

www.gp24.pl

GP

przy **SOBOCIE**

Sobota-niedziela, 7-8.12.2024
Nr 285 (5439) • Nakład: 5.330 egz.
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)
Nr ISSN 0137-9526 • Nr indeksu 348-570

LUDZIE* SIL 4-5

Iwojciech Mann 0 swoim ojcu 1 byciu ojcem



Zanim zdobył uznanie i zbudował swoją pozycję w branży,
wiodł zupełnie zwyczajne życie



POLECA SIĘ NA SPOKOJNY WEEKEND:
• >∞ gład najciekawszych promocji w sklepach
• >∞ dy • Krzyżówki • Ważne daty • Imieniny

ZDROWIE • STR. 8-9

Depresja nie omija
również *seniorów*.
Jak sobie z nią radzić?

MODA • STR. 11

Kiedyś/[^]chowano
pod ubraniem. Potem
pokochali go artyści...

ŚWIAT WOKŁ MłS - STR. 19

Babcia XXI wieku
to nie bezpłatna niania.
Chce korzystać z życia!

• NA SYGNALE

997
Policja

998
Straż Pożarna

999
Pogotowie



Nowy urlop dla rodziców wcześniaków

Sejm przyjął przygotowany przez Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej projekt ustawy, który wprowadza nowe uprawnienie dla rodziców wcześniaków oraz dzieci urodzonych w terminie, ale wymagających dłuższej hospitalizacji po narodzinach – poinformowało Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej. Nowelizacja ustanawia dodatkowy urlop macierzyński w wymiarze do 8 lub do 15 tygodni, który ma pomóc rodzinom w tym trudnym okresie. Rodzice wcześniaków od lat apelowali o wprowadzenie takich zmian. To przełomowy krok, który pozwoli lepiej wspierać rodziny zmagające się z niepewnością o zdrowie i życie swoich dzieci.

AMERYKA MNIE FASCYNUJE
OD DZIECKA. OD LAT MAM
MARZENIE, ŻEBY WYNAJĄĆ
KAMPERAI PRZEJECHAĆ USA
OD WSCHODU NA ZACHÓD

Maryla Rodowicz, piosenkarka

• NIEPORADNIK TATUSIA

Uwaga! Bezczelne dziecko, które
bardzo nie chce

Terefereterefera! - Młodszy zaczął się nabijać z ojca. Zdość dużym talentem, bo potrafi rymem dokończyć każde jego zdanie. Zwłaszcza jeśli jest to prośba, a jeśli jest to prośba nieznosząca sprzeciwu - tym bardziej. Aż tata zaczął się denerwować... Co skrzętnie wykorystał Starszy.
- Tata, a on się nabija! Tato, a on nie słucha! Tato, a ja byłem grzeczny, a on nie był grzeczny! Tato, a on jest bezczelny! Synku, nie mów tak o braciśku... - błaga tatuś, ale... „sam tak przecież mówiłeś”. No i racja, ojciec posunął się do epitetowania dziecka.
I teraz cierpi, bo Starszy walczy o to, żeby być lepszym, a Młodszy... trudno powiedzieć. Trochę mu złątką łobuza dobrze, a trochę jednak tży w oczach, że brat starszy może „nie być bezczelny”. Gorzej, że trochę tej „bezczelności” przeniósł na szkołę, co nauczycielki znoszą z godnością i jednak niewieczną cierpliwością.
Aż nadszedł dzień przełomu... - Tato - rzekło dziecko, które nie ma zwyczajnie płakać, co najwyższe coś mu wpada do oka. Tym razem oczy ewidentnie się poczęły. - Tato, ale ja nie wiem jak nie być bezczelnym. To się jakoś tak dzieje bez mojego udziału. No, tato, jak nad sobą zapanować, gdy ja zawsze chcę dokończyć zdanie? Synku, poprostu czasem ugryż się w język. Nie dosłownie, stój! Bo choć sam uważasz, że to zabawne, to innych może drażnić. Zgoda? - Zgoda!... i taka broda!
Tato

• NA ZAKUPY

W nadchodzących dniach sklepy przygotowały wiele promocji, które zainteresują osoby poszukujące kosmetyków, odzieży czy prezentów dla dzieci

Lidl
Pomocne
sprzęty kuchenne

W Lidlu zaopatrzymy się w wiele sprzętów kuchennych, które ułatwią nam codzienne funkcjonowanie. W okazyjnych cenach kupimy m.in. produkty marki Silvercrest Kitchen Tools: robot planetarny z blendrem kielichowym i wagą 900 W, w zestawie: stalowa misa opoj. 3,6 l, osłona przed zachlapaniem, szklany pojemnik do mieszania, haki do ugniatania, trzepaczka do ubijania i mieszadło w cenie 449 zł (z 599 zł), zgrzewarka próżniowa 125 W, przydatna do wygodnego pakowania żywności w podróż czy zapobiegania przenikaniu zapachów; do wyboru 2 zestawy, a w nich: zapasowa uszczelka, rolka folii o dł. 3 m, 2 węże próżniowe i 3 adaptery do zaworów próżniowych taniej o 60 zł, czyli w cenie 89 zł, z kuponem dostępnym w aplikacji, oraz saturator Dafi Push Air; w zestawie bidon opoj. 700 ml i nabój CO2, 3 zestawy do wyboru, w cenie 249 zł. Oferta ważna od 9.12.

Biedronka
Pościel, zastony i piżamy
w dobrych cenach

Dział domowy Biedronki oferuje pościel satynową z mikrowłókna owym. 160 x 200 cm + 2 x 70 x 80 cm, dostępną również w wym. 220 x 200 cm + 2 x 70 x 80 cm w cenie od 44,99 zł za komplet. Prześcieradło satyno-

we z mikrowłókna w cenie od 24,99 zł za sztukę o wym. 160 x 200 cm, dostępne też w wym. 200 x 200 cm. Dodatkowo znajdziemy także komplet zasłon welwetowych z nadrukiem o wym. 138 x 250 cm na metalowych przelotkach lub na taśmie w cenie 99 zł za 2-pak. Oprócz tego w Biedronce upolujemy świąteczne piżamy: damską w rozmiarze S-XL i męską M-XXL w cenie 34,99 zł za komplet oraz skarpety 3-pak damskie lub męskie w rozmiarach 36-46, w świąteczne wzory, w cenie 24,99 zł.

Auchan
Szeroki wybór kosmetyków

Auchan proponuje w wyjątkowych cenach zestawy kosmetyków, które idealnie sprawdzą się na upominek pod choinkę. Wśród nich m.in.: zestaw prezentowy Accentra, do wyboru 3 zestawy: 1. Płyn do kąpieli 200 ml, balsam do ciała 200 ml, sól do kąpieli 150 g; 2. Balsam do ciała 130 ml, sól do kąpieli 60 g, musująca kula do kąpieli 20 g i gąbka, 3. Żel pod prysznic 100 ml, płyn do kąpieli 100 ml, scrub do ciała 80 ml, musująca kula do kąpieli 60 g w cenie 49,99 zł za zestaw.

Kaufland
Prezenty dla dzieci

Szeroki wybór prezentów dla dzieci oferuje Kaufland. Znajdziemy wśród nich np. Robot Robuś e-edu zabawka interaktywna z funkcjami dźwiękowymi, wbudowanym szele-

ściem i grzechotką oraz bezpiecznym obszyciem w cenie 89,99 zł, pluszaka wyciszającego o wysokości 15 cm, z efektami dźwiękowymi oraz świetlnymi, różne rodzaje za 39,99 zł, a także tablicę sensoryczną małego odkrywcy o wym. 33 x 33 cm w cenie 89,99 zł; zestaw zawiera ruchome elementy oraz efekty świetlne i dźwiękowe. Oprócz tego dostępne są również ciekawe gry, takie jak: Carotina gra edukacyjna 500 pytań z długopisem i kartami interaktywnymi w cenie 29,99 zł czy gra planszowa Labyrinth Koci Domek Gabi w cenie 79,99 zł. Cena obowiązuje z kartą Kaufland Card.

Carrefour
Promocje na słodkości

W Carrefourze kupimy słodkości w promocyjnych cenach, m.in. migdały w czekoladzie i pyłku z malin, migdały w czekoladzie z nutą piernika oraz orzechy laskowe w miksie 3 czekolad 80 g w cenie 6,29 zł za opakowanie, babkę włoską Panettone z kremem pistacjowym 750 g w cenie 34,99 zł za sztukę, babkę włoską Mini Pandoro z kremem słony karmel 100 g w cenie 7,99 zł czy struclę mini z marcepanem 275 g w cenie 12,99 zł za sztukę. Oprócz tego atrakcyjne ceny Carrefour proponuje również na produkty marki Polska Gościna, np. szynka gotowana plastry 100 g w cenie 6,35 zł za opakowanie, pasztet 100 g w cenie 3,79 zł oraz ser koryciński 100 g (różne rodzaje) w cenie 5,59 zł.

• ZDJĘCIE TYGODNIA OTWARCIE ODBUDOWANEJ KATEDRY NOTRE DAME ZAPLANOWANO NA 7 GRUDNIA



• LUDZIE

Mimo że za sprawy „Rolnika” i „Sanatorium” **blondwłosa Ślązaczka** stała się szalenie popularna, rzadko udziela wywiadów i trzyma się z daleka od **świata celebrytów**.

PORTRET

Te Osm

Poleca **Paweł Gzyl**,
redaktor
Od wielulat zajmuje się
szecoto rozumianą kulturą, a jego
pasją są wywiady z gwiazdami
- filmu, teatru i muzyki



Marzyła, by zostać aktorką. Zamiast tego stała się telewizyjną swatką. Lokowało się, że świetnie sprawdza się w tej roli. Sama nie może jednak znaleźć miłości swojego życia.

Z kapturem na oczach

1 – Śląsk mnie napędza i nakręca – mówi. Nic dziwnego: urodziła się w Siemianowicach, a wychowała w Katowicach. Jej tata był inżynierem górnictwa, a mama architektką. Mimo że jest jedynaczką, rodzice jej nie rozpieszczali. Przeciwnie: od małego słyszała, że nie wolno się mazać po porażkach, tylko trzeba wstać i walczyć dalej. Najbliżsi wpoiili jej też typowy dla Ślązaków szacunek dla pracy.

Uczyła się dobrze i niesprawaiała kłopotów. Kiedy była nastolatką, na Śląsku narodził się polski hip-hop. Chodziła więc w szerokich spodniach i czarnej bluzie z kapturem nasuniętym na oczy, słuchając Kalibra 44 i Paktofoniki. Potem tata zaraził ją swoją pasją do ciężkiego rocka i rozsmakowała się w muzyce Black Sabbath czy Led Zeppelin.

Oblany egzamin

2 W liceum zaczęła skrycie mapyc o aktorstwie. Kiedy jednak przyszło do wyboru studiów, zdecydowała się na dziennikarstwo na Uniwersytecie Śląskim. Mieszkała więc z rodzicami, dlatego kiedy nadarzyła się okazja wyjazdu na stypendium do Hiszpanii, skwapliwie z niej skorzystała. Tam zaczęła występować w studenckim teatrze i malować. – Dopiero w Hiszpanii zrozumiałam, kim chcę być i jak chcę żyć – podkreśla.

Po powrocie do Polski postanowiła zdawać do krakowskiej Akademii Teatralnej. Niestety, nie udało się. Podniosła się jednak po tej porażce i wyjechała do Warszawy na aktorskie kursy. Zagrała

w kilku amatorskich spektaklach, ale musiała jednak z czegoś żyć, nawiązała więc współpracę z telewizją. Początkowo wyszukiwała kandydatów do udziału w kulinarnym show „Ugotowani”. Nie zaspokajało to jednak jej ambicji.

Wykorzystana szansa

3 Marta chciała zostać prowadzącą jakiś program, chodziła więc na castingi. Próbowała przekonać do siebie producentów „Pytania i śniadanie”, poszło jej jednak fatalnie. Wyjechała wtedy do Tajlandii, aby odpocząć. Kiedy wróciła opalona i uśmiechnięta, zaproszono ją na rozmowę z twórcami polskiej wersji popularnego w Europie programu „Rolnik szuka żony”. Postanowiono dać jej szansę.

Program okazał się strzałem w dziesiątkę. Jego pierwszą edycję oglądały co niedzielę wieczór cztery miliony Polaków. Telewizjowcy pokochali Martę. Okazało się, że młoda prezenterka jest niezwykle ciepłą, serdeczną i empatyczną osobą. Jej rozmowy z uczestnikami cyklu ujmowały szczerością i naturalnością. – Mam wrażenie, że ten program mnie wybrał. Ta propozycja przyszła w idealnym momencie – śmieje się Marta.

Blisko z seniorami

4 Prezenterka świetnie radziła sobie w show, zaplanowano więc jej prowadzenie kolejnego. „Sanatorium miłości” było tylko pozornie programem randkowym dla seniorów. Szybko okazało się, że jego celem jest pokazanie, że osoby po sześćdziesiątce nie są skazane na nudne siedzenie przed telewizorem, tylko mogą czerpać z życia garściami. I tutaj Martę sprawdziła, nawiązując z podopiecznymi bliską więź.

Mimo że za sprawą „Rolnika” i „Sanatorium” blondwłosa Ślązaczka stała się szalenie popularna, trzyma się z daleka od świata cele-

brytów. Rzadko udziela wywiadów, nie pojawia się na ściankach, nie widuje się jej na branżowych bankietach. Kiedy ma wolną chwilę, wolipoczytać książkę lub podróżuje po świecie. To sprawia, że nabiera pozytywnej energii między kolejnymi sezonami swych programów.

Niepoprawna romantyczka

5 Kiedy Marta stała się „polską swatką numer jeden”, plotkarskie media zaczęły się interesować jej życiem uczuciowym. Tymczasem ona nie kwapiła się o nim opowiadać. Deklarowała jednak: Jestem niepoprawną romantyczką. Uważam, że warto czekać na taką miłość, która zdarza się tylko raz – mówi Manowska.

Wreszcie zrobiło się głośno, że zakochała się w kamerzyście pracującym przy „Rolniku szuka żony”. Jednak sama zainteresowana nigdy nie potwierdziła oficjalnie żadnej z tych relacji. Podobnie tej najnowszej. Teraz internet sugeruje, że Marta związała się z Danielem Wiśniowskim, którego pamiętamy z reality-show Polsatu „Wyspa przetrwania”. Czy to prawda?

BTFOT: SYLVIA DĄBROWA

Marta chciała zostać prowadzącą jakiś program. Zaproszono ją na rozmowę z twórcami polskiej wersji popularnego w Europie programu „Rolnik szuka żony”. Komuś skojarzyła się z prowadzącą jego czeską wersję, postanowiono więc dać jej szansę

– Jestem niepoprawną romantyczką. Uważam, że warto czekać na taką miłość, która zdarza się tylko raz – mówi Manowska

MARTA MANOWSKA

• LUDZIE

To **legendarny dziennikarz** – wszyscy dobrze znamy jego twarz oraz kojarzymy głos. Zanim zdobył uznanie i zbudował swoją pozycję w branży, wiódł zwyczajne życie. **Wojciech Mann** z niesamowitą szczerością opowiedział o sobie i o swoim ojcu

(PRZE)ŻYCIE

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



Dziennikarz trzykrotnie stawał na ślubnym kobiercu. Ma jednego dorosłego syna – Marcina, który poszedł w jego ślady. Swego czasu Wojciech Mann opowiedział mediom nieco więcej na temat jedyne go potomka. Zdaje się, że w jego wypowiedzi pobrzmiewała nutka goryczki...

W tym samym wywiadzie, którego udzielił „Tygodnikowi Powszechnemu”, dziennikarz zdobył się również na szczerość dotyczącą swojej przeszłości. Ojciec Wojciecha Manna był artystą, a z opowieści 76-lątka wynika, że znajdował schronienie w tym świecie, w którym czuł się po prostu bezpiecznie.

Ojciec przepuszczał pieniądze wzorcowo

– Żył w świecie sztuki, któremu był bez reszty oddany. To właśnie stanowiło przestrzeń, do której chował się i w której funkcjonował. Sądzę, że sztuka dawała mu poczucie bezpieczeństwa. Oczywiście dopóki były zamówienia – mówił dziennikarz.

Proza życia w jego rodzinnym domu bywała niewesoła. Gdy nie było zamówień, robiło się już mniej kolorowo. Wtedy do akcji wkraczała mama Wojciecha Manna...

– Mama musiała zaskórniaka spod prześcieradeł wyciągać. Lub pożyczać od siostry czy najbardziej zaufanych znajomych, co było dla niej żenujące. Kiedy skarżyła się ojcu, że musi posuwać się do czegoś takiego, on rozkładał ręce: „No nie zapłacili jeszcze” – w takich słowach dziennikarz wracał pamięcią do młodości i czasów na łamach „Tygodnika Powszechnego”.

– Ale potem, jak dostawał pieniądze, to trwonił je wzorcowo. Przede wszystkim zapraszał całą rodzinę do eleganckiej restauracji w Warszawie, najczęściej był to Bristol. I to było wydarzenie, nikt nie patrzył na ceny. Ja uwielbiałem *consommé* z pomidorów, mama – *de volaille*; chyba był prawdziwy, bosikał masłem. Wstyd powiedzieć, ale mama podkładała małe, wyjątkowo smaczne bułeczki pieczone na miejscu. Po raz pierwszy jadłem tam *pailles* – cieniut-



• **LUDZIE**

• Świetnie znają go zarówno widzowie, jak i słuchacze – ci pierwsi przede wszystkim dzięki „**Szansie na sukces**” i „**Dużym dzieciom**”, drudzy z kolei za sprawą audycji w **radiowej Trójce**, gdzie pracował przez pięćdziesiąt lat

N

N
Wojciech

kie kartoflane nitki. Na deser były lody lub suflet, przed którego zjedzeniem przetrzały się dyskusje, czy odpowiedni wyrósł – dodawał Wojciech Mann.

Historia pewnej umywalki

Ponadto Mann wspominał, że w kwestii kulinariów jego ojciec nie był szczególnie wybredny, choć ważnym elementem opisanych ceremonii była „zimna wódeczka”, podawana koniecznie woszronionej karafce.

W dalszej części rozmowy dziennikarz przytoczył jeszcze kilka historii wziętych ze swojego życia, a w jednej z nich obrazowo opisał, w jakich warunkach żył już w późniejszych czasach.

– Odpowiedzialność? Opowiem historię, która dobrze oddaje podejście ojca do świata. Kiedy wprowadziliśmy się do większego mieszkania na Powiślu, w łazience brakowało umywalki – na jej miejscu sterczały końcówki rur do montażu. Ale była wanna z prysznicem i wszyscy korzystali z tej oferty. Ojciec, zanurzony w swoim malowaniu, przypuszczam, że nawet nie zwrócił uwagi na taki brak, skoro owości... Dla niego było okej. Jednak jako kilku miesięcy później wkurzyłem się i któregoś dnia, jak dostałem pieniądze z radia – małe, ale moje – poszedłem do sklepu, kupiłem umywalkę, przytargałem do domu i zamówiłem marmur, który ją założył. Byłem dumny, że dołożyłem się do luksusu w nowym mieszkaniu. Ojciec tylko odnotował fakt: „O, umywalka”. I umył ręce.

76-latek wyznał też dziennikarzom, że mało wiedział o nieżyjącym już ojcu, z czego zdał sobie sprawę, gdy pisał książkę na jego temat. Wojciech Mann twierdząc, że odpowiedział na pytanie, czy mężczyzna był „z innej epoki”. Nadmienił, że widział różnych ojców – „bijących, pijących, wymagających” – lecz jego tata absolutnie nie należał do żadnego z tych gatunków.

– A mój ojciec był życzliwy. Wynajmował cudowną pracownię dwa piętra wyżej nad mieszkaniem. Więc istniał w moim ży-

ciu wtaki najbardziej zwykły sposób: przez obcowanie – określił.

Jestem człowiekiem domowym

A jak siebie, jako ojca, postrzega dziś legendarny radiowiec?

– Na pewno nie uciekałem z domu, od rodziny, tylko siedziałem tam, gdzie trzeba było coś zrobić. Kiedy nie trzeba było, to nie szlałem się pomieścić ze znajomymi, przeciwnie: wracałem do Ewy i Marcina. Co mi zresztą zostało: jestem człowiekiem domowym. Ale książkowe relacje ojciec – syn w dużej mierze nasomnięły, nie dotyczą mnie te lukrowane anegdoty, że nauczyłem syna grać w piłkę, łowić ryby, zbijać stołki. Zresztą mój ojciec też mnie tego wszystkiego nie nauczył – podsumował w rozmowie z „Tygodnikiem Powszechnym”.

Wojciech Mann miał szansę po raz kolejny zweryfikować obraz rodzica, kiedy podjął się prowadzenie programu „Duże dzieci”. Bardzo popularne i chętnie oglądane swego czasu przez widzów show emitowano na antenie telewizyjnej „Dwójki” w latach 2005–2008. Gospodarzami programu, który doczekał się 92 odcinków, byli właśnie Mann oraz Katarzyna Stoparczyk.

Z wypowiedzi pana Wojciecha wynika – może dość nieoczekiwanie – że gorzko wspomina to zawodowe wyzwanie, głównie przez dorosłych. Dziennikarz zdradził, do jakich scen dochodziło za kulisami programu.

– Niektóre z tych dzieci doprowadzały mnie do furii – takiej wewnętrznej, a rodzice jeszcze bardziej. To była, proszę państwa, masakra. Ale ci rodzice... Oni niemał się za łby brali i bili te dzieci. Krzyczeli: „Dlaczego się nie wypowiadasz, dlaczego nie podniesiesz szybciej ręki?”. Inni je przygotowywali, kradli tematy wbrew zasadom. Uczyli na pamięć dzieci różnych odpowiedzi. Te przerażone dzieci siedziały i czekały na to pytanie, które wykuły na pamięć. Rodzice byli najstraszniejsi – wyznał Mann w rozmowie z Krzysztofem Stanowskim.

– Nie uciekałem z domu, od rodziny, tylko siedziałem tam, gdzie trzeba było coś zrobić – mówi dziennikarz

• KUCHNIA

Iwona Wójcik, właścicielka kultowej w Kielcach cukierni „Świat Słodocy”, podkreśla, że sekret dobrego wypieku tkwi w jakości składników. **Zdradza też przepis na sernik babuni**

NA TALERZU

Poleca Paula Goszczyńska,
redaktorka

Zajmuje się najczęściej
sprawami zdrowia, jednak
w niemal każdej historii
znajduje coś ciekawego



Iwona Wójcik,
właścicielka kultowej
w Kielcach cukierni
„Świat Słodocy”

kamy w piekarniku około 10 minut w temperaturze 200 stopni.

Na masę serową potrzebujemy: 1,5 kilograma sera tłustego, 40 dkg cukru, 20 dkg miękkiego masła, 10 jaj, 30 dkg rodzynek, 25 dkg skórki pomarańczowej, 25 dkg posiekanych migdałów, 2 budynie śmietankowe, 1 opakowanie cukru wanilinowego, 1/2 szklanki śmietany. Twaróg mielimy 3-krotnie, żółtka ucieramy z cukrem na puch. Stopniowo dodajemy zmieszany ser, masło, bakalie i pozostałe składniki. Do masy dodajemy ubitą pianę z białek i delikatnie mieszamy do połączenia składników. Masę wylewamy na podpieczony kruchy spód. Z pozostałego ciasta kruche gotujemy ozdobną kratkę na wierzchu. Smarujemy ją delikatnie żółtkiem. Sernik pieczemy w piekarniku w temperaturze 180 stopni. Czas pieczenia 60-70 minut.

W przypadku makowców warto poświęcić trochę czasu, by znaleźć dobry mak. - Najlepiej, gdyby tonie był mak z marketu, tylko masy. Bo cała magia tego ciasta tkwi właśnie w nim. Nie oszczędzajmy na aromatycznym maku, nie oszczędzajmy też na bakaliach. To są święta. Moim zdaniem lepiej upiec mniej ciast, ale tak na bogato - zaznacza nasza rozmówczyni.

Magia piernika staropolskiego tkwi w tym, że przygotowuje się go na kilka tygodni przed świętami. - Nie spieszymy się przy wyrobieniu ciasta. Później musiono odpowiednio długo poleżakować. Z tego powodu piernik powinien być pierwszym ciastem, które przygotowujemy na święta. Sam piernik może być bez żadnego nadzienia lub z dobrą konfiturą na przykład śliwkową. W drugiej opcji ciasto nabierze ciekawego smaku i będzie wilgotniejsze. Piernik wykańczamy tak, jak lubimy - czekoladą, skórką pomarańczową, migdałami lub bakaliami - zdradza Iwona Wójcik.

Już za moment wspólnie z rodziną zasiądziemy do wigilijnego stołu i rozpoczniemy kilkudniowe świętowanie. Nieodłączną jego częścią są pyszne, tradycyjne potrawy, jak również ciasta. Tu można by wymienić bez końca - serniki z rodzynkami i bez, makowce, miodowniki, pierniki, keksy, strucle, torciki. Możliwości jest tyle, ile upodobań. A jednak większość z nas sięga do tradycji.

- Ma być pysznie, pachnąco i naturalnie - podkreśla Iwona Wójcik, właścicielka cukierni „Świat Słodocy”. - Wiele osób mnie pyta, jakie ciasta w tym roku. A ja odpowiadam, że nowości nowościami - te oczywiście będą, ale tegoroczne święta Bożego Narodzenia to przede wszystkim powrót do tradycji.

Co to oznacza? Oczywiście serniki tradycyjne z bakaliami, strucle makowe w różnych aranżacjach - z czarnym i białym makiem. Nie może również zabraknąć piernika oraz keksów. Wszystko to, co nam, ale i naszym babciom kojarzy się ze świętami - wymieniamy.

Co jest najważniejsze w wypiekaniu ciasta? - Oczywiście nie może zabraknąć serca i świątecznej atmosfery. Ale powinniśmy się również skupić na poszczególnych składnikach. One muszą być jak najlepszej jakości, wtedy złożą się na pyszną całość. W przypadku sernika najważniejszy jest ser - naturalny, wspaniałej jakości, najlepiej tłusty. Jeśli dbamy o linię, to półtłusty też się sprawdzi. Jeżeli mamy taką możliwość, to kupmy jajka

od wiejskiej kury. Poza tym bakalie, wanilia. Dobrze zrobione ciasto kruche bazuje oczywiście na masle. I to jest właściwie wszystko. Nie jest to skomplikowane, a na pewno zachwyci smakiem - podpowiada Iwona Wójcik.

Zdradza również swój przepis na sernik babuni. Na ciasto kruche potrzebujemy: 30 dkg maki, 20 dkg miękkiego masła, 10 dkg cukru pudru, 4 żółtka, szczypta soli, 1 łyżeczka cukru wanilinowego, 1 łyżeczka proszku do pieczenia. Masło siekamy z mąką i cukrem, dodajemy pozostałe składniki i szybko zagniatamy. Owijamy folią i schładzamy w lodówce około 30 minut. 1/3 ciasta odkładamy, pozostałą częścią wykładamy formę i nakładamy gęstą widelcem. Podpie-

• **Przy pieczeniu nie może zabraknąć serca i świątecznej atmosfery**

• **W przypadku sernika najważniejszy jest ser - naturalny, najlepiej tłusty**

• **Do makowców najlepszy jest mak sypki, nie z marketu. Warto poświęcić trochę czasu, by znaleźć dobry produkt**

• **Piernik staropolski przygotowuje się na kilka tygodni przed świętami**

Sernik, makowiec, piernik, keks, a może wszystkie naraz? Jedno jest pewne. W święta Bożego Narodzenia powinno być na bogato i smacznie. Chociaż kuszą też nowości, to jednak większość z nas w kwestii świątecznych ciast stawia na tradycję.

Powrót do tradycji. Ma być pysznie, pachnąco i naturalnie

• KUCHNIA

• **Strucla makowa z przepisu Iwony Wójcik** • Keks świąteczny • **Świąteczna beza Pavlova** • Ciasto podwójnie czekoladowe
• Tort makowo-orzechowy • **Piernik ze śliwą przekładany konfiturą wiśniową**



Strucla makowa z przepisu Iwony Wójcik

• **Składniki na ciasto drożdżowe:** 50 dkg mąki pszennej (tortowej), 20 dkg cukru, 15 dkg roztopionego masła, 2 całe jaja + 2 żółtka, 1 szklanka ciepłego mleka, 3 dkg drożdży, 1 łyżeczka cukru waniliowego, szczypta soli.

• **Masa makowa:** 50 dkg maku, 15 dkg rodzynek, 3 dkg skórki pomarańczowej, 3 dkg posiekanych orzechów włoskich, 3 jaja, 1/5 szklanki naturalnego miodu, % szklanki cukru, 10 dkg masła, aromat migdałowy.

Mąkę przesiej przez sito. W połowie ciepłego mleka rozpuść drożdże. Dodaj po łyżce mąki i cukru, wymieszaj rozczyń i pozostaw na 15 minut do wyrośnięcia. Żółtka utrzyj z cukrem, dodaj mąkę, cukier wanilinowy, rozczyń, sól i resztę mleka. Wyrób ciasto. Wlej roztopione, letnie masło i odstaw do wyrośnięcia na około godzinę.

Mak namocz w wodzie i zagotuj. Po wystygnięciu odcedź i zmiel trzykrotnie. Dodaj miód, bakalie, roztopione masło, żółtka i ubite białka. Wszystko wymieszaj.

Ciasto rozwałkuj na prostokąt. Rozsmaruj na nim masę makową i zwiń wrulon. Przełóż do natłuszczonej formy. Odstaw do wyrośnięcia na 30 minut. Piecz w temperaturze 170-180 stopni około 1 godziny. Po wystudzeniu polewamy lukrem i kandyzowaną skórką pomarańczową.



Keks świąteczny

• **Składniki:** 200 g masła, 150 g cukru trzcinowego, 6 jajek 340 g mąki pszennej, 2 łyżki jogurtu naturalnego, 2 łyżeczki proszku do pieczenia, 300 g suszonych owoców (rodzynki, morele, daktyle, śliwki), 200 g łuskanych orzechów włoskich, cukier puder - do posypania.

Rodzynki namoczyć w wodzie przez godzinę. Suszone owoce i orzechy posiekać. Masło utrzeć z cukrem na puszystą masę. Po kolei dodawać do niego jajka. Cały czas mieszać. Do przygotowanej masy z masła, cukru i jajek dodać mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia oraz posiekane suszone owoce i orzechy. Na koniec dodać jogurt naturalny i dokładnie wymieszać. Gotowe ciasto z orzechami i owocami przełożyć do wyłożonej papierem do pieczenia keksówki o wymiarach 12 cm na 29 cm. Piec przez 60 minut w temperaturze 170 stopni. Ostudzony keks posypać cukrem pudrem.



Świąteczna beza Pavlova

• **Składniki. Na bezę:** 6 białek z dużych jaj, 300 g drobnego cukru, łyżka soku z cytryny, łyżka skrobi ziemniaczanej. **Na krem:** 250 g mascarpone, 500 ml śmietanki kremówki, łyżka cukru pudru, sok z połówki pomarańczy, otarta skórka z pomarańczy, konfitura z czerwonych owoców.

Dużą blachę do pieczenia wykładamy papierem, piekarnik nagrzewamy do 150 stopni. Ubijamy białka jaj, dodając po łyżce cukru. Białka nie powinny być ubite zbyt szybko i mocno. Po wsypaniu cukru dodajemy skrobię ziemniaczaną i sok z cytryny. Ubite białka układamy na papierze w formie okręgu. Wkładamy bezę do piekarnika i od razu zmniejszamy temperaturę do 120 stopni. Jeśli beza zacznie się rumienić za szybko, trzeba zmniejszyć temperaturę do 110 stopni. Powinna pozostać kremowo-biała. Pieczemy przez godzinę, po czym zmniejszamy temperaturę do 90 stopni i pieczemy jeszcze 20 minut. Wyłączamy piekarnik, uchylamy drzwiczki i zostawiamy bezę do wyschnięcia. Powinna tak leżeć co najmniej kilka godzin. Przygotowujemy pomarańczowy krem mascarpone. Wszystkie składniki na krem mieszamy delikatnie w misce. Na gotowej bezie układamy krem z mascarpone, a na nim konfiturę z czerwonych owoców.



Ciasto podwójnie czekoladowe

• **Składniki:** gorzka czekolada 60% 200 g, mleczna czekolada 100 g, margaryna 200 g, jajka 4, cukier 200 g, mąka 150 g, proszek do pieczenia – 1 łyżeczka, posiekane orzechy włoskie 200 g, mleko 75 ml, śmietanka 30% 50 ml, gorzka czekolada 60% 90 g, mleczna czekolada 30 g.

W kąpieli wodnej rozpuszczamy margarynę, 200 g gorzkiej czekolady i 100 g mlecznej czekolady. Zdejmujemy z kuchenki. Miksujemy jajka z cukrem. Dodajemy roztopioną czekoladę i mieszamy na jednolitą masę. Dodajemy mąkę, proszek do pieczenia, posiekane orzechy i mieszamy wszystko dokładnie. Smarujemy margaryną formę o średnicy 22 cm i wykładamy ją papierem do pieczenia. Wlewamy masę do formy. Następnie wstawiamy formę do piekarnika rozgrzanego do temperatury 175°C i pieczemy przez 30 minut. Gdy ciasto się upiecze, odstawiamy je do ostygnięcia. Przygotowujemy polewę, zagotowując mleko ze śmietanką i dodając 90 g gorzkiej i 30 g mlecznej czekolady. Zdejmujemy garnek z kuchenki i mieszamy, aż czekolada zupełnie się rozpuści. Kiedy ciasto wystygnie, wyjmujemy je z formy, polewamy polewą i odstawiamy do zastygnięcia.



Tort makowo-orzechowy

• **Składniki na 4 porcje. Biskopt:** 8 jaj, 150 g cukru, 200 g maku (zaparzyć i zemiść), 180 g mąki, 1 łyżeczka proszku do pieczenia, 2 łyżeczki cukru waniliowego. **Masa:** 400 g masła, 350 g mielonych orzechów włoskich, 400 ml mleka 300 g cukru pudru, 1 kieliszek rumu. **Poncz:** 250 ml przegotowanej wody, 2 łyżeczki kawy rozpuszczalnej, 3 łyżki cukru, 1 kieliszek rumu, sok z cytryny.

Białka ubijamy z cukrem, dodając stopniowo żółtka. Ubitą masę łączymy delikatnie z pozostałymi składnikami. Pieczemy około 45 minut w temperaturze 180 stopni. Czas na masę. Orzechy zagotowujemy w mleku około 3 minut, następnie odlewamy mleko i studzimy orzechy. Ubijamy masło z cukrem pudrem do białości i dodajemy stopniowo orzechy i rum. Przygotowujemy poncz: wodę zagotowujemy z cukrem, dodajemy kawę rozpuszczalną, studzimy i doprowadzamy do smaku rumem i sokiem z cytryny. Gotowy biskopt kroimy na 3 skośne krążki. Każdy z nich sączymy ponczem i smarujemy przygotowaną masą. Stroimy według uznania.



Piernik ze śliwą przekładany konfiturą wiśniową

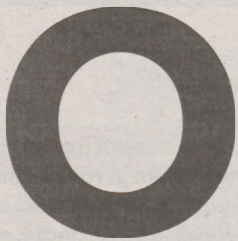
• **Składniki:** 600 g mąki, 250 g masła, 250 g cukru, 8 żółtek, 2 łyżeczki sody, 3 łyżki ciemnego kakao, 1 szklanka mleka, 3 łyżki przyprawy do piernika, 4 łyżki konfitury wiśniowej lub pomarańczowej. **Krem czekoladowy:** 250 g masła, 100 g czekolady mlecznej, 100 g czekolady gorzkiej, 200 g suszonych śliwek.

Śliwki namaczamy w spirytusie na 12 godzin. Masło ucieramy z cukrem i żółtkami, dodajemy mąkę, przyprawę do piernika, sodę i kakao. Mieszamy razem. Do tartej masy dodajemy mleko. Gotową masę wlewamy na blachę i pieczemy około godziny w temperaturze 160 stopni. Przygotowujemy krem. Ucieramy masło do białości, dodajemy rozpuszczone czekolady. Gdy masa będzie gładka, dodajemy śliwki pokrojone w cienkie paski. Piernik kroimy na dwie części - przekładamy konfiturą wiśniową lub pomarańczową i kremem czekoladowym ze śliwami. Dekorujemy według uznania.

• ZDROWIE

Jak dbać o zdrowie po sześćdziesiątym piątym roku życia? **Dr Agnieszka Jabłeka**, specjalista geriatry i ordynator w Szpitalu Megrez w Tychach, dzieli się cennymi wskazówkami, dotyczącymi opieki nad seniorami

MEDYCYNĄ OBRAZOWĄ



Od jakiego wieku i co leczy lekarz geriatra? Czy w pewnym wieku zastępuje lekarz pierwszego kontaktu?

Na pewno nie zastępuje lekarza pierwszego kontaktu. Geriatra zajmuje się wybraną grupą chorych. Według definicji to pacjenci, którzy skończyli 60, 65 lat. Głównie koncentruje się na pacjentach, którzy mają dużo chorób i przyjmują wiele leków. Leczy też chorych, którzy są zagrożeni wystąpieniem niesprawności. Lekarz rodzinny i geriatra leczą tych samych pacjentów, ale geriatra spogląda bardzo szeroko na wiele problemów. Podchodzi do pacjenta bardziej interdyscyplinarnie. Zna typowe problemy wieku dojrzałego. Seniorzy odnoszą wiele korzyści z kontaktu z geriatrą.

Jaki jest sposób, żeby zintegrować wszystkie zalecenia, różnych specjalistów, tak by leczenie osoby starszej było skuteczne?

Nie jest to proste, to trudność wynika z organizacji opieki zdrowotnej. Najczęściej przychodzi do mnie, do poradni geriatrycznej pacjenci albo na początku, albo na końcu swojej drogi. Zwykle na zbierali wpływem lat dużo dolegliwości. Zjawiają się, żeby uporządkować terapię. Czasami wystarczy korekta schematu leczenia, czasami trzeba coś jeszcze zdiagnozować. Bywają też chorzy, którzy chodzą po wielu specjalistach. Geriatra trochę jak jastrząb krąży nad wszystkimi wynikami, nad wszystkimi lekami i próbuje stworzyć taki schemat leczenia, który będzie najbardziej odpowiedni dla chorego.

Jakie są najczęstsze choroby wieku podeszłego?

Pacjenci częściej mają problemy z układem krążenia, mają szereg przewlekłych schorzeń, takich jak: nadciśnienie, cukrzyca, niedoczynność tarczycy. Leczę pacjentów, którzy mają dokonany proces starzenia, mają 80, 90 lat i chorują inaczej. W tym wieku nie ma typowych objawów występujących u osób młodszych. Na przykład, kiedy mają zapalenie płuc, to nie mają kaszlu ani gorączki. Mają bardzo skąpe objawy, które praktycznie trudno dostrzec w codziennym funkcjonowaniu. Lekarze częściej zwracają uwagę, że chory gorzej funkcjonuje w domu, że jest mniej sprawny, że się przewraca. To objawy bardzo ogólne i chodzi o to, żeby adekwatnie domożliwości chorego dobrać diagnostykę i adekwatnie do jego potrzeb, sposobu funkcjonowania dobrać stosowny sposób leczenia.

Czy istnieją specyficzne objawy, które osoby starsze powinny natychmiast zgłosić swojemu lekarzowi?

Najczęściej pacjenci zgłaszają się do geriatry, ponieważ rodzi dostrzega, że gorzej funkcjonują. Dotychczas świetnie radzili sobie sami w domu, z przyjmowaniem leków, z przygotowaniem posiłków, z codziennym funkcjonowaniem i w pewnym momencie okazuje się, że są mniej sprawni. Wymagają pomocy osób drugich. To jest zły objaw, który wskazuje, że coś się dzieje albo z układem ruchu, albo pogarszają się funkcje poznawcze, albo jest problem z chorobą przewlekłą. Takie trudności w codziennym funkcjonowaniu, takie pierwsze sygnały są takim idealnym momentem, żeby zgłosić się do geriatry.

W jaki sposób można skutecznie kontrolować przewlekłe choroby osób starszych, tak jak na przykład cukrzyca, nadciśnienie, osteoporoza?

Najczęściej, kiedy spotykam się z pacjentami, to okazuje się, że schemat leczenia, który prezentują na kartce, jest zupełnie inny od tego, który dyktuje im życie. Pacjent

na kartce ma napisane jedno, a leki w domu przyjmuje po swojemu. Zaczynamy więc od wielkiego porządku wieków. Sprawdzamy, czy leki nie straciły ważności, czy są przyjmowane w odpowiednich dawkach. Robimy pierwszy krok, aby pacjent był odpowiednio leczony. Dobra jest codzienna rutyna w mierzeniu ciśnienia, poziomu cukru, kontroli masy ciała. Bardzo ważne jest pilnowanie podaży płynów, czyli przyjmowanie odpowiedniej ich ilości. To wszystko pozwala kontrolować jednostki chorobowe w odpowiedni sposób. No i bardzo ważna u osób starszych jest profilaktyka.

Jakie zatem badania profilaktyczne powinny wykonywać osoby po sześćdziesiątym piątym roku życia?

Takim standardowym badaniem, które zalecamy przynajmniej raz w roku, jest oznaczenie poziomu witaminy B12 i TSH. Najczęściej niedobór witaminy B12 i nieprawidłowe funkcje tarczycy odpowiadają za pogorszenie sprawności i funkcji poznawczych. Konieczna jest kontrola morfologii, ciśnienia, kałuna krewotajona. To są badania, które pokazują nam dobrostan danej osoby. Dziś mamy dużo możliwości wykonania tych badań, zarówno u lekarzy rodzinnych, jak i skorzystania z programu 40 plus. Jeżeli pacjent przyjmuje wiele leków, z powodu na przykład niewydolności serca czy nerek i przyjmuje leki odwadniające, to powinien regularnie kontrolować poziom elektrolitów. One też wpływają na codzienną sprawność i na zdolność do samoobsługi.

Aktywność fizyczna powinna dotyczyć wszystkich, również seniorów. Jakie ćwiczenia mogą wykonywać seniorzy, żeby sobie nie zaszkodzić?

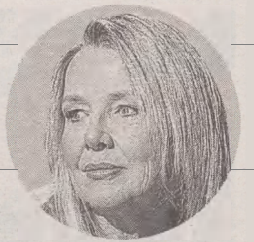
Ile jest seniorów, tyle jest odpowiedzi. To bardzo niejednorodna grupa osób. Są osoby sprawne ruchowo, które w wieku 90 lat biegają. Są też osoby, które z trudem poruszają

się w wieku 70 lat. Zawsze złotą zasadą jest, że jeżeli ktoś chce zwiększyć swoją aktywność fizyczną, to musi kontrolować parametry, takie jak ciśnienie i tętno. Trzeba sprawdzić, czy układ krążenia jest wydolny i czy podoła wysiłkowi. Warto skonsultować się ze specjalistą rehabilitantem, który poradzi, jaki rodzaj ćwiczeń należy dobrać.

W jaki sposób możemy wspierać zdrowie psychiczne osób starszych, zwłaszcza w kontekście samotności czy depresji?

Borykamy się z ogromnym problemem niezdiagnozowanej depresji oraz niezdiagnozowanymi zaburzeniami funkcji poznawczych. Na oddział geriatryczny i do poradni geriatrycznej trafiają osoby, u których ten problem trwa dłużej niż czas, którym utrudnia codzienne funkcjonowanie. Złotym standardem jest ocena funkcji poznawczych i nastroju przez psychologa przynajmniej raz w roku. Niestety, nie jest to proste, bo nie we wszystkich rejonach funkcjonuje opieka geriatryczna. Jeżeli ktoś ma istotnie zmieniony nastrój, który przez 2 tygodnie zaburza codzienne funkcjonowanie, to należy wziąć pod uwagę, że coś dzieje się nie do dobrego. Taka osoba powinna być skonsultowana przez psychologa lub psychiatrę. Jeżeli chodzi o zaburzenia pamięci, to bardzo często mamy do czynienia z problemem majaczenia. Trzeba go odróżnić od otępienia, bo otępienie nigdy nie występuje nagle. Diagnozujemy je, kiedy chory ma objawy przynajmniej przez 6 miesięcy. Kiedy nagle zachowanie pacjenta się zmienia, traci kontakt z otoczeniem, mówi i słyszy rzeczy, których nie ma, wówczas trzeba podejrzewać, że może to być majaczenie. To jednostka chorobowa, która często występuje w ostrych schorzeniach. W infekcjach, w zaburzeniach elektrolitowych, w innych poważnych problemach zdrowotnych. W takiej sytuacji należy natychmiast zgłosić się do lekarza, bo to zwykle wskazuje, że jest poważny problem ze zdrowiem.

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



Dr Agnieszka Jabłeka: **Borykamy się z ogromnym problemem niezdiagnozowanej depresji u seniorów. Ze statystyk wynika, że ten problem u wielu osób trwa dłuższy czas i utrudnia im codzienne funkcjonowanie**



• **ZDROWIE**

• **Najczęściej, kiedy spotykam się z pacjentami,** to okazuje się, że schemat leczenia, który prezentują na kartce, jest zupełnie inny od tego, który dyktuje im życie – mówi dr Agnieszka Jabłeka

• **DR AGNIESZKA JABŁEKA**

01.

Geriatra na pewno nie zastępuje lekarza pierwszego kontaktu.

Lekarz rodzinny i geriatra leczą tych samych pacjentów, ale geriatra spogląda bardzo szeroko na wiele problemów. Podchodzi do pacjenta bardziej interdyscyplinarnie. Zna typowe problemy wieku dojrzałego.

Pacjenci w wieku podeszłym często mają problemy z układem krążenia i szeregiem przewlekłych schorzeń.

W tym wieku nie ma typowych objawów występujących u osób młodszych. Na przykład kiedy mają zapalenie płuc, to nie mają kaszlu ani gorączki.

02.

Najczęściej pacjenci zgłaszają się do geriatry, ponieważ rodzina dostrzega, że gorzej funkcjonują.

W pewnym momencie okazuje się, że są mniej sprawni. Trudności w codziennym funkcjonowaniu, takie pierwsze sygnały są takim idealnym momentem, żeby zgłosić się do geriatry.

03.

Drobne korekty w codziennym funkcjonowaniu, które są akceptowane przez pacjenta, mogą pomóc.

W tym jest tak, że jak ktoś ma więcej lat, to powinien się całkowicie podporządkować pociągowi, że jest to pomysł rodziny, że ma być zdrowy. Osoby starsze mają prawo decydować o sobie.

04.

Na oddział geriatryczny i do poradni geriatrycznej trafiają osoby, u których problem depresji trwa dłuższy czas i utrudnia im codzienne funkcjonowanie.

Złotym standardem jest ocena funkcji poznawczych i nastroju przez psychologa przynajmniej raz w roku.

05.

• PORADNIK

Leci do Was kolejna porcja porad z cyklu „Po piąte radzę”. Tym razem piszemy o usuwaniu rybików, myciu butelek, kwiatach lubiących słońce i o odnawianiu galanterii skórzanej.

Pn fA1 RADY

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



Dom

Jak usunąć rybiki z kuchni i łazienki

Rybiki to małe (mierzą około 1 cm długości), zazwyczaj srebrne robaki (stąd ich druga nazwa – srebrzyki), które chętnie pokazują się w naszych łazienkach i kuchniach. Nieszkodzą człowiekowi, ale sam ich widok jest nieprzyjemny. Zazwyczaj pokazują się w ciepłych, wilgotnych pomieszczeniach. Można spróbować zwalczyć je domowymi sposobami. Wietrzenie mieszkania to podstawa, rybiki bowiem nie lubią zimna i przeciągów. Warto zainwestować w pochłaniacz wilgoci: chodzi nie tylko o to, aby powietrze stało się bardziej suche, ale też o pozbycie się rybików. Trzeba uniemożliwić im robakom wejście. Przeważnie dostają się do środka przez szpary między podłogą a ścianą albo przez wyloty w listwach przypodłogowych. Najlepiej uzupełnić ubytki silikonem lub specjalną pianką. Rybiki ukrywają się pod pralką, lodówką i szafkami. Można zastawić pułapkę, tzn. posmarować kawałek tektury dość gęstym miodem. Jego zapach zwabi rybkę. Będą chciały posmakować miodu, ale już się od niego nie odkleją. Można również do spryskiwacza wlać wodę z octem i spryskać podłogę. Najlepiej zrobić to wieczorem, a rano sprzątnąć martwe rybiki. Zapach cytryny i rozmarynu także odstrasza te robaki.

02.

Sprzątanie

Jak myć butelki i wąskie wazony

Samo wypłukanie wodą nawet z płynem do mycia naczyń nie usunie brudu, znajdującego się na dnie i ściankach wąskiej butelki czy wazonu. Żółtawy albo brązowy osad zginie, jeżeli użyjemy szczotki (araz szczoteczki, patrząc na jej rozmiar) teleskopowej z miniskrobaczką, nadającą się do czyszczenia szczelin. Jest na wysięgniku, który sprawia, że szczotka dotrze do dna oraz ścian naczyń, nawet tego 1,5-litrowego. Jak nie mamy szczotki z teleskopem, a mamy starą szczoteczkę do zębów, spełni ona swoje zadanie w przypadku małych wazonów. Gdy z kolei mamy jajka w lodówce, to też sobie poradzimy. Nie tyle o jajka, co o skorupki nam chodzi. Trzeba je pokruszyć, wsypać do małego słoika i zalać wrzątkiem, ewentualnie dolać octu bądź płynu do mycia naczyń. Gdy roztwór stanie się letni, należy wlać go do wazonu, potrząsać nim tak, żeby się nie wylał i zostawić na około godzinę. Później trzeba wylać wodę i wypłukać wazon. Ocet z letnią wodą (stosunek 1:1) też można wlać do wąskiej butelki, a po godzinie wylać.

03.

Rośliny

Jakie kwiaty lubią słońce, a jakie nie

Najlepsza ziemia do kwiatów doniczkowych, odżywki i prawidłowe podlewanie na nic się zdadzą, jeśli kwiatom, trzymanym w domu, nie zapewnimy dawki słońca, jakiej potrzebują. Kupując zatem roślinę do pokoju czy kuchni, zwróćmy uwagę na informacje na naklejce na doniczce i na to, jaką mamy wystawę okien w mieszkaniu. Kaktusy, bananowiec, alokazja, anturium i hoja lubią światło. Oleander też należy do tej grupy, więc tę zieloną ekipę warto postawić przy oknach od wschodu i południa. Wśród kwiatów doniczkowych, które słońca nie lubią, są natomiast begonia, bluszcz, paprotka, sansewieria, kalateja, zamia, skrzydłokwiat i filodendron. Bywają kwiaty, które jednocześnie uwielbiają słońce, ale jego nadmiar im szkodzi. To m.in. zamiokulkas, który lubi być eksponowany na słońcu, lecz gdy przedobrzymy z jego „opaleniem”, to na liściach pojawią się brązowe plamy. Dracena z kolei lubi światło, ale rozproszony. Podobnie jest ze storczykiem. To znaczy: może stać blisko okna, ale przykładowo na stole, a słońce dociera do niego np. przez firanę.

04.

Renowacja

Jak odnowić skórzaną torebkę domowym sposobem

Torebki ze skóry naturalnej są znacznie droższe niż te ze skóry. Tym bardziej więc powinniśmy dbać o galanterię z prawdziwej skóry. Jeżeli nie jest stale odpowiednio impregnowana, zaczyna robić się matowa oraz się łuszczyć. Jeśli pojawiły się zacieki, brudne plamy (choćby od kontaktu z nasza dzinsowa kurtka), warto przetrzeć ją wilgotną ścierką, najlepiej z mikrofibry, z dodatkiem płynu do mycia naczyń (zamiast tego może być szare mydło), a potem jeszcze raz przetrzeć wilgotną szmatką już bez detergentu. Rozpuszczalniki są zabronione. Skórę naturalną można także oczyścić czystym spirytusem, zmieszany z wodą w proporcji 10% spirytusu, a 90% wody. Jeśli torebka jest biała, warto ją przetrzeć mlekiem, najlepiej 3,2-procentowym. Gdy zaś skórzana torebka ma przetarte rogi albo zarysowania na powierzchni, to ratuje ją krem albo emulsja do renowacji skórzanej odzieży (zadziory należy najpierw obciąć nożyczkami). Preparat spowoduje, że skóra stanie się miękka, jednocześnie zamaskuje defekty, ponieważ wypełni ubytki. Do tego nabłyszczyciel materiału. Emulsję trzeba zostawić do wchłonięcia.



01.



• MODA

Golf, noszony dziś chętnie zarówno przez mężczyzn, jak i kobiety, pojawił się już w XV wieku. Powstał on jako element bielizny – miał zapewniać komfort termiczny. Jak doszło do tego, że stał się **ulubionym ubiorem snobów**, a później gwiazd filmowych?

RETROMODA

Poleca Karolina Głogowska,
redaktorka Stronakobiet.pl
oraz Stronakuchni.pl.
Jest również autorką
powieści psychologicznych
i thrillerów



Sweter z golfem. Dawno temu ukrywano go pod ubraniem

Od bielizny do swetra

Golf pierwotnie oznaczał rodzaj grubego, dzianinowego kołnierza, którego zadaniem była ochrona przed zimnem. Można więc powiedzieć, że pierwsze golfy były czymś w rodzaju średniowiecznej bielizny termicznej. Rycerze zakładali je pod zbroję, później żołnierze nosili je pod mundurem, a pracownicy fabryk pod odzieżą roboczą. Jako górna część garderoby, w dodatku wierzchniej, zaczęła zdobywać popularność na początku XX wieku. Jak to często bywa w historii mody, panie dość szybko zaanektowały element stroju przeznaczony początkowo dla mężczyzn. Golf przez wieki trafiał nie tylko na salony, ale i okładki magazynów czy wybiegi największych domów mody.

Golf nie tylko dla snobów

W latach 50. i 60. upodobałi go sobie intelektualści i artyści. Golf noszony pod marynarkę miał być modowym buntem przeciwko nudnej i zbyt eleganckiej koszuli z krawatem. Ten zestaw upodobał sobie zwłaszcza nauczyciele akademicy i golf znowu stał się częścią umundurowania – tym razem dla wyższej warstwy społecznej.

W pewnym momencie golf kojarzył się już nie tylko z tweedową marynarką, okularami w grubych oprawkach, książką, ale i... snobizmem. Nic dziwnego, że z modnej części garderoby zmienił się w rodzaj groteskowego kostiumu. Z tego powodu dodziś wiele osób traktuje go z pewnym dystansem, a czasem nawet ironią. Nie do końca słusznie, bo przecież niewinny sweterek nie odpowiada za to, kto go nosi.

Sweter z golfem na salonach

Golf można nosić pięknie, co udowodniły m.in. wielkie ikony kina oraz stylu. Marilyn Monroe i Sophia Loren pojawiały się na różnego typu bankietach w jedwabnych golfach zakładanych do eleganckich spódnic. Audrey Hepburn i Jayne Mansfield spopularyzowały czarny golf łączony z cygaretkami i balerinami.

Wielkie domy zawsze chętnie sięgały po modę uliczną i nie inaczej było w przypadku golfów. Ich propagatorką była m.in. Coco Chanel. W swoich kolekcjach swetry z golfem umieszczała Dior, Prada czy Hermes. Po krótkim okresie zapomnienia golfy wróciły do łask w latach 90. Ich wielkim miłośnikiem był Steve Jobs. Założyciel Apple'a przyznał w jednym z wywiadów, że ma w swojej szafie około stu golfów, a wszystkie sygnowane logo Issey Miyake.

Jak dzisiaj nosić golf?

Golf to ponadczasowy i uniwersalny element garderoby, a w założeniu także minimalistyczny. Warto więc, wybierając go, postawić na naprawdę jakościowy materiał oraz dobry krój.

Wzorem gwiazd filmowych, możesz nosić elegancki golf do ołówkowych spódnic oraz spodni typu cygaretki. Będzie także interesującym dopełnieniem spodni z szeroką nogawką (wide leg) i podwyższonym stanem. Bardziej casualowy golf pasuje także do jeansów.

Jeśli jako mężczyzna jesteś fanem zestawu golf plus marynarka, pamiętaj, by nie traktować go jak przebrania. Nie musisz łączyć go ze snobizmem, żeby wydać się interesującym człowiekiem.



Sweter z golfem jest na tyle uniwersalny, że pasuje do naprawdę wielu stylizacji – zarówno tych eleganckich, jak i zupełnie casualowych

• PODRÓŻE

Co zrobić, jeśli lubimy Święta, ale męczą nas **gorączkowe przygotowania do Gwiazdki**, a potem stresuje szukanie miejsca na sylwestra w zapchanych przez turystów kurortach górskich czy nadmorskich?

WYCIECZKA

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



W grudniu warto pozwolić sobie
na odrobinę oddechu
i wyskoczyć na weekend
do urokliwego uzdrowiska

AUGUSTÓW i SUPRAŚL *zimą*

• **PODRÓŻE**

- **Supraśl** jest od dawna znany zwłaszcza z okolicznych złóż borowiny i wyjątkowo czystego powietrza
- **Augustów** jest malowniczo położony między trzema jeziorami i przecięty rzeką Netta

G

Grudzień to radosny miesiąc pełen niezwykle okazji i dodatkowych atrakcji. Nasze miasta zdobią świąteczne iluminacje, jarmarki bożonarodzeniowe przyciągają dzieci i dorosłych, ogrody świąteczne wioski św. Mikołaja kuszą ofertą zabawy dla całej rodziny, dopinamy też przygotowania do sylwestra. Cała ta bieżączka może jednak męczyć i stresować. Być może nie odrzeczy byłoby pozwolić sobie na odrobinę oddechu w grudniu i wyskoczyć na weekend do jakiegoś urokliwego uzdrowiska. Szukasz dobrego miejsca na odstresowanie się w grudniu, odskoczni od gorączkowych przygotowań do Świąt i sylwestra?

Na grudniowy relaks proponuję wycieczkę na Podlasie, region słynący przecież jako odskocznia od zgiełku miasta. Zimą, gdy całą okolicę przykrywa śnieżna kołderka, przyroda głęboko się przynajmniej przysypia, a turystów na szlakach jest już niewiele, woj. podlaskie ma niezwykle atmosferę, sprzyjającą głębokiemu relaksowi.

W granicach woj. podlaskiego leżą dwa wyjątkowo urokliwe uzdrowiska, doskonale nadające się na weekendową wycieczkę: Supraśl i Augustów. Przekonaj się, co oferuje każda z nich.

Supraśl na wzmocnienie ciała i ducha

Supraśl znany jest od dawna z okolicznych złóż borowiny i wyjątkowo czystego powietrza, przesyconego zapachem żywicy drzew otaczających miasto Puszczy Knyszyńskiej (właśnie z żywicy wyrabia się olejki eteryczne, używane w aromaterapii). W tym samym sanatorium „Knieja” leczono są m.in. choroby reumatologiczne, neurologiczne, schorzenia narządów ruchu i dróg oddechowych. Oferowana jest np. hydroterapia, kinezyterapia i elektroterapia, a nawet leczenie przy pomocy ultradźwięków, pola magnetycznego i laserów.

Do najważniejszych atrakcji Supraśla należy piękny monaster Zwiastowania Przenajświętszej Bogurodzicy, jeden z pięciu czynnych prawosławnych klasztorów męskich w Polsce. Jego centralnym punktem jest XVI-wieczna cerkiew warowna. Przy supraskim mona-



Supraski monaster z warowną cerkwią skrywa aż dwa muzea

styrze działają aż dwa muzea, w tym jedyne w Polsce Muzeum Ikon, gdzie sztukę sakralną prawosławia można podziwiać do tchu pięknej religijnej muzyki. Wystawiane tu ikony powstały w ciągu kilku minionych wieków (najstarsze pochodzą z XVII stulecia), ukazują m.in. Chrystusa, Matkę Bożą i świętych, jak św. Mikołaj (konieczne pokazać dzieciom) czy św. Jerzy. Można też zobaczyć, jak wygląda praca nad pisaniem malowaniem ikon w wykonaniu profesjonalnego artysty. Drugie jest muzeum papiernictwa, poświęcone

również sztuce drukarskiej, otwarte w 2014 roku w dwóch salach, w których dawniej mieściła się drukarnia ojców bazylianów. Niezwykłą ekspozycję tworzą m.in. maszyny, repliki pras drukarskich i niemiecki tygiel drukarski z XIX w. Pamiętajcie tylko, że muzeum od listopada aż do wiosny formalnie nie jest otwarte, ale nie jest też całkiem zamknięte - trzeba umówić się na wizytę telefonicznie.

Miłośnicy zabytków powinni też koniecznie odwiedzić pałac Buchholtzów w Supraślu. To okazały budynek, obecnie siedziba

Państwowego Liceum Sztuk Plastycznych im. Artura Grottgera, a kiedyś dom potężnej rodziny fabrykanckiej, która przeniosła się do Supraśla z Łodzi. Pałac, przypominający dziś nieco włoski lub francuski rezydencje renesansowe, z początku nie był aż tak zachwycający, ale wraz z upływem czasu i gromadzeniem funduszy dobudowywano do niego kolejne elementy, aż do uzyskania obecnego kształtu. Zabytek otacza zadbane parki, a obok głównego gmachu można znaleźć także dawną koniusznię (stajnię) oraz stróżówkę.

Na relaksujące spacerowe wędrówki polecam oczywiście Puszczę Knyszyńską, która otacza Supraśl z każdej strony. Zimą jest tu może mniej zielono, za to bardzo nastrojowo, można też oglądać kilka stanowisk archeologicznych ze śladami osadnictwa sprzed 10 tys. lat.

Augustów, czyli relaks między wodą i lasem

Drugim podlaskim uzdrowiskiem jest Augustów, położony między trzema jeziorami i przecięty rzeką Netta. To letniastolica Podlasia, ale także na progu zimy jest tu co robić. Przede wszystkim nadal działa Sanatorium Uzdrowskie „Augustów”, które specjalizuje się w chorobach borowinowych. Najczęściej przyjeżdżają tu kuracjusze z problemami ortopedycznymi, chorobami reumatologicznymi, chorobami naczyń obwodowych i osteoporozą.

W grudniu bardzo przyjemnie jest spacerować po jego opustoszałych już bulwarach, prowadzących wzdłuż brzegów Netty aż do jeziora Necko, nad którym zbudowano drugie największe pod względem powierzchni mołowe w całej Polsce, ze specjalnymi platformami widokowymi.

Jeśli od spacerów nad wodą wolicie wędrówki po lesie, to Augustów jest wprost wymarzonym miejscem na weekendowe wycieczki, a to za sprawą pobliskiej Puszczy Augustowskiej. To największy las całego Podlaskiego. Właśnie tu znajduje się słynna Dolina Rospudzy, unikalna i chroniona przyroda. Nad brzegiem rzeki można też znaleźć nastrojowe uroczysko o nazwie Święte Miejsce, gdzie stoi duży drewniany bożek, wykonany podobno jeszcze przez plemię Jaćwinów i porzucony, gdy ludem przyszedł chrzest w XIII w. W okolicy nie brakuje też pamiątek po partyzantach, którzy kryli się w lesie w czasie walk toczonych najpierw z nazistami, a potem z komunistami.

Jeśli zmarzniecie trochę w czasie spaceru, spróbujcie miejscowego specjału: zbiecienia, czyli trunku wyrobianego na bazie miodu i owoców leśnych, przypominającego piwo, zimą podawanego na gorąco. Świetnie rozgrzewa, wyjątkowo smaczne, no i to jeden z lokalnych napojów o długiej historii. Drugim jest Duch Puszczy, czyli bimber, który nie tak dawno temu został zalegalizowany i można go kupić w kilku regionalnych manufakturach. Zimą lasy otaczające Supraśl i Augustów mają zupełnie inny urok niż latem. Cisza i spokój doskonale odprężają, czyste irześkie powietrze dodaje wigoru.

• HISTORIA

Szpieg, wynalazca i niezwykle przystojny inżynier. Kazimierz Leski, znany jako „Bradł”, ma biografię niczym James Bond. Polecam tekst **Piotra Wróblewskiego** o wybitnym polskim agencie

RETROSPEKCJA

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



Kazimierz Leski
na zdjęciu
wykonanym rok
przed wybuchem
II wojny światowej

POLSKI
BOND

• HISTORIA

• **Bohater wojenny, tajemniczy szpieg i wielki konstruktor** • Człowiek, który przechrzcił nazistów i pomógł aliantom • **Był mistrzem kamuflażu i sztuki szpiegowania, prowadząc przez wojnę wiele akcji mocno uderzających w nazistowskie Niemcy**

J

Julius von Hallman, niemiecki generał i ekspert w zakresie budowy umocnień, miał jeden sekret. Nie znali go nawet najbliżsi współpracownicy z Wehrmachtu. Hallman przez pewien czas był nieoceniony dla nazistów. Później nagle zniknął, a wkrótce okazało się, że tak naprawdę nigdy nie istniał. Gdy niemieckie dowództwo dowiedziało się o wielkim skandalu, Kazimierz Leski był już dawno zagranicą. W rękę trzymał ściśle tajne dokumenty, plany Wału Atlantyckiego, nazistowskiego systemu umocnień Europy. Wkrótce przekazał je aliantom.

To jedna z wielu akcji polskiego super-szpiega – Kazimierza „Bradla” Leskiego. Jego przygody zaczęły się dużo wcześniej, bo tuż po wybuchu wojny. Gdy w 1939 Polskę zaatakowali Niemcy i Rosjanie, „Bradl” wsiadł za ster samolotu PZL 23 Karaś. Chciał bronić ojczyzny, ale niestety już 17 września został zestrzelony i wzięty do niewoli. Uraz kręgosłupa, którego się nabawił, nie przeszkodził mu w szybkim działaniu. Razem ze współwięźniami uciekł z więzienia i dostał się do Lwowa, a stamtąd do Warszawy. Chciał wrócić za stery, ale od przyszłych dowódców AK usłyszał stanowcze „nie”.

Koniec marzeń związanych z lataniem był początkiem kariery „Bradla” – szpiega. Kazimierzowi Leskiemu zaproponowano współpracę z organizacją znaną jako „Muskietierowie”. Była to ściśle tajna siatka wywiadowcza, o której do dziś niewiele wiadomo. Powstała prawdopodobnie po kapitulacji kampanii wrześniowej, asie-dzibę miała w Budapeszcie. Konspiratorzy – młodzi, błyskotliwi oficerowie i naukowcy, otrzymali informacje bezpośrednio od brytyjskiego Intelligence Service.

– Muskietierami kierował kpt. Witkowski oraz dwóch jego zastępców: Dembiński, inżynier rolnik oraz Wielopolski, doktor chemii. Wszyscy mieliśmy też kryptonimy cyfrowe. Jamiałem numer 37. Dostałem polecenie stworzenia wywiadu komunikacyjnego. Witkowski nie wtrącał się, zostawiał wolną rękę – tłumaczył Leski w amatorskim wywiadzie z 1985 roku.

„Bradl” zaczął organizować wywiad na kolei oraz w lotnictwie. Na początku w Polsce, a potem także poza granicami okupowanego kraju. „Muskietierowie” wykazywali się nie lada brawurą, a ich szef, Stefan Witkowski („Doktor Zet”) wizytował kompanów, jeżdżąc po Europie w przebraniu wysokiego rangą niemieckiego wojskowego. Jego historia jest jednak niejed-

noznaczna. Niejasne intencje dowódcy i podwójna gra z wywiadem niemieckim doprowadziły go do śmierci. Wyrok wykonali członkowie AK, którzy przy zwłokach zostawili kartkę z napisem: „Największy polski bandyta”. „Muskietierowie”, którzy dla aliantów uzyskali wiele cennych informacji, już wcześniej zostali przekazani pod dowództwo Związku Walki Zbrojnej, przemianowanego w 1942 roku na Armię Krajową. Tam „Bradl” rozwinął skrzydła.

W AK otrzymał stanowisko w referacie „997”, zajmującym się obcymi wywiadami. „W ramach tego referatu rozpracowywał niemieckie służby wywiadowcze na terenie Warszawy: wywiad policyjny Sicherheitspolizei i wywiad wojskowy – Abwehrę. Od początku 1942 r. organizował także drogi dla przerzutu kurierów na Zachód, poza teren okupacji niemieckiej” – czytamy w archiwum Muzeum Powstania Warszawskiego.

„Bradl” był starannie wykształcony. Jeszcze przed wojną uczył się najpierw w Warszawie w Gimnazjum Państwowym im. Władysława IV oraz w Wyższej Szkole Budowy Maszyn i Elektrotechniki im. H. Wawelberga i S. Rotwanda, a potem na politechnice w Delft (Holandia). Jako młody chłopak zaczął zajmować się okrętami podwodnymi, a jako kreślarz i konstruktor pracował w Holandii. Następnie prowadził projekt techniczny oraz budowę zamówionych do kraju okrętów wojennych ORP „Orzeł” i ORP „Sęp”. Perfekcyjnie opanował język niemiecki, poza tym znał angielski, francuski i podstawy niderlandzkiego. Do tego miał świetną pamięć.

Wszystkie te cechy predestynowały go do pracy w wywiadzie zagranicznym. W 1942 roku „Bradl” otrzymał trudne zadanie. Miał zbudować drogi dla przerzutu kurierów na Zachód, z Komendy Głównej Armii Krajowej do Sztabu Naczelnego Wodza w Londynie. „Europę Zachodnią znam nie najgorzej, od strony językowej na pewno nie będę miał trudności, mógłbym prawdopodobnie spróbować przetarcia trasy przez Niemcy do Francji” – odpowiedział, gdy poproszono go o wykonanie zadania.

Leski zaczął podróżować po Europie Zachodniej pod fałszywym nazwiskiem. Początkowo udawał porucznika Wehrmachtu, jednak wiązało się to z wieloma przeszkodami. Pociąg z Berlina do Paryża, którym regularnie jeździł, włókł się bowiem aż 24 godziny. Wkrótce, także ze względu na problemy zdrowotne („Bradl” nie mógł stać przez dłuższy czas powodu problemów z kręgosłupem), „awansował” na generała.

– Nie mogłem podróżować w tak niewygodnych warunkach. Musiałem być dostatecznie ważną osobą, żebym miał jakieś prerogatywy w mojej podróży. Żeby mi było wygodnie – tłumaczył po latach.

Później, po „awansie”, jeździł już pociągiem przeznaczonym dla wojskowych. Tam o kontrolach, rewizjach czy przepust-

kach nie było mowy. Jako generał Julius von Hallman działał przez kilka miesięcy w Paryżu. Idealnie skrojony mundur, świetna znajomość języka oraz doskonała wiedza techniczna pomogły mu w zyskaniu zaufania. Złożył propozycję powołania firmy do budowy umocnień na wybrzeżu Francji. Dostał 100 marek zaliczki i przepadł ze ściśle tajnymi dokumentami, dotyczącymi Wału Atlantyckiego, niemieckich umocnień wojennych w Europie.

„Bradla” nie udało się Niemcom złapać. Ciekawe, wrócił jeszcze do Paryża, tym razem jako gen. Karl Leopold Jansen. Działał „pod przykrywką” przez kilka miesięcy aż do sierpnia 1944 roku. Gdy wybuchło Powstanie Warszawskie, „Bradl” był już w stolicy. Zorganizował batalion „Miłosz” i walczył, zdobywając m.in. gmach YMCA. Po kapitulacji uciekł z konwoju jenieckiego.

Historię „Bradla” przypomina teraz Muzeum Powstania Warszawskiego. Polskiego Jamesa Bonda możemy zobaczyć na łamach komiksu. – Kazimierz Leski działał na kilku obszarach. Zaczynał jako inżynier okrętowy, budował polskie okręty podwodne, potem był lotnikiem, a następnie wylądował w konspiracji – opowiada Tobiasz Piątkowski, scenarzysta komiksu „Bradl”. – Nie tworzyłem dokumentu, a popkulturową opowieść. Autentyczne postaci przerysowałem tak, by nadać im charakter bliższy bohaterom Dicka Tracy’ego czy Parkera. Leski, niczym rasowy, zamaskowany mściciel, doczeka się nawet swojej nemezis – zdradca Piątkowski.

Za rysunki odpowiada Marek Oleksicki, rysownik, znany także za oceanem. Dzięki niemu przenosimy się do mrocznej, okupowanej Warszawy, którą możemy porównać z Gotham City. Z szarych kolorów i mrocznej aury, wyłania się postać „Bradla”, niecierpliwego żołnierza, który jest gotowy na walkę z okupantem. Nie interesują go półśrodk. Staje po stronie słabszych, ochrania kobiety, ale ma też wyrzuty sumienia.

Na razie możemy przeczytać dwie opowieści w ramach komiksu „Bradl”: „Dom pełen robaków” oraz „Zmartwychwstanie w Szpitalu Ujazdowskim”. To jednak nie koniec. – Mam nadzieję, że latem ukaże się drugi tom komiksu. Mamy tak dużo materiałów z życia Kazimierza Leskiego, że moglibyśmy zrobić z tego całą serię – wyjaśnia Piątkowski.

Kazimierz Leski żył do roku 2000. Przez ten czas nie tylko walczył, ale także wymyślał. Jako wynalazca był autorem wielu patentów, mimo że początkowo prześladowały go władze PRL. Kilka lat spędził w więzieniu za rzekomą współpracę z okupantem. Wyszedł w 1955 roku, dwa lata później został zrehabilitowany.

PRZYRODA

Sezon na mandarynki i pomarańcze dojrzewające w Europie właśnie trwa. Warto wiedzieć, że możemy postarać się o owoce z drzewka hodowanego we własnym mieszkaniu, i to w niedługim czasie.

PUMIETAJĄCIE O OGRODACH

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



D

Do cytrusów zalicza się ok. 25 gatunków. Cytrusy wywodzą się z Azji Wschodniej, Południowej i Południowo-Wschodniej. Przypuszcza się, że uprawiano je już nawet przed kilkoma tysiącami lat, a ich pierwotną ojczyzną były Himalaje.

- Ośrodkiem, w którym na samym początku uprawiano cytrusy, były starożytne Chiny, więc ta kolebka cywilizacji, która wiedziała, co dobre. W tamtych rejonach ich uprawa była na bardzo wysokim poziomie. W naszych czasach rośliny cytrusowe uprawiane są już właściwie na wszystkich kontynentach, tam, gdzie temperatura sprzyja takiej uprawie - mówi dr Krzysztof Kapała, inspektor krakowskiego Ogrodu Botanicznego Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Ich smak lubił król Sobieski

Najstarsze wzmianki o cytrynach i pomarańczach w Polsce pochodzą z XV i XVI wieku. Owoce te były wówczas sprowadzane na królewskie stoły. Stosowano je przede wszystkim jako dodatki do potraw. Smak cytrusów lubił Jan III Sobieski i w swoim ogrodzie w Wilanowie stworzył ich kolekcję, obejmującą prawdopodobnie kilkadziesiąt gatunków.

Pomarańcze, cytryny, cytrony, limonki, mandarynki, grejpfruty, pomelo, kumkwaty (które zjadacie ze skórką)... Cytrusy kojarzą nam się ze słońcem i egzotyką - także klimat wprowadzają do wnętrza drzewka cytrusowe. Hodowanie ich z pestek (czyli nasion) - jak przestrzegają specjaliści - lepiej sobie odpuścić, bo na owoc trzeba będzie czekać nawet 25-30 lat. Ale jeśli zasadzimy w doniczkach sadzonki, fragmenty pędów uzyskane z owocujących starszych okazów, będziemy mogli się cieszyć własnymi cytrynami czy mandarynkami całkiem szybko.

Cytryna skierniewicka idealna do uprawy w doniczkach

Taką też metodą - przez sadzonki - rozmnażają cytrusy ze swojej kolekcji ogrodnicy krakowskiego Ogrodu Botanicznego. Jeśli chodzi o gatunki, chcąc rozpocząć przygodę z drzewkami cytrynowymi, polecają

Cytryny wielkie jak grejpfruty wyrosną na domowym parapecie. Tylko nie hoduj ich z pestki

odmianę ponderosa. To skrzyżowanie cytronu i pomelo, o owocach wielkości grejpfruta. Ponderosa jest cytrusem najłatwiejszym do uprawy w doniczkach. W naszym kraju rozpropagował ją prof. Szczepan Pieńiążek z Instytutu Sadownictwa i Warzywnictwa w Skierniewicach. I popularnie określana jest jako cytryna skierniewicka.

- To jest odmiana świetnie nadająca się do naszych mieszkań, przystosowana właśnie do uprawy w doniczkach. Roślina nie osiąga dużych rozmiarów, natomiast tworzy niezwykle dużo efektownych owoców, które oczywiście możemy wykorzystać w naszej kuchni - do ciast, sałatek, jak i do herbaty, by wypić ją z własną, wyhodowaną cytryną - zachęca dr Krzysztof Kapała.

Ogrodnicy polecają uprawę cytrusów nie tylko ze względu na owoce, ale też kwiaty. Mają one przyjemny, słodki zapach.

Wyhodowana roślina przez długie lata może być ozdobą naszego domu. W Ogrodzie Botanicznym UJ w kolekcji cytrusów najstarsze drzewka liczą po 35-40 lat.

Nie tolerują niskiej temperatury

- W przypadku dużych okazów, które można trzymać w okresie lata na zewnątrz, w ogrodzie, warto - aby donice się nie wywracały - zadołować drzewka w gruncie, a więc wkończyć donice do ziemi. Ważne jest, aby wysokość podłoża w donicy mniej więcej zgadzała się z wysokością podłoża w gruncie. A więc, ile ziemi jest w donicy - na taką głębokość ją zadołujemy - tłumaczy inspektor krakowskiego Ogrodu.

Dr Kapała podkreśla, że jeśli w sezonie pojawiają się jakieś choroby albo szkodniki, trzeba oczywiście sukcesywnie prowadzić z nimi walkę. Jak dodaje, jeżeli rośliny są już od początku zdrowe oraz pilnujesz tego, by były odpowiednio nawożone od wczesnej wiosny do drugiej połowy lata, to będą na tyle silne, że zwalczą tego szkodnika czy chorobę.

Cytrusy nie tolerują niskiej temperatury. Dlatego ogrodnicy w krakowskim Ogrodzie Botanicznym wystawiają je około 15 maja, na okres lata, na zewnątrz, gdzie te rośliny kwitną i owocują. Ale kiedy spodziewane są już pierwsze przymrozki - wtedy cytrusy przenoszone są do szklarni. Z przydomowych ogrodów powinno się je nazimę po prostu wnieść do wnętrza.

- Ważne jest, żeby w okresie zimowym cytrusy przechowywać w stałej temperaturze - podkreśla dr Krzysztof Kapała. - Jeżeli są to rośliny z owocami, ta temperatura powinna być nieco wyższa, bo wtedy będą one spokojnie dojrzewać. Rośliny, które nie mają owoców, należy przechowywać w jak najbardziej jasnym pomieszczeniu, ale jednocześnie chłodnym - temperatura 10-12 stopni Celsjusza w zupełności w okresie zimowym tym roślinom wystarczy - instruuje.

Nie wolno dopuszczać do przesuszenia podłoża, czyli ziemi w doniczkach, w których rosną cytrusy. W przeciwnym razie nasze drzewka zareagują tym, że zrzucą liście albo zawiązką owoców.



Cytrusy rosnące w Polsce? To jak najbardziej możliwe! Trzeba tylko stworzyć im odpowiednie warunki

FOT. ANNA KACZMAREK

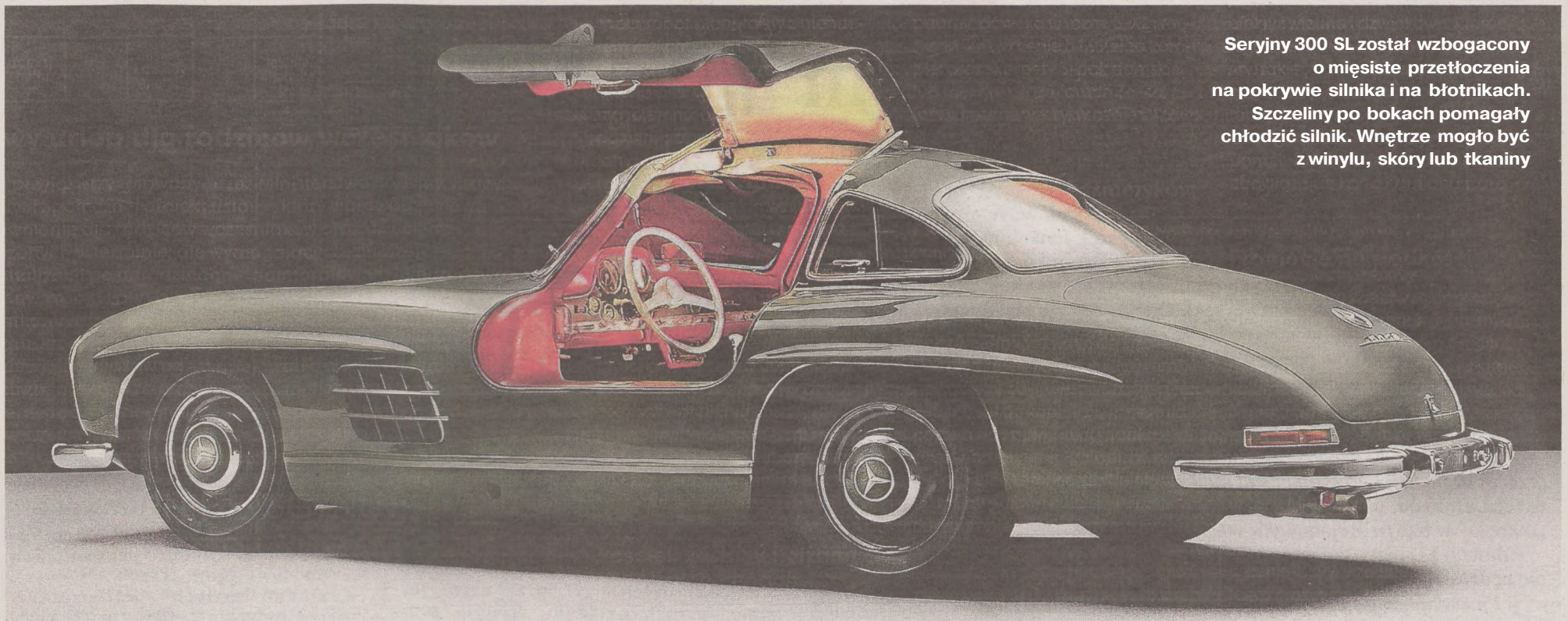
• MOTORYZACJA

Należy unieść drzwi, potem odchylić kierownicę, zrobić duży krok i wpasować się do środka. Aby wsiąść do „Gullwinga”, trzeba najpierw pokonać inny próg, trudniejszy. Niezle zachowany egzemplarz kosztuje **co najmniej pół miliona dolarów**

ON TO MOTO

Poleca Aureliusz Mikos,
redaktor naczelny
Motofakty.pl

Samochody to jego pasja,
którą realizuje w swojej pracy
dziennikarskiej od wielu lat



Seryjny 300 SL został wzbogacony o mięsiste przetłoczenia na pokrywie silnika i na błotnikach. Szczeliny po bokach pomagały chłodzić silnik. Wnętrze mogło być z winylu, skóry lub tkaniny

P

Powstał, aby wygrywać w sporcie, ale został zabawką bogaczy. Mercedes-Benz 300 SL jest natchnioną konstrukcją, dla której ograniczenia stały się najmocniejszymi punktami. Ciężki, trwały silnik z potężnej limuzyny dał mu odpowiednią wytrzymałość, aby wygrać w bezlitosnym wyścigu Carrera Panamericana. Zmusił też konstruktorów do odchudzenia nadwozia, co zaowocowało ramą przestrzenną z rurek stalowych. SL oznacza po niemiecku „Sport Leicht”, czyli „sportowy lekki”. Rama rzeczywiście była lekka, ale odpowiednią sztywność uzyskała między innymi za sprawą rozbudowanych progów. One wymusiły zastosowanie uchylanych ku górze kłap, które w wersji seryjnej przekształciły się w słynne drzwi. Aby linia nadwozia była niska i opływowa, sześciocylindrowy rzędowy silnik został pochylony w lewo.

Pierwotny, wyścigowy wariant 300 SL (W194) odniósł upragniony sukces. Najbardziej spektakularny występ dał w maratonie Carrera Panamericana. Regularnie wygry-

wały go samochody amerykańskie, które jako jedyne odznaczały się wystarczająco mocną budową, aby poradzić sobie z meksykańskimi drogami. Wertepami, kurzem, kamieniami i upałem. Okazało się, że na Mercedesa czekała jeszcze jedna niespodzianka: zderzenie z sepiem. Ptak przebił się przez przednią szybę, wpadł do kabiny i ranił pilota Hansa Klenka. Z głową zalaną krwią osunął się bez przytomności. Cucił go kierowca Karl Kling. Na postoju doprowadzono pilota do stanu używalności i dołożono auto do kraty, które osłaniały jadących. Kling i Klenk wygrali, Hermann Lang i Erwin Grupp jadący innym Mercedeseś zajęli drugie miejsce.

Zwycięstwo nie przeszło bez echa. Centrala w Stuttgarcie przemysliwała o ulicznej wersji 300 SL, a pomysł przypieczętowały namowy nowojorskiego importera Maxa Hoffmana. Sprzedawał w Stanach Zjednoczonych wozy „egzotycznych”, europejskich marek: Alfa Romeo, Aston Martin, Jaguar, BMW, Porsche, a także Fiata i Volkswagena. W sportowym Mercedese dostrzegł duży potencjał. Nowy model, oznaczony wewnętrznym kodem W198 I, zadebiutował

w lutym 1954 r. na salonie samochodowym w Nowym Jorku. Był pierwszym Mercedeseś, który najpierw wystąpił nie w Genewie czy Paryżu, ale po drugiej stronie Atlantyku. Tutaj też zrobił karierę. Większość produkcji trafiła za ocean.

Samochód był dwuosobowy. Sylwetka nie była tak skromna, jak w wersji wyczynowej. Po bokach pojawiły się przetłoczenia i listwy oraz kratowane „skrzela” studzące komorę silnika. Dwa, podłużne garby wzmacniały pokrywę przedniej „szóstki”.

Bagażnik niemal w całości wypełniało koło zapasowe. Trochę miejsca na rzeczy było za fotelami. Można było zamówić specjalne kufty dopasowane do auta. Do wyboru było kilkadziesiąt tapicerki, między innymi z tkaniny w kratę. Tablica rozdzielcza z dwoma dużymi „zegarami”: obrotomierza i prędkościomierza prezentowała się nader nowocześnie i elegancko. Z tunelu sterował prosty drążek skrzyni biegów.

Mimo sporej powierzchni szyb, kabina była klaustrofobiczna. W dodatku silnik skutecznie ją dogrzewał, niezależnie od pory roku. Był zaopatrzony w mechaniczny

wtrysk paliwa Bosch'a i osiągał 215 KM. Mercedes 300 SL był jednym z najszybszych samochodów swojej epoki. W zależności od przełożenia tylnego mostu rozpędzał się do 230-250 km/h. Dorównywał Ferrari.

Wśród 14° zbudowanych ogółem aut seryjnych, 29 było w lekkiej odmianie z nadwoziem z aluminium. W 1954 r. powstał odkryty, wyścigowy 300 SLR z ośmiocylindrowym silnikiem rzędowym. Stirling Moss i Denis Jenkinson wygrali nim w 1955 wyścig Mille Miglia. Powstały również dwie sztuki coupé (W196S), które osiągały 290 km/h. Jednej z nich używał niepoprawny Uhlenhaut...

300 SL dyskryminował próbujące do niego wsiąść kobiety w spodnicach, może dlatego że sam lubił zarzucić tyłeczkiem. Łamana, tylna oś sprzyjała dużej nadsterowności. Panowanie nad autem przy wysokiej prędkości wymagało doświadczenia i mogło być ekscytujące tylko dla naprawdę dobrego kierowcy. Maniery wozu poprawiono w roadsterze W198 II, który zastąpił coupé w 1957 r. Przekonstruowano tylną oś obniżając punkt przełamania, zamontowano zwyczajne drzwi, a przednie oświetlenie przykryto wspólnymi, pionowymi kloszami. Do karoserii przyłożył rękę Paul Bracq, który rozwinął talent projektując modele z lat 60. Roadster powstawał do 1963 r. i zbudowano ogółem 1858 sztuk.

Mercedes 300 SL jest jedyny w swoim rodzaju. Tak niezwykły, że w jego wypadku nie mówi się o wadach, ale o „szczególnych cechach charakteru”. Polecamy każdemu, kto umie je poskromić każdemu, kogo na niego stać.

Spośród 1400 wyprodukowanych aut, w ruchu pozostaje 80 proc. Zmieniają właścicieli, jak zamki w Szkocji. Niezbyt często

• ARCHEO

Od odszkodowania dla byłego więźnia, przez nowe mikroradioodbiorniki, po głos oddany w wyborach przez najstarszą kobietę w Polsce. **7 grudnia** gazety pisały m.in. o tych wydarzeniach

Z NASZYCH STRON

„Głos Pomorza” nr 281. 7.12.1994

1994

Wygrał z więzieniem

Edmund K. był więźniem Zakładu Karnego w Czarnem, wygrał z więzieniem proces cywilny o odszkodowanie. Wyrok nie jest jednak jeszcze prawomocny.

Edmund K. mieszkaniec woj. bydgoskiego, podał, że w grudniu 1989 roku, zaraz po stłumieniu buntu więźniów, został przez funkcjonariuszy SW pobity i podeptany, był także topiony w stawie. Jeden ze strażników nadepnął mu na prawą dłoń, w której trzymał książeczkę do nabożeństwa, wskutek czego uszkodzeniu uległ trzeci i czwarty palec prawej ręki. Domagając się przed Sądem Wojewódzkim w Słupsku odszkodowania, podał, że ciężko choruje, nie ma pracy i utrzymuje się wyłącznie z zasiłków pomocy społecznej. Proces, trwający kilka lat, zakończył się w tym tygodniu wyrokiem, nakazującym skarbowi państwa wypłacić byłemu więźniowi 10 mln zł odszkodowania, które – wraz z odsetkami – osiągnie kwotę około 30 mln zł.

– Oczywiście, że będziemy apelować, bo nie zakończył się jeszcze proces karny przeciwko funkcjonariuszom i sąd nie orzekł jeszcze o ich winie – powiedział Andrzej Łamiński, naczelnik ZK w Czarnem. Dodał, że ciągnąca się od lat sprawa „utknęła” w Sądzie Rejonowym w Człuchowie.

Edmund K., pierwszy, który wygrał z czarnieńskim ZK, o rewizję wnioskować nie będzie. Zadowoliliby się przyznana kwota.

– Przekonałem go, żeby odpuścić, bo czas zaciera ślady – powiedział jego pełnomocnik, mecenas Tadeusz Kiedos. Były więzień domagał się 150 milionów zł. (mb)

„Dziennik Zachodni” nr 289. 7.12.1984

1984

Udogodnienia w sprzedaży
biletów kolejowych

WARSZAWA (PAP). Kolej przygotowała udogodnienia dla pasażerów. Dyrekcja Generalna PKP informuje, że przed świątecznym nasileniem wyjazdów wprowadza się nową formę sprzedaży biletów kolejowych. Zakłady pracy mogą zorganizować dla swoich pracowników oraz ich rodzin listę żądanych biletów z podaniem daty wyjazdu, relacji, rodzaju pociągu, klasy oraz ewentualnej małżonki. Z taką wykazem należy zgłosić się do kasy biletowej PKP w miejscowości, na której terenie znajduje się zakład pracy. Kasa przygotowuje bilety i wyda je w uzgodnionym terminie. Kolej zachęca do skorzystania z tej formy usług, która może zaoszczędzić podróżnym wiele czasu.

PKP informuje też, że przedświąteczna sprzedaż biletów na okres świąteczny, na odległość poniżej 100 km, będzie prowadzona już od 13 grudnia. Przypomina się, że przedświąteczna sprzedaż biletów na odległość ponad 100 km prowadzi się na 30 dni przed datą namierzonego wyjazdu, zaś biletów na miejsca rezerwowane (sympialne, do siedzenia i do leżenia) na 60 dni przed wyjazdem i na 90 dni przed datą powrotu.

„Dziennik Bałtycki” nr 291. 7.12.1954

Głosuje najstarsza kobieta
w Polsce

O godz. 9.30 do lokalu Obwodowej Komisji Wyborczej nr 19 w Ozimówku, pow. Garwolin, przybyła najstarsza kobieta w Polsce – 133-letnia Józefa Stankiewicz. Wyborcy znajdujący się w lokalu z serdecznym uśmiechem witają znaną w całej okolicy staruszkę. Członkowie komisji sprawdzają listę wyborców – przewodniczącą komisji czyta: Józefa Stankiewicz, córka Józefa, urodzona w roku 1821.

Po otrzymaniu kartek do głosowania i koperty, Józefa Stankiewicz znika za kotarą. Do urny podchodzi żwawym krokiem i od daje swój głos.

Rozlegają się oklaski. Przewodniczący komisji ściska najstarszej obywatelce naszego kraju rękę i wręcza jej wianek kwiatów. Józefa Stankiewicz jest wzruszona.

– Tyle naszej radzie narodowej już zawdzięczam – i opiekę i mieszkanie. Życzę wszystkim, abyście w zdrowiu żyli przynajmniej tak długo jak ja – mówi Józefa Stankiewicz.

1954

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



„Gazeta Krakowska” nr 291. 7.12.1964

Więcej „kin dobrjch filmów”

WARSZAWA (PAP). Jakiś film oglądaliśmy najchętniej – odpowiedź na to pytanie przyniosła analiza frekwencji na 84 filmach fabularnych wyświetlanych w całym kraju w I półroczu 1964 r.

Otóż w okresie tym wyświetlano 5 filmów przygodowych, przy czym każdy obejrzało – biorąc średnio – po 992 tys. widzów. 3 filmy kryminalne i szpiegowskie, miały przeciętnie po 722 tys. widzów, a kostiumowe i muzyczne (9 tytułów) – po 640 tys. widzów.

Każdą spośród 17 komedii obejrzało przeciętnie 397 tys. widzów. Dramatów społecznych było 23 i średnio na jeden tytuł wypadło tu po 165 tys. widzów; dramatów psychologicznych – 27, przy czym jeden z nich oglądało, średnio biorąc 85 tys. widzów.

Dane te przytoczono na ostatnim plenarnym posiedzeniu filmowej rady repertuarowej. Uczestnicy narady wskazywali, że repertuar naszych kin ciągle w niedostatecznej mierze uwzględnia filmy rozrywkowe. Ponieważ tego rodzaju udanych pozycji powstaje niewiele na świecie, wskazywano na potrzebę częstszego wznawiania najwybitniejszych pozycji rozrywkowych, wyświetlanych już w minionych latach.

W dyskusji poruszono sprawę rozpowszechniania tzw. filmów trudnych, tj. szczególnie wartościowych, które jednak nie mogą liczyć na masywnego widza. W wielu miejscowościach widza wie skarżą się, że pozycje te zbyt szybko znikają z ekranów. Świet-

ny film włoski „Posada” oglądało np. zaledwie 40 tys. widzów, a japoński – „Naga wyspa” – jeszcze mniej. Powinno się temu przeciwdziałać – przede wszystkim przez otwieranie „kin dobrych filmów”. W przyszłym roku ma powstać większa liczba tego rodzaju wyspecjalizowanych kin w całym kraju.

1964

„Gazeta Krakowska” nr 291. 7.12.1964

NOWE
MIKROOBBIORNIKI

W radzieckich zakładach radiotechnicznych przystąpiono do produkcji trzech nowych modeli małych odbiorników radiowych. Każdy z nich swobodnie mieści się na dłoni. Równocześnie są to skomplikowane aparaty odpowiadające dużym wielolampowym odbiornikom.

Pierwszy z mikroodbiorników o nazwie „Mikro”, odbiera program na falach średnich i długich. Wyposażony on jest w 6 tranzystorów.

Odbiornik „Era”, odbiera programy na falach długich i można go swobodnie umieścić... za uchem. Bliźniaczy aparat tego typu można nosić w klapie marynarki, przy czym wygląda on jak przypięty znaczek. Ten ostatni aparat otrzymał nazwę „Majak”. Odbiornik „Era” znajduje się już w sprzedaży.

1964

„Dziennik Łódzki” nr 286. 7.12.1974

1974

Mikołaje już „urzędują”

m m u

Wczoraj w Handlowym Demu Dziecka pokazała się dobrze znana postać z siwą brodą. W długim czerwonym płaszczu i czapce, obramowane białym futrem. Dzieci, które przyszły tu z rodzicami, otoczyły Mikołaja cukierkami i drobnymi upominkami, miło z nim gawędząc. Mikołaja można było także spotkać w „Uniwersału” i wielu innych „Jtfeproh, zwłaszcza w

tych, gdzie sprzedaje się zabawki. Wiadomo – wczoraj były przecież tradycyjne „Mikołajki”.

Funkcje (Mikołajów spełniają na północy studenci ze spółdzielni „Puchatek”. W ten sposób Mikołaje „urzędować” będą aż do świąt. W BDD i „Uniwersału” na życzenie odwozić będą także przed świętami zabawki do domów.

• ŚWIAT WOKÓŁ NAS

Rodzice są od wychowywania, a babcia z dziadkiem od rozpieszczania i od pilnowania. Z tym ostatnim bywa kłopot, gdy pracujący rodzice traktują babcię jak **pełnoetatową nianię** swoich dzieci

ZROZUMIEĆ DZIŚ

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



Z

Z opracowania „Dziadkowie w wychowaniu wnuków na podstawie opinii osób młodych i starszych” wynika, że 96 procent babć i dziadków sądzi, że ma duży wpływ na wychowanie swoich wnuków. To akurat pozytywny aspekt. Negatywny jest natomiast taki, że cisami dziadkowie często są traktowani przez własnych dzieci jako ci, którzy w trybie ciągłym opiekują się swoimi wnukami. Dorosłe dzieci bowiem uznają, że skoro babcia przeszła na emeryturę, to siedzi w domu, a jeżeli siedzi w domu, to może zająć się wnukiem w czasie nieobecności jego rodziców. Niektóre dorosłe dzieci, mające już swoje dzieci, wychodzą z założenia, że babcia stanowi darmową siłę roboczą. Nawet nie pytają jej o zgodę, czy pasuje jej zająć się maluchami. Po prostu zapowiadają, że przywieją je do domu babci, wszak ona wygrywa każde porównanie z płatną nianią.

Co za dużo, to niezdrowo

Sęk w tym, że po fochówce na swoją jesień życia ma zapewnioną emeryturę, żeby mógł odpocząć i zająć się sprawami, na jakie wcześniej brakowało mu czasu, a nie poto, żeby jedynie zmienić musie zakres obowiązków. Niezależnie od wieku wnuczki czy wnuka, spędzenie z nimi wolnego czasu – tak od czasu do czasu – jest przyjemne i dla dziadków, i dla wnuków. Jeszcze rodzice na tym korzystają, ponieważ odpoczywają od dzieci. Gdy jednak babcia i dziadek są traktowani przez swoje dzieci niczym opiekunki, to już męczący układ, w myśl zasady „co za dużo, to niezdrowo”. Dochodzi do tego, że babcia rezygnuje ze swoich planów, aby zająć się brzdącami córki bądź syna.

Babcia pomaga, a nie wyręcza

Wygląda na to, że poglądy społeczeństwa się zmieniły. Ubiegłoroczne badanie w ramach projektu „Gemtra: Tranzycja do macierzyństwa w trzech pokoleniach Polek” wskazuje, że babcie są gotowe pomagać,



Babcie są gotowe pomagać, ale nie chcą być nadgorliwe ani zastępować wnukom ich rodziców. Zdaniem seniorów, oni mogą wspierać swoje dorosłe dzieci w opiece i wychowywaniu wnuków, lecz nie będą ich w tej roli wyręczać

ale nie chcą być nadgorliwe ani zastępować wnukom ich rodziców. Zdaniem seniorów, oni mogą wspierać swoje dorosłe dzieci w opiece i wychowywaniu wnuków, lecz nie będą ich w tej roli wyręczać.

Sztuka asertywności

Babciom często brakuje asertywności: nie potrafią odmówić. Boją się, gdy córka i syn pomyślą, że zostawiają ich w potrzebie. Sztuka mówienia „nie” wyjdzie starszemu

państwu na dobre. Jeśli babcia chce odpocząć od wnuków, powinna uświadomić to ich matce czy ojcu. Powodów podawać nie musi (choćby te są mile widziane, aby później niedomówień nie było). Taką rozmowę uświadamiającą babcia powinna przeprowadzić na spokojnie, czyli na pewno nie na szybko, w przedpokoju, kiedy mama albo tata zjawiają się po odbiór pociechy. Lepsza okazja to tzw. proszony obiad albo wspólny spacer. Nietypowy komunikat będzie dotyczył tego, że oni, seniorzy, mają swoje życie, a w tym życiu swoje sprawy do załatwienia, swoich znajomych, ale także czas na swój, zasłużony zresztą, odpoczynek.

Informację trzeba przekazać taktownie, lecz jednocześnie tak, aby druga strona go zrozumiała. Jeśli babcia powie, że przykładowo nie daje rady nosić wnuka na rękach, bawić się z nim w ganieńca oraz w wyścigi resorakami na podłodze, dorosłe dzieci nie tylko mogą, ale muszą uszanować jej wolę. Będzie im miło, kiedy przy okazji tej rozmowy usłyszą od babci, że ona nadal tak

samo kocha wnuki i że wciąż można na nią liczyć w kwestii opieki nad malcem nie tylko w kryzysowych sytuacjach, ale częściej. Rozwiązanie, które zadowoli obie strony, może wyglądać chociażby tak: babcia już nie zajmuje się wnukiem przez 10 godzin dziennie przez wszystkie dni robocze, ale codziennie odbiera go ze żłobka czy przedszkola.

Nowocześni dziadkowie

Plus jest taki, że obserwujemy nowe podejście do tematu opieki nad dziećmi, a dotyczy niezależności starszego pokolenia także w aspekcie zajmowania się wnukami. – Współcześnie dystans od rodziny i dostęp do żłobków i przedszkoli uniezależnia młode kobiety od babć, a babcie od konieczności sprawowania opieki nad wnukami.

Niemniej, młode kobiety nadal liczą na ich pomoc w opiece i wychowaniu dzieci – zaznaczają autorzy wspomnianego projektu Gemtra.

Teraz babciom (oraz dziadkom) zajmującym się wnukami, gdy rodzice są w pracy, ta opieka zaczyna się dosłownie opłacać. Od 1 października 2024 roku trwa rządowy program „Aktywny Rodzic”. W jego ramach są trzy świadczenia dla rodziców dzieci w wieku od 12 do 35 miesięcy. Trwa nabór wniosków na skorzystanie z tych pieniędzy. W samym październiku rodzice złożyli 353,3 tysiące wniosków, co obejmowało 359)3 tys. dzieci.

Babcia XXI wieku to nie bezpłatna niania. To kobieta, która chce korzystać z jesieni życia

Tradycja tworzenia **szopekbożonarodzeniowych w Krakowie** sięga XIX wieku, a pierwszy Konkurs Szopek Krakowskich zorganizowano w 1937 roku. Po II wojnie światowej, w czasach PRL-u, konkursy organizowano m.in. na Rynku Głównym

FOT. WACŁAW KLAG

PRZYKADROWANE



*litlrum**

• SPORT

Dostarczył nam powodów do wzruszeń. Jego występ podczas igrzysk w Soczi w 2014 roku przeszedł do historii. **Oto Zbigniew Bródka**, mistrz olimpijski, najlepszy panczenista wśród strażaków i najlepszy strażak wśród łyżwiarzy

LIGA MISTRZÓW

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



ZŁOTY STRAŻAK

Zbigniew Bródka**Panczenista**

Mistrz olimpijski z 2014 roku (indywidualnie) i brązowy rydwanista (Hri7ynowo). Zwycięzca Pnhrni i Świata w skonie 2012/2015 nn dystansie 1500 m

Znakomity występ Bródki w Soczi

Przed olimpijską rywalizacją pocichu przebiegało, że specjalizujący się w wyścigach na dystansie 1500 metrów panczenista może powalczyć o podium. Wszak w zawodach Pucharu Świata w sezonie 2013-14 dwukrotnie plasował się w najlepszej trójce. W złoto wierzyli jednak chyba tylko niepoprawni optymiści. Aż nadszedł dzień 15 lutego 2014 - Zmniejsza się strata Polaka! Polak chyba jedzie po najlepszy rezultat. Widzimy tę kreskę, Zbigniew Bródka obejmuje prowadzenie. Jest, jest, jest pierwszy! Prowadzi! Matko jedyna, on to zrobił! Ugasił ten olimpijski płomień nadziei rywali. To może być medal, to może być złoto - emocjonował się komentujący w TVP Sport Piotr Dębowski.

Nasz zawodnik półtora kilometrowy dystans przejechał w czasie 1:45:00. Choć wydawało się, iż jest to rezultat, który powinien dać miejsce na podium, wciąż czekał na nerwowe oczekiwanie, co zrobią rywale (po Bródce wystąpiło jeszcze sześciu zawodników), a wśród nich najgroźniejszy, startujący w ostatniej parze Holender Koen Verweij.

- Uzyskałem bardzo dobry wynik, rewelacyjny, więc medal będzie, musi być - tak myślałem. W rozmowach przed startem i w analizach nie zakładaliśmy z trenerem, że będzie tak dobrze - wspominał po latach medalista olimpijski.

0,003 sekundy zdecydowało o złotym medalu

Kolejni panczenisi jeździli na metę z gorszym rezultatem niż Polak, główny faworyt uzyskał taki

sam czas (1:35,00) co Bródka, o tym, do kogo trafi złoto, decydowały więc tysięczne sekundy, a dokładnie 0,003 s. O tyle szybciej linię mety przeciął strażak z Domaniewic.

- Byłem przekonany, że wygram. Że to ja zostanę szczęśliwcem. Stres oczywiście był ogromny, ale wierzyłem, że to się dobrze zakończy. Że jedynka zostanie przy moim nazwisku - mówił (zastroną Euro-sportu) polski mistrz olimpijski.

W Soczi zdobył jeszcze jeden krążek - wraz z drużyną stanął na najniższym stopniu podium. Rok wcze-

śniej wywalczył także brąz drużyną podczas MŚ, a po zakończeniu igrzysk, w marcu w Heerenveen, indywidualnie uplasował się na podium (trzeci lokata), podczas PŚ. Był to ostatni jego tak dobry sezon w karierze - nigdy już później nadystańskie 1500 metrów w PŚ nie zakończył rywalizacji w czołowej trójce, zdarzyło się tylko raz, w wyścigu ze startu wspólnego.

Strażak z Domaniewic

Co ciekawe, Bródka przygodę z łyżwiarstwem rozpoczął od... short-

tracku, w którym radził sobie bardzo dobrze, zdobywał medale mistrzostw Polski i był klasyfikowany w czołowej dziesiątce mistrzostw Europy. W historii zapisał się jednak dopiero w zmaganiach na torze długim. Karierę zakończył w 2022 roku, tym samym, w którym urodziła się jego trzeci córka oraz ukazała się książka „Zbigniew Bródka. Najszybszy strażak świata”.

- Nadał, tak jak w czasie kariery sportowej, pozostaje czynnym strażakiem, wyjeżdżam do pożarów, do wypadków i innych zdarzeń. Te-

raz będę mógł w większym stopniu poświęcić się swojej drugiej pasji, którą realizuję, służąc w Państwowej Straży Pożarnej - mówił mieszkający w Domaniewicach mistrz olimpijski podczas oficjalnej prezentacji książki.

Po udanym, 2014 roku, zakończonym trzema medalami podczas igrzysk w Soczi, w dwóch kolejnych najważniejszych sportowych imprezach czterolecia żadnemu naszemu łyżwiarzowi nie udało się już stanąć na podium.

Łukasz Konstanty



Wielki sukces Zbigniewa Bródki w Soczi i cała dramaturgia towarzysząca jego finałowemu występowi spowodowały, że w Polsce w 2014 roku zapanowała „Bródkomania”. Panczenista przekonał wiele osób, że warto nauczyć się jeździć na łyżwach

• KSIAŻKI

• Czy ktoś tam jest? Niezidentyfikowane obiekty latające (UFO) stanowią źródło plotek, podejrzeń i lęków od wieków • Ta książka to synteza wiedzy o tym, czego ludzie szukają patrząc w niebo • Zbiór faktów, z których nie wynika jasna odpowiedź

trzykropek

Kiedy latem 1947 roku zaczęło się szaleństwo na punkcie latających spodków, bardziej chaotyczna i szokująca odsama doniesień niezidentyfikowanych obiektach była chyba tylko reakcja amerykańskiego wojska. Poszczególne bazy z całego kraju wypuszczały własne oświadczenia i wysyłały własnych agentów kontrwywiadu, aby badać doniesienia cywili, ale na poziomie ogólnopaństwowym, rządowym, próżno było doszukiwać się zorganizowanych działań czy nawet większego zainteresowania. Wynikało to w duży stopniu z faktu, że nie istniały jeszcze konkretne procedury postępowania w przypadku dziwnych zjawisk na niebie – nie dlatego, że zjawiska takie zdarzały się rzadko, tylko właśnie dlatego, że wcale rzadkie nie były. Ostatecznie ludzie od tysięcy lat widywali w niebiosach rozmaite znaki i cuda – niektórzy wierzą, że biblijna wizja proroka Ezechiela, opisująca koła „wykonane tak, że jedno było w drugim”, to nic innego niż relacja o spotkaniu z latającym spodkiem w czasach antycznych. Władze Stanów Zjednoczonych na przestrzeni poprzednich 100 lat nie raz musiały się zmagać z falami hysterii wywołanymi przez obserwacje obiektów na niebie.

Szczególnie dał im się we znaki okres pomiędzy listopadem 1896 a kwietniem 1897 roku. W amerykańskich gazetach roило się wówczas o doniesienie tajemniczych statkach powietrznych przemykających po niebie od Kalifornii po Zachodnią Wirginię z prędkością od leniwych 10 km/h po oszałamiające 250 km/h (ten ostatni pomiar szacunkowy poda inżynier kolejnictwa, który obserwował ruch obiektu w odniesieniu do pociągu). Jeden artykuł z Illinois podawał, że pewien człowiek pracował właśnie na polu, kiedy „nieopodal własnego wyładował statek powietrzny i (...) sześć osób wysiadło ze środka, rozmawiało z nim przez kilka minut, a potem wskoczyło z powrotem na pokład, wzniósł się i odleciało”.

Raporty o podobnych spotkaniach rozgrywały się jednocześnie albo prawie jednocześnie w różnych miejscach stworzyły pole

do spekulacji, że wgręwchodząca flota niezwykłych pojazdów powietrznych – albo jeden pojazd poruszający się w poprzek kraju. O ilere-lacje świadków różniły się szczegó-łami i poziomem niesamowitości, o tyle większość nich w zgrubnych zarysach obracała się wokół tych samych motywów. Nocą widywano jaskrawe białe lub czerwone światło, za dnia – pojazd podobny do sterowca, zazwyczaj z podwieszonym koszem albo jakąś maszyną, napędzany czymś w rodzaju śmigła, ogólnie kojarzący się raczej z podniebnym jachtem niż statkiem kosmicznym. „Dziwny pojazd powietrzny był widziany przez wszystkich operatorów kolejowych i zwiadowców linii biegnącej pomiędzy West Liberty, Iowa i Cedar Rapids” – donosiła gazeta „Detroit Free Press”. Tego samego dnia „Chicago Tribune” informowała, że „albo z dawna wyczekiwany statek powietrzny dotarł wreszcie z wybrzeża pacyficznego do Chicago o 20.30 minionego wieczoru, albo gwiazda stała Alfa Orionis świecić nadzwyczaj jasno”.

Nie brakło oczywiście sensacyjnych teorii. Jedni sugerowali, że może jakiś genialny wynalazca potajemnie stworzył maszynę latającą. Inni, zainspirowani prozą science fiction Juliusza Verne’a i H.G. Wellsa, sądzili, że pojazd mogą pochodzić z Marsa. Spekulacje tylko przybrały na sile, gdy okazało się, że pomimo licznych pisemnych i ustnych relacji świadków nie ma na istnienie podniebnego statku czy statków wadnych twardej dowodów – zdjęć, nagrań, fragmentów wraku – i że nie sposób wskazać istniejącej maszyny czy rozwiązania technologicznego, które mogły stać się źródłem nieporozumienia. Pod koniec ostatniej dekady XIX wieku prawdziwy wynalazcy rzeczywiście zbliżali się do rozgryzienia tajemnicy lotu: Europejczycy eksperymentowali już ze sterowcami szkieletowymi, a w maju 1897 roku, podczas wystawy na stulecie stanu Tennessee w Nashville, amerykański profesor Arthur Barnard zdołał wystartować i przelecieć 19 kilometrów w stronę Memphis na pokładzie statku powietrznego o napędzie rowerowym. Ale opis ta-

jemniczego pojazdu nie pasował do żadnego znanego wówczas (idzisiaj) wynalazku.

Pod koniec 1944 i przed długie miesiące 1945 roku piloci myśliwców i bombowców opowiadali o dziwnych obiektach, które spotykali w przestworzach. Opisywali kule światła, które pojawiały się naczubkach skrzydeł albo za ogonami ich maszyn, a następnie trzymały się ściśle nawet przy najbardziej szalonych manewrach. W okolicach Bożego Narodzenia, nad ranem, pilot i radiooperator z 415. Szwadronu Myśliwskiego Nocnego odbywali właśnie lot patrolowy na pułapie 3000 metrów blisko francusko-niemieckiej granicy, kiedy coś się do nich zbliżyło. „Ujrzyliśmy dwa świetlne punkty wspinające się ku nam od ziemi. Osiągnąwszy naszą wysokość, zaprzestały wznoszenia i trzymały się mojego ogona – wspomniał w raporcie skonsternowany pilot. – Światła przypominały dwie duże pomarańczowe kule. Trzymały się samolotu przez dwie minuty, a następnie się odkleiły, wykonały doskonale kontrolowany zwrot i zgasły”.

Na ziemi część personelulotniczego bagatelizowała spotkania ze świetlistymi obiektami, składając je na karb niestrawności, nerwicy frontowej albo zwykłego stresu. A jednak coraz więcej pilotów napotykało w przestworzach kule światła, które czasem ochrzczono mianem *foo fighters*, czyli „myśliwców *foo*” – od bezsensownego słowa „foo” zaczerpniętego z popularnych pasków komiksowych o *Smokeju Stoverze*.

Oficerowie wywiadu i dowódcy byli w kropce. Czy wgręwchodzą jakiś nowy model flary? Rakiety? Nieprzyjacielskiego samolotu o czarodziejskim napędzie? Odrzutowca? Żadne z tych wyjaśnień nie miało sensu. Strzelanie do obiektów nie przynosiło żadnego skutku, a próby wymanewrowania ich zdawały się bezcelowe. Światła podążały wszędzie za myśliwcami i bombowcami, ale nie wskazywała na to, aby w jakikolwiek sposób im zagrażały. Tyle tylko, że niepokoiły zdezorientowanych lotników. Jeden pilot przeżył spotkanie tak niepokojące, że – jak twierdził członkowie załogi – jego radiooperator nie mógł zapano-

wać nadoddechem jeszcze 24 godziny po powrocie do bazy. Jeszcze dziwniejsze zdawało się to, że zbliżone, choć mniej liczne raporty napływały też od pilotów załóg walczących na froncie pacyficznym.

Pierwsze relacje o zagadkowych zjawiskach trafiły do amerykańskich gazet 1 stycznia 1945 roku, pociągając za sobą falę krytyki ze strony naukowców, którzy uważali, że piloci po prostu wolbrzymiają spotkania z tak zwanymi ogniami świętego Elma, czyli wyładowaniami elektrycznymi, które przy burzowej pogodzie można zaobserwować na wieżach kościelnych, czubkach masztów i innych wysokich obiektach. Rozgniewani lotnicy odpowiadali, że dobrze wiedzą, czym są ognie świętego Elma – i że widzieli coś zupełnie innego. Z wyjaśnieniami ludzi nauki niezgodzali się też dociekliwi dziennikarze, którzy podkreślali wiarygodność i przytomność pilotów oraz ich załóg, zaliczając ich do grona najlepszych asów latających w Europie.

Wraz z końcem wojny doniesienia o *foo fighters* właściwie ustały. Niektórzy widzieli w tym dowód, że rzeczywiście były one jakąś tajną niemiecką bronią, lecz gdy alianccy naukowcy, inżynierowie i wojskowi przetrzasali zajęte niemieckie fabryki, lotniska oraz biura, nie natrafili na nic, co mogłoby odpowiadać za opisywane przez pilotów zjawiska powietrzne. Armia ostatecznie uznała sprawę za wynik „zbiorowej halucynacji”, co dla rządzących stanowiło zadowalające wyjaśnienie, przynajmniej dopóki rok później nad Szwecją nie zaczęły się pojawiać obiekty kształtem przypominające – według różnych opisów – cygaro, rakietę bądź meteor. Zjawisko takie, zaobserwowane 9 lipca 1946 roku w ciągu dnia, skłoniło szwedzki rząd do powołania specjalnej komisji mającej z zadanie zbadania tych wydarzeń. Amerykańskie wojsko i wywiad wpadły w panikę. Ze względu na bliskość granicy ze Związkiem Radzieckim obawiano się, że Sowieci prowadzą testy nowych systemów rakietowych, być może opracowywanych na podstawie schematów niemieckich pocisków V-1 i V-2 przejętych od pojmanych hitlerowskich naukowców. Szwedzkie „rakiety widmo” stały się źródłem powszechnego strachu.



Garrett M. Graff
„UFO. Rząd USA, CIA
i Pentagon. NASA
i SETI” tłumaczenie:
Grzegorz Gajek, wyd.
SQN, Kraków 2024,
cena 79,99 zł

• KRZYŻÓWKI

Krzyżówka panoramiczna

mięka
skóra
Stę-
powski

lis pus-
tytny
gatunek
palmy

weteran
wielu
bitew
sposób

Clude,
malarz
znawca
piękna

rodzaj
haftu

miękki,
kowny
metal

lek dla
anemika

domini-
kanie

miękie,
kowny
metal

lek dla
anemika

miejsce
pracy
tyn-
karza

infor-
macje
na
dysku

im
starsze
tym
lepsze

duchow-
ny
w syna-
godze

roz-
mięka
ziemia

„zdrowe”
wa-
rzywo

w
parze
z igłą

podium
dla
mówcy

pra-
cownik
stoczn

klika,
koteria

pająk
wodny
miejsce
na mecie

lis
stepowy

winny
do sałatek

lina
przy
zagfu

ojciec
Wandy
z
legendy

futrzana
narzuta

atrybut
kelnera

duńskie
klocki

zawija
do
portu

głina
ognio-
trwała

koniec
waśni

nazwa,
imię

wyzna-
czona
droga

powóz
konny

pod-
niebny
rejs

napój
w
kartonie

denun-
cacja
płynny
miód

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

Alfabetka

B

C

D

E

F

G

H

I

J

- Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
- narzędzie dentystyczne do usuwania zębów
 - zasada powstawania i działania czegoś
 - pomieszczenie ze zbiorem eksponatów
 - część miasta zamieszkała przez mniejszość narodową
 - łóżko rozwieszone między łózkami
 - nieznany bliżej mężczyzna
 - masywne drzewo liściaste
 - maszyna pracująca na budowie
 - śladki buziaczek
 - ulica będąca miejscem spotkań i spacerów

Krzyżówka mozaikowa

A

B

C

D

E

F

1

2

3

4

5

6

- Litery w polach z kropką, czytane po skosie, utworzą rozwiązanie.
- Poziomo:
- ostry koniec broni drzewcowej * Jacek, aktor z serialu „Brzydula”,
 - olbrzym ulepiony z gliny,
 - popularny przed laty czeski piosenkarz,
 - wszystko co ma związek z wojskiem,
 - Kulesza lub Buzek,
 - gatunek kawy * popularny lek ziołowy.
- Pionowo:
- gorący trunek * kamuflaż zwierząt,
 - ... Banan z polskiego serialu,
 - biegaczka startująca w najdłuższym biegu,
 - formacja wojskowa uzbrojona w działa,
 - kolczasta, egzotyczna jaszczurka,
 - żółw morski, bissa * wyspa koralowa.

Rozwiązania

MOZAZJYJ.BJOJIBMOJJBZOIU OzAzj|!z&m :j3)!iipezj} zaq b>|mozAzj>i !ubjouio>| :B^aq -Bt|B .o^siMOuefs :euz3iuiBJOUBd B>|MOZAzj|

Krzyżówka bez trzech liter

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

- W diagramie występuje 29 liter polskiego alfabetu. Z brakujących liter należy ułożyć rozwiązanie: 3-literowy rzeczownik.
- Poziomo:
- film w reżyserii Toma Tyk-wera,
 - cierpienie, udręka,
 - bardzo ulewny deszcz,
 - ... Ibarruri, hiszpańska polityczka,
 - ryba podobna do łososia,
 - śpiewak w klatce,
 - niemy ptak,
 - udzielany uchodźcom,
 - dorośli jeleni,
 - rów z wodą wokół zamku,
 - oklaski po występie artysty,
 - duży, niezgrabny powóz,
 - dowódca drużyny wikingów,
 - dostojność, powaga,
 - przystąpienie do organizacji,
 - rymski opiekun pasterzy,
 - ... Wielka, władczyni Rosji.
- Pionowo:
- poetycko o ziemi,
 - wyspa w Indonezji,
 - nacja, społeczeństwo,
 - twardy w komputerze,
 - osąd, ocena,
 - koncert lub zawody spor-towe,
 - Królów", film Janusza Za-orskiego,
 - spadają na ściernisko,
 - otwór w tęczówce oka,
 - znany z widzenia,
 - miasto z Dworem Artusa,
 - Barack, 44. prezydent USA,
 - Starski, polski scenograf,
 - kosmetyk do makijażu,
 - choroba oczu, katarakta,
 - cenny kamień ozdobny.

Tautogramowa

- Wszystkie odgadywane wyrazy mają taką samą pierwszą literę. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
- Poziomo:
- kraj na Półwyspie Bałkańskim,
 - czapka węgierska, magierka,
 - młody chłopiec, nieletni.
- Pionowo:
- muzyczna grzechotka,
 - piłka kończąca rozgrywkę w tenisie,
 - żartobliwie o szlachcicu,
 - plewy zbożowe pozostające po młóceniu.

Krzyżówka

- Litery w oznaczonym rzędzie i kolumnie (jedna litera wspólna), utworzą rozwiązanie.
- Poziomo:
- część uzbrojenia ry-cerza,
 - likier na bazie kminku,
 - efekt działania,
 - siatka na ryby.
- Pionowo:
- ładnie ubarwiony ptak,
 - żeglarska pieśń,
 - największy stan USA,
 - marcinek na klombie,
 - czapka ułana.

Krzyżówka dwuliterowa

Pary liter w polach ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 4 utworzą rozwiązanie.

1

2

3

4

5

6

1

2

3

4

5

6

1

2

3

4

5

6

7

1

2

3

4

5

6

7

8

9

- Poziomo:
- postać z kreskówki Disneya,
 - przenośnik łańcu-chowy do zboża,
 - szeroka, długa wstęga,
 - pieśń pasterska.
- Pionowo:
- czystość potraw w judaizmie,
 - czapka antyterrorysty,
 - branża produkująca środki czystości,
 - prymitywne lokum leśne.

TedMi

imiennicy N 0,11
TYDZIEŃ

7

do 13 grudnia

IMIENINY OBCHODZĄ

7 GRUDNIA: Agaton, Ambrozja, Ambroży, Atenodor, Eutylian, Józefa, Marcin, Polikarp, Sabin, Urban, Alojzy, Edyta, Eucharj, Makary, Maria, Narcyza, Delfina, Gorgonia, Jan, Leokadia, Piotr, Prokul, Waleria, Wiesław, Wiesława, Wrocław **10 GRUDNIA:** Bogdan, Brajan, Daniel, Donat, Grzegorz, Judyta, Julia, Loreta, Maria, Maur, Nikoleta **11 GRUDNIA:** Artur, Damazy, Daniel, Hieronim, Maria, Poncjian, Sabin, Stefan, Waldemar, Walenty, Walentyn **12 GRUDNIA:** Adelajda, Aleksander, Bartosz, Dionizja, Franciszka, Justyn, Konrad, Konrada, Merkuria, Przybysława, Antoni, Eugeniusz, Jodok, Łucja, Orestes, Otylia, Róża, Samboja, Walenty, Walentyn

MARCIN KUDEŁKA – GŁOS WIELU POSTACI

7 grudnia swoje święto mają Marcinowie, więc wspominamy niezapomnianego aktora i lektora – Marcina Kudę, który zmarł 24 listopada 2022 roku. Urodził się 5 października 1963 roku w Warszawie. Od 1987 roku pracował jako lektor, w 1995 roku zaczął przygodę z dubbingiem. Najśłynniejszą rolę w karierze aktora dubbingowego był Johnny Bravo. Ta kreskówka emitowana na kanale Cartoon Network była kultowa dla wielu osób, których dzieciństwo przypadło na przełom dwóch tysiącleci. Inną znaną rolę aktora był pies Pongo, jeden z głównych bohaterów animowanego filmu Walta Disneya „101 dalmatyńczyków”. Podkładał także głos pod Mojżesza w filmie „Książę Egiptu” oraz podoładoł Kovu w „Król Lew II: Czas Simby”. Oprócz tego Kudę występował także epizodycznie w filmach i serialach.

GŁOS

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

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

Redakcja. SŁUPSK. ul. Henryka Pobożnego 19, tel. 598 488 100, redakcja.gp24@pobkapress.pl. KOSZALIN. ul. Mickiewicza 24, tel. 94 347 3552, redakcja.gk24@polskapress.pl. SZCZECIN. Al. Niepodległości 26/II, tel. 91 481 3300, redakcja.gs24@polskapress.pl. Druk Polska Press Oddział Poligrafia 85-438 Bydgoszcz, ul. Grunwaldzka 229.

POLSKA PRESS GRUPA
Wydawca Polska Press Sp. z o.o.
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 2220 144 00, fax: 2220 144 10

Prezes Zarządu Polska Press Grupy Zenon Nowak
Dyrektor artystyczny Tomasz Bocheński
Biuro Prasowe: biuroprasowe@polskapress.pl
Dyrektor kolportażu Karol Wlazło, Agencja AIP kontakt@aip24.pl
Biuro Konsumenta PPG e-mail: biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 8510

©CE – umieszczenie takich dwóznaczków przy Artykule, w szczególności przy Aktualnym Artykule, oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko i wyłącznie po uzyskaniu opłaty zgodnie z cennikiem zamieszczonym na stronie www.gp24.pl/tresci w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

Notatki na ostatki MMOkzmujtów: zeszytów

CZAS NA
SERIALE

„Komar jest ssakiem, ponieważ ssie ludzką krew”

„Nasz pies ma trzy lata, długi ogon i niebieskie oczy. Zupełnie jak tatuś”

„Marcin Luter przeprowadził reformę rolną kościoła”



DO REDAKCJI: ZAUWAŻYŁAM, ŻE WIELE SKLEPÓW ZACHWAŁA SVOJE ŚWIĄTECZNE PROMOCJE, A TAK NAPRAWDĘ WCAŁE NIE OBNIŻA CEN. UWAGA NA TAKIE PRAKTYKI!

mammy memmy my

KOT DOMOWY:

Mięso jest pokrojone zbyt grubo, nie mogę go pogryźć...

KOT NA WSI:



Spodziewa się dziecka

• Piosenkarka Kasia Moś ogłosiła na Instagramie, że wspólnie z jej partnerem – neurochirurgiem Łukaszem Grabarczykiem – spodziewa się swojego pierwszego dziecka. Ujawniła jednocześnie płęć maluszka – będzie to chłopczyk.

FOT. ADAM JANKOWSKI



Idzie w deweloperkę

• Klaudia Haleicio od kilku lat mniej aktywnie działa w branży aktorskiej, a dużo bardziej stawia na bycie influencerką. Właśnie rozpoczęła promowanie nowego biznesu, zajmującego się sprzedażą nieruchomości.

FOT. SYLWIA DĄBROWA

r>3C

mmmm