Express BYDGOSKI

przy SOBOCIE

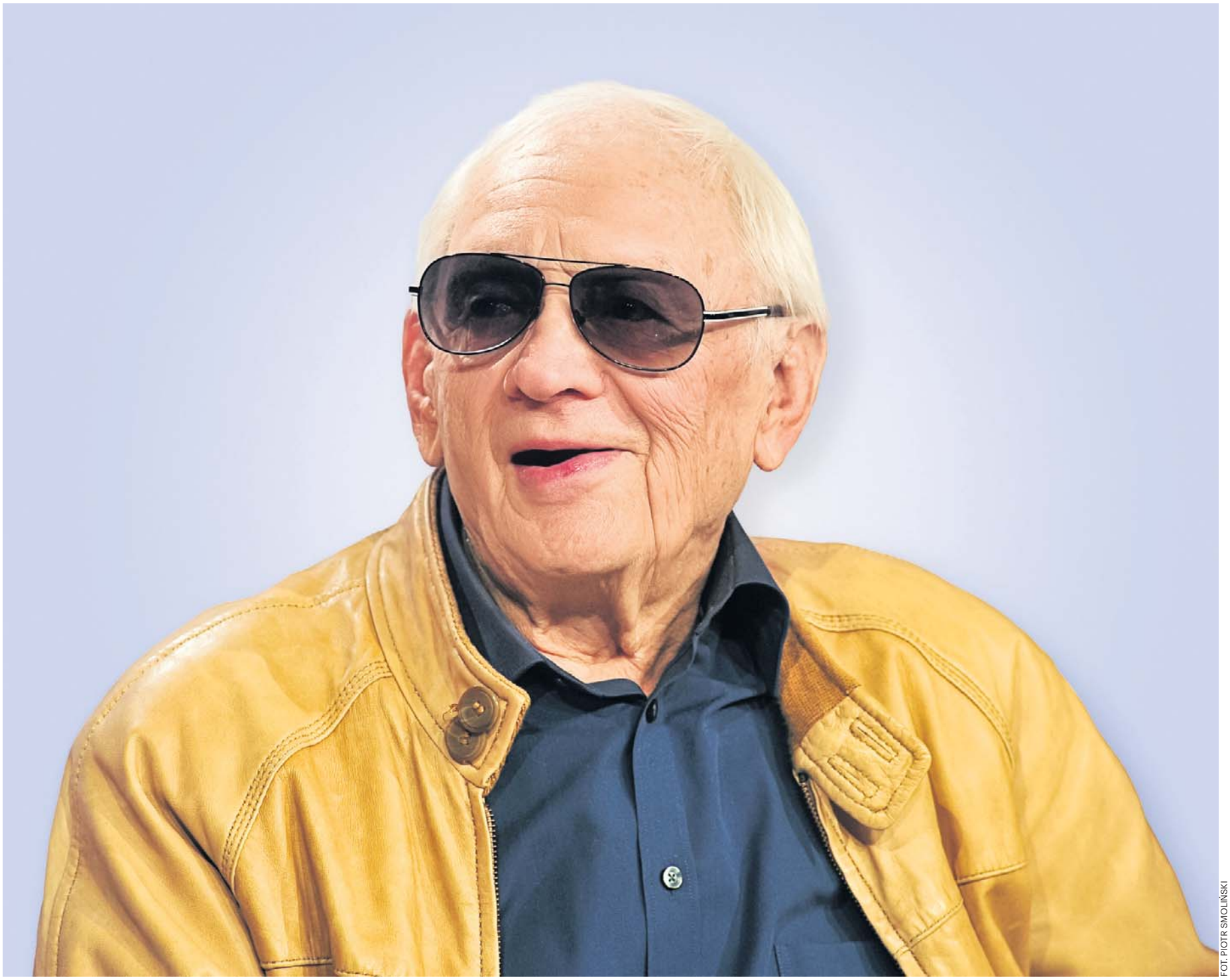
Sobota–niedziela, 8–9.08.2026
Nr 183 (11.371) • Rok XXXVII
Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)
Nr ISSN 1230-9192 • Nr indeksu 350680

www.expressbydgoski.pl

LUDZIE • STR. 4

Witold Pyrkosz był mistrzem anegdot

Autobiograficzna Książka „Podwójnie urodzony" powstała, gdy aktor miał już 82 lata i ugruntowaną renomę



FOT. PIOTR SMOLIŃSKI

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

ZDROWIE • STR. 8-9

HIV nadal pozostaje istotnym wyzwaniem zdrowia publicznego

PODRÓŻE • STR. 12-13

Szlakiem Architektury Drewnianej na południu Polski

ŚWIAT WOKÓŁ NAS • STR. 19

Skillcation – nowy trend, który łączy wakacje z nauką

Dołącz na facebook.com/express bydgoski

eprasa.pl af7885f9d0

▶ **NA SYGNALE**

997 Policja | 998 Straż Pożarna | 999 Pogotowie

112 numer alarmowy

Satysfakcja z pracy przesądzi o ich aktywności zawodowej

W Polsce tylko 14 procent pracujących osób powyżej 50. roku życia odczuwa satysfakcję z pracy – wynika z dziewiątej edycji badania SHARE. To może wpływać na ich dalszą aktywność zawodową. Badacze podkreślają bowiem, że w krajach, w których jest więcej osób niezadowolonych z pracy, wskaźniki zatrudnienia w starszych grupach wiekowych są niższe. To ważny sygnał dla polityków i firm, które przez zmiany demograficzne w kolejnych dekadach zmierzą się z coraz większymi problemami kadrowymi.Eksperci podkreślają, że satysfakcja z pracy jest kluczowym czynnikiem decydującym o kontynuowaniu zatrudnienia przez osoby 50+. Szczególnie dotyczy to osób, które nabywają już praw do emerytury. **newseria**

CHCĘ DŁUGO ŻYĆ W DOBRYM ZDROWIU. JEŻELI BĘDĘ ZAŚMIECAĆ SWOJE CIAŁO, TO ONO W PEWNYM MOMENCIE WYSTAWI MI RACHUNEK

Beata Tadla

▶ **NIEPORADNIK TATUSIA**

Pleplanie

Tato, a ty jesteś sławny? – zapytał Starszy. Zapytał tak, żeby cały sklep słyszał. A staruszek aż się zarumienił. Ale to nic, to wszystko nic. Bo zza płotu dzień wcześniej dało się słyszeć, jak opowiada domowe tajemnice. A co tam, tajemnice! Gdzie nie było wystarczająco kolorowo, to dokoloryzował. Prawdopodobnie teraz w oczach sąsiadów ojciec jego własny rodzony jest tajnym agentem, a matka seryjnym zabójcą. Albo na odwrót. I później się obraża, że na pytanie: „Tato, a ile ty właściwie zarabiasz?", właściwa odpowiedź zawsze brzmi: „Pomidor".
Bo ostrzeżony przez rodziców, że nie rozpowiada się na prawo i lewo, kiedy rodzina na urlop jedzie, zrobił to: na stacji benzynowej, w jednym sklepie, w drugim sklepie, na wycieczce rowerowej, na boisku, na placu zabaw i każdemu sąsiadowi mijanemu po drodze też. Również temu, który ewidentnie sąsiadem nie był.
– Bo spadł mi łańcuch od roweru i zapytałem go, czy mógłby mi go założyć. I tak go zagadywałem, z grzeczności – tłumaczył potem.
– A mówiłem ci, że jak cię obcy zaczepiają, to masz wiać?
– No, mówiłeś. Ale to ja zaczepiałem – odparł rezolutnie.
W efekcie na czas wyjazdu rodziców do domu wprowadza się wujek, co to ma nową ciocię i zjechał właśnie z daleka do rodziny... Więc on zaoszczędzi na hotelu, a rodzice na ochronie. Co najwyżej sąsiedzi mogą się skarżyć.
Czym spieszę wytłumaczyć czytelnikom, dlaczego przez najbliższe tygodnie o przygodach Starszego i Młodszego nie dowiedzą się nic. Bo teraz to się zaczynają przygody!
Tato

▶ **NA ZAKUPY**

W sierpniu letni wypoczynek przeplata się z przygotowaniami do roku szkolnego i powrotem do codziennych obowiązków. Co przygotowały sieci?

Biedronka

Sprzęty kuchenne

W Biedronce znajdziemy praktyczne sprzęty i akcesoria do kuchni. M.in.: gofrownica Hoffen, moc 1200 W, nieprzywierająca powłoka, antypoślizgowe nóżki, do wyboru: z płytkami w kształcie serduszek, donutów lub bąbelków, w cenie 59,90 zł/szt., pojemniki na żywność Smukee, do wyboru zestawy: 2 pojemniki o poj. 2 l, 3 pojemniki o poj. 1 l lub 1,25 l, 4 pojemniki o poj. 750 ml lub 5 pojemników o poj. 500 ml, w cenie 8,99 zł/zest., pojemniki do organizacji lodówki Smukee: prostokątne z uchwytami – pojedynczy lub zestaw 2 szt., z przegródkami lub bez, na jajka z pokrywką, okrągły – taca obrotowa, w cenie 9,99 zł/szt. lub zest., naczynia i akcesoria kuchenne, różne rodzaje i kolory, do wyboru: ociekacz na zlew, durszlak składany lub rozsuwany, durszlak składany i lejek, otwieracz i chwytak do słoików, miska składana, 3 lejki, w cenie 12,99 zł/szt. lub zest.

Lidl

Obuwie sportowe i odzież

Lidl proponuje odzież i obuwie sportowe. W ofercie m.in.: buty funkcyjne damskie lub męskie Crivit, rozmiary damskie: 37–41, rozmiary męskie: 41–46, wyjmowana, wygodna wkładka z pianki memory, lekka podeszwa EVA ze wstawkami TPR, w cenie 48,99 zł/para., koszulka funkcyjna damska Crivit, rozmiary: S–L, 2 kolory, szybkoschnąca, w cenie 15,99 zł, szorty funkcyjne damskie Crivit, rozmiary: S–L, 2 kolory, odprowadzające wilgoć, optymalne dopasowanie dzięki zawartości elastanu LYCRA, kieszeń boczna, wstawki z siateczki dla lepszej cyrkulacji powietrza, w cenie 19,99 zł, koszulka funkcyjna męska Crivit, rozmiary: M–XL, 2 wzory, szybkoschnąca, odprowadzająca wilgoć, w cenie 15,99 zł i szorty funkcyjne męskie Crivit, rozmiary: S–XL, 2 wzory, kieszenie boczne, w cenie 19,99 zł. Oferta dostępna od 10.08.

Aldi

Ręczniki i dywaniki

W Aldi upolujemy akcesoria domowe, takie jak: ręczniki łazienkowe Novitesse, 100% bawełna, w zestawie ręczniki o wymiarach: 30 × 50 cm (2 szt.), 50 × 100 cm (2 szt.) lub 70 × 140 cm (2 szt.), różne kolory, w cenie 49,99 zł/zest., dywanik łazienkowy Novitesse, 100% poliester, do wyboru: 60 × 100 cm (1 szt.) lub 50 × 70 cm (2 szt.), różne kolory, w cenie 34,99 zł/szt. lub zest., ręczniki kuchenne Crofton, 3 szt., 100% bawełna, wymiary: 50 × 70 cm, różne rodzaje w cenie 5,99 zł/szt., dywan w kształcie łezki Home Creation, 100% poliester z powłoką antypoślizgową, miękki i przyjemny w dotyku, wymiary: 80 × 140 cm, różne kolory, w cenie 49,99 zł/szt., półka na buty Home Creation, lakierowana stal ocynkowana, wymiary: 49,9 × 18,5 × 65 cm, maks. obciążenie: ok. 5 kg, dwa rodzaje, w cenie 19,99 zł/szt. Oferta dostępna od 11.08.

Netto

To się przyda w szkole

W Netto skompletujemy wyprawkę szkolną, znajdziemy m.in.: worko-plecak Beniamin: Black & White lub Flower, w cenie 29,99 zł/szt., piórnik saszetka z klapką Herlitz, różne kolory, w cenie 29,99 zł/szt., kołonotes w kratkę zamykany na gumkę Black & White, format A6, 96 kartek, różne rodzaje, w cenie 7,99 zł/szt., zeszyt w kratkę Havford, 32 kartki, różne rodzaje, w cenie 7,99 zł/szt., blok kolorowy A4, techniczny lub 20 kartek rysunkowych, różne rodzaje, w cenie 3,99 zł/szt., blok rysunkowy A4, 50 kartek, różne rodzaje, w cenie 6,99 zł/szt.

Carrefour

Produkty spożywcze

Carrefour przygotował promocje na produkty spożywcze. Wśród nich: ser mascarpone Galbani, 230–250 g, naturalny lub waniliowy, drugi produkt 30% taniej, ser camembert lub brie Président, 120–125 g, różne rodzaje, drugi produkt 30% taniej, ser feta Apetina, 200 g, różne rodzaje, w cenie 7,99 zł/szt., mleko Wiejskie, zaw. tł. 2%, 3,2% lub 4%, drugi produkt 50% taniej, jogurt naturalny, jogurt naturalny Skyr, 150–330 g, różne rodzaje, drugi produkt 50% taniej, a także deser Ptasie Mleczko waniliowy, 105 g, w cenie 3,99 zł/szt.

▶ **ZDJĘCIE TYGODNIA** DOROCZNY FESTIWAL GARMA W GULKULI W AUSTRALII

FOT. PAP/EPA

eprasa.pl af7885f9d0

▶ LUDZIE

Chciał być malarzem, potem trafił do seminarium. W końcu odnalazł się na scenie. Niewiele brakowało, a zrezygnowałby jednak z aktorstwa. **Dzisiaj jest jedną z największych gwiazd polskiego kina**

PORTRET

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

Przez dwie dekady wydawali się wzorowymi małżonkami. Jeszcze jesienią zeszłego roku pokazywali się publicznie razem. Dlatego, kiedy w czerwcu ogłosili rozstanie, wszyscy byli w szoku.

Za sprawą „Niani" pokochały go wszystkie Polki. On jednak na tym nie poprzestał. Rola profesora Religi w „Bogach" sprawiła, że krytycy padli przed nim na kolana. Swój wyjątkowy talent i znakomity warsztat potwierdził potem w „Zimnej wojnie"

Najwyższy w klasie

1. Gdy dziś przypadkiem na plan filmowy zapląta się jakiś kot, aktor mówi: „Przepraszam, idę odpocząć, dubler przyszedł". W dzieciństwie jednak nie było mu do śmiechu, kiedy złośliwi koledzy w przedszkolu czy podstawówce wołali za nim „kici, kici". Z czasem oczywiście nabrał dystansu i przyzwyczaił się, że jego nazwisko skłania ludzi do nie zawsze dlań przyjemnych żartów.

Wychowywał się w dużej rodzinie: ma brata i dwie siostry. Spośród nich to on może pochwalić się największym wzrostem. Jako dziecko było to dla niego sporym problemem. Rósł aż 12 cm na rok, co sprawiło, że nabawił się skoliozy i krzywicy. Kiedy zdarzyło mu się zasłabnąć na lekcji, tata postanowił się nim zająć. Ponieważ uczył wuefu w liceum, zlecił mu serię ćwiczeń korekcyjnych, które wyrównały sylwetkę jego synowi.

Marsz wilkołaków

2. Ponieważ w czasach jego młodości w Legnicy, gdzie mieszkał z rodzicami i rodzeństwem, stacjonowały wojska radzieckie, lubił z kolegami zakradać się na zakazane tereny. Kiedy indziej bawił się na podwórku przed blokiem w policjantów i złodziei. Choć wydawałoby się, że wzrost sprawi, że będzie świetnym koszykarzem, tak naprawdę sport w ogóle go nie pociągał. „Byłem tylko dobry w faulowaniu" – śmieje się dzisiaj.

Jak wszystkie dzieciaki tamtego czasu chętnie spędzał czas przed telewizorem, oglądając seriale o przygodach kapitana Klossa czy czterech pancernych. Kiedy wybrał się do kina na „Akademię pana Kleksa", tak przeraził go słynny marsz wilkołaków, że nie mógł w nocy spać. Potem jego idolami byli bohaterowie kina akcji – najpierw Bruce Lee za sprawą „Wejścia smoka", a potem Sylvester Stallone i Arnold Schwarzenegger.

W damskim przebraniu

3. W podstawówce nie uczył się wyjątkowo pilnie. Najbardziej lubił rysować i chciał zdawać do liceum plastycznego daleko od domu. Rodzicom nie spodobał się ten pomysł i pod ich wpływem trafił do szkoły przy seminarium duchownym. Zamieszkał w klasztornym internacie i musiał przestrzegać panujących w nim surowych zasad. Wytrzymał tam tylko pół roku i w końcu przeniósł się do świeckiego liceum.

Tam odkrył w sobie miłość do aktorstwa. Kiedy jego klasa miała wystawić jedną z komedii Aleksandra Fredry, uczniowie wpadli na pomysł, że dziewczyny zagrają mężczyzn, a chłopaki – kobiety. Przebrany w damską sukienkę i w pełnym makijażu poczuł się na szkolnej scenie jak ryba w wodzie. Trafił więc do legnickiego teatru, gdzie zaczął grywać trzecioplanowe role.

Wyjątkowy talent

4. Po maturze postanowił kształcić się na aktora. Gdy znalazł się pod Wawelem, mocno wkręcił się w studenckie życie. Dostrzeżono jednak jego naturalny talent i po zrobieniu dyplomu dostał etat w Teatrze Bagatela. Rozczarowany zarobkami łapał wszystkie możliwe fuchy. W końcu po pięciu latach zagrał Ryśka Riedla z Dżemu w filmie „Skazany na bluesa". To odmieniło jego los.

Przeprowadzka do Warszawy sprawiła, że upomniała się o niego telewizja. Za sprawą „Niani" pokochały go wszystkie Polki. On jednak na tym nie poprzestał. Rola profesora Religi w „Bogach" sprawiła, że krytycy padli przed nim na kolana. Swój wyjątkowy talent i znakomity warsztat potwierdził potem w „Zimnej wojnie". Gdy wydawało się, że ma szansę na światową karierę, pandemia przekreśliła jego marzenia.

Niespodziewane rozstanie

5. Będąc na studiach w Krakowie, poznał na Plantach Agnieszkę Olczyk. Drobna blondynka tak mu się spodobała, że z miejsca wypalił: „Cześć, jestem Tomek. Wyjdziesz za mnie?". „Dobrze, tylko nie dzisiaj" – odpowiedziała dziewczyna. I tak też się stało: w 2006 roku para pobrała się kościele św. Franciszka z Asyżu w Częstochowie. Potem na świat przyszła para dzieci: córka Blanka i syn Leon.

Przez dwadzieścia lat Kotowie trzymali się z dala od mediów. Mieszkali na obrzeżu Warszawy, on robił karierę aktora, a ona zajęła się psychoterapią. Córka pary poszła w ślady taty i zaczęła występować w serialach i filmach. Wszyscy byli więc zaskoczeni, kiedy w czerwcu tego roku małżonkowie opublikowali oświadczenie o rozwodzie. Para podkreśliła jednak, że pozostaje w przyjaźni i nadal wspólnie troszczy się o dzieci.

Maturę zdał za drugim razem, ale do krakowskiej PWST dostał się za pierwszym podejściem

B7/FOT. ANNA KACZMARZ/POLSKAPRESS

TOMASZ KOT

eprasa.pl af7885f9d0

▶ LUDZIE

Witold Pyrkosz nie żyje od blisko dekady, ale wciąż wspomina się jego niezwykły talent do anegdoty i barwne poczucie humoru. **Serialowy Balcerek** czy Lucjan prywatnie był prostym chłopakiem łobuzującym od małego

(PRZE)ŻYCIE

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

W

FOT. TOMASZ BOLT

Witold Pyrkosz był aktorem przez prawie całe swoje życie. Starszemu pokoleniu znany był z takich ról jak kapral Franek Wichura w „Czterech pancernych i psie", Jędruś Pyzdra w „Janosiku" czy Józef Balcerek w „Alternatywach 4"

Witold Pyrkosz zmarł w kwietniu 2017 roku, dożywszy pięknego wieku 90 lat. Przyczyną śmierci lubianego aktora był udar mózgu będący następstwem ciężkiego zapalenia płuc. Cóż, sprawy nie ułatwiał fakt, że aktor wielu kultowych polskich seriali był nałogowym palaczem, a i nie wylewał za kołnierz, o czym sam chętnie opowiadał i co opisał zresztą w autobiograficznej książce „Podwójnie urodzony" w 2009 roku.

Skąd akurat taki tytuł? Chodziło o przepisane daty urodzenia: tak naprawdę mały Witold urodził się w Wigilię (piękna data, jak u Adama Mickiewicza), ale jego babcia zaczęła martwić się, że przez to pójdzie wcześniej do wojska. Datę zmieniono więc o tydzień, na 1 stycznia roku następnego:

– Gdy byłem jeszcze niemowlęciem, matka wyjechała ze mną do Lwowa, do swojej matki, czyli mojej babki Bronisławy Kałahurskiej, która spytała: „Gdzie się urodził mój wnuk?". Mama odpowiedziała: „W Krasnymstawie". „Co to za wieś?! Gdzie ta wieś?!" – krzyknęła babka i oznajmiła: „Wykluczone, mój wnuk nie mógł się urodzić w jakimś Krasnymstawie, on się musiał urodzić we Lwowie". I tak zmieniono mi miejsce urodzenia. Ale została jeszcze ta niefortunna według babci Bronisławy data. Babka (...) stwierdziła: „Niedobrze, przez te kilka dni do wojska pójdzie wcześniej. Nie, lepiej, żeby urodził się we Lwowie 1 stycznia 1927 roku". I tak mam zapisane w papierach.

Cała książka pełna jest pysznych anegdot z barwnego życia Pyrkosza, który poszedł na aktorstwo chyba tylko dlatego, by imponować kobietom. Sam był niewysoki, niezbyt urodziwy, ale i tak nie narzekał na powodzenie, co było rzekomo zasługą właśnie aktorskiej profesji. Zresztą Pyrkoszowi nigdy nie przeszkadzały łatki aktorskie, których dorobił się przez dekady. Lubił, gdy przechodnie widzieli w nim Wichurę, Balcerka, Duńczyka czy Lucjana.

Książka „Podwójnie urodzony" powstała, gdy Witold Pyrkosz miał już 82 lata i ugruntowaną renomę uznanego aktora, także teatralnego. Mężczyzna nie krygował się więc w opisie dzieciństwa czy młodości. Na kartach wywiadu rzeki pełno jest imprez, alkoholu, wyrzucania rzeczy przez okno, nawet grania na scenie i prowadzenia auta pod wpływem (!). Dlatego też pewna historia z dzieciństwa Pyrkosza brzmiała dla niego zapewne dość niewinnie...

Okazuje się, że przyszłego Lucjana Mostowiaka uwiodła lubieżna służąca Nadia. Jeszcze we Lwowie stało się coś, co nazwalibyśmy dzisiaj „inną czynnością seksualną":

– Ona mnie uwiodła. Kiedyś, miałem najwyżej 12 lat, bawiłem się w pokoju, w którym Nadia prasowała. Siedziałem na podłodze, a ona stała. W pewnej chwili zadarła spódnicę i pokazała mi całą swoją kobiecość. Wzięła moją rękę, zaczęła gładzić swoje udo, a za chwilę zaciągnęła mnie na kanapę i... zgwałciła – oznajmił autorkom rozmawiającym z nim na potrzeby książki.

Pyrkosz nigdy o tym nikomu nie powiedział:

– Nie, mówię o tym po raz pierwszy teraz. Wtedy właściwie bałem się, że to Nadia powie mamie. Ale babka chyba jednak coś podejrzewała, bo tak nagle ją zwolniła.

Lubieżny incydent ze służącą nigdy nie był w rodzinie Pyrkoszów omawiany. Witold opisał go dopiero po siedemdziesięciu latach różnych innych przygód.

Agata Szymborska

Witold

P Y R K O S Z

eprasa.pl af7885f9d0

AUTOREKLAMA 0011561035

Podpowiadamy, nie oceniamy

TELEMAGAZYN

OD WIELKIEGO EKRANU
PO MAŁE PRZYJEMNOŚCI

telemagazyn.pl

eprasa.pl af7885f9d0

▶ KUCHNIA

Agnieszka Kowalska, przewodnicząca Stowarzyszenia Aktywne Kobiety Gnieździsk: – Szukałam inspiracji. Zależało mi na wykorzystaniu czegoś tradycyjnego, ale **w nowym wydaniu**

NA TALERZU

Poleca **Anna Gwóźdź,**
redaktorka
Lubi być blisko ludzi i pisać o ich życiu. Uwielbia zwierzęta. Ale kuchnia i jedzenie są jej pasją

FOT. PAWEŁ MAŁECKI

Na zdjęciu panie ze Stowarzyszenia Aktywne Kobiety Gnieździsk. Od lewej: szefowa Agnieszka Kowalska, Aneta Hajduk, Aneta Hajduk, Agnieszka Hajduk, Zdzisława Barańska, Anna Kowalska i Marzena Sadowska

Kaszanka na purée z selera i gruszki. Zwycięski smak z Gnieździsk

Kaszanka w chrupiącej panierce panko, podana na purée z selera i gruszki. Do tego marynowany owoc z cynamonem i goździkami oraz odrobina francuskiej musztardy. Tak powstał „Czarny koń w chrupiącej zbroi", danie, którym Aktywne Kobiety Gnieździsk z gminy Łopuszno wygrały w lipcu konkurs na najlepszą potrawę powiatu kieleckiego. Gotują, śpiewają, nagrywają teledyski (także z udziałem mężów) i pokazują, jak może wyglądać nowoczesne koło gospodyń wiejskich. Ich danie miało tak ciekawą nazwę, a panie tak zachwyciły dziennikarzy swoją energią, że udaliśmy się do ich siedziby z aparatem, kamerą i dyktafonem.

Zastaliśmy grono pięknych, zabawnych i inteligentnych pań – każda do stowarzyszenia wnosi swój oryginalny pierwiastek. A na stole, który przygotowano...

Pod złocistą panierką kryje się kaszanka. Nie jest jednak podana zwyczajnie. Najpierw zostaje otulona japońskim panko (japońską panierką do kupienia w większości marketów na dziale kuchni azjatyckiej), a później usmażona na głębokim tłuszczu. Na talerzu spoczywa na purée z selera i gruszki. Towarzyszy jej świeży owoc oraz gruszka marynowana w słodko-kwaśnej zalewie. Całość dopełnia musztarda francuska.

Jest chrupko, słodko, kwaśno i lekko pikantnie. Tradycyjny produkt, kojarzony z prostą wiejską kuchnią, otrzymał zupełnie nowe życie.

Pomysł na danie narodził się w głowie Agnieszki Kowalskiej, przewodniczącej Stowarzyszenia Aktywne Kobiety Gnieździsk. Chciała wykorzystać składnik znany w małych miejscowościach, ale podać go w nowoczesnej formie.

– Szukałam inspiracji. Zależało mi na wykorzystaniu czegoś tradycyjnego, ale w nowym wydaniu – opowiada.

Pierwsze próby odbywały się ze zwykłą bułką tartą. Ostatecznie zwyciężyło panko. Potrawę musiał jeszcze zaakceptować cały zespół.

– Było głosowanie, jak to w demokratycznym stowarzyszeniu – śmieje się Agnieszka Kowalska.

Dopiero później pojawiła się nazwa. Czarny koń miał być niepozornym uczestnikiem konkursu, ukrywanym pewniakiem. Nazwa okazała się prorocza. Jury nie wiedziało, czego się spodziewać, a po spróbowaniu dania, jak wspomina przewodnicząca, zaniemówiło.

Kaszanka już wcześniej pojawiła się w repertuarze pań z Gnieździsk. Jedną z ich specjalności są pierogi właśnie z takim farszem. Dawniej podobne dania kojarzono z biedną kuchnią, dziś wracają do łask jako smaczne, autentyczne i nieoczywiste.

Panie lepią też pierogi z kapustą i grzybami, mięsem, szpinakiem, a nawet marchewką. Przygotowują ciasta, pasztety, kiszonki i przetwory. Nawet zwykły kompot potrafią zamienić w kulinarne wydarzenie. Ten z lipcówek (jabłek), z dodatkiem mięty i odrobiny truskawek, smakuje jak wakacje zamknięte w szklance.

Stowarzyszenie w przyszłym roku będzie obchodziło dziesięciolecie. Powstało z potrzeby stworzenia w Gnieździskach miejsca łączącego działalność społeczną, kulturalną i rozrywkową. Panie nie odcinają się od tradycji, ale interpretują ją po swojemu. Są trochę jak koło gospodyń wiejskich, tylko bardziej współczesne i świadome własnego stylu.

Najbardziej aktywna grupa liczy około dwunastu kobiet. Większość pracuje zawodowo, jedna jest już na emeryturze. Po pracy bywają zmęczone, ale gdy tylko się spotkają, zaczynają się rozmowy, śmiechy i żarty.

Zależnie od okazji zakładają inne stroje, ale czarne buty na obcasach i czerwone kolczyki są obowiązkowe. Wszystkie są eleganckie, zadbane i pełne energii.

Aktywne Kobiety Gnieździsk nie tylko gotują. Stworzyły także zespół muzyczny. Śpiewają przeboje Anny Jantar, Alicji Majewskiej, Krzysztofa Krawczyka i Czerwonych Gitar. Nagrywają je w profesjonalnym studiu, a później przygotowują teledyski.

Potrafią ulepić setki pierogów, przygotować poczęstunek dla turystów i wystąpić na scenie. Mają poczucie humoru, dystans do siebie i mnóstwo poweru.

Aktywne Kobiety Gnieździsk pokazują, że tradycja nie musi stać w miejscu. Można ją odświeżyć, doprawić odwagą, podać z humorem i udekorować czerwonymi kolczykami. A ich kultowe przepisy znajdziecie na następnej stronie.

„Czarny koń w chrupiącej zbroi"

Aktywne Kobiety Gnieździsk z gminy Łopuszno wygrały w lipcu konkurs na najlepszą potrawę powiatu kieleckiego

Pod złocistą panierką kryje się kaszanka. Nie jest jednak podana zwyczajnie. Najpierw zostaje otulona japońskim panko (japońską panierką do kupienia w większości marketów na dziale kuchni azjatyckiej) a później usmażona na głębokim tłuszczu. Na talerzu spoczywa na purée z selera i gruszki. Towarzyszy jej świeży owoc oraz gruszka marynowana w słodko-kwaśnej zalewie. Całość dopełnia musztarda francuska.

eprasa.pl af7885f9d0

▶ **KUCHNIA**

● **Czarny koń w chrupiącej zbroi** ● Chleb wieloziarnisty ● **Smarowidło mięsne na chleb** ● Ciasto na kefirze
● Pasztet z mięsa i warzyw z rosołu ● **Drożdżówki serowo-jagodowe**

FOT. ARCHIWUM

Czarny koń w chrupiącej zbroi

● **Składniki: 400 gramów kaszanki obranej z jelita, 1 cebula, 1 jabłko, 4 łyżki oleju roślinnego (do farszu), 1 łyżka suszonego majeranku, ½ szklanki mąki pszennej (do panierowania), 2 jajka (roztrzepane, do panierowania), ¾ szklanki panierki panko, olej roślinny do głębokiego smażenia**
Cebulę oraz jabłko obierz i pokrój w drobną kostkę. Na patelni rozgrzej 4 łyżki oleju, zeszklij cebulę, po czym dodaj jabłko oraz majeranek. Dodaj rozdrobnioną kaszankę (bez jelita). Smaż całość przez krótką chwilę, dokładnie mieszając, aby składniki się połączyły, a następnie odstaw masę do całkowitego ostygnięcia. Z zimnej masy uformuj kulki o średnicy około 4 cm (uzyskasz 8 sztuk). Każdą kulkę panieruj kolejno: w mące, roztrzepanym jajku oraz w panierce panko. Smaż w mocno rozgrzanym, głębokim oleju przez około 1 minutę, aż panierka będzie złocista i chrupiąca.

FOT. ARCHIWUM

Chleb wieloziarnisty

● **Składniki: 300 g mąki pszennej, 100 g mąki żytniej, 100 g mąki orkiszowej, ½ szklanki otrębów pszennych, ¼ szklanki siemienia lnianego, ½ szklanki nasion słonecznika, ½ łyżki soli, ½ łyżki cukru, 50 g świeżych drożdży, 400 ml ciepłej wody.**
Wymieszaj wszystkie suche składniki. Drożdże rozprowadź w ciepłej wodzie i dodaj do suchych składników. Dokładnie wyrób ciasto i przełóż je do natłuszczonej keksówki. Piecz przez 1 godzinę w temperaturze 180°C. W połowie pieczenia zmniejsz temperaturę do 150°C.

FOT. ARCHIWUM

Smarowidło mięsne na chleb

● **Składniki: 1,2 kg łopatki wieprzowej, 800 g słoniny, 2 cebule, 3 ząbki czosnku, 2 łyżki majeranku, 1 łyżeczka cukru, sól i świeżo mielony pieprz do smaku.**
Łopatkę i słoninę zmiel w maszynce do mięsa. Cebulę obierz i pokrój w drobną kostkę, a czosnek przeciśnij przez praskę. Wszystkie składniki dokładnie wymieszaj, dopraw majerankiem, cukrem, solą i pieprzem. Gotową masę przełóż do naczynia żaroodpornego lub keksówki. Piecz w piekarniku nagrzanym do 140°C przez około 1,5 godziny, aż smarowidło będzie dobrze wypieczone i aromatyczne. Po upieczeniu pozostaw do ostygnięcia. Najlepiej smakuje schłodzone, podawane ze świeżym pieczywem i kiszonym ogórkiem.

FOT. ARCHIWUM

Ciasto na kefirze

● **Składniki: 1 jajko, szczypta soli, 1 szklanka kefiru, ½ szklanki oleju, 2½ szklanki mąki, 3 łyżeczki proszku do pieczenia. Kruszonka: 45 g mąki pszennej, 30 g cukru, 45 masła zimnego.**
Wszystkie składniki zagniatamy i wstawiamy do lodówki. Jajko utrzyj ze szczyptą soli. Dodaj kefir i olej, a następnie dokładnie wymieszaj. Mąkę połącz z proszkiem do pieczenia i stopniowo wsypuj do masy, mieszając do uzyskania gładkiego ciasta. Przelej ciasto do formy wyłożonej papierem do pieczenia lub wysmarowanej tłuszczem. Posyp obficie kruszonką. Piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C przez około 45 minut, do tzw. suchego patyczka. Po ostudzeniu można podawać z sezonowymi owocami i kruszonką lub oprószyć cukrem pudrem.

FOT. ARCHIWUM

Pasztet z mięsa i warzyw z rosołu

● **Składniki: 300 g mięsa z rosołu (najlepiej mieszanka mięsa drobiowego i wołowego), 300 g warzyw z rosołu, ½ cebuli, 2 ząbki czosnku, liście z 10 gałązek natki pietruszki, 20 ml oleju, 15 g bułki tartej + odrobina do oprószenia formy, 1 jajko, 1½ łyżeczki soli, ½ łyżeczki pieprzu, ½ łyżeczki słodkiej papryki, ¼ łyżeczki gałki muszkatołowej, 1–2 łyżeczki musztardy (opcjonalnie), masło do wysmarowania formy.**
Cebulę drobno posiekaj i podsmaż na oleju przez 3–4 minuty, aż się zeszkli. Pod koniec dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek oraz posiekaną natkę pietruszki i smaż jeszcze chwilę. Mięso i warzywa z rosołu zmiel w maszynce do mięsa lub dokładnie rozdrobnij w malakserze. Do masy dodaj podsmażoną cebulę z czosnkiem i natką, bułkę tartą, jajko, sól, pieprz, paprykę, gałkę muszkatołową oraz musztardę. Wszystko dokładnie wymieszaj, aż powstanie jednolita masa. Keksówkę (ok. 20 × 10 cm) wysmaruj masłem i oprósz bułką tartą. Przełóż masę do formy, wyrównaj powierzchnię i piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C przez około 1 godzinę i 15 minut. Upieczony pasztet pozostaw do całkowitego ostudzenia, a następnie pokrój w plastry. Najlepiej smakuje z pieczywem, ogórkiem kiszonym lub domowym chrzanem.

FOT. ARCHIWUM

Drożdżówki serowo-jagodowe

● **Składniki: Kruszonka: 30 g mąki pszennej, 20 g cukru, 30 g zimnego masła. Ciasto: 150 g ciepłego mleka, 20 g świeżych drożdży (lub 2 łyżeczki suchych), 45 g cukru, 350 g mąki pszennej, 50 g miękkiego masła, 2 łyżeczki otartej skórki z pomarańczy, 1 szczypta soli, 2 łyżeczki cukru waniliowego, 1 jajko. Masa serowa: 150 g twarogu tłustego, 80 g serka homogenizowanego waniliowego, 20 g cukru, ¼ łyżeczki naturalnego ekstraktu migdałowego. Dodatki: 150–200 g jagód, 1 jajko do posmarowania brzegów.**
Kruszonka: Rozetrzyj składniki w palcach do powstania grudek i schłodź w lodówce. Rozczyn i ciasto: Rozpuść drożdże w mleku z odrobiną cukru. W misce połącz mąkę, cukier, jajko, skórkę z pomarańczy, sól oraz rozczyn. Wyrabiaj 5 minut, po czym dodaj miękkie masło i wyrabiaj kolejne 5–8 minut. Odstaw na 1h do wyrośnięcia. Masa serowa: Twaróg rozgnieć, wymieszaj z serkiem homogenizowanym, cukrem i ekstraktem migdałowym na gładką masę. Formowanie i pieczenie: Podziel ciasto na 8 części, uformuj bułeczki i odstaw na 15 min. Wykonaj w środku wgłębienia szklanką, nałóż masę serową oraz jagody. Posmaruj brzegi roztrzepanym jajkiem i posyp kruszonką. Piecz w 180°C przez ok. 18–22 minuty.

eprasa.pl af7885f9d0

▶ ZDROWIE

– Badanie w kierunku HIV powinno być tak naturalne jak okresowe badanie krwi – mówi **Iwona Hildebrandt,** psycholożka i psychoterapeutka uzależnień ze Szpitala Specjalistycznego w Chorzowie

MEDYCYNA OBRAZOWA

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

C

Czy HIV nadal stanowi poważny problem zdrowotny w Polsce?

Chcielibyśmy powiedzieć, że problem został już opanowany i rzeczywiście sytuacja jest dziś znacznie lepsza niż kilkanaście czy kilkadziesiąt lat temu. Nie można jednak zaprzeczyć, że HIV nadal pozostaje istotnym wyzwaniem zdrowia publicznego. Liczba nowych zakażeń wciąż rośnie, a skala testowania jest nadal niewystarczająca w stosunku do potrzeb. Dotyczy to zresztą nie tylko HIV, ale także innych chorób przenoszonych drogą płciową. Leczenie jest kosztowne, a wiele osób nadal nie zna swojego statusu serologicznego. To pokazuje, że wciąż mamy dużo do zrobienia zarówno w obszarze profilaktyki, jak i edukacji.

Jakie są najczęstsze drogi zakażenia wirusem HIV?

Najczęstszą drogą transmisji HIV pozostają kontakty seksualne bez zabezpieczenia. Trzeba o tym mówić otwarcie, choć wciąż niechętnie rozmawiamy o swoim życiu seksualnym. Często nie przyznajemy się również do niestosowania prezerwatyw. Dodatkowo w czasie urlopów czy wyjazdów zdarza się, że sięgamy po substancje obniżające czujność, takie jak alkohol. Wówczas łatwiej o spontaniczne, nieplanowane zachowania seksualne bez odpowiedniego zabezpieczenia, a to zwiększa ryzyko zakażenia.

A jakie są inne drogi zakażenia?

Najbardziej zakaźnym materiałem biologicznym pozostaje krew. Ryzyko zakażenia wiąże się więc z kontaktem z krwią osoby zakażonej. Nadal istotną drogą transmisji są także iniekcje wykonywane wspólnym sprzętem przez osoby przyjmujące substancje psychoaktywne. Przez pewien czas wydawało się, że ten problem maleje, jednak z perspektywy terapeuty widzę, że młodzi ludzie ponownie częściej sięgają po narkotyki. W statystykach również widać, że ta droga zakażenia nadal ma znaczenie.

Jakie grupy społeczne są dziś najbardziej narażone na zakażenie?

Dziś coraz częściej odchodzimy od mówienia o „grupach ryzyka", a skupiamy się na „ryzykownych zachowaniach". Zakażenie może dotyczyć każdego, kto podejmuje działania zwiększające ryzyko transmisji wirusa. Oczywiście nadal stosunkowo dużo zakażeń odnotowuje się wśród mężczyzn mających kontakty seksualne z mężczyznami, jednak częściowo wynika to z faktu, że ta grupa częściej się testuje. Osoby heteroseksualne często nie wykonują badań, dlatego liczba zakażeń w tej populacji może być niedoszacowana.

Jakie są pierwsze objawy zakażenia HIV?

Warto pamiętać, że zakażenie HIV bardzo często przebiega bezobjawowo. Jeśli objawy się pojawiają, zwykle są niespecyficzne i przypominają infekcję wirusową lub grypę. Pacjenci często tłumaczą je przemęczeniem czy przeziębieniem i nie wiążą ich z zakażeniem. Objawy mogą wystąpić zwykle między drugim a szóstym tygodniem od ryzykownego kontaktu i utrzymywać się przez kilkanaście dni. U części osób nie pojawiają się jednak żadne dolegliwości.

Jak skutecznie chronić się przed zakażeniem HIV?

Najskuteczniejszym sposobem ograniczenia ryzyka jest odpowiedzialne życie seksualne, ograniczenie liczby partnerów seksualnych i wzajemna wierność w związku. Jednocześnie niezmiennie bardzo ważną rolę odgrywają prezerwatywy, które chronią nie tylko przed HIV, ale także przed innymi chorobami przenoszonymi drogą płciową, takimi jak kiła, której obecnie obserwujemy wyraźny wzrost.

Jak często warto wykonywać test na HIV?

Test należy wykonać po każdym ryzykownym kontakcie. Jednocześnie sama idea testowania nie sprowadza się wyłącznie do otrzymania wyniku. To również okazja do rozmowy o profilaktyce i sposobach unikania podobnych sytuacji w przyszłości. Warto pamiętać o tzw. oknie serologicznym, czyli czasie, jaki musi upłynąć od potencjalnego zakażenia, aby wynik był wiarygodny. W przypadku nowoczesnych testów laboratoryjnych najczęściej zaleca się wykonanie badania po około sześciu tygodniach od ryzykownego zdarzenia.

Jakie błędne przekonania na temat HIV są dziś najczęściej spotykane?

Najczęściej spotykamy się z przekonaniem: „to mnie nie dotyczy". Nadal wiele osób uważa, że HIV jest problemem wyłącznie osób świadczących usługi seksualne, homoseksualistów czy osób używających narkotyków. Tymczasem rzeczywistość bardzo się zmieniła. Wirus nie wybiera ze względu na orientację seksualną, wiek czy status społeczny. Coraz częściej obserwujemy też pozytywne zmiany. Do punktów testowania zgłaszają się pary rozpoczynające nowy związek, które jeszcze przed rozpoczęciem współżycia chcą wspólnie wykonać badania. To pokazuje rosnącą świadomość społeczną.

Czy HIV można całkowicie wyleczyć?

Obecnie nie jesteśmy w stanie całkowicie usunąć wirusa z organizmu. Dysponujemy jednak bardzo skutecznymi lekami antyretrowirusowymi, które pozwalają zahamować jego namnażanie. Dzięki terapii możliwe jest osiągnięcie niewykrywalnego poziomu wirusa we krwi. Wówczas obowiązuje zasada „N=N", czyli „niewykrywalny = niezakażający". Oznacza to, że osoba skutecznie leczona nie przenosi HIV drogą seksualną na swoich partnerów. Może prowadzić normalne życie, tworzyć związki i planować rodzicielstwo.

Jak wygląda życie osoby żyjącej z HIV dzięki nowoczesnym terapiom?

Dziś HIV coraz częściej traktujemy jak chorobę przewlekłą. Przy regularnym przyjmowaniu leków i pozostawaniu pod opieką specjalistów osoby zakażone mogą żyć długo i w dobrej kondycji zdrowotnej. Nowoczesne terapie są skuteczne i znacznie lepiej tolerowane niż dawniej. Skutki uboczne występują coraz rzadziej, dlatego wielu pacjentów prowadzi aktywne życie zawodowe, rodzinne i społeczne.

Czy osoby żyjące z HIV nadal spotykają się ze stygmatyzacją?

Niestety tak. Mimo ogromnego postępu medycyny społeczne stereotypy nadal są bardzo silne. Wiele osób obawia się ujawnienia swojego statusu serologicznego z powodu lęku przed odrzuceniem czy oceną. Wciąż funkcjonują mity dotyczące sposobów zakażenia, choć HIV nie przenosi się przez codzienne kontakty, wspólne korzystanie z naczyń, podanie ręki czy przebywanie w tym samym pomieszczeniu. Brak wiedzy nadal pozostaje jednym z największych problemów.

Jaką rolę odgrywa edukacja seksualna w zapobieganiu HIV?

Edukacja seksualna ma fundamentalne znaczenie. Pozwala rozmawiać o odpowiedzialności, bezpiecznych zachowaniach seksualnych i profilaktyce. Dotyczy to nie tylko młodych ludzi rozpoczynających życie seksualne, ale także osób dorosłych i seniorów. Coraz częściej obserwujemy zakażenia również wśród osób po 50. czy 60. roku życia. Aktywność seksualna nie kończy się wraz z wiekiem, dlatego edukacja powinna obejmować wszystkie grupy wiekowe.

FOT. SZPITAL SPECJALISTYCZNY W CHORZOWIE

Iwona Hildebrandt: **Najskuteczniejszym sposobem ograniczenia ryzyka jest odpowiedzialne życie seksualne, ograniczenie liczby partnerów seksualnych i wzajemna wierność w związku**

eprasa.pl af7885f9d0

▶ ZDROWIE

● **Badanie w kierunku HIV** powinno stać się tak naturalne jak okresowe badania krwi czy kontrola ciśnienia tętniczego ● Warto wykonywać **test po zmianie partnera seksualnego,** po ryzykownym kontakcie lub po prostu profilaktycznie ● **Regularne testowanie** pozwala wcześnie wykryć infekcję i skutecznie ją leczyć

▶ IWONA HILDEBRANDT

01.

Nie można zachorować na AIDS, nie będąc wcześniej osobą żyjącą z HIV.
Dlatego edukację zaczynamy od wyjaśnienia tej podstawowej różnicy. To ważne, by wiedzieć, czy doszło do zakażenia HIV, ponieważ wczesne wykrycie i leczenie pozwalają zapobiec rozwojowi AIDS.

02.

Najczęstszą drogą transmisji HIV pozostają kontakty seksualne bez zabezpieczenia. Trzeba o tym mówić otwarcie, choć wciąż niechętnie rozmawiamy o swoim życiu seksualnym.
Często nie przyznajemy się do niestosowania prezerwatyw. Dodatkowo w czasie urlopów czy wyjazdów zdarza się, że sięgamy po substancje obniżające czujność, takie jak alkohol.

03.

Test należy wykonać po każdym ryzykownym kontakcie.
Jednocześnie sama idea testowania nie sprowadza się wyłącznie do otrzymania wyniku. To również okazja do rozmowy o profilaktyce i sposobach unikania podobnych sytuacji w przyszłości.

04.

Obecnie nie jesteśmy w stanie całkowicie usunąć wirusa z organizmu.
Dysponujemy jednak bardzo skutecznymi lekami antyretrowirusowymi, które pozwalają zahamować jego namnażanie. Dzięki terapii możliwe jest osiągnięcie niewykrywalnego poziomu wirusa we krwi.

05.

Dziś HIV coraz częściej traktujemy jak chorobę przewlekłą.
Przy regularnym przyjmowaniu leków i pozostawaniu pod opieką specjalistów osoby zakażone mogą żyć długo i w dobrej kondycji zdrowotnej. Skutki uboczne występują coraz rzadziej, dlatego wielu pacjentów prowadzi aktywne życie zawodowe, rodzinne i społeczne.

FOT. GETTY IMAGES

eprasa.pl af7885f9d0

▶ PORADNIK

Nietypowa metoda na odstraszenie kuny spod samochodu; dwa środki, które czyszczą przypalony spód patelni; kilka sposobów pomagających psu przetrwać upał; co spakować do apteczki na wyjazd – o tym piszemy **w dzisiejszym miniporadniku**

PO(4)RADY

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

Motoryzacja

Siatka, która „przegoni" kunę spod naszego samochodu

Kuny to zwierzęta nocne, które szukają schronienia w miejscach ciepłych, suchych i odizolowanych od wiatru. Silnik samochodu – zwłaszcza taki, który jeszcze kilka godzin temu pracował – jest dla nich niczym luksusowy apartament.

Niewielki intruz pod maską samochodu może stać się przyczyną poważnej awarii i wydatków.

Choć w sklepach znajdziemy mnóstwo sprayów i odstraszaczy ultradźwiękowych, jeden z najskuteczniejszych sposobów to... siatka. Na czym on polega? Pod samochodem, dokładnie pod komorą silnika, kładzie się arkusz zwykłej metalowej siatki (takiej o drobnych oczkach, np. ogrodzeniowej), rozpiętej na prostej drewnianej ramie lub po prostu luźno położonej na ziemi.

Dlaczego to działa? Kuny mają niezwykle wrażliwe opuszki łap. Stąpanie po niestabilnym, metalowym drucie, który dodatkowo wydaje nieprzyjemny, szeleszczący i metaliczny dźwięk, jest dla nich skrajnie niekomfortowe. Zwierzę czuje się niepewnie na takim podłożu i zazwyczaj rezygnuje z próby wejścia wyżej. To tanie, ekologiczne i wyjątkowo skuteczne rozwiązanie.

01.

Kuchnia

Przypalony spód patelni – czym go wyczyścić

Czyszczenie patelni od spodu to zadanie często bardzo pracochłonne, szczególnie jeśli nie myliśmy patelni od dłuższego czasu. Istnieją jednak domowe sposoby, które pozwolą pozbyć się problemu przypalonej patelni bez nakładu pracy i wydawanie pieniędzy.

Jednym z najskuteczniejszych i zarazem najprostszych sposobów na usunięcie przypaleń z dna patelni jest użycie sody oczyszczonej. Jak to zrobić? Wymieszaj sodę oczyszczoną z niewielką ilością wody, aby uzyskać gęstą pastę. Nałóż pastę na spód patelni i dokładnie ją wyszoruj. W przypadku mocniejszych przypaleń możesz pozostawić pastę na około 30 minut, aby zmiękczyć zabrudzenia. Po wyszorowaniu spodu patelni ciepłą wodą spłucz pastę i dokładnie wysusz naczynie.

Rdza na spodzie patelni to problem, z którym można sobie poradzić za pomocą octu. Jak? Zlej spód patelni octem, tak aby cała rdzawa powierzchnia była pokryta. Pozostaw na 24 godziny. Po namoczeniu użyj szczotki do dokładnego usunięcia rdzy. Dokładnie opłucz patelnię i wysusz.

02.

03.

Opieka

Jak pomóc psu przetrwać upały?

Na spacery wyprowadzaj go głównie rano i wieczorem. Unikaj nagrzanego asfaltu i chodników – mogą parzyć łapy i powodować silny ból nawet podczas krótkich spacerów. Jeśli nie masz pewności, czy chodniki są zbyt gorące, przyłóż grzbiet swojej dłoni do ziemi na siedem sekund. Jeśli nie możesz jej utrzymać, oznacza to, że jest zbyt gorąco, aby wyprowadzać psa.

Dbaj o to, by twój pies pił dużo wody. Można ją wzbogacić elektrolitami, które dostaniecie w sklepach zoologicznych.

Podawaj mokrą karmę – jest to sposób na dodatkowe nawodnienie pupila.

Możesz też przygotować swojemu psu lody. Dobre do tego celu są np. mokra karma, jogurt naturalny lub bezpieczne dla psów owoce.

Psy chłodzą się od dołu do góry, dlatego ważne jest, aby ich łapy i brzuch nie były zbyt gorące. Rozłożenie wilgotnych ręczników, na których mogą się położyć, to prosty i skuteczny sposób na ochłodzenie psa w upale.

Zraszacz, brodzik albo po prostu miska z wodą to świetny sposób, by odświeżyć swojego psa. Uważaj, by woda nie była lodowata.

FOT. 123RF

Zdrowie

Apteczka spakowana na wyjazd

Apteczka pierwszej pomocy zabierana na wyjazd powinna zawierać podstawowe leki i środki opatrunkowe. Jeśli w podróż ruszają z nami dzieci, w apteczce powinny znaleźć się także leki dostosowane do ich wieku. Zabierając ze sobą zwierzęta, pomyślmy także o tym, że mogą one potrzebować naszej pomocy i dopakujmy m.in. haczyki do wykręcania kleszczy, kilka dodatkowych opatrunków i jednorazowych rękawiczek. Jeśli ktoś z domowników cierpi na chorobę lokomocyjną, koniecznie zapakujmy leki na drogę powrotną.

Podstawowe wyposażenie apteczki turystycznej to: leki przeciwbiegunkowe, tabletki na ból gardła, sól fizjologiczna w ampułkach, krople na katar, krople na ból uszu, elektrolity, leki przeciwalergiczne, żel łagodzący ukąszenia owadów i oparzenia, termometr.

Środki opatrunkowe, które powinny znaleźć się w apteczce turystycznej, to: gaziki jałowe i opatrunkowe, chusta bawełniana jałowa, opaski i/lub bandaże do zamocowania opatrunku, zestaw plastrów z opatrunkiem, plaster na szpulce, środek odkażający rany, koc termiczny (folia NRC), rękawiczki nitrylowe, maseczka jednorazowa do sztucznego oddychania, nożyczki.

04.

eprasa.pl af7885f9d0

▶ MODA

Moda dla puszystych kobiet nie jest monotonna i nudna. **Ubrania plus size są stylowe i piękne**. Jeśli chcesz wyglądać zjawiskowo, będąc w rozmiarze XXL, **poznaj ważne zasady doboru stylizacji** dla nieco większych kobiet

RETROMODA

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

Moda dla puszystych kobiet oferuje piękne ubrania. Dzięki nim ukryjesz boczki, masywne uda i nadprogramowe kilogramy

Moda plus size wcale nie musi być nudna, zachowawcza i bez wyrazu. Kobiety o okrąglejszych kształtach również mogą bawić się stylizacjami, stawiając na odpowiednie kroje, fasony i kolory.

Właściwie dobrana odzież damska plus size pozwala zapomnieć o drobnych niedoskonałościach oraz poczuć się pewniej, swobodniej i bardziej kobieco, pomimo nadprogramowych kilogramów. Podstawowe zasady mody dla puszystych: podkreślanie atutów, dobór właściwego rozmiaru, odpowiednie kroje, fasony i kolory, odpowiednie materiały, dodatki, bielizna korygująca.

Jak dobrać ciuchy dla puszystych do typu sylwetki?

Kobiety o pełnych kształtach często popełniają błąd, wybierając ubrania w za dużych rozmiarach, które w założeniu mają ukrywać niedoskonałości, a w rzeczywistości tylko wizualnie dodają kilogramów. Niezależnie od wagi należy kupować ubrania w swoim rozmiarze, ewentualnie eksperymentując z krojem, fasonem czy materiałem, od których tak naprawdę zależy cały efekt końcowy. Optyczne wyszczuplenie jest możliwe dzięki deseniom, które ożywiają stylizacje i wysmuklają sylwetkę. Absolutną podstawą są koszule w pionowe paski – niezależnie od ich grubości, z delikatnymi kwiatowymi wzorami, w kratę i groszki. Sylwetkę można także wydłużyć dzięki biegnącej przez środek koszuli, bluzki lub sukienki dla puszystych kontrastującej lamówce.

To fason ubrania decyduje o tym, jak będziemy finalnie wyglądać. Dobór odpowiedniego fasonu zależy od konkretnego typu sylwetki (duży biust i wąskie biodra, klepsydra, jabłko, gruszka), więc podstawą jest jego poprawne określenie.

- **Figura klepsydry** pozwala na podkreślenie talii, dlatego odpowiedni dla tego typu sylwetki jest fason kopertowy, odcinany pod biustem lub z paseczkami w talii.
- **Figura w typie jabłka** wymaga zrównoważenia proporcji sylwetki paseczkiem lub drapowaniami w pasie albo krojem kopertowym.
- **Figurę gruszki** można zrównoważyć marszczeniami, falbankami, plisami i zdobieniami w okolicy biustu oraz dekoltem typu łódka.
- **Kobiety z dużym biustem i wąskimi biodrami** mogą pozwolić sobie na fasony ubrań z baskinkami, falbankami i ozdobami na biodrach. Warto stawiać na sukienki z kontrastującymi wstawkami optycznie wyszczuplającymi sylwetkę i nadającymi jej kształt klepsydry.

Mądrze wybieraj kolor

W modnej odzieży plus size kluczową rolę odgrywa kolorystyka ciuchów. Najbardziej uniwersalna jest czerń, która optycznie wyszczupla i dobrze łączy się praktycznie ze wszystkim. Czarne ubrania warto uzupełniać kolorowymi akcentami i dodatkami – szpilkami, torebkami i biżuterią. Dobrą opcją są również stylizacje utrzymane w jednym kolorze tzw. „total look", które wydłużają i wysmuklają sylwetkę. Moda XXL stawia raczej na eleganckie kolory, jednak dobrze sprawdza się także czerwień, chaber i amarant.

Materiał ciuchów dla puszystych powinien być wysokiej jakości, przewiewny i przyjemny dla ciała. Zalecane są produkty uszyte z bawełny, lnu i wiskozy, które zapobiegają potliwości, luźne szyfony i elastyczne dzianiny, które dobrze układają się na sylwetce.

Odzież plus size może powodować częste obtarcia i odparzenia, dlatego właściwie dobrana bielizna to istotny element codziennej garderoby. Aby uniknąć podrażnień, warto zainwestować w opaski na uda lub majtki z przedłużanymi nogawkami, które dobrze chronią wrażliwą skórę. Równie ważny jest dopasowany biustonosz, który podkreśla biust, równoważy proporcje sylwetki oraz zapobiega problemom z kręgosłupem. Stanik przeznaczony dla kobiet z dużym biustem musi być wykonany z dobrej jakości materiału, posiadać głębokie miseczki i grube ramiączka, które umożliwiają utrzymanie biustu.

Stylizację uzupełnią dodatki

Uzupełnieniem każdego stroju są dodatki współgrające z proporcjami ciała. W przypadku kobiet w rozmiarze plus size dodatki (torebki, biżuteria) powinny być możliwie jak największe, jednocześnie nie zaburzając proporcji całej stylizacji. Triki mody plus size: krótka marynarka pomoże uwydatnić talię, biust i biodra, dekolt w literę V podkreśla kształtny biust i wydłuża szyję, obcisłe spodnie z wysokim stanem podkreślają zgrabną pupę, luźniejsze kroje ukrywają niedoskonałości.

Tego należy unikać

Największym błędem jest niewłaściwy rozmiar ubrań. Za duże ubrania, zamiast maskować niedoskonałości, tylko dodają kilogramów. Ciuchy nie powinny być zbyt obcisłe (luźniejsze fasony są wygodniejsze i pomagają maskować fałdki) ani workowate. Sukienki XXL i inne ubrania dla puszystych rządzą się swoimi prawami, dlatego niekiedy warto zrezygnować ze zbyt jaskrawych i odblaskowych kolorów albo przynajmniej ograniczyć je do dodatków i akcesoriów. Nie wolno również przesadzać z czernią, która wysmukla sylwetkę, ale jednocześnie wyraźnie zaznacza kontury ciała.

FOT. GETTY IMAGES

Współczesna moda plus size stawia na eleganckie ubrania, które podkreślają atuty sylwetki, jednocześnie maskując jej niedoskonałości

eprasa.pl af7885f9d0

▶ PODRÓŻE

Kościoły, kaplice, dzwonnice, chałupy, karczmy, leśniczówki, młyny, skanseny – **to wszystko znajdziecie na Szlaku Architektury Drewnianej.** Niektóre z obiektów znalazły się na Liście światowego dziedzictwa UNESCO

WYCIECZKA

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

SZLAKIEM ARCHITEKTURY DREWNIANEJ NA POŁUDNIU POLSKI

FOT. MICHAŁ GĄCIARZ

Zalipie to jedna z najbardziej urokliwych miejscowości w Małopolsce. Pięknymi kwiatami ozdobione są nie tylko domy, ale też obory, psie budy czy studnie

eprasa.pl af7885f9d0

▶ **PODRÓŻE**

Szlak Architektury Drewnianej promuje zabytkowe budownictwo drewniane. Najbardziej wartościowymi obiektami pod względem poznawczym są skanseny, które tworzą cały zespół zabudowań. **Najcenniejsze obiekty, wpisane na listę UNESCO, znajdują się w Małopolsce**

Z

Zabytkowa polska architektura drewniana to europejski ewenement. W innych krajach zachodniej Europy prawie nie spotyka się tak starego i tak dobrze zachowanego drewnianego budownictwa, nawet gotyckiego. Szlak Architektury Drewnianej powstał w 2001 roku z inicjatywy województwa małopolskiego. Projekt jest sposobem na ocalenie przed zapomnieniem zabytków architektury dawnej wsi. Niektóre z obiektów szlaku zostały wpisane na listę UNESCO. Łączna długość szlaku wynosi ponad 3000 km. Dzieli się on na trzy zasadnicze części regionalne, a te z kolei podzielone są na jeszcze mniejsze odcinki. Razem znajduje się na nim prawie 450 obiektów. Szlak przebiega przez trzy województwa: małopolskie, podkarpackie i śląskie. Na turystów czekają tam architektoniczne perełki. Wszystkie obiekty na Szlaku Architektury Drewnianej są oznakowane tablicami, a dojazd do nich wskazują znaki drogowe. Wiele z tych obiektów, szczególnie skanseny czy kościoły i cerkwie, w sezonie letnim jest dostępnych dla zwiedzających. To niepowtarzalna okazja, aby zobaczyć piękno, przenieść się w czasie, poczuć zapach starego drewna, a także wyciszyć się i odpocząć.

Dziewięć tras na Podkarpaciu

Szlak Architektury Drewnianej w województwie podkarpackim liczy aż 1200 kilometrów podzielonych na 9 turystycznych tras. Wiodą do ponad 130 zabytków rozsianych po całym regionie. Większość to budowle sakralne, które przypominają historię polsko-ruskiego pogranicza. Tutejsze lasy przyczyniły się do rozkwitu sztuki ciesielskiej.

Na Podkarpaciu, w Haczowie, znajduje się drewniany kościół gotycki z końca XIV wieku – największy w Europie i najstarszy w Polsce. Wpisany został na Listę światowego dziedzictwa UNESCO i jest jednym z sześciu takich skarbów na podkarpackim szlaku. Wybudowany w drugiej połowie XV w. kościół w Haczowie przez setki lat służył mieszkańcom wsi. Był dla nich miejscem wyjątkowym między innymi ze względu na cudowną, słynącą łaskami gotycką Pietę (liczącą ponad 600 lat!), którą ponoć przyniosły wody Wisłoka. Dla wiernych z Haczowa i przyjezdnych pielgrzymów cudowna figura Matki Bożej Bolesnej do dziś ma szczególne znaczenie.

Na listę cennych zabytków trafił również kościół w Bliznem z monumentalną dekoracją malarską – obrazkową Biblią Ubogich. Kościół pochodzi najprawdopodobniej z trzeciej ćwierci XV w. Ciekawostką kościoła w Bliznem jest figura Matki Bożej Królowej Pełnej Łaski znajdująca się w ołtarzu bocznym. Ocalała cudem Madonna jest niezwykle cenna: wyrzeźbiona została około 1515-1520 roku na podstawie ryciny Albrechta Dűrera. Na liście znajduje się również nazywana drewnianą katedrą cerkiew greckokatolicka w Radruż. We wnętrzu cerkwi podziwiać można cenne polichromie z XVII w. i ikonostas, który powrócił do niej po wielu latach nieobecności. Za światowe dziedzictwo uznano także cerkwie w Smolniku nad Sanem, Turzańsku i w Chotyńcu.

Perełki architektoniczne w Małopolsce

Szlak Architektury Drewnianej w Małopolsce to ponad 1500 km, 255 budowli i zespołów zabudowy. Są wśród nich perełki architektoniczne w skali świata – zabytki wpisane na Listę światowego dziedzictwa kulturalnego i przyrodniczego UNESCO: kościoły w Powroźniku, Binarowej, Dębnie Podhalańskim, Lipnicy Murowanej i Sękowej. Wyjątkowe są cerkwie w Owczarach, Kwiatoniu i Brunarach Wyżnych. Wpisany na listę UNESCO kościół św. Leonarda w Lipnicy Murowanej jest jednym z najstarszych i najcenniejszych kościołów drewnianych w Małopolsce – wybudowany według tradycji już w 1141 roku na miejscu pogańskiej gontyny, z której wedle podań pochodzi tak zwany słup Światowida, wspierający od tyłu ołtarz świętego Leonarda. Powstać zatem mógł na krótko przed II wyprawą krzyżową i na długo przed erą wielkich odkryć geograficznych.

Kościoły i cerkwie to tylko część niezwykle cennych zabytkowych budynków drewnianych. Na małopolskim Szlaku Architektury Drewnianej turyści napotkają również dwory: w Łopusznej (obecnie mieści się w nim Muzeum Kultury Szlacheckiej, prezentujące dawną siedzibę średniozamożnej szlachty. Obejrzeć można m.in. wnętrze kuchni dworskiej oraz ekspozycję etnograficzną wnętrz podhalańskich z XIX wieku) czy Laskowej, wille uzdrowiskowe w Krynicy-Zdroju.

Szlak to również zabudowania w małych miasteczkach (Lanckorona, Ojców, Stary Sącz, Muszyna), wiejskie chałupy (Chochołów) i drewniane budowle w stylu zakopiańskim (Willa pod Jedlami, Jaszczurówka). Warto też odwiedzić małopolskie skanseny: Zalipie, Wygiełzów, Nowy Sącz, Sidzina, Zubrzyca Górna, Szymbark, Jurgów. Czekają tam na odwiedzających autentyczne chłopskie chaty, pańskie dwory, stuletnie karczmy czy drewniane wiatraki. Wizyta w skansenach jest jak podróż w czasie. Co ważne, skanseny posiadają swoje aplikacje, audioprzewodniki, dzięki czemu ich zwiedzanie jest prawdziwą lekcją historii.

Drewniane dziedzictwo na Śląsku

Szlak śląski ma długość 1060 km i znajdują się na nim aż 93 zabytkowe obiekty: kościoły, kaplice, dzwonnice, chałupy, karczmy, leśniczówki, pałacyk myśliwski, obiekty gospodarcze (młyn wodny i spichlerze) w ich naturalnym otoczeniu.

Na szlaku znajdują się też dwa skanseny: Górnośląski Park Etnograficzny w Chorzowie i Zagroda Wsi Pszczyńskiej w Pszczynie. Za najstarsze obiekty leżące na szlaku uchodzą kościoły Wszystkich Świętych w Sierotach (pow. gliwicki) i Łaziskach (pow. wodzisławski), wzniesione w połowie XV wieku. Szlak podzielony jest na pięć pętli: beskidzką, pszczyńską, rybnicką, gliwicką i częstochowską oraz posiada też liczącą 326 km trasę główną łączącą miejscowość Gwoździany z Jeleśnią i prowadzącą dalej do Lachowic w województwie małopolskim.

Najstarszym zabytkiem na szlaku jest kościół pw. Wszystkich Świętych w Sierotach pochodzący z ok. 1470 roku. Poza nim na największą uwagę zasługują także: kościół św. Marcina w Ćwiklicach z końca XV w. – jeden z najstarszych kościołów z cennym wyposażeniem i gotyckim tryptykiem – oraz kościół św. Katarzyny Aleksandryjskiej w Sierakowicach, nazywany też Śląską Sykstyną ze względu na zachowaną kompletną polichromię ścian z XVIII wieku. Jeśli chodzi o formę architektoniczną, koniecznie trzeba zobaczyć kościół św. Michała w Żernicy oraz kościół św. Trójcy w Koszęcinie – wyróżniające się bogatym i niezwykle cennym wyposażeniem oraz polichromią.

FOT. BARBARA WOŹNICA

Klasa w szkole w skansenie w Zubrzycy Górnej

Warto odwiedzić małopolskie skanseny: Zalipie, Wygiełzów, Nowy Sącz, Sidzina, Zubrzyca Górna, Szymbark, Jurgów. Czekają tam na odwiedzających autentyczne chłopskie chaty, pańskie dwory, stuletnie karczmy czy drewniane wiatraki

eprasa.pl af7885f9d0

▶ HISTORIA

Jadwiga, córka króla Kazimierza Jagiellończyka, miała jeden z najbardziej wystawnych ślubów w średniowiecznej Europie. **Jarosław Mańka** opisuje, jak wyglądało pamiętne wesele w Landshut

RETROSPEKCJA

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

JAK WYGLĄDAŁY ŚREDNIOWIECZNE WESELA

Jeden z największych na świecie średniowiecznych festiwali odbywa się na pamiątkę wystawnego wesela Jadwigi Jagiellonki i Jerzego Bogatego, które odbyło się w 1475 roku w bawarskim mieście Landshut. W festiwalu, który ma miejsce raz na cztery lata (najbliższa edycja odbędzie się w 2027 r.), bierze udział ponad 2 tysiące uczestników przebranych w stroje z epoki.

Ale właściwie na pamiątkę czego w Bawarii organizuje się tak epicki średniowieczny festiwal? Dlaczego tamto wesele było aż tak ważne?

Krewni trzeciego stopnia

Kazimierz Jagiellończyk, jeden z największych polskich królów, doczekał się wielu dzieci. Synowie monarchy wychowywani byli na królów lub duchownych, a małżeństwa zawierane z córkami Jagiellona miały służyć umocnieniu polityki dynastycznej.

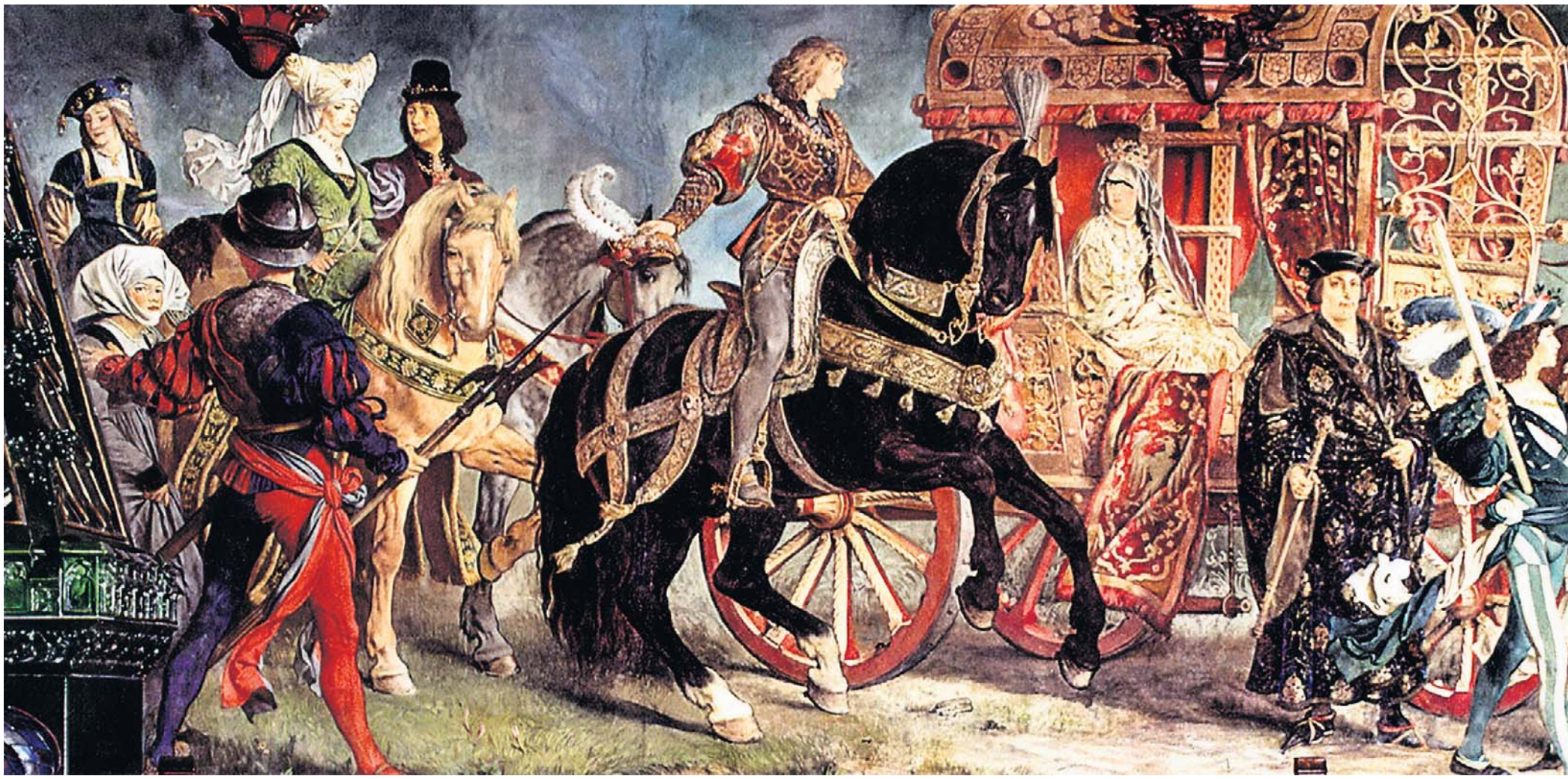
Najstarsza z córek Kazimierza Jagiellończyka i Elżbiety Rakuszanki urodziła się 21 września 1457 roku w Krakowie. Czterokrotne starania króla Węgier Macieja Korwina odrzuciła Elżbieta, która miała nawet stwierdzić: „Matyasz chłop, kurczek, Wołoszyn, pies, niegodziem jej". Z kolei zalotom księcia bawarskiego Albrechta IV Mądrego przeciwny był Kazimierz Jagiellończyk, który dla swojej córki upatrywał innego kandydata. Miał nim być Jerzy Bogaty – syn Ludwika IX Bogatego, księcia bawarskiego z Landshut.

Kazimierz Jagiellończyk, mając baczenie na swojego syna Władysława Jagiellończyka, władcę Czech, pragnął, by południowo-zachodnie granice państwa nad Wełtawą były zabezpieczone układem sojuszniczym z Bawarią. Dlatego niebawem udali się tam jego posłowie. Rozmowy przebiegły pomyślnie i wkrótce Ludwik IX Bogaty wysłał do Krakowa oficjalne poselstwo z prośbą o rękę Jadwigi dla jego syna Jerzego.

30 grudnia 1474 r. Jadwiga oficjalnie wyraziła zgodę i niezwłocznie podpisano umowę małżeńską. Córka Kazimierza Jagiellończyka miała otrzymać posag wartości 32 tys. złotych węgierskich płatnych w 5 ratach w ciągu pięciu lat, natomiast wartość wyprawy Jadwigi sięgała aż 100 tys. złotych.

Wydawało się, że nic już nie stoi na przeszkodzie zamążpójścia, jednak taką przeszkodą okazał się stopień pokrewieństwa narzeczonych. Młodzi byli krewnymi trzeciego stopnia (ich dziadkowie, Albrecht II Habsburg oraz Małgorzata Habsburżanka, byli rodzeństwem), toteż wymagana była specjalna dyspensa papieża. Kazimierz Jagiellończyk wysłał do Rzymu nie byle kogo, bo kanclerza koronnego Uriela Górkę, aby ten prosił Sykstusa IV o uzyskanie takiego zezwolenia. Papież wydał oficjalną dyspensę 26 maja 1475 r., panna młoda mogła się zatem szykować do podróży.

Zaledwie 18-letnia księżniczka Jadwiga Jagiellonka w podróż do Bawarii wyruszyła we wrześniu 1475 r. Do Poznania towarzyszyła jej jeszcze rodzina, natomiast ze stolicy Wielkopolski wyruszyła już w towarzystwie księżnej cieszyńskiej Anny, wdowy po Bolesławie II, siostrzenicy swojej babki,



eprasa.pl af7885f9d0

▶ HISTORIA

● Ślub i wesele Jadwigi Jagiellonki z bawarskim księciem Jerzym Bogatym stał się wydarzeniem europejskim ● Imponował rozmachem organizacyjnym i kosztami, jaki pociągnął **● Jednak wystawne wesele nie przełożyło się na udane życie małżonków**

królowej Zofii Holszańskiej. Orszak Jadwigi był wręcz imponujący, liczył bowiem 1200 koni i około setki pojazdów.

Do Wirtenbergii w Saksonii, dokąd miała przybyć delegacja z Landshut, orszak Jadwigi dotarł 23 października 1475 r. Podczas wjazdu do miasta córce towarzyszył Kazimierz Jagiellończyk. Delegacja z Landshut rzeczywiście przybyła, ale ku zaskoczeniu Jadwigi i oburzeniu jej ojca wśród delegatów nie było Jerzego Bogatego – narzeczonego Jagiellonki. Król był tak oburzony zachowaniem bawarskiego księcia, że wstrzymał podróż na kilka dni. Pachniało potężnym afrontem i zerwaniem zaręczyn. W końcu jednak karawana polskiej księżniczki ruszyła dalej na południe, w stronę Bawarii.

Kolejną niemiłą niespodzianką był wybuch epidemii na trasie podróży orszaku. Po to, by ominąć ognisko zarazy, Jadwiga musiała nadłożyć szmat drogi. W ten sposób Jadwiga Jagiellonka dojechała do Landshut w połowie listopada zamiast (tak jak uprzednio planowano) w połowie października.

14 listopada Jadwiga, witana przez mieszkańców i gości, wjechała do bawarskiego Landshut w złotej karecie, zdobnej w cztery rzeźbione, złocone lwy trzymające tarcze z herbami Królestwa Polskiego.

Karetę wedle ówczesnych relacji poprzedzało czterech Litwinów na małych koniach „[...] ubranych jak Turcy, z kołczanami, łukami i innymi tureckimi narzędziami". Jak czytamy dalej: „Gdy królowa nadjeżdżała, książęta zsiedli z koni, a wraz z nimi kilku panów i szlachciców, i razem udali się do jej powozu. [...] Królowa siedziała w swoim złotym powozie. Miała na sobie złotą szatę wierzchnią, a jej twarz, za wyjątkiem oczu, spowijała chusta. Nie opuszczając swojego powozu, wyciągnęła rękę i ukłoniła się książętom. Ci pokłonili się nadzwyczaj nisko".

W czasie wesela w Landshut zjedzono m.in. 323 woły, 11,5 tysiąca gęsi, 40 tys. kurczaków, 194 345 jaj, 140 funtów rodzynek, 730 funtów fig, trzy wiadra miodu, 1,5 kwintala szafranu, 338 funtów pieprzu, 75 tys. krabów

Sceny wesela książęcego z 1475 roku na ścianach Sali Wystawnej ratusza w Landshut. Widać karetę księżnej Jadwigi Jagiellonki

FOT. DOMENA PUBLICZNA

Jak czytamy, w inwentarzu ślubnym królewny zawierającym spis ubiorów, pościeli, sreber, klejnotów i przedmiotów codziennego użytku, Jadwiga zabrała ze sobą najpiękniejsze i najkosztowniejsze suknie, futra i tkaniny (np. jedwabne pokrycie łoża ze złotem, bogato zdobione płaszcze i szuby, w tym najwyżej cenione wówczas sobole, haftowane perłami suknie z aksamitu, jedwabiu i adamaszku), wspaniałe srebra stołowe i łazienkowe oraz mnóstwo klejnotów i ozdób.

Jadwiga witana była przez przyszłego męża, ponadto cesarza Fryderyka III, dwóch elektorów Rzeszy i arcybiskupa Salzburga, który miał prowadzić ceremonię zaślubin. Nie pozwolono Jadwidze nawet odpocząć po podróży. Po przejechaniu przez odświętnie przybrane miasto zdążyła tylko się przebrać i z płaczem, jak wspominali kronikarze, pójść do ołtarza. Swojego przyszłego męża przed ślubem znała zaledwie kilka godzin.

Zjedli 323 woły

Po przywitaniu przez narzeczonego i cesarza Fryderyka Jadwiga udała się do kościoła św. Marcina, gdzie przebrano ją w strój panny młodej. A konkretnie: „[...] drogocenną suknię uszytą na miarę zgodnie z polską tradycją; była to czerwona szeroka suknia z atłasowego jedwabiu z szerokimi długimi rękawami, w całości haftowana przepięknymi perełkami". Szczególnie zachwycające było ślubne nakrycie głowy polskiej królewny – składało się z przepaski z pereł utrzymującej fryzurę, cienkiego welonu i wspaniałej, bogato zdobionej klejnotami, złotej korony.

Gdy chór zaintonował „Te Deum laudamus", Jadwiga zalała się łzami. Nie wiemy, czy były to łzy wzruszenia, czy też młodziutka Jagiellonka przeczuwała, jaki ją czeka los u boku bawarskiego księcia.

Tymczasem po zaślubinach przyszła pora na huczne wesele, które przeszło do historii jako jedno z największych uczt średniowiecznej Europy. Uczestniczyło w nim około 10 tys. gości. Cesarz Fryderyk osobiście poprowadził pannę młodą w pierwszym tańcu, a swoją obecnością imprezę uświetnili znamienici goście – cesarski syn i niedoszły kandydat do ręki Jadwigi, Maksymilian, elektor brandenburski Albrecht III Achilles, elektor Palatynatu Filip Wittelsbach, margrabiowie i hrabiowie Rzeszy.

Goście bawili się, jedli i pili na koszt ojca pana młodego – Ludwika IX. Bawarskiego księcia najzwyczajniej stać było na wystawne wesele syna i chciał to okazać wszem i wobec. Kronikarz Hans Seybolt na niemal dwustu stronach opisał organizację weselnej kuchni, ilości wypitego wina czy owsa na paszę dla koni (konkretnie aż 700 ton owsa zapewnionych przez Ludwika). Z kolei inny kronikarz, Veit Arnpeck, pisał, że świętowano w atmosferze radości i zabawy. Zgodnie z rachunkami na uczcie przygotowanej przez prawie 150 kucharzy zjedzono m.in. 323 woły, 11,5 tysiąca gęsi, 40 tys. kurczaków, 194 345 jaj, 140 funtów rodzynek, 730 funtów fig, trzy wiadra miodu, 1,5 kwintala szafranu, 338 funtów pieprzu, 75 tys. krabów.

Kronikarz nie omieszkał zaznaczyć, że każdy obywatel miasta oraz wszyscy goście mieli dostęp do wina i chleba wydawanych bezpłatnie dwa razy w ciągu dnia, a darmowe jedzenie było dostępne także w specjalnej kuchni funkcjonującej wyłącznie na potrzeby imprezy. Koszty urządzenia wesela były ogromne i wyniosły ponad 60 tysięcy guldenów, co dzisiaj można oszacować na około 10 milionów euro.

Poświęciła się pobożności

Kiedy 18 stycznia 1479 r. w Landshut zmarł Ludwik IX, jego syn Jerzy I Bogaty został kolejnym księciem, a Jadwiga Jagiellonka bawarską księżną. Ciężki charakter księcia szybko dał o sobie znać. Jerzy był hulaką, pijakiem i rozpustnikiem, co zapewne raniło polską królewnę. Wprawdzie doczekali się pięciorga dzieci, jednak synowie zmarli w dzieciństwie i tylko dwie córki – Elżbieta i Małgorzata – dożyły wieku dorosłego, co mogło stanowić kolejną kość niezgody między małżonkami. Jadwiga z godnością znosiła cierpienie, nie skarżyła się na swój los, jednak wzajemna niechęć narastała, aż ostatecznie Jerzy w 1485 r. oddalił niespełna trzydziestoletnią żonę do zamku w Burghausen.

Jadwiga żyła w odosobnieniu, wprawdzie otoczona służbą, lecz pozbawiona rozrywek czy wygód przynależnych jej urodzeniu i pozycji. Jadwiga poświęciła się pobożności. Odbywała regularne pielgrzymki do St. Wolfgang im Salzkammergut, Mondsee i przede wszystkim do niedalekiego Altötting, gdzie ufundowała świętą kaplicę. Sfinansowała także budowę kilku kościołów w Landshut i okolicach, a także klasztoru brygidek w Altomünster. Swoją ślubną biżuterią kazała ozdobić koronę figury Matki Bożej w swojej kaplicy zamkowej.

Nigdy nie zapomniała, skąd pochodzi. Do końca życia podpisywała się: „Z Bożej łaski urodzona królowa Polski, hrabina Palatynu i księżna Górnej i Dolnej Bawarii". Używała też pieczęci z polskim orłem. Jadwiga miała szerokie zainteresowania i jako pierwsza zajęła się spisywaniem kroniki rodu Wittelsbachów, która niestety nie zachowała się do naszych czasów.

Jadwiga Jagiellonka zmarła nagle w 1502 roku w wieku 45 lat. Spoczęła w klasztorze cystersów w Reitenhaslach niedaleko Burghausen. Mąż nie kwapił się z poinformowaniem o śmierci Jagiellonki jej rodziny w Polsce. Jerzy Bogaty przeżył swoją żonę zaledwie o rok – zmarł z powodu marskości wątroby 1 grudnia 1503 roku. Gdy w 1503 roku brat Jadwigi, Aleksander Jagiellończyk, pisał do Jerzego Bogatego list, nie wiedział, że ten jest już od roku wdowcem. Do obecnych czasów zachowała się jedynie płyta nagrobna Jadwigi Jagiellonki.

eprasa.pl af7885f9d0

▶ PRZYRODA

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

PAMIĘTAJCIE O OGRODACH

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

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

FOT. KATARZYNA LASZCZAK

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

M

Mówiąc o geranium, często spotkamy się również z innymi potocznymi nazwami: anginka, anginowiec.

Roślinę uprawianą w naszych mieszkaniach botanicy określają jako pelargonię pachnącą (Pelargonium graveolens), choć uprawiamy najczęściej mieszańce pochodzące od tego gatunku. Czasem można także spotkać nazwę pelargonia szorstka. Popularna nazwa geranium również nie do końca jest poprawna.

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

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

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

Jak wygląda anginka, czyli geranium

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

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

Miejsce, światło i ziemia

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

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

Podlewania latem i zimą

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

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

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

Jak przycinać geranium? Nie bój się tego

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

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

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

Anginka jest pomocna przy wielu dolegliwościach

Liście anginki mają właściwości lecznicze, są pomocne przy wielu dolegliwościach, m.in.:

- w reumatyzmie – można sporządzać z nich okłady na bolące miejsca;
- na ból uszu – podobno skutecznie działa wkładanie do nich świeżych liści (owiń je w cienki gazik i nie wkładaj za głęboko) lub olejku z nich;
- działają łagodząco na skórę – geranium likwiduje liszaje, choroby skóry, egzemy.

Jak skorzystać z ich właściwości? Garść świeżych listków drobno kroimy i dodajemy do kąpieli (bezpośrednio do wanny z wodą lub po zaparzeniu pod przykryciem).

Zastosowanie w kuchni

Listki i kwiaty geranium można kandyzować, by wykorzystać je do dekoracji ciast i deserów. Dodatkowo wieczorna inhalacja z liści geranium działa na niektóre osoby nasennie. Osoby, które sporo się stresują, mogą pić uspokajającą lemoniadę z geranium. Aby ją przygotować, należy poszatkować liście geranium (pół garści) i wymieszać je z kilkoma łyżkami miodu. Po co najmniej dwóch godzinach zalewamy papkę czterema szklankami wody, dodajemy sok wyciśnięty z połowy cytryny i gotowe.

Liście geranium służą także jako dodatek do potraw. Można je dodać do herbaty, co polepszy jej aromat (i nada smak kojarzący się z herbatą typu Earl Grey). Kuchnia południowoeuropejska używa ich jako dodatku do sosów, dżemów i słodkiego pieczywa.

eprasa.pl af7885f9d0

▶ MOTORYZACJA

„Garbus" był trwałym, praktycznym, niedrogim i łatwym w naprawie samochodem. Tylko tyle i aż tyle. Do legendy przeszły opowieści o podróżach bez kropli oleju w silniku. Autu mało co mogło zaszkodzić

ON TO MOTO

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

M

Miał dwa oblicza. Pierwsze mieszczańskie, porządne. Było jednym ze słodkich owoców życia w odbudowujących się Niemczech. Autem, na które zasługiwał każdy, kto ciężko pracuje dla żony i dzieci. Do Ameryki „Garb" popłynął, aby spełnić tę samą rolę, ale jako zaprzeczenie typowego „krążownika szos" stał się zabawką kontrkultury. Ulubieńcem hipisów i indywidualistów, którzy mieli gdzieś konwenanse. Niezwykła sylwetka i śmiesznie niska cena używanych egzemplarzy sprawiły, że przerabiano go na setki sposobów.

Nie mniej pociągająca jest pogmatwana historia „Garbusa". Zaprojektował go Ferdynand Porsche. W dobie kryzysu lat 30. widział na rynku miejsce dla małego, taniego auta. Jednak ani Zündapp, ani NSU, do których się zwrócił, nie były gotowe wyłożyć dość gotówki, aby ruszyć z produkcją. Zrobił to dopiero Adolf Hitler. Wódz potrzebował „samochodu ludowego" (niem. volkswagen), aby mieć „marchewkę" dla społeczeństwa i odciążyć kolej. Podobno osobiście dokonał pewnych zmian w sylwetce auta. Auto nazwał KdF-Wagen, od organizacji „Kraft durch Freude", która zajęła się zbieraniem przedpłat na „Garbusy". Dla KdF-Wagen wybudowano nową fabrykę, a obok nowe miasto – Wolfsburg.

Liczne prototypy przeszły długotrwałe próby drogowe. Ostateczna wersja samochodu była gotowa na początku 1938 roku. W maju wmurowano kamień węgielny pod zakład. Podczas II wojny zamiast cywilnych aut wyjeżdżały z niego łaziki typ 62 „Kübelwagen" oraz amfibie typ 166 „Schwimmwagen", bazujące na „Garbusie". Po zwycięstwie alianci chcieli zlikwidować zbombardowaną fabrykę. Sprzeciwił się temu brytyjski major Ivan Hirst. Zdobył zamówienie od angielskiej armii i wznowił produkcję „Garbusów" w 1945 r. Szefem zakładu mianowano Heinza Nordhoffa, dawnego menedżera Opla. W 1955 roku po raz pierwszy zrobiono w Wolfsburgu ponad milion aut.

Hitler zakładał, że „samochód ludowy" będzie kosztował 1000 marek, rozpędzał się do 100 km/h, ważył 700 kg, zużywał 7 l benzyny na 100 km, a w środku zmieści dwoje dorosłych i trójkę dzieci. Porsche w zasadzie spełnił te wymagania, choć cena była nierealnie niska. Bazą dla „Garbusa" była płyta podłogowa. Zapewniała autu nie tylko wytrzymałość, ale też pewną... wyporność! W 1963 r. dwóch Bolończyków przepłynęło uszczelnionym „Garbusem" ze śrubą napędową Cieśninę Mesyńską. Porsche umieścił cały układ napędowy z tyłu. Miejsce na przedzie zostawił dla ludzi i bagażu. Użył niedrogiego w produkcji silnika chłodzonego powietrzem typu bokser.

„Garbus" był stale modernizowany. Rosła powierzchnia szyb, zmieniały się silniki i szczegóły nadwozia. W 1971 r. w modelu 1302 udoskonalono zawieszenie, a w 1973 pojawił się 1303 z wypukłą przednią szybą i dużymi, tylnymi światłami zwanymi „stopa słonia". W 1978 r. zakończono produkcję zamkniętych modeli w Niemczech. Ostatni kabriolet powstał w zakładach Karmanna w 1980 r. Do 2003 r. budowano auto w Ameryce Południowej.

„Garbus", określany oficjalnie jako Typ 1, dał początek całej rodzinie samochodów tak odmiennych od siebie, jak coupe Karmann Ghia i dostawczy Transporter T1. Kupując używany egzemplarz, należy zwrócić uwagę na stan blach. Legendarny Volkswagen, niestety, rdzewieje. Najbardziej cenione są wczesne auta, z dzieloną tylną szybą (sprzed 1953 r.) – te bez trudu osiągają pułap kilkudziesięciu tysięcy złotych za idealną sztukę. Auto do jazdy, niekoniecznie oryginalne, można mieć za 2 tys., a godne uwagi za około 9 tys. Aby stwierdzić stopnień oryginalności, najlepiej zdać się na literaturę lub eksperta. „Garbusy" z różnych lat i fabryk różnią się od siebie szeregiem detali. Bardzo trudno o pojazd bez skazy – to cena popularności.

Dotarł na Antarktydę i nie zdobył tylko Mount Everestu. Przez 65 lat zbudowano 21 milionów egzemplarzy

Ferdynand Porsche przyjaźnił się z Hansem Ledwinką, konstruktorem Tatry. „Czasem zaglądaliśmy sobie przez ramię" – mówił Porsche. Gdy powstał „Garbus", Tatra wytoczyła jego twórcom proces. Auto przypominało prototyp Tatry V570. Porsche chciał zawrzeć ugodę, ale Hitler powiedział, że „rozwiąże ten problem". Wkrótce zajął Kraj Sudecki. Dopiero w 1961 roku Volkswagen wypłacił Tatrze 3 miliony marek odszkodowania.

„Samochód dla każdego" powstał na zlecenie motocyklowej firmy Zündapp. Był to Porsche typ 12. Miał gwiaździsty silnik 5-cylidrowy o mocy 26 KM. Potem projektem zainteresowało się NSU, a w końcu Hitler, któremu zamarzył się „samochód ludowy".

Olbrzymi sukces „Garbusa" sprawił, że w 1997 r. pojawił się New Beetle. Przypominał poprzednika wyglądem, ale miał przedni napęd z ułożonym poprzecznie z przodu silnikiem: benzynowym lub diesla. Najsłabszy miał 75, a najmocniejszy 180 KM. W 2011 r. firma wprowadziła model nazwany po prostu Beetle. Znajoma sylwetka kryła silniki o mocy od 105 do 200 KM. Samochód powstał na tej samej płycie podłogowej, co Jetta. Mierzył 4,2 m długości i wcale nie należał do aut „na każdą kieszeń".

FOT. GETTY IMAGES

Stworzony przez Ferdynanda Porsche i wykorzystany przez Adolfa Hitlera. Przewrotna lekcja historii i marketingu, aktor komediowy i maskotka hipisów jednocześnie. Auto rodzinne, taksówka i doniczka ogrodowa. Samochód o tysiącu wcieleń

eprasa.pl af7885f9d0

▶ ARCHEO

Od katastrofy pociągu pospiesznego, w której zginęło 9 osób, przez libację na zapleczu sklepu, po urlop z pędzlem w dłoni, czyli wakacyjne remonty mieszkań – między innymi o tym pisały przed laty gazety **8 sierpnia**

Z NASZYCH STRON

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

Kurier Lubelski nr 183, 8.08.1996

Z pędzlem i ślubnym pomocnikiem

Urlop na drabinie

Gdzie lublinianie spędzają coraz częściej pierwszy dzień urlopu? Jak się okazuje, niekoniecznie nad morzem czy jeziorem. Także w sklepach chemicznych, buszując wśród asortymentu farb, lakierów i „wynalazków" w rodzaju „Maluj sam".

Malują, oszczędzając na fachowcach i wykorzystując dwa tygodnie nieobecności pociech odpoczywających u babci czy na koloniach.

- Rzeczywiście, w lipcu i sierpniu mamy znacznie większy ruch, nasi klienci najczęściej kupują farby emulsyjne, ftalowe, te do malowania dachów i płotów, niektórzy pytają od czego zacząć, na wstępie przyznając się, że właśnie zadebiutują w roli malarza - **usłyszałam w sklepie chemicznym przy Krakowskim Przedmieściu.**

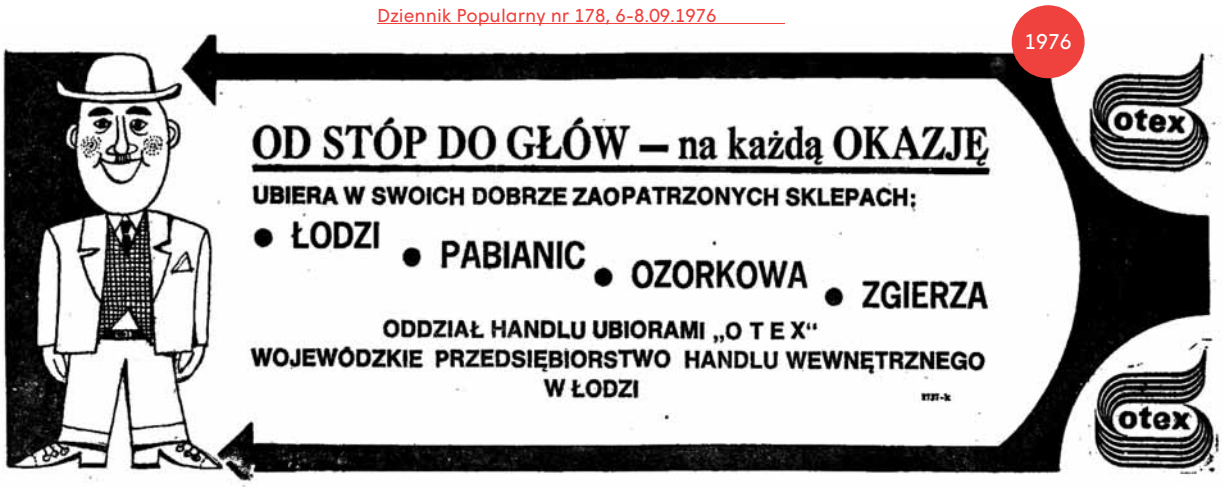
Przy Kowalskiej dowiedziałam się, że ludzie kupują nawet drabiny. Coraz częściej otwarcie się przyznają, że nie stać ich na fachowców. Coraz więcej pań chwyta przybory do malowania. Remont im niestraszny. Zdarza się jednak, że malarze-amatorzy szukają u sprzedawców ratunku, gdy farba schnie za długo, nie kryje lub się łuszczy.

- Lato i urlopy wielu naszych klientów spędza pracowicie, coraz częściej też zamieniają pędzle na rozmaite nowoczesne przyrządy do malowania. Ostatnio powszechnie odnawiają otwory okienne - **potwierdził istnienie trendu urlopowo-remontowego personel sklepu chemicznego Duet w Świdniku.**

(czyk)

1996

Dziennik Popularny nr 178, 6-8.09.1976



1976

Głos Pomorza nr 183, 8.08.1986

Libacja na zapleczu sklepu

1986

Niemałe musiało być zdziwienie przechodniów, którzy kilka dni temu wczesnym wieczorem spostrzegli drzwi sklepu tekstylno-odzieżowego na starym mieście w Zamościu szeroko otwarte; w środku nie było przysłowiowej „żywej duszy".

Jak się okazało, kierowniczka sklepu wraz z dwoma ekspedientkami urządziła na zapleczu alkoholową libację z okazji otrzymania kluczy do nowego mieszkania. Klientów obsługiwano w przerwach między „kolejkami". Po wypiciu dwóch butelek wódki pracownice sklepu poczuły się zmęczone i udały się do domów, zapominając jednak zamknąć sklep. Sprawa znalazła epilog przed Sądem Rejonowym w Zamościu, który w trybie przyspieszonym wymierzył kierowniczce sklepu A. L. karę 1 roku ograniczenia wolności w formie potrącenia 20 proc. jej wynagrodzenia za pracę. Obie ekspedientki zaś odpowiadać będą przed Kolegium ds. Wykroczeń. Pocieszające w tej sprawie jest to — pisze dziennikarz PAP — że — choć potwierdzić to musi inwentaryzacja — na pierwszy rzut oka ze sklepu nic nie zginęło... **(PAP)**

Dziennik Bałtycki nr 188, 8.08.1956

W katastrofie pociągu pośpiesznego Warszawa-Praga zginęło 9 osób

29 podróżnych odniosło rany

1956

PRAGA (PAP). We wtorek dnia 7 sierpnia we wczesnych godzinach rannych pociąg pośpieszny r 47, udający się z Warszawy do Pragi, najechał przed stacją Przerov-Dluhonice (Morawy) na stojący na torze pociąg towarowy.

W wyniku katastrofy odniosło rany 29 podróżnych, w tym 19 osób jest ciężko rannych. 9 pasażerów poniosło śmierć.

Jak poinformowano korespondenta PAP w Ministerstwie Komunikacji CSR, wagony jadące z Polski nie zostały uszkodzone.

Wszystkich rannych natychmiast przewieziono do szpitala. Obecnie bada się przyczyny katastrofy.

Dziennik Zachodni nr 216, 8.08.1946

Wozy Polskiego Radia z Anglii

Warszawa. Do Warszawy powróciły z Anglii dwa przedwojenne wozy transmisyjne Polskiego Radia. We wrześniu 1939 roku wozy te wyposażone w najnowocześniejszy i najcenniejszy sprzęt Polskiego Radia przekroczyły granicę polsko-rumuńską, a następnie poprzez Węgry, Jugosławię, Włochy zawędrowały do Francji, gdzie rozpoczęły natychmiast normalną służbę transmisyjną, która jednak nie trwała długo. Latem 1940 r. w momencie kapitulacji Pétain'a wozy Polskiego Radia opuszczają Francję i po przez Hiszpanię i Portugalię dostają się do W. Brytanii, gdzie pełnią pracę przez całą wojnę. Oba wozy wróciły w bardzo dobrym stanie.

1946

Gazeta Krakowska nr 186, 8.08.1966

1966

W WARSZAWSKIM ZOO

7-miesięczny niedźwiadek brunatny z warszawskiego ZOO zaprzyjaźnił się z p. Haliną Wąsowską. Często też wybiera się z nią na spacer w okolice ogrodu.

FEDERACJA BIBLIOTEK CYFROWYCH

eprasa.pl af7885f9d0

▶ ŚWIAT WOKÓŁ NAS

Rośnie popularność **wyjazdów z różnymi warsztatami, wykładami czy zajęciami**. Ma to także wymiar społeczny. Coraz więcej osób podróżuje solo, a wspólna aktywność pomaga szybciej przełamać pierwsze lody, poznać nowych ludzi, porozmawiać

ZROZUMIEĆ DZIŚ

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

P

Ponad połowa Polaków (55%) lubi uczyć się nowych rzeczy podczas wakacji. To nieco więcej niż średnia europejska (48%). Pieczenie chleba, ceramika, zielarstwo, fotografia czy stolarka stają się dla podróżnych równie ważnym powodem wyjazdu, jak piękne widoki. Trend ma już własną nazwę: „skillcation", czyli połączenie słów „skill" (umiejętność) i „vacation" (wakacje).

Dziś w czasie urlopu ważne jest nie tylko zwiedzanie

Jeszcze kilka lat temu, planując urlop, zastanawialiśmy się, co możemy zwiedzić, zjeść i zobaczyć, a dziś zastanawiamy się, czego nowego możemy się nauczyć. Z najnowszego badania Mastercard Economics Institute, przeprowadzonego wśród ponad 27 tysięcy respondentów w 28 krajach Europy (w tym na próbie 1000 Polaków), wynika, że zmienia się nasze podejście do wakacji. Aż 40% badanych z Polski weźmie w tym roku udział w wyjeździe skoncentrowanym właśnie na nauce nowej umiejętności lub rzemiosła, a 46% jest gotowych zapłacić za taki wyjazd więcej niż za tradycyjny urlop (co ciekawe, w Europie te wskaźniki wynoszą odpowiednio mniej, bo 37% i 42%). W Polsce ten trend może mieć jeszcze jedno, bardziej praktyczne wytłumaczenie: kapryśną pogodę. Gdy prognozy na wakacje bywają nieprzewidywalne, a plaża odpada, to warsztaty pod dachem albo aktywność niezależna od słońca stają się dobrą alternatywą.

Bogatsi w umiejętności i doświadczenia

Zmienia się nie tylko sposób podróżowania, ale i definicja udanego urlopu. Dla 57% Polaków nauka od lokalnych ekspertów sprawia, że podróż nabiera większego znaczenia, a 51% przyznaje, że nowa umiejętność przywieziona z wakacji ma dla nich większą wartość niż tradycyjna pamiątka. W obu przypadkach to więcej niż średnia europejska (51% i 48%). Co drugi badany w Polsce (50%) deklaruje też, że podczas wakacji szuka praktycznych, angażujących doświadczeń, a nie tylko biernego wypoczynku.

FOT. 123RF

Tradycyjne rzemiosło – ceramika, tkactwo czy obróbka drewna – stało się popularne wśród urlopowiczów. W takich zajęciach chętnie wzięłoby udział 20 procent Polaków

Na szczycie listy umiejętności, których najchętniej uczyliby się Polacy, znajdują się (z takim samym wynikiem, czyli 34%) podstawy nowego języka oraz gotowanie i warsztaty kulinarne z lokalnymi szefami kuchni. Tuż za nimi plasuje się poznawanie produkcji lokalnego jedzenia i napojów, jak wino, sery czy piwo (30%). Blisko jedna czwarta badanych chciałaby spróbować sportów takich jak narciarstwo, surfing czy wspinaczka (22%) oraz sztuk kreatywnych: fotografii, malarstwa, pisania (również 22%). Popularne są też wellness i ruch: joga, medytacja, taniec czy sztuki walki (21%), a także tradycyjne rzemiosło: ceramika, tkactwo i obróbka drewna (20%). Na dalszych miejscach są umiejętności związane ze zrównoważonym stylem życia, jak permakultura (16%), survival i zbieractwo (14%) oraz warsztaty muzyczne (12%).

Największą atrakcją stają się gospodarze

To, co jeszcze kilka lat temu było dodatkiem do pobytu, dziś coraz częściej staje się głównym powodem wyboru konkretnego miejsca. Na Slowhopie rośnie liczba gospodarzy, którzy zapraszają gości nie tylko do nocowania, ale i do wspólnego działania: można nauczyć się wypieku chleba na zakwasie, zrobić własny ser, ulepić ceramiczne naczynie na kole garncarskim, poznać tajniki zielarstwa i pszczelarstwa, spróbować fotografii przyrodniczej, stolarki czy tworzenia naturalnych kosmetyków, a także wziąć udział w warsztatach jogi, medytacji czy lokalnego rzemiosła.

– Jeszcze kilka lat temu goście pytali przede wszystkim o dostęp do jeziora, szlaki czy dobrą restaurację, a dziś szukają ciekawych wydarzeń, podczas których mogą coś przeżyć, czegoś się nauczyć. Największą wartością stają się ludzie i ich pasje. Gospodarze pokazują, jak zrobić chleb na zakwasie, ulepić kubek z gliny, rozpoznać dzikie rośliny, zrobić własny ser czy pracować z drewnem. Organizują uczty w lesie, spacery botaniczne, wyjazdy jogowe, tenisowe czy rzemieślnicze. Goście wracają do domu nie tylko wypoczęci, ale bogatsi o doświadczenie, które zostaje z nimi na lata – mówi Aleksandra Klonowska-Szałek, współtwórczyni Slowhopa.

Łatwiej poznać ludzi, gdy robi się coś razem

Rosnąca popularność wyjazdów z różnymi warsztatami, wykładami czy zajęciami ma także wymiar społeczny. Coraz więcej osób podróżuje solo lub w małych grupach, a wspólna aktywność pomaga szybciej przełamać pierwsze lody, poznać nowych ludzi, porozmawiać. Slowhop zauważył ten kierunek już jakiś czas temu: platforma, która początkowo służyła głównie do rezerwowania noclegów, rozbudowała się o osobną kategorię wydarzeń i lokalnych atrakcji. Dziś w katalogu można znaleźć dziesiątki propozycji w całej Polsce: od warsztatów ceramicznych na kole garncarskim, przez zajęcia pszczelarsko-zielarskie w leśnej pasiece, spływy kajakowe z przewodnikiem, po jogę czy kulinarne wycieczki z lokalną przewodniczką. To właśnie na styku noclegu i wspólnego działania rodzi się najwięcej nowych znajomości.

– Wspólna nauka jest jednym z najprostszych sposobów budowania relacji. Warsztaty dają naturalny pretekst do rozmowy i współpracy, dzięki czemu nie trzeba szukać tematów ani przełamywać niezręcznej ciszy. Szczególnie dla osób podróżujących samotnie to znacznie łatwiejsza forma poznawania ludzi niż klasyczny wypoczynek w hotelu czy na plaży. Wspólne doświadczenie bardzo szybko skraca dystans i buduje poczucie wspólnoty – podsumowuje Grzegorz Mikucki, socjolog.

Pieczenie chleba, ceramika, zielarstwo, fotografia czy stolarka stają się dla podróżnych równie ważnym powodem wyjazdu, jak piękne widoki

eprasa.pl af7885f9d0

▶ FOTO

Kraksa podczas „Junior Tour de Pologne”. Zdjęcie fotoreportera „Gazety Krakowskiej” i „Dziennika Polskiego” Andrzeja Banasia, który otrzymał nagrodę za zajęcie III miejsca w kategorii „Single – Culture, Hobby, Sport” Grand Press Photo 2023

FOT. ANDRZEJ BANAŚ

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 af7885f9d0

▶ SPORT

Były selekcjoner kadry szosowej Polski młodzieżowców i juniorów oraz były dyrektor sportowy zawodowej grupy Hoop CCC Polsat. Trener, kolarz, srebrny medalista mistrzostw świata (1989 r.) i igrzysk olimpijskich (1988 r.) w drużynie szosowej

LIGA MISTRZÓW

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

MAREK LEŚNIEWSKI – LEGENDA POLSKIEGO KOLARSTWA

Marek Leśniewski
Ur. 24 kwietnia 1963 r. w Bydgoszczy polski kolarz szosowy. Sześciokrotny mistrz Polski, dwukrotny olimpijczyk, medalista mistrzostw świata (1989) i igrzysk olimpijskich (1988), zwycięzca Tour de Pologne (1985), selekcjoner polskiej kadry szosowej młodzieżowców i juniorów, trener prezes Polskiego Związku Kolarskiego.

Marek Leśniewski, ps. „Leśny", urodził się 24 kwietnia 1963 roku w Bydgoszczy. Syn Henryka i Janiny, absolwent miejscowego Technikum Mechanicznego. W swojej długiej i bogatej w sukcesy karierze był kolarzem Rometu Bydgoszcz (1982-1984 i 1987-1988), Legii Warszawa (1985-1986), MDK nr 2 Bydgoszcz (1990-1993), Zibi Casio Częstochowa (1993), Rotan Abpol Belgia (1995), Joko Szurkowski (1997) i francuskiego CM Aubervilliers (1998-2001), gdzie był ścigającym się trenerem i dyrektorem klubu.

Jeden z najwybitniejszych polskich kolarzy lat osiemdziesiątych, dzięki fachowej opiece ojca systematycznie, bez pośpiechu rozwijał swój talent przez starty w zawodach młodzieżowych i spartakiadach. Dostrzeżony przez trenerów kadry narodowej (Marian Więckowski, Józef Jankowski) szybko awansował do drużyny szosowej, która przygotowywana była do występu na mistrzostwach świata w Szwajcarii. Od tamtej pory ten inteligentny, pogodny, pracowity i przyjazny ludziom zawodnik przez wiele lat należał do ścisłej czołówki naszych reprezentantów (żartowano, że jest jak wino – im starszy, tym lepszy).

6-krotny mistrz Polski: szosa indywidualnie (1991, 1993), szosa drużynowo (1985, 1986), indywidualnie na czas (1991), dwójki (1991 z P. Koczwarą); 3-krotny wicemistrz: szosa indywidualnie (1996 - open), dwójki (1983, 1986, 1988) i 6-krotny brązowy medalista MP: indywidualnie na czas (1982, 1983, 1987, 1992, 1993), dwójki (1992). Nie odniósł sukcesu w dwóch startach w Wyścigu Pokoju (1985 – 30, 1989 – 55), ale udanie występował na trasach Tour de Pologne, który wygrał w 1985 r., w innych latach zajmując miejsca: 1987 – 2, 1993 – 2, 1995 – 4 i 1997 – 16. Po zwycięstwie w 1985 r. trener Andrzej Trochanowski powiedział o nim: Miałem w swoich rękach znakomitych kolarzy, ale mogę stwierdzić z całą pewnością, że Leśniewski jest perłą w naszyjniku. Jest kolarzem łączącym dwie główne zalety: szybkość finiszową i szybkość w jeździe samotnej.

Leśniewski największe sukcesy odniósł, startując w drużynie szosowej na mistrzostwach świata i igrzyskach olimpijskich. Po zdobyciu srebrnego medalu olimpijskiego w Seulu w 1988 r. (Polacy, gdyby bardziej wierzyli w swoje siły, mieli pewny złoty medal; przegrali z zespołem NRD tylko o 7 sekund), także podczas MŚ 1989 (Chambery), w tym samym składzie (Halupczok, Jaskuła, Sypytkowski), wywalczyli medal srebrny. Najlepszy kolarz szosowy w klasyfikacji Polskiego Związku Kolarskiego i Challenge „Przeglądu Sportowego" (1988), odznaczony m. in. dwukrotnie srebrnym Medalem za Wybitne Osiągnięcia Sportowe.

Pracował jako trener młodzieżowców i juniorów w PZKol od 2003 do końca 2005 r. Był także dyrektorem sportowym (wraz z Andrzejem Sypytkowskim) w grupie Hoop CCC Polsat.

FOT. ALEKSY WITWICKI

W swojej bogatej w sukcesy karierze był kolarzem Rometu Bydgoszcz, Legii Warszawa, MDK nr 2 Bydgoszcz, Zibi Casio Częstochowa, Rotan Abpol Belgia, Joko Szurkowski i francuskiego CM Aubervilliers

eprasa.pl af7885f9d0

▶ KSIĄŻKI

● Paryż od dawna jest jednym z najważniejszych miejsc dla Polaków ● Od średniowiecza jeżdżą tam regularnie kolejne pokolenia mieszkańców kraju nad Wisłą **● Ta książka opisuje, jak w stolicy Francji rozkwitły talenty m.in. Olgi Boznańskiej, Marii Skłodowskiej-Curie, czy Adama Mickiewicza**

trzykropek

Żony wielkich twórców często znikają z opowieści o ich życiu. Celina od początku żyła w cieniu: najpierw sławnej matki, potem wieszcza narodowego. Do życia Adama Mickiewicza weszła nie z powodu płomiennego romansu, lecz wskutek poczucia, że tak właśnie chce los. Poznali się w Petersburgu w 1827 roku, ale

Celina była wtedy zaręczona z Erazmem Puchalskim. Ona darzyła go uczuciem; on widział w niej, a konkretnie w jej matce, szansę na karierę. Gdy ta przedwcześnie zmarła, narzeczony zostawił dziewiętnastoletnią Celinę. Niedługo potem dziewczyna straciła również ojca. Wtedy, za pośrednictwem Kazimierza Morawskiego, męża jej siostry i przyjaciela Mickiewicza, odnowiła kontakt z poetą. W czerwcu 1834 roku odwiedziła go w Paryżu, a już w lipcu byli po ślubie. Bez narzeczeństwa, bez długich przygotowań, pod wpływem podszeptów emigracyjnego środowiska.

Życie Celiny u boku wieszcza nie było łatwe. Mickiewicz, pochłonięty misją publiczną, szukał raczej towarzyszki drogi niż romantycznej partnerki. Paryż przyniósł więc Celinie nie tylko nowe możliwości, ale też biedę, liczną rodzinę (mieli z Mickiewiczem sześcioro dzieci) oraz narastające poczucie zagubienia. Nie radziła sobie ona z prowadzeniem domu, przechodziła kolejne załamania nerwowe. W chwilach poprawy szukała pocieszenia i uleczenia w mistycznym spirytualizmie, co jeszcze bardziej komplikowało napiętą sytuację domową. Prawdopodobnie zmagała się z depresją poporodową, ale wtedy mówiono o niej „piękna dziwaczka".

Świeżo upieczone małżeństwo zamieszkało w „rodzinnym" mieszkaniu przy rue de la Pépinière. „Daleko od środka miasta, w zaciszu, jak na wsi" – informował brata Franciszka Mickiewicz. Lokal okazał się jednak zbyt ciasny, by poeta mógł znaleźć w nim spokój do pracy, dlatego Mickiewiczowie przenieśli się pod numer 60 na tej samej ulicy do nieco większego mieszkania. Dziś, stojąc przy rue de la Pépinière, w rejonie najruchliwszego paryskiego Dworca Kolejowego Saint-Lazare, trudno wyobrazić sobie tamten krajobraz z ogródkami, ale Mickiewicz mógł odnaleźć tu echo wsi, za którą tęsknił.

Na dłużej Mickiewiczowie zadomowili się przy rue Val-de-Grâce, na skraju dzielnicy studenckiej, niedaleko Kościoła Val-de-Grâce i Ogrodu Luksemburskiego. Było to jednak miejsce naznaczone dramatem: w tym okresie, po narodzinach drugiego dziecka Mickiewiczów, Władysława, pogłębiły się problemy psychiczne Celiny.

Z relacji znajomych wynika, że zachowanie kobiety coraz częściej wymykało się ówczesnym wyobrażeniom o „normalności". Bywała nadmiernie pobudzona, mówiła bez końca, zdarzały jej się wybuchy złości, a także zachowania, które budziły zdziwienie otoczenia: nagłe zmiany ubioru, wychodzenie z domu w męskim stroju (czasem wiązane z wpływem George Sand) oraz długie, intensywne modlitwy. Wspominano również o epizodach, w których Celina miała utożsamiać się z postacią uzdrowicielki i Matki Bożej, przypisując sobie misję zbawienia Polski. Trwające godzinami napady krzyku chorej sprawiły, że właściciel w końcu wypowiedział im najem. Mickiewicz, szukając pomocy dla żony, dwukrotnie umieścił ją w „domu zdrowia", jak wówczas określało się oddziały zamknięte, przy l'Allée des Vanves. Leczenie nie przynosiło trwałych rezultatów. Dziś wiemy, że oferowane wtedy metody były drastyczne i mało skuteczne.

W każdym razie Mickiewicz, próbując załagodzić sytuację z właścicielem, zdecydował się dzielić życie między dwa adresy. Gdy Celina przebywała w zakładzie, wynajmował lokum w pobliżu. Kiedy jej stan zdrowia się poprawiał, Mickiewiczowie całą rodziną wracali na Val-de-Grâce. Stąd też wyjechali w 1839 roku do Szwajcarii.

Po powrocie do Francji w listopadzie 1840 roku wynajęli obszerny apartament przy rue d'Amsterdam 1, tuż za rogatka mi Paryża. Stąd poeta dojeżdżał do Collège de France, gdzie prowadził wykłady. Prestiżowa posada zdecydowanie poprawiła sytuację finansową i warunki bytowania rodziny.

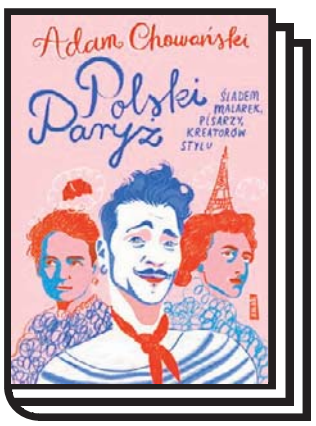
W 1841 roku do drzwi tego mieszkania zapukał Andrzej Towiański – „prorok z Antoszwińców". Jak zauważa profesor Andrzej Fabianowski, to wydarzenie spadło na Mickiewicza jak grom z jasnego nieba. Oto prorok wkracza do mieszczańskiego salonu i wita się słowami: „Niech będzie po chwalony Jezus Chrystus". Podobna scena rozgrywa się w Dziadach, części III. Ksiądz Piotr mówi do Konrada: „Szukaj męża [w znaczeniu człowieka], co więcej niźli oni umie. / Poznasz, bo cię powita pierwszy w Imię Boże". Można by pomyśleć, że charyzmatyczny mistyk doskonale wiedział, w jakie struny uderzyć, by przekonać do siebie głęboko religijnego Mickiewicza. W dodatku zapowiedział, że dzięki boskiej interwencji uzdrowi Celinę. Na emigracji z przekąsem trawestowano nazwę ulicy: „Dam-sterdam", robiąc aluzję do mesjanistycznego obłędu poety.

Towiański szybko wkupił się w łaski rodziny i zaczął kierować ich decyzjami. W 1842 roku nakazał Mickiewiczowi, by wraz z żoną przeprowadził się na kilka miesięcy do jego domu przy rue de la Prairie 44 (!) w podparyskim Nanterre, by Mistrz Andrzej mógł w spokoju dalej „pracować" nad Celiną. Liczba „czterdzieści i cztery", mająca symbolizować wyczekiwanego zbawcę narodu, też pojawia się w „Dziadach".

Według relacji bliskich po kilku sesjach Celina rzeczywiście odzyskała dawną radość życia. Trudno dziś rozstrzygnąć, czy było to „cudowne ozdrowienie", czy efekt zwykłej ludzkiej uwagi. Towiański potrafił słuchać i najwyraźniej lepiej niż inni rozumiał emocjonalne potrzeby kobiet. Ideologia towianizmu miała zresztą silny element feministyczny: „Wam, Polkom, wiedzieć trzeba, iż epoka dzisiejsza jest dla Was bardzo ważną; jest to epoka wyzwolenia kobiet. (...) Kobiety są powołane do równości; duchy nie mają płci, są sobie równe i stosownie do różnic organizacji wezwane do czynów odpowiednich. Wy byłyście dotąd niewolnicami, dawano wam rolę podrzędną, najdogodniejszą dla męża", pisał Mickiewicz. Towiański „uzdrawiał" Celinę przede wszystkim tym, że poświęcał jej uwagę: wysłuchiwał jej skarg i traktował poważnie to, co mówiła o swoich problemach rodzinnych. Z dzisiejszej perspektywy bardziej przypomina to serię sesji psychoterapeutycznych niż mistyczne uzdrowienie. W każdym razie Celina pozostała mu wdzięczna do końca życia.

Po „uzdrowieniu" żony, we wrześniu 1841 roku, Mickiewicz oficjalnie zadeklarował się jako wyznawca towianizmu i zaczął współtworzyć Koło Sprawy Bożej – niewielką, początkowo około czterdziestoosobową paryską wspólnotę (mówiąc wprost: sektę) skupioną wokół Andrzeja Towiańskiego. Towianizm łączył elementy chrześcijaństwa z mesjanistyczną wizją dziejów i próbą sformułowania programu odnoszącego się nie tylko do Polski, ale i do całej Europy. W jego centrum znajdowało się przekonanie o nieustannej walce dobra ze złem oraz o duchowym doskonaleniu człowieka, przez którego działają – jak wierzono – niewidzialne siły. Ruch odrzucał walkę zbrojną i przemoc, także w postaci nienawiści wobec Rosji, wskazując inne drogi prowadzące do odzyskania niepodległości. W tej wizji szczególne miejsce zajmowały Słowiańszczyzna, Francja z postacią Napoleona oraz naród żydowski. Członkowie grupy tworzyli własne dogmaty sprzeczne z nauką Kościoła katolickiego, wierzyli m.in. w reinkarnację. Fascynacja Mickiewicza tym ruchem na kilka lat głęboko przesterowała jego myślenie, relacje z emigracją i bliskimi oraz stosunek do Kościoła, który poeta zaczął jawnie krytykować, wzywając nawet papieża do „nawrócenia". W efekcie to „nawrócenie" z czasem przekreśli jego dobrze zapowiadającą się karierę na prestiżowej uczelni.

Przy rue d'Amsterdam pojawiła się również nowa lokatorka – Anna Józefa Deybel, zwana przez wszystkich Ksawerą, prawdziwa femme fatale epoki romantyzmu. Dwudziestokilkuletnia guwernantka miała się opiekować potomstwem Mickiewiczów. Z czasem zaopiekowała się również panem domu, czego owocem miało być co najmniej jedno dziecko. Życie pod jednym dachem z małżonką i kochanką – ot, proza życia wielkiego poety.



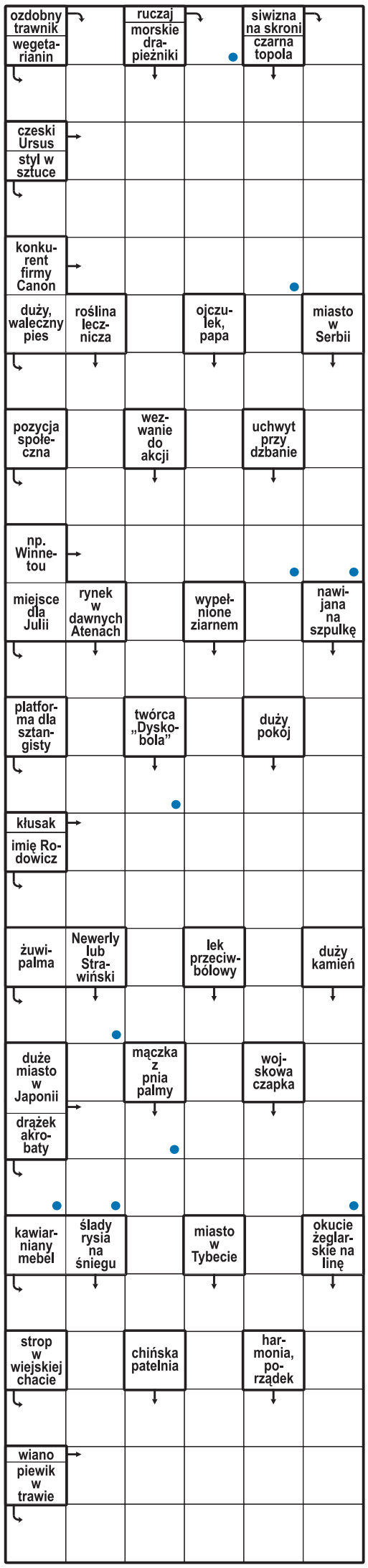
Adam Chowański „Polski Paryż. Śladem malarek, pisarzy, kreatorów stylu", wyd. Znak, Kraków 2026, cena 70 zł

●●●●●

eprasa.pl af7885f9d0

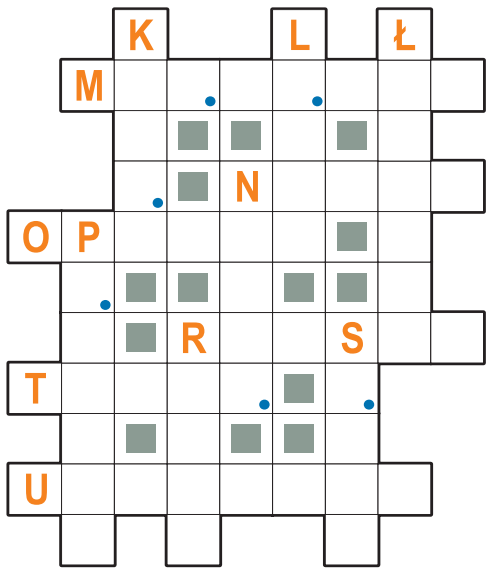
▶ KRZYŻÓWKI

Krzyżówka panoramiczna



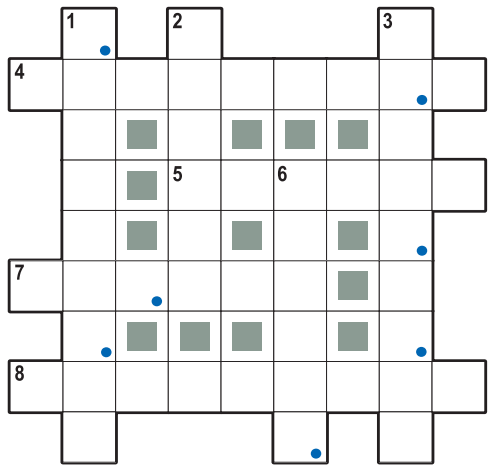
Litery z oznaczonych pól, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

Alfabetka



Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
W kolejności przypadkowej:
- metalowy wiórek
- Sharon, aktorka z USA
- wybranka serca
- Rena, piosenkarka
- przewożony tirem
- plażowy mebel
- sygnał do wstawania
- obłok kurzu lub śniegu
- masa z migdałów i cukru
- osobnik bez ubrania
- „cesarska” rola Michała Bajora
- dawny radny
- polskie piwo bezalkoholowe

Krzyżówka tautogramowa

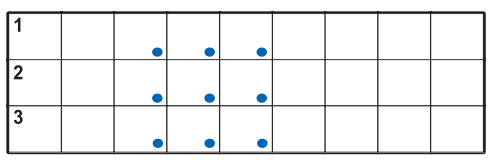


Wszystkie odgadywane wyrazy mają taką samą pierwszą literę. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

Poziomo:
4) wstęp do rozmowy,
5) ludowa nazwa kukułki,
7) Jerzy, filmowy faraon,
8) mały, barwny ptak.

Pionowo:
1) Słońca lub Księżyca,
2) zakwas do ciasta,
3) miejski skwer ozdobiony klombami,
6) postawa w gimnastyce.

Logogryf

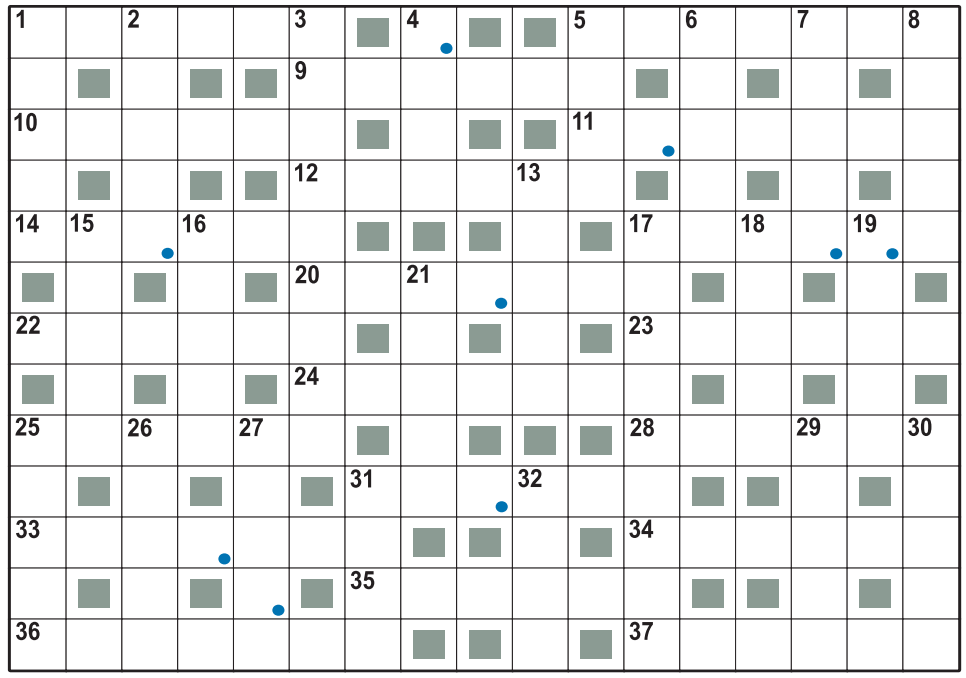


Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie: tytuł filmu.
1) Ewa, śpiewała przebój „Tomaszów”,
2) wiara w nadejście zbawcy,
3) dawniej Sankt Petersburg.

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: poczmistrz; **alfabetka:** remont; **krzyżówka lipogramowa:** pustelnik; **krzyżówka tautogramowa:** zielnik; **logogryf:** „Marsjanin”; **krzyżówka dwuliterowa:** wianki; **Wspomnienie mundialu:** Puchar Świata; **Minijolka:** kolano, piękno.

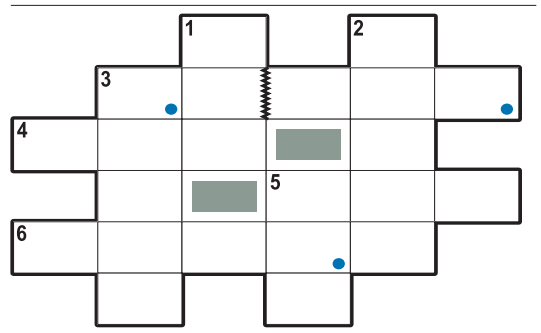
Krzyżówka lipogramowa



W odgadywanych wyrazach nie występuje samogłoska „A”. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

Poziomo:
1) tenisowa zagrywka,
5) NaH, czyli ... sodu,
9) stok Giewontu,
10) gruntowna naprawa,
11) ... Crowe, aktor („Gladiator”),
12) łodyżka jabłka,
14) kładka na potokiem,
17) figowy lub bobkowy,
20) ciężkozbrojna piechota grecka,
22) kawałek pociętej ryby,
23) ślad po uderzeniu,
24) kraj w Afryce z Maseru,
25) zabawność, śmieszność,
28) znak zodiaku,
31) laufer na szachownicy,
33) najmniejszy ptak,
34) bada życie zwierząt,
35) dawna młócka,
36) tkanina z wełny owiec,
37) nakrycie głowy zakonnicy.

Pionowo:
1) zajęczy tłuszcz,
2) 2:2 na boisku,
3) szwedzka metropolia,
4) koszulka jak gra,
5) mechanizm zegara,
6) potocznie o nartach,
7) świńska trawa,
8) ptak z rodziny bekasowatych,
13) kraj faraonów,
15) hazardowa gra w karty,
16) sznurki do wiązania,
17) żołnierz lekkiej jazdy,
18) zjazd biskupów,
19) polsko-grecka piosenkarka,
21) badane przez grafologa,
25) „mleczny” owoc,
26) autor „Kubusia Puchatka”,
27) mleczne u malca,
29) włókno syntetyczne,
30) wiejski budzik,
31) ostrze włóczni,
32) bożyszcze tłumów.



Krzyżówka dwuliterowa

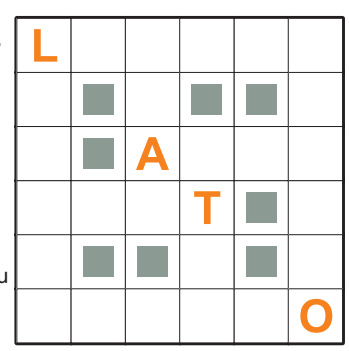
Pary liter w polach z kropką, czytane kolumnami, utworzą rozwiązanie.

Poziomo:
3) doświadczony żeglarz,
4) Michael, aktor z filmu „Sok z żuka”,
5) otula szyję,
6) podejmowane działania, kroki.

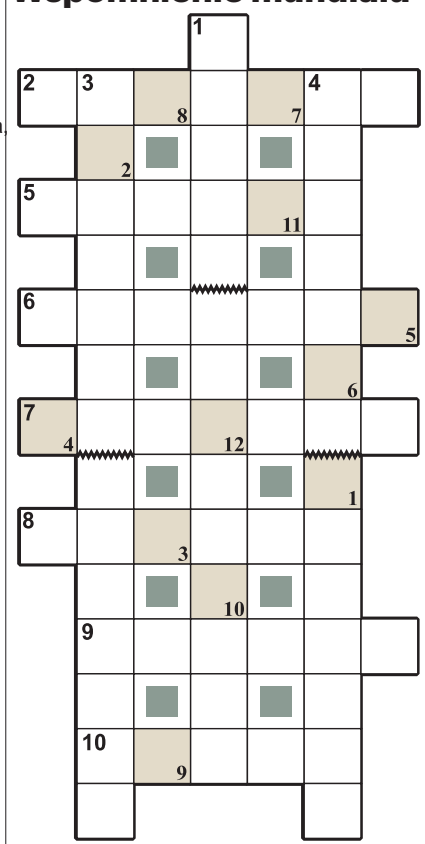
Pionowo:
1) piętro w teatrze,
2) podstawowe dane dotyczące jakiejś osoby,
3) małe urządzenie chłodzące,
5) żeglarska pieśń.

Minijolka

W rozwiązaniu wystarczy podać wyrazy z literą „O”.
- poczęstunek po dobiciu targu
- figowy w stroju Adama
- Immanuel, niemiecki filozof
- nie każdy lata
- cieszy estetę
- zbiórka w wojsku
- Teksas lub Ohio
- staw z łękotką



Wspomnienie mundialu



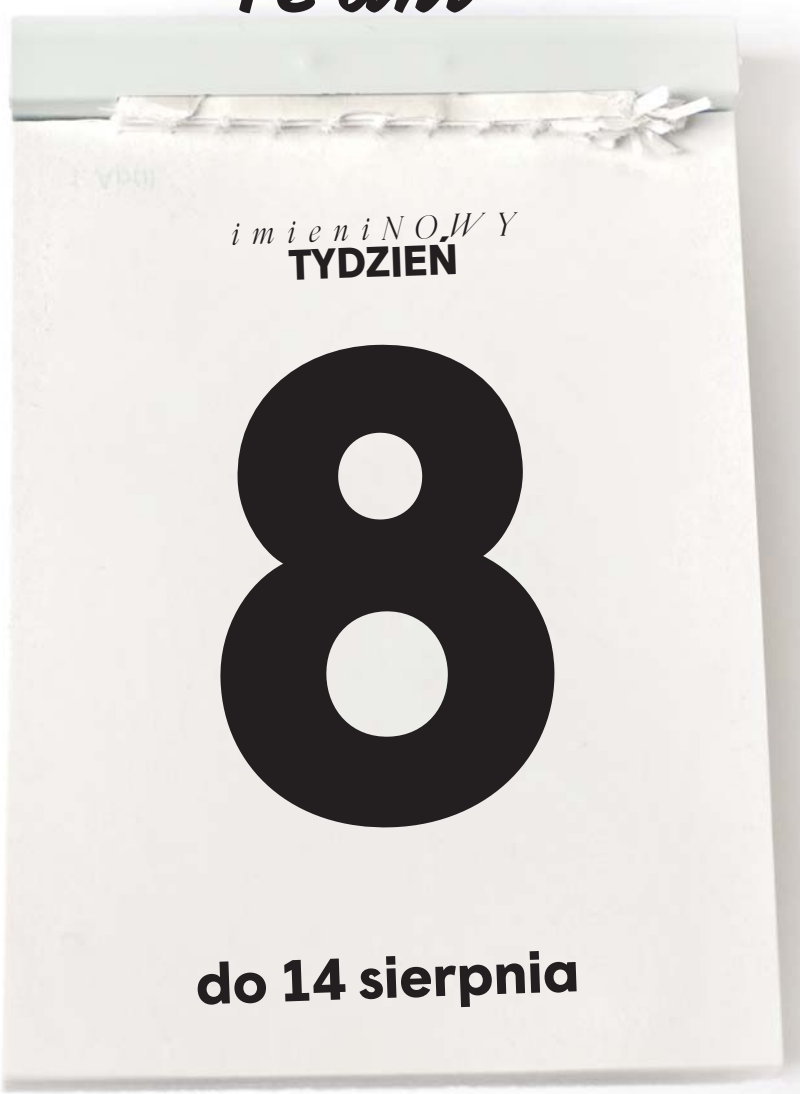
Litery z pól ponumerowanych od 1 do 12, utworzą rozwiązanie.

Poziomo:
2) nadrzeczna dzielnica Warszawy,
5) zachwyca go to, co piękne,
6) Jarosław, reżyser „Młodych wilków”,
7) świątynia poświęcona żonie Zeusa,
8) ... śmiechu w wesołym miasteczku,
9) dzielnica Bytomia z zamkniętą kopalnią,
10) francuskie miasto nad rzeką Deule.

Pionowo: – piłkarze reprezentacji:
1) Hiszpanii, 2) Francji,
3) Argentyny.

eprasa.pl af7885f9d0

Te dni



IMIENINY OBCHODZĄ
8 SIERPNIA: Emilian, Miron,Dominik, Joanna, Jan, Wiktor, Cyryl, Sylwiusz, Mirona, Esmeralda **9 SIERPNIA:** Klara, Roman, Irena, Edyta, Teresa, Jan, Ryszard, Julian, Romuald, Roland, Marcjan, Marcelin **10 SIERPNIA:** Bogdan, Borys, Wawrzyniec, Bohdan, Bernard, Bohdana, Amadeusz, Hugo, Bogdana, Bożydar **11 SIERPNIA:** Zuzanna, Klara, Włodzimierz, Aleksander, Piotr, Lilia, Herman, Filomena **12 SIERPNIA:** Lech, Klara, Joanna, Wiktoria, Łukasz, Julian, Julianna, Euzebiusz, Makary **13 SIERPNIA:** Diana, Hipolit, Helena, Jan, Maksym, Kasjan, Radomiła, Konkordia, Hipolita **14 SIERPNIA:** Alan, Maksymilian, Rajmund, Euzebiusz, Elżbieta, Alfred, Marceli, Kalikst

ARTYSTA O SZCZEGÓLNEJ WRAŻLIWOŚCI
14 sierpnia imieniny obchodzą panowie o imieniu Emilian. To okazja, by przypomnieć sylwetkę znakomitego aktora i reżysera Emiliana Kamińskiego, który urodził się 10 lipca 1952 roku w Warszawie. Zmarł 26 grudnia 2022 r. w Józefowie. Był absolwentem warszawskiej Państwowej Wyższej Szkoły Teatralnej. Na scenie zadebiutował rolą Pawła w „Pierwszym dniu wolności" w reżyserii Tadeusza Łomnickiego w Teatrze na Woli. Dorobek filmowy Emiliana Kamińskiego to kilkadziesiąt ról znanych zarówno z dużego ekranu, jak i z telewizji. Olbrzymią popularność przyniosła mu rola malarza Jerzego w ekranizacji powieści Kornela Makuszyńskiego „Szaleństwa Panny Ewy" (1985 r.). Był założycielem i dyrektorem Teatru Kamienica w Warszawie.

CZAS NA SERIALE

„NA WSPÓLNEJ". POGRZEB MARII, WŁODEK STRACI NAD SOBĄ PANOWANIE

Śmierć Bożeny Dykiel sprzed pół roku sprawiła, że produkcja „Na Wspólnej" musiała zakończyć wątek Marii, w którą aktorka wcielała się niemal nieprzerwanie przez ostatnie 22 lata.
W 4260. odcinku (emisja 10.08.2026) Maria będzie wracać samolotem z Hiszpanii do Warszawy. W pewnym momencie samolot wpadnie w silne turbulencje, które okażą się tragiczne w skutkach dla żony Włodka. Maria dostanie ataku serca. Obecna na pokładzie lekarka natychmiast rozpocznie reanimację, lecz życia Marii nie uda się uratować. Żona Włodka umrze jeszcze przed lądowaniem w Warszawie, gdzie z hucznym powitaniem czekali na nią najbliżsi.
„W odcinku 4268. (emisja 31.08.2026) odbędzie się pogrzeb Marii, za organizację którego będzie odpowiadał Bogdan.
W jej ostatnim pożegnaniu licznie wezmą udział nie tylko jej mąż i dzieci, ale także niemal wszyscy najważniejsi bohaterowie serialu. Wśród żałobników pojawią się m.in.: Damian, Kajtek, Sławek, Daria, Jarek, Kasia, Marta, Żaneta, Wojtek, Mania, Helena, Weronika, Michał, Ignacy, Basia, Krzysztof Smolny czy Dorota Zakrzewska.
Rodzina i przyjaciele Marii najpierw zbiorą się przed kościołem, aby wziąć udział w mszy żałobnej. Następnie żałobnicy zgromadzą się na cmentarzu, by ostatni raz pożegnać Marię przed złożeniem urny z jej prochami do grobu.
Wśród wielu osób emocje na cmentarzu sięgną zenitu. Szczególnie u Włodka, który w pewnym momencie straci panowanie nad grobem zmarłej żony i tak się rozpłacze, że doprowadzi do łez jego córki i innych żałobników...

Notatki na ostatki

HUMOR z zeszytów

Gospodarz kupił kozę razem ze swoją żoną, która dawała bardzo dużo mleka

Kochanowski stara się uderzyć w najczulsze miejsca szlachcica

Całemu oddziałowi wojska złożono najserdeczniejsze życzenia ekshumacji

DO REDAKCJI: SĄSIADKA POCZĘSTOWAŁA MNIE DOMOWYM CHLEBEM. SMAKOWAŁ WSPANIALE. ZACZĘŁAM CZYTAĆ O PIECZENIU I TEŻ BĘDĘ PRÓBOWAĆ SAMA ROBIĆ CHLEB.

Śpi z telefonem, je z telefonem i chodzi do toalety z telefonem. A kiedy dzwonisz, nie odbiera, bo nie słyszy...

mamy mamy mamy

FOT. ADAM JANKOWSKI

Kosztowne lekcje

● **Monika Richardson po zwolnieniu z Telewizji Polskiej postawiła na własny biznes – ma własną szkołę językową. „Jestem najdroższa w mojej szkole, wszyscy na to psioczą. Cena jest zaporowa, bo po prostu nie mam czasu uczyć, a i tak to robię" – napisała.**

FOT. SYLWIA DĄBROWA

Wielki powrót

● **„Ranczo" oficjalnie wraca po niemal dekadzie przerwy. Twórcy zapowiadają sześć premierowych odcinków, które będą kontynuacją losów mieszkańców Wilkowyj i jednocześnie zakończeniem całej historii.**

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. 52 326 3100
redakcja@express.bydgoski.pl
Druk Polska Press Oddział Poligrafia
85-438 Bydgoszcz, ul. Grunwaldzka 229
POLSKA PRESS GRUPA
Wydawca **Polska Press Sp. z o.o.**
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
p.o. Prezes Zarządu Polska Press Grupy **Elżbieta Żuraw**
Redaktor naczelny Polska Press Grupy **Marek Twaróg**
Dyrektor artystyczny **Tomasz Bocheński**
Dyrektor kolportażu **Tomasz Osoliński**
Biuro Konsumenta PPG, e-mail: biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10
PBC

©℗ - 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 af7885f9d0