nto
NOWA TRYBUNA OPOLSKA

9 771230 613063 48

www.nto.pl

przy SOBOCIE

Sobota–niedziela, 28–29.11.2026
Nr 277 (10 219)
Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)
Nr ISSN 1230-6134 • Nr indeksu 348-252

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

LUDZIE • STR. 3

Joanna Jabłczyńska zaczynała jako jedna z „Fasolek”

Biega w maratonach, jeździ na rowerze, pływa, a do tego hoduje kury i pieli ogródek



FOT. ADAM JANKOWSKI

KUCHNIA • STR. 6-7

Kapusta to królowa polskich dań. Przepis na bigos idealny

PODRÓŻE • STR. 12-13

Sezon na *jarmarki bożonarodzeniowe* trwa w najlepsze!

ŚWIAT WOKÓŁ NAS • STR. 19

Jak kupować *w Black Friday* i nie przepłacać?

Dołącz na www.facebook.com/ntopl

eprasa.pl 5ffc00aed8

▶ **NA SYGNALE**

997	998	999
Policja	Straż Pożarna	Pogotowie

112
numer alarmowy

Kuracjuszy czekają zmiany. Nowe zasady leczenia w sanatoriach

NFZ zmienia zasady układania planów leczenia w sanatoriach. Od 1 stycznia 2027 r. lekarze będą musieli trzymać się nowych wytycznych. Najważniejsza zmiana z punktu widzenia pacjentów polega na indywidualizacji terapii. NFZ chce odejść od sytuacji, w której pacjentom leczącym się w sanatoriach na bardzo różne choroby przepisywany jest zestaw podobnych lub wręcz tych samych zabiegów. Ten mankament wynika ze schematycznego podejścia do układania planów zabiegowych. Od 1 stycznia ma się to zmienić, a pacjenci będą dostawać plany zabiegów w sanatoriach, lepiej dopasowane do ich stanu, wieku, rozpoznania choroby i profilu leczniczego konkretnego uzdrowiska.

JESTEM PRZECIWNICZKĄ BYLEJAKOŚCI W ŻYCIU. JESTEM ZA TYM, ŻEBY ODCHODZIĆ OD WAMPIRÓW ENERGETYCZNYCH

Jolanta Kwaśniewska

▶ **NIEPORADNIK TATUSIA**

Rywalizacja. O, to jest odkrycie!

– Coś mi wpadło do oka – Młodszy trze te swoje ślipka, jakiś taki nieszczęśliwy. Zupełnie bez związku z tym, że właśnie przegrał walkę. Chyba też bez związku z tym, że to była walka z dziewczyną. Poprzednia też była z dziewczyną i jakoś mu to nie przeszkadzało wygrać. Ale coś do oka najwidoczniej wpadło. I nijak ojca nie chce słuchać, że mu zajrzy i wyciągnie. Bo samo wypadło. Dokładnie w chwili, gdy prowadzący ogłosił, że Młodszy zdobywa srebrny medal. Bo nie zwrócił uwagi, że ta przegrana walka to był finał. I teraz coś, co do oka wpadło, nagle wypadło i mina mniej markotna. A nawet, o zgrozo, Młodszy mówi, że chciałby więcej na treningi chodzić. Starszy podobnie, choć oczy mu nie łzawiły i też walkę przegrał, i też finałową. Ba, pocieszać zaczął pokonanych. Radość w domu ogromna. Znaczy: byłaby ogromna, gdyby nie fakt, że przez następne dwa dni młodzież analizowała, głośno i wyraźnie, tak żeby matka zrozumiała, jak i dlaczego walki wygrała, dlaczego przegrała, w czym przeciwnik był lepszy, w czym gorszy, i co trzeba poprawić w przyszłości.

No, ale do niedzieli przeszło. Bo w niedzielę na trening, ten dłuższy, bo wyproszony, trzeba było wstać wcześniej. A to już nie takie fajne. To znaczy: nie do końca fajne, bo większość treningu to jednak tylko trening, dopóki nie można się zmierzyć. Bo jak już się można zmierzyć, a co lepsze, wygrać, to od razu trening lepszy.

I teraz i Starszy, i Młodszy wymagania mają. Żeby ich na zawody zapisywać. W pływaniu, w judo, w skoku w dal. Tylko w szachy grać z ojcem nie chcą. Bo, jednakowoż, drań jeden, nadal wygrywa.

Tato

▶ **NA ZAKUPY**

Przedświąteczne zakupy nabierają tempa, a popularne sieci handlowe kuszą kolejnymi promocjami – zarówno na codzienne produkty, jak i na prezenty

Lidl

Jesienna oferta dla miłośników mody

W Lidlu na dziale modowym pojawiło się mnóstwo produktów wartych uwagi, m.in.: Esmara Premium, sweter damski ze 100% wełny, rozmiary S-L, 2 kolory, z obniżoną linią ramion i podwiniętymi rękawami, w cenie 89,99 zł/szt., Esmara Premium, sweter damski ze 100% kaszmiru, rozmiary S-L, 2 kolory, wysokiej jakości dzianina, w cenie 199,99 zł/szt., Esmara Men Premium, sweter męski z jedwabiem, kaszmirem i wełną merino, rozmiary M-XL, 2 kolory, wysokiej jakości mieszanka materiałów, w cenie 139,99 zł/szt. Oprócz tego Wittchen, torebka skórzana damska, 5 wzorów, ze skóry bydlęcej, w cenie 179 zł/szt., oraz Wittchen, listonoszka męska, 3 wzory, w cenie 99,99 zł/szt. Oferta dostępna od 30.11.

Biedronka

Przydatne sprzęty kuchenne

Biedronka proponuje promocje na sprzęty kuchenne, wśród nich: blender kielichowy Philips HR2041/00, moc 450 W, poj. kielicha 1,9 l, ostrza ze stali nierdzewnej, regulacja prędkości, w cenie 119 zł/szt., opiekacz 3 w 1 Philips HD2350/80, moc 750 W, w zestawie płytki do panini, kanapek i gofrów, w cenie 179 zł/zest., urządzenia kuchenne Philips, do wyboru: czajnik elektryczny HD9314/90, bezprzewodowy, moc 2020 W, poj. 1,7 l, wyjmowany filtr, lub toster HD2510/90, 6 poziomów opiekania, w cenie 79,90 zł/szt., a także Air Fryer OVI Philips NA110/00, moc 1300 W, poj. misy 3,2 l, regulacja temperatury 80-200 °C, 12 funkcji (m.in. odgrzewanie, rozmrażanie i suszenie), w cenie 189 zł/szt.

Auchan

Pomysły na świąteczne prezenty dla dzieci

Auchan oferuje wiele propozycji na świąteczne prezenty dla najmłodszych, m.in.: zestaw lalek Rodzina – zabawa w dom, lub lalka z koniem, w cenie 49,99 zł/zest., lalka bobas – zestaw z wózkiem i akcesoriami, wys. 30 cm, w cenie 119,99 zł/zest., motor zdalnie sterowany, skala 1:10, w cenie 79,99 zł/szt., Ferrari Purosangue Rastar lub Porsche 911 Dakar R/C, skala 1:14, zdalnie sterowane, w cenie 139,99 zł/szt. Dodatkowo LEGO Botanicals – Bujające się roślinki, 11506, w cenie 61,99 zł/opak. oraz LEGO Jurassic World – Welociraptor i Stegozaur, 77981, w cenie 169,99 zł/opak.

Natura

Kosmetyki i zapachy w dobrych cenach

W Naturze znajdziemy okazyjne oferty na zapachy damskie i męskie, m.in.: Hugo Boss Bottled Unlimited, woda toaletowa, 100 ml, w cenie 149,99 zł, Calvin Klein One, woda toaletowa, 200 ml, w cenie 119,99 zł, Lattafa Fahad, woda perfumowana, 80 ml, w cenie 99,99 zł, Calvin Klein Beauty, woda perfumowana, 50 ml, w cenie 84,99 zł. Oprócz tego upolujemy zestawy prezentowe takie jak: AA Kuracja 5 Repair Złota, krem na dzień, 50 ml + krem na noc, 50 ml + krem pod oczy, 15 ml, w cenie 69,99 zł/zest., Biolią, zestaw barierowy: krem do twarzy, 50 ml + krem do rąk, 75 ml, w cenie 52,99 zł/zest., Daso Beauty, zestaw prezentowy All Set: utrwalacz do makijażu, 300 ml + blurujący puder peptydowy, 11 g, w cenie 75,99 zł/zest. Oferta ważna do 2.12.

Kaufland

Promocja na artykuły spożywcze

Kaufland przygotował wiele promocji na produkty spożywcze. Wśród nich m.in.: Old Amsterdam, ser dojrzewający Holiday Trees, 150 g, w cenie 17,99 zł/opak., P. Jacquin and Fils, francuski ser kozi w płatkach róży lub z pomidorami i bazylią, 100 g, w cenie 10,99 zł/opak., K-Gold Edition, ser pleśniowy Gorgonzola, różne rodzaje, 200 g, w cenie 8,99 zł/opak., Specjały Dziadka Kostka, kurczak w galarecie lub wieprzowina w galarecie, 280 g, w cenie 7,99 zł/słoik, Sokołów, szynka konserwowa, 455 g, w cenie 9,99 zł/puszka, a także orzechy ziemne Jumbo, 400 g, w cenie 6,99 zł/opak.

▶ **ZDJĘCIE TYGODNIA** W OSLO WYCIĘTO CHOINKĘ, KTÓRA STANIE NA TRAFALGAR SQUARE W LONDYNIE



FOT. PAP/EPA/CORNELIUS POPPE

eprasa.pl 5ffc00aed8

▶ LUDZIE

Zaczynała jako jedna z Fasolek, śpiewając „Myj zęby”. Potem trafiła na plan popularnego serialu. Ostatecznie została panią mecenas. Wyremontowała stary dom 100 kilometrów od Warszawy i tam odpoczywa od zgiełku

PORTRET

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



Gdy była nastolatką, tata zostawił jej mamę dla innej kobiety. Długo nie mogła mu tego wybaczyć. Gdy dorosła, trafiła na mężczyznę, który potraktował ją w ten sam sposób. Czy jeszcze uwierzy w miłość?

Harcerka z zasadami

1. Cały jej rodzinny dom spoczywał na barkach mamy. Była położną, a po pracy gotowała, sprzątała i prała. Do tego zajmowała się dziećmi – Joasią i jej starszą o sześć lat siostrą. Tata pracował jako biolog, a poza tym pasjonował się sportem, więc często nie było go w domu, bo biegał lub jeździł na rowerze. Dziewczynki uwielbiały wyjeżdżać na wieś do babci, gdzie mogły swobodnie hasać po łąkach.

W ósmej klasie podstawówki Joasia wstąpiła do harcerstwa. To sprawiło, że kiedy jej rówieśnicy zaczęli chodzić na pierwsze randki i imprezować w gronie przyjaciół, ona regularnie stawiała się na zbiórkach i wyjeżdżała na obozy. „Dzięki temu jestem dziewczyną z zasadami, trzymam się tych idei i do dzisiaj mi one przyświecają” – podkreśla w jednym z wywiadów.

Szkolna gwiazda

2. Joasia była dzieckiem o niespożytej energii. Starsza siostra miała dosyć jej hałasowania w domu, wpadła więc na pomysł, aby rodzice zapisali ją do dziecięcego zespołu wokalnego. W ten sposób w wieku ośmiu lat Joasia trafiła do Fasolek. Wraz z nimi wyśpiewała pamiętny przebój dla maluchów – „Myj zęby”. I chcąc nie chcąc stała się szkolną gwiazdą.

Rodzice postawili jednak warunek: występy w Fasolkach nie mogą wpłynąć na jej oceny. Joasia pilnie się więc uczyła i nie zawiodła pokładanych w niej nadziei. Choć często nie było jej w szkole, nie przeszła na indywidualny tok nauczania, tylko uczęszczała na lekcje z rówieśnikami. Wiele ją to kosztowało, lecz zawsze na koniec roku przynosiła świadectwo z paskiem.

Wiarołomny ojciec

3. Pewnego dnia, kiedy jedna z koleżanek z Fasolek zachorowała, trafiła zamiast niej do telewizyjnego studia, by zdubbingować dziecięcą bajkę. Tak się spodobała, że telewizja zaczęła się o nią regularnie upominać. W efekcie została prowadzącą programy dla dzieci – „Teleranek” i „Tik-Tak”. Mając czternaście, wystąpiła w serialu „Klan” i rozsmakowała się w aktorstwie.

Kiedy była tuż przed maturą, coś zaczęło się psuć w jej rodzinnym domu. Pewnego dnia Joasia, przeglądając zdjęcia taty z wyjazdu służbowego do USA, odkryła, że ma inną kobietę. Podejrzenia szybko się sprawdziły: ojciec zostawił żonę i córki i wyprowadził się z domu. Joasia długo nie mogła mu tego wybaczyć. Dopiero kiedy dorosła, zdecydowała się uregulować z nim swe relacje.

W 2004 roku Joasia wzięła udział castingu na rolę Tosi w ekranizacji powieści „Nigdy w życiu!”. Wygrała i podbiła serca wielbicieli książek Katarzyny Grocholi. Nic więc dziwnego, że kiedy ostatnio ogłoszono realizację kolejnej części filmu, znów stanęła do castingu. Niestety: producenci wybrali inną aktorkę.



Joanna Jabłczyńska jest osobą, która ma dużo energii i musi ją gdzieś spożytkować

BT/FOT. SYLWIA DĄBROWA/POLSKAPRESS

JOANNA JABŁCZYŃSKA

Ulubienica widowni

4. Niemal w tym samym czasie po raz pierwszy weszła na plan telenoweli „Na Wspólnej”. Grali w niej świetni aktorzy, miała więc okazję uczyć się, podpatrując ich przy pracy. Widzowie z miejsca polubili graną przez Joasię postać, w rezultacie czego stała się ona jedną z głównych bohaterek serialu i pojawia się w nim do dzisiaj.

W 2004 roku Joasia wzięła udział castingu na rolę Tosi w ekranizacji powieści „Nigdy w życiu!”. Wygrała i podbiła serca wielbicieli książek Katarzyny Grocholi. Nic więc dziwnego, że kiedy ostatnio ogłoszono realizację kolejnej części filmu, znów stanęła do castingu. Niestety, producenci wybrali inną aktorkę. Spotkało się to z powszechną dezaprobatą miłośników serii.

Domek na wsi

5. W międzyczasie Joasia skończyła studia i otworzyła własną kancelarię prawną. Przez kilka lat łączyła jej prowadzenie z występami w „Na Wspólnej”, ostatecznie jednak zdecydowała się zrezygnować z praktykowania. Kupiła sto kilometrów od Warszawy dom na wsi, wyremontowała go i zamieniła się w wiejską gospodynię. „Uważam to za najlepszą decyzję życiową” – stwierdziła ostatnio w jednym z wywiadów.

Z medialnych doniesień wynika, że Joasia jest dziś znów singielką. Ma za sobą kilka związków, o którym z ostatnich mówiło się nawet, że skończył się ślubem. Czy to prawda – nie wiadomo. W każdym razie trzy lata temu w rozmowie z Żurnalistą wyznała, że była w poważnym związku, ale została zdradzona. Teraz spędza czas na wsi, a do Warszawy jeździ tylko na zdjęcia do telewizji.

eprasa.pl 5ffc00aed8

▶ LUDZIE

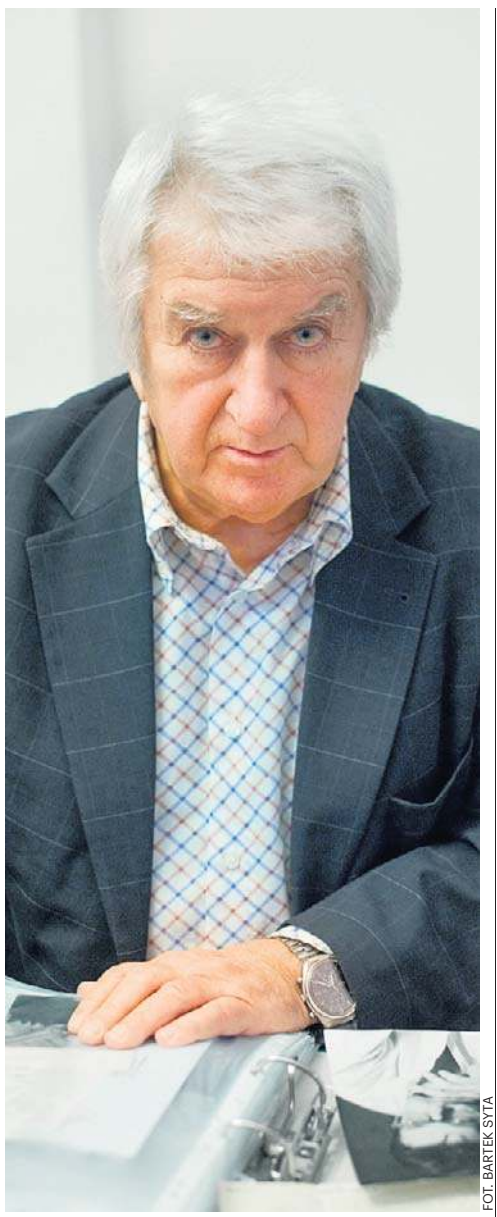
Grażyna Barszczewska od prawie sześćdziesięciu lat **święci triumfy na scenie.** Znalazła szczęście u boku inżyniera Alfreda Andrysa, który – chociaż ma zupełnie inne niż ona wykształcenie – był przyjacielem Zbigniewa Cybulskiego

(PRZE)ŻYCIE

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



Grażyna BARSZCZEWSKA i *Alfred* ANDRYS



FOT. BARTEK SYTA

Mąż Barszczewskiej Alfred Andrys był przyjacielem aktora Zbigniewa Cybulskiego i świadkiem jego śmierci

Grażyna Barszczewska w przyszłym roku skończy osiemdziesiąt lat, na scenie jest od blisko sześćdziesięciu, ale to jej niejedyna pasja. Aktorka ma też wykształcenie muzyczne, a nawet skończoną szkołę ogrodniczą, po której może mianować się sadowniczką. Być może ten pęd do wiedzy, czasem nietuzinkowej, jest sekretem jej małżeństwa z Alfredem Andrysem, starszym o dziesięć lat inżynierem.

Pierwszy mąż Barszczewskiej, Jerzy Schmidt, zginął w wypadku samochodowym. Aktorka – wtedy na scenie od mniej więcej dekady – w 1978 roku urodziła mu syna Jarosława , który dzisiaj jest operatorem filmowym, ale jako dwunastolatek wystąpił w trochę zapomnianym filmie „Dom na głowie". Ma dwie córki: Emilię i Helenę. Alfred Andrys wychowywał chłopca od wczesnych lat jego życia. Ma też syna z poprzedniej relacji.

Barszczewska i Andrys wypieścili swoje gniazdko na warszawskim Mokotowie. Wydaje się, że podział ról w tym związku jest jasno określony i od lat się sprawdza. Mąż gotuje, żona dba o ogród. Oczywiście pochłania ją też praca w teatrze – nawet niedawno w Teatrze Telewizji emitowany był wzruszający monodram z Grażyną Barszczewską.

– Wstaje rano, kładzie się spać o drugiej w nocy, bo szkoda jej czasu na sen. Jeśli nie przygotowuje się akurat do roli – czyta, gra na pianinie, uczy się angielskiego, przegląda nowe scenariusze. Albo porządkuje rzeczy, bo wszystko musi być na swoim miejscu. A ja zawsze jej powtarzam, że czekam na chwilę, kiedy wejdzie do domu i powie: „Boże, jak ja się za tobą stęskniłam", a nie: „Jezu, jaka jestem głodna" – opowiadał o żonie Alfred Andrys w jednym z dawnych wywiadów.

Przyjaźń ze Zbigniewem Cybulskim

Zanim jednak los skrzyżował drogi Grażyny Barszczewskiej i Alfreda Andrysa, mieszkał on na Wybrzeżu: służył w marynarce. Można powiedzieć, że powołanie do trzyletniej służby wojskowej było dla niego jakimś ratunkiem, bo wyrzucono go ze studiów po... pobiciu asystenta . Wstydził się wracać do rodzinnych chorzowskich Azotów, wyjechał nad morze, bo tam było łatwiej o pracę. Był początek lat 50., a do Gdańska, zaraz po dyplomie w Krakowie, zjechał Zbyszek Cybulski – jeszcze przed głośnym debiutem u Wajdy. Poznali się dzięki Klubowi Marynarza i zaprzyjaźnili – mimo że Andrys był młodszy od Cybulskiego o dekadę.

Chociaż nigdy nie ciągnęło go na scenę, to obracał się w kręgach artystycznych. Podobno do podjęcia nowych studiów w Krakowie namówiła go koleżanka ówczesnej narzeczonej, która zaniosła jego dokumenty na uczelnię. Była to... Ewa Demarczyk .

Niestety, Alfred Andrys był z Cybulskim w chwili koszmarnego wypadku we Wrocławiu. To on pociągnął za hamulec pociągu, który zatrzymał się zbyt późno. Cybulski, który ledwo dzień wcześniej otrzymał podobno propozycję z Hollywood, zmarł m.in. wskutek pękniętej wątroby. Był 8 stycznia 1967 roku. Potem Alfred Andrys jechał z trumną z Wrocławia do Katowic, gdzie aktor został pochowany.

Czas żałoby przeżył dzięki gościnności Kaliny Jędrusik i Stanisława Dygata, którzy zaoferowali mu wspólne mieszkanie w willi przy Kochowskiego w Warszawie. Mniej więcej po dekadzie od tragedii poznał Grażynę Barszczewską. **Agata Szymborska**



FOT. TOMASZ LEŚNIOWSKI, CC BY-SA 4.0

Grażyna Barszczewska od dekad zachwyca publiczność. Jest prawdziwą damą polskiej sceny: pełną klasy, wrażliwości i artystycznej odwagi

eprasa.pl 5ffc00aed8

AUTOPROMOCJA 0011617530



eprasa.pl 5ffc00aed8

KUCHNIA

Michał Markowicz, szef kuchni i nauczyciel w Zespole Szkół Przemysłu Spożywczego w Kielcach: Smażymy z niej steki, róbmy własne kimchi. To warzywo jest naprawdę nie tylko świetnym **dodatkiem do obiadu**

NA TALERZU

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





FOT. DAWID ŁUKASIK

Michał Markowicz, szef kuchni i nauczyciel w Zespole Szkół Przemysłu Spożywczego w Kielcach

Jest naturalnym probiotykiem i zawiera więcej witaminy C niż cytryna

Kiedyś mówiło się, że dopóki w piwnicy stoi beczka kiszonki, w domu nie ma biedy.

Kapusta od wieków gości na polskich stołach, a jej popularność wynika zarówno z dostępności, jak i wyjątkowej uniwersalności. Można ją gotować, kisić, dusić, piec, smażyć, a nawet spożywać na surowo. Stanowi podstawę takich klasyków, jak bigos, gołąbki, kapuśniak, pierogi z kapustą i grzybami czy tradycyjna kapusta zasmażana. Trudno również wyobrazić sobie wigilijną wieczerzę bez potraw, w których odgrywa ona jedną z głównych ról.

Kapusta to królowa polskich dań. Przepis na bigos idealny

Trudno wyobrazić sobie polską kuchnię bez kapusty. Od pokoleń zajmuje ona wyjątkowe miejsce w naszych domach, będąc podstawą wielu tradycyjnych potraw. Choć na pierwszy rzut oka wydaje się warzywem pospolitym, kryje w sobie niezwykłe bogactwo smaków i wartości odżywczych. Rozmawiamy o tym z Michałem Markowiczem, szefem kuchni i nauczycielem w Zespole Szkół Przemysłu Spożywczego w Kielcach.

Kapusta od wieków gości na polskich stołach, a jej popularność wynika zarówno z dostępności, jak i wyjątkowej uniwersalności. Można ją gotować, kisić, dusić, piec, smażyć, a nawet jeść na surowo. Stanowi podstawę takich klasyków, jak bigos, gołąbki, kapuśniak, pierogi z kapustą i grzybami czy tradycyjna kapusta zasmażana. Trudno również wyobrazić sobie wigilijną wieczerzę bez potraw, w których odgrywa ona jedną z głównych ról.

– U nas, w Świętokrzyskiem, kapusta to nie jest zwykły dodatek do obiadu. To nasza kulinarna tożsamość. Kiedyś mówiło się, że dopóki w piwnicy stoi beczka kiszonki, w domu nie ma biedy. Jesienne szatkowanie od pokoleń jednoczyło całe rodziny – mówi Michał Markowicz, szef kuchni i nauczyciel w Zespole Szkół Przemysłu Spożywczego w Kielcach.

Dodaje, że aktualnie często szukamy zdrowej żywności, probiotyków i drogich zamienników, a nie ma nic lepszego niż kiszona kapusta. – Jest naturalnym probiotykiem i zawiera więcej witaminy C niż cytryna. Kojarzy nam się z nudą i bardzo tradycyjnymi daniami, a przecież mamy już takie możliwości i wiedzę, że kapustą możemy się w kuchni bawić. Smażymy z niej steki, róbmy własne kimchi. To warzywo jest naprawdę świetnym dodatkiem do obiadu, ale sprawdzi się także do dań jednogarnkowych – wylicza kucharz.

Jak można wykorzystać kapustę?

– Uwielbiam bardzo prosty przepis, który kiedyś serwowałem jako dodatek do dań w restauracji. Tniemy kapustę na ósemki – taki fajny, zgrabny trójkącik. Bierzemy masło, obsmażamy kapustę z jednej, z drugiej strony, podlewamy na chwileczkę bulionem i przykrywamy patelnią, aby go wchłonęła. Ona nam szybko zmięknie. Później możemy ją podać saute albo możemy jeszcze zasypać bułką tartą. Niebo w gębie! Pamiętam też z domu rodzinnego, że kapusta zawsze pływała w rosole. Uwielbiałem, gdy mama ją panierowała jak kotlet schabowy. Mnie do szczęścia nic więcej nie potrzeba – śmieje się Michał Markowicz.

Jak ugotować bigos idealny?

Nie da się ukryć, że to właśnie bigos jest naszym daniem narodowym. Już wkrótce wyląduje na wielu świątecznych stołach. Na co zwrócić uwagę, gotując go?

– W bigosie najważniejszy jest brak pośpiechu. Kolejna ważna sprawa: nie przykrywamy go podczas gotowania, ponieważ gorzkie, eteryczne olejki muszą się nam uwolnić, muszą odparować. Gdy przykryjemy kapustę kiszoną podczas gotowania, to wszystko nam zostanie w środku. Fajnie jest też wymieszać sobie różne rodzaje mięs – wieprzowinę, wołowinę, wrzucić troszeczkę tłustego mięsa, bo kapusta kiszona uwielbia tłuste. Niektórzy też dodają do myśliwskiego bigosu mięso mielone. Nie może zabraknąć suszonych grzybków, śliwki naszej szydłowskiej. Tylko pamiętajmy, żeby śliwkę dodać na samym końcu, żeby ona nam się nie rozpadła. Niektórzy dają koncentrat pomidorowy. Ja nie jestem tego zwolennikiem. Lubię, jak bigos gotuje się pomału: jeden dzień, drugi dzień. On się robi taki fajny, ciemny właśnie z tego gotowania. No i przyprawy, które nie tylko wzbogacają smak, ale pomagają też naszemu organizmowi strawić tę potrawę. To kminek i majeranek, które pozwolą nie czuć się tak ciężko. Możemy dodać czosnek i wiadomo – sól i pieprz – podpowiada nasz rozmówca.

Czy warto dodać do bigosu wino? – Jeżeli dajemy wino, to czerwone. Musimy to zrobić w odpowiednim momencie. Nie na początku i nie na końcu. Gdy damy na początku, to wino nie będzie wyczuwalne. Gdy damy na końcu, będzie dominowało. Tutaj musimy złapać balans. Chodzi o to, żeby wino zdążyło odparować, a jednocześnie pozostawiło aromat. Ja osobiście nie dodaję czerwonego wina, ale jeżeli ktoś lubi, to czemu nie? – podsumowuje Michał Markowicz.

Kapusta nie potrzebuje wyszukanych dodatków ani skomplikowanych technik kulinarnych, aby zachwycać smakiem i służyć zdrowiu. Warto więc spojrzeć na nią nie jak na zwyczajne, dobrze znane warzywo, lecz jak na prawdziwą królową polskiej kuchni.

eprasa.pl 5ffc00aed8

▶ **KUCHNIA**

● **Kotlety z kapusty** ● Kapusta z grochem ● **Kapuśniak z białej kapusty** ● Danie jednogarnkowe z kiszoną kapustą ● Bigos ● **Łazanki z kapustą i grzybami**



FOT. ARCHIWUM

Kotlety z kapusty

● **Składniki: 3 szklanki posiekanej kapusty, ½ szklanki kaszy jaglanej, 1 szklanka ugotowanej ciecierzycy, 1 szklanka zmielonych płatków owsianych, ½ pęczka kopru razem z korzonkami, 2 łyżki sosu sojowego, 1 łyżeczka octu winnego, ¼ szklanki oleju, 3 łyżki zmielonego siemienia lnianego, 1 łyżeczka papryki wędzonej, 1 łyżeczka mielonej kolendry, 1 łyżeczka sproszkowanego czosnku, sól i pieprz do smaku.**
Kaszę jaglaną przelać wrzątkiem. Wypłukaną przełożyć do garnka, dolać wody i ugotować. Nie może być rozgotowana. Kapustę pokroić na ósemki i bardzo drobno posiekać (można ją zetrzeć na tarce o grubych oczkach). Posiekaną kapustę pognieść ręką i odstawić. Do miseczki przelać olej, dodać ciecierzycę, ocet, sos sojowy i zmiksować na jednolitą masę. Przełożyć do dużej miski, dodać ugotowaną kaszę i posiekany koperek. Kapustę dokładnie odcisnąć, przełożyć do miski z kaszą i ciecierzycą. Dodać siemię lniane i przyprawy oraz płatki owsiane. Wymieszać. Odstawić na kilka minut. Blaszkę wyłożyć papierem do pieczenia. Z przygotowanej masy uformować kotlety i ułożyć je na blaszce. Piec przez około 30 minut w piekarniku nagrzanym do temperatury 220 stopni. Po tym czasie obrócić na drugą stronę i piec jeszcze przez 15 minut.



FOT. ARCHIWUM

Danie jednogarnkowe z kiszoną kapustą

● **Składniki: 500 g kapusty kiszonej, 300 g kiełbasy śląskiej, 2 średnie ziemniaki, 1 duża marchewka, 1 cebula, 2 ząbki czosnku, 1 łyżka smalcu lub oleju rzepakowego, 1 łyżeczka kminku, 2 liście laurowe, 4 ziarna ziela angielskiego, 500 ml bulionu warzywnego lub drobiowego, sól i pieprz do smaku, 1 łyżeczka majeranku, 3 łyżki posiekanej natki pietruszki do dekoracji.**
Obierz ziemniaki i pokrój w równą kostkę. Marchewkę pokrój w równej grubości plastry. Cebulę drobno posiekaj, a czosnek pokrój na plasterki. Kiełbasę pokrój w plastry. W dużym garnku rozgrzej smalec lub olej. Podsmaż cebulę, aż się zeszkli, a następnie dodaj kiełbasę i czosnek. Smaż przez kilka minut. Dodaj ziemniaki i marchewkę. Podsmażaj wszystko przez 5 minut, mieszając. Kapustę kiszoną odciśnij z nadmiaru soku, przesiekaj ją nożem i dodaj do warzyw. Następnie dodaj przyprawy, czyli liście laurowe, ziele angielskie, kminek i majeranek. Wszystkie składniki zalej bulionem. Doprowadź do wrzenia, a następnie zmniejsz moc palnika i gotuj pod przykryciem do 60 minut. Danie dopraw solą i świeżo mielonym pieprzem do smaku. Przed podaniem posyp całość świeżo posiekaną natką pietruszki.



FOT. ARCHIWUM

Kapuśniak z białej kapusty

● **Składniki: 2,5 litra wywaru mięsno-warzywnego, 1 łyżeczka suszonego majeranku, 1/2 kg poszatkowanej słodkiej białej kapusty, 1 duża pietruszka, 2 duże marchewki, 4 duże ziemniaki, klarowane masło do smażenia, 1 cebula, 20 dkg wędzonego boczku, 3 łyżki koncentratu pomidorowego, 1 łyżeczka wędzonej papryki w proszku, 3 łyżki octu balsamicznego, cukier do smaku, sól i pieprz do smaku.**
Obrać i umyć marchewkę, pietruszkę i ziemniaki. Marchew i pietruszkę pokroić w niedużą kostkę, ziemniaki w grubszą kostkę. Kapustę poszatkować, majeranek rozetrzeć w palcach i dodać ją do gotującego się wywaru. Gotować przez około 30 minut. Po tym czasie dodać pokrojoną pietruszkę, marchewkę i ziemniaki. Gotować na małym ogniu przez około 20 minut. Masło klarowane rozgrzać na patelni i podsmażyć na nim pokrojony w kostkę boczek i posiekaną kapustę. Dodać koncentrat pomidorowy i podsmażać 2 minuty. Do podsmażonego boczku z kapustą i koncentratem pomidorowym wlać dwie chochelki wywaru. Wszystko wymieszać i przełożyć do garnka z wywarem i warzywami. Doprawić papryką, solą i pieprzem. Dla zrównoważenia smaku dodać ocet balsamiczny. Podawać ozdobione posiekaną natką pietruszki.



FOT. ARCHIWUM

Kapusta z grochem

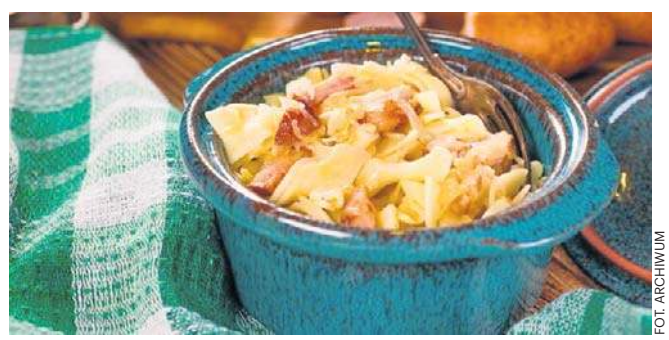
● **Składniki: 250 g łuskanego grochu, 500 g kapusty kiszonej z marchewką, 1 cebula, 3 ziarna ziela angielskiego, 2 liście laurowe, 90 g masła, 1 łyżeczka suszonego majeranku, sól, czarny pieprz.**
Groch wypłukać i zalać wodą. Pozostawić na całą noc do namoczenia. Po namoczeniu odlać wodę z grochu i przepłukać go na sitku pod bieżącą wodą. Przełożyć do garczka i zalać wodą (musi sięgać niewiele ponad groch). Po zagotowaniu dodać 1 łyżeczkę soli i gotować około 30 minut. Odcedzić na sitku. Kapustę odsączyć, drobno pokroić i przełożyć do garczka. Zalać gorącą wodą, dodać ziele angielskie i liście laurowe. Gotować około 1 godziny pod przykryciem – kapusta musi być miękka. Cebule obrać, pokroić w kostkę i zeszklić na maśle. W garczku połączyć kapustę, groch i zeszkloną cebulę. Smażyć przez około 10 minut, ciągle mieszając. Doprawić do smaku solą, pieprzem i majerankiem.



FOT. ARCHIWUM

Bigos

● **Składniki: 2,5 kg kiszonej kapusty, 1 kg kapusty świeżej, 800 g mięsa mieszanego (wieprzowe, indycze), 400-500 g wędzonego mięsa, 20 g świeżych lub suszonych grzybów, po 2 łyżki stołowe powideł śliwkowych, musztardy, ketchupu, około 5 łyżek stołowych koncentratu pomidorowego, ziele angielskie, liście laurowe, sól, pieprz, woda.**
Grzyby (jeżeli są suszone) zalać wrzątkiem i odstawić na około 15-20 minut. Świeżą kapustę pokroić w paski, natomiast mięso na drobniejsze kawałki. Do garnka dać kapustę, dodać mięso i zalać wodą tak, aby zakryła składniki. Gotować na średnim ogniu przez około godziny. Drobno pokroić grzyby i dodać wraz z pozostałymi składnikami do kapusty. Gotować na średnim ogniu przez około 2-3 godz., od czasu do czasu mieszając. Jeżeli dodawaliśmy mięso z kośćmi, po ok. 2 godz. gotowania mięso praktycznie samo od nich odchodzi i wystarczy tylko wyjąć kostki z bigosu. W przypadku gdy nie jest to takie łatwe, trzeba wyjąć kawałki mięsa, oddzielić je od kości i ponownie dodać do bigosu.



FOT. ARCHIWUM

Łazanki z kapustą i grzybami

● **Składniki: 3 szklanki makaronu łazanki (gotowego lub domowego), 500 g kiszonej kapusty, 250 g kiełbasy wieprzowej, 250 g boczku, kilka suszonych grzybów, ziele angielskie, 2 liście laurowe, pół łyżeczki majeranku, sól, pieprz, łyżka oliwy, olej.**
Kapustę umieść w garnku, wlej pół szklanki wody, dodaj ziele angielskie, liść laurowy i majeranek. Duś kapustę na małym ogniu pod przykryciem przez 40 minut. W razie potrzeby dolej wody. W drugim garnku zagotuj wodę na makaron. Wrzuć makaron na osolony wrzątek, dodaj oliwę i gotuj około 5 minut. Odcedź. Na patelni rozgrzej olej i podsmaż pokrojoną cebulę, kiełbasę i boczek. Kiedy mięso się zrumieni, przełóż je na talerz, ale nie wylewaj tłuszczu. Na patelnię z tłuszczem przełóż odcedzoną i pokrojoną kapustę. Dodaj pokrojone grzyby i duś jeszcze 10 minut. Kapustę wymieszaj z mięsem i makaronem.

eprasa.pl 5ffc00aed8

▶ ZDROWIE

Śmierć bliskiej osoby zmienia codzienność. Żałoba nie ma jednego schematu, a powrót do radości nie oznacza zapomnienia o zmarłym. O przeżywaniu straty w żałobie rozmawiamy z **Joanną Starzyńską, psychologiem i psychotraumatologiem**

MEDYCYNA OBRAZOWA

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



Czy istnieją etapy żałoby, które przeżywamy po stracie, czy raczej jest to indywidualna droga, na której emocje mogą się zmieniać i powracać?

Współcześnie odchodzi się od jednego utartego modelu. Przez wiele lat w psychologii funkcjonował model Elisabeth Kübler-Ross, która wyróżniła pięć etapów żałoby: zaprzeczenie, gniew, targowanie się, obniżony nastrój i akceptację. Obecnie jednak przede wszystkim podkreśla się indywidualny charakter tego procesu. Jeśli chodzi o wsparcie psychologiczne osób przeżywających stratę bliskiej osoby, głównym zadaniem psychologów jest towarzyszenie im w przeżywanych emocjach i pokazywanie, że to, co czują oraz jak reaguje ich ciało, jest czymś naturalnym. Warto podkreślić, że żałoba nie jest chorobą. To naturalna reakcja naszego organizmu na utratę bliskiej osoby. I każdy przeżywa ją indywidualnie.

Jakie emocje najczęściej towarzyszą żałobie? Czy oprócz smutku i tęsknoty mogą pojawić się złość, poczucie winy, ulga, a nawet obojętność?

Przeżywane emocje są bardzo różne, czasami wręcz skrajne. Każdej żałobie z pewnością towarzyszą ogromny smutek i tęsknota. Może pojawić się również poczucie winy, które bywa jednym z najtrudniejszych doświadczeń i często występuje na początkowym etapie żałoby. Osoby w żałobie wracają myślami do różnych sytuacji, próbując niejako naprawić to, co się wydarzyło, choć przecież nie można już zmienić przeszłości. Może pojawić się także złość – na siebie, lekarzy, rodzinę, a nawet na osobę zmarłą. Czasami słyszymy pytanie: „Dlaczego zostawiłeś mnie samą w tej trudnej sytuacji?". Oczywiście może wystąpić również obojętność. Nie oznacza ona jednak, że dana osoba nie przeżywa żadnych emocji – po prostu w inny sposób doświadcza żałoby.

Czy można przygotować się na śmierć bliskiej osoby, na przykład wtedy, gdy odchodzi ona po długiej chorobie?

Nie da się oswoić ze śmiercią. Możemy natomiast przygotować się na odejście bliskiej osoby, na przykład przez uporządkowanie formalności i różnych spraw, napisanie listu czy odbycie ważnych rozmów. Samo odejście zawsze jednak będzie trudne, zwłaszcza dla osób bliskich, które opiekowały się chorym i towarzyszyły mu w chorobie. W momencie śmierci z jednej strony może pojawić się ulga, że ważna dla nas osoba już nie cierpi i nie zmaga się z chorobą. Z drugiej strony nie da się w pełni przygotować na jej odejście, na poczucie głębokiego osamotnienia i tęsknotę.

Ile trwa żałoba? Kiedy możemy uznać, że człowiek przechodzi ją w naturalny sposób, a kiedy jego cierpienie powinno skłonić do poszukania profesjonalnej pomocy?

Myślę, że po pomoc warto zgłosić się już na samym początku. Nie należy czekać, aż ktoś poczuje się źle. Jeśli chodzi o czas trwania żałoby, to jest to kwestia bardzo indywidualna. Nie chciałabym wskazywać konkretnych ram czasowych – dwóch tygodni, pół roku czy roku. Ważniejsze jest to, jak dana osoba funkcjonuje w tym procesie. Jeśli potrafi na co dzień funkcjonować, przyjmuje leki, jeśli są jej potrzebne, dba o siebie i śpi, a przeżywane emocje nie zaburzają znacząco jej codziennego życia, nie musi to oznaczać pogorszenia jej stanu. Natomiast jeśli emocje są bardzo silne i wyraźnie wpływają na funkcjonowanie, pojawia się długotrwałe obniżenie nastroju czy napięcie, warto skonsultować się ze specjalistą. Przewlekły stres i związane z nim reakcje organizmu mogą bowiem sprzyjać rozwojowi depresji czy zaburzeń lękowych.

Utrata współmałżonka po kilkudziesięciu latach wspólnego życia oznacza nie tylko rozstanie z ukochaną osobą, ale również utratę codziennych rytuałów, poczucia bezpieczeństwa i wspólnych planów. Co dzieje się wtedy z psychiką seniora?

Myślę, że większość osób, z którymi mam możliwość pracować, doświadcza przede wszystkim utraty poczucia bezpieczeństwa, silnego lęku i osamotnienia. Pojawia się również utrata poczucia własnej tożsamości. Przez wiele lat małżonkowie funkcjonowali razem: wychowywali dzieci, pracowali, tworzyli dom. Mieli też swoje codzienne, drobne rytuały – wspólne parzenie kawy czy przygotowywanie posiłków. Kiedy jednej osoby zabraknie, zwłaszcza po wielu latach wspólnego życia, trzeba tak naprawdę nauczyć się życia na nowo i sprostać związanym z tym trudnościom. Niełatwo jest później funkcjonować w pojedynkę, szczególnie jeśli wokół nie ma osób, które mogłyby wesprzeć i pomóc w odnalezieniu się w nowej sytuacji.

Czy silny stres związany ze śmiercią bliskiej osoby może odbić się również na zdrowiu fizycznym seniora? Jakich zmian w zachowaniu i samopoczuciu nie powinniśmy bagatelizować?

Myślę, że w przypadku osób starszych bardzo ważne jest sprawdzanie, czy regularnie przyjmują leki. Zdarza się bowiem, że z powodu utraty poczucia sensu i nadziei przestają je zażywać. Warto też zwracać uwagę na to, czy śpią, jedzą posiłki, dbają o higienę osobistą, a także czy nie wycofują się nadmiernie z relacji społecznych i nie unikają spotkań z innymi. Nie zawsze osoba przeżywająca żałobę będzie o niej mówić albo będzie potrafiła opowiedzieć o swoich emocjach. Dlatego warto obserwować zachowanie naszych bliskich i sprawdzać, czy ich codzienne funkcjonowanie się nie zmienia. Brak snu, nieprawidłowe odżywianie, zaniedbywanie codziennych czynności czy nieregularne przyjmowanie leków mogą być szczególnie niebezpieczne, zwłaszcza że osoby starsze często zmagają się już z chorobami przewlekłymi. W takich sytuacjach warto zwrócić się o pomoc medyczną.

Co możemy powiedzieć osobie, która właśnie straciła kogoś bliskiego? Czy istnieją słowa, które naprawdę pomagają, a jakich lepiej unikać, nawet jeśli wypowiadamy je w dobrej wierze?

Często z bezsilności, widząc cierpienie bliskiej nam osoby, chcemy jak najszybciej usunąć jej złe samopoczucie. Tymczasem najważniejsza jest sama obecność i wsparcie, które polega na zrozumieniu tego, co przeżywa druga osoba, oraz pozwoleniu jej na odczuwanie emocji. Możemy powiedzieć: „Jestem. Jeśli będziesz mnie potrzebować, możesz ze mną porozmawiać". Unikałabym jednak sformułowań w rodzaju: „Daj znać, jeśli będziesz czegoś potrzebować". Pomoc powinna być konkretna i udzielana tu i teraz. Możemy zaparzyć herbatę, przygotować posiłek, zrobić zakupy. Próba usuwania smutku na siłę nie jest właściwą reakcją na cierpienie osoby, która straciła kogoś bliskiego.

Co może zrobić rodzina, gdy senior odrzuca pomoc, nie chce wychodzić z domu i twierdzi, że nic nie ma już sensu?

Myślę, że przede wszystkim warto zapytać, co tak naprawdę sprawia tej osobie trudność i z czym się zmaga. Być może to poczucie winy – na przykład przekonanie, że jeśli wyjdzie z domu i zacznie normalnie funkcjonować, przestanie pamiętać o zmarłym albo okaże mu brak szacunku. Najważniejsze jest skupienie się na tym, czego dana osoba w danym momencie potrzebuje.



FOT. ARCHIWUM

Joanna Chmiel-Starzyńska:

Często z bezsilności, widząc cierpienie bliskiej nam osoby, chcemy jak najszybciej usunąć jej złe samopoczucie. Tymczasem najważniejsza jest sama obecność i wsparcie

eprasa.pl 5ffc00aed8

▶ ZDROWIE

● **Joanna Chmiel-Starzyńska** – magister psychologii i prawa, psycholog oraz psychotraumatolog z ponad 20-letnim doświadczeniem zawodowym ● Pracuje w Centrum Zdrowia Psychicznego Szpitala Specjalistycznego w Chorzowie ● **Wspiera osoby doświadczające kryzysów życiowych,** żałoby, traumy, depresji i zaburzeń lękowych

▶ JOANNA CHMIEL-STARZYŃSKA



01.

Przez wiele lat w psychologii funkcjonował model Elisabeth Kübler-Ross, która wyróżniła pięć etapów żałoby: zaprzeczenie, gniew, targowanie się, obniżony nastrój i akceptację. Obecnie jednak przede wszystkim podkreśla się indywidualny charakter tego procesu.

02.

Nie da się oswoić ze śmiercią. Możemy natomiast przygotować się na odejście bliskiej osoby, na przykład przez uporządkowanie formalności i różnych spraw, napisanie listu czy odbycie ważnych rozmów.
Samo odejście zawsze jednak będzie trudne, zwłaszcza dla osób bliskich, które opiekowały się chorym i towarzyszyły mu w chorobie.

03.

Kiedy jednej osoby zabraknie, zwłaszcza po wielu latach wspólnego życia, trzeba tak naprawdę nauczyć się życia na nowo.
Niełatwo jest później funkcjonować w pojedynkę, szczególnie jeśli wokół nie ma osób, które mogłyby wesprzeć i pomóc w odnalezieniu się w nowej sytuacji.

04.

Nie zawsze osoba przeżywająca żałobę będzie o niej mówić albo będzie potrafiła opowiedzieć o swoich emocjach.
Dlatego warto obserwować zachowanie naszych bliskich i sprawdzać, czy ich codzienne funkcjonowanie się nie zmienia.

05.

Pomoc powinna być konkretna i udzielana tu i teraz. Możemy zaparzyć herbatę, przygotować posiłek, zrobić zakupy.
Próba usuwania smutku na siłę nie jest właściwą reakcją na cierpienie osoby, która straciła kogoś bliskiego.

FOT. GETTY IMAGES

eprasa.pl 5ffc00aed8

▶ PORADNIK

Jak i gdzie załatwić, by listy polecane trafiały do skrzynki, jak często myć zmywarkę i na jakie elementy zwrócić uwagę, domowe sposoby na odciski oraz czego nie wolno czyścić octem – **o tym piszemy w dzisiejszym miniporadniku**

PO(4)RADY

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





Usługi

„R" na skrzynce ułatwia życie

Litera „R" na skrzynce oznacza zgodę adresata na doręczanie przesyłek poleconych bezpośrednio do skrzynki, bez konieczności odbierania awizo i wizyty z nim na poczcie. To informacja dla doręczyciela, że wybrane listy polecone mogą być pozostawione w skrzynce, jeśli spełniają określone warunki.

Jednak nie wszystkie listy polecone mogą być tak doręczane.Usługa obejmuje przesyłki, które mieszczą się w skrzynce i nie wymagają dodatkowych potwierdzeń (np. podpisu odbiorcy, potwierdzenia odbioru). Listy zbyt duże lub wymagające formalnego odbioru nadal trzeba odebrać osobiście.

Aby uruchomić usługę, należy złożyć wniosek w placówce Poczty Polskiej lub online (np. przez gov.pl), potwierdzając swoją tożsamość. Usługa jest bezpłatna i zazwyczaj aktywowana jest od następnego dnia po złożeniu wniosku.

„R" na skrzynce to zgoda na sposób doręczenia dla odbiorcy. „R" na kopercie oznacza, że nadawca wysłał list jako przesyłkę poleconą, co wiąże się z jej rejestracją i możliwością śledzenia. To dwa różne aspekty procesu pocztowego.

01.

Konserwacja

Regularne mycie zmywarki przedłuża jej żywot

Regularne czyszczenie zmywarki zapobiega osadom tłuszczu, kamienia i resztek jedzenia, które powodują brzydkie zapachy, słabsze domywanie i awarie.

Co czyścić w zmywarce?

- **Filtr** – zatrzymuje resztki jedzenia; należy go płukać co tydzień.
- **Uszczelki i krawędzie drzwi** – zbierają brud i pleśń.
- **Ramiona spryskujące** – mogą być zatkane osadami.
- **Wnętrze komory** – osad z kamienia i tłuszczu.

Najpierw wyjmij filtr, opłucz go pod bieżącą wodą. Przetrzyj uszczelki i drzwi wilgotną ściereczką. Sprawdź ramiona spryskujące i udrożnij otwory.

Uruchom program czyszczący bez naczyń z odpowiednim środkiem lub domowym preparatem z octu, sody lub kwasku (nie łącz go z sodą w jednym cyklu).

02.



03.

Leczenie

Domowe sposoby na odciski

Odciski to nieprzyjemna dolegliwość, która może wywoływać dyskomfort i ból podczas chodzenia. Jak się ich pozbyć? Wypróbuj te domowe sposoby na odciski na stopach.

Moczenie stóp w ciepłej wodzie z solą to bardzo stary sposób na pozbycie się odcisków. Należy jednak pamiętać, że w przypadku wystąpienia zadrapań lub przerwania ciągłości skóry nie wolno wykonywać tego zabiegu, ponieważ sól podrażni ranę i może wywołać pieczenie lub ból.

Popularnym sposobem na odciski jest również moczenie stóp w wodzie z dodatkiem octu jabłkowego. Ten produkt wykazuje właściwości przeciwbakteryjne i odkażające, co może dodatkowo zmniejszyć ewentualny stan zapalny i przyspieszyć gojenie się zmian skórnych. Jak przygotować kąpiel?

Ząbek czosnku – brzmi nieprawdopodobnie? Jednak przykładanie czosnku na odciski to babciny sposób, który może okazać się niezwykle skuteczny. Zawarte w nim związki charakteryzują się właściwościami przeciwzapalnymi oraz mogą działać jak naturalny antybiotyk. Należy jednak pamiętać, że czosnku nie wolno przykładać do miejsca, gdzie skóra ma zadrapania, ponieważ wywoła to bardzo silny ból.

Sprzątanie

Czego nie czyścić octem

Ocet to produkt, który doczyści wiele rzeczy, ale także może je zniszczyć. Jakich powierzchni nie wolno myć octem?

Granit, marmur, trawertyn czy wapień – jeśli chcecie cieszyć się ich pięknym wyglądem przez długie lata, to absolutnie nie można ich myć octem! Ocet jest kwasem, który może poważnie uszkodzić powierzchnie z kamieni naturalnych.

Ekran telewizora, komputera czy telefonu jest podatny na zabrudzenia. Jednak przetarcie tych urządzeń szmatką nawilżoną octem może doprowadzić do ich całkowitego zniszczenia. Ocet wyżre powłokę ochronną, którą pokryte są ekrany laptopów, telewizorów i telefonów dotykowych.

Użycie octu do czyszczenia żelazka może go trwale uszkodzić i spowodować korozję elementu grzejnego. Żelazka mają specjalną powłokę ochronną, której nie powinno się myć octem. W ten sposób kwas może się przez nią przedostać i zniszczyć metalowe elementy.

Drewniana podłoga jest niezwykle efektowna, tak samo jak meble. Jeśli chcesz zachować ich piękny wygląd, nigdy nie myj ich wodą z octem. Czyszcząc je octem, pozbawisz ich naturalnego blasku i ochronnego wosku.

04.



FOT. ALDO/GETTY IMEGES/KATARZYNA DĘBEK

eprasa.pl 5ffc00aed8

MODA

Czy istnieje ubranie, które pasuje nastolatce, dojrzałej kobiecie i seniorce jednocześnie? Tak – to kardigan! **Niezależnie od wieku rozpinany sweter potrafi dodać lekkości**, ukryć mankamenty sylwetki i zapewnić wygodę

RETROMODA

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



Kardigan: modowa klasyka, która nigdy nie wychodzi z trendów

Są ubrania, które pojawiają się na jeden sezon, i takie, które pozostają z nami na dekady. Kardigan zdecydowanie należy do tej drugiej kategorii. Kochają go nastolatki, dojrzałe kobiety i seniorki, ponieważ łączy wygodę z elegancją, pasuje do różnych sylwetek i z łatwością odnajduje się w niemal każdej garderobie. Latem zastępuje lekką narzutkę, jesienią przyjemnie otula, a w cieplejsze zimowe dni może z powodzeniem pełnić funkcję okrycia wierzchniego.

Od wojskowego munduru do ikony stylu

Współczesny kardigan znacznie różni się od swojego pierwowzoru, który bardziej przypominał krótką wojskową kurtkę niż miękki sweter. Nazwa pochodzi od Jamesa Thomasa Brudenella, 7. hrabiego Cardigana, brytyjskiego dowódcy z czasów wojny krymskiej. To właśnie za jego sprawą rozpinany sweter, początkowo będący częścią wojskowego stroju, zaczął zdobywać popularność. Wkrótce trafił do garderób brytyjskiej arystokracji i stał się symbolem swobodnej elegancji.

Prawdziwy triumf kardiganu nastąpił jednak w XX wieku. Ogromną rolę odegrała w tym Coco Chanel, projektantka, która wyzwoliła kobiety ze sztywnych, krępujących ruchy ubrań. Dostrzegła, że rozpinany sweter jest wygodny, lekki, nie niszczy fryzury podczas zakładania, a przy tym może wyglądać niezwykle szykownie. W kobiecym kostiumie zastąpiła nim klasyczny żakiet. Wydłużyła fason, połączyła go z dopasowaną spódnicą, a sztywną wełnę zamieniła na miękki dżersej.

W latach 30., gdy świat mierzył się z Wielkim Kryzysem, kardigan stał się także praktyczną alternatywą dla droższych żakietów. Był łatwy w produkcji, funkcjonalny i dostępny dla szerszego grona kobiet. Szybko pokochały go studentki, zestawiając rozpinane swetry z szerokimi spodniami, koszulami i wygodnymi butami. Tak narodził się styl, który dziś nazwalibyśmy nonszalanckim „college lookiem".

Jeden sweter, wiele możliwości

Klasyczny kardigan to sweter bez kołnierza, zapinany z przodu na guziki lub zamek. Dziś projektanci znacznie swobodniej interpretują ten fason. W kolekcjach znajdziemy modele krótkie i długie, dopasowane oraz oversize, przewiązywane paskiem, dekorowane ozdobnymi guzikami, a także zupełnie pozbawione zapięcia.

Długi kardigan działa niczym miękki płaszcz. Otula sylwetkę, zapewnia komfort i świetnie sprawdza się podczas chłodniejszych dni. Krótki model subtelnie podkreśla talię, dobrze wygląda ze spodniami z wysokim stanem i spódnicami midi. Z kolei obszerny kardigan o wyrazistym splocie potrafi nadać najprostszej stylizacji modowego charakteru.

Jego największą zaletą pozostaje uniwersalność. Kardigan nie pyta o wiek, rozmiar ani styl życia. Pasuje zarówno do minimalistycznej garderoby, jak i do szafy pełnej kolorów oraz wzorów. Jest idealny dla kobiet, które cenią klasykę, ale nie chcą rezygnować z wygody. Łatwo go założyć i zdjąć, nie trzeba przeciągać go przez głowę, a odpowiednio dobrany fason może optycznie wysmuklić sylwetkę.

Jak nosić kardigan z klasą?

W eleganckim wydaniu warto postawić na dłuższy, prosty model w kolorze beżu, szarości, karmelu lub granatu. Zestawiony z jedwabistą bluzką, materiałowymi spodniami albo prostą sukienką z powodzeniem zastąpi żakiet. Całość dopełnią perły, subtelny zegarek oraz klasyczne czółenka, mokasyny lub baleriny.

Na co dzień kardigan doskonale wygląda z dżinsami o prostym kroju, białym T-shirtem lub koszulą. Modele z miękkiej wełny, bawełny czy kaszmiru dodają stylizacji szlachetności, nawet jeśli jej bazę tworzą najprostsze ubrania. Wystarczą sneakersy, skórzana torba i okulary przeciwsłoneczne, by uzyskać efekt niewymuszonego szyku.

Kardigan jest także mistrzem warstwowych zestawów. Można nosić go na koszulę z wyeksponowanym kołnierzykiem, cienki golf lub satynową sukienkę. Dłuższy model przewiązany paskiem podkreśli talię i nada sylwetce lekkości. Apaszka zawiązana pod szyją albo miękki szal sprawią natomiast, że całość nabierze bardziej wyrafinowanego charakteru.

Nie trzeba ograniczać się do czerni, szarości i granatu. Pudrowy róż rozświetla twarz, bordo dodaje elegancji, oliwka pięknie komponuje się z naturalną paletą, a błękit wnosi do garderoby świeżość. Ciekawym wyborem są także subtelne prążki, drobna krata i dekoracyjne sploty. Przy pełniejszej sylwetce najlepiej uważać na bardzo grube, ciężkie dzianiny, które mogą optycznie dodawać objętości. Lepszym rozwiązaniem będzie miękki, lejący materiał oraz pionowa linia niezapiętego swetra.

Kardigan udowadnia, że komfort i styl mogą iść w parze. Odpowiednio dobrany staje się eleganckim zamiennikiem żakietu, codzienną warstwą na chłodniejsze dni albo głównym bohaterem stylizacji. Warto mieć w szafie przynajmniej kilka modeli: klasyczny w neutralnym kolorze, lekki na lato oraz dłuższy, otulający fason na jesień. To modowa inwestycja, która nie traci na wartości.



GETTY IMAGES

Kardigan to rodzaj swetra bez kołnierza, zapinanego z przodu na guziki lub zamek. To uniwersalny element garderoby, który sprawdzi się dla osób w każdym wieku, niezależnie od sylwetki czy stylu życia

eprasa.pl 5ffc00aed8

▶ PODRÓŻE

Wycieczka na jarmark bożonarodzeniowy to okazja, by nacieszyć się atmosferą świąt, zrobić świąteczne zakupy, spróbować lokalnych specjałów, a dla dzieci szansa, by przejechać się na karuzeli czy spotkać św. Mikołaja

WYCIECZKA

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





Gdański Jarmark Bożonarodzeniowy uchodzi za jeden z najpiękniejszych w Europie

FOT. P. ŚWIDERSKI

MAGIA ŚWIĄT NIEMAL NA KAŻDYM KROKU!



Na tych jarmarkach na nowo odkryjesz magię Bożego Narodzenia

FOT. TOMASZ HOŁOD/POLSKA PRESS

eprasa.pl 5ffc00aed8

▶ **PODRÓŻE**

● Tradycja jarmarków bożonarodzeniowych sięga średniowiecznej Europy ● Początkowo mieszkańcy kupowali na nich zapasy na zimę **● Z czasem na straganach pojawiły się świąteczne ozdoby, potrawy i rękodzieło ●** Dziś jarmarki są popularnym miejscem spotkań

Tradycja jarmarków bożonarodzeniowych przybyła do nas z Niemiec i Austrii. W 1294 roku pierwsze stragany pojawiły się na wiedeńskim rynku.

Dziś jarmarki świąteczne w stolicy Austrii organizowane są niemal na każdym placu, a tym najpopularniejszy pozostaje Wiener Christkindlmarkt na Placu Ratuszowym. Tegoroczna edycja rozpoczęła się 19 listopada i potrwa do 26 grudnia.

Najstarszy kiermasz bożonarodzeniowy w historii Niemiec to Jarmark Striezelmarkt w Dreźnie (organizowany jest od 1434 roku).

W tym roku słynny Jarmark Struclowy odbywa się już po raz 592. Rozpoczął się 25 listopada i potrwa do 24 grudnia. Symbolem Striezelmarkt jest mierząca około 14,6 m drewniana piramida schodkowa, ozdobiona figurami związanymi z saksońskimi tradycjami. To jedno z najpopularniejszych miejsc do robienia zdjęć.

Na jarmarku koniecznie warto spróbować oryginalnego Dresdner Christstollen, wypiekanego z masłem, rodzynkami i kandyzowanymi owocami. W pokazowej piekarni można codziennie obserwować proces przygotowywania strucli.

Na ponad 200 stoiskach można kupić wyroby z Rudaw: drewniane dziadki do orzechów, figurki, świeczniki łukowe, piramidy i charakterystyczne „dymiące ludziki".

Dużym uznaniem cieszą się jarmarki w czeskiej Pradze. Centrum przedświątecznej rozrywki jest Rynek Staromiejski, gdzie co roku przywożona jest wielka choinka.

Ale jarmarkowych atrakcji należy także szukać m.in. na Placu Wacława u podnóża Muzeum Narodowego. Z praskich jarmarków bożonarodzeniowych z pewnością nikt nie wyjdzie głodny. Warto tu spróbować szynki, kołacza, miodu pitnego czy pierników.

Największe jarmarki w czeskiej Pradze trwają aż do 6 stycznia.

Świąteczne jarmarki na dobre rozgościły się także w naszym kraju

Do tych najbardziej tłumnie odwiedzanych należy jarmark we Wrocławiu. Nie dziwi jego stałe miejsce w rankingach na najpiękniejsze jarmarki świąteczne w Europie.

Tegoroczny Jarmark Bożonarodzeniowy rozpoczął w piątek, 20 listopada. Drewniane domki pojawiły się we wrocławskim Rynku, na Placu Solnym oraz przy ulicach Świdnickiej i Oławskiej.

Odwiedzający znajdą tam stoiska z rękodziełem, świątecznymi dekoracjami, jedzeniem i zimowymi napojami. Jarmark można odwiedzać codziennie w godzinach od 10 do 21.



FOT. GETTY IMAGES

Drezdeński Striezelmarkt to jeden z najstarszych jarmarków bożonarodzeniowych w Niemczech. W centrum miasta czekają iluminacje, drewniane stoiska, grzane wino, świąteczne wypieki oraz słynna strucla drezdeńska

Na jarmarku koniecznie warto spróbować oryginalnego Dresdner Christstollen, wypiekanego z masłem, rodzynkami i kandyzowanymi owocami. W pokazowej piekarni można codziennie obserwować proces przygotowywania strucli

Na straganach można kupić m.in. tradycyjne wyroby rzemieślnicze, rękodzieło czy ozdoby choinkowe. Organizatorzy zapewniają, że nie zabraknie też smakołyków oraz tradycyjnych potraw.

Od 2008 roku charakterystycznym elementem jarmarku we Wrocławiu jest ceramiczny kubeczek w kształcie buta, który co roku ma inny kolor, grafikę, charakterystyczny napis i aktualną datę.

Wrocławski Jarmark Bożonarodzeniowy zakończy się dopiero 7 stycznia 2027 roku, czyli dzień po święcie Trzech Króli. Oznacza to, że impreza będzie trwać przez cały okres świąteczno-noworoczny. Za jeden z jej najważniejszych momentów można uznać odpalenie dekoracji na świątecznym drzewku, które nastąpi w piątek (4 grudnia) o godz. 18. W tym roku choinka będzie stanowiła nie lada atrakcję, a to za sprawą pewnej modyfikacji, która ma przyciągnąć mnóstwo chętnych na klimatyczne zdjęcie z wrocławskiego Rynku.

Jarmark bożonarodzeniowy w Gdańsku postrzegany jest jako jeden z najpiękniejszych w Polsce. Jego bajkowa, świąteczna atmosfera urzeka mieszkańców Trójmiasta i turystów. W 2025 roku w konkursie Best Christmas Markets in Europe, organizowanym przez portal Europe's Best Destinations, Jarmark Bożonarodzeniowy w Gdańsku zajął 1. miejsce w głosowaniu internautów z całego świata, zdobywając ponad 90 tys. głosów.

Tegoroczną edycję świątecznego kiermaszu zainaugurowano 20 listopada (potrwa do 23 grudnia). Na ten czas uliczki historycznego centrum Gdańska zamieniły się w świąteczne miasteczko.

W tegorocznej edycji Jarmarku Bożonarodzeniowego przygotowano 215 miejsc sprzedażowych – domków, kramów i kontenerów. Odwiedzający znajdą w nich 62 punkty z ofertą rzemieślniczą, 95 miejsc gastronomicznych, 39 stoisk z artykułami spożywczymi oraz 19 stanowisk w Zbrojowni.

Tegoroczny program kulturalny wzbogacą nowe propozycje muzyczne, teatralne i artystyczne. Jedną z nich będzie Adwentowy Carillon. Od 1 do 23 grudnia, każdego dnia o godz. 18.15, po otwarciu okienka adwentowego przy Bramie Adwentowej na ul. Bogusławskiego rozbrzmiewać będą świąteczne melodie.

Jarmark na Rynku Głównym w Krakowie zaplanowano od 27 listopada do 1 stycznia 2027 roku. Na odwiedzających będzie czekać ok. 100 stoisk, wystawcy z Polski i zagranicy, świąteczne dekoracje, rękodzieło, regionalne przysmaki, aromatyczne potrawy, słodkości i grzane napoje. Nie zabraknie także ogromnej choinki, pokazów kowalstwa, tradycyjnej poczty świątecznej, karuzeli weneckiej i wyjątkowych pomysłów na prezenty.

Świątecznymi kiermaszami może pochwalić się także Warszawa. 20 listopada przed Pałacem Kultury i Nauki rozpoczął się Jarmark Warszawski. Na odwiedzających będzie czekać ponad 200 wystawców. W drewnianych domkach znajdą się stoiska z rękodziełem, świątecznymi dekoracjami, prezentami, regionalnymi produktami i słodyczami. Nie zabraknie także propozycji gastronomicznych i zimowych przysmaków.

Jedną z najbardziej wyczekiwanych atrakcji jest karuzela w formie wieży widokowej. Nowa konstrukcja pozwoli spojrzeć na świąteczne miasteczko z góry. Będzie można podziwiać zarówno dekoracje jarmarku, jak i panoramę centrum Warszawy z Pałacem Kultury i Nauki w tle.

Świąteczna atmosfera na dobre zagościła już w Poznaniu. Jako pierwszy otworzył się jarmark na terenie Międzynarodowych Targów Poznańskich. Prócz jarmarku na MTP świąteczne atrakcje pojawiły się także na Placu Wolności, gdzie jarmark ruszył 20 listopada, i na płycie Starego Rynku. Tam dodatkową atrakcją będzie lodowisko.

PS, AS, BW

eprasa.pl 5ffc00aed8

▶ HISTORIA

Julian Marchlewski miał tworzyć komunistyczną Polskę po zwycięstwie Moskwy w wojnie polsko-bolszewickiej w 1920 roku. **Mariusz Grabowski** opisuje, że fiasko tamtej misji nie zachwiało zaufania Kremla do niego

RETROSPEKCJA

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



Rzut oka na CV Juliana Marchlewskiego. Współzałożyciel partii Socjaldemokracja Królestwa Polskiego i Litwy (SDKPiL) w 1893 roku, wysoki działacz Socjaldemokratycznej Partii Niemiec (SPD) tuż przed i w czasie I wojny światowej, przywódca niemieckiego ruchu marksistowskiego Spartakus w tym samym okresie i jeden z szefów Kominternu od 1919 roku. W strukturach władzy sowieckiej miał opinię „pewnego", sprawdzonego towarzysza. Uważano go za specjalistę od misji specjalnych.

Wątek „kominternowski" wydaje się tu najciekawszy. Komintern, czyli III Międzynarodówka Komunistyczna, powstała z inicjatywy Włodzimierza Lenina w Moskwie na początku 1919 r.. Skupiała 19 partii komunistycznych, a wśród nich Komunistyczną Partię Polski, ale Marchlewski nie działał jako jej reprezentant – stał w hierarchii wyżej, jako reprezentant gospodarzy.

W czasie II Zjazdu Międzynarodówki w 1920 roku to on szefował delegatom z 37 krajów. Ustalono wtedy zasady Kominternu, czyli tzw. 21 punktów. Mówiły one m.in. o potrzebie radykalizacji działań, tworzeniu podziemnych struktur na wypadek delegalizacji komunistycznych partii, a także podporządkowaniu partii członkowskich radzieckim wzorom oraz dawały wytyczne do działalności i infiltracji w krajach powstania.

Polska droga do komunizmu

W punkcie trzecim postanowiono, że: „Członkiem komunistycznej partji i Międzynarodówki Komunistycznej może być każdy, kto uznaje program i statuty odnośnej partji komunistycznej i Międzynarodówki Komunistycznej, (...) podporządkowuje się wszystkim decyzjom partji i Międzynarodówki Komunistycznej i regularnie płaci składki członkowskie". Z kolei w punkcie piątym stało: „Komunistyczna Międzynarodówka i jej sekcje oparte są na zasadach centralizmu demokratycznego, którego istotę stanowią (...) obowiązkowość decyzji wyższych ciał partyjnych dla niższych, surowa dyscyplina partyjna i bezzwłoczne wypełnianie uchwał Międzynarodówki Komunistycznej, jej organów oraz kierowniczych instancji partyjnych".

Biografowie Marchlewskiego twierdzą, że w czasie „okresu kominternowskiego" głosił on inny niż KPP pogląd na tzw. kwestię narodową. O ile większość ówczesnych polskich komunistów opowiadała się za włączeniem Polski do Rosji Sowieckiej, on rozwiązanie kwestii narodowej na ziemiach polskich widział w „dłuższym" utrzymaniu własnej państwowości, nawet po „ustanowieniu ustroju socjalistycznego". Trudno jednak przypuścić, aby ta odrębna taktyka komunizacji Polski nie była uzgodniona z wierchuszką sowiecką.

Zwłaszcza że Marchlewski cieszył się specjalnymi względami Włodzimierza Lenina. Często widziano ich, jak dyskutowali, a nawet żartowali. Jednym z powodów tej zażyłości była ich podobna emigracyjna przeszłość w Szwajcarii i niezwykła, jak na warunki sowieckie, erudycja Marchlewskiego, bądź co bądź doktora prawa – ten tytuł zdobył na uniwersytecie w Zurychu.

Na plebanii w Wyszkowie

Nic dziwnego, że w 1920 roku Lenin zadecydował, że to Marchlewski stanie na czele Polrewkomu, czyli Tymczasowego Komitetu Rewolucyjnego Polski. Utworzono go 23 lipca w Smoleńsku jako byt polityczny mający pełnić funkcję komunistycznej władzy na terenach II Rzeczypospolitej zajętych przez Armię Czerwoną w trakcie wojny polsko-bolszewickiej. Propaganda PRL-u głosiła, że odezwę o przejęciu władzy w Polsce Polrewkom ogłosił 30 lipca w Białymstoku, pierwszym większym mieście na zachód od linii Curzona, zajętym 28 lipca 1920 roku przez Armię Czerwoną.

Rzeczywistość wyglądała jednak zgoła inaczej. Odezwę tę wygłoszono po raz pierwszy 30 lipca 1920 roku nie w Białymstoku, tylko w Wilnie. Tekst „Manifestu do polskiego ludu roboczego miast i wsi" ułożył ponoć szef sowieckiej policji politycznej Czeka Feliks Dzierżyński, który brał czynny udział w wojnie polsko-bolszewskiej. Na pewno zaaprobował go własnoręcznie Marchlewski.

Manifest zakładał m.in. utworzenie Polskiej Socjalistycznej Republiki Rad, nacjonalizację ziemi, rozdział Kościoła od państwa i rządy robotniczo-chłopskie. Po tym jak wojska bolszewickie zbliżyły się do Warszawy, Polrewkom przeniósł swoją siedzibę do Wyszkowa. To tam jego członkowie oczekiwali pewnego – jak się wtedy spodziewano – upadku Warszawy i władz Polski.

Stało się odwrotnie. Klęska Armii Czerwonej w Bitwie Warszawskiej przekreśliła jednak plany powstania Polskiej Socjalistycznej Republiki Rad. Członkowie Polrewkomu musieli salwować się ucieczką. Stali się też bohaterami najsłynniejszego reportażu tej wojny. „Na odgłos strzałów, rozlegających się za Bugiem, dr. Juljan Marchlewski, jego kolega Feliks Dzierżyński pomazany od stóp do głów krwią ludzką, i szanowny weteran socyalizmu Feliks Kohn – dali drapaka z Wyszkowa. Pozostał po nich tylko wielki swąd spalonej benzyny, trocha cukru, oraz wspomnienie dyskursów prowadzonych przy stole i pod jabłoniami cienistego sadu" – wyzłośliwiał się w swoim „Na probostwie w Wyszkowie" Stefan Żeromski (chichotem historii jest fakt, że dzieła Żeromskiego były tłumaczone na języki obce właśnie przez Marchlewskiego).

Podróż do Dajrenu

Fiasko misji Marchlewskiego w Polsce nie przeszkodziło, by został oddelegowany do kolejnej. Przewodniczył sowieckiej delegacji w rozmowach z Finlandią w 1921 roku. Chodziło o zawarcie traktatu pokojowego – ostatniego z serii traktatów pokojowych Sowietów z republikami bałtyckimi, podpisanych po klęsce Armii Czerwonej w wojnie z Polską.

„Traktat sowiecko-fiński, jak żaden z pozostałych zawieranych w tymże czasie przez bolszewików, nasycony był regulacjami szczegółowymi, m.in. z zakresu żeglugi w Zatoce Fińskiej, na wodach jeziora Ładoga oraz na Newie. Miał też najbardziej rozbudowaną część opisową linii granicznej. Wskazywało to na obopólne podejście doń jako regulacji obliczonej na dłuższą perspektywę, a nie doraźnego porozumienia taktycznego" – twierdzi Wojciech Materski w opracowaniu „Problem rozgraniczenia Sowietów z Finlandią, 1917-1922".

Wkład Marchlewskiego w podpisanie traktatu musiał być spory, skoro po powrocie do Moskwy spotkało go kolejne wyróżnienie: misja w Japonii. Zachował się dokument upoważniający go do prowadzenia negocjacji z Japończykami, podpisany przez Lenina i Gieorgija Cziczerina, ówczesnego ludowego komisarza spraw zagranicznych. Sęk w tym, że misja w Japonii wcale nie zaprowadziła go do tego kraju.

W oficjalnej rosyjskiej biografii Marchlewskiego można przeczytać, że „Julian Marchlewski, założyciel SDKPiL, negocjował normalizację stosunków wzajemnych w imieniu rządu Rosji Radzieckiej w Pekinie w latach 1921-1922". Ale to nie do końca prawda. Punktem docelowym podróży Marchlewskiego było miasto Dajren w Mandżurii, w prowincji Liaoning, nad Morzem Żółtym (obecnie Dalian). Mandżuria była wówczas, po wojnie w latach 1904-1905, okupowana przez Japończyków. Marchlewski do Pekinu dotarł, ale dopiero później.

„Co trzeba im dać?"

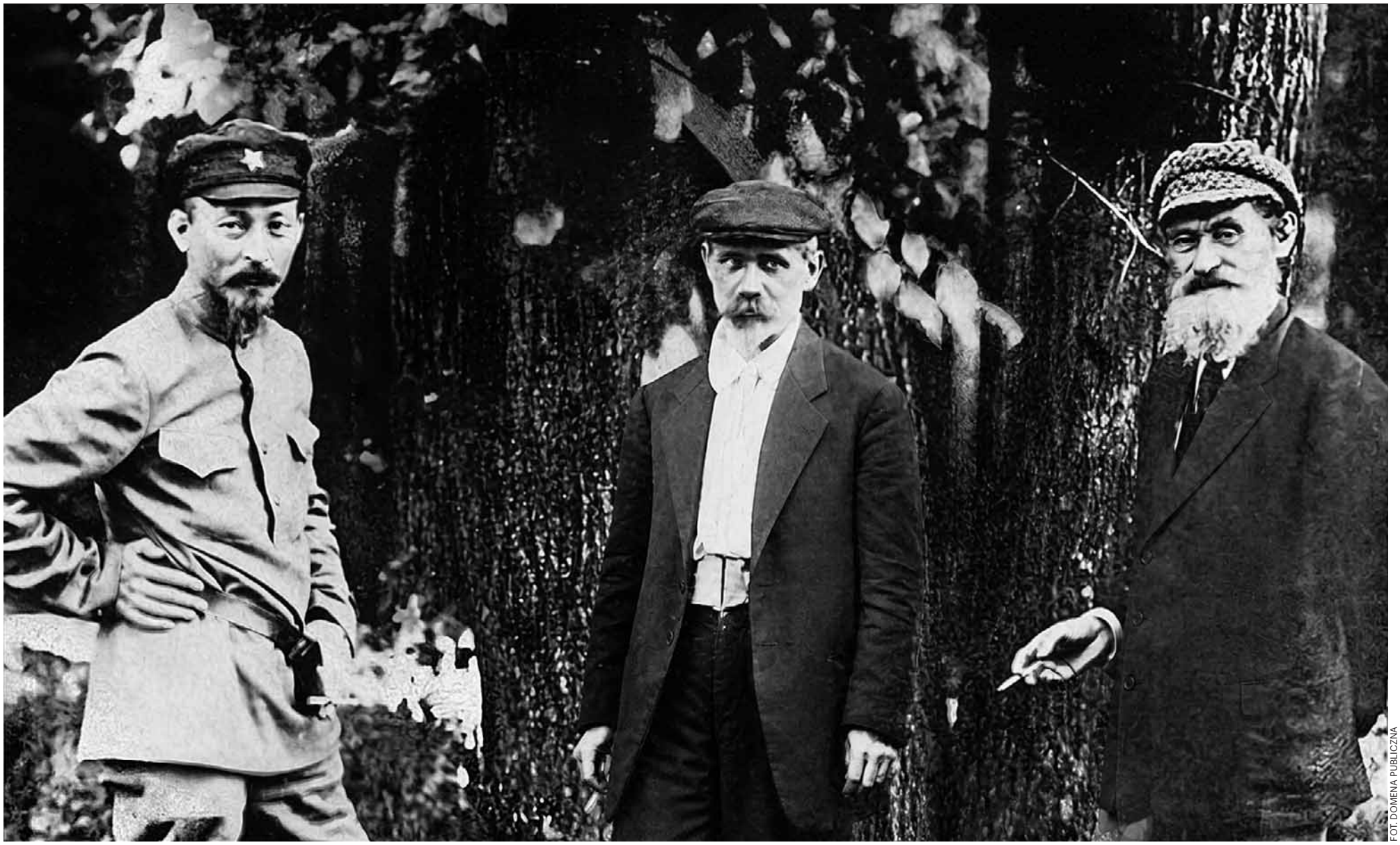
Pertraktacje sowiecko-japońskie dotyczyły ustalenia granicy wpływów obu państw w tym rejonie Azji, a konkretnie starć komunistów i armii Kołczaka wokół jeziora Bajkał i Amuru. Prowadzono je w Dajrenie, w hotelu Yamato. W 1928 roku wydano w Moskwie listy Marchlewskiego

WIELKA GRA KOMUNISTY MARCHLEWSKIEGO

eprasa.pl 5ffc00aed8

▶ **HISTORIA**

● Julian Marchlewski, weteran walki komunistów i współtwórca Kominternu, cieszył się dużym zaufaniem Lenina ● Ten powierzał mu trudne misje dyplomatyczne i negocjacyjne **● Jedna z nich wiązała się z wyjazdem aż do Japonii**



FOT. DOMENA PUBLICZNA

Członkowie Polrewkomu. Od lewej: Feliks Dzierżyński, Julian Marchlewski i Feliks Kon

z tamtego okresu, które rzucają nam nieco światła na ten bardzo mało znany epizod w historii.

Pod datą 15 marca 1922 roku czytamy: „Drogę na przestrzeni około 300 wiorst okupują wojska japońskie. Japoński rząd twierdził, że to wojska zachowują zupełną neutralność, lecz faktycznie owe wojska pozwoliły »białym« napadać na »czerwonych «, a teraz oświadczają, że »czerwonym« nie wolno wchodzić na teren okupowany. Zadanie polityczne nasze w Dajrenie polega tedy na tym, żeby zawrzeć umowę, na mocy której Japończycy wycofają swoje wojska. Targ idzie oto, co trzeba dać Japończykom za to?" – pisał Marchlewski w liście.

Wydaje się, że delegacja sowiecka uzyskała to, co chciała. Japończycy cofnęli się, co pozwoliło Sowietom zająć cały teren i rozgromić kontrrewolucjonistów. Kolejny etap stosunków dyplomatycznych Japonii i ZSRR odbył się dopiero na początku lat 30., kiedy powstało marionetkowe państwo Mandżukuo – w pełni kontrolowane przez Japonię.

Marchlewskiego przy tych rozmowach już nie było. Coraz bardziej odczuwał dolegliwości nerek. Od drugiej połowy 1923 roku był coraz bardziej nieobecny w życiu publicznym Kraju Rad. Skupiał się na leczeniu. W 1924 roku wyjechał na Krym, licząc, że pomoże mu tamtejszy klimat. Później w grudniu wyjechał – w tym samym celu – do Włoch. Bezskutecznie. Po czterech miesiącach pobytu wczasowego zmarł 22 marca. Gdyby żył, Marchlewski na pewno byłby obecny przy negocjacjach do Japonii. Trudno sobie wyobrazić, by stało się inaczej, biorąc pod uwagę jego silną pozycję w Moskwie. A Wielka Czystka, która gruntownie przebudowała system władzy radzieckiej, zaczęła się dopiero kilka lat później.

„Na odgłos strzałów, rozlegających się za Bugiem Juljan Marchlewski, jego kolega Feliks Dzierżyński pomazany od stóp do głów krwią ludzką, i szanowny weteran socyalizmu Feliks Kohn dali drapaka"

Na koniec suplement do misji Marchlewskiego w Dajrenie. W numerze „Trybuny Ludu" z 24 marca 1950 roku przeczytać było można artykuł o wystawie poświęconej Marchlewskiemu w Centralnym Ośrodku Szkolenia Partyjnego PZPR w Warszawie. W artykule podkreślono: „Widzimy go więc wśród członków Tymczasowego Komitetu Rewolucyjnego Polski – Feliksa Dzierżyńskiego i Feliksa Kona. Czytamy odezwy wydawane w tym czasie do narodu polskiego. Towarzyszymy Marchlewskiemu w jego podróży na Daleki Wschód (...)".

Można powiedzieć: nie bez powodu. To właśnie tam, na Dalekim Wschodzie, Julian Marchlewski negocjował przyszłe losy świata.

eprasa.pl 5ffc00aed8

▶ PRZYRODA

Ginura to bardzo ładna roślina doniczkowa. Wyróżniają ją liście w niemal fioletowym kolorze, a do tego ma ciekawe, pomarańczowe kwiaty. Warto zainteresować się nią, bo **nie jest zbyt wymagająca**

PAMIĘTAJCIE O OGRODACH

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



Ginura pomarańczowa. Aksamitna piękność o fioletowym połysku. Jak ją uprawiać, żeby dobrze rosła?

Ginura pomarańczowa, czyli Gynura aurantiaca, wciąż nieczęsto pojawia się w naszych mieszkaniach, choć zdecydowanie zasługuje na większą popularność. To tropikalna bylina z rodziny astrowatych, pochodząca z Azji Południowo-Wschodniej, m.in. z Jawy, Sumatry i Celebesu.

W uprawie doniczkowej osiąga zwykle od 30 do 60 cm wysokości, ale jej wiotkie, pokładające się lub przewieszające pędy mogą być znacznie dłuższe. Z tego powodu roślina doskonale prezentuje się w wiszących koszach, wysokich osłonkach i szerokich misach.

Największą ozdobą ginury są duże, zielone liście o mocno ząbkowanych brzegach. Ich powierzchnię, podobnie jak młode pędy, pokrywają gęste, krótkie włoski w odcieniu purpurowofioletowym. To właśnie one nadają roślinie charakterystyczny, aksamitny wygląd i sprawiają, że liście mienią się w świetle. Najintensywniej wybarwione są młode przyrosty.

Znacznie mniej atrakcyjne są drobne, pomarańczowożółte kwiatostany. Mają charakterystyczny, dla wielu osób nieprzyjemny zapach, dlatego można usuwać je już na etapie pąków. Dzięki temu roślina zachowa schludniejszy wygląd i będzie mogła przeznaczyć więcej energii na rozwój dekoracyjnych liści.



FOT. GETTYIMAGES.COM

Ginura wyróżnia się przede wszystkim ciekawym ubarwieniem. Lubi umiarkowane warunki – nie należy jej przelewać, przesuszać ani wystawiać na ostre słońce

Ginura pomarańczowa: najważniejsze zasady uprawy

Mimo egzotycznego pochodzenia ginura nie jest szczególnie trudna w pielęgnacji. Do prawidłowego wzrostu potrzebuje przede wszystkim dużej ilości rozproszonego światła. Najlepiej ustawić ją w pobliżu okna wychodzącego na wschód lub zachód.

Delikatne słońce rano albo późnym popołudniem sprzyja intensywnemu wybarwieniu liści. Latem roślinę trzeba jednak chronić przed ostrymi promieniami padającymi przez szybę w godzinach południowych, ponieważ mogą powodować poparzenia. Przy niedoborze światła pędy nadmiernie się wydłużają, a fioletowy kolor włosków staje się mniej intensywny.

Ginurę podlewamy, gdy przeschnie wierzchnia, około 2-3-centymetrowa warstwa podłoża. Ziemia nie powinna wysychać całkowicie, ale nie może też pozostawać stale mokra. Po podlaniu trzeba wylać nadmiar wody z podstawki lub osłonki, ponieważ zastój wilgoci może prowadzić do gnicia korzeni i pędów.

Roślina dobrze czuje się w typowej temperaturze pokojowej, mniej więcej od 18 do 27°C. Zimą może przebywać w nieco chłodniejszym miejscu, najlepiej w temperaturze około 16-20°C. Należy chronić ją przed zimnymi przeciągami, a temperatura nie powinna przez dłuższy czas spadać poniżej 13-15°C.

Jak pielęgnować ginurę?

Ginura rośnie szybko, dlatego w okresie wegetacyjnym potrzebuje regularnego zasilania. Od wiosny do końca lata można podawać jej co 3-4 tygodnie rozcieńczony, zbilansowany nawóz do roślin doniczkowych. Jesienią nawożenie należy ograniczyć, a zimą zwykle całkowicie z niego zrezygnować.

Roślina najlepiej rośnie w lekkim, próchnicznym i przepuszczalnym podłożu, o odczynie lekko kwaśnym lub obojętnym. Doniczka musi mieć otwory odpływowe. Ginurę przesadzamy wiosną, gdy korzenie wypełnią pojemnik albo ziemia stanie się zbita i przestanie prawidłowo przepuszczać wodę.

Warto również regularnie przycinać lub uszczykiwać wierzchołki pędów. Zabieg pobudza roślinę do rozkrzewiania i pomaga utrzymać zwarty, efektowny pokrój.

Najczęstsze błędy w uprawie ginury

Choć ginura nie jest rośliną szczególnie kapryśną, szybko reaguje na niewłaściwe warunki. Może wówczas zrzucać dolne liście, tracić intensywne wybarwienie albo zasychać na brzegach.

Do najczęstszych problemów należą:

- zbyt obfite podlewanie – stale mokra ziemia może powodować gnicie korzeni i podstawy pędów,
- niedobór światła – pędy wydłużają się, liście stają się mniejsze, a purpurowe wybarwienie słabnie,
- ostre, bezpośrednie słońce – szczególnie latem może prowadzić do powstawania jasnych, suchych plam i poparzeń,
- całkowite przesuszenie podłoża – powoduje więdnięcie, opadanie liści i zasychanie ich brzegów,
- niska temperatura i zimne przeciągi – spowalniają wzrost i osłabiają roślinę,
- moczenie owłosionych liści – zwiększa ryzyko powstawania plam i rozwoju chorób grzybowych.

Jak wyeksponować ginurę?

Ginura najlepiej prezentuje się w wiszącym koszu, makramie, wysokiej donicy lub na półce, z której jej pędy mogą swobodnie opadać. Jasne stanowisko podkreśla fioletowy połysk włosków, dzięki czemu roślina staje się wyrazistą ozdobą wnętrza.

Ze względu na szybki wzrost, rozłożysty pokrój i duże liście ginurę najlepiej uprawiać jako soliter. W kompozycjach z delikatniejszymi lub wolniej rosnącymi gatunkami może z czasem zdominować sąsiednie rośliny. Jeśli jednak regularnie ją przycinamy, można zestawiać ją z gatunkami o podobnych wymaganiach dotyczących światła i podlewania.

Katarzyna Józefowicz

eprasa.pl 5ffc00aed8

▶ MOTORYZACJA

Rzędowy sześciocylindrowy silnik pod długą maską, napęd na tylne koła i nadwozie coupe. To znaki rozpoznawcze modelu Supra. **Przez 40 lat samochód wygrywał na torach wyścigowych, inspirował tunerów i drifterów**

ON TO MOTO

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





FOT. MATERIAŁY PRASOWE TOYOTA

Piąta generacja Supry była wspólnym projektem Toyoty i BMW, dzieląc platformę oraz silniki z modelem BMW Z4. Gdy niemiecki producent podjął decyzję o zaprzestaniu produkcji Z4 - automatycznie odcięło to Toyotę od bazy technologicznej do produkcji Supry. Produkcja piątej generacji Toyoty GR Supra oficjalnie zakończyła się w marcu 2026 roku w zakładach Magna Steyr w Austrii

Kultowy model Toyoty obchodzi 40. urodziny. To gwiazda światowego formatu

Nazwa Supra wywodzi się z łaciny i oznacza „ponad". Trudno o trafniejsze określenie dla samochodu, który według założeń japońskich konstruktorów miał być szybszy, mocniejszy i bardziej wyrafinowany niż auta, z których się wywodził. Każda kolejna generacja sportowej Toyoty podnosiła poprzeczkę pod względem osiągów i technologii, a wokół modelu zbudowała się ogromna społeczność – od kolekcjonerów klasyków, przez specjalistów od tuningu, po profesjonalnych kierowców wyścigowych i drifterów.

Zrodzona z kultowego coupe

Historia zaczęła się w 1978 roku od modelu Celica Supra (A40/A50), czyli wydłużonej i mocniejszej odmiany popularnego coupe. Już wtedy pod maską pracowały rzędowe silniki sześciocylindrowe, które na stałe stały się częścią rasowego DNA modelu. Druga odsłona (A60) zadebiutowała w 1981 roku – w Japonii jako Celica XX, a rok później w Europie jako Celica Supra – z charakterystycznymi dla lat 80. chowanymi reflektorami i silnikiem 2.8 DOHC.

Model pełen innowacyjnych rozwiązań

Wprowadzona w 1986 roku trzecia generacja (A70) po raz pierwszy nosiła nazwę Supra na wszystkich rynkach. Flagową jednostką był turbodoładowany motor 3.0 DOHC 7M-GTE, rozwijający w japońskiej specyfikacji 230 KM. Każde koło prowadzone było na podwójnych wahaczach, podobnie jak w legendarnej Toyocie 2000GT, a na liście nowoczesnych rozwiązań znalazł się trzykanałowy układ ABS. Supra A70 szybko stała się bazą dla samochodów wyczynowych.

Sportowa ikona lat 90.

Czwarta generacja (A80) z 1993 roku zapewniła Suprze status legendy. Masę nadwozia ograniczono dzięki elementom z aluminium, a rozpoznawalności dodawało efektowne tylne skrzydło. Charakter auta podkreślały trzylitrowe silniki z rodziny 2JZ: wolnossący 2JZ-GE i turbodoładowany 2JZ-GTE. Do dziś to jedne z najbardziej cenionych motorów wśród tunerów.

Topowa wersja RZ współpracowała z sześciobiegową skrzynią manualną Getrag. W latach 1995–1996 wyczynowe Supry startowały w 24-godzinnym wyścigu Le Mans, a w japońskiej serii JGTC (od 2005 roku Super GT) model przyczynił się do czterech tytułów mistrzowskich wśród kierowców i dwóch w klasyfikacji zespołów.

Powrót legendy

Piątą generację (A90) pokazano w styczniu 2019 roku w Detroit. Powrót Supry był osobistym projektem ówczesnego prezydenta koncernu Akio Toyody, a samo auto pierwszym globalnym modelem inżynierów TOYOTA GAZOO Racing i dopracowywanym na torze Nürburgring. Sekretem precyzyjnego prowadzenia jest krótki rozstaw osi w połączeniu z szerokim rozstawem kół – stosunek tych wymiarów wynosi 1,55. GR Supra zadebiutowała z turbodoładowanym silnikiem 3.0 o mocy 340 KM i 500 Nm, pozwalającym przyspieszyć od 0 do 100 km/h w 4,3 sekundy. W 2020 roku do gamy dołączył lżejszy wariant z silnikiem 2.0 o mocy 258 KM, a w 2022 roku – wyczekiwana przez fanów wersja z manualną, 6-biegową skrzynią, zaprojektowana specjalnie pod charakterystykę trzylitrowej jednostki.

Wyjątkowość GR Supry podkreślały wersje specjalne, które powstawały w ściśle limitowanej liczbie egzemplarzy: A90 Edition (90 sztuk), Fuji Speedway Edition (200 sztuk), Jarama Racetrack Edition (90 sztuk) czy Lightweight EVO. Zwieńczeniem historii generacji jest ograniczona do 300 egzemplarzy GR Supra A90 Final Edition o mocy 441 KM inspirowana wyścigową wersją GT4. Produkcja piątej generacji zakończyła się w marcu 2026 roku.

Na torach całego świata

GR Supra zbudowała sobie także doskonałą reputację jako samochód wyścigowy. Już w 2019 roku pokazano prototyp GR Supry GT4, a rok później TOYOTA GAZOO Racing Europe w Kolonii rozpoczęła produkcję aut dla prywatnych zespołów. Do tej pory auto ponad 500 razy zajmowało miejsca na podium i wygrywało klasyfikacje generalne kategorii GT4 w 11 krajach. Wyczynowe odmiany GR Supry ścigały się także w Super GT, NASCAR oraz rywalizowały w największych ligach driftingowych na świecie.

Nowe życie klasycznych modeli

Toyota cały czas dba o użytkowników klasycznych samochodów swojej marki, w tym o posiadaczy Supry A70 i A80. W ramach programu GR Heritage Parts specjaliści GAZOO Racing odtwarzają wycofane z produkcji części i wprowadzają je do sprzedaży jako nowe, oryginalne podzespoły Toyoty. Program obejmuje dziś ponad 300 elementów.

eprasa.pl 5ffc00aed8

▶ ARCHEO

Od informacji o sukcesie polskiego pianisty w Londynie, przez akcje popularyzujące czytelnictwo na wsi, po ordery za walkę z AIDS – między innymi o tym pisały przed laty gazety **28 listopada**

Z NASZYCH STRON

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



Gazeta Krakowska nr 282, 28.11.1966

Na drogach i torach jeżdżą „Stary" i „Żuki"

WARSZAWA (PAP) Samochód ciężarowy, który potrafi jeździć po szynach kolejowych, lub drezyna, która mknie po szosach jak zwykła ciężarówka — takie dwa oryginalne pojazdy zaprojektowali i skonstruowali warszawscy inżynierowie z Centralnego Ośrodka Badań Kolejnictwa — Jan Poniewierski i Marek Czarnecki.

Te osobliwe pojazdy — to po prostu samochód ciężarowy „Star A 66" i furgonetka „Żuk" — specjalnie przystosowane do poruszania się po drogach i szynach. Oba pojazdy osiągają szybkość maksymalną po torze do ok. 70 km/godz., zużywając znacznie mniej paliwa niż w czasie jazdy po szosie. Droga ich hamowania jest znacznie krótsza niż pociągu.

„Star-66" używany jest już od wielu miesięcy na śląskich kolejach, jako szybki pojazd ratowniczy. Może on, spiesząc do wypadku kolejowego, skracać sobie drogę i jechać również po szosie.

1966

Dziennik Popularny nr 271, 27.11.1976

PREMIE DLA KLIENTÓW
«UNIWERSALU»
TELEWIZOR (kolor)
MAGNETOFON KASETOWY MK-125
ROWER SKŁADANY
1976
oraz wiele innych nagród o łącznej wartości
40.000 zł może wylosować każdy
DO DNIA 2 GRUDNIA BR.
Zapraszamy do Uniwersalu
– Łódź, pl. Niepodległości 4.
4018-k

Głos Wielkopolski nr 285, 28.11.1956

KSIĄŻKA w każdej rodzinie

1956

45 tysięcy nowozarejestrowanych czytelników w bibliotekach wiejskich, 1800 zespołów czytelniczych i samokształcenia rolniczego skupiających 25 tysięcy osób — oto wyniki konkursu czytelników wiejskich. Plon wcale niezły. Wiele wsi zdobyło po raz drugi zaszczytne proporce jak np.: Obrzycko w pow. szamotulskim, Gaj (wzorowy zespół czytelniczy) w pow. kolskim, Jaskółki w pow. ostrowskim.

Współzawodnictwo czytelnicze objęło 3200 kół ZSCh. Wyróżniający się czytelnicy wiejscy otrzymali od ZW ZSCh 17 nagród — portfele, teczki, aparaty fotograficzne, patefon — na sumę 6 tys. złotych.

Hasło „Czytelnik w każdej rodzinie" znalazło oddźwięk w 313 miejscowościach, a w samym tylko pow. konińskim objęło 64 wsie. Nie pozostali w tyle pracownicy POM, PGR i rejonów leśnych. Dla nich to Zw. Robotników Rolnych i Leśnych ufundował 30 nagród na sumę 8,6 tys. złotych. (em_par)

Dziennik Zachodni nr 328, 28.11.1946

Sukces pianisty polskiego w Londynie

Londyn. (PAP.) W Londynie w wypełnionej publicznością sali teatru Haymarket odbył się w tych dniach koncert światowej sławy pianisty polskiego Witolda Małcużyńskiego. Program zawierał wyłącznie utwory Chopina.

Na koncercie obecna była m. in. księżna Kentu. Publiczność brytyjska entuzjastycznie przyjmowała pianistę polskiego, nie dając mu zejść z estrady. Po skończonym koncercie Małcużyński zmuszony był przez publiczność do wykonania dalszych kilku utworów Chopina na bis.

W sprawozdaniu z koncertu „Times" pisze o Małcużyńskim, jako o wirtuozie najwyższej klasy, łączącym wrodzony geniusz muzyczny z wyjątkową wrażliwością artystyczną.

1946

Kurier Lubelski nr 275, 28.11.1996

Ordery za walkę z AIDS

Prezydent Aleksander Kwaśniewski odznaczył wczoraj Krzyżami Oficerskimi Orderu Odrodzenia Polski prof. Ryszarda Jacka Juszczyka i Marka Kotańskiego, a księdza Arkadiusza Nowaka Krzyżem Kawalerskim tegoż orderu. Wszyscy odznaczeni działają na rzecz walki z AIDS. (kn)

1996

Gazeta Współczesna nr 278, 28.11.1986

ESTRADA?

Demarczyk

RECITAL EWY DEMARCZYK NIE MIEŚCI SIĘ W KATEGORII ZWYKŁYCH WYSTĘPÓW ESTRADOWYCH, CHOĆ W TEN WŁAŚNIE SPOSÓB ZOSTAŁ POTRAKTOWANY PRZEZ CZĘŚĆ PUBLICZNOŚCI. JEST TO RACZEJ MAŁE ARTYSTYCZNE MISTERIUM WYKREOWANE PRZEZ NIEPOWTARZALNĄ I NIEPORÓWNYWALNĄ PIEŚNIARKĘ.

TYMCZASEM WIDZOWIE, NIE PRZYWYKLI DO TEGO TYPU WIDOWISK, PRZERYWALI CIĄGŁOŚĆ ŚWIETNIE WYREŻYSEROWANEGO SPEKTAKLU I ESKALUJĄCEGO SIĘ NASTROJU BIJĄC BRAWA PO KAŻDEJ PIOSENCE I KLASZCZĄC (O ZGROZO) W RYTM MELODII. JESZCZE TROCHĘ A ZAFALOWAŁOBY NA WIDOWNI. PYTANIE: DLACZEGO ONA NIE CHCIAŁA BISOWAĆ? — PADAŁO Z NIEJEDNYCH UST.

1986

FEDERACJA BIBLIOTEK CYFROWYCH

eprasa.pl 5ffc00aed8

▶ ŚWIAT WOKÓŁ NAS

Black Friday to piątek po amerykańskim Święcie Dziękczynienia, które przypada w czwarty czwartek listopada. Data zmienia się więc co roku, ale zawsze wypada między 23 a 29 listopada. W 2026 roku to 27 listopada

ZROZUMIEĆ DZIŚ

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



C

Czarny Piątek, czyli Black Friday, to jedno z największych wydarzeń zakupowych na świecie, podczas którego sklepy przygotowują specjalne promocje i obniżki cen produktów z różnych kategorii. Tradycja narodziła się w Stanach Zjednoczonych, gdzie dzień po Święcie Dziękczynienia symbolicznie rozpoczyna sezon przedświątecznych zakupów. Z czasem Black Friday zyskał popularność również w Polsce i wielu innych krajach.

Choć początkowo wyprzedaże trwały tylko jeden dzień, dziś promocje często rozpoczynają się na długo przed Czarnym Piątkiem. Black Week, Black Weeks czy Black Month to różne odsłony tego samego pomysłu – więcej czasu na znalezienie interesujących produktów w niższych cenach. Nie oznacza to jednak, że każda przecena jest równie korzystna, dlatego przed zakupem warto porównać oferty i sprawdzić historię cen.

Jak kupować w Black Friday i nie przepłacić?

Duży procent przy cenie nie zawsze oznacza okazję. Zanim zapłacisz, sprawdź kilka rzeczy.

- Przy każdej obniżce sklep musi pokazać najniższą cenę z 30 dni przed promocją. Porównuj z nią cenę z Black Friday, a nie z ceną przekreśloną.
- Zapisz ceny rzeczy, które chcesz kupić, już na początku listopada. W piątek od razu zobaczysz, czy rabat jest prawdziwy.
- Zakupy w internecie możesz zwrócić w ciągu 14 dni bez podawania przyczyny. W sklepie stacjonarnym zwrot zależy od regulaminu sklepu.
- Kupuj w sklepach, które znasz. W sezonie wyprzedaży łatwo trafić na fałszywy sklep albo SMS o rzekomej dopłacie do paczki.



FOT. LUCYNA NENOW

Coraz więcej sklepów rozpoczyna wyprzedaże w ramach Black Friday znacznie wcześniej, organizując Black Week, a nawet kilkutygodniowe akcje promocyjne

Co Polacy sądzą o okazjach w Black Friday?

Trzech na czterech Polaków uważa, że przy okazji Black Friday warto obserwować ceny, a dla 53 proc. badanych listopadowe obniżki to głównie hasło promocyjne. Mimo to planujemy zakupy – z przecen chce skorzystać 63 proc. badanych, o 14 punktów procentowych więcej niż rok wcześniej, a w grupie wiekowej 18-24 okazji będzie szukać 82 proc. respondentów. Co czwarty badany wykorzystuje Czarny Piątek i Cyber Monday do zrealizowania zaplanowanych wcześniej zakupów, a dla 28 proc. to okazja, żeby kupić produkty, na które nie stać ich na co dzień. Duże natężenie przekazów marketingowych oraz zbliżające się święta mogą skłaniać nabywców do impulsowego sięgnięcia po towary, których ceny przekraczają możliwości ich budżetów. Polacy szukają sposobu na sfinansowanie zakupów: w tygodniu poprzedzającym Black Friday hasło „raty" oraz wyszukiwania związane z BNPL (płatnościami odroczonymi „kup teraz, zapłać później") zyskują na popularności.

Nie ufamy promocjom, a mimo to kupujemy

Ponad połowa Polaków (53 proc.) uważa, że Black Friday i Black Weeks to tylko hasła reklamowe, które nie gwarantują niskich cen. Jednocześnie niemal tyle samo badanych przyznaje, że w tym czasie można znaleźć produkty taniej niż zwykle (54 proc.), i uważa listopadowe wyprzedaże za dobry moment na dodatkowe zakupy (52 proc.). 78 proc. Polaków uważa, że zakupy warto planować z wyprzedzeniem i unikać impulsywnych decyzji. Mimo to tylko 45 proc. porównuje cenę z ofertami innych sklepów, 42 proc. sprawdza wcześniejsze ceny produktu, a co trzeci korzysta z porównywarek lub historii cen. Prawie co piąty badany (19 proc.) w ogóle nie sprawdza, czy promocja jest wiarygodna. Z wysiłkami marketerów rywalizują nasze przyzwyczajenia. Podczas ostatnich zakupów online niemal co trzeci (32 proc.) kupujący dokonał zakupu w tym samym sklepie, co zwykle.

„Kup teraz, zapłać później". Ceną wygody jest zadłużenie

W czwartym, a więc obejmującym listopadowe i grudniowe przeceny, kwartale 2025 roku oraz w I kwartale 2026 roku Polacy dokonali niemal 20 milionów płatności BNPL („kup teraz, zapłać później"), a ich łączna wartość osiągnęła 5,5 miliarda złotych. Na koniec grudnia zeszłego roku 1,7 miliona konsumentów posiadało aktywne umowy na płatności odroczone, a niemal co czwarta (24,4 proc.) z nich została rozłożona na raty.

– Prawie co drugi Polak (47 proc.) choć raz skorzystał z płatności odroczonych, a 9 proc. badanych robi to regularnie – mówi Laura Ziencina, ekspertka Intrum. – Jakie są powody popularności takich rozwiązań? 43 proc. badanych użytkowników nie chciało od razu zapłacić pełnej kwoty transakcji, 29 proc. skusiły dodatkowe korzyści, jak np. cashback, a dla co czwartego respondenta (26 proc.) było to kolejne narzędzie do bieżącego zarządzania płynnością domowego budżetu. Martwić może fakt, że 18 proc. korzystających z tej metody płatności nie wiedziało, że się zadłuża. Problematyczny jest także fakt, że z rozwiązania najczęściej korzystają osoby, które posiadają niezabezpieczone długi – dla 50 proc. z nich BNPL to argument przy wyborze sklepu. Co więcej, konsumenci, którzy doświadczają problemów ze spłatą zobowiązań, często ukrywają przed najbliższymi wydatki na niepotrzebne rzeczy: robi to 38 proc. z nich, wobec 17 proc. ogółu – podsumowuje ekspertka Intrum.

Jakie produkty kupujemy pod wpływem promocji?

Najczęściej to odzież, obuwie i kosmetyki. W przypadku transakcji na wyższe kwoty, a więc w kategoriach takich, jak AGD, RTV, meble i wyposażenie domu, jesteśmy ostrożniejsi, a z przeceny korzystamy tylko wtedy, jeśli wcześniej zaplanowaliśmy taki zakup. Ograniczone zaufanie do rabatów i promocji nie zmienia faktu, że z nich korzystamy – i to nie tylko przy okazji Black Friday i Cyber Monday. Warto jednak pamiętać, że zwykle taniej jest odroczyć zakup niż płatność, a duża liczba pozornie niewielkich zobowiązań może zsumować się w kwotę, która będzie realnym ograniczeniem dla domowego budżetu.

Słowniczek

- **BLACK FRIDAY – 27 listopada. Jeden dzień, zawsze piątek. Tylko ten termin wynika ze stałej reguły.**
- **BLACK WEEK – 23-29 listopada. Tydzień od poniedziałku do niedzieli. Sklepy rozciągają promocje na siedem dni, żeby rozłożyć ruch i zamówienia.**
- **BLACK WEEKEND – 27-29 listopada. Piątek, sobota i niedziela. Tak część sieci handlowych nazywa koniec Black Week.**
- **CYBER MONDAY – 30 listopada. Poniedziałek po Black Friday. Zaczynał jako dzień promocji w sklepach internetowych, dziś to głównie elektronika.**

Co drugi Polak uważa, że Black Friday to chwyt marketingowy. Mimo to w tym roku na zakupy wybiera się 63 proc. z nas

eprasa.pl 5ffc00aed8

▶ FOTO

Kiedyś to były protesty. Zdjęcie z listopada 2002 roku pokazuje pikietę Związku Zawodowego Sierpień 80 przed urzędem wojewódzkim w Katowicach. Płoną opony, jest dym i zadyma. Transformacja górnictwa i całego regionu ma swoje wymierne koszty

FOT. KARINA TROJOK

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 5ffc00aed8

SPORT

Jerzy Kukuczka zdobył Koronę Himalajów i Karakorum szybciej niż legendarny Reinhold Messner. Wchodził zimą, wytyczał nowe drogi i nie uznawał półśrodków. Jego niezwykłą karierę przerwał tragiczny wypadek na Lhotse w 1989 roku

LIGA MISTRZÓW

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



ZOSTAŁ NA ZAWSZE W HIMALAJACH



FOT. ARCHIWUM RODZINNE JERZEGO KUKUCZKI/FORUM

Jerzy Kukuczka jest uznawany za jednego z najwybitniejszych himalaistów w historii

Jerzy Kukuczka, urodzony 24 marca 1948 roku w Katowicach, zmarł w wieku 41 lat na Lhotse I 24 października 1989 r. Polski taternik, alpinista i himalaista, jako drugi człowiek na Ziemi zdobył Koronę Himalajów i Karakorum.

Wielu zastanawia się, czy wspinaczka wysokogórska to sport. W dosłownym rozumieniu tego słowa – raczej nie. Z drugiej strony, himalaizm – czy ja kto woli alpinizm – bez wątpienia ma elementy stricte sportowe. To zapewne element rywalizacji, wysiłku, sprawności fizycznej i ekstremalnej przygody. Nasi rodacy – nazywani „Lodowymi Wojownikami" – zapisali piękne karty w historii światowej wspinaczki, głównie dzięki wybitnym osiągnięciom, szczególnie w drugiej połowie XX wieku.

Nieżyjący już Jerzy Kukuczka jako drugi człowiek na Ziemi zdobył Koronę Himalajów i Karakorum, a więc stanął na szczytach wszystkich czternastu ośmiotysięczników. Pierwszym był niemieckojęzyczny Włoch pochodzący z Tyrolu Południowego, Reinhold Messner , któremu zajęło to 16 lat i 4 miesiące.

Polak potrzebował na to niespełna 8 lat. Wspinał się w ekstremalnie ciężkich warunkach zimą albo nowymi, wytyczanymi przez siebie drogami. Słynął z ogromnej wytrzymałości psychicznej i fizycznej.

Jerzy Kukuczka był Ślązakiem z krwi i kości, którego rodzina pochodzi z Istebnej – znanej miejscowości turystycznej w pobliżu granicy z Czechami i Słowacją. Rocznik 1948. W szkole średniej krótko uprawiał podnoszenie ciężarów; do decyzji lekarzy zabraniającej mu uprawiania tego sportu.

Jako 18-latek wstąpił do Koła Katowickiego Klubu Wysokogórskiego i ukończył tatrzański kurs wspinaczkowy. Wyprawy wysokogórskie zawsze wymagały kosztownego sprzętu, odpowiedniego transportu i zezwoleń, dlatego w okresie PRL Jerzy Kukuczka – podobnie jak wielu innych polskich wspinaczy – pozyskiwał środki na swoje wyprawy wysokogórskie, zatrudniając się przy pracach wysokościowych, takich jak malowanie kominów...

Wszystkie czternaście ośmiotysięczników (Mount Everest – 8848 m n.p.m./Himalaje/Nepal/Chiny, K2 – 8611 m n.p.m./Karakorum/Pakistan/Chiny, Kanczendzonga – 8586 m n.p.m./Himalaje/Indie/Nepal, Lhotse – 8516 m n.p.m. /Himalaje/Nepal/Chiny, Makalu – 8463 m n.p.m./Himalaje/Nepal/Chiny, Czo Oju – 8201 m n.p.m. /Himalaje/Nepal/Chiny, Dhaulagiri I - 8167 m n.p.m./Himalaje/Nepal, Manaslu – 8156 m n.p.m./Himalaje/Nepal, Nanga Parbat – 8126 m n.p.m. /Himalaje/Pakistan, Annapurna I – 8091 m n.p.m./Himalaje/Nepal, Gaszerbrum I - 8068 m n.p.m./Karakorum/Pakistan/Chiny, Broad Peak – 8047 m n.p.m./Karakorum/Pakistan/Chiny, Gaszerbrum II – 8035 m n.p.m./Karakorum/Pakistan/Chiny i Sziszapangma – 8013 m n.p.m. /Himalaje, Chiny) zdobył w latach 1979-1987.

– W alpinizmie, jak w szachach, jest miejsce na swego rodzaju twórczość i sportową rywalizację. Gdyby jej zabrakło, być może nigdy bym się nie wspinał. Mnie nie wystarczy być tylko w górach, nie wystarczy być na wyprawie. Uważam, że jeżeli się podchodzi pod górę, to z jakimś celem, a tym celem jest wejść na tę górę – mówił Kukuczka, podkreślając, że w wyczynowym wspinaniu widzi sportowe wartości.

Polak jest jedynym człowiekiem na świecie, który zdobył dwa ośmiotysięczniki w ciągu jednej zimy. Najpierw, 21 stycznia 1985 roku, stanął – wraz z Andrzejem Czokiem (pierwsze w historii zimowe wejście na ten szczyt) – na Dhaulagiri, a 15 lutego 1985 roku wszedł na Cho Oju w parze z Zygmuntem Andrzejem Heinrichem. Zaledwie 25 dni po Dhaulagiri!

Jerzy Kukuczka zginął 24 października 1989 roku, na wysokości 8300 metrów, podczas wejścia na Lhotse nową drogą, przez słynną, niezdobytą wówczas południową ścianę. Szczyt atakował wspólnie z Ryszardem Pawłowskim. Wspinał się jako pierwszy i tuż przed granią szczytową odpadł. Lina, nie wytrzymując obciążenia, pękła, a wspinacz spadł w 2-kilometrową przepaść. Ciała Kukuczki nigdy nie odnaleziono, ale oficjalna wersja brzmiała, że Kukuczkę pochowano w lodowej szczelinie nieopodal miejsca upadku. Taki krok był podyktowany wymaganiem odnalezienia ciała do wypłaty odszkodowania dla rodziny zmarłego.

Jerzy Kukuczka zostawił żonę Cecylię Ogrodzińską oraz dwóch synów: Macieja i Wojciecha, który również zdobył Mount Everest.

Paweł Wiśniewski

eprasa.pl 5ffc00aed8

▶ KSIĄŻKI

● Ta książka, napisana przez jednego z najwybitniejszych popularyzatorów nauki, tłumaczy nam tajniki ewolucji ● Richard Dawkins opisuje 42 przykłady ze świata przyrody **● Każdy z nich jest potwierdzeniem, że świat wokół nas zmienia się nieustannie**

trzykropek

Motywem przewodnim „Opowieści jaszczurki" jest ewolucja wzorców chodu i biegu. Zanim przejdziemy do samych jaszczurek, potrzebna będzie dygresja. Biolodzy „funkcjonaliści", do których sam się skromnie zaliczam, szczególnie cenią takie przykłady, jak pokazana tu gąsienica motyla z rodziny miernikowcowatych, która każdym szczegółem wyglądu – włącznie z drobniutkimi „pączkami" i innymi wyrostkami – do złudzenia przypomina suchą gałązkę. Bijemy pokłony wielkiemu bóstwu doboru naturalnego. Z kolei „strukturaliści", ze wspomnianym wcześniej D'Arcym Thompsonem na czele, wolą wyjaśniać formy zwierzęce działaniem praw fizyki, mniejszą wagę przykładając do czynników ewolucyjnych.

Według zagorzałych funkcjonalistów wszystko w zwierzęciu zostało ukształtowane poprzez dobór naturalny. On jednak może tylko wybierać spośród tych różnych wariantów genów, jakie są dostępne. No dobrze, ale załóżmy, że w przestrzeni wszystkich możliwych kształtów są one rozmieszczone w sposób nieciągły. Co wtedy? Wyjaśni nam to analogia, którą zaczerpnąłem od niekonwencjonalnego – w pozytywnym znaczeniu – biologa strukturalisty Briana Goodwina (1931–2009), wiodącego przedstawiciela tego nurtu. Porównał on formę zwierzęcą do wiru, jaki obserwujemy, kiedy opróżniamy wannę po kąpieli. Rzecz w tym, że takie wiry mają tylko dwie stabilne postacie: prawo- i lewoskrętną spiralę. Stany pośrednie nie występują. Kierunek obrotu zależy od czynników, w które zagłębiać się tu nie musimy i tymczasowo zamieciemy je pod dywan jako „działanie przypadku". Jeśli zwierzęta są jak wiry, z nieciągle rozmieszczonymi formami („atraktorami"), dobór naturalny nie może eksperymentować z wersjami pośrednimi, ponieważ ich po prostu nie ma.

Jeśli Goodwina zaliczyć do strukturalistów, to jego niegdysiejszego kolegę z Uniwersytetu Sussex, Johna Maynarda Smitha, możemy nazwać jego odpowiednikiem wśród funkcjonalistów. Nie zgadzali się w poglądach, lecz darzyli się szacunkiem. John potrafił opisać różnice między obu kierunkami w sposób, który uznałem za pomocny i który sprzyja ich pogodzeniu. Możemy przyjąć, powiedział, że dobór naturalny ukształtuje ptasie skrzydło optymalnie pod względem aerodynamiki. Długie i wąskie są lepsze dla albatrosa szybującego nisko nad falami, korzystającemu zaś z prądów termicznych orłowi bardziej potrzebne są krótsze i szersze. Oba typy są ewolucyjnie dopracowane z funkcjonalistycznego punktu widzenia.

Przypuśćmy jednak, że z jakiegoś „strukturalistycznego" powodu rozwój embrionalny ograniczy kształt skrzydeł do prostokątnego. Albatros pozostanie albatrosem, orzeł orłem, tylko że oba ptaki muszą mieć takie kanciaste skrzydła; pierwszy nadal wydłużone, drugi krępe, bardziej kwadratowe. Oczywiście to absurdalne przerysowanie, ale trafia w sedno. Dobór naturalny może „preferować" pewien ideał, pod warunkiem że jest on osiągalny. Jak w analogii z wirem, ograniczenia embrionalne mogą dopuszczać jedynie pewną liczbę „atraktorów", bez wariantów pośrednich. Skrzydło zatem ewoluuje do postaci najlepszego z możliwych prostokątów dla trybu życia danego ptaka, ale wciąż musi to być prostokąt.

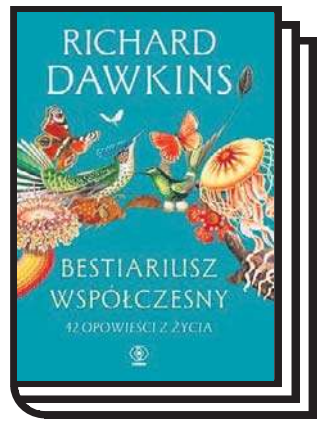
Prostokątne skrzydła to raczej kiepska próba znalezienia biologicznego ekwiwalentu wirów Briana Goodwina. Jakie porównanie byłoby bardziej realistyczne?
Do jaszczurek wkrótce przejdziemy, ale oto jaśniejszy przykład. Mrówkolwy to groźne z wyglądu larwy zdecydowanie poczciwych sieciarek. Czają się w piasku na dnie wykopanej przez siebie stożkowatej jamki o ściance na tyle stromej i luźnej, że mrówce, która w nią trafi, trudno się wydostać – i w końcu wpada w szczęki jak z horroru. Kształt stożka wydaje się dobrze zaprojektowany do swej funkcji pułapki. Aż kusi, by uznać to za przejaw faworyzowania przez dobór naturalny tych zachowań, które doprowadzają do zbudowania konstrukcji optymalnej wśród nieprzerwanego ciągu różnych wariantów. Tylko że ów kształt nie jest płynnie i dowolnie zmienny: narzucają go prawa fizyki. Taki powstaje automatycznie, kiedy się siedzi na dnie dołka i wyrzuca piach na zewnątrz. Nachylenie stoku zależy od kąta naturalnego usypu piasku – atraktor fizyczny – zachowanie mrówkolwa nie wymaga więc dostrojonego zaprogramowania genetycznego. Podyktowany przez fizykę kształt stożka jest z życia wziętym odpowiednikiem hipotetycznego prostokątnego skrzydła.

Mniej wyrazisty przykład można znaleźć w zwierzęcych wzorcach chodu – i to jest główny temat Opowieści jaszczurki. Zwierzęta lądowe, które muszą się szybko poruszać, aby schwytać ofiarę bądź schwytania uniknąć, mają do dyspozycji jeden z ograniczonej liczby takich wzorców. Galop geparda, skok kangura i naprzemienny bieg strusia to bardzo efektywne sposoby pokonywania terenu z dużą prędkością, jeśli zostały perfekcyjnie dopracowane. Można je postrzegać jako „atraktory", jak wiry Goodwina – w tym sensie, że wersje pośrednie byłyby gorsze od każdego z nich – mimo że to słabsze porównanie niż w przypadku wirów czy jamki mrówkolwa: choćby z tego względu, iż w każdym z wymienionych wzorców występują znaczne zróżnicowania. Co więcej, aby objaśnić owe trzy atraktory, odwołamy się raczej do doboru naturalnego niż do czystej fizyki. Matematycy zauważą, że są one atraktorami tylko w znaczeniu funkcjonalnym – a to nie to samo, co w matematycznym, jak w przypadku wyżej omówionych przykładów.

Wszystkie lądowe kręgowce wywodzą się od ryb. W środowisku wodnym prawa fizyki sprzyjają ruchowi w postaci bocznego falowania przesuwającego się wzdłuż ciała. Tak porusza się większość ryb, wykorzystując segmentową budowę mięśni (będzie o tym mowa w Opowieści robaka). Na końcu tej fali gros pracy przy odpychaniu wody wykonuje ogon, ale i całe ciało ma w tym swój udział. Ruch wężowy? Rzeczywiście, o wężu też można powiedzieć, że „pływa" po ziemi po rybiemu, posługując się tą samą techniką falowania bocznego, z tą różnicą, że tu opór wody jako punkt podparcia jest zastąpiony przez tarcie o grunt. U jaszczurek, jak i u wyposażonych w nogi przodków węży, podparcie jest scedowane z korpusu na stopy, lecz „rybia fala" pozostaje w formie śladowej. Esowaty ruch kręgosłupa sprawia, że lewa i prawa noga przemieszczają się do przodu naprzemiennie. To samo dotyczy ramion: gdy prawe wychyla się naprzód, lewe idzie do tyłu, a lewa noga do przodu. Ten model ruchu kończyn, wciąż widoczny w bocznym wyginaniu kręgosłupa, bierze się z wzorca pływania rybich przodków i też podporządkowuje się prawom fizyki, choć środowisko wodne zastąpił ląd.

Odtąd model „ryba na ziemi" mógł ewoluować w różnych kierunkach. Ramiona mogą się skurczyć, nogi urosnąć. Niektóre jaszczurki podnoszą się na tylnych kończynach; chód naprzemienny, odziedziczony po rybach, pozostał, natomiast ruch wężowy w większości zanikł. Niektóre jaszczurki zdolne są do osiągania dużych prędkości w długich zrywach dwunożnego biegu. Z fizycznego punktu widzenia to właśnie spore przyspieszenie pomaga im zmieniać pozycję na pionową wskutek pozornego przesunięcia środka ciężkości ciała ku tyłowi. Tak zwana jaszczurka Chrystusowa (bazyliszek pasiasty) rozwija taką szybkość, że trafiwszy na lustro wody, może kontynuować bieg po jej powierzchni. Przypuszczam, że dla D'Arcy'ego Thompsona czy Briana Goodwina byłby to dobry przykład słuszności podejścia strukturalistycznego. Wiele dinozaurów miało dwunożny wzorzec chodu, dziedziczony przez ich dzisiejszych potomków, ptaki. Ja nazywam go biegiem strusia, jako że u tych nielotów rozwinął się tak, że potrafią się rozpędzić nawet do rekordowych sześćdziesięciu pięciu kilometrów na godzinę.

Zwolnione z funkcji chodu czy biegania kończyny przednie przerodziły się w skrzydła. Część ptaków, w tym przodkowie strusia, utraciła zdolność latania i u nich skurczyły się one – a czasem zanikły, jak w przypadku moa, imponujących gigantów z Nowej Zelandii, przed zaledwie kilkuset laty wytrzebionych doszczętnie na mięso przez maoryskich najeźdźców. Strusie, emu i nandu zachowały kończyny przednie jako narządy szczątkowe, służące do wspierania równowagi.



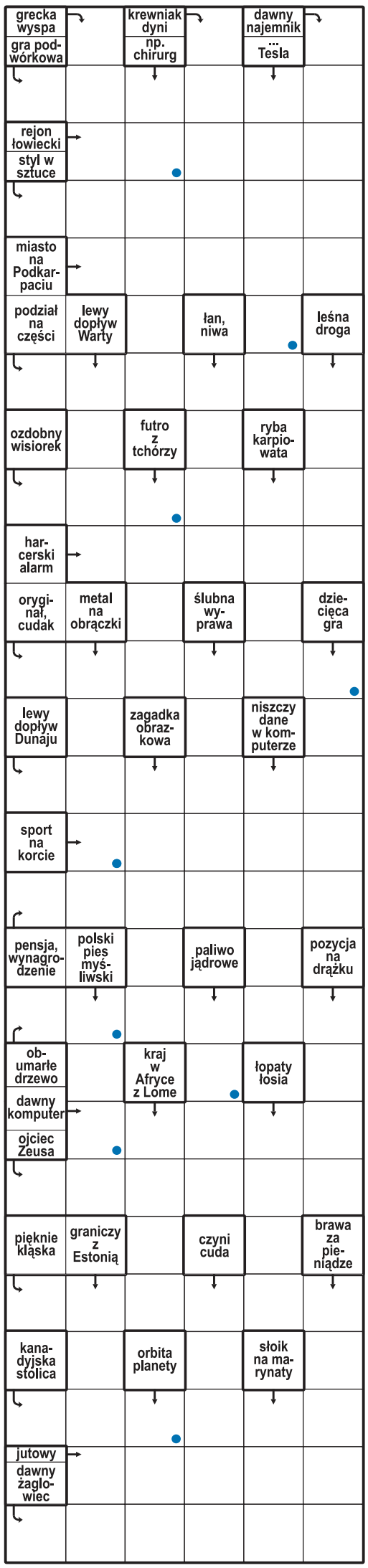
Richard Dawkins „Bestiariusz współczesny. 42 opowieści z życia", tłumaczenie: Janusz Szczepański, wyd. Rebis, Poznań 2026

●●●●●

eprasa.pl 5ffc00aed8

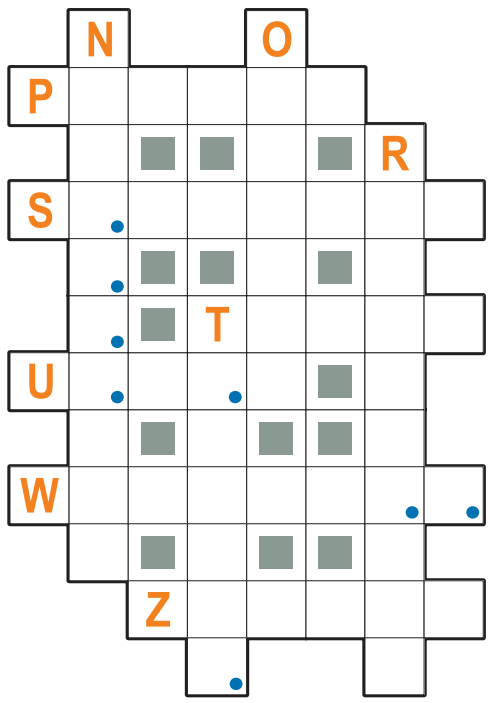
▶ KRZYŻÓWKI

Krzyżówka panoramiczna



Litery z oznaczonych pól, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

Alfabetka

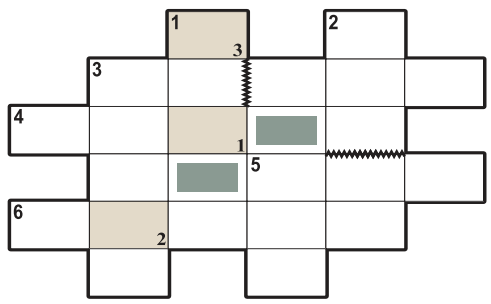


Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

W kolejności przypadkowej:

- portowa restauracja
- miasto z muzeum Wisły
- nadwyżka osób na widowni
- pomoc dla oblężonej twierdzy
- świątynia buddyjska
- ptak z Nowej Zelandii
- pracownica urzędu
- uczestnicy wielu wojen
- ulga przy zakupie
- rawiasty stok górski

Krzyżówka dwuliterowa



Pary liter z pól ponumerowanych od 1 do 3, utworzą rozwiązanie.

Poziomo:

3) mimika oblicza,
4) imię autora powieści „Komu bije dzwon”,
5) kawałek pociętej ryby,
6) liche ubranie.

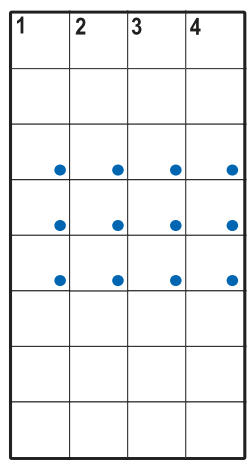
Pionowo:

1) pleni się na złość ogrodnikowi,
2) dopływ Wisły, Wda,
3) kierunek ekonomiczny,
5) historia państwa.

Logogryf

Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie: imię i nazwisko polskiego reżysera.

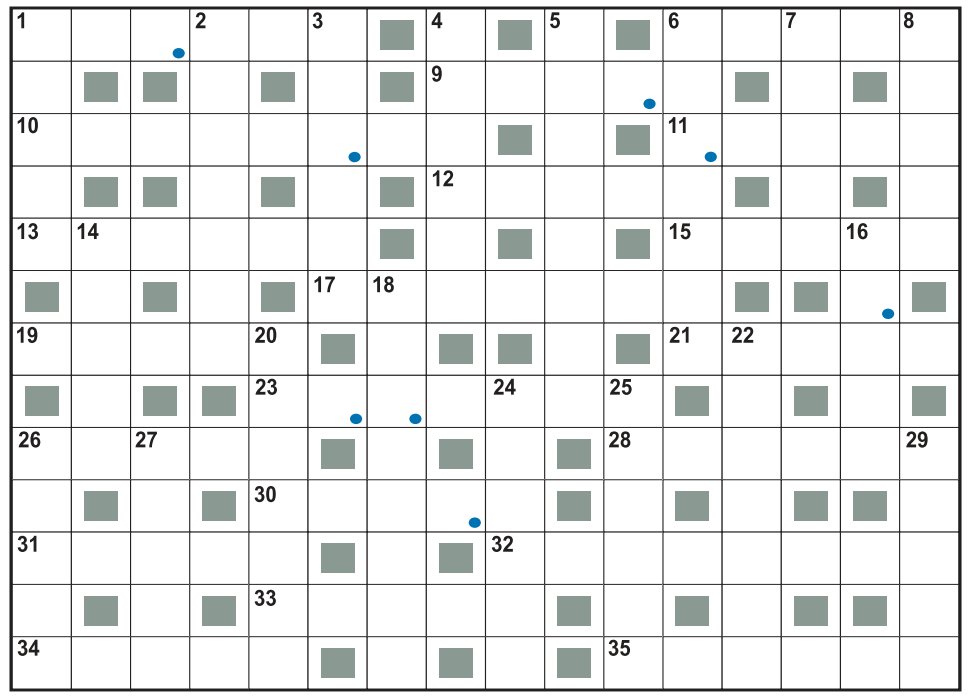
1) kawał nieprzemakalnego brezentu do przykrywania towarów, wozów,
2) metalowa szczotka do czyszczenia zwierząt,
3) kobieta mieszkająca w Tajpej,
4) zakładane na ręce przestępcy.



Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: elektorat; **alfabetka:** kompania; **słowo za słowo:** skarbiec; **krzyżówka dwuliterowa:** krawiec; **krzyżówka mozaikowa:** strych; **logogryf:** Andrzej Wajda; **krzyżówka tautogramowa:** kapela; **w teatrze:** sufler.

Słowo za słowo



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

Poziomo:

1) wszechświat,
6) śmiałość,
9) podwalina,
10) rozdźwięk,
11) żarłacz,
12) grzanki,
13) rudzik,
15) kabza,
17) remont,
19) bazia,
21) warta,
23) sakiewka,
26) jakobinka,
28) dezintegracja,
30) prawnik,
31) kolekcja,
32) bazgranina,
33) zapiski,
34) adorator,
35) strata.

Pionowo:

1) szyfrator,
2) młokos,
3) diabeł,
4) rozwój,
5) rozdroże,
6) rzadkość,
7) zabronienie,
8) szlam,
14) zaloty,
16) bojaźń,
18) dykteryjka,
20) szarłat,
22) rękojeść,
24) myszka,
25) recesja,
26) torbiel,
27) reguła,
29) awantura.

Krzyżówka mozaikowa

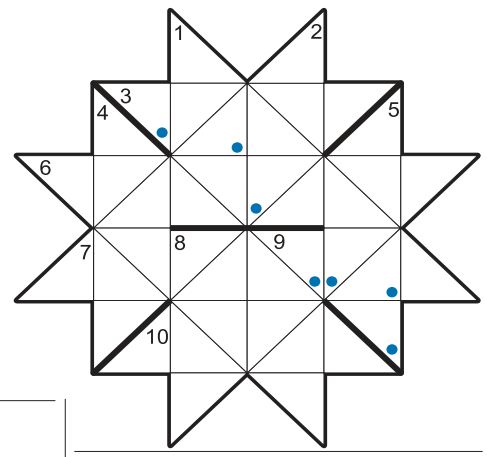
Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

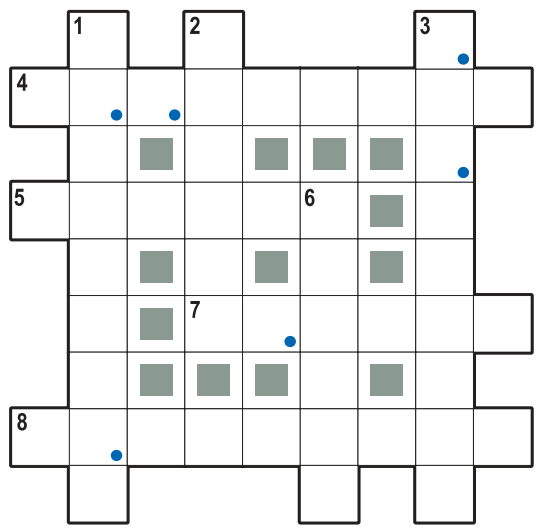
Poziomo:

3) rzut rożny w piłce nożnej,
6) słabeusz, mizeraczek,
7) lecznicza bylina na trawienie i na nerwy,
10) ma słuchy i skoki.

Pionowo:

1) bezpieczniki lub piłkarskie buty,
2) wyższa izba parlamentu,
4) graniczy z Gwatemalą,
5) groźny szkodnik winorośli,
8) można ją żywić do kogoś,
9) duża drapieżna jaszczurka z Komodo.





Krzyżówka tautogramowa

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

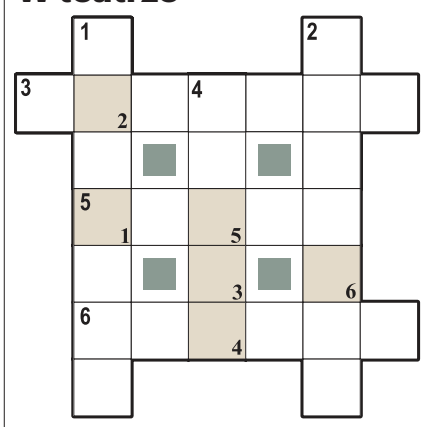
Poziomo:

4) bielinek ..., motyl,
5) alkohol z wydestylowanego białego wina,
7) soczysta gruszka,
8) grzejnik w pokoju.

Pionowo:

1) kościelny urząd członka kapituły katedralnej,
2) Michał, polski siatkarz,
3) sznaps lub kusztyczek,
6) uznany twórca.

W teatrze



Litery pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 6 utworzą rozwiązanie.

Poziomo:

3) idzie w górę przed spektaklem,
5) zasłonięta przez 3 poziomo,
6) z boku 5 poziomo.

Pionowo:

1) dzielnica Lublina,
2) jeden z kolorów w kartach,
3) rosyjskie miasto w Azji z przemysłem rafineryjnym.

eprasa.pl 5ffc00aed8

Notatki na ostatki

HUMOR z zeszytów

Te dni



IMIENINY OBCHODZĄ

28 LISTOPADA: Zdzisław, Jakub, Andrzej, Grzegorz, Piotr, Stefan, Feliks, Lesław, Teodora, Ginter **29 LISTOPADA:** Saturnin, Błażeja, Błażej, Franciszek, Fryderyk, Walter, Klementyna, Dionizy **30 LISTOPADA:** Andrzej, Fryderyk, Justyna, Maura, Zbysława, Tadea, Konstancjusz **1 GRUDNIA:** Natalia, Blanka, Eligiusz, Aleksander, Antoni, Jan, Edmund, Rudolf, Sobiesław, Eligia, Florencja **2 GRUDNIA:** Paulina, Rafał, Balbina, Maria, Jan, Aurelia, Walenty, Sylweriusz, Bibianna, Ludwina, Bibiana **3 GRUDNIA:** Franciszek, Ksawery, Emma, Kryspin, Kasjan, Ema, Lucjusz, Hilaria, Gerlinda **4 GRUDNIA:** Barbara, Krystian, Piotr, Jan, Filip, Bernard, Feliks, Hieronim, Klemens, Chrystian

REŻYSER, KTÓRY OPOWIADAŁ HISTORIĘ POLSKI

30 listopada imieniny będą obchodzić panowie o imieniu Andrzej. To okazja, aby przypomnieć wybitnego reżysera Andrzeja Wajdę, który urodził się 6 marca 1926 r. w Suwałkach, a zmarł 9 października 2016 r. w Warszawie. Popularność przyniosły mu filmy inicjujące tzw. polską szkołę filmową: „Kanał" oraz „Popiół i diament", w których dokonywał rozrachunku z czasami II wojny światowej. Zekranizował wiele dzieł literackich, jak: „Popioły", „Brzezina", „Wesele", „Ziemia obiecana", „Panny z Wilka" i „Pan Tadeusz". Współtworzył kino moralnego niepokoju demaskujące patologie systemu komunistycznego w Polsce: „Człowiek z marmuru" i jego kontynuacja „Człowiek z żelaza". Wśród ostatnich dokonań artysty znalazł się martyrologiczny film „Katyń". W 2000 r. otrzymał honorowego Oscara. Był czterokrotnie żonaty.

CZAS NA SERIALE

PIERWSZA MIŁOŚĆ

Dramatyczne wydarzenia na moście mocno wstrząsają Oskarem. Następnego dnia na wszystko patrzy zupełnie inaczej. Melka wciąż jeszcze nie wyjawiła nikomu swojego sekretu. I coraz trudniej jej powiedzieć prawdę, gdy bliscy tak cieszą się jej stanem. W nadziei, że może coś to zmieni, Melka robi kolejny test... Tymczasem Angelika stresuje się badaniami kontrolnymi w klinice. Wyniki jednak okazują się tak dobre, że trzeba je uczcić imprezą. Szymona łapie w nocy silny atak bólu. Gorczyca nie ma dla niego dobrych wieści – choroba postępuje, nie zostało mu wiele czasu. Szymon ma coraz mniej sił i motywacji, by stawiać czoło losowi. Jednak Marta nie pozwala mu zapomnieć, jak bardzo jest ważny i kochany. Filip i Florek walczą o jedyne dostępne miejsce na rezydenturze z chirurgii. Tyle że Florek nie zamierza grać uczciwie. Jolka ma dość ciasnoty i życia z całą rodziną Tomka. Marzy o własnym mieszkaniu, ale na wynajem wciąż brakuje pieniędzy. Daga podsuwa jej pomysł na szybką gotówkę – sesję zdjęciową na stronie dla dorosłych. Mecenas przekazuje Elizie zaskakujące wieści z prokuratury. Wygląda na to, że po ostatnich dramatycznych wydarzeniach karta zaczyna się odwracać. Kochański zwierza się Mai z problemów rodzinnych. Radkowi zaś proponuje dodatkową pracę u siebie w szpitalu. Maja i Radek czują, że zyskali wpływowego protektora, ich relacje z ojcem Floriana są coraz bliższe i coraz bardziej przyjacielskie. Maurycy nie może się dodzwonić ani do Lucynki, ani też do Bronki. Zaniepokojony natychmiast rusza na Podlasie. Paweł przypadkiem dowiaduje się, że Artur stracił mieszkanie. Najpierw robi mu awanturę, a potem... rozwiązuje problem. Kiedy Oskar nie może się dodzwonić do Koko, zaczyna się bać najgorszego.

Wraz z wynalezieniem koła i pieniędzy ludzie zaczęli kręcić interesy

Na globusie wyróżniamy południki, północniki i całe nocniki

U Żeromskiego ludzie dzielili zapałkę na czworo i też im się zapalała

DO REDAKCJI: ŻEBY NIE DAĆ SIĘ SZAROŚCI I TEMU, ŻE SZYBKO ZAPADA ZMROK, W DOMU ROZWIESIŁAM DUŻO ŚWIATEŁEK. WPROWADZAJĄ PRZEDŚWIĄTECZNY KLIMAT





FOT. JAROSŁAW JAKUBCZAK

Urodzinowy tatuaż

● Sara James, od wygranej w „The Voice Kids", dorastała na oczach widzów. W tym roku skończyła 18 lat, a niedawno pochwaliła się nowym tatuażem. Tatuaż utrzymany w stylistyce cyber sigilism i dark ornamental zajmuje prawie całe plecy.



FOT. MARCIN SZKODZIŃSKI

Ze skoczni na parkiet?

● Maciej Kot otrzymał propozycję udziału w „Tańcu z Gwiazdami". Co na to skoczek? – Potańczyłbym, nie mówię nie! Ale odkładam to na czasy, gdy nie będę już faktycznie skakał – odpowiedział.

nto NOWA TRYBUNA OPOLSKA
www.nto.pl

Redaktor naczelny **Tomasz Kapica**
Dyrektor biura reklamy **Tomasz Jaroch**
Dyrektor marketingu **Justyna Duchnowska**
Newsroom **Robert Lodziński**
Redaktor wydania **Robert Lodziński**

ul. Powstańców Śląskich 9, 45-086 Opole
tel. 774 43 25 00 w godz. od 8.00 do 16.00
nto@nto.pl oraz **online@nto.pl**

Druk Polska Press Oddział Poligrafia,
41-203 Sosnowiec Milowice, ul. Baczyńskiego 25a

PRO MEDIA SPÓŁKA Z O.O.

Wydawca **Pro Media Sp. z o.o.**
ul. Powstańców Śląskich 9,
45-086 Opole
Prezes zarządu **Robert Glinkowski**

Projekt graficzny **Tomasz Bocheński**

©℗ - 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.nto.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

PBC POLSKIE BIURO CZYTELNICTWA BIURO KONTROLOWANE

eprasa.pl 5ffc00aed8