nto
NOWA TRYBUNA OPOLSKA

przy SOBOCIE

Sobota–niedziela, 12–13.09.2026
Nr 212 (10 154)
Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)
Nr ISSN 1230-6134 • Nr indeksu 348-252

www.nto.pl

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

LUDZIE • STR. 3

Wojciech Malajkat nigdy nie „gwiazdorzył”

Rodzice nauczyli go w dzieciństwie szacunku do pracy i innych ludzi



FOT. SZYMON STARNAWSKI

ZDROWIE • STR. 8-9

Ruch może zastąpić wiele leków, *ale żaden lek nie zastąpi ruchu*

KUCHNIA • STR. 6-7

Pierogi przywołują wspomnienia z dzieciństwa

ŚWIAT WOKÓŁ NAS • STR. 19

Przesądny Polak. Ponad połowa z nas wierzy w przesądy

Dołącz na www.facebook.com/ntopl

eprasa.pl 0a830ec228

▶ NA SYGNALE

997 Policja
998 Straż Pożarna
999 Pogotowie

112 numer alarmowy

Niższe spożycie alkoholu

Z danych GUS wynika, że ubiegłoroczne spożycie wyrażone w czystym alkoholu wyniosło 8,3 litra w przeliczeniu na jednego mieszkańca, czyli było o 0,5 litra mniejsze niż rok wcześniej. Jeśli chodzi o poszczególne trunki, spożycie piwa na jednego mieszkańca spadło do 81,7 litra z 85,9 litra rok wcześniej, win i miodów pitnych do 4,9 litra z 5,4 litra, a wódek, likierów i innych napojów spirytusowych w przeliczeniu na stuprocentowy alkohol do 3,2 litra z 3,4 litra. Z danych Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom (KCPU) wynika, że 235 gmin, w tym 2/3 dużych miast liczących powyżej 250 tys. mieszkańców wprowadziło nocny zakaz sprzedaży alkoholu. Szacuje, że około 11 mln, czyli ok. 30 proc. Polaków, żyje w gminach, które wprowadziły nocne ograniczenia. **PAP**

NIE LUBIĘ BŁAHYCH TEKSTÓW, KTÓRE OPOWIADAJĄ O RZECZACH NIEISTOTNYCH. FAJNIE JEST, KIEDY PIOSENKA MA GŁĘBSZY SENS

Sebastian Karpiel-Bułecka

▶ NIEPORADNIK TATUSIA

Powrót do szkoły. Ale lekcja z wakacji

– Nie, to nie jest tak, że ja go nie lubię. Po prostu: ani go lubię, ani nie lubię – Młodszy od rana musi tłumaczyć się ze słów. Bo ktoś się obraził, że go nie lubi. No tak, zaczęła się szkoła. I tu wszystko po nowemu. Dzieciaki szybko odkryły, dlaczego mają zajęcia wuefu i edukacji zdrowotnej na świeżym powietrzu. Coś, na co nie wpadli rodzice, dzieciarnia rozkodowała szybkim pytaniem: A co się stanie, gdy będzie padać, albo mróz? Odpowiedź: Wtedy będziemy się martwić, doprowadziła ich do prostego wniosku: Aha, nie mają gdzie nas pomieścić!
Nauczyciele powinni wiedzieć, że rodzice, sami namiętnie okłamujący swoje dzieci („Nie pójdziemy na plac zabaw, bo jest zamknięty"), wyszkolili je w sztuce przesłuchań znacznie lepiej niż jakakolwiek edukacja szkolna by potrafiła.
Ale najważniejsze: wróciliśmy z wakacji. I za dużo się działo, żeby to wszystko opisać. Ale największe, kopernikańskie wręcz odkrycie poczynił Starszy.
Bo Starszy emocjonalny jest. Popłakać się potrafi. Gdy jest źle, ale gdy jest dobrze i gdy się wzrusza też. A pod szczytem pewnej góry popłakał się ze zmęczenia. Tata, który na to dziecięce zmęczenie zrobił się wrażliwy, odkąd zobaczył innego dzieciaka spłakanego po kokardę, którego ojciec rodzony targał za rękę i na siłę w skały, więc tata gotów był zawrócić, ale góra nie była za stroma, szlak przeciętny, a Starszy już z większymi się mierzył. – Co jest? – spytał. A Starszy, że ma kryzys, że nie da już rady. Posiedzieli, pogadali, herbaty się napili. I poszli. I Starszy lekcję wyciągnął: Bo wiesz, tato, jak sam człowiek w siebie nie wierzy, to fajnie, jak ktoś inny wierzy. **Tato**

▶ NA ZAKUPY

Sieci handlowe przygotowały promocje, obejmujące m.in. modę na chłodniejsze dni, wyposażenie kuchni, kosmetyki i środki czystości

Lidl

Oferta na jesienne ubrania

W Lidlu znajdziemy odzież na chłodniejsze dni. M.in.: kamizelka pikowana damska z kapturem Esmara, rozmiary: S–L, 3 kolory, z kołnierzem na stójce i kapturem z troczkami, dwukierunkowy zamek błyskawiczny na całej długości, wiatroszczelna i wodoodporna dzięki wykończeniu Bionic-Finish Eco, w cenie 48,99 zł/szt., sweter damski Esmara, rozmiary: S–L, 3 wzory, w cenie 39,99 zł/szt., koszula męska z bawełną Esmara Men, rozmiary: M–XXL, 2 kolory, w cenie 39,99 zł/szt., podkoszulki męskie z bawełny Esmara Men, 2 sztuki, rozmiary: M–XL, 2 kolory, w cenie 15,98 zł/zest. i spodnie cargo męskie Esmara Men, rozmiary: M–XL, 2 kolory, wysoka zawartość bawełny, w cenie 44,99 zł/para. Oferta dostępna od 14.09.

Biedronka

Przydatne sprzęty i akcesoria kuchenne

Biedronka oferuje akcesoria kuchenne przydatne na co dzień – dzbanek z zaparzaczem lub zaparzacz, różne wzory, do wyboru: dzbanek z zaparzaczem o poj. 900 ml lub 1 l albo zaparzacz o poj. 600 ml, w cenie 24,99 zł/szt., akcesoria do kawy i herbaty, do wyboru: dozownik do cynamonu lub kakao, 4 podkładki drewniane pod kubek, 3 klipsy do zamykania opakowań, zaparzacz do herbaty, różne rodzaje, szklana miseczka w kształcie liścia lub dyni, miarka do kawy z klipsem, sitko do przecedzania naparu lub 2 łyżeczki do latte, w cenie 9,99 zł/szt. lub zest., naczynia i akcesoria kuchenne, do wyboru: miska o śr. 28 cm z pokrywką, durszlak, różne wymiary, miska o śr. 24 cm i durszlak, 2 miski o śr. 24 cm i 26 cm z miarką w środku, 3 miski o śr. 14 cm, 16 cm i 18 cm z pokrywkami, 5 misek o śr. 14 cm, 16 cm, 18 cm, 20 cm i 22 cm, 2 pojemniki prostokątne o wym. 19 × 14,5 cm z pokrywkami lub 3 sitka, w cenie 34,99 zł/szt. lub zest.

Hebe

Promocja na artykuły do pielęgnacji

Hebe proponuje kosmetyczne promocje, wśród nich m.in.: paleta cieni do powiek Basically Boring Poppy Head, 9 g, w cenie 49,99 zł, rozświetlacz, lekki podkład i baza 3 w 1 Good to Glow Bourjois, różne odcienie, 30 ml, w cenie 38,99 zł, tusz do rzęs Lash Sensational Sky High Tubes Maybelline New York, 7,2 ml, w cenie 49,99 zł, tint do ust z efektem glass lips Fruity Glass Colorgram, różne kolory, 3 g, w cenie 49,99 zł, jedwabisty róż do policzków Love Silk Blush Laka, różne kolory, 5,2 g, w cenie 55,99 zł, serum przyspieszające wzrost rzęs Long 4 Lashes, 3 ml, w cenie 54,99 zł.

E.Leclerc

Środki czystości w dobrej cenie

E.Leclerc przygotował promocje na środki czystości. M.in.: płyn do płukania tkanin Silan Henkel, 2,772 l lub 2,86 l, wszystkie rodzaje, w cenie 26,99 zł/szt. z kartą, płyn do mycia szyb Clin Henkel, 500 ml, wszystkie rodzaje, w cenie 8,99 zł/szt. z kartą, proszek, żel lub kapsułki do prania Persil Henkel, różne rodzaje, w cenie 29,99 zł/opak. z kartą, proszek do prania E Henkel, 3,75 kg, universal lub color, w cenie 46,99 zł/opak. z kartą oraz płyn do mycia naczyń Fairy Procter & Gamble, 1,35 l, wszystkie rodzaje, drugi produkt 60% taniej z kartą.

Carrefour

Produkty inspirowane kuchnią azjatycką

Carrefour oferuje produkty kuchni indyjskiej i tajskiej, takie jak: zupa curry mrożona Frosta, 400 g, w cenie 9,99 zł/opak., sałatka z tuńczykiem King Oscar w stylu indyjskim, 220 g, różne rodzaje, w cenie 6,99 zł/opak., dip proteinowy Primavika, 180 g, w stylu indyjskim lub tajskim, w cenie 6,99 zł/szt., ser sałatkowy Panir OSM Pszczyna, w cenie 2,90 zł/100 g, pulpa z mango Alphonso Quality Food, 450 g, w cenie 11,99 zł/szt., pasta Sweet Chili Łowicz, 100 g, w cenie 3,49 zł/szt., sos marki Tao Tao, 175 ml, różne rodzaje, drugi produkt 50% taniej.

▶ **ZDJĘCIE TYGODNIA** ZBIÓR LILII WODNYCH W BARASAT



FOT. REX FEATURES/EAST NEWS

eprasa.pl 0a830ec228

▶ LUDZIE

Jego ojciec był stolarzem, a mama krawcową. **Rodzice nauczyli go w dzieciństwie szacunku do pracy i innych ludzi.** Dlatego nigdy nie „gwiazdorzył". Akumulatory ładuje w domu na Mazurach, gdzie stworzył miejsce dla całej rodziny

PORTRET

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





Wojciech Malajkat jest absolwentem Wydziału Aktorskiego Państwowej Wyższej Szkoły Filmowej, Telewizyjnej i Teatralnej im. Leona Schillera w Łodzi

BT/FOT. SZYMON STARNAWSKI/POLSKAPRESS

WOJCIECH MALAJKAT

Początkowo często pojawiał się na dużym i małym ekranie. Z czasem poświęcił się jednak karierze naukowej. Dziś spełnia się jako dyrektor Teatru Współczesnego w Warszawie. Tam też można zobaczyć go na scenie.

W drewnianym wózku

1. Tata przyszłego aktora był stolarzem. Został przesiedlony do Mrągowa z Prus Wschodnich i tam poznał jego mamę, która pracowała jako krawcowa. Wojtek wychowywał się u boku starszego brata. Chłopcy dorastali na podwórku, na którym spotykały się dzieci Polaków, Ukraińców, Rosjan i Niemców. Było dopiero dwadzieścia lat po wojnie, ale wszyscy rodzice siedzieli zgodnie na ławkach i gawędzili przyjaźnie ze sobą.

W domu Malajkatów panowały proste zasady. Chłopcy od małego pomagali rodzicom w ich pracy i obowiązkach. Kiedy Wojtek wracał ze szkoły, najpierw palił w piecu, żeby było ciepło, a potem biegł na przystanek autobusowy pomóc mamie nieść siatki z zakupami. Najbardziej lubił przesiadywać w stolarni ojca, gdzie drewniany wózek służył mu za wyścigówkę. Stąd do dziś lubi zapach ciętego drewna.

Dukając z przerażenia

2. Chłopak uczył się dobrze i lubił czytać książki. Miał też talent do rozbawiania kolegów i koleżanek. Dlatego przystąpił do szkolnego kabaretu, gdzie wpadł w oko nauczycielce prowadzącej kółko teatralne. Zaprosiła go więc na zajęcia i przed maturą zasugerowała, że powinien zdawać do akademii teatralnej. Wojtek był zaskoczony, bo myślał, że zostanie nauczycielem polskiego lub geografii.

Gdy chłopak oznajmił rodzicom, że chce być aktorem, mama popędziła do kościoła, by modlić się, aby nie zdał, a tata spojrzał tylko znad warsztatu i powiedział: „To jest twoje życie, synu". Wojtek stanął więc przed komisją w łódzkiej filmówce i tak dukał z przerażenia, że wszyscy pękali ze śmiechu. Pomyślano, że to jego pomysł na interpretację tekstu – i otworzono przed nim podwoje słynnej szkoły.

Przyjaźń z reżyserem

3. Łódź oszołomiła chłopaka z Mrągowa. Przyzwyczajony do pól, lasów i jezior, źle czuł się w przemysłowym mieście. Dlatego po kilku tygodniach wyrwał się do domu, aby zaczerpnąć mazurskiego powietrza. W aklimatyzacji pomogli mu koledzy, którzy podobnie jak on przyjechali do Łodzi z małych miast. Nie obyło się więc bez imprez, ale zawsze były one pełne śpiewu i rozmów o sztuce.

Tuż po skończeniu szkoły Wojtek zagrał Gustawa-Konrada w „Dziadach" reżyserowanych przez Jerzego Grzegorzewskigo w warszawskim Teatrze Studio.

Gdy chłopak oznajmił rodzicom, że chce być aktorem, mama popędziła do kościoła, by modlić się, aby nie zdał, a tata spojrzał tylko znad warsztatu i powiedział: „To jest twoje życie, synu"

Tak zaczęła się wieloletnia przyjaźń aktora z reżyserem, która zaowocowała całym szeregiem ról na dwóch stołecznych scenach – Teatrze Studio i Teatrze Narodowym. Ostatnią z nich był Odys w „On. Drugi powrót Odysa" w 2005 roku tuż przed śmiercią Grzegorzewskiego.

Dyrektorskie szlify

4. Filmową karierę zaczął od młodzieżowych „Czarnych stóp", ale już chwilę potem miał już rozbierane sceny z samą Grażyną Szapołowską w „Pięknej nieznajomej". W latach 90. gościł często na dużym i małym ekranie – choćby w „Wielkim tygodniu" Wajdy czy „Szabli od komendanta" Kolskiego. Największą popularność przyniosła mu jednak rola Rzędziana w ekranizacji „Ogniem i mieczem" Hoffmana.

W kolejnej dekadzie poświęcił się karierze naukowej. Zdobył tytuł profesora nauk teatralnych, a potem przez osiem lat był rektorem warszawskiej Akademii Teatralnej. Zasłynął z tego, że zakazał kontrowersyjnej fuksówki i rozstał się z przemocowymi wykładowcami. Dwa lata temu został dyrektorem Teatru Współczesnego i szybko odniósł sukces, łącząc w repertuarze klasykę z dobrą rozrywką.

Szkolna miłość

5. Jeszcze w liceum Wojtek poznał pochodzącą z Mikołajek koleżankę – Kasię Engwert. Choć mieli się ku sobie, każde z nich wyjechało po maturze uczyć się do innego miasta i kontakt się urwał. Kilka lat później spotkali się przypadkiem w Mrągowie i odnowili relację. Pobrali się w 1991 roku i zamieszkali w Warszawie. On zaczął robić aktorską karierę, a ona uczyła angielskiego.

Długo starali się o dziecko, aż w końcu po 17 latach od ślubu adoptowali chłopca i dziewczynkę. Nie obyło się bez problemów: u Kacpra zdiagnozowano ADH i trzeba było sobie z tym poradzić. Dziś dzieci są już dorosłe. Kacper pracuje i mieszka w Krakowie, a Michalina szuka swego miejsca w życiu. Cała rodzina spotyka się na święta w domu na Mazurach, który aktor kupił kilka lat temu dla siebie i najbliższych.

eprasa.pl 0a830ec228

▶ LUDZIE

Zdzisława Sośnicka była jedną z najpopularniejszych piosenkarek lat 70. i 80. Jej przeboje – **„Julia i ja”, „Aleja gwiazd”, „Bez ciebie jesień”** – znała i nuciła cała Polska – oraz zagranica!

(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



Zdzisława SOŚNICKA



eprasa.pl 0a830ec228

▶ LUDZIE

● **Zdzisława Sośnicka** urodziła się 29 sierpnia 1945 roku w Kaliszu. To tam rozpoczęła swoją przygodę z muzyką. ● Na scenie **zadebiutowała na Festiwalu Piosenki Radzieckiej** w Zielonej Górze w 1963 roku. ● Wydała kilkanaście albumów studyjnych, w tym ostatni - **„Tańcz, choćby płonął świat”** z 2015 roku



Artystka była jedną z najpopularniejszych artystek lat 70. i 80. XX wieku. Śpiewała nie tylko w kraju, ale także poza jego granicami

FOT. ANDRZEJ BANAŚ

Mało jest dzisiaj tak różnorodnych artystek jak Zdzisława Sośnicka. Trudno uwierzyć, że zaczynała od fortepianu i wychowania muzycznego, początkowo w ogóle nie wiążąc przyszłości ze śpiewaniem. Dzisiaj nie wyobrażamy sobie historii polskiej muzyki bez hitów takich jak „Aleja gwiazd”, „Julia i ja”, „Serce pali się raz” czy „Moja muzyka to ja”. Zdzisława zmieniała nie tylko style muzyczne, ale i bawiła się formą ekspresji. 29 sierpnia 2026 roku Dzidka skończyła 81 lat.

Miał być fortepian, a nie estrada

Zdzisława Sośnicka urodziła się w Kaliszu w 1945 roku – nic więc dziwnego, że postanowiła kształcić się w kierunku gry na fortepianie. Skończyła dwa stopnie szkoły muzycznej, potem Wydział Wychowania Muzycznego już w Poznaniu. Nic nie wskazywało na to, że zacznie śpiewać. Owszem, rodzice Dzidki byli muzykalni (ojciec śpiewał jako solista chóru), więc uznali, że bycie muzyczną pedagożką wystarczy.

– Wszystko wskazywało na to, że zostanę pianistką. Był jednak we mnie jakiś niespokojny duch, wyraźnie czułam, że pianistyka mi nie wystarcza... Postanowiłam wybrać się do Wyższej Szkoły Muzycznej w Poznaniu w celu studiowania teorii muzyki – opisywała w 1986 roku w rozmowie z „Trybuną Ludu”.

Jak to zwykle bywało, występowała w studenckich teatrach i kabaretach. Mniej więcej do początku lat 70. (nie miała więc jeszcze nawet dwudziestu lat!) zgarniała dobre pozycje na festiwalach w Zielonej Górze, Krakowie, Szczecinie i wreszcie – w Opolu. W 1971 roku brawurowo zaśpiewała „Dom, który mam” w Sopocie i dostała trzecią nagrodę. Rok później śpiewała już w Cannes!

Uznaje się, że Zdzisława Sośnicka dysponuje głosem o rozpiętości 2,5 oktawy, ale sama potęga wokalu to nie wszystko. Od początku niedoszła pedagożka była poddana surowej dyscyplinie pracy – między 1974 a 1980 rokiem występowała w uznanym teatrze rewiowym NRD, Friedrichstadt-Palast. Jednocześnie nagrywała albumy: do 1980 roku wydała cztery, w tym kultowy dziś krążek „Moja muzyka to ja” , któremu bardzo blisko do funku i disco. Nie ma tam potężnej rozpiętości głosowej, z którą kojarzymy Sośnicką z późniejszych etapów kariery. Jest za to niesamowite brzmienie, które tak wielu współczesnych artystów chce osiągnąć na siłę, a którego nie osiąga niemal nikt.

Zniknęła na prawie dekadę. Odświeżyła płyty i... znów zniknęła

Przyjmuje się, że przed ostatnim powrotem na scenę Zdzisława Sośnicka ostatni raz zaśpiewała w 2007 roku, w Sali Kongresowej. Potem zamilkła na prawie dekadę, chociaż jej koledzy z branży nie rozumieli tej decyzji.

– Nigdy nie mogłem zrozumieć, dlaczego się wycofała. Mieliśmy ostatnio propozycję zrobienia wspólnego koncertu, ale odmówiła. Mając tak wspaniały głos, mogłaby jeszcze śpiewać, jej ostatnim występom towarzyszyły owacje na stojąco – komentował w 2014 roku Zbigniew Wodecki, z którym Sośnicka śpiewała kultową piosenkę „Z Tobą chcę oglądać świat”. Co ciekawe, warto tu przypomnieć, że o śpiewaniu nie myślał i Wodecki – kształcony przecież na skrzypka.

Mnie więcej wtedy Dzidka postanowiła jednak wrócić. Postarała się o nową płytę („Tańcz, choćby płonął świat”, 2015), którą współtworzyli m.in. Romuald Lipko i Jacek Cygan. To Lipko robił z Sośnicką jej największe dotychczasowe przeboje i bardzo kibicował jej w powrocie na scenę:

– Głos, jakim Zdzisława dysponuje, nawet jeśli dziś w stanie spoczynku, jej wielka wrażliwość, niezwykły talent i umiejętność czarowania słuchaczy... Tego wszystkiego bardzo dziś polskiej muzyce brakuje. To bez dwóch zdań jeden z najwspanialszych głosów w historii polskiej piosenki – komentował nieżyjący już dziś muzyk w rozmowie z Onetem w 2014 roku.

Sama Sośnicka nie chciała robić z powrotu na scenę wielkiej sprawy, ale trzeba jej oddać to, że doprowadziła do wydania swoich płyt w kolekcji CD – do tamtego momentu były dostępne tylko na winylach, co naprawdę – biorąc pod uwagę wagę tych piosenek i ciężar głosu piosenkarki – uchodziło za muzyczną zbrodnię.

– Stylu, zawartości tych albumów nie można było zmienić. One są jak pieczątka, która zostaje. Ale można było znacząco je odświeżyć, dzięki czemu brzmią lepiej niż kiedykolwiek wcześniej – uzasadniała w tej samej rozmowie z Onetem, właściwie jednej z niewielu, jaka ukazała się z nią na przestrzeni lat.

Od ostatniego powrotu Zdzisławy Sośnickiej minęło jednak ponad dziesięć lat. Dzidka znowu zamilkła, dzisiaj właściwie nie wiadomo, co się z nią dzieje.

Żelazna konsekwencja kolorowego ptaka

Nietrudno stwierdzić, że decyzjami Sośnickiej rządzi niebywała konsekwencja. Nie tylko zresztą w życiu zawodowym – prywatnie także. Gdy miała niecałe 18 lat (!), jeszcze przed wybuchem gigantycznej popularności, poznała przyszłego męża Jerzego Bajera. Ślub wzięli w 1964 roku i są ze sobą do dzisiaj. Wybudowali dom w Konstancinie, który stał się dla Sośnickiej potrzebnym azylem. Po dekadach pracy na estradach całego świata w końcu miała dokąd wracać.

Pisząc o Sośnickiej, nie sposób docenić jeszcze jej rewelacyjnej biegłości w przybieraniu nowej scenicznej postaci. Do dzisiaj została z nami głównie estetyka lat 70. i 80., której Zdzisława stała się niepodzielną królową. Marek Dutkiewicz w swojej książce „Jolka, Jolka, pamiętasz?” wspominał, że raz doświadczył przemiany Sośnickiej w jej mieszkaniu:

– Pamiętam, miała osobistą krawcową w mieście Budapeszt, co nawet dziś jest sporą ekstrawagancją, a mówimy o epoce komuny głębokiej. Widziałem też kiedyś niesłychaną metamorfozę Zdzisławy. Przyjęła mnie w swym mieszkaniu na Stegnach. W porze porannej. I udzieliła rzadkiego przywileju. Otóż mogłem asystować przy jej makijażu. Siedziałem zahipnotyzowany i widziałem, jak na moich oczach przekształca się w motyla admirała, w najwspanialszą gejszę.

Przypomnijmy, że to właśnie Dutkiewicz napisał teksty m.in. do „Alei Gwiazd” oraz „Powiedz mi, Panie”.

Czy jeszcze kiedykolwiek zobaczymy Dzidkę na scenie...?

Agata Szymborska

Uznaje się, że Zdzisława Sośnicka dysponuje głosem o rozpiętości 2,5 oktawy, ale sama potęga wokalu to nie wszystko. Od początku niedoszła pedagożka była poddana surowej dyscyplinie pracy - między 1974 a 1980 rokiem występowała w uznanym teatrze rewiowym NRD, Friedrichstadt-Palast. Jednocześnie do 1980 roku wydała cztery albumy.

eprasa.pl 0a830ec228

▶ KUCHNIA

Mirosław Ciołak zaznacza, że pierogi są hitem wszystkich imprez. – Najważniejsza zasada w robieniu pierogów jest taka, że najpierw gotujemy tylko kilka sztuk i dajemy je do spróbowania – **mówi szef gastronomii w Grand Hotelu w Kielcach**

NA TALERZU

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



Pierogi przywołują wspomnienia dzieciństwa i rodzinnego domu



Mirosław Ciołak, szef gastronomii w Grand Hotelu w Kielcach, nie ukrywa, że pierogi uwielbia jeść od dziecka

FOT. DAWID ŁUKASIK

Klasyka to pierogi ruskie – z ziemniakami, twarogiem i cebulką

- **Wielu Polaków darzy sentymentem pierogi z kapustą i grzybami**
- **Aby ciasto na pierogi było mięciutkie i dobrze się wałkowało, należy dodać do niego gorącą, a nie tylko letnią wodę**

Na kilogram mąki potrzeba 400 mililitrów gorącej wody – musi mieć około 70 stopni, jedno całe jajko, jedno żółtko i 100 gramów rozpuszczonego masła. Wszystko wyrabiamy, chciałbym tutaj zaznaczyć, że bardzo ważne jest, żeby woda była gorąca, ponieważ wtedy wszystko pięknie zaparuje, ciasto będzie mięciutkie i łatwo się rozwałkuje

Pierogi to jedno z najbardziej charakterystycznych i ukochanych dań kuchni polskiej. Trudno wyobrazić sobie święta, rodzinne spotkania czy regionalne festyny bez miski wypełnionej tymi smakołykami. Ich wyjątkowość tkwi w prostocie składników, różnorodności farszów i niepowtarzalnym smaku, który przywołuje wspomnienia dzieciństwa i rodzinnego domu. Jak przygotować idealne pierogi? Tę tajemnicę zdradza Mirosław Ciołak, szef gastronomii w Grand Hotelu w Kielcach.

Klasyka to oczywiście pierogi ruskie – z ziemniakami, twarogiem i cebulką. Wielu Polaków darzy też sentymentem pierogi z kapustą i grzybami. Jednak wachlarz smaków jest znacznie szerszy – od słodkich wersji z owocami (na przykład z jagodami, truskawkami czy śliwkami), przez mięsne i warzywne, aż po nowoczesne kompozycje. Mirosław Ciołak nie ukrywa, że pierogi uwielbia jeść od dziecka. – Ja jestem wychowany na pierogach. Po prostu je uwielbiam i nawet jak jestem gdzieś za granicą, to zawsze je próbuję, żeby mieć porównanie i poczuć nowe smaki – uśmiecha się kucharz. Nasz rozmówca jest obecnie szefem gastronomii w Grand Hotelu w Kielcach. Pochodzi z gminy Piekoszów w powiecie kieleckim.

Aby ciasto na pierogi było mięciutkie i dobrze się wałkowało, należy dodać do niego gorącą, a nie tylko letnią wodę. Ważnym składnikiem ciasta jest również... roztopione masło. – Istnieją oczywiście różne szkoły, ale ja mam przepis, według którego gotuję pierogi od lat i zawsze się sprawdza. Na kilogram mąki potrzeba 400 mililitrów gorącej wody – musi mieć około 70 stopni, jedno całe jajko, jedno żółtko i 100 gramów rozpuszczonego masła. Wszystko wyrabiamy, chciałbym tutaj zaznaczyć, że bardzo ważne jest, żeby woda była gorąca, ponieważ wtedy wszystko pięknie zaparuje, ciasto będzie mięciutkie i łatwo się rozwałkuje – zdradza szef gastronomii.

Mirosław Ciołak zaznacza, że pierogi są hitem wszystkich imprez, kochają je nawet obcokrajowcy, którzy przyjeżdżają do Polski. Kucharz zaznacza jednak, że ogromnie ważny w ich przygotowaniu jest sam proces gotowania. – Najważniejsza zasada w robieniu pierogów jest taka, że najpierw gotujemy tylko kilka sztuk i dajemy je do spróbowania osobom, które są w pobliżu, oczywiście próbujemy je również sami. Jeśli okaże się, że farsz jest mdły, to koniecznie musimy go doprawić, smak ciasta może natomiast totalnie zepsuć niedosolona lub przesolona woda, dlatego tak ważne jest spróbowanie pierwszych kilku sztuk – mówi.

Choć lepienie pierogów bywa czasochłonne, wielu traktuje je jako rytuał – moment spokoju, rozmów i wspólnego działania. W niektórych domach lepienie pierogów to rodzinna tradycja, przekazywana z pokolenia na pokolenie.

Dziś pierogi są nie tylko symbolem polskiej kuchni, ale również naszym kulinarnym ambasadorem za granicą. Smakują każdemu – niezależnie od narodowości – i udowadniają, że w prostocie tkwi siła. Pierogi to nie tylko jedzenie. To smak wspomnień, tradycji i miłości. Choć zmieniają się mody, restauracyjne trendy i nasze przyzwyczajenia, na talerz pełen domowych pierogów wciąż bardzo trudno powiedzieć „nie”.

Mirosław Ciołak przygodę z gotowaniem rozpoczął w domu rodzinnym już w latach dziecięcych. Absolwent Zespołu Szkół Przemysłu Spożywczego w Kielcach. Od początku kariery zawodowej związany z ziemią świętokrzyską.

Pierwsze kroki w kuchni zaprowadziły go do Hotelu Gromada i Hotelu Echo w Cedzynie, Hotelu Qubus w Kielcach oraz Hotelu Tęczowy Młyn, gdzie miał możliwość stworzenia kuchni. Gościł tam wiele osobistości ze świata polityki, kultury i muzyki. Uczestnik wielu konkursów kulinarnych na terenie całego kraju. Prowadzi szkolenia, seminaria oraz warsztaty. Współpracuje z wieloma szkołami gastronomicznymi w województwie świętokrzyskim i nie tylko. Ogromnym zaszczytem jest dla niego współpraca z Bocuse d’or Poland. Nie znosi monotonii, która przeszkadza mu w pracy. Ciągle szuka inspiracji.

eprasa.pl 0a830ec228

▶ **KUCHNIA**

● **Pierogi pieczone** ● Pierogi z kapustą i mięsem ● **Pierogi z jagodami** ● Pierogi z suszoną śliwką w sosie miodowym
● **Pierogi z bobem** ● Pierogi z białym serem na słodko



FOT. ARCHIWUM

Pierogi pieczone

● **Składniki: ciasto: 50 dekagramów mąki pszennej, 15 dekagramów masła roślinnego, 2 jajka, 3 łyżki śmietany; farsz: 50 dekagramów kiszonej kapusty, 2 cebule, 5 dekagramów suszonych grzybów, 3 jajka na twardo, 1 łyżka oleju, 1 łyżka majeranku, gałka muszkatołowa, sól, pieprz.**
Mąkę przesiać na stolnicę, dodać schłodzone masło roślinne, całość posiekać nożem. Następnie dodać 2 żółtka (białka odłożyć), śmietanę, szybko wyrobić ciasto i włożyć do lodówki na ½ godziny. Umyć i ugotować grzyby. Kapustę wypłukać w zimnej wodzie, krótko ugotować, odcisnąć i posiekać. Cebulę posiekać w kostkę i zeszklić na oleju. Ugotowane grzyby i jajka drobno posiekać. Wszystkie składniki farszu dobrze wymieszać, doprawić majerankiem, startą gałką muszkatołową, solą i pieprzem. Ciasto rozwałkować (nie za cienko), wyciąć spore krążki, nałożyć farsz i zlepić brzegi. Pierogi ułożyć na blasze, posmarować roztrzepanymi białkami i piec w temperaturze 180 stopni Celsjusza na złoty kolor.



FOT. ARCHIWUM

Pierogi z kapustą i mięsem

● **Składniki: ciasto: kilogram mąki, 400 mililitrów gorącej wody (około 70 stopni), 1 całe jajko, jedno żółtko, 100 gramów rozpuszczonego masła; farsz: 2 kilogramy kiszonej kapusty, 1 kilogram mięsa, 2 duże cebule, 3 marchewki, 1 pietruszka, ½ średniego selera, 1 kawałek pora (20 centymetrów), 2 listki bobkowe, 6 ziaren ziela angielskiego, 15 ziaren czarnego pieprzu, 1 łyżka stołowa majeranku, 1 łyżeczka od herbaty przyprawy maggi, ½ łyżeczki od herbaty wegety, kucharka lub warzywka, sól, pieprz do smaku, 10 dag słoniny.**
Cebulę posiekać i zrumienić na złoty kolor. Mięso udusić z jarzynami i przyprawami w niewielkiej ilości wody. Zemleć wraz z jarzynami i cebulą (bez listka bobkowego). Kapustę, jeśli bardzo kwaśna, wypłukać i ugotować. Posiekać lub zemleć. Połączyć mięso i kapustę, doprawić solą, pieprzem, maggi, kucharkiem i majerankiem, wyrobić na gładką masę. Farsz powinien mieć konsystencję lekko klejącą się. Słoninę pokroić w drobną kostkę i przyrumienić na złoty kolor. Ciasto zagnieść i rozwałkować, wycinać krążki średnicy 6-8 centymetrów, nakładać farsz na krążki i lepić pierogi, układając na posypaną mąką tacę. Wrzucić na osolony wrzątek. Po wypłynięciu pierogów gotować na średnim ogniu przez minutę. Odcedzić, polać wysmażoną słoniną i podawać.



FOT. ARCHIWUM

Pierogi z jagodami

● **Składniki: ciasto: kilogram mąki, 400 mililitrów gorącej wody (około 70 stopni), 1 całe jajko, jedno żółtko, 100 gramów rozpuszczonego masła; farsz: jagody (200 gramów), cukier do smaku, jogurt kokosowy bez cukru lub śmietana 18-procentowa, mięta.**
Ciasto zagniatamy i odstawiamy na 15 minut. W międzyczasie opłucz dokładnie jagody i osusz je. Gotową kulę ciasta rozwałkuj na podsypanym mąką blacie. Na rozwałkowanym cieście wytnij kółka. Najlepiej od szklanki. Gotowe kółka faszeruj jagodami wymieszanymi z cukrem. Nie żałuj, ale uważaj, żeby nie przesadzić. Tak, aby móc swobodnie zlepić pierogi. Przed lepieniem pierogów możesz lekko zwilżyć wewnętrzne brzegi kółek. Wówczas będą się lepiej lepić. Pierogi z jagodami wrzuć do wrzątku i gotuj kilka minut (maksymalnie 5 minut). Podawać z jogurtem lub śmietaną i miętą.



FOT. ARCHIWUM

Pierogi z suszoną śliwką w sosie miodowym

● **Składniki: ciasto: kilogram mąki, 400 mililitrów gorącej wody (około 70 stopni), 1 całe jajko, jedno żółtko, 100 gramów rozpuszczonego masła; farsz: 10 śliwek kalifornijskich bez pestek, 1 łyżka cukru, 1 łyżka cukru waniliowego, cynamon; sos: 3 łyżki miodu, 2 łyżki masła, cynamon do smaku.**
Ciasto na pierogi wyrobić ze składników. Zagnieść i rozwałkować. Wycinać krążki. Śliwki obtaczać w mieszance cukru i cukru waniliowego oraz cynamonu i nakładać na krążki. Zlepić pierogi na brzegach. Ugotować we wrzącej, lekko osolonej wodzie około 5-8 minut od wypłynięcia na powierzchnię. Przygotować sos. Na patelni rozpuścić masło, dodać miód i cynamon. Podgrzewać, aż zabulgocze. Pierogi polać sosem.



FOT. ARCHIWUM

Pierogi z bobem

● **Składniki: ciasto: kilogram mąki, 400 mililitrów gorącej wody (około 70 stopni), 1 całe jajko, jedno żółtko, 100 gramów rozpuszczonego masła; farsz: 1 kg świeżego lub mrożonego bobu, 300 g boczku wędzonego, sól, pieprz, przyprawa do zup w płynie, cebula, kilka listków świeżej bazylii.**
Zagnieść ciasto na pierogi aż do uzyskania plastycznej masy. Zakryć bawełnianą ściereczką i odstawić. Obrać i zagotować bób, boczek cienko pokroić i wytopić, składniki połączyć i zmielić w maszynce do mięsa. Dodać sól, pieprz i odrobinę przyprawy do zup. Z ciasta wykrawać krążki i nadziewać farszem. Wrzucać na wrzątek na 5-6 minut. Talerz dekorować bazylią, polać okrasą z cebuli.



FOT. ARCHIWUM

Pierogi z białym serem na słodko

● **Składniki: ciasto: kilogram mąki, 400 mililitrów gorącej wody (około 70 stopni), 1 całe jajko, jedno żółtko, 100 gramów rozpuszczonego masła; farsz: 1 kg twarogu półtłustego, 1 żółtko, 1 cukier waniliowy, 1 łyżka cukru, cynamon mielony, gęsta śmietana 22%.**
Ciasto na pierogi zagnieść aż do uzyskania plastycznej masy. Zakryć bawełnianą ściereczką. Twaróg wymieszać z żółtkiem, dodać łyżeczkę cukru waniliowego, łyżkę cukru i 2 łyżki śmietany. Wyrobić pierogi i wrzucać na wrzątek na 5-6 minut. Polać śmietaną z dodatkiem cynamonu.

eprasa.pl 0a830ec228

▶ ZDROWIE

O tym, dlaczego pacjenci po operacjach są zachęcani do wstawania już kilka godzin po zabiegu i dlaczego nawet krótki spacer może być inwestycją w zdrowie – mówi **fizjoterapeutka Małgorzata Majchrewicz-Cebula**

MEDYCYNA OBRAZOWA

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



M

Mówi się, że „ruch jest lekiem". Czy z punktu widzenia fizjoterapeutki to tylko hasło, czy rzeczywiście znajduje potwierdzenie w codziennej pracy z pacjentami?

Ruch jest podstawą wszelkich działań fizjoterapeuty. Profesor Wiktor Dega, twórca polskiej szkoły rehabilitacji, oraz amerykański lekarz Howard Rusk należeli do pionierów nowoczesnej rehabilitacji. To właśnie po II wojnie światowej rozwijano współczesne metody usprawniania pacjentów, aby pomóc osobom z różnymi ograniczeniami odzyskać możliwie największą sprawność. Profesor Wiktor Dega często powtarzał studentom i pacjentom zdanie, które pozostaje aktualne do dziś: „Ruch może zastąpić wiele leków, ale żaden lek nie zastąpi ruchu". To słowa, które doskonale oddają rolę aktywności fizycznej w leczeniu. Dzięki odpowiednio dobranemu ruchowi uruchamiamy wiele naturalnych procesów naprawczych zachodzących w organizmie. Poprawia się krążenie, dotlenienie i odżywienie tkanek, sprawniej funkcjonuje układ pokarmowy i wydalniczy, zwiększa się siła oraz masa mięśniowa, a mięśnie zachowują swoją elastyczność. Ruch wpływa również na pracę mózgu – poprawia jego ukrwienie i dotlenienie, co ma ogromne znaczenie dla funkcji poznawczych i ogólnego samopoczucia.

Kiedy rozpoczyna się fizjoterapia po zabiegu lub hospitalizacji? Czy rzeczywiście czasem już kilka godzin po operacji pacjent jest zachęcany do wstania z łóżka?

Tak. Obecnie bardzo często zachęcamy pacjentów do pionizacji już kilka godzin po zabiegu. Oczywiście wszystko zależy od rodzaju operacji oraz stanu chorego. Dzięki nowoczesnym metodom leczenia przeciwbólowego i współczesnej opiece pooperacyjnej wielu pacjentów może bezpiecznie rozpocząć aktywność bardzo wcześnie. To przynosi wymierne korzyści. Szybciej uruchamia się perystaltyka jelit, poprawia się trawienie i wydalanie, zmniejsza się ryzyko powikłań zakrzepowo-zatorowych oraz zastoinowego zapalenia płuc. Ograniczamy także utratę masy i siły mięśniowej, która postępuje bardzo szybko podczas unieruchomienia. W efekcie pacjent sprawniej wraca do zdrowia i wcześniej odzyskuje samodzielność.

Wielu pacjentów obawia się ruchu po operacji. Skąd bierze się ten lęk i jak przekonuje ich Pani, że odpowiednia aktywność pomaga wrócić do zdrowia?

Najczęściej pacjenci boją się bólu lub obawiają się, że ruch może uszkodzić miejsce operowane. Dlatego przede wszystkim tłumaczymy im, że odpowiednio dobrana aktywność jest bezpieczna i stanowi element leczenia. Staram się uświadamiać pacjentom, że każdy właściwie dobrany ruch poprawia dotlenienie i odżywienie tkanek, pobudza krążenie oraz perystaltykę jelit. Dzięki temu organizm szybciej wraca do prawidłowego funkcjonowania. Jeżeli nie uruchamiamy naturalnych mechanizmów odpowiedzialnych za krążenie, oddychanie czy wydalanie, proces zdrowienia przebiega znacznie wolniej. Szczególnie dotyczy to osób starszych oraz pacjentów z chorobami współistniejącymi, u których każda doba bez ruchu zwiększa ryzyko powikłań.

Co może się wydarzyć, jeśli pacjent zbyt długo pozostaje w łóżku i unika aktywności?

Długotrwałe pozostawanie w łóżku wiąże się z ryzykiem wielu powikłań. Jednym z najgroźniejszych jest zastoinowe zapalenie płuc, zwłaszcza jeśli pacjent nie wykonuje ćwiczeń oddechowych, które są niezwykle ważnym elementem rehabilitacji. Bez ruchu spowalnia również praca jelit. Perystaltyka jest osłabiona, pojawiają się zaparcia i zaleganie treści pokarmowej, co niekorzystnie wpływa na cały organizm i wydłuża proces zdrowienia. Dochodzi także do szybkiego osłabienia mięśni, zmniejszenia ich masy i siły, pogorszenia wydolności organizmu oraz zwiększenia ryzyka powikłań zakrzepowo-zatorowych. Im dłużej pacjent pozostaje unieruchomiony, tym trudniejszy i dłuższy staje się późniejszy powrót do sprawności.

Czy są schorzenia, w których ruch staje się równie ważnym elementem leczenia jak leki?

Zdecydowanie tak. Dobrym przykładem są pacjenci po operacjach jamy brzusznej. Jeśli jelita nie podejmą prawidłowej pracy po zabiegu, mogą wystąpić poważne powikłania, takie jak pooperacyjna niedrożność jelit, a w niektórych przypadkach konieczna może być ponowna operacja. Dlatego tak ważne jest, aby jak najwcześniej rozpocząć bezpieczną aktywność. Każdy ruch – nogami, rękami, tułowiem czy mięśniami brzucha – pobudza perystaltykę jelit, wspiera pracę przewodu pokarmowego i przyspiesza powrót organizmu do prawidłowego funkcjonowania. Podobnie jest u pacjentów po zabiegach ortopedycznych, kardiologicznych czy neurologicznych. Odpowiednio prowadzona fizjoterapia zmniejsza ryzyko powikłań, poprawia efekty leczenia i pozwala szybciej odzyskać sprawność oraz samodzielność. W wielu przypadkach ruch staje się więc równie ważnym elementem terapii jak farmakoterapia.

Pacjent opuszcza szpital. Czy to oznacza koniec fizjoterapii, czy dopiero początek dalszej pracy?

To dopiero początek. Pobyt w szpitalu pozwala rozpocząć proces usprawniania, ale jego powodzenie w dużej mierze zależy od tego, co pacjent będzie robił po powrocie do domu. Bardzo ważne jest, aby kontynuował zalecone ćwiczenia i stopniowo odbudowywał swoją sprawność, wydolność oraz masę mięśniową. To właśnie one są niezbędne do samodzielnego poruszania się i zachowania dobrej jakości życia w przyszłości. Systematyczna rehabilitacja pozwala utrwalić efekty osiągnięte podczas hospitalizacji i zmniejsza ryzyko nawrotu problemów zdrowotnych.

Jak ważne jest wykonywanie ćwiczeń zaleconych przez fizjoterapeutę w domu? Co grozi osobom, które szybko z nich rezygnują?

To jeden z najważniejszych elementów całego procesu leczenia. Ćwiczenia wykonywane w domu są naturalną kontynuacją rehabilitacji rozpoczętej w szpitalu. Pacjenci, którzy rezygnują z aktywności, znacznie wolniej odzyskują sprawność. Pogarsza się ich kondycja, osłabiają się mięśnie, zmniejsza się ruchomość stawów, a codzienne czynności zaczynają sprawiać coraz większą trudność. W konsekwencji mogą stać się bardziej zależni od pomocy bliskich i wymagać dłuższej opieki. Tymczasem regularny ruch poprawia krążenie, dotlenienie organizmu, wspiera pracę układu pokarmowego i pomaga utrzymać sprawność na dłużej. Jak mówił profesor Wiktor Dega – ruch może zastąpić wiele leków, ale żaden lek nie zastąpi ruchu.

Jakie błędy pacjenci najczęściej popełniają podczas samodzielnych ćwiczeń?

Najczęściej chcą osiągnąć zbyt wiele w zbyt krótkim czasie. Próbują wykonywać zbyt intensywne ćwiczenia albo ćwiczą zbyt długo już na początku rehabilitacji. W efekcie pojawia się zmęczenie, ból mięśni i zniechęcenie. Zawsze powtarzam pacjentom, że w rehabilitacji najlepiej sprawdza się metoda małych kroków. Lepiej ćwiczyć krócej, ale regularnie i systematycznie, niż jednorazowo wykonać bardzo intensywny trening, po którym organizm będzie potrzebował kilku dni na regenerację. Cierpliwość i konsekwencja przynoszą zdecydowanie lepsze efekty niż nadmierny wysiłek.



FOT. LUCYNA NENOW / POLSKA PRESS

Małgorzata Majchrewicz-Cebula: **W rehabilitacji najlepiej sprawdza się metoda małych kroków. Lepiej ćwiczyć krócej, ale regularnie i systematycznie, niż jednorazowo wykonać bardzo intensywny trening**

eprasa.pl 0a830ec228

▶ ZDROWIE

● **Fizjoterapeuci w szpitalu** opiekują się osobami po zabiegach operacyjnych, urazach, ale również pacjentami osłabionymi przez choroby przewlekłe ● Ich zadaniem jest jak najszybsze **zmobilizowanie pacjenta do bezpiecznego ruchu** ● Celem jest przywrócenie sprawności, zapobieganie powikłaniom oraz **powrót do samodzielności**

▶ MAŁGORZATA MAJCHREWICZ-CEBULA

01.

Dzięki odpowiednio dobranemu ruchowi uruchamiamy wiele naturalnych procesów naprawczych zachodzących w organizmie. Poprawia się krążenie, dotlenienie i odżywienie tkanek, sprawniej funkcjonuje układ pokarmowy i wydalniczy, zwiększa się siła oraz masa mięśniowa, a mięśnie zachowują swoją elastyczność.

02.

Początkowo niektóre ćwiczenia mogą wiązać się z pewnym dyskomfortem, szczególnie u pacjentów po operacjach, z chorobą zwyrodnieniową stawów czy stanami zapalnymi. Odpowiednio dobrana aktywność jest jednym z najskuteczniejszych sposobów ograniczania bólu w dłuższej perspektywie.

03.

Lekarz dobiera odpowiednie leczenie, pielęgniarka podaje leki przeciwbólowe, a fizjoterapeuta wykorzystuje moment, w którym ból jest opanowany, aby bezpiecznie uruchomić pacjenta. Dzięki temu chory stopniowo odzyskuje sprawność i z każdym dniem zauważa, że łatwiej się porusza, poprawia się ruchomość stawów, elastyczność mięśni oraz ogólna kondycja.

04.

Ćwiczenia wykonywane w domu są naturalną kontynuacją rehabilitacji rozpoczętej w szpitalu.
Pacjenci, którzy rezygnują z aktywności, znacznie wolniej odzyskują sprawność. Pogarsza się ich kondycja, osłabiają się mięśnie, zmniejsza się ruchomość stawów, a codzienne czynności zaczynają sprawiać coraz większą trudność.

05.

Nie chodzi o to, aby codziennie spędzać godzinę na siłowni. Wystarczy znaleźć kilkanaście minut na prostą aktywność. Zamiast spędzić cały wieczór przed telewizorem czy komputerem, warto wyjść na krótki spacer, kilka razy wejść po schodach, wykonać kilka przysiadów albo po prostu kilka razy wstać z krzesła i ponownie usiąść.



FOT. GETTY IMAGES

eprasa.pl 0a830ec228

▶ PORADNIK

Jak prać ręczniki, by były puszyste; jak wyczyścić materac; jak przygotować przekąskę z jabłek i na co zwrócić uwagę przy mierzeniu ciśnienia – między innymi o tym piszemy w kolejnym odcinku naszego **mini poradnika**

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



01.

Pranie

Sposób na puszyste ręczniki

Jak prać ręczniki łazienkowe, żeby były puszyste jak w najlepszym salonie spa? Oto kilka kluczowych zasad. Ważne jest, by ręczniki zawsze prać oddzielnie. Nie należy przeładowywać bębna – luz pomiędzy tkaninami sprawi, że detergenty stosowane podczas prania dotrą do wszystkich części ręczników, a na koniec cyklu lepiej się wypłuczą i wyprane ręczniki będą po wysuszeniu bardziej chłonne. Należy dobrać ilość środków piorących do wielkości wsadu – nadmiar płynu lub proszku, sprawi, że po praniu może na ręcznikach być ich pozostałość, zbyt mała spowoduje, że ręczniki kiepsko się wypiorą. Płyn do zmiękczania tkanin zastąpmy domowym środkiem – pioràc ręczniki kolorowe wystarczy przygotować 1 szklankę octu i wlać go do pralki, bezpośrednio do pojemnika, który jest przeznaczony na płyn do płukania tkanin. Ocet nie tylko usunie osad z ręczników i zmiękczy materiał, ale również zadziała jak protektor kolorów i usunie większość wirusów oraz bakterii. Piorąc białe ręczniki, do octu dodajmy dodatkowo 1/2 szklanki sody oczyszczonej (wsypmy go do dystrybutora proszku do prania umieszczonego w pralce. Ten uniwersalny kuchenny proszek zniweluje zażółcenia i brzydkie zapachy.





Dobry sen

Tak łatwo wyczyścisz materac

Stara, choć dość wyczerpująca metoda czyszczenia materaca, to rozłożenie wilgotnego prześcieradła na materacu i wytrzepanie go trzepaczką do dywanów (możliwe, że prześcieradło będzie trzeba kilka razy wypłukać). Materac można też wyczyścić odkurzaczem piorącym, z zastosowaniem łagodnych detergentów. Pamiętajmy, że choć zbierają one wodę, to będzie potrzebne kilka godzin, żeby materac dobrze wyschnął. Najlepiej to zrobić, kiedy jest ciepło i będziemy mogli otworzyć okno, zapewniając dobrą wentylację.

Jest też niemal bezwysiłkowa metoda na czyszczenie materaca, do której prawie nie potrzeba sprzętu. Wystarczy soda oczyszczona i sitko oraz domowy odkurzacz. Sodę należy rozsypać w miarę równą warstwą na powierzchni materaca – jak cukier puder na cieście. Najlepiej zrobić to przez sitko. Sodę można lekko wcierać w materac.
Po kilku godzinach materac trzeba odkurzyć, zbierając dokładnie całą sodę, która wchłonie zanieczyszczenia i wilgoć z materaca.

02.

03.

Kuchnia

Jak zrobić suszone jabłka?

Chipsy jabłkowe to słodka przekąska dla poszukiwaczy zdrowszych przysmaków do podjadania. Suszone jabłka będą mieć błonnik, ale też skoncentrowaną zawartość cukru. Warto pamiętać, że dobrze jest je traktować jako deser lub dodatek np.: do kompotu.

Na dwa słoiki tej zdrowej przekąski potrzebne będą 4 słodko-winne jabłka i 20 ml soku z cytryny. Opcjonalnie można również dodać 10 g przyprawy piernikowej, 5 g cukru trzcinowego i szczyptę soli. Owoce należy umyć, odciąć górę i dół, wedle gustu można usunąć gniazda nasienne, a następnie pokroić na cienkie plastry przy pomocy noża albo szatkownicy typu mandolina. Jabłka trzeba polać sokiem z cytryny i dokładnie wymieszać. Zapobiegnie to ciemnieniu owoców. Jeśli wybieracie doprawienie jabłek, to w miseczce należy wymieszać przyprawę do piernika, cukier trzcinowy i szczyptę soli. Przyprawy dosypujemy do jabłek i dokładnie mieszamy. Jabłka należy ułożyć na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i wstawić do piekarnika nagrzanego do 120° Celsjusza na około 70 minut. Czas pieczenia uzależniony jest od grubości plasterków jabłka oraz upodobań dotyczących stopnia wysuszenia jabłek.

Zdrowie

Prawidłowe mierzenie ciśnienia

Nie tylko osoby z nadciśnieniem, ale również wszyscy dorośli i dzieci powinni co jakiś czas mierzyć ciśnienie krwi. Jest to jedno z podstawowych badań, które pozwala na ocenę zarówno pracy serca, jak i ogólnego stanu zdrowia. Najbardziej precyzyjne wyniki daje ciśnieniomierz naramienny.

30 minut przed pomiarem nie powinno się pić kawy ani palić tytoniu. Ciśnienie najlepiej mierzyć rano na czczo, zanim zażyjemy leki, oraz wieczorem. O stałych porach. Mankiet zakłada się na nagie ramię, powyżej ok. 1,5 cm od zgięcia łokcia, na wysokości serca. Ręka powinna być oparta swobodnie na stole, a plecy podparte wygodnie na krześle. Przed pomiarem należy pozostawać w wygodnej pozycji siedzącej przez 5 minut. Ciśnieniomierz powinien być walidowany, a mankiet odpowiednio dobrany względem obwodu ramienia. Ręka, na której mierzymy ciśnienie, ma znaczenie. Na początku warto wykonać go kilka razy na obu, by ustalić, na której przyjmuje wyższe wartości, i wybrać do pomiaru właśnie tę. Różnice nie powinny być duże.

Przyjmuje się, że w spoczynku u dorosłego człowieka ciśnienie skurczowe powinno wynosić 110–130 mm Hg, a rozkurczowe 65–80 mm Hg.

04.



FOT. 123RF

eprasa.pl 0a830ec228

MODA

Jesień to idealny moment, by **postawić na wygodę i ponadczasowy styl.** Lordsy, mokasyny i loafersy wracają do łask i udowadniają, że można je nosić zarówno do spodni, jak i do sukienek

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



Nie tylko dla mężczyzn! Lordsy, mokasyny i loafersy znów na topie Wygodne buty uzupełnią jesienną stylizację

Moda na jesień to nie tylko płaszcze, szale, bezrękawniki, trencze i czapki, to także buty, które stanowią istotny element kobiecej garderoby. To one mają wpływ, jak wygląda cała stylizacja – nieodpowiednio dobrane mogą negatywnie wpłynąć na twój wygląd.

Modne mokasyny, lordsy i loafersy

Coraz częściej można zaobserwować to, że moda nie zna granic. To, co kiedyś było zarezerwowane tylko dla mężczyzn, dzisiaj z powodzeniem noszą kobiety. Świetnym tego przykładem są berety oraz buty takie jak mokasyny, lordsy i loafersy.

Czym się różnią mokasyny od lordsów i loafersów?

Mokasyny, loafersy i lordsy damskie to buty, które od jakiegoś czasu są bardzo modne. Kiedyś można je było zobaczyć jedynie na męskich stopach. Dzisiaj projektanci przystosowali je do kobiecej garderoby. Choć posiadają pewne wspólne cechy, takie jak charakterystyczny wycięty język i brak sznurowadeł czy zapięcia, istnieją między nimi subtelne różnice, które ułatwiają ich rozróżnienie.

Co to są loafersy damskie?

Loafersy posiadają twardą podeszwę i obcas. Charakterystycznym elementem zdobniczym na podbiciu jest tworzony szew. Ten typ obuwia często jest ozdabiany frędzelkami, poprzecznym kawałkiem skóry z rozcięciem pośrodku lub metalową sprzączką przypominającą końskie wędzidło. To właśnie one stały się ulubionymi butami Agaty Młynarskiej, która niejednokrotnie udowodniła, że zna się na modzie, a jej wybory są inspiracją dla wielu dojrzałych kobiet. Prezenterka wsunęła na stopy loafersy w kolorze białym na grubej, ciemnej podeszwie. Na bucie znajduje się metalowa ozdoba. Jak widać, można je nosić do spodni, ale świetnie sprawdzą się także do spódnicy i sukienki.

Lordsy pasują do spodni i spódnicy

Lordsy to podobnie, jak loafersy buty wywodzące się z męskiej mody. Niegdyś lordsy były ulubionym obuwiem brytyjskich szlachciców – możni panowie nosili je w domu, najczęściej do bogato zdobionego szlafroka. Dzisiaj są elementem wielu kobiecych stylizacji. Zmodyfikowane do obecnych czasów prezentują się pięknie na kobiecej nodze. Charakteryzuje się sztywną podeszwą i niskim obcasem.

Mokasyny to idealne rozwiązanie na pogodną jesień

Te buty już dawno stanowią bardzo ważną i ugruntowaną pozycję w wielu damskich garderobach. Mowa o mokasynach, które w porównaniu do lordsów damskich, jak i loafersów mają płaską podeszwę wywiniętą do góry, przez co obcas jest prawie niewidoczny, wyróżnia je także brak wyraźnego podniesienia na pięcie. Mokasyny są również charakteryzowane przez swoje specyficzne szycie na przodzie, choć warto zaznaczyć, że ten detal występuje także w loafersach. Prezentują się one mniej elegancko i formalnie, ale to nie oznacza, że źle wyglądają do sukienki, czy spódnicy.



FOT. MYKOLASENYUK / GETTYIMAGES

Loafersy fantastycznie uzupełniają jesienne stylizacje. Za tym idealnym dopasowaniem stoi nie tylko ich fason, ale również kolorystyka

eprasa.pl 0a830ec228

▶ PODRÓŻE

Trudna historia, wiele ran i tak bardzo potrzebny powiew świeżości – oto Śląsk Cieszyński, który wzbudził we mnie całą gamę emocji. Niełatwy, lecz wart każdej minuty łez i śmiechu. **Warto poznać Zaolzie**

WYCIECZKA

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



ŚLĄSK CIESZYŃSKI TO SKARB NIESKAŻONY MASOWĄ TURYSTYKĄ



FOT. PATRYCJA SEKLECKA / POLSKA PRESS GRUPA

Kościół w Starej Karwinie to jedyne, co pozostało z miasta Stara Karwina.

eprasa.pl 0a830ec228

▶ PODRÓŻE

● Śląsk Cieszyński to historyczna kraina w Polsce i Czechach skupiona wokół miasta Cieszyn i rzeki Olzy. ● Mieszkańcy Śląska Cieszyńskiego cechują się bardzo silnym poczuciem tożsamości regionalnej. **● Teren ten zamieszkuje ponad 800 tysięcy ludzi – 463 tysiące po stronie czeskiej plus ok. 350 tysięcy osób po polskiej**

O historii Zaolzia, czyli Śląska Cieszyńskiego, nie mówi się wiele. Być może dlatego, że to historia niezwykle złożona, trudna i momentami niezwykle smutna. Śląsk Cieszyński to miejsce zetknięcia wielu kultur – dawniej obszar zamieszkiwali głównie polsko-, czesko- oraz niemieckojęzyczni Ślązacy. Łączyła ich miłość do miejsca, w którym mieszkali i ciężka praca (przede wszystkim w przemyśle górniczym), dla której nierzadko poświęcali własne życia.

Odkrycie złóż węgla było dla tych ludzi wielką szansą – jednocześnie stało się przyczyną tragedii setek istnień. Po upływie dekad mało kto zna dzieje Śląska Cieszyńskiego. Idealna szansa, aby dowiedzieć się więcej na temat historii – dotyczącej przecież także Polaków – to sięgnięcie po książkę „Krzywy kościół" autorstwa czeskiej pisarki Karin Lednickiej. Chociaż bohaterowie są postaciami fikcyjnymi, ich życiowe rozterki doskonale odzwierciedlają problemy, z którymi zmagali się kiedyś ludzie na tamtych terenach. Rozgrywające się w tle wydarzenia są faktami historycznymi, dlatego po tę pozycję mogą śmiało sięgnąć amatorzy wzruszających powieści, jak i czytelnicy literatury faktu.

Historia rozpoczyna się w 1894 roku, kiedy w kopalni na terenie miejscowości Karwina dochodzi do wybuchu. Bilans katastrofy – 235 zabitych. Silne tąpnięcie sprawia, że całe, dobrze prosperujące miasto, w jedną chwilę po prostu znika. Nie ma już nic... oprócz kościoła św. Piotra z Alkantary. Jego charakterystyczna, krzywa forma do dziś jest świadectwem wstrząsających wydarzeń z końca XIX wieku.

Zaolzie wielokrotnie było centrum przygnębiających wydarzeń – teren dotknięty konfliktem narodowościowym pamięta krwawe walki i wojenne zbrodnie. Moim zdaniem na wizytę na Śląsku Cieszyńskim śladami dawnych wydarzeń – choć ta nie należy do najlżejszych – każdy Polak powinien zdecydować się przynajmniej raz w życiu.

Znajomość historii regionu przyda się także później, bo dzisiejsze Zaolzie oferuje mnóstwo ciekawych atrakcji związanych z rozwojem przemysłu w Europie Środkowej, a także ogrom pozytywnych doświadczeń.

Czym właściwie jest Zaolzie?

Zaolzie to termin używany głównie przez Polaków, określający tereny Śląska Cieszyńskiego na terenie dzisiejszych Czech. Nazwa pochodzi od rzeki Olzy, która od 1920 roku wyznacza granicę Polski i Czech (kiedyś Czechosłowacji).

Górnicze dziedzictwo i wojna polsko-czechosłowacka

Uprzemysłowiony Śląsk Cieszyński był niezwykle cennym, ale też zróżnicowanym narodowościowo obszarem. Koniec I wojny światowej to czas kształtowania państwowości, a wynikiem walki o wpływy był konflikt polsko-czechosłowacki, do którego doszło w 1919 roku.

Tzw. „wojna siedmiodniowa", która rozegrała się na Śląsku Cieszyńskim i w rzeczywistości trwała 8 dni, do dziś wzbudza emocje wśród historyków.

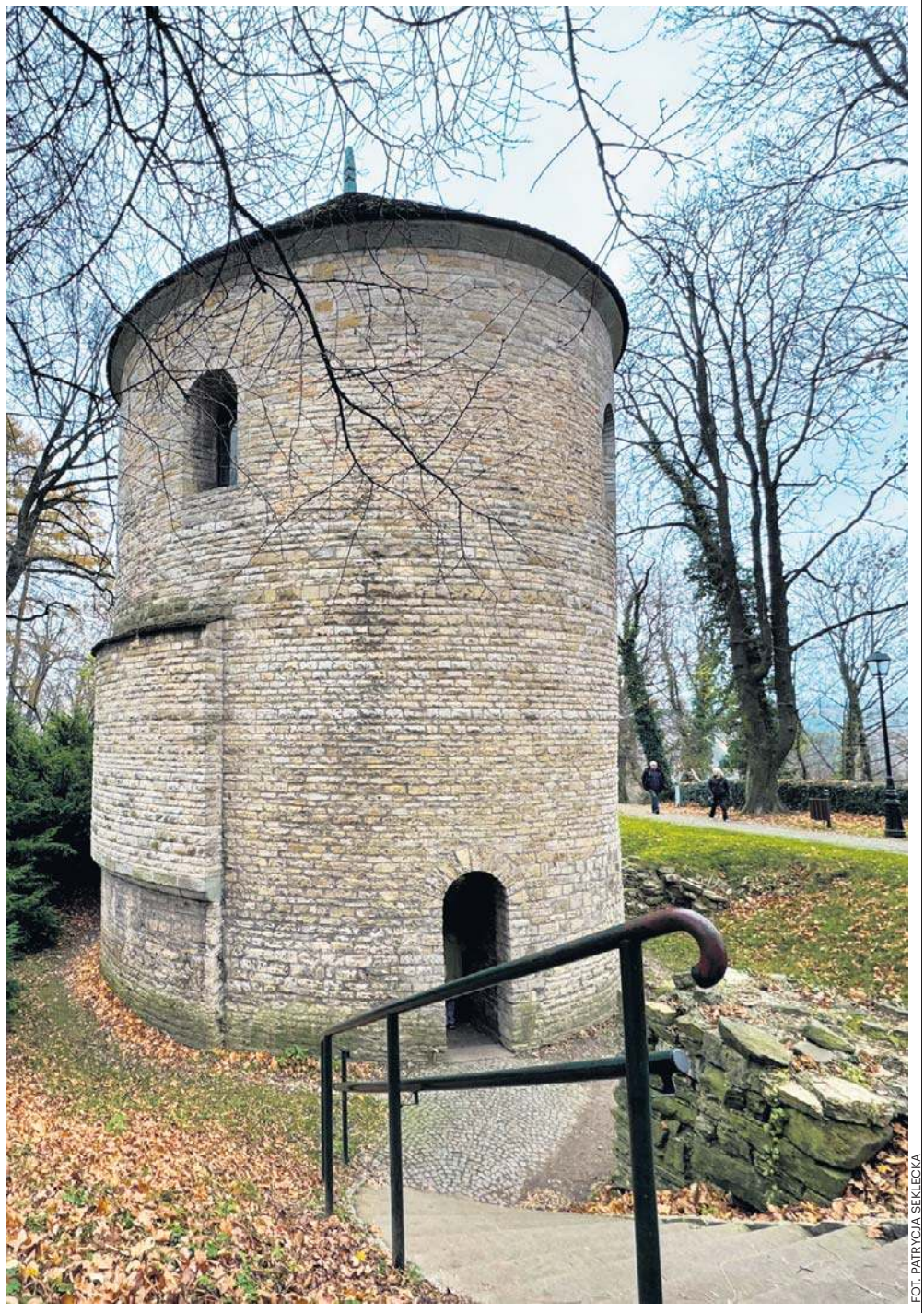
– Zbrodnia popełniona w Stonawie na polskich żołnierzach pozostaje jednym z najkrwawszych i brutalnych wydarzeń wojny 8-dniowej o Śląsk Cieszyński i mimo słabej znajomości przebiegu tego konfliktu, pozostaje w pamięci kolejnych pokoleń jak głęboka blizna – wyjaśnia na łamach miesięcznika „Zwrot" historyk Daniel Korbel.

Aktualnie polscy i czescy badacze łączą siły, by jak najdokładniej poznać historię regionu. Zamiast sporów – jest współpraca i chęć poznania prawdy, bez względu na narodowość.

Cieszyn, jedno miasto dwóch państw

Cieszyn i Czeski Cieszyn – oba miasta „przecięte" rzeką Olzą, dawniej stanowiły jedność. Zamieszkiwali je Polacy, Austriacy, Czesi i Żydzi. Cieszyn był nie tylko jednym z najstarszych miast, ale też stolicą Śląska Cieszyńskiego. Obecnie, mimo odrębności, kultura polsko-czeska przeplata się tam nieustannie.

Granicę Polski i Czech można przekroczyć, przechodząc przez most, który jest ogromną atrakcją turystyczną. Tuż za nim, po polskiej stronie, znajduje się wagon tramwaju, przypominający o dawnej świetności. O bardziej odległej historii świadczy też słynna rotunda św. Mikołaja. Na pewno znasz ten cenny zabytek – jeśli wydaje ci się, że nie, zajrzyj do portfela i dokładnie przyjrzyj się banknotowi o nominale 20 zł.



FOT. PATRYCJA SEKLECKA

Rotunda w Cieszynie widnieje na banknocie 20 zł

Zbrodnia w Żywocicach

Okres II wojny światowej także nie był łaskawy dla Śląska Cieszyńskiego, a szczególnie dla Żywocic, które aktualnie są częścią Hawierzowa. 6 sierpnia 1944 roku gestapo dokonało mordu na cywilnej ludności Żywocic. Działania miały być „odwetem" za wzbudzającą kontrowersje akcję grupy Józefa Kamińskiego, przeprowadzoną dwa dni wcześniej w Żywocicach.

36 mężczyzn narodowości polskiej i czeskiej (pochodzących z Żywocic i okolic) zostało zabitych, a kolejne 41 osób zesłano do obozów koncentracyjnych. Przeżyło tylko czworo z nich. O zbrodni przypominają muzealna ekspozycja, Pomnik Tragedii Żywocickiej, wzruszający mural wykonany przez potomka jednego z zamordowanych oraz Ścieżka Dydaktyczna Tragedii Żywocickiej.

Śladami historii Zaolzia – miejsca, które warto zobaczyć

A przynajmniej te najważniejsze, bo pełna lista jest bardzo długa...

– Stara Karwina: nieistniejące już miasto, w którym doszło do tragedii w miejscowej kopalni. Wciąż stoi tam słynny krzywy kościół, który można zwiedzać od wiosny do jesieni.

– Ostrawa: w centrum miasta do dziś można zobaczyć fragment, po którym poruszał się tramwaj łączący Ostrawę z Karwiną.

– Frysztat: część miasta Karwina (do którego po tragedii przenieśli się mieszkańcy Starej Karwiny).

– Trzyniec: drewniane domy na Borku. Ekspozycja przedstawia typową dla tych terenów kolonię domów górniczych.

Cieszyn/Czeski Cieszyn: wyjątkowe miasto na pograniczu dwóch krajów.

Stonawa: miejsce pamięci dot. wojny polsko-czechosłowackiej.

Czy Zaolzie jest dobrym miejscem na wycieczkę?

Czy warto odwiedzić Zaolzie? Zdecydowanie tak. Historię Śląska Cieszyńskiego warto znać, warto współczuć wszystkim, którzy zostali dotknięci którąkolwiek z tragedii, ale przede wszystkim warto zadbać o to, aby już nigdy się nie powtórzyła.

– Śląsk Cieszyński jest przykładem nadziei, że mogą się ludzie pouczyć z konfliktów i patrzeć w kierunku współpracy i przyszłości, zamiast wzajemnego wyszukiwania krzywd – stwierdził Tomáš Zukal, dyrektor polskiego oddziału CzechTourism.

Śląsk jest miejscem o burzliwej historii i własnym, niepowtarzalnym charakterze. Podobnie jak wiele terenów dotkniętych konfliktami oraz smutnymi wydarzeniami, skrywa w swoim „sercu" liczne blizny. Na szczęście na zgliszczach starego wciąż powstaje nowe – Zaolzie skrywa mnóstwo atrakcji bliższych młodszym pokoleniom, a pod względem przyrodniczym jest wprost bajkowe. Na dodatek to kierunek wciąż nieskażony masową turystyką, a więc idealny dla poszukiwaczy spokoju, o który tak trudno w dzisiejszych czasach.

Patrycja Seklecka

eprasa.pl 0a830ec228

▶ HISTORIA

Pozornie bratnie kraje – PRL i NRD – wcale nie były tak przyjaźnie nastawione do siebie. W latach 80. ich konflikt nabrał charakteru zbrojnego. **Jakub Szczepański** przypomina szczegóły

RETROSPEKCJA

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



W drugiej połowie lat 80. incydenty na granicy morskiej z Niemiecką Republiką Demokratyczną mogły być naprawdę brzemienne w skutkach. W sejmowych kuluarach mówiło się nawet o „wojnie szczecińsko-enerdowskiej". Nie bez powodu.

Tamte wydarzenia najlepiej pamiętają wojskowi z Wojsk Ochrony Pogranicza. Któryś z nich miał po latach wspominać jeden z incydentów podczas spotkania z kolegą przy piwie. Jest rok 1986, najgorętszy moment sporu. Jednostki NRD zabierają się do przestawiania boi granicznych na Odrze, w Zalewie Szczecińskim i Zatoce Pomorskiej. Sytuacja jest napięta, a Polacy decydują się zainterweniować. Działania spalają na panewce, a odpowiedni meldunek trafia do dowództwa. Pojawia się instrukcja, by postępować zgodnie z regulaminem. Plotka głosi, że w stronę oddziałów NRD wystrzelono nawet salwę. Co dalej? Radiooperator – bo to on rozmawiał z kolegą – stwierdził, że przyszedł zaszyfrowany rozkaz otwarcia koperty z kodami na wypadek wojny.

Żołnierz zarzekał się, że w jego obecności wyjęto odpowiedni klucz z kasy pancernej, wyciągnięto kody wojenne, a dowódca osobiście złamał plombę i wydał książkę z kodami w ręce odpowiedniego oficera. Rezerwiści mieli czekać w pogotowiu, przygotowano nawet ciężki sprzęt. Wojskowi czekali jedynie na rozkaz wymarszu. Ten jednak nigdy nie nadszedł, dlatego cała procedura została wstrzymana. – Potem tłumaczono nam, że to były ćwiczenia mobilizacyjne. Wszystko byłoby w porządku, gdyby nie drobny fakt: w trakcie ćwiczeń stosowano inną procedurę, używano innych kryptonimów – powiedział swojemu kompanowi od kufla wojskowy.

Incydenty na morskiej granicy PRL nie należały wówczas do rzadkości, a konflikt sięga swoimi korzeniami jeszcze ustaleń po zakończeniu II wojny światowej. Jednak bezpośrednia decyzja – jednostronna – należy do rządu NRD i jest datowana na rok 1984. To zgodnie z jej literą od 1 stycznia 1985 r. wschodnioniemieckie wody terytorialne miały się rozszerzyć o 12 mil morskich.

„W efekcie przedmiotem władania Berlina wschodniego stały się elementy infrastruktury (tory podejściowe i kotwicowiska) Zespołu Portów Szczecin-Świnoujście, niezbędne do sprawnego działania tych portów. Strona polska nie zaakceptowała samodzielnych działań zachodniego sąsiada, co stworzyło w Zatoce Pomorskiej akwen sporny, arenę niezwykłych, jak na stosunki między państwami oficjalnie braterskimi, a zarazem pełnych dramaturgii wydarzeń z lat 1985-1989" – pisał dr Tomasz Ślepowroński ze szczecińskiego Instytutu Historii i Studiów Międzynarodowych w artykule „NRD kontra PRL".

Berlin nie był tak zaborczy choćby względem Danii czy RFN. Tam, gdzie mieściły się wejścia do ich portów, nie odnotowano aż tak wielkich roszczeń jak w stosunku do PRL. Błyskawicznie okazało się, że na celowniku NRD znalazł się morski ruch tranzytowy wschód – zachód, który dotychczas obsługiwali Polacy. W tym celu niemieccy komuniści nie wahali się wydawać rozkazów swojej flocie wojennej, a PRL był zmuszony zbrojnie eskortować statki do portu w Szczecinie. Z punktu widzenia PZPR z lat 80. był to twardy orzech do zgryzienia. W końcu istnienie państwa wschodnioniemieckiego było jednym z priorytetów polskiej polityki zagranicznej!

„DZIWNA WOJNA" JARUZELSKIEGO I HONECKERA

Spór o terytorium między NRD a PRL był „niemal pierwszym" publicznym zatargiem tego typu między dwoma państwami bloku komunistycznego. „Biorąc pod uwagę znaczenie portów Pomorza Zachodniego i ich udział w handlu zagranicznym drogą morską, trzeba zauważyć, że zaakceptowanie przez polskie władze decyzji kierownictwa NRD mogło pogorszyć i tak skomplikowane w osiemdziesiątych latach położenie gospodarki PRL" – uważa dr Ślepowroński.

Od początku sporu władze polskie zabrały się do negocjacji i głośno protestowały. Nie odnosiło to większych skutków. Ambicje i apetyt Berlina rosły w miarę jedzenia. Odkąd w Polsce wprowadzono stan wojenny w 1981 r., a ZSRR tracił wpływy, NRD chciała zająć pozycję PRL w bloku wschodnim. Badania w archiwach niemieckich i centralnych archiwach polskich nie pozwalają jednoznacznie stwierdzić, dlaczego Niemcy zdecydowali się na aneksję polskich wód terytorialnych. Wiadomo natomiast, że od początku konflikt tylko przybierał na sile.

Przez cztery lata w Zatoce Pomorskiej doszło do około 180 incydentów. Niezależnie od sojuszniczych relacji w ramach Układu Warszawskiego! Pierwsze skrzypce grały enerdowskie patrolowce. Zaczęło się od tego, że nie odpowiadały na salut – normalny zwyczaj na morzach – polskich jachtów. Z czasem sytuacja zaczęła się mocno zaogniać. Polscy marynarze widzieli okręty marynarki wojennej NRD z opuszczoną banderą i zamalowanymi numerami taktycznymi. Takie jednostki dobijały do naszych statków, często powodując zniszczenia, a nawet zagrażając bezpieczeństwu żeglugi. Maskowanie zakończyło się w roku 1987. Warto dodać: wcześniejsza działalność enerdowskich patrolowców odpowiadała definicji piractwa morskiego.

Doktor Ślepowroński zaznacza, że „do prawdziwej eskalacji agresywnych działań okrętów marynarki wojennej NRD doszło w roku 1986". Takie twierdzenie tylko umacnia relację żołnierza, który wspominał przy piwie z kolegą. Jeżeli do przestawiania boi granicznych doliczymy taranowanie polskich jednostek sportowych, to ryzyko rozpoczęcia otwartego konfliktu robi się całkiem realne.

„Podobne akcje miały miejsce wobec statków handlowych zmierzających do Zespołu Portów Szczecin-Świnoujście bądź stojących w oczekiwaniu na odlichtunek [częściowe odładowywanie dużych jednostek - red.] na kotwicowisku nr 3. Począwszy od wiosny 1985 r., enerdowskie patrolowce pływały po spornym akwenie, usiłując nie dopuścić do korzystania z niego przez jednostki zmierzające do Świnoujścia" – pisze w swoim tekście naukowiec z ISHiSM.

A dalej: „Okręty marynarki wojennej NRD podpływały do czekających na wejście do portu jednostek i zdecydowanie domagały się opuszczenia wód terytorialnych NRD. Dotyczyło to statków handlowych różnych bander i mogło utrudnić funkcjonowanie Zespołu Portów Szczecin-Świnoujście oraz powodować wrażenie nielegalnego eksploatowania redy [obszar wodny przeznaczony dla statków oczekujących na wpłynięcie do portu – red.] przez stronę polską".

„W kuluarach Sejmu osobiście spotykam się z pytaniami typu: co tam na wojnie szczecińsko-enerdowskiej... Trzeba wyraźnie powiedzieć, że nie jest to sprawa szczecińska, jest to sprawa Polski" – tak 24 lutego 1989 r. mówił szczeciński poseł PAX-u Jerzy Goliński. Jak widać, sporne rozszerzenie terytorium wód granicznych z 3 do 12 mil morskich budziło emocje aż do samego końca sporu. Jego rozstrzygnięcie było tym trudniejsze, że komunistyczna prasa z uporem maniaka starała się go wyciszyć.

Niebezpieczne incydenty nie mogły jednak pozostać niezauważone przez okolicznych mieszkańców, marynarzy i polityków. I sekretarz PZPR w Szczecinie zwracał się do władz centralnych z memoriałami, ale Warszawa nie patrzyła przychylnym okiem na apele Stanisława Miśkiewicza. Działacz partii podnosił, że „rozgraniczenie nie zabezpiecza podstawowych interesów naszej strony i prowadzi do degradacji gospodarki Pomorza Zachodniego".

Jego pisma komentował Józef Czyrek, w latach 1980-1982 szef PRL-owskiego MSZ, a później poseł na Sejm PZPR: „Komitet szczeciński nie należał do zwolenników porozumienia i dialogu, reprezentował orientację twardą. Zaostrzał stanowisko w rywalizacji w postawach patriotycznych z tamtejszą opozycją i Kościołem, a na krajowym forum partyjnym atakował władze z pozycji hurrapatriotycznych i skrajnie antyniemieckich".

Konflikt nabrał jednak mocy do tego stopnia, że w jego nagłośnienie włączyli się m.in. pracownicy Szczecińskiej Pracowni Historii Pomorza Instytutu PAN, Rada Morska czy Szczeciński Klub Katolików. Informacje na temat sporu pojawiały się także w pismach drugiego obiegu. Podobne teksty drukowano już od roku 1986 r.

Nie bez znaczenia pozostawały także kazania ordynariusza diecezji szczeciń-

eprasa.pl 0a830ec228

▶ HISTORIA

● W latach 80. między PRL a NRD dochodziło do wielu incydentów granicznych ● Zdarzały się nawet przypadki oddawania strzałów między stronami
● W tle pozostawał wciąż żywy w PRL lęk przed rewizją polskich granic

sko-kamieńskiej bp. Kazimierza Majdańskiego. „Symbolem narastania zainteresowania i zarazem wiedzy społeczeństwa zachodniopomorskiego o konflikcie stało się pismo Międzyzakładowego Komitetu Strajkowego w Szczecinie z dnia 25 sierpnia 1988 r. do Wojciecha Jaruzelskiego. Zostało zredagowane w porcie szczecińskim, w obecności strajkujących robotników" – czytamy w tekście „NRD kontra PRL". Wszyscy, jak jeden mąż, czekali na przełom.

Za ocieplenie relacji odpowiada nie kto inny jak Wojciech Jaruzelski. Jeszcze wiosną 1988 r. spotkał się z Erichem Honeckerem, ówczesnym przywódcą NRD. Po tej rozmowie państwo wschodnioniemieckie wyraźnie zaczęło odpuszczać. „Przełom w stanowisku NRD zarysował się w styczniu 1989 r., gdy Berlin zaczął naciskać na szybkie zawarcie umowy kończącej spór. Władze NRD gotowe były iść na kolejne ustępstwa, a szybkość w prowadzeniu rokowań była wręcz sprzeczna z elementarnymi normami postępowania przy negocjacjach" – uważa dr Ślepowroński. W praktyce enerdowscy politycy zgodzili się na pozostawienie po stronie polskiej lub na morzu otwartym całego toru wodnego oraz wszystkich kotwicowisk.

Przez cztery lata w Zatoce Pomorskiej doszło do około 180 incydentów. Niezależnie od sojuszniczych relacji w ramach Układu Warszawskiego. Pierwsze skrzypce grały enerdowskie patrolowce

W mediacje włączył się sam Michaił Gorbaczow, który jako uosobienie ZSRR reprezentował lidera Układu Warszawskiego. Przyjechał nawet do Szczecina. Kompromis udało się osiągnąć 22 maja 1989 r. w Berlinie, gdzie podpisano umowę o rozgraniczeniu obszarów morskich w Zatoce Pomorskiej.

Dlaczego doszło do przełomu? Co takiego powiedział Jaruzelski, że strona wschodnioniemiecka uległa? Strona PRL-owska była bardzo zadowolona z przebiegu rozwiązania konfliktu i nikt nie zamierzał tego ukrywać. „To była niezwykle korzystna umowa. Uzyskaliśmy wszystko, co chcieliśmy, i to bardzo umiarkowanym kosztem. Prawdę mówiąc, zyskaliśmy o wiele więcej niż NRD" – mówił Stanisław Pawlak, w latach 1985-1988 dyrektor Departamentu Prawno-Traktatowego MSZ i przewodniczący polskiej delegacji na rokowania. Sam Jaruzelski uważał umowę podpisaną na dwa tygodnie przed rozmowami Okrągłego Stołu za swój osobisty sukces.



FOT. EAST NEWS/ LASKI COLLECTION

Generał Wojciech Jaruzelski i przywódca NRD Erich Honecker w Berlinie w 1982 r.

eprasa.pl 0a830ec228

▶ PRZYRODA

Rozchodniki to wspaniałe rośliny. Mają bardzo małe wymagania, są odporne na mróz, choroby i szkodniki. Udadzą się nawet początkującym ogrodnikom i osobom, które nie mają dużo czasu na pracę w ogrodzie

PAMIĘTAJCIE O OGRODACH

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



Rozchodnik wytrzyma słońce i upał. Urośnie na skalniaku i... dachu

Rozchodniki (Sedum) to jedne z bardziej wytrzymałych roślin, jakie można posadzić w ogrodzie. Mają kilkaset gatunków – niektóre z nich w Polsce uprawia się w doniczkach, bo nie są odporne na zimno. Ale są też takie, które z powodzeniem rosną w ogrodach, a nawet naturalnie występują w Polsce, są więc świetnie dostosowane do klimatu. Te rośliny, w zależności od gatunku, rosną na zróżnicowanych siedliskach, ale w ogrodach najczęściej sadzimy te, których żywiołem jest słońce.

Większość ogrodowych rozchodników to stosunkowo niskie rośliny, które tworzą dość długie, „rozchodzące" się po ziemi pędy. Ich liście mogą przypominać dłuższe lub krótsze igiełki. Są też odmiany o liściach spłaszczonych i łopatkowatych lub niemal kulistych. Wszystkie są grube i mięsiste, bo to magazyny wody (rozchodniki to tzw. sukulenty). Właśnie dlatego te rośliny świetnie radzą sobie z suszą. Rozchodniki tworzą gwiazdkowate kwiaty: żółte, białe, różowe. Czasem barwne są również i pędy i liście – szczególnie u odmian ozdobnych.

Rozchodniki płożące to małe, ale dzielne rośliny

Do popularnych płożących rozchodników należy m.in.:

- **rozchodnik ościsty** – ma długie, igiełkowate liście, najczęściej o niebieskawym zabarwieniu, ale są też odmiany ozdobne, np. Angelina – o złocistych pędach;
- **rozchodnik ostry** – to niski, płożący gatunek, tworzący zwarte dywany, kwitnie na żółto;
- **rozchodnik biały** – ma małe, okrągłe liście, które zwykle są zielone, ale są też kolorowe odmiany, np. o odmiany o czerwonych liściach jak Coral Carpet;
- **rozchodnik kaukaski** – ma spłaszczone liście, tworzy stosunkowo duże kwiatostany;
- **rozchodnik kamczacki** – wygląda podobnie do kaukaskiego, ale ma dłuższe i węższe liście. Pięknie wygląda odmiana Tricolor o liściach z białymi i różowymi przebarwieniami.

Rozchodnik okazały, czyli rozchodnikowiec

Z towarzystwa niskich, płożących się rozchodników zdecydowanie wyróżnia się rozchodnik okazały i jego odmiany mieszańcowe. Jest rzeczywiście okazały, ma wzniesione pędy, a późnym latem wspaniale zakwita i karmi całe chmary pszczół i motyli (zresztą miododajne są wszystkie rozchodniki). Ze względu na to, że rozchodnik okazały tak odbiega wyglądem od innych, przemianowano go na rozchodnikowiec , jednak ta nazwa jeszcze nie do końca się przyjęła.

Od skalniaka po dach i torowisko

Rozchodniki to idealne kwiaty na skalniaki, suche murki, czy do ogrodów żwirowych. Ale można je wykorzystać do obsadzania wszelkich suchych, piaszczystych lub kamienistych i słonecznych miejsc. Muszą mieć przepuszczalną ziemię, która nie musi być żyzna. Bywa, że rozrastają się na beton i tym podobne niegościnne miejsca.

Rozchodniki ładnie rozrastają się i tworzą zielone (lub kolorowe) kobierce w miejscach, gdzie inne rośliny nie radzą sobie.

Wyjątkiem są rozchodniki okazałe , które również lubią słońce i doskonale znoszą suszę, ale tworzą okazałe kępy i świetnie wyglądają również na klasycznych rabatach kwiatowych, w towarzystwie roślin, których nie trzeba często podlewać.

Niskie, płożące rozchodniki są też jednymi z podstawowych roślin, które wykorzystuje się do obsadzania dachów zielonych (ekstensywnych, czyli takich, które wymagają minimalnej opieki). Te niewielkie, ale dzielne rośliny radzą sobie również w tak ekstremalnych warunkach jak... torowiska tramwajowe – to rozwiązanie zastosowano m.in. w Warszawie, gdzie obsadzono nimi już ponad 47 km torów.

Pielęgnacja i cięcie

Rozchodników nie trzeba podlewać ani nawozić, bo świetnie rosną nawet na dość jałowych glebach (na zbyt żyznych kępy rozkładają się na boki). Jedyny zabieg pielęgnacyjny, jaki trzeba wykonać, to usunięcie przekwitłych i zaschniętych pędów. Warto to zrobić wiosną, bo kwiatostany rozchodników ładnie zasychają i wyglądają dekoracyjnie przez całą zimę. Wiosną wypuszczają młode pędy, które szybko rosną.



FOT. KATARZYNA ŁASZCZAK

Rozchodniki kochają słońce, świetnie znoszą suszę i nie muszą mieć dobrej ziemi.

eprasa.pl 0a830ec228

▶ MOTORYZACJA

9 września 100 lat skończył **Longin Bielak, człowiek legenda, zawodnik rajdowy i wyścigowy, historia polskiej motoryzacji.** Jest posiadaczem 21 tytułów mistrza i wicemistrza Polski w wyścigach i rajdach samochodowych

ON TO MOTO

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





FOT. GRZEGORZ HYŁA, CC BY-SA 4.0

Rok 2012. Longin Bielak w Toruniu w odbudowanym bolidzie Formuły Polonia – Promota, który bazuje na Fiacie z silnikiem o pojemności 1.3, który kręci się do 7 tysięcy obrotów i mocy 80 KM. Maszyna pozwala rozpędzić się do co najmniej 180 km/h

U

Urodził się w 1926 roku w Mikołajewie na terenie obecnej Białorusi. Jako nastolatek przeżył tułaczkę, głód i gehennę na Syberii w okolicach Irkucka. Do Polski wracał z dywizją gen. Zygmunta Berlinga, służąc w zwiadzie. Jego pierwszym kontaktem z motoryzacją był motocykl Harley-Dawidson WLA z przyczepą z karabinem maszynowym, który opanował w armii. Zawsze lubił grzebać też przy samochodach. Gdy zaczynał, było ich niewiele, często się psuły. Naprawa wymagała wiedzy, zaangażowania i sprytu. Części zamienne były wtedy na wagę złota. Jazda autem, dzisiaj tak zwyczajna i powszechna, wówczas była nie lada wydarzeniem. Pewnie dlatego najpierw zaczął pracować jako kierowca.

W pierwszym rajdzie wystartował w 1949 roku. Była to jakaś okręgówka organizowana w Warszawie przez Automobilklub Polski. Do dzisiaj ma dyplom z tego rajdu. Startował samochodem „służbowym", Citroenem 11BL, który na co dzień prowadził w spółdzielni, gdzie pracował jako kierowca. Właśnie w tym Citroenie zdobył swój pierwszy tytuł mistrza Polski. I tak to się zaczęło. Potem przyszły kolejne starty w rajdach i wyścigach.

W latach 50. zbudował jako jeden z pierwszych samochód wyścigowy na bazie Fiata 1100, tzw. SAM, na którym zdobywał tytuły mistrzowskie. W latach 60. startował samochodami wyścigowymi Formuły 3, ścigając się kilkukrotnie z najlepszymi kierowcami w Europie. Udało mu się być na podium obok takich kierowców, jak Jackie Stewart czy Jochen Rindt, przed ich startami w Formule 1. Startował również z sukcesami aż dziesięciokrotnie w rajdzie Monte Carlo, a także pięciokrotnie w rajdzie Acropolis, które obecnie stanowią eliminacje Rajdowych Mistrzostw Świata.

Na pierwszy Rajd Monte Carlo pojechał z Adamem Wędrychowskim Simcą Aronde. Byli bardzo młodzi i jak wspomina Longin Bielak „przekonani, że umieją jeździć i że wszystkim dadzą radę. Było jednak nieco inaczej. Nie wygrali rajdu, ich skrzynia biegów uległa awarii, ale nie odpuścili i linię mety przekroczyli... jadąc tyłem". Longin Bielak dwukrotnie startował też w Rajdzie Monte Carlo polską Syreną. Tamten egzemplarz był specjalnie podrasowany i zajął 96. miejsce, w związku z czym zakwalifikował się do pierwszej grupy. Był to najlepszy wynik w historii startów samochodów marki Syrena w Rajdzie Monte Carlo. W aucie wzmocniono silnik, zastosowano zimowe ogumienie i powiększono zbiornik paliwa. Część stalowych elementów zastąpiono aluminium. Polski mistrz zasiadał także w rasowym Renault 8 Gordini (Rajd Dolnośląski) jak i we wczesnym Morrisie Mini Cooper (ikonie rajdu Akropolis). Startował też w Renault 4CV.

Szczególnie ciekawy był udział Longina Bielaka w 28. Rajdzie Polski z bazą w Krakowie w 1968 roku, który stanowił 6 eliminację Mistrzostw Europy Producentów, eliminację Pucharu Pokoju i Przyjaźni oraz 3 eliminację Rajdowych Mistrzostw Polski. Na trasę długości 1464 km (w tym 356 km odcinków specjalnych i 207 km mistrzostw Polski), wyjechało 56 załóg w tym dwie załogi miały... pasażerów. Otóż reżyser Julian Dziedzina kręcił film „Czekam w Monte Carlo" osnuty wokół przeżyć dwóch polskich automobilistów uczestniczących w Rajdzie Monte Carlo i potrzebne mu były ujęcia „na żywo", więc do Polskiego Fiata 125p Longina Bielaka wsiadł sam reżyser, a do drugiego prowadzonego przez Macieja Jasińskiego... operator. I z takim dodatkowym „balastem" podążały Polskie Fiaty 125p – i to całkiem nieźle – na miejscach 7. (Bielak) i 14. (Jasiński) do mety. W mistrzostwach Polski załoga Longin Bielak i Władysław Domański zostali sklasyfikowani wtedy na 4. miejscu.

Po zakończeniu kariery sportowej w latach 70. XX w. Longin Bielak zajął się działaniami na rzecz sportu samochodowego w Polsce, jest Honorowym Prezesem Automobilklubu Polski z legitymacją członkowską nr 25. Posiada wszystkie najważniejsze odznaczenia sportowe, w tym tytuł Zasłużonego Mistrza Sportu. Otrzymał godność Członka Honorowego Automobilklubu Polski, a w 1999 roku został odznaczony przez Prezydenta RP Krzyżem Oficerskim Orderu Odrodzenia Polski. Zebrało się tego trochę jak na jedno życie.

Zawodowo Longin Bielak od początku swojej kariery prowadził warsztaty samochodowe. Najpierw w spółdzielniach pracy, potem prowadząc prywatne warsztaty ze Zbigniewem Suchardą, czy przez wiele lat z Januszem Kiljańczykiem, również wybitnymi kierowcami rajdowymi i wyścigowymi tamtych lat. Potem się podzielili i Kiljańczyk został dealerem Renault, a Bielak w latach 70. związał się z marką Peugeot, dla której prowadził serwis, a w 1999 roku na 15 lat został jej oficjalnym dealerem.

Longin Bielak skończył 100 lat. Piękny wiek mistrza sportów motorowych. „Pan Bóg o mnie zapomniał" – stwierdził w jednym z wywiadów. – „Nigdy nie liczyłem, że będę żył tyle lat. Chyba zahartował mnie pobyt na Syberii. Jako dziecko byłem wywieziony przez Rosjan. Głód, ciężka praca, później wojsko" – dodał.

Jubilatowi listy z życzeniami urodzinowymi przesłali między innymi: prezydent Warszawy Rafał Trzaskowski oraz Szef Urzędu Kombatantów i Osób Represjonowanych Lech Parell.

„Pan Bóg o mnie zapomniał" – 100 lat polskiego mistrza kierownicy

eprasa.pl 0a830ec228

▶ ARCHEO

Od sprawy rewindykacji wagonów, maszyn i urządzeń z Austrii i Niemiec, przez wzrost w wieprzowinę w sklepach po zamieszanie wokół wódki nazwanej nazwiskiem wybitnego kompozytora – m.in. o tym pisały gazety **12 września**

Z NASZYCH STRON

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



Dziennik Bałtycki nr 218, 12.09.1956

STATKI W NASZYCH PORTACH

Wczoraj port gdański opuściło 13 statków obcych bander. M. in. dwa statki brytyjskie **„Bushwood"** i **„Sheaf Arrow"** zabrały węgiel do Anglii, **„Alca"** i **„Deneb"** bandery NRF powiozły żywiec do Lubeki i węgiel do Francji oraz duński **„Gert Staerke"** węgiel do Szwecji.

Natomiast zawinął wczoraj do portu gdańskiego tylko jeden statek NRF **„Volksdorf"** po węgiel, a do Gdyni statek bandery USA **„Mormacelm"**, który przybył po drobnicę, szmaty i pocztę.

Z portu gdyńskiego zaś wypłynęły we wtorek duński **„Th. Petersen"** z węglem do Holandii, **„Ingeborg II"** z tym samym ładunkiem dla Finlandii oraz nasz motorowiec **„Oksywie"**, który udał się do Szczecina ze 100 tonami drobnicy. (maz)

1956

Gazeta Krakowska nr 216, 12.09.1966



W PRACOWNI MISTRZA MIELCZARKA

Specjalistów od oświetlania wnętrza mamy niewielu. Z jednym z nich zawarliśmy znajomość w jego warszawskiej pracowni. Jest to Piotr Mielczarek, który 30 lat pracy poświęcił dla twórczych poszukiwań i doskonaleniu nowych rozwiązań w dziedzinie oświetlenia wnętrza, tak nowoczesnego, jak stylowego i antycznego.

Wyroby jego cieszą się dużym uznaniem w kraju i za granicą. Świadczą o tym dyplomy uznania i medale przyznane eksponatom wystawianym na międzynarodowych pokazach i wystawach.

1966

Dziennik Zachodni nr 251, 12.09.1946

Z Niemiec i Austrii

Rewindykacja 105 wagonów maszyn

Warszawa (PAP). W ramach prac Biura Rewindykacji i Odszkodowań Wojennych znajduje się w drodze do kraju z Austrii 40 wagonów maszyn i urządzeń następujących fabryk: 22 wagony obrabiarek i maszyn fabryki Zjednoczenie Przemysłu Zbrojeniowego w Radomiu, 7 wagonów maszyn dla fabryki Wolbrom, 4 wagony dla f-my Tudor-Piastów, 3 wagony dla f-my Ozorków, 1 wagon dla f-my Natronag-Kalety, 1 wagon dla f-my Dermos-Kraków, 2 wagony dla f-my Wytwórnia Odzieży w Łodzi.

Z terenu Czechosłowacji z Pragi czeskiej nadeszło 5 wagonów maszyn dla f-my Krusche — Łódź. Ze strefy amerykańskiej w Niemczech nadeszło ostatnio 30 obrabiarek, własność f-my Bracia Borkowscy, odnalezionych w Hanowerze, w drodze zaś znajduje się 30 wagonów, własność f-my Fabryka Kafli w Ożarowie, odnalezionych w Koburgu oraz ładuje się 30 wagonów z przeznaczeniem dla tej samej firmy.

Ponadto, w czasie przeprowadzonych poszukiwań, natrafiono na 4 skrzynie, zawierające spisy maszyn zrabowanych w Polsce, a rozmieszczonych w 36 fabrykach na terenie Niemiec.

1946

Kurier Lubelski nr 212, 12.09.1996

NASZA SONDA

Czy pić Chopina?

Minister kultury i sztuki, lublinianin Zdzisław Podkański, po raz kolejny znalazł się na czołówkach krajowej prasy. Tym razem szum podniósł się po opublikowaniu listu otwartego, w którym Jerzy Giedroyc ostro skrytykował go w liście otwartym do premiera Cimoszewicza. W tym samym czasie Z. Podkański zwrócił się do prokuratury z wnioskiem o zakazanie posługiwania się przez Polmos nazwą Chopin i podobizną kompozytora na etykiecie wódki. Jak oceniamy działania ministra - to temat naszej dzisiejszej sondy?

Krzysztof Czerwiecki, lubelski dziennikarz, rzecznik prasowy MKiSz: - Wódka Chopin to temat numer jeden dzisiejszego dnia, który budzi o wiele większe zainteresowanie niż list Jerzego Giedroycia. Publiczne poruszenie sprawy alkoholu nie jest osobistym działaniem ministra. Początek dało mu wystąpienie krewnej Fryderyka Chopina do rzecznika praw obywatelskich. Przeciwko nazwaniu wódki imieniem wielkiego Polaka opowiadają się też różne organizacje, np. Związek Kompozytorów Polskich, Międzynarodowa Federacja Towarzystw Chopinowskich oraz Stowarzyszenie Polskich Artystów Muzyków. Wszystkim chodzi o to, żeby nie obrażać imienia wielkiego Polaka. Natomiast odpowiedź na list Jerzego Giedroycia ukaże się na początku przyszłego tygodnia. Mogę tylko powiedzieć, że będzie ona miała charakter merytoryczny, bo w takich sprawach powinno chodzić o poważną dyskusję, a nie personalne rozgrywki.

1996

Głos Pomorza nr 213, 12.09.1986

Wieprzowiny coraz więcej

(Inf. wł.) Obecnie kolejki w punktach skupu żywca są nieco mniejsze niż w ostatnich miesiącach. Trafia tu mniej trzody chlewnej niż w lipcu czy czerwcu br., ale jednak o 20 proc. więcej niż w tym samym okresie roku ubiegłego.

Od stycznia do sierpnia br. w obu województwach — koszalińskim i słupskim rolnicy oraz przedsiębiorstwa rolne sprzedały przemysłowi mięsnemu 588 tys. świń, czyli o 34 proc. więcej niż w roku ubiegłym. W czerwcu br. dostawy wyniosły 92 tys. sztuk trzody (bez mała 10 tys. ton), a więc prawie o połowę więcej od ubiegłego roku. Był to rekordowy skup miesięczny nie tylko tego roku, ale kilku ostatnich lat. Choć zakłady mięsne pracowały pełną parą, nie były w stanie ubić wszystkich zwierząt na miejscu, część wysyłały do województw ościennych.

Kontraktacja trzody chlewnej na październik i listopad jest wyższa niż była w roku ubiegłym i to aż o 30 proc. Również dane spisu czerwcowego świadczą o tym, że nie musimy obawiać się zmniejszenia skupu świń. Tym bardziej, że zapotrzebowanie na warchlaki w obu województwach jest bardzo duże. Chociaż przemysł mięsny kontraktuje ich i kupuje więcej niż rok temu, podaż nie pokrywa potrzeb zgłaszanych przez rolników oraz pegeery.

1986

Dziennik Popularny nr 207, 11-12.09.1976



1976

FEDERACJA BIBLIOTEK CYFROWYCH

eprasa.pl 0a830ec228

▶ ŚWIAT WOKÓŁ NAS

Ponad połowa Polaków wierzy w przesądy. Na szczęście częstsza jest wiara w zwiastuny powodzenia niż pecha. Najczęściej trzymamy za innych kciuki, ale sporo z nas wciąż zawraca z drogi na widok czarnego kota, który właśnie przez nią przebiegł

ZROZUMIEĆ DZIŚ

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



Przesądny jak Polak, czyli zabawa z czarnym kotem

Nie rozstajemy się ze smartfonem, robimy zakupy przez internet, uczymy się angielskich słówek, korzystając z tabletu zamiast z papierowego słownika, nie wyobrażamy sobie jazdy autem bez nawigacji satelitarnej, plotkujemy ze znajomymi na Facebooku. Większość z nas uważa się za racjonalnie myślących, nowoczesnych ludzi. Wystarczy jednak, że przez drogę przebiegnie nam czarny kot, a już zatrzymujemy się skonsternowani. Na rozbite lustro patrzymy z przerażeniem, zaś w trzynastego najlepiej w ogóle nie ruszalibyśmy się z domu.

Wiara w zabobony wypływa ze stereotypów głęboko zakorzenionych w kulturze i tradycji. Bo też zabobony to najczęściej pozostałości dawnego systemu wierzeń. Ich źródeł zwykle możemy szukać w średniowieczu, a nawet w starożytności.

„Wojna magii z rozumem i rozumu z magią jest stara jak świat. W Polsce, zanim przyszło chrześcijaństwo, istniało wiele różnych religii pogańskich. A w religiach pogańskich istotą jest magiczne rozumienie bóstw, bogów czy bogiń; w związku z tym także nasze polskie, słowiańskie doświadczenie religijne było kiedyś w dużym stopniu szamańskie. Mam tu na myśli różne szamańskie podejścia do religii, które chrześcijańskie myślenie oczyszcza od tysiąca lat, odrzucając to, co było w pogaństwie niewłaściwe i niepotrzebne, czyli magiczne, absurdalne przekonania religijne” – mówił nam w wywiadzie prof. Andrzej Kobyliński, duchowny katolicki, filozof, etyk. I tłumaczył, że nowością, jaką przyniosło chrześcijaństwo, było odczarowanie świata, czyli tak zwana pozytywna sekularyzacja. W religiach pogańskich pełno było złych duchów, mnóstwo bogów; w każdym lesie czy borze mieszkały jakieś duchy, a na wszystkich szczytach gór mieszkali bogowie, słońce też było bogiem. Chrześcijaństwo odczarowało ten świat, pokazując, że fałszem jest to, w co wcześniej wierzono. Przyniosło ze sobą rewolucyjne, nowe rozumienie Bytu Najwyższego, kwestionując i odrzucając wcześniejsze pogańskie, szamańskie podejście do kwestii religijnych. To największa rewolucja w dziejach religii.

Cóż, ponad połowa Polaków wierzy w przesądy. Na szczęście częstsza jest wiara w zwiastuny powodzenia niż pecha. Nawet ci, którzy nie wierzą w zabobony, praktykują niektóre z nich. Najpopularniejsze jest trzymanie kciuków – wynika z sondażu CBOS.

Ponad połowa respondentów (54 proc.) wierzy w przynajmniej jeden z 10 przesądów, o które pytali ankieterzy. Wiarę w co najmniej pięć zadeklarowało 17 proc., 13 proc. wierzy w trzy lub cztery przesądy, a blisko co czwarty – 24 proc. przynajmniej w jeden lub dwa. Tylko 14 proc. ogółu badanych nie ulega żadnej z przesądnych praktyk, o które pytało CBOS.

Nieco częstsza jest wiara w przesądy zwiastujące powodzenie – 44 proc., niż te, które uchodzą za zły omen – 40 proc. badanych. Najpopularniejsze jest trzymanie kciuków. W to, że taki gest może przynieść powodzenie, wierzy blisko jedna trzecia – 29 proc. badanych, ale od czasu do czasu stosuje go blisko trzy czwarte – 72 proc. badanych. Blisko trzech na pięciu – 57 proc. respondentów odpukuje w niemalowane drewno, a ponad połowa – 53 proc. przyznaje, że zdarza im się chuchać na znalezioną monetę.

Co czwarty respondent żywi wiarę, że szczęście może przynieść kominiarz, widząc go blisko połowa – 49 proc. łapie się za guzik.

Co piąty dorosły Polak za zwiastun szczęścia uznaje znalezienie czterolistnej koniczyny. Niewielu respondentów mniej (18 proc.) wierzy w szczęśliwą moc talizmanów, a za zapowiedź niepowodzenia uznaje podanie ręki przez próg. Zarazem co trzeci (34 proc.) zwraca uwagę, by się przez próg nie przywitać.

Jedna szósta (16 proc.) wierzy w negatywną moc trzynastki, podczas gdy co dziewiąty badany (11 proc.) wierzy, że siódemka przynosi szczęście. Tyle samo za zły znak uważa wstanie z łóżka lewą nogą. Najczęstsze omeny wróżące niepowodzenie, w które wierzą ankietowani, to stłuczenie lustra (25 proc.) i czarny kot przebiegający drogę (22 proc.).

Najbardziej przesądni są renciści, bezrobotni, robotnicy niewykwalifikowani, pracownicy usług i gospodynie domowe, osoby w wieku 45-54 lat. Pod względem miejsca zamieszkania najbardziej przesądni są respondenci z miast liczących 100-500 tys. mieszkańców.

Wierze w przesądy sprzyja też udział w praktykach religijnych. W magiczną siłę przedmiotów lub zachowań częściej wierzą kobiety niż mężczyźni. Wiara w przesądy maleje wraz ze wzrostem wykształcenia oraz wysokością dochodów. To badania, a rzeczywistość?

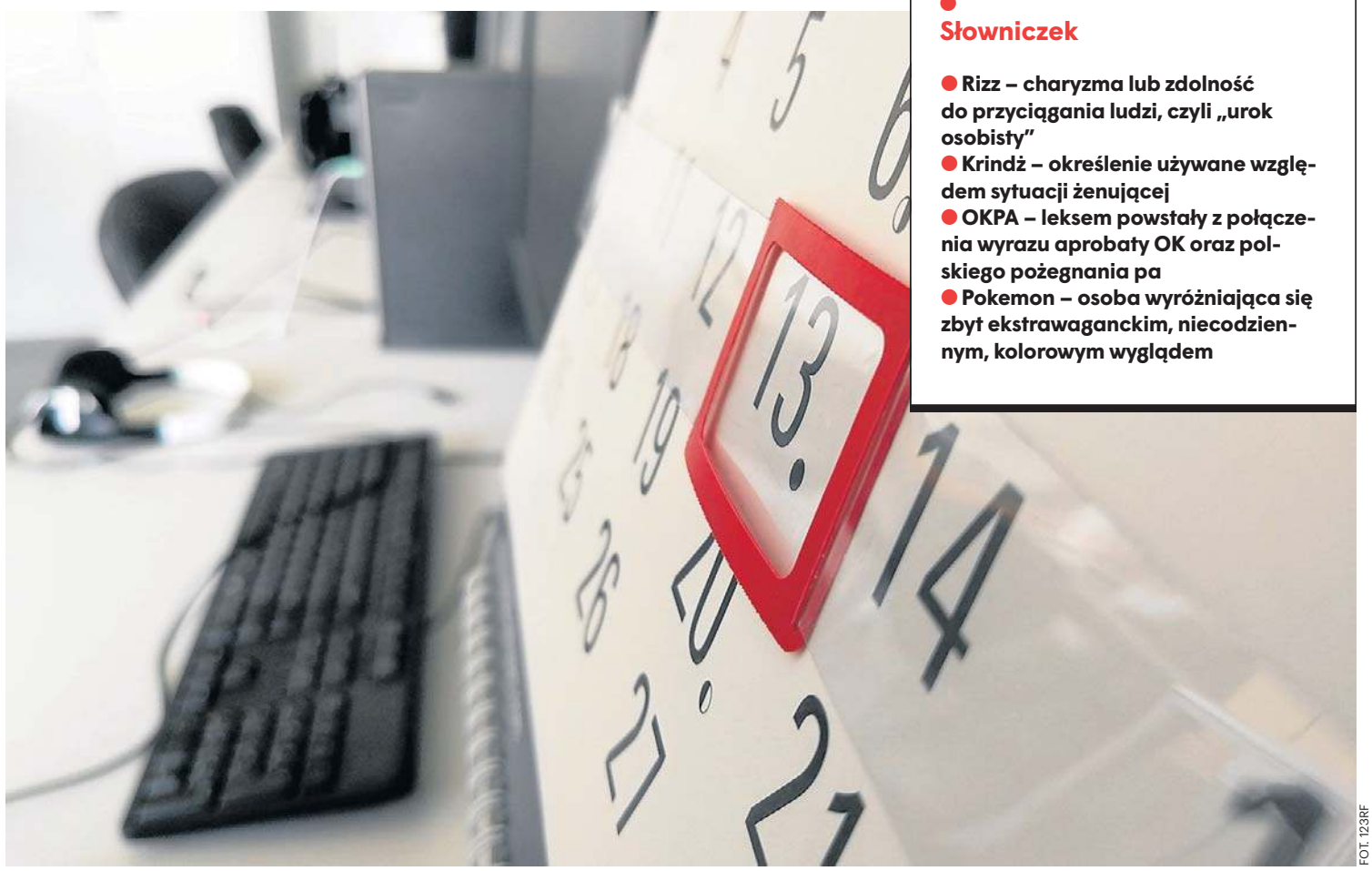
Ewa zarabia całkiem sporo, skończyła studia wyższe i wie swoje.

– Lepiej dmuchać na zimne – tak mówi.

Cóż, wierzymy czy nie – trzymanie za kogoś kciuków chyba nikomu jeszcze nie zaszkodziło. Stykałem się z opinią, że skoro są samochody, to muszą być wypadki.
Na szczęście dziś widzimy zmianę

Słowniczek

- **Rizz – charyzma lub zdolność do przyciągania ludzi, czyli „urok osobisty”**
- **Krindż – określenie używane względem sytuacji żenującej**
- **OKPA – leksem powstały z połączenia wyrazu aprobaty OK oraz polskiego pożegnania pa**
- **Pokemon – osoba wyróżniająca się zbyt ekstrawaganckim, niecodziennym, kolorowym wyglądem**



FOT. 123RF

Piątek trzynastego uchodzi w wielu kulturach za wyjątkowo pechowy dzień. Strach przed tą datą nosi nazwę paraskewidekatriafobii. Słowo to powstało z greckich słów paraskevi (piątek), dekatreis (trzynasty) i fobia (strach)

eprasa.pl 0a830ec228

▶ FOTO

Na przestrzeni ostatnich dekad polski handel przeszedł długą, wyboistą i wyjątkowo krętą drogę.
Kto pamięta samochody wypełnione workami ziemniaków czy stertą kapusty jeżdżące ulicami miast i miasteczek?

FOT. ARCHIWUM DZIENNIKA ZACHODNIEGO

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 0a830ec228

▶ SPORT

Roman Kosecki był gwiazdą polskiej piłki nożnej lat 90. Grał i zdobywał bramki dla reprezentacji Polski, Legii Warszawa, Galatasaray Stambuł, Osasuny Pampeluna, Atletico Madryt, FC Nantes i Chicago Fire

LIGA MISTRZÓW

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



Roman Kosecki,
lat 60,
piłkarz grający na pozycji napastnika lub pomocnika
działacz piłkarski
Rozegrał 69 meczów w reprezentacji narodowej

Przygodę z piłką Roman Kosecki rozpoczął w wieku 11 lat w zespole trampkarzy RKS-u Mirków Konstancin. Po czterech latach trafił do drużyny seniorów, grającej w okręgówce. Imponował dryblingami, szybkością i przez kibiców bywał nazywany „Tahamata", od nazwiska ówczesnego niewysokiego długowłosego holenderskiego gwiazdora Simona Tahamaty. Z czasem przylgnął do Romka pseudonim „Kosa" i tak już zostało.

Jako nastolatek „Kosa" grał nie tylko w piłkę, ale również... na gitarze. Mając 14 lat z kolegami założył kapelę grającą reggae i naśladującą popularny wówczas zespół „Izrael". Kariery muzycznej Romek nie zrobił, bo zdecydował się postawić na futbol.

Z Mirkowa trafił do Ursusa, skąd po trzech latach i rocznym pobycie w Gwardii Warszawa przeniósł się do stołecznej Legii, co było jego wielkim marzeniem. Na Łazienkowskiej zwrócił na siebie uwagę zagranicznych skautów, gdy zastąpił innego idola fanów „eLki" Dariusza Dziekanowskiego. Choć przeszedł do mundurowego klubu nie bał się głośno wspierać odradzającej się „Solidarności", a także wprowadzić do szatni kapelana. Swoją grą zachwycał publiczność i na kontynuowanie kariery nieoczekiwanie wybrał egzotyczny wówczas kierunek.

W świat wyruszył w 1991 roku najpierw do Galatasaray Stambuł, kiedy pieniądze za transfer Turcy przekazali włodarzom „wojskowych" w kawiarni w Marriotcie pod stolikiem w reklamówkach. Z powodzeniem bronił barw „Galaty", a następnie Osasuny Pampeluna, Atletico Madryt, FC Nantes, Montpellier HSC i Chicago Fire, w których był ulubieńcem miejscowych kibiców.

W „Rojiblancos" 30 października 1993 roku niemal w pojedynkę ograł wielką Barcelonę Johana Cruyffa. Atletico przegrywało 0:3, ale wygrało 4:3 po dwóch golach i asyście Koseckiego. Wyczyn ten najstarsi fani Madrytczyków pamiętają mu do dziś. W 1994 roku został wybrany Piłkarzem Roku „Piłki Nożnej". Z Nantes dotarł do półfinału Ligi Mistrzów w sezonie 1995/96, gdzie musiał uznać wyższość przyszłego zdobywcy trofeum Juventusu Turyn (3:2, 0:2).



FOT. SYLWIA DĄBROWA

Po zakończonej karierze zawodniczej Roman Kosecki występował jeszcze w meczach charytatywnych w drużynie polityków

Po sześcioletnich zagranicznych wojażach wrócił do Legii, ale tym razem na krótko. W 1998 roku wyjechał za ocean do Chicago Fire, gdzie razem z Piotrem Nowakiem i Jerzym Podbrożnym zdobył mistrzostwo MLS. Rok później zakończył karierę.

W reprezentacji Polski zaliczył 69 meczów i strzelił 19 goli. Należy do Klubu Wybitnego Reprezentanta. W biało-czerwonych barwach debiutował jeszcze jako piłkarz drugoligowej Gwardii w towarzyskim meczu w Hajfie Rumunia – Polska (2:2) w 1988 roku. W drugim występie strzelił swojego pierwszego gola, a Polska wygrała towarzysko z Izraelem (3:1) w Tel Awiwie.

W drużynie narodowej walczył na boisku i poza boiskiem – domagał się od władz PZPN godnego traktowania (lepszego sprzętu i warunków przygotowań reprezentantów Polski do meczów. Zdarzało mu się wchodzić w spory nie tylko w słowne z dziennikarzami). Na pożegnanie z drużyną narodową, 11 października 1995 roku w Bratysławie, Biało-Czerwoni przegrali ze Słowacją (1:4) w eliminacjach Euro '96, tracąc definitywnie szansę na awans, a „Kosa" na dalszą grę w kadrze. Za niesportowe zachowanie (ściągnięcie koszulki w czasie schodzenia z boiska) zobaczył czerwoną kartkę. Został też ukarany przez PZPN wielomiesięczną dyskwalifikacją.

Po zawieszeniu butów na kołku otworzył w rodzinnym Konstancinie-Jeziornie szkółkę piłkarską pod nazwą Kosa. Próbował swych sił w polityce – najpierw był radnym, a później posłem Platformy Obywatelskiej. Kandydował również na prezesa PZPN, a po przegranej ze Zbigniewem Bońkiem został wiceprezesem do spraw szkoleniowych (pełnił tę funkcję do 2016 roku). Od kilku lat jest ekspertem w telewizji Polsat, nie szczędząc krytycznych słów piłkarzom, ale też będąc krytycznym wobec siebie:

– Mówię znajomym, że mam dietę cud: cud będzie, jak schudnę – naśmiewa się choćby w swoim rubasznym stylu ze swojej wagi i obecnego wyglądu.

Jacek Kmiecik

PO PROSTU „KOSA" – OD BUNTOWNIKA POLSKIEJ PIŁKI DO TELEWIZYJNEGO PRZEŚMIEWCY

eprasa.pl 0a830ec228

▶ KSIĄŻKI

• Historia rodu Piastów ukazana od nieoczywistej strony • Autor przedstawił twórców Polski przez pryzmat ich codziennych zachowań i standardów postępowania **• Widać, jak bardzo one odbiegały od współczesnych norm**

trzykropek

Działo się to w 1329 roku, kiedy Kazimierz Wielki, jeszcze jako królewicz, wizytował Węgry rządzone przez Karola Roberta Andegaweńskiego, żonatego ze starszą siostrą Kazimierza, Elżbietą. Wyszehrad, gdzie podjęto młodego Piasta, cieszył się niesłabnącą sławą w tej części kontynentu. Na tamtejszym zamku znajdowało się ponad trzysta komnat, co musiało zrobić piorunujące wrażenie na Kazimierzu, który na co dzień nie żył w takich luksusach. Na węgierskim dworze nie brakowało dosłownie niczego. Co rusz organizowano zgodnie z duchem epoki turnieje rycerskie i zabawy, na które spraszano tłumy gości raczących się najlepszym jadłem i piciem. Wśród trunków dominowało rzecz jasna wino, najlepsze w tej części Europy. Gościom upływający mile czas urozmaicali różnej maści trefnisie, poeci, tancerze i kuglarze.

Kazimierz mógł czuć się w Wyszehradzie jak ryba w wodzie, bez skrępowania korzystał z uroków dworskiego życia, bawiąc się na balach, uczestnicząc w polowaniach i gonitwach oraz dogadzając swemu podniebieniu na suto zakrapianych ucztach. Następca piastowskiego tronu miał możliwość z dala od żony i surowych oczu ojca flirtować bez przeszkód z pięknymi damami dworu swej siostry. A tych było tam bez liku.

Pobyt syna Władysława Łokietka w Wyszehradzie może przeszedłby bez echa, gdyby nie to, co wydarzyło się tuż po jego powrocie do Polski. Oto bowiem 17 kwietnia 1330 roku potężny węgierski magnat Felicjan Zach wtargnął do monarszej jadalni i zaatakował króla Karola Roberta. Przedstawiciel dynastii Andegawenów był do tego stopnia przerażony postępowaniem zamachowca, że bez zastanowienia ukrył się pod stołem. Niestety tego samego nie zrobiła królowa Elżbieta, narażając się na uderzenie napastnika, który odciął jej cztery palce u prawej ręki. Na szczęście zamachowca w porę obezwładniono, a para królewska mogła odetchnąć z ulgą i podziękować dworzanom za szybką i skuteczną interwencję. W jej wyniku Felicjan Zach poniósł śmierć na miejscu – jego ciało poćwiartowano na małe kawałki, które później wystawiono na widok publiczny w kilku miastach węgierskich, w tym w Budzie.

Zamach na króla należał w średniowieczu do najcięższych zbrodni, toteż gdy Karol Robert doszedł do siebie, powołał niezwłocznie radę dwunastu baronów, którzy wydali wyrok skazujący całą rodzinę Zachów na zagładę. Syna Felicjana, który pomagał ojcu w zamachu, rozerwano końmi, po czym jego ciało rzucono psom na pożarcie. W bestialski sposób rozprawiono się także z córką niedoszłego królobójcy, Klarą. Najpierw obcięto jej nos, wargi oraz palce u rąk. Potem wsadzono ją na konia i wożono z miejsca na miejsce, gdzie musiała mówić, że każdego spotka podobna kara, jeśli poważy się wystąpić przeciw monarsze. Na sam koniec Klarę ścięto. Z kolei jej siostrę, Sebe, zamknięto w lochu, po czym zamordowano. Z rozkazu króla wytępiono wszystkich członków rodziny Zachów aż do trzeciego stopnia pokrewieństwa, a majątki pomordowanych skonfiskowano.

Do dziś nie ustalono, co kierowało Felicjanem Zachem. W historiografii próbowano na różne sposoby wyjaśnić całą sprawę, posiłkując się okruchami źródeł. W efekcie powstało mnóstwo hipotez, których nie da się zweryfikować. Najbardziej prawdopodobny scenariusz brzmi tak, że Felicjan Zach zorganizował zamach, ponieważ nie mógł zdzierżyć tego, iż król go zdegradował, pozbawiając tytułów. Nie wszystkich jednak takie stanowisko usatysfakcjonowało. Część historyków podejrzewała bowiem, że atak węgierskiego możnowładcy został spowodowany upokorzeniem, które dotknęło jego córkę, zgwałconą przez królewicza Kazimierza podczas jego pobytu na zamku w Wyszehradzie. Ojciec Klary w przypływie gniewu – nie mogąc bezpośrednio dosięgnąć gwałciciela, którego nie było już w kraju – postanowił rzucić się na króla, którego żona była siostrą Kazimierza.

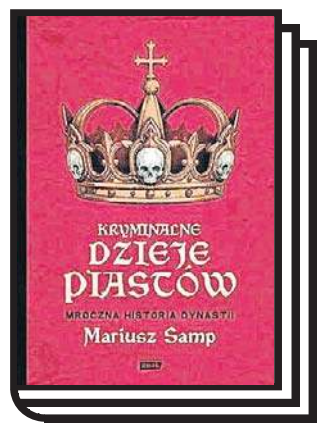
Po raz pierwszy o gwałcie na Klarze Zach wzmiankował kilkanaście lat po wydarzeniach anonimowy autor z Wenecji, na podstawie plotek krążących po Italii. Według niego Klara została zgwałcona przez „siostrzeńca króla" Karola Roberta. Niedługo później całe zajście przedstawił w swej kronice również austriacki poeta Henryk von Mügeln, pisząc, że „Felicjan, kiedy brat króla, król Polski Kazimierz, spał z jego córką za wolą królowej, poszedł do króla, kiedy ten siedział przy stole, i wyciągnął miecz oraz zranił króla, a królowej obciął cztery palce, chciał bowiem zniszczyć królewskie nasienie".

O sytuacji z Klarą Zach i Kazimierzem Wielkim pisał także polski dziejopis Jan Długosz. Zdaniem kronikarza piastowskiemu królewiczowi tak bardzo spodobała się Zachówna, że postanowił za wszelką cenę spędzić z nią chociaż jedną noc. Kiedy jednak okazało się, że kobieta w ogóle nie zwraca na niego uwagi pomimo czynionych w tym kierunku starań, zdecydował się poprosić swoją siostrę Elżbietę, aby umożliwiła mu spotkanie z jej dwórką. Ta nie dość, że się zgodziła, to uknuła również sprytny plan. Poleciła mianowicie Kazimierzowi, by leżał w swojej komnacie, udając złożonego chorobą, po czym odwiedziła go wraz z kilkoma dwórkami, wśród których była także piękna Klara. Po chwili Elżbieta opuściła dyskretnie pokój brata w towarzystwie innych panien, pozostawiając Klarę sam na sam z Kazimierzem. Ten zaś, wykorzystując sytuację, doprowadził do fizycznego zbliżenia z dziewczyną, choć od 1325 roku był już żonaty z Aldoną. Jak dalej relacjonuje Długosz, kobieta powiedziała swojemu ojcu, co ją spotkało, a ten postanowił zemścić się na rodzinie królewskiej, u której na zamku doszło do incydentu.

Sprawa gwałtu dokonanego na Zachównie od dawna intrygowała historyków. Część z nich orzekła, że Kazimierz Wielki bezspornie skrzywdził kobietę. Z kolei zdaniem obrońców króla informacje o wykorzystaniu przez niego dwórki Elżbiety są wyssane z palca. W chwili obecnej przesądzenie tego jest niemożliwe. Brakuje dowodów jednoznacznie obciążających winą Kazimierza, a wszystkie przekazy pisane wspominające o zgwałceniu córki Felicjana Zacha powstały co najmniej kilkanaście lat później. Jan Długosz, który miał najwięcej do powiedzenia w tym zakresie, żył dopiero w XV wieku i bazował na wiadomościach podanych przez Henryka von Mügelna. Co więcej, do relacji poprzedników Długosza wzmiankujących o zhańbieniu Klary wkradły się nieścisłości. Nieprawidłowo określili oni bowiem związki rodzinne między Kazimierzem Wielkim a królem Karolem Robertem. Jednocześnie autorzy tych przekazów swoją wiedzę czerpali z drugiej lub nawet trzeciej ręki, co siłą rzeczy osłabia ich wartość.

Nikt nie przyłapał Kazimierza Wielkiego na spółkowaniu z Klarą Zach. Część badaczy przypuszczała nawet, że syna Władysława Łokietka w 1330 roku na Węgrzech w ogóle nie było, co uciętoby wszelkie spekulacje na temat gwałtu. Jakby tego było mało, znaleźli się także uczeni, którzy powątpiewali w obecność Zachówny w Wyszehradzie w czasie, kiedy miałby tam przebywać piastowski królewicz. Jak sądzili ci historycy, Klara mogła wcześniej opuścić dwór Andegawenów – razem z ojcem, który popadł w niełaskę.

Symptomatyczne, że o gwałcie na Węgierce nie napomknęły kroniki madziarskie. Byłoby dziwne, gdyby ich autorzy wobec incydentu pozostali całkowicie obojętni, tym bardziej że miał on mieć związek z zamachem na Karola Roberta. W rzeczywistości żadne z ówczesnych źródeł nie dostrzegało jakiegokolwiek związku przyczynowo-skutkowego między pobytem Kazimierza Wielkiego na dworze Elżbiety a zamachem. Wobec tego fakt zhańbienia córki niedoszłego królobójcy przez Kazimierza wydaje się mało prawdopodobny. Nawet sam Jan Długosz, który po wielu latach pisał obszernie o „wybryku" Piasta, nie mówił kategorycznie o jego winie, ograniczając się do słów: „niektórzy twierdzą". Skoro już w czasach wielkiego polskiego dziejopisa nie było pewności co do gwałtu, to jakże dzisiaj można uważać, że doszło do tego hańbiącego czynu?

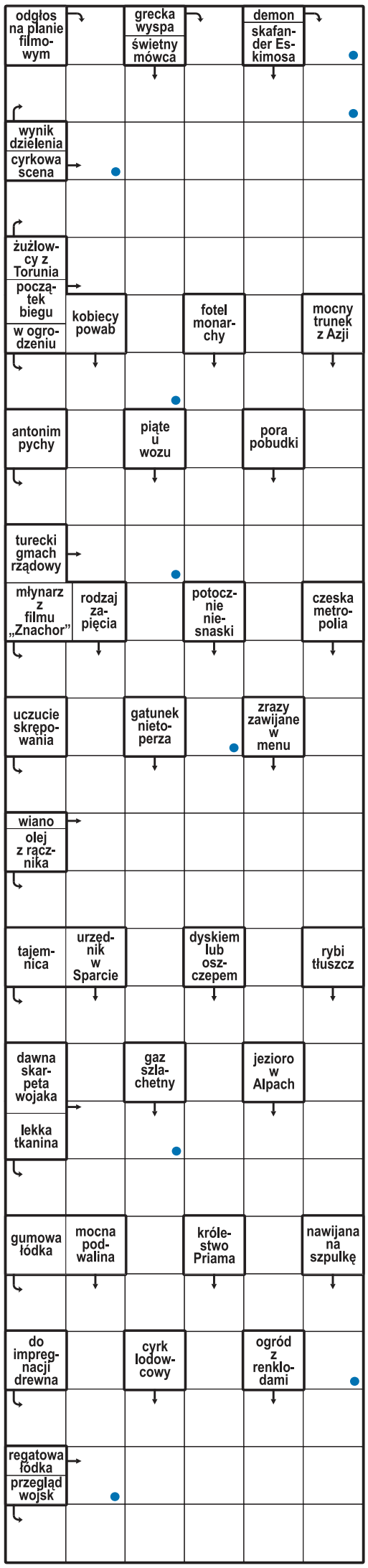


Mariusz Samp „Kryminalne dzieje Piastów. Mroczna historia dynastii", wyd. Znak, Kraków 2026, cena 59,99 zł

eprasa.pl 0a830ec228

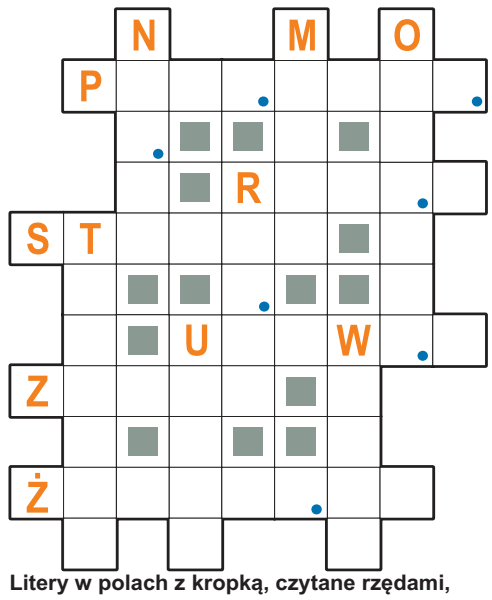
▶ KRZYŻÓWKI

Krzyżówka panoramiczna



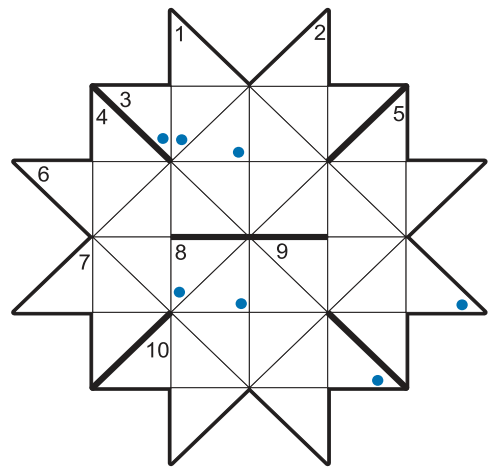
Litery z oznaczonych pól, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

Alfabetka



Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
W kolejności przypadkowej:
- wypęd owiec na hale
- zasada, reguła
- cumuje przy nabrzeżu
- złom dla huty
- tomahawk Apacza
- bohater filmowy w masce
- imię wielu papieży
- animusz, zapał
- wierzchnie ubranie
- Kondrat lub Grechuta
- moda naszych przodków
- służy do rozniecania ognia
- ustęp tekstu

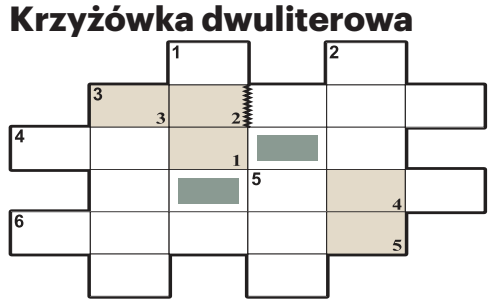
Krzyżówka mozaikowa



Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
Poziomo:
2) serce nie ...,
3) kuliste sklepienie,
4) np. adrenalina,
6) pałacowa strażnica,
5) ... Monk, filmowy detektyw,
7) posterunek policji,
8) auto z Japonii,
10) rodzaj łopaty.
9) sieć do połowu śledzi.

Pionowo:
1) pojazd podobny do skutera,

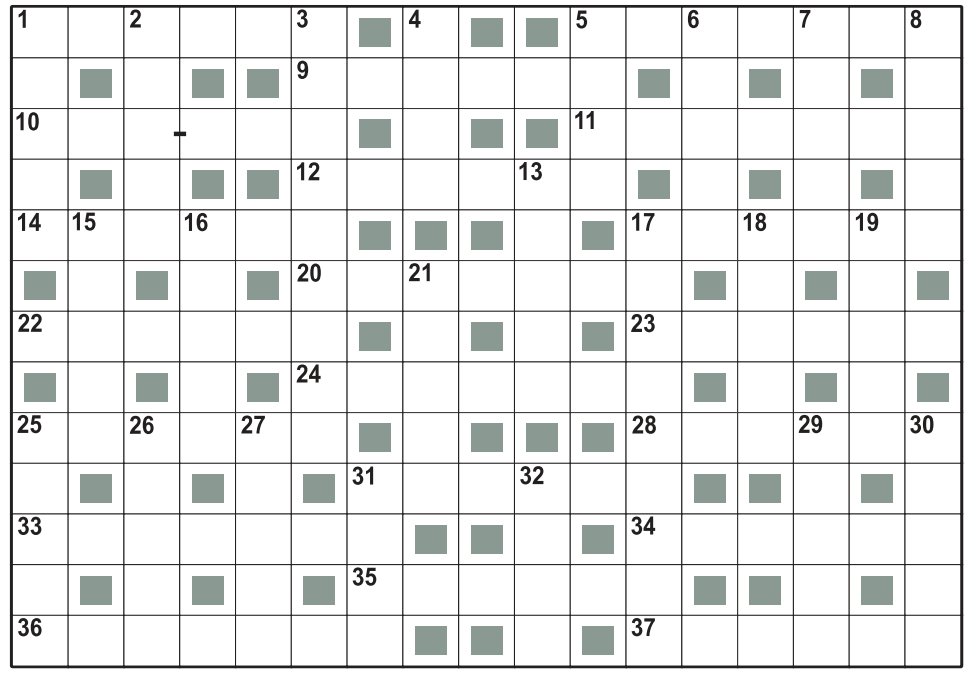
Krzyżówka dwuliterowa



Pary liter w polach ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 5, utworzą rozwiązanie.
Poziomo:
3) napój w filiżance,
4) poprawne myślenie,
5) część murów obronnych,
6) najmniejsza z polskich kaczek.

Pionowo:
1) skarlały śledź bałtycki,
2) roślina o aromatycznych nasionach,
3) główna linia kolejowa,
5) małe bokobrody.

Bez czterech liter



W diagramie występuje 28 różnych liter polskiego alfabetu. Z brakujących należy ułożyć rozwiązanie: 4-literowy rzeczownik pospolity.
Poziomo:
1) zamieszanie, chaos,
5) rozwidlona gałęź,
9) Rzecki z „Lalki”,
10) groźna mucha afrykańska,
11) zielony w puszce,
12) gruba wełniana tkanina,
14) owacja dla artysty,
17) od wnuczka dla babci,
20) kraj z Tyrolem,
22) Daniec lub Prokop,
23) bardzo mała ilość czegoś,
24) siodła z wysokimi łękami,
25) okres 10 dni,
28) naramiennik na mundurze,
31) Katarzyna, prezenterka TV,
33) filcowe buty,
34) największa rzeka Litwy,
35) niesprawdzone wiadomości,
36) kwiat bukietowy,
37) część nogi z rzepką.

Pionowo:
1) morski głowonóg,
2) karciany kolor,
3) naczynie do wyrobu masła,
4) gruba kość lub rewolwer,
5) łotewska metropolia,
6) gromada psów,
7) Juliusz, wódz rzymski,
8) klamra budowlana,
13) filtruje krew,
15) „Syzyfowe ...”, powieść Stefana Żeromskiego,
16) wartka w filmie sensacyjnym,
17) „malarz” samochodowy,
18) niejedno w barszczu,
19) liczne w stadninie,
21) skok akrobaty,
25) żuraw w porcie,
26) film z komisarzem Rybą,
27) firmowe w barze,
29) w baśni ukrywała dżinna,
30) taniec rodem z Argentyny,
31) gwiazda opery,
32) „Alibaba i 40 rozbójników”.

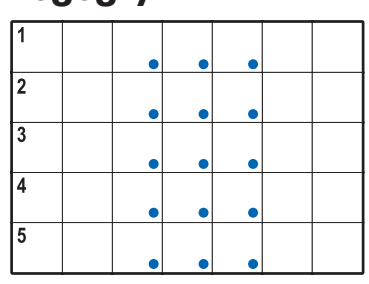
Krzyżówka pięciokątna

Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
1) siedziba prezydenta USA,
2) przydomek wodza Hunów,
3) musujący trunek,
4) Kona lub Tuscon,
5) czapeczka amazonki,
6) drążek sterujący grą komputerową,
7) zrzęda, nudziarz,
8) muzyczne czynele,
9) sobek, samolub,
10) instrument Grażyny Bacewicz.

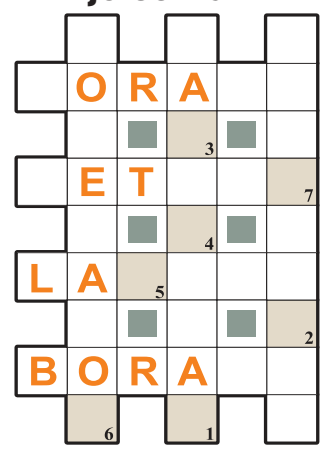


Logogryf

Litery w polach z kropką czytane rzędami utworzą rozwiązanie – tytuł filmu.
1) wypełniona piwem po szyjkę,
2) inna nazwa rabarbaru,
3) rodzaj połączenia torów,
4) specjalista od nauki o koniach,
5) pszenica z kłosami o długich ościach.



Minijoleczka



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 7, utworzą rozwiązanie.
W kolejności przypadkowej:
- czerwone na szyi panny
- dawny środek do odkażania
- azotowy nawóz sztuczny
- wręczane w Dniu Babci
- kłótliwa kobieta
- wódz wizygocki (zm. 737)
- osoba oceniająca jakość komentarzy na stronie www

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: czarownik; **alfabetka:** parytet; **Bez czterech liter:** żółć; **krzyżówka mozaikowa:** kopista; **krzyżówka dwuliterowa:** kaftan; **krzyżówka pięciokątna:** banderа; **minijoleczka:** maszka; **logogryf:** Telewizja kultura; Polsat.

eprasa.pl 0a830ec228

Notatki na ostatki

HUMOR z zeszytów

Te dni



IMIENINY OBCHODZĄ

12 WRZEŚNIA: Maja, Maria, Gwidon, Piotr, Marlena, Franciszek, Amadeusz, Sylwina, Sylwin, Cyrus **13 WRZEŚNIA:** Filip, Jan Chryzostom, Aleksander, Maria, Julian, Aureliusz, Apolinary, Amat **14 WRZEŚNIA:** Albert, Bernard, Jan, Matern, Piotr, Racigniew, Radomira, Salustia, Siemomysł, Szymon i Wiktor **15 WRZEŚNIA:** Nikodem, Roland, Albin, Kamil, Katarzyna, Maria, Teodor, Jeremi, Jeremiasz **16 WRZEŚNIA:** Edyta, Kamila, Kornel, Franciszek, Wiktor, Jan, Łucja, Eugenia, Cyprian, Ludmiła **17 WRZEŚNIA:** Justyna, Robert, Franciszek, Piotr, Zygmunt, Hildegarda, Teodora, Walerian, Justyn **18 WRZEŚNIA:** Stanisław, Irena, Zofia, Stefania, Józef, Ryszarda, Tytus, Zachariasz, Ariadna, Baltazar

STWORZYŁ WYBITNE I NIEZAPOMNIANE ROLE

12 września imieniny świętują panowie o imieniu Franciszek. To okazja, aby przypomnieć sylwetkę Franciszka Pieczki, który urodził się 18 stycznia 1928 r. w Godowie, a zmarł 23 września 2022 r. w Warszawie. Przed wybuchem II wojny światowej był organistą w kościele i pracował na roli. Po II wojnie światowej studiował aktorstwo. Dyplom Państwowej Wyższej Szkoły Teatralnej w Warszawie uzyskał w 1954 r. Prawdziwym przełomem był dla Pieczki rok 1966, gdy rozpoczęły się zdjęcia do serialu „Czterej pancerni i pies". Jako Gustlik Jeleń zaskarbił sobie sympatię widzów. W filmowym dorobku Pieczki są też kreacje m.in. w „Perle w koronie" Kazimierza Kutza (1971), „Weselu" Andrzeja Wajdy (1972). W ostatnich latach publiczność oglądała Pieczkę w roli Stacha Japycza w serialu telewizyjnym „Ranczo".

CZAS NA SERIALE

PIERWSZA MIŁOŚĆ

Na sali sądowej Kinga słyszy pytanie: Czy widzi pani szanse na uratowanie swojego małżeństwa? Kinga nie wie, czy dać Jankowi drugą szansę i czy będą potrafili odbudować związek. Najbardziej zatwardziałego przeciwnika tego rozwiązania Kinga ma w domu. Koczarski upija się w rocznicę śmierci żony, tuż przed najważniejszym meczem sezonu. Borys robi wszystko, żeby go postawić na nogi. Awans klubu wisi na włosku. Bolesław krok po kroku realizuje swój zbrodniczy plan. Zamierza zakopać i zabetonować Elizę pod własnym podjazdem. Działa spokojnie i na pewniaka – ma doświadczenie, bowiem pod tym samym podjazdem leżą już inne zwłoki... Marta dokleja do wspólnej mapy marzeń zdjęcie pary młodej. Szymon zaskoczony, nie podchwytuje pomysłu – przecież oboje wiedzą, że nie ma dla nich wspólnej przyszłości. Jednak na spacerze w parku dzieje się coś, co sprawia, że Szymon zaczyna o tym myśleć. Lucynka ma trudności z przygotowaniem pogrzebu, ponieważ o oprawę ceremonii spierają się dwie żony denata – była i ostatnia. Na domiar złego w zakładzie przepada gdzieś robotyczny pies Klaudii, jej doktorat na czterech nogach. A nazajutrz ma się odbyć obrona... Po przyłapaniu w swoim gabinecie Ilony, Kacper decyduje się usunąć z laptopa nagrania sesji terapeutycznych Pawła. To jednak nie załatwia sprawy. Ilona nadal go podejrzewa, a Paweł, przekonany, że jego sekrety nie są bezpieczne, rezygnuje z terapii i chce opuścić klinikę. Czy Kacper nadal będzie udawał, że nie ma z tym nic wspólnego? Eliza oddycha z ulgą, wreszcie czuje się wolna. Jednak jest to bardzo ulotne uczucie. Angelika mocno przeżywa utratę ojca i być może podświadomie obwinia za to matkę. Świder tymczasem namawia Elizę, by przejęła dowodzenie w klubie Iskra. Ma nadzieję, że dzięki temu ich drogi się nie rozejdą.

Człowiek rośnie prostopadle do ziemi, podczas gdy inne ssaki wzdłuż

Judym miał szczęście, bo wzięła go na wychowanie ciotka pijaczka

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

DO REDAKCJI: DOSTAŁAM OD WNUKA KIJKI DO NORDIC WALKING. WYBRAŁ SIĘ ZE MNĄ NAWET NA PIERWSZY SPACER. TERAZ SZUKAM GRUP UMAWIAJĄCYCH SIĘ NA KIJKI



mamy memy



FOT. SYLWIA DĄBROWA

Koniec współpracy z TVP

● Podczas finałowego koncertu trasy „Lato z Radiem i Telewizją Polską" produkcja... zapomniała włączyć Edycie Górniak mikrofon. Następnego dnia diva zapowiedziała, że nie zamierza przyjmować najbliższych propozycji współpracy od Telewizji Polskiej.



FOT. ADAM JANKOWSKI

Urodzinowe przemyślenia

● „38 lat na karku i powiem wam jedno... Nie mogłam się tego wieku doczekać! Im jestem starsza, tym bardziej świadoma tego, czego naprawdę chcę od siebie i od życia" – napisała Anna Lewandowska z okazji urodzin.

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

eprasa.pl 0a830ec228