GŁOS
DZIENNIK POMORZA
KOSZALIŃSKI

przy SOBOCIE

Sobota–niedziela, 26–27.09.2026
Nr 224 (5982) • Nakład: 4.088 egz.
Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)
Nr ISSN 1231-8124 • Nr indeksu 348-570

www.gk24.pl

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

LUDZIE • STR. 3

Marcin Dorociński nie trafia na łamy plotkarskich portali

Zawsze podkreśla, że jest zwyczajnym chłopakiem ze wsi. Ale to właśnie jemu udało się dobić do wrót Hollywood



FOT. SYLWIA DĄBROWA

ZDROWIE • STR. 8-9

Gdy *lęk* zaczyna przejmować kontrolę nad codziennym życiem

PODRÓŻE • STR. 12-13

„Mały Rzym” – miasto ojca Mateusza przyciąga turystów

PRZYRODA • STR. 16

Jesień na balkonie i w ogrodzie *może być kolorowa*

Dołącz na facebook.com/gk24.pl

eprasa.pl b1164d413e

▶ **NA SYGNALE**

997 Policja
998 Straż Pożarna
999 Pogotowie

112 numer alarmowy

Bezpłatna tomografia płuc. W październiku rusza program NFZ

Od 1 października osoby z grupy podwyższonego ryzyka zachorowania na raka płuca będą mogły bez skierowania wykonać bezpłatną niskodawkową tomografię komputerową (NDTK). Ogólnopolski program, finansowany przez NFZ, zastąpi pilotaż prowadzony w latach 2020-2023, w którym wykryto 330 przypadków raka płuca. Z badań będą mogły korzystać osoby w wieku 55-74 lat, które palą lub paliły i mają za sobą co najmniej 20 paczkolat (oznacza to np. palenie jednej paczki papierosów dziennie w ciągu 20 lat lub dwóch paczek w ciągu 10 lat), a od zaprzestania palenia nie minęło więcej niż 15 lat. Program obejmuje osoby bez objawów sugerujących chorobę i będzie realizowany w całym kraju. **PAP**

W TYM ROKU SKOŃCZYŁAM 50 LAT I OBIECAŁAM SOBIE KIEDYŚ, ŻE NIGDY NIE OSIĄDĘ NA LAURACH, ŻE NIE STANĘ W MIEJSCU

Marysia Sadowska

▶ **NIEPORADNIK TATUSIA**

Na dywaniku

Tato. Musimy poważnie porozmawiać – zaczął Starszy. A Młodszy poważnie pokiwał głową. Zapowiadało się na ochrzan.
A wszystko zaczęło się w sklepie. Soki? Są. Chleb? Jest. Wędliny? Są. – Tato, długo jeszcze? Bo ja już chcę wychodzić – zaczął Młodszy. – Tato, a czy ty lubisz alkohol? – dodał Starszy w kolejce do kasy. Na tyle głośno, żeby cała kolejka słyszała. Z pewnością tego chciał. – Bo alkohol może być przyczyną wielu groźnych chorób – podchwycił Młodszy. Nie trzeba dodawać, że tonem równie głośnym. – Bo widziałem, że w szafie masz. A, i nalewkę robisz – dodał znów Starszy. Dziwnym trafem – znów głośno. Zresztą, mogłoby być cicho, bo i tak już cała kolejka zamieniła się w słuch. A wszystko przez to, że tato sobie kupił wino na urodziny. Dwa tygodnie temu. – Tato, a długo tutaj będziemy – zaczął Młodszy ledwo wszedł do dawnego mieszkania ojcowskiego. Koniecznie chciał je zobaczyć, a że tato do nowego mieszkańca miał interes, to w odwiedziny wpadli. No i od trzeciej minuty rozmowy ciągnięcie za rękaw. – A musimy tu być? – w następnym punkcie z sobotniej listy spraw do załatwienia zaczął Starszy.
A tato nie wytrzymał, scenę zrobił. Bo pal licho, że lista spraw uzgodniona z młodzieżą. Młodzież dobrze pamięta co na końcu tej listy, a punkty pośrednie odhaczyć chce jak najszybciej. No to ojciec zamiast nabyć nową kosiarkę, wymaszerował. – Nie będzie pizzy, nie ma czasu – ogłosił wściekły. Ale oczywiście, po drodze po pizzę wjechał, bo buzie w podkówki swoje zrobiły.
I wieczorem to: Tato, musimy porozmawiać. A o czym? – Tato, nie możesz się denerwować, jak marudzimy. Bo my tak jak ty, pomarudzimy, pomarudzimy, a i tak cię kochamy. Nawet bez pizzy. **Tato**

▶ **NA ZAKUPY**

Końcówka września to dobry moment na jesienne zakupy i uzupełnienie domowych zapasów. Sprawdzamy, co tym razem przygotowały sklepy

Biedronka

Propozycje przydatnych akcesoriów do kuchni

Biedronka oferuje niezbędniki kuchenne, takie jak: akcesoria do wypieków, różne kształty, wzory i kolory, do wyboru: wałek, silikonowe formy do pieczenia, przesiewacz do mąki, kratka do studzenia ciasta, mata o wym. 65 × 45 cm, papilotki na babeczki, 50 szt. lub przybory kuchenne, 4 el., w cenie 14,99 zł/szt. lub zest., dzbanek z zaparzaczem, poj. 1,35 l, 1,7 l lub 1,8 l, z drewnianą rączką, w cenie 24,99 zł/szt., naczynia termiczne, różne wzory i kolory, do wyboru: kubek termiczny o poj. 450 ml lub termos o poj. 600 ml z kubkiem albo obiadowy o poj. 500 ml ze składaną łyżeczką, w cenie 29,99 zł/szt. lub zest.

Lidl

Cieplejsza odzież na chłodniejsze dni

Lidl proponuje odzież jesienną, wśród nich koszula flanelowa męska z bawełny Esmara Men, rozmiary: M–XXL, 6 wzorów, w cenie 29,99 zł/szt., koszula flanelowa damska z bawełny Esmara, rozmiary: S–L, 2 wzory, w cenie 29,99 zł/szt., sweter męski z bawełną Esmara Men, rozmiary: M–XXL, 2 wzory, w cenie 39,99 zł/szt., spodnie dresowe męskie Esmara Men, rozmiary: M–XL, 2 wzory, w cenie 34,99 zł/para., jeansy damskie skinny fit z bawełną Esmara, rozmiary: 36–42, 2 kolory, w cenie 44,99 zł/para, kamizelka damska Esmara, rozmiary: S–L, 2 kolory, w cenie 34,99 zł/szt. Oferta dostępna od 28.09.

Kaufland

Promocja na artykuły do sypialni

W Kauflandzie znajdziemy m.in.: pościel satynową Livarno, różne wzory i kolory, wymiary: 70 × 80 cm + 140 × 200 cm, w cenie 19,99 zł z kartą Xtra; 2 × 70 × 80 cm + 160 × 200 cm, w cenie 26,99 zł z kartą Xtra; 2 × 70 × 80 cm + 220 × 200 cm, w cenie 36,99 zł z kartą Xtra, pościel flanelową Livarno, różne wzory i kolory, wymiary: 70 × 80 cm + 140 × 200 cm, w cenie 39,99 zł z kartą Xtra; 2 × 70 × 80 cm + 160 × 200 cm, w cenie 49,99 zł z kartą Xtra; 2 × 70 × 80 cm + 220 × 200 cm, w cenie 59,99 zł z kartą Xtra. Prześcieradło z gumką Livarno, różne kolory, wymiary: 90–100 × 200 cm, w cenie 14,99 zł/szt. i narzuta na łóżko Livarno, różne kolory, wymiary: 220 × 240 cm, w cenie 78,99 zł/szt. Oferta ważna do 30.09.

Hebe

Kosmetyki do pielęgnacji w dobrej cenie

W Hebe wiele kosmetycznych promocji. Wśród nich: AROMASE 5 Juniper, peeling do każdego typu skóry głowy, 260 ml, w cenie 83,99 zł, & HONEY Melty Moist Repair, szampon do włosów puszących się, 440 ml, w cenie 59,89 zł, JOICO K-Pak Reconstructing, odbudowująca odżywka do włosów, 250 ml, w cenie 69,99 zł, FANOLA No Yellow, szampon do włosów farbowanych i naturalnych, 350 ml, w cenie 48,99 zł. Oprócz tego kosmetyki do pielęgnacji twarzy NACOMI Next Level Pure Balance, krem nawilżający do twarzy, 40 ml, w cenie 20,99 zł, APIS Sebum Control, normalizujący krem do twarzy na dzień, 50 ml, w cenie 31,99 zł i RESIBO Sun To The People, lekki krem do twarzy i ciała z SPF 50, 50 ml, w cenie 44,99 zł.

E.Leclerc

Słodkie i słone przekąski w promocji

E.Leclerc przygotował sporo promocji na produkty spożywcze, m.in.: Ptasie Mleczko E.Wedel, 340 g, wszystkie rodzaje, w cenie 13,99 zł/szt. z kartą, czekolada Milka Mondelez, 250–300 g, wszystkie rodzaje, w cenie 14,99 zł/szt. z kartą, kawa mielona MK Cafe Premium/Crema Strauss Cafe, 500 g, w cenie 29,99 zł/szt., kawa ziarnista MK Cafe Premium/Crema Strauss Cafe, 1 kg, w cenie 59,99 zł/szt. A także słone przekąski: pistacje, migdały lub nerkowce Felix Intersnack, 180 g, wybrane rodzaje, w cenie 15,99 zł/szt. i Chipsy Lay's Frito Lay, 250 g, wszystkie rodzaje, w cenie 9,99 zł/szt. po aktywowaniu kuponu w aplikacji.

▶ **ZDJĘCIE TYGODNIA** GOODWOOD REVIVAL - FESTIWAL HISTORYCZNYCH WYŚCIGÓW I ZABYTKOWYCH AUT



KIERAN CLEEVES MEDIA ASSIGNMENTS/EAST NEWS

eprasa.pl b1164d413e

▶ LUDZIE

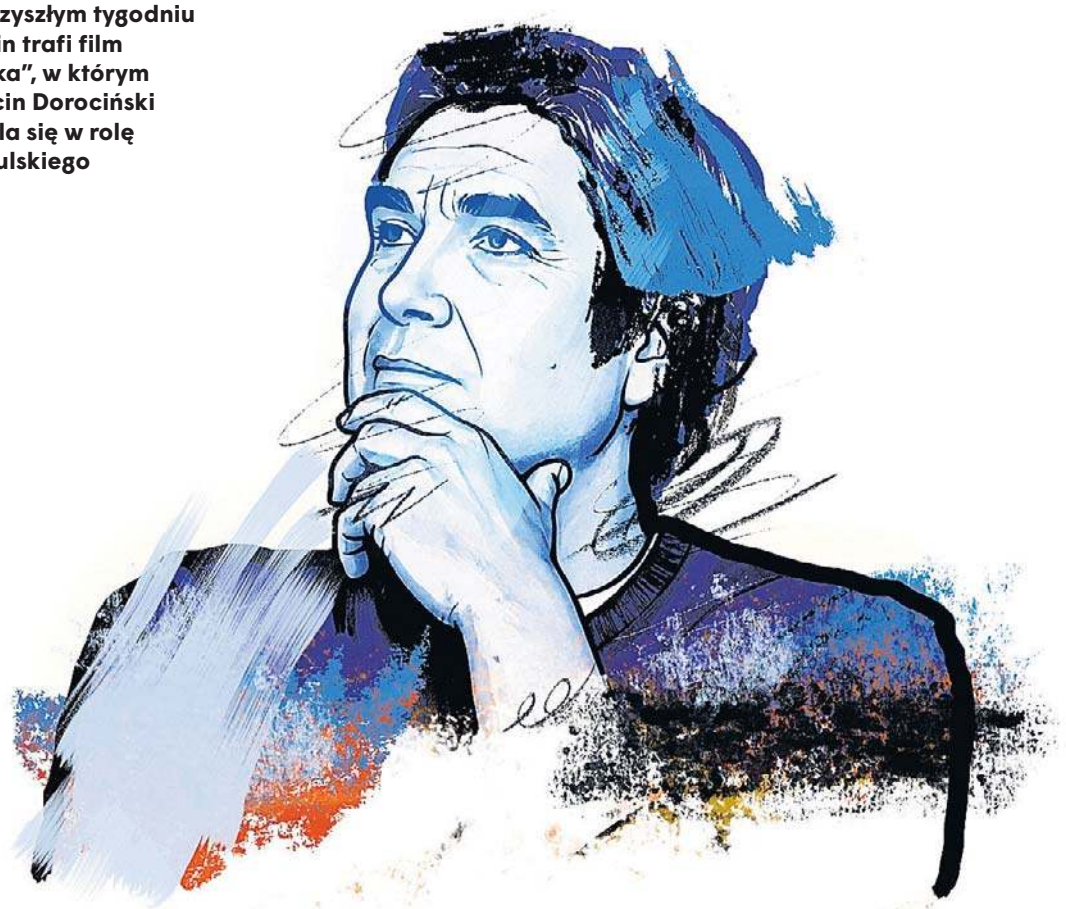
Chciał być strażakiem, potem marzyła mu się kariera piłkarska. Zanim zdał na studia aktorskie, był tylko raz w teatrze. Dzisiaj trudno wyobrazić sobie bez niego polskie kino ostatnich dwóch dekad

PORTRET

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



W przyszłym tygodniu do kin trafi film „Lalka", w którym Marcin Dorociński wciela się w rolę Wokulskiego



MARCIN DOROCIŃSKI

Zawsze podkreśla, że jest zwyczajnym chłopakiem ze wsi. Ale to właśnie jemu udało się dobić do wrót Hollywood. Zawdzięcza to wrodzonemu talentowi i ciężkiej pracy.

Kontuzja na boisku

1. Swoje dzieciństwo w małej wsi Kłudzienko wspomina jako rajski czas. Jego tata był kowalem, a mama zajmowała się dziećmi. Była ich czwórka – Marcin miał dwóch starszych braci i jednego młodszego. Chłopcy spędzali po szkole całe dnie na podwórku. Latem największą atrakcją był zbiornik przeciwpożarowy, który służył im za basen. Może dlatego Marcin zapisał się do ochotniczej straży pożarnej, mając zaledwie dziesięć lat.

Najbliższa podstawówka była w Grodzisku Mazowieckim, więc dzieciaki z Kłudzienka dojeżdżały do niej autobusem. Kiedy przychodziła zima i śnieg zasypywał drogi, Marcin musiał maszerować na zajęcia pieszo, pokonując aż siedem kilometrów. Pierwszą jego pasją był sport. Grał w piłkę nożną i w siatkówkę, myślał nawet o profesjonalnej karierze, ale kontuzja, podczas której zerwał ścięgna w kolanie, przekreśliła te młodzieńcze plany.

Występ na akademii

2. Rodzice chcieli, aby ich dzieci miały solidne zawody. Dwaj starsi bracia Marcina zostali więc policjantami. On po podstawówce dostał się do technikum mechanicznego ze specjalnością obróbki skrawaniem. Kiedy jednak w wakacje wysłano go na praktyki do fabryki samochodów na Żeraniu, gdzie musiał wygniatać wały korbowe, uświadomił sobie, że nie jest to dla niego wymarzone zajęcie.

Los chciał, że w tym samym czasie nauczycielka poprosiła go, aby zaśpiewał na akademii szkolnej. Tak mu dobrze poszło, że potem coraz częściej angażowano go w takie przedsięwzięcia. Ostatecznie polonistka zasugerowała mu przed maturą, aby zdawał do szkoły aktorskiej. Marcin przygotował się pod okiem emerytowanej aktorki – i zdał za pierwszym razem. Rodzice nie byli zachwyceni, ale zaakceptowali wybór syna.

Ze spiłowanym zębem

3. Zanim dostał się do warszawskiej akademii, był tylko raz w teatrze. Podczas gdy jego koledzy i koleżanki dyskutowali o awangardowych spektaklach, on musiał się uczyć tego świata od zera. Szybko jednak rozwinął skrzydła i to właśnie jemu, kiedy był na drugim roku, Krystyna Janda powierzyła główną rolę w spektaklu „Cyd" w Teatrze Telewizji.

Świetna opinia profesorów sprawiła, że od razu po studiach dostał etat w Teatrze Dramatycznym. A że nie były to wielkie pieniądze, musiał sobie dorabiać, pracując jako ochroniarz w klubie lub jako kelner w restauracji. Szybko upomniało się jednak o niego kino. Gdy w 2005 roku zagrał w policyjnym „Pitbullu", zrobiło się o nim głośno. Co ciekawe, dla roli zdecydował się nawet... spiłować sobie jedynkę u dentysty.

Marcin szybko dał się poznać z tego, że potrafi zmieniać swą fizyczność w każdym filmie. Na potrzeby „Ogrodu Luizy" rozbudował sylwetkę, aby wyglądać na zwalistego bandziora, z kolei grając w „Boisku bezdomnych" nie golił się i nie strzygł, żeby przypominać kogoś żyjącego na ulicy

BT/FOT. SYLWIA DĄBROWA/POLSKAPRESS

Sukces za sukcesem

4. Marcin szybko dał się poznać z tego, że potrafi zmieniać swą fizyczność w każdym filmie. Na potrzeby „Ogrodu Luizy" rozbudował sylwetkę, aby wyglądać na zwalistego bandziora, z kolei grając w „Boisku bezdomnych" nie golił się i nie strzygł, żeby przypominać kogoś żyjącego na ulicy. Widzowie szczególnie polubili go za rolę pułkownika Kuklińskiego w słynnym filmie „Jack Strong".

Z czasem zaczął grać poza Polską. Sensację wywołało najpierw jego pojawienie się w „Mission Impossible – Dead Reckoning", a ostatnio u boku Ryana Reynoldsa i Kennetha Branagha w thrillerze z czasów zimnej wojny „Katastrofa w duecie". Do kin trafi niebawem nowa ekranizacja „Lalki", w której wciela się w Wokulskiego. W przyszłym roku zobaczymy go natomiast jako Zbyszka Cybulskiego w biograficznym filmie „Jak być kochanym".

Rodzina na pierwszym miejscu

5. Już jako młody chłopak zwracał na siebie uwagę wyjątkową urodą. Nic więc dziwnego, że dziewczyny chętnie przebywały w jego towarzystwie. Marcin nigdy jednak nie był playboyem. Jeszcze w czasie studiów związał się z Małgorzatą Kożuchowską, jednak z czasem każde z nich poszło w swoją stronę. Potem na planie „Pitbulla" poznał scenografkę Monikę Sudół. Mimo że była rozwódką z dzieckiem, oddał jej swoje serce.

Para wzięła ślub i doczekała się dwójki własnych dzieci – syna Stanisława w 2006 roku i córki Janiny w 2008 roku. Marcin bardzo sobie chwali rolę ojca. Kiedy nie jest na filmowym planie, chętnie spędza czas z najbliższymi. Dlatego bardzo rzadko udziela wywiadów i unika bywania na salonach. Status gwiazdora pozwala mu na to, że dziś to on dyktuje producentom warunki, a nie na odwrót.

eprasa.pl b1164d413e

▶ LUDZIE

Kabaret Tey, jak mało która grupa artystów w Polsce, ma to szczęście, że może z dzienną precyzją wskazać, kiedy obchodzi swoje urodziny. 17 września 1971 r. publiczność przy poznańskiej ulicy Masztalerskiej poznała Tey

(PRZE)ŻYCIE

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



Bohdan SMOLEŃ



Zenon Laskowik i Bohdan Smoleń w 1981 roku w jednym ze skeczy Teya.

FOT. YOUTUBE KABARET TEY

i Zenon LASKOWIK

W połowie lat 60. Zenon Laskowik, Krzysztof Jaślar i Aleksander Gołębiowski, studenci obecnej Akademii Wychowania Fizycznego w Poznaniu, założyli amatorski kabaret Klops . Podobno nazwa miała nawiązywać do nieudanego pierwszego występu grupy, która z czasem jednak znacznie się sprofesjonalizowała – pomógł w tym Zbigniew Napierała z poznańskiej Estrady. Klops stał się Teyem i dostał całkiem profesjonalny lokal przy Woźnej 44 – to tam co roku 17 września pojawiały się znicze – niby na pamiątkę powstania kabaretu, ale przecież w historii Polski ta data znaczy też coś zupełnie innego.

– Tey był nie tylko naszą pracą. Stał się sposobem na życie, remedium na bolączki rzeczywistości, w której żyliśmy. Metodą na to, aby przetrwać absurdy codzienności i środkiem wyrazu naszej natury – tak dzisiaj sami o sobie piszą członkowie Teya.

Tey rozsławił festiwal w Opolu w 1973 roku – w ramach rywalizacji kabaretów skład pokonał m.in. Pod Egidą, otrzymując Złotą Szpilkę. Rok później odszedł Krzysztof Jaślar, ale w 1978 roku pojawił się Bohdan Smoleń – do dzisiaj kojarzony jako absolutnie niezbywalny członek Teya, wcielający się w panią Pelagię „Z tyłu sklepu".

Zenon Laskowik zniknął ze sceny

Zenon Laskowik, współzałożyciel Teya, nie chce ostatnio występować publicznie ani nie angażuje się w komentowanie rzeczywistości. Konsekwentnie powtarza, że skończył karierę, chociaż zrobił wyjątek w październiku 2025 roku, gdy zorganizowano mu huczny benefis z okazji osiemdziesiątych urodzin. W poznańskim Teatrze Wielkim i Operze wystąpili m.in. Zbigniew Zamachowski, Hanna Banaszak i Adrianna Biedrzyńska. Sam Laskowik został odznaczony Złotym Medalem „Zasłużony Kulturze Gloria Artis". Co ciekawe, koncert nie został pokazany w telewizji:

– Benefis nie był rejestrowany i nie będzie pokazany w TV, takie było życzenie Benefisanta, a je trzeba uszanować – napisali wtedy organizatorzy.

eprasa.pl b1164d413e

▶ **LUDZIE**

● **Kabaret Tey** działał w latach 70. i 80. XX wieku. ● Jego założycielami byli **Zenon Laskowik, Krzysztof Jaślar oraz Aleksander Gołębiowski**.
● **Swoją nazwę wziął z gwary poznańskiej**, w której zaimek „ty" wymawiany jest jako „tej". ● **Ostatni wspólny** występ odbył się w Częstochowie w 1990 roku

Co ciekawe, Zenon Laskowik nigdy nie postrzegał siebie jako lidera grupy:

– Praktycznie od początku kreowano mnie na lidera. Sam nigdy nie miałem takich ambicji. Czułem się dobrze w grupie, nie jako gwiazda – mówił.

Dzisiaj bardzo trudno namówić Laskowika na jakiś wywiad czy wypowiedź. Kilka miesięcy temu głośno było o książce „Bohdan Smoleń. Toksyczny duet z Laskowikiem" autorstwa Krzysztofa Deszczyńskiego, która poruszyła bardzo delikatny obraz współpracy dwóch najpopularniejszych członków Teya. Deszczyński, przyjaciel Smolenia od lat 80., zawarł w publikacji naprawdę przykre opisy – Smoleń miał opowiadać mu, że padał ofiarą niewybrednych żartów scenicznego kolegi.

– Zenon zapytał widzów: wiecie, co się Bogusiowi stało? Publiczność zamarła. Smoleń w kulisie też, bo natychmiast przywołał w pamięci śmierć swojego syna. A Laskowik na to: co się gapicie? Szyba mu pękła w mercedesie. (...) Może to był efekt przyzwyczajeń z okresu Teya, gdzie robiono sobie bezkarnie różne żarty z siebie. Z Bohdana w szczególności. Zenon wtedy się bawił (...), żartował z jego wzrostu, z palenia papierosów, z jego pochodzenia z Małopolski, bo przecież on z Wielkopolski. We Wrocławiu przekroczył jednak granicę przyzwoitości – tak pisał Deszczyński, ale i cytował Smolenia, który we wspomnieniach także tę sytuację przywołał:

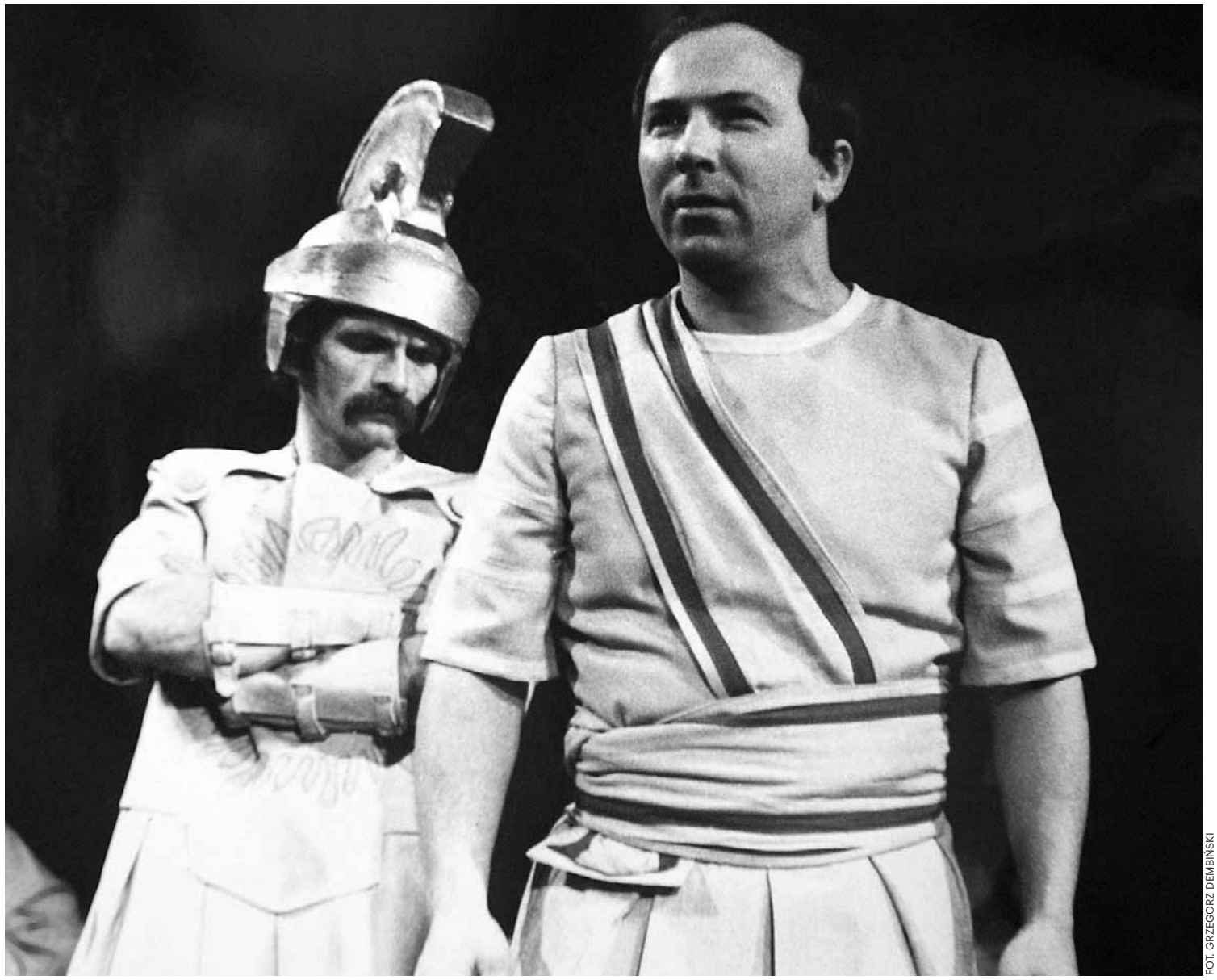
– Gdzie tutaj był kabaret, sztuka kabaretowa? Prywatne problemy Zenka ze sobą i nic więcej. Kto mu pozwolił jeździć po mnie jak po łysej kobyle? Kto? (...) Publiczność nie miała pojęcia, co ten Zenon gada. O co mu chodzi. Po występie we Wrocławiu graliśmy w Świnoujściu i powiedział na scenie, że wtedy wyszła z niego świnia.

Syn Bohdana Smolenia, Piotr, odebrał sobie życie w 1990 roku. Miał 15 lat.

Bohdan Smoleń: tragedia, która przekreśliła jego szczęśliwe życie

Śmierć syna Bohdana Smolenia była tragedią, która na zawsze zmieniła życie – wydawać by się mogło – wesołego i rezolutnego mężczyzny, który na scenie iskrzył dowcipem i ironią. Życie odebrała sobie też żona Smolenia, a to on znajdował ciała bliskich. Zachorował na depresję, wycofał się z życia publicznego i przeprowadził na wieś. Wybrał Baranówko koło Mosiny w Wielkopolsce, jakieś 30 kilometrów od Poznania. Mała wioska została jego domem do końca życia. To w niej założył Fundację Stworzenia Pana Smolenia, która zajmuje się hipoterapią, czyli leczeniem z towarzyszeniem koni. Zwierzęta zawsze były Smoleniowi bardzo bliskie: wystarczy dodać, że w Poznaniu prowadził z żoną prozaiczny sklep zoologiczny.

W działania fundacji zaangażowała się lata później Joanna Kubisa, która stała się dla Bohdana najbliższą osobą w jesieni życia. Odeszła 18 września 2023 roku, również po długiej chorobie. Wykryto u niej glejaka mózgu IV stopnia. O śmierci Joanny Kubisy poinformowali w mediach społecznościowych jej zrozpaczeni współpracownicy, którzy wciąż prowadzą fundację.



FOT. GRZEGORZ DEMBINSKI

Zdjęcie z archiwum prywatnego Aleksandra Gołębiowskiego dokumentujące jeden z występów kabaretu Tey

– Kobieta niezwykła. Zawsze nastawiona na innych, pełna energii, empatii, zrozumienia, z milionem pomysłów i zapałem do pracy. O Szefowej możemy powiedzieć, że była niczym petarda napędzająca nas do działania, z sercem na dłoni wobec podopiecznych fundacji i wszystkich fundacyjnych stworzeń. Na zawsze pozostanie w naszych sercach i naszej pamięci. Choć była niezwykle waleczna i odważna, to niestety choroba okazała sie silniejsza... Joanna odeszła dziś w gronie najbliższych trzymana za rękę – napisano wtedy na Facebooku.

Joanna Kubisa została pochowana w Żabnie, kilkanaście kilometrów od Baranówka, w którym mieści się Fundacja Stworzenia Pana Smolenia. On sam z kolei spoczywa w Przeźmierowie pod Poznaniem, razem z żoną i synem. Zmarł 15 grudnia 2016 roku.

Agata Szymborska

Tey rozsławił festiwal w Opolu w 1973 roku – w ramach rywalizacji kabaretów skład pokonał m.in. Pod Egidą, otrzymując Złotą Szpilkę. Rok później odszedł Krzysztof Jaślar, ale w 1978 roku pojawił się Bohdan Smoleń – do dzisiaj kojarzony jako absolutnie niezbywalny członek Teya, wcielający się w panią Pelagię „Z tyłu sklepu"

eprasa.pl b1164d413e

▶ KUCHNIA

Andrzej Janaszek, gospodarz Pszczelego Dworku: – Fascynuje mnie organizacja pszczół. Każda ma swoją rolę, wszystkie ze sobą współpracują i cały **ten system po prostu działa.**

NA TALERZU

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



Od ula do stołu. Miód od pszczelarza smakuje inaczej...



FOT. PAWEŁ MAŁECKI

Maria i Andrzej Janaszkowie, gospodarze Pszczelego Dworku

Każdy rodzaj miodu ma inne kulinarne zastosowanie

Od pokoleń miód kojarzony jest z domowymi sposobami na przeziębienia

Delikatny akacjowy dobrze pasuje do sosów i sałatek. Gryczany jest znacznie bardziej zdecydowany, dlatego sprawdza się przy mięsie, zwłaszcza wieprzowinie i drobiu. Miód trafia też do wypieków – trudno wyobrazić sobie bez niego prawdziwy piernik staropolski. Gospodarze polecają również „diabelskie skrzydełka", w których miodowa słodycz spotyka się z ostrymi przyprawami. Lipowy i spadziowy chętnie wybierane są w sezonie infekcyjnym, wrzosowy tradycyjnie kojarzony jest ze wsparciem układu moczowego.

Jeden pachnie lipą, drugi ma delikatną, niemal karmelową nutę, jeszcze inny jest ciemny, mocny i wyrazisty. Miód potrafi smakować zupełnie inaczej w zależności od miejsca, pogody i roślin, z których pszczoły zbierają nektar. Dobrze wiedzą o tym Maria i Andrzej Janaszkowie z Pszczelego Dworku w Dyminach koło Kielc, którzy z pszczołami związani są od blisko pół wieku.

Historia ich pasieki zaczęła się w 1975 roku. Pszczoły były obecne w rodzinie Andrzeja Janaszka już wcześniej, ale początkowo nie przypuszczał, że pszczelarstwo stanie się tak ważną częścią jego życia.

– Zaczynałem od kilku uli i przez pewien czas traktowałem to zajęcie trochę po macoszemu. Później pasja zaczęła się rozwijać i przerodziła się w prawdziwą działalność – wspomina.

W najlepszych latach pasieka liczyła około 400 uli. Była pasieką wędrowną, więc ule przewożono po województwie świętokrzyskim tam, gdzie akurat pojawiał się najlepszy pożytek. Dziś gospodarze są już na emeryturze, a skala działalności jest mniejsza, choć nadal opiekują się około 120 ulami.

– Mamy stanowiska między innymi w Świętokrzyskim Parku Narodowym oraz w dawnych parkach dworskich, choćby w okolicach Wiślicy. Dzięki temu możemy pozyskiwać bardzo różne miody – leśne, spadziowe czy wielokwiatowe – opowiada gospodarz.

Miody wielokwiatowe są szczególnie nieprzewidywalne. Nie mają jednego, stałego smaku. Wszystko zależy od sezonu, miejsca i tego, co akurat kwitnie wokół pasieki. Inaczej jest z miodami odmianowymi, takimi jak gryczany, lipowy czy akacjowy.

Andrzej Janaszek podkreśla, że właśnie dlatego warto kupować miód od sprawdzonego pszczelarza. Wtedy wiadomo, skąd pochodzi, kiedy został zebrany i z jakiego pożytku powstał.

Miód nie musi przy tym kończyć wyłącznie w kubku z herbatą. Maria Janaszek od lat wykorzystuje go w kuchni na wiele sposobów. Latem w Pszczelim Dworku codziennie przygotowywana jest „miodolada" – prosty napój z miodu, cytryny, mięty i wody.

– Świetnie gasi pragnienie, a przy tym jest naturalny i bardzo prosty do przygotowania – mówi gospodyni.

Każdy rodzaj miodu ma też inne kulinarne zastosowanie. Delikatny akacjowy dobrze pasuje do sosów i sałatek. Gryczany jest znacznie bardziej zdecydowany, dlatego sprawdza się przy mięsie, zwłaszcza wieprzowinie i drobiu.

Miód trafia też do wypieków – trudno wyobrazić sobie bez niego prawdziwy piernik staropolski. Gospodarze polecają również „diabelskie skrzydełka", w których miodowa słodycz spotyka się z ostrymi przyprawami.

A który miód sami lubią najbardziej? Maria Janaszek wybiera lipowy.

– Ma piękny aromat i delikatną goryczkę. Dodaję go do herbaty, deserów, domowej granoli i serników – mówi.

Andrzej Janaszek ma innego faworyta.

– Spadziowy jest ciemny, intensywny i bardzo charakterystyczny. Dla mnie numer jeden – przyznaje.

Od pokoleń miód kojarzony jest także z domowymi sposobami na przeziębienia. Lipowy i spadziowy chętnie wybierane są w sezonie infekcyjnym, wrzosowy tradycyjnie kojarzony jest ze wsparciem układu moczowego, a akacjowy z łagodniejszym smakiem i zastosowaniem przy dolegliwościach żołądkowych. Warto przy tym pamiętać o prostej zasadzie: miodu nie zalewamy wrzątkiem. Lepiej poczekać, aż herbata czy napar trochę przestygną.

Pszczeli Dworek to jednak nie tylko ule. W gospodarstwie żyją daniele, muflony, drób i ptaki ozdobne, w stawie pływają ryby, a największą sympatię gości – jak śmieją się właściciele – regularnie zdobywają koty. Organizowane są tu również warsztaty dla dzieci, młodzieży i seniorów.

Dla Andrzeja Janaszka pszczelarstwo po tylu latach nadal jest czymś więcej niż pracą.

– Fascynuje mnie organizacja pszczół. Każda ma swoją rolę, wszystkie ze sobą współpracują i cały ten system po prostu działa. Pszczelarstwo uczy też pokory wobec natury, bo każdy sezon jest inny i trzeba dostosować się do warunków, jakie daje pogoda – mówi.

A później zostaje już tylko odkręcić słoik i sprawdzić, czym smakował tegoroczny świętokrzyski sezon na miód.

eprasa.pl b1164d413e

▶ **KUCHNIA**

● **Skrzydełka po diabelsku z Pszczelego Dworku** ● Pszczelodworski krupnik polski ● **Kurczak z Pszczelego Dworku pieczony z miodem**
● Miodowe ciasto od Marii Janaszek ● **Kurczak w miodzie z sezamem** ● Lody śliwkowe z miodem



FOT. GETTY IMAGES/ ZI3000

Skrzydełka po diabelsku z Pszczelego Dworku

● **Składniki: 2 kg kurzych skrzydełek, 40 dag płynnego miodu gryczanego, 4 duże ząbki czosnku, łyżeczka cynamonu, po łyżeczce pieprzu i ostrej papryki, sól, 2 szklanki oleju do smażenia.**
Skrzydełka umyć i osuszyć. Czosnek obrać i posiekać. Rozetrzeć z solą i natrzeć skrzydełka. Miód wmieszać z pieprzem, papryką oraz cynamonem i zagotować. Skrzydełka zanurzyć w gorącym miodzie i odłożyć, by zastygł. Usmażyć na mocno rozgrzanym oleju na ciemnobrązowy kolor.



FOT. PAWEŁ MAŁECKI

Pszczelodworski krupnik polski

● **Składniki: 1 szklanka miodu wielokwiatowego, 1 szklanka wody, 1/2 l spirytusu, 5-8 goździków 2 dag cynamonu, 1/2 laski wanilii, 2 dag skórki pomarańczowej, 1/4 gałki muszkatołowej.**
Miód zagotować z wodą, starannie zebrać pianę, dodać kilka goździków, cynamon, gałkę muszkatołową, wanilię, skórkę pomarańczową. Po kilkukrotnym zagotowaniu zostawić na chwilę, by miód nasiąknął korzeniami, przecedzić i znów zagotować. Do gorącego napoju ostrożnie wlać spirytus. Można podawać gorący.



FOT. GETTY IMAGES/ 1345099896

Kurczak z Pszczelego Dworku pieczony z miodem

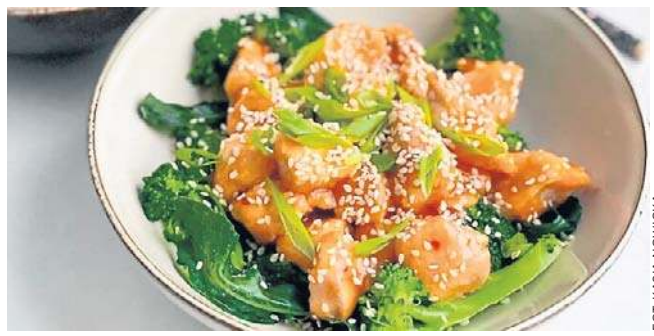
● **Składniki: kurczak, łyżka oleju, ząbek czosnku, 1/2 szklanki mleka, 1/2 łyżeczki mielonej papryki, 3 łyżki miodu gryczanego, szczypta bazylii, łyżka mąki, 5-6 pieczarek, sól**
Kurczaka podzielić na dwie części, osuszyć, natrzeć solą, olejem i czosnkiem, oprószyć papryką, odstawić w chłodne miejsce. Po 2 godzinach kurczaka polać stopionym tłuszczem, oprószyć mąką i wstawić do mocno nagrzanego piekarnika. Gdy się zarumieni, zmniejszyć ogień, podlać kurczaka miodem wymieszanym z mlekiem. Piec dalej, podlewając wytworzonym sosem. Dodać pokrojone pieczarki i dopiec.



FOT. PAWEŁ MAŁECKI

Miodowe ciasto od Marii Janaszek

● **Składniki: Ciasto, 2 szklanki mąki, 1 jajko, ¾ szklanki cukru, 150 g masła, 2 łyżki miodu, 1 płaska łyżka sody. Masa budyniowa: ½ litra mleka, 200 g masła (kostka), 1 opakowanie cukru wanilinowego, ½ szklanki cukru, 2 łyżki budyniu waniliowego (proszek), 2 łyżki mąki pszennej, okrągłe biszkopty.**
Przygotowanie ciasta: Wszystkie składniki ciasta (mąkę, jajko, cukier, masło, miód i sodę) zagnieść na jednolite ciasto. Podzielić na dwie części. Piec w nagrzanym piekarniku do uzyskania złotego koloru. Przygotowanie masy budyniowej: W garnku zagotować mleko z masłem i cukrem. Część mleka odlać do osobnego naczynia, wymieszać z budyniem i mąką, a następnie wlać z powrotem do gotującego się mleka. Gotować na małym ogniu, mieszając, aż masa zgęstnieje. Składanie ciasta: Na pierwszy blat ciasta wylać połowę gorącej masy budyniowej. Na wierzchu ułożyć warstwę biszkoptów. Zalać drugą połową masy budyniowej. Przykryć drugim blatem ciasta. Ciasto odstawić do ostygnięcia i stężenia masy. Najlepiej smakuje po kilku godzinach w lodówce.



FOT. KASIA NOWICKA

Kurczak w miodzie z sezamem

● **Składniki: 2 łyżki oleju z prażonego sezamu, 300 g piersi z kurczaka, 2 ząbki czosnku, 1 pęczek dymki, sól. Sos: 1 łyżka mąki kukurydzianej, 1 łyżka octu ryżowego, 1 łyżka dowolnego miodu, 1 łyżka keczupu, 100 ml wody. Do podania: sezam, cebula dymka.**
Wymieszaj mąkę kukurydzianą i ocet ryżowy, a następnie dodaj pozostałe składniki sosu i wodę. Pierś z kurczaka pokrój na 1-centymetrowe kawałki. Posól. Na głębokiej patelni lub w woku rozgrzej olej sezamowy. Dodaj kurczaka i smaż, mieszając do momentu, aż się zarumieni. Dodaj przygotowany sos i gotuj, mieszając, aż sos zgęstnieje. Podawaj z ryżem i ugotowanymi na parze brokułami posypane sezamem i pokrojoną dymką.



FOT. ARCHIWUM

Lody śliwkowe z miodem

● **Składniki: 250 g śliwek, 75 ml soku jabłkowego, 75 g miodu kwiatowego, 50 g orzechów włoskich, 200 g śmietany kremówki, 2 bardzo świeże żółtka, 30 g cukru.**
Śliwki myjemy, pestki wyjmujemy, miąższ kroimy w plasterki. Gotujemy z sokiem jabłkowym i 25 g miodu na małym ogniu aż będą miękkie. Studzimy. Orzechy prażymy na patelni bez dodatku tłuszczu, studzimy, a następnie grubo siekamy. Śmietanę zagotowujemy. Żółtko, pozostały miód i cukier ubijamy na krem. Dolewamy powoli gorącą śmietanę, mieszając. Miskę umieszczamy w gorącej kąpieli wodnej i ubijamy 7 minut, aż masa lekko zgęstnieje. Wyjmujemy z kąpieli wodnej i nieco studzimy, od czasu do czasu mieszając. Dodajemy orzechy i mieszamy, masę w prostokątnej misce wkładamy na 1 godzinę do zamrażarki. Mieszamy raz, polewamy kompotem ze śliwek i krótko mieszamy warstwy widelcem. Lody pozostawiamy w zamrażarce co najmniej na 6-8 godzin lub na całą noc.

eprasa.pl b1164d413e

▶ ZDROWIE

O tym, jak rozpoznać zaburzenia lękowe, dlaczego ich objawy mogą przypominać poważne choroby somatyczne i kiedy warto poprosić o pomoc, mówi **dr Karolina Brylowska.**

MEDYCYNA OBRAZOWA

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



Czym właściwie jest lęk i dlaczego ewolucja wyposażyła nas w tę emocję?

Lęk jest naturalną, pierwotną emocją, która wyewoluowała po to, aby zwiększyć nasze szanse na przetrwanie. Pełni przede wszystkim funkcję informacyjną – ostrzega nas, że może pojawić się potencjalne zagrożenie. Można powiedzieć, że osobniki, które w przeszłości były bardziej wyczulone na sygnały ostrzegawcze, miały większe szanse na przeżycie, a tym samym przekazywały swoje geny kolejnym pokoleniom. Z punktu widzenia ewolucji bardziej opłacało się sto razy zareagować „na wyrost", niż raz zlekceważyć realne niebezpieczeństwo.

Gdzie przebiega granica między naturalnym lękiem, który chroni nas przed niebezpieczeństwem, a zaburzeniem wymagającym pomocy specjalisty?

Rozróżniamy lęk adaptacyjny i lęk nieadaptacyjny. Ten pierwszy jest potrzebny – pomaga nam funkcjonować, motywuje do działania i mobilizuje przed trudnymi wyzwaniami. Przykładem może być trema przed publicznym wystąpieniem czy ważnym egzaminem. Natomiast o zaburzeniu lękowym mówimy wtedy, gdy lęk przestaje pełnić funkcję ochronną. Oceniamy przede wszystkim nasilenie objawów, ich wpływ na codzienne funkcjonowanie oraz to, czy powodują cierpienie. W praktyce właśnie te dwa ostatnie kryteria – cierpienie pacjenta i wyraźne pogorszenie funkcjonowania – są najważniejsze przy rozpoznawaniu zaburzeń lękowych.

Czy zdarza się, że organizm reaguje ogromnym lękiem, mimo że obiektywnie nie ma żadnego zagrożenia? Skąd bierze się taka nieadekwatna reakcja?

Mechanizmy, które wykształciły się w toku ewolucji, działają również dziś, choć współczesne zagrożenia mają zupełnie inny charakter. Dawniej były to sytuacje zagrażające życiu, obecnie może to być egzamin, ważna rozmowa czy nawet sama obawa, że wydarzy się coś nieprzyjemnego. Organizm uruchamia jednak bardzo podobną reakcję fizjologiczną jak u naszych przodków. W zaburzeniach lękowych istotną rolę odgrywa także zwiększona koncentracja na sygnałach płynących z własnego ciała. Niektóre osoby bardzo uważnie obserwują każdą zmianę – przyspieszone bicie serca, zawrót głowy czy napięcie mięśni. Nawet całkowicie fizjologiczne odczucia mogą zostać zinterpretowane jako coś niebezpiecznego. W ten sposób powstaje błędne koło lęku – im bardziej obserwujemy swoje ciało, tym większy odczuwamy niepokój, a objawy jeszcze bardziej się nasilają.

Jakie objawy fizyczne najczęściej towarzyszą stanom lękowym? Wielu pacjentów najpierw trafia przecież do kardiologa czy internisty, bo są przekonani, że choruje serce.

Lęk jest emocją bardzo silnie odczuwaną przez ciało. Może powodować objawy, które do złudzenia przypominają choroby somatyczne. W czasie napadu paniki zdarza się, że pacjent jest przekonany, iż przechodzi zawał serca lub udar mózgu, choć w rzeczywistości są to objawy silnego lęku. Najczęściej pojawia się napięcie mięśniowe, przyspieszone bicie serca, uczucie kołatania, szybszy oddech, zawroty głowy, drżenie, nudności czy biegunka. Objawy mogą być bardzo różnorodne i zależą od rodzaju zaburzenia lękowego. U niektórych osób występują nawet przemijające zaburzenia widzenia lub objawy przypominające napad padaczkowy.

Czy zdarza się, że za przewlekłym lękiem stoją choroby somatyczne? Jak wygląda diagnostyka i dlaczego tak ważne jest wykluczenie innych schorzeń?

Zawsze rozpoczynamy od wykluczenia przyczyn somatycznych. Jeżeli pacjent zgłasza na przykład ból lub ucisk w klatce piersiowej, najpierw sprawdzamy, czy nie ma on podłoża kardiologicznego lub pulmonologicznego. Przed rozpoczęciem leczenia psychiatrycznego zlecane są również podstawowe badania, takie jak morfologia czy ocena funkcji tarczycy. Dokładnie pytamy także o choroby współistniejące, ponieważ wiele z nich może powodować objawy przypominające zaburzenia lękowe. W razie potrzeby współpracujemy z lekarzami innych specjalności.

Coraz więcej osób doświadcza napadów paniki. Jak wygląda taki napad i co powinien zrobić człowiek, który przeżywa go po raz pierwszy?

Napad paniki jest jednym z najbardziej nieprzyjemnych doświadczeń, jakie może przeżyć człowiek. Dochodzi do bardzo silnego nasilenia reakcji stresowej. Organizm jest maksymalnie pobudzony – pojawia się przyspieszone bicie serca, szybki oddech, silne napięcie mięśniowe, zawroty głowy i wiele innych objawów. Bardzo często osoba ma poczucie, że za chwilę umrze albo straci kontrolę nad sobą czy oszaleje. To właśnie dlatego napad paniki jest tak przerażający dla pacjenta. Jeżeli taki epizod pojawia się po raz pierwszy, zawsze należy zgłosić się do lekarza, aby wykluczyć przyczyny somatyczne.

Czy zaburzenia lękowe można skutecznie leczyć bez leków, czy psychoterapia i farmakoterapia najczęściej się uzupełniają?

Leczenie zawsze dobieramy indywidualnie do pacjenta i nasilenia jego objawów. W przypadku łagodniejszych zaburzeń lękowych bardzo dobre efekty może przynieść sama psychoterapia. Są również osoby, które świadomie wybierają właśnie tę formę leczenia. Farmakoterapia także jest skuteczna i w wielu przypadkach stanowi ważny element terapii. Najlepsze efekty najczęściej osiągamy wtedy, gdy łączymy leczenie farmakologiczne z psychoterapią, ponieważ obie metody wzajemnie się uzupełniają.

Po jakich sygnałach powinniśmy powiedzieć sobie: „To już nie minie samo, potrzebuję pomocy psychiatry lub psychoterapeuty"?

Myślę, że już sama myśl: „Może potrzebuję pomocy", jest dobrym powodem, aby umówić się na konsultację. Nie oznacza to od razu rozpoczęcia leczenia. Czasami wystarczy rozmowa, wspólne przeanalizowanie sytuacji czy zaplanowanie działań profilaktycznych. Natomiast jeżeli lęk powoduje cierpienie, utrudnia codzienne funkcjonowanie, wpływa na pracę, relacje czy życie rodzinne, zdecydowanie warto zgłosić się po pomoc. Zaburzenia lękowe należą do tych problemów psychicznych, które bardzo dobrze poddają się leczeniu.

Na zakończenie – co chciałaby pani powiedzieć osobom, które od miesięcy żyją w lęku, ale wciąż wstydzą się poprosić o pomoc, bo boją się opinii otoczenia?

Często słyszę od pacjentów, że samo zgłoszenie się po pomoc odbierają jako oznakę słabości. Za każdym razem jest mi bardzo przykro, gdy to słyszę. Ja widzę to zupełnie inaczej. Dla mnie zgłoszenie się po pomoc jest przejawem odwagi i sprawczości. To decyzja osoby, która chce zadbać o swoje zdrowie, swoje relacje i jakość życia. Chciałabym powiedzieć wszystkim, którzy od dawna zmagają się z lękiem, że warto zrobić ten pierwszy krok. Dobre samopoczucie, możliwość realizowania swoich planów i spokojne życie są czymś, na co zasługuje każdy człowiek. Poproszenie o pomoc nie jest oznaką słabości. Jest oznaką troski o siebie i odwagi.



FOT. LUCYNA NENOW / POLSKA PRESS

dr Karolina Brylowska: **Zgłoszenie się po pomoc jest przejawem odwagi i sprawczości. To decyzja osoby, która chce zadbać o swoje zdrowie, swoje relacje i jakość życia**

eprasa.pl b1164d413e

▶ ZDROWIE

● **Lęk jest naturalną emocją,** która ma nas ostrzegać przed zagrożeniem. ● Problem pojawia się wtedy, gdy **zaczyna przejmować kontrolę nad codziennym życiem,** prowadzi do unikania ludzi i miejsc albo wywołuje napady paniki. ● **Poproszenie o pomoc nie jest oznaką słabości**

▶ DR KAROLINA BRYLOWSKA



01.

Lęk jest naturalną, pierwotną emocją, która wyewoluowała po to, aby zwiększyć nasze szanse na przetrwanie. Pełni przede wszystkim funkcję informacyjną – ostrzega nas, że może pojawić się potencjalne zagrożenie.

02.

O zaburzeniu lękowym mówimy wtedy, gdy lęk przestaje pełnić funkcję ochronną. Oceniamy przede wszystkim nasilenie objawów, ich wpływ na codzienne funkcjonowanie oraz to, czy powodują cierpienie. W praktyce właśnie te dwa ostatnie kryteria – cierpienie pacjenta i wyraźne pogorszenie funkcjonowania – są najważniejsze przy rozpoznawaniu zaburzeń lękowych.

03.

Fobia społeczna jest natomiast zaburzeniem lękowym. Towarzyszy jej silne cierpienie, unikanie kontaktów społecznych oraz wycofanie z wielu sytuacji, które wiążą się z oceną ze strony innych ludzi.

04.

Napad paniki jest jednym z najbardziej nieprzyjemnych doświadczeń, jakie może przeżyć człowiek. Dochodzi do bardzo silnego nasilenia reakcji stresowej. Organizm jest maksymalnie pobudzony – pojawia się przyspieszone bicie serca, szybki oddech, silne napięcie mięśniowe, zawroty głowy i wiele innych objawów.

05.

Przed pierwszą wizytą wielu pacjentów odczuwa duży stres, ponieważ nie wiedzą, czego mogą się spodziewać. Tymczasem jest to przede wszystkim spokojna rozmowa i próba zrozumienia problemu. Już podczas pierwszej konsultacji dokładnie tłumaczę, jak działają leki przeciwdepresyjne stosowane w leczeniu zaburzeń lękowych.

FOT. GETTY IMAGES

eprasa.pl b1164d413e

▶ PORADNIK

Jak wyczyścić kaloryfery przed początkiem sezonu grzewczego, jak przechowywać przyprawy, jak odpowiednio prać odzież sportową, by się nie niszczyła i jak przezimować pelargonie – m.in. o tym piszemy w naszym **mini poradniku domowym**

PO(4)RADY

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





Porządki

Czyszczenie grzejników

Czyszczenie grzejników w środku jest dość często pomijane przy standardowych porządkach. Jednak przed sezonem grzewczym koniecznie trzeba to zrobić.

Czyszczenie grzejnika panelowego warto zacząć od ogólnego oczyszczenia go odkurzaczem, za pomocą małej, miękkiej szczotki. Jednak w ten sposób dotrzemy tylko do najbardziej skrajnych elementów. Do czyszczenia grzejnika w środku najlepiej użyć specjalnej szczotki do grzejników. Wygląda ona jak tradycyjna szczotka do butelek, jednak jest dłuższa i nie powinna mieć ostrego włosia. Taką szczotkę wsuwamy w każdy otwór i czyścimy. Można też wykorzystać szczotkę do butelek, jednak będziemy musieli jakoś przedłużyć jej rączkę.

Jeśli mamy grzejnik aluminiowy modułowy, praca będzie znacznie łatwiejsza. Nie musimy niczego demontować. Od góry, między elementy grzejnika wsuwamy szczotkę, końcówkę odkurzacza lub dyszę parownicy i czyścimy po kolei wszystkie moduły. Na koniec przecieramy elementy zewnętrzne – najpierw mokrą szmatką, potem suchą.

Czyszcząc kaloryfer, pamiętajmy również o przestrzeni między nim a ścianą. Tam również osiada kurz, powstają pajęczyny itp. Możemy to zrobić ręczną szczotką lub odkurzaczem.

01.

Kuchnia

Przechowywanie przypraw

Najczęstszym błędem jest przechowywanie przypraw w opakowaniach, w których zostały zakupione. Szybko tracą one swoje właściwości, jednak chwilowym rozwiązaniem może być każdorazowe zamykanie woreczków spinaczem lub klamerką do wieszania prania.

Najczęściej stosowanym sposobem jest zamykanie ich w szklanych słoiczkach. Można kupić specjalne lub skorzystać ze zużytych np. po koncentracie pomidorowym. Ważne, by miały szczelne zamknięcie.

Trzeba też znaleźć na przyprawy odpowiednie miejsce w kuchni. Raczej nie poleca się trzymania ich obok kuchenki, gdzie panuje duża wilgotność. Jest to praktyczne rozwiązanie, ale produkty szybko wtedy tracą na jakości. Chrońmy je też przed działaniem promieni słonecznych, zwłaszcza jeśli mam do czynienia z przyprawami zawierającymi tłuszcz (np. gorczyca czy gałka muszkatołowa). Mogą one zjełczeć.

Jeśli mamy świeże zioła, dobrym pomysłem jest zamrożenie ich. Można to zrobić zalewając je wodą w pojemniku na kostki do lodu. Potem takiej kostki można użyć wrzucając do zupy czy sosu.

02.



03.

Pranie

Pranie odzieży sportowej

Pranie ubrań sportowych wymaga przestrzegania kilku kluczowych zasad, które pozwalają zachować elastyczność, właściwości oddychające oraz wodoodporność nowoczesnych materiałów technicznych.

Pierwszym ważnym krokiem jest sprawdzenie metki i dostosowanie się do zaleceń producenta odnośnie traktowania odzieży. Najczęstsze zalecenia to: pranie w temperaturze 30 lub 40 stopni, zakaz prasowania i suszenia w suszarce bębnowej, zakaz namaczania, chlorowania, wybielania, a także konieczność sortowania odzieży według kolorów.

Wiele pralek ma dostępny program sport lub fitness, który jest przeznaczony właśnie do odzieży funkcyjnej: odpowiednia ilość obrotów i wysokość temperatury, a także czas cyklu prania. W przypadku braku dedykowanego programu, najlepiej wybrać program delikatny i wirować na maksymalnie 600–800 obrotów na minutę.

Przepoconą odzież powinniśmy jak najszybciej wyprać, by nie pozwolić nieprzyjemnemu zapachowi wgryźć się w materiał, co utrudni potem jego usunięcie.

Rośliny

Zimowanie pelargonii

Pelargonie od wiosny do jesieni cieszą oko zarówno w domach, jak i mieszkaniach. Gdy nadejdą pierwsze mrozy, nie trzeba się z nimi rozstawać. Można je przechować i przezimować aż do nadejścia ciepłych dni. Wystarczy zapewnić im jasne i odpowiednie pomieszczenie, w którym nie zwiędną i nie przeżyją szoku temperaturowego. Sprawdzą się tu m.in. korytarz, garaż czy strych.

Zaleca się, aby rozpocząć proces, gdy za oknem temperatura zacznie spadać w okolice 4-5 stopni Celsjusza. Suche liście i kwiatostany należy usunąć, a część pędów przyciąć. Przy temperaturze pomieszczenia w okolicach 5-8 stopni, donice nie wymagają regularnego podlewania. Bliżej wiosny można przenieść pelargonie do cieplejszych warunków i wznowić wegetację.

Jeśli jednak jesteśmy posiadaczami małego mieszkania lub kawalerki, bez dostępu do chłodniejszego pomieszczenia, można pokusić się o utrzymanie kwiatów w takich warunkach. Kluczowe jest jednak pilnowanie temperatury poniżej 20 stopni, wybranie miejsca z daleka od kaloryfera, a także regularne podlewanie. Tu kwiaty będą dalej rosły, nie zatrzymają wegetacji, jak przy wcześniejszej metodzie.

04.



FOT. KATARZYNA ŁASZCZAK / 123RF

eprasa.pl b1164d413e

▶ MODA

Doskonale zastępuje kurtkę, dodaje lekkości każdej stylizacji i **pasuje zarówno do jeansów, jak i eleganckich sukienek.** Ponczo to alternatywa dla klasycznych okryć wierzchnich

RETROMODA

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





FOT. GETTY IMAGES

Ponczo to niezwykle uniwersalny element garderoby, który dodaje charakteru każdej stylizacji

Nie tylko płaszcze i kurtki! Ponczo to świetna propozycja na jesień dla szykownych pań

Wraz z porami roku zmienia się też nasza garderoba. Jesienne poranki i wieczory wymagają ciepłego wierzchniego okrycia, a jednocześnie w ciągu dnia wciąż możemy cieszyć się słońcem. Jak się ubrać, by dostosować się do zmiennych temperatur? Niezmiernie ważne jest okrycie wierzchnie. Sięgamy po marynarki, cienkie kurtki oraz płaszcze, czy też kardigany, ale dobrą alternatywę stanowi niedoceniane ponczo.

Czym jest ponczo? Poznaj jego historię

Ponczo to, wyjaśniając najprościej, prostokątny kawałek materiału z otworem na głowę. Najprawdopodobniej ma swoje początki w Ameryce Południowej. Nosili je mieszkańcy terenu And, ponieważ chroniło przed zimnem. To okrycie docenili również konkwistadorzy. Zyskało popularność na całym świecie, również w Europie, ale wciąż pozostaje charakterystyczne dla swoich pierwotnych terenów.

Początkowo poncza wykonywano wyłącznie z naturalnych, grubych tkanin, takich jak wełna alpaki czy lamy. Ten element odzieży, popularny wśród rdzennych mieszkańców Ameryki, miał chronić przed chłodem i deszczem, a jednocześnie pełnił funkcję dekoracyjną. Ponczo zdobiono charakterystycznymi geometrycznymi wzorami w intensywnych barwach symbolizujących kulturę danego plemienia i status społeczny noszącego.

Początkowo po ponczo sięgali w przeważającej większości mężczyźni, a dziś wśród Indian noszone jest przez obie płcie. W Europie po to odzienie sięgają głównie kobiety.

Kiedy nosić ponczo?

Ponczo to nie tylko stylowy wybór, ale także doskonałe rozwiązanie na zmienne warunki pogodowe. Sprawdzi się w szczególności ciepłą jesienią i wiosną, a wykonane z grubszych materiałów również zimą. Poncza są idealne, gdy jest zbyt ciepło, aby zakładać ciężkie płaszcze, ale zbyt chłodno, aby chodzić w samym swetrze czy bluzeczce.

Ponczo to także świetne rozwiązanie dla osób o różnych typach sylwetki. Luźny fason umożliwia pełną swobodę ruchów, maskuje niedoskonałości i zapewnia wygodę. Właśnie dlatego jest idealnym wyborem, gdy chcesz czuć się komfortowo, nie rezygnując z modnego wyglądu.

Uniwersalne okrycie na dzień i wieczór

Ponczo występuje w różnorodnych odsłonach. Często, nawet o tym nie wiedząc, decydujemy się na nie, zakładając szeroki płaszcz przeciwdeszczowy. Ponczo, szczególnie w takim wydaniu, może mieć też kaptur i zamek. Wówczas zastąpi klasyczną kurtkę przeciwdeszczową lub softshell.

Ponczo to również alternatywa dla kardiganów czy marynarek. Możemy narzucić je na siebie, idąc rano do pracy, wychodząc z dzieckiem na plac zabaw czy też wybierając się na wieczorny spacer albo do kawiarni. W ofercie sklepów znajdziemy poncza jednolite, wzorzyste, w kratę, z golfem albo – bardzo popularne – z rozcięciem, w formie narzutki.

Z cienkiej tkaniny, bez zbędnych wzorów, z ozdobnym lub prostym dekoltem – takie ponczo to świetny wybór na bardziej uroczyste okazje. Pasuje jako okrycie na sukienkę podczas ważnych uroczystości, w szczególności, gdy należy przykryć ramiona, na przykład w kościele. Jest eleganckie, a zarazem stylowe.

Dzięki różnorodności fasonów i wzorów każda z pań może znaleźć te odpowiadające jej gustowi i potrzebom.

Anna Moyseowicz

eprasa.pl b1164d413e

PODRÓŻE

Sandomierz zyskał popularność po premierze serialu „Ojciec Mateusz" i wciąż gości ciekawskich zwiedzających, którzy zachwyceni urokiem miasta, powracają regularnie w te okolice

WYCIECZKA

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



„MAŁY RZYM". MIASTO OJCA MATEUSZA

Sandomierz jest miastem zlokalizowanym na Nizinie Nadwiślańskiej w woj. świętokrzyskim. Nazwa wzięła się prawdopodobnie od staropolskiego imienia Sędomir. Z uwagi na dużą liczbę zabytków oraz usytuowanie na siedmiu wzgórzach, to polskie miasto nazywane jest przez niektórych „małym Rzymem". Od Kielc, czyli stolicy województwa, Sandomierz dzieli ok. 90 kilometrów.

Miasto z serialu

Sandomierz dużą popularność zyskał po premierze serialu „Ojciec Mateusz" – to właśnie tam rozgrywa się większość akcji. Promocja miasta w takiej formie poskutkowała napływem fanów serialu do miasta. Niektórzy, zauroczeni malowniczą scenerią, powracają co jakiś czas do Sandomierza, który ma się przecież czym pochwalić – na jego terenie znajduje się mnóstwo zabytków i atrakcji.

Zamek królewski

Wzniesiony na polecenie Kazimierza III Wielkiego zamek był świadkiem wielu wydarzeń historycznych. W 1389 roku prawdopodobnie to tam Władysław Jagiełło przyjął hołd lenny od brata Lingwena oraz zawarł polsko-pomorski traktat sojuszniczy z pomorskimi książętami. W 1478 roku na zamku królowa Elżbieta Rakuszanka (żona Kazimierza IV Jagiellończyka) urodziła córkę Barbarę. W 1656 roku okazała budowla została zniszczona podczas potopu szwedzkiego – na szczęście zachowało się skrzydło zachodnie, w którym kiedyś mieściło się więzienie. Obecnie w pozostałości po okazałym zamku mieści się Muzeum Zamkowe w Sandomierzu.

Bazylika katedralna Narodzenia NMP

Tę gotycką świątynię wzniesiono ok. 1360 roku, choć wzmianki o kościele w jego pierwotnej formie pojawiały się już ok. 1148 roku. W 2017 roku bazylika trafiła na listę pomników historii, czyli obiektów o szczególnej wartości historycznej, naukowej lub artystycznej. Podobnie jak zamek królewski, bazylika była miejscem ważnego wydarzenia historycznego – w 1478 roku miał tam miejsce chrzest Barbary Jagiellonki, córki króla Kazimierza IV Jagiellończyka i królowej Elżbiety Rakuszanki.

Brama Opatowska

Gotycka brama wjazdowa została ufundowana przez Kazimierza III Wielkiego i stanowiła część murów obronnych miasta. Choć bram było w przeszłości więcej (Zawichojska, Lubelska, Krakowska i Opatowska), tylko ta zachowała się do dziś. Podobnie jak pozostałe obiekty w Sandomierzu, Brama Opatowska została w 2017 roku wpisana na listę pomników historii. Turystom udostępniono do zwiedzania taras widokowy ulokowany na bramie – rozciągają się z niego piękne widoki na miasto i okoliczną przyrodę.

Trasa „Lochy sandomierskie"

Trasa „Lochy sandomierskie" to podziemna trasa turystyczna, łącząca dawne piwnice i składy Sandomierza. Pierwszych turystów powitano tam już w 1977 roku – na początku lat 60. XX wieku (po licznych katastrofach budowlanych) pracownicy Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie przybyli do Sandomierza ratować najstarszą część miasta. Odkryli wtedy zespół podziemnych pomieszczeń, z których część udostępniono do zwiedzania. Korytarze położone są nawet 12 metrów pod ziemią, a sama trasa liczy prawie pół kilometra! Bilety wstępu kosztują: normalny – 25 zł, ulgowy – 21 zł.

Zabytków na terenie Sandomierza z pewnością nie brakuje. Chociaż te opisane wyżej wydają nam się tymi, które koniecznie trzeba zobaczyć podczas wycieczki, bardziej dociekliwi będą mieli ochotę zwiedzić również: Kamienicę Oleśnickich, synagogę, Dworek Cypriana Strużyńskiego, Muzeum Diecezjalne, zabytkowe cmentarze, m.in. żydowski, wojenny, katedralny, kościół św. Jakuba, Collegium Gostomianum.

Piękny rynek

Sandomierski rynek jest jednym z najładniejszych w Polsce. Choć w dużej mierze należy on do zabytków (to właśnie tam zlokalizowane są: ratusz, Kamienica Oleśnickich, Kamienica pod Skrzydłami, Kamienica Gomółki, Dom Lazarczyka czy Kamienica Dutreppich), to także świetne miejsce na wypoczynek. Pośród urokliwych uliczek mieszczą się restauracje, kawiarenki, galerie sztuki i sklepy z pamiątkami.

Ciekawostka: Rynek w Sandomierzu jest pochyły! Różnica wysokości między najwyżej i najniżej położonymi punktami to ok. 15 metrów.

Pierścień z krzemieniem pasiastym

Krzemień pasiasty to ozdobna odmiana krzemienia, wykorzystywana m.in. do wyrobu biżuterii. Okazuje się, że Sandomierz (a właściwie dawna „Ziemia Sandomierska"), jest jedynym miejscem na świecie, w którym występuje ten kamień. Z tego powodu miasto zwane jest „Światową Stolicą Krzemienia Pasiastego", a Muzeum Okręgowe w Sandomierzu może pochwalić się jedyną na świecie kolekcją biżuterii z niespotykaną odmianą krzemienia. Jeżeli podczas wycieczki ujrzycie na swojej drodze ogromny pierścień, możecie być pewni, że trafiliście na pomnik autorstwa sandomierskiego artysty Cezarego Łutowicza, który jako pierwszy wykorzystał krzemień pasiasty do wyrobu biżuterii.

Szlaki turystyczne

Amatorzy aktywnego wypoczynku na pewno docenią to, że przez miasto przebiega kilka szlaków turystycznych: Szlak Jagielloński, Szlak Architektury Drewnianej, Wschodni Szlak Rowerowy Green Velo, Szlak Cysterski. Każdy z nich skrywa inne tajemnice, które czekają na odkrycie przez żądnych przygód turystów. To także świetny sposób na wypoczynek ze starszymi dziećmi – młodsi członkowie rodziny będą mieli okazję na własne oczy zobaczyć ciekawe zabytki. Warto też zwrócić uwagę na Wąwóz Świętej Królowej Jadwigi położony między ulicami Staromiejską i Królowej Jadwigi.

Patrycja Seklecka

Sandomierz dużą popularność zyskał po premierze serialu „Ojciec Mateusz" – to właśnie tam rozgrywa się większość akcji. Promocja miasta w takiej formie poskutkowała napływem fanów serialu do miasta

eprasa.pl b1164d413e

▶ **PODRÓŻE**

● **Sandomierz położony jest nad Wisłą na siedmiu wzgórzach** ● Miasto posiada jedną z najlepiej zachowanych i najpiękniejszych starówek w Polsce, o dużej wartości historycznej i architektonicznej ● **W jednej z kamienic na rynku można oglądać figury woskowe głównych bohaterów serialu „Ojciec Mateusz"**



FOT. GETTY IMAGES

Sandomierz uniknął poważnych zniszczeń w czasie II wojny światowej i dziś można tu zwiedzać urokliwy rynek z gotycko-renesansowym ratuszem i kamienicami z charakterystycznymi podcieniami. Centralną część pochyłego placu zajmuje gotycki ratusz



FOT. MACIEJ CISOWSKI

Wąwóz Królowej Jadwigi to bez wątpienia jedna z największych atrakcji turystycznych Sandomierza. Wąwóz ma długość około pół kilometra, a jego ściany wznoszą się nawet na wysokość 10 metrów



FOT. JAKUB HAŁUN, CC BY-SA 4.0

Jednym z ważniejszych zabytków na terenie Sandomierza są pozostałości wspaniałego zamku, który został wzniesiony na skarpie przez Kazimierza Wielkiego

eprasa.pl b1164d413e

▶ HISTORIA

Dramatyczne walki o Lwów na przełomie 1918-1919 roku to ważna karta w dziejach Polski. **Szymon Kozica** przypomina sylwetkę jednego z wielu bohaterów tamtego okresu

RETROSPEKCJA

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



Orlęta Lwowskie zapisały jedną z najpiękniejszych kart w dziejach II Rzeczpospolitej. Młodzi ludzie – zwykle mieli kilkanaście lat – stanęli w obronie miasta obleganego przez Ukraińców w listopadzie 1918 r. Walki o Lwów trwały kilka tygodni, przerwało je nadejście polskich żołnierzy z głębi kraju.

1400 obrońców Lwowa rekrutujących się spośród studentów oraz uczniów tamtejszych, gimnazjów i liceów walczyło w obronie miasta, w którym mieszkali na co dzień. Jako pierwsi za broń chwycili uczniowie X Państwowego Liceum i Gimnazjum im. Henryka Sienkiewicza we Lwowie. Było ich 30, towarzyszyło im czterech żołnierzy. To oni stali się zalążkiem Orląt Lwowskich. Wkrótce dołączyli do nich inni. Młody oddział walczył od 1 listopada. Opanował m.in. Dworzec Główny, Szkołę Kadecką, budynek policji. Ta młodzież stała się symbolem heroizmu i poświęcenia, aktualnym także dzisiaj. Byli gotowi stanąć na przeciwko zorganizowanemu wojsku tylko po to, żeby zachować prawo do życia w mieście polskim.

Czy to była ich główna motywacja? Bliżej opowiada nam o tym pan Bolesław, którego ojciec Franciszek był Orlęciem Lwowskim. Bolesław Kozubal archiwum rodzinnych dokumentów ma cenniejsze niż złoto – i bardzo chętnie dzieli się z nami jego zawartością.

Franciszek Kozubal urodził się w roku 1901 w Szczepańcowej w powiecie krośnieńskim jako szóste dziecko rolnika Jana i Marii z Niżyńskich. W wieku siedmiu lat rozpoczął naukę w czteroklasowej szkole ludowej męskiej w swojej rodzinnej miejscowości.

Pierwsze „Zawiadomienie szkolne" (przedwojenny odpowiednik dzisiejszego świadectwa, jakie otrzymuje każdy uczeń), jakie zachowało się z tego okresu, jest datowane na 15 listopada 1910 roku. Wówczas najwyższą oceną z zachowania była ocena chwalebna, a z pilności – wytrwała. Rok szkolny dzielił się zaś na ćwierćrocza – a po każdym z nich wystawiano zaświadczenie.

Młody Franciszek uczęszczał – a konkretnie chodził piechotą, jakieś sześć, siedem kilometrów każdego dnia, czy to lato, czy zima – do Szkoły Wydziałowej w Krośnie. Ze „Sprawozdania dyrekcyi" za rok 1914 dowiadujemy się, że w III klasie wydziałowej uczył się Franciszek Kozubal, natomiast w IV B ludowej niejaki Władysław Gomułka.

– Tato był synem małorolnego rolnika. Dla osób takich jak on jedyną drogą do wykształcenia było seminarium nauczycielskie, duchowne albo podchorążówka. Wybrał tę pierwszą – wspomina pan Bolesław i pokazuje kolejny dokument znajdujący się w jego segregatorze, który został sporządzony w marcu 1917 roku u notariusza.

Franciszek zobowiązał się w nim, że w zamian za „stypendyum pedagogiczne z funduszów państwowych" po złożeniu egzaminu dojrzałości poświęci się „nieprzerwanie najmniej przez sześć lat służbie nauczycielskiej w publicznych szkołach ludowych w Królestwie Galicyi i Lodomeryi wraz z Wielkim Księstwem Krakowskim" – jak wynikało z zawartego notarialnie zobowiązania.

I wszystko szło ku temu, gdyby nie wojna. Edukację w Seminarium Nauczycielskim w Krośnie Kozubal przerwał 3 listopada 1918 roku. Tego dnia, za zgodą dyrekcji szkoły, wstąpił jako ochotnik do Wojska Polskiego w Rzeszowie, skąd ruszył na odsiecz Lwowa. Miał wtedy 17 lat.

ORLĘ, KTÓRE POSZŁO ORLĘTOM LWOWSKIM NA ODSIECZ

– W Krośnie dla organizującego się oddziału ochotników przeznaczono parter budynku szkoły wydziałowej, położonej nieopodal rynku – relacjonuje pan Bolesław. – Już w pierwszej połowie listopada pierwsza grupa wyruszyła do Rzeszowa, gdzie została włączona w skład pierwszego batalionu 5. Pułku Piechoty Legionów.

Dowódcą tego pułku był major Henryk Krok-Paszkowski. Wkrótce zostali dołączeni do idącej na odsiecz Lwowa grupy pod dowództwem ppłk. Michała Tokarzewskiego-Karaszewiczowa. Dotarli tam 20 listopada, a już następnego dnia ruszyło uderzenie mające uwolnić miasto od wojsk ukraińskich nieustannie szturmujących niezdobyte jeszcze punkty w mieście. W drugim dniu cały Lwów znalazł się w polskich rękach. – W późniejszych, długotrwałych walkach w obronie miasta uczestniczył mój tata. Prawdopodobnie dobrze wykonywał swoje zadania, bo jeszcze jako młodociany został awansowany do stopnia kaprala i powierzono mu dowództwo drużyny – opowiadał nam pan Bolesław.

Walki w listopadzie nie oznaczały jednak końca starć. Dopiero na początku lipca 1919 roku wojska ukraińskie ostatecznie skapitulowały i przestały atakować miasto. W ten sposób zakończyła się krwawa wojna o Lwów, w czasie których zginęło kilkuset obrońców miasta – w tym ok. 120 Orląt Lwowskich. Postawa mieszkańców Lwowa została nagrodzona przez Józefa Piłsudskiego, który jako pierwsze miasto odznaczył je Krzyżem Virtuti Militari.

Ale dla Franciszka Kozubala to nie oznaczało końca wojny. Jego drużynę wysłano na samodzielną placówkę do Kamionki Strumiłowej, gdzie miała pełnić rolę policji. Mieszkańcami tego miasta w połowie byli Ukraińcy.

Jednak nie mieszanka narodowa była największym problemem Kamionki Strumiłowej, lecz ogromna przestępczość. W mieście grasowały bandy rabunkowe różnej narodowości, włóczyli się byli jeńcy rosyjscy, drobni przestępcy. Ale drużyna radziła sobie na tyle dobrze, że dowódca i część żołnierzy dostali tygodniowy urlop i Wielkanoc 1920 mogli spędzić w domu z rodziną.

Gdy wrócili, sytuacja zmieniła się diametralnie. Polskie wojska szykowały się do ofensywy na Kijów, co oznaczało ponowne wcielenie drużyny do pułku i marsz na wschód.

Klęska wyprawy kijowskiej pociągnęła za sobą tragiczny odwrót. – 18 sierpnia roku tata został wysłany na patrol rozpoznawczy – opisuje pan Bolesław. – Gdy wychodzili z lasu w pobliżu rzeki Zbrucz, zostali zaskoczeni przez oddział kozaków. 12-osobowa drużyna, otoczona przez watahę, nie miała żadnych szans – wspomina syn kaprala.

O wycięciu całej grupy zwiadowczej zameldował strzelec, który wcześniej odłączył się od zwiadu, by załatwić potrzebę, a później zdołał bezpiecznie uciec. W raporcie zeznał, że na jego oczach kozak ściął głowę Franciszkowi Kozubalowi. Nazajutrz pochowano poległych żołnierzy, znalezionych na polu bitwy. Większość z nich była bez odzieży.

Fakt śmierci kaprala Kozubala został uznany za bezsporny – do tego stopnia, że dowództwo pułku wysłało do Seminarium Nauczycielskiego w Krośnie powiadomienie o tym, że ich były uczeń poległ w walce z bolszewikami i spoczął we wspólnej mogile nad rzeką Zbrucz. Następnie szkoła przekazała tę hiobową wieść rodzinie Kozubala. Zorganizowała też nabożeństwo żałobne za swoich uczniów. Uroczystość odbyła się w kościele ojców franciszkanów.

– Prawda nie była jednak tak okrutna – wyjaśnia pan Bolesław. – Gdy kozacy zaatakowali polski oddział, tata został silnie cięty szablą w głowę. Od tego uderzenia pękł pasek od hełmu, hełm spadł, co obserwujący z pewnej odległości żołnierz uznał za ścięcie głowy. Z kieszeni ojca wypadł plik dokumentów. Przypuszczając, że ma do czynienia ze starszym rangą, kozak zabrał je i przekazał swojemu dowódcy. Ten rozkazał wziąć tatę do niewoli – kontynuował swoją opowieść Kozubal.

Mimo ciężkich ran Franciszek Kozubal przeżył, a gdy odzyskał przytomność, został włączony do dużej grupy polskich jeńców. Któregoś dnia pilnujący ich kozacy znaleźli w pobliskiej wsi sporą ilość samogonu. Oczywiście upili się w sztok.

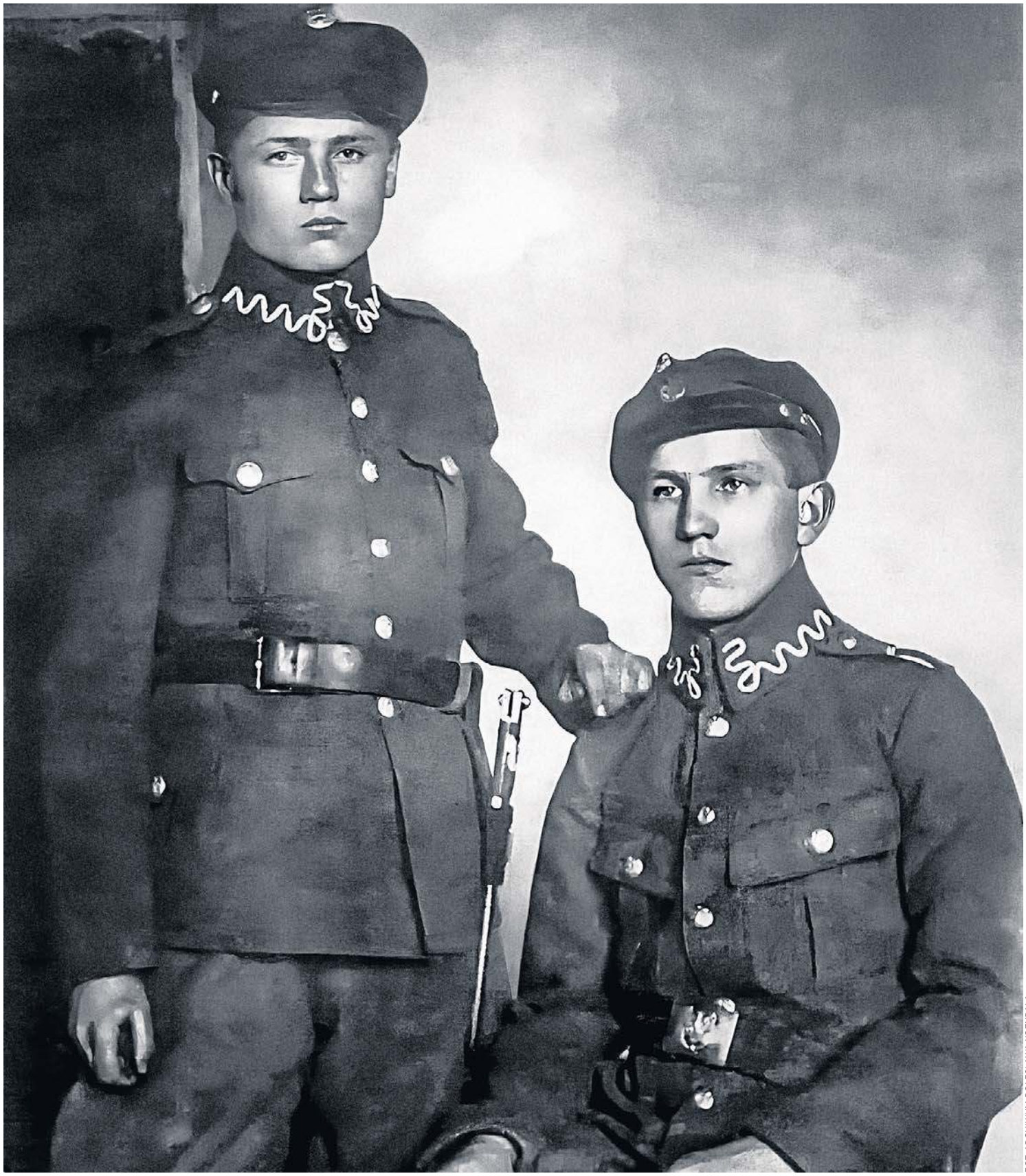
Więźniowie natychmiast wykorzystali okazję i uciekli, rozbiegając się po okolicy. Zostali serdecznie przyjęci przez miejscową ludność ukraińską, wrogo nastawioną do bolszewików. – Tata skorzystał z gościnności pewnej rodziny, która zaopatrzyła go w cywilne ubranie i przez trzy dni ukrywała w stogu siana, bo trwały poszukiwania zbiegłych jeńców. Później okazało się, że spośród tysiąca uciekinierów bolszewicy nie zdołali ponownie aresztować ani jednego – uśmiecha się pan Bolesław.

Gdy front zbliżał się w kierunku Warszawy, Franciszek Kozubal zatrudnił się w gospodarstwie emerytowanego marynarza Polaka i Rosjanki. Znalazł tam małą stabilizację. Wiosną i latem pracował w polu i w domu. Jesienią naprawiał zegarki, buty, narzędzia rolnicze, meble... Mieszkańcy cenili te umiejętności, ale też wiedzieli, że całą zapłatę zabierają gospodarze. Dlatego któ-

eprasa.pl b1164d413e

▶ **HISTORIA**

● Orlęta Lwowskie – grupa uczniów i studentów walczących w obronie Lwowa ● Jednak Orlęta nie broniły tylko miasta, były także wśród wojsk, które szły Lwowowi na ratunek **● Jednym z nich był 18-letni Franciszek Kozubal. Ten artykuł opowiada jego historię**



FOT. ARCHIWUM BOLESŁAWA KOZUBALA

Franciszek Kozubal (z prawej) w legionach. Kwiecień 1919 roku.

Gdy kozacy zaatakowali polski oddział, tata został silnie cięty szablą w głowę. Od tego uderzenia pękł pasek od hełmu, hełm spadł, co obserwujący z pewnej odległości żołnierz uznał za ścięcie głowy

regoś razu sąsiadka ukradkiem dała zdolnemu majstrowi złoty zegarek.

Spokój nie trwał jednak długo. Pewnego dnia we wsi pojawił się były naczelnik stacji Żmerynka, Polak, który szukał żywności dla rodziny. Kozubal nawiązał z nim kontakt, a niedługo potem uciekł do tej miejscowości.

– Na początku roku 1921 roku ogłoszono, że ukrywający się jeńcy Polacy mogą zgłosić się do odpowiednich władz wojskowych, wtedy zostaną odesłani do kraju – dodaje pan Bolesław. – Tata zarejestrował się i podał swój stopień. Otrzymał dokument upoważniający go do objęcia funkcji komendanta wszystkich polskich jeńców w okolicy na czas ich zbiórki i wyjazdu z rejonu Winnicy. Były ogromne trudności z zaopatrzeniem pociągów w węgiel i trzymaniem się rozkładu jazdy. W czasie jednego z przedłużających się postojów tata zerknął na zegarek. Zauważył to strażnik, zabrał zegarek i upoważnienie, a podróż zakończyła się w kijowskim więzieniu – opowiadał syn kaprala.

Na szczęście areszt nie trwał długo. Po dziesięciu dniach Franciszek Kozubal dowiedział się, że został zatrzymany przez pomyłkę. Z nowym upoważnieniem ruszył zbierać jeńców do Odessy. Na początku kwietnia z grupą 1500 osób przybył do Stanisławowa. Stąd wysłał do rodziny kartkę z wiadomością, że żyje, jest zdrów i wraca.

– Moja babcia pracowała akurat przy studni. Gdy zobaczyła swojego syna, to zemdlała – przyznaje pan Bolesław.

Po demobilizacji na początku maja 1921 roku Franciszek Kozubal zgłosił się do Seminarium Nauczycielskiego, które ukończył w październiku 1922.

eprasa.pl b1164d413e

▶ PRZYRODA

Radzimy, jak przedłużyć letni sezon, decydując się na uprawę kwiatów w doniczkach albo korytkach na balkonie. **Proponujemy symbole iście jesienne: wrzosy, astry i chryzantemy**

PAMIĘTAJCIE O OGRODACH

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



Jesień na balkonie i tarasie może być kolorowa od kwiatów: wrzosy, astry i chryzantemy

Niektórym z nas po zakończeniu sezonu wakacyjnego trudno jest rozstać się z kwiatami, które do tej pory przez niemal całą wiosnę i lato zdobiły nasz balkon lub taras. Można jednak przedłużyć kolorowy, przyjemny wygląd naszego balkonu, wybierając jesienne kwiaty. W uprawie doniczkowej czy korytkowej powinny sprawdzić się wrzosy, astry i chryzantemy. Kwiaty te będą stanowiły dekorację przestrzeni za oknem do pierwszych przymrozków.

Wrzosy na balkonie

Kwiaty wrzosów w odcieniach różu, fioletu, purpury i bieli wyróżniają się na ponurym jesiennym tle. – Wrzosy lubią słońce, ewentualnie półcień, chociaż ten nie wszystkim wrzosom może służyć – mówi Jarosław Mikietyński, ogrodnik Ogrodu Botanicznego Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy. – Wrzosom sprzyja kwaśne podłoże. Gdy kupimy te rośliny, to wiadomo, że są w doniczkach. Te są natomiast najczęściej zbyt ciasne, więc trzeba przesadzić wrzosy do większej donicy albo do korytka. Można kupić do pojemników ziemię do roślin wrzosowatych, choć zadaniu powinna sprostać też ziemia do iglaków.

Istotne jest także regularne podlewanie wrzosów na balkonie. – Podłoże powinno być wilgotne, co nie oznacza: mokre – kontynuuje ogrodnik. – Zbyt mokra gleba może doprowadzić do zgnicia korzeni wrzosów. Pamiętajmy, że w donicach i skrzynkach powinny być otwory umożliwiające odpływ wody. Ogrodnik wyjaśnia też: – Nawożenie wrzosów w donicach czy pojemnikach na balkonie nie jest wymagane. Zabiegi pielęgnacyjne warto ograniczyć do usunięcia przekwitniętych kwiatostanów. Wystarczy wówczas zostawić samą zieloną rozetę. Ona też będzie dekoracją. Gdy nadejdą przymrozki, a chcemy przedłużyć życie naszych wrzosów, możemy je wstawić do pomieszczenia, gdzie jest chłodno, ale jednocześnie jasno. Przykładowo jest to piwnica, lecz z oknem lub klatka schodowa – wymienia Mikietyński.

Do nich należy jesień

Nazwa astrów pochodzi od greckiego słowa „gwiazda", tak jak gwieździste są ich koszyczki kwiatowe. Te zbudowane są z dwóch rodzajów kwiatów. Wnętrze jest wypełnione żółtozłotymi kwiatami rurkowatymi, które z zewnątrz otoczone są kwiatami języczkowatymi, w barwach od białej, poprzez różową, czerwoną, aż po fioletową i niebieską. Kwiaty wyrastają na rozgałęzionych szczytach łodyg, które mogą mieć bardzo różną wysokość. U podstawy często drewnieją, a pokryte są wąskimi, ciemnozielonymi liśćmi, które zdobią rośliny, zanim zaczną kwitnąć.

Na jesiennym balkonie sprawdzą się późno kwitnące i niskie odmiany astra. – Powinna im wystarczyć zwykła gleba o obojętnym odczynie, choć w sprzedaży jest nawet specjalna ziemia do astrów – podkreśla ekspert. – Te kwiaty preferują miejsca nasłonecznione, czasem kwitną też na delikatnie zacienionych stanowiskach. Należy również pamiętać o regularnym podlewaniu tych roślin.

Ogrodnik zaznacza: – Jesienne intensywne nawożenie nie jest wskazane, ponieważ po lecie rośliny mają wejść w stan spoczynku. Polecałbym nawóz typu osmocote, długo działający, gdyż uwalniając się codziennie w niewielkiej dawce, nawozi rośliny każdego dnia. Taki nawóz może mieć postać kuleczek. Gdy kupujemy astry doniczkowe, czasem w ziemi widać te kuleczki. To znak, że roślina była nawożona. Inny nawóz nie jest jej już wtedy potrzebny.

Chryzantemy kwitną wyjątkowo długo

Inna nazwa chryzantem to złocienie, bo po grecku „chrysos" to złoty (a chryzantema oznacza „złoty kwiat"). Różnorodność chryzantem jest ogromna. Kojarzą się z jesienią, bo kwitną w najlepsze jeszcze w październiku i listopadzie. U nas chryzantemy często kojarzą się z 1 listopada i Dniem Wszystkich Świętych. Są jednak kultury, gdzie te kwiaty pełnią inną rolę. – W Japonii, na przykład, chryzantemy symbolizują władzę cesarską i są ważną rośliną ozdobną – wyjaśnia dalej Mikietyński. – W naszych warunkach chryzantema stała się ważną rośliną sezonową, zalecaną do uprawy jesiennej. Jasne stanowisko oraz regularne podlewanie są tutaj ważne. Gleba powinna mieć odczyn zasadowy, musi być wilgotna, ale nie mokra. Nawożenie nie jest zalecane.

Chryzantemy wytrzymują niekiedy pierwsze przymrozki, ale kto chce, aby rośliny przetrwały do następnego sezonu, może wstawić donice do chłodnego, ale jasnego pomieszczenia. To tak, jak w przypadku wrzosów.

Katarzyna Piojda



FOT. KATARZYNA LASZCZAK

Jesienne astry najczęściej nazywa się marcinkami, a w niektórych regionach Polski michałkami. To urocze kwiaty, które kwitną przez całą jesień



FOT. KATARZYNA LASZCZAK

Wrzosy w doniczkach to popularne rośliny, które chętnie kupujemy pod koniec lata i jesienią. Lubią słońce, nie lubią ani mokrej, ani przesuszonej ziemi

eprasa.pl b1164d413e

▶ MOTORYZACJA

To, czym jeździmy, liczyło się zawsze. Istnieje wręcz pogląd, że o statusie człowieka w hierarchii społecznej decyduje samochód, jakim jeździ. Można być postrzeganym różnie. Oficjalnie, na bogato albo dyskretnie

ON TO MOTO

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





FOT. FORD / MAT. PRAS.

Nie ten samochód jest atrakcyjny, który jest ładny, ale ten, w którym kierowcy jest do twarzy? Gdyby to zawsze była prawda, Mustangami jeździłyby wyłącznie dwudziestolatki z burzą potarganych myśli, a Audi Q7 tylko dojrzali i poukładani menedżerowie

Prestiż przede wszystkim, czyli w jakim samochodzie warto, a w jakim nie należy się pokazywać?

Marka samochodu informuje o materialnym statusie tego, kto nim jeździ, ewentualnie o kondycji materialnej jego firmy. Właściciel upadającego przedsiębiorstwa może sprzedać wszystko, byleby nie Mercedesa, bo straci wtedy jakąkolwiek wiarygodność.

Według psychologów, dla wielu ludzi najważniejszy jest prestiż. Może z chęci zaimponowania kobiecie, pochwalenia się kolegom albo żeby zazdrościł sąsiad. Nabywcy tej kategorii mniejszą wagę przywiązują do typowych czynników wyboru samochodu, a większą do tego, jak samochód jest postrzegany. Mają jednak szczęście. Zazwyczaj samochody cieszące się ogólnym poważaniem i szacunkiem są dobre. Za najbardziej prestiżowe auta uznajemy takie, które są komfortowe, bezpieczne i bezawaryjne. To auta segmentu Premium.

Zupełnie inna kategoria to auta luksusowe. Są bardzo drogie i zawsze robią wrażenie. Ale niektóre są jak plik banknotów złapany gumką. Cena to jedyne, co mają do powiedzenia. Najlepsze samochody luksusowe wznoszą się ponad to. Sięgają wyżyn dzieła sztuki. Piękne są. Szlachetne. Nieskazitelne. Jak dobrze wybrany Bentley albo Aston Martin.

Nie zawsze na miejscu jest Ferrari. Choć inżynieryjnie to motoryzacyjne arcydzieła, w pewnych kręgach marka ta kojarzy się negatywnie. Bo Ferrari kupuje się często nie po to, by cieszyć się jazdą, ale by pokazać stan konta. Taki ostentacyjny konsumpcjonizm. Brak klasy.

Lamborghini trzeba umieć „nosić", przyjmować je takim, jakie jest: wulgarne, ekstrawaganckie i wibrujące niezgodą. Jak sztuka, ale nowoczesna. Mocno zakorzenił się jednak obraz właściciela „Lambo" jako mężczyzny w średnim wieku, który poprzez krzykliwy samochód próbuje sobie zrekompensować utraconą młodość lub podbudować ego.

Za to Porsche z dwojgiem drzwi to nie tylko wyraz energii właściciela, lecz także jego zmysłowości. Obietnica, że bliższa znajomość z kierowcą będzie ekscytująca. Samochód ten pobudza wszystkie receptory, choć z wyrachowaniem.

Zręczność kierowcy i jego styl bycia podbije każde auto. Na tym polega na przykład sukces Audi A5. To kwintesencja uroku osobistego. Elegancka, opływowa sylwetka łącząca sport i luksus. Ekstrawertyka wzbogaci, introwertyka ośmieli. Kabriolet przewietrzy miasto powiewem morskiej bryzy. Właściciele A5 mają klasę. Właściciele RS5 potrafią zachować spokój pod presją. Mają umiejętności utrzymania skupienia i pokorę.

Ponad połowa ludzkości mieszka w miastach, a odsetek ten stale rośnie. Mimo to, a może właśnie dlatego, nie maleje popularność samochodów kojarzących się z bezdrożami. SUV czy crossover to hołd złożony bieżącej modzie na bycie bliżej natury i własnych emocji. Auto należące do interesujących, ale – jak na ironię – z każdym rokiem coraz bardziej konwencjonalne. Za to bezpieczne towarzysko. Wzbudza życzliwą ciekawość, nie razi.

Co innego prawdziwe terenówki: Toyota Land Cruiser czy Nissan Patrol. Mają dużą siłę rażenia, a „Landa" w najnowszej odsłonie osłodzona „gęstym" luksusem wygląda dobrze nawet na tle szklanego drapacza chmur.

Intuicja podpowiada, że dla dzisiejszego rolnika idealnym autem byłby pikap. To dowód, że intuicji nigdy nie należy ufać do końca. Duży pikap, podobnie jak terenówka z mechanicznymi blokadami mechanizmów różnicowych, a nie udającą je elektroniką, to samochód ludzi obrośniętych doświadczeniem, któremu owłosienie może, ale nie musi towarzyszyć. Oczywiście ktoś taki również może mieć gospodarstwo rolne lub mieszkać koło lasu. Efektowne, amerykańskie pikapy klasy full-size znakomicie prezentują się nie tylko w męskim towarzystwie. Ram 2500 (dawniej Dodge) prowadzony szczupłą dłonią kobiety wygląda wprost bajkowo: Piękna i Bestia.

Aby wypaść korzystnie, dając upust najbardziej pokręconym gustom, najlepiej wybrać zabytek. Tu wszystko jest dozwolone. Mało kto oskarży posiadacza klasyka o snobizm czy brak umiaru. Czy to będzie przygotowany przez specjalny dział Forda Mustang Shelby GT 500 z silnikiem V8, ceniony za ponadczasowy styl muscle cara, czy popularny Mercedes W116, pierwsza generacja klasy S, czy nawet prawdziwy symbol polskich dróg ubiegłego wieku, Fiat 126p – zawsze można liczyć na ciepłe przyjęcie.

Czy zatem prestiżowe auto musi być drogie albo dziwne? Nie. Każdy samochód jest doskonały, jeśli uzupełnia, a nie zastępuje. Charakterny kierowca zajedzie Skodą Octavią tak, że „nówki sztuki" wtryskiwacze pogubią. Bo dobrze jest jeździć każdym samochodem, ale dobrym najlepiej. W myśl powiedzenia „dla każdego coś miłego", albo że „o gustach się nie dyskutuje".

eprasa.pl b1164d413e

▶ ARCHEO

Od otwarcia nowej szkoły górniczej w Wałbrzychu, przez informację o powrocie do portu motorowca „Słowacki", po sposób, w jaki można kupić mięso bez kolejki – między innymi o tym pisały przed laty gazety **26 września**

Z NASZYCH STRON

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



Dziennik Bałtycki nr 230, 26.09.1956

M/s „Słowacki" powrócił z Ameryki Południowej

1956

Wczoraj w godzinach południowych zawinął do portu gdyńskiego nasz motorowiec **„Słowacki", który po bez mała czteromiesięcznej podróży do portów Ameryki Południowej przywiózł do kraju ładunek skór, garbników, mączki i wełny.**

M/s „Słowacki" zawijał w czasie tej podróży do Buenos Aires, Santos i Rio de Janeiro oraz w drodze powrotnej do Antwerpii i Rygi, skąd przypłynął do Gdyni.

Trzeba dodać, że jest to drugi rejs „Słowackiego" pod polską banderą. Jak wiadomo, statek ten został w pierwszej połowie br. kupiony od Norwegii. W czasie obu rejsów prowadził statek kapitan Jerzy Ossowski.

(mag)

Dziennik Zachodni nr 265, 26.09.1946

Nowa szkoła górnicza w Wałbrzychu

1946

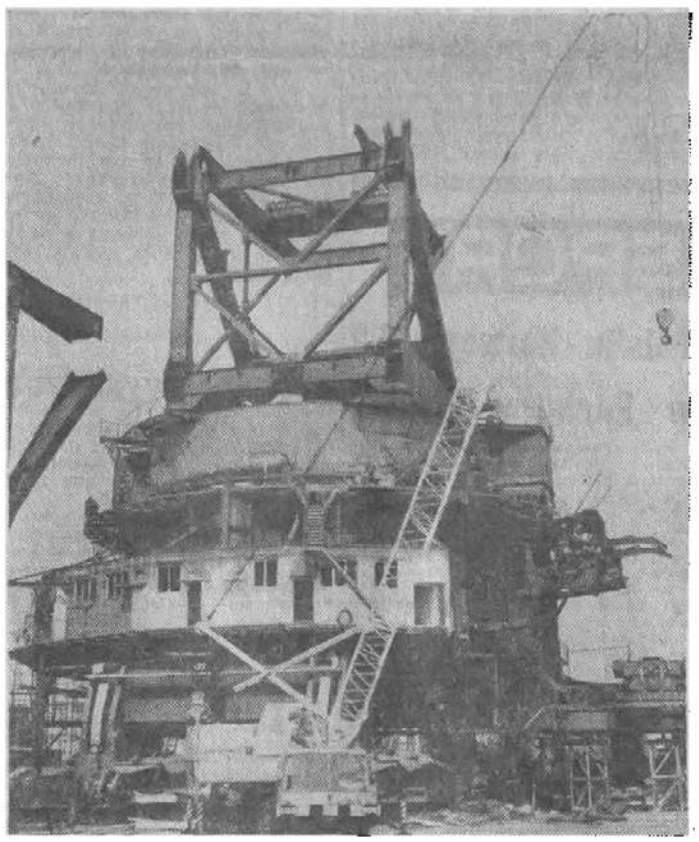
Wałbrzych. W ub. niedzielę nastąpiło **uroczyste otwarcie Przemysłowej Szkoły Górniczej przy Dolnośląskim Zjednoczeniu Przemysłu Węglowego w Wałbrzychu.** Nowa szkoła będzie miała na celu krzewienie wiedzy i techniki górniczej i posiadać będzie 5 działów nauki: mechaniczny, elektryczny, górniczy, koksо-chemiczny i miernictwa. Na 300 zgłoszeń przyjęto tylko 230 kandydatów w wieku od 15 do 18 lat. Wykładać będzie 20 nauczycieli i profesorów, zajęcia w szkole odbywają się w ciągu 8 godzin, przy czym 5 godzin jest przeznaczonych na przedmioty ogólnokształcące, a natomiast na zajęcia praktyczne.

Uczniowie, zamieszkali poza Wałbrzychem, będą korzystali z internatu, obliczonego na 90 miejsc. Prócz całodziennego utrzymania, uczniowie Przemysłowej Szkoły Górniczej będą otrzymywali za swą pracę wynagrodzenie w wysokości 800 złotych na miesiąc. Po ukończeniu szkoły absolwent otrzyma tytuł sztygara, lub będzie miał otwartą drogę na wyższe studia politechniczne.

Dziennik Popularny nr 219, 25-26.09.1976

Wizyta w Bełchatowie

1976

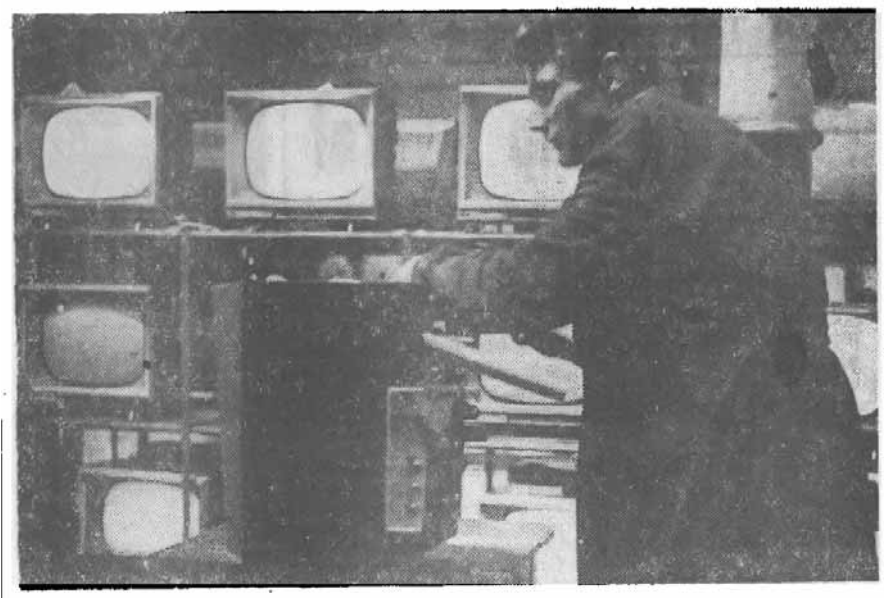


W miejscowości Piaski koło Bełchatowa już od pewnego czasu trwa montaż gigantycznej koparki kołowo-czerpakowej, która pracować będzie w kopalni węgla brunatnego. Waga tego kolosa wynosić będzie 7.235 ton. Dotychczas zmontowano już ok. 4 tys. ton konstrukcji, a obecnie prace koncentrują się przy wysięgnikach i moście załadowczym. Obok montażu tej koparki prowadzone są także podobne roboty przy zwałowarce o wadze 2.342 tony.

Równocześnie przygotowywany jest teren pod montaż drugiej koparki—nadkładowej, której ciężar wynosić będzie 5.500 ton.

Na zdjęciu: montaż koparki kołowo-czerpakowej.

Gazeta Krakowska nr 228, 26.09.1966



Dzierżoniowskie Zakłady Radiowe „DIORA" poza aparatami radiowymi produkują także odbiorniki telewizyjne i urządzenia elektroniczne. W ciągu 18 lat swej działalności „DIORA" wyprodukowała ich w sumie ponad 10 milionów.

CAF — Wołoszczuk

1966

Kurier Lubelski nr 188, 26-28.09.1986

Wędliny z koszyczka

1986

Mięso bez kolejki

Stojąc godzinami w sklepach mięsnych nieraz narzekamy na słabe zaopatrzenie, brak wyboru wędlin, ślamazarność ekspedientek. Jeśli się jednak ma szczęście można tych kłopotów uniknąć — korzystając z usług wytypowanych do sprzedaży „koszyczkowej" sklepów, m.in. Delikatesów przy Krak. Przedmieściu.

● Na czym polega „koszyczkowa" sprzedaż wędlin i mięsa? — z tym pytaniem zwracamy się do z-cy kierownika działu mięsnego, **Zofii Smyk.**

— Na wcześniejszym zamawianiu przez klienta wędlin i mięsa, przygotowaniu przez nas towaru, a następnie odbiorze go bez żadnych kolejek.

● Jak można zostać „koszyczkowym" nabywcą?

— Trzeba pięć dni przed wykupem zadzwonić do nas, lub przyjść, zarejestrować się i zamówić żądany towar. W wyznaczony dzień po godz. 17 bez kolejki odbiera się zapakowane wędliny i wówczas uiszcza należność.

● Każdy może dostać tyle wędliny i mięsa ile chce?

— Nie. Sprzedajemy wg ustalonej struktury. Np. na kartę 2,5 kg możemy wydać 30 dkg szynki, 90 dkg innej wędliny, pozostały przydział to mięso. Cała kartkę realizujemy od razu.

● Ile kosztuje klienta taka usługa?

— Pobieramy marże w wysokości 5 proc. wartości dokonanego zakupu.

● Czy każdy może zostać w ten sposób obsłużony?

— Tak. Nie mamy stałych klientów.

● Czy zawsze zamawiający dostają to, czego chcą?

— Raczej tak. Czasem zdarzy się, że ktoś np. zamiast szynkowej otrzyma krakowską, ale są to sporadyczne przypadki.

● Ile realizujecie takich zamówień?

— Średnio 15 dziennie. Chętnych jest zawsze więcej, ale nie dajemy rady wszystkich obsłużyć.

● Czy sprzedaż „koszyczkowa" nie zubaża podaży i asortymentu wędlin oraz mięsa pozostających do dyspozycji innych klientów?

— Nie, ponieważ wystawiamy oddzielne zamówienia na tego typu zakupy i osobno na sprzedaż sklepową.

(elle)

FEDERACJA BIBLIOTEK CYFROWYCH

eprasa.pl b1164d413e

▶ ŚWIAT WOKÓŁ NAS

Adopcja psa? Jak najbardziej, ale adopcja świadoma. Zanim zaprosimy pupila pod swój dach, poczytajmy trochę o psiakach, zastanówmy się, jakie mamy możliwości lokalowe, ile czasu możemy poświęcić na wspólne spacery

ZROZUMIEĆ DZIŚ

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



Miłość, jaką obdarza człowieka pies, jest jedyna w swoim rodzaju. Coraz więcej organizacji zachęca też do przygarniania psiaków czekających w schroniskach na kochającą rodzinę, która zaprosi ich pod swój dach.

Tyle tylko, że podjęcie decyzji o adopcji psa niesie za sobą wiele obowiązków. Przyszły opiekun powinien dobrze przemyśleć wybór, który zmieni życie zarówno jego, jak i reszty domowników.

– Popularne jest hasło „nie kupuj, adoptuj". Wolę je we własnej wersji „adoptuj lub kupuj świadomie". Wiem, że to zabrzmi trochę kontrowersyjnie, ale dla dobra psa zaadoptujmy takiego psa, który będzie miał szansę być z nami szczęśliwy, nie tego, w którym się zakochaliśmy, widząc jego zdjęcie. Mam tu na myśli na przykład półdzikie psy biegające pomiędzy wsiami lub przyczepione całe życie do łańcucha przy budzie – wydane rodzinom mieszkającym w dużych miastach, przy ruchliwych ulicach, szpitalu, Straży Pożarnej. Mam też na myśli kompletne niedopasowanie temperamentu psa do temperamentu człowieka, mam na myśli sytuacje, gdy opiekun nie jest w stanie spełnić potrzeb danego psa, co powoduje narastającą frustrację i psa, i człowieka, i wynikające z tego problemy – mówi Sylwia Matulewska, zoopsycholog, behawiorystka, trener psów.

Więc po kolei. Kiedy zadecydujemy, że chcemy adoptować psa, warto dowiedzieć się jak najwięcej o tym, jak zajmować się czworonogiem, kiedy już będzie pod naszym dachem. Warto poczytać o psie i jego zachowaniach. O psim języku, o tym, jak czworonogi komunikują się z nami, co znaczą poszczególne ruchy, gesty, zachowania. O czym może świadczyć suchy nos u naszego przyszłego pupila albo fakt, że leży osowiały, mimo że dzień wcześniej rozpierała go energia.

Potem dokładnie przyjrzyjmy się temu, jak żyjemy. Zadajmy sobie pytanie, czy mamy czas na długie spacery z naszym przyszłym domownikiem, czy raczej możemy sobie pozwolić na trzy półgodzinne wyjścia na tak zwane szybkie sikanie. Oceńmy, ile czasu pies będzie sam w domu. Spróbujmy dopasować rasę psa do naszych możliwości i do naszej osobowości. Tak zwany kanapowiec raczej nie dogada się z osobą aktywną, uwielbiającą ruch, bieganie, jazdę na rowerze. Z kolei pełen energii Jack Russell terrier może nie być dobrym wyborem dla osoby, która woli spokojniejsze wieczory, krótkie spacery i najlepiej czuje się w fotelu przed telewizorem. Zwracajmy uwagę nie tyle na wygląd psa, co jego charakter i spróbujmy dopasować go do swojego.

Weźmy też pod uwagę nasze możliwości lokalowe: wielkie psy nie nadają się do malutkich pomieszczeń, jeśli mamy kawalerkę, czy dwupokojowe mieszkanie, zaopiekujmy się raczej mniejszym psiakiem, nie wybierajmy olbrzyma. Jeśli mamy w domu małe dzieci, sprawdźmy jak pies, którego chcemy przygarnąć, na nie reaguje.

Spróbujmy poznać przed adopcją naszego pupila, nie kierujmy się tylko informacjami umieszczonymi w internecie. Najlepiej samemu wybrać się do schroniska i na miejscu ocenić sytuację.

– Bardzo wiele rzeczy jesteśmy w stanie ocenić, spotykając się z psami osobiście. Na miejscu zobaczymy, ile ten pies ma siły, jak się zachowuje i tak naprawdę jesteśmy w stanie w trakcie takiego jednego czy drugiego spaceru dowiedzieć się bardzo dużo o nim – mówiła agencji Newseria Lifestyle Aleksandra Grynczewska, prezes Fundacji Zwierzęca Polana.

I dodała, że charaktery i potrzeby psów są dokładnie analizowane poprzez wywiady środowiskowe i behawioralne obserwacje zwierząt w domach tymczasowych. Pracownicy schronisk i fundacji dbają również o to, by zwierzęta trafiały w dobre ręce odpowiedzialnych właścicieli.

– U nas procedura jest taka, że osoba, która chce adoptować psa, najpierw kontaktuje się z nami pisemnie, dostaje ankietę i my na jej podstawie dowiadujemy się pewnych rzeczy o danym człowieku. Jeżeli od razu wiemy, że np. to nie są warunki dla danego psa, to po prostu proponujemy innego psa. Następnie jest spotkanie z tym psem, zapoznanie i dopiero zapada decyzja, czy pies odjeżdża z nowym opiekunem, czy zostaje i szuka domu dalej – tłumaczyła Aleksandra Grynczewska.

Rzecz może prozaiczna, ale, wbrew pozorom, ważna. Bardzo chcemy zaopiekować się psiakiem, umilić mu życie, ale sprawdźmy, czy nas na to stać. Nie tylko czasowo, pies musi przecież wychodzić na spacery, ale także finansowo. Pamiętajmy, że nasz zwierzak musi jeść, że czasami trzeba z nim pójść do weterynarza, czasami poddać jakiemuś zabiegowi. Na to wszystko potrzebne są pieniądze. W schroniskach znają przypadki, kiedy właściciele ze łzami w oczach oddawali swoje pupile, bo nie byli w stanie ich żywić, nie mówiąc już o leczeniu.

Przygotujmy w mieszkaniu miejsce dla zwierzaka, inaczej mówiąc, zadbajmy o jego wyprawkę: legowisko do spania, kilka zabawek, dobrą smycz, dwie miski – jedną na wodę, drugą na jedzenie.

Kiedy już psiak będzie w naszym domu, pomóżmy mu się w nim zaadaptować, pokażmy mu okolicę, zapoznajmy z psami sąsiadów. Zadbajmy o to, aby poczuł się u nas dobrze i bezpiecznie.

I pamiętajmy, pies to nie tylko obowiązek, to także masa przyjemności. Pies mobilizuje nas, aby wyjść z domu i trochę się poruszać, to przyjaciel, z którym zawsze można pogadać. Będzie nas na swój sposób pocieszał w trudnych chwilach i cieszył się naszymi radościami. Będzie na nas czekał po powrocie do domu i merdał ogonkiem, kiedy tylko usłyszy brzęk klucza w zamku. Będzie nas kochał miłością bezwarunkową.

Słowniczek

- **POV – to akronim od angielskiego wyrażenia point of view, czyli „punkt widzenia". Oznacza historię przedstawianą z perspektywy jej uczestnika**
- **INBA – ewolucja od słowa „imba", w tym przypadku wydarzenie (najczęściej opisywane w mediach społecznościowych) o randze afery.**
- **ŁYMYN – kobieta zachowująca się nieracjonalnie**
- **JANUSZ – osoba, która się słabo zna w danej dziedzinie**



Pies w domu to nie tylko przyjemność, ale także obowiązek

FOT. GETTY IMAGES

Adopcja psa to spora odpowiedzialność. Warto dobrze przemyśleć taką decyzję, bo jest do zobowiązania na kilka, a nawet kilkanaście lat. Jednak w zamian otrzymujemy lojalnego i wdzięcznego towarzysza

eprasa.pl b1164d413e

▶ FOTO

Wysoki kok albo upięte włosy i kilka pasemek wypuszczonych przy twarzy. Loczki, trwała ondulacja lub strzyżenie za ucho. Inspiracją były gwiazdy muzyki i idole z popularnych seriali. Na zdjęciu mistrz grzebienia **Marian Kowalczyk,** który miał salon w Katowicach

FOT. JÓZEF MAKAL

PRZYKADROWANE

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





eprasa.pl b1164d413e

▶ SPORT

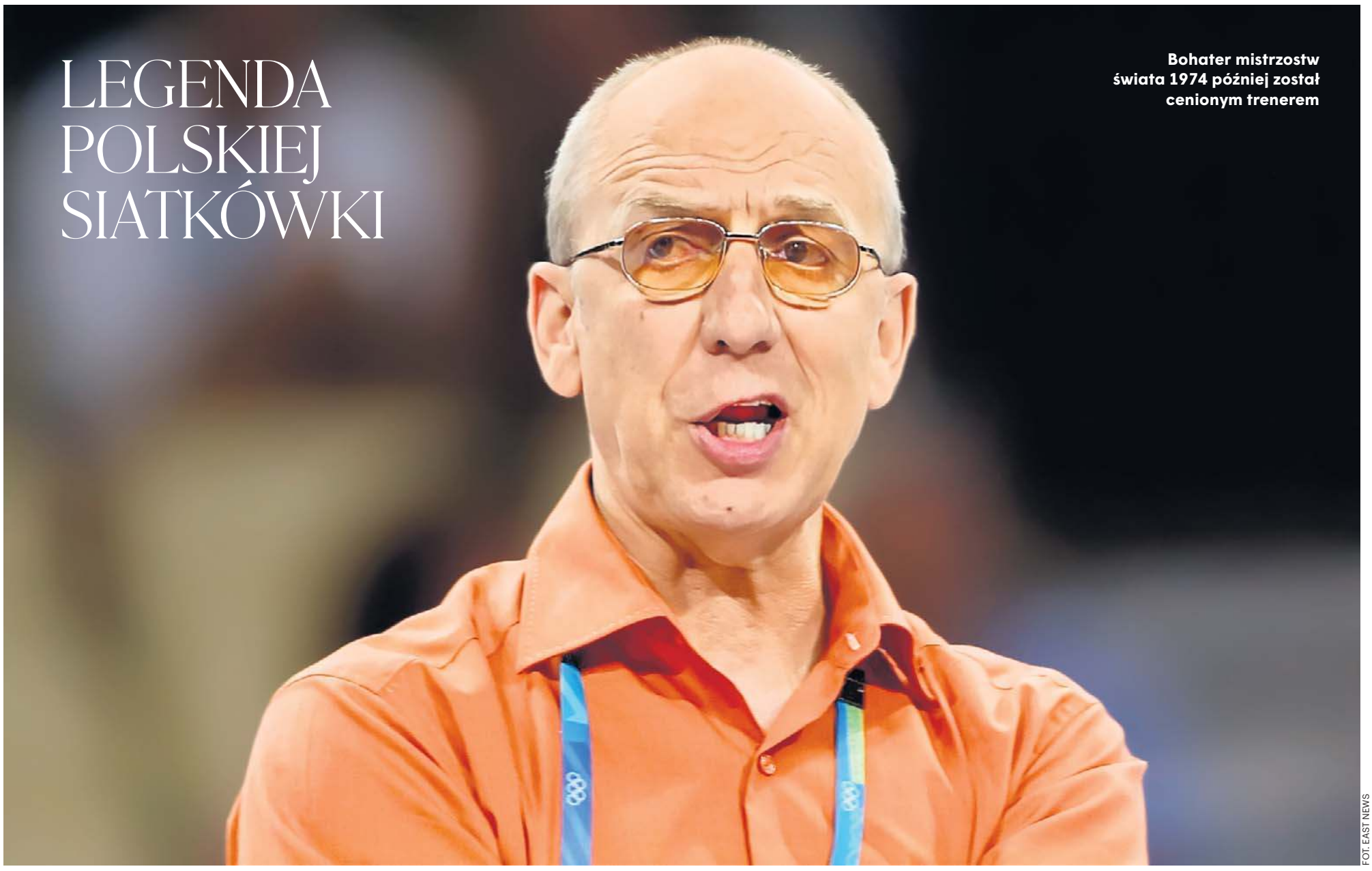
Stanisław Gościniak jednym z najlepszych rozgrywających na świecie. Podczas mistrzostw świata w Meksyku 1974 roku, kiedy Polacy zdobyli złote medale, został wybrany najlepszym zawodnikiem turnieju

LIGA MISTRZÓW

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



LEGENDA POLSKIEJ SIATKÓWKI



Bohater mistrzostw świata 1974 później został cenionym trenerem

FOT. EAST NEWS

Stanisław Gościniak
Były selekcjoner reprezentacji Polski, trener, olimpijczyk z Meksyku (1968) i Monachium (1972), mistrz świata z Meksyku (1974) – najlepszy siatkarz tych mistrzostw.

Urodzony 18 lipca 1944 w Poznaniu, syn Sylwestra i Janiny Frąckowiak, absolwent Technikum Mechanicznego we Wrocławiu (1964) i stołecznej AWF (1977), gdzie otrzymał tytuł magistra wf. (specjalność sport). Siatkarz (182 cm, 84 kg) wrocławskiej Gwardii (1960-1968), wychowanek tego klubu oraz Resovii Rzeszów (1968-1982), w której barwach odniósł wiele sukcesów: 4-krotny mistrz Polski (1971, 1972, 1974, 1975), srebrny (1973) i brązowy medalista MP – z Gwardią (1965, 1966) i Resovią (1970).

Z rzeszowską drużyną zdobył poza tym: 2. miejsce w finałowym turnieju PEMK (1972/73) i 3. miejsce w PEZP (1973/74). 218-krotny reprezentant Polski w latach 1965-1974. Znakomicie wyszkolony technicznie, skoczny, zaliczony został do bardzo wąskiego grona najlepiej rozgrywających na świecie. Jego wyróżniająca się gra i postawa podczas wygranych przez Polaków mistrzostw świata w Meksyku (1974) sprawiły, że został uznany za najlepszego zawodnika tej imprezy. W niedalekiej przeszłości zdobył poza tym brązowy medal ME w Stambule (1967), był finalistą MŚ w Sofii (1970) – 5. miejsce, finalistą ME w Mediolanie (1971) – 6. pozycja oraz uczestnikiem Pucharu Świata w Pradze (1973), gdzie Polacy zajęli 2. miejsce.

Mimo tych wszystkich zasług i atutów nie dostąpił zaszczytu reprezentowania barw Polski podczas trzecich z kolei igrzysk olimpijskich, które zakończyły się spektakularnym sukcesem Biało-Czerwonych. Został bowiem zawieszony z inicjatywy i przy pełnej aprobacie trenera Huberta Wagnera.

Wagner miał zastrzeżenia co do całego wachlarza umiejętności i klasy siatkarskiej Gościniaka. Wynikało z nich, że nasz genialny wystawiający jest tylko mistrzem „metra sześciennego" (podania metr od jego ręki nad siatką), natomiast słabiej już wystawiał piłkę na skrzydło i nie potrafił też przełamać w sobie blokady do bloku. Te argumenty na „nie" mogą brzmieć teraz nieprzekonująco, ale trenerski wizjoner przyszłej złotej drużyny z Montrealu miał prawo doboru najlepszych wykonawców swoich nowych, taktycznych koncepcji gry. Interesował go tylko złoty medal. I zadanie wykonał.

W sportowej biografii Gościniaka zapisujemy udział tylko w dwóch igrzyskach olimpijskich. Zasłużony Mistrz Sportu odznaczony m.in. Medalem za Wybitne Osiągnięcia Sportowe i Złotym Krzyżem Zasługi. Po zakończeniu kariery zawodniczej trener m.in. męskiej reprezentacji Polski (1986-1987) i AZS Częstochowa (1989-1997), z którym zdobył cztery tytuły mistrza Polski (1990, 1994, 1995, 1997) i wicemistrza Polski (1991) oraz puchar PZPS (1998). Działacz AZS Częstochowa. Mieszka w Częstochowie.

W 2003 roku znów powierzono mu funkcję trenera kadry narodowej siatkarzy, ale ta misja trwała krótko w ramach przygotowań do kolejnych kwalifikacji do najważniejszych sportowych imprez oraz zmian organizacyjnych w Polskim Związku Siatkówki.

Zbigniew Czyż / Współpraca PKOl

eprasa.pl b1164d413e

▶ KSIĄŻKI

● Historia muzyki - sztuki, które towarzyszy ludzkości od zawsze ● Słynny muzykolog Michael Spitzer opisuje, w jaki sposób ludzkość na przestrzeni dziejów postrzegała składanie dźwięków **● Przy okazji pokazuje, jak bardzo muzyka zmieniała nas samych**

trzykropek

Zachodnia polifonia poświęciła starszą sztukę, którą była ornamentyka. W porównaniu z muzyką reszty świata zachodnia melodia jest dość zgrzebna – z konieczności. Skoro dźwięki miały zostać dopasowane do siebie tak, by tworzyły harmonijną kontrapunktową siatkę, trzeba było oczyścić je z ozdobników. Sztuka islamska obrała zupełnie inną drogę. Ornamentykę świata islamu Europa zawsze traktowała protekcjonalnie – chwaliła jej bogactwo, ale jednocześnie wyrażała żal, że w przeciwieństwie do Zachodu malarstwo twórców muzułmańskich nigdy nie „dojrzało" do przedstawiania wizerunków ludzi. To nie do końca prawda, że muzułmanie unikali przedstawień figuratywnych, choć portretów zwykle nie eksponowano w miejscach publicznych, lecz raczej przemycano je ukradkiem w formie miniatur. Przyjrzyjmy się przepięknemu wizerunkowi lutnisty śpiewającego szlachetnie urodzonej damie w andaluzyjskim ogrodzie (Chant de luth dans un jardin pour une noble dame) z XIII-wiecznego manuskryptu Histoire de Bayâd et Riyâd. Nie ulega jednak wątpliwości, że ornamentyka odgrywa kluczową rolę w sztuce muzułmańskiego supermocarstwa rozciągającego się od Mekki i Bagdadu poprzez Afrykę Północną, aż po średniowieczną Hiszpanię. Skąd się wzięła, dlaczego Zachód nie był w stanie jej zrozumieć i w jaki sposób przejawiała się w muzyce?

Zaczniemy w Al-Andalus. Zaledwie osiemdziesiąt lat po śmierci Proroka (570–632), w 711 roku wojska muzułmańskie przeprawiły się na Półwysep Iberyjski i założyły Kordobę, kulturalną stolicę kalifatu Umajjadów. Typowym przykładem muzyki andaluzyjskiej – bardziej populistycznej niż dworska muzyka konkurencyjnego kalifatu abbasydzkiego ze stolicą w Bagdadzie – była muwaszszaha, gatunek pieśni, który potrafił łączyć kreatywność z chwytliwością melodii. Utwory takie często komponowane i wykonywane były przez doskonale wyszkolone niewolnice – rzecz niesłychana na seksistowskim Zachodzie. Wielki historyk arabski Ibn Chaldun (1332–1406) pisze, że muwaszszahy „były cenione przez wszystkich, zarówno elity, jak i masy ludowe, ze względu na swą zrozumiałość i swojskość stylu". Wyraz muwaszszaha pochodzi od wiszah, nazwy kobiecego pasa wyszywanego na przemian różnymi kolorami; również w wierszu strofy długie przeplatały się z krótkimi. Bogata ornamentyka melodii i fantastycznie zawiłe schematy metryczne wywarły duże wrażenie na francuskich trubadurach. Berberyjski poeta at-Tifaszi (1184–1253) wspomina andaluzyjskiego śpiewaka, który przez dwie godziny improwizował na temat pojedynczego wersu; inny artysta wzbogacił pojedynczą frazę o siedemdziesiąt cztery ozdobniki (hazzat).

Co zdumiewające – jeśli chodzi o rzeczy, nad którymi niewiele się zastanawiamy, traktując je jako coś oczywistego – to właśnie poezja andaluzyjska spopularyzowała złożone rymy końcowe i formę sonetu, najbardziej znaną na Zachodzie dzięki utworom Francesca Petrarki i Williama Shakespeare'a. Ibn Zajdun (1003–1071), najsłynniejszy twórca muwaszszah, podarował nam także ideał nieodwzajemnionej miłości jako uszlachetniającej namiętności, pragnienia, którego obiektem jest nieosiągalnie daleka ukochana osoba (Beatrycze Dantego to zachodnia imitacja). Możemy dodać te artystyczne osiągnięcia do długiej listy muzułmańskich wynalazków, takich jak algebra, cyfry arabskie (zapożyczone z Indii), obiad z trzech dań, akcesoria higieny domowej, takie jak bielizna pościelowa i osobista, a także wyrazy „magazyn" i „taryfa".

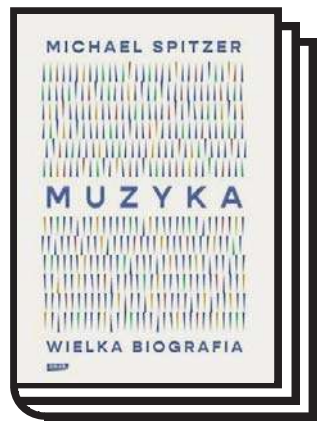
„Jādaka al-Ghaithu" (Deszcz, który pada na ciebie), najczęściej dziś śpiewany utwór z gatunku muwaszszaha, to zapewne tylko odległe echo brzmienia, jakie miały te pieśni w XI wieku. Pozwala on jednak dostrzec zasadniczy paradoks muzyki islamskiej polegający na połączeniu kunsztownej ornamentyki z porywającym rytmem. Zachód ma obfitość złożonych melodii, czego najstarszym przykładem jest chorał gregoriański. Praktycznie nigdy jednak nie łączy się on z tańcem. Chorał jest dosłownie ponadczasowy. Kiedy po XIII w. do muzyki Kościoła zachodniego zaczęło przesączać się regularne metrum, zaczęto okrawać ją z ozdobników albo zachowywano je w wielkich polifonicznych mszach bez organizacji w czasie.

Kiedy jednak posłuchamy „Jādaka al-Ghaithu" w wykonaniu tunezyjskiej wokalistki Soni M'Barek, uderzy nas łatwość, z jaką artystka za pomocą takich ozdobników, jak tryl, toczek, mordent czy obiegnik, wyodrębnia każdy dźwięk. Taki rodzaj śpiewu znacznie bardziej niż ten zachodni zbliżony jest do naturalnej płynności wysokości dźwięku cechującej głos mówiony, do sposobu, w jaki prześlizgujemy się od jednej wysokości dźwięku do innej. A w tle pracują regularne rytmy bębnów, cytry, lutni i skrzypiec.

Połączenie melodycznej i metrycznej ornamentyki jest zarazem odurzające i lekkie jak powietrze. W największych dziełach muzyki islamskiej, takich jak nuba, czyli trwające niekiedy kilka godzin wieloczęściowe suity wokalne, te dwie skrajności występują naprzemiennie, popędzając się nawzajem wraz ze wzrostem tempa muzyki ku ekstatycznemu punktowi kulminacyjnemu. Wprowadzeniem do nuby jest taksim, krótka improwizacja instrumentalna o swobodnym rytmie. Następnie wchodzi głos, rytmy stają się bardziej regularne, a melodia – bardziej złożona. W kolejnych częściach muzyka wyraźnie przyspiesza i się upraszcza, osiągając szczyt ekstazy, czyli tarab. Kulminacja ma zarówno aspekt seksualny, jak i religijny. Filozof Ibn Hazm (994–1064), kolejny gigant intelektu z Kordoby, w sferze namiętności pomiędzy kochankami znalazł miejsce dla idealnego piękna. Odtąd pożądanie seksualne można było traktować jako metaforę bożej miłości.

Porównywanie muzyki do architektury to oklepany frazes. W niektórych przypadkach architektura może jednak być muzyką. Do znanych arcydzieł muzułmańskiej ornamentyki należy Alhambra, warowny zespół pałacowy dynastii Nasrydów w Grenadzie. To symfonia dwóch skrajności islamskiego zdobnictwa, zdominowanej przez krzywizny arabeski i linearnego stylu geometrycznego, analogicznie do melodii i metrum w andaluzyjskich pieśniach. Podobnie jak muwaszszahy śpiewane niegdyś na jej dziedzińcach Alhambra zabiera gościa z ogrodu prosto do nieba. Ogrody zaprojektowane jako ciąg dziedzińców prowadzą oko poprzez szereg łuków i kolumn ku arabeskowym ornamentom winorośli przedstawianych na zdobiących komnaty mieszkalne mozaikach z płytek ceramicznych. Polichromiczne parkietaże w królewskich łaźniach wybijają subtelny geometryczny rytm na białym tle. Zmysły odwiedzających, przebodźcowane już od samych kształtów i barw, obezwładniają motywy gwiezdne i mukarnas (ornament stalaktytowy) pod sklepieniem kopuły Pałacu Comares, metafory muzułmańskich siedmiu niebios.

Mahomet i Koran mają niejednoznaczny stosunek do muzyki, a jej status w świecie islamu zawsze był głęboko kontrowersyjny. Oficjalnie była haram, zakazana, Prorok potępiał recytatorów wykorzystujących melodie z poezji miłosnej. W 1999 r. libański pieśniarz Marcel Khalife był ścigany sądownie za włączenie fragmentów koranicznych do tekstów swoich piosenek. Można jednak uznać, że wezwanie do modlitwy (adhan), powtarzane trzykrotnie z coraz bogatszą ornamentacją w trybie rast i wykonywane pięć razy w ciągu dnia, to muzyka. Z tych samych względów modlitwa zikr – czyli rytmiczne, śpiewne powtarzanie imion Boga – jest równie stymulująca psychologicznie, jak wirowanie sufickich derwiszów. Mimo wszystko islam kładzie nacisk na to, że sam Koran jest „recytacją" (tadżwid), nawet jeśli mówi się, że odmiana języka arabskiego, w której został spisany, brzmi pięknie niczym muzyka. Muzułmanie mieli przywilej obcowania z dźwiękowym pięknem swojego tekstu religijnego. Umm Kulsum, najwybitniejsza bliskowschodnia piosenkarka XX wieku – tak silnie związana ze swoim krajem, że egipscy generałowie planowali daty bitew według programu radiowych transmisji jej występów – podobno doskonaliła głos, recytując Koran.



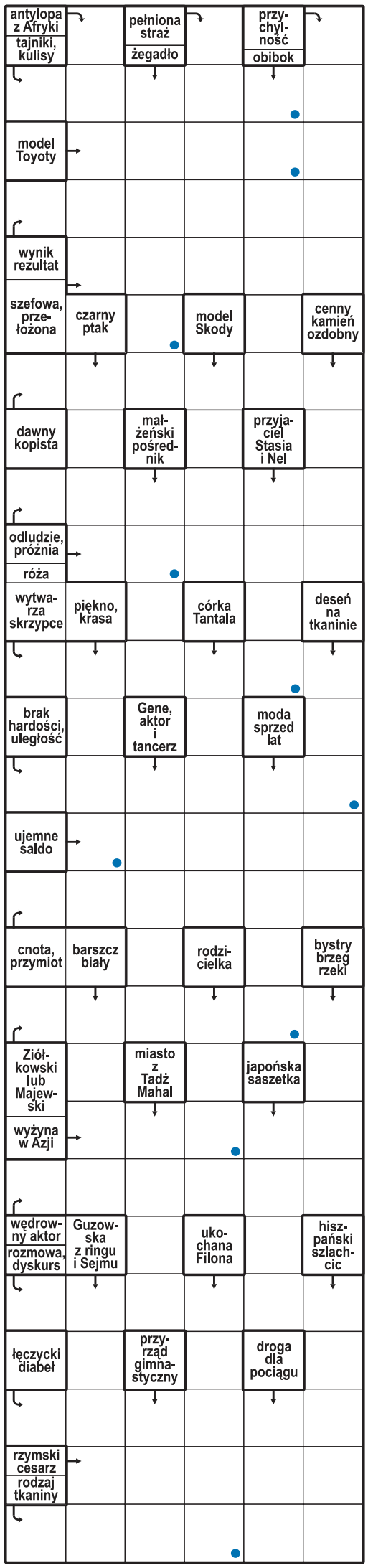
Michael Spitzer
„Muzyka. Wielka biografia",
tłumaczenie:
Filip Godyń, wyd. Znak,
Kraków 2026,
cena 100 zł

●●●●●

eprasa.pl b1164d413e

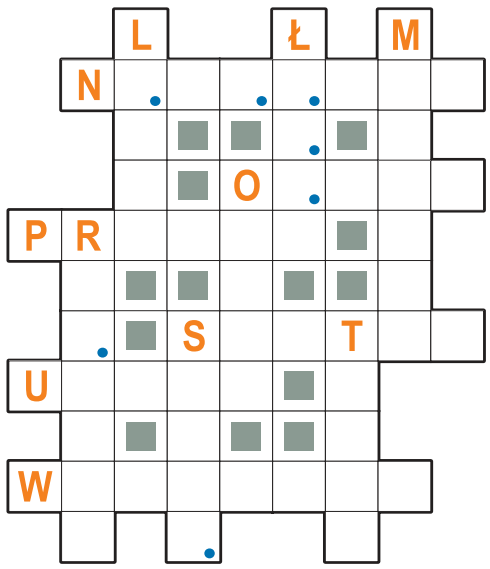
▶ KRZYŻÓWKI

Krzyżówka panoramiczna



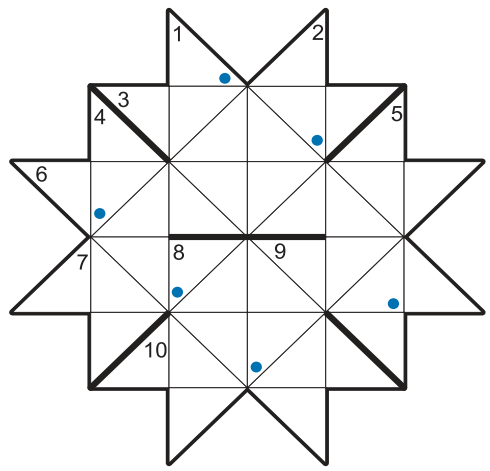
Litery z oznaczonych pól, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

Alfabetka



Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
W kolejności przypadkowej:
- rzeczne zakola
- rodzaj nadwozia samochodu
- wyznaczona przez dwa punkty
- imię cesarzy niemieckich
- siklawa lub Niagara
- siłacz, mocarz
- „Ewa" w Świerku
- nieżyt nosa
- cyweta lub mangusta
- środek na mole
- wiejski VIP
- miasto z Operą Leśną
- forma powitania

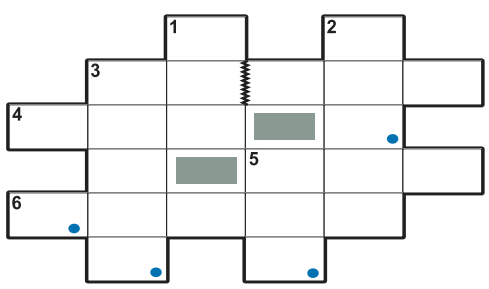
Krzyżówka mozaikowa



Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
Poziomo:
3) autor „Chłopców z Placu Broni",
6) zwierzę polujące na inne zwierzęta,
7) ... Topa, polski aktor,
10) skrajna deska okrąglaka.

Pionowo:
1) postać jamochłona w przemianie pokoleń,
2) ujeżdżalnia koni,
4) przystań arki Noego,
5) ślad po ciosie,
8) pracują w cylindrach,
9) karność, rygor.

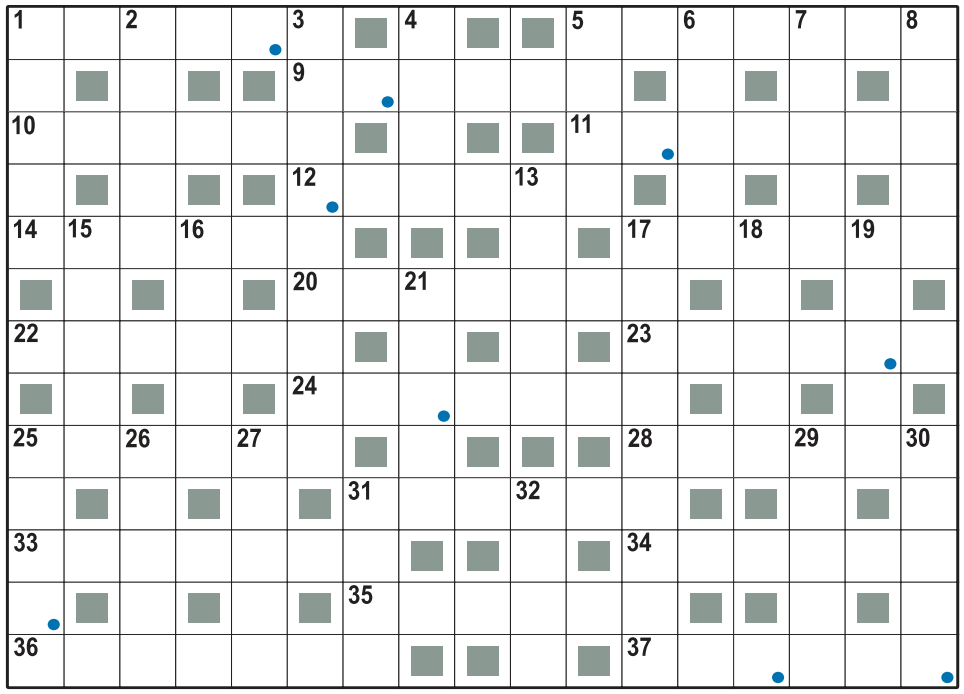
Krzyżówka dwuliterowa



Pary liter w polach z kropką, czytane kolumnami, utworzą rozwiązanie.
Poziomo:
3) aktorka z filmu „Służby specjalne",
4) bokserskie zwarcie,
5) wieś letniskowa w Beskidzie Śląskim,
6) spokój wewnętrzny.

Pionowo:
1) dorosły jeleń,
2) fuzja firm,
3) niezbędne przy omasztowaniu,
5) dawny pobór do wojska.

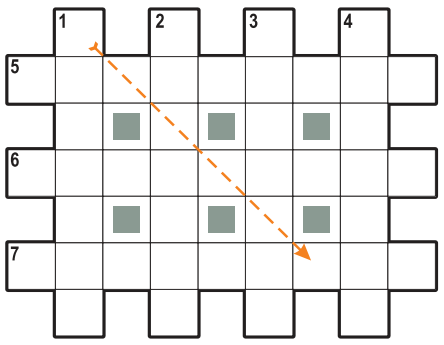
Słowo za słowo



Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
Poziomo:
1) likwidacja,
5) pakiet,
9) furtka,
10) benzyna,
11) cewnik,
12) rączka,
14) kicz,
17) reguła,
20) zimnica,
22) paciorki,
23) pieszczoty,
24) reperacja,
25) gwarant,
28) dziedziniec,
31) wygnaniec,
33) wykręt,
34) zasuwa,
35) meander,
36) tryton,
37) uzdrowisko.

Pionowo:
1) pirat,
2) nanos,
3) przedpłata,
4) jamnik,
5) areszt,
6) bazia,
7) zapisek,
8) pasza,
13) pled,
15) zaloty,
16) bojaźń,
17) zakątek,
18) szata,
19) konfuzor,
21) trąd,
25) istnienie,
26) platforma,
27) kompost,
29) kuriozum,
30) śniedź,
31) podstawa,
32) bożyszcze.

Krzyżówka

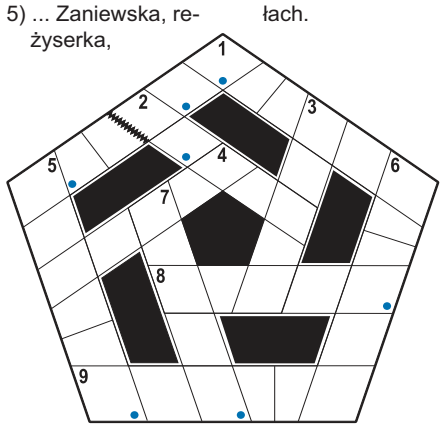


Litery z pól leżących wzdłuż przerywanej linii, utworzą rozwiązanie: pseudonim artysty.
Poziomo:
5) ptak żywiący się nasionami traw,
6) wyparty przez faks,
7) nauka o żywieniu.

Pionowo:
1) dwużeństwo,
2) ... Che Guevara,
3) rośliny zarodnikowe,
4) osiedle pszczół.

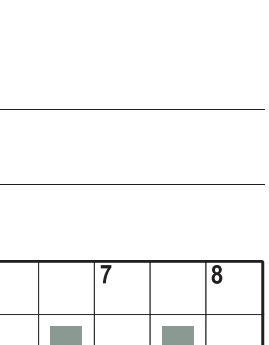
Krzyżówka pięciokątna

Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
1) mięsień atlety
• film z rolą Mela Gibsona,
2) miętus w ruloniku,
3) broń z bełtami,
4) wielka ilość, masa,
5) ... Zaniewska, reżyserka,
6) głośny odgłos, łomot,
7) zagadka obrazkowa,
8) mocne światło,
9) nalewka na ziołach.

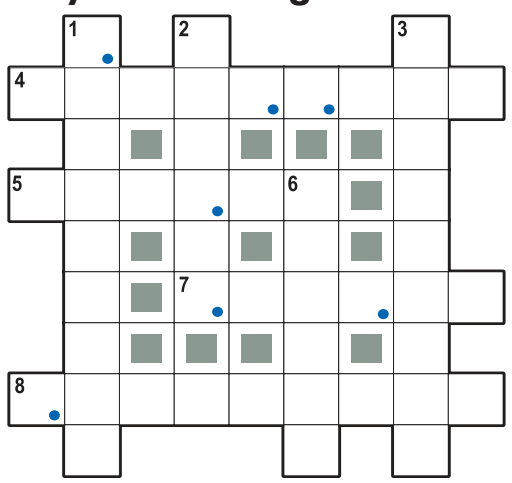


Logogryf

Litery w polach z kropką, czytane kolumnami, utworzą rozwiązanie.
1) siedziba Kongresu USA w Waszyngtonie,
2) największy gruczoł człowieka,
3) warzywo w kanapce,
4) „prawnik" na boisku,
5) kobieta należąca do dalszej rodziny.



Krzyżówka tautogramowa



Wszystkie odgadywane wyrazy mają taką samą pierwszą literę. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
Poziomo:
4) dawny program dla młodzieży,
5) strój gimnastyka,
7) synowie Uranosa,
8) sąsiadka Algierki.

Pionowo:
1) lokum dla płazów,
2) odgłos ekraemu,
3) dział geologii,
6) zrzęda, mantyka.

Rozwiązania

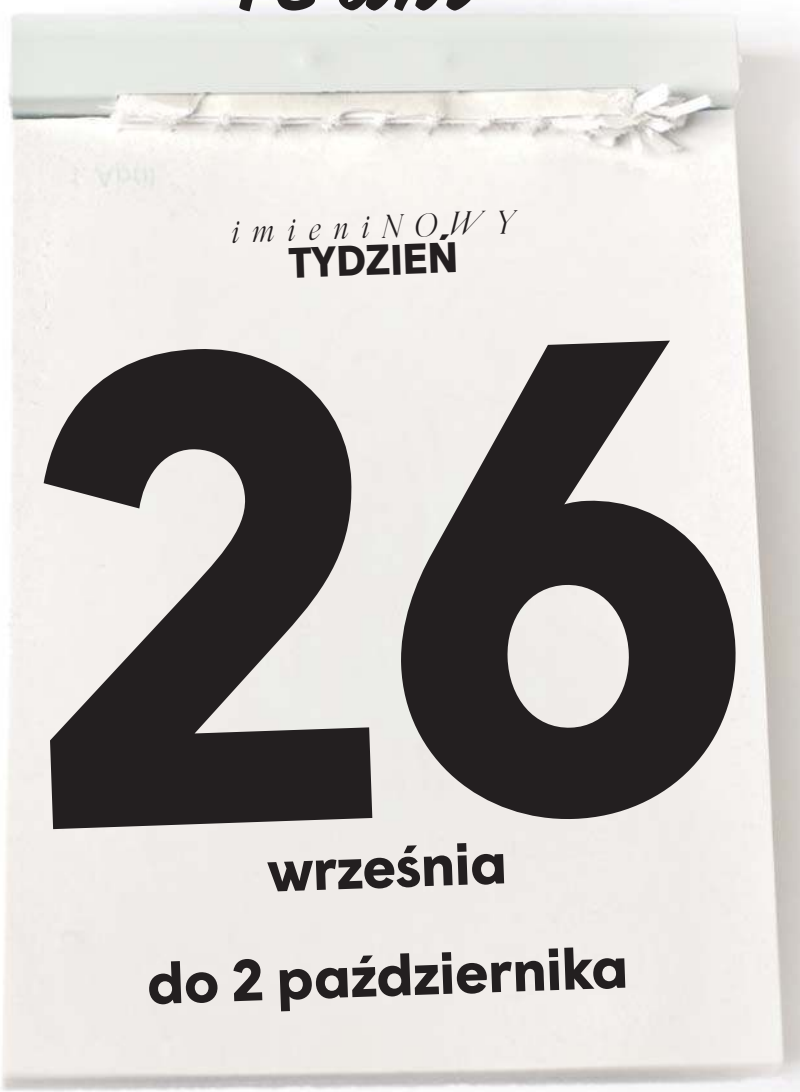
Krzyżówka panoramiczna: nieznajoma; **alfabetka:** atakser; **Słowo za słowo:** transport; **krzyżówka mozaikowa:** parter; **krzyżówka dwuliterowa:** piekarz; **krzyżówka tautogramowa:** traktat; **krzyżówka:** Banksy; **logogryf:** Piotr Bartoszyk.

eprasa.pl b1164d413e

Notatki na ostatki

HUMOR z zeszytów

Te dni



IMIENINY OBCHODZĄ
26 WRZEŚNIA: Damian, Justyna, Cyprian, Teresa, Lena, Łucja, Kasper, Kosma, Euzebiusz **27 WRZEŚNIA:** Gaja, Wincenty, Jan, Amadeusz, Mirela, Adolf, Wawrzyniec, Urban, Adolfa **28 WRZEŚNIA:** Marek, Wacław, Tymon, Lena, Jan, Wacława, Wawrzyniec, Amalia, Salomon **29 WRZEŚNIA:** Michał, Michalina, Rafał, Gabriel, Franciszek, Dariusz, Mikołaj, Gajana **30 WRZEŚNIA:** Zofia, Franciszek, Grzegorz, Nadia, Wiktor, Felicja, Hieronim, Nadzieja, Hieronima **1 PAŹDZIERNIKA:** Danuta, Remigiusz, Teresa, Julia, Jan, Roman, Ariel, Krescenty, Cieszysław **2 PAŹDZIERNIKA:** Aleksandra, Antoni, Berengar, Berengaria, Eleuteria, Eleuteriusz, Eleutery, Leodegar

WYBITNA BIEGACZKA
Dziś imieniny obchodzą panie o imieniu Justyna. Z tej okazji przypominamy sylwetkę znakomitej biegaczki narciarskiej Justyny Kowalczyk-Tekieli, która urodziła się 19 stycznia 1983 r. w Limanowej. Legenda polskiego narciarstwa biegowego, dwukrotna mistrzyni olimpijska z Vancouver (2010) i Soczi (2014), wicemistrzyni z Vancouver (2010) oraz dwukrotna brązowa medalistka olimpijska z Turynu (2006) i Vancouver (2010), dwukrotna mistrzyni świata, trzykrotna wicemistrzyni świata i dwukrotna brązowa medalistka. Jedna z dwóch biegaczek narciarskich w historii tej dyscypliny (obok Marjo Matikainen), które trzy razy z rzędu zdobyły Puchar Świata. Ukończyła Akademię Wychowania Fizycznego w Katowicach, w 2014 roku obroniła tam pracę doktorską. Jest mamą 5-letniego Hugona.

CZAS NA SERIALE

PIERWSZA MIŁOŚĆ
Jolka mówi Tomkowi, że nie zamierza przeprowadzać się do kawalerki. Tomek więc wraca do domu i negocjuje z Kingą rozejm. Oboje stawiają twarde warunki. Czy uda im się dojść do porozumienia?
Tymczasem Ilona ma urodziny, ale nie zamierza ich obchodzić, nie wierzy w takie imprezy na siłę. Ulega jednak namowom Mai, która przekonuje, aby wykorzystać okazję i zabawić się na mieście. Kiedy razem z Bartkiem w dobrych nastrojach szykują się do wyjścia, ich plany psuje telefon od roztrzęsionej Emilki... Reterska po konfrontacji z Ewą manipuluje Krystianem – zwodzi go i oszukuje, żeby nie dał wiary wątpliwościom matki. Wydaje jej się, że narzeczony kupił wymyśloną bajeczkę o interesach w Niemczech. Jednak kiedy Łucja idzie pod prysznic, Krystian przeszukuje jej rzeczy i znajduje folder kliniki w Berlinie z dającą do myślenia notatką. Bartek budzi się w swoim dawnym domu, Emilka już robi śniadanie – jest zupełnie jak dawniej. Jednak Bartek zbiera się w pośpiechu. Ma wyrzuty sumienia, że nie dojechał na urodziny Ilony, pędzi do We-Medu, żeby ją przeprosić. Reakcja Ilony solidnie go zaskakuje. Po wizycie Melki na USG Piotrek jeszcze bardziej naciska, żeby zrezygnowała z pracy w terenie albo przynajmniej zainstalowała aplikację śledzącą. Melka stopuje go i zarzuca lekką paranoję, nie chce żadnych apek.
Jadzia z zadumą przygląda się Jurkowi, który ciągle pomaga jej z Anusią, jest dobry i troskliwy. Nieoczekiwanie przed Jadzią stawia się Waldek z kwiatami – przemyślał sprawę i chce się pogodzić. Jadzia odmawia, bo szybko orientuje się, co jest przyczyną nagłej zmiany w niewiernym mężu. Waldek za to domyśla się, że ma konkurencję. Czy jednak odpuści? Natomiast Piotrek powoli odpuszcza kontrolę i zaczyna się cieszyć nadchodzącym ojcostwem.

Zamrożona armia napoleońska w carskiej Rosji stopniała w powrotnej drodze

W czasie mgły latarnik wyje na latarni i tym ostrzega okręty

Miejsce przed sceną w teatrze antycznym nazywa się prosektorium

DO REDAKCJI: JESTEM OSTATNIO ZMĘCZONA NADMIAREM OBOWIĄZKÓW. DLATEGO ROZDZIELAM DOMOWE PRACE INNYM DOMOWNIKOM I SAMA PRÓBUJĘ ODPOCZĄĆ

mamy memy my





Wyróżniona naklejką

● Nową restaurację Magdy Gessler odwiedził Książulo, któremu tak smakowało, że wręczył jej słynną naklejkę „Muala". Na reakcję gwiazdy „Kuchennych rewolucji" nie trzeba było czekać: „Cieszę się @ksiazulo że smakowało".

FOT. SYLWIA DĄBROWA



W innej roli

● Justyna Steczkowska niedawno miała okazję sprawdzić się w nowej roli. W serialu „Pionek" zagrała fryzjerkę Ludgardę. „Kochani, świetny serial! Polecam. I ja w maleńkiej roli, ale bardzo inaczej niż zwykle" – napisała.

FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

GŁOS DZIENNIK POMORZA
www.gp24.pl
www.gk24.pl
www.gs24.pl

Redaktor naczelny **Jarosław Jaz.**
Z-cy red. nacz.: **Marcin Stefanowski, Wojciech Frelichowski, Ynona Husaim-Sobecka.** Prezes Makroregionu **Piotr Grabowski.**
Dyrektor biura reklamy oddziału **Ewa Żelazko.**
Dyrektor marketingu **Robert Gromowski.**

Redakcja. SŁUPSK, ul. Henryka Pobożnego 19, **tel. 598488100**, **redakcja.gp24@polskapress.pl,** KOSZALIN, ul. Partyzantów 17, **tel. 943473552, redakcja.gk24@polskapress.pl,** SZCZECIN, Al. Niepodległości 26/U1, **tel. 914813300. redakcja.gs24@polskapress.pl.**
Druk Polska Press Oddział Poligrafia, 85-438 Bydgoszcz, ul. Grunwaldzka 229.

POLSKA PRESS GRUPA
Wydawca **Polska Press Sp. z o.o.**
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10

p.o. Prezes Zarządu Polska Press Grupy **Elżbieta Żuraw**
Redaktor naczelny Polska Press Grupy **Marek Twaróg**
Dyrektor artystyczny **Tomasz Bocheński**
Dyrektor kolportażu **Tomasz Osoliński**
Biuro Konsumenta PPG, e-mail: biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

PBC

©℗ - umieszczenie takich dwóch znaków przy Artykule, w szczególności przy Aktualnym Artykule, oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko i wyłącznie po uiszczeniu opłaty zgodnie z cennikiem zamieszczonym na stronie www.gp24.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

eprasa.pl b1164d413e