Express BYDGOSKI

przy SOBOCIE

Sobota–niedziela, 7–8.03.2026
Nr 55 (11243) • Rok XXXVII
Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)
Nr ISSN 1230-9192 • Nr indeksu 350680

www.expressbydgoski.pl

LUDZIE • STR. 4-5

Krystyna Feldman zawsze żyła pod prąd

Mając 88 lat, zagrała tytułową rolę w filmie „Mój Nikifor", zdobywając Orła i międzynarodowe uznanie

FOT. MARCIN OLIVA SOTO/SPGW

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

MODA • STR. 11

Nakrycia głowy. Jakie modele sprawdzą się na wiosnę

WYCIECZKA • STR. 12-13

Zalipie. Polska wioska malowana kwiatami. Musisz ją zobaczyć

WOKÓŁ NAS • STR. 19

Frytkownica beztłuszczowa. Komu najbardziej się przyda

Dołącz na facebook.com/express bydgoski

eprasa.pl ad5592a292

▶ **NA SYGNALE**

997 Policja | 998 Straż Pożarna | 999 Pogotowie

112 numer alarmowy

Kawa i herbata przeciwko zapominaniu

Dwie-trzy kawy dziennie z kofeiną albo jedna-dwie filiżanki herbaty zmniejszają ryzyko demencji w dłuższym okresie o 14-18 proc. Wskazują na to przeprowadzone w USA 40-letnie obserwacje obejmujące 132 tys. osób, których wyniki publikuje „JAMA".
Dotąd nie było pewności, jak duże znaczenie ma zawarta w kawie kofeina lub teina w herbacie (odpowiednik kofeiny). Wydaje się, że najnowsze badania rozwiewają te wątpliwości. Jak zaznacza główny autor badania, prof. Daniel Wang, korzystny wpływ na ryzyko demencji zaobserwowano jedynie u tych osób, które przez dłuższy czas codziennie spożywały umiarkowaną ilość kofeiny, zawartej w kilku porcjach kawy lub herbaty. Trzeba jednak pamiętać, by nie słodzić tych napojów, bo korzystny efekt kofeiny zostanie zneutralizowany.

KAŻDA KOBIETA MA PRAWO I POWINNA ROBIĆ TO, NA CO MA OCHOTĘ. PRZESTAĆ SIĘ ZASTANAWIAĆ I SŁUCHAĆ, CZY COŚ WYPADA, CZY NIE WYPADA

Ewelina Flinta, piosenkarka

▶ **NIEPORADNIK TATUSIA**

Wiosenny fitness

Tata, ćwiczymy! - ogłosili obaj. W sobotę, skoro świt, po powrocie z ferii. Na feriach nie mogli narzekać, dużo chodzili po górach. Chodzenie po górach jest dużo łatwiejsze, gdy ma się prywatnego szerpę, noszącego ciężki plecak, zakładającego i zdejmującego raczki, a nawet pomagającego w zakładaniu rękawiczek. Ale teraz: ćwiczymy. To znaczy: tato, pokaż nam jak się robi prawidłowo pompki, brzuszki, planki, dźwiganie ciężarów. A, praca w ogrodzie? To idź, idź, my poćwiczymy.
A pomożecie?
Pomogli. Trochę. Potem był już tylko nadzór.
Ale teraz: ćwiczymy, jazda na rowerze. To znaczy: tato, koła trzeba napompować, łańcuchy naoliwić. Pokaż jak, to zrobimy.
A hulajnogi? A kaski? A buty do biegania, bo te ubiegłoroczne za ciasne? A może budki dla ptaków zrobimy?
Wiosna, panie sierżancie. Młodzież poczuła zew natury i chce ćwiczyć.
Na razie, głównie rękami taty, ale nie od razu mięśnie zbudowano. Nawet trochę pomogli, ale ojciec - błędy w wychowaniu popełniający - brał się za zastępowanie synów, za każdym razem, jak groziło ciężkie uszkodzenie mienia. Lub człowieka. W efekcie: sam wieczorem padł.
Aż przychodzi środa.
Tato! Ćwiczyłem! - krzyczy Starszy. A tato patrzy. Chłopak jak skowronek, zero zasapania, rumieńców nawet nie ma.
A co ćwiczyłeś?
- Pozycję boczną ustaloną! **Tato**

▶ **NA ZAKUPY**

W ofercie marketów znajdziemy sprzęty i akcesoria do kuchni, wiosenne dodatki do domu i ogrodu, kosmetyki oraz słodkie i słone przekąski

Lidl

Sprzęt kuchenny w dobrych cenach

W Lidlu znajdziemy wiele sprzętów kuchennych, wśród nich: Silvercrest blender ręczny z zestawem akcesoriów, 600 W, 3 kolory, w cenie 54,99 zł, Silvercrest ekspres kolbowy smart z wbudowanym młynkiem, 1500 W, ciśnienie: 15 barów, poj. zbiornika na wodę: 2,5 l, w cenie 999 zł, Silvercrest robot kuchenny retro, 650 W, w zestawie: miska do miksowania, osłona przed pryskaniem, hak do ciasta, trzepaczka i ubijaczka – planetarny system mieszania zapewniający optymalny rezultat zagniatania i mieszania, 8 prędkości i dodatkowa funkcja pulsacyjna, poj. użytkowa: 3,7 l, w cenie 179 zł, oraz Silvercrest gofrownica, 1200 W, z izolowanym uchwytem i nieprzywierającą powłoką, w cenie 59,99 zł. Oferta dostępna od 9.03.

Biedronka

Szeroki zestaw naczyń i wózeczków na zakupy

Biedronka w ofercie przygotowała akcesoria kuchenne w wiosennych wzorach, takie jak: naczynia stołowe, do wyboru: kubek o poj. 450 ml, miseczka o poj. 550 ml, talerzyk śr. 19 cm, w cenie 9,99 zł za szt., dzbanek lub zaparzacz ze szkła borokrzemowego, różne wzory i kolory, do wyboru: dzbanek z zaparzaczem o poj. 950 ml lub dzbanek o poj. 1,1 l, w cenie 9,99 zł za szt. Dodatkowo składana skrzynka lub wózek na zakupy, do wyboru: skrzynka – poj.: 32 l, wym.: 35 x 48 x 23 cm, różne kolory, za 14,99 zł za szt., lub wózek – poj.: 45 l, wym.: 38 x 36 x 33 cm, maks. obciążenie: 25 kg, z teleskopową rączką, za 69,90 zł za szt.

Stokrotka

Słodycze i słone przekąski oraz różne rodzaje herbat

W Stokrotce kupimy mnóstwo słodyczy i słonych przekąsek w promocyjnych cenach. M.in.: ciastka Pieguski, 135 g: z orzechami laskowymi, z czekoladą, za 4,99 zł, ciastka Milka, 150-184 g: choco xl, choc & choć, za 7,49 zł, ciastka Delicje szampańskie, 147 g: jagodowe, malinowe, pomarańczowe, za 4,49 zł, czekolada Toblerone, 100 g, mleczna, za 7,98 zł, Krówka Mleczna Wawel, za 2,28 zł/100 g, cukierki Mieszanka Krakowska Wawel, za 2,88 zł/100 g. Dodatkowo herbata liściasta Adalbert's, 100 g, różne rodzaje, za 16,99 zł, oraz herbata czarna Adalbert's 25 x 2 g, różne rodzaje, za 7,99 zł.

Aldi

Akcesoria do pracy w ogrodzie i na działce

W Aldi upolujemy akcesoria ogrodnicze i rośliny, m.in. Belavi tunel ogrodniczy z pojemnikiem do sadzenia, idealny do upraw roślin i ziół (folia przepuszczająca światło zapewnia ciepły, wilgotny klimat), za 49,99 zł, Gardeline sadzonki traw ozdobnych, do wyboru m.in. miskant chiński „Rotsilber", rozplenica japońska „Black Beauty", proso rózgowate „Warrior" lub trzęślica trzcinowa „Skyracer", za 6,99 zł, Gardeline krzew ozdobny, wysokość rośliny z doniczką: około 30-40 cm, do wyboru m.in. hibiskus, magnolia, forsycja, piwonia, żylistek, wiciokrzew, ketmia, irga, za 9,99 zł. Oprócz tego Belavi pokrowiec na akcesoria ogrodowe, do wyboru: pokrowiec na parasol ogrodowy, pokrowiec na krzesła ogrodowe, pokrowiec na meble ogrodowe, torba do przechowywania – za 24,99 zł.

Carrefour

Kosmetyki do twarzy, ciała i włosów

Carrefour oferuje promocje na kosmetyki. Wśród nich m.in.: kremy do twarzy Perfecta 24K Gold & Rose Oil, 50 ml, różne rodzaje – drugi 50% taniej, maska do twarzy z glinką Ziaja, 7 ml, różne rodzaje – 2 + 1 za 1 gr, żel do mycia twarzy z witaminą C, Matcha Green Tea Beany, 225 ml, za 16,99 zł. Dodatkowo wszystkie kosmetyki do włosów marki Herbal Care, 200-330 ml – 1 + 1 za 1 zł oraz wszystkie kosmetyki do włosów marki Garnier Fructis, Hair Food – drugi 70% taniej.

▶ **ZDJĘCIE TYGODNIA** FESTIWAL HOLI W MUMBAJU ZNANY RÓWNIEŻ JAKO FESTIWAL KOLORÓW

FOT. PAP/EPA

eprasa.pl ad5592a292

▶ LUDZIE

Uznano ją za aktorkę charakterystyczną, co sprawiło, że dostawała role na drugim planie. Większą odwagą wykazał się Łukasz Grzegorzek – i w jego filmach **„Córka trenera" i „Moje wspaniałe życie"** stworzyła wyjątkowo wyraziste kreacje

PORTRET

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

BT/FOT. ADAM GUZ

AGATA BUZEK

Debiutowała, kiedy jej tata był premierem Polski. Plotkowano więc, że pomaga jej w karierze. Szybko udowodniła jednak, że sukces zawdzięcza własnemu talentowi i pracy.

W naukowym towarzystwie

1. W tym roku skończy 50 lat. Urodziła się i wychowała w Pyskowicach na Śląsku. Kiedy przyszła na świat, jej rodzice byli już po czterdziestce, a brat wkraczał w dorosłość. Mała Agata stała się więc ulubienicą całej rodziny. Od dziecka była samodzielna i z trudnością przystosowywała się do szkolnych rygorów. Dlatego w jej dzienniczku nie brakowało uwag za rozmawianie podczas lekcji.

Tak naprawdę najbardziej lubiła towarzystwo dorosłych. Rodzice pracowali naukowo, więc w domu Buzków często gościli różni intelektualiści. Dziewczynka lubiła się przysłuchiwać ich dyskusjom, a z wiekiem sama zaczęła w nich brać udział. Rodzice zawsze mieli dla niej czas: bawili się z nią w domu, chodzili na sanki, a w wolne dni jeździli razem na kajaki lub na piesze wędrówki po górach.

Pomoc dobrych ludzi

2. Kiedy miała osiem lat, zachorowała na ziarnicę. W tamtych czasach ten nowotwór węzłów chłonnych był poważnym zagrożeniem dla życia. Mama odłożyła wtedy na bok karierę naukową i poświęciła się opiece nad córką. Rodzice robili wszystko, aby dziewczynka nie odczuła ich lęku o jej przyszłość. Kolejne terapie zakończyły się wreszcie sukcesem i wydawało się, że wszyscy mogą odetchnąć.

Niestety: kilka lat później choroba znów zaatakowała. Jedynym sposobem na nią okazała się kosztowna terapia w Niemczech. Ponieważ rodziców nie było stać na opłacenie jej z własnej kieszeni, postanowili zorganizować publiczną zbiórkę funduszy. Dzięki pomocy dobrych ludzi zebrano odpowiednią kwotę i Agata pojechała z mamą do Niemiec. Tam udało się wreszcie zażegnać chorobę na dobre.

Spośród setek kandydatek

3. Kiedy córka państwa Buzków miała pięć lat, uznała że chce być aktorką. Podczas rodzinnych przyjęć zawsze przygotowywała własne przedstawienia, zdarzało się jej wyjść na środek kawiarni i deklamować wierszyki dla jej bywalców. Dlatego już w podstawówce zaczęła trenować balet, a w liceum występować w Teatrze Muzycznym w Gliwicach. Choć rodzice nie byli tym zachwyceni, po maturze zdała do stołecznej Akademii Teatralnej.

Gdy była na trzecim roku, Andrzej Wajda wybrał ją spośród setek kandydatek do roli Klary w „Zemście". Tak się złożyło, że w tym samym czasie jej tata został premierem, więc po kątach szeptano, że to on załatwił jej ten występ. Tuż potem pojechała do Włoch i zagrała w filmie „Ballada o czyścicielach szyb", który opowiadał o polskich emigrantach. W efekcie od razu po szkole weszła na aktorską giełdę z dużymi sukcesami.

Gdy była na trzecim roku, Andrzej Wajda wybrał ją spośród setek kandydatek do roli Klary w „Zemście"

Wyjątkowy talent potwierdziła w filmie „Rewers", gdzie musiała stawić czoła dwóm aktorskim znakomitościom – Annie Polony i Krystynie Jandzie. Entuzjastyczne przyjęcie filmu dodało jej wiary w siebie i sprawiło, że postanowiła zawalczyć o role za granicą

U boku gwiazd

4. Wyjątkowy talent potwierdziła w filmie „Rewers", gdzie musiała stawić czoła dwóm aktorskim znakomitościom – Annie Polony i Krystynie Jandzie. Entuzjastyczne przyjęcie filmu dodało jej wiary w siebie i sprawiło, że postanowiła zawalczyć o role za granicą. I udało się: najpierw zagrała obok gwiazdora kina akcji Jasona Stathama w brytyjskim filmie „Koliber", a potem z Robertem Pattinsonem w futurystycznym „High Life".

Nie zaniedbała przy tym polskiego rynku. Uznano ją jednak za aktorkę charakterystyczną, co sprawiło, że dostawała role na drugim planie. Większą odwagą wykazał się Łukasz Grzegorzek – i w jego filmach „Córka trenera" i „Moje wspaniałe życie" stworzyła wyjątkowo wyraziste kreacje. Świetnie wypadła również w onirycznej „Iluzji". Teraz dla odmiany oglądamy ją w kostiumowym filmie akcji „Dziki".

Sercowe perypetie

5. Podczas studiów aktorskich zakochała się w koledze z uczelni – Pawle Ławrynowiczu. Głośno mówiła o zaręczynach i ślubnych planach, ale los chciał inaczej. Para rozstała się i Agata wyjechała do Paryża. Po powrocie związała się z cenionym kardiochirurgiem Piotrem Suwalskim. Choć wydawał się on idealną partią, gdy aktorka pojechała do Kijowa z pokojową misją, poznała Adama Mazana. I to on w 2006 roku poprowadził ją ostatecznie do ołtarza.

Wydawali się być zgodną parą, trzymającą się z dala od świata celebrytów. Po ponad dekadzie media podały jednak, że ich małżeństwo skończyło się rozwodem. Potem plotkarskie portale wywęszyły, że Agata spotyka się z Jackiem Braciakiem. Ale i ten związek przeszedł do historii. Dziś aktorka dzieli swój czas między warszawskie mieszkanie a dom na Podlasiu, gdzie jej towarzyszami są wierne psiaki – Helena i Zdzisław.

eprasa.pl ad5592a292

▶ LUDZIE

Krystyna Feldman **urodziła się... 110 lat temu.** Całkiem współczesna nam „Babka" Kiepska pamiętała zupełnie inny świat. Przeżyła dwie wojny, nękanie przez SB i... pobicie dla tysiąca złotych. **Do końca życia żyła tak jak chciała,** zawsze pod prąd

(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

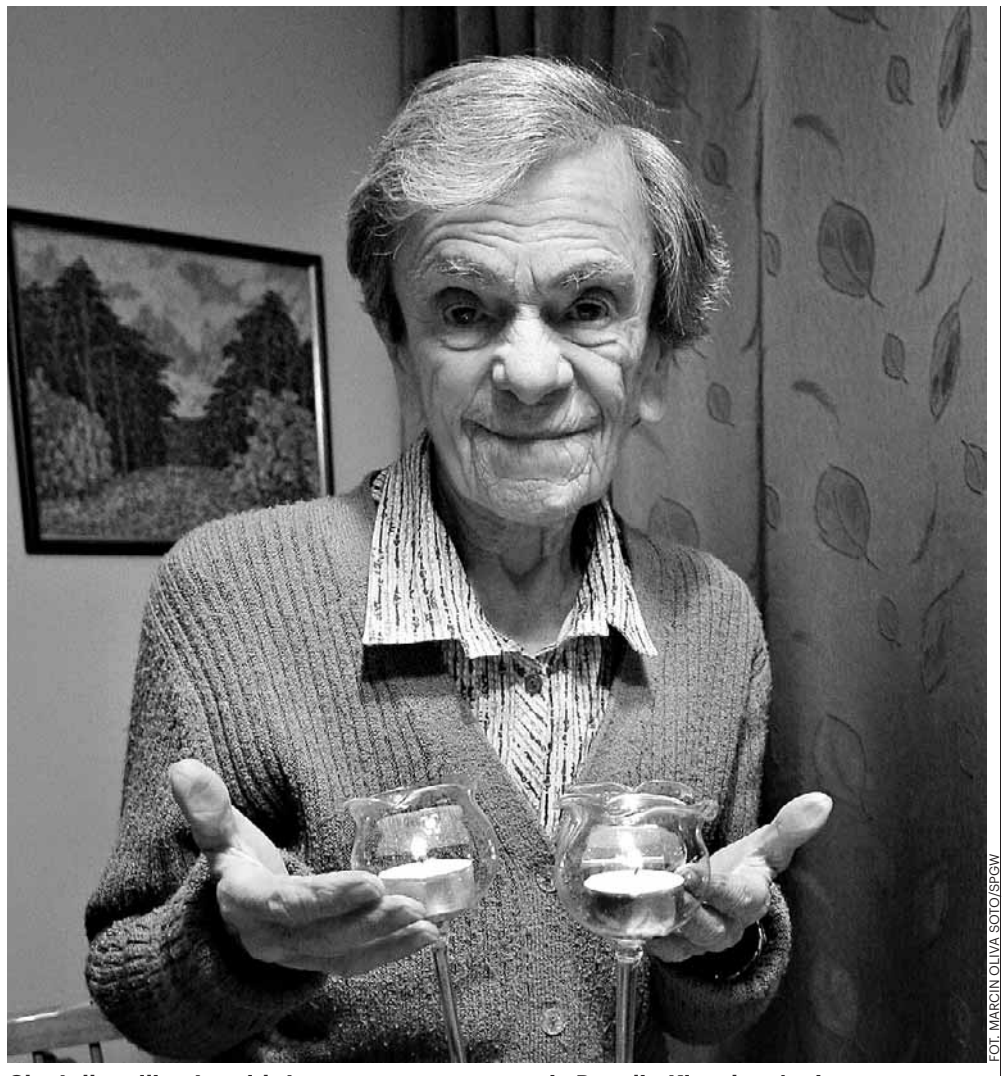
C

Choć dla milionów widzów na zawsze pozostanie Rozalią „Babką" Kiepską , życie Krystyny Feldman to opowieść znacznie bogatsza niż jedna, trochę komiczna, rola. Jej historia zaczyna się we Lwowie, w domu przesiąkniętym teatrem – rodzice byli aktorami, a mała Krysia od najmłodszych lat czuła, że scena jest jej naturalnym środowiskiem. Przyszła na świat... 110 lat temu, 1 marca 1916 roku. Urodziła się w polsko-żydowskiej rodzinie, co nie było niczym niezwykłym, bo wtedy we Lwowie mniej więcej jedna trzecia mieszkańców była Żydami. Warto pamiętać, że był to właściwie sam środek Wielkiej Wojny, potem nazwanej I wojną światową. Lwów przechodził z rąk do rąk okupantów, więc wczesne dzieciństwo przyszłej aktorki było raczej obarczone trudnościami niż wygodami. Gdy miała trzy lata, zmarł jej ojciec. Dwa lata później, jako pięciolatka, zaczęła pojawiać się na deskach teatrów.

Krystyna Feldman pokazała rogi, gdy była dorastającą nastolatką – potrafiła wyjść ze szkoły handlowej, sprzedać podręczniki i... wrócić do domu , bo wiedziała, że jej miejsce jest w teatrze. Nie lubiła przedmiotów ścisłych, czuła, że powinna robić coś innego. Maturę robiła eksternistycznie, jednocześnie chodząc do lwowskiego studium aktorskiego. Udało się jej skończyć Państwowy Instytut Sztuki Teatralnej w Warszawie (był 1937 rok), ale znów wróciła do Lwowa. Nikt wtedy jeszcze nie przypuszczał, że nie będzie to dobra decyzja.

Była łączniczką AK

W 1942 roku Krystyna Feldman została łączniczką Armii Krajowej , ryzykując życiem, gdy przenosiła meldunki i broń. Po wojnie wróciła na scenę we Lwowie, grała nawet role męskie, co – jak wiemy – wróci przy „Nikiforze". Gdy granice Polski zostały wytyczone na nowo, Feldman wyjechała ze Lwowa – grywała w Katowicach, Szczecinie, Opolu, Poznaniu i Łodzi, gdzie asystowała przez kilkanaście lat samemu Dejmkowi. W Poznaniu protestowała przeciwko upolitycznianiu UAM, za co w latach 80. wzięła ją na celownik Służba Bezpieczeństwa.



FOT. MARCIN OLIVA SOTO/SPGW

Choć dla milionów widzów na zawsze pozostanie Rozalią Kiepską , życie Krystyny Feldman to opowieść znacznie bogatsza niż jedna – trochę komiczna – rola

Kilka lat temu na Facebooku popularne było odnowione, pokolorowane zdjęcie Krystyny Feldman, która już wtedy miała swój charakterystyczny szeroki uśmiech i wąskie brwi.

– Nie byłam śliczną dziewczyną pszennowłosą z niebieskimi, rozmarzonymi oczami. Przeciwnie: byłam czarnowłosa i nic mi się w oczach nie marzyło – mówiła w swoim stylu w wywiadzie dla „Polityki".

Skandaliczny związek z żonatym reżyserem

Jej życie osobiste było równie barwne. Zakochała się tylko raz – w o 26 lat starszym reżyserze Stanisławie Brylińskim . Ten niecodzienny związek, przeżywany „na kocią łapę", wtedy wywoływał sensację, ale dla Feldman był jedyną prawdziwą miłością. Sprzeciwiała się mu matka aktorki, bo Byliński był żonaty. Okazało się jednak, że nikt z ich bliskich racji nie miał, a para przeżyła ze sobą sześć lat. Potem przyszła nagła śmierć Bylińskiego, który zachorował na zapalenie opon mózgowych.

Krystyna Feldman nigdy już się z nikim nie związała, nie miała dzieci. O jej spuściznę dbał bratanek , który doprowadził nawet do tego, że w 2016 roku Wydawnictwo Miejskie Poznania wydało książkę „Światła, które nie gasną" na podstawie odnalezionego rękopisu aktorki.

Starość w cieniu dramatu

Oczywiście każdy kojarzy Krystynę Feldman ze „Świata według Kiepskich", chociaż prawdziwy przełom w jej karierze przyszedł dopiero u schyłku życia. W 2004 roku, mając 88 lat, zagrała tytułową rolę w filmie „Mój Nikifor", zdobywając Orła i międzynarodowe uznanie. Oznaczało to ponad pół wieku czekania na główną rolę.

Niestety, w tym samym czasie los wystawił ją na ciężką próbę. Podczas pobytu u siostry w Jeleniej Górze 88-letnia aktorka została brutalnie napadnięta przez trzech młodych mężczyzn. Złamali jej kość udową i odebrali sprawność, której już w pełni nie odzyskała. Chodziło o... napad rabunkowy – Feldman miała w torebce jedynie papierosy, różaniec i 1200 złotych. Napastnicy wiedzieli, co robią, bo opowiadali sobie, że „załatwili Babkę Kiepską". Aktorka musiała przejść operację wszczepienia endoprotezy i potem do końca życia zmagała się z niepełnosprawnością. Mimo to potrafiła wybaczyć napastnikom, mówiąc, że „wypada jej jako chrześcijance".

Krystyna Feldman konta Kuba Wojewódzki

I jeszcze jedna anegdota mówiąca o Krystynie Feldman więcej niż setki stron książek. Sukces „Mojego Nikifora" sprawił, że na skalę masową zainteresowały się nią media – w tym Kuba Wojewódzki, który chciał zaprosić aktorkę do swojego programu. Odpowiedź Feldman była krótka: kazała „przekazać temu panu, żeby ją w dupę pocałował" . Żadne z nich nigdy potem do tematu nie wracało.

Krystyna Feldman odeszła 24 stycznia 2007 roku, do końca wierna sobie. Nie chciała leczenia, planowała swój pogrzeb i marzyła, by „zestarzeć się na wesoło". Pochowano ją pięć dni później na poznańskim Miłostowie, a do trumny ubrano ją... w kostium z ostatniego monodramu. Do dzisiaj fani regularnie odwiedzają jej grób, zostawiając znicze i kwiaty w podziękowaniu za to, że do końca życia była sobą.

Krystyna

F E L D M A N

eprasa.pl ad5592a292

AUTOPROMOCJA 0011484580

Odpal serwis

Daj się wkręcić w motoryzację!

motofakty.pl

eprasa.pl ad5592a292

▶ KUCHNIA

Piotr Połaniecki, szef kuchni: Burak ma wspaniałe walory smakowe. Jest bardzo słodki, więc jeśli go połączyć z czymś kwaśnym albo z czymś słonym, daje naprawdę **bardzo fajny efekt**

NA TALERZU

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

Burak – polskie superfood w nowoczesnej kuchni. Jak wydobyć jego smak, kolor i potencjał przez cały rok

Nie znika z naszych stołów ani zimą, ani wczesną wiosną. W marcu, gdy sezon na krajowe nowalijki dopiero przed nami, burak pozostaje jednym z najbardziej stabilnych i dostępnych warzyw. Obecny w tradycji, coraz śmielej interpretowany w nowoczesnej kuchni, łączy prostotę z kulinarną precyzją. O jego potencjale mówi szef kuchni Piotr Połaniecki.

Burak od pokoleń jest fundamentem polskiej kuchni. Barszcz, ćwikła, sałatki – to klasyka, która nie wymaga przedstawienia. Jednak współczesna gastronomia coraz częściej wydobywa z niego cechy, które przez lata pozostawały w cieniu.

– Burak ma wspaniałe walory smakowe. Jest bardzo słodki, więc jeśli go połączyć z czymś kwaśnym albo z czymś słonym, daje naprawdę bardzo fajny efekt – podkreśla Piotr Połaniecki. – Poza tym ma piękny kolor i naprawdę można efektownie go zaprezentować, na przykład z serem, śmietaną czy białą czekoladą. Daje piękny, różowy kolor w różnych odcieniach.

Naturalna słodycz i charakterystyczna ziemistość sprawiają, że burak wymaga równowagi. Zdaniem szefa kuchni kluczem jest kontrast.

– Burak trzeba potraktować jako warzywo dość słodkie i ziemiste, więc musimy go skontrować czymś kwaśnym, jakimś octem czy sokiem z cytryny, żeby go ożywić. Do tego wspaniale sprawdzają się wszelkiego rodzaju orzechy i sery. To naprawdę bardzo bezpieczne połączenie.

Na rynku dostępne są dziś nie tylko odmiany czerwone, lecz także żółte i pasiaste. Różnice smakowe pozostają subtelne, jednak wizualnie potrafią zmienić charakter dania.

– Jakiejś diametralnej różnicy smakowej nie zauważyłem. Mogą być drobne różnice w słodkości, ale przede wszystkim możemy się pięknie pobawić kompozycją – zaznacza kucharz.

Wybór odpowiedniego egzemplarza ma znaczenie już podczas zakupów.

Piotr Połaniecki, szef kuchni

FOT. ALEKSANDER LEYDO

– Warto popatrzeć na skórę, czy nie jest bardzo pomarszczona. Zastanówmy się wcześniej, do czego chcemy buraka użyć – czy większy do pieczenia w całości, czy podłużny do krojenia na carpaccio. Zawsze też pytajmy sprzedawców, skąd ten burak pochodzi, z jakiej hodowli. Starajmy się dowiedzieć jak najwięcej o naszym produkcie.

W profesjonalnej kuchni często wybiera się pieczenie, które koncentruje smak i wydobywa naturalną słodycz. Gotowanie również jest dopuszczalne, pod warunkiem zachowania właściwej techniki.

– Nie widzę nic przeciwko gotowaniu buraka, tylko nie obierajmy go wcześniej. Jeżeli wrzucimy go do gorącej wody w skórze, ona zatrzymuje smak. Obierajmy buraki zawsze po ugotowaniu.

Zbyt wysoka temperatura może jednak pozbawić warzywo jego intensywnej barwy. – Starajmy się nie przegotować. Przy risotto wrzucam buraki w ostatnim momencie, wcześniej używam soku z kiszonych buraków zamiast wina. W zupie krem pilnuję temperatury, żeby kolor został zachowany – wyjaśnia Piotr Połaniecki.

Coraz częściej burak pojawia się także w deserach. – Jeżeli coś pasuje smakowo, nie powinniśmy określać, że tylko owoce nadają się do deseru. Burak jest bardzo słodki. Podobnie marchewka. Reszta to kwestia przekonań – mówi szef kuchni.

Warzywo to daje również szerokie możliwości w duchu zero waste. – Korzystajmy z wszystkiego, zwłaszcza z młodych buraków. Z liści można zrobić chipsy, z łodyg drobno pokrojonych szybki dodatek do dania. Liście można zblanszować i dodać do sałatki.

Burak ma także znaczenie wykraczające poza kuchnię domową. Oprócz odmiany ćwikłowej istnieje burak cukrowy – kluczowy dla przemysłu spożywczego – oraz pastewny, wykorzystywany w hodowli zwierząt. To jeden z ważniejszych surowców rolnych w Polsce.

Na koniec szef kuchni formułuje zasadę, którą warto zapamiętać.

– Zawsze zastanówmy się, jaki smak ma nasz główny produkt. Burak jest wyraźnie słodki, więc potrzebujemy kwaśnego, słonego, może czegoś gorzkiego. Wtedy można łączyć różne octy, sery, orzechy i będzie dobrze.

W warzywie uznawanym za pospolite kryje się precyzja smaku, kolor i uniwersalność. Burak nie potrzebuje rewolucji – wystarczy świadome podejście i zrozumienie jego natury.

Magdalena Wróblewska

Burak od pokoleń jest fundamentem polskiej kuchni

Wybór odpowiedniego egzemplarza ma znaczenie już podczas zakupów

Na rynku dostępne są dziś nie tylko odmiany czerwone, lecz także żółte i pasiaste. Różnice smakowe pozostają subtelne, jednak wizualnie potrafią zmienić charakter dania.
– Jakiejś diametralnej różnicy smakowej nie zauważyłem. Mogą być drobne różnice w słodkości, ale przede wszystkim możemy się pięknie pobawić kompozycją – zaznacza kucharz.

eprasa.pl ad5592a292

▶ **KUCHNIA**

● **Kanapki z pastą z buraka** ● Krem z buraka z serem feta ● **Burak w trzech kolorach z trzema sosami** ● Risotto buraczane z orzechami laskowymi
● **Krem z białej czekolady i buraka** ● Carpaccio z buraka z rukolą i serem dojrzewającym

FOT. PIOTR POŁANIECKI

Kanapki z pastą z buraka

● **Składniki (2 porcje): 150 g ugotowanego i obranego buraka, 100 g serka kanapkowego, 2 świeże bułki, kiełki do dekoracji.**
Buraka zmiksować na gładką masę, połączyć z serkiem kanapkowym i dokładnie wymieszać. Bułki przekroić na pół i podgrzać w piekarniku nagrzanym do 180 °C przez około 2 minuty. Na ciepłe pieczywo wyłożyć pastę buraczaną i udekorować kiełkami. Podawać od razu.

FOT. PIOTR POŁANIECKI

Krem z buraka z serem feta

● **Składniki (4 porcje): 600 ml bulionu warzywnego, 500 g surowych buraków, 100 g selera, 100 g marchewki, 150 g cebuli, 1 ząbek czosnku, 10 g świeżego imbiru, 100 ml mleka kokosowego, 120 g sera feta, oliwa z oliwek, sól, pieprz.**
Warzywa obrać i pokroić w kostkę. W rondlu rozgrzać oliwę, dodać warzywa i dusić na małym ogniu ok. 5 minut, nie dopuszczając do zrumienienia cebuli. Dodać czosnek i imbir, zalać bulionem. Gotować 10-15 minut, aż warzywa będą miękkie. Zblendować na gładki krem, dodać mleko kokosowe. Doprawić do smaku. Podawać z pokruszoną fetą i kilkoma kroplami oliwy.

FOT. PIOTR POŁANIECKI

Burak w trzech kolorach z trzema sosami

● **Składniki (4 porcje): 4 duże buraki (najlepiej w różnych kolorach), 100 g ziemniaków, 100 g selera, 200 ml mleka, 1 pęczek natki pietruszki, 200 ml ajvaru lub przecieru z papryki, oliwa z oliwek, ocet jabłkowy, ocet balsamiczny, sól, kostki lodu.**
Buraki natrzeć oliwą, posolić, zawinąć w folię aluminiową i piec w 180 °C przez 45-60 minut (do miękkości). Po upieczeniu obrać (najlepiej w rękawiczkach) i przekroić na pół. Ziemniaki i seler ugotować w mleku z niewielką ilością wody i soli. Zblendować na gładko z 1 łyżką octu jabłkowego – to sos biały. Natkę pietruszki zblanszować 10 sekund we wrzątku, przełożyć do blendera z 2 kostkami lodu i 2 łyżkami oliwy. Zmiksować i doprawić – to sos zielony. Sosem czerwonym jest ajvar lub przecier paprykowy. Buraki podawać z trzema sosami, skropione octem balsamicznym i doprawione solą.

FOT. PIOTR POŁANIECKI

Risotto buraczane z orzechami laskowymi

● **Składniki (4 porcje): 250 g ryżu do risotto (np. arborio), 1 mała cebula (ok. 100 g), 150 ml zakwasu z buraków, 500 ml bulionu warzywnego, 200 g ugotowanych, zmiksowanych buraków, 100 g orzechów laskowych, 150 g masła, oliwa z oliwek, sól, pieprz.**
Na oliwie zeszklić drobno pokrojoną cebulę (2-3 minuty). Dodać suchy ryż, chwilę prażyć. Wlać zakwas buraczany i odparować. Stopniowo dolewać bulion, mieszając, aż ryż wchłonie płyn. Powtarzać do uzyskania kremowej, płynnej konsystencji. Dodać zmiksowane buraki, wymieszać. Zdjąć z ognia, dodać masło i energicznie wymieszać. Podawać posypane prażonymi, posiekanymi orzechami laskowymi.

FOT. PIOTR POŁANIECKI

Krem z białej czekolady i buraka

● **Składniki (4 porcje): 140 g białej czekolady, 200 ml śmietanki 30-36%, 50 g ugotowanych, obranych buraków, świeże owoce do podania.**
Czekoladę rozpuścić w kąpieli wodnej z dodatkiem 30 ml śmietanki. Pozostałą śmietankę ubić na półsztywno. Do przestudzonej czekolady stopniowo wmieszać ubitą śmietanę. Buraki zmiksować na gładko i delikatnie połączyć z masą. Schłodzić w lodówce. Przełożyć do pucharków, udekorować świeżymi owocami.

FOT. PIOTR POŁANIECKI

Carpaccio z buraka z rukolą i serem dojrzewającym

● **Składniki (4 porcje): 400 g ugotowanych, obranych buraków, 100 g orzeszków piniowych, 200 g twardego sera dojrzewającego, 50 g rukoli, ocet balsamiczny, oliwa z oliwek, sól, pieprz.**
Buraki pokroić bardzo cienko (najlepiej mandoliną). Ułożyć plastry na talerzu. Orzeszki piniowe uprażyć 2-3 minuty na suchej patelni. Całość skropić oliwą i octem balsamicznym, doprawić solą i pieprzem. Posypać startym serem, rukolą i prażonymi orzeszkami.

Autorem przepisów jest Piotr Połaniecki

eprasa.pl ad5592a292

▶ ZDROWIE

Nieswoiste choroby zapalne jelit to przewlekłe schorzenia o podłożu autoimmunologicznym – **mówi dr n. med. Dawid Szkudłapski,** kierownik Oddziału Gastroenterologii w Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym nr 5 im. św. Barbary w Sosnowcu

MEDYCYNA OBRAZOWA

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

Z

Zacznijmy od podstaw: czym są nieswoiste zapalenia jelit i jakie choroby kryją się pod tym pojęciem?

Nieswoiste choroby zapalne jelit to – wbrew nazwie – schorzenia, które tylko pozornie dotyczą wyłącznie przewodu pokarmowego. Są to choroby przewlekłe, a więc nieuleczalne, o podłożu autoimmunologicznym. Ich istotą jest nieprawidłowa reakcja układu odpornościowego, który zamiast chronić organizm, zaczyna atakować własne tkanki i komórki. Do rozwoju tych chorób niezbędne jest spełnienie kilku warunków jednocześnie. Po pierwsze, musi istnieć predyspozycja genetyczna, po drugie – dysfunkcja układu odpornościowego, a po trzecie – czynnik środowiskowy, który pełni rolę wyzwalacza. Może to być przebyta infekcja, stosowanie określonych leków czy inne czynniki środowiskowe. Dopiero połączenie tych elementów prowadzi do uruchomienia procesu autoimmunologicznego i rozwoju choroby u konkretnego pacjenta.

Jakie są główne różnice między chorobą Leśniowskiego-Crohna a wrzodziejącym zapaleniem jelita grubego – zarówno pod względem objawów, jak i przebiegu choroby?

Obie choroby mają wspólne podłoże – wynikają z zaburzeń funkcjonowania układu odpornościowego. Różnią się jednak lokalizacją zmian, charakterem procesu zapalnego oraz obrazem klinicznym. Wrzodziejące zapalenie jelita grubego lokalizuje się w obrębie jelita grubego, najczęściej rozpoczynając się w odbytnicy. Proces zapalny ma charakter ciągły i szerzy się w sposób wstępujący, obejmując kolejne odcinki jelita grubego. Dominującymi objawami są przewlekła biegunka, często z domieszką krwi, która bywa jednym z pierwszych sygnałów choroby i skłania pacjentów do pogłębionej diagnostyki. Towarzyszą temu bóle brzucha, stopniowy spadek masy ciała oraz nieprawidłowości w badaniach laboratoryjnych. Choroba Leśniowskiego-Crohna ma bardziej podstępny i zróżnicowany przebieg. Może zajmować każdy odcinek przewodu pokarmowego – od jamy ustnej aż po okolicę okołoodbytniczą. Zmiany zapalne mają charakter odcinkowy, w przeciwieństwie do rozlanego procesu we wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego. Lokalizacja choroby wpływa na obraz kliniczny – przy zajęciu jelita cienkiego dominują bóle brzucha, wzdęcia, objawy niedrożności, natomiast przy zajęciu jelita grubego mogą pojawić się biegunki. Warto podkreślić, że u części pacjentów pierwsze objawy choroby nie dotyczą przewodu pokarmowego. Zdarza się, że zanim trafią do gastroenterologa, są konsultowani przez innych specjalistów – reumatologa, okulistę, neurologa czy kardiologa. Objawy pozajelitowe mogą bowiem wyprzedzać symptomy jelitowe, co znacznie utrudnia i opóźnia rozpoznanie.

Nieswoiste choroby zapalne jelit bywają chorobą „maskującą się" pod innymi dolegliwościami. Jakimi?

Objawy „maskujące" mogą zarówno wyprzedzać objawy jelitowe, jak i im towarzyszyć. Najczęściej są to dolegliwości ze strony układu ruchu, takie jak bóle i zapalenia stawów. Mogą pojawiać się również zmiany skórne, m.in. rumień guzowaty czy zgorzelinowe zapalenie skóry. U części pacjentów występują objawy oczne, takie jak zapalenie spojówek czy zapalenie błony naczyniowej oka. Zdarza się więc, że pacjent zgłaszający się z dolegliwościami okulistycznymi lub reumatologicznymi w rzeczywistości choruje na nieswoistą chorobę zapalną jelit, a objawy ze strony przewodu pokarmowego pojawiają się dopiero później.

Jakie objawy powinny szczególnie zaniepokoić pacjenta i skłonić go do konsultacji z gastroenterologiem?

Objawy można podzielić na jelitowe i pozajelitowe. Wśród objawów jelitowych najczęściej występują bóle brzucha, biegunka oraz obecność patologicznych domieszek w stolcu, takich jak krew czy śluz. Problem polega na tym, że są to objawy nieswoiste i mogą występować również w innych schorzeniach, np. w zespole jelita nadwrażliwego. Dlatego diagnostyka musi być odpowiednio ukierunkowana, aby możliwe było postawienie właściwego rozpoznania. W bardziej zaawansowanych stadiach choroby mogą pojawić się objawy ogólne, takie jak spadek masy ciała, niedokrwistość czy znaczne osłabienie, które czasami budzą podejrzenie choroby nowotworowej. Równie szerokie i zróżnicowane jest spektrum objawów pozajelitowych, które często stanowią istotny sygnał alarmowy i wymagają dalszej diagnostyki.

Jak wygląda współczesna diagnostyka?

Diagnostyka jest bardzo trudna i nie ma złotego standardu. Specjalista ustalający przyczynę choroby musi bazować na wynikach badań endoskopowych, analizie histopatologicznej oraz przede wszystkim na obserwacji objawów klinicznych. Dopiero zestawienie wszystkich danych pozwala ustalić, czy pacjent spełnia kryteria rozpoznania nieswoistych chorób zapalnych jelit.

Jakimi metodami leczymy nieswoiste choroby zapalne jelit?

W leczeniu nieswoistych chorób zapalnych jelit stosujemy zarówno klasyczne leki farmakologiczne, jak i nowoczesne terapie biologiczne oraz tzw. małe cząsteczki – kolejna generacja preparatów o bardziej wyspecjalizowanym działaniu. Zanim zaproponujemy pacjentowi najbardziej nowoczesną terapię, najpierw stosujemy leczenie łatwo dostępne i bezpieczne, ponieważ często okazuje się skuteczne. U części pacjentów jednak konieczna jest interwencja chirurgiczna, jeśli leczenie farmakologiczne nie przynosi efektów lub istnieje ryzyko zagrożenia życia.

Czy istnieje „dieta idealna"?

Dieta ma coraz większe znaczenie w patogenezie i terapii nieswoistych chorób zapalnych jelit. Choć nie znamy jednej uniwersalnej przyczyny tych chorób, wiadomo, że czynniki środowiskowe, w tym sposób odżywiania, mogą wpływać na rozwój choroby. Dieta wysoko przetworzona, bogata w cukry, tłuszcze czy konserwanty, może nasilać chorobę, natomiast odpowiednio dobrana dieta może stanowić skuteczne wsparcie terapii, szczególnie w chorobie Leśniowskiego-Crohna. W populacji dziecięcej udowodniono, że specjalnie przygotowana dieta eliminacyjna może być terapią o skuteczności porównywalnej do sterydów. Dieta nisko przetworzona, pozbawiona substancji nasilających zaostrzenia, może wspierać leczenie i poprawiać komfort życia pacjenta.

Co chciałby Pan powiedzieć osobom, które zmagają się z objawami, ale wciąż odkładają wizytę u specjalisty?

Problemem nie jest dziś rozpoznanie choroby, bo dysponujemy coraz lepszymi narzędziami diagnostycznymi. Zachęcam jednak wszystkich pacjentów, aby leczenie powierzyli specjalistom, a nie polegali wyłącznie na przypadkowych konsultacjach. Nieswoiste choroby zapalne jelit są chorobami przewlekłymi i nieuleczalnymi, dlatego właściwe prowadzenie pacjenta ma kluczowe znaczenie. Zachęcam do korzystania z wyspecjalizowanych placówek, które oferują kompleksową diagnostykę i leczenie – to daje pacjentom realną szansę na poprawę jakości życia i lepszą kontrolę nad chorobą.

FOT. ZNANYLEKARZ.PL

Dr n. med. Dawid Szkudłapski: **Zachęcam do korzystania z wyspecjalizowanych placówek, które oferują kompleksową diagnostykę i leczenie – to daje pacjentom realną szansę na poprawę jakości życia i lepszą kontrolę nad chorobą**

eprasa.pl ad5592a292

▶ ZDROWIE

● W rozmowie z ekspertem dowiadujemy się, czym różnią się **choroba Leśniowskiego-Crohna i wrzodziejące zapalenie jelita grubego** ● Jakie objawy **powinny zaniepokoić** pacjentów ● Jak wygląda nowoczesna diagnostyka i leczenie oraz **jak dieta i codzienne nawyki** mogą wspierać zdrowie

▶ DR N. MED. DAWID SZKUDŁAPSKI

01.

Nieswoiste choroby zapalne jelit to – wbrew nazwie – schorzenia, które tylko pozornie dotyczą wyłącznie przewodu pokarmowego.
Są to choroby przewlekłe, a więc nieuleczalne, o podłożu autoimmunologicznym. Ich istotą jest nieprawidłowa reakcja układu odpornościowego, który zamiast chronić organizm, zaczyna atakować własne tkanki i komórki.

02.

Pod pojęciem nieswoistych chorób zapalnych jelit kryją się przede wszystkim wrzodziejące zapalenie jelita grubego oraz choroba Leśniowskiego-Crohna.
We wszystkich krajach wysoko rozwiniętych obserwujemy systematyczny wzrost zachorowań na te choroby. W Polsce, według dostępnych rejestrów, choruje na nie ponad 100 tysięcy osób.

03.

Objawy „maskujące" mogą zarówno wyprzedzać objawy jelitowe, jak i im towarzyszyć.
Najczęściej są to dolegliwości ze strony układu ruchu, takie jak bóle i zapalenia stawów. Mogą pojawiać się również zmiany skórne. U części pacjentów występują objawy oczne, takie jak zapalenie spojówek czy zapalenie błony naczyniowej oka.

04.

Dieta ma coraz większe znaczenie w patogenezie i terapii nieswoistych chorób zapalnych jelit.
Wiadomo, że czynniki środowiskowe, w tym sposób odżywiania, mogą wpływać na rozwój choroby. Dieta wysoko przetworzona, bogata w cukry, tłuszcze czy konserwanty, może nasilać chorobę, natomiast odpowiednio dobrana dieta może stanowić skuteczne wsparcie terapii.

05.

Nieswoiste choroby zapalne dotyczą głównie osób młodych, a szczyt zachorowań przypada między dwudziestym a trzydziestym rokiem życia.
Drugi okres zwiększonej zachorowalności obserwujemy między sześćdziesiątym a siedemdziesiątym rokiem życia.

FOT. GETTY IMAGES

eprasa.pl ad5592a292

▶ **PORADNIK**

Jak postępować z żonkilami, by długo stały w wazonie, ile czasu można trzymać w zamrażarce warzywa, owoce i chleb, co zrobić, by „wyprosić” nieproszone rybiki z domu i jak zaparzyć herbatkę z liści laurowych - o tym piszemy w tym odcinku **miniporadnika**

PO(4)RADY

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

Dekoracje

Jak przedłużyć trwałość żonkili?

Kupując żonkile, lepiej wybierać te z zamkniętymi pąkami. Po przyniesieniu kwiatów do domu warto odpowiednio przyciąć łodygi bardzo ostrym nożem (nie nożyczkami!). Końcówki należy przyciąć około 3 cm pod kątem 45 stopni. Kwiaty będą wtedy miały większą powierzchnię do czerpania wody. Gdy żonkile dopiero zaczynają więdnąć, wystarczy nalać do większej miski albo do wanny zimną wodę, ułożyć w niej kwiaty i zostawić tak na kilka godzin. Zwiędłe kwiaty należy szybko usuwać z wazonu. Więdnące rośliny wydzielają etylen, który szkodzi innym roślinom.

Aby żonkile dłużej zachowały świeżość, dobrze je umieścić w dużym i czystym naczyniu z szeroką szyjką. To zmniejszy ryzyko przemieszczania się bakterii i drobnoustrojów na wszystkie kwiaty. Żonkilom służy lekki chłód. Dłużej wytrzymają w dość chłodnym i niezbyt nasłonecznionym pomieszczeniu.

Codziennie zmieniaj wodę w wazonie, aby nie dopuścić do namnażania się bakterii. Kwiaty odświeży wrzucenie do wody tabletki aspiryny. Ten trik hamuje rozwój bakterii i pleśni w wodzie.

Do wody warto też dodać szczyptę soli lub odrobinę kwasku cytrynowego albo octu. Zwiększy to kwasowość wody, tym samym hamując rozwój bakterii, które powodują szybsze gnicie i więdnięcie kwiatów.

01.

Przechowywanie

Warzywa, owoce i chleb, jak długo można je mrozić?

Mrożenie warzyw i owoców ma swoje zasady. Owoce najlepiej spożyć do pół roku, w przypadku owoców leśnych i sezonowych, np. malin, truskawek i jeżyn, czas spożycia to 4 miesiące po zamrożeniu.

Warzywa korzeniowe, np. marchew, pietruszkę i selera można mrozić przez pół roku, strączki do 8 miesięcy, a warzywa miękkie, np. cukinię i dynię, nawet do roku. Podobnie zioła, szpinak i jarmuż przetrwają okres 12 miesięcy.

Pamiętajmy, by nie mrozić warzyw i owoców, które zawierają dużą ilość wody, np. ogórki, rzodkiewka, sałata, arbuz, melon czy cytrusy.

Zdarza się, że kupimy za dużo pieczywa, zamiast czekać, aż zeschnie, możemy je zamrozić. Kromki lub bochenki w foliowych woreczkach powinny spędzić w lodówce do 3 miesięcy, o miesiąc dłużej można przetrzymać surowe ciasta, np. na pierogi, pizzę lub ciasto drożdżowe.

02.

03.

Sprzątanie

Proste sposoby na pozbycie się rybików z domu

Rybiki z reguły są niegroźne, ale mogą bardzo uprzykrzyć nam życie. Jeśli trafią do pokoju, mogą połakomić się na książki, gazety i dokumenty! Jak się ich pozbyć? Oto sprawdzone sposoby.

Kawałek tektury posmarujcie miodem i pozostawcie w kącie pomieszczenia, w którym zauważyliście rybiki. Zostawcie go na noc, a rano zobaczycie, że dużo rybików dało się skusić na miód, który jest klejący. Unieruchomione nim rybiki szybko wyginą. Taką metodę można powtórzyć kilka razy, aż do momentu, gdy nie zauważymy rybików w zasadzce.

Rybiki nie lubią też zapachu cytrusów. Umyjcie podłogę z dodatkiem soku z cytryny i wytrzyjcie do sucha. Rybiki z pewnością będą uciekać z takiego pomieszczenia.

Można także do wnętrza bezzapachowej świecy wrzucić kilka skórek z cytryny. Dla nas taki zapach i unoszący się aromat będzie przyjemny, a dla rybików nie do zniesienia.

Pamiętajmy także o częstym wietrzeniu mieszkania i unikaniu zbyt dużych temperatur. Rybiki lubią wilgoć, ale gdy nie będą miały do niej dostępu, to nie będą zainteresowane „zamieszkaniem” w naszym domu.

Zdrowie

Herbatka z liści laurowych dobra na trawienie

Zwykle używamy ich jako przyprawy, jednak liście laurowe mają wiele cennych właściwości, które wykorzystać możemy, przyrządzając z nich aromatyczny napar.
Do przygotowania herbaty z liści laurowych potrzebne są dwa składniki: 2 łyżki liści laurowych i 1 szklanka wrzącej wody. Liście laurowe trzeba rozdrobnić i zalać wrzątkiem. Parzyć pod przykryciem przez 30 minut, potem odcedzić. Herbatę należy pić 3-4 razy dziennie po 100-150 ml. Nie przekraczać 1 szklanki naparu dziennie. Dla urozmaicenia można dodać plasterek cytryny.

Dzięki bogactwu składników herbata z liści laurowych: wspomaga trawienie, ponieważ zwiększa wydzielanie kwasu żołądkowego, zapobiega niestrawności, wzdęciom, gazom i zgadze, łagodzi bóle brzucha, ułatwia odchudzanie poprzez przyspieszenie przemiany materii, wspiera pracę wątroby i nerek, detoksykuje, ponieważ działa napotnie, a wraz z potem usuwane są z organizmu toksyny, obniża poziom cukru we krwi (osoby z cukrzycą przed zażyciem powinny zasięgnąć porady lekarza), działa moczopędnie, antybakteryjnie i przeciwgrzybiczo, łagodzi stany zapalne dziąseł, jamy ustnej i gardła. Herbatki z liści laurowych nie mogą spożywać: dzieci i młodzież do 18. roku życia, kobiety w ciąży i karmiące piersią, osoby w podeszłym wieku.

04.

FOT. 123RF/UNPLASH

eprasa.pl ad5592a292

▶ MODA

Urok, szyk i elegancja w jednym, niepozornym dodatku. **Nakrycie głowy** - zobacz, jakie modele sprawdzą się jesienią i zimą, a co przygotować na wiosnę i lato. Ochronią przed chłodem, wiatrem i słońcem, dodadzą szyku.

RETROMODA

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

Jakie nakrycie głowy jest teraz w trendach. Sprawdź i wybierz coś dla siebie i bliskiej osoby

Niezależnie od wieku, moda jest doskonałym narzędziem wyrażania siebie, a czapka może w tym pomóc. Nie tylko chroni nas przed warunkami atmosferycznymi, ale też będzie świetnym uzupełnieniem stylizacji. Niezwykle ważne jest, aby dostosować ją do swojego wieku, preferencji i okoliczności, dlatego podajemy różniące się od siebie propozycje, od czapek, które są popularne wśród młodych dorosłych, aż po te charakterystyczne dla dojrzałych kobiet.

Eleganckie kapelusze z dużym rondem

Kapelusz pasuje paniom w niemal każdym wieku. Już nie kojarzy się jedynie z westernami i kowbojami albo eleganckimi panami wprost z dwudziestolecia międzywojennego. Noszą go również kobiety i to ze świetnym efektem! Jest to propozycja elegancka, pasuje więc do płaszcza typu trencz czy podczas chłodu do płaszcza wełnianego. Nie sprawdzi się podczas wielkich mrozów, ani opadów deszczu, ale świetnie ochroni przed jesiennym chłodem i osłoni oczy przed wiosennym słońcem.

W szczególności polecamy kapelusz typu fedora, który charakteryzuje się wklęsłą górą i szerokim rondem. Warto dobrać do niego botki albo kozaki dopasowane czy też z szeroką cholewką. Do takich eleganckich elementów stylizacji będą pasować sukienka dzianinowa czy też spódnica.

Berety dla każdego. Jak je nosić?

Berety, podobnie jak kapelusze, niegdyś kojarzyły się z konkretną grupą osób, a obecnie zyskały popularność wśród szerszego grona. Wybierając to nakrycie głowy, nie przejmuj się uszczypliwymi żartami – tego nakrycia głowy nie noszą już jedynie starsze panie. Wszystko zależy od samego beretu i reszty stylizacji. Berety występują także w wielu kolorach, z antenką, albo bez, z ozdobami, koralikami, a nawet z daszkiem.

Można zakładać je na różne sposoby, w czym kryje się sekret dobrego wyglądu w berecie. Przyjęło się, że panie o okrągłej twarzy powinny nosić berety przekrzywione na bok. Z kolei te o kwadratowej buzi niech wybierają modele, które wydłużą optycznie twarz – dla nich idealnym sposobem nakładania beretu będzie ten na pieczarkę. Warto mieć na uwadze, aby beret nie przysłaniał zbytnio czoła.

Popularność zyskują też berety z daszkiem. Można je nosić na różne sposoby.

Czapki z daszkiem to nie tylko sportowy dodatek

Jesteś przekonana, że czapki bejsbolówki to atrybut sportowców? Nie tylko! Noszą je również kobiety. Czapka z daszkiem w połączeniu z ramoneską czy trenczem nikogo nie powinna już dziwić. Jeżeli tak ją wystylizujesz, odejmiesz sobie lat. Warto sięgnąć po nią, gdy temperatury nieco wzrosną.

Kapelusze typu bucket hat

Są to czapki inspirowane nakryciami głowy rybaków. Są głęboko wsuwane na głowę i posiadają niewielkie rondo. Stały się popularne wśród młodzieży, lecz śmiało mogą po nie sięgać dojrzałe panie. Modne bucket hat z bawełny sprawdzają się latem, z kolei o tej porze roku popularność zyskują te wełniane, zrobione na szydełku czy też pluszowe. Będą pasować do futerek, kożuszków i płaszczy.

Wsuwana czapka zawsze na topie

Prosta czapka to klasyka, która nigdy nie wyjdzie z mody. Dzięki rodzajowi materiału, z którego jest wykonana, można dopasować ją do pogody i okrycia wierzchniego. Szeroki wybór kolorów, a także ewentualnych zdobień, w tym pomponów, sprawia, że będzie dobrze wyglądać ze wszystkim. Kolor warto dobrać do kurtki i butów, a także swojej karnacji. Mając tendencję do bladości, lepiej zrezygnujmy z czapek białych i czarnych. Z kolei chcąc rozświetlić stylizację, wybierzmy róż, czerwień, pomarańcz albo niebieski.

Beret z daszkiem sprawdzi się jesienią i wiosną. Pasuje do wielu różnych stylizacji

FOT. GETTY IMAGES

eprasa.pl ad5592a292

▶ PODRÓŻE

Liczba zdobionych zagród we wsi liczy około 50. Mieszkają tu zwykli ludzie, żyjący w tych samych czasach co my. **Zalipie** to najzwyklejsza polska wioska, lecz poza tym nadal kultywująca lokalne tradycje

WYCIECZKA

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

ZALIPIE: WIOSKA MALOWANA KWIATAMI

FOT. ROBERT GĄSIOREK

Gospodarstwa na Zalipiu są bardzo zadbane. Można powiedzieć: polska wieś jak z obrazka, w dodatku malowana!

eprasa.pl ad5592a292

▶ **PODRÓŻE**

● **Obecnie w Domu Malarek** ma swoją siedzibę Gminny Ośrodek Kultury, kultywujący tradycje amatorskiego ruchu artystycznego ● Dzięki temu istnieje tutaj nadal tradycja malowanek zalipiańskich ● Tu można odpocząć, wziąć udział w **warsztatach rękodzieła** i zakupić efektowny upominek, zdobiony ornamentami kwiatowymi

W

Wjeżdżając do Zalipia, dokładnie wiemy, że znaleźliśmy się w miejscu, gdzie rękodzieło stało się częścią życia mieszkańców. Już pierwsze napotkane domostwo jest osadzone w subtelnych, kwiatowych motywach. Błękitne okiennice na tle bielonej chaty wymuszają na mnie pierwszy przystanek. Pomiędzy oknami dorodny bukiet polnych kwiatów. Od tego miejsca zwiedzam już uważnie, krok po kroku odkrywając kwiatowe detale na altanach, studniach i wiadrach, psich budach, przydrożnych krzyżach. Liczba zdobionych zagród we wsi liczy około 50.

Mieszkają tu zwykli ludzie, żyjący w tych samych czasach co my. Zalipie to najzwyklejsza polska wioska, lecz poza tym nadal kultywująca lokalne tradycje. Aby je zobaczyć i poznać, przyjeżdżają tu chętnie turyści zagraniczni, szczególnie Japończycy. Plan zwiedzania i wykaz miejsc dostępnych dla turystów znajduje się na mapce okolicy, dostępnej w Domu Malarek. Każdy obiekt na tej mapie oznakowany jest numerem, widnieje przy nim nazwisko gospodarzy.

Wieś warto zwiedzać nieśpiesznie, wstępując nie tylko do domostw, ale także do przydomowych ogródków. W jednym z nich odkryłam taki piękny spacerowy pomost, całkiem zanurzony wśród drzew. Bądźcie czujni, bo to miejsce ma w sobie niezmiernie dużo ukrytego uroku.

Polska wieś jak z obrazka

W miejscach, w których turyści są bardzo mile widziani, pojawiają się na płotach napisy: serdecznie zapraszamy. Furtki innych domostw pozostają lekko uchylone. W tych miejscach w podziękowaniu za otwartość gospodarzy zawsze zostawiam drobną opłatę. Warto przygotować sobie drobne monety i wspierać nimi gospodarzy.

Zwiedzam dyskretnie, czasem rozmawiam, pytam o twórcę motywu, o lokalne tradycje oraz o to, kto i dlaczego je kontynuuje. Na ustach wielu osób pojawiają się nazwiska promotorów lokalnej tradycji, malarek uczących się u samej Felicji Curyłowej. Tu prawie każdy ma zdolne córki, wnuczki, a duży wkład w utrzymanie tradycyjnych obejść mają sami mieszkańcy.

Gospodarstwa na Zalipiu są bardzo zadbane. Na kręcących się kołowrotkach pełno surfinii, pelargonii i begonii. Po gospodarstwie przechadzają się gęsi, kaczki, łabędzie, pawie, kury. Polska wieś jak z obrazka, w dodatku malowana!

Brzozowe witki zamiast pędzla i trochę wapna

W XIX wieku chaty opalane były piecami, a dym bardzo brudził ściany domostw. Pierwowzorem współczesnych malowideł były więc proste sposoby bielenia, polegające na rozjaśnianiu wnętrz domostw białymi strukturami przypominającymi packi. Z czasem monotonne białe struktury zaczęły przybierać coraz ciekawsze formy. Dzięki temu okopcone ściany nie straszyły już domowników, a powstające malowidła miały charakter ozdób cieszących oko. Inspiracją była roślinność i kwiaty, których we wsi nie brakowało. Wykorzystywać zaczęto ogólnie dostępne glinki, powstawały więc malowidła w tonacjach beżowo-brązowych – do dziś widać je na ścianach niektórych chat. Te ozdoby pojawiły się już na początku XX wieku.

Do istniejących już struktur packowych dodawano dalej motywy liści, kwiatowych płatków, ornamentów ozdobnych, tworząc malowidła. Płatki kwiatów i liście malowano brzozową witką lub pędzlem zrobionym z prosa. Wszystkie motywy roślinne posiadają wyjątkowo rozpoznawalne, mocno kreślone obramowanie.

Przyglądając się roślinom, do końca nie można jednoznacznie stwierdzić, czy dany kwiat to słonecznik, czy może stokrotka. Kwiaty występują w nienaturalnych dla siebie barwach, to pewien sposób na fantazyjny powrót do czarodziejskich ogrodów z baśni.

Może dlatego tyle tu zagranicznych wycieczek, odwiedzających najczęściej pobliski Kraków.

Jak powstawało takie rękodzieło? To musiał być i nadal jest prawdziwy kunszt, gdyż wzory powstają bez użycia szablonów. Kolejne zdobienia przenosiły się na domowe sprzęty: skrzynie, kufry, szafy. Potem kwiatowe hafty znalazły się w oknach i na odzieży. Po drugiej wojnie światowej na prawie każdym domostwie pojawiały się wieńce nad oknami, a bukiety zaczęły obejmować całe elewacje, pojawiając się najpierw na krótszych ścianach budynku, a potem już na całym przydomowym obejściu. Duże, wręcz ogromne motywy zwane dywanami, zdobiły wnętrza domów, były malowane tak jak obraz na płótnie. W latach 70. XX w. farby wciąż były nietrwałe, blakły, odpryskiwały. Teraz, co roku w czasie po Bożym Ciele odnawia się stare motywy lub tworzy nowe. Tradycja ta kontynuowana jest od 1965 roku.

Konkursy na malowane izby pozwoliły szerzyć kulturę tego regionu. Oceniano w nich zarówno wkład pracy, jak i oryginalność oraz nowatorstwo. Do dziś organizowany jest co roku konkurs „Malowana chata". Jego celem jest podtrzymanie tradycji malarskich w regionie Powiśla Dąbrowskiego.

FOT. ROBERT GĄSIOREK

Kwiatowe detale są na altanach, studniach i wiadrach, a nawet psich budach

FOT. ROBERT GĄSIOREK

We wnętrzach domów we wsi też królują zalipiańskie malowanki

Dziś już nikt z odwiedzających nie powiązałby pierwotnej sztuki packowania (bielenia) z pięknymi wielobarwnymi malunkami, których pełno na Zalipiu. Oczywiście, obecnie stosowane farby akrylowe długo utrzymują swą barwę, a do samego malowania używa się pędzli. Ale dla mnie najbardziej unikatowe i ciekawe domostwa to właśnie te zdobione glinką z naturalnymi dachami ze słomy.

Po pamiątki jedziemy prosto do Domu Malarek

Obecnie w Domu Malarek ma swoją siedzibę Gminny Ośrodek Kultury, kultywujący tradycje amatorskiego ruchu artystycznego. Dzięki temu istnieje tutaj nadal tradycja malowanek zalipiańskich. Tu można odpocząć, wziąć udział w warsztatach rękodzieła i zakupić efektowny upominek, zdobiony lokalnymi ornamentami kwiatowymi. Kupiłam zatem pamiątkę: kwiatowego glinianego kota.

Wszyscy turyści zatrzymują się więc w Domu Malarek po aktualne informacje o atrakcjach udostępnionych dla zwiedzających. Na terenie obiektu zobaczyć można zegar słoneczny, podczas mojej obecności zanurzony w kwitnących żółtych irysach, odpocząć i posilić się pod wiatą. A także sfotografować ule, w których chciałaby zapewne zamieszkać Pszczółka Maja. Każdy z uli jest bogato zdobiony, każdy w innym kolorze. Mnie spodobał się ten w kolorze miodu.

We wnętrzu Domu Malarek zobaczymy m.in. wóz dożynkowy, liczne rękodzieło, salę widowiskową zdobioną girlandami, tzw. pająkami i kwiatami z drapowanej bibuły. Wszystko kolorowe, widowiskowe i pozostawiające wrażenie unikatowego piękna. Zastanawiam się, jak można to miejsce uczynić jeszcze bardziej strojnym na świąteczne okazje. To prawie niemożliwe.

Kwiatowa chrzcielnica i różaniec

Wydawałoby się, że każdy na Zalipiu ma talent do malowania kwiatów. Oczywiście nie jest to prawdą i zapewne warto wiedzieć, że dużą część warsztatu malarskiego rodzime artystki przejęły od Felicji Curyłowej. Również pod jej kierunkiem powstały kompozycje w kościele św. Józefa Oblubieńca Najświętszej Maryi Panny, a wykonał je tarnowski malarz Józef Szuszkiewicz w 1966 roku.

Ołtarz w stylu zalipiańskim ozdobiony jest motywami z bibuły, obrus na ołtarzu został wyhaftowany w charakterystyczne kwiaty. Unikatowe ornaty z kaplicy św. Błażeja, dekorowane drewniane kolumny i kwiatowa chrzcielnica tworzą klimat tego miejsca. Nie sposób zliczyć ilości pracy włożonej w kwietne dekorowanie kościoła. Patrząc w kierunku organów, zobaczymy niepowtarzalną grę światła i cieni z witraży i zdobień kwiatowych.

Pamiętajmy, że malowidła ścienne wymagają ciągłej opieki i konserwacji, tak aby nadal cieszyły oczy zwiedzających. Nad większością inicjatyw pochylają się hobbyści, lokalni aktywiści i promotorzy kultury.

Na pobliskim cmentarzu znajduje się grób najbardziej znanej zalipiańskiej malarki – Felicji Curyłowej.

Katarzyna Kasperek

eprasa.pl ad5592a292

▶ HISTORIA

Agnieszka Kotlarska swoją urodą i wdziękiem szturmem zdobyła świat modellingu. Pozowała dla najważniejszych magazynów, m.in. „Vogue'a" i „Cosmopolitan". **Lucyna Jadowska** opisuje, jak jej błyskotliwą karierę przerwała tragiczna śmierć

RETROSPEKCJA

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

NOŻEM W MISS. ZBRODNIA Z ZAZDROŚCI CZY Z UROJENIA?

Agnieszka Kotlarska urodziła się we Wrocławiu w 1972 roku. Kiedy miała siedemnaście lat, zgłosiła się do wrocławskiej agencji modelek. W stolicy Dolnego Śląska stawiała pierwsze kroki na wybiegu. Na jednym z pokazów pierwszy raz zobaczył ją Jerzy L. – dziewczyna od razu wpadła mu w oko.

„Po tym pokazie wiedziałem, gdzie chodzi do szkoły, jakim autobusem jeździ do domu. Ona też zauważyła, że jakiś mężczyzna ją obserwuje, że jest nią zainteresowany. Przyjechaliśmy autobusem, odprowadziłem ją do domu. Rozmawialiśmy o zwykłych rzeczach, kogo znamy, chodziliśmy w końcu do jednej szkoły. Weszła wtedy do swojej klatki i tyle" – wspominał Jerzy L. w dokumencie „Będę Cię kochał aż do śmierci", opowiadającym o życiu Agnieszki Kotlarskiej, który wyreżyserował Armin Kurasz.

Kilka dni potem mężczyzna wysłał do niej pierwszy list, w którym nazywał ją królewną, a siebie krasnoludkiem, bo cały czas chodził w czerwonej czapce i kurtce. „Przecież nie mogłem jej napisać: »Hej, uważam, że jesteś ładna, masz fajną pupę, dlatego pociągnąłem temat krasnoludków«" – mówił w dokumencie.

Jerzy L. był informatykiem w jednym z wrocławskich banków, nikt nie wiedział o jego obsesji na punkcie Kotlarskiej, uważany był za spokojnego i inteligentnego mężczyznę, miał wyższe wykształcenie. Nie przeszkadzało mu to jednak w nękaniu wrocławianki.

Agnieszka Kotlarska bała się Jerzego L. Opowiadała znajomym, że chodzi za nią jakiś „obleśny typ". Mimo tego Kotlarska nie rezygnowała z kariery modelki. W 1991 roku we Wrocławiu wzięła udział w eliminacjach do konkursu Miss Dolnego Śląska, lokalnym etapie wyborów Miss Polski.

I mimo małych potknięć na początku – dziewczyna została zdyskwalifikowana po tym, jak nie pojawiła się na sesji kandydatek do tytułu – udało się jej wziąć udział w konkursie.

„(...) Nie zjawiłam się wtedy na obowiązkowej próbie, będąc na pogrzebie naszej krewnej. Czułam się wykluczeniem bardzo rozżalona. Dzisiaj nabrałam więcej doświadczenia i wiem, że powinnam była dokładniej sama zadbać, aby organizatorzy wiedzieli o moim wyjeździe. W tamtym trudnym momencie na szczęście z pomocą przyszła mi mama i redakcja „Słowa". Szkoda byłoby, gdybym się wtedy poddała..." – mówiła w wywiadzie dla „Słowa Polskiego". Tę rozmowę z Agnieszką Kotlarską przeprowadził Maciej Głowacki.

Po interwencji mamy i redakcji „Słowa Polskiego" organizatorzy konkursu specjalnie dla Kotlarskiej przygotowali sesję zdjęciową, a potem jej zdjęcie w stroju kąpielowym zostało „doklejone" do fotografii przedstawiającej wszystkie kandydatki do tytułu.

Organizatorzy zgodzili się na cofnięcie dyskwalifikacji Kotlarskiej, bo po prostu chcieli pokazać na zdjęciu tak ładną dziewczynę. I mieli nosa, bo Agnieszka wygrała wybory Miss Dolnego Śląska. W konsekwencji w 1991 roku wzięła udział w konkursie Miss Polski, który został zorganizowany w Operze Leśnej w Sopocie.

Kotlarska oczywiście została miss. Miała wtedy 18 lat. Oprócz korony i przepustki do wyborów Miss International wygrała traktor. Dziewczyna na początku nie wiedziała, co zrobić z taką nagrodą, maszynę jednak szybko sprzedała. Zgłosił się do niej rolnik, który obiecał, że kupi od niej traktor, jeśli tylko Miss Polski weźmie udział w sesji – z ciągnikiem w roli głównej oczywiście. Kotlarska zgodziła się i pozbyła tej niewygodnej nagrody.

Wygrana w konkursie Miss Polski była przepustką do świata mody. Kotlarskiej otworzyły się drzwi na świat, a dokładniej na Japonię. Warto dodać, że na samym początku – kiedy zdecydowała się na udział w konkursie – wypełniła ankietę, w której jedno z pytań brzmiało, jakie kraje chciałaby odwiedzić. Przyznała wtedy, że chciałaby pojechać do Francji, Japonii i Brazylii.

Już niedługo po zdobyciu korony jej marzenia się spełniły. Po tym, jak wygrała konkurs Miss Polski, wyleciała do Paryża na zgrupowanie przed finałem Miss International. Wzięła ze sobą strój szlachcianki polskiej, czarny kostium kąpielowy i bladoróżową suknię wieczorową.

Z Paryża 51 finalistek poleciało do Tokio, gdzie organizowano konkurs. 13 października 1991 roku odbył się finał Miss International. Agnieszka Kotlarska, piękna Polka, umiała przekonać do siebie międzynarodowe jury i zdobyła większość głosów. Jako zwyciężczyni otrzymała nagrodę w wysokości 15 tysięcy dolarów.

To była pierwsza wygrana dziewczyny z Polski w tym konkursie. Po powrocie do kraju 18-latka przyznała, że najbardziej zaimponowała jej technika na poziomie XXI wieku, uprzejmość i obowiązkowość Japończyków, a najbardziej smakowała jej tempura.

Mimo tak dużych s ukcesów Agnieszka Kotlarska ciągle pamiętała o natrętnym wielbicielu, który nie dawał jej spokoju, wysyłał listy i kwiaty, jakby nie mógł pogodzić się z tym, że kobieta jest zakochana w kimś innym. A ona studziła zapały wszystkich zakochanych w niej panów i ciągle podkreślała, że jej serce jest zajęte.

„W roku, kiedy zostałam Miss Polski, dostałam trzy propozycje małżeńskie. Dwie publicznie, a jedną w liście wydrukowanym złotymi literami. Nie mogłam się na żadną skusić. Kocham już kogoś innego" – cytuje wypowiedź Kotlarskiej portal śledztwo.com.

Wybrankiem serca pięknej miss był Jarosław Ś. Przystojny i starszy o kilka lat prawnik poznał Kotlarską na konkursie piękności, gdzie był jurorem i organizatorem. Między młodymi po pewnym czasie zaiskrzyło i Agnieszka do finału Miss Polski stanęła już jako dziewczyna jednego z organizatorów wyborów.

„Widziałem, że staje się faworytką konkursu. Prosiłem jurorów, żeby na nią nie głosowali. Zasugerowałem, żeby dali jej tytuł I wicemiss, ale niech nie wygrywa. Bałem się plotek i zarzutów, że tytuł Miss Polski załatwiła sobie poza konkursem. Prośby nic nie dały, wszyscy jurorzy zagłosowali na Agnieszkę. Sędziowie mieli nosa" – opowiadał mąż Kotlarskiej w rozmowie z dziennikarzem Mikołajem Milcke.

Po tym jak Agnieszka wygrała konkurs Miss International, para wspólnie wyjechała do Stanów Zjednoczonych. Tam kariera Kotlarskiej nabrała tempa. Polka była muzą Ralpha Laurena i Calvina Kleina. Kotlarska grała w wielu reklamach, jej twarz była na billboardach na całym świecie, modelka brała też udział w sesjach fotograficznych do takich magazynów o modzie, jak „Vogue" czy „Cosmopolitan". Układało jej się też w życiu prywatnym. Zdecydowała się wziąć w USA ślub, a wkrótce na świat przyszła na świat jej córka Patrycja.

Kotlarska żyła jak w bajce, była popularną modelką, miała kochającego męża i córkę. 17 lipca 1996 roku modelka miała lecieć z Nowego Jorku do Paryża na sesję zdjęciową – w ostatnim momencie sesję jednak przełożono i Kotlarska zrezygnowała z lotu.

Miała mnóstwo szczęścia, gdyż właśnie wtedy doszło do największej tragedii lotniczej w tamtym roku. Samolot linii Trans World Airlines, w którym leciał m.in. nie-

eprasa.pl ad5592a292

▶ HISTORIA

● **Agnieszka Kotlarska zdobyła koronę Miss Polski i Miss International, była muzą Ralpha Laurena** ● W 1996 roku w ostatniej chwili zrezygnowała z lotu do Paryża, a ten samolot wybuchł 12 minut po starcie ● **Śmierć dosięgła ją kilka tygodni później z rąk nieznanego jej wielbiciela**

miecki fotograf Rico Puhlmann, który miał jej robić zdjęcia, eksplodował dwanaście minut po starcie. Okazało się, że w maszynie doszło do wybuchu paliwa, w wyniku którego jej kadłub pękł na pół. Samolot runął do Oceanu Atlantyckiego. Zginęło 230 osób – wszystkie znajdujące się wtedy na pokładzie.

Kotlarska po tym zdarzeniu czuła, że wygrała drugie życie, i postanowiła wrócić do Wrocławia. Z rodziną zamieszkała na Maślicach.

Wtedy o modelce zrobiło się głośno, rozpisywały się o niej lokalne media; informację o samolocie, którym miała lecieć Kotlarska, przeczytał też jej stary wielbiciel Jerzy L.

„Gdy zobaczyłem małą wzmiankę w prasie o katastrofie, w której mogła zginąć, te dawne przeżycia odżyły i znowu zacząłem jej szukać. Nie było komórek. Nie potrzeba było Jamesa Bonda, żeby kogoś znaleźć: książka telefoniczna, numer i adres. Bingo" – opowiadał Jerzy L. w dokumencie „Będę Cię kochał aż do śmierci".

We wtorek, 27 sierpnia 1996 roku, sześć tygodni po katastrofie samolotu, Jerzy L. postanowił odwiedzić Kotlarską na Maślicach. Wtedy rozegrała się tragedia: Jerzy L. najpierw zaatakował męża Kotlarskiej, a potem ją, kiedy próbowała bronić ukochanego.

Wielbiciel zadał jej trzy ciosy nożem. Rany okazały się śmiertelne: kobieta zmarła w szpitalu. Jerzy L. pod wpływem emocji przebiegł spory odcinek. W końcu ocknął się i postanowił oddać się w ręce policji.

Został zatrzymany kilkanaście minut po całym zdarzeniu. Tak całą sytuację opisywała wtedy „Rzeczpospolita":

„Jerzy L. zapytał: za ile ją kupiłeś? W odpowiedzi usłyszał wulgarne słowo i polecenie natychmiastowego odejścia. Gdy Jarosław Ś. zaczął wybierać na komórce numer telefonu policji, Jerzy L. zaatakował go nożem (kupionym trzy tygodnie wcześniej). Mężowi pośpieszyła na pomoc Agnieszka. Podczas procesu Jerzy L. zeznawał, że poczuł, jak ktoś szarpnął go za lewe ramię, więc nie oglądając się, zadał trzy ciosy do tyłu. Twierdził, że nie wiedział, w kogo uderza. Obrońca oskarżonego dowodził, że celem działania oskarżonego nie było zabójstwo. Sąd odrzucił tę wersję wydarzeń" – głosi relacja „Rzeczpospolitej".

Pogrzeb zorganizowano 30 sierpnia 1996 roku na cmentarzu przy ul. Grabiszyńskiej. 24-letnią modelkę żegnały prawdziwe tłumy, ciągle zszokowane serią zdarzeń. Po tym zdarzeniu mąż Kotlarskiej z 2,5 letnią wówczas Patrycją wyjechali z Polski. Jerzy L. trafił do więzienia na 15 lat, na wolność wyszedł w listopadzie 2012 roku. Dwa lata później znowu dźgnął nożem – tym razem mężczyznę, który próbował mu ukraść komputer. Znowu trafił na kratki na kilka lat.

Po odzyskaniu wolności udzielił kilku wywiadów. Nigdy nie przyznał się do chęci zabicia Kotlarskiej. Podkreślał, że nic by się nie stało, gdyby zgodziła się z nim wtedy porozmawiać.

FOT. ARCHIWUM MISSPOLSKI.PL

18-letnia Agnieszka Kotlarska wygrała konkurs Miss Polski i świat modellingu stanął przed nią otworem. Karierę przerwał zamach

Wielbiciel zaatakował męża Kotlarskiej. Gdy ona próbowała go od niego odciągnąć, wtedy zadał jej trzy ciosy nożem. Rany okazały się śmiertelne: kobieta zmarła w szpitalu. Zamachowiec oddał się w ręce policji

eprasa.pl ad5592a292

▶ PRZYRODA

Zdarza się, że **chcąc dobrze zadbać o roślinę, przesadzamy z podlewaniem**. Ten błąd często pojawia się zimą, choć jest możliwy do popełnienia również o innych porach roku. Roślina zamiast pięknie rosnąć, marnieje, jej liście opadają i wkrótce zamiera

PAMIĘTAJCIE O OGRODACH

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

„Utopiłeś" roślinę? Jeszcze możesz ją uratować

Uprawiając rośliny doniczkowe, trzeba zwrócić uwagę na to, jakie mają zapotrzebowanie na wodę, bo wygląda to bardzo różnie u poszczególnych gatunków. Ogólną zasadą jest to, że kwiaty doniczkowe podlewa się, dopiero gdy wierzchnia warstwa ziemi przeschnie. Pamiętajmy, że do roślin, które mają jeszcze mniejsze zapotrzebowanie na wodę, należą sukulenty, w tym ukochane przez wielu zamiokulkasy czy sansewierie. A już zupełnie innego sposobu podlewania wymagają storczyki.

Jednak często podlewamy rośliny „na pamięć", np. co trzy dni. I dziwimy się, że te, które pięknie rosły wiosną i latem, nagle zaczynają marnieć. Wynika to z faktu, że jesienią i zimą rośliny mają mniej światła i wolniej rosną, nie potrzebują też tyle wody, co we wcześniejszym okresie. Dlatego jesienią i zimą rośliny podlewa się rzadziej i zawsze należy sprawdzić stan podłoża.

Przelaniu roślin sprzyja też trzymanie ich w dekoracyjnych osłonkach – jeśli takie mamy, sprawdzajmy, czy po podlaniu nie zostaje w nich woda. Jeśli tak, to odlewajmy ją.

Roślinie schną końcówki liści

W okresie jesienno-zimowym często też zauważamy, że końcówki liści zaczynają zasychać. I roślinę podlewamy częściej, myśląc, że skoro schnie, to potrzebuje wody. Tymczasem zasychające końce liści sygnalizują to, że roślina potrzebuje bardziej wilgotnego powietrza, a nie podłoża.

Schnące końcówki liści to często wręcz objaw tego, że roślina ma zbyt mokre podłoże. Poza tym jej liście mogą żółknąć, pokrywać się plamami, a pędy rozkładać na boki lub opadać. Żółknięcie i opadanie liści może też świadczyć o suchym podłożu, ale wszelkie wątpliwości rozwieje dotknięcie ziemi – jeśli jest mokra, „utopiliśmy" roślinę. W stale mokrym podłożu korzenie większości roślin nie mogą normalnie funkcjonować i zaczynają gnić.

Jak uratować zalaną roślinę?

Jeśli nasza roślina nie zgniła całkowicie, dość łatwo możemy ją uratować. Należy ją ostrożnie wyjąć z doniczki. Ziemię, która została między korzeniami czy u podstawy pędów, opłuczmy. Kiedy już wszystkie korzenie będą dobrze widoczne, usuńmy te, które są zgniłe lub zaczęły gnić. Tniemy aż do zdrowej tkanki. Użyjmy do tego ostrych nożyczek lub sekatora; przed cięciem narzędzie warto odkazić. Miejsca cięcia obsypmy węglem aktywnym (kupisz go w aptece, a nawet w markecie). Usuńmy też liście i pędy, na których są widoczne początki zgnilizny.

Następnie zobaczmy, ile zostało z bryły korzeniowej i dobierzmy doniczkę odpowiednio do jej wielkości. Nie sadźmy roślin w zbyt dużych pojemnikach. Jeśli zabieg nie był zbyt drastyczny i chcemy wykorzystać starą doniczkę, wyrzućmy całą ziemię i dokładnie ją umyjmy (chodzi o usunięcie bakterii gnilnych, które mogą zainfekować przycięte korzenie). Na dno doniczki nasypmy np. warstwę keramzytu i pamiętajmy, że doniczka powinna mieć odpływ. Następnie sadzimy roślinę w nowej, przepuszczalnej ziemi i przez kilka dni nie podlewamy, a potem – robimy to zgodnie z potrzebami danego gatunku. Pomijając takie rośliny jak papirus, pilnujemy, żeby ziemia w doniczce nie była stale mokra. Przesadzonej rośliny nie nawozimy.

FOT. PIXELS.COM

Jeśli zauważymy, że przez pewien czas przelewaliśmy roślinę, musimy przeprowadzić akcję ratunkową

eprasa.pl ad5592a292

▶ MOTORYZACJA

Wsiadasz, ruszasz i od razu masz wrażenie, że to bardzo sympatyczny samochodzik. Z każdym kilometrem to poczucie narasta, aż do pierwszego, zbyt mocnego wciśnięcia pedału gazu. **Wrażenia z jazdy Toyotą Aygo X 1.5 HEV**

ON TO MOTO

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

FOT. AURELIUSZ MIKOS

Układ napędowy do Aygo X Hybrid produkowany jest w Polsce w zakładach w Wałbrzychu i Jelczu-Laskowicach. Samochód końcowo montowany jest w czeskiej fabryce w Kolinie. Napęd 1.5 Hybrid Dynamic Force 116 KM bazuje na sprawdzonym układzie, który stosowany jest także w Toyocie Yaris oraz Toyocie Yaris Cross

Nawet bardzo małe samochody nie mogą już uciec od stylistyki SUV-a i napędu hybrydowego

Jeździliśmy nowym miejskim autem Toyota Aygo X. Nowością w tym aucie jest napęd hybrydowy, który łączy 1,5-litrowy trzycylindrowy silnik benzynowy o mocy 91 KM z silnikiem elektrycznym o mocy 80 KM. Razem generują moc systemową 116 KM – to jest o 44 KM więcej w porównaniu do poprzedniego modelu. To pierwsza pełna hybryda w segmencie A, czyli aut klasy miejskiej. Auto mierzy 3776 mm długości i z rozstawem osi 2430 mm pozycjonuje się jako konkurent Kia Picanto, Hyundaia i10, Fiata 500/Pandina oraz Suzuki Ignis.

Napęd bazuje na sprawdzonym układzie, który stosowany jest także w Toyocie Yaris oraz Yaris Cross. System odzyskuje energię podczas hamowania i zwalniania, ładując małą baterię. Wszystko działa w pełni automatycznie, wybierając najlepsze źródło napędu w danej chwili, chociaż kierowca może wymusić tryb elektryczny przyciskiem „EV".

Ceny Aygo 1.5 Hybrid 116 KM e-CVT zaczynają się od 82 900 zł. Tanio nie jest, ale coś za coś. Starszy model z 1-litrowym silnikiem i skrzynią manualną kosztuje w wyprzedaży od 63 900 zł, większy Yaris, rok modelowy 2025 z tym samym napędem 1,5 Hybrid, kosztuje od 89 400 zł.

Z nowym układem napędowym samochód wyraźnie zyskał na dynamice: przyspieszenie od 0 do 100 km/h wynosi 9,2 sekundy, to jest o 5,7 sekundy szybciej niż w poprzedniku. Mała Toyota ma sportowego ducha i wyrazisty charakter. Przy masie własnej 1090 kg – o 100 kg więcej niż w poprzednim Aygo X – auto należy uznać jako cały czas lekkie. Układ napędowy produkują w Polsce w zakładach w Wałbrzychu i Jelczu-Laskowicach. Samochód końcowo montowany jest w czeskiej fabryce w Kolinie. Trzycylindrowy silnik benzynowy jest głośny podczas przyspieszania. Jest to szczególnie zauważalne w trybie „B" bezstopniowej skrzyni biegów (CVT), w którym odzyskiwana jest większa ilość energii. Ciszej jest w trybie „D", chociaż i tu silnik spalinowy daje o sobie znać pod obciążeniem. Podczas spokojnej jazdy, kiedy nie trzeba mocno przyspieszać, samochód sunie w miarę dyskretnie.

Promień skrętu wynosi 4,7 m i jest jednym z najlepszych wyników w tej klasie. Przekłada się to na łatwe manewrowanie i łatwe parkowanie nawet w ciasnych przestrzeniach. W środku jest system multimedialny, który bezprzewodowo integruje smartfony za pośrednictwem Apple CarPlay i Android Auto. Zaokrąglona deska rozdzielcza nie ma centralnie umieszczonych nawiewów.

Auto trudno nazwać samochodem rodzinnym, ale w kabinie jest wystarczająco miejsca dla dwóch osób z przodu. Między przednimi fotelami przydałby się podłokietnik. Wiemy, że samochody tego segmentu raczej go nie mają, ale to byłby dobry precedens. Tylne siedzenia są ciasne nawet dla dzieci, a drzwi otwierają się pod kątem, który utrudnia dorosłym wsiadanie do tyłu z godnością. Bagażnik ma 231 litrów pojemności i wysoką krawędź załadunku. Zmieszczą się zakupy lub dwie walizki podręczne.

Drzwi o metalicznym brzmieniu, klapa bagażnika i tylne uchylne szyby wyraźnie pokazują, gdzie zaoszczędzili. Za to adaptacyjny tempomat powoduje, że podczas jazdy można się trochę zrelaksować, dając odpocząć nogom. W kokpicie jest cyfrowy 7-calowy zestaw wskaźników, a także unowocześniony panel sterowania funkcjami klimatyzacji.

Po kilku dniach jazd próbnych dochodzimy do wniosku: autostrady i długie dystanse nie są jego naturalnym środowiskiem, ale... jak trzeba nimi pojechać, to nie ma tragedii. W ciągu jednego dnia odbyliśmy podróż z Warszawy do Lublina i z powrotem. To trasa szybkiego ruchu, gdzie wolno jechać 120 km/h. Auto na takiej trasie „ciągnie" jak należy i się nie męczy. Po powrocie bez nadmiernego zmęczenia i dyskomfortu byliśmy także my. Układ kierowniczy i dobrze wyważone zawieszenie, pomimo krótkiego rozstawu osi, dają pewne prowadzenie i porządne właściwości jezdne. Trzeba pamiętać, że to auto małe, segmentu A.

Takie samochody są projektowane przede wszystkim po to, by mieć niskie zużycie paliwa. Toyota obiecuje średnie na poziomie 3,7 litra na 100 kilometrów. W mieście w trybie „D" udało nam się bez problemu osiągnąć 4,0 l/100 km. Na wspomnianej drodze szybkiego ruchu (Warszawa – Lublin – Warszawa) z prędkością 120 km/h auto zużyło 5,2 l/100 km, na autostradzie przy prędkości 140 km/h komputer pokazał 7,2 l/100 km.

Podsumowując. Nowa Toyota Aygo X Hybrid łączy nowoczesny i przyjemny w prowadzeniu hybrydowy układ napędowy z niskim zużyciem paliwa w mieście. Dzięki mocy 116 KM osiągi są więcej niż wystarczające. Zapewnia doskonałą zwrotność, nowoczesne systemy bezpieczeństwa oraz wymiary idealne do miasta. Jej główne wady to wysoka cena zakupu, ciasna tylna kanapa i mały bagażnik. Mankamentem są brak wygłuszenia nadkoli i wyraźnie słyszalny silnik podczas przyspieszania.

eprasa.pl ad5592a292

▶ ARCHEO

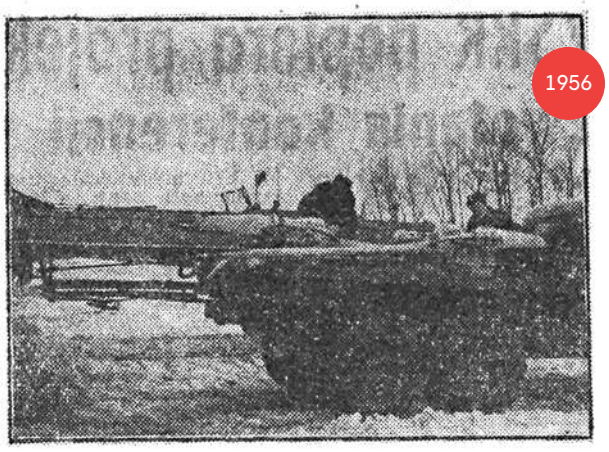
Od akcji przeciwpowodziowej prowadzonej przez wojsko, przez informację o złodzieju prądu, który pobił inspektorów Zakładu Energetycznego, po newsa o UFO, które pokazuje się wieczorami w Miastku. M.in. o tym pisały przed laty gazety **7 marca**

Z NASZYCH STRON

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

Dziennik Bałtycki nr 57, 7.03.1956

Wojsko w akcji przeciwpowodziowej



Dużej pomocy Komitetom Przeciwpowodziowym udziela wojsko. Dowództwo wojsk inżynieryjnych doceniając powagę sytuacji oddało do dyspozycji komitetów wszystkie posiadane środki. Oddziały inżynieryjne objęły już posterunki i bronią przed ruszającymi lodami około 250 mostów drogowych i kolejowych.

Na zdjęciu: W rejonie zagrożonym powodzią koncentrowany jest zawczasu sprzęt sapersko - pontonowy

CAF — WAF

1956

Gazeta Krakowska nr 55, 7.03.1966

Fala powodziowa na Bugu zbliża się do Wyszkowa

W ciągu ostatniej doby fala powodziowa na Bugu przesunęła się z okolic Frankopola w rejon Wyszkowa. Przez Wyszków przejdzie prawdopodobnie w poniedziałek w godzinach rannych przy stanie wody 540 cm, tj. 1,5 m powyżej stanu alarmowego. Charakterystyczne dla powodzi na Bugu jest stosunkowo powolne przesuwanie się kulminacyjnej fali i jej znaczne rozciągnięcie. Obecnie obejmuje ona duży odcinek rzeki od Wyszkowa do Terespola, gdzie woda nieznacznie opada. Najbardziej zagrożone są powiaty Węgrów i Sokołów Podlaski. Wody Bugu rozlały się tu na szerokość 8—9 km, zatapiając wiele niżej położonych łąk i pól. Największy zalew powstał w rejonie Prostyni koło Węgrowa. Rzeka nie zagraża jednak bezpośrednio siedzibom ludzkim. **(PAP)**

1966

Głos Pomorza nr 57, 7.03.1996

UFO nad Miastkiem?

Mieszkańcy osiedla Niepodległości w Miastku od dwóch dni obserwują na niebie nie zidentyfikowany obiekt latający. Świadkowie powiedzieli nam, że UFO pokazuje się zwykle wieczorem, po zachodzie słońca.

We wtorek, 5 bm. ok. godz. 19.30 na niebie pojawił się obiekt wysyłający smugę światła. Po pół godzinie UFO zeszło niżej i zmieniło kształt. – *Widzieliśmy wówczas obiekt z dwoma światłami o kolorach – białym i czerwonym* – relacjonuje **Roman Czomko.** – *Po chwili na niebie pokazały się dwie spadające na boki gwiazdy. Między godziną 20.20 a 20.40 UFO znowu zmieniło swój kształt na pierścieniowaty. Widzieliśmy wówczas całą paletę kolorów, wśród których dominowały barwy zieleni, błękitu, bieli i czerwieni. Po godz. 21 zamieniło się w coś podobnego do cygara z kolorami czerwieni, błękitu i zieleni. O godzinie 23 UFO przybrało formę półokręgu o rozszerzonych końcach.*

Mieszkańcy bloków z osiedla Niepodległości prowadzili obserwacje do późnej nocy. UFO zniknęło ok. północy. W poniedziałek obiekt miał barwę pomarańczowo-czerwoną. Po pół godzinie zniknął na wysokości jeziora Lednik. Wielu miastczan jest przekonanych, że widzieli UFO. Chcą dalej obserwować niebo nad Miastkiem. UFO ma być uwiecznione na taśmie wideo i fotograficznej. Efekty obserwacji postaramy się pokazać Czytelnikom w najbliższych wydaniach „Głosu". **(kor)**

1996

Dziennik Popularny nr 53, 5-7.03.1976

Złodziej prądu pobił inspektorów Zakładu Energetycznego

Dwaj inspektorzy i kierowca Zakładu Energetycznego Łódź-Miasto zostali dotkliwie pobici przez przyłapanego na gorącym uczynku kradzieży prądu mieszkańca Pabianic — Marka Ch. Gdy wykonujący swoje obowiązki służbowe przedstawiciele Zakładu Energetycznego weszli do mieszkania Marka Ch., właściciel rzucił się na nich z pięściami, a następnie chwycił metalową rurę i zadał nią kilka ciosów inspektorom i kierowcy. Poranił ich tak dotkliwie, że pomocy musiało im udzielić Pogotowie Ratunkowe. O zdarzeniu powiadomiono MO. Marek Ch. będzie odpowiadał za kradzież energii elektrycznej wartości ok. 6 tys. zł oraz czynną napaść na wykonujących obowiązki służbowe pracowników Zakładu Energetycznego.

Jak informuje ZEŁ-M, w zeszłym roku na terenie naszego miasta ujawniono ok. 400 przypadków kradzieży energii elektrycznej łącznej wartości 1,5 mln zł. Złodzieje prądu pociągnięci zostali do odpowiedzialności karnej. Na mocy wyroków sądowych skazani zostali na kary pozbawienia wolności oraz kary grzywny. **(kt)**

1976

Dziennik Zachodni nr 56, 7.03.1986

Katastrofa sprzed 160 milionów lat

CZĘSTOCHOWA (inf. wł.). W ostatnich latach stała się modna teoria głosząca, że Ziemia była w przeszłości wielokrotnie ofiarą kosmicznych katastrof — zderzeń z asteroidami lub kometami. Ślady tego są widoczne w starych warstwach geologicznych.

Niedawno polscy geolodzy dostarczyli nowych dowodów przemawiających za teorią katastrof. W warstwach geologicznych z przełomu okresu jury środkowej i jury górnej — sprzed 160 mln lat znaleziono zwiększoną koncentrację materii kosmicznej pochodzącej z meteorytów. Był to iryd, osm i inne platynowce oraz złoto.

Badania prowadzone przez Instytut Geologiczny w Warszawie ujawniły takie anomalie geochemiczne w rejonie Krakowa i Częstochowy. **Ostatnio znaleziono nowe ślady we wschodniej Polsce m.in. w rejonie Lublina.**

Wszystkie badania potwierdziły kosmiczny charakter katastrof. Uczeni zwracają uwagę, że obok śladów materii kosmicznej spotyka się w tych samych formacjach geologicznych wyraźne ślady znacznego wzrostu aktywności wulkanicznej.

1986

Dziennik Zachodni nr 65, 7.03.1946

Walka z zatorem lodowym na Wiśle

Bydgoszcz. (PAP) Oddziały saperskie pracują przy usuwaniu potężnego zatoru lodowego, na Wiśle pod Chełmnem i Grudziądzem. Udało się już usunąć lód na przestrzeni ok. 1,5 km.

Dwa potężne łamacze lodu „Wilk" i „Ryś", które przybyły z Gdańska, kontynuują akcję rozpoczętą przez wojsko.

Prace przy wzmacnianiu wałów ochronnych na Wiśle trwają w dalszym ciągu. **Sytuacja jest nadal bardzo poważna.**

1946

Dziennik Popularny nr 53, 5-7.03.1976

1976

FEDERACJA BIBLIOTEK CYFROWYCH

eprasa.pl ad5592a292

▶ ŚWIAT WOKÓŁ NAS

Frytkownica beztłuszczowa, ze względu na swoją kompaktową budowę i efektywną cyrkulację gorącego powietrza, często okazuje się bardziej energooszczędna niż tradycyjny piekarnik, zwłaszcza przy przygotowywaniu mniejszych porcji jedzenia

ZROZUMIEĆ DZIŚ

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

Zastanawiasz się, czy frytkownica beztłuszczowa to sprzęt, który znajdzie swoje miejsce w Twojej kuchni? Wiele osób szuka zdrowszych alternatyw dla tradycyjnego smażenia, a urządzenia typu air fryer zyskują na popularności. Czy naprawdę warto w nie zainwestować? Czy to tylko chwilowa moda, czy realna rewolucja w domowym gotowaniu? Rozwiewamy wszelkie wątpliwości i sprawdzamy, co warto wiedzieć przed podjęciem decyzji.

Mechanizm, na którym opiera się każda frytkownica beztłuszczowa, to przede wszystkim cyrkulacja gorącego powietrza. Wbudowany element grzewczy szybko nagrzewa komorę urządzenia, a wentylator rozprowadza ciepło równomiernie wokół umieszczonych w koszu produktów. Dzięki temu potrawy są gotowane z każdej strony jednocześnie, uzyskując pożądane zarumienienie i teksturę zbliżoną do smażenia w głębokim tłuszczu, ale z jego znacznym ograniczeniem. Właśnie ta technologia sprawia, że frytkownica beztłuszczowa to coś więcej niż sprzęt do przygotowywania frytek – to prawdziwie uniwersalne narzędzie, które pozwala na pieczenie, grillowanie, a nawet odgrzewanie dań.

Uniwersalność frytkownicy

Możliwości są szerokie: od przygotowania idealnie upieczonego kurczaka, przez warzywa o intensywnym smaku, aż po domowe pieczywo czy ciasta. Czas gotowania jest często krótszy niż w przypadku tradycyjnego piekarnika, ponieważ mała komora nagrzewa się znacznie szybciej, a intensywna cyrkulacja powietrza przyspiesza obróbkę termiczną. To pozwala na ekspresowe przygotowanie obiadu czy kolacji. Zastosowanie tej technologii zapewnia, że potrawy zachowują swoje naturalne soki i wartości odżywcze, a jednocześnie zyskują przyjemną, lekko chrupiącą skórkę, bez konieczności dodawania dużej ilości oleju.

Aspekty ekonomiczne

Decyzja o zakupie nowej frytkownicy beztłuszczowej wiąże się z początkową inwestycją, której wysokość zależy od wielu czynników, takich jak marka, pojemność, dostępne funkcje czy moc urządzenia. Ceny rynkowe są zróżnicowane, co pozwala na dopasowanie modelu do indywidualnego budżetu, zarówno tych poszukujących podstawowego sprzętu, jak i miłośników zaawansowanych technologii. Jednakże koszt zakupu to tylko jeden z elementów ekonomicznej opłacalności. Kluczowe jest również zużycie energii elektrycznej.

Frytkownica beztłuszczowa, ze względu na swoją kompaktową budowę i efektywną cyrkulację gorącego powietrza, często okazuje się bardziej energooszczędna niż tradycyjny piekarnik, zwłaszcza przy przygotowywaniu mniejszych porcji jedzenia. Szybkie nagrzewanie i krótszy czas gotowania przekładają się na niższe rachunki za prąd w skali miesiąca. Dodatkowo znaczące ograniczenie lub całkowita eliminacja potrzeby użycia oleju do smażenia to kolejna oszczędność. Minimalne zapotrzebowanie na tłuszcz nie tylko wpływa korzystnie na zdrowie, ale także odciąża portfel, eliminując konieczność częstego uzupełniania zapasów. Długoterminowo te pomniejsze oszczędności mogą skumulować się w znaczną kwotę.

FOT. 123RF

Frytkownica beztłuszczowa jest świetnym rozwiązaniem dla osób mieszkających w pojedynkę. W takim przypadku przygotowywanie dużej ilości jedzenia w piekarniku jest nieekonomiczne

Słowniczek

- **KRĘCIĆ BEKĘ** - żartować
- **BUDZI** - prędkościomierz w aucie
- **CHINOL** - chińska restauracja
- **LAMPERIA** - twarz
- **JUNKERS** - samochód przerobiony na gaz
- **NA SZTYWNO** - na pewno
- **NAWIJKA** - rozmowa
- **NERD** - informatyk

Wygoda użytkowania

Jednym z najważniejszych argumentów przemawiających za posiadaniem frytkownicy beztłuszczowej jest znaczący wzrost komfortu gotowania. Obsługa urządzenia jest zazwyczaj intuicyjna, z prostymi panelami sterowania i często predefiniowanymi programami do różnych rodzajów potraw, co sprawia, że nawet osoby z niewielkim doświadczeniem kulinarnym mogą bez trudu przygotować smaczne dania. Koniec z uciążliwym staniem nad patelnią i pilnowaniem temperatury oleju. Frytkownica beztłuszczowa wymaga minimalnej uwagi, pozwalając na swobodne zajęcie się innymi obowiązkami domowymi.

Bardzo istotnym aspektem jest także łatwość utrzymania czystości. Większość modeli posiada wyjmowane kosze i tacki, które można bezpiecznie myć w zmywarce, co jest ogromną ulgą w porównaniu do czasochłonnego sprzątania po tradycyjnym smażeniu w głębokim tłuszczu. Ponadto brak rozpryskującego się oleju oznacza czystsze blaty i mniejsze ryzyko poparzeń.

Smak potraw z frytkownicy

Jeśli chodzi o walory smakowe, frytkownica beztłuszczowa potrafi zaskoczyć. Pozwala uzyskać potrawy o idealnie zarumienionej, chrupiącej powierzchni i soczystym wnętrzu, bez nadmiernego nasączenia tłuszczem. Naturalne aromaty składników są lepiej wyczuwalne, a potrawy nie są ciężkie ani obciążające dla żołądka, co przekłada się na lżejsze i przyjemniejsze posiłki.

Komu się przyda

Odpowiedź na pytanie, czy frytkownica beztłuszczowa jest opłacalnym zakupem, zależy od indywidualnych potrzeb i stylu życia. Jeśli cenisz sobie szybkość i łatwość przygotowywania posiłków, a jednocześnie zależy Ci na ograniczaniu tłuszczu w diecie, to frytkownica beztłuszczowa może okazać się niezwykle cennym nabytkiem. Jest idealna dla osób zabieganych, które nie mają czasu na skomplikowane gotowanie, a także osób mieszkających w pojedynkę czy małych rodzin, gdzie przygotowywanie dużej ilości jedzenia w piekarniku jest nieekonomiczne.

Jeśli jednak gotujesz rzadko, preferujesz tradycyjne metody kulinarne lub Twoja kuchnia jest już wyposażona w wiele podobnych urządzeń, zakup frytkownicy beztłuszczowej może nie być priorytetem. Pamiętaj, że ostateczna opłacalność wynika z częstotliwości użytkowania i korzyści, jakie sprzęt wnosi do Twojego codziennego gotowania.

Frytkownica beztłuszczowa to prawdziwie uniwersalne narzędzie, które pozwala na pieczenie, grillowanie, a nawet odgrzewanie

eprasa.pl ad5592a292

▶ FOTO

Fragment trzydniowego pobytu rumuńskiego przywódcy Nicolae Ceausescu w Polsce w maju 1977 roku. W latach 70. XX wieku Śląsk i Zagłębie były przemysłowymi wizytówkami Polski. Zagraniczni goście niemal obowiązkowo odwiedzali **huty i kopalnie**

FOT. ZYGMUNT WIECZOREK

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 ad5592a292

▶ SPORT

2 marca minęła 105. rocznica urodzin naszego trenera wszech czasów. Warto zatem pamiętać, że **Kazimierz Górski** to jedyny selekcjoner, który z reprezentacją Polski z każdego wielkiego turnieju przywoził medal

LIGA MISTRZÓW

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

Kazimierz Górski
Urodzony: 2 marca 1921 roku we Lwowie.
W roli trenera: Marymont Warszawa, Polska U-19, Legia Warszawa, Lublinianka, Gwardia Warszawa, Polska U-21, Polska, ŁKS, Panathinaikos, Kastoria, Olympiakos, Legia, Olympiakos, Ethnikos, Panathinaikos.
Sukcesy: mistrz (1972) i wicemistrz (1976) olimpijski, III miejsce w mistrzostwach świata (1974), mistrz Grecji (1977, 1980, 1981, 1983, 1986), zdobywca Pucharu Grecji: (1977, 1980, 1981, 1986).

2 marca minęła 105. rocznica urodzin naszego trenera wszech czasów. Warto zatem pamiętać, że Kazimierz Górski to jedyny selekcjoner, który z reprezentacją Polski z każdego wielkiego turnieju, na który zabierał Biało-Czerwonych przywoził medal.

W sumie w dorobku ma trzy krążki, we wszystkich kolorach: złoty olimpijski z Monachium w 1972 roku, srebrny cztery lata później z igrzysk w Montrealu i brązowy z finałów MŚ w 1974 roku w Niemczech. Mało tego: to jedyny w dziejach polskiego piłkarstwa selekcjoner, który potrafił pokonać Anglię. Do dziś. Żaden inny trener nie potrafił także wygrać – jak dotąd! – z Brazylią: Orły Górskiego dokonały tego w spotkaniu, którego stawką był brąz na mundialu.

Niezapomnianych meczów, w których Górski zasiadał na ławce trenera reprezentacji, były 10. Na pewno jednak osobno warto wspomnieć o spotkaniu z Holandią w Chorzowie, kiedy ówczesnego wicemistrza świata Biało-Czerwoni zlali 4:1. Miało to miejsce 10 września 1975 roku, w trzecią rocznicę olimpijskiego złota. Nie brakuje wyliczeń, że gdyby wówczas był prowadzony ranking FIFA i był budowany według zasad klasyfikacji szachowej, to wtedy na jego czele znalazłaby się nasza drużyna...

W sumie nikogo nie powinno więc dziwić, że jest jedynym Polakiem, który otrzymał Złoty Medal Zasługi dla FIFA i Rubinowy Order Zasługi UEFA – w dowód uznania roli, jaką odegrał w światowym futbolu i w podziękowaniu za popularyzację tej dyscypliny.

FOT. WIKIPEDIA.PL

W sumie w dorobku ma trzy krążki, we wszystkich kolorach: złoty olimpijski z Monachium w 1972 roku, srebrny cztery lata później z igrzysk w Montrealu i brązowy z finałów MŚ '74 w Niemczech

Tak jak napisałem na otwarcie wystawy na 100-lecie urodzin pana Kazimierza – z którą fundacja jego imienia objechała dosłownie(!) pół świata – Górski był szkoleniowym samoukiem, który w wielu aspektach wyprzedził własną epokę. Przede wszystkim jeśli chodzi o układanie rankingu kadrowiczów na poszczególnych pozycjach. Wraz z doktorem Januszem Garlickim wprowadzili również jako stały element pracy z kadrą raporty medyczne. I ocenę mentalnych predyspozycji do występów w kadrze, czym zajmował się – jako urodzony psycholog – osobiście pan Kazimierz. A to nie wszystko. Górski był pionierem w dziedzinie regeneracji i pomeczowej odnowy biologicznej zawodników.

Zresztą, zrewolucjonizował nie tylko sposób pracy z reprezentacją Polski, ale także piłkarski slang. Wiele powiedzeń firmowanych przez trenera wszech czasów z futbolowej gwary przeszło do powszechnego użytku: od nieśmiertelnego „Piłka jest okrągła, a bramki są dwie" do uniwersalnego przesłania o istocie gry w piłkę: „Chodzi o to, żeby strzelić jedną bramkę więcej od przeciwnika".

Zanim objął – w grudniu 1970 roku – pierwszą reprezentację Polski, najpierw w PZPN (w latach 1955-1959) prowadził kadrę juniorów, a potem (1966-1970) pracował z drugą pod względem ważności kadrą: U-23. Przechodząc do drużyny narodowej, doskonale znał już realia pracy selekcjonera, skalę wyzwania, którego się podejmuje, i miał doskonały przegląd zaplecza pierwszej reprezentacji.

Po zakończeniu kadencji selekcjonera wyjechał do Grecji, gdzie także pracował z sukcesami. Jeśli weźmiemy pod uwagę również Puchar Bałkanów, w Helladzie wywalczył aż 10 trofeów.

KAZIMIERZ GÓRSKI – TRENER WSZECH CZASÓW

eprasa.pl ad5592a292

▶ KSIĄŻKI

● **Janina Lewandowska była prekursorką lotnictwa wojskowego w Polsce** ● Jako jedna z pierwszych kobiet latała samolotami Wojska Polskiego, skakała też na spadochronie ● **Była jedyną kobietą wśród Polaków zabitych przez Sowietów w Katyniu w 1940 r.**

trzykropek

„Zaczęło się! Zaczęły się powroty!” – takie radosne informacje w pierwszych dniach kwietnia 1940 roku rozchodziły się po obozie z prędkością światła. Od 3 kwietnia codziennie Sowieci zabierali około trzystu jeńców i wywozili ich poza Kozielsk. Przeważało zdanie, że polscy oficerowie po wielu miesiącach wracają do kraju. A choć zwykle nie ufano politrukom i funkcjonariuszom, to tym razem chętnie przysłuchiwano się ich zapewnieniom, że wywożeni jeńcy będą przekazywani Niemcom. Czasem nawet wymieniano Brześć jako miejsce, gdzie Niemcy mieli odbierać Polaków.

Jak wyglądał porządek wywózek? Jakiego klucza używali Sowieci, gdy codziennie wyczytywali konkretne nazwiska? Tego nie wiadomo. Jeńcy próbowali zrozumieć ewentualną zasadę, analizowali, kto wyjechał, na jaką literę zaczynało się jego nazwisko, skąd pochodził, jaki miał stopień. Próbowali dzięki temu przewidzieć, kto będzie następny. Znaleźć i zrozumieć logikę doboru kolejnego transportu. Ale to na nic, bo każdy był zupełnie inny, więc próby znalezienia w tym jakiejś reguły mijały się z celem. Plotkowano nawet, że zatwierdzać listy wywozowe miała Moskwa. Ale czy to prawda?

Janina obserwowała to, co się działo, z mieszaniną radości, nadziei i lęku. Dobrze, że ich gehenna się kończy. Ale co dalej? Gdzie ich wiozą? I... kiedy w końcu przyjdzie kolej na nią?

Gdy rano wyczytywano nazwiska kolejnych szczęśliwców, którzy mieli opuścić Kozielsk, ci pakowali się szybko. Brali worek z nędznym dobytkiem czy starą walizkę i szli na wskazane miejsce. Odprowadzali ich towarzysze niedoli, przyjaciele, z którymi zdążyli się już zżyć i których zdążyli dobrze poznać.

– Do zobaczenia, gdzieś tam... Spotkamy się, jak się to wszystko skończy. – Rzucali się w sobie ramiona albo też po męsku ściskali kościste, wymizerowane dłonie.

To, co można było zauważyć, to ich dokumenty przewożone przez sowiecką eskortę: większość teczek osobowych miała kolor czerwony, a czasem teczka była biała. Co to oznaczało? Czy w ogóle coś oznaczało? Tego nie wiedział nikt. Na pewno jednak jechały w nieznane – wraz z jeńcem.

To, co również dało się zauważyć i co jednak nie napawało zbytnim optymizmem, to zmiana w sposobie bycia i zachowaniu sowieckich strażników. Ci w Kozielsku rzadko kiedy byli agresywni, a momentami wręcz wydawali się dobroduszni. Nowi, pilnujący wywózki, najwyraźniej wyłącznie funkcjonariusze NKWD, mieli wykrzywione złością twarze i nie przebierali w słowach, gdy rozkazywali Polakom ustawiać się w szeregu czy maszerować w kierunku bramy. Członkowie nowej eskorty brutalnie przystępowali do rewizji osobistej jeńców: odbierali wszelkie ostre przedmioty, nie mówiąc o wartościowych, które po prostu kradli. Następnie pędzili Polaków w kierunku bramy obozowej. Z daleka było widać, że stoją tam podstawione ciężarówki. Jeńcy wchodzili do nich, kilkudziesięciu do jednej. Wtedy auta odjeżdżały.

7 kwietnia na porannym apelu strażnicy wyczytali:

– Jan Leon Ziółkowski, wystąp.

Ksiądz drgnął i zrobił krok do przodu. Choć zwykle na apelu i tak było cicho, teraz zapadła cisza tak głucha, że niemal słychać było bicie setek serc. Zabierają księdza, ich księdza... Oby dobrze trafił i był bezpieczny.

Janina, słysząc, że ksiądz Jan opuszcza obóz, starała się opanować. Kozielsk bez księdza wydał jej się miejscem strasznym, całkowicie bezdusznym i do głębi złym. To właśnie on, ksiądz Jan, nadawał temu miejscu charakter nieco bardziej ludzki, a może... nadprzyrodzony.

– Nie martw się i nie bój. Bóg nad nami czuwa – mówił, pakując się naprędce.

Miał tylko garstkę swoich rzeczy: modlitewnik, książkę O naśladowaniu Chrystusa, z którą nie chciał się rozstawać, różaniec – pamiątkę pobytu w Ziemi Świętej. Wszystko inne – paramenty liturgiczne – odebrano mu w czasie rewizji.

Na koniec pobłogosławił tych, którzy zostali. Do Janiny powiedział tylko:

– Zostań w spokoju i żebyśmy się niedługo znów zobaczyli. Dbaj o Władzia. – Uśmiechnął się delikatnie.

Musiał iść. Pilnujący go strażnik mocno popędzał.

Niecały tydzień później się okazało, że prośba księdza Jana o zaopiekowanie się małym Władziem była niemal prorocza. Do wywiezienia z obozu został bowiem skierowany jego ojciec, pan Władysław. Sam...

– Jak to sam?! – Janina na wieść o tym zrobiła się niemal purpurowa. – Jak mogli rozdzielić dziecko i ojca?! Może ktoś coś pomylił? – Próbowała jeszcze znaleźć w tej sytuacji odrobinę logiki. Na próżno.

– Nie, ojca już zabrali. Władzio został sam. Płacze...

W tym momencie Janina przypomniała sobie sytuację sprzed tygodni: ojca zaszczepili, dziecka nie. Ksiądz Jan się wówczas zastanawiał, czy Władzio, nazywający się tak jak ojciec, był w ogóle wliczony w ogólną liczbę jeńców. Był dzieckiem, małym chłopcem. Wystarczyło nie wpisać go do dokumentów, by... nigdy w obozie nie istniał.

– Idę do niego – powiedziała Janina głucho. – Trzeba go pocieszyć...

Od tego czasu lotniczka i chłopiec stali się niemal nierozłączni.

Dzień później zresztą Janina wraz z Władziem próbowała dostać się do kolejnego transportu. Sądziła, że w ten sposób dziecko szybciej dołączy do ojca. I ona się w końcu z tego miejsca wyratuje. Jednak radzieccy strażnicy byli nieubłagani. Usłyszała krótkie: „Niet, nielzia!”, i napotkała lodowaty wzrok pilnującego. Dalsza dyskusja nie miała sensu.

Swoje nazwisko wywoływane do transportu usłyszała 20 kwietnia. Z jednej strony ulga. Transporty w tym czasie były już sporo mniejsze – jednorazowo wyjeżdżało z Kozielska około pięćdziesięciu jeńców – więc wszystkim zależało, by w końcu obóz opuścić. Z drugiej strony bała się o Władzia, bo jego nazwisko na apelu nie padło. Ma tu zostać? Sam?

– A malczik? – specjalnie zapytała po rosyjsku, wyraźnie, jednego ze strażników. – Szto z nim?

Strażnik spojrzał na kobietę i stojące niedaleko dziecko obojętnie. Inny zajrzał w papiery. Zapytał o imię i nazwisko chłopca. Szukał na zapisanych drobną cyrylicą stronach, nie znalazł. Wzruszył ramionami. Coś chwilę analizował...

– Zabierajcie rzeczy, jedziecie razem – stwierdził w końcu.

Janina się uspokoiła. Władzio również.

Spakowali to, co mieli. Niedużo tego było, bo większość rzeczy, które Janina przywiozła ze sobą, albo dawno zabrali czy raczej ukradli jej Sowieci w czasie licznych rewizji, albo musiała „spieniężyć” za ruble, by dokupić cokolwiek do jedzenia w sklepiku. Wszystko, co mieli ona sama i Władzio, włożyła do swojego plecaka, a jeszcze zostało miejsce. Dopakowała tam przydział jedzenia na drogę: osiemset gramów chleba, nieco cukru i trzy śledzie. Jedzenie dostała zresztą tylko ona – chłopiec nie był w ewidencji, więc najwyraźniej mu się nie należało. Trudno, podzieli się z dzieckiem. Ale zaskoczyło ją mocno to, że ryby były zawinięte w nowiutki szary papier. Przez wiele miesięcy zdobycie kawałka papieru na napisanie listu, skręcenie papierosa, nie mówiąc już o sprawach higienicznych, graniczyło z cudem. A tutaj? Takie bogactwo czy raczej marnotrawstwo. Sowiecka „logika”.

Była już noc, gdy grupa wywożonych więźniów musiała przejść do obozowej bramy. Strażnicy pilnowali każdego ich kroku, chociaż Polacy byli zupełnie bezbronni. Starali się iść mocnym, żołnierskim krokiem, by nie dawać wrogowi satysfakcji. A na zewnątrz? Poczucie wolności, na które tak czekali wcześniej?

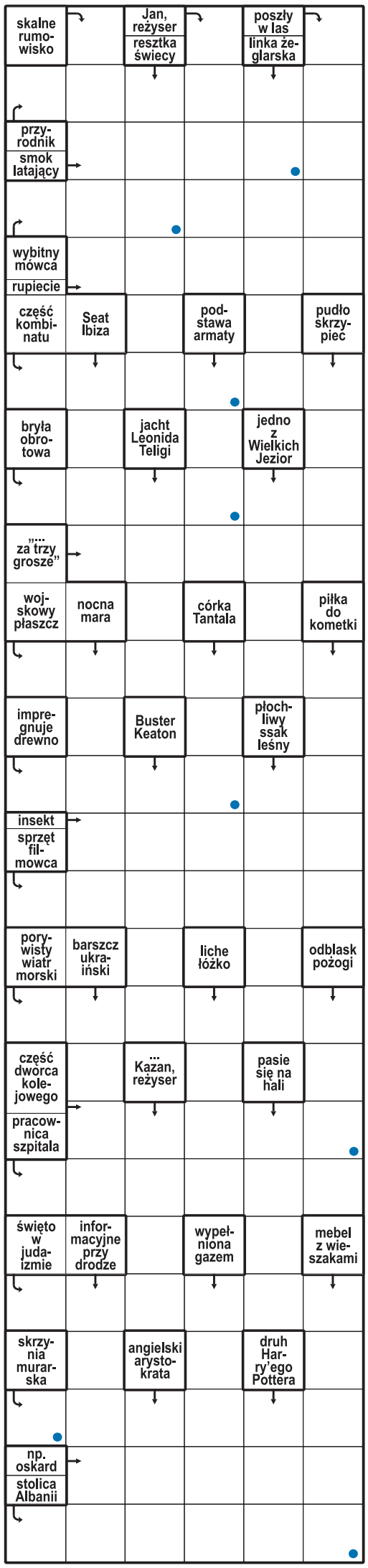
Podstawiona ciężarówka przewiozła ich niezbyt daleko, na jakąś bocznicę kolejową. Tam czekał pociąg z wagonami więziennymi, oświetlany tylko latarkami strażników. Wagony wyglądały posępnie: nie miały okien, lecz kilka maleńkich otworów pod sufitem. Wpychali ich do jednego przedziału po dziesięć–dwanaście osób. Jeńcy siadali więc gęsto, niemal jeden na drugim. Władzio zajął miejsce na podniesionej półce na bagaż – był nieduży i tak było mu wygodniej. Jakiś drobny, dorosły już jeniec zrobił to samo – po drugiej stronie przedziału. Dzięki temu, że byli wysoko, mogli wyglądać na zewnątrz przez otwór w suficie.

Agata Puścikowska „Lotniczka. Opowieść o Janinie Lewandowskiej”, wyd. Znak, Kraków 2026, cena 59,99 zł

eprasa.pl ad5592a292

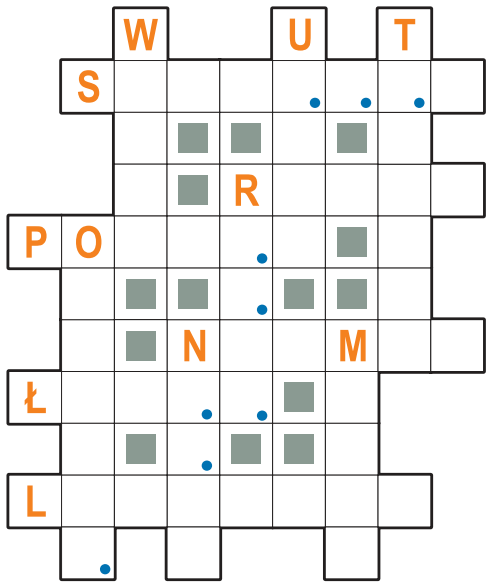
▶ KRZYŻÓWKI

Krzyżówka panoramiczna



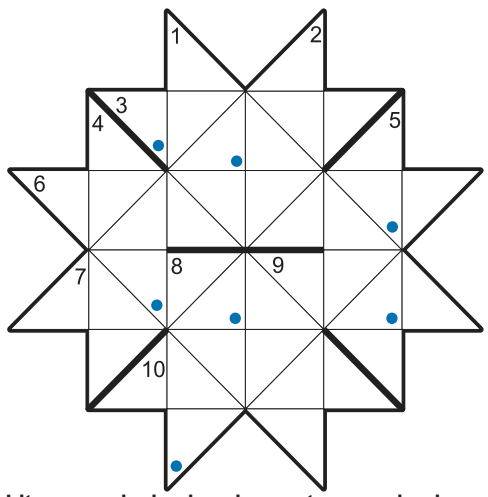
Litery z oznaczonych pól, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

Alfabetka



Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
W kolejności przypadkowej:
- np. Tomasz Fornal lub Bartosz Kurek
- powiązania, relacje między ludźmi, państwami
- sąsiadka Czeszki i Polki
- roślina uprawiana na paszę i nawóz zielony
- Alan Alexander..., twórca Kubusia Puchatka
- osoba unikająca towarzystwa, samotnik
- polski deser o konsystencji pośredniej między budyniem a ciastem
- miasto z fabryką broni „Łucznik”
- rozległy ze szczytu góry lub wieży
- część narzędzia służąca chwytania
- do szkoły miał pod górkę
- przełożony żydowskiej gminy wyznaniowej
- warstwa lub ławica kopaliny użytecznej

Krzyżówka mozaikowa

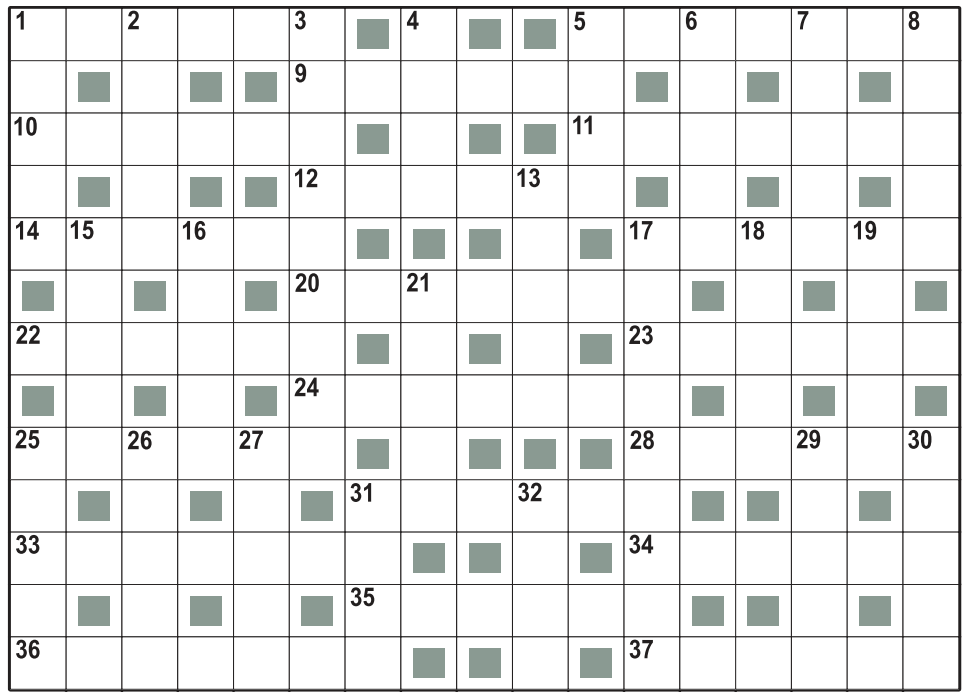


Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
Poziomo:
3) zagłębienie na szczycie wulkanu,
6) ogoniasty płaz o wydłużonym ciele,
7) środki znieczulające, np. ketamina i tiopental,
10) zapach przyjemny dla nosa.
Pionowo:
1) Floriańska w Krakowie, Brandenburska w Berlinie
2) najprostszy węglowodór, lżejszy od powietrza,
4) predyspozycje w jakimś kierunku,
5) wyniosłość krtaniowa zwana jabłkiem Adama,
8) gruba zasłona okienna, kotara,
9) główna myśl, wątek utworu.

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: małżonka; **alfabetka:** karabinek; **krzyżówka bez czterech liter:** łódź; **krzyżówka mozaikowa:** karetka; **logogryf:** Marcin Wójcik; **krzyżówka tautogramowa:** fanfara; **krzyżówka ze strzałkami:** „Szpieg w masce”.

Krzyżówka bez czterech liter



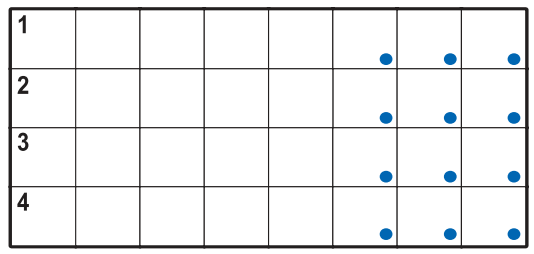
W diagramie występuje 28 różnych liter polskiego alfabetu. Z brakujących należy ułożyć rozwiązanie: 4-literowy rzeczownik.

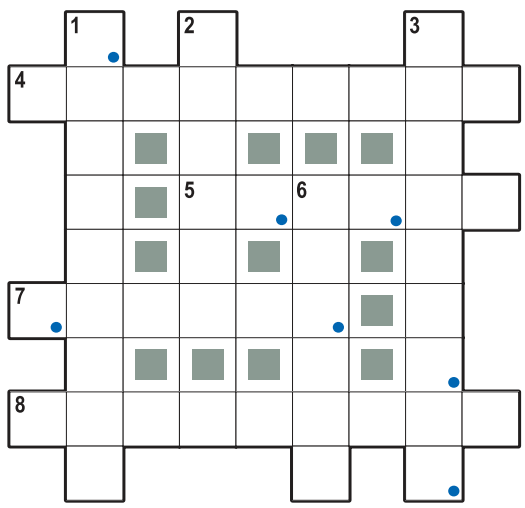
Poziomo:
1) okrawek tkaniny,
5) harmonijka ustna,
9) szelma, huncwot,
10) islamski anioł śmierci,
11) dziecka w wanience,
12) tajniki sztuki,
14) miano, określenie,
17) w parze z pasywami,
20) miś z dobranocki,
22) dawny żniwiarz,
23) wachmistrz Kmicica,
24) Cosel lub Marica,
25) ażurowa zasłona,
28) „... 44”,, film wojenny,
31) plamki na tkaninie,
33) odmiana skrzypiec,
34) starorzymska szata,
35) dobry wojak z powieści,
36) model budynku,
37) owacja dla artysty.

Pionowo:
1) dawna miara długości,
2) wąskie spodnie,
3) wiewiórka latająca,
4) doświadczony człowiek,
5) obraca się w zegarku,
6) pawie oczko w akwarium,
7) miasto w Lotaryngii,
8) imię Santor, piosenkarki,
13) makaron do rosołu,
15) kropki na twarzy,
16) alkaloid w herbacie,
17) wstążka zastępująca krawat,
18) gorące źródło, cieplica,
19) wolny etat,
21) drogowe lub interpunkcyjne,
25) los, przeznaczenie,
26) czarny lub zielony,
27) jezioro w pobliżu Morąga,
29) broń drzewcowa,
30) wiosną na polu,
31) lewy dopływ Dunaju,
32) pokryty korą.

Logogryf

Litery w polach z kropką czytane rzędami utworzą rozwiązanie – imię i nazwisko artysty kabaretowego.
1) imię byłego premiera polskiego rządu,
2) miasto z Wałami Chrobrego,
3) staropolskie imię męskie,
4) niewielka wiązanka kwiatów.





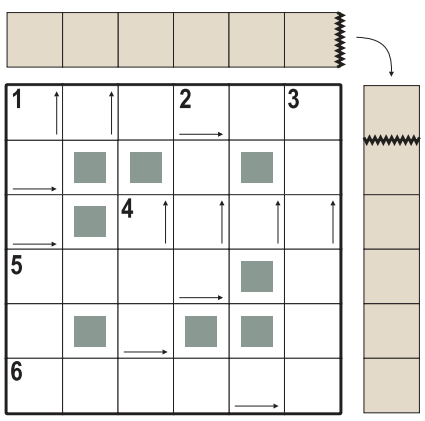
Krzyżówka tautogramowa

Wszystkie odgadywane wyrazy mają taką samą pierwszą literę. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
Poziomo:
4) osłona przed bałwanami,
5) smok z mitologii germańskiej,
7) bogactwo mieniących się barw,
8) domena Sokratesa.

Pionowo:
1) kaprysy, grymasy,
2) niemetal o symbolu P,
3) leczy zaburzenia mowy,
6) wazon na kwiaty.

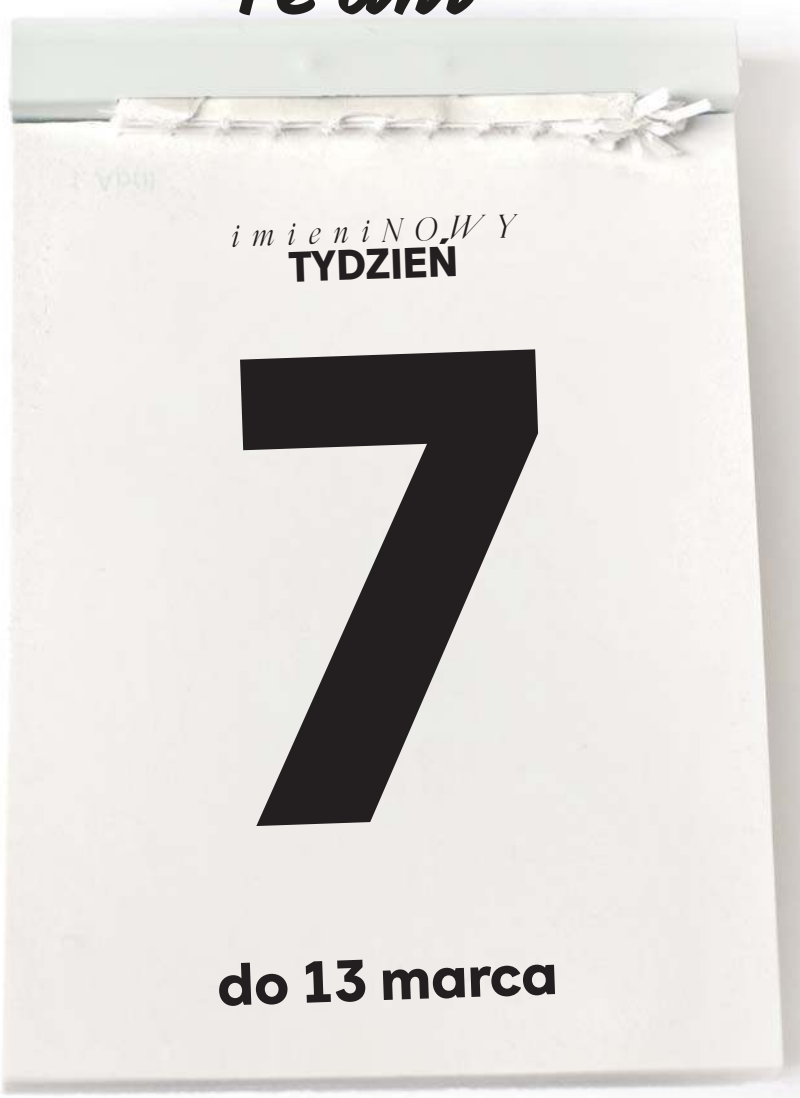
Krzyżówka ze strzałkami

Litery w polach ze strzałką, przeniesione do kolorowych kratek, utworzą rozwiązanie – tytuł filmu.
Poziomo:
1) hebrajskie imię Pawła z Tarsu,
4) skupisko melaniny na skórze,
5) nieformalne określenie całej jury dolnej,
6) niebieski kwiat wśród zbóż, modrak.
Pionowo:
1) tłuszcz spożywczy z sadła lub słoniny,
2) adnotacja w księdze wieczystej,
3) obóz pracy przymusowej w ZSRR,
4) ręczne narzędzie budowlane.



eprasa.pl ad5592a292

Te dni



IMIENINY OBCHODZĄ
7 MARCA: Bazyli, Dorian, Doriana, Felicyta, German, Izaura, Jan, Kajetan, Paula, Paweł, Tomasz **8 MARCA:** Beata, Filemon, Jan, Julian, Miłochna, Miłogost, Stefan, Taida, Wincenty **9 MARCA:** Apollo, Dalila, Dominik, Franciszka, Katarzyna, Mścisław, Mścisława, Prudencjusz **10 MARCA:** Aleksander, Bożysław, Cyprian, Gaja, Gajus, Makary, Marcel, Marceli, Piotr **11 MARCA:** Balbina, Benedykt, Drogosława, Edwin, Kandyd, Konstanty, Konstantyn, Ludosław, Prokop, Trofim **12 MARCA:** Alojzy, Bernard, Grzegorz, Józefina, Justyna, Piotr, Sybilla, Wasyl, Wiola **13 MARCA:** Bożena, Ernest, Grzegorz, Kasjan, Krystyna, Marek, Mirabela, Patrycja, Roderyk, Rodryg, Zachariasz

WIDZOWIE KOCHALI JEJ MARIĘ Z SERIALU „NA WSPÓLNEJ"
Bożena Dykiel urodziła się 26 sierpnia 1948 r. w Grabowie. Polska aktorka teatralna i filmowa. Rozpoznawalność przyniosły jej role Kasi w „Weselu" (1973), Mady Müller w filmie „Ziemia obiecana" (1975) oraz Mieczysławy „Miećki" Aniołowej w serialu „Alternatywy 4" (1986). W latach 2003-2025 grała Marię Ziębę, jedną z głównych bohaterek w telenoweli TVN „Na Wspólnej". W 2005 r. prowadziła program kulinarny Polsatu „Z Bożeną Dykiel na ostrzu noża". Wiosną 2009 uczestniczyła w piątej edycji programu rozrywkowego Polsatu „Jak oni śpiewają". Była członkinią Stowarzyszenia Filmowców Polskich. W 2025 odsłoniła swoją gwiazdę w Łódzkiej Alei Gwiazd. Zmarła 12 lutego 2026 r. Pochowana została na Cmentarzu Wojskowym na Powązkach w Warszawie.

CZAS NA SERIALE

PIERWSZA MIŁOŚĆ
Emilka od pewnego czasu skarży się na złe samopoczucie. Do tego ochłodzenie relacji z Fryderykiem staje się przyczyną plotek w fabryce. Tymczasem Bartek zostaje znienacka wciągnięty w wir niebezpiecznych wydarzeń. Podjudzani przez Krasnego więźniowie wszczynają bunt, a na zakładniczkę biorą... Ilonę. Emilka, coraz bardziej zaniepokojona swoim stanem, prosi Martę o pomoc i... test ciążowy. Rozmowa ujawnia jej największy lęk – ciąża może być skutkiem gwałtu Mateusza.

BARWY SZCZĘŚCIA
Sukces artykułu Modrzyckiego o Rawiczach doprowadza do szału Kornela, który natychmiast wyrzuca dziennikarza z pracy. Chłopak zdobywa dowód, że właściciel gazety przyjął łapówkę od Cezarego i zaczyna go szantażować. Kolejna wyprawa Kasi, Mariusza i Ksawerego na grzyby o mało nie kończy się tragedią. Hubert przeżywa szok, gdy odkrywa, że Iwona wystawiła na sprzedaż swoje udziały w domu. Pyrka natychmiast zwraca się o pomoc do Natalii, ta jednak nie ma dla niego dobrych wieści. Grad chce otrzymać jeden z obrazów namalowanych przez Lenę, by powiesić pamiątkę po córce w swojej celi.

M JAK MIŁOŚĆ
Kama stawia mężowi ultimatum: albo rzuci pracę w agencji, albo się rozstaną. Z kolei Aneta znów czuje ukłucie zazdrości, gdy zauważa, że Olek ukrywa przed nią swoje kontakty ze stażystką Klaudią. Tymczasem Kasia zaczyna nagle rodzić, a Mariusz nie może jej towarzyszyć. Matka Majki zjawia się na uczelni i prosi dziewczynę o pomoc, wyznając, że wpadła w długi. Koledzy od razu oferują jej wsparcie – na czele z Mateuszem. Dorota i Bartek postanawiają przyjąć Franka pod swój dach – jako rodzina zastępcza.

Notatki na ostatki

HUMOR z zeszytów

Aleksander Głowacki to panieńskie nazwisko Bolesława Prusa

Soplica staje się z wielkiego zabijaki malutkim robaczkiem

Przez uderzenia pędzlem malarz uzyskuje smutek na twarzy modelki

DO REDAKCJI: BARDZO JUŻ CZEKAM NA WIOSNĘ. UWIELBIAM PRACOWAĆ NA DZIAŁCE I BARDZO MI TEGO BRAKUJE. NAWET JEŚLI POTEM BOLĄ MNIE PLECY.

BYLE DO WIOSNY

mamy memy my

FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

Janusz Chabior

● W 2020 roku aktor wziął z Agatą Wątróbską ślub kościelny, mimo że jest zdeklarowanym ateistą. Ze względu na różnice w wierze, zawarli ślub jednostronny, w którym osoba wierząca zawiera sakrament, a niewierząca składa przysięgę bez formuły religijnej.

FOT. PIOTR SMOLIŃSKI

Artur Orzech

● Artur Orzech odkrył uroki rodzicielstwa stosunkowo późno, witając swoje pierwsze dziecko w wieku 59 lat. Zaledwie półtora roku później do rodziny dołączył drugi syn, urodzony tuż przed 61. urodzinami prezentera.

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 ad5592a292