



przy **SOBOCIE**

Sobota-niedziela, 5-6.04.2025
Nr 80 (5537) • Nakład: 4.980 egz.
Cena 5,00 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

Beata Kozidrak lubi iść pod prąd

**Zawsze uwielbiała pokazywać swoją prawdę i być sobą.
Zna swoją wartość. Jako artystka, jako wokalistka, jako kobieta**



FOT. ANNA KACZMARZ

ZDROWIE • STR. 8-9

Chirurgia naprawcza
przywraca
utracone funkcje

PRZYRODA • STR. 16

Monstery od kilku lat
nie wychodzą z mody.
Jak je *uprawiać*?

ŚWIAT WOKÓŁ NAS • STR. 19

Pobyty w sanatorium
ma wiele korzyści dla
zdrowia i samopoczucia

► NA SYGNALE

997

Policja

998

Straż Pożarna

999

Pogotowie



Kiedy najlepiej zjeść śniadanie, by służyło twojemu zdrowiu i długowieczności?

Eksperci ds. żywienia są zgodni w jednym – nie warto jeść tuż po otwarciu oczu. Lepiej wstrzymać się przynajmniej do połowy poranka. Wydłużenie nocnego postu o kilka godzin działa na organizm jak reset i „daje jelitom trochę więcej odpoczynku”, co podkreśla dr Rupy Aujla, lekarz i autor podcastów „The Doctor’s Kitchen”. Ekspert dodaje, że ograniczenie jedzenia w czasie – czyli zachowanie co najmniej 12-godzinnej przerwy między kolacją a śniadaniem – sprzyja spalaniu tłuszczu, wspiera zdrowie metaboliczne i pomaga kontrolować wagę. Po przebudzeniu zamiast jedzenia najpierw postaw na wodę i poczekaj pierwszym posiłkiem do około 9-10 rano.

MAŁŻEŃSTWO JEST WSPÓLNOTĄ, WIĘC TRZEBA SIĘ DZIELIĆ OBOWIĄZKAMI. NIE MOŻE BYĆ WSZYSTKO NA BARKACH JEDNEJ OSOBY

Sebastian Karpieł-Bulecka, wokalista

► NIEPORADNIK TATUSIA

Nudzi mi się, czyli świetny słuch

- Nudzi mi się - orzekł Młodszy. Orzekł ledwo usiadł. A orzekł, bo powiódłszy okiem po innych dzieciach w poczekalni, zauważył stały atrybut, którego niemal natychmiast zażądał. A tatuś, jak to tatuś. Nie czując nadchodzących kłopotów - odmówił. Nudzi mi się - padło po raz pięćsetny tak gdzieś koło 15 minuty oczekiwania. Nowa przychodnia, lśniąca jeszcze czystością, oferowała co prawda kącik zabaw dla dzieci, ale Młodszy odmówił. On chciał być jak inne dzieci. Chciał tkwić w telefonie. A tymczasem w telefonie tkwił, a jakże, ojciec. - Ty tkwisz w telefonie - jakże słusznie zauważył Młodszy, a ojciec, który na swoje usprawiedliwienie miał tylko fakt, że wolał udawać głuchego niż popadać w irytację, schował telefon. Jak solidarność, to solidarność. Nudzi mi się - orzekło dziecko po raz tysięczny, wędrując do gabinetu. A w nim: dziecko zło. Ani dzień dobry, ani przepraszam, prośbę lekarki zignoruję, język pokażę, ale nie za bardzo. Badanie słuchu jednakowoż dziecko, co to często różnych rodzicielskich próśb nie słyszy, przeszło śpiwając. Na koniec oznajmiając pani badającej, że to było najgorsze badanie w jego życiu. Ot, tak dla pokrzepienia serc. Ale widząc, że „nudzi mi się”, na ojca nie działa, a pobłażliwość widowni jedynie budzi, dołożyła pociecha: bo ty mnie bijesz. Ojciec zgłupiał. A dziecko kontynuowało: tak, uderz mnie jeszcze raz! Policji nikt nie wezwał. A teraz wieczór i dziecko z piekła rodem ma dobry humor, przeprasza i przytulać się chce. Wrrrr. **Tato**

► NA ZAKUPY

Biedronka

Dekoracje i naczynia na wielkanocny stół

Biedronka w swojej ofercie przygotowała dekoracje wielkanocne, np. palma wielkanocna o wys. 35 cm, różne wzory od 5,99 zł za szt., dostępna też o wys. 60 cm w cenie 9,99 zł za szt., figurka ceramiczna, do wyboru: zajączek o wys. ok. 6,5 cm za 4,99 zł za szt., zajączek o wys. ok. 8–9 cm za 9,99 zł za szt. lub zajączek, kurczaczek lub baranek za 7,99 zł za szt., ceramika do wyboru za 19,99 zł za szt. lub zest.

Lidl

Promocja na akcesoria kuchenne

W Lidlu znajdziemy praktyczne akcesoria kuchenne, takie jak: szklane

naczynia kuchenne marki PYREX, do wyboru: miarka, miska, naczynie do zapiekania, forma do ciasta lub forma do tartę w cenie 24,99 zł za szt., zestaw sztućców ze stali szlachetnej, marki LIVARNO home 24 elementy, w zest.: 6 noży, 6 widelców, 6 łyżek i 6 łyżeczek, w cenie 54,99 zł za zest. Oferta od 7.04.

Pepco

Ubrania dla całej rodziny w atrakcyjnych cenach

Pepco przygotowało ciekawe propozycje odzieży i akcesoriów, wśród nich m.in. marynarka damska ze sztucznego zamyszu, w rozm. S-XL za 70 zł, koszulka damska 100% bawełny, z haftowanym przodem, w rozm. S-XL za 25 zł, spodnie damskie w rozm. 36–44 za 50 zł, a także koszula męska 100% bawełny,

w drobną kratę, w rozm. S-XXL za 45 zł i koszulka polo męska 100% bawełny, w rozm. S-XXL za 25 zł. Na dziale dziecięcym zaś dostępne są koszulka dziewczęca 100% bawełny w rozm. 104–134 cm za 12 zł, spodnie chłopięce w rozm. 134–170 cm za 40 zł i w rozm. 104–134 cm za 30 zł.

Netto

Obniżka cen na artykuły spożywcze

W Netto upolujemy wiele produktów spożywczych w okazyjnych cenach. M.in. mąka tortowa typ 450 Lubella 1 kg za 3,69 zł, kakao extra ciemne DecoMorreno 150 g za 11,99 zł, miód nektarowy wielokwiatowy Huzar 600 g za 20,99 zł, Dodatkowo: złoty zajączek Lindt 100 g za 21,99 zł.

Apel europejskich wydawców do KE w sprawie zagrożeń generowanych przez AI

Pojawianie się coraz nowszych systemów sztucznej inteligencji (AI) wykorzystujących materiały prasowe do trenowania swoich algorytmów bez uzgodnienia z wydawcami, wywołuje negatywne skutki dla całej branży wydawniczej. Ten problem Izba Wydawców Prasy podniosła już ponad rok temu, proponując wprowadzenie do ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych przepisów mówiących o obowiązku wypłaty stosownego wynagrodzenia za wykorzystywanie treści. Wówczas ten postulat nie uzyskał wystarczającego wsparcia. Działania podejmowane obecnie na poziomie unijnym i krajowym pokazują, iż mieliśmy rację. Odpowiednie decyzje należy jednak przyspieszyć, czemu wyraz dają organizacje europejskie w zamieszczonym poniżej liście, z którego przekazem w pełni się identyfikujemy.



Drogi Czytelniku,

Ludzka kreatywność i kultura są siłą napędową innowacji, w tym innowacyjnej sztucznej inteligencji. Innowacje nie mogą jednak odbywać się kosztem ludzkiej kreatywności i kultury. Kiedy systemy sztucznej inteligencji wykorzystują kreatywne i kulturalne treści online - w tym treści prasowe - do napędzania własnych usług, bezpodstawnie czerpią korzyści z ludzkiej pracy.

Sztuczna inteligencja niesie podwójne wyzwanie społeczne: ochronę zarówno podstawowych praw obywateli, jak i związku między treściami tworzonymi przez ludzi a maszynami, które z tych treści korzystają. Kiedy generatywna sztuczna inteligencja wykorzystuje materiały dziennikarskie i redakcyjne w szczególności do tworzenia - bez pozwolenia lub wynagrodzenia - pasywnych treści podobnych do prasowych, przy minimalnych kosztach i bez nadzoru redakcyjnego, wszyscy tracą.

Jesteśmy również świadkami niepokojącego wzrostu dezinformacji internetowej napędzanej przez sztuczną inteligencję, poprzez generowanie realistycznych, ale wprowadzających w błąd treści AI, które rozprzestrzeniają się szybciej niż można je zweryfikować.

Obecnym przepisom krajowym i unijnym brakuje solidnych zabezpieczeń zapewniających, że zarówno twórcy, jak i obywatele będą czerpać korzyści z rozwoju sztucznej inteligencji, z należyтым uwzględnieniem przejrzystości, odpowiedzialności i należytego wynagrodzenia dla posiadaczy praw - wszystko to ma kluczowe znaczenie.

Jesteśmy głęboko przekonani, że każdy powinien czerpać korzyści ze sztucznej inteligencji, w tym obywatele i dostawcy treści. W końcu profesjonalne treści kulturalne i kreatywne są niezbędnym surowcem napędzającym rewolucję AI, bez którego wysokiej jakości AI nie może istnieć.

Sztuczna inteligencja może być siłą napędową dobra, jeśli przeciwdziała się określonym zagrożeniom. Wzywamy Komisję Europejską do podjęcia pilnych działań w celu wsparcia dobrobytu i zrównoważonego rozwoju europejskich mediów, kultury, informacji i demokratycznego zdrowia naszych społeczeństw.

O AUTORACH: European Federation of Journalists (EFJ), European Magazine Media Association (EMMA), European Newspaper Publishers' Association (ENPA) i News Media Europe (NME) wspólnie reprezentują dziesiątki tysięcy dziennikarzy oraz wydawców gazet i czasopism w całej Europie. Jako wiodący przedstawiciele branży, opowiadają się między innymi za wolnością prasy, zrównoważonym rozwojem mediów i różnicowanym, niezależnym krajobrazem dziennikarskim, pracując nad zapewnieniem sprawiedliwego dostępu do platform cyfrowych, promując przejrzystość algorytmicznej dystrybucji treści i naciskając na stworzenie zrównoważonych ram regulacyjnych, które wspierają profesjonalną prasę i dziennikarstwo w erze cyfrowej.



NEWS MEDIA EUROPE

► LUDZIE

Beata Kozidrak jest na muzycznej scenie ponad 45 lat. W tym czasie wyrosła na jedną z największych gwiazd polskiej piosenki. Sławę przyniosło jej śpiewanie z grupą **Bajm**, ale z powodzeniem prowadzi również działalność solową

PORTRET

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



37 lat spędziła z ukochanym mężem. Nagle doszło do rozwodu. Kto zawinił? Nie wiadomo. Dziś twierdzi, że jest szczęśliwa u boku młodszego o 17 lat wielkiego fana. Czy naprawdę?

Baletowa pasja

1 Jest nieodrodnym dzieckiem lubelskiej starówki. Wychowała się w domu przy ulicy Grodzkiej i tam spędziła najwcześniejsze lata. Jej sąsiadami było mieszane towarzystwo, więc miała za koleżanki nawet dzieci z patologicznych rodzin. Tata był inżynierem budowlanym, mama zajmowała się domem. Nie знаła więc peerelowskiej biedy, choć ani ona, ani jej dwaj starsi bracia nie byli jakoś wyjątkowo rozpieszczani.

Nie sprawiała nigdy rodzicom kłopotów, uczyła się dobrze, ale była uparta i kiedy coś sobie wymyśliła, potrafiła postawić na swoim. Po szkole chodziła na wiele dodatkowych zajęć. Początkowo jej pasją był balet i ćwiczyła go z zapalem przez sześć lat. Szło jej bardzo dobrze i dostała nawet propozycję kontynuowania nauki w liceum baletowym w Warszawie, ale rodzice bali się wypuścić ją w wielki świat.

Nastolatka przy mikrofonie

2 Kiedy była w podstawówce, nauczycielka odkryła, że Beata ma słuch doskonały. Namówiła więc rodziców, aby zapisali ją na lekcje gry na skrzypcach. Dziewczynka wolała jednak śpiewać i w liceum trafiła do szkolnego zespołu. W tym samym czasie zaczęła, za sprawą starszego brata Jarosława, słuchać polskiego rocka. W końcu stanęła u jego boku, aby w duecie grać i śpiewać w studenckich klubach Lublina.

Ponieważ szło im dobrze, uzupełnili skład o dodatkowych muzyków. Tak narodził się zespół Bajm. – Wyjeżdżaliśmy, graliśmy na różnych imprezach studenckich, udało mi się dzięki temu zarobić parę złotych i czegoś się nauczyć. Zawsze przychodziłam na trochę przed próbą, zaczynałam widzieć różnicę w głosie i do-

Pod koniec lat 90. Beata postanowiła rozpocząć karierę solową. Jej pierwsza autorska płyta stała się bestsellerem



BEATA KOZIDRAK



Beata szybko wyrosła na kolorowego ptaka polskiej estrady. Jak sama potem przyznała, nocując w dobrych hotelach, podglądała luksusowe prostytutki i wzorowała swoje sceniczne stroje na ich ubraniach

strzegać jego możliwości. Wiedziałam, że muszę dużo pracować, żeby był elastyczny – wspomina.

Piechotą do sukcesu

3 Kiedy Bajm zaczął wygrywać różne lokalne przeglądy muzyczne, zaproszono go w 1978 roku na festiwal w Opolu. Choć nie wygrali ówczesnych „Debiutów”, ich piosenka „Piechotą do lata” stała się radiowym przebojem. Posypały się więc natychmiast propozycje koncertów. Tymczasem młody zespół miał w swoim repertuarze tylko trzy własne piosenki. Muzycy zasiedli więc w sali prób i zajęli się tworzeniem repertuaru.

Na początku lat 80. nastąpił w Polsce boom na muzykę rockową. Dała się mu ponieść również Beata i jej koledzy. Grupa zaostrzyła brzmienie i był to strzał w dziesiątkę. Dzięki temu udało im się wylansować takie hity, jak „Józek, nie daruję ci tej nocy”, „Nie ma wody na pustyni” czy

„Co mi Panie dasz”. Rodzice dopilnowali tylko, by ich córka zrobiła maturę i pozwolili jej dać się porwać przygodzie z show-biznesem.

Najdroższa gwiazda

4 Mimo że półki sklepowe były puste, Beata szybko wyrosła na kolorowego ptaka polskiej estrady. Jak sama potem przyznała, nocując w dobrych hotelach, podglądała luksusowe prostytutki i wzorowała swoje sceniczne stroje na ich ubraniach. Opłaciło się: na koncerty Bajmu waliły tłumy fanów, w efekcie czego zespół musiał czasem dawać aż trzy koncerty dziennie. Jak wytrzymało to gardło wokalistki? Nie wiadomo.

Prawdziwe pieniądze Beata zaczęła zarabiać dopiero po 1989 roku, tym bardziej że poza działalnością w zespole rozkręciła udaną karierę solową. Z biegiem lat Bajm stał się najdroższym zespołem w Polsce, który za koncert bierze aż 60 tys. zł. Podobnie i Beata solowo. Stać więc ją na dom pod Lublinem, apartament w Warszawie i dom w Hiszpanii. Niestety, pod koniec zeszłego roku gwiazda trafiła do szpitala i jak na razie wycofała się z show-biznesu.

Miłość, przyjaźń i seks

5 Kiedy pod koniec lat 70. tworzył się skład Bajmu, dołączył doń młody perkusista Andrzej Pietras. Starszy o siedem lat od Beaty chłopak od razu zwrócił uwagę na śpiewającą nastolatkę. Ponieważ mu się spodobała, zaproponował randkę. I tak para zaczęła się spotykać na lubelskiej Starówce. Kiedy Bajm zatriumfował w Opolu, zakochani pojechali pod namiot nad morze. Rok później stanęli na ślubnym kobiercu.

Beata i Andrzej doczekali się dwóch dorosłych już córek: Katarzyny i Agaty. Przez 37 lat wydawali się idealnym małżeństwem. Beata często w wywiadach opowiadała, że łączą ich trzy rzeczy: miłość, przyjaźń i seks. Niestety, w końcu coś zazgrzytało i w 2016 roku para wzięła rozwód. Wokalistka znalazła pocieszenie w ramionach młodszego od niej o 17 lat swojego wielkiego fana – technika medycznego Jakuba Łukczaka.

► LUDZIE

Grzegorz Wons **kojarzony jest z kabaretu Olgi Lipińskiej**, wiele osób zna jego głos z licznych ról dubbingowych, a jeszcze inni, widząc jego twarz, **myślą o Więclawskim z „Rancza”**. Zachowuje skromność i profesjonalizm, **jednocześnie zachwycając talentem**

(PRZE)ŻYCIE

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



G

Grzegorz Wons urodził się 28 marca 1952 roku w Poznaniu, co oznacza, że kończy właśnie 73 lata. Jest aktorem teatralnym, ale też filmowym oraz dubbingowym. Gdy przyszedł na świat, jego mama była po czterdziestce, a tata zbliżał się do pięćdziesiątki. Małżeństwo miało już trzy córki, starsze siostry Grzegorza.

– Ojciec pragnął syna, aż wreszcie w wieku 50 lat udało mu się go spłodzić. Ludzie rzadko decydują się na dzieci w tym wieku, moi rodzice jednak tak bardzo chcieli mieć chłopca, że nie dawali za wygraną – mówił aktor w książce Ilony Adamskiej „Ona w jego oczach. Znani mężczyźni o kobietach”.

Jedyny syn wszystko robił inaczej

Rodzice byli bardzo ważni w życiu małego Grzesia, a jednocześnie nie nawiązał z nimi tak silnej więzi emocjonalnej, jak można by się tego spodziewać. Jako jedyny syn nie był do końca rozumiany.

Spśród rodzeństwa Wons najlepszy kontakt miał z najmłodszą siostrą. Nie miał silnej więzi z siostrami, a raczej czuł się wyrzutkiem. Jak mówił w rozmowie z Polskim Radiem, wszystko robił inaczej, niż wszyscy byli przyzwyczajeni. Co więcej, rodzice nie mieli czasu, by zajmować się wychowaniem dzieci. Mimo to nie ma o to do nich żalu.

– Życie tak się układało. Poznań, wielka bieda, trudne czasy... Wojna zniszczyła mojemu ojcu całe życie. Musiał wszystko zaczynać od nowa. Był chłopem, miał przed wojną dużo ziemi, którą później sprzedał – mówił w książce. – Nie mogę jednak nic złego powiedzieć o rodzicach. Robili wszystko, by zapewnić nam godne życie, by niczego nam nie brakowało – dodał.

Był rodzinnym wyjątkiem

Ojciec nie był zadowolony z jego decyzji o pójściu do liceum plastycznego, a kolejno

z wyboru aktorstwa. Mama też wołałaby, by jej syn był inżynierem, a nie aktorem. Grzegorzowi jednak zależało na wyborze tego zawodu. Co ciekawe, nikt w jego rodzinie nie zajmował się aktorstwem ani nawet szeroko pojętą sztuką. Jak mówił w Polskim Radiu:

– Tak naprawdę to trudno powiedzieć, od kiedy chciałem być aktorem. Wydaje mi się, że od dzieciństwa, z tym że nie myślałem wtedy o tym poważnie, ale lubiłem takie różne wygłupy. Pamiętam, że kiedyś, jak spędzałem wakacje na wsi, robiliśmy zabawy w kowbojów, Indian itd., i tam poje-dynki, bójkę [...], i powiedzieli: „Uuuu, to ty chyba będziesz aktorem!”. Oczywiście wtedy poważnie tego nie traktowałem. Decyzję samą podjąłem w trzeciej klasie liceum.

Wybór zawodu był o tyle ciekawy, że w młodości Wons był nieśmiałym chłopakiem.

– Byłem bardzo nieśmiały. Byłem nieśmiały długo, dopiero w szkole teatralnej postanowiłem się otworzyć. Otworzyłem się też zawodowo, ale i na zewnątrz, nie tylko w sprawach zawodu, ale i nawiązywaniu kontaktów prywatnych – mówił w Polskim Radiu.

Wons studiował między innymi z Adamem Ferencym, Wojciechem Wysockim, Wojciechem Machnickim czy też Dorotą Stalińską.

– Jak patrzę wstecz, to nie widzę możliwości, abym podjął inną decyzję – mówił w radiu. Jak dodaje, uważa jednak, że teraz perspektywy dla młodych aktorów są szersze.



Ojciec nie był zadowolony z jego decyzji o pójściu do liceum plastycznego, a kolejno z wyboru aktorstwa. Mama też wołałaby, by jej syn był inżynierem, a nie aktorem. Grzegorzowi jednak zależało na wyborze tego zawodu

Jak mówił, jako dziecko oglądał filmy o kowbojach czy Indianach, ale czym innym jest coś oglądać, a się tym zajmować. Co ciekawe, zazdrość małego Grzesia wzbudzał... ksiądz na mszy. Imponowało mu, że każdy był wówczas skupiony na duchownym. Jako dziecko nawet odprawiał msze w domu. W późniejszych latach sam niejednokrotnie grał księdza.

Chłopak skończył Państwowe Liceum Sztuk Plastycznych w Poznaniu, a następnie studiował w Warszawie na PWST, gdzie później sam uczył. Młody student odczuł dużą różnicę między Warszawą a Poznaniem. Widział rozbieżność nawet w ubiorze mieszkańców, w stolicy wszystko wówczas wydawało mu się weselsze.

Aktor już pod koniec studiów otrzymał pierwszą rolę. Mimo tego od początku najważniejsza była dla niego rodzina.

Ze szkolną miłością stanął na ślubnym kobiercu

Grzegorz Wons poznał swoją przyszłą żonę Alicję już w liceum. Gdy on przygotowywał się do matury, ona była jeszcze w pierwszej klasie. Już wtedy, gdy wziął udział w konkursie recytatorskim, zwróciła na niego uwagę. Po szkole Alicja przyjechała do Warszawy. Ślub odbył się w 1978 roku. Jako aktor Teatru Współczesnego Wons otrzymał służbowe mieszkanie, które sam wyremontował. Z czasem na świecie pojawiły się dzieci: córka Adrianna i syn Jakub.

Rodzina z czasem zaczęła mieć problemy finansowe, zwłaszcza gdy w stanie wojennym przez jakiś czas nie funkcjonowały teatry.

– Zdarzyło mu się nie pracować w zawodzie po to, żebyśmy my mogli spokojnie żyć – mówił Jakub Wons, syn aktora, w programie „Dzień dobry TVN”.

Grzegorz Wons dorabiał między innymi na budowie w Szwecji, gdzie pracował na przełomie lat 80. i 90. Trudniejszym czasem był też stan wojenny, gdy został aresztowany. Jak wyznał, całkiem dosłownie nie było co wówczas włożyć do garnka, jednak wraz z żoną starał się, by dzieci tego nie odczuły. Na pomoc przychodziły paczki zza granicy, ale też talent malarski aktora. Dorabiał sobie, tworząc kopie obrazów oraz portrety. Co ciekawe, w 1972 roku stworzył też autoportret.

– To były straszne czasy. Nie było co dzieciom dać do jedzenia, nie mówiąc już o ubraniach i innych przyjemnościach. Pamiętam te straszne tetrowe pieluchy, które prało się codziennie. To było nieludzkie – opowiadał w tygodniku „Świat i ludzie”.

Wons nie chciał, by jego dzieci poszły w jego ślady i zostały aktorami. Mężczyzna wybił ten pomysł swojej córce, jednak syn zdecydował się na szkołę aktorską.

A jak wyglądają relacje aktora z żoną? Jak wspominał, miłość nie jest czymś stałym.

– Mówię o swoim skromnym doświadczeniu. Ta pierwsza namietność, to zauroczenie w końcu wygasa, dlatego trzeba znaleźć sposoby, żeby związek się nie rozpadł. Myślę tu o szacunku, przyjaźni, zaufaniu – wspominał w „Fakcie”.

Mimo tego uważa, że wraz z żoną są sobie przeznaczeni. Para przetrwała problemy finansowe, kłótnie oraz momenty stresowe. Ich dzieci są już dorosłe, lecz Grzegorz Wons często podkreśla, że jest z nich bardzo dumny. Co więcej, aktor z żoną zostali dziadkami. Ich syn ma z byłą żoną Hanną Komorowską córkę Zosię. Obecnie mężczyzna związany jest z Anną Muchą, która ma dwoje dzieci, tak więc Wonsowie zyskali przyszywanym wnuków.

Hobby? Grzegorz Wons bardzo lubi wędkarstwo, a ryby łowił od dziecka, wtedy jeszcze ze swoim ojcem. Ponadto jakiś czas temu powrócił do malowania.

Anna Moyseowicz

Grzegorz
W O N S

► LUDZIE

- **Gdy przyszedł na świat**, jego mama była po czterdziestce, a tata zbliżał się do pięćdziesiątki
- W młodości Grzegorz **był nieśmiałym chłopakiem**
- Swoją przyszłą żonę **Alicję aktor poznał już w liceum**. Mają dwójkę dzieci: syna i córkę

Grzegorz Wons
kończy 73 lata.
Aktor prywatnie
jest mężem,
ojcem i dziadkiem



► KUCHNIA

Adam Jamróz, prezes zarządu Wytwórczej Spółdzielni Pracy „Społem”, mówi, że zakład w ciągu jednego roku wytwarza tyle kultowego majonezu, że mógłby wypełnić on **400 dużych cystern samochodowych**

NA TALERZU

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



Podczas przygotowań do Wielkanocy produkcja wzrasta o... 400 procent

Przed nami Wielkanoc. Większość z nas nie wyobraża sobie tych świąt bez majonezu, który dopełnia smakiem i dekoruje nasze potrawy. Odwiedziliśmy znajdującą się w Kielcach fabrykę Majonezu Kieleckiego, pierwszego wytwarzanego w Polsce na skalę przemysłową. Przygotowania do Wielkanocy idą tam pełną parą – produkcja wzrosła aż o 400 procent. Przetestujcie również przepisy na świąteczne dania z majonezem w roli głównej.

Salatka jarzynowa, jajka na różne sposoby czy wędliny. To między innymi te potrawy stanowią kulinarną bazę zbliżających się wielkimi krokami świąt wielkanocnych. Ich ważnym składnikiem jest oczywiście majonez, który w tym okresie kupowany jest przez niemal każdą gospodynię litrami.

Co ciekawe, choć ten charakterystyczny sos kojarzony jest głównie z potrawami wytrawnymi, to na przestrzeni lat opracowane zostały również przepisy na desery z jego wykorzystaniem. Zachęcamy do przetestowania przepisów znajdujących się na sąsiedniej stronie.

Odwiedziliśmy znajdującą się w Kielcach fabrykę Majonezu Kieleckiego. Majonez Kielecki, produkowany przez Wytwórczą Spółdzielnię Pracy „Społem”, wszedł na rynek w 1959 roku, stając się pierwszym majonezem wytwarzanym w Polsce na skalę przemysłową. W ciągu kolejnych dziesięcioleci podbił serca rodaków i stał się symbolem kulinarnym, bez którego trudno wyobrazić sobie nasze stoły, zwłaszcza podczas świąt.

Opracowana receptura, która stosowana jest do dziś, to efekt wytrwałej pracy, zaangażowania i licznych eksperymentów. Początkowo produkcja była niezwykle pracochłonna. Pierwsze partie majonezu powstawały w 20-kilogramowych garnkach, a gotowy majonez miał zaledwie miesięczny okres przydatności. Krótka trwałość wynikała ze zbyt szybkiego mieszania, które prowadziło do nadmiernego napowietrzenia Kieleckiego, co przyspieszało jego jęczenie. Problem ten został jednak szybko rozwiązany i to pozwoliło na znaczne zwiększenie jakości i trwałości produktu.

Obecnie w ciągu jednego roku WSP „Społem” wytwarza tyle kultowego majonezu, że mógłby wypełnić on 400 dużych cystern samochodowych lub 10 basenów o długo-

● Sekret smaku kieleckiego majonezu zawarty jest w jego składnikach

- Musztarda, ocet, gorczyca, cukier, sól i przyprawy, woda, żółtka jaj kurzych
- Do produkcji potrzeba 20 cystern oleju rzepakowego tygodniowo

– Receptura Majonezu Kieleckiego powstała w 1959 roku. Została opracowana przez technologów w naszym zakładzie. Mija więc 66 lat i na podstawie naszej receptury powstała polska norma mówiąca o tym, jak należy produkować majonez – Adam Jamróz, prezes zarządu WSP Społem.

ści 25 metrów. Roczna produkcja, po ustawieniu słoików jeden na drugim, pozwoliłoby osiągnąć Międzynarodowej Stacji Kosmicznej aż 10 razy!

– Tuż przed świętami produkcja przyspiesza. W ciągu roku mamy dwa piki sprzedażowe: to święta Bożego Narodzenia oraz święta Wielkiej Nocy. Obecnie jesteśmy przed Wielkanocą. W tym czasie produkcja, w porównaniu do okresu pozaświątecznego, rośnie o około 300-400 procent, czasem nawet nieco więcej – zdradza Adam Jamróz, prezes zarządu WSP „Społem”. – Taki stan trwa przez około 2-3 miesiące, w zależności od tego, jak rozłożone w czasie są święta – dodaje.

Taki wzrost przekłada się również na liczbę palet. – Jeśli mówimy o Majonezie Kieleckim, to wyjeżdża od nas kilkaset palet dziennie. A jeśli mówimy o musztardach, sosach, ketchupach, occie i Przy-smaku Świętokrzyskim, to jest to kilkadziesiąt palet dziennie – informuje prezes Jamróz.

Imponująco to wygląda w przypadku jednego z głównych składników – oleju. – Nie jest żadną tajemnicą, jaka jest procentowa zawartość oleju w produkcie. Żeby zobrazić wielkość produkcji, powiem, że zużywamy 20 cystern tygodniowo tego składnika – podkreśla Adam Jamróz.

Zdradza również jedną z ciekawostek dotyczącą powstania receptury. – Receptura powstała w 1959 roku. Została opracowana przez technologów w naszym zakładzie. Mija więc 66 lat i na podstawie naszej receptury powstała polska norma mówiąca o tym, jak należy produkować majonez – przekazuje nasz rozmówca.

Sekret smaku kieleckiego majonezu zawarty jest w jego składnikach. Składa się on z oleju rzepakowego rafinowanego, musztardy, octu, gorczycy, cukru, soli i przypraw, wody, żółtek jaj kurzych. Nie zawiera substancji konserwujących. Oczywiście dokładna receptura objęta jest tajemnicą.

Majonez Kielecki zyskał uznanie nie tylko w Polsce, ale także za granicą. Już w latach 70. co trzeci słoik trafiał na eksport, a produkt zdobywał popularność w tak odległych krajach, jak Stany Zjednoczone czy Australia.



O ciekawostkach związanych z majonezem opowiedział nam Adam Jamróz, prezes zarządu WSP „Społem”

FOT. DAWID LUKASIK

► KUCHNIA

● **Przepis na sałatkę jarzynową z 1959 roku od marki „Społem”** ● Babka z majonezem ● **Pasta jajeczna z majonezem** ● Sałatka ziemniaczana z majonezem ● **Schab pod pierzynką z majonezu** ● Jajka z ćwikłą z chrzanem



Przepis na sałatkę jarzynową z 1959 roku od marki „Społem”

● **Składniki:** 500 g marchewki, 300 g pietruszki (korzeń), 1/2 małego selera, 2/3 puszki groszku konserwowego, 400 g ziemniaków, 5 jajek, 3 ogórki kiszone (nie konserwowe), 1 obrane jabłko, Majonez Kielecki (3-4 czubate łyżki), Musztarda Kielecka delikatesowa (2 łyżeczki do smaku), sól i pieprz.

Do garnka wkładamy wszystkie warzywa bez ich obierania. Następnie zalewamy zimną wodą, solimy i gotujemy przez około 30 minut. Po tym czasie, kiedy ostygną, wspólnie z pomocnikami obieramy je nożykiem, kroimy w drobną kosteczkę i całość wrzucamy do dużej miski (pamiętajmy, by ogórka kiszzonego odsączyć z wody i dodać na końcu). Na końcu dodajemy sosy: Musztardę oraz Majonez Kielecki, a następnie przyprawiamy do smaku. Tradycyjna sałatka jarzynowa najlepiej smakuje, jak „przegryzie się”.



Babka z majonezem

● **Składniki:** 4 jajka, 150 g cukru, 140 g Majonezu Kieleckiego, 1 łyżeczka skórki cytrynowej, 80 g mąki pszennej, 90 g mąki ziemniaczanej, 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia.

Jajka ubić z cukrem pudrem na jasną i puszystą masę. Dodawać stopniowo majonez i cały czas mieszać. Na koniec dodać startą skórkę z cytryny. Do masy jajecznej dodać mąkę pszenną i ziemniaczaną oraz proszek do pieczenia. Całość wymieszać. Formę do pieczenia wysmarować masłem i posypać bułką tartą. Przebrać ciasto do formy. Do piekarnika nagrzanego do 180 stopni wstawić formę z ciastem i piec przez 35 minut.



Pasta jajeczna z majonezem

● **Składniki:** 3 jajka na twardo, 3 łyżki posiekanego koperku, 2 łyżki Majonezu Kieleckiego, 2 łyżki masła, sól i pieprz biały (mielony).

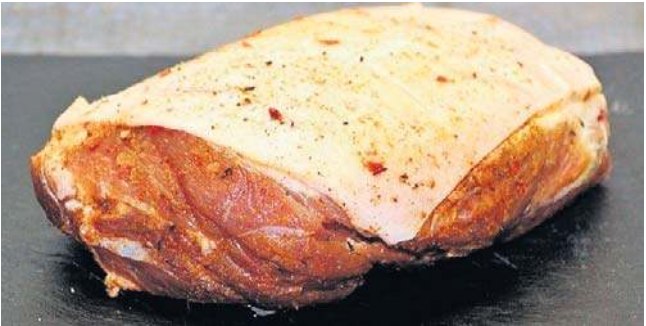
Ugotuj jajka na twardo, ostudź i obierz. Utrzyj malakserem lub używając blendera albo widelca. Do masy jajecznej dodaj koper, masło i Majonez Kielecki. Utrzyj na puszystą masę. Do smaku dopraw solą i pieprzem. Podawaj z chlebem razowym lub z krakersami.



Sałatka ziemniaczana z majonezem

● **Składniki:** 1 kg ziemniaków, 1/2 kg cebuli, 6 ząbków czosnku, 1 łyżeczka octu, 2 łyżki Majonezu Kieleckiego, 2 łyżki śmietany 10%, 1 łyżka musztardy, 2 łyżki posiekanego koperku, sól i pieprz do smaku.

Umyte ziemniaki ugotować w mundurkach. Wystudzić, obrać i pokroić w talarki. Cebulę pokroić w piórka i dodać do niej czosnek przeciśnięty przez praskę. Posolić, polać octem i odstawić na 15 minut. Przygotować sos. W tym celu do miseczki nałożyć Majonez Kielecki, śmietanę, musztardę i koperek. Wszystkie składniki dokładnie wymieszać. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Ziemniaki połączyć z cebulą i czosnkiem, dokładnie wymieszać i przełożyć do salaterki. Polać sosem koperkowym.



Schab pod pierzynką z majonezu

● **Składniki:** 1 kg schabu bez kości, 300 g pieczarek, 4 łyżki Majonezu Kieleckiego, 1 cebula, 1 pęczek natki pietruszki, 100 g orzechów laskowych, 2 łyżki przyprawy do mięs, 1 bułka, 100 g startego żółtego sera.

Schab pokroić w plastry o grubości 1 cm i posypać przyprawą do mięs. Blachę do pieczenia wyłożyć pergaminem i ułożyć na niej mięso. Pokruszoną bułkę połączyć ze startym żółtym serem i rozdrobnionymi orzechami laskowymi. Pokroić cebulę i pieczarki. Dodać posiekaną natkę pietruszki i majonez. Przygotowany z cebuli, pieczarek, natki i majonezu farsz wyłożyć na schab. Oprószyć bułką z serem i orzechami. Piekarnik nagrzać do 190 stopni C i wstawić blachę z mięsem. Piec 20 minut.



Jajka z ćwikłą z chrzanem

● **Składniki:** 5 jajek, Ćwikła z Chrzanem Kielecka – 1 łyżka, Majonez Kielecki – 2 łyżki, sól i pieprz do smaku.

Ugotuj jajka na twardo i przekrój je na pół. Wyjmij delikatnie żółtka i przełóż je do miseczki. Dodaj do nich Ćwikłę z Chrzanem, a także Majonez Kielecki. Możesz doprawić całość solą i pieprzem, choć nie jest to wymagane. Wymieszaj wszystko do jednolitej masy. Farsz ćwikłowy przełóż do rękawa cukierniczego (najlepiej z profilowaną końcówką) i dekoruj nim białka. Ułóż wszystko na pięknym talerzu i gotowe!

► ZDROWIE

– Chirurgia rekonstrukcyjna to nie tylko estetyka, ale przede wszystkim przywracanie funkcji utraconych struktur anatomicznych – mówi **prof. dr hab. n. med. Adam Maciejewski**, specjalista chirurgii ogólnej, onkologicznej i plastycznej

MEDYCYNĄ OBRAZOWĄ

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



C

Czym jest chirurgia rekonstrukcyjna? Bardzo często jest mylona z chirurgią plastyczną...

Rzeczywiście, często te pojęcia stosowane są wymiennie, co jest niefortunne. Czym innym jest chirurgia plastyczna zajmująca się jedynie poprawą czy też przywróceniem efektu estetycznego, czym innym chirurgia rekonstrukcyjna, która wiąże się z koniecznością odbudowy struktur zniszczonych w wypadku, na skutek urazu, nowotworu czy też wady wrodzonej. W przypadku chirurgii rekonstrukcyjnej przywrócenie struktur anatomicznych utraconych bądź zniszczonych ma na celu przede wszystkim przywrócenie funkcjonalności. To oczywiście też ma wpływ na efekt estetyczny, jednak w odróżnieniu od chirurgii plastycznej jest to pojęcie znacznie szersze, bardziej skomplikowane.

Chirurgię rekonstrukcyjną często kojarzymy z onkologią. Czy pacjenci onkologiczni rzeczywiście stanowią największą grupę Pańskich pacjentów? Jak to wygląda procentowo?

To prawda. Obecnie najczęstszym zastosowaniem chirurgii rekonstrukcyjnej są ubytki spowodowane koniecznością resekcji różnych struktur w różnych regionach anatomicznych z powodu nowotworu. Wtedy etapem leczenia chorób nowotworowych jest radykalna resekcja połączona z adekwatną rekonstrukcją i leczeniem uzupełniającym. Myślę, że procentowo jest to

około 75-80 procent przypadków, w których chirurgia rekonstrukcyjna ma to rzeczywiste zastosowanie.

Panie profesorze, jakie są najnowsze osiągnięcia w chirurgii rekonstrukcyjnej, które mogą odmienić życie pacjentów?

Obecnie największy nacisk kładzie się, oprócz oczywiście poprawy efektów za pomocą różnych modyfikacji dotychczas stosowanych technik, na rozwój tzw. supermikrochirurgii leczenia obrzęków chłonnych, czyli połączeń naczyń chłonnych z naczyniami żyłnymi, w celu likwidacji skutków leczenia chorych np. po raku piersi. Podobnie rozwijają się metody leczenia wrodzonych obrzęków limfatycznych, które najczęściej są związane z wadami wrodzonymi.

W powszechnym odbiorze najbardziej spektakularne osiągnięcia chirurgii rekonstrukcyjnej to rekonstrukcje twarzy i szyi po usunięciu zmian nowotworowych. Czy w tym aspekcie odnotowujemy postęp? Pamiętamy przeszczep twarzy wykonany przez Pana zespół w Gliwickim Instytucie Onkologii...

To prawda, rzeczywiście zabiegi odtwórcze w rejonie głowy i szyi są jednym z największych wyzwań ze względu na skomplikowane i złożone układy anatomiczne oraz konieczność odtwarzania wewnętrznych, zewnętrznych powierzchni strukturalnych i podporowych szkieletowych. W tym zakresie połączenie rozwoju technologii, takich jak drukowanie w technologii 3D, zastosowanie materiałów sztucznych oraz hodowli komórkowo-tkankowych to elementy, które zapewniają postęp, umożliwiając uzyskiwanie efektów coraz bardziej zbliżonych do naturalnego wyglądu.

Czy chirurgia rekonstrukcyjna w Polsce jest dostępna dla każdego

pacjenta? Czy wciąż istnieją bariery w zakresie realizacji tych procedur?

Myślę, że tak jak świat idzie do przodu, tak i my nadążamy, choć może w trochę wolniejszym tempie. Niemniej jednak te możliwości istnieją. Chodzi zarówno o właściwe planowanie, które jest kluczowym elementem postępu, jak i o wykorzystanie technologii takich jak drukowanie w 3D, stereolitografia czy drukowane elementy szkieletu kostnego na podstawie tomografii komputerowej. Ten rozwój nie mógłby jednak odbywać się bez współpracy z firmami zajmującymi się drukowaniem przestrzennym. Wiąże się to z wyższymi nakładami finansowymi, ale staramy się podążać tą drogą i wykorzystywać nowe technologie w celu poprawy efektów.

Wspomniał Pan o planowaniu leczenia w onkologii i stosowaniu terapii celowanych. Jaka jest droga pacjenta onkologicznego, który wymaga zastosowania tego typu technik w leczeniu?

Dziś pacjenci częściej i w większym zakresie leczenia są w zespołach wielodyscyplinarnych. Tam proces leczenia jest planowany od samego początku. Nie jest tak, że rozpoczynamy leczenie i na kolejnych etapach zastanawiamy się, co robić. Proces leczenia jest rozpisany krok po kroku, zarówno w zakresie metod leczenia, jak i terminów, przerw między poszczególnymi etapami. Myślę, że standardy, które zostały wypracowane i pozwalają na poprawę efektów w onkologii czy jakości życia, są w naszym kraju często już stosowane.

Panie Profesorze, jak praktycznie wygląda proces kwalifikacji pacjenta do zabiegów rekonstrukcyjnych?

Przede wszystkim na początku kluczowa jest właściwa diagnostyka, która stanowi pierwszy krok. Na jej podstawie określa się, co i w jakim trójwymiarowym zakresie musi zo-

stać usunięte. Zwykle jest to połączone z badaniami śródoperacyjnymi, które potwierdzają, że zabieg jest radykalny. Wiedząc, jaki będzie zakres resekcji, dobierana jest odpowiednia rekonstrukcja przy wykorzystaniu własnych tkanek z innych części ciała. Usuwać dany element, wiemy, jakie tkanki będą potrzebne, w jakim układzie i w połączeniu z innymi, aby odtworzyć to, co zostało usunięte. Celem jest, aby dany region czy organ funkcjonował prawidłowo, zapewniając choremu odpowiednią funkcję, na przykład połykanie, oddychanie, widzenie, ruchomość. Ważny jest także estetyczny efekt, jak najmniej odbiegający od stanu fizjologicznego.

Czy każdy pacjent w Polsce ma szansę na rekonstrukcję?

W coraz większej liczbie ośrodków akademickich oraz innych placówkach służby zdrowia chirurgia odtwórcza jest traktowana jako nieodzowny element leczenia, i to nie tylko w regionach głowy i szyi, ale także w innych obszarach anatomicznych.

W chirurgii rekonstrukcyjnej istotniejszy jest rozwój nowych technik operacyjnych, czy technologii?

Z jednej strony rozwój technologii jest nieodzowny i sukcesywnie wspiera tę dziedzinę. Musimy jednak mieć świadomość, że z wszystkich nowinek technicznych rocznie tylko dwa-trzy procent rzeczywiście zostaje zaadoptowanych do praktyki. Z drugiej strony mamy rozwój wiedzy i postęp w zakresie stosowania nowych technik, łączenia tego, co już zostało wypracowane, z tym, co jest opracowywane obecnie. Na przykład hodowle tkankowe to dziedzina, która rozwija się od ostatnich 20-30 lat. Ogromne nakłady finansowe pozwoliły na wypracowanie schematów i metod, które krok po kroku zaczynają wchodzić w etap doświadczeń i zastosowania klinicznego. Oczywiście są to dopiero pierwsze kroki, i myślę, że jeszcze długa droga przed nami, aby stało się to rutyną, ale efekty są bardzo obiecujące.



FOT. POLSKA PRESS

Prof. Adam Maciejewski: W przypadku chirurgii rekonstrukcyjnej przywrócenie struktur anatomicznych utraconych bądź zniszczonych ma na celu przede wszystkim przywrócenie funkcjonalności

► ZDROWIE

- **Prof. Adam Maciejewski** to wybitny specjalista w dziedzinie chirurgii ogólnej i onkologicznej, ze szczególnym uwzględnieniem chirurgii rekonstrukcyjnej i plastycznej
- **W maju 2013 roku** przeprowadził pierwszą w Polsce oraz pierwszą na świecie **operację przeszczepienia twarzy**, która trwała 27 godzin i ratowała życie pacjenta

► PROF. ADAM MACIEJEWSKI

01.

W chirurgii rekonstrukcyjnej przywrócenie struktur anatomicznych ma na celu przede wszystkim przywrócenie funkcjonalności.

To oczywiście też ma wpływ na efekt estetyczny, jednak w odróżnieniu od chirurgii plastycznej jest to pojęcie znacznie szersze, bardziej skomplikowane.

02.

Obecnie najczęstszym zastosowaniem chirurgii rekonstrukcyjnej są ubytki spowodowane koniecznością resekcji różnych struktur w różnych regionach anatomicznych z powodu nowotworu. Wtedy etapem leczenia chorób nowotworowych jest radykalna resekcja połączona z adekwatną rekonstrukcją i leczeniem uzupełniającym.

03.

Dziś pacjenci częściej i w większym zakresie leczeni są w zespołach wielodyscyplinarnych. Proces leczenia jest rozpisany krok po kroku, zarówno w zakresie metod leczenia, jak i terminów, przerw między poszczególnymi etapami.

04.

Przede wszystkim na początku kluczowa jest właściwa diagnostyka, która stanowi pierwszy krok. Na jej podstawie określa się, co i w jakim trójwymiarowym zakresie musi zostać usunięte.

05.

Wiedząc, jaki będzie zakres resekcji, dobierana jest odpowiednia rekonstrukcja przy wykorzystaniu własnych tkanek z innych części ciała. Usuwając dany element, wiemy, jakie tkanki będą potrzebne, w jakim układzie i w połączeniu z innymi, aby odtworzyć to, co zostało usunięte.



► PORADNIK

Nowa porcja porad. Tym razem podpowiadamy, jak prać i suszyć ręczniki, jak wyczyścić przypaloną patelnię, w jaki sposób przechowywać duże książki oraz jak pozbyć się łupieżu

PO(4)RADY

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



01.

Pranie**Jak prać i suszyć ręczniki**

Nawet nowe ręczniki szybko mogą stracić miękkość i kolor, jeżeli będą nieodpowiednio prane. Pranie ich w dosyć niskiej temperaturze, czyli takiej do około 40 stopni Celsjusza, i wybór programu wolnych obrotów zmniejsza ryzyko mechacenia i powoduje, że ręczniki dłużej zachowują pierwotną jakość. Aby zaś przywrócić sztywnym ręcznikom miękkość, do ostatniego płukania w pralce warto dodać szklankę octu. On bowiem rozluźnia włókna, a dodatkowo ułatwia wypłukiwanie zalegających wewnątrz środków piorących. Ocet jednocześnie pozwala zachować intensywny kolor ręczników. Zamiast octu można dodać sody oczyszczonej, mniej więcej ćwierć szklanki, znowu do ostatniego płukania. Ręczniki niekiedy śmierdzą nawet po wypraniu. To najczęściej z powodu zatrzymywania wilgoci oraz niedokładnego wypłukania resztek płynów czy proszków. Można tego uniknąć, w ogóle nie dodając płynu do płukania pod koniec prania. Kwestia wieszania prania również nam się kłania. Zanim rozwiesimy ręczniki na suszarce, należy je strzepnąć. Dziwne, ale skuteczne: ręcznik stanie się bardziej miękki.

**Czyszczenie****Jak wyczyścić przypaloną patelnię**

Przypalona patelnia to nie tylko brzydki widok, lecz również gorszy efekt smażenia na niej. Zazwyczaj ciemna, bo przypalona patelnia nie jest efektem jednorazowego nieudanego smażenia, lecz ten brud, właśnie po każdym użyciu, nachodzi stopniowo. Można spróbować przywrócić patelnię do poprzedniego stanu. Trzeba położyć ją do góry dnem, a to dno z zewnątrz posypać mieszkanką sody oczyszczonej i soli. Następnie trzeba ten swoisty proszek zwilżyć i pozostawić na kilka godzin. Później trzeba usunąć proszek, wsypując go na chwilę do pudełka albo pojemnika – spód patelni powinien już wyglądać jaśniej. Teraz zabieramy się za renowację patelni od wewnątrz. Wsypujemy wcześniej przygotowany proszek do środka i polewamy go odrobiną wody. Jeszcze dodajemy kilka łyżek octu, sok z wyciśniętej połówki cytryny oraz parę kropel płynu do mycia naczyń. Mieszanym całość – powstanie zawiesina. Rozprowadzamy ją na dnie patelni i na jej ściankach. Pozostawiamy tak na parę godzin, następnie usuwamy zawiesinę, myjąc patelnię ostrą częścią gąbki do naczyń.

02.

03.

Przechowywanie**Jak przechowywać duże książki**

Z małymi książkami to nie problem, ponieważ one są z reguły także lekkie. Mogą sobie stać, nawet latami, na regałach. Gorzej bywa z grubymi, zatem wielostronicowymi książkami, do tego dużych rozmiarów. Wydania takie, jak encyklopedie czy atlasy w wersji XL, należy położyć na regale. Niech leżą na płasko – jeśli bowiem będą stały, oderwą się od okładki lub oprawy. Duże książki nie powinny leżeć na wiszących półkach. Te półki są przeważnie dosyć lekkie, do tego wąskie, natomiast pod ciężarem ponadgabarytowych tomów mogą się ugiąć i odkształcać. Według wielkości warto też ustawiać książki w stosach, czyli nadal kłaść je na płasko, przy czym te największe niech znajdą się na dole, zaś najmniejsze na samej górze. Tego rodzaju ułożenie przypomina piramidę, będzie więc nie tylko praktyczne, ale i atrakcyjne wizualnie. Pamiętajmy, że książkom nie służy nie tylko wilgoć, ale też zbyt ciepłe i suche powietrze, zatem nie należy umieszczać ich na regałach w pobliżu grzejnika.

Higiena**Jak pozbyć się łupieżu**

Pewnie, że można kupić skuteczny szampon przeciwłupieżowy, ale przedtem warto wypróbować domowe sposoby. Do szklanki letniej wody wlewamy 3 łyżeczki octu. Taką mieszkanką płuczemy włosy raz w tygodniu. Pogromcą łupieżu bywa soda z octem, tzn. łyżkę octu mieszamy z łyżeczką sody. Powstanie papka, którą trzeba wmasować w skórę głowy i pozostawić na około 10 minut, później zmyć i umyć szamponem. Inni polecają oliwkową wcierkę, zatem wcieranie oliwy z oliwek w skórę głowy i pozostawienie specyfiku znowu na jakieś 10 minut. Po tym trzeba nawet kilkakrotnie umyć głowę delikatnym szamponem (mocny szampon nie może być stosowany od razu kilkakrotnie). Z pomocą przychodzą także płukanki ziołowe. To chociażby pokrzywa, rumianek i szalwia. Zaparzone, zmieszane zioła trzeba ostudzić i spłukać nimi umytą skórę głowy i włosy, ale naparu już nie spłukujemy. Jeszcze jedno: mitem jest twierdzenie, że łupież dotyka przede wszystkim osoby długowłose – tutaj długość kosmyków akurat nie ma znaczenia.

04.



► MODA

Baleriny to klasyczne, uniwersalne i wygodne buty damskie. Ich elegancja i wszechstronność sprawiły, że mimo zmieniających się trendów pozostają stałym elementem kobiecej garderoby

RETROMODA

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



FOT. GETTY IMAGES/NEVENA1987

Baleriny to buty, które na stałe wpisały się w modę, łącząc wygodę z elegancją

Baleriny to buty, które z pewnością większość kobiet chociaż raz miała na nogach. Zanim stały się ogólnodostępne, dedykowane były tylko baletnicom. Ze względu na ich lekkość i wygodę noszenia stały się obuwem, które pokochały gwiazdy takie jak Audrey Hepburn i Brigitte Bardot. Ich wielką fanką była nawet księżna Diana.

Jaka jest historia balerin?

Pierwowzorem balerin są baletki, czyli obuwie stworzone do tańca. Zaprojektowane zostały w XVIII

wieku po to, aby jak najlepiej przylegały do stopy, a tancerki mogły wykonywać w nich dowolny rodzaj choreografii. Potem przyszedł czas na pointy – twarde buty z płótna, juty lub kartonu, wzmocnione drewnianym klockiem w czubku. Satynowe wykończenie i skórzana podeszwa to standard. Aby zminimalizować ryzyko urazów, tancerki stosują wkładki silikonowe lub watę, co umożliwia im wykonywanie skomplikowanych figur na czubkach palców.

Z tanecznego parkietu na ulicę

Końcówka lat 40. XX wieku przyniosła baleriny z baletu do codziennego użytku dzięki projektantce Rose Repetto. Jednak to Audrey Hepburn, która wystąpiła w nich w filmie „Zabawna buzia”, i Brigitte Bardot w filmie „I Bóg stworzył kobietę”, spopularyzowały je, czyniąc symbolem francuskiego szyku. Zainteresowanie tym obuwem ponownie wróciło nieco później, a to za sprawą Lady Di, która je uwielbiała.

Obecnie baleriny znów przeżywają swój renesans – projektanci eksperymentują z fasonami, materiałami i zdobieniami, sprawiając, że te buty pasują zarówno do codziennych, jak i eleganckich stylizacji.

Buty wygodne i modne

Baleriny to doskonały wybór dla kobiet w każdym wieku, w tym również dla pań dojrzałych. Są wygodne, eleganckie i pasują do wielu stylizacji. Warto zwrócić uwagę na ich jakość wykonania oraz dobór odpowiedniego fasonu – najlepsze będą modele wykonane ze skóry, z dobrze wyprofilowaną podeszwą, która zapewni komfort noszenia.

Aby wyglądać stylowo i elegancko w balerinach, warto przestrzegać kilku zasad. Postaw na klasykę – modele w stonowanych kolorach (czarne, beżowe, gra-

natowe) są najbardziej uniwersalne. Dobierz odpowiednią odzież – baleriny świetnie komponują się z eleganckimi spodniami o prostym kroju, spódnicami midi oraz dobrze skrojonymi sukienkami. Unikaj zbyt płaskiej podeszwy – delikatnie podwyższona podeszwa lub niewielki obcas zapewnią większy komfort i poprawią sylwetkę. Zwróć uwagę na jakość – skórzane baleriny wyglądają bardziej elegancko i posłużą na dłużej.

Baleriny, w zależności od fasonu i stylizacji, mogą być zarówno casualowe, jak i eleganckie. Lakierowane modele z delikatnym noskiem pasują do sukienek i garniturów, a ozdobne wersje dodają wyrafinowania. Dobrze dobrane baleriny mogą zastąpić szpilki, zapewniając wygodę w formalnych stylizacjach.

Kiedyś były zarezerwowane tylko dla tancerek. Dzisiaj to ulubione buty wielu kobiet

► PODRÓŻE

Województwo warmińsko-mazurskie ma tylko jedno oficjalne uzdrowisko, ale cztery inne miejscowości cieszą się tzw. ochroną uzdrowską i również oferują gościom czyste powietrze, wody mineralne, borowiny oraz wiele ciekawych atrakcji

WYCIECZKA

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



WZMOCNIJ ZDROWIE NA WARMII I MAZURACH



Wiosną dobrze jest zadbać o zdrowie. Warto wybrać na Warmię i Mazury: na wszystkich czekają tu uzdrawiający klimat, tężnie, solanki, borowiny i inne atrakcje

► PODRÓŻE

● **W Gołdapi** znajdują się czwarte co do wielkości tężnie solankowe w Polsce ● **Lidzbark Warmiński** zyskał miano „polskiej Wenecji” dzięki swojemu klimatowi, który naznaczony jest wpływem klimatu kontynentalnego oraz morskiego

W

Wiosną wyjątkowo pięknie jest na Warmii i Mazurach, gdzie bujna przyroda otacza miasta pełne zabytków, a szlaki piesze przecinają się z trasami rowerowymi i spławnymi rzekami, kanałami i jeziorami. Województwo warmińsko-mazurskie to niewyczerpana skarbnica pomysłów na weekendowe wycieczki zarówno dla miłośników spokojnego wypoczynku na łonie natury, zwiedzania, jak też wszelkiego rodzaju aktywności na świeżym powietrzu.

Nie należy jednak szarżować. Pogoda bywa nadal zdraдлиwa, a w powietrzu unoszą się pyłki kwitnących kwiatów, drzew i krzewów, wywołujące alergie. Dlatego rozsądnie jest połączyć krajoznawcze wycieczki z dbaniem o własne zdrowie. Można to zrobić, wybierając na miejsce wypoczynku, np. w długi weekend wielkanocny czy majówkę, regionalne uzdrowisko.

W woj. warmińsko-mazurskim miłośnicy uzdrowisk mają łatwy wybór, bo oficjalnie działa w regionie tylko jedno uzdrowisko, to w Gołdapi nieopodal granicy z Rosją. Jednak cztery kolejne miejscowości: Lidzbark Warmiński, Frombork, Miłomłyn i Górowo Iławieckie starają się także o status uzdrowiska i już cieszą się tzw. ochroną uzdrowiskową. Właśnie Lidzbark Warmiński jest bliski sukcesu i praktycznie w każdej chwili może uzyskać wreszcie upragniony status pełnego uzdrowiska.

W Gołdapi nic się nie strapi

Gołdap to jeden z najspokojniejszych zakątków Polski. Miasteczko przytulone do skraj Puszcz Rominckiej, niedaleko granicy obwodu królewieckiego (dawniej kalinogrodzkiego), nie słynie z niezwykłych zabytków, kolejek gondolowych, ścieżek w koronach drzew czy parków rozrywki. Nie przyciąga tłumów turystów. Panują tu cisza i spokój – warunki idealne do działalności uzdrowiskowej. Nie dziwi więc, że od 2000 roku właśnie Gołdap jest jedynym oficjalnym uzdrowiskiem w woj. warmińsko-mazurskim. Spokój i położenie na uboczu głównych szlaków turystycznych to niejedyne atuty Gołdapi jako uzdrowiska. Miasto ma wyjątkowo czyste powietrze, biją w nim źródła wody mineralnej, nie brak też leczniczych borowin, a turyści mogą korzystać z uroków pięknego jeziora.

Na kuracjuszy czeka sanatorium z prawdziwego zdarzenia, w którym wspomaga się leczenie schorzeń narządów ruchu, układu oddechowego i nerwowego, reumatyzmu i niektórych chorób kardiologicznych. Mazurskie Tężnie Solankowe Gołdapi to czwarty pod względem wielkości tego rodzaju obiekt w Polsce. Mają 220 m długości i 8 m wysoko-

ści. Aerozol solankowy, wzbijający się z gałęzek tarniny, dobrze wpływa na zatoki i płuca, wspomaga odporność i reguluje ciśnienie. Gołdap ma też nowoczesną Pijalnię Wód Mineralnych i Lecznicych z osobną minitężnią i grotą solankową. Budynek ma przeszklone ściany, więc można się tu raczyć wodą mineralną z pięknym widokiem na jezioro.

Jakie inne atrakcje miasta warto zobaczyć w czasie weekendowej wycieczki? Na pewno dużą przyjemność sprawi spacer po deptaku wzdłuż brzegu jeziora, na niedawno oddane do użytku moło. Latem działa tu kąpielisko, nieopodal jest też pole namiotowe.

Z innych atrakcji Gołdapi warto wymienić np. wieżę ciśnień z początków XX w., starannie odnowioną, mieszczącą nieduże muzeum. Na jej szczycie znajduje się punkt widokowy, a także kawiarnia. Miłośnicy zwierząt powinni wybrać się na tzw. bezkrwawe safari w Zatykach u stóp Góry Tatarskiej. W gospodarstwie o powierzchni 300 ha hają tam na swobodzie daniela, koniki Przewalskiego, muflony, rzadkie jelenie marali, a nawet zebry. Turyści mogą je obserwować, jeżdżąc po rozległej hodowli samochodami terenowymi.

Także w okolicach Gołdapi nie brakuje miejsc na wycieczki. Wiele atrakcji skrywa sama Puszcza Romincka. Na rowerzystów czeka tam Szlak Rominckich Jeleni, długi aż na 75 km. Miłośnicy nietypowych miejsc i zabytków mogą zwiedzić słynne wiadukty w Stańczykach albo piramidę grobową rodu Farenheidów w Rapie.

Lidzbark Warmiński – już prawie uzdrowisko

Już tej wiosny Lidzbark Warmiński może stać się uzdrowiskiem – trzymamy kciuki. Właściwie już teraz nie brakuje mu niczego, czego mogą potrzebować i oczekiwać kuracjusze. Specyficzny klimat panujący w tej części województwa poprawia samopoczucie i po-

Gołdap to jeden z najspokojniejszych zakątków Polski. Panują tu cisza i spokój – warunki idealne do działalności uzdrowiskowej. Nie dziwi więc, że właśnie Gołdap od 2000 roku jest jedynym oficjalnym uzdrowiskiem w woj. warmińsko-mazurskim. Być może już wkrótce uzdrowiskiem zostanie także Lidzbark Warmiński

maga zwalczać choroby narządów ruchu oraz zaburzenia neurologiczne. W Lidzbarku choroby mogą korzystać z nowoczesnego Pawilonu Zdrowia z tężnią solankową i grotą solną; jest także piękna, przeszklona rotunda, z której rozciągają się wspaniałe widoki. Pawilon stoi nad oczyszczonym i zrewitalizowanym Żabim Stawem. Warto też zażyć kąpeli w Termach Warmińskich, oferujących strefy zabawy dla dzieci i relaksu dla dorosłych. Przy Termach działa nowoczesny hotel i restauracja – to świetne miejsce na weekend all inclusive w pięknej scenerii warmińskiej przyrody.

Są też w mieście inne atrakcje. Warto zwiedzić zamek biskupi, w którym działa Muzeum Warmii i Mazur, a także podążać Szlakiem Kopernikowskim do innych ciekawych miejsc w całym regionie, związanych z życiem największego polskiego astronoma.

Śladami Kopernika po Fromborku

Ochroną uzdrowiskową, choć bez pełnego statusu uzdrowiska, cieszy się także Frombork – miasto, w którym Mikołaj Kopernik dokonał swoich największych odkryć i napisał najważniejsze traktaty astronomiczne. To świetne miejsce na weekend przede wszystkim dla miłośników zwiedzania zabytków.

Wielkie wrażenie robi Wzgórze Katedralne. W gotyckiej katedrze pw. Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny i św. Andrzeja Apostoła znajduje się grób Kopernika. W starym pałacu biskupim mieści się Muzeum Mikołaja Kopernika, w którym można poznać biografię astronoma i historię Fromborka. Z Wieży Radziejowskiego rozciąga się piękna panorama miasta, a w jej przyziemiu mieści się fromborskie planetarium z kopułą o średnicy 8 m, na której projektowane jest nocne niebo z oznaczonymi drogami słońca, planet i 6 tysięcy gwiazd. W planetarium podziwiać można multimedialne seanse astronomiczne.



Frombork, choć niewielki, kryje w sobie wiele zabytków i atrakcji. Najważniejszym miejscem, które koniecznie trzeba odwiedzić, jest Wzgórze Katedralne

FOT. TOMASZ BOLT

► HISTORIA

Szacuje się, że w czasie wojny na terenie Warszawy ukrywało się blisko 30 tysięcy Żydów. Jednym z najbardziej niezwykłych miejsc, gdzie im pomagano, były tereny ogrodu zoologicznego. **Wojciech Rodak** rekonstruuje tamte zdarzenia

RETROSPEKCJA

P

Przed 1939 rokiem Warszawa była największym po Nowym Jorku skupiskiem Żydów na świecie – zamieszkiwało ją ponad 350 tysięcy wyznawców judaizmu. To tutaj w czasie wojny hitlerowcy utworzyli najbardziej ludne getto w okupowanej Europie. W jego murach, w szczytowym okresie, przebywało około 450 tysięcy ludzi. Wielu z nich szukało ratunku przed Zagładą po tak zwanej aryjskiej stronie. Uciekinierzy nie mogliby przeżyć w morzu niemieckiego terroru, gdyby nie pomoc dziesiątków tysięcy ofiarnych i odważnych Polaków. Tę zakonspirowaną społeczność – ukrywanych, ukrywających i denuncjujących – kanadyjsko-szwedzki historyk Gunnar S. Paulsson nazwał „utajonym miastem”.

„Utajone miasto, jakie powstało w Warszawie, było niezwykłym i niepowtarzalnym zjawiskiem. Jego populacja składała się z 28 tys. Żydów, zapewne 70–90 tys. ludzi, którzy im pomagali, i 3–4 tys. szmalcowników i innych niebezpiecznych indywiduów” – pisał. Zaznaczał, że było ono polskim fenomenem.

Najbardziej osobliwą komórkę tej siatki stanowili państwo Antonina i Jan Żabiński, przez których willę położoną na terenie stołecznego ogrodu zoologicznego przewinęła się około setka ukrywających się Żydów. Oto dramatyczna historia tego wyjątkowego azylu.

Jan Żabiński przyszedł na świat w 1897 roku w zamożnej warszawskiej rodzinie. Jego ojciec był wziętym prawnikiem, a matka wywodziła się z bogatego ziemiaństwa. Po maturze planował studia zoologiczne w Belgii, jednakże wybuch pierwszej wojny światowej zatrzymał go w Warszawie. Po wojnie ukończył studia na SGGW i UW. Zdobył dyplom odpowiednio z agronomii i fizjologii. Z tej drugiej specjalności zrobił później doktorat, a następnie habilitował się. W 1929 r., dzięki sporemu dorobkowi naukowemu, został drugim dyrektorem

warszawskiego zoo. W tym okresie poznał miłość swojego życia – piękną, o ponad 10 lat młodszą Antonię Erdman. Po ślubie para zamieszkała w modernistycznej willi na terenie zoo. W 1932 roku przyszedł na świat ich syn.

Żona została najbliższą współpracowniczką Jana w zoo. W ich willi do zdrowia dochodziły pokrzywdzone przez los zwierzęta. Wśród ich domowników można było znaleźć m.in. rysice, kakadu, zającą polarne, prosiaka, szczura piżmowego, a także borsuka. – Nie wystarczy badać zwierząt z bezpiecznej odległości. Trzeba z nimi mieszkać, żeby naprawdę poznać ich obyczaje i psychologię – mówił Żabiński w jednym z wywiadów.

Harmonijny rozwój instytucji prowadzonej przez Żabińskich drastycznie przerwała II wojna światowa. We wrześniu 1939 r. Jan nie został zmobilizowany. Mimo to wyruszył na wschód, by otrzymać przydział do któregoś z operujących tam oddziałów WP. Tymczasem w zoo rozgrywały się dantejskie sceny. Niemcy otoczyli stolicę. Ostrzał nasilił się. Zwierzęta ginęły w męczarniach. Gdy po tygodniu nieobecności, gdzieś w połowie września, Antonina Żabińska wróciła na Pragę, jej oczom ukazał się straszny widok: „Słonica Kasia zdechła ugodzona odłamkiem pocisku artyleryjskiego; córka jej Tuzinka była cała i zdrowa. Część małp i antylop zginęła od kul; reszta rozbiegła się. Szympansy i ptaki egzotyczne spłonęły razem z pawilonem. Jedną z żyraf zabił pocisk, druga uratowała się. Hipopotamy, niedźwiedzie, żubry, bizony, łosie i rysie ocalały. Foki uciekły. Wielbłądy, lamy i jelenie błąkały się nad Wisłą” – pisała.

Wszystkie osły i kuce padły pod bombami na szosie w czasie przeprawy na Bielany, którą podjęto na zlecenie pewnego urzędnika zarządu miasta. Pod koniec września Jan wrócił do oblężonej Warszawy. Niebawem miasto padło i zoo rozpoczęło walkę o przetrwanie. Żabińscy, z pomocą przyjaciół i urzędników, organizowali żywność dla swoich podopiecznych, próbując uratować resztki owoców swojej wieloletniej pracy. Niestety, Niemcy postanowili zlikwidować praski zwierzyńiec. Oficjalną przesłanką do jego likwidacji było wyznaczenie Krakowa na stolicę Generalnego Gubernatorstwa. – Warszawa, jako miasto prowincjonalne, nie ma podstaw, by w dalszym ciągu posiadać ogród zoologiczny – tuma-

czył Żabińskim herr Marstadt, kierownik referatu kultury w Zarządzie Miejskim.

Likwidacją instytucji zawiadywał Lutz Heck, dyrektor berlińskiego zoo, znajomy Żabińskich sprzed wojny. Cenne okazy miały trafić do ogrodów zoologicznych w Rzeszy. – Proszę to potraktować, kolego – mówił do Żabińskiego Heck – jako pożyczkę, jako wasz depozyt, który, jeśli oczywiście przetrwa, natychmiast po zakończeniu wojny będzie do odebrania. Niestety, żadne z zabranych zwierząt nie wróciło później do Warszawy. Większość z nich nie przeżyła działań wojennych.

Okupanci nie mieli żadnych z góry określonych planów dotyczących zagospodarowania olbrzymiego, 40-hektarowego terenu zoo. Początkowo zorganizowano tam tuczarnię świń. Po paru miesiącach na skutek epidemii świnię wyzdychały i hodowlę zarzucono. W 1941 r. jakiś niemiecki biznesmen założył tam hodowlę roślin lekarskich. Ten interes też szybko upadł. Ostatecznie, aż do wybuchu powstania, na dawnych wybiegach i trawnikach utworzono ogródki działkowe.

Oficjalnie podczas okupacji Jan Żabiński był kierownikiem kolejnych przedsięwzięć podejmowanych na terenie zoo, a potem pracował także w Muzeum Pedagogicznym. Jednak znacznie bardziej angażowała go konspiracja. Już w październiku 1939 r. został członkiem Tajnej Organizacji Wojskowej, siatki dywersji pozafrontowej dowodzonej przez słynnego mjr. Jana Mazurkiewicza ps. Radosław, która potem połączyła się z AK. Był specjalistą od „doskonalenia środków walki”. Nieraz powierzano mu bezpośrednio przed akcjami badania przydatności technicznych środków walki, jak zapalniki elektryczne czy materiały wybuchowe i chemiczne. Wszystkie te materiały przechowywał na terenie zoo, w willi i jej pobliżu. Zapalniki i inne materiały do produkcji bomb trzymał na wierzchu w domu, w puszkach po produktach spożywczych. Na większe „towary” miał inne kryjówki.

W zakamarkach zoo nieraz znajdowali schronienie poszukiwani przez Niemców konspiratorów sabotażyści, zagrożeni aresztowaniem. Jeden z nich przebywał zamknięty w bażaniarni przeszło trzy tygodnie, dopóki nie otrzymał nowych dokumentów.

Polityka III Rzeszy wobec Żydów była dla Żabińskich barbarzyństwem rodem

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



z ciemnych epok. Dlatego też od początku okupacji narażali życie, pomagając swoim bliższym i dalszym niearyjskim przyjaciołom. – Miałem moralne zobowiązania wobec Żydów – mówił w jednym z powojennych wywiadów pan Jan. – Mój ojciec był zagorzałym ateistą i z tego względu zapisał mnie w 1905 r. do gimnazjum Kreczmara, jedynej podówczas szkoły warszawskiej, w której nie obowiązywała nauka religii, mimo sprzeciwu matki, żarliwej katoliczki. Osiemdziesiąt procent uczniów stanowili tam Żydzi i tam właśnie zadzierzgałem przyjaźnię z ludźmi, którzy mieli później wyróżnić się na polu nauki i sztuki – opowiadał.

Bliskie relacje ze społecznością żydowską nie pozwoliły Żabińskim pozostać obojętnymi na ich cierpienie. Początkowo nieśli im pomoc spontanicznie – po prostu pomagali znajomym, a następnie działali w ramach Rady Pomocy Żydom, czyli słynnej „Żegoty”.

Po zamianie zoo na ogródki działkowe pan Jan wystarał się o specjalną przepustkę do getta dla pracowników zatrudnionych w służbach utrzymania zieleni miejskiej. Pozwalała mu ona swobodnie odwiedzać żydowskich przyjaciół. Szczególnie mocne więzi łączyły go z rodziną znanego entomologa, dr. Szymona Tanenbauma. Gdy naukowiec zmarł z wycieńczenia jesienią 1941 r., Żabiński postanowił wyprowadzić z getta jego żonę, Eleonorę. Pani Tanenbaumowa trafiła najpierw do willi Żabińskich, a potem do innej „meliny”. Udało jej się przeżyć wojnę.

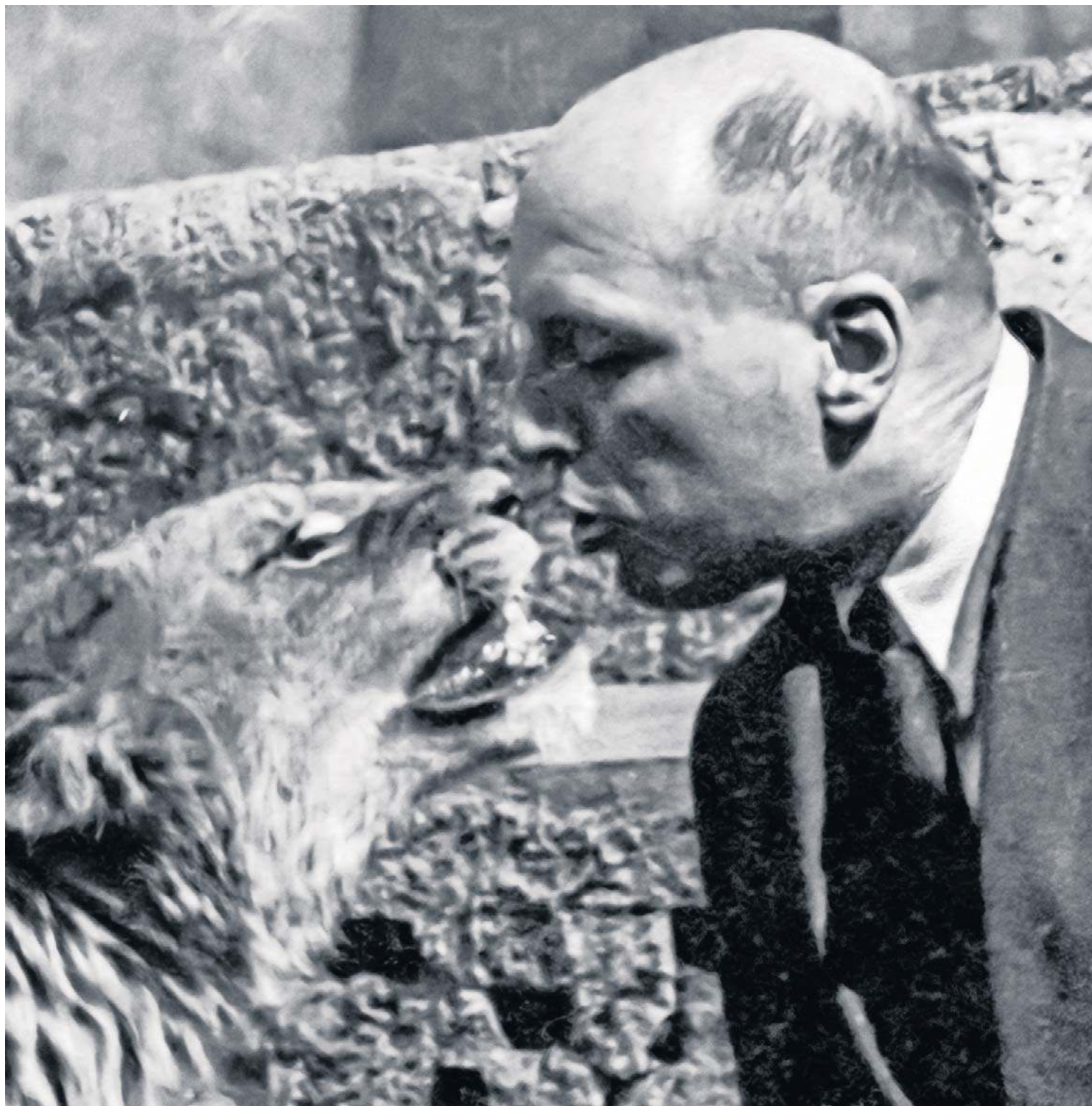
Dom pani Antoniny i pana Jana przy Ratuszowej stanowił jeden z wielu punktów przerzutowych dla uciekinierów z getta. Niearyjscy goście zostawali u nich najczęściej kilka dni ukryci w domu, jednej z klatek lub budynków gospodarczych, po czym przenosili się do kryjówek bardziej sprzyjających dłuższemu pobyty.

Żabińscy uważali, że ich willa i jej okolice nie wzbudzą podejrzeń okupantów. Dlaczego? Znowo przywołajmy książkę „Ludzie zwierzęta”: „Dom nasz był widoczny jak na dłoni, z lekka tylko osłonięty skupinami krzewów. Miał olbrzymie weneckie okna bez firanek i dopiero po zmierzchu, zgodnie z zarządzeniem o zaciemnieniu miasta, zasłaniał je czarnym papierem. Na dobrą sprawę pierwszy lepszy przechodzień mógł obserwować mieszkańców jednorodzinnej willi. I o to nam właśnie chodziło. Dla psy-

AZYL DLA ŻYDÓW

► HISTORIA

● **Podczas okupacji w willi dyrektora warszawskiego zoo znalazło schronienie nawet kilkuset Żydów** ● Dzięki bohaterstwu Jana Żabińskiego i jego żony Antoniny udało im się przetrwać wojnę ● **Tereny dawnego zoo były w czasie wojny ważnym punktem konspiracyjnym**



FOT. NARODOWE ARCHIWUM CYFROWE

Jan Żabiński był dopiero drugim dyrektorem w historii warszawskiego zoo. W czasie wojny pomagał ukrywać Żydów

chiki niemieckiej było rzeczą wręcz nieprawdopodobną, aby jakakolwiek konspiracja mogła odbywać się w miejscu tak wystawionym na widok publiczny. Czy wobec tego warto było zadawać sobie trud, żeby nas śledzić?”

Mimo wszystko zachowywano szereg środków ostrożności. Mocno ograniczono krąg zaufanych osób, dobierano dyskretne służące ze znajomych rodzin, starannie organizowano niearyjskim gościom schrony i kryjówki. Ważnym elementem systemu bezpieczeństwa wymyślonego przez Żabińskich był alarm, który pani Antonina wygrywała na fortepianie, gdy w pobliżu domu pojawili się Niemcy, podejrzane typki lub po prostu niewtajemniczeni goście. Jego sygnał stanowiła melodia z kupletu „Jedź na Krete”, pochodząca z operetki „Piękna Helena” Jacquesa Offenbacha. Na ten znak

tajni lokatorzy willi kryli się na strychu, w łazience, w szafie ściiennej lub wydostawali się na zewnątrz tunelem prowadzącym z piwnicy do ogródka.

Dzięki tym czynnikom „willa pod zwariowaną gwiazdą”, bo tak nazywali dom Żabińskich jego sekretni mieszkańcy, pozostała bezpiecznym azylem dla Żydów i konspiratorów aż do wybuchu powstania warszawskiego. Najdłużej z gościny pana Jana i pani Antoniny korzystała znana rzeźbiarka Magdalena Gros, zwana przez nich pieśczośliwie „Szpakiem”, ich znajoma sprzed wojny. Zjawiała się na Ratuszowej w 1940 r. Miała co prawda „aryjskie” dokumenty, ale obawiała się, że ktoś może ją rozpoznać i zadenuncjować. Ukrywała się na piętrze willi aż do 1943 r., gdy o jej istnieniu dowiedzieli się pracownicy zoo. Wtedy przeniosła się do kryjówki u państwa Ren-

dzerów na Saską Kępę i tam doczekała końca działań wojennych.

Innym lokatorem był prawnik Maurycy Paweł Fraenkel. W getcie przeżył załamanie nerwowe i próbował popełnić samobójstwo, trucizna jednak nie zadziałała. Potem zaryzykował i podjął próbę ucieczki. Miał szczęście. W „willi pod zwariowaną gwiazdą” doszedł do pełni zdrowia i zawarł związek małżeński z miłością swojego życia – panią Gros. Często odwiedzała, a nawet nocowała, w dyrektorskim domu także Rachela Auerbach. Przed wojną była znaną pisarką i dziennikarką. W getcie zaczęła działać w „Żegocie”. Na Ratuszowej zaczęła zjawiać się wiosną 1943 r., gdy przeszła na aryjską stronę jako łączniczka tej organizacji. Przeżyła wojnę i wyemigrowała do Izraela. Tam pracowała w instytucie Yad Vashem, opracowując dzieje warszawskiego getta.



„Willa pod zwariowaną gwiazdą”, bo tak nazywali dom Żabińskich jego sekretni mieszkańcy, pozostała bezpiecznym azylem dla Żydów i konspiratorów aż do wybuchu powstania

► PRZYRODA

Monstery – ze swoimi ogromnymi skórzastymi liśćmi w wielkie dziury – **od kilku lat należą do najmodniejszych egzotycznych roślin doniczkowych**. Są rzeczywiście niezwykle widowiskowe, a do tego łatwo się je uprawia i rozmnaża

PAMIĘTAJCIE O OGRODACH

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



Dziurawy olbrzym robi wrażenie i zamieni łazienkę w dżunglę. Jaką monsterę wybrać do domu i jak ją pielęgnować?



Monstera nie ma dużych wymagań uprawowych. Nie znosi jedynie bezpośredniego nasłonecznienia – zdecydowanie preferuje rozproszone światło, a nawet półcień. Najlepiej ustawić ją w pewnym oddaleniu od okna

Imponujący okaz monstery można oglądać w Krakowie, w szklarni Jubileuszowej Ogrodu Botanicznego Uniwersytetu Jagiellońskiego. To monstera deliciosa, czyli monstera dziurawa. Zakotwiczona jest w ziemi, a wspina się wysoko w górę po rozmaitych podporach, schodach i po pniach innych roślin. Ma 12 metrów wysokości, ale tylko dlatego, że ogranicza ją sufit szklarni i jest przycinana. W naturze ta odmiana osiąga jeszcze kilka metrów więcej. Potrafi przyrośnąć 5-6 metrów w ciągu sezonu.

– Niesamowita jest historia tej naszej rośliny, bo zaczęła się już w latach 40. XIX wieku. Wtedy to Józef Warszewicz, wybitny

botanik i pierwszy inspektor naszego ogrodu, wyjechał do Ameryki Środkowej i stamtąd przywiózł właśnie ten egzemplarz do Europy – opowiada Karolina Kubek-Pilacińska, zastępca inspektora Ogrodu Botanicznego UJ w Krakowie.

Najpierw ten egzotyczny okaz trafił do ogrodu botanicznego w Niemczech, a następnie, w 1848 roku, do ogrodu botanicznego w Krakowie – i rośnie tu do dziś.

– To już 177 lat historii tej rośliny u nas w ogrodzie! – zwraca uwagę Karolina Kubek-Pilacińska. – Doczekaliśmy się już liczego jej potomstwa, a także wspaniałych kwiatów i owoców.

Surowiec na liny, lek na ukąszenie węża

Monstera deliciosa w naturze – a rośnie w lasach tropikalnych od Meksyku po Panamę – osiąga nawet ponad 15 metrów wysokości. Jest to olbrzymie pnącze, które ma bardzo grube łodygi i ogromne liście, o szerokości nawet do 60 centymetrów.

Roślina wyposażona jest w bardzo specyficzne korzenie powietrzne, które z otoczenia pobierają sole mineralne i wodę. W kra-

kowskim ogrodzie botanicznym nawożone, podlewane i zraszane są właśnie te zwisające z niej liczne korzenie.

– Z tych korzeni, na przykład w Meksyku, wyplata się liny i powrozy. Monstera jest również rośliną wykorzystywaną w medycynie, jako lek na przykład na ukąszenia węża lub na stany zapalne stawów – wymienia krakowska ogrodniczka.

Odsuń od okna, by słońce jej nie przypaliło

Jeśli szukamy dla monstery miejsca w mieszkaniu, to należy pamiętać, żeby zapewnić jej rozproszone światło. Najlepiej odsunąć ją kilka metrów od okna. W przeciwnym razie, jeśli słońce pada bezpośrednio na tę roślinę, to jej liście brązowieją, obsychają i ostatecznie obumierają.

Monstera lubi podłoże lekkie, przepuszczalne i delikatnie kwaśne. W donicy warto więc zmieszać ziemię uniwersalną, wermikulit, czipsy kokosowe oraz dodać troszkę piasku i perlitu do spulchnienia.

Podłoże musi być stale lekko wilgotne, ale nie zalane wodą. W zimie ogranicza się podlewanie (wystarczy zrobić to raz w tygo-

dniu), natomiast latem trzeba podlewać dość często. Przy czym lepiej jest zraszać korzenie powietrzne rośliny niż lać wodę do doniczki.

Wilgotność powietrza, jakiej wymaga monstera, to około 60 procent. Jeśli takiej się nie zapewni, liście będą obsychały. Idealnym miejscem dla monstery będzie więc np. jasna łazienka, choć trzeba się liczyć z tym, że wtedy zamienimy to pomieszczenie w małą dżunglę...

– I przestrzegam: jeśli ktoś zdecyduje się na monsterę deliciose, czyli tę, która w naturze rośnie w lasach tropikalnych, to w dogodnych warunkach wyrośnie mu olbrzym. Do domu nie polecam tej odmiany, bo pod tym względem jest trudna w uprawie. Lepiej wybrać typowe sklepowe krzyżówki, które mają mniejszy przyrost, dwa-trzy liście na rok – radzi Karolina Kubek-Pilacińska.

Trzeba pamiętać o nawożeniu monstery: albo przez opryskiwanie korzeni, albo podlewanie do doniczki. By doczekać się w domu jej kwiatów, a może nawet owoców, powinno się dostarczyć potas i fosfor. Z kolei jeśli dostarczy się monsterze azot, uzyska się soczystą i obfitą zielen. Warto wybrać i sięgnąć po któryś z dostępnych wieloskładnikowych nawozów.

Jak rozmnażać monsterę? To proste, tylko osłoń skórę!

Sadzonki monstery przygotowuje się z pędów wierzchołkowych. Trzeba pamiętać, że na uciętym fragmencie rośliny musi znajdować się przynajmniej jeden korzonek przybyszowy o długości około 10 cm lub oczko, z którego ten korzonek wybija, a także co najmniej dwa liście z wierzchołka. Taka sadzonka już w ciągu 3-4 tygodni ukorzeni się w przepuszczalnym podłożu z domieszką perlitu i torfu kwaśnego.

– Czasami robi się też sadzonki z fragmentów głównych pędów. Dwa oczka i tniemy. Tylko w tym wypadku trzeba czekać na nową, ukorzonioną roślinę około dwóch miesięcy. Dla takich sadzonek najlepiej przygotować podłoże z torfu kwaśnego i ziemi kompostowej (w stosunku 1:1) oraz garści perlitu, żeby spulchnić ziemię. Możemy też dodać odrobinę piasku. Sadzonki umieszczamy w płaskiej doniczce, przykrywamy folią, żeby ziemia była zawsze wilgotna, a jednocześnie w folii robimy parę dziurek, żeby zapewnić parowanie – instruuje zastępczyni inspektora Ogrodu Botanicznego UJ w Krakowie.

Specjalistka zaznacza, że gdy przesadzamy, tniemy monsterę lub robimy z niej sadzonki, musimy pamiętać o zabezpieczeniu skóry. Trzeba włożyć rękawiczki oraz założyć długą bluzę lub flanelową koszulę, ponieważ sok monstery może uczulić i wywołać wysypkę.

► MOTORYZACJA

Alpine świętuje 70. urodziny. Twórca marki Jean Redele pokazał, że lekkość i siła mogą iść w parze, co wcale nie jest takie oczywiste. Do sprzedaży trafiły właśnie **jubileuszowe wersje A110 R 70 i A110 GTS**

ON TO MOTO

F

Fachowcy twierdzą, że jest to jeden z najładniejszych samochodów na świecie. Co prawda w kwestii rozważania, jakie samochody są najładniejsze, sprawa jest czyśto subiektywna. Jednym podobają się samochody sportowe, a innym nawet van-y. Królowej Anglii podobał się wyłącznie Land Rover Defender, a Mark Zuckerberg, właściciel Facebooka, najchętniej jeździ Hondą Acurą TSX, chociaż w garażu ma Pagani Huayra wartego 1,4 mln dolarów, włoski bolid o mocy ponad 700 KM rozpędzający się do prędkości 360 km/h.

Założyciel Microsoftu Bill Gates słynie z uwielbienia do marki Porsche, jest właścicielem modeli 911 i 959, polska przedsiębiorczyni i projektantka Joanna Przetakiewicz świetnie się czuje za kierownicą Bentleya, z kolei naczelną polską trenerkę Ewa Chodakowska jeździ Ferrari 459 Italia. Zenek Martyniuk od lat najbardziej docenia Mercedesa GLE 400 d 4MATIC.

Nam podoba się Alpine. Wersja A110 R 70 to sportowe coupe napędzane silnikiem o mocy 300 KM i momencie obrotowym 340 Nm. Karoseria z włókien węglowych nigdy nie zardzewieje, wnętrze z białej, niebieskiej lub czerwonej skóry. Limitowana edycja jest dostępna z 10 różnymi wersjami kolorystycznymi nadwozia. Auto jest seryjnie wyposażone w końcówki wydechu Akrapović oraz zaciski hamulcowe Brembo. Na zderzakach, progach drzwi i zagłówkach umieszczono logo 70-lecia marki. Tabliczka z numerem egzemplarza przypomina, że mamy do czynienia z edycją limitowaną wyprodukowaną w liczbie 770 sztuk. Na zewnętrznym i wewnętrznym słupku drzwi umieszczono monogram z motywem francuskiej flagi. Francuzi wiedzą, co ładne, a w dodatku nieźle jedzie.

Przedsiębiorstwo Alpine założył w 1955 roku jeden z francuskich dealerów Renault, Jean Redele. Początkowo wykonywał przeróbki aut tej marki, a jego konstrukcje były na tyle udane, że w połowie lat 50. wygrywał nimi słynne wówczas wyścigi, między innymi Mille Miglia – historyczny wyścig wytrzymałościowy przebiegający drogami publicznymi północnych Włoch. W odpowiedzi na duże zainteresowanie potencjalnych klientów konstruktor postanowił uruchomić małoseryjną produkcję. Po kilku latach dzia-

łalności produkcja wyniosła 100 sztuk rocznie. W latach 70. wraz z sukcesem modelu A110 produkcja osiągnęła już 500 sztuk, a w 1973 roku firma Alpine z niezależnej wytwórni sportowych aut przekształciła się w oficjalnego producenta sportowych modeli Renault. Największą sławę zdobył legendarny model A110. Zasilany dwoma gaźnikami Webera silnik o pojemności 1,3 l rozwijał moc 90 KM, a jednostka 1,6 l – 125 KM. Dzięki niewielkiej, bo wynoszącej zaledwie 544 kg masie, samochód mógł się rozpędzić do prędkości 195 km/h w wersji 1,3 l i 210 km/h w wersji 1,6 l. Poza pochodzącym z Renault 8 silnikiem, konstruktorzy wykorzystali też zawieszenie tego auta. W roku 1973 samochód wygrał Rajdowe Mistrzostwa Świata w klasyfikacji konstruktorów m.in. w Rajdzie Monte Carlo, Korsyki oraz Portugalii.

Skąd nazwa Alpine? Sam założyciel marki mówił, że wybrał ją na cześć Alp i niepowta-

rzalnej przyjemności, jaką daje jazda po górach. No cóż, jedni lubią po górach chodzić, Jean Redele lubił jeździć. Tak narodziła się marka, której filozofią było tworzenie małoseryjnych, lekkich, sportowych samochodów, które w znacznej mierze bazowały na modelach Renault.

Kupiona przez Renault firma tworzyła auta pod swoją marką do 1995 r. Reaktywacja nastąpiła w 2017 r., gdy na rynek weszło Alpine A110, mocno nawiązujące do swojego protoplasty z lat 60. i 70.

Alpine produkowane jest w Dieppe, portowym miasteczku położonym w Normandii nad kanałem La Manche. Podczas drugiej wojny światowej (19 sierpnia 1942 r.) na tutejszych plażach wylądowało 5 tysięcy żołnierzy kanadyjskich, tysiąc komandosów brytyjskich i 50 amerykańskich. Ich akcja zakończyła się niepowodzeniem, ale doświadczenia uzyskane w Dieppe wyko-

rzystano w przygotowaniach do inwazji na Francję dwa lata później. W Dieppe powstają również rajdowe wersje Renault Clio i inne wyścigowe modele marki, bo właśnie tu mieści się również siedziba Renault Racing.

Jean Redele zmarł 10 sierpnia 2007 roku w Paryżu. Tymczasem w roku 2022 Alpine ogłosiła produkcję nowego, w 100 proc. elektrycznego crossovera GT. Pierwszy elektryczny Alpine A290 został uznany przez europejskie COTY (Car of the Year) za Samochód Roku 2025. Zwycięzcę wyłoniły głosy 60 dziennikarzy motoryzacyjnych z 23 krajów. Do 2030 r. gama Alpine ma urosnąć aż do sześciu aut. To byłby rekord w historii tej francuskiej marki. Na dodatek Alpine wyjdzie poza swoją tradycyjną ofertę, która dotąd składała się jedynie z coupe i kabrioletów. Pierwszy wyjątek już zresztą jest. To historyczny punkt zwrotny. Marka Alpine trwa.

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



Na zdjęciu legendarny Alpine 110, produkowany w latach 1963–1974. Wykonane z włókna szklanego nadwozie zaprojektował Marcel Hubert. Mocno pochylona maska skrywała niewielki bagażnik, a silnik 1.3 o mocy 90 KM umieszczono z tyłu

**Kierowcy Alpine mówią,
że samochód ten lepiej
trzyma się drogi na łukach
niż na odcinkach prostych**

► ARCHEO

Od relacji wysłannika z odzyskanego Opolu, przez zapowiedź powstania „Encyklopedii polskich miejsc pamięci narodowej”, po zawalenie się części baszty na Wawelu. **5 kwietnia** gazety pisały m.in. o tych wydarzeniach

Z NASZYCH STRON

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



„Dziennik Zachodni” nr 51, 5.04.1945

W odzyskanym Opolu

1945
wędrownika po piastowym grodzie

(Od własnego wysłannika)

Od godziny wędrujemy już ulicami tego niesamowitego miasta, nie spotykając nigdzie cywilnego mieszkańca. Czasem tylko spotkany żołnierz Armii Czerwonej sprawdza nasze papiery i życzliwie zapytuje, w czym mógłby nam pomóc. Jesteśmy po prostu przynięceni dziwnym czarem pięknego miasta, który powiększa tylko zupełna pustka. **Opole zachowało piękno i urok mimo okaleczenia.** Połowa domów świeci oczodołami wypalonych okien, lub tworzy masę gruzów. Okna sklepowe porozbijane, wnętrza zrabowane przez uciekających przedstawicieli „Herrenvolku”. Ktoś neliłościwy przywiązał psa na sznurku, do bramy domu. Mimo, że mamy w oczach straszliwy obraz okaleczonych ofiar Majdanka i Oświęcimia, **ten mały trupek czworonożnego przyjaciela robi wrażenie przynębiające.**

Jesteśmy sami. Za nami pozostał pociąg z pierwszą grupą urzędników polskich, którzy przybyli dziś rano ze starostą. Niesamowicie głośno dźwięczą nasze kroki po bruku ulic. Front niemiecki trzymał się blisko dwa miesiące na Odrze, zaś miasto znajdowało się pod stałym ostrzałem artylerii. Ten stan rzeczy spowodował konieczność ewakuowania miejscowej ludności cywilnej i tak już nielicznej. Dziś Niemcy odparci daleko za Odrę, ale ludność ta nie powróci do swych domów. Bowiem Opole było miastem zupełnie zniemczonym. **Polacy zostali z początkiem wojny wypędzeni na dalekie przedmieścia.** Stolica regencji miała otrzymać charakter stuprocentowo niemiecki. **Dziś jednak z 50-cio tysięcznej ludności nie pozostał ani jeden Niemiec.** Jeśli pokaże się kiedyś w mieście, to chyba jako członek kolumny robotniczej, zajęty uprzątnięciem gruzów, porządkowaniem domów i ulic, biur i mieszkań. Doprowadzenie miasta do normalnego wyglądu wymagać będzie bowiem wiele pracy.

„Dziennik Zachodni” nr 81, 5.04.1985

Powstanie „Encyklopedia polskich miejsc pamięci narodowej”

1985

(P) WARSZAWA (PAP) „Sprawa niezmiernie wagi w historycznej edukacji społeczeństwa, zwłaszcza młodzieży jest nieustająca troska o miejsca walki i męczeństwa” — stwierdzono podczas konferencji prasowej zorganizowanej w związku z Miesiącem Pamięci Narodowej przez Radę Ochrony Pomników Walki i Męczeństwa.

Rada — stwierdził jej przewodniczący gen. dyw. Wacław Jagas — rozpoczęła prace wstępne związane z przygotowywaną do druku „Encyklopedią polskich miejsc pamięci narodowej w kraju i zagranicą”; współautorami będą najwybitniejsi naukowcy — głównie historycy. Przewiduje się, że wydawnictwo zawierać będzie ponad 11 tys. haseł i stanie się jedynym tego typu słownikiem-encyklopedią w kraju.

„Dziennik Łódzki” nr 78, 5.04.1975

Żurawica - Medyka odbiera więcej „Zaporożców”

W ostatnim okresie znacznie nasiliły się nadechodzące do największego w kraju ładowego portu przeladunkowego Żurawica-Medyka, transporty radzieckich maszyn i narzędzi rolniczych oraz samochodów.

Dostawy radzieckiego sprzętu rolniczego zwiększyły się z kilku do ok. 40 wagonów w ciągu doby.

Zwiększyły się również w tych dniach dostawy radzieckich samochodów osobowych i ciężarowych. Jeśli jeszcze przed kilku tygodniami przeładowywano tu średnio w ciągu doby kilkanaście lub kilkadziesiąt samochodów, to obecnie ilość ta sięga 280 pojazdów, głównie popularnych „Zaporożców”.

1975

„Dziennik Bałtycki” nr 81, 5.04.1955

1955

Cenne odkrycie

KRAKÓW (PAP). W czasie porządkowania materiałów w Bibliotece Jagiellońskiej natrafiono przypadkowo, wśród na pozór bezwartościowej makulatury, na paczkę papierów, zawierających niezwykle cenne materiały do dziejów strajków chłopów w latach 1930–1937.

Materiały te obejmują dokładny opis tłumienia strajków przez ówczesną komendę główną policji i podwładne jej organy na terenie ośmiu powiatów Polski południowej. Odbywało się to przy stosowaniu najbrutalniejszych metod. W toku akcji policyjnej wielu chłopów zostało zabitych, rannych i uwięzionych, a setki gospodarstw doszczetnie zniszczone.

W odnalezionym zbiorze znajdują się własnoręcznie spisane przez chłopów zeznania oraz opracowane przez przywódców strajku opisy jego przebiegu w poszczególnych wsiach i powiatach.

„Głos Pomorza” nr 81, 5.04.1995

Park na wodzie

1995

Tylko na podpis premiera czeka nowe rozporządzenie Rady Ministrów w sprawie rozszerzenia granic Słowińskiego Parku Narodowego o 2-milowy pas wód morskich. Obecnie obszar parku wynosi około 19 tys. hektarów. W wyniku rozporządzenia powiększy się on do 34 tys. hektarów. Jak nam powiedział dyrektor SPN Andrzej Wróbel zmiana nie ograniczy połowu ryb ani ruchu turystycznego na tym akwenie. Umożliwi natomiast uzyskanie dodatkowych pieniędzy na badania przybrzeżnej strefy wód Bałtyku, zmian zachodzących w morskiej faunie i florze oraz na ochronę ptactwa. (wb)

„Dziennik Bałtycki” nr 81, 5.04.1955

Ryż z Burmy przywiezie »Hugo Kołłataj«

1955

Po raz pierwszy do portu w Rangunie (Burma) przybył statek pod polską banderą. Jest nim „Hugo Kołłataj”, który rozpoczął załadunek 5 tys. ton ryżu przeznaczonego dla Polski. Statek przybędzie do kraju w pierwszych dniach maja. (st)

1965

„Gazeta Krakowska” nr 80, 5.04.1965

Czyżby konserwatorzy nie dopisali?

Zawałła się część Baszty Senatorskiej

Starzeje nam się wawelskie wzgórze. W piątek wieczorem runęła część korony tzw. szczytowe zwieńczenie Baszty Senatorskiej. Kilkanaście ton kamiennego i ceglanego gruzu zniszczyło po drodze dachową więźbę i cały strop przylegającej do zamku u podnóża baszty pracowni stolarskiej. Stało się to na szczęście w 10 minut po odejściu z tych pomieszczeń ostatniego robotnika. Ofiar więc w ludziach nie było.

W niedzielę zostały zamknięte, chyba z tego powodu, drzwi wiodące do kas dla zwiedzających zamek królewski na Wawelu.

Na naszym zdjęciu po lewej stronie u góry widać nieregularny teraz obrys szczytu Baszty Senatorskiej. Jeśli stanąć u zbiegu ulic Bernardyńskiej i Grodzkiej, również można zobaczyć skutki zniszczenia. Relacjonując ten wypadek w miejscu drogich sercu Polaka pamiątek, warto zapytać, dlaczego dotychczas odpowiedzialni za stan budowli na wawelskim wzgórzu konserwatorzy nie poczynili dokładnej rejestracji najpilniejszych prac.

► ŚWIAT WOKÓŁ NAS

Zmiana miejsca dobrze robi. Wiedzą o tym starsi ludzie, którzy leczą się i odpoczywają w sanatorium. W Polsce mamy wiele ośrodków, które oferują wysoką jakość usług medycznych i komfortowe warunki pobytu

ZROZUMIEĆ DZIŚ

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



do komisji lekarskiej ZUS w ciągu 14 dni od otrzymania orzeczenia.

Z noclegiem lub bez

Rehabilitacja może być realizowana w systemie ambulatoryjnym. – To oznacza 24 dni zabiegowych bez noclegu w placówce znajdującej się w miejscu zamieszkania – wskazuje Krystyna Michałek. – Istnieje również opcja rehabilitacji stacjonarnej, podczas której ubezpieczony spędzi w sanatorium ponad 3 tygodnie. Schorzenia, które można rehabilitować w ramach prewencji rentowej w systemie stacjonarnym, obejmują narządy ruchu, w tym narządy ruchu po wypadku, układ krążenia, układ oddechowy, narząd głosu oraz schorzenia psychosomatyczne, jak np. zaburzenia nerwicowe. Z rehabilitacji mogą również skorzystać osoby po leczeniu nowotworu piersi, a od kwietnia ruszy rehabilitacja osób ze schorzeniami ośrodkowego układu nerwowego – zapowiada nasza rozmówczyni.

W systemie ambulatoryjnym możliwa jest rehabilitacja narządu ruchu oraz układu krążenia, w tym rehabilitacja monitorowana telemedycznie oraz – od kwietnia – ośrodkowy układ nerwowy.

Jak długo trwa rehabilitacja?

Rehabilitacja trwa 24 dni, lecz ordynator ośrodka może ją wydłużyć lub skrócić. Kuracjusz nie ponosi żadnych kosztów związanych z terapią, zakwaterowaniem, wyżywieniem, opłatą uzdrowską ani dojazdem najtańszym środkiem komunikacji publicznej. Dodatkowo nie musi korzystać z urlopu wypoczynkowego, ponieważ lekarz wystawi na ten czas zwolnienie lekarskie.

Rzeczniczka ZUS dodaje: Program rehabilitacji jest kompleksowy i dostosowywany indywidualnie do rodzaju schorzenia. Obejmuje badania, fizjoterapię, z uwzględnieniem kinezyterapii, a także oddziaływania psychologiczne oraz edukację zdrowotną.

ZUS nie dysponuje własnymi ośrodkami rehabilitacyjnymi, więc współpracuje z placówkami spełniającymi wymogi prawne, kadrowe, lokalowe oraz medyczne. Ośrodki te znajdują się w różnych częściach Polski. Na przykład na rehabilitację schorzenia układu krążenia ZUS wysłał do ośrodków w Kamieniu Pomorskim, Wieńcu-Zdroju i Steganie.

Pobyt w sanatorium przynosi wiele korzyści dla zdrowia i samopoczucia. Przede wszystkim pacjenci mają dostęp do specjalistycznej opieki medycznej, która jest prowadzona przez doświadczonych lekarzy i terapeutów

W

W 2023 roku z sanatorium w ramach tzw. prewencji rentowej ZUS skorzystało ponad 48,4 tysiąca osób w całej Polsce, w tym prawie 20 tysięcy mężczyzn oraz ponad 28,4 tys. kobiet. W 2024 roku liczba ta wzrosła do 58,1 tys. osób, w tym 23,6 tys. mężczyzn i niemal 34,5 tys. kobiet.

Dla kogo sanatorium?

– Z rehabilitacji leczniczej mogą skorzystać osoby, które są zagrożone długotrwałą niezdolnością do pracy, ale mają szansę na odzyskanie tej zdolności po zakończeniu leczenia – mówi Krystyna Michałek, regionalny rzecznik prasowy ZUS w województwie kujawsko-pomorskim. – O skierowanie mogą ubiegać się osoby aktywne zawodowo, ubezpieczone w ZUS-ie, a także te, które otrzymują zasiłek chorobowy, świad-

czenie rehabilitacyjne lub okresową rentę z tytułu niezdolności do pracy. Emeryci również mają możliwość ubiegania się o taką rehabilitację. To pod warunkiem, że są aktywni zawodowo i objęci ubezpieczeniem społecznym, na przykład w przypadku zatrudnienia na umowę o pracę lub umowę zlecenia. Podstawą jest orzeczenie lekarza orzecznika ZUS, wydawane m.in. na wniosek lekarza prowadzącego leczenie.

Starania o wyjazd

Kto planuje wyjazd do sanatorium, najpierw musi skonsultować się z lekarzem prowadzącym leczenie, który wypełni wniosek PR-4. – Następnie osoba, której dotyczy wniosek, składa go w dowolnej jednostce ZUS, dołączając dokumentację medyczną, taką jak konsultacje lekarskie, karty informacyjne z leczenia szpitalnego oraz wyniki badań obrazowych i laboratoryjnych – wymienia Krystyna Michałek. – Komplet dokumentów można złożyć osobiście w placówce ZUS-u lub wysłać pocztą. Lekarz może złożyć również wniosek w imieniu osoby ubezpieczonej w formie elektronicznej, korzystając z Platformy Usług Elektronicznych PUE/e-ZUS lub aplikacji mobilnej mZUS dla lekarzy.

Aby uzyskać skierowanie do sanatorium, trzeba dostać orzeczenie o potrzebie rehabilitacji leczniczej. Lekarz orzecznik ZUS lub ko-

misja lekarska wystawiają je po przeprowadzeniu bezpośredniego badania lub na podstawie dokumentacji medycznej. Następnie ZUS wyśle zawiadomienie o skierowaniu na rehabilitację, a w tym zawiadomieniu znajdą się termin rehabilitacji, adres ośrodka leczniczego i inne informacje dotyczące turnusu.

Lekarz orzecznik ZUS ma możliwość skierowania na rehabilitację nie tylko na wniosek lekarza prowadzącego. – Taką decyzję może również podjąć w trakcie kontroli zwolnienia lekarskiego, na którym przebywa chory, lub podczas badania, gdy ubiega się o świadczenie rehabilitacyjne bądź rentę z tytułu niezdolności do pracy – wyjaśnia pani rzecznik. – W razie odmowy skierowania na rehabilitację leczniczą w ramach prewencji rentowej ZUS na wniosek lekarza leczącego można wnieść sprzeciw

Pobyt w sanatorium to przede wszystkim zabiegi i kuracje, ale także okazja na relaks oraz zawieranie znajomości

► FOTO

W tle **osiedle Tysiąclecia** w Katowicach. Na zdjęciu **czyn partyjny, zwany także społecznym**, czyli akcja wymuszonej aktywności, organizowana w sobotę albo w niedzielę. Panie sadzą kwiaty, będzie pięknie!

FOT. ARCHIWUM DZ

PRZYKADROWANE

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



► SPORT

Józef Młynarczyk to najbardziej utytułowany polski bramkarz piłkarski. Jego kariera zaczęła się od... skandalu – tak zwanej afery na Okęciu, która mogła całkowicie zablokować mu drogę na szczyt

LIGA MISTRZÓW

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



KOLEKCJONER TROFEÓW

Józef Młynarczyk

wiek: 71 lat

Piłkarz grający na pozycji
bramkarza. Uczestnik dwóch
turniejów finałowych mistrzostw
świata: w Hiszpanii w 1982 roku
(III miejsce) oraz w Meksyku (1986 r.)

– Do sportu namawiał mnie nauczyciel wuefu. Mówił, że mam w sobie ducha sportowca. Dzięki niemu uwierzyłem w siebie i bardzo dużo zawdzięczam temu człowiekowi – wyznał Józef Młynarczyk. Jego pierwszym klubem była Astra Nowa Sól, skąd przeszedł do sąsiedniego Dozamet, gdzie szlifował bramkarskie umiejętności. W 1974 roku trafił do Stali Bieleńsk-Biała, gdzie poznał swojego przyszłego trenera oraz przyjaciela Antoniego Piechniczka, który wskazał Józefowi drogę do sukcesu i pomógł dostać się do kolejnego klubu – Odry Opole, występującej wówczas w najwyższej klasie rozgrywkowej. To w Odrze pod wodzą Piechniczka dał się poznać jako wielki bramkarski talent i został powołany do reprezentacji Polski prowadzonej przez Ryśarda Kuleszę. Siłą rzeczy zainteresował się nim tworzący wówczas klubową potęgę Łódzki Widzew, gdzie w 1980 roku zastąpił w bramce mającego kłopoty z prawem Stanisława Burzyńskiego.

Świetnie rozwijającą się karierę zatrzymała „afera na Okęciu”. Przed wylotem na mecz eliminacji mistrzostw świata z Maltą Młynarczyk pojawił się na lotnisku w stanie wskazującym na spożycie. Dziennikarze domagali się pozostawienia bramkarza w kraju – za kolegą wstawili się kadrowicze z Widzewa, Zbigniew Boniek i Władysław Żmuda, oraz Stanisław Terlecki z ŁKS. Całą czwórkę nazwano „bandą czworga” i zdyskwalifikowano w reprezentacji. Trener Kulesza został zdymisjonowany. Jego miejsce w drużynie narodowej zajął Piechniczek. Pan Antoni zabiegał o przedwczesne odwołanie niepokornych wi-



Józef Młynarczyk odnosił sukcesy nie tylko w barwach reprezentacji, ale również w szeregach licznych klubów. Karierę zakończył w 1989 roku. Pozostał przy futbolu – zaczął trenować bramkarzy

dziewiaków, którzy mieli wesprzeć Białą-Czerwoną w mundialu '82 w Hiszpanii. Młynarczyk wrócił do reprezentacyjnej bramki i wywalczył z kadrą trzecie miejsce na świecie. W Widzewie „Młynek” spędził tylko cztery lata, a dwukrotnie sięgnął po mistrzostwo Polski, dotarł też do półfinału Pucharu Europy (odpowiednika obecnej Ligi Mistrzów).

To pozwoliło podpisać kontrakt na Zachodzie z francuską Bastią, która miała problemy finansowe, i po dwóch latach oddała polskiego golkipera do FC Porto. Młynarczyk, mimo że miał już 33 lata, stał się prawdziwą ikoną „Smoków”, z którymi zdobył dwukrotnie mistrzostwo Portugalii i krajowy puchar, a także w 1987 roku Puchar Europy, Superpuchar i Puchar Interkontynentalny (odpowiednik dzisiejszych Klubowych Mistrzostw Świata). Młynarczyk został jednym z sześciu Polaków, którzy dostąpili zaszczytu uniesienia w górę „Wielkich Uszu” – trofeum dla najlepszej klubowej drużyny Starego Kontynentu. Karierę bramkarską „Młynek” zakończył, mając 36 lat, w 1989 roku, gdy na jednym z treningów doznał kontuzji barku. W Porto wystąpił łącznie w 67 meczach, a po zawieszeniu butów na kołku podjął pracę jako trener bramkarzy „Smoków” – szkolił między innymi reprezentanta Portugalii, sławnego Vitora Baię, czy Andrzeja Woźniaka.

Współpracował również z selekcjonerami reprezentacji Polski: Andrzejem Strzelałem, Jerzym Engielem, Zbigniewem Bonikiem i Stefanem Majewskim, a także z trenerami polskiej młodzieżówki: Leszkiem Ćmikiewiczem i Władysławem Żmudą. Pracował również jako trener bramkarzy w Amice Wronki i Widzewie Łódź. Prowadził swój biznes szwalniczy – sprowadził do tego nawet maszyny z Zachodu, ale najlepiej radził sobie w tym, co najbardziej kochał, czyli w piłce nożnej.

Jacek Kmiecik

FOT. KRZYSZTOF KAPICA

► KSIĄŻKI

● **I Rzeczpospolita stworzyła własne uniwersum polityczne, społeczne i kulturowe** ● Tamte czasy w wielu kwestiach nie miały swojego odpowiednika w innych krajach ● **W tej książce Radosław Sikora przybliży nam niepowtarzalny świat Rzeczypospolitej Obojga Narodów**

trzykropek



W dawnej Rzeczypospolitej rozdawnictwo urzędów należało do kompetencji króla. Jeśli chciał, mógł na tym nieźle zarobić, gdyż prawo zwyczajowe zezwalało mu takie urzędy sprzedawać. Ba! W czasie sejmu 1652 roku jeden z posłów sugerował „żeby marszałek zręcznie oznajmił królowi, że wszystko jest do nabycia, a wakancje [wakujące urzędy] nabywa się za pieniądze, jak na rynku”, czyli zachęcał króla do takiego procederu. Na marginesie dodam, że handel urzędami nie był wówczas w Europie niczym niezwykłym. Na przykład we Francji była to zinstytucjonalizowana praktyka. Wróćmy jednak do Polski.

20 marca 1638 roku król Władysław IV Waza obdarował Jerzego Ossolińskiego bardzo ważnym urzędem podkanclerzego koronnego. Nie byłoby w tym może nic niezwykłego, gdyby nie fakt, że Ossoliński nie zapłacił za to ani grosza, choć starający się o tę funkcję konkurenci licytowali bardzo wysoko. Jak zapisał Zbigniew Borowski: „20 martis pieczęć małą koronną dano jmc panu Jerzemu Ossolińskiemu, wojewodzie sendomierskiemu [...]. O którą kupców siła było. Jmc pan Mikołaj Jan Daniłowicz, podskarbi wielki koronny, dawał Królowi Jmci 62 tys. czerwonych złotych, pan [Adam] Kazanowski, podkomorzy koronny, kasztelan sendomierski dwakroć 100 tysięcy złotych i złotą szablę, pan Wołucki Sebastian, kasztelan małogoski, 20 tysięcy czerwonych złotych i szablę srebrną”.

O jakich kwotach tutaj mowa? Otóż jeden czerwony złoty, czyli jeden dukat, to była wówczas równowartość sześciu złotych. Daniłowicz chciał więc dać królowi 372 tys. złotych. Kazanowski znacznie mniej, bo 200 tys. złotych i złotą szablę. Ta, jeśli była naprawdę cenna, mogła odpowiadać „szabli szczerzozłotej, diamentami sadzonej”, którą w 1649 roku odkupiono od Andrzeja Leszczyńskiego za 24 tys. złotych. Najmniej oferował Wołucki, ale to wciąż była bardzo poważna kwota – 120 tys. złotych w gotówce i srebrna szablę.

A co te pieniądze były wówczas warte? Przykładowo, zbudowany w 1632 roku most na Wiśle kosztował 14 tys. złotych. Roczny żołd dla 6 tys. kozaków rejestrowych od 1638 roku wynosił 61,5 tys. złotych. Roczne dochody skarbu kwarcianego, czyli podatki płacone przez wszystkich dzierżawców dóbr królewskich w Polsce, w 1638 roku wynosiły 208 770 złotych. Huczne wesele króla Władysława z Cecylią Renatą w 1637 roku kosztowało 361 879 złotych. Można by jeszcze długo wyliczać...

A jednak to: „Ten [Ossoliński] nic nie dał, a [urząd] wziął, i owszem w oracyjej przymawia tym, co się starali”.

Jak widać, nie zawsze żywa gotówka brała górę nad zasługami. Władysław IV Waza, mimo że był zadłużony po uszy, a jego roczne dochody były dość skromne, potrafił zrezygnować z olbrzymiego zastrzyku finansowego i wynagrodzić Ossolińskiemu jego wierną służbę. Zaprawdę miał królewski gest...

W 1668 roku doszło do niezwykłego wydarzenia. Król polski i wielki książę litewski Jan II Kazimierz Waza abdykował. I to z własnej, nieprzymuszonej woli. Tak sobie bowiem zmierzli rządy w Polsce i swoich poddanych, którzy: „[...] narzekali, że za jego panowania ponieśli najcięższe klęski i stracili to wszystko, co był zdobył oręż Stefana Batorego i Władysława [IV Wazy], to jest całe prawie Inflanty, całą Siewierszczyznę, całe województwo Czernihowskie, Ukrainę z tamtej [wschodniej] strony Dniepru, księstwo Smoleńskie i zwierzchność nad Wołoszczyzną”.

Ostatni rok panowania miał być pełen spieć między królem a szlachtą. W tym to czasie: „Jan Kazimierz tak był nieukontentowany, że razu jednego powiedział jednemu ze swych poufałych, że wołałby widzieć psa niemieckiego lub francuzkiego niżeli szlachcica polskiego”.

Plotkę tę, czy też fakt odnotował nie byle kto, bo nuncjusz apostolski w Polsce, czyli osoba, która z racji swojej pozycji i kontaktów powinna być znakomicie poinformowana. Jednak nie tylko on dał świadectwo

niezwykłego napięcia w relacjach między monarchą a poddanymi. W owym to roku do Zamościa doszła pogłoska, której profesor miejscowej Akademii z trudem dawał wiarę. Zapisał jednak w swoim dzienniku: „Słyszałem od pana [Macieja] Bielankowicza, jakoby król wymierzył policzek J[ego] M[óści] P[anu] [Michałowi Kazimierzowi] Pacowi, hetmanowi W. [ielkiego] Ks. [ięstwa] Litewskiego, a ten na skutek nieopanowania odwzajemnił się tym samym, jeśli godzi się temu wierzyć itd.”.

Konsekwencji tego czynu, ani nawet potwierdzenia z innego źródła, nie znamy. W każdym razie wiadomo, że stronnictwo antykrólewskie nie przebiegało w środkach, skoro kilka miesięcy wcześniej, wykorzystując śmierć królowej Ludwiki Marii, do której to Jan II Kazimierz był bardzo przywiązany, potrafiło nawet ukuć intrygę z rzekomym widzeniem ducha zmarłej:

„Podobno biskup przemyski [Stanisław Sarnowski] miał straszne widzenie królowej polskiej, która w imieniu Boga poleciła mu oznajmić królowi, że została potępiona z powodu tylu mordów i wypadków śmierci spowodowanych przez jej stronnictwo. Niech król zapobiega im, jeśli chce uniknąć potępienia. To powiedziałwszy i pozostawiwszy znaki z hukiem zniknęła.

Dla pobożnego króla był to cios poniżej pasa. Wyczuł jednak pismo nosem, więc: „Gdy biskup przemyski razem z arcybiskupem gnieźnieńskim [Mikołajem Prażmowskim] zawiadomił o tym króla, ten podobno rzekł: «Nie wierzę tym bredniom»”.

Jak widać, w walce politycznej nie patyczkowano się, uderzając w najczulsze struny przeciwnika. Nie znaczy to bynajmniej, że sam król był święty i cierpiał niewinnie. Nie próbując być sędzią polskiego monarchy, można śmiało stwierdzić, że jego abdykację wielu Polaków i Litwinów przyjęło z nieklamana ulgą.

Warszawa w 1791 roku to miasto nie tylko rewolucji politycznej, jaką było uchwalenie Konstytucji 3 maja, ale także moralne bagno. Na przykład kwitła w nim prostytucja, której dzikość i skala miały przewyższać nawet to, co widziano w Paryżu, Wied-

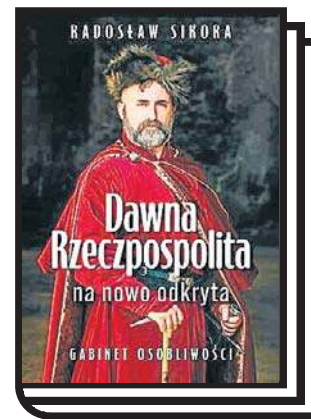
niu czy Neapolu. Taka przynajmniej była opinia urodzonego w Magdeburgu Joachima Christiana Fryderyka Schulza, który w czasie opisywanych przez siebie wojaży po Polsce był profesorem historii w kurlandzkiej Mitawie.

Fryderyk Schulz, bo tak się go powszechnie zwało, był bystrym obserwatorem otaczającej rzeczywistości. Jako delegat inflanckiego mieszczaństwa miał okazję dogłębnie poznać warszawską elitę polityczną oraz życie tego miasta. Pozostawił po sobie kapitalne opisy stosunków, jakie w Warszawie panowały, w tym i zepsucia obyczajowego jej mieszkańców.

A co zaobserwował? Na przykład to, że „świętość małżeńskich związków jest tu zupełnie lekceważoną”. Z usług nierządnic korzystał niemal każdy, kogo było na to stać. Jednak tak, jak różniła się zamożność mężczyzn, tak i zróżnicowana była sama prostytucja.

Kobiety, które żyły z nierządu, Schulz podzielił na trzy kategorie. Najwyżej w hierarchii stały metresy, czyli stałe utrzymanki: „Pierwszą klasę stanowią dziewczęta utrzymywane, które się zaprzędały za mieszkanie, wyżywienie, ubranie i pensję dostarczaną przez swych przyjaciół”. Był to więc znany i dziś sponsoring. Jego skala była jednak porażająca: „W wyższym towarzystwie weszło prawie w obyczaj, że ludzie zameżni, wdowcy, kawalerowie szukają rozrywki w tych stosunkach i liczba utrzymywanych w czasie sejmu lub większych zjazdów szlachty jest bardzo znaczną, a byłaby jeszcze większą, gdyby panie zameżne oprócz mężów nie miały ulubieńców, u których zastępują miejsce i spełniają obowiązki tych panienek”.

Tak jak i dziś, tak i kiedyś sponsor nie oczekiwał od swojej utrzymanki tylko usług seksualnych, lecz także „złudzeń i miłego przepędzenia czasu”. W przeciwieństwie jednak do naszych czasów, dawne, zamężne społeczeństwo stać było (i snobowało się ono) na utrzymywanie cudzoziemek. Jak bowiem pisał Schulz: „[...] większa część tej klasy panien składa się z obcego pochodzenia kobiet, głównie Francuzek, Włoszek (mało Niemek), które do Polski przybywają zamówione jako garderobiane, modystki, bony lub aktorki”.



Radosław Sikora
„Dawna
Rzeczpospolita
na nowo odkryta”,
wyd. Zona Zero,
Warszawa
2025



Krzyżówka panoramiczna

Litery z oznaczonych pól, czytane poziomymi rzędami, utworzą rozwiązanie krzyżówki.

A 10x10 grid with letters and numbers. Row 1: C, D, E. Row 2: F. Row 3: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10. Row 4: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10. Row 5: H, I. Row 6: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10. Row 7: L. Row 8: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10. Row 9: Ł. Row 10: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10. Letters are in orange, numbers in grey, and dots in blue.

- rzucane w grze hazardowej
- groźna choroba oczu, glaukoma
- Wiesław, grał w filmie „Ogniomistrz Kalen”
- hrabina z polskiego serialu
- napój wiecznej młodości
- Maksym, autor „Matki”
- sieć hoteli notowana na giełdzie nowojorskiej
- obrońca doktryny, protagonista
- Matt, aktor z USA („Buntownik z wyboru”)
- odważny młody mężczyzna, chwyt
- łos lub daniel mający szerokie, płaskie rogi
- marka sportowego auta
- Jean, fizyk francuski słynny z wahadła

A) śląska gra w karty * gorszące zdarzenie, afera,
B) skórzana kurtka do jazdy konnej,
C) hiszpański taniec dworski o szybkim tempie,
D) protoplastka rodu, pramatka,
E) Michał Żebrowski lub Borys Szybcy,
F) motyw artystyczny w buddyzmie * Kłodzka
lub Łużycka.

krzyżówka panoramiczna: masztalerz; airtab-
ter; krzyżówka słoza za słowo: charak-
ter; krzyżówka mozaikowa: kartka; krzyżówka
dwuliterowa: kosztarka; jolka: Loda Halama;
krzyżówka pięciokątna: granulat.

[illegible]

Pozioomo:	13) krocieñ.	28) męczarnia.	3) nazwa.	16) uwodziciel.
1) pamiętnik.	15) raj.	29) dzida.	4) powab.	18) strumyk.
7) przedsięonek.	17) opuchlizna.	30) nietakt.	5) okup.	20) zakładka.
9) pielęgnica.	19) tucznik.	31) cynia.	6) haftka.	21) podziałka.
10) postrzał.	22) tojad.	Pionowo:	7) figle.	23) arka.
11) krawędź.	25) likwidacja.	1) trasa.	8) ciągi.	24) przędza.
12) kres.	27) mars.	2) loteria.	14) absurd.	26) szturm.

Krzyżówka dwuliterowa

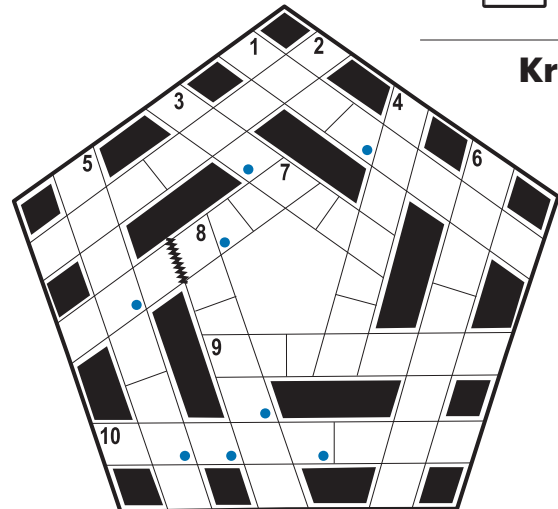
7) mały flet, 9) Dana, polska piosenkarka,
8) ptaki grzebiące, 10) jest srebrem (w przysłowiu).

- wartość banknotu
- hołubców i iskier
- angielska odmiana setera
- Piaseczny lub Rosiewicz
- lek przeciwbólowy
- przyrząd do rozpylania płynów leczniczych
- przesadnie ceni swoją wartość; fanfaron

A 5x5 grid with letters J, K, L, and Ł at the bottom. The grid contains blue dots, grey squares, and an orange dashed arrow.

J	K	L	Ł	

- 1) miejsce na uwagi w zeszycie,
- 2) krzew na czarny napój,
- 3) lek przeciwbólowy i narkotyk,
- 4) drapieżna ryba z Amazonki,
- 5) gęś nieco mniejsza od gęsi domowej,
- 6) rodzaj ciepłego płaszcza,
- 7) auto z fabryki w Turynie,
- 8) „Pan ...”, dzieło Mickiewicza,
- 9) kraj w Ameryce Południowej,
- 10) szkolny przedmiot.



Te dni

Notatki na ostatki

HUMOR Z ŻEŹYTOŹ

CZAS NA
SERIALE

imieniny
KWIECIEŃ

5

do 11 kwietnia

IMIENINY OBCHODZĄ

5 KWIECIEŃ: Irena, Jeremiasz, Wincenty, Borzywoj, Izbor, Jeremi, Julianna, Katarzyna **6 KWIECIEŃ:** Celestyna, Izolda, Wilhelm, Ada, Adam, Diogenes, Filaret, Ireneusz, Marcin **7 KWIECIEŃ:** Donat, Herman, Asumpta, Epifaniusz, Hegezyp, Jan Chrzyciel, Józef **8 KWIECIEŃ:** Dionizy, Julia, Radosław, Amancjusz, Apolinary, Asynkryt, August, Cezary, Cezaryna **9 KWIECIEŃ:** Achacy, Hugo, Achacjusz, Antoni, Demetria, Demetriusz, Dobrosława, Dominika **10 KWIECIEŃ:** Magdalena, Makary, Michał, Afrykan, Antoni, Apoloniusz, Daniel, Ezechiel **11 KWIECIEŃ:** Filip, Gemma, Leona, Anioł, Antypas, Antypater, Arleta, Helena, Herman, Hildebrand, Hildebranda

GWIAZDA MUZYKI ROZRYWKOWEJ

5 kwietnia imieniny obchodzą Ireny. To okazja, aby przypomnieć wspa-
niałą piosenkarkę Irenę Jarocką, która zmarła 21 stycznia 2012 roku
w Warszawie. Urodziła się 18 sierpnia 1946 roku w Srebrnej Górze.
Na estradzie zadebiutowała w 1965 roku koncertem w klubie „Rudy Kot”
w Gdańsku. Jej największe przeboje, takie jak „Gondolierzy znad Wisły”,
„Kocha się raz” czy „Odpywają kawiarenki”, nuciła cała Polska. Artystka
koncertowała nie tylko w kraju, ale i za granicą, m.in. w RFN, NRD,
Czechosłowacji, Szwajcarii, we Włoszech, Francji, a także w Kanadzie
i Stanach Zjednoczonych. Dwukrotnie wychodziła za mąż. Miała jedną
córkę – Monikę. W 2007 roku ukazała się autobiografia Ireny Jarockiej
„Motylem jestem, czyli piosenka o mnie samej”.

„PIERWSZA MIŁOŚĆ”

Marta towarzyszy Piotrkowi w śledz-
twie dotyczącym Mejera. Próbuje
przekonać Piotrkowi, że Mejer nie jest
zbrodniarzem, tylko ofiarą. Jedno-
cześnie ukrywa przed nim prawdę
o Brunie i swoje emocjonalne zaan-
gażowanie. Piotrek daje Melce
ostatnią szansę na wyjaśnienie jej
dziwnego zachowania nad rzeką.
Melka kluczy, więc wściekły Piotrek
postanawia raz na zawsze dać
sobie spokój z byłą dziewczyną.

„M JAK MIŁOŚĆ”

Po ataku na Magdę Świącicki staje
się głównym podejrzanym, ale gdy
Natalia z Rafałem go przesłuchują,
udaje mu się policjantów oszukać.
Budzyński prosi w końcu o pomoc
Marcina. Kama zaczyna myśleć
o ślubie i zyskuje dwoje sojuszników.
Sara kolejny raz wyznaje Lence, jak
bardzo cierpi przez ojca, a Hoffman
robi w tym czasie wszystko, by ocza-
rować Kingę, nieświadomą, że nowy
sąsiad ma także drugie oblicze
i może okazać się niebezpieczny.

„NA WSPÓLNEJ”

Mimo skradzionych przez Wiołę in-
formacji Novak przegrywa z krete-
sem starcie z Mariuszem. Ale dzwoni
do Wioły, mówiąc, że go pokonał
i chce to z nią świętować. Prosi, żeby
koniecznie zabrała jego synka...
Dziecko znika, a Czerski rusza szu-
kać Alana. Kiedy wraca z chłopcem,
wyjaśnia ukochanej, że znalazł jej
synka, bo... wpiął mu w kurtkę
lokalizator. Nie chciał jej straszyć,
ale spodziewał się wszystkiego
po tym psychopacie.

„NA DOBRE I NA ZŁE”

Aleś musi pomóc 8-letniej Basi, któ-
ra ma poważne problemy z wąt-
rą i okazuje się córką Huberta
– dziennikarza, z którym miała ro-
mans Iga. Helena wychodzi ze szpi-
tala wbrew zaleceniom Barta, aby
wziąć udział w wywiadzie na temat
Białorusi, i odkrywa, że ma rozma-
wiać właśnie z Hubertem. A ten jest
wyraźnie bardziej zainteresowany
jej mężem, który „odebrał” mu Igę,
niż polityką.

„Żeby Kolumb mógł odkryć Amerykę,
to najpierw musiała być zakryta”

„W dawnych czasach ludzie spali
na piecach, bo nie mieli czym palić”

„Pierwszy człowiek na ziemi nie czuł się
samotny, bo nie umiał liczyć”



mały memy my



DO REDAKCJI: OD POCZĄTKU ROKU MAŁYMI
KROKAMI ODGRACAM SVOJE MIESZKANIE,
POZBYWAJĄC SIĘ NIEPOTRZEBNYCH RZECZY.
DAJE MI TO SPORO SATYSFAKCJI.



FOT. SYLWIA DĄBROWA



Urządzają swoje gniazdko

● Katarzyna Cichopek i Maciej
Kurzajewski pochwalili się, że
wreszcie zamieszkali w wymarzo-
nym domu. Para ma do dyspozy-
cji w sumie aż trzy salony, cztery
sypialnie, kuchnię, salon kąpieło-
wy, dwie łazienki, a także garde-
robę i spiżarnię.

Małżeński sekret

● Jerzy Bończak z żoną Ewą
przeżył wspólnie 49 lat. „Sukces
tego długoletniego związku po-
lega na tym, że mnie nie ma
w domu” – zdradził swoją recep-
tę na małżeński sukces w pro-
gramie „Halo tu Polska”.

FOT. PIOTR ŚMOLŃSKI

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. 59 848 81 00,
redakcja.gp24@polskapress.pl, KOSZALIN, ul. Mickiewicza 24,
tel. 94 347 35 52, redakcja.gk24@polskapress.pl, SZCZECIN,
Al. Niepodległości 26/VI, 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

Prezes Zarządu Polska Press Grupy Zenon Nowak
Dyrektor artystyczny Tomasz Bocheński
Biuro Prasowe: biuroprasowe@polskapress.pl
Dyrektor kolportażu Karol Wlazło, Agencja AIP kontakt@aip24.pl
Biuro Konsumenta PPG, e-mail: biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

PBC
Polskie Biuro Cenzury
Kontrola