



przy **SOBOCIE**

Sobota–niedziela, 12–13.09.2026
Nr 212 (5970) • Nakład: 4.087 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

Wojciech Malajkat nigdy nie „gwiazdorzył”

**Rodzice nauczyli go w dzieciństwie
szacunku do pracy i innych ludzi**



FOT. SZYMON STARNAWSKI

ZDROWIE • STR. 8-9

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

KUCHNIA • STR. 6-7

*Pierogi przywołują
wspomnienia
z dzieciństwa*

ŚWIAT WOKÓŁ NAS • STR. 19

Przesądny Polak.
Ponad połowa z nas
wierzy w przesady

► NA SYGNALE

997

Policja

998

Straż Pożarna

999

Pogotowie



Niższe spożycie alkoholu

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

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

Sebastian Karpień-Bulecka

► NIEPORADNIK TATUSIA

Powrót do szkoły. Ale lekcja z wakacji

– Nie, to nie jest tak, że ja go nie lubię. Po prostu: ani go lubię, ani nie lubię – Młodszy od rana musi tłumaczyć się ze słów. Bo ktoś się obraził, że go nie lubi. No tak, zaczęła się szkoła. I tu wszystko po nowemu. Dzieciaki szybko odkryły, dlaczego mają zajęcia wuefu i edukacji zdrowotnej na świeżym powietrzu. Coś, na co nie wpadli rodzice, dzieciarnia rozkodowała szybkim pytaniem: A co się stanie, gdy będzie padać, albo mróz? Odpowiedź: Wtedy będziemy się martwić, doprowadziła ich do prostego wniosku: Aha, nie mają gdzie nas pomieścić!

Nauczyciele powinni wiedzieć, że rodzice, sami namiętnie okłamujący swoje dzieci („Nie pójdziemy na plac zabaw, bo jest zamknięty”), wyszkolili je w sztuce przesłuchań znacznie lepiej niż jakkolwiek edukacja szkolna by potrafiła.

Ale najważniejsze: wróciliśmy z wakacji. I za dużo się działo, żeby to wszystko opisać. Ale największe, kopernikańskie wręcz odkrycie poczynił Starszy.

Bo Starszy emocjonalny jest. Popłakać się potrafi. Gdy jest źle, ale gdy jest dobrze i gdy się wzrusza też. A pod szczytem pewnej góry popłakał się ze zmęczenia. Tata, który na to dziecięce zmęczenie zrobił się wrażliwy, odkąd zobaczył innego dzieciaka płakanego po kokardę, którego ojciec rodzony targał za rękę i na siłę w skały, więc tata gotów był zawrócić, ale góra nie była za stroma, szlak przeciętny, a Starszy już z większymi się mierzył. – Co jest? – spytał. A Starszy, że ma kryzys, że nie da już rady. Posiedzieli, pogadali, herbaty się napili. I poszli. I Starszy lekcję wyciągnął: Bo wiesz, tato, jak sam człowiek w siebie nie wierzy, to fajnie, jak ktoś inny wierzy. **Tato**

► NA ZAKUPY

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

Lidl

Oferta na jesienne ubrania

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

Biedronka

Przydatne sprzęty i akcesoria kuchenne

Biedronka oferuje akcesoria kuchenne przydatne na co dzień – dzbanek z zaparaczem lub zaparacz, różne wzory, do wyboru: dzbanek z zaparaczem o poj. 900 ml lub 1 l albo zaparacz o poj. 600 ml, w cenie 24,99 zł/szt., akcesoria do kawy i herbaty, do wyboru: dozownik do cynamonu lub kakao, 4 podkładki drewniane pod kubek, 3

klipsy do zamykania opakowań, zaparacz do herbaty, różne rodzaje, szklana miseczka w kształcie liścia lub dyni, miarka do kawy z klipsem, sitko do precedzania naparu lub 2 łyżeczki do latte, w cenie 9,99 zł/szt. lub zest., naczynia i akcesoria kuchenne, do wyboru: miska o śr. 28 cm z pokrywką, durszlak, różne wymiary, miska o śr. 24 cm i 26 cm z miarką w środku, 3 miski o śr. 14 cm, 16 cm i 18 cm z pokrywkami, 5 misek o śr. 14 cm, 16 cm, 18 cm, 20 cm i 22 cm, 2 pojemniki prostokątne o wym. 19 × 14,5 cm z pokrywkami lub 3 sitka, w cenie 34,99 zł/szt. lub zest.

Hebe

Promocja na artykuły do pielęgnacji

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

E.Leclerc

Środki czystości w dobrej cenie

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

Carrefour

Produkty inspirowane kuchnią azjatycką

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

► ZDJĘCIE TYGODNIA ZBIÓR LILII WODNYCH W BARASAT



FOT. REX FEATURES/EAST NEWS

► LUDZIE

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

PORTRET

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



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

W drewnianym wózku

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

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

Dukając z przerażenia

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

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

rzono przed nim podwoje słynnej szkoły.

Przyjaźń z reżyserem

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

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



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

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



WOJCIECH MALAJKAT

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

Dyrektorskie szlify

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

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

Szkolna miłość

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

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

► LUDZIE

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

(PRZE)ŻYCIE

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



Zdzisława
S O Ś N I C K A



► LUDZIE

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

M

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

Miał być fortepian, a nie estrada

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

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

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

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

Zniknęła na prawie dekadę.

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

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

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

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

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

– Stylu, zawartości tych albumów nie można było zmienić. One są jak pieczętka, która zostaje. Ale można było znacząco je odświeżyć, dzięki czemu brzmiały lepiej niż kiedykolwiek wcześniej – uzasadniała w tej

samej rozmowie z Onetem, właściwie jednej z niewielu, jaka ukazała się z nią na przestrzeni lat.

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

Żelazna konsekwencja kolorowego ptaka

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

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

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

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

Czy jeszcze kiedykolwiek zobaczymy Dzidkę na scenie...?

Agata Szymborska



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

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

► KUCHNIA

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

NA TALERZU

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



Pierogi przywołują wspomnienia dzieciństwa i rodzinnego domu

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



● **Klasyka to pierogi ruskie – z ziemniakami, twarogiem i cebulką**

● **Wielu Polaków darzy sentymentem pierogi z kapustą i grzybami**

● **Aby ciasto na pierogi było mięciutkie i dobrze się wałkowało, należy dodać do niego gorącą, a nie tylko letnią wodę**

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

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

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

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

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

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

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

Klasyka to oczywiście pierogi ruskie – z ziemniakami, twarogiem i cebulką. Wielu Polaków darzy też sentymentem pierogi z kapustą i grzybami. Jednak wachlarz smaków jest znacznie szerszy – od słodkich wersji z owocami (na przykład z jagodami, truskawkami czy śliwkami), przez mięsne i warzywne, aż po nowoczesne kompozycje. Mirosław Ciołak nie ukrywa, że pierogi uwielbia jeść od dziecka. – Ja jestem wychowany na pierogach. Po prostu je uwielbiam i nawet jak jestem gdzieś za granicą, to zawsze je

próbuję, żeby mieć porównanie i poczuć nowe smaki – uśmiecha się kucharz. Nasz rozmówca jest obecnie szefem gastronomii w Grand Hotelu w Kielcach. Pochodzi z gminy Piekoszów w powiecie kieleckim.

Aby ciasto na pierogi było mięciutkie i dobrze się wałkowało, należy dodać do niego gorącą, a nie tylko letnią wodę. Ważnym składnikiem ciasta jest również... roztopione masło. – Istnieją oczywiście różne szkoły, ale ja mam przepis, według którego gotuję pierogi od lat i zawsze się sprawdza.

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

Mirosław Ciołak zaznacza, że pierogi są hitem wszystkich imprez, kochają je nawet obcokrajowcy, którzy przyjeżdżają do Pol-

FOT. DAWID LUKASIK

► KUCHNIA

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



FOT. ARCHIWUM

Pierogi pieczone

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



FOT. ARCHIWUM

Pierogi z kapustą i mięsem

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



FOT. ARCHIWUM

Pierogi z jagodami

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



FOT. ARCHIWUM

Pierogi z suszoną śliwką w sosie miodowym

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



FOT. ARCHIWUM

Pierogi z bobem

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



FOT. ARCHIWUM

Pierogi z białym serem na słodko

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

► ZDROWIE

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

MEDYCYNĄ OBRAZOWĄ

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



M

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

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

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

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

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

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

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

Długotrwałe pozostawanie w łóżku wiąże się z ryzykiem wielu powikłań. Jednym z najgroźniejszych jest zastoinowe zapalenie płuc,

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

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

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

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

To dopiero początek. Pobyt w szpitalu pozwala rozpocząć proces usprawniania, ale jego powodzenie w dużej mierze zależy od tego, co pacjent będzie robił po powrocie do domu. Bardzo ważne jest, aby kontynuował zalecane ćwiczenia i stopniowo odbu-

dowywał swoją sprawność, wydolność oraz masę mięśniową. To właśnie one są niezbędne do samodzielnego poruszania się i zachowania dobrej jakości życia w przyszłości. Systematyczna rehabilitacja pozwala utrwalić efekty osiągnięte podczas hospitalizacji i zmniejsza ryzyko nawrotu problemów zdrowotnych.

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

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

Jakie błędy pacjenci najczęściej popełniają podczas samodzielnych ćwiczeń?

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

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

► ZDROWIE

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

► MAŁGORZATA MAJCHREWICZ-CEBULA

01.

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

02.

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

03.

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

04.

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

05.

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



► PORADNIK

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

PO(4)RADY

01.

Pranie

Sposób na puszyste ręczniki

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



Dobry sen

Tak łatwo wyczyszczysz materac

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

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

02.



03.

Kuchnia

Jak zrobić suszone jabłka?

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

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

Poleca **Alicja Domachowska**,
redaktorka.

Zajmuje się m.in. sprawami
i rzeczami, które nas otaczają.
Prywatnie miłośniczka psów, jazdy
na rowerze i muzyki



Zdrowie

Prawidłowe
mierzenie ciśnienia

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

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

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

04.



► MODA

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

RETROMODA

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



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

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

Modne mokasyny, lordsy i loafersy

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

Czym się różnią mokasyny od lordsów i loafersów?

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

Co to są loafersy damskie?

Loafersy posiadają twardą podeszwę i obcas. Charakterystycznym elementem zdobniczym na podbiciu jest tworzony szew. Ten typ obuwia często jest ozdobiany frędzelkami, poprzecznym kawałkiem skóry z rozcięciem pośrodku lub metalową sprzączką przypominającą końskie wędzidło. To właśnie one stały się ulubionymi butami

Agaty Młynarskiej, która niejednokrotnie udowodniła, że zna się na modzie, a jej wybory są inspiracją dla wielu dojrzałych kobiet. Prezentarka wsunęła na stopy loafersy w kolorze białym na grubej, ciemnej podeszwie. Na bucie znajduje się metalowa ozdoba. Jak widać, można je nosić do spodni, ale świetnie sprawdzą się także do spódnicy i sukienki.

Lordsy pasują do spodni i spódnicy

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

Mokasyny to idealne rozwiązanie na pogodną jesień

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



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

► PODRÓŻE

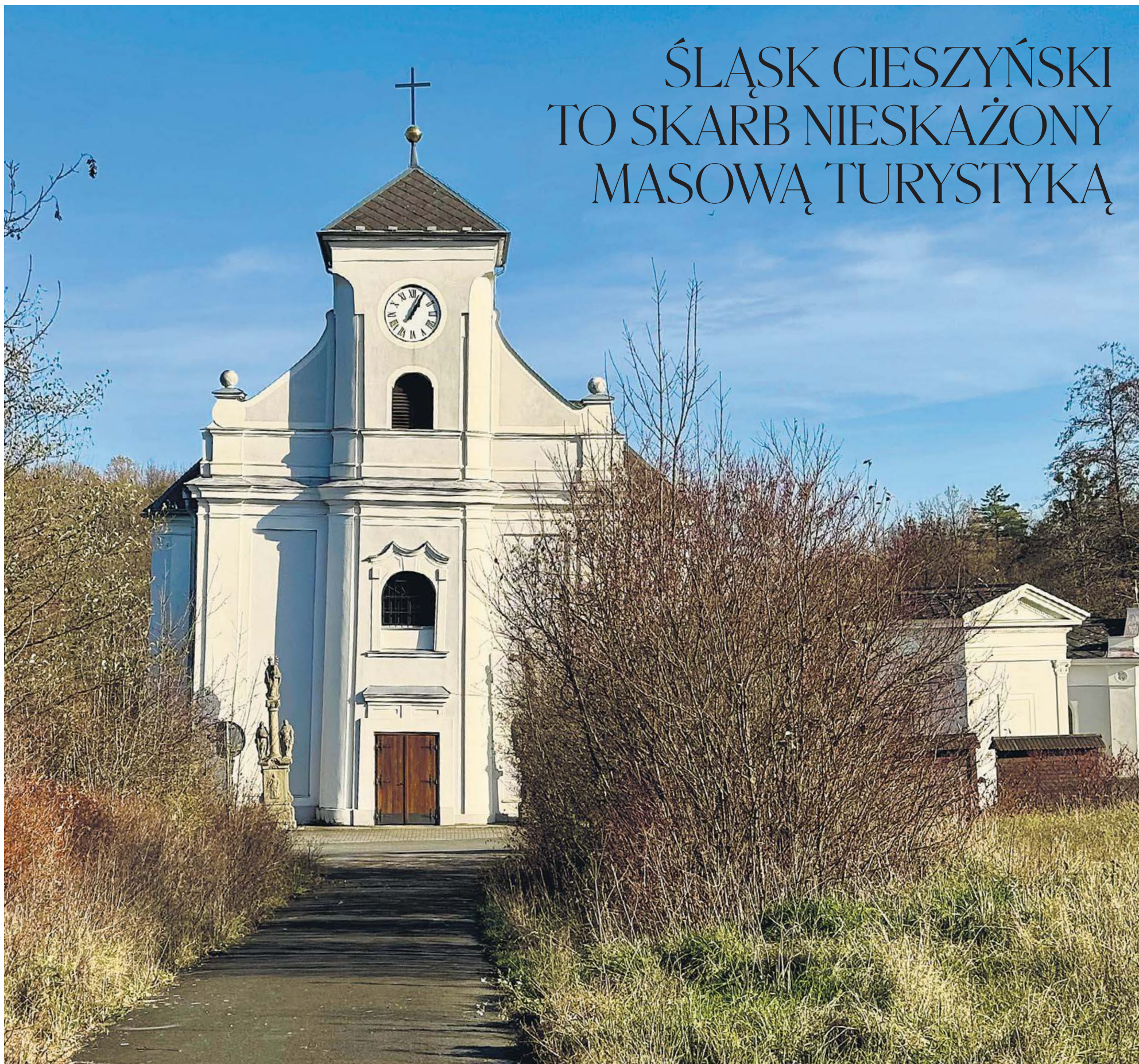
Trudna historia, wiele ran i tak bardzo potrzebny powiew świeżości – oto Śląsk Cieszyński, który wzbudził we mnie całą gamę emocji. Niełatwy, lecz wart każdej minuty łez i śmiechu. **Warto poznać Zaolzie**

WYCIECZKA

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



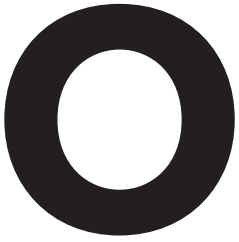
ŚLĄSK CIESZYŃSKI TO SKARB NIESKAŻONY MASOWĄ TURYSTYKĄ



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

► PODRÓŻE

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



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

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

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

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

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

Czym właściwie jest Zaolzie?

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

Górnictwo i wojna polsko-czechosłowacka

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

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

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

Aktualnie polscy i czescy badacze łączą siły, by jak najdokładniej poznać historię re-

gionu. Zamiast sporów – jest współpraca i chęć poznania prawdy, bez względu na narodowość.

Cieszyn, jedno miasto dwóch państw

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

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



Rotunda w Cieszynie widnieje na banknocie 20 zł

Zbrodnia w Żywocicach

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

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

Śladami historii Zaolzia – miejsca, które warto zobaczyć

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

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

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

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

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

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

Stonawa: miejsce pamięci dot. wojny polsko-czechosłowackiej.

Czy Zaolzie jest dobrym miejscem na wycieczkę?

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

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

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

Patrycja Seklecka

► HISTORIA

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

RETROSPEKCJA

W

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

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

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

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

„W efekcie przedmiotem władania Berlina wschodniego stały się elementy infrastruktury (tory podejściowe i kotwiczowiska)

Zespołu Portów Szczecin-Świnoujście, niezbędne do sprawnego działania tych portów. Strona polska nie zaakceptowała samodzielnych działań zachodniego sąsiada, co stworzyło w Zatoce Pomorskiej akwen sporny, arenę niezwykłych, jak na stosunki między państwami oficjalnie braterskimi, a zarazem pełnych dramaturgii wydarzeń z lat 1985-1989” – pisał dr Tomasz Ślepówroński ze szczecińskiego Instytutu Historii i Studiów Międzynarodowych w artykule „NRD kontra PRL”.

Berlin nie był tak zaborczy choćby względem Danii czy RFN. Tam, gdzie mieściły się wejścia do ich portów, nie odnotowano aż tak wielkich roszczeń jak w stosunku do PRL. Błyskawicznie okazało się, że na celowniku NRD znalazł się morski ruch tranzytowy wschód – zachód, który dotychczas obsługiwali Polacy. W tym celu niemieccy komuniści nie wahali się wydawać rozkazów swojej flocie wojennej, a PRL był zmu-

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

Przez cztery lata w Zatoce Pomorskiej doszło do około 180 incydentów. Niezależnie od sojuszniczych relacji w ramach Układu Warszawskiego! Pierwsze skrzypce grały enerdowskie patrolowce. Zaczęło się od tego, że nie odpowiadały na salut – normalny zwyczaj na morzach – polskich jachtów. Z czasem sytuacja zaczęła się mocno zaożnaczać. Polscy marynarze widzieli okręty marynarki wojennej NRD z opuszczoną banderą i zamalowanymi numerami

„DZIWNĄ WOJNA” JARUZELSKIEGO I HONECKERA

szony zbrojnie eskortować statki do portu w Szczecinie. Z punktu widzenia PZPR z lat 80. był to twardy orzech do zgryzienia. W końcu istnienie państwa wschodnioniemieckiego było jednym z priorytetów polskiej polityki zagranicznej!

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

Od początku sporu władze polskie brały się do negocjacji i głośno protestowały.

taktycznymi. Takie jednostki dobijały do naszych statków, często powodując zniszczenia, a nawet zagrażając bezpieczeństwu żeglugi. Maskowanie zakończyło się w roku 1987. Warto dodać: wcześniejsza działalność enerdowskich patrolowców odpowiadała definicji piractwa morskiego.

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

„Podobne akcje miały miejsce wobec statków handlowych zmierzających do Ze-

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



społu Portów Szczecin-Świnoujście bądź stojących w oczekiwaniu na odlichtunek [częściowe odładowywanie dużych jednostek - red.] na kotwiczowisku nr 3. Począwszy od wiosny 1985 r., enerdowskie patrolowce pływały po spornym akwenu, usiłując nie dopuścić do korzystania z niego przez jednostki zmierzające do Świnoujścia” – pisze w swoim tekście naukowiec z ISHiSM.

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

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

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

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

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

Nie bez znaczenia pozostawały także kazania ordynariusza diecezji szczeciń-

► HISTORIA

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

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

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



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

zostawienie po stronie polskiej lub na morzu otwartym całego toru wodnego oraz wszystkich kotwiczowisk.

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

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



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

► PRZYRODA

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

PAMIĘTAJCIE O OGRODACH

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



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

R

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

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

Rozchodniki płożące to małe, ale dzielne rośliny

Do popularnych płożących rozchodników należy m.in.:

- **rozchodnik ościsty** – ma długie, igielkowate liście, najczęściej o niebieskawym zabarwieniu, ale są też odmiany ozdobne, np. Angelina – o złocistych pędach;
- **rozchodnik ostry** – to niski, płożący gatunek, tworzący zwarte dywany, kwitnie na żółto;
- **rozchodnik biały** – ma małe, okrągłe liście, które zwykle są zielone, ale są też

- kolorowe odmiany, np. o odmiany o czerwonych liściach jak Coral Carpet;
- **rozchodnik kaukaski** – ma spłaszczone liście, tworzy stosunkowo duże kwiatostany;
- **rozchodnik kamczacki** – wygląda podobnie do kaukaskiego, ale ma dłuższe i węższe liście. Pięknie wygląda odmiana Tricolor o liściach z białymi i różowymi przebarwieniami.

Rozchodnik okazały, czyli rozchodnikowiec

Z towarzystwa niskich, płożących się rozchodników zdecydowanie wyróżnia się rozchodnik okazały i jego odmiany mie-

zańcowe. Jest rzeczywiście okazały, ma wzniesione pędy, a późnym latem wspaniale zakwita i karmi całe chmary pszczoł i motyli (zresztą miododajne są wszystkie rozchodniki). Ze względu na to, że rozchodnik okazały tak odbiega wyglądem od innych, przemianowano go na rozchodnikowiec, jednak ta nazwa jeszcze nie do końca się przyjęła.

Od skalniaka po dach i torowisko

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

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

Wyjątkiem są rozchodniki okazałe, które również lubią słońce i doskonale znoszą suszę, ale tworzą okazałe kępy

i świetnie wyglądają również na klasycznych rabatach kwiatowych, w towarzystwie roślin, których nie trzeba często podlewać.

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

Pielęgnacja i cięcie

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



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

► MOTORYZACJA

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

ON TO MOTO

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



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

U

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

W pierwszym rajdzie wystartował w 1949 roku. Była to jakaś okręgówka organizowana w Warszawie przez Automobil-

klub Polski. Do dzisiaj ma dyplom z tego rajdu. Startował samochodem „służbowym”, Citroenem 11BL, który na co dzień prowadził w spółdzielni, gdzie pracował jako kierowca. Właśnie w tym Citroenie zdobył swój pierwszy tytuł mistrza Polski. I tak to się zaczęło. Potem przyszły kolejne starty w rajdach i wyścigach.

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

Na pierwszy Rajd Monte Carlo pojechał z Adamem Wędrychowskim Simcą Aronde. Byli bardzo młodzi i jak wspomina Longin Bielak „przekonani, że umiemy jeździć i że wszystkim dadzą radę. Było jednak nieco inaczej. Nie wygrali rajdu, ich skrzynia biegów uległa awarii, ale nie odpuścili i linię mety przekroczyli... jadąc tyłem”. Longin Bielak dwukrotnie startował też w Rajdzie Monte Carlo polską Syreną.

Tamten egzemplarz był specjalnie podrasowany i zajął 96. miejsce, w związku z czym zakwalifikował się do pierwszej grupy. Był to najlepszy wynik w historii startów samochodów marki Syrena w Rajdzie Monte Carlo. W aucie wzmocniono silnik, zastosowano zimowe ogumienie i powiększono zbiornik paliwa. Część stalowych elementów zastąpiono aluminium. Polski mistrz zasiadał także w rasowym Renault 8 Gordini (Rajd Dolnośląski) jak i we wczesnym Morrisie Mini Cooper (ikonie rajdu Akropolis). Startował też w Renault 4CV.

Szczególnie ciekawy był udział Longina Bielaka w 28. Rajdzie Polski z bazą w Krakowie w 1968 roku, który stanowił 6 eliminację Mistrzostw Europy Producentów, eliminację Pucharu Pokoju i Przyjaźni oraz 3 eliminację Rajdowych Mistrzostw Polski. Na trasę długości 1464 km (w tym 356 km odcinków specjalnych) i 207 km mistrzostw

Polski), wyjechało 56 załóg w tym dwie załogi miały... pasażerów. Otóż reżyser Julian Dziedzina kręcił film „Czekam w Monte Carlo” osnuty wokół przeżyć dwóch polskich automobilistów uczestniczących w Rajdzie Monte Carlo i potrzebne mu były ujęcia „na żywo”, więc do Polskiego Fiata 125p Longina Bielaka wsiadł sam reżyser, a do drugiego prowadzonego przez Macieja Jasińskiego... operator. I z takim dodatkowym „balastem” podążały Polskie Fiaty 125p – i to całkiem nieźle – na miejscach 7. (Bielak) i 14. (Jasiński) do mety. W mistrzostwach Polski załoga Longin Bielak i Władysław Domański zostali sklasyfikowani wtedy na 4. miejscu.

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

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

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

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

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

► ARCHEO

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

Z NASZYCH STRON

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



Dziennik Bałtycki nr 218, 12.09.1956

STATKI W NASZYCH PORTACH

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

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

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

1956

Głos Pomorza nr 213, 12.09.1986

Wieprzowiny coraz więcej

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

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

Gazeta Krakowska nr 216, 12.09.1966



W PRACOWNI MISTRZA MIELCZARKA

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

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

1966

Dziennik Zachodni nr 251, 12.09.1946

Z Niemiec i Austrii

Rewindykacja 105 wagonów maszyn

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

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

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

1946

Dziennik Popularny nr 207, 11-12.09.1976

JESIEŃ NAM MIŁA

1976

DOM TOWAROWY „UNIwersal”
poleca na sezon jesienny:

- KONFEKCJE • OBUWIE •
- ARTYKUŁY DZIEWIARSKO-PONCZOSZNICZE •
- GALANTERIE WŁÓKNIENICZĄ •

„UNIwersal”, pl. NIEPODLEGŁOŚCI 4,
czynny w godz. 8–20.
ZAPRASZAMY

1976

Kurier Lubelski nr 212, 12.09.1996



Czy pić Chopina?

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

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

1996

► ŚWIAT WOKÓŁ NAS

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

ZROZUMIEĆ DZIŚ

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



Przesądny jak Polak, czyli zabawa z czarnym kotem

N

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

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

„Wojna magii z rozumem i rozumem z magią jest stara jak świat. W Polsce, zanim przyszło chrześcijaństwo, istniało wiele różnych religii pogańskich. A w religiach pogańskich istotą jest magiczne rozumienie bóstw, bogów czy bogiń; w związku z tym także nasze polskie, słowiańskie doświadczenie religijne było kiedyś w dużym stopniu szamańskie. Mam tu na myśli różne szamańskie podejścia do religii, które chrześcijańskie myślenie oczyszcza od tysięcy lat, odrzucając to, co było w pogaństwie niewłaściwe i niepotrzebne, czyli magiczne, absurdałne przekonania religijne” – mówił nam w wywiadzie prof. Andrzej Kobylński, duchowny katolicki, filozof, etyk. I tłumaczył, że nowością, jaką przyniosło chrześcijaństwo, było odczarowanie świata, czyli tak zwana pozytywna sekularyzacja. W religiach pogańskich pełno było złych duchów, mnóstwo bogów; w każdym lesie czy borze mieszkwały jakieś duchy, a na wszystkich szczytach gór mieszkali bogowie, słońce też było bogiem. Chrześcijaństwo odczarowało ten świat, pokazując,

że fałszem jest to, w co wcześniej wierzone. Przyniosło ze sobą rewolucyjne, nowe rozumienie Bytu Najwyższego, kwestionując i odrzucając wcześniejsze pogańskie, szamańskie podejście do kwestii religijnych. To największa rewolucja w dziejach religii.

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

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

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

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

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

Jedna szósta (16 proc.) wierzy w negatywną moc trzynastki, podczas gdy co dziesiąty badany (11 proc.) wierzy, że siódemka przynosi szczęście. Tyle samo za zły

znak uważa wstanie z łóżka lewą nogą. Najczęstsze omeny wróżące niepowodzenie, w które wierzą ankietowani, to stłuczenie lustra (25 proc.) i czarny kot przebiegający drogą (22 proc.).

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

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

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

– Lepiej dmuchać na zimne – tak mówi.

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

● Słowniczek

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



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

► FOTO

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

FOT. ARCHIWUM DZIENNIKA ZACHODNIEGO

PRZYKADROWANE

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



► SPORT

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

LIGA MISTRZÓW

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



Roman Kosecki,

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

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

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

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

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

W „Rojibancos” 30 października 1993 roku niemal w pojedynkę ograł wielką Barcelonę Johana Cruyffa. Atletico przegrywało 0:3, ale wygrało 4:3 po dwóch golach i asyście Koseckiego. Wyczyn ten najstarsi fani Madrytczyków pamiętają mu do dziś. W 1994 roku został wybrany Piłkarzem



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

Roku „Piłki Nożnej”. Z Nantes dotarł do półfinału Ligi Mistrzów w sezonie 1995/96, gdzie musiał uznać wyższość przyszłego zdobywcy trofeum Juventus Turyn (3:2, 0:2).

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

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

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

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

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

Jacek Kmiecik

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

► KSIĄŻKI

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

trzykropek

Działo się to w 1329 roku, kiedy Kazimierz Wielki, jeszcze jako król-wicz, wizytował Węgry rządzone przez Karola Roberta Andegawen-skiego, żonatego ze starszą siostrą Kazimierza, Elżbietą. Wyszehrad, gdzie podjęto młodego Piasta, cieszył się niesłabnącą sławą w tej części kontynentu. Na tamtejszym zamku znajdowało się ponad trzy-sta komnat, co musiało zrobić pio-runujące wrażenie na Kazimierzu, który na co dzień nie żył w takich luksusach. Na węgierskim dworze nie brakowało dosłownie niczego. Co rusz organizowano zgodnie z duchem epoki turnieje rycerskie i zabawy, na które spraszano tłumy gości raczących się najlepszym ja-dłem i picciem. Wśród trunków do-minowało rzecz jasna wino, najlep-sze w tej części Europy. Gościom upływający mile czas urozmaicali różnej maści trefnisie, poeci, tance-rze i kuglarze.

Kazimierz mógł czuć się w Wy-szehradzie jak ryba w wodzie, bez skrępowania korzystał z uroków dworskiego życia, bawiąc się na ba-lach, uczestnicząc w polowaniach i gonitwach oraz dogadzając swemu podniebieniu na suto zakra-pianych ucztach. Następca piastow-skiego tronu miał możliwość z da-la od żony i surowych oczu ojca flirto-wać bez przeszkód z pięknymi da-mami dworu swej siostry. A tych było tam bez liku.

Pobyty syna Władysława Ło-kietka w Wyszehradzie może prze-szedłby bez echa, gdyby nie to, co wydarzyło się tuż po jego powrocie do Polski. Oto bowiem 17 kwietnia 1330 roku potężny węgierski ma-gnat Felician Zach wtargnął do mo-narszej jadalni i zaatakował króla Karola Roberta. Przedstawiciel dy-nastii Andegawenów był do tego stopnia przerażony postępowa-niem zamachowca, że bez zastano-wienia ukrył się pod stołem. Nie-stety tego samego nie zrobiła kró-lowia Elżbieta, narażając się na ude-rzenie napastnika, który odciął jej cztery palce u prawej ręki. Na szczę-scie zamachowca w porę obezwład-niono, a para królewska mogła ode-tnąć z ulgą i podziękować dwo-rzanom za szybką i skuteczną inter-

wencję. W jej wyniku Felician Zach poniósł śmierć na miejscu – jego ciało poćwiartowano na małe ka-wałki, które później wystawiono na widok publiczny w kilku mia-stach węgierskich, w tym w Budzie.

Zamach na króla należał w średnio-wieczu do najcięższych zbrodni, to-też gdy Karol Robert doszedł do sie-bie, powołał niezwłocznie radę dwunastu baronów, którzy wydali wyrok skazujący całą rodzinę Za-chów na zagładę. Syna Feliciana, który pomagał ojcu w zamachu, ro-zerwano kołniami, po czym jego ciało rzucono psom na pożarcie. W be-stialski sposób rozprawiono się także z córką niedosłego królo-bójcy, Klarą. Najpierw obcięto jej nos, wargi oraz palce u rąk. Potem wsadzono ją na konia i wożono z miejsca na miejsce, gdzie musiała mówić, że każdego spotka podobna kara, jeśli poważy się wystąpić prze-ciw monarsze. Na sam koniec Klarę ścięto. Z kolei jej siostrę, Sebe, za-mknięto w lochu, po czym zamor-dowano. Z rozkazu króla wytepio-no wszystkich członków rodziny Za-chów aż do trzeciego stopnia pokre-wieństwa, a majątki pomordowa-nych skonfiskowano.

Do dziś nie ustalono, co kiero-wało Felicianem Zachem. W histo-riografii próbowano na różne spo-soby wyjaśnić całą sprawę, posilku-jąc się okruczami źródeł. W efekcie powstało mnóstwo hipotez, których nie da się zweryfikować. Najbar-dziej prawdopodobny scenariusz brzmi tak, że Felician Zach zorgani-zował zamach, ponieważ nie mógł zdzierżyć tego, iż król go zdegrado-wał, pozbawiając tytułów. Nie wszystkich jednak takie stanowisko usatysfakcjonowało. Część history-ków podejrzewała bowiem, że atak węgierskiego możnowładcy został spowodowany upokorzeniem, które dotknęło jego córkę, zgwał-coną przez królewicza Kazimierza podczas jego pobytu na zamku w Wyszehradzie. Ojciec Klary w przypływie gniewu – nie mogąc bezpośrednio dosięgnąć gwałci-ciela, którego nie było już w kraju – postanowił rzucić się na króla, któ-rego żona była siostrą Kazimierza.

Po raz pierwszy o gwałcie na Klarze Zach wzmiankował kil-

kanaście lat po wydarzeniach ano-nimowy autor z Wenecji, na pod-stawie plotek krążących po Italii. Według niego Klara została zgwał-cona przez „siostrzeńca króla” Ka-rola Roberta. Niedługo później całe zajście przedstawił w swej kronice również austriacki poeta Henryk von Mügel, pisząc, że „Felician, kiedy brat króla, król Polski Kazimierz, spał z jego córką za wolą królowej, poszedł do króla, kiedy ten siedział przy stole, i wy-ciągnął miecz oraz zranił króla, a królowej obciął cztery palce, chciał bowiem zniszczyć królew-skie nasienie”.

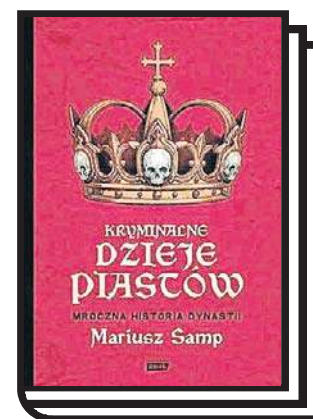
O sytuacji z Klarą Zach i Kazi-mierzem Wielkim pisał także pol-ski dziejopis Jan Długosz. Zda-niem kronikarza piastowskiemu królewiczowi tak bardzo spodo-bała się Zachówna, że postanowił za wszelką cenę spędzić z nią cho-ciaż jedną noc. Kiedy jednak oka-zało się, że kobieta w ogóle nie zwraca na niego uwagi pomimo czynionych w tym kierunku sta-rań, zdecydował się poprosić swoją siostrę Elżbietę, aby umożli-wiła mu spotkanie z jej dwórką. Ta nie dość, że się zgodziła, to uknuła również sprytny plan. Poleciała mianowicie Kazimierzowi, by le-żał w swojej komnacie, udając zło-żonego chorobą, po czym odwie-dziła go wraz z kilkoma dwórkami, wśród których była także piękna Klara. Po chwili Elżbieta opuściła dyskretnie pokój brata w towarzy-stwie innych panien, pozostawia-jąc Klarę samą na samą z Kazimie-rzem. Ten zaś, wykorzystując sytu-ację, doprowadził do fizycznego zbliżenia z dziewczyną, choć od 1325 roku był już żonaty z Al-doną. Jak dalej relacjonuje Dłu-gosz, kobieta powiedziała swo-jemu ojcu, co ją spotkało, a ten po-stanowił zemścić się na rodzinie królewskiej, u której na zamku do-szło do incydentu.

Sprawa gwałtu dokonanego na Za-chównie od dawna intrygowała hi-storyków. Część z nich orzekła, że Kazimierz Wielki bezspornie skrzywdził kobietę. Z kolei zda-niem obrońców króla informacje o wykorzystaniu przez niego dwórki Elżbiety są wyssane z palca. W chwili obecnej przesądzenie

tego jest niemożliwe. Brakuje do-wodów jednoznacznie obciążają-cych winą Kazimierza, a wszystkie przekazy pisane wspominające o zgwałceniu córki Feliciana Zacha powstały co najmniej kilkanaście lat później. Jan Długosz, który miał najwięcej do powiedzenia w tym zakresie, żył dopiero w XV wieku i bazował na wiadomościach poda-nych przez Henryka von Mügelna. Co więcej, do relacji poprzedników Długosza wzmiankujących o zhań-bieniu Klary wkradły się nieścisło-sci. Nieprawidłowo określili oni bowiem związki rodzinne między Kazimierzem Wielkim a królem Karolem Robertem. Jednocześnie autorzy tych przekazów swoją wiedzę czerpali z drugiej lub na-wet trzeciej ręki, co siłą rzeczy osłabia ich wartość.

Nikt nie przyłapał Kazimierza Wielkiego na spółkowaniu z Klarą Zach. Część badaczy przypuszczała nawet, że syna Władysława Ło-kietka w 1330 roku na Węgrzech w ogóle nie było, co uciłoby wszel-kie spekulacje na temat gwałtu. Jakby tego było mało, znaleźli się także uczeni, którzy powątpiewali w obecność Zachówny w Wyszeh-radzie w czasie, kiedy miałby tam przebywać piastowski królewicz. Jak sądzą ci historycy, Klara mogła wcześniej opuścić dwór Andegawe-nów – razem z ojcem, który popadł w niełaszkę.

Symptomatyczne, że o gwałcie na Węgrze nie napomknęły kro-niki madziarskie. Byłoby dziwne, gdyby ich autorzy wobec incy-dentu pozostali całkowicie obo-jętni, tym bardziej że miał on mieć związek z zamachem na Karola Roberta. W rzeczywistości żadne z ówczesnych źródeł nie dostrze-gało jakiegokolwiek związku przy-czynowo-skutkowego między po-bytem Kazimierza Wielkiego na dworze Elżbiety a zamachem. Wobec tego fakt zhańbienia córki niedosłego królobójcy przez Kazi-mierza wydaje się mało prawdopo-dobny. Nawet sam Jan Długosz, który po wielu latach pisał obszernie o „wybryku” Piasta, nie mówił kategorycznie o jego winie, ograni-czając się do słów: „niektórzy twierdzą”. Skoro już w czasach wielkiego polskiego dziejopisa nie było pewności co do gwałtu, to jakże dzisiaj można uważać, że do-szło do tego hańbiącego czynu?



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



Krzyżówka panoramiczna

odgłos na planie filmowym		grecka wyspa święty mówca		demon skafander Eskimosa	
wynik dzielenia cyrkowa scena					
żużlowcy z Torunia					
początek biegu					
w ogrodzeniu	kobiety powab		fotel monarchy		mocny trunek z Azji
antonim pychy		piąte u wozu		pora pobudki	
turecki gmach rządowy					
młynarz z filmu „Znachor”	rodzaj zapiecia		potocznie nie-snaski		czeska metropolia
uczucie skrepowania		gatunek nietoperza		zrazy zawijane w menu	
wiano olej z rącznika					
tajemnica	urzędnik w Sparcie		dyskiem lub oszczepem		rybi tłuszcz
dawna skarpeta wojaka		gaz szlachetny		jezioro w Alpach	
lekka tkanina					
gumowa łódka	mocna podwalina		królestwo Priama		nawijana na szpulkę
do impregnacji drewna		cyrk lodowcowy		ogród z renkłodami	
regatowa łódka przegląd wojsk					

Alfabetka

A 10x10 grid with letters N, M, O, P, R, S, T, U, W, Z, and Ž placed in various cells. Some cells are empty, and some contain a small blue dot. The letters are in orange, and the dots are in blue.

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

W kolejności przypadkowej:

– wypęd owiec na hale	– animusz, zapal
– zasada, reguła	– wierzchnie ubranie
– cumuje przy nabrzeżu	– Kondrat lub Grechuta
– złom dla hut	– moda naszych
– tomahawk Apacza	przodków
– bohater filmowy	– służy do roznieciania
– w masce	ognia
– imię wielu papieży	– ustęp tekstu

Krzyżówka mozaikowa

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

Poziomo:

3) kuliste sklepienie,	2) serce nie ...,
6) pałacowa strażnica,	4) np. adrenalina,
7) posterunek policji,	5) ... Monk, filmowy
	detektyw,
10) rodzaj łopaty.	8) auto z Japonii,

Pionowo:

1) palacz podobny do skutera,	9) sieć do połowu śledzi.
-------------------------------	---------------------------

Krzyżówka dwuliterowa

A crossword puzzle grid with numbered squares. The grid is 10 squares wide and 10 squares high. The numbered squares are: 1 (top center), 2 (top right), 3 (middle left), 4 (middle left), 5 (middle right), 6 (bottom left), and 7 (bottom right). The grid is partially filled with black squares.

Pary liter w polach ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 5, utworzą rozwiązanie.

Poziomo:	Pionowo:
3) napój w filiżance,	1) skarlały śledź bałtycki,
4) poprawne myślenie,	2) roślina o aromatycznych nasionach,
5) część murów obronnych,	3) główna linia kolejowa,
6) najmniejsza z polskich kaczek.	5) małe bokobrody.

Bez czterech liter

1		2			3		4			5		6		7		8
					9											
10			-							11						
					12				13							
14	15		16								17		18		19	
					20		21									
22											23					
					24											
25		26		27							28			29		30
						31			32							
33											34					
						35										
36											37					

W diagramie występuje 28 różnych liter polskiego alfabetu. Z brakujących należy ułożyć rozwiązanie: 4-literowy rzeczownik pospolity.

Poziomo:

1) zamieszanie, chaos,	31) Katarzyna, prezenterka TV,	13) filtruje krew,
5) rozwidlona gałęź,	33) filcowe buty,	15) „Syzyfowe ...”, powieść
9) Rzecki z „Lalki”,	34) największa rzeka Litwy,	Stefana Żeromskiego,
10) groźna mucha afrykańska,	35) niesprawdzone wiadomości,	16) wartka w filmie sensacyjnym,
11) zielony w puszcze,	36) kwiat bukietowy,	17) „malarz” samochodowy,
12) gruba wełniana tkanina,	37) część nogi z rzepką.	18) niejedno w barszczu,
14) owacja dla artysty,	Pionowo:	19) liczne w stadninie,
17) od wnuczka dla babci,	1) morski głowonóg,	21) skok akrobaty,
20) kraj z Tyrolem,	2) karciany kolor,	25) żuraw w porcie,
22) Daniec lub Prokop,	3) naczynie do wyrobu masła,	26) film z komisarzem Rybą,
23) bardzo mała ilość czegoś,	4) gruba kość lub rewolwer,	27) firmowe w barze,
24) siodła z wysokimi łękami,	5) łotewska metropolia,	29) w baśni ukrywała dzinna,
25) okres 10 dni,	6) gromada psów,	30) taniec rodem z Argentyny,
28) naramiennik na mundurze,	7) Juliusz, wódz rzymski,	31) gwiazda opery,
	8) klamra budowlana,	32) „Alibaba i 40 rozbójników”

Krzyżówka pięciokątna

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

1) siedziba prezydenta USA,	7) zrzęda, nudziarz,
2) przydomek wodza Hunów,	8) muzyczne czyniele,
3) musujący trunek,	9) sobek, samolub,
4) Kona lub Tuscon,	10) instrument Grażyny
5) czapeczka amazonki,	Bacewicz.
6) drążek sterujący grą komputerową,	



6) drążek sterujący grą komputerową,

The diagram shows a 10-sided board game. The board is a large decagon divided into smaller cells. There are 10 numbered pieces (1-10) placed on the board. The board contains several obstacles: a large black rectangle in the center, a large black rectangle on the right side, a large black rectangle on the left side, and a large black rectangle at the bottom. There are also several smaller black rectangles and a zigzag line. The pieces are numbered 1 through 10, with 10 being the largest and 1 being the smallest.

**Litery w polach z kropką
czytane rzędami utworzą
rozwiązanie – tytuł filmu.**

- 1) wypełniona piwem po
szyjkę,
- 2) inna nazwa rabarbaru,
- 3) rodzaj połączenia torów,
- 4) specjalista od nauki
o koniach,
- 5) pszenica z kłosami
o długich ościach.

Minijoleczka

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 7, utworzą rozwiązanie.

W kolejności przypadkowej:

- czerwone na szyi panny
- dawny środek do odkażania
- azotowy nawóz sztuczny
- wręczane w Dniu Babci
- kłótnia kobieta
- wódz wizygocki (zm. 737)
- osoba oceniająca jakość komentarzy na stronie www

Rozwiązania

krzyżówka panoramiczna:
czarowniki; alfabetka; parylet;
Bez czterech liter: żółć, krzy-
żówka mozaikowa; kopista;
krzyżówka dwuliterowa; kafa-
maska; krzyżówka pięcio-
kątna; bandera; minijoleczka;
kultura; logogryf; Telewizja
Polsat.

Te dni

Notatki na ostatki

HUMOR Z ŻEŻYTÓW

CZAS NA
SERIALE

Człowiek rośnie prostopadle do ziemi,
podczas gdy inne ssaki wzdłuż

**Judym miał szczęście, bo wzięła go
na wychowanie ciotka pijaczka**

**U Żeromskiego ludzie dzielili zapalną
na czworo i też im się zapalała**



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



mammy memy my



FOT. SYLWIA DĄBROWA



FOT. ADAM JANKOWSKI

Koniec współpracy z TVP

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

Urodzinowe przemyślenia

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

imienniny
TYDZIEŃ

12

do 18 września

IMIENINY OBCHODZĄ

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

STWORZYŁ WYBITNE I NIEZAPOMNIANE ROLE

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

GŁOS
www.gp24.pl
www.gk24.pl
www.gs24.pl

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

Redakcja: **SKŁUPSK**, ul. Henryka Pobożnego 19, tel. **59 488 81 00**,
redakcja.gp24@polskapress.pl, KOSZALIN, ul. Partyzantów 17,
tel. **94 347 35 52**, redakcja.gk24@polskapress.pl, SZCZECIN,
Al. Niepodległości 26/II, tel. **91 481 33 00**, 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
Polska Biuro Cenzury
KRAJOWA
KONTROLA
CENZURY