

przy SOBOCIE

Sobota–niedziela, 14–15.12.2024
 Nr 291 (5445) • Nakład: 5.330 egz.
 Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)
 Nr ISSN 0137-9526 • Nr indeksu 348-570



Stanisława Celińska swoimi piosenkami daje innym *nadzieję*

Alkohol o mało nie zniszczył jej kariery i życia.
 Wymodliła sobie jednak uwolnienie od nałogu



FOT. BARTEK KOSIŃSKI

POLECA SIĘ NA SPOKOJNY WEEKEND:

• Przegląd najciekawszych promocji w sklepach
 • Porady • Krzyżówki • Ważne daty • Imieniny

ZDROWIE • STR. 8-9

Ryzyko *chorób
naczyniowych*
wzrasta z wiekiem

MODA • STR. 11

Mufka – zapomniany
dodatek, który
wraca do mody

ŚWIAT WOKÓŁ NAS • STR. 19

Na randkowanie *nigdy
za późno*. Poszukiwanie
miłości na jesień życia

► **NA SYGNALE**

997
Policja

998
Straż Pożarna

999
Pogotowie



Gwiazda betlejemska – piękna i trująca

Podczas przygotowywania ozdób z wykorzystaniem gałązek poinsecji powinniśmy pamiętać, że to roślina trująca. Biały sok, który wycieka ze środka po przełamaniu łodygi, m.in. działa drażniąco na skórę, uczula i czasami wywołuje zaburzenia żołądkowo-jelitowe oraz nudności. Gdy podrażnimy nim oko, może nawet chwilowo znacząco pogorszyć wzrok. Dotykanie samych liści czy kwiatów nie powinno jednak stanowić potencjalnego zagrożenia. Dlatego, wykonując z domownikami dekoracje z gwiazdy betlejemskiej, powinniśmy zwrócić szczególną uwagę na najmłodsze dzieci i domowe czworonogi. Gotowe ozdoby z poinsecji warto umieścić poza ich zasięgiem.

Małgorzata Czuba-Skarżyńska

OKRES ŚWIĄTECZNY JEST TAKIM POWROTEM DO DZIECIŃSTWA. NIE CZEPIAM SIĘ TEGO, ŻE KTOŚ DEKORUJE SWÓJ DOM JUŻ W LISTOPADZIE

Joanna Kurowska, aktorka

► **NIEPORADNIK TATUSIA**

Błędny kibic

Tragedia się stała!

– Tato, nie zagram na mundialu – ogłosił Starszy, a minę miał gdzieś pomiędzy: złamałem nogę, spaliłem ci samochód, a będziesz dziadkiem. – Nie zagram nawet jako rezerwowy. A tak dobrze szło. Starszy zapowiadał się jako pierwszy w rodzinie, który prosto kopnie piłkę. Z używaniem piłki rękoma – w rodzinie kłopotów jakoś większych nigdy nie było. Ale nogami to my krawatów nie wiążemy. Ba, nasze kopnięcia są absolutnym przeciwieństwem tych w wykonaniu Roberto Carlosa. Czy Roberta Lewandowskiego. To nawet nie chodzi o to, że jak kopniemy piłkę, to mija ona poprzeczkę jak typowy strzał Milika. Nie, kopnięta przez nas piłka zakrzywia czasoprzestrzeń i prędzej wpadnie do bramki za plecami, niż do tej, w którą celujemy. A tu proszę, Starszemu groziła gra na mundialu. Co prawda w roli rezerwowego, ale zawsze. Co prawda na mundialu szkolnym, ale zawsze. Co prawda do drużyny rekrutuje się 12 z 13 klasowych chłopaków, a akurat Starszy okazał się tym trzynastym. Ale dlaczego?

– A bo wiesz tato, nasz kapitan mnie skreślił!

Ale dlaczego, przecież cię chwalił, nawet zagrywki ćwiczyliście!

– No! I na przerwach trenowałem! I mówił, że coraz lepiej mi idzie! No to dlaczego?

– A bo wiesz. W klasie pytali, kto komu kibicuje.

No i?

– I wszyscy mówili, że Lechowi. To ja się chciałem wyróżnić.

I powiedziałem, że Legii.

Tato

► **NA ZAKUPY**

Grudzień to doskonały czas na zakupy w promocyjnych cenach. To okazja, by wyposażyć dom, znaleźć praktyczne prezenty oraz przygotować się do świąt

Lidl

Zestawy szklanek i naczyń żaroodpornych

W Lidlu wyposażyliśmy się w przydatne akcesoria kuchenne, m.in. zestaw szklanek lub kieliszków marki alpina, 7 zestawów do wyboru: 6 × 530 ml, 6 × 370 ml, 6 × 400 ml, 6 × 200 ml, 4 × 250 ml, 3 × 270 ml, 3 × 220 ml, 10 zł taniej, czyli w cenie 29,99 zł czy naczynie lub zestaw 2 naczyń żaroodpornych do 220°C marki LIVARNO home – 5 wariantów, w cenie 27,99 zł za 1 szt. lub zestaw.

Z działu domowego warto też zwrócić uwagę na mop ze spryskiwaczem marki Vileda w cenie 89,99 zł za szt. oraz wagę diagnostyczną marki Silvercrest Personal Care, do pomiaru: masy ciała, BMI, zapotrzebowania kalorycznego, masy mięśni, kostnej, tłuszczu i wody w organizmie, do wyboru 2 zestawy, w cenie 39,99 zł za zestaw. Oferta ważna od poniedziałku 16.12.

Biedronka

Do pieczenia, gotowania i smażenia

Biedronka oferuje akcesoria do wypieków, do wyboru: 1. silikonowe formy do ciast i ciasteczek w świątecznych kształtach, zestaw 2 form do ciastek i stolnica, 2. Zestaw dwóch wykrawaczy do ciastek ze szpatułką, 3. Termometr cukierniczy, w cenie 14,99 zł za szt.

lub zestaw. Oprócz tego garnek, rondel lub patelnia marki SMU-KEE w różnych kolorach, do wyboru: garnek o poj. 500 ml, rondel 900 ml, rondel do mleka 650 ml, patelnia o śr. 14 cm i patelnia z dwoma uchwytami o śr. 14 cm, w cenie 19,99 zł za szt., a także akcesoria kuchenne z drewna bambusowego, do wyboru: pojemnik na herbatę 2- lub 4-komorowy, moździerz z tłuczkiem, dziadek do orzechów z miseczką lub zestaw przyborów kuchennych w pojemniku, w cenie 24,99 zł za sztukę lub zestaw.

Rossmann

Perfumy i wody w dobrej cenie

W Rossmannie w wyjątkowych cenach upolujemy perfumy damskie, takie jak: Calvin Klein Sheer Beauty woda toaletowa 100 ml w cenie 89,99 zł ze 199,99 zł, Calvin Klein Euphoria woda perfumowana 100 ml w cenie 149,99 zł z 299,99 zł oraz męskie zapachy: Jaguar, Classic Black woda toaletowa 100 ml w cenie 64,99 zł ze 114,99 zł oraz Bugatti Signature Black, woda toaletowa 100 ml w cenie 69,99 zł ze 119,99 zł. Dodatkowo w promocji znajdziemy też kosmetyki marki MIYA Cosmetics, np. żel do twarzy 140 ml w cenie 19,99 zł, serum do twarzy 30 ml w cenie 29,99 zł czy maseczkę do twarzy 50 g w cenie 23,99 zł.

Kaufland

Promocja na kawy i słodkości

Kawy w okazyjnych cenach kupimy w Kauflandzie, wśród korzystnych ofert m.in. Jacobs L'or Espresso kawa w kapsułkach różne rodzaje 52 g w cenie 14,99 zł, Dallmayr Gold kawa rozpuszczalna 200 g w cenie 23,99 zł czy MK Cafe Fresh Kawa ziarnista Brazil Mogiana 1 kg w cenie 59,99 zł. Dodatkowo w promocji są dostępne popularne słodycze, jak: E.Wedel Torcik Wedlowski 250 g w cenie 13,99 zł, Milka Bombierka różne rodzaje 110 g w cenie 9,99 zł, After Eight czekoladki miętowe 200 g za 10,99 zł czy Lindt Lindor Praliny różne rodzaje 337 g w cenie 34,99 zł.

Carrefour

Choinki, dekoracje świąteczne i światła

W Carrefourze znajdziemy szeroki wybór choinek i dekoracji świątecznych, m.in. choinkę żyłkową rozszczepianą z białymi końcami wys. 90 cm w cenie 69,99 zł za szt., choinkę świek srebrny 120 cm w cenie 159 zł za szt., choinkę sztuczną Jodła 60 cm w cenie 19,99 zł za szt. czy choinkę białą 50 cm w cenie 24,99 zł za szt. Dodatkowo lampki dekoracyjne kurtyna na baterie od 44,99 zł za opakowanie, lampki LED kulki różne rodzaje od 34,99 zł za opakowanie, a także lampki zewnętrzne Sople od 39,99 zł za opakowanie.

► **ZDJĘCIE TYGODNIA PRODUKCJA BOMBOK W MEKSYKU**



► LUDZIE

To wyjątkowa postać na polskiej scenie artystycznej. Ciągłe aktorka, a jednocześnie już piosenkarka. Ścieżki życiowe i sceniczne **Stanisławy Celińskiej** pełne były zakrętów, jednak wiara ocaliła jej życie

PORTRET

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



STANISŁAWA CELIŃSKA

Alkohol o mało nie zniszczył jej kariery i życia. Wymodliła sobie jednak uwolnienie od nałogu. Z czasem odbudowała też karierę aktorską i piosenkarską. Dziś dodaje swoimi piosenkami nadziei tym, którym wydaje się, że dla nich już jej nie ma.

Wizyta w kościele

1 Nie była chcianym dzieckiem. Ponieważ miał się urodzić chłopiec o imieniu Stanisław, kiedy na świat przyszła dziewczynka, ochrzczono ją jako Stanisławę. Oboje rodzice byli muzykami: matka grała na skrzypcach, a ojciec na fortepianie. Wojna zniszczyła im młodość. Ojciec ciężko chorował i cały dom był na głowie matki, która tuż po zakończeniu okupacji zarabiała na życie, grając za datki do kapelusza na ulicach zrujnowanej Warszawy.

Mała Stasia była „dzikim” i „złym” dzieckiem. Ganiała z rówieśnikami po zgłiszczach powojennej Pragi, wygrzebując spod nich przeróżne świecidełka. Kiedy miała trzy lata, zmarł jej ojciec. Wtedy matka wezwała na pomoc swoją macochę z Wrocławia. Kiedy pojawiła się w mieszkaniu wnuczki, ta rąbnęła z całych sił lalką o ścianę. Babcia Janeczka wcale się tym jednak nie przejęła: wzięła dziecko za rękę i zaprowadziła do kościoła. Nastroj odprawianej mszy wywarł na Stasi wielkie wrażenie.

W szemranyh towarzystwie

2 Dziewczynka odziedziczyła artystyczne talenty po rodzicach. Od małego śpiewała i tańczyła, matka jednak chciała jej oszczędzić losu, który był jej udziałem, i nie zapisła jej do szkoły muzycznej. Mając dwanaście lat, Stasia przeczytała biografię Heleny Modrzejewskiej i postanowiła zostać aktorką. Matce bardziej spodobał się ten pomysł, więc tym razem nie oponowała.

Los przyszłej aktorki stanął jednak pod znakiem zapytania, kiedy miała szesnaście lat. Mama zachorowała na raka piersi i rokowania nie były optymistyczne. Żeby odreagować stres, Stasia sięgnęła pierwszy raz po alkohol. Wdała się w szemrane towarzystwo i łobuzowała

na całego. Całe szczęście matka wyzdrowiała i wraz z babcią wzięły się za Stasię. I w samą porę, bo dzięki temu po maturze zdała do akademii teatralnej.

Muzyka czy kino?

3 Kiedy Stasia studiowała, założyła z kolegami kabelet. Coś. Jeden z jego występów obejrzał ówczesny dyrektor festiwalu w Opolu. Młoda dziewczyna wpadła mu w oko, więc zaprosił ją do konkursu. Stasia pojawiła się w 1969 roku na deskach słynnego amfiteatru i wykonała utwór „Ptakom podobni”. Wpadła tak dobrze, że dostała propozycję nagrania płyty. Machnęła jednak na nią rękę, bo właśnie

otwarły się przed nią drzwi do świata kina. Transmisję koncertu oglądał w telewizji asystent Andrzeja Wajdy i zasugerował reżyserowi, by obsadził Stasię w jednej z głównych ról w filmie „Krajobraz po bitwie”. Mroczny dramat psychologiczny o wojennej traumie pokoleń Kolumbów trafił do Cannes

otwarły się przed nią drzwi do świata kina.

Transmisję koncertu oglądał w telewizji asystent Andrzeja Wajdy i zasugerował reżyserowi, by obsadził Stasię w jednej z głównych ról w filmie „Krajobraz po bitwie”. Mroczny dramat psychologiczny o wojennej traumie pokoleń Kolumbów trafił do Cannes

BI/FOT. POLSKA PRESS

i zebrał entuzjastyczne recenzje. Doceniono również rolę młodej aktorki, która wcieliła się w rolę Żydówki ukrywającej się przez całą okupację przed Niemcami.

W atramentowym nastroju

4 Sukces filmu Wajdy sprawił, że Stasię zaprosił do udziału w swych „Nocach i dniach” sam Jerzy Antczak. Do dziś to ulubiona rola aktorki. Jej komediowy talent odkrył Stanisław Bareja. Najpierw zagrała w jego „Nie ma róży bez ognia”, a potem w serialach „Zmiennicy” i „Alternatywy 4”. Świetnie też radziła sobie w teatrze. W połowie lat 90. była muzą ówczesnego guru polskiej sceny – Krzysztofa Warlikowskiego.

Mimo aktorskich sukcesów, nie zrezygnowała ze śpiewania. Z powodzeniem występowała na Przegłądzie Piosenki Aktorskiej we Wrocławiu i przygotowywała kolejne recitale. Prawdziwą popularność zdobyła jednak dopiero w 2015 roku za sprawą płyty „Atramentowa”, na której zaprezentowała liryczne ballady o pozytywnym przesłaniu. Do dziś nagrała pięć takich albumów – ostatni z nich, pod tytułem „Uwierz”, właśnie trafił do sklepów.

Modlitwa o uwolnienie

5 Kiedy Stasia miała 25 lat, podczas pracy przy Teatrze Telewizji poznała starszego od siebie kolegę po fachu Andrzeja Mrowca. Para aktorów zakochała się w sobie i wzięła ślub. Kiedy na świat przyszły dzieci, ich mama zrezygnowała z pracy, aby się nimi zająć. Nie wytrzymała jednak długo. Powrót do aktorstwa zaowocował wtedy małżeńskim konfliktem. Aby go odreagować, Stasia poszła w tango.

Ani się obejrzała, a była uzależniona od alkoholu. Zaniedbała dzieci, spóźniała się do teatru, czasem nawet grała na rauszu. Małżeństwo z Mrowcem rozpadło się i wszystko zmierzało w złym kierunku. Wtedy aktorka zaczęła się żarliwie modlić o uwolnienie od nałogu. I stało się: 26 lipca 1988 roku jak ręką odjął przeszła jej ochota na alkohol. Do dziś jest abstynentką i głośno opowiada o swoim niezwykłym doświadczeniu.

Celińska odziedziczyła artystyczne talenty po swoich rodzicach. Od małego śpiewała i tańczyła

Mimo aktorskich sukcesów, nie zrezygnowała ze śpiewania. Prawdziwą popularność zdobyła jednak dopiero w 2015 roku za sprawą płyty „Atramentowa”, na której zaprezentowała liryczne ballady o pozytywnym przesłaniu

► LUDZIE

Wszyscy znają początek tej miłosnej historii: **Natasza Urbańska** poznała starszego o osiemnaście lat **Janusza Józefowicza** podczas pracy nad kultowym już „Metrem”. Ich związek od kilkunastu lat budzi emocje

(PRZE)ŻYCIE

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



Natasza Urbańska to jedna z tych gwiazd, które mogą pochwalić się sporym talentem. Jest piosenkarką, tancerką oraz aktorką



U R B A

► LUDZIE

● W 1991 roku piosenkarka, oczarowana kultowym dziś spektaklem „Metro”, postanowiła, że za wszelką cenę musi dołączyć do jego obsady. Udało jej się to po dwóch latach. Wtedy poznała przystojnego reżysera show – Janusza Józefowicza

N

Natasza Urbańska i Janusz Józefowicz to jedno z tych małżeństw naszego show-biznesu, które rozpala wyobraźnię rodaków. Ona miała 31 lat, kiedy wyszła za blisko 50-letniego legendarnego choreografa i reżysera. Faceta po przejściach. Doczekali się córki Kalinki; która dziś ma już 16 lat, czyli tyle, co ich małżeństwo. I mimo sukcesów i porażek wciąż są razem, mimo że przypisuje się im najróżniejsze rzeczy. – Janusz, mój drogi mężu, kocham cię – kwituje te wszystkie „rewelacje” Natasza.

Przez dłuższy czas w mediach aż wrze od informacji o rozwodzie Nataszy Urbańskiej i Janusza Józefowicza. Historia ta zakończyła się jednak happy endem, ponieważ małżeństwu celebrytów nic nie zagrażało! Skąd wzięły się więc plotki o ich rozstaniu? Zaczęło się od prostego nieporozumienia...

Połączyło ich „Metro”

Natasza Urbańska i Janusz Józefowicz od ponad 16 lat stanowią jedno z najsłynniejszych małżeństw polskiego show-biznesu. Ślub pary artystów, który odbył się 16 sierpnia 2008 r., był prawdziwą medialną sensacją, szczególnie że już lata wcześniej ich związek wzbudzał uwagę portali plotkarskich. Ich znajomość miała swój początek jednak dużo wcześniej, bo pierwszy raz Urbańska swojego przyszłego męża zobaczyła na scenie ponad 30 lat temu. W 1991 r. piosenkarka oczarowana kultowym dziś spektaklem „Metro” postanowiła, że za wszelką cenę musi dołączyć do jego obsady. Chociaż za pierwszym razem plan ten się nie powiódł z powodu jej zbyt młodego wieku, Urbańskiej to nie zraziło i po dwóch latach starań w końcu wystąpiła w kultowym musicalu. To właśnie wtedy oczarowała ją atmosfera panująca na scenie oraz... przystojny, utalentowany reżyser show – Janusz Józefowicz.

W następnych latach Urbańska spędzała coraz więcej czasu z Józefowiczem, którego traktowała jak autorytet. Przez pewien okres była nawet jego osobistą asystentką... W końcu między artystami zaczęło rodzić się silne uczucie, które w końcu przerodziło się w pełnoprawny związek. Nic dziwnego, że portale plotkarskie bacznie śledziły ich poczynania. Ona – młoda i przebojowa artystka rosnąca na supergwiazdę polskiego show-biznesu, on – uznany reżyser i choreograf uważany za jedną z najważniejszych postaci świata teatru.

Rozstanie, ale przez pomyłkę

Po latach jednak media zaczęły rozpisywać się o kryzysie w małżeństwie Urbańskiej i Józefowicza. Wszystko zaczęło się od kilku słów dyrektora Teatru Buffo, które padły podczas jednego z wystawianych tam przedstawień.

– Janusz Józefowicz zaprosił na scenę jednego z widzów. Podczas rozmowy z jego ust padły słowa, że razem z obecnym na scenie Januszem Stokłosą tworzą jeden z najdłuższych związków w polskim show-biznesie. Mężczyzna zwrócił mu uwagę, że przecież jest związany z Nataszą Urbańską, na co usłyszał w odpowiedź: „Nie jesteśmy już razem od kilku tygodni” – podało anonimowe źródło portalu „Pudelek”.

Atmosferę skandalu podgrzał fakt, że Natasza Urbańska w tym czasie została przyłapana z walizkami na lotnisku. Czy to koniec jednego z najsłynniejszych małżeństw polskiego show-biznesu? Okazało się, że absolutnie nie. Gdy piosenkarka gościła w studiu „Dzień dobry TVN”, zapytana o rzekomy kryzys w ich związku wyjaśniła, że portal wyjął z kontekstu słowa jej ukochanego. Prawdziwa treść wypowiedzi Józefowicza brzmiała bowiem: „Gdyby wierzyć w to, co mówią media, to rozstaliśmy się już jakiś czas temu”. Patrząc na to, jaka afera rozpętała się wokół tych słów, łatwo dostrzec kontekst, w jakim reżyser odpowiedział widzowi. Podczas tej samej transmisji w TVN-ie do Urbańskiej zadzwonił telefon. Okazało się, że połączył się z nią nie kto inny, jak jej wybranek, a po serdecznej wymianie zdań zakochani zakończyli rozmowę. „Kochanie... Jesteśmy właśnie na antenie!” – mówiła wówczas wyraźnie rozbawiona artystka. Jest to

więc najlepszy dowód na to, że małżeństwu Urbańskiej i Józefowicza nic nie zagraża...

Pozostaje tylko się pośmiać

– Mam to szczęście, że trafiłam na cudownego mężczyznę; z którym łączą nas tak silne więzy. To, że się zmieniamy, jest jeszcze fajniejsze, ten związek cały czas ewoluje. Jak jesteś tyle lat ze sobą, to widzisz, że pewne rzeczy się nie zmieniają, np. ostatnio zrobiłam naleśniki i zostały zjedzone, ale opakowanie po naleśnikach zostało włożone z powrotem do lodówki. Kocham te momenty. (...). Tego nie zmienię, ale już się zaczynam z tego śmiać, to nie jest coś, co mogłoby rozwalić nasze relacje – przed kilkoma dniami wyjaśniła redakcji „Onet Rano” Natasza Urbańska.

We wrześniu tego roku, kiedy Natasza Urbańska odbierała specjalnego Neona Shownews, nawiązała ze sceny do wszystkich plotek na temat jej małżeństwa. – Janusz, mój drogi mężu, kocham cię – wyznała publicznie swoją miłość.

– Janusz ma przegląd mediów i często to od męża dowiaduję się czegoś na swój temat, na nasz temat. Troszkę się z tego śmiejemy, ale tak naprawdę to nijak wpływa na naszą relację – opowiadała Natasza reporterom Shownews.pl po imprezie. I dodała: Wielkie szczęście, że trafiłam na tak wyjątkowego, pięknego mężczyznę. Mój mąż zyskuje przy bliższym poznaniu.

Sam Józefowicz bardzo rzadko publicznie mówi o swoim życiu. Ale wiadomo, że jest zachwycony swoją żoną i tym, co ona robi.

– Natasza, od kiedy jesteśmy razem, towarzyszy mi we wszystkich ważnych momentach mojego życia. Ona świetnie się wpisała w mój świat: dyscyplina, praca, praca. Zaczynała od sportu. Przez całe młode życie nie wychodziła z sali na Legii, chciała zostać mistrzynią świata w gimnastyce artystycznej. Została tylko mistrzynią Warszawy. I dzięki temu mamy w Polsce tak fantastyczną artystkę. Natasza pasję do sportu zamieniła na pasję do teatru i to jedna z wielu rzeczy, które nas łączą. Pojawiła się Kalina i to z nią się zmieniamy. Cieszę się, że mogę być częścią tej wspaniałej przygody, którą wspólnie przeżywamy. Z Nataszą i Kaliną – wyznał Józefowicz w rozmowie z „Vivą!”.

II

Natasza, od kiedy jesteśmy razem, towarzyszy mi we wszystkich ważnych momentach mojego życia. Ona świetnie się wpisała w mój świat: dyscyplina, praca, praca

N S K A Natasza

► KUCHNIA

Barbara Misztal z Zespołu Obrzędowego „Kowalanki” opowiedziała nam o swojej wigierze i zdradziła również przepis na „brązową kaszę” oraz słynne grycoki

NA TALERZU

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



Na wigilijskim stole

- Barszcz, ale często i zupa grzybowa
- Karp na wiele sposobów, kapusta z grochem...
- ...i oczywiście pierogi z kapustą i grzybami

Każda gospodyni ma swoje tradycyjne i sprawdzone dania, których nie może zabraknąć na wigilijskim stole. Barbara Misztal z Zespołu Obrzędowego „Kowalanki” opowiedziała nam o swojej wigierze i zdradziła również przepis na „brązową kaszę” oraz słynne grycoki.

Zespół Obrzędowy „Kowalanki” powstał na bazie Koła Gospodyń Wiejskich „Kowala”, które swoją działalność prowadzi od 1964 roku. Zespół istnieje obecnie w ponad 20-osobowym składzie. „Kowalanki” to tradycja. Kiedy prezentują się na licznych imprezach kulturalnych, wyróżniają się klimatem, autentycznością i specyficznym nastrojem. Członkinie zespołu są autorkami wielu pieśni, przyspiewek, gawęd, wierszy i anegdot ludowych. Panie słyną również z niebywałego talentu kulinarnego.

Pani Barbara podkreśla, że od czasów jej dzieciństwa sporo się zmieniło. – Obecnie nie obowiązuje post w Wigilię, chociaż my i myślę, że wiele innych osób, mimo wszystko pości. Bo to przecież tradycja. Nie robimy za to dwunastu potraw; życie pokazało, że nie jesteśmy w stanie tego wszystkiego zjeść. Najważniejsze dla mnie jest to, żeby było rodzinnie. To okazja do spotkań i rozmów – mówi pani Basia.

Ale przecież to, co na stole, również jest istotne. – Jak byłam mała, to na stole oczywiście musiał być karp, bo to było popisowe danie mojej mamy. Dobę wcześniej przekładała rybę plastrami cebuli, dzięki czemu nie było tego błotnistego zapachu i smaku. Obowiązkowo były też kluski z makiem. Do tej pory je robimy, ale na bogato z dużą ilością bakalii i miodem. Konieczne też musi być domowy makaron – opisuje nasza rozmówczyni.

Barszcz czy zupa grzybowa? – Kiedyś zupa grzybowa, teraz barszcz z uszkami. Nie brakuje też kompotu z suszu, ale kiedyś był bardziej intensywny, bo śliwki były wędzone, a nie suszone. Sita były zrobione z witek wierzbowych i na nie wysypywało się śliwki. Po spodem palił się ogień. Teraz susz jest inny, ale szczerze powiem, że połowa mojej rodziny lubi, a druga połowa nie – zdradza pani Barbara i dodaje, że te wszystkie dania są też po to, by pielęgno-

wać tradycję. – Teraz młodzi lubią nowoczesnie, wyjechać na święta. A dobrze jednak przekazywać kolejnym pokoleniom, jak się kiedyś gotowało i jadło – podkreśla.

Nieodłącznym elementem świątecznego stołu są również pierogi. W domu pani Barbary muszą pojawić się te z kapustą i grzybami oraz ruskie. Jednak ciekawostką są grycoki. Grycoki to potrawa skromna, ale bardzo dobra. Ich walory smakowe sprawiły, że „Kowalanki” zdobyły III miejsce podczas finału Wojewódzkiego Konkursu na Świąteczną Potrawę Regionalną. Wszyscy, którzy spróbowali kowalańskich specjałów, byli zachwyceni ich specyficznym smakiem. Należy dodać, że także przewodniczący jury – Robert Sowa – zabrał jeden egzemplarz przepisu.

Na przygotowanie grycoków potrzebujemy 1 kg mąki pszennej, ciepłą wodę, 1 szklankę kaszy gryczanej, 2 łyżki masła,

10 dag borowików, 1 małą cebulę, sól, pieprz i oliwę. Do gotowania: woda, sól, olej. Grzyby należy namoczyć, odlać wodę i gotować w nowej wodzie przez około 15 minut. Następnie odsączyć borowiki, pozostawiając wodę. W tej wodzie ugotować kaszę z dodatkiem soli i masła. Cebulę pokroić i usmażyć na złoty kolor. Borowiki razem z cebulą przepuścić przez maszynkę do mięsa, wymieszać z kaszą, doprawić farsz solą i pieprzem. Z mąki i ciepłej wody zagnieść elastyczne ciasto. Rozwałkować, wycinać kółka. Na kółku nałożyć farsz, przykryć drugim kółkiem i łączyć warstwy ciasta tak jak pierogi. Okrągłe grycoki gotować przez 5–6 minut w wodzie z dodatkiem soli i oleju. Grycoki podajemy z cebulką usmażoną na złoto lub z tartą bułką przyrumienioną na maśle.

Pani Barbara wspomina także o „brązowej kaszy”. – To nasza rodzinna nazwa. Rodzice bardzo tę kaszę lubili, więc ona na Wigilię zawsze była. Dzień wcześniej namaczało się śliwki suszone, a następnie w tej wodzie ze śliwek gotowało się kaszę jaglaną. Na koniec dodaje się pokrojone w paseczki śliwki i dosładza się miodem. Jest to smaczne, choć dość specyficzne. Ostatnio na Wigilię zrobiłam też coś nowego, a mianowicie gołąbki z kaszą pęczak i pieczarkami w sosie grzybowym. Było to wybitne i powtórzę to w tym roku – zaznacza.

– Święta to oczywiście ważny czas, ale najważniejsze, by spędzić je z najbliższymi. Pośmiać się, porozmawiać. To najpiękniejszy prezent, który możemy znaleźć pod choinką – podsumowuje pani Barbara.



**Barbara Misztal z Zespołu Obrzędowego „Kowalanki”:
Najważniejsze, żeby było
rodzinie. To najpiękniejszy
prezent pod choinkę**

► KUCHNIA

● Barszcz wigilijny • Uszka wigilijne • Karp smażony • Ryba po grecku
● Śledź ze śmietaną i jabłkiem • Paszteciki z kapustą i grzybami



FOT. ARCHIWUM

Barszcz wigilijny

● **Składniki:** 1 kg buraków, 1 cebula, liść laurowy, sól, pieprz, majeranek, kwaśne jabłka lub ocet. Buraki umyj i obierz. Przełóż do dużego garnka i zalej wodą. Dodaj cebulę i liść laurowy. Gdy buraki się zagotują, zakwasz barszcz, dodając jabłka lub ocet, i pogotuj około 30 minut. Na koniec dopraw do smaku solą, pieprzem i majerankiem. Barszcz powinien odstać, by nabrać smaku. Barszcz wigilijny podany z pasztecikami czy uszkami to jedna z najpopularniejszych wigilijnych potraw.



FOT. ARCHIWUM

Uszka wigilijne

● **Składniki.** Farsz: 800 g kapusty kiszzonej, 50 g grzybów suszonych leśnych moczonych kilka godzin w wodzie, 1 cebula, sól i pieprz do smaku. Ciasto: 600 g mąki pszennej, 250 ml ciepłej wody, opcjonalnie 1 jajko, 2 łyżki oleju roślinnego. Zaczniij od przygotowania farszu. Namoczone grzyby wypłucz, zalej świeżą wodą i gotuj około 40 minut. Odcedź, zachowując wodę z gotowania. Kapustę odciśnij, zalej wodą z grzybów i gotuj do miękkości ok. 45 min. Odcedź. Grzyby i kapustę drobno posiekaj lub przepuść przez maszynkę do mięsa o średnich oczkach. Cebulę posiekaj i podsmaż. Do cebuli dodaj grzyby i kapustę, całość chwilę podsmaż. Na koniec dopraw do smaku solą i pieprzem. Przygotuj ciasto na uszka: mąkę połącz z dwiema łyżkami oleju, jednym jajkiem i zarabiaj za pomocą noża, dolewając stopniowo wodę. Całość zagnieć i odstaw na ok. 15 min. Porcje ciasta rozwałkuj dość cienko, po czym okrągłą foremką lub szklanką wycinaj niewielkie kółka. Na każde kółko kładź łyżkę farszu i zlep uszka. Połącz ze sobą końce ciasta, tworząc charakterystyczny kształt wigilijnego uszka. Wrzucaj uszka do gotującej wody i czekaj, aż wypłyną. Uszka gotuj ok. 3 min od wypłynięcia. Gotowe wyjmij cedzakową łyżką.



FOT. ARCHIWUM

Karp smażony

● **Składniki:** 1 karp oczyszczony o wadzie 1,5 kg, 150 g mąki pszennej, olej rzepakowy do smażenia, sól. Opcjonalnie: 400 ml mleka.

Całego karpia wypatrosz i oczyść z łusek, pozbaw głowy i płetw (płaty karpia należy pozbawić tylko łusek i płetw). Rybę dobrze wypłucz pod bieżącą wodą w środku i na zewnątrz. Następnie pokrój karpia w tzw. dzwonka. Opcjonalnie można moczyć go w mleku przez godzinę w lodówce, aby uzyskać delikatniejszy smak. Dzwonka karpia obtocz w mące pszennej i smaż na rozgrzanej patelni z olejem rzepakowym. Karp powinien być smażony na średnim palniku z obu stron do uzyskania złoto-brązowego koloru. Jeśli mąka z panierki zaczyna dymić lub palić się na patelni, należy zmienić patelnię lub umyć używaną – w przeciwnym razie kawałki karpia nie będą równomiernie usmażone i przyjmą zapach spalonej mąki. Na koniec dopraw karpia solą. Usmażony karp jest gotowy do podania.



FOT. ARCHIWUM

Ryba po grecku

● **Składniki:** 600 g filetów z dorsza, ok. 500 g marchwi, 200 g pietruszki, ok. 200 g selera korzeniowego (1/4 dużego selera), 1 por, ok. 300 g cebuli (2 średnie cebule), 2 łyżki mąki pszennej, olej do smażenia, 4 łyżeczki koncentratu pomidorowego, 1 szklanka wody, 1/3 ostrej papryki, 1 łyżeczka cukru, 1 łyżeczka musztardy, sól i pieprz do smaku. Przygotowanie potrawy zaczniij od umycia i obrania wszystkich warzyw. Marchewkę, pietruszkę i seler zetrzyj na tarce na dużych, jarzynowych oczkach. Pora przekrój na pół i pokrój w drobne piórka. Cebulę przekrój na ćwiartki i również drobno posiekaj na piórka. Filety z dorsza umyj i dokładnie osusz. Pokrój na mniejsze porcje. Posyp rybę solą i pieprzem, a następnie delikatnie oprószyć mąką pszenną. Rozgrzej olej na patelni i usmaż rybę na złoty kolor z obu stron. Na drugiej patelni rozgrzej odrobinę oleju, dodaj cebulę i por i chwilę podsmaż. Dodaj pozostałe warzywa, podsmaż pół minuty i wlej pół szklanki wody. Dopraw warzywa solą, pieprzem, musztardą, ostrą papryką i cukrem, a później podduś około pół godziny do miękkości. Na koniec dodaj koncentrat pomidorowy i pozostałą część wody (pół szklanki), podduś 10 minut. Przełóż rybę na półmisek i przykryj jeszcze ciepłymi warzywami.



FOT. ARCHIWUM

Śledź ze śmietaną i jabłkiem

● **Składniki:** 0,5 kg śledzi, 2 kwaśne jabłka, 1 cebula, 250 g śmietany 18%, 3 łyżki majonezu, sól, pieprz, koperek. Pokrój śledzie na kawałki. Cebulę posiekaj, jabłka pokrój w kostkę. Śmietanę wymieszaj z majonezem oraz z odrobiną soli i pieprzu, dodaj jabłka i cebulę. Śledzie układaj na półmisku, polej przygotowanym sosem i posyp posiekanym koperkiem.



FOT. ARCHIWUM

Paszteciki z kapustą i grzybami

● **Składniki.** Ciasto: 3 szklanki mąki pszennej, 250 g margaryny lub masła, 2 jajka, 2 żółtka, szczypta soli, łyżka cukru, 50 g drożdży, 3 łyżki śmietany 18%, opcjonalnie kminek lub sezam. Farsz: 800 g kapusty kiszzonej, 50 g grzybów suszonych leśnych, 1 cebula, sól i pieprz do smaku. Zaczniij od namoczenia grzybów. Namoczone grzyby odcedź, zalej wodą i gotuj około 40 minut. Kapustę kiszzoną odciśnij; jeśli jest bardzo kwaśna, to ją wypłucz. Ugotowane grzyby odcedź, ale zachowaj wodę z ich gotowania. Tą wodą zalej kapustę i gotuj do miękkości (ok. 45 min). Odcedź. Grzyby i kapustę drobno posiekaj. Cebulę posiekaj drobno i podsmaż. Dodaj kapustę z grzybami i chwilę podsmaż, by odparowała woda. Dopraw solą i pieprzem do smaku. Przygotuj ciasto: mąkę posiekaj z margaryną, dodaj jajka, szczyptę soli, śmietanę i drożdże rozmieszane z łyżeczką cukru. Zagnieć i odstaw na 30 minut, by podrosło. Ciasto podziel na dwie części: pierwszą rozwałkuj na prostokąt i przekrój wzdłuż. Na każdą część ciasta, wzdłuż dłuższego boku, kładź kapustę i zwiń jak roladę. Ciasto posmaruj roztrzepanym białkiem i pokrój na kawałki. Piecz około 30 minut w 180 stopniach Celsjusza.

► ZDROWIE

Jak dbać o nasze układy krwionośny i limfatyczny, by zapobiegać poważnym problemom zdrowotnym, tłumaczy **prof. Agata Stanek**, specjalistka w dziedzinie angiologii i kierownik Kliniki Chorób Wewnętrznych i Metabolicznych w Górnośląskim Centrum Medycznym

MEDYCYNĄ OBRAZOWĄ

A

Angiologia to nazwa, którą jeszcze nie wszyscy oswoiliśmy. Czym jest ta dziedzina medycyny?

Angiologia jest faktycznie stosunkowo młodą dziedziną. Została wpisana na listę specjalizacji w roku 1999. Zajmuje się naczyniami obwodowymi, a więc tętnicami, żyłami, mikrokreżeniem i układem limfatycznym. Długość naszych naczyń obwodowych to aż 160 000 km. To 4 razy więcej, niż długość równika. Od stanu tych naczyń zależy nasze zdrowie.

Na co te naczynia chorują? Z jakimi problemami najczęściej przychodzą pacjenci do angiologa?

Najczęściej diagnozujemy miażdżycę tętnic, często przewlekłą chorobę żyłą. Najcięższe przypadki to pacjenci z chorobą zakrzepowo-zatorową, zwaną „cichym zabójcą”. Jeśli chodzi o naczynia limfatyczne to najczęściej mamy przepadków obrzęku limfatycznego, a jeśli chodzi o problemy z mikrokreżeniem, to tutaj częste są choroby wazospastyczne, choroba Reynauda.

Żylaki to choroba, która bardzo często dotyka kobiety. Czym są i kiedy wymagają leczenia?

Faktycznie kobiety częściej chorują na choroby żył. Żylaki są objawem przewlekłej choroby żyłnej. Jest to istotny problem, nie tylko estetyczny, ale także zdrowotny. Tutaj mamy teleangiektazje, czyli żylaki siatkowate, które mają do 3 mm. To takie widoczne pod skórą małe naczynka. I żylaki klinicznie zaawansowane. Powstają one na skutek uszkodzenia ścian żył w procesie zapalnym. Związane są z nadciśnieniem tętniczym. W wyniku uszkodzenia zastawek dochodzi do gromadzenia się krwi, rozwoju nadciśnienia i poszerzenia obszarów żył. Każdą formę przewlekłej choroby żyłnej trzeba leczyć. Nieleczenie powoduje, że choroba postępuje i dochodzi do najcięższych powikłań, jakim są owrzodzenia żyłne. To rany na nodze, które bardzo trudno się goją. Żylaki leczymy kompleksowo. Ważna jest zmiana stylu życia, aktywność fizyczna, kompresjoterapia, dbanie o wagę i farmakoterapia. U części pacjentek jest

wskazane wykonanie zabiegów usunięcia żyłaków.

Miażdżycą to również choroba, którą leczy angiolog. Zwykle kojarzymy ją z kardiologią...

Miażdżycą polega na odkładaniu się cholesterolu i tłuszczów w ścianie naczynia. Przez długi czas przebiega bezobjawowo i dopiero kiedy dojdzie do istotnego hemodynamicznego zwężenia tętnicy, pojawiają się objawy. Kojarzymy to głównie z sercem i zawałem. W taki sam sposób miażdżycą powstaje w tętnicach kończyn dolnych. W zależności, gdzie jest żyła, w której powstało zwężenie, to takie mamy objawy. Jeżeli miażdżycą dotyka tętnice zaopatrujące mięśnie nóg, to możemy mieć bóle kończyn dolnych przy chodzeniu. Idziemy określony dystans, pokonujemy go i musimy się zatrzymać. Pacjent odpoczywa, ból mija i może dalej iść. Choroba ta jest nazywana „chorobą wystaw



FOT. X.COM/SUNKATOWICE

sklepowych”, bo pacjenci udają, że oglądają wystawy. Wstydzą się swoich dolegliwości, nie wiedząc, że jest to spowodowane miażdżycą. Jeżeli blaszka nagle pęknie, to w kończynach dolnych następuje ostre niedokrwienie i duże ryzyko utraty kończyny. Kiedy z kolei miażdżycą jest umiejscowiona w tętnicach szyjnych, to możemy odczuwać zaburzenia widzenia.

Także cukrzyca jest zagrożeniem dla naszych naczyń. Czym jest stopa cukrzycowa?

Liczba zachorowań na cukrzycę typu drugiego stale rośnie. Wiąże się to z otyłością. Otyłość wśród dzieci nazywana jest dziś epidemią dwudziestego pierwszego wieku. Najcięższym powikłaniem cukrzycy jest stopa cukrzycowa. Cukier prowadzi do uszkodzenia wszystkich elementów stopy, dochodzi do destrukcji nerwów, skóry tkanek miękkich. W takich wypadkach przede wszystkim dążymy

do ustabilizowania poziomu cukru, bo cukrzyca zwiększa ryzyko miażdżycy aż sześciokrotnie.

Jak diagnozuje się choroby naczyń? Jakie narzędzia ma do dyspozycji angiolog?

W każdej diagnostyce bardzo ważną rolę odgrywa wywiad zebrany od pacjenta. Istotne jest badanie fizykalne, badanie tętna. Do takich podstawowych narzędzi badania angiologicznego należy wskaźnik kostka - ramię. To bardzo proste metody, które pozwalają wcześniej wykryć miażdżycę w kończynach dolnych, oszacować ryzyko sercowo-naczyniowe. To szansa wdrożenia nawet u pacjenta bez objawów chromania przestankowego (ból w kończynie dolnej podczas wysiłku, który ustępuje zwykle po zatrzymaniu) już leczenia. W dalszej kolejności przeprowadzamy badania USG Dopplera, angiogramografię czy rezonans z angiografią. Mamy też bardziej

wiednio postępować. Ryzyko chorób naczyniowych, tętnic i żył wzrasta z wiekiem. Wpływ ma palenie papierosów, mała aktywność fizyczna i otyłość.

Jaką rolę pełni aktywność fizyczna w profilaktyce chorób naczyniowych? Czy są jakieś ćwiczenia, które można polecić?

Aktywność fizyczna to darmowy lek dla naszych pacjentów. Ważny jest codzienny ruch. To trudne w dzisiejszych czasach. Nie od razu musimy jednak biec na siłownię. Dobrze jest przynajmniej trochę poćwiczyć, przejść odpowiednią liczbę kroków. Jeśli nie mamy czasu zrobić ich 7,5 tysiąca, to chociaż wysiadzmy przystanek wcześniej, przejdźmy ten kawałek. Zamiast używać windy, idźmy po schodach. To już daje korzyść dla naszych naczyń, bo w czasie takiej aktywności dochodzi do obniżenia złego cholesterolu, poziomu cukru, wydzielają się beta-endorfiny. Dla za-



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

Prof. Agata Stanek: Ryzyko chorób naczyniowych, tętnic i żył wzrasta z wiekiem. Wpływ ma palenie papierosów, mała aktywność fizyczna i otyłość

inwazyjne metody, które szczegółowo pozwalają nam ocenić stan zwężenia tętnic kończyn dolnych. W innych jednostkach chorobowych, jak na przykład w obrzęku limfatycznym wykonujemy scyntygrafię. W zaburzeniach mikrokreżenia pod mikroskopem oglądamy najmniejsze naczynia włosowate, patrzymy jak są ułożone. Są też oczywiście badania laboratoryjne i tutaj najważniejszy jest profil lipidowy, ale też poziom glukozy.

Czy istnieją szczególne grupy osób, które narażone są na choroby naczyniowe?

Pewne predyspozycje dziedziczymy. Dobre cechy, ale też chorobowość, więc zawsze musimy wypytać pacjenta na co chorują rodzice i rodzeństwo. Na przykład choroba żylna. Jeśli mama czy tata mieli żylaki, to u dziecka ryzyko wynosi aż 80 proc. Stąd tak ważna jest profilaktyka. Wiedząc, z jakim obciążeniem genetycznym mamy do czynienia możemy odpo-

pobiegania miażdżycy kończyn dolnych ten ruch jest też ważny, bo dochodzi do rozwoju małych, nowych naczyń mikrokreżenia. Po pewnym czasie widzimy, że pacjent pokonuje już dystans nie 200 mm, ale kilometra. Poprawia się jakość życia i może normalnie funkcjonować, bez zabiegów.

Czy dietą możemy zapobiegać chorobom naczyniowym? Czy są produkty, których powinniśmy unikać, i produkty, które należy włączyć do jadłospisu?

Dieta odgrywa kluczową rolę, tak jak i aktywność fizyczna. Na naszym talerzu powinno być kolorowo. Dziennie 5 porcji warzyw, owoców. Unikamy tłustych mięs smażonych, produktów wysokoprzetworzonych, które zawierają konserwanty. Powinniśmy jeść więcej ryb, spożywać kwasy nienasycone. Taka zdrowa dieta opóźni procesy miażdżycowe i pozwoli cieszyć się zdrowiem.

► ZDROWIE

● Jeżeli miażdżycy dotyka tętnice zaopatrujące mięśnie nóg, **to możemy mieć bóle kończyn dolnych przy chodzeniu**. Idziemy określony dystans, pokonujemy go i musimy się zatrzymać. Choroba ta jest nazywana „**chorobą wystaw sklepowych**”

► PROF. AGATA STANEK

01.

Długość naszych naczyń obwodowych to aż 160000 km. To 4 razy więcej, niż długość równika. Od stanu tych naczyń zależy nasze zdrowie.

04.

Aktywność fizyczna to darmowy lek dla naszych pacjentów. Ważny jest codzienny ruch.

Dobrze jest przynajmniej trochę poćwiczyć, przejść odpowiednią liczbę kroków.

Angiolog najczęściej diagnozuje miażdżycę tętnic, przewlekłą chorobę żylną. Najcięższe przypadki to pacjenci z chorobą zakrzepowo-zatorową, zwaną „cichym zabójcą”. Jeśli chodzi o naczynia limfatyczne to najczęściej mamy przypadków obrzęku limfatycznego.

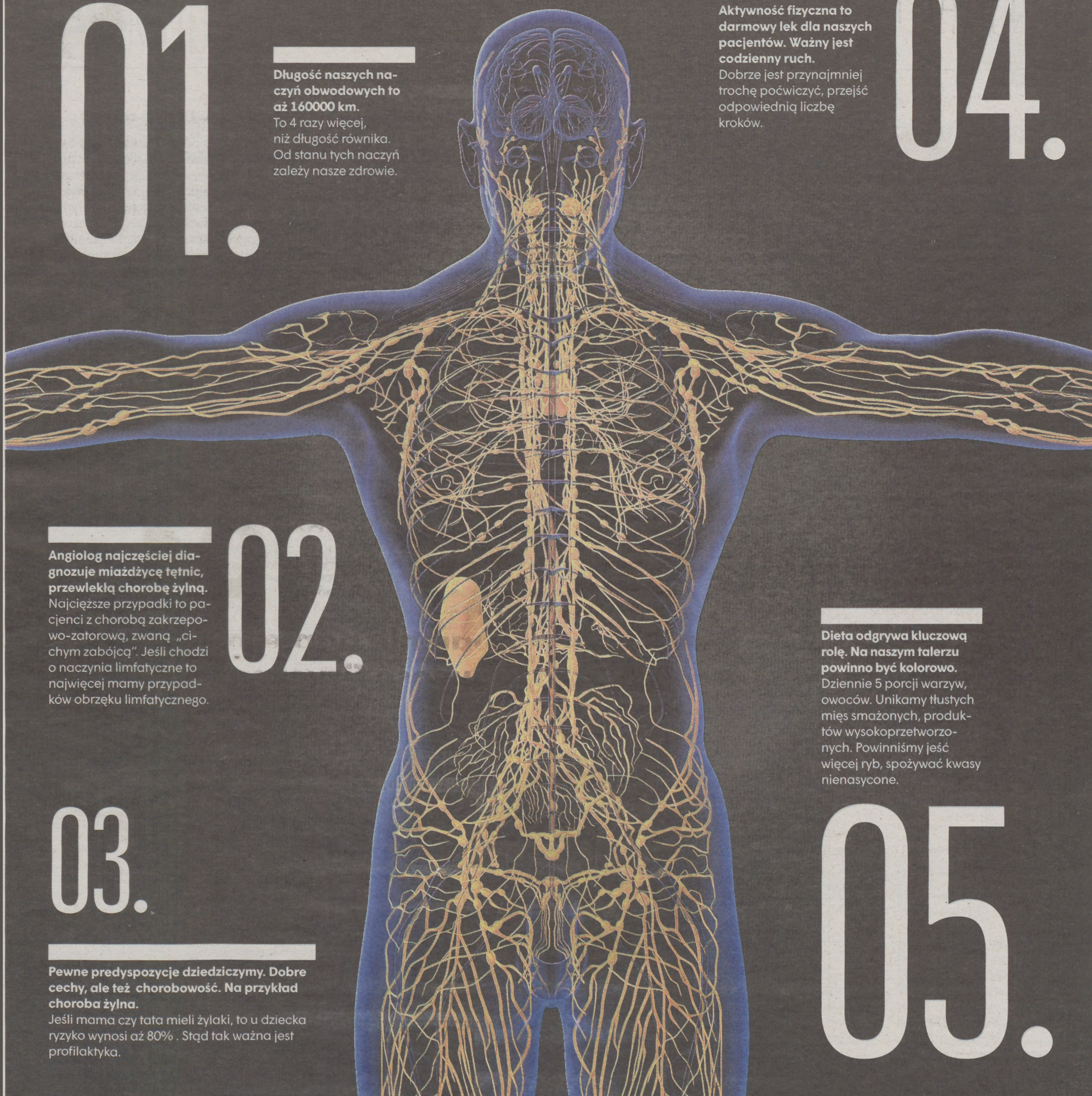
02.

Dieta odgrywa kluczową rolę. Na naszym talerzu powinno być kolorowo. Dziennie 5 porcji warzyw, owoców. Unikamy tłustych mięs smażonych, produktów wysokoprzetworzonych. Powinniśmy jeść więcej ryb, spożywać kwasy nienasycone.

03.

Pewne predyspozycje dziedziczymy. Dobre cechy, ale też chorobowość. Na przykład choroba żylna. Jeśli mama czy tata mieli żylaki, to u dziecka ryzyko wynosi aż 80%. Stąd tak ważna jest profilaktyka.

05.



► PORADNIK

Wszystko da się zrobić, w tym wyczyścić srebrną biżuterię, trzymać w odpowiednich miejscach warzywa i owoce, parzyć kawę oraz wyprać firany i zasłony. Niewtajemniczonym tłumaczymy, **jak to wykonać idealnie**

PO(4)RADY

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

**Renowacja****Jak czyścić srebrną biżuterię**

Stare srebrne kolczyki, łańcuszek albo łyżeczka do herbaty będą jak nowki, a pomoże nam tutaj pocziwa pasta do zębów. Na nieużywaną już szczoteczkę (najlepiej miękką) trzeba wycisnąć tyle pasty, ile przydałoby się nam do umycia zębów. Szorujemy nią srebrne cacka do czasu, aż staną się jaśniejsze. Potem obficie spłukujemy i osuszamy ręcznikiem, żeby nie było widać zacieków. Można też przygotować miksturę: do pół litra wody dodajemy 1 łyżeczkę sody oraz 1 łyżeczkę octu. W tym roztworze zanurzamy biżuterię i pozostawiamy na około kwadrans. Po wyjęciu powinna już błyszczeć. Potem jeszcze wystarczy umyć ją w czystej wodzie i osuszyć ręcznikiem. Uwaga: jeżeli kolczyki lub pierścionki mają kamienie, a nie jesteśmy pewni ich reakcji na kontakt z detergentami, lepiej nie zanurzać tej biżuterii w roztworze.

01.

Kuchnia**Jak parzyć tradycyjną kawę**

Trzeba wsypać do szklanki lub filiżanki dwie łyżeczki (to opcja dla osób lubiących niezbyt mocną kawę) najlepiej świeżo zmielonej kawy i zalać ją nie wrzątkiem, tylko odczekać kilkanaście sekund i wtedy zalać ją wodą w temperaturze około 90-92 stopni. To dlatego że zbyt wysoka temperatura wody sprawi, że kawa traci zapach i smak, a wówczas zamiast aromatu łatwiej jest wyczuć gorycz. Będzie więc cierpka w smaku. Woda również ma znaczenie: gdy nie jesteśmy pewni jej jakości, warto zainwestować w filtr do wody kranówki. Inaczej woda, której użyjemy, będzie zbyt twarda i pełna minerałów, które niekorzystnie wpłyną na samo parzenie. Gdy wszystkie fusy opadną na dno kubka, nasza kawa jest gotowa. Jeżeli lubimy ją na słodko, dopiero wówczas dodajemy cukru i po około dwóch minutach mieszamy. Gdy zamierzamy dolać mleka, to też nie natychmiast, lecz około 1 minuty po zaparzeniu.

02.



03.

Przechowywanie**Gdzie trzymać warzywa i owoce**

Kto myśli, że wszystkie warzywa i owoce powinny trafić do lodówki, ten się myli. Jabłka, gruszki, śliwki czy banany lepiej trzymać poza lodówką, chociażby w spiżarni lub innym chłodnym miejscu. Tak samo jest z ziemniakami, cebulą, pomidorami i buraczkami. Świeży ogórek, podobnie jak kalafior, marchew i brokuł, wolą jednak zająć miejsca w lodówce. W niej powinny również znaleźć się truskawki, maliny, czereśnie i wiśnie oraz winogrona. Jeśli chcemy przedłużyć świeżość warzyw i owoców przechowywanych w lodówce, warto zainwestować w matę antyplesniową. Przyda się także organizator do lodówki. Do jednych schowków trafiają owoce, a do drugich warzywa. W lodówce należy też przechowywać wszystkie owoce i warzywa już napoczęte. Przykładowo: cały arbuz może leżeć kilka dni na kuchennym blacie, ale jeśli go przekroimy, powinien wyładować już w lodówce. Gdy mamy owoce i warzywa, które nie muszą czekać w lodówce, dobrze jest zafundować im koszyk lub specjalny talerz, osobno na warzywa, osobno na owoce. Na stole będą ozdobą same w sobie.

Sprzątanie**Jak prać firany i zasłony**

Rolety są modne, lecz karnisze wracają do łask i następuje wielki powrót firan i zasłon. Firany oraz zasłony, niezależnie od materiału, z jakiego zostały wykonane (nie uwzględniając tych, które wymagają czyszczenia chemicznego), należy prać w pralce ustawionej na niską temperaturę, czyli do prania tkanin delikatnych. Optymalna temperatura prania wynosi 30 stopni Celsjusza, rzadziej jest 40 stopni. Przed włożeniem jednych i drugich do bębna pralki, musimy sprawdzić, czy nie mają guzików, haftów lub innych dekoracji, które mogą się zetrzeć, zerwać, odpaść lub w inny sposób uszkodzić podczas prania. W pralce generalnie można prać zasłony i firanki z bawełny, nylonu i poliestru. Te z koronki najbezpieczniej jest prać w pralce, ale zabezpieczając je w siateczkowym worku. Syntetyczne firany i zasłony zazwyczaj nadają się do prania w pralce, lecz najpierw lepiej sprawdzić etykietę.

04.

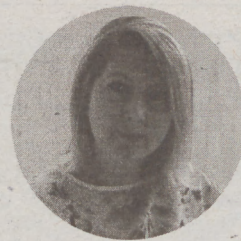


► MODA

Mufki znane były już w XVI wieku – były symbolem luksusu i klasy. Noszono je nie tylko jako ocieplacze dłoni, ale także jako stylowe dodatki do sukni balowych, płaszczy i kostiumów zimowych. Później musiały ustąpić miejsca klasycznym rękawiczkom

RETROMODA

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



Mufki – klasyczny dodatek, który przez wieki ogrzewał dłonie arystokracji i zachwycał szykiem na zimowych salonach – dziś wracają do łask

Zapomniany dodatek, który wraca do mody. Mufki ponownie zawitały do świata fashion

Współcześni projektanci czerpią inspirację z przeszłości, nadając klasycznym elementom garderoby sprzed lat nowoczesnego charakteru. Świetnym tego przykładem są mufki, które są nie tylko praktyczne, ale i niezwykle stylowe. Ich historia pełna jest elegancji i splendoru, a współczesne trendy sprawiają, że ten zapomniany element garderoby znów zyskuje na popularności.

Co to jest mufka?

Mufka to elegancki i praktyczny dodatek do zimowej garderoby, służący do ogrzewania rąk. W swojej klasycznej formie to cylindryczny futrzany lub materiałowy ocieplacz z otworami na dłonie. Mufka może być wykonana z naturalnego futra, wełny, a także materiałów syntetycznych, co czyni ją wszechstronnym akcesorium dostępnym w różnych stylach i cenach.

Historia mufki, czyli znanego w Polsce zarękawka

W XVI wieku mufki zakładane były zarówno przez mężczyzn, jak i kobiety. Noszono je nie tylko do płaszcza, ale także do sukien balowych – wówczas ozdabiane były koronkami, haftami i przeróżnymi aplikacjami. W XIX wieku ten element garderoby zarezerwowany był tylko dla kobiet i małych dziewczynek. Nieodłącznym elementem mufki był sznurek, który chronił ją przed zgubieniem. Niektóre z nich miały również kieszeń, w której można było przechowywać niezbędne drobiazgi. Pod koniec XIX i na początku XX wieku mufki nadal były chętnie noszone, choć stopniowo zaczęły tracić na znaczeniu. Ich funkcję przejęły bardziej praktyczne rękawiczki, które były łatwiejsze w użyciu podczas codziennych czynności. Niemniej jednak, mufki nigdy całkowicie nie zniknęły z mody i do dziś mają swoje miejsce w zimowej garderobie.

Jak modnie nosić się z mufką?

Mufka to nie tylko praktyczne akcesorium na zimę, ale także stylowy element, który doda szyku każdej stylizacji. To idealny wybór dla osób młodszych, jak i tych starszych, które pragną wyróżnić się z tłumu, jednocześnie dbając

o komfort i ciepło. Mufki z materiałów ekologicznych – z wegańskiego futra lub wełny z recyklingu, co wpisuje się w rosnący trend zrównoważonej mody. Sportowe mufki – często z wodoodpornych materiałów, są praktyczne i świetnie sprawdzają się podczas zimowych aktywności na świeżym po-



FOT. GETTYIMAGES (2)

Wystarczy wsunąć ręce do środka i robi się ciepło

o komfort i ciepło. W sklepach dostępne są przeróżne modele i każdy może znaleźć mufkę, która wpisuje się w jego styl i potrzeby.

Obecnie mufki przeżywają swój renesans i są niezwykle modne zimą podczas mroźnych dni. Chociaż są mniej popularne niż rękawiczki, zyskały na znaczeniu w modzie retro i vintage. Współczesne mufki są dostępne w wielu różnych wariantach.

Klasyczne mufki futrzane sprawdzą się na eleganckie wyj-

wietru, takich jak spacer czy jazda na sankach. Mufki z kieszeniami – nowoczesne modele, które pozwalają na przechowywanie drobiazgów, takich jak telefon, klucze czy portfel.

Czy mufki zyskają na popularności w najbliższych sezonach? Wszystko wskazuje na to, że tak – zwłaszcza że moda coraz częściej czerpie inspirację z przeszłości, nadając klasycznym elementom nowoczesny charakter.

► PODRÓŻE

Zimą teżnie Ciechocinka nie wypełniają powietrza solnym aerozolem tak jak latem, ale to nie znaczy, że po sezonie w uzdrowiskach województwa kujawsko-pomorskiego nie ma co robić. **Można tam znaleźć wytchnienie i ciszę**

WYCIECZKA

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



W Ciechocinku można odprężyć się podczas spaceru po zachwycającym parku zdrojowym i skorzystać z oferty pijalni wód mineralnych. Ozdobą parku jest pomnik przyrody – dąb szypułkowy „Konstanty” o wysokości ponad 22 metrów i obwodzie 547 cm

C

Ciechocinek to jedna z najsłynniejszych miejscowości uzdrowiskowych w Polsce. Bogactwo jego wód mineralnych przyciąga kuracjuszy z całego kraju. Ciechocinek ma też rozmach: tutejsze teżnie solankowe są największe w Europie!

Zakłady uzdrowiskowe Ciechocinka działają przez cały rok. Także słynne teżnie można zwiedzać zimą, choć solanka nie paruje tak dobrze, jak latem. Mimo to atrakcje i trasy spacerowe miejscowości to świetny

pomysł na grudniowy wypoczynek i wzmocnienie zdrowia tuż przed lub tuż po świętach, kiedy szczególnie tego potrzebujemy.

Słynne uzdrowisko z rekordowymi teżniami

W Ciechocinku biją bardzo bogate złoża wód mineralnych (chlorkowo-sodowych, bromkowych, jodkowych, żelazistych, borowych), które wykazują wiele właściwości leczniczych. Wykorzystuje się je w różnych terapiach oferowanych przez tutejsze zakłady – sanatoria, kliniki, szpitale i domy zdrowia. W granicach uzdrowiska działa kilkadziesiąt sanatoriów i szpitali uzdrowiskowych, m.in. 22. Wojskowy Szpital Uzdrowiskowo-Rehabilitacyjny (leczy się tam alergie oddechowe, astmę, choroby kardiologiczne, zapalenie zatok), Klinika Uzdrowiskowa „Pod Tęžniami” (tu ulgę znajdują osoby cierpiące na przewlekłe zapalenie oskrzeli, łuszczycę czy zapalenie zatok), Dom Zdrowia „Lila” (leczy się tu choroby

układu oddechowego, stany pourazowe stawów i kości, cukrzycę) czy Sanatorium Uzdrowiskowe MSWiA „Orion” (profil leczenia obejmuje m.in. otyłość i rekonwalescencję po udarze mózgu).

Kuracjusze wypoczywający w Ciechocinku mają zapewnioną (w zależności od schorzenia) szeroką gamę zabiegów, do których należą np. kąpiele lecznicze (solankowe, jodobromowe, siarkowe), zawijania borowinowe czy fizykoterapie, inhalacje, irygacje, klimatoterapie oraz kuracje pitne.

W Ciechocinku można odprężyć się podczas spaceru po zachwycającym parku zdrojowym i skorzystać z oferty pijalni wód mineralnych. Bardzo ważną atrakcją się piękne, zabytkowe teżnie. Zespół teżni w Ciechocinku to największy tego typu obiekt w Europie. Wznoszące się na wysokość niemal 16 metrów, o łącznej długości ponad 1700 m konstrukcje to prawdziwy magnes na turystów przybywających do miasta, ale też stałych mieszkańców.

Chociaż zostały wzniesione jeszcze w XIX wieku, ich popularność rośnie z każdym rokiem. Dodatkową atrakcją jest możliwość wejścia na taras na szczycie konstrukcji, z którego rozciąga się ciekawy widok.

W sezonie zimowym (od października) wejście na teren teżni w Ciechocinku jest bezpłatne, jednak przy niesprzyjających warunkach pogodowych spływ solankowy może być wyłączony, a wstęp na taras zamknięty; nie działa też fontanna. Mimo to spacer po parku teżniowym w rześkim powietrzu jest bardzo urokliwy i sprawia prawdziwą frajdę. Sanatoria i rekordowe teżnie to niejedynie atrakcje Ciechocinka. W czasie weekendowego pobytu można tam naprawdę sporo zobaczyć.

Najciekawsze atrakcje turystyczne Ciechocinka

W Ciechocinku nie brakuje ciekawych miejsc, które warto odwiedzić. Na miłośników zabytków czekają np. ładny neogotycki

CIECHOCINEK

► PODRÓŻE

● Uzdrowisko zlokalizowane w Kotlinie Toruńskiej w woj. kujawsko-pomorskim **bogatą ofertą zabiegową od lat przyciąga kuracjuszy z całej Polski**

kościół św. Piotra i Pawła i urokliwy teatr letni z XIX wieku. Zabytkowa cerkiew prawosławna pod wezwaniem św. Michała Archanioła jest wyjątkowa w skali całej Europy. Wzniesiona w 1894 roku w stylu zauralskim dla przebywających w uzdrowisku kuracjuszy wyznania prawosławnego dziś jest prawdziwą perłą wśród krajowych zabytków.

Warto zajrzeć do ciechocińskiego Muzeum Warzelni Soli i Lecznictwa Uzdrowskiego. Niewielu turystów zdaje sobie sprawę z tego, że Ciechocinek posiada długą tradycję wytwarzania soli. Od blisko 200 lat warzy się tu nie tylko zwykłą sól spożywczą, ale także jej pochodne, m.in. ciechociński szlam leczniczy oraz ług leczniczy. W części warzelni, która nie służy już do przygotowywania soli, utworzono muzeum. Podczas wizyty w tym zabytkowym obiekcie można poznać nie tylko dzieje miejscowego warzelnictwa, ale też krok po kroku prześledzić historię miasta i jego rozwoju jako uzdrowiska. Ciekawe pod względem architektonicznym są też miejskie fontanny, jak słynny „Grzybek”, ale też „Jaś i Małgosia”. Zimą nie tryska z nich woda zdrojowa, ale nadal stanowią wdzięczny cel spaceru.

Wieniec-Zdrój: tam uciekniecie od zgiełku miasta

Całkiem niedaleko Włocławka – bo w odległości zaledwie ok. 7 km – mieści się uzdrowska osada Wieniec-Zdrój, otoczona rozległymi lasami sosnowymi. Przyroda gra tu pierwsze skrzypce i jest najważniejszym skarbem wsi. Wieniec-Zdrój zawdzięcza swój status uzdrowiska właśnie bogactwu natury, a konkretnie wydzielanym przez drzewa sosnowe olejkom eterycznym (inaczej fidoncydom). Występują tu także lecznicze wody i borowiny, które pomagają w walce z chorobami ortopedyczno-urazowymi, układu nerwowego, reumatologicznymi, kardiologicznymi, dolnych dróg oddechowych, osteoporozą oraz nadciśnieniem.

Na terenie Wieńca-Zdroju działa sanatorium „Jutrzenka”, w którym wspomaga się leczenie przewlekłych nieżytów (gardła, krtani, tchawicy), zwyrodnień stawów i kręgosłupa oraz przewlekłej obturacyjnej choroby płuc (POCHP).

Pomysły na weekend w Wieńcu-Zdroju

Wieniec-Zdrój, w przeciwieństwie do Ciechocinka, nie pęka w szwach od atrakcji i znajduje się trochę na uboczu głównych turystycznych szlaków. To świetne miejsce na relaks w ciszy i spokoju, z dala od hałaśliwych tłumów przyjezdnych. Piękne okoliczne lasy nadają się w sam raz na odpężające zimowe spaceru. Jeśli jednak sama przyroda wam nie wystarcza i koniecznie chcecie poznać trochę zabytków i ciekawych miejsc, zawsze możecie wybrać się na rekonesans do Włocławka. Warto tam zwiedzić np. zabytkowy pałac biskupi, piękną gotycką katedrę pw. Wniebowzięcia Najświętszej Marii Panny i kościół św. Witalisa, a także ciekawe muzea: Etnograficzne oraz Ziemi Kujawskiej i Dobrzyńskiej. Świetnym miejscem na przechadzkę we Włocławku są tamtejsze bulwary wiślane.

Zespół tężni w Ciechocinku to największy tego typu obiekt w Europie. Wznoszące się na wysokość niemal 16 metrów, o łącznej długości ponad 1700 m konstrukcje to nie lada atrakcja dla turystów przybywających do miasta. W sezonie zimowym (od października) wejście na obszar tężniowy jest bezpłatne



► HISTORIA

Warszawa była uważana w okresie przedwojennym za jedno z najpiękniejszych miast Europy Środkowej. Ale za piękną fasadą kryła się zacięta rywalizacja wywiadów. Gorąco polecam tekst **Jakuba Szczepańskiego** o nieznanym obliczu stolicy lat 20. i 30.

RETROSPEKCJA

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



MIASTO SZPIEGÓW



Od 1916 roku, kiedy przez Europę przetaczała się I wojna światowa, przyszła stolica Polski zaczęła się rozrastać w błyskawicznym tempie. To wtedy niemiecki gubernator gen. Hans von Beseler zdecydował o włączeniu rozległych przedmieść do miasta. Warszawa powiększyła się o 8239 hektarów gruntów i szybko wyszło na jaw, że mieszka tu już blisko milion ludzi. W niedalekiej przyszłości miało się to okazać brzemiennie w skutkach dla szpiegowskiego rzemiosła.

Trzeba też pamiętać, że odzyskanie państwowości 11 listopada 1918 r. wcale nie oznaczało końca problemów Rzeczypospolitej umęczonej 123 latami niewoli. Granicę na Kresach płonęły, Sowieci szykowali się do skomunizowania Starego Kontynentu. I tak jak Piłsudski chciał wiedzieć wszystko o bolszewikach, tak przywódcy rewolucji nie mogli pozostawać w tyle. „Mądrzy władcy i przebiegli dowódcy pokonują przeciwników i dokonują wybitnych czynów, ponieważ z wyprzedzeniem zdobywają wiedzę o wrogu” – pisał chiński filozof, mistrz Sun, w „Sztuce wojny”. A chętnych do pozyskiwania informacji o odrodzonej Polsce było mnóstwo. I wcale nie chodzi wyłącznie o Sowieciów.

Mówi się, że w czasach dwudziestolecia międzywojennego polski wywiad zatrzymywał rocznie nawet trzystu radzieckich szpiegów. Załoga przedwojennej „Dwójki”, czyli Oddziału II Sztabu Generalnego Wojska Polskiego, wyrobiła sobie opinię specjalistów od spraw sowieckich. Po odzyskaniu niepodległości działalność komunistów była wyjątkowo nasiloną. Na tym froncie sytuacja miała się rozluźnić dopiero z czasem, a wcale nie oznaczało to mniej roboty.

„Na podstawie liczby prowadzonych spraw i zgromadzonych w nich osób można

stwierdzić, iż w latach 1927–1932 aktywność wywiadu ZSRR była ponadczterokrotnie większa niż niemieckiego” – czytamy na kartach „Kontrwywiadu II RP” Andrzeja Pełońskiego. Między innymi dlatego historycy, którzy zajmują się służbami specjalnymi II RP, są zgodni: po pomoc w sprawach Związku Radzieckiego zwracali się do nas Francuzi czy Anglicy, a komuniści uważali polskich tajniaków za największego wroga.

Wróg numer jeden

Sowieci zaczęli organizować swoją siatkę w Warszawie w roku 1921, kiedy – po podpisaniu traktatu pokojowego w Rydze – Rzeczpospolita nawiązała oficjalne kontakty dyplomatyczne z ZSRR. W Warszawie rezydentury radzieckich służb specjalnych podlegały Mieczysławowi Łoganowskiemu – Polakowi z pochodzenia, który cieszył się szacunkiem samego Feliksa Dzierżyńskiego, legendarnego twórcy politycznej policji Czecha. Łoganowski jako przedstawiciel Zarządu Wywiadowczego był także protegowanym Józefa Unszlichta, szefa polskiej Międzynarodówki Komunistycznej i jednego z działaczy umieszczonych w ścisłym kierownictwie wywiadu wojskowego.

Centralą sowieckiego wywiadu w międzywojennej stolicy było poselstwo ZSRR, które mieściło się najpierw w nieistniejącym już budynku Hotelu Rzymskiego przy ul. Focha 1 (aktualnie ul. Moliera), a później w kamienicy przy ul. Poznańskiej 15, skąd kierowano wszelkiego rodzaju akcjami dywersyjnymi i wywiadem wojskowym. Szczególna aktywność Rosjan zaczęła wzrastać od wiosny 1923 roku. W planach były liczne akty terroru, a nawet... zamach na marszałka Józefa Piłsudskiego!

Przy najbardziej spektakularnych akcjach Mieczysław Łoganowski postanowił się posłużyć dwoma oficerami Wojska Polskiego: porucznikiem Henrykiem Bagińskim i podporucznikiem Antonim Wieczorkiewiczem. Obaj stali się zagorzałymi komunistami, a Sowieci pożąдали agentów jak najwyżej umieszczonej w polskiej armii. Zanim jednak egzekutorzy ruszyli do akcji, sygnał dali decydenci. Personel poselstwa odwiedził Włodzimierz Milutin, wysoki funkcjonariusz Kominternu. Przekazał, że w Rzeczypospolitej wy-

wiad ma inspirować akcje terrorystyczne, dywersyjne, strajki, demonstracje i zamieszki uliczne. Narzędziami tajniaków – z pewnością na terenie ZSRR, ale w Polsce zapewne też – szybko stały się porwania oraz szantaże.

„Podjęto przygotowania do zamachu na życie Józefa Piłsudskiego. Plan zakładał, że przebrana za studentów endeckich bojówka komunistyczna napadnie nocą na słabo strzeżoną willę marszałka w Sulejówku i zgładzi go. Śmierć Piłsudskiego w zamyśle organizatorów zamachu miała spowodować rozruchy w Polsce, ponieważ czyn ten spowodowałby akcję odwetową piłsudczyków wobec prawy politycznej” – napisał historyk, prof. Piotr Kołakowski, w tekście dla kwartalnika „Dzieje Najnowsze”. Nie do końca wiadomo, dlaczego do akcji nie doszło.

Z pewnością polski kontrwywiad już od początku działania radzieckiej placówki dyplomatycznej, a zatem i siatki wywiadowczej Rosjan, zwracał szczególną uwagę na gości zza wschodniej granicy. Od początku przyjęto założenie, że komuniści zainicjują działalność agenturalną. Dlatego cały personel był objęty ścisłą inwigilacją: Sowieci byli stale śledzeni, sprawdzano ich korespondencję i podsłuchiowano połączenia telefoniczne. Niezależnie od tego Rosjanom udało się narobić kłopotów Polakom.

Sterroryzowano redakcje stołecznych tytułów – „Rzeczpospolitej” i „Gazety Warszawskiej”. Bomby pojawiały się także w lokalach rozrywkowych. Z czasem wyszło na jaw, że środki wybuchowe były gromadzone na terenie poselstwa sowieckiego. I choć zdrajców z szeregów Wojska Polskiego złapano w wakacje 1923 r., nie udało się zapobiec ich planom. Żeby daleko nie szukać, 12 października 1923 r. w Cytadeli Warszawskiej eksplodował skład amunicji. I nie było w tym odrobiny przypadku! Siatka stworzona przez Bagińskiego i Wieczorkiewicza zdołała podłożyć bombę. W wyniku ich akcji dywersyjnej zginęło kilkanaście osób, w tym grupa żołnierzy manewrująca na okolicznym placu. Warto dodać, że 89 pechowców, którzy akurat znajdowali się w pobliżu, zostało rannych. Jak dużą siatkę zbudowali zdrajcy, którzy mieli polską krew na rękach? Szef MSW Władysław Kiernik informował społeczeństwo, że chodziło o 10 osób, z oficerami włącznie.

Jedno jest pewne: ich wyeliminowanie z warszawskich ulic było dużym sukcesem kontrwywiadu. „Po zatrzymaniu Bagińskiego i Wieczorkiewicza przez polską policję liczba aktów terrorystycznych znacznie zmalała, co miało świadczyć o ich roli w organizowaniu zamachów” – tłumaczy Kołakowski.

Miasto szpiegów

Polscy kontrwywiadowcy szybko zorientowali się, że drugim największym graczem i zagrożeniem, nie tylko na terenie Warszawy, ale też całej Rzeczypospolitej, jest Reich. Przy czym Niemcy dość szybko zaczęli wymieniać się z Sowieciami albo handlować z nimi dokumentami nierzadko preparowanymi przez Polaków. W zasadzie nie było to nawet specjalnie trudne do udowodnienia, biorąc pod uwagę zdolności ludzi z „Dwójki”, którzy z powodzeniem inspirowali przeciwników.

I choć główne ekspozytury niemieckiego wywiadu wojskowego urzędowały przede wszystkim w Królewcu, Szczecinie, Gdańsku, Dreźnie i Frankfurcie nad Odrą, to wrogich nam niemieckich wywiadowców nie mogło zabraknąć i w polskiej stolicy. Tym bardziej że od początku lat 30. ubiegłego wieku, gdy po władzę realnie sięgał Adolf Hitler, stosunki polsko-niemieckie zaczęły być coraz bardziej napięte. Nie jest tajemnicą, że naszych sąsiadów zza Odry w XX w. najbardziej interesowały informacje dotyczące wojska i obronności. Tymczasem na niekorzyść Rzeczypospolitej przemawiało to, że nasi oficerowie mieli skłonności do hulastycznego trybu życia, przez co łatwo było ich szantażować, przekupywać czy zwyczajnie werbować.

Jednym ze szpiegów Abwehry, który w Warszawie prowadził warzywniak, był major Wojska Polskiego o nazwisku Haraszymowicz. Jego działalność docenił sam Oscar Reile, który w hitlerowskiej już III Rzeszy szefował tajnej placówce niemieckiego wywiadu w Gdańsku. Jak się później okazało, zanim przyjechał do stolicy, Polak wpadł w kłopoty finansowe i za nadużycia został zdegradowany, aresztowany i wyrzucony z wojska. Abwehra namówiła go do współpracy w Warszawie. Dlaczego i jak w ogóle nawiązali kontakt? Wszystko przez to, że Haraszymowicz... sam zapukał wcześniej do drzwi obcych wywiadowców!

► HISTORIA

• **Warszawa była miastem, w którym ludzie służb z kilku krajów wymieniali się informacjami zdobytymi przez oficerów wywiadu** • **Polski wywiad chwalił sobie szczególnie współpracę z Francuzami i Rumunami**

Jeszcze w Gdańsku i w polskim mundurze major zaproponował Reilemu, że za 2,4 tys. zł opowie o swojej jednostce, a także chętnie pójdzie na współpracę z Niemcami. Kiedy odnaleźli go spece od werbunku, w zamian za opłacenie biletu na północ ruszył do swoich nowych mocodawców, by przekazać informacje dotyczące służby wojskowej. Z czasem, już jako niemiecki agent o pseudonimie Hapke, zajął się budowaniem siatki szpiegowskiej składającej się z polskich oficerów, którzy wpadali w kłopoty finansowe. Celem były plany obrony Rzeczypospolitej na wypadek wojny z Niemcami. Odpowiednie szkice zresztą zostały dostarczone.

bytymi przez najlepszych oficerów. W dwudziestolecie międzywojennym polscy wywiadowcy w miarę regularnie współpracowali choćby z Francuzami, jednak – jak podkreśla prof. Henryk Cwiąg z Instytutu Nauk Politycznych Akademii im. Długosza w Częstochowie – „można mieć wątpliwości co do jakości materiałów przekazywanych przez stronę francuską”.

Tuż przed wybuchem II wojny światowej uzyskaliśmy precyzyjne informacje dotyczące planu ataku Niemiec na Polskę. Choć polskie władze nie dowierzały pozyskanym danym, ich przekazanie nie było przypadkiem. Do polsko-francuskich spotkań na szczycie w stolicy Rzeczypospolitej do-

z Węgier. O tym, co działo się w stolicy, był także doskonale zorientowany płk Max Ronge, szef kontrwywiadu armii austriackiej. Do tego stopnia, że w swoich wspomnieniach nie omieszczał opisać z własnej perspektywy jedną z najgłośniejszych afer szpiegowskich w Warszawie.

Oficer zachwycony Armią Czerwoną

Jest 11 lipca 1931 roku, wieczór robi się późny. Na wysokości figury Matki Boskiej, która stała wówczas przy ulicy Polnej, jakiś mężczyzna ubrany po cywilnemu wsiada do samochodu o numerach rejestracyjnych 23824. Kiedy tylko drzwi zatraskują się za facetem z wypchaną teczką, jakaś taksówka zagra

Okazało się, że niedługo później o sprawie rozpisywały się wszystkie warszawskie, a nawet zagraniczne dzienniki. Piotr Demkowski wpadł przez przypadek. Podczas jednej z rutynowych obserwacji 20 maja 1931 r. agent polskiego kontrwywiadu zauważył, że nieznany wcześniej mężczyzna wsiadł do auta sowieckiego poselstwa, w którym siedział wicekonsul Grebienszczykow. Dyplomatę od dawna podejrzewano o szkodliwą działalność wywiadowczą.

Co prawda minęło kilka miesięcy, odkąd obserwowana limuzyna odjechała z bramy przy ul. Poznańskiej 15, ale w końcu udało się ustalić, że w aucie siedział nie kto inny



Proces Łukasza Siemiątkowskiego (siedzi z lewej, łysy) pseudonim „Tasiemka”. Ten najsłynniejszy przedwojenny gangster współpracował z „Dwójką”

Wywiadowcy III Rzeszy nie mogli sobie jednak zdawać sprawy, że „Dwójka” dyskretnie kontrolowała poczynania „Hapkego” i dostarczała mu odpowiednio spreparowane materiały. I choć Haraszymowicz został aresztowany w 1938 r., stwierdzono, że jego działalność zaczyna się wyciągać spod kontroli – to działania operacyjne ekspozytury bydgoskiej i warszawskiej centrali polskiego kontrwywiadu okazały się skuteczne. Co prawda „Hapke” wyszedł z więzienia po udanym najeździe hitlerowców we wrześniu 1939 roku, a w czasie okupacji wciąż współpracował z Niemcami, ale w końcu został zdemaskowany, a następnie zlikwidowany przez polskie podziemie.

Nie zawsze jednak funkcjonariusze wywiadu i kontrwywiadu musieli stawiać czoła przeciwnikowi na własnym podwórku. Warszawa to także miejsce, w którym ważni ludzie służb czy politycy wymieniali się przydatnymi dla siebie informacjami do-

chodziło przynajmniej kilkukrotnie: w 1930, 1932 czy 1933 r. Jak to zwykle bywa, współpraca ulegała pogorszeniu, gdy w grę zaczynała wchodzić polityka.

W każdym razie międzywojenną stolicę Rzeczypospolitej z powodzeniem można uznać za miasto szpiegów. W życiu półświatka stolicy brali udział m.in. słynny Adrian Carton de Wiart – człowiek, którego postrzelono niemal we wszystkie części ciała, dowódca Brytyjskiej Misji Militarnej w Polsce i rezydent wywiadu Jej Królewskiej Mości. Miał za zadanie pokojowo dogadać się z ukraińskimi nacjonalistami. W Rzeczypospolitej pozostawał od 1919 r. aż do agresji III Rzeszy i wybuchu II wojny światowej. Zdołał sobie przy tym zaskarbić sporo sympatii Polaków, bo po tym, jak Ukraińcy ostrzelali pociąg, którym podróżował, namawiał Brytyjczyków, by wsparli Rzeczpospolitą bronią. Kiedy spotkał się z odmową, zaczął samodzielnie szmuglować sprzęt

drogą limuzynie. Z auta blokującego drogę od strony placu Unii Lubelskiej wybiega kilku mężczyzn. Od tyłu podjeżdża kolejny samochód, który nie pozwala nikomu odjechać. Polscy kontrwywiadowcy szybko orientują się, że obok majora Bazylego Bogowoja z poselstwa sowieckiego siedzi polski oficer – to Piotr Demkowski.

„Polecilem Zdanowiczowi [jeden z polskich oficerów, którzy brali udział w akcji zatrzymania zdrajcy – red.] i wywiadowcy Grabczykowski wyprowadzenie z limuzyny sowieckiego majora Demkowskiego i wsadzenie go do mojego auta. W tym samym czasie Zdanowicz sięgnął z głębi auta po teczkę mjr. Demkowskiego i podał mi ją. Zauważyłem, iż obok Bogowoja leżała druga teczka, skórzana, prawdopodobnie pusta, przygotowana przez Bogowoja na akta dostarczone przez mjr. D” – zanołował porucznik Juliusz Dziewulski, który osobiście nadzorował akcję.

jak Piotr Demkowski z Oddziału IV Sztabu Generalnego.

Szybko wyszło na jaw, że polski major dał się przekupić ideowo – dla Sowietów pracował za darmo – ze względu na swoich krewnych, którzy po przewrocie bolszewickim pozostali w Rosji. To dlatego w kwietniu 1931 r. Demkowski zgłosił się do komunistów z propozycją współpracy. Zdołał przekazać sporo dokumentów. A przed sądem dla szpiegów, podobnie jak przed kontrwywiadowcami „Dwójki”, przyznał się do wszystkiego. Sąd doraźny uznał, że polski major jest winien zbrodni szpiegostwa. 18 lipca 1931 r. o godz. 19.25 kule plutonu egzekucyjnego dosięgnęły Demkowskiego.

Zdrajca skończył na miejscu straceń dla przestępców za murami Cytadeli. Już w drugiej połowie lipca historia stała się tak głośna, że napisali o niej w swoich gazetach nawet Japończycy.

► PRZYRODA

Płaskla to jedna z najpiękniejszych i najłatwiejszych w uprawie paproci. Roślina ta jest epifitem, a więc nie potrzebuje prawie w ogóle podłoża. Jeśli stworzymy jej dobre warunki, będzie w mieszkaniu rosła przez długie lata

PAMIĘTAJCIE O OGRODACH

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



Płaskla, czyli łosie rogi, jest rośliną absolutnie niezwykłą. Ma liście jak poroże łosia, możesz ją trzymać w domu bez doniczki



Płaskla, czyli łosie rogi w naturze rośnie na drzewach w tropikach. Ma dwa rodzaje bardzo efektownych liści. I to dzięki liściom może gromadzić i pobierać składniki odżywcze i wodę. Można ją hodować w domu, ale najlepiej... bez doniczki

W

W Ogrodzie Botanicznym Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie łosie rogi rosną w szklarniach, w tym w szklarni Victoria - po sąsiedzku z cytrusami i wanilią, zwisając nad paprociowym buszem.

- Jedną z najciekawszych grup paproci, jakie można zobaczyć w krakowskim Ogrodzie

Botanicznym, są pochodzące ze stref tropikalnych rośliny z rodzaju płaskla, po łacinie *Platycerium*, a najczęściej zwane po prostu łosimi rogami - mówi dr Bogusław Binkiewicz, botanik z Ogródu Botanicznego UJ. - Ta roślina może być bardzo duża, pojedynczy liść może mieć nawet ponad metr długości i z pewnością robi spektakularne wrażenie.

Łosie rogi pochodzą ze stref tropikalnych i umiarkowanych Ameryki Południowej, Afryki, Australii oraz egzotycznych wysp Oceanii.

- Są to rośliny nadrzewne, czyli epifityczne. Nie rosną na ziemi, tylko na pniach i gałęziach innych roślin, gdzieś wysoko nad dnem lasu, ponieważ potrzebują do rozwoju sporo światła. Nie są jednak pasożytami, więc nie korzystają z substancji produkowanych przez drzewa lub krzewy, na któ-

rych rosną, tylko same prowadzą proces fotosyntezy - podkreśla dr Binkiewicz.

Oryginalne liście

Łosie rogi tworzą dwa typy liści. Pierwsze z nich - tzw. liście niszowe - mają postać dużych płatów (trochę przypominają liście sałaty lodowej...). To z ich pomocą roślina mocuje się do pnia lub gałęzi drzewa. Liście niszowe z czasem zasychają, robią się brązowe. Jednak - jak chętnych do hodowania płaskli przestrzega botanik - nie powinno się

Zwisająca wielka kępa

Specjalista z krakowskiego Ogródu Botanicznego zwraca uwagę, że *Platyceria* to bardzo duże, oryginalne i ciekawe rośliny, które mogą z powodzeniem znaleźć sobie miejsce również w naszych mieszkaniach.

Sadząc paprocie z grupy łosich rogów należy pamiętać, że wcale nie potrzebują doniczki - jako rośliny nadrzewne rosną bez kontaktu z ziemią.

- Możemy je uprawiać po prostu jako wielką kępę zwisającą z sufitu, albo możemy je umocować w jakiś stabilny sposób na ścianie. Albo - jeżeli zadamy sobie odrobinę trudu i mamy do dyspozycji kawałek pnia, gałęzi lub kory - można taką roślinę do nich przymocować za pomocą sznurka jutowego czy na przykład żyłki. Po pewnym czasie ona zacznie obrastać to podłoże, tworząc taką naturalną i atrakcyjną dla oka kompozycję - opisuje botanik.

Wody im nie żałujmy

Co lubią, a czego nie łosie rogi?

- Wymagają stanowiska z nieco rozproszonym światłem albo półcienistego. Nie powinny natomiast rosnąć w oknie skierowanym na południe, silnie nagrzewającym się w ciągu dnia. Wymagają wysokiej, ale niekoniecznie tropikalnej temperatury - około 20 stopni, jakie zwykle mamy w naszych domach, w zupełności wystarczy. Natomiast musimy pamiętać o tym, że są to rośliny, które potrzebują dużo wilgoci, więc miejsce, w którym rosną, powinno mieć wilgotny mikroklimat - mówi dr Binkiewicz, wskazując, że tej paproci będzie służyło umieszczenie obok akwarium lub zastosowanie nawilżacza powietrza. Dobrze będzie się też czuła w łazience.

Botanik uspokaja, że jeżeli nawet w wybranym przez nas miejscu nie ma wilgotnego mikroklimatu, możemy w łatwy sposób zadbać o zapewnienie łosim rogom tego, czego potrzebują. Jak tłumaczy, roślinę trzeba co pewien czas intensywnie podlewać, po czym przez kilka dni jej podłoże powinno sukcesywnie przesychać. Gdy przeschnie zupełnie, znów możemy ją obficie podlać.

Latem do wody, którą się podlewa łosie rogi, można dodać w niewielkich ilościach nawozy płynne do roślin doniczkowych. Można również do wnętrza kępy liści, jakie tworzy płaskla, dosypać trochę podłoża jak do storczyków. Roślina tworzy korzenie, które wrastają właśnie tam do środka i stamtąd pozyskuje potrzebne jej substancje.

Płaskla, jeśli stworzymy jej dobre warunki, będzie inwestycją na lata - bo łosie rogi to rośliny długowieczne. Te rosnące w szklarni krakowskiego Ogródu Botanicznego mają po ok. 30-40 lat. Taki stary okaz może ważyć nawet kilkadziesiąt kilogramów!

ich usuwać, ponieważ pełnią ważną funkcję. Za nimi bowiem gromadzi się próchnica, materia organiczna, z której roślina korzysta do dalszego wzrostu. Tam też często zbiera się woda i dzięki temu roślina nie przesycha, bo ma cały czas dostęp do wilgoci.

Drugi typ liści to te, którym ta paproć zawdzięcza swoją nazwę: wyglądające właśnie jak poroże łosia albo jelenia. Zwisające w dół, mogą osiągać nawet do półtora metra długości. Często na ich końcach, od spodniej strony, tworzą się ciemnobrązowe skupienia zarodni produkujących zarodniki. Jak uspokaja botanik - to normalna sytuacja, nie jest to objaw choroby i w związku z tym nie należy się tym martwić.

Kwiatu paproci natomiast tutaj nie znajdziemy - łosie rogi, tak jak i inne paprocie, nie kwitną i nie tworzą kwiatów.

FOT. AUTOR

► MOTORYZACJA

Isetta to jeden z najbardziej charakterystycznych i rozpoznawalnych mikrosamochodów w historii. Opracowana przez włoską firmę Iso, produkowana przez BMW, stała się ikoną lat 50. i 60. Bez tego **modelu BMW** w połowie lat 50. najpewniej by zbankrutowało

ON TO MOTO

P

Półki marzeniem młodego Niemca był motocykl, Bawarczycy zacierali ręce. Produkowali również luksusowe sedany 501 i 502, kabriolet 503 i ekscytujący roadster 507. Wszystkie te auta znakomicie podnosiły prestiż i... przynosiły straty. Lecz firmę było na to stać: zyski ze sprzedaży motocykli były bardziej niż zadowalające.

W końcu BMW padło ofiarą „cudu gospodarczego”. Do domów motocyklistów zapukał dobrobyt. Przywitali go tym chętniej, że zamiast dwu obiecywał cztery kółka. Monachijczykom z BMW zrzędył miny. Wprawdzie pracowali nad małym, tanim autem, ale projektu nie dokończyli. Czas uciekał, zyski topniały. W końcu zdecydowali się kupić licencję.

Ich wybór padł na włoską firmę ISO. Zakładem owym, znanym głównie z produkcji zamrażarek, kierował Renzo Rivolta. W 1952 roku, obserwując włoskie apetyty, doszedł do wniosku, że jest na rynku miejsce na coś pośredniego między skuterem, a „prawdziwym”, małym samochodem w stylu Fiata 600, który dla wielu wciąż był luksusem. W owym czasie duże zakłady na Zachodzie, podobnie jak młochy w krajach demokracji ludowej, pracowały nad wykorzystaniem „luzów produkcyjnych”. W Polsce narodził się z tego mielecki Mikrus, a we Włoszech – w 1953 roku – Isetta.

Autko miało trójkątną ramę, do której przytworzone były cztery koła. Dwa tylne były bardzo blisko siebie – dzięki temu niepotrzebny był mechanizm różnicowy. Napęd z dwusuwowego silnika był przekazywany na tylną, sztywną oś za pośrednictwem dwóch łańcuchów. Nadwozie przypominało bąbelek. Wchodziło się do niego jedynymi drzwiami, które były zarazem przednią ścianą auta. Zamykanie miejsca ułatwiała odchylana wraz z nimi kierownica. Ponieważ karoseria była ciasna i przeszkłona jak kabina myśliwca, przykryto ją zwijającym, płóciennym dachem, który kolosalnie poprawiał wentylację. Pełnił też funkcję wyjścia awaryjnego w razie czołowego zderzenia.

Zainteresowanie Isettą wzrosło, gdy w 1955 roku pięć autek tej marki zwyciężyło w swojej klasie w słynnym wyścigu Mille Miglia, osiągnęło na trasie średnią prędkość 72 km/h. Niemniej Włosi nie polubili Isetty i firma zaczęła sprzedawać licencję do jej produkcji. W ten

sposób autko trafiło do francuskiej firmy Velam, brazylijskiej Romi i... BMW.

Niemcy zastąpili włoski silnik własnym, jednocylindrowym, chłodzonym powietrzem, o pojemności 247 cm³. Dodali również lepsze, hydrauliczne hamulce. Isetta wyróżniała się niezwykle konstrukcją z jednymi drzwiami umieszczonymi z przodu pojazdu, co ułatwiało wsiadanie i wysiadanie w ciasnych miejscach parkingowych. Samochód miał długość 228 cm i szerokość 138 cm, co czyniło go bardzo kompaktowym.

Autko miało moc 12 KM przy 5800 obr./min, rozwijało 85 km/h i przyspieszało do 80 km/h w 40 sekund. Zużycie paliwa wynosiło 5,5 l/100 km. BMW produkcję rozpoczęło w 1955 r., a już rok później poddało Isettę pierwszej modernizacji. Najpierw powiększono i wzmocniono silnik do 297 cm³, a potem przedstawiono wersję eksportową, oładniejszej, jednolitej linii szyb bocznych. Była na-

wet odmiana na rynek amerykański z solidnie chromowanym, trzyczęściowym zderzakiem z przodu. Proponowano kabriolet, w którym zdejmowana, płócienna ścianka zastępowała tylną szybę, oraz małego pikapa. Listonoszom zadedykowano model z pojedynczym fotelem i miejscem na przesyłki. Swoją wersję, stosownie pomalowaną z błyskającym „kogutem” na przedzie, dostali również policjanci.

Na niektórych rynkach BMW sprzedawało Isettę w wersji trójkołowej. Było to związane z tym, że gdzieś do prowadzenia takich samochodów niepotrzebne było prawo jazdy. Ostatnia Isetta opuściła Monachium w 1962 roku. Dwa lata później zakończono jej licencyjną produkcję w Wielkiej Brytanii.

Zyski ze sprzedaży Isetty dały Bawarczycy czas, by przestawić firmę na nowe tory, które doprowadziły ją do takich aut, jak BMW serii 6 i 7. Tymczasem firma Renzo Rivolta po sprzedaży licencji Isetty do BMW

produkowała samochody sportowe, zaczynając od Iso Rivolta IR 300, wykorzystując silniki i skrzynie biegów Chevroleta. Rivolta zwykł mawiać: „Za kierownicą samochodu cieszę się tylko powyżej 120 mil na godzinę”. Iso weszło do wyścigów i wygrało swoją klasę w Le Mans w 1965 roku. W latach 60. firma Rivolta produkowała Iso Grifo, Bizzarrini i inne samochody sportowe, wszystkie wykorzystujące układ napędowy General Motors. Bizzarrini jest obecnie bardzo poszukiwanym modelem, ponieważ został opracowany przez Giotto Bizzarriniego, byłego inżyniera Ferrari, który zaprojektował ich modele GTO.

Isetta należy dzisiaj do najliczniejszych przedstawicieli minisamochodów, tak charakterystycznych dla niemieckiego cudu gospodarczego, jest też autem bardzo pożądanym na rynku youngtimerów, a duży popyt powoduje stały wzrost cen.

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



Właśnie o to chodzi – największą zaletą tego auta jest ochrona przed deszczem. Takiego luksusu nie zapewniał żaden motocykl. Pojazd był 2-osobowy i miał pojedyncze drzwi z przodu. BMW kupiło licencję Isetty od Włochów, ale zmieniło silnik na własny

Isetta przetrwała do dzisiaj. Brytyjska spółka Harrington działająca w Wietnamie produkuje jej elektryczną wersję

► ARCHEO

Od wizyty w Krakowie i Oświęcimiu uczestników procesu we Frankfurcie, przez informacje o zakupach na świąteczny stół, po naradę wiejskich aktywistek. **14 grudnia** gazety pisały m.in. o tych wydarzeniach

Z NASZYCH STRON

„Gazeta Krakowska” nr 297, 14.12.1964

Uczestnicy procesu we Frankfurcie przybyli do Krakowa

WARSZAWA (PAP)

Jak już donosiliśmy, sąd przysięgłych we Frankfurcie nad Menem powziął postanowienie o dokonaniu wizji lokalnej na terenie byłego obozu koncentracyjnego Oświęcim — Brzezinka. Chodzi o dokonanie ustaleń na miejscu przestępstwa działalności grupy oskarżonych w procesie, który toczy się przed tym sądem od około roku.

W wykonaniu tego postanowienia przewodniczący sądu we Frankfurcie zwrócił się do rządu polskiego o zezwolenie na dokonanie wizji na terenie obozu. Rząd PRL, kierując się dobrem prawdy obiektywnej i doceniając znaczenie wizji wyrażił zgodę na jej odbycie. Sąd frankfurcki postanowił, że wizji dokona członek zespołu sędziowskiego, radca sądo-

wy Walter Hotz w obecności i przy udziale: prokuratorów, oskarżycieli posiłkowych, ich pełnomocników, obrońców oskarżonych i tych oskarżonych, którzy odpowiadają z wolnej stopy. Z prawa wzięcia udziału w wizji lokalnej skorzystał tylko jeden z oskarżonych.

Grupa uczestników procesu, licząca 23 osoby przybyła w dniu 13 bm. do Warszawy. Na lotnisku Okęcie obecni byli przedstawiciele Ministerstwa Sprawiedliwości i Głównej Komisji Badania Zbrodni Hitlerowskich — prof. dr Jan Sehn i Eugeniusz Szmulewski. Z Warszawy uczestnicy procesu udali się do Krakowa, a następnie do Oświęcimia.

1964

„Dziennik Zachodni” nr 295, 14.12.1984

Przed nami dwie handlowe niedziele ● Karpi, serów, jajek nie powinno zabraknąć ● Więcej wędlin najlepszych gatunków

Co znajdzie się na świątecznych stołach?

KATOWICE (Inf. wł.). Z każdym dnem przybywa przechodniów na handlowych ulicach. W sklepach trwa przedświąteczny ruch. Jak się dowiadujemy karpia wystarczy dla wszystkich i jeszcze na pewno zostanie. Zaopatrzenie sklepów mięsnych będzie lepsze, bardziej urozmaicone. Sery żółte wróciły na rynek. O jajko do ciast nie trzeba się martwić, bo ich nie powinno zabraknąć. Maku, orzechów, miodu, śliwek, suszonych grzybów, jabłek jest pod dostatkiem. Kto ma zdrowie i upór szuka cytrusów. Cytryny, pomarańcze, grapefruity jakie są sprowadzane na naszym rynku nie zaspokoją apetytów na te owoce. Zbyt długo ich nie było.

Wojewódzki Zespół Koordynacyjny Związków Zawodowych wystąpił z inicjatywą skierowania cytrusów do sprzedaży (przede wszystkim) dla dzieci chorych na celiakię i cukrzycę. Pozostałe ilości w porozumieniu z miejskimi Zespołami Koordynacyjnymi byłyby skierowane do sklepów. Wojewoda katowicki podjął, zapewniając realizację tego wniosku, decyzję o czym poinformowano wczoraj prasę na spotkaniu w Urzędzie Wojewódzkim z wicewojewodą Władysławem Miłym i dyrektorem Wydziału Handlu i Usług Józefem Bywalem.

Z przedstawionych na spotkaniu wielkości — zagwarantowanych dla województwa katowickiego — dostaw wynika, że zrobiono wiele by nie brakowało na naszych stołach w czasie świąt tradycyjnych potraw.

Licząc w tym roku 2.200 ton dostaw żywych karpia może być w każdej chwili znacznie zwiększona. Dostawa grudniowa pozakartkowego drobiu dużego (1230 ton) stanowi ofertę znacznie większą od normalnej. Do zwyczajnej miesięcznej dostawy serów, która mieści się zgodnie z przypadającą na region pulą w granicach 1500 ton doszło 1000 ton dodatkowo. Zapewniono znacznie lepszą, niż bywała ostatnio, strukturę zaopatrzenia w sklepach mięsnych. Będzie 55 proc. wędlin w tym 25 proc. wysokogatunkowych — od szynki gotowanej przez baleron, szynkę konserwową do poledwicy sopockiej. W dostawie mięsa zapewniono znacznie większy udział wieprzowiny.

Poza codziennymi zakupami, przed nami dwie handlowe niedziele. 16 grudnia pierwsza, w którym to dniu w godz. 10.00 do 18.00 czynne będą sklepy z artykułami przemysłowymi i 23 grudnia druga, wówczas w godz. od 10.00 do 18.00 czynne będą sklepy spożywcze. (eb)

„Dziennik Bałtycki” nr 297, 14.12.1954

Po naradzie wiejskich aktywistek

Od postawy kobiet zależy wiele

W województwie gdańskim mamy obecnie 400 spółdzielni produkcyjnych. Nie bez dumy mówimy o tym w dniu 12 bm. na naradzie aktywów kobiecego spółdzielni produkcyjnych i komitetów założycielskich — kobiety wiejskie, członkinie kolektywnych gospodarstw.

Duma ich znajduje uzasadnienie nie tylko w liczbie spółdzielni, lecz również w ich dorobku. Spółdzielnie produkcyjne Wybrzeża, bowiem, gospodarując ogółem na 92.569 ha ziemi, posiadają dziś łącznie 11.437 sztuk bydła, 15.861 sztuk trzody chlewnej, 7.700 owiec, 5.452 konie itd.

Dorobek to niemały, tym bardziej, że wiele spółdzielni zaczęło wspólną gospodarkę z niezbyt — bez krów, koni, świń, a

często nawet bez odpowiednich pomieszczeń dla inwentarza.

Nie wszędzie jest jednak tak jak być powinno

Błędem jednak byłoby twierdzenie, że każda z naszych spółdzielni pracuje już wzorowo. Oczywiście, mamy spółdzielnie, i tych jest większość, w prawdziwym rozkwicie, spółdzielnie naprawdę dobrze postawione pod względem gospodarczym i organizacyjnym, posiadające zgrany i żyty ze sobą kolektyw. Ale jest jeszcze szereg spółdzielni nie zupełnie umocnionych, w których nie ma — jak to się mówi — prawdziwej jedności wśród członków. Brak jednolitej bowiem doprowadza często spółdzielnie do rozprężenia gospodarczego, którego usunięcie wymaga długiej i uciążliwej pracy.

Na niedzielnej naradzie padło wiele świadczących o tym przykładów. M. in. przykład spółdzielni „Promień” w Jęglowniku.

Jeszcze do wczoraj br. miała ona opinię złej spółdzielni, a jej członkowie uważani byli za ludzi leniwych, kłótliwych i niezaradnych, którym nie „nie idzie”. Spółdzielnia była zadłużona — zalegała z zapłatą POM-owi, a jej członkowie, rozbieli na dwa obozy, nie chcieli z jakimś dziwnym uporem wychodzić do pracy.

Dopiero zmiana zarządu, powstanie rady kobiecej i całkowita reorganizacja pracy w spółdzielni postawiła ją na nogi. Członkowie nowego zarzą-

du i jego energiczny przewodniczący swym zapałem do pracy porwali innych spółdzielców. Założono cieplarnię, która przyniosła kilkadziesiąt tysięcy dochodu. Uprawa konopi i buraków dała także nie mały grosz. Dniówka przelicza niowa członków „Promienia” w wyniku tego już w tym roku wyniesie ok. 60 zł.

Poważny to już krok naprzód, ale w spółdzielni w dalszym ciągu nie jest tak, jak być powinno. Brak jednolitej wśród członków, szczególnie wśród kobiet.

Rola rad kobiecych

Ten brak jednolitej, szczególnie wśród kobiet — to czynnik hamujący w wielu wypadkach dalszy rozwój spółdzielni. W niektórych spółdzielniach produkcyjnych zdarza się, że kobiety nie wychodzą do pracy na pola spółdzielcze pod byle jakim pretekstem. Dbają natomiast o swoje działki przyzagrodowe o powierzchni przekraczające niekiedy normę, na jaką zezwala statut.

Dowodzą to braku uświadomienia tych kobiet oraz zainteresowania wspólną własnością, jaką jest spółdzielnia. Takie wypadki zdarzają się najczęściej w spółdzielniach, w których słabo pracują rady kobiece. Od pracy rad kobiecych zależy bowiem wiele.

To one przede wszystkim powinny występować ostro przeciwko łamaniu zasad statutowych. One powinny zachęcać spółdzielców do uprawy roślin przemysłowych, rozwijać wśród członków spółdzielni świadomość, prawdziwie gospodarski stosunek do mienia spółdzielczego, walczyć z przejawami marnotrawstwa i rozrzutności. Rady kobiece powinny troszczyć się o pełne wykorzystanie uprawnień w zakresie opieki nad matką i dzieckiem, a więc o budowę żłobków, przedszkoli i dziecięcych sezonowych.

Do zadań rad kobiecych nale-

ży przekonać ostatecznie wszystkie kobiety w spółdzielniach produkcyjnych, jak wiele od ich pracowności rąk, od włączenia się w całokształt pracy spółdzielni zależy rozwój i umocnienie wspólnej gospodarki. Rady kobiece powinny wszczepić we wszystkie członkinie spółdzielni przekonanie, że obecność ich w spółdzielni, uczestniczenie we wszystkich jej przedsięwzięciach jest nie zbędne.

Zbyt mało kobiet w zarządach

Bardzo niepokojącą rzeczą jest fakt, że we władzach spółdzielczych mamy zaledwie 352 kobiety. Jest to liczba bardzo mała, świadcząca o tym, że nie wszystkie jeszcze spółdzielnie doceniają pracę i rolę kobiet w spółdzielni. A przecież dotychczasowe wyniki tej pracy dowiodły, że kobiety zajmować mogą najbardziej odpowiedzialne stanowiska.

Wyniki pracy takich przodownic wśród członkin spółdzielni, jak Stefania Kepińska z spółdzielni produkcyjnej w Jęglowniku (pow. elbląski), która mimo że ma kilkoro dzieci, wypracowała 300 dniówek, Zofia Wójtowicz z spółdzielni w Jankowie (w pow. gdańskim), która wypracowała 468 dniówek, Józefa Zadrożnej, matki ośmiorga dzieci, która wypracowała 400 dniówek i innych — świadczą, że w wielu spółdzielniach kobiety stanowią poważną siłę, że praca ich jest podstawą wzrostu wspólnej gospodarki.

Chodzi tylko o to, aby coraz szerszy udział brały one w usprawnieniu tej gospodarki, aby decydowały nie tylko w małych, codziennych, ale i w wielkich sprawach swoich spółdzielni. Niech to będzie ich troską na codzień, i nie tylko ich. Niech stanie się troską wydziałów politycznych POM i nowowybranych rad narodowych. (z. m.)

„Głos Pomorza” nr 287, 14.12.1994

W KOSZALIŃSKIM

SZCZECINECKA policja prowadzi śledztwo w sprawie poniedziałkowego zamachu na burmistrza i przewodniczącego Rady Miejskiej. Zdaniem mieszkańców Szczecinka, wrzucenie do ich mieszkań butelek z łatwopalną cieczą jest aktem bandytyzmu czy też terroryzmu politycznego i zasługuje na potępienie oraz przykładowe ukaranie.

1994

„Dziennik Łódzki” nr 292, 14.12.1974

Zegarki „Poltik” cenione w świecie

Kiedy się mówi o bardzo wielkiej dokładności, często posługujemy się określeniem „zegarmistrzowska precyzja”. Dla nas, zwykłych zjadaczy chleba, jest to zjawisko i określenie „extra” — wyjątkowe... Dla kierownictwa i załogi Zakładów Mechanizmów Precyzyjnych „Mera-Poltik” jest to — można rzec — chleb powszedni... Mikronowe dokładności towarzyszą im na każdym kroku.

1974



Na zdjęciu: Bogdan Pańczyk, Barbara Wojnarowska, Gabriela Lewanowska, Elżbieta Spiczak, Jan Maciejewski i Wanda Janczak z wydziału montażu mechanizmów zegarkowych.

Fot.: — A. Wach

► ŚWIAT WOKÓŁ NAS

Na randkowanie nigdy za późno. W wieku emerytalnym można znaleźć partnera na wieczorku tanecznym, w klubie seniora, a nawet bez wychodzenia z domu – przez internet

ZROZUMIEĆ DZIŚ

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



P

Polska jest jednym z najszybciej starzejących się krajów Europy. Do 2050 roku osoby w wieku 65 plus będą stanowiły u nas jakieś 30 procent ogółu. Niby tylu mamy seniorów, a wielu z nich nadal czuje się samotnych w tłumie. Z badania zaprezentowanego przez Stowarzyszenie Mali Bracia Ubogich w 2023 roku wynika, że prawie co piąta osoba, która ukończyła 65. rok życia, czuje się samotna, a spośród seniorów 60 plus czterech na dziesięciu to samotni.

Kolejny smutny wniosek z tej analizy płynący jest taki, iż 13 proc. samotnych seniorów nigdy nie wychodzi z domu. No chyba że po zakupy albo do lekarza i urzędu. Samotność to twój wróg – z tego założenia powinni wychodzić wcześniej urodzeni. Nie tylko powiększanie grona znajomych wyjdzie im na korzyść. Starsi państwo często mają marzenie znaleźć drugą połówkę, ale boją się krytyki otoczenia. Myślą, że gdyby w wieku „babciowym” i „dziadkowym” związali się z kimś, to się ośmieszają. Trochę odwagi! Na randkowanie nigdy nie jest za późno.

Nie zakładamy, że pierwsze wyjście, które ma na celu znalezienie partnera, zakończy się powodzeniem. Kto jednak nie próbuje, ten traci. Piszemy, gdzie można znaleźć kandydata lub kandydatkę na towarzysza jesieni życia.

Wieczorki taneczne dla seniorów

Dyskoteka nie jest zarezerwowana dla młodych. Dziadkowie tychże młodych tak samo chcą się wyszaleć, też na parkiecie, a nie tylko siedząc przy stoliku. Emeryci może nie wybiorą się na imprezę, na której króluje techno bądź rap, ale przecież wiele jest lokali, w których didżeje serwują melodie z lat 70. czy 80. Zabawy taneczne, również z myślą o bardzo dojrzałych singlach, są organizowane przede wszystkim w dużych miastach, w restauracjach i kawiarniach, niekoniecznie późnym wieczorem. Dzielne potańcówki dla seniorów stają się popularne, szczególnie te z wodzirejem, no i z konkursami. Nie trzeba wcześniej rezerwować biletu i nie trzeba przychodzić ekipą, np. w kilka koleżanek. Obsługa lokalu działa niczym armia psychologów:

nie tylko poda elegancki posiłek, ale i pomoże zaaranżować rozmowę z kimś, kto też pojawił się na tym wieczorku, a kto – jej zdaniem – pasowałby do osoby poszukującej towarzysza.

Kluby seniora

Kto nie chce tańczyć, ale wciąż chce znaleźć bratnią duszę (a najlepiej kawalera lub pannę, nawet z odzysku), ten może zapisać się do klubu seniora. Szachy, origami, gimnastyka i planszówki to przykładowe zajęcia na miejscu. Wśród tych wyjazdowych (albo wyjściowych) znajdują się piesze wycieczki po okolicy, wycieczki autokarowe, zawody sportowe dla seniorów oraz wizyty w kinie i operze. Czas zmienia człowieka. Nawet jeżeli uczestnik nie planował żyć się z poszczególnymi członkami klubowego zespołu, pewnie po paru tygodniach lub miesiącach polubi wesołe towarzystwo. Niewykluczone, że na zajęciach po-

zna osobę, z którą nawet stanie na ślubnym kobiercu.

Portale społecznościowe

To opeja dla (dosyć) nowoczesnych seniorów, znaczy tych, którzy idą z duchem internetowego czasu. Nawiązać znajomości można bez wychodzenia z domu. Wystarczy komputer z internetem, no i chęci. Portale społecznościowe typu Facebook robią furorę nie tylko wśród młodych i ich rodziców. Dziadkowie również odnajdą się w e-rzeczywistości. Istnieją bowiem lokalne grupy dedykowane właśnie starszym ludziom, ale nie są to typowe grupy, których zadaniem jest kojarzenie par. Mogą być to natomiast grupy łączące osoby wykazujące jednakowe zainteresowania filmami, uprawiające sport albo uwielbiające wędrowki czy po prostu sąsiadów z osiedla. Niekiedy tak zaczyna się znajomość, która może przerodzić się w coś poważniejszego.

Portale randkowe

Jeśli ktoś nie zamierza udzielać się na forach, lecz od razu przystąpić do działania (czytaj: poszukiwania partnera), niech zarejestruje się na portalu randkowym, tzn. w jakby internetowym biurze matrymonialnym. Te są z reguły są płatne (np. 30 złotych miesięcznie), choć niektóre usługi, jak samo przeglądanie profili kandydatów, bywa darmowe. W Polsce powstaje coraz więcej serwisów randkowych z myślą o ludziach, którzy przeżyli co najmniej pół wieku. Cyberprzestępcy nawet w takich miejscach dają o sobie znać, więc należy być jeszcze bardziej ostrożnym niż przy zawieraniu znajomości w prawdziwym świecie. Z tego względu użytkownicy, w tym ci w podeszłym wieku, logując się na swoje konta, używają zaszyfrowanych połączeń. Chodzi o to, żeby znaleźć towarzysza na jesień życia, a nie znaleźć się w centrum kłopotów...



Starsi państwo mają takie samo prawo do poszukiwania towarzystwa jak młodzi i ci w średnim wieku. Dobrym miejscem do znalezienia towarzystwa mogą być kluby seniora

Starsza pani i starszy pan jeszcze są samotni, ale szukają partnera. Na nawiązywanie relacji nigdy nie jest za późno

● Słowniczek

- mail – poczta, ale nie tradycyjna, tylko elektroniczna. Możemy wysłać wiadomości z naszego komputera (komórki) do drugiej osoby niezależnie od tego, czy mieszka ona za ścianą, czy za oceanem
- post – krótka pisemna informacja zamieszczona w internecie, zazwyczaj komunikat, który mają przeczytać inni internauci
- portal społecznościowy – strona w internecie (serwis) poświęcona wymianie poglądów i nawiązywaniu kontaktów z innymi użytkownikami sieci

► FOTO

Montaż krzyża na wieży Bazyliki Archikatedralnej pw. Świętych Apostołów Piotra i Pawła w Poznaniu. Ekipa prowadziła prace na wysokości 60 metrów. W 2015 roku krzyż na kilka miesięcy zdjęto w związku z naprawą opierzenia na wieży

FOT. ROBERT WOŹNIAK

PRZYKADROWANE

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



► SPORT

Miał być lekkoatletą albo piłkarzem. Przygodę z koszykówką rozpoczął dopiero w wieku 18 lat, ale spełnił marzenia milionów, którzy grają od dziecka

LIGA MISTRZÓW

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



Marcin Gortat

Koszykarz
Wiek: 40 lat
Jedyny Polak w historii NBA,
który awansował do jej finału

Marcin Gortat nie miał prawa trafić do NBA. Swoją koszykarską przygodę rozpoczął przecież dopiero w wieku 18 lat. Mało kto wie, że nad ziemią fruwał od zawsze, bo już w 2000 roku został mistrzem Łodzi w skoku wzwyż. Bliższa była mu również murawa: grał w piłkę od dziecka, m.in. dla lokalnego ŁKS-u.

W tym samym klubie Gortat rozpoczął swoją koszykarską karierę. Czternaście meczów wystarczyło, by zaimponować niemieckim skautom, i szybko przeniósł się Rhein Energie Köln, w którym występował do 2007 roku. Już w 2005 roku Polak został wybrany w drafcie NBA z 57. wyborem przez Phoenix Suns, ale natychmiast został wymieniony do Orlando Magic. Po dwóch latach Gortat dołączył do zespołu z Florydy i występował w nim przez 12 lat na parkietach NBA.

**„Polish Hammer”
podbija NBA**

W Orlando Gortat uczył się i był zmiennikiem najlepszego centra ligi Dwighta Howarda, który w 2009 roku doprowadził Magic do finałów NBA (porażka 1:4 z Los Angeles Lakers). Po trzech latach gry na Florydzie Polak przeniósł się do Arizony, gdy został wymieniony do Phoenix Suns. To właśnie tam „Polish Hammer” udowodnił, że należy mu się miejsce w najlepszej lidze świata.

W 2013 roku Suns wymienili Gortata do Washington Wizards, gdzie Polak wyrósł na jednego z lepszych centrów w NBA i dzięki irracjonalnej (lub sarkastycznej) miłości polskich fanów był nawet blisko udziału w Meczu Gwiazd. Po roku gry w stolicy USA klub wynagrodził go sowi-



Legenda „Polish Hammera” urosła do tego stopnia, że zachwalał go sam LeBron James, a jego zasłony stały się na tyle popularne, że doczekał się własnego zagrania – „The Gortat Screen”

tym 5-letnim kontraktem wartym 60 milionów dolarów.

W Waszyngtonie Gortat grał najdłużej, bo aż 6 lat. Z Wizards występował regularnie w fazie play-off, ale nigdy nie udało się im awansować do finału konferencji.

Decyzja na wagę tytułu

„Last Dance” Polaka mieliśmy w sezonie 2018/2019, gdy rozegrał 47 meczów dla Los Angeles Clippers. Gortat miał ponoć ofertę gry dla Toronto Raptors (późniejszych mistrzów NBA), ale odrzucił ją, licząc na kontrakt od Golden State Warriors.

– Dzwonili do mnie sześć razy, a ja tam nie poszedłem. Mogłbym dziś być mistrzem NBA. Zamiast tego postawiłem na Golden State Warriors, ale oni mnie okłamali. Powiedzieli wtedy, że nie potrzebują wysokiego gracza i wezmą dodatkowego obrońcę. A dwa czy trzy tygodnie później ścignęli Andrew Boguta z ligi australijskiej. To bolało – powiedział Gortat w jednym z wywiadów.

**„Gortat Screen”,
czyli „Zasłona Gortata”**

Swoje najlepsze lata Gortat spędził w Waszyngtonie u boku gwiazdy

NBA Johna Walla. Ich pick & rolle śniły się wielu drużynom po nocach, głównie dzięki sprytniej taktyce Polaka.

„Gortat Screen”, czyli „Zasłona Gortata”, to zagranie następujące po klasycznej zasłonie, podczas którego zawodnik ofensywny przeszkadza swojemu obrońcy w taki sposób, aby stworzyć ścieżkę do kosza dla gracza z piłką.

– Ta zasłona, zrobiona w odpowiednim momencie, jest niemożliwa do powstrzymania. Dzięki niej kilka razy trafiłem w meczu z Bucks – powiedział w podcaście z JJ Redickiem gwiazdor NBA Le-

Bron James, dodając przy okazji, że teraz tego zagrania uczą się wszyscy w NBA.

– Rozmawiałem z nim o tej zasłonie. Powiedział, że choć wiele pomógł mu trener Stan van Gundy, to na pomysł z tą akcją wpadł sam – dodał Redick, obecnie trener Los Angeles Lakers.

Gortat nie doczekał się mistrzowskiego pierścienia, ale ma za to zagranie sygnowane własnym nazwiskiem. W pewnym sensie jest to jeszcze większe osiągnięcie niż trofeum Larry’ego O’Brienia.

Autor: Filip Bares

LEGENDA ZASŁON

► KSIĄŻKI

● **Najnowsza książka wybitnego brytyjskiego historyka i znawcy Polski prof. Normana Daviesa** ● Ta pozycja odświeża przetarte przez dziesięciolecia ścieżki poszukiwań i zainteresowań naukowca ● **Autor wychodzi w niej poza świat własnych badań historycznych**

trzykropek

Fortepian wynaleziono ponad sto lat przed Fryderykiem Chopinem. Jego historia rozpoczęła się około 1700 roku we Florencji, gdy Toskańscy Medyceusze. Budownicy klawesynów Bartolomeo Cristofori (1655–1731) zastąpił wówczas szarpiący strunami mechanizm instrumentu obciążonymi filcem młoteczkami. W tym czasie francuscy przodkowie Chopina ze strony ojca mieszkali w Wogezach w księstwie Lotaryngii, ze strony matki kompozytor wywodził się zaś z polskiej, kujawskiej szlachty. Ludwik XIV był u szczytu swego panowania. Poza Europą Chinami rządziła mandżurska dynastia Qing, a Indiani muzułmańscy Wielcy Mogołowie. Japonia pozostawała w izolacji. Do Brytyjczyków należał zaledwie ułamek Ameryki Północnej. Ameryka Południowa i Środkowa oraz zachodnia część Ameryki Północnej były posiadłościami hiszpańskimi lub portugalskimi. Afryka Północna, a także większość Bliskiego Wschodu znajdowały się w orbicie osmańskiej. Antarktyda, środkowa Afryka i Australazja pozostawały terra incognita.

Na wszystkich kontynentach od niepamiętnych czasów grano na instrumentach muzycznych. W niektóre, jak trąby i rogi, dmuchano. Inne, takie jak bębny i talerze, uderzano pałką lub dłonią. Wiele wydawało dźwięk z napiętych strun, które wibrowały wskutek trącania, szarpania, przeciągania po nich smyczkiem lub uderzania w nie. W Europie z czasem znacznie poszerzyła się gama strunowych instrumentów klawiszowych. Za prekursora fortepianu są obecnie uważane dawne cymbały – rodzaj trzymanej w ręku cytry z pałeczkami (palcatkami) i ułożonymi w pary strunami. W pochodzącym z XV wieku klawikordzie do uderzania w metalowe struny wykorzystywano niewielkie metalowe listewki zwane tangentami; instrument ten nie grał jednak wystarczająco głośno do celów dużych występów publicznych. W całej rodzinie klawesynów, w tym w szpinecie i wirginalu – naciągnięte struny szarpały haczykowatymi piór-

kami; ta grupa instrumentów utrzymywała swoją dominację do końca XVIII wieku, kiedy to zaczęły przeważać doskonalsze od klawesynów fortepiany. W 1766 roku w Londynie Johann Zumpe (1726–1790) zbudował wolnostojący fortepian z nogami. W 1771 roku John Broadwood (1732–1812) dodał do klawiatury trzy oktawy.

Wśród następnej generacji budowniczych fortepianów wyróżniał się Sebastian Érard (1752–1831). Ten alzacki rzemieślnik ze Strasburga, który przeniósł się do Paryża, by handlować tam harfami, miał ponoć skonstruować dla królowej Marii Antoniny (1755–1793) łączącą fortepian z organami hybrydę o dwóch manualach. Jego pierwszy, kwadratowy w kształcie instrument był kopią jednej z konstrukcji Zumpego. W latach dziewięćdziesiątych XVIII wieku, zbiegłszy przed rewolucją francuską do Londynu, uzyskał liczne patenty, w tym na utrzymujące struny na miejscu agrafy. W 1797 roku wprowadził na rynek fortepian, który przyniósł mu fortunę. W 1803 roku „Érard Nr 133” został dostarczony Beethovenowi. Kompozytor był z początku zachwycony dźwięcznością instrumentu, która pomogła mu uczynić sonatę „Księżycową” najpopularniejszym utworem w historii, lecz później zaczęła go irytować ciężkość klawiszy. W 1810 roku – tym samym, w którym urodził się Fryderyk Chopin – Érard wprowadził na rynek harfę koncertową z podwójnym przestrajaniem strun, wyznaczając w ten sposób nowy standard. Konstruktor wciąż mieszkał w Paryżu, kiedy przyjechał tam Chopin, lecz nigdy się nie spotkali. Chopin, podobnie jak Beethoven, podziwiał „dźwięk Érarda”, lecz wolał nowiutkiego Pleyela, którego uważał za instrument szybszy i delikatniejszy.

Dzieła Chopina były wytworem europejskiej kultury, która w czasie, gdy on grał i komponował, rozprzestrzeniała się na cały świat na wzbierającej fali emigracji. Każda europejska rodzina, która mogła sobie na to pozwolić, stawiała w salonie pianino. Rodziny zbierały się wieczorami przy instru-

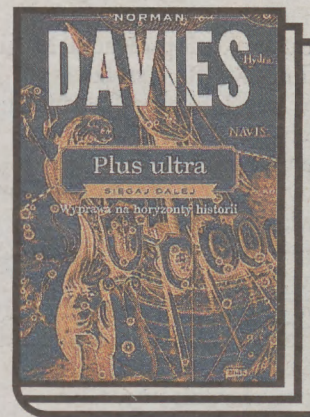
mentach, by wspólnie grać i śpiewać. Mnożyły się szkoły muzyczne oraz konserwatoria, szybko powiększało się też grono profesjonalnych pianistów biorących przykład z Liszta, Brahmsa czy Chopina. Europejscy emigranci zabierali ze sobą miłość do muzyki fortepianowej wraz z ukochanymi instrumentami zapakowanymi do wagonów kolejowych i ładowni parowców. Ładowali w rosnących miastach Ameryki Północnej od Nowego Jorku po San Francisco, w ich południowoamerykańskich odpowiednikach, takich jak Buenos Aires czy Santiago de Chile, we francuskiej Afryce Północnej bądź brytyjskiej Afryce Południowej, a w epoce imperialnej we wszystkich koloniach oraz dominacjach europejskich mocarstw.

Dziedzictwo Chopina we Francji utrwalili długi łańcuch zaangażowanych pedagogów. Emil Descombes (1829–1912) twierdził, że był jego ostatnim uczniem. Alfred Cortot (1877–1962) studiował u Descombes’a w Konserwatorium Paryskim, sam zaś miał wielu własnych uczniów jak Vlado Perlemuter (1845–1941), Rodica Sutz (1913–1979) czy Idil Biret (ur. 1941).

Północnoamerykański świat pianistyczny rozwijał się, aż przerósł europejski oryginał. Pierwszy wyprodukowany przez Johna Berenta z Filadelfii w 1775 roku amerykański instrument powstał jeszcze przed narodzinami Chopina; mniej więcej w tym samym czasie londyńska firma John Broadwood and Sons podjęła decyzję o porzuceniu klawesynów. Amerykański rynek fortepianów i pianin okazał się nie mniej nienasycony niż amerykański apetyt na terytorium. W 1849 roku, gdy zmarł Chopin, w kawałkach wozów mknących szlakiem gorączki złota do Kalifornii znaleźli się pianiści i melomani. Wkrótce potem zaczęli oni też przybywać świeżo zbudowaną transkontynentalną koleją, zapewniając zadymione salony Dzikiego Zachodu. W 1832 roku, kiedy rosyjska okupacja Warszawy uniemożliwiła mu powrót do Polski, wyjazd do Ameryki rozważał sam kompozytor, ale od tego planu odwiódł go książę Radziwiłł, jak też rodzice w swoich listach. Ta

decyzja opóźniła pierwsze amerykańskie wykonanie jego dzieł, prawdopodobnie aż do 1861 roku, kiedy to w Nowym Jorku wystąpiła jako cudowne dziecko Teresa Carreño (1853–1912) z Wenezueli – podróżująca po świecie nad wiek rozwinięta i szczególnie zainteresowana Chopinem pianistka. Data jej narodzin zbiegła się z założeniem dwóch słynnych firm produkujących fortepiany – berlińskiej Carl Bechstein oraz manufaktury Steinway & Sons stworzonej na Manhattanie przez niemieckiego imigranta Heinricha Steinwega (1797–1871), który ustanowił nowe standardy jakości wytwarzanych instrumentów.

Pod koniec XIX wieku świat od Nowego Jorku po Sydney i Kapsztad przecinały już popularne trasy koncertowe, na których recitale dawali ambitni pianiści. Jednym z najwybitniejszych wirtuozów tamtych czasów był Ignacy Paderewski (1860–1941), który nieustannie przemierzał glob. Zdobywszy sławę w całej Europie od Moskwy po Londyn i Paryż, nieustannie otoczony uwielbiającymi słuchaczami i omdlewającymi damami, zyskał on przydomek „zmarłychwstałego Chopina”. W 1891 roku, podróżując na rosyjskim paszporcie, wyruszył w wyczerpującą, złożoną ze stu siedemnastu koncertów trasę po USA. Z jednego miasta do kolejnego docierał koleją, a w wagonie towarzyszyło mu specjalnie zaprojektowane „przenośne” pianino. W Nowym Jorku dał pierwszy solowy recital w nowo zbudowanej Carnegie Hall, a wiwatujący melomani znieśli go ze sceny na rękach. W 1904 roku odbył tournée po południowej półkuli, gdzie Rada Miejska Melbourne sprowadziła specjalnie dla niego fortepian Pleyela; wyjechał z australijską papugą, która przez lata siadywała na jego stopach podczas ćwiczeń. Wybuchła I wojna światowa, a gra na fortepianie ustąpiła miejsca staraniom o niepodległość Polski. Paderewskiemu przypisuje się zainspirowanie czternastego ze słynnych punktów Woodrowa Wilsona. Po wojnie, już jako polski premier, spotkał się ze swoim francuskim odpowiednikiem Georges’em Clemenceau. „Jak to się stało – zapytał Francuz – że utalentowany artysta upadł tak nisko, by zostać politykiem?”.



Norman Davies
„Plus ultra. Sięgaj dalej.
Wyprawa na horyzonty
historii”, tłumaczenie:
Bartłomiej Pietrzyk,
wyd. Znak, Kraków
2024, cena 99,99 zł



► KRZYŻÓWKI

Krzyżówka panoramiczna

pow-szedni utrudnia mowę		prze-ciwnik wypo-czynek		menu otoczka scha-bowego	
pod-nośnik fanatyk, gorliwiec					
sprzęt praczki					
choroba oczu	Mickie-wicz		tele-nowela w TVP		plynie przez Flo-rencję
dawny władca Egiptu		manto, ciągi		szcze-gólny egzem-piarz	
nie-dobór w kasie					
marne posła-nie	zasiada w samo-rządzie		kobieta w szpitalu		Janow-ska, aktorka
uko-chany, luby		mecz bez zwy-cięzcy		okulary nar-ciarskie	
cesarz rzymski, piro-man					
hiedo-rajda					
kapi-tański na statku	wojsko tatar-skie		ktos mało rozgar-nięty		drzewo liś-ciaste
sport na macie		strome wcięcie w stoku górskim		dawna leku	
wystaje z budynku					
prosi o datki	imię kobiece		prezent od Mikołaja		prety w celi
zwierzę przy kompu-terze		jednost-ka głoś-ności dźwięku		ojciec chrzest-ny	
kur					
kraj z kanałem					

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

Alfabetka

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

- pracownica urzędu
- grecki filozof, mąż Ksantypy
- roślina do majenia, ajer
- znak rodowy Indian
- „.... ostatni Mohikanin”, film Jeana Dréville’a
- ważny składnik pokarmów
- mandarynka, karolinka lub gwinejka
- część zbroi na nogę
- syn Uranosa i Gai
- grupa ludzi utrzymujących bliskie stosunki

Krzyżówka mozaikowa

Litery w polach z kropką, czytane po skosie, utworzą rozwiązanie.

Poziomo:

- 1) grupa etniczna z Rwandy * amerykański kuzyn czapli,
- 2) ostrzeżenie przed niebezpieczeństwem,
- 3) Giuseppe, włoski rewolucjonista,
- 4) całkowicie rudo-brunatna maść konia,
- 5) szpilek na powierzchni ciała jeża,
- 6) marka kawy * miasto Carla Zeissa.

Pionowo:

- A) taniec polinezyjski * dowód transakcji handlowej,
B) codzienny zarobek sklepu,
C) buty dla biegacza,
D) sportowa broń strzelecka,
E) podziemna – to metro,
F) córki króla Danaosa * obniżana po sezonie.

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: Raj dla narciarzy;
alfabetka: czemica; baśka; Wąpnień – droga
do mądrości; **krzyżówka mozaikowa:** marna;
strzałka: "Szpilą nadziei"; **ciągówka-szyfr:** Daro-
wanej potrawie w recepturę nie patrz; **lobogryf:**

Baška

The grid shows the following data points (row, column):

- Numbers:** 16, 19, 22, 12, 9, 3, 24, 13, 8, 7, 15, 20, 11, 4, 6, 1, 5, 2, 23, 2, 18, 10, 14, 17.
- Dots:** Located at various intersections, e.g., (1,2), (1,4), (1,6), (1,8), (1,10), (2,1), (2,3), (2,5), (2,7), (2,9), (3,2), (3,4), (3,6), (3,8), (3,10), (4,1), (4,3), (4,5), (4,7), (4,9), (5,2), (5,4), (5,6), (5,8), (5,10), (6,1), (6,3), (6,5), (6,7), (6,9), (7,2), (7,4), (7,6), (7,8), (7,10), (8,1), (8,3), (8,5), (8,7), (8,9), (9,2), (9,4), (9,6), (9,8), (9,10), (10,1), (10,3), (10,5), (10,7), (10,9), (10,10).
- Shaded Squares:** Located at various intersections, e.g., (1,1), (1,3), (1,5), (1,7), (1,9), (2,2), (2,4), (2,6), (2,8), (2,10), (3,1), (3,3), (3,5), (3,7), (3,9), (4,2), (4,4), (4,6), (4,8), (4,10), (5,1), (5,3), (5,5), (5,7), (5,9), (6,2), (6,4), (6,6), (6,8), (6,10), (7,1), (7,3), (7,5), (7,7), (7,9), (8,2), (8,4), (8,6), (8,8), (8,10), (9,1), (9,3), (9,5), (9,7), (9,9), (10,2), (10,4), (10,6), (10,8), (10,10).

Definicje słów podano w przypadkowej kolejności – miejsce wpisu do odgadnięcia. W pola oznaczone kropką należy wpisać samogłoski. Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 24 utworzą rozwiązanie – maksymę.

- | | | |
|------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|
| – nieco większa od skrzypiec | – świętuje razem z Pawłem | – pracownik kolejowy |
| – turecki żandarm | – nicpoń, gałgan | – gruby drut |
| – powszechne uznanie, sława | – urok, wdzięk | – zabawne zdarzenie |
| – chwast zwany świńską trawą | – teatralna lub masońska | – wypukłość na grzbiecie konia |
| – wiara w fatalną moc słów, | – głęboka gliniana misa | – kierzony w decybelach |
| rzeczy | – tkanina o splocie atlasowym | – kobieta kształcąca się w ja- |
| – roślina ogródkowa, malwa | – kurek, kran | kiejś dziedzinie |
| – zaschnięta krew | – pasą się na hali | – gałgan, szmata |
| – octowa do marynowania | – jabłko pod jabłonią | – ... miedzi to inaczej grynsz- |
| – znajmie lub właściwość | – uczulenie np. na sierść kota | pan dający efekt patyny |
| – poważanie, autorytet | – przerwa w podróży konnej | – jedna z elektrod |
| – wstępny projekt czegoś | – przedstawiciel dyplomatyczny | – miejsce połowu ryb |

Ciągówka-szyfr

Litery odgadniętych wyrazów należy spiralnie wpisać do diagramy w taki sposób, aby ostatnia litera jednego wyrazu stanowiła początek następnego.

Litery napisane od 1 do 36 utworzą rozwiązanie – aforyzm Wiesława Malickiego.

- 32-4 – wulkan na Filipinach,
4-2 – wykonywana przez chirurga,
2-19 – Barciś lub Żmijewski, aktorzy,
19-10 – dolna część szybu kopalnianego,
10-11 – niejedno w wieżowcu,
11-26 – styl pływakki,
26-33 – sprawdza księgę handlowe, audytor,
33-15 – płynie przez Puszczę Solską.

Strzałka

Litery w polach ze strzałką, przeniesione do kolorowych krutek, utworzą rozwiązanie – tytuł serialu.

Pozziomo:

- 1) prototyp klawesynu,
- 4) sernik po obiedzie,
- 6) niejeden na polu
golfowym,
- 7) włókno z kazeiny.

Pionowo:

- 1) ciasto zwijane z jabłkami,
- 2) poetycko o ziemi,
- 3) cysta na wątrobie,
- 5) skapieć z dowcipów.

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

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

Logogryf

1								
2								
3								
4								

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

- 1) srebrzysty blask księżyca i gwiazd,
- 2) pozostawanie w mocy diabła,
- 3) Czesław Miłosz lub Lech Wałęsa,
- 4) zabawka przynosząca szczęście.

Te dni

imieninowy
GRUDZIEŃ

14

do 20 grudnia

IMIENINY OBCHODZA

14 GRUDNIA: Izidor, Noemi, Agnellus, Arseniusz, Bertold, Druzus, Eutropia, Gorzysław **15 GRUDNIA:** Celina, Walerian, Antoni, Bachus, Bakchus, Drogosław, Drogosława, Euzebiusz, Ireneusz, **16 GRUDNIA:** Alina, Euzebiusz, Zdzisława, Agrykola, Ananiasz, Adelajda, Albina, Deder, Dyter **17 GRUDNIA:** Łazarz, Olimpia, Bega, Florian, Jan, Modest, Wiwina, Żerostaw, Żyrostaw **18 GRUDNIA:** Bogusław, Gracjan, Auksencja, Auksencjusz, Aukenty, Gościmiar, Kwintus, Miłostaw, Rufus **19 GRUDNIA:** Dariusz, Urban, Abraham, Anastazy, Benjamin, Eleonora, Gabriela, Grzegorz, Kazimiera **20 GRUDNIA:** Dominik, Makary, Amon, Bogumił, Bogumiła, Dagmara, Dagna, Eugeniusz

ALINA JANOWSKA – OD „WOJNY DOMOWEJ” PO „ZŁOTOPOLSKICH”

W poniedziałek, 16 grudnia, imieniny obchodzą Aliny. To okazja, aby wspomnieć znakomitą aktorkę Alinę Janowską, która zmarła 13 listopada 2017 roku, mając 94 lata. Zadebiutowała w „Zakazanych piosenkach”. Grała w takich produkcjach, jak „Wojna domowa”, „Lalka”, „Och, Karol”, „Femina”, „Wszyscy święci”, w pamięci wielu widzów zapisała się jako Eleonora Gabriel ze „Złotopolskich”. Aktorka urodziła się 16 kwietnia 1923 roku w Warszawie, ale dzieciństwo spędziła w kilku miejscach, w tym w Żyrowicach – na terenie dzisiejszej Białorusi. W czasie powstania warszawskiego była łączniczką dowództwa batalionu „Kiliński” pod pseudonimem „Alina”. Dwa razy wychodziła za mąż. Pierwszym jej mężem był Andrzej Borecki, a drugim Wojciech Zabłocki, który był miłością jej życia.

Notatki na ostatki
HUMOR Z ŻYCZYTÓWCZAS NA
SERIALE

„Gdy wiosną umarła babcia, automatycznie powiększył się metraż w mieszkaniu”

„Duży wpływ na rozwój kultury miał Cyryl i jego metody”

„Jacek Soplica miał długie rzęsy i dlatego nazywali go wąsałem”

„PIERWSZA MIŁOŚĆ”:
ŻYCIE EWY ZAGROŻONE?

Prawniczka Karola przekonuje go, że już wkrótce rozwiążą się jego problemy z żoną. Brian podsłuchuje ich rozmowę i zaczyna bać się o los, a nawet życie Ewy. Nikt jednak nie traktuje go poważnie, łącznie z Ewą. Lampka zapala się jej, gdy Karol ni z tego, ni z owego zaprasza ją na safari w Afryce...

W „NA WSPÓLNEJ”
NAPIĘCIE ROŚNIE

Monika unika rozmów i bliskości z Brunem, który jest zaniepokojony jej zachowaniem. Krawczyk składa to na karb nerwów przed jutrzejszą rozprawą rozwodową Cieślaków. Na rozprawie zaś, po szeregu pytań zadanych małżonkom, sędzia chce wiedzieć, czy Damian kocha żonę. Cieślak... potwierdza! Monika jest zszokowana, ale i... szczęśliwa!

TRUDNE DECYZJE

W „NA DOBRE I NA ZŁE”

Blanka, która znów poczuła się gorzej w pracy, zaczyna podejrzewać, że jest w ciąży. Badanie z próbki krwi nie pozostawia wątpliwości. W tej sytuacji Milewska postanawia jak najszybciej spotkać się z ukrywającym się przed mafią mężem. Wie, że to właściwy czas, aby podjąć ważne decyzje.

BURZLIWE RELACJE
W „BARWACH SZCZĘŚCIA”

Franek zabiera Reginę na romantyczny piknik, który kończy się burzliwym rozstaniem, gdy strażak wyznaje, że musi wrócić do Bydgoszczy. On jednak się nie poddaje i wiedząc, że Regina zwierza się Kasi, błaga ją, by stanęła po jego stronie.

RADOSNE CHWILE
W „M JAK MIŁOŚĆ”

Marta i Jacek na nowo stają na ślubnym kobiercu, wspierani przez całą rodzinę – także Łukasza. Chodakowski spotyka się z Izą i dziećmi, a gdy Szymek zostaje użądłony przez szerszenia i o mało nie umiera, detektyw – pod wpływem emocji – nagle odzyskuje pamięć.



FOT. TOMASZ CZACHOROWSKI/ARCHIWUM

Zenek będzie dziadkiem

● Daniel Martyniuk ponownie zostanie ojcem – tak przynajmniej wynika ze słów jego drugiej żony, Faustyny, która pochwaliła się szczęśliwą wiadomością w mediach. Przy okazji wbiła szpilę teściowej i ujawniła m.in., że ta jest „toksyčna”.



Wielki powrót

● Łukasz Nowicki, który na antenie TVP prowadzi „Postaw na milion”, powrócił 2 grudnia do „Pytania na śniadanie”. Aktor zrezygnował z pracy w śniadaniówce rok temu, bo „znudził go poranny program”.

FOT. SYLWIA DĄBROWA/ARCHIWUM

mammy mamy my



DO REDAKCJI: ZASTANAWIAM SIĘ, CZY DEKORACJE ŚWIĄTECZNE I WSZECHOBEĆNE CHÓINKI OD KOŃCA LISTOPADA NIE SPRAWIAJĄ, ŻE NA ŚWIĘTA NIE BĘDĄ JUŻ CIESZYĆ...

GŁOS

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

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

Redakcja: **ŚLUPSK**, ul. Henryka Pobożnego 19, tel. 598488100, redakcja.gp24@polskapress.pl, KOSZALIN, ul. Mickiewicza 24, tel. 943473552, redakcja.gk24@polskapress.pl, SZCZECIN, Al. Niepodległości 26/VI, tel. 914813300, redakcja.gs24@polskapress.pl.
Druk: Polska Press Oddział Poligrafia, 85-438 Bydgoszcz, ul. Grunwaldzka 229.

POLSKA PRESS GRUPA

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

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

PBC
Polska Biuro Cenzury
KONTROLA