Express BYDGOSKI

przy SOBOCIE

Sobota–niedziela, 20–21.06.2026
Nr 141 (11329) • 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

Barbara Brylska. Wybrała życie poza kamerami

Kama z „Faraona" i Krzysia z „Pana Wołodyjowskiego". Zdecydowała, że starzeć się będzie w samotności

FOT. ARCHIWUM POLSKA PRESS

MODA • STR. 11

Sukienka koktajlowa. Dobry wybór na różne okazje i wyjścia

WYCIECZKI • STR. 12-13

Cztery uzdrowiskowe miejscowości. Warto wybrać się na weekend

KWIATY • STR. 16

Orliki to kwiaty, które posiejesz raz, a kwitną przez wiele lat

Dołącz na facebook.com/express bydgoski

eprasa.pl 8a17edaeef

▶ **NA SYGNALE**

997 Policja

998 Straż Pożarna

999 Pogotowie

112 numer alarmowy

Polacy piątym najdłużej pracującym narodem w Unii Europejskiej

W 2025 roku polscy pracownicy przepracowywali średnio 38 godzin w tygodniu, co dało 5. najwyższy wynik w Unii Europejskiej – wskazał Polski Instytut Ekonomiczny. Osoby fizyczne prowadzące działalność gospodarczą pracują w ciągu tygodnia dłużej niż pracownicy. Z publikacji Polskiego Instytutu Ekonomicznego (PIE) wynika, że dłużej niż w Polsce pracuje się na Litwie (38,6 godz.), w Bułgarii (38,6 godz.), Rumunii (38,4 godz.) i na Łotwie (38,3 godz.). Średnia unijna w ubiegłym roku wynosiła 35 godzin. Najkrócej pracowały osoby zatrudnione w Holandii (29,7 godz.), Danii (32,4 godz.), Belgii (32,6 godz.), Austrii (33,0 godz.) i Niemczech (33,4 godz.). **PAP**

W MOMENCIE KIEDY MAM WOLNY CZAS I CHCIAŁBYM COŚ OBEJRZEĆ, TO WOLĘ NAMALOWAĆ OBRAZ ALBO NAPISAĆ TEKST DO UTWORU

Sebastian Fabijański

▶ **NIEPORADNIK TATUSIA**

Zbrodnia i kara. Czyli wendetta

Tato... - maślane oczka Starszego to już wypracowany schemat. Ale nie tym razem. Tym razem staruszek nie da się nabrać. Bo kara musi być.

Tato - Młodszy tym razem próbuje. Bo cwaniak nie bardzo wierzy w solidarność braterską. W parę innych rzeczy też nie wierzy, ale niewiara w nieuchronność kary tym razem go zawiedzie.

Bo. Się. Pobili.

To znaczy: łzy w oczach miał Starszy. Starszy stara się te łzy maskować, bo już wszyscy, łącznie ze staruszkiem uwagę mu zwracają, że w pewnym wieku już nie wypada. A on wrażliwy jak poeta romantyczny. I nawet coś z poety by miał, gdyby nie fakt, że owszem, w gwiazdy patrzy, ale w zupełnie innym celu niż składanie rymów. Ale wracając do łez. Miał, więc dochodzenie rodzicielskie się zaczęło. I tu nastąpiła długa opowieść czego to dopuścił się Młodszy, łącznie z radosną wieścią, że tenże oskarżony stosując chwyt judo dokonał obalenia pokrzywdzonego na ziemię. Nie wiadomo: karać czy nagradzać. Zwłaszcza że wnet okazało się, że pokrzywdzonego też można nazwać napastnikiem, gdyż - i tu zaczęła się przydługa opowieść Młodszego o winach Starszego. Które ten szczęściem potwierdził, jednak źródła win swoich upatrując w winach brata swego, tylko wcześniejszych. A rodzic, gdy młodzież zaczęła docierać w swoich biblijnych dociekaniach do Kaina i Abla, rozsądzić musiał, karą zakazu bajek oglądania obdarzając obu uczestników bójki. Młodszy, w rozpaczy drzwiami palce sobie więc przytrzasnął. A jego ofiaro-oprawca za pocieszenie się wziął. Taka to nienawiść.

Tato

▶ **NA ZAKUPY**

Sieci handlowe oferują urządzenia chłodzące, sprzęty kuchenne, kosmetyki na słoneczne dni oraz produkty spożywcze z kuchni świata

Biedronka

Urządzenia chłodzące na upalne dni

Biedronka oferuje akcesoria domowe oraz klimatory w okazyjnych cenach. Wśród nich m.in.: klimator Hoffen, moc 80 W, pojemność zbiornika na wodę 3 l, w zestawie 2 wkłady chłodzące, oprócz tego 3-stopniowa regulacja siły nawiewu, łatwe napełnianie, panel dotykowy, pilot, praktyczne kółka i poręczny zbiornik na wodę, w cenie 139 zł/zestaw, wentylator kolumnowy Hoffen, wysokość 73 cm, moc 50 W, 3-stopniowa regulacja siły nawiewu, kąt oscylacji 80°, panel sterowania, wygodny uchwyt do przenoszenia, w cenie 69,90 zł/szt.

Lidl

Akcesoria potrzebne w kuchni

W ofercie Lidla znajdziemy praktyczne sprzęty kuchenne, takie jak: kawiarka Bialetti Kona 4 TZ, poj.: 170 ml, na 4 filiżanki, do wszystkich rodzajów kuchenek, również indukcyjnych, w cenie 99 zł, elektryczna tarka do warzyw, 150 W, w zestawie: wkłady do cięcia (drobno i grubo), wkłady do tarcia (drobno i grubo), wkład do krojenia, w cenie 89,99 zł, minipatelnia aluminiowa, śr. 14 cm, 3 kolory, powłoka zapobiegająca przywieraniu, grubość dna 2,4 mm, przystosowana do wszystkich typów kuchenek (oprócz indukcyjnych), w promocji drugi, tańszy produkt taniej (po aktywowaniu i zeskanowaniu kuponu). Oprócz tego maszynka do lodów Freezy, 800 W, w zestawie z przepisami i 3 kubkami, 7 programów: ice cream, light ice cream, gelato, sorbet, smoothie bowl, milkshake i extras, w cenie 399 zł. Oferta dostępna od 22.06.

E.Leclerc

Wszystko, co potrzebne do robienia przetworów

W E.Leclerc znajdziemy m.in.: słoik z klipsem Tadar, 0,5 l, w cenie 6,99 zł/szt., dostępny również: 1 l za 8,99 zł, słoik szklany z metalową pokrywą, 50 ml, w cenie 2,49 zł/szt., dostępne również: 80 ml za 2,99 zł, 250 ml za 4,99 zł oraz 300 ml za 5,99 zł, zakrętki Browin/Altom/Florentyna, 10 szt., 6,6 cm lub 8,2 cm, w cenie 4,49 zł/opak, butelka z klipsem Tadar, 100 ml, w cenie 2,99 zł/szt., dostępne również: 250 ml za 4,99 zł, 500 ml za 5,99 zł oraz 1 l za 7,99 zł, cedzak nierdzewny, 24 × 10 cm, w cenie 9,99 zł/szt., dostępna również: 29 × 12 cm za 12,99 zł, lejek do słoików, w cenie 3,99 zł/szt., otwieracz uniwersalny do słoików, w cenie 8,99 zł, etykiety na słoiki, 300 szt., w cenie 6,99 zł.

Hebe

Kosmetyki niezbędne na słoneczne dni

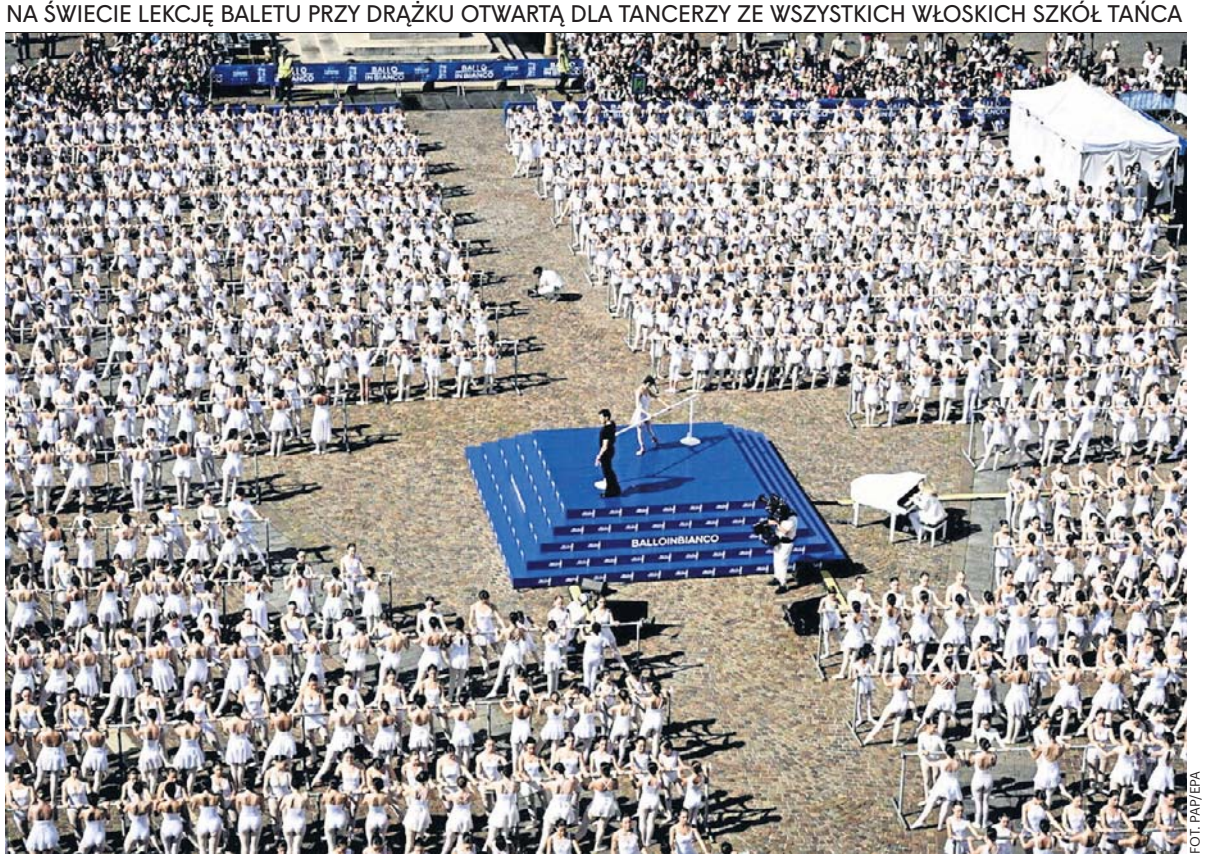
Hebe proponuje wakacyjne niezbędniki kosmetyczne w okazyjnych cenach. Wśród nich m.in.: BIODANCE PDRN maska żelowa do twarzy, 1 szt., w cenie 14,79 zł, PHLOV K-Skin oczyszczająca pianka na bazie fermentowanego ryżu, 150 ml, w cenie 32,99 zł, APIS Snail Lift Repair liftingujący i wygładzający krem na dzień z SPF20, 50 ml, w cenie 38,99 zł, ASOA Lift Up kolagenowy tonik do twarzy, 150 ml, w cenie 39,99 zł, SOQU Aloe Vera aloesowy żel do twarzy, ciała i włosów, 300 ml, w cenie 19,79 zł. Dodatkowo produkty do opalania i przeciw insektom, drugi produkt 50% taniej (promocja obowiązuje przy miksowaniu między markami).

Carrefour

Produkty z kuchni innych krajów

W Carrefourze kupimy produkty kuchni meksykańskiej, takie jak: serek puszysty Łaciaty Mlekpol meksykański, 150 g, w promocji 2+1 za 1 gr, hummus, guacamole i dip MEDIFOODS, 200–210 g, różne rodzaje, w cenie 7,99 zł, sok Limentia, 1 l, pomarańczowy lub pomarańczowy z acerolą, klementynka, w cenie 12,99 zł, mieszanka meksykańska mrożona Polski Ogród, 450 g, różne rodzaje, w cenie 6,59 zł/opak., syrop z agawy Carrefour Bio, 350 g, w cenie 7,99 zł, papryka marynowana Casa del Sur, 325–340 g, jalapeño lub peperoni, w promocji 2+1 za 1 gr, mieszanka przypraw do burrito Casa del Sur, 20 g, przy zakupie 3 opakowań w cenie 2,64 zł/opak. w promocji 2+1 za 1 gr. Dodatkowo wszystkie nachosy, doritosy, tortilla chipsy, dipy i salsy, w promocji 2+1 za 1 gr.

▶ **ZDJĘCIE TYGODNIA** WŁOSKI TANCERZ ROBERTO BOLLE POPROWADZIŁ W TURYNIE NAJWIĘKSZĄ NA ŚWIECIE LEKCJĘ BALETU PRZY DRĄŻKU OTWARTĄ DLA TANCERZY ZE WSZYSTKICH WŁOSKICH SZKÓŁ TAŃCA



FOT. PAP/EPA

eprasa.pl 8a17edaeef

▶ LUDZIE

Wychowując się w artystycznym domu, **od małego marzyła o scenie**. Napierw uczyła się w gry na fortepianie, ale z czasem wymarzyła sobie, że zostanie baletnicą. Najpierw tańczyła więc w zespole Fasolki, a potem dostała się do szkoły baletowej

PORTRET

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

IZABELLA MIKO

Wyjechała do Ameryki, aby zostać baletnicą. Kontuzja sprawiła, że musiała jednak pożegnać się z marzeniami. Ale dzięki temu trafiła do Hollywood.

U boku starszego brata

1. Kiedy przyszła na świat, oboje jej rodzice byli aktorami. Częste konflikty między nimi sprawiły, że rozwiedli się, kiedy miała siedem lat. Iza ze starszym bratem Sebastianem została z mamą. Ta, aby utrzymać siebie i dzieci, porzuciła aktorstwo i założyła firmę budowlaną. Potem wyszła ponownie za mąż i ojczym zastąpił dzieciom ojca, który miał już nową rodzinę.

Starszy brat był ważną postacią w dzieciństwie Izy. Niby dbał o nią i był jej prywatnym „ochroniarzem" w szkole i na podwórku, ale w domu potrafił ją sprytnie wykorzystywać, choćby każąc sprzątać akwarium w zamian za... możliwość karmienia rybek. Dziś mają bardzo dobre relacje, a Iza jest ukochaną ciocią z Ameryki dla jego dzieci.

Ciężki los baletnicy

2. Wychowując się w artystycznym domu, od małego marzyła o scenie. Uczyła się w szkole muzycznej gry na fortepianie, ale z czasem wymarzyła sobie, że zostanie baletnicą. Najpierw tańczyła więc w dziecięcym zespole Fasolki, a potem dostała się do szkoły baletowej. Tam z zapałem zabrała się za robienie piruetów, ale szybko okazało się, że czeka ją wiele trudów.

Uczennice co tydzień były ważone i jeśli któraś przytyła, nauczycielki pastwiły się nad nią bez litości. „Mikołajczak! Wyglądasz jak ratlerek, który był potrącony przez samochód, połamany i niezłożony, a potem zostawiony, bo nikt go nie chce" – słyszała od swej wychowawczyni. Nic dziwnego, że nabawiła się wstrętu do jedzenia i popadła w anoreksję.

Na nowojorskim bruku

3. Kiedy miała piętnaście lat, podczas warsztatów tanecznych wypatrzył ją amerykański choreograf. Zachwycony jej umiejętnościami zaproponował stypendium za oceanem. Mama spakowała więc córkę i poleciały do Nowego Jorku. Tam nastolatka dostała się do prestiżowej School Of American Ballet. Zamieszkała w kampusie, a mama wróciła do Polski.

Aby utrzymać się i kupić podstawowy ekwipunek baletnicy, Iza musiała zacząć samodzielnie zarabiać. Najpierw sprzedawała baterie na Times Square, a potem pracowała jako sprzątaczka i niania. Kiedy brakowało jej na jedzenie, chodziła na mityngi Anonimowych Alkoholików, ponieważ tam serwowano darmowe poczęstunki. Mama wysyłała jej co miesiąc tylko 200 dolarów, bo na więcej nie było ją stać.

Pierwszy casting, na który poszła, okazał się strzałem w dziesiątkę. Pokonała setki kandydatek i dostała rolę w filmie „Wygrane marzenia", w którym ogromną rolę odgrywał taniec. Dzięki baletowemu wykształceniu zagrała za oceanem w kilku kolejnych tego typu produkcjach

Jako 15-latka dostała się do prestiżowej School Of American Ballet i zamieszkała sama w kampusie

BT/FOT. SYLWIA DĄBROWA

Wytańczone marzenia

4. Wycieńczające treningi doprowadziły u Izy do poważnych kontuzji kręgosłupa i stóp. Lekarze kategorycznie zabronili jej dalszego tańca. Dla dziewczyny, która poświęciła baletowi całe dotychczasowe życie, była to osobista tragedia i konieczność przewartościowania planów na przyszłość. Wtedy wpadła na pomysł, aby spróbować swych sił w aktorstwie.

Pierwszy casting, na który poszła, okazał się strzałem w dziesiątkę. Pokonała setki kandydatek i dostała rolę w filmie „Wygrane marzenia", w którym ogromną rolę odgrywał taniec. Dzięki baletowemu wykształceniu zagrała za oceanem w kilku kolejnych tego typu produkcjach. Taniec sprowadził ją również do Polski: najpierw wystąpiła w filmie „Kochaj i tańcz", a ostatnio w „Tańcu z gwiazdami".

W poszukiwaniu miłości

5. Dzięki pobytowi w Polsce poznała swego pierwszego chłopaka. Związek z Maciejem Zakościelnym wiele osób traktowało jako fikcyjny. Para częściej widywała się bowiem na internetowym Skypie niż w rzeczywistości. Relacji tej podobno przeciwne były obie mamy. Nic więc dziwnego, że choć zakochani zaręczyli się, to do ślubu nie doszło i po dwóch latach romans oficjalnie się zakończył.

Kolejnym partnerem Izy był Charlie Denihan – dziedzic właściciela sieci amerykańskich hoteli. Chłopak miał jednak słabość do narkotyków i pewnego dnia znaleziono go martwego w jednym z hoteli po przedawkowaniu alkoholu i kokainy. Potem polską aktorką wiązano z gwiazdorem Valem Kilmerem czy rockmanem Dave'm Navarro, ale były to tylko przelotne znajomości. Obecnie jest singielką i jak sama podkreśla – czeka na odpowiedniego partnera, z którym chciałaby założyć rodzinę.

eprasa.pl 8a17edaeef

▶ LUDZIE

Barbara Brylska pod koniec maja 2026 roku skończyła 85 lat. Od dekady nie pojawiła się publicznie, wybierając starzenie się w samotności. **Jak dziś wygląda i z czego żyje legenda kina?** Kiedyś mówiła, że emerytura starczyłaby jej tylko na mydło...

(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

T

Trudno wymienić jedną rolę, z którą najbardziej kojarzy się Barbara Brylska. Prawdziwą sławę przyniosła jej postać Kamy w ekranizacji „Faraona" Jerzego Kawalerowicza oraz pięknej Krzysi w adaptacji „Pana Wołodyjowskiego" Jerzego Hoffmana. Dzięki nim Brylska stała się jedną z najbardziej rozpoznawalnych aktorek w całym bloku socjalistycznym. Od końca lat 60. obsadzano ją głównie w rolach seksownych kobiet. Nagie sceny z jej udziałem przeszły do historii kina, a Agnieszka Osiecka nazwała Brylską matką negliżu polskiego.

FOT. WIKIMEDIA, GETTY IMAGES

Świat niezapomnianej Kamy z „Faraona" i Krzysi z „Pana Wołodyjowskiego" zawalił się w 1993 roku. Aktorka przeżyła osobistą tragedię. Po śmierci córki wycofała się z życia publicznego

Początki kariery

Barbara Stanisława Brylska urodziła się 5 czerwca 1941 roku w Skotnikach. Na scenie debiutowała już w latach szkolnych – epizod w komedii Antoniego Bohdziewicza „Kalosze szczęścia" sprawił, że 16-letnia wówczas Brylska połknęła aktorskiego bakcyla. Filmem, który wymieniany jest jako pierwszy w jej dorobku artystycznym, jest „Kraksa" Edwarda Etlera. Kolejnym „Ich dzień powszedni" z 1963 w reżyserii Aleksandra Ścibora-Rylskiego. Dwa lata później aktorka zagrała w „Faraonie" u boku Jerzego Zelnika.

Los napisał scenariusz życia

Barbara Brylska była dwukrotnie zamężna. Pierwszym mężem aktorki był starszy od niej o kilka lat informatyk Jan Borowiec, ale ich związek szybko się rozpadł. Aktorka nie mając jeszcze załatwionych spraw rozwodowych, romansowała na planie „Faraona" z Jerzym Zelnikiem – ich romantyczną relacją żyła wtedy cała Polska.

W 1970 roku aktorka wyszła za mąż Ludwika Kosmala, z którym doczekała się córki Basi i syna Ludwika, zwanego pieszczotliwie Dudusiem.

„Najtrudniejsza rola Barbary Brylskiej została napisana przez życie, reżyserem był los, a widownią są czytelnicy" – zauważa Barbara Rybałtowska w swojej książce „Barbara Brylska w najtrudniejszej roli", która opiera się w dużej mierze na rozmowach z aktorką.

W 1993 roku aktorka przeżyła niewyobrażalną tragedię. W wypadku samochodowym zginęła jej córka.

20-letnia Barbara Kosmal bez wątpienia odziedziczyła urodę po mamie. Poszła także w jej ślady i również chciała zostać aktorką. Była studentką PWST, ale nie doczekała premiery swojego pierwszego filmu. 15 maja 1993 roku Basia Kosmal wracała z planu filmowego etiudy „Fałszywy autostop" z Łodzi do Warszawy z Xawerym Żuławskim. Syn reżysera Andrzeja Żuławskiego oraz aktorki Małgorzaty Braunek stracił panowanie nad kierownicą i uderzył w drzewo. Córka Barbary Brylskiej zginęła na miejscu.

Jak dziś wygląda życie aktorki?

Po tym tragicznym wydarzeniu, Barbara Brylska niemal całkowicie wycofała się z życia publicznego. Ostatni raz na ekranie mogliśmy ją oglądać w filmie „Miłość na wybiegu" oraz w serialu „Niania".

Ostatnie zdjęcia Barbary Brylskiej wykonano mniej więcej w 2013 roku. Aktorka pojawiła się wtedy w warszawskim Teatrze Ateneum, gdzie wzięła udział w wydarzeniu Heroina Polskiego Kina. Dwa lata później, bo w 2015 roku, rosyjska telewizja wyprodukowała film „Polskie piękności. Kino z akcentem", w którym przypomniano historie naszych ekranowych diw, w tym Barbary Brylskiej. To tam pokazała się przed kamerami najprawdopodobniej po raz ostatni, mówiąc, jak teraz żyje i co robi.

– Bardzo dużo pracowałam, więc zaoszczędziłam pieniądze. Teraz, dzięki tym pieniądzom, mogę żyć nie tylko za emeryturę. Jeśli miałabym żyć za pieniądze z emerytury, miałabym tylko na papier toaletowy i mydło – mówiła z rozgoryczeniem.

Nie widziano jej latami

Przy okazji Barbara Brylska zaprosiła kamery do swojego domku letniskowego pod Warszawą. Przeprowadziła się do niego dzięki pieniądzom z oszczędności – w filmie pada, że Brylska rozwiodła się z drugim mężem i teraz na „daczy" spędza połowę roku. Aktorka ma jeszcze mieszkanie w Warszawie, w którym mieszka zapewne w chłodniejsze miesiące.

Chociaż fani Brylskiej zapewne nie posiadaliby się ze szczęścia, gdyby wróciła do życia publicznego, ta jakby zapadła się pod ziemię. Nikt nie wie, jak dzisiaj wygląda legenda kina ani w jakiej jest kondycji. Łukasz Maciejewski, znany krytyk filmowy, opublikował niegdyś swoisty apel do fanów Barbary Brylskiej i innych legend kina. Przypomniał im, że to one wybrały taki, a nie inny rodzaj pożegnania z życiem publicznym. Przypomniał też dziennikarzom, że nigdy nie ułatwiłby im kontaktu z gwiazdami, które na własne życzenie chcą teraz żyć bez medialnego zgiełku:

(...) Nie tylko nie jestem w stanie pomóc, ale nawet gdybym mógł, na pewno bym w tym nie uczestniczył. Dajmy naszym wspaniałym starzeć się tak, jak chcą. W samotności, bez reflektorów, szminek. Niech robią, co chcą i jak chcą. Nagrały się, napokazywały, wystarczy. (...)

Tylko kto może się z tym dziś pogodzić...

Agata Szymborska

Barbara

B R Y L S K A

eprasa.pl 8a17edaeef

AUTOREKLAMA 0011539668

Czytaj
dla zdrowia

stronazdrowia.pl

sZ

strona zdrowia

eprasa.pl 8a17edaeef

▶ KUCHNIA

Konrad Zychowicz: - Grillowanie sprzyja wspólnemu biesiadowaniu, ale jest też świetnym sposobem na przygotowanie szybkiego obiadu czy kolacji. Sezon grillowy uwielbiają **zarówno dorośli, jak i dzieci**

NA TALERZU

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

Wraz z nadejściem cieplejszych dni rozpoczyna się jeden z najbardziej wyczekiwanych okresów w roku, czyli sezon grillowy. Spotkania z rodziną i przyjaciółmi na świeżym powietrzu stały się już nieodłącznym elementem polskiej kultury kulinarnej. Choć na ruszt coraz częściej trafiają warzywa, sery czy ryby, to właśnie mięso pozostaje niekwestionowanym królem grillowych przyjęć. O tym, które wybrać i czym się kierować, rozmawiamy z Sylwią i Konradem Zychowiczami z firmy Zychowicz.

Wszystko zaczęło się w 1990 roku, kiedy to Henryka i Julian Zychowiczowie założyli w położonych nieopodal Kielc Daleszycach skromny, rodzinny interes. Produkowane wędliny bardzo szybko zyskały aprobatę konsumentów – najpierw w Daleszycach, a następnie w coraz bardziej oddalonych punktach sprzedaży.

Pracują tu profesjonaliści, dla których jakość ma największe znaczenie. Nic więc dziwnego, że na mięsie idealnym na grilla znają się doskonale. - Wraz z majówką rozpoczynamy grillowanie, które już na stałe wpisało się w naszą tradycję kulinarną. Sprzyja wspólnemu biesiadowaniu, ale jest też świetnym sposobem na przygotowanie szybkiego obiadu czy kolacji. Sezon grillowy uwielbiają zarówno dorośli, jak i dzieci – mówi Konrad Zychowicz.

Kluczowym kryterium wyboru mięsa na grilla powinna być jego jakość. Najlepiej sięgać po świeże produkty pochodzące ze sprawdzonych źródeł. Dobrej jakości mięso wyróżnia się odpowiednim kolorem, zapachem oraz strukturą, co bezpośrednio przekłada się na smak gotowego dania. – Jesteśmy zakładem, który posiada własną ubojnię. Stąd pewność, że mięso jest świeże, polskie i nieprzetworzone. Taką gwarancję otrzymuje klient kupujący produkty Zychowicz – podkreśla Sylwia Zychowicz.

FOT. DAWID ŁUKASIK

Konrad Zychowicz, firma Przetwórstwo Mięsa Zychowicz

Sezon na grilla w pełni. Niekwestionowanym królem przyjęć jest mięso

Przetwórstwo Mięsa Zychowicz w swojej ofercie ma wiele docenianych przez klientów produktów. – Każdy z nas lubi coś innego, dlatego wybór jest szeroki. Dużym zainteresowaniem cieszą się zarówno niedoprawione mięsa, jak i te przygotowane już w marynacie. Bazujemy zawsze na naturalnych przyprawach, bez wzmacniaczy smaku, więc taka opcja sprawdzi się w przypadku osób, które chcą mieć wysokiej jakości gotowe danie na grilla, a przy tym zaoszczędzić czas. Kolejnym walorem takiego mięsa jest to, że w marynacie dojrzewa przez kilka dni, więc wyjęte z tacki jest już kruche i pełne smaku. Wystarczy zamarynowaną karkówkę położyć na rozgrzanym ruszcie. 5 minut z jednej i drugiej strony, nie należy przeciągać. I gotowe – opisuje pan Konrad.

Wśród bestsellerów najchętniej wybieranych na grilla są przede wszystkim klasyki. – Każdego roku hitem jest karkówka, kaszanka oraz kiełbasa. Jeśli chodzi o tę ostatnią to od wielu lat największą popularnością cieszy się nasza kiełbasa wiejska na ruszt – z bardzo dobrym składem, wyraziście doprawiona, krucha, lekko uwędzona. Nieco tańszą alternatywą jest kiełbasa śląska. Mamy też spory wybór cienkich kiełbasek, na przykład z serem. Stopień wysmażenia kiełbasek na grillu zależy od preferencji. Jedni lubią bardziej wysmażoną, niemal spaloną, a inni lekko podpieczoną. Często wybierane są też nieco inne produkty – kebabki bałkańskie z jagnięciną czy zawijaniec boczkowy z kapustą – wymienia pani Sylwia.

Nieoczywistym, choć cały czas zyskującym na popularności wyborem jest stek wołowy. – My Polacy cały czas uczymy się przyrządzania steków i wychodzi nam to coraz lepiej. Nie należy tu za mocno kombinować. Najpierw stek musi odpocząć w temperaturze pokojowej, do doprawienia wystarczy sól, pieprz, czosnek lub masło czosnkowe. Czas smażenia zależy od grubości porcji mięsa, ale przeważnie wystarczy po około 3 minuty z każdej strony. Dzięki temu otrzymamy stopień wysmażenia medium. Po zdjęciu z rusztu stek znów musi odpocząć, by wszystkie soki się w nim zamknęły. I jest gotowy. Wołowinę można też zmielić w sklepie i zrobić z niej domowe burgery. Też idealne na grilla – podpowiadają nasi rozmówcy.

Niezależnie od preferencji, najważniejsze pozostają wspólne chwile spędzone przy stole oraz smak potraw przygotowanych na świeżym powietrzu. A odpowiednio dobrane, wysokiej jakości mięso to pierwszy krok do udanego grillowego spotkania.

Wśród bestsellerów najchętniej wybieranych na grilla są przede wszystkim klasyki

Każdego roku hitem jest karkówka, kaszanka oraz kiełbasa

- Stopień wysmażenia kiełbasek na grillu zależy od preferencji. Jedni lubią bardziej wysmażoną, niemal spaloną, a inni lekko podpieczoną. Często wybierane są też nieco inne produkty – kebabki bałkańskie z jagnięciną czy zawijaniec boczkowy z kapustą – wymienia Sylwia Zychowicz. Nieoczywistym, choć cały czas zyskującym na popularności wyborem jest stek wołowy.

eprasa.pl 8a17edaeef

▶ **KUCHNIA**

● **Grillowana karkówka** ● Karkówka czosnkowo-śliwkowa ● **Kiełbaski w papryce** ● Stek wołowy z grilla
● **Pieczony camembert z miodem, orzechami i figą** ● Kaszanka z grilla z cebulką

FOT. ARCHIWUM

Grillowana karkówka

● **Składniki na 1 porcję: karkówka 150 g, plaster surowego boczku wędzonego, średni ziemniak. Marynata: czosnek, papryka, sól, pieprz, 2 łyżki oleju, 3 łyżki przecieru pomidorowego. Sos: 1 jogurt naturalny gęsty, 0,5 świeżego ogórka ze skórką, 3 ząbki czosnku, pół pęczku koperku, sól, pieprz.**
Rozbitą lekko karkówkę marynujemy w czosnku, papryce, oleju, przecierze pomidorowym oraz soli i pieprzu. Odstawiamy na 24 godziny. Kawałek karkówki nacinamy w dwóch miejscach i przewlekamy przez otwory plaster boczku. Grillujemy na rumiany kolor z obu stron. Ziemniaka na wpół ugotować w skórce. W całości zawinąć w folię aluminiową i piec na grillu jeszcze około 10 minut. Ogórka ze skórką utrzeć na tarce. Połączyć z jogurtem i wyciśniętym przez praskę czosnkiem. Doprawić solą i pierzem. Polać sosem przekrojonego na pół zgrillowanego ziemniaka. Jeśli jogurt do sosu tzatzyki nie jest gęsty, można zagęścić go, dodając sera wielokrotnie mielonego - takiego jak na sernik.

FOT. ARCHIWUM

Karkówka czosnkowo-śliwkowa

● **Składniki: 500 g karkówki bez kości; marynata: 1/4 szklanki oliwy, 4 ząbki czosnku, 3 łyżki miodu, 2 łyżki octu balsamicznego, 5 łyżek powideł śliwkowych, skórka otarta z 1 cytryny, pieprz, sól.**
Składniki marynaty mieszamy. Karkówkę kroimy w plastry grubości około 3 cm. Wkładamy do marynaty i pozostawiamy w niej przez 2-3 godziny, a najlepiej całą noc. Mięso wyjmujemy z marynaty, delikatnie zdejmujemy jej nadmiar i układamy mięso na rozgrzanym grillu. Grillujemy z obu stron, smarując plastry karkówki marynatą.

FOT. ARCHIWUM

Kiełbaski w papryce

● **Składniki: 4 spiczaste czerwone papryki, 2 dymki, 200 g twarożku śmietankowego, sól morska, kolorowy pieprz, 1 łyżeczka ostrej papryki, 12 kiełbasek pieprzowych, 300 g boczku, krojonego w cienkie plastry.**
Paprykę kroimy wzdłuż na trzy części, pozbawiamy nasion i myjemy. Dymkę siekamy, mieszamy z twarożkiem, doprawiamy solą, pieprzem i papryką. Każdy kawałek papryki smarujemy 1 czubatą łyżeczką pasty. Kiełbaski podpiekamy na gorącym grillu z każdej strony około 4-6 minut. Pozostawiamy, aż trochę ostygną i każdą kiełbaskę nakładamy na kawałek papryki. Owijamy boczkiem i grillujemy z każdej strony około 6 minut.

FOT. ARCHIWUM

Stek wołowy z grilla

● **Składniki: 4 steki z polędwicy wołowej; marynata: 50 ml czerwonego wina wytrawnego, 2 liście laurowe, 3 ziarna ziela angielskiego, 4 ziarna pieprzu, 2 łyżki oliwy, 2 cebulki szalotki przekrojone na pół, 2 gałązki świeżego rozmarynu.**
Składniki marynaty mieszamy, wkładamy mięso, przykrywamy i odstawiamy na noc do lodówki. Po wyjęciu z lodówki pozwalamy mięsu odpocząć i nabrać temperatury pokojowej. Steki grillujemy po 3-4 minut z każdej strony. Następnie znów dajemy im chwilę odpocząć.

FOT. ARCHIWUM

Pieczony camembert z miodem, orzechami i figą

● **Składniki: 2 opakowania sera typu camembert, garść orzechów włoskich, 2 łyżki miodu, łyżka oliwy, 1 figa lub garść suszonej żurawiny.**
Rozgrzej grill. Na wierzchu sera wytnij kratkę. Figę pokrój na małe kawałki, połóż na serze, polej miodem. Jeśli nie masz figi, możesz użyć innych owoców, np. suszonej żurawiny. Zawiń ser w folię aluminiową. Smaż całość około 15 minut. Na koniec posyp orzechami.

FOT. ARCHIWUM

Kaszanka z grilla z cebulką

● **Składniki: 6 kaszanek, 2 cebule, 3 łyżki oleju Marysia, 2 łyżki musztardy stołowej, 2 łyżki ketchupu. Dodatkowo: folia aluminiowa.**
W miseczce wymieszaj musztardę, ketchup i olej na gładki sos. Cebulę obierz i pokrój w piórka. Kaszankę ponacinaj. Przygotuj 6 kawałków folii aluminiowej. Na każdym kawałku ułóż po jednej kaszance i trochę cebuli. Polej sosem i zawiń w folię. Kaszanki z cebulą piecz na rozgrzanym grillu przez 45 minut.

eprasa.pl 8a17edaeef

▶ ZDROWIE

O tym, jak wygląda witrektomia, jeden z najbardziej precyzyjnych zabiegów w okulistyce i dlaczego nie wolno lekceważyć „latających muszek” przed oczami i jak ogromny postęp dokonał się w chirurgii siatkówki, mówi **prof. Anita Lyssek-Boroń**

MEDYCYNA OBRAZOWA

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

C

Czym jest witrektomia i kiedy pacjent słyszy, że potrzebuje takiego zabiegu?

Witrektomia to zabieg wykonywany w tylnej części oka, w obrębie ciała szklistego. Bardzo często jednoczasowo operujemy także zaćmę i wchodzimy do tylnej komory gałki ocznej, czyli właśnie do komory ciała szklistego. Sama witrektomia polega na usunięciu ciała szklistego, co stanowi podstawę do przeprowadzenia dalszego leczenia, na przykład operacji odwarstwienia siatkówki. Jeszcze kilkanaście lat temu takie zabiegi nie były możliwe. Ja swoją przygodę z witrektomią zaczynałam w 2006 roku i wtedy ta metoda dopiero szerzej wchodziła do Polski. Wcześniej pacjenci z całkowicie odwarstwioną siatkówką po prostu tracili wzrok. Stosowano metody zewnątrzgałkowe, czyli specjalne opaski naszywane na ścianę gałki ocznej, aby zbliżyć ją do siatkówki, ale nie zawsze przynosiło to efekt. Dziś witrektomia daje nam ogromne możliwości leczenia także pacjentów z zaawansowaną retinopatią cukrzycową. Coraz częściej mamy do czynienia z cukrzycą, co niestety wiąże się z naszym stylem życia. Pacjenci z masywnymi krwotokami do ciała szklistego i rozległą proliferacją dawniej nie mieli szans na odzyskanie widzenia. Dziś możemy im skutecznie pomóc.

Dla wielu osób sama nazwa brzmi bardzo poważnie. Na czym dokładnie polega witrektomia?

To rzeczywiście jeden z najbardziej zaawansowanych zabiegów w okulistyce, ponieważ operujemy tylny odcinek oka. Operacja jest dużo bardziej skomplikowana niż usunięcie zaćmy. Zakładamy trzy trokary, czyli cienkie kaniule będące prowadnicami dla narzędzi chirurgicznych. Umieszcza się je około 3,5 milimetra od rąbka rogówki. Przez jedno wejście podawana jest infuzja, czyli płyn utrzymujący prawidłowe napięcie gałki ocznej. Oko działa jak piłka — gdybyśmy usunęli ciało szkliste i nic nie wypełniało wnętrza oka, ściany gałki ocznej zapadłyby się, co mogłoby doprowadzić do nieodwracalnej ślepoty. Dlatego infuzja musi działać przez cały czas trwania zabiegu. Pozostałe dwa wejścia służą do wprowadzenia światłowodu i witrektomu. Światłowód oświetla wnętrze oka, a witrektom to mikronarzędzie przypominające nóż gilotynowy, którym wycinamy ciało szkliste i preparujemy niezwykle cienkie błony o grubości zaledwie kilku mikrometrów.

Jakie choroby oczu najczęściej leczy się dziś właśnie tą metodą?

Najczęściej są to odwarstwienia siatkówki, czyli stany wymagające natychmiastowej reakcji. Zawsze tłumaczę pacjentom, że nie możemy dopuścić do całkowitego odwarstwienia siatkówki, kiedy pozostaje ona przytwierdzona jedynie w okolicy nerwu wzrokowego.

Jakie objawy powinny skłonić pacjenta do pilnej wizyty u okulisty, zanim dojdzie do poważnego uszkodzenia wzroku?

Kiedy pojawiają się męty, czyli tzw. latające muszki lub „pajączki” przed okiem, a dodatkowo towarzyszy temu zasłona w polu widzenia, trzeba pilnie zgłosić się do okulisty. Im szybciej pacjent trafi do specjalisty i zostanie przeprowadzony zabieg, tym większa szansa na uratowanie dobrego widzenia. Witrektomię wykonujemy m.in. w odwarstwieniach siatkówki, retinopatii cukrzycowej, przy krwotokach do ciała szklistego, błonach przedsiatkówkowych czy otworach w plamce. Te ostatnie częściej dotyczą kobiet w okresie okołomenopauzalnym. W plamce, czyli najważniejszym miejscu odpowiedzialnym za ostrość widzenia, podczas fizjologicznego odłączania się ciała szklistego może dojść do powstania otworu, co gwałtownie pogarsza wzrok. Siatkówka nie ma zdolności regeneracji — podobnie jak tkanka mózgowa. Dlatego stosujemy specjalne techniki chirurgiczne, m.in. usunięcie błony granicznej wewnętrznej siatkówki oraz podanie gazu do wnętrza oka. Gaz zbliża brzegi otworu, a komórki glejowe stopniowo go wypełniają. Dzięki temu możemy uzyskać bardzo dobre efekty leczenia. W naszym szpitalu, który jest również centrum urazowym, często operujemy także ciężkie urazy oka oraz ciała obce wewnątrzgałkowe. W takich sytuacjach witrektomia często ratuje pacjentowi wzrok.

Jakie znaczenie ma szybka diagnoza w przypadku chorób siatkówki?

Ma kluczowe znaczenie. Im szybciej rozpoznamy chorobę i przeprowadzimy zabieg, tym większa szansa na zachowanie dobrej ostrości wzroku i normalnego funkcjonowania pacjenta.

Czy pacjent przed zabiegiem musi się jakoś specjalnie przygotować?

Pacjent jest przyjmowany do szpitala dzień wcześniej. Wykonujemy wszystkie badania potrzebne do znieczulenia ogólnego, ponieważ zabieg odwarstwienia siatkówki trwa długo. Oczywiście można go przeprowadzić także w znieczuleniu okołogałkowym, jednak śródoperacyjna laseroterapia może być bolesna. Prowadziliśmy nawet badania dotyczące odczuwania bólu podczas takich zabiegów. Dlatego dokładna diagnostyka przed operacją jest bardzo ważna. Jeśli pacjent ma bardzo wysoki poziom cukru albo nieprawidłowe parametry, na przykład wysoką kreatyninę przy niewydolności nerek, czasami wykonanie znieczulenia może być niemożliwe.

Co dzieje się z okiem po zabiegu? Czy pacjent od razu widzi lepiej?

To zależy od rodzaju endotamponady, czyli substancji, którą wypełniamy wnętrze oka po usunięciu ciała szklistego. Samo ciało szkliste nie odrasta. Oko produkuje jednak ciecz wodnistą, która odpowiada za utrzymanie jego napięcia. Możemy zastosować trzy rodzaje endotamponady. Najczęściej podajemy gaz, który początkowo się rozpręża, a następnie stopniowo wchłania. To rozwiązanie bardzo bezpieczne, ponieważ pozwala utrzymać odpowiednie napięcie gałki ocznej i stopniowo zastępuje się naturalną cieczą. Trzecim rozwiązaniem jest olej silikonowy, stosowany szczególnie w ciężkich, przewlekłych odwarstwieniach siatkówki. Taki olej trzeba później usunąć — zwykle po miesiącu lub dwóch — ale daje on bardzo stabilne podparcie siatkówki i zwiększa szanse powodzenia leczenia. Podczas zabiegu laserujemy siatkówkę, wywołując kontrolowany odczyn zapalny, który powoduje jej trwałe przytwierdzenie do podłoża. Olej silikonowy pomaga utrzymać ten efekt przez dłuższy czas.

Jak wygląda rekonwalescencja i kiedy można wrócić do codziennych aktywności?

Nowoczesne techniki sprawiły, że rekonwalescencja jest dziś znacznie łatwiejsza niż dawniej. Nie zakładamy już szwów tak jak kiedyś. Wchodzimy do oka narzędziami o grubości igły, a mikroskopijne cięcia samoistnie się zamykają dzięki elastyczności włókien kolagenowych twardówki. Pacjent po zabiegu zwykle nie odczuwa bólu ani dużego dyskomfortu. Najważniejsze jest jednak to, aby miejsca po trokarach szczelnie się zagoiły. Dlatego przez około dwa tygodnie prosimy pacjentów, by unikali dźwigania, schylania się i gwałtownych ruchów.

FOT. LUCYNA NENOW / POLSKA PRESS

Prof. Anita Lyssek-Boroń:

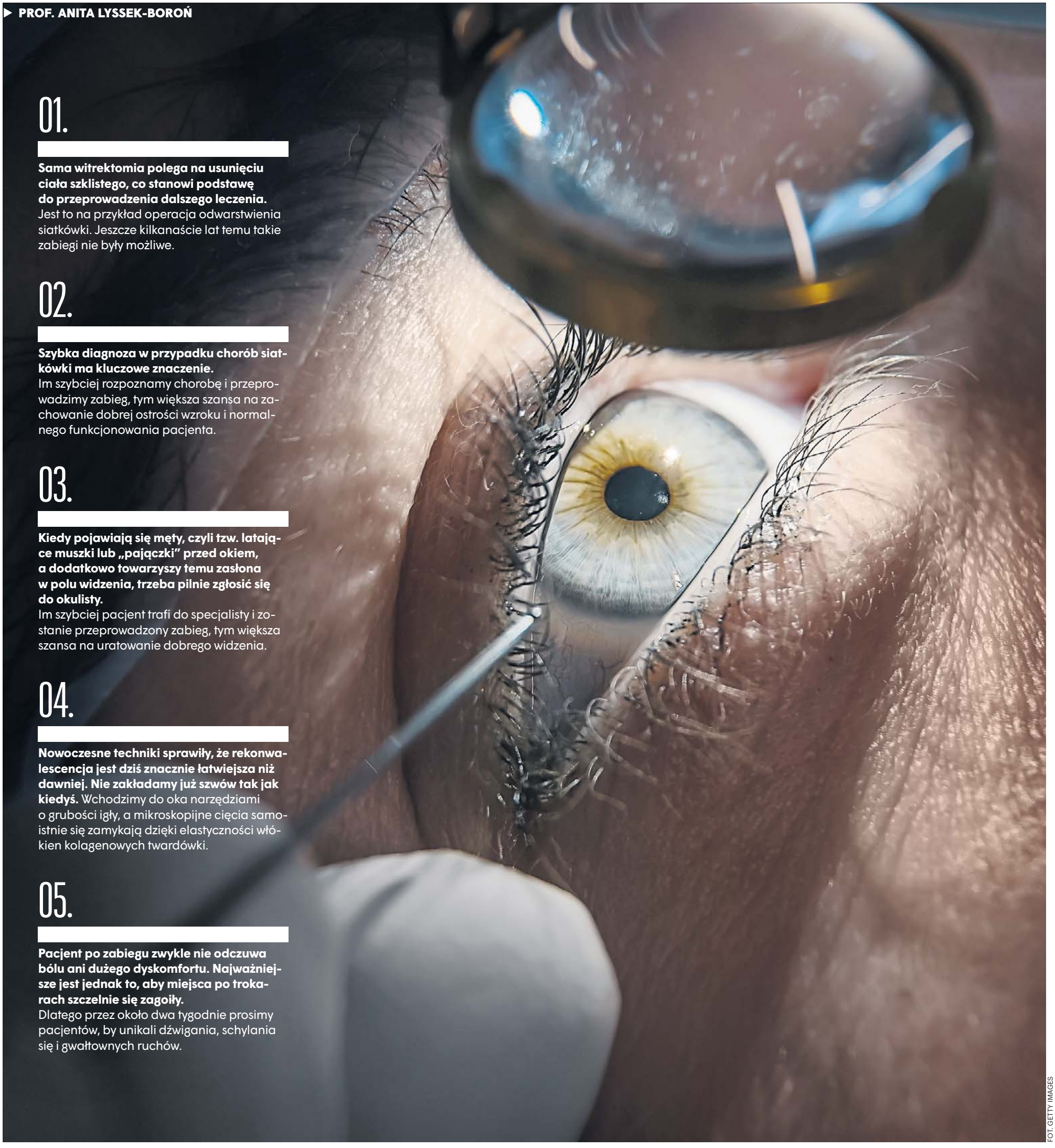
Jeszcze kilkanaście lat temu wielu pacjentów z odwarstwieniem siatkówki nie miało szans na odzyskanie wzroku. Dziś nowoczesna witrektomia pozwala ratować widzenie nawet w bardzo zaawansowanych przypadkach

eprasa.pl 8a17edaeef

▶ ZDROWIE

● **Prof. Anita Lyssek-Boroń** — specjalistka okulistyki związana z Klinicznym Oddziałem Okulistyki Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego nr 5 im. św. Barbary w Sosnowcu oraz środowiskiem akademickim na Śląsku ● **Zajmuje się chirurgią witreoretinalną**, leczeniem chorób siatkówki, retinopatii cukrzycowej oraz urazów oka

▶ PROF. ANITA LYSSEK-BOROŃ



01.

Sama witrektomia polega na usunięciu ciała szklistego, co stanowi podstawę do przeprowadzenia dalszego leczenia. Jest to na przykład operacja odwarstwienia siatkówki. Jeszcze kilkanaście lat temu takie zabiegi nie były możliwe.

02.

Szybka diagnoza w przypadku chorób siatkówki ma kluczowe znaczenie. Im szybciej rozpoznamy chorobę i przeprowadzimy zabieg, tym większa szansa na zachowanie dobrej ostrości wzroku i normalnego funkcjonowania pacjenta.

03.

Kiedy pojawiają się męty, czyli tzw. latające muszki lub „pajączki" przed okiem, a dodatkowo towarzyszy temu zasłona w polu widzenia, trzeba pilnie zgłosić się do okulisty. Im szybciej pacjent trafi do specjalisty i zostanie przeprowadzony zabieg, tym większa szansa na uratowanie dobrego widzenia.

04.

Nowoczesne techniki sprawiły, że rekonwalescencja jest dziś znacznie łatwiejsza niż dawniej. Nie zakładamy już szwów tak jak kiedyś. Wchodzimy do oka narzędziami o grubości igły, a mikroskopijne cięcia samoistnie się zamykają dzięki elastyczności włókien kolagenowych twardówki.

05.

Pacjent po zabiegu zwykle nie odczuwa bólu ani dużego dyskomfortu. Najważniejsze jest jednak to, aby miejsca po trokarach szczelnie się zagoiły. Dlatego przez około dwa tygodnie prosimy pacjentów, by unikali dźwigania, schylania się i gwałtownych ruchów.

FOT. GETTY IMAGES

eprasa.pl 8a17edaeef

▶ **PORADNIK**

Jakie olejki eteryczne stosować do płukania rzeczy w pralce, metody skutecznego mycia truskawek, jak zadbać o tulipany, by pięknie zakwitły za rok oraz jak prać i suszyć puchową kurtkę – **o tym piszemy w dzisiejszym miniporadniku**

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

01.

Pranie

Prosty trik na pachnące ubrania

Wystarczy sięgnąć po olejki eteryczne, które świetnie się sprawdzają jako naturalne środki zapachowe. Te skoncentrowane ekstrakty roślinne często są wykorzystywane do aromatoterapii i są biodegradowalne, dlatego dobrym pomysłem jest dodawanie ich do prania. Jakie olejki eteryczne warto dodać do pralki? Oto kilka z nich: olejek lawendowy – ma relaksujący i subtelny zapach; olejek pomarańczowy – ma świeży, owocowy zapach, który może pobudzać do działania; olejek z drzewa herbacianego, o delikatnym aromacie oraz właściwościach antybakteryjnych i antygrzybicznych; olejek miętowy – szczególnie polecany dla miłośników tego orzeźwiającego zapachu; olejek cytrynowy – jest energetyczny i świetnie się sprawdza, jako neutralizator nieprzyjemnych zapachów; olejek eukaliptusowy, który ma subtelny aromat.

Pamiętajmy, żeby dodawać olejki eteryczne ostrożnie po kilka kropli. Niektóre z nich mogą być silnie skoncentrowane, a ich nadmierna ilość może odbarwiać tkaniny, uczulać lub podrażniać skórę. Najlepiej nasączyć aromatem małą bawełnianą szmatkę lub rozpuścić olejek eteryczny w 100 ml wody, a następnie umieścić razem z odzieżą przygotowaną do prania w bębnie urządzenia i uruchomić cykl.

02.

Kuchnia

Skuteczne mycie truskawek

Wiele osób uważa, że truskawki wystarczy przepłukać pod bieżącą wodą. Niestety, to złudne poczucie bezpieczeństwa. Woda usuwa jedynie część zabrudzeń – głównie piasek czy kurz – ale nie radzi sobie z tym, co trudniejsze do usunięcia, czyli pozostałościami środków ochrony roślin czy mikroorganizmami.

Powinniśmy więc stosować dwuetapowe oczyszczanie. Pierwszym krokiem jest kąpiel w roztworze wody i octu. Do miski należy wlać wodę i ocet w proporcji 3:1, a następnie zanurzyć w niej truskawki na około 5 minut. Następnie przygotowujemy drugi roztwór – wodę z dodatkiem sody oczyszczonej (około 1 łyżeczki sody na 1 litr wody). W tej mieszance truskawki powinny spędzić kolejne kilka minut. Po zakończeniu obu kąpieli truskawki należy opłukać czystą wodą, aby usunąć resztki roztworów, a następnie delikatnie osuszyć papierowym ręcznikiem.

Ważne jest, by nie usuwać szypułek przed myciem – to naturalna „bariera", która ogranicza wnikanie wody do wnętrza owocu.

03.

Ogród

Tulipany – jak zadbać o nie po przekwitnięciu

Te kwiaty nie wymagają wielu starań. Ale bardzo ważne jest to, jak z nimi postąpimy, gdy zaczną przekwitać. Od tego w dużym stopniu zależy, czy i jak obficie będą kwitły w kolejnym sezonie. Kilka ważnych zabiegów, o których trzeba pamiętać pod koniec ich kwitnienia. Jedną z ważniejszych rzeczy jest tzw. ogławianie roślin, czyli usunięcie przekwitłych kwiatów. U tulipanów, których płatki opadną, wystarczy wyłamać słupek. Chodzi o to, żeby roślina „nie traciła" sił na zawiązywanie nasion, tylko jak najbardziej wzmocniła i zasiliła cebulę. To od ilości składników pokarmowych, które w niej zgromadzi, zależy jak roślina będzie kwitła w kolejnym sezonie.

Druga ważna sprawa to liście. Należy je pozostawić do czasu, aż same zaczną zasychać. To właśnie liście będą odżywiać cebulę i powinny mieć jak najwięcej czasu, by to zrobić. Dotyczy to nie tylko tulipanów, ale wszystkich kwiatów cebulowych.

Większość kwiatów cebulowych potrzebuje okresu odpoczynku. Oznacza to, że ich cebule należy wykopać, przechować w suchym miejscu i ponownie posadzić jesienią. W przypadku większości zaleca się, by robić to co roku. Można jednak nieco je przetrzymać i wykopywać co drugi-trzeci rok.

04.

Konserwacja

Jak prać i suszyć kurtkę puchową?

Wbrew wielu opiniom kurtki puchowe można czyścić samodzielnie i nie trzeba ich oddawać do pralni chemicznej, jednak trzeba być ostrożnym, ponieważ puch zarówno ten naturalny, jak i syntetyczny wymaga delikatnej pielęgnacji.

Zanim zabierzemy się za pranie kurtki puchowej, należy jak w przypadku wszystkich rzeczy zapoznać się z metką i jej oznaczeniami. Następnie zasuń wszystkie suwaki, zapnij kieszenie i wywiń kurtkę na lewą stronę. Przed wrzuceniem kurtki puchowej do pralki trzeba ją namoczyć, żeby uciekło powietrze. To zmniejszy ryzyko zbicia się puchu. Większe zabrudzenia zapierz, używając specjalnego detergentu. Aby uniknąć zbicia się puchu, warto wrzucić do bębna pralki parę piłeczek tenisowych, a następnie wybrać odpowiedni program. Jeżeli w twojej pralce nie ma dedykowanego programu do prania puchu to najlepiej ustaw tryb delikatny np. do jedwabiu lub wełny o 30 stopniach i wirowaniu maksymalnie 600 obrotów na minutę.

Najlepszym sposobem suszenia kurtki puchowej jest suszenie naturalne, w ciepłym i przewiewnym miejscu. Najlepiej jak rozłożymy ją na płasko i co jakiś czas przekładać będziemy na drugą stronę, delikatnie rozklepując puch. Ta metoda jest czasochłonna, bo suszenie kurtki puchowej w sposób naturalny może potrwać kilka dni.

FOT. 123RF/ALLEGRO

eprasa.pl 8a17edaeef

▶ MODA

Zastanawiasz się, jakie sukienki wybrać na specjalne okazje? W tej roli świetnie sprawdzą się **damskie sukienki koktajlowe.** Dzięki nim można stworzyć wyjątkowy i uniwersalny strój na wesele, rodzinną uroczystość czy ważne wydarzenie

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

Sukienka koktajlowa – wystarczy dodać kilka akcesoriów i mamy doskonałą stylizację

Można powiedzieć, że sukienki koktajlowe to półformalne kreacje wybierane na spotkania, które odbywają się w ciągu dnia. Sukienka koktajlowa znajduje się pomiędzy sukienką codzienną a sukienką wieczorową. Najczęściej tego typu sukienka jest midi lub krótsza. Jedną z najpopularniejszych sukienek koktajlowych jest ponadczasowa mała czarna.

Kiedy warto założyć sukienkę koktajlową? Tego typu kreacja doskonale sprawdzi się na spotkanie biznesowe, wesele, rodzinną uroczystość, przyjęcie w gronie przyjaciół czy wyjście do teatru. Tak naprawdę tego typu sukienka będzie dobrym wyborem, kiedy wiemy, że na spotkanie nie jest wymagany strój wieczorowy. Jest to uniwersalna i praktyczna opcja, dzięki której można stworzyć wyjątkową i modną stylizację.

Do sukienki koktajlowej można dobrać wiele stylowych dodatków. Świetnie pasują do niej zarówno szpilki, jak i buty na niższym obcasie. Lepiej postawić na mniejszą torebkę, na przykład na łańcuszku czy dłuższym pasku, w której zmieszczą się najpotrzebniejsze rzeczy. Dobrym rozwiązaniem będzie także torebka kopertówka do ręki, która doda elegancji. Jeśli chodzi o biżuterię, to wybór zależy od indywidualnym preferencji. Warto jednak zachować umiar – w tym wypadku mniej znaczy więcej.

Którą sukienkę koktajlową wybrać na słoneczne dni?

Wybór sukienek koktajlowych jest praktycznie nieograniczony. Jeśli wybieramy się na wesele, to postawny na kwiecistą sukienkę koktajlową lub kreację w pastelowych kolorach. Jednak lepiej unikać bieli, ponieważ najczęściej jest to kolor zarezerwowany dla Panny Młodej. Na słoneczne dni warto wybierać sukienki w jasnych lub wyrazistych kolorach. Ponadto warto pamiętać o odpowiednim kroju. Może to być sukienka rozkloszowana, zwiewna, ołówkowa, na jedno ramię, z podkreślonymi ramionami, modnymi marszczeniami czy falbanami. Ostateczny wybór zależy już od tego, jaki styl najbardziej nam się podoba.

Jakie buty i akcesoria do sukienki koktajlowej?

Do sukienki koktajlowej świetnie sprawdzą się sandały na obcasie, szpilki czy nawet mokasyny. Przy chłodniejszych dniach do stylizacji można dobrać elegancki kardigan lub marynarkę. Świetnym dodatkiem będą także wszelkie ozdoby do włosów, które dodadzą romantycznego charakteru. W tej roli doskonale sprawdzi się opaska, modne spinki lub kwiatowe ozdoby do upiętych włosów. Odpowiednie dodatki dobrane do sukienki koktajlowej z pewnością pomogą stworzyć oryginalną i modną stylizację na wyjątkową okazję.

FOT. 123RF

Wybór sukienek koktajlowych jest praktycznie nieograniczony. Może to być sukienka rozkloszowana, zwiewna, ołówkowa, na jedno ramię, z podkreślonymi ramionami, modnymi marszczeniami czy falbanami. Ostateczny wybór zależy już od tego, jaki styl najbardziej nam się podoba.

eprasa.pl 8a17edaeef

▶ PODRÓŻE

Lubisz chodzić po górach, ale **dbasz też o zdrowie i chętnie odwiedzasz uzdrowiska** z ich źródłami wód mineralnych? Są w Polsce miejscowości uzdrowiskowe położone u stóp gór. To świetne miejsca na weekendową wycieczkę

WYCIECZKA

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

UZDROWISKA GÓRSKIE NA WEEKENDOWĄ WYCIECZKĘ

FOT. WOJCIECH MATUSIK / POLSKA PRESS

Występujące w Szczawnicy kwaśne wody oraz mikroklimat sprzyjają poprawie zdrowia i kondycji górnych dróg oddechowych. Na zdjęciu pl. Dietla i Centrum Zdrojowe

eprasa.pl 8a17edaeef

▶ **PODRÓŻE**

● Prezentujemy opisy czterech miejscowości uzdrowiskowych, leżących **u podnóża Pienin, Bieszczad, Gór Stołowych i Wałbrzyskich,** w sam raz na weekendowe wycieczki. ● Opisujemy ich historie, atrakcje i **podpowiadamy, jakie choroby pomagają leczyć** tamtejsze wody mineralne i unikalny mikroklimat

C

Coraz wyższe temperatury zachęcają do wycieczek i aktywnego spędzania czasu. O tej porze roku Polacy szczególnie chętnie planują weekendowe wycieczki w góry, a część z nas marzy o turnusach w uzdrowiskach, by wzmocnić zdrowie w otoczeniu pięknej przyrody. Warto połączyć przyjemne z pożytecznym i zaplanować wypoczynek w jednym z polskich uzdrowisk położonych w górach. Poniżej znajdziesz opisy czterech miejscowości uzdrowiskowych, leżących u podnóża Pienin, Bieszczad, Gór Stołowych i Wałbrzyskich, w sam raz na weekendowe wycieczki lub dłuższe pobyty. Opisuję ich historie, atrakcje i podpowiadam, jakie choroby pomagają leczyć tamtejsze wody mineralne i unikalny mikroklimat.

Polanica-Zdrój – wytchnienie na pograniczu dwóch górskich pasm

Polanica-Zdrój leży na obrzeżach Kotliny Kłodzkiej w woj. dolnośląskim. To pogranicze Gór Stołowych i Bystrzyckich, a miasteczko przecinają aż cztery szlaki turystyczne, więc miłośnicy aktywnego wypoczynku i pieszych wycieczek nie będą się tu nudzić.

Leczenie uzdrowiskowe praktykowano w Polanicy-Zdroju już na początku XIX w. W drugiej połowie stulecia rozwój Polanicy przyspieszył za sprawą wrocławskiego przemysłowca Wenzela Hoffmana, który rozbudował uzdrowisko i rozwinął jego ofertę leczniczą o zabiegi borowinowe i sprzedaż butelkowanej wody mineralnej. Po 1904 r. Polanica rozrosła się jeszcze i z zacisznej wsi przekształciła w modny kurort, pełen pensjonatów i willi w stylu szwajcarskim. Polskie uzdrowiska zaczęły działać w Polanicy-Zdroju w pierwszej połowie lat 70. XX w. i cieszą się do dziś dużym uznaniem pacjentów. Polanica ma też jeden z najpiękniejszych w kraju parków zdrojowych, który wygląda uroczo o każdej porze roku.

Czemu warto zaplanować turnus w Polanicy-Zdroju? Tutejsze wody mineralne pomagają w leczeniu chorób układu trawienia, m.in. zaburzeń jelita grubego, schorzeń wątroby i trzustki, problemów cukrzycowych, chorób układu krążenia i moczowego.

Szczawno-Zdrój – tutejsze zabytki przypomną ci Śląsk z dawnych lat

Szczawno-Zdrój (woj. dolnośląskie) leży u podnóża Chełmca (850 m n.p.m.), na samym skraju Gór Wałbrzyskich, które można zwiedzać, podążając licznymi szlakami turystycznymi. Cztery z nich przechodzą przez samo Szczawno. Lecznicze właściwości wód mineralnych (szczawów wodorowęglanowo-sodowo-wapniowych) Szczawna-Zdroju znane były już od średniowiecza. Potwierdził je oficjalnie w XVI w. Caspar Schwenckfeldt, nadworny lekarz rodu Hochbergów. Uzdrowisko zaczęło się szybko rozwijać w XIX w., kiedy August Zemplin kazał zbudować w Szczawnie pijalnię wód, klub kuracjusza, teatr i park zdrojowy – wszystkie te obiekty znajdują się dziś w lokalnym rejestrze zabytków. Po Zemplinie Szczawno przejęli sami Hochbergowie, którzy w 1911 r. zbudowali piękny Grand Hotel, a w 1924 r. luksusowe pole golfowe, przyciągające elitarnych gości z całej Europy.

Co można tu dziś leczyć? Na terenie Szczawna-Zdroju działa kilka sanatoriów, oferujących lecznicze zabiegi przede wszystkim osobom cierpiącym na choroby górnych i dolnych dróg oddechowych, nerek i dróg moczowych, problemy z trawieniem i bóle reumatyczne. Picie tutejszych szczawów wspomaga też walkę z cukrzycą i otyłością. Szczawno-Zdrój na mapie:

Szczawnica – zdrowie i relaks między Pieninami i Beskidami

Jednym z najprzyjemniejszych miejsc, gdzie można połączyć leczenie uzdrowiskowe z wycieczkami w góry, jest małopolska Szczawnica, leżąca na pograniczu Pienin i Beskidu Sadeckiego. To świetna alternatywa na weekendy i urlopy dla zatłoczonego Zakopanego.

Występujące w Szczawnicy kwaśne wody oraz specyficzny mikroklimat sprzyjają poprawie zdrowia i kondycji górnych dróg oddechowych. Obecnie w ofercie uzdrowiska znajdują się lecznicze wody z pięciu różnych źródeł. Woda Helena dzięki dużej zawartości żelaza obniża poziom cholesterolu, pomaga w leczeniu górnych i dolnych dróg oddechowych. Woda za źródła Jan jest wykorzystywana w leczeniu m.in. astmy, otyłości, osteoporozy i kamicy nerkowej. Źródło Stefan daje wodę wykorzystywaną do inhalacji i płukanek, pomagającą w leczeniu przewlekłych nieżytów zapalnych dróg oddechowych, nieżytu śluzówki jamy ustnej oraz paradontozy. Woda Józefina pomaga w profilaktyce i leczeniu astmy, a Józef wpływa łagodząco na układ trawienny i reguluje przemianę materii.

Szczawnicę otacza wiele malowniczych szczytów górskich z dodatkowym atrakcjami. Nie są to zbyt strome wzniesienia i prowadzą na nie dość łatwe do przejścia szlaki turystyczne. Najbardziej znaną okoliczną górą jest Palenica (722 m n.p.m.), na którą z centrum miasta można wjechać koleją krzesełkową. Wjazd kolejką to świetna okazja do podziwiania wspaniałych widoków (przy dobrej pogodzie widać nawet Tatry), a także skorzystania z wyjątkowej atrakcji Palenicy: zjeżdżalni grawitacyjnej. Fani górskich wycieczek mogą ruszyć też np. na Szafranówkę, gdzie przebiegają dwa szlaki turystyczne, wspiąć się na Bereśnik i Bryjarkę. Z Bereśnika łatwo dostać się nad malowniczy wodospad Zaskalnik, a na Bryjarce wznosi się krzyż, będący celem pielgrzymek.

Polańczyk – uzdrowisko z kolejką gondolową

Polańczyk to wyjątkowo pięknie położone uzdrowisko w woj. podkarpackim. Leży u podnóża Gór Sanocko-s i stanowi jedną z głównych bram do Bieszczad . Choć nie ma w pobliżu strzelistych szczytów, można cieszyć oczy widokami na Jezioro Solińskie i okoliczne gęste lasy, a także skorzystać z głównej atrakcji turystycznej i wybrać się na przejażdżkę na szczyt Góry Jawor najnowocześniejszą w Polsce kolejką gondolową.

Polańczyk został uznany oficjalnie za uzdrowisko całkiem niedawno, dopiero w 1999 r., ale leczenie uzdrowiskowe prowadzi się tu od połowy lat 70., a urokliwe pensjonaty i sanatoria wzniesiono jeszcze dekadę wcześniej. Co można leczyć w Polańczyku? Występujące tu wody mineralne wspomagają walkę z chorobami układu oddechowego i moczowego, narządów ruchu, reumatycznymi oraz z chorobami kobiecymi.

Polańczyk został uznany oficjalnie za uzdrowisko całkiem niedawno, dopiero w 1999 r., ale leczenie uzdrowiskowe prowadzi się tu od połowy lat 70., a urokliwe pensjonaty i sanatoria wzniesiono jeszcze dekadę wcześniej

FOT. DARIUSZ GDESZ

Polanica-Zdrój. Na zdjęciu deptak w Parku Zdrojowym i pijalnia wód mineralnych

eprasa.pl 8a17edaeef

▶ HISTORIA

Czy to był seryjny morderca? **Anna Gronczewska** rekonstruuje nigdy niewyjaśnioną serię morderstw osób z łódzkiego środowiska gejowskiego. Mimo podobieństw autora zbrodni nie udało się znaleźć

RETROSPEKCJA

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

TAJEMNICZA SERIA MORDERSTW HOMOSEKSUALISTÓW

Na przełomie lat osiemdziesiątych i dziewięćdziesiątych poprzedniego stulecia w Łodzi zamordowano siedmiu mężczyzn. Zabójstwa miały wspólny mianownik, łączyły je dwa fakty. Pierwszy: wszyscy zamordowani byli gejami. Drugi: nigdy nie ustalono, kto tych zbrodni dokonał.

Nóż w piersi

Kiedy 19 września 1988 roku w kamienicy przy ul. Grabowej znaleziono ciało 37-letniego Stefana W., nikt nie przypuszczał, że za tym zabójstwem może stać seryjny morderca... Stefan W. miał 37 lat i nie cieszył się najlepszą opinią wśród sąsiadów. Przebywał na rencie chorobowej. Był po rozwodzie. Utrzymywał się z handlu. Często jeździł na Węgry, gdzie łatwo było sprzedać wiele popularnych polskich produktów. Chodził też do ośrodka socjoterapeutycznego. Problemy psychiczne sprawiły, że przeszedł na rentę.

Sąsiedzi opowiadali potem śledczym, że nie było dnia, by w mieszkaniu Stefana nie odbywały się imprezy. Były krzyki, alkohol. Przychodzili do niego głównie mężczyźni.

– Jego mieszkanie było typowym „tramwajem" – wyjaśniał nam po latach policjant z łódzkiego Archiwum „X". – Różni ludzie tam przychodzili, wychodzili. Zawsze był tam ktoś na imprezie – dodawał śledczy.

Jedna z sąsiadek zainteresowała się tym, że w mieszkaniu Stefana zapadła nagle cisza. Zaintrygowały ją też uchylone drzwi. Zawołała innych sąsiadów. Razem weszli do środka. Zobaczyli martwego mężczyznę. To był Stefan...

Jego zwłoki były kompletnie ubrane, ale nogi miał związane przewodem elektrycznym. Widać było, że ktoś ugodził go nożem w pierś, miał też rany cięte na przedramieniu. Ciało zostało przykryte meblami. W mieszkaniu milicjanci, którzy pojawili się wtedy na oględzinach, znaleźli nóż kuchenny ze śladami krwi. Jak wykazała później sekcja zwłok, przyczyną śmierci mężczyzny było jednak uduszenie, a nie ciosy ostrym narzędziem.

– Problemem było to, że zwłoki znaleziono kilka dni po zabójstwie – mówił nam policjant zajmujący się po latach tą sprawą. Ustalono, że Stefan W. utrzymywał kontakty homoseksualne. Sprawdzono alibi ponad 100 osób, które mogły mieć związek ze sprawą. Bez skutku. Zabójcy mieszkańca ulicy Grabowej nie udało się odnaleźć.

Nie minął rok, a 4 sierpnia 1989 roku na Retkini znaleziono martwego kolejnego homoseksualistę. Był to 40-letni Jacek C. Mieszkał sam w bloku przy ówczesnej ul. Thealmanna. Był człowiekiem zamożnym, pracował jako przewodnik PTTK i miał szerokie znajomości. Jak udało się ustalić, przed morderstwem oczekiwał na przyjazd swojego kuzyna... Znano jednak jego orientację i przypuszczano, że czekał na kochanka.

Ustalono, że feralnego dnia Jacek był na „pikiecie" na Dworcu Fabrycznym. Jak wyjaśniali później policjanci, „pikieta" była miejscem, gdzie gromadziło się środowisko homoseksualistów (w Łodzi, oprócz Dworca Fabrycznego, spotykali się w Parku im. Stanisława Moniuszki, znajdującym się nieopodal dworca oraz na Placu Henryka Dąbrowskiego). Tam najłatwiej było zdobyć partnera. Na „pikiecie" bywał też zamordowany rok wcześniej Stefan W. z ul. Grabowej. Jacek wrócił na Retkinię z zapoznanym na Dworcu Fabrycznym znajomym...

Potem znów swą czujność wykazali sąsiedzi. Nie widzieli od kilku dni Jacka, a po klatce roznosił się nieprzyjemny zapach. Udało się odnaleźć osobę, która miała klucze do mieszkania. W środku znaleziono martwego mężczyznę. Był skrępowany, a jak wykazała sekcja zwłok, został uduszony. Z mieszkania zniknął między innymi telewizor, magnetowid. Mimo że w tej sprawie przesłuchano ponad sześćdziesiąt osób, policjanci nie wpadli na żaden ślad...

Nie trzeba było długo czekać, by morderca zaatakował po raz kolejny. Ofiarą był 50-letni Bogdan J., łódzki aktor, który mieszkał na Teofilowie, w bloku przy ul. Łanowej. Był przez pewien czas związany z Teatrem Ziemi Łódzkiej, a potem z łódzką „Estradą".

– Tu udało się zgromadzić materiał, który dawał nadzieję na znalezienie sprawcy – zauważał policjant z Archiwum „X".

Bogdan był na imprezie u znajomych. Wyszedł z niej razem z kolegą. Poszli na przystanek autobusowy. Tam zobaczyli młodego chłopaka. Bardzo spodobał się Bogdanowi. Okazało się, że on też był zainteresowany aktorem. Pojechali do jego domu. – Bogdan zadzwonił do swego kolegi – opowiadał nam policjant. – Dał do zrozumienia, że wszystko poszło po jego myśli. Ale gdy po pewnym czasie kolega do niego oddzwonił, to nikt już nie odbierał telefonu...

Okazało się, że Bogdan też został zamordowany. Policjanci zaczęli podejrzewać, że być może zabił go ktoś z tzw. bandy żuli. Byli to młodzi ludzie, którzy podrywali homoseksualistów. Decydowali się na seks z nimi głównie po to, by ich obrabować.

– Środowisko homoseksualistów było jednak na tyle zamknięte, że nie zgłaszali potem takich kradzieży – dodawał łódzki policjant.

Niestety i tym razem, choć udało się sporządzić portret chłopaka spotkanego na przystanku, przesłuchano ponad siedemdziesiąt osób, to nie udało się znów znaleźć mordercy.

Ślady się urywają

W marcu 1990 roku morderca znów uderzył. 41-letni rencista Andrzej S. mieszkał samotnie przy ul. Gładkiej. Wieczorem odwiedził go kolega. Nie wpuścił go do środka.

– Wiesz, nie jestem sam – powiedział przez uchylone drzwi. Okazało się, że do domu wracał przez „pikietę" na Dworcu Fabrycznym. Dokładnie tak samo jak kilku wcześniej zamordowanych homoseksualistów.

Andrzej S. chorował na schizofrenię. Codziennie odwiedzał swą przychodnię i przyjmował tam leki. Był sumiennym pacjentem. Kiedy więc nie pojawił się w przychodni, pielęgniarki się zaniepokoiły. Jedna z nich poszła do jego mieszkania. Nikt nie otwierał, więc pociągnęła za klamkę. Drzwi się otworzyły. W środku leżał zabity Andrzej. Miał rany klatki piersiowej...

Po tym morderstwie łódzka policja postanowiła powołać specjalną grupę, która miała się zająć zabójstwami homoseksualistów w Łodzi. Istniało bowiem podejrzenie, że sprawcą jest ten sam człowiek.

– W sprawie zabójstwa Andrzeja S. policjanci dotarli do 269 osób ze środowiska homoseksualistów, ale też do tzw. żuli – mówił policjant z Archiwum „X". – Niestety nie natrafiono na żaden ślad, który mógłby doprowadzić do mordercy.

Tymczasem zabójca zaatakował kilka miesięcy później, w lipcu 1990 roku. Tym razem ofiarą padł 41-letni przedsiębiorca z okolic Łodzi. Jakub M. mieszkał w tym samym domu co jego rodzice. Wieczorem przyprowadził do domu jakiegoś mężczyznę. Odbyła się impreza. Po jej zakończeniu prawdopodobnie chciał odwieźć gościa do domu. Ciało Jakuba M. znaleziono na obrzeżach lasu. Nie ujechał daleko od domu. Odnaleziono też jego samochód.

– Myśleliśmy, że wreszcie będziemy mieli ślad, była przecież impreza – opowiada policjant. – Ale gdy Jakub wyszedł z domu, mama wszystko posprzątała.

Kolejny przypadek. 48-letni Jan D. prowadził smażalnię ryb na rogu ul. Kilińskiego i Pomorskiej. W prasie ukazywały się często jego ogłoszenia. Poszukiwał do pracy młodych mężczyzn. Miał dom i tam oferował im noclegi. W lutym 1992 roku znaleziono go martwego w jego mieszkaniu. Był związany, miał liczne rany. Policjanci dotarli do jego znajomych. Udało się nawet ustalić rysopis mężczyzny, który ostatnio często u niego bywał. Był podobny do tego, który spotkał się z aktorem z ul. Łanowej.

Siódmą ofiarą tej serii okazał się 62-letni Kazimierz N. Emeryt. Mieszkał na ul. Konstytucyjnej. Bywał często na „pikiecie", jak jego bliski kolega Paweł. To on „wyrwał" tam chłopaka. Poszli do niego do domu. Paweł jednak był ostrożny. Nie chciał, by chłopak został u niego na noc. Przed północą odprowadził go na przystanek w okolicy ul. Lutomierskiej. Ale umówili się na następny dzień, na „pikiecie". Paweł zabrał ze sobą Kazimierza. We trójkę poszli do mieszkania

eprasa.pl 8a17edaeef

▶ HISTORIA

● Siedmiu homoseksualistów zostało zamordowanych na przestrzeni kilku lat ● Łódzka milicja (a później policja) nie zdołała trafić na ślad zabójcy, mimo wielu prób
● Morderca nagle przestał grasować. Nie wiadomo dlaczego - tak samo jak nie wiadomo, dlaczego zabijał

W okolicach dworca Łódź Fabryczna była tzw. pikieta, nieformalne miejsce spotkań gejów. Tutaj swoich ofiar szukał morderca

FOT. ARCHIWUM DZIENNIKA ŁÓDZKIEGO

na ul. Konstytucyjną. Tam przyszli kolejni koledzy. Potem wszyscy udali się na imieniny do jednej znajomej. Po tej imprezie, gdzie nie brakowało alkoholu, Kazimierz zabrał chłopaka do swego mieszkania.

Następnego dnia do Kazimierza zadzwonił Paweł. Nikt jednak nie odbierał. Pojechał na ul. Konstytucyjną. Nikt nie otwierał. W końcu wyważono drzwi. Kazimierz K. leżał uduszony.

Wydawało się, że w tej sytuacji złapanie mordercy okaże się tylko kwestią czasu. Widziało go przecież kilka osób, między innymi kierowca autobusu, ale też uczestnicy imprezy. Chłopak mówił, że ma na imię Roman i mieszka przy ul. Rzgowskiej z matką, a pracuje w zakładach „Eskimo". Miał kropkę koło oka, nie ukrywał, że w młodości trafił do poprawczaka.

– Kierowca autobusu, do którego wsiadł na ul. Lutomierskiej, potwierdził, że Roman wysiadł z niego w okolicy „Uniwersalu" – zauważał policjant z Archiwum „X". Ale mimo że w tej sprawie przesłuchano blisko 400 osób, znów nie natrafiono na żaden ślad...

Jego zwłoki były kompletnie ubrane, ale nogi miał związane przewodem elektrycznym. Widać było, że ktoś ugodził go nożem w pierś, miał też rany cięte na przedramieniu. Ciało zostało przykryte meblami

Do gry wchodzi Archiwum „X"

Po latach do sprawy powrócili policjanci z Archiwum „X". Zaczęli szukać Romana. Przejrzeli ewidencję byłych pracowników zakładów „Eskimo", czyli blisko 40 tys. nazwisk. Wyselekcjonowali mężczyzn w odpowiednim wieku i o imieniu Roman. Nie znaleziono go...

Okazało się jednak, że Paweł, z którym Roman spędził noc, zmarł dwa lata po zabójstwie Kazimierza na AIDS. Zarażony HIV był też inny jego partner. Policjanci przypuszczają, że Roman też mógł umrzeć na AIDS. Zabójstwo Kazimierza K. było ostatnim z tej brutalnej serii. Czy jednak tak było? A może seryjny morderca jeszcze żyje?

eprasa.pl 8a17edaeef

▶ PRZYRODA

Prawie nie trzeba ich podlewać, a rosną i kwitną w słońcu oraz w cieniu. Nie kapryszą co do ziemi i są wytrzymałe na mróz. W dodatku chętnie mieszają się ze sobą i tworzą coraz to nowe kolory, a **kwiaty orlików mają bardzo oryginalny kształt.** Są odporne na ślimaki

PAMIĘTAJCIE O OGRODACH

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

Orliki – te kwiaty mają same zalety. Wystarczy je raz posiać i pięknie kwitną

Orliki nie są teraz przesadnie popularne, ale należą do moich ulubionych kwiatów, a Polsce uprawia się je od wieków. Jeśli się na nie zdecydujesz, na pewno też je docenisz. Moja przygoda z orlikami zaczęła się od garstki nasion, które dostałam od sąsiadki. Zgodnie z jej radą posiałam je w lipcu do ziemi zaprawionej kompostem, w lekko ocienionym miejscu. Szybko wyrosły siewki i pojawiły się liście, a rośliny zakwitły w maju następnego roku. Te pierwsze orliki miały lekko różowe kwiaty. Były ładne, ale uznałam, że przydałby się jeszcze jakiś kolor. W zaprzyjaźnionym ogrodzie zebrałam nasiona ciemnego orlika i posiałam kawałek dalej. Również pełny sukces. Z tym że w następnym sezonie rośliny zrobiły to, o czym można wyczytać w większości źródeł o orlikach: zaczęły się krzyżować. Po chyba 10 latach mam kwiaty w kilkunastu odcieniach różu, fioletu, niebieskie i białe. Chyba nie ma dwóch takich samych. Co sezon czekam na nie z niecierpliwością i na to, jaką niespodziankę zrobią ich kolory.

Jak wyglądają kwiaty?

Jak właściwie wyglądają orliki? Ich liście tworzą kępy o wysokości około 30-40 cm. Ponad nie wyrastają wysokie (70-100 cm) pędy, a na nich, na długich szypułkach, pojawiają się kwiaty. Mówiąc w uproszczeniu: mają one dwa rzędy płatków (mogą być w różnych kolorach, są też odmiany o pełnych kwiatach). Część z nich jest zakończona haczykowatym wyrostkiem zwanym ostrogą. To właśnie temu elementowi rośliny zawdzięczają swoją nazwę, bo kojarzy się ze szponami orła.

Orliki kwitną w maju i czerwcu-lipcu. Czasem mogą pojawić się już pod koniec kwietnia. Są to wieloletnie kwiaty, choć nie są zbyt długowieczne (ale łatwo się rozmnażają).

Uprawa i pielęgnacja. Te zalety docenisz!

Orliki są nie tylko ładne, ale też bezproblemowe.

Gdzie je siać? Teoretycznie lubią miejsca w lekkim cieniu. U mnie rosną i w cieniu, i w słońcu.

Czy te kwiaty trzeba podlewać? Robię to tylko gdy naprawdę długo nie pada i jest gorąco (tak naprawdę dostają wodę przy okazji podlewania ich sąsiadów na rabacie; są też takie miejsca w ogrodzie, gdzie radzą sobie i bez tego).

Jaką ziemię lubią orliki? Lubią żyzną, przepuszczalną i kompostową. Na rabatach kompostu mają pod dostatkiem, ale mam kilku uciekinierów, którzy rosną i kwitną... w szczelinie tarasu (kostka ułożona na betonowej wylewce!). Więc żyznej ziemi im nie żałuj, ale naprawdę nie musisz na nie chuchać i dmuchać.

Dodam jeszcze, że są odporne na mróz i bez problemu zimują (nie zaszkodziły im również tegoroczne kwietniowe przymrozki, które uderzyły, gdy już były wyrośnięte).

Dwie rzeczy, które musisz wiedzieć

Orlików nie lubią ślimaki – niestety, nie jest tak, że w ogóle odstraszą te mięczaki z rabaty. Ale sam orlik u mnie nigdy nie padł ich ofiarą, a wiem, co to plaga ślimaków nagich. Rozsiewają się same – jeśli masz uporządkowany ogród, możesz to postrzegać jako wadę. Ale nie są bardzo uciążliwe, samosiejki możesz wyrwać jak chwasty, ale też przesadzić w wybrane miejsca. Prostym wyjściem jest też ich ścięcie, gdy przekwitną. Jeśli masz ogród w luźniejszym stylu, możesz traktować pojawianie się orlików jako element niespodzianki lub natury (oczywiście również łatwo je usuniesz z niepożądanych miejsc). Pamiętaj, że orliki tworzą długie korzenie, więc wyrywaj je i przesadzaj, kiedy są młode.

Kiedy je siać?

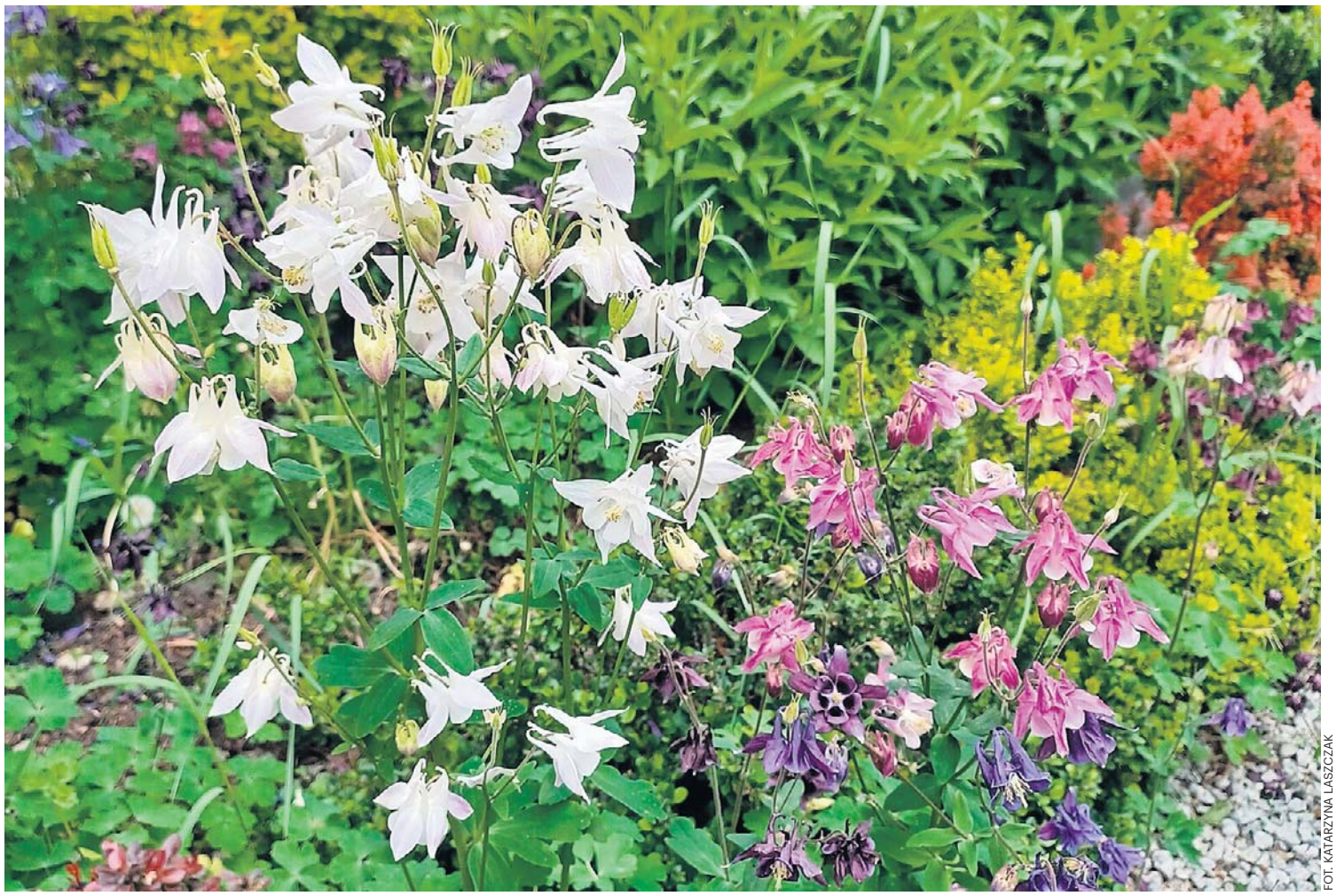
Orliki najlepiej siać latem prosto do ziemi (od czerwca do początku sierpnia). Jeśli wzejdą zbyt gęsto, wyrwij nadmiar roślin. Młode warto czasem podlać, gdy nie pada. Możesz je siać od razu w wybranym miejscu lub na rozsadniku, a pod koniec lata przesadzić. Nasiona orlików kupisz w sklepach ogrodniczych, łatwo je też zebrać z kwiatów (znajdują się w mieszkach nasiennych, są czarne i nieduże).

Co zrobić, gdy kwiaty przekwitną?

Gdy orliki przekwitną, warto ściąć pędy kwiatowe. Ale wybrane możesz pozostawić na nasiona. Jeśli chcesz je posiać w sposób kontrolowany, zbierz je, kiedy torebki nasienne zaczną zasychać, ale jeszcze nie otwierają się.

Piszę to o orlikach ogrodowych, które są mieszańcami. Ale te rośliny mają więcej gatunków, w tym m.in. orlik pospolity, który rośnie dziko w Polsce. Jest pod częściową ochroną: nie wolno go zrywać, „przesadzać" do ogrodu ani nawet zbierać nasion.

Katarzyna Laszczak



FOT. KATARZYNA LASZCZAK

Kwiaty orlików mają różne kolory. Chętnie krzyżują się i co sezon pojawia się jakaś nowa barwa

eprasa.pl 8a17edaeef

▶ MOTORYZACJA

Polska stała się motoryzacyjnym krajem Europy, zupełnie jak Niemcy, Francja czy Włochy. **Jeden samochód przypada średnio na 1,7 Polaka,** a używany samochód można kupić za jedną pensję. Będzie to samochód bardzo stary, ale na chodzie

ON TO MOTO

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

FOT. ARKADIUSZ WOJTASIŃSKI

Liczba czynników wpływających na ostateczny rachunek zakupu i posiadania auta jest duża. Najważniejsze z nich to: wydatki na paliwo, naprawy i części, utrata wartości, podatki i opłaty związane na przykład z ubezpieczeniem

Ceny w Polsce ułożyły się za to też mniej więcej po europejsku. Średnia cena nowego samochodu zamawianego w polskich salonach wynosi około 183 800 zł. Dlaczego jest tak wysoka? Rynek w dużej mierze napędzają firmy. Odpowiadają za 66 proc. rejestracji, podczas gdy klienci indywidualni za 34 proc. Klient firmowy mniej patrzy na cenę detaliczną, a bardziej na utratę wartości w czasie, bo to ona decyduje o całkowitym koszcie użytkowania i rozliczeniu w firmie. Do tego firmy księgują samochód jako koszt i w części odliczają go od podatku, więc realny wydatek bywa niższy niż u klienta prywatnego. Wysokie ceny nowych samochodów wynikają też z faktu, że producenci muszą montować coraz droższe systemy redukcji emisji, aby sprostać unijnym normom CAFE.

Natomiast połowa zakupów nowych aut to samochody do 156 tys. zł. Oznacza to, że wybór zależy, jak zawsze zresztą, bardziej od statusu nabywcy i kalkulacji całkowitych kosztów niż od samej ceny samochodu. Kierowca prywatny szuka najczęściej auta kompaktowego do 130 tys. zł, bo tu kluczowy staje się całkowity koszt posiadania. Firmy kupują auta droższe.

Najtańsze nowe auta miejskie kosztują od 60–65 tys. zł, np. Dacia Sandero, Fiat Pandina, Hyundai i10. Za dziesięcioletni używany samochód, trzeba zapłacić średnio dwadzieścia pięć tysięcy złotych, ale ostateczny koszt zależy oczywiście od marki, wyposażenia, stanu technicznego i pochodzenia.

Polski park samochodów osobowych nadal rośnie. Na koniec 2025 roku zarejestrowanych było 21 mln samochodów osobowych. Od stycznia do końca maja tego roku zarejestrowano 253 067 nowych aut, czyli o 7,4 proc. więcej niż rok wcześniej. Przy utrzymaniu takiego tempa, cały 2026 rok może zakończyć się na poziomie około 635 tys. rejestracji nowych aut osobowych. Do tego dochodzi import aut używanych z zagranicy.

Średni wiek samochodu osobowego wynosi około 16 lat, co plasuje Polskę w czołówce najstarszych parków samochodowych w Europie. Do tego Polska jest jednym z trzech krajów w Unii Europejskiej, w których ludzie najrzadziej decydują się na zakup samochodu elektrycznego.

Rynek używanych samochodów jest obecnie zapchany, w niektórych punktach sprzedaży stoją samochody, które można wziąć sobie za kilka tysięcy złotych. Większa podaż pojazdów sprowadzanych z Zachodu sprawiła, że sprzedający muszą mocniej walczyć o uwagę, obniżając ceny. Zaczyna być jak na Zachodzie, gdzie problemem jest pozbycie się starego auta. Zdesperowani zdejmują tam tablice rejestracyjne i zostawiają samochód w jakimkolwiek miejscu tyle, że jak policja to sprawdzi, to trzeba płacić wysokie mandaty. W Polsce już też tak jest i można kupić samochód za dwa, trzy tysiące złotych, a za pięć, to nawet w całkiem „niezłym" stanie...

Ale wróćmy do rynku samochodów nowych. Tytuł lidera utrzymuje Toyota, na drugiej pozycji jest Skoda, następnie Volkswagen. Najczęściej kupowanym modelem osobowym w 2026 roku pozostaje Toyota Corolla przed Skodą Octavią i Kia Sportage. Następne miejsca zajmują Toyota C-HR i Toyota Yaris Cross. Widać tu wyraźną dominację Toyoty.

Najpopularniejszym modelem wśród klientów indywidualnych jest Kia Sportage przed Toyotą C-HR, Hyundaiem Tucsonem i Toyotą Yaris Cross. Na piątym miejscu ciekawostka – chiński MG HS. Wśród klientów firmowych najczęściej rejestrowanym modelem jest Toyota Corolla. Na drugim miejscu plasuje się Skoda Octavia, dalej Volvo XC60, Toyota Yaris Cross i Kia Sportage.

Nabiera tempa ekspansja chińskich marek. W ciągu pierwszych pięciu miesięcy 2026 r. odpowiadały one za ponad 12 proc. sprzedaży nowych aut osobowych, a ich udział może wzrosnąć w tym roku do 20 proc. Najwięcej sprzedaży notują marki MG, Omoda, Jaecoo, BYD, Chery i BAIC. Omoda, która w całym 2024 r. sprzedała niewiele ponad tysiąc aut, od stycznia do maja 2026 r. znalazła nabywców na ponad pięć razy więcej aut, wyprzedzając m.in. Peugeota, Opla czy Fiata.

Z kolei od stycznia do końca maja w Polsce zarejestrowano 13 429 elektrycznych samochodów osobowych. W porównaniu do ubiegłego roku to wzrost o 28,2 proc. Obecnie polski rynek motoryzacyjny przechodzi przez najintensywniejszy proces elektryfikacji podaży. Na serwisach ogłoszeniowych liczba ofert aut elektrycznych zdecydowanie wzrasta. Zainteresowanie elektrykami podbił także konflikt na Bliskim Wschodzie, windujący ceny paliw. Oferta na rynku wtórnym rośnie m.in. za sprawą kończących się leasingów, a także prywatnego importu, głównie z Niemiec.

Zmiany widoczne w pierwszej połowie 2026 roku pokazują, że polski rynek motoryzacyjny cały czas się transformuje i coraz wyraźniej przesuwa się w stronę elastycznych modeli użytkowania oraz nowoczesnych technologii. System podatkowy w Polsce został tak skonstruowany, by kierować nas w stronę aut niskoemisyjnych. Jeśli ktoś prowadzi firmę, zakup dużego SUV-a z silnikiem benzynowym jest teraz znacznie mniej opłacalny niż jeszcze rok temu, właśnie przez nowe limity odpisów. Ale jak ten ktoś kupi hybrydę, która choć jest droższa w salonie, to może dać pełne korzyści podatkowe i realnie niższe koszty podczas codziennej jazdy.

W 2026 roku przepisy podatkowe stały się niemal tak samo ważne jak dane techniczne silnika

eprasa.pl 8a17edaeef

▶ ARCHEO

Od informacji o duńskim statku węgorzowym, który zawinął do Gdyni, przez to, jak nie zatruć się grzybami i gdzie sprawdzić, czy są jadalne, po otwarcie międzynarodowej linii autobusowej z Wiednia do Krakowa – **o tym m.in. pisały gazety 20 czerwca**

Z NASZYCH STRON

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

1956

Dziennik Bałtycki nr 146, 20.06.1956

Duński statek węgorzowy w Gdyni

Ostatnio do Gdyni zawinął **statek węgorzowy bandery duńskiej „TH. PETERSEN".** Obecnie węgorzowiec ten bierze **14 ton żywego węgorza dla duńskich odbiorców.**

Przy nabrzeżu Szwedzkim trwa załadunek 2.700 ton węgla na francuski statek **„Perigni".** Statek bandery NRF — **„Santa Ursula"** ładuje przy nabrzeżu Rumuńskim drobnicę dla Ameryki Południowej. Przy innych nabrzeżach panuje też ożywiony ruch. M/s **„Republika"** zakończył już wyładunek rudy i teraz przy nabrzeżu Bojowników o Pokój ładuje cement. Ładunek cementu do Slite zabiera także szwedzki statek **„Clary Thorden".** M/s **„Wolfsburg"** (NRF) kończy już wyładunek ryżu, a polski statek **„Wisła"** kończy wyładowywać 4.801 ton tomasyny, przywiezionej z Antwerpii.

(lech)

Kurier Lubelski nr 140, 20.06.1996

Nie dajmy się oszukać leśnym trucicielom

1996

Co się kryje pod kapeluszem?

Tylko w ubiegłym roku z powodu zatruć grzybami w naszym regionie zmarło około 10 osób. Lubelski sanepid, nie chcąc dopuścić do powtórzenia się tragedii, apeluje do wszystkich o szczególną ostrożność w zbieraniu grzybów.

W lasach i na bazarach pojawiły się już pierwsze grzyby. Pracownicy sanepidu zalecają w ich zbieraniu wyjątkową ostrożność. **Jeśli ktoś nie potrafi dobrze rozróżnić jadalnych od niejadalnych, niech lepiej w ogóle zrezygnuje z ich spożywania.** Jeden dorodny kapelusz muchomora sromotnikowego może uśmiercić całą rodzinę. Gdyby jednak ktoś nie mógł sobie odmówić przyjemności zbierania grzybów, a potem jedzenia np. zupy grzybowej, to niech chociaż nie zbiera grzybów z blaszkami pod kapeluszem. Wśród nich są bowiem najgroźniejsi truciciele. Grzyby z sitkiem pod spodem, jeśli nawet są niejadalne, to zatrucie nimi nie kończy się tak tragicznie.

Lekarze apelują także o niekarmienie dzieci grzybami. Są one ciężko strawne, bez większej wartości odżywczej, a zatrucie się dziecka ma zazwyczaj bardzo ciężki przebieg, a często tragiczny finał.

Lubelski sanepid przypomina, że jak w latach ubiegłych i w tym roku przy ul. Pielęgniarek 6 działać będzie punkt poradnictwa grzybowego, do którego może zgłosić się każdy i sprawdzić, czy nie przyniósł z lasu trucicielа.

B.K.

Dziennik Popularny nr 139, 19-20.06.1976

Huta „Katowice" – Kombinatem Metalurgicznym

1976

Huta „Katowice", zgodnie z uchwałą Rady Ministrów otrzymuje nazwę: Kombinat Metalurgiczny — Huta „Katowice" z siedzibą w Dąbrowie Górniczej. Będzie to zakład wiodący, w którego skład wchodzą: Huta im. F. Dzierżyńskiego w Dąbrowie Górniczej oraz Zakłady Koksownicze im. Powstańców Śląskich w Zdzieszowicach (woj. opolskie).

Huta „Katowice" została wyłączona ze Zjednoczenia Hutnictwa Żelaza i Stali i jest podporządkowana bezpośrednio Ministerstwu Hutnictwa.

Głos Pomorza nr 143, 20.06.1986

▲ Jeden śledź na rok
▲ Mydło wychodzi z użycia?

1986

W wiejskich sklepach

Jak wiejski handel przygotował się do wzmożonego ruchu i popytu na artykuły pierwszej potrzeby w okresie ubierwowanej już dziś przy sianokosach „gorączki" prac polowych? Oto spostrzeżenia i uwagi poczynione w ubiegły wtorek w sklepach i kioskach GS w Tuchomiu, Jutrzence, Borzytuchomiu i Osiekach.

Zaopatrzenie jest bez porównania lepsze niż przed rokiem, kiedy to poszukiwane przez rolników konserwy stanowiły „rarytasy", a czasami brakowało nawet... makaronu i kasz. Obiekcje budzi jednak skąpy asortyment pieczywa, napojów chłodzących, ryb i przetworów rybnych. Ze środków piorących dostępny jest tylko... proszek do szorowania „M-45". Dostawy towarów są nierytmiczne. Po godz. 15 nie jest czynny ani jeden punkt sprzedaży...

Stefan Sroka, wiceprezes ds. handlu Gminnej Spółdzielni „Samopomoc Chłopska" w Borzytuchomiu zapewnia, iż artykułów codziennego użytku, zwłaszcza spożywczych, będzie w tym roku pod dostatkiem. Masarnia i mleczarnia gwarantują pełną podaż oraz szeroką gamę wyrobów mięsnych i nabiałowych. Wytwórnia wód mineralnych nie sprosta jednak zapotrzebowaniu na oranżadę z powodu braku kwasku cytrynowego. Dzięki trzyzmianowemu systemowi pracy mała tuchomska piekarnia poradzi sobie ze zwiększoną produkcją świeżego chleba.

Bytowscy ogrodnicy i miejscowi plantatorzy mają dostateczne ilości pomidorów, ogórków i kapusty. „Poldrób" „sypnął" ostatnio białym mięsem i pasztetem z drobiu. Nadwyżki wołowiny z kością umożliwiły „wytargowanie" 2 ton konserw wołowych. Pustkami świecą jedynie lady i półki opatrzone znaczkiem firmowym „CR". Centrala trzyma się sztywno rozdzielnika, który przewiduje przydział 2,5 t (ok. 30 kg w przeliczeniu na 1 sołectwo) ryb, marynat i konserw rybnych w... kwartale

Jeszcze gorzej przedstawia się dystrybucja takich wyrobów branży chemicznej jak proszki do prania i mydło. Te pierwsze w ogóle nie trafiają od pewnego czasu na wieś, drugie docierają tam w zbyt małych ilościach. Trudności trudnościami, ktoś pokpił wszakże sprawę, pozbawiając żniwujących rolników elementarnych środków higieny osobistej!

— Jeśli idzie o godziny otwarcia naszych placówek handlowych — wyjaśnia Stefan Sroka — za likwidacją przerw obiadowych opowiedziała się zdecydowana większość mieszkańców, o tej właśnie porze dokonują w drodze po gorący posiłek — uzupełniających zakupów. Sprzedawcy zostali uprzedzeni, że w zależności od wyników przedżniwnych zebrań wiejskich obowiązani są przedłużyć czas pracy do 10 godzin.

J. Lissowski

Dziennik Bałtycki nr 146, 20.06.1956

Od ręki

Kompromitująca oszczędność

1956

Rokrocznie z nadejściem lata przed kasami kolei elektrycznej rozgrywają się dantejskie sceny. Tubylcy i przyjezdni klną gdańską DOKP zapominając, jakim dobrodziejstwem dla mieszkańców trójmiasta stała się kolej elektryczna, jak znakomicie rozwiązała problem codziennych dojazdów do pracy i do uczelni.

Latem bowiem miejscowi i przyjezdni wczasowicze nie myślą o pracy i nauce: spędzają nad morzem urlop i chcą z rana jak najwcześniej położyć się na morskim piasku. I co roku powtarzają się te same awantury. Jazda z Wrzeszcza do Sopotu trwa tylko 15 minut, ale w kolejce po bilet wystawać trzeba pół godziny, a nawet godzinę, w lipcową pogodną niedzielę ponad dwie godziny.

Kosztem ogromnych wysiłków, kosztem grubych milionów złotych wybudowaliśmy kolej elektryczną. Na to nas było stać. Ale obecnie nie stać nas na pokrycie poborów dodatkowych kilkunastu kasjerek na sezon letni... To wprost nie do wiary, a jednak to prawda.

Czy rzeczywiście nikogo w DOKP nie razi ten absurd? Jak długo jeszcze ludzie pracy tracić będą w kolejkach przed kasą biletową cenny czas, przeznaczony na wypoczynek, na regenerację sił?

Nie upominamy się o automaty do sprzedaży biletów, bo to zapewne zbyt skomplikowany wynalazek, jak na epokę energii atomowej. Nie marzymy również o 10-przejazdowych abonamentach, choć posiadamy pismo DOKP nr II 3 a-358/6/55 z dnia 14 lutego 1956 roku, obiecujące wprowadzenie do sprzedaży abonamentów w ciągu trzech miesięcy. Mamy jednak prawo domagać się otwierania w okresie największego natężenia ruchu WSZYSTKICH okienek kasowych, a jak wiadomo, jest ich na każdym przystanku kilka.

Nie wolno bezmyślną oszczędnością przekreślać niewątpliwych osiągnięć naszej PKP.

(KR)

Dziennik Popularny nr 139, 19-20.06.1976

◇ Nie zabierać sarenek ◇ Liski argentyńskie pod opieką... kotki

1976

Znów notujemy wypadki przekazywania do ZOO znalezionych w lesie sarenek. Dyrekcja ZOO za naszym pośrednictwem apeluje: nie zabierajcie sarenek z lasu! W ciągu dnia sarna pozostawia swe dziecko samo, ale znajduje się zawsze w pobliżu, a w nocy otacza je opieką.

W ZOO, gdy zrobiło się cieplej, wyniesiono na wybieg papugi. Wśród nich znalazły się także dwie papugi zielonoskrzydłe, które wykluły się z jaj w styczniu tego roku. Jest to duże osiągnięcie hodowlane, gdyż te ptaki w niewoli rozmnażają się bardzo rzadko. Obecnie para papug zielonych wysiaduje już następne jaja.

Przed kilkoma tygodniami urodziły się dwa liski argentyńskie. Ponieważ matka nie chciała ich karmić, wykorzystano do tego celu łaciatą kotkę z magazynu ZOO, która właśnie karmiła swoje kocięta. Liski świetnie się rozwijają pod opieką swej przybranej matki, ale wkrótce przejdą już na normalne pożywienie.

Mały kangur, liczący sobie niewiele ponad 2 miesiące, coraz częściej opuszcza torbę matki i sam hasa po wybiegu. Dobrze rozwijają się też 3-tygodniowe białe bociany, które ostatnio opierzyły się i są już wielkości kury — naturalnie na dłuższych nogach. Zdrowy jest również niedawno urodzony jelonek i gwanaco.

Słońce i ciepło zachęcają słonia do częstej kąpieli w basenie, a hipopotam nurkuje w basenie zewnętrznym.

Frekwencja w ZOO jest coraz większa. Dzieci ciekawie oglądają swoich ulubieńców, a w niedzielę powodzeniem cieszą się przejażdżki wózkami zaprzężonymi w kuce.

(Kas.)

Dziennik Popularny nr 139, 19-20.06.1976

Duże zainteresowanie polską tkaniną artystyczną w Bukareszcie

We wtorek w salach „Ateneul Roman" w centrum Bukaresztu została otwarta wystawa polskiej współczesnej tkaniny artystycznej. Zaprezentowano na niej 36 tkanin ze zbiorów Centralnego Muzeum Włókiennictwa w Łodzi. Wystawa, na której znajdują się prace 28 twórców, wśród nich — Magdaleny Abakanowicz, Janiny Pierzgalskiej, Stefana Gałkowskiego i Jolanty Owidzkiej, cieszy się dużym zainteresowaniem publiczności rumuńskiej.

Gazeta Krakowska nr 144, 20.06.1966

1966

Autobusem do Wiednia

(INF. WŁ.) W ub. sobotę przybył do Krakowa pierwszy autobus z Wiednia, otwierając sezonową linię międzynarodową między stolicą Austrii a naszym miastem. Otwarcie nowej linii jest wynikiem porozumienia resortów komunikacyjnych Austrii i Polski. O szczegółach, związanych z eksploatacją nowej linii poinformowano na sobotniej konferencji, w której uczestniczyli delegaci ministerstwa komunikacji, biur podróży z Austrii oraz przedstawiciele WRN, PKS, Orbisu.

Długość trasy, która prowadzi przez Bratysławę, Nitrę, Bańską Bystrzycę, Łysą Polanę, Zakopane — wynosi 587 km. Podróż w jedną stronę trwa 14 godzin, z tym, że autobus zatrzymuje się w Bańskiej Bystrzycy, gdzie przewidziano czas na zwiedzanie i posiłek. Autobusy kursować będą dwa razy w tygodniu. Wyjazd z Krakowa w środy i niedzielę, z Wiednia — w czwartki i soboty. Przejazd w jedną stronę kosztuje 250 zł, względnie 265 szylingów.

Nowa linia autobusowa, eksploatowana wspólnie przez nasz PKS i austriacki „Austrobus" — obsługiwana będzie przez komfortowe autobusy. Linia czynna będzie do 29 września, lecz w razie jej rentowności zostaną poczynione starania aby zamienić ją w całoroczną. (ans)

1976

Dziennik Zachodni nr 167, 20.06.1946

1946

Miał węglowy i koks dla Norwegii

Gdańsk. (ZAP.) W Gdańsku statki norweskie ładują miał węglowy i koks przeznaczony do Norwegii. *Niektóre statki zagraniczne, które przybyły do Polski po sodę i cement są zmuszone ładować węgiel, ponieważ transporty wspomnianych wyżej towarów nie nadeszły do portów polskich z powodu zawalenia się ostatniego przęsła mostowego na Wiśle w Fordonie.*

FEDERACJA BIBLIOTEK CYFROWYCH

eprasa.pl 8a17edaeef

▶ ŚWIAT WOKÓŁ NAS

„Jedna kropla dobra. Oddaj krew. Ratuje życie”. To przesłanie podkreśla, że każda donacja krwi jest czymś więcej niż procedurą medyczną. To wyraz solidarności, empatii i odpowiedzialności za drugiego człowieka

ZROZUMIEĆ DZIŚ

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

14 czerwca obchodzony jest Światowy Dzień Krwiodawcy, któremu towarzyszy hasło: „Jedna kropla dobra. Oddaj krew. Ratuje życie”. To przesłanie podkreśla, że każda donacja krwi jest czymś więcej niż procedurą medyczną. To wyraz solidarności, empatii i odpowiedzialności za drugiego człowieka.

W 2025 roku ponad 650 tys. Honorowych Dawców Krwi oddało krew blisko 1,6 mln razy - podało Ministerstwo Zdrowia. Według danych Głównego Urzędu Statystycznego, w ub. roku liczba donacji krwi i jej składników wzrosła o 2,8 proc. rok do roku. Mimo że liczba krwiodawców stale rośnie, potrzeby systemu ochrony zdrowia są wciąż większe.

Kto może zostać dawcą krwi i gdzie w Polsce jest ich najwięcej

Zgodnie z przepisami krew można oddawać do 65. roku życia, dlatego tak ważna jest „wymiana” dawców. Jak powiedział Janusz Sibiński, członek zarządu głównego PCK i prezes Wielkopolskiego Oddziału Okręgowego PCK, który od ponad 40 lat oddaje krew, znaczenie mają m.in. programy edukacyjne. Polski Czerwony Krzyż od 20 lat organizuje program „Młoda Krew Ratuje Życie”, skierowany do uczniów szkół średnich i studentów.

- Z własnej praktyki wiem, że osiemnastolatkowie, którzy oddadzą krew po raz pierwszy jeszcze w szkole, bardzo często zostają z nami na lata. Potem spotykamy się w punktach krwiodawstwa – oni mają już na koncie po kilkanaście litrów, ale doskonale pamiętają ten pierwszy raz w szkolnej ławce. To piękna, świadoma i odpowiedzialna decyzja u progu dorosłości. Oddawanie krwi to realne ratowanie ludzkiego życia. Poznałem wiele osób, które przeżyły ciężkie wypadki tylko dlatego, że nie zabrakło dla nich krwi. Często po latach sami zostają dawcami, by spłacić ten symboliczny dług wdzięczności – podkreślił.

Najwięcej krwi oddaje się w województwach śląskim, mazowieckim oraz wielkopolskim. Wynika to przede wszystkim z liczby ludności i wielkości tych regionów. Największą grupę krwiodawców stanowią mężczyźni w wieku od 25 do 44 lat.

- Krew i jej składniki są niezbędne nie tylko przy gwałtownych krwotokach czy rozległych operacjach kardiochirurgicznych, ale także w codziennej walce z chorobami nowotworowymi oraz przy leczeniu rozległych oparzeń. Krwi nie da się wyprodukować w fabryce – jedynym jej źródłem jest drugi człowiek – podkreślił Janusz Sibiński. Dodał, że jedna donacja krwi pełnej (450 ml) może uratować życie aż trzem osobom, ponieważ krew w laboratorium jest rozdzielana na trzy osobne składniki: krwinki czerwone, płytki krwi i osocze.

Krwiodawca, o czym powinien pamiętać i jak często można oddać krew

Dyrektor Narodowego Centrum Krwi, dr n. ekon. Sebastian Twaróg przypomniał w rozmowie z PAP, że aby oddać krew, należy pamiętać przede wszystkim o odpowiednim nawodnieniu i wypoczynku. Przed donacją warto zjeść lekkostrawne śniadanie. Jedyne, czego potrzebujemy, by pomóc najbardziej potrzebującym, to dowód osobisty – wstępne badania i samo pobranie krwi trwają kilka minut.

Krew pełną można oddawać nie częściej niż co 8 tygodni (kobiety 4 razy w roku, mężczyźni 6 razy). Osocze można oddawać znacznie częściej – nawet co 2 tygodnie.

Narodowe Centrum Krwi informuje na swojej stronie internetowej, że osobie, która bezpłatnie oddała krew oraz została zarejestrowana w Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa, przysługuje m.in.: tytuł „Honorowego Dawcy Krwi”, zwolnienie od pracy w dniu, w którym oddaje krew oraz w dniu następnym i na czas okresowego badania lekarskiego dawców krwi na zasadach określonych w odrębnych przepisach, zwrot utraconego zarobku na zasadach wynikających z przepisów prawa pracy, posiłek regeneracyjny po oddaniu krwi lub jej składników o wartości kalorycznej 4500 kalorii, dawcom rzadkich grup i dawcom, którzy przed pobraniem zostali poddani zabiegowi uodpornienia lub innym zabiegom w celu uzyskania osocza lub surowic diagnostycznych, przysługuje oprócz wymienionych uprawnień ekwiwalent pieniężny za pobraną krew i związane z tym zabiegi, możliwość odliczenia darowizny na cele krwiodawstwa w danym roku podatkowym.

Kolejna edycja programu

W Ministerstwie Zdrowia przyjęta została kolejna edycja programu polityki zdrowotnej, którego celem jest zapewnienie samowystarczalności Polski w krew i jej składniki w lata 2027-2032. Na ten cel resort przeznaczy kwotę ponad 130 mln złotych. **PAP**

FOT. 123RF

Krew pełną można oddawać nie częściej niż co 8 tygodni (kobiety 4 razy w roku, mężczyźni 6 razy). Osocze można oddawać znacznie częściej – nawet co 2 tygodnie. Krwiodawcom przysługują różne profity

Krwi nie da się wyprodukować w fabryce. Jedynym jej źródłem jest człowiek. Jedna donacja ratuje życie trzem osobom

eprasa.pl 8a17edaeef

▶ FOTO

Otwarcie tunelu pod rzeką Świną łączącego wyspy Wolin i Uznam miało miejsce 30 czerwca 2023 roku. Tunel ten jest najdłuższą podwodną przeprawą w Polsce, o długości 3,2 km, a jego część podwodna ma długość 1,48 km

FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

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 8a17edaeef

▶ SPORT

Mistrz świata, mistrz olimpijski i uznawany niegdyś z najlepszego przyjmującego świata. Jedna z największych postaci w historii polskiej siatkówki – popularny „Bubu", czyli Ryszard Bosek

LIGA MISTRZÓW

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

Ryszard Bosek
ur. 12 kwietnia 1950
w Kamiennej Górze
polski siatkarz, manager siatkarski i działacz
mistrz świata z 1974
i mistrz olimpijski z Montrealu 1976
359-krotny reprezentant Polski (1969–1986)

W młodości był dobrze zapowiadającym się lekkoatletą, trenował rzut oszczepem i dyskiem w Polonii Warszawa, ale ostatecznie postawił na siatkówkę i dobrze na tym wyszedł, a i polski volleyball też na tym wiele skorzystał.

– Nie miałem warunków fizycznych do siatkówki. Nie byłem skoczny, więc postawiono mnie na pozycji rozgrywającego. Roszada była chyba przeznaczeniem. Za moich początków przyjmowano wyłącznie palcami. Japończycy wprowadzili jednak innowację, która pozwoliła im na dokładniejszą grę, czyli przyjęcie dołem. Odkryto u mnie dość duży talent do „dyszla" i zmuszono do zmiany pozycji. Później przywykłem – wyjaśniał.

Jako nastolatek został bohaterem transferu z Wołomina do Mazowsza Zegrze za cztery opony do volkswagena.

Poważne pieniądze zaczął zarabiać w AWF AZS Warszawa, a potem w Płomieniu Milowice, gdzie był zatrudniony jako górnik dołowy.

– Pod ziemią oczywiście się nie pojawiałem, ale pod kasą byliśmy uprzywilejowani tak samo jak prawdziwi górnicy. Bony na samochód, premie, pierwsze auto, potem pierwsze mieszkanie – wspominał.

Robił szybkie postępy i niebawem trafił do reprezentacji, w której z biegiem lat (przede wszystkim dzięki tytanicznej pracy, ale i specyficznym cechom charakteru) stał się niezastąpiony.

FOT. SYLWIA DĄBROWA

Zdobył wszystko, co najcenniejsze w światowej siatkówce – mistrzostwo świata, mistrzostwo olimpijskie z reprezentacją i Puchar Europy z Płomieniem

Uchodził za najlepszego na świecie przyjmującego, ale jego najbliżsi koledzy widzieli w nim więcej walorów. Współlokator z akademika, Wiesław Gawłowski ocenił:

– Impulsywny, porywczy, czasami brutalny, potrafił jednak „trzymać" grę na boisku. Pracował za siebie i innych.

Partnerzy z parkietu chwalili go za ogromną pracowitość. Jak przyznał, trenowanie po prostu sprawiało mu przyjemność.

– To, czym się mogłem pochwalić, to warunki motoryczne. Cała reszta to efekt ciężkiej pracy na treningach i ćwiczeń indywidualnych. Nigdy nie byłem zadowolony z siebie, zawsze szukałem czegoś, co mogę poprawić. Trenowałem dużo i bardzo to lubiłem. To nie był dla mnie przykry obowiązek – stwierdził.

Najlepszą notę wystawił mu jednak legendarny „Kat", trener Hubert Wagner:

– Był chyba najwartościowszym, ogólnie biorąc, siatkarzem obu tych złotych drużyn (mundialu w Meksyku 1974, igrzysk w Montrealu 1976), w całym czteroletnim cyklu – scharakteryzował.

Zdobył wszystko co najcenniejsze w światowej siatkówce – mistrzostwo świata, mistrzostwo olimpijskie z reprezentacją i Puchar Europy z Płomieniem. Wbrew logice, wyjątkowe dla niego było złoto na mundialu.

– To było inne, bo niespodziewane. Nikt na nas wtedy nie stawiał. Podczas igrzysk byliśmy już faworytami, czuć było odpowiedzialność, która nam ciążyła. Nie pamiętałem praktycznie nic z tego turnieju, tak byłem skoncentrowany. Dopiero po finale zeszło ze mnie powietrze – przyznał.

Po zakończeniu kariery zawodniczej został trenerem między innymi Padwy, Płomienia, AZS Częstochowa. W latach 2000-01 prowadził reprezentację Polski. Bez sukcesów. Był też agentem, dyrektorem sportowym i prezesem AZS Częstochowa, a także komentatorem telewizyjnym.

Na początku 2008 roku wykryto u niego chłoniaka.

– Kiedy usłyszałem, że mam raka, nogi się pode mną ugięły. Ale szybko zrozumiałem, że nie mogę się poddać, że to kolejny mecz, który mam do rozegrania. Najważniejszy mecz. Miałem zaatakowane węzły chłonne, ślinianki. Wycięto mi to, przeszedłem chemioterapię. Ale najgorzej było po operacji. Nie mogłem jeść, bo przełknięcie czegokolwiek sprawiało ogromny ból.

Schudł kilkanaście kilo. Żona Renata, była siatkarka, którą poznał w Płomieniu, robiła mi zupki i mocno wspierała. Sama zmarła na raka jajnika i nie zdołali jej pomóc ani ulżyć. Ze swoim drugim nowotworem jakoś sobie radzi, bo nie jest złośliwy. I już nie boi się śmierci.

– Kiedy śmierć jest nieunikniona, wyzwolenie jest lepsze. Przyzwyczaiłem się do obecności nowotworu w moim życiu. Jestem w stanie opowiadać o nim normalnie. Nie chcę też leżeć jak warzywo i sprawiać komuś kłopot. Jeśli miałbym wybrać śmierć, to byłaby ona lekka. O to się czasami modlę.

Aha, a dlaczego nazywano go „Bubu"?

– To było od misia Yogi. Ktoś kiedyś tak mnie nazwał i zostało – przyznał kiedyś w rozmowie z Polsatem Sport.

Miś Boo-Boo (Boo-Boo Bear) to postać z filmów animowanych „Miś Yogi", przyjaciel tytułowego bohatera.

NAJLEPSZY „DYSZEL" ŚWIATOWEJ SIATKÓWKI – RYSZARD „BUBU" BOSEK

eprasa.pl 8a17edaeef

▶ **KSIĄŻKI**

● Perun, Swarożyc, Rugiewit, Trzygłow, Weles, Porenut, Perperun, Świętowit, Marzanna, Łada ● **Do takich m.in. bóstw mieli się modlić Słowianie mieszkający na terenach Polski ● Ta książka opisuje wiarę naszych przodków przed pojawieniem się chrześcijaństwa**

trzykropek

Sztandarową lokalizacją, jeśli chodzi o wczesną polską historię, jest Gniezno. To z nim związane są legendarne początki dynastii Piastów. Tutaj Lech miał założyć swoją siedzibę, w miejscu, gdzie orzeł uwił gniazdo na rozłożystym dębie. Stąd też nazwa – Gniezno. Szczególnie interesujący jest najwyżej wypiętrzony teren miasta określany dziś jako Góra Lecha. Pod powstałymi później kościołami i w ich rejonie archeolodzy odkryli szereg zagadkowych reliktów. Wśród badaczy zajmujących się wczesnym średniowieczem w Polsce panuje przekonanie, że ośrodki kultu pogańskiego istniejące przed przyjęciem chrztu w 966 roku znajdowały się często dokładnie tam, gdzie później wzniesiono kościoły. W ten sposób kapłani chrześcijańscy mieli w praktyczny sposób nawracać miejscowe plemiona.

Czy mamy na to jakieś dowody? Wszystko zależy od interpretacji znalezisk. Najciekawsza i najlepiej rokująca jest kamienna konstrukcja z Gniezna, którą badał archeolog Tomasz Sawicki z Muzeum Początków Państwa Polskiego. Na szczycie Góry Lecha kilkadziesiąt lat przez chrztem w 966 roku wznosił się olbrzymi wydłużony kamienny kurhan o długości 21 metrów i szerokości około 5 metrów. W planie był to rozciągnięty owal. Wykonano go z nieobrobionych kamieni polnych. Nie stosowano żadnej zaprawy. Zamiast niej archeolodzy natknęli się między kamieniami na kilkadziesiąt fragmentów naczyń ceramicznych. Na ich podstawie wiek konstrukcji określono na od około połowy IX do około połowy X wieku.

Należy zaznaczyć, że jest sporo wątpliwości co do wyglądu kurhanu, bo w miarę upływu lat został zniwelowany, częściowo zniszczony i przysypany kilkumetrową warstwą ziemi. A poza tym nie da się przeprowadzić pełnych wykopalisk ze względu na znajdujący się obok Kościół Świętego Jerzego. Do jego badania zastosowano w 2016 roku georadar, by niepotrzebnie nie naruszać ziemi otaczającej świątynię.

Nie był to pierwszy raz, kiedy wykorzystano na Górze Lecha metody nieinwazyjne, chociaż wówczas nie przyniosły większych rezultatów naukowych. Tak się też stało w sąsiedztwie kościoła w 1984 roku. Ale pojawili się również przedstawiciele innych specjalności. Zostało to dostrzeżone przez mieszkańców bacznie obserwujących wykopaliska, co odnotowano w mediach. „Warto wspomnieć o istnieniu złośliwców głoszących, iż po zastosowaniu wszelkich nowoczesnych zdobyczy techniki gnieźnieńskie muzeum zamierza zaprosić do współpracy jeszcze jedną specjalistyczną ekipę... różdżkarzy, posługujących się nieco mniej skomplikowaną, ale za to ponoć równie skuteczną aparaturą badawczą w postaci swojskich różdżek i wahadełek” – czytamy na łamach „Przemian Ziemi Gnieźnieńskiej”.

Pozostałości zagadkowej konstrukcji znajdują się około 50 metrów od gnieźnieńskiej katedry. Najbardziej frapującą częścią budowli jest jej centralna część. Kamienie wkopane w głąb wzgórza tworzą szyb głęboki na 7–8 metrów. Nadal nie udało się dokopać do jego dna. Wokół tajemniczej budowli odkryto naczynia ceramiczne, niegdyś wypełnione kośćmi warchlaków. Zabijanie młodych świń nie było częstą praktyką. Zdecydowanie częściej ich ubój odbywał się później, gdy nabierały odpowiedniej tuszy. Z kolei odkryte kości wołów i owiec lub kóz pochodziły od młodych i starszych zwierząt. Zdaniem badaczy kurhanu może to świadczyć o składaniu w tym miejscu ofiar. „Mięso było dzielone na drobne porcje i rozdawane między uczestników uczty (obrzędu) lub/i składane jako dary na obrzeżu obiektu kultu” – pisze Tomasz Sawicki.

O jakichś obrzędach świadczyć mają też ślady spalenizny znalezione na obrzeżach kurhanu. Miejscami ich grubość sięgała kilkunastu centymetrów. A parę naście metrów na północ od budowli udało się wykryć ślady po rowie, co ma dodatkowo przemawiać za kultowym charakterem założenia. „Święte miejsca musiały być wydzielone ze zwykłej przestrzeni najczęściej poprzez niewielkie, mające symboliczne znaczenie, rowy lub wały. Oddzielały profanum od sacrum” – przekonuje Sawicki. Jako dowód podaje przykłady tak zwanych swiatiliszcz, czyli miejsc kultowych odkrywanych przez badaczy na obecnych terenach Ukrainy.

Tradycja otaczania świętych lub ważnych miejsc koncentrycznymi rowami jest jednak zdecydowanie starsza. Przypomnijmy sobie rozdział o wczesnych rolnikach na naszych terenach, którzy już blisko 7 tysięcy lat temu wznosili olbrzymie rondele. Konstrukcje tworzyło czasem nawet kilka rowów i wałów, które jednak nie pełniły funkcji obronnych.

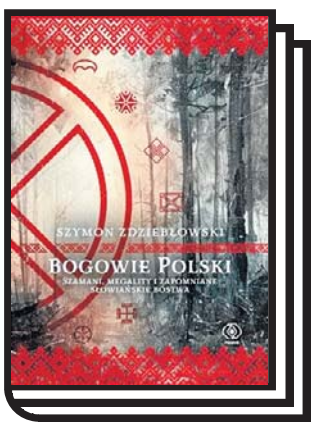
Czym była ta zagadkowa konstrukcja? Przypuszczenia są różne. Być może czczono na tym wzgórzu bogów lub przodków. Albo spotykano się w celu podjęcia kluczowych dla grupy decyzji. Mogła być to potrzeba wyboru nowego przywódcy. A może pochowano tutaj protoplastę rodu Piastów? Czyżby na dnie szybu spoczywał zatem legendarny Piast lub nie mniej zagadkowy Siemowit? Archeolog prof. Zofia Kurnatowska, specjalizująca się we wczesnym średniowieczu, stwierdziła wprost: ta „święta góra” była ponadlokalnym ośrodkiem kultowym. Zdaniem Sawickiego odgrywała ważną rolę i była punktem centralnym dla lokalnej społeczności.

Za rytualną i symboliczną funkcją tego miejsca, odwołującą się do mitów kosmologicznych, opowiada się też archeolog i etnolog z Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu, dr Paweł Szczepanik. Ta budowla miała być rodzajem ołtarza ofiarnego. Według badacza nieprzypadkowe jest też wezwanie, pod którym wzniesiono późniejszy kościół w tej samej lokalizacji. Święty Jerzy znany jest z zabicia smoka. Ten wybór w ocenie archeologa nie był przypadkowy. Zdaniem części badaczy Święty Jerzy był „symbolicznym następcą” Peruna, który według słowiańskich wierzeń miał cyklicznie zabijać smokształtną postać z podziemi. Czy to tylko przypadek?

Co ciekawe, po 966 roku kurhan nie został rozebrany. Pokryto go kilkumetrową warstwą ziemi. A nad nim zdaniem części badaczy prawdopodobnie powstał pałac Mieszka I. W ostatnich latach archeolodzy zbierają dowody na jego obecność. O specjalnym przeznaczeniu Góry Lecha ma też świadczyć znalezisko na jej drugim, niższym wyniesieniu – kilkuwarstwowa platforma wykonana z kamieni.

„Być może nasyp kamienny był objęty jakimś tabu (np. miejsce kultu lub grób założycieli rodu?), co można by odnieść do głęboko zakorzenionych wierzeń pogańskich i związanych z tym przesądów oraz przekazywanej przez pokolenia legendy dynastycznej” – opisuje gnieźnieńską budowlę Sawicki. W jego ocenie miejsce było wyjątkowe, na co wskazuje jego położenie: szczyt wzgórza, obok jezior i strumienia. Z dużym prawdopodobieństwem jest to miejsce ofiarne.

Krytycy uważają, że ta konstrukcja z Gniezna może być pozostałością po sporej studni lub po prostu miejscem gromadzenia budulca kamiennego. Jednym z większych sceptyków, jeśli chodzi o sakralną rolę kopca, jest historyk prof. Dariusz Andrzej Sikorski. Podkreśla, że nie są znane żadne inne podobne obiekty z regionu Słowiańszczyzny, które można interpretować w ten sposób. „Trudno przyjąć, że zachowano by obiekt kultu pogańskiego tuż obok katedry wzniesionej na grobie św. Wojciecha. Bardziej zrozumiała byłaby chęć zachowania miejsca pochówku jakiejś ważnej dla lokalnej wspólnoty osobistości. Przyjęte z chrześcijaństwem zasady nie wymagały niszczenia grobów pogańskich przodków” – zauważa prof. Sikorski.



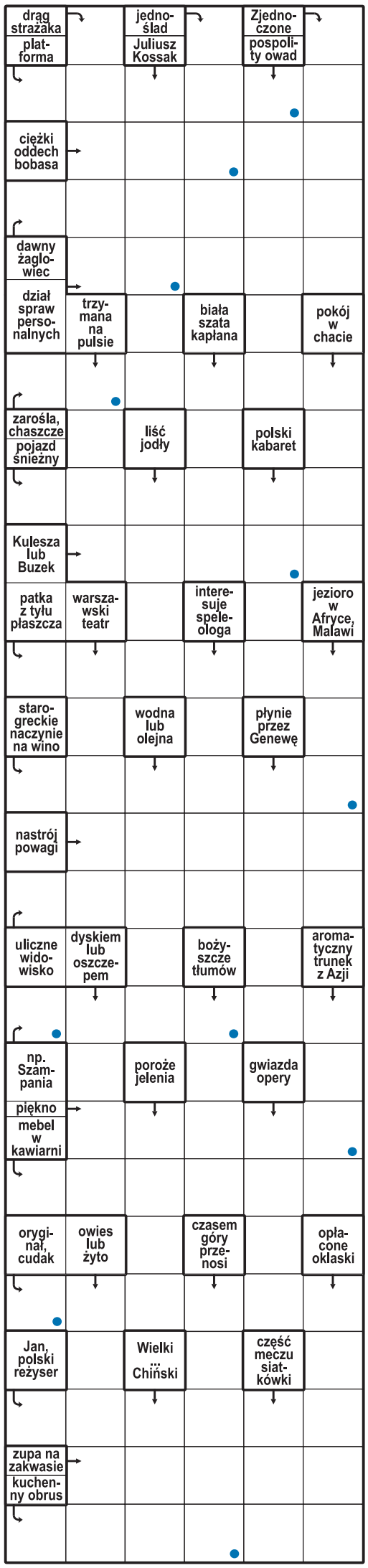
Szymon Zdziebłowski „Bogowie Polski. Szamani, megality i zapomniane słowiańskie bóstwa”, wyd. Rebis, Poznań 2026, cena 69,99 zł

●●●●●

eprasa.pl 8a17edaeef

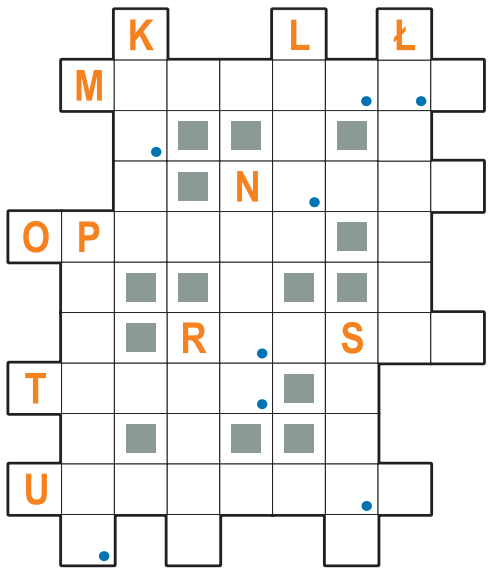
▶ KRZYŻÓWKI

Krzyżówka panoramiczna



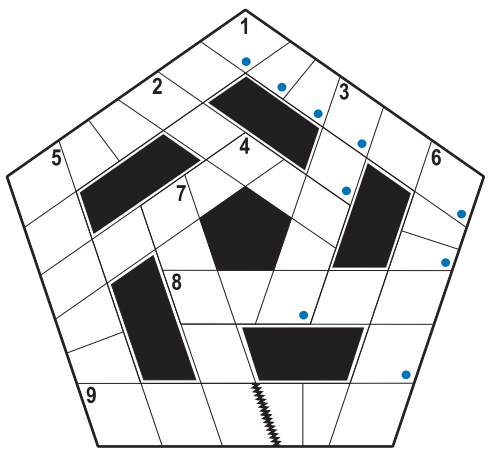
Litery z oznaczonych pól, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

Alfabetka



Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
W kolejności przypadkowej:
– masa ze zmielonych migdałów i cukru
– chusta na twarzy Arabki, część hidżabu
– i Bartosz, i Marian, polscy aktorzy
– kwadratowe kluski z kiszoną kapustą
– hałaśliwa, przemieszczająca się grupa ludzi
– wybierała się za morze w wierszu Brzechwy
– bardzo ceniony i smaczny grzyb jadalny
– David, aktor z filmu „Działa Navarony”
– sympatyczny piesek z polskiej kreskówki
– ochotnicza formacja wojskowa
– piękny, rasowy koń
– artretyzm wielkiego palca stopy
– Natasza, aktorka i piosenkarka

Krzyżówka pięciokątna



Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
1) miasto z Sukiennicami ● nie czyni mnicha,
2) gaduła, pleciuga,
3) miś z Australii,
4) część Trylogii,
5) pieśń epicka,
6) szkocki trunek,
7) znak rodowy Indian,
8) stan w hipnozie,
9) film Smarzowskiego.

Szyfr

Litery z pól od 1 do 17 utworzą rozwiązanie: imię i nazwisko aktora.

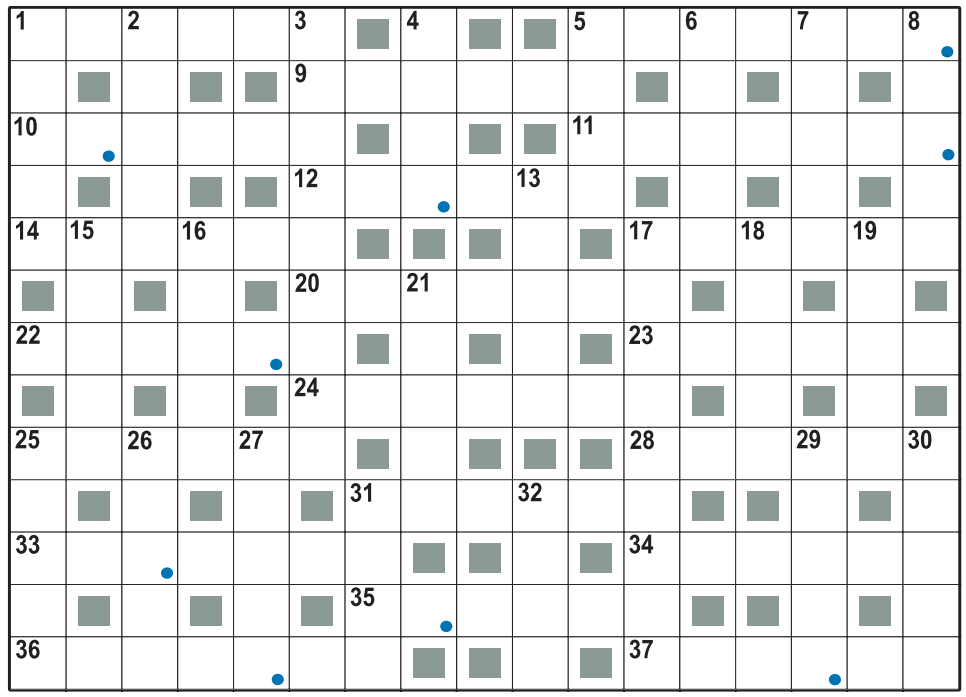
				5
12	7	2	11	10
3				1
8	9	14	6	4
13				

Poziomo:
12) wstępne – to przedmowa,
8) „drżące” drzewo liściaste.
Pionowo:
5) kryjówka lisicy,
12) wawelski stwór.

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: spartakiada; **alfabetka:** panienka; **krzyżówka skojarzeniowa:** tragiczka; **kwadrat magiczny:** komora; **krzyżówka pięciokątna:** krakowiak; **mozaikowa:** furtka; **krzyżówka tautogramowa:** maniera; **szyfr:** Roman Kłosowski.

Krzyżówka skojarzeniowa



Do diagramu należy wpisać wyraz kojarzący się ze słowami podanymi w określeniu. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

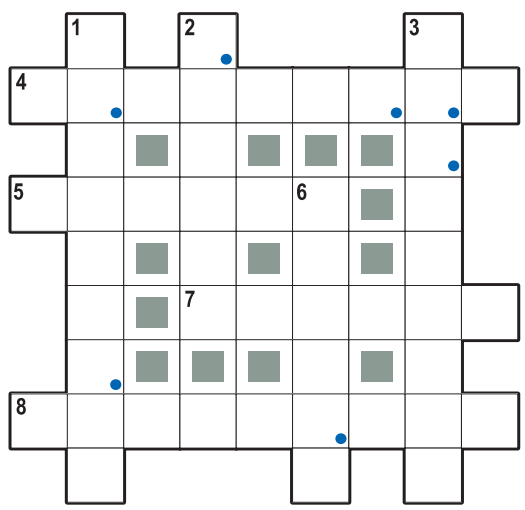
Poziomo:
1) ciastko, czwartek,
5) gra, kasyno,
9) partia, ulotka,
10) Kanada, myśliwy,
11) tenis, naciąg,
12) nadwaga, otyłość,
14) mariaż, związek,
17) budowla, fortyfikacja,
20) zawiłości, arkana,
22) zemsta, boginie,
23) powieść, zakończenie,
24) taniec, orszak,
25) dziennik, redaktor,
28) fakty, rzeczywistość,
31) deszcz, ziemia,
33) lalka, dłoń,
34) obibok, partactwo,
35) głowa, pływak,
36) błędy, poprawa,
37) owacja, sztuka.

Pionowo:
1) powaga, nastrój,
2) wieś, izba,
3) archiwum, teczka,
4) sprint, maraton,
5) pszczoła, las,
6) jabłoń, Anglia,
7) obiekt, przedmiot,
8) łąka, siano,
13) aria, ballada,
15) owoc, rozdrabnianie,
16) poeta, Włochy,
17) kropki, owad,
18) broń, Kozak,
19) rzemienie, sznurki,
21) namiot, Mongoł,
25) oczko, akwarium,
26) składacz, drukarnia,
27) napój, kosmetyk,
29) czerw, pędrak,
30) soczystość, miąższ,
31) owca, juhas,
32) karma, choroba.

Kwadrat magiczny

	1	2	3	4	5	6
1						
2						
3						
4						
5						
6						

Hasła w każdym wierszu i każdej kolumnie są identyczne. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
1) narzędzie górnika, kilof,
2) kopiuje obrazy do komputera,
3) jednosieczna szabla japońska,
4) zna budowę organizmu,
5) pochlebna opinia, rozgos,
6) jeden z trzech rodzajów literackich.



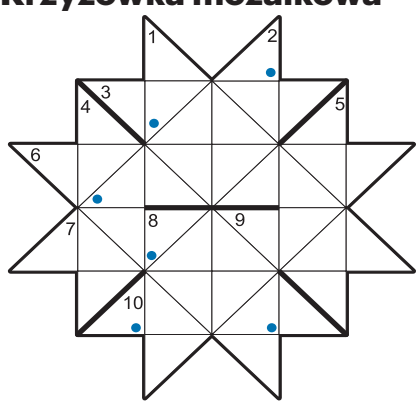
Krzyżówka tautogramowa

Wszystkie odgadywane wyrazy mają taką samą pierwszą literę. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

Poziomo:
4) ... Północna ze Skopje,
5) pseudonim Zenona Przesmyckiego,
7) stolica z muzeum Prado,
8) przyprawa kuchenna.

Pionowo:
1) władze miejskie,
2) podatne na hipnozę,
3) niewielki koń pociągowy,
6) chaber, bławatek.

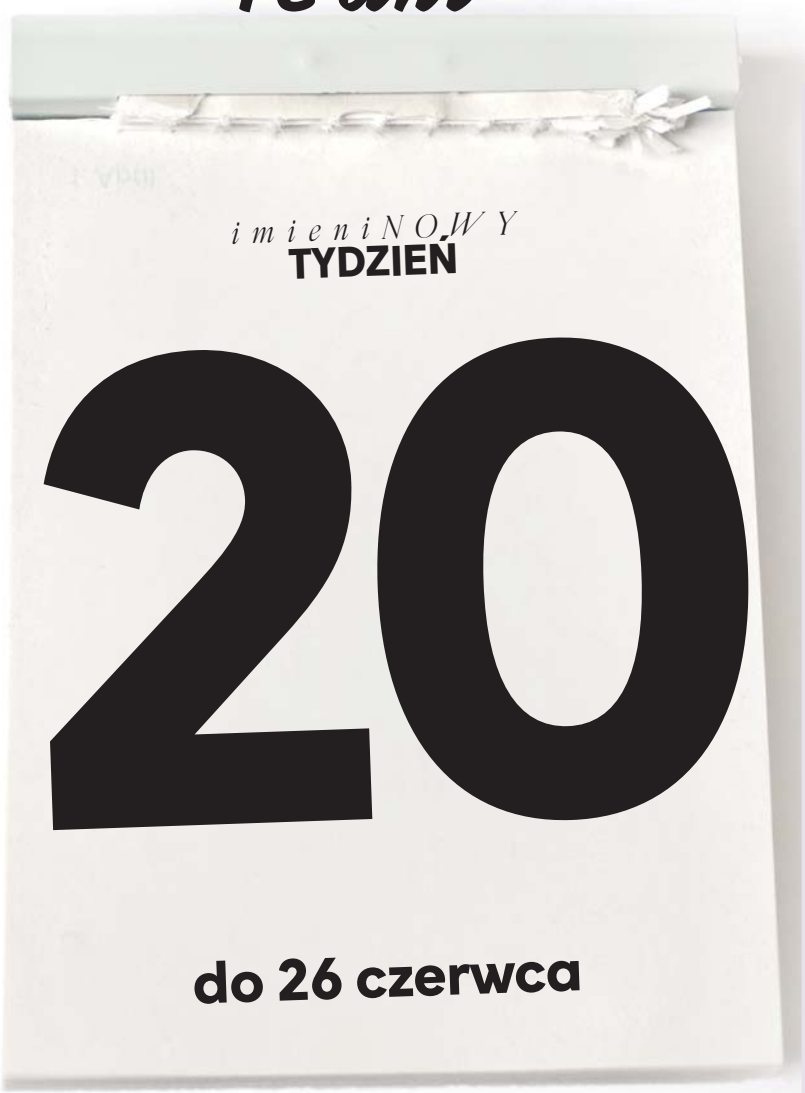
Krzyżówka mozaikowa



Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
Poziomo:
3) indiańska trucizna do zatruwania strzał,
6) 3-masztowy żaglowiec handlowy,
7) jednostka pozornej mocy elektrycznej,
10) najniższy stopień podoficerski.
Pionowo:
1) tradycyjna polska zupa na zakwasie,
2) człowiek chytry, przebiegły; spryciarz,
4) ... Santana, wirtuoz gitary,
5) drewniany młotek rzeźbiarza,
8) kamień szlachetny o żółtawej barwie,
9) jeleń szlachetny z Azji.

eprasa.pl 8a17edaeef

Te dni



IMIENINY OBCHODZĄ
20 CZERWCA: Bogna, Bogumiła, Bożena, Florentyna, Franciszek, Giedymin, Hektor, Rafael, Rafał, Sylweriusz **21 CZERWCA:** Alicja, Alojzy, Andrzej, Demetria, Marcja, Marta, Rudolf, Rudolfina, Teodor **22 CZERWCA:** Albin, Albina, Eberhard, Flawiusz, Innocenty, Jan, Paulina, Sabina, Tomasz **23 CZERWCA:** Albin, Anna, Józef, Lolita, Piotr, Prosper, Wanda, Zenon **24 CZERWCA:** Danuta, Emilia, Jan, Janina, Janisława, Żanna, Mirogniew, Pryscylla, Wilhelm, Wiliam **25 CZERWCA:** Albrecht, Aurelia, Dorota, Kleofas, Kleopatra, Łucja, Maksym, Olbracht, Prosper, Wilhelm, Witold **26 CZERWCA:** Dawid, Jan, Jeremi, Jeremiasz, Miromir, Paulina, Paweł, Rudolf

ALICJA PAWLICKA
21 czerwca imieniny świętują Alicje. To okazja, by przypomnieć sylwetkę Alicji Pawlickiej – aktorki teatralnej, filmowej i telewizyjnej, prywatnie żony Jana Suzina. Urodziła się 12 maja 1933 roku w Warszawie, zmarła 7 marca 2024 r. również w Warszawie. Debiutowała 30 grudnia 1954 r. jako Berta w „Niemcach" Leona Kruczkowskiego w reżyserii Jerzego Rakowieckiego na scenie Teatru Nowej Warszawy. W 1955 r. ukończyła studia na Wydziale Aktorskim Państwowej Wyższej Szkoły Teatralnej w Warszawie. W latach 1955-1994 była aktorką Teatru Polskiego w Warszawie. Pracowała z wieloma reżyserami, m.in. z Kazimierzem Dejmkiem i Aleksandrem Bardinim. Z filmowych ról możemy ją pamiętać z „Godziny pąsowej róży", „Jeziora osobliwości", „Nie lubię poniedziałku" i serialu „Życie na gorąco".

CZAS NA SERIALE

CO WYDARZY SIĘ W KOLEJNYCH ODCINKACH „NA WSPÓLNEJ"
Julka oskarża Ankę o podawanie synkowi kropli uspokajających. Andrzej chce wycofać się z nielegalnego procederu sprzedaży fałszywych dyplomów, ale wspólnik nie zamierza rezygnować. Wiola zleca detektywowi odnalezienie pewnej osoby. Wieczorem dostaje jej adres. Włodek szykuje się do wyjazdu do Hiszpanii po Marię.

Hofferowie prowadzą bar Ziębów i pomagają przy wnuku. Roman odbiera dziecko Marty z klubu malucha, w domu Edward zauważa, że to nie Tymek. Dziadkowie wracają do placówki, gdzie spotykają matkę dziecka gotową wezwać policję. Tymczasem Anka odsuwa się od Igora. Jest zraniona po tym, jak partner uwierzył w kłamstwa Julki. Z kolei nastolatka gra ofiarę i szuka wsparcia u Leona, który daje jej narkotyki. Remek znajduje u Brygidy skradzioną z willi jego rodziców bransoletę.

Remek i Brygida wyznaczają ślub za dwa tygodnie. Dziewczyna wyznaje, że Lucyna, przyjaciółka jej matki, jest złodziejką. Remek oskarża Jolantę i jej koleżankę o kradzież biżuterii z willi jego rodziców. Andrzej mówi Danielowi, że chce wrócić do Warszawy. Wiola trafia pod wskazany adres i zastaje córkę narkomankę w tragicznym stanie. Muszko swoją głośną krytyką pierogów zniechęca do lokalu gości. Potajemnie ogląda też wentylację.

Brygida informuje matkę, że ślub odbędzie się dopiero za rok. Jolanta uznaje, że to skutek kradzieży biżuterii z domu Klusków i namawia Lucynę do oddania łupów. Wieczorem spotyka się z Kluskami w towarzystwie Tobiasza, który rozpoznaje Milenę z aplikacji randkowej. Ta również ma tam profil, co Jolanta zamierza wykorzystać. Mieszkańcy Wspólnej skarżą się na zapachy z baru. Ktoś uszkodził wentylację. Muszko zbiera podpisy pod petycją o zamknięcie lokalu.

Notatki na ostatki

HUMOR z zeszytów

Gdy Staś i Nel poczuli krople deszczu – to zbliżała się burza piaskowa

Moniuszko to był muzyk, który zoperował Halką

Gramatycznie rzecz biorąc, dziewczyna ma inną końcówkę niż chłopiec

DO REDAKCJI: KOLEJNY ROK SZKOLNY PRAWIE ZA NAMI. CIEKAW JESTEM, CZY FAKTYCZNIE W PRZYSZŁYM ROKU SZKOŁY PODSTAWOWE BĘDĄ WOLNE OD SMARTFONÓW?

mamy mamy my

FOT. SYLWIA DĄBROWA

Danuta Stenka

● Aktorka wypowiedziała się w kwestii niewielu ról w filmach dla starszych aktorek. Według niej decydenci uważają, że lepiej sprzedaje się młodą kobietę, a przecież widzowie są zainteresowani historiami dojrzałych ludzi, bo widzami również są dojrzałe kobiety.

FOT. SYLWIA DĄBROWA

Kuba Badach

● Aleksandra Kwaśniewska i Kuba Badach uchodzą za niezwykle zgodne i szczęśliwe małżeństwo. Muzyk ma na ten temat swoją teorię. Z jego słów wynika, że nic tak nie cementuje związku, jak... dłuższa rozłąka.

Express BYDGOSKI www.express.bydgoski.pl
Redaktor naczelna **Alicja Polewska**
Prezes Makroregionu **Marek Ciesielski**
Dyrektor biura reklamy oddziału **Agnieszka Perlińska**
Dyrektor marketingu oddziału **Katarzyna Jabłońska**
Redakcja, ul. Zamoyskiego 2, 85-063 Bydgoszcz
tel. 52 32 63 100
redakcja@express.bydgoski.pl
Druk Polska Press Oddział Poligrafia
85-438 Bydgoszcz, ul. Grunwaldzka 229
POLSKA PRESS GRUPA
Wydawca **Polska Press Sp. z o.o.**
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
Prezes Zarządu Polska Press Grupy **Zenon Nowak**
Redaktor naczelny Polska Press Grupy **Marek Twaróg**
Dyrektor artystyczny **Tomasz Bocheński**
Dyrektor kolportażu **Tomasz Osoliński**
Biuro Konsumenta PPG, e-mail: biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

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

eprasa.pl 8a17edaeef