Express BYDGOSKI

przy SOBOCIE

Sobota–niedziela, 14–15.02.2026
Nr 37 (11225) • Rok XXXVII
Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)
Nr ISSN 1230-9192 • Nr indeksu 350680

www.expressbydgoski.pl

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

LUDZIE • STR. 4-5

Irena Kwiatkowska żadnej pracy się nie bała

Była prawdziwym tytanem pracy. Stworzyła niezapomniane role teatralne, filmowe i kabaretowe



FOT. NARODOWE ARCHIWUM CYFROWE

ZDROWIE • STR. 8-9

W ortopedii dziecięcej czas i precyzja mają kluczowe znaczenie

MOTORYZACJA • STR. 17

Nowe zasady kasowania i redukcji *punktów karnych*

ŚWIAT WOKÓŁ NAS • STR. 19

Tradycja świętowania *walentynek* sięga średniowiecza

Dołącz na facebook.com/express bydgoski

eprasa.pl 19d7ebf874

▶ **NA SYGNALE**

997 Policja
998 Straż Pożarna
999 Pogotowie

112 numer alarmowy

W mroźne dni rośnie ryzyko zawału

W miesiącach zimowych dochodzi do większej liczby zawałów serca niż w innych porach roku – wynika z badań. Przyczyną są niskie temperatury, w których serce musi pracować intensywniej, aby utrzymać prawidłowe krążenie. Badacze przeanalizowali ponad 2,5 miliona przypadków zawałów z 15 krajów. Okazało się, że liczba incydentów sercowych jest najwyższa w miesiącach zimowych, zwłaszcza przy temperaturach poniżej 0 stopni Celsjusza. Jak wyliczyli naukowcy, każde obniżenie temperatury o 10 stopni zwiększa ryzyko zawału o 7 procent, szczególnie u osób z chorobą wieńcową i nadciśnieniem tętniczym – czytamy w badaniu opublikowanym w „The Lancet" w 2023 roku.

PAP

NIE WYPEŁNIAM ANI NIE ROZPRASOWUJĘ, BO LUBIĘ SWOJE ZMARSZCZKI. MAJĄ SWOJĄ HISTORIĘ

Magdalena Kumorek, aktorka

▶ **NIEPORADNIK TATUSIA**

Tylko dla dorosłych. Czyżby?

– Nie wiem, coś ty im naopowiadał w ramach uświadamiania, ale chyba się będziesz musiał tłumaczyć – rzekła mamusia. Bo temat wrócił rykoszetem.

A zaczęło się od uświadamiania, co to już tu opisane zostało. Młodzież przyjęła z godnością, choć też lekkim obrzydzeniem, że rodzice takie rzeczy musieli robić, żeby synów się dorobić. Ale Starszy widocznie uznał, że to nie takie straszne, bo nie dość, że chciałby mieć kolejnego braciszka (bo ten obecny już trochę stary), to jeszcze chodzi po domu i głośno marzy, żeby już być dorosłym i własne dzieci mieć. A z kimś? – Jakaś się znajdzie – macha lekceważąco.

I wydawałoby się, że wszystko jest już znane i omówione, gdyby nie wizyta na basenie i niepowstrzymany ojcowski język. – Nie rozrzucaj tak ciuchów jak jakaś striptizerka – skrytykował tata w przebieralni. A kto to jest striptizerka? – zgodnie zapytali synowie. A cisza jak makiem zasiał zapadła. Sam sobie tatuś ten problem na głowę sprowadził, to i sam wybrnąć musiał. I myślał, że wybrnął.

Aż tu temat striptizu w rozmowie z mamusią powrócił. Widocznie ziarno rzucone nieopatrznie skiełkowało. Wyjaśnienia matczyne musiały być bardziej drobiazgowe, a pytania młodzieży bardziej dociekliwe, bo nijak zrozumieć nie mogli, po co ktoś ma się rozbierać dla innych. Bo gdy jest się na plaży, na basenie, albo gdy gorąco w domu – to wiadomo. Starszy w gaciach pół dnia paraduje po domu. Ale na scenie?

W końcu załapali. I Starszy Młodszemu tłumaczy: Bo widzisz, przez ten striptiz ludzie stają się ofiarami seksu.

Tatuś

▶ **NA ZAKUPY**

Sieci handlowe przygotowały ofertę dla osób, które chcą uzupełnić domowe wyposażenie, odświeżyć garderobę lub sięgnąć po kuchnie świata

Biedronka

Praktyczne akcesoria do kuchni

W Biedronce znajdziemy akcesoria kuchenne, takie jak: pojemniki na produkty suche i sypkie, do wyboru: pojemnik okrągły o poj. 1 l lub 1,7 l z miarką, pojemnik owalny o poj. 1,6 l lub 2,4 l, zest. 2 pojemników owalnych o poj. 800 ml, w cenie 11,99 zł za szt. lub zest., patelnia o śr. 26 cm, z aluminium, z nieprzywierającą powłoką, do wyboru: z motywem pszczół, emotek, zwierzaczków lub szlaczków, za 49,99 zł za szt. Dodatkowo zimowe ubrania: kurtka z softshellu damska lub męska, w rozm. damskich L i XL, męskich L-XXL, z hydrofobową powłoką DWR, oddychającą tkaniną, przeciwwiatrowa, za 99 zł, oraz akcesoria zimowe damskie lub męskie, do wyboru czapka lub rękawiczki, za 29,99 zł za szt. lub parę.

Lidl

Tekstylia domowe w dobrej cenie

W ofercie Lidla upolujemy przedmioty z działu wyposażenia wnętrz, takie jak: Livarno pościel z mikrofibry satynowej, miękka i szybkoschnąca, z zamkiem błyskawicznym, w 3 wzorach: poszwa na kołdrę 140 × 200 cm i poszewka na poduszkę 70 × 80 cm, za 19,99 zł, poszwa na kołdrę 160 × 200 cm i 2 poszewki na poduszki 70 × 80 cm, za 26,99 zł, poszwa na kołdrę 220 × 200 cm i 2 poszewki na poduszki 70 × 80 cm, za 36,99 zł. Oprócz tego LIVARNO poduszka Polygiene, 70 × 80 cm, z możliwością dopasowania wysokości z taśmą zapewniającą doskonałą cyrkulację powietrza i zapobiegającą gromadzeniu się ciepła, za 44,99 zł, oraz Livarno Home komplet 2 ręczników frotté, o wym. 30 × 50 cm, 400 g/m², 100% bawełny, za 5,49 zł, oraz o wym. 70 × 140 cm lub komplet 2 ręczników frotté 50 × 100 cm, 400 g/m², 100% bawełny, za 13,99 zł. Oferta dostępna od 16.02.

Aldi

Promocje na drobne sprzęty użytkowe

W Aldi upolujemy funkcjonalne sprzęty i akcesoria, m.in.: AMBIANO multifunkcyjna lokówko-suszarka, moc: 800-1000 W, regulowana temp. w 3 poziomach, z możliwością stosowania na wilgotnych lub suchych włosach, 5 różnych, wymiennych nasadek do stylizacji włosów, za 99,99 zł, CRANE masażer rolkowy drewniany, do wyboru m.in.: do pleców, do stóp, do ciała, za 19,99 zł, AMBIANO ultradźwiękowy dyfuzor zapachowy, technologia ultradźwiękowa, z możliwością użycia olejków, wbudowane oświetlenie, zbiornik na wodę 300 ml, różne rodzaje, za 39,99 zł, a także LIVE IN STYLE walizka kabinowa 29 l, waga walizki ok. 2,5 kg, maksymalny wsad około 10,2 kg, wym. ok. 37 × 20 × 55 cm.

E.Leclerc

Atrakcyjna oferta na odzież damską i męską

E.Leclerc proponuje odzież, m.in.: koszula damska, rozm. 36-50, mix wzorów i kolorów, za 29,99 zł za szt., sweter damski, rozm. S-XL, mix wzorów i kolorów, za 39,99 za szt., sweter damski J&J Trend, rozm. uniwersalny, mix wzorów i kolorów, za 59,99 za szt., Tissaia torebka damska mix wzorów, za 49,99 zł za szt., spodnie damskie J&J Trend, rozm. 30-38, mix wzorów i kolorów, za 59,99 za szt. Dodatkowo spodnie męskie sztruksowe, rozm. 32-42, mix kolorów, za 59,99 za szt., Tissaia Basics koszula męska, rozm. 39-46, mix wzorów i kolorów, za 29,99 za szt., oraz torba męska Cedar, mix wzorów, za 49,99 za szt.

Carrefour

Produkty inspirowane kuchnią azjatycką

W Carrefourze dostępna jest oferta produktów kuchni azjatyckiej. Znajdziemy m.in.: zestaw sushi PREMIUM LUCKY FISH 500 g, za 31,99 zł za zest., ryż do sushi SAKURA 1 kg, za 11,99 zł za opak., imbir różowy HOUSE OF ASIA 190 g/110 g, za 5,69 zł za opak., liście alg HOUSE OF ASIA 15 g, za 6,19 zł za opak., serek śmietankowy nie tylko do sushi KUCHMISTRZA MLEKOVITA 250 g, za 8,99 zł za szt. Oprócz tego sos teriyaki HOUSE OF ASIA 150 ml, za 7,39 zł za szt., i pasta wasabi S&B 43 g, za 8,69 zł za szt.

▶ **ZDJĘCIE TYGODNIA** KACPER TOMASIAK ZE SREBRNYM MEDALEM OLIMPIJSKIM



FOT. PAP/GRZEGORZ MOMOT

eprasa.pl 19d7ebf874

▶ LUDZIE

Maciej Maleńczuk we wczesnej fazie swojej twórczości określany był mianem „barda Krakowa". Uważany jest za jednego z najbardziej awangardowych i kontrowersyjnych polskich artystów muzycznych. Jest artystą nieobliczalnym i pracowitym

PORTRET

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



MACIEJ MALEŃCZUK

Pił, ćpał, balował na całego. Uczynił z życia na krawędzi paliwo dla swej twórczości. Do czasu jednak. Dziś najważniejsza jest dla niego rodzina.

Ciężka ręka ojca

1. Choć rodzice byli nauczycielami, on nie był zainteresowany edukacją. Od małego lubił łobuzować i trudno było go zagonić do lekcji. Musiał nawet powtarzać szóstą klasę w szkole podstawowej. Nic dziwnego, że ojciec próbował przemówić mu do rozumu pasem. Choć miał ciężką rękę, chłopak z roku na rok stawał się coraz bardziej hardy.

Ta nieumiejętność podporządkowywania się rygorom społecznym zaprowadziła go na manowce. Już za czasów podstawówki musiał nieraz zmieniać szkołę. Nie było więc mowy, aby kontynuował naukę w liceum ogólnokształcącym i zrobił maturę. Matka posłała go więc do zawodówki, po której miał zostać ślusarzem. Niestety, nie udało mu się skończyć nawet i tej szkoły.

Rock i narkotyki

2. Początkowo rozładowywał energię w sporcie, osiągając imponujące wyniki w biegu przez płotki i skoku wzwyż. Miejsce lekkiej atletyki z czasem zajęła jednak muzyka. Kiedy był nastolatkiem, pod wpływem starszych kolegów z osiedla odkrył mocnego rocka. Słuchał najpierw Gary'ego Glittera, a potem Led Zeppelin, Black Sabbath i Jimiego Hendrixa.

Pod koniec lat 70. na krakowskim Rynku Głównym pod pomnikiem Adama Mickiewicza przesiadywali polscy hipisi. Maciek dołączył do nich i zapuścił długie włosy. Wyprowadził się z domu, by pomieszkiwać w kątem u znajomych. Wtedy sięgnął po raz pierwszy po narkotyki. Lubił się odurzać, szukając w ten sposób ucieczki od szarej rzeczywistości.

Blues zza krat

3. Kiedy po skończeniu pełnoletności dostał powołanie do wojska, odmówił służby ludowej ojczyźnie. Milicja szukała go dotąd, aż dopadła. Dostał wyrok dwóch lat więzienia i został osadzony najpierw w Gdańsku, a potem w Stargardzie Szczecińskim. Cały Kraków był wtedy oblepiony plakatami: „Uwolnić Maleńczuka! Czy Chrystus przyjąłby kartę powołania do wojska?".

Aby przetrwać, Maciek zaczął w więzieniu grypsować. To dało mu cielesną nietykalność. Nie zmarnował jednak tego czasu. Zdobył wreszcie uprawnienia ślusarza i nauczył się grać na gitarze. Po wyjściu na wolność był podziwiany za to, że nie dał się złamać komunistom. Chwycił więc gitarę i zaczął występować pod Sukiennicami, śpiewając tęsknego bluesa.

Dansingowe przeboje

4. W drugiej połowie lat 80. jego talent został dostrzeżony. Najpierw objął obowiązki wokalisty grupy Pudelsi, a potem założył własny zespół – Homo Twist. To był dobry czas dla rocka, dlatego dużo koncertował i wreszcie wyszedł na prostą. Nie zrezygnował przy tym z solowych dokonań i wydał na płycie piosenki, które wykonywał wcześniej na ulicy.

Na początku XXI wieku powołał do życia grupę Psychodancing i zaczął z nią nagrywać własne wersje dansingowych przebojów z czasów peerelu. To otworzyło przed nim wrota do mainstreamu: wpadł w oko Ninie Terentiew i trafił na telewizyjne festiwale. Nie zrezygnował przy tym z opinii łobuza. Do dziś świadomie prowokuje w wywiadach, podsycając kontrowersje wokół swojej osoby.

Kiedy po skończeniu pełnoletności dostał powołanie do wojska, odmówił służby ludowej ojczyźnie. Milicja szukała go dotąd, aż dopadła. Dostał wyrok dwóch lat więzienia i został osadzony najpierw w Gdańsku, a potem w Stargardzie Szczecińskim

Wyrozumiała żona

5. „Po pijaku zaliczyłem kilka libidalnych akcji, kompletnie niepotrzebnych" – powiedział kiedyś w jednym z wywiadów. Być może to owocem jednej z nich jest jego córka Zuzanna. Nigdy nie utrzymywał jednak z nią kontaktu. Dopiero kiedy w połowie lat 90. związał się z graficzką Ewą, pomyślał o rodzinie na poważnie. W efekcie para doczekała się trzech córek: Irmy, Rity i Elmy.

Maciek wychowywał je w zaskakująco konserwatywny sposób. Dziewczynki dobrze się uczyły, a pieczę nad nimi sprawowała mama. Dziś już są dorosłe i prowadzą własne życie. Ewa wybaczyła mężowi niejedną zdradę. Ponoć wiedziała o każdym jego skoku w bok, a mimo to do dziś są razem. Z czasem muzyk uspokoił się i teraz podkreśla w wywiadach, że żona i córki to najważniejsze osoby w jego życiu.



Jego charyzma, niepowtarzalny styl oraz kontrowersyjny wizerunek przyciągają uwagę publiczności

BT/FOT. BARTEK SYTA/POLSKA PRESS

eprasa.pl 19d7ebf874

▶ LUDZIE

Była prawdziwym tytanem pracy. Zagrała ponad sto ról teatralnych, stworzyła niezapomniane kreacje w kabarecie Dudek i Kabarecie Starszych Panów. W pamięci widzów zapisała się jako kobieta pracująca, która żadnej pracy się nie boi

(PRZE)ŻYCIE

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



Irena KWIATKOWSKA

Mało kto wie, ale Irena Kwiatkowska była muzą Konstantego Ildefonsa Gałczyńskiego, który pisał dla niej teksty podczas krakowskich występów aktorki w kabarecie „Siedem Kotów", prowadzonym przez Mariana Eilego w 1946 roku. W „Siedmiu Kotach" Kwiatkowska była słynną Hermenegildą Kociubińską, Sierotką lub Żoną Wacia. „Nutka absurdalnej poezji, urok niesamowitości otaczający te wszystkie postacie, znalazły w Kwiatkowskiej najwspanialszą interpretatorkę" – pisała na łamach „Teatru" Zofia Sieradzka.

Irena Kwiatkowska często powtarzała, że marzyła o scenie, ale zdawała sobie sprawę, że dziecko z niezbyt zamożnej rodziny w okresie 20-lecia międzywojennego będzie miało kłopoty z realizacją tego marzenia. Jednak zdała egzamin na trzyletnie studia aktorskie i w 1935 roku uzyskała dyplom Państwowego Instytutu Sztuki Teatralnej. Po dyplomie zdobyła angaż w Teatrze Powszechnym w Warszawie, a później na rok wyjechała do Poznania, gdzie została na jeden sezon aktorką tamtejszego Teatru Nowego.

Tytan pracy

Jej talent połączony z ogromną pracowitością przyciągał uwagę, która zaowocowała propozycją występów na jednej z najciekawszych ówczesnych scen – Teatrze im. Stanisława Wyspiańskiego w Katowicach.

W Katowicach od razu dostała ciekawe role: grała w „Grubych rybach" Bałuckiego, „Moralności pani Dulskiej" Zapolskiej, „Damach i huzarach" Fredry. W tej ostatniej sztuce w reżyserii Konstantego Tatarkiewicza zagrała Zuzię i wywołała wielki aplauz. Publiczność ją pokochała. Recenzje miała doskonałe. „Polska Zachodnia" pisała na przykład: „Gra artystki imponująco swobodna, naturalna, pod którą jednak czuło się nurt inny, niepokojący. Zaskoczyła nas wszystkich w sensie jak najbardziej pozytywnym". A pismo „Powstaniec" uznało, że katowicki teatr zyskał w Irenie Kwiatkowskiej „jedną z najlepszych swych sił artystycznych".

W 1939 roku, po dwóch sezonach w Teatrze im. Stanisława Wyspiańskiego, aktorka zdecydowała się jednak wyjechać do stolicy. Sytuacja polityczna była już bardzo napięta, szczególnie dawało się to odczuć właśnie na Śląsku. W powietrzu wisiała wojna, artystka wolała być bliżej rodziny w Warszawie.

Fani byli niepocieszeni. Ówczesny wicewojewoda śląski Tadeusz Saloni na wieść o tym, że ulubiona aktorka chce opuścić Katowice, postanowił wysłać do niej list, co nie było powszechnym zwyczajem. Pisał w emocjach: „Nie potrafiłbym wyrazić, jak ta bardzo przykra wiadomość nas zasmuciła. (Liczba mnoga oznacza grono moich bliskich i wielbicieli Pani dużego i pięknego talentu). Zdecydowałem się zatem napisać do Pani ten list i wyrazić w nim gorącą naszą prośbę: Niech Pani zostanie! Bardzo, bardzo prosimy! Pani nie odejdzie, prawda?".

Roman Dziewoński, autor książki „Irena Kwiatkowska i znani sprawcy", cytuje wspomnienia artystki z czasów, gdy grała w Katowicach i w przedstawieniach objazdowych w innych miastach regionu: „Śląsk. Jeździliśmy do Bytomia, Zabrza, Gliwic... Pamiętam bardzo dobrze tamtą wspaniałą, polską publiczność. Tego słuchania języka polskiego. Pamiętam też, jak obrzucono nasz teatralny autobus kamieniami. Niemcy nawet nie kryli się z tym. Pikietowali sale, w których występowaliśmy, ale nigdy nie odwołaliśmy przedstawienia. Naszą koleżankę napadli i pobili bojówkarze, hitlerowcy. Kto zrozumie, co znaczyło być wtedy, tam, Polakiem?".

Wojenna rzeczywistość

Irena Kwiatkowska miała też wojenną przeszłość. W rodzinnej Warszawie artystka brała udział tylko w tajnych przedstawieniach, współpracowała z reżyserami Tadeuszem Byrskim i Leonem Schillerem. Oficjalnie nie miała nic wspólnego z aktorstwem – pracowała jako kosmetyczka i kelnerka, potem w stołówce Rady Głównej Opiekuńczej, polskiej organizacji charytatywnej, gdzie zajmowała się księgowością. W czasie powstania warszawskiego działała w AK, miała funkcję łączniczki, stopień strzelca, występowała dla rannych i chorych w powstańczych szpitalach. Po przejściu do Śródmieścia dołączyła do „brygady teatralnej" założonej przez Leona Schillera. Udało jej się wyjść z Warszawy z ludnością cywilną, a przed Pruszkowem uciec z kolumny transportowej.

Do historii polskiej komedii przeszła jej scena w filmie „Hallo Szpicbródka, czyli ostatni występ króla kasiarzy", gdzie tańczyła i śpiewała piosenkę „Roztańczone nogi"

Kobieta pracująca

Szersza publiczność zapamiętała Irenę Kwiatkowską jako kobietę pracującą z serialu „Czterdziestolatek", wypowiadającą kultową dziś kwestię: „Ja jestem kobieta pracująca. Żadnej pracy się nie boję". I rzeczywiście, nie bała się. Na szklanym ekranie pojawiała się jako roznosicielka mleka, specjalistka od uszczelniania okien, inkasentka elektrowni, ajentka PZU, handlarka cielęciną, sprzątaczka w zakładzie socjologii UW, listonoszka, ekspertka na giełdzie samochodowej, hydraulik z administracji, kominiarz, dobroduszna sąsiadka i pomoc domowa z ogłoszenia.

Reżyser serialu Jerzy Gruza wspominał, że to właśnie Irena Kwiatkowska w dziewięćdziesięciu procentach nadała kształt słynnej postaci kobiety pracującej, wymyślonej przez scenarzystę „Czterdziestolatka" Krzysztofa Teodora Toeplitza. – Ona nam wszystkim matkowała na planie filmowym – wspominał Gruza w jednym z wywiadów. – I zawsze była perfekcyjnie przygotowana do roli, co chwila przepytywała aktorów, co mają mówić, i wcale nie uczyła się roli na chybcika w taksówce. Nigdy też nie była łatwa w pracy – dodawał reżyser.

Wiedział o tym Edward Dziewoński, pracujący z Kwiatkowską przy sztuce „Dama od Maksima". – Reżyser mawiał potem, że on tylko na planie potakiwał wobec reżyserskich decyzji wypowiadanych tonem nieznoszącym sprzeciwu przez Irenę Kwiatkowską – wspominał na łamach „Gazety Wyborczej" publicysta Wojciech Orliński.

Była prawdziwym tytanem pracy. Zagrała ponad sto ról teatralnych, przede wszystkim w Teatrze Powszechnym w Warszawie, Nowym w Poznaniu i Polskim w Katowicach. Stworzyła także niezapomniane kreacje w kabarecie Dudek oraz Kabarecie Starszych Panów i dwadzieścia ról telewizyjnych i filmowych, m.in. w „Latach dwudziestych... latach trzydziestych...", serialu „Zmiennicy" i „Rozmowach kontrolowanych".

Do historii polskiej komedii przeszła jej scena w filmie Janusza Rzeszewskiego i Mieczysława Jahody „Hallo Szpicbródka, czyli ostatni występ króla kasiarzy" z 1978 r. Kwiatkowska, w roli teatralnej bufetowej Makowskiej, rewelacyjnie tańczyła i brawurowo śpiewała piosenkę „Roztańczone nogi". Jako troskliwa i nieco naiwna matka wystąpiła natomiast w „Wojnie domowej", tworząc niezwykle zabawną kreację.

Życie w Skolimowie

Twórczą aktywność Ireny Kwiatkowskiej zakończyła przeprowadzka do Domu Artystów w Skolimowie, gdzie zatopiła się w modlitwie i kontemplacji natury. Dwa lata przed śmiercią aktorka tłumaczyła dziennikarzom, że nie zamierza już opowiadać żadnych teatralnych i filmowych anegdot. Dlaczego? Bo unika wspomnień i nie lubi wracać do przeszłości. Do Domu Artystów nie wzięła z sobą żadnych pamiątek, żadnych zdjęć, niczego, co przypominałoby jej dawne lata. Chciała rozmawiać, ale tylko o teraźniejszości. Tak walczyła ze starością, uważała bowiem, że myślenie o przeszłości nie pozwala w pełni cieszyć się chwilą, „tu i teraz".

Irena
KWIATKOWSKA

eprasa.pl 19d7ebf874

▶ **LUDZIE**

● Aktorka przyszła na świat 17 września 1912 roku w Warszawie. Odeszła w marcu 2011 roku, **dożyła niemal 100 lat** ● **Dyplom aktorski uzyskała** w 1935 roku w Państwowym Instytucie Sztuki Teatralnej. Zadebiutowała jeszcze przed wojną **w „Cyruliku Warszawskim"** ● Brała czynny udział w powstaniu warszawskim



Irena Kwiatkowska zagrała w wielu filmach i serialach, a za jedną z jej najbardziej rozpoznawalnych ról uznaje się kobietę pracującą z „Czterdziestolatka"

FOT. NARODOWE ARCHIWUM CYFROWE

eprasa.pl 19d7ebf874

▶ KUCHNIA

Michał Metryka, współwłaściciel UNO Pizza Napoletana: Pizza neapolitańska jest bardziej lekkostrawna i nie czujemy się **po niej ciężko**

NA TALERZU

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





Przemysław Duda, pizzaiolo w UNO Pizza Napoletana

FOT. DAWID ŁUKASIK

Pizza to jedno z nielicznych dań, które z powodzeniem przekroczyło granice kulturowe i geograficzne, stając się prawdziwą ikoną światowej gastronomii. Choć jej korzenie sięgają starożytności, a dzisiejszą formę zawdzięcza przede wszystkim włoskiej tradycji, to właśnie jej uniwersalność sprawiła, że pokochały ją miliardy ludzi. Odwiedziliśmy restaurację UNO Pizza Napoletana w Kielcach. Jak powstaje prawdziwa włoska pizza?

W swojej najbardziej podstawowej formie pizza to jedynie cienki placek ciasta, sos pomidorowy, ser i kilka dodatków. A jednak ta prostota skrywa niemal nieskończone możliwości interpretacji. Włosi mówią, że dobra pizza powinna być jak dobry esej: zwięzła, spójna i pełna treści. Amerykanie z kolei udowadniają, że czasem warto pójść w stronę spektakularnych kompozycji i odważnych porcji sera. Reszta świata dorzuca do tej opowieści własne akcenty smakowe.

Legenda głosi, że w 1889 roku pizzaiolo Raffaele Esposito stworzył pizzę Margheritę inspirowaną kolorami włoskiej flagi – czerwonymi pomidorami, białą mozzarellą i zieloną bazylią – ku czci królowej Małgorzaty Sabaudzkiej.

W ostatnich latach szczególnie popularna jest pizza neapolitańska. UNO Pizza Napoletana, jak sama nazwa wskazuje, oferuje właśnie taką pizzę. – Gdy otworzyliśmy lokal, to sporo osób nie rozumiało, dlaczego ciasto jest takie cienkie, nie jest sztywne i różni się od tego, które dotychczas jedli. Teraz już mamy wielu stałych klientów, ludzie się przekonali do tego rodzaju pizzy. Wiedzą też, że u nas liczy się jakość składników, a dodatkowo pizza neapolitańska jest bardziej lekkostrawna i nie czujemy się po niej ciężko – mówi Michał Metryka, współwłaściciel UNO Pizza Napoletana.

Jak wygląda proces przygotowania takiej pizzy? – To nie jest taki szybki proces, jak mogłoby się wydawać. Najpierw przygotowujemy zaczyn – łączymy drożdże, mąkę, wodę. Powinien on dojrzewać przez dobę. Następnie dodajemy więcej mąki, wodę, ewentualnie troszkę oliwy i wyrabiamy ciasto, które również odstawiamy na pewien czas. Nie korzystamy z wałków, pizzę formujemy ręcznie – wyjaśnia Przemysław Duda, pizzaiolo z UNO. Zaznacza, że trzeba zwrócić uwagę na mąkę – musi być specjalnie przeznaczona do pizzy.

Pizza neapolitańska wyróżnia się cienkim, delikatnym i elastycznym środkiem oraz wyrośniętymi, puszystymi brzegami z charakterystycznymi czarnymi pęcherzami powietrza. Potrzebuje też wyższej temperatury pieczenia. – Potrzebny jest piec, który osiąga temperaturę 450-500 stopni. Poza tym pizza powinna być pieczona na specjalnym kamieniu. Do zwykłego, szamotowego placek by się przykleił i spalił. Czas pieczenia jest bardzo krótki, trzeba obserwować, ale to około 1,5 minuty – opisuje pizzaiolo.

Choć ciasto jest fundamentem, to składniki stanowią jej duszę. – Używamy produktów prosto z Włoch. Liczy się jakość, dzięki czemu smak jest intensywny i niepowtarzalny – podsumowuje nasz rozmówca.

Sos przygotowany wyłącznie z pomidorów San Marzano nadaje całości wyrazistej słodyczy i kwasowości. Mozzarella di bufala lub fior di latte topi się w nieregularne kleksy. Kilka listków świeżej bazylii i odrobina oliwy z oliwek dopełniają kompozycji, ukazując filozofię neapolitańczyków: mniej znaczy więcej.

Warto podkreślić, że pizza neapolitańska to nie tylko kulinaria, ale także tradycja chroniona przez europejskie i włoskie stowarzyszenia kulinarne. Surowe zasady wypieku mają na celu utrzymanie autentycznego charakteru potrawy, który od wieków przyciąga smakoszy z całego świata.

Pizza to fenomen kulinarny, który dzięki swojej uniwersalności potrafi dostosować się do lokalnych smaków w każdym zakątku ziemi. Ciekawostką może być również to, że to właśnie to danie jest jednym z najczęściej fotografowanych i publikowanych na Instagramie.

Włosi mówią, że dobra pizza powinna być jak dobry esej: zwięzła, spójna i pełna treści

Uniwersalność pizzy sprawiła, że pokochały ją miliardy ludzi

Choć ciasto jest fundamentem, składniki stanowią jej duszę

W swojej najbardziej podstawowej formie pizza to jedynie cienki placek ciasta, sos pomidorowy, ser i kilka dodatków. A jednak ta prostota skrywa niemal nieskończone możliwości interpretacji. Pizza neapolitańska wyróżnia się cienkim, delikatnym i elastycznym środkiem oraz wyrośniętymi, puszystymi brzegami z charakterystycznymi czarnymi pęcherzami powietrza.

eprasa.pl 19d7ebf874

▶ **KUCHNIA**

● **Ciasto na pizzę** ● Pizza bianca ● **Pizza z salami i rukolą** ● Pizza Margherita
● **Pizza rodem z PRL-u** ● Deep dish pizza


FOT. ARCHIWUM

Ciasto na pizzę

● **Składniki: 1 kg mąki do pizzy typ 00, 32 g drobnej soli, 2 g drożdży instant, 2 łyżki oliwy (jeśli pieczecie w zwykłym piekarniku), 700 ml wody o temperaturze pokojowej.**
Sposób przygotowania. Do dużej miski przesiać mąkę, dodać sól i drożdże. Dokładnie wymieszać. Do mąki z solą i drożdżami stopniowo dodawać wodę. Cały czas mieszać. Jeśli pieczemy w zwykłym piekarniku, dodać oliwę. Ciasto wyrabiać mikserem przez 10 minut. Szklane naczynie posmarować oliwą i przełożyć do niego ciasto. Przykryć folią spożywczą i odstawić na 24 godziny w temperaturze pokojowej. Po 24 godzinach ciasto podzielić na cztery części i z każdej uformować kulkę. Kulki ciasta włożyć do płaskiego naczynia i odstawiamy na dodatkowe dwie godziny. Nagrzać piekarnik z włożonym na środkową półkę kamieniem do pieczenia pizzy. Kulki rozciągnąć na oprószonym mąką blacie, ułożyć na oprószonej mąką łopacie, posmarować sosem i ułożyć dodatki. Pizzę położyć na gorącym kamieniu w piekarniku. Piec około 7-8 minut na środkowej półce w temperaturze 230 stopni C z termoobiegiem.


FOT. ARCHIWUM

Pizza bianca

● **Składniki na ciasto jak wyżej. Składniki na sos: 1 łyżka gęstej śmietany o 12-procentowej zawartości tłuszczu, 20 g sera koziego, 30 g mozzarelli. Dodatki: 30 g szynki, 1/3 jabłka, 1 łyżeczka suszonego tymianku.**
Ciasto przygotuj zgodnie z przepisem obok. Następnie na przygotowanym spodzie rozsmaruj śmietanę wymieszaną z suszonym tymiankiem. Plastry szynki połóż na rozsmarowanej śmietanie. Na spodzie do pizzy białej rozłóż pokrojoną mozzarellę i plastry sera koziego. Jabłko poszatkuj na mandolinie na cienkie plastry. Pizzę przełóż na rozgrzaną do 230 stopni Celsjusza blachę piekarnika i piecz na dolnej półce przez 7 minut z funkcją termoobiegu. Pizza bianca jest gotowa, gdy brzegi się zarumienią, a ser rozpuści.


FOT. ARCHIWUM

Pizza z salami i rukolą

● **Składniki na ciasto jak w pierwszym przepisie. Pozostałe składniki: 3 łyżki przecieru pomidorowego, kilka plasterków salami, ok. 200 g startego sera (np. mozzarella, ser mimolette – pomarańczowy, cheddar), 1 łyżeczka suszonej bazylii, opcjonalnie świeża rukola.**
Przygotuj ciasto jak w pierwszym przepisie. Wyrośnięte ciasto rozciągnij rękami na kształt koła i przełóż na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia. Posmaruj ciasto pomidorowym przecierem, posyp bazylią i połową startego sera. Wstaw pizzę na 15 minut do piekarnika. Po tym czasie wyjmij pizzę, połóż na niej plastry salami i posyp pozostałą porcją sera. Zapiecz jeszcze przez 10 minut w piekarniku. Przed podaniem posyp pizzę świeżą rukolą.


FOT. ARCHIWUM

Pizza Margherita

● **Składniki na ciasto jak w pierwszym przepisie. Dodatki na wierzch: 250 g mozzarelli po odsączeniu lub 2 kulki, passata pomidorowa doprawiona ząbkiem czosnku, 2 suszonymi pomidorami, suszoną bazylią i oregano, 1 łyżka oleju do posmarowania brzegów, listki bazylii do dekoracji.**
Ciasto wykonaj zgodnie z pierwszym przepisem. Gotowe ciasto należy rozłożyć na papierze do pieczenia. Można je podzielić na pół i zrobić dwie mniejsze placki lub jeden duży. Brzegi można cienko posmarować oliwą z oliwek. Na wierzchu należy rozsmarować sos pomidorowy i rozłożyć plastry mozzarelli. Pizzę Margheritę należy ułożyć na rozgrzanej blasze do pieczenia i piec przez 9 minut. Po upieczeniu należy placek ostudzić przez chwilę i po wierzchu rozsypać listki świeżej bazylii.


FOT. ARCHIWUM

Pizza rodem z PRL-u

● **Składniki na ciasto: 50 g drożdży, 2 szklanki mąki, 4 łyżeczki cukru, 1 łyżeczka soli, 2 jajka, 2 łyżki oliwy lub oleju, 0,5 szklanki mleka. Składniki na farsz: 0,5 kg cienkiej kiełbasy, 1 cebula, 0,5 kg pieczarek, 1 papryka, 1 pomidor, 200 g startego żółtego sera, ketchup, olej do smażenia, sól, pieprz, oregano.**
Drożdże rozdrobnij i wymieszaj z 3 łyżeczkami cukru. Odstaw do rozpuszczenia. W misce wymieszaj mąkę, sól i łyżeczkę cukru. Zrób wgłębienie i dodaj rozpuszczone drożdże. Wymieszaj i odstaw. Na patelni z rozgrzanym olejem podsmaż kiełbasę pokrojoną w plasterki. Dorzuć cebulę pokrojoną w pióra. Gdy cebula się zarumieni, przerzuć zawartość patelni do miseczki. Na patelni podsmaż posiekane pieczarki z solą, pieprzem i oregano. Do ciasta dodaj jajka, oliwę i mleko i wymieszaj. Odstaw do wyrośnięcia, aż podwoi swoją objętość. Blachę wysmaruj dobrze oliwą i wyłóż ciasto, rozciągając je rękami do brzegów, i odstaw na 30 minut. Na ciasto zetrzyj trochę sera. Ułóż na nim podsmażoną kiełbasę z cebulą, pieczarki, pokrojoną paprykę i plasterki pomidora. Posyp pomidora odrobiną soli i pieprzu i zetrzyj resztę sera. Piecz w temperaturze 200 stopni przez 30 minut z grzaniem góra-dół, a następnie dopiecz przez 10 minut z grzaniem od spodu.


FOT. ARCHIWUM

Deep dish pizza

● **Składniki na ciasto: 375 g mąki pszennej uniwersalnej, 10 g soli, 40 g zimnego masła pokrojonego w kostkę, 220 g ciepłej wody, 6 g suchych drożdży instant. Na sos: 25 g masła, 50 g startej białej cebuli, 10 g drobno posiekanego czosnku, 1 (400 g) puszka krojonych pomidorów, 1 (400 g) puszka całych obranych pomidorów, 45 g koncentratu pomidorowego, 5 g soli, 10 g cukru, 2 g suszonego oregano, 2 g suszonej bazylii, 2 g płatków chili. Dodatkowo: 500 g włoskiej pikantnej kiełbasy, oliwa z oliwek, 300 g startej mozzarelli.**
Do przesianej mąki pszennej i soli dodaj zimne masło w kostkach i rozcieraj palcami. Osobno wymieszaj ciepłą wodę z suszonymi drożdżami. Po kilku minutach wlej mieszankę do suchych składników i mieszaj. Wyłóż ciasto na lekko oprószoną mąką powierzchnię i wyrabiaj przez około 5-7 minut. Odstaw w ciepłe miejsce na 1-1,5 godziny. Rozpuść masło, dodaj startą cebulę i smaż, aż zmięknie. Dodaj posiekany czosnek i wszystkie pomidory. Gotuj na wolnym ogniu przez 40 minut. Dopraw. Rozgrzej piekarnik do 220 °C. Rozwałkuj ciasto na okrągły placek, by zachodziło na boki formy. Rozłóż kiełbasę na dnie ciasta i przykryj warstwą startej mozzarelli. Wylej sos pomidorowy. Piecz około 35-50 minut.

eprasa.pl 19d7ebf874

▶ ZDROWIE

W ortopedii dziecięcej czas i precyzja mają kluczowe znaczenie. **Dr Dominik Dziadecki,** kierownik Oddziału Ortopedii Dziecięcej w Wojewódzkim Szpitalu Chirurgii Urazowej w Piekarach Śląskich, tłumaczy, kiedy leczenie operacyjne staje się konieczne

MEDYCYNA OBRAZOWA

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



W którym momencie ortopeda dziecięcy mówi: „Rehabilitacja już nie wystarczy" i zapada decyzja o leczeniu operacyjnym?

Zabieg jest ostatecznością. W naszej profesji, zwłaszcza gdy w grę wchodzi zdrowie i życie dzieci, zawsze staramy się myśleć o leczeniu operacyjnym jako o ostatnim etapie postępowania. Istnieją jednak określone kryteria w niektórych schorzeniach, które jasno definiują moment, w którym leczenie operacyjne staje się nieuniknione – na przykład wtedy, gdy przekroczone zostaną określone wartości skrzywienia. W takich sytuacjach wiemy, że zabieg musi się odbyć. Podobnie jest w przypadkach, gdy po urazie pojawia się problem ze stabilnością stawu. Mimo to pierwszym etapem postępowania niemal zawsze jest leczenie zachowawcze. Jeżeli objawy się utrzymują, a problem nadal występuje, wtedy mamy świadomość, że musimy zrobić coś więcej, aby zabezpieczyć staw przed odległymi skutkami urazu. Są to schorzenia, które wymagają interwencji ortopedycznej. Leczenie zachowawcze z reguły jest pierwszym etapem – od niego zaczynamy. Poza przypadkami urazowymi, w których często od razu istnieją wskazania do leczenia operacyjnego, w większości schorzeń stosujemy postępowanie zachowawcze: rehabilitację, leczenie farmakologiczne. Granica między leczeniem zachowawczym a operacyjnym bywa trudna do jednoznacznego określenia. Leczenie zachowawcze jest zawsze pierwszym etapem, ale niekoniecznie jedynym.

Czy w chirurgii ortopedycznej dzieci obowiązuje zasada „im wcześniej, tym lepiej", czy raczej „w odpowiednim momencie"?

W ortopedii dziecięcej obowiązują obie te zasady. Są schorzenia, w których wiemy, że ryzyko progresji problemu, a jednocześnie potencjał do przebudowy i poprawy, jest największy w pierwszym okresie życia dziecka. W takich chorobach, jak stopa końsko-szpotawa czy dysplazja stawów biodrowych, mamy świadomość, że potencjał do poprawy i gojenia jest największy w pierwszych tygodniach i miesiącach życia. W związku z tym nie odkładamy leczenia na późniejsze etapy, tylko rozpoczynamy je możliwie wcześnie. Są jednak schorzenia, które nie wymagają pilnej interwencji i w których wyczekanie odpowiedniego momentu jest lepszą strategią. Przykładem może być asymetria długości kończyn – zarówno po urazach, jak i o nie do końca określonej etiologii. W takich przypadkach wyczekanie właściwego momentu i wykonanie zabiegu, na przykład polegającego na czasowym zablokowaniu chrząstek wzrostowych dłuższej kończyny, pozwala na wyrównanie długości nóg. Taką metodę stosuje się wtedy, gdy wiemy, że problem można rozwiązać jednym zabiegiem – i wówczas strategia wyczekiwania ma pełne uzasadnienie.

Jakie wady kończyn dolnych najczęściej kwalifikują się do zabiegów korekcyjnych i jakie techniki stosuje się obecnie?

Najczęściej mamy dziś do czynienia z zaburzeniami osi kończyn dolnych oraz z asymetrią ich długości. Od pewnego czasu w ortopedii dziecięcej funkcjonuje pojęcie sterowania wzrostem. Polega ono na tym, że za pomocą niewielkich metalowych implantów – płytek lub klamerek – jesteśmy w stanie w odpowiednim momencie czasowo zatrzymać wzrost kości. Na pewien okres modyfikujemy rozwój kończyny, blokując na przykład tylko jedną stronę. Umożliwiają nam to chrząstki wzrostowe, które występują u dzieci i dzięki którym kość rośnie na długość. Dzięki tej metodzie zaburzenia takie jak koślawość czy szpotawość, czyli nieprawidłowości osi kolan, a także asymetria długości kończyn, możemy stopniowo wyrównywać. Drugim problemem, który dość często leczymy operacyjnie, są wady stóp – przede wszystkim ich koślawość.

Skolioza budzi u rodziców największy lęk. Kiedy operacja kręgosłupa staje się jedyną realną opcją leczenia?

W leczeniu skoliozy od dziesięcioleci obowiązuje dość jasno określony schemat postępowania i w tym zakresie niewiele się zmieniło. Zmieniają się natomiast techniki operacyjne, sposoby prowadzenia rehabilitacji, możliwości gorsetowania pacjentów oraz bezpieczeństwo samych zabiegów. Pewne kryteria pozostają jednak niezmienne. Gdy skrzywienie kręgosłupa przekracza wartość 45-50 stopni, wiemy, że jest to granica, powyżej której przebieg choroby będzie się pogarszał. Skrzywienia rzędu 30 stopni często udaje się zatrzymać na określonym etapie, ponieważ w skoliozie ryzyko progresji jest niejako wpisane w istotę choroby. Sukcesem leczenia jest właśnie zahamowanie tej progresji – a skrzywienia na poziomie około 30 stopni rokują w przyszłości niemal taki sam komfort życia, jak u osób bez deformacji kręgosłupa. Po przekroczeniu tej granicy skrzywienie postępuje średnio o około jeden stopień rocznie. Oznacza to, że młody dorosły pacjent, który zakończył wzrastanie i ma skrzywienie rzędu 45-50 stopni, za 20 lat – nadal będąc osobą stosunkowo młodą – może mieć skrzywienie sięgające około 70 stopni. Skrzywienia przekraczające 70-75 stopni zaczynają istotnie wpływać na wydolność organizmu. Mogą pojawić się poważne konsekwencje zdrowotne, w tym problemy kardiologiczne i pulmonologiczne – w takich sytuacjach leczenie operacyjne staje się koniecznością.

Jak bardzo zmieniła się chirurgia ortopedyczna dzieci w ostatnich latach – pod względem technik, bezpieczeństwa i rekonwalescencji?

Postęp dokonuje się w całej ortopedii, również w ortopedii dziecięcej. Zmiany w kierunku coraz mniejszej inwazyjności są wyraźnie widoczne zarówno w czasie hospitalizacji pacjenta, jak i w szybkości powrotu do sprawności oraz w zmniejszeniu dolegliwości bólowych po zabiegach. Ogromny postęp dotyczy także bezpieczeństwa operacji. Dzięki nowoczesnym systemom monitorowania jesteśmy w stanie przeprowadzić pacjenta przez zabieg w sposób znacznie bezpieczniejszy niż jeszcze kilkanaście lat temu. Przykładem jest neuromonitoring stosowany podczas operacji skoliozy, który pozwala na stałą kontrolę funkcji neurologicznych w trakcie zabiegu. Również opieka pooperacyjna i monitorowanie pacjenta bezpośrednio po operacji stały się zdecydowanie bezpieczniejsze.

Czy nowoczesne, małoinwazyjne metody pozwalają dziś skrócić czas hospitalizacji i powrotu dziecka do normalnego funkcjonowania?

Obecnie hospitalizacja pacjentów trwa średnio około dwóch dni. Często jest to podyktowane koniecznością wykonania dodatkowych konsultacji lub badań, które formalnie wydłużają pobyt w szpitalu. Dzięki nowoczesnym, małoinwazyjnym technikom sam pobyt związany z zabiegiem mógłby w wielu przypadkach ograniczyć się nawet do jednego dnia – tego, w którym wykonywana jest operacja. Nierzadko już w pierwszej dobie po zabiegu pacjent może opuścić szpital i wrócić do domu.

Czy dzieci szybciej niż dorośli „wracają do formy" po operacjach ortopedycznych, czy to mit?

To prawda. Dzieci, ze względu na swój potencjał wzrostowy oraz specyficzne cechy budowy układu kostnego, zdecydowanie szybciej wracają do sprawności niż dorośli. Istotną rolę odgrywa między innymi gruba, dobrze ukrwiona okostna, która sprzyja szybkiemu gojeniu się urazów oraz tkanek po zabiegach operacyjnych. Dodatkowo zabiegi wykonywane w obrębie chrząstek wzrostowych wykorzystują naturalne możliwości regeneracyjne organizmu dziecka. Dzięki tym właściwościom organizm dziecięcy znacznie szybciej adaptuje się do zmian pooperacyjnych, a proces powrotu do zdrowia przebiega sprawniej niż u osób dorosłych.

FOT. LUCYNA NENOW/POLSKA PRESS



Dr Dominik Dziadecki: **Dzieci, ze względu na swój potencjał wzrostowy oraz specyficzne cechy budowy układu kostnego, zdecydowanie szybciej wracają do sprawności niż dorośli**

eprasa.pl 19d7ebf874

▶ ZDROWIE

● **Dr Dominik Dziadecki** specjalizuje się w chirurgii ortopedycznej dzieci, w tym w leczeniu wad kończyn dolnych, skoliozy oraz urazów sportowych
● Posiada wieloletnie doświadczenie w nowoczesnych, małoinwazyjnych metodach operacyjnych oraz w planowaniu leczenia w oparciu **o rozwój kostny dziecka**

▶ DR DOMINIK DZIADECKI



01.

Zabieg jest ostatecznością. Zwłaszcza gdy w grę wchodzi zdrowie i życie dzieci, zawsze staramy się myśleć o leczeniu operacyjnym jako o ostatnim etapie postępowania.
Granica między leczeniem zachowawczym a operacyjnym bywa trudna do jednoznacznego określenia. Leczenie zachowawcze jest zawsze pierwszym etapem, ale niekoniecznie jedynym.

02.

W leczeniu skoliozy od dziesięcioleci obowiązuje dość jasno określony schemat postępowania i w tym zakresie niewiele się zmieniło.
Zmieniają się natomiast techniki operacyjne, sposoby prowadzenia rehabilitacji, możliwości gorsetowania pacjentów oraz bezpieczeństwo samych zabiegów.

03.

Zawsze przed planowanym zabiegiem rodzice mają bardzo wiele pytań. Kluczowe jest to, aby krok po kroku wyjaśnić wszystko.
Spokój rodzica daje dziecku poczucie bezpieczeństwa, a na takich rozmowach korzystają wszyscy.

04.

Rodzice są niezwykle istotnym ogniwem łączącym lekarzy i fizjoterapeutów. Bardzo korzystne jest również ich aktywne zaangażowanie w proces leczenia.
Jeżeli instruktaż jest prawidłowy, a rodzic ma chęci i czas, by regularnie wykonywać ćwiczenia rehabilitacyjne, efekty leczenia są zdecydowanie najlepsze.

05.

Począwszy od pierwszych tygodni życia, zalecamy badania profilaktyczne stawów biodrowych oraz późniejsze uczestnictwo w przesiewowych bilansach zdrowotnych w odpowiednim wieku.
Dzięki temu można wychwycić drobne wady w odpowiednim momencie i wdrożyć leczenie, które zapobiegnie konieczności interwencji chirurgicznej.

FOT. GETTY IMAGES

eprasa.pl 19d7ebf874

▶ PORADNIK

Co zrobić, żeby cykoria nie była gorzka, jak wysuszyć mokre buty, aby im nie zaszkodzić, jak szybko rozgrzać się po powrocie do domu i czym zastąpić jajko w różnych przepisach – **o tym piszemy w dzisiejszym miniporadniku**

PO(4)RADY

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





Kuchnia

01. Co zrobić, by cykoria nie była gorzka?

Cykoria to jedno z tych warzyw, których nie powinno zabraknąć w żadnej kuchni. A jednak, mimo wielu zalet, zawsze znajdzie się ktoś, kto skrzywi się na myśl o jej gorzkim smaku. Szkoda, bo to właśnie ten wyrazisty posmak odróżnia ją od innych i czyni tak wyjątkową. Na szczęście istnieje prosty sposób na złagodzenie tej goryczki.

Cały sekret tkwi w sercu, a właściwie w jego usunięciu. To centralna, stożkowa i twardsza część u podstawy, która odpowiada przede wszystkim za gorzki smak cykorii. Odpowiednie usunięcie tej części robi ogromną różnicę – warzywo staje się znacznie łagodniejsze i przyjemniejsze w smaku. Nie potrzeba do tego żadnych specjalnych narzędzi ani wielkich umiejętności: wystarczą dobry nóż i stabilna deska do krojenia.

Odetnij twardszą końcówkę u podstawy, aby odsłonić środek. Następnie końcówką noża natnij cykorię wokół serca i wyjmij je, obracając warzywo wokół własnej osi. Ruch powinien być ostrożny, by usunąć środkowy stożek, nie niszcząc liści. Gdy już pozbędziemy się serca, reszta to bułka z masłem. Liście łatwo się oddzielają.

Pielęgnacja

02. Jak suszyć mokre buty?

Zanim podejmiemy jakiekolwiek kroki, buty należy oczyścić z resztek soli drogowej i piachu. Wyjmij z nich wkładki oraz sznurówki – je także należy suszyć osobno. Chcąc wysuszyć buty, możemy je postawić w pobliżu źródła ciepła, ale niezbyt blisko. Co jeszcze pomoże w bezpieczny sposób pozbyć się wilgoci z mokrych butów? Szczególnie sprawdzą się:

- **ryż i sól** – oba produkty to znane naturalne absorbery wilgoci. Możemy je przesypać do bawełnianych woreczków i włożyć do butów;
- **kulki z gazet** – to sprawdzona i bezpieczna metoda na osuszanie mokrych butów;
- **suszarka do włosów** – jeżeli ustawimy ją na niski strumień, to ciepłe powietrze nie zaszkodzi naszym butom. Pamiętajmy, aby suszyć wnętrze butów, a nie ich zewnętrzną stronę;
- **saszetki z żelem krzemionkowym** – wiele osób kojarzy je jako małe torebeczki z kuleczkami. Możemy je znaleźć np. w pudełku z nowymi butami.

03.

Ocieplanie

Jak się rozgrzać?

Wiele osób po powrocie z mrozu w pierwszej kolejności myśli o gorącej kąpieli. Ocieplać się trzeba jednak stopniowo i nie za szybko. Absolutnie zakazane jest kontakt skóry z gorącą wodą: zbyt ciepła kąpiel albo prysznic mogą doprowadzić do zasłabnięcia.

Szczególną ostrożność należy zachować w przypadku przemarzniętych dłoni i stóp lub ich palców. Zbyt wysoka temperatura wody może spowodować ból i doprowadzić do uszkodzeń skóry jak i tkanek, np. naczyń krwionośnych i nerwów.

Aby rozgrzać dłonie, nigdy nie wkładaj ich do gorącej ani nawet ciepłej wody. Zacznij od chłodnej wody, by dojść do letniej. Możesz też ocieplić je, wkładając w pomieszczeniu rękawiczki lub owijając dłonie wełnianym szalikiem.

Części ciała łatwo ulegające odmrożeniom, a więc także nos, uszy i skóra twarzy, również należy rozgrzewać stopniowo. Aby jednak uniknąć dalszych uszkodzeń skóry, nigdy nie pocieraj ich ani nie masuj. Pod żadnym pozorem nie stosuj też nacierania śniegiem.

Potrawy

04. Czym zastąpić jajko?

Pieczenie i gotowanie bez jajek jest możliwe dzięki zamiennikom, które prawdopodobnie każdy ma w swojej kuchni. Oto niektóre z nich.

Aquafaba – kombinacja łacińskich słów aqua (woda) i faba (fasola) – to płyn z fasoli w puszce lub pozostały po gotowaniu fasoli. Jest to prawdopodobnie najbardziej niesamowity wegański substytut jajek. 3 łyżki aquafaby = 1 jajko.

Awokado może zastąpić jajko w wypiekach, w których jajko dodaje wilgoci, na przykład w ciasteczkach. Awokado musi być zmiksowane na gładko. ¼ szklanki puree z awokado = 1 jajko.

- 1 łyżka octu jabłkowego i 1 łyżeczka sody oczyszczonej = 1 jajko.
- 3 łyżki ciepłej wody + 1 łyżka drobno zmielonych nasion siemienia lnianego. Odstawić na 10 minut = 1 jajko.
- 1,5 łyżki oleju roślinnego, 1 łyżeczka proszku do pieczenia, 1,5 łyżki wody = 1 jajko.

To idealny zamiennik jajek w przepisach takich jak szybkie pieczywo, babeczki i bułeczki.

- ¼ szklanki wody gazowanej = 1 jajko.
- 3 łyżki kremowego masła orzechowego = 1 jajko.

Wypieki nabiorą orzechowego posmaku, ale kremowa konsystencja masła orzechowego zadziała jako środek wiążący.



FOT. 123RF

01.

04.



eprasa.pl 19d7ebf874

▶ MODA

Sztyblety pasują zarówno do sukienek, spódnic czy spodni zarówno na co dzień, jak i na spotkanie biznesowe czy na randkę. W zależności od tego, jak się je wystylizuje, **mogą dodać elegancji lub odrobiny nonszalancji**

RETROMODA

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



I na deszcz, i na słońce. Sztyblety to uniwersalne i eleganckie buty, które dopasujesz do każdej stylizacji



FOT. GETTY IMAGES

Sztyblety damskie występują w wielu różnych odsłonach, lecz posiadają pewne stałe elementy. Są to m.in. charakterystyczna wstawka z elastycznego materiału i pętelka, które ułatwiają zakładanie oraz odpowiadają za ich rozpoznawalny design

Sztyblety damskie to buty ponadczasowe. Na stałe zagościły w kobiecych garderobach. Cieszą się zainteresowaniem, ponieważ są wygodne i pasują do stylizacji zarówno eleganckich, jak i tych bardziej sportowych. W wersji klasycznej sprawdzą się do sukienek i spódnic, ale również do spodni. Klasycznym i prostym stylizacjom dodadzą szyku. Dostępne są w różnych wersjach kolorystycznych. Mogą być klasyczne lub urozmaicone różnymi zdobieniami.

Używano ich jedynie do jazdy konnej

Sztyblety to rodzaj butów o ciekawej historii. Niegdyś nosili je mężczyźni do jazdy konnej, lecz swoje powstanie zawdzięczają kobiecie. Prototyp tego obuwia powstał w pierwszej połowie XIX wieku dla królowej Wiktorii. Podobno spodobały jej się one tak bardzo, iż praktycznie się z nimi nie rozstawała i nosiła je na różne okazje. Patrząc na współczesne modele sztybletów, trudno dziwić się słabości, jaką królowa obdarzyła właśnie ten fason obuwia. To buty, którym nie sposób odmówić ponadczasowego stylu i wszechstronnego charakteru.

Od tamtego czasu sztyblety ewoluowały. Choć wciąż – zarówno przez kobiety, jak i mężczyzn – są używane do jeździectwa, nosi się je także na co dzień. Czym się różnią sztyblety od botków? Sztyblety często nazywane bywają też botkami, ale wyróżnia je gumka przy kostce, a także niska podeszwa. Botki mogą wyglądać w ten sposób, jednak wcale nie muszą. Wśród pań przez lata popularnością cieszyły się węższe, bardziej delikatne modele sztybletów, choć ostatnio coraz częściej zauważyć można buty na grubszej podeszwie, przypominające trapery.

Wiele możliwości stylizacji

Sztyblety to obuwie, które od lat cieszy się popularnością ze względu na swoją wszechstronność i komfort noszenia. Wiosną stają się szczególnie pożądane, gdyż idealnie wpisują się w zmieniającą się pogodę i różnorodne stylizacje.

Dla osób ceniących wygodę i casualowy look sztyblety świetnie sprawdzą się w połączeniu z codziennymi ubraniami, takimi jak jeansy, legginsy z lycry i luźne swetry. Ta kombinacja nie tylko zapewni komfort podczas spacerów po mieście czy spotkań ze znajomymi, ale także dodatkowo podkreśli wiosenną lekkość i swobodę.

Dla tych, którzy lubią bardziej kobiece stylizacje, sztyblety stanowią idealne uzupełnienie outfitów z rozkloszowanymi sukienkami lub spódnicami. W połączeniu z kwiecistymi wzorami lub delikatnymi pastelowymi kolorami można stworzyć wiosenną stylizację, która z pewnością przyciągnie spojrzenia.

Nie brakuje także propozycji dla osób ceniących elegancję i szyk. Sztyblety świetnie komponują się z cygaretkami i marynarką, tworząc stylowy look idealny na spotkania biznesowe czy do pracy w biurze. Jaka kurtka do sztybletów? Wiosną świetnie pasują do nich ramoneski, trencze oraz parki. Sprawdzą się także lżejsze płaszcze.

Design odporny na trendy

O skórzane sztyblety warto dbać. Ten fason butów ma bowiem wszystko, czego trzeba, aby prezentować się aktualnie i modnie bez względu na przemijające, sezonowe trendy .Jeśli chcesz, by Twoje sztyblety posłużyły Ci przez kilka sezonów, musisz je odpowiednio pielęgnować. Jeśli zdecydujesz się na zakup skórzanych sztybletów, co jest droższym wydatkiem, szczególnie może Ci na tym zależeć. Odpowiednia pielęgnacja pomoże Ci zachować pierwotny kształt butów, kolor, właściwości, a także ich wygląd.

Skórzane sztyblety zaimpregnuj odpowiednim środkiem przed pierwszym użyciem. Później wystarczy je czyścić wilgotną ściereczką oraz pielęgnować za pomocą środków przeznaczonych do skórzanego obuwia.

Sztyblety wykonane z zamszu lub nubuku również zaimpregnuj przed pierwszym użyciem. Później czyść je przy pomocy odpowiedniego preparatu oraz szczoteczki.

Anna Moyseowicz

eprasa.pl 19d7ebf874

▶ PODRÓŻE

Toruń to pełne uroku miasto, które łączy bogatą historię z klimatyczną atmosferą. Nie przytłacza swoim ogromem, oferuje liczne trasy do spacerów oraz urokliwe kawiarenki i restauracje. W sam raz na krótki city break

WYCIECZKA

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



MIASTO KOPERNIKA I PIERNIKA



eprasa.pl 19d7ebf874

▶ PODRÓŻE

● Toruń kojarzony jest głównie ze znakomitymi piernikami i miejscem urodzenia Mikołaja Kopernika **● Został wpisany** na prestiżową listę UNESCO jako miejsce o wyjątkowym znaczeniu dla ludzkości **● Miasto oferuje** wiele atrakcji zarówno dla dorosłych, jak i dla dzieci– m.in. interaktywne Planetarium



Toruń został założony przez Krzyżaków w XIII wieku, dlatego dużo jest tu budynków z charakterystycznej czerwonej cegły, nadając miastu niepowtarzalny klimat

FOT. GETTY IMAGES

Toruń to, obok Bydgoszczy, jedna ze stolic województwa kujawsko-pomorskiego. Malowniczo usytuowany nad rzekami Wisłą i Drwęcą, jest jednym z ważniejszych ośrodków kulturalnych, akademickich i turystycznych w Polsce.

Polska perła UNESCO, czyli zabytkowy zespół miejski Torunia

W naszym kraju nie brakuje zachwycających miejsc, jednak tylko 17 z nich zostało docenionych przez komitet UNESCO – wyspecjalizowaną organizację ONZ, której jednym z zadań jest ochrona miejsc o wyjątkowym znaczeniu dla całej ludzkości. Wpis obiektu na prestiżową listę zawsze jest ogromnym wyróżnieniem, którego Toruń doczekał się już w 1997 roku za sprawą średniowiecznego zespołu staromiejskiego. To najstarsza część miasta, w której do dziś można podziwiać wiekowe budowle pamiętające burzliwe dzieje regionu. W XII wieku Krzyżacy postawili tam zamek (jego ruiny można oglądać także obecnie), a przynależność miasta do Hanzy, czyli średniowiecznego związku kupców, znacznie przyspieszyła rozwój Torunia, dając początek pięknej zabudowie, która do dziś zachwyca przyjezdnych z całego świata.

Atrakcje Starego Miasta. To trzeba zobaczyć

Chociaż większość terenów Torunia robi na turystach spore wrażenie, zdecydowanie najpiękniejszą architekturę można podziwiać właśnie na Starym Mieście. Do najważniejszych elementów zabudowy starówki należą m.in.: ratusz, bramy, baszty, mury obronne, kamienice (m.in. Dwór Artusa, przy ul. Rynek Staromiejski 9, 19, 20 i 33, Kamienica pod Gwiazdą) kościoły (Świętych Janów, Świętego Jakuba, Wniebowzięcia Najświętszej Marii Panny, Ducha Świętego) oraz dwory. Jeżeli chcesz poznać Toruń od podszewki, na jego zwiedzanie zarezerwuj sobie co najmniej dwa dni – idealną okazją może okazać się np. wolny weekend.

Ratusz Staromiejski w Toruniu. Dlaczego jest tak wyjątkowy?

Przyozdobiony masywną wieżą ratusz to najważniejsze miejsce w mieście i jeden z największych ceglanych budynków tego typu na całym kontynencie. Ratusz został zbudowany w XIV wieku i choć prawie zawsze był siedzibą miejskich władz, w pozostałych częściach okazałej budowli, na przestrzeni lat, mieściły się m.in. skarbiec, więzienie, sala sądowa czy – w czasach wojen – szpital dla żołnierzy. W 1703 roku część budynku, w wyniku oblężenia i bombardowania miasta przez Szwedów, strawił pożar. Na szczęście większość murów ocalała – zabytkowy ratusz udało się odbudować, jednak ślady tamtego wydarzenia pozostają widoczne do dziś.

Obecnie w ratuszu mieści się siedziba Muzeum Okręgowego z Galerią Sztuki Gotyckiej i wystawami dotyczącymi rozbudowanej historii miasta. Na tamtejszej wieży ulokowany jest także taras widokowy, codziennie otwarty dla zwiedzających.

Szczegółowy cennik znajdziesz na stronie internetowej Muzeum Okręgowego w Toruniu. W środy możliwe jest darmowe obejrzenie wystaw stałych. Muzeum jest czynne od wtorku do niedzieli. W zależności od sezonu godziny otwarcia różnią się od siebie: od 1 października do 30 kwietnia 10.00-16.00, od 1 października do 30 kwietnia 10.00-18.00.

Podobnie jest w przypadku godzin otwarcia tarasu widokowego na wieży, który można zwiedzać w godzinach: od 1 stycznia do 31 marca oraz od 1 listopada do 31 grudnia 10.00-16.00, od 1 do 30 kwietnia i od 1 do 31 października 10.00-18.00, od 1 maja do 30 września 10.00-20.00.

Krzywa Wieża. Boska kara czy symbol złamania ślubów?

Niektórzy twierdzą, że toruńska Krzywa Wieża, której odchylenie od pionu to aż 1,4 m (będąca basztą obronną), została wzniesiona jako symbol złamania ślubów czystości przez jednego z członków zakonu krzyżackiego, który miał spotykać się z córką jednego z tamtejszych kupców. Kolejna teoria, w którą wierzono dawniej, skrzywienie baszty tłumaczy karą boską za „bluźnierczą teorię" Mikołaja Kopernika. Jak jest naprawdę? Zakrzywienie murów prawdopodobnie spowodowane jest osunięciem podłoża, na którym wzniesiono wieżę.

Mury obronne, bramy i baszty

Średniowieczny zespół staromiejski Torunia tworzą także wspomniane wcześniej mury, bramy i baszty. Do dawnego Torunia prowadziło aż 8 bram, jednak współcześnie możemy zobaczyć tylko (a może aż?) trzy z nich: Klasztorną, Żeglarską i Mostową (reszta została rozebrana w XIX wieku). Toruń, ze względu na swoje położenie, był miastem niezwykle ufortyfikowanym – do dziś na jego terenie można podziwiać około 150 elementów zabudowy obronnej, m.in. pruską Twierdzę Toruń oraz baszty o oryginalnych nazwach: wspomnianą Krzywą Wieżę, Koci Łeb, Gołębnik czy Monstrancja.

Miasto Mikołaja Kopernika

Wspominając o dziedzictwie miasta, nie sposób pominąć Mikołaja Kopernika – wielkiego uczonego, który głosił, że to Ziemia krąży wokół Słońca, a nie odwrotnie. Urodzony w Toruniu Kopernik dzieciństwo i młodość spędził właśnie w tym mieście. Współcześnie wiele miejsc przypomina turystom o pochodzeniu astronoma – należą do nich m.in.: Dom Kopernika, Pomnik Mikołaja Kopernika obok Ratusza Staromiejskiego, Uniwersytet im. Mikołaja Kopernika.

Wiele o jego odkryciu dowiecie się w toruńskim Planetarium, znajdującym się przy ul. Franciszkańskiej 15-21. W XIX-wiecznych budynkach dawnej gazowni przedniej zabawy doświadczą nie tylko najmłodsi, ale również ci, co już sporo przeżyli. System rzutników oraz projektorów umieszczonych pod kopułą głównego budynku pozwala pokazać gwiezdne konstelacje i odległe galaktyki.

Najsłynniejszy toruński przysmak

Na całym świecie Toruń kojarzony jest z piernikiem. Ten przysmak, który jest wizytówką miasta, doczekał się kilku muzeów.

Jeśli chcecie poznać tradycyjny sposób przygotowania piernika, przenosząc się przy tym w czasie, wybierzcie się do Żywego Muzeum Piernika. Jeśli dodatkowo lubicie bywać chłostani słownie i przynaglani do pracy, to tym bardziej jest to atrakcja dla Was. Muzeum znajdziecie na ul. Rabiańskiej pod numerem 9.

Innym miejscem, gdzie natraficie na intensywny, piernikowy zapach jest Muzeum Toruńskiego Piernika – oddział Muzeum Okręgowego w Toruniu. Mieści się ono przy ulicy Strumykowej 4. W XIX-wiecznej fabryce pierników zlokalizowano obszerną ekspozycję dotyczącą dziejów toruńskiego piernikarstwa. Wystawa jest interaktywna i przystosowana także dla najmłodszych.

Patrycja Seklecka

Toruń, ze względu na swoje położenie, był miastem niezwykle ufortyfikowanym. Do dziś na jego terenie można podziwiać około 150 elementów zabudowy obronnej, m.in. pruską Twierdzę Toruń oraz baszty o oryginalnych nazwach: Krzywa Wieża, Koci Łeb, Gołębnik czy Monstrancja

eprasa.pl 19d7ebf874

▶ HISTORIA

Co łączyło Helenę Modrzejewską i Henryka Sienkiewicza? Światowy rozgłos, jaki im przyniosły ich dokonania artystyczne. **Mariusz Grabowski** dowodzi, że do tego dochodziła też miłość

RETROSPEKCJA

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



MODRZEJEWSKA I SIENKIEWICZ. WIELKA MIŁOŚĆ I AMERYKAŃSKA UTOPIA

Warszawa, 1874 r., Henryk Sienkiewicz ma 28 lat, prowadzi dział literacki w „Niwie" i przymierza się do ślubu z Marią Kellerówną. Helena Modrzejewska od sześciu lat występuje na deskach teatrów warszawskich i ma status celebrytki.

Tajemnicą poliszynela jest to, że mają ze sobą romans.

Krok po kroku

Z planowanego małżeństwa z literatem nic nie wyszło. Do rodziców panny doszły pogłoski o romansie przyszłego zięcia. Sienkiewicz wcale się tego nie wypierał, co więcej, publikował prowokujące recenzje występów aktorki. „Sienkiewicz, podobnie jak wszyscy mężczyźni mający okazję oglądać Modrzejewską na scenie, był zauroczony nią nie tylko jako aktorką, ale także jako kobietą, czemu dał wyraz w recenzjach spektakli z jej udziałem, drukowanych w »Gazecie Polskiej«" – pisze Iwona Kienzler w książce „Henryk Sienkiewicz. Dandys i celebryta".

Dodatkową pożywką dla plotek musiała być bujna przeszłość Modrzejewskiej. Miała co prawda męża – Karola Chłapowskiego, barona z Wielkopolski, ale kręcił się przy niej także Gustaw Zimajer, karciarz i szachraj, z którym Helena miała syna Rudolfa.

Pomijając chmarę wielbicieli, na czele ze Stanisławem Witkiewiczem, późniejszym klasykiem „stylu zakopiańskiego" i ojcem Witkacego. Ten obyczajowy kocioł trwał przynajmniej kilka lat.

Biografowie zarówno Sienkiewicza, jak i Modrzejewskiej dozują fakty z romansu pisarza i aktorki dość skąpo – wiadomo, że Sienkiewicz bywał u niej i że regularnie przychodził na jej występy. Poza tym odnotowano, że widywano ich razem w popularnych w owym czasie salonach warszawskich, np. u Jadwigi Łuszczewskiej, znanej pod literackim pseudonimem „Deotyma". Co wtorek Modrzejewska wydawała też przyjęcia dla „literacko- artystycznego" światka Warszawy.

„Płyńmy za ocean!"

Na pomysł wspólnej ucieczki do Ameryki wpadła prawdopodobnie Modrzejewska. Badacze epoki dodają, że zapewne stało się to pod wpływem modnych wówczas lektur o utopiach życia na łonie przyrody, blisko natury i utrzymywania się z pracy własnych rąk. Na salonach dyskutowano o życiu w falansterach, farmach szczęśliwości i komunach, których symbolem miała być tzw. amerykańska Brook Farm, wzorcowa placówka o charakterze socjalistycznym.

Brook Farm, eksperymentalną utopię George'a Ripleya i jego żony Sophii, wzorowaną na falansterze Charles'a Fouriera, założono w 1841 roku. Za wpisowe w wysokości 500 dolarów można tam było wspólnie pracować i równo dzielić się dochodami z przedsięwzięcia obejmującego uprawę ziemi, hodowlę, rzemieślniczą produkcję i szkoły. Każdy z członków farmy był zobowiązany do przepracowania 300 dni w roku w wybrany przez siebie sposób. Modrzejewska rzuciła pomysł, a zakochany Sienkiewicz niezwłocznie ruszył na poszukiwania odpowiedniego miejsca.

W 1876 roku, jako coraz bardziej rozpoznawalny nad Wisłą autor, wyjechał do Stanów, by przygotować tam grunt (w przenośni i dosłownie, kupił bowiem „za okazyjną cenę" dom i ziemię w miejscowości Anaheim w Kalifornii) dla „grupy swoich polskich przyjaciół". Farma znajdowała się w założonym przez niemieckich osadników miasteczku, położonym 50 km od Los Angeles.

Klimat, gleba, tania siła robocza – wszystko to miało sprzyjać dochodowym uprawom, dzięki którym planowana komuna mogłaby szybko osiągnąć finansową niezależność. W swej korespondencji Sienkiewicz pisał: „Człowiek, który wyjeżdża do Ameryki, jest jeszcze u nas rzadkością. Wyobrażam sobie nawet, że po powrocie, w powiecie łukowskim, z którym łączą mnie liczne stosunki, przynajmniej przez miesiąc będą mnie uważać za rodzaj powiatowego Ferdynanda Korteza".

Wspólnota dusz i ciał

Ostatecznie za oceanem, oprócz zakochanych, męża, syna oraz służącej aktorki, znaleźli się Julian Sypniewski (z żoną i dwójką dzieci) i Łucjan Paprocki.

Do grupy planującej emigrację początkowo należeli też Stanisław Witkiewicz, Władysław Żeleński oraz Adam Chmielowski – obydwaj jednak zrezygnowali z wyjazdu. Wszystko wskazuje na to, że byli na tyle zauroczeni Modrzejewską, że nie chcieli być świadkami miłosnego triumfu rywala.

Aktorka, specjalnie do amerykańskiej przygody, odmłodziła się o sześć lat i występowała wobec władz Kalifornii jako hrabina Helena Bozenta (od nazwy herbu rodowego Chłapowskiego Bodzenta).

Na początku entuzjazm był ogromny. Emigranci rozgospodarowali się na farmie, własnoręcznie uprawiali grunt pod kukurydzę, a Sienkiewicz wyruszał na polowania, by dostarczyć wspólnocie mięsa. Gotowała Modrzejewska, choć nie wiemy, z jakim efektem.

Wieczorami pisarz czytał wszystkim przy ognisku świeżo napisane stronice „Szkiców węglem". Ponoć baron Chłapowski bardzo te literackie próby komplementował. Wtedy też, „we wspólnocie ciał i dusz", Sienkiewicz i Modrzejewska przeżywali apogeum swojego romansu, choć ona nie kryła swojego rozczarowania banalnością tego, co zobaczyła. Dom był mały, tylko Chłapowscy i Sypniewscy mieli własne łóżka, reszta musiała spać na sofach, tarasie, w szopie albo w stodole. Ponadto prawie 80-hektarowe gospodarstwo wymagało ciągłych inwestycji.

Szybko okazało się też, że książkowa wiedza o gospodarowaniu w Kalifornii niewiele ma wspólnego z rzeczywistością. Uprawy niszczył suchy i gwałtowny wiatr z gór, zwierzęta padały z powodu nieznanych chorób i nieodpowiedniej diety. „Sposób bycia salonowych farmerów przeszedł do miejscowej legendy. Jeszcze po wielu latach ludzie z Anaheim będą sobie opowiadać, jak polscy koloniści urządzali koncerty, podczas gdy zasadzona przez nich sałata usychała w kalifornijskim słońcu" – pisał Andrzej Fedorowicz w tekście „Jak Helena Modrzejewska zdobyła Amerykę".

Sienkiewicz w kaktusach

W końcu jednak trzeba było spojrzeć prawdzie w oczy. Wieśniacza sielanka, nawet podsycana miłością, okazała się daleka od amerykańskiego snu. Modrzejewska z mężem wyruszyła w trasę teatralną, by nadrobić straty finansowe, Sienkiewicz powrócił do pisania reportaży i zaczął zbierać materiały do „Potopu", a Sypniewski i Paprocki wrócili do ojczyzny i słuch o nich zaginął.

Dziś śladów po amerykańskim śnie kochanków już nie ma. W zbiorach Pałacyku Henryka Sienkiewicza w Oblęgorku zachował się jednak obraz „Henryk Sienkiewicz w puszczy kaktusowej", upamiętniający ten niezwykły okres w życiu autora „Trylogii". Twórcą akwareli jest Stanisław Witkiewicz, ten sam, który przegrał wyścig do wdzięków aktorki. Dzieło, namalowane w oparciu o opowieści pisarza i jego listy, wchodzi w skład cyklu szkiców, które malarz podarował Sienkiewiczowi w prezencie ślubnym. Los pozostałych obrazów cyklu („Polowanie na bawoły", „Nad strumieniem: walka niedźwiedzia z bykiem", „Canion" i „Tygrys") nie jest znany.

eprasa.pl 19d7ebf874

▶ HISTORIA

● Pisarz zakochany był w znanej aktorce jak sztubak ● Ona, mimo że była po ślubie, odwzajemniała jego ciepłe uczucia **● Emocje między nimi były tak gorące, że zdecydowali się wspólnie wyjechać do USA i tam żyć w komunie na farmie**

„Akwarela, zdobiąca obecnie oblęgorecki gabinet noblisty, przedstawia Sienkiewicza stojącego wśród kaktusów. W rękach trzyma strzelbę z opuszczoną lufą. Ubrany jest w strój trapera – czerwoną bluzę oraz spodnie wpuszczone w wysokie buty, na głowie ma kapelusz z płócienną białą wypustką. Jego pierś przepasana jest skórzanym pasem, do którego przytroczony jest pęk upolowanego ptactwa, z kolei za pasem spodni widać dwa pistolety lub noże. Tło kompozycji stanowią zielonoszare kaktusy z żółtymi kwiatami" – czytamy w opisie dzieła.

Koniec miłości

O ile „farma miłości" okazała się niewypałem, amerykańska kariera Heleny Modrzejewskiej wręcz przeciwnie. W teatrze w San Francisco zagrała po angielsku „Adrianę Lecouvreur", „Romea i Julię" oraz „Hamleta". Jej telegram do męża zawierał jedno słowo: „Zwycięstwo" i podpis: „Modjeska". Sienkiewicz, wezwany, by ów triumf uwiecznić dla potomnych, napisał w reportażu: „Ten czar niepojęty nie zawiódł i tu", „teatr wył, ryczał, klaskał, tupał", „słowa splendid! splendid! (wspaniała!) rozlegały się naokoło", „wywoływano przeciw zwyczajowi artystkę jedenaście razy", „było to po prostu wzięcie szturmem Ameryki". Amerykanie nazwali ją „Hrabina Bonanza". I jak hrabina zarabiała fortunę.

Sienkiewicz, podobnie jak wszyscy mężczyźni mający okazję oglądać Modrzejewską na scenie, był zauroczony nią nie tylko jako aktorką, ale także jako kobietą, czemu dał wyraz w recenzjach

Olbrzymie sumy pochłaniały zamawiane w Paryżu suknie, hotele, przyjęcia, ranczo, ale także rozmaite cele charytatywne, na które nigdy nie szczędziła grosza. Wedle obliczeń prof. Józefa Szczublewskiego, znawcy życiorysu aktorki, przez ręce Modrzejewskiej przepłynął w ciągu kilku lat milion dolarów.

A Sienkiewicz? Wciąż zakochany wrócił do Europy w 1878 roku. Rok później wygłosił we Lwowie głośny odczyt pod tytułem „Z Nowego Jorku do Kalifornii", w którym wynosił pod niebiosa sławę Modrzejewskiej i jej amerykański sukces. Ale nigdy jej już nie ujrzał. Zresztą jego uwagę zajęła niebawem inna kobieta – Maria Szetkiewicz, którą poślubił w 1881 roku.





FOT. DOMENA PUBLICZNA

Helena Modrzejewska. Zdjęcie z okresu, gdy trwał jej romans z Henrykiem Sienkiewiczem (pisarz na fotografii z ok. 1885 r.)

eprasa.pl 19d7ebf874

▶ PRZYRODA

Szeflera to roślina doniczkowa, która była bardzo popularna już przed laty. Obecnie moda na nią wraca, czemu trudno się dziwić, bo jest ładna i łatwa w uprawie. Szczególnie szeflera parasolowata oraz szeflera drzewkowata

PAMIĘTAJCIE O OGRODACH

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





FOT. PIXABAY.COM

Duże, dłoniaste liście, przypominające pokrojem oryginalne parasolki, są największą ozdobą szefler

Szeflery od dawna są uprawiane jako kwiaty doniczkowe. Kiedyś były bardzo popularne, obecnie powraca moda na nie. Może nie wróciły z takim impetem, jak sansewierie czy monstery, jednak i one znów zyskują popularność. Rodzaj szeflera skupia ponad 700 gatunków roślin, ale w uprawie doniczkowej spotyka się zaledwie trzy z nich: szeflerę parasolowatą (ostrolistną), szeflerę drzewkowatą oraz zaliczaną do tej rodziny dopiero od niedawana, szeflerę najwytworniejszą, znaną dotychczas jako dizygoteka. Ich dodatkową zaletą jest to, że oczyszczają powietrze z zanieczyszczeń.

Szeflera parasolowata i szeflera drzewkowata

Szeflera parasolowata (Schefflera actinophylla) i szeflera drzewkowata (Schefflera arboricola) to atrakcyjne rośliny doniczkowe. Mają pokrój małych drzewek, z pieńkiem i gęstymi liśćmi, które wyrastają na długich ogonkach. Liście składają się z kilku-kilkunastu wydłużonych listków. Kształt całego liścia obydwu gatunków może kojarzyć się z parasolką, jednak u szeflery parasolowatej listki najczęściej są spiczasto zakończone, u drzewkowatej – tępo.

Obie rośliny różnią się też pokrojem, który w przypadku szeflery drzewkowatej jest bardziej zwarty, a roślina niższa. W praktyce odróżnianie tych roślin nie jest konieczne, bo ich wygląd jest bardzo zbliżony, a wymagania – identyczne. To rośliny, które potrzebują nieco miejsca, bo mogą dorastać do 1,5 m wysokości, bywają też rozłożyste (ale nie tak jak np. monstera dziurawa).

Ma skromne wymagania i jest łatwa w uprawie

Szeflera parasolowata i drzewkowata to rośliny dość wytrzymałe na różne warunki i niezbyt wymagające, a jednocześnie ceniące umiar. Najlepiej rosną, mając rozproszone światło oraz lekko wilgotną ziemię (między jednym podlaniem a drugim wierzchnia warstwa podłoża powinna przeschnąć). Znoszą wprawdzie większe czasowe przesuszenie oraz zacienienie, jednak nie są to dla nich idealne warunki.

Na światło musimy zwrócić szczególną uwagę, jeśli mamy odmiany o przebarwionych liściach (mogą mieć białe, kremowe lub żółte wzory). Im musimy zapewnić dobre oświetlenie, ale też nie może to być palące słońce. Pamiętajmy też, by nie przesadzać z podlewaniem, bo te rośliny nie lubią nadmiaru wody i mokrej ziemi. Podłoże dla nich powinno być żyzne, ale przepuszczalne, a w doniczce otwór odpływowy. W sezonie warto zasilać szeflery nawozem do roślin zielonych lub o ozdobnych liściach (w zależności od odmiany).

Szeflery latem i zimą. Temperatura ma znaczenie

Te rośliny lubią pokojową temperaturę, ale zimą docenią nieco niższą (15-18 st. C). Jednak nie jest to absolutnie konieczne. Szeflery lubią też świeże powietrze (ale nie znoszą przeciągów), dlatego sezon letni mogą spędzać w lekkim półcieniu na balkonie.

W warunkach domowych szeflery rzadko kwitną i zawiązują owoce, ale te spędzające czas na zewnątrz mogą mieć owoce. Szczególnie szeflera drzewkowata, której owoce przypominają pomarańczowe koraliki, zebrane w grona.

O co zadbać, uprawiając szeflery?

Szeflerom warto zapewnić podpory, bo ich „korona" bywa rozłożysta, a „pieniek" nie zawsze radzi sobie z jej podtrzymaniem. Z tego samego powodu warto zadbać o w miarę ciężką doniczkę, która zapewni stabilność roślinie.

Szeflery można, a nawet warto przycinać. Dzięki temu ich pędy ładnie rozgałęzią się, a roślina – zagęści. Najlepiej robić to wiosną. Ścięte wierzchołki można od razu wykorzystać do rozmnożenia roślin. Wystarczy usunąć z nich dolne liście, końcówkę można zanurzyć w ukorzeniaczu, a następnie posadzić w przepuszczalnym podłożu.

Uwaga: sok szeflery jest drażniący, więc do jej przycinania lepiej załóżmy rękawiczki, uważajmy też, by nie dostał się do oczu, nosa czy ust.

Problemy w uprawie. Choroby, szkodniki, zrzucanie liści

Choć szeflery są w miarę odporne, może im zaszkodzić nadmierne podlewanie (sprzyja rozwojowi chorób grzybowych, a także zagniwaniu korzeni, co może też wiązać się z tym, że szeflera będzie zrzucać liście). Z kolei zbyt suche powietrze może zakończyć się inwazją przędziorków, dlatego szeflery od czasu do czasu warto zraszać (szczególnie w sezonie grzewczym). Nie narażajmy też rośliny na zbyt niskie temperatury (ok. 10 st. C), bo choć może je znieść, to zrzuci liście. Tak samo szeflera zareaguje na zimny przeciąg.

Jest piękna, elegancka i łatwa w uprawie. Szeflera wygląda jak drzewko w doniczce. Jej dodatkową zaletą jest to, że oczyszcza powietrze

eprasa.pl 19d7ebf874

▶ MOTORYZACJA

Poruszanie się własnym samochodem staje się w Polsce coraz większym wyzwaniem. Przede wszystkim przez poczucie, że **każdy błąd może skończyć się uciążliwymi konsekwencjami finansowymi lub nawet prawnymi**

ON TO MOTO

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



Będą zmiany w punktach karnych. Nowe zasady kasowania i redukcji mogą zaskoczyć kierowców

Ten rok przyniesie kolejne zmiany dla kierowców. Punkty karne będą kasować się dopiero po 12 miesiącach od ostatniego wykroczenia, a nie, jak dotychczas, od każdego mandatu osobno. Do tego nie będzie możliwości kasowania punktów (między innymi) za przekroczenie prędkości, ignorowanie znaków drogowych i sygnalizacji świetlnej.

Uwaga na zmiany w kasowaniu punktów!

Obecnie punkty karne usuwa się po upływie jednego roku od daty uprawomocnienia się rozstrzygnięcia wydanego w sprawie o naruszenie. Dodatkowo, jeżeli w sprawie o naruszenie nałożono grzywnę w drodze mandatu karnego, punkty przypisane temu naruszeniu usuwa się z ewidencji po upływie jednego roku od daty opłacenia tejże grzywny. Punkty karne przypisane są do konkretnego wykroczenia i kasują się po upływie 12 miesięcy od opłacenia mandatu. Oznacza to, że każde wykroczenie nalicza się oddzielnie. Tymczasem zgodnie z projektem zmian w prawie od 2 czerwca punkty karne będą kasować się dopiero po 12 miesiącach od ostatniego wykroczenia, a nie – jak dotychczas – od każdego mandatu osobno.

Nie zredukujesz punktów karnych za wszystkie wykroczenia

To nie wszystko. Obecnie można wziąć udział w odpłatnych szkoleniach pozwalających raz na pół roku zredukować sześć najstarszych punktów karnych. Z tego rozwiązania mogą skorzystać kierowcy, którzy posiadają prawo jazdy od co najmniej roku. Szkolenie składa się z 8 godzin wykładów z zaznaczeniem, że jedna godzina szkolenia równa się 45 minutom. Do tego dochodzi ćwiczenie praktyczne (awaryjne hamowanie), a całe szkolenie jest realizowane w ciągu jednego dnia. W jednym szkoleniu może uczestniczyć nie więcej niż 15 osób. Ciekawostką jest to, że każdy ośrodek samodzielnie wyznacza cenę za kurs redukujący. Na przykład w Warszawie jest to 1000 zł, w Krakowie 1100 zł, a w Lublinie 950 zł.

W połowie 2026 roku planowane jest wprowadzenie surowszych zasad. Jeżeli taryfikator obejmuje 130 pozycji, to tylko w przypadku 63 z nich kierowcy zachowają możliwość redukcji. Punktów nie będą mogli zredukować kierowcy ignorujący sygnalizację świetlną czy znaki drogowe, a także przekraczający prędkość i popełniający wykroczenia na autostradach. A więc nie będzie możliwości zredukowania ilości punktów karnych za wszystkie wykroczenia związane z przekraczaniem prędkości – nawet te najniższe.

Nowy limit punktów karnych dla „młodych" kierowców

Obecnie limit dla kierowców posiadających uprawnienia dłużej jak rok wynosi 24 punkty. Po uzyskaniu takiej liczby kierowcy zostaje odebrane prawo jazdy. Aby je odzyskać, musi przejść badania psychologiczne oraz wziąć udział w egzaminie sprawdzającym. Kierujących posiadających prawo jazdy krócej niż rok obowiązuje limit 20 punktów karnych. W przypadku ich przekroczenia uprawnienia są cofnięte.

Nowe regulacje, które z kolei mają wejść w życie w marcu tego roku, mają wprowadzić limit 12 punktów karnych podczas okresu próbnego dla nowych kierowców. Kierowca, który przekroczy tę granicę, będzie miał obowiązek ukończyć praktyczne szkolenie w zakresie zagrożeń w ruchu drogowym. Kurs ma trwać godzinę i kosztować 300 zł. Na realizację kursu kierujący będzie miał 12 miesięcy od dnia popełnienia wykroczenia. Kierowca, który zignoruje szkolenie, straci uprawnienia, tak samo jak po przekroczeniu głównego limitu 20 lub 24 punktów.

Co się dzieje po przekroczeniu limitu punktów karnych?

Po uzyskaniu więcej niż 24 punktów (w przypadku kierowców ze stażem dłuższym niż rok) karnych kierujący otrzymuje skierowanie na badanie psychologiczne oraz ponowny egzamin sprawdzający kwalifikacje. To taki sam egzamin, który zdają kandydaci na kierowcę. Zaliczyć musi część teoretyczną, a następnie praktyczną. Nie musi odbywać kursu. Jeśli ktoś posiadał kilka kategorii prawa jazdy, traci je niezależnie od tego, jakim pojazdem kierował w momencie przekroczenia limitu. Jeżeli zatem kierowca posiadał kategorię A, B i C, straci je wszystkie.

Jeśli kierowca zaliczy pozytywnie egzamin i spotkanie z psychologiem, odzyskuje uprawnienia. Jeśli nie zda egzaminu, wtedy konieczne jest przejście całego kursu, a następnie zaliczenie egzaminów.

W przypadku kierujących posiadających prawo jazdy krócej niż rok i limit 20 punktów karnych, konsekwencje wyciągane są, kiedy zdobywa minimum 21 punktów, czyli przekracza limit. W ich przypadku starosta wydaje decyzję o cofnięciu uprawnień. Oznacza to ponowne przejście całej procedury ubiegania się o prawa jazdy. Najpierw konieczny jest kurs, a później zdanie egzaminu teoretycznego i praktycznego.



FOT. ŁUKASZ KACZANOWSKI/ARCHIWUM

Dopuszczalne prędkości na drogach w Polsce to: 50 km/h w terenie zabudowanym, 90 km/h na drogach jednojezdniowych, 100-120 km/h na drogach ekspresowych, 140 km/h na autostradach. Zawsze należy jednak zwracać uwagę na znaki drogowe

eprasa.pl 19d7ebf874

▶ ARCHEO

Od informacji o sanatoriach czekających na pacjentów, przez akcję lodołamaczy na zamarzniętej Odrze, po wodę tryskającą spod figury Matki Bożej – między innymi o tym przed laty pisały gazety **14 lutego**

Z NASZYCH STRON

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



Dziennik Zachodni nr 44, 14.02.1946

SANATORIA POD JELENIĄ GÓRĄ CZEKAJĄ NA PACJENTÓW

Jelenia Góra. (ZAP) W pięknych, górskich okolicach Jeleniej Góry znajduje się kilka doskonale wyposażonych sanatoriów przeciwgruźliczych. Sanatoria dla mężczyzn znajdują się w Krzyżatce i Korczakowie, zaś sanatorium dla mężczyzn i kobiet w Zejlandowie.

Sanatoria te są dobrze wyposażone, posiadają wiele nowoczesnych urządzeń, pokoje są przeważnie dwuosobowe. Wyżywienie w nich jest zupełnie dobre, opieka lekarska znajduje się na miejscu.

Opłata dzienna za pobyt wynosi 150 zł. plus koszty leczenia.

1946

Dziennik Bałtycki nr 38, 7.02.1956

Kra przyczyną awarii s-s „Pułaski"

1956

W sobotę wieczorem u wybrzeży Gdyni na wysokości Redłowa uległ awarii parowiec PMH **„Pułaski".** Powodem wypadku były zwały kry lodowej, które wytrąciły statek z właściwego toru wodnego. Wskutek najechania na podwodną przeszkodę **poszycie denne uległo przedziurawieniu, a statek, nabierając wody, osiadł na mieliźnie.**

Zorganizowana niezwłocznie akcja ratunkowa do wieczora dnia wczorajszego nie przyniosła efektywnych rezultatów.

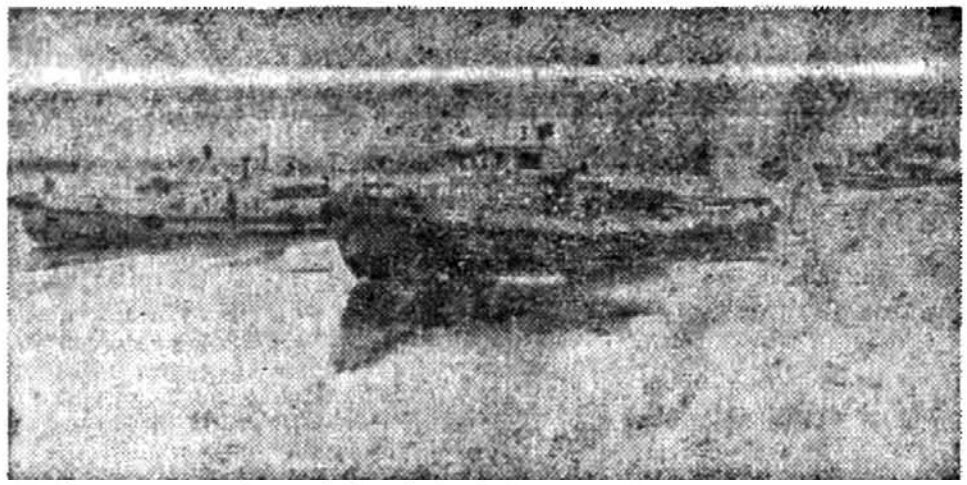
Wczoraj ekipa nurków PRO zabezpieczyła odpowiednimi plastrami otwory w dnie statku, by zapobiec dalszemu wdzieraniu się wody podczas pracy pomp.

Przyczyna przedziurawienia kadłuba **nie jest jeszcze** dokładnie znana. **(lt)**

Dziennik Popularny nr 36, 14-15.02.1976

3-METROWE GÓRY LODOWE NA ODRZE

Wielka akcja w rejonie Szczecina



11 bm. rozpoczęta została akcja lodowa mająca na celu umożliwienie swobodnego spłynięcia lodów z Odry.

CAF — Undro — telefoto

Na Jeziorze Dąbskim oraz wschodniej i zachodniej Odrze w rejonie Szczecina rozpoczęto wielką akcję lodową. Uczestniczą w niej cztery lodołamacze polskie „Puma", „Lis" „Ogar" i „Wilk". Z pomocą spieszą im dwa lodołamacze Niemieckiej Republiki Demokratycznej spodziewane w Szczecinie 14 bm. Są to „Angermuende" i „Frankfurt" które wspomogą polskie jednostki przy przebijaniu rynny na Jeziorze Dąbskim. Jednocześnie już od kilku dni polskie lodołamacze „Perkun" i „Światowid" oczyszczają tor wodny na Zalewie Szczecińskim.

Cała ta akcja ma na celu stworzenie na Odrze i Jeziorze Dąbskim warunków do swobodnego spływania kry oraz niedopuszczenie do tworzenia się lodowych zatorów, które mogłyby spowodować powódź. Jak wynika z informacji Wojewódzkiego Komitetu Powodziowego, od granicy woj. szczecińskiego do rejonu elektrowni „Dolna Odra" grubość pokrywy lodowej wynosi od 30 do 50 cm, a w niektórych miejscach tworzą się prawdziwe góry lodowe dochodzące do 3 metrów grubości. Tylko odcinek rzeki od „dolnej Odry" aż do Szczecina wolny jest od lodu.

1976

Gazeta Krakowska nr 37, 7.02.1966

DEWIZY W BUTELKACH

Polskie wódki mają na świecie od dawna już utrwaloną markę. Nic więc dziwnego, że jesteśmy poważnym ich eksporterem. Jedną z najbardziej znanych firm produkujących „ognistą wodę" są Poznańskie Zakłady Przemysłu Spirytusowego. Są one kontynuatorem tradycji słynnych niegdyś firm, takich jak Kantorowicz i Kasprowicz. Podstawowe produkty to wódki czyste i gatunkowe w około 60 rodzajach, rektyfikat i kwas mlekowy (prawie 90 proc. całej produkcji krajowej). Aż 10 wyrobów ma znak najwyższej jakości — Q. Zakłady Poznańskie są jedynymi w Polsce w tej branży, które prowadzą eksport bezpośredni. Głównymi odbiorcami są Finlandia, Islandia, Szwecja, Anglia, USA, Francja i ZSRR, a ostatnio w ubiegłym roku doszły jeszcze tak egzotyczne rynki zbytu jak Chile, Mozambik, Etiopia i Pakistan. Łącznie do tych i wiele jeszcze innych krajów — w sumie jest ich około 60 — „płynie" 1/3 rocznej produkcji, dochodzącej do 10 milionów litrów. Najbardziej poszukiwanymi przez odbiorców zagranicznych są czysta wyborowa, wiśniówka i żubrówka.

1966

CAF — Staszyszyn

Dziennik Zachodni nr 32, 14.02.1996

Cudu nie było

SIEWIERZ. Spod figury Matki Boskiej przy ulicy Czarnieckiego ni stąd, ni zowąd trysnęła woda. Wiele osób skłonnych było dopatrywać się w tym zdarzeniu ingerencji sił nadprzyrodzonych. Nie zdążono sprawdzić leczniczych właściwości cudownej wody, bo kres fantazjom położyła ekipa z wodociągów. Rozgrzebali ziemię wokół figury, natrafili na wyciek i naprawili pękniętą rurę. **(jew)**

1996

Dziennik Popularny nr 36, 14-15.02.1976

WIĘCEJ WATY Z PABIANIC

1976

W tym roku na krajowym rynku znajdzie się przeszło 10 tys. ton waty (czyli o przeszło 2 tys. ton więcej niż w roku ubiegłym), produkowanej przez trzy zakłady podległe Zjednoczeniu Przemysłu Filcowego i Tkanin Technicznych w Łodzi. Więcej niż połowa rocznej produkcji pochodzi z Pabianickich Zakładów Środków Opatrunkowych. Mają one skierować na rynek krajowy w tym roku przeszło 5,5 tys. ton waty (w roku ub. — 4,5 tys. ton).

Trzeba dodać, że począwszy od przyszłego roku pabianickie zakłady wytwarzać będą watę wyłącznie z krajowych surowców, produkowanych w Jeleniogórskich Zakładach Włókien Sztucznych. Dzięki temu wyeliminuje się kosztowny import przędzy z Jugosławii. Z krajowego surowca produkować będą watę również pozostali producenci — w Czechowicach i Zapolu. **(now.)**

FOT. FEDERACJA BIBLIOTEK CYFROWYCH

eprasa.pl 19d7ebf874

ŚWIAT WOKÓŁ NAS

Walentynki to szczególne święto. W tym dniu wysyłamy kartki, obdarowujemy się prezentami, spędzamy czas na romantycznych randkach. Ale skąd wzięło się to święto? Poznaj historię walentynek i zobacz, jak święto zakochanych obchodzi się na świecie

ZROZUMIEĆ DZIŚ

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



W

Walentynki, zwane świętem zakochanych, obchodzimy 14 lutego. Nazwa pochodzi od św. Walentego, chrześcijańskiego biskupa i męczennika. Żył on w III wieku w Cesarstwie Rzymskim za czasów panowania Klaudiusza II Gockiego. Dlaczego Walenty został skazany przez niego na śmierć? Otóż cesarz zakazał mężczyznom w wieku 18-37 zawierania małżeństw, uważał bowiem, że legioniści nieposiadający rodzin są lepszymi żołnierzami.

Walenty potajemnie jednak udzielał im ślubów. Został za to wtrącony do więzienia. Tam zakochał się w córce jednego ze strażników. Była to kobieta niewidoma, która miała dzięki miłości do Walentego odzyskać wzrok. Cesarz Klaudiusz skazał Walentego na śmierć, a egzekucja miała zostać wykonana 14 lutego 269 roku.

Święty Walenty to patron i orędownik ludzi umysłowo chorych, ale m.in. w Polsce, Stanach Zjednoczonych i Anglii uważa się go za patrona zakochanych.

Co to za święto?

Skąd wziął się zwyczaj obchodzenia walentynek? Tradycja świętowania walentynek w Europie Zachodniej i Południowej sięga średniowiecza.

Istnieje kilka teorii na temat pochodzenia święta. Choć na powstanie nazwy niewątpliwie miał wpływ święty Walenty, to samo święto nawiązuje prawdopodobnie do kilku tradycji znanych już w starożytnym Rzymie. Zbieżny pod względem terminu jest m.in. z pochodzącym z Cesarstwa Rzymskiego zwyczajem poszukiwania wybranki przez losowanie jej imienia ze specjalnie przeznaczonej do tego urny.

Inni badacze wskazują, że Dzień Świętego Walentego może mieć swoje korzenie w starożytnych Luperkaliach obchodzonych 14-15 lutego ku czci Junony – rzymskiej bogini kobiet i małżeństwa – oraz boga przyrody Pana.

To, że walentynki rozprzestrzeniły się na cały świat, jest z kolei zasługą brytyjskiego pisarza i poety sir Waltera Scotta 1771-1832). Właśnie w Anglii w XVI wieku została też wysłana pierwsza kartka walentynkowa – wysłał ją do swojej żony więziony w londyńskiej Tower Karol Orleański.

Dzień Świętego Walentego na świecie

Dziś walentynki najhuczniej obchodzone są w Stanach Zjednoczonych. Amerykanie nie żałują pieniędzy ani na prezenty dla ukochanych, ani walentynkowe randki. W USA popularne jest wysyłanie kartek walentynkowych i oglądanie romantycznych filmów.

We Francji nie wysyła się kartek, a bukiet czerwonych róż. Walentynki są też okazją do zaproszenia ukochanej osoby na kolację czy do teatru.

W Czechach – gdzie Dzień Świętego Walentego obchodzony jest 14 lutego i 1 maja – zakochani tłumnie przybywają na most Karola w Pradze, gdzie zawieszają kłódki mające być gwarancją wiecznej miłości.

W Niemczech zamiast popularnego serca czy kartki walentynkowej kobiety mogą liczyć na świnię – oczywiście na figurkę. W ich kulturze to zwierzę symbolizuje dobrobyt i pożądanie. W Walii natomiast z miłością najbardziej kojarzą się drewniane rzeźbione łyżki, czyli tak zwane Lovespoons.

W Japonii to kobiety obdarowują mężczyzn prezentami – i to nie tylko ukochanych, ale także znajomych. Aby nie doszło do nieporozumień, wprowadzono rozróżnienie na czekoladki giri-choko – dla kolegi oraz honmei-choko – dla partnera. Panowie odwdzięczają się miesiąc później podczas tak zwanego Białego Dnia. Podobnie jest w przypadku święta miłości w Korei Południowej.



FOT. 123RF

Tradycja obchodzenia walentynek dotarła do Polski znacznie później niż do krajów zachodnich, a popularność zyskała dopiero w latach 90. XX wieku

Tradycja świętowania walentynek w Europie Zachodniej i Południowej sięga średniowiecza

Walentynki w Polsce

Tradycja obchodzenia walentynek dotarła też do Polski – tak jak do całej Europy Północnej i Wschodniej – znacznie później niż do krajów zachodnich (razem z kultem św. Walentego), a popularność zyskała dopiero w latach 90. XX wieku. Dziś jest to jednak święto obchodzone tak samo hucznie, jak na Zachodzie.

Do najpopularniejszych w Polsce zwyczajów walentynkowych należy wysyłanie kartek z miłosnym wyznaniem, obdarowywanie ukochanej osoby prezentami i wspólne wyjście do kina lub na romantyczną kolację.

Popularne przesądy

Na temat tego święta powstało mnóstwo przesądów, które miały zagwarantować szczęście w tym dniu, ale także miały być przestrogą. Według tradycji pierwszy napotkany mężczyzna w walentynki to ten, którego należy poślubić. Gdy 14 lutego zostaniesz obudzona przez pocałunek, będziesz miała szczęście. W dzień zakochanych warto się rozglądać za ptakami. Dlaczego? Legenda głosi, że jeśli kobieta zauważy skrzydlate stworzenie 14 lutego, przepowiada on typ mężczyzny, którego poślubi w przyszłości. Tak więc, jeśli ujrzysz wróbla, będziesz szczęśliwa, ale nie bogata, a twoim mężem będzie rolnik. Jeśli obok miłości liczy się dla ciebie dostatek i pieniądze, to koniecznie wypatruj szczygła, który zwiastuje milionera. Marzysz o mężu marynarzu? Poszukuj nad swoją głową przelatującego rudzika. Podobno napotkanie na swojej drodze wiewiórki w dzień walentynek może przynieść pecha i ukochanego sknerę.

W dzień walentynek zakazane jest pranie ubrań i robótki ręczne związane z szyciem. Ta pierwsza czynność może doprowadzić do zmycia uczucia między parterami, z kolei druga do niepotrzebnych sprzeczek i kłótni.

Znane miejsca

Najbardziej znanym miejscem kultu św. Walentego jest bazylika w Terni, gdzie znajduje się relikwiarz z jego szczątkami oraz inskrypcją „Święty Walenty – patron miłości". Co roku, w niedzielę poprzedzającą walentynki, bazylika jest odwiedzana przez pary nie tylko z Włoch, ale także z całego świata. Narzeczeni składają sobie tam przysięgi miłości, a małżeństwa świętują kolejne rocznice ślubu.

Co ciekawe, relikwie św. Walentego przechowywane są również w kościołach w Lublinie, Krakowie i Chełmnie. Co roku 14 lutego odbywają się tam uroczystości ku czci patrona zakochanych.

eprasa.pl 19d7ebf874

▶ FOTO

Historia warszawskiej pracowni cukierniczej „Zagoździński” sięga 1925 roku. Ich pączkom nie potrafił oprzeć się nawet marszałek Piłsudski. Od lat w tłusty czwartek ustawia się tu długa kolejka

WOJCIECH BARCZYŃSKI

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 19d7ebf874

▶ SPORT

Józef Gąsienica Sobczak, biathlonista i biegacz narciarski, jeden z najwybitniejszych sportowców w historii polskiego sportu zimowego, czterokrotny uczestnik zimowych igrzysk olimpijskich. Wybitny sportowiec zmarł 2 lutego tego roku

LIGA MISTRZÓW

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



Józef Gąsienica Sobczak
ps. „Juha"
ur. 9 lipca 1934 roku w Kościelisku
zm. 2 lutego 2026 roku w Kościelisku.
Narciarz, biegacz, biathlonista,
trzykrotny medalista mistrzostw
świata, czterokrotny olimpijczyk
(1956, 1960, 1964, 1968)

Józef Gąsienica Sobczak ps. „Juha" karierę sportową rozpoczynał w biegach narciarskich, dwukrotnie zakwalifikował się do ekipy olimpijskiej (1956, 1960 r.), ale zniechęcony niepowodzeniami spróbował szczęścia w biathlonie. Okazało się, że umiał celnie strzelać i został czołowym biathlonistą świata. Został jednym z twórców sukcesów polskiego biathlonu.

Na mistrzostwach świata zdobył trzy medale: dwa srebrne i jeden brązowy. Srebrne krążki wywalczył w 1966 r. w Garmisch-Partenkirchen w biegu indywidualnym na 20 km oraz w sztafecie 4 × 7,5 km, a brązowy medal zdobył w 1965 r. w norweskim Elverum w rywalizacji drużynowej na 20 km wraz z Józefem Rubisiem, Tadeuszem Kwapieniem i Andrzejem Mateją. Był to pierwszy medal mistrzostw świata w historii polskiego biathlonu. Był także dwukrotnym mistrzem Polski w biegu sztafetowym 4 × 10 km oraz wielokrotnym medalistą mistrzostw kraju (niestety, częściowo stracił słuch w wyniku huku karabinów dawniej używanych przez biathlonistów).

Józef Gąsienica Sobczak reprezentował Polskę na zimowych igrzyskach olimpijskich w Cortinie d'Ampezzo (1956), Squaw Valley (1960), Innsbrucku (1964) i Grenoble (1968).

Przez całą karierę sportową był związany z Wojskowym Klubem Sportowym Zakopane, reprezentował WKS Zakopane w latach 1953-1970.

2-krotny mistrz Polski w narciarskim biegu sztafetowym 4 x 10 km (1967, 1969), 4-krotny wicemistrz kraju: na 30 km (1962) i 4 x 10 km (1955, 1964, 1966). 3-krotny medalista MŚ: dwukrotnie srebrny w Ga-Pa w 1966 r.(20 km indyw. i 4 × 7,5 km – partnerzy: S. Szczepaniak, S. Łukaszczyk, J. Rubiś), brązowy w 1965 r. w Elverum (20 km druż.) – partnerzy: J. Rubiś, S. Szczepaniak, S. Łukaszczyk (pierwszy medal na MŚ w historii polskiego biathlonu). Uczestnik MŚ: biathlon, 1958 Saalfelden: 23 m. (20 km), 4 m. (druż.); 1961 Umea: 13 m. (20 km), 5 m. (druż.); 1962 Hameenlinna: 18 m. (20 km), 6 m. (druż.); 1963 Seefeld: 13 m. (20 km), 5 m. (druż.); 1965 Elverum: 6 m. (20 km); 1967 Altenberg: 49 m. (20 km), 6 m. (4×7,5 km), 1969 Zakopane: 20 m. (20 km), 6 m. (4×7,5 km). Zasłużony Mistrz Sportu odznaczony m.in. złotym Medalem za Wybitne Osiągnięcia Sportowe.

Napisano o nim: „Imponował siłą fizyczną i sprawnością, a także góralską fantazją. Ambitny, choć chimeryczny, o zmiennym usposobieniu. Świetny tancerz. Występował w zespole folklorystycznym" – wspomina Polski Komitet Olimpijski.

Poza sportem uczestniczył w życiu społecznym regionu i kultywował góralskie tradycje. Józef Gąsienica Sobczak był odznaczony m.in. Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski i Złotym Medalem za Wybitne Osiągnięcia Sportowe.

Zmarł w lutym 2026 roku w wieku 92 lat.

Zbigniew Czyż



FOT. MARCIN SZKODZIŃSKI

W 2024 roku podczas Pikniku Olimpijskiego w Kościelisku huczne urodziny obchodził Józef Gąsienica-Sobczak, 4-krotny olimpijczyk, przez lata czołowy biathlonista świata

FOT. ZE ZBIORÓW WOJCIECHA SZATKOWSKIEGO

Strzela Józef Gąsienica-Sobczak – podwójny srebrny medalista biathlonowych MŚ w Garmisch-Partenkirchen (1966 r.). Zdjęcie pochodzi ze zbiorów Wojciecha Szatkowskiego

PIONIER POLSKIEGO BIATHLONU

eprasa.pl 19d7ebf874

▶ KSIĄŻKI

• Książka, która opisuje ewolucję naukowego podejścia do serca • Jakiekolwiek medyczne działania przy nim przez wieki pozostawały tematem tabu
• Przełom nastąpił na przełomie XIX i XX wieku. Jego zwieńczeniem stała się pierwszy przeszczep serca

trzykropek

Historyczna niechęć chirurgów do majstrowania przy sercu wynikała po części z tego, że organ ten był postrzegany jako stojący wyżej od pozostałych. W I wieku naszej ery Pliniusz Starszy opisywał serce jako „pierwotne źródło i początek życia", dodając – co mogło wydawać się oczywiste – że „zranienie go powoduje natychmiastową śmierć". Galen, najsłynniejszy chirurg starożytnej Europy, zauważył, że gladiatorzy zranieni w serce natychmiast umierali, co niejako potwierdzało, że serce jest święte i nietykalne. Galen wierzył także, że w lewej komorze serca do krwi trafiało „tchnienie witalne", generując ciepło i życie, które następnie były rozprowadzane po całym ciele. Serce, czczone jako święte, pełne tajemnic, uznawane za siedlisko duszy, było miejscem, w które Bóg tchnął życie i świętość, napełniając nas tym wszystkim, co odróżnia nas od zwykłych zwierząt. Próby chirurgicznego naprawiania tak wyjątkowego organu przez większą część historii byłyby uznane za profanację.

Pierwszą przeszkodą na drodze do przeszczepiania serc była więc bariera psychologiczna. Chirurg musiał mieć dość odwagi, by przezwyciężyć przekonanie, że popełnia rodzaj medycznej herezji. A to nie wszystko: wyobraźmy sobie, że mamy wziąć do ręki skalpel i naciąć nim organ, który nie tylko mieści w sobie ludzką duszę, lecz także bez przerwy bije, pulsuje, kurczy się i rozkurcza: ruchomy cel, który ani na chwilę nie przestaje pracować. Nic dziwnego, że rany serca uważano za wykraczające poza zakres opieki lekarskiej, a operacje kardiochirurgiczne – za w zasadzie niemożliwe. Harold Ellis, emerytowany profesor chirurgii z University of London, zauważa, że chociaż pojawienie się znieczulenia i środków antyseptycznych w XIX wieku doprowadziło do błyskawicznego rozwoju chirurgii jamy brzusznej, klatki piersiowej, czaszki i kończyn, to jednak „...serce było uważane przez bractwo chirurgiczne za obszar ciała, którego nie wolno było operować". Na przykład Theodor Billroth, profesor z Wiednia, uznawany za jednego z pionierów nowoczesnej chirurgii, napisał w roku 1883 jednoznacznie, że „...chirurg, który próbowałby zszyć ranę serca, powinien stracić szacunek swoich kolegów". Kilka lat później amerykański chirurg Charles Elsberg opisał techniczne powody, dla których on i jego koledzy wzdragali się przed operowaniem bijącego serca:

Musimy pamiętać, że mamy do czynienia z organem o najwyższym znaczeniu, który jest w ciągłym ruchu, a przy tym, jak się uważa, jest bardzo wrażliwy na najmniejszą mechaniczną ingerencję lub uraz. Obawiano się, że podczas najmniejszej próby manipulacji serce może nagle się zatrzymać, a samo wbicie w nie igły może mieć tragiczne skutki.

Jeszcze na początku XX wieku idea operowania serca pozostawała tematem tabu. Chociaż operacje przeprowadzano już na niemal każdej innej części ludzkiego ciała – nawet na mózgu – to jeśli ktoś ośmieliłby się choćby naciąć serce, narażał się na potencjalne potępienie ze strony kolegów po fachu. Nic jednak nie prowadzi do medycznych innowacji tak skutecznie jak desperacja. W ostatnich latach XIX wieku w literaturze medycznej zaczęły się pojawiać opisy przypadków operacji ratujących ludzkie serce. Jedna z takich operacji została przeprowadzona we wczesnych godzinach porannych 4 września 1895 roku, w szpitalu uniwersyteckim w Kristianii (dziś Oslo). Dwudziestoczteroletni mężczyzna został znaleziony w kałuży krwi z raną klatki piersiowej. Kiedy dyżurny chirurg, Axel Cappelen, zbadał pacjenta, stwierdził, że jest on nieprzytomny, że nie słyszy jego oddechu, a puls jest ledwie wyczuwalny. Cappelen nie miał nic do stracenia; znieczulił pacjenta chloroformem i przystąpił do wycięcia trzeciego i czwartego lewego żebra, aby lepiej uwidocznić serce. Zobaczył, że krew wypełniała otaczający je worek osierdziowy, uniemożliwiając jego bicie – zjawisko znane jako tamponada serca. Gdy chirurg usunął krew, zobaczył, skąd się wzięła: w lewej komorze serca widoczna była rana kłuta. Jedynym sposobem uratowania życia pacjentowi było zszycie tej rany, przy czym szwy musiały być zakładane zgodnie z rytmem bijącego serca. Artykuł w czasopiśmie „Journal of the American Medical Association" (JAMA) tak opisywał, co stało się później:

„Zszyto ranę i podwiązano tętnicę, a wówczas krwawienie ustało. W opisie operacji stwierdzono, że zakładanie szwów było niezwykle trudne z powodu rytmicznych ruchów płuc, które zakrywały i zasłaniały pole operacyjne, a także z powodu skurczów serca, które jednak były spokojne i regularne. Szwy zostały wykonane poprzez wprowadzenie igły w połowie skurczu, następnie puszczenie jej, i dokończenie ruchu dopiero w czasie kolejnego skurczu".

W ten sposób Cappelen stał się jedną z pierwszych osób na świecie, które przeprowadziły operację na otwartym sercu. Jego pacjent przeżył i żył przez kolejne dwa dni. Po jego śmierci sekcja zwłok ujawniła ropę w osierdziu, co sugerowało, że powodem jego śmierci nie było krwawienie, tylko infekcja. Redakcja JAMA zareagowała na te doniesienia entuzjastycznie, zauważając, że wbrew powszechnie panującej opinii o niezwykłej wrażliwości serca: „Serce jest narządem, który w pewnych sytuacjach bardzo dobrze toleruje ciała obce. (...) Wśród ciał obcych znajdowanych w tym narządzie oprócz kul i igieł – co zdarza się najczęściej – są także drzazgi drewna, ości ryb itp. Raz odkryto nawet szpilkę do kapelusza! W sercach znajdowano pociski, które pozostawały tam przez całe lata: w prawej komorze przez sześć lat; w ścianie komory przez dwadzieścia lat; i przez co najmniej pięćdziesiąt lat w worku osierdziowym. Należy jednak zauważyć, że przypadki te odnoszą się do staromodnych, okrągłych kul; pociski stożkowe rzadko bywają zatrzymane przez serce".

Pod koniec drugiej wojny światowej chirurdzy wiedzieli już, że można chwycić serce, manipulować nim i naprawiać je dokładnie tak samo jak każdą inną część ludzkiego ciała. Problem polegał na tym, że jeśli pacjent miał to przeżyć, to przez cały czas operacji serce musiało normalnie wykonywać swoją pracę i mozolnie pompować pięć litrów krwi na minutę. W latach czterdziestych ubiegłego wieku pomysł, że można odciąć serce od jego zakotwiczenia w klatce piersiowej, wyjąć je z bezpiecznej kołyski żeber, zanieść w rękach do innej istoty ludzkiej leżącej na stole operacyjnym i wszyć je do „nowego domu", był czymś w rodzaju opowieści science fiction. W 2017 roku Max Johnson mógł nie rozumieć dokładnie, dlaczego powiedziano mu, że może potrzebować nowego serca, ale też kto z nas naprawdę by to zrozumiał? Czy ktokolwiek może ze spokojem wyobrazić sobie, że ktoś demoluje wnętrze jego klatki piersiowej? Nawet Christiaan Barnard, który w 1967 roku zdobył światową sławę, stając się pierwszym chirurgiem na świecie, który przeszczepił ludzkie serce, znał to uczucie. Opis tego historycznego wydarzenia w magazynie „Time" pozwala nam do pewnego stopnia zrozumieć przerażenie Maxa; artykuł zwraca uwagę na dylematy etyczne, przed którymi stanęło nowe pokolenie chirurgów, porywających się na wycięcie serca żywego człowieka, aby – paradoksalnie – utrzymać go przy życiu: „Oczywiście biorca jest bliski śmierci – w innej sytuacji nie rozważano by tak drastycznej operacji. Jednak jego własne serce musi zostać wycięte, co jest równoznaczne z zabiciem go, podczas gdy on wciąż pozostaje na tyle żywy, by przetrwać tę najstraszniejszą z operacji. Jeśli przeszczep się nie powiedzie, pacjent z pewnością umrze. A wtedy – w rezultacie – chirurdzy go zabiją (tak jak w przypadku każdej poważnej operacji), bez względu na to, jak wzniosłe motywy przyświecały im przy próbie przedłużenia jego życia i uczynienia go bardziej satysfakcjonującym".

W swojej autobiografii zatytułowanej One Life („Jedno życie"), opublikowanej w 1969 roku, Barnard opisuje w jeszcze bardziej surowych słowach, jak zniechęcająca musi być taka operacja dla pacjentów: „Dla umierającego człowieka taka decyzja [o przyjęciu przeszczepu serca] nie jest trudna, ponieważ wie, że jest u kresu. Jeśli goni cię lew, a ty staniesz na brzegu rzeki pełnej krokodyli, wskoczysz do wody przekonany, że masz jakąś szansę przepłynąć na drugą stronę. Ale gdyby nie było lwa, nigdy nie podjąłbyś tego ryzyka".

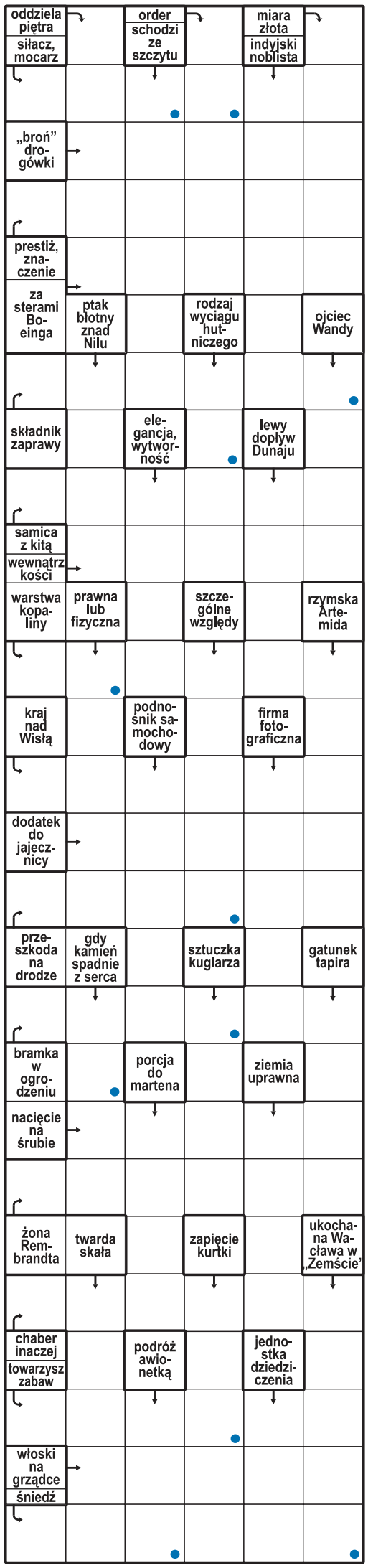


Rachel Clarke „Historia pewnego serca", tłumaczenie: Jan Halbersztat, wyd. Mando, Kraków 2026, cena 54,90 zł

eprasa.pl 19d7ebf874

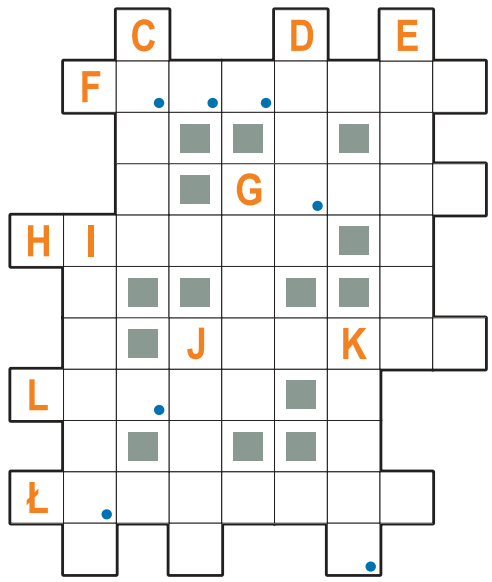
▶ KRZYŻÓWKI

Krzyżówka panoramiczna



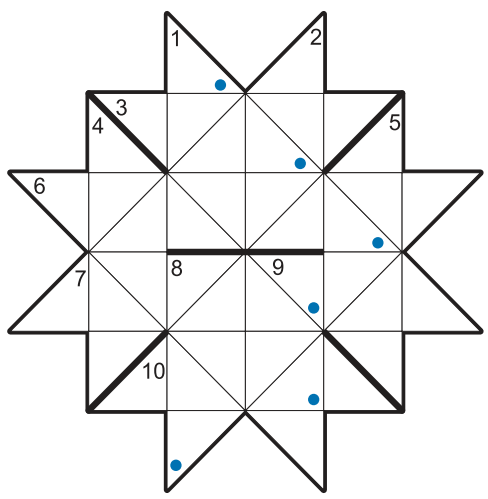
Litery z oznaczonych pól, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

Alfabetka



Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
W kolejności przypadkowej:
– groźna choroba oczu, glaukoma
– podziemny w galerii handlowej
– sieć hoteli notowana na giełdzie nowojorskiej
– gatunek papierosów z wielbłądem
– Wiesław, aktor z filmu „Żona dla Australijczyka”
– państwo, którego nazwa oznacza „równik”
– rozległa wyżyna w Indiach, ważny region rolniczy
– aromatyczny dodatek do kiszonych ogórków
– drelichowe spodnie dla ogrodnika
– wyraziciel określonego poglądu, teoretyk
– umartwiający się hinduski asceta
– Władysław, król Polski, zwyciężył Krzyżaków w bitwie pod Płowcami
– kwiat Nilu lub pozycja w jodze

Krzyżówka mozaikowa

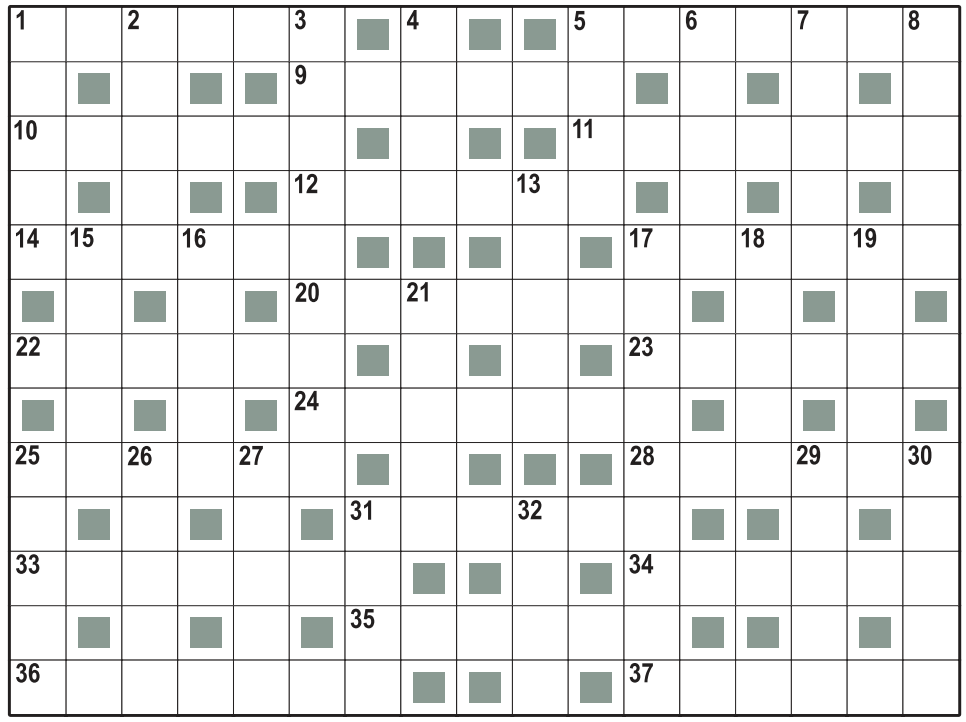


Litery w polach z kropką, czytane poziomo, utworzą rozwiązanie.
Poziomo:
3) zawodowy lub wyczynowy rowerzysta,
6) preparat z zagęszczonych warzyw,
7) trik fotografa lub grafika komputerowego,
10) pracownik obsługujący gości w restauracji.
Pionowo:
1) ostro zakończony wyrostek na łodydze,
2) dawniej człowiek przebiegły, spryciarz,
4) gumowa, dmuchana łódź wiosłowa,
5) zakład przemysłu drzewnego,
8) potrawa z jaj smażona w formie placka,
9) kwartet + kwintet.

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: lekkoatleta; **alfabetka:** armator; **krzyżówka bez czterech liter:** dłoń; **krzyżówka mozaikowa:** karnet; **krzyżówka dwuliterowa:** kalina; **krzyżówka tautogramowa:** monter.

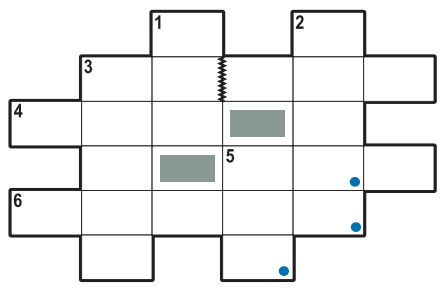
Krzyżówka bez czterech liter

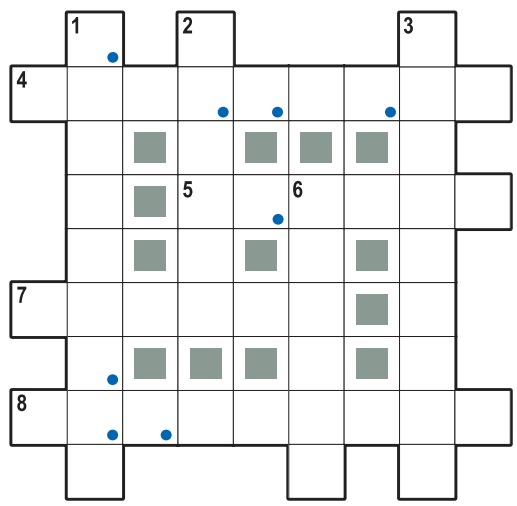


W diagramie występuje 28 różnych liter polskiego alfabetu. Z brakujących należy ułożyć rozwiązanie: 4-literowy rzeczownik.
Poziomo:
1) partacz, brakorób,
5) komplet naczyń stołowych,
9) wydzielone obszary wodne,
10) „nasz” człowiek, ziomek,
11) złośliwa przykrość,
12) syberyjskie miasto nad Angarą,
14) Impreza lub Legacy,
17) szwedzka kraina historyczna,
20) kawałek tkaniny, gałganek,
22) miasto nad Dniestrem (Ukraina),
23) pojemność silnika,
24) stan zachwytu, uniesienia,
25) grzyb z lepką skórką,
28) zakład z trakami,
31) kłótnie, spory,
33) dawny rzymski okręt wiosłowy,
34) płaski teren,
35) karburator w aucie,
36) stan w USA z Montgomery,
37) ogólne uznanie, poklask.
Pionowo:
1) kwiat doniczkowy,
2) drogocenna rzecz,
3) niewielki kuzyn sikory,
4) doświadczony człowiek,
5) dochód z biznesu,
6) karczma, oberża,
7) ... Delon, francuski aktor,
8) meksykański sukulent,
13) plamka na gepardzie,
15) żal, pretensja,
16) konkurent „Omo”,
17) naczynie na sałatki,
18) Żmijewski lub Barciś,
19) rodzinna wyspa Odysa,
21) zadanie do spełnienia,
25) jadalny głowonóg,
26) węgierka w sadzie,
27) miejsce walk gladiatorów,
29) jednolite tło drukarskie,
30) opiekuje się źrebakiem,
31) atrybut Temidy,
32) Andrycz lub Terentiew.

Pary liter w polach z kropką, czytane kolumnami, utworzą rozwiązanie.
Poziomo:
3) cecha danej epoki,
4) wzorzec miary,
5) Leonid, żeglarz,
6) autorka „Trędowatej”.
Pionowo:
1) jeszcze nie ksiądz,
2) masa do modelowania,
3) odkrycie archeologa,
5) typ kształtownika.

Krzyżówka dwuliterowa



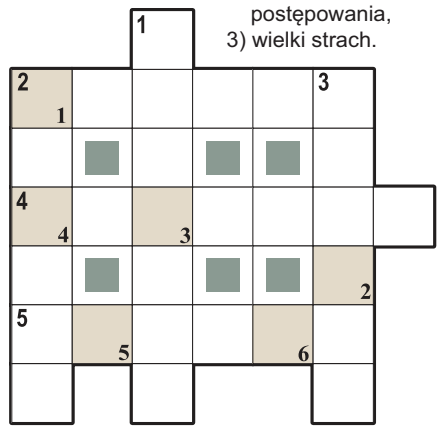


Krzyżówka tautogramowa

Wszystkie odgadywane wyrazy mają taką samą pierwszą literę. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
Poziomo:
4) baza tramwajów,
5) ludowa nazwa kukułki,
7) zabezpieczenie długu,
8) dół do przechowywania warzyw.
Pionowo:
1) buta, zarozumiałość,
2) w plecaku ucznia,
3) Piotr, piłkarz,
6) przełęcz w Tatrach Wysokich.

Krzyżówka

Litery pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 6 utworzą rozwiązanie.
Poziomo:
2, 4, 5) pracuje przy budowie domu.
Pionowo:
1) chronologiczny zapis wydarzeń,
2) świadomie stosowany sposób postępowania,
3) wielki strach.



eprasa.pl 19d7ebf874

Notatki na ostatki

HUMOR z zeszytów

Te dni



IMIENINY OBCHODZĄ

14 LUTEGO: Cyryl, Metody, Walenty, Abraham, Adolf, Adolfa, Antonin, Auksencja, Auksencjusz, Auksenty, Dionizja, Dionizy **15 LUTEGO:** Faustyn, Jowita, Zygfryd, Andrzej, Dalmacjusz, Dalmacy, Faust, Galfryd, Gliceriusz, Glicery **16 LUTEGO:** Daniel, Danuta, Samuel, Bernard, Czcisław, Dominik, Eliasz, Filipa, Flawian, Gilbert **17 LUTEGO:** Aleksy, Łukasz, Zbigniew, Aleksja, Anastazy, Bartłomiej, Benedykt, Bonfilia, Bonfiliusz **18 LUTEGO:** Konstancja, Sylwan, Agapit, Agnieszka, Albert, Aleksander, Andrzej, Antoni, Bernadeta **19 LUTEGO:** Konrada, Marceli, Alwar, Arnold, Barbacy, Beat, Biecsława, Bonifacy **20 LUTEGO:** Leon, Zenobiusz, Amata, Aulus, Eleuteria, Eleuteriusz, Eleutery, Elżbieta

LEGENDA POLSKIEGO KINA I TEATRU

16 lutego imieniny obchodzą panie o imieniu Danuta. To okazja, aby przpomnieć wspaniałą aktorkę Danutę Szaflarską, która zmarła 19 lutego 2017 roku w Warszawie. Urodziła się 6 lutego 1915 roku w Kosarzyskach na Sądecczyźnie. W połowie lat 30. XX w. przeprowadziła się do Warszawy, gdzie w 1939 roku ukończyła Państwowy Instytut Sztuki Teatralnej. Zagrała ponad 80 ról teatralnych oraz ponad 100 ról filmowych. Debiutowała w spektaklu „Szczęśliwe dni" w reżyserii Bronisława Dąbrowskiego. Brała udział w powstaniu warszawskim jako łączniczka. W 1945 r. wystąpiła w głównej roli w pierwszym polskim filmie powojennym – „Zakazane piosenki". Po wojnie występowała w teatrach w Krakowie i w Warszawie. Była najdłużej pracującą i żyjącą polską aktorką.

CZAS NA SERIALE

POLSKIE SERIALE, KTÓRE ZROBIŁY FURORĘ ZA GRANICĄ

Większość seriali, które w ostatnich latach mogliśmy oglądać w polskiej telewizji, powstały na podstawie zagranicznych licencji. Za przykład mogą tu posłużyć m.in. kultowe „Miodowe lata" , które są adaptacją amerykańskiej produkcji „Honeymooners". Podobnie ma się sytuacja z wieloma innymi, na pozór wydawałoby się polskimi produkcjami. Przykładowo „Ojciec Mateusz" jest polską wersją włoskiego oryginału, a „Kasia i Tomek" to pomysł Francuzów.

Analogicznie, istnieje wiele naszych rodzimych seriali, którymi zagraniczne rynki telewizyjne zainteresowały się do tego stopnia, że zdecydowały się na wykupienie tych licencji i nadawanie swoich wersji. Jednym z nich jest „M jak miłość", które doczekało się swojej rosyjskiej wersji! Rosyjski odpowiednik serialu nazywał się „Lubow kak Lubow" i opowiadał o losach rodziny Lubowów, będących odpowiednikiem polskiego rodu Mostowiaków. Produkcja doczekało się 320 odcinków.

„Ranczo" miało swoją estońską wersję pt. „Naabriplika", która powtórzyła sukces polskiego oryginału. Serial pojawił się w tamtejszej telewizji w 2010 roku i był emitowany przez następnych 6 lat.

Pamiętacie serial „Kryminalni"? Produkcja TVN z komisarzem Zawadą doczekała się aż dwóch zagranicznych wersji: litewskiej „Kriminalistai" i rosyjskiej „Komanda Cze". Z kolei „Dom nad rozlewiskiem", będący adaptacją powieści Małgorzaty Kalicińskiej, miał swoją łotewską wersję pt. „Māja pie ezera". Zadebiutowała w tamtejszej telewizji w 2015 roku i doczekała zaledwie 13 odcinków.

Wśród polskich seriali, które doczekały się swoich zagranicznych wersji, są jeszcze ukraiński „Świat według Kiepskich" – „Niepruhi" i litewski „Przepis na życie" – „Gyvenimo receptai".

Równik nazywa się tak dlatego, że dzieli cały świat na dwa równe półświatki

Król Waza, jak sama nazwa wskazuje, lubił zupę

Podczas burzy babcia wystawiła święty obraz, aby piorun strzelił w niego, a nie w dom

DO REDAKCJI: DOSTAŁAM OSTATNIO ZAPROSZENIE NA SPOTKANIE 40 LAT PO MATURZE. WYBIERAM SIĘ I MAM NADZIEJĘ, ŻE ROZPOZNAM KOLEŻANKI I KOLEGÓW.

mamy memy my





FOT. ADAM JANKOWSKI

Plany pierwszej damy

● Marta Nawrocka założyła fundację „Blisko Ludzkich Spraw. Fundacja Pierwszej Damy". „Nasze działania będą skupione na realnej pomocy tam, gdzie jest ona najbardziej potrzebna. Zostań z nami i pomagaj razem z nami" – przekazano na Instagramie.



FOT. SYLWIA DĄBROWA

Będzie hit?

● 20 lutego w serwisie Amazon Prime Video pojawi się premiera serialu dokumentalnego o Dodzie. Trzyodcinkowy serial ma ukazać burzliwe życie i karierę artystki, kulisy jej związków, konfliktów i sukcesów.

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

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

eprasa.pl 19d7ebf874