Express BYDGOSKI

przy SOBOCIE

Sobota–niedziela, 14–15.03.2026
Nr 61 (11249) • Rok XXXVII
Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)
Nr ISSN 1230-9192 • Nr indeksu 350680

www.expressbydgoski.pl

LUDZIE STR. 4-5

Romuald Lipko zostawił po sobie kolekcję przebojów

Charyzmatyczny lider i główny kompozytor Budki Suflera jest jedną z najważniejszych postaci w historii polskiej muzyki

FOT. PRZEMEK ŚWIDERSKI

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

ZDROWIE • STR. 8-9

Głównym czynnikiem ryzyka rozwoju *zaćmy* jest wiek

PRZYRODA • STR. 16

Anginka to wyjątkowo pożyteczna roślina doniczkowa

ŚWIAT WOKÓŁ NAS • STR. 19

Opieka nad wnukami może realnie służyć mózgowi

Dołącz na facebook.com/express bydgoski

eprasa.pl 99de159160

▶ **NA SYGNALE**

997 Policja | 998 Straż Pożarna | 999 Pogotowie

112 numer alarmowy

Otyłość u dorosłych Polaków. Rosnące zagrożenie dla zdrowia publicznego

Około 56 proc. dorosłych Polaków ma nadwagę lub otyłość, co oznacza nawet 9 milionów osób dorosłych z chorobą otyłościową. Zgodnie z prognozami do 2035 roku choroba otyłościowa będzie dotyczyć ponad 35 proc. dorosłych mężczyzn i 25 proc. kobiet w Polsce. Rozpowszechnienie zbyt wysokiej masy ciała zwiększa się z wiekiem, osiągając maksimum dla kategorii 75-84 lata. W grupie osób w wieku 60-84 lata w Polsce BMI ≥ 25 (czyli nadwagę lub otyłość) w 2025 r. stwierdzono u ponad ¾ mężczyzn i ponad kobiet. Choroba otyłościowa prowadzi do wielochorobowości, utraty sprawności i izolacji społecznej seniorów, a mimo to rzadko jest diagnozowana i leczona. **PAP**

CIESZĘ SIĘ, ŻE MOGŁEM PRZEŻYĆ CZASY, GDZIE BYŁO W POLSCE TRAGICZNIE I DOŻYŁEM CZASÓW, KIEDY JEST FANTASTYCZNIE.

Rafał Rutkowski, aktor, stand-uper

▶ **NIEPORADNIK TATUSIA**

Negocjator

Ktoś młodzieży doniósł, że tata pisemnie się na brak pomocy skarżył. Od rana więc mają dwa życzenia. Żeby ojciec im szmaty donosił i pokazał ile wyświetlenie ma ojcowski donos. Tego ostatniego rodziciel pokazać nie może, ale tłumaczy, że to takie oldskulowe pisanie, na papierze, tam wyników wyświetleń nie ma, nikt lajków nie daje, serduszek nawet nie. A jedyne udostępnienie jest wtedy, jak babcia rodzinie pokaże: o, zobaczcie co ten łamaga tatuś napisał. Ale za to szmaty ojciec dał. I młodzież rowery pucuje. Co prawda za Chiny ludowe ani Młodszy ani Starszy wytłumaczyć nie potrafią po co umyli oponom część z ziemią się stykającą, ale rowery umyte. Tylko ojcowski stoi zakurzony. To znaczy nie z nieużywania, ale ojciec założy, że mknąc jak błyskawica zimowego kurzu od samego powiewu powietrza się pozbędzie... i nic z tego. Nie pozbył się. Młodzież narobiwszy się, do babci bliższej celem nocowania udać się postanowiła. I tu jak należy zapakowała wszystko. Aż Starszy mrugając oczętami jak wzór cnót wszelakich zapytał: a możemy wziąć tablety, żeby sobie pograć? Ojciec, co wrogiem jest grania nadmiernego, zgody jednak nie wyraził.
- No dobrze, to pójdę odnieść - Starszy orzekł jakby nigdy nic. Dopiero po sekundzie orientując się, jak tym stwierdzeniem wdepnął: bo tablety były już w plecakach spakowane. Szczoteczki do zębów nie, ale tablety tak. Wziął się jednak za negocjacje. A jak przeczytam u babci książkę, to będę mógł wziąć tablet do grania?
No jak? Gdy będziesz grał, to czasu na czytanie zabraknie!
- Słusznie. Ale jak mnie tato nagrodą zachęcisz, to czytanie szybciej pójdzie. **Tato**

▶ **NA ZAKUPY**

Wraz ze zbliżającą się wiosną i okresem wielkanocnym sieci handlowe oferują produkty, które pomogą odświeżyć dom i ogród

Biedronka

Praktyczne akcesoria do kuchni

Biedronka przedstawia kuchenne niezbędniki, m.in.: półki i akcesoria do organizacji kuchni, do wyboru: 2-poziomowa półka składana, suszarka do naczyń, kosz podwieszany, organizery naszafkowe, 2 rodzaje, w cenie 19,99 zł za szt., narzędzia i akcesoria kuchenne, do wyboru: tłuczek do mięsa, krajalnica do jajek, wyciskarka do czosnku, zestaw 2 obieraczek, zestaw 2 noży, tarka, korkociąg z otwieraczem do butelek, otwieracz do puszek, za 13,99 zł za szt. lub zest., akcesoria kuchenne, do wyboru: deska prostokątna o wym. 35 × 25 cm, deska prostokątna z uchwytem o wym. 33 × 23 cm, deska owalna o wym. 49 × 18 cm, deska okrągła o śr. 31 cm, zestaw 6 przyborów kuchennych w pojemniku, za 19,99 zł za szt. lub zest.

Lidl

Sprzęty ułatwiające gotowanie

Lidl oferuje funkcjonalne sprzęty kuchenne. Wśród nich m.in.: SILVERCREST robot kuchenny, 600 W, w zest.: misa, hak do ugniatania, ubijaczka i mieszadło, za 169 zł (po aktywowaniu kuponu i zeskanowaniu aplikacji), TEFAL grill kontaktowy OptiGrill, 2000 W, ok. 40,4 × 22,7 × 36,9 cm, pow. grillowania: ok. 30 × 20 cm, regulacja temp. w zakresie 120–270°C, 3 automatyczne programy grillowania: stek, burger i kurczak, za 349 zł, TEFAL szybkowar, 6 L, do wszystkich rodzajów kuchenek, w zest. z koszem do gotowania na parze, 4 funkcje: gotowanie, gotowanie na parze, obsmażanie i duszenie, poziom intensywny oraz delikatny, za 189 zł, a także SILVERCREST elektryczna maszynka do mielenia mięsa, 300 W, w zest.: miseczka do napełniania z popychaczem, 2 tarcze perforowane (7 mm i 5 mm), nasadka do kiełbasy, dysza kebbe w cenie 89 zł za zest. Oferta dostępna od 16.03.

E.Leclerc

Rośliny i dekoracje do ogrodu

E.Leclerc w ofercie proponuje wiele roślin i akcesoriów, które pozwolą przygotować ogród na sezon wiosenno-letni, takie jak: Hibiskus Gasa, don. 13 cm, wys. 35 cm, różne kolory, za 29,99 zł, Chryzantema double Gasa, don. 12 cm, wys. 25 cm, różne kolory, za 9,99 zł, Niezapominajka GMF Group, don. 10 cm, różne kolory, za 5,99 zł, Stokrotka Royal Plant, don. 9 cm, za 3,99 zł, 6-pak – 13,99 zł, Szafirek GMF Group, don. 9 cm, za 4,99 zł, Narcyz – 6,99 zł, don. 10,5 cm, Szafirek/Hiacynt – 9,99 zł, don. 10,5–12 cm. Dodatkowo pachołek solarny Cortina 18 cm, za 9,99 zł, lampa solarna 36,5 cm, różne rodzaje, za 4,99 zł, solar naziemny Cortina 4 szt., za 44,99 zł i kwietnik metalowy rower, 78 × 49 cm, za 129,99 zł.

Hebe

Promocje na kosmetyki i zapachy

W Hebe kupimy mnóstwo kosmetyków i zapachów w promocyjnych cenach. M.in.: CALVIN KLEIN Euphoria woda perfumowana damska, 100 ml, za 159,99 zł, CAROLINA HERRERA Good Girl woda perfumowana damska, 30 ml za 239,99 zł, TOUS Kaos woda perfumowana damska, 100 ml, za 219,99 zł oraz GULF ORCHID Sweet Heaven Tabacco woda perfumowana unisex, 100 ml za 119,99 zł. Oprócz tego PURE ME Re-Balans żel do mycia i demakijażu twarzy, 300 ml, za 24,99 zł, ANNANI esencja kojąco-nawilżająca do twarzy, 125 ml za 49,99 zł oraz DERMIKA Esthetic Solutions przeciwzmarszczkowe serum do twarzy, 30 ml, za 59,99 zł. Oferta do 18.03.

Carrefour

Środki czystości w dobrych cenach

W Carrefourze zaopatrzymy się w środki czystości, takie jak: proszek, żel, kapsułki do prania ARIEL 3,465 kg, 3,15 l, 38–44 szt., za 56,99 zł za opak., odkamieniacz do pralki CARREFOUR EXPERT, 50 szt. za 20,99 zł za opak., proszek do prania firan EVIDUR, 600 g, za 12,99 zł za opak., wybielacz do tkanin ACE, 1 l, różne rodzaje – drugi 40% taniej, perełki do prania LENOR, 270 g, różne rodzaje za 19,99 zł za opak.

▶ **ZDJĘCIE TYGODNIA** KROKUSY W DOLINIE CHOCHOŁOWSKIEJ W TATRACH

PAP/GRZEGORZ MOMOT

eprasa.pl 99de159160

▶ LUDZIE

Pochodzący z wielopokoleniowej rodziny aktorskiej **Mateusz Damięcki** karierę zaczynał jako dziecko. Na swoim koncie ma wiele ról w filmach polskich i zagranicznych oraz serialach. Wyszedł poza szufladkę amanta

PORTRET

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

Od czasów studenckich występuje na deskach teatralnych. Był związany z Teatrem Nowym, Teatrem Współczesnym, Teatrem Syrena oraz z teatrami impresaryjnymi

MATEUSZ DAMIĘCKI

Pochodzi z aktorskiej rodziny i z powodzeniem kontynuuje jej tradycje. Kiedy wydawało się, że ugrzązł w szufladce „amanta", pokazał, że potrafi przejść na ekranie zaskakującą przemianę.

W teatralnych zakamarkach

1. Wychowywał się z młodszą od siebie o cztery lata siostrą Matyldą w czterdziestometrowym mieszkaniu na warszawskim Ursynowie. Jego ojcem był nieżyjący już aktor Maciej Damięcki. Aktorami byli również jego dziadek i babcia od strony ojca – Irena i Dobiesław Damięccy. Nic więc dziwnego, że od urodzenia przyglądał się na własne oczy, jak wygląda ten zawód.

Ojciec dużo pracował i prowadził bogate życie towarzyskie, więc rzadko bywał w domu i zajmował się synem. Często zdarzało się, że zabierał go ze sobą do teatru, kiedy nie miał go z kim zostawić w domu. Tam chłopak penetrował wszystkie zakamarki - od pracowni rekwizytorskiej do pomieszczeń scenografów. Dla małego dzieciaka był to magiczny świat, który rozbudzał jego wyobraźnię.

Uczucie zachwytu

2. Kiedy miał zaledwie pięć lat, w Sali Kongresowej wystawiano „Pastorałkę". Niby był to spektakl bożonarodzeniowy, ale miał współczesne konotacje. I potrzeba było chłopca, który wcieliłby się w małego warszawskiego powstańca. Kiedy ojciec spytał Mateusza, czy nie chciałby go „zagrać", maluch zgodził się ochoczo. Będąc na scenie, doznał uczucia zachwytu, które sprawiło, że pociągnęło go w stronę aktorstwa.

Zaczął więc pojawiać się w telewizyjnych serialach i spektaklach teatralnych. Największym przeżyciem był dla niego występ w cyklu „Matki, żony, kochanki", gdzie jego rodziców grali Jan Englert i Anna Romantowska. Kiedy więc po maturze zjawił się na egzaminie do warszawskiej Akademii Teatralnej, po drugiej stronie stołu miał kolegów z planu, a nie surowych egzaminatorów.

Narodowy bohater

3. Znane nazwisko i aktorskie doświadczenie pomogły mu w szkole. Kiedy jego koledzy z trudem poznawali jak ustawić się do kamery czy w odpowiednim oświetleniu, on miał to już w jednym palcu. Z drugiej strony znane nazwisko sprawiało, że na każdym kroku musiał udowadniać, że naprawdę zasługuje na pochwały. Przykładał się więc do nauki, choć w tym czasie był już tak naprawdę wziętym aktorem.

Pierwszą dorosłą rolę zagrał, mając dziewiętnaście lat. Wygrał casting i został Cezarym Baryką w zrealizowanej z rozmachem ekranizacji „Przedwiośnia". Zadanie nie było łatwe, bo pomimo młodego wieku, musiał się wcielić w zmieniającego się na przestrzeni wielu lat bohatera. Ale wypadł bez zarzutu i z miejsca stał się powszechnie rozpoznawalny.

BT/FOT. PAWEŁ WIŚNIEWSKI

Znane nazwisko i aktorskie doświadczenie pomogły mu w szkole. Kiedy jego koledzy z trudem poznawali jak ustawić się do kamery czy w odpowiednim oświetleniu, on miał to już w jednym palcu

Morderczy trening

4. Po szkole zaczął pracować jak wariat. Grał w teatrze, filmach i serialach. Ponieważ wyrósł na przystojniaka, większość reżyserów postrzegała go jako amanta. Wszystkie gospodynie domowe pokochały go więc jako doktora Radwana z „Na dobre i na złe", a ich córki - za występ w filmie „Kochaj i tańcz", w którym zademonstrował umiejętności zdobyte podczas występów w „Tańcu z gwiazdami".

„Zacząłem być nudny. Także dla samego siebie" – przyznał w końcu w jednym z wywiadów. Wszystko zmieniło się, kiedy reżyser Cyprian T. Olencki powierzył mu rolę kibola Goldena w swej „Furiozie". Mateusz przeszedł morderczy trening i skrajną dietę, ćwiczył sztuki walki i kumulował w sobie agresję, ale po premierze wszyscy byli zachwyceni jego kreacją. Sugestywny występ omal nie przypłacił jednak małżeńskim kryzysem.

Rodzina jest najważniejsza

5. Przystojny i wysportowany aktor nie miał nigdy problemów z kobietami. Ale dopiero związek z gwiazdą Teatru Roma Katarzyną Łaską stał się głośny w mediach. Kiedy Mateusz wyjechał do USA, relacja jednak się posypała. Wtedy aktor poznał tłumaczkę Patrycję Krogulską – i to ją poprowadził do ołtarza w 2010 roku. Dwanaście miesięcy później sielanka zakończyła się rozwodem.

Niedługo później podczas pracy nad nowym spektaklem, Mateusz poznał choreografkę Paulinę Andrzejewską. Tym razem się udało: para wzięła ślub w 2018 roku i do dziś jest razem. Związek przypieczętowały narodziny dwóch synów: Franciszka i Ignacego. „To rodzina jest najważniejsza i w ostatecznym rozrachunku najbardziej liczy się to, z czego oni mnie będą pamiętać" – deklaruje aktor dzisiaj.

eprasa.pl 99de159160

▶ LUDZIE

Trudno wymienić przebój, którego nie musnąłby Romuald Lipko. Zainteresował się muzyką rockową w połowie lat 60. I od razu zaczął dążyć do tego, by wykonywać ją na scenie. Z Budką Suflera spędził na niej kilkadziesiąt lat

(PRZE)ŻYCIE

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

R

Romuald Lipko urodził się w Lublinie w 1950 roku. Dorastał w czasach, gdy o karierze muzycznej można było głównie marzyć, ale rodzice ugięli się i posłali go do szkoły muzycznej, potem muzycznego liceum. W domu nie zawsze było łatwo – ojciec miał wobec niego inne plany.

Ojciec chciał, żebym był kimś poważnym, a ja w głowie miałem tylko muzykę – wspominał po latach. W młodości Lipko nie należał do grzecznych chłopców: Byłem zupełnie innym człowiekiem do czterdziestego roku życia – mówił w jednym z wywiadów.

Utarło się przekonanie, że młody Romek wyleciał z liceum muzycznego za udział w programie telewizyjnym. Chodziło bardziej o to, że zainteresowania nastolatka skręcały w stronę muzyki rozrywkowej. Po latach Lipko przyznał, że wyrzucił go... ojciec Krzesimira Dębskiego:

– Mnie się przydarzyła niecodzienna zupełnie historia, ponieważ mnie z liceum muzycznego w Lublinie wyrzucił ojciec mojego dzisiejszego wspaniałego kolegi Krzesimira Dębskiego, który był dyrektorem szkoły muzycznej w Lublinie i liceum muzycznego. Wyrzucił mnie w '68 roku za uprawianie muzyki rozrywkowej – regulamin nie przewidywał wówczas łączenia dwóch kręgów zainteresowań, czyli muzyki poważnej, jaką się uprawiało w tym liceum, z muzyką rozrywkową. Pan Włodzimierz Dębski usunął mnie w marcu 1968 roku – wspominał Romuald Lipko chociażby w rozmowie zarejestrowanej przez Radio Lublin.

Dlaczego w ogóle Dębski znalazł się w Lublinie? Lwowiak, przeżył rzeź wołyńską, o czym często opowiada Krzesimir, dbający o pamięć o rodzicach. Włodzimierz po wojnie osiadł właśnie w Lublinie, gdzie założył i był pierwszym dyrektorem Państwowej Szkoły Muzycznej II st. im. Tadeusza Szeligowskiego. Właśnie stamtąd wyrzucił przyszłego gwiazdora sceny. Krzesimir Dębski urodził się trzy lata później niż Romuald Lipko.

Od Trampa do Budki

Romuald Lipko muzykował dalej, a uczył się po prostu w liceum ogólnokształcącym. Szkołę średnią muzyczną w klasie trąbki skończył później, już w Radomiu. W latach 70. wciąż grał na klawiszach, komponował, szukał ludzi, którzy podzielą jego pasję. W Lublinie spotkał Tadeusza Nalepę i innych muzyków, którzy inspirowali go do tworzenia. Najpierw powstał zespół Tramp, potem Stowarzyszenie Cnót Wszelakich , który to skład przekształcił się w Budkę Suflera, już z Krzysztofem Cugowskim. Była połowa lat 70.

– Pisanie piosenek to była moja codzienność, mój sposób na życie – mówił Lipko. Jego talent sprawił, że Budka Suflera stała się legendą, a on sam jednym z najważniejszych twórców polskiej estrady.

Pod wodzą Lipki zespół wypracował charakterystyczne brzmienie – bliskie mocnemu rockowi, jakie w tamtym czasie grały zespoły Deep Purple czy Uriah Heep. Była w tym spora zasługa lidera – bo to on wpadł na pomysł, aby wykorzystać rzadko wtedy w Polsce używane klawisze. Dlatego wielkim sukcesem były dwie pierwsze płyty Budki „Cień wielkiej góry" i „Przechodniem byłem między wami".

Romuald Lipko i Krzysztof Cugowski

Historia Budki Suflera stała się tematem niejednej książki. Podobnie rzecz ma się z tym, jak dzisiaj wyglądają relacje Krzysztofa Cugowskiego z pozostałymi żyjącymi muzykami składu. Charyzmatyczny wokalista wystąpił jednak w dokumencie o przyjacielu, z którym przez lata był skonfliktowany. Przyznał, że pogodzili się przed jego śmiercią.

– To była jego inicjatywa. (...) Dowiedziałem się, że on na mnie czeka. Jedenasta w nocy pojechałem do szpitala. On rzeczywiście czekał. (...) Pożegnaliśmy się i pogodziliśmy. Niech spoczywa w spokoju – opowiadał Cugowski przed kamerami produkcji „Romuald Lipko – całkiem zwykły cud" w 2021 roku, rok po śmierci muzyka.

> **Utarło się przekonanie, że młody Romek wyleciał z liceum muzycznego za udział w programie telewizyjnym. Chodziło bardziej o to, że zainteresowania nastolatka skręcały w stronę muzyki rozrywkowej. Po latach Lipko przyznał, że wyrzucił go... ojciec Krzesimira Dębskiego.**

Prawie pół wieku z jedną żoną

Romuald Lipko prawie przez 50 lat był mężem Doroty , którą poznał, gdy mieli po 21 lat. Ślub wzięli po czterech latach. Doczekali się jedynego syna Remigiusza – dziś już zresztą dorosłego mężczyzny, który sam ma córkę.

Gdy Budka Suflera wróciła na listy przebojów z hitowymi krążkami „Nic nie boli, tak jak życie" (1997), „Bal wszystkich świętych" (2000) i „Mokre oczy" (2002), Romuald Lipko zaczął budować gigantyczny dom w Kazimierzu Dolnym . Zarobki muzyków Budki były wtedy absolutnie fenomenalne, a tamten okres śmiało można nazwać złotym.

Budowa domu (a raczej pałacu) trwała dwa lata – to naprawdę szybko, biorąc pod uwagę, że nieruchomość ma dziesięć pokoi (!), basen, no i własne studio nagraniowe. To właśnie tam często nagrywano fragmenty dokumentów o Budce Suflera, bo to Romuald Lipko spinał wszystkich kolegów ze sceny.

Dom pełen wspomnień

Po śmierci Romualda Lipki jego żona przez jakiś czas mieszkała w tym ogromnym domu. Pełno było pamiątek po artyście.

– Goście płaczą, gdy widzą jego studio. Wszystko zostało tak, jak było – opowiada żona Lipki w rozmowie z Radiem Lublin. W domu stały instrumenty, nuty, zdjęcia z tras koncertowych. Nie potrafię tego zmienić. To jest część mnie, część naszego życia.

W 2024 roku dom trafił na sprzedaż za, uwaga, 17 milionów złotych (!). Raczej nikt go nie kupił, a ogłoszenie nie jest już aktualne od dawna. Nie wiadomo też, co stało się ze wszystkimi pamiątkami po Lipce, choć jego syn zapewniał, że bardzo o nie dba. Nosił się też z zamiarem otwarcia jakiejś izby pamięci taty. Może jakimś wyjściem było przekazanie eksponatów Muzeum Polskiej Piosenki w Opolu, jak zrobiła to po śmierci Jerzego Połomskiego jego menadżerka...?

Cisza jak ta

Romuald Lipko w lipcu 2019 usłyszał diagnozę: nowotwór dróg żółciowych wątroby. Zmarł 6 lutego 2020 roku, po ponad półrocznej walce z chorobą. 12 lutego 2020 został pochowany na cmentarzu przy ulicy Lipowej w Lublinie, a jego grób do dzisiaj jest chętnie odwiedzany przez miłośników jego muzyki. Zdobi go napis „Cisza jak ta"...

Romuald

L I P K O

eprasa.pl 99de159160

▶ **LUDZIE**

● Autor takich przebojów, jak **„Jolka, Jolka", „Takie tango" czy „Nie wierz nigdy kobiecie".** ● Twórca przebojów piosenkarek **Izabeli Trojanowskiej, Urszuli, Anny Jantar i Ireny Santor.** ● Od początku lat 70. był basistą, a później głównie klawiszowcem i kompozytorem w zespole **Budka Suflera**

FOT. MARCIN OLIVA SOTO

Romuald Lipko był artystą, którego twórczość zdefiniowała polską scenę muzyczną

eprasa.pl 99de159160

▶ KUCHNIA

Dorota Burak, właścicielka cukierni „Dorotka": – Z naszych wieloletnich obserwacji wynika, że najwięcej wypiekamy babek drożdżowych, piaskowych, **a także mazurków**

NA TALERZU

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

FOT. DAWID ŁUKASIK

Dorota Burak, właścicielka cukierni „Dorotka"

Nie można iść na skróty, bo klient od razu to wyczuje

Jakość to bardzo ważna kwestia, która dotyczy każdego wypieku

– Na jakość składają się wszystkie składniki. W cukierni nie stosujemy żadnych półproduktów czy ulepszaczy. Musi być mąka, cukier, mleko, jajka, drożdże, najlepsze czekolady, pasty. Produkt musi być premium. Wyroby cukiernicze oferowane w naszym zakładzie produkowane są ze sprawdzonych, starych receptur przez najlepszych cukierników. Do tego dochodzi czas pieczenia, temperatura. To wszystko składa się w całość, która na końcu smakuje – mówi Dorota Burak.

Serniki wypełnione bakaliami, pięknie ozdobione mazurki czy tradycyjne babki piaskowe. To właśnie między innymi te wypieki niezmiennie kojarzą nam się ze świętami Wielkiej Nocy. Ma być pysznie, kolorowo i pachnąco. Przygotowania dobrze zacząć już wcześniej, choć ciasta najlepiej smakują, gdy są świeże. O tym wyjątkowym czasie i ofercie wielkanocnej porozmawialiśmy z Dorotą Burak, która od 20 lat prowadzi w Kielcach cukiernię „Dorotka".

Wielkanoc to niewątpliwie wyjątkowy czas i jedne z piękniejszych świąt w ciągu roku. Budząca się do życia przyroda i coraz częściej pojawiające się słońce nastrajają optymistycznie i sprawiają, że przygotowania są przyjemne i pełne uśmiechu. To też bardzo gorący czas dla cukierni.

– Już kilka tygodni przed świętami zaczynamy zapisy na ciasta i desery. Z naszych wieloletnich obserwacji wynika, że najwięcej wypiekamy babek drożdżowych, piaskowych, a także mazurków. Poza tym oczywiście klienci zamawiają serniki zarówno w wersji tradycyjnej, jak i z malinami – mówi Dorota Burak, właścicielka cukierni „Dorotka". – Zawsze musi być tradycja, ale dodatkowo ludzie chcą też spróbować czegoś innego, bardziej oryginalnego – dodaje.

Trendy w cukiernictwie nieustannie się zmieniają, a ostatnio cały czas króluje pistacja. – Oczywiście również my staramy się nadążyć za modą i można u nas znaleźć ofertę deserów z pistacją. W minionym roku dużym zainteresowaniem cieszyły się serduszka dubajskie, czyli 50-gramowe czekoladki w kształcie serca z nadzieniem z ciasta kataifi i pasty pistacjowej, jak również eklerki czy rurki nadziane masą pistacjową oraz ciasta z takim nadzieniem. Tu jednak zwracam uwagę, że nadzienie musi być naprawdę wysokiej jakości i o głębokim smaku. Na pewno na święta wielkanocne również nie zabraknie inspiracji – podkreśla właścicielka „Dorotki".

Jakość to bardzo ważna kwestia, która dotyczy każdego wypieku. - Na jakość składają się wszystkie składniki. W cukierni nie stosujemy żadnych półproduktów, czy ulepszaczy. Musi być mąka, cukier, mleko, jajka, drożdże, najlepsze czekolady, pasty. Produkt musi być premium. Wyroby cukiernicze oferowane w naszym zakładzie produkowane są ze sprawdzonych, starych receptur przez najlepszych cukierników. Do tego dochodzi czas pieczenia, temperatura. To wszystko składa się w całość, która na końcu smakuje. Nie można iść na skróty, bo klient od razu to wyczuje – mówi Dorota Burak, która ma już 20-letnie doświadczenie w prowadzeniu cukierni.

Specjalnie dla naszych czytelników pani Dorota zdradza prosty przepis na sernik, który świetnie sprawdzi się na święta i nie tylko. – Potrzebujemy 1 kilogram dobrej jakości sera białego tłustego, 8 jajek, 2 łyżki budyniu waniliowego, kostkę masła, 20 dag cukru, trochę prawdziwej pasty z wanilii lub cukru wanilinowego. Ser mielemy kilkukrotnie. Żółtka ucieramy z cukrem i dodajemy do nich ser. Białka ubijamy na pianę, a masło rozpuszczamy i nieco studzimy. Dodajemy do miski z żółtkami i dosypujemy budyń, cukier i wanilię. Wszystko mieszamy. Pieczemy w 170 stopniach przez około godzinę. Warto obserwować, żeby się nie przypalił – radzi nasza rozmówczyni. – Na koniec ciasto można polać dowolną polewą, na przykład pastą pistacjową i posypać pokruszonymi pistacjami. I mamy sernik w trendzie. Można również po prostu posypać cukrem pudrem – podpowiada.

Oferta cukierni „Dorotka" to klasyki, które skradły serca klientów, ale też nowości, które wprowadzane są bardzo regularnie. – Nieustannie dbamy o powiększenie naszej oferty asortymentowej, o nowe wyroby piekarskie i cukiernicze, wsłuchując się w gusta i preferencje naszych klientów. To dla nas ważne, by spełniać ich oczekiwania – podsumowuje Dorota Burak.

Ma być pysznie, kolorowo i pachnąco

eprasa.pl 99de159160

▶ KUCHNIA

● **Mazurek z czekoladą i migdałami** ● Babka piaskowa
● **Pascha migdałowa**

FOT. ARCHIWUM

Mazurek z czekoladą i migdałami

● **Składniki na ciasto: 200 g mąki pszennej, 150 g masła, 100 g mielonych migdałów, 70 g cukru, 1 jajko, szczypta soli. Składniki na nadzienie: 100 g gorzkiej czekolady, 150 g powideł śliwkowych, 200 g mlecznej czekolady, 150 ml śmietanki kremówki 30%. Do dekoracji migdały.**
Składniki na ciasto: mąkę pszenną, masło, mielone migdały, cukier, jajko i sól, wymieszaj, zlep w kulkę i schładzaj w lodówce przez godzinę. Ciasto rozwałkuj i przełóż do tortownicy o średnicy 25 cm. Przy brzegach zostaw wyższy rant. Ciasto nakłuj widelcem i wstaw na 20 minut do lodówki. Formę z ciastem przełóż do piekarnika o temperaturze 170 stopni i piecz około 35-40 minut. Ostudź ciasto, a na wystudzonym spodzie rozprowadź powidła śliwkowe. Śmietankę umieść w garnku i podgrzej. Nie doprowadzaj do wrzenia. Czekoladę drobno posiekaj, dodaj do śmietanki, odczekaj 2 minuty i wymieszaj. Masę czekoladowo-śmietanową wylej na powidła. Mazurek udekoruj migdałami.

FOT. ARCHIWUM

Babka piaskowa

● **Składniki: 4 duże jajka, 125 g masła Łaciate, 140 g mąki pszennej tortowej, 160 g mąki ziemniaczanej, 1 opakowanie budyniu śmietankowego, 50 g cukru, 1 łyżeczka proszku do pieczenia, 1 łyżeczka skórki startej z cytryny, sok z 1 cytryny, 4 łyżki bułki tartej, Do dekoracji: 1 łyżka cukru pudru.**
Piekarnik nastawiamy na 180° (góra-dół). Masło ucieramy z cukrem na puszystą masę. Oddzielamy żółtka od białek. W trakcie ucierania masła dodajemy po jednym żółtku, dolewamy sok wyciśnięty z cytryny i skórkę cytrynową. Pod koniec miksowania dodajemy przesianą mąkę pszenną z mąką ziemniaczaną, budyń śmietankowy i proszek do pieczenia. Białka ubijamy na sztywną pianę i dodajemy po łyżce do utartego ciasta. Wszystkie składniki mieszamy delikatnie szpatułką. Formę na babkę smarujemy cienko masłem i obsypujemy bułką tartą. Ciasto przelewamy i pieczemy przez 30 minut. Upieczona babka jest rumiana i odstaje od boków foremki. Lekko ciepłą babkę piaskową oprószamy przed podaniem cukrem pudrem.

FOT. ARCHIWUM

Pascha migdałowa

● **Składniki: 500 g twarogu tłustego Mazurski Smak, 200 g cukru pudru, 5 żółtek z jajek ugotowanych na twardo, 2 żółtka płynne, 120 g masła Łaciate, 2 łyżki mascarpone Mlekpol, 1 laska wanilii, 2 łyżki posiekanych migdałów, 2 krople esencji migdałowej, 50 g rodzynek.**
Mieszamy twaróg z cukrem pudrem i żółtkami z jajek ugotowanych na twardo. Następnie dodajemy surowe żółtka i mieszamy do momentu uzyskania jednolitej masy. Do twarogu dodajemy miękkie masło o, mascarpone i nasiona wanilii. Wlewamy esencję migdałową oraz posiekane drobno migdały. Mieszamy na niskich obrotach, aż uzyskamy gładką masę. Rodzynki zalewamy wrzątkiem i odstawiamy na 5 minut do namoczenia. Odcedzone rodzynki dodajemy do masy serowej. Miskę wykładamy gazą i napełniamy masą serową. Paschę migdałową wstawiamy do lodówki na 8 godzin. Można także na całą noc. Przed podaniem dekorujemy płatkami migdałowymi.

REKLAMA 0011490421

Z głębokim smutkiem i wielkim żalem zawiadamiam,
że 5 listopada 2025 roku
odeszła moja ukochana Mama

ś†p

BARBARA BORUSZAK-PTAK

wybitna kostiumografka i scenografka o międzynarodowej sławie.
Została odznaczona pośmiertnie Krzyżem Komandorskim Orderu Odrodzenia Polski.
Stworzyła kostiumy do ponad 200 spektakli i dzieł kinematograficznych,
w tym do 4 polskich filmów nominowanych do Oscara.

Jest laureatką Medalu „Zasłużony Kulturze Gloria Artis".
Odeszła od nas nie tylko wielka Artystka o niezwykłej wyobraźni,
ale przede wszystkim najdroższa Mama i Babcia.

**Uroczyste pożegnanie - pogrzeb o charakterze państwowym
- odbędzie się 21 marca 2026 roku (sobota) o godz. 11.00.**

Ceremonia rozpocznie się Mszą Świętą żałobną w Kościele Mariackim w Katowicach
(Plac Ks. Emila Szramka 1).

Po nabożeństwie nastąpi złożenie urny z prochami
na Cmentarzu Parafialnym przy ul. Francuskiej w Katowicach (wejście od ul. Damrota).

W smutku pogrążona
córka Beata Ptak z Rodziną

eprasa.pl 99de159160

▶ ZDROWIE

„Krople i suplementy nie wyleczą zaćmy – skuteczne leczenie zaczyna się na sali operacyjnej” – mówi **dr n. med. Olga Domańska,** kierownik Oddziału Okulistyki WSS w Częstochowie

MEDYCYNA OBRAZOWA

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

Z

Zaćma przez wielu pacjentów traktowana jest jako naturalna konsekwencja starzenia. Czy rzeczywiście jest to choroba „nieunikniona”?

W dużej mierze tak, ponieważ głównym czynnikiem ryzyka rozwoju zaćmy jest wiek. Czy jest ona jednak całkowicie nieunikniona? Nie tylko wiek decyduje o tym, że u niektórych pacjentów zaćma rozwija się – czasem nawet dość wcześnie. Z kolei inni mają 80 czy 90 lat i nigdy nie będą potrzebowali operacji zaćmy. Zdarza się to wprawdzie rzadko, ale jest możliwe.

Jakie są najczęstsze przyczyny rozwoju zaćmy i czy zawsze mają one związek z wiekiem?

Bardzo dużą rolę odgrywają również czynniki genetyczne. U osób, które nadużywają alkoholu, nikotyny bądź innych używek, a także u tych, które przyjmują niektóre leki, zaćma rozwija się znacznie częściej. Genetyki nie da się „przeskoczyć” – bagaż, który otrzymujemy od swoich przodków, jest w pewnym sensie nieunikniony. U osób pochodzących z rodzin, w których zaćma pojawiała się wcześnie, obserwujemy, że także ich potomkowie – dzieci i wnuki – zmagają się z nią w młodszym wieku. Z kolei ci szczęśliwcy, których dziadkowie i rodzice do późnej starości nie wymagali operacji zaćmy, najczęściej również nie potrzebują takiego zabiegu wcześnie albo w ogóle. Dodatkowo mamy dziś do czynienia z wyraźnym starzeniem się społeczeństwa. Żyjemy coraz dłużej, a coraz większy odsetek naszych pacjentów stanowią osoby w zaawansowanym wieku.

Jakie pierwsze objawy powinny skłonić pacjenta do wizyty u okulisty?

Najczęstszym i najważniejszym objawem jest spadek ostrości wzroku, czyli pogorszenie widzenia, którego nie jesteśmy w stanie wyrównać mimo noszenia dobrze dobranych okularów. Część pacjentów jako pierwszy lub jeden z pierwszych objawów zgłasza również podwójne widzenie. Pierwszym objawem zaćmy bywa też pozorna poprawa ostrości wzroku, szczególnie do bliży. Zaćma jądrowa powoduje, że u wielu pacjentów widzenie do bliży w sposób zaskakujący się poprawia. W początkowym etapie jej rozwoju pacjenci często zgłaszają właśnie poprawę ostrości wzroku do bliży przy jednoczesnym pogorszeniu widzenia do dali. Jeżeli jest to wczesny etap zaćmy, nie zawsze musimy się spieszyć z zabiegiem, ponieważ pacjenci odczuwają pewną korzyść z tego, że zaczęli dobrze widzieć z bliska.

Czy zaćma może rozwijać się długo bez wyraźnych dolegliwości i zostać wykryta przypadkowo?

Bardzo często tak właśnie jest. To wręcz typowy przebieg rozwoju tej choroby. U pacjentów, którym zaćma nie przeszkadza, u których zostaje ona rozpoznana przypadkowo, mimo że nie zgłaszają pogorszenia ostrości wzroku, pojawia się dla mnie bardzo kontrowersyjna kwestia – czy takich pacjentów należy operować. Wskazaniem do operacji jest bowiem pogorszenie widzenia. U pacjentów, którzy nie zauważyli u siebie objawów zaćmy, a podczas badania słyszą, że pojawiają się pierwsze zmiany, osobiście zalecałabym dużą ostrożność w podejmowaniu decyzji o zbyt wczesnym operowaniu zaćmy, której pacjent sam nie odczuwa.

Pacjenci często pytają, czy da się „zatrzymać” zaćmę kroplami lub suplementami. Jak wygląda dziś stan wiedzy medycznej w tym zakresie?

Od bardzo dawna na rynku znajduje się mnóstwo preparatów, które rzekomo mają nas odmłodzić, uzdrowić, zatrzymać, a nawet cofnąć zaćmę. Muszę to wyraźnie powiedzieć: żaden preparat nie jest w stanie wyleczyć zaćmy – ani krople, ani suplementy diety. Istnieje wiele badań, przy czym trzeba dodać, że często są one wspierane przez firmy farmaceutyczne produkujące te specyfiki, co rodzi pewne wątpliwości co do ich pełnej obiektywności. Są badania wskazujące, że część suplementów diety, a także niektóre krople, mogą spowalniać ten proces, czyli u osób je stosujących zaćma może rozwijać się nieco wolniej. Osobiście mam duży dystans do tych doniesień i uważam, że jedynym skutecznym leczeniem zaćmy jest operacja – u tych pacjentów, u których choroba rzeczywiście się rozwija.

Operacja jest obecnie jedyną skuteczną metodą leczenia zaćmy. Na czym polega ten zabieg i dlaczego uznawany jest za jeden z najbezpieczniejszych w medycynie?

Wiele zależy od tego, co rozumiemy pod pojęciem bezpieczeństwa. Jeżeli mówimy o bezpieczeństwie życia pacjenta, to zdecydowanie można powiedzieć, że operacja zaćmy należy do najbezpieczniejszych zabiegów chirurgicznych. Zdecydowana większość operacji wykonywana jest w znieczuleniu miejscowym, co oznacza, że pacjenci nie są narażeni na ryzyko związane ze znieczuleniem ogólnym — a to ma ogromne znaczenie, zwłaszcza u osób w podeszłym wieku. Pacjentami poddawanymi operacji zaćmy są najczęściej osoby starsze, często obciążone innymi chorobami przewlekłymi, dlatego wyeliminowanie ryzyka związanego ze znieczuleniem ogólnym jest istotnym elementem bezpieczeństwa zabiegu. Sama technika operacji zaćmy została dopracowana do bardzo wysokiego poziomu. Można powiedzieć, że uczymy się tego zabiegu od tysięcy lat — pierwsze próby leczenia zaćmy podejmowano już w starożytnym Egipcie. Współczesna chirurgia okulistyczna osiągnęła w tej dziedzinie niemal perfekcję. Obecnie zabieg wykonywany jest z bardzo małego cięcia, zazwyczaj o szerokości około 2 milimetrów, co sprawia, że nie wymaga on szycia oka ani zamykania rany szwami. Usunięcie zmętniałej soczewki odbywa się metodą fakoemulsyfikacji, czyli rozbijania mas zaćmowych za pomocą ultradźwięków. Następnie do torebki soczewki wszczepiany jest implant — sztuczna soczewka wewnątrzgałkowa. W większości przypadków zabieg kończy się bez konieczności zakładania szwów, co przekłada się na bardzo dobre warunki gojenia oraz szybki powrót pacjenta do codziennego funkcjonowania.

Jak wygląda rekonwalescencja po operacji zaćmy i jak szybko pacjent może wrócić do codziennych aktywności?

Z reguły pacjenci bardzo szybko wracają do codziennych zajęć. Trzeba pamiętać, że większość osób operowanych z powodu zaćmy to pacjenci w podeszłym wieku, którzy nie wykonują ciężkiej pracy fizycznej ani czynności przeciwwskazanych po takim zabiegu. Oglądanie telewizji, korzystanie z komputera czy czytanie książek – o ile pozwala na to ostrość wzroku – absolutnie nie jest przeciwwskazane. Większość pacjentów już po kilku dniach wraca do tych aktywności. Proste zakupy czy podnoszenie niewielkich ciężarów rzędu 2–3, a nawet 5 kilogramów również nie stanowią problemu. Ostrzegając pacjentów przed dźwiganiem, mamy na myśli raczej ciężkie prace, takie jak remonty czy podnoszenie mebli, a nie torby z zakupami. Takie codzienne czynności pacjenci mogą wykonywać spokojnie już kilka dni po zabiegu, ciesząc się poprawą ostrości wzroku i normalnym funkcjonowaniem.

FOT. PIOTR OJCZYK / POLSKA PRESS

dr n. med. Olga Domańska: **Najczęstszym i najważniejszym objawem jest spadek ostrości wzroku, czyli pogorszenie widzenia, którego nie jesteśmy w stanie wyrównać mimo noszenia dobrze dobranych okularów**

eprasa.pl 99de159160

▶ ZDROWIE

● **Zaćma** to najczęstsza przyczyna pogorszenia widzenia u osób starszych ● Choroba rozwija się przez długi czas, najczęściej atakując **obie gałki oczne**
● **Diagnozowana** jest na podstawie wywiadu lekarskiego, badania ostrości widzenia i badań specjalistycznych z wykorzystaniem właściwych przyrządów okulistycznych

▶ DR N. MED. OLGA DOMAŃSKA

01.

Głównym czynnikiem ryzyka rozwoju zaćmy jest wiek. Bardzo dużą rolę odgrywają również czynniki genetyczne.
U osób, które nadużywają alkoholu, nikotyny bądź innych używek, a także u tych, które przyjmują niektóre leki, zaćma rozwija się znacznie częściej.

02.

Zaćma stanowi zagrożenie wtedy, gdy trwa bardzo wiele lat i osiąga stadium zaćmy dojrzałej.
Może ona wówczas powodować wzrost ciśnienia wewnątrzgałkowego, a nawet prowadzić do zapalenia oka czy bólu. Są to jednak bardzo zaawansowane stadia choroby.

03.

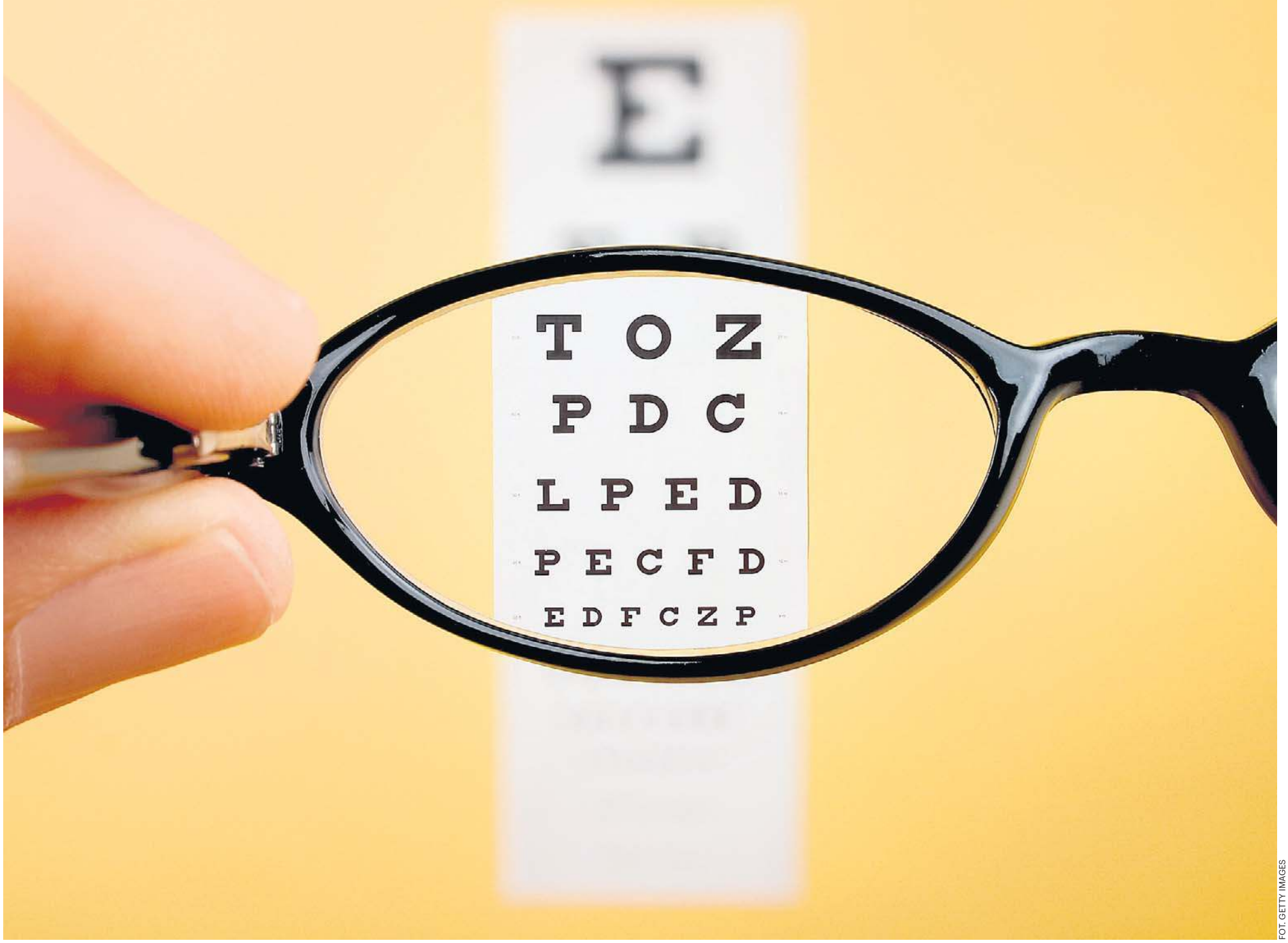
Operacja zaćmy należy do najbezpieczniejszych zabiegów chirurgicznych.
Zdecydowana większość operacji wykonywana jest w znieczuleniu miejscowym, co oznacza, że pacjenci nie są narażeni na ryzyko związane ze znieczuleniem ogólnym — a to ma ogromne znaczenie, zwłaszcza u osób w podeszłym wieku.

04.

W praktyce okulistycznej proces kwalifikacji ma charakter dwuetapowy. Pierwszy etap odbywa się w poradni okulistycznej lub gabinecie i często prowadzony jest przez okulistów z dużym doświadczeniem klinicznym.
Na tym etapie konieczne jest przeprowadzenie pełnego badania okulistycznego — nie tylko potwierdzenie obecności zaćmy, ale również dokładna ocena innych struktur oka.

05.

Drugi etap kwalifikacji odbywa się już w oddziale okulistycznym, czyli w ośrodku wykonującym operacje.
Chirurg okulistyczny powinien przedstawić pacjentowi zarówno możliwe korzyści, jak i potencjalne powikłania związane z zabiegiem oraz odpowiedzieć na wszystkie pytania i wątpliwości pacjenta.



FOT. GETTY IMAGES

eprasa.pl 99de159160

▶ **PORADNIK**

Jak można wykorzystać buraka, by zrobić zdrową maseczkę, plastikowa foliówka świetnie wyłapie zabrudzenia w pralce, czym najlepiej wywabić plamy ze szminki i jakie produkty wykorzystać do impregnacji obuwia - o tym piszemy w **miniporadniku**

PO(4)RADY

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

Kosmetyka

Buraki dobre do jedzenia i na zdrową maseczkę

Buraki na co dzień goszczą w naszych kuchniach – dodajemy je do zup, sałatek czy soków. Mało kto jednak zdaje sobie sprawę, że warzywa te mogą działać dobroczynnie także od zewnątrz, wspierając pielęgnację skóry. Dowiedz się, jak przygotować domową maseczkę z buraka.

Jeśli masz skórę suchą lub czujesz, że jest ściągnięta, skorzystaj z tej metody. Łyżkę startych buraków i łyżkę żelu aloesowego włóż do miseczki i wymieszaj. Nałóż na oczyszczoną twarz, zmyj po około pół godzinie.

By wykonać maseczkę na promienną, lśniącą zdrowym blaskiem cerę, potrzebujesz jedynie trzech składników. Przygotuj startego buraka, twaróg i odrobinę miodu. W miseczce wymieszaj łyżkę buraka i łyżkę twarogu z łyżeczką miodu. Nałóż na oczyszczoną twarz i zmyj po około 20 minutach.

Drugą opcją na pozbycie się ziemistego koloru i zyskanie blasku jest maseczka z buraka, truskawek i twarogu. Rozgnieć trzy truskawki na pulpę, połącz je z łyżką drobno startych buraków i łyżką twarogu. Nałóż i zmyj po około kwadransie.

01.

Pranie

Genialny trik z użyciem reklamówki w pralce

Jeśli uważasz, że plastikowe foliówki służą tylko do pakowania owoców, warzyw, pieczywa lub słodyczy, to jesteś w błędzie!

Reklamówka w pralce będzie wyłapywać wszystkie zanieczyszczenia, które mogłyby osiadać na ubraniach lub trafić do filtra pralki. To szczególnie użyteczne, gdy w domu mamy psa lub kota i na ulubionej koszulce jest sporo sierści lub zapomnimy wyciągnąć z kieszeni chusteczek higienicznych i te po praniu będą znajdowały się na wszystkich ubraniach.

Genialny trik jest niezwykle prosty – wrzuć zwiniętą w kulkę plastikową reklamówkę do bębna pralki razem z ubraniami, a następnie ustaw pranie tak, jak dotychczas. Efekty zobaczysz już za pierwszym razem. Po praniu reklamówkę należy oczywiście wyrzucić. Banalne rozwiązanie potrafi raz na zawsze rozwiązać kłopot z brudnymi i zanieczyszczonymi ubraniami po wyjęciu z pralki.

02.

03.

Wywabianie

Plamy ze szminki. Co robić? Czym je możemy usunąć?

Szminka zawiera w sobie tłuszcze. Zabrudzone szminką ubranie może być trudne do wyczyszczenia. Absolutnie zakazana jest próba wyczyszczenia takiej plamy gorącą wodą. Najlepiej jak użyjemy w tym celu wysokoprocentowego alkoholu, a następnie spłuczemy.

Do usunięcia plamy ze szminki możemy także użyć płynu do mycia naczyń lub szamponu. Polejmy detergenty na zaplamione miejsce, odczekajmy i przyłóżmy czystą ściereczkę na plamę, a następnie normalnie wypierzmy jak zawsze.

Świeżą plamę ze szminki można także popryskać lakierem do włosów i tak pozostawić na 10 minut. Ubranie wypłukać i wyprać jak zawsze.

Stare plamy ze szminki spróbujmy wywabić olejkiem eukaliptusowym. Kilka kropel zaaplikujmy na zabrudzone miejsce i przyłóżmy białą szmatkę. Nie wolno trzeć. Zamiast olejku możemy także użyć wazeliny. Zostawmy ją na około 20-30 minut, a następnie wypłuczmy i upierzmy ubranie.

Ochrona

Babcine triki, które warto znać, by zaimpregnować buty

Do tradycyjnej ekologicznej impregnacji obuwia świetnie się sprawdzi m.in.:

– olej z orzechów włoskich – możemy go rozprowadzić na skórze licowej za pomocą szmatki lub szczoteczki, a w kolejnym kroku wypolerować czystą ściereczką;

– olej kokosowy – wystarczy za pomocą gąbki lub miękkiej ściereczki pokryć jego cienką warstwą obuwie o zlicowanej powierzchni i po chwili wyglansować;

– oliwa z oliwek – idealnie nadaje się do impregnacji butów ze skóry licowej. Możemy to zrobić, nasączając w niej wacik kosmetyczny i pokryć substancją powierzchnię butów. Następnie pucujemy obuwie za pomocą ściereczki;

– skórka od banana – dobrze się sprawdzi do impregnacji obuwia wykonanego z zamszu. Wystarczy jej wewnętrzną stroną delikatnie natrzeć powierzchnię butów;

mleko – wystarczy namoczyć szmatkę w zimnym produkcie i przetrzeć nią powierzchnię butów z licowej skóry. Ten domowy sposób warto wykorzystać do impregnacji butów w jasnych kolorach;

ziemniak – surowe warzywo kroimy na pół, jedną połówką polerujemy powierzchnię butów – i gotowe.

04.

FOT. PIXABAY.COM/123RF/GETTY IMAGES

eprasa.pl 99de159160

▶ MODA

Prawidłowo dobrane spodnie pomogą w umiejętny sposób zamaskować mankamenty sylwetki oraz podkreślić jej atuty. To od nich zależy wygląd twoich pośladków, ud i łydek. Mogą optycznie odjąć albo dodać kilogramów

RETROMODA

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

Rodzaje spodni dostępne na rynku to ogromna różnorodność fasonów i wykorzystywanych materiałów. Pomyśleć, że zaczęło się skromnie... Jako pierwsze w kobiecej szafie pojawiły się bufiaste pantalony nazwane bloomersami od nazwiska noszącej je dziewiętnastowiecznej feministki, Amelii Bloomer. Dzisiaj bez spodni trudno wyobrazić sobie kobiece stylizacje...

Wbrew współczesnej popularności ta część garderoby ma stosunkowo krótką historię. Aż do XIV wieku w Europie przedstawiciele obu płci nosili suknie. Za modowe eksperymenty groziły zresztą kary, a spodnie trafiły jako jedna z przewin na długą listę grzechów Joanny D'Arc.

Ponadczasowe modne spodnie dla każdego

Rodzajów jeansów jest bardzo dużo, dlatego to kolejny, bardzo obszerny temat. Prawie wszystkie wymienione wyżej typy spodni materiałowych odnaleźć można w jeansowej wersji. Istnieje jednak kilka krojów charakterystycznych właśnie dla tego materiału.

Modnymi spodniami damskimi są skinny jeans. To wersja mocno przylegająca do ciała. Najczęściej materiał, z którego są wykonane, ma dodatek elastanu, ułatwiającego dopasowanie do sylwetki.

Jeansy boyfriendy są szerokie, mają obniżony stan i prostą nogawkę. Często myli się je z jeansami typu mom, które rozpoznać można po wysokim stanie i charakterystycznym zwężeniu ku dołowi. Ten model jest także mniej obszerny.

Jak dobrać spodnie do figury?

Rodzaje spodni wymienione wyżej różnie prezentują się na sylwetkach różnego typu. Jak dobrać konkretny model do figury, a później nosić go z zadowoleniem?

FOT. GETTY IMAGES

Spodnie należy dobrać do okazji, ale też sylwetki oraz panującej aktualnie pogody. Wybrać te idealne nie jest łatwo

- **Sylwetka typu jabłko** charakteryzuje się szerokimi ramionami i biodrami, pełniejszym brzuchem oraz zgrabnymi nogami. W tym przypadku najlepszym wyborem będą spodnie z wysokim stanem, za pomocą których zaznaczyć można linię talii. Ze względu na szczupłe nogi godne polecenia są rurki oraz skinny jeans, a także cygaretki i chinosy z podwyższonym stanem. Unikać należy biodrówek.
- **Figura gruszki** wyróżnia się wąskimi ramionami, szczupłą talią, szerszymi biodrami i kobiecymi pośladkami. Czasami towarzyszą im masywniejsze nogi. W tym przypadku godne polecenia są takie rodzaje spodni jak regular, gdyż zarówno rozszerzane, jak i zwężane nogawki uwydatnią biodra. Sprawdzą się także cygaretki o prostej nogawce oraz boyfriendy, które ułatwią uzyskanie proporcjonalności w sylwetce. Odradzamy natomiast rurki i biodrówki, które podkreślą szerokie biodra.
- **Posiadaczki figury klepsydry** świetnie prezentują się właściwie w każdych rodzajach spodni. Niebezpieczne okazać się mogą jedynie workowate fasony, w których sylwetka będzie wyglądała ciężko. Poza tym właściwie wszystkie opcje są dozwolone, a szczególnie godne polecenia są spodnie z wysokim stanem.
- **Cechy charakterystyczne figury kielich** to szerokie ramiona, duży biust, wąskie biodra i szczupłe nogi. Kluczem doboru odpowiedniego rodzaju spodni jest wyrównanie proporcji między górną a dolną częścią sylwetki. Sprawdzą się tu wszystkie dopasowane modele jeansów oraz cygaretki. Sięgać można także po modele z przetarciami, które optycznie poszerzą okolice bioder.

Jak kupić modne spodnie damskie?

Pytanie wydaje się podchwytliwe, jednak warto zupełnie serio zastanowić się nad tym, jak kupować spodnie, aby później nie żałować wyboru.

Podczas zakupowych szaleństw i wyprzedaży często kierujemy się ceną, tymczasem warto zwracać uwagę na reprezentowany typ sylwetki oraz własne samopoczucie. Nigdy nie należy kupować spodni zbyt ciasnych. Takie uwypuklą ewentualne niedoskonałości. Jeśli nie lubimy często wymieniać garderoby, decydujmy się przede wszystkim na modele ponadczasowe, których charakter łatwo jest podkreślać i zmieniać za pomocą dodatków.

Modne spodnie niejedno mają imię. Wybierając odpowiedni model, pod uwagę wziąć należy nie tylko okazję, na jaką są zakładane, ale przede wszystkim typ naszej sylwetki

eprasa.pl 99de159160

▶ PODRÓŻE

Ścieżka Hochbergów ma wszystko: zapierające dech w piersiach widoki na Zamek Książ, malowniczy las, widowiskowy wąwóz, romantyczne ruiny. To najpiękniejsze trasa spacerowa na Dolnym Śląsku, a może i w całej Polsce

WYCIECZKA

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

NAJPIĘKNIEJSZA TRASA SPACEROWA DOLNEGO ŚLĄSKA

eprasa.pl 99de159160

▶ PODRÓŻE

● **Ścieżka Hochbergów została poprowadzona wokół Książa,** szlakiem spacerowym stworzonym przez właścicieli tychże ziem: Hochbergów. ● Sercem trasy jest **wąwóz Pełcznicy,** jeden z najbardziej spektakularnych przykładów doliny przełomowej w Sudetach. ● **Przejście trasy zajmuje około 2 godzin**

Zamek Książ w Wałbrzychu to jedna z najpiękniejszych rezydencji w Polsce

FOT. OLEJX, 123RF.COM

Z

Zamek Książ to jedna z głównych atrakcji Dolnego Śląska. Nic dziwnego – całe rodziny mogą się tu dobrze bawić przez dobrych kilka dni, zabytkowa siedziba rodu Hochbergów doskonale więc nadaje się na weekendową wycieczkę.

Niestety, wielka popularność obiektu oznacza, że czasem trzeba trochę postać w kolejce, by móc rozpocząć zwiedzanie. Przy ładnej pogodzie szkoda jednak tracić czas. Lepiej skorzystać z niezwykłej atrakcji, jaka czeka na turystów nie w samym Zamku, lecz wokół niego. To tzw. Ścieżka Hochbergów, być może najbardziej malownicza trasa spacerowa na Dolnym Śląsku, a może i w całej Polsce.

Co musisz wiedzieć przed wyruszeniem na Ścieżkę Hochbergów?

Ścieżka Hochbergów nie przez przypadek jest tak piękna. Wyznaczono ją jeszcze w XVIII w. na życzenie i użytek członków potężnego rodu Hochbergów. Nie jest to jednak bynajmniej nudna, wygodna aleja starych drzew, lecz leśny szlak z prawdziwego zdarzenia. Przed wyruszeniem na wycieczkę musisz więc wiedzieć kilka rzeczy.

Ścieżka Hochbergów prowadzi w pętli wokół Zamku Książ, wzdłuż rzeki Pełcznicy, i zapewnia wspaniałe widoki oraz mocne wrażenia. Niektóre odcinki biegną bowiem po dość stromych zboczach Wąwozu Książ (malowniczy jar osiąga głębokość 80 m!) i wymagają jakiej takiej kondycji, żeby się po nich wspinać. Nie wszędzie zamontowano barierki zabezpieczające, więc osoby z lękiem wysokości muszą szczególnie uważać.

Na Ścieżkę Hochbergów należy wybierać się tylko przy dobrej pogodzie, nigdy po deszczu, bo mokry szlak jest śliski i niebezpieczny.

Trasa nadaje się dla dzieci (z zachowaniem ostrożności), ale nie dla wózków dziecięcych.

Po Ścieżce Hochbergów można spacerować z psem, ale czworonóg musi być prowadzony na smyczy.

Pętla od Zamku do Zamku

Ścieżka Hochbergów ma formę pętli o łącznej długości ok. 4,5 km (chyba że przedłużysz sobie wycieczkę, obierając drogę wychodzącą na Palmiarnię – wtedy do przejścia jest nawet 10 km). Klasyczna trasa prowadzi spod Zamku Książ do ruin Starego Książa i z powrotem do Zamku.

Ile się idzie Ścieżką Hochbergów? Trasę można pokonać w ok. 2 godziny, z młodszymi dziećmi w 3 godziny.

Czy Ścieżka Hochbergów jest w ogóle otwarta?

Tak, Ścieżka Hochbergów pozostaje otwarta dla turystów.

Niektórzy mogą mieć wątpliwości po tym, jak fragment ścieżki zawalił się w 2023 r. i dotąd nie został odbudowany. W planach jest zastąpienie kawałka zabytkowego muru, po którym wiodła trasa, metalową kładką długą na 35 m, ale projekt nie został jeszcze zrealizowany.

Na szczęście Ścieżka Hochbergów jest nadal otwarta, tyle że nie cała. Turyści nie mogą przejść odcinka żółtego szlaku, wiodącego przez Wąwóz Książ. Trzeba skorzystać z obejścia czerwonym szlakiem, które zaczyna się za Łabędzim Stawem i prowadzi do Starego Książa.

Gdzie zacząć wędrówkę?

Jest kilka wejść na Ścieżkę Hochbergów. Ponieważ trasa ma formę pętli, miejsce wejścia na nią i kierunek marszu nie mają większego znaczenia – nie zgubisz się. Jeśli jednak chcesz zobaczyć wszystkie atrakcje na szlaku, proponuję wejść na Ścieżkę Hochbergów przy samym Zamku Książ. Między kasami i parkingiem skieruj się w prawo i kieruj się znakami wskazującymi zielony szlak lub pomnikowy cis Bolko.

Niektórzy turyści zamiast z Zamku zaczynają wycieczkę np. koło Palmiarni w Wałbrzychu na południu lub przy kościele św. Anny w Świebodzicach na północy.

„Ścieżka Hochbergów nie przez przypadek jest tak piękna. Wyznaczono ją jeszcze w XVIII w. na życzenie i użytek członków potężnego rodu Hochbergów. Nie jest to jednak bynajmniej nudna, wygodna aleja starych drzew, lecz leśny szlak z prawdziwego zdarzenia

Atrakcje na trasie

Ścieżka Hochbergów pełna jest malowniczych mostków, platform widokowych, wysokich na kilkadziesiąt metrów skał. Znajdziecie przy niej również romantyczne ruiny zamku!

- **Pierwszą atrakcją** na szlaku jest tzw. północny punkt widokowy , z którego rozpościera się wspaniała panorama okolicy z zachodnią ścianą Zamku Książ.
- **Maszeruj dalej,** a dojdziesz do największego cisu w całych Sudetach. To cis Bolko, pomnik przyrody, liczący sobie nawet do 600 lat.
- **Ciekawym miejscem** na trasie jest tzw. Łabędzi Staw . Kiedyś była tu wyspa wyrastająca z niewielkiego jeziorka, ale staw wysechł już ponad 100 lat temu. Dziś można tu oglądać niewielki wzgórek, na którym do niedawna stał grobowiec zmarłych tragicznie dzieci Jana Henryka VI Hochberga. Niestety, płyta nagrobna została rozbita przez wandali w 2022 r.
- **Dalszy odcinek** Ścieżki Hochbergów prowadzi do malowniczego Wąwozu Książ , wyrastającego nad korytem rzeki Pełcznicy. To właśnie tutaj ścieżka wije się po stromych zboczach i drewnianych mostkach, przerzuconych nad urwiskami, a nawet w jednym miejscu przechodzi przez wykuty w skale krótki tunel. Niestety, z powodu zawalenia się odcinka szlaku w 2023 r. ta część Ścieżki Hochbergów jest zamknięta. Zamiast podążać żółtym szlakiem, turyści muszą wchodzić na czerwony, który zaprowadzi ich do kolejnej atrakcji.
- **Ścieżka Hochbergów** prowadzi następnie do ruin tzw. Starego Książa. Powstał tu pierwszy w okolicy warowny gród, jeszcze w X w. Jego ruiny zostały przebudowane przez Hochbergów. Nie odbudowali oni jednak dawnej twierdzy, lecz wznieśli sztuczne, romantyczne ruiny, zgodne z ówcześnie panującą modą. Ruiny służyły Hochbergom jako miejsce przyjęć, pikników i postojów w czasie polowań. Dziś mogą je zwiedzać turyści. Ważną atrakcją jest też doskonały punkt widokowy tuż obok Starego Książa.
- **Dalej Ścieżka Hochbergów** prowadzi z powrotem do Zamku Książ. Kończy się w parku zamkowym, niedaleko głównego wejścia.
- **Można też przejść dalej na południe,** aż do Palmiarni w Wałbrzychu. Taka trasa liczy łącznie ok. 10 km długości.

eprasa.pl 99de159160

▶ HISTORIA

Przedwojenna prasa rozpisywała się w różnego rodzaju niezwykłych zjawiskach, często nadając im wydźwięk paranormalny. **Anna Gronczewska** przypomina co bardziej osobliwe historie

RETROSPEKCJA

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

W

Wiosną 1933 roku do Łodzi przybył Leon Grabowski. Nie byłoby pewnie w tej wizycie nic dziwnego, gdyby nie to, że ten 25-letni mężczyzna miał dwa metry i 18 centymetrów wzrostu. Olbrzym, górnik ze Śląska, przyjechał, by wziąć udział w turnieju zapaśniczym. Odbywał się on cyrku sportowym, który rozbito przy ul. Nawrot 61.

Kilku jego przeciwników wyniesiono z ringu nieprzytomnych zdławionych przez niego „podwójnym Nelsonem" – rozpisywała się łódzka prasa.

Leonek Grabowski, jak go pieszczotliwie nazywano, zamieszkał w Łodzi w hotelu „Savoy". Użalano się, że co noc musi tęsknie patrzeć na wygodne, miękkie łóżko.

– On się w nim zmieścić nie może – wyjaśniali dziennikarze. – Nasz Longinus musi spać na kozetce z nogami opartymi na daleko odsuniętych krzesłach. Nie może też jeździć taksówką, bo czy deszcz czy mróz musi kazać opuścić budę. A i tak głowa wystaje mu ponad dach auta.

Zauważano, że Leonek, jak na siłacza przystało, miał wielki apetyt. Na śniadanie wypijał litr mleka, zjadał kilkanaście bułek. „Przed kilku dniami zaobserwowano Grabowskiego w jednej z łódzkich restauracji. Zjadł cztery talerze zupy i trzy wieprzowe kotlety, półmisek jarzynek. A wcześniej na przystawkę pół chleba – pisał „Express Wieczorny Ilustrowany".

Podobno właściciel restauracji udzielił mu dużego rabatu. Jednocześnie zaprosił na kolejny – tym razem darmowy – obiad. Postawił jednak warunek. – Wcześniej musimy ogłosić w gazetach, o której pan jada! – tak brzmiał warunek. Leonek odmówił. Tłumaczono to tym, że nie lubi rozgłosu, jest zażenowany swoim wzrostem i apetytem.

– Trzeba widzieć, jak chodzi po ulicach! – pisano w gazetach. – Mimo woli przygina się w kolanach, jakby chciał się zmniejszyć i dorównać normalnym ludziom. Drażnią go też pytania przechodniów typu: Panie Grabowski czy tam w górze jest ciepło czy zimno?

Na co dzień olbrzymowi Grabowskiemu nie brakowało problemów. Buty musiał stalować u szewca w Rybniku. Nosił bowiem rozmiar 58! W sklepie nie mógł kupić rękawiczek, bo żaden nie miał numeru 17.

Ale Leonek miał swoje marzenia. Przede wszystkim chciałbym się ożenić, najlepiej z łodzianką! I to filigranową, malutką, bym mógł nosić ją na rękach. Niestety, żadna nie chce się ze mną umówić na randkę. Wstydzą się spotykać z takim olbrzymem! – zdradzał swoje marzenia dziennikarzom z Łodzi.

Łódź żyła też innymi sensacjami. Między innymi pokazami łódzkich siłaczy. „Królem żelaza" okrzyknięto niejakiego 18-latka z Bałut. Twierdzono, że jest on drugim Brajtbarem, siłaczem znanym w całej Europie, który też urodził się na Bałutach. Jego konkurent nazywał Mendel Kuperman, z zawodu był rzeźnikiem i mieszkał przy ul. Wolborskiej.

– Nie wygląda na siłacza – pisano w łódzkiej prasie w połowie lat dwudziestych minionego wieku. – Jest niski i dość krępy. Ale od najmłodszych lat odczuwa w sobie niepomierny wzrost siły fizycznej, którą rozwija przez racjonalny trening – atletyczny i gimnastyczny.

Siła Mendela, który zamierzał wstąpić do cyrku, była ogromna. Na oczach dziennikarzy potrafił... przegryźć potężny łańcuch. Potem połamał go samymi palcami. Wbijał ręką w grube deski sześciocalowe gwoździe. Potrafił też je zginać jedną ręką. Wyginał żelazne sztaby.

Natomiast w latach dwudziestych w Pabianicach działał znachor szarlatan. Do jednego z lekarzy zgłosiła się matka z chorym synkiem. Chłopcu ropiały uszy. Lekarz przyjrzał się im dokładnie i zauważył, że są ponacinane... od góry. Pomyślał, że rodzina znęca się nad dzieckiem... Matka początkowo nie chciała zdradzić, co stało się jej synowi. Dopiero gdy postraszył ją, że zawiadomi policję, wyznała prawdę. Okazało się, że chłopczyk zachorował na „krę". – Choroba, w tak oryginalny sposób nazywana przez ciemny ludek, objawia się spuchnięciem brzucha – wyjaśniano.

Rodzice chłopca postanowili wyleczyć do „ludowym sposobem", czyli przeciąganiem dziecka między szczeblami drabiny. Ale to nie pomogło. Poszli więc do prowadzącego „praktykę" w Pabianicach znachora... Ten ponacinał dziecku uszy i dał mu do wypicia w herbacie, po trzy krople krwi, z każdego ucha.

> **W Łodzi działał „cudotwórca". Nazywał się Aron Berber. Podawał, że jest rabinem, reklamował siebie jako cudotwórcę w „sprawach intymnie kobiecych". Odwiedzały go panie, które nie mogły mieć potomstwa**

– I podobne fakty zdarzają się w mieście liczącym 80 tysięcy mieszkańców, posiadającym pomoc lekarską! – grzmiała prasa.

W Łodzi też działał „cudotwórca". Nazywał się Aron Berber. Podawał, że jest rabinem. Mieszkał przy ul. Nowocegielnianej. Człowiek ten reklamował siebie jako cudotwórcę w „sprawach intymnie kobiecych". Odwiedzały go więc panie, które nie mogły mieć potomstwa. Prosiły go o rady, lekarstwa. Podobno po każdej wizycie u rabina bezpłodność znikała. Twierdzono, że dzieje się to dzięki jego wielkiej mądrości.

Ale tajemnica tej mądrości szybko się wyjaśniła. Okazało się, że Berber gwałcił swoje „pacjentki". Sam zaś posiadał dwanaście żon. Gdy sprawa wyszła na jaw, uciekł z Łodzi. Zaczęto mówić, że znalazł się w Wiedniu, a stamtąd wyjechał do Palestyny. W Łodzi zaczęły zaś krążyć opowieści o „łódzkim Rasputinie".

Na początku lat trzydziestych gazety rozpisywały się o najstarszym mieszkańcu Łodzi. Nazywał się Abram Pytkowski. Miał 108 lat i mieszkał w Domu Starców przy ul. Pomorskiej 54. – Spotyka nas drobny, rześki staruszek, który nie wygląda na więcej niż 85-90 lat – tak opisano pierwsze spotkanie z panem Abramem. Okazało się, że pochodził z powiatu radomskiego. Przed laty handlował zbożem. – Do śmierci pierwszej żony, z którą żyliśmy zgodnie, wiodło mi się dobrze – wspominał najstarszy łodzianin. – Nieszczęście zaczęło się mojego powtórnego ożenienia się. Moja druga żona miała bardzo przykry charakter. Nie mogliśmy się zgodzić. Najważniejsze, że druga żona nie była mi wierna. Wobec tego rozwiedliśmy się.

Abram Pytkowski był ojcem kilkorga dzieci, ale żyło z nich tylko jedno. Córka, która mieszkała w Piotrkowie i miała 76 lat. W niedługim czasie miała przeprowadzić się do ojca, do Domu Starców.

– Na zdrowie nie narzekam – zapewniał Abram Pytkowski. – Prawie zupełnie nie korzystam z lekarzy. Dawniej bardzo dużo paliłem papierosów. Ale palenie rzuciłem 50 lat temu. A co do wódeczki to i teraz lubię sobie wypić, ale oczywiście z umiarem. Żyję tak długo, bo byłem w moich stronach bardzo lubiany i szanowany.

Głośna była też sprawa łodzianki, która przez rok udawała mężczyznę. Na policję zgłosił się Stanisław Gotszald, który został oszukany przez niejakiego Mariana Sejkowskiego, zamieszkałego przy ul. Napiórkowskiego 13. Człowiek ten twierdził, że jest bardzo dobrze ustosunkowany i obiecał Stanisławowi załatwić pracę. Dostał za to 80 złotych i zniknął.

– Był to bardzo przystojny mężczyzna – zdradził policjantom Stanisław Gotszald.

Policjanci udali się na ul. Napiórkowskiego. Okazało się, że nie ma tam żadnego Mariana Sejkowskiego. Mieszka tam tylko najstarsza córka Sejkowskich, jedyna żywicielka rodziny – Maria. 24-latka opowiadała potem policjantom, że pracowała jako pakowaczka w fabryce Eitingona. Ale została zwolniona. Przez to jej 6-osobowa rodzina pozostała bez środków do życia. Maria wpadła na pomysł, że stanie się... Marianem. Kupiła najtańsze męskie ubranie, ostrzygła się po męsku i ruszyła do pracy. Najpierw nosiła paczki i bagaże na łódzkich dworcach. Ich bywalcy dobrze znali miłego, przystojnego i niezwykle uprzejmego chłopca. Z czasem zaczęła pracować jako inkasent. I w końcu poznała Gotszalda... Wiedziała, że ma sporo pieniędzy i postanowiła to wykorzystać.

CUDA, ZABOBONY, OSOBLIWOŚCI

eprasa.pl 99de159160

▶ **HISTORIA**

● **Olbrzymi zapaśnik, rabin oszukujący kobiety, białe widmo – tego typu postacie królowały w przedwojennej prasie** ● Gazety rozpisywały się o sytuacjach, które dziś brzmiałyby groteskowo ● **Zwykli oszuści urastali do rangi „cudotwórców"**

Mierzący 218 cm wzrostu Leon Grabowski był gwiazdą zapasów w przedwojennej Polsce

FOT. NARODOWE ARCHIWUM CYFROWE

Niezwykła historia wydarzyła się w okolicach Radomska. Nocą, w jednej ze wsi, na polach, w pobliżu gospodarstw ukazywało się... białe widmo. Jego pojawienie tłumaczono na różne sposoby. Mówiono, że w tym miejscu znajdowało się gospodarstwo. Prowadził je bogaty gospodarz. Służyła u niego piękna dziewczyna. Zakochała się w parobku z sąsiedztwa. Młodzi chcieli się pobrać, ale drodze do ich szczęścia stanął gospodarz dziewczyny, która bardzo mu się podobała. Nie dopuścił do jej małżeństwa z parobkiem sąsiada. Zakochany chłopak pewnego dnia zniknął. Jedni mówili, że wyjechał w daleki świat, inni że z rozpaczy się utopił. Twierdzono, że teraz pojawia się w postaci białego widma, by straszyć ludzi, którzy wyrządzili mu tyle krzywdy. Inni zaś przekonywali, że białe widmo to pokutująca duszą carskiego policmajstra, który kiedyś tak gnębił ludzi.

Ludzie o całej sprawie zawiadomili policję. Policjanci pojawili się na polu. „Widmo" zniknęło na kilka dni. Ale za jakiś czas policjanci zobaczyli wędrującą po polu białą postać. Kazali się jej zatrzymać. Nie posłuchała... Musieli oddać ostrzegawcze strzały... Okazało się, że „białym widmem" jest znany w okolicy złodziej, który nakryty prześcieradłem przemycał swe łupy.

W połowie lat trzydziestych w domu przy ul. Solnej w Łodzi znaleziono... potwora. Zaczęły tam ściągać tłumy łodzian, by zobaczyć dziwnie wyglądającą dziewczynę. Mieszkała w stojącej na podwórzu kamienicy piętrowej ruderze. Jeden z mieszkańców Łodzi przechodził ulicą i zobaczył jej twarz. Przeraził się, zawołał kolegę. Ten wspiął się na drabinie i zajrzał do środka przez okno rudery.

Uderzył go straszny fetor, a w barłogu leżała dziwaczna postać, ni zwierzę, ni człowiek. Mężczyźni postanowili wejść do środka. Twierdzili, że stworzenie to miało małpią twarz, a jej ciało było pokryte wrzodami. Korpus mały, jak u dziecka, nogi jak zapałki. Koło jej głowy leżały dwa szczury... – pisano o spotkaniu z dziewczyną–potworem.

Okazało się, że tym „potworem" jest 18-letnia córka jednego ze współwłaścicieli kamienicy przy ul. Solnej. 15 lat temu wyjechał z Łodzi do Strasburga. Córką miała opiekować się pewna kobieta, której przysyłał na ten cel pieniądze. We Francji ojciec dziewczyny się ożenił. Założył własny interes i wiodło mu się dobrze. Tymczasem stwierdzono, że kamienica przy ul. Solnej nadaje się do rozbiórki. Powiadomili go o tym wspólnicy. Przyjechał do Łodzi, by zamknąć interesy. Gdy dowiedziała się o tym opiekunka, przywiozła jego córkę na ul. Solną i zostawiła na podwórku. Ojciec zaś przeniósł ją do rudery ze szczurami. Sprawą zainteresował się wydział opieki społecznej. Odnaleziono ojca dziewczyny, który przebywał w jednym z domów noclegowych. Stwierdził, że nie ma pieniędzy, nie może więc dać nic na utrzymanie córki. Dziewczyna czekając na miejsce w domu opieki trafiła do jednej z łodzianek... Za jej utrzymanie płaciło miasto. Dziewczyna potwór nie mówiła. Miała około 80 centymetrów wzrostu, wydawała z siebie zwierzęce pojękiwania...

eprasa.pl 99de159160

▶ PRZYRODA

Tak zwana anginka, czyli geranium, albo pelargonia pachnąca, to wyjątkowo pożyteczna roślina doniczkowa. Do tego wygląda pięknie, a jej liście mają przyjemny, odświeżający zapach

PAMIĘTAJCIE O OGRODACH

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

Anginka to prawdziwy hit. Odświeży powietrze, ozdobi mieszkanie i przyda się do herbaty

G

Geranium jest rośliną pochodzącą z południowej Afryki. W Europie pojawiło się ono w latach trzydziestych XX wieku. W naturalnych warunkach anginowiec rośnie jako dość duży krzew, a w klimacie południowoeuropejskim uprawia się go na plantacjach.

W Polsce anginka była popularna przed laty i często kojarzy się ją z rośliną z „babcinego parapetu". Jednak, jak na wiele roślin, wróciła na nią moda. Przez dłuższy czas była trudna do zdobycia, ale obecnie pojawia się w kwiaciarniach i marketach (choć trafienie nią wymaga pewnej dozy szczęścia). Za to bez większego trudu można ją nabyć przez internet . Sadzonki anginki kosztują od około 20 do około 40 zł , w zależności od wielkości.

Anginka, czyli pelargonia pachnąca, nie jest wymagająca i z jej uprawą poradzi sobie nawet niedoświadczona osoba.

Jak wygląda anginka, czyli geranium?

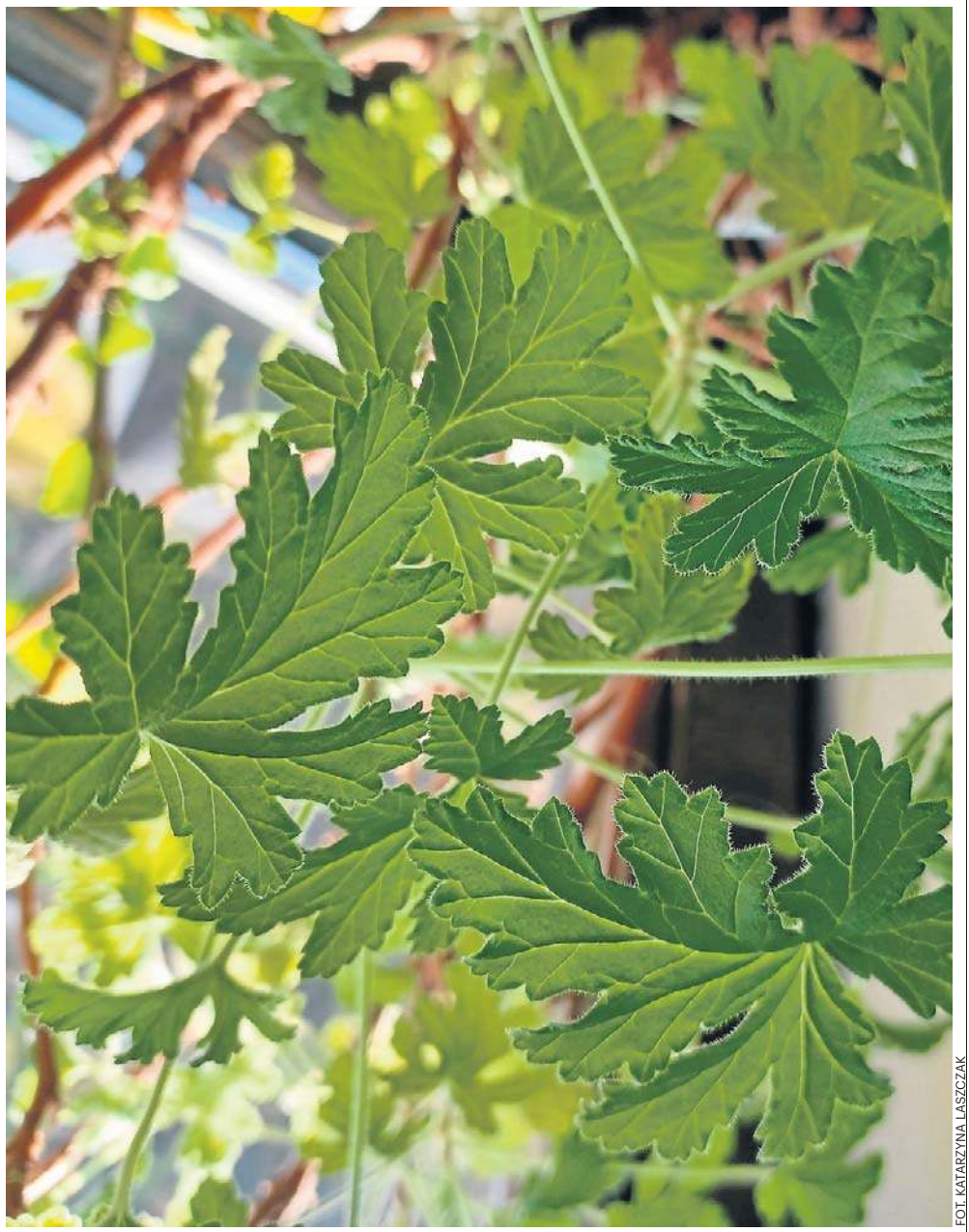
Geranium jest rośliną wieloletnią o gałęzistych, drewniejących pędach. Ma jasnozielone liście na długich ogonkach, a całą roślinę pokrywają drobne włoski. Pod nimi znajdują się gruczoły, a w nich – olejki eteryczne o delikatnym cytrynowo-różanym zapachu. Anginka wydziela ten zapach nawet po lekkim trąceniu rośliny , dlatego działa trochę jak naturalny odświeżacz powietrza .

Ta roślina także kwitnie , choć w doniczkach robi to rzadko. Jej kwiaty przypominają kwiaty pelargonii bluszczolistnych , ale są drobniejsze. Najczęściej mają różowy kolor. Częściej zakwitają okazy trzymane latem na dworze (albo uprawiane w gruncie, co jest możliwe np. na południu Europy ; można tam spotkać te rośliny w bardzo okazałej wersji).

Miejsce, światło i ziemia

W Polsce geranium uprawia się tylko w doniczkach. Ta roślina potrzebuje jasnego i ciepłego miejsca . Jednak światło musi być rozproszone. Idealne miejsce to parapet okna wychodzącego na wschód lub zachód . Lato może spędzić na balkonie lub tarasie, najlepiej w miejscu osłoniętym od deszczu i również takim, gdzie słońce nie praży bez przerwy.

Trzeba też uważać na mączliki , czyli białe muszki, które uwielbiają mięsiste liście tych roślin (oraz innych pelargonii, w szczególności angielskich).



FOT. KATARZYNA LASZCZAK

Tak zwana anginka to roślina, która ma mnóstwo zalet. Jedną z nich jest odświeżający zapach.

Anginka dobrze rośnie w żyznej, ale przepuszczalnej ziemi. To ważne szczególnie zimą, kiedy wzrasta jej wrażliwość na nadmiar wody.

Podlewanie latem i zimą

Podlewanie anginki różni się dość znacznie latem i zimą. W cieplejszych miesiącach, gdy intensywnie rośnie, potrzebuje jej sporo, ale nie lubi wody zalegającej wokół korzeni . Dlatego trzeba ją podlewać systematycznie, ale uważnie. Jeśli ma za mało wody, szybko to poznamy po lekko opadających liściach. Po podlaniu niemal natychmiast podniosą się.

Zimą anginkę należy podlewać rzadziej, gdy wierzchnia warstwa podłoża lekko przeschnie (ale również wtedy obserwujmy liście). Z dwojga złego lepiej anginkę czasem przesuszyć niż ciągle zalewać wodą.

Pamiętaj też, że ta roślina nie lubi moczenia liści (nie zraszaj jej).

Jak przycinać geranium? Nie bój się tego

Podczas pielęgnacji anginki należy pamiętać o regularnym przycinaniu pędów , żeby nadać roślinie ładny kształt i pobudzić ją do wzrostu. Jeśli robimy to regularnie, wystarczy uszczykiwać same końcówki pędów.

Natomiast jeśli zaniedbaliśmy tego zabiegu i anginka wyrosła mocno, ale jest słabo rozkrzewiona, wiosną możemy skrócić pędy nawet o połowę. Młode liście szybko pojawią się z uśpionych oczek na łodygach.

A ścięte pędy i liście możemy wykorzystać na różne sposoby. Jednym z nich jest pozyskanie większej liczby anginek, bo bardzo łatwo ją w ten sposób rozmnożyć.

Roślina pomocna przy wielu dolegliwościach

Liście anginki są pomocne przy wielu dolegliwościach, m.in.

- **w reumatyzmie** – trzeba sporządzać z nich okłady na bolące miejsca,
- **pomagają na ból uszu** – podobno skutecznie działa wkładanie do nich świeżych liści (owiń je w cienki gazik i nie wkładaj głęboko) lub olejku z nich,
- **działają łagodząco na skórę** – geranium likwiduje liszaje, choroby skóry, egzemy. Jak skorzystać z właściwości? Garść świeżych listków drobno kroimy i dodajemy do kąpieli (bezpośrednio do wanny z wodą lub po zaparzeniu pod przykryciem).

Zastosowanie w kuchni

Listki i kwiaty geranium można kandyzować, by wykorzystać je do dekoracji ciast i deserów. Dodatkowo wieczorna inhalacja z liści geranium działa na niektóre osoby nasennie. Osoby, które sporo się stresują, mogą pić uspokajającą lemoniadę z geranium. Liście mogą być także dodatkiem do potraw. Można je dodać do herbaty, co polepszy jej aromat (i nada smak kojarzący się z herbatą typu Earl Grey); natomiast kuchnia południowoeuropejska używa ich jako dodatku do sosów, dżemów, słodkiego pieczywa.

eprasa.pl 99de159160

▶ **MOTORYZACJA**

Motoryzacja na początku 2026 roku to dynamiczna fuzja elektryfikacji z renesansem mocnych silników spalinowych oraz rosnącą konkurencją chińskich marek. **W tle są niepokojące zawirowania na Bliskim Wschodzie**

ON TO MOTO

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

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Samochody zawsze były w Polsce miarą pozycji społecznej. Każdemu się wydaje, że jak będzie lepiej jechał, to będzie więcej znaczył. Na zdjęciu Audi Q8 z silnikiem 3.0 V6 o mocy 340 KM, w cenie od 408 300 zł, które jest tak skonstruowane, żeby było widać, że jest luksusowe. Oferuje obszerne wnętrze i osiągi zapewniające dynamiczną jazdę

Czarne chmury nad europejską motoryzacją. Branża próbuje wszystkiego naraz

Od początku roku zarejestrowano w Polsce 87 750 nowych samochodów osobowych. Liderem na rynku jest Toyota przed Skodą, Volkswagenem, Audi i BMW. Najczęściej kupowanym modelem jest Toyota Corolla przed Skodą Octavią, Toyotą Yaris Cross i Toyotą C-HR. Jacek Pawlak, prezes Toyota Central Europe zapowiada, że koncern nie będzie produkował samochodów, których nie chcą kupić klienci. Musimy przyznać, że to dosyć dobra koncepcja i dobrze wróży dla Toyoty.

Cały czas duża jest sprzedaż flotowa. Prawie 64 procent nowych samochodów kupują firmy do działalności gospodarczej. W styczniu i lutym 2026 roku firmy kupiły blisko 56 tysięcy samochodów, a klienci prywatni tylko 31 500. Statystyka ta ponadto nie uwzględnia w grupie aut firmowych osób fizycznych prowadzących działalność gospodarczą ani spółek cywilnych, które klasyfikowane są w grupie „osób fizycznych". Oznacza to, że rzeczywisty udział firm w sprzedaży nowych samochodów jest jeszcze większy.

Średnia rynkowa cena nowego samochodu w Polsce na początku 2026 roku kształtuje się w okolicach 180–190 tys. zł, a prognozy wskazują na potencjalny spadek cen o 5–7 proc. w ciągu roku z powodu konkurencji chińskich marek. Mimo to, najtańsze nowe modele (np. Fiat Pandina, Dacia Sandero, Mitsubishi Space Star) są dostępne od około 60–70 tys. zł.

Chińscy producenci umacniają swoją pozycję, a ich udział w lutym sięgnął niemal 11,5 proc. Z kolei segment nowych samochodów elektrycznych wyraźnie wyhamował, kurcząc się do niecałych 4 proc. rynku – to efekt wyczerpania środków z rządowego programu dopłat do zakupu, NaszEauto.

Nie bardzo wiadomo jak to się dzieje, ale cały czas dużo kupujemy samochodów Premium. Co prawda mniej niż w ubiegłym roku, ale nadal nie są to małe liczby. Polak – jak często piszemy – wcale nie chce być bogaty, chce być tylko bogatszy od sąsiada i aby było to widać, kupuje BMW, Audi i Volvo. Mercedes-AMG promuje nowe V8 (CLE 63), pokazując, że rynek premium wciąż stawia na mocne silniki spalinowe.

W ciągu pierwszych dwóch miesięcy 2026 roku sprowadzono do Polski 133 tys. używanych samochodów osobowych. Pomimo spadku wolumenu w ujęciu rocznym, na rynek wjeżdża coraz więcej samochodów zupełnie nowych i z dalszych kierunków niż Europa, np. z Chin. Najnowsze badanie pokazuje, że aż 44 proc. osób kupujących auta z drugiej ręki zetknęło się z oszustwem - od manipulacji przebiegiem po ukrywanie poważnych uszkodzeń pojazdu.

Pierwszy kwartał mija też pod znakiem paru sytuacji spektakularnych. Zmasowany atak USA i Izraela na Iran wywołał wstrząs na światowych rynkach. Eksperci przewidują ryzyko gwałtownego powrotu inflacji. Wzrost cen paliw w Polsce już jest widoczny. Wydaje się, że w tym kontekście zakończenie zależności Europy od producentów ropy jest jeszcze bardziej pilne.

Od 3 marca 2026 r. obowiązują nowe przepisy. Policjant zatrzyma prawo jazdy na 3 miesiące w przypadku kierowania pojazdem z prędkością przekraczającą dopuszczalną o więcej niż 50 km/h nie tylko na obszarze zabudowanym, ale także na drodze jednojezdniowej dwukierunkowej poza obszarem zabudowanym. Już w kilka godzin po wprowadzeniu nowego prawa, policjanci zatrzymali 72-latka jadącego z prędkością 143 km/h poza obszarem zabudowanym. Mężczyzna przekroczył dozwoloną prędkość o 53 km/h i został ukarany mandatem w wysokości 1500 zł oraz 13 punktami karnymi. Natychmiast zatrzymano mu też prawo jazdy na trzy miesiące.

Nowelizacja wprowadziła także możliwość kierowania samochodami osobowymi przez osoby, które osiągnęły wiek 17 lat, z doświadczonym kierowcą (opiekunem). Osoba towarzysząca musi mieć ukończone co najmniej 25 lat, posiadać prawo jazdy kategorii B od co najmniej 5 lat, nie może mieć zakazu prowadzenia pojazdów orzeczonego w ciągu ostatnich 5 lat oraz nie może znajdować się pod wpływem alkoholu czy narkotyków.

Są dobre wiadomości dla rolników. Zwiększono dopuszczalną prędkość ciągników rolniczych z 30 km/h do 40 km/h. Traktory dziś są dużo bezpieczniejsze niż kiedyś i przystosowane do poruszania się z większą prędkością. Nie było więc uzasadnienia dla ograniczeń, takich jak dla pojazdów sprzed kilkudziesięciu lat.

Jakie dla motoryzacji będą kolejne miesiące? Eskalacja konfliktu na Bliskim Wschodzie niesie ze sobą ryzyko „inflacyjnego szoku" i spowolnienia gospodarczego. Może pojawić się „efekt motyla", wpływając na globalne łańcuchy dostaw i zmuszając branżę do szukania alternatywnych rozwiązań.

eprasa.pl 99de159160

▶ ARCHEO

Od wiadomości o zgonie I sekretarza KC PZPR Bolesława Bieruta, przez relację z Ogólnopolskiego Konkursu Stenografii, po użytkowe sytemy komputerowe – m.in. o tym przed laty pisały gazety **14 marca**

Z NASZYCH STRON

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

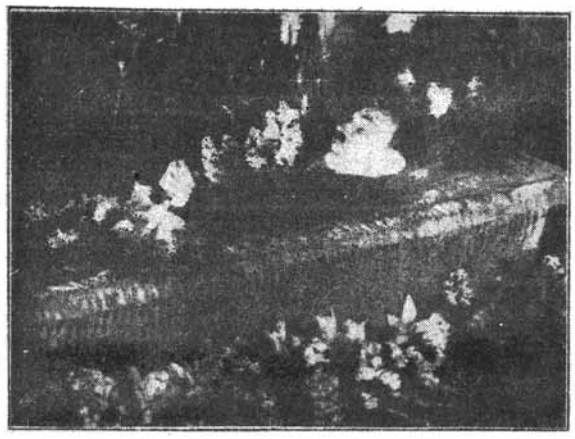
Dziennik Bałtycki nr 64, 15.03.1956

1956

U trumny Bolesława Bieruta

W Domu Związków Zawodowych w Moskwie

MOSKWA (PAP). Bolesna wiadomość o zgonie I Sekretarza KC PZPR Towarzysza Bolesława Bieruta lotem błyskawicy dotarła do wszystkich zakładów pracy w Moskwie, do wszystkich urzędów, instytucji, szkół, do prywatnych mieszkań moskiewskich. Z głośników radiowych popłynęły tony muzyki żałobnej. Na domach moskiewskich pojawiły się spowite kirem czerwone sztandary z godłem państwowym ZSRR — sierpem i młotem.



Dziennik Popularny nr 59, 13-14.03.1976

1976

PRZEDWYBORCZE SPOTKANIE

Szacunek dla ludzi i ich pracy — podstawą sukcesów

Załoga ZPB im. F. Dzierżyńskiego i mieszkańcy Okręgu Wyborczego nr 19 z dzielnicy Górna spotkali się w zakładowym klubie z kandydatami na radnych Rady Narodowej m. Łodzi z tego terenu. Prowadzący spotkanie H. Zientalak, przewodniczący DK FJN powitał wśród gości sekretarza KŁ PZPR — G. Adamczewską, kandydującą do rady z tego okręgu wraz z R. Dąbrowskim, K. Krzemińską, T. Banasiakiem, J. Jóźwikiem, J. Zawiasą i J. Jóźwiakiem. W spotkaniu uczestniczyli także: I sekretarz KD PZPR Górna A. Wawrzonkowski i naczelnik dzielnicy K. Bednarczyk.

Punktem wyjścia do żywej dyskusji stało się wystąpienie sekretarza KŁ PZPR G. Adamczewskiej. Omawiając najważniejsze problemy dalszego intensywnego rozwoju naszego województwa, a na tym tle specyficzne potrzeby dzielnicy, G. Adamczewska wskazała na dokonujący się systematycznie, coraz szybszy w ostatnich latach postęp w wielu dziedzinach naszego życia. Istnieją wprawdzie jeszcze na Górnej takie „zabytki", jak chociażby rozwożenie wody beczkowozami, brak odpowiednich powierzchni w sieci handlowo-usługowej, w placówkach oświatowych itp., ale zdając sobie sprawę z istniejących potrzeb, koncentrując wszystkie wysiłki na ich zaspokojeniu, można być dumnym z tego co zostało zrobione w Łodzi z inicjatywy łódzkiej organizacji partyjnej.

Bajka?

Głos Pomorza nr 63, 14.03.1996

1996

O biednym rybaku...

Podczas debaty na temat bezrobocia, zorganizowanej niedawno w Zarządzie Regionu Słupskiego „Solidarność", przedstawiciele Komisji Krajowej związku wyrażali zdumienie bardzo niskimi zarobkami rybaków. Przybyszom z głębi Polski wydawało się, że przedstawiciele tego zawodu to finansowa elita. Z danych wynika jednak, że rybacy w Słupskiem zarabiają niewiele powyżej minimalnego wynagrodzenia...

Jak ustaliliśmy, dane, które wprawiły w zdumienie związkowców, pochodziły z Wojewódzkiego Urzędu Statystycznego. Wynika z nich, że w 1995 roku 207 najemnych rybaków, zatrudnionych przez prywatnych armatorów, zarabiało przeciętnie po około 2,8 mln st. zł brutto miesięcznie.

Badania sondażowe ze stycznia 1996 roku, przeprowadzone na 22 osobach z 3 jednostek zatrudniających od 5 do 20 pracowników, wykazały natomiast średnie wynagrodzenie w wysokości 310,59 złotych brutto. W całym województwie jednostki tej wielkości zatrudniają 85 rybaków.

Elżbieta Stendrowska z WUS wyjaśniła nam, że tak niskie kwoty wynikać mogą z faktu, iż niektórzy z rybaków zatrudniani są na ułamki etatu. Cały etat – jej zdaniem – to około 12 mln st. zł brutto. WUS – dodała – i tak nie weryfikuje tych danych, bo nie jest urzędem skarbowym. Statystyki trafiają natomiast do Głównego Urzędu Statystycznego. Na ich podstawie konstruowana jest polityka kilku resortów. **(mb)**

1946

Dziennik Zachodni nr 72, 14.03.1946

Sensacja dla czytelników „Dziennika Zachodniego"

W najbliższych dniach „Dziennik Zachodni" rozpocznie druk świetnej książki Arkadego Fiedlera „DZIĘKUJĘ CI KAPITANIE", przedstawiającej wyczyny naszej marynarki w czasie wojny. Kto zna książki podróżnicze Fiedlera, kto w czasie okupacji z zapartym oddechem czytał konspiracyjnie wydany jego znakomity „Dywizjon 303", ten przyjmie wiadomość tę ze zrozumiałym zainteresowaniem.

1966

Gazeta Krakowska nr 61, 14.03.1966

Mistrzowie stenografii

(Inf. wł.) Wczoraj w Krakowie odbył się X Ogólnopolski Konkurs Stenografii. W zawodach udział wzięło 43 stenografów z całej Polski. Kraków reprezentowało 14 stenografów. Wymagania konkursu były bardzo wysokie, toteż tylko 22 stenografów — spośród 43 — uzyskało wyniki pozytywne. I miejsce w konkursie zdobył wieloletni mistrz w stenografii — red. Władysław **Cybulski** z Krakowa. II miejsce zajęła **Maria Chruściewicz**, III — Władysława **Kęskiewicz** — obydwie z Warszawy. IV i V miejsca znowu przypadły Krakowowi, które zajęli: red. Władysław **Masłowski** i red. Zygmunt **Merta**. VI miejsce zdobył Marian **Starczewski** — Warszawa.

Zdobywcy czołowych miejsc otrzymali cenne nagrody, wszyscy laureaci zdobyli dyplomy zawodowe stenografa, a wszyscy zawodnicy — piękne bomboniery. **(lw)**

Dziennik Zachodni nr 62, 14.03.1986

1986

Minikomputer policzy, napisze i wykreśli

»Spectrum« w zakładach pracy

(P)CZĘSTOCHOWA (inf. wł.). Znaczna niestety część mikrokomputerów znajdujących się obecnie w rękach krajowych użytkowników nie jest wykorzystywana właściwie i w pełni. Dla prywatnych posiadaczy komputery osobiste są bowiem przedmiotem jakże często tylko zabawy. Tymczasem na bazie nawet popularnych urządzeń np. „Spectrum" lecz podłączonych do drukarek, monitorów, wyposażonych w pojemną pamięć i odpowiednio skonstruowane programy powstają profesjonalne urządzenia obliczeniowe. Ich zastosowanie w każdej dziedzinie gospodarki jest praktycznie nieograniczone. Fakt ten znalazł odbicie w decyzjach partii i rządu opracowania założeń rozwoju elektroniki i komputeryzacji gospodarki do 1990 roku. Już teraz jednak w tej dziedzinie dokonywane są przedsięwzięcia warte upowszechnienia. Znakomicie przemawiające do tych spośród kadry kierowniczej i inżynierskiej w przemyśle, którzy uwierzyli w tezę, że komputer na siebie nie zarobi.

W kopalni Staszic np.: wykorzystując istniejące urządzenia do rejestracji wstrząsów i opracowując specjalny program, po wprowadzeniu do pamięci mikrokomputera mapy kopalni stworzono system prognozowania i lokalizowania tąpnięć.

Chyba większość dyrektorów przedsiębiorstw i zakładów częstochowskich, którzy uczestniczyli wczoraj w zorganizowanej przez Politechnikę Częstochowską i Przedsiębiorstwo Modernizacji Procesów Technologicznych „Nowatech" w Katowicach sesji na temat użytkowych systemów mikrokomputerowych w przedsiębiorstwach zyskała przekonanie, że tego rodzaju urządzenia stanowią o przyszłości rozwoju gospodarki. Wielkie zainteresowanie wzbudziła oferta „Nowatechu". Przedstawił on do sprzedaży całe systemy mikrokomputerowe wraz ze specjalistycznymi programami w cenach od 30 tysięcy do kilku milionów. (jp)

FEDERACJA BIBLIOTEK CYFROWYCH

eprasa.pl 99de159160

▶ ŚWIAT WOKÓŁ NAS

„Moje wnuki dodają mi energii” – mówi wiele babć i dziadków. Teraz potwierdza to także nauka: zaangażowanie w relację z wnukami może realnie służyć mózgowi. Sprawdź, co mówią naukowcy, którzy przeanalizowali dane tysięcy dziadków

ZROZUMIEĆ DZIŚ

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

Opieka nad wnukami to nie tylko wyraz miłości czy konkretna pomoc, może być także naturalną formą zapobiegania spadkowi funkcji poznawczych. Sugerują to wyniki nowych badań, które rzucają ciekawe światło na związek między relacjami rodzinnymi, dobrostanem psychicznym a aktywnym starzeniem się.

Gdy tak dużo mówi się dziś o długim życiu, jego jakości i dobrostanie psychicznym w starszym wieku, to badanie dokłada ważny argument: zaangażowane dziadkowanie służy mózgowi.

Bycie dziadkami dziś

Wielu włoskich dziadków doskonale zna to z własnego doświadczenia: opieka nad wnukami oznacza ruch, codzienną aktywność, poczucie bycia potrzebnym i pielęgnowanie bliskich relacji. Naukowcy postawili jednak pytanie bardziej konkretne: czy takie zaangażowanie może realnie spowalniać pogarszanie się funkcji poznawczych wraz z wiekiem?

Aby to sprawdzić, zespół badaczy przeanalizował dane dotyczące 2887 babć i dziadków z Anglii, wszystkich po 50. roku życia, o średniej wieku wynoszącej 67 lat. W latach 2016–2022 uczestnicy byli regularnie obserwowani za pomocą kwestionariuszy i testów poznawczych oceniających pamięć, język oraz zdolności werbalne. Respondentów pytano, czy w ciągu ostatniego roku opiekowali się wnukami i jak często. Chodziło nie tylko o okazjonalny babysitting, ale także o opiekę w czasie choroby dzieci, wspólną zabawę, pomoc w nauce, odprowadzanie do szkoły czy na zajęcia sportowe, a nawet przygotowywanie posiłków.

Lepsza pamięć i sprawniejszy język

Wyniki okazały się jednoznaczne – i pod pewnymi względami zaskakujące. Dziadkowie, którzy angażowali się w opiekę nad wnukami, niezależnie od jej formy czy częstotliwości, uzyskiwali lepsze wyniki w testach pamięci i płynności słownej niż osoby, które nie pełniły takiej roli.

Jeszcze ciekawszy obraz wyłania się z analizy długoterminowej. Babcie aktywnie uczestniczące w opiece nad wnukami doświadczały wolniejszego spadku funkcji poznawczych niż ich rówieśniczki, które nie były zaangażowane w wychowanie młodszego pokolenia.

Jak podkreślają badacze, kluczowe nie jest ani to, jak często spędza się czas z wnukami, ani zakres wykonywanych czynności. Liczy się samo doświadczenie bycia zaangażowanym – poczucie przynależności do żywej, relacyjnej roli, która stymuluje zarówno umysł, jak i emocje.

To wnioski silnie korespondujące z ideą aktywnego starzenia się, ważną również z perspektywy polityki społecznej: nie chodzi wyłącznie o to, by żyć dłużej, ale by żyć lepiej – wśród znaczących relacji i z poczuciem sensu.

Równowaga korzystna dla wszystkich

W Wielkiej Brytanii około pięciu milionów dziadków regularnie opiekuje się wnukami. Blisko 90 procent robi to przynajmniej raz w tygodniu, a co dziesiąty – codziennie. Najczęściej celem jest wsparcie dzieci w godzeniu pracy zawodowej z życiem rodzinnym oraz ograniczenie kosztów opieki.

Korzyści odnoszą jednak także sami dziadkowie. Organizacje zajmujące się aktywnym starzeniem się podkreślają, że takie zaangażowanie sprzyja utrzymaniu sprawności umysłowej, zmniejsza poczucie samotności i zachęca do aktywności fizycznej – pod warunkiem, że nie przeradza się w nadmierne obciążenie ani źródło stresu.

I tu leży sedno sprawy: opieka powinna być wyborem, a nie obowiązkiem narzuconym z konieczności. Gdy jest przeżywana jako relacja, a nie jako przymus, może stać się silnym sprzymierzeńcem zdrowia psychicznego i fizycznego.

Nie dziwi więc, że wiele osobistych świadectw potwierdza te wnioski. Jedna z babć, zapytana po publikacji badania, ujęła to w prostym, ale wymownym zdaniu:

Moje wnuki dodają mi energii, niczego mi nie odbierają.

Być może właśnie w tym tkwi klucz: w relacjach, w poczuciu bycia potrzebnym, w nieustannym dawaniu i otrzymywaniu. Codzienny, pozornie zwyczajny gest, który nauka coraz częściej uznaje za realne źródło dobrostanu i formę profilaktyki zdrowotnej.

FOT. 123RF

Opieka nad wnukami powinna być wyborem, a nie obowiązkiem narzuconym z konieczności. Gdy jest przeżywana jako relacja, a nie jako przymus, może stać się silnym sprzymierzeńcem zdrowia psychicznego i fizycznego

Słowniczek

- **COŚ NIE W ZĄBEK? - coś ci nie pasuje?**
- **GDZIE KNAJISZ? - dokąd idziesz?**
- **KRĘCIĆ BEKĘ - żartować**
- **TOCZYĆ PIANĘ - złościć się**
- **ZROBIĆ KOGOŚ W 5 ZŁOTYCH - oszukać**
- **FRUZIA - fajna dziewczyna**
- **FEJM - sława**

Opieka nad wnukami oznacza ruch, codzienną aktywność, poczucie bycia potrzebnym i pielęgnowanie bliskich relacji

eprasa.pl 99de159160

▶ FOTO

W latach 90. sporo działo się na głowie. Wysoki kok albo upięte włosy i kilka pasemek wypuszczonych przy twarzy. Loczki, trwała ondulacja lub strzyżenie za ucho. **Mistrz fryzjerstwa Marian Kowalczyk** modeluje fryzurę. Rok 1990

FOT. JÓZEF MAKAL

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 99de159160

▶ SPORT

Apoloniusz Tajner był niezłym sportowcem, ale zasłynął głównie jako trener i działacz sportowy. Najpierw doprowadził do mistrzowskiej formy Adama Małysza, a potem jako prezes PZN był twórcą złotej ery polskich skoków narciarskich

LIGA MISTRZÓW

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

OJCIEC SUKCESÓW POLSKICH SKOCZKÓW NARCIARSKICH

Apoloniusz Leopold Tajner
ur. 17 kwietnia 1954 w Goleszowie
kombinator norweski
trener, działacz sportowy i polityk.
Szkoleniowiec reprezentacji Polski w skokach narciarskich (1999–2004)

Apoloniusz Tajner uprawiał kombinację norweską jako zawodnik Olimpii Goleszów i kilkukrotnie został medalistą mistrzostw Polski juniorów. Był także piąty w mistrzostwach świata juniorów.

W 1980 ukończył Akademię Wychowania Fizycznego w Krakowie z dyplomem trenera narciarstwa. Swoją wiedzę szkoleniową wykorzystał doskonale. W latach 1984-90 prowadził reprezentację Polski w kombinacji norweskiej, a w latach 1999-2004 kadrę skoczków narciarskich. W tym czasie doprowadził Adama Małysza do największych sukcesów – medali olimpijskich (srebrnego i brązowego w Salt Lake City 2002) i tytułów mistrza świata (na skoczni normalnej w Lahti 2001, na skoczniach normalnej i dużej w Val di Fiemme 2003) oraz trzech Kryształowych Kul Pucharu Świata 2001, 2002 i 2003 i zdobycia pierwszego dla Polski turnieju Czterech Skoczni w 2000/2001.

– Dominacja Adama dostarczała największej satysfakcji, jaką może mieć z pracy trener. W dodatku ten młody chłopak, który zadziwiał świat, był moim krajanem z Wisły – mówił z satysfakcją.

Nigdy jednak nie zdradził tajemnicy sukcesu swojego podopiecznego. Zasługą Tajnera było włączenie do cyklu przygotowawczego polskiej reprezentacji psychologa doktora Jana Blecharza i fizjologa profesora Jerzego Żołądzia na zasadzie „Trenuj umysł jak ciało".

Całe życie związany ze sportem, co jest tradycją rodzinną. Jego ojciec Leopold Tajner był olimpijczykiem z 1948 roku z Sankt Moritz i z 1952 w Oslo, a potem został trenerem i Polo niejako w naturalny sposób też znalazł się na skoczni. Także jego stryj Władysław Tajner był olimpijczykiem. Potem pięciu jego kuzynów skakało, skakał też jego syn Tomisław Tajner (bez sukcesów), skacze jego wnuczka Sara Tajner ...

– Taki to już rodzinny sport. Mój najdłuższy skok w karierze to... 109 metrów – teraz śmieją się z tego zawodnicy – opowiadał w wywiadzie radiowym dla „Trójki".

Najpierw, jeszcze przed objęciem kadry skoczków, w latach 1994-99 pełnił funkcję wiceprezesa do spraw sportowych w Polskim Związku Narciarskim. Po opuszczeniu trenerskiego stołka w 2004 został dyrektorem sportowym PZN, potem sekretarzem i kuratorem związku. W latach 2006-2022 natomiast sprawował funkcję prezesa PZN, kiedy polskie skoki przeżywały swój najlepszy złoty okres w historii, do czego w znaczący sposób przyłożył swoją rękę.

„Polo" działał także w Polskim Komitecie Olimpijskim – w latach 2017–2023 był jego wiceprezesem. Od 2023 roku zajął się dzialnością w polityce – wystartował w wyborach parlamentarnych i w cuglach, ze względu na swoją rozpoznawalność, został posłem Platformy Obywatelskiej (obecnie Koalicji Obywatelskiej) na Sejm Rzeczypospolitej X kadencji, gdzie zajmuje się przede wszystkim sportem.

Po czterdziestu latach małżeństwa w 2014 roku rozwiódł się z pierwszą żoną Aleksandrą, zgolił wąsy, schudł o połowę, wyglądając młodziej o 20 lat, ożenił z młodszą od niego o 36 lat Izabelą Podolec i przeprowadził z rodzinnej Wisły do domu w podwarszawskiej Wesołej.

Z pierwszą żoną ma dwoje dzieci, starszych od obecnej małżonki – wspomnianego Tonia i Dominikę , która zdobyła uwagę mediów dzięki związkowi z muzykiem „Ich Troje" Michałem Wiśniewskim . Z drugą żoną ma syna, 7-letniego Leopolda .

Jacek Kmiecik

MARCIN OLIVA SOTO

Największe sukcesy Tajner odnosił w roli szkoleniowca reprezentacji Polski w skokach narciarskich, którą przejął w 1999 roku. Po rozstaniu z reprezentacją został prezesem Polskiego Związku Narciarskiego

eprasa.pl 99de159160

▶ KSIĄŻKI

● **Biografia Joanny Pacuły, jednej z najbardziej znanych polskich aktorek przełomu XX i XXI wieku** ● W latach 80. wyjechała ona do USA, a tam przebiła się w Hollywood ● **Książka pokazuje od kulis, jak wygląda życie w „fabryce snów"**

trzykropek

W 1992 roku Joannę odwiedza w Stanach Zjednoczonych inna polska aktorka, Dorota Stalińska. Pacuła mieszka wtedy w willi, która niegdyś należała do Rudolfa Valentino, w malutkiej uliczce, za porośniętą soczystą zielenią starą bramą. Korzystając z koleżeńskiej wizyty, Stalińska robi z Joanną wywiad dla „Twojego Stylu". Dowcipnie zauważa przy tym, że nie zapyta jej, jak się czuje, bo mogłaby odpowiedzieć, że jak Pola Negri.

Gwiazda kina niemego twierdziła, że Valentino był miłością jej życia, a w dniu jego pogrzebu dramatycznie omdlewała w blasku fleszy i rzucała się na jego trumnę. Ale to niejedyny kontekst, w jakim pada to pytanie. Rok wcześniej „Twój Ilustrowany Magazyn" ogłasza, że Pacuła „Hollywood wzięła szturmem", i dopytuje, czy aktorka jest nową Polą Negri. W Polsce wciąż żyje mit „naszej" w Hollywood, nawet jeśli zestawienie z Negri jest nieco na wyrost.

A może nie do końca? Kiedy Pola Negri, a właściwie Apolonia Chałupiec z Lipna, robiła karierę, kino było nieme, konkurencja zaś nieco mniejsza. Wraz z nastaniem ery filmów dźwiękowych gwiazda Negri przygasła. Aktorka miała mocny akcent i zaskakująco niski głos, co kontrastowało z jej ekranowym wizerunkiem kusicielki. Pacuła swój tembr przekuła w walor, a akcent przytłumiła na tyle, że wciąż dostaje role. Tym aksamitnym głosem Joanna opowiada więc Stalińskiej, koleżance po fachu, jak zdrowo żyje się w Kalifornii (prawie jak na wsi).

– A kiedy się pracuje, to bardzo intensywnie, ale tylko przez parę miesięcy. Potem masz wakacje. Jeśli jesteś wziętą aktorką, to robisz dwa, trzy filmy rocznie – tłumaczy.

I wie, co mówi. W końcu sama robi ich każdego roku kilka.

– Ja nie mam tu statusu gwiazdy – uściśla. – Ale jestem w zawodzie, jestem pracującą aktorką. To już bardzo dużo, ponieważ tu jest osiemdziesiąt procent aktorów bezrobotnych.

„Pracująca aktorka" to termin, jakim Pacuła określa siebie przez całą karierę, zaznacza, że właśnie taką aktorką jest, w wielu wywiadach na przestrzeni lat, i nie jest to przypadek ani błąd w tłumaczeniu. Nie każdą hollywoodzką aktorkę można tak nazwać. Working actress, pracująca aktorka, to taka, która regularnie przyjmuje oferty, może się z grania utrzymać, a między kolejnymi angażami pozwolić sobie na czekanie na propozycje i opłacanie rachunków. Nie musi być gwiazdą, by odnieść sukces w zawodzie. Sukcesem jest już bowiem to, że w nim pracuje. Meryl Streep nie jest „pracującą aktorką", jest gwiazdą, która może przebierać w rolach, sława jednak nie determinuje sukcesu pracującej aktorki czy aktora. Decyduje o tym ciągłość zatrudnienia. Podkreślenie rozróżnienia między aktorką pracującą a gwiazdą wydaje się dla Pacuły bardzo istotne. Przynajmniej od początku lat 90., kiedy echo po jej szybkim podboju Hollywood jest już coraz cichsze.

Stalińskiej mówi jeszcze, że europejscy aktorzy nie mają w Hollywood szans, a „jedną z ról" nietrudno zagrać.

– Jeśli chcesz iść z kimś do łóżka, to idź, ale na tym się zaczyna i kończy. Biznes nie ma nic wspólnego z życiem prywatnym. Tutaj nikt nie pójdzie z tobą do łóżka, jeśli nie poczuje w tobie pieniędzy. Bo biznes polega na tym, żeby tę osobę sprzedać. I ona musi mieć coś do sprzedania, być albo atrakcyjna, albo zdolna, albo musi być perfekt w tej roli. Oczywiście, ktoś musi w ciebie uwierzyć. W niektórych przypadkach na pewno bliski związek może w tym pomóc. Natomiast spanie z kimś nikomu niczego nie załatwia i nic nie znaczy.

Pacuła zwierza się Stalińskiej, że przez ostatnich pięć lat była w związku z człowiekiem spoza szołbizu. Związek się rozpadł, bo on chciał mieć kobietę w domu, a Pacuła to nie ten typ.

– W 1991 roku byłam osiem miesięcy na planie, poza domem. To co ja mogę zaoferować drugiemu człowiekowi? – pyta. Dodaje, że parę lat wcześniej chciała mieć dzieci, nie jest jednak gotowa zrezygnować z kariery, bo całe życie na nią pracowała. Mówi, że żyje w chaosie, który dopiero zaczęła porządkować.

W tym samym roku udziela wywiadu miesięcznikowi „Kobieta i Życie". Żartuje, że Stalińska do poprzedniej rozmowy ją zmusiła, bo ona przecież nie lubi rozmawiać z mediami.

– Nie mam nic specjalnego do powiedzenia.

W pierwszej połowie lat 90. podobno sporo przesiaduje „i czeka" w domu Roberta „Boba" Evansa. To Midas wśród hollywoodzkich producentów, który stał za sukcesami „Love Story" i „Ojca chrzestnego". Pisze o tym w autobiografii Joe Eszterhas, scenarzysta-gwiazdor, seryjny wiarołomny mąż i w swoim własnym mniemaniu hollywoodzki niepokorny.

W jednym z rozdziałów przytacza słowa „aktorki i modelki", niejakiej „Michi", która pomieszkiwała u matki w zachodnim Beverly Hills i u Boba w domu. Pewnego dnia wraz z matką dla poprawy humoru pojechały do fryzjera. „Miałyśmy szczęście, Cici jakoś nas wcisnęła, zaś Joanna Pacuła musiała poczekać".

Dalej Michi, która równie dobrze może być wytworem wyobraźni Eszterhasa, zauważa z lekceważeniem, że Pacuła „teraz akurat niewiele więcej ma do roboty oprócz czekania, często nawet czeka w domu Boba". W innej swojej książce Eszterhas przyznaje, że usiłował nakłonić Pacułę, by z przyjęcia u Evansa wyszli razem i pojechali do niego. Ale „nie było takiej opcji". (Ich drogi przecinają się zresztą jeszcze w innym kontekście: to właśnie Joe Eszterhas jest autorem scenariusza „Nagiego instynktu", w którym rolę Pacuła miała odrzucić, i „Pozytywki", do której dla odmiany bezskutecznie startowała).

Rozdział „Dziewczątko Eszterhas" wcisnął pomiędzy opowieści z pracy nad dreszczowcem erotycznym „Sliver", który premierę miał w 1993 roku, a retrospekcję z dzieciństwa. Dla amerykańskiego czytelnika ten fragment książki pewnie był zabawny, dla polskiego ma gorzki posmak.

Pacuła, kilka lat po wizycie Stalińskiej, znów „Twojemu Stylowi" powie, że domu Valentino „na szczęście się pozbyła". Był piękny, ale mieszkać w nim nie mogła. Straszyło tam. Na początku lat 90. chciała mieć wszystko, co najlepsze: dom z legendą, Mercedesa, sławnych przyjaciół.

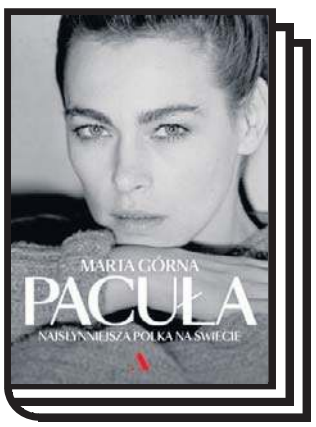
– Człowiek przechodzi w życiu różne okresy. Chce mieć pewne rzeczy, bo nigdy wcześniej ich nie miał, ale wierzy, że go dowartościują.

O karierze Pacuły krótko po wywiadzie udzielonym przez aktorkę „Twojemu Stylowi" pisze Dorota Terakowska. Zaczyna od kompleksu Polaków wobec Hollywood, kompleksu prowincji. „Wydaje nam się, że oni to WIELKI ŚWIAT – a my zapyziałe państewko na końcu świata". Rozmyślania te naszły ją, gdy „traciła czas na oglądanie filmu produkcji amerykańsko-izraelskiej z Joanną Pacułą w głównej roli". „Film był tak słaby, a Pacuła jeszcze gorsza, że nawet tytułu nie pamiętam". „Oglądałam w piątek Pacułę i było mi jej żal. Nie wszystko, co nosi markę Hollywood, jest dobre. Pacuła zdaje się tego nie wiedzieć". I dalej: „Jeżeli porównamy kilka ról Ewy Błaszczyk, Anny Romantowskiej, Doroty Segdy, Marii Pakulnis – to mają one szansę wejść do historii kinematografii, a role Pacuły jeszcze nie. Lub nigdy nie – choć szczerze jej tego życzę".

Wygląda na to, że w tym czasie Pacuła trochę się miota. Z jednej strony gra we Włoszech, z drugiej wciąż przyjmuje role w Hollywood, a właściwie chwilowo na jego rubieżach. Jest w rozkroku między Stanami Zjednoczonymi a Europą, na moment ląduje też w Azji.

Poprzednia dekada na dobre wepchnęła ją do szufladki z kobietami fatalnymi i jedna wątpliwej jakości włoska komedia tego nie zmieni. Granie flądry o niecnych zamiarach Pacuła doprowadziła do perfekcji. Ale w tej szufladce bywa ciasno, światło też rzadko do niej dociera, o czym Polka właśnie się przekonuje.

W tej szufladce nie siedzi sama. Podobny los spotyka w tym czasie kilka aktorek z większym dorobkiem, na przykład Kim Basinger czy Sharon Stone, która szczęśliwie uwolni się z niej dzięki „Kasynu", ale początek lat 90. upływa jej pod znakiem dreszczowców.



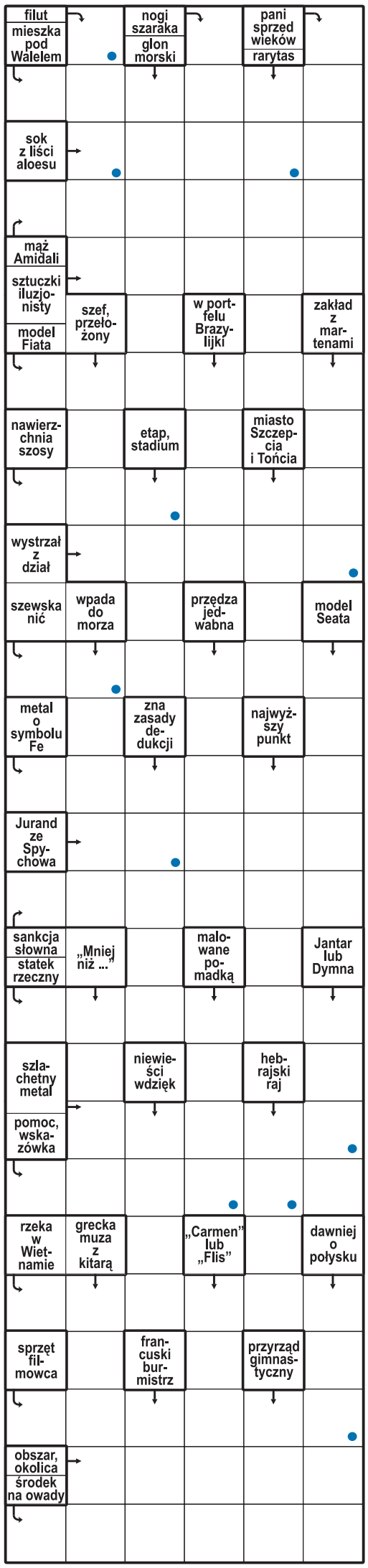
Marta Górna „Pacuła. Najsłynniejsza Polka na świecie", wyd. Agora, Warszawa 2026, cena 69,99 zł

●●●●●

eprasa.pl 99de159160

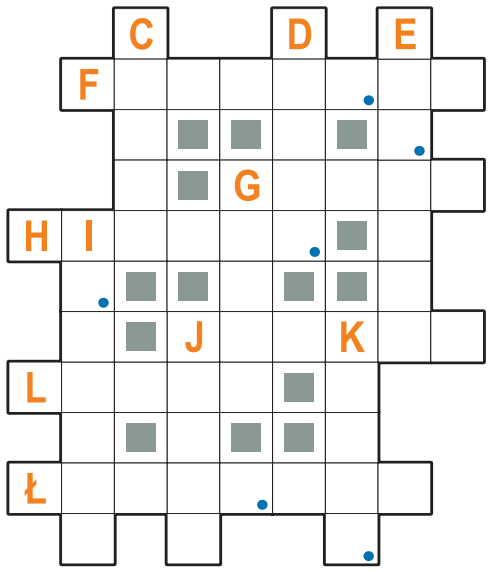
▶ KRZYŻÓWKI

Krzyżówka panoramiczna



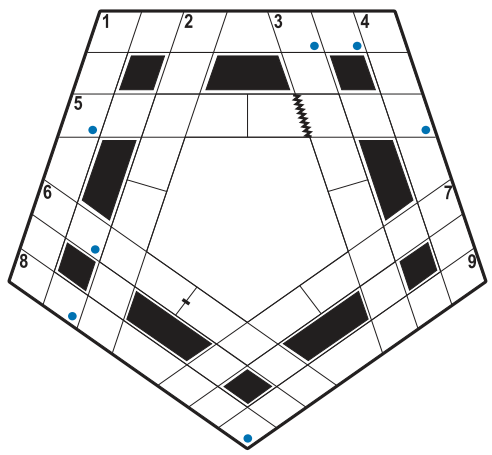
Litery z oznaczonych pól, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

Alfabetka



Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
W kolejności przypadkowej:
– składnik stopów z żelazem
– partyjny teoretyk
– egzotyczna roślina wodna
– deseczki do krycia dachów
– Wiesław, aktor z filmu „Dzięcioł”
– globalna sieć hotelowa
– Matt, aktor z USA
– filmowa hrabina
– ... Chan, aktor z Hongkongu
– hinduski asceta
– leczy zaburzenia mowy
– głazy narzutowe
– Władysław, król Polski

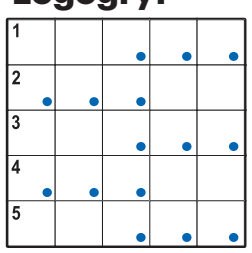
Krzyżówka mozaikowa



Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
1) broń kłusownika * bajkowy żeglarz,
2) roślina wodna,
3) narwaniec, raptus,
4) mieszkańcy Rygi,
5) powieść Antoine'a de Saint-Exupery,
6) niedobór witaminy B1,
7) Martin, reżyser filmu „Kasyno”,
8) smocze drzewo,
9) przezroczysta tkanina.

Logogryf

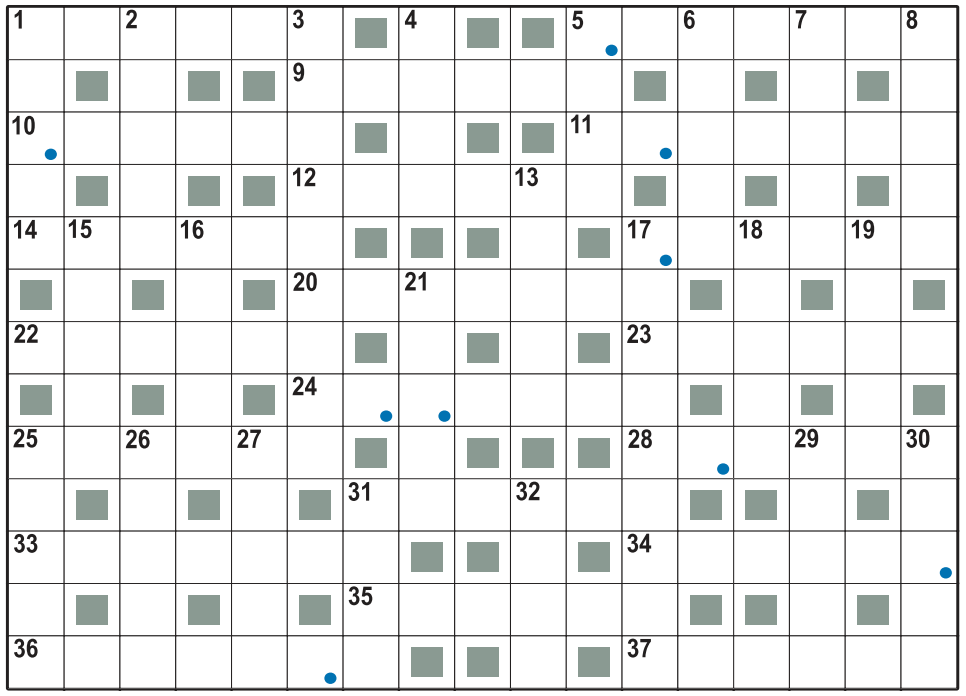
Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie: tytuł filmu.
1) nadawane przedmiotom,
2) koteria, sitwa,
3) postacie w sztuce,
4) ognisko góralskie,
5) ptasie pienia.



Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: fanfaronada; **alfabetka:** tandem; **szkotka:** krakowiak; **krzyżówka mozaikowa:** strawa; **dwuliterówka:** poszlaka; **krzyżówka tautogramowa:** samotnia; **krzyżówka pięciokątna:** pantera; **logogryf:** „Zwykli obywatele”.

Szkotka



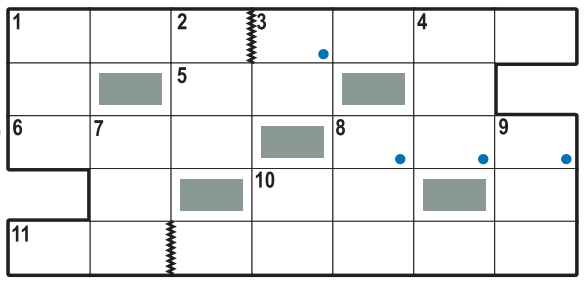
Do diagramu należy wpisać rzeczowniki pospolite w liczbie pojedynczej, zawierające podane słowa np. sum – konsument, ster – plaster. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

Poziomo:
1) boa,
5) rek,
9) bis,
10) rok,
11) rabin,
12) tur,
14) las,
17) kos,
20) mus,
22) Nel,
23) lama,
24) owal,
25) bal,
28) lis,
31) karp,
33) lada,
34) kij,
35) lir,
36) las,
37) luz.

Pionowo:
1) arak,
2) lok,
3) bona,
4) set,
5) kok,
6) ort,
7) bot,
8) Anna,
13) Ate,
15) osa,
16) ren,
17) arka,
18) Sean,
19) war,
21) suw,
25) bak,
26) alka,
27) war,
29) nic,
30) aga,
31) Al,
32) run.

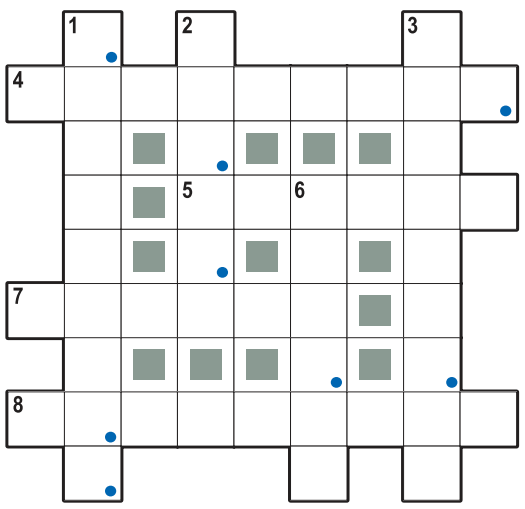
Dwuliterówka

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



Poziomo:
1) aktorka z filmu „Kobieta na dachu”,
5) brazylijski „król” futbolu,
6) dawny statek rzeczny,
8) hutniczy odpad,
10) ojciec Wandy,
11) powieść Tadeusza Konwickiego.

Pionowo:
1) gra na werblu,
2) papier do wyklejania ścian,
3) do popisu,
4) ... ze wsi Warszawa,
7) święto letniego przesilenia,
8) afrykański kuzyn psa,
9) dawny czeski autobus,
10) pierwszy najtrudniejszy.



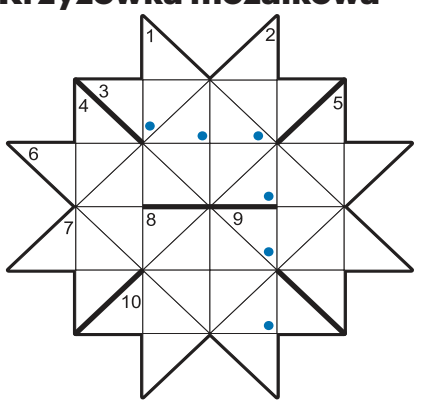
Krzyżówka tautogramowa

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

Poziomo:
4) naczynie na sałatki,
5) walutowy lub nerwowy,
7) wiedeńskie ciastko,
8) nauka o kulturze i języku Chin.

Pionowo:
1) kapturnica,
2) ukochany Dalili,
3) połączenie materiałów za pomocą Super Glue,
6) część stadionu.

Krzyżówka mozaikowa



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

Poziomo:
3) uzdrowisko w powiecie cieszyńskim,
6) bluszczyk ..., cenne zioło,
7) słoma po roślinie strączkowej,
10) ziomek, rodak.

Pionowo:
1) niesława, dyshonor,
2) obrotowy uchwyt,
4) miejscowość lecznicza,
5) miejsce chrztu bojowego kościuszkowców,
8) pies na torze wyścigowym,
9) dzielny Szwejk.

eprasa.pl 99de159160

Te dni

IMIENINY OBCHODZĄ
14 MARCA: Jakub, Matylda, Afrodyzja, Afrodyzjusz, Afrodyzy, Leon, Piotr, Ewa, Pamela, Leona, Łazarz, **15 MARCA:** Ludwika, Longina, Klemens, Krzysztof, Luiza, Longin, Zachary, Zachariasz, Nikandra, **16 MARCA:** Izabela, Gabriel, Hilary, Patryk, Antoni, Karol, Julian, Walenty, Herbert, Patrycjusz, Longin, Abraham, **17 MARCA:** Zbigniew, Patryk, Gertruda oraz Józef, Paweł, Regina, Patrycjusz, Ambroży, Patrycy, Cieszysław, **18 MARCA:** Edward, Krystian, Cyryl oraz Aleksander, Marta, Feliks, Edwarda, Celestyna, Narcyz, **19 MARCA:** Józef, Bogdan oraz Marek, Jan, Marceli, Leoncjusz, **20 MARCA:** Klaudia, Aleksandra, Anatol, Aleksander, Bogusław, Józefa, Patrycja, Rafał, Wincenty

IKONA POLSKIEJ MUZYKI ROZRYWKOWEJ
W poniedziałek 16 marca imieniny obchodzą panie o imieniu Izabela. To okazja, by przypomnieć sylwetkę Izabeli Trojanowskiej. Piosenkarka i aktorka urodziła się 22 kwietnia 1955 w Olsztynie. Swoją muzyczną karierę rozpoczynała w latach 70., a szczyt popularności osiągnęła w latach 80., śpiewając najpierw z Budką Suflera, a potem solo. Wyróżniała się nie tylko ubiorem, ale też makijażem i oryginalną fryzurą, wymyśloną przez znanego fryzjera Vidala Sassoona. Wiele dziewczyn chciało wówczas naśladować jej styl. Utworami „Tyle samo prawd, ile kłamstw" i „Wszystko, czego dziś chcę" podbiła festiwalową publiczność w Opolu w 1980 roku, z miejsca stając się nową gwiazdą rodzimego popu. Od 1997 gra Monikę Ross-Nawrot, jedną z głównych bohaterek serialu Klan.

CZAS NA SERIALE

„NA WSPÓLNEJ" Z NOWYMI ODCINKAMI!
Wiosenny sezon „Na Wspólnej" przyniesie widzom duże emocje, zaskakujące zwroty akcji i decyzje, które na trwałe odmienią życie mieszkańców serialowej ulicy. W nadchodzących tygodniach atmosfera u nowożeńców zacznie gęstnieć wraz z narastającymi oskarżeniami wobec Mariusza. Mężczyzna stopniowo będzie tracił kontrolę nad sobą – nie tylko zawodowo się załamie, ale jego wybuchy złości i gwałtowne zmiany nastrojów zaczną przerażać Olę. Kiedy zachowanie męża stanie się nie do przewidzenia, Ola, dla dobra syna, podejmie bolesną decyzję o przeprowadzce do rodziców. Widzowie już wiedzą, że energia Brygidy jest jak tornado. Kiedy jej ukochany Klusek trafi po niefortunnej akcji policyjnej do szpitala, do akcji wkroczą jego rodzice. Wypadek ponownie zbliży ich do siebie, a Bożydar i Milena szybko znajdą w relacji syna z Brygidą idealny pretekst do realizacji własnego, sprytnego planu.
Życie Elizy i Jarka będzie podporządkowane przysposobionym dzieciom. Dlatego kiedy Junior zacznie odnosić pierwsze sukcesy w boksie, cały rodzinny grafik zostanie podporządkowany jego treningom oraz wyjazdom na pierwsze zawody. Trener chłopaka, Bartek, stanie się stałym elementem ich codzienności. Seria drobnych zdarzeń i przypadkowych spotkań z Bartkiem rozpali w Elizie emocje, które zaczną zbierać ciemne chmury nad jej małżeństwem.
Wiosna dla Kaliny rozpocznie się bardzo dobrze – dziewczyna osiągnie swój cel! Prawniczka, chcąc odwrócić uwagę zakochanego Tadeusza i zauroczonego nią Zakościelnego od kłamstwa o swojej rzekomej ciąży, zacznie prowokować kolejne sytuacje, które mają przekierować ich podejrzliwość na „zagrażającego" jej Darka.
U Igora wiosną pojawią się dwie równoległe burze: zawodowa i rodzinna.

Notatki na ostatki

HUMOR z zeszytów

Koło to jest linia, bez kątów, zamknięta, by nie było wiadomo, gdzie jest początek

Wisła płynąc przez Żuławy wpada w depresję

Autor w tym wierszu ukazuje nam swoje wnętrze i mówi, że jest mu niedobrze

DO REDAKCJI: SĄSIADKA ZAPROPONOWAŁA MI WSPÓLNE CHODZENIE NA KIJKI. NIE BYŁAM PRZEKONANA, ALE OKAZAŁO SIĘ, ŻE TAKA FORMA AKTYWNOŚCI JEST DLA MNIE SUPER!

mamy memy my

Moja mina, kiedy ktoś mówi mi, że piłeczki antystresowe są do ściskania a nie do rzucania nimi w ludzi, którzy mnie stresują:

FOT. POLSKAPRESS

Marzy o tanecznym show

● **Kinga Zawodnik marzy, by znaleźć się wśród uczestników „Tańca z Gwiazdami". – Myślę, że byłabym trochę kontrowersyjną osobą, bo mam z tyłu głowy jednak jeszcze cały czas to, że ważę te 150 kilogramów – powiedziała w rozmowie z Telemagazynem.**

FOT. SYLWIA DĄBROWA

Już po przeprowadzce

● **Karolina Gilon pochwaliła się swoim nowym mieszkaniem. Na Instagramie zrobiła widzom wirtualną wycieczkę po lokum chwaląc się kolejnymi pomieszczeniami. – Kaktus przyjechał do nas prosto z Meksyku – opowiada.**

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

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

eprasa.pl 99de159160