NOWOŚCI
DZIENNIK TORUŃSKI

przy SOBOCIE

Sobota–niedziela, 18–19.10.2025
Nr 243 (16836) • Rok LVIII
Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)
Nr ISSN 0137-9259 • Nr indeksu 350370

www.nowosci.com.pl

LUDZIE • STR. 4-5

Magda Umer miała bardzo bogate życie uczuciowe

Piękna, inteligentna, oczytana i utalentowana... Cieszyła się dużym powodzeniem wśród płci przeciwnej

FOT. KAROLINA MISZTAL

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

ZDROWIE • STR. 8-9

Rak piersi występuje również u mężczyzn. Jak go wykryć?

PODRÓŻE • STR. 12-13

Polskie góry *zachwycają jesienią.* Zdradzamy, gdzie warto się wybrać

ZROZUMIEĆ DZIŚ • STR. 19

Dookoła świata i jeszcze dalej, czyli bezpieczne podróżowanie

Dołącz na facebook.com/nowości

eprasa.pl 49c858704b

▶ **NA SYGNALE**

997 Policja | 998 Straż Pożarna | 999 Pogotowie

112 numer alarmowy

Zanieczyszczenie powietrza może przyczyniać się do otyłości i cukrzycy

Zanieczyszczenie powietrza pyłami o średnicy do 2,5 mikrometra może odgrywać rolę w rozwoju otyłości i cukrzycy typu 2, głównie poprzez negatywny wpływ na brunatną tkankę tłuszczową – wynika z badania, które publikuje czasopismo „Journal of Clinical Investigation". Najnowsze badania, które prowadzili prof. Francesco Paneni z Uniwersytetu w Zurychu (Szwajcaria) oraz prof. Sanjay Rajagopalan z Case Western Reserve University w Cleveland (USA), dostarczają kolejnych dowodów na to, że zanieczyszczenie powietrza może brać udział w rozregulowaniu metabolizmu, w tym m.in. zaburzać kontrolę poziomu cukru we krwi. **PAP**

W ŻYCIU TAK NAPRAWDĘ NAJPIĘKNIEJSZE JEST TO, ŻE MOŻNA JE PRZEŻYĆ, TAK JAK SIĘ CHCE SAMEMU, A NIE TAK JAK WYPADA

Joanna Koroniewska, aktorka

▶ **NIEPORADNIK TATUSIA**

Sztuka szlabanu

A gdybym go miał, to co? - zapytał Starszy. A tato niemal zawału dostał. Albo innej zapaści. Bo akurat ten tekst nie jest najlepszym sposobem przyznania się do winy, a tato jak go słyszy, a zdarzało się słyszeć od dorosłych, dostaje apopleksji. Ale tu chodzi o syna rodzonego, więc apopleksji nie będzie. A syn aktorem jest wybitnym, jednakowoż kiedy kłamie, wykazuje pewne oznaki. Bardzo chciałby wiedzieć jakie to, by w sztuce aktorstwa doskonalić się bardziej. Powiedzmy więc, że drgają mu wtedy uszy. A tato, choć okularnik, to drobne symptomy kłamstwa dostrzega.
Starszy zaszył się pod kołdrą, w biały dzień. I to w dzień nauczyciela, który, jak wiadomo, oznacza zamknięte szkoły. Że też w dzień dziecka są otwarte... Ale nic to, zamknięta szkoła, a więc tato home office, a dzieci się nudzą. I Starszy mówi, że wyspać się musi. Tylko dlaczego z telefonem? Nie, nie, spokojnie, nie dzwoni do koleżanek, ani na telezakupy. Gra. Gra nawet nie głupia, ale ojca okłamał. A to się zawsze źle kończy.
I skończyło się karą. Kara - brak grania na czymkolwiek i w cokolwiek. Starszy niezbyt dowierza, bo mamę by przebłagał. Mama, jako ta groźniejsza - bo każdy występek kończy się prośbą, żeby mamie nie przeszkadzać - pokrzyczy, pokrzyczy, ale zawsze jej przejdzie.
I wszelkie tygodniowe szlabany kończą się jakoś tak po kwadransie, albo ulegają zawieszeniu jak u sędzi Anny Marii Wesołowskiej.
No i pech, bo nadszedł wieczór, a tato musi się przed mamą tłumaczyć. Bo Starszy opowiedział o szlabanie dla siebie, braku szlabanu dla Młodszego, tylko o powodach zapomniał...
Tato

▶ **NA ZAKUPY**

W najnowszych ofertach popularnych sieci handlowych czekają różnorodne produkty, idealne na jesienne dni

Biedronka

Atrakcyjne oferty na akcesoria do wnętrz

W Biedronce znajdziemy akcesoria do wnętrz, takie jak: komplet zasłon o wym. 140 × 250 cm, na metalowych przelotkach lub taśmie, dostępne różne kolory w cenie 99 zł za 2-pak, zest. 2 stolików kawowych o wym. 45 × 45 × 45 cm i 50 × 50 × 50 cm, maks. obciążenie 5 kg, do wyboru: z białym stelażem i blatami w kolorze jasnego drewna lub białym, z czarnym stelażem i blatami w kolorze jasnego drewna lub czarnym, w cenie 99 zł za zest., lustro stojące o wym. 125 × 35 cm, w cenie 59,90 zł za szt., puf składany o wym. 38 × 38 × 38 cm, w cenie 39,99 zł, dostępny również o wym. 76 × 38 × 38 cm, w cenie 79,90 zł oraz lampa dekoracyjna LED z barwą światła ciepłą, zimną lub neutralną, w zest. przewód USB-C, do wyboru: lampa na różowo-złotej podstawie w kształcie księżyca, obręczy lub muszli, lampa na podstawie w złotym kolorze, w kształcie księżyca, gwiazdy w cenie 34,99 zł za zest.

Lidl

Produkty do sypialni na zimniejsze miesiące

Lidl proponuje piżamy i pościel na chłodniejsze miesiące. Wśród nich: Esmara piżama damska w rozm. S–L, 2 kolory, za 34,99 zł, Esmara Men piżama męska w rozm. M–XXL, 4 kolory, za 34,99 zł, Livarno Home koc z mikrofibry 150 × 200 cm, 3 kolory, za 24,99 zł, Livarno Home kołdra pikowana 160 × 200 cm, przystosowana do prania w pralce w temp. do 60°C i suszenia w suszarkach bębnowych, za 39,99 zł, Livarno Home poduszka z pianki wiskoelastycznej, ok. 36 × 76 × 15 cm, wypełnienie z pianki wiskoelastycznej, zdejmowana poszewka, za 39,99 zł, Livarno Home pościel satynowa z bawełny, 4 wzory, poszwa na kołdrę 140 × 200 cm i poszewka na poduszkę 70 × 80 cm, za 59,99 zł, poszwa na kołdrę 160 × 200 cm i 2 poszewki na poduszki 70 × 80 cm, za 69,99 zł oraz poszwa na kołdrę 220 × 200 cm i 2 poszewki na poduszki 70 × 80 cm, za 79,99 zł.

POLOmarket

Promocyjne ceny na jesienne ubrania

W POLOmarket upolujemy ciepłe ubrania i obuwie. Np. kurtka damska Zazizo, w rozm. S–XL, w cenie 59,99 zł, płaszcz damski Zazizo, w rozm. S–XL, za 59,99 zł, bezrękawnik męski Zazizo, w rozm. M–XXL, za 59,99 zł, kurtka męska Zazizo, w rozm. M–XXL, za 59,99 zł, kurtka dziecięca Zazizo, w rozm. 128–158, za 59,99 zł, kalosze damskie Captain Mike, w rozm. 36–40, różne wzory, za 49,99 zł, kalosze męskie Captain Mike, w rozm. 41–45, czarne lub granatowe, za 49,99 zł, kalosze dziecięce Captain Mike, w rozm. 25–30, różne wzory, za 29,99 zł, chusta z bawełny i wiskozy, różne wzory, w cenie 19,99 zł, a także parasol składany Zazizo, średnica 19", za 29,99 zł.

Aldi

Produkty spożywcze w lepszych cenach

Aldi oferuje wiele produktów spożywczych w promocyjnych cenach, m.in.: All Seasons Kukurydza minikolby, słoik 340 g, za 5,99 zł. All Seasons Fasolka szparagowa, słoik 660 g, za 5,99 zł, Lyttos Zielone papryczki pepperoni, opak. 500 g, za 6,49 zł, Trader Joe's Bułki do hot dogów, opak. 250 g, za 5,99 zł, Trader Joe's Tortilla XXL, opak. 744 g, za 7,99 zł, Trader Joe's batoniki owsiane, opak. 4 × 35 g, różne rodzaje, za 5,99 zł, Biscotto Ciasteczka z kremem orzechowym i orzeszkami ziemnymi, opak. 194 g, różne rodzaje, za 7,99 zł.

Natura

Różne kosmetyki teraz sporo taniej

W Naturze kupimy m.in. Skinimal krem do rąk 120 ml, za 9,99 zł, Anwen wcierka do włosów 150 ml za 22,99 zł, Natura odżywka do włosów 280 ml za 8,99 zł, Seyo pomadka do ust z pantenolem 4,8 g w cenie 6,99 zł. Dodatkowo zapachy damskie: Prêt à Porter Milano woda perfumowana 100 ml za 69,99 zł, Elizabeth Arden Green Tea woda perfumowana 30 ml za 39,99 zł, C-Thru Luminous Emerald dezodorant perfumowany 75 ml za 14,99 zł.

▶ **ZDJĘCIE TYGODNIA** 52. MISTRZOSTWA ŚWIATA W WYHODOWANIU NAJWIĘKSZEJ DYNI, KALIFORNIA

FOT. G.A. VASQUEZ/ASSOCIATED PRESS/EAST NEWS

eprasa.pl 49c858704b

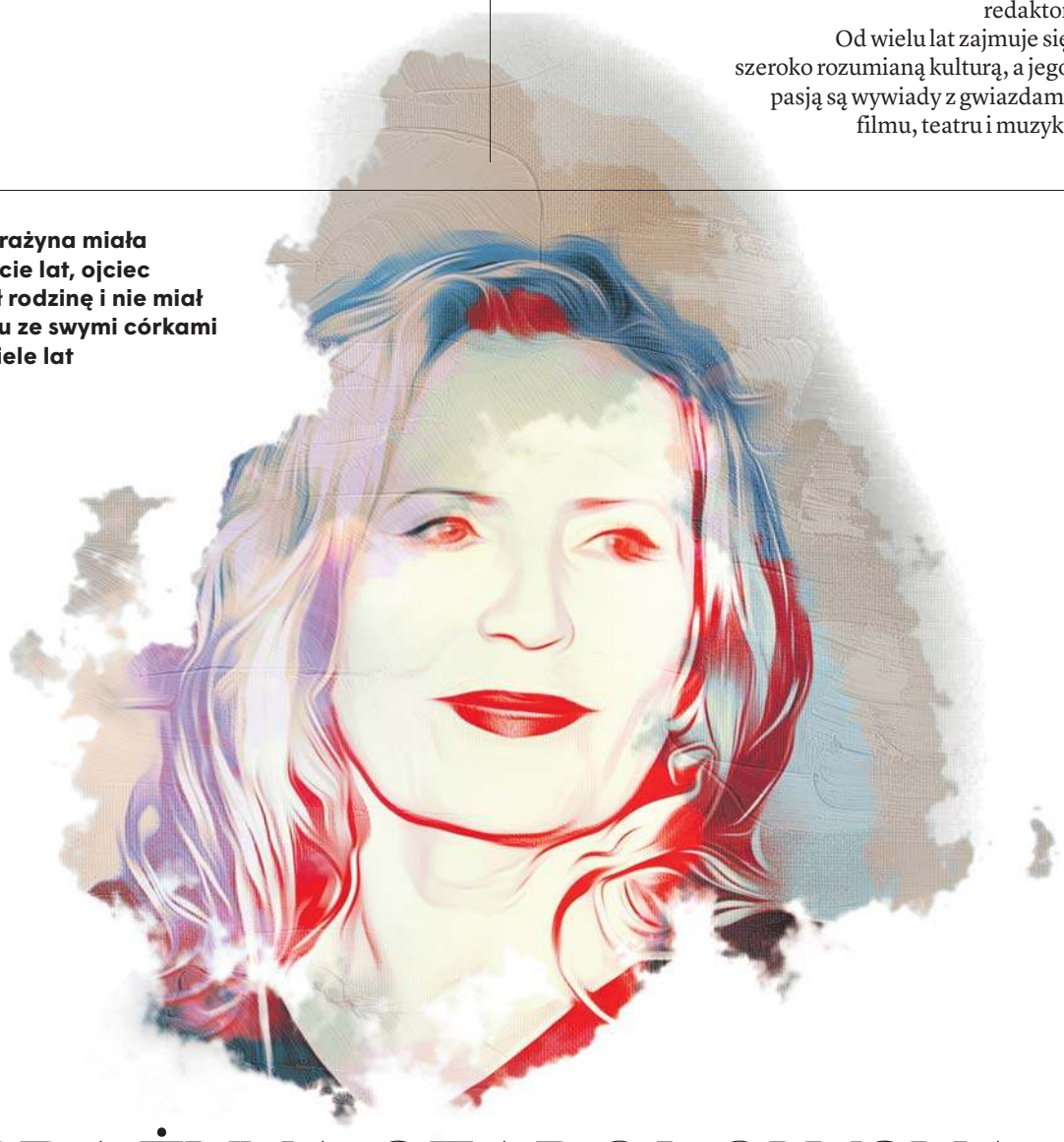
▶ LUDZIE

Na egzamin do szkoły aktorskiej w Warszawie przyszła w uszytej przez siebie własnoręcznie sukience. Zdała bez problemu, dzięki czemu fani polskiego kina mogli przez lata zachwycać się rolami, jakie grała **Grażyna Szapołowska**.

PORTRET

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

Miała trzech mężów i niezliczone romanse. Zagrała wiele wspaniałych ról w ważnych filmach. Właśnie skończyła 72 lata – i cieszy się, że wnuczka idzie w jej ślady.



BT/FOT. POLSKAPRESS

Kiedy Grażyna miała dwanaście lat, ojciec zostawił rodzinę i nie miał kontaktu ze swymi córkami przez wiele lat

GRAŻYNA SZAPOŁOWSKA

Grażyna wróciła z Węgier do kraju i z miejsca zaczęła grać coraz poważniejsze role. Reżyserzy zafascynowani jej urodą, chętnie rozbierali ją przed kamerą. Tak było w kryminalnym „Wielkim Szu", a potem w musicalu „Lata dwudzieste, lata trzydzieste".

Wychowana bez ojca

1. Jej rodzice poznali się i pobrali w Święcianach na Wileńszczyźnie. Po wojnie zdecydowali się jednak wyjechać z ZSRR i dotarli do Bydgoszczy. Tam zamieszkali w domku z ogródkiem. Niebawem bawiły się w nim dwie córki, między którymi było aż jedenaście lat różnicy – starsza Lidka i młodsza Grażyna. Po siedmiu latach rodzina zdecydowała się na przeprowadzkę do Torunia.

Kiedy Grażyna miała dwanaście lat, ojciec zostawił rodzinę i nie miał kontaktu ze swymi córkami przez wiele lat. Wtedy dziewczynka wyrzuciła go z serca i przelała całą miłość na mamę. Wkrótce potem jej wiernym przyjacielem został pies Ramzes. Będąc w cyrku, wzruszyła się losem poganianego batem setera i uwolniła go po spektaklu. Pies przyszedł za nią do domu i już tam został.

Sensacja w Cannes

2. Mama lubiła szyć dla swych córek i Grażyna przejęła od niej tę umiejętność. Po maturze sama uszyła sobie sukienkę z granatowego aksamitu, w której pojechała na egzamin do szkoły aktorskiej w Warszawie. I widać przyniosła jej szczęście, bo zdała bez problemu. Cztery lata minęły jak z bata strzelił i po zrobieniu dyplomu piękna i utalentowana dziewczyna znalazła od razu pracę w Teatrze Narodowym.

Jej mentorem stał się sam Adam Hanuszkiewicz, który miał słabość do młodych aktorek. Dlatego kiedy Grażyna poprosiła go o urlop, aby móc pojechać na Węgry kręcić film „Inne spojrzenie" ze słynnym reżyserem Karoly Makkiem, zgodził się bez wahania. Zrealizowany w 1981 roku kontrowersyjny obraz o miłości lesbijskiej okazał się sensacją festiwalu w Cannes. Do Polski nie trafił, bo akurat wprowadzono stan wojenny.

Ważny film o miłości

3. Grażyna wróciła z Węgier do kraju i z miejsca zaczęła grać coraz poważniejsze role. Reżyserzy zafascynowani jej urodą, chętnie rozbierali ją przed kamerą. Tak było w kryminalnym „Wielkim Szu", a potem w musicalu „Lata dwudzieste, lata trzydzieste". A złaknieni nagości na ekranie widzowie walili tłumnie do kin, chcąc obejrzeć „momenty" z udziałem pięknej aktorki.

W międzyczasie „Inne spojrzenie" zobaczył Krzysztof Kieślowski. Tak zachwycił się Grażyną, że stała się ona jego muzą na kolejne lata. Najpierw zagrała w „Bez końca", a potem w głośnym „Krótkim filmie o miłości". W tym drugim reżyser również planował śmiałe sceny, ale aktorka odwiodła go od tego, sugerując większą powściągliwość. I tylko przysłużyło się to filmowi, który uczynił z niej wielką gwiazdę.

Rozwód za rozwodem

4. Pierwszym mężem Grażyny został jej kolega po fachu – Marek Lewandowski. Małżeństwo jednak szybko się rozpadło. Wtedy o względy aktorki zaczął się starać peerelowski biznesmen Andrzej Jungowski. Legenda głosi, że podjeżdżał co dzień pod Teatr Narodowy małym fiatem i czekał na swą wybrankę z bukietem z 27 róż. Nic więc dziwnego, że została jego żoną i urodziła mu w 1978 roku córkę Katarzynę.

Rodzina zamieszkała w świeżo oddanym do użytku wielkim domu w Pustelniku pod Warszawą. Niestety: również Jungowski nie zdzierżył romansów żony. Grażyna zaliczyła więc kolejny rozwód i została sama z córką. Ściągnęła wtedy mamę, aby się zaopiekowała Kasią, a sama przechodziła tylko z planu na plan. Dziewczynka miała więc bliższy kontakt z babcią niż z nią.

Filmowa dynastia

5. Aktorka nie potrafiła wytrzymać długo bez męża. Po raz kolejny powiedziała „tak" dyplomacie Pawłowi Potoroczynowi. Kiedy wysłano go na placówkę do USA, pojechała wraz z nim. Zabrała także córkę – i Kasia musiała szybko odnaleźć się nowym środowisku. Przypłaciła to wielkim stresem, za który obwiniała oczywiście matkę.

Gdy Grażyna dostała propozycję roli Telimeny w „Panu Tadeuszu", rzuciła męża i wróciła do Polski. Kasia została w USA, by skończyć szkołę. Zakochała się i zaszła w ciążę, mając zaledwie dwadzieścia lat. Ponieważ nie ułożyło się jej w związku, spakowała manatki i wróciła z małą córeczką do matki. W Polsce skończyła szkołę reżyserską i zajęła się realizacją filmów.

Grażyna w międzyczasie znalazła nową miłość. Tym razem na dobre. Jej serce zdobył francuski biznesmen polskiego pochodzenia – Eryk Stępniewski. Para jest ze sobą od 2002 roku, ale choć gdzieś po drodze się nawet zaręczyła, do dziś nie wzięła ślubu. Wielką radością aktorki jest dziś wnuczka. Karolina Matej idzie bowiem w jej ślady i próbuje swych sił w aktorstwie i w muzyce.

eprasa.pl 49c858704b

▶ LUDZIE

Piękna, inteligentna, oczytana i utalentowana. **Magda Umer – wokalistka i wykonawczyni poezji śpiewanej** jako dziewczyna, a później młoda kobieta cieszyła się dużym powodzeniem wśród płci przeciwnej.

(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

Magda UMER

Magda Umer urodziła się w październiku 1949 roku w Warszawie. Jej rodzice byli jeszcze bardzo młodzi, mama chodziła do klasy maturalnej, a tata planował studia. Jak opisuje piosenkarka na swojej stronie internetowej, oboje wierzyli w komunizm, który ma zlikwidować niesprawiedliwość. Mała Magda też była uczona tego toku myślenia, wychowano ją na ateistkę. Magda była najstarsza z trójki rodzeństwa. Jej młodszy braciszek chorował na zanik mięśni. Całe noce płakał, żeby go przewrócić na drugi bok. Rodzice byli zrozpaczeni i bardzo nieszczęśliwi. Potem urodzili mi jeszcze jednego brata. Był śliczny, wrażliwy i prawie się nie odzywał. Nazywaliśmy go Kajtek Calineczek. Chorował na serce i czekała go bardzo niebezpieczna operacja, która na szczęście udała się! Całymi dniami czytał książki i żył w ich świecie – wspomina piosenkarka.

Jak wyznała w wywiadzie dla Twojego Stylu, najstarzej czuła się, gdy miała trzynaście lat . Wówczas opiekowała się braćmi i nie było jej najłatwiej. Jak to ujęła, do ich domu „nie dochodził promyk słońca". Brat chorujący na zanik mięśni zmarł w wieku 14 lat.

Pierwsza miłość i początki muzycznej przygody

Magda Umer w swojej biografii wspomina pierwszą miłość, czyli rówieśnika Bronka. Chodziła wówczas do dziesiątej klasy. Wraz z przyjaciółmi (dobrali się w trzy pary) wspólnie chodzili do kina, na zabawy, lubili tańczyć i spacerować po Łazienkach. Ponadto Magda bardzo lubiła śpiewać, czego efekty było słychać na szkolnych akademiach. Nie szło jej jednak najlepiej z przedmiotów ścisłych. To właśnie Bronek pomógł swojej ukochanej podczas matury z matematyki. Dziewczyna dostała się na studia z wymarzonej polonistyki, chciała uczyć dzieci.

Studia to nowy, wspaniały okres w życiu przyszłej gwiazdy. Poznawała tam przyjaciół, ale przede wszystkim dużo czytała, chcąc im dorównać. Wielu młodych mężczyzn się w niej kochało, choć była dość wybredna. Studia to także początek wielkiej kariery.

– Któregoś dnia odwiedzili mnie w domu moi szkolni koledzy – Janusz Weiss, Krzysio Knittel i Andrzej Woyciechowski. Byli starsi o kilka klas, ale znaliśmy się z akademii, zabaw, zimowiska. Postanowili założyć kabaret i chcieli, żebym ja w nim śpiewała piosenki, które oni będą pisać – zwierza się Umer w swojej biografii.

Wielkie i mniejsze miłości

Młoda wokalistka zauroczona była Andrzejem Nardellim, przystojnym aktorem i swoim przyjacielem, który zginął tragicznie podczas kąpieli w Narwi. Jak jednak głoszą plotki, wybranek Umer najprawdopodobniej był bi- lub homoseksualny. W związku z tym wokół jego śmierci narosło wiele opowieści sugerujących, że był bardzo nieszczęśliwy.

Umer kochała się także w przystojnym Zdzisławie Wardejnie, choć bez wzajemności. Pocieszenie znalazła w ramionach szkolnej miłości Bronisława Pohorylesa. Choć nie byli ze sobą długo, z tego związku narodziło się pierwsze dziecko śpiewającej aktorki, syn Mateusz.

Magda Umer ponad 40 lat spędziła u boku Andrzeja Przeradzkiego. Na początku powiedziała mu, że go nie kocha.

Para poznała się w 1982 roku. To nie był najlepszy czas dla Umer, straciła już pracę w telewizji, miała też początki depresji. Ona miała już syna Mateusza, a on córkę Agatę. Mężczyzna szybko się zakochał, jednak piosenkarka wprost przyznawała, że go nie kocha. To jednak go nie zraziło.

– Mężczyzna, którego tak... nie kochałam, dawał mi ogromną siłę. Aż pewnego dnia, nie wiadomo, kiedy, uzmysłowiłam sobie, że łączy nas silne uczucie – powiedziała w Zwierciadle . W 1985 roku na świat przyszedł syn pary Franek . Rodzina mieszkała w domu pod Warszawą, w Pęcicach. Byli szczęśliwym małżeństwem, choć mężczyzna lubił zaglądać do kieliszka. Niekiedy zdarzały się także kłótnie o pieniądze. W 2013 roku mąż piosenkarki miał udar podczas nurkowania w Egipcie. Z pomocą żony wrócił do zdrowia, ale doznał jeszcze trzech udarów. Firmę przekazał synowi, a ostatnie lata życia spędził w łóżku.

Studia były nowym, wspaniałym okresem w życiu przyszłej gwiazdy. Poznawała tam przyjaciół, ale przede wszystkim dużo czytała, chcąc im dorównać. Wielu młodych mężczyzn się w niej kochało, choć była dość wybredna. Studia to także początek wielkiej kariery

eprasa.pl 49c858704b

▶ **LUDZIE**

- Jako młoda wokalistka zauroczona była **Andrzejem Nardellim**, przystojnym aktorem i swoim przyjacielem, który zginął tragicznie podczas kąpieli w Narwi
- Umer kochała się także w przystojnym **Zdzisławie Wardejnie**, choć bez wzajemności. Pocieszenie znalazła w ramionach szkolnej miłości **Bronisława Pohorylesa**

FOT. CC

Magda Umer ponad 40 lat spędziła u boku Andrzeja Przeradzkiego. Na początku powiedziała mu, że go nie kocha

eprasa.pl 49c858704b

▶ KUCHNIA

Justyna Majcher z gospodarstwa Kwaśne Wiśnie: – Sama karmię krowy i kozy, dbam o ich zdrowie i samopoczucie. Dzięki temu mam pewność, że mleko jest czyste, naturalne i **bogate w wartości odżywcze**

NA TALERZU

Poleca **Julia Warych,** redaktorka. Zajmuje się najczęściej wydarzeniami kulturalnymi, pisze też o inwestycjach i różnych ciekawostkach

Sery, które zachwycają nie tylko aromatem, ale też kreatywnością

W Starej Olszówce (gmina Wodzisław w powiecie jędrzejowskim) powstają sery, które zachwycają nie tylko aromatem, ale i kreatywnością. W gospodarstwie Kwaśne Wiśnie, Justyna Majcher łączy pasję do serowarstwa z kulinarną wyobraźnią – od świeżych i delikatnych, przez pleśniowe, po długo dojrzewające sery twarde. Ich bogactwo smaków i naturalnych dodatków – ziół, przypraw czy pestek – otwiera przed kucharzem niemal nieograniczone możliwości: sałatki, tarty, zapiekanki, sosy, a nawet desery. To sery, które inspirują do gotowania i nadają potrawom wyjątkowy charakter.

W Starej Olszówce powstaje coś więcej niż sery – powstaje prawdziwa pasja zamknięta w smaku. To właśnie tutaj, w gospodarstwie Kwaśne Wiśnie, Justyna Majcher tworzy sery, które zachwycają nie tylko aromatem, ale też wizualną finezją. Jej podejście łączy tradycję z kreatywnością, a każdy produkt opowiada własną historię.

Serowarstwo zaczyna się od mleka – pełnotłustego, niepasteryzowanego i pochodzącego wyłącznie z własnego gospodarstwa. – Sama karmię krowy i kozy, dbam o ich zdrowie i samopoczucie. Dzięki temu mam pewność, że mleko jest czyste, naturalne i bogate w wartości odżywcze. To ono decyduje o wyjątkowości moich serów – tłumaczy Justyna Majcher. Krowy rasy jersey dają mleko pierwotne z beta-kazeiną A2A2, łatwe do przyswojenia i niezwykle bogate w tłuszcze, co nadaje serom intensywny, pełny smak.

Oferta Kwaśnych Wiśni jest imponująca. Znajdziemy tu sery świeże i miękkie, aromatyczne pleśniowe, a także twarde dojrzewające, w tym sery typu parmezan. Do wielu produktów dodawane są naturalne przyprawy i dodatki: oregano, czosnek, czarnuszka, kozieradka, pestki dyni czy pikantne chili. Jednym z najbardziej rozpoznawalnych serów jest „Tajemniczy Ogród", w którym aromaty ziół – pietruszki, czosnku i oregano – łączą się w wyrafinowaną, ziołową kompozycję.

Nie tylko smak jest tu ważny – sery powstają też z myślą o estetyce. Justyna eksperymentuje z formą i kolorem, wykorzystując węgiel serowarski czy warstwy kolorowych przypraw, tworząc prawdziwe małe dzieła sztuki. – Nie mogłabym codziennie robić tego samego. Sery to dla mnie sztuka – mają smakować i cieszyć oko – podkreśla gospodyni.

Szczególną uwagę Justyna poświęca serom kozim, które zdobyły szerokie uznanie kulinarne. Są niezwykle uniwersalne – sprawdzają się w sałatkach, tartach, makaronach, zapiekankach, a także w deserach. – Uwielbiam tarty z kozim serem – najlepiej na kruchym spodzie z dodatkiem mąki żytniej lub kaszy gryczanej. Dodaję kilka rodzajów sera, zioła, tymianek, pieprz – i już powstaje danie pełne aromatu i wielowymiarowego smaku. Pasuje na śniadanie, kolację czy elegancką przekąskę dla gości – opowiada Justyna.

Kozi ser ricotta to prawdziwa gwiazda deserów – puszysta, kremowa i delikatna, idealna do naleśników, cannelloni, a przede wszystkim serników. – Sernik z ricotty wychodzi lekki, aksamitny i niezwykle puszysty – trudno znaleźć lepszy ser na deser – zachwala właścicielka.

Sery z Kwaśnych Wiśni to produkty, które łączą smak, zdrowie i kreatywność. Zachowują naturalne mikroelementy i mikroflorę mleka, dzięki czemu są pełnowartościowe i wyjątkowe. Mogą być podstawą codziennych dań, inspiracją dla kulinarnych eksperymentów, a także piękną dekoracją stołu.

Historia gospodarstwa jest równie ciekawa jak jego produkty. Justyna Majcher przez lata mieszkała w Anglii, gdzie pracowała między innymi w delikatesach w Londynie. – Tam poznałam sery z całej Europy. Szczególnie kozie były wyjątkowo cenione. Pomyślałam wtedy: czemu nie spróbować samemu? – wspomina.

Po powrocie do Polski rodzina osiedliła się w Starej Olszówce. Teren był porośnięty dzikimi wiśniami, stąd nazwa gospodarstwa. – Najpierw pojechałam po jedną kozę, a wróciłam z trzema. Potem dostaliśmy kolejne dwie i zanim się obejrzeliśmy, mieliśmy pięć kóz i jedno dziecko. Teraz jest ich 59, a do tego trzy krowy rasy jersey – opowiada.

Kozy szybko okazały się świetnymi żywicielkami. Dawały tyle mleka, że trzeba było coś z nim zrobić. – Do dziś zastanawiam się, jak to się stało, że nie pomyślałam o sprzedaży kóz. Zaczęłam robić sery i wciągnęło mnie to na dobre – dodaje.

W serach nie tylko smak jest ważny

- **Sery powstają również z myślą o estetyce**
- **Justyna eksperymentuje z formą i kolorem, wykorzystując węgiel serowarski czy warstwy kolorowych przypraw, tworząc prawdziwe małe dzieła sztuki.**

Szczególną uwagę Justyna poświęca serom kozim, które zdobyły szerokie uznanie kulinarne. Są niezwykle uniwersalne – sprawdzają się w sałatkach, tartach, makaronach, zapiekankach, a także w deserach

FOT. KAMIL BIELASZEWSKI

Justyna Majcher, właścicielka gospodarstwa Kwaśne Wiśnie w Starej Olszówce, w gminie Wodzisław

eprasa.pl 49c858704b

▶ **KUCHNIA**

● Sernik z koziej ricotty ● **Sałatka z burakiem i kozim serem** ● Tarta z kozimi serami
● **Placki pokrzywowe z kozim serem** ● Herbacianki z kozim serem i ziołami ● **Gruszki z serem kozim i miodem**

FOT. ARCHIWUM

Sernik z koziej ricotty

● **Składniki: 6 jajek, 200 g koziej ricotty, 200 g cukru pudru, 2 łyżki cukru, 100 g roztopionego i przestudzonego masła, 80 g śmietany, 25 g mąki ziemniaczanej oraz skórka starta z 1 pomarańczy.**
Do blendera włóż jajka i kozią ricottę, a następnie zmiksuj na gładką, jednolitą masę. W osobnej misce ubij cukier puder z cukrem i roztopionym masłem. Dodaj śmietanę i mąkę ziemniaczaną, po czym dokładnie wymieszaj, aż składniki dobrze się połączą. Następnie połącz obie masy, dodając startą skórkę z pomarańczy. Formę do pieczenia wyłóż papierem, wlej przygotowaną masę i wyrównaj powierzchnię. Piecz w piekarniku nagrzanym do 150 stopni Celsjusza przez około 1,5 godziny, aż sernik będzie ścięty i lekko złocisty. Po upieczeniu pozostaw do wystudzenia w temperaturze pokojowej.

FOT. ARCHIWUM

Sałatka z burakiem i kozim serem

● **Składniki: około 250 g pokrojonych buraków, 100 g sera koziego w oliwie (na przykład od Kwaśnych Wiśni), garść rukoli lub innej ulubionej sałaty, garść orzechów (np. włoskich lub pistacji), 1 łyżka octu balsamicznego lub soku z cytryny, oliwa z oliwek, sól i pieprz do smaku.**
Przygotowanie: Pokrojone buraki ułóż na blasze i piecz w piekarniku nagrzanym do 190–200 stopni Celsjusza przez 60–75 minut, aż staną się miękkie. Po upieczeniu ostudź je i przełóż do miski. Dodaj rukolę lub inną sałatę, a następnie pokruszony ser kozi w oliwie. Całość posyp orzechami, które nadadzą potrawie chrupkości i głębszego smaku. Skrop sałatkę octem balsamicznym lub sokiem z cytryny, dopraw solą i świeżo mielonym pieprzem. Wszystko delikatnie wymieszaj.

FOT. ARCHIWUM

Tarta z kozimi serami

● **250 g mąki, 70 g masła, ½ łyżki soli, 50 g śmietany, 4 jajka, 250 g śmietany do zalewy, po 100 g trzech rodzajów sera koziego – pleśniowego, dojrzewającego i świeżego, 1 pomidor, rukiew wodna lub inne zioła, sól i pieprz.**
Zagnieć ciasto z mąki, masła, soli i śmietany. Rozwałkuj je, wyłóż formę do tarty i nakłuj widelcem. Piecz w piekarniku nagrzanym do 150–180 stopni Celsjusza, aż spód nabierze złotego koloru. Na podpieczone ciasto wyłóż pokrojone w kostkę sery, następnie ułóż plastry pomidora i dopraw świeżo mielonym pieprzem oraz ziołami. W osobnej misce roztrzep jajka ze śmietaną, dopraw solą i pieprzem, a następnie wylej masę na tartę. Piecz w 180 stopniach Celsjusza, aż masa się zetnie i lekko zrumieni.

FOT. ARCHIWUM

Placki pokrzywowe z kozim serem

● **Duża garść świeżych liści pokrzywy, 1 cebula, sól i pieprz do smaku, 2 jajka, 1 łyżka mąki ziemniaczanej, 100 g startego sera koziego długo dojrzewającego, olej do smażenia.**
Świeże liście pokrzywy sparz wrzątkiem, odcedź i drobno posiekaj. Cebulę obierz i również drobno posiekaj. W misce połącz pokrzywę, cebulę, sól i pieprz, dodaj jajka i mąkę ziemniaczaną, a następnie starty ser kozi. Dokładnie wymieszaj wszystkie składniki, aby powstała jednolita masa.
Na patelni rozgrzej olej, nakładaj porcje ciasta łyżką i smaż placki z obu stron na złoty kolor. Po usmażeniu odsącz je na papierowym ręczniku.

FOT. ARCHIWUM

Herbacianki z kozim serem i ziołami

● **150 g twardego sera koziego startego z ziołami (rozmaryn, bazylia, pietruszka lub szałwia), 100 g mąki pszennej, 100 g mąki żytniej, 150 g miękkiego masła, 50 g kwaśnej śmietany, 1/2 łyżki soli, pieprz do smaku, opcjonalnie szczypta gałki muszkatołowej, kwiaty jadalne lub drobne listki ziół do dekoracji.**
Zblenduj ser kozi z ziołami, aby powstała aromatyczna masa. W osobnej misce połącz mąkę pszenną, mąkę żytnią, miękkie masło, kwaśną śmietanę, sól, pieprz i opcjonalnie gałkę muszkatołową. Zagnieć składniki na gładkie ciasto. Rozwałkuj ciasto na grubość około 2 centymetrów.
Na wierzch połóż kwiaty jadalne lub drobne listki ziół i lekko je przywałkuj, aby się przykleiły. Przenieś ciasto na blachę wyłożoną papierem do pieczenia i piecz w piekarniku nagrzanym do 180 stopni Celsjusza przez około 20 minut, aż wierzch nabierze złoto-brązowego koloru.

FOT. ARCHIWUM

Gruszki z serem kozim i miodem

● **4 gruszki, 200 g sera pleśniowego koziego „Szlachcic" od Kwaśnych Wiśni, garść orzechów (np. włoskich lub pistacji), miód do polania, opcjonalnie szczypta pieprzu lub cynamonu.**
Gruszki przetnij na pół i usuń z nich nasiona. Włóż do piekarnika nagrzanego do 180 stopni Celsjusza i piecz przez 30 minut, aż lekko zmiękną. Następnie wyjmij gruszki i do każdej połówki dodaj około 50 g sera koziego, rozdrobnionego lub pokrojonego w małe kawałki. Posyp gruszki wybranymi orzechami i wstaw ponownie do piekarnika nagrzanego do 180 stopni Celsjusza na kolejne 10–15 minut, aż ser się roztopi, a gruszki będą miękkie i lekko zarumienione.
Po upieczeniu polej całość miodem.

eprasa.pl 49c858704b

▶ ZDROWIE

Nie tylko u kobiet, ale również **u mężczyzn może wystąpić rak piersi**. Wprawdzie jest on niezwykle rzadki, ale równie groźny jak w przypadku kobiet. Jakie daje objawy, jak go rozpoznać i leczyć?

MEDYCYNA OBRAZOWA

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

R

Rak piersi omawiany jest zwykle w kontekście kobiet, dlatego niewiele osób zdaje sobie sprawę, że może on rozwinąć się również u mężczyzn. U panów zdarza się on niezwykle rzadko, bo dotyczy 1 proc. wszystkich nowotworów złośliwych piersi, więc występuje sto razy rzadziej niż u kobiet. Z tego jednak względu jest on zwykle wykrywany w bardzo zaawansowanym stadium , gdy szanse na wyleczenie są niezmiernie niskie.

Rak piersi zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn rozwija się bardzo podobnie. Panowie jednak, częściej niż panie, ignorują jego objawy nie zdając sobie sprawy z zagrożenia. Wynika to najczęściej z braku świadomości. Mężczyźni zwykle nie zdają sobie sprawy, że rak piersi może ich również dotyczyć .

Do najczęstszych objawów raka piersi u mężczyzn należą: guzek – wyczuwalna palcami grudka lub zgrubienie zwykle pojawia się za brodawką lub w górnej części piersi, zmiany na skórze – przebarwienie, wgłębienie, łuszczenie się skóry, deformacja brodawki – wciągnięcie, zaczerwienienie, owrzodzenie, wydzielina z brodawki, ból piersi, świąd skóry, powiększenie węzłów chłonnych.

Rak piersi u mężczyzn, podobnie jak u kobiet, najczęściej daje przerzuty do wątroby, płuc, kości i mózgu.

Przyczyny i czynniki ryzyka

Przyczyny wystąpienia raka piersi u mężczyzn nadal nie są znane. Wśród głównych czynników ryzyka wymienia się natomiast: wiek – częściej chorują mężczyźni po 60. roku życia, obciążenie genetyczne – występowanie nowotworu piersi w rodzinie, mutacje genu BRCA2 (zwiększające również ryzyko rozwoju raka prostaty) czy syndrom Klinefertera (występowanie dodatkowego chromosomu X). Wyższe ryzyko zachorowania na nowotwór piersi występuje również u panów chorujących na raka prostaty czy raka jelita grubego.

FOT. GETTY IMAGES

Istotne dla rozwoju raka piersi u mężczyzn są również zmiany hormonalne. Zbyt niskie stężenie androgenów, a podwyższony poziom estrogenów mogą pojawić się przy zaburzeniach pracy wątroby, przy otyłości lub w czasie przyjmowania leków hormonalnych. Na rozwój raka wpływ mają również choroby jąder, ich usunięcie czy radioterapia. Do innych czynników należą także urazy mechaniczne, praca w wysokiej temperaturze czy występowanie innych nowotworów w przeszłości.

Diagnostyka i leczenie

Najważniejszymi badaniami wykonywanymi w celu zdiagnozowania raka piersi u mężczyzn, tak samo jak u kobiet, jest mammografia lub USG piersi. Badania te panowie mogą wykonywać również profilaktycznie, jeśli występują u nich któreś z wyżej wymienionych czynników ryzyka rozwoju tego typu nowotworu.

Leczenie polega na usunięciu guza często również z mięśniem piersiowym lub węzłami chłonnymi znajdującymi się pod pachą, w zależności od wielkości zmiany i stopnia zaawansowania nowotworu. Raka piersi u mężczyzn leczy się również za pomocą chemioterapii, radioterapii, hormonoterapii lub przeciwciał monoklonalnych .

Mężczyźni powinni regularnie wykonywać mammografię

Lekarze z New York University Langone Medical Center na łamach czasopisma „Radiology" opublikowali apel, aby mężczyźni, zwłaszcza znajdujący się w grupie ryzyka rozwoju raka piersi, wykonywali profilaktyczną mammografię, która pozwoliłaby na wczesne wykrycie raka , jeszcze przed objęciem przez niego węzłów chłonnych lub przerzutami do innych narządów. Badanie pozwoliłoby na zdiagnozowanie i wyleczenie choroby w jej wczesnym stadium, ponieważ rak piersi u mężczyzn zwykle wykrywany jest za późno i wśród 2,6 tys. chorujących na niego rocznie w Stanach Zjednoczonych mężczyzn, 500 z nich umiera (według danych American Society of Clinical Oncology). Świadomość i badania profilaktyczne pozwoliłyby na uniknięcie takiego scenariusza i wyleczenie choroby.

Badaniami wykonywanymi w celu zdiagnozowania raka piersi u mężczyzn również jest mammografia lub USG piersi. Badania te panowie mogą wykonywać profilaktycznie, jeśli występują u nich któreś z czynników ryzyka rozwoju tego typu nowotworu

eprasa.pl 49c858704b

▶ ZDROWIE

● **Lekarze z New York University Langone Medical Center opublikowali apel**, aby mężczyźni, zwłaszcza znajdujący się w grupie ryzyka rozwoju raka piersi, **wykonywali profilaktyczną mammografię**, która pozwoliłaby na wczesne wykrycie raka, **jeszcze przed objęciem przez niego węzłów chłonnych lub przerzutami** do innych narządów

▶ RAK PIERSI U MĘŻCZYZN

01.

Lekarze alarmują, że wciąż zbyt mało osób wie, iż rak piersi może dotyczyć nie tylko kobiety, lecz także mężczyzn.
U panów zdarza się on co prawda niezwykle rzadko, bo dotyczy 1 proc. wszystkich nowotworów złośliwych piersi, więc występuje sto razy rzadziej niż u kobiet.

02.

Rak piersi zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn rozwija się bardzo podobnie. Panowie jednak, częściej niż panie, ignorują jego objawy, nie zdając sobie sprawy z zagrożenia.
Wynika to najczęściej z braku świadomości. Mężczyźni zwykle nie zdają sobie sprawy, że rak piersi może ich również dotyczyć.

03.

Przyczyny wystąpienia raka piersi u mężczyzn nadal nie są znane. Wśród głównych czynników ryzyka wymienia się natomiast:
wiek oraz obciążenie genetyczne – występowanie nowotworu piersi w rodzinie, mutacje genu BRCA2 czy syndrom Klinefertera (występowanie dodatkowego chromosomu X).

04.

Istotne dla rozwoju raka piersi u mężczyzn są również zmiany hormonalne.
Zbyt niskie stężenie androgenów, a podwyższony poziom estrogenów mogą pojawić się przy zaburzeniach pracy wątroby, przy otyłości lub w czasie przyjmowania leków hormonalnych.

05.

Leczenie polega na usunięciu guza często również z mięśniem piersiowym lub węzłami chłonnymi znajdującymi się pod pachą, w zależności od stopnia zaawansowania nowotworu.
Raka piersi u mężczyzn leczy się również za pomocą chemioterapii, radioterapii, hormonoterapii lub przeciwciał monoklonalnych.

FOT. GETTY IMAGES

eprasa.pl 49c858704b

▶ **PORADNIK**

Jesień oznacza chłodne wieczory, deszczową pogodę i ograniczone atrakcje na świeżym powietrzu. Jak zatem ciekawie spędzać wolne chwile, gdy pora roku sugeruje chować się w ciepłych pomieszczeniach? Podpowiadamy w naszym **poradniku!**

PO(4)RADY

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

Aktywność fizyczna

Spacery i gry miejskie

Jesień dostarcza nam pięknych zmian krajobrazu w postaci różnorodnych przebarwień drzew i wyczuwalnej zmiany powietrza. O tej porze roku parki stają się magiczne i tajemnicze w półmroku i deszczowej aurze, w miastach szybciej rozpalają się latarnie, a lokale gastronomiczne i usługowe ozdabiają swoje przybytki klimatycznymi światełkami. Gdy tylko pogoda na pozwala – czyli kiedy nie pada lub wiatr nie zrywa czapek z głów – polecamy długie jesienne spacery. Nie ma niczego przyjemniejszego niż niespieszne przechadzanie się np. parkowymi alejkami, w towarzystwie różnokolorowych liści leżących na trawie.

Spacery jesienne mogą też przerodzić się w grę miejską, co pozwala jeszcze bardziej urozmaicić przebytą trasę. Geo searching oraz gry miejskie dostępne dla danego miasta to bardzo przyjemna forma spędzania ciekawie czasu na powietrzu. Gorąco polecamy jednak, by maszerując, ciepło się ubrać. To już pora na szalik i rękawiczki oraz ciepłą czapkę. W końcu nie ma chyba niczego gorszego niż jesienne przeziębienie.

01.

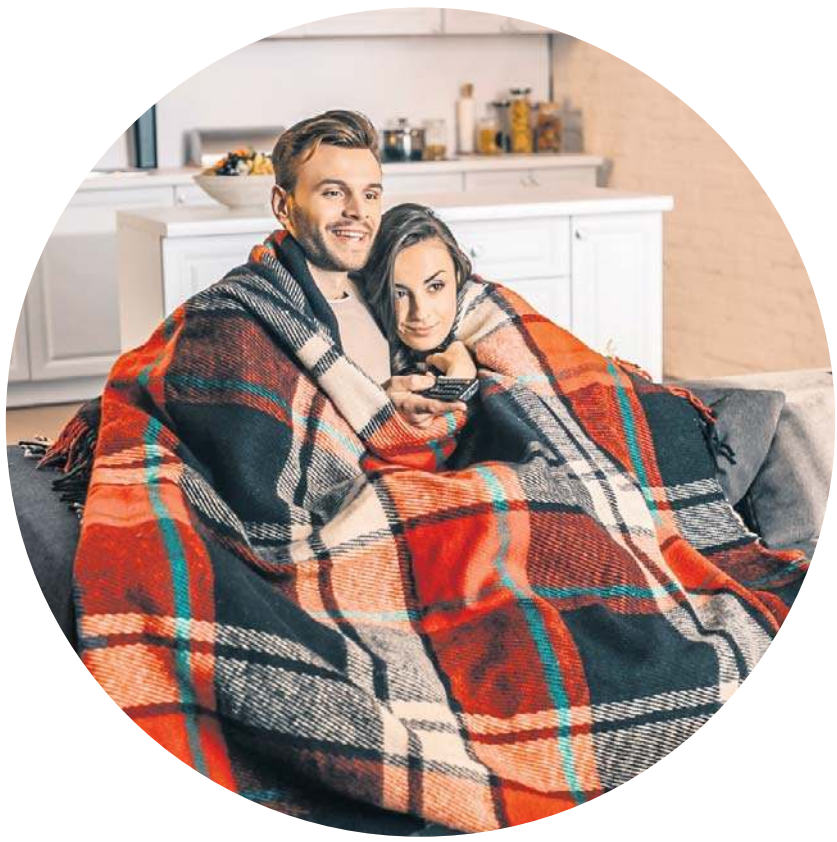
Filmy i seriale

Filmowe wieczory w kinie i w domu

Pomimo tego, że kina plenerowe są organizowane głównie w lecie, można rozważyć spotkanie ze znajomymi z seansem filmowym w roli głównej we własnym zakresie – np. na domówce – lub skorzystać z opcji maratonów kinowych . Gdy za oknem wieje i pada, można wygodnie przysiąść do serialu czy filmu i zrelaksować się w cieple i dobrym towarzystwie. Na imprezę warto zabrać przekąski i napoje, dobre ploteczki i piżamę, jeśli planujesz długą posiadówkę.

Doskonałym rozwiązaniem na spędzanie długich jesiennych wieczorów jest np. plan obejrzenia największych arcydzieł polskiego lub światowego kina. W internecie dostępne są rankingi najlepszych filmów wszech czasów. W trakcie jesieni można spokojnie przerobić kilkadziesiąt takich produkcji, dzięki czemu naprawdę fajnie spożytkujemy czas i poszerzymy naszą wiedzę o kinie.

02.



FOT. 123RF

03.

Gry i zabawy

Zabawa w grupie

Escape room'y i domy strachów: idealne dla odważnych, aktywnych i dla fanów dreszczy na karku. W większych miastach jest dostępnych po kilkanaście różnych tego typu obiektów: o różnej tematyce i poziomie trudności w pokonaniu. Takie atrakcje trwają zwykle od 1-2 godziny. Warto zajrzeć do sieci i poczytać opinie o konkretnych miejscówkach. Wizyta w takim miejscu jest świetnym „zapychaczem" wolnego czasu między innymi planami na wieczór. Na takie wypady warto iść większą grupą znajomych, niektórzy wybierają tę opcję również na niebanalne randki.

Coraz więcej lokali udostępniających gry zespołowe jak kręgle, rzutki czy bilard pojawia się na rynku. Warto zaplanować taki jesienny wieczór z większą liczbą osób. W wielu takich miejscach są dostępne napoje i posiłki – taka opcja to gwarantowana dobra zabawa na minimum 2 godziny w fajnym gronie. Co również bardzo ważne – tego rodzaju aktywność daje nam potężny zastrzyk pozytywnej energii, co jest absolutnie nieocenione w czasie jesiennych dni.

Rozwój osobisty

Kreatywne warsztaty i kursy na długie wieczory

Nauki nigdy za wiele! Istnieje wiele opcji różnych szkoleń, warsztatów i kursów, które pomogą odkryć nowe hobby i spędzić przyjemnie chłodne lub deszczowe wieczory. Warsztaty związane ze sztuką jak lepienie w glinie, malarstwa, tańca, kursy gotowania, szycia, lekcje gry na nowym instrumencie, kaligrafii i wiele, wiele innych są nadal pionierami w wyborze atrakcji na okres, gdy trudniej znaleźć ciekawe zajęcie poza domem przez pogodę. Ta opcja spędzania czasu zwykle wiąże się co prawda z niemałym wydatkiem i regularnymi spotkaniami, na co nie wszyscy mają fundusze i czas ale organizowane są również warsztaty jednorazowe – idealne na główny plan jesiennego wieczoru.

Choć jesienna aura często nie zachęca do podejmowania nowych wyzwań, warto spróbować się przełamać i zachwycić tą przepiękną porą roku. Odkrywanie pięknych miejsc w okolicy bliższej czy dalszej i wydłużające się wieczory w dobrym towarzystwie to idealne sposoby do tego, żeby jesień stała się Twoim ulubionym czasem. Kluczowe jest podejście – jeśli postanowimy, że chcemy jesienią zrobić coś fajnego dla siebie, to na pewno się uda!

04.

eprasa.pl 49c858704b

▶ MODA

Jesienią kobiety wybierają miękkie, ciepłe i zmysłowe materiały, dlatego w damskiej szafie nie może zabraknąć spodni welurowych. Projektanci pokazują, że mogą być one nie tylko wygodne, ale też wyjątkowo eleganckie

RETROMODA

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

Spodnie welurowe pokochały gwiazdy 40 plus! W nich sylwetka wygląda smukło i zmysłowo

Jesień 2025 to czas powrotu do miękkich, kobiecych tkanin. Na wybiegach i w sieciówkach królują spodnie welurowe, satynowe cargo, szerokie palazzo oraz dopasowane cygaretki w neutralnych kolorach. Modne są także komplety dresowe w szlachetnych materiałach, które wyglądają bardziej jak „casual chic" niż strój na siłownię.

Wygoda ponad wszystko

Jeśli sądzisz, że spodnie welurowe damskie nadają się tylko do chodzenia po domu, to jesteś w błędzie. Wystarczy wybrać model w stonowanym kolorze – głębokiej czerni, butelkowej zieleni, bordo czy granacie – i połączyć go z marynarką oversize lub elegancką bluzką. Spodnie welurowe z prostymi, szerokimi nogawkami potrafią zastąpić te garniturowe i świetnie wyglądają z obcasami.

Jak nosić welurowe spodnie?

Spodnie welurowe to uniwersalna część kobiecej garderoby i można je stylizować na wiele sposobów – od casualowych po eleganckie. Pracujesz zdalnie lub na co dzień stawiasz na wygodę? Spodnie welurowe świetnie wyglądają w prostym zestawie takim jak basicowy T-shirt i sneakersy. Do biura warto postawić na bardziej uporządkowaną stylizację: welurowe spodnie w połączeniu z koszulą, dopasowanym golfem czy klasycznym swetrem typu turtleneck oraz mokasynami tworzą look wygodny, a jednocześnie profesjonalny. Masz wieczorne wyjście? Nie rezygnuj ze spodni welurowych – mogą stanowić bazę eleganckiego outfitu. Zestaw je z delikatnym topem na ramiączkach i szpilkami , aby całość nabrała zmysłowego charakteru. Warto pamiętać o jednej zasadzie: welur najlepiej wygląda w kontraście. Gładkie, matowe dodatki pięknie podkreślają jego subtelny połysk i sprawiają, że stylizacja staje się bardziej wyrafinowana.

Fasony spodni welurowych – jakie wybrać?

Welurowe spodnie to nie tylko klasyczny dres, ale cała gama fasonów, które można dopasować do okazji i sylwetki.

● **Spodnie dresowe z gumką** – najwygodniejszy i najbardziej casualowy model. Mają elastyczny pas i ściągacze przy nogawkach, co sprawia, że świetnie komponują się z bluzą czy oversize'owym swetrem. Idealne do sneakersów i codziennych stylizacji.

● **Szerokie spodnie palazzo** – luźne, z wysokim stanem i szerokimi nogawkami. W welurowym wydaniu wyglądają niezwykle elegancko i mogą zastąpić nawet wieczorowe spodnie garniturowe. Najlepiej prezentują się w towarzystwie obcasów i dopasowanego topu.

● **Spodnie z prostą nogawką** – najbardziej uniwersalne. Dzięki prostemu krojowi można je zestawić zarówno z koszulą do pracy, jak i z bluzą w wersji casual. W ciemnych odcieniach optycznie wydłużają nogi. Legginsy welurowe – dopasowane i elastyczne, świetnie podkreślają kobiecą figurę. Sprawdzą się jako baza do oversize'owych swetrów i marynarek, a przy odpowiednich dodatkach mogą wyglądać bardzo elegancko.

● **Spodnie kuloty** – krótsze, z szerokimi nogawkami, nadają stylizacji modowego charakteru. W połączeniu z botkami na obcasie wyglądają lekko i nowocześnie, a welur dodaje im szlachetności.

Każdy z tych fasonów inaczej „pracuje" z kobiecą sylwetką – od dopasowanych legginsów, które eksponują kształty, po palazzo, które wydłużają nogi i równoważą proporcje. Dzięki temu welurowe spodnie można nosić niezależnie od figury i okazji – wystarczy wybrać odpowiedni krój.

Zasady noszenia spodni welurowych

Welur to jeden z materiałów luksusowych – miękkich, przyjemnych w dotyku i z delikatnym połyskiem. Może pięknie się prezentować na kobiecej sylwetce, ale nie musi. Warto znać te zasady noszenia spodni welurowych.

▶ **Zalety:**

Pięknie podkreśla kształty – dzięki delikatnemu połyskowi sprawia, że sylwetka wygląda smuklej i bardziej zmysłowo.

Jest miękki i elastyczny, więc dobrze dopasowuje się do ciała.

Ciepły materiał – idealny na jesień i zimę.

Wygląda luksusowo, nawet w prostych fasonach.

▶ **Wady:**

Może optycznie poszerzać – zwłaszcza w jasnych kolorach lub przy bardzo dopasowanych krojach.

Wymaga starannego prania i pielęgnacji, bo łatwo się mechaci.

Źle dobrany krój może wyglądać „ciężko" – szczególnie na niskiej sylwetce.

Nie jest idealny na bardzo ciepłe dni, bo ma tendencję do nagrzewania się.

Jesień należy do weluru. Spodnie z tego materiału nie tylko grzeją, ale też modelują sylwetkę i świetnie wpisują się w najnowsze trendy. To jeden z tych elementów garderoby, które sprawiają, że stylizacja staje się od razu bardziej modna i charakterystyczna.

FOT. AISSAOUI NACER / SPLASHNEWS.COM/SPLASH/EAST NEWS

Welurowe spodnie pokochały największe gwiazdy na całym świecie – nie tylko w Polsce

eprasa.pl 49c858704b

▶ **PODRÓŻE**

Szukacie pomysłu na jesienną wycieczkę w góry? Podpowiadamy wyjątkowo malownicze trasy i zakątki w głównych pasmach górskich Polski. **Na co zwracać uwagę, planując wypad w góry o tej porze roku?**

WYCIECZKA

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

POLSKIE GÓRY ZACHWYCAJĄ JESIENIĄ!

FOT. CC

eprasa.pl 49c858704b

▶ **PODRÓŻE**

- W październiku trwają **redyki jesienne**, czyli spędzanie owiec z hal. To niezwykłe widowisko podziwiać można na Podhalu
- W Tatrach bardzo piękne są o tej porze roku **Czerwone Wierchy**, biorące nazwę od traw, które jesienią stają się płomieniście rude

Gdzie w polskich górach - Tatrach, Pieninach, Karkonoszach czy Bieszczadach - jest najpiękniej jesienią? Podpowiadamy najbardziej urokliwe górskie szlaki na wycieczki

Jesienią można maszerować po górach bez obawy przed udarem cieplnym czy oślepieniem przez ostre słońce. Rześkie powietrze wprost zachęca do wędrówek, a widok kolorowych, żółto-czerwono-pomarańczowych lasów, porastających zbocza i doliny, cieszy i zachwyca – to jak patrzenie na piękny obraz, namalowany przez samą naturę.

Turystów na szlakach też jest mniej niż latem, więc wędruje się przyjemniej i nie stoi w kolejkach do kas biletowych przed wejściem na teren parków narodowych.

Które trasy i zakątki w polskich górach są najpiękniejsze jesienią? Oto nasze propozycje na wycieczki o tej porze roku.

Październikowe atrakcje w Tatrach i Pieninach

Skoro mamy październik, to nasz przegląd pomysłów na jesienne wycieczki po górach powinniśmy zacząć od atrakcji dostępnych jeszcze tylko w tym miesiącu.

W październiku trwają redyki jesienne, czyli spędzanie owiec z hal. To niezwykłe widowisko podziwiać można na Podhalu. Słynny redyk w Szczawnicy zaplanowano w tym roku na 10-11 października, ale są też późniejsze redyki, np. 18 października w Kluszkowcach, a jeszcze później spędy owiec ze Skawicy do Poronina i z Baligówki do Starego Bystrego.

W październiku macie ostatnią szansę, by podziwiać Pieniny z niezwykłej perspektywy – z pokładu tratwy flisackiej, sunącej po wodach Dunajca. Sezon na spływy kończy się 31 października. Na ostatniej prostej flisacy obniżyli ceny przewozów, więc można przeżyć tę niezwykłą przygodę z całą rodziną i w rozsądnej cenie.

W czasie spływu można cieszyć oczy kolorowymi lasami, porastającymi górskie zbocza, wznoszące się tuż nad korytem rzeki – podobnych widoków nie ma chyba nigdzie w Polsce. Polecamy też wybrać się na pieszą wędrówkę np. na Trzy Korony czy Sokolicę, by podziwiać górskie panoramy z Dunajcem płynącym daleko w dole.

Góry z dreszczykiem

Październik kończy się świętem Halloween, a listopad zaczyna uroczystością Wszystkich Świętych. Druga połowa miesiąca to więc dobra pora na zaplanowanie wycieczki z dreszczykiem. W polskich górach nie brak miejsc, z którymi wiążą się ciekawe i niepokojące legendy o czarownicach, dawnych bogach, a nawet piratach.

Np. Święty Krzyż w Górach Świętokrzyskich nazywany był dawniej Łysą Górą. Wierzono, że na jej szczycie zbierały się czarownice, by odprawiać swoje sabaty. W legendach może tkwić ziarnko prawdy – wokół Świętego Krzyża odkryto pradawny wał kultowy, co dowodzi, że poganie mogli na tej górze odprawiać swoje religijne rytuały. Dziś do zwiedzania jest tu piękne Sanktuarium Relikwii Krzyża Świętego z muzeum misyjnym, kryptą z ciałem kniazia Jeremiego Wiśniowieckiego (uwiecznionego przez Henryka Sienkiewicz na kartach powieści „Ogniem i Mieczem") i wieżą widokową. Na Święty Krzyż najłatwiej wejść tzw. Drogą Królewską z Nowej Słupi.

Chyba najsłynniejszym miejscem dawnych kultów pogańskich na ziemiach polskich jest góra Ślęża na Dolnym Śląsku. Szlaki turystyczne prowadzą wśród fascynujących pozostałości dawnej kultury, o której niewiele wiadomo. Właśnie na zboczach Ślęży zobaczyć można dobrze zachowane kamienne posągi kultowe. Najkrótszy szlak na szczyt prowadzi z Przełęczy Tąpadła.

> **W Karkonoszach proponujemy wycieczkę do Śnieżnych Kotłów. Ich imponujące ściany wznoszą się miejscami na wysokość 150 m! Do Kotłów można dojść pętlą ze Szklarskiej Poręby koło Wodospadu Kamieńczyka – do pokonania jest ok. 20 km, a wycieczka może zająć 7 godzin**

Jesienią pięknie jest także nad morzem. Na Pomorzu nie ma gór, ale są wzgórza, także owiane ciekawymi legendami. Wzgórze Rowokół jest malowniczo położone na terenie Słowińskiego Parku Narodowego, między jeziorami Łebsko i Gardno. Ma tylko 114 m wysokości, ale tyle wystarczyło, by Rowokół był w przeszłości ważnym punktem orientacyjnym dla żeglarzy. Na jego szczycie palono ogniska, których światło pomagało łodziom dotrzeć do brzegu. Być może sprawowano tu też pogański kult religijny. Na turystów czeka też skarb, który według opowieści gdzieś pod wzgórzem ukryła piracka szajka Bandemerów.

Najpiękniejsze górskie trasy na jesień

Jakie jeszcze szlaki w Polskich górach szczególnie warto przemierzyć jesienią? W Tatrach bardzo piękne są o tej porze roku Czerwone Wierchy, biorące nazwę od traw, które jesienią stają się płomieniście rude. Można tam dojść choćby z Kasprowego Wierchu, na który wjeżdża kolejka PKL, więc wycieczka nie jest zbyt wymagająca fizycznie.

W Bieszczadach bardzo pięknie jest na połoninach Wetlińskiej i Caryńskiej i na Bukowym Berdzie. Jesień to też dobra pora na zdobycie najwyższego szczytu tego pasma, Tarnicy (1346 m n.p.m.). Najłatwiejszy jest szlak z Ustrzyk Górnych przez Szeroki Wierch, który można przejść w ok. 3,5 godz. w jedną stronę.

W Karkonoszach proponujemy wycieczkę do Śnieżnych Kotłów, pomiędzy Łabskim Szczytem a Wielkim Szyszakiem. Ich imponujące ściany wznoszą się miejscami na wysokość 150 m! Do Kotłów można dojść pętlą ze Szklarskiej Poręby koło Wodospadu Kamieńczyka – do pokonania jest ok. 20 km, a wycieczka może zająć 7 godzin.

W Górach Stołowych można podziwiać grę jesiennego światła wśród niezwykłych formacji skalnych w okolicach Kłodzka. Błędne Skały słyną ze swoich naturalnych rzeźb o imionach Kurza Stopka, Tunel, Kuchnia czy Stołowy Głaz, z kolei Skalne Miasto na Szczelińcu Wielkim zachwyca formacjami w kształcie zwierząt: małpy, psa, wielbłąda, a nawet żółwia. Niektóre z tamtejszych głazów są tak wyważone, że można je własnoręcznie poruszyć, nawet bez używania wielkiej siły – to tzw. chybotki. Poruszenie takiego głazu to nie tylko emocjonująca przygoda, ale też okazja, by przekonać się na własnej skórze, jak niezwykłe mogą być górskie dzieła natury.

Jak zaplanować jesienną wycieczkę w góry?

Jesienią góry są piękne, ale też mogą być niebezpieczne. Do wycieczki należy się starannie przygotować.

Przede wszystkim przed wyjściem sprawdźcie prognozę pogody. Nie lekceważ ostrzeżeń przed lawinami, które w wyższych partiach gór mogą schodzić już o tej porze roku. Planując marsz, weźcie pod uwagę, że zmrok zapada teraz wcześniej. Należy zejść ze szlaków przed zapadnięciem ciemności, a na wszelki wypadek zabrać ze sobą dobrą latarkę. Kluczem jest odpowiedni ubiór. Najlepsze w góry jest ubranie „na cebulkę", czyli warstwowe. Wybieraj okrycia z materiałów syntetycznych, oddychających, które trzymają ciepło, ale nie przesiąkają potem. Pamiętaj o kurtce przeciwdeszczowej i porządnych, trekkingowych butach.

eprasa.pl 49c858704b

▶ HISTORIA

Od 1942 r. Niemcy prowadzili akcję wysiedlania mieszkańców Zamojszczyzny. W 1944 r. przyspieszyli działania i zajęli się rozprawą z partyzantką. **Bogdan Nowak** opisuje ich bestialstwo

RETROSPEKCJA

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

ZBRODNIA NA ZAMOJSZCZYŹNIE

Pacyfikacje wsi Ameryka, Łasków, Smoligów i Olszynka nigdy na Zamojszczyźnie nie zostały zapomniane. Na początku 1944 r. Niemcy postanowili rozprawić się z polskimi partyzantami, którzy działali w południowej części powiatu hrubieszowskiego. Chodziło głównie o batalion Armii Krajowej „Wiktora" (który jednak działał głównie na terenie powiatu tomaszowskiego) oraz żołnierzy Batalionów Chłopskich z oddziału „Rysia". Naziści uznali, że nie będą brać jeńców. W ten sposób kontynuowali działania, które rozpoczęli w 1942 r., gdy ruszyła „Aktion Zamość" – plan wysiedlenia mieszkańców Zamojszczyzny, których w tym miejscu zastąpić mieli całkowicie niemieccy osadnicy.

Jak pisał Zbigniew Ziembikiewicz ps. „Smok" (jego relację opublikowano na łamach „Zielonego Sztandaru" 9 czerwca 1983 r.), we wsi Smoligów pod koniec marca 1944 r. stacjonował miejscowy pluton Batalionów Chłopskich dowodzony przez Bolesława Kaniugę ps. „Orzeł", natomiast w pobliskiej Kolonii Ameryka przebywał pluton z oddziału „Rysia", dowodzony przez Michała Ordyńca ps. „Żmijka", a m.in. we wsi Kolonia Olszynka – część partyzantów z oddziału Armii Krajowej dowodzonego przez Mieczysława Olszaka ps. „Hardy".

To ci żołnierze musieli się zmierzyć z przeważającymi siłami niemieckiej grupy operacyjnej. Bo polskie wioski, w których przebywali owi partyzanci, zostały zaatakowane przez znakomicie uzbrojonych (m.in. w moździerze i samochody pancerne) napastników. Było ich w sumie ok. 2 tysięcy.

Atak rozpoczął się 27 marca 1944 r. o świcie. „Nagle powietrzem wstrząsnęły artyleryjskie i moździeżowe salwy. Zaklekotała maszynowa broń, a czerwony kur zaczął ozłacać rozsiane z rzadka zagrody i pojedyncze domy" – czytamy we wspomnieniach Zbigniewa Ziembikiewicza. „Miejscowa ludność (Smoligowa gm. Mircze) w panice wykonywała ostatnie czynności przewidziane na taką ewentualność. Młodzież męska wyciągała z kryjówek ukrytą broń i pędziła co tchu w wyznaczone miejsca alarmowe. Kobiety szybko ubierały wylęknione dzieci i wraz z węzełkiem żywności kryły się do przydrożnych rowów, kopców, w piwnicach i przygotowanych kryjówkach" – opisywał tamte zdarzenia Zbigniew Ziembikiewicz.

„Smok" był świadkiem tamtych tragicznych wydarzeń. Jak sam przyznał, pisał o tym z wielkim trudem, pod wpływem silnych emocji (w ataku zginął Stanisław Ziembikiewicz, kierownik szkoły w Smoligowie, działacz Stronnictwa Ludowego, ojciec pana Zbigniewa). Relacja jest jednak spójna i rzeczowa.

„Pluton BCh Żmijki pierwszy przyjął uderzenie wroga. Wysunięte na przedpolach wsi, naprędce przygotowane płytkie okopy w zamarzniętej ziemi, brak zupełny przeciwpancernej broni, skazuje pluton na unicestwienie" – pisał „Smok". „Gąsienice pancernych wozów, ogień artylerii dosłownie miażdży i wgniata w ziemię niemalże całą załogę plutonu" – kontynuował.

Zginęli wówczas Michał Ordyniec, dowódca plutonu BCh, oraz m.in. partyzanci: Antoni Daciej, Józef Romaniuk, Mieczysław Mrozek i sanitariuszka Janina Szymanek ps. „Basia".

Wprawdzie z odsieczą walczącym ruszył pluton z batalionu „Rysia", dowodzony przez Feliksa Zwolaka ps. „Szczygieł", ale atak się nie powiódł. Zginęli kolejni partyzanci.

„Obrona na obrzeżu wsi zostaje przez wroga zgnieciona, nieprzyjacielskie oddziały posuwają się w głąb wsi" – czytamy w zapiskach „Smoka". „Niedaleko swej zagrody, na najwyższym wzniesieniu wsi, obok wiatraku organizuje obronę dowódca miejscowej placówki BCh – Smoligów – Bolesław Kaniuga „Orzeł" – relacjonował Ziembikiewicz.

Ten kolejny partyzancki bastion także szybko zdobyto. „Orzeł" został przeszyty serią z niemieckiego automatu. Zginął. Po pewnym czasie także opór w innych miejscach zostaje złamany. Napastnicy na tym nie poprzestali. Bestialstwo oprawców było przerażające.

„W czasie penetrowania pobojowiska ukazywały się nam zastraszające sceny, mrożące w żyłach krew, widoki nie do opisania" – wspominał ze zgrozą Ziembikiewicz, który odwiedził Smoligów dzień po pacyfikacji. „Dużo zabitych i poległych koleżanek i kolegów, znajomych. Często wymordowano całe rodziny. Natknęliśmy się na rodzinę Gałęzów, młynarzów. Ojciec trzymał za rękę syna Ceśka, a matka trzymała na ręku dziecko. Wszyscy czworo byli martwi. Za kopcem klęczała wyglądająca jeszcze jak żywa Regina Mankiewiczówna, a niedaleko leżący na wznak, martwy Bolek Olczak, mający skórzany sznur po odciętym pistolecie" – opisywał „Smok".

Nie były to jedyne ofiary, które zobaczył. „Dalej przytuleni do siebie młodzi Ligunowie. Józek „Długi" trzymał w ręku mały pistolet. Wyglądało na to, jakby popełnił samobójstwo" – pisał Zbigniew Ziembikiewicz. „Pod niespaloną szopą gospodarza Bartosza stoją jak żywe, sztywne od mrozu, oparte o ścianę trzy siostry Bartoszówny: Aniela, Władzia, Lodzia. Były to najładniejsze panny we wsi" – dodawał.

Jak oszacował „Smok", w wyniku zaplanowanej przez Niemców eksterminacji zginęło ok. 200 osób. Większość ofiar to zwykli, cywilni mieszkańcy polskich wiosek. Oględziny miejsca pacyfikacji były jednak niebezpieczne, przedwczesne („Smok" szukał ojca). Bo tego dnia Niemcy znowu pojawili się we wsi.

„Naprzeciw nas wyłoniła się z mgły tyraliera w czarnych mundurach. Nastąpiła chaotyczna wymiana strzałów" – czytamy dalej we wspomnieniach „Smoka". „Na szosie hrubieszowskiej dał się słyszeć warkot nadjeżdżających samochodów. Oznaczało to dalsze prowadzenie oczyszczania tych terenów z oddziałów partyzanckich" – kontynuował swoją relację Ziembikiewicz.

Części ludności cywilnej z okrążonych hrubieszowskich wiosek udało się pod osłoną partyzanckiego ognia zbiec. Nie wszyscy mieli jednak tyle szczęścia.

„(Napastnicy) palili, zabijali napotkanych ludzi, wrzucali dzieci do ognia, do studni. (Innych) wystraszonych pędzili ku (miejscowej) szosie (...)" – wspominała w 2016 roku 90-letnia Bronisława Staszczuk-Walczyszyn, sanitariuszka z oddziału BCh „Rysia" (tę relację spisano na prośbę Marty Małyszek, wójta gminy Mircze). „Na polach Kolonii Ameryka dokonano (...) zbrodni, z broni maszynowej, rozstawionej na szosie".

O tym, co później zobaczono na miejscu tej egzekucji, pani Bronisława dowiedziała się z relacji swojego ojca – Wojciecha Staszczuka.

„Mój ojciec (...) podczas uprzątania pola bitewnego z ludnością zza szosy (oprawcy zostawili ich w spokoju) i partyzantami zobaczył zabitego mieszkańca Smoligowa, Gałęzę. Miał do piersi przywiązane jedno dziecko, a do pleców drugie" – czytamy dalej w tych wspomnieniach. „Innemu mieszkańcowi Smoligowa, Bartoszowi – pomagał zbierać i układać na wozie cztery ciała (jego) zabitych córek. Śmierć tych wszystkich dzieci, tej ludności, miała jedną przyczynę. (Zginęli) bo byli Polakami, mieszkającymi na polskiej ziemi" – opowiadała Staszczuk-Walczyszyn.

Kim byli tak bezwzględni oprawcy? Winą za eksterminację polskiej ludności w Smoligowie oraz sąsiednich wioskach obarcza się głównie Wehrmacht oraz ukraińskich żołnierzy z dywizji SS Galizien. Nie tylko.

Wacław Jaroszyński ps. „Wilczek" z oddziału AK Anatola Aleksandrowicza „Brawury" dowiedział się o pacyfikacji Smoligowa na placówce w miejscowości Borsuk. Tak to opisywał w swoich wspomnieniach:

„Doszła nas wiadomość, że Smoligów i Olszynka zostały spalone, ludność cywilna wybita, a ponad 50 partyzantów poległo w walce" – pisał „Wilczek". „Dowiadywałem się wśród ludzi, którzy zdołali zbiec ze Smoligowa, o moją rodzinę, która miała przebywać w Smoligowie u gospodarza Grzegorza Bohuna. Otrzymałem smutną wiadomość, że wszyscy członkowie mojej rodziny zostali wymordowani. Byłem wstrząśnięty tą wiadomością – nie wiedziałem, co począć ze sobą – straciłem

eprasa.pl 49c858704b

▶ HISTORIA

● **Walki z partyzantami na Zamojszczyźnie zamieniły się w pacyfikację całych wiosek** ● Niemcy wspierani przez ukraińskich kolaborantów na miejscu zabijali wszystkich żołnierzy AK i BCh ● **Na tym nie poprzestawali. Bestialsko mordowali także cywilnych mieszkańców**

wszystkich najbliższych, całe gniazdo rodzinne".

Okazało się jednak, że Stanisław, brat Wacława Jaroszyńskiego, przeżył pacyfikację Smoligowa. Został jednak ciężko ranny, nie mógł się poruszać. Znaleźli go jacyś staruszkowie, którzy zabrali go ze sobą i przywieźli go do gajówki w Smoligowie. Tam bracia się po pewnym czasie spotkali.

„Opowiedział mi tragedię rodziny w tym strasznym dla Smoligowa dniu (chodzi o pacyfikację)" – pisał Wacław Jaroszyński. „Ojciec, gdy nieco oddalił się od nich, został zabity. On, matka, siostra i brat leżeli, ukrywając się przed kulami, a gdy nadeszła tyraliera Niemców, ci nie zrobili im nic złego. Dopiero bulbowcy (chodzi o formację podlegającą Tarasowi Borowciowi ps. „Bulba"; jak wynika z tej relacji, jej członkowie także brali udział w pacyfikacji) ich legitymowali. Najpierw zastrzelili matkę, potem Genię i Józka (chodzi o innego brata „Wilczka"), a na koniec bulbowiec strzelił w Staszka. Trafił go w lewą rękę, jednakże wypadły mu naboje" – opowiadał naoczny świadek, któremu udało się przeżyć.

Wtedy rozkazano Stanisławowi Jaroszyńskiemu je podawać. Tak się stało. Chłopak zobaczył wówczas, czym strzelano do pacyfikowanej ludności.

„Te naboje były z obciętymi stożkami i miały porozcinane końce, aby bardziej rozrywały ciało" – pisze dalej w swoich wspomnieniach „Wilczek". „Bulbowiec strzelił jeszcze dwa razy do Staszka – a gdy brat się przewrócił i udawał zabitego – podszedł do niego, kopiąc go nogą (...). Gdy oprawcy odeszli, Staszek podczołgał się po ziemi do zabitej matki. Wtedy usłyszał głos swojej siostry Gieni. Pytała go, czy żyje. Gdy potwierdził i z kolei zapytał, gdzie jest raniona, nie usłyszał już odpowiedzi, tylko charkot w jej gardle. Skonała. Brat leżał tak przy niej do wieczora. Odnaleźli go owi staruszkowie" – wspominał „Wilczek".

Stanisław Jaroszyński został przewieziony z gajówki w Smoligowie do szpitala w Tomaszowie Lubelskim. Tam zmarł.

FOT. DOMENA PUBLICZNA

Wysiedlenia ludności polskiej z Zamojszczyzny zaczęły się już w 1941 roku. Niemcy masowo porywali też polskie dzieci stamtąd

Bestialstwo oprawców było przerażające. Często mordowano całe rodziny. Natknęliśmy się na rodzinę młynarzów. Ojciec trzymał za rękę syna Ceśka, a matka trzymała na ręku dziecko. Wszyscy czworo byli martwi

eprasa.pl 49c858704b

▶ PRZYRODA

Dalie to **rośliny późnego lata i jesieni**. Zadziwia i zachwyca misterność ich kwiatów. Te piękności pochodzą z Meksyku, gdzie były znane i uprawiane już przez Azteków – zarówno jako rośliny **ozdobne, jak i... jadalne**

PAMIĘTAJCIE O OGRODACH

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

Dalie – małe dzieła sztuki rodem z Meksyku. Co lubią i jak o nie dbać?

D

Dalia – znana też jako georginia ogrodowa – to bylina o bulwiastych korzeniach. Dalie należą do rodziny astrowatych. Nazwa rodzaju wywodzi się od nazwiska szwedzkiego botanika Andersa Dahla (ucznia Karola Linneusza). Natomiast druga nazwa rośliny – georginia – upamiętnia postać niemieckiego lekarza Johana Gottlieba Georga.

Istnieje ponad 40 gatunków dalii. Występują one w Ameryce Centralnej oraz Kolumbii, przy czym najbardziej zróżnicowane są w Meksyku. W swoich rodzinnych stronach rosną głównie na obszarach górskich.

Dalie pożywieniem lekkostrawnym Azteków

– Aztekowie, u których dalie rosły naturalnie, traktowali ich bulwy podobnie jak ziemniaki – gotowali je, piekli lub suszyli i mełli na mąkę. Było to możliwe, ponieważ bulwy są bogate w inulinę – wielocukier, który w organizmie rozkłada się do fruktozy. Dawało to naturalną słodycz, a przy tym było pożywieniem lekkostrawnym – opisują znawcy z Ogrodu Botanicznego Uniwersytetu Wrocławskiego. – Ciekawostką jest, że w XIX wieku bulwy dalii stosowano w medycynie – inulina była używana jako substancja pomagająca leczyć schorzenia nerek.

Dodajmy, że w XXI wieku daliom i ich właściwościom leczniczym bacznie przyglądają się naukowcy. 10 lat temu badacze z Nowej Zelandii odkryli, że obecna w daliach buteina zmniejsza stan zapalny w mózgu, co może obniżać stężenie cukru we krwi osób z zaburzeniami jego regulacji. A w ostatnich latach – z płatków dalii stworzyli suplement diety przeciw cukrzycy.

To tam zobaczysz największą polską kolekcję

Dalie trafiły do Europy w drugiej połowie XVIII wieku. Dzięki pracom hodowlanym, selekcji i krzyżowaniu powstały tysiące ich odmian o zróżnicowanej budowie – począwszy od prostych, które przypominają stokrotki, przez kaktusowe, najeżone płatkami zwijającymi się w rurki , po pełne, kuliste, pomponowe.

Rośliny te osiągają wysokość od 20 do 200 cm, zależnie od formy. Mają bulwiasto zgrubiałe korzenie, grube i wewnątrz puste łodygi, pierzaste liście. Kwiatostan georginii, w kształcie koszyczka, składa się z pojedynczych, długich płatków języczkowatych i krótszych rurkowatych. Rozróżnia się odmiany o kwiatach pojedynczych, półpełnych i pełnych składających się z płatków o rozmaitych kształtach. Kwiaty występują w niemal wszystkich barwach – z wyjątkiem niebieskiego i czarnego.

Największa publiczna kolekcja dalii w Polsce znajduje się w Ogrodzie Botanicznym Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej (UMCS) w Lublinie, gdzie prezentowanych jest około 120 odmian tych roślin!

Nie sadzić głęboko

Drobniejsze odmiany dalii kwitną od lipca, a większe – od sierpnia do późnej jesieni. Dalie wykorzystywane są jako kwiat rabatowy, w grupach na kobierce kwiatowe oraz na obwódki.

Najwyższe odmiany najlepiej sprawdzą się w większych ogrodach, gdzie można je sadzić pojedynczo i grupami, przy ogrodzeniach lub wzdłuż alejek. Odmiany niskie czy karłowe warto posadzić na skalniaku, nadają się też one do uprawy w pojemnikach. Dodajmy, że odmiany karłowe odznaczają się wyjątkowo długotrwałym i obfitym kwitnieniem. Niektóre dalie uprawiane są także na kwiat cięty.

Gdzie je posadzić? Dalie lubią miejsca słoneczne lub nieco ocienione, ciepłe, osłonięte przed wiatrem. Gleba powinna być żyzna, zasobna w składniki pokarmowe, ale nie przenawożona azotem, zwłaszcza w okresie jesiennym. Jak radzą specjaliści, w okresie intensywnego kwitnienia można dokarmiać dalie nawozami rozpuszczonymi w wodzie. Ogrodnicy dodają, że rośliny te źle rosną na glebach kwaśnych.

Podłoże powinno być przepuszczalne, a jednocześnie stale dostatecznie wilgotne (ale nie podmokłe). W okresie suszy trzeba dalie podlewać. Warto ziemię wokół nich wyściółkować warstwą kory albo kompostu, dzięki czemu podłoże będzie wolniej wysychać.

Bulwy korzeniowe dalii wysadza się do gruntu mniej więcej w połowie maja lub później, tak aby pędy wyrosły dopiero po ostatnich wiosennych przymrozkach, na które dalie są bardzo wrażliwe. Rozstawa zależy od wielkości odmiany i powinna wynosić od 30 do 80 czy nawet 100 centymetrów.

Sadząc dalie, nie powinniśmy ich zakopywać zbyt głęboko. Bulwy powinny być przykryte tylko kilkucentymetrową warstwą ziemi – 5 cm w przypadku dalii karłowatych, a 8-10 cm w przypadku dalii wysokich. Przy sadzeniu trzeba uważać, by nie uszkodzić korzeni rośliny. Powinny one być starannie rozłożone, dlatego w środku dołka należy usypać kopczyk i na nim rozłożyć korzenie sadzonej dalii.

W czasie kwitnienia należy usuwać przekwitłe kwiaty, zwłaszcza w początkowym okresie. To – jak podkreślają fachowcy – znacznie wydłuży okres kwitnienia. Na bieżąco oczywiście trzeba usuwać chwasty (obsypanie podłoża wokół dalii korą pomoże ograniczyć ich rozwój).

Wysokie odmiany dalii, zwłaszcza te o okazałych, ciężkich kwiatach, trzeba przywiązywać do palików, co zapobiegnie wyłamywaniu się pędów.

Piękności, które wykopujemy na zimę

Po tym, jak do jesieni georginie cieszą oko w naszych ogrodach, musimy zadbać o ich przezimowanie. Części nadziemne dalii giną po pierwszym jesiennym przymrozku. Gdy przymrozek zwarzy ich liście, wykopujemy bulwy. Lepiej przy tym nie usuwać ziemi oblepiającej bulwy, bo ochrania ona rośliny przed utratą wilgoci.

Po wykopaniu karp pędy przycina się na wysokości ok. 10 cm, a bulwy przez kilka dni dosusza. Potem delikatnie doczyszcza się korzenie z nadmiaru ziemi. Następnie należy umieścić je w ażurowych skrzynkach, w nieco wilgotnym torfie lub piasku (a jeśli pomieszczenie jest wilgotne – można przechowywać je bez przesypki lub z suchą przesypką). Dalie powinny spędzić zimę w chłodnym i ciemnym pomieszczeniu. Temperatura w takiej przechowalni nie może spaść poniżej zera stopni Celsjusza, ani też wzrosnąć powyżej 10 stopni.

Zaglądajmy od czasu do czasu do zimujących dalii. Sprawdźmy stan korzeni, które mogą chorować, usuwajmy jak najszybciej te uszkodzone albo gnijące.

FOT. PIXABAY.COM

Dalie trafiły do Europy z Ameryki Centralnej w drugiej połowie XVIII wieku

eprasa.pl 49c858704b

▶ MOTORYZACJA

To był prawdziwy Mercedes. Odrobinę konserwatywny, ale stateczny. W latach 70. i 80. napłynęło do Polski sporo używanych egzemplarzy. Przemierzał miasta i miasteczka, a czasem przemykał po ekranie telewizora. Pod maską przeważnie klekotał diesel

ON TO MOTO

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

S

Szeroka publiczność po raz pierwszy zobaczyła nowy model na wystawie w Genewie w marcu 1968 r. Zastąpił „skrzydlaki" W110/W111. Ponieważ oznaczenie bazujące na pojemności silnika (200, 200D) częściowo pokrywało się ze starym modelem, w dokumentach firmowych, cennikach i na tabliczkach znamionowych dodano do niego /8, np. 200/8 lub 200D/8. Stąd niemiecki przydomek „Strich Acht". Ósemka wskazuje chodzi o rok 1968. W Polsce bywał nazywany „puchatkiem", a odkąd do rangi auta kultowego urosła „beczka", czyli W123 z lat 1976-86, mówi się o nim „przejściówka".

Seria W114 obejmowała auta z rzędowymi silnikami 6-cylindrowymi, a W115 tańsze modele 4-cylindrowe oraz 5-cylindrowego diesla. Samonośne nadwozie, wzorem poprzednika, miało strefy zgniotu z przodu i z tyłu. Wewnątrz znalazła się łamana kolumna kierownicy. Hamulce tarczowe były przy obu osiach, co wówczas nie było takie oczywiste nawet w autach luksusowych. Duża powierzchnia szyb zapewniała znakomitą widoczność. Krokiem naprzód było przede wszystkim tylne zawieszenie. Stosowaną wcześniej oś łamaną zastąpiono zawieszeniem na trójkątnych wahaczach skośnych. Zapewniało lepszą przyczepność, a komfort jazdy nadal był wysoki. Najpierw oferowano sześć silników, w tym dwa diesle. Paleta odmian kończyła się na modelu 250, który jako najbardziej luksusowy miał podwójne zderzaki. Na początku lat 70. dołączyły mocne silniki benzynowe o pojemności 2,8 l. Miały je Mercedesy: 250, 280 i 280E. W ostatnim z nich paliwo do cylindrów dostarczał elektronicznie sterowany wtrysk Bosch D-Jetronic.

Poza czterodrzwiowym sedanem firma proponowała dwudrzwiowe coupé bez środkowych słupków oraz wydłużoną, ośmioosobową limuzynę. Pracowano nad kombi, lecz pojawiło się dopiero w następnym modelu W123. Coupé miało identyczne wymiary, jak sedan, ale było o 4,5 cm niższe. Mocniej pochylona była przednia i tylna szyba. Występowało tylko z silnikami benzynowymi jako 250C, 250C 2.8, 280C oraz 280CE. Limuzyna, nazywana po prostu Lang (niem. długi) miała słabsze silniki, również wysokoprężne. Auta te pracowały często jako pojemne taksówki i 78% spośród nich zostało zamówionych z dieslami.

Produkowano również „gołe" podwozia ze zwykłym i długim rozstawem osi. Wykorzystywano je do budowy ambulansów i karawanów. „Mały" Mercedes był systematycznie modernizowany. Najpoważniejsze zmiany zaszły w roczniku 1973. Poszerzono wlot powietrza. Pokrywa silnika obniżyła się. W żadnej wersji nie było już podwójnych zderzaków. Z przednich drzwi zniknęły uchylane, trójkątne szybki. Z tyłu pojawiły się większe lampy z „niebrudzącymi się", rowkowanymi kloszami, charakterystyczne dla Mercedesów przez ponad ćwierć wieku. Nieco wcześniej zaczęto standardowo montować czteroramienne kierownice, takie jak w klasie S (W116).

W latach 1972-73 znikły modele 220 i 250, a pojawiły się: 4-cylindrowy 230.4, 6-cylindrowy 230.6 oraz wysokoprężny 240D.

W 1974 r. wprowadzono pięciocylindrowy diesel 240D 3.0. Osiągał 80 KM i potrafił rozpędzić auto do 148 km/h. Dziś to żaden wyczyn, ale wtedy był jednym z najżwawszych „ropniaków" na świecie. Oficjalny styl sprawił, że auto „rozjechało się" po świecie, pełniąc służbę dyplomatyczną. Woziło ambasadorów i attache jak świat długi i szeroki. Trwałość i oszczędne silniki diesla zaskarbiły mu przyjaźń taksówkarzy. Pozbywali się swych aut nie wcześniej niż licznik wybił pół miliona kilometrów. Drugie tyle przejeżdżały u kolejnego właściciela.

Długowieczność W114/W115 sprawia, że choć dużo się ich zachowało, trudno o idealny egzemplarz. Lata napraw i remontów „popsuły" wiele tych aut. Ceny części do dzisiaj są umiarkowane. Droższe, ale rzadko warte swojej ceny są wersje coupé. Jedyne, co może budzić zastrzeżenia to słaba dynamika większości wersji. Diesle są również dość głośne. Lecz dokąd się spieszyć, jadąc takim samochodem?

Mercedes „przejściówka" pokazał, co potrafi w ósmym odcinku serialu „07 zgłoś się", zatytułowanym „Dlaczego pan zabił moją mamę?". Borewicza i Zubka wiózł służbowy kierowca, w którego wcielił się rajdowiec Marek Varisella. Scenariusz odcinka powstał na podstawie opowiadania Adama Hauerta. Pod tym pseudonimem „ukrył się" Jerzy Iwaszkiewicz.

Samochody te cechowały się dużą bezawaryjnością. Wiele egzemplarzy bez większych problemów przekroczyło milion kilometrów. W 2004 roku grecki taksówkarz Gregorios Sachinidis przekazał swój egzemplarz Mercedes-Benz 240D z 1976 roku do kolekcji Muzeum Mercedes-Benz z przebiegiem 4,6 miliona kilometrów na liczniku. W ten sposób ten egzemplarz stał się tym Mercedesem, który jest uznawany za ten z najwyższym zarejestrowanym przebiegiem.

FOT. GETTY IMAGES

Mercedes W114 oraz jego bliźniaczy model W115, znany w Polsce jako „przejściówka" produkowany był w latach 1968-1976. Charakteryzował się eleganckim designem oraz innowacyjnymi rozwiązaniami z bezpieczną klatką pasażerską

Jazda Mercedesem W114 to doświadczenie, które przekracza czas. Mało jest samochodów, którym tak dobrze pasuje miano „klasyka"

eprasa.pl 49c858704b

▶ ARCHEO

Od powrotu serca Chopina do Polski, przez wielką inwestycję skandynawskiego koncernu na Śląsku, po koniec sezonu wypasu owiec w Bieszczadach. **18 października** gazety pisały m.in. o tych wydarzeniach.

Z NASZYCH STRON

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

Dziennik Zachodni nr 244, 18.10.1945

1945

Serce Szopena wraca do Warszawy

Warszawa. W 98-mą rocznicę zgonu wielkiego kompozytora polskiego, Fryderyka Szopena, serce jego wraca do Warszawy. Prezydent Krajowej Rady Narodowej, Bolesław Bierut objął protektorat nad uroczystościami, które rozpoczęły się w dniu wczorajszym o godzinie 7-ej przewiezieniem serca Szopena z Wilanowa do Żelazowej Woli, miejsca urodzin kompozytora. O 9-tej odbyło się w Żelazowej Woli uroczyste przekazanie serca Szopena prezydentowi Bierutowi, następnie zaś o godzinie 11-tej na dawnej rogatce Wolskiej, przez którą przejeżdżał Szopen, opuszczając na zawsze Warszawę, miała miejsce uroczystość przejęcia serca Szopena przez przedstawicieli Warszawskiej Rady Narodowej i społeczeństwo Stolicy.

W południe odbyła się w kościele Św. Krzyża msza żałobna, po czym nastąpiła uroczystość wmurowania urny, połączona z odsłonięciem tablicy pamiątkowej. Szereg pieśni odśpiewał chór „Harfa", a o godzinie 16,30 odbyła się w sali „Roma" uroczysta akademia, złożona z części oficjalnej i artystycznej.

Dziennik Bałtycki nr 248, 18.10.1955

1955

Palacze Stoczni Północnej zaoszczędzą 75 ton węgla

W odpowiedzi na apel CRZZ, **załoga kotłowni Stoczni Północnej zaoszczędzi do końca br. 75 ton węgla.** Osiągnie to dzięki racjonalnej i ekonomicznej gospodarce.

Dawniej np. woda kotłowa wędrowała do kanału. Obecnie palacze wykorzystują ją przy odmulaniu kotłów. Przedtem do zasilania kotłów w wodę służyły pompy, które **obecnie zastąpiono inżektorami, doprowadzającymi wodę do kotłów już ogrzaną.**

Dobre wyniki przyniesie również stosowanie metody Maksymiliana Pieczyńskiego, polegającej na szczegółowym przeglądzie instalacji c.o., sieci i kotłów, oraz zabezpieczenie tych urządzeń przed stratą ciepła wynikającą z nieszczelności lub wadliwej izolacji rur.

Gazeta Krakowska nr 247, 18.10.1965

»Sztuczne serce« — odmłodzone

Nowe konstrukcje inż. Płużka

POZNAŃ (PAP)

Przedstawiciele dyrekcji zakładów „H. Cegielski" w Poznaniu przekazali 16 bm. znanemu poznańskiemu kardiologowi, prof. dr Janowi Mollowi wykonane w HCP urządzenie, tzw. wymiennik gazu, stanowiący ulepszenie słynnego już polskiego „sztucznego serca". Dzięki temu urządzeniu prof. Moll przeprowadził dotychczas w Poznaniu i Łodzi ponad 200 operacji na otwartym sercu. W poznańskich zakładach, pod kierownictwem inż. Franciszka Płużka wykonano 10 takich aparatów, które pracują już m. in. w klinikach Łodzi, Gdańska, Szczecina, Krakowa oraz w Halle (NRD) i w Leningradzie (ZSRR). Inż. Płużek skonstruował wymiennik gazu przy współpracy z prof. Mollem.

Do „rozruchu" aparatu i wypełnienia go potrzeba było początkowo ok. 3 l krwi, której zgromadzenie było kłopotliwe i wymagało wielodniowych przygotowań. Dzięki wymiennikowi gazu można będzie obecnie przeprowadzić operacje aparatem wypełnionym małą ilością krwi lub płynem zastępczym, np. 5-procentowym roztworem glukozy. Ma to doniosłe znaczenie w przypadkach konieczności natychmiastowego operowania, ponieważ obecnie aparat może być gotowy do użytku w ciągu pół godziny. Zastosowanie płynu pozwala również na wyeliminowanie powikłań, które są nieuchronne w wyniku stosowania innej krwi.

Obecnie skonstruowany wymiennik gazu stanowi trzecią wersję tego urządzenia, opracowaną przez inż. Płużka. Pierwszą wypróbowano na zwierzętach. Druga wersja pozwoliła na przeprowadzenie już 14 operacji u dzieci, przy czym ilość krwi potrzebnej do wypełnienia aparatu zmniejszono do 0,5 litra. Obecna wersja pozwala na wykonanie operacji u ludzi dorosłych z zupełnym wyeliminowaniem krwi i zastąpieniem jej płynem. Urządzenie jest niewielkie, proste w obsłudze i łatwo daje się sterylizować.

1965

Dziennik Zachodni nr 202, 18.10.1995

Benzyna po skandynawsku

Kolejny wielki koncern paliwowy — skandynawski Statoil inwestuje na Śląsku. Po wygraniu przetargu na obiekty bytomskiego Przedsiębiorstwa Usług Motoryzacyjnych i Taksówkowych „Radio-Taxi" najprawdopodobniej na przełomie roku rozpocznie budowę nowoczesnej stacji benzynowej, warsztatów i centrum diagnostycznego. Do tej pory Statoil otworzył w Polsce kilkanaście stacji.

Koncernowi nie przeszkodził fakt, że do przetargu w Bytomiu przystąpił bez pozwolenia MSW na przejęcie nieruchomości. Protesty pracowników likwidowanego przedsiębiorstwa do wojewody katowickiego oraz ministerstw: spraw wewnętrznych i przekształceń własnościowych nie przyniosły rezultatów. **(SJ)**

1995

Głos Pomorza nr 244, 18.10.1985

1985

W Bieszczadach zakończył się tegoroczny sezon wypasu owiec. Podczas redyku trwającego od maja do połowy października w 42 bacówkach m. in. w Wołosatem, Ustrzykach Górnych i Forylnem przebywało blisko 30 tys. owiec z Podhala. Bacowie współzawodniczyli pomiędzy sobą o najlepiej zorganizowany wypas owiec. W rodzinne strony owce przetransportowano 281 wagonami kolejowymi. Ostatni transport tych zwierząt opuścił woj. krośnieńskie 16 bm.

CAF – St. Momot

Dziennik Popularny nr 230, 18.10.1975

W NASZYM REFLEKTORZE

Prośba naszego kolegi

We wtorek, 14 października, ok. godz. 9 rano nasz kolega-dziennikarz zostawił okulary w taksówce, która zawiozła go na ul. Zarzewską przy Kilińskiego. Były to szkła optyczne w ciemnej oprawie. Jest teraz w bardzo złej sytuacji, ponieważ nie może bez nich pracować.

Za naszym pośrednictwem prosi kogoś, kto je znalazł, o sygnał do Reflektorka.

1975

FEDERACJA BIBLIOTEK CYFROWYCH

eprasa.pl 49c858704b

▶ ŚWIAT WOKÓŁ NAS

Wiek nie jest żadną przeszkodą w podróżowaniu i poznawaniu świata. Często dopiero na emeryturze mamy odpowiednio dużo czasu na podróże. Jak zrobić to z głową? I na co zwrócić uwagę, żeby **podróżować bezpiecznie**?

ZROZUMIEĆ DZIŚ

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

Dookoła świata i jeszcze dalej, czyli bezpieczne podróżowanie

Bez względu na to, czy jedziesz tylko do sąsiedniego miasta, czy może wybierasz się na inny kontynent, musisz się odpowiednio przygotować. Jedną z ważniejszych decyzji jest wybór środka transportu. Jeżeli masz prawo jazdy, praktycznym i wygodnym rozwiązaniem będzie samochód. W wiele miejsc (nie tylko w kraju, ale też za granicą) bez problemu dotrzesz pociągiem. Z kolei na dalekie wyprawy najlepszy z pewnością okaże się samolot.

Za kierownicą

Prowadzenie samochodu to duża odpowiedzialność - nie tylko za siebie, ale także za innych uczestników ruchu drogowego, kierowców, pasażerów, rowerzystów, przechodniów, a nawet zwierzęta. Dlatego zawsze pamiętaj o regularnych kontrolach medycznych, zwłaszcza badaniach wzroku, słuchu i koordynacji ruchowej. Podczas prowadzenia samochodu zachowuj szczególną uwagę i ostrożność w trudnych warunkach, np. po zmroku albo podczas złej pogody.

Ruszyła lokomotywa

Podczas podróży pociągiem nie zostawiaj bagażu bez opieki. Najważniejsze rzeczy i cenne przedmioty zawsze trzymaj przy sobie, np. w podręcznej torebce, wewnętrznej kieszeni albo saszetce ukrytej pod ubraniem. Nie podawaj współpasażerom dokładnego celu swojej podróży i nie mów na głos, ile pieniędzy masz przy sobie. Zwracaj też uwagę na osoby, które zachowują się w podejrzany sposób. Niepokojące sytuacje zgłaszaj załodze konduktorskiej.

Witamy na pokładzie

Pierwsza podróż samolotem może być stresująca, niekoniecznie z powodu samej obawy przed lataniem. Wielu turystów, którzy nie korzystali jeszcze z lotniska i nie lecieli samolotem, martwi poziom skomplikowania podróży lotniczych, limity bagażu, kontrole bezpieczeństwa itp.

Pamiętaj, że regulaminy linii lotniczych określają dokładnie, jakiego rodzaju przedmiotów i substancji nie należy pakować do bagażu głównego i podręcznego, przewożonego samolotem. Niemal zawsze chodzi o rzeczy potencjalnie niebezpieczne, materiały łatwopalne, wybuchowe itp. Do bagażu podręcznego nie należy zabierać przedmiotów z ostrymi krawędziami, np. scyzoryków.

Przed podróżą samolotem skonsultuj się ze swoim lekarzem prowadzącym - czasami lot może nasilać objawy chorób przewlekłych. Lekarz sprawdzi, czy w twoim przypadku podróż jest możliwa, w razie potrzeby dostosuje plan leczenia i zasugeruje odpowiednie środki ostrożności. Jeżeli masz jakieś problemy zdrowotne, koniecznie poinformuj o nich załogę. W wielu liniach lotniczych przy kupowaniu biletu możesz też poprosić o asystę przy wchodzeniu/wychodzeniu z samolotu, dotarciu na swoje miejsce albo przemierzeniu lotniska.

Wszystko pod ręką

Do bagażu podręcznego spakuj przede wszystkim niezbędne dokumenty: dowód tożsamości, bilety, potwierdzenie rezerwacji hotelowych, paszport czy ubezpieczenie zdrowotne. Pieniądze oraz karty kredytowe trzymaj przy sobie. Nie zapomnij o lekach i środkach pielęgnacyjnych. Powietrze w samolocie jest suche, weź więc ze sobą nawilżający krem oraz balsam do ust. Pamiętaj też o porządnym zabezpieczeniu większego bagażu - walizkę możesz np. zamknąć na klucz lub kłódkę.

Na wakacjach

Podczas zwiedzania, kupowania pamiątek albo odwiedzania lokalnych restauracji strzeż swojej prywatności, nie pokazuj innym zawartości portfela, a podczas płatności kartą pamiętaj o dyskretnym wpisywaniu kodu PIN. Spacerując po zmroku, wybieraj ruchliwe i dobrze oświetlone ulice, unikaj za to ciemnych zaułków, przejść podziemnych oraz nieoświetlonych parków. Pod żadnym pozorem nie wsiadaj do samochodu z przypadkowo poznanymi osobami. Jeżeli będziesz przestrzegać wszystkich tych zasad, twój wyjazd z pewnością okaże się udany i bezpieczny.

FOT. 123RF

Emerytura to znakomity moment na zwiedzanie świata. Jednak bez względu na to, czy jedziesz tylko do sąsiedniego miasta, czy może wybierasz się na inny kontynent, musisz się odpowiednio przygotować

Słowniczek

- **apka – aplikacja na telefon lub smartfon, np. mapy, aplikacja bankowa czy komunikator**
- **podwózka – podwiezienie kogoś przez kogoś np. samochodem lub hulajnogą elektryczną**
- **bliknąć kasę – przesłać komuś pieniądze za pomocą BLIK–a**
- **głosówka – wiadomość głosowa wysłana za pomocą komunukatora lub wiadomości SMS**
- **city break – krótki, zazwyczaj weekendowy, wyjazd do dużego miasta w celu aktywnego zwiedzania jego atrakcji**

eprasa.pl 49c858704b

▶ FOTO

Wybitny reżyser **Kazimierz Kutz** na planie filmu „Perła w koronie", który otrzymał nominację do Złotej Palmy na Festiwalu Filmowym w Cannes. Rok 1971. Kapitalna scena.

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 49c858704b

▶ SPORT

Bez wątpienia jest jedną z ikon polskiego sportu. **Janusz Gerard Pyciak-Peciak jak nikt inny, „czuł" różne sporty**, umiał łączyć specyfikę i trudności totalnie odmiennych aktywności ruchowych

LIGA MISTRZÓW

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

Na igrzyskach w Montrealu, Janusz Peciak nie tylko odrobił na trasie crossu stratę 14 sekund do Sowieta Pawła Ledniewa, ale i zyskał znaczną przewagę

FOT. WWW.KSIAZEKSPORT.COM

Janusz Gerard Pyciak-Peciak
Wiek: 76 lat
pięcioboista nowoczesny
mistrz olimpijski i mistrz świata

Janusz Gerard Pyciak-Peciak był pierwszym Polakiem, który sięgnął po tytuł mistrza olimpijskiego i świata w pięcioboju nowoczesnym - jednego z najstarszych sportów olimpijskich.

Według legendy, ów wielobój narodził się jeszcze w czasie trwającej w latach 1870-1871 wojny francusko-pruskiej. I jak to często bywa w takich przypadkach, łączy prawdę z fikcją, rzeczywistość z elementami fantasy...

Na gawędę o pewnym oficerze francuskim i jego przygodach, trafił kiedyś sam baron Pierre de Coubertin , któremu zamarzyło się, aby żołnierze nie walczyli ze sobą na frontach, ale rywalizowali wyłącznie na arenach sportowych. I tak pięciobój nowoczesny znalazł się w programie olimpijskim, a swój „debiut" zaliczył na Igrzyskach V Olimpiady, które w 1912 roku zorganizował Sztokholm.

W czasie II wojny światowej, ojciec mistrza pięcioboju nowoczesnego - Stefan Peciak, został ranny we Francji i trafił do szpitala. Ze względu na nieczytelne dokumenty, zarejestrowano go jako Stefan Pyciak vel Peciak. I tak zostało na lata... Nazwisko odziedziczył syn - Janusz, który dopiero po wielu latach przywrócił oryginalny zapis „Peciak".

Losy sportowca (rocznik 1949) to typowe losy warszawiaka lat 60. i 70. Tutaj się urodził, wychował, uczył i uprawiał sport. Rozpierała go młodzieńcza energia, miewał szalone pomysły, garnął się do sportu - najpierw szkoła przy Wilczej, potem edukacja na Górnośląskiej, w tak zwanym „międzyczasie" zajęcia na kameralnym basenie na Działdowskiej na Woli i pierwsze treningi na Legii.

Miał 19 lat, jak trafił do pięcioboju, mając już świetne przygotowanie ogólnorozwojowe (m.in. dzięki praktyce lekkoatletycznej u Romana Wszoły - tacie Jacka Wszoły, ojca przyszłego mistrza olimpijskiego w skoku wzwyż). Postępy robił błyskawicznie.

Jednak dopiero sezon 1974 okazał się przełomowy - po raz pierwszy zdobył tytuł mistrza Polski, po raz pierwszy pokonał wielkiego rywala, mistrza olimpijskiego i świata, Pawła Ledniewa z ZSRR.

Janusz Peciak zasłynął jednak tym, że w 1976 roku, na Igrzyskach XXI Olimpiady w Montrealu zdobył złoty medal w pięcioboju nowoczesnym. Potrzebował na to 8 lat regularnego treningu - dla porównania, mistrz olimpijski z Monachium, Węgier András Balczó pracował na podobny sukces aż lat 16...

- Pięciobój nowoczesny to taki sport, w którym zawodnicy doskonale się znają. Wiedzą, kto w jakiej konkurencji jest silny lub słaby. I gdy po czterech starciach w strzelaniu, szermierce, pływaniu i jeździe konnej staje się do piątego, biegu, to już można typować zwycięzcę. Kto jednak potrafi bić rekord życiowy właśnie na trasie crossu, ten zaskakuje przeciwników i wygrywa. Ja musiałem pobiec o 14 sekund szybciej niż Ledniew. Może to zabrzmi jak samochwalstwo, ale 22 lipca 1976 roku, nie bałem się tego biegu, ani Ledniewa. Nie miałem przecież nic do stracenia. Nie musiałem niczego bronić, bo jeszcze nic wielkiego w sporcie nie osiągnąłem... - wspominał kanadyjskie zawody Peciak.

W sumie, 5-krotnie zdobywał tytuł mistrza świata - w 1977 roku w odległym, amerykańskim San Antonio (indywidualnie + drużynowo), w 1978 roku, w szwedzkim Jönköping (drużynowo) i w 1981 roku, w naszym Drzonkowie (ponownie (indywidualnie + drużynowo). Ponadto, 8-krotnie stawał na najwyższym stopniu podium mistrzostw Polski (1974-1977, 1980-1983).

Po zakończeniu kariery sportowej, przez wiele lat (od 1985 roku) mieszkał w Denver, gdzie prowadził szkołę szermierczą i był trenerem m.in. kadry amerykańskiej w centrum pięcioboju USA w San Antonio, w stanie Teksas. Często przyjeżdżał ze swoimi podopiecznymi do Polski - uczył ich pięcioboju nowoczesnego tam, skąd ruszył na podbój świata...

NAJWSZECHSTRONNIEJSZY

eprasa.pl 49c858704b

▶ KSIĄŻKI

● **Biografia Eligiusza Niewiadomskiego, który w historii Polski zapisał się jako morderca prezydenta** ● Gabriel Narutowicz zginął od trzech strzałów w plecy ● **Niewiadomski był znanym przed wojną malarzem, wystawiał m.in. w galerii Zachęta**

trzykropek

Szesnastego grudnia rano prezydenta odwiedził były premier Skulski z zaproszeniem na polowanie, które miało się odbyć dzień później w Puszczy Kozienieckiej. Narutowicz, wytrawny myśliwy, nie był pewien, czy znajdzie wolną chwilę.

Odjeżdżającemu z Belwederu Skulskiemu miał powiedzieć, jakby coś przeczuwał: „Pamiętaj pan, panie Leopoldzie, w razie nieszczęścia zaopiekuj się mojemi dziećmi”. Przed południem zgodnie z kalendarzem prezydent w towarzystwie Cara udał się samochodem do rezydencji arcybiskupa Kakowskiego. Rozmowa trwała około pół godziny, później dołączył do nich marszałek Rataj. Dyskutowano o bieżącej polityce wewnętrznej, formowaniu gabinetu, reformie rolnej.

W drodze do Zachęty nie było żadnych incydentów, a nawet przechodnie witali przejeżdżającego prezydenta, kłaniając się. Wydawało się, że Warszawa się wyciszyła, że to już kres manifestacji i wieców. Samochód stanął przed Zachętą. Przed budynkiem prezydenta przywitał prezes komitetu wystawy Jan Kozłowski w towarzystwie premiera Nowaka i malarza Edwarda Okunia. Obecni byli także minister wyznań religijnych i oświecenia publicznego Kazimierz Władysław Kumaniecki i minister sprawiedliwości Wacław Makowski. W Towarzystwie Zachęty Sztuk Pięknych znajdowali się już artyści, krytycy sztuki, kilku duchownych, wojskowych (również generał Haller), polityków, dyplomatów (między innymi z Włoch, Anglii, Austrii) i dziennikarzy. Rozległy się oklaski i wiwaty. Prezydenta oficjalnie powitał szef protokołu dyplomatycznego Stefan Przeździecki. Tak zapamiętali to autorzy wspomnień i pamiętników, spisanych już po upływie lat.

Jeden z akredytowanych dziennikarzy, bezpośredni świadek wydarzenia, relacjonował dzień później na łamach „Kuriera Polskiego”: „Dziesięć minut po godzinie 12 prezydent zajechał przed gmach Zachęty. Na stopniach od ulicy powitał go szef protokółu dyplomatycznego hr. Przeździecki i wprowadził przez drzwi wejściowe do przedsionka. Prezydent wszedł do gmachu i mijając szpaler utworzony przez publiczność (która obnażyła głowy) wstąpił na schody, na których powitali go zebrani tu malarze, członkowie komitetu wystawowego. Miłym uśmiechem odpowiadał prezydent na powitania, spokojny z wesołym i dobrodusznym wyrazem twarzy. Widać było, że był dobrej myśli, pełniąc po raz pierwszy swój obowiązek reprezentacyjny. Przywitawszy się z komitetem, Prezydent zamienił serdeczny uścisk dłoni ze stojącym tuż obok na schodach posłem włoskim p. Tommasinim, poczem wszedł do sal wystawowych w towarzystwie ministrów Nowaka, Makowskiego, Kumanieckiego i innych osób urzędowych.

Zegar na pierwszem piętrze Zachęty wskazywał dwanaście minut po dwunastej, gdy prezydent wkroczył na salę. Odrazu też zaczął oglądać obrazy w towarzystwie premjera Nowaka, posła angielskiego p. Max Mullera i kilku malarzy. Powitał tu Prezydent małżonkę posła angielskiego lady Wandę Max Muller”.

Z głową państwa zamienił słowo poseł angielski, wyrażając żal, że z powodu choroby nie mógł być na zaprzysiężeniu, i korzystając ze sposobności, złożył szczere gratulacje. Żona ambasadora miała powiedzieć: „Permettez-moi Monsieur le Président de Vous fèliciter” [Pozwoli pan sobie pogratulować, panie prezydencie]. „Oh, plutôt faire les condoléances” [Och, chyba raczej złożyć kondolencje] – odparł Narutowicz.

Później prezydent z katalogiem w ręku wspólnie z posłem Williamem Grenfellem Max Mullerem, Nowakiem, Kozłowskim i Okuniem udał się na pierwsze piętro do tzw. Sali Honorowej, gdzie oglądali obrazy, wymieniając się zdawkowymi uwagami na temat polskiego malarstwa i sztuki. Spora część gości patrzyła na prezydenta. Był zwrócony tyłem do sali. Towarzyszyli mu premier Nowak, poseł Max Muller z żoną, Kozłowski, tuż za nimi stał Tommasini. W pobliżu znajdował się również Skotnicki.

Gdy prezydent oglądał obraz Teodora Ziomka Szron, padły jeden po drugim trzy strzały z rewolweru. Mordercą okazał się Eligiusz Niewiadomski, który jako malarz nie miał większych problemów, aby przyjść do Zachęty. Zdobył zaproszenie jak wielu innych artystów i krytyków. W gmachu zjawił się około 11.30. Zapewne nikt nie zwrócił na niego uwagi. Wmieszał się w tłum, czekając na dogodny moment.

Gdy strzelił, nastąpiło straszliwe zamieszanie. Wiceprezes Towarzystwa Okuń zwrócił się w stronę upadającego prezydenta i zauważył stojącego tuż za nim Niewiadomskiego z rewolwerem w ręku. Chwycił go za rękę, a adiutant prezydenta rotmistrz Sołtan wyrwał mu z ręki broń. Później, już w trakcie procesu, ustalono, że był to Browning – hiszpański pistolet kalibru 7,65 mm, dziesięciostrzałowy, używany w armii polskiej i nieznajdujący się w prywatnym handlu, ale zdatny do użytku (stanowił dowód rzeczowy w sprawie).

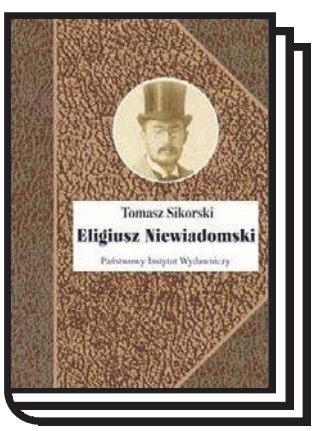
Do oddania trzech strzałów potrzebna była sekunda, może dwie. Po dokonaniu rewizji osobistej u Niewiadomskiego oprócz rewolweru zarekwirowano również magazynek do niego (z czterema niewystrzelonymi nabojami, jeden nabój niewystrzelony i dwie gilzy od wystrzelonych nabojów), legitymację wydaną dla radcy ministerialnego przez departament kultury i sztuki z datą 1 stycznia 1921 roku, wystawioną na jego nazwisko, żółty skórzany portfel, wewnątrz którego znajdowały się niklowy zegarek na rękę bez bransoletki, siedem biletów wizytowych (z nazwiskiem Eligiusza Niewiadomskiego), białą karteczkę, na której ołówkiem napisano: „Niewiadomski Eligjusz”, nieco ponad 20 marek polskich oraz kilka innych drobiazgów, w tym maleńką karteczkę z napisem na jednej stronie „wazy fenickie (rysunek)” i na odwrotnej stronie „Cew zarówno 600” (drugi raz) 10 IX–1922 r.”, żelazny klucz oraz białą „niepraną” chustkę do nosa z literą E.

Niewiadomski oświadczył, że nie miał zamiaru strzelać do nikogo oprócz prezydenta i chce się oddać w ręce policji. Nie próbował uciekać. Z kamienną twarzą siedział na krześle w asyście oficerów i ochrony. W całym rozgardiaszu początkowo nie było wiadomo, kim jest. Okuń miał powiedzieć: „To ten z Ministerstwa Sztuki”. Ktoś z sali krzyczał: „To Niewiadomski!”. Personalia zamachowca potwierdził Skotnicki: „To Niewiadomski, to ten wariat, dlatego Ponikowski usunął go z Ministerium”.

Oględziny zwłok Narutowicza dokonane za pośrednictwem biegłych lekarzy profesora Wiktora Grzywo-Dąbrowskiego, pułkownika Eugeniusza Piestrzyńskiego i profesora Edwarda Lotha wykazały, że prezydentowi zadano trzy rany postrzałowe od tyłu – dwie w klatkę piersiową, jedną w okolice kręgosłupa lędźwiowego, przy czym jedna z kul przeszła na wskroś przez klatkę piersiową i uszkodziła płuca, przebijając serce i ostatecznie zadając śmiertelną ranę.

Na wystawie była również obecna Kazimiera Iłłakowiczówna. Wraz z Janem Henrykiem Rosenem oglądała jeden z jego obrazów. Nagle usłyszała „trzy suche, ciche strzały”. Początkowo oboje myśleli, że to huk z ulicy. Gdy weszła z Rosenem na schody, zobaczyła „płaczące i krzyczące panie. Roztrącił je p. Rajnold Przeździecki, który spieszył w dół wołając: »Na miłość boską prędzej księdza!«. Panikę wstrzymywać starał się p. Stefan Przeździecki, który skinął na mnie stojąc w drzwiach: »Niech Pani wejdzie, jeszcze żyje, ale zdaje się, że koniec«. Księżna Franciszka Woroniecka zapłakana stała trochę bliżej grupy skupionej pośrodku sali i zaczęła wołać do mnie z płaczem: »Siostro, prędzej, prędzej«. Byłyśmy razem na froncie.

Prezydenta trzymało kilka osób w pozycji półleżącej na króciutkiej ławeczce pluszowej, gdzie jedna trzecia jego potężnego wzrostu nie mogła znaleźć miejsca. »Połóżmy go na podłodze« – powiedziałam. Uklękłam i oparto go o mnie klęczącą. Za mną był jakiś postument ze świętą figurą, u stóp Prezydenta, którego postać zajęła wielki kawałek podłogi siedział na krześle zabójca. Oficer biały jak papier trzymał mu łokcie skręcone w tył. Miał twarz kamienną, nie patrzył na zabitego. Wydawało mi się okropne, aby Prezydent, o ile jeszcze coś widział, musiał właśnie ciągle na niego patrzeć.

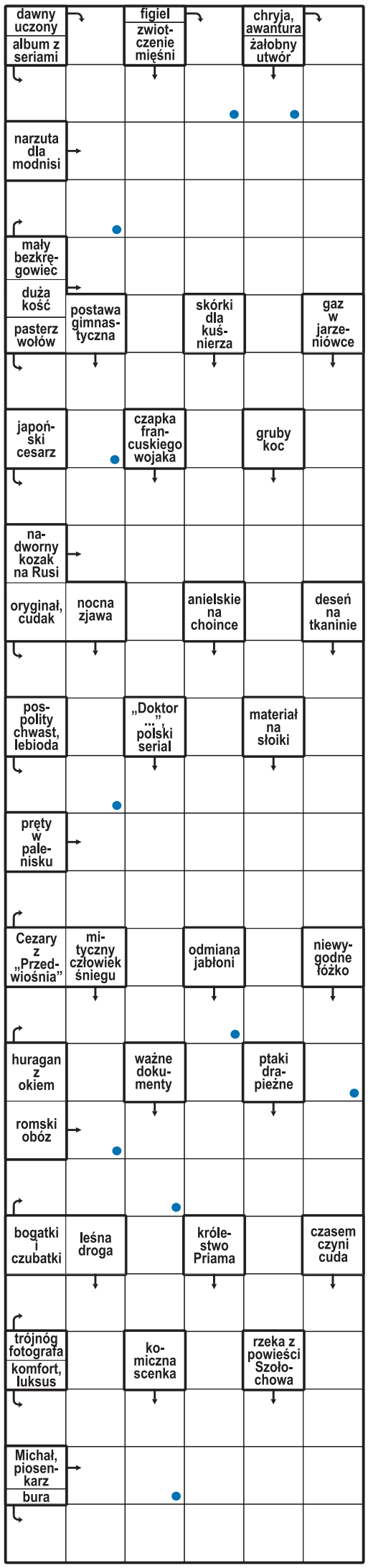


Tomasz Sikorski „Eligiusz Niewiadomski”, wyd. Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 2025

eprasa.pl 49c858704b

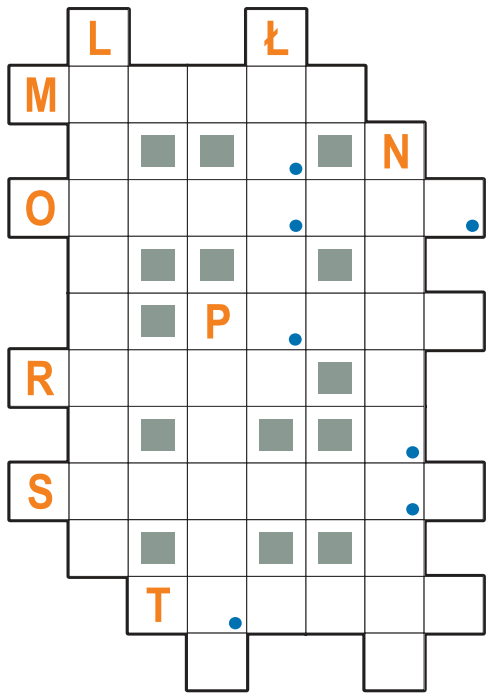
▶ KRZYŻÓWKI

Krzyżówka panoramiczna



Litery z oznaczonych pól, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

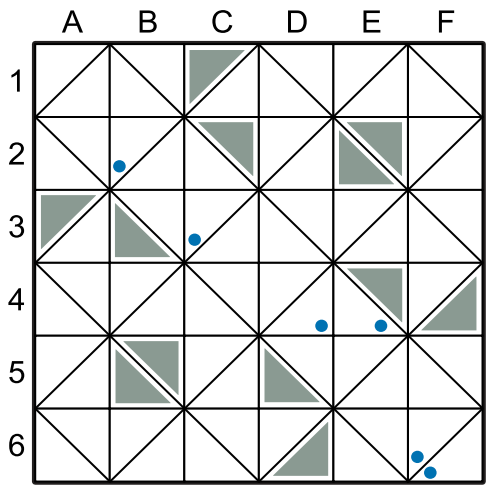
Alfabetka



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

– wszechobecny na Saharze
– dwuosobowy zespół zawodników
– roślina o zwisających kwiatach i owocach pękających przy dotknięciu
– ryba atlantycka z rodziny dorszowatych
– dodawany do marcepanu
– formowanie kolumny gazety
– wśród mieszkańców Armenii
– w portfelu Irańczyka
– autor tekstu do opery
– miasto w stanie Connecticut

Krzyżówka mozaikowa



Litery w polach z kropką, czytane po skosie, utworzą rozwiązanie.

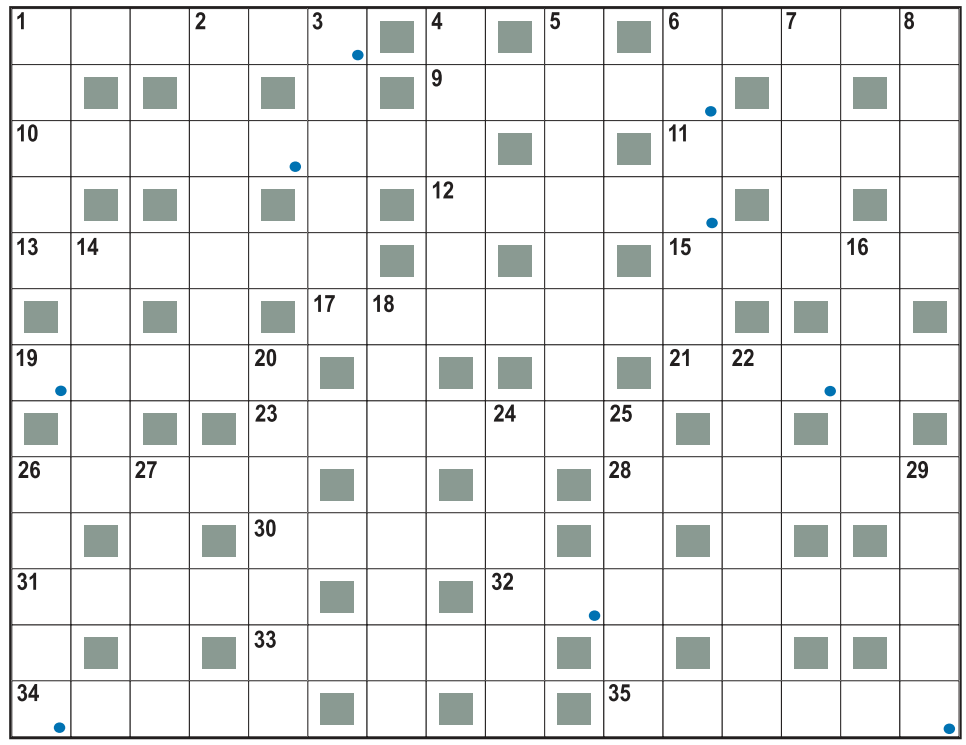
Poziomo:
1) kierownica łodzi ● siekierki na kijek,
2) aktor rozśmieszający widzów,
3) wyspa w Grecji, na której odkryto posąg Nike,
4) piosenka śpiewana dziecku na dobranoc,
5) Szewińska lub Santor,
6) kolega wrotkarza ● zakrywa dziurę.

Pionowo:
A) zbocze wzniesienia ● najemca mieszkania,
B) 3:3 na boisku,
C) hinduski podręcznik miłości,
D) typ obuwia sportowego dla biegaczy,
E) obszar gruntów rolnych,
F) między aktami sztuki ● odmiana tapira lub starożytny pilaster.

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: serwolatka; **alfabetka:** maniera; **szkotka:** kajakarka; **krzyżówka mozaikowa:** makata; **krzyżówka dwuliterowa:** palestra; **krzyżówka pięciokątna:** pralina.

Szkotka

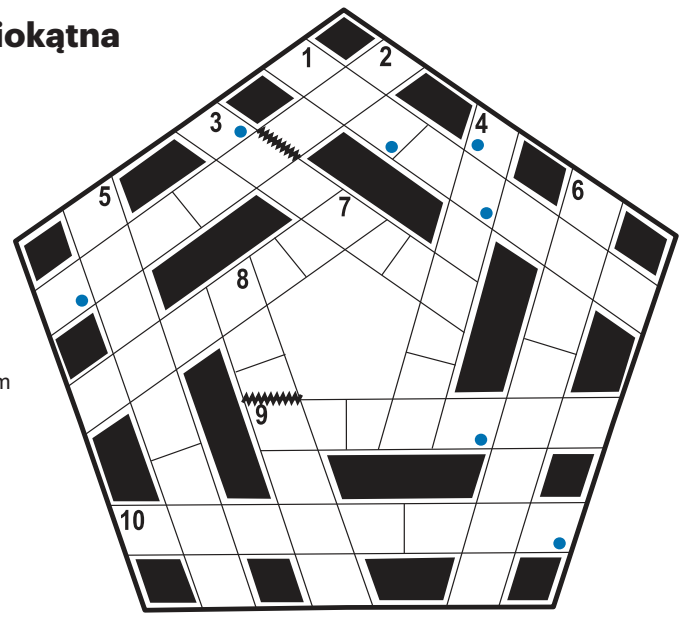


Podane wyrazy należy uzupełnić literami dopisywanymi na początku, na końcu lub z obydwu stron i otrzymane dłuższe słowa (rzeczowniki pospolite) wpisać do diagramu. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

Poziomo:
1) szyk,
6) kolo,
9) rota,
10) jak,
11) bom,
12) Ina,
13) zys,
15) ren,
17) pan,
19) lek,
21) war,
23) los,
26) Aza,
28) bal,
30) asy,
31) jaz,
32) Men,
33) ar,
34) kra,
35) unik.

Pionowo:
1) koza,
2) wiąz,
3) rak,
4) wat,
5) misa,
6) bar,
7) Lima,
8) wada,
14) lak,
16) tar,
18) sad,
20) kand,
22) wal,
24) pony,
25) bon,
26) suw,
27) gama,
29) nit.

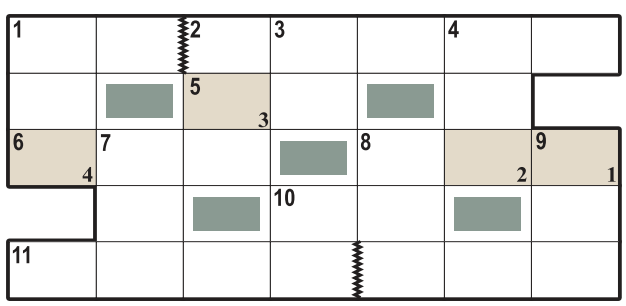
Krzyżówka pięciokątna



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

1) alfabet starosłowiański,
2) wybitny przedstawiciel narodu,
3) ptak z rzędu kuraków, pantarka,
4) kraj z Tiraną,
5) małe drapieżne zwierzę z odwłokiem zakończonym kolcem,
6) emigrant, wysiedleniec,
7) drapieżny kot, leopard,
8) w przenośni: spryt, intuicja,
9) przybudówka przed domem,
10) składnik musztardy.

Krzyżówka dwuliterowa



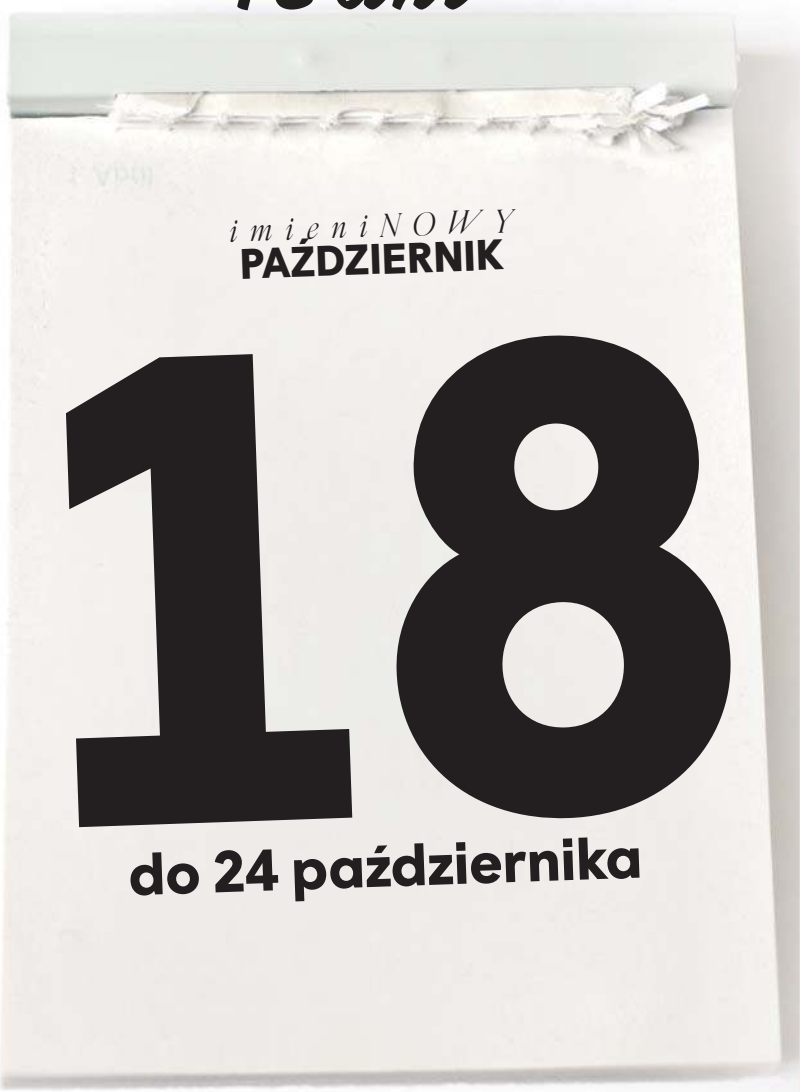
Pary liter z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 4 utworzą rozwiązanie.

Poziomo:
1) dbają o bezpieczeństwo widzów na stadionie,
5) np. węgierska puszta,
6) rodzaj białej broni,
8) przypiecek w chałupie,
10) atrybut Temidy,
11) kobieta niedoświadczona życiowo i dająca się łatwo wykorzystywać innym ludziom.

Pionowo:
1) bogatka wśród ptactwa,
2) plakat reklamowy,
3) koszyczek ostu,
4) czerwone w piosence Brathanków,
7) Harold, angielski pisarz-noblista,
8) rodzaj kary,
9) strona książki,
10) król Zygmunt na kolumnie.

eprasa.pl 49c858704b

Te dni



IMIENINY OBCHODZĄ
18 PAŹDZIERNIKA: Julian, Just, Łukasz, Miłobrat, Piotr, Remigia, Remigiusz, Siemowit, Ziemowit **19 PAŹDZIERNIKA:** Ferdynand, Gabriel, Izaak, Jan, Jerzy, Laura, Lucjusz, Łucjusz, Paweł **20 PAŹDZIERNIKA:** Aureliusz, Aurora, Budzisława, Felicjan, Irena, Jan Kanty, Jerzy, Maria, Witalis, Żywia **21 PAŹDZIERNIKA:** Bernard, Celina, Dobromił, Elżbieta, Jakub, Karol, Klementyna, Piotr, Samuel, Urszula **22 PAŹDZIERNIKA:** Alodia, Donat, Euzebiusz, Filip, Józefina, Kordian, Marek, Salomea **23 PAŹDZIERNIKA:** Bartłomiej, Gracjan, Honorat, Ignacy, Jan, Marlena, Roman, Seweryn **24 PAŹDZIERNIKA:** Alojzy, Antoni, Feliks, Filip, Jan, Józef, Marcin, Marek, Rafał, Septym, Walentyna

WYBITNY AKTOR
18 października swoje imieniny obchodzą panowie o imieniu Piotr. Z tej okazji wspominamy wspaniałego aktora Piotra Machalicę, który zmarł 14 grudnia 2020 roku. Urodził się 13 lutego 1955 roku w Pszczynie. W 1981 roku ukończył studia na Akademii Teatralnej im. Aleksandra Zelwerowicza w Warszawie. W swojej bogatej karierze aktorskiej występował m.in. w takich produkcjach jak „Punkt widzenia", „Zabij mnie, glino", „Kuchnia polska", „Sztuka kochania", „Dzień świra", „Wszyscy jesteśmy Chrystusami" czy „Nic śmiesznego". Poza tym działał w teatrze. Przez lata związany był z Teatrem Powszechnym w Warszawie, a następnie z Teatrem im. Mickiewicza w Częstochowie. Tworzył ponadto piosenki aktorskie. Piotr Machalica zmarł w Warszawie z powodu zakażenia wirusem SARS-CoV-2.

CZAS NA SERIALE

NETFLIX MA DUŻE PLANY
Fani polskich produkcji na Netflix mogą zacierać ręce! Gigant szykuje się do potężnej ofensywy na nasz kraj i w planach ma wiele produkcji, które zapowiadają się naprawdę ciekawie. W przygotowaniu jest m.in. nowy polski serial medyczny, którego gwiazdą będzie Leszek Lichota. A to dopiero początek!

OD ZNACHORA DO DOKTORA
Jedną z najciekawszych polskich produkcji, jakie na najbliższe miesiące zapowiedzieli przedstawiciele Netfliksa, jest bez wątpienia serial medyczny pt. „Znieczulenie", za kamerą którego stanie Łukasz Ostalski. W roli głównej na ekranie pojawi się Leszek Lichota, grający neurochirurga, który po śmiałej, lecz nieudanej operacji, zaczyna pracę w szpitalu w małej miejscowości. Obok niego na ekranie Aleksandra Popławska, Karolina Gruszka, Dorota Kolak.

MOCNE SERIALE...
Innym ciekawie zapowiadającym się serialem jest „Bunt", który wyreżyserują Mateusz Rakowicz i Marek Lechki. To inspirowany prawdziwymi wydarzeniami serial z Borysem Szycem i Filipem Pławiakiem w rolach byłych współwięźniów stojących po przeciwnych stronach konfliktu, którzy próbują powstrzymać masakrę podczas największego buntu więziennego w Polsce.

...I FILMY
Z kolei „Czarna Wołga" w reżyserii Piotra Subbotki, to film o kapitanie milicji (Michał Balicki) podejrzanym o zabójstwo i jednocześnie próbującym rozwikłać sprawę legendy czasów PRL – Czarnej Wołgi, która ponoć stoi za tajemniczymi porwaniami dzieci z małego miasteczka. W ramach tej produkcji na ekranie pojawią się również m.in. Robert Więckiewicz, Marianna Zydek.

Notatki na ostatki

HUMOR z zeszytów

Wolski przyłożył ucho do ziemi i usłyszał tupot niedźwiedzich kopyt

Żółw musi być aż tak twardy, bo jest aż tak miękki

„Bogurodzica" śpiewana była zazwyczaj na rozpoczęcie bitwy pod Grunwaldem

FOT. PIOTR LAMPKOWSKI

Okradziona na lotnisku

● Dorota „Doda" Rabczewska podzieliła się z fanami przykrą historią, która przydarzyła jej się podczas lotu samolotem linii Air France. Okazało się, że piosenkarka opuściła lotnisko z walizką, w której brakowało kosmetyczki, gdyż ktoś ją ukradł.

FOT. JAKUB STEINBORN

Na wakacjach w Meksyku

● Michał Szpak postanowił odpocząć od medialnego zgiełku i wybrał się na wakacje do Meksyku. Pojechał tam z tancerką Pauliną Biernat, która – jak sam podkreśla – jest jego wielką przyjaciółką.

mamy memy my

KIEDY PO LATACH SPOTYKASZ KUMPLA ZE SZKOŁY
I PO 20 MINUTACH NIE MACIE TEMATÓW DO ROZMOWY

DO REDAKCJI: JESIEŃ ROZKRĘCA SIĘ NA DOBRE, WIĘC U NAS W DOMU TRADYCYJNIE POJAWIŁY SIĘ PLANSZÓWKI. GRAMY CAŁĄ RODZINĄ PRAKTYCZNIE CO WIECZÓR. POLECAM!

NOWOŚCI DZIENNIK TORUŃSKI
www.nowosci.com.pl

Redaktor naczelna **Alicja Polewska**
Z-ca redaktor naczelnej **Justyna Wojciechowska-Narloch**
Prezes Makroregionu **Marek Ciesielski**
Dyrektor biura reklamy oddziału **Agnieszka Perlińska**
Dyrektor marketingu oddziału **Katarzyna Jabłońska**

Redakcja, ul. Grudziądzka 46-48, 87-100 Toruń
tel. 56 611 8133
redakcja@nowosci.com.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 **Karol Wlazło**
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.nowosci.com.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

eprasa.pl 49c858704b