



przy SOBOCIE

Sobota–niedziela, 8–9.02.2025
Nr 32 (24.614) • Wydanie 1
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)
Nr ISSN 2353-6179 • Nr indeksu 350-281

www.gloswielkopolski.pl



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

LUDZIE • STR. 3

Bogusław Linda – dyżurny twardziel polskiego kina

Wybrał niepewny zawód aktora, bo myślał, że to „kobiety,
wino i śpiew”. Szybko przekonał się, że to mit



FOT. SYLWIA DĄBROWA

ZDROWIE • STR. 8-9

W dbaniu o zdrowie
zęby ważna jest
systematyczność

PODRÓŻE • STR. 12-13

Zimowe uroki i atrakcje
Gór Świętokrzyskich.
Gdzie się wybrać?

ŚWIAT WOKÓŁ NAS • STR. 19

Jak zachować
radość ducha mimo
niesprzyjającej aury?

► NA SYGNALE

997

Policja

998

Straż Pożarna

999

Pogotowie



numer alarmowy

Od kiedy można rozliczyć PIT? Nie przegap ważnych terminów

Od 15 lutego można składać deklarację PIT za 2024 rok. Od tego dnia podatnicy będą mogli skorzystać z usługi Twój e-PIT, gdzie znajdą automatycznie wypełnione formularze z danymi przekazanymi przez płatników. Podatnicy mają czas na złożenie zeznań podatkowych do 30 kwietnia 2025 roku. Dotyczy to wszystkich, którzy rozliczają się na formularzach PIT-37 i PIT-38 – zarówno za pośrednictwem usługi Twój e-PIT, jak i w formie tradycyjnej. Warto również pamiętać, że jeśli podatnik nie dokona żadnych zmian i nie złoży deklaracji samodzielnie, system rozliczy go automatycznie 30 kwietnia.

GENERALNIE, LUBIĘ BYĆ SAMA. SAMOTNOŚĆ NIE JEST DLA MNIE WIELKIM OBCIĄŻENIEM, PONIEWAŻ CIĄGŁE PRZEBYWAM WŚRÓD LUDZI

Małgorzata Ostrowska, piosenkarka

► NIEPORADNIK TATUSIA

Czy to już?

- Ale przysięgasz?
- Przysięgam!
- Na głowę taty?
- Na głowę to nie, tata bez głowy to nie tata. Na rękę mogę...
A bez ręki to tata może być? I tak to z moją młodzieżą jest. Znów nabroili, aż się tata wstydu najadł, więc w przyпіływie skruchy przysięgał Młodszy, że to się już nie powtórzy. Jak widać jednak, sam nawet nie bardzo w brak powtórki wierzył, bo nie zaryzykował głowy ojca. Cieszyć się, czy smucić?
A zaczęło się od tego, że młodzież wspólnie i w porozumieniu razem z ojcem pomóc rodzinie w zakupie nowego mieszkania miała. Znaczący doradzić, obejrzeć. Udali się więc na spacer do niedosłzłego lokum. I od wejścia... poczuł się jak w domu. Jeden z nogami na kanapę, drugi – do sterowania elektroniką, w tym czasie pierwszy już w sypialni, a drugi – już wrzeszczy: są ciasteczka! Zanim ojciec zareagował, ciasteczek prawie nie było, Starszy popijał słodkości jakąś wodą z lodowców, a Młodszy z balkonu lustrował okolicę i planował przyszłe zabawy w chowanego. Ojciec zaś, między zadawaniem fachowych pytań, zastanawianiem się, jaki wybuch energii wywoła u młodzieży taki zastrzyk cukru, próbował opanować młodych. Ale słuch selektywny działa, na szepty się w tym wieku nie reaguje. Trzeba ryknąć jak lew... co podziało, ale połowicznie. Bo młodzież i owszem, elegancko pożegnała się z domownikami, przewracając oczami na dyscyplinującego ojca. O! bunt nastolatków u kilkulatek. **Tato**

► NA ZAKUPY

Zbliżający się tydzień to świetna okazja, by skorzystać z licznych promocji w popularnych sieciach handlowych

Biedronka

Sprzęty przydatne w każdej kuchni

Biedronka przygotowała szeroki zakres akcesoriów kuchennych w cenie 14,99 zł za szt. lub zestaw do wyboru: praska do ziemniaków, przesiewacz, wyciskacz do czosnku, zestaw 4 lub 5 miarek kuchennych, naczynie do roztopiania czekolady w kąpieli wodnej z trzepaczką i wkład do gotowania na parze. Dodatkowo stalowe naczynia kuchenne, do wyboru: miska, zestaw 2 lub 3 misek, durszlak, sitko z rączką, zestaw 3 sitek i miska z sitkiem w cenie 34,99 zł za szt. lub zestaw, a także czajnik ze stali nierdzewnej marki Smukee, o poj. 1,7 l, ze składaną rączką z powłoką soft touch, w 2 kolorach, w cenie 29,99 zł, oraz czajnik elektryczny marki Hoffen o poj. 1,7 l, do wyboru: szklany z podświetleniem LED lub ze stali nierdzewnej w cenie 79,90 zł za szt.

Lidl

Praktyczne akcesoria dla zdrowia i urody

W Lidlu w atrakcyjnych cenach zaopatrzymy się w praktyczne sprzęty, takie jak: szczoteczka do zębów marki Philips Sonicare 1100 Series HX3641/11, która wykonuje do 31 000 ruchów głowicy na minutę, z wymienną końcówką w zestawie, w cenie 99 zł, podusz-

ka do masażu shiatsu 14,4 W marki Silvercrest Personal Care do stosowania na karku, plecach i nogach, posiadająca 4 przeciwbieżnie obracające się głowice masujące, w cenie 89,99 zł za szt. Oferta obowiązuje od 10.02. Z kolei od czwartku 13.02 w ofercie znajdzie się m.in. Blender Mix & Go 300 W marki Russel Hobbs w zestawie z 2 butelkami o pojemności 600 ml, w cenie 119 zł.

Intermarche

Produkty spożywcze w niższych cenach

Intermarche proponuje atrakcyjne rabaty na produkty spożywcze. Taniej kupimy m.in. mleko świeże łąciate 2%, 1 l, w cenie 1,99 zł za szt., limit dzienny to 2 szt., mix łąciaty 200 g, w cenie 3,99 za szt., limit dzienny 1 szt., Corn Flakes Nestle, 600 g, w cenie 7,99 zł, limit dzienny 1 opak., mąka O LA LA! tortowa pszenna typ 450, 1 kg w cenie 1,19 zł za opak., limit dzienny 2 szt., oraz majonez Winiary dekoracyjny w cenie 3,99 zł za szt., limit dzienny 1 szt. Promocje obowiązują z kartą fizyczną lub w aplikacji.

Carrefour

Duży wybór walizek i roślin w promocji

W Carrefourze w korzystnej cenie upolujemy przydatne na mniejsze

lub większe podróże walizki. Wśród nich m.in.: walizka ABS o wys. 53 cm, 61 cm, 73 cm, od 159 zł za szt., walizka ABS o wys. 45 cm, 55 cm, 64 cm od 49,99 zł za szt., a także walizka miękka o wys. 54 cm, 64 cm, 74 cm w cenie 99,99 zł za szt. Dodatkowo znajdziemy również rośliny, które pozwolą nadać nieco wiosennej aury w domu, takie jak: chamaedorea, monstera, zamio-kulkas w doniczkach o śr. 12 cm, w cenie 14,99 szt., skrzydłokwiat w doniczce o śr. 15 cm w cenie 22,99 zł za szt., a także bukiet tulipanów gumowanych 5 szt., różne rodzaje w cenie 19,99 zł za bukiet.

Pepco

Akcesoria do dekoracji i organizacji wnętrza

Do Pepco zawitały akcesoria, dzięki którym urządzimy wiosenne wnętrza, m.in. poduszka kwiat w różnych kolorach, o śr. 45 cm w cenie 20 zł, świeca zapachowa w szkle o śr. 10 cm i wys. 6 cm, koc o wym. 130 x 170 cm w cenie 30 zł czy lampa o śr. 18 cm i wys. 40 cm w cenie 60 zł. Dodatkowo przydatne w organizacji przestrzeni mogą okazać się: 6-pak wieszaków o wym. 41 x 18,4 x 0,4 cm w cenie 5 zł, zestaw worków próżniowych 2 szt. o wym. 70 x 90 cm i 1 szt. o wym. 70 x 140 cm w cenie 15 zł, a także golarka do ubrań o wym. 13,5 x 5,9 x 5,8 cm za 25 zł.

► ZDJĘCIE TYGODNIA ADIDAS ZAPREZENTOWAŁ OFICJALNĄ PIŁKĘ NA MISTRZOSTWA ŚWIATA FIFA 2025



FOT. ADIDAS / FIFA / BEEM/BEEM/EAST NEWS

► LUDZIE

Mówi się o nim, że uczynił z przeklinania sztukę. **Bogusław Linda** to żywa legenda polskiego kina. Aktor przez dekady uchodził za bożyszcze kobiet. Filmy z jego udziałem są dziś uznawane za kultowe, a cytaty z nich weszły na stałe do języka potocznego

PORTRET

Poleca **Paweł Gzyl**,
redaktor.

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



Kiedyś kochały się w nim wszystkie kobiety, a faceci chcieli być jak on. Dziś jest twardzielem na emeryturze i polskie kino jakby o nim zapomniało. Czy jeszcze wróci do aktorskiej aktywności?

Ponad koronami drzew

1 Choć wychowywał się w czasach gomułkowskiej szaryzmy, nie zaznał biedy. Jego rodzice dobrze zarabiali: matka była wykładowczynią akademicką, a ojciec dyrektorem banku. Oboje nie mieli zbyt wiele czasu dla swojego dziecka, więc chłopak najbardziej lubił przebywać u dziadków. Jedni mieszkali w Bydgoszczy, a drudzy na wsi. Chętnie do nich jeździł, wie-

Wszystko zmieniło się po 1989 roku. Wreszcie można było wyświetlić „Przypadek” i „Matkę Królów”, dzięki czemu Linda stał się w jednym momencie gwiazdą polskiego kina

BOGUSŁAW LINDA



Linda pracował między innymi z Agnieszką Holland, Krzysztofem Kieślowskim, Andrzejem Wajdą i Władysławem Pasikowskim

dząc, że babcia szykuje mu ulubione placki ziemniaczane posypane cukrem, a dziadek zabierze go w pole.

Od małego przejawiał skłonności do ryzykanctwa. Spędzając wakacje na wsi, lubił chodzić z kumplami do lasu i wspinać się po zmurzonych drabinach wież strażniczych, sięgających ponad korony drzew. Z kolei w rodzinnym Toruniu wchodził po rusztowaniach na dachy kamienic i ześlizgiwał się po rynnach, zaglądając ludziom przez okna do domów. Lubił łobuzować, stąd rodzice mieli czasami problemy z zagonieniem go do nauki.

W filcowym mundurze

2 Jego ojciec miał za sobą ciężkie przeżycia. W czasie wojny trafił do niemieckiego obozu, potem zapisał się do partii, żeby móc zrobić karierę w bankowości. To przetrąciło mu moralny kręgosłup. Dlatego był zgorzkniały i chciał, żeby jego syn miał zawód, który pozwoli mu dobrze zarabiać. Tymczasem młody Bogusław był rebeliantem i nie chciał zostać lekarzem. Zamiast tego wymyślił sobie po maturze szkołę teatralną. Ojciec pukał się w czoło, ale chłopak zawziął się i dostał się na studia do Krakowa.

Początkowo czuł się pod Wawelem jak ryba w wodzie. Ostro imprezował, pijąc wódkę szklankami i podrywając dziewczyny na prawo i lewo. Kiedy jednak po szkole trafił do Starego Teatru i musiał przez trzy godziny trwania „Warszawianki” udawać halabardnika w filcowym mundurze, stwierdził, że nie tak sobie wyobrażał swoją dorosłość.

Tak jak Marlon Brando

3 Postanowił więc spróbować swych sił w filmie i wyjechał do Warszawy. Tam trafił na plan „Gorączki”, reżyserowanej przez Agnieszkę Holland. Wbrew temu, co uczono go w szkole, proponował na planie inny styl gry, podpatrzony u amerykańskich gwiazd w stylu Marlona Brando. Choć operator protestował, reżyserka dała mu wolną rękę. Młody aktor stworzył porywającą kreację i podwoje polskiego przemysłu filmowego stanęły przed nim otworem.

W ciągu kilkunastu miesięcy zagrał u najwybitniejszych reżyserów nad Wisłą: Holland, Kieślowskiego,

Wajdy, Marczewskiego i Zaorskiego. Niestety, generał Jaruzelski wprowadził stan wojenny i prawie wszystkie filmy z udziałem Lindy trafiły na półkę. Szukał więc angażu za granicą. Esbecja postawiła mu jednak warunek: jeśli będzie donosił na kolegów, to dostanie paszport. Aktor nie zgodził się i zamiast kręcić we Francji czy w Anglii, mógł jedynie szukać zajęcia na Węgrzech.

Twardziel z giwerą

4 Wszystko zmieniło się po 1989 roku. Wreszcie można było wyświetlić „Przypadek” i „Matkę Królów”, dzięki czemu Linda stał się w jednym momencie gwiazdą polskiego kina. Wykorzystał to młody reżyser Władysław Pasikowski. Zobaczył w aktorze twardego faceta rodem z amerykańskich westernów i dał mu role w swych dwóch filmach: „Kroll” i „Psy”. Widzom spodobał się szczególnie ten drugi – rola Franza Maurera uczyniła z Lindy następcę Zbyszka Cybulskiego.

Wielki sukces „Psów” sprawił, że przez całe lata 90. duet Pasikowski-Linda powtarzał w kolejnych filmach ten sam patent na przyciągnięcie widzów do kin. Dobra passa skończyła się wraz z „Reichem”, kiedy publiczność po raz kolejny na widok aktora z giwerą wybuchła śmiechem.

Dwa małżeństwa

5 Pierwszą żonę poznał w rodzinnym Toruniu, kiedy był jeszcze początkującym aktorem. Zakochał się w pięknej rehabilitantce i poprowadził ją do ołtarza. Owocem tego związku było dwóch bliźniaków. Niestety, drogi małżonków szybko się rozeszły i to matka wychowała chłopaków. Dzisiaj obaj są oficerami policji w Komendzie Głównej w Warszawie.

Po rozstaniu z żoną Linda romansował na prawo i lewo. Wiązano go z Polą Raksą, Katarzyną Figurą, Grażyną Szapołowską, a nawet z Moniką Jaruzelską. Miłość swego życia znalazł w 1990 roku w osobie fotografki Lidii Popiel. Para pobrała się dziesięć lat później i na świat przyszła ich córka Ola. Kiedy dziewczyna stała się piękną nastolatką, zaczęła marzyć o karierze aktorki. Dziś ma już na swoim koncie kilka niedużych ról.

► LUDZIE

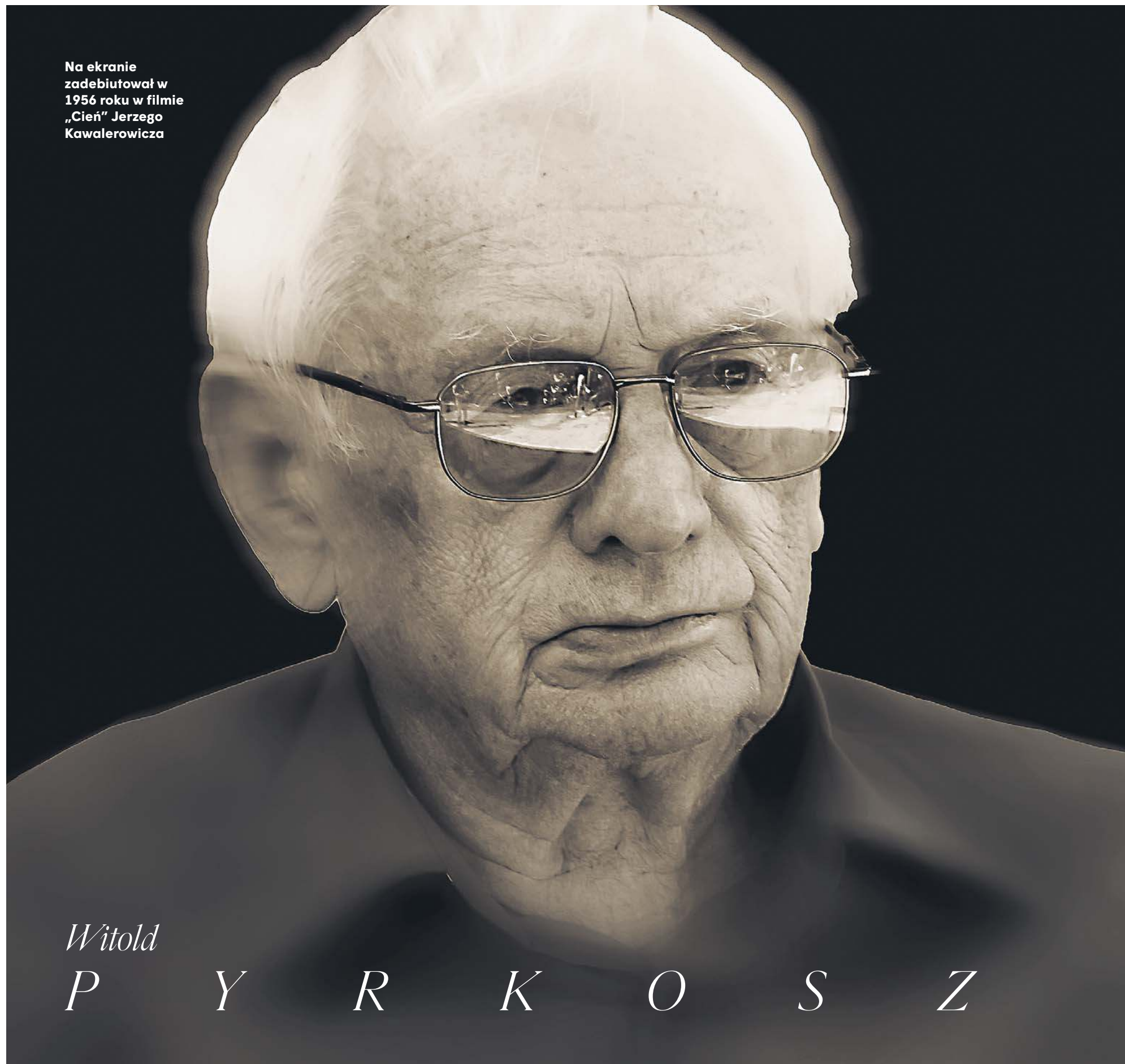
Witold Pyrkosz wielka, a także skromna legenda polskiego filmu. Choć miał na swoim koncie około stu ról filmowych, to największą popularność przyniosły mu kreacje serialowe

(PRZE)ŻYCIE

Poleca **Sławomir Kowalski**,
redaktor naczelny
Shownews.pl
Pracuje w mediach
od ponad 30 lat
i zajmuje się rozrywką



Na ekranie
zadebiutował w
1956 roku w filmie
„Cień” Jerzego
Kawalerowicza



Witold
P Y R K O S Z

► LUDZIE

● Serca Polaków **podbił niezapomnianymi rolami w kultowych produkcjach** – „Czterech pancernych i psie”, „Vabankach”, „Alternatywy 4” oraz w „Janosiku”. ● **Reżyser Krzysztof Zanussi** podsumowywał Pyrkosza w prostych słowach: – Jako aktor potrafił wszystko

W

Witold Pyrkosz przyszedł na świat 98 lat temu. Znanego i lubianego aktora nie ma wśród nas już siódmy rok, jednak wielu osobom wciąż trudno pogodzić się z jego odejściem – Teresa Lipowska, która była jego serialową żoną przez ponad 17 lat, wyznaje, że wciąż towarzyszy jej uczucie tęsknoty...

– Jego brak jest tak ogromny, aż do bólu – mówi gwiazda „M jak miłość”

Jeden z najbardziej lubianych i znanych polskich aktorów zmarł przed siedmioma latami, pozostawiając w sercach bliskich i przyjaciół ogromną pustkę – chociaż artyści nie ma wśród nas już tak długi czas, wielu osobom wciąż ciężko pogodzić się z jego odejściem.

Witold Pyrkosz pozostawił jednak po sobie wciąż żywe dziedzictwo. Serca Polaków podbił niezapomnianymi rolami w kultowych produkcjach – „Czterech pancernych i psie”, „Vabankach”, „Alternatywy 4” oraz w „Janosiku”. Te hity oglądają już kolejne pokolenia.

Aktor z przypadku, ale za to jaki!

Sam Pyrkosz dostał się do szkoły aktorskiej trochę przypadkowo, ale od razu wpadł w doborowe towarzystwo. Podczas nauki poznał Bogusza Bilewskiego, z którym potem grali szwagrów w „Janosiku”. Przyjaźnił się z Ryszardem Kotysem, Bogumiłem Kołbielą, Zbyszkim Cybulskim i Kaliną Jędrusik.

– Zbyszek Cybulski nadawał ton tej szkole. Miał takie słynne powiedzenie, jak coś mu się podobało, ktoś dobrze zagrał: „Ja cię o dwunastej w południe pod kościołem Mariackim w dupę za to pocałuję”. Ten komplement to był największy zaszczyt. Mnie udało się go usłyszeć kilka razy – wspominał aktor, a o swoim zawodzie mówił tak: – Nie ma czegoś takiego jak misja aktorska. Powołanym można być do szerzenia wiary, ale nie do wykonywania jakiegoś zawodu. Ja jestem po prostu aktorem – mówił skromnie aktor.

Reżyser Krzysztof Zanussi podsumowywał Pyrkosza w prostych słowach: – Jako aktor potrafił wszystko.

Niemal każda osoba, która miała przyjemność spotkać aktora na swojej drodze, wspomina go jako wyjątkowego i wspaniałego człowieka, który zarówno wzbudzał sympatię swoim szczodrym charakterem, jak i budził respekt i szacunek swoim profesjonalizmem i umiejętnościami aktorskimi. Szczególnie ciężko śmierć Pyrkosza zniosła Teresa Lipowska, czyli jego telewizyjna partnerka z kultowej telenoweli „M jak miłość”.

Bardzo trwale małżeństwo z Lipowską

Witold Pyrkosz i Teresa Lipowska przez ponad 17 lat pozostawali serialowym małżeństwem na planie „M jak miłość”. Odtwórcy ról Lucjana i Barbary Mostowiaków, chociaż w życiu prywatnym nie mieli ze sobą zbyt wiele wspólnego, zbudowali wyjątkową

wieź. Jak wspominała każda osoba pracująca przy kultowej telenoweli TVP, między Pyrkoszem i Lipowską istniała widoczna chemia. Spoiwem ich relacji był przede wszystkim profesjonalizm i podejście do fachu aktorskiego; obydwójce traktowali swoje role z pełną powagą, co bardzo szanowali w sobie nawzajem.

W ostatnich latach kariery zdobył sympatię nowego pokolenia widzów, wcielając się w postać Lucjana Mostowiaka w „M jak miłość”



FOT. TOMASZ HOŁOD

Nie ma czegoś takiego jak misja aktorska. Powołanym można być do szerzenia wiary, ale nie do wykonywania jakiegoś zawodu. Ja jestem po prostu aktorem

– Jako profesjonalni aktorzy poważnie podchodziliśmy do tego, co robimy. Ja budowałam Barbarę przez analizę, Witek Lucjana przez intuicję. Dzięki temu udało nam się seniorów rodu tak dobrze grać. Prywatnie Witek był jednak kraczowo różny ode mnie, wspólny mianownik znajdowaliśmy właśnie w profesjonalizmie – wspominała Lipowska.

Chociaż aktorka początkowo myślała, że twórcy serialu popełnili błąd, łącząc ją w parę z Pyrkoszem i obawiała się, że nie uda im się we wiarygodny sposób zagrać ról starego małżeństwa, szybko okazało się, że nie było żadnych powodów do strachu. Zanim Lipowska się zorientowała, wraz z serialowym mężem stworzyła wyjątkową i głęboką relację przyjacielską. Gdy w 2017 Pyrkosz zmarł, przez to, jak zażyła stała się ich relacja, artystka nie mogła się pozbierać. Zaraz po odejściu swojego partnera z planu wyznała, że z wielkim trudem przyszło jej uczestniczyć w zdjęciach i ledwo powstrzymywała łzy przed kamerami. „Musiałam wręcz się powściągać, bo oko kamery jest bezlitosne i nadmierna ekspresja byłaby niewskazana” – opowiadała.

– To już 6 lat, jak nie ma z nami Witka, mojego filmowego męża Lucjana Mostowiaka. To się w głowie nie mieści. Jego brak jest tak ogromny, aż do bólu. Bardzo się szanowaliśmy i lubiliśmy. Potrafiliśmy się zrozumieć w każdej chwili i myślę, że nikt go nie zastąpi. Witek miał swój dowcip, humor i był profesjonalny w tym, co robił. Dlatego bardzo miło wspominać współpracę z Witkiem i bardzo mi żal, że odszedł. Wszyscy go bardzo lubili – opowiadała rok temu wzruszona aktorka.

Konflikt z Agnieszką Fitkau-Perepeczko

Jednak nie każdy lubił Witolda Pyrkosza. Głośny na całą Polskę był konflikt z Agnieszką Fitkau-Perepeczko, żoną serialowego Janosika – Marka Perepeczko, oraz koleżanką z planu „M jak miłość”

– Rzadko się zdarza, żeby starszy kolega nienawidził młodszej koleżanki, że jest żoną jego kolegi, który nie lubił nocnych hulańek, był piękny jak marzenie. A on jakby mniej piękny. No to po pierwsze... Po drugie, babsko (ja) przyjechało z Australii i dostało rolę... Miał trudny charakter i dużo zazdrości. Ja w serialu znalazłam się niespodziewanie i odniosłam nawet mały sukces, który w jego głowie się nie mieścił – opowiadała Fitkau-Perepeczko.

Ale to nie był koniec docinek. „Myślę, że był świetnym drugoplanowym, charakterystycznym aktorem. Poniżał mnie i ośmieszał przed całą ekipą i cała ekipa to widziała. Mówił o mnie bzdury, kłamstwa w wywiadach w telewizji i na spotkaniach. Ludzie byli skonsternowani, nie wiedzieli, co myśleć. To było słabe, nie miałam szans na obronę. Często o tym myślę. Sprawił mi wiele przykrości i spowodował dużo łez...” – napisała aktorka w sieci.

Jednak jakby nie było – pozostanie w naszej pamięci jako niezrównany bohater filmowy – Wichura, Pyzdra, Duńczyk, Balce-rek, Lucjan Mostowiak...

► KUCHNIA

Sonia Pizemova przyjechała ze Słowacji do Polski i wpadła na pomysł, by sprzedawać strudle – typowe słowackie danie, które smakuje **zarówno na słodko, jak i na słono**

NA TALERZU

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



Sonia Pizemova,
właścicielka
Strudle od Soni

Sonia pochodzi ze Słowacji, ale od lutego 2023 roku mieszka w Polsce, dokładnie w Kielcach. – Gdy się tu przeprowadziłam, to zaczęłam szukać pracy. Nie było to łatwe, również ze względu na to, że nie jestem Polką. Chociaż w Słowacji pracowałam w zupełnie innym zawodzie, to gotowanie i pieczenie od zawsze było moją pasją. W kuchni eksperymentowałam, szukałam nowych smaków i aromatów, przygotowywałam dania dla moich znajomych i byłam ciekawa ich reakcji. Ponieważ często były one pozytywne, wspierały mnie one w mojej pasji i zachęcały do dalszego eksplorowania kuchni. Ukończyłam zresztą szkołę gastronomiczną – mówi Sonia.

Dodaje, że zrobiła małą analizę rynku i okazało się, że w Polsce strudle nie są zbyt popularne, a w Słowacji to jeden z większych przysmaków. – Pomyślałam, że to odpowiedni czas, by wykorzystać moje wykształcenie, rozszerzyć moją pasję i zacząć piec strudle oficjalnie w mojej domowej kuchni – wyjaśnia.

Cała produkcja odbywa się w zaciszu domowym, ale oczywiście z odpowiednią dokumentacją. – Moja produkcja spełnia standardy systemu HACCP, zapewniając najwyższą jakość i bezpieczeństwo. Strudle pakuję w opakowania z kartonu z atestem spożywczym, mam również dodatkową, osobną lodówkę na gotowe wypieki – podkreśla nasza rozmówczyni.

A czym dokładnie jest strudel? – Może się to nieco kojarzyć z popu-



FOT. PAWEŁ MAŁECKI

larną tu struclą, ale ciasto w strudlu nie jest drożdżowe. Składa się jedynie z mąki, soli, wody i oliwy. Jest bardzo cienkie i delikatne. Dużo za to jest nadzienia, a jego skład zależy od preferencji smakowych. W Słowacji najpopularniej-

szymi smakami są te z makiem i wiśnią, twarogiem i rodzynekami, jabłkiem i orzechem. My mamy już około 16 różnych propozycji zarówno na słodko, jak i słono, w tym sporo moich własnych autorskich przepisów oraz przepisów mojej babci – wyjaśnia Sonia.

Wśród wytrawnych wyróżnia się strudel ze słowacką bryndzą i słowacką domową kielbasą. Jest też między innymi taki ze szpinakiem i gorgonzolą, szpinakowy z cheddarem czy chorizo i grana padano. Na słodko, oprócz wyżej wspomnianych, zjemy też strudel z orzechami i konfiturą brzoskwiniową, jabłkowo-gruszkowo-wi-

śniowy ze słonym karmelem, karmelowo-bananowy, orzechowo-karmelowy, czekoladowo-kajmakowy z wiśniami orzechami prażonymi oraz pistacjowy z białą czekoladą i malinami. W święta przygotowano również specjalny strudel z ciasteczkami korzennymi, karmelem, pastą z orzeszków ziemnych, jabłkiem i imbir.

Każdy wypiek składa się wyłącznie z naturalnych składników, bez sztucznych mieszanek.

– Kielczanie zareagowali na moje strudle bardzo pozytywnie. Smakują im i wracają po więcej. Na święta miałam spore zamówienia, co bardzo mnie cieszy. Część osób dzwoni zamawia z polecenia, bo znajomi próbowali i mówili, że smaczne – dodaje właścicielka Strudli od Soni. – Chciałabym przekonać do tego przysmaku jak najwięcej osób, bo warto – dodaje.

Strudle są bardzo delikatne, dlatego powinniśmy je przechowywać w chłodnym miejscu w szczelnym pojemniku lub owinięte folią spożywczą, aby zapobiec wysychaniu i pochłanianiu zapachów innych potraw. Przed spożyciem można je na krótko podgrzać w mikrofalówce lub w piekarniku, ale równie dobrze można je zjeść na zimno.

– Moje strudle wyrabiam tradycyjną metodą, ciasto jest ekstracienkie, zatem zalecam je kroić ostrym nożem na szerokie kawałki dopiero po ostygnięciu. To zapobiegnie łamaniu. Strudle słodkie najczęściej posypuję cukrem pudrem lub polewam słonym karmelem. Wypiek na słodko można podawać sam, jak i z dodatkiem lodów, na przykład waniliowych, bitą śmietaną lub polany mussem z gorących malin. W przypadku strudli wytrawnych nie jest potrzebne dodawanie czegokolwiek, ponieważ wszystkie najlepsze smaki są już w środku – podkreśla Sonia.

● **W Słowacji to jeden z większych przysmaków**

● **Ciasto z mąki, soli, wody i oliwy - bardzo cienkie i delikatne**

● **Wypiek na słodko można podawać sam, jak i z dodatkiem lodów**

Sonia Pizemova przyjechała ze Słowacji do Polski równo dwa lata temu. Zamieszkała w Kielcach i przez pewien czas szukała zajęcia, które dawałoby radość jej oraz innym. Tak pojawił pomysł, by sprzedawać strudle – typowe słowackie danie, które smakuje zarówno na słodko, jak i na słono. – Strudle od Soni powstały z miłości do pieczenia – podkreśla właścicielka.

Z miłości do pieczenia. Strudle od Soni to delikatne ciasto i bogate nadzienie

► KUCHNIA

● **Knedle** ● Smażony ser ● **Naleśniki ziemniaczane** ● Pierogi z bryndzą
● **Kapustnica** ● Bryndzowe haluszki



FOT. ARCHIWUM

Knedle

● **Składniki:** 500 g mąki pszennej, 1 łyżeczka cukru, 20 g świeżych drożdży, szczypta soli, 2 jajka, 300 ml mleka. Mleko lekko podgrzać i dodać do niego cukier, 2 łyżki mąki i drożdże. Odstawić na 10 minut w ciepłe miejsce. Następnie wyrobić elastyczne ciasto i przykryć folią spożywczą do wyrośnięcia. Po ok. 30 minutach podzielić ciasto na 4 porcje i z każdej formować kształt knedla. W garnku zagotować osoloną wodę i gotować knedle przez ok. 10 minut. Ugotowane knedle podawać pokrojone w plastry z sosem lub ob-smażone na maśle.



FOT. ARCHIWUM

Smażony ser

● **Składniki:** kostka sera żółtego (np. edamskiego), jajko, 4 łyżki bułki tartej, szczypta kminku, olej do smażenia. Ser żółty kroimy na plastry o grubości ok. 1 cm. Następnie panierujemy. Do głębokiego talerza wsypujemy bułkę tartą, do drugiego rozbełtane jajko. Do jajka dodajemy kminek. Ser maczamy w jajku i panierujemy w bułce tartej. Następnie znów w jajku i bułce. Panierka musi być gruba i dokładna. Tak przygotowane serki smażymy do zarumienienia z obu stron na rozgrzanej patelni. Podajemy na gorąco.



FOT. ARCHIWUM

Naleśniki ziemniaczane

● **Składniki:** 1 kg ugotowanych ziemniaków, 300 g mąki, sól, 125 g masła. Ziemniaki obieramy i gotujemy. W pełni odparowujemy wodę. Miękkie ziemniaki rozgniatamy lub mielimy. Dodajemy do nich mąkę, sól i zagniatamy. W trakcie możemy dodawać mąkę, ale ostatecznie ciasto powinno być nieco lepkie. Od-krawamy kawałek i rozwałkowujemy go na placek o grubo-ści około kilku milimetrów. W trakcie możemy podsypywać mąką. Taki placek wykładamy na patelnię i smażymy aż do zarumienienia. Po usmażeniu smarujemy masłem. Możemy je podać również z dowolnym wytrawnym nadzieniem.



FOT. ARCHIWUM

Pierogi z bryndzą

● **Składniki:** 750 g ziemniaków, 200 gramów mąki, pół łyżeczki soli, 1 jajko, 250 g bryndzy, 100 g masła, 150-200 g słoniny, 250 ml kwaśnej śmietany, mała cebula. Ziemniaki gotujemy w skórkach, obieramy. Pozostawiamy do ostygnięcia. 150 g ziemniaków trzemy na drobnej tarce i dodajemy dodaj 50 g masła i sól. Następnie dodajemy 250 g bryndzy, posiekaną cebulkę i 1 łyżkę kwaśnej śmietany. Moż-na też dodać trochę słoniny. Mieszmamy i nadzienie gotowe. Wsypujemy do miski mąkę i pozostałą część startych ziemniaków. Dodajemy sól, jajko i wyrabiamy ciasto. Pozwól mu chwilę odpocząć. Dzielimy je na trzy części. Wałkujemy na grubość około 2 mm. Szklanką wycinamy kółka. Na każde koło nakładamy farsz, zaginamy brzegi ciasta i dociskamy widelcem. Gotujemy we wrzącej, osolonej wodzie z dodatkiem 1 łyżki oleju przez około 6 minut od punktu wrzenia. Ugotowaną masę odcedzamy, przekładamy na talerz, stapiamy słoninę i polewamy. Dodajemy śmietanę, dymkę i pieczony boczek. Może to być również koperek.



FOT. ARCHIWUM

Kapustnica

● **Składniki:** 1 kg kapusty kiszzonej, 1 litr soku z kapusty kiszzonej, 0,5 kg mięsa wieprzowego, 0,5 kg kielbasy pikantnej, 3 cebule, kilka suszonych grzybów, 2 ząbki czosnku, 2 liście laurowe, sól, pieprz, olej. Grzyby namoczyć, następnie pokroić w drobną kostkę. Wodę z namaczania odstawić. Kapustę poszatковать / drobno posiekać, bez względu na stopień zakwaszenia – nie płukać. Cebulę pokroić w 1/2 piórka. Kapustę zalać jej własnym so-kiem oraz wrzącą przegotowaną wodą, dodać cebulę i grzyby oraz powstałą wodę grzybową. Mięso wieprzowe pokroić w drobną kostkę, kielbasę w półtalarki. Mięso wieprzowe podsmażyć na tłuszczu do zrumienienia. Wstawić kapustę z dodatkami, po zagotowaniu dodać podsmażone mięso wieprzowe. Dodać czosnek, liście laurowe oraz pieprz ziar-nisty. Dusić pod przykryciem ok. 30 min. Następnie dorzucić pikantną, paprykową kielbasę. Dusić jeszcze ok 20 min. Do-prawić solą i pieprzem.



FOT. WIKIPEDIA

Bryndzowe haluszki

● **Składniki:** 500 g ziemniaków, 1 szklanka mąki pszennej, sól, 100 g bryndzy, wędzony boczek, cebula. Ziemniaki obieramy, myjemy i ścieramy na tarce o najdrob-niejszych oczkach. Do startych ziemniaków dodajemy szklankę mąki pszennej i szczyptę soli. Mieszmamy. W garnku gotujemy wodę z dodatkiem soli. Kroimy boczek i cebulę w kostkę i robimy skwarki. Do gotującej się wody zaczynamy wlewać klusieczki, nabierając łyżką małe porcje masy i do-dając do garnka. Kluski gotujemy do momentu, aż wypłyną na powierzchnię. Wykładamy je łyżką cedzakową do miski, płuczemy zimną wodą i odcedzamy. Tak przygotowane klu-ski przekładamy do garnka, posypujemy bryndzą i podgrze-wamy aż ser się stopi. Gotowe danie przekładamy na talerz i posypujemy skwarkami.

► ZDROWIE

Jak dbać o zęby? Rozmawiamy z lekarzem stomatologii **Romaną Markiewicz-Piotrowską** z Kliniki Piotrowscy & Bejnarowicz Stomatologia Mikroskopowa

MEDYCYNĄ OBRAZOWĄ

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



J

Jakie są najczęstsze problemy, z którymi pacjenci przechodzą do gabinetu stomatologicznego?

Z jednej strony mamy grupy pacjentów, którzy przychodzą z bólem, z cierpieniem, po doraźną pomoc. Drugą dużą grupą pacjentów są ci, którzy mają zęby zdrowe i zadbane, ale chcieliby coś w nich poprawić, głównie estetycznie. Mieć ładniejszy uśmiech.

Jak ocenia pani stan zdrowia pacjentów stomatologicznych w Polsce? Czy Polacy dbają o zęby?

Niestety, zęby mamy trochę zaniedbane. To wynika głównie z braku edukacji. Wielu pacjentów bardzo chce, żeby nauczyć ich właściwego trybu dbania o zęby i higieny jamy ustnej. Jak już wpadną w tor leczenia, to to postępowanie chcą kontynuować. Myślę zatem, że te zaniedbania to nie kwestia niechęci, tylko braku wiedzy.

Jakie błędy najczęściej popełniamy w dbaniu o zdrowie naszej jamy ustnej i zębów?

Te podstawowe to błędy wynikające z zaniedbania, ze strachu przed dentystą wyniesionego jeszcze z dzieciństwa. Te błędy w dbaniu o jamę ustną narastają, powodują kolejne komplikacje i pacjenci zgłaszają się do stomatologa za późno. Jeśli chodzi o higienę codzienną, to szczotkujemy nie dość dokładnie, często nie wiemy, jak to robić. Niestety, nikt nas tego nie uczy. Jeżeli nie trafimy do dobrego dentysty, higienistki lub higienisty, to nie mamy takiej umiejętności, nie wyrobiliśmy sobie odpowiednich nawyków. Czasami szorujemy za bardzo. Bardzo zmotywowany pacjent jest w stanie zetrzeć szkliwo, spowodować erozję.

A jak powinniśmy dbać o zęby?

Przede wszystkim ważna jest systematyczność. Jedno porządne szczotkowanie w ciągu dnia nie załatwia sprawy. Dziś życie pędzi w niebywałym tempie, byłoby idealnie, gdybyśmy myli zęby po każdym posiłku, natomiast rzeczywistość jest taka, że jeżeli umyjemy je porządnie rano i przed snem, to jest to model zadowalający. Podobnie jest z nitkowaniem. Przyjmuje się, się, że powinno się to

robić codziennie wieczorem, ale dwa, trzy razy w tygodniu jest w zupełności zadowalające. Warto wpisać w kalendarz wizytę w gabinecie stomatologicznym raz na pół roku. Dwa razy w roku należy wykonać profesjonalną higienizację – ona pokazuje, w jakim stanie są nasze zęby i można łatwo wyłapać próchnicę, nowe ubytki. Należy pamiętać, że profilaktyka jest tańsza niż leczenie na każdym etapie.

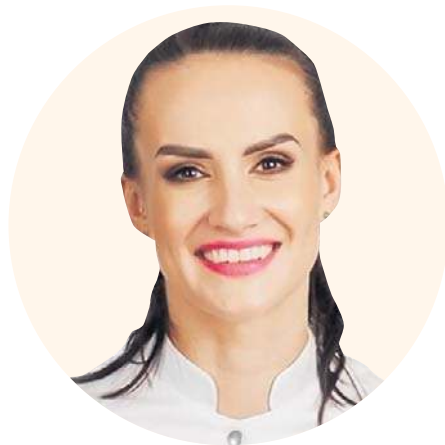
A wybór pasty do zębów czy ma znaczenie?

Najważniejsza jest technika szczotkowania, a nie dobór pasty. Pastę dobieramy do naszych potrzeb.

Jaka szczoteczka jest najlepsza?

Najlepsza, najskuteczniejsza jest obecnie szczoteczka soniczna. Wymaga ona od nas umiejętności manualnych. Ma główkę jak standardowa szczoteczka, więc trzeba się trochę skupić, by wyczyścić wszystkie rejon jamy ustnej. Dla pacjentów mniej zdeterminowanych albo z mniejszymi zdolnościami manualnymi bardzo dobrymi szczoteczkami są szczoteczki elektryczne. Takie najprostsze, z rotacyjną, okrągłą główką. Taką szczoteczką jest łatwiej dotrzeć we wszystkie rejon.

FOT. NADESŁANE



**Romana Markiewicz-Piotrowska:
Niestety, zęby mamy trochę zaniedbane. To wynika głównie z braku edukacji. Wielu pacjentów bardzo chce, żeby nauczyć ich właściwego trybu dbania o zęby i higieny jamy ustnej**

Przy dobrej motywacji, edukacji i zdolności manualnej zwykłą drogową szczoteczką też jesteśmy w stanie zdziałać cuda.

Czy techniki czyszczenia zębów szczoteczką manualną, elektryczną i soniczną są inne?

Szczoteczka elektryczna ułatwia nam proces szczotkowania zębów, ponieważ ma ona główkę rotacyjną, więc całe nasze działanie polega na tym, żeby przyłożyć tę szczoteczkę do każdej powierzchni, a urządzenie wykonuje za nas całą resztę pracy. Przy szczoteczce manualnej musimy sami wykonać wszystkie ruchy. Najlepiej, żeby dentysta lub higienista nas tego nauczył. Podobnie jest ze szczoteczkami sonicznymi. Mają najlepsze działanie wtedy, kiedy całą powierzchnią czyszczącą przyłożone są do powierzchni zęba.

Dbłość o zęby to nie tylko higiena, ale także dieta...

W tym wypadku ważne są najprostsze zasady, czyli unikamy słodczy. Wszyscy mamy słabości i bardziej chodzi o to, żeby dbać o to, że jeżeli spożywamy pokarmy słodkie, lepkie, typu landrynki czy krówki, to pilnujemy, aby nie miały długiego kontaktu z zębem, z jamą ustną. Należy także uważać na diety wysoko-

kwasowe. Jeżeli pijemy wodę z cytryną czy wodę z octem, musimy pilnować, by bezpośrednio potem nie myć zębów, bo może to powodować erozję. W tej chwili mamy też coraz więcej badań, w których widać, że ogólny dobrostan, czyli dieta, wpływa na cały organizm, więc także na zęby i na dziąsła.

Jakie są najczęstsze przyczyny utraty zęba?

Najczęściej jest to nieleczona próchnica. Próchnica, która jest konsekwencją strachu przed dentystą. Ciągłe boimy się stomatologa. Wydaje nam się, że jak siadamy na fotel, to tam zawsze czeka nas ból, który musimy znieść. Powinniśmy pamiętać, że w każdej chwili możemy zgłosić, że coś jest nie tak, że czegoś się boimy, powiedzieć, jakie są nasze oczekiwania.

Dzisiaj stomatologia to nie tylko leczenie zachowawcze, nie tylko ratowanie zębów, ale to także szereg zabiegów estetycznych, takich jak wybielanie zębów czy zakładanie licówek. Czy są to bezpieczne zabiegi?

Zawsze na wstępie należy zapytać pacjenta o jego oczekiwania. Czasem jest tak, że zęby są zdrowe, natomiast pacjent nie jest zadowolony z uśmiechu. Zabiegi estetyczne w stomatologii są zabiegami bezpiecznymi. Ważne jest, by były wykonywane w odpowiednich warunkach i żeby jak najmniej ingerować w ząb przy jak najlepszym efekcie ostatecznym. Jeżeli nie ma możliwości uratowania własnego zęba, to implanty stały się absolutnym przełomem w stomatologii. Dzięki nim potrafimy odbudować funkcję żucia. Dzieje się to bez ingerencji w zęby sąsiednie. Możemy pomóc pacjentom bezzębnym nie tylko za pomocą protez, których użytkowanie jest bardzo uciążliwe. Są one mało funkcjonalne, uniemożliwiają dobre gryzienie, a to wpływa na cały nasz układ trawienny.

Jak wygląda edukacja stomatologiczna dzieci w przedszkolu, w szkole? Czy potrafimy je uczyć, jak odpowiednio dbać o zęby?

Mamy tutaj duże zaniedbania. Obecnie w szkołach nie ma lekarza dentysty, nie ma też programów edukacyjnych. Stomatolodzy nie odwiedzają placówek edukacyjnych, by mówić o profilaktyce. Nie ma też programów dla rodziców, bo w pierwszych etapach życia głównie rodzice są odpowiedzialni za edukację. Rodzice nie wiedzą, że z dzieckiem, który nie ma zębów, warto udać się do specjalisty, żeby sprawdzić dziąsła. Warto odwiedzać gabinet dentystyczny, by dziecko się przyzwyczajało, nie bało. To ważne, by wizyta nie kojarzyła się z bólem, i nad tym powinniśmy pracować.

► ZDROWIE

- W dbaniu o zdrowie jamy ustnej przede wszystkim ważna jest **systematyczność** ● **Technika szczotkowania** ma większe znaczenie niż dobór pasty do zębów
- Właściwe nawyki warto wyrabiać już od najmłodszych lat, dlatego dobrze jest umówić dziecko na wizytę u stomatologa

► ROMANA MARKIEWICZ-PIOTROWSKA

Ciągle boimy się stomatologa. Wydaje nam się, że jak siadamy na fotel, to tam zawsze czeka nas ból, który musimy znieść. Powinniśmy pamiętać, że w każdej chwili możemy zgłosić, że coś jest nie tak, że czegoś się boimy, powiedzieć, jakie są nasze oczekiwania.

01.

Warto wpisać w kalendarz wizytę w gabinecie stomatologicznym raz na pół roku.

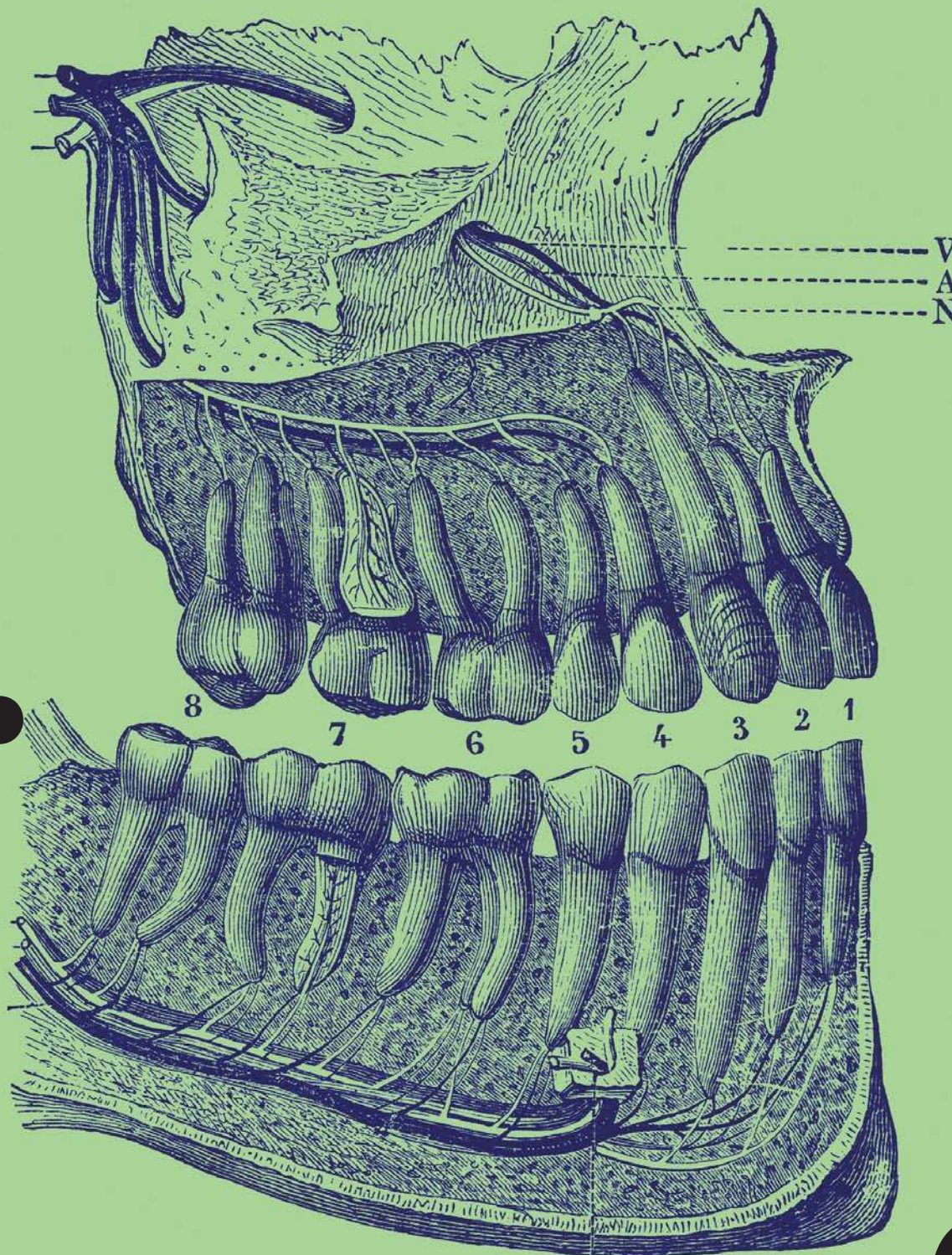
Dwa razy w roku należy wykonać profesjonalną higienizację – ona pokazuje, w jakim stanie są nasze zęby, i można łatwo wyłapać próchnicę, nowe ubytki.

02.

Przede wszystkim ważna jest systematyczność. Jedno porządne szczotkowanie w ciągu dnia nie załatwia sprawy.

Byłoby idealnie, gdybyśmy myli zęby po każdym posiłku, natomiast rzeczywistość jest taka, że jeżeli umyjemy je porządnie rano i przed snem, to jest to model zadowalający.

03.



04.

Jeżeli pijemy wodę z cytryną czy wodę z octem, musimy pilnować, by bezpośrednio potem nie myć zębów, bo może to powodować erozję. Mamy też coraz więcej badań, w których wiadać, że ogólny dobrostan, czyli dieta, wpływa na cały organizm, więc także na zęby i dziąsła.

Zabiegi estetyczne w stomatologii są zabiegami bezpiecznymi, ważne jest, by były wykonywane w odpowiednich warunkach.

Jeżeli nie ma możliwości uratowania własnego zęba, to implanty stały się absolutnym przełomem w stomatologii. Dzięki nim potrafimy odbudować funkcję żucia.

05.

► PORADNIK

Jak często podcinać włosy, by je wzmocnić, czym czyścić okulary, jak długo gotować jajka, aby były idealnie takie, jak chcemy, oraz jak nakarmić naszego pupila. **Oto garść dobrych i przydatnych porad**

PO(4)RADY

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



01.

Kuchnia**Jak długo gotować jajka**

Zwolenników jajek na miękko jest pewnie tylu, ilu tych, którzy wolą jeść jajka na twardo. Kto preferuje jajka na miękko, gotuje je około 3,5 minuty, licząc od momentu, gdy woda zaczyna wrzeć. Jajka średniej wielkości trzymamy około 4,5 minuty, natomiast duże jajka jakieś 5 minut. Jeśli chcemy otrzymać jajka na twardo, do każdego z powyższych czasów dodajemy 2 minuty. Samo gotowanie jajek to dla niektórych wyzwanie: jajek nie wkładamy do zimnej jeszcze wody w garnku. Dopiero gdy ona stanie się wrzątkiem, wkładamy je do środka, najlepiej przy użyciu łyżki stołowej, uważając, żeby się nie oparzyć, gdy woda będzie bulgotała. Po wrzuceniu jajek do wody niech ona dalej wrze. Aby skorupka nie pękała w trakcie gotowania, warto posolić wodę: to wypróbowany sposób z czasów naszych babć. Gdy jajka się ugotują, wylewamy gorącą wodę i polewamy je zimną kranówką, a potem obieramy.

**Higiena****Jak czyścić okulary**

Zadbane okulary posłużą nam na dłużej, więc chociażby z tego względu należy je regularnie czyścić. Należy unikać płynów bądź preparatów zawierających mocne substancje chemiczne, w tym wybielaczy, amoniaku i innych ściernych środków czyszczących, można natomiast zainwestować w specjalny płyn do czyszczenia szkieł okularowych. Czyszczenie szczotką odpada. Do czyszczenia tradycyjnych okularów trzeba używać miękkiej ściereczki, która nie zostawia kłaczek. Przyda się ściereka z mikrofibry albo bawełniany ręcznik kuchenny. Najpierw należy go zwilżyć, następnie dodać parę kropel płynu do mycia naczyń i delikatnie przetrzeć całe okulary – zatem i szkła, i oprawki. Później czynność trzeba powtórzyć, ale już ściereką po wypłukaniu i bez płynu. Wycieramy okulary drugą ściereką, wiadomo, że zupełnie suchą, zwracając uwagę na to, aby na powierzchni nie zostały smugi. Nie warto sięgać po ręczniki papierowe do osuszania okularów, ponieważ też będą zostawiały kłaczki.

02.



03.

Zwierzaki**Jak często karmić psa i kota w ciągu dnia**

Na to pytanie nie ma jednoznacznej odpowiedzi, bo zależy ona od wielkości (rasy) psa i kota. Jeżeli nasz dorosły Azor jest sporych rozmiarów, serwujemy mu 2 obfite posiłki, zazwyczaj jeden rano, a drugi wieczorem, przykładowo mięso z sosem czy gotowanymi warzywami. W międzyczasie, zatem w ciągu dnia, zapewniamy mu przekąski, najlepiej miseczkę suchej karmy. Jeśli mamy szczeniaka, dajemy mu trzy konkretne posiłki, tzn. jeden rano (niczym na śniadanie), drugi wczesnym popołudniem (brzmi jak obiad), a ostatni pod wieczór (coś jak kolacja). Nie będą one jednak tak obfite, jak te dla dorosłego psa. Mniejszemu dorosłemu psu powinien wystarczyć jeden duży posiłek dziennie plus sucha przekąska. Pamiętajmy, że psa nie karmimy resztkami, które nam zostały, chociażby obiadowymi, tym bardziej gdy są nieświeże. Pies, bez względu na rasę, wielkość i wiek, musi mieć dostarczane jedzenie, które nie tylko zaspokoi jego głód, ale także zapewni mu składniki odżywcze. Te potrzebne są czworonogowi do utrzymania prawidłowej formy. Z kotem jest podobnie. Dorosły duży kot powinien jeść 2 większe posiłki (znowu: najlepiej mięso albo ryby w sosie lub galarecie) oraz dostawać suchą karmę między tamtymi posiłkami, a mniejszemu wystarczy jedna porcja na dzień. Kocięta, tak jak szczenięta, jedzą częściej, ale ich porcje nie są wielkie. Przez całą dobę kot i pies powinny mieć świeżą wodę w misce.

Uroda**Jak często podcinać włosy**

Podcinanie włosów to nie tyle możliwość, co obowiązek. Rzecz w tym, aby je odświeżyć, zarazem wzmocnić, zapewnić im lepsze układanie i nie pozwolić na to, by się plątały. Jeśli mamy długie włosy i chcemy, żeby nadal rosły, a końcówki są w dobrej kondycji (nie są poszarpane i nie rozdwarzają się), to wystarczy podciąć je raz na 3-4 miesiące. Skracamy je wtedy o około 2-3 centymetry. To po to, aby je wyrównać, ponieważ włosy nie rosną równym tempem. Jeśli jednak nasze kosmyki są zniszczone, a chcemy je zapuszczać, musimy i tak skrócić je bardziej, mniej więcej o 4-5 centymetrów – zależnie od tego, jak bardzo są uszkodzone. Lepiej bowiem zachować atrakcyjny, a przede wszystkim zdrowy wygląd nieco krótszych włosów niż pokazywać długie włosy, po których od razu widać, że są słabej jakości. Nie polecamy samodzielnego podcinania, nawet z zastosowaniem dwóch luster podczas tego zabiegu fryzjerskiego przeprowadzanego w warunkach domowych. Choćbyśmy bardzo się starali, sami perfekcyjnie nie wyrównamy końcówek – lepiej poprosić o to koleżankę.

04.



► MODA

Mniej i bardziej dopasowane, cieńsze i grubsze, sięgające kolan i nieco krótsze, o stanie do pasa i takie jedynie sięgające pępka. **Reformy to rodzaj majtek**, które niemal każda seniorka w Polsce ma w swojej szafie

RETROMODA

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



FOT. MART PRODUCTION/PEXELS.COM, GETTY IMAGES

Reformy wyszły już z mody, choć wciąż czasem są noszone

Reformy, czyli rodzaj kobiecej bielizny, choć dziś mogą wydawać się nieco zapomnianym reliktem przeszłości, pełniły istotną rolę w kobiecej codzienności. Te charakterystyczne, szerokie i wygodne majtki były niezwykle praktyczne.

Co to są reformy?

Reformy to rodzaj damskiej bielizny. Te majtki z nogawkami do kolan są bardzo różnorodne. Obecnie w ofercie możemy spotkać reformy koronkowe i dopasowane, ale też bawełniane

i luźne. Wszystko zależy od potrzeb kupującej. Jednak starsze pokolenie pamięta głównie reformy, które były w neutralnych kolorach, a przede wszystkim miały chronić przed wiatrem i zimnem. Jednocześnie zapewniały kobietom swobodę ruchu i komfort noszenia.

Majtki o długiej historii

Przez wieki kobiety nie nosiły pod sukniami niczego, co można by nazwać mianem współczesnych majtek. Tego rodzaju bieliznę uważano nawet za niemo-

ralną, a majtki stanowiły temat tabu, o czym świadczy ich określenie „niewymowne”.

Długie majtki, zwane calzoni, uszyto dla królowej Francji Katarzyny Medyceńskiej, żyjącej w XVI wieku. Miały one okrywać miejsca intymne, gdy królowa będzie wsiadała na konia. Z czasem tę bieliznę zaczęto nosić też podczas balów.

Na terenach Polski niektóre panie nosiły „gatkę”, ale często uznawano je za nieprzyzwoite, a kobiety noszące taką bieliznę nawet wyśmiewano.

Bawełniane i dłuższe są świetne na zimę, a te z delikatniejszego materiału sprawdzą się latem, chroniąc przed obtarciem ud

To, jak i kiedy powstały reformy, nie jest wcale oczywiste. Ich początku można upatrywać w bloomersach. W XIX wieku Amerykanki sięgnęły po bloomersy jako alternatywę dla niewygodnej, długiej sukni. Były to długie spodnie, sięgające kostek, które noszono pod suknią do kolan. Taki strój był znacznie wygodniejszy od swojego poprzednika. Z Ameryki trafiły one do Londynu.

Co ciekawe, Washington Irving, amerykański pisarz, w swojej książce „Historia Nowego Jorku” umieścił fikcyjnego bohatera Diedricka Knickerbockera, mężczyznę o holenderskich korzeniach. Rodzina tego mężczyzny została narysowana w luźnych spodniach, wiązanych lub rozpinanych na wysokości kolan. Tego rodzaju spodnie zostały nazwane knickerbockers i chętnie wybierali je mężczyźni ze średnich i wyższych klas. Od 1860 roku zaczęły po nie sięgać kobiety, które zakładały je pod spódnicę, gdy zajmowały się ogrodnictwem, planowały szybki marsz lub też wspinaczkę skałową. Stąd też angielska nazwa damskich majtek z nogawkami, czyli knickers. Pod koniec XIX wieku nazwy knickers zaczęto używać w odniesieniu do kobiecej bielizny. Początkowo jej noszenie nie przystawało damom, jednak z czasem majtki stały się modne i powszechne. Na język polski można przetłumaczyć je jako „pumpy”.

Współczesne reformy podobne są też do pantalonów. Tym mianem określano obcisłe lub szerokie spodnie. Miały one różny wygląd i różnorodne ozdoby (lub ich brak), w zależności od tego, kto je nosił. Ich nazwa pochodzi od Pantalona, bohatera comedii dell'arte. Pantalony nosili niegdyś żołnierze Legionów Polskich we Włoszech oraz Armii Księstwa Warszawskiego. Siegali po nie też cywile, zarówno mężczyźni, jak i kobiety. W przypadku tych drugich pantalone były częścią bielizny noszoną pod suknią. Wyszły z użycia podczas reformy ubioru, zapoczątkowanej przez lekarza Gustava Jägera.

Te majtki kobiety najprawdopodobniej „pożyczyły” od mężczyzn. Jaka jest historia babcinych reform?

► PODRÓŻE

Zimą Polacy najchętniej wypoczywają w górach. Zamiast tłoczyć się z turystami w Tatrach, lepiej zaplanujcie weekendowy wypad lub dłuższą rodzinną wycieczkę w Góry Świętokrzyskie

WYCIECZKA

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



ZIMOWE UROKI I ATRAKCJE GÓR ŚWIĘTOKRZYSKICH



► PODRÓŻE

● **Góry Świętokrzyskie są ikoną regionu**, lecz region ten kryje znacznie więcej atrakcji. ● JuraPark w Bałtowie ● Baseny mineralne w Solcu-Zdroju ● Klasztor na Świętym Krzyżu, czyli Łysej Górze ● Zamek w Chęcinach ● Kompleks narciarski Szwajcaria Bałtowska

Lodospad na kieleckiej Kadzielni przyciąga wspinaczy z różnych miast, tworząc unikatową atrakcję w skali Polski

Z

Zimą marzymy o tym, by się zrelaksować w cieple. Najlepszymi miejscami do tego są termy oferujące nie tylko kąpiele w wodach mineralnych, bijących z podziemnych źródeł, ogrzewanych magmą, ale też całą gamę zabiegów leczniczych i SPA.

W woj. świętokrzyskim słynne są przede wszystkim baseny mineralne w Solcu-Zdroju. Znajdziecie tam jedno z najlepszych źródeł siarczkowych w Polsce. Kąpiel w basenach Solca dodaje sił, wzmacnia zdrowie, lecz choroby skóry, przynosi ulgę cierpiącym na reumatyzm.

Kto woli bardziej egzotyczną atmosferę, może odwiedzić Baseny Tropikalne Binkowski Resort w Kielcach. Oferują ciepłą, krystalicznie czystą wodę w otoczeniu egzotycznej roślinności, która pozwala całkiem zapomnieć o zimie. Dodatkowo w obiekcie organizowane są różne imprezy i wydarzenia tematyczne.

Trasy narciarskie

Zima sprzyja aktywnemu wypoczynkowi na stokach narciarskich. Zamiast tłoczyć się z innymi w Tatrach, możecie skorzystać z tras zjazdowych w Górach Świętokrzyskich. Znajdują się tam doskonałe stoki narciarskie, zarówno dla początkujących, jak i zaawansowanych narciarzy. Ośrodki takie jak Sabat Krajno, Baba Jaga w Bodzentynie czy Telegraf Kielce oferują nie tylko świetne warunki do jazdy za dnia, ale także nocne zjazdy na dobrze oświetlonych stokach.

Szwajcaria Bałtowska uchodzi za położony najbliżej Warszawy duży kompleks narciarski. Rzeczywiście narciarze i snowboardziści nie mogą tu narzekać na nudę. Tutejsze stoki uchodzą za bardzo dobre, a na miłośników zimowej zabawy czekają dodatkowe atrakcje, np. snowpark. To zimowa strefa przygód i wyzwań dla doświadczonych fanów snowboardu i nart. Można tu sprawdzić swoje umiejętności na torze przeszkód wykonanym z lodu i śniegu.

Piesze wędrówki

Jeśli nie macie ochoty na narty lub już się wam znudziło szusowanie, czekają na was malownicze szlaki piesze, prowadzące do najpiękniejszych zakątków i cudów natury woj. świętokrzyskiego. Jest tu sporo do zobaczenia! Wiecie, że zimą, przy ostrym mrozie, w kieleckim rezerwacie przyrody Kadzielnia tworzy się lodospad? Niezwykły, unikatowy w skali Polski twór można oglądać między załomami tzw. Skalki Geologów.

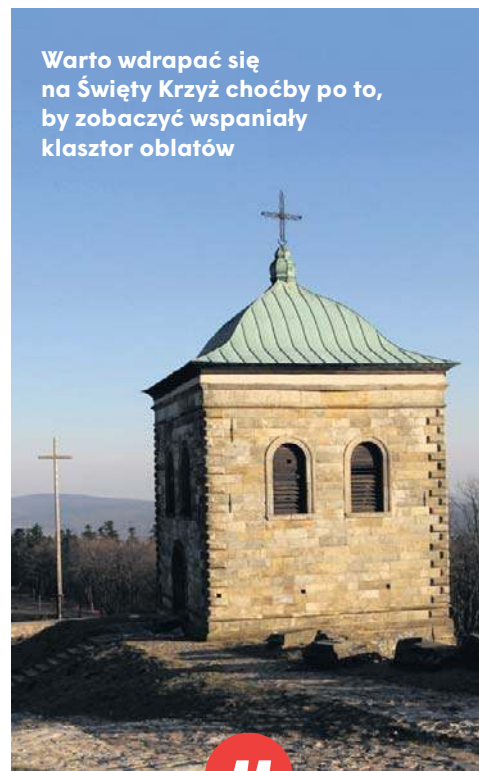
Oczywiście warto też wybrać się na wycieczkę poza Kielce. Zimą Góry Świętokrzyskie nabierają nowego charakteru, oferują

magiczne panoramy i niezapomniane krajobrazy. To prawdziwy raj dla piechurów, ale też miłośników skiturów i rakiet śnieżnych. Wybierzcie się np. na urokliwą Miedziankę, szczyt w Paśmie Chęcińskim, z którego rozciąga się piękna panorama Łysogór, a przy dobrej pogodzie można dostrzec nawet Tatry. Punktem obowiązkowym jest też Łysica, najwyższa w Górach Świętokrzyskich (614 m n.p.m.), i pobliska Łysa Góra, nazywana też Świętym Krzyżem, z pięknym zabytkowym klasztorem misjonarzy oblatów.

Niezwykłe zabytki, które warto odwiedzić

Skoro jesteście przy zabytkach Świętokrzyskiego, klasztor na Świętym Krzyżu jest

Warto wdrapać się na Święty Krzyż choćby po to, by zobaczyć wspaniały klasztor oblatów



Zimą Góry Świętokrzyskie nabierają nowego charakteru, oferują magiczne panoramy i niezapomniane krajobrazy. To prawdziwy raj dla piechurów, ale też miłośników skiturów i rakiet śnieżnych

może najbardziej spektakularny, ale są też inne, które warto zobaczyć. Bardzo charakterystyczny jest zamek królewski w Chęcinach, zbudowany na przełomie XIII i XIV wieku z inicjatywy króla Czech i Polski, Wacława II. Udostępniony do zwiedzania turystom, zachwyca miłośników historii do dziś.

Inna niezwykła ruina to zamek w Bodzentynie, który odwiedził kiedyś sam król Władysław Jagiełło. Twierdzę kilkakrotnie przebudowywano, jednak od ok. 1642 roku systematycznie popadała w ruinę. Można się tu zadumać nad przemijaniem nawet największych potęg. O wiele lepiej zachowany jest zamek w Szydłowie, wzniesiony w XV w. na rozkaz króla Kazimierza Wielkiego. Zwiedzając go, można się poczuć jak na wycieczce w czasie do epoki dzielnych rycerzy i nadobnych dam.

Są też w Świętokrzyskiem inne zakątki warte zwiedzenia, nie tylko zamki. Np. we wsi Tokarnia znajdziecie wspaniały park etnograficzny, oddział Muzeum Wsi Kieleckiej w Kielcach. Można w nim podziwiać wiele niezwykłych budowli i konstrukcji, m.in. dawne chałupy, zagrody, wiatraki czy kapliczki. W Czyżowie Szlacheckim doskonale zachował się XVIII-wieczny pałac, a w Oblęgorku przepiękny dworek, w którym przed I wojną światową chętnie wypoczywał Henryk Sienkiewicz. Dziś działa w nim muzeum poświęcone pisarzowi.

Pomysły na wycieczki z dziećmi

Świętokrzyskie warto zwiedzać rodzinnie, zwłaszcza w czasie ferii zimowych. Ale gdzie zabrać młodszych turystów, by się nie nudzili?

W samych Kielcach warto pokazać im Muzeum Zabawek i Zabawy. Wizyta w tym miejscu sprawi frajdę najmłodszym i może wzbudzić przyjemne poczucie nostalgii u tych starszych gości. Lalki, mebelki, klocki i wiele więcej – wszystkie eksponowane przedmioty przeniosą was do krainy dziecięcych marzeń. Wiele wrażeń dostarcza też papugarnia Ara, gdzie chętni mają szansę nie tylko zobaczyć, ale i nakarmić, a nawet pogłaskać egzotyczne, kolorowe ptaki. Spragnieni kultury powinni też zobaczyć jeden z interaktywnych spektakli Teatru Lalki i Aktora „Kubuś”, które angażują wyobraźnię i kreatywność dzieci.

Inną obowiązkową pozycją na mapie rodzinnych atrakcji Świętokrzyskiego jest Bałtowski Kompleks Turystyczny. Jak sama nazwa wskazuje, to cały ogromny obszar z różnorodnymi atrakcjami. Główną z nich jest całoroczny park dinozaurów. Na szlaku czeka aż sto figur wielkich gadów naturalnej wielkości, w tym mierzący aż 26 metrów długości model diplodoka. Zimą działa tu też kino 5D, lodowisko, i wspomniana już Szwajcaria Bałtowska ze stokami narciarskimi.

Zimową zabawą dla całej rodziny może też być tradycyjny kulig, czyli przejazd saniami, często nocą z pochodniami, zakończony biesiadą w stylu ludowym. Kuligi organizowane są w różnych miejscach w całych Górach Świętokrzyskich, a zwłaszcza na Św. Krzyżu i w okolicach Pasma Masłowskiego.

► HISTORIA

Dzieje zbrojnej konspiracji w czasie II wojny wciąż zawierają białe plamy. Jedną z nich są „Muszkietierowie” i ich dowódca, kapitan Stefan Witkowski. **Jakub Szczepański** świetnie rekonstruuje historię jej działania

RETROSPEKCJA

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



TAJEMNICE „MUSZKIETERÓW”



kpt Stefan Dembiński, jeden ze współtwórców „Muszkietierów”, był odpowiedzialny za kontrwywiad

P

Pisząc o „Muszkietierach”, Paweł Wieczorkiewicz, autor „Historii politycznej Polski 1935-1945” uderza w tony patetyczne: „Organizację zawiązał w listopadzie 1939 roku rzutki i obrotny wynalazca, inż. Stefan Witkowski, legitymizujący się znajomościami z gen. Sikorskim i Paderewskim. W założeniu elitarna i kadrowa, rozrosła się do ok. 800 znakomicie zakonspirowanych członków. <<Muszkietierowie>>, dysponując wielkimi funduszami, zajmowali się wyłącznie wywiadem i kontrwywiadem, notując wybitne osiągnięcia, jak np. umieszczenie agentury w centrach dyspozycyjnych III Rzeszy czy utworzenie w roku 1940 sprawnie funkcjonującej siatki na obszarze ZSRS, którą za wiedzą władz podziemnych udostępniono w pewnej mierze na zasadzie gry operacyjnej wywiadowi niemieckiemu”.

Kim zatem był dowódca grupy, kpt Stefan Witkowski? Wbrew czarnej legendzie nie był Niemcem. Urodził się 3 kwietnia 1903 roku w Moskwie jako syn Mariana Witkowskiego, polskiego lekarza z Humania. Był związany z POW, w 1920 r. zgłosił się na wojnę z bolszewikami jako ochotnik. Studiował następnie na Politechnice Warszawskiej, gdzie zadziwiał wykładowców zdolnościami technicznymi – legenda mówi, że opracował całkiem udaną konstrukcję motorowego ślizgowca. Edukację zakończył w Paryżu. To dało mu możliwość założenia w Genewie firmy Stevit, gdzie pracował nad stworzeniem uniwersalnego silnika, napędzanego paliwem każdego rodzaju. Taki silnik śni się nocami każdemu militaryście, nic więc dziwnego, że Witkowski szybko znalazł poparcie i subsydia w polskiej armii. W Stevie często gościli polscy generałowie, a 1931 r. marszałek Edward Rydz-Śmigły osobiście obserwował ośmiokilometrowy rajd eksperymentalnego motocykla, napędzanego silnikiem Witkowskiego.

Oddajmy głos Dariuszowi Baliszewskiemu, biografowi szefa „Muszkietierów”: „Młody wynalazca cieszył się opinią geniusza. Jak przekonują relacje rodzinne, Witkowski spotykał się z Mussolinim, Göringiem, bywał u Paderewskiego i poznał gen. Sikorskiego. Tuż przed wojną podejrzewany był o związki z wywiadem brytyjskim. Faktu tego nie da się z braku dokumentów potwier-

► HISTORIA

● „Muszkietierowie” powstał jeszcze w 1939 r. ● **Głęboko zakamuflowana organizacja polskiego podziemia od początku budziła kontrowersje współpracy z Brytyjczykami i Niemcami** ● Okoliczności śmierci twórcy i dowódcy tej grupy do dziś owiane są złą sławą

dzić, lecz trudno też mu zaprzeczyć, skoro wiadomo, że wraz z jakimś japońskim kapitanem na granicy szwajcarsko-niemieckiej przez cały tydzień obserwował niemieckie eksperymenty z <<bombami latającymi>>”. Wszystko to brzmi dość tajemniczo, choć to nie koniec. W 1939 roku Witkowski wrócił do Polski, akurat po to, by zaciągnąć się do wojska. W kampanii wrześniowej bronił Warszawy, a potem dowodził legendarnym dywersyjnym oddziałem uzbrojonym m.in. w polskie karabiny przeciwpancerne wz. 35. „Muszkietierem” miał go nazwać gen. Franciszek Kleeberg, dowódca Samodzielnej Grupy Operacyjnej „Polesie”, gdy zobaczył go właśnie z takim karabinem w ręku. Miało się to dziać pod Kockiem, po udanym starciu z Niemcami. Nie dziwny się reakcji generała – długość tej broni wynosiła blisko dwa metry. Zresztą w późniejszym okresie członkowie organizacji Witkowskiego nazywani byli jeszcze dziwniej: „Nurkami”, „Żupanami”, a nawet „Regimentem Mu”.

Do „Muszkietierów”, jednej z najlepiej zakonspirowanych polskich organizacji wywiadowczych (pierwsi ochotnicy zostali zaprzysiężeni w listopadzie, w salonie hrabiny Łubieńskiej niedaleko pł. Zbawiciela) należeli przede wszystkim młodzi oficerowie służby czynnej i rezerwy oraz wojskowi wywodzący się ze środowisk technicznych. Wynikało to stąd, że Witkowski (ps. „Kapitan”, „Doktor Zet”, „Dyrektor”, „Inżynier”, „Tenczyński”, „Kaniewski”), dobierał sobie współpracowników głównie z tego środowiska. Dla Muszkietierów pracowali m.in. inż. Antoni Kocjan (przedwojenny konstruktor szybowców) i Tadeusz Derengowski (pilot i instruktor samolotowy). W 1940 r. „Muszkietierowie” wchodził w skład Centralnego Komitetu Organizacji Niepodległościowych, od którego otrzymywali środki finansowe. Prowadzili głównie działalność wywiadowczą, w tym także na obszarze Rzeszy i polskich obszarach zajętych po 17 września przez Sowieców, oraz kontrwywiadowczą.

O wyczynach Witkowskiego krąży wśród historyków legendy. Siatka wywiadowcza „Muszkietierów” w terenie składała się z ośmiu rejonów wywiadowczych, a te z tzw. grup. W celu wizytacji podwładnych Witkowski potrafił podróżować po Niemczech przebrany za wysokiego oficera SS pod fałszywym nazwiskiem Artur von Tierbach. Znając świetnie niemiecki i pruską mentalność, nierzadko wzbudzał wśród Niemców strach. To także Witkowski w październiku 1941 r. powitał w Krakowie marszałka Rydza-Śmigłego, który przybył w tajemnicy z Węgier, a następnie przydzielił mu w Warszawie ochronę spośród własnych podkomendnych. „Muszkietierzy” posiadali bezpośredni kontakt z brytyjskim wywiadem penetrującym obszar Europy Wschodniej, któremu przekazywali regularnie meldunki, dzięki czemu mogli się cieszyć względną niezależnością od innych organizacji podziemnych, głównie ZWZ-AK. Zachowane dokumenty świadczą jednak, że nierzadko z nimi współpracowali. Na przykład w 1940 i 1941 roku cała komórka kontrwywiadu „Muszkietierów” z jej szefami Stefanem Dembińskim i Kazi-

mierzem Leskim została ostatecznie podporządkowana KG ZWZ.

W tym miejscu niektórzy historycy lubią snuć domysły i hipotezy. Jedna z nich mówi, że w tym samym czasie „Muszkietierzy” próbowali porozumienia się z Niemcami, realizując rzekome plany Rydza-Śmigłego. Pułkownik Marian Seifer miał za pośrednictwem Węgrów sondować Berlin na okoliczność utworzenia polskiego rządu współpracującego z Rzeszą w celu wspólnej walki z bolszewikami. Hipotezę potwierdza ponoć niepublikowany raport z grudnia 1941 r. autorstwa majora Stanisława Sławińskiego, który był oficerem kontrwywiadu ZWZ, a według którego Witkowski miał w październiku lub listopadzie 1941 r. jeździć do Berlina na rokowania z dostojnikami hitlerowskimi. Potwierdza to m.in. wspomniany już Paweł Wieczorkiewicz i dorzuca: „Przy tym wszystkim jednak Witkowski niemal jawnie i bezpośrednio współpracował z Intelligence Service, skąd czerpał, jak się zdaje, bezpośrednie inspiracje dla swoich działań. Zarówno ich charakter, jak i uzależ-

Smysłowski i ppor. Bondorowski. Byli to mieszkający w Warszawie „biali” Rosjanie, dawni carscy oficerowie, pracujący dla niemieckiej Abwehry. I Niemcy, i Polacy nie ukrywali nadziei na korzyści wywiadowcze i polityczne, jakie mogły płynąć ze wspólnej akcji”. Co najciekawsze: „O sprawie, jak przekonywał Witkowski, poinformowany był także komendant główny ZWZ gen. Grot-Rowecki”.

Później było równie ciekawie. Grupa oficerów Wojska Polskiego i kilku wyższych rangą „Muszkietierów” (był wśród nich m.in. rotmistrz Czesław Szadkowski) przy pomocy Niemców po wielu perypetiach i przejściu frontu dotarła do miejsca stacjonowania sztabu gen. Andersa. Wydano bankiet, świętowano konspiracyjny sukces, ale cała sprawa skończyła się skandalem. Oto następnego dnia z mydła do golenia jednego z przybyłych oficerów wydobyto mikrofilmy przygotowane przez Witkowskiego dla Andersa. Jak zapisał we wspomnieniach obecny wówczas w Buzuku późniejszy bohater Monte Cassino gen. Klemens Rudnicki:



Witkowski podróżował po Niemczech przebrany za wysokiego oficera SS pod fałszywym nazwiskiem Artur von Tierbach. Znając świetnie niemiecki i pruską mentalność, wzbudzał wśród Niemców strach

nienie od sojuszniczego, ale obcego ośrodka dyspozycyjnego wywołały narastający konflikt w ZWZ”.

Jat to możliwe, że Witkowski, ostatecznie konspirator i członek zorganizowanej struktury podziemnej wykazywał się taką polityczną obrotnością? Według Baliszewskiego „Muszkietierowie” brali udział w wydarzeniach, które z trudnością można zaklasyfikować jako kanon posłuszeństwa wobec przełożonych. Oto „Witkowski witał Śmigłego na dworcu w Krakowie i to jego ludzie stanowili ochronę marszałka w Warszawie. Również tylko z relacji muszkieterskich wiemy o spotkaniu Śmigłego z Kozłowskim (premier rządu II RP w latach 1934–1935, który jeździł do Berlina w sprawie sformowania kolaboracyjnego rządu polskiego przeciw ZSRS)”. Kolejne zadziwiające wypadki miały miejsce późną jesienią 1941 r., kiedy Niemcy zaproponowali „Muszkietierom” pomoc w... przerwaniu przez linię frontu grupy oficerów do armii Andersa. Słowa Baliszewskiego, który opisuje tę sprawę, brzmią jak fragment sensacyjnego scenariusza: „Z pozycją zwrócili się do Witkowskiego mjr

„Treść była bowiem kompromitująca, i to w najwyższym stopniu. Zawierała ona list szefa <<Muszkietierów>>, a więc znanego mi Witkowskiego do generała Andersa, w którym wzywał generała do uderzenia na tyły bolszewickie, gdy tylko przyprowadzi swą armię na front przeciwniemiecki”. Nawet skomplikowane relacje sojusznicze, w których znajdowała się wówczas Polska, nie usprawiedliwiały podobnego postępowania Witkowskiego, toteż wypadki potoczyły się błyskawicznie. Szadkowski został aresztowany pod zarzutem współpracy z Niemcami, a sąd wojskowy w dniu 29 lipca 1942 roku skazał go na karę śmierci. On sam do końca przekonywał, że nie wiedział nic o przewożonym meldunku i jest niewinny. Ostatecznie przeżył i po wojnie wrócił do kraju.

Czy zatem naprawdę Witkowski był niemieckim agentem, jak sugeruje większość badaczy? Jego obrońcy przywołują sprawę z roku 1943. Wtedy wywiad niemiecki dotarł do dokumentów, wedle których na Hitlera i Göringa przygotowywano zamach. Mieli go dokonać włoscy i niemieccy oficerowie pod-

czas konferencji w Wilczym Szańcu. Wszystkie niemieckie ślady prowadziły do Witkowskiego i jego organizacji. Jak na agenta Berlina – drobna niekonsekwencja. Może zatem mają rację ci, wedle których Witkowski reprezentował grupę niemieckiej soldateski niechętniej Hitlerowi? Tego też nie można wykluczyć, choć do tej pory nie znaleziono żadnych dowodów.

Cofnijmy się jednak o dwa lata. 6 grudnia 1941 r. podpisane zostały dokumenty scaleńskie ZWZ i „Muszkietierów”. Kilka miesięcy później wobec zdecydowanej niezgody dowódcy „Muszkietierów” na ujawnienie agentów głębokiego wywiadu na terenie Rzeszy, z rozkazu gen. Roweckiego został on pozbawiony dowództwa organizacji. W sierpniu 1942 r. Komenda Główna AK oskarżyła go o niesubordynację i współpracę z Abwehrą i Gestapo. Wojskowy Sąd Specjalny skazał go na karę śmierci. Sprawa miała swój ciąg dalszy. W 1943 roku „Grot” w meldunku do Londynu wyjaśnił powody zabicia Witkowskiego: „Wobec systematycznych prób wyłamywania się, prowadzenia dwuznacznej gry z kontrwywiadem niemieckim, gestapo i wywiadem angielskim... usunąłem Tenczyńskiego ze stanowiska komendanta „Muszkietierów”, przenosząc go do rezerwy. Rozkazu tego Tenczyński nie wykonał... Zarządziłem rozwiązanie organizacji <<Muszkietierów>>... Tenczyńskiego oddałem pod sąd, który skazał go na śmierć. Wyrok zatwierdziłem. W międzyczasie został on zabity na rozkaz niemieckiego szefa kryminalnej policji, z którym Tenczyński miał powiązania na tle afer bandycko-lapówkowych...”.

Stefan Witkowski zginął dokładnie 18 września 1942 r., koło południa, na klatce swojego mieszkania przy Wareckiej 9. Pierwszych strzałów egzekutorów przebranych w niemieckiej żandarmerii zdołał uniknąć, ale kiedy zdesperowany ponownie wybiegł na schody, kule trafiły go w głowę. Do mankietu jego płaszcza przypięto kartkę „Największy polski bandyta”. W zemście Niemcy przeprowadzili falę aresztowań ludzi związanych z „Muszkietierami”. W Warszawie i okolicach aresztowano wówczas m.in. Ludwika Platara, Zygmunta Zyberk-Platera i Janinę Fałęcką. Nigdy nie wyjaśniono, skąd znali dokładne adresy konspiratorów.

Tu dygresja: w latach 50., podczas stalinowskiego procesu Czesława Szadkowskiego, zeznał jako świadek Józef Ryś, zastępca kontrwywiadu Komendy Głównej AK. W czasie śledztwa ujawnił też kulisy śmierci Witkowskiego. Miała go zastrzelić komórka egzekucyjna AK, której członkom powiedziano, że będą likwidować szpiega brytyjskiego. „Decydując się na zastrzelenie Witkowskiego – mówił Ryś – wiedziałem, że jest on agentem Intelligence Service, którzy to agenci korzystali ze specjalnej ochrony oficerów armii sprzymierzonych. Wiedziałem jednak również, że jest on agentem niemieckiego wywiadu. Biorę tę śmierć na swoje sumienie”.

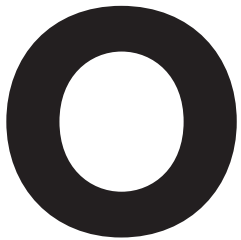
Ostateczny koniec „Muszkietierów” nastąpił niebawem po śmierci dowódcy. Zostali rozwiązani rozkazem komendanta głównego AK z 27 sierpnia 1942 roku. Większość członków organizacji przeszła do AK, część do innych organizacji podziemnych.

► PRZYRODA

Ryż i papirus kochają wilgoć i ciepło. Ryż łatwo wysiać, a papirus wyhodować z sadzonki: odciętego fragmentu łodygi, który zanurza się w wodzie „do góry nogami” na kilka tygodni

PAMIĘTAJCIE O OGRODACH

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



Ogród Botaniczny Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie ma w swojej szklarni Jubileuszowej kolekcję roślin, które lubią stać w wodzie. Rosną tam w urządzonym dla nich basenie. W domowych warunkach wystarczy jednak, że takiej roślinie zapewnimy doniczkę ze stale wilgotnym podłożem i podstawkę wypełnioną wodą.

Do takich roślin należy ryż

– *Oryza sativa*, ryż siewny, uprawiany był już od IV wieku przed naszą erą w Azji Południowo-Wschodniej, na tarasach zalewanych wodą – wskazuje dr inż. Magdalena Hampel z Ogrodu Botanicznego UJ. – Uprawa ryżu w przeszłości była dosyć trudna, ponieważ wymagała dużej cierpliwości i bardzo dużego nakładu pracy. Ziarna ryżu były zbierane, młócone, a żeby wyhodować nowe rośliny siewki do posadzenia, ziarna moczo w koszach w rzekach. Po jednym, dwóch dniach od namoczenia rozkładano je na matkach, a następnie przykrywano warstwą gleby i zraszano. Kiedy ryż zaczął kiełkować i wyrosły sadzonki, wówczas można go było przesać na miejsce stałe, czyli na pola zalewane wodą – opowiada pani ogrodnik, dodając, że dziś uprawa ryżu jest już zautomatyzowana.

Dawniej ryż uprawiany był głównie w Azji, natomiast z czasem – dzięki wymianie handlowej i stosunkom dyplomatycznym – trafił również do krajów europejskich. W Europie ryż jest uprawiany na przykład we Włoszech, gdzie są dla niego dobre warunki.

– Ale też można pokusić się o spróbowanie wysiania ryżu w domu, by rósł nam na parapecie – zachęca dr Hampel. Zaznacza przy tym, że w Polsce na pewno nie ma co myśleć o uprawie ryżu na zewnątrz, w przydomowym ogródku.

Trawa z kłosami przypominającymi owies

Sklepy ogrodnicze oferują nasiona ryżu do wysiania. Jak instruuje specjalistka, pojedyncze nasiona oczyszcza się i wysiewa do pojemniczki z wodą. Do kiełkowania ryż potrzebuje wysokiej temperatury i światła.



FOT. ANNA KACZMARZ

Żeby przygotować sadzonkę z cibory zmiennej, wystarczy uciąć fragment jej pędu – kilkanaście centymetrów od góry – oraz trochę przyciąć liście

– Wystarczy tydzień, aby nasiona zaczęły powolutku kiełkować i do dwóch tygodni możemy spodziewać się, że powstanie nam młoda siewka, którą można wysadzić do ziemi zmieszanej z piaskiem. Należy pamiętać, że taką siewkę trzeba uprawiać w wodzie – podkreśla specjalistka.

Ryż uprawiany w doniczce będzie wyglądał jak trawa, a jeśli pojawią się nasiona, ich kłosa będą nieco przypominać kłosa owsa.

W domu będzie ciekawym, egzotycznym akcentem.

Do produkcji papirusu, wyplatania sandałów i budowania łódek

W szklarni krakowskiego Ogrodu Botanicznego UJ pośród roślin lubiących bezustanne stanie w wodzie można zobaczyć również ciborę papirusową. Roślina ta wywodzi się z Egiptu. Już ponad 5000 lat

temu wyrabiano z niej materiał piśmieniczny.

– Papirus wyrabiany był z miękkiego rdzenia cibory papirusowej. Fragmenty rośliny były wycinane, sklejane i układano je na specjalnie przyciętych deseczkach, żeby wysuszyć w słońcu. Taki arkusz papirusu świetnie chłonał tusz. Głównym ośrodkiem produkcji papirusu była Aleksandria. Na papirusie przetrwały starożytne zapiski pochodzące właśnie sprzed 5000 lat, które zostały znalezione w grobowcach egipskich – zwraca uwagę dr Hampel.

Cibora papirusowa, nazywana darem rzeki Nilu, rośnie w pełnym słońcu, na terenach zalewanych wodą. Bardzo lubi miejsca podmokłe, bagniste.

Cibora zmienna, czyli papirus doniczkowy

W domu, jako roślinę doniczkową, najczęściej uprawia się ciborę zmienną. Ten gatunek papirusa ma mniejsze rozmiary niż cibora papirusowa i jest też od niej mniej wymagająca. Łodygi cibory zmiennej zakończone są jakby zielonymi parasolkami z liści, bardziej masywnymi niż delikatne pióropusze wieńczące trzcinę papirusową.

Żeby przygotować sadzonkę z cibory zmiennej, wystarczy uciąć fragment jej pędu – kilkanaście centymetrów od góry – oraz trochę przyciąć liście. Taką sadzonkę należy umieścić w słoiku z wodą „do góry nogami”, tak by zanurzone były liście i niewielki odcinek powyżej. Po paru tygodniach taka sadzonka zacznie powolutku wypuszczać młode liście. Sadzonki najlepiej robić na wiosnę, gdy wydłuża się dzień i jest więcej słońca, a więc mniej więcej od połowy marca.

– Ciborę zmienną uprawiamy w miszance ziemi z piaskiem. Ustawiamy ją w słonecznym miejscu. I musi stać w wodzie. Bardzo lubi mieć korzenie zanurzone w wodzie, więc jeżeli ktoś ma tendencję do przelewania roślin, to właśnie jest to roślina dla niego. Odwdzięczy się na pewno pięknym wyglądem – zapewnia Magdalena Hampel.

Doniczkę z ciborą zmienną dobrze jest wstawić np. do miski, w której stale będzie uzupełniana woda, albo wręcz zasadzić w płytkim akwarium (paludarium), tak by korzenie miały kontakt z wodą, a łodyga i liście wyrastały pod powierzchnią wody.

Osobom zapominającym o podlewaniu można polecić kaktusy, natomiast tym, którzy mają skłonność do przelewania swoich roślin, ryż albo papirus

► MOTORYZACJA

Przy zderzeniu z prędkością 50km/h głowa człowieka waży 400 kg. Ludzkie ciało wyrzucane jest wtedy z siedzenia z siłą 2,5 tony. To tyle, ile ważą dwa samochody osobowe. Energia zamienia się na kilogramy – tak to się liczy

ON TO MOTO

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



J

Jadąc z prędkością 50 km/h kierowcom wydaje się, że nie jadą, tylko prawie stoją. Tymczasem niezabezpieczona skrzynka w bagażniku lub walizka o wadze 18 kg nabiera przy zderzeniu wagi 700 kg i jak leci do przodu, to rozbija i zabija. Telefon komórkowy może uderzyć z siłą równą 6-kilogramowemu odważnikowi. Litrowa butelka z wodą mineralną waży wtedy 60 kg. Przy 90 km/h jej waga wzrośnie do 202 kilogramów. Przy nagłym hamowaniu niezabezpieczone przedmioty nabierają pędu, który może z nich uczynić śmiertelne pociski.

Bardzo ważna jest też droga hamowania. Tu od razu trzeba zaznaczyć, że droga hamowania samochodu nie jest jednoznaczna z drogą zatrzymania pojazdu. To tylko jeden z trzech elementów składowych drogi zatrzymania – obok czasu reakcji kierowcy na zauważoną przeszkodę (ok. 0,8 s) i czasu uruchomienia hamulców (ok. 0,2 s). Jeśli samochód jest w pełni sprawny, czas reakcji kierowcy i rozpoczęcie hamowania trwa zatem ok. 1 s. Wbrew pozorom, nawet te ułamki sekund mogą być decydujące dla zdrowia i życia pasażerów lub innych uczestników ruchu. Na przykład samochód poruszający się po suchej drodze z prędkością 100 km/h pokona w tym czasie 30 metrów.

Wracając do drogi hamowania. Na jej długość wpływ mają różne czynniki (m.in. nawierzchnia, warunki atmosferyczne, stan ogumienia, stan układu hamulcowego, prędkość). Często pomijanym parametrem jest masa pojazdu. Zasada jest prosta: im samochód jest cięższy, tym dłuższa droga hamowania, gdyż bardziej obciążony jest jego układ hamulcowy. Jednak to prędkość jest najważniejszym czynnikiem wpływającym na dystans potrzebny do zatrzymania samochodu. Przy 50 km/h droga zatrzymania samochodu osobowego jadącego po suchej i równej asfaltowej nawierzchni, uwzględniając 1 s reakcji kierowcy i uruchomienia hamulców wynosi, ok. 30 m, przy prędkości 70 km/h – ok. 50 m, a przy 130 km/h – ok. 135 m.



Kierowcom na ogół wydaje się, że jeżdżą wolno i nic im się nie stanie, a potem w jednej chwili kończy się świat. Jedź tak, abyś zawsze zdążył przewidzieć, co robi na szosie inny kierowca. Niech twoje życie będzie dłuższe od drogi hamowania

Źle obliczona droga zatrzymania prowadzi do wypadków i tragedii. Tymczasem przekroczenie prędkości to wciąż jedno z najczęściej popełnianych wykroczeń drogowych przez kierowców w Polsce. Za przekroczenia prędkości o 50 km/h lub więcej w obszarze zabudowanym w 2024 roku zatrzymano 26 155 praw jazdy. W porównaniu do 2023 roku oznacza to wzrost o 24 proc., czyli 5137 przypadków. Jazda z prędkością o 10-20 km/h większą od dopuszczalnej staje się często dla kierowców rutyną. Wielu z nich sądzi, że to niewielkie przekroczenie limitu i w konsekwencji nie ma znaczenia. Jednak następstwa takiego sposobu myślenia mogą okazać się tragiczne w skutkach zwłaszcza dla niechronionych uczestników ruchu drogowego. Uderzenie przez samochód poruszający się z prędkością 30 km/h przeżyje dziesięciu na dziesięciu pieszych, ale już

przy prędkości 50 km/h zginie co drugi pieszy. Jeszcze gorzej wygląda sytuacja przy prędkości powyżej 60 km/h – takiego potrącenia nie przeżyje prawie nikt, szansę ma jedynie jeden na dziesięciu pieszych, przy czym najdotkliwsze konsekwencje ponoszą piesi w wieku powyżej 60 lat.

Do wyobraźni kierowców mogą przemawiać kary. Przypomnijmy najważniejsze punkty i kwoty, za co się płaci. Oczywiście głównie za szybkość. Przekroczenie o 30 km/h kosztuje 800 zł i 9 punktów karnych. Przez teren zabudowany w Sulinowie k. Świecia kierowca jechał 107 km/h i się dziwił, że policjanci chcą od niego 3000 zł i prawo jazdy. Jak się okazało, był już wcześniej zatrzymany za przekroczenie prędkości. W warunkach „recydywy” został ukarany mandatem i 13 punktami karnymi. Tłumaczył, że nie było ruchu i nikt z mieszkańców nie przechodził przez jezdnię...

Niezapięcie pasów kosztuje 100 zł, dodatkowo za każde niezapięte pasy kierowca otrzymuje 2 punkty karne. Rozmowa przez telefon komórkowy kosztuje 500 zł i 12 punktów karnych. Jeśli ktoś ma już choć jeden punkt karny na koncie, wystarczy, że dwa razy policja przyłapie go na odbieraniu telefonu w trakcie jazdy w sposób niezgodny z przepisami i straci prawo jazdy.

Niewłączenie świateł mijania lub do jazdy dziennej to 200 zł oraz 2 punkty karne. 350 zł trzeba zapłacić, jeżeli kierowca samochodem wyprzedzanego zwiększy prędkość. Jest to nagminne. Snują się po Polsce wolniutki, ale jak tylko zobaczą, że ktoś ich wyprzedza, to od razu wstępuje w kierowcę duch kawalerzysty i zaczyna się ścigać. Wyprzedzanie na zakazie jest za 1000 zł (pierwsze wykroczenie) lub 2000 zł (recydywa) i 10 lub 15 punktów.

Taryfikator jest bardzo precyzyjny i jest to argument, którego boją się kierowcy. Jeżeli ktoś jeździ za szybko, dostaje punkty i traci prawo jazdy, a zdanie powtórnego egzaminu jest trudne. Strata prawa jazdy jest dla kierowcy najbardziej dotkliwa.

Warto jeździć zgodnie z przepisami. Zawsze to trochę taniej i jest szansa na przeżycie

► ARCHEO

Od podsumowania zbiórki na budowę szkół Tysiąclecia, przez start łódzkiego zespołu filmowego i walkę z lodem w porcie szczecińskim, po zasadzkę na amatorów świeżego pstrąga. **8 lutego** gazety pisały m.in. o tych wydarzeniach

Z NASZYCH STRON

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



„Gazeta Krakowska” nr 32, 8.02.1965

Ponad 60 mln zł zebrano na szkoły

(Inf. wł.) Prezydium Woj. Komitetu SFBS dokonało 8 bm. podsumowania wyników zbiórki na budowę szkół Tysiąclecia w województwie krakowskim w ciągu ub. roku. Społeczeństwo województwa zgromadziło w tym czasie 60.276 tys. zł. Tym samym wykonano w 104,8 proc. roczne zadania zbiórkowe. Najlepsze wyniki osiągnięto w powiatach: proszowickim (130,5 proc. planu rocznego), nowosądeckim (124,5 proc.), żywieckim (111,8 proc.), chrzanoskim (110 proc.) i oświęcimskim (105,2 proc.), natomiast najgorsze w powiatach: tarnowskim (zaledwie 77,2 proc.), dąbrowskim (tylko 87 proc.) i myślenickim (86,7 proc.). W czterech miastach-powiatach: Nowym Sączu, Zakopanem, Jawornie i Tarnowie zadania zbiórkowe zostały przekroczone.

Podczas posiedzenia omawiano także dotychczasowe wyniki w budowie szkół Tysiąclecia na terenie woj. krakowskiego. Do tej pory oddano do użytku 66 szkół pomników, z czego 20 w ub. roku. W tym roku kontynuowana będzie budowa 16 obiektów, wśród których niestety figuruje jeszcze kilkuletni „poślizg” — szkoła w Rybiu Nowym w pow. limanowskim. Tym razem budynek powinien być oddany do użytku w maju. Rozpoczęta zostanie też budowa 2 nowych szkół. Cała akcja budowy szkół Tysiąclecia na terenie naszego województwa ma przynieść wynik w postaci 86 budynków szkolnych o 645 izbach lekcyjnych. (D)

„Dziennik Bałtycki” nr 33, 8.02.1955

Port szczeciński walczy z lodem

1955



Trwające ostatnio na wybrzeżu mrozy spowodowały poważne trudności w żegludze. Statki wpływające do portu w Szczecinie musiały korzystać z pomocy lodolamaczy, które wyzwały je z lodów i holowały do portu.

Na zdjęciu: lodolamacz „Posejdon” prowadzi na holu wyzwolony z lodów statek z Costa Riki — „Enozia”.

CAF — fot. Podolski

„Dziennik Łódzki” nr 33, 8.02.1975



Start łódzkiego zespołu filmowego

1975

Wczoraj wystartował w Łodzi zespół realizatorów filmowych „PROFIL”. POMYSŁNYM REZULTATEM UWIĘCZONE ZOSTAŁY POSTULATY ŚRODOWISK TWÓRCZYCH, W TYM TAKŻE PUBLICYSTÓW, WYSILKI WŁADZ PARTYJNYCH I ADMINISTRACYJNYCH.

Słowo start trzeba traktować, jako umowne. Z jednej strony bowiem przygotowania do uruchomienia zespołu trwały dużo wcześniej, wcześniej też podjęto decyzje ministerialne. Z drugiej strony — pier

wszy film zespołu może się pokazać, licząc okres realizacyjny, dopiero za kilkanaście miesięcy. Wczoraj zaś członkowie zespołu przedstawili się miastu. Odbyli wizyty u przedstawicieli władz partyjnych i

administracyjnych, spotkali się z reprezentantami środowisk twórczych oraz na specjalnej konferencji prasowej — z dziennikarzami.

Powstanie zespołu trzeba traktować, jako swego rodzaju fakt przełomowy w powojennej historii kulturalnej Łodzi. Otwiera on duże szanse dla środowisk twórczych miasta i regionu. Wszystko jednak zależy oczywiście od tego, jak szybko zostaną nawiązane i do jakiego stopnia będą owocne, wzajemne kontakty. Zespół filmowy kojarzący w swej działalności wysiłek artystów różnych dziedzin, obok filmowców — także pisarzy, plastyków, muzyków i in., może się stać swego rodzaju węzłem integracyjnym nie tylko środowiska filmowego, lecz całego środowiska ludzi kultury, sztuki i nauk specjalistycznych.

„Głos Pomorza” nr 33, 8.02.1995

Amatorzy pstrąga w zasadzce

1995

W stacji hodowli pstrąga w Bożance w gminie Trzebielino zaczęły ginąć ryby. Policjanci z Miastka i Trzebielina wraz z pracownikami „rybakówki” postanowili zorganizować zasadzkę na amatorów świeżego pstrąga. W nocy z 29 na 30 stycznia na gorącym uczynku zatrzymali dwóch bezrobotnych mieszkańców najbliższych okolic. W całości odzyskano łup — około dwustu kilogramów pstrąga o wartości 12 milionów złotych.

Prokuratura Rejonowa w Miastku postawiła zarzuty obu mężczyznom. Dotychczas żaden z nich nie przyznał się do winy. Nie wiadomo czy działali na zamówienie. Najprawdopodobniej nie zamierzali tylu ryb skonsumentować. Będą odpowiadać przed sądem z wolnej stopy. (kor)

► ŚWIAT WOKÓŁ NAS

Przewlekłe zmęczenie, brak koncentracji, tęsknota za słońcem oraz brak chęci na cokolwiek – tak w skrócie można opisać zimową chandrę. Zimowe wieczory psują nam humor. **Jak zachować radość ducha** mimo niesprzyjającej aury?

ZROZUMIEĆ DZIŚ

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



J

Jeden z najpopularniejszych obrazów współczesności ukazuje codzienność starszych ludzi. – Ta grupa społeczna jawi się często jako osoby o bogatych doświadczeniach, dysponujące czasem wolnym, czy jednak zawsze i w pełni szczęśliwe? – zastanawiali się naukowcy z Uniwersytetu Śląskiego, którzy są autorami raportu „Samotność seniorów. Kategoria oswojona i nie-oswojona”. Pogodny wizerunek trzeba dopełnić trudną sytuacją materialną, dysfunkcjami w sferze zdrowotnej oraz – czego często nie widać wprost – samotnością, która jest najbardziej dotkliwym doświadczeniem. W tym samym opracowaniu czytamy, że „samotność seniorów we współczesnym okresie dla wielu nie jest oswojona, jest dotkliwa i bolesna. Oswojenie tej kategorii dla nas oznacza zrozumienie, zaakceptowanie kolejnego okresu życia i aktywne w nim uczestnictwo przez zaangażowanie i stałe kontakty społeczne”.

Zerwane więzi

Kontaktów społecznych ludziom w podeszłym wieku często brakuje. Statystycznie co 4. osoba w wieku 80 plus często albo prawie zawsze odczuwa osamotnienie. Pandemia jest temu częściowo winna, ponieważ wprowadziła lockdowny i kazała wszystkim siedzieć w domu. Wtedy wiele kontaktów zerwaliśmy, a przynajmniej je osłabiliśmy. Koronawirus odszedł, a relacji z rodziną lub przyjaciółmi nie naprawiliśmy.

Biografia starszego człowieka

W sezonie letnim lepiej się żyje: chociażby pogoda sprawia, że jesteśmy – jak określają psychologowie – naładowani optymizmem. Zimowe wieczory psują nam humor, tym bardziej gdy spędzamy je w pojedynkę. Optymizmu można się uczyć w każdym wieku. Liczy się nie tyle metryka, co podejście do życia. Starość jest jak biografia, którą wypełniamy swoim doświadczeniem, wiedzą, pamięcią i dobrymi rzeczami. One wszystkie piszą tę biografię.

Zimowa chandra

Znamy określenie „jesienna chandra”, oznaczające spadek formy i dobrego samopoczucia. Ona w wersji zimowej również

● **Słowniczek**

- **chryja**
– (ale chryja); coś nie wyszło, coś się nie udało
- **gościowa i gość**
– kobieta i mężczyzna, pani i pan
- **było grubo**
– było fajnie
- **ogarniam**
– rozumiem
- **jasne trendy**
– modny, popularny

Samotność doskwiera nie tylko w długie zimowe wieczory, ale w ogóle zimą. Nie można jednak poddawać się złemu nastrojowi

Zły nastrój przychodzi jesienią i zostaje na zimę. Długie wieczory nie muszą jednak być smutne, nawet te spędzane w samotności

występuje, gdyż chandra pojawia się wraz z nadejściem zimy, a mija na początku wiosny. Zmienny nastrój, przewlekłe zmęczenie, rozdrażnienie, brak koncentracji oraz brak chęci na cokolwiek są jej oznakami. Gorsze samopoczucie wiąże się z ograniczonym dostępem do światła słonecznego. Z tym z kolei łączy się zaburzona produkcja melatoniny, czyli hormonu snu, oraz spadek stężenia serotoniny, a więc hormonu szczęścia.

Głowa boli

Ból głowy bywa nie tylko fizyczny. On może rodzić się z naszego złego samopoczucia i dawać się we znaki zwłaszcza w zimowym okresie. Wytyczne ekspertów i konsultantów krajowych w dziedzinie neurologii i psychiatrii potwierdzają związek między migreną a depresją. Eksperci Fundacji Zapobiegaj wyjaśniają, że migrena często współistnieje z depresją. Depresja zwiększa

3-krotnie ryzyko wystąpienia migreny oraz przejścia migreny epizodycznej w postać przewlekłą. Niemal wszystkie leki stosowane doraźnie w napadzie migreny, jak i w profilaktyce, zaostrzają przebieg depresji i wpływają na skuteczność jej leczenia, natomiast leki stosowane w leczeniu depresji nasilają objawy migrenowe. To błędne koło, z którego pacjent nie jest w stanie się wyrwać.

Samopomoc nadciąga

Może pomóc lekarz, ale można najpierw pomóc sobie samemu. Na chandrę dobre są słońce oraz witamina D, potrzebne do prawidłowego funkcjonowania przez cały dzień. Ekspozycja na światło słoneczne, czyli chociażby długi spacer zimową porą, nawet w pojedynkę, ale w pogodny dzień, stanowi naturalne, do tego skuteczne lekarstwo. Zimą warto czerpać z zimowych uroków, ile się da. Po powrocie do domu lepiej długo nie zalegać na kanapie czy w fotelu,

chyba że z książką, pod kocem i szklanką herbaty z cytryną. Eksperymentowanie w kuchni, tzn. próbowanie nowych przepisów, jest wskazane. To tak samo, jak zorganizowanie wieczoru filmowego dla jednego widza, zatem dla samego siebie.

Warto podtrzymywać relacje: jeśli nie te bezpośrednie, to przez internet. Prawie połowa osób, która ukończyła 65 lat (zwłaszcza mieszkająca w mieście), posiada komputer z dostępem do internetu. Niech komunikuje się z krewnymi i znajomymi za pośrednictwem portali społecznościowych, po to przecież one są. Tego rodzaju wieczorne pogaduchy są bezpieczniejsze dla starszego człowieka niż gdyby miał on wracać po zmroku z gościny do domu. Internet sprzyja też graczom, mogą bowiem rozegrać partyjkę w szachy online z przeciwnikiem (tak naprawdę do brym znajomym), który mieszka kilkadziesiąt kilometrów dalej.

► FOTO

Z okazji Światowego Dnia Jazzu 30 kwietnia 2016 roku Wrocław zamienił się w wielką jazzową scenę. Częścią muzycznego świętowania była **parada muzyków i mieszkańców miasta**

FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI

PRZYKADROWANE

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



► SPORT

Jeden z największych talentów polskiego kolarstwa, który pierwsze seniorskie sukcesy notował jako dwudziestolatek. **Joachim Halupczok zadziwił świat pod koniec lat osiemdziesiątych XX wieku.** Zmarł, nie mając ukończonych 26 lat

LIGA MISTRZÓW

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

**Joachim Halupczok**

Kolarski mistrz świata, wicemistrz olimpijski, dwukrotny medalista mistrzostw świata
Zmarł 5 lutego 1994 roku w Opolu

– Urodził się i dorastał w Niwkach. Po raz pierwszy głośno zrobiło się o nim w 1988 roku, gdy wystartował w 41. Wyścigu Pokoju. Zajął w nim szóstą lokatę – najwyższą spośród wszystkich startujących naszych kolarzy. Wybrano go też najlepszym debiutantem imprezy. Okazało się, że to dopiero preludium do późniejszych osiągnięć urodzonego w 1968 roku sportowca.

– Jestem zadowolony z szóstej lokaty, ale zdaję sobie sprawę z własnych braków. Nie zawsze mi szło, jak bym tego chciał – to fragment jego wypowiedzi zamieszczonej w „Trybunie Śląskiej” po zakończeniu zmagania.

Trzy miesiące później pojechał do Seulu na igrzyska olimpijskie. Był najmłodszym członkiem zespołu, który toczył rywalizację w wyścigu drużynowym na czas. Oprócz niego w składzie byli także urodzeni w 1963 roku Marek Leśniewski i Andrzej Sypytkowski, a także o rok starszy Zenon Jaskuła. Zasady były proste: choć startowało czterech zawodników w każdej drużynie, liczył się czas trzech najlepszych.

Młodzian nie zamierzał być jedynie dodatkiem do drużyny, balastem czy też, inaczej mówiąc, „tym czwartym”, którego czas nie będzie miał wielkiego znaczenia. Dotrzymywał kroku starszym kolegom, a na metę cała nasza ekipa wjechała razem. Znakomity rezultat wystarczył do uzyskania srebrnego medalu. Polały się łzy szczęścia.

Mistrz świata z Chambery

Rok później, podczas mistrzostw świata, Biało-Czerwoni znów zajęli drugie miejsce, wówczas jednak radości nie było, a rozpacz. Nasz team chciał bowiem zrewanżować się za porażkę zawodnikom z NRD w Korei Południowej. Indywidu-



21 sierpnia 2010 roku w rodzinnych Niwkach został odsłonięty pomnik Joachima Halupczoka, przedstawiający go jako kolarza na rowerze szosowym

alny wyścig ze startu wspólnego był już jednak popisem Halupczoka. Kolarze w Chambery pokonywali łącznie piętnaście okrążeń. Polak miał zaatakować na przedostatnim, zrobił to jednak nieco wcześniej. Najwyraźniej wiedział, co robi, bo na linię mety wjechał, mając prawie trzy minuty przewagi nad Francuzem Ericem Pichonem. To było nie tylko zwycięstwo dające miano mistrza świata, ale triumf uzyskany w sposób, ja-

kiego nie powstydziliby się najwięksi rywalizujący w tej dyscyplinie.

– Czułem się naprawdę doskonale i wiedziałem, na co mnie stać. Dlatego dość spokojnie jechałem pierwsze 100 km, będąc pewien, że koledzy z zespołu czuwają nad sytuacją i nie dopuszczą do akcji, która mogłaby przekreślić moje szanse. W peletonie było wielu mocnych kolarzy, dlatego musiałem atakować samotnie. Cieszę się ogromnie, to dla mnie był naprawdę wspa-

niały sezon – mówił w wypowiedzi dla TVP po wywalczeniu złotego medalu Halupczok, który w 1989 roku został wybrany najlepszym polskim sportowcem roku w plebiscycie „Przeglądu Sportowego”.

Po wielkim sukcesie szybko trafił do jednej z zawodowych grup kolarskich z Włoch. Na Półwyspie Apenińskim pojawiły się kłopoty zdrowotne, które przerwały tak świetnie rozpoczętą karierę kolarską. 5 lutego 1994 roku miał wziąć

udział w zawodach halowej piłki nożnej w Opolu. Zasnął podczas rozgrzewki. Zmarł w karetce w drodze do szpitala – lekarze orzekli, że przyczyną śmierci było zapalenie mięśnia sercowego. W hołdzie mistrzowi każdego roku w województwie opolskim organizowany jest kolarski Memoriał Joachima Halupczoka, zaś w Niwkach stoi pomnik pochodzącego z tej miejscowości sportowca.

Łukasz Konstanty

PRZERWANA KARIERA

► KSIĄŻKI

● „Dama z gronostajem” Leonarda da Vinci, najcenniejszy obraz znajdujący się w Polsce ● W jaki sposób do nas trafił? Historia jest równie fascynująca, co samo dzieło ● Praca da Vinciego do kraju została przywieziona z Włoch przez Adama Czartoryskiego. Jego wcześniejsze losy nie są znane

trzykropek



Portret z białym zwierzęciem był prezentem Lodovica il Moro dla modelki. Dar musiał być dla niej bardzo cenny, skoro zatrzymała go aż do swojej śmierci w 1536 roku. W jej pałacu pod Cremoną widział go ponoć poeta i humanista Giulio Cesare Scaligero. Tu historia się urywa; co się z obrazem dalej działo, pomimo dociekań wielu historyków sztuki pozostaje tajemnicą. Aż do około 1800 roku, kiedy to w nieznanym okolicznościach kupuje go Adam Jerzy Czartoryski.

Kto go miał przez te dwieście sześćdziesiąt cztery lata? Gdzie był schowany? Co przeszedł? Czy to prawda, że pozostał w rodzinie modelki w Cremonie? Carlo Amoretti, bibliotekarz Ambrozjany, pisze w książce z 1804 roku: „[portret] widziano w Mediolanie jeszcze w ubiegłym wieku u markizostwa Bonasana; jego piękną i starą kopię mamy w naszej galerii”. A więc jednak istniały obrazy na nim wzorowane! Jeden z nich przedstawiał świętą Cecylię z cytrą w ręku, a drugi ukazywał ją w starszym wieku. Amoretti pisał o tym później: „Ta sławna pani wymalowana jest tutaj jak na pierwszym portrecie, zrobionym dla niej przez tegoż samego Leonarda w czasach jej rozkwitającej młodości; zamiast jednak cytry zdaje się ona podtrzymywać faldę sukni”. Tylko co się z nimi stało?

Inna teoria mówi, że obraz Leonarda mógł trafić do zbiorów cesarza Rudolfa II w Pradze; tak przypuszczał Pedretti. W inwentarzu z 1621 roku wymienione są dwa obrazy Leonarda, wśród nich jeden nazywany Kobietą z białym psem. Czyżby ktoś, jak później Czartoryska, rozpoznał w gronostaju psa? Dziwaczna pomyłka...

Nie wiadomo, w jakich okolicznościach kupił Damę... syn Izabeli Czartoryskiej. Może była to jedna z rzeczy, które wtedy, pod koniec osiemnastego wieku, wyprzedawali zubożali Włosi?

Janusz Wałek:

– To dziwne, że nie istnieje żadna kopia tego obrazu, a przecież wzorowano się wielokrotnie na obrazach Rafaela i Leonarda. Gioconda doczekała się kopii, według oryginału

powstała rycina. Na podstawie tego przypuszczam, że gdyby portret autorstwa Leonarda był w obiegu, to byłby naśladowany. Zwrot ciała modelki, jej ręka musiałyby budzić ciekawość innych artystów. Na ich wersjach obrazu niekoniecznie powinna trzymać zwierzątko; mogłyby to być kwiaty, jakieś naczynie. Z braku takich kopii można wnioskować, że obraz był w posiadaniu rodziny, ale nie był powszechnie dostępny. Modelka od 1515 roku, po powrocie Francuzów do Mediolanu, mieszkała w zamku w San Giovanni in Croce pod Cremoną. Przyjeżdżają tam różni ludzie, którzy niewątpliwie znają portret, z pewnością mówi się o Leonardzie. Badaczka Janice Shell twierdzi, że przekopała się przez wszystkie archiwa Mediolanu i Mantui, na pewno szukała też w San Giovanni in Croce, idąc tropem bohaterki, która prowadziła tam ośrodek literacki. Po śmierci modelki obraz mógł przejść w ręce krewnych, trzymających rzeczy po niej spakowane w jakiejś dziurze, tak że nikt ich latami nie oglądał.

A może swój portret ukryła w jakiejś skrzyni sama właścicielka, bo coś złego zaczęło się z nim dziać? Leonardo był eksperymentatorem, stosował różne wynalazki, które z czasem mogły się okazać zawodne. Namalował portret w nowatorskiej wtedy technice olejnej, może dodał coś do spoiwa i tło obrazu uległo zniszczeniu? Na przykład pojawiły się dziwne plamy... To wydaje się prawdopodobne, ponieważ tło zostało później zamalowane na czarno.

Możliwe, że dlatego portretu nie dostali spadkobiercy ani nie został on sprzedany zaraz po śmierci modelki. Czyżby też z tego powodu nie próbowano naśladować sekretu Leonarda: niezwykle na owe czasy pozy modelki, zastygłej w półobrocie jak na fotografii? A może dowody takiej inspiracji przepadły bądź czekają dopiero na odkrycie?

Janusz Wałek:

– Jest pewna hipoteza, nie potwierdzona jednak dokumentami, że tam, w San Giovanni in Croce, odwiedził ją również młody wówczas niemiecki artysta Hans Holbein Młodszy, który później znalazł

się w Londynie na dworze Henryka VIII i był jego nadwornym malarzem. Wykonał między innymi portret rodziny Tomasza More’a, kanclerza Anglii, niestety jednak obraz przepadł. Zachował się szkic do niego, na którym autor przedstawił między innymi młodszą córkę More’a Cecylię Heron w takiej samej pozycji jak Leonardo swoją modelkę i z tak samo ułożonymi rękoma, choć Cecylia nic w nich nie trzyma. Przypuszczalnie była ona wówczas w ciąży, może więc w jej rękach miało się znaleźć dziecko? Zbieżność póz na obu portretach: zwrotu ciała w lewo, podczas gdy głowa zwrócona jest w prawo, jest uderzająca. Możemy się spodziewać, że ostatnim człowiekiem, który oglądał dzieło Leonarda u właścicielki, był właśnie Holbein.

Z najnowszych badań wynika, że ani rysunki, ani obrazy Leonarda z tego okresu pobytu artysty w Mediolanie nie wywarły większego wpływu na jego uczniów czy ówczesną generację malarzy lombardzkich. W przeciwnieństwie do Leonarda jego zwolennicy z Lombardii musieli być produktywnymi malarzami, nie mieli więc czasu ani cierpliwości do studiowania natury, traktowania malarstwa jako wszechogarniającej nauki²⁸⁵. To również może wyjaśniać brak kopii portretu Leonarda.

Najdziwniejsze jest to, że nie wiadomo, gdzie, od kogo ani za ile obraz został kupiony.

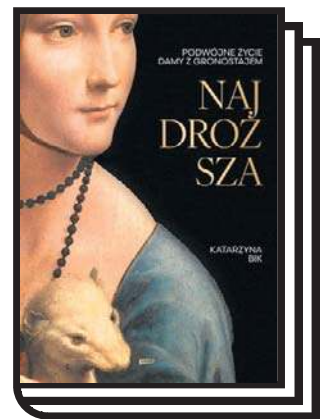
Janusz Wałek:

– A przecież wiadomo, że Rembrandt kupił na aukcji w Paryżu w roku 1774 Jan Piotr Norblin i zabrał go ze sobą do Puław, dokąd jeszcze tego samego roku zaprosili go Czartoryscy. Przed powrotem do Francji trzydzieści lat później został go swojej uczennicy Anetce z Tyszkiewiczów Potockiej, a jej rodzina w 1813 roku ofiarowała go do kolekcji puławskiej. Izabela Czartoryska nie ceniła Rembrandta szczególnie wysoko; pisała, że przedstawiał dobrze starców. Jest taki bardzo zabawny wpis w dzienniku księcia Adama Czartoryskiego, że tam u nich „wieczór, herbatka, konfitury i Rembrandt”. W epoce Izabeli bardzo ceniony był za to Rafael i księżna nazywa go najdosko-

nalszym malarzem. Opisuje też w katalogu, jak Portret młodzieńca trafił do Puław: kupili go jej synowie Adam Jerzy i Konstanty od rodziny Giustinianich. Te niewiadome być może są dowodem na to, że Leonardo nie był w epoce Izabeli szczególnie modnym malarzem.

Wiadomo natomiast, że jego obraz nabył dla Izabeli Adam Jerzy we Włoszech w latach 1799–1801. W tym właśnie czasie matka prosi go o zakup ołtarza z Tivoli i pantery. Adam skarży się na marcowe spleeny, nudę, na co ona obrusza się: jak syn może się nudzić we Florencji, gdy ma w pobliżu galerii i bibliotekę? Zachęca go do rysowania, pisanie, robienia czegoś dobrego dla innych i picia wina, dobrego na wilgoć. Píše, że nie prosi o obrazy, bo są drogie i nie ma do nich „wielkiego upodobania”. A jednak Adam Jerzy, opatrzonej w sztuce podróżnik, kupuje jej obraz, i to uchodzący już wtedy za dzieło Leonarda, choć nie wiadomo, kogo ukazujący. I pewnie przywozi go do Puław w 1801 roku, po drodze do Petersburga, gdzie zostaje przez cara Aleksandra nominowany na ministra spraw zagranicznych. Izabela na odwrocie deski poleca umieścić napis: „C. E. C. DG. 418”, który oznacza, że obraz jest w kolekcji Elżbiety Czartoryskiej w Domu Gotyckim jako pozycja 418. A oto, jak właścicielka opisuje go we francuskiej wersji katalogu Domu:

„Ten uroczy obraz, wyglądający całkiem jak portret, namalowany został przez słynnego Leonarda d’Avinci. Dał mi go mój starszy syn, który przywiózł go z Italii. Przedstawia on dziewczynę przyciskającą do piersi małe zwierzątko. Nadzwyczajna prawdziwość całej postaci, naturalność i swoboda pozy, koloryt właściwy wyłącznie temu wielkiemu malarzowi nadają wielką wartość obrazowi, który – choć bardzo stary – zachowany jest w świetle. Zwierzątko trzymane przez młodą osobę trudno opisać. Jeśli to pies, byłby brzydki; jeśli inne jakieś zwierzę, to nie znane mi. Jest białe, łapki ma bardzo krótkie, a głowę dość dużą. Dziewczyna wygląda na około piętnastu lat, budowy jest kruchej, a zdrowia chyba słabego. Włosy przewiązane ma zwykłą wstążką, całość zaś robi wrażenie raczej portretu niż malowidła z wyobraźni”.



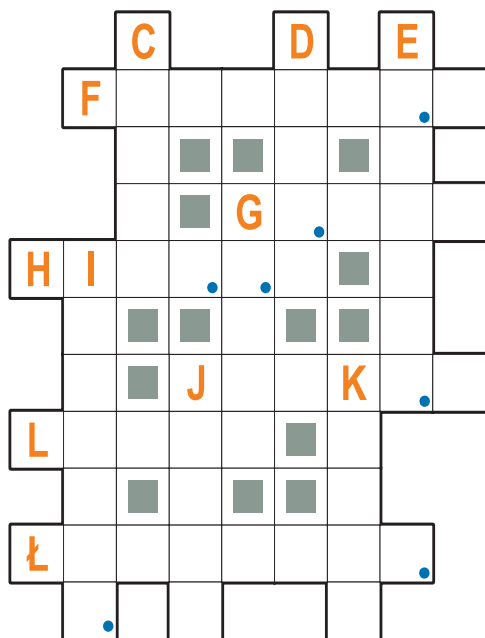
Katarzyna Bik
„Najdroższa.
Podwójne życie
Damy
z gronostajem”,
wyd. Znak,
Kraków 2025



Krzyżówka panoramiczna

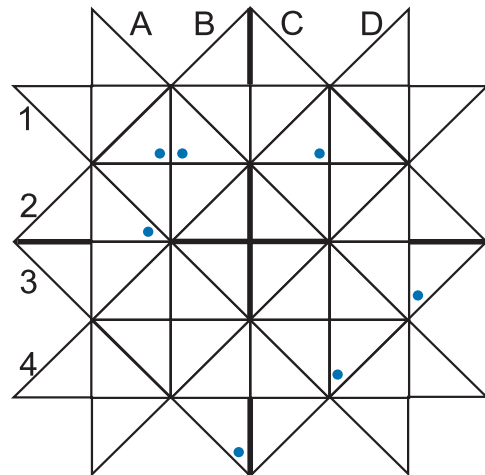
łazik					
świątyni mowca		kotara skafander Eskimosa		burda ukraiński port	
dodatkonia elektroda					
barokowy chłopiec					
ogół czasopism					
porywisty wiatr morski	sprzedaż towarów		prawy dopływ Narwi		teren sianokosów
postawa w gimnastyce		grono przyjaciół		mucha lub osa	
tworzy murawę					
deszczowa lub słoneczna	karma dla gniazdego		imię męskie z psoty		przodek po mieczu
tkanina na letnie sukienki		oficer kozacki		uczucie niechęci	
załoga todzi					
ustęp tekstu					
rzeka w Jakucji	ozdoba czapki majora		model Skody		cenny kamień ozdobny
odmiana pszenicy		dawniej kojarzył pary		dzwonek w talii	
kielich tulipana					
rosyjski młynarz	greckie forum		rodzaj zapięcia		postać z filmu „Kiler”
dziedzina działań		brak polysku		dopływ Warty	
np. Eminem ośmiesza wady					

Alfabetka



- mieszkanie lub pokój na poddaszu
- Wiesław, filmowy ogniomistrz Kaleń
- Martina, była tenisistka ze Szwajcarii
- przedsięwzięcie przynoszące korzyść materialną
- bywa mądrzejsze od kury
- miasto Światowego Forum Ekonomicznego
- słynna tkanina z Turynu
- broń złożona z długiego drzewca zakończono-
go proporcem i grotem
- składany fotel plażowy lub ogrodowy
- mały ptak z rodziny łuszczakowatych
- graniczy z Peru
- groźna choroba oczu; glaukoma
- dawni mieszkańcy Beskidu Niskiego

Krzyżówka mozaikowa



Pozioomo:

- 1) człowiek wydelikacony, rozpieszczony,
- 2) gęsta strzelanina * karciane serduszką,
- 3) Barbara Sass-..., reżyserka filmowa * machina burząca mury,
- 4) zagrała Magdę Karwowską w serialu „Czterdziestolatek”.

Pionowo:

- A) pokrzyk wilcza jagoda,
- B) duża kromka chleba * wytyczona droga,
- C) sposób barwienia tkanin * rzeka na Rostoczu,
- D) urna grobowa, popielnica.

Rozwiązania

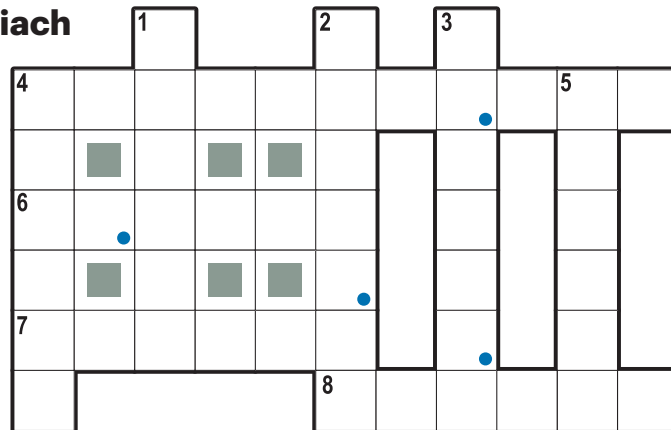
Rozwiązania

Szkotka

1		2		3		4		5		6		7		8	
	●	●	●	●			■		■			■			■
10						9						■		■	■
	●						■		■	11					
13		■		■		12				●	■		■		■
	■	■		■	■	17		18			■	■		■	■
19	20		21				■		■	■	22	23			24
	■		■		■	25				26	■		■		■
27							■		■	28					
	■		■		■	29					■		■		■
30				●			■		■	31				●	

Pozio:	13) tran	28) raki	3) raca	16) era
1) rzep	15) akt	29) lom	4) kat	18) rek
7) los	17) trap	30) Dak	5) wał	20) lna
9) lak	19) wat	31) wada	6) Asz	21) jaz
10) Ala	22) moc	Pionowo:	7) mak	23) kra
11) pan	25) rak	1) sak	8) war	24) czar
12) war	27) kary	2) miot	14) rys	26) rab

Luty w przysłowiach



Pozioomo:

- 4) Luty, gdy mrozów nie daje, wróży ...
- 6) Kiedy ... w lutym, w marcu pakuj buty.
- 7) Kiedy w lutym leje ..., zimy już nie długo.
- 8) Idzie luty – miej ... i dobre buty.

Pionowo:

1) spadająca gwiazda,	3) wywieranie presji za pomocą groźby,	4) ciśnienie, napór,
2) drapieżny kuzyn kuny,		5) żołnierz w niewoli.

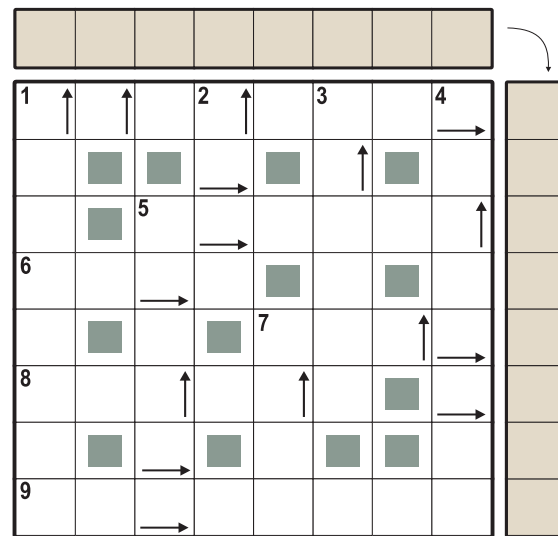
Strzałka

Poziomo:

- 1) Ewa, aktorka z serialu „Na Wspólnej”,
- 5) dawniej kojarzyła pary,
- 6) japońska firma elektroniczna,
- 7) kolor wrzoso,
- 8) śląskie miasto nad Rudą,
- 9) „... Zielona Gęś”.

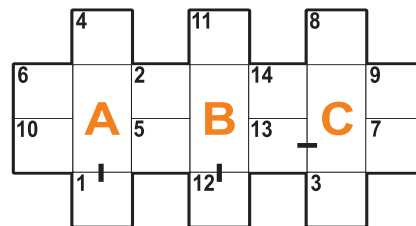
Pionowo:

- 1) technika graficzna druku wypukłego,
- 2) kąpielisko w pobliżu Ustki,
- 3) wypoczywa nad morzem,
- 4) niewielki zwis męski,
- 5) bezkrytyczna naśladowczyni,
- 7) miara pojemności.



Wirówka-szyfr

A) jednostka podziału terytorialnego ze starostą, B) gołąb wyhodowany w Polsce, C) popularny przegub zawiasowy.



Te dni

i m i e n i N O W Y
LUTY

8

do 14 lutego

IMIENINY OBCHODZA

8 LUTEGO: Hieronim, Józefina, Ampeliusz, Gabriela, Gniewomir, Honorat, Irena **9 LUTEGO:** Apolonia, Jakub, Pola, Bernard, Cyryl, Donat, Felicjan, Gorzysław, Marian **10 LUTEGO:** Jacek, Jacenty, Elwira, Apollon, Gabriel, Michał, Scholastyka, Tomiś **11 LUTEGO:** Bernadeta, Łazarz, Maria, Adolf, Adolfa, Benedykt, Bertrada, Cedmon, Dezyderia, Dezyderiusz **12 LUTEGO:** Benedykt, Ludwik, Norma, Aleksy, Ammonia, Ammoniusz, Ampelia, Ampeliusz, Antoni, Bartłomiej **13 LUTEGO:** Jordan, Jordana, Beatrycze, Benignus, Benigny, Emnilda, Eulogiusz, Gilbert, Grzegorz **14 LUTEGO:** Cyryl, Metody, Walenty, Abraham, Adolf, Adolfa, Antonin, Auksencja, Auksencjus

NIEZAPOMNIANA MARUSIA Z „CZTERECH PANCERNYCH I PSA”

W niedzielę imieniny obchodzą panie o imieniu Pola. To okazja, by przypomnieć i złożyć życzenia niezapomnianej Poli Raksie, jednej z najwybitniejszych aktorek w historii polskiej kinematografii. Urodziła się 14 kwietnia 1941 roku w Lidzie, ówczesnie mieście powiatowym II Rzeczypospolitej Polskiej będącym pod okupacją ZSRR (obecnie położonym na terenie Białorusi). W latach 60. i 70. XX wieku uchodziła za symbol seksu w polskim kinie. Rola ślicznej sanitariuszki Marusi dała jej nieśmiertelność. Nieśmiertelność przyniosła jej też fraza z songu zespołu Perfect „Poli Raksy twarz”, za którą „każdy by się zabił dał”. Rola Wandy w filmie „Szatan z VII klasy” otworzyła jej drogę do aktorstwa. Ponad dwadzieścia lat temu aktorka zniknęła z życia publicznego – nie udziela wywiadów, nie gra w filmie i teatrze.

CZAS NA
SERIALE

„PIERWSZA MIŁOŚĆ”

Piotrek odkryje prawdę? Kiedy policja aresztuje mężczyznę, który robił interesy z handlarzem bronią i Melką, Piotrek przesłuchuje go i chyba już wie, że to Melka jest tajemniczą współniczką handlarza bronią. Tymczasem Jewgienij przychodzi do dziewczyny z pistoletem w rękę i zmusza ją do dokończenia transakcji z agresywnym kupcem broni. Melka ukradkiem powiadamia policję. Gdy Jewgienij domyśla się podstępów, wpada w szal... Marysia nieoczekiwanie wpada na ważny trop w sprawie skandalu w klinice.

„BARWY SZCZĘŚCIA”

Madzia, wspierana przez Natalię, opowiada prokuratorce o ataku Kępskiego. Tomasz jest w szoku, gdy dowiaduje się o tym, co zrobił jego ojciec. Decyduje się na szczerą rozmowę z Grażyną i gdy odkrywa, że o gwałcie sprzed lat wiedziała również jego matka, znów przechodzi ciężki kryzys. Łukasz cieszy się z kolei na wakacjach chwilami u boku Agnieszki, po ich pierwszej wspólnej nocy.

„M JAK MIŁOŚĆ”

Konflikt Pawła z rodziną narasta, bo Zduński wciąż topi smutki w alkoholu i uparcie oskarża Piotra z Franką o zdradę. Gdy między bliźniakami dochodzi do bójki, zdesperowana Kinga prosi o interwencję Barbarę. W końcu Paweł, dzięki interwencji bliskich, postanawia pogodzić się z bratem i błagać Frankę o wybaczenie.

„NA WSPÓLNEJ”

Mikołaj i Marta sąsiadami swoich rodziców? Leśniewski przyjeżdża do Romana i Honoraty – z dumą oznajmia, że oczekują z Martą trzeciego syna. Mikołajowi wpada w oko działka sąsiadująca z pensjonatem, wiadomo – duża rodzina potrzebuje dużego domu. W tym czasie sąsiadka Hoffera przynosi wiadomość, że zmarł sołtys. I teraz ona zamierza zostać sołtyską i troszczyć się tylko o swoich, bo ludzie mają dość obcych we wsi.

Notatki na ostatki
HUMOR Z ŻEŻYTÓW

„Koalicja w sejmie polega na bliższych stosunkach w ławie”

„W Krakowie wybudowano ostatnio wiele nowych zabytków”

„Wściekłą można się zarazić, jeśli się ugryzie wściekłego psa”



FOT. SYLWIA DĄBROWA

Powrót do telewizji

● **Magda Mołek z impetem wraca do telewizji. Dziennikarka będzie jedną z gwiazd, które zawalczą o Kryształową Kulę w „Tańcu z gwiazdami”. Wiele osób spodziewa się, że już wkrótce zobaczymy Mołek w roli prowadzącej program „Halo tu Polsat”.**



Skazana za niewinność?

● **Dagmara Kaźmierska w najnowszym oświadczeniu przyznaje, że aniołkiem nie była i dopuszczała się przestępstw, jednak twierdzi, że sądy kolejnych instancji dopuściły się rażących zaniedbań w jej sprawach.**

FOT. SYLWIA DĄBROWA



DO REDAKCJI: JEŹDŹĘ STARYM, 19-LETNIM SAMOCHODEM. MAM NADZIEJĘ, ŻE JESZCZE TROCHĘ MI POSŁUŻY, BO PRZERAŻAJĄ MNIE CENY NOWSZYCH AUT

mammy memmy my

