Express BYDGOSKI

przy SOBOCIE

Sobota–niedziela, 29–30.08.2026
Nr 200 (11388) • Rok XXXVII
Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)
Nr ISSN 1230-9192 • Nr indeksu 350680

www.expressbydgoski.pl

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

LUDZIE • STR. 4-5

Anna Nehrebecka nie chce mówić o raku

Gdy poznała diagnozę, zachowała spokój. I nie traci optymizmu.

FOT. PIOTR SMOLIŃSKI

ZDROWIE • STR. 8-9

Odpowiednia dieta może zmniejszyć ryzyko powikłań

MODA • STR. 11

Kultowa katana – historia jeansowej kurtki

ŚWIAT WOKÓŁ NAS • STR. 19

Jak sobie radzić w podróży z *zatruciem pokarmowym*

Dołącz na facebook.com/express bydgoski

eprasa.pl 7a37164d58

▶ **NA SYGNALE**

997 Policja

998 Straż Pożarna

999 Pogotowie

112 numer alarmowy

Dzieci wolą sprawiedliwą karę od nierównego traktowania

Konsekwencja w egzekwowaniu zasad jest dla dzieci ważniejsza niż sama surowość kary – wynika z badań naukowców z Uniwersytetu SWPS i University of Michigan. – Wyniki dowodzą, że najmłodsi oczekują bezstronnego i jednakowego stosowania reguł wobec każdego członka grupy, a odmienne potraktowanie przez dorosłego wywołuje u nich silny sprzeciw i podważa poczucie sprawiedliwości – wskazała dr Katarzyna Myślińska-Szarek z USWPS. Okazuje się, że sprawiedliwie wymierzona kara nie wywołuje wyłącznie negatywnych emocji. Choć może nie być przyjemna, dostarcza ukaranemu dziecku poczucia ulgi, bo poniesienie konsekwencji pozwala zamknąć trudną sytuację i zrzucić z siebie ciężar winy. **PAP**

WYCHOWAŁAM SIĘ NA WSI I MIAŁAM CUDOWNEGO TATĘ, KTÓRY NIE TYLKO NAUCZYŁ MNIE JEŹDZIĆ NA TRAKTORZE, ALE TEŻ TRZYMAĆ WIERTARKĘ

Ewa Wachowicz

▶ **NA ZAKUPY**

Przełom sierpnia i września to przede wszystkim przygotowania do nowego roku szkolnego, ale sklepowe promocje obejmują znacznie więcej kategorii

Lidl

Produkty dla dzieci w korzystnej cenie

W Lidlu można znaleźć akcesoria dziecięce i ubrania. M.in.: mata edukacyjna niemowlęca Lupilu, 2 wzory, w cenie 79 zł/szt., zabawka sensoryczna Baby Einstein, 3 wzory, wolna od BPA, pomaga poznawać różne kształty, dźwięki, kolory i faktury, dla dzieci od 3. miesiąca życia, w cenie 29,99 zł/szt., bluza dresowa dziecięca Lupilu, rozmiary: 98-128, 3 wzory, w cenie 12,99 zł/szt., spodnie dresowe dziecięce Lupilu, rozmiary: 98-128, 3 wzory, w cenie 12,99 zł/para. Oprócz tego kurtka softshell dziecięca Lupilu, rozmiary: 98-128, 2 kolory, odpinany kaptur, elementy odblaskowe, oddychający, wiatroszczelny i wodoodporny materiał wierzchni, miękka i ciepła podszewka z mikropolaru, niewidzialny wzór pojawiający się pod wpływem wody, w cenie 38,49 zł/szt. Oferta dostępna od 31.08.

Biedronka

Promocja na przybory i akcesoria kuchenne

Biedronka oferuje przedmioty kuchenne, m.in. przybory i akcesoria, do wyboru: ostrzałka, nóż szefa kuchni o dł. 20 cm, nóż uniwersalny o dł. 12 cm i obieraczka pionowa, 2 noże: uniwersalny o dł. 9 cm i szefa kuchni o dł. 15 cm, miska i durszlak o śr. 24 cm, tarka z 2 rodzajami ostrzy i pojemniczkiem lub przybory kuchenne, 5 szt., w cenie 39,99 zł/szt. lub zestaw, zestaw 3 garnków z pokrywkami Tefal, do wszystkich rodzajów kuchenek, w zestawie garnki: o śr. 16 cm i poj. 1,5 l, o śr. 20 cm i poj. 3,1 l oraz o śr. 24 cm i poj. 5,4 l, w cenie 229 zł/zest. i zestaw 2 patelni, śr. 24 cm i 28 cm, nieprzywierająca powłoka, z odpinaną rączką, w cenie 169 zł/zest.

Carrefour

Przydatne rzeczy do szkolnej wyprawki

Carrefour proponuje produkty do przygotowania wyprawki szkolnej: plecak szkolny Peterson, różne rodzaje, w cenie 49,99 zł/szt., plecak szkolny Coolpack Factor, w cenie 99,99 zł/szt., plecak mały, kolekcja Minionki, w cenie 49,99 zł/szt., workoplecak Minionki, różne rodzaje, w cenie 27,99 zł/szt., tornister, różne rodzaje, w cenie 139 zł/szt. oraz piórnik jednokomorowy z wyposażeniem, różne rodzaje, w cenie 29,99 zł/opak.

Hebe

Promocja na artykuły do pielęgnacji

W Hebe upolujemy mnóstwo kosmetyków w promocyjnych cenach. Wśród nich: HELLO, MORNING Deep Scalp Scaling oczyszczająca odżywka do włosów, 300 ml, w cenie 29,99 zł, DESSANGE PROFESSIONAL HAIR LUXURY Dermo Ressource nawilżająco-łagodzący szampon do włosów, 280 ml, w cenie 29,99 zł, AROMASE 5a Juniper Scalp Purifying Liquid Shampoo (Charming Care) peeling-płyn oczyszczający do każdego typu skóry głowy, 260 ml, w cenie 89,99 zł, NIVEA odżywcze mleczko do ciała, 625 ml, w cenie 25,99 zł, AA LAAB Glass Skin multi-use hydrożelowe płatki rozświetlająco-wygładzające, 60 szt./1 opak., w cenie 49,99 zł, kosmetyki do makijażu marek L'Oréal Paris, Maybelline New York i NYX Professional Makeup. Dodatkowo promocja – drugi produkt 80% taniej, możliwość miksowania między markami. Oferta dostępna do 2.09.

E.Leclerc

Oferta na produkty spożywcze

W E.Leclerc kupimy w promocji produkty spożywcze, m.in. nabiał: ser tarty Cheddar Mlekovita, 300 g, w cenie 9,99 zł/opak., mleko UHT Wydojone 3,2% bez laktozy Mlekovita, 1 l, w cenie 3,79 zł/szt., jogurt naturalny typ grecki Mlekovita, 400 g, w cenie 3,19 zł/szt., mleko Polskie 2% Mlekovita, 1 l, w cenie 3,29 zł/szt. oraz mrożonki: marchewka z groszkiem lub włoszczyzna paski Hortex Polski Ogród, 450 g, w cenie 4,99 zł/opak. z kartą, zupa krem z białych, żółtych lub zielonych warzyw Proste Historie Iglotex, 450 g, w cenie 5,99 zł/opak. z kartą, pyzy, kartacze lub kluski śląskie z mięsem Proste Historie Iglotex, 450/500 g, w cenie 5,99 zł/opak. z kartą.

▶ **ZDJĘCIE TYGODNIA** POKAZ AKROBACJI FLY-BOARD NA MOTŁAWIE W RAMACH BALTIC SAIL GDAŃSK

FOT. PAP/MARCIN GADOMSKI

eprasa.pl 7a37164d58

▶ LUDZIE

Współzałożyciel i wieloletni frontman legendarnej formacji Budka Suflera od lat kształtuje wrażliwość muzyczną pokoleń Polaków. **Krzysztof Cugowski** śpiewa rocka już ponad pół wieku

PORTRET

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

KRZYSZTOF CUGOWSKI

Ma głos jak dzwon. Dzięki niemu stał się gwiazdą rocka. Choć sławę przyniosła mu współpraca z Budką Suflera, dziś woli działać na własny rachunek.

BT/FOT. PAP

Krzysztof Cugowski to bezwzględnie jeden z najważniejszych i najbardziej rozpoznawalnych głosów w historii polskiej muzyki rozrywkowej

Dzięki starszym kumplom poznał muzykę rockową i zachwycił się nagraniami Jimiego Hendrixa, Cream i Black Sabbath. Przypadkowe spotkanie z innymi wielbicielami mocnych brzmień sprawiło, że w 1969 roku założył z nimi zespół, który z czasem zyskał nazwę Budka Suflera

W dawnym pałacyku

1. Rodzice przyszłego rockmana pochodzili z Wołynia. Kiedy sowieckie władze położyły łapę na tym terenie, dostali do wyboru: albo przyjmą obywatelstwo ZSRR, albo muszą przenieść się do Polski. Wybrali to drugie i wylądowali w Lublinie. Oboje byli ludźmi wykształconymi: ojciec miał za sobą studia, a matka maturę. Ich syn przyszedł na świat w dwa lata po tym, jak z majątkiem schowanym w kilku tobołkach dotarli do Polski.

Do 1962 roku mały Krzysiu mieszkał z rodzicami w dawnym pałacu właściciela przedwojennej fabryki gwoździ. Komuniści przekształcili budynek w dom, gdzie zakwaterowano ponad dwadzieścia rodzin. Większość rodziców pracowała w fabryce samochodów ciężarowych lub w hucie szkła. Ojciec chłopca był urzędnikiem i nie mógł wyżej podskoczyć, bo pamiętano, że walczył w wojnie z bolszewikami w 1921 roku.

Posadzony za fortepianem

2. Rodzice mieli za sobą wojenną traumę i to odcisnęło na nich silne piętno. Nie okazywali więc zbyt wiele uczucia swemu synowi. Wiele lat później nazwał te relacje „zimnym chowem". Miało to jednak dobre strony: chłopak nie rozczulał się nad sobą i dawał sobie radę na podwórku wśród rówieśników, z których większość pochodziła z robotniczych rodzin i łobuzowała na całego.

Kiedy mama poszła zapisać małego Krzysia do podstawówki, wróciła do domu przerażona. Rodzice uradzili wtedy, że poślą syna do mieszczącej się znacznie dalej, ale mającej lepszą renomę szkoły muzycznej. Tak chłopiec zaczął naukę gry na fortepianie. Rodzice kupili mu okazyjnie tani instrument i kiedy brzdąkał u siebie w pokoju, pod oknami gromadziły się wszystkie dzieciaki z podwórka.

Wszystko dla rocka

3. Krzysiek nie przepadał za ćwiczeniami przy fortepianie. W liceum dał więc sobie spokój z graniem na trzy lata. Po maturze nie dostał się na KUL i żeby nie pójść do wojska, zaczął naukę w szkole hotelarskiej. Trafiał tam „kwiat" lubelskiej młodzieży i chłopak poczuł się jak ryba w wodzie. Dzięki starszym kumplom poznał muzykę rockową i zachwycił się nagraniami Jimiego Hendrixa, Cream i Black Sabbath.

Przypadkowe spotkanie z innymi wielbicielami mocnych brzmień sprawiło, że w 1969 roku założył z nimi zespół, który z czasem zyskał nazwę Budka Suflera. W międzyczasie dostał się na studia prawnicze na UMCS-ie, ale kiedy zasmakował w śpiewaniu rocka, postanowił je rzucić. Rodzice byli bardzo rozczarowani jego decyzją i przez wiele lat nie potrafili jej zrozumieć.

Dostatnie życie

4. Budka Suflera była jednym z niewielu zespołów w Polsce, grających ciężkiego rocka w tamtym czasie. Ich pierwsza płyta z 1975 roku okazała się więc sensacją. Choć władze krzywo patrzyły na długie włosy muzyków i ich hałaśliwe koncerty, młodzież otaczała grupę uwielbieniem. Dziewczyny dobijały się za kulisy, wódka lała się strumieniami, tylko nie było z tego grania żadnych kokosów.

Te pojawiły się dopiero po upadku komuny. W wolnej Polsce formacja wylansowała wielki przebój „Takie tango", który wreszcie pozwolił jej członkom na dostatnie życie. W 2014 roku Krzysztof uznał jednak, że czas rozstać się z kolegami i pójść własną drogą. Dziś nagrywa solowe płyty i występuje z Zespołem Mistrzów. Mimo upływu lat ma nadal głos jak dzwon i potrafi zaśpiewać tak, że aż drżą ściany.

Miłość za oceanem

5. Krzysztof ożenił się po raz pierwszy w 1975 roku, kiedy Budka Suflera dopiero startowała. Na świat przyszli niebawem jego dwaj synowie – Wojtek i Piotr. Aby zarobić na utrzymanie rodziny, wokalista wyjeżdżał ciągle na koncerty. Chłopaki oglądali więc ojca jedynie od czasu do czasu. Zarazili się jednak od niego rockiem i dziś sami go wykonują z powodzeniem.

Kiedy na początku lat 90. Krzysztof występował w USA, zakochał się na zabój w młodszej od niego o 15 lat Joannie. Ponieważ ta odwzajemniła jego uczucia, postanowili razem wrócić do Polski. Piosenkarz zostawił żonie cały majątek i zamieszkał z nową wybranką w małym mieszkanku. Niebawem na świat przyszedł ich syn Chris, który dziś jest aktorem. Krzysztof i Joanna są już razem ponad 30 lat.

eprasa.pl 7a37164d58

▶ LUDZIE

Anna Nehrebecka **jest na scenie od prawie... sześciu dekad**. Dla jednych to naiwna i dobra Anka z „Ziemi obiecanej", dla drugich Małgosia z „Jana Serce", jeszcze dla innych Barbarą ze„Złotopolskich". Jak dzisiaj wygląda aktorka?

(PRZE)ŻYCIE

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

Anna NEHREBECKA

Anna Nehrebecka, z domu Wojciechowska, urodziła się w Bytomiu w 1947 roku. Jako dwudziestodwulatka skończyła warszawską PWST, a zadebiutowała jeszcze w trakcie studiów, w 1967 roku, pod panieńskim nazwiskiem. Co ciekawe, już dwa lata później przyjęto ją do Teatru Polskiego, w którym przepracowała... prawie pięćdziesiąt lat! To absolutnie unikalna historia, która, niestety, skończyła się niesmakiem, bo aktorkę pożegnano, nie przedłużając umowy o zatrudnieniu na pół etatu.

– Zostałam wysłana na emeryturę w teatrze, mimo umowy gwarantującej mi pracę na pół etatu bez względu na wiek. Dobra tradycja i takież obyczaje wskazują, że o zakończeniu tak długiej współpracy powiadamia dyrektor, czyli Andrzej Seweryn. Ale nie mam do niego żalu, nie kłóciłam się, to naturalna kolej rzeczy, że aktorom w pewnym momencie dziękuje się za etatową pracę. Oczywiście, że miałabym jeszcze ochotę stanąć na scenie i wziąć udział w tak wspaniałym spektaklu, jak „Wujaszek Wania" w reżyserii Iwana Wyrypajewa. O zwolnieniu dowiedziałam się od zastępcy Seweryna, czyli Marka Szyjki – opowiadała Nehrebecka, a niesmaczna sytuacja rozgrywała się w 2016 roku.

Ilu mężów miała Anna Nehrebecka?

Obecne nazwisko aktorki to nazwisko jej pierwszego męża, nieżyjacego już aktora Gabriela Nehrebeckiego. Starszy o dziesięć lat mężczyzna zmarł w 1991 roku, gdy już długo nie byli małżeństwem. Pobrali się jeszcze na studiach, w latach 60., a aktorka, jak sama wspominała, „już po pięciu latach" uciekła do rodziców.

– Byłam młoda, ale nie naiwna. Nie brałam ślubu z powodu zauroczenia. Wydawało mi się, że to będzie do końca życia. Po pięciu latach zwiałam do domu, do rodziców – mówiła.

Anna Nehrebecka była już po zagraniu kultowych dzisiaj ról w ikonicznych polskich filmach lat 70., kiedy poznała drugiego męża, biznesmena, polityka i późniejszego dyplomatę Iwa Byczewskiego. Pobrali się w 1978 roku - najpierw cywilnie, a po śmierci Nehrebeckiego także kościelnie. Mają dwie córki: Agatę i Magdalenę. Kariera zawodowa Byczewskiego to praca głównie poza granicami Polski. W latach dwutysięcznych Nehrebecka wyjechała z mężem do Belgii, w której został ambasadorem. Opowiadała jednak, że gdy z kolei ona miała bardzo „wyjazdowy" tryb pracy, on zajmował się domem i wychowaniem córek.

Diagnoza: rak

Niestety, w 2025 roku Anna Nehrebecka, „zawierzając swojej intuicji", poszła do lekarza, który w łagodny sposób zakomunikował jej, że ma raka – medyk stwierdził, że aktorka „ma gościa". Artystka podeszła do trudnego tematu w wyjątkowy sposób: nie ujawniła rodzaju nowotworu, ale nigdy nie ukrywała tematu choroby. Teraz często możemy obserwować ją w chustach i turbanach noszonych na głowie.

– Muszę to pokonać i starać się pokonać w jak najlepszy sposób. Nie jest to koniec świata. Nie można kończyć życia i podejścia do życia i ludzi, nie można zamykać się w sobie, tylko próbować żyć najnormalniej. Czasem jest ciężko, nie ukrywam. Czasem, jak nikt nie widzi, to się coś zakręci w głowie i w oczach. Ale to jest tylko moje wtedy – mówiła w wywiadach.

Warto podkreślić, że temat choroby nowotworowej od momentu jej ujawnienia nigdy nie był wiodącym w wywiadach, jakich udziela Anna Nehrebecka. Aktorka, będąc także radną miasta stołecznego Warszawy, zawsze występuje w mediach z powodu swojej działalności zawodowej. Nehrebecka przewodniczy także Komisji ds. Nazewnictwa Miejskiego, a w połowie czerwca 2026 r. w Śródmieściu Warszawy odsłaniała – razem z Janem Englertem – popiersie Kazimierza Dejmka, które stanęło na nowym skwerze jego imienia.

Jak dziś wygląda Anna Nehrebecka?

Anna Nehrebecka została bohaterką ostatniego odcinka podcastu Telewizji Polskiej „#PierwszyPlan". Filmoznawczyni Diana Dąbrowska zapytała tradycyjnie o to, jakie pierwsze wspomnienie związane z telewizją pielęgnuje w sobie aktorka. Okazało się, że są to odcinki Teatru Sensacji „Kobra".

– U nas bardzo długo nie było telewizora, natomiast był u sąsiadów. Pierwszym telewizorem była „Wisła": malutkie ekrany, długie pudło. I sąsiedzi mieli dzieci w moim wieku, więc poprosili nas, żeby przyjść i obejrzeć „Kobrę". Pamiętam: siedziała cała ich rodzina, ja siedziałam, moi bracia, mały pokój, ten telewizorek z małym ekranem... Wszyscy zbieraliśmy się, żeby oglądać „Kobrę". I przez długie miesiące, jeżeli nie lata, nie miałam specjalnie kontaktu z telewizją. Właściwie dopiero na rok przed maturą w domu pokazał się telewizor, ale nie było tak, że się siedziało i oglądało – powiedziała.

W tej samej rozmowie aktorka opowiedziała także m.in. o Andrzeju Wajdzie czy roli w „Złotopolskich".

Agata Szymborska

W 2025 roku Anna Nehrebecka, „zawierzając swojej intuicji", poszła do lekarza, który w łagodny sposób zakomunikował jej, że ma raka – medyk stwierdził, że aktorka „ma gościa". Artystka podeszła do trudnego tematu w wyjątkowy sposób: nie ujawniła rodzaju nowotworu, ale nigdy nie ukrywała tematu choroby

eprasa.pl 7a37164d58

▶ **LUDZIE**

● **Anna Nehrebecka przez pięćdziesiąt lat była związana z warszawskim Teatrem Polskim** ● W latach 70. była etatową odtwórczynią ról subtelnych „panien z dworków" w ekranizacjach głośnych powieści, m.in. Maryni Połanieckiej ● **W czasie stanu wojennego zaangażowała się w działalność charytatywną**

FOT. MARIUSZ KUBIK, CC BY 4.0

Aktorka znana jest szerszej publiczności m.in. z ról w „Ziemi obiecanej", czy serialach „Rodzina Połanieckich" i „Złotopolscy"

eprasa.pl 7a37164d58

▶ KUCHNIA

Mariusz Kamiński, właściciel Delikatesów „Wehikuł Smaku”: Wszystko przygotowujemy na bieżąco, dzięki czemu **jest świeże i pełne smaku**

NA TALERZU

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

Gotowa żywność, która łączy wygodę ze smakiem i jakością domowej kuchni

FOT. DAWID ŁUKASIK

Mariusz Kamiński, właściciel Delikatesów „Wehikuł Smaku”

Nie zawsze mamy czas, by godzinami przygotowywać domowe obiady, lepić pierogi czy samodzielnie wyrabiać makarony. Nie oznacza to jednak, że trzeba rezygnować z dobrej jakości. Delikatesy „Wehikuł Smaku” w Kielcach oferują gotową żywność, która łączy wygodę ze smakiem i jakością domowej kuchni. Dodatkowo sklep świętuje w tym roku 10-lecie istnienia.

Delikatesy „Wehikuł Smaku” to wyjątkowe miejsce na mapie Kielc. Znajdziemy tu wysokiej jakości produkty z wielu stron świata, ale także regionalne przysmaki. To ogromny wybór zarówno mięs, wędlin i serów, oliwy, pomidorów, jak i słodyczy czy wyselekcjonowanego alkoholu. Są to często produkty luksusowe i trudno dostępne.

– W październiku tego roku Delikatesy „Wehikuł Smaku” będą obchodziły 10-lecie swojego istnienia. W Kielcach jesteśmy od 2016 roku i cały czas się rozwijamy. W ofercie mamy ponad 3 tysiące produktów z całej Europy oraz świata, choć większość sprzedaży obejmuje produkty robione na miejscu, w Kielcach – mówi Mariusz Kamiński, właściciel Delikatesów „Wehikuł Smaku”. – Nad nami jest duża kuchnia. Mamy własną piekarnię, cukiernię, pracownię wyrobów garmażeryjnych. Wszystko więc przygotowujemy na bieżąco, dzięki czemu jest świeże i pełne smaku – dodaje.

W ofercie sklepu znajdziemy między innymi produkty garmażeryjne. Ich cechą jest przede wszystkim jakość i prosty skład. Produkty są przygotowywane na miejscu, bez sztucznych dodatków, dzięki czemu gotowa żywność nie musi oznaczać kompromisu między wygodą a smakiem. To propozycja dla osób, które chcą szybko przygotować posiłek, ale jednocześnie zwracają uwagę na to, co trafia na ich talerz.

– Wszystko jest zrobione tak jak w domu. W składzie nie ma żadnych sztucznych dodatków, a samo danie wykonane jest z bardzo wysokiej jakości składników. Używamy półproduktów od naszych lokalnych dostawców oraz zwracamy uwagę, by jaja były z chowu z wolnego wybiegu. Ma być jakościowo, smacznie i świeżo – mówi Mariusz Kamiński.

W ofercie znajdziemy między innymi pierogi zarówno na słono, jak i na słodko, pierogi gruzińskie, uszka, gotowe dania obiadowe, sosy, zupy, naleśniki. – Mamy też fantastyczną sałatkę jarzynową. Taką, jaką znamy z domu – wymienia nasz rozmówca.

Nie można pominąć wędlin, które również wytwarzane są w Kielcach – przez firmę Kamiński, działającą na rynku od 30 lat. Wędliny są naturalne, wytwarzane metodami rzemieślniczymi, z wysokiej jakości mięsa od lokalnych dostawców – jak za dawnych lat. Uwagę szczególnie przyciągają produkty premium. – Pasztet z żurawiną i pistacjami robimy sami na miejscu. Jest u nas również fantastyczna szynka z nogą czy też pastrami z mostka wołowego – zwraca uwagę właściciel.

Na miejscu działają także piekarnia i cukiernia. – Mamy dwie panie cukierniczki, które codziennie od poniedziałku do piątku na świeżo wypiekają produkty cukiernicze, między innymi drożdżówki. Sezon na jagodzianki już się kończy, więc można u nas znaleźć obecnie równie pyszne bułki ze śliwką. Bardzo ważnym elementem naszej działalności jest sezonowość – podkreśla pan Mariusz. Oczywiście na klientów czeka też świeżo wypieczone pieczywo. – Pieczemy naturalnymi metodami rzemieślniczymi. Niektóre chleby odpoczywają przez trzy dni i dopiero trafiają do pieca, dzięki temu przez tydzień utrzymują świeżość – dodaje.

Świeże i suche makarony także wyrabiane są na miejscu. – Mamy włoską maszynę do robienia makaronów na mokro, ale ściągamy też makarony z Filotea z Włoch. Ostatnio odwiedzili nas właściciele tej wytwórni, też zresztą bardzo rzemieślniczej – opowiada Mariusz Kamiński.

„Wehikuł Smaku” udowadnia, że gotowe jedzenie może być czymś więcej niż tylko szybkim rozwiązaniem na brak czasu. Ma być wygodne, ale jednocześnie naturalne, świeże i przygotowane z dbałością o smak. W czasach gdy coraz częściej czytamy etykiety i zwracamy uwagę na skład produktów, taka oferta może być ciekawą alternatywą.

● Produkty są przygotowywane na miejscu, bez sztucznych dodatków

● Gotowa żywność nie musi oznaczać kompromisu między wygodą a smakiem

To propozycja dla osób, które chcą szybko przygotować posiłek, ale jednocześnie zwracają uwagę na to, co trafia na ich talerz. – Wszystko jest zrobione tak jak w domu. W składzie nie ma żadnych sztucznych dodatków, a samo danie wykonane jest z bardzo wysokiej jakości składników. Używamy półproduktów od naszych lokalnych dostawców oraz zwracamy uwagę, by jaja były z chowu z wolnego wybiegu. Ma być jakościowo, smacznie i świeżo – mówi Mariusz Kamiński.

eprasa.pl 7a37164d58

▶ KUCHNIA

● Domowy makaron ● Sos pomidorowy do słoika ● Pierogi z suszoną śliwką w sosie miodowym ● Zupa krem z cukinii ● Ogórki z papryką ● Ketchup z cukinii

FOT. ARCHIWUM

Domowy makaron

● Składniki: 300 g mąki pszennej, 3 jajka, 1 płaska łyżeczka soli, 2-3 łyżki wody (opcjonalnie).
Na blat, stolnicę lub do miski przesiej mąkę. Zrób wgłębienie i wbij jajka, dodaj sól. Połącz składniki domowego makaronu ze sobą. Zagniataj ciasto minimum 10 minut, aż będzie gładkie. Podziel na 2 lub 3 części i każdy po kolei rozwałkuj na cienkie placki; podsypuj mąką, by ciasto nie kleiło się do blatu. Pokrój je na takie paski, jakiej wielkości chcesz mieć makaron. Jeśli ma być długi, szeroki, rozwałkowany – zwiń placek w rulon i tnij na plasterki. Gotuj w osolonej wodzie.

FOT. ARCHIWUM

Sos pomidorowy do słoika

● Składniki: 2 kg pomidorów, 3 czerwone papryki, 3 cebule, 5 ząbków czosnku, sól, pieprz, olej do smażenia.
Pomidory oraz paprykę myjemy, nacinamy delikatnie skórkę, wkładamy je do miski i zalewamy wrzątkiem. Po około 5 minutach można zdjąć skórkę. Pomidory kroimy na mniejsze kawałki i przekładamy do garnka. Solimy i dusimy przez około 30 minut. Można dolać na początku ok. pół szklanki wody. Na patelni rozgrzewamy olej, podsmażamy posiekaną drobno cebulkę, czosnek i paprykę. Pomidory trzemy przez sito lub blendujemy. Do sosu pomidorowego dodajemy podsmażone warzywa, mieszamy. Gotowy sos przelewamy do słoików, zostawiając ok. 2 cm wolnego miejsca od wieczka. Słoiki umieszczamy w dużym garnku, zalewamy je do połowy wodą. Gotujemy ok. 15 minut. Następnie ustawiamy słoiki do góry dnem do całkowitego przestygnięcia.

FOT. ARCHIWUM

Pierogi z suszoną śliwką w sosie miodowym

● Składniki: ciasto na pierogi: 500 g mąki, 1 łyżka oleju, 1 jajko, 0,5 szklanki ciepłej wody i szczypta soli; 10 śliwek kalifornijskich bez pestek, 1 łyżka cukru, 1 łyżka cukru waniliowego, cynamon; sos: 3 łyżki miodu, 2 łyżki masła, cynamon do smaku.
Ciasto na pierogi wyrobić ze składników. Zagnieść i rozwałkować. Wycinać krążki. Śliwki obtaczać w mieszance cukru i cukru waniliowego oraz cynamonu i nakładać na krążki. Zlepić pierogi na brzegach. Ugotować we wrzącej, lekko osolonej wodzie około 5-8 minut od wypłynięcia na powierzchnię. Przygotować sos. Na patelni rozpuścić masło, dodać miód i cynamon. Podgrzewać, aż zabulgocze.

FOT. ARCHIWUM

Zupa krem z cukinii

● Składniki: 800 g cukinii, 500 ml bulionu warzywnego, 1 mała cebula cukrowa, 2 łyżki masła, 4 ząbki czosnku, 5 łyżek śmietany 30%, 1/2 łyżeczki soli, 1/2 łyżeczki pieprzu, 1 łyżeczka ziół prowansalskich,1 pęczek natki pietruszki. Składniki na grzanki: 3 kromki jasnego pieczywa, 4 łyżki oliwy z oliwek, 1 łyżeczka ziół prowansalskich.
Cukinię umyć i odciąć twarde końce. Obrać cebulę oraz czosnek, posiekać. Na patelni roztopić dwie łyżki masła, dodać cebulą i czosnek. Podsmażać przez około 3 minuty, do zrumienienia. Do masła z cebulą i czosnkiem dodać pokrojoną w kostkę cukinię. Wszystko podsmażać około 10 minut. Po tym czasie dodać sól, pieprz i zioła prowansalskie. Bulion przelać do garnka. Dodać posiekaną natkę pietruszki i zagotować. Do bulionu dodać podsmażoną cukinię. Gotować przez około 20 minut. Do zupy dodać śmietanę. Zagotować, przestudzić i zblendować na jednolitą masę. Pieczywo pokroić w kostkę i wrzucić na nagrzaną patelnię. Podsmażać na małej patelni przez około 3 minuty, przewracając na drugą stronę. Dolać oliwę i podsmażać około 2 minut. Posypać ziołami prowansalskimi. Gorącą zupę podawać z grzankami.

FOT. ARCHIWUM

Ogórki z papryką

● Składniki: 4 kg ogórków, 4 sztuki papryki, 0,5 kg cebuli, 9 szklanek wody, 1szklanka soli (potem odlać), Zalewa: 3 szklanki octu, 4 szklanki wody, 5 szklanek cukru, gorczyca, kolendra, ziele angielskie, pieprz.
Paprykę i ogórki dokładnie myjemy. Paprykę kroimy w paski, cebulę w piórka, a ogórki na cztery części. Zalewamy wszystko wodą i odstawiamy na 4 godziny. Gotujemy zalewę, dodając wszystkie składniki do garnka. Gorącą zalewamy słoiki z warzywami. Pasteryzujemy przez 10 minut.

FOT. ARCHIWUM

Ketchup z cukinii

● Składniki: 1,5 kg cukinii, 1 kg cebuli, 1 i 1/2 łyżki soli, 1/2 szklanki cukru, 1/2 szklanki kieleckiego octu spirytusowego, po jednej łyżeczce papryki słodkiej i ostrej, 1/2 łyżeczki pieprzu, szczypta oregano, 400 g koncentratu pomidorowego.
Cukinię umyć, obrać ze skórki, pokroić na kawałki, usunąć nasiona i zetrzeć na tarce. Cebulę obrać i pokroić. Dodać do cukinii, posolić, przykryć i wstawić do lodówki na kilka godzin. Przełożyć do garnka, dodać cukier i gotować przez ok. 1/2 godziny, co chwilę mieszając. Dodać ocet i przyprawy, wymieszać i gotować przez kolejne 15 minut bez przykrycia. Dodać koncentrat pomidorowy, wymieszać, pogotować ok. 5-10 minut pod przykryciem. Zblendować. Gorący ketchup nakładać do wyparzonych i suchych słoików, zakręcić, odwrócić do góry dnem, przykryć i zostawić do całkowitego ostudzenia na całą dobę. Można dodać czosnek, jabłko lub bazylię do smaku.

eprasa.pl 7a37164d58

▶ ZDROWIE

Wyniki badań i termin operacji to nie wszystko. Dlaczego odpowiednia dieta, właściwa ilość białka i nawodnienie mogą zmniejszyć ryzyko powikłań oraz przyspieszyć rekonwalescencję, opowiada **Apolonia Stefaniak,** dietetyk WSS im. NMP w Częstochowie

MEDYCYNA OBRAZOWA

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

P

Pacjenci często są przekonani, że dietetyk pojawia się dopiero wtedy, gdy trzeba schudnąć. Jaką rolę dietetyk naprawdę pełni w nowoczesnym szpitalu?

Rzeczywiście, dziś dietetyk najczęściej kojarzy się z pomocą osobom z nadwagą i otyłością. Tymczasem współczesna wiedza medyczna pokazuje, że dietoterapia odgrywa bardzo ważną rolę również w leczeniu chorób metabolicznych, hormonalnych, nowotworowych czy kardiologicznych. W szpitalu dietetyk pełni przede wszystkim nadzór nad jakością żywienia zbiorowego. Drugim, równie ważnym zadaniem jest edukacja żywieniowa pacjentów. Może ona odbywać się bezpośrednio przy łóżku chorego, na oddziale, a także – choć w mniejszym zakresie – w poradniach dietetycznych, żywieniowych czy rehabilitacyjnych. Praca dietetyka szpitalnego jest szczególnym wyzwaniem, ponieważ większość hospitalizowanych pacjentów zmaga się z wielochorobowością. Zadaniem dietetyka jest znalezienie takiego sposobu żywienia, który będzie jednocześnie bezpieczny, skuteczny i przyniesie pacjentowi jak największe korzyści zdrowotne.

Większość osób przed zabiegiem koncentruje się na wynikach badań. Jakie znaczenie z punktu widzenia dietetyka mają masa ciała, skład ciała i stan odżywienia?

Ocena stanu odżywienia jest jednym z pierwszych elementów konsultacji dietetycznej. To właśnie ona pozwala zaplanować dalsze postępowanie żywieniowe. Sama masa ciała daje jedynie bardzo ogólną informację. Podobnie wskaźnik BMI, który również ma swoje ograniczenia. Znacznie więcej mówi analiza składu ciała, pozwalająca ocenić ilość tkanki mięśniowej i tłuszczowej. Dzięki temu możemy dokładniej określić, w jakim stanie odżywienia znajduje się pacjent. Bardzo ważny jest również dokładny wywiad. Pytamy między innymi o niezamierzoną utratę masy ciała w ciągu ostatnich sześciu miesięcy, zmniejszenie apetytu czy choroby, które mogą powodować zaburzenia trawienia i wchłaniania składników odżywczych. Dopiero wszystkie te informacje razem pozwalają rzetelnie ocenić stan odżywienia pacjenta.

Otyłość zwiększa ryzyko wielu powikłań okołooperacyjnych. Czy nawet niewielka redukcja masy ciała przed planowym zabiegiem może poprawić rokowanie?

Zdecydowanie tak. Zachęcamy pacjentów, aby przed planowym zabiegiem, jeśli jest na to czas i nie ma przeciwwskazań, podjęli próbę redukcji masy ciała nawet o 5–7 kilogramów. Taka zmiana może poprawić tolerancję znieczulenia ogólnego, ułatwić wentylację podczas operacji, zwiększyć wrażliwość tkanek na insulinę oraz poprawić kontrolę glikemii. Wszystkie te czynniki mogą korzystnie wpłynąć zarówno na przebieg samego zabiegu, jak i na późniejszą rekonwalescencję.

Co jest bardziej groźne – niedowaga czy nadwaga?

Myślę, że nie można jednoznacznie odpowiedzieć na to pytanie. Zarówno nadwaga i otyłość, jak i niedowaga oraz niedożywienie wiążą się z poważnymi konsekwencjami zdrowotnymi. Niedożywienie wpływa praktycznie na funkcjonowanie całego organizmu. Osłabia układ odpornościowy, przez co zwiększa podatność na infekcje. Rany goją się wolniej, pogarsza się funkcjonowanie przewodu pokarmowego i zdolność do wchłaniania składników odżywczych, co może jeszcze bardziej pogłębiać niedożywienie. Pogarsza się również praca nerek i wątroby. Dochodzi także do utraty masy mięśniowej, a to oznacza nie tylko spadek sprawności fizycznej, ale również osłabienie siły mięśni. Pacjent czuje się słabszy, ma mniej energii i często gorszy nastrój. To z kolei może prowadzić do dalszego spadku apetytu i pogłębiania problemu. Dlatego tak ważne jest, aby odpowiednio wcześnie rozpoznać niedożywienie i przerwać to błędne koło.

Jednym z najczęściej poruszanych tematów jest białko. Dlaczego właśnie ono odgrywa tak ważną rolę w gojeniu ran, regeneracji i powrocie do zdrowia?

Białko jest podstawowym budulcem naszego organizmu. Wchodzi w skład mięśni, hormonów, enzymów oraz wielu elementów układu odpornościowego. To właśnie dlatego odpowiednia podaż białka sprzyja gojeniu ran, zmniejsza ryzyko zakażeń i wspiera proces regeneracji. Jeżeli w czasie choroby nie dostarczamy organizmowi odpowiedniej ilości białka, zaczyna on wykorzystywać własne rezerwy, przede wszystkim tkankę mięśniową. Prowadzi to do osłabienia organizmu i pogarsza zdolność do powrotu do zdrowia. Można więc powiedzieć, że odpowiednia masa mięśniowa stanowi swoisty magazyn białka, który pomaga organizmowi lepiej znieść leczenie.

Coraz więcej mówi się o sarkopenii, czyli utracie masy mięśniowej. Dlaczego dla powodzenia leczenia liczy się nie tylko waga, ale przede wszystkim mięśnie?

Masa mięśniowa stanowi najważniejszy magazyn białka w organizmie. Jej odpowiedni poziom jest jednym z warunków dobrej tolerancji leczenia, dlatego warto ją oceniać i – w razie potrzeby – odbudowywać. Utrata masy mięśniowej prowadzi do osłabienia organizmu i zmniejsza jego zdolność do regeneracji. Sarkopenia oznacza utratę zarówno masy, jak i siły mięśniowej. Pacjent staje się bardziej narażony na upadki, złamania oraz utratę samodzielności, co dodatkowo pogarsza rokowanie. Szczególnie często obserwujemy to u chorych onkologicznych. Choroba nowotworowa wiąże się ze zwiększonym katabolizmem, czyli nasilonym rozpadem tkanek. Organizm zużywa więcej energii i zaczyna czerpać ją nie tylko z tkanki tłuszczowej, ale również z mięśni. Dlatego zachowanie masy mięśniowej jest jednym z kluczowych elementów wspierających skuteczność leczenia.

Gdyby miała Pani przekonać pacjentów jednym argumentem, że odpowiednie żywienie jest elementem leczenia, a nie tylko dodatkiem do terapii – co by Pani powiedziała?

Powiedziałabym, że dobrze odżywiony pacjent ma znacznie większą szansę na szybszy powrót do zdrowia. To oznacza mniejsze ryzyko powikłań, szybsze gojenie ran, wcześniejsze uruchomienie po operacji i sprawniejszą rekonwalescencję. Co równie ważne, odpowiednie przygotowanie żywieniowe sprawia, że pacjent staje się aktywnym uczestnikiem procesu leczenia. Nie jest jedynie biernym odbiorcą procedur medycznych, ale ma realny wpływ na swoje zdrowie i przebieg terapii.

Na koniec – jakie pięć najważniejszych zasad żywieniowych warto wdrożyć już dziś, jeśli wiemy, że w najbliższych miesiącach czeka nas planowa operacja lub hospitalizacja?

Przede wszystkim warto zadbać o odpowiednią ilość białka w codziennej diecie. Drugą zasadą jest ograniczenie cukru oraz produktów wysokoprzetworzonych. Trzecim elementem jest prawidłowe nawodnienie organizmu. Jeżeli istnieje prawdopodobieństwo, że po operacji konieczne będzie stosowanie żywności specjalnego przeznaczenia medycznego, warto wcześniej zapoznać się z takimi preparatami i ich smakiem. Dzięki temu łatwiej będzie je zaakceptować w okresie pooperacyjnym. Nie można też zapominać o regularnym spożywaniu posiłków oraz ich dokładnym przeżuwaniu. To proste nawyki, które wspierają prawidłowe trawienie i przygotowują organizm do leczenia.

FOT. LUCYNA NENOW / POLSKA PRESS

Apolonia Stefaniak: **Dobrze odżywiony pacjent ma znacznie większą szansę na szybszy powrót do zdrowia. To oznacza mniejsze ryzyko powikłań, szybsze gojenie ran i sprawniejszą rekonwalescencję**

eprasa.pl 7a37164d58

▶ ZDROWIE

● **Apolonia Stefaniak** – mgr dietetyki, dietetyk kliniczny w Dziale Żywienia Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego im. Najświętszej Maryi Panny w Częstochowie ● **Zajmuje się oceną stanu odżywienia pacjentów**, leczeniem żywieniowym oraz edukacją żywieniową ● Jest współautorką szpitalnego **„Poradnika żywieniowego"**

▶ APOLONIA STEFANIAK

01.

Przygotowanie żywieniowe jest niezwykle istotnym elementem prehabilitacji, ponieważ zwiększa szanse pacjenta na szybszą rekonwalescencję i sprawniejszy powrót do zdrowia.
Dobrze odżywiony organizm lepiej radzi sobie z obciążeniem związanym z operacją. Pacjent jest mniej narażony na zakażenia.

02.

Ocena stanu odżywienia jest jednym z pierwszych elementów konsultacji dietetycznej. To właśnie ona pozwala zaplanować dalsze postępowanie żywieniowe.
Sama masa ciała daje jedynie bardzo ogólną informację. Podobnie wskaźnik BMI, który również ma swoje ograniczenia. Znacznie więcej mówi analiza składu ciała, pozwalająca ocenić ilość tkanki mięśniowej i tłuszczowej.

03.

Prawidłowe nawodnienie ma ogromne znaczenie dla przebiegu leczenia i procesu rekonwalescencji.
Odwodnienie może pogarszać tolerancję znieczulenia oraz wpływać na działanie leków, ponieważ zmienia sposób ich dystrybucji i metabolizmu w organizmie.

04.

Masa mięśniowa stanowi najważniejszy magazyn białka w organizmie. Jej odpowiedni poziom jest jednym z warunków dobrej tolerancji leczenia, dlatego warto ją oceniać i – w razie potrzeby – odbudowywać.
Utrata masy mięśniowej prowadzi do osłabienia organizmu i zmniejsza jego zdolność do regeneracji.

05.

Zachęcamy pacjentów, aby przed planowym zabiegiem, jeśli jest na to czas i nie ma przeciwwskazań, podjęli próbę redukcji masy ciała nawet o 5–7 kilogramów.
Taka zmiana może poprawić tolerancję znieczulenia ogólnego, ułatwić wentylację podczas operacji, zwiększyć wrażliwość tkanek na insulinę oraz poprawić kontrolę glikemii.

FOT. GETTY IMAGES

eprasa.pl 7a37164d58

▶ **PORADNIK**

Jak sprytnie i bez wysiłku obrać pomidora, jak dobrać rozmiar dywanu do salonu, jak przygotować lawendowe woreczki, które odstraszą mole, i pielęgnacja czarnego zlewu – między innymi o tym piszemy w kolejnym odcinku naszego **miniporadnika**

PO(4)RADY

Poleca **Alicja Domachowska,**
redaktorka.
Zajmuje się m.in. sprawami
i rzeczami, które nas otaczają.
Prywatnie miłośniczka psów, jazdy
na rowerze i muzyki

Kuchnia

Jak obrać pomidor ze skórki

Chcesz szybko pozbyć się z pomidorów skórki? Wykorzystaj wrzątek! Zanim jednak zabierzesz się za parzenie warzywa, przygotuj niewielki nóż z ostrym końcem, deskę do krojenia, średniej wielkości miskę lub nieduży garnek, czajnik i kostki lodu.

Najpierw dokładnie umyj warzywa, które chcesz obrać, połóż je na kuchennej desce i pozbądź się zielonych szypułek. W kolejnym kroku na każdym z pomidorów wykonaj niezbyt głębokie nacięcia, tak aby na skórce od góry powstały małe krzyże. Włóż pomidory do przygotowanego naczynia i zagotuj w czajniku około 1,5 litra wody. Następnie ostrożnie polej każdy z pomidorów wrzątkiem. Po kilkunastu sekundach włóż garnek czy miskę z warzywami do zlewu i pozbądź się gorącej wody. Teraz wlej do pomidorów zimną wodę, tak aby się w niej zanurzyły, i dodaj do naczynia kostki lodu. W miejscach nacięć w kształcie krzyżyków skórka powinna już sama odchodzić od miąższu.Wylej wodę do zlewu, a następnie za pomocą noża po kolei zdejmij skórę z każdego pomidora i gotowe!

01.

Przechowywanie

Woreczki z lawendą do szafy

Chcesz na dobre zapomnieć o molach w szafie? Te szkodniki nie lubią zapachu lawendy. Przygotowanie aromatycznych saszetek, które umieścisz w szafach z ubraniami, jest proste i nie wymaga specjalnych umiejętności.

Przygotuj niewielkie woreczki, sznurek i dobrze wysuszoną lawendę. Następnie wypełnij saszetki kwiatami, które są pozbawione łodyg. Warto napełnić woreczki dość szczelnie, aby zintensyfikować zapach lawendy. Gdy już napełnisz wszystkie woreczki, dobrze zawiąż je wstążką lub sznurkiem. Pamiętaj również o zabezpieczeniu otworu, aby lawenda nie wysypywała się na ubrania. Gotowe woreczki z lawendą rozlokuj w miejscach, gdzie przechowujesz ubrania. Świetnie sprawdzą się w szafach, komodach, a także w workach próżniowych, w których trzymasz sezonowe ubrania.

02.

03.

Porządki

Czarny zlew znowu jak nowy

Najlepszym i najtańszym sposobem pielęgnacji czarnego zlewozmywaka z granitu czy konglomeratu jest impregnacja jego powierzchni olejem, który chyba każdy ma w kuchennej szafce. Świetnie się do tego nada praktycznie każdy olej jadalny – rzepakowy, słonecznikowy czy lniany.

Wystarczy jedna łyżka stołowa kuchennego tłuszczu, żeby już po kilka minutach zniknęły z powierzchni zlewozmywaka brązowe przebarwienia i elegancka powierzchnia ponownie wyglądała jak pierwszego dnia po montażu w kuchni.

Najpierw myjemy zlew za pomocą gąbki i detergentu. W kolejnym kroku starannie osuszamy powierzchnię zlewozmywaka, np. z wykorzystaniem papierowego ręcznika lub miękkiej ściereczki. Następnie za pomocą delikatnej szmatki, ręcznika papierowego, silikonowego pędzla lub dłonią rozprowadzamy olej równomiernie po powierzchni zlewozmywaka i delikatnie go w nią wcieramy. Po około godzinie usuwamy nadmiar oleju z impregnowanej powierzchni, polerujemy ją i gotowe. Zabieg olejowania zlewu powinniśmy powtarzać systematycznie co około 7-10 dni, żeby czarny zlew pozostał w dobrej formie.

Mieszkanie

Wielkość dywanu w salonie

Umiejętnie dobrany dywan w pokoju dziennym nie tylko dekoruje przestrzeń, ale również ją porządkuje. Dzięki niemu możemy subtelnie podzielić pokój na strefy, a meble zyskają modną oprawę. Kluczowe jest, żeby tak dobrać rozmiar dywanu do salonu, aby go nie zdominował, ale też nie był zbyt mały, co niekorzystnie wpłynie na reprezentacyjną funkcję salonu.

Planując zakup dywanu do salonu, warto znać kilka zasad, z których korzystają zawodowi architekci wnętrz, m.in. dywan powinien wystawać przynajmniej kilkanaście centymetrów poza obrys mebli. Gdy w grę wchodzi sofa, idealnie, by było to ok. 25-30 cm po wszystkich stronach. Gdy dywan znajduje się pod stołem jadalnym, powinien wystawać ok. 60-70 cm poza krawędź blatu. Między ścianą a dywanem w salonie najlepiej pozostawić ok. 30-40 cm wolnej przestrzeni. Dobierajmy dywan do kształtu pomieszczenia – prostokątny sprawdzi się w pomieszczeniu podłużnym, a kwadratowy, owalny i okrągły dywan wykorzystajmy we wnętrzu w kształcie zbliżonym do kwadratu. Kolorystyka dywanu i jego wzór powinny dobrze komponować się z barwą i rodzajem podłogi w salonie oraz być spójne ze stylem aranżacji pokoju dziennego.

04.

FOT. 123RF/SPACEJOY/UNSPLASH.COM

eprasa.pl 7a37164d58

▶ MODA

Są pewne **okrycia wierzchnie, które nigdy nie wychodzą z mody**. Obok rockowych ramonesek czy eleganckich trenczy, taką kurtką jest z pewnością kultowa katana. Jeansowa kurtka uświetni niemal każdą stylizację

RETROMODA

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

H

Historia katany w modzie sięga przełomu lat 60. i 70. XX wieku, kiedy to upodobali ją sobie przedstawiciele ruchu hipisowskiego. Nie tylko dzieci kwiaty doceniły stylową i wygodną jeansową kurtkę. W ślad za nimi podążyły subkultury rockowe i metalowe, których członkowie umieszczali na katanach m.in. ćwieki oraz naszywki z logo ulubionych zespołów. Jeansowa kurtka była początkowo zarezerwowana dla męskiej garderoby, dopiero z czasem zagościła również w kobiecej szafie, i to w najróżniejszych wariantach. Katany stale ewoluowały: dodawano im kieszenie, stylowe przetarcia czy zdobiące napisy. Obecnie katana to już nie tylko okrycie wykonane z tradycyjnego niebieskiego jeansu, przybiera bowiem wszechstronne odsłony. Możemy spotkać się z katanami we wszystkich kolorach tęczy, o różnych długościach i stylowych dodatkach.

Do czego pasuje kurtka jeansowa?
Katana to przede wszystkim stylowy element streetwearu. Świetnie sprawdza się przy casualowych lookach, ze sportowym sznytem, choć równie dobrze zagra w outficie z romantyczną nutą, np. ubrana na sukienkę w kwiaty. Denimowe okrycie wierzchnie pasuje zatem równie dobrze do spodni, jak i do spódnic – tych o prostym kroju i przeciwnie, rozkloszowanych.

Początkowo katanę zestawiano z jeansowym total lookiem, dobierając do niej spodnie z tego samego materiału. W modzie wciąż panuje ten trend, ale nie tylko. Współcześnie jeansową kurtkę możemy także nosić samodzielnie, np. w stylizacji z czarnym golfem i minispódnicą czy wygodnymi spodniami. Stylowa katana, zwłaszcza z imponującymi dziurami czy rzucającymi się w oczy ćwiekami, zwykle sama w sobie tworzy spektakularny element stylizacji. Warto zatem łączyć ją z bardziej stonowaną bazą – ubraniami w neutralnych odcieniach, o klasycznych fasonach i wykonanymi z gładkich tkanin. Nie oznacza to jednak, że pozostałe elementy stylizacji mają być pozbawione wzornictwa. W duecie z kataną pięknie prezentują się bowiem wspomniane kwiatowe sukienki, a także fanowskie T-shirty przedstawiające logo rockowego zespołu.

Jaki model wybrać?
Wybór idealnej kurtki jeansowej może wydawać się prosty, ale rynek oferuje szeroki wachlarz modeli, fasonów i cen. Aby podjąć świadomą decyzję, warto zwrócić uwagę na kilka kluczowych aspektów. Przede wszystkim liczy się jakość materiału – solidny denim, często w 100% bawełniany, zapewni trwałość i komfort noszenia przez wiele lat. Grubość tkaniny wpływa na to, jak kurtka układa się na sylwetce i jak dobrze chroni przed chłodem. Zwróć uwagę na szwy – powinny być równe i mocne, co świadczy o starannym wykonaniu.

W sklepach znajdziemy różnorodne modele denimowych kurtek. Te krótkie są bardzo uniwersalne i podkreślą atuty smukłej sylwetki. Doskonale komponują się z szyfonowymi sukienkami, tworząc stylowy duet z okazji randki czy wiosennego spaceru. Ciekawym rozwiązaniem są ponadto oversize'owe katany. Te sprawdzą się przy wymagających figurach, a także w luźnych stylizacjach. Dodadzą naszemu lookowi nonszalancji i będą wyjątkowo komfortowe, nie krępując naszych ruchów np. w czasie pieszych wycieczek.

Kolor i wzornictwo katany dopasuj do własnych potrzeb. Fanki klasyki z pewnością docenią tradycyjną jeansową kurtkę. Romantyczki mogą natomiast rozważyć zakup katany w odcieniu pastelowego różu lub zdobionej aplikacjami z haftu. W stylizacjach z rockowym pazurem – np. z okazji zbliżającego się koncertu – warto natomiast postawić na jeansowe katany z ćwiekami lub dżetami. Możesz również samodzielnie naszyć na nią logo kapeli, której słuchasz, nawiązując w ten sposób do historii denimowych kurtek.

FOT. GETTY IMAGES

Kurtka jeansowa to jeden z tych elementów garderoby, który nigdy nie wychodzi z mody. Od dekad pozostaje symbolem luzu, indywidualności i ponadczasowego stylu, doskonale uzupełniając niemal każdą stylizację

eprasa.pl 7a37164d58

▶ PODRÓŻE

W Górach Stołowych znajdują się dwa skalne miasta przywodzące na myśl baśniowe krajobrazy za sprawą widowiskowych formacji skalnych. Szczeliniec Wielki i Błędne Skały to miejsca, które warto zobaczyć

WYCIECZKA

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

BŁĘDNE SKAŁY I SZCZELINIEC WIELKI: DWIE WYJĄTKOWE ATRAKCJE OKOLIC KOTLINY KŁODZKIEJ

B

Błędne Skały są miejscem wyjątkowym na terenie całej Polski. Usytuowane w Górach Stołowych, 853 metry n.p.m., tworzą zjawiskowe labirynty. Okolica, w której się znajdują, jest równie malownicza – skały znajdziemy na terenie Parku Narodowego Gór Stołowych, prawdopodobnie jednego z najpiękniejszych w kraju.

Co ciekawe, po II wojnie światowej te skalne formy nosiły zupełnie inną nazwę – Wilcze Doły. Terminem tym posługiwali się np. dziennikarze, autorzy przewodników, a nawet żołnierze Wojsk Ochrony Pogranicza. Bajkowy klimat skalnego miasta Błędnych Skał docenili producenci filmowego hitu „Opowieści z Narnii", kręcąc tam sceny do kultowego już dzieła.

Jak zwiedzać skalne miasto?

Między tymi nietuzinkowymi formami skalnymi wyznaczono trasę, która prowadzi turystów obok najbardziej znanych obiektów, które mają nawet własne nazwy. Są to m.in. „Kurza Stopka", „Tunel", „Kuchnia" czy „Stołowy Głaz". Dostanie się do niektórych z nich to nie lada wyzwanie – czasem zwiedzający muszą zmieścić się w wąskiej szczelinie, jednak widoki są warte zachodu.

Oprócz głównego szlaku Błędnych Skał, obok nich przebiegają także dwa inne: z Polanicy-Zdroju do Karłowa (żółty) i z Dusznik-Zdroju do Karłowa (zielony).

Gdzie są Błędne Skały?

Błędne Skały zlokalizowane są między Kudową-Zdrojem a Karłowem, na terenie Parku Narodowego Gór Stołowych. Niedaleko atrakcji przebiega granica polsko-czeska, a najbliższym polskim miastem jest Bukowina Kłodzka. Błędne Skały są jedną z najchętniej odwiedzanych przez turystów atrakcji Sudetów Środkowych. Wstęp na teren Parku Narodowego Gór Stołowych jest bezpłatny, jednak za możliwość odwiedzenia Błędnych Skał trzeba zapłacić niewielką kwotę. Bilety należy kupić online na stronie internetowej PN Gór Stołowych.

Park Narodowy Gór Stołowych umożliwia turystom zwiedzanie Błędnych Skał od wiosny do jesieni (z uwagi na występujące w górach oblodzenie zimą niektóre szlaki są nieczynne). Zwiedzanie Błędnych Skał zajmuje zazwyczaj około godziny, choć wszystko zależy od indywidualnego tempa. My zachęcamy do wczucia się w niepowtarzalny klimat tego miejsca i poświęcenia Błędnym Skałom chociaż kilka chwil więcej niż standardowo.

Na sudeckim szczycie, czyli Szczeliniec Wielki

Szczeliniec Wielki to najwyższy szczyt Gór Stołowych – wznosi się na wysokość 922 metrów n.p.m. i jest jedną z największych atrakcji Sudetów. W przeszłości odwiedzili go wybitny poeta Johann Wolfgang von Goethe, pruski król Fryderyk Wilhelm II czy John Quincy Adams, prezydent Stanów Zjednoczonych w latach 1825–1829.

Dlaczego Szczeliniec Wielki określa się mianem „skalnego miasta"? Wszystko przez nietypową rzeźbę terenu – zwietrzały i popękany piaskowiec przybiera tam niesamowite formy, które kształtem przypominają... ludzi i zwierzęta! Turyści mogą dopatrzyć się tam skał podobnych m.in. do wielbłąda, małpy, psa, żółwia czy sowy. Niektóre z nich można nawet poruszyć – z tego powodu nazywa się je „chybotkami". Najwyższym punktem, usytuowanym na samym szczycie, jest „Fotel Pradziada", który mierzy 12 metrów wysokości. Skalne korytarze tworzą labirynt, dzięki któremu można poczuć się tam jak w prawdziwej bajce.

By dostać się na szczyt, trzeba udać się okrężną trasą wyznaczoną przez pierwszego przewodnika i dawnego sołtysa Karłowa, czyli Franza Pabla. Ścieżka składa się z 665 schodów i jest dość kręta, dlatego podczas wspinaczki należy zachować ostrożność. Na trasie znajduje się także schronisko „Na Szczelińcu".

FOT. GETTY IMAGES

„Małpolud" to jedna z najbardziej charakterystycznych formacji skalnych w Górach Stołowych

Gdzie jest Szczeliniec Wielki?

Szczeliniec Wielki to szczyt zlokalizowany na terenie Parku Narodowego Gór Stołowych. Z Kudowy-Zdroju można dotrzeć tam w ok. 20-30 minut. Szczeliniec Wielki to jeden z najpopularniejszych szczytów Gór Stołowych. Wstęp na teren Parku Narodowego Gór Stołowych jest bezpłatny, jednak za możliwość odwiedzenia niektórych obszarów Szczelińca Wielkiego trzeba zapłacić niewielką kwotę. Bilety należy kupić przez internet, na stronie parku .

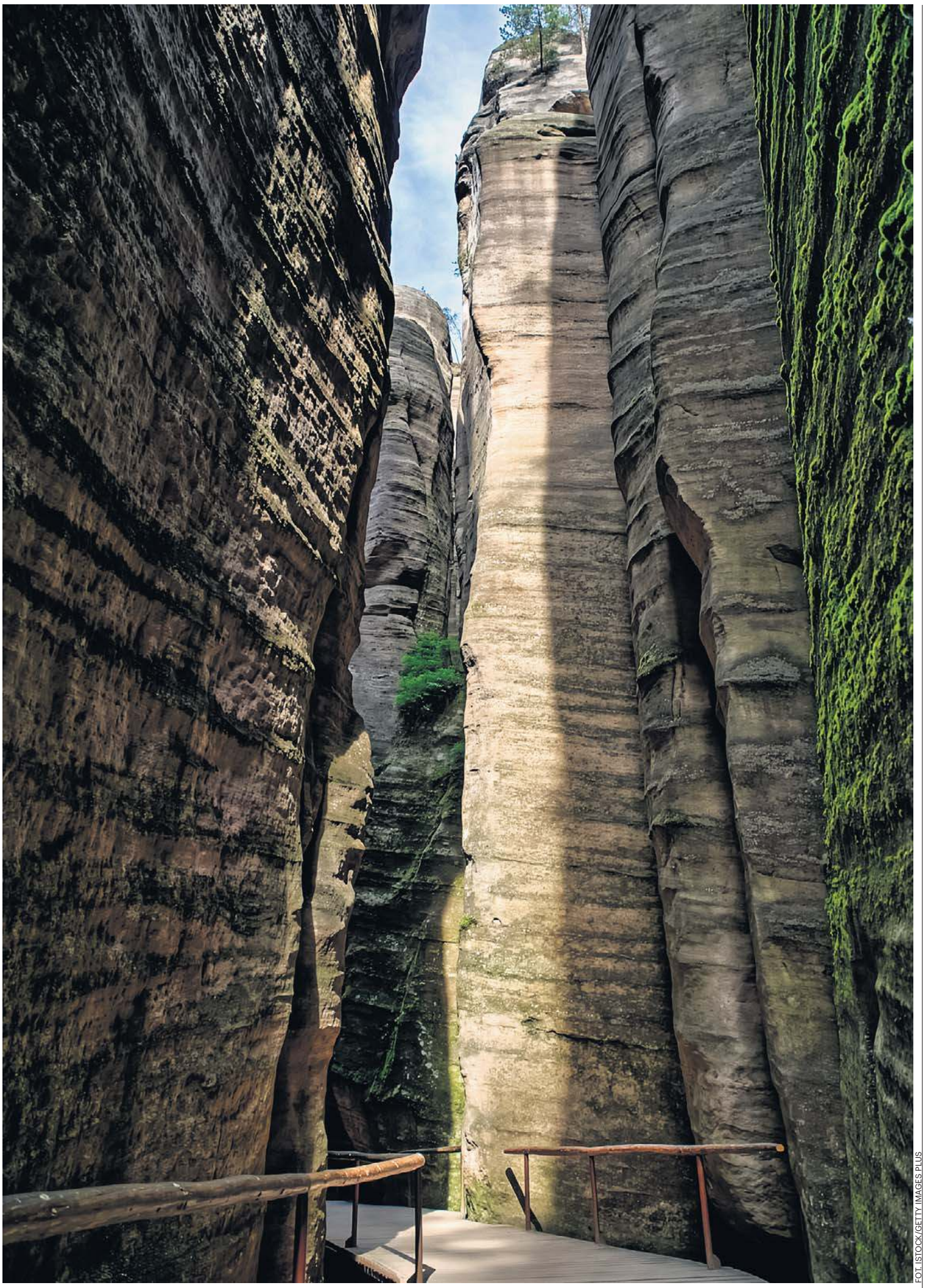
Park Narodowy Gór Stołowych umożliwia turystom zobaczenie skalnego miasta na Szczelińcu Wielkim od wiosny do jesieni (z uwagi na występujące w górach oblodzenie zimą niektóre szlaki są nieczynne). Jeżeli w Góry Stołowe wybieracie się z zamiarem wejścia na Szczeliniec Wielki, samochód możecie zaparkować np. w Karłowie lub w pobliżu miejscowości Pasterka. Czas wejścia na Szczeliniec Wielki to około 2-3 godzin. Oczywiście wszystko zależy od możliwości czasowych i kondycyjnych, jednak jest to trasa raczej łatwa i przyjazna tym, którzy nie są szczególnie aktywni na co dzień lub zmagają się z otyłością.

Patrycja Seklecka

eprasa.pl 7a37164d58

▶ **PODRÓŻE**

● **Skalne miasto to nic innego jak zespół form skalnych powstałych w wyniku erozji terenu** ● W okolicach Kotliny Kłodzkiej znajdują się dwa takie miejsca, oba usytuowane w Górach Stołowych: Błędne Skały i Szczeliniec Wielki



FOT. ISTOCK/GETTY IMAGES PLUS

Szczeliniec Wielki jest najwyższym szczytem Gór Stołowych. Trasa wiodąca na szczyt nie jest ani trudna, ani czasochłonna, za to pełna wspaniałych widoków

Błędne Skały są miejscem wyjątkowym na terenie całej Polski. Usytuowane w Górach Stołowych, 853 metry n.p.m., tworzą zjawiskowe labirynty. Okolica, w której się znajdują, jest równie malownicza – skały znajdziemy na terenie Parku Narodowego Gór Stołowych, prawdopodobnie jednego z najpiękniejszych w kraju

eprasa.pl 7a37164d58

▶ HISTORIA

Sprawa wampira ze Świętochłowic szokowała cały kraj. Pisały o niej gazety, domagając się schwytania zboczeńca, który zniewolił dwie dziewczynki. **Grażyna Kuźnik-Majka** opisuje historię z 1928 roku

RETROSPEKCJA

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

DIABEŁ KUSIŁ CUKIERKAMI. ERNA I MADZIA WPADŁY W SIEĆ PEDOFILA

Sprawa wampira z ulicy Czarnoleśnej w Świętochłowicach szokowała cały kraj. Pisały o niej gazety, domagając się schwytania zboczeńca, który zniewolił dwie małe dziewczynki,a jedną z nich zabił. Ale sprawca bardzo długo pozostawał nieuchwytny. Nieporadność wymiaru sprawiedliwości pomagała mu uniknąć odpowiedzialności za swoje zbrodnie.

Ślusarz i pedofil

Naczelnik Urzędu Śledczego z Katowic, nadkomisarz Andrzej Chromański, dokładnie wertował akta, szukając jakiegoś tropu, którego mógłby się uchwycić. Aż skojarzył napad na dwie dziewczynki z atakiem na Edytkę ze Świętochłowic w 1928 roku. Sprawcę po jakimś czasie ujęto, odsiedział jednak tylko pół roku więzienia – sądy były wtedy wyrozumiałe dla pedofilów.

Co ważne, ten osobnik, jak się okazało, niedawno wyszedł. Wywiadowcy nadkomisarza ruszyli po Wiktora Ceglarka na Czarnoleśną.

Podejrzany miał 27 lat, zwyczajny wygląd, mocną posturę. Lubił wypić. Ślusarz, ale wyrzucony z pracy, bo trafił do więzienia. Żonaty, tyle że krótko – żona kazała mu się wynosić, kiedy pobił i wykorzystał dziecko, za co siedział.

Ceglarek tłumaczył się wtedy, że nic nie pamięta z tamtej napaści, że nie wie, co nim kierowało, kiedy uprowadził małą, że dużo wtedy pił. I solennie zapewniał, że więcej czegoś podobnego już na pewno nie zrobi.

Długo w tych obietnicach nie wytrwał. Wkrótce po uwolnieniu poszedł znowu na „polowanie". Zaczepił dwie dziewczynki, które spotkał w Wielkich Hajdukach.

Ceglarek opowiadał im, że w jednej z altan na ogródkach działkowych ma dużo cukierków i jeśli podejdą z nim kawałek, to je poczęstuje różnymi słodyczami. 7-letnia Erna i 8-letnia Magda pochodziły ze skromnych domów, dawno nie jadły cukierków, więc łatwo dały się namówić na to, żeby pójść z „miłym panem". Jednak im były bliżej ogródków, tym szły coraz bardziej niechętnie.

O dalszych wydarzeniach opowiadał w sądzie hutnik August Lasota. Mężczyzna sprzątał właśnie w swoim ogródku, gdy nagle usłyszał cichy płacz. Obejrzał się i zobaczył małą dziewczynkę, bardzo pobitą. Madzia zawołała: „Ojciec, ratujcie nas, zabierzcie nas do domu, ratujcie Ernę!".

Wstrząśnięty poszedł za nią. Zaprowadziła go do altany, gdzie leżała druga dziewczynka – zmasakrowana, nieprzytomna. Naga, a jej sukienkę ktoś powiesił na żerdzi.

Lasota nie tracił czasu. Ściągnął upiornie powiewająca sukienkę, założył ją na dziecko, a następnie wziął je na ręce. Krok po kroku dotarł z dziećmi do pierwszych domów i tam uzyskał pomoc. Dziewczynki trafiły do szpitala, ale dla Erny na ratunek było już za późno. Strasznie pobita i skrzywdzona umarła w szpitalu na rękach swojego ojca.

Jak Wiktor zmienił się w diabła

Gazety pisały o Ernie: „Biedne dziecko jęczy, przewraca się na bok, wodzi błędnym wzrokiem dokoła, bo straciło mowę, lewą rączką i nóżką nie włada. Wczoraj nie poznawała nawet ojca, który ze łzami w oczach, trzymając ją za rączkę, wołał po imieniu, chcąc jej przywrócić świadomość. Dziecko zaczęło dopiero naukę, dobrze się uczyło, zaczęło poznawać świat i ludzi, a tymczasem...".

Jej koleżanka Magda, która zdołała przeżyć ten koszmar, później bezładnie opowiadała, że szły za panem, który obiecał im cukierki, ale przestał być dobry, kiedy weszli do jakiegoś ogródka. Ale gdy one się przestraszyły całego rozwoju sytuacji i chciały uciekać, on zezłościł się, zaczął je bić kijem, zagonił do altany, nie pozwolił stamtąd wyjść. Następnie rozebrał obie dziewczynki, nie zwracając uwagi na ich głośny płacz i błagania. Erna była mniejsza i słabsza i nie dała rady się obronić. Większa Magda w końcu uciekła, ale Erna już nie zdołała się ruszyć z miejsc hańby. Została brutalnie pobita i zgwałcona. Wszystko zakończyło się jej śmiercią.

Zabójca czuł się bezkarnie. Pewnie myślał, że nie będzie miał żadnych świadków. Na wszelki wypadek jednak zniknął, jak po pierwszej napaści. Przy jego przeciętnym wyglądzie nie było to zresztą trudne. Po prostu wtopił się całkowicie w tło, był zwyczajny, nie wyglądał na bestię. Zresztą policja idąca tropem zbrodni od początku uważała, że na pewno dopuścił się jej ktoś z miejscowych, kto niczym się nie wyróżnia.

Gdy wypłynął trop Ceglarka, śledczy ruszyli jego śladem. Sprawdzono, czy nie znajduje się w swoim domu, ale trop okazał się ślepy. Policjanci spotkali tam tylko jego żonę, która zeznała, że mąż ukradł jej wszystkie oszczędności i gdzieś wybył. Nic więcej nie wiedziała.

W tym czasie Ceglarek włóczył się po Świętochłowicach – widziano go na Bytomskiej i Wesołej. Nie można wykluczyć, że i tam próbował uprowadzić jakieś dziecko.

Jego żona dopiero od policji dowiedziała się o skłonnościach męża. Kiedy usłyszała się o nim prawdę, nie chciała go więcej widzieć, wyrzuciła z mieszkania, kłócili się. Śledczy zrozumieli, że złapali dobry trop: Ceglarek wyniósł się z domu akurat tego samego dnia, gdy doszło do ataku na dziewczynki.

Był zdrowy na umyśle

Policjanci byli jednak w trudnej sytuacji: Ceglarek miał pieniądze, mógł już uciec przez zieloną granicę do Niemiec. Ale szczęście sprzyjało funkcjonariuszom: w Chorzowie na jednej z ulic wywiadowcy dostrzegli mężczyznę bardzo podobnego do tego z opisu Magdzi. Zatrzymali go niby do rutynowej kontroli, wylegitymowali i nareszcie sukces – mieli w swoich rękach Ceglarka.

Ślusarz nie dał się jednak łatwo złapać. Wyrwał się mundurowym, wpadł do jakiegoś domu, wbiegł na dach i – ku zdziwieniu policjantów – wskoczył do komina. Udało mu się zleźć nim aż do piwnicy, ale tam jego ucieczka dobiegła końca – na dole czekali na niego mundurowi. Czarny jak diabeł uciekinier – w asyście policji – został odprowadzony na pobliski komisariat. Wtedy jedyny raz przyznał się do winy.

Madzia wciąż była pogrążona w traumie, ale zdołała rozpoznać swojego krzywdziciela. Tymczasem Ceglarek ochłonął i zmienił swoją wersję zeznań. Uznał, że korzystniej dla niego będzie nie przyznawać się do niczego. Przysięgał na wszystko, że nie zaczepiał żadnych dziewczynek, bo dziećmi już się interesuje, odkąd zmądrzał w więzieniu. Mówił, że ktoś ewidentnie chce wrobić go w to przestępstwo.

Gdy tego było mało, w końcu zaczął udawać chorobę umysłową. W ten sposób udało mu sie przedłużać proces. Nie był sądzony w trybie doraźnym, co prawie na pewno skończyłoby się zasądzeniem dla niego kary śmierci. W ten sposób kupił sobie trochę czasu, ale nie wywinął się sprawiedliwości. Biegli psychiatrzy zaprzeczyli, jakoby sprawca był chory na umyśle, chociaż zwrócili uwagę na to, że za dużo pił, co rozluźniało jego hamulce moralne. Jednak ten

eprasa.pl 7a37164d58

▶ **HISTORIA**

● **27-letni ślusarz trafił raz za pedofilię do więzienia, ale zaledwie na pół roku** ● Po wyjściu z niego zwabił do altanki ogrodowej dwie kilkuletnie dziewczynki, które brutalnie wykorzystał i pobił ● **Sprawa zyskała wielki rozgłos – dyskutowano o niej w całej przedwojennej Polsce**

W taki sposób magazyn „Tajny Detektyw" zilustrował artykuły o zbrodni na dwóch dziewczynkach w Świętochłowicach

FOT. ARCHIWUM

ostatni argument nie okazał się dla sądu jakimkolwiek usprawiedliwieniem dla gwałciciela i zabójcy.

„Potworne zwierzę"

Sprawa zaczęła być głośna, gdyż zainteresowały się nią media. Zbrodnię Ceglarka opisała redakcja „Tajnego Detektywa" – gazeta opisująca najciekawsze wydarzenia kryminalne w kraju. Umieściła ostry komentarz na temat zbyt łagodnego traktowania przez sądy seksualnych przestępców atakujących dzieci – wtedy jeszcze nie stosowano pojęcia „pedofil".

Pismo nie poprzestało na tym. Dziennikarze magazynu mocno zarzucali władzom, że tacy dewianci siedzą za krótko w więzieniu, a po wyjściu zwykle znowu dopuszczają się strasznych czynów. Ceglarek był dla gazety najlepszym tego przykładem.

Sam proces toczył się przed Sądem Okręgowym w Katowicach latem 1932 roku. Wzbudził wielkie zainteresowanie. W sądzie pojawiły się tak duże tłumy, że nie zmieściły się na salę rozpraw, a proces okazał się prawdziwym spektaklem prawnym.

Prokurator nazwał oskarżonego „potwornym zwierzem", choć na Ceglarku ten epitet nie zrobił najmniejszego wrażenia. Nie reagował też na nienawiść zebranych pod sądem ludzi. Twierdził, że ciągle był pijany, niczego nie pamięta i musi być wolny, bo nie zniesie więzienia.

Oskarżony walczył o siebie, bo przecież miał świadomość, co w zakładzie karnym może spotkać mężczyznę, który wykorzystał i zabił małą dziewczynkę. Wiedział, że współwięźniowie w takich sytuacjach nie są wyrozumiali. Zabójca do końca miał jednak nadzieję, że sąd weźmie jego skargi pod uwagę przy wydawaniu wyroku.

Policzek od ojca ofiary jak sygnał do linczu

Opisując czyny Wiktora Ceglarka ze Świętochłowic, „Tajny Detektyw" alarmował z całych sił: „Osobnicy w rodzaju tego indywiduum korzystają przy wymiarze kary z okoliczności łagodzących wpływających na skrócenie czasu pozbawienia wolności. Osobnik zwyrodniały, pobudliwy i zboczony, ale nie można go karać zbyt surowo, gdyż wskutek pewnych niedomogów duchowych nie ponosi pełnej winy. Tak się rzecz miała z Ceglarkiem. Popełniwszy już raz przed laty podobną zbrodnię, został skazany na kilkuletnie więzienie, jednak karę mu zawieszono, gdyż sąd spodziewał się widocznie jego poprawy. Tymczasem pozostawiony na wolności dał on się znów porwać swemu okropnemu zboczeniu!".

Tej argumentacji sąd ostatecznie nie podzielił, a Ceglarek uniknął najwyższego wyroku – został skazany na 15 lat więzienia.

Ostatni akt sprawy rozegrał się już po zamknięciu procesu. Przed salą rozpraw podszedł do niego ojciec Erny i wymierzył mu silny cios w policzek. Tłum potraktował to jako sygnał i rzucił się na skazanego, bijąc go, gdzie popadnie. Natomiast policjanci, których zadaniem był pilnowanie Ceglarka, udawali, że nie widzą całej sytuacji.

Ceglarek nie dał się łatwo złapać. Wyrwał się mundurowym, wpadł do jakiegoś domu, wbiegł na dach i – ku ich zdziwieniu – wskoczył do komina. Zszedł nim aż do piwnicy, ale tam jego ucieczka się skończyła

eprasa.pl 7a37164d58

▶ PRZYRODA

Figowiec sprężysty, częściej zwany fikusem, to bardzo ładna i niezbyt wymagająca roślina. Kiedyś był niezwykle popularny, teraz po latach zapomnienia wraca do mody. Jego ozdobą są duże, błyszczące liście

PAMIĘTAJCIE O OGRODACH

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

F

Figowiec sprężysty (Ficus elastica) zwany też fikusem sprężystym, a najczęściej po prostu fikusem, to bardzo okazała roślina. W klimacie tropikalnym, z którego pochodzi, jest drzewem, dorastającym nawet do ponad 30 m. W uprawie domowej jest znacznie niższy, ale i tak – niemały. Najczęściej dorasta do 2-3 metrów wysokości. Jego wzrost można jednak częściowo korygować cięciem, są także niższe odmiany karłowe. Największą ozdobą fikusów są duże (do 20-30 cm długości), ciemnozielone, gładkie liście o błyszczącej powierzchni. Są także odmiany o kolorowych liściach – w różnych odcieniach zieleni, a także z białymi, kremowymi oraz różowymi przebarwieniami.

Fikus sprężysty należy do roślin łatwych w uprawie i mogą zdecydować się na niego nawet osoby zaczynające przygodę z uprawą roślin domowych. Warto się nastawić na to, że przygoda z fikusem potrwa długo, bo należy on do długowiecznych roślin. Jedną z podstawowych rzeczy, którą trzeba mu zapewnić, jest miejsce. Pamiętajmy, że fikus potrzebuje sporo przestrzeni. Poza tym miejsce dla niego nie może być bezpośrednio nasłonecznione, ale jeśli mamy w oknach firanki, to będzie wystarczająca osłona. Fikusy dobrze znoszą też niedobór światła, choć w cieniu rosną wolniej (wyjątkiem są odmiany o kolorowych liściach, które – jeśli będą miały za mało światła – zaczną zielenieć).

Fikusy dobrze rosną w uniwersalnej ziemi o lekko kwaśnym odczynie. Jednak ponieważ lubią przepuszczalne podłoże, warto do niej dodać piasku lub perlitu. W sezonie fikusy warto regularnie nawozić (najlepiej wybrać nawóz dla roślin ozdobnych z liści, o odpowiednio zbilansowanym składzie). Fikusom odpowiada pokojowa temperatura – od 18 °C (zimą) do 24 °C (latem). Nie trzeba jednak koniecznie obniżać temperatury na zimę. Nie wolno jednak narażać fikusów na temperaturę niższą niż 12°C (to rośliny tropikalne), szczególnie wrażliwe są odmiany o kolorowych liściach. Uważajmy też na zimne przeciągi, które zaszkodzą roślinie. Odmiany o kolorowych liściach muszą mieć jasne miejsce, ale światło powinno być rozproszone.

Fikus sprężysty nie potrzebuje zbyt dużo wody. Podlewa się go dopiero, kiedy podłoże lekko przeschnie. Znacznie lepiej przeżyje czasowe przesuszenie niż nadmiar wody. Jeśli jego liście opadają lub tworzą się na nich ciemne plamy, to znak, że roślina jest zbyt często podlewana. Zwracajmy też uwagę na to, żeby na podstawce nie pozostawała woda. Doniczka koniecznie musi mieć otwór, przyda się również warstwa drenażu.

Fikusy docenią za to wysoką wilgotność powietrza. Można przy nich ustawić nawilżacz powietrza (szczególnie zimą) lub miskę z wodą. Fikusy warto też regularnie zraszać. Uwaga: używajmy do tego przegotowanej wody (szczególnie jeśli mamy tzw. twardą), bo inaczej na liściach powstaną białe, wapienne osady.

Co robić, żeby liście fikusa ładnie wyglądały?

Liście fikusów warto też regularnie czyścić miękką, wilgotną szmatką. Zakurzone nie będą wyglądać ładnie, a do tego kurz zalegający na liściach utrudnia roślinom oddychanie. Od czasu do czasu liście można przetrzeć wilgotną szmatką z kilkoma kroplami oliwy lub wewnętrzną stroną skórki banana – ten zabieg dodatkowo nabłyszczy liście. Jeśli chcemy użyć gotowych nabłyszczaczy, wybierajmy te o naturalnym składzie i nie stosujmy zbyt często. Liście fikusów w naturalny sposób mają lśniącą powierzchnię.

Przesadzanie fikusa

Młode fikusy sprężyste przesadza się co roku, starsze co dwa-trzy lata. W przypadku okazów, których wielkość utrudnia przesadzanie, warto co roku wymieniać wierzchnią warstwę ziemi. Starą wybieramy ostrożnie, żeby nie uszkodzić korzeni.

Fikusy sprężyste najlepiej sadzić do ceramicznych doniczek. Ponieważ te rośliny są dość ciężkie, a środek ciężkości wypada wysoko, w lekkich, plastikowych doniczkach mogą się przewracać.

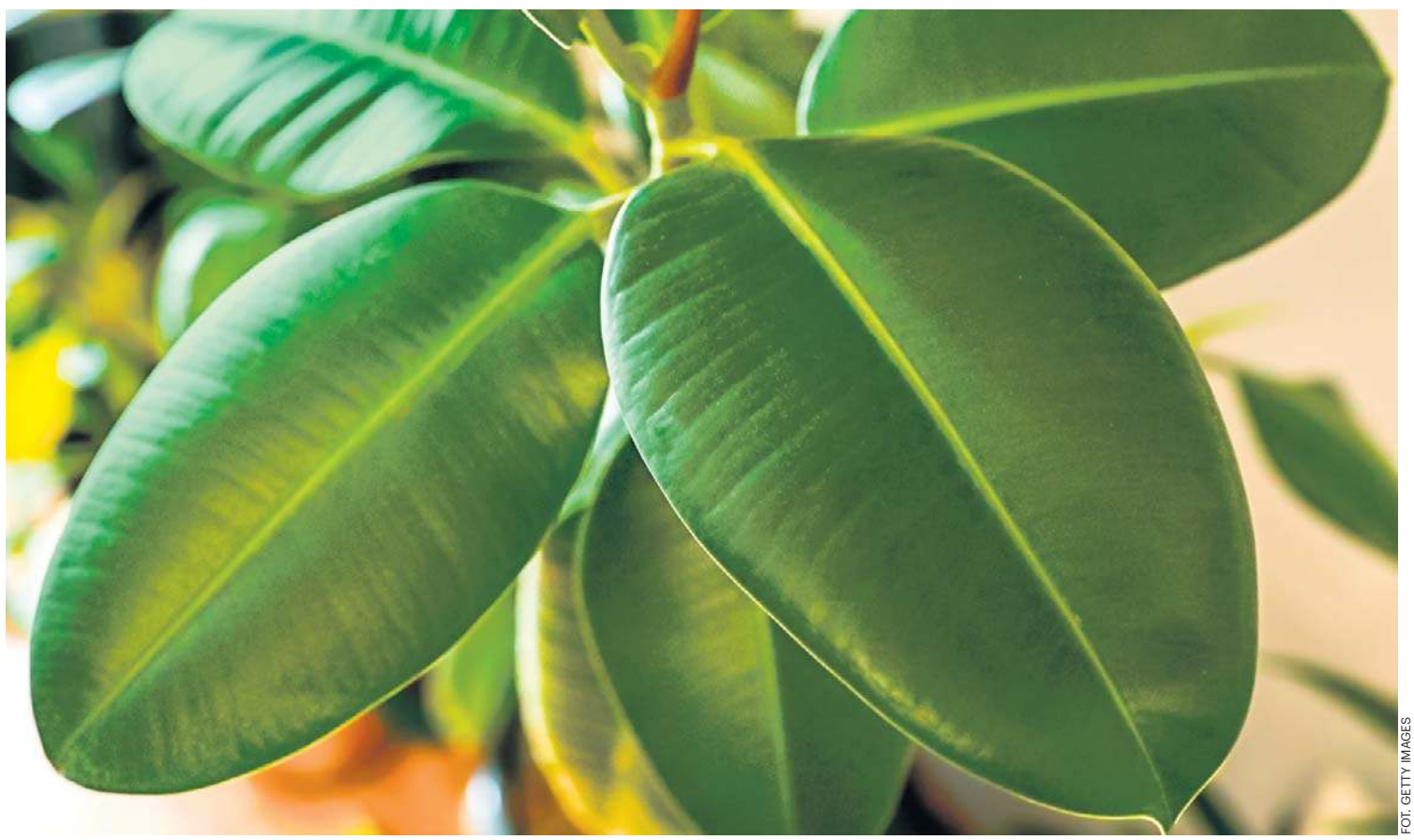
Uwaga na lateks

Fikusy sprężyste wytwarzają dużą ilość mlecznego soku o budowie zbliżonej do lateksu. Wycieka on przede wszystkim po uszkodzeniu rośliny (oderwaniu liścia, złamaniu lub nacięciu pędu), ale część cząsteczek przenika także na powierzchnię liści. Dlatego osoby uczulone na lateks powinny unikać fikusa sprężystego (a także innych fikusów).

Natomiast pozostałe osoby powinny uważać na bezpośredni kontakt z sokiem, bo ma on właściwości drażniące. Szczególnie uważajmy, żeby nie dostał się na błony śluzowe (jamy ustnej, nosa) oraz oczu. Zabiegi pielęgnacyjne, które wiążą się z uszkodzeniem rośliny (cięcie, przesadzanie), lepiej wykonywać w rękawiczkach. Uważajmy też na dzieci i zwierzęta domowe. Liście fikusów warto regularnie czyścić z kurzu. Rośliny będą nie tylko ładniejsze, ale i zdrowsze.

Katarzyna Laszczak

Popularny fikus obecnie przeżywa „drugą młodość" i na powrót stał się modną i pożądaną rośliną domową



FOT. GETTY IMAGES

Liście fikusów warto regularnie czyścić z kurzu. Rośliny będą nie tylko ładniejsze, ale i zdrowsze

eprasa.pl 7a37164d58

▶ MOTORYZACJA

Ostatni model, do którego Szwedom nikt się nie wtrącał. Na wskroś oryginalny z rozwiązaniami, które konkurencji nawet przez myśl by nie przeszły. **Żaden samochód nie zasługuje na miano „odlotowego" tak bardzo jak Saab 900**

ON TO MOTO

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

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Saab 900 miał być większy od poprzedników i mieć czterosuwowy silnik. Do tej pory Saab słynął z dwusuwów. Prototypy testowane na drogach nosiły dla niepoznaki znaczki „Daihatsu", na co wyrazili zgodę Japończycy

P

Powstał na wzór samolotu w firmie o tradycjach lotniczych. Nadwozie, którego uroda sprawiła, że w Polsce zwany jest czule „krokodylem", stanowi przykrywkę dla pokrętnego układu napędowego. Zdaniem amerykańskich dilerów jest to samochód dla tych, co nienawidzą samochodów.

Zadebiutował w 1978 r. jako następca Saaba 99. Odziedziczył po nim sylwetkę z pochyloną pod małym kątem przednią szybą. To „dziwactwo" miało podłoże praktyczne. Na szybie rzadziej powstawały refleksy. Zapewniała dobrą widoczność, zapobiegała nagrzewaniu się wnętrza i była stosunkowo tania w produkcji.

Podobny jak w 99 był układ napędowy. Silnik ustawiono wzdłużnie, ale „tyłem do przodu". Napęd z wału korbowego był przekazywany do sprzęgła i za pomocą przekładni łańcuchowej i zestawu kół zębatych „cofał się" do skrzyni biegów, ulokowanej pod silnikiem. Była zanurzona w misce olejowej, ale oddzielona od niej obudową. Miała własny układ smarowania, niezależny od układu silnika. Potem moment obrotowy wędrował do przekładni głównej, skąd był dostarczany do kół półosiami o równej długości. Takie półosie są rzadkie w przednionapędowych samochodach, jedna zwykle jest krótsza. „Symetryczny" przedni napęd stabilizuje Saaba 900, zwłaszcza w trudnych warunkach. Doskonale współdziała z nim niezależne przednie zawieszenie na podwójnych wahaczach poprzecznych i sprężynach śrubowych oraz tylna sztywna oś z dwoma wahaczami wzdłużnymi i sprężynami śrubowymi przy każdym z kół, działającymi jak drążek Watta. Przenoszą one siły pionowe, podczas gdy drążek Panharda przenosi siły poprzeczne. W połowie lat 80. dodano stabilizatory, które usztywniły zawieszenie kosztem komfortu.

Wzorem 99 stacyjkę umieszczono na tunelu środkowym. Szwedzi uważali, że sterczący z przodu kluczyk zagraża kierowcy w razie zderzenia. Całkiem nowa była deska rozdzielcza Saaba 900. Szeroka, lekko wygięta ma w centrum duże wskaźniki, a po bokach przełączniki rozlokowane wg częstości ich używania. Na zewnętrznych krawędziach i na dole są te, do których kierowca sięga najrzadziej.

Na początku Saab był dostępny jako 3- i 5-drzwiowy hatchback. Miał silnik 1,9 l, dla wygody określany jako „dwulitrowy". Niezależnie od liczby drzwi można było zamówić wersję Turbo osiągającą 145 KM.

Saab 99 był zaprojektowany jako auto bezpieczne i 900 zachował tę cechę. Był dostosowany do surowych norm amerykańskich, miał m.in. wzmocnione przednie słupki oraz belki w drzwiach. Akurat w tym samochodzie szerokie, wystające zderzaki nie psuły sylwetki.

Saab 900 odniósł sukces. Produkcja zakładów rosła z miesiąca na miesiąc. Na życzenie sprzedawców wprowadzono wersję sedan, a Robert J. Sinclair, szef Saab-Scania America podsunął pomysł stworzenia kabrioletu. W 1982 pojawił się system APC (Automatic Performance Control), który dostosowywał działanie silnika do paliw o różnej jakości, a w niektórych wersjach auta montowano opony o obniżonym oporze toczenia. W 1984 wprowadzono 16-zaworowy silnik z dwoma wałkami rozrządu w głowicy, a rok później fabryka zaczęła stosować lepsze zabezpieczenie antykorozyjne. W 1986 dołączył kabriolet, który od samego początku występował w „odjaaazdowej" wersji Turbo 16. W 1987 wszystkie modele oprócz podstawowego otrzymały nowy, bardziej opływowy przód i zderzaki płynnie połączone z nadwoziem. Rok 1989 przyniósł niskociśnieniową turbosprężarkę, dzięki której silnik pracował wyjątkowo „aksamitnie". Od 1991 wszystkie Saaby miały silniki 16-zaworowe. W 1992 pojawił się ABS. Stale przewijały się przez ofertę specjalne serie, takie jak szybka Aero czy dwubarwna Lux.

Od 1969 istniała spółka Saab-Scania. Później firmy rozdzieliły się, a połowę akcji Saaba kupił General Motors. W 2000 r. przejął go w całości. Saab 900 znalazł następcę, określanego 900 II lub 900 NG (New Generation). Bazował na podwoziu Opla Vectry. W porównaniu z pierwowzorem był nowocześniejszy i łagodniejszy. „Lotniczym" dodatkiem był „Black Panel" wygaszający nocą zbędne wskaźniki. Jednak dla krokodylowych ultrasów liczy się tylko pierwsza „dziewięćsetka".

Wszystkie Saaby są interesujące, ale niektóre są interesujące bardziej od innych, np. 900 kabriolet. Prototyp zaprezentowany w 1983 r. na salonie samochodowym we Frankfurcie przygotowała amerykańska firma ASC. Produkcję seryjną rozpoczął w 1986 r. zakład Valmet w Uusikaupunki w Finlandii. Jadąc z otwartym dachem, trudno nie zgodzić się z opinią brytyjskiego dziennikarza Quentina Wilsona: „Saab 900 jest zrobiony jak Mercedes, bezpieczny jak Volvo i dużo fajniejszy od BMW".

Zrobiony jak Mercedes, bezpieczniejszy od Volvo i dużo fajniejszy niż BMW

eprasa.pl 7a37164d58

▶ ARCHEO

Od wprowadzenia pogotowia przeciwpowodziowego w dolinie Wisłoki, przez informacje o eksporcie polskich maszyn budowlanych dla radzieckiego przemysłu, po podwyżki cen mięsa – m.in. o tym pisały przed laty gazety **29 sierpnia**

Z NASZYCH STRON

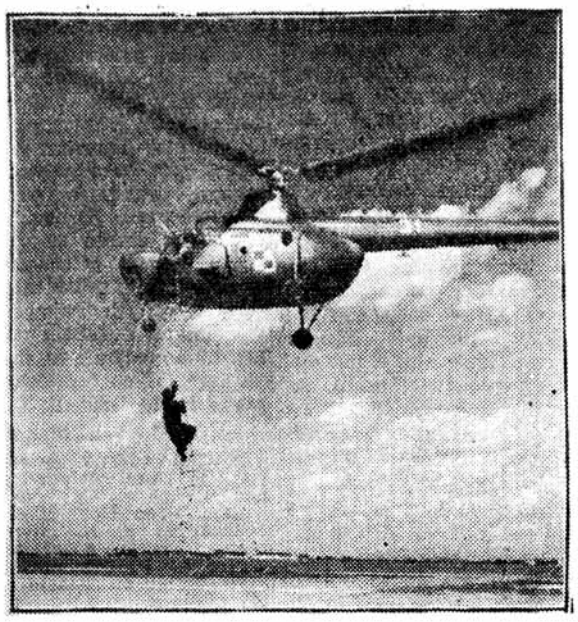
Poleca **dr Grzegorz Sztoler,** archiwista, publicysta. Pasjonat historii Polski i starych egzemplarzy gazet

Dziennik Bałtycki nr 206, 29.08.1956

1956

Z pokazu lotniczego w Warszawie

Fragment pokazu śmigłowców. Na zdjęciu: pasażer śmigłowca, który wręczył po wylądowaniu kwiaty premierowi Cyrankiewiczowi wchodzi po drabinie do kabiny.



Głos Pomorza nr 201, 29.08.1986

Wiertła z „Ponaru"

Przy wytwarzaniu różnych urządzeń do obróbki metali w zakładach „Ponar — Łódź" powstaje proszek diamentowy. Postanowiono go wykorzystać lepiej niż dotychczas. W komórce badawczo-konstrukcyjnej „Ponaru" powstał pomysł używania proszku do produkcji wierteł dentystycznych; jest on nakładany metodą galwaniczną na te wyroby.

Pilotowa partia 200 tys. sztuk wierteł zdała egzamin w krajowych placówkach służby zdrowia. W br. planuje się produkcję ponad 620 tys. sztuk, a docelowo będzie się wytwarzać ponad milion wierteł w trzech rodzajach. Dotychczas podobne narzędzia sprowadzaliśmy za dewizy. **(PAP)**

1986

Kurier Lubelski nr 200, 29.08.1996

❖ Druga podwyżka tego lata

Mięsny dołek

Po raz drugi tego lata wzrosły ceny mięsa i wyrobów wędliniarskich. Zmiany w cennikach wprowadziły już wszystkie większe zakłady w regionie - Constar, Małaszewicze, Nisko, Dębica, Sokołów.

Wczoraj poszły w górę ceny w lubelskich Zakładach Mięsnych. Najbardziej, bo o 11 proc. zdrożało mięso wieprzowe, najmniej - o 3 proc. mięso wołowe. Wędliny podrożały o 7 proc. Podwyżki nie objęły wyrobów podrobowych i konserw.

Powodem fali podwyżek nie tylko w naszym regionie, ale w całym kraju jest brak surowca. W tym roku nastąpił bowiem znaczny spadek hodowli trzody chlewnej. Według opinii KERM, sięga 8 proc.

Brak żywca na rynku powoduje, że staje się on coraz bardziej cennym i poszukiwanym towarem. W ostatnich tygodniach gwałtownie wzrosły jego ceny w skupie, a półtusze z rezerw państwowych zdrożały o kilkanaście procent.

- Na wyjście z mięsnego dołka i stabilizację cen trzeba poczekać do końca września - **usłyszeliśmy w Zakładach Mięsnych w Lublinie.**

(dam)

1996

Dziennik Popularny nr 196, 28.08.1976

Największy kontrakt „Bumaru"

Polskie maszyny budowlane dla radzieckiego przemysłu

1976

27 bm. w Moskwie Przedsiębiorstwo Handlu Zagranicznego „Bumar" oraz radzieckie Zjednoczenie „Traktoreksport" i „Maszynoimport" podpisały kolejny kontrakt na dostawę do ZSRR w 1977 r. polskich maszyn budowlanych i specjalistycznego sprzętu. Jest to największa w historii „Bumaru" umowa z odbiorcami radzieckimi; jej wartość wynosi 327 mln złotych dewizowych.

Łącznie z wcześniej zawartymi kontraktami, radzieckie zamówienia w tej branży tylko na przyszły rok sięgają już 450 mln zł dew. Dotyczą one dostaw maszyn do prac ziemnych, specjalistycznych zestawów do budowy nafto- i gazociągów oraz zespołów kooperacyjnych do ciężkich maszyn budowlanych.

Gazeta Krakowska nr 204, 29.08.1966

Tragiczne skutki jednodniowej ulewy

1966

Pogotowie przeciwpowodziowe w dorzeczu Wisłoka

RZESZÓW (PAP)

Gwałtowne i obfite opady, które wystąpiły na Rzeszowszczyźnie spowodowały 27 bm. w niektórych rejonach, szczególnie w dorzeczu Wisłoka wylewy wód. Wezbrały zwłaszcza i wystąpiły z brzegów liczne małe rzeczki, a także sam Wisłok przekroczył stan alarmowy (np. w Krośnie o ponad 1 m). Zalanych zostało wiele pól uprawnych i domostw, m. in. w samym Rzeszowie rejon dzielnicy Mieszka I. Na skutek zalania pomp na pewien czas musiano wstrzymać produkcję w wielkich zakładach owocowo-warzywnych „Alima".

W powiatach Strzyżów, Krosno, Brzozów, trzeba było ewakuować po kilka lub kilkanaście rodzin, sporo inwentarza itd. Alarm powodziowy ogłoszony został w powiatach Strzyżów, Sanok, Krosno i Brzozów.

W ciągu nocy z 27 na 28 bm. wody w potokach i rzeczkach opadły, zaczyna się również obniżać poziom Wisłoka. W dalszym ciągu jednak przekracza on stan alarmowy. Kulminacyjna fala zbliża się obecnie do ujścia Wisłoka, co pozwoliło na odwołanie alarmu w jego górnym biegu, z kolei jednak konieczne okazało się ogłoszenie pogotowia w dolnym biegu tej rzeki, a także w niektórych powiatach nad Sanem.

Dziennik Zachodni nr 237, 29.08.1946

1946

Jesienne mistrzostwa Śląska Cieszyńskiego

KS Siła Trzyniec – SK. Cesky Tesin 5:1 (2:0)

Cieszyn Zachodni. Pierwszy mecz mistrzostw jesiennych na Śląsku czeskim rozegrał KS „Siła", Trzyniec w Cieszynie z drużyną SK Cesky Tesin. Drużyna polska, obchodząca w dniu tym jubileusz 25-lecia istnienia klubu rozstrzygnęła ten mecz na swoją korzyść dzięki doskonałej grze całego zespołu. Na szczególne wyróżnienie zasługują bracia **Łabajowie** oraz doskonały bramkarz. Atak mógł strzelić więcej bramek, gdyż dobrze grająca pomoc stwarzała moc dogodnych sytuacji podbramkowych.

Czesi grali ambitnie. Nieprzyjemny jednak był fakt niesportowego zachowania się części graczy SK Cesky Tesin, co zmuszało sędziego (Czeha) do częstych interwencji. Szczególnie bramkarz gospodarzy wykazał brak subordynacji sportowej. Był on jednym z najsłabszych punktów drużyny.

Stosunkowo najlepiej wypadł stary, rutynowany obrońca **Szter** oraz lewoskrzydłowy **Matl.**

Sędzia bardzo obiektywny. (o)

KS LESZCZYŃSKI (BIELSKO) „PIAST" CIESZYN 2:1 (1:0)

Cieszyn. TS „Piast" wystąpił do zawodów bez dwóch najlepszych graczy: **Sitki i Sztollera** (kontuzjowani). Mimo przewagi, szczególnie w pierwszej połowie, mecz ten przegrał zasłużenie. Do porażki przyczynił się w dużym stopniu atak, którego niekończące się kombinacje podbramkowe pozostawały prawie zawsze bez wykończenia strzałowego. Stosunkowo najlepiej zagrało „trio" obronne.

KS Leszczyński okazał się drużyną szybką i grającą ostro. Dzięki ambicji, doskonałej kondycji fizycznej, potrafił mecz ten rozstrzygnąć na swoją korzyść, rewanżując się w ten sposób za niedawną porażkę poniesioną w Bielsku. (o)

FEDERACJA BIBLIOTEK CYFROWYCH

eprasa.pl 7a37164d58

▶ ŚWIAT WOKÓŁ NAS

Spora część Polaków spędza urlopy w ciepłych krajach. Niestety, nawet najlepiej zaplanowany wypoczynek może pokrzyżować **tzw. zemsta faraona.** Objawy tej choroby są bardzo nieprzyjemne! Jak jej uniknąć? Co robić, gdy cię dopadnie?

ZROZUMIEĆ DZIŚ

Poleca **Alicja Domachowska,** redaktorka. Zajmuje się m.in. sprawami i rzeczami, które nas otaczają. Prywatnie miłośniczka psów, jazdy na rowerze i muzyki

Wystarczy jeden łyk wody i masz kłopot. Jak sobie radzić z zatruciami pokarmowymi w podróży?

Mimo że podróżowanie jest jedną z ciekawszych form spędzania wolnego czasu, to niestety pociąga za sobą wiele zagrożeń dla naszego zdrowia. Najczęstszą przypadłością, poważnie zakłócającą nasze plany w podróży, jest infekcja układu pokarmowego, której głównym objawem jest ostra biegunka. Bezpośrednią przyczyną tego typu dolegliwości jest nieprzystosowanie mikroflory bakteryjnej jelit do warunków panujących w danym kraju.

„Zemsta faraona", zwana także biegunką podróżnych, to bardzo nieprzyjemna dolegliwość i prawdziwy postrach turystów spędzających urlopy w ciepłych krajach. Akurat Polacy kochają latać np. do Egiptu, Turcji czy Maroka niezależnie od pory roku. Według najnowszych danych Wakacje.pl, właśnie Turcja i Egipt biją rekordy popularności wśród kierunków na wycieczki w okresie wakacji.

Dlatego ważne jest, byśmy rozumieli, czym jest „zemsta faraona" i jak się przed nią bronić. Spytaliśmy o to eksperta, doktora Piotra Kajfasza, internistę, specjalistę chorób zakaźnych, medycyny morskiej i tropikalnej.

Objawy biegunki podróżnych, które pojawiają się najszybciej

Żartów nie ma – objawy biegunki podróżnych są bardzo nieprzyjemne. Zaliczają się do nich:

- ogólne osłabienie organizmu;
- wodniste stolce;
- wzdęcia;
- ból brzucha;
- nudności i wymioty;
- podwyższona temperatura ciała;
- obniżone łaknienie;
- bóle kostno-stawowe;
- bóle okolicy krzyżowej.

Najszybciej mogą pojawić się nudności, gorączka, ból brzucha, ogólne osłabienie. Dolegliwości mogą utrzymywać się nawet do pięciu dni!

Najważniejsze zasady w czasie pobytu za granicą

Dawniej lekarze polecali zażywanie probiotyków na kilka dni przed wyjazdem do egzotycznego kraju. Obecnie to zalecenie bywa kwestionowane, ale na pewno nie zaszkodzi wzmocnić nieco swoją florę bakteryjną naturalnymi metodami, np. jedząc jogurty, kefiry i różnego rodzaju kiszonki.

Pamiętaj też, by zabrać ze sobą na wakacje płyn dezynfekujący do rąk, dobrze znany po pandemii koronawirusa. Dwa pryśnięcia na dłonie przed jedzeniem, kiedy akurat nie ma w pobliżu umywalki z mydłem, mogą ci oszczędzić późniejszych rewolucji żołądkowych.

Jednak najważniejsze w unikaniu „zemsty faraona" jest nie to, co robimy przed wyjazdem, lecz to, jak zachowujemy się już na miejscu. Kluczowe są oczywiście praktyki żywieniowe i ściśle związane z nimi kwestie higieny.

– Podczas pobytu w ciepłych krajach należy zwracać szczególną uwagę na higienę: często myć ręce, zwłaszcza przed jedzeniem, i unikać dotykania ust nieumytymi dłońmi – tłumaczy doktor Kajfasz.

Należy zawsze pamiętać o tym, jaką wodę możemy pić, a jakiej musimy unikać.

– Kluczowe znaczenie ma świadomość, że w wielu ciepłych krajach woda z kranu nie nadaje się do picia – podkreśla ekspert. – Najbezpieczniejszym rozwiązaniem jest korzystanie wyłącznie z wody butelkowanej, fabrycznie zamkniętej, oraz spożywanie napojów przygotowanych z przegotowanej wody, ponieważ gotowanie skutecznie niszczy drobnoustroje.

Doktor Kajfasz poleca zwłaszcza picie butelkowanej wody gazowanej. Bezpieczne są też kawa i herbata. Trzeba jednak uważać na napoje chłodne, zwłaszcza z lodem. – Należy unikać kostek lodu, zwłaszcza z niepewnych źródeł – ostrzega ekspert.

Niepewne źródła odnoszą się zresztą do wszystkiego. Doktor Kajfasz uczula turystów: Lepiej unikać soków wyciskanych, sprzedawanych na ulicy, oraz potraw przygotowywanych w warunkach o nieznanym standardzie sanitarnym.

Co zrobić, gdy jednak dopadnie cię zatrucie?

Nawet ostrożnym podróżnym nie zawsze udaje się uniknąć „zemsty faraona". Co robić, gdy poczujesz nieprzyjemne objawy w środku urlopu? – Przy nasilonych wymiotach lub braku możliwości przyjmowania płynów konieczna jest szybka pomoc medyczna i dożylne nawodnienie – informuje lekarz.

Jeśli chodzi o dietę przy biegunce podróżnych, doktor Kajfasz zaleca posiłki lekkostrawne, oparte na ryżu, bananach, kleikach i sucharkach.

Zasadniczo biegunkę podróżnych leczy się we własnym zakresie. Kluczowe jest nawadnianie i odpoczynek. Czasem jednak, w przypadkach wyjątkowo ostrych dolegliwości, trzeba poszukać pomocy lekarza.

Słowniczek

- **BDW – by the way – przy okazji**
- **Crush – osoba, która się nam podoba**
- **Elo – cześć lub siema**
- **Bagieciarz – bardzo chudy i bardzo wysoki chłopak przypominający budową ciała bagietkę**
- **Cebula deal – coś kupione w bardzo niskiej cenie. Niesamowita promocja**
- **Lajtowo – zrobienie czegoś z łatwością**
- **Nie bój żaby – nie deneruj się, nie martw się na zapas**

FOT. GETTY IMAGES

Zatrucia pokarmowe w podróży wynikają najczęściej z nieprzestrzegania podstawowych zasad higieny osobistej, a także z nieprzystosowania mikroflory jelitowej do warunków panujących w danym kraju

eprasa.pl 7a37164d58

▶ FOTO

Nocna parada łodzi flisackich w trakcie Festiwalu Wisły w 2024 roku. Królowa polskich rzek jest szczególnie doceniana podczas imprezy, która odbywa się we Włocławku, Toruniu i Bydgoszczy

FOT. GRZEGORZ OLKOWSKI

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 7a37164d58

▶ SPORT

Rekord kraju **Pawła Czapiewskiego** w biegu na dystansie 800 metrów ma już ćwierć wieku. Żaden Polak nie może sobie dać rady z tym czasem

LIGA MISTRZÓW

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

Paweł Czapiewski
Ur. 30 marca 1978 r. w Stargardzie
polski lekkoatleta,
średniodystansowiec,
medalista mistrzostw świata
i halowy mistrz Europy

FOT. GRZEGORZ JAKUBOWSKI

POLACY KOCHALI JEGO BIEGI

Największe sukcesy Czapiewski odnosił w biegu na 800 metrów. Na tym dystansie aż sześciokrotnie zdobywał tytuł mistrza Polski

Kilka dni temu, 7 sierpnia, minęło ćwierć wieku, kiedy skromny chłopak ze Stargardu wywalczył medal mistrzostw świata w biegu na dystansie 800 metrów. Pierwszy w historii. Na „Commonwealth Stadium" w Edmonton – największym tego typu obiekcie w Kanadzie – szybsi od Pawła Czapiewskiego okazali się tylko Szwajcar André Bucher i Wilfred Bungei z Kenii. Nasz biegacz uzyskał wówczas „życiówkę" – 1:44,63. Dziesięć dni później, 17 sierpnia 2001 roku, w Zurychu, „Czapi" ustanowił – niepobity do dzisiaj – rekord Polski w biegu na dystansie dwóch okrążeń stadionu – 1:43,22!

– Edmonton i mistrzostwa świata, to nawet dla mnie była sensacja i szok. Ten bieg zmienił losy mojej kariery. Z przeciętnego zawodnika startującego na poziomie europejskim wskoczyłem do elity. Samego biegu już do końca nie pamiętam, ale pamiętam wielką euforię na mecie. Dwa lata wcześniej po mityngu w Białogardzie szybko wracaliśmy na obóz do Słubic, żeby obejrzeć finał mistrzostw świata. W życiu bym nie przypuszczał, że w kolejnym finale wystąpię i zdobędę medal. To było coś niesamowitego – wspomina Paweł Czapiewski, który za brązowy medal otrzymał premię w wysokości 20 tysięcy dolarów.

Wkrótce posypały się liczne zaproszenia na lukratywne mityngi, na których organizatorzy chcieli płacić godne pieniądze.

„Czapi" kumplował się z Markiem Plawgo. Lubili spędzać czas ze sobą, na zgrupowaniach czy zawodach często mieszkali w jednym pokoju, mieli podobne poczucie humoru.

Rok 2002. Halowe mistrzostwo Europy, których gospodarzem była wiedeński „Ferry-Dusika-Hallenstadion". Na starcie zabrakło fenomenalnego Kenijczyka z duńskim paszportem, prowadzonego przez polskiego trenera Sławomira Nowaka, Wilsona Kipketera, i bajecznie szybkiego na finiszu Rosjanina Jurija Borzakowskiego.

Paweł wygrywa bieg na 800 metrów, rewanżując się André Bucherowi ze Szwajcarii za porażkę w Edmonton. Przy okazji ustanawia rekord zawodów (1:44,78), którego nie udało się poprawić do dzisiaj!

– Dla mnie najważniejsze było to, że pokazałem, że Edmonton to nie był przypadek czy zbieg okoliczności. Co prawda po powrocie z Kanady potwierdziłem rekordem Polski, że sroce spod ogona nie wypadłem, ale druga impreza z rzędu z medalem była dowodem na to, że mogę walczyć z najlepszymi – wyjaśnia Czapiewski.

Niestety, kariera Pawła nie była usłana różami. Częściej walczył z kontuzjami niż z rywalami na bieżni...

– Kontuzje zaczęły się jeszcze w sierpniu 2002 roku, a tak naprawdę skończyły dopiero w 2006 roku. W międzyczasie straciłem tyle czasu, że mój organizm się rozregulował. W konkurencjach wytrzymałościowych nawet dwu- czy trzytygodniowe przerwy są zabójcze. Tak to u mnie wyglądało, ciągle coś mi dolegało. Kontuzje minęły dopiero, gdy na pół roku przestałem biegać. Odpocząłem, zresetowałem układ ruchu i zacząłem od nowa. Wróciłem nawet do życiowej formy – wspomina Paweł.

Po zakończeniu profesjonalnego biegania zabrał się z impetem za pracę zawodową. Został prezesem Centrum Rekreacji i Sportu w Choszcznie, gdzie spędził dzieciństwo i młodość. Na początku 2025 roku został jednak odwołany – bez podania przyczyny... Znalazł nową pracę – tym razem w firmie, która kładzie światłowody.

Paweł Czapiewski wciąż jest najszybszym Polakiem w historii 800 metrów. Wielu próbowało, ale on wciąż jest rekordzistą kraju.

– Kiedy kończy się sport, zawodnikowi jest ciężko. Masz 30 parę lat i jesteś zielony, jeśli chodzi o rynek pracy. Ja jakoś sobie poradziłem, ale zawsze śmieję się, słysząc sportowców, którzy mówią o tym, jak im ciężko i ile wyrzeczeń kosztują ich treningi. Bzdura: dopiero jak skończycie trenować, zobaczycie, co znaczy prawdziwe życie. Też jest ciężko, a nie ma wielkiej satysfakcji i ognia, tylko zwykła szara rzeczywistość. Wszystkim sportowcom mówię więc: trenujcie, póki możecie, i cieszcie się tym, że dostaliście tę szansę od losu. Szczególnie jeżeli uprawiacie sport na wysokim poziomie – przekonuje.

Paweł Wiśniewski

eprasa.pl 7a37164d58

▶ KSIĄŻKI

● Hetyci - lud, który stworzył potężne imperium na terenie Azji mniejszej w XVII wieku p.n.e. ● Szczyt ich potęgi przypadł na XIV wiek p.n.e., kiedy zajęli obszary dzisiejszej Turcji ● **Ta cywilizacja rozpadła się w XII wieku p.n.e. Jej istnienie zostało odkryte niecałe 200 lat temu**

trzykropek

Pomimo swojej potęgi militarnej imperium hetyckie nie mogło być bezpieczne, póki najpotężniejszy rywal Hetytów, królestwo Mittani, nadal się rozwijało i dominowało nad znaczną częścią zachodnich obszarów starożytnego Bliskiego Wschodu. Całkowite zniszczenie Mittani miało wkrótce stać się (jeżeli już nie było) głównym celem Suppiluliumasa przez większość jego rządów. Oznaczało to przeniesienie wojny na terytorium wroga, poprowadzenie wojsk przez Eufrat w głąb ziemi rdzennej Mittani, zajęcie i splądrowanie mittanijskiej stolicy Waszuganni, a następnie podbicie wszystkich terytoriów zależnych Mittani w Syrii.

Suppiluliumas musiał postępować ostrożnie. Przede wszystkim nie wolno było rozdrażniać Egiptu. Był on związany sojuszem z Mittani, a ostatnią rzeczą, której mógłby chcieć, to wciągnięcie go do hetyckiej wojny z Mittani – rzecz jasna po stronie Mittani. Ryzyko to wzrosłoby znacząco, gdyby Hetyci zaczęli eliminować syryjskich sprzymierzeńców i poddanych Mittani, nie oferując faraonowi Echnatonowi żadnych gwarancji. Egipt posiadał terytoria zależne w południowej Syrii i Palestynie, a faraon mógł mieć uzasadnione obawy, że hetycki podbój syryjskich poddanych Mittani utoruje Suppiluliumasowi drogę do zajęcia egipskich terytoriów na południu.

Z tego powodu Suppiluliumas szczególnie dbał o utrzymanie przyjaznych stosunków z faraonem. Tak o tym wspominał w liście napisanym do jednego z jego pierwszych następców:

„Ani moich posłańców, których wysłałem do twojego ojca, ani prośby, którą twój ojciec ujął w takich słowach: „Ustanówmy jak najlepsze przyjacielskie stosunki" – nie odrzuciłem. Wszystko, co twój ojciec do mnie rzekł, zrobiłem. A mojej prośbie, którą skierowałem do twojego ojca, on nigdy nie odmówił; również dał mi wszystko".

Cokolwiek Suppiluliumas przedsięwziął w ramach starań dyplomatycznych wobec faraona, najwyraźniej odniosło skutek. Stosunki między oboma królestwami pozostały pokojowe przez cały okres mittanijskich i syryjskich kampanii Suppiluliumasa. Stało się tak pomimo skarg niektórych syropalestyńskich wasali faraona na rzekomą hetycką działalność wywrotową i interwencję wojskową na ich terytoriach. Wyraźna intencja faraona, by nie dać się wciągnąć w konflikt między Hetytami a Mittani, była dla Suppiluliumasa korzystna.

Podczas przygotowań do ostatecznego starcia z Mittani do Suppiluliumasa dotarły kolejne dobre wieści. Niedawno zmarł król Mittani Szuttarna II, a po jego śmierci w rodzinie królewskiej wybuchł konflikt o sukcesję. Suppiluliumas dobrze wiedział z historii własnego kraju, że tego rodzaju konflikty mogą znacznie osłabić i podzielić królestwo, czyniąc je podatnym na atak z zewnątrz.

Tron Mittani przejął Tuszratta, lecz objęcie władzy zakwestionował drugi pretendent, Artatama. Może to był właśnie moment, w którym Suppiluliumas przechodząc przez Eufrat, zdecydował się zaatakować kraj Iszuwa – jedno z państw, które najechało i zajęło hetyckie terytorium podczas mrocznych dni panowania Tudhalijasa III. Teraz wreszcie Suppiluliumas był gotów podjąć działania odwetowe. Iszuwa była jednak sprzymierzona z Mittani, więc kampania Suppiluliumasa sprowadziła nowego króla Mittani, Tuszrattę, na pole bitwy. Tuszratta odniósł miażdżące zwycięstwo nad Hetytami – a przynajmniej tak zapewniał w liście napisanym do faraona.

Tuszratta mógł przesadzać w ocenie wielkości swojego zwycięstwa, ale nie ma wątpliwości, że Mittani zostało pokonane.

Gdy Suppiluliumas się wycofał, by lizać rany, mógł rozważyć ważną lekcję płynącą z tego starcia. Tuszratta okazał się przeciwnikiem budzącym respekt. Sama siła militarna mogłaby nie wystarczyć, aby go pokonać. By hetycki wódz odniósł ostateczny sukces, siłę należało połączyć ze skutecznymi działaniami dyplomatycznymi. Dlatego zanim rozpoczął zmasowany atak na królestwo Tuszratty, Suppiluliumas zwrócił się do jego mittanijskiego rywala Artatamy i zawarł z nim traktat. Dokument się nie zachował, więc nie znamy jego postanowień. Możemy jednak przypuszczać, że w traktacie król Artatama najprawdopodobniej zobowiązał się, że ani on, ani jego sprzymierzeńcy nie staną na drodze hetyckiej kampanii przeciwko reżimowi Tuszratty. Zapewne między wierszami można było przeczytać, że jeśli kampania zakończyłaby się sukcesem, a Tuszratta zabity (lub przynajmniej odsunięty od władzy), Suppiluliumas poprze wstąpienie Artatamy na tron i nastąpi era przyjaźni między królestwami. Jeśli Suppiluliumas rzeczywiście zawarł takie porozumienie, w żaden sposób nie zdradził, jakie są jego prawdziwe zamiary.

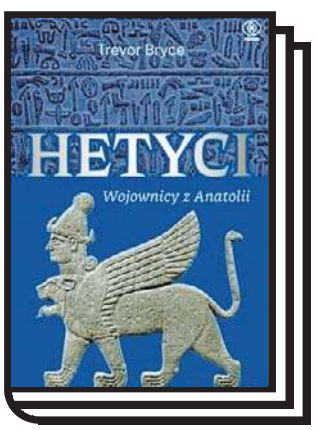
W okresie poprzedzającym wojnę podejmował również próby dyplomatyczne przeciągnięcia na swoją stronę części syryjskich sprzymierzeńców i państw podległych Mittani – z mieszanymi rezultatami. Jego wielkim dyplomatycznym sukcesem było porozumienie z Ugarit, bogatym syryjskim państwem nadmorskim.

Ugarit produkowało drewno, posiadało żyzne stepy – doskonałe do wypasu, uprawy zbóż i produkcji rolnej. Było ośrodkiem dobrze prosperującego rzemieślnictwa. W Ugarit znajdowały się co najmniej cztery porty morskie – wśród nich stolica, która nazywała się tak samo jak państwo. Inne państwa syryjskie odmówiły współpracy z Suppiluliumasem; przeprowadzały nawet wypady odwetowe na Ugarit. Jednak Suppiluliumas dotrzymał warunków sojuszu zawartego z królem Ugarit, Nikmaddą II. Wysłane mu na ratunek wojsko przepędziło najeźdźców i w ramach premii dodało znaczną część ich terytorium do królestwa Ugarit. Później Ugarit miało stać się hetyckim państwem wasalnym, a nie tylko sprzymierzonym – innymi słowy, stało się hetyckim syryjskim klejnotem w koronie.

Suppiluliumas pozyskał dla swojej strony jeszcze co najmniej jedno inne państwo syryjskie – królestwo Nuhaszsze. Być może próbował rozszerzyć swoje wpływy (nawet jeśli już nie władzę) na szereg egipskich państw wasalnych, jeśli wierzyć skargom niektórych ich władców kierowanym do Echnatona. Większość państw syryjskich pozostała jednak wierna Mittani. Trzeba je więc było zdobyć siłą oręża. Suppiluliumas był już gotów, by rozpocząć ostateczne starcie z Mittani.

Po raz kolejny Suppiluliumas przekroczył Eufrat, podbił Iszuwę, a następnie uderzył na rdzenne ziemie królestwa Tuszratty, zdobywając i plądrując jego stolicę, Waszuganni. Działał z taką szybkością i zaciekłością, że Tuszratta został całkowicie zaskoczony. Mógł tylko salwować się ucieczką. Opuścił stolicę, zabierając ze sobą tylu żołnierzy, ilu tylko zdołał z niej wyprowadzić. Następnie Suppiluliumas ponownie przeprawił się przez Eufrat, a później, jak się wydaje, w serii błyskawicznych ataków podbił państwa i sojuszników podległych Mittani pomiędzy Eufratem a wybrzeżem Morza Śródziemnego – aż po granice Damaszku. Zatrzymał się tam, ponieważ Damaszek leżał na terytorium podległym Egiptowi – a to był dla Hetytów obszar zakazany.

Władców podbitych państw i miast zdetronizowano, po czym wraz z rodzinami deportowano do Hattusa. Dotyczyło to także władcy i najważniejszych obywateli miasta Kadesz nad Orontesem. Suppiluliumas faktycznie zamierzał ominąć to miasto – uznał, że znajdowało się wówczas pod egipskim zwierzchnictwem. Jednak gdy jego władca przeprowadził nieprowokowany atak na jego wojska, zdobył Kadesz i dopisał je do swojej listy podbojów. Wszystko to, jak twierdził Suppiluliumas, udało się w ciągu jednego roku. Od dawna trwa debata naukowa dotycząca rzeczywistego czasu trwania i szczegółów tej tak zwanej, „jednorocznej wojny syryjskiej". Niezależnie od jej długości i skali zwycięstw Suppiluliumasa Tuszratta pozostawał poza zasięgiem Hetytów. Ostateczny podbój Mittani miał dopiero nastąpić.

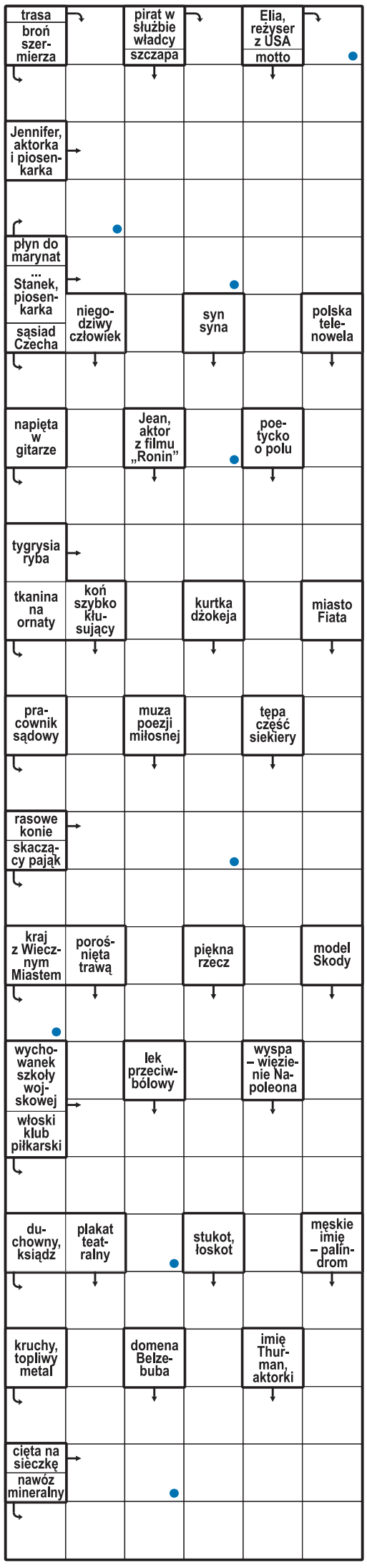


Trevor Bryce „Hetyci. Wojownicy z Anatolii", tłumaczenie: Jacek Środa, Martyna Góralczyk, wyd. Rebis, Poznań 2026, cena 89 zł

eprasa.pl 7a37164d58

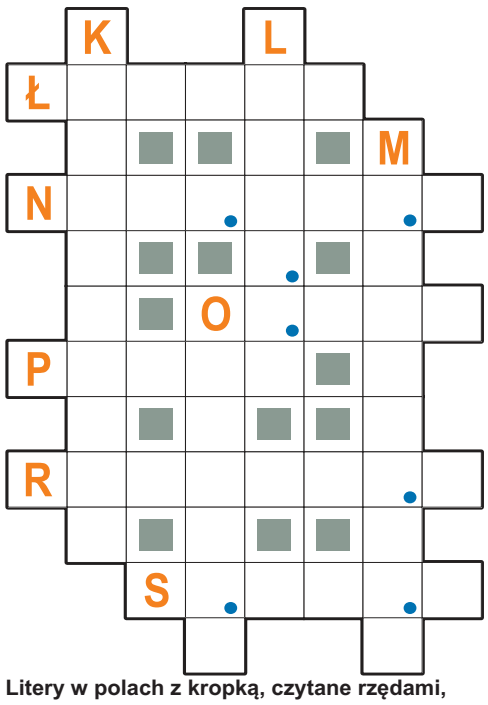
▶ KRZYŻÓWKI

Krzyżówka panoramiczna



Litery z oznaczonych pól, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

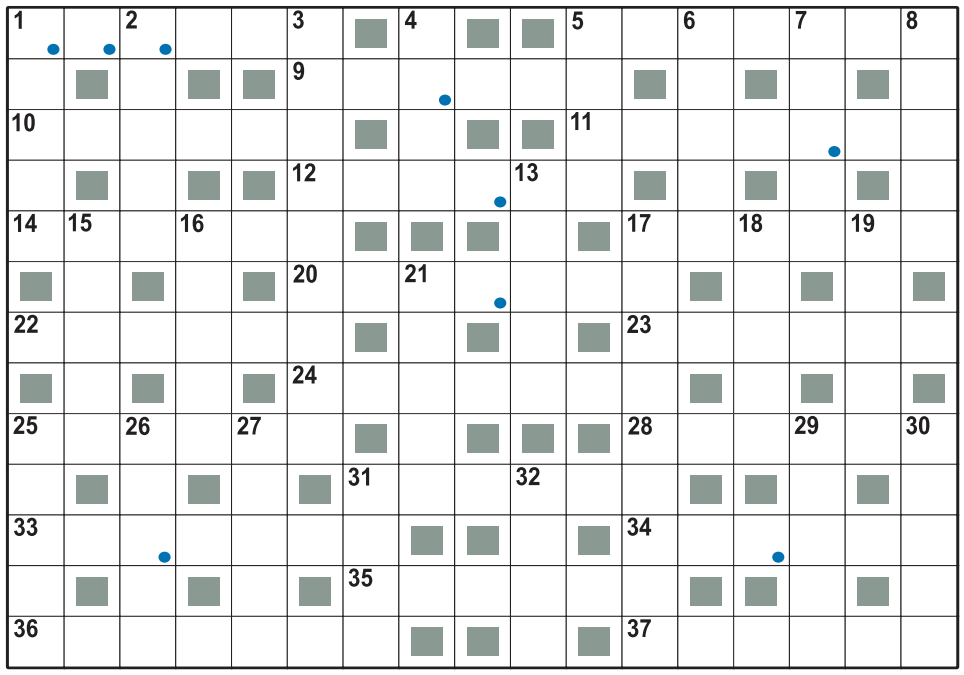
Alfabetka



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

- kraj w Azji Środkowej z Astaną
- wąski tapczan
- dzieło figlarza
- wykonany małym wiertłem
- w muzealnych gablotach
- strzeże kąpieliska
- jedna z części modlitwy, zwanej godzinkami
- kieruje pociągiem
- dawny bukłak z drewna, skóry lub metalu
- walizka przekraczająca wyznaczony limit

Słowo za słowo

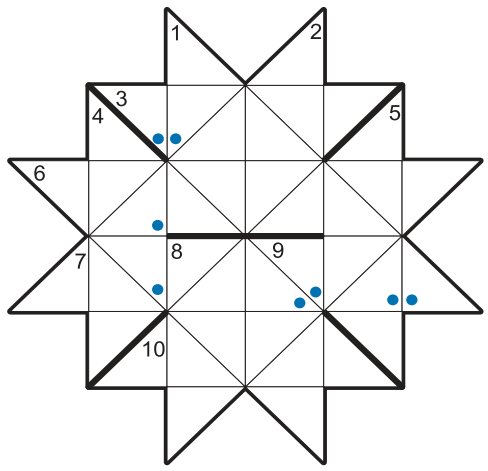


Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

Poziomo:
1) busola,
5) incydent,
9) ociężałość,
10) omega,
11) szmatka,
12) rozpacz,
14) epolety,
17) uczony,
20) Polonus,
22) ksylit,
23) przewina,
24) odrobina,
25) pajdka,
28) ikrzak,
31) frycowe,
33) kwesta,
34) plisa,
35) goguś,
36) zamieć,
37) sekrety.

Pionowo:
1) gigant,
2) żelazo,
3) praktykantka,
4) spiekota,
5) waćpan,
6) zakładka,
7) pled,
8) kobyła,
13) tropy,
15) kolekcja,
16) pochrzyn,
17) drobnostka,
18) piecza,
19) znamię,
21) witka,
25) wrzask,
26) elekcja,
27) pasza,
29) pióro,
30) wieko,
31) nietakt,
32) nieznajomy.

Krzyżówka mozaikowa



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

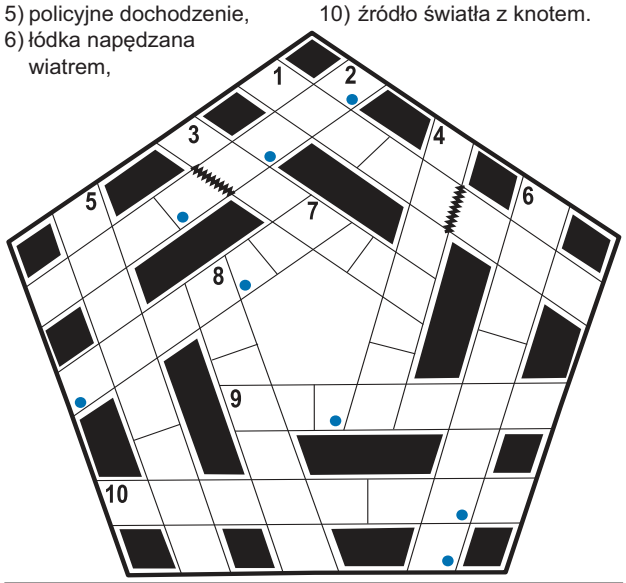
Poziomo:
3) forma monopolu,
6) mieszkaniec Ajaccio,
7) trik fotografa,
10) zwolennik, miłośnik.

Pionowo:
1) kontur przedmiotu,
2) z ceną na towarze,
4) druh Aramisa,
5) ryba morska, rdzawiec,
8) chorobliwe zwidy,
9) grecki bóg wiatru południowego.

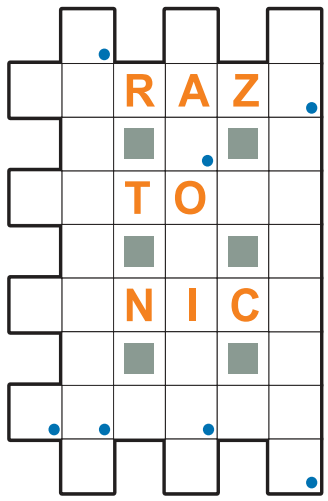
Krzyżówka pięciokątna

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

1) zagajnik lub młodnik,
2) zastygnąć jak ...,
3) część krzesła,
4) w godle Warszawy,
5) policyjne dochodzenie,
6) łódka napędzana wiatrem,
7) roślina z inspektu, flanca,
8) podpiera strop w kopalni,
9) historyczna część Warszawy z Pałacem Mostowskich,
10) źródło światła z knotem.



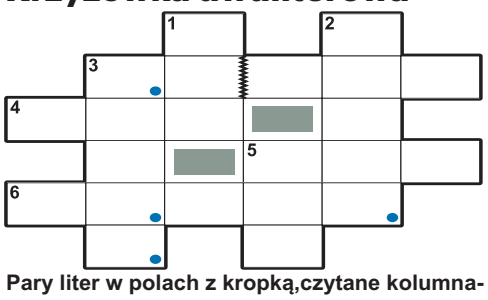
Minijolka



Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą utworzą rozwiązanie.
W kolejności przypadkowej:

- Stefan, król Polski
- gryzoń podobny do myszy
- do nacierania smyczka
- szachowa bierka
- głęboka, gliniana misa
- epidemia dżumy lub czarnej ospy
- rzecz ofiarowana, donacja

Krzyżówka dwuliterowa



Pary liter w polach z kropką,czytane kolumnami, utworzą rozwiązanie.

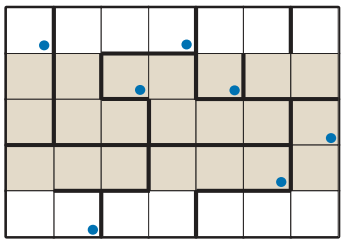
Poziomo:
3) napój w filiżance,
4) model Fiata z lat 1983-1990,
5) pleciony z wikliny,
6) np. Iga Świątek.

Pionowo:
1) lodowa w zieleniaku,
2) roślina przyprawowa,
3) pracownik składnicy,
5) przedmiot w kształcie sześcianu.

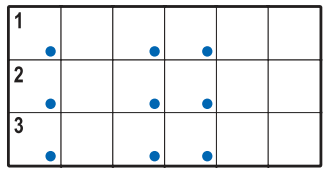
Pantropa

Początek wpisywania wyrazów w polach z kropką. Litery w kolorowych polach, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

- święty, który walczył ze smokiem
- olbrzymi wąż-dusiciel
- manto, cięgi
- smaczna, drapieżna ryba morska
- jeśli wybitne, to przejdzie do historii,
- jest nią piłka nożna i ... chińczyk
- jezioro na Równinie Łęczyńsko-Włodawskiej



Logogryf



Litery w zaznaczonych polach, czytane kolumnami, utworzą rozwiązanie: tytuł tomu poetyckiego.

1) ... rakietowy dalekiego zasięgu,
2) nawóz mineralny z Puław,
3) pierwszy port w Japonii.

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: karnawał; **alfabetka:** bankiet; **słowo za słowo:** kompromis; **krzyżówka mozaikowa:** kartonaż; **dwuliterówka:** maniérka; **krzyżówka pięciokątna:** suszarka; **minijolka:** karpina; **pantropa:** Relaks na łonie natury; **logogryf:** „Pan Cogito”.

eprasa.pl 7a37164d58

Te dni

imieniNOWY TYDZIEŃ

29 sierpnia

do 4 września

IMIENINY OBCHODZĄ

29 SIERPNIA: Sabina, Jan, Beatrycze, Michał, Piotr, Andrzej, Flora, Świętosław, Krescent **30 SIERPNIA:** Feliks, Tekla, Małgorzata, Piotr, Jan, Miron, Ingeborga, Rebeka, Latika, Świetlana **31 SIERPNIA:** Bohdan, Rajmund, Izabela, Jan, Nikodem, Józef, Aidan, Albertyna, Rajmunda **1 WRZEŚNIA:** Bronisław, Idzi, Michał, Anna, Bronisława, Feliks, Ruta, August, Donat, Witalis, Beatrycze **2 WRZEŚNIA:** Stefan, Julian, Wilhelm, Stefania, Oliwier, Aleksander, Jakub, Zofia, Piotr, Jan, Franciszek, Czesław **3 WRZEŚNIA:** Izabela, Szymon, Gerard, Grzegorz, Bartosz, Antoni, Bartłomiej, Jan, Bronisław **4 WRZEŚNIA:** Rozalia, Stella, Liliana, Maria, Katarzyna, Przemysław, Iwona, Julian, Daniela, Teodor

POETA MIKROFONU. JEGO GŁOS WYCHOWAŁ 3 POKOLENIA KIBICÓW

W poniedziałek imieniny obchodzą panowie o imieniu Bohdan. To okazja, aby przypomnieć charyzmatycznego komentatora sportowego Bohdana Tomaszewskiego, który urodził się 10 sierpnia 1921 r. w Warszawie. Zmarł 17 lutego 2015 r. Miliony kojarzą jego głos z relacji radiowych, przede wszystkim tenisowych, ale to Bohdan Tomaszewski relacjonował w sumie 12 igrzysk olimpijskich. Takiego wyniku nie osiągnął żaden z polskich komentatorów sportowych. Jego pasją były tenis i lekkoatletyka. Był żołnierzem powstania warszawskiego, przeszedł przez obóz w Ożarowie, potem trafił na wybrzeże. Karierę dziennikarską zaczynał w „Kurierze Szczecińskim".Do radia trafił w 1955 r., a już rok później komentował igrzyska w Melbourne. Był autorem książek i scenariuszy filmowych.

Notatki na ostatki

HUMOR z zeszytów

Pięta Achillesa to miejsce, które jest wrażliwe na śmierć

Bydło, jak wracało z pola, to ryczało nieludzkim głosem

Dzięki seppuku Japończycy mogli pokazać swoje prawdziwe wnętrze

DO REDAKCJI: POSZŁAM OSTATNIO NA SPOTKANIE KOŁA GOSPODYŃ WIEJSKICH. CHYBA UDAŁO MI SIĘ ZNALEŹĆ MIEJSCE, GDZIE DAM UJŚCIE SWOJEJ ENERGII

mamy memy my

CZAS NA SERIALE

PIERWSZA MIŁOŚĆ

„Pierwsza miłość" powraca po wakacyjnej przerwie całą serią nieoczekiwanych wydarzeń. Zenek chwilowo oddycha z ulgą i liczy, że sprawa Kazanowej ucichnie, Róża nie godzi się jednak na milczenie. Mimo dramatycznych próśb Zenka, bojącego się o los Mirona, idzie na policję... W rocznicę śmierci Jaśminki Janek i Kinga spędzają dzień razem, wspominając zmarłą córeczkę. Ale nie tylko. Piotrek i Hubert prowadzą śledztwo w sprawie zamordowanej Elwiry, kolejnej z zaginionych bezdomnych. Niespodziewanie zgłasza się świadek, który opisuje eleganckiego mężczyznę kręcącego się często przy koczowisku. Poranek u Żukowskich zaczyna się od awantury Jolki i Tomka o... paletę cieni i zasady. Niedługo później portal plotkarski publikuje złośliwy artykuł na temat Kingi. Gdy Tomek dowiaduje się, że to zainteresowanie mediów jego matką zawdzięczają Jolce, wpada z furię. Dziesiątki gości weselnych z objawami zatrucia zjeżdża do We-Medu. Personel ledwie nadąża, korytarze pękają w szwach od chorych. W tym całym zamieszaniu Filip utyka w zepsutej windzie z pewną bardzo ładną dziewczyną o imieniu Nikola. Wadlewianie nie chcą wierzyć Róży, są oburzeniu, że w tak okrutny sposób odgrywa się na Zenku. Wiktoria broni matki, ale nawet Olek jest zdania, że teściowa potrafi nagiąć prawdę do swoich celów. Na witrynie sklepu Róży pojawia się napis „Kłamliwa świnia"... Lucynkę zaczyna przytłaczać ciągła obecność i opieka wuja Zdzicha. W domu Raczkiewiczów robi się nerwowo. Maurycy, w trosce o żonę, realizuje sprytny plan delikatnego pozbycia się wuja. Jednocześnie Lucynka próbuje zrobić to samo własnym sposobem. Dziwne zaburzenie Kazanowej sprawia, że Seweryn boi się wpuścić do niej Bożydarka. Dochodzi do tego, że podczas jednej z wizyt nie wytrzymuje i ucieka! Tymczasem Róża powoli ugina się przed ostracyzmem wadlewskiej społeczności.

FOT. SYLWIA DĄBROWA

Życzenia dla męża

● Mąż Aleksandry Kwaśniewskiej - Kuba Badach – obchodził kilka dni temu urodziny. Z tej okazji Ola opublikowała kilka prywatnych zdjęć i napisała: Kubusiu, z okazji Twoich zaskakująco okrągłych urodzin, przypominam, że w środku jesteś dwunastolatkiem.

FOT. SYLWIA DĄBROWA

To była trudna miłość

● Piotr Mróz - aktor znany m.in. z „Gliniarzy", w rozmowie z Super Expressem zdradził, że rozstał się z ukochaną. – To była trudna miłość – wyznał. Rozstaliśmy się jakiś czas temu, spędziliśmy ze sobą pięknych pięć lat.

Express BYDGOSKI www.express.bydgoski.pl

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

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

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

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

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

eprasa.pl 7a37164d58