Express BYDGOSKI

przy SOBOCIE

Sobota–niedziela, 29–30.11.2025
Nr 277 (11164) • Rok XXXVI
Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)
Nr ISSN 1230-9192 • Nr indeksu 350680

www.expressbydgoski.pl

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

LUDZIE • STR. 4–5

Jerzy Połomski. Miał być aktorem, został muzykiem

Występował na estradach przez blisko 60 lat Pozostawił po sobie niezapomniane utwory, ale też wiele tajemnic

FOT. ANDRZEJ BANAŚ

ZDROWIE • STR. 8-9

RSV to *tajny brat grypy.* Warto się zaszczepić. To może pomóc

PODRÓŻE • STR. 12-13

Św. Mikołaj z Rovaniemi już niedługo zjawi się w Polsce

ŚWIAT WOKÓŁ NAS • STR. 19

Pilates - *świetny sposób* m.in. na ból kręgosłupa i zdrowe stawy

Dołącz na facebook.com/express bydgoski

eprasa.pl 37def5faca

▶ **NA SYGNALE**

997 Policja | 998 Straż Pożarna | 999 Pogotowie

112 numer alarmowy

95% Polaków ufa rodzimym markom

Polacy coraz częściej wybierają produkty krajowych producentów – nie z przyzwyczajenia, lecz z przekonania. Z raportu „Made in Poland", przygotowanego przez SW Research z inicjatywy Grupy Amica, wynika, że aż 95% badanych uznaje polskie marki za godne zaufania, a 70% ufa im bardziej niż zagranicznym. W świecie globalnych firm, skomplikowanych łańcuchów dostaw i silnej konkurencji wybór polskich produktów coraz częściej wynika z rozsądku. Konsumenci kierują się doświadczeniem, a polskie pochodzenie produktów kojarzą z jakością, wiarygodnością i bezpieczeństwem. Potwierdzają to dane, bo aż 75,8% ankietowanych zadeklarowało, że często sięga właśnie po polskie produkty.

TRZYMAM SIĘ Z DALEKA OD LUDZI Z MOJEJ BRANŻY. NIE DLATEGO, ŻE SIĘ ICH WSTYDZĘ CZY BOJĘ (...) TYLKO CZĘSTO PRZYJAŹNIE W NASZEJ BRANŻY SĄ BARDZO LAKONICZNE **Adam Zdrójkowski**

▶ **NIEPORADNIK TATUSIA**

Strach ma wielkie oczy

Aaaaaa! Wypadli zza ściany jak ninja. Młodszy zresztą zawiązał sobie na czole opaskę z paska od szlafroka mamy. Jakby się filmów z lat 80. naoglądał. Jakieś karate kid czy inny pan Miyaki. A w ręku... halabarda. Starszy wyposażył się mniej komiksowo, ale groźniej. Pogrzebacz, taki prawdziwy. I kij do szczotki. Nowiutki, co to go tata kupił w miejsce tego złamanego. Rzucili się... na włamywacza. Bo włamywacza trza powstrzymać.

A wszystko zaczęło się od tego, że w ramach przygotowania do dorosłości młodzież sama w domu została. Bo mama do dentysty musiała, a tata z pracy wrócić na czas nie mógł. I, choć czasem nawet obecności rodziców w domu nie zauważają, a siedemnastokrotne wołania: „Do spania!" kończą się... niczym. Bo nie słyszeli. To tym razem zauważyli. Pewnie dlatego, że rodzice byli bardziej przejęci od nich. I kazali przysiąc, że nikogo do domu nie wpuszczą. Że przy gazie grzebać nie będą. Że bawić się ogniem ani prądem, ani zmywarką, że noży używać na sobie nie będą, nawet tępych. Ani widelców. Że jednemu z drugim nie przyjdzie do głowy na szafy wchodzić. Ani kopać wilczych dołów w salonie. Ani brata wieszać na pasku od szlafroka. Ani dusić. Ani bić. Ani skakać na główkę z łóżka piętrowego. Tysiąca innych głupich rzeczy rodzice nie zakazali, wiedząc, że młodzież to jako wskazówki do zabawy wykorzystać może.

A gdyby wybuchł pożar albo bandytę włamującego się domu Starszy z Młodszym wypatrzyli, to uciec mieli do sąsiada. Ale ci uknuli, że bandytę to można ciosem karate, halabardą, pogrzebaczem i kijem od szczotki. Bo strach ma wielkie oczy. I tato najwidoczniej też.

Tato

▶ **NA ZAKUPY**

Wśród propozycji sieci handlowych można znaleźć elementy wyposażenia domu i kuchni, odzież i tekstylia, jak i zabawki dla najmłodszych czy kosmetyki

Biedronka

Sprzęty kuchenne ze stali nierdzewnej i drewniane

W ofercie znalazły się garnki ze stali nierdzewnej SMUKEE, dostępne w różnych pojemnościach: 2,5 l, 4,5 l, 6 l, 8 l, 10 l, odpowiednie do wszystkich rodzajów kuchenek, w cenie 39,90 zł za kg, patelnie marki MG home z nieprzywierającą powłoką, do wyboru: z czujnikiem temp. o śr. 24 cm w cenie 49,99 zł, z czujnikiem temp. o śr. 28 cm oraz ze szklaną pokrywką o tej samej średnicy – obie opcje kosztują 59,90 zł za sztukę. Oprócz tego deski do krojenia, do wyboru: zest. dwóch desek okrągłych, o śr. 19 i 30 cm, deska prostokątna o wym. 20 x 30 cm z nożem lub zest. 2 desek prostokątnych o wym. 25 x 16 cm w cenie 14,99 zł za szt. lub zest.

Lidl

Piżamy polarowe lub z weluru, pościel flanelowa

W Lidlu upolujemy piżamy: dziecięca polarowa lub welurowa w rozm.: 98–128, 8 wzorów za 19,99 zł, damska pluszowa Esmara, w rozm. S-L, 2 wzory w cenie 49,99 zł, męska z bawełny w rozm. M-XL, 2 wzory, w cenie 34,99 zł. A także LIVARNO pościel flanelowa, do wyboru: poszwa na kołdrę: 140 × 200 cm i poszewka na poduszkę: 70 × 80 cm, 8 wzorów, w cenie 42 zł, poszwa na kołdrę: 160 × 200 cm i 2 poszewki na poduszki: 70 × 80 cm, za 52 zł oraz poszwa na kołdrę: 220 × 200 cm, 2 poszewki na poduszki: 70 × 80 cm za 69 zł i LIVARNO prześcieradło flanelowe z gumką maks. wys. materaca: 20 cm, 90–100 × 200 cm, 3 kolory w cenie 29,99, 140–160 × 200 cm za 34,99 i 180–200 × 200 cm za 39,99 zł. Oferta dostępna od 1.12.

Carrefour

Szeroki wybór zabawek dla najmłodszych

Carrefour przygotował w ofercie zabawki dla najmłodszych. Wśród nich: maskotka pluszowa KOALA, wys. 30 cm za 39,99 zł, wys. 45 cm za 69,99 zł, wys. 60 cm za 119 zł, maskotka pluszowa OSIOŁ, PANDA, dł. 70 cm za 79,99 zł za szt., lalka KIMMON MIMON różne rodzaje za 69,99 zł za szt., chodzący pingwinek interaktywny LITTLE LIVE PETS 25 dźwięków i reakcji za 119 zł za szt., flaming interaktywny LITTLE LIVE PETS za 159 zł za szt. oraz kuchnia STITCH SMOBY 159 zł za opak.

Rossmann

Cała gama kosmetyków dla kobiet

W Rossmanie szeroki wybór kosmetyków w promocyjnych cenach: Maybelline tusz do rzęs, Black, 10,7 ml za 21,99 zł, Maybelline tint do ust w płynie, nr 10, 5 ml za 39,99 zł, Rimmel błyszczyk do ust z olejkiem, nr 130, 6,5 ml za 12,99 zł, Max Factor Masterpiece paleta cieni, różne kolory, 6,5 g za 42,99 zł, Rimmel puder do twarzy, 14 g za 15,99 zł, Nivea płyn micelarny, 400 ml za 16,49 zł, Eveline Cosmetics serum do twarzy, 30 ml za 18,99 zł i Nivea krem do twarzy, 50 ml za 29,99 zł.

Aldi

Wstążki, lamety, bombki i inne akcesoria świąteczne

Aldi proponuje akcesoria i ozdoby świąteczne, takie jak: świąteczna girlanda choinkowa, dł. 175 cm; różne rodzaje za 24,99 zł, dekoracyjna wstążka/lameta LED, dł. 3 m, do wyboru różne rodzaje wstążki lub lamety za 12,99 zł, bombki choinkowe szklane, różne rodzaje za 11,99 zł, zestaw świeczników figurki, różne rodzaje za 19,99 zł, obrus/bieżnik papierowy w świąteczny wzór, różne rodzaje 14,99 zł, sztuczny śnieg w sprayu, 175 ml, 5 szablonów w zest., za 9,99 zł oraz kubek świąteczny poj. ok. 360 ml, różne rodzaje, nadaje się do używania w kuchence mikrofalowej, za 19,99 zł. Oferta dostępna od 3.12.

▶ **ZDJĘCIE TYGODNIA** MELANIA TRUMP PRZYJMUJE CHOINKĘ BOŻONARODZENIOWĄ DO BIAŁEGO DOMU

FOT. PAP/EPA/JIM LO SCALZO

eprasa.pl 37def5faca

▶ LUDZIE

W 2005 roku **Katrzyna Skrzynecka** została prowadzącą „Taniec z gwiazdami”, który wtedy emitował jeszcze TVN. W sumie zaliczyła w tej roli aż 11 edycji popularnego programu, co przyniosło jej **nominację do „Telekamery”**

PORTRET

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

KATARZYNA SKRZYNECKA

Aktorka nieustannie przemierza Polskę z kolejnymi komediami i farsami, podbijając serca publiczności

BT/FOT. SYLWIA DĄBROWA

Próbowała swoich sił w śpiewie i w aktorstwie, ale największą popularność przyniosła jej telewizja. Widzowie najpierw pokochali ją jako prowadzącą „Taniec z gwiazdami”, a potem jako jurorkę „Twoja twarz brzmi znajomo”.

1. Patrzeć z optymizmem

Jej dzieciństwo to urokliwe zakątki warszawskiego Muranowa. Tam chodziła do szkoły, uczyła się jeździć na wrotkach i wychodziła na spacery z dwoma cocker-spanielami: Ufką i Gagą. Była jedynaczką, więc rodzice rozpieszczali ją w naturalny sposób, nie popadając jednak w przesadę. Stawiali jej przy tym wysokie wymagania w kwestiach nauki i kultury osobistej.

W domu państwa Skrzyneckich zawsze panowała pogodna atmosfera. To rodzice nauczyli swą córkę patrzyć na życie z optymizmem, a z problemami radzić sobie z uśmiechem. Od dziecka pozwalali jej na realizowanie kolejnych pasji. Dlatego w podstawówce chodziła na zajęcia z tańca, gimnastyki, malarstwa, angielskiego, a nawet z... jazdy konnej.

2. Wokalne sukcesy

Choć mała Kasia próbowała wszystkiego, najbardziej lubiła śpiewać. Dlatego, mając siedem lat, poszła do szkoły muzycznej, gdzie uczyła się gry na fortepianie i wokalu. Stąd początkowo wydawało się, że pójdzie dalej tą drogą. Mając 18 lat, wygrała konkurs piosenki francuskiej i wyjechała na stypendium do Paryża. Dwa lata później zwyciężyła w konkursie „Debiutów” na festiwalu w Opolu.

Mimo że potem skupiła się na aktorstwie, nie zaniedbała śpiewu. W 1998 roku wydała swój debiutancki album „Pół księżyca”, na którym zamieściła melodyjne piosenki w stylu pop. Pozostała wierna tego rodzaju muzyce na kolejnych pięciu płytach, z których ostatnia ukazała się w 2011 roku. Wokalne umiejętności pomogły jej potem wygrać polsatowskie show „Twoja twarz brzmi znajomo”.

3. Opowiadanie dowcipów

Będąc w liceum, odkryła u siebie pasję do aktorstwa. Po raz pierwszy wystąpiła przed kamerą mając zaledwie 15 lat. Tak jej się to spodobało, że po maturze zdała do warszawskiej Akademii Teatralnej. Przykładała się do nauki i jako pilna studentka nie miała problemu ze znalezieniem pracy po studiach. Najpierw dostała etat w Teatrze Dramatycznym, potem przeszła do Powszechnego i ostatecznie zakotwiczyła w Teatrze Komedia.

Stało się tak, ponieważ jej żywiołem było rozśmieszanie widzów. Blisko z nią zaprzyjaźniony Piotr Gąsowski twierdzi, że nie zna „innej kobiety, która by znała tyle dowcipów i opowiadałaby je w tak genialny sposób”. Ma to też odbicie w filmie i w teatrze. Aktorka nieustannie przemierza Polskę z kolejnymi komediami i farsami, podbijając serca publiczności w większych i mniejszych miastach.

> **To rodzice nauczyli Kasię patrzyć na życie z optymizmem, a z problemami radzić sobie z uśmiechem. Od dziecka pozwalali jej na realizowanie kolejnych pasji. Dlatego w podstawówce chodziła na zajęcia z tańca, gimnastyki, malarstwa, angielskiego, a nawet z... jazdy konnej**

4. Boczny tor

To jednak nie film czy teatr przyniosły jej największą popularność, ale telewizja. W 2005 roku została prowadzącą „Taniec z gwiazdami”, który wtedy emitował jeszcze TVN. W sumie zaliczyła w tej roli aż 11 edycji popularnego programu, co przyniosło jej nominację do „Telekamery”. – To boczny tor moich działań zawodowych – tłumaczyła jednak skromnie.

Po rozstaniu z TVN podpisała kontrakt z Polsatem i w 2014 roku poszła jak burza w „Twoja twarz brzmi znajomo”, wygrywając pierwszą edycję show. Potem trafiła do jego jury, gdzie dotrwała aż do 2022 roku. Kiedy Polsat nie przedłużył jej kontraktu, nie robiła awantur w mediach, tylko kulturalnie podziękowała za współpracę.

5. Od przyjaźni do miłości

Pierwszą jej wielką miłością był mający algierskie korzenie piosenkarz Ferid Lakhdar, ale para rozstała się mimo zaręczyn. Na ślubnym kobiercu Kasia stanęła w 2003 roku, wychodząc za mąż za komisarza policji Zbigniewa Urbańskiego. Niestety, mężczyzna zdradził ją i małżeństwo rozpadło się w 2007 roku.

Kiedy z trudem podnosiła się po rozwodzie, zaprzyjaźniła się z sąsiadem z Mokotowa – kulturystą Marcinem Łopuckim. Mężczyzna pocieszał ją w strapieniu i z czasem przyjaźń przerodziła się w miłość, zwieńczoną ślubem w 2009 roku.

Małżonkowie długo starali się o dziecko: aktorka aż cztery razy przeżyła poronienie. W końcu w 2011 roku na świat przyszła ich córka, której nadali na cześć swego ulubionego kraju greckie imiona Alikia Ilija. Łopucki wniósł do związku dwoje swoich dzieci z wcześniejszego związku, które są już dziś pełnoletnie. Alikia wyrosła na rezolutną nastolatkę, której pasją jest projektowanie strojów i scenografia.

eprasa.pl 37def5faca

▶ LUDZIE

Jerzy Połomski — amant PRL-u, idol pokoleń i człowiek, który jak nikt potrafił „porwać całą salę" – pozostawił po sobie niezapomniane utwory, ale też wiele tajemnic. Jedną z nich było jego życie prywatne, o którym mówił rzadko

(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

Uśmiechnięty i pełen klasy – taki Jerzy Połomski zapadł w pamięć fanów na zawsze

FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI / POLSKAPRESS

Jerzy POŁOMSKI

eprasa.pl 37def5faca

▶ LUDZIE

● **W latach 60.** Jerzy Połomski nagrał pierwszy utwór „Piosenkę dla nieznajomej", skomponowaną przez Jerzego Haralda. ● „Bo z dziewczynami", „Cała sala śpiewa z nami" **to były największe przeboje Jerzego Połomskiego**, które zna każdy Polak. ● Jednym z jego ulubionych artystów był **Frank Sinatra**

U

Uwielbiał Franka Sinatrę i wielokrotnie wykonywał „My Way" w znakomitych aranżacjach Agnieszki Osieckiej oraz Wojciecha Młynarskiego. W pewnym sensie żył właśnie „po swojemu" — z dystansem do sławy, z uporem w pielęgnowaniu swojej niezależności i z poczuciem humoru, które nie opuszczało go nawet w późnych latach życia. Był kimś więcej niż ikoną estrady: był artystą, którego publiczność kochała za talent, skromność i niepowtarzalny urok osobisty.

Ile żon miał Jerzy Połomski? Prywatne życie legendy

Jerzy Połomski przyszedł na świat 18 września 1933 roku w Radomiu. Jego rodzice, Edward i Maria, pracowali jako urzędnicy, a czas jego dzieciństwa przypadł na dramatyczne lata II wojny światowej. Połomski ukończył technikum budowlane, a po maturze wyjechał do Warszawy z zamiarem podjęcia studiów architektonicznych. Egzamin zdał celująco, jednak — jak wspominał — nie został przyjęty z powodów niezwiązanych z jego umiejętnościami. Preferowano wówczas kandydatów z rodzin robotniczych lub chłopskich, albo należących do Związku Młodzieży Polskiej.

Od zawsze jednak ciągnęło go do sztuki. Postanowił spróbować sił w Państwowej Wyższej Szkole Teatralnej, gdzie nie tylko został przyjęty, lecz także bardzo szybko zwrócił na siebie uwagę wykładowców.

Pewnie ich nie zachwyciłem, ale nie mieli kim się zachwycać, więc mnie przyjęli — wspominał po latach.

Nie tylko początki kariery scenicznej fascynowały opinię publiczną. Jako rasowy amant PRL-u wzbudzał ogromne zainteresowanie kobiet, jednak wbrew plotkom nigdy się nie ożenił.

Nie byłem stworzony do stałych związków. Może zbyt intensywnie żyłem, by się wiązać, a może po prostu nigdy nie byłem nikim wystarczająco zauroczony. Nie wyobrażałem sobie, bym nagle miał się kimś zaopiekować. Ale kobietom wiele zawdzięczam i naprawdę je uwielbiam — wyznał w jednym z wywiadów.

Mimo to plotki nie ustawały. Łączono go m.in. z Edytą Wojtczak , legendarną spikerką Telewizji Polskiej. Połomski nie zaprzeczał ich przyjaźni, ale konsekwentnie odcinał się od insynuacji:

Edytka? Pieszczoch, przytulanka, cieplutka i śliczna jak z obrazka. Ale my oboje ceniliśmy sobie niezależność.

Miał być aktorem, a został muzykiem. Dlaczego Połomski zmienił nazwisko?

To właśnie podczas studiów, pod wpływem swojego wykładowcy, Ludwika Sempolińskiego, Połomski otrzymał kluczową sugestię: zmianę nazwiska na bardziej chwytliwe scenicznie oraz jednoznaczną rekomendację poświęcenia swojego talentu muzyce, a nie aktorstwu. Zanim jednak „oddał się" muzyce, zagrał kilka kluczowych dla niego ról: poetę w „Weselu" Stanisława Wyspiańskiego, króla Jana Kazimierza w „Mazepie" Juliusza Słowackiego, tytułową rolę w sztuce Maksyma Gorkiego „Jegor Bułyczow i inni". Ścieżkę aktorską rozpoczął w 1957 roku na scenie warszawskiego Teatru Buffo. W placówce tej brał udział w różnorodnych programach satyrycznych, takich jak „Czym chata bogata", „Nasze jajko", „Grzechy stare i nowe" oraz „Żarty na stół". Następnie zasilił zespół stołecznego Teatru Syrena.

Lata 60. i 70. przyniosły mu szereg znaczących wyróżnień na arenie krajowej i międzynarodowej:

W 1961 roku zdobył drugą nagrodę na 1. Międzynarodowym Festiwalu Piosenki w Sopocie za wykonanie utworu „Woziwoda". W 1968 roku na 6. Krajowym Festiwalu Piosenki Polskiej w Opolu odebrał nagrodę Towarzystwa Przyjaciół Opola za piosenkę „Jest bałałajka" (kompozycję Henryka Klejnego do słów Tadeusza Urgacza). Międzynarodowe uznanie potwierdził w 1969 roku w Bułgarii, zostając laureatem festiwalu „Złoty Orfeusz", gdzie jury oraz radio i telewizja nagrodziły jego występ. Rok później zajął trzecie miejsce na szwajcarskim festiwalu „Coupe d'Europe Musicale".

Artysta prowadził intensywną działalność koncertową, występując regularnie w kraju i za granicą. Jego występy docierały do Wielkiej Brytanii, Danii, Czechosłowacji, ZSRR, Jugosławii, Rumunii i Węgier, a także na egzotyczną Kubę. Szczególną popularność zyskał w ośrodkach polonijnych Ameryki Północnej i Australii

W latach 60. Jerzy Połomski nagrał pierwszy utwór „Piosenkę dla nieznajomej", skomponowaną przez Jerzego Haralda. Popularność artysty rosła w błyskawicznym tempie. Już w tym okresie jej miarą było spektakularne zwycięstwo w prestiżowej ankiecie „Szpilek", gdzie zdobył 18,4 proc. głosów, pokonując tym samym takie ikony polskiej estrady, jak między innymi Czesław Niemen, Wojciech Młynarski, Marek Grechuta i Mieczysław Fogg.

Artysta prowadził intensywną działalność koncertową, występując regularnie w kraju i za granicą. Jego występy docierały do Wielkiej Brytanii, Danii, Czechosłowacji, ZSRR, Jugosławii, Rumunii i Węgier, a także na egzotyczną Kubę.

Szczególną popularność zyskał w ośrodkach polonijnych Ameryki Północnej i Australii. Jego więź z Polonią Amerykańską została trzykrotnie uhonorowana przez mieszkańców Chicago, którzy w latach 1967–1969 przyznali mu tytuł najpopularniejszego piosenkarza Polonii.

Taki początek kariery zapowiadał ogromny sukces artysty i tak się stało. Mężczyzna porównywany był do Sinatry, który był jego jednym z ulubionych artystów.

To był mój idol, byłem na jego recitalu w Chicago i jego występ skupił wszystkie pokolenia — wspominał dekadę temu na antenie Polskiego Radia Jerzy Połomski.

Dodał również, że:

A „My Way" to była chyba jego najlepsza piosenka. Ja śpiewałem to z tekstem Agnieszki Osieckiej, ale ukochałem sobie też tekst Wojtka Młynarskiego i teraz w takiej wersji go śpiewam.

Zwykły człowiek o nieprzeciętnym głosie

„Bo z dziewczynami", „Cała sala śpiewa z nami" to były największe przeboje Jerzego Połomskiego, które zna każdy Polak. Chociaż jego życie było w miarę normalne, to było obiektem wielu spekulacji. Ostatnie lata swojego życia spędził w Domu Artystów Weteranów Scen Polskich w Skolimowie, zanim tam zamieszkał, można było go często spotkać na warszawskim Mokotowie, gdzie sobie spacerował jak normalny człowiek. Od zawsze imponował werwą, dobrą kondycją i urodą.

Trzymam się i nie puszczam — żartował Jerzy Połomski, pytany o sekret swojego wyglądu. — Proszę mi wierzyć, że w życiu nie byłem w gabinecie kosmetycznym. Może pomogły mi kremy? Od lat przychodzę do takiego sklepiku nieopodal i tylko proszę o jeden na noc i jeden na dzień. Zawsze polski, bo preferuję polskie produkty. Najpierw dostawałem taki krem 40 plus, potem 50 plus, a następnie 60 plus. Wyższego nie ma, więc skoro nadal używam „sześćdziesiątki", to pewnie już zawsze na tyle będę wyglądał – mówił w jednym z wywiadów.

Dlaczego Połomski nosił perukę?

Połomski był człowiekiem serdecznym, pogodnym i lubił udzielać wywiadów, ale jednego tematu się wystrzegał – peruki. Dlaczego nosił tupecik, o tym opowiedział w m.in. w „Super Expressie":

Ludzie mówili: „Ma perukę na głowie — co to jest za artysta?", a ja musiałem się trochę ratować. Bez peruki nie wychodziło mi jako amantowi, a głos miałem właśnie jak amant. Nie robiło mi to żadnej różnicy, nie robiłem z tego sprawy, nigdy w sumie o tym nie mówiłem.

Na co chorował Jerzy Połomski?

Wybitny artysta, Jerzy Połomski, zmarł 14 listopada 2022 roku w wieku 89 lat. Ostatnie miesiące życia spędził w Domu Artystów Weteranów w Skolimowie.

Jak ujawniła mediom Violetta Lewandowska, menedżerka piosenkarza, przyczyną jego śmierci była infekcja, z którą organizm, pomimo wysiłków, nie zdołał się uporać.

Uroczystości pogrzebowe miały charakter państwowy. Jerzy Połomski spoczął w Warszawie, w prestiżowej Alei Zasłużonych na Cmentarzu Powązkowskim.

Katarzyna Dębek

eprasa.pl 37def5faca

▶ KUCHNIA

Iwona Wójcik, właścicielka cukierni „Świat Słodyczy": Nowości nowościami – te oczywiście będą, ale święta Bożego Narodzenia to przede wszystkim **powrót do tradycji**

NA TALERZU

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

FOT. DAWID ŁUKASIK

Iwona Wójcik, właścicielka kultowej w Kielcach cukierni „Świat Słodyczy"

Ciasta na święta mają być bogate i pachnące

Sernik, makowiec, piernik, keks, a może wszystkie naraz? Jedno jest pewne: w święta Bożego Narodzenia powinno być na bogato i smacznie. Chociaż kuszą też nowości, to jednak większość z nas w kwestii świątecznych ciast stawia na tradycję. Iwona Wójcik, właścicielka kultowej w Kielcach cukierni „Świat Słodyczy", podkreśla, że sekret dobrego wypieku tkwi w jakości składników.

Już za moment wspólnie z rodziną zasiądziemy do wigilijnego stołu i rozpoczniemy kilkudniowe świętowanie. Nieodłączną jego częścią są pyszne, tradycyjne potrawy, jak również ciasta. Tu można by wymieniać bez końca: serniki z rodzynkami i bez, makowce, miodowniki, pierniki, keksy, strucle, torciki. Możliwości jest tyle, ile upodobań. A jednak większość z nas sięga do tradycji.

– Ma być pysznie, pachnąco i naturalnie – podkreśla Iwona Wójcik, właścicielka cukierni „Świat Słodyczy" w Kielcach. – Wiele osób mnie pyta, jakie ciasta w tym roku. A ja odpowiadam, że nowości nowościami – te oczywiście będą, ale tegoroczne święta Bożego Narodzenia to przede wszystkim powrót do tradycji. Co to oznacza? Oczywiście serniki tradycyjne z bakaliami, strucle makowe w różnych aranżacjach, z czarnym i białym makiem. Nie może również zabraknąć piernika oraz keksów. Wszystko to, co nam, ale i naszym babciom kojarzy się ze świętami – wymienia.

Właścicielka cukierni dzieli się również swoimi poradami. Co jest najważniejsze w wypiekaniu ciasta? – Oczywiście nie może zabraknąć serca i świątecznej atmosfery. Ale powinniśmy się również skupić na poszczególnych składnikach. One muszą być jak najlepszej jakości, wtedy złożą się na pyszną całość. W przypadku sernika najważniejszy jest ser – naturalny, wspaniałej jakości, najlepiej tłusty. Jeśli dbamy o linię, to półtłusty też się sprawdzi. Jeżeli mamy taką możliwość, to kupmy jajka od wiejskiej kury. Poza tym bakalie, wanilia. Dobrze zrobione ciasto kruche bazuje oczywiście na maśle. I to jest właściwie wszystko. Nie jest to skomplikowane, a na pewno zachwyci smakiem – podpowiada Iwona Wójcik.

W przypadku makowców warto poświęcić trochę czasu, by znaleźć dobry mak. – Najlepiej gdyby to nie był mak z marketu, tylko mak sypki. Bo cała magia tego ciasta tkwi właśnie w nim. Nie oszczędzajmy na aromatycznym maku, nie oszczędzajmy też na bakaliach. To są święta. Moim zdaniem lepiej upiec mniej ciast, ale tak na bogato – zaznacza nasza rozmówczyni.

Magia piernika staropolskiego tkwi w tym, że przygotowuje się go na kilka tygodni przed świętami. – Nie spieszmy się przy wyrabianiu ciasta. Później musi ono odpowiednio długo poleżakować. Z tego powodu piernik powinien być pierwszym ciastem, które przygotowujemy na święta. Sam piernik może być bez żadnego nadzienia lub z dobrą konfiturą, na przykład śliwkową. W drugiej opcji ciasto nabierze ciekawego smaku i będzie wilgotniejsze. Piernik wykańczamy tak jak lubimy: czekoladą, skórką pomarańczową, migdałami lub bakaliami – zdradza Iwona Wójcik.

Ci, którzy lubią iść z trendami, powinni zwrócić uwagę na sernik, ale z kremem pistacjowym. Szał na pistacje wciąż nie mija, więc takie ciasto na pewno zachwyci domowników, jak również gości. Poza tym na stole może pojawić się to, co lubimy: torciki, ciasta z mascarpone, modne ostatnio monoporcje czy po prostu ciasteczka. Nie zapominajmy również o małych pierniczkach, które mogą też zawisnąć na choince.

Szał na pistacje wciąż nie mija

Większość z nas sięga do tradycji, ale..

Ci, którzy lubią iść z trendami, powinni zwrócić uwagę na sernik, ale z kremem pistacjowym. Szał na pistacje wciąż nie mija, więc takie ciasto na pewno zachwyci domowników, jak również gości. Poza tym na stole może pojawić się to, co lubimy – torciki, ciasta z mascarpone, modne ostatnio monoporcje czy po prostu ciasteczka. Nie zapominajmy również o małych pierniczkach, które mogą też zawisnąć na choince.

eprasa.pl 37def5faca

▶ KUCHNIA

● **Strucla makowa z przepisu Iwony Wójcik** ● Keks świąteczny ● **Świąteczna beza Pavlova** ● Ciasto podwójnie czekoladowe
● **Tort makowo-orzechowy** ● Piernik ze śliwką przekładany konfiturą wiśniową

FOT. ARCHIWUM

Strucla makowa z przepisu Iwony Wójcik

● **Składniki: 50 dkg mąki pszennej (tortowej), 20 dkg cukru, 15 dkg roztopionego masła, 2 całe jaja + 2 żółtka, 1 szklanka ciepłego mleka, 3 dkg drożdży, 1 łyżeczka cukru waniliowego, szczypta soli.**
Mąkę przesiej przez sito. W połowie ciepłego mleka rozpuść drożdże. Dodaj po łyżce mąki i cukru, wymieszaj rozczyn i pozostaw na 15 minut do wyrośnięcia. Żółtka utrzyj z cukrem, dodaj mąkę, cukier waniliowy, rozczyn, sól i resztę mleka. Wyrób ciasto. Wlej roztopione, letnie masło i odstaw do wyrośnięcia na około godzinę.
Masa makowa: 50 dkg maku, 15 dkg rodzynek, 3 dkg skórki pomarańczowej, 3 dkg posiekanych orzechów włoskich, 3 jaja, 1/5 szklanki naturalnego miodu, ¼ szklanki cukru, 10 dkg masła, aromat migdałowy. Mak namocz w wodzie i zagotuj. Po wystygnięciu odcedź i zmiel trzykrotnie. Dodaj miód, bakalie, roztopione masło, żółtka i ubite białka. Wszystko wymieszaj.
Ciasto rozwałkuj na prostokąt. Rozsmaruj na nim masę makową i zwiń w rulon. Przełóż do natłuszczonej formy. Odstaw do wyrośnięcia na 30 minut. Piecz w temperaturze 170-180 stopni około 1 godziny. Po wystudzeniu polej lukrem i kandyzowaną skórką pomarańczową.

FOT. ARCHIWUM

Ciasto podwójnie czekoladowe

● **Składniki: gorzka czekolada 60% 200 g, mleczna czekolada 100 g, margaryna 200 g, jajka 4, cukier 200 g, mąka 150 g, proszek do pieczenia –1 łyżeczka, posiekane orzechy włoskie 200 g, mleko 75 ml, śmietanka 30% 50 ml, gorzka czekolada 60% 90 g, mleczna czekolada 30 g.**
W kąpieli wodnej rozpuszczamy margarynę, 200 g gorzkiej czekolady i 100 g mlecznej czekolady. Zdejmujemy z kuchenki. Miksujemy jajka z cukrem. Dodajemy roztopioną czekoladę i mieszamy na jednolitą masę. Dodajemy mąkę, proszek do pieczenia, posiekane orzechy i mieszamy wszystko dokładnie. Smarujemy margaryną formę o średnicy 22 cm i wykładamy ją papierem do pieczenia. Wlewamy masę do formy. Następnie wstawiamy formę do piekarnika rozgrzanego do temperatury 175 °C i pieczemy przez 30 minut. Gdy ciasto się upiecze, odstawiamy je do ostygnięcia. Przygotowujemy polewę, zagotowując mleko ze śmietanką i dodając 90 g gorzkiej i 30 g mlecznej czekolady. Zdejmujemy garnek z kuchenki i mieszamy, aż czekolada zupełnie się rozpuści. Kiedy ciasto wystygnie, wyjmujemy je z formy, polewamy polewą i odstawiamy do zastygnięcia.

FOT. ARCHIWUM

Świąteczna beza Pavlova

● **Składniki na bezę: 6 białek z dużych jaj, 300 g drobnego cukru, łyżka soku z cytryny, łyżka skrobi ziemniaczanej. Na krem: 250 g mascarpone, 500 ml śmietanki kremówki, łyżka cukru pudru, sok z połówki pomarańczy, otarta skórka z pomarańczy, konfitura z czerwonych owoców.**
Dużą blachę do pieczenia wykładamy papierem, piekarnik nagrzewamy do 150 stopni. Ubijamy białka jaj, dodając po łyżce cukru. Białka nie powinny być ubite zbyt szybko i mocno. Po wsypaniu cukru dodajemy skrobię ziemniaczaną i sok z cytryny. Ubite białka układamy na papierze w formie okręgu. Wkładamy bezę do piekarnika i od razu zmniejszamy temperaturę do 120 stopni. Jeśli beza zacznie się rumienić za szybko, trzeba zmniejszyć temperaturę do 110 stopni – powinna pozostawać kremowo-biała. Pieczemy przez godzinę, po czym zmniejszamy temperaturę do 90 stopni i pieczemy jeszcze 20 minut. Wyłączamy piekarnik, uchylamy drzwiczki i zostawiamy bezę do wyschnięcia. Powinna tak leżeć co najmniej kilka godzin. Przygotowujemy pomarańczowy krem mascarpone. Wszystkie składniki na krem mieszamy delikatnie w misce. Na gotowej bezie układamy krem z mascarpone, a na nim konfiturę z czerwonych owoców.

FOT. ARCHIWUM

Keks świąteczny

● **Składniki: 200 g masła, 150 g cukru trzcinowego, 6 jajek, 340 g mąki pszennej, 2 łyżki jogurtu naturalnego, 2 łyżeczki proszku do pieczenia, 300 g suszonych owoców (rodzynki, morele, daktyle, śliwki), 200 g łuskanych orzechów włoskich, cukier puder – do posypania.**
Rodzynki namoczyć w wodzie przez godzinę. Suszone owoce i orzechy posiekać. Masło utrzeć z cukrem na puszystą masę. Po kolei dodawać do niego jajka. Cały czas mieszać. Do przygotowanej masy z masła, cukru i jajek dodać mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia oraz posiekane suszone owoce i orzechy. Na koniec dodać jogurt naturalny i dokładnie wymieszać. Gotowe ciasto z orzechami i owocami przełożyć do wyłożonej papierem do pieczenia keksówki o wymiarach 12 cm na 29 cm. Piec przez 60 minut w temperaturze 170 stopni. Ostudzony keks posypać cukrem pudrem.

FOT. ARCHIWUM

Tort makowo-orzechowy

● **Składniki na 4 porcje. Biszkopt: 8 jaj, 150 g cukru, 200 g maku (zaparzyć i zmielić), 180 g mąki, 1 łyżeczka proszku do pieczenia, 2 łyżeczki cukru waniliowego. Masa: 400 g masła, 350 g mielonych orzechów włoskich, 400 ml mleka, 300 g cukru pudru, 1 kieliszek rumu. Poncz: 250 ml przegotowanej wody, 2 łyżeczki kawy rozpuszczalnej, 3 łyżki cukru, 1 kieliszek rumu, sok z cytryny.**
Białka ubijamy z cukrem, dodając stopniowo żółtka. Ubitą masę łączymy delikatnie z pozostałymi składnikami. Pieczemy około 45 minut w temperaturze 180 stopni. Czas na masę. Orzechy zagotowujemy w mleku około 3 minut, następnie odlewamy mleko i studzimy orzechy. Ubijamy masło z cukrem pudrem do białości i dodajemy stopniowo orzechy i rum. Przygotowujemy poncz: wodę zagotowujemy z cukrem, dodajemy kawę rozpuszczalną, studzimy i doprawiamy do smaku rumem i sokiem z cytryny. Gotowy biszkopt kroimy na 3 skośne krążki. Każdy z nich nasączamy ponczem i smarujemy przygotowaną masą. Stroimy według uznania.

FOT. ARCHIWUM

Piernik ze śliwką przekładany konfiturą wiśniową

● **Składniki: 600 g mąki, 250 g masła, 250 g cukru, 8 żółtek, 2 łyżeczki sody, 3 łyżki ciemnego kakao, 1 szklanka mleka, 3 łyżki przyprawy do piernika, 4 łyżki konfitury wiśniowej lub pomarańczowej. Krem czekoladowy: 250 g masła, 100 g czekolady mlecznej, 100 g czekolady gorzkiej, 200 g suszonych śliwek.**
Śliwki namaczamy w spirytusie na 12 godzin. Masło ucieramy z cukrem i żółtkami, dodajemy mąkę, przyprawę do piernika, sodę i kakao. Mieszamy razem. Do utartej masy dodajemy mleko. Gotową masę wylewamy na blachę i pieczemy około godziny w temperaturze 160 stopni. Przygotowujemy krem. Ucieramy masło do białości, dodajemy rozpuszczone czekolady. Gdy masa będzie gładka, dodajemy śliwki pokrojone w cienkie paski. Piernik kroimy na dwie części: przekładamy konfiturą wiśniową lub pomarańczową i kremem czekoladowym ze śliwami. Dekorujemy według uznania.

eprasa.pl 37def5faca

▶ ZDROWIE

Prof. Ernest Kuchar, kierownik Kliniki Pediatrii WUM, alarmuje: **„RSV to jest tajny brat grypy:** z punktu widzenia chorobotwórczości, liczby hospitalizacji i zgonów to są bardzo podobne liczby"

MEDYCYNA OBRAZOWA

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

P

– Polacy o RSV wiedzą bardzo niewiele i ja to doskonale rozumiem, dlatego że RSV to jest tajny brat grypy: z punktu widzenia chorobotwórczości, liczby hospitalizacji i zgonów to są bardzo podobne liczby, natomiast z punktu widzenia znajomości to właśnie jest utajnione – mówi agencji Newseria prof. dr hab. n. med. Ernest Kuchar, lekarz chorób zakaźnych, kierownik Kliniki Pediatrii z Oddziałem Obserwacyjnym WUM, członek zarządu Polskiego Towarzystwa Wakcynologii.

RSV (z ang. Respiratory Syncytial Virus) to syncytialny wirus oddechowy, który zaliczany jest do pneumowirusów wywołujących zakażenia dróg oddechowych.

– Jeszcze kilka lat temu nie mieliśmy żadnego leku na zakażenie RSV, dalej nie mamy, ale nie mieliśmy też żadnego środka profilaktycznego. A ponieważ nie było też diagnostyki, to sprawa w ogóle była zamieciona pod dywan. Odkąd w ramach badań wykonywanych przez lekarzy rodzinnych weszły testy combo, które wykrywają trzy najgroźniejsze wirusy: COVID-19, grypę i RSV, to zaczęliśmy widzieć problem – podkreśla dr Kuchar.

Wprowadzenie szybkich testów antygenowych, które w krótkim czasie wykrywają zakażenie wirusem grypy (A lub B), koronawirusem i wirusem RS, miało ułatwić postawienie właściwej diagnozy i zastosowanie odpowiedniego leczenia. Testy combo są bezpłatne dla pacjentów podstawowej opieki zdrowotnej (POZ).

– Zakażenie RSV ma szeroki zakres objawów klinicznych, od bezobjawowych po ostre zapalenie płuc z zagrażającą życiu niewydolnością oddechową. U młodych zdrowych dorosłych infekcje te są ograniczone do górnych dróg oddechowych, a dominującymi objawami są zatkany nos, zmęczenie, gorączka i kaszel. U części dorosłych wirus RS infekuje także dolne drogi oddechowe, co prowadzi do kaszlu, świszczącego oddechu i duszności – tłumaczy prof. Tadeusz Zielonka z Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, reprezentujący również Polskie Towarzystwo Chorób Płuc.

Wirus gorszy od grypy zabija i wyklucza z leczenia

Zakażenia RSV przebiegają zwykle łagodnie, ale u osób starszych, pacjentów z obniżoną odpornością i wielochorobowością, jedna czwarta przypadków może mieć ciężki przebieg, prowadząc do zapalenia płuc czy powikłań kardiologicznych (zaostrzenie niewydolności serca, arytmie).

– Jedna czwarta tych zakażeń, zwłaszcza u osób w starszym wieku z osłabioną odpornością immunologiczną, obciążonych wielochorobowością, może przebiegać ciężko i skutkować zapaleniami płuc. Zakażenia wirusem RS potrafią bardzo ciężko przebiegać u najmniejszych dzieci, natomiast coraz częściej odkrywamy obecnie, dzięki postępom diagnostyki, że wirus RS jest równie niebezpieczny dla osób w najstarszych grupach wiekowych – tłumaczy prof. Tomasz Targowski.

Prof. Tadeusz Zielonka dodaje:

– Pacjenci z RSV są bardziej narażeni na hospitalizację, dłuższe przebywanie na ostrym dyżurze, wymagają tlenoterapii i częściej rozwija się u nich zapalenie płuc niż w przypadku grypy. Pacjenci z wirusem układu oddechowego RS częściej wymagają hospitalizacji i są w gorszym stanie klinicznym w porównaniu z tymi z grypą. To groźniejsze zakażenie aniżeli grypa.

Anna Kupiecka z Fundacji OnkoCafe podkreśla, że każde dodatkowe obciążenie, np. wirusem RSV, może wykluczyć pacjenta z programu lekowego lub wymusić przerwanie poważnego leczenia onkologicznego.

– Ważne jest, żebyśmy mieli świadomość tego, jakie zagrożenia niosą za sobą tego rodzaju zakażenia, zwłaszcza u osób chorych przewlekle. Każde dodatkowe obciążenie organizmu, jeśli jesteśmy w leczeniu, powoduje, że możemy być wykluczeni z programu lekowego, że trzeba przerwać poważne leczenie, a nasz organizm jest dodatkowo osłabiony. To są kwestie, których możemy uniknąć dzięki wcześniejszemu zaszczepieniu się – mówi Anna Kupiecka, prezes Fundacji OnkoCafe – Razem Lepiej.

Dwie bezpłatne szczepionki na RSV dla seniorów

Lekarze są zgodni: najlepszą ochronę przed zakażeniem wirusem RSV i sposobem na uniknięcie groźnych powikłań po zakażeniu nim są szczepienia. Są one zalecane szczególnie osobom w wieku 60 lat i starszym, osobom w wieku 18 lat i starszym z chorobami towarzyszącymi, kobietom w ciąży w celu biernej ochrony dzieci do szóstego miesiąca życia przed chorobami dolnych dróg oddechowych wywoływanymi przez RSV.

Od października 2025 r. w Polsce refundowane są dwie szczepionki (z adiuwantem i bez) przeciwko RSV dla osób:

- **65 lat i starsze** – mogą przyjąć bezpłatną (100 proc. refundacji) szczepionkę z adiuwantem (silniejsza odpowiedź) i bez adiuwantu,
- **60–64 lata** – 50 proc. odpłatności z adiuwantem.

Prof. Ernest Kuchar wyjaśnia, że dodatek adiuwantu w jednej ze szczepionek ma wzmocnić odpowiedź immunologiczną u osób starszych, u których odporność jest słabsza.

Adiuwanty to substancje, których zadaniem jest zwiększenie odpowiedzi immunologicznej organizmu na antygeny zawarte w szczepionce. Pozwala to uzyskać skuteczny efekt uodpornienia, nawet przy użyciu mniejszej dawki antygenu. Jest to szczególnie istotne w przypadku seniorów, u których odporność jest słabsza z powodu wieku i chorób towarzyszących.

U osób starszych wirus RS może wywołać znacznie więcej niż tylko typowe objawy infekcji. Powoduje on:

– zaostrzenie chorób przewlekłych,

– ciężką, zagrażającą życiu chorobę dolnych dróg oddechowych (np. zapalenie płuc),

– powikłania kardiologiczne: zaostrzenie niewydolności serca, ostre zespoły wieńcowe oraz arytmie.

Z kanadyjskiego badania analizującego ponad 100 tys. hospitalizowanych pacjentów 65+ wynika, że osoby zakażone RSV częściej cierpiały na niewydolność serca niż pacjenci z innymi infekcjami.

Dzięki szczepionkom z adiuwantem seniorzy mają szansę na silniejszą ochronę przed tymi poważnymi, potencjalnie śmiertelnymi powikłaniami.

– Szczepienia skutecznie chronią przed zachorowaniami, a także zmniejszają ryzyko ciężkiego przebiegu, bo oczywiście zdarza się, że zaszczepimy się, a zachorujemy. Chcielibyśmy, aby wyszczepialność przeciwko tym zakażeniom wśród populacji seniorów była jak największa, bo o wiele mniej kosztuje zapobieganie zachorowaniu niż leczenie powikłań zakażeń – dodaje prof. Tomasz Targowski.

„Jesień bez infekcji" – jak wygląda sezon zakażeń?

Szczyt sezonu zachorowań na RSV w Polsce trwa od listopada do lutego. Największa liczba zakażeń przypada na dzieci w wieku 0–4 lat oraz osoby powyżej 65. roku życia. W sezonie 2025/2026 zaszczepiło się już 379 tys. osób, co jest znaczącym wzrostem w porównaniu do lat ubiegłych.

9 września br. w siedzibie Głównego Inspektoratu Sanitarnego zainaugurowano kampanię „Jesień bez infekcji", której celem jest właśnie zwiększanie świadomości społecznej na temat zagrożeń zdrowotnych w sezonie jesienno-zimowym i zachęcanie do szczepień ochronnych.

– W Polsce świadomość roli szczepień, czyli profilaktyki, jest bardzo niska. Nie zdajemy sobie sprawy z tego, jak dużo dla własnego zdrowia możemy zrobić sami, jak możemy się chronić przed konsekwencjami wirusa i szkodami, jakie czyni w naszym organizmie albo konsekwencjami tego, jak zakażenie wpłynie na leczenie innych naszych chorób. Niestety RSV niesie duże zagrożenia dla osób chorych hematologiczne, onkologicznie oraz z innymi chorobami przewlekłymi, gdzie podaje się terapię, często mocno obciążające – tłumaczy Anna Kupiecka.

Konieczne jest więc zwiększenie świadomości na temat RSV, zwłaszcza wśród seniorów i personelu medycznego, aby w pełni wykorzystać możliwości bezpłatnej profilaktyki.

RSV, choć przez lata „zamieciony pod dywan" i słabo diagnozowany, jest obecnie zaliczany do trzech najgroźniejszych wirusów oddechowych (obok grypy i COVID-19), szczególnie dla osób starszych

eprasa.pl 37def5faca

▶ **ZDROWIE**

● **Adiuwanty** to substancje, których zadaniem jest zwiększenie odpowiedzi immunologicznej organizmu na antygeny zawarte w szczepionce ● Pozwala to uzyskać skuteczny **efekt uodpornienia,** nawet przy użyciu mniejszej dawki antygenu ● Jest to szczególnie istotne w przypadku **seniorów**

01.

Listopad to początek szczytu sezonu na zakażenia RSV, który może trwać do wczesnej wiosny.
Z danych Ministerstwa Zdrowia wynika, że tylko w styczniu i lutym 2025 roku zarejestrowano ponad 52 tys. przypadków.

02.

Szczyt sezonu zachorowań na RSV w Polsce trwa od listopada do lutego.
Największa liczba zakażeń przypada na dzieci w wieku 0–4 lat oraz osoby powyżej 65. roku życia. W sezonie 2025/2026 zaszczepiło się już 379 tys. osób, co jest znaczącym wzrostem w porównaniu do lat ubiegłych.

03.

U osób starszych wirus RSV może wywołać znacznie więcej niż tylko typowe objawy infekcji.
Powoduje on: zaostrzenie chorób przewlekłych, ciężką, zagrażającą życiu chorobę dolnych dróg oddechowych (np. zapalenie płuc), powikłania kardiologiczne: zaostrzenie niewydolności serca, ostre zespoły wieńcowe oraz arytmie.

04.

Najlepszą ochronę przed zakażeniem wirusem RSV i sposobem na uniknięcie groźnych powikłań po zakażeniu nim są szczepienia.
Są one zalecane szczególnie osobom w wieku 60 lat i starszym, osobom w wieku 18 lat i starszym z chorobami towarzyszącymi, kobietom w ciąży w celu biernej ochrony dzieci do szóstego miesiąca życia przed chorobami dolnych dróg oddechowych wywoływanymi przez RSV.

05.

Od października 2025 r. w Polsce refundowane są dwie szczepionki (z adiuwantem i bez) przeciwko RSV dla osób:
65 lat i starsze – mogą przyjąć bezpłatną (100 proc. refundacji) szczepionkę z adiuwantem (silniejsza odpowiedź) i bez adiuwantu, 60–64 lata – 50 proc. odpłatności z adiuwantem.

FOT. 123RF

eprasa.pl 37def5faca

▶ **PORADNIK**

Co zrobić, żeby skarpetki odzyskały śnieżnobiały wygląd, jak przechowywać pieczywo, by zachowało świeżość, jak poradzić sobie z katarem i jak pozbyć się zmechaceń z ubrań – m.in. o tym w **kolejnym odcinku miniporadnika**

PO(4)RADY

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

Wybielanie

Jak doprać białe skarpetki?

Podsuwamy niezawodne triki, dzięki którym skarpety znowu staną się nieskazitelnie białe.

Sól kuchenna to sprawdzony środek do wybielania skarpet. Zanim zaczniemy proces przywracania białego koloru, wypierzmy skarpety standardowo w pralce. Następnie przygotujmy roztwór wybielający, rozpuszczając ok. 100 gramów soli (6-7 łyżek stołowych) w 4 litrach ciepłej wody. Następnie zanurzmy w nim poszarzałe skarpety, najlepiej na całą noc, a rano wypłuczmy i wypierzmy.

Wybielanie przebarwionych skarpet z użyciem sody oczyszczonej to również niezawodny sposób na skuteczne odświeżenie białych elementów garderoby. Wystarczy wsypać zawartość jednej torebki sody oczyszczonej bezpośrednio do dozownika w pralce, wrzucić do bębna skarpety i uruchomić standardowy program prania. Przy okazji wybielania soda oczyszczona skutecznie wyeliminuje z wnętrza pralki kamień i bakterie.

Jeśli na poszarzałych skarpetach dodatkowo pojawiły się żółte plamy z potu, to warto przygotować pastę z sody oczyszczonej i cytryny. Wystarczy zawartość opakowania białego proszku wymieszać z wyciśniętym sokiem z cytryny, a następnie na kilka godzin pokryć plamy miksturą. Tak namoczone skarpety pierzemy standardowo w pralce.

01.

02.

Przechowywanie

Co zrobić, by zawsze mieć świeże pieczywo

Pieczywo często przynosimy do domu w foliowych woreczkach. Jednak chleb i bułki nie powinny być w nich przechowywane. Najlepiej od razu wyjąć pieczywo z folii i przełożyć do woreczka z naturalnego materiału, np. lnu, owinąć w ściereczkę lub starą poszewkę na poduszkę. Można też po prostu schować do drewnianego chlebaka.

Niektóre osoby przechowują pieczywo w lodówce. Jednak nie jest to dobry sposób – zbyt niska temperatura może spowodować utratę wody w chlebie, a w konsekwencji zmniejszyć walory smakowe. Chleb przechowywany w lodówce szybciej staje się twardy.

Aby wydłużyć świeżość pieczywa, należy je przechowywać w temperaturze pokojowej, w suchym, ciemnym miejscu.

W chlebaku lub innym miejscu, w którym przechowuje się pieczywo, warto umieścić połówkę jabłka. Sok zawarty w jabłku sprawi, że chleb wolniej czerstwieje. Należy jednak pamiętać, by owoce regularnie wymieniać, aby nie doszło do rozwoju pleśni.

Najlepszym sposobem na przedłużenie świeżości pieczywa jest jego zamrożenie. Chleb czy bułki najlepiej rozmrażać na blacie kuchennym. Pieczywo domowego wypieku po rozmrożeniu można ogrzać chwilę w piekarniku – dzięki temu będzie świeże i chrupiące.

Wspomaganie

Babcine sposoby na katar

Zanim ruszysz do apteki, wypróbuj domowe sposoby na katar, stosowane przez nasze babcie. Oto kilka z nich.

Zacznijmy od rosołu. Jego aromat i ciepło rozgrzewają i oczyszczają górne drogi oddechowe, a bogactwo składników odżywczych wspiera organizm w walce z chorobą.

Dobrym sposobem jest też moczenie nóg w gorącej wodzie. Poprawia się krążenie krwi, podwyższa temperaturę ciała i pobudza reakcje obronne organizmu. Po takiej kąpieli osusz stopy i załóż na nie ciepłe skarpetki.

Kiedy pojawia się uczucie zatkanego nosa warto sięgnąć po kanapkę z dodatkiem rozdrobnionego czosnku lub cebuli albo przygotować aromaterapeutyczny gałganek Aliny – w gazę zawinąć kilka zmiażdżonych ząbków czosnku z dodatkiem posiekanej cebuli i położyć na dobę przy łóżku chorego.

W momencie pojawienia się kataru można wykonać inhalację z suszu rumianku (ok. 50 g rumianku na litr gorącej wody) lub sięgnąć po napar z szałwii. Korzystanie z obydwu tych ziół może być pomocne w zahamowaniu rozwijającej się infekcji górnych dróg oddechowych.

03.

04.

Pranie

Proste sposoby, by sweter nie był zmechacony

Jednym z powodów, przez który sweter niszczy się dużo szybciej, niż powinien, jest nieodpowiednie pranie. Zazwyczaj w zbyt wysokiej temperaturze. Dlatego czytanie metek jest takie ważne, znajdziemy na nich dokładne instrukcje, a przede wszystkim temperaturę, w której sweter może być uprany bez szkody . Większość swetrów można prać w dosyć niskiej temperaturze (30-40 stopni) i z użyciem delikatnych detergentów.

Warto pomyśleć o praniu ręcznym w letniej wodzie z płynem. Zanurzamy sweter na około 20 minut, ale nie ugniatamy, bo może to zmienić jego kształt. Im mniej ruchów wykonujemy, tym większa szansa, że sweter nie będzie się mechacił. Płuczemy chłodną wodą, a zamiast wyciskać, owijamy sweter w ręcznik, który wchłonie większość wody. Suszymy na płasko.

Owijasz się swetrem, rozciągasz go, sprawiasz, że materiał stale się o siebie ociera? To jedna z przyczyn mechacenia. Aby chronić sweter, nie nosimy na nim plecaka, a torebkę staramy się przekładać, aby nie wisiała zawsze na jednym ramieniu, w tym samym miejscu.

Bez względu na to, czy pierzesz go ręcznie, czy w pralce, czy przechowujesz w szafce – zawsze przewracaj sweter na lewą stronę.

Można też włożyćsweter do zamykanej torby strunowej i położyć w zamrażarce na 3-4 godziny. Po wyjęciu trzeba porządnie wstrząsnąć. To spowoduje, że odpadną z niego wszystkie luźne włosy, a i mechacić będzie się mniej.

FOT. 123RF

eprasa.pl 37def5faca

▶ MODA

Spódnica w kratę to obecnie najgorętszy trend jesiennego sezonu i jeden z tych elementów garderoby, który nieustannie powraca na modowe wybiegi, ulice miast i do naszych szaf. **Ten ponadczasowy wzór łączy w sobie elegancję, charakter i nutę retro**

RETROMODA

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

Spódnica w kratę wraca do łask! Nosiły ją nasze babcie, a dziś podbija największe wybiegi mody

Historia spódnicy w kratę sięga daleko wstecz. Większości z nas kojarzy się ona ze Szkocją – i słusznie! To właśnie tam, już w XVI wieku, używano tkanin w charakterystyczne wzory zwane tartanami. Każdy klan miał swój własny deseń symbolizujący przynależność rodową. Spódnice w kratę miały również praktyczne znaczenie – chroniły przed chłodem i wiatrem.

Z czasem krata zaczęła pojawiać się w innych krajach Europy, a później także w modzie codziennej. W XX wieku zyskała nowoczesny wymiar dzięki popkulturze – od szkolnych mundurków po punkowy styl lat 70. W filmach i muzyce krata stała się symbolem buntu, młodości i indywidualności.

Dlaczego spódnice w kratę są tak popularne?

Sekret popularności spódnicy w kratę tkwi w jej uniwersalności. Ten element garderoby świetnie komponuje się z jednolitymi bluzkami, golfami czy skórzanymi kurtkami. Można ją nosić zimą z grubymi rajstopami i botkami, a latem z prostym T-shirtem i trampkami.

Dodatkowo, spódnice w kratę doskonale podkreślają sylwetkę i pozwalają tworzyć różnorodne stylizacje – od dziewczęcych po rockowe czy vintage.

Spódnica w czerwoną kratę – kultowa kreacja

Czerwona krata to prawdziwa ikona stylu. Kojarzy się z klasycznym szkockim tartanem, ale także z buntowniczym duchem lat 90. Spódnica w czerwoną kratę potrafi odmienić wizerunek każdej kobiety, niezależnie od wieku. Doskonale prezentuje się w połączeniu z czarną ramoneską, elegancką koszulą lub oversize'owym swetrem.

Spódnica w kratę midi – klasyka dla kobiet w każdym wieku

Spódnica w kratę o długości midi to propozycja dla miłośniczek klasyki i elegancji. Sięga do połowy łydki, dzięki czemu świetnie sprawdza się zarówno w biurze, jak i podczas spotkań towarzyskich. W połączeniu z kozakami i marynarką tworzy stylowy zestaw inspirowany modą retro. Plisowane wersje dodają lekkości, a dopasowane kroje szyku i kobiecości.

Jak nosić spódnicę w kratę w dojrzałym wieku

Spódnica w kratę to doskonały wybór również dla kobiet w dojrzałym wieku – wystarczy odpowiednio dobrać fason, kolory i dodatki. Ten wzór potrafi odmłodzić, dodać świeżości i elegancji, nie tracąc przy tym klasy.

Kluczem do udanej stylizacji jest dopasowanie spódnicy do sylwetki. Dla pań, które cenią wygodę i swobodę ruchu, idealne będą modele o długości midi lub za kolano. Lepiej unikać zbyt krótkich fasonów, które mogą zaburzyć proporcje – odpowiednia długość wysmukla nogi i prezentuje się wyjątkowo gustownie.

Warto stawiać na stonowane kolory – beże, granaty, szarości, zielenie lub bordo – które pięknie współgrają z dojrzałą urodą. Subtelna krata w neutralnych barwach może być elegancką alternatywą dla klasycznej spódnicy ołówkowej.

W górnych partiach garderoby najlepiej sprawdzą się proste swetry, koszule z kołnierzykiem lub jednolite bluzki. Dobrze dobrany pasek podkreśli talię, a dłuższy żakiet lub kardigan optycznie wysmukli sylwetkę.

W chłodniejsze dni warto sięgnąć po grubsze rajstopy i botki na niskim obcasie. Całość dopełni delikatna biżuteria i klasyczna torebka – dzięki temu stylizacja będzie elegancka, ale nie przesadzona.

Spódnica w kratę to nie tylko modny element garderoby, ale także część historii mody i kultury. Bez względu na to, czy wybierzesz model w czerwoną kratę, elegancką wersję midi czy klasyczną szkocką, zawsze będzie to wybór stylowy, kobiecy i ponadczasowy.

FOT. GETTY IMAGES

Spódnica w kratę ma długą historię – od szkockich tartanów po styl punk i retro. Dziś znów króluje w modzie ulicznej i na wybiegach

eprasa.pl 37def5faca

▶ PODRÓŻE

Rovaniemi i cała Laponia są pełne cudów, ale prawda jest taka, że nie musisz wybierać się za granicę, by spotkać fińskiego Mikołaja. Już niedługo zjawi się on w Polsce

WYCIECZKA

SPOTKANIE Z MIKOŁAJEM Z ROVANIEMI

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

Już w końcu grudnia 2025 do Polski przyleci prawdziwy św. Mikołaj, a przynajmniej ten oficjalnie uznawany za prawdziwego w dużej liczbie państw Europy i całego świata. Odwiedzi nas Joulupukki, czyli fiński Mikołaj prosto z Rovaniemi, sławnej miejscowości uchodzącej za „oficjalną" siedzibę patrona świąt.

Fiński św. Mikołaj stał się szalenie popularny w latach 20. XX w., kiedy lapońscy radiowcy spopularyzowali bajkę o tym, że mieszka on na wzgórzu Korvatunturi w parku narodowym Urho Kekkonena. Po II wojnie światowej, gdy wzgórze znalazło się zbyt blisko granicy z ZSRR, Mikołaj przeprowadził się do Rovaniemi i tam teraz znajduje się jego oficjalny adres.

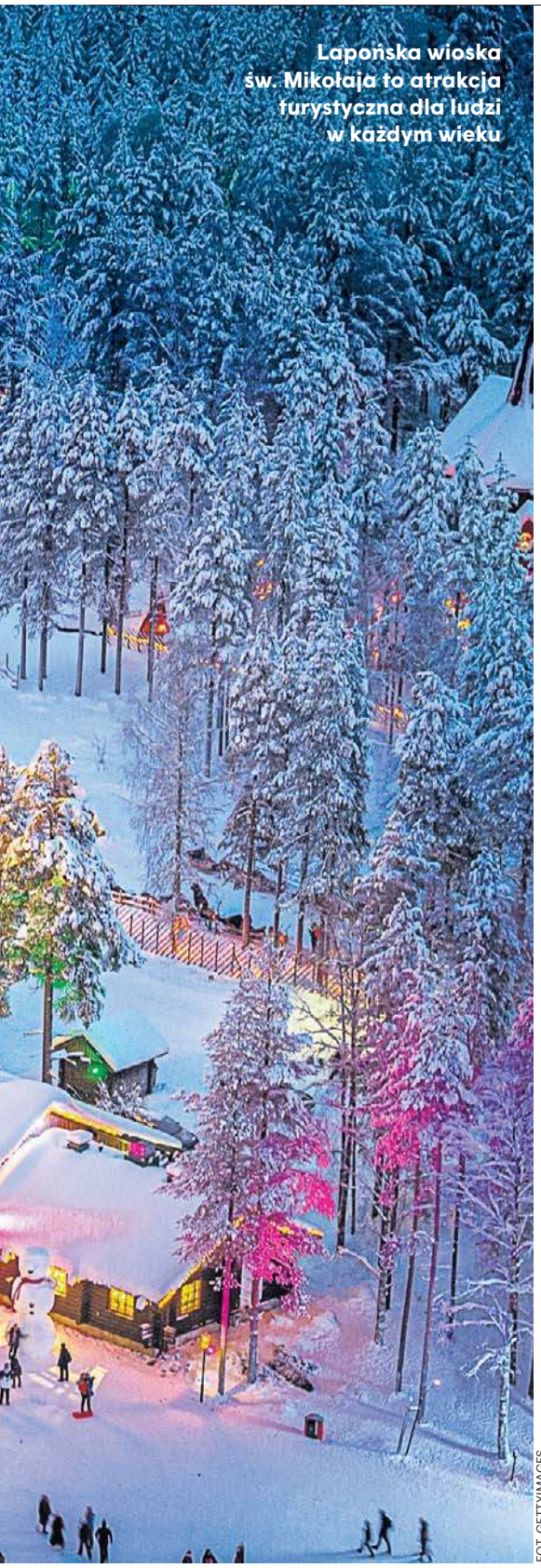
Rovaniemi leży na dalekiej północy, w Laponii, niecały kilometr od koła podbiegunowego. Jest tam zimno i ciemno, ale niebo rozświetlają spektakularne zorze polarne, przybyszów zachwycają niemal dziewicze lasy i wzgórza przemierzane przez stada reniferów, a co najważniejsze, w Rovaniemi działa całoroczna wioska św. Mikołaja, najsłynniejsza na świecie. Na gości czeka tam sam Mikołaj z żoną, a także cała drużyna elfów. Wśród atrakcji jest m.in. zwiedzanie domu i warsztatu Mikołaja, przejażdżka świątecznymi saniami, pomaganie elfom przy pracy nad organizacją świąt. Można też wysłać list do bliskich zaadresowany z Laponii (niech zazdroszczą!), a także przespać się w niezwykłym hotelu Arctic Snowhotel ze szklanym sufitem, przez który widać polarne zorze.

W Rovaniemi jest jeszcze kilka innych atrakcji, a wszystkie oryginalne. Np. można tam zabawić się w podziemnym parku rozrywki SantaPark, stworzonym w dawnym schronie przeciwbombowym. W tamtejszych lodowych grotach i tunelach można wziąć udział w warsztatach wytwarzania bombek, prezentów i świątecznych smakołyków, prowadzonych przez elfy. Z kolei Arktikum to specjalne

eprasa.pl 37def5faca

▶ **PODRÓŻE**

● **Wioska św. Mikołaja** w Rovaniemi działa cały rok. ● **Na gości czeka Mikołaj** z żoną i drużyna elfów. ● Wśród atrakcji jest m.in. **zwiedzanie domu i warsztatu Świętego**, pomaganie elfom przy pracy nad organizacją świąt. ● **W Rovaniemi** ma też swoją siedzibę Poczta Główna Św. Mikołaja



Lapońska wioska św. Mikołaja to atrakcja turystyczna dla ludzi w każdym wieku

FOT. GETTYIMAGES

muzeum, w którym możecie poznać kulturę, historię i współczesne życie ludzi zamieszkujących Arktykę (regiony podbiegunowe Europy, Azji i Ameryki Północnej), a także piękną przyrodę Laponii.

Przy okazji wycieczki do Rovaniemi warto wybrać się także do miasteczka Kemi, gdzie co roku powstaje Lumilinna, czyli największy na świecie zamek ze śniegu i lodu, mieszczący hotel, kaplicę, bar i restaurację. Ma nawet most zwodzony!

Jeśli nie możecie doczekać się spotkania z Mikołajem, skorzystajcie z transmisji na żywo, udostępnianej na YouTube, która pozwala podejrzeć, co się teraz dzieje w Mikołajowej wiosce w Rovaniemi. Wystarczy wyszukać „Live @ Santa Claus Village". Transmisja jest dostępna na kanale City of Rovaniemi.

Jaki jest prawdziwy adres św. Mikołaja?

W Rovaniemi ma swoją siedzibę Poczta Główna Św. Mikołaja. Jeśli twoje dzieci były grzeczne, mogą przesłać Mikołajowi list z życzeniami i prośbą o prezenty, ewentualnie zażalenie i reklamację nieudanych prezentów z poprzednich lat. Oficjalny adres św. Mikołaja wygląda tak: Santa Claus Main Post Office Tähtikuja 1 96930 Arctic Circle Finland

Poczta działa oczywiście w obie strony – można dostać list do św. Mikołaja prosto z Laponii. To fajna niespodzianka dla dzieci i ciekawy pomysł na prezent. List od św. Mikołaja zawiera miłe życzenia i historyjki z życia w Laponii. Kosztuje 10 euro, więc nie tak znowu drogi, i możecie go zamówić na oficjalnej stronie Poczty Głównej (dostępnej także w języku polskim). Po prostu wpiszcie w wyszukiwarkę adres: my.posti.fi/pl/santa-claus-main-post-office.

Nowe połączenia lotnicze do Laponii

Zwiedzanie Rovaniemi jeszcze nigdy nie było tak łatwe, jak teraz. Od 27 listopada PLL LOT uruchomią bezpośrednie sezonowe rejsy do tej miejscowości z warszawskiego lotniska Chopina. Samoloty będą startować z Polski w czwartki i niedziele, a podróż do Laponii zajmie niecałe 3 godziny. Ostatnie połączenie zaplanowano na 1 lutego 2026 r. Pamiętajcie, wioska św. Mikołaja w Rovaniemi jest całoroczna, więc można wybrać się do niej jeszcze długo po Bożym Narodzeniu, np. w czasie ferii zimowych.

Kiedy św. Mikołaj z Rovaniemi przybędzie do Polski?

Św. Mikołaj z Rovaniemi podróżuje po całym świecie. Chętnie zagląda też do Polski – podobno nawet nieźle mówi po polsku, bo jest poliglotą! Mikołaj także w tym roku przybędzie do nas, ale nie do Krakowa czy Warszawy, ani nawet nie do Zakopanego, lecz do malutkiej wsi Borowice w Karkonoszach, niedaleko Karpacza. Mieści się tam magiczna Kalevala, jedyna w Polsce fińska wioska, utrzymująca współpracę z Rovaniemi.

Kalevala to świetne miejsce na weekendową wycieczkę z dziećmi, na romantyczny pobyt w walentynki czy po prostu na wypad z Karpacza do ciekawego i oryginalnego miejsca. Można tam spędzić noc w tradycyjnym fińskim namiocie lub też w wiernej replice domu Muminków. Na gości czekają sauny, ognisko i świetna zabawa, a przy okazji można poznać fińską kulturę i kuchnię.

Nic dziwnego, że fiński św. Mikołaj odwiedza fińską wioskę w Polsce. Joulupukki zjawi się w Kalevali na dwa dni. Będzie go można spotkać 26 i 27 grudnia 2025 . Mikołaj będzie przyjmował gości w grupach w dużym namiocie lapońskim. W programie spotkania m.in. pogadanka (częściowo po polsku) i zdjęcia z Mikołajem, całe spotkanie może zająć 30 minut. Bilet na spotkanie z Mikołajem w Kelevali kosztuje 160 zł od osoby i można go zarezerwować online pod adresem evenea.pl/pl/wydarzenie/Mikolajki2025 .

Niestety, w czasie pobytu Mikołaja w Kalevali nie będzie można rezerwować noclegów. W razie dodatkowych pytań piszcie na adres: recepcja@kalevala.pl .

W okresie świąteczno-noworocznym w Polsce działają też inne tzw. wioski św. Mikołaja, czyli parki rozrywki o tematyce świątecznej, jednak ich Mikołajowie nie są tak znani i poważani, jak ten z Rovaniemi. Możecie np. zajrzeć do wioski Mikołaja w JuraParku Bałtów i Jura Parku Krasiejów. Także w Winter Kingdom w Energylandii, czynnym od 29 listopada, można złożyć wizytę Mikołajowi.

Św. Mikołaj z Rovaniemi podróżuje po całym świecie. Chętnie zagląda też do Polski – podobno nawet nieźle mówi po polsku, bo jest poliglotą! Mikołaj także w tym roku przybędzie do nas, ale nie do Krakowa czy Warszawy, ani nawet nie do Zakopanego, lecz do malutkiej wsi Borowice w Karkonoszach, niedaleko Karpacza

Mikołaj czeka na gości z elfami

FOT. GETTYIMAGES

eprasa.pl 37def5faca

▶ HISTORIA

Co cylinder może nam powiedzieć o historii Torunia? **Szymon Spandowski** w bardzo osobistym tekście snuje opowieść o prezencie, który kiedyś otrzymał, i o tym, co mu powiedział o rodzinnym mieście

RETROSPEKCJA

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

TAJEMNICA PEWNEGO CYLINDRA

K

Kiedyś, w prezencie od przyjaciół, dostałem cylinder. Taki prawdziwy szapoklak z toruńskim rodowodem – powstał w pracowni Gustava Grundmanna. Pardon, nie w pracowni, ale w fabryce kapeluszy, i to renomowanej, znanej na całe miasto. Wewnątrz antycznego nakrycia głowy do dziś można przeczytać, że cylinder został opatentowany we Francji (nr patentu 415998), no i w ogóle jest to Chic de Paris, chociaż z Torunia.

Do cylindra była dołączona kopia gazetowej reklamy firmy Grundmanna, pochodząca z 1889 roku. Komu dawny Toruń jest miły, ten doskonale wie, że mamy wielkie szczęście, posiadając dostęp do kopalni bezcennych informacji, jaką jest Kujawsko-Pomorska Biblioteka Cyfrowa. Można w niej znaleźć sporo toruńskich pocztówek oraz zdjęć pokazujących miasto, które do 1920 roku wchodziło w skład Królestwa Prus. Wśród nich są zaś dwie fotografie, na których widać witrynę kapelusznika. Sklep Grundmana przez wiele lat mieścił się przy ul. Szerokiej 37. Posiadał bardzo efektowną reklamę – a jakże – w kształcie cylindra.

Kiedy powstała fabryka kapeluszy Grundmanna?

W Kujawsko-Pomorskiej Bibliotece Cyfrowej znajdują się również ogromne ilości starych gazet, które zostały zeskanowane i umieszczone na cyfrowych nośnikach. Z tego sezamu korzystamy już od lat. W tym przypadku udało się ustalić, że Fabryka Kapeluszy Gustava Grundmanna sięga korzeniami co najmniej 1870 roku, w każdym razie wtedy w gazetach ukazała się najstarsza jej reklama, jaką udało nam się znaleźć.

Początkowo przedsiębiorstwo mieściło się przy ul. Szczytnej. Grundmann już wtedy polecał swój bogato zaopatrzony skład kapeluszy jedwabnych i pilśniowych we wszystkich fasonach. Posiadał również na sprzedaż kapelusze słomkowe, włosiane i kitajkowe. Nakrycia głowy sprzedawał, a także reperował, prał i farbował.

Najwyraźniej zasłużył sobie na zaufanie klientów, ponieważ w roku 1890, już przy Szerokiej, oferował kapelusze pilśniowe dla mężczyzn i chłopców, w pięknych barwach i najnowszych fasonach, a także czapki lipskie i poznańskie. Jeżeli wierzyć dołączonym obrazkom, te ostatnie były podobne do popularnych cyklistówek.

Rok później swoją ofertę znacznie poszerzył – poza kapeluszami pilśniowymi i cylindrowymi sprzedawał również futrzane czapki warszawskie oraz obuwie: ruskie i krajowe kalosze dla panów, dam i dzieci, warszawskie obuwie do polowania i podróży, wykładane futrem filcowe obuwie dla dam z gumą i bez gumy, filcowe obuwie domowe z podeszwą filcową lub skórzaną, podeszwy przeciw reumatyzmowi i przeciw poceniu – te ostatnie filcowe, kartonowe, słomiane bądź z włosów końskich.

Biznes musiał się dobrze kręcić, bo fabryka Grundmanna zainstalowała się przy ul. Szerokiej – najważniejszej, najbardziej prestiżowej ulicy Torunia – w nieprzypadkowym miejscu. Swoją siedzibę znalazła w domu rodziny Dietrichów pod nr. 35, wzniesionym w 1913 roku w miejscu wyburzonych nowożytnych kamienic.

To nie było przypadkowe miejsce. Budynki stojące przy Szerokiej w wielu przypadkach pamiętają jeszcze średniowieczny splendor tego miasta. Ulica jest perłą średniowiecznej starówki Torunia, wpisanej na listę UNESCO w 1997 r. W takim miejscu ciężko się wchodzi z nowymi projektami. Łatwo sobie wyobrazić, jak skomplikowaną procedurą musiało być budowanie nowych konstrukcji przy tak prestiżowej ulicy, także na początku XX wieku. Może nadzór ze strony miejskich i rządowych konserwatorów zabytków nie był tak ścisły jak teraz, ale nawet wtedy wymagało to ogromnej determinacji, by pokonać wszystkie biurokratyczne przeszkody.

Dietrichowie tego dokonali. Nowy budynek zaprojektował architekt przybyły aż z Berlina. Od początku pełnił on funkcję domu towarowego. Oprócz „kapeluszy od Grundmanna", można tam było znaleźć skład produktów metalowych prowadzony przez właścicieli całego budynku.

Mała dygresja

Wszystkie przytoczone przed chwilą opisy są oczywiście zaczerpnięte z reklam. Badacze mody pewnie mogliby na ten temat powiedzieć więcej, mnie jednak dręczyło inne pytanie – cóż mógłby mi opowiedzieć o swoich poprzednich właścicielach cylinder, który otrzymałem w prezencie od przyjaciół?

Skoro zapytałem, to musiałem dostać odpowiedź. Oboje z żoną często tak mamy, że głowimy się nad jakąś zagadką z przeszłości, a ona się do nas odzywa. Kiedyś wspominałem chociażby o Pięknej Nieznajomej z Podgórza, czyli pani uwiecznionej na jednym z ponad 70 szklanych negatywów odnalezionych podczas remontu domu, w którym znajdował się najstarszy zakład fotograficzny na Podgórzu.

Fotografia była nietypowa, bo zdecydowanie odbiegała od innych – wyłącznie portretowych. Zastanawialiśmy się, kim była ta kobieta i dlaczego fotograf poświęcił jej więcej uwagi, robiąc zdjęcie bardzo artystyczne. Tego się nie dowiedzieliśmy, ale kiedy tak dumaliśmy, żona na jednej z aukcji internetowych znalazła fotografię tej samej kobiety, wykonaną zapewne podczas tej samej sesji. Aby akurat w takim momencie, wśród setek tysięcy aukcji trafić na kolejne ogniwo historii... Tu można mówić o cudzie. Na tej drugiej fotografii tajemnicza nieznajoma siedziała z kobietą, którą udało się zidentyfikować, a także odnaleźć jej potomków. Co prawda nie mogli oni nic powiedzieć na temat Pięknej Nieznajomej, jednak przynajmniej nie była już ona tak do końca nieznajoma.

Co było schowane w cylindrze?

Moda na cylindry narodziła się w XIX-wiecznej Wielkiej Brytanii, stając się nieodłącznym elementem ubioru każdego dżentelmena epoki wiktoriańskiej. To nakrycie głowy stało się symbolem wysokiego statusu. Nic dziwnego, że on sam obrósł mitem i legendą.

Krąg skojarzeń związanych z tym nakryciem głowy prowadzi do świata wyższych sfer i tajemnego świata, który z nim się kojarzy. Dlatego od początku czułem, że za moim cylindrem również zatem musiała kryć się jakaś historia. Ostatecznie okazało się, że nie za nim, ale w środku. Kiedy oglądaliśmy sfatygowane nakrycie głowy, Ania zauważyła, że z rozprutej podszewki, fachowo zwanej potnikiem, wystaje kawałek papieru. Ostrożnie go wyciągnęła i okazało się, że to strony dwóch berlińskich gazet z lat 20. ubiegłego wieku.

Jedną z nich była strona reklamowa „Berliner Morgenpost" z 9 maja 1926 roku. Drugą, z pomocą kolegi, udało się zidentyfikować jako okładkę komunistycznego dziennika „Die Rote Fahne", założonego przez Różę Luksemburg i Karla Liebknechta w Berlinie w 1918 roku.

W jaki sposób te gazety znalazły się w cylindrze? To akurat wydaje się dość oczywiste: właściciel cylindra albo próbował w ten sposób zmniejszyć obwód nakrycia głowy, albo zrobił sobie gazetową izolację.

Ale dlaczego?! Kto u diabła, używał cylindra w latach 20. XX stulecia? Dyplomatów na oficjalnych spotkaniach nadal obowiązywał – mówiąc współczesnym językiem – dress code z XIX wieku. Dyplomaci jednak nie musieli wypychać sobie cylindrów gazetami.

Poza tym, skoro tajemniczy posiadacz pochodzącego z Torunia cylindra miał dostęp do komunistycznej prasy, zapewne tego typu poglądy były mu bliskie. Komunistyczne bądź lewicowe poglądy z tak burżuazyjnym nakryciem głowy raczej nie idą w parze.

eprasa.pl 37def5faca

▶ **HISTORIA**

● **Historia cylindra pochodzącego z Fabryki Kapeluszy Gustava Grundmanna, który po ponad stu latach wrócił do Torunia** ● Opowieść o nakryciu głowy staje się okazją do przypomnienia dziejów Torunia ● **Przy okazji też staje się ona metaforą dziejów Polski**

FOT. KUJAWSKO-POMORSKA BIBLIOTEKA CYFROWA

Ulica Szeroka w Toruniu na pocztówce z początku XX wieku. Z prawej strony widać szyld sklepu Gustava Grundmanna

Do kogo mógł należeć cylinder?
Do kogo zatem, niemal sto lat temu, należał ten stary cylinder? Do komika? On raczej pod podszewką by ukrywał króliki, a nie gazety. To naprawdę musiał być ktoś, kto cylinder nosił na głowie. Cóż, wyglądało na to, że doszliśmy do ściany i odpowiedzi nigdy nie poznamy.

A jednak wszystko wskazuje na to, że tajemnicę właściciela cylindra udało się odkryć. Pomogła w tym pani Sylwia Dullin, a konkretnie pochodzące z jej rodzinnego archiwum zdjęcia z pogrzebu Pauliny Winiarskiej, zmarłej w 1938 roku ostatniej mieszkającej na Pomorzu uczestniczki powstania styczniowego. W czasie powstania Winiarska – mimo że sama urodziła dziesięcioro dzieci – aktywnie angażowała się w walki, m.in. udzielając schronienia ukrywającym się i rannym powstańcom. Przy jej domu odbywały się także szkolenia z wykorzystaniem broni dla powstańców. W okresie międzywojennym powstańcy styczniowi zyskali status bohaterów, sanacja widziała się w nich prawdziwych herosów polskiej niepodległości, nic więc dziwnego, że śmierć Pauliny Winiarskiej odbił się w mieście szerokim echem.

Kiedyś w prezencie dostałem cylinder. Taki prawdziwy szapoklak z toruńskim rodowodem – powstał w pracowni Gustava Grundmanna. Cylinder został opatentowany we Francji (nr patentu 415998), no i w ogóle jest to Chic de Paris

Jej pogrzeb odbył się 8 listopada 1938 roku w kościele św. Jakuba w Toruniu i przybrał formę dużej manifestacji patriotycznej. Bohaterka była żegnana z honorami i dużą pompą. Trumnę zawiózł na cmentarz parafialny św. Jakuba na Jakubskim Przedmieściu bardzo efektowny karawan, a do grobu przenieśli ją panowie w cylindrach.

Skoro w Toruniu pracownicy przedsiębiorstwa pogrzebowego korzystali z szapoklaków, to zapewne robili to również ich koledzy po fachu w Berlinie. Człowiek, który w latach 20. wypchał boki swojego wyprodukowanego w Toruniu cylindra komunistycznymi gazetami, mógł być po prostu grabarzem.

Czy on również pochodził z Torunia, ale po 1920 roku przeniósł się do stolicy Niemiec, czy też pan Grundmann był tak ceniony, że jego wyroby trafiały nad Szprewę – tego się pewnie już nie dowiemy. W każdym razi cylinder, który przemierzył świat, po bardzo wielu latach wrócił do Torunia.

eprasa.pl 37def5faca

▶ PRZYRODA

Ta roślina wygląda niezwykle spektakularnie: **wielkie kwiaty w kształcie trąbek na długiej, wyprostowanej, bezlistnej łodydze**. Doskonale sprawdza się jako świąteczna ozdoba domu. Radzimy, jak sadzić i jak dbać o zwartnicę

PAMIĘTAJCIE O OGRODACH

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

Amarylis - a tak naprawdę zwartnica. Oszałamiający kwiat na zimowe miesiące

Właśnie trwa okres na sadzenie cebulek hippeastrum w doniczkach. Sadzi się je bowiem od późnej jesieni do wczesnej wiosny. Kto zrobi to w listopadzie, ma szansę zyskać piękną roślinną ozdobę na okres poświąteczny. Czas, jaki upływa od posadzenia cebuli do zakwitnięcia, to około 6-8 tygodni.

Zwartnica i amarylis – czym się różnią?

Hippeastrum, inaczej zwartnicę, nazywamy najczęściej amarylisem – ale tak naprawdę nim nie jest. Prawdziwe amarylisy wyglądają podobnie i należą też do tej samej rodziny amarylkowatych (Amaryllidaceae), jednak to inne rośliny niż nasze rozkwitające zimą w doniczkach „amarylisy".

Zwartnica pochodzi z Ameryki Południowej, a amarylis w naturze występuje w Afryce Południowej. Cebule hippeastrum są duże, kuliste, z każdej wyrasta pusty w środku pęd kwiatostanowy. Amarylisy mają cebule mniejsze, delikatniejsze, a ich łodygi kwiatowe są pełne i najczęściej zabarwione na bordowo. Dalej: zwartnica kwitnie zimą oraz wczesną wiosną i ma od 2 do 4 kwiatów, z kolei amarylisy zakwitają późnym latem i wypuszczają do dwunastu kwiatów, przy czym są one drobniejsze. Amarylisy możemy sezonowo uprawiać w naszych ogrodach, a zwartnice to u nas rośliny doniczkowe.

Jednak zwartnica powszechnie jest nazywana amarylisem, więc na potrzeby artykułu pozostaniemy również przy tej potocznej nazwie.

Ogromne kwiaty!

Nasza doniczkowa zimowa piękność w swoich ojczystych stronach rośnie w klimacie subtropikalnym. Jest w związku z tym bardzo wrażliwa na zimno i jej uprawa w ogrodzie w naszych warunkach jest niemożliwa. Ale za to jako roślina pokojowa zwartnica jest łatwa w uprawie.

To jeden z argumentów za tym, by zdecydować się na zaproszenie amarylisa do swojego mieszkania. Kolejny to ten, że na swojej długiej (50-70 cm), sztywnej łodydze tworzy on jedne z największych kwiatów wśród roślin doniczkowych, o średnicy nawet do 30 centymetrów! Kwiaty te są najczęściej czerwone, białe albo różowe.

Można po prostu kupić kwiat w doniczce albo zaopatrzyć się w cebulkę, którą posadzimy sami. Przy samodzielnym sadzeniu amarylisów trzeba pamiętać o kilku istotnych rzeczach.

Po pierwsze, amarylis lubi ciasne doniczki. Wybierzmy więc dla niego stosunkowo niewielką doniczkę, którą w większości zajmie jego cebulka (średnica naczynia powinna być tylko o kilka centymetrów większa niż cebuli). Najlepiej, by była to doniczka ceramiczna, ponieważ zapewni ona stabilność tej roślinie o wyjątkowo długiej łodydze.

FOT. PIXABAY.COM

Zwartnica (Hippeastrum) powszechnie nazywana jest amarylisem

Na dno doniczki dobrze jest wsypać nieco keramzytu lub drobnych kamyków, które będą stanowić drenaż, zapewnią odpływ wody. Podłoże dla amarylisa powinno być lekkie i przepuszczalne. Może to być mieszanka ziemi i żwiru (w stosunku: 2/3 żwiru i 1/3 ziemi). Specjaliści podpowiadają, że można użyć gotowej, uniwersalnej ziemi do roślin doniczkowych z dodatkiem np. perlitu, drobnego żwirku albo pokruszonych skorupek jaj. Dobrze jest też ziemię wzbogacić kompostem.

O tym trzeba pamiętać przy sadzeniu cebul amarylisu

Niezwykle ważne jest, by sadząc cebule amarylisu, nie zakopywać ich głęboko. Cebule tych zimowych piękności powinny częściowo wystawać ponad powierzchnię gleby. Należy je zagłębić w podłożu do połowy lub maksymalnie do dwóch trzecich wysokości cebuli.

Po posadzeniu cebul zwartnicy należy je podlać oraz postawić w ciepłym (około 20-25 stopnie Celsjusza) i jasnym miejscu. Początkowo podlewanie rośliny nie powinno być zbyt obfite, a wręcz oszczędne (podłoże utrzymujemy tylko nieco wilgotne). Natomiast kiedy pojawiają się pąki kwiatowe i liście, należy zacząć normalne, systematyczne podlewanie (ale też bez przesady; nie można dopuścić do tego, aby woda stała w podstawce).

Jak radzą fachowcy, przed kwitnieniem warto również nawozić amarylisy nawozem dla roślin o ozdobnych liściach. Na kwiat czeka się do ok. 8 tygodni.

Obracaj doniczkę

Zwartnica potrzebuje dość dużo światła i dobrze jest ją umieścić na parapecie. Aby pęd rósł prosto, a nie wyginał się w stronę światła, należy obracać doniczkę o ćwierć obrotu co kilka dni. Kiedy już kwiat zakwitnie, możemy przestawić doniczkę z parapetu okna w inne, mniej nasłonecznione miejsce, co przedłuży okres kwitnięcia.

Cebula potrzebuje okresu spoczynku

Po przekwitnięciu pęd kwiatostanowy ścinamy. Zwartnicę przestajemy podlewać po zaobserwowaniu usychania liści. Cebulę wyjmujemy z ziemi, oczyszczamy i umieszczamy w suchym, przewiewnym miejscu – np. w piwnicy lub garażu. Powinno tam być chłodno, czyli ok. 10-15 st. C.

Cebula przejdzie w takim miejscu okres spoczynku i przesuszenia (nie podlewamy jej). Po tym okresie, trwającym od 6 do 8 tygodni, cebula ponownie nadaje się do sadzenia. Umieszczamy ją w doniczce i umiarkowanie podlewamy.

eprasa.pl 37def5faca

▶ MOTORYZACJA

Powrócił właśnie temat Izery – polskiej marki samochodów elektrycznych. Projekt jakiś czas temu został „anulowany", ale firma ElectroMobility Poland (EMP) nie rezygnuje i chce nadal budować fabrykę. Z budżetu państwa, czyli za nasze

ON TO MOTO

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

FOT. KRZYSZTOF POPŁAWSKI CC BY-SA 4.0

Były wielkie plany stworzenia nowej, polskiej marki samochodów elektrycznych, atrakcyjne prototypy i współpraca z włoskim studiem projektowym. Zostało pole, na którym miała być wybudowana fabryka, gigantyczne koszty i wiele wątpliwości

Tu na razie jest ściernisko... Pięć lat opóźnienia, miliardowe koszty. Czy polski samochód elektryczny ma sens?

Historia Izery sięga roku 2016, kiedy to ówczesny wiceminister energii Michał Kurtyka (w rządzie PiS Beaty Szydło) zaprezentował wizję polskiego samochodu elektrycznego. Za inicjatywą stanęły państwowe spółki energetyczne Energa, Enea, Tauron i PGE, a także Narodowe Centrum Badań Jądrowych. Pomysł śmiały jak budowa kosmodromu. Z założenia mało realny, do tego natychmiast stał się polem walki politycznej.

Szybko okazało się, że początkowa koncepcja jednego miejskiego modelu była nieopłacalna i powstał nowy plan. Zakładał produkcję kilku modeli, a koszt całego przedsięwzięcia oszacowano na 6 mld zł. Ale spółki energetyczne będące właścicielami ElectroMobility Poland nie chciały już tego finansować. Poza tym już samo przygotowanie terenu pod budowę fabryki w Jaworznie stało się jedynie uzewnętrznieniem sporu między Mateuszem Morawieckim a Zbigniewem Ziobrą. Zarządzane przez ludzi z otoczenia Ziobry Lasy Państwowe, pierwotny właściciel terenu, na którym miała powstać fabryka, blokowały przeniesienie prawa własności na Miasto Jaworzno.

Po wpompowaniu w Izerę 500 mln zł z Funduszu Reprywatyzacji zapisano na projekt dodatkowe 3,5 mld PLN w Krajowym Planie Odbudowy. Inwestorem miał być Polski Fundusz Rozwoju (PFR) poprzez Fundusz Elektromobilności, którego PFR miał być operatorem. Ale... fundusz ten nie powstał. W międzyczasie ElectroMobility Poland (EMP) zmieniało cały czas koncepcje i zatrudniało dziesiątki specjalistów. Koszty rosły. Wykonywano wewnętrzne audyty, aby upewnić się, że prace postępują zgodnie z planem. Sprawdzali sami siebie. Można by to pokazywać nawet w cyrku.

Następnie pojawiła się informacja o współpracy z chińskim gigantem motoryzacyjnym Geely, między innymi właścicielem Volvo. To był jakiś pierwszy konkret. Geely miał udostępnić EMP swoją technologię, a także planował wykorzystać moce produkcyjne fabryki w Jaworznie do produkcji własnych samochodów. Ale czas płynął. Dopiero w grudniu 2024 roku tuż przed zaprzysiężeniem nowego rządu EMP ogłosiło zakończenie zaplanowanych działań i poinformowało, że oczekuje na zielone światło do kontynuacji projektu. Decyzja musiała być jednak podjęta już przez nowy rząd, ponieważ Izera jest projektem budżetu państwa.

Nowy rząd nie podjął w tej sprawie decyzji, informując, że przeprowadzi własny audyt w spółce EMP, bo tym poprzednim audytom nie za bardzo wierzy. Nowy audyt nie wykazał wszakże żadnych nieprawidłowości, poza opóźnieniami, o których wszyscy już wiedzieli. Mimo to wciąż nie podjęto decyzji o kontynuacji lub zamknięciu projektu i spisaniu na straty pół miliarda złotych.

W międzyczasie w spółce doszło do zmian personalnych – wymieniono Radę Nadzorczą oraz prezesa, którym został Piotr Regulski były prezes Ruchu oraz spółki córki Energi. Ponadto środki na projekt Izera zapisane w KPO zostały decyzją Minister Pełczyńskiej-Nałęcz (minister funduszy i polityki regionalnej) przekierowane na dopłaty do sprzętu rolniczego oraz samochodów elektrycznych, w tym używanych. Projekt stanął w miejscu. Nikt się nie spieszył, zwłaszcza że temat jest politycznie niewygodny.

Teraz są wszakże w tej sprawie nowe wieści. Właśnie się okazało, że ElectroMobility Poland trafiła na listę podmiotów, z którymi Narodowy Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej zamierza rozpocząć rozmowy o wsparciu z Krajowego Planu Odbudowy. Spółka może otrzymać około 4,5 miliarda złotych. Czyli jednak projekt będzie kontynuowany?

Na rynku zdominowanym przez globalnych gigantów, takich jak Tesla czy BYD, a także przez tradycyjnych producentów, którzy przestawili się na elektryki, szanse na sukces polskiego samochodu są niewielkie. Bez partnerstwa strategicznego z globalną firmą motoryzacyjną to się nie może udać. Wiadomo już, że nie powstanie w kooperacji z chińskim Geely. Właściciel Volvo stracił cierpliwość do przedłużających się rozmów w tej sprawie i nie ma już chęci.

Poza tym jeżeli budowa polskiego samochodu przebiegałaby w takim tempie jak obecnie, gdy samochód trafiłby na rynek, mógłby już być przestarzały w porównaniu do innowacyjnych modeli konkurencji, która inwestuje miliardy w badania i rozwój. Kompromitacją była zapowiedź miliona elektryków, niewypałem program dopłat. Projekt samochodu Izera nie rokuje ze względu na liczne opóźnienia, rosnącą konkurencję ze strony gigantów motoryzacyjnych i chińskich producentów, a także potencjalną przestarzałość technologiczną przy jego wprowadzeniu na rynek.

Według wielu ekspertów lepszym rozwiązaniem mogłoby być skupienie się na rozwoju technologii i fabryk komponentów dla innych producentów. Produkcja samego samochodu, bez silnej marki i przy obecnym poziomie konkurencji nie przyniesie oczekiwanej wartości ekonomicznej. Innymi słowy, pieniądze będą „przepalone", a przedsięwzięcie będzie nierentowne. Czyli jednak bez sensu...

eprasa.pl 37def5faca

▶ ARCHEO

Od informacji o karach za produkcję „kompotu", przez kłamstwa czeskiej prasy na temat biedy w Polsce po doniesienia z zimowych dróg, gdzie temperatura sięgała nawet -19 st. C – o tym m.in. pisały gazety przed laty **29 listopada**

Z NASZYCH STRON

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

Dziennik Zachodni nr 231, 29.11.1995

Za uprawę maku i konopi grożą 2 lata odsiadki. Za produkcję znacznej ilości „prochów" oraz przywożenie i wywożenie ich za granicę — 5 lat, a ułatwianie lub nakłanianie do zażycia w celu osiągnięcia korzyści majątkowej — nawet 10 lat. Takie kary przewiduje rządowy projekt ustawy „O zapobieganiu narkomanii i zwalczaniu nielegalnego obrotu środkami odurzającymi i substancjami psychotropowymi".

5 lat za produkcję „kompotu"?

Narkoman w ustawie

1995

WARSZAWA, KATOWICE. Autorzy ustawy przyznają, że dotychczasowe przepisy sprzed 10 laty wymagają licznych zmian. Tym bardziej, że są nieskuteczne w przypadku nielegalnego handlu narkotykami. „Dotychczasowe rozwiązania prawne są wykorzystywane przez środowiska przestępcze do uchylania się od odpowiedzialności karnej" — czytamy w uzasadnieniu do ustawy.

Projekt zakłada utworzenie Zespołu ds. Zapobiegania i Zwalczania Narkomanii przy stanowisku premiera, który powoływałby i odwoływałby przewodniczącego zespołu i jego członków. Na administrację rządową i samorządową spadnie obowiązek tworzenia klubów oraz świetlic w środowiskach zagrożonych uzależnieniem. Narkomani, niezależnie od stałego miejsca zamieszkania mają prawo do bezpłatnych — w zakresie detoksykacji, rehabilitacji i leczenia ambulatoryjnego — świadczeń zdrowotnych. Nowością jest upoważnienie do stosowania metodanu.

Uprawy konopi, z wyjątkiem włóknistych na potrzeby przemysłu włókienniczego i celulozowo-papierniczego, byłyby zakazane. Na indeksie jest również mak, dopuszczony tylko dla przemysłu farmaceutycznego. Zgodę na uprawy roślin wydaje samorząd, który odmawia, jeśli starający się o zezwolenie nie daje gwarancji właściwego zabezpieczenia zbioru. Gmina ma również sprawować nadzór nad uprawami. Za niedopełnienie obowiązków prowadzenia ewidencji legalnych środków odurzających, psychotropowych i tzw. prekursorów groziłaby grzywna. Za posiadanie „prochów" w małych ilościach — areszt do 3 miesięcy lub grzywna do 500 zł.

Przyjęcie projektu oznaczać będzie zwiększenie nakładów na profilaktykę, leczenie oraz kontrolę ze strony właściwych organów. W grę wchodzi kwota 86 mln zł. Z tego ponad 16 mln ma przypaść na profilaktykę, 23,5 mln na leczenie i 13 mln na rehabilitację.

JACEK SIATKOWSKI

Głos Pomorza nr 278, 29.11.1985

Mróz nadal trzyma

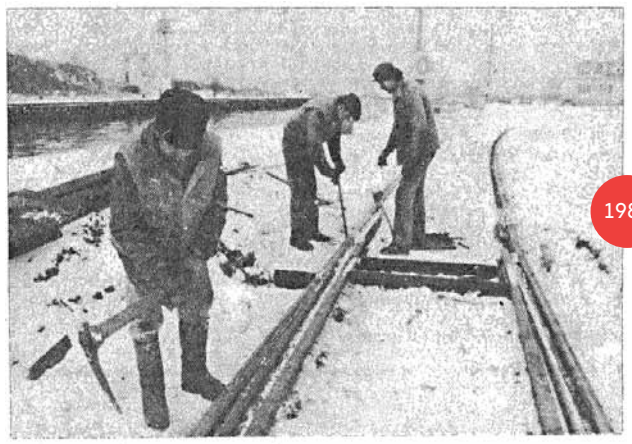
Wszystkie szlaki są przejezdne

W całym kraju jest zimno. Najniższe temperatury notowano nocą na południu — w Krakowie było minus 17 st., a w okolicach Nowego Targu — minus 19 st. Około 10 st. mrozu było w centrum kraju, a minus 5 st. wskazywały termometry w rejonach północnych.

Jak informuje Centralny Zarząd Dróg — wszystkie szlaki drogowe i kolejowe są przejezdne. Nawierzchnie szos są czarne i mokre, ale na drogach tzw. drugiej i trzeciej kolejności zimowego utrzymania mogą występować ślizgawice. 5500 pracowników drogowych wspieranych jest przez 170 pługów odśnieżnych oraz 1250 pojazdów z piaskiem i solą.

Na zdjęciu: kolejarze odśnieżają tory.

Fot. Jerzy Patan



1985

Dziennik Bałtycki nr 284, 29.11.1955

Również w Polsce zostaną zastosowane angielskie doświadczenia w zakresie leczenia izotopami

WARSZAWA (PAP). W Wielkiej Brytanii i innych krajach zachodniej Europy przebywał w br. przez trzy miesiące polski naukowiec, pracownik instytutu onkologicznego — doc. dr **Władysław Jasiński,** zapoznając się ze stosowaniem promieniotwórczych izotopów w medycynie oraz z postępami promieniolecznictwa nowotworów złośliwych. Po powrocie do kraju doc. Jasiński oświadczył m. in.:

— W czasie swego pobytu za granicą pracowałem przez dłuższy czas w Instytucie Radowym w Manchesterze i w Królewskim Szpitalu im. Marsdena w Londynie oraz zwiedziłem szereg zakładów uniwersyteckich i instytutów w Anglii, Szwajcarii i Francji, stosujących izotopy w terapii i badaniach doświadczalnych.

Medycyna angielska ma duże doświadczenia w dziedzinie leczenia schorzeń nowotworowych i nienowotworowych przy pomocy izotopów. Sądzę, że z chwilą uruchomienia w Polsce ośrodka leczniczo - badawczego, którego zadaniem będzie wprowadzenie tych izotopów do leczenia klinicznego i badań medycznych, wykorzystamy z pożytkiem wiele metod, które medycyna angielska już wypróbowała i oceniła pozytywnie.

1955

Dziennik Zachodni nr 266, 29.11.1945

Kłamstwa czeskiej prasy o sytuacji w Polsce

Cieszyn. (PAP) Przebywającym niedawno w Polskim Cieszynie dziennikarzom zagranicznym reporterzy czescy starali się przez usta „przypadkowych przechodniów" wmówić, że nędza w Polsce jest tak wielka, że gdyby nie pobliże czeskiego Zaolzia, ludność z polskiej strony przymierałaby głodem.

Jak jest w rzeczywistości, świadczy fakt, że straż graniczna polska coraz częściej konfiskuje słoninę, mięso, papierosy, przemycane przez granicę właśnie z Polski.

1945

Gazeta Krakowska nr 283, 29.11.1965

WIEŚCI ROLNICZE

1965

ZA MAŁO WODY

Jak wynika z danych statystycznych, istnieje w Krakowskiem 178 tys. studni wiejskich, które obsługują ponad 330 tysięcy gospodarstw, liczących prawie półtora miliona osób. Najmniej studni posiada powiat olkuski a najuboższa pod tym względem jest Przegiinia, gdzie na jedno urządzenie przypada prawie 40 gospodarstw. W wielu wsiach powiatów górskich ludność wiejska zaopatruje się w wodę prawie wyłącznie z potoków.

Dziennik Popularny nr 265, 29-30.11.1975

Koncert K. Zimermana w Hadze

W ramach obchodów 30-lecia Organizacji Narodów Zjednoczonych i dla upamiętnienia 30 rocznicy powstania Międzynarodowego Trybunału Sprawiedliwości, w Hadze odbył się w jego siedzibie uroczysty koncert laureata tegorocznego Konkursu Chopinowskiego, Krystiana Zimermana.

Pierwszy zagraniczny występ Krystiana Zimermana spotkał się z ciepłym przyjęciem ze strony międzynarodowej publiczności, wśród której obecni byli liczni wybitni przedstawiciele świata politycznego.

1975

FEDERACJA BIBLIOTEK CYFROWYCH

eprasa.pl 37def5faca

▶ ŚWIAT WOKÓŁ NAS

Pilates – sposób na ból kręgosłupa, osteoporozę i zdrowe stawy. Pilates wzmacnia ciało od środka. Choć może kojarzyć się z uśmiechniętymi, młodymi paniami, świetnie sprawdzi się w przypadku seniorów. Warto ćwiczyć w grupie

ZROZUMIEĆ DZIŚ

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

T

To nie tylko kwestia ładnej sylwetki, ale też zdrowia i jakości życia. Wciąż podkreśla się, jak ważny jest ruch, także – a może przede wszystkim – u osób dojrzałych. Tym razem skupimy się na korzyściach płynących z jednych z najpopularniejszych zajęć grupowych, a mianowicie z pilatesu.

Czym jest pilates?
Pilates to forma treningu łącząca elementy jogi, rehabilitacji i ćwiczeń siłowych, której celem jest wzmocnienie mięśni głębokich, odpowiedzialnych za stabilizację całego ciała. Metoda opracowana przez Josepha Pilatesa ponad sto lat temu skupia się na precyzji ruchu, oddechu i świadomości ciała. Ćwiczenia wykonywane są w spokojnym tempie, często na macie lub ze specjalnym sprzętem, takim jak piłki, taśmy czy reformery.

Pilates jest szczególnie polecany osobom dojrzałym, ponieważ nie obciąża stawów, wzmacnia mięśnie i pomaga zachować sprawność, równowagę oraz dobrą sylwetkę – niezależnie od wieku. Oto, jakie korzyści może przynieść regularna praktyka.

Poprawia gęstość kości
Z wiekiem masa kostna naturalnie się zmniejsza, co zwiększa ryzyko osteoporozy. Pilates, choć nie jest treningiem typowo siłowym, skutecznie wspiera zdrowie kości dzięki pracy z ciężarem własnego ciała i kontrolowanym napięciom mięśni. Ćwiczenia takie jak przysiady, uniesienia nóg czy pozycje równoważne stymulują układ kostny do regeneracji, poprawiają krążenie i odżywienie tkanki kostnej. Regularna praktyka może więc spowolnić utratę gęstości kości, a nawet ją zwiększyć.

Poprawia postawę
Zgarbione plecy, wysunięta głowa i zaokrąglone ramiona to częsty problem osób spędzających dużo czasu w pozycji siedzącej. A także osób w starszym wieku. Pilates uczy, jak utrzymywać prawidłową postawę – zarówno w ruchu, jak i w spoczynku. Ćwiczenia wzmacniają mięśnie brzucha, grzbietu i pośladków, czyli tzw. centrum ciała (core). Silny „gorset mięśniowy" odciąża kręgosłup i stabilizuje sylwetkę, co przekłada się na prostsze plecy, wyprostowaną sylwetkę i większą pewność siebie. W efekcie wiele osób po kilku tygodniach zauważa, że naturalnie zaczyna „rosnąć" i poruszać się z większą gracją.

Zmniejsza ból kręgosłupa
Ból pleców to jedna z najczęstszych dolegliwości u osób dojrzałych. Pilates łagodzi go poprzez wzmacnianie mięśni wspierających kręgosłup, poprawę elastyczności oraz naukę prawidłowych wzorców ruchowych. Ćwiczenia wykonywane w kontrolowany sposób rozluźniają spięte partie ciała, szczególnie w odcinku lędźwiowym i szyjnym. Dodatkowo świadome oddychanie redukuje napięcie i stres, które często potęgują dolegliwości bólowe. Regularny pilates może więc nie tylko zmniejszyć ból, ale też zapobiec jego nawrotom.

Zapobiega urazom i kontuzjom
Jedną z największych zalet pilatesu jest to, że uczy świadomego, bezpiecznego ruchu. Poprzez wzmacnianie mięśni głębokich i poprawę stabilizacji, ćwiczenia zmniejszają ryzyko upadków, skręceń czy przeciążeń stawów. Osoby regularnie praktykujące pilates lepiej kontrolują ciało, mają lepsze poczucie równowagi i szybciej reagują na zmiany w otoczeniu. To szczególnie ważne w wieku dojrzałym, gdy nawet drobny uraz może prowadzić do długiej rekonwalescencji.

Wzmacnia stawy
Pilates praktykowany w wodzie wzmacnia stawy, a jednocześnie ich nie obciąża. Woda „unosi" ciało, zmniejszając jego ciężar nawet o 70–80%. Dzięki temu stawy, szczególnie kolanowe, biodrowe i kręgosłup, są znacznie mniej obciążone niż podczas tradycyjnego treningu na macie. Osoby z chorobami zwyrodnieniowymi lub po urazach mogą ćwiczyć bez bólu i ryzyka przeciążenia. Ruch w wodzie angażuje mięśnie głębokie. To one odpowiadają za prawidłowe ustawienie kości i są wsparciem dla stawów.

FOT. 123RF

Pilates skupia się na precyzji ruchu, oddechu i świadomości ciała. Ćwiczenia wykonywane są w spokojnym tempie, często na macie lub ze specjalnym sprzętem, takim jak piłki, taśmy czy reformery

Pilates powoduje, że wiele osób, po kilku tygodniach ćwiczeń, zauważa, iż naturalnie zaczyna „rosnąć"

Słowniczek

- **CHILOWAĆ – relaksować się, odpoczywać**
- **GHOSTOWAĆ – ignorować kogoś, przestać się z nim kontaktować bez wyjaśnienia**
- **FLEXOWAĆ – chwalić się swoimi osiągnięciami lub posiadanymi przedmiotami**
- **APARAT – ktoś postępujący nieoczywiście, zaskakujący innych**
- **ANTAŁ – osoba nieogarnięta**

eprasa.pl 37def5faca

▶ FOTO

Archikatedra Chrystusa Króla w Katowicach. Choć stawianie świątyni rozpoczęto w 1927 roku, prace przerwane zostały po wybuchu wojny. Wznowiono je w 1946, a ostatecznie ukończono dziewięć lat później. Zdjęcie z pierwszej połowy lat 50.

FOT. ARCHIWUM DZ

PRZYKADROWANE

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

eprasa.pl 37def5faca

▶ SPORT

Dariusz Baranowski, pseudonim „Ryba”. Były kolarz zawodowy, trzykrotny zwycięzca Tour de Pologne w latach 1991, 1992 i 1993. Olimpijczyk z Barcelony z 1992 roku i Atlanty z 1996 roku. 12 razy startował w Tour de France

LIGA MISTRZÓW

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

Dariusz Baranowski
Wiek: 53 lata
Kolarz szosowy, olimpijczyk, trzykrotny zwycięzca Tour de Pologne

Dariusz Baranowski rozpoczął przygodę z kolarstwem w 1986 w Górniku Wałbrzych pod okiem trenerów: Jarosława Nowickiego i Marka Henczki. W 1990 w Cleveland wywalczył brązowy medal mistrzostw świata juniorów w wyścigu drużynowym na czas.

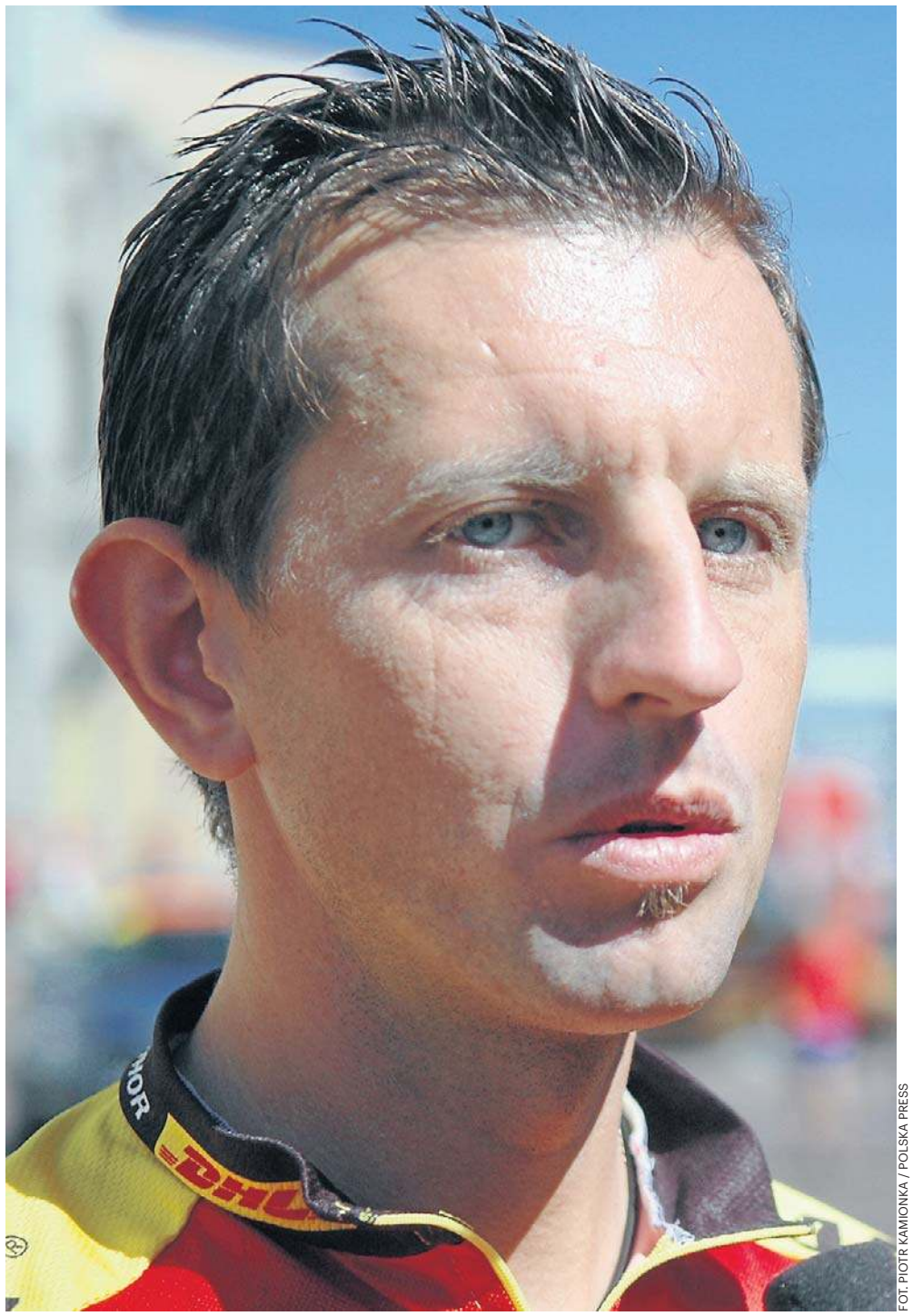
Po przygodzie w Górniku Wałbrzych reprezentował barwy kolejno: PEKAESu-Lang Rover-Legia (1993), Warty EnergoInwest – Victor (1994), EB-Victorii Rybnik (1995) oraz US Postal Service Montgomery (1996-1998) i Banesto (1999-2001).

Był wielką nadzieją polskiego kolarstwa (medalista MŚ juniorów już w 1990). 3-krotny mistrz Polski: na czas (1997), w dwójkach (1993 z Przemysławem Mikołajczykiem i 1996 z Tomaszem Brożyną.

2-krotny wicemistrz Polski w jeździe na czas (1991, 1992), wygrał trzy razy z rzędu (wyrównał rekord Mariana Więckowskiego z lat pięćdziesiątych ubiegłego wieku) Tour de Pologne (1991-1993) i mając 19 lat, zajął 2. miejsce w Wyścigu Pokoju (1991) (powtórzył ten wynik w 1995 roku).

Najlepszy polski kolarz szosowy w klasyfikacji PZKol i Challenge w 1993 roku (specjalność jazda na czas i w górach) przeszedł do obozu profi w 1996 (amerykańskiej grupy US Postal prowadzonej przez zasłużonego dla kolarstwa Stanów Zjednoczonych Edwarda Borysewicza).

W 1992 reprezentował Polskę na igrzyskach olimpijskich w Barcelonie. Wraz z Markiem Leśniewskim, Andrzejem Sypytkowskim i Grzegorzem Piwowarskim zajął 6. miejsce w wyścigu drużynowym na czas (100 km). W 1993 roku, reprezentując barwy Legii Warszawa zdobył tytuły wojskowego mistrza i wicemistrza Europy.



FOT. PIOTR KAMIONKA / POLSKA PRESS

Baranowski zdobył łącznie 9 razy tytuł mistrza Polski w różnych konkurencjach kolarskich

W 1996 roku wystąpił na igrzyskach olimpijskich w Atlancie zajmując 9. miejsce w jeździe indywidualnej na czas. Wszystko wskazywało na to, że największe sukcesy są dopiero przed nim, takie były opinie polskich trenerów i działaczy.

Niestety, w następnych latach okazało się, że były to zapowiedzi nieco na wyrost. Choroby, kontuzje i niezrozumiałe dla ogółu kibiców wahania formy, a także rola jaką spełniał w grupach zawodowych („ostatnia deska ratunku” w górach dla liderów: Armstronga w US Postal i Züllego oraz Jimeneza w Banesto) sprawiły, że świetny i doskonale zapowiadający się na początku lat dziewięćdziesiątych zawodnik osiągnął w zawodowym peletonie wyniki znacznie gorsze od zapowiadanych i spodziewanych.

Gdy w 1998 roku zajął 12. miejsce w Tour de France, które można było uznać za przyzwoity wynik, obiecywał, że w 2000 roku wygra ten największy z wyścigów. Tych, ale i następnych ambitnych zapowiedzi nie udało się zrealizować. W Giro d’ Italia (2003), gdzie zaistniała szansa na niezły wynik, zajął 12. miejsce ze stratą do zwycięzcy ponad 20 minut.

Baranowski zdobył łącznie 9 razy tytuł mistrza Polski w różnych konkurencjach kolarskich. Po sezonie 2012 zakończył karierę kolarską. Jest żonaty (Agnieszka), ma syna Alana (1997), mieszka w Głownie.

Zbigniew Czyż

WIELKI TALENT I NIE DO KOŃCA SPEŁNIONE NADZIEJE

eprasa.pl 37def5faca

▶ **KSIĄŻKI**

● **Książka opowiadająca o niezwykłej więzi Johna Lennona i Paula McCartneya** ● Ian Leslie skrupulatnie zrekonstruował losy dwóch chłopców z Liverpoolu, którzy stworzyli The Beatles ● **Blaski i cienie ich wieloletniej przyjaźni i współpracy**

trzykropek

W wywiadach McCartney czasem mówi o „I Lost My Little Girl" jako o swojej pierwszej piosence, ponieważ była to jego pierwsza rockandrollowa kompozycja. W rzeczywistości już w wieku czternastu lat próbował sił jako autor, komponując przy pianinie ojca pod wpływem muzyki, która unosiła się w ich domu: bigbandowego jazzu, piosenek z musicali i kabaretu. Jedną z jego ówczesnych kompozycji była „Suicide" – radosna, lecz mroczna piosenka w stylu Sinatry o kobietach ulegających bajerującym je mężczyznom. Inną był numer w stylu musichallowym, zatytułowany później „When I'm Sixty-Four". Po tym, jak do świata McCartneya wkroczyli Elvis, a następnie Little Richard, Chuck Berry i Buddy Holly, rock and roll stał się – tak samo jak dla Johna Lennona – obsesją, a jego symbol stanowiła gitara. W lipcu 1957 roku, niedługo po spotkaniu z Lennonem, McCartney uzyskał zgodę ojca na zamianę trąbki na gitarę. „Kiedy tylko dorwał gitarę, przepadł z kretesem – powiedział dziesięć lat później jego młodszy brat Mike. – Nie miał czasu jeść ani myśleć o czymkolwiek innym".

Leworęczny McCartney uczył się grać na instrumencie zaprojektowanym dla praworęcznych, by to silniejsza ręka uderzała w struny. A ponieważ w rocku najważniejszy jest rytm, miał trudność z ożywieniem utworów. Zamiast pogodzić się z tą przeszkodą, dostosował gitarę do siebie. Na początku oznaczało to po prostu odwrócenie jej do góry nogami – tak właśnie zrobił, gdy złapał gitarę Johna w salce parafialnej kościoła św. Piotra. Ale grając na gitarze do góry nogami, zmienia się jej brzmienie – struny dźwięczą w odwrotnej kolejności, najpierw są wysokie tony. McCartney zdjął więc struny i założył je od nowa, we właściwej kolejności, tak by móc uderzać w nie lewą ręką z odpowiedniej strony.

Lennon również miał nietypowe podejście do gitary – matka nauczyła go grać na banjo, a on bezpośrednio przełożył te lekcje na gitarę. Zdał sobie sprawę, że potrzebuje kogoś pokroju McCartneya co najmniej tak samo, jak McCartney potrzebował jego. Przeorganizował skład Quarry Men, usunął członków, których uważał za niewystarczająco dobrych – przy czym rzadko kogoś zwalniał wprost, raczej stwarzał taką atmosferę, że sami odchodzili. Pete Shotton był jego najbliższym przyjacielem od szóstego roku życia. Nie grał na żadnym instrumencie, więc dostał do grania tarkę. Jesienią 1957 roku Lennon sprowokował kłótnię podczas wspólnej przejażdżki rowerowej, a potem dokończył sprawę, rozbijając tarkę na jego głowie podczas jednej z imprez. „No to mamy problem rozwiązany, co nie, Pete?", powiedział John, brutalny i serdeczny zarazem (pozostali przyjaciółmi).

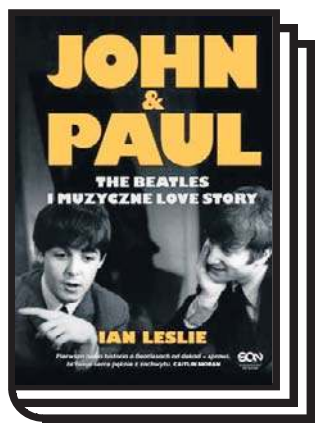
Mniej więcej w okresie, w którym usłyszał piosenkę Paula, John skomponował „Hello Little Girl". Później uznał ten utwór za swoją pierwszą kompozycję. Był on chwytliwy jak u Buddy'ego Holly'ego, który miesiąc wcześniej po raz pierwszy trafił na brytyjskie listy przebojów. Gdy skiffle zaczął tracić na popularności, Buddy Holly i jego zespół Crickets stali się dla Lennona główną inspiracją. Piosenki Holly'ego były melodyjne, a jednocześnie bazowały na kilku akordach. Sam Holly nie był oszałamiająco przystojny jak Elvis, egzotyczny jak Little Richard ani zawadiacki jak Gene Vincent. Był zwyczajnym facetem w okularach (co dla krótkowzrocznego, zakompleksionego Johna miało ogromne znaczenie). Miał on również zupełnie inny od wspomnianych wokalistów styl śpiewania – intymny, niemal rozmowny, z wokalnymi ozdobnikami w postaci lekkich „czknięć". „Hello Little Girl" to utwór bardziej dopracowany niż „I Lost My Little Girl". Całymi latami znajdował się w repertuarze Quarry Men, a później Beatlesów; był jedną z piosenek, które przykuły uwagę George'a Martina, gdy Brian Epstein po raz pierwszy zaprezentował mu nagrania zespołu. W tytule utworu słychać echo piosenki Paula – co sugerowało, że już na tym etapie brali od siebie pomysły i je rozwijali.

Rok 1957 przeszedł w 1958, a przyjaźń młodych mężczyzn gwałtownie się rozwijała. Lennon uczęszczał już wtedy do szkoły artystycznej. Oblał wszystkie egzaminy wieńczące szkołę średnią – nawet z plastyki – i wydawało się, że zaprzepaścił szansę na dalszą edukację. Ale jego dyrektor, który mimo wszystko darzył go sympatią, uzgodnił z ciotką Mimi, że zarekomenduje go do Liverpool College of Art – i John został przyjęty. Szybko znudził się zajęciami z druku i architektury i źle się czuł w artystycznym środowisku uczelni. Pośród osób w tweedowych marynarkach, które dyskutowały o krojach pisma, popijając piwo i z nabożną czcią słuchając jazzu, ten chłopak w liliowej koszuli i skórzanej kurtce wyglądał jak przybysz z innego świata. Lennon epatował swoim nastawieniem – miał ponury wzrok i zawsze wyglądał, jakby zaraz planował kogoś zaatakować lub zacząć się bić. Częściowo był to nawyk ze szkoły, częściowo skutek uboczny unikania okularów.

Liverpool College of Art znajdował się przy Hope Street, niedaleko centrum miasta, a tuż obok było liceum Paula – Liverpool Institute. McCartney miał przed sobą jeszcze rok obowiązkowej nauki, ale był nią kompletnie rozczarowany. Na zakończenie szkoły zdał dwa egzaminy, jeden oblał; instytucja oczekiwała, że podejdzie do kolejnych, ukończy dwie ostatnie klasy i przygotuje się do zawodu nauczyciela. Ale Paul odrzucił ten plan – miał własny. Nikt nie kwestionował jego inteligencji, nauczyciele zawsze podkreślali, że błyskawicznie się uczy. Jim McCartney wspominał, że syn potrafił odrabiać lekcje, oglądając telewizję, a mimo to wszystko zapamiętywał. Paul nie tyle nienawidził autorytetów, co po prostu ich nie uznawał. Nie ubierał się ekstrawagancko, nie obrażał nauczycieli. Słuchał ich, uśmiechał się, a potem i tak robił po swojemu.

John i Paul spędzali teraz szkolne dni, oddzieleni od siebie jedynie kilkoma ścianami. Widywali się często i po kryjomu – wymykali się z zajęć, wychodzili z budynków i spotykali się na Hope Street. John miał ze sobą gitarę. Szli na przystanek i łapali piętrowy autobus na południowe przedmieścia. Na górnym pokładzie palili papierosy, brzdąkali na gitarze i rozmawiali. Pół godziny później byli już w domu Paula, zazwyczaj pustym w ciągu dnia. McCartney łapał za gitarę i obaj siadali naprzeciwko siebie w małym salonie. John zakładał okulary, by lepiej widzieć, co robi Paul. McCartney zwracał uwagę, że banjowe chwyty Johna nie pokrywają się z gitarowymi, i pokazywał mu właściwe ułożenie palców. Dzięki jego odwróconej gitarze mogli być dla siebie lustrzanym odbiciem. (Wiele lat później Paul wspominał, że John miał piękne dłonie). W pokoju stał gramofon – puszczali na nim płyty i próbowali sami zagrać dany utwór, raz po raz cofali igłę, aż go opanowali. Poczucie humoru Lennona – ostre i naiwne – rozśmieszało Paula do łez. John zorientował się, że Paul, który stanowił świetną publiczność, jest jego idealnym przeciwieństwem.

Chodzili też do domu Johna, choć już nie tak często, ponieważ rzadko bywał pusty, a ciotka Mimi była dość surowa. Z Allerton do Woolton Paul mógł wprawdzie dojść pieszo, ale pełen powieści i poezji dom Johna wydawał się światem zupełnie innym – przeznaczonym dla intelektualistów. Mimi, która potrafiła być szorstka wobec gości Johna, jego jedynego akceptowała. Traktowała Paula protekcjonalnie: „Przyszedł twój koleżka", co on odbierał jako przejaw sympatii. Choć Mimi nie miała nic przeciwko temu, żeby chłopcy grali na gitarach, nie znosiła hałasu w domu i nalegała, by robili to na ganku albo w przedsionku. Wysoki sufit i wyłożona kafelkami podłoga sprawiały, że ich głosy odbijały się echem w stylu Elvisa. Ćwiczyli harmonie – John brał niższy głos. Jeden z nich stawał tyłem do ulicy, drugi tyłem do domu – znajdowali się tak blisko siebie, że czuli swój oddech.



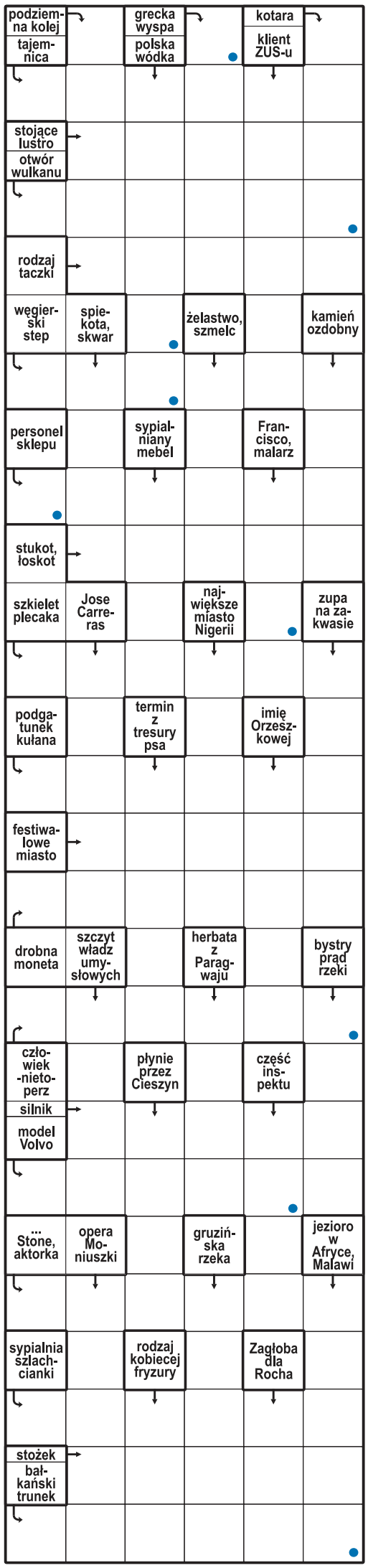
Ian Leslie
„John & Paul.
The Beatles i muzyczne
love story",
tłumaczenie: Emilia
Skowrońska, wyd. SQN,
Kraków 2025,

●●●●●

eprasa.pl 37def5faca

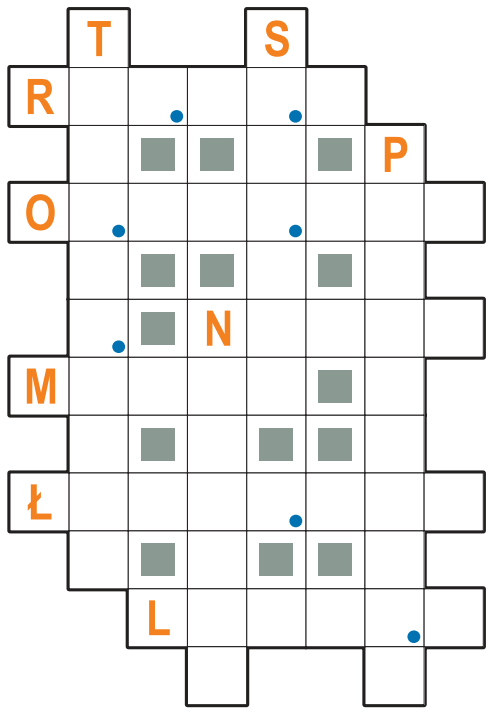
▶ KRZYŻÓWKI

Krzyżówka panoramiczna



Litery z oznaczonych pól, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

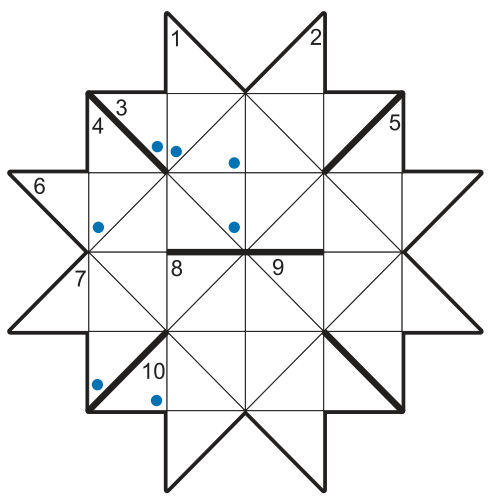
Alfabetka



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

- Władysław ...., król Polski
- stopień oficerski w polskiej armii
- ... bankiera, z mosiężnym stojakiem i zielonym kloszem
- ustalona wartość pieniądza
- narząd układu moczowo-płciowego
- szef uniwersytetu
- filmowa rola Arnolda Schwarzeneggera
- tasiemiec uzbrojony
- przyrząd do pomiaru oporu elektrycznego
- najdawniejsza, pierwotna siedziba narodu

Krzyżówka mozaikowa



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

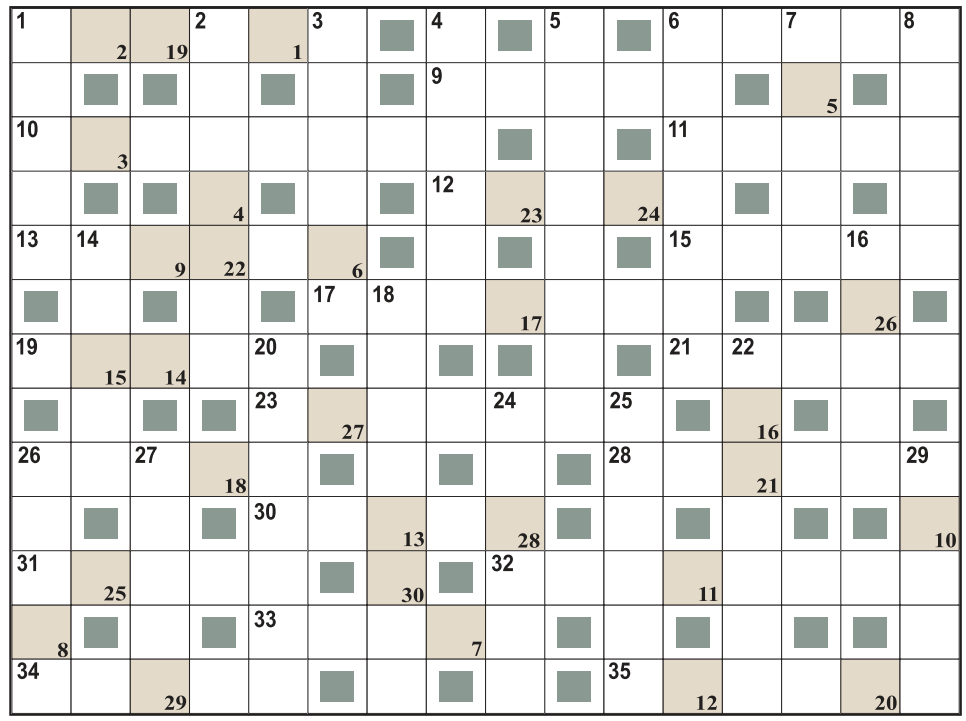
Poziomo:
3) damski notes balowy,
6) należy do wspólnoty wiernych,
7) obraz z połączonych zdjęć,
10) film Krzysztofa Kieślowskiego.

Pionowo:
1) szarpany instrument strunowy,
2) afrykański kraj z Nairobi,
4) Bela, węgierski kompozytor,
5) morski kuzyn dorsza,
8) chorobliwe majaki,
9) władca wiatru południowego.

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: krusznyka; **alfabetka:** kominek; **słowo za słowo:** Nie licz dni, spraw by dni się liczyły; **krzyżówka mozaikowa:** karafka; **wiro-krzyżówka dwuliterowa:** wierch; **krzyżówka pięciokątna:** kokos; **jolka:** Ziemia.

Słowo za słowo



Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 30 utworzą rozwiązanie – myśl Muhammada Alego.

Poziomo:
1) areka,
6) zuchwałość,
9) postać,
10) depesza,
11) amortyzator,
12) arkan,
13) kres,
15) mazgaj,
17) puder,
19) dialekt,
21) notatnik,
23) welwet,
26) gromada,
28) zbiór,
30) biegówki,
31) kordonek,
32) mebel,
33) tobogan,
34) tkanina,
35) zobojętnienie.

Pionowo:
1) strumień,
2) pracownia,
3) niesmak,
4) busola,
5) czyn,
6) bęben,
7) mazak,
8) neseser,
14) zemsta,
16) podium,
18) odsyłacz,
20) rym,
22) ochrona,
24) fragment,
25) wstęga,
26) zgłębnik,
27) beczułka,
29) zadaszenie.

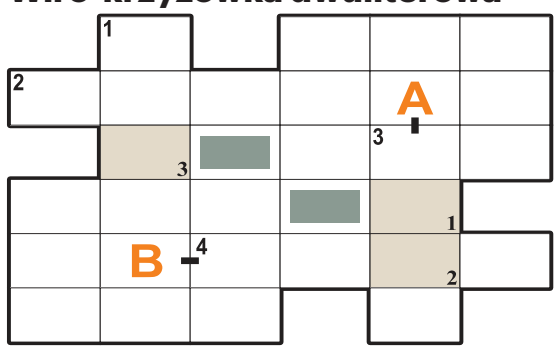
Wiro-krzyżówka dwuliterowa

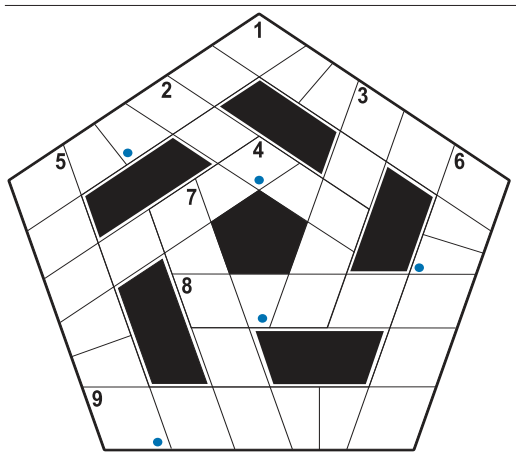
Pary liter z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 3 utworzą rozwiązanie.

Prawoskrętnie (pierwsze litery w polu z kreską):
A) serial USA z rolą Nicka Nolte,
B) jeden z trzech tenorów.

Poziomo:
2) antonim umiaru,
4) boczne w samochodzie.

Pionowo:
1) trajkot, terkot,
3) Anna, aktorka z serialu „Klan".





Krzyżówka pięciokątna

Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie. W krzyżówce występuje tylko jedna samogłoska.

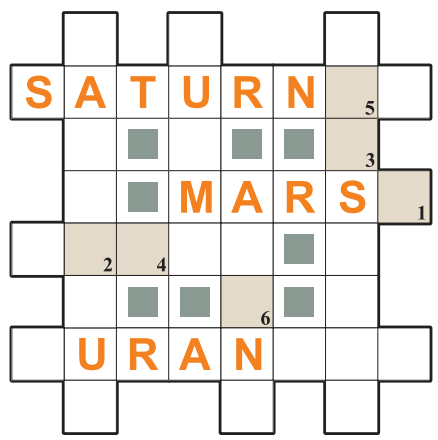
1) Judym lub House
   - nagłe zbliżenie się do kogoś lub czegoś,
2) „... na niedzielę" w TVP 2,
3) stworzenie fantastyczne z mitologii nordyckiej,
4) wodne w parku,
5) ojciec Zeusa,
6) ostatnia faza baroku,
7) bohater w masce i ze szpadą,
8) „Lemur zwany ...", komedia z lat 90.,
9) grzeje latem.

Jolka

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 6, utworzą rozwiązanie.

W przypadkowej kolejności:

- opera Giacomo Pucciniego
- marynarka + spodnie
- utwór na wojskową nutę
- wiąz górski
- motyw zdobniczy w architekturze
- drzewo owocowe z Chin, kaki
- męczennik rzymski z Kartaginy
- prawdziwe nazwisko Maksyma Gorkiego



eprasa.pl 37def5faca

Te dni

IMIENINY OBCHODZĄ
29 LISTOPADA: Błażej, Dionizy, Filomen, Franciszek, Fryderyk, Klementyna, Pafnucy, Przemysł, Walter **30 LISTOPADA:** Andrzej, Jędrzej, Justyna, Konstanty, Kutbert, Maura, Tadeusz, Zbysława **1 GRUDNIA:** Aleksander, Antoni, Blanka, Edmund, Eligia, Eligiusz, Florencja, Godzisław, Jan, Natalia, Rudolf, Sobiesław **2 GRUDNIA:** Aurelia, Balbina, Jan, Ludwina, Maria, Paulina, Rafał, Sulisław, Sylwan, Walenty, Walentyn, Wiktoryn **3 GRUDNIA:** Emma, Franciszek, Ksawery, Hilaria, Kasjan, Kryspin, Lucjusz, Łucjusz, Mirokles **4 GRUDNIA:** Barbara, Benon, Bernard, Cieszybor, Feliks, Filip, Hieronim, Jan, Klemens, Krystian **5 GRUDNIA:** Anastazy, Bartłomiej, Feliks, Gerald, Jan, Juliusz, Kryspin, Krystyna, Mikołaj, Saba, Sabina

OD ROLI ELŻBIETY CHOJNICKIEJ W KLANIE JUŻ NIE UCIEKNIE
4 grudnia świętują wszystkie Barbary. Wśród nich jest aktorka Barbara Bursztynowicz, która, niedawno pokazała się też widzom na tanecznym parkiecie. Urodziła się 27 stycznia 1954 r. w Bielsku-Białej. W 1977 została absolwentką Wydziału Aktorskiego Państwowej Wyższej Szkoły Teatralnej w Warszawie. Jeszcze przed ukończeniem studiów aktorskich zadebiutowała na profesjonalnej scenie teatralnej rolą Katii w spektaklu Maksima Gorkiego „Barbarzyńcy" (reż. Aleksander Bardini) wystawianym w 1976 w Teatrze Powszechnym w Warszawie. W filmie zadebiutowała rolą w obrazie Andrzeja Kostenki „Sam na sam" (1977). Telewidzom znana jest głównie z roli Elżbiety Chojnickiej w telenoweli Klan, w której postać wcielała się w latach 1997–2025. Za tę rolę była nominowana do Telekamery 2002 dla najpopularniejszej aktorki serialowej.

Notatki na ostatki

CZAS NA SERIALE

PIERWSZA MIŁOŚĆ
Angelika, po wyjściu z kliniki, odwiedza przyjaciół. Filip na tę okazję wysprzątał mieszkanie. Biały za to jest zaskoczony – nie miał pojęcia o jej wizycie. Angelika raz na zawsze postanawia wyprostować niezręczność między nimi. Natomiast Kinga próbuje przekonać matkę, by wróciła do ojca, jednak Teresa uparcie trwa przy swoim, nie zamierza zmieniać zdania. Janek, nie chcąc już więcej okłamywać Kingi, decyduje się uświadomić jej, kto tak naprawdę stoi za decyzją Teresy...

NA WSPÓLNEJ
Sekretarka Klejmana pomaga Monice włamać się do komputera szefa. Zwyrodnialec ją na tym przyłapuje i... chce zabić! Później napada na Monikę i zarzuca jej, że zniszczyła mu życie! Okazuje się, że jego żona wyrzuciła go z domu. Klejman rzuca się na Monikę, gdy nagle pojawia się Masza i powala zwyrodnialca. Wezwana policja aresztuje go. Kiedy Monika słyszy od Renaty, że żona Klejmana przekazała policji dowody w sprawie gwałtów, jest zadowolona. Do czasu, kiedy dowiaduje się od Bruna, że jest szantażowany upublicznieniem jej nagich zdjęć.

M JAK MIŁOŚĆ
Policja nadal prowadzi śledztwo w sprawie fundacji, a sąd zatrzymuje Magdę w areszcie, mimo wysiłków Piotra. Kisielowa odkrywa, że wójt planuje kontrowersyjną budowę, która może zniszczyć lokalny rezerwat przyrody. A gdy ksiądz Grzegorz próbuje, wraz z Tadeuszem, sprawę zbadać, obaj wpadają na oprychów, którzy brutalnie ich atakują.

NA DOBRE I NA ZŁE
W Leśnej Górze trwa zlecona przez Begera rozbudowa SOR-u. Gdy szpital okazuje się niewypłacalny, o mało nie dochodzi do tragedii, bo szef firmy budowlanej z powodu stresu dostaje nagle zawału. Tymczasem Drago spokojnie niszczy dowody na swój udział w ataku hakerskim na placówkę i nadal udaje przed Maksem jego przyjaciela.

HUMOR z zeszytów

Gdyby Bell nie wynalazł fal, do tej pory krzyczelibyśmy na odległość

Przez ubranie Hanki przeświecał smutek i ubóstwo

Tatuś kupił stary samochód do spółki ze stryjem, którym teraz dojeżdża do pracy

mamy memy my

Kiedy jadłeś ciastka w łóżku i później się w nim położyłeś:

Teresa Lipowska

● **Choć przez lata wcielała się w postacie pełne ciepła i dobroci, dziś marzy o czymś zupełnie innym: – Nie miałabym już siły na wielką rolę. Jeżeli już, to chciałabym zagrać coś kontra, bo ja ciągle grałam dobre postacie – wyznała szczerze**

FOT. HENRYK ZGIET/POLSKAPRESS

Cezary Żak

● **Za sześć lat, gdy dobije do 70. r.ż., zamierza zrezygnować z występów na scenie. Przyznaje, że coraz gorzej znosi tremę, jaka towarzyszy mu w teatrze i „ciągłe zdawanie egzaminów" przed żywą publicznością**

FOT. POLSKA PRESS/SYLWIA DĄBROWA

DO REDAKCJI: CORAZ WIĘCEJ OSÓB KUPUJE PREZENTY PRZEZ INTERNET. JA SOBIE TEGO NIE WYOBRAŻAM. MUSZĘ DOTKNĄĆ, BY WIEDZIEĆ, CZY OBDAROWANY SIĘ UCIESZY

Express BYDGOSKI
www.express.bydgoski.pl

Redaktor naczelna **Alicja Polewska**
Prezes Makroregionu **Marek Ciesielski**
Dyrektor biura reklamy oddziału **Agnieszka Perlińska**
Dyrektor marketingu oddziału **Katarzyna Jabłońska**

Redakcja, ul. Zamoyskiego 2, 85-063 Bydgoszcz
tel. 52 32 63 100
redakcja@express.bydgoski.pl
Druk Polska Press Oddział Poligrafia
85-438 Bydgoszcz, ul. Grunwaldzka 229

POLSKA PRESS GRUPA
Wydawca **Polska Press Sp. z o.o.**
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10

Prezes Zarządu Polska Press Grupy **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.expressbydgoski.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

eprasa.pl 37def5faca