,** KOSZALIN, ul. Partyzantów 17, **tel. 943473552, redakcja.gk24@polskapress.pl,** SZCZECIN, Al. Niepodległości 26/U1, **tel. 914813300. redakcja.gs24@polskapress.pl.**
Druk Polska Press Oddział Poligrafia, 85-438 Bydgoszcz, ul. Grunwaldzka 229.

POLSKA PRESS GRUPA
Wydawca **Polska Press Sp. z o.o.**
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 20 14 00, fax: 22 20 14 10

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

©℗ - umieszczenie takich dwóch znaków przy Artykule, w szczególności przy Aktualnym Artykule, oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko i wyłącznie po uiszczeniu opłaty zgodnie z cennikiem zamieszczonym na stronie www.gp24.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

eprasa.pl 325670f823