Gazeta Krakowska

przy SOBOCIE

Sobota–niedziela, 22–23.08.2026
Nr 194 (23 835)
Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)
Nr ISSN 2353-6144 • Nr indeksu 350-15X

www.gazetakrakowska.pl

LUDZIE • STR. 3

# *Weronika Książkiewicz* ma apetyt na życie

**Mogła zostać baletnicą, nie wytrzymała jednak katorżniczej dyscypliny. Zwróciła się w stronę aktorstwa**

FOT. SYLWIA DĄBROWA

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

ZDROWIE • STR. 8-9

## *Choroby wątroby* często wykrywane są przypadkowo

PODRÓŻE • STR. 12-13

## Niesamowite *zamki na Podkarpaciu.* Kiedyś mieszkali tam magnaci

ŚWIAT WOKÓŁ NAS • STR. 19

## Gotówka + drobny upominek to najlepszy *prezent ślubny*

Dołącz na www.facebook.com/GazetaKrakowska

eprasa.pl 94825c707c

▶ **NA SYGNALE**

997 Policja

998 Straż Pożarna

999 Pogotowie

112 numer alarmowy

## Wielkie zmiany w oszczędzaniu

Od przyszłego roku zaczną działać Osobiste Konta Inwestycyjne. Prezydent Karol Nawrocki podpisał ustawę, która zakłada, że aktywa inwestycyjne denominowane w złotych (np. akcje i jednostki funduszy inwestycyjnych) będą zwolnione z tak zwanego podatku Belki do kwoty 100 tysięcy złotych, z kolei aktywa o charakterze oszczędnościowym (np. obligacje i lokaty) do 25 tys. zł. Wszystkie aktywa zgromadzone na OKI i przekraczające limity mają być objęte nowym podatkiem od ich wartości. Według rządu podatek ten nie będzie przekraczał 1 proc. i ma być wyliczany według szczegółowego algorytmu uwzględniającego dzienne wyceny, saldo wpłat i czas posiadania konta.

## ROLA MAMY JEST DLA MNIE NAJWAŻNIEJSZA W ŻYCIU, ALE WIEM, ŻE GDYBYM NIE MOGŁA ROBIĆ MUZYKI, NIE BYŁABYM W PEŁNI SOBĄ

**Tatiana Okupnik**

▶ **NA ZAKUPY**

Końcówka sierpnia przynosi zmianę w sklepowych ofertach – wakacyjne propozycje ustępują miejsca produktom związanym z jesienią i szkołą

**Lidl**

### Oferta odzieży na chłodniejsze dni

W Lidlu znajdziemy na dziale modowym odzież na nadchodzący sezon jesienny. Wśród nich m.in.: trencz damski Esmara, rozmiary: S–L, 3 kolory, wodoodporny materiał zewnętrzny z wykończeniem Bionic-Finish Eco, w cenie 59,99 zł/szt., baleriny damskie Esmara, rozmiary: 37–41, 2 kolory, w cenie 29,99 zł/para, bomberka damska Esmara, rozmiary: S–L, 2 kolory, kołnierzyk typu kent, w cenie 59,99 zł/szt., kardigan damski Esmara, rozmiary: S–L, 2 wzory, w cenie 39,99 zł/szt., top damski z bawełną Esmara, rozmiary: S–L, 3 kolory, dopasowany krój, w cenie 15,99 zł/szt. i legginsy damskie Esmara, rozmiary: 36–46, o wyglądzie skóry, regularny stan, w cenie 24,99 zł/para. Oferta dostępna od 24.08.

**Biedronka**

### Sprzęty codziennego użytku w dobrej cenie

Biedronka proponuje sprzęty codziennego użytku w wyjątkowych okazjach. M.in.: waga łazienkowa z Bluetooth Blaupunkt BSM601BTW, maks. obciążenie: 180 kg, podziałka: 0,1 kg, Bluetooth 4.0 BLE, wyświetlacz LED, platforma wykonana z hartowanego szkła o grub. 5 mm, wyliczanie BMI i dziennego zapotrzebowania na kalorie, automatyczne zerowanie i wyłączanie, zasilanie: 3 baterie AAA (w zestawie), w cenie 59,90 zł/zest., maszynka do strzyżenia Blaupunkt HCS301, ostrza wykonane ze stali nierdzewnej, 2 prędkości pracy, wskaźnik LED pracy i ładowania, funkcja plug-in, możliwość pracy podczas ładowania, w cenie 59,90 zł/zest. oraz suszarka do włosów Blaupunkt HDD412W, moc 1600 W, 2-stopniowa regulacja prędkości nadmuchu, zimny nadmuch, wąski koncentrator, składana rączka, w cenie 59,90 zł/zest.

**E.Leclerc**

### Artykuły do szkolnej wyprawki

W E.Leclerc jest mnóstwo produktów szkolnych w okazyjnych cenach. M.in.: plecak 3-komorowy Astra, w cenie 139 zł/szt., piórnik w cenie 29,99 zł, plecak 2-komorowy, w cenie 79,99 zł/szt. i worek na obuwie Astra, w cenie 12,99 zł/szt. Oprócz tego akcesoria papiernicze – farby akwarelowe Beniamin, 12 kolorów, w cenie 6,99 zł/opak., kredki ołówkowe trójkątne Jumbo Beniamin, 12 kolorów, w cenie 12,99 zł/opak. z kartą, flamastry Beniamin, 12 kolorów, w cenie 5,99 zł/opak. z kartą, plastelina Beniamin, 12 kolorów, w cenie 5,99 zł/opak., ołówek z gumką Beniamin, 6 szt., w cenie 6,99 zł/opak. oraz teczka z rączką Beniamin, różne wzory, w cenie 39,99 zł/szt.

**Carrefour**

### Środki potrzebne do domowych porządków

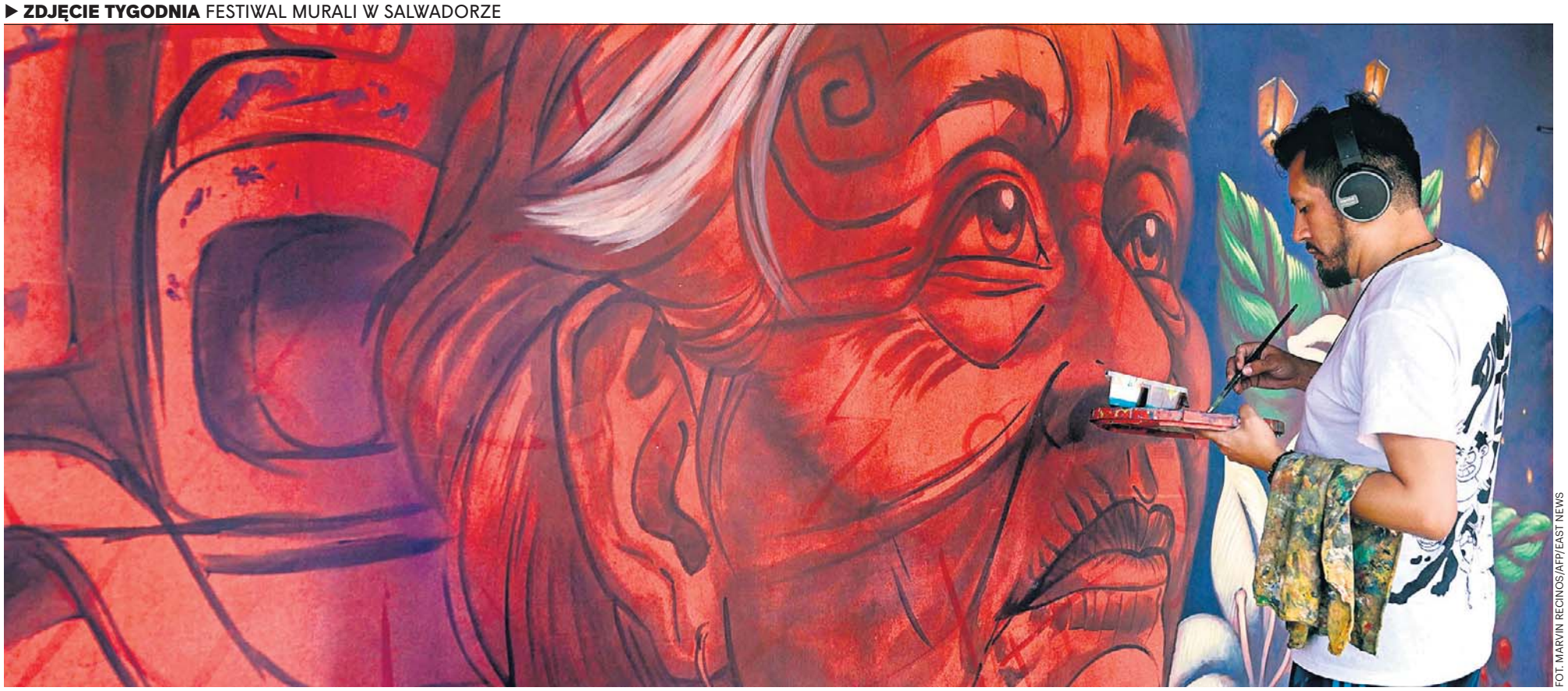
W Carrefourze upolujemy taniej środki czystości, takie jak: proszek, żel lub kapsułki do prania Persil, 4,4 kg / 3,96 l / 60 szt., różne rodzaje, w cenie 59,99 zł/opak., płyn do płukania tkanin Lavandera, 1,76 l, różne rodzaje, w cenie 15,99 zł/szt., chusteczki wyłapujące kolor Carrefour, 20 szt., w cenie 4,99 zł/opak., kapsułki do zmywarki Fairy, 20, 25 lub 28 szt., różne rodzaje, w promocji 1+1 za 1 gr, płyn do naczyń Fairy, 1,35 l, różne rodzaje, drugi produkt 70% taniej. A także płyn do szyb Clin, 500 ml w cenie 8,99 zł/szt. i spray do czyszczenia Pronto, 300 ml w cenie 12,99 zł/szt.

**Stokrotka**

### Kulinarne inspiracje z południa Europy

W Stokrotce kupimy w promocji produkty kuchni iberyjskiej. Wśród nich m.in.: hiszpański ser owczy Manchego, 150 g, w cenie 15,99 zł, oliwa z oliwek Extra Virgin El Toro, 500 ml, w cenie 20,99 zł, papryczki baby, ostre papryczki Piri Piri w zalewie, 180–185 g, w cenie 5,99 zł, mix wędlin hiszpańskich Well Done, 120 g, w cenie 14,99 zł, chorizo ring Well Done, 200 g, w cenie 9,95 zł, serowe kuleczki El Pastor, 125 g, z malinami, w cenie 9,99 zł i ser kozia rolada El Pastor, 100 g, w cenie 8,99 zł. Oferta ważna do 26.08.

▶ **ZDJĘCIE TYGODNIA** FESTIWAL MURALI W SALWADORZE



FOT. MARVIN RECINOS/AFP/EAST NEWS

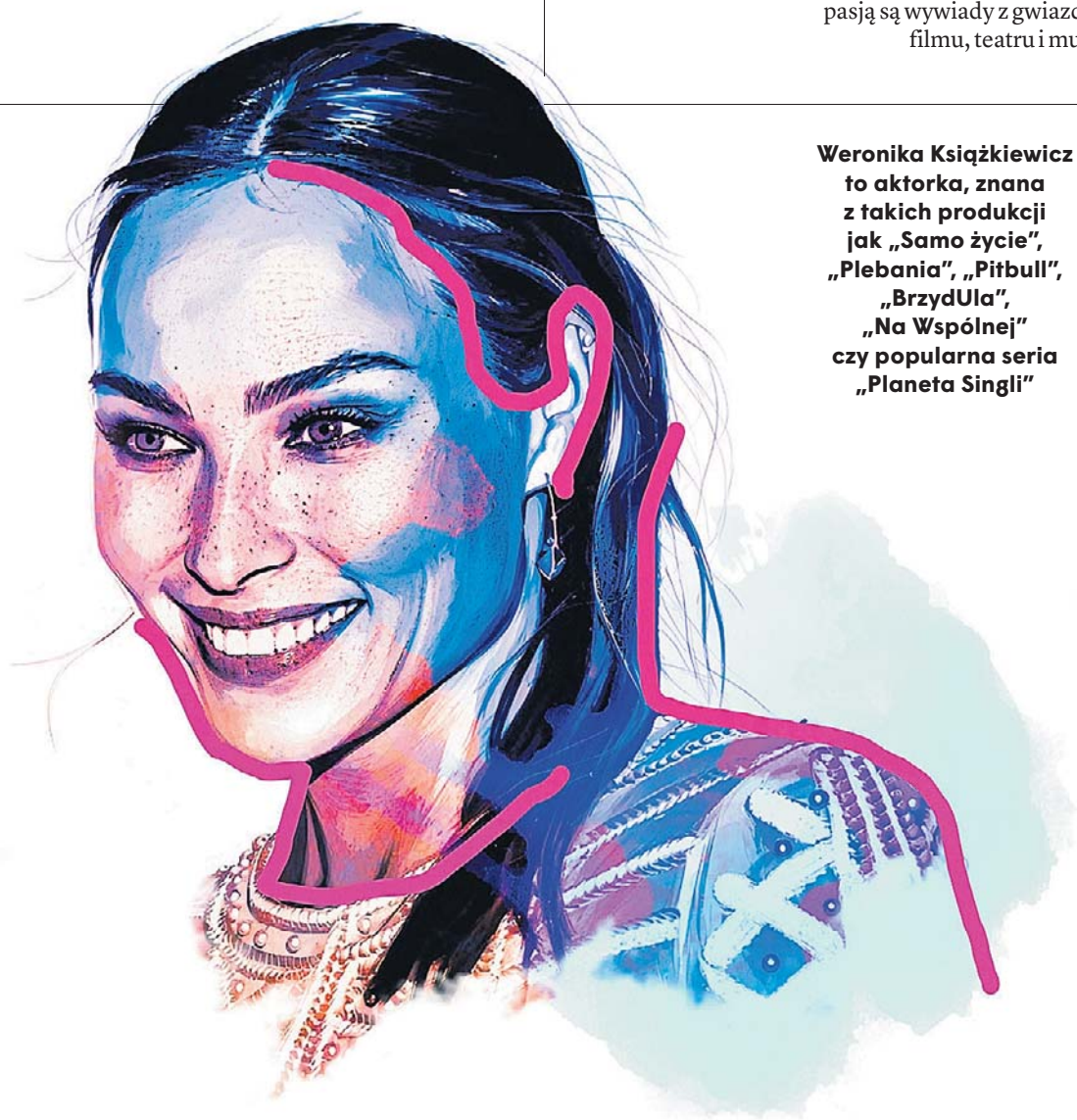
eprasa.pl 94825c707c

▶ LUDZIE

**Weronika Książkiewicz przeżywa teraz świetny czas w swojej karierze.** Od kilku lat starannie dobiera produkcje, w których bierze udział i za każdym razem perfekcyjnie prezentuje się na ekranie

# PORTRET

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



**Weronika Książkiewicz to aktorka, znana z takich produkcji jak „Samo życie", „Plebania", „Pitbull", „BrzydUla", „Na Wspólnej" czy popularna seria „Planeta Singli"**

# WERONIKA KSIĄŻKIEWICZ

Szła jak burza, kiedy niespodziewanie odkryto u niej nowotwór. Operacja trwała aż osiem godzin. Gdy stanęła na nogi, udało się jej z powodzeniem odbudować karierę na nowo.

### 1. W dziecięcym raju

Jej mama marzyła o tym, żeby zostać baletnicą. Był szary czas PRL-u i najlepszą drogą ku temu była szkoła w Moskwie. Wyjechała więc tam po maturze na studia. No i oczywiście zakochała się na zabój w rosyjskim koledze. Owocem tego związku okazała się urodzona w 1981 roku Weronika. Ponieważ oboje rodzice jeszcze się uczyli, dziewczynka powędrowała do babci i dziadka w Poznaniu.

Kiedy mama zabierała ją do Moskwy, Weronika nie mogła się doczekać wizyty w sklepie Świat Dziecka. Był to kilkupiętrowy budynek od dołu do góry wypełniony zabawkami, do którego wchodzących witał niebotycznych rozmiarów zegar w kształcie słońca. „Czułam się tam jak w raju" – mówiła potem. Niestety: życie okazało się bardziej prozaiczne i jej młodzi rodzice szybko się rozstali. Mama wzięła więc córkę pod pachę i wróciła do Poznania.

### 2. Nauka żelaznej dyscypliny

Tam została nauczycielką baletu. Weronika od małego podglądała więc ten egzotyczny świat. W pewnym momencie sama zapragnęła zostać baletnicą. Szybko się jednak okazało, że nauka tańca to nie przysłowiowy chleb z masłem. Szkoła baletowa wymagała żelaznej dyscypliny i skrajnych wyrzeczeń. Mama Weroniki była bardzo zasadnicza i pilnowała, aby córka nie przyniosła jej wstydu.

To oczywiście miało swe dobre i złe strony. Dziewczynka uczyła się systematyczności i wytrwałości w dążeniu do celu, ale też bardzo się stresowała i mocno schudła. Miała buntowniczy charakter, dlatego niełatwo ją było okiełznać. Zdarzało się jej nawet uciekać ze szkoły – jeździła wtedy z koleżanką nad morze, gdzie bez ograniczeń opychały się na przemian lodami i frytkami. W końcu porzuciła balet.

### 3. W świecie celebrytów

Pociągały ją jednak występy na scenie, więc wybierając liceum, zdecydowała się na klasę o profilu teatralnym. I okazało się, że aktorstwo z powodzeniem może jej zastąpić balet. Dlatego po maturze zdała do łódzkiej filmówki. Już w szkole zaczęła występować w reklamach i zarabiać pierwsze własne pieniądze. Przez to, że była piękną dziewczyną, wykładowcy wymagali od niej więcej. Nieraz musiała więc zagryzać zęby, żeby pokazać, iż potrafi.

Początkowa wciągnął ją teatr, ale kiedy okazało się, że to nędzne pieniądze, postawiła na telewizję. Kolejne seriale sprawiły, że stała się powszechnie rozpoznawalna. Śmiało wkroczyła wtedy w świat celebrytów i początkowo czuła się w nim jak ryba w wodzie. Wystąpiła w talent-show „Gwiazdy tańczą na lodzie" i rozebrała się dla „Playboya". To sprawiło, że upomniało się o nią również kino.

BT/FOT. SYLWIA DĄBROWA

**Po maturze zdała do łódzkiej filmówki. Już w szkole zaczęła występować w reklamach i zarabiać pierwsze własne pieniądze. Przez to, że była piękną dziewczyną, wykładowcy wymagali od niej więcej. Nieraz musiała więc zagryzać zęby, żeby pokazać, iż potrafi**

### 4. Ośmiogodzinna operacja

Gdy trafiła na plan „Tańca z gwiazdami", wydawało się, że ma szanse na zwycięstwo. Niestety: w trakcie treningów zaczęły jej dokuczać bóle pleców. Szybka diagnoza pokazała, że ma nowotwór kręgosłupa. Poddała się więc natychmiast operacji, która trwała aż osiem godzin. Wyszła z tego cało, ale czekała ją długa i mozolna rehabilitacja. Ostatecznie jednak stanęła na nogi.

Przerwę w karierze odbiła sobie udanymi występami w kolejnych serialach i filmach. To specjalnie dla niej napisano rolę Oli w „Planecie singli". Występ ten sprawił, że stała się specjalistką od komedii romantycznych. Okazją do odmiany wizerunku była dopiero „Furioza", gdzie wcieliła się w postać twardej policjantki. Dziś wybiera propozycje bardziej selektywnie, unikając jednoznacznego zaszufladkowania.

### 5. Małżeństwo na dwa domy

Jej pierwszą wielką miłością był kolega po fachu – Kuba Wesołowski. Młodzieńczy związek nie przetrwał próby czasu, ale Weronika zawsze ciepło wypowiadała się potem o swym dawnym chłopaku. Potem jej serce zdobył biznesmen Krzysztof Latek. Dwuletni związek zaowocował narodzinami syna pary – Borysa. Potem coś zazgrzytało i zakochani poszli każde w swoją stronę.

Ukojenie po rozstaniu aktorka znalazła w kabale. I to chyba dzięki temu poznała starszego od siebie o niemal 20 lat żydowskiego dewelopera, pracującego w Berlinie – Heskela Nathaniela. Tak sobie oboje przypadli do gustu, że wzięli dwa śluby – symboliczną uroczystość w Izraelu i cywilny akt w Polsce. Od tamtej pory dzielą swe życie między Warszawę a Berlin. Spotykają się w weekendy i taki tryb funkcjonowania ich związku ponoć bardzo im sprzyja.

eprasa.pl 94825c707c

▶ LUDZIE

**Maryla Rodowicz i Andrzej Dużyński byli małżeństwem przez 30 lat.** To dzięki niemu artystka umocniła pozycję królowej polskiej piosenki. Rozstali się w 2016 roku, rzekomo przez... masło. Rozwód orzeczono dopiero w 2021 roku

(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

# *Maryla* RODOWICZ i *Andrzej* DUŻYŃSKI

Cóż, Maryla Rodowicz zawsze należała do grona kobiet kochliwych. Atrakcyjna blondynka, gwiazda estrady, wysportowana – to przyciągało męskie spojrzenia, o czym świadczy nawet tytuł pamiętnego filmu dokumentalnego „Maryla. Tak kochałam", w którym szczerze podeszła do swoich relacji.

W gronie miłosnych fascynacji Maryli Rodowicz znaleźli się przecież m.in. „czerwony książę" Andrzej Jaroszewicz, Daniel Olbrychski i Krzysztof Jasiński. O każdej z tych relacji można by śmiało napisać osobną książkę! Najdłużej jednak Maryla Rodowicz była związana z Andrzejem Dużyńskim, młodszym od siebie o osiem lat biznesmenem zupełnie niezwiązanym z estradą.

## Rozwód trwał pięć lat

Maryla Rodowicz poznała Andrzeja Dużyńskiego w połowie lat 80. przez Agnieszkę Osiecką, która miała stwierdzić, że piosenkarce przyda się teraz mężczyzna innego typu.

– Wiesz co, dosyć tych artystów w twoim życiu. Ja znam takiego biznesmena, musisz go poznać. Nazywa się Andrzej Dużyński i na pewno ci się spodoba – relacjonowała potem sama Maryla, opisując, że spotkali się w kawiarni, gdzie była umówiona z poetką. To była miłość od pierwszego wejrzenia, zwłaszcza że Andrzej Dużyński miał wtedy inną partnerkę.

Agnieszka Osiecka faktycznie miała nosa: Maryla i Andrzej spędzili ze sobą ponad 30 lat, a fakt, że on zajmował się biznesem, a nie rozrywką, okazał się bardzo cementujący. Dużyński zbił majątek także na interesach w USA. Uczucie do Maryli było gigantyczne: w 1986 roku wzięli ślub (świadkowali Osiecka i Seweryn Krajewski!), a w 1987 roku na świat przyszedł ich syn Jędrzej Dużyński. Jędrzej jest zatem bratem przyrodnim Jana Jasińskiego (ur. 1979) i Katarzyny Jasińskiej (ur. 1982). Ta z kolei tak lubiła ojczyma, że – jak opowiadała sama piosenkarka – zakładała mu siodło na grzbiet i jeździła jak na koniu.

Maryla Rodowicz i Andrzej Dużyński z czasem zamieszkali w Konstancinie, w słynnej do dziś willi, w której – zdaniem Maryli – straszy. Ponadstuletni dom znaleźli w okolicach 2005 roku. – Dom z czerwonej cegły, nie było dachu, nie było niczego – opowiadała Rodowicz w programie „Zacisze gwiazd" z 2005 roku. Dodawała, że początkowo myśleli z mężem, że... nie będzie ich stać na kupno domu w tak drogiej okolicy, jak Konstancin. Można sobie więc tylko wyobrazić, ile wtedy kosztowała ta nieruchomość.

Niestety, konstancińskie szczęście Maryli Rodowicz i Andrzeja Dużyńskiego skończyło się w 2016 roku. Byli ze sobą zatem ponad trzydzieści lat, w Konstancinie mieszkali dekadę. Odchowali syna, rok później, w 2017 roku, Maryla Rodowicz przeżyła tragedię, gdy zmarła jej mama. Janina Rodowicz Krasucka odeszła dokładnie w dniu swoich 93. urodzin. Piosenkarka w trakcie separacji nie traciła jednak rezonu i opowiadała w prasie, że zorientowała się, że coś jest z jej małżeństwem nie tak, gdy Andrzej Dużyński prosił, by nie tuczyła go masłem.

– Usłyszałam od niego, że do wszystkiego dodaję masło. Ale wymyślił! Mówił, że na kostkę masła kładę kawałek łososia i do piekarnika. Co za bzdura! Kostkę masła, o matko! Mówił, że tak go karmiłam, a przecież on powinien jeść dietetycznie – opowiadała Rodowicz, co wypomina się jej do dzisiaj.

Rozwód Maryli i Andrzeja trwał długo, bo aż pięć lat. Orzeczono go 22 lipca 2021 roku; małżonkowie dzielili między sobą majątek (Maryla została w willi w Konstancinie), a piosenkarka domagała się alimentów na życie. Najpierw żądała, by sąd orzekł rozwód z wyłącznej winy Dużyńskiego (tego nie uwzględniono – małżeństwo rozpadło się z obopólnej winy), potem chciała, by biznesmen płacił jej 28 tysięcy miesięcznie na utrzymanie. Sąd orzekł, że skoro małżeństwo rozpadło się z winy dwóch stron, alimentów nie będzie, bo Maryla wybitnie też nie zbiedniała. Piosenkarka chciała też większego udziału w biznesach byłego męża, została jednak „tylko" z willą w Konstancinie, posiadłością na Mazurach i kosztownościami.

– Nie zgadzam się z wyrokiem sądu. Mąż mnie zdradzał z kochanką, jeszcze mieszkając ze mną. A dla sądu to nie ma znaczenia. Cóż mogę powiedzieć – jestem rozczarowana. Chyba sąd nie lubi kobiet. (...) Wyrok jest niesprawiedliwy i krzywdzący, ponieważ to nie ja przyczyniłam się do rozpadu naszego małżeństwa. Dlatego zamierzam odwołać się od niego – zapowiadała piosenkarka w 2021 roku, ale ostatecznie żadnego odwołania nie było.

## Co dziś robi były mąż Maryli?

O Andrzeju Dużyńskim słuch zaginął. Nie pojawia się na ściankach, nie bywa na żadnych imprezach, nawet tych branżowych. Maryla Rodowicz komentowała w mediach, że jej mąż ma kochankę (rzekomo młodszą), a nawet pojawiały się informacje, że w okolicach 70. urodzin został ojcem. Nikt nigdy oficjalnie tego nie potwierdził.

Maryla Rodowicz przyznawała, że po odkryciu rzekomej niewierności męża wpadła w panikę. Nie chciała rozwiązywania małżeństwa. Teraz nie chce z kolei nowego związku, chyba że z kimś młodszym.

– Musiałby być dużo młodszy. Chyba sporo młodszy. Nie no, o 20 lat to nie, więcej... 40 lat młodszy. Mój mąż się ożenił z 40 lat młodszą laską. To co? To my nie możemy? – pyta retorycznie.

Maryla Rodowicz w grudniu 2026 roku skończy 81 lat.

**Agata Szymborska**

eprasa.pl 94825c707c

▶ **LUDZIE**

● Maryla Rodowicz i Andrzej Dużyński byli małżeństwem przez ponad 30 lat. Owocem ich związku jest syn Jędrzej ● **Proces rozwodowy trwał kilka lat, w 2021 roku zapadł wyrok** ● Sąd zakończył małżeństwo Rodowicz i orzekł winę obu stron

**Maryla Rodowicz po 35 latach małżeństwa rozwiodła się z Andrzejem Dużyńskim**

FOT. MARCIN OLIVA SOTO

**Maryla Rodowicz poznała Andrzeja Dużyńskiego w połowie lat 80. przez Agnieszkę Osiecką, która miała stwierdzić, że piosenkarce przyda się teraz mężczyzna innego typu. Maryla i Andrzej spędzili ze sobą ponad 30 lat, a fakt, że on zajmował się biznesem, a nie rozrywką, okazał się bardzo cementujący**

eprasa.pl 94825c707c

▶ KUCHNIA

Gospodynie podkreślają, że pomidorowa na własnych pomidorach ma zupełnie inny smak od tej robionej na sklepowym koncentracie **pomidorowym**

# NA TALERZU

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

## Pasuje i na śniadanie, i na obiad, i na kolację, ale też jako przekąska

FOT. KAMIL BIELASZEWSKI

**Panie z Koła Gospodyń Wiejskich „Korale Radostowej" z Bęczkowa**

Pomidor to jedno z najbardziej rozpoznawalnych i lubianych warzyw na świecie. Jego soczysty smak, balansujący między słodyczą a delikatną kwasowością, sprawia, że idealnie komponuje się zarówno w świeżych sałatkach, jak i w gorących daniach, sosach czy sokach. Z pewnością budzi apetyt i przywołuje miłe wspomnienia. O tym, jak go wykorzystać w kuchni, opowiedziały nam panie z Koła Gospodyń Wiejskich „Korale Radostowej" z Bęczkowa.

Koło Gospodyń Wiejskich „Korale Radostowej" z Bęczkowa jest najmłodszym Kołem Gospodyń Wiejskich działającym na terenie gminy Górno w powiecie kieleckim. Powstało w styczniu 2020 roku, czyli tuż przed wybuchem pandemii. Panie wyróżniają się oryginalnym stylem, ich strój nawiązuje do regionu świętokrzyskiego – to czarne spódnice z motywem pasiaka świętokrzyskiego i opaski. Każda z gospodyń ma swoje pasje i talenty, którymi z radością dzieli się z innymi.

Panie przyznają, że pomidor to niezastąpiony składnik wielu znakomitych potraw. – Oczywiście korzystamy tylko z własnych pomidorów. Takie są najzdrowsze, dojrzewają wolno i dzięki temu są też smaczniejsze. Mamy szklarnię na podwórku. Pomidory pozbawione są chemii i mają czas, by w pełni rozwinąć swój smak – podkreślają. – Najlepsze są te zupełnie dojrzałe, które po przekrojeniu na pół, całe są czerwone. Dzieje się tak w lipcu i sierpniu – dodają.

Zupa pomidorowa z ryżem lub makaronem to domowy klasyk, który zna każdy. Włoskie spaghetti z sosem pomidorowym, pizza margherita z sosem ze świeżych pomidorów, caprese z mozzarellą i bazylią czy chłodnik gazpacho – to tylko kilka przykładów kulinarnego bogactwa, jakie daje to warzywo. Pomidory doskonale smakują również w postaci pieczonej, faszerowanej, suszonej czy jako baza do leczo. Niezależnie od formy, pomidor potrafi dodać daniom wyjątkowego aromatu i koloru, a przy tym wzbogacić je o wartości odżywcze. – Pomidor jest bardzo uniwersalnym warzywem, bo pasuje i na śniadanie, i na obiad, i na kolację, ale też jako przekąska. My bardzo chętnie go wykorzystujemy na różny sposób – podkreśla Koło Gospodyń Wiejskich „Korale Radostowej". Panie na nasze spotkanie przygotowały między innymi aromatyczną pomidorową z domowym makaronem, tartę z pomidorami, pomidory faszerowane, sos pomidorowy czy świeżą sałatkę pomidorową z cebulką i szczypiorkiem.

Gospodynie podkreślają, że pomidorowa na własnych pomidorach ma zupełnie inny smak od tej robionej na sklepowym koncentracie pomidorowym. – No i bulion zrobiony jest na własnym kurczaku z dodatkiem mnóstwa warzyw z ogródka – marchewki, selera, pietruszki, pora. Do gotowego bulionu dodajemy upieczone i zblendowane pomidory, doprawiamy do smaku i dodajemy troszkę śmietany. Gotowe i pyszne – zdradzają.

Sam koncentrat również może być bardzo dobry, zwłaszcza jeśli wykonujemy go sami. – My oczywiście robimy koncentrat z naszych pomidorów. Bierzemy udział w różnych konkursach, więc przygotowujemy własne przetwory i w Smakach Babiego Lata udało nam się zdobyć za nie nagrodę. Największym jednak wyróżnieniem było dla nas zdobycie pucharu w XIV edycji Konkursu na Najsmaczniejszą Potrawę Powiatu Kieleckiego. Zwycięska potrawa nazywa się „Ogród bęczkowski zamknięty w sakiewce" i w niej również znajdują się pomidory, jak również inne ogrodowe warzywa i zioła – informują panie. Przepis jest na stronie obok.

Prosty i szybki przepis na obiad? Wystarczy sos pomidorowy i makaron. – Do upieczonych pomidorów dodajemy mięso z kurczaka i blendujemy. Wyjdzie nam gęsty sos, który wystarczy doprawić solą, pieprzem i ulubionymi ziołami. Na koniec dodajemy troszkę śmietanki i sos gotowy – mówią gospodynie.

Ale pomidor to nie tylko walory smakowe – to także prawdziwa skarbnica zdrowia. Jest niskokaloryczny, a jednocześnie bogaty w cenne składniki odżywcze. Zawiera witaminy C, A, E i K, a także witaminy z grupy B, potas, żelazo, magnez oraz błonnik, który wspiera trawienie. Szczególnie cennym składnikiem pomidorów jest likopen – silny przeciwutleniacz, który nadaje im charakterystyczny czerwony kolor. Badania wykazują, że likopen może pomagać w ochronie przed chorobami serca, niektórymi nowotworami, a także opóźniać procesy starzenia. Co ciekawe, zawartość likopenu wzrasta po obróbce termicznej – dlatego warto sięgać nie tylko po surowe pomidory, ale też po zupy, sosy czy przecier pomidorowy.

Podsumowując, pomidor to warzywo, które zachwyca smakiem i jednocześnie doskonale wspiera zdrowy styl życia. Warto, by gościł na naszych stołach przez cały rok – w każdej postaci.

**● Pomidor to nie tylko walory smakowe - to także prawdziwa skarbnica zdrowia**

**● Jest niskokaloryczny, a jednocześnie bogaty w cenne składniki odżywcze**

Zawiera witaminy C, A, E i K, a także witaminy z grupy B, potas, żelazo, magnez oraz błonnik, który wspiera trawienie. Szczególnie cennym składnikiem pomidorów jest likopen – silny przeciwutleniacz, który nadaje im charakterystyczny czerwony kolor. Badania wykazują, że likopen może pomagać w ochronie przed chorobami serca, niektórymi nowotworami, a także opóźniać procesy starzenia.

eprasa.pl 94825c707c

▶ KUCHNIA

● **Ogród bęczkowski zamknięty w sakiewce według KGW „Korale Radostowej”** ● Krem z pomidorów ● **Gazpacho** ● Szakszuka
● **Nadziewane pomidory z grilla** ● Pieczona cukinia z mozzarellą, pomidorami i oliwkami

FOT. ARCHIWUM

## Ogród bęczkowski zamknięty w sakiewce według KGW „Korale Radostowej”

● **Składniki. Zielony naleśnik: 0,5 szklanki mąki tortowej, 0,5 szklanki mleka roślinnego, szczypta soli, garść szpinaku, 5 liści pokrzywy, 1 łyżka oleju. Farsz: 10 pomidorków koktajlowych ogrodowych, 1 papryka czerwona, 5 rzodkiewek ogrodowych, 1 cebulka dymka, 2 ząbki czosnku, garść ogrodowej zieleniny: pietruszki, koperku, szczypiorku, selera, pokrzywy, garść rukoli i sałat ogrodowych, 4 łyżki oliwy, 0,25 szklanki komosy ryżowej, 4 szczypiory długie.**
Składniki na naleśniki miksujemy, następnie smażymy z obu stron na patelni. Powinny być intensywnie zielone. Składniki na farsz kroimy w drobną kostkę, zieleninę drobno siekamy, sałatę rwiemy i wszystko razem łączymy. W moździerzu robimy sos: oliwa, sól, pieprz ziołowy, czarny i czosnek - wszystko mieszamy i polewamy farsz. Do środka zielonego naleśnika wkładamy warzywny farsz i tworzymy sakiewkę, którą zawiązujemy szczypiorem.

FOT. ARCHIWUM

## Krem z pomidorów

● **Składniki na 4 porcje: 100 g marchewki, 1 cebula, 60 g pietruszki, 2 ząbki świeżego czosnku, 4-5 świeżych pomidorów, 250 ml soku pomidorowego, łyżeczka koncentratu pomidorowego, do smaku sól, pieprz, oregano, bazylia, odrobina cukru.**
Warzywa oczyszczamy, kroimy w paseczki. Włoszczyznę z czosnkiem przesmażamy na patelni na odrobinie oleju. Zalewamy bulionem warzywnym i dusimy pod przykryciem. Parzymy świeże pomidory i obieramy ze skórki. Dodajemy do reszty i gotujemy, aż warzywa będą miękkie. Na koniec dodajemy sok pomidorowy. Doprawiamy do smaku. Całość blendujemy do uzyskania gładkiej, jednolitej konsystencji. Zupę podajemy z grzankami, udekorowaną rukolą.

FOT. ARCHIWUM

## Gazpacho

● **Składniki: 1 kg pomidorów, 2 ogórki gruntowe, 1/2 papryki czerwonej lub pomarańczowej, 1 bułka pszenna, 1 szalotka, 2 ząbki czosnku, 1/2 papryczki chilli, 1/2 limonki, 2 łyżki oliwy, garść świeżych ziół (mięta, bazylia, pietruszka).**
Pomidory kroimy na krzyż, a następnie przelewamy wrzątkiem. Ściągamy z nich skórkę i kroimy je na ćwiartki. Ogórki, czosnek i szalotkę obieramy, kroimy na 4 części. Paprykę i papryczkę chilli kroimy na mniejsze kawałki. Wszystkie warzywa przekładamy do kielicha blendera. Wyciskamy sok z limonki, dodajemy oliwę oraz środek bułki (bez skórki). Całość blendujemy i ewentualnie, gdy zupa jest za gęsta, dolewamy zimną wodę do uzyskania pożądanej przez nas konsystencji. Gotową zupę chłodzimy przez kilka godzin w lodówce. Podajemy ze świeżymi, posiekanymi ziołami.

FOT. ARCHIWUM

## Szakszuka

● **Składniki: 4 jajka, 1 średnia cebula, 1 ząbek czosnku, 5 pomidorów lub 1 puszka krojonych, 1 czerwona papryka, 6 zielonych oliwek, szczypta chilli w proszku, sól, pieprz, 1 łyżka oliwy do smażenia, natka pietruszki do posypania, olej rzepakowy.**
Do rozgrzanego oleju dodaj posiekaną cebulę i przeciśnięty przez praskę czosnek. Chwilę smaż i dorzuć pokrojoną paprykę. Następnie pokrojone pomidory bez skórki i oliwki. Przypraw danie chilli, solą i pieprzem. Całość gotuj około 5 minut. Na sam koniec wbij jajka, przykryj pokrywką i zaczekaj, aż się zetną. Można na koniec posypać natką pietruszki lub kolendrą.

FOT. ARCHIWUM

## Nadziewane pomidory z grilla

● **Składniki: 6 dużych pomidorów, 2 łyżki posiekanej zielonej cebuli, 2 łyżki posiekanej świeżej bazylii, 170 g koziego sera, sól i świeżo zmielony czarny pieprz, 2 filiżanki gotowanego ryżu, 2 łyżki oliwy, 1/4 szklanki startego parmezanu.**
Odcinamy wierzch pomidorów i usuwamy wszystkie nasiona i sok. W niewielkiej misce mieszamy cebulę, bazylię i ser. Doprawiamy solą i czarnym pieprzem. Na końcu dodajemy ryż. Całość dokładnie mieszamy, doprawiamy i wypełniamy pomidory. Następnie skrapiamy je oliwą i posypujemy parmezanem. Kładziemy pomidory bezpośrednio na ruszcie z zamkniętą pokrywą lub na otwartym grillu owinięte folią aluminiową i pieczemy 10 minut.

FOT. ARCHIWUM

## Pieczona cukinia z mozzarellą, pomidorami i oliwkami

● **Składniki: 12 plastrów cukinii krojonej wzdłuż, 4 pomidory, 20 dkg szynki parmeńskiej, 20 dkg czarnych marynowanych oliwek, 20 dkg mozzarelli, 1 ząbek czosnku, 1 średniej wielkości cebula, pieprz, sól, oliwa z oliwek.**
Cukinię umyć, nie obierać ze skóry. Pokroić na plastry o grubości 1 centymetra. Potrzebne jest 12 plastrów cukinii. Pokrojoną układamy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, skrapiamy oliwą z oliwek. Delikatnie solimy i pieprzymy. Na suchej patelni podsmażamy szynkę parmeńską pokrojoną w drobne paski. Dodajemy cebulę pokrojoną w kostkę i zmiażdżony ząbek czosnku. Podsmażamy. Pomidory sparzamy, obieramy ze skóry i kroimy w kostkę. Dodajemy do szynki z cebulą i czosnkiem. Smażymy do momentu odparowania wody z pomidorów, tak by powstał gęsty sos. Doprawiamy ulubionymi ziołami. Mozzarellę zetrzeć na tarce. Na wcześniej przygotowane paski z cukinii wyłożyć farsz i pokrojone w plasterki oliwki. Posypać startą mozzarellą. Zapiekać w temperaturze 180 stopni przez około 20 minut. Podawać na ciepło.

eprasa.pl 94825c707c

▶ ZDROWIE

Choroby wątroby często wykrywane są przypadkowo, podczas rutynowych badań lub programów profilaktycznych – mówi **dr n. med. Beata Logiewa-Bazger,** specjalistka chorób zakaźnych i hepatologii ze Specjalistycznego Szpitala w Chorzowie

# MEDYCYNA OBRAZOWA

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

**M**

**Mówi się, że wątroba choruje po cichu. Dlaczego ten narząd przez lata nie daje wyraźnych objawów?**

Bardzo często przewlekłe choroby wątroby przez długi czas nie dają żadnych objawów. Dotyczy to między innymi wirusowych zapaleń wątroby typu B i C. Pacjent choruje przewlekle, a zakażenie zostaje wykryte przypadkowo, na przykład podczas rutynowej diagnostyki, kiedy stwierdza się obecność przeciwciał anty-HCV lub antygenu HBs. Dla wielu osób jest to duże zaskoczenie, ponieważ wcześniej nie odczuwały żadnych dolegliwości.

Coraz częściej takie przypadki wykrywane są podczas badań wykonywanych w podstawowej opiece zdrowotnej czy w ramach programów profilaktycznych, takich jak „Moje Zdrowie". Wątroba choruje po cichu, ponieważ nie boli, pacjent nie ma żółtaczki ani innych charakterystycznych objawów. Często jedynym sygnałem jest niewielkie podwyższenie aktywności aminotransferaz. Zdarza się, że taki wynik bywa bagatelizowany, tymczasem przewlekły stan zapalny może już od dłuższego czasu prowadzić do postępującego włóknienia wątroby.

**Jakie sygnały wysyłane przez organizm powinny skłonić nas do zbadania wątroby, nawet jeśli wydają się niepozorne?**

Niewielka część pacjentów zgłasza dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego, takie jak nudności, wzdęcia czy uczucie pełności. Są to jednak objawy mało charakterystyczne i dotyczą stosunkowo niewielkiego odsetka chorych. Znacznie częściej kluczową rolę odgrywają wyniki badań laboratoryjnych. Każde podwyższenie aktywności aminotransferaz, nawet niewielkie, powinno być wyjaśnione. Niezależnie od tego, czy wynik wynosi nieco ponad normę, czy jest wyższy, lekarz powinien ustalić jego przyczynę. Może to być wirusowe zapalenie wątroby typu B lub C, stłuszczenie wątroby albo toksyczne uszkodzenie tego narządu.

**Coraz częściej słyszymy o stłuszczeniu wątroby. Skąd bierze się ten problem i dlaczego dotyczy już nie tylko osób nadużywających alkoholu?**

Wyróżniamy dwa rodzaje stłuszczenia wątroby – alkoholowe i niealkoholowe. W przypadku osób, które nie nadużywają alkoholu, główną przyczyną jest niezdrowy styl życia: brak aktywności fizycznej, niewłaściwa dieta oraz uwarunkowania genetyczne, takie jak zaburzenia lipidowe. Jeśli do tego dochodzi nadmierne spożywanie alkoholu, ryzyko uszkodzenia wątroby dodatkowo wzrasta. Coraz większym problemem jest sposób odżywiania, zwłaszcza wśród młodych ludzi, którzy często sięgają po wysoko przetworzoną żywność i fast foody. Taki model żywienia sprzyja rozwojowi stłuszczenia i uszkodzeniu wątroby.

**Kto znajduje się w grupie największego ryzyka chorób wątroby?**

Największe ryzyko rozwoju stłuszczenia wątroby dotyczy osób z otyłością. To jeden z najważniejszych czynników ryzyka. Mówimy również o zespole metabolicznym, na który składają się cztery elementy: otyłość, zaburzenia lipidowe, cukrzyca i nadciśnienie tętnicze. U osób, u których współwystępują te czynniki, stłuszczenie wątroby rozwija się zdecydowanie najczęściej.

**Jakie badania warto wykonywać profilaktycznie, aby ocenić stan wątroby?**

Przede wszystkim warto okresowo, najlepiej raz lub dwa razy w roku, wykonać USG jamy brzusznej. To podstawowe badanie przesiewowe, które pozwala ocenić wielkość wątroby, jej echostrukturę oraz wykryć ewentualne zmiany ogniskowe wymagające dalszej diagnostyki. Równie ważne są badania krwi, przede wszystkim próby wątrobowe, czyli oznaczenie aktywności aminotransferaz (AlAT i AspAT), GGTP, fosfatazy alkalicznej oraz stężenia bilirubiny. Warto również przynajmniej raz w życiu wykonać badania w kierunku wirusowego zapalenia wątroby typu C i B, czyli oznaczyć przeciwciała anty-HCV oraz antygen HBs. Jeśli pacjent przebył zabieg chirurgiczny lub doszło do naruszenia ciągłości tkanek, takie badania również warto powtórzyć.

**Kiedy samo USG wystarcza, a kiedy potrzebna jest bardziej zaawansowana diagnostyka?**

USG i badania laboratoryjne powinny się wzajemnie uzupełniać. Jeżeli lekarz stwierdza nieprawidłowe próby wątrobowe, pierwszym badaniem obrazowym jest zazwyczaj właśnie USG. Jeśli zarówno wyniki badań laboratoryjnych, jak i obraz USG są nieprawidłowe – na przykład stwierdzamy stłuszczenie wątroby oraz podwyższone aminotransferazy – diagnostykę należy poszerzyć. Wówczas pacjent najczęściej trafia do poradni hepatologicznej, a jeśli stwierdzona zostanie zmiana ogniskowa wymagająca dalszej oceny, kierowany jest do oddziału hepatologicznego.

**Czy stłuszczenie wątroby można całkowicie odwrócić? Od czego zależy powodzenie leczenia?**

Uważa się, że jeśli pacjent zmniejszy masę ciała o co najmniej 5%, stopień stłuszczenia wątroby może zmniejszyć się nawet o około 30%. W swojej praktyce udało mi się zmotywować wielu pacjentów do zmiany stylu życia. Muszę jednak powiedzieć, że sam obraz stłuszczenia w badaniu USG nie zawsze całkowicie się cofa. Nadal może utrzymywać się zwiększona echogeniczność wątroby, natomiast wyraźnie poprawiają się wyniki prób wątrobowych, normalizuje się gospodarka lipidowa i pacjenci czują się znacznie lepiej. W leczeniu często wykorzystujemy również statyny. To bardzo skuteczne leki, choć wielu pacjentów obawia się ich stosowania, zwłaszcza gdy słyszą, że terapia może być długotrwała. Tymczasem hiperlipidemia jest chorobą przewlekłą, podobnie jak cukrzyca, i również wymaga leczenia, ponieważ prowadzi do wielu powikłań. Połączenie odpowiednio dobranej farmakoterapii ze zmianą stylu życia i diety bardzo często pozwala uzyskać prawidłowe wartości prób wątrobowych.

**Jak dużą rolę odgrywa dieta w leczeniu chorób wątroby? Czy istnieje jedna uniwersalna dieta dla wszystkich pacjentów?**

Najczęściej polecaną dietą – nie tylko przez hepatologów, ale również kardiologów i diabetologów – jest dieta śródziemnomorska. Jej skuteczność potwierdzają wieloletnie obserwacje. Osoby stosujące ten model żywienia rzadziej chorują na schorzenia sercowo-naczyniowe, metaboliczne oraz wiele chorób wątroby. Dieta śródziemnomorska opiera się przede wszystkim na dużej ilości warzyw, owoców, roślin strączkowych i pełnoziarnistych produktów zbożowych. Głównym źródłem tłuszczu jest oliwa z oliwek, a czerwone mięso zaleca się spożywać najwyżej dwa razy w tygodniu. To sposób żywienia, który sprzyja utrzymaniu zdrowej wątroby.

**Jakie produkty najbardziej szkodzą wątrobie, choć wiele osób nie zdaje sobie z tego sprawy?**

Najbardziej szkodliwe są tłuszcze nasycone pochodzenia zwierzęcego. Dotyczy to przede wszystkim tłustych mięs, takich jak wieprzowina, golonka, a także smalcu. Tłuszcze te sprzyjają wzrostowi stężenia cholesterolu, który odkłada się nie tylko w ścianach naczyń krwionośnych, ale również w komórkach wątroby, przyczyniając się do jej stłuszczenia.

FOT. POLSKA PRESS

## Dr n. med. Beata Logiewa-Bazger: **Wątroba choruje po cichu, ponieważ nie boli, pacjent nie ma żółtaczki ani innych charakterystycznych objawów**

eprasa.pl 94825c707c

▶ ZDROWIE

● **Przewlekłe choroby wątroby** przebiegające ze stanem zapalnym prowadzą do stopniowego uszkadzania komórek wątrobowych, ● Uważa się, że po kilkunastu latach utrzymującego się stanu zapalnego **może rozwinąć się marskość,** a z czasem wzrasta również ryzyko raka wątrobowokomórkowego

▶ DR N. MED. BEATA LOGIEWA-BAZGER

01.

**Bardzo często przewlekłe choroby wątroby przez długi czas nie dają żadnych objawów. Dotyczy to między innymi wirusowych zapaleń wątroby typu B i C.** Pacjent choruje przewlekle, a zakażenie zostaje wykryte przypadkowo, na przykład podczas rutynowej diagnostyki, kiedy stwierdza się obecność przeciwciał anty-HCV lub antygenu HBs.

02.

**Wyróżniamy dwa rodzaje stłuszczenia wątroby – alkoholowe i niealkoholowe.** W przypadku osób, które nie nadużywają alkoholu, główną przyczyną jest niezdrowy styl życia: brak aktywności fizycznej, niewłaściwa dieta oraz uwarunkowania genetyczne, takie jak zaburzenia lipidowe.

03.

**Największe ryzyko rozwoju stłuszczenia wątroby dotyczy osób z otyłością.** o jeden z najważniejszych czynników ryzyka. Mówimy również o zespole metabolicznym, na który składają się cztery elementy: otyłość, zaburzenia lipidowe, cukrzyca i nadciśnienie tętnicze.

04.

**Warto okresowo, najlepiej raz lub dwa razy w roku, wykonać USG jamy brzusznej.** To podstawowe badanie przesiewowe, które pozwala ocenić wielkość wątroby, jej echostrukturę oraz wykryć ewentualne zmiany ogniskowe wymagające dalszej diagnostyki.

05.

**Uważa się, że jeśli pacjent zmniejszy masę ciała o co najmniej 5%, stopień stłuszczenia wątroby może zmniejszyć się nawet o około 30%.** Połączenie odpowiednio dobranej farmakoterapii ze zmianą stylu życia i diety bardzo często pozwala uzyskać prawidłowe wartości prób wątrobowych.

FOT. GETTY IMAGES

eprasa.pl 94825c707c

▶ **PORADNIK**

Natka pietruszki, bazylia i koper zawsze pod ręką; jak zrobić domowy krochmal; jak poradzić sobie z obraniem granatu i jak dobrać odpowiednie perfumy – 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

**Przetwory**

## Mrożenie ziół w kostkach

Zioła zatopione w lodowych kostkach idealnie sprawdzą się jako dodatek do gotowanych potraw. Te niewielkie sześciany wygodnie można wrzucać do garnka, bezpośrednio na patelnię czy do misy z sałatką. A jak przygotować efektowne ziołowe kostki? Wystarczy zaopatrzyć się w: świeże zioła, wodę (przegotowaną lub filtrowaną), oliwę z oliwek lub inny tłuszcz (np. olej kokosowy lub rzepakowy), pojemnik na kostki lodu.

Przygotowane do mrożenia zioła należy dokładnie umyć i osuszyć. Koperek, natkę pietruszki, szczypiorek, tymianek czy cząber tniemy na drobniejsze kawałki, a liście mięty czy bazylii możemy zamrozić w całości. Następnie umieszczamy zioła we wgłębieniach w pojemniku na lód i zalewamy wodą lub oliwą. W kolejnym kroku pojemnik wkładamy do zamrażalnika. Gdy powstaną zamrożone ziołowe kostki, przekładamy je do woreczka lub pudełka na mrożonki i zostawiamy w zamrażalce. Opakowania z ziołowymi kostkami warto podpisać nie tylko nazwą ziół, ale również można dodać datę, kiedy rośliny zostały zatopione w kostkach. Dzięki temu będziemy mieć informację, co i kiedy zostało zamrożone.

# 01.

**Kuchnia**

## Jak obrać owoc granatu?

Owoc granatu (a właściwie granatowca właściwego) jest chyba jednym z najbardziej niedocenianych w naszej diecie. Granatów, podobnie jak cytrusów, nie powinno trzymać się w lodówce. Wystarczy zacienione miejsce i pokojowa temperatury, by owoc (oczywiście nienapoczęty) przetrwał w dobrej kondycji nawet miesiąc.

Część osób nie wie, jak poradzić sobie z obieraniem owocu, co wymaga nieco doświadczenia. Wystarczy odciąć granat u nasady na głębokości około centymetra i nacinać w poprzek wzdłuż błonek (takich jak na przykład w grapefruitach). Potem skórkę, a właściwie łupinę, wystarczy wygiąć do wewnątrz, by pestki same oddzielały się od skórki. Warto nauczyć się odpowiednio obierać granaty, bowiem wydłubywanie pestek (tylko one są jadalne) łyżeczką zawsze powoduje ochlapanie połowy kuchni i ubrania (a plamy z granatu nie należą do najłatwiejszych do wywabienia).

# 02.

# 03.

**Uroda**

## Jak dobrać perfumy do siebie?

Wybór odpowiednich nut zapachowych to klucz do znalezienia idealnych perfum. Nuty męskie są korzenne, ziołowe, drzewne, skórzane, co sprawia, że są często wybierane przez osoby ceniące klasyczne, eleganckie zapachy. Z kolei nuty damskie są kwiatowe, słodkie, owocowe, co nadaje im lekkości i romantyzmu.

Jeśli szukasz zapachu, który będzie pasował do obu płci, aromaty cytrusowe, orientalne i piżmowe są unisex. To doskonały wybór, jeśli chcesz, aby twój zapach był uniwersalny i pasował do różnych okazji. Pamiętaj, że perfumy należy dobierać zgodnie z osobowością, aby najlepiej oddawały twoją naturę.

Testowanie perfum to kluczowy krok w wyborze odpowiedniego zapachu. Prawdziwy zapach perfum wyczuwa się po 30 minutach, dlatego warto dać sobie czas na ocenę, zanim podejmiesz decyzję o zakupie. Testery w perfumeriach ujawniają tylko nutę głowy, która jest najbardziej intensywna, ale najszybciej się ulatnia.

Typ skóry ma duże znaczenie przy wyborze perfum. Skóra sucha może być podrażniona przez perfumy o dużym stężeniu alkoholu, dlatego warto wybierać produkty o łagodniejszej formule. Na skórze tłustej dobrze rozwijają się zapachy cytrusowe, które dodają świeżości i energii.

**Pranie**

## Jak zrobić krochmal

Nasze prababcie lata temu usztywniały obrusy i serwety w krochmalu domowej roboty. Traktowały go też jako kosmetyk dla dzieci. I słusznie, ponieważ krochmal łagodzi podrażnienia skóry, także u najmłodszych dzieci. Krochmal wcale nie odszedł do lamusa.

Jak samemu zrobić krochmal? To żadna filozofia: krochmal robi się podobnie jak kisiel. Potrzebne są woda i mąka ziemniaczana, mały garnek i szklanka. Do garnka wlewamy pół litra wody, a szklankę (szklanka z reguły ma pojemność 200-250 mililitrów) wypełniamy do połowy zimną wodą. Do tej szklanki wsypujemy powoli 2 czubate łyżki mąki ziemniaczanej, cały czas mieszając, aby nie powstały grudki. Tak przygotowaną zawiesinę wlewamy do wrzącej wody w garnku i mieszamy, aż zgęstnieje.

Jest też drugi, mniej popularny, ale jeszcze łatwiejszy sposób na przygotowanie krochmalu. Do około pół litra wrzątku wsypujemy od razu 2 łyżki mąki ziemniaczanej. Mimo mieszania, powstaną białe grudki. To naturalne w tym przypadku: jest to sklejona mąka ziemniaczana. Jednak tak przygotowany krochmal nadaje się tylko do kąpieli, a nie do płukania tkanin.

# 04.

FOT. PIXABAY, 123RF

eprasa.pl 94825c707c

▶ MODA

Uwypuklają zalety i ukrywają mankamenty, wysmuklają i wydłużają nogi, a nawet podkreślają pośladki – taką rolę właśnie pełnią **dobrze dobrane jeansy.** Są nie tylko jednym z wielu elementów całej stylizacji, potrafią też dodać elegancji, szyku albo luzu

# 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

## Jeansy. Spodnie, które lubią wszystkie kobiety. Każda z nas ma szafie kilka różnych sztuk

Chyba każda kobieta ma przynajmniej jedną parę jeansów w swojej szafie. Są to spodnie najbardziej lubiane przez panie w każdym wieku. Nic dziwnego, gdyż jeansy są wygodne i pasują na każdą okazję. Jeansy znajdziemy w każdych możliwych krojach oraz kolorach. Z jeansami w roli głównej stworzymy stylizacje zarówno eleganckie, jak i sportowe oraz casualowe.

### Najmodniejsze modele jeansów

Jeansy rurki – bardzo dopasowane jeansy, idealnie podkreślające kobiece kształty. Najbardziej wybór tego modelu jeansów poleca się kobietom wysokim, szczupłym i z długimi nogami. Ale czy tylko one mogą nosić takie spodnie? Oczywiście, że nie. Jeśli jesteś niewysoka, także możesz sięgnąć po rurki – wystarczy, że zastosujesz kilka trików, by wyglądać w nich świetnie. Najlepiej sięgnij po spodnie z wysokim stanem, bez przetarć czy dziur – optycznie wydłuży to Twoje nogi. Panie o pełniejszych kształtach śmiało mogą sięgnąć po rurki, ale powinny wybierać te klasyczne, w ciemnych kolorach, oraz bez zbędnych dodatków typu przetarcia i dziury.

Jeansy dzwony – zostały jakiś czas temu wyparte przez jeansowe rurki, jednak znów wracają do łask! Dzwony optycznie skracają sylwetkę, dlatego noszenie ich poleca się bardzo wysokim paniom. Jednak niskie kobiety również mogą sobie na nie pozwolić, na przykład zakładając do nich obcasy lub wybierając spodnie o długości 7/8. Proste, ale skuteczne triki wysmuklą i wydłużą nogi. Dzwony pasują do każdej figury i świetnie radzą sobie z zakrywaniem mankamentów, takich jak masywne uda czy wystający brzuszek.

Jeansowe boyfriendy – były prawdziwym hitem jakiś czas temu; później zapał do noszenia tego typu spodni wygasł, by znów mogły wrócić do łask. Jest to fason spodni, które są dosyć luźne, z prostymi nogawkami. Nie bez powodu noszą nazwę boyfriendów, gdyż przypominają po prostu męskie spodnie. Bardzo często ten typ spodni ma przetarcia czy dziury i wywinięte nogawki.

### Jeansy – na co jeszcze warto zwrócić uwagę?

Spodnie z wysokim stanem – to oczywiście nie muszą być tylko jeansy; z wysokim stanem możemy znaleźć spodnie eleganckie, dresowe czy jakiekolwiek inne. Spodnie z wysokim stanem są szyte tak, by spodnie sięgały samej talii. Ten typ spodni jest bardzo lubiany przez kobiety. Nic dziwnego: wygląda się w nich kobieco, a krój spodni odpowiednio podkreśla kobiece atuty. Spodnie z wysokim stanem przed wszystkim optycznie wydłużają nogi oraz zaznaczają wcięcie w talii. Zaleca się je kobietom o figurze gruszki lub klepsydry. Nie są one jednak zarezerwowane tylko dla pań z tymi figurami. Wystarczy pamiętać o odpowiednich sztuczkach, o których pisaliśmy już wyżej.

Spodnie z dziurami – nie ma co ukrywać, że są prawdziwym hitem. Oczywiście jeansy z dziurami wybieraj lepiej do stylizacji bardziej casualowych. Spodnie z niewielkimi dziurami mogłyby sprawdzić się w pracy, jednak nie będą one tak eleganckie, jak spodnie bez dziur. Niewielkie dziury będą wyglądały jak przetarcia. Można wybrać również model z większymi dziurami lub dziurami na kolanach. Jeansy z dziurami poleca się do sylwetek szczupłych. Panie o okrąglejszych kształtach powinny wybierać jeansy bez dziur lub modele z małymi dziurami.

FOT. 123RF

**Jeansy to jedna z najważniejszych rzeczy w kobiecej szafie. Ten ponadczasowy materiał sprawdza się niemal na każdą okazję, jednak kroje zmieniają się zgodnie z panującymi w modzie trendami**

eprasa.pl 94825c707c

▶ PODRÓŻE

Podkarpacie to nie tylko Rzeszów, Bieszczady i urokliwe wsie z drewnianymi cerkwiami. W regionie **nie brakuje także niesamowitych zabytków** – zamków, w których kiedyś mieszkali królowie lub magnaci

# WYCIECZKA

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

# NAJPIĘKNIEJSZE ZAMKI PODKARPACIA

**Pałac w Łańcucie to jedna z najpiękniejszych rezydencji arystokratycznych w Polsce. Otoczony malowniczym parkiem, przyciąga turystów z całego kraju**

FOT. GETTY IMAGES

eprasa.pl 94825c707c

▶ **PODRÓŻE**

● **Zespół Zamkowo-Parkowy** w Krasiczynie ● Dawna rezydencja hrabiów Potockich w Łańcucie ● **Zachowane ruiny** gotyckiego zamku w Odrzykoniu ● Renesansowy zamek w Przemyślu ● Położony nad Wisłoką zamek w Przecławiu ● **„Mały Wawel"** – wspaniały klejnot Podkarpackiego

# P

Polacy kochają zwiedzać zamki. Te dawne rezydencje królów i magnatów skrywają zarówno wspaniałe komnaty, jak też fascynujące historie, niezwykłe legendy, a czasem nawet niepokojące tajemnice. Spacerując po ich wnętrzach, możesz poczuć się jak dawny polski szlachcic, a otaczające je parki i ogrody to doskonałe miejsca na cieszenie się przyrodą, często z dodatkowymi atrakcjami.

Zamków nie brakuje też na Podkarpaciu. Tutejsze zamki czekają na miłośników zabytków, pięknego otoczenia i niesamowitych historii.

## Zamek w Krasiczynie

Ten zamek w stylu renesansowo-manierystycznym to jeden z symboli Podkarpacia. Zbudowali go Krasiccy w XVI w., a Marcin Krasicki przebudował gruntownie wiek później na wygodną i modną rezydencję.

Zamek ma plan prostokąta, a na każdym narożu wznosi się piękna baszta. Są cztery baszty, każda w innym stylu. Noszą nazwy nawiązujące do hierarchii idealnego porządku na świecie, tak jak postrzegano go w czasach Marcina Krasickiego: Baszta Boska, Papieska, Królewska i Szlachecka. W Baszcie Boskiej znajduje się wspaniała i pięknie zdobiona kaplica, porównywana czasem do Kaplicy Zygmuntowskiej na Wawelu. Jest jeszcze piąta wieża, zegarowa, nad główną bramą. Podobno na jej schodach w lipcowe noce można natknąć się na Bielicę – lokalną zjawę.

W XIX w. zamek w Krasiczynie przeszedł na własność rodu Sapiehów, którzy szczególnie dbali o park i ogród. Sadzili dąb za każdym razem, gdy w rodzinie urodził się syn, i lipę, gdy na świat przyszła córka. Dziś można spacerować alejami ocienionymi przez wiekowe drzewa, a pod wieloma nadal stoją kamienne płyty z imionami potomków lub potomkiń Sapiehów.

Zamek został rozgrabiony w czasie II wojny światowej. Dziś jest własnością Agencji Rozwoju S. A., która – ponownie – urządziła w nim restaurację i hotel. Wnętrza można zwiedzać, ale są dość ubogie, z wyjątkiem pokoju myśliwskiego.

## Zamek w Baranowie Sandomierskim

To jeden z najwspanialszych zamków na Podkarpaciu, nazywany czasem „Małym Wawelem", bo gdzieniegdzie przypomina dawną siedzibę królów Polski. Został wzniesiony w XVI w. na miejscu dawnego dworu Baranowskich przez Leszczyńskich, a potem przechodził z rąk do rąk – kolejno do Wiśniowieckich, Lubomirskich, Potockich i Krasickich. Obecny wygląd nadał mu głównie Feliks Dolański, który przebudował zamek po pożarze w XIX w. Powstała wtedy piękna kaplica, zdobiona witrażami autorstwa Józefa Mehoffera.

Niestety, zamek w Baranowie Sandomierskim poważnie ucierpiał w czasie II wojny światowej. Został jednak odbudowany w latach 60. XX w., lecz nie jako zabytek do zwiedzania, lecz centrum konferencyjne Kopalni i Zakładów Przetwórczych „Sierkopol". W kaplicy urządzono wtedy kino. W 1997 r. zamek przeszedł na własność Agencji Rozwoju Przemysłu S. A., która urządziła w nim hotel i restaurację.

Zamek w Baranowie Sandomierskim można zwiedzać. Wielkie wrażenie robi tzw. Galeria Tylmanowska, zaprojektowana przez Tylmana z Gameren w XVII w. na zlecenie Lubomirskich. To bogato zdobiony sztukateriami i obrazami korytarz łączący baszty zachodniego skrzydła zamku. Galeria została zrekonstruowana na przełomie lat 70. i 80. XX w., a jej ściany zdobią współczesne obrazy Antoniego Chrzanowskiego, ukazujące widoki włoskich miast. Warto też zajrzeć do tzw. Baszty Falconiego, również z XVII w., którą zdobią liczne złocenia.

## Zamek w Przecławiu

To mniej znany z podkarpackich zamków, w sam raz na wycieczkę bez tłumów innych turystów.

Pierwszą twierdzę zbudował tutaj rycerz Mikołaj Ligęza w XVI w., w stylu renesansowym. Od 1668 r. zamek znajdował się w posiadaniu rody Reyów, którzy wprowadzili w nim nieco zmian i bardzo dbali o piękny park otaczający włości.

Niestety, zamek w Przecławiu nie miał szczęścia do najnowszej historii. Za PRL był siedzibą PGR-u, a jego sale służyły za magazyny m.in. nawozu. Do tego w 1967 r. wybuchł niszczycielski pożar. Los uśmiechnął się do zamku w 2005 r., kiedy kupili go Tyszkiewiczowie i odremontowali.

Dziś w zamku działa hotel, a wnętrza można zwiedzać. Trasa prowadzi przez wspaniałe sale: Mikołaja Reya, Muzyczną, Rycerską i Herbową, można też zajrzeć do zamkowej biblioteki.

Uważaj tylko na liczne imprezy – wesela, bankiety i konferencje – organizowane w zamkowych murach. W czasie takich uroczystości zwiedzanie nie jest możliwe. Przed wizytą upewnij się, czy można akurat wchodzić do zamku, pod numerem telefonu +48 (17) 774 70 64.

## Zamek w Przemyślu

Zamek w Przemyślu wznosi się na wzgórzu i rozpościera się stąd wspaniały widok na miasto. Zbudował go już Kazimierz Wielki w XIV w., ale potem twierdza była wielokrotnie przebudowywana na bardziej wygodną siedzibę, zwłaszcza w XVI w. przez Piotra Kmitę Sobieńskiego. Dwie zamkowe baszty miały naśladować te z Krasiczyna. W XVIII w. zmiany na zamku wprowadzał jeszcze ówczesny starosta i późniejszy król Polski Stanisław August Poniatowski.

Z czasem zamek został zaniedbany, ale w XX w. przeprowadzono jego gruntowną renowację, a potem jeszcze kolejne prace, aż w 2013 r. zabytek został udostępniony do zwiedzania. Obecnie w jego wnętrzach ma siedzibę Przemyskie Centrum Kultury i Nauki ZAMEK. Turyści mogą zajrzeć na wieże, do lochów i przespacerować się po dziedzińcu.

## Zamek w Odrzykoniu

To – wyjątkowo – ruina, ale warto o niej wspomnieć, bo wiąże się z nią bardzo ciekawa historia.

Warowny zamek Kamieniec w Odrzykoniu należał kolejno do rodów Kamienieckich, Bonerów, Firlejów i Skotnickich. Te dwa ostatnie rody toczyły zacięte spory o wspólne użytkowanie zamku. Kiedy Jan Skotnicki remontował swoją część, kazał skonstruować rynny tak, by woda lała się z nich na dziedziniec należący do Piotra Firleja. Była to zemsta za niezliczone złośliwości, jakich doświadczył ze strony rywala. Ten niezwykły epizod zainspirował Aleksandra Fredrę do napisania słynnej „Zemsty".

Zamek został zniszczony w XVII w. w czasie potopu szwedzkiego. Dziś ruiny można zwiedzać, ale tylko od kwietnia do września, ponieważ teren jest dość trudny, można jednak przez cały rok podziwiać zamek z daleka.

## Zamek w Łańcucie

To jeden z najciekawszych zamków w Polsce. Dawna rezydencja rodów Lubomirskich i Potockich została wzniesiona w XVII w. jako warowna twierdza, ale w XVIII w. Izabela z Czartoryskich Lubomirska kazała ją przebudować tak, by zamek stał się do facto wygodnym pałacem. Bastiony przerobiono na ogrody, założono wspaniały park, zmieniono także wnętrza. Przebudowy na zamku trwały aż do 1911 r.

Dziś zamek z jego wspaniałymi wnętrzami oraz całe otoczenie są pełne atrakcji dla turystów, i to całkiem nietypowych. W dawnej wozowni można zobaczyć kolekcję starych karoc, w dawnej stajni znajduje się największa w Polsce kolekcja ukraińskich ikon, w storczykarni podziwiać można egzotyczne kwiaty, a w zamkowych piwnicach działają odrestaurowane łaźnie w stylu rzymskim.

FOT. JERZUCHA62, CC BY-SA 4.0

**Zamek w Krasiczynie początkowo miał charakter obronny, ale został przekształcony w wygodną rezydencję magnacką w XVII w.**

eprasa.pl 94825c707c

▶ HISTORIA

W Polsce kino dla dorosłych nigdy tak naprawdę nie stało się pełnoprawną gałęzią branży filmowej. Choć już w PRL niewinnie flirtowano z erotyką, **Kuba Dobroszek** opisuje pierwsze doświadczenia w tej kwestii

# RETROSPEKCJA

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

# PIERWSZE POLSKIE EROTYKI

Czerwiec, 1972 rok. Na Manhattanie odbywa się premiera „Głębokiego gardła" - pierwszego filmu hardcore pokazywanego nie tylko w kinach porno. Już w kilka dni po pierwszym pokazie o produkcji dyskutuje niemal cała Ameryka. Choć na Zachodzie pierwszy pornos dystrybuowany na szeroką skalę robił furorę, w Polsce o tego typu przedsięwzięciach nie można było nawet marzyć, a najatrakcyjniejszą sceną erotyczną dostępną na ekranach kin była bodaj ta z udziałem Łucji Kowolik i Olgierda Łukaszewicza w kultowej „Perle w koronie". Porno w PRL? Głównie chyba tylko dzięki plotkom. Nad Wisłą szczytem śmiałości obyczajowej wciąż pozostawał pełny akt kobiecy.

Druga połowa lat 60. oraz lata 70. ubiegłego wieku to okres rewolucji seksualnej. Dzięki takim twórcom jak Pier Paolo Pasolini czy znacznie bardziej prostackim działaniom w stylu tzw. smokers (czyli męskich klubów, w których wyświetlano krótkometrażówki mające służyć edukacji seksualnej) coraz śmielej eksplorowano tematykę okołopłciową. Oczywiście nie mówiło się o niej jeszcze tak otwarcie i bezpośrednio jak współcześnie, ale przeciętny odbiorca kultury, nawet ten z od zawsze stosunkowo purytańskiej Polski, doskonale wiedział, czym jest seks oralny.

Mimo że gierkowska cenzura robiła, co tylko się dało, by wycinać i zakazywać, nie wszystko, ku uciesze domorosłych erotomanów, udało się zasłonić. No bo jak? W dystrybuowanym przez wytwórnię filmów oświatowych cyklu „Alfabet seksu" jest scena, w której młody chłopak opowiada, jak to nazwa kiosku Ruchu skojarzyła mu się z „ruch....em".

O niewybrednym porównaniu szybko dowiedzieli się rodzice i natychmiast udzielili synowi lekcji o ziarnku, kiełkowaniu i w ogóle cudownym akcie zachodzącym czasem między dwojgiem dorosłych ludzi. Tak, tak, jeśli Polak stykał się dawniej z szeroko rozumianą erotyką, to były to jedynie bujne owłosienie Joanny Trzepiecińskiej w „Sztuce kochania" (choć to już koniec lat 80.), plotki o przekłuwaniu prezerwatyw przez wrednych sprzedawców oraz wywody prof. Zbigniewa Lwa-Starowicza, który publicznie ośmielał się używać takich słów jak masturbacja czy penis.

Co bardziej naiwni wierzyli we wszelakie plotki oraz miejskie legendy dotyczące ewentualnych emisji filmów pornograficznych w TVP. Popularne były pogłoski o tym, że w PRL, w późnych godzinach nocnych, wyświetlano treści erotyczne, których adresatami byli przede wszystkim partyjni oficjele. Takiego „tajnego" pornosa miała ponoć zwiastować spikerka podczas zapowiedzi ubrana w strój z czerwonym akcentem lub trzymająca w studiu różę w butonierce.

W rzeczywistości do tego typu premier rzeczywiście dochodziło, ale już w schyłkowej fazie PRL i bez specjalnego szyfru w ubiorze prezenterki. Produkcje prezentowane w specjalnym paśmie więcej wspólnego miały zaś z nieśmiałą erotyką niż wyuzdaną pornografią. Kto nie pamięta słynnej „Różowej landrynki", niech pierwszy rzuci kamieniem!

Równie chętnie dzielono się historiami, wedle których w siedzibach komunistycznej wierchuszki urządzano maratony hardcore'owych pornosów, oczywiście suto zakrapiane. Zapewne więcej było w nich zmyślonych motywów niż udowodnionych faktów, jednak nie były one całkiem bezpodstawne. Jerzy Urban na łamach magazynu „Vice" tak wspomina swój pierwszy kontakt z filmem, „który go podniecił": - Kierowca redakcji „Polityki" zaprosił nas do jakiejś ciemnej komórki na pokaz filmów pornograficznych. To był cykl niemieckich filmów z lat 20. (...) Jakiś pan wchodził w szlafroku i szlafmycy, zdejmował je i w długich kalesonach rzucał się na damę w gorsecie, wykonując królicze ruchy. (...) Zamiast się śmiać, bo to przecież było archaiczne, to mi stanął...

Ówczesnej władzy zależało nie tylko na cenzurowaniu publikacji, filmów czy książek niewygodnych politycznie. Partia starała się kontrolować również życie prywatne swoich podopiecznych, odcinając ich tym samym od treści rzekomo szkodliwych - według oficjalnych przekazów strażnicy socjalistycznej moralności utożsamiali erotykę ze zgubnym wpływem Zachodu oraz postępującą ideologiczną dywersją. Władysława Gomułkę ponoć wręcz przeraził widok odkrytego dekoltu Kaliny Jędrusik.

Dlatego najlepsze polskie dokonania z gatunku tych pornograficznych należą do rodaków na emigracji. Niewątpliwie najbardziej rozpoznawalnym twórcą treści erotycznych pozostaje wciąż nasz wybitny animator Walerian Borowczyk, znany także jako „piewca porno de luxe" i „klasyk soft porno". Choć filmowiec tworzył również dzieła w żaden sposób nieepatujące nagością, to właśnie takie produkcje jak „Opowieści niemoralne" czy „Bestia", zdaniem wielu, ugruntowały pozycję Borowczyka i do dziś są punktem centralnym jego bogatej kariery.

„Artystyczne filmy erotyczne" - zwykło się o nich mówić po latach. W wielu miejscach zabraniane, swego czasu również w Polsce, obecnie już ewidentnie nieaktualne i w zasadzie mało atrakcyjne, doskonale wpisywały się w szalejącą wówczas rewolucję seksualną. Choć znaleźli się krytycy zarzucający Borowczykowi uprzedmiotawianie kobiet, nikt nie odmawiał reżyserowi talentu i znajomości filmowego rzemiosła. Historyk filmu Marcin Giżycki podzielił nawet rodzimą animację na dwa okresy: przed Borowczykiem i po nim.

Jak sam autor reagował na zarzuty o szerzenie pornografii? - Erotyka, seks to przecież jedna z najbardziej moralnych stron życia. Erotyka nie zabija, nie unicestwia, nie nakłania do zła, nie prowadzi do popełnienia przestępstwa. Wręcz przeciwnie: łagodzi obyczaje, przynosi radość, daje spełnienie, sprawia bezinteresowną przyjemność - mówił reżyser w rozmowie z Andrzejem Markowskim z „Kina".

Polski twórca wyreżyserował również jedną z części serii „Emmanuelle" - produkcji, która zdenerwowała niejedną feministkę. Główna bohaterka daje się bowiem traktować jak obiekt seksualny, sypia nago, a w dodatku onanizuje się kilkanaście razy dziennie. Choć po wielu latach kolejne części wywołują raczej uśmiech zażenowania na twarzach widzów, „Emmanuelle" zajmuje ważne miejsce w historii także rodzimej erotyki - po premierze pierwszego filmu z rozwiązłą nastolatką parę razy zdarzyło się, że polskie tygodniki opublikowały półnagie zdjęcia odtwórczyni tytułowej roli.

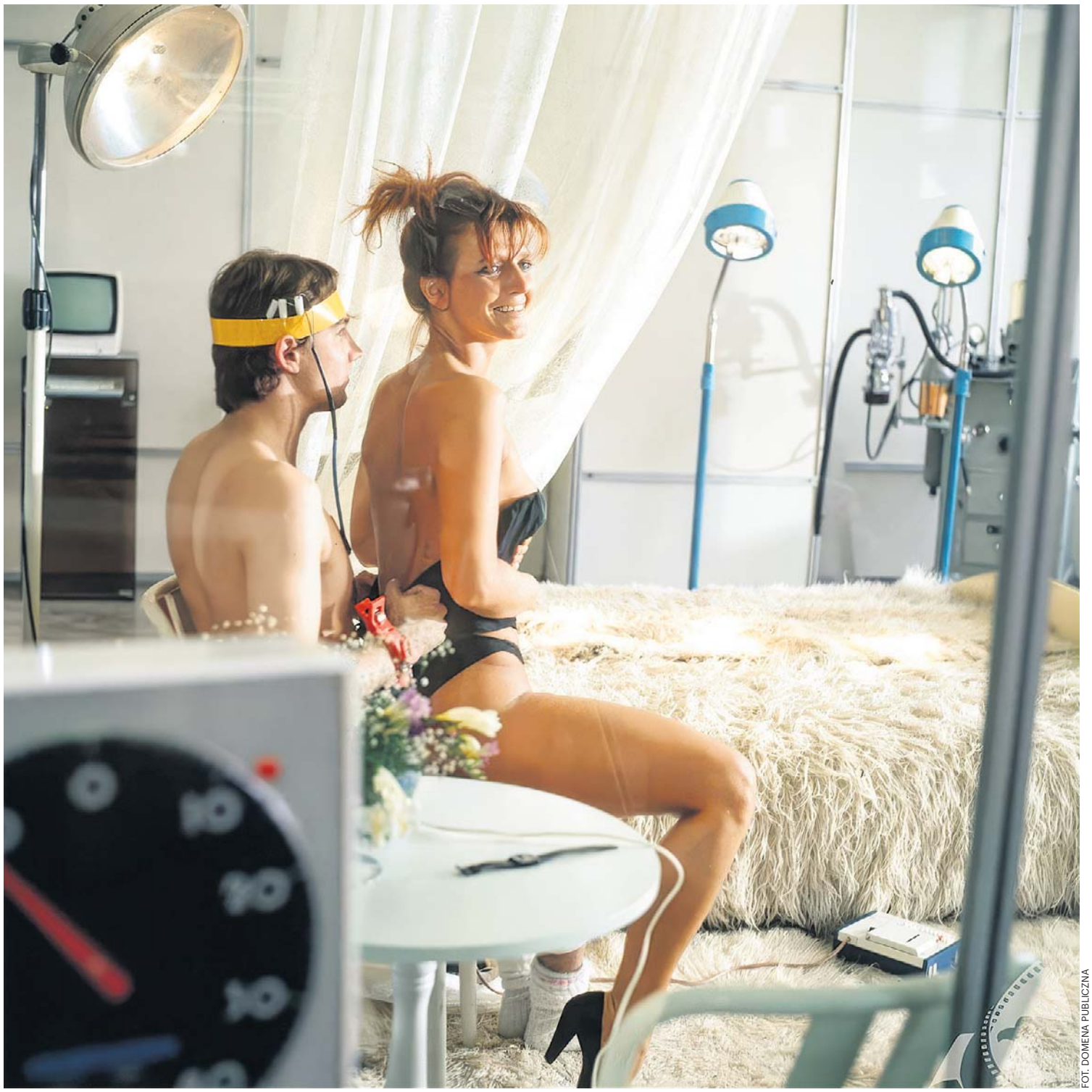
Dziś posądzanie Waleriana Borowczyka o obrazoburczość wywołałoby jedynie pusty śmiech nawet u najzagorzalszych konserwatystów. Artysta zmarł we Francji w 2006 roku, w Polsce pozostając twórcą de facto nieznanym. Wystarczy wspomnieć, że wymienioną wcześniej „Bestię" wyświetlono w naszym kraju już po upadku komuny, w 1992 roku. Borowczykowi nie pomagały również poglądy - jego debiut fabularny „Goto, wyspa miłości" został uznany przez Komitet Centralny PZPR jako film „perfidnie antykomunistyczny". Zarzucano mu, że wizerunek „klasyka soft porno" stworzył na potrzeby liberalnej francuskiej krytyki.

Nieco inny los spotkał Annę Prucnal, aktorkę i piosenkarkę, która straciła w 1974 roku polskie obywatelstwo oraz dostała zakaz wjazdu na teren Polski, gdyż, zdaniem partii, zagrała w filmie „nie tylko wybitnie antysocjalistycznym i antypolskim, ale także w pełni tego słowa znaczeniu pornograficznym". Polska Audrey Hepburn - jak nazywano artystkę - nie wypierała się swoich dokonań, jej natura dała o sobie znać na długo przed premierą pamiętnego „Sweet Movie" w reżyserii Dusana Makavejeva. Prucnal wspominała na przykład w swojej biografii, że jako nastolatka onanizowała się, patrząc na zdjęcie Majakowskiego, a później spowiadała się z tego, że „znowu śnił się jej Majakowski". W latach 80. koncertowała dla Solidarności, oficjalnie powróciła do kraju dopiero w 1989 roku,

eprasa.pl 94825c707c

▶ HISTORIA

**● W PRL cenzura obyczajowa miała równie gęste sito jak polityczna ●** Dopiero w latach 80. XX wieku w polskim kinie pojawiły się odważniejsze sceny erotyczne **● Polscy reżyserzy i aktorzy na śmiałe sceny pozwalali sobie najczęściej dopiero na emigracji**



FOT. DOMENA PUBLICZNA

**Kadr z filmu „Sztuka kochania" z 1989 r. wyreżyserowanego przez Jacka Bromskiego**

po tym jak ówczesny prezydent Francji François Mitterrand zaprosił ją do swojej delegacji towarzyszącej mu w czasie wizyty w Warszawie.

Co takiego nie spodobało się w „Sweet Movie" gierkowskim pomagierom? Oficjalnie cała afera wokół produkcji związana była z archiwalnymi ujęciami z Katynia, które słowacki reżyser umieścił w swoim filmie - zdaniem partii dzieło słowackiego reżysera stało się jednoznacznym oskarżeniem komunistycznego systemu o popełnienie wielu zbrodni. Nikt jednak nie miał wątpliwości, że purytańską cenzurę równie mocno zniechęciła choćby dosyć długa sekwencja orgii, także z udziałem fekaliów czy ujęcie pozłacanego członka milionera w stanie erekcji. Zresztą „Sweet Movie" zakazano nie tylko w Polsce - ta historia dziewicy z najpiękniejszą łechtaczką na świecie spotkała się z blokadą cenzorską również w wielu innych krajach. W zasadzie do dziś szokuje, choć chętnie prezentuje się ją na wszelakich przeglądach filmowych.

Jednak mimo że zarówno Prucnal, jak i Borowczykowi zarzucano zbyt nachalne szerzenie pornografii, nie można stwierdzić, że tworzyli stricte w branży porno. Mimo wszystko zagospodarowywali niszę kina erotycznego, ale jednocześnie wciąż w jakimś stopniu - mniejszym lub większym - artystycznego. Czego z kolei nie można powiedzieć o Teresie Orlowski - wrocławiance, właściwie pierwszej polskiej gwieździe porno. Prawdziwą karierę zrobiła dopiero po emigracji do Niemiec w 1979 - osiedliła się w Bochum, gdzie po pierwszych rozbieranych sesjach fotograficznych szybko poznała znanego producenta branży pornograficznej. Zaiskrzyło - para wzięła ślub oraz rozkręciła własny pornobiznes. - Polska była wtedy szarym, komunistycznym krajem, gdzie zwykły człowiek nie miał prawa głosu. Nic nie można było robić. Pragnęłam innego życia. Ja się tu po prostu dusiłam - opowiedziała po latach Orlowski w jednym z wywiadów.

Wrocławianka rozpoczynała od gry w klasycznych produkcjach porno. Na każdym kroku podkreślała swoje pochodzenie, czym szybko zaskarbiła sobie sympatię wielu niemieckich, i nie tylko, mężczyzn - jako przedstawicielka kraju zza żelaznej kurtyny budziła naturalną ciekawość. Z czasem występowała w coraz odważniejszych filmach, zajmowała się także ich reżyserią oraz produkcją. Sporo jej twórczości dotarło nad Wisłę - szczęśliwcy wszelakimi kanałami próbowali zetknąć się z dorobkiem Orlowski, gazety z jej zdjęciami chowano w najciemniejszych zakamarkach męskich szuflad. Dopiero po upadku komunistycznego systemu, dzięki wzrostowi popularności VHS oraz kwitnącemu rynkowi pirackiemu, gwiazda stała się w Polsce rzeczywistą ikoną porno. Byli i tacy, którzy uważali wrocławiankę za główny towar eksportowy naszego kraju, oczywiście obok Orłów Górskiego.

Obecnie Teresa Orlowski wiedzie spokojne życie emerytki hobbystycznie specjalizującej się w kuchni śródziemnomorskiej. Ma zakaz wjazdu na teren Niemiec, gdzie seksbombę PRL posądzono o przekręty finansowe. Ale ona też nie pali się do powrotu - ani nad Wisłę, ani nad Ren. Zdecydowanie przedkłada nad nie plaże Marbelli.

eprasa.pl 94825c707c

▶ PRZYRODA

Hebe, znana również jako **werbena nowozelandzka**, to atrakcyjna roślina doniczkowa ceniona za gęste, zimozielone liście i kaskady drobnych kwiatów. Idealna dla miłośników niewymagających, ale efektownych ozdób wnętrz

# PAMIĘTAJCIE O OGRODACH

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

## Delikatna, elegancka i pełna uroku. Hebe – wiecznie zielony krzew do doniczki i ogrodu

Nazwa hebe pochodzi od imienia greckiej bogini młodości. Rzeczywiście, jej wiecznie zielone liście i delikatne kwiaty mogą kojarzyć się z wieczną młodością. Hebe występuje w bardzo wielu gatunkach i odmianach, od niskich – kilkunastocentymetrowych roślinek, do okazów sięgających dwóch metrów – choć tak duże wyrastają tylko w cieplejszym klimacie. Hebe charakteryzuje się połyskującymi, skórzastymi owalnymi liśćmi, które w zależności od gatunku mogą mieć różne odcienie zieleni. Występują też odmiany o wielobarwnych liściach, zabarwionych na biało lub różowo. Dodatkowo hebe zdobią kwiaty, pojawiające się na szczytach łodyg. Mogą być białe, fioletowe, niebieskie, w różnych odcieniach tych kolorów.

### Ciesz się nią w domu

Do uprawy domowej, w doniczkach nadają się przede wszystkim odmiany karłowate, takie jak „Mrs Winder”,”Margaret”, „Peggy”. Hebe powinna stać w jasnym miejscu, ale nie narażonym bezpośrednio na promienie słoneczne. Hebe wymaga dość starannego podlewania – ziemia powinna być stale wilgotna, ale woda nie powinna pozostawać na podstawce. Aby roślina dobrze kwitła, powinniśmy ją zasilać nawozami do roślin kwitnących. Nie wymaga częstego przesadzania – wystarczy to robić co 2–3 lata, kiedy bryła korzeniowa jest mocno przerośnięta.

### Uprawa w ogrodzie

Hebe jest rośliną dość wrażliwą na mróz, występują jednak odmiany, które można sadzić w ogrodzie również w naszym klimacie. Należy do nich hebe widłakowata (Hebe lycopodioides) o pokroju przypominającym rodzime widłaki, hebe ochrowata (Hebe ochracea), częściowo płożąca się, dorastająca do 30-40 cm oraz nieco od niej większa – hebe tłustolistna (Hebe pinguifolia), a także największa – hebe bukszpanolistna (Hebe buxifolia, syn. H. odora), dorastająca w naszym klimacie do metra.

Pomimo że są to odmiany odporne na mróz, przed zimą należy je zabezpieczyć, np. agrowłókniną, szczególnie młode okazy. Najlepiej je też sadzić w miejscu osłoniętym od wiatru i nasłonecznionym. W przezimowaniu krzewów pomoże także stosowanie nawozu z potasem, który przyspiesza drewnienie łodyg. Należy zasilać nim rośliny od lipca/sierpnia, wcześniej powinno się stosować nawóz wieloskładnikowy.

### Wymagania i warunki

Hebe, poza światłem i regularnym podlewaniem, wymaga kwaśnej gleby. Ziemia powinna być żyzna i próchnicza, z dodatkiem kwaśnego torfu i gliny. Można także stosować także nawozy zakwaszające ziemię. Na ziemiach wapiennych nie będzie dobrze rosła.

W ogrodzie można ją sadzić w towarzystwie wrzosów i wrzośców. Niskie odmiany bardzo dobrze nadają się też na skalniaki. Rośliny uprawiane w doniczkach, latem można wynieść na balkon lub taras. Hebe nie wymaga przycinania, ale dość dobrze znosi ten zabieg – w nieco łagodniejszym klimacie, gdzie rośliny osiągają większe wymiary, są tworzone z nich żywopłoty. W codziennej praktyce wystarczy usuwać przekwitłe kwiatostany i uszkodzone gałązki.

### Jak rozmnażać hebe

Z hebe łatwo uzyskać nowe okazy, szczególnie tych ogrodowych. Wystarczy wiosną dolne pędy obsypać ziemią kompostową, a gałązki powinny się ukorzenić – trzeba tylko pilnować, żeby ziemia była wilgotna. Ukorzenione sadzonki należy podzielić w sierpniu i umieścić w doniczkach. Pierwszą zimę powinny spędzić w pomieszczeniu. Sadzonki można także uzyskać z obciętych, wyższych pędów (nie zdrewniałych). Należy zastosować ukorzeniacz, a następnie zasadzić je w przepuszczalnej glebie, można je okryć folią. Zabieg ten wykonujemy wiosną.

Hebe bywają wrażliwe głównie na choroby grzybowe. Może zaatakować je szara pleśń oraz plamistość liści. Do ich zwalczania stosuje się fungicydy, dobrze sprawdzają się też biopreparaty. Ponadto na hebe mogą pojawić się mszyce i wciorniastki.

**Katarzyna Laszczak**

FOT. GETTY IMAGES

**Hebe jest zimozielonym krzewem nadającym się zarówno do uprawy w doniczkach, jak i nasadzeń w ogrodach.**

eprasa.pl 94825c707c

▶ MOTORYZACJA

**Czy powinniśmy wystrzegać się kupna samochodu po wypadku?** Zawsze trzeba w miarę dokładnie poznać jego przeszłość i najlepiej zwrócić się o pomoc do rzeczoznawcy. Ryzyko jest spore, chociaż każdy przypadek jest inny

# ON TO MOTO

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

Z

Zwykłe skrzyżowanie, zmiana świateł. Jeden z kierowców zdecydowanie rusza spod sygnalizatora, drugi, choć jest za późno, próbuje przemknąć przed pojazdami. Szczęk blach, sypie się szkło. Samochód sprawcy stłuczki ma zniszczony cały bok, auto drugiego uczestnika stoi z urwanym zderzakiem i stłuczonymi lampami.

To samo skrzyżowanie. Jeden z kierowców, widząc żółty sygnał, gwałtownie hamuje. Kierowca za nim nie jest na to przygotowany – był pewien, że przejedzie za poprzedzającym go pojazdem. Na wyhamowanie jest zbyt późno, ominięcie nie wchodzi w rachubę. Następuje jedynie odruchowa reakcja kierownicą i samochód sprawcy z dużym impetem wbija się lewym przednim narożnikiem w prawy tylny narożnik stojącego przed nim auta. Najważniejsze, że żaden z jadących nie ucierpiał.

To samo miejsce, ale dwa różne scenariusze i zupełnie inne uszkodzenia samochodów. Gdy opuszczą warsztat po naprawach blacharskich, tylko odpowiednio prowadzone oględziny będą w stanie odkryć prawdę o ich przeszłości. Na pierwszy rzut oka nawet fachowiec może nie rozpoznać, co przy nich robiono. Ale profesjonalny przegląd wykaże niezbicie, że kupno jednego z aut po pierwszej z opisanych kolizji nie niesie za sobą żadnego większego ryzyka. Wystarczy pogodzić się z pokłosiem zwykłej stłuczki, czyli wymienianymi drzwiami, nową szybą boczną, wyklepanymi i szpachlowanymi błotnikami albo z wymienianym zderzakiem, prostowanym wzmocnieniem przedniego pasa i nieoryginalnymi reflektorami.

Auta z drugiego wypadku, zwłaszcza po naprawach w nieautoryzowanym warsztacie, mogą wykazywać usterki niebezpieczne w dalszej eksploatacji. Przy tego typu kolizji może być naruszona nie tylko cała struktura nadwozia, ale również geometria podwozia. Możemy mieć do czynienia z takim naruszeniem przedniej lub tylnej osi, że samochód zacznie zostawiać cztery ślady. To pierwszy krok do tragedii na śliskiej nawierzchni. A przecież na rynek wtórny trafiają samochody po jeszcze poważniejszych kraksach, powszechnie nazywanych „dzwonami". W tym również takie, które mają za sobą zderzenia czołowe czy dachowanie.

Wachlarz pomysłów polskich blacharzy jest wręcz niewyczerpany. Składanie jednego auta z trzech innych to tylko jeden z bardziej spektakularnych zabiegów. Kto nie wierzy, niech odwiedzi profesjonalne centrum diagnostyczne, w którym bada się używane samochody przed transakcją lub po zakupie. Są tam takie smaczki, jak osie przednich kół rozmijające się o kilka centymetrów, płyty podłogowe zdecydowanie krótsze o oryginału albo zawieszenia, w których ani jeden parametr geometrii nie zgadza się z danymi fabrycznymi. Zagrożenie natrafienia na „bity" pojazd jest tak duże, że do zakupu trzeba się naprawdę odpowiednio przygotować.

Dobrze, gdy sami znamy się na rzeczy, a do dyspozycji pozostaje jeszcze wiarygodna i w pełni sprawdzalna dokumentacja z warsztatu obsługującego pojazd. Jeśli nie mamy doświadczenia ani wiarygodnych dokumentów, sięgnijmy po poradę eksperta, najlepiej zawodowego rzeczoznawcy. Nie baczmy przy tym na koszty, bo życie nie ma ceny.

Powypadkowej przeszłości auta nie należy lekceważyć. Jeśli sprzedawca informuje o niej, trzeba podjąć decyzję o zakupie lub odstąpieniu od transakcji na podstawie oględzin potwierdzających dostarczone informacje. Jeśli kupimy auto, znając jego stan i akceptując cenę, musimy liczyć się z konsekwencjami. Przy odsprzedaży kolejny nabywca będzie musiał być poinformowany przez nas o naprawach powypadkowych, a cena będzie musiała uwzględniać wcześniejsze uszkodzenia. Nie dziwmy się, gdy kolejny nabywca będzie dokuczliwie podejrzliwy, podobnie jak my w momencie kupna.

Jak szukać wad? Kilkuletni samochód nigdy nie ma lakieru, który wygląda jak fabrycznie nowy. Lakier powinien mieć naturalne zmatowienie wynikające z procesu użytkowania. Najlepiej oglądać nadwozie z różnych stron i pod różnym kątem. Wówczas powstaje możliwość wychwycenia różnic w odcieniach koloru na różnych częściach karoserii. Dodatkowo, przy pomocy prostego przyrządu można zbadać równomierność powłoki lakierniczej na samochodzie. W ten sposób można zlokalizować miejsca szpachlowane przed lakierowaniem. Na dużych powierzchniach – takich jak dach, pokrywa silnika czy poszycie drzwi – trudno ukryć pofałdowanie blach, czyli pozostałość po blacharskich procesach naprawczych. Na pofałdowane miejsca, np. na progach, stosuje się różne wyklejki ozdobne, kamuflujące stan blach. Takie ozdoby powinny budzić nasze podejrzenia.

FOT. GETTY IMAGES

**Najłatwiej dostępnym i najtańszym „pomocnikiem" jest magnetyczny tester do sprawdzania grubości lakieru. Na pomoc można też liczyć ze strony rzeczoznawców samochodowych. Informacje o samochodzie można uzyskać w dobrze wyposażonej stacji obsługi**

## Wśród aut używanych, które można znaleźć na polskim rynku, jest wiele takich, które lepiej omijać szerokim łukiem

eprasa.pl 94825c707c

▶ ARCHEO

Od procesu zbrodniarza wojennego Alberta Forstera, przez akcję ratunkową GOPR-u w Tatrach, przez ofiary grzybowych pomyłek, które trafiły do lubelskiego szpitala – m.in. o tym pisały przed laty gazety **22 sierpnia**

# Z NASZYCH STRON

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

Kurier Lubelski nr 194, 22.08.1996

❑ Sześć osób trafiło na toksykologię ❑ Stan dwóch jest bardzo ciężki

## Muchomor zaatakował

**W oddziale toksykologii Wojewódzkiego Szpitala Zespolonego im. Jana Bożego w Lublinie przebywa sześć osób z powodu zatrucia grzybami. Stan dwóch z nich lekarz dyżurny określił wczoraj jako bardzo ciężki.**

- Te dwie osoby na pewno zatruły się muchomorem sromotnikowym. Pozostali znajdują się pod obserwacją, lecz prawdopodobnie także przyczyną zatrucia był muchomor - poinformowano nas.

Pierwsze w tym roku ofiary grzybowych pomyłek pochodzą z okolic Lublina. Są to osoby młode i w średnim wieku. Najprawdopodobniej zjadły muchomora myląc go, jak to zwykle w takich sytuacjach bywa, z kanią, gąską lub pieczarką.

Przypominamy zatem, że wybierając się do lasu na grzyby należy zbierać tylko te, co do których jesteśmy pewni iż są jadalne. Najpewniej jest zbierać grzyby z sitkiem, a nie z blaszkami pod kapeluszem, gdyż wśród nich nie ma śmiertelnie trujących. W razie wątpliwości uzbierane w lesie grzyby można sprawdzić w stacjach sanepidu; w Lublinie przy ul. Pielęgniarek 6 (koło kościoła na Poczekajce) i ul. Uniwersyteckiej 12 działają punkty poradnictwa grzybowego. Tam eksperci ocenią, czy wśród nich nie ma trujących muchomorów.

1996

Dziennik Zachodni nr 230, 22.08.1946

Przed procesem gauleitera Gdańska

## Foerster osadzony w więzieniu mokotowskim

1946

Warszawa (PAP). Sprowadzony ostatnio do Polski zbrodniarz wojenny Albert Forster, osadzony został w więzieniu mokotowskim. Rozprawa przeciwko niemu odbędzie się jesienią przed Najwyższym Trybunałem Narodowym.

Albert Forster był gauleiterem Gdańska w tym samym czasie, w którym Artur Greiser pełnił funkcje prezydenta senatu gdańskiego. W dniu 23 sierpnia 1939 r. Greiser, na polecenie Berlina, przeprowadził uchwałę senatu, mocą której Forster został mianowany „głową państwa" gdańskiego. Było to jawne pogwałcenie Traktatu Wersalskiego i zawartych umów. Przez nominację tę wszystkie władze w Gdańsku podporządkowane zostały partii hitlerowskiej.

Gdy w dniu 1 września 1939 r. wojska niemieckie wkroczyły do Gdańska, generał von Brauchitsch specjalną proklamacją zatwierdził Forstera na stanowisku szefa administracji cywilnej. Pełniąc funkcje gauleitera i namiestnika Rzeszy w prowincji pomorskiej utworzonej z ziem polskich, Forster, krwawy zbir hitlerowski, był inspiratorem i twórcą metod najpotworniejszej eksterminacji ludności polskiej. Za wszystkie swoje zbrodnie odpowie przed sądem.

Dziennik Popularny nr 190, 21-22.08.1976

## Karp olbrzym złowiony w Narwi

Kierowca z łomżyńskiego oddziału PKS — Tadeusz Surdyn wędkując na Narwi złowił karpia o wadze blisko 9 kg. Walka rybaka z ogromnym karpiem trwała ponad godzinę.

1976

Gazeta Krakowska nr 198, 22.08.1966

## GOPR uratował znowu dwóch taterników

ZAKOPANE (PAP)

Lekarz medycyny doświadczony taternik Jacek Grzbiela z Katowic oraz jegi młodszy brat inżynier-elektryk Czesław Grzbiela z Bielska wybrali się na południowy filar Koziego Wierchu w Tatrach.

Podczas wspinaczki starszy brat odpadł od ściany, poleciał w kierunku przepaści ok. 40 m i zawisnął na linie i hakach asekuracyjnych. Spadając taternik doznał złamania nogi i ogólnych potłuczeń. Uwięzionych na pionowej ścianie braci uratował GOPR. Akcja trwała całą noc z piątku na sobotę. Starszego brata odwieziono do szpitala; młodszy wyszedł z przygody bez szwanku. Akcją kierował Michał Gajawski — jeden z najbardziej zasłużonych ratowników GOPR.

1966

Głos Pomorza nr 195, 22.08.1986

1986

Spółdzielnia Kółek Rolniczych w Gościnie posiada 36-hektarowy sad. W tym roku jest tu urodzaj i codziennie zrywa się po kilkaset kilogramów jabłek, a także — w mniejszych ilościach gruszek. Część zbiorów sprzedawana jest RSOP w Kołobrzegu, odbiorcami są także domy wczasowe i kołobrzeskie sanatoria. Jak nas poinformował kierownik zespołu gospodarstw RSP **Zbigniew Lesiak** — SKR w Gościnie dysponuje jeszcze dużą ilością jabłek w dobrym gatunku, które może sprzedać odbiorcom indywidualnym i zbiorowym po stosunkowo niskich cenach. **(pat)**

Dziennik Bałtycki nr 200, 22.08.1956

## Już wkrótce będzie można nabyć brakujące podręczniki

Za kilkanaście dni rozpoczyna się nowy rok szkolny. W gdańskich „Domach Książki", jak co roku o tej porze, panuje ożywiony ruch i gwar; ścisk przy ladach, ogonki do kas, ożywione twarze dzieci i pytania, pytania, pytania,.. „Proszę pani, czy są książki do klasy V?", „Proszę pani czy jest „Mowa polska"? „Proszę pani kiedy będzie...?".

Wszystkim, którzy zadają to ostatnie pytanie podajemy do wiadomości, że **do 1 września ukaże się „Historia"** — Baranowskiego (klasa IV), **do 10 września „Mowa polska"** (klasa III), **„Historia nowożytna"** — Jefimowa, **„Język rosyjski"** (klasa IX) i **„Russkaja litieratura"** — Gałeckiego (klasa XI). **Do 30 września** ukaże się jeszcze **„Historia"** — Kwaśniewicza (klasa VII), a do 15 października **„Historia Polski"** Kormanowej i **„Historia nowożytna"** Gałkina.

Natomiast takie podręczniki, jak drugi zeszyt „Ćwiczeń elementarnych", „Historia literatury polskiej" Matuszewskiego i „Antologia do historii literatury" ukażą się dopiero w grudniu, gdyż będą one potrzebne uczniom w II półroczu. **(b)**

1956

FEDERACJA BIBLIOTEK CYFROWYCH

eprasa.pl 94825c707c

▶ ŚWIAT WOKÓŁ NAS

Obecnie młode pary częściej rozpoczynają wspólne życie już przed ślubem, posiadając większość podstawowego wyposażenia. W efekcie **potrzeba obdarowywania rzeczami jest znacznie mniejsza niż kiedyś**

# ZROZUMIEĆ DZIŚ

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

FOT. 123RF

**Pieniądze w kopercie plus drobny upominek – to najczęściej wybierają bliscy i świadkowie jako prezent ślubny. Gotówka pozwoli np. pokryć wydatki związane z weselem, a upominek będzie pamiątką na lata**

Polacy zostali zapytani o to, jaki prezent najlepiej wręczyć młodej parze, gdy jest się świadkiem lub członkiem najbliższej rodziny.

### Koperta + upominek

Najwięcej osób wskazało pieniądze w kopercie plus drobny upominek – 41,3%. Tak wykazało badanie opinii publicznej, na podstawie którego powstał raport pt. „Ślubne prezenty Polaków. Trendy 2026". Dr Dorota Tokarska z Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego (KUL) zastrzega, że badanie było przeprowadzane wśród potencjalnych gości, więc jego wyniki nie mogą być odnoszone do oczekiwań młodej pary.

– Świadkowie i najbliższa rodzina zwykle w jakimś stopniu znają potrzeby i upodobania młodej pary. Wiedzą, z jakimi wydatkami będą musieli zmierzyć się po rozpoczęciu wspólnego życia. Wiedzą też, z jakimi kosztami wiąże się przygotowanie przyjęcia, stąd preferowana jest właśnie gotówka. Natomiast drobnym upominkiem chcą zaznaczyć swoją obecność w tym dniu – komentuje dr Dorota Tokarska.

Popularność połączenia gotówki z drobnym prezentem to, zdaniem Piotra Bieli z firmy Briju (biżuteria i zegarki), dowód na to, że wobec świadków i najbliższej rodziny respondenci mają nieco inne oczekiwania niż wobec pozostałych gości weselnych. Z jednej strony liczy się praktyczny wymiar prezentu, czyli wsparcie finansowe, które daje parze młodej swobodę w dysponowaniu środkami. – Z drugiej strony badani oczekują od najbliższych czegoś więcej niż samej wartości materialnej. Drobny upominek pełni funkcję symboliczną – pokazuje zaangażowanie, podkreśla wyjątkowość relacji i sprawia, że prezent nabiera bardziej osobistego charakteru. Wynik ten sugeruje również, że w przypadku najbliższego otoczenia ważny jest zarówno aspekt praktyczny, jak i emocjonalny – dodaje.

Z kolei zdaniem Dominiki Rossy z Uniwersytetu WSB Merito część z nas wciąż potrzebuje opakowania dla transakcji finansowej. Symboliczny drobiazg nie zmienia wartości prezentu ekonomicznie, ale nadaje mu dodatkowe znaczenie. To jak wysłanie sygnału, że nie tylko dokonano zapłaty, ale pomyślano też o młodej parze, a ślad po tej myśli może być pamiątką na lata.

### Gotówka czy karta podarunkowa

Z punktu widzenia 32,9% Polaków idealnym prezentem są wyłącznie pieniądze w kopercie, zaś pomysł wręczenia karty podarunkowej znajduje uznanie tylko u 6,1% badanych. Wysoki poziom wskazań samej gotówki Piotr Biela odczytuje jako przejaw tego, że została ona w dużej mierze znormalizowana jako pełnoprawny prezent ślubny. – Jeszcze kilkanaście lat temu częściej można było spotkać się z przekonaniem, że samodzielna koperta jest rozwiązaniem mało osobistym. Dziś coraz więcej osób postrzega ją jako najbardziej praktyczną i pożądaną formę wsparcia. Młode pary często mają już urządzone mieszkania, samodzielnie podejmują decyzje zakupowe i wolą otrzymać środki finansowe niż przedmioty, które mogą okazać się nietrafione. Wynik wskazuje, że współczesne podejście do prezentów ślubnych jest w dużej mierze podporządkowane użyteczności – uzupełnia ekspert z Briju.

Pewną popularność kart podarunkowych jako prezentu od świadków lub bliskiej rodziny Dominika Rossa tłumaczy tym, że voucher prezentowy daje iluzję wolności w cudzych ramach.

– Gotówka może mentalnie trafiać do puli rachunków bieżących, karta zaś – do puli przyjemności i zachcianek – wyjaśnia Dominika Rossa.

### Prezenty rzeczowe lub biżuteria

Prezenty rzeczowe, elektronika i biżuteria łącznie uzyskały mniej niż 10% wskazań. Piotr Biela podkreśla, że wyniki wskazują na bardzo wyraźne ograniczenie znaczenia tradycyjnych prezentów rzeczowych, choć niekoniecznie na ich całkowite zniknięcie. Jeszcze niedawno sprzęt AGD, zastawy stołowe czy wyposażenie domu były jednymi z najpopularniejszych prezentów ślubnych.

– Obecnie młode pary częściej rozpoczynają wspólne życie już przed ślubem, posiadając większość podstawowego wyposażenia. W efekcie potrzeba obdarowywania rzeczami jest znacznie mniejsza niż kiedyś. Badanie pokazuje, że współczesne wesela coraz bardziej opierają się na wsparciu finansowym niż na kompletowaniu wyposażenia gospodarstwa domowego – dodaje ekspert.

Biżuterię wskazało 1,8% Polaków. Dr Dorota Tokarska z KUL zauważa, że w Polsce jest ona częściej wskazywana jako prezent świąteczny czy urodzinowy niż weselny.

## Blisko trzy czwarte Polaków uważa, że gotówka jest najlepszym prezentem ślubnym od świadków i najbliższej rodziny

eprasa.pl 94825c707c

▶ FOTO

W niedzielę, 31 sierpnia 2014 roku **na Starym Rynku w Poznaniu około 200 gitarzystów zagrało wspólnie** rockowy przebój „The Passenger" Iggy'ego Popa. Happening odbył się w ramach siódmej edycji festiwalu Akademia Gitary

FOT. ROBERT WOŹNIAK

# 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 94825c707c

▶ SPORT

Wciąż pozostaje najmłodszą w historii polskiego sportu złotą medalistką olimpijską i najmłodszą mistrzynią olimpijską w rzucie młotem pań. **Gdy sięgnęła po najwyższe sportowe trofeum w Sydney, miała niespełna 18 lat**!

# LIGA MISTRZÓW

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

# DZIEWCZYNA, KTÓRA RODZI SIĘ RAZ NA KILKA DEKAD

**Kamila Skolimowska**
Ur. 4 listopada 1982 r. w Warszawie, zm. 18 lutego 2009 r. w Vila Real de Santo António. Polska lekkoatletka uprawiająca rzut młotem, złota medalistka igrzysk olimpijskich w 2000 r. w Sydney

29 września 2000 roku, Igrzyska XXVII Olimpiady w odległym Sydney. Finałowy konkurs: 3. kolejka i bajeczne 71 metrów i 16 centymetrów. „Stadium Australia" zamarło. Niespełna 18-letnia dziewczyna z Polski wygrywa bezapelacyjnie z rekordem olimpijskim, rekordem świata juniorów i rekordem kraju! Kamila Skolimowska – bo o niej mowa – liczyła sobie wówczas 17 lat i 331 dni.

Jedna z faworytek tego konkursu, rekordzistka i mistrzyni świata (w 1999 roku w Sewilli, rzut młotem w wykonaniu kobiet zadebiutował wtedy na MŚ), Rumunka Mihaela Melinte, została wycofana przed zawodami z powodu pozytywnego wyniku testu antydopingowego, który został przeprowadzony w czerwcu 2000 roku podczas mityngu w Mediolanie.

W Sydney srebrny medal wywalczyła kontrowersyjna Rosjanka Olga Kuzienkowa – 69,77 m, a brązowy Niemka Kirsten Klose z domu Münchow – 69,28 m, bijąc rekord kraju.

Przed igrzyskami „Kama" miała na koncie złoty medal mistrzostw Europy juniorów (1997 r., Lublana), licząc sobie 14 lat i 264 dni, oraz złoty medal mistrzostw świata juniorów młodszych, czyli kadetów (1999 r., Bydgoszcz).

Zanim Kamila Skolimowska – rodowita warszawianka – trafiła do rzutu młotem, próbowała swoich sił w podnoszeniu ciężarów, wioślarstwie i... siatkówce. Jej tata Robert to znany sztangista, brązowy medalista mistrzostw świata (1986 r., Sofia) w wadze superciężkiej (przegrał wówczas z Bułgarem Antonio Krystewem i Niemcem Manfredem Nerlingerem – późniejszym wicemistrzem olimpijskim).

Mama, Teresa Wenta, rzucała dyskiem (m.in. Zawisza Bydgoszcz), wujek, Edward Wenta, pchał kulą 19,65 m, a brat Robert junior rzucał młotem (65,54 m to jego rekord życiowy).

W 1996 roku, wspólnie z braciszkiem, odwiedziła obiekty stołecznej Legii, gdzie zainteresowała się rzutem oszczepem. Na jej drodze pojawił się Zbigniew Pałyszko, którego syn, Maciej, przymierzał się do rzutu młotem. Na pierwszym treningu rzuciła 27 metrów...

Przełomowym momentem okazały się mistrzostwa Polski rozgrywane 21 czerwca 1996 roku w Pile. Niespełna 14-letnia wówczas Kamila rzutem na odległość 47,66 m zdobyła złoty medal w kategorii seniorek i ustanowiła nowy rekord kraju, pokonując wiele starszych koleżanek (m.in. Agnieszkę Pogroszewską i Jolantę Borawską). Miała zaledwie 13 lat i 229 dni...

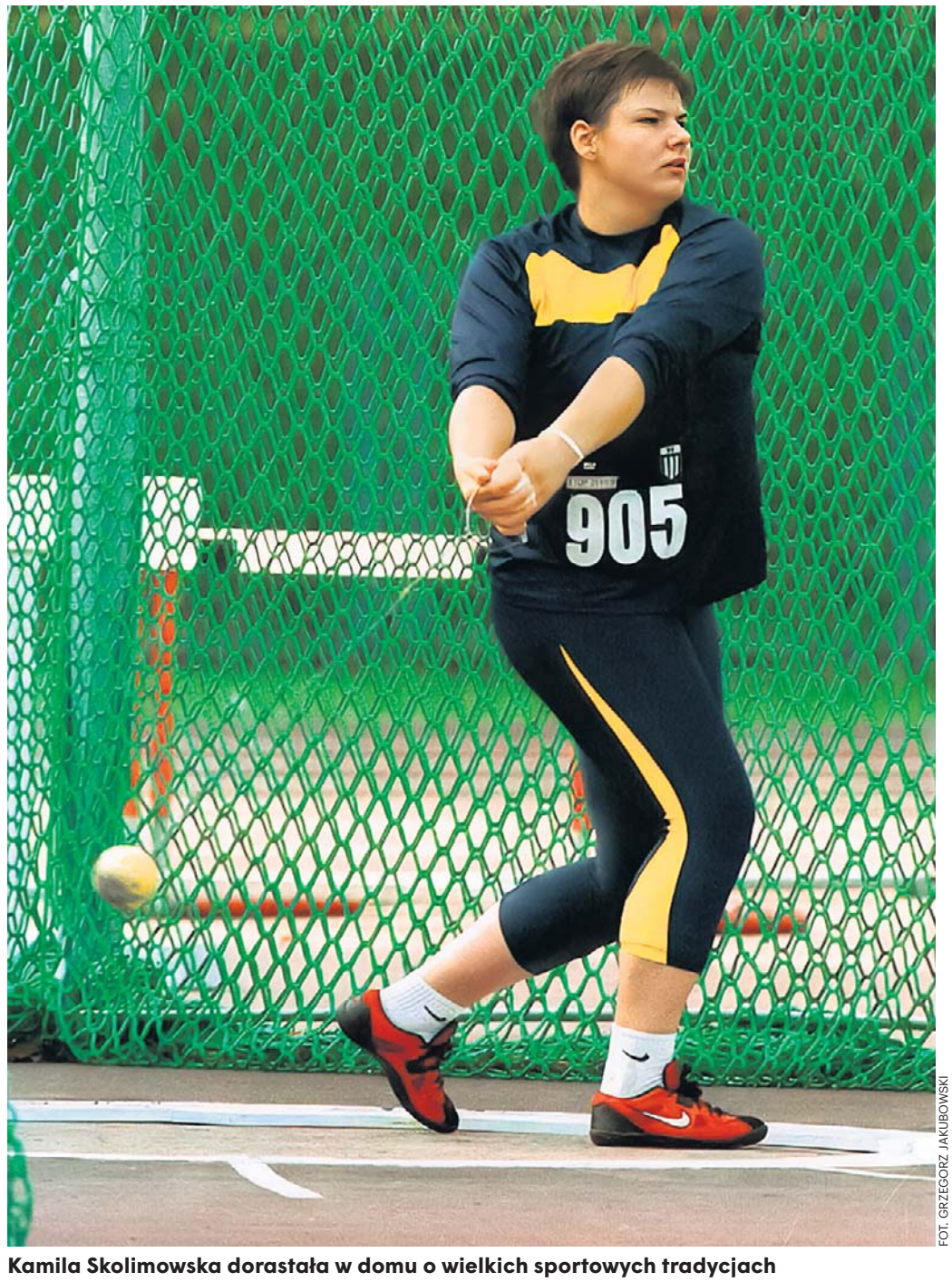
Motto, jakim w całym swoim życiu kierowała się Kamila, brzmiało: „Uwierz, że to, co trudne, kiedyś prostsze będzie!".

Po ukończeniu Zespołu Szkół nr 16 im. gen. Sikorskiego przy ul. Sandomierskiej w Warszawie i zdanej maturze zdecydowała się na podjęcie studiów licencjackich w Wyższej Szkole Społeczno-Ekonomicznej. Chciała uczyć się dalej i podjęła studia na Wydziale Zarządzania Uniwersytetu Warszawskiego. Pracę magisterską „Metody oceny zdolności kredytowej i jej zabezpieczeń" obroniła w 2005 roku. W planach miała studia doktoranckie...

W lutym 2004 roku Kamila zdecydowała, że odejdzie z klubu Warszawianka i przeniesie się do Gwardii Warszawa. W związku z tym, że był to klub policyjny, Kamila mogła starać się o etat w policji. Szkolenia odbyły w Legionowie; po ich zakończeniu pracowała w oddziale prewencji w Iwicznej pod Piasecznem, w randze sierżanta.

„Kamy" już z nami nie ma. Zmarła nagle 18 lutego 2009 roku na zgrupowaniu polskich lekkoatletów w Vila Real de Santo António w Portugalii. Przyczyną śmierci był zator tętnicy płucnej. Pogrzeb odbył się 26 lutego 2009 roku. Prochy Kamili spoczęły w grobie przy Alei Zasłużonych Cmentarza Wojskowego na warszawskich Powązkach.

**Paweł Wiśniewski**




FOT. GRZEGORZ JAKUBOWSKI

**Kamila Skolimowska dorastała w domu o wielkich sportowych tradycjach – zarówno bliższa, jak i dalsza rodzina czynnie uprawiała wiele dyscyplin sportowych**

eprasa.pl 94825c707c

▶ KSIĄŻKI

● **Biografia braci Grimm, twórców słynnych bajek, m.in. „Królewna Śnieżka", „Kopciuszek", „Czerwony Kapturek"** ● Życie Jacoba i Wilhelma było diametralnie różne od napisanych przez nich bajek ● **Nie brakowało w nim politycznych zwrotów i dramatycznych zdarzeń**

*trzykropek*

W 1837 roku, w wieku siedemdziesięciu jeden lat, zmarł Wilhelm IV, król Wielkiej Brytanii, Irlandii i Hanoweru. W Anglii na tron wstąpiła jego bratanica Wiktoria, która dopiero co osiągnęła pełnoletność, i od razu zapewniła, że we wszystkich sprawach będzie polegać na mądrości parlamentu.

W Królestwie Hanoweru zaś w czerwcu koronę przejął książę Cumberland, ledwie o pięć lat młodszy od zmarłego króla i swojego rodzonego brata, i przyjął imiona Ernest August. Nowy władca już pierwszego dnia po przybyciu do Hanoweru odroczył zaplanowane posiedzenie stanów.

W lipcu ogłosił, że nie czuje się związany konstytucją państwa ustanowioną w 1833 r., a decyzję tę uzasadnił koniecznością sprawdzenia, czy nie należy tego zmienić bądź całkowicie go znieść i zastąpić obowiązującą wcześniej ustawą zasadniczą. Wynikiem takiego „sprawdzania" stał się wydany 1 listopada 1837 roku królewski dekret, w którym znalazł się następujący zapis: „Dotychczasowa państwowa ustawa zasadnicza zostaje niniejszym przez nas uznana za zniesioną". A z tego „samo z siebie" wynikało, że „wszyscy słudzy królewscy [...] są całkowicie zwolnieni z przysięgi złożonej na tę konstytucję".

Tajemnicą poliszynela było, że nowy król to zajadły przeciwnik liberalizmu, a do tego awanturnik i intrygant. Zresztą, odkąd sprowadził się do Berlina w 1819 roku, utrzymywał ścisłe kontakty z przywódcami pruskiego ultrakonserwatyzmu. Wcześniej, w 1815 roku, ożenił się z Fryderyką, księżniczką Meklemburgii-Strelitz i siostrą zmarłej w 1810 roku królowej Prus – Luizy. Opinia publiczna dość wcześnie otrzymała więc poważne ostrzeżenie co do przekonań politycznych przyszłego władcy, a mimo to nikt w kraju nie był przygotowany na taki czyn jak złamanie konstytucji.

Decyzja króla wywołała konsternację w całym kraju, zwłaszcza na Uniwersytecie w Getyndze, ale ostatecznie swój sprzeciw wobec rozporządzenia zgłosiło tylko siedmiu profesorów. Uczynili to 18 listopada 1837 roku w piśmie skierowanym do urzędu nadzorującego uczelnię, czyli do Wysokiego Królewskiego Kuratorium Uniwersyteckiego. Dokument, który stał się później znany jako „Protest Siedmiu z Getyngi", nosił pierwotnie pokorny tytuł Uniżona propozycja kilku członków uniwersytetu krajowego, a jednak zawierał jednoznaczną krytykę decyzji władcy.

Jego sygnatariusze wyrazili opinię, że dekret królewski i zawarte w nim uzasadnienie zniesienia konstytucji z punktu widzenia prawa są nieważne, a oni sami „po gruntownym rozważeniu doniosłości tego przypadku nie mogą dojść do innego wniosku, jak tylko do takiego, że państwowa ustawa zasadnicza [nadal] jest ważna pod względem zarówno struktury, jak i treści". Właśnie z tego powodu podpisani nie mogli „bez narażenia własnego sumienia i w milczeniu dopuścić do tego, by konstytucja – bez możliwości dalszego zbadania i obrony ze strony gremiów do tego uprawnionych – została zniesiona wyłącznie w wyniku decyzji władcy".

Oprócz Friedricha Christopha Dahlmanna (1785–1860), który w 1833 roku osobiście brał udział w tworzeniu konstytucji, a teraz sformułował treść protestu przeciw jej łamaniu, pismo sygnowali: profesor prawa prywatnego i państwowego Wilhelm Eduard Albrecht (1800–1876), biblista i orientalista Georg Heinrich August Ewald (1803–1875), fizyk Wilhelm Eduard Weber (1804–1891), historyk literatury Georg Gottfried Gervinus (1805–1871) oraz Jacob i Wilhelm Grimmowie. Jedynie Ewald – wówczas nadal młody człowiek – był absolwentem Uniwersytetu w Getyndze, pozostali sygnatariusze pochodzili „z zewnątrz" i zostali zatrudnieni na tej uczelni między rokiem 1829 (jak Dahlmann) a 1836 (jak Gervinus). Jednocześnie żaden z wielu miejscowych, zasiedziałych w Getyndze profesorów nie wystąpił w obronie praworządności we własnym kraju.

Wysokie Królewskie Kuratorium Uniwersyteckie udzieliło odpowiedzi siedmiu profesorom w piśmie z 22 listopada. Wykładowców w polubownym tonie poinformowano, że ich zawiadomienie zostało potraktowane jako poufne i nie przekazano go do wiadomości króla. Urzędnicy pisali: „Ponadto pokładamy ufność w prawomyślności Panów, że będą Oni we wszystkich swoich wypowiedziach o rzeczonej istotnej kwestii konstytucyjnej dochowywać najwyższej ostrożności i starannie unikać wszystkiego, co mogłoby zasiewać niepokój wśród studiującej tam młodzieży, gdyż w wyniku nieprzemyślanego wzburzenia ci młodzi ludzie mogliby podjąć działania, które dla nich samych i dla dobra uniwersytetu mogłyby mieć jak najszkodliwsze skutki".

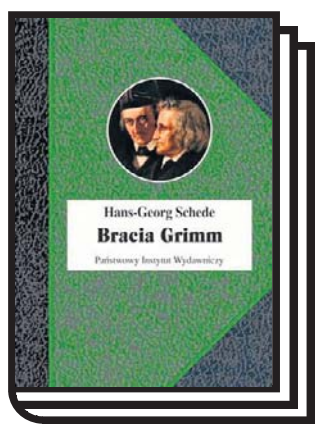
Zanim siedmiu profesorów mogło zareagować na urzędową odpowiedź, sytuacja diametralnie się zmieniła. Złożenie protestu, chociaż nie podano pełnej treści, zostało upublicznione, a informacja ta trafiła na łamy prasy zagranicznej. W obliczu takiego rozwoju wypadków król Ernest August 28 listopada napisał do swojego ministra, barona von Schelego, że należy jak najszybciej podjąć wszystkie niezbędne kroki, by „po części przeciwstawić się rozpowszechnianiu pisma profesorów z Getyngi, a po części wyśledzić, kto stoi za jego ujawnieniem".

Król informował ponadto, że sam dopiero niedawno dowiedział się o wpłynięciu protestu, przy czym odniósł wrażenie, że „ci profesorowie najwyraźniej reprezentują rewolucyjne tendencje w duchu zdrady stanu", a tym samym podlegają „wymiarowi prawa karnego". I nakazał ministrowi działać jak najszybciej, aby w ten sposób dać wszystkim sygnał, że władze są zdeterminowane.

Już nazajutrz von Schele odpowiedział królowi, przedkładając mu podpisane przez siebie rozporządzenie, nakazujące sądowi akademickiemu w Getyndze przesłuchać siedmiu wykładowców, aby pozyskać „mocne przesłanki, a wręcz dowody wskazujące, że to profesorowie sami upublicznili pismo skierowane do kuratorium". Minister przestrzegał króla, by na razie nie podejmował drastycznych kroków przeciwko sygnatariuszom protestu: „Sam się zastanawiałem nad celowością ich aresztowania i przy tak ogromnej wadze tego kroku prawnego – z uwzględnieniem wszystkich skutków, jakie aresztowanie spowodowałoby wśród studentów i obywateli Getyngi, a wręcz całych Niemiec – muszę trwać na stanowisku, że takie pozbawienie wolności, które samo w sobie nie jest już w stanie zapobiec upublicznieniu pisma protestacyjnego, jest bezcelowe i przyniesie szkodę [...]. Ponadto minister von Stralenheim, który właśnie rusza w drogę, informuje mnie, że w Getyndze jest spokojnie, choć w mieście pojawiło się kilka nieistotnych plakatów wzywających do buntu. Jest on także przekonany, że Wasza Wysokość nie powinna pokazywać się obecnie w Getyndze bez odpowiedniej asysty".

Przesłuchanie profesorów z 4 grudnia wykazało, że Dahlmann, Jacob Grimm oraz Gervinus dali tekst protestu do przeczytania znajomym, a parę dni później wysłali kilka kopii do swoich przyjaciół mieszkających za granicą. Przesłuchaniu poddano także kopistę, który zeznał, że Dahlmann wyraźnie zażądał od niego, by „nie przekazywać dalej tej sprawy", czego kopista się trzymał. Pozostali sygnatariusze również nie informowali nikogo postronnego o proteście.

Jakby usprawiedliwiając swoje początkowe zbyt polubowne działania, Wysokie Królewskie Kuratorium Uniwersyteckie zwróciło się 8 grudnia z pismem do króla i zaproponowało, by „wystąpić z kolejnymi sankcjami przeciw profesorowi Dahlmannowi i jego wspólnikom", ponieważ „nie odpowiedzieli oni jeszcze na [...] pismo z dnia 22 poprzedniego miesiąca". Ponadto sugerowało, by rozbić solidarność sygnatariuszy protestu i doprowadzić do podziałów między nimi, a następnie skłonić niektórych z nich do wycofania swojego podpisu. W piśmie do króla wyrażano przekonanie, że nie dadzą się do tego namówić tylko ci, którzy liczą na „status męczenników bronionego przez siebie poglądu". Kuratorium wskazywało również konieczność sporządzenia rzetelnej ekspertyzy prawnej, która rozstrzygnie, czy w razie wydalenia profesorów z uczelni będą oni mogli ubiegać się o odszkodowanie, gdyż „zostali zatrudnieni na mocy przepisów królewskich bezwarunkowo i bez stosownych regulacji dotyczących wypowiedzenia stosunku służbowego".

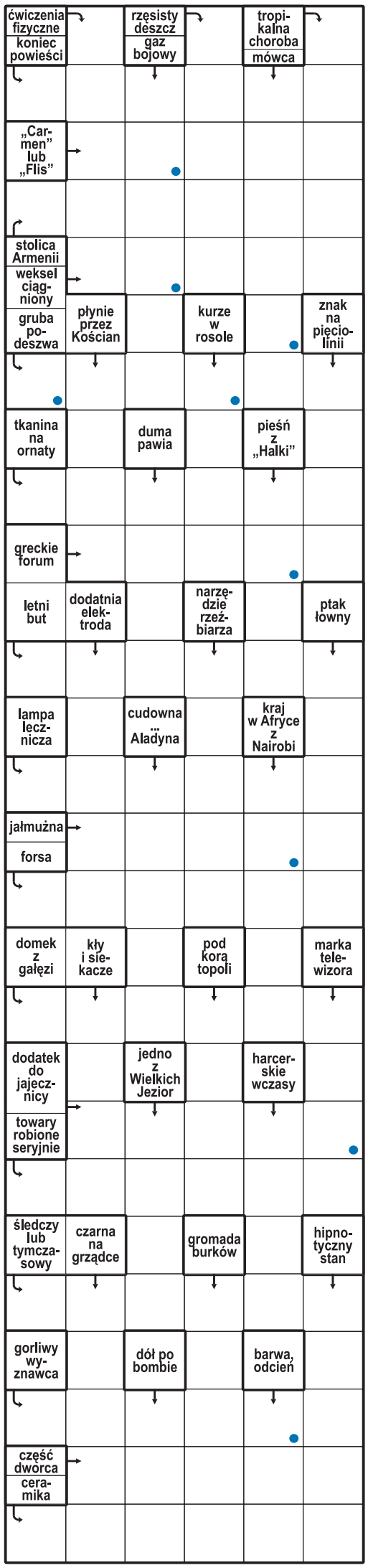



Hans-Georg Schede „Bracia Grimm", tłumaczenie: Eliza Pieciul-Karmińska, wyd. Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 2026

eprasa.pl 94825c707c

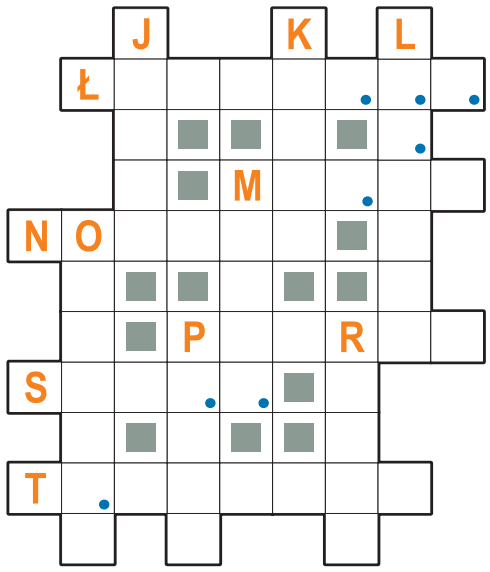
▶ KRZYŻÓWKI

## Krzyżówka panoramiczna



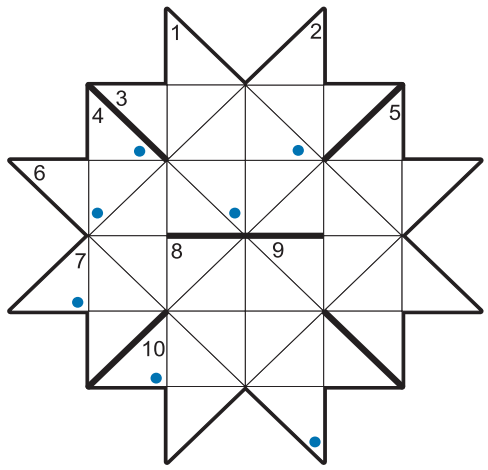

Litery z oznaczonych pól, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

## Alfabetka




**Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.**
**W kolejności przypadkowej:**
– cienki powróz
– Davis lub Mailer
– wypęd owiec na hale
– Herkules, filmowy detektyw
– pies pokojowy
– piłkarze z Lublina
– Władysław, król Polski
– przeciwnik Batmana
– kraj w Afryce z Maseru
– starszy od kapitana
– skrzynia dla nurka
– deserowy w zastawie
– część szpitala

## Krzyżówka mozaikowa

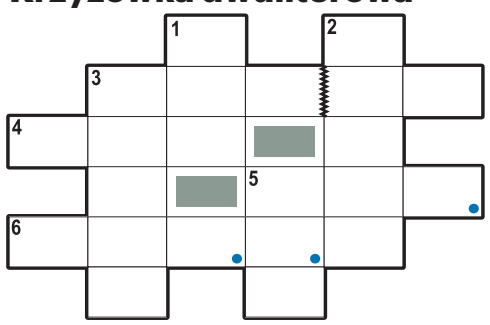


**Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.**

**Poziomo:**
3) filmowy władca małp,
6) uwodziciel, donżuan,
7) roślina na paszę, seradela,
10) dydaktyczna opowieść pisana prozą.

**Pionowo:**
1) obrok dla kasztana,
2) paliwo opałowe,
4) rzymska lub lodowa,
5) ślad po uderzeniu,
8) drewniany budynek,
9) włókno na pończochy.

## Krzyżówka dwuliterowa

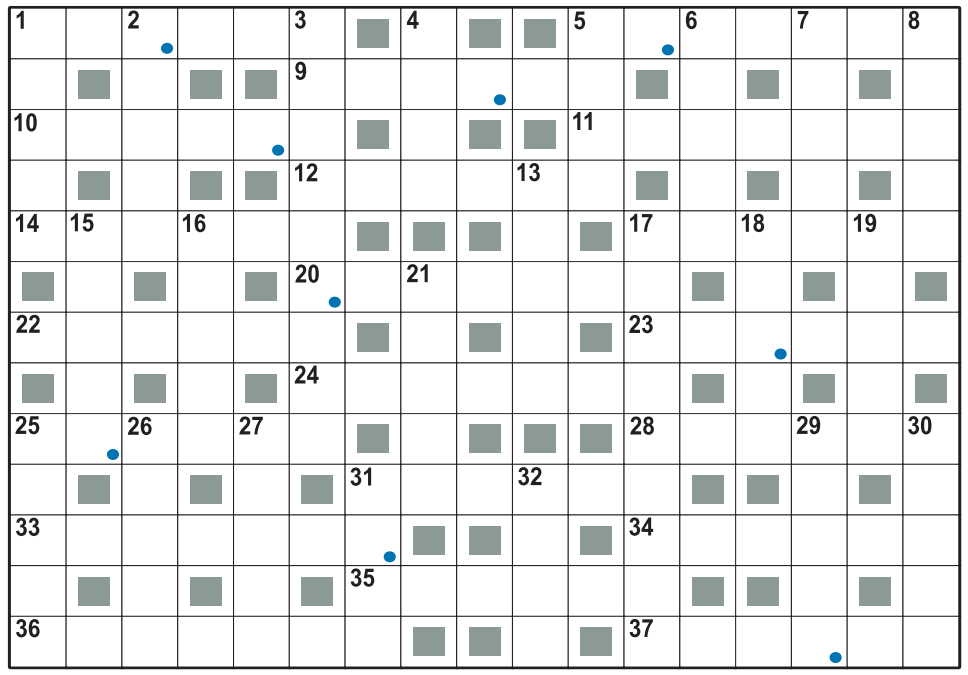


**Pary liter w polach z kropką, czytane kolumnami, utworzą rozwiązanie.**

**Poziomo:**
3) fragment jezdni niewidoczny dla kierowcy,
4) czarne złoto,
5) potrawa z ziemniaków,
6) Barbara, aktorka z filmu „Pensja pani Latter”.

**Pionowo:**
1) forma monopolu,
2) dwulicowa kobieta,
3) ważna linia komunikacyjna,
5) pralka z PRL-u.

## Szkotka



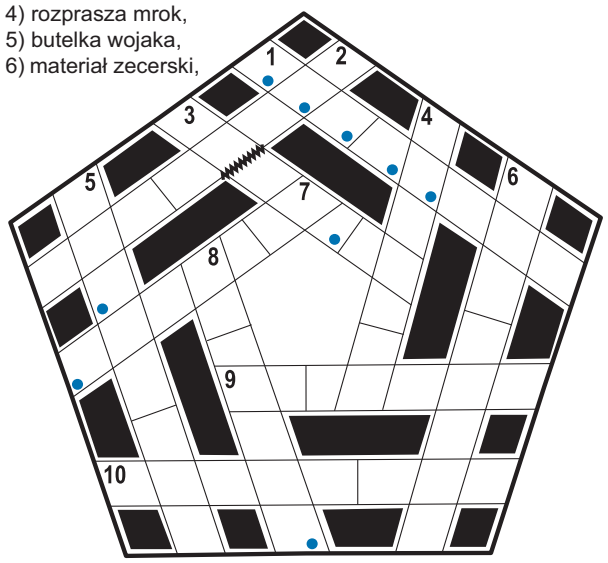
**Do diagramu należy wpisać rzeczowniki pospolite w liczbie pojedynczej, zawierające podane słowa np.: tor – torbacz, stora lub kantor. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.**

**Poziomo:**
1) Sas,
5) mak,
9) war,
10) bat,
11) raj,
12) cer,
14) krab,
17) rafa,
20) ład,
22) Don,
23) pat,
24) mór,
25) ren,
28) lada,
31) staw,
33) bal,
34) por,
35) tar,
36) nur,
37) tan.

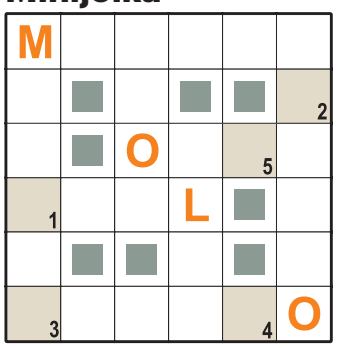
**Pionowo:**
1) ras,
2) bek,
3) karb,
4) wal,
5) jaz,
6) ser,
7) maj,
8) lak,
13) rad,
15) zło,
16) lo,
17) raz,
18) Ate,
19) fara,
21) łom,
25) bus,
26) lon,
27) Ner,
29) oda,
30) kant,
31) kok,
32) rak.

## Krzyżówka pięciokątna

**Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.**
1) młoda dziewczyna, sikorka,
2) portier, odźwierny,
3) opera w Mediolanie,
4) rozprasza mrok,
5) butelka wojaka,
6) materiał zecerski,
7) pustynny, egipski wiatr,
8) ... de Pompadour,
9) oficer marynarki wojennej,
10) pojemnik na listy.

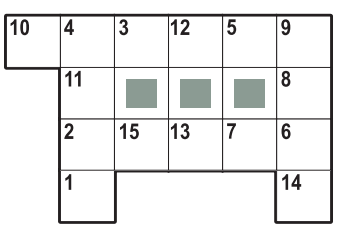


## Minijolka



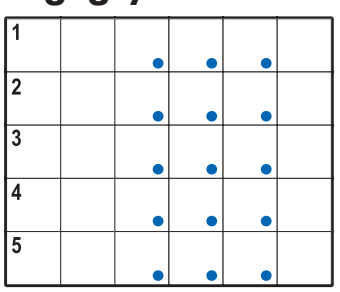

**Litery z pól ponumerowanych od 1 do 5, utworzą rozwiązanie.**
– osoba bliżej nieznana, iksiński
– idea, koncepcja
– Litewski w Lublinie
– gospodarstwo w USA
– samochód z Niemiec
– stolica jak nazwa kraju
– zgina się w nodze
– skała na pomniki

## Szyfr



**Litery z pól od 1 do 15 utworzą rozwiązanie: imię i nazwisko aktorki.**
**Poziomo:**
10) roślina amarylkowata,
2) atrybut aktora.
**Pionowo:**
4) metropolia Togo,
9) trunek o anyżowym smaku.

## Logogryf



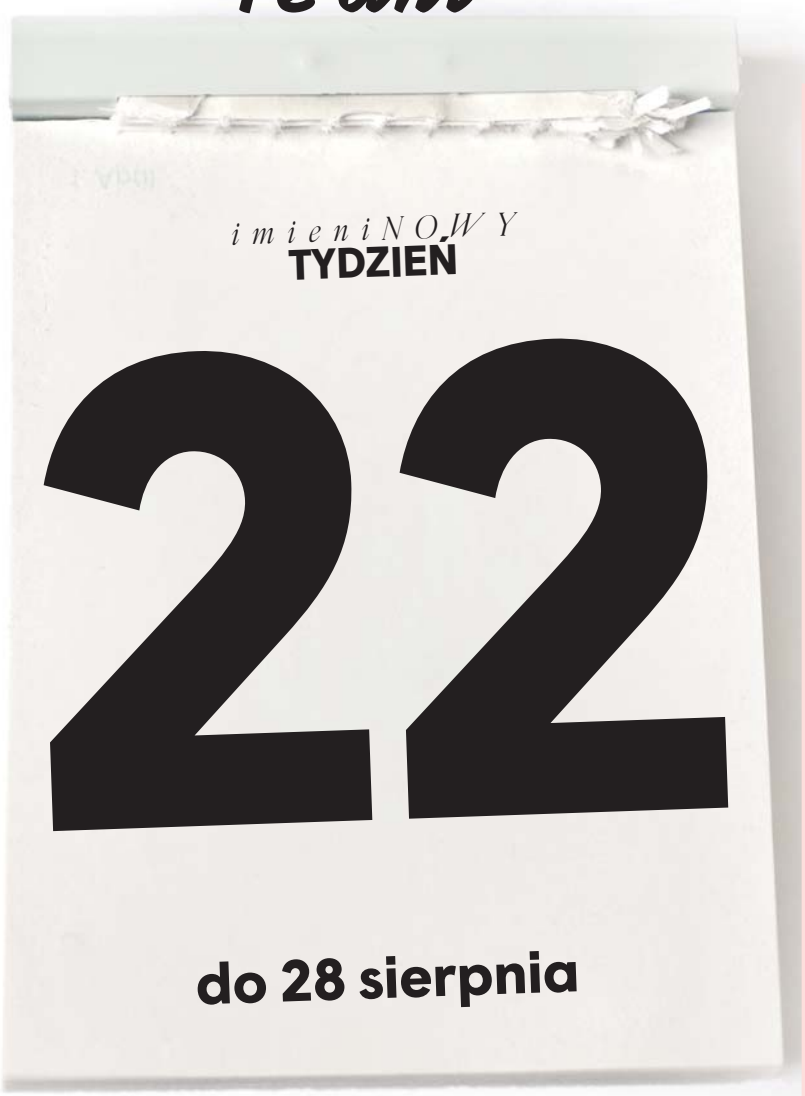
**Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie: imię i nazwisko prezenterki telewizyjnej.**
1) gromada owadów, mrowie,
2) odmiana piłki ręcznej,
3) ... Stone, aktorka,
4) metropolia Rwandy,
5) jednostka ciśnienia.

## Rozwiązania

**Krzyżówka panoramiczna:** prokurent; **alfabetka:** tekstura; **szkotka:** kartoteka; **krzyżówka mozaikowa:** dziewanna; **krzyżówka dwuliterowa:** wianki; **krzyżówka pięciokątna:** dziewanna; **szyfr:** Emilia Krakowska; **minijolka:** morze; **logogryf:** Marzena Rogalska.

eprasa.pl 94825c707c

# Te dni




**IMIENINY OBCHODZĄ**
**22 SIERPNIA:** Cezary, Maria, Filip, Tymoteusz, Jan, Magdalena, Bernard, Bolesław, Joachim, Zygfryd **23 SIERPNIA:** Róża, Apolinary, Jakub, Wiktor, Ireneusz, Maksym, Brygida, Klaudiusz, Feliksa, Walerian **24 SIERPNIA:** Bartłomiej, Bartosz, Jerzy, Joanna, Michalina, Emilia, Patryk, Anita, Halina **25 SIERPNIA:** Patrycja, Luiza, Ludwik, Michał, Tomasz, Grzegorz, Józef, Julian, Elwira, Wincenty **26 SIERPNIA:** Sandra, Aleksander, Maria, Natalia, Joanna, Teresa, Adrianna, Maksymilian, Ireneusz **27 SIERPNIA:** Monika, Cezary, Józef, Małgorzata, Agnieszka, Jan, Piotr, Dominik, Amadeusz, Cezariusz, Marcelin **28 SIERPNIA:** Patrycja, Aleksy, Augustyn, Aleksander, Julian, Feliks, Alfons, Bonifacy, January

**SAMOTNIE PRZEPŁYNĄŁ KAJAKIEM OCEAN ATLANTYCKI**
W środę imieniny będą obchodzić panowie o imieniu Aleksander. To okazja, aby przypomnieć sylwetkę wyjątkowego podróżnika, Aleksandra Doby, który urodził się 9 września 1946 r. w Swarzędzu. Zmarł „śmiercią podróżnika, zdobywając najwyższy szczyt Afryki – Kilimandżaro, spełniając swoje marzenia", 22 lutego 2021 r. na Kilimandżaro w Tanzanii. Doba to najsłynniejszy polski podróżnik, rozsławiony na całym świecie kajakarz i odkrywca. Jako pierwszy samotnie przepłynął kajakiem Ocean Atlantycki z Europy do Ameryki Południowej wyłącznie dzięki sile własnych mięśni. Kajakiem opłynął także Morze Bałtyckie i jezioro Bajkał. Zdobył tytuł m.in. „Podróżnika Roku 2015" magazynu „National Geographic" – dostał go za 167-dniowy rejs kajakiem z Lizbony na Florydę. Był to jego drugi rejs przez Atlantyk.

**CZAS NA SERIALE**

**„PIERWSZA MIŁOŚĆ"**
„Pierwsza miłość" wraca po wakacyjnej przerwie z nowymi odcinkami już od 31 sierpnia o godzinie 18:00 w Polsacie. Co tym razem czeka telewidzów?
Powrót Pawła na dobre odmienił życie Marysi, Kacpra i Julki. Teraz emocje dopiero nabiorą rozpędu. Paweł zrobi wszystko, by odbudować relację z córką i odzyskać zaufanie kobiety, którą wciąż kocha. Marysia będzie desperacko walczyć o utrzymanie swojej rodziny, próbując jednocześnie odnaleźć się w nowej rzeczywistości, w której przeszłość każdego dnia coraz mocniej upomina się o swoje miejsce. Największym przegranym okaże się jednak Kacper. Strach przed utratą żony zacznie zamieniać się w obsesję, a granica między troską, zazdrością i manipulacją okaże się zaskakująco cienka. Czy walcząc o rodzinę, nie doprowadzi do jej rozpadu?
Kiedy wydawać się będzie, że największym problemem bohaterów są uczucia, do Wrocławia dotrze ktoś z kolumbijskiej przeszłości Pawła. Dawne rachunki nie ulegają przedawnieniu, a ich spłata może kosztować znacznie więcej niż pieniądze. Tym razem zagrożeni będą również ci, których Paweł najbardziej chce chronić. Czy zdoła uciec przed światem, który kiedyś omal go nie zniszczył?
Kinga szykuje się do rozwodu z Jankiem i rozpoczęcia nowego życia. Otwiera się na nową znajomość i spędza magiczną noc z nowo poznanym mężczyzną. Emilka będzie próbowała podnieść się po kolejnych życiowych ciosach, samotność okaże się jednak znacznie trudniejszym przeciwnikiem niż przypuszczała. Jedna chwila słabości uruchomi lawinę tragicznych wydarzeń i wywróci świat Emilki do góry nogami. Marta będzie chciała wykorzystać każdą chwilę spędzoną u boku Szymona. Przed nimi jednak najtrudniejsza próba, z jaką kiedykolwiek przyszło im się zmierzyć.

# Notatki na ostatki

## HUMOR z zeszytów

**Chopin już od dawna nie żyje, ale jego muzyka nadal prześladuje wielkich pianistów**

***Wielbłądy wędrują przez pustynię w karnawałach***

**Beniowski zabił sześciu kozaków. Jeden z nich umarł, a inni uciekli**

DO REDAKCJI: ZAINAUGUROWAŁAM Z PRZYJACIÓŁMI SEZON NA ZBIERANIE GRZYBÓW. CHODZENIE PO LESIE BARDZO MNIE RELAKSUJE. POLECAM!

## mamy memy my

FOT. SYLWIA DĄBROWA

### Ponownie zakochany

**● Marcin Prokop pojawił się na okładce „Życia na gorąco". Informatorzy tego magazynu donoszą, że dziennikarz jest zakochany. Kim jest wybranka gospodarza „Dzień Dobry TVN"? To podobno jedna z najbardziej wpływowych kobiet w polskich mediach.**

FOT. SYLWIA DĄBROWA

### Wakacyjny luz

**● Małgorzata Kożuchowska pokazała na Instagramie kilka fotek z wakacji w Portugalii. „Wakacje to dla mnie również odpoczynek od zbytniej dbałości o outfit. To ma być przyjemność, nie obowiązek" - napisała.**

Gazeta Krakowska
www.gazetakrakowska.pl
Redaktor naczelny **Piotr Rąpalski**
Prezes Makroregionu **Dariusz Kołacz**
Redakcja ul. Zabłocie 43A, 30-701 Kraków
**tel. 12 688 85 01**
**sekretariat@gk.pl**
**redakcja@gk.pl**
Reklama/ Ogłoszenia **tel. 12 688 84 44**
Druk Polska Press Oddział Poligrafia 41-203 Sosnowiec Milowice, ul. Baczyńskiego 25a
POLSKA PRESS GRUPA
Wydawca **Polska Press Sp. z o.o.**
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
p.o. Prezes Zarządu Polska Press Grupy **Elżbieta Żuraw**
Redaktor naczelny Polska Press Grupy **Marek Twaróg**
Dyrektor artystyczny **Tomasz Bocheński**
Dyrektor kolportażu **Tomasz Osoliński**
Biuro Konsumenta PPG, e-mail: biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

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

eprasa.pl 94825c707c