



www.gp24.pl



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

przy **SOBOCIE**

Sobota–niedziela, 25–26.10.2025

Nr 249 (5.706) • Nakład: 4.640 egz.

Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)

Nr ISSN 0137-9526 • Nr indeksu 348-570

LUDZIE • STR. 3

Hubert Urbański swoją charyzmą porywa widzów

Szczerze przyznaje, że ma trudny charakter. Raz jest cholerykiem, kiedy indziej popada w depresję



FOT. SYLWIA DĄBROWA

ZDROWIE • STR. 8-9

Menopauza jest naturalnym etapem w życiu każdej kobiety

PODRÓŻE • STR. 12-13

Historie z dreszczykiem o upiorach naszych gór, lasów i jezior

ZROZUMIEĆ DZIŚ • STR. 19

Na miłość nigdy nie jest za późno, czyli jak kochają seniorzy

► NA SYGNALE

997

Policja

998

Straż Pożarna

999

Pogotowie



numer alarmowy

Zmiana czasu uderza w nasz organizm

W nocy z soboty na niedzielę czeka nas kolejna zmiana czasu z letniego na zimowy. Zmiana czasu na zimowy oznacza, że nasze normalne pory funkcjonowania zostaną przesunięte o godzinę później. Oznacza to, że możemy mieć poczucie skrócenia dnia, odczuwać głód i potrzebę jedzenia posiłków o „starych” godzinach, wieczorem możemy być bardziej zmęczeni, a rano – budzić się wcześniej, tracąc tak deficytowy sen. Skutki zmiany czasu obejmują nie tylko odczuwane doraźnie złe samopoczucie. Funkcjonowanie w „nieodpowiednich” godzinach ma wpływ na wszystkie aspekty pracy organizmu, w tym wydzielanie enzymów trawiennych, usuwanie z wątroby toksyn, zwalczanie komórek nowotworowych, odbudowę kości czy regenerację poszczególnych tkanek.

JA ZASADNICZO DOBRZE
CZUJĘ SIĘ NA SCENIE Z LUDŹMI,
KTÓRYCH LUBIĘ I DOBRZE
ZNAM. BO NAJWAŻNIEJSZE TO
MIEĆ DO SIEBIE ZAUFANIE

Artur Żmijewski, aktor

► NIEPORADNIK TATUSIA

Krew z krwi, czyli dyskretna sztuka manipulacji

– Ojciec – Młodszemu ciągle nie przeszła fascynacja formalnymi zwrotami. – Ile lat ma wszechświat? Pytanie zadał jakiś piętnasty raz w tym tygodniu. Dostał odpowiedź. Ale w tym momencie przyszły pytania nowe: A ile lat ma wieloświat? A ile lat ma nicosć? A ile to sekund? O, na to pytanie staruszek miał odpowiedź: „Policz sobie”. I Młodszy policzył. Co prawda na kalkulatorze i nie bardzo zrozumiał to E, które w pewnym momencie pojawiło się na wyświetlaczu zamiast zer, ale po wytłumaczeniu już rozumiał. I posypały się następne pytania. Z nieco szelmowskim uśmiechem. – Ej, Młody, a ty te pytania zadajesz z ciekawości, czy z beczelności? – zapytał, bo ewidentnie coś było nie tak. – O, wreszcie zauważyłeś. A ty się dziwisz, że on mnie wkurza – włączył się Starszy, który ostatnio ma etap buntu w wersji 1627. – A on mnie wkurza, bo jest beczelny, bo pyta i pyta, i pyta. A ja tylko robić muszę! No i trzeba się było poprzyglądać. I zaprawdę powiadam Wam, podział ról zaszedł, ale po cichu. Młodszy przybrał bowiem rolę Mózgu, Starszemu wyznaczając rolę fizycznego. Ale nie tak, że coś tu każe. O nie, nie. Młodszy, gdy nikt nie patrzy, mówi, że nie może, nie umie, nie potrafi, nie sięga. A Starszy, co to trochę większy i serduszek ma dobre, to brata wyręcza. Nawet soczek mu do snu przygotowuje. I się w końcu zbuntował. – Ja w toim wieku to już sam śniadanie robiłem! – ogłosił. Na co tata tylko pod nosem burknął: „Taaa, akurat”. I to akurat usłyszał. I w sobotę, zanim ktokolwiek wstał, Starszy śniadanie zrobił. Ech, trzeba było wcześniej burkać. **Tato**

► NA ZAKUPY

Popularne sieci handlowe przygotowały ofertę na chłodniejsze dni – dla tych, którzy chcą zadbać o komfort w domu, jak i dla szukających ciepłej odzieży

Lidl

Funkcjonalne urządzenia do domu

W Lidlu czeka szeroka oferta produktów na chłodniejsze dni. Wśród nich m.in. elektryczny kominek Silvercrest z panelem sterowania, mocą grzania 1500 W, dotykowym ekranem, timerem i czterema poziomami jasności płomieni, o wym. ok. 31 x 18 x 52,5 cm i zakresem temp. 15–35°C, z 2 stopniami grzania: 750/1500 W za 249 zł, pościel z polaru Livarno 160 x 200 cm za 64,90 zł za zest., kołdra pikowana TEMPzona Starfill, 160 x 200 cm za 69,90 zł za szt. Dodatkowo oczyszczacz powietrza Livarno, o wym. 28 x 23 x 12 cm, moc 19 W, system filtrów EPA12, optymalny do pomieszczeń do 7 m² w cenie 129 zł za szt. oraz Silvercrest odkurzacz do usuwania rozłoczki o mocy 300 W dostępny jest z 40 proc. rabatem po aktywacji kuponu – czyli zamiast 149 zł tylko 89 zł. Oferta dostępna od 27.10.

Biedronka

Przydatne akcesoria kuchenne

W Biedronce znajdziemy przydatne akcesoria do kuchni, takie jak: czajnik ze stali nierdzewnej, odpowiedni do wszystkich rodzajów kuchenek, dostępny w dwóch pojemnościach: 2,4 l (gładki) i 2,6 l (ryflowany), w cenie 54,99 zł za szt., dzbanek z zaparaczem o poj. 1,5

l, w kolorze czarnym lub szarym za 19,99 zł za szt., garnek lub patelnia – do wyboru: garnek z pokrywką o śr. 20 cm i poj. 2,35 l, patelnia z pokrywką o śr. 26 cm, patelnia grillowa o wym. 28 x 28 cm lub wok o śr. 28 cm – dostępne w cenie 59,90 zł za szt., gofrownica o mocy 1400 W, umożliwiająca przygotowanie dwóch gofrów jednocześnie, z nieprzylegającą powłoką, płynną regulacją temp. i lampkami sygnalizującymi status pracy, w cenie 119 zł za szt.

Aldi

Duży wybór damskiej odzieży na jesień

Aldi proponuje szeroki wybór jesienno-zimowej odzieży damskiej. Wśród nich m.in. sweter dzianinowy damski wykonany z mieszanki wiskozy, poliestru i poliamidu lub z akrylu, poliamidu i elastanu, dostępne w rozm. M–XL w cenie 39,99 zł, spodnie sztruksowe damskie z bawełny z dodatkiem elastanu, w rozm. 36/38–42/44 za 39,99 zł, buty sznurowane damskie z cholewką ze skóry naturalnej, pianką memory foam i tekstylną wyściółką, dostępne w rozm. 37–41, w cenie 69,99 zł za parę. Dodatkowo dzianinowe sukienki, w rozm. S–L za 49,99 zł oraz rajstopy damskie z dodatkiem wełny – wykonane z mieszanki bawełny, wiskozy, poliamidu, wełny i elastanu w cenie 16,99 zł za parę. Oferta dostępna od 28.10.

POLOmarket

Promocja na artykuły spożywcze

POLOmarket przygotował promocję na produkty spożywcze, m.in. serek kremowy Apetina, wybrane rodzaje, Arla Foods, 125 g, za 3,49 zł, serek śmietankowy z kurkami Łaciąty, Mlekpól, 135 g za 3,99 zł, ser camembert z grzybami lub zielonym pieprzem Turek, Mleczarnia Turek, 120 g za 7,49 zł, ser w płatkach Dżiugas, Zemaitijos Pienas, 100 g za 7,99 zł. A także kasza kukus perłowy Melvit, 400 g za 5,49 zł, ryż basmati Golden Sella, Melvit, 1 opak. – 4 x 80 g, za 7,99 zł i kasza gryczana prażona, Melvit, 400 g za 4,99 zł.

Rossmann

Perfumy i kosmetyki w atrakcyjnych cenach

Rossmann oferuje wiele kosmetyków i perfum w wyjątkowych cenach, jak np. Calvin Klein, woda perfumowana dla kobiet, 100 ml za 179,99 zł, Hugo Boss, woda perfumowana dla kobiet, 75 ml za 154,99 zł, David Beckham, woda perfumowana dla mężczyzn, 100 ml za 109,99 zł, Eveline Cosmetics, paleta do makijażu, 1 szt. za 36,99 zł, Bourjois, podkład do twarzy, 30 ml za 40,99 zł, L'Oréal, rozświetlacz do twarzy, Silver, 1 szt. za 9,99 zł oraz Maybelline, tusz do rzęs, Very Black, 10 ml za 28,49 zł.

► ZDJĘCIE TYGODNIA TYSIĄCE OWIEC W CENTRUM MADRYTU



GUSTAVO VALIENTE/ASSOCIATED PRESS/EAST NEWS

► LUDZIE

Hubert Urbański – dla wielu to niemalże synonim „Milionerów”, kultowego już dziś programu rozrywkowego. Pierwsze kroki w mediach stawiał w radiu. Niewielu pamięta, że jest również... aktorem

PORTRET

Poleca **Paweł Gzyl**,
redaktor.

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



Hubert Urbański
to polski aktor,
dziennikarz oraz prezenter
telewizyjny i radiowy

HUBERT
URBAŃSKI

Szczerze przyznaje, że ma trudny charakter. Raz jest cholerykiem, kiedy indziej popada w depresję. Dlatego nie układa mu się z kobietami, choć te lgną do jego milionów.

Wakacje w Bułgarii

1 Jego tata pochodził ze wsi, za młodu został siłą wcielony do wojska i ganiał po Bieszczadach za bandami UPA. Kiedy został zwolniony, pojechał do Warszawy i zaczął pracę w biurze kartograficznym. Pewnego razu wybrał się na wycieczkę zakładową

Zaczął od Jedyńki, potem był Polsat, wreszcie trafił do TVN. Tam zaczęły się jego złote lata, kiedy to w 1999 roku został prowadzącym teleturniej „Milionerzy”. Cała Polska zasiadała wieczorami przed telewizorami, a on zadawał uczestnikom pytania

do Bułgarii i tam... zakochał się w koleżance tłumaczki. Zagiął parol na młodą dziewczynę i doprowadził ją do ołtarza. Małżonkowie zamieszkali w Warszawie w dwupokojowym, 37-metrowym mieszkaniu. Niebawem pojawił się w nim ojciec pana młodego, który zachorował i nie mógł sobie sam radzić. Wkrótce dołączył do nich syn, któremu dano dwa imiona: polskie Hubert i bułgarskie Kirił. Chłopak poznał szybko rodzinne strony matki, bo jeździł do jej rodziców do Sofii na wakacje. Dzięki temu całkiem dobrze mówi po bułgarsku.

Z uczelni na uczelnię

2 Rodzina Urbańskich żyła na średnim poziomie. „Wystawaliśmy jak wszyscy w kolejkach. Mieliliśmy dużego fiata 125p, ale wiele rzeczy było kompletnie poza naszym zasięgiem” – wspomina przyszły prezenter. Nic dziwnego, że chłopak jeszcze w liceum zaczął się imać dorywczych prac – najpierw w stolarni, potem w pizzerii i wreszcie w bankowym archiwum. Dzięki temu mógł dokładać się rodzicom na życie.

Ponieważ dobrze mu szła nauka języków, po maturze zdał na orientalistykę. Uczył się hindi i sanskrytu, co szybko go znudziło. Dlatego rzucił uczelnię i postanowił dostać się do szkoły aktorskiej. Ale i tutaj nie zagrał długo miejsca. Po trzecim roku wziął urlop i zaczął pracę w mediach. Studia zdecydował się dokończyć już jako dorosły, ale i tak nie znalazł czasu na napisanie pracy magisterskiej.

Tajemniczy głos

3 W Polsce родило się w tym czasie komercyjne radio. Hubert trafił do Zetki i praca przed mikrofonem wciągnęła go bez reszty. Dlatego uznał, że to ciekawsze niż etat w teatrze. „Prowadziłem program i mówiłem takie rzeczy, na które akurat miałem ochotę i nastroj. Przeglądałem gazetę i komentowałem to, co chciałem. Nie musiałem nikogo udawać” – wspomina.

Wkrótce upomniała się o niego telewizja. Zaczął od Jedyńki, potem był Polsat, wreszcie trafił do TVN. Tam zaczęły się jego złote lata, kiedy to w 1999 roku został prowadzącym teleturniej „Milionerzy”. Cała Polska zasiadała wieczorami przed telewizorami, a on zadawał uczestnikom pytania swym tajemniczym głosem. To wystarczyło, żeby zostać gwiazdorem mediów.

Prawdziwy milioner

4 Pod koniec pierwszej dekady XXI wieku coś zagrzytało w jego relacjach z TVN i na kilka lat trafił do TVP. Tam został prowadzącym najpopularniejsze programy: „Pytanie na śniadanie” i „The Voice Of Poland”. Coraz głośniejsze robiło się jednak w kulisach o jego wygórowanych żądaniach finansowych. W końcu przesadził i TVP nie podpisało z nim kolejnego kontraktu. Zaliczył wtedy bolesne przebudzenie. Całe szczęście dawni chlebodawcy z TVN znów wyciągnęli do niego rękę. W 2017 roku wrócił do „Milionerów”, zarabiając po 250 tys. zł za sezon. Dorabiał przy tym jako konferansjer na biznesowych eventach, inkasując po 15-20 tys. zł za wieczór. Teraz wraz z „Milionerami” przeszedł do Polsatu, gdzie ma dostawać za sezon aż 300 tys. zł.

Wzajemne oskarżenia

5 O jego pierwszej żonie Urszuli Engelmayr niewiele wiadomo. Ma z nią dwie dorosłe córki: Mariannę i Krystynę, które zajmują się grafiką. Małżonkowie rozwiedli się w 2002 roku. Sześć lat później Hubert nagrywał w Krakowie kolejne odcinki „Milionerów” i spędzał wieczory w knajpach na Kazimierzu. Tam poznał córkę nieżyjącego już dziś aktora Jacka Chmielnika – Julię.

Młodsza od niego o 15 lat kompozytorka od razu wpadła mu oko. Oczarował ją więc i w 2009 roku wziął ślub. Owocem tego związku okazały się dwie córki: Stefania i Danuta. Ale i to małżeństwo się posypało, do tego w atmosferze skandalu wywołanego wzajemnymi oskarżeniami w mediach. Od tamtej pory Hubert był widywany z różnymi kobietami, ale oficjalnie nie potwierdził do dziś żadnego nowego związku.

► LUDZIE

Ewa Błaszczyk skończyła 70 lat. Córka aktorki, Ola Janczarska, od 25 lat jest w śpiączce po tym, jak zakrztusiła się tabletką. To ponieważ z tego powodu aktorka założyła fundację „Akogo?”, potem klinikę „Budzik”

(PRZE)ŻYCIE

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



W

Aleksandra Janczarska, córka Ewy Błaszczyk i Jacka Janczarskiego, w maju 2000 roku zakrztusiła się tabletką i zapadła w śpiączkę. Miała sześć lat. Większość życia spędziła więc w szpitalach i na badaniach, od ćwierć wieku nie ma kontaktu ze światem.

Ewa Błaszczyk ponieważ z tego powodu powołała fundację „Akogo?”, a potem klinikę „Budzik”, która przez 12 lat istnienia wybudziła już 131 pacjentów. Ola Janczarska, tak jak i inni, może liczyć na specjalistyczną opiekę, a kolejne przełomy w medycynie dają bliskim chorych nową nadzieję na to, że śpiączka nie oznacza wegetacji do końca życia.

Córka Ewy Błaszczyk przeszła ostatnio kompleksowe badania, o których aktorka opowiedziała w rozmowie z Remigiuszem Grzelą w radiowej Jedynce:

– Ola dzisiaj się trzyma, to jest pozytywna wiadomość. W kwietniu było bardzo ciężkie zapalenie płuc, ale wyszliśmy z tego. W tej chwili była seria badań, organizm po ćwierć wieku został przejrany od A do Z, i właściwie organy, które powinny się degenerować, idą w innym kierunku, one się poprawiają. Robimy to, co jest do zrobienia. (...) Ciągłe jest jakieś światelko, bo lepiej jest robić, niż nie robić – przyznała aktorka.

Siostra bliźniaczka Oli, 31-letnia Marianna, też czeka na wybudzenie siostry. Błaszczyk przyznaje, że walczy o zdrowie córki także dla drugiego dziecka. Miała przecież sześć lat, gdy najpierw straciły tatę, a potem – zaledwie sto dni później – wydarzył się wypadek Oli.

Odpowiada krytykom

Sprawa córki Ewy Błaszczyk jest niezwykle delikatna – dziewczyna olbrzymią część życia spędziła w szpitalnym łóżku, pamięta

świat z 2000 roku, gdy miała sześć lat. Aktorka nie traci jednak nadziei na to, że kolejne odkrycia medyczne w zakresie pracy układu nerwowego przybliżą ją do przytomności własnego dziecka:

– Kto wie, może mi się jeszcze uda dożyć momentu, kiedy to będzie możliwe coś tam jeszcze odbudować – powiedziała Grzeli w tej samej rozmowie.

Oczywiście zawsze pojawiają się głosy, które podają w wątpliwość tak długą terapię osoby przebywającej w śpiączce. Błaszczyk twierdzi, że 31-letnią Olę trzyma przy życiu jakiś rodzaj uporu i nadziei – tak jakby jej córka na coś czekała. To jej odpowiedź dla krytyków:



Ola Janczarska, tak jak i inni, może liczyć na specjalistyczną opiekę, a kolejne przełomy w medycynie dają bliskim chorych nową nadzieję na to, że śpiączka nie oznacza wegetacji do końca życia

– Nie umiem odpuścić, bo jak widzę się z Olą rano, i widzę, w jakiej jest formie i na co czeka – ja wiem, że będą ludzie, którzy powiedzą, że ją męczę czy coś takiego – ale mam wrażenie, że na coś czeka. Już miała przynajmniej trzy momenty w tej drodze, kiedy mogła się z nami pożegnać, bo już było bardzo naprawdę tak na krawędzi. Nie zrobiła tego, odbiła się nadludzkim wysiłkiem, dała radę, chciała to zrobić. Myślę, że ona nie spełniła swojej drogi, swojego celu, w związku z tym nie mogę jej zawieść, ona ma dużo gorzej niż my, jest bardzo dzielna – poruszająco przyznała 70-latką.

Ewa Błaszczyk i Jacek Janczarski. Sto tragicznych dni

Ola i Marianna Janczarskie urodziły się w 1994 roku, osiem lat po ślubie rodziców. Wcześniej Ewa Błaszczyk była w związku z Jackiem Bromskim, ale to poznanie Jacka Janczarskiego odmieniło jej życie.

– To była miłość od pierwszego wejrzenia. Z taką nie ma dyskusji. Byłam w różnych związkach, jedno się rozdzieliło wolniej, inne szybciej, ale to stało się tak: pstryk. I nie było odwrotu – opowiadała Ewa Błaszczyk w „Vivie!”.

Jacek Janczarski z kolei spotykał się między innymi z Marią Czubaszek, a gdy poznał Błaszczyk, był mężem Barbary Wrzesińskiej.

skiej. Zdradził ją z Ewą, potem zdecydował o rozwodzie. Uczucie do Błaszczyk okazało się silniejsze.

– Zniszczyłam wszystko w sobie z tego kontaktu, bo myślałam, że z tego nic nie będzie. Potem się nie widzieliśmy z Jackiem przez rok. I jak się spotkaliśmy, to pierwszą informacją, jaką usłyszałam, było: Rozwodzimy się – wspominała z kolei Błaszczyk w innym wywiadzie.

Janczarski i Wrzesińska mieli jedynego syna Borysa, który potem został muzykiem jazzowym.

Ewa Błaszczyk i Jacek Janczarski pobrali się w grudniu 1986 roku. Przez 14 lat byli małżeń-

stwem idealnym; ona grała, on pisał scenariusze. W 2000 roku Janczarski zmarł na skutek pęknięcia tętniaka aorty. To zaledwie sto dni po tych wydarzeniach Ola Janczarska zakrztusiła się tabletką.

– Miałam chwile zwątpienia, ryczałam i krzyczałam w wannie. (...) To był czas, kiedy wszystko się rozpadło. Ale nie mogłam się poddać. Musiałam działać – dla Oli, dla innych dzieci, dla siebie – opisywała aktorka w wywiadach.

W rozmowie z Remigiuszem Grzelą dla Jedynki przytoczyła też słowa córki Marianny, która w jakiś sposób docenia to, że tragedie spotkały ich rodzinę, gdy miała zaledwie sześć lat. Jedną z córek aktorskiej pary jest zdania, że gdyby przeżyła odejście ojca i śpiączkę siostry jako osoba dorosła, o wiele trudniej byłoby jej się z tym pogodzić.

Po śmierci Jacka Janczarskiego Ewa Błaszczyk już z nikim się nie związała.

Najważniejsze, żeby się chciało chcieć

Wywiad z okazji 70. urodzin stał się dla Ewy Błaszczyk przyczynkiem do rozważań o odchodzeniu. Już wcześniej mówiła, że są takie wydarzenia w życiu, które zmieniają system wartości i pozostawiają człowieka innym niż dotychczas. Aktorka zaczyna mieć świadomość, że nie zrobi już wszystkiego, co sobie założyła.

– Przesuwamy się przez życie na tej taśmie i po prostu coraz bardziej dojrzewamy. Fajne jest to dojrzałe życie, ale jest też ten drugi wektor, fizyczno-organiczny, że tak się wyrażę, który po prostu często nawala i to nie jest fajne – zauważyła w rozmowie z Remigiuszem Grzelą.

– Najważniejsze, żeby się chciało chcieć. To jest takie moje życzenie... ale ciągle się chce chcieć. To takie marnotrawstwo umierać. Bardzo często to do mnie dochodzi, że w momencie, kiedy mam wrażenie, że już coś zrozumiałam, to już tak niewiele tego czasu zostało. Szkoda, bo jeszcze tyle by się chciało zrobić, jeszcze tyle by się chciało obserwować, zobać i na to zareagować – podsumowała.

Ewa Błaszczyk została odznaczona m.in. Krzyżem Komandorskim Orderu Odrodzenia Polski, medalem Gloria Artis oraz Orderem Uśmiechu.

Agata Szyborska

Ewa
B Ł A S Z C Z Y K

► LUDZIE

- **Ola Janczarska od 2000 roku jest w śpiączce** ● Od tego czasu Ewa Błaszczyk robi, co w jej mocy, aby wybudzić córkę.
- W 2002 roku aktorka założyła fundację „Akogo?“, która pomaga dzieciom wymagającym rehabilitacji po ciężkich urazach neurologicznych



Ewa Błaszczyk niedawno obchodziła swoje 70. urodziny. Aktorka zdobyła rozgłos nie tylko za sprawą swojej artystycznej kariery, ale także dramatycznych wydarzeń w jej życiu osobistym

FOT. ANDRZEJ BANAS

► KUCHNIA

Monika Zacharska, przewodnicząca Koła Gospodyń Wiejskich w Sadłowicach: – Nasze babcie były niezwykle kreatywne, a my staramy się podtrzymać tradycje. Chętnie korzystamy z **dawnych przepisów**

NA TALERZU

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



Koło Gospodyń Wiejskich w Sadłowicach



FOT. DAWID LUKASIK

Sekretem potrawy jest specjalnie przygotowana kasza, która jest dość trudnym produktem. – Odpowiednia obróbka kaszy to połowa sukcesu, ponieważ wtedy traci swoją goryczkę i charakterystyczny zapach. Wiele osób nie lubi kaszy jaglanej, ale my potrafimy przyrządzić ją tak, by była naprawdę smaczna. Na rozgrzaną patelnię wsypujemy suchą kaszę, delikatnie podprażamy, aż uzyska orzechowy zapach. Nie przesadzamy, aby kaszy nie przypalić. Następnie przekładamy kaszę na sito i płuczemy raz gorącą, raz zimną wodą i robimy to trzy-cztery razy. W końcu wkładamy do wrzącego, gotującego się płynu. 2,5 szklanki płynu na szklankę kaszy. Gdy część płynu zostanie wchłonięta, odstawiamy z ognia i zostawiamy pod przykryciem na 10–15 minut – opisują panie.

Dzięki neutralnemu aromатовi może stanowić bazę do wielu potraw – od śniadaniowych budyniów i deserów po sycące obiady i kolacje. Dodatkowym atutem jest jej delikatna konsystencja, która po odpowiednim przygotowaniu staje się kremowa i aksamitna. – Jeżeli przygotowujemy kaszę na słodko, to gotujemy ją w mleku lub mleku z wodą, jeśli na wytrawnie, jak do naszego nadzianka, to w wywarze rosółowym, w którym wcześniej gotowaliśmy mięso – dodają gospodynie.

Kasza jaglana to nie tylko smak, ale również zdrowie. Zawiera duże ilości białka roślinnego, żelaza, krzemu, magnezu oraz witamin z grupy B. Wyróżnia się także wysoką zawartością przeciwutleniaczy, które wspierają odporność organizmu i pomagają zwalczać wolne rodniki. Co więcej, jest produktem naturalnie bezglutenowym, dlatego może być spożywana przez osoby z celiakią lub nietolerancją glutenu. Regularne spożywanie kaszy jaglanej wspiera pracę układu trawienno i oczyszcza organizm z toksyn.

Choć dawniej gościła na stołach niemal każdego polskiego domu, z czasem ustąpiła miejsca innym produktom. Teraz znów jest cenniejsza nie tylko ze względu na swój delikatny smak, lecz także za niezwykle właściwości prozdrowotne. Kasza jaglana, nazywana często „królową kasz”, wraca do łask po latach zapomnienia. Koło Gospodyń Wiejskich w Sadłowicach zdradziło nam, że podstawą jest jej specjalne przygotowanie.

Koło Gospodyń Wiejskich w Sadłowicach w powiecie opatowskim w odpowiednim przygotowaniu kaszy jaglanej nie ma sobie równych. Panie udowodniły to podczas Międzynarodowych Targów Poznańskich. Ich sadłowskie nadzianko jaglane z kaszy gierczyckiej skradło podniebienia jury i zostało nagrodzone Perłą 2025.

– Jest to dla nas ogromne wyróżnienie. Nasze nadzianko wzięło na-

zwę od tego, że nasze babcie w przeszłości nadziewały nim różne potrawy, między innymi kaczkę, pierogi, krokiety. Co więcej, farsz ten był używany nawet w formie konserwy, którą można było zabrać ze sobą w pole. Kiedyś nie było lodówek, więc w taki sposób przetrzymywano jedzenie. Nasze babcie były niezwykle kreatywne, a my staramy się podtrzymać tradycje. Chętnie korzystamy z dawnych przepisów – mówi Monika Zacharska, przewodnicząca Koła Gospodyń Wiejskich w Sadłowicach.

Dodaje, że są bardzo dumne z wyróżnienia i jest to hołd dla zmarłej byłej przewodniczącej Koła – pani Jadwigi Bakalarskiej. – Bez niej na pewno nie doszłybyśmy do miejsca, w którym jesteśmy teraz. Myślę, że byłaby niezwykle szczęśliwa z tej nagrody, dlatego dedykujemy ją właśnie Jadwidzie – podkreśla pani Monika.

Kasza gierczycka to nazwa używana w kontekście kaszy jaglanej z prosa gierczyckiego, tradycyjnego produktu z powiatu opatowskiego. Jest to odmiana kaszy jaglanej, która jest doceniana za swoje tradycyjne zastosowania. Warto wspomnieć, że kasza jaglana gierczycka wpisana jest na listę produktów tradycyjnych. – Kiedyś nawet na wsi mieliśmy wytwórnice kaszy jaglanej, teraz jest obok w Gierczycach – dodaje nasza rozmówczyni.

Z czego składa się słynne sadłowskie nadzianko jaglane z kaszy gierczyckiej? – Oczywiście podstawą jest kasza jaglana, zmielone żołądki i serca drobiowe, boczek i warzywa. Wszystko jest odpowiednio doprawione – zdradza Ewelina Bakalarska, zastępczyni przewodniczącej Koła Gospodyń Wiejskich w Sadłowicach.

● Kasza jaglana to nie tylko smak, ale również zdrowie

● Regularne spożywanie kaszy jaglanej wspiera pracę układu trawienno i oczyszcza organizm z toksyn

Zawiera duże ilości białka roślinnego, żelaza, krzemu, magnezu oraz witamin z grupy B. Wyróżnia się także wysoką zawartością przeciwutleniaczy, które wspierają odporność organizmu i pomagają zwalczać wolne rodniki. Co więcej, jest produktem naturalnie bezglutenowym, dlatego może być spożywana przez osoby z celiakią lub nietolerancją glutenu. Regularne spożywanie kaszy jaglanej wspiera pracę układu trawienno i oczyszcza organizm z toksyn.

Kasza jaglana, nazywana często „królową kasz”, wraca do łask

► KUCHNIA

● **Paszтет z kaszy jaglanej z warzywami** ● **Sadłowskie nadzianko jaglane z kaszy gierczyckiej** ● **Jajeczno-jaglany zawijaniec po sadłowicku**
● **Deser z kaszy jaglanej** ● **Smarówka z kaszy jaglanej z pieczonym kurczakiem po Sadłowsku** ● **Mięsny jaglaniec w cieście**



FOT. ARCHIWUM

Paszтет z kaszy jaglanej z warzywami

● **Składniki na jedną keksówkę o wymiarach około 30 cm x 12 cm:** 1,5 szklanki ugotowanej kaszy jaglanej (około 3/4 szklanki suchej kaszy), 3 marchewki, 2 pietruszki, 0,5 selera korzeniowego, średni por (tylko biała część), 3 ząbki czosnku, 100 ml oleju rzepakowego, 1 łyżeczka majeranku, 1 łyżeczka bazylii, tymianek, gałka muskatołowa po 0,5 łyżeczki, 3 jajka, sól i pieprz do smaku.
Warzywa myjemy, obieramy i ścieramy na tarce o dużych oczkach, pora szatkujemy. Na patelni rozgrzewamy tłuszcz i smażymy warzywa aż będą miękkie (około 7 min). Pod koniec podsmażania dodajemy przyprawy. Całość przekładamy do dużej miski, aby ostygło. Do przestudzonych warzyw dokładamy ugotowaną już wcześniej kaszę jaglaną i wszystko dokładnie blendujemy. Do powstałej masy dokładamy żółtka, ubite białka i delikatnie mieszamy z masą. Całość doprawiamy na końcu solą i pieprzem. Masę przekładamy do keksówki wyłożonej papierem do pieczenia i pieczemy około 40 min w temperaturze 170°C. Wyjmujemy, studzimy całą noc, a rano kroimy.



FOT. ARCHIWUM

Sadłowskie nadzianko jaglane z kaszy gierczyckiej

● **Składniki:** 80 dkg suchej kaszy jaglanej (4 szklanki), około 1 kg serc drobiowych, około 1 kg żółtek drobiowych, około 0,5 kg boczku wędzonego, 4 cebule średniej wielkości, 2 większe marchewki, pietruszka, seler niewielka sztuka.
Serca i żółtka gotujemy wraz z warzywami i jedną cebulą do miękkości. W momencie, kiedy gotuje się mięso, kroimy boczki w kostkę i wysmażamy go do momentu, aż stanie się chrupiący. Na tłuszczu pozostałym z boczku smażymy 3 cebule do miękkości i odsączamy je od tłuszczu. Na suchej patelni ciągle mieszając podprażamy kaszę do uzyskania lekko orzechowego zapachu, wypujemy ją na sito i płuczemy raz gorącą, raz zimną wodą na przemian, tak ze 3 razy. Wyjmujemy ugotowane mięso i warzywa, na wywarze gotujemy kaszę w proporcjach 1 szklanka kaszy na 2,5 szklanki płynu. Gotujemy ją na wolnym ogniu, pilnując, aby się nie przypaliła do momentu aż wciągnie cały płyn i zostawiamy jeszcze na kilka minut pod przykryciem. Mielimy mięso i warzywa oraz usmażoną cebulę na grubych oczkach maszynki. Wszystkie składniki łączymy z dość ciepłą kaszą i boczkiem, doprawiamy według uznania solą, pieprzem i czosnkiem. Nadzienie przygotować w formie konserwy, pasteryzując w słoiczkach około jednej godziny w temperaturze 90°C.



FOT. ARCHIWUM

Smarówka z kaszy jaglanej z pieczonym kurczakiem po Sadłowsku

● **Składniki:** 1,5 szklanki suchej kaszy jaglanej, około 70 dkg kurczaka z ekologicznej hodowli, 1 marchewka, 2 pietruszki, 1 korzeń selera, 2 łyżki masła roztopionego, 0,5 łyżeczki słodkiej papryki, 0,5 łyżeczki tymianku, 0,5 łyżeczki majeranku, 0,5 łyżeczki pieprzu, łyżeczka soli - najlepiej grubej kamiennej, 2 ząbki czosnku przeciśniętego przez praskę, ok. 1 szklanki wody na dno naczynia do pieczenia.
Kurczaka umyć i osuszyć. Posmarować roztopionym masłem i energicznie natrzeć przyprawami i czosnkiem. Warzywa myjemy i obieramy. Kurczaka układamy w naczyniu do pieczenia i wlewamy szklankę wody na dno naczynia, dodajemy warzywa. Piekarnik rozgrzewamy do ok. 190 °C i pieczemy ok. 1,5 godziny. Potrawę pieczemy i polewamy co 10-15 minut wytapiającym się sosem spod pieczenia. Po wyjęciu z piekarnika odstawiamy kurczaka do całkowitego ostygnięcia, oddzielamy mięso od kości, zimne mięso i warzywa mielimy razem z kaszą jaglaną, dolewając sosu spod pieczenia. Doprawiamy do smaku. Słoiki myjemy, wyparzamy i przekładamy naszą smarówkę do słoiczków, zakręcamy. Pasteryzujemy w piekarniku około godziny w temp. 90°C. Wyjmujemy z piekarnika po całkowitym ostygnięciu.



FOT. ARCHIWUM

Deser z kaszy jaglanej

● **Składniki:** 1 szklanka kaszy jaglanej, 1 litr mleka 3,2%, 2 łyżki dobrego masła, 2 cukry wanilinowe, 4 łyżki cukru. **Fruzelina:** 3 łyżki cukru, 0,5 kg wydrylowanych wiśni, 0,5 szklanki dobrego wina, pół łyżeczki cynamonu, łyżka mąki ziemniaczanej.
Kaszę gotujemy 10-15 min na wolnym ogniu. Przeplukaną kaszę dodajemy do wrzącego mleka z masłem i cukrem. Wylączamy, odczekujemy 15-30 minut i nakładamy do pułcharków (około 12). Fruzelina: cukier dajemy na patelnię. Gdy zacznie się karmelizować, dodajemy wiśnie i wino. Mąkę ziemniaczaną rozpuszczamy w małej ilości wody, dodajemy do wiśni razem z cynamonem. Przestudzamy, wykładamy na kaszę w mleku. Dekorujemy bitą śmietaną, melisą, miętą.



FOT. ARCHIWUM

Jajeczno-jaglany zawijaniec po sadłowicku

● **Składniki:** **Ciasto:** 40 dkg żółtego sera startego na grubych oczkach, 5-6 jajek, 5 łyżek majonezu. **Farsz:** 60 dkg mielonego mięsa z łopatki, 2 jajka, bułka kajzerka, 0,75 szklanki mleka, 1 szklanka kaszy jaglanej (ugotowanej), sól, pieprz, czosnek, natka pietruszki. **Dodatkowo:** słoiczek chrzanu, 200 g twarogu, 0,5 szklanki kwaśnej śmietany, sól, pieprz, 7 jajek.
Wszystkie składniki na ciasto mieszamy razem. Wylewamy na dużą blachę. Pieczemy na lekko złoty kolor. Farsz: bułkę moczymy w mleku, dodajemy pozostałe składniki, doprawiamy przyprawami. Wykładamy na upieczone ciasto. Na brzeg wykładamy ugotowane na twardo 7 jajek, zawijamy w roladę. Pieczemy 40 minut w 185°C. Po upieczeniu podajemy z sosem chrzanowym – twaróg, śmietanę, chrzan i przyprawy ucieramy na gładką masę.



FOT. ARCHIWUM

Mięsny jaglaniec w cieście

● **Składniki:** **Ciasto:** 3 szklanki mąki pszennej, kostka margaryny, 1,5 łyżki cukru, 0,5 łyżki soli, 0,5 dkg drożdży i 4-5 łyżek śmietany. **Farsz:** 1 szklanka kaszy jaglanej, 0,5 kg piersi z indyka, 3 jajka, 1-2 cebule, 2-3 ząbki czosnku, ugotowane grzyby suszone.
Z wymienionych składników zagniatamy luźne ciasto. Kaszę gotujemy na sypko w 2 szklankach wody i 0,5 szklanki mleka. Pierś kroimy w kostkę, przyprawiamy, obsmażamy na oleju, dodajemy jajka. Cebulkę kroimy w kostkę, smażymy na oleju. Czosnek przeciskamy praską, dodajemy ugotowane grzyby i wszystko mielimy. Mieszamy z kaszą, doprawiamy solą i pieprzem do smaku, dodajemy natkę pietruszki. Rozwałkujemy ciasto i dzielimy na dwie części, pierwszą wykładamy formę. Wkładamy farsz, przykrywamy drugim ciastem. Smarujemy rozmaconym jajkiem i posypujemy kminkiem.

► ZDROWIE

Menopauza jest etapem biologicznym występującym u kobiet **między zdolnością do prokreacji a etapem starzenia się**. Bezpośrednim następstwem przekwitania jest spadek estrogenów i bezpłodność

MEDYCYNĄ OBRAZOWĄ

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



M

Menopauza, nazywana również przekwitaniem lub klimakterium, to medyczne pojęcie określające ostatnią miesiączkę w życiu kobiety. Innymi słowy, menopauza jest naturalnym etapem biologicznym w życiu każdej kobiety, występującym między okresem prokreacji a etapem starzenia się. Przekwitanie to także bezpośrednie następstwo wielu zmian, które rozpoczynają się w organizmie kobiety kilka lat przed całkowitym zanikiem menstruacji.

Premenopauza, czyli etap poprzedzający menopauzę

Ten etap to tzw. okres premenopauzalny, który charakteryzuje się stopniowym wygasaniem czynności hormonalnej jajników i postępującym zmniejszaniem się aktywności pęcherzyków jajnikowych. W trakcie okresu poprzedzającego klimakterium dochodzi do zahamowania jajczkowania, osłabienia czynności ciała żółtego i niedoboru progesteronu, co ma bezpośrednie odzwierciedlenie w redukcji płodności u kobiet. Z czasem liczba cykli owulacyjnych spada, by w końcu całkowicie zaniknąć. Co ważne, premenopauza poprzedza menopauzę (ostatnią miesiączkę) o około 4–6 lat.

Kiedy zaczyna się menopauza i ile trwa?

Jednym z pytań, które budzi najwięcej wątpliwości, jest pytanie o to, kiedy zaczyna się menopauza. Wbrew pozorom odpowiedź na tak zadane pytanie nie jest oczywista, a to dlatego, że każda kobieta okres przekwitania przechodzi w inny sposób i z innymi ob-

jawami towarzyszącymi. W 90 proc. przypadków menopauza pierwsze objawy daje między 45. a 55. rokiem życia. Sprawdź także, czy masz uderzenia gorąca i nocne poty. To może być nie tylko menopauza, ale też poważna choroba wątroby.

Istnieją jednak obiektywne i subiektywne czynniki, które mogą przesunąć pojawienie się jej nawet o kilka lat. Mowa tu m.in. o paleniu papierosów, przyjmowaniu tabletek antykoncepcyjnych czy przebytym zabiegu usunięcia jajnika.

Biorąc pod uwagę kliniczny aspekt menopauzy, to przypada ona na pierwszy dzień po zakończeniu ostatniej miesiączki.

Przy czym diagnozę o klimakterium można postawić dopiero wówczas, gdy kobieta nie miała menstruacji przez 12 miesięcy. Czas ten pozwala określić, że u kobiety doszło do całkowitego wygaszenia czynności hormonalnej jajników, a co za tym idzie do ustania płodności.

Jakie objawy świadczą o menopauzie?

Menopauza w potocznym rozumieniu obejmuje zarówno etap pre-, jak i pomenopauzalny. Okres przekwitania jest szczególnie w życiu każdej kobiety i wiąże się z biologicznymi i psychicznymi przeobrażeniami. Pierwszym objawem menopauzy są zaburzenia cyklu miesiączkowego, które mogą przyjmować różną postać. Zwykle rozpoczynają się one od skrócenia menstruacji średnio o trzy dni. Wśród innych charakterystycznych objawów menopauzy można wymienić:

● **Zaburzenia termoregulacyjne:** uderzenia gorąca, nocne poty, zaburzenia snu, nerwowość, przygnębienie, depresję, zawroty głowy, kołatanie serca, bóle stawowo-mięśniowe i ogólne osłabienie organizmu.

● **Zaburzenia w funkcjonowaniu układu płciowo-moczowego:** suchość pochwy, nawracające infekcje dróg moczowych, obniżenie narządów płciowych

(niekiedy nawet wypadanie macicy), nieдержание moczu (zarówno wysiłkowe, jak i nagłące).

● **Zaburzenia libido** przyjmujące formę osłabienia zainteresowania odbywaniem stosunków płciowych, a także niemożności osiągnięcia orgazmu.

● **Zmiany w tkance łącznej:** obniżenie aktywności gruczołów potowych i łojowych, wypadanie włosów, bóle kostno-stawowe, powstawanie zmarszczek, pogrubienie naskórka.

● **Osteoporoza pomenopauzalna**, której bezpośrednią przyczyną jest spadek estrogenów.

● **Zaburzenia psychiczne:** nagłe zmiany nastroju, trudności w radzeniu sobie ze stresem, stany przygnębienia, rozdrażnienie, nerwowość, pogorszenie pamięci.

Menopauza a normy FSH

Wskazaniem do wykonania badania FSH są m.in. zaburzenia miesiączkowania, problemy z płodnością, a także podejrzenie dysfunkcji układu rozrodczego. Badanie to polega na pomiarze stężenia hormonu folikulotropowego, który wytwarzany jest przez przysadkę mózgową zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn. Hormon ten pełni w organizmie wiele rozmaitych funkcji, a poziom jego wydzielania uzależniony jest przede wszystkim od wieku i płci.

FSH u kobiet odpowiada za syntezę estrogenów, wytwarzanie progesteronu i dojrzewanie pęcherzyków jajnikowych, natomiast u mężczyzn ten sam hormon ma duży wpływ na produkcję i syntezę testosteronu. W celu zbadania stężenia hormonu folikulotropowego pobiera się krew z żyły łokciowej (opcjonalnie można również przeprowadzić badanie na próbce moczu).

Menopauza a ciąża

Wiele kobiet zupełnie niesłusznie uważa, że pierwsze symptomy menopauzy są równo-

znaczne z niemożnością zajścia w ciążę. Tymczasem stopniowe wygaszanie czynności jajników nie jest równoznaczne z natychmiastową niepłodnością.

Kobietom, które weszły w fazę premenopauzalną, znacznie trudniej jest zajść w ciążę aniżeli kobietom w wieku rozrodczym. W przeważającej większości przypadków menopauza dotyka kobiety między 45. a 55. rokiem życia.

Menopauza – leczenie

Leczenie menopauzy jest niemożliwe, jednakże na rynku farmaceutycznym istnieją środki, które mogą opóźnić wygaszenie czynności jajników. Mimo że cudowny lek na menopauzę nie istnieje, to z powodzeniem można zastosować preparaty, które nie tylko opóźnią proces przekwitania, ale również złagodzą dotkliwość objawów. Stosunkowo dużą popularnością cieszy się terapia estrogenowo-progestagenowa, która obecnie budzi wiele kontrowersji. Tego typu terapii nie można podawać bez wyraźnych pobudek medycznych, ponieważ wiąże się ona z dużym ryzykiem powikłań (m.in. raka sutka czy chorób układu krążenia).

Przedwczesna menopauza

Przedwczesna menopauza to, innymi słowy, wygaszanie czynności jajników zachodzące przed typowym wiekiem fizjologicznym (przed 40. rokiem życia). Do rozpoznania tego typu przypadłości zazwyczaj dochodzi podczas rutynowych badań kobiet, które zgłaszają się do lekarza z problemami z zajściem w ciążę.

Pierwszym symptomem przedwczesnej menopauzy jest wtórny brak miesiączki. Przyczyną klimakterium przed 40. rokiem życia mogą być czynniki genetyczne (np. zespół Tunera). Dużą rolę przypisuje się również czynnikom autoimmunologicznym i enzymatycznym. Leczenie przedwczesnej menopauzy jest bardzo trudne, jednakże znane są przypadki kobiet, którym przywrócono czynność jajników.

Ewa Zwolak

W trakcie okresu poprzedzającego klimakterium dochodzi do zahamowania jajczkowania, osłabienia czynności ciała żółtego i niedoboru progesteronu, co ma bezpośrednie odzwierciedlenie w redukcji płodności u kobiet

► ZDROWIE

- Charakterystyczne objawy menopauzy to: **uderzenia gorąca, nocne poty, zmiany nastroju, bezsenność, kołatanie serca oraz spadek libido**
- Menopauza zwykle dotyka kobiety między **45. a 55. rokiem życia** ● Jej leczenie polega przede wszystkim na łagodzeniu dotkliwych objawów



01.

Menopauza, nazywana również przekwitaniem lub klimakterium, to medyczne pojęcie określające ostatnią miesiączkę w życiu kobiety.

Innymi słowy, menopauza jest naturalnym etapem biologicznym w życiu każdej kobiety, występującym między okresem prokreacji a etapem starzenia się.

02.

Okres premenopauzalny charakteryzuje się stopniowym wygasaniem czynności hormonalnej jajników i postępującym zmniejszaniem się aktywności pęcherzyków jajnikowych.

Dochodzi do zahamowania jajczkowania, osłabienia czynności ciała żółtego i niedoboru progesteronu, co ma bezpośrednie odzwierciedlenie w redukcji płodności u kobiet.

03.

Biorąc pod uwagę kliniczny aspekt menopauzy, to przypada ona na pierwszy dzień po zakończeniu ostatniej miesiączki.

Przy czym diagnozę o klimakterium można postawić dopiero wówczas, gdy kobieta nie miała menstruacji przez 12 miesięcy.

04.

Wskazaniem do wykonania badania FSH są m.in. zaburzenia miesiączkowania, problemy z płodnością, a także podejrzenie dysfunkcji układu rozrodczego.

Badanie to polega na pomiarze stężenia hormonu folikulotropowego, który wytwarzany jest przez przysadkę mózgową zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn.

05.

Leczenie menopauzy jest niemożliwe, jednakże na rynku farmaceutycznym istnieją środki, które mogą opóźnić wygaszenie czynności jajników.

Z powodzeniem można zastosować preparaty, które nie tylko opóźnią proces przekwitania, ale również złagodzą dotkliwość objawów.

► PORADNIK

Jak dobrać wielkość dywanu w salonie, jak zamontować czujnik czadu, żeby działał skutecznie, jak mrozić pieczywo, żeby smakowało jak z piekarni – m.in. o tym przeczytacie w kolejnym odcinku naszego **miniporadnika**

PO(4)RADY

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



Dodatki do mieszkania

Jak dobrać rozmiar dywanu w salonie?

Umiejętnie dobrany dywan w pokoju dziennym nie tylko dekoruje przestrzeń, ale również ją porządkuje. Dzięki niemu możemy subtelnie podzielić pokój na strefy, a meble zyskają modną oprawę.

Planując zakup dywanu do salonu, warto znać kilka zasad, z których korzystają zawodowi architekci wnętrz, m.in.: dywan powinien wystawać przynajmniej kilkanaście centymetrów poza obrys mebli. Gdy w grę wchodzi sofa, idealnie, żeby było to ok. 25-30 cm po wszystkich stronach. Gdy dywan znajduje się pod stołem jadalnym, powinien wystawać ok. 60-70 cm poza krawędź blatu. Pomiędzy ścianą a dywanem w salonie najlepiej pozostawić ok. 30-40 cm wolnej przestrzeni. Dobierajmy dywan do kształtu pomieszczenia – prostokątny sprawdzi się w pomieszczeniu podłużnym, a kwadratowy, owalny i okrągły dywan wykorzystajmy we wnętrzu w kształcie zbliżonym do kwadratu. Kolorystyka dywanu i jego wzór powinny dobrze komponować się z barwą i rodzajem podłogi w salonie oraz być spójne ze stylem aranżacji pokoju dziennego.

01.

Bezpieczny dom

Jak zamontować czujnik czadu

Czujnik czadu na bieżąco monitoruje stężenie tlenku węgla w pomieszczeniu. Gdy jego poziom zaczyna przekraczać dopuszczalną normę, urządzenie natychmiast uruchamia głośny alarm dźwiękowy, a w niektórych modelach także sygnalizację świetlną. Wykrywanie odbywa się za pomocą czujnika elektrochemicznego, który reaguje nawet na niewielkie ilości CO – jeszcze zanim stężenie gazu stanie się niebezpieczne dla zdrowia. Warto pamiętać jednak, że samo posiadanie czujnika czadu w domu nie wystarczy – liczy się sposób, w jaki zostanie zamontowany i używany.

Czujnik czadu najlepiej zainstalować na wysokości głowy lub nieco wyżej, w miejscu, gdzie powietrze swobodnie cyркуluje. Jeśli w domu mamy kilka źródeł ogrzewania (np. piec gazowy, kominek, koza) – każdy z tych punktów powinien być zabezpieczony oddzielnym czujnikiem.

Dźwięk alarmu powinien być słyszalny we wszystkich pomieszczeniach – także w nocy, gdy śpimy. Nowoczesne modele czujników mają głośność nawet do 85 decybeli, czyli podobną do dźwięku głośnego alarmu samochodowego. Warto regularnie testować urządzenie, by upewnić się, że alarm działa prawidłowo.

03.

Jedzenie

Jak mrozić pieczywo

Pieczywo, które chcemy zamrozić w domu, przede wszystkim powinno być bardzo świeże. Dlatego, jeśli chcemy mieć zawsze pod ręką smaczne bułki czy chleb, powinniśmy umieścić je w zamrażalniku tuż po przyniesieniu chrupiącego pieczywa z piekarni. Do mrożenia nadaje się zarówno bochenek chleba w całości, jak i pokrojony na kromki.

Przygotujmy torebki przeznaczone do zamrażania żywności. Najlepiej sprawdzą się w tej roli woreczki strunowe sprawdzonych producentów. Jeśli chcemy zamrozić mniejsze porcje chleba czy bułek, warto mieć pod ręką foliowe torebki w kilku rozmiarach. Pieczywo, które chcemy zamrozić, wkładamy do torebek strunowych. Dodatkowo możemy je owinać folią aluminiową lub pergaminem. Zanim szczelnie zamkniemy opakowania z bułkami i chlebem, powinniśmy pozbyć się ze środka powietrza. Teraz dokładnie zamykamy torebki z pieczywem i wkładamy je do zamrażalnika. Najlepiej przeznaczyć na tego typu mrożonki jedną z szuflad, żeby bułki czy chleb nie przesiąkły zapachem m.in. mięsa, warzyw czy ryb.

Zamrożone pieczywo możemy przechowywać w szufladzie zamrażalnika nawet przez kilka miesięcy.



Pielęgnacja obuwia

Jak wyczyścić zamszowe buty

Wiele osób lubi kupować zamszowe kozaki czy botki, bo wyglądają niezwykle efektownie. Niestety tego rodzaju skórzane obuwie bardzo łatwo się brudzi.

Niewielkie suche plamy najlepiej usunąć, pocierając delikatnie ich powierzchnię: skórą od chleba, pilnikiem do paznokci, szczoteczką do zębów lub do butów z gumowym włosiem oraz gumką do ścierania.

Większe i wilgotne zabrudzenia możemy zniwelować, umieszczając je na kilka minut nad parą, którą możemy wygenerować z parownicy lub wykorzystać do tego celu gotującą się wodę. W kolejnym kroku delikatnie szczotkujemy plamy i gotowe. Pamiętajmy, żeby robić to ostrożnie i nie poparzyć się! Drugi sposób to czyszczenie zamszowego obuwia za pomocą domowego preparatu z sody oczyszczonej i mleka, które mieszamy w proporcji łyżeczka proszku i 250 ml płynu. Wystarczy delikatnie potrzeć plamy nasączoną miksturą ściereczką z mikrofibry i już po chwili po plamach nie powinno być śladu.

Tłuste plamy na obuwiu najlepiej wyczyścić mieszanką wody z octem spirytusowym, które mieszamy w proporcji 1:1.

04.

► MODA

Spodnie kuloty wyglądają jak spódnica, a wygodne są jak dresy. **Kuloty to absolutny hit, który wrócił do mody z przytupem!** Jeszcze kilka sezonów temu były kojarzone z modą z dawnych lat, dziś królują na ulicach, w biurach i na wybiegach

RETROMODA

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



Jedną z zalet kulotów jest to, że nie musisz być wysoka i szczupła, aby w nich wyglądać obłędnie. Dobrze dobrane i wystylizowane kuloty potrafią zdziałać modowe cuda – ukryć masywniejsze uda, podkreślić talię i dodać sylwetce lekkości.

Co to znaczy kuloty?

Kuloty damskie to sposób na odmianę swojego wizerunku i zamaskowanie masywnych ud. Te spodnie wyglądem przypominają spódnice, a wszystko to dzięki szerokim nogawkom o długości zwykle sięgającej do połowy łydki. Łączą wygodę z elegancją, dlatego świetnie się sprawdzą w każdej sytuacji – do pracy, na spotkanie ze znajomymi, a nawet wieczorne wyjście. Kuloty to ubranie modne kilkadziesiąt lat temu, dzisiaj znów wracają do łask.

Do jakiej figury pasują kuloty?

Kuloty to specyficzne spodnie. Niestety, nie są uniwersalne i nie będą pasować do każdej kobiecej sylwetki. Unikać ich powinny przede wszystkim niskie panie, które mają większy rozmiar niż L, zwłaszcza te o masywniejszych udach, łydkach i szerokich biodrach. Czy to oznacza, że jeśli nie jestem wysoką kobietą, to kuloty powinnam omijać szerokim łukiem? Okazuje się, że nie. Ten krój spodni nie pasuje tylko grubszym paniom, ale te szczupłe z powodzeniem mogą po nie sięgnąć. Najważniejsze w kulotach jest to, aby nogawki kończyły się na łydce w okolicy, gdzie ta zaczyna się widocznie zwężać.

W takim razie komu pasują kuloty? Te spodnie są idealne dla osób o zgrabnej sylwetce z wyraźnym wcięciem w talię oraz wąskimi lub średniej szerokości biodrami. To także świetny wybór dla kobiet, które chcą zrównoważyć proporcje – szerokie nogawki doskonale zamaskują masywniejsze uda, a jednocześnie podkreślą zgrabne łydki. Dodatkowo kuloty wyrównują sylwetkę, odciągając wzrok od szerszych ramion.



Spodnie kuloty to dowód na to, że elegancja idzie w parze z wygodą. Świetnie komponują się z różnymi dodatkami i pozwalają stworzyć dziesiątki różnorodnych stylizacji

Kuloty to fason, który świetnie podkreśli atuty kilku typów sylwetek:

● **Klepsydra:** Jeśli masz zrównoważone proporcje między ramionami a biodrami, kuloty pięknie podkreślą talię i biodra, akcentując twoje naturalne kształty.

● **Prostokąt:** Kuloty dodają objętości tam, gdzie jest to potrzebne, czyli w dolnych partiach ciała. Dzięki temu optycznie modelują sylwetkę, nadając jej bardziej kobiece proporcje i zaznaczając talię.

● **Gruszka:** Masz pełniejsze biodra i uda? Kuloty to idealny wy-

bór! Szerokie nogawki skutecznie je zamaskują, równoważąc sylwetkę i pozwalając ci czuć się pewnie.

Nogawka spodni kończąca się w połowie łydki jest wymagająca. Z pewnością może optycznie skrócić nogi, ale jeśli wybierzesz modele z wysokim stanem i połączysz

je z butami na obcasie albo koturnie, to dodasz sobie wizualnie kilka centymetrów i wysmuklisz sylwetkę.

Jaka jest różnica między palazzo a kulotami?

Czy modne spodnie palazzo i kuloty są identyczne i różnią się tylko nazwą? Nie do końca. Oba fasony mają szerokie nogawki, ale różnią się długością:

● **Palazzo** – długie, sięgające ziemi, bardzo eleganckie i wysmuklające nogi.

● **Kuloty** – krótsze, zwykle do połowy łydki, z wyraźnym „spódnico-wym” efektem.

Jak dobrać buty?

Chociaż kuloty nie są stworzone do każdej kobiecej sylwetki, to dobra wiadomość jest taka, że świetnie się prezentują z każdym typem obuwia. Dzięki odpowiednim butom można stworzyć stylizację na każdą okazję i sytuację:

● **Na elegancko** – szpilki, sandały na obcasie, botki na słupku.

● **Na luzie** – sneakersy, trampki, baleriny.

● **Na co dzień** – mokasyny lub stylowe loafersy.

3 stylizacje, które zawsze wyglądają świetnie

Kuloty to prawdziwy modowyameleon. Wystarczy dobrać odpowiednie dodatki, a mogą stać się najważniejszym punktem twojej stylizacji. Oto kilka pomysłów, jak je nosić w różnych sytuacjach i zawsze wyglądać modnie.

Wybierz bawełniane kuloty w neutralnym kolorze (np. beżowe lub khaki) i połącz je z białym T-shirtem oraz jeansową kurtką. Do tego sneakersy i torebka crossbody – i jesteś gotowa na dzień pełen aktywności.

Postaw na kuloty z wysokim stanem w stonowanym kolorze (czarne, granatowe, szare). Zestaw je z koszulą wpuszczoną w środek i marynarką oversize. Całość uzupełnij czółenkami lub mokasynami na lekkim obcasie.

Jedwabne lub satynowe kuloty w głębokim kolorze (bordo, butelkowa zieleń, czekolada) połącz z dopasowanym topem na ramionach i marynarką noszoną jak narzutkę. Dodaj złotą biżuterię i sandały na obcasie.

Spodnie, które ukrywają uda i wysmuklają nogi. Poznaj magię kultowych kulotów

► PODRÓŻE

Wyszukaliśmy 8 najstraszniejszych opowieści o nawiedzonych miejscach w Polsce. Zamiast białych dam snujących się po zamkach, przedstawiamy mniej znane nawiedzenia z naszych gór i lasów, znad jezior, a nawet z wielkich miast

WYCIECZKA

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



OPOWIEŚCI Z DRESZCZYKIEM O UPIORACH NASZYCH GÓR, LASÓW I JEZIOR



W

W Gdańsku przy ul. Długiej 28 stoi dom Ferberów – piękna, starannie odrestaurowana po zniszczeniach II wojny światowej kamienica z bogato zdobionym frontem. Choć odbudowano ją bardzo dokładnie, jeden szczegół się nie zgadza: drzwi, które wymieniono na całkiem inne.

Dawniej głównego wejścia do domu Ferberów bał się cały Gdańsk, bo wiązała się z nim opowieść o straszliwej nocy, w czasie której kamienicę nawiedziła cała armia duchów. Otóż Gotfryd Ferber próbował przywołać ducha swojej zmarłej żony w czasie seansu spirytystycznego. Seans wymknął się spod kontroli i cały dom wypełnił się duchami, na czele ze zjawami naszych przodków – Adama i Ewy. Po przekleśnej nocy Gotfryd kazał wstawić nowe drzwi do swego domu, z wyrzeźbionymi wizerunkami właśnie tych dwojga duchów. Od tamtej pory gdańszczanie uważali, że w drzwiach domu Ferberów legną się złe moce. Kiedy uległy zniszczeniu w czasie II wojny, nigdy ich już nie odrestaurowano i obecnie nad wejściem do zabytkowej kamienicy nie ma już wizerunków Adama i Ewy.

Innym ciekawym miejscem w sam raz na spacer dla miłośników niesamowitej atmosfery jest park przy ul. Nehringa w dzielnicy Stołczyn w Szczecinie. Co w nim niezwykłego? To, że alejki wiją się tam wśród nagrobków. Park stworzono na miejscu dawnego cmentarza ewangelickiego, z którego większość ciał przeniesiono jeszcze przed rewitalizacją, przeprowadzoną w 1997 r. Stare pomniki wkomponowano wówczas w założenie parkowe i dziś można siedzieć sobie na ławeczce naprzeciw czyjegós XIX-wiecznego nagrobka, patrząc na opadające liście i dumając nad przemijaniem.

Kiedy kamienica przy ul. Długiej 28 w Gdańsku została odbudowana z ruiny, drzwi zostały wymienione i nie ma już na nich postaci Adama i Ewy

► PODRÓŻE

● **Których drzwi bał się cały Gdańsk i dlaczego?** ● Jaką przepowiednię wygłosił najślynniejszy podhalański czarownik? ● **W którym polskim jeziorze czyha potwór?**
 ● Jakie dziwne święto odbędzie się 22 listopada 2025 r.?

Duchy polskich gór

Dwie niezwykle opowieści wiążą się z tatrzańską Doliną Kościeliską. Według podań dawno temu, w czasach króla Zygmunta Starego, w Dolinie pracował młynarz, który wykonywał dla króla zlecenie na boku – płucał srebro i złoto z dna Kościeliskiego Potoku. Dowiedzieli się o tym rabusie i zabili młynarza, by ukraść wypłukany przez niego kosztowny kruszec. Od tamtej pory raz w roku w ciemną noc w Dolinie pojawia się podobno młyn cały ze srebra. O północy wychodzi z niego młynarz i ciska w niebo srebrny pył, który pozostawia po sobie lśniące punkciki na firmamencie.

Druga legenda z Doliny Kościeliskiej mówi o jeszcze dziwniejszym widmie – kacze znoszącej złote jajo, która ukazuje się w Jaskini Wodnej Pod Pisaną. Jaja nie da się jednak ukraść, bo strzegą go leśne boginki, które natychmiast odciągają chciwego wędrowca z powrotem na szlak.

Warto też zaplanować wycieczkę po Podhalu śladami grobu czarownika Jaśka Kikla. Jasiek to najślynniejszy podhalański czarnoksiężnik, który miał nauczyć się magii od diabłów. Demony porwały go we śnie do krainy duchów, gdzie posiadał umiejętność przepowiadania przyszłości. Gdy Jasiek poczuł, że zbliża się śmierć, zapowiedział:

Na moim grobie postawcie trzy krzyże, hej. Gdy jeden się przewróci, będzie wielka wojna, jakiej jeszcze nie było, aż się wszyscy umarli będą cieszyć, że już po ziemi nie chodzą. Gdy drugi się przewróci, będzie wojna jeszcze większa, aż ci, co poginęli w poprzedniej, będą się radować ze swego losu. A gdy upadnie trzeci krzyż, to już, kruca, będzie koniec świata!

Podobno Jaśkowe krzyże przewracały się jak w zegarku przed I oraz II wojną światową. Czy trzeci krzyż jeszcze stoi? Nie wiadomo, bo zapomniano już, gdzie jest grób Jaśka, poza tym, że trzeba szukać w okolicy Bukowiny Tatrzańskiej. Jeśli znajdziecie go w czasie spacerów, nie przewracajcie ostatniego krzyża!

Nie tylko Tatry mają swoje duchy i legendy. Karkonosze nawiedza Duch Gór, zwany Liczyrzepą. Miał on w szale pociąć skaliste zbocza, tworząc dziwaczne formacje skalne w okolicach Kłodzka, zwane dziś Błędnymi Skałami i Skalnym Miastem na zboczach Szczelińca Wielkiego. To jednak znane miejsca, a mało kto słyszał o wiosce Budniki, zagubionej wśród wzgórz niedaleko Kłodzka.

Tamtą okolicą włada dziwne widmo – Wołogór, który ukazuje się jako człowiek z głową wołu. Upodobał sobie Budniki, bo jest tam wyjątkowo ciemno – z powodu ukształtowania terenu aż przez 113 dni w roku do wioski nie docierają promienie słońca. Stąd ciekawa lokalna tradycja: uroczyste powitanie słońca wiosną i pożegnanie jesienią, w tym roku zaplanowane na sobotę 22 listopada. W budnikach z tych okazji odbywa się pochód i biesiada z udziałem przebierańców, w tym samego Wołogóra. Jeśli będziecie akurat w Karpaczu 22 listopada, koniecznie odwiedźcie Budniki i weźcie udział w nietypowym święcie pożegnania słońca.

Upiorne lasy i jeziora

Słynne szkockie jezioro Loch Ness jest reklamowane, bo mają tam tylko potwora, a w Polsce jest jezioro nawiedzane przez dziwną bestię i ducha. Chodzi o malownicze Jezioro Ostrowite w Borach Tucholskich. Podobno na nieostrożnych wędrowców, którzy zapuszczają się po zmierzchu nad jego brzegi, czyha utopiec. To potępiona dusza chciwego posiadacza ziemskiego, który dręczył okolicznych mieszkańców, aż przysłała na niego kara Boża i nikczemnik zatonął w wodach jeziora razem ze

swoją łodzią, która złamała się na pół, jakby ją przeciął wielki niewidzialny topór. Co do potwora, podobno wygląda jak wielki wąż lub robak o lśniącym białym cielsku. Bestia wychyla się z toni i porwuje zwierzęta pijące wodę z jeziora, czasem psy puszczane ze smyczy, a podobno i ludzi.

Mamy też w Polsce nawiedzony las, owiany złą sławą, z którym wiąże się niepokojąca opowieść o zaginionych studentach. Jakoś na początku XXI w. grupa świeżo upieczonych żaków z Krakowa miała imprezować w lesie przy wsi Witkowice. Okoliczni

mieszkańcy widzieli, jak studenci wchodzą w mgłę między drzewami, ale już z niej więcej nie wyszli. Śledztwo niczego nie wykazało. Gdy po pół roku znajomi zaginionych przybyli w to samo miejsce, by uczcić ich pamięć, i wykonali okolicznościowe zdjęcia, na kliszach utrwały się dziwne i niepokojące fenomeny. Obok twarzy żywych widać było wśród drzew także sylwetki umarłych – zaginionych studentów, niewyraźne, rozmyte, przygarbione, jakby pogodzone z losem i urokiem, który na zawsze uczynił je częścią mgły zalegającej las w Witkowicach.



Według ludowych podań, w Dolinie Kościeliskiej raz do roku pojawia się „Srebrny Młyn”. Napędzany przez srebrny potok, miele srebro, a młynarz rzuca jego grudki w las, tworząc nowe gwiazdy na niebie



Karkonosze nawiedza Duch Gór, zwany Liczyrzepą. Miał on w szale pociąć skaliste zbocza, tworząc dziwaczne formacje skalne w okolicach Kłodzka, zwane dziś Błędnymi Skałami i Skalnym Miastem na zboczach Szczelińca Wielkiego

► HISTORIA

Urodzeni na ziemiach polskich Żydzi odegrali kluczową rolę w walce o utworzenie państwa Izrael. Ruchy syjonistyczne jeszcze przed wojną miał zresztą wsparcie **rządu II Rzeczypospolitej**

RETROSPEKCJA

N

– Nasze państwo od początku istnienia jest oblegane przez nieprzyjaciół. Wywiad stanowi pierwszą linię obrony. Musimy się nauczyć, jak właściwie go zorganizować, by wiedzieć, co dzieje się wokół nas – mówił Dawid Ben Gurion, twórca i pierwszy premier Izraela, ogłaszając decyzję o utworzeniu Mossadu, najważniejszej do dziś izraelskiej agencji wywiadowczej. Mossad rozpoczął działalność w 1951 r., jednak już wtedy osoby ją tworzące miały spore doświadczenie w działalności wywiadowczej. A na ich szlaku kluczową rolę odegrała Polska.

Pierwsze organizacyjne szlify młody Ben Gurion zbierał w Warszawie. Urodził się w Płońsku w 1904 roku (miał wtedy 18 lat) i przeniósł się do obecnej stolicy, gdzie rok później zaczął działać w syjonistycznej, utworzonej na początku XX wieku organizacji Poalej Syjon. Wprawdzie już rok później wyemigrował do Palestyny, by tam w praktyce wcielać w życie postulaty ruchu syjonistycznego, ale polski epizod nadał rozpędu jego politycznej karierze, która uczyniła z niego najwybitniejszego izraelskiego przywódcę w historii.

Jednak zanim Ben Gurion założył Izrael i stworzył w nim Mossad, powstało kilka organizacji, które okazały się później zalążkiem izraelskiej agencji wywiadowczej. Jedną z nich był Bejtart. Założono go w Rydze w 1923 r. i był jedną z wielu wtedy organizacji syjonistycznych. Dopiero po wielu latach okazała się ona organizacją wyjątkową – spotkali się w niej bowiem Ze'ew Żabotyński oraz Menachem Begin, kluczowe nazwiska w kontekście tworzenia najważniejszych instytucji państwowych po powołaniu do życia nowego państwa.

Żabotyński urodził się w Odessie, większość młodości spędził w ówczesnej Rosji. Od samego początku swej obecności w życiu publicznym wzywał do radykalnych działań, walki z bronią w ręku o stworzenie izraelskiego państwa. Ale to nie był szczyt jego marzeń – dążył do tego, by powołano do życia nowe państwo. Marzył także o stworzeniu „nowego Żyda” – osoby odważnej, niebojącej się wyzwań, gotowej do ciężkiej pracy (także fizycznej), niechętniej do negocjacji, ale gotowej do walki. Ten sposób myślenia niejako narzucony był

przez okoliczności, przede wszystkim przez pogromy, których ofiarą padali Żydzi w Imperium Rosyjskim na początku XX wieku.

Właśnie takim cechami odróżniał się współtworzony przez Żabotyńskiego Bejtart od innych ówczesnych organizacji syjonistycznych. Większość z nich na pierwszym miejscu stawiała powolny proces ubiegania się o powołanie Izraela przez żmudne negocjacje z Brytyjczykami (w ich rękach znajdował się mandat do kontroli tego terenu), natomiast Bejtart od negocjacji wolał argumenty siły.

Do takiego właśnie Bejtartu przyłączył się Begin. Młodszy od Żabotyńskiego o 33 lata pochodził z Brześcia nad Bugiem. Obaj spotkali się na początku lat 30. w Warszawie, gdzie znajdowała się centrala Bejtartu. Nieopierzony młokos szybko przypadł do gustu założycielowi tej organizacji, który niebawem uczynił z niego swoją prawą rękę.

JAK ŻYDZI Z POLSKI TWORZYLI PAŃSTWO IZRAEL

O Beginie szybko zaczęto mówić „mały Żabotyński”. Obaj wspólnie rozwijali Bejtart, który – choć był organizacją międzynarodową z oddziałami w krajach Europy Środkowej oraz Bliskiego Wschodu – szczególnie mocno kwitł w Polsce. W Warszawie mieszkała ponad połowa wszystkich członków tej organizacji. Od początku wzbudzała sprzeczne emocje. Bejtart wspierał Benita Mussoliniego, uważając go za wyrazistego przeciwnika komunizmu, ale w Polsce co chwila ścierał się z działaczami Obozu Narodowo-Radykalnego (ONR).

Organizacja Żabotyńskiego i Begin miała wsparcie polskiego rządu, który pomagał jej w organizacji szkoleń wojskowych przygotowujących ją do walki o niepodległy

Izrael. Żabotyński już w 1936 roku przedstawił przedstawicielom polskich władz plan, w wyniku którego co roku z Polski wyjeżdżałoby na teren ówczesnej Palestyny około 750 tysięcy osób. Rządowi w Warszawie ten projekt bardzo się spodobał i zaczął intensywnie wspierać organizacje syjonistyczne. Jednym z elementów planu była pomoc w organizacji szkoleń wojskowych dla 100 młodych działaczy Bejtartu. Pierwsze obozy (najbardziej znany z nich powstał w Andrychowie) dla nich zaczęto organizować jeszcze w 1936 r., a kolejnych latach je kontynuowano. W ich trakcie polscy instruktorzy uczyli młodych syjonistów strzelania, musztry, ale też zasad konspiracji. Później doszła do tego jeszcze pomoc przy kupnie broni i amunicji.

Generalnie już w latach 30. mieszkający w Polsce Żydzi stopniowo migrowali do Palestyny. Władze brytyjskie, widząc ten napływ, postanowiły go ograniczyć, zamyka-

jąc granicę. Wtedy polski wywiad (słynna „Dwójka”) stworzył nielegalny kanał przetrzutu przez Jaffę i Hajfę.

W kolejnych latach współpraca między organizacjami syjonistycznymi i polskim wywiadem jeszcze się zintensyfikowała. W 1939 r. Żabotyński przekonał rząd II Rzeczypospolitej do tego, by ten udzielił kredytu na szkolenie wojskowe jego innego ruchu – Nowej Organizacji Syjonistycznej – i podkreślał, że pożyczone mu wtedy 212 tysięcy złotych traktuje jako dług honorowy, który niepodległy Izrael spłaci Polsce, jak tylko uzyska niepodległość. Zgodę na udzielenie tej pożyczki udzielił osobiście Józef Beck, ówczesny minister spraw zagranicznych. Oddzielna sprawa, że do dziś nie jest

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



jasne, czy ta pożyczka rzeczywiście przez niepodległy Izrael została spłacona.

Niezależnie od tego polscy instruktorzy zaczęli uczyć syjonistycznych bojowników m.in. tego, jak używać min i stosować inne metody dywersyjne oraz sabotażowe. Przeszkoleni w Polsce działacze mieli później tę wiedzę przekazywać dalej w Palestynie.

W czasie II wojny światowej wielu członków Bejtartu wstąpiło do Żydowskiego Związku Wojskowego i walczyło w powstaniu w getcie warszawskim. Ale już bez swoich liderów: Żabotyński zmarł w 1940 roku na zawał serca, natomiast Begin został aresztowany przez Rosjan w Wilnie w 1939 roku. Wolność odzyskał dopiero na mocy traktatu Sikorski – Majski z lipca 1941 roku; Związek Radziecki opuścił razem z armią gen. Władysława Andersa. Wspólnie z nią dotarł na teren ówczesnej Palestyny. Tam uzyskał zwolnienie z przysięgi wojskowej i został na miejscu, żeby walczyć o niepodległy Izrael. Tam też spotkał swoich współtowarzyszy z Bejtartu, którzy dotarli w ten rejon wcześniej i działali w innej radykalnej organizacji syjonistycznej – Irgunie.

Irgun Cewai Leumi (Narodowa Organizacja Zbrojna) powstała na terenie Palestyny już w 1931 roku z inspiracji Żabotyńskiego, który podkreślał, że „każdy Żyd ma prawo przyjechać do Palestyny; tylko czynny odwet powstrzyma Brytyjczyków i Arabów; tylko żydowskie siły zbrojne stworzą państwo żydowskie”. Irgun Cewai Leumi była długo uważana za organizację radykalną – ważne role odgrywali w nich syjoniści, którzy wcześniej przeszli szkolenia wojskowe w Polsce. Dziś historycy podkreślają, że jej działania przyspieszyły proces tworzenia się państwa Izrael.

W 1943 roku na jej czele stanął Begin. To wtedy dokonała ona swoich najbardziej pamiętnych (i najbardziej brutalnych) akcji, wymierzonych głównie w Brytyjczyków. Jedną z nich był zamach bombowy na hotel King David w Jerozolimie 22 lipca 1946 roku.

W tym luksusowym, jednym z największych w mieście hoteli ulokowała się administracja brytyjska, która w ramach mandatu ONZ zarządzała terenami ówczesnej Palestyny. Początkowo to uderzenie miało być przygotowane wspólnie przez kilka syjonistycznych organizacji, ale ostatecznie ani Hagana, ani Agencja Żydowska (na jej czele stał Ben Gurion) nie zdecydowały się na taką akcję. Inaczej myślały Hahana oraz Lechi, inna radykalna organizacja założona przez pochodzącego z Polski Abrahama Sterna (część członków Lechi przeszła zresztą szkolenia organizowane przez Wojsko Polskie na Wołyniu oraz w okolicach Andrychowa).

► HISTORIA

● To w II Rzeczypospolitej formowały się najbardziej radykalne pomysły walki o niepodległy Izrael ● Ówczesny rząd polski miał interes we wspieraniu działań syjonistów ● Władze II RP organizowały im szkolenia wojskowe, dawały broń i udzielały pożyczek



Menachem Begin (w pierwszym rządzie pierwszy z lewej) i Włodzimierz Żabotyński (pierwszy z prawej) na spotkaniu Bejtaru w Warszawie – 1939 rok

One miały powody do działania – wcześniej Brytyjczycy aresztowali wielu członków tych organizacji. Choć pomysłodawcą całej operacji był Mosze Sneh, pochodzący z Radzyna Podlaskiego i wyszkolony w Polsce szef Hagany, to ostatecznie właśnie Begin i Stern wzięli na siebie odpowiedzialność za przeprowadzenie tej akcji. I okazali się w tym niezwykle skuteczni. 22 lipca 1946 roku o godz. 12.37 w hotelu zdetonowano ładunki wybuchowe dostarczone tam w bańkach na mleko. W wyniku zamachu zginęło 91 osób, a 45 zostało rannych.

To był najbardziej spektakularny, ale niejedyny zamach wymierzony w Koronę przez te organizacje. Brytyjczycy w końcu nie wytrzymali presji i w 1947 r. zrzekli się swego mandatu w Palestynie, otwierając furtkę do stworzenia niepodległego Izraela. Jego utworzenie proklamowano rok później, a na czele nowego państwa stanął Ben Gurion.

Gdy powstaje nowa struktura, zawsze jest problem, co zrobić z najbardziej rady-



Żabotyński w 1936 roku przedstawił polskim władzom plan współpracy. Jednym z jego elementów była pomoc w organizacji szkoleń wojskowych dla młodych działaczy Bejtaru. Polskiemu rządowi ten plan bardzo się spodobał

kalnymi działaczami. Władze nowo powstałego Izraela uznały, że najlepiej będzie ich energię wykorzystać w armii. 28 maja 1948 roku rząd wydał rozkaz powołujący do życia izraelską armię – Cwa Hagana le-Jisra'el (Cahal, Siły Obronne Izraela). W ich skład miały przystąpić wszystkie żydowskie grupy zbrojne walczące w Palestynie, ale nie wszystkie na to się zgodziły. Takie prawicowe organizacje, jak Irgun czy Lechi, nie miały zamiaru składać broni. Dochodziło do tak groźnych zdarzeń, jak choćby konflikt o statek Altalena, który należał do Irgunu. Organizacja Begin'a ściągала za jego pomocą żydowskich osadników, z kolei izraelska armia nie chciała do tego dopuścić – w końcu zajęła go siłą.

Ostatecznie władze Irgunu zdecydowały się ogłosić samorozwiązanie we wrześniu 1948 roku. Jej członkowie wstąpili do armii, ale też współtworzyli państwowe jednostki. Jedną z nich stał się Mossad, a Begin zajął się polityką, zostając charyzmatycznym liderem prawicowej partii Herut (Wolność).

► PRZYRODA

Przyjęło się, że chryzantemy kojarzone są z dniem Wszystkich Świętych i dekorowaniem tymi kwiatami grobów. Jednak są to rośliny, które **mogą stanowić piękną ozdobę każdego ogrodu**, a w donicach także balkonu albo tarasu

PAMIĘTAJCIE O OGRODACH

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



„Złote kwiaty” nie tylko na cmentarze. Chryzantemy są mało wymagające, łatwe w uprawie i odporne na warunki atmosferyczne



Inna nazwa chryzantem to złocień – a to dlatego, że po grecku „chrysos” oznacza „złoty”, a „anthemon” – „kwiat”. Chryzantemy zatem to „złote kwiaty”.

Chryzantemy były uprawiane w starożytnych Chinach już ponad 2 tysiące lat temu. Symbolizują w tym kraju szlachetność, a także dobrobyt, zdrowie i długie życie. Obecnie istnieją tysiące odmian chryzantem, a ich różnorodność jest ogromna.

Kojarzą się z jesienią, ponieważ cieszą oko kwiatami jeszcze w październiku i w listopadzie, gdy inne rośliny już dawno przekwitły. Przy czym chryzantemy bylinowe zakwitają już latem. Natomiast jesienią mamy ogromny wybór chryzantem w doniczkach, które można ustawić na balkonach i tarasach, jak i przesadzić do ogrodu. Trzeba jednak pamiętać, że nie wszystkie są odporne na mróz.

Złocień mogą osiągnąć – w zależności od odmiany – do 1,2 metra wysokości i do 60 cm rozpiętości. Rośliny osiągają maksymalną wysokość w ciągu jednego sezonu wegetacyjnego. Możemy zdecydować się na krzewiaste byliny o wysokości od 40 do 100 cm, jak i na jednoroczną odmianę karłowatą, dorastającą do 25 centymetrów. Do wyboru są chryzantemy o kwiatach przypominających margaretki, w kształcie pompona, jak i odmiany postrzępione.

Gdzie posadzić chryzantemy?

Chryzantemy preferują glebę przepuszczalną, o odczynie lekko kwaśnym (pH 5,5–6,5). Nie służy im podmokłe podłoże, ale kiedy nie pada, należy je podlewać (uwzględniając przy tym, by nie moczyc liści i kwiatów). Powinniśmy wybrać dla nich stanowisko ciepłe, osłonięte od wiatru drzewami lub murami, gdzie zarazem będą miały zapew-

nione co najmniej 6 godzin dziennego światła słonecznego. Dobrze rosną także w półcieniu, ale kwitną wtedy słabiej.

Chryzantemy sadi się w dwóch głównych terminach: wiosną (kwiecień–maj), aby rośliny dobrze się ukorzeniły, lub jesienią (wrzesień–październik) – zwłaszcza chryzantemy doniczkowe i te, które mają kwitnąć na 1 listopada.

Fachowcy zwracają uwagę, że miejsce, gdzie zamierza się je posadzić, powinno się już dużo wcześniej odpowiednio przygotować. W roku poprzedzającym sadzenie – jak wskazują ogrodnicy – ziemię należy nawieźć obornikiem lub kompostem i głęboko przekopać. Można zamiast obornika zastosować granulaty z obornika, biohumus koprolirowy, plonofoskę albo amofoskę.

Rośliny te powinno się sadzić w odległości 30–50 cm od siebie, w zależności od wysokości odmiany. Rozmnażać można przez

podział wczesną wiosną, przed pojawieniem się liści.

Warto wiedzieć, że chryzantemy dobrze znoszą przesadzanie, nawet w okresie kwitnienia. Po przesadzeniu należy je regularnie i obficie podlewać. Znaczący zwracają uwagę, że przesadzanie na nowe miejsca powinno się odbywać co 3–4 lata – w przeciwnym razie chryzantemy zaczynają dziczeć i mają wtedy drobne, słabo wykształcone kwiaty.

Uprawa nie jest trudna, ale o tym trzeba pamiętać

Pielęgnacja chryzantem nie jest skomplikowana, ale o pewnych zabiegach nie zapominać. Na wiosnę ważnym zabiegiem pielęgnacyjnym jest nawożenie nawozami organicznymi lub mineralnymi.

Chryzantemy wymagają też, aby uszczykiwać wierzchołki ich pędów. Zabieg ten wykonujemy, gdy rozpoczyna się wzrost ro-

śliny, na młodej, niezdrewniałej części pędu. Pod miejscem uszczykiwania powinno pozostać 5–7 liści. Jeśli tego nie zrobimy, pędy pójdą w górę i pokrój rośliny będzie nieatrakcyjny. Dla dobrego rozkrzewienia się naszych chryzantem jesiennych należy trzykrotnie usunąć ich niezdrewniałe czubki. Drugie uszczykiwanie przeprowadza się, gdy pędy boczne mają 3–4 oddzielne liście, a ostatnie na początku lipca. Z kolei u odmian letnich – jak wskazują ogrodnicy – wystarczy taki zabieg przeprowadzić raz.

Tak zadbajmy o „złote kwiaty” przed zimą

Gdy już ogrodowe chryzantemy przekwitną, trzeba odpowiednio przygotować je na zimę. Należy przyciąć ich zaschnięte pędy do około 10–15 cm. Następnie chryzantemy w donicach przenosi się do chłodnego, jasnego pomieszczenia (np. garażu, piwnicy), a rośliny w gruncie okrywa grubą warstwą np. kory, trocin lub gałązkami iglastych drzew.

Co do chryzantem w donicach, w okresie zimowym należy ograniczyć ich podlewanie do minimum, a na wiosnę stopniowo przyzwyczajać rośliny do zewnętrznych warunków.

Współpraca:

Grażyna Zwolińska, Katarzyna Laszczak



Te jesienne kwiaty są jednymi z nielicznych, które kwitną na grządkach jeszcze w drugiej połowie października i w listopadzie

► MOTORYZACJA

Istnieje pogląd, że nie należy kupować samochodu w kolorze, który podoba się żonie, lecz w kolorze, który będzie się podobał żonie przyszłego nabywcy. Słowem **na kolor najlepiej patrzeć nie okiem estety, lecz okiem handlowca**

ON TO MOTO

H

Henry Ford, wprowadzając do sprzedaży w roku 1916 słynny Model T, powiedział: „możesz mieć go w każdym kolorze, o ile będzie to kolor czarny”. Od tego czasu motoryzacja zmieniła się diametralnie. Obecnie można przebierać nie tylko w setkach modeli aut, każdy z innym przeznaczeniem, ale również wybierać spośród wielu kolorów i odcieni lakieru.

Jeśli wierzyć psychologom, auta zielone preferują konserwatyści, ludzie sympatyczni, ale trochę zahamowani i mało przedsiębiorczy. Natomiast umiłowanie do czerwieni cechuje aktywnych, trochę agresywnych i pragnących władzy. Kolor żółty podoba się ludziom radosnym i towarzyskim. Widocznie jest ich coraz mniej, bo żółtych samochodów na ulicach jest niewiele.

Kolor szary to barwa neutralna, kojarzona z harmonią, stabilnością, ale też chłodem i formalnością, czarny symbolizuje elegancję, autorytet, prestiż i tajemnicę, biały kojarzy się z czystością, świeżością, porządkiem i światłem.

Specjaliści od marketingu ustalili, że nasze gusta się zmieniają. Kolor czerwony preferowany przez lata przez prawie 27 proc. nabywców, obecnie ma tylko 5 proc. wyznawców. Podobnie jest z kolorem niebieskim. W latach 90. był drugim pod względem atrakcyjności, po kolorze czerwonym, dziś akceptuje go tylko 7 proc. nabywców. Najpopularniejszy obecnie jest kolor biały wybierany przez 34 proc. kierowców na całym świecie. Na drugim miejscu plasuje się czarny – klasyka, która nigdy nie wychodzi z mody, z udziałem 22 proc. Kolejne miejsca zajmują – szary (17 proc.) i srebrny (8 proc.).

Badania wskazują, że najbezpieczniejsze są auta w jasnych kolorach, takich jak biały czy żółty, które są lepiej widoczne na drodze. Z kolei ciemne kolory, jak czarny czy granatowy, mogą być mniej zauważalne, zwłaszcza w nocy.

Modne kolory samochodów w 2025 roku to odcienie inspirowane naturą, takie jak intensywna zieleń (np. Evergreen Sprint) czy ciepłe brązy (jak Mocha Mousse), a także futurystyczne barwy z efektami specjalnymi, np. niebieski chromatyczny czy matowy czarny. Obok nich utrzymuje się



Wybierając kolor samochodu, warto rozważyć jego wpływ na bezpieczeństwo (jasne kolory są lepiej widoczne), praktyczność (szary i srebrny maskują brud) oraz wartość rynkową (neutralne kolory są popularniejsze na rynku wtórnym)

popularność klasycznej bieli, czerni i szarości, a także akcenty neonowe.

Na przestrzeni lat niektóre marki samochodów zaczęły kojarzyć się z określonymi kolorami lakierów. Tak jest z lakierem w zielonym odcieniu Grasmere Green, który inspirowany był farbą kokpitów samolotów brytyjskiego RAF-u produkowanych po II wojnie światowej. Wyprodukowany w 1948 roku Land Rover miał właśnie taki unikalny lakier. Do dziś ten kolor nadwozia bywa dostępny dla modeli marki Defender w limitowanych edycjach i czerpie z historii pierwszych samochodów kultowego brytyjskiego symbolu.

Ferrari kojarzy się przede wszystkim z charakterystyczną, intensywną czerwienią, zwaną Rosso Corsa. Czerwony był kolorem narodowym Włoch w wyścigach samochodowych, co wynikało z zasad Międzynarodowej Federacji Samochodowej (FIA) w XX wieku. Wiele nowych modeli ma wciąż tę barwę, ale obecnie Ferrari można zamówić w szerokiej gamie kolorów,

od żółtego (Giallo Modena) po szary (Grigio Alloy) czy czarny (Nero).

Lamborghini z kolei nie ma jednego charakterystycznego koloru, występuje jednak w gamie żywych, odważnych i klasycznych barw, takich jak słynna zielona Verde Mantis, tradycyjna pomarańczowa Arancio Atlas, czy neonowa zieleń Giallo Inti.

Z marką Alpine utożsamiany jest kolor niebieski, ze względu na sukcesy historycznych modeli, takich jak Alpine A110 w rajdach w latach 60. i 70.

Wybór koloru samochodu może mieć wpływ na jego wartość przy odsprzedaży. Jeśli kupujemy nowy samochód, z którym nie będziemy chcieli mieć potem problemu ze sprzedażą, to niech będzie w kolorze szary metallic lub srebrny metallic. To kolory uniwersalne, które podobają się zazwyczaj każdemu i co nie jest bez znaczenia pasują prawie do każdego auta. Należy unikać natomiast koloru żółtego i innych kolorów jaskrawych, typu fioleto, turkus.

Kolor samochodu może być jednym z czynników uwzględnianych przez towarzystwa ubezpieczeniowe przy wycenie składki OC. Według statystyk prowadzonych przez jedno z towarzystw ubezpieczeniowych, najbardziej niebezpieczni kierowcy jeżdżą samochodami w kolorze czerwonym, natomiast najmniej szkodowi to ci, którzy poruszają się niebieskimi autami.

Kupując natomiast samochód używany, najlepiej szukać dobrego auta, a kolor traktować jako rzecz wtórną. Jak mawiają handlarze – kolorem się nie jeździ. Wszakże obecnie czarny i srebrny to najpopularniejsze kolory pojazdów wystawianych na sprzedaż. Barwa samochodu stanowi coś więcej niż tylko wybór estetyczny. Często „mówi” o charakterze właściciela, stylu jazdy, a nawet wpływa na poczucie bezpieczeństwa i komfort codziennej podróży. Poza tym ma realne znaczenie w użytkowaniu – od temperatury wewnątrz kabiny, po wartość pojazdu na rynku wtórnym.

Kolor działa podprogowo – budzi skojarzenia i wpływa na sposób, w jaki kierowca jest postrzegany na drodze

► ARCHEO

Od badania dna Morskiego Oka, przez problemy ze skupem butelek po przesiedlenie bobrów z Suwalszczyzny do rezerwatu do Nadleśnictwa Kobiór. O tym m.in. pisały przed laty gazety **25 października**

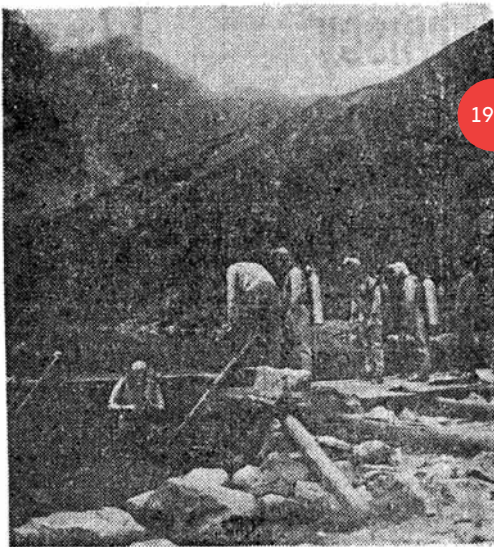
Z NASZYCH STRON

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



Dziennik Bałtycki nr 254, 25.10.1955

Nurkowie badają Morskie Oko



1955

Nad Morskim Okiem w Tatrach bawi ekipa nurków Instytutu Budownictwa Podmorskiego z Gdańska pod kierownictwem prof. Szymborskiego. Ekipa ta przeprowadza badania dna jeziora dla różnych placówek naukowych.

Nurkowie są wyposażeni w najnowocześniejszy sprzęt do nurkowania swo-

bodnego. Zbiorniki stalowe pozwalają im na przebywanie dwóch godzin pod wodą. Skafander z mikroporowatej gumy, która szczelnie przylega do ciała i jednocześnie doskonale chroni przed zimnem, umożliwia pracę w warunkach zimowych.

Na zdjęciu: ekipa nurków przygotowuje się do badań dna Morskiego Oka.

Gazeta Krakowska nr 253, 25.10.1965

W rejonie Szczecina zatonął norweski statek

SZCZECIN (PAP)

Kapitanat portu w Szczecinie bada okoliczności utonięcia norweskiego statku M/S „Sagahorn” o nośności 1200 DWT w wyniku zderzenia ze szwedzką jednostką M/S „Fogler” — 8 tys. DWT. Zderzenie nastąpiło podczas mijania się obu statków płynących do portu w Szczecinie na torze wodnym w rejonie Polic w czasie gęstej mgły w nocy 23 bm. Załogę norweskiej jednostki wyratował M/S „Fogler”. W najbliższych dniach zostaną podjęte prace zmierzające do wydobycia norweskiego statku. Szwedzka jednostka wyszła z opresji bez większych szkód.

Wypadek nie zablokował żeglugi na torze wodnym ze Swinoujścia do Szczecina.

1965

Dziennik Zachodni nr 207, 25.10.1995

Czy zechcą nam pomóc?

Najazd bobrów

1995

KOBIÓR (JAP) Trzy bobry z województwa suwalskiego zostały w ostatnich dniach umieszczone nad rzeką Korzeniec, w rejonie planowanego rezerwatu Babczyna Dolina w Nadleśnictwie Kobiór. W naszym województwie ssaki te są już w Chrzanowie, Rudach Raciborskich i w Nadleśnictwie Rybnik, gdzie znajdują się aż trzy stanowiska.

Bobrza rodzina została umieszczona w znacznym oddaleniu od domostw, co ma zapobiec ewentualnemu zatapianiu pól czy niszczeniu upraw. Całość akcji prowadzono pod nadzorem pracowników Akademii Rolniczej w Poznaniu oraz Wydziału Ekologii UW w Katowicach.

Leśnicy, którzy wybrali miejsce na żeremie licząc... na pomoc tych sympatycznych futerkowców. Przez ostatnie lata następował powolny proces osuszania bagien nad Korzeńcem. By za-

pobiec temu procesowi i zachować naturalną roślinność rozważano możliwość budowy sztucznych zapór. Wybrano odmienną drogę i sprowadzono bobry. Bobrze tamy mogą równie skutecznie uchronić to miejsce przed nadmiernym osuszeniem.

Zwierzęta są pod ochroną i „trzyosobowa” rodzina winna się szybko rozrosnąć, o ile nie padnie ofiarą drapieżników. W ostatnim roku znacznie zwiększyła się populacja wilków w tych lasach. Przez kilka lat wilków było pięć, obecnie jest ich aż siedemnaście. Zwierzęta te są chronione i nie mają na tym terenie naturalnych wrogów. Jak na razie ich głównym daniem są sarny. Kilka zagryzionych sztuk odkryli ostatnio leśnicy w okolicach Pszczyny. Pracownicy nadleśnictwa obawiają się, że podobny los może spotkać bobry.

Głos Pomorza nr 250, 25.10.1985



1985

„Pani u mnie nie kupiła”

Koszalin. Jeszcze do przedwczoraj można było sądzić, że unormował się odkup opakowań od klientów. Problem wraca jednak jak bumerang. Oto bowiem Czytelniczka kupiła pepsi w agencji sklepie warzywniczym przy ul. Marchlewskiego. Zakupy robiła parę dni temu, przed imieninami córki. Kiedy jednak poszła oddać puste butelki, sprzedawca kategorycznie odmówił ich przyjęcia argumentując: pani u mnie nie kupiła. Nie pomogły żadne prośby, agent był nieublagany. Czytelniczka zabrała butelki do domu i boi się, że w innym sklepie, gdzie rzeczywiście nie robiła zakupów, usłyszy tę samą odpowiedź.

Może więc agent sporządzi listę klientów, którzy u niego robią zakupy. Albo wprowadzi własne wkładki do dowodów osobistych, by tam zaznaczać, kto ile pełnych butelek wyniósł ze sklepu. Bo na dobrą pamięć sprzedawcy trudno liczyć. (kon)

Dziennik Popularny nr 235, 24–26.10.1975

P. Jaroszewicz przyjął dyrektora i przedstawicieli „Mazowsza”

23 bm. prezes Rady Ministrów Piotr Jaroszewicz przyjął z okazji Jubileuszu 25-lecia Państwowego Zespołu Ludowego Pieśni i Tańca „Mazowsze”, dyrektora i kierownika artystycznego — Mirę Ziemińską-Sygietyńską oraz przedstawicieli zespołu.

W czasie serdecznej rozmowy przedstawiciele „Mazowsza” poinformowali premiera o swojej pracy i planach zespołu na najbliższe lata.

Premier Jaroszewicz podkreślił wyjątkowe zasługi zespołu dla rozwoju kultury polskiej i jej popularyzacji na świecie i życzył mu dalszych sukcesów artystycznych.

1975

Dziennik Zachodni nr 251, 25.10.1945

Odzyskane książki

Warszawa. (PAP) W Adelinie na Dolnym Śląsku odnaleziono 9 wagonów książek polskich, zagrabionych swego czasu przez Niemców i przygotowanych do wywiezienia. Są to książki z Biblioteki Narodowej, miejskiej i uniwersyteckiej w Warszawie oraz 2 wagony książek z Biblioteki Polskiej w Paryżu. Księgozbiorem zaopiekował się i przewiózł go do Łignicy ob. Zubowicz.

1945

► ŚWIAT WOKÓŁ NAS

Miłość nie zna wieku. Może się zdarzyć nawet na emeryturze. **Seniorzy, tak samo jak inni, przeżywają miłosne uniesienia.** Często bywa tak, że samotni dziadkowie poznają kogoś, zakochują się i spędzają z nim resztę swojego życia

ZROZUMIEĆ DZIŚ

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



N

„Nie liczę godzin i lat, to życie mija, nie ja” – śpiewał Andrzej Rybiński i chyba to może być dowodem na to, że na miłość nigdy nie jest za późno. Współcześni seniorzy to osoby, które chcą przeżywać emocje, spełniać swoje marzenia i kochać.

– Fakt, że organizm się starzeje, nie oznacza, że uczucia też! Osoby dojrzałe mają potrzebę bycia kochanymi, docenianymi i ważnymi. Wiele z nich właśnie w okresie senioralnym doznaje prawdziwej miłości. Fakt, że się starzejemy, nie oznacza, że gasną w nas emocje, potrzeby bycia kochanym, docenianym, ważnym. Wręcz przeciwnie – wielu do tej prawdziwej miłości dojrzeje i przeżywa ją na prawdę mocno dopiero w późnym wieku – uważa Agata Strzałka, która na co dzień zajmuje się opieką nad seniorami. – Od niemal dziesięciu lat obserwuję moich podopiecznych i ich bliskich i mogę stwierdzić z całą stanowczością, że ci, którzy pozostają w związkach, są po prostu w lepszej kondycji! Dla starych ludzi najtrudniejsza jest samotność, brak drugiej osoby – wtedy szybciej się gaśnie.

Uczucie, które wydłuża życie

Miłość to uczucie, które nadaje sens życiu i każdy na nią zasługuje – nieważne, ile ma się lat. Mówi się, że miłość uskrzydla i sprawia, że chce się żyć, działać i być aktywnym. Dodatkowo poprawia samopoczucie i sprawia, że pozytywnie patrzymy na świat oraz swoje życie – a to z kolei daje impuls organizmowi do samoistnego uzdrawiania.

– Tak właśnie jest, to udowodnione, że miłość przedłuża życie – potwierdza Agata Strzałka. – Wpływa na lepsze funkcjonowanie mózgu, stymuluje go. Poza tym, gdy kogoś kochamy, czujemy się bezpiecznie, mniej się stresujemy – to wystarczy, by zyskać kilka cennych lat.

Stan zakochania to burza hormonów szczęścia. Ta magiczna mieszanka substancji biochemicznych: serotoniny, dopaminy i oksytocyny sprawia, że poprawia się fizyczna i psychiczna kondycja organizmu. – Kochając, czujemy sens życia – dlatego warto, zawsze warto! – apeluje opiekunka firmy Bravecare. – Starzy ludzie mają już może nieco mniej czasu na randki, ale wciąż gorące serca, które mogą przyjąć drugiego człowieka. Jestem więc jak najbardziej za tym, by się poznawali,

Na miłość nigdy nie jest za późno, czyli jak kochają seniorzy. Zobacz, dlaczego warto zakochać się w dojrzałym wieku



Mężczyźni i kobiety w dojrzałym wieku potrzebują miłości. Na takie uczucie nigdy nie jest za późno

dawali sobie szansę na kolejną miłość – nawet jeśli nie będzie już tak płomienna jak ta, gdy mieli po dwadzieścia lat.

Kiedy jest idealny czas na miłość?

Można właściwie zaryzykować stwierdzenie, że czas senioralny jest na miłość wprost idealny! Takie osoby są już na emeryturze, mają odchowane dzieci i mnóstwo wolnego czasu. Warto taki okres wykorzystać i podjąć próbę relacji z nowym partnerem lub zadbać o już istniejący związek i zakochać się na nowo.

Naprzeciw miłości w dojrzałym wieku wychodzą portale randkowe, dzięki którym seniorzy mogą poznać osobę w swoim wieku i miło spędzić z nią czas, a nawet się zakochać.

– Myślę, że chęć odpędzenia samotności to główną przyczyną poszukiwań partnera w późnym wieku – diagnozuje ekspertka ds. opieki senioralnej. I dobrze – nie ma się czego wsty-

dzić – samotność i izolacja powinny absolutnie i bezwzględnie zostać zastąpione nowym towarzyszem życia! Nie tylko ze względu na ogólną poprawę komfortu psychicznego seniora, ale również z uwagi na bezpieczeństwo. Być kimś to móc na kimś polegać, pozwolić otoczyć się troską, móc poprosić choćby o szklankę wody czy zawiezenie do szpitala w razie potrzeby. To, że senior spędza czas z kimś bliskim, jest szczególnie ważne w Polsce, gdzie wciąż zbyt rzadko korzysta się ze wsparcia opiekunów zewnętrznych, gdzie seniorzy są często pozostawieni sami sobie. Czemu więc nie mieliby łączyć się w pary?

Seniorzy kochają miłością dojrzałą i odpowiedzialną

Jak kochają seniorzy? Takie uczucie jest z reguły miłością dojrzałą i bardziej odpowiedzialną. Co to oznacza?

● **Słowniczek**

● **DZBAN** – osoba głupia, nieogarnięta

● **WYPAS** – coś bardzo dobrego, wyjątkowego, na wysokim poziomie

● **VIBE** – atmosfera, klimat, ogólne odczucie towarzyszące sytuacji lub miejscu

● **BOOMER** – reprezentant starszego pokolenia, człowiek, którego młodość nie potrafi zrozumieć

● **RANDOM** – ktoś przypadkowy

– Miłość dojrzała to uczucie mniej emocjonalne, bardziej stabilne, często naznaczone jakąś dawną historią – podsumowuje Agata Strzałka. Dlatego jest w niej więcej ostrożności, spokoju, docenienia. Jest w niej też sporo tajemnicy, bo np. o stosunkach intymnych seniorów prawie wcale się nie mówi, to właściwie wciąż temat tabu. A przecież seniorzy też chcą się przytulać, choć może nie dążą już do wielkiej ekscytacji i namiętności.

Co jest najważniejsze dla seniorów? Przede wszystkim bliskość drugiej osoby, zaufanie, wsparcie, które się otrzymuje i samemu daje. Ważna jest także możliwość bycia u boku drugiej osoby, by móc rozmawiać, milczeć, trzymać się za ręce oraz czerpać z tego wszystkiego radość.

Katarzyna Dębek

► FOTO

Projekt Juranda Jareckiego i Mieczysława Króla z połowy lat 50. **Dom handlowy Zenit** przy katowickim rynku powstał w latach 1958-1962. Uchodził wówczas za najnowocześniejszy tego typu budynek w Polsce. Łączył w sobie dwie funkcje – handlową i biurową

FOT. B. KRASICKI

PRZYKADROWANE

Poleca **Karina Trojok**,
fotoedytorka i fotografka
Robienie zdjęć to jej pasja,
ale kocha też zwierzęta,
jazdę na rowerze
i chodzenie po górach



► SPORT

Tomasz Kucharski, były wioślarz AZS-AWF z Gorzowa Wlkp., dwukrotny mistrz świata (1997 i 1998 r.) oraz mistrz olimpijski z Sydney (2000 r.) i z Aten (2004 r.) – pierwszy w historii polskiego sportu w dwójce podwójnej wagi lekkiej z Robertem Syczem

LIGA MISTRZÓW

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



MISTRZ OLIMPIJSKI

Tomasz Kucharski

Wiek: 51 lat

Wioślarz, dwukrotny mistrz olimpijski, pięciokrotny medalista mistrzostw świata

„Kucharz” urodził się 16 lutego 1974 roku w Gorzowie Wielkopolskim. Ukończył Technikum Mechaniczne w Skwierzynie i poznańską Akademię Wychowania Fizycznego.

Ucznia gorzowskiej Szkoły Podstawowej nr 13 wiosła nauczył trzymać Marek Kowalski, a o dalszą sportową edukację zadbał jego nauczyciel, zawodnik i instruktor, wspaniały człowiek – trener Marian Hennig.

Kucharski był pilnym uczniem, dokładnym, obowiązkowym (stuprocentowa obecność na trenin-

gach), systematycznie odnotowywał sukcesy w poszczególnych grupach wiekowych. Był przekonany, że trener kadry Jerzy Broniec zabierze go z czwórką bez sternika do Atlanty (1996 r.), ale nic z tego nie wyszło. Był rozgoryczony, rozżalony, załamany, miał zamiar ze sportem skończyć.

Z psychicznego dołka, po raz pierwszy w karierze, wyciągnął go trener Hennig. Powrócił do treningowych obowiązków i wziął udział w „przetargu” na partnera Roberta Sycza (odejście Grzegorza Wdowiaka). W środku lata 1997 r. już prawie „przydzielony” do Sycza Tomasz Fiłka pojechał jako świadek na ślub. – Wysiadłem, już po treningu, ze swojej jedyńki, kiedy Robert spytał się, czy bym

z nim nie popłynął. Zgodziłem się. Gdy wróciliśmy z trasy, spojrzał na mnie i lekko podnieconym głosem powiedział: „Wiesz, uzyskaliśmy rewelacyjny czas”. Spróbowałem jeszcze raz w obecności trenera Brońca. Przyrzędy pomiarowe nie kłamały (2-kilometrową trasę pokonali szybciej o prawie 10 sekund). Tak oto zostałem partnerem Roberta Sycza, olimpijczyka z Atlanty – opowiadał po latach mistrz olimpijski.

Będąc już dwukrotnymi mistrzami świata, rok przed występem w Sydney, walcząc o prawo startu olimpijskiego w Australii, przegrali z kretesem MŚ 1999 w Kanadzie (St. Catharines) i ich start olimpijski stanął pod wielkim znakiem zapytania. Ciężko prze-

żyli tę porażkę, ale nie poddali się i przy niebywalej mobilizacji prawo ubiegania się o medal IO 2000 wywalczyli zaledwie dwa miesiące wcześniej podczas regat „ostatniej szansy” w Lucernie. I dzięki temu w nocy (polskiego czasu) z 23 na 24 września 2000, na akwenie Penrith (70 kilometrów od Sydney), doszło do wydarzenia, które złotymi zgłoskami odnotowane zostało w historii polskiego wioślarstwa. Polska dwójka wagi lekkiej w sposób niepodlegający żadnej dyskusji pokonała zdecydowanie osady Włoch, Francji, Niemiec, Szwajcarii i Japonii (przedtem w równie imponującym stylu wygrała przedbiegi i półfinał) zdobywając – jako pierwsza – złoty medal olimpijski.

Oto dalsze najważniejsze wydarzenia z kariery sportowej mistrza olimpijskiego z Sydney: mistrzostwa świata w Aiguebelette (Francja) 1997 (I miejsce) i Kolonii 1998 (I miejsce), w Lucernie 2001 (II miejsce), w Sewilli 2002 (II miejsce), mistrzostwo olimpijskie w 2004 roku w Atenach. Wszystkie te sukcesy w dwójce podwójnej wagi lekkiej Tomasz Kucharski osiągnął w duecie z Robertem Syczem. Odznaczony m.in. Krzyżem Kawalerskim OOP (2000 r.). W plebiscycie na najlepszego wioślarza w 80-lecie PZTW zajął 5. miejsce. W plebiscycie czytelników „PS” na 10 najlepszych sportowców Polski zajął w 1997 roku 9. miejsce, a w 1998 r. był 10.

Zbigniew Czyż

Wioślarska osada, w której Tomasz Kucharski osiągał znakomite sukcesy razem z Robertem Syczem, została wybrana osadą 100-lecia Polskiego Związku Towarzystw Wioślarskich

► KSIĄŻKI

● **Czym jest dusza? Przez tysiące lat postrzegano ją jako „organ”, odrębny byt, część każdego z nas, która przetrwa śmierć ciała** ● Później w Oświeceniu duszę zaczęto utożsamiać z umysłem ● **Ta książka porządkuje wiedzę o duszy na przestrzeni wieków**

trzykropek



Wcześni ludzie uważali, że winę za katastrofy naturalne ponosi „ktoś”; nie dociekali „jak” ani „dlaczego” zdarzyła się dana klęska głodu lub powódź. Świat, który postrzegali, miał charakter osobowy: albo im sprzyjał, albo był przeciwko nim. Kto robi to memu ludowi? Kto zsyła te przerażające dźwięki? Kto sprawił, że nasza rzeka wylewa?

Kto zesłał tę ognistą kulę, która wstaje rano i chowa się na noc? Czy to jakieś ostrzeżenie? Wypowiedzenie wojny? Czas na płodzenie potomstwa? Dla pierwotnej ludzkości przyroda stanowiła rodzaj osobowej siły: „człowiek pierwotny ma tylko jeden tryb myślenia, tylko jeden tryb wyrazu [...] – osobowy” – zauważył Henri Frankfort. Natura miała „umyślną wolę dokonania danego aktu”; nie była „bezosobowym prawem regulującym dany proces”.

Deifikując materię nieożywioną, słońcu, górom, rzekom, burzom i tym podobnym wcześni ludzie przypisali osobowość oraz sprawczość, czyli wolę: kiedy rzeki nie nawadniały pól, nie uznawano tego za skutek braku opadów. To rzeka chciała osiągnąć taki skutek. „Dla człowieka współczesnego, człowieka nauki, świat zjawisk jest głównie »czymś«; [...] człowiek prymitywny myśli o nim »ty«”.

Oznacza to, że „my”, ludzie współcześni, postrzegamy naturę jako coś od nas odrębnego. To świat, który może być przez nas badany, eksploatowany, poddawany eksperymentom i kontrolowany. Dla wczesnego człowieka wszystkie zjawiska naturalne miały wymiar osobowy: „grzmot, nagły cień, tajemnicza, nieznaną polanka w lesie, kamień, który nie spodziewanie kaleczy go w nogę, kiedy potknie się podczas wypraw łowieckiej” – wymienia Frankfort. „Dowolne zjawisko może spotkać go w każdej chwili nie jako »coś«, lecz jako »ty«”. Myślenie o naturze w drugiej osobie nadawało jej charakter, wolę, która wnikała w pierwotną społeczność ludzką.

Według wczesnego Homo sapiens natura miała zatem własną

wolę. Groziła i koła, grzała i ziębiła, karmiła i głodziła. Jaźń i natura były współzależne, splecione ze sobą przez pragnienia i lęki. O ile umysł współczesny rozróżnia „świat człowieka” i „świat natury”, o tyle umysł pierwotny był nierozłączny z naturą: nie dało się odróżnić jednego od drugiego.

Wobec tego wcześni ludzie nie byli w stanie wyobrazić sobie, że jakaś wyższa wola obdarzyła ich zdolnością poskromienia i wykorzystania natury. Starotestamentowy Bóg, który stworzył człowieka na swój obraz, by panował „nad rybami morskimi, nad ptactwem powietrznym, nad bydłem, nad ziemią i nad wszystkimi zwierzętami pełzającymi po ziemi”, byłby nie do pomyślenia dla jaskiniowców. Prehistoryczne społeczeństwa w Australii, Afryce i Ameryce zbudowały głęboką, niemal mistyczną relację ze światem przyrody – z drzewami, z innymi żywymi stworzeniami (zarówno drapieżnikami, jak i zwierzyną łowną), a także z ziemią. Zniszczyć ziemię znaczyło zniszczyć samo życie.

Buszmeni z Kalahari w południowej Afryce byli „częścią” natury, nie zaś jej panami czy eksploratorami. Do takich wniosków doszedł antropolog Alan Barnard, który wśród nich żył i pracował. „Znacząco, że są lepszym wzorem naturalnego człowieczeństwa niż reszta z nas” – napisał. Północnoamerykańscy Cree nie widzieli różnicy między ludźmi a zwierzętami. W ich wierzeniach „to zwierzęta były niegdyś »takie jak my«, a w czasach legend »dawno temu« potrafiły rozmawiać między sobą i z ludźmi”.

Nie oznacza to bynajmniej, że wcześni ludzie baraszkowali sobie w sielankowym raju. Ich egzystencja była trudna, rozgrywała się w brutalnych warunkach krainy wzajemnych zależności. Istotne jest to, że nie uważali siebie za władców świata natury. Wręcz przeciwnie, to natura władała nimi. Te codzienne zmagania o to, by przeżyć, zaszczepiły w neolitycznym umyśle pragnienie wyjaśnienia, opowieści dających na-

dzieję. Zasiane zostało ziarno otwartych domysłów. Skąd się wziął? Co tu robię? Czy moje życie ma jakiś cel?

Należy podkreślić, że wcześni ludzie nie kierowali się „sumieniem”, ponieważ sumienie jako takie – czyli w naszym rozumieniu nakładane przez umysł ograniczenia dotyczące zachowań – jest jedną z nowszych i bardzo zdumiewających ewolucyjnych innowacji ludzkiego mózgu.

Według znakomitego archeologa Jamesa Henry’ego Bakera znaczny przedział czasu, jaki dzieli moment pojawienia się „świadomości” od momentu, w którym zyskaliśmy „sumienie”, pozwala zrozumieć naszą obecną kondycję.

Jako najstarsze ze znanych stworzeń wytwarzających narzędzia człowiek wyrabia niszczycielską broń być może już od miliona lat, natomiast sumienie jako siła społeczna pojawiło się mniej niż pięć tysięcy lat temu. Jeden proces znacznie wyprzedza drugi, ponieważ ten pierwszy trwa od dawna, a ten drugi ledwie się rozpoczął i wciąż ma przed sobą nieograniczone możliwości.

Nasze mózgi ewoluują. „Jak nasze ciało jest jeszcze ciałem ssaka, zawierając wiele reliktyw pochodzących z wcześniejszych stanów zimmokrwistych, tak również nasza dusza jest wytworem pewnego procesu ewolucji – zauważa pionier psychologii ewolucyjnej Carl Jung – jeśli zaś zechcemy go zbadać wstecz, dochodząc do jego początków, po drodze odkryjemy niezliczenie wiele archaizmów”.

Czy można mieć nadzieję, że sumienie ewoluuje, podnosząc poziom ludzkiej wrażliwości, cywilizując tę podlegającą do wojny bestię, która w nas tkwi? „To zadanie – argumentuje Breasted – z pewnością powinno okazać się o wiele łatwiejsze niż to, które naszym dzikim przodkom przecież się powiodło: stworzenie sumienia w świecie, w którym na początku w ogóle go nie było”.

Wiara wczesnych ludzi w to, że pomyślne bądź katastrofalne zdarzenia przytrafiają im się z woli natury, skłoniła ich do przekonania, że jej gniew należy usmierzać poprzez prymitywne formy kultu

i składania ofiar. Z tych obrzędów wzięły początek najwcześniejsze formy religii.

Typ umysłu, który cechuje gotowość do poświęcenia czegoś lub kogoś dla usmierzenia boskiego gniewu, dopiero niedawno ustąpił przed siłą rozumu, reprezentowaną przez odkrycia naukowe. Ludzie neolityczni za klęski żywiołowe obarczali winą swoich bogów, natomiast ludzie współcześni tłumaczą je w sposób naukowy. My wiemy, że suszę może przerwać zmiana warunków atmosferycznych, natomiast starożytni Babilończycy przypisywali opady deszczu monstrualnemu ptakowi Imdugudowi. „[R]ozwijał [on] skrzydła w czarne burzowe chmury, pożerając Byka Niebiańskiego, którego gorący oddech spalił zbiory”.

W mitologii sumeryjskiej i akadyjskiej ten boski twórca burz – pół ptak, pół lew – nosi imię Anzu; pojawia się w Eposie o Gilgameszu:

Zobaczyłem ptaka Anzu na niebie, który [...] jak chmura krąży nad nami.

Budząca grozę postać była tam, której oblicze się zmieniło, ustami jej był Girra, a tchnieniem śmierć.

W umyśle wczesnego człowieka ten ogromny ptak nie był mitem ani fantastyką. Te bóstwa i związane z nimi opowieści istniały naprawdę i były właśnie tymi nierozłącznymi od myśli zjawiskami, które inspirowały życie kobiet i mężczyzn. Bogowie stawali się częścią codziennego życia, siejąc zniszczenie bądź przynosząc pociechę.

Z czasem ludzki umysł wyobraził sobie i obdarzył wiarą panteon bogów zdolnych do interwencji w świecie śmiertelników – do przynoszenia im wojny i pokoju, choroby i zdrowia, życia i śmierci.

Wczesny Homo sapiens wierzył, że wszystko w kosmosie – głązy i kamyczki, bezwodne wydmy, topniejący śnieg, korony drzew w dżungli, trawa na sawannie, wszelka flora i fauna – prześlągnięte jest uniwersalną siłą życiową, „zbiorową duszą”. Antropolodzy nazwali tę siłę „anima”.

Anima była stale w ruchu, przeskakując i przemyskając z jednego ciała do drugiego, z jednej rzeczy do innej.



Paul Ham
„Dusza. Historia ludzkiego umysłu”,
tłumaczenie:
Filip Godyń, wyd. Znak,
Kraków 2025,
cena 149,99 zł



Krzyżówka panoramiczna

**Litery z oznaczonych pól, czytane
rzędami, utworzą rozwiązanie.**

Alfabetka

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

- dawny statek rzeczny
- jezioro w Wirtembergii w Niemczech
- właściciel lub dyrektor instytucji finansowej
- rodzaj obróbki stopów żelaza
- dzieje państwa, narodu, społeczeństwa
- pasterz owiec lub wołów
- mityczny syn Edypa
- rodzaj jądra atomu
- dramat Juliusza Słowackiego
- dziesięciu urzędników sprawujących rząd w starożytnym Rzymie

Krzyżówka mozaikowa

Litery w polach z kropką, czytane po skosie, tworzą rozwiązanie.

Poziomo:

- 1) łomot, łoskot • Elżbieta, polska piosenkarka,
- 2) dawna nazwa statku,
- 3) warzywo o jadalnym, kulistym zgrubieniu łodygi,
- 4) szef szpitalnego oddziału,
- 5) pewność do nabrania lub stracenia,
- 6) np. Ani Mru Mru • rozdział Koranu.

Pionowo:

- A) zbrocze góry • gbur, arogant,
B) głuszcze lub bażant,
C) regulator chodu zegara,
D) wielbiciel, zwolennik,
E) nieduża małpa wąskonośa,
F) pazury ptaków drapieżnych • dramat Ibsena.

Rozwiązania

krzyżowka panoramiczna: szaradziśta;
alfabetka: belweder, baska: Od zlej doli
głowa boli, krzyżowka mozaikowa: traktor;
krzyżowka pięciokątna: poleczka, krzyżow-
ka dwuliterowa: korona.

Baška

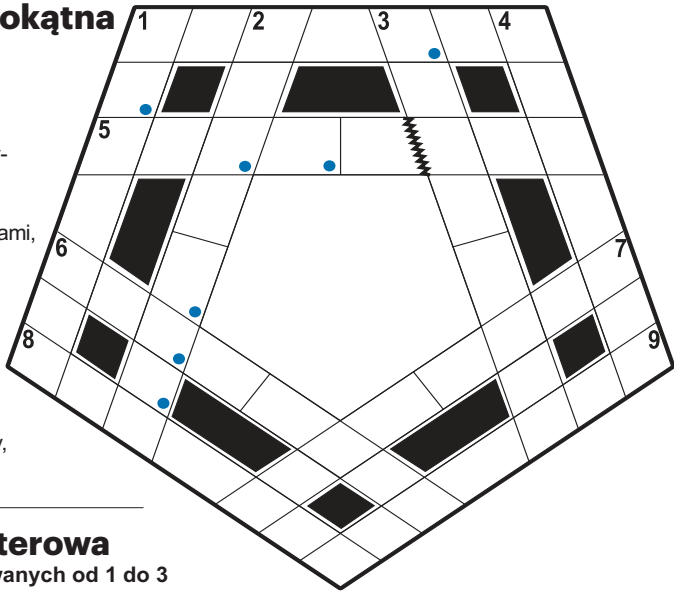
W każdej definicji złośliwy chochlik zmienił jedną z liter na inną. Najpierw należy poprawić błąd, a następnie odgadnąć właściwe słowo. Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 19, tworzą rozwiązanie: przysłowie polskie.

- | | | |
|--|--|-------------------------------------|
| – jądrowy w Świerku | – buty tureckie ze ściętymi do tyłu cholewkami | – falszyfikat, atrapa |
| – Zbigniew, wybitny polski kardiochirurg | – piłkarskie buty | – klasztor męski |
| – grająca lub ubraniowa | – polarna w Arktyce | – muzułmańskie zakończenie Ramadanu |
| – baśniowy dobry duszek | – zastępuje pieniądze w kasynie | – powodują wzrost ciasta |
| – strój starożytnego Rzymianina | – niezbędne w karetce ratunkowej | – można je komuś nadać |
| – buraki z chrzanem | – pospolity minerał | – w pysku krowy |
| – postępowanie pełne kłamstw | – Kraków lub Wiedeń | – magazyn węgla |
| – kierunek w sztuce | – materiał jednostronnie błyszczący | – np. tarczycza lub ślinianka |
| – w łóżu trzymał fason | – duża grupa ludzi | – zamiast drożdży do ciasta |
| – zbiór psalmów | – cechuje samolubą | – podmuch powietrza |
| – bierze ją krawiec | – dentystyczny kłopot | – wystawne przyjęcie, biesiada |
| – Janusz, wybitny aktor | | – kłamczuch, blagier |
| – pieśczośliwie o niemowlaku | | – zupa na zakwasie z chleba |
| | | – serialowy stan w USA |

Krzyżówka pięciokątna

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

- 1) niejeden w książce kucharskiej • chroni oko,
- 2) zadatek, akonto,
- 3) ciasto drożdżowe z rodzinami,
- 4) nożyce ogrodowe,
- 5) figura w tali,
- 6) dawny wielkorządcą bizantyjski,
- 7) ogół obyczajów przekazywanych z pokolenia na pokolenie,
- 8) stan w USA z Montgomery,
- 9) rozsadek w działaniu.



Krzyżówka dwuliterowa

**Pary liter z pól ponumerowanych od 1 do 3
w prawym dolnym rogu utworzą rozwiązanie.**

Poziomo:

- 1) aktorka z serialu „Pierwsza miłość”,
6) Święty Jerzy dla rycerzy,
8) towarzyszy burzy,

1		2	3	4	
		5			
6	7		8		9
			10		
11					

10) starszy pasterz owiec,
11) aktorka z serialu „Świat według Kiepskich”.

Pionowo:

- 1) mebel wypoczynkowy,
- 2) drapieżnik z afrykańskiej sawanny,
- 3) niewygodne łóżko prycza,
- 4) toruński klub żużlowy,
- 7) cesarz rzymski (ma swoją kolumnę),
- 8) hiszpański sprytny oszust,
- 9) grekokatoliczka,
- 10) stolica Azerbejdżanu.

Te dni

Notatki na ostatki

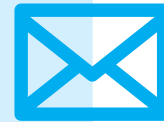
HUMOR Z ŻEŹYTOŹ

CZAS NA
SERIALE

Cesarz Klaudiusz był nieśmiały, więc nie odważył się zabić swojej żony

Mickiewicz spotykał wielu ludzi, od których zawsze coś wynosił

Mumie służyły jako wkłady do grobów i były robione przez Egipcjan



DO REDAKCJI: W TYM ROKU PO RAZ PIERWSZY W ŻYCIU WYBRAŁAM SIĘ Z PRZYJACIÓŁMI NA GRZYBY. MIAŁAM Z TEGO OGROMNĄ FRAJDĘ. FAJNIE BYŁO POCHODZIĆ PO LESIE.

mammy mamy my



Mój drogi, gdyby nie ty, bylibyśmy idealną parą.



imieniny NOWY
PAŹDZIERNIK

31 października

IMIENINY OBCHODZĄ

25 PAŹDZIERNIKA: Daria, Inga, Kryspin, Antonin, Chryzant, Chryzanta, Cyryn, Cyryna, Gaudenty **26 PAŹDZIERNIKA:** Dymitr, Łucjan, Amand, Amanda, Bernard, Bonawentura, Damian, Demetriusz, Ewaryst **27 PAŹDZIERNIKA:** Iwona, Manfred, Sabina, Barnim, Frumencjusz, Józef, Kapitolina **28 PAŹDZIERNIKA:** Szymon, Tadeusz, Anastazja, Cyryl, Cyryla, Domabor, Faro, Fidelis, Honorat **29 PAŹDZIERNIKA:** Narcyz, Teodor, Wioletta, Dalia, Dalimir, Donat, Ermelinda, Euzebia, Felician, Franciszek **30 PAŹDZIERNIKA:** Edmund, Przemysław, Amparo, Anioł, Benwenuta, Eutropia, Gerard, German, Julian **31 PAŹDZIERNIKA:** Antonin, Augusta, Alfons, Bega, Godzimir, Krzysztof, Krzysztofa, Kwintyn

NIEZAPOMNIANA AKTORKA

25 października imieniny obchodzą panie o imieniu Daria. Z tej okazji wspominamy aktorkę Darię Trafankowską, która zmarła 9 kwietnia 2004 roku. Urodziła się 5 stycznia 1954 r. w Poznaniu. Po szkole średniej zajęła się pracą. Początkowo działała jako lektorka i dziennikarka radiowa, a w międzyczasie studiowała na Wydziale Aktorskim Wyższej Szkoły Filmowej, Telewizyjnej i Teatralnej w Łodzi. Debiutowała w 1976 r. w filmie „Zdjęcia próbne” w reżyserii Agnieszki Holland. Nim zdobyła dyplom, pracowała w teatrach, a także zadebiutowała w roli serialowej w „Polskich drogach”, gdzie zagrała Kasię Kozakiewicz. Największą sławę i rozpoznawalność przyniosła jej postać Danuty Dębskiej, oddziałowej z serialu „Na dobre i na złe”. Zmarła na raka trzustki, mając 50 lat.

PIERWSZA MIŁOŚĆ

Dominika, będąc na wygnaniu w Niemczech, poznaje Karmę. Dziewczyna ma podobną do Dominiki przeszłość. Spotykają się, kiedy próbują się wzajemnie okraść. Dominika szybko zakum-płowuje się z Karmą i razem wpadają na pomysł – będą sprzedawać podrobione obrazy jako oryginały. Okazuje się, że Karma ma całkiem spore zdolności plastyczne. Z kolei Dominika, która pracowała w galerii Anety, wie, jak podejść nowobogackich klientów.

NA WSPÓLNEJ

W szpitalu doktor Agier nachodzi żona natrętnego pacjenta Mirka. Chrzanowska pyta o zdrowie męża, jest zmartwiona, bo nie odbiera telefonów. Po pracy Łucja zauważa, że w jej aucie jest przebita opona, a wieczorem ktoś podrzuca kopertę z jej zdjęciami zrobionymi w pracy i na ulicy. Nazajutrz Łucja pokazuje Kamilowi podrzucone zdjęcia – razem jadą zgłosić to na policję. Agier zeznaje, czego dowiedziała od żony natrętnego pacjenta: Mirek ma zaburzenia psychiczne!

BARWY SZCZĘŚCIA

Andrzej Zastoja w hotelu w Dubaju wpada w pułapkę zastawioną przez Celinę. Defektywce udaje się uprowadzić i przemycić oszusta do Włoch. Do dalszej realizacji swojego śmiałego planu Brońska potrzebuje pomocy Łukasza. Ściąga go do Włoch, żeby pomógł jej uporać się z pewną tajemniczą przesyłką zamkniętą w skrzyni. Łukasz bez wahania rzuca wszystko i przybywa na wezwanie byłej kochanki.

NA DOBRE I NA ZŁE

Agata wraca do pracy na oddziale interny, gdzie czekają już na nią kolejni pacjenci na czele ze starym znajomym Rysiem, będącym jak zwykle pod wpływem alkoholu. Do szpitala trafia ranny myśliwy, który próbuje wmówić doktor Woźnickiej, że na polowaniu sam postrzelił się w udo ze strzelby.



FOT. SZYMON STARNAWSKI



FOT. SYLWIA DĄBROWA

Stawia na dogoterapię

● Artur Szpilka, były bokser, zdradził naszemu reporterowi Show-news, że psy są dla niego całym światem i wspierają go w trudnych momentach. „To jest moja terapia, to jest mój cały świat, nie ukrywamy tego. One rozumieją, że są moimi dziećmi”.

Pokazała szczupłe uda

● Aneta Zając gubi kilogram za kilogramem. Aktorka zaczęła biegać, czym oczywiście pochwaliła się w sieci. Dumna z siebie, chociaż nieco spocona, zapozowała w lustrze, w którym eksponowała szczupłe nogi.