DZIENNIK POLSKI

przy SOBOCIE

Sobota–niedziela, 3–4.10.2026
Nr 230 (25 007)
Cena 6,00 zł (w tym 8% VAT)
Nr ISSN 0137-9089 • Nr indeksu 350-052

www.dziennikpolski24.pl

LUDZIE • STR. 4-5

# *Urszula Sipińska* podbijała estradę i... kończyła architekturę

**Piosenkarka objechała niemal wszystkie kontynenty i jednocześnie obroniła dyplom na piątkę!**

FOT. GRZEGORZ DEMBINSKI

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

ZDROWIE • STR. 8-9

## *Miażdżyca* przez lata może rozwijać się po cichu

PODRÓŻE • STR. 12-13

## *Jesienne podróże* po zdrowie, relaks i niezapomniane widoki

ŚWIAT WOKÓŁ NAS • STR. 19

## Odkładanie zadań *na później* kradnie czas i męczy psychikę

Dołącz na www.facebook.com/DziennikPolski

eprasa.pl 40e5d713ad

▶ **NA SYGNALE**

**997** Policja

**998** Straż Pożarna

**999** Pogotowie

**112** numer alarmowy

## Grypa po zaszczepieniu nie tak straszna

Szczepienie przeciw grypie nie gwarantuje, że choroba nas ominie, ale – jak dowodzą kolejne badania – zmniejsza ryzyko ciężkiego przebiegu i hospitalizacji, szczególnie wśród osób z grup ryzyka. W aptekach dostępne są trzy rodzaje szczepionek. Bezpłatnie mogą zaszczepić się niepełnoletni, kobiety w ciąży i połogu oraz osoby od 65 lat. Dorośli w wieku 18-64 lat mają uprawnienie do 50 proc. refundacji.
„Łagodne lub umiarkowane objawy po zakażeniu wirusem grypy to niewielka cena, jeśli weźmiemy pod uwagę, że szczepienie przeciw grypie chroni nas przed hospitalizacją, poważnymi powikłaniami i śmiercią" – przekonują eksperci z Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego PZH–PIB. **PAP**

# KAŻDY ARTYSTA MA W SOBIE JAKIEŚ NIENASYCENIE, MIMO ODNOSZONYCH SUKCESÓW. I TAK MUSI BYĆ – ŻEBY TEN GŁÓD BYŁ CIĄGLE ŻYWY W NAS

**Maja Kleszcz**

▶ **NIEPORADNIK TATUSIA**

## Morał z wyjazdów i filmów oglądania

Środek ważnego spotkania. Tatuś na elegancko, wyjechał żegnany przez synów niemal łzawo. Starszy solennie przyrzekł jednak, że mamy pilnować będą. Do tego stopnia, że obaj niemal natychmiast po wyjeździe rodziciela oznajmili matce, że od dziś sypia z dwoma mężczyznami. Małymi co prawda, ale mężczyznami.
No i środek ważnego spotkania, a tu SMS: „Dzieci życzą sobie, abyśmy byli takimi rodzicami, jak ci z »Mumia powraca«".
Bo wieczór filmowy sobie urządzili. Co prawda „Mumia" trochę nie na ich wiek, ale „Jurassic Park" też nie był, a obejrzeli wszystkie części i znają nazwy łacińskie wszystkich tych stworów. „Stranger Things" też obejrzeli, choć tata nie zdzierżył. To i teraz „Mumię", co powraca, oglądają, choć chyba tej pierwszej – co nie powracała – nie widzieli. I życzenia mają.
„No przecież jesteśmy" – rezolutnie odpisuje tatuś.
„A, to twoi szefowie są jak te mumie?" – przychodzi szybko SMS.
Trudno się nie udławić na taką wieść, patrząc na prezesów, co jednakowoż mniejszą małomównością niż zabandażowane postaci się wykazują. Ale młodzieży humor się trzyma dalej, co kolejne SMS-y od mamusi potwierdzają. Ale ich cytowanie mogłoby zostać uznane za ciężkie naruszenie obowiązków pracowniczych, więc nie cytujmy.
Starszy jednak od ojca nie oczekuje, że wyprzystojnieje na głównego bohatera „Mumii". Nawet strzelać, wywijać mieczem i jeździć na wielbłądach nie musi.
Ale na dobranoc: „Musicie się tylko nauczyć egipskiego, żebyście, jak nas zaciukają, mogli nas wskrzesić z egipskiej księgi.
No to dobranoc". **Tato**

▶ **NA ZAKUPY**

Początek października to dobry moment, by przygotować dom i garderobę na chłodniejsze dni, a przy okazji zadbać o codzienną aktywność

**Biedronka**

### Promocja na akcesoria sportowe

W Biedronce znajdziemy szeroki wybór akcesoriów i sprzętu sportowego, m.in.: zestaw kostek do jogi, 2 szt., wym. 23 × 15 × 8 cm, lekka i wytrzymała pianka EVA, wspierają prawidłowe ustawienie ciała, wałek do masażu, dł. 33 cm, śr. 8,5 cm, antypoślizgowa powierzchnia, wypustki wspierają masaż różnych partii ciała oraz podwójna piłeczka do masażu, dł. 16,5 cm, śr. 9 cm, pomaga rozluźnić napięcia mięśniowe, w cenie 24,99 zł/szt. lub zest., twister do ćwiczeń, śr. 27 cm, wspiera równowagę i koordynację, kółko do ćwiczeń, śr. kółek: 17 cm, do treningu wielu partii mięśniowych, masażer pleców, wym. 35 × 23 cm, regulowana wysokość, do masażu różnych partii ciała oraz ekspander, dł. 120 cm, antypoślizgowe uchwyty w cenie 24,99 zł/szt.

**Lidl**

### Wyposażenie kuchni w dobrych cenach

Lidl oferuje sprzęty kuchenne przydatne na co dzień. Wśród nich m.in.: patelnie z 4-warstwową konstrukcją zapewniającą szybkie i równomierne rozprowadzanie ciepła, do wszystkich rodzajów kuchenek, w tym indukcyjnych, żaroodporne do 250°C: patelnia premium ze stali szlachetnej z warstwą miedzi Silvercrest, śr. 24 cm, grubość dna: 3,5 mm, w cenie 99 zł/szt., patelnia premium ze stali szlachetnej z warstwą miedzi Silvercrest, śr. 28 cm, grubość dna: 3,5 mm, w cenie 149 zł/szt. Dodatkowo frytkownica beztłuszczowa Air Fryer Silvercrest, poj. 6,7 l, moc 2150 W, 2 kolory, 7 programów: odgrzewanie, suszenie, pieczenie mięsa i warzyw, pieczenie ciast i pieczywa, wyrastanie ciasta, smażenie gorącym powietrzem, super chrupkość, prosta obsługa za pomocą pokrętła, optymalna ilość frytek: 750 g, regulacja temperatury od 40°C do 240°C, wysokiej jakości nieprzywierająca powłoka marki ILAG, w cenie 189 zł/szt. Oferta dostępna od 5.10.

**Carrefour**

### Odzież przydatna na chłodniejsze dni

Carrefour proponuje odzież jesienną i zimową. W ofercie m.in.: kurtka pikowana damska z kapturem obszytym ozdobnym ściągaczem, rozmiary: M–XXL, w cenie 149,99 zł/szt., płaszcz damski z kołnierzem obszytym futrem, rozmiary: M–XXL, w cenie 129,99 zł/szt., czapka damska, różne wzory, w cenie 12,99 zł/szt., ponczo damskie z troczkami, w cenie 29,99 zł/szt., rękawiczki damskie z ozdobami, w cenie 19,99 zł/para, kurtka męska Tex, rozmiary: S–3XL, w cenie 129,99 zł/szt. oraz płaszcz ocieplany męski Tex, rozmiary: S–3XL, w cenie 169,99 zł/szt.

**Aldi**

### Oferta na domowe niezbędniki

Aldi oferuje ozdoby do domu, takie jak: koc pluszowy Home Creation, wymiary: 130 × 170 cm, różne wzory, w cenie 29,99 zł/szt., lustro ścienne lub wolno stojące Home Creation, wymiary: 40 × 115 cm, do wyboru rama w trzech kolorach, montaż naścienny lub wolno stojący, w cenie 69,99 zł/szt., świeca zapachowa Home Creation, różne zapachy, czas palenia 70 godz., w cenie 24,99 zł/szt., oraz jesienna szklana ozdoba LED Home Creation, do wyboru: mini lampa, dynia, sowa, grzyb lub jabłko, z funkcją timera, w cenie 9,99 zł/szt. Oferta dostępna od 7.10.

**Super-Pharm**

### Środki czystości w promocyjnej ofercie

W Super-Pharm zaopatrzymy się w środki czystości w promocyjnych cenach, m.in.: Ariel, kapsułki do prania, 12 szt. lub płyn do prania, 1,125 ml, w cenie 17,99 zł, Lenor Spring Awakening, płyn do płukania, 567 ml, w cenie 8,99 zł, Fairy Pomegranate, płyn do zmywania naczyń, 654 ml, w cenie 7,99 zł, Lenor, perełki zapachowe, 195 ml, w promocji 1+1 za 1 grosz, Clin, płyn do szyb, 500 ml, w cenie 8,99 zł, Domestos, produkty do sprzątania, cała marka, promocja 1+1 – drugi (tańszy) produkt 50% taniej.

▶ **ZDJĘCIE TYGODNIA** BUDOWA LUDZKICH WIEŻ PODCZAS ŚWIĘTA LA MERCE W BARCELONIE

FOT. REX FEATURES/EAST NEWS

eprasa.pl 40e5d713ad

▶ LUDZIE

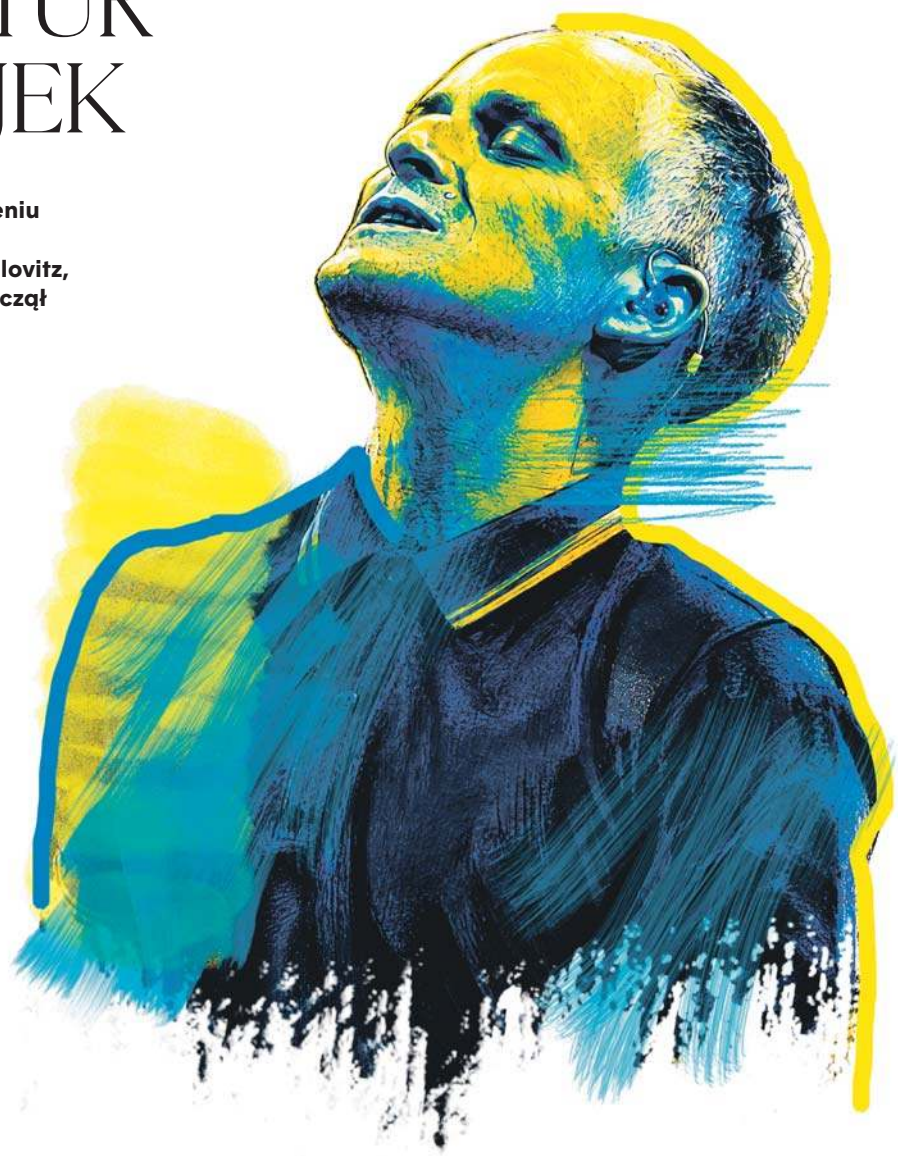
**Artur Rojek wychował się w Mysłowicach.** Początkowo młody chłopak chciał związać swoją przyszłość z pływaniem. Przez 20 lat był frontmanem zespołu Myslovitz. Jest pomysłodawcą i dyrektorem artystycznym OFF Festivalu

# PORTRET

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

# ARTUR ROJEK

**Po zakończeniu działalności zespołu Myslovitz, Rojek rozpoczął karierę solo**



BT/FOT. KRYSTIAN DOBUSZYŃSKI/POLSKA PRESS

Wychował się bez ojca, w dzieciństwie nie raz borykał się z szykanami rówieśników. Dziś jest uznanym wokalistą, w którego piosenkach przeglądają się inni nadwrażliwcy.

### Przełykając łzy

**1.** Wychował się w robotniczej dzielnicy Mysłowic. Kiedy miał zaledwie półtora roku, ojciec zostawił jego mamę i nigdy nie interesował się ich losem. Trochę zastąpił mu go dziadek, który za młodu walczył w Bieszczadach z bandami UPA, a potem przepracował całe dorosłe życie w kopalni. Jako czterolatek Artur cudem uniknął potrącenia przez samochód: wybiegł nagle na ulicę, a auto z piskiem zahamowało tuż przed nim.

Kiedy odrósł od ziemi, mama postanowiła odstawić go do przedszkola i iść do pracy. Chłopiec przepłakał za nią cały pierwszy dzień poza domem. Niski i pucułowaty, stał się przedmiotem kpin ze strony starszych kolegów. Nie mogąc liczyć na taryfę ulgową, nauczył się przełykać łzy i nie okazywać uczuć. Kiedy poszedł do szkoły, przykładnie siedział nad książkami, ale nie bał się też brać udziału w bójkach.

### Pływać do upadłego

**2.** Kiedy miał wolne, pasjami oglądał w telewizji filmy. Wtedy jego idolem stał się amerykański pływak Johnny Weissmüller, który w starym kinie wcielał się w Tarzana. Idąc za jego przykładem, w połowie podstawówki zaczął chodzić na basen przy miejscowej kopalni. Początkowo szło mu kiepsko: podczas swego pierwszego wyścigu na 25 metrów, dopłynął do mety jako ostatni. Zawziął się jednak i zaczął regularnie ćwiczyć.

Każdy jego dzień wyglądał tak samo: najpierw zrywał się o świcie, aby zdążyć na poranny trening o godzinie 6.15, potem szedł do szkoły, a po lekcjach znów wracał na basen, aby pływać do upadłego. I z czasem przyszły sukcesy: w 1985 roku został mistrzem Polski juniorów na dystansie 400 metrów kraulem. Ostatecznie skończył Akademię Wychowania Fizycznego i potem pracował nawet krótko jako nauczyciel WF-u.

### Piecyk w sali prób

**3.** Pierwszą gitarę kupiła mu mama w Składnicy Harcerskiej. Przez dwa tygodnie szarpał jej struny, ale w końcu zniechęcony brakiem szybkich efektów rzucił ją w kąt. Wydawało mu się wtedy, że nie ma talentu do muzykowania. Cały czas jednak coś go ciągnęło do grania. W 1992 roku poznał na giełdzie płyt Wojtka Powagę i obaj postanowili założyć rockowy zespół.

W sali prób, gdzie się spotykali, stał stary piecyk, na którym widniała niemiecka nazwa ich rodzinnego miasta – Myslovitz. Zapożyczyli ją i zaczęli tworzyć własne piosenki. Choć początkowo zżerała go trema, Artur w naturalny sposób sięgnął po mikrofon. Jego delikatny śpiew z czasem stał się znakiem rozpoznawczym formacji. Myslovitz wpisał się w modę na britpop i zaczął sypać przebojami jak z rękawa.

### Rozstanie z kolegami

**4.** Sukcesy zespołu nad Wisłą sprawiły, że muzycy postanowili spróbować swych sił na Zachodzie. Udało im się zagrać kilka tras w tamtejszych klubach, ale wymagało to od nich rzadkiej obecności w domu. Artur czuł się z tym coraz gorzej i nasiliło to tarcia w łonie grupy. Ostatecznie wokalista w 2012 roku rozstał się z kolegami i zaczął karierę solową. Z miejsca podbił publiczność własnymi piosenkami i właśnie wydał trzeci album.

**Pierwszą gitarę kupiła mu mama w Składnicy Harcerskiej. Przez dwa tygodnie szarpał jej struny, ale w końcu zniechęcony brakiem szybkich efektów rzucił ją w kąt. Wydawało mu się wtedy, że nie ma talentu do muzykowania**

W międzyczasie Artur wpadł na pomysł organizowania festiwalu muzyki alternatywnej w Mysłowicach. Jego sukces sprawił, że w 2010 roku przeniósł go do Katowic. OFF Festival jest dziś jedną z najważniejszych imprez muzycznych w kraju. Jakby tego było mało, cztery lata temu piosenkarz został dyrektorem artystycznym festiwalu Great September w Łodzi. Praca przy tych dwóch wydarzeniach zajmuje mu dziś większość czasu.

### Podobna wrażliwość

**5.** Anna Rosa wpadła w oko Arturowi w 1993 roku, kiedy dopiero zaczynał muzyczną działalność. On miał 21 lat, a ona zaledwie 18. Zakochali się w sobie i choć z czasem wokalista stał się rockowym idolem, zostali ze sobą na dobre i na złe. Połączyła ich podobna wrażliwość i podejście do życia. Ślub wzięli dopiero w 2006 roku, a potem na świat przyszli ich synowie – Franciszek i Antoni.

Anna pracuje dziś z mężem: jest prezeską Fundacji Independent, która zajmuje się produkcją OFF Festivalu i Great September. Dokładna i poukładana, od lat jest wielką podporą dla Artura i pierwszą recenzentką jego pomysłów. Choć oboje nie mają wiele wolnego czasu, włożyli całe swe serca w wychowanie synów. Odpoczywają najchętniej poza Polską, podróżując do egzotycznych miejsc na świecie.

eprasa.pl 40e5d713ad

▶ LUDZIE

Chociaż dzisiaj wzruszamy się głównie przy weselnym hicie **„Mam cudownych rodziców”**, to warto pamiętać, że piosenkarka objechała niemal wszystkie kontynenty, na każdym z nich zdobywając ważne nagrody festiwalowe

# (PRZE)ŻYCIE

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

FOT. GRZEGORZ DEMBIŃSKI

**Urszula Sipińska nigdy nie uważała muzyki za swoje jedyne powołanie. Zadbała o solidne wykształcenie i zawód**

# *Urszula* SIPIŃSKA

eprasa.pl 40e5d713ad

▶ LUDZIE

● **Urodziła się i dorastała na poznańskiej Wildzie.** ● **Ukończyła klasę fortepianu** w Wielkopolskim Studium Muzycznym oraz Liceum im. Klaudyny Potockiej w Poznaniu.
● **W 1972 roku** została absolwentką Wydziału Architektury Wnętrz Państwowej Wyższej Szkoły Sztuk Plastycznych w Poznaniu

# U

Urszula Sipińska, środkowe dziecko muzykalnych rodziców, urodziła się i dorastała w Poznaniu, na Wildzie. Skończyła klasę fortepianu w Studium Muzycznym, potem liceum, w którym oczywiście założyła zespół wokalny.

– Smak kanapek ze zdobyczną szynką podczas konkursów chopinowskich, gdy cała rodzinka z uchem przyklejonym do zabytkowego radia wsłuchiwała się w dźwięki fortepianu. Piece kaflowe i widok na lipy, kasztany. Cudo! Na Wielkanoc wpadł raz Seweryn Krajewski, z którym chodziłam dwa lata, na pierogi z mięsem – Agnieszka Osiecka. To mama opowiedziała mi tę historię. Miałam niecałe pięć lat. Oszukiwałam w kulki i tata mnie zrugał. Zaszyłam się w kącie werandy i zaczęłam zawodzić – tak opisywała swoje dzieciństwo i młodość w Poznaniu, rozmawiając z magazynem „Weranda".

Wszędzie było jej pełno, wykazywała się szerokim talentem artystycznym, więc poszła na architekturę (potem twierdziła, że to przez chłopaka, który się jej podobał). Gdy miała 25 lat, została absolwentką Wydziału Architektury Wnętrz Państwowej Wyższej Szkoły Sztuk Plastycznych w Poznaniu – pracę obroniła na piątkę! A warto podkreślić, że już wtedy była po wydaniu pierwszego albumu muzycznego. Co ciekawe, architekturą zajmował się też starszy o 14 lat Jerzy Połomski, chociaż akurat on nie dostał się na studia, bo zabrakło mu punktów za pochodzenie.

– Przez rok pracowałem w Miejskim Zarządzie Instalacji Sanitarnych w Radomiu jako kalkulator. Podawano mi jakieś kosztorysy, coś notowałem, odkładałem na bok jakieś grube akta. Co za nuda! Na architekturę chciałem zdawać drugi raz, ale ponieważ groziło mi wojsko, wymyśliłem sobie Szkołę Teatralną. Tam egzaminy były wcześniej – wyjaśniał w „Gazecie Wyborczej" w 2002 roku.

Gdy Jerzy Połomski dostawał się na studia, jego przyszła koleżanka z estrady miała zaledwie kilka lat. Bardzo zależało jej na architekturze, więc zamiast śpiewać z Karelem Gottem (!) i pracować w Berlinie, wybrała bezpieczniejszą trasę po ZSRR. Dwa lata po dyplomie wydała drugą płytę. Potem było jeszcze sześć albumów studyjnych.

## Urszula Sipińska kontra Maryla Rodowicz

Urszula Sipińska Maryla Rodowicz do dzisiaj postrzegane są jako swoje muzyczne rywalki, chociaż tak naprawdę ich pozycja estradowa była trochę inna. Oczywiście, wydawały albumy i zdobywały nagrody mniej więcej w tym samym czasie, ale Sipińska częściej wyjeżdżała na międzynarodowe festiwale, nie tylko te w bloku wschodnim. U progu kariery zrezygnowała z kilku dobrych propozycji, bo jednocześnie kończyła studia; Maryla w tym czasie czerpała z estrady pełnymi garściami. To Urszula Sipińska jednocześnie komponowała, pisała teksty, występowała, zajmowała się architekturą.

– Między nami nie było konfliktu, chociaż nam go przypisywano. Drażniło mnie trochę, że [Urszula] ściąga moje pomysły, na przykład na kostiumy. Kupiłam spódnicę z krzywymi brzegami, powyciąganym dołem. Za chwilę ona ma taką samą. Włożyłam męski kapelusz gangsterski, moment i Ulka ma też kapelusz – opisała Maryla Rodowicz w wywiadzie dla „Vivy!" w 2003 roku.

Sipińska odpowiadała:

– Jasne, że konkurowałyśmy. Wtedy Polska była, i w pewnym sensie nadal jest, podzielona. Jedni kochali mnie, drudzy Rodowicz – powiedziała z kolei w 2010 roku.

Do dzisiaj przetrwała – zapewne nieco wyolbrzymiona – anegdota o kłótni wokół estradowego wizerunku dwóch piosenkarek. Podobno za kulisami opolskiego festiwalu w 1977 roku panie miały się o coś „poszarpać". Widziała to dziennikarka Maria Szabłowska:

– Siedziałam wtedy na widowni i byłam przekonana, że dziewczyny biją się na niby. Gdy Urszula ubrana na biało wraz z towarzyszącym jej chórkiem śpiewała swoją piosenkę, za jej plecami pojawiła się Maryla z chórkiem ubrana na czarno i zaczęły przedrzeźniać Urszulę. Urszula się zezłościła i rzuciła w Marylę bodajże truskawką ze stojącego na scenie stołu z warzywami i owocami, który był dekoracją.

W efekcie podobno oberwała Sipińska, której wyrwano rękaw w marynarce.

## Koniec kariery

Wygląda na to, że na przestrzeni dekad Urszula Sipińska traktowała estradę bardziej jako kolorowe, lukratywne hobby, bo zawsze wiązała przyszłość zawodową z architekturą. Po raz ostatni na scenie wystąpiła w 1988 roku w Sopocie, a trzy lata później miała już w Poznaniu własne studio architektoniczne. Pobocznie była felietonistką w kilku tytułach prasowych, m.in. we „Wprost", ale ostatnią płytę wydała w 1992 roku, był to bożonarodzeniowy krążek „Białe święta".

– Moje życie zmieniło się w ciągu 24 godzin. Z dnia na dzień stałam się własnością publiczną – tak wspominała swój olbrzymi sukces w Opolu w 1967 roku.

Nic więc dziwnego, że nie miała ochoty dłużej tą własnością publiczną być.

Intrygująco, niemal skandalicznie, brzmi historia, która Sipińskiej przydarzyła się wkrótce potem. Wyjechała do Rumunii, by ze starszym o 12 lat Valariu Lazarovem kręcić film. Miała 21 lat i prawie... uciekła z nim do Hiszpanii, by prosić o status więźnia politycznego. Wróciła do Poznania, żeby się spakować, a Lazarov z całego planu zrezygnował. Po dwóch latach był już mężem innej kobiety. Sipińska przypłaciła to sporymi problemami: nie ukrywała, że gdy spotykała się z Sewerynem Krajewskim, nie myślała o tym związku poważnie.

Jedno jest pewne: przez całą karierę, zarówno piosenkarki, jak i architektki, Urszula Sipińska mierzyła najwyżej jak tylko się dało. Fani oddaliby wiele, żeby chociaż na chwilę do nich wróciła.

Ciekawy mikrodokument o Urszuli Sipińskiej można obejrzeć na TVP VOD.

**Agata Szymborska**

**Wszędzie było jej pełno, wykazywała się szerokim talentem artystycznym, więc poszła na architekturę (potem twierdziła, że to przez chłopaka, który się jej podobał). Gdy miała 25 lat, została absolwentką Wydziału Architektury Wnętrz Państwowej Wyższej Szkoły Sztuk Plastycznych w Poznaniu – pracę obroniła na piątkę!**

MAREK GROTOWSKI

**Karierę muzyczną rozpoczęła w latach 60. Występowała na estradach całego świata, zdobywała liczne nagrody w kraju i za granicą**

eprasa.pl 40e5d713ad

▶ KUCHNIA

Genowefa Lipiec: Trzeba bardzo uważać przy zbieraniu, bo właściwie każdy grzyb ma swojego **śmiertelnie trującego sobowtóra**

# NA TALERZU

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

## Grzyby można smażyć, dusić, marynować, dodawać do sosów, zup i farszów

Jesień dla wielu oznacza jedno: to początek sezonu na grzyby. Właśnie o tej porze roku polskie lasy zaczynają wypełniać się grzybiarzami, którzy wyruszają na poszukiwanie borowików, podgrzybków, maślaków czy kurek. My odwiedziliśmy panią Genowefę Lipiec, która swoje zbiory oraz przetwory sprzedaje na kieleckim bazarze. Zdradziłam nam, jakie ma sposoby na te aromatyczne dary lasu.

Na udane grzybobranie wpływa przede wszystkim pogoda. Grzyby potrzebują odpowiedniej wilgotności podłoża, dlatego po deszczach, gdy temperatura nadal jest stosunkowo wysoka, w lasach mogą pojawiać się ich kolejne wysypy.

– Sezon dopiero się rozpoczyna, ale myślę, że jak popada deszcz, to grzybnia ruszy. Ostatni spadek temperatury z kolei spowoduje, że robaczki schowają się głębiej w ziemię i nie będą nam zjadać grzybów. Jak tylko znów zrobi się nieco cieplej, to las na pewno obrodzi – mówi pani Genowefa.

Pytamy, jakie grzyby lubi najbardziej. – Uważam, że każdy ma swój wyjątkowy smak. Oczywiście bardzo lubię borowiki szlachetne, ale również kurki, maślaczki, kozaki czerwone oraz zieleniatki – wymienia. – Trzeba jednak bardzo uważać przy zbieraniu, bo właściwie każdy grzyb ma swojego śmiertelnie trującego sobowtóra. Gdy nie jesteśmy pewni co do naszych zbiorów, to lepiej zrezygnować – dodaje.

Grzyby od lat zajmują ważne miejsce w polskiej kuchni. Ich charakterystyczny, intensywny aromat i umami sprawiają, że nawet niewielka ich ilość potrafi wzbogacić smak potrawy. Świeże okazy można smażyć, dusić, marynować czy dodawać do sosów, zup, farszów i dań z makaronem. Popularnością cieszą się także grzyby suszone, które szczególnie często trafiają do tradycyjnych potraw, takich jak wigilijny barszcz z uszkami, kapusta z grzybami czy pierogi.

FOT. DAWID ŁUKASIK

**Genowefa Lipiec swoje zbiory oraz przetwory sprzedaje na kieleckim bazarze**

– Borowik szlachetny świetnie nadaje się do słoików. Później można wyłożyć takie grzybki do miseczki i postawić na stół jako przysmak. Borowiki na samym początku dokładnie oczyszczamy z ziemi i zabrudzeń, a następnie podgotowujemy, ale nie za długo. Przygotowujemy zalewę – ja dodaję ocet jabłkowy, który również robię sama. Moja zalewa jest słodko-kwaśna i trzeba przyznać, że klientom bardzo takie grzybki smakują – zdradza nasza rozmówczyni.

Klasyczny przepis na zalewę na około 1,5-2 kilogramów grzybów to 3 szklanki wody, 1 szklanka octu, 2-3 płaskie łyżki cukru, 2 płaskie łyżeczki soli oraz przyprawy: 3-4 liście laurowe, 6-8 kulek ziela angielskiego, łyżeczka czarnego pieprzu w ziarnach i 1 łyżka gorczycy.

Z kolei do sosów nadadzą się zarówno borowiki, jak również kurki, podgrzybki czy maślaki. – Ja sos robiłam nawet z rydzów. Musi być do tego drobno pokrojona, podduszona cebulka. Dodajemy grzybki, podsmażamy, podlewamy odrobiną wody i zagęszczamy śmietanką – koniecznie słodką. Kwaśna całkowicie zmieni nam smak. Przyprawiamy tak jak lubimy i dodajemy natkę pietruszki. Koperku nie polecam, bo dominuje w smaku – mówi pani Genowefa.

Wielu z nas raz w roku musi również zjeść panierowaną kanię. – Ja wcześniej w mleku nie moczę. Kania ma swój charakterystyczny smak, który bardzo lubię. Uważam, że wtedy jest najlepsza. Wystarczy tradycyjna panierka z bułką tartą i smażenie na patelni na maśle klarowanym – podpowiada kobieta.

Leśne grzyby mają również interesujące wartości odżywcze. Zawierają niewiele kalorii i są źródłem między innymi białka, błonnika, witamin z grupy B oraz składników mineralnych takich jak potas, fosfor czy miedź. Ich dokładny skład zależy jednak od gatunku i sposobu przygotowania. Warto pamiętać, że grzyby są przede wszystkim wartościowym urozmaiceniem jadłospisu, a nie podstawowym źródłem wszystkich potrzebnych składników odżywczych.

Dla jednych grzybobranie jest sposobem na przygotowanie zapasów na zimę, dla innych jesiennym rytuałem i okazją do spaceru po lesie. Niezależnie od powodu, sezon na grzyby ma w Polsce swoich wiernych zwolenników.

**● Na udane grzybobranie wpływa przede wszystkim pogoda**

**● Grzyby potrzebują odpowiedniej wilgotności podłoża, dlatego po deszczach, gdy temperatura nadal jest stosunkowo wysoka, w lasach mogą pojawiać się ich kolejne wysypy.**

Grzyby od lat zajmują ważne miejsce w polskiej kuchni. Ich charakterystyczny, intensywny aromat i umami sprawiają, że nawet niewielka ich ilość potrafi wzbogacić smak potrawy. Świeże okazy można smażyć, dusić, marynować czy dodawać do sosów, zup, farszów i dań z makaronem. Popularnością cieszą się także grzyby suszone, które szczególnie często trafiają do tradycyjnych potraw, takich jak wigilijny barszcz z uszkami, kapusta z grzybami czy pierogi.

eprasa.pl 40e5d713ad

▶ KUCHNIA

● **Omlet z rydzami** ● Pęczotto z suszonymi grzybami ● **Sos ze świeżych grzybów** ● Krem z borowików
● **Pieczone pierogi z kapustą i grzybami** ● Indyk z cukinią i grzybami

FOT. ARCHIWUM

## Omlet z rydzami

● **Składniki: 250 g rydzów (mogą być też inne grzyby), 5 jajek, pół szklanki mleka, 50 g mąki pszennej, łyżka posiekanej natki pietruszki, 3 łyżki masła, 0,5 łyżeczki soli, szczypta pieprzu.**
Grzyby obieramy, oczyszczamy, a w razie potrzeby myjemy. Kroimy na niewielkie paski. Obgotowujemy w osolonej wodzie przez około 10 minut. Jajka dokładnie mieszamy z mlekiem, mąką i posiekaną natką pietruszki. Doprawiamy solą i pieprzem według upodobania. Dodajemy pokrojone grzyby. Dla urozmaicenia można dodać pokrojone w paski suszone pomidory albo podsmażoną cebulkę. Na patelni rozgrzewamy masło i wylewamy odpowiednią ilość płynu (omlet powinien mieć około 1-1,5 cm grubości). Smażymy na niewielkim ogniu z obu stron. Ciasta w zależności od rozmiaru patelni wystarczy na 2-4 omletów. Podajemy na ciepło samodzielnie albo z dodatkiem sosu i surówki.

FOT. ARCHIWUM

## Pęczotto z suszonymi grzybami

● **Składniki: 20 g suszonych grzybów, 1 duża cebula, 4 łyżki oleju rzepakowego, sól, pieprz, 200 g pęczaku, 100 ml wytrawnego białego wina, 150 g dobrego masła, 3 szklanki wody, w której moczyły się grzyby, około 40 g miękkiego koziego twarożku.**
Namaczamy grzyby w wodzie. Następnego dnia odcedzamy je i kroimy, a wodę zagotowujemy. Siekamy cebulę, szklimy ją na złoty kolor na oleju. Solimy i przyprawiamy świeżo zmielonym pieprzem. Dodajemy pęczak, smażymy 2 minuty, mieszając, tak aby ziarenka pokryły się tłuszczem. Wlewamy wino, odparowujemy, dodajemy masło i dokładnie mieszamy. Wlewamy pierwszą porcję grzybowego wywaru. Gotujemy na małym ogniu, mieszając, aż pęczak wchłonie wywar. Wtedy dodajemy trochę osączonych i pokrojonych grzybów i wlewamy kolejną porcję wywaru. Czynności powtarzamy, aż pęczak będzie miękki. Wtedy dodajemy kozi ser i bardzo dokładnie całość mieszamy.

FOT. ARCHIWUM

## Sos ze świeżych grzybów

● **Składniki: 400 g świeżych grzybów (najlepiej podgrzybków, prawdziwków lub kurek), 1 średnia cebula, 2 łyżki masła, 1 łyżka oleju rzepakowego, 150 ml śmietanki 18 procent do sosów, sól i świeżo mielony pieprz do smaku, 1 łyżka posiekanej natki pietruszki, 1/2 szklanki bulionu warzywnego lub wody.**
Oczyszczamy grzyby. Usuwamy piasek i resztki liści, a następnie kroimy je w kawałki średniej wielkości. Następnie siekamy cebulę i rozgrzewamy na patelni olej i masło. Wrzucamy cebulę i smażymy na średniej mocy palnika, aż się zeszkli. Później dodajemy grzyby. Smażymy przez kilka minut, aż lekko się zarumienią. Dolewamy bulion. Zmniejszamy ogień i dusimy całość przez około 10 minut, aż płyn częściowo odparuje. Wlewamy śmietankę. Mieszamy dokładnie, doprawiamy solą i pieprzem. Gotujemy jeszcze 5-7 minut, aż sos zgęstnieje. Sos ze świeżych grzybów podajemy od razu. Tuż przed podaniem posypujemy posiekaną natką pietruszki.

FOT. ARCHIWUM

## Krem z borowików

● **Składniki: 500 g świeżych borowików, 200 g ziemniaków, 100 g cebuli, 100 g selera, 2 ząbki czosnku, 1,5 l bulionu warzywnego, 3 gałązki rozmarynu, 2 łyżki masła, sól i pieprz do smaku, śmietana, natka pietruszki, płatki parmezanu.**
Grzyby oczyścić i pokroić w małe kawałki. Obrane i umyte ziemniaki pokroić w kostkę. Obranego selera zetrzeć na tarce jarzynowej. Czosnek przecisnąć przez praskę, a cebulę pokroić w kostkę. W garczku rozpuścić masło, dodać pokrojoną cebulę i smażyć na małym ogniu około trzech minut. Cebula musi się zeszklić. Dodać czosnek i smażyć jeszcze minutę. Dodać pokrojone borowiki i rozmaryn. Dusić około 10 minut. Do garnka z duszonymi grzybami wlać bulion warzywny. Dodać ziemniaki i startego selera. Gotować, aż ziemniaki będą miękkie. Ugotowaną zupę zmiksować. Podawać posypaną parmezanem i posiekaną natką, z groszkiem ptysiowym lub grzankami.

FOT. ARCHIWUM

## Pieczone pierogi z kapustą i grzybami

● **Składniki: farsz: 300 g kiszonej kapusty, 1 cebula, 2 ząbki czosnku, 150 g suszonych grzybów, sól, pieprz, natka pietruszki. Ciasto: 200 g masła, 500 g mąki pszennej, 3 jajka, 150 ml śmietany 18%, sól. Do posmarowania: 1 jajko, 50 ml mleka.**
Kiszoną kapustę gotujemy do miękkości, odciskamy i drobno siekamy. Na patelni przesmażamy posiekaną cebulę i posiekany czosnek, dodajemy pokrojone w drobną kosteczkę grzyby i kapustę. Doprawiamy solą i pieprzem. Na koniec dodajemy posiekaną natkę pietruszki i studzimy. Wyrabiamy ciasto. Masło siekamy z mąką, dodajemy jaja, śmietanę i sól, wyrabiamy na jednolitą masę. Schładzamy w lodówce przez około 25 minut. Ciasto, podsypując mąką, wałkujemy na stolnicy na grubość około 0,5 cm, po czym wycinamy koła o średnicy ok. 8-10 cm. Nakładamy farsz. Smarujemy brzegi roztrzepanym jajem z mlekiem i dokładnie zlepiamy, formując dość duże pierożki. Następnie smarujemy je nim z wierzchu. Pieczemy w piekarniku nagrzanym do temperatury 190 °C (termoobieg) przez 30-35 minut.

FOT. ARCHIWUM

## Indyk z cukinią i grzybami

● **Składniki: 3 szalotki, 400 g cukinii, 300 g borowików, 500 g sznycla z indyka, 200 g ryżu parboiled, 4 łyżki oleju, 2 ząbki czosnku, 3 łyżki sosu sojowego, 100 ml bulionu warzywnego, 1 cytryna, sól.**
Szalotki obieramy i kroimy w ćwiartki. Cukinię kroimy w słupki o długości ok. 4 cm. Grzyby oczyszczamy i kroimy w plasterki. Sznycle z indyka myjemy, osuszamy i kroimy w paski o szerokości 0,5 cm. Ryż gotujemy zgodnie z instrukcją podaną na opakowaniu. W woku podgrzewamy 2 łyżki oleju, podsmażamy na nim indyka przez 4-5 minut. Dodajemy czosnek przeciśnięty przez praskę i doprawiamy 2 łyżkami sosu sojowego. Indyka wyjmujemy. Wok wycieramy i rozgrzewamy w nim 1 łyżkę oleju. Podsmażamy grzyby przez ok. 2 minuty. Wyjmujemy. W woku podgrzewamy pozostały olej, smażymy szalotki i cukinię przez 4 minuty, aż będą półtwarde. Dodajemy ponownie indyka i grzyby, zalewamy wywarem z warzyw i dusimy pod przykryciem przez 5 minut. Doprawiamy sokiem z cytryny i pozostałym sosem sojowym. Podajemy z ryżem.

eprasa.pl 40e5d713ad

▶ ZDROWIE

Miażdżyca może rozwijać się przez lata bez wyraźnych objawów, a jej pierwszym sygnałem bywa dopiero zawał, udar lub ból nóg podczas chodzenia. Co możemy zrobić, by skutecznie zahamować rozwój choroby – mówi **prof. dr n. med. Agata Stanek**

# MEDYCYNA OBRAZOWA

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

**M**

**Miażdżyca przez lata może rozwijać się po cichu. Co tak naprawdę dzieje się wtedy w naszych tętnicach?**

Miażdżyca przez wiele lat może przebiegać skąpoobjawowo, a nawet zupełnie bezobjawowo. Tymczasem w ścianie naczynia zachodzą procesy, które z czasem prowadzą do powstania blaszki miażdżycowej. Jednym z pierwszych etapów jest zaburzenie funkcji śródbłonka naczyniowego. Śródbłonek to wewnętrzna warstwa naczynia, która stanowi barierę pomiędzy krwią a ścianą naczynia i odgrywa bardzo ważną rolę w regulacji jego funkcjonowania. Kiedy dochodzi do jego uszkodzenia lub dysfunkcji, do ściany naczynia łatwiej przenikają lipoproteiny, przede wszystkim cholesterol LDL, czyli tak zwany „zły cholesterol". W ścianie tętnicy LDL ulega zmianom i uruchamia przewlekły proces zapalny. Organizm próbuje się bronić – do miejsca tego procesu napływają między innymi makrofagi, które pochłaniają zmodyfikowane cząsteczki LDL.

W ten sposób powstają komórki piankowate i rozpoczyna się cały ciąg procesów prowadzących do powstania blaszki miażdżycowej. Blaszka może z czasem narastać, powodując coraz większe zwężenie światła tętnicy, a w konsekwencji ograniczać przepływ krwi. Może również dojść do jej pęknięcia lub erozji i powstania zakrzepu, który nagle zamknie naczynie. Wtedy pojawiają się ostre, często zagrażające życiu konsekwencje miażdżycy – zawał serca, udar mózgu czy ostre niedokrwienie kończyny.

**Mówiąc o miażdżycy, najczęściej myślimy o zawale serca. Tymczasem może ona zaatakować właściwie całe drzewo tętnicze. Dlaczego tak ważne jest, żeby patrzeć na miażdżycę jak na chorobę całego organizmu?**

Nie leczymy tylko jednej tętnicy. Miażdżyca jest chorobą całego układu tętniczego. Jeżeli pacjent ma miażdżycę w jednym łożysku naczyniowym, bardzo często ma ją również w innych.

Jeżeli więc mamy miażdżycę tętnic kończyn dolnych, musimy pamiętać, że może ona współistnieć z miażdżycą tętnic wieńcowych, szyjnych czy innych naczyń doprowadzających krew do mózgu. Pacjent, który ma miażdżycę wielołożyskową, ma istotnie większe ryzyko powikłań sercowo-naczyniowych i zgonu z przyczyn sercowo-naczyniowych. Dlatego taki pacjent wymaga szczególnej uwagi i bardzo konsekwentnego leczenia wszystkich czynników ryzyka. Musimy skutecznie obniżać cholesterol, kontrolować ciśnienie tętnicze, cukrzycę, zachęcać do aktywności fizycznej, zaprzestania palenia papierosów i modyfikacji innych czynników ryzyka. Patrzymy więc na pacjenta całościowo, a nie tylko na tę jedną tętnicę, w której pojawiły się objawy.

**Czy można mieć miażdżycę i jednocześnie czuć się zupełnie zdrowym? Jakie sygnały powinny wzbudzić naszą czujność?**

Tak. Na początku miażdżyca może przebiegać zupełnie bezobjawowo. Blaszka miażdżycowa może się powoli odkładać, a przepływ krwi przez naczynie przez długi czas pozostaje wystarczający, żeby nie powodować żadnych dolegliwości. Warto pamiętać, że proces miażdżycowy może rozpoczynać się już we wczesnym wieku. Zmiany miażdżycowe mogą pojawiać się już w dzieciństwie, szczególnie u osób obciążonych rodzinnie, a ryzyko ich rozwoju zwiększają między innymi otyłość, zaburzenia lipidowe, cukrzyca, nadciśnienie tętnicze czy brak aktywności fizycznej.

Objawy pojawiają się najczęściej wtedy, gdy zwężenie tętnicy staje się na tyle istotne, że przepływ krwi do danego narządu jest niewystarczający, zwłaszcza podczas wysiłku. Jeżeli miażdżyca dotyczy tętnic kończyn dolnych, pacjent może odczuwać ból nóg podczas chodzenia. Jeżeli zajęte są tętnice wieńcowe, może pojawić się ból lub ucisk w klatce piersiowej podczas wysiłku. Ale może wydarzyć się również coś nagłego. Jeżeli blaszka miażdżycowa pęknie i powstanie na niej zakrzep, może dojść do gwałtownego zamknięcia tętnicy. Wtedy mamy do czynienia z ostrym niedokrwieniem – może to być zawał serca, udar mózgu albo ostre niedokrwienie kończyny. Dlatego brak objawów nie oznacza, że miażdżycy nie ma.

**Jakie badanie pozwala najprościej sprawdzić, czy nasze tętnice są drożne i czy krew prawidłowo dociera do nóg?**

Przede wszystkim pacjent powinien powiedzieć lekarzowi rodzinnemu o swoich dolegliwościach. Lekarz podczas badania może ocenić tętno na tętnicach kończyn dolnych – między innymi na tętnicy udowej w pachwinie, tętnicy podkolanowej czy tętnicach znajdujących się niżej, na podudziu i grzbiecie stopy. Ważne jest również porównanie obu kończyn – czy tętno jest obecne, czy jest symetryczne i czy nie ma wyraźnej różnicy między prawą a lewą nogą. Możemy również wykonać bardzo proste, nieinwazyjne badanie, czyli wskaźnik kostka–ramię, tak zwany ABI. Polega on na porównaniu ciśnienia skurczowego mierzonego na tętnicy ramiennej z ciśnieniem na poziomie kostki. Prawidłowo wskaźnik powinien być zasadniczo powyżej 0,9. Wartość 0,9 lub niższa może wskazywać na chorobę tętnic obwodowych i jest wskazaniem do dalszej diagnostyki. Jeżeli więc pacjent ma objawy, a lekarz stwierdzi nieprawidłowości w badaniu tętna czy wskaźniku kostka–ramię, powinien skierować go na dalszą diagnostykę, między innymi do angiologa lub chirurga naczyniowego.

**Jak wygląda dziś leczenie miażdżycy? Czy zawsze zaczynamy od zmiany stylu życia, czy w pewnym momencie potrzebne są już leki?**

Tak naprawdę działamy równocześnie. Zmiana stylu życia jest fundamentem leczenia – odpowiednia dieta, aktywność fizyczna, zaprzestanie palenia papierosów, kontrola masy ciała. Ale u pacjenta, u którego miażdżyca już występuje, nie możemy poprzestać wyłącznie na zmianie stylu życia. Taki pacjent ma zwiększone ryzyko sercowo-naczyniowe, dlatego często potrzebujemy równocześnie leczenia farmakologicznego. Szczególnie ważne jest skuteczne obniżenie LDL-C, a także kontrola ciśnienia tętniczego, cukrzycy i pozostałych czynników ryzyka.

**I na koniec pytanie najważniejsze dla naszych czytelników: gdyby miała Pani wskazać trzy rzeczy, które każdy z nas może zrobić już dziś, żeby zmniejszyć ryzyko miażdżycy – co by to było?**

Po pierwsze – przestać palić papierosy. Po drugie – kontrolować swoje liczby. Czyli znać swój cholesterol, przede wszystkim LDL, kontrolować ciśnienie tętnicze, glikemię, masę ciała i przynajmniej raz w dorosłym życiu oznaczyć lipoproteinę(a), żeby wiedzieć, czy mamy ten dodatkowy, w dużej mierze genetycznie uwarunkowany czynnik ryzyka. I po trzecie – ruch. To jest nasze bezpłatne lekarstwo. Nie chodzi o to, żeby raz w tygodniu czy raz w miesiącu pójść na spacer i uznać, że sprawa załatwiona. Chodzi o regularną aktywność, dostosowaną oczywiście do naszego wieku i stanu zdrowia. Możemy wysiąść z autobusu przystanek wcześniej, zamiast windy wybrać schody, codziennie pójść na spacer. Każdy ruch ma znaczenie. A co ruch robi dla naszych naczyń? Pomaga poprawiać kontrolę ciśnienia tętniczego, glikemii i masy ciała, wpływa korzystnie na profil lipidowy i poprawia wydolność organizmu. U pacjentów z chorobą tętnic kończyn dolnych regularny, odpowiednio prowadzony trening marszowy jest jednym z podstawowych elementów leczenia.

I oczywiście ruch wpływa również na nasze samopoczucie. Dlatego naprawdę warto się ruszać. Bo dla naszych naczyń najlepszym prezentem, jaki możemy im zrobić każdego dnia, jest po prostu ruch.

FOT. LUCYNA NENOW / POLSKA PRESS

Prof. dr n. med. Agata Stanek:

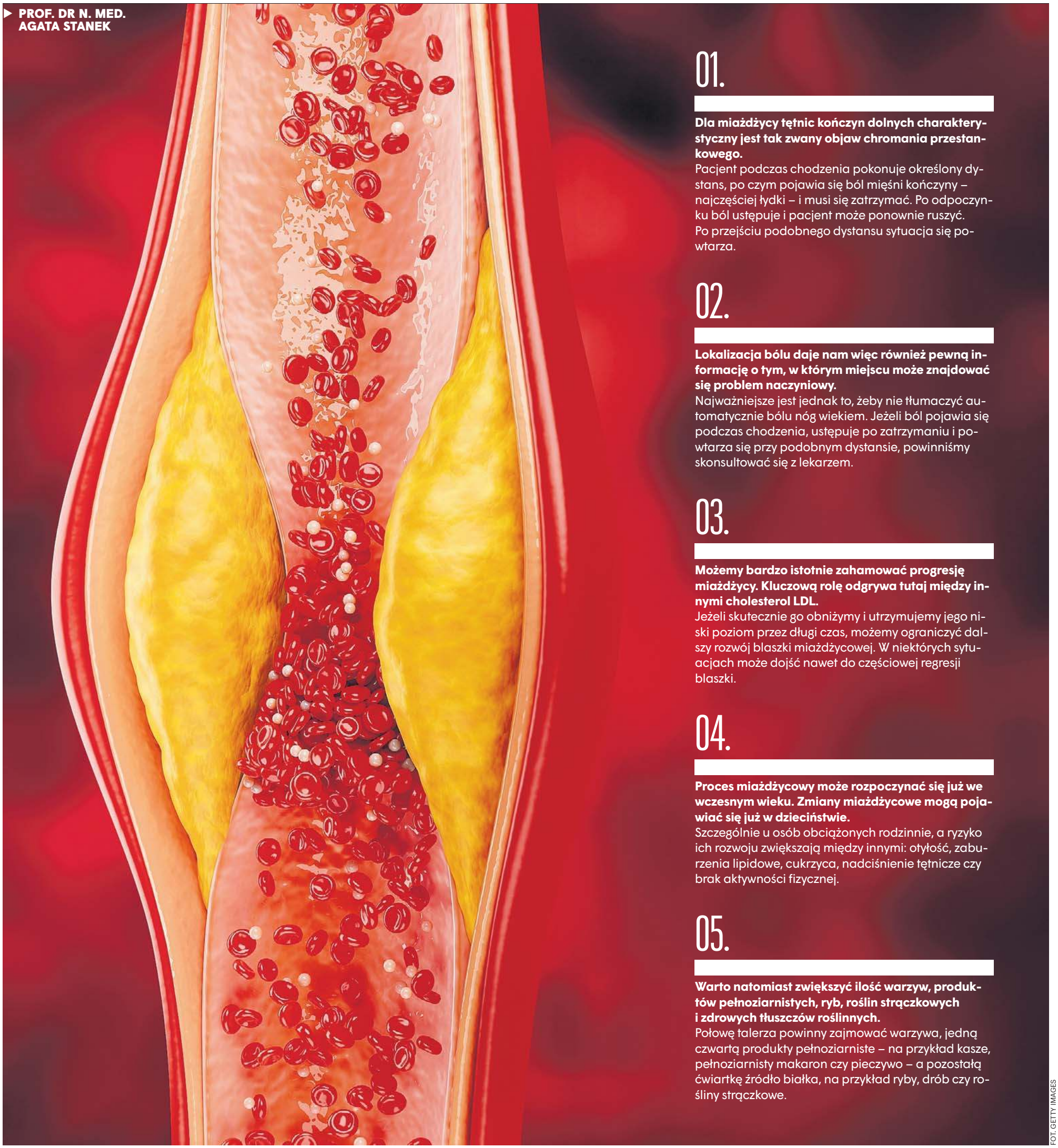
**Naprawdę warto się ruszać. Bo dla naszych naczyń najlepszym prezentem, jaki możemy im zrobić każdego dnia, jest po prostu ruch**

eprasa.pl 40e5d713ad

▶ ZDROWIE

● **Miażdżyca** to przewlekła choroba zapalna tętnic ● Polega na odkładaniu się w ich ścianach cholesterolu i lipidów, co prowadzi do powstania **tzw. blaszek miażdżycowych** ● Może rozwijać się przez wiele lat, nie dając wyraźnych objawów

▶ PROF. DR N. MED. AGATA STANEK



## 01.

**Dla miażdżycy tętnic kończyn dolnych charakterystyczny jest tak zwany objaw chromania przestankowego.**
Pacjent podczas chodzenia pokonuje określony dystans, po czym pojawia się ból mięśni kończyny – najczęściej łydki – i musi się zatrzymać. Po odpoczynku ból ustępuje i pacjent może ponownie ruszyć. Po przejściu podobnego dystansu sytuacja się powtarza.

## 02.

**Lokalizacja bólu daje nam więc również pewną informację o tym, w którym miejscu może znajdować się problem naczyniowy.**
Najważniejsze jest jednak to, żeby nie tłumaczyć automatycznie bólu nóg wiekiem. Jeżeli ból pojawia się podczas chodzenia, ustępuje po zatrzymaniu i powtarza się przy podobnym dystansie, powinniśmy skonsultować się z lekarzem.

## 03.

**Możemy bardzo istotnie zahamować progresję miażdżycy. Kluczową rolę odgrywa tutaj między innymi cholesterol LDL.**
Jeżeli skutecznie go obniżymy i utrzymujemy jego niski poziom przez długi czas, możemy ograniczyć dalszy rozwój blaszki miażdżycowej. W niektórych sytuacjach może dojść nawet do częściowej regresji blaszki.

## 04.

**Proces miażdżycowy może rozpoczynać się już we wczesnym wieku. Zmiany miażdżycowe mogą pojawiać się już w dzieciństwie.**
Szczególnie u osób obciążonych rodzinnie, a ryzyko ich rozwoju zwiększają między innymi: otyłość, zaburzenia lipidowe, cukrzyca, nadciśnienie tętnicze czy brak aktywności fizycznej.

## 05.

**Warto natomiast zwiększyć ilość warzyw, produktów pełnoziarnistych, ryb, roślin strączkowych i zdrowych tłuszczów roślinnych.**
Połowę talerza powinny zajmować warzywa, jedną czwartą produkty pełnoziarniste – na przykład kasze, pełnoziarnisty makaron czy pieczywo – a pozostałą ćwiartkę źródło białka, na przykład ryby, drób czy rośliny strączkowe.

FOT. GETTY IMAGES

eprasa.pl 40e5d713ad

▶ **PORADNIK**

Jak przygotować okna na sezon jesienno-zimowy, jak zrobić porządki w szafie, kiedy ostatni raz w sezonie kosić trawnik i jak przygotować domowe pumpkin spice – o tym piszemy w naszym **miniporadniku domowym**

# PO(4)RADY

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

Okna

## Regulacja okuć

Wiele osób nie wie, że okna mają regulowane okucia. W zależności od ustawienia skrzydło dociska się do ramy mocniej lub lżej. Latem warto ustawić lżejszy docisk, aby umożliwić lepszą wentylację, natomiast jesienią i zimą konieczny jest tryb „zimowy", czyli mocniejszy. W tym ustawieniu skrzydło przylega do ramy szczelniej, co ogranicza przepływ zimnego powietrza i eliminuje przeciągi. Dzięki temu poprawia się komfort cieplny w pomieszczeniach, a rachunki za ogrzewanie mogą być niższe nawet o kilkanaście procent.

Regulację można przeprowadzić samodzielnie przy pomocy klucza imbusowego lub śrubokręta – wystarczy zmienić położenie bolców regulacyjnych na okuciach.

Jesień to dobry moment, by gruntownie umyć okna – nie tylko same szyby, ale i ramy czy też okucia. Warto również pomyśleć o nasmarowaniu zawiasów i ruchomych elementów okuć, aby działały płynnie i nie zacinały się podczas otwierania czy zamykania skrzydła.

# 01.

Garderoba

## Jesienne porządki w szafie

Jesień oznacza zmiany w garderobie i porządki w szafach. Warto pamiętać – niekoniecznie rozstajemy się z ciepłymi dniami, natomiast wieczory i poranki raczej będą chłodne (noce oczywiście też). Dlatego nie chowajmy od razu wszystkich letnich ciuchów i nie wyjmujmy zimowych czapek, ale zachowajmy umiar. Kostiumy kąpielowe i sukienki na ramiączkach niekoniecznie się przydadzą, ale bluzki czy sukienki z krótkim rękawem – jak najbardziej. Dlatego zróbmy przemyślaną selekcję ubrań. Najbardziej letnie wypierzmy i schowajmy (np. do worków próżniowych), a wyciągnijmy i odświeżmy swetry, polary i lżejsze płaszcze oraz kurtki. Te zimowe niech jeszcze poczekają na swoją kolej.

Identyczny manewr musimy wykonać z butami. Lekkie sandałki oczyśćmy i schowajmy, ale baleriny czy tenisówki mogą nam się jeszcze przydać. Nadchodzi też czas mokasynów, botków i półbutów, które przeważnie przez okres letni leżały zapomniane. Czas je wyjąć i przygotować do użytku.

# 02.

# 03.

Kuchnia

## Domowe pumpin spice

Domowy syrop pumpkin spice to gęsty dodatek do kawy. Oto połączenie aromatycznej przyprawy korzennej i dymnego smaku pieczonej dyni zamkniętej w słoiku. Własnoręcznie przygotowany syrop dyniowy możesz dodać do różnego rodzaju domowych deserów. Szczególnie polecam polać nim puszyste gofry, delikatne naleśniki, a także ciasta biszkoptowe. Oczywiście nie zapomnij o pumpkin spice latte.

Do przygotowania pumpkin spice potrzebne jest: 150 ml wody, 90 g cukru, 5 g mielonego cynamonu, 5 g suszonego mielonego imbiru, 5 g cukru z prawdziwą wanilią lub ekstraktu waniliowego, 3 g świeżo startej gałki muszkatołowej, 60 g purée z pieczonej dyni. Wodę wlej do małego garnka z grubym dnem. Następnie do wody wsyp oba rodzaje cukrów, wymieszaj i zagotuj. Do gotującego się syropu cukrowego dodaj cynamon, imbir i gałkę muszkatołową. Opcjonalnie możesz przecedzić syrop z przyprawami. Po około 10-15 minutach, gdy syrop zgęstnieje, dodaj do niego purée z dyni i dokładnie wymieszaj. Sprawdź gęstość syropu przez włożenie łyżki – gęsty syrop dyniowy powinien spływać powoli. Gotowy syrop dyniowy do kawy przelej do słoika i szczelnie zamknij. Przechowuj w lodówce do 7 dni.

Ogród

## Koszenie trawnika

Jesienią często pojawia się pytanie, czy jeszcze kosić trawnik, czy już nie trzeba. Pod koniec sezonu trawa wprawdzie rośnie wolniej, ale nie możesz jej zostawić samej sobie. Kiedy ostatni raz kosić trawę przed zimą? Im później, tym trawa wolniej rośnie, ale jednak rośnie. Najczęściej we wrześniu rośnie jeszcze całkiem bujnie, spowalnia wzrost w październiku-listopadzie, wraz ze spadkiem temperatur. Jednak bardzo wiele zależy od pogody. W ostatnich latach jesienne miesiące są ciepłe, a dodatnie temperatury panują nawet w grudniu. To oczywiście wydłuża okres wzrostu trawy.
Zatem – kiedy można przestać kosić? Zalecanym terminem była zwykle połowa października, ale obecnie ten termin przesuwa się nawet na listopad. Trzeba jednak obserwować pogodę i jej prognozy. Chodzi o to, żeby nie narazić świeżo skoszonego trawnika na zimno ani żeby trawa nie odrosła za bardzo przed zimą.

Jesienią trawy nie możesz skosić zbyt nisko, żeby na dłużej „mieć spokój". Pamiętaj, że trawa będzie rosła wolniej, a nisko przycięta gorzej zniesie mróz. Może nie tylko przemarznąć, ale też paść ofiarą chorób, które jesienią i zimą atakują trawniki. Niekorzystne jest również pozostawienie zbyt długich liści, które mogą zacząć zagniwać, dlatego jesienią kosi się trawę na wysokość 4-5 centymetrów.

# 04.

FOT. GETTY IMAGES/123RF

eprasa.pl 40e5d713ad

▶ MODA

Sztyblety **pasują zarówno do sukienek, spódnic czy też spodni,** zarówno na co dzień, jak i na bardziej oficjalne spotkanie. W zależności od tego, jak się je wystylizuje, mogą dodać elegancji lub odrobiny nonszalancji

# RETROMODA

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

## I na deszcz, i na słońce. Sztyblety to uniwersalna i elegancka propozycja, która pasuje do wielu stylizacji

Panie wybierają je zarówno w sezonie wiosennym, jak i jesienno-zimowym. Sztyblety mają płaską podeszwę lub obcas, a także sięgającą nad kostkę cholewkę. Nie mają sznurówek, zapięć i zamków, ale posiadają wszytą w boki elastyczną gumę, która ułatwia ich zakładanie.

Sztyblety pojawiły się w połowie XIX wieku. Niegdyś nosili je mężczyźni do jazdy konnej, lecz swoje powstanie zawdzięczają kobiecie. Prototyp tego obuwia powstał dla królowej Wiktorii. Wspomniane obuwie miało chronić stopę przed otarciami, a także zapewnić stabilizację sylwetki. Od tamtego czasu sztyblety ewoluowały. Choć wciąż, zarówno przez kobiety, jak i mężczyzn, są używane do jeździectwa, nosi się je także na co dzień.

Czym się różnią sztyblety od botków? Sztyblety często nazywane bywają też botkami, ale wyróżnia je gumka przy kostce, a także niska podeszwa. Botki mogą wyglądać w ten sposób, jednak wcale nie muszą.

Wśród pań przez lata popularnością cieszyły się węższe, bardziej delikatne modele sztybletów, choć ostatnio coraz częściej zauważyć można buty na grubszej podeszwie, przypominające trapery.

### Do czego nosić? Wiele możliwości stylizacji

Sztyblety to obuwie, które od lat cieszy się popularnością ze względu na swoją wszechstronność i komfort noszenia . Jesienią stają się szczególnie pożądane, gdyż idealnie wpisują się w zmieniającą się pogodę i różnorodne stylizacje.

Dla osób ceniących wygodę i casualowy look, sztyblety świetnie sprawdzą się w połączeniu z codziennymi ubraniami, takimi jak jeansy, legginsy i luźne swetry. Ta kombinacja nie tylko zapewni komfort podczas spacerów po mieście czy spotkań ze znajomymi, ale także dodatkowo doda lekkości i swobody.

Dla tych pań, które lubią bardziej kobiece stylizacje, sztyblety stanowią idealne uzupełnienie outfitów z rozkloszowanymi sukienkami lub spódnicami. W połączeniu z kwiecistymi wzorami lub delikatnymi pastelowymi kolorami można stworzyć jesienną stylizację, która z pewnością przyciągnie spojrzenia.

Nie brakuje także propozycji dla osób ceniących elegancję i szyk. Sztyblety świetnie komponują się z cygaretkami i marynarką, tworząc stylowy look idealny na spotkania biznesowe czy do pracy w biurze. Jaka kurtka do sztybletów? Wiosną do sztybletów świetnie pasują ramoneski, trencze oraz parki. Sprawdzą się także lżejsze płaszcze.

### Zimowe połączenia

Chociaż wiele pań sięga po sztyblety jesienią, model doskonale sprawdzi się zimą. Warto jednak sięgnąć po ten, stworzony ze skóry naturalnej albo z dobrej jakości ekoskóry. Buty odpowiednio zaimpregnowane przetrwają w dobrej kondycji nawet najsilniejsze mrozy. Przy wyborze należy zwrócić też uwagę na to, czym wyścielone są buty - im bardziej miękko, tym lepiej. Na rynku znajdziemy modele, które zawierają kożuszek lub pluszowe wypełnienie. Świetnie ogrzewają stopy, a także zapewniają komfort podczas chodzenia.

Zimą sztyblety świetnie prezentują się z długimi i krótkimi płaszczami. Poza tym - ze skórzanymi kurtkami, a także kurtkami typu pilotka z kożuszkiem.

FOT. GETTY IMAGES

**Sztyblety często nazywane bywają też botkami, ale wyróżnia je gumka przy kostce, a także niska podeszwa. Buty te można nosić zarówno ze spodniami, jak i sukienkami**

eprasa.pl 40e5d713ad

▶ PODRÓŻE

Wczesna jesień to świetna pora na **wyjazd do jednego z polskich uzdrowisk.** Malownicze miejscowości, w których stoją zakłady sanatoryjne, same w sobie stanowią świetny cel weekendowych wycieczek, nawet dla całkiem zdrowych osób

# WYCIECZKA

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

# JESIENNE WYCIECZKI PO ZDROWIE, RELAKS I NIEZAPOMNIANE WIDOKI

FOT. WOJCIECH MATUSIK

**„Perła Małopolski" i świetna alternatywa dla zatłoczonego Zakopanego. Tak mówią o Szczawnicy jej stali bywalcy**

eprasa.pl 40e5d713ad

▶ **PODRÓŻE**

● Goczałkowice-Zdrój, **Szczawnica,** Polańczyk, **Muszyna,** Nałęczów, **Dąbki,** Kudowa-Zdrój, **Supraśl,** Rabka-Zdrój, **Gołdap**

# G

Gdzieniegdzie już teraz podziwiać można kolorowe liście, ale prawdziwej powodzi barw – słynnej złotej polskiej jesieni – spodziewać się w najbliższych tygodniach

To oznacza, że macie jeszcze czas na zaplanowanie pobytu w którymś z polskich uzdrowisk, które jesienią są wyjątkowo piękne.

Dlaczego uzdrowisko? W miejscowościach uzdrowiskowych można połączyć rekreację ze wzmocnieniem zdrowia. Nie trzeba nawet mieć skierowania na turnus od NFZ. Każdy może korzystać z uzdrawiającego mikroklimatu uzdrowisk, pić tamtejsze wody mineralne, spacerować po zadbanych parkach i ogrodach zdrojowych, a także trasach turystycznych, prowadzących po okolicy. Wycieczka do uzdrowiska to doskonały pomysł na rodzinny wypoczynek np. w czasie jednego z długich weekendów w październiku i listopadzie. A jeśli marzy wam się jednak pełen turnus, lecz czas oczekiwania na pobyt z NFZ jest za długi, spróbujcie wykupić prywatny turnus w sanatorium w odpowiadającym wam terminie jesiennym – nie trzeba mieć skierowania, nie czeka się długo, a płatne turnusy nie muszą być drogie.

Dlaczego jesienią? Większość polskich uzdrowisk to miejsca otoczone przyrodą, malowniczymi lasami, jeziorami czy górami. Jesienią wyglądają więc wyjątkowo pięknie: ogniste liście, spektakularne zachody słońca, zapach ziemi po deszczu – to wszystko sprawia, że jesień w Polsce ma niesamowity klimat, aurę melancholii i nostalgii. Jesienią jest też spokojniej, bo wakacje szkolne już dawno się skończyły, można więc cieszyć się wypoczynkiem i spacerami bez tłumów i zgiełku. Sama jesienna pogoda też jest atutem, bo bardziej sprzyja zwiedzaniu i wycieczkom pieszym lub rowerowym niż letnie upały, a w przypadku miejscowości nadmorskich dodatkowo burze wydobywają z wody więcej jodu jesienią niż latem.

Ale które miejscowości uzdrowiskowe (a jest ich w Polsce prawie 50) są jesienią najpiękniejsze i najbardziej warto zaplanować do nich wycieczkę? Podpowiadam!

**Goczałkowice-Zdrój:**
**weekend na kolorowo**

Goczałkowice-Zdrój to wyjątkowo malownicza miejscowość, niezależnie od pory roku. Zachwyca zabytkowa zabudowa uzdrowiskowa z XIX w. z elementami muru pruskiego i neobaroku, otoczona rozległym parkiem zdrojowym. Jesienią jest tu szczególnie kolorowo, zwłaszcza w rozległych Ogrodach Kapias. To też dobre miejsce dla osób, które najlepiej wypoczywają nad wodą – Goczałkowice leżą nad Zbiornikiem Goczałkowickim, a także jeziorem Łąka i licznymi stawami rybnymi.

**Szczawnica:**
**jesienne wczasy dla aktywnych**

Szczawnica jest nie tylko piękna – dobrze zachowała się tu dawna zabudowa uzdrowiskowa – ale też wyjątkowo dobrze nadaje się na bazę wypadową do wycieczek w Pieniny i Beskid Sądecki. Jeśli lubicie wypoczywać aktywnie w górach, Szczawnica to więc uzdrowisko w sam raz dla was. Względnie łatwe szlaki wiodą do przepięknych zakątków, w tym np. na Szafranówkę, Bryjkarkę i Bereśnik.

**Polańczyk:**
**relaks u bram Bieszczadów**

Polańczyk jest malowniczo położony nad Jeziorem Solińskim. Jest tu więc właściwie wszystko: jezioro z zaporą, na której koronę można wejść, piękne, gęste lasy, a nawet nowoczesna kolejka gondolowa, która zabierze was na szczyt Góry Jawor, z którego rozciągają się zapierające dech w piersiach widoki (z wagonika kolejki zresztą też).

W okolicy nie brakuje tras pieszych i rowerowych. By cieszyć oczy jesiennymi pejzażami, szczególnie warto wybrać się na punkty widokowe np. na Horbie i Kubajce. Poza tym Polańczyk to też dobra baza do wypadu w Bieszczady, na tamtejsze połoniny, które właśnie jesienią są najpiękniejsze.

A jeśli wolicie się zrelaksować i podleczyć, w Polańczyku macie wyjątkowo duży wybór sanatoriów cieszących się uznaniem kuracjuszy.

**Muszyna:**
**niezwykłe ogrody w jesiennej szacie**

Muszyna słynie ze swoich ogrodów: sensorycznego, który działa na wszystkie zmysły, i tematycznych, w których podziwiać można niezwykłe aranżacje nawiązujące do obcych kultur, np. greckiej czy chińskiej. Ogrody Muszyny warto zobaczyć o każdej porze roku, również jesienią, zwłaszcza że cała Dolina Popradu wygląda o tej porze roku spektakularnie za sprawą kolorowych liści.

**Nałęczów:**
**jesienią wzmocnisz tu swoje serce**

Nałęczów to przeurocze miasto-ogród i uzdrowisko z długimi tradycjami, którego mikroklimat i wody mineralne wykorzystuje się w leczeniu różnego rodzaju schorzeń kardiologicznych. Stabilna pogoda i dobre nasłonecznienie sprawiają, że Nałęczów nadaje się doskonale na jesienną wycieczkę dla osób spragnionych wyciszenia, relaksu i kontaktu z naturą.

Tutejszy park zdrojowy słynie z urody i historii – przechadzali się tu znamienici goście Nałęczowa z minionych epok, w tym Bolesław Prus i Stefan Żeromski (obaj mają w uzdrowisku dedykowane sobie muzea). Atrakcje czekają też poza centrum miasta – Nałęczów otaczają unikalne wąwozy lessowe, które jesienią prezentują się naprawdę wyjątkowo.

**Dąbki: tam nasycisz się jodem**

Jesienne sztormy sprawiają, że właśnie o tej porze roku w powietrzu nad morzem jest wyjątkowo dużo jodu (nie wspominając o bursztynie osadzanym przez fale na plażach). Dobrym miejscem, by nasycić się tym jesiennym jodem, są Dąbki, urocza i spokojna wieś uzdrowiskowa, położona jednocześnie nad Bałtykiem i Jeziorem Bukowo, z szeroką plażą ciągnącą się na północ do Darłowa i na południe do Mielna, z punktem widokowym nad Kanałem Szczuczym po drodze.

**Kudowa-Zdrój:**
**moc jesiennych atrakcji**

Kudowa-Zdrój to świetne miejsce na rodzinną wycieczkę z dziećmi, a to za sprawą dodatkowych atrakcji, które mogą spodobać się młodszym turystom i kuracjuszom. Silne wrażenie robi słynna Kaplica Czaszek, warto też wybrać się na spacer po Parku Zdrojowym na Górze Parkowej i do najciekawszych zakamarków okolicy Szlakiem Ginących Zawodów.

Kudowa to też dobra baza do wycieczek w Góry Stołowe. Jesienią Błędne Skały czy Szczeliniec Wielki z tzw. Skalnym Miastem wyglądają obłędnie i rozciągają się z nich naprawdę magiczne widoki.

**Supraśl: jesień pachnąca żywicą**

Supraśl to wyjątkowo nastrojowa miejscowość, na co niemały wpływ mam zapewne fakt, że punktem centralnym jest tu warowny Monastyr Zwiastowania Przenajświętszej Bogurodzicy z unikatowym muzeum ikon.

Jesienią wyjątkowo pięknie jest w zadbanym Parku Saskim, atrakcją są też gęste żywiczne lasy Puszczy Knyszyńskiej – pozyskiwana z nich żywicę wykorzystuje się do produkcji olejków eterycznych. Bardzo warto wybrać się tam na wycieczkę.

**Rabka-Zdrój:**
**tu zadbasz o zdrowie dzieci**

Mikroklimat Rabki-Zdroju oraz tutejsze wody lecznicze służą każdemu, ale szczególnie dzieciom. Mają pozytywny wpływ na układ oddechowy i krążenia, co ma szczególne znaczenie w sezonie przeziębień i infekcji.

Dlatego Rabka-Zdrój wyjątkowo dobrze nadaje się na jesienna wycieczkę z dziećmi. Możecie tu wzmocnić zdrowie i poprawić kondycję w czasie spacerów lub rowerowych wycieczek po okolicznych pasmach górskich: Gorcach, Paśmie Babiogórskim czy Beskidzie Wyspowym.

**Gołdap:**
**wypoczynek w polskiej tajdze**

Gołdap otaczają gęste lasy, w tym piękna Puszcza Romincka, nazywana „polską tajgą". Większość drzew jest wprawdzie iglasta, ale Puszcza ma też dużą domieszkę dębów, klonów, lip i brzóz, które jesienią mienią się kolorami.

Gołdap to świetna baza wypadowa do rowerowych wycieczek, np. Szlakiem Rominckich Jeleni, a poszukiwacze niesamowitych wrażeń mogą odwiedzić zagubione wśród lasów opuszczone wiadukty w Stańczykach.

**Emil Hoff**

„ Większość polskich uzdrowisk to miejsca otoczone przyrodą, malowniczymi lasami, jeziorami czy górami. Jesienią wyglądają więc wyjątkowo pięknie: ogniste liście, spektakularne zachody słońca, zapach ziemi po deszczu – to wszystko sprawia, że jesień w Polsce ma niesamowity klimat

eprasa.pl 40e5d713ad

▶ HISTORIA

Komputery w służbie PRL-owskiej Służby Bezpieczeństwa. **Jakub Szczepański** opisuje, jak w czasach późnej PRL władze wykorzystywały cyberrozwiązania do inwigilowania obywateli

# RETROSPEKCJA

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

# „CYBERMANIA" KISZCZAKA. ESBECY I KOMPUTERY

Komunistyczna bezpieka latami była oczami i uszami reżimowców. W tak skomplikowanym organizmie odpowiedni przepływ informacji stanowił klucz do sukcesu, a zwłaszcza w Biurze „C" peerelowskiego MSW. Kiedy u progu lat 80. za sznurki w resorcie zaczął pociągać generał Czesław Kiszczak, musiał doskonale zdawać sobie sprawę, że przyszłością stają się komputery. Jego przychylne spojrzenie zaowocowało złotą erą systemów elektronicznych w służbach.

Pośrednio to Rosjanie zmusili SB do komputeryzacji. Agentura podległa komunistycznemu MSW cały czas pracowała pod czujnym okiem Moskwy. Zabawa w komputery zaczęła się w 1977 r., kiedy moskiewscy towarzysze wprowadzili w życie system składający się z tradycyjnych kartotek i elektroniki. Połączony System Ewidencji Danych o Przeciwniku, czyli PSED, gromadził informacje o osobach, instytucjach i obiektach niewygodnych dla reżimu. Informacje te wykorzystywali funkcjonariusze policji politycznych oraz jednostek operacyjnych m.in. na terenie Mongolii, Kuby, Wietnamu, NRD, Węgier i PRL.

Gdyby ktoś miał jakieś wątpliwości – komputer, który pełnił funkcję centrali systemu, działał w Moskwie. Raporty, które sygnatariusze porozumienia o PSED mieli wysyłać do centrali raz na dwa tygodnie, zawierały najdrobniejsze detale opisujące poszczególnych figurantów.

„Oprócz danych personalnych zawierały także charakterystykę psychologiczną, opis stanu majątkowego i szczegółowe informacje o rodzinie. (...) Część dokumentacji systemu dotycząca opozycji zgodnie z sugestią przedstawiciela PSED, członka rezydentury KGB w Warszawie, zniszczono na przełomie 1989 i 1990 r., kopia natomiast pozostała w moskiewskiej centrali" – czytamy w tajnej informacji MSW umieszczonej w książce „Tajni współpracownicy. Dokumenty" wydawnictwa „S".

Plany dotyczące informatyzacji systemu obiegu informacji opracowano już w drugiej połowie lat 60.! Zaczęło się od analiz na potrzeby MSW, skończyło na kilkukrotnie wznawianym projekcie, który polegał na przetwarzaniu i rejestrowaniu milionów rekordów, a nawet komunikacji zbliżonej do zasad działania internetu. Jego zakończenie zaplanowano na drugą połowę lat 90.

Pionierskim krokiem w kierunku informatyzacji zasobów peerelowskiej bezpieki było powołanie Ośrodka Elektronicznego Przetwarzania Informacji przy Zakładzie Techniki Specjalnej MSW. Jednostka powstała 15 stycznia 1969 r., a już w ciągu dwóch kolejnych lat uruchomiono pierwszy polski komputer służący do przetwarzania danych: ZAM-4L. Równocześnie zaczęto projektować elektroniczne systemy ewidencyjne, min. PESEL, AKORD, CARMEN czy ZSKO (Zintegrowany/Zautomatyzowany System Kartotek Operacyjnych). Ten ostatni odgrywał kluczową rolę w pracy służb podległych MSW.

O tym, kto odpowiadał za informatyzację, przed laty opowiadał rozmówca „Rzeczpospolitej". Człowiek, który niegdyś pracował na rzecz komputeryzacji resortu spraw wewnętrznych. – Już przed rokiem 1980 mieliśmy coś, co mogło się stać internetem: oprogramowanie łączące w sieć komputery różnych firm z różnym oprogramowaniem poprzez zdalną sieć teletransmisji. Mieliśmy nawet oprogramowanie pozwalające sterować całym systemem, wszystkimi komputerami w centrum z dowolnego miejsca na świecie. Niechęć idiotów partyjnych pogrzebała wszystkie te plany – opowiada mężczyzna, którego podpisano pseudonimem „Jerzy Studziński".

Informator dziennika podkreśla, że do kierownictwa zespołu zajmującego się komputeryzacją należała ówczesna elita intelektualna. – Pomijając ich przynależność do partii i SB, to byli ludzie wybitni, jasno myślący. Nawet ci, którzy zwyczajnie pilnowali hali komputerowej, wejścia do centrum itd., naprawdę byli nieźli. Nie przypominam sobie ani jednego typowego tępaka – opowiada.

Przedsięwzięcia związane z elektronicznym ewidencjonowaniem danych utrzymywano w ścisłej tajemnicy. Tylko w przypadku systemu PESEL, który ściśle wiązał się z ZSKO, pierwsze prace przeprowadzano w mieszkaniu należącym niegdyś do szefa MBP Stanisława Radkiewicza. Z warszawskiej Alei Przyjaciół przedsięwzięcie przeniesiono na ulicę Pawińskiego, gdzie do dziś działa rządowe Centrum Personalizacji Dokumentów MSW. – Ze względu na obawę podsłuchów i przechwytywania informacji całe pomieszczenie, w którym wprowadzano dane do systemu, zostało pokryte blachą miedzianą zespawaną na gładko, odizolowano także wszystkie przepusty rur i kabli – relacjonował „Rzeczpospolitej" Studziński.

Wróćmy jednak do ZSKO. Chociaż w roku 1985 ewidencja należała do jednego z 27 realizowanych systemów informatycznych, to z punktu widzenia esbeków akurat ten odgrywał kluczową rolę. W zamierzeniach i praktyce miał ułatwiać walkę z przeciwnikami systemu. Pierwszą konkretną koncepcję funkcjonowania ZSKO przedstawiono już w grudniu 1970 roku.

System miał zostać podzielony na trzy poziomy. Pierwszy miał być w pełni zautomatyzowany i opierał się na ewidencji PESEL. Zgodnie z ówczesnymi koncepcjami numer miał służyć wszędzie, gdzie było to niezbędne. Jeśli ta koncepcja weszłaby w życie po upadku PRL-u, Polacy nie potrzebowaliby NIP czy REGON. W każdym razie pierwotnie system PESEL miał za zadanie ustalić tożsamość osoby, przedstawić skrócony opis jej działalności i powód, dla którego figurant trafił do systemu. Poziom numer dwa miał za zadanie tematyczne katalogowanie zasobów. Ostatni służył natomiast do przechowywania informacji za pośrednictwem mikrofilmów czy klaserów. System miał być uruchomiony w latach 1971-1975, ale w praktyce tego terminu nie dotrzymano. Co wcale nie oznacza, że bezpieka się nie informatyzowała.

„Oto bowiem w latach 1971-1975 przygotowywano prace nad innymi aspektami związanymi z zastosowaniem informatyki w resorcie. Wśród nich znalazły się: warunki techniczno-organizacyjne, Bank Informacji Operacyjnej, Bank Informacji Kryminalnej, PESEL, Ewidencja Osobowa, System Kontroli Cudzoziemców, System Dochodzeniowo-Śledczy, systemy zarządzania, identyfikacja głosu, identyfikacja odcisków, oczyszczanie nagrań" – czytamy w tekście dr. Tadeusza Ruzikowskiego, który opublikował „Przegląd Archiwalny IPN".

Dalszy rozwój projektu zaowocował zmianą nazwy. Zrezygnowano z członu „zintegrowany", który zastąpiono słowem „zautomatyzowany". Formalnie ów zabieg wiązał się z dodaniem Systemu Informowania Kierownictwa, w praktyce przez kolejne lata koncepcja ZSKO ulegała wielu modyfikacjom. Założenia speców z MSW nie mają tu większego znaczenia – istotniejsza jest praktyka wprowadzana w życie przez esbeków. Zresztą będzie ona miała ogromne znaczenie podczas transformacji ustrojowej w latach 90. Ale po kolei.

Przede wszystkim trzeba zauważyć, że nie wszystkie informacje zapisywano w formie elektronicznej. Przykładowo dane, które uznawano za niesformalizowane, były zapisywane na nośnikach tradycyjnych, takich jak choćby mikrofilmy. Latami zmieniała się technologia, jednak zamysł pozostawał ten sam. Kluczem dla ZSKO było przekazywanie, ewidencjonowanie i gromadzenie informacji. Podobnie było z innymi systemami, tyle że ZSKO miało zawierać bieżące dane dotyczące zainteresowań operacyjnych SB, MO, MSW, WSW, WOP oraz wywiadu wojskowego.

Jeśli mówimy o systemach komputerowych bezpieki, to niezwykle istotną kwestią pozostają regulacje dotyczące obiegu informacji. Priorytetem było sprawdzanie i udzielanie informacji, rejestracja osób i spraw przez SB. Tu formalnych wytycznych dostarczało zarządzenie MSW 079/72 z 2 sierpnia 1972 roku.

Na czym polegała modernizacja instrukcji? Oczywiście na przeniesieniu danych na nośnik komputerowy. Z tym zabiegiem wiązała się z kolei cała masa formalności, która miała za zadanie zweryfikować poprawność wprowadzanych informacji. Ot, urzędowa rewolucja.

Pozostaje pytanie: jakich komputerów używano w radzieckiej strefie wpływów? Jakich maszyn używali Polacy? W szarej codzienności PRL-u nowoczesny komputer nawet nie przyśnił się zwykłemu obywatelowi. Ale w służbach pierwszym rozwiązaniem była peerelowska myśl techniczna, która skrystalizowała się w postaci jednego z pierwszych rodzimych komputerów – modelu ZAM-41.

Sprzęt zaprojektowano w Zakładzie Doświadczalnym Instytutu Maszyn Matema-

eprasa.pl 40e5d713ad

▶ HISTORIA

**● Komunistyczna bezpieka prowadziła eksperymenty z komputerowymi archiwami od lat 70.** ● W czasach gdy na czele MSW stał generał Czesław Kiszczak, były już w użyciu ● **Do dziś nie wiadomo, co się stało z „cyfrowymi teczkami"**

tycznych. W planach była oczywiście praca przy użyciu zasobów krajowych. Kierownictwo nie wykluczało jednak zakupów u imperialistów, którzy – przy całej swej krwiożerczości i niegodziwości – dysponowali przyzwoitym sprzętem. Na tak szczytny cel warto było wydawać znienawidzone dolary.

Najważniejszymi, a przede wszystkim niezmiennymi elementami projektu były stałe i wymienne nośniki pamięci, a także pamięć masowa. W swej mozolnej pracy dzielni esbecy znad Wisły korzystali też z klasycznych urządzeń wejścia-wyjścia. Mowa o monitorach ekranowych, sterujących, drukarkach wierszowych, czytnikach kart, taśmach oraz perforatorach taśm.

W projekcie rozpatrywano dwie opcje i te należały już do zmiennych: zestaw minikomputerów albo maszynę cyfrową o dużej pojemności. Opcja numer dwa została uznana za plan B.

Z biegiem czasu, w 1973 r., okazało się, że podstawową jednostką komputerową MSW stał się amerykański sprzęt, czyli Honeywell Buli 6040, który ceniono ze względu na dużą niezawodność. Komputer dysponował pamięcią operacyjną o wielkości 1 MB (!), a pamięć masowa wynosiła 1200 MB. W roku 1986 poza MSW pod kątem ZSKO dysponowano sprzętem komputerowym w trzech WUSW: w Bydgoszczy (R-11), Warszawie i Wrocławiu (R-32), a w Krakowie przygotowywano się do przejęcia podobnej maszyny. Nadto we wspomnianych trzech miastach istniały specjalne pomieszczenia oraz kadra inżynieryjno-techniczna. „W centrali i tak komputery znajdowały się w klimatyzowanych pomieszczeniach o łącznej powierzchni tysiąca metrów kwadratowych" – pisze Ruzikowski.

W drugiej połowie lat 80. Biuro „C" mogło się pochwalić całkiem przyzwoitym zbiorem elektroniki. Polacy obsługiwali nie tylko komputery rodzimej i amerykańskiej produkcji, ale także sprzęt z Węgier, Włoch czy Sowietów. Problem polegał na tym, że ich jakość pozostawiała wiele do życzenia: chodzi o możliwości teletransmisyjne czy potrzebę zaangażowania znacznej obsługi technicznej. Kadra obsługująca komputery to zespół liczący kilkadziesiąt osób.

Ambitne plany dotyczące zamknięcia systemu ZSKO sięgały nawet drugiej połowy lat 90. Chociaż dane w praktyce wprowadzano już do systemu, to stworzenie skomputeryzowanej sieci działającej na szczeblach centralnym, wojewódzkim i rejonowym okazało się niemożliwe. Stworzenie ogólnopolskiej, tajnej i zaszyfrowanej sieci spaliło więc na panewce – głównie ze względu na ograniczone finanse i kryzys polityczny. Nie oznacza to , że komputerowe systemy ewidencji danych pozostają bez znaczenia dla czasów III RP.

Rekordy umieszczone w ZSKO rzutowały na późniejsze kariery polityczne. Do pomówienia doszło w przypadku profesora Bronisława Geremka, któremu „Fronda" zarzuciła agenturalną współpracę z SB w latach 60. Dowodem tej tezy miał być wpis umieszczony właśnie w ZSKO. Okazało się, że oskarżenia były efektem błędu w kartotece. Wpisy w systemie zaszkodziły też Lechowi Wałęsie, który orzeczeniem sądu z marca 2011 r. został pomówiony o współpracę pod pseudonimem „Bolek". Proces przegrał Krzysztof Wyszkowski, działacz opozycyjny w PRL-u. Niektórzy do tej pory są przekonani, że Wałęsa dostarczał istotnych informacji esbekom.

Należy jednak pamiętać, że tuż przed zmianą ustrojową w MSW celowo niszczono dokumentację. Do masowych wyrejestrowań z kartoteki ogólnodostępnej doszło w lipcu i sierpniu 1989 r. Przez rok udało się pozbyć aż 88 tysięcy wpisów, które dotyczyły tajnych współpracowników, figurantów i kontaktów operacyjnych. Głównie niszczono materiały istotne z punktu widzenia uchwały lustracyjnej. Przede wszystkim likwidowano dokumenty związane bezpośrednio z ludźmi obrad Okrągłego Stołu, materiały dotyczące wartościowej agentury w wysokich strukturach opozycji czy mogące kompromitować dawne kierownictwo MSW i PRL.

**To, że dokumenty niszczono w Polsce, nie oznacza, że przestały istnieć. Wstydliwe dane wciąż zalegają w Moskwie**

„Warto przy tym podkreślić, iż akty zniszczenia dokumentacji operacyjnej nie miały na celu wyłącznie usunięcia określonych informacji. Można podejrzewać, iż miały też być narzędziem dezinformacji. Niejednokrotnie bowiem prowadziły do zniekształconego obrazu esbeckiej penetracji polskiego społeczeństwa, do stworzenia wrażenia, że istniały w Polsce środowiska mniej i bardziej uwikłane w agenturalną zależność. O takich intencjach może świadczyć wyraźna, świadoma selekcja akt przeznaczonych do niszczenia lub zachowania w archiwum MSW" – czytamy w książce „Tajni współpracownicy Dokumenty".

To, że dokumenty niszczono w Polsce, wcale nie oznacza, że przestały istnieć. Ze względu na ścisłą współpracę służb specjalnych bloku państw komunistycznych wstydliwe dane wciąż zalegają w moskiewskich archiwach. Jeszcze dwa lata temu odpowiedni raport na ten temat przygotowała ABW. Z dokumentu można się dowiedzieć, że karty rejestracyjne zostały zniszczone bądź – na polecenie szefostwa Biura „C" MSW – wydane funkcjonariuszom KGB. Nie ma więc najmniejszych powodów, żeby sądzić, że Rosjanie do tej pory nie korzystają z wrażliwych, ba, kompromitujących danych. Jak można się domyślać, takie informacje mogłyby pogrążyć niejednego z polityków firmujących swoją twarzą pierwsze strony gazet.

„Dane Polaków zarejestrowanych przez SB w systemie w latach 1977-1990 mogą obecnie znajdować się jedynie w rękach służb specjalnych Rosji. Dane te mogą zawierać kilka lub nawet kilkanaście tysięcy nazwisk – z pewnością były wprowadzone przez innych abonentów systemu, w tym szczególnie Rosji" – napisano w raporcie ABW, który pochyla się nad współpracą SB i KGB.

„Można jednak przypuszczać, że gromadzone na przestrzeni lat informacje, które były skrupulatnie zbieranie i opracowywane przez Aparat Roboczy [służby specjalne w Moskwie – red.) zachowały się w doskonałym stanie i były wykorzystywane przez KGB, a najprawdopodobniej rosyjskie służby specjalne nadal do nich sięgają" – napisali autorzy raportu.

FOT. ANDRZEJ IWAŃCZUK

**Generał Czesław Kiszczak miał „swój" system komputerowy, ale główny komputer znajdował się w Moskwie**

eprasa.pl 40e5d713ad

▶ PRZYRODA

Begonia koralowa zwana też plamistą to ładna roślina doniczkowa, która **może być ozdobą każdego wnętrza.** Ma piękne liście z ciekawym wzorem w kropki, ale także bardzo ładnie kwitnie

# PAMIĘTAJCIE O OGRODACH

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

## Begonia koralowa, czyli begonia plamista ma piękne liście i kwitnie. Tak o nią zadbaj

B

Begonie to bardzo duży i zróżnicowany rodzaj roślin. Niektóre z nich doskonale znamy z ogródka i balkonowych skrzynek – należą do nich np. begonie stale kwitnące czy begonie bulwiaste. Cenimy je za kwiaty i minimalne wymagania. Od dawna w domach goszczą też begonie doniczkowe, takie jak begonia królewska o pięknie wybarwionych liściach, czy begonia zimowa o wspaniałych kwiatach. To tylko pojedyncze gatunki spośród niemal 1500 – bo na tyle szacuje się łączną liczbę begonii (nie licząc ozdobnych odmian i mieszańców). Stosunkowo niedawno do grona naszych domowych kwiatów dołączyła begonia koralowa, zwana też begonią plamistą (Begonia maculata ). Warto zwrócić na nią uwagę, bo ma ładne i liście, i kwiaty, a nie jest przy tym bardzo wymagająca.

W warunkach domowych begonia koralowa jest średniej wielkości rośliną – dorasta do ok. 50-70 cm wysokości. Ma mocne, mięsiste łodygi, z których wyrastają kolorowe liście. Z wierzchu są one ciemnozielone, ale pokrywają je dekoracyjne srebrzystobiałe kropki. Przeważnie są one dość duże, ale ich wielkość jest zróżnicowana. Od spodu liście begonii są purpurowe. Liście są duże – mogą mieć do 35 cm długości i 15 cm szerokości. Jak u wszystkich begonii blaszki liściowe są niesymetryczne u nasady. Stąd polska nazwa tych roślin, czyli ukośnica.

Ale ładne liście to nie wszystko. Begonia maculata ma również piękne kwiaty, które pojawiają się wczesnym latem. Przypominają one nieco kwiaty begonii stale kwitnącej i mogą mieć różne kolory (białe, różowe, czerwone). Są zebrane w większe kwiatostany. Jeśli begonia zakwitnie, pamiętajmy o delikatnym usuwaniu przekwitłych kwiatów. Przedłuży to kwitnienie.

Trzeba jednak liczyć się z tym, że kwitnienie w uprawie doniczkowej nie jest absolutną regułą. Dlatego warto roślinie zapewnić optymalne warunki uprawy.

### Uwaga na światło i wilgotną ziemię

Begonia koralowa nie jest specjalnie wymagająca. Należy znaleźć dla niej jasne miejsce, ale koniecznie z rozproszonym światłem. Bezpośrednie słońce poparzy jej liście. Jednak jeśli światła będzie zbyt mało – zanikną kolorowe plamy i liście będą po prostu zielone, bo w takich warunkach roślina będzie potrzebowała więcej chlorofilu, żeby normalnie funkcjonować.

Dobrze rośnie w żyznej, koniecznie przepuszczalnej i lekko kwaśnej ziemi. Starszym, większym roślinom warto zapewnić podpory. Ważne jest podlewanie begonii. Lubi ona wilgotną ziemię, ale nie zniesie mokrej. Dlatego podłoże musi być przepuszczalne, a w doniczce odpływ. Przelewana begonia zacznie gnić albo padnie ofiarą chorób grzybowych, na które jest podatna. Jeśli górna warstwa podłoża lekko będzie przesychać między jednym podlaniem a drugim, roślinie nic się nie stanie. Orientacyjnie można przyjąć, że podlewa się ją 1-2 razy w tygodniu w ciągu sezonu i 1 raz na tydzień zimą. Ponieważ begonia lubi lekko kwaśną ziemię, najlepiej podlewać ją przegotowaną wodą, która jest pozbawiona wapnia. Begonia lubi ciepło, więc w domowych warunkach czuje się dobrze. Jedynie zimą może mieć nieco chłodniej (ok. 18°C).

### Uważna pielęgnacja

Begonia koralowa niby nie jest wymagająca, ale jest kilka rzeczy, których nie zniesie. Poza wspomnianym bezpośrednim nasłonecznieniem i przelewaniem są to:

- **zimne przeciągi** – jako ciepłolubna roślina o mięsistych pędach i liściach jest na nie szczególnie wrażliwa;
- **spadki temperatur** – ta begonia nie zniesie temperatury niższej niż 13°C. Wprawdzie w domach rzadko się takie zdarzają, ale weźmy to pod uwagę, kupując roślinę, szczególnie w chłodniejszych porach roku. Nawet przeniesienie jej ze sklepu do samochodu może się skończyć tragicznym „przeziębieniem";
- **moczenie liści** – należy na to uważać przy podlewaniu rośliny (można ją podlewać od dołu); nie wolno jej także zraszać ;
- **dotykanie liści** – begonia koralowa należy do roślin, które są „niedotykalskie";
- **nabłyszczanie liści** – liści begonii nie wolno też nabłyszczać. W razie potrzeby oczyszczamy je z kurzu pędzelkiem (to ważne, bo zakurzona roślina nie tylko nie wygląda dobrze, ale co ważniejsze – nie może „oddychać").

To może wydawać się skomplikowane, ale w praktyce wystarczy begonię ustawić w dobrym miejscu i w miarę uważnie podlewać, poza tym zostawiając ją w spokoju.

### Ważne w pielęgnacji

Begonia koralowa najlepiej się czuje, kiedy jest wilgotne powietrze . W naszych mieszkaniach często jest z tym problem, szczególnie w sezonie grzewczym. U większości roślin można sobie poradzić z tym problemem, zraszając je. Jednak begonia tego nie znosi. Co więc zrobić? Można zainwestować w nawilżacz powietrza (dzięki niemu powietrze będzie także zdrowsze dla nas). Innym rozwiązaniem jest postawienie w sąsiedztwie rośliny naczynia z wodą, która będzie parować. Może to być też np. miska wodą, do której wstawimy doniczkę, ale tak, żeby nie stała bezpośrednio w wodzie.

**Katarzyna Laszczak**

FOT. GETTY IMAGES

**Jeśli chcemy, żeby liście begonii były ładnie wybarwione, musimy jej zapewnić dużo rozproszonego światła.**

eprasa.pl 40e5d713ad

▶ MOTORYZACJA

Na początku założyciel firmy Ferruccio widział w tym samochodzie co najwyżej marketingowy wabik. Zapatrzony w przesiąknięte wytworną elegancją wozy klasy „gran tourismo” **nie docenił potencjału samochodu, który „szedł po bandzie”**

# ON TO MOTO

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

## Lamborghini Miura swoją nazwę zawdzięcza słynnemu hodowcy byków bojowych z okolic Sevilli

FOT. GETTY IMAGES

**Za twórcę sylwetki Miury uważa się Marcello Gandiniego. Rozpoczął pracę w studiu Bertone w 1965 r., gdy odszedł Giorgio Giugiaro. Auto należy do „najspokojniejszych” jego projektów, przez co niektórzy podejrzewają, że w jego tworzeniu maczał palce Giugiaro**

Lamborghni przyjaźnił się z Eduardo Miurą, hodowcą byków z okolic Sevilli. Zwierzęta ze stad rodziny Miura już w XIX w. słynęły z waleczności i sprytu. Przynajmniej dwa: Reventón i Islero, zabiły słynnych matadorów. Murciélago przeżył 24 ciosy szpadą, a poruszona publiczność wymogła, by darować mu życie. Ferruccio dał przyjacielowi czwartą z wyprodukowanych Miur.

Jednakże Miura jako prototyp P400 rodziła się w sekrecie przed właścicielem firmy. W wolnym czasie pracowali nad nią kierownik techniczny Gian Paolo Dallara z asystentem Paolo Stanzanim oraz kierowcą testowym i mechanikiem Bobem Wallacem. Dallara był pod wrażeniem Forda GT40. Stąd ogólna koncepcja budowy auta z silnikiem umieszczonym przed tylną osią. „P” w symbolu auta oznaczało „posteriore”, po włosku „tylny”. Liczba 400 odnosiła się do pojemności silnika.

4-litrowy V12 wywodził się z 3,5-litrowego motoru zaprojektowanego przez Giotto Bizzariniego do modelu 350 GTV z 1963 r., pierwszego samochodu Lamborghini w dziejach. Bizzarini stworzył doskonały silnik do sportu, krótkoskokowy, z dwoma wałkami rozrządu na głowicę i suchą miską olejową, po czym... odszedł z firmy! Zorientował się, że Lamborghini nie będzie się ścigać, a auta na drogi upstrzone zakazami wyprzedzania go nie interesowały. Dallara przystosował jego silnik do seryjnych modeli.

Samochód pokazano wiosną 1966 r. w Genewie. Przypominał nieco GT40, ale w porównaniu z „brutalno-industrialnym” Fordem był świątynią sztuki użytkowej. Żaden z budzących podziw detali nie wziął się znikąd. Każdy miał funkcję do spełnienia. Żaluzje w miejscu tylnej szyby studziły silnik. Grzywiaste szczeliny za bocznymi oknami karmiły układ dolotowy. Dwie szpary pośrodku na przedzie wpuszczały powietrze do umieszczonej za nimi chłodnicy. Pod prawą (patrząc zza kierownicy) był wlew paliwa. Kontrowersyjne i sławne „rzęsy” wokół reflektorów usprawniały chłodzenie hamulców.

Światła pochodziły z wczesnego Fiata 850 Spider. Nie wszyscy zdają sobie z tego sprawę, ale po włączeniu odchylały się elektrycznie do pozycji nieco bardziej pionowej. Miura miała trochę ponad metr wysokości. Jej niska, gładka sylwetka jeszcze dziś robi niesamowite wrażenie, a w latach 60. jawiła się dodatkowo jako niezwykle nowoczesna.

Projekt przygotował Marcelo Gandini ze studia Bertone. Do ostatniej chwili nikt się nie zastanawiał, czy pod nadwoziem zmieści się V12. W Genewie pokazano auto bez silnika, a przedstawiciel Lamborghini sprytem i fortelem odwodził od zamiaru dziennikarzy chcących zajrzeć „pod maskę”. Premiera się udała. Zamówień było tyle, że Miura stała się w przebojem fabryki w Sant’Agata. Zaskoczyło to Włochów, którzy na bieżąco zaczęli wprowadzać korekty w konstrukcji auta. W ostatniej wersji doszli do perfekcji, co obrazują obecne ceny używanych egzemplarzy. Ostatnia seria: 400 SV jest najdroższa.

Niektóre Miury zostały pozbawione dachu przez swoich właścicieli, ale szerzej znany jest tylko jeden roadster, zbudowany przez Bertone i pokazany w 1968 r. na salonie w Brukseli. Zaraz potem kupiła go instytucja International Lead Zinc Research Organization. Przemalowała go na metaliczną zieleń i wyposażyła w elementy wykonane z nowoczesnych stopów metali. Samochód oznaczono Zn75. W 1981 r. w Genewie pokazano jeszcze jeden wariant bez dachu, perłowo białego P400 SVJ Spider. Zbudował go szwajcarski diler Lamborghini na bazie żółtej Miury S, wystawianej w Genewie 10 lat wcześniej.

Potem Miura wróciła w 2006 r. jako „nostalgiczny” projekt Waltera de Silvy, uświetniający 40-lecie modelu. De Silva był wtedy szefem studia stylistycznego ówczesnej Grupy Audi, obejmującej również Lamborghini. Nikt poważnie nie myślał, aby wznowić produkcję, choć „szorstkie” alter ego Miury, czyli wskrzeszony w 2002 r. Ford GT doczekał się serii liczącej nieco ponad 4 tys. sztuk.

Fabryka w Sant’Agata wypuściła 764 Miury, o ile wierzyć większości źródeł. Jest to liczba dyskusyjna, podobnie jak osiągi poszczególnych wersji. Losy firmy były skomplikowane, prowadzić skrupulatne zapiski nie zawsze było komu. Lecz odrobina niepewności tylko podsyca zainteresowanie. Miura sprawiła lanie Ferrari. Bez niej Lamborghni nigdy nie stałoby się manufakturą samochodów, które mają odwagę i siłę kruszyć zastany porządek oraz wbijać w stan osłupienia wszystkich, którzy bezgranicznie wierzą stereotypom.

eprasa.pl 40e5d713ad

▶ ARCHEO

Od wizyty w Polsce amerykańskiego sędziego, organizatora procesu norymberskiego, przez otwarcie muzeum Henryka Sienkiewicza, po zatrzymanie polskich przemytników w Niemczech – m.in. o tym pisały przed laty gazety **3 października**

# Z NASZYCH STRON

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

1956

Dziennik Bałtycki nr 236, 3.10.1956

## „Jastarnia" zderzyła się z obcym statkiem

W ub. niedzielę dalmorowski łącznikowiec „Jastarnia", który zawinął do portu angielskiego **New Castle** po słodką wodę dla naszych jednostek, łowiących na Morzu Północnym, uległ awarii, zderzając się z obcym statkiem. **Na „Jastarni" uszkodzone zostały światła nawigacyjne prawej burty oraz nadburcie.**

Uszkodzenia te zostały następnego już dnia naprawione i inspektor Lloyda wydał świadectwo zdolności żeglugowej statku. **Zderzenie nastąpiło z winy obcego statku.**

„Jastarnia" znajdowała się wczoraj przy „Morskiej Woli" na Morzu Północnym i po przekazaniu zapasu wody słodkiej udała się w drogę do kraju.

**(cz)**

Gazeta Krakowska nr 234, 3.10.1966

## Otwarcie muzeum Henryka Sienkiewicza w Woli Okrzejskiej

LUBLIN (PAP)

W Woli Okrzejskiej (pow. Łuków), gdzie przed 120 laty urodził się Henryk Sienkiewicz, otwarto w niedzielę muzeum pamiątek po wielkim pisarzu. Muzeum mieści się w domku, w którym urodził się H. Sienkiewicz. W trzech salkach przedstawiono związki pisarza z ziemią łukowską. Wśród eksponatów znajduje się m. in. oryginał świadectwa urodzenia H. Sienkiewicza. Z okazji otwarcia muzeum, do Woli Okrzejskiej przybyło kilka tysięcy mieszkańców okolicznych wsi.

1966

Dziennik Popularny nr 224, 1-3.10.1976

1976

## Łódzki szczyt przewozowy

Jesienny szczyt przewozowy zaznaczył się już w pracy łódzkich transportowców. Sprawą najważniejszą staje się w tej chwili zaopatrzenie Łodzi w ziemniaki. I temu też tematowi przede wszystkim poświęcone zostało wczorajsze posiedzenie łódzkiego sztabu do spraw przewozów.

Zadania tegoroczne są o ponad 30 proc. większe niż rok temu. Dla zaopatrzenia miasta w okresie jesiennym przewidziano dostawę ponad 43 tys. t. ziemniaków. Utrudnieniem poważnym stają się znaczne nieraz odległości z jakich trzeba przewieźć masę towarową. Zachodzi więc konieczność przewiezienia ponad 10 tys. ton transportem kolejowym. Największe jednak zadanie spoczywać będzie na barkach PKS. Łódzkie zakłady przemysłowe własnym transportem przewiozą na zaopatrzenie załóg ponad 16 tys. t.

Tak poważne spiętrzenie zadań przewozowych sprawia, że ogromną wagę przywiązuje się w tej chwili do pustych przebiegów w transporcie samochodowym i do terminowego rozładunku taboru kolejowego. W tej dziedzinie nadal do zrobienia jest jeszcze bardzo wiele. W ciągu ostatnich dwóch tygodni w łódzkim węźle kolejowym przetrzymano 299 wagonów przez 3186 godzin. W tej dziedzinie prym wiodą takie zakłady okręgu łódzkiego jak np. FADOM, CENTROSTAL, ŁZPrzem Spirytusowego, Pollena — Ewa, ZPP Boruta w Zgierzu oraz szereg jednostek z terenu Pabianic.

Kontrole przeprowadzone przez funkcjonariuszy MO na drogach wykazały także poważną liczbę pustych przebiegów samochodów, choć praktyka PSK i PKS wykazuje większą niż rok temu dyscyplinę ładunkową przewoźników.

**Jak widać, w okresie jesiennego spiętrzenia zadań przewozowych, przed transportem łódzkim stają poważne zadania. Tym większego znaczenia nabiera właściwa organizacja pracy.** (er)

1946

Dziennik Zachodni nr 272, 3.10.1946

## Zgon prof. I. Mościckiego w Szwajcarii

Genewa. (PAP). W dniu 2 października w okolicach Genewy zmarł w wieku lat 79 b. prezydent Rzeczypospolitej Polskiej prof. Ignacy Mościcki. Zmarły przybył do Szwajcarii w roku 1939 po klęsce wrześniowej i pozostawał tam bez przerwy, aż do zgonu.

1946

Dziennik Zachodni nr 272, 3.10.1946

## Sędzia Jackson przybędzie do Polski

**Warszawa.** — W pierwszych dniach października spodziewany jest przyjazd do Warszawy głównego oskarżyciela amerykańskiego, organizatora procesu norymberskiego — Sędziego Roberta H. Jacksona, który przyleci swym prywatnym samolotem w towarzystwie swego zastępcy generała Gilla oraz szeregu oskarżycieli amerykańskich w procesie norymberskim.

Celem wizyty będzie zwiedzenie naszego kraju oraz zapoznanie się z organizacją procesów przeciwko niemieckim przestępcom wojennym. Przewidziane jest nadanie Sędziemu Jacksonowi doktoratu honorowego na Uniwersytecie Warszawskim. Goście zwiedzą, prawdopodobnie, Ziemie Odzyskane, poczem przez Kraków odlecą do Norymbergi dla zlikwidowania swych spraw przed powrotem do Ameryki.

1996

Głos Pomorza nr 231, 3.10.1996

Niemcy

## Zatrzymano polskich przemytników

**Niemieccy inspektorzy celni aresztowali we wtorek wieczorem w hali magazynowej w Essen dziewięcioosobowy gang, który nielegalnie wwiózł z Polski wielką ilość papierosów. 30 funkcjonariuszy skonfiskowało 2,4 mln sztuk papierosów, o wartości podatkowej około 600 tys. marek oraz 130 tys. marek w gotówce.**

Jak podał w środę szef inspekcji celnej **Werner Koehler**, podczas akcji rannych zostało trzech funkcjonariuszy, jeden z nich ciężko. Celnicy musieli oddać kilka strzałów ostrzegawczych, zanim przemytnicy się poddali.

Ujęto łącznie dziewięć osób, wśród nich sześciu obywateli polskich. Koehler ubolewał z powodu *„wyjątkowej skłonności do przemocy"* u polskich przemytników, którzy najwyraźniej uczynili Zagłębie Ruhry *„ośrodkiem nielegalnego rozprowadzania papierosów"*.

Ostatnio skonfiskowano, także w Zagłębiu Ruhry, 8 mln szt. papierosów i aresztowano 14 podejrzanych Polaków.

Od początku roku celnicy z samej tylko dyrekcji w Duesseldorfie skonfiskowali 50 mln papierosów.

**(PAP, ces)**

FEDERACJA BIBLIOTEK CYFROWYCH

eprasa.pl 40e5d713ad

▶ ŚWIAT WOKÓŁ NAS

**Odkładamy na później przeróżne czynności.** Dlaczego? Bo boimy się oceny, bo czujemy się zmęczeni, sfrustrowani... Jeśli zdarza się to sporadycznie, nie ma problemu, jeśli jednak jesteśmy notorycznymi „odkładaczami" – trzeba z tym walczyć

# ZROZUMIEĆ DZIŚ

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

# Zrób dzisiaj to, co masz zrobić jutro. Odkładanie zadań na później kradnie czas i męczy naszą psychikę

Prasowanie odłożę na jutro, do lekarza pójdę w przyszłym tygodniu, przysiądę do nauki po południu. Któż z nas tego nie robi? Nie odkłada na później tego, co powinien zrobić teraz. Wszak Scarlett O'Hara, bohaterka powieści „Przeminęło z wiatrem", często, zwłaszcza w obliczu trudności czy kłopotów, mawiała: „Pomyślę o tym jutro". Więc problem jest znany i jak widać, opisanym nawet w literaturze.

Okazuje się, że ma nawet swoje naukowe określenie – prokrastynacja odnosi się do dobrowolnego odraczania działania, pomimo świadomości konsekwencji, jakie wynikną z powodu tego opóźnienia. Wiąże się z odwlekaniem lub przekładaniem konkretnych czynności na później. Może ujawniać się w różnych dziedzinach życia – od życia domowego czy społecznego, przez naukę po pracę.

Z badań wynika, że nawet 20 proc. społeczeństwa może cierpieć z powodu chronicznej prokrastynacji. W Polsce ponad 80 proc. społeczeństwa odkłada jakieś czynności na później. „Odkładactwo" nieco częściej dotyczy mężczyzn (85 proc.) niż kobiet (80 proc.). Rzadziej obserwujemy je u osób starszych niż młodszych.

Odkładamy na później prasowanie, sprzątanie, inne obowiązki domowe, do czego przyznaje się prawie połowa badanych. Obowiązki zawodowe odsuwa w czasie ponad 15 proc. z nas, sprawy urzędowe i biurowe – ponad 11 proc. Co dziesiąta osoba przyznaje, że ma problem z rozpoczęciem diety, rzuceniem nałogu czy decyzją matrymonialną. Remonty i drobne naprawy oraz kwestie związane ze szkołą, także nie są przez nas wykonywane w terminie.

Powody naszego nierobienia tego, co powinniśmy zrobić, mogą być różne. Odwlekamy z lęku, chociażby przed porażką, konfliktem, oceną, przed nieznanym, odwlekamy z dążenia do perfekcjonizmu, z nadmiernego planowania, z przepracowania, z uczucia przytłoczenia, znudzenia, frustracji, czasami brak nam koncentracji, pewności siebie, nie widzimy też wyznaczonego celu i kierunku działania. I co ważne, prokrastynacja nie jest czystym lenistwem.

Wojtek, dziennikarz, wie, że zabrzmi to dziwnie, ale zawsze miał problem z umawianiem się na wywiady. Czynność niby prosta: wybrać numer telefonu potencjalnego rozmówcy, zadzwonić i zapytać, czy ten spotka się z nim i porozmawia na określony temat.

Naukowcy różnie tłumaczą sobie nasze „pomyślę o tym jutro". Jedni uważają, że wynika to z walki między układem limbicznym a korą przedczołową mózgu.

– Twój układ limbiczny jest starszą częścią mózgu, która działa automatycznie i szuka przyjemności i/lub unika rzeczy, które powodują niepokój – wyjaśnia w dr Sharon Greene w „Medical News Today". – Z kolei kora przedczołowa jest nowszą częścią mózgu, która pomaga w planowaniu, podejmowaniu decyzji i długoterminowych celach. Wszyscy czasami cierpimy z powodu walki tych struktur w naszych mózgach podczas odwlekania różnych czynności – dodaje.

Badania innych naukowców sugerują natomiast, że ludzie, którzy często zwlekają, mają większe ciało migdałowate – część mózgu odpowiedzialną za emocje, szczególnie negatywne. Uważa się także, że osoby cierpiące z powodu zaburzeń lękowych, depresji czy ADHD także mogą mieć problem z szybkim podejmowaniem koniecznych działań.

Niektórzy badacze twierdzą, że „odkładactwo" może być strategią działania odpowiadającą osobom, które potrzebują silnego pobudzenia i stymulacji do przeprowadzenia i zakończenia działania z pozytywnym efektem.

O ile jednak sporadyczna opieszałość jest zjawiskiem normalnym i nieszkodliwym, to chroniczne i długofalowe odwlekanie podejmowania niektórych czynności może być naprawdę niebezpieczne w skutkach. W tym przypadku przestaje chodzić o problem z zarządzaniem swoim czasem, ale o nieprzystosowanie do życia. Dlaczego z „odkladactwem", jeśli widzimy, że jest ono notoryczne i wpędza nas w kłopoty można i należy walczyć. Jak? Przede wszystkim odpowiedzmy sobie na pytanie, dlaczego nie robimy tego, co powinniśmy zrobić. Z czego wynika nasza opieszałość. Jeśli to wiemy, planujmy swoje działania, zapisujmy w jednym miejscu to, co mamy zrobić danego dnia: dokładnie, co do godziny. Nagradzajmy się za wykonanie jakiegoś zadania, pozwól sobie na przykład na chwilę buszowania po sieci. I odwrotnie – stosujmy kary za unikanie działania. Jeśli nie zrobiliśmy tego, co zaplanowaliśmy – nie otwieramy Facebooka czy Instagrama. Jeśli przyjdzie nam do głowy myśl, żeby odłożyć coś na później, zróbmy to natychmiast. Zastąpmy „pomyślę o tym jutro" – „pomyślę o tym teraz". Nie starajmy się być perfekcyjni we wszystkim, co robimy. Pamiętajmy, że nikt nie jest idealny. Zadbajmy o porządek w miejscu, w którym pracujemy. Dbajmy o siebie! Jeśli będziemy wypoczęci, pełni energii łatwiej przyjdzie nam wykonywanie zadań. I nie popadajmy w obłęd – fakt, że jakiegoś dnia nie posprzątamy mieszkania, nie pójdziemy na zakupy, a do nauki usiądziemy dwie godziny później, niż to zaplanowaliśmy, nie znaczy jeszcze, że mamy problem z organizacją codziennego życia.

**Dorota Kowalska, MSO**

**Zamiast odkładać na później, powiedz sobie: Zrobię to teraz, a odpocznę później**

FOT. GETTY IMAGES

**Słowniczek**

- **SZUR** – szurnięty zwolennik teorii spiskowych
- **ATENCJUSZ** – osoba domagająca się nieustannej uwagi
- **JESIENIARA** – miłośniczka jesieni, osoba manifestująca sympatię dla tej pory roku
- **ZWYKLAK** to osoba, która prowadzi typowe życie i nie wyróżnia się spośród innych zachowaniem, stylem życia lub gustem
- **MAMADŻER** to młoda mama i menadżer w jednym; nazwa dla osoby, która jest jednocześnie mamą oraz menadżerem swojego dziecka

eprasa.pl 40e5d713ad

▶ FOTO

Przełom lat 80. i 90. to czas głębokich zmian w naszym kraju. Widok zbieraczy złomu ciągnących wózki ulicami miast nie był niczym wyjątkowym. Na zdjęciu poniżej w **Chorzowie z przełomu epok**

FOT. MAREK PIEKARA

# PRZYKADROWANE

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

eprasa.pl 40e5d713ad

▶ SPORT

**U szczytu kariery był czołowym kanadyjkarzem na świecie.** Jego największym sukcesem jest tytuł wicemistrza olimpijskiego wywalczony w Sydney z Danielem Jędraszko

# LIGA MISTRZÓW

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

FOT. MAREK ZAKRZEWSKI/POLSKAPRESSE

**Paweł Baraszkiewicz (z lewej) jest jednym z najbardziej utytułowanych polskich kajakarzy w historii. Tu na mistrzostwach świata w Poznaniu z Pawłem Skowrońskim**

**Paweł Baraszkiewicz**
49 lat,
kanadyjkarz, mistrz świata, trzykrotny mistrz Europy, srebrny medalista olimpijski z Sydney. Uczestnik igrzysk w Atlancie (1996), Sydney (2000), Atenach (2004) i Pekinie (2008).

Urodzony 20 maja 1977 w Działdowie, syn Tadeusza i Barbary (najmłodszy z pięciorga rodzeństwa, najstarszy brat Michał też próbował wiosłować, a mama grywała w piłkę ręczną), absolwent Szkoły Mistrzostwa Sportowego w Wałczu (student gdańskiej AWFiS).

Kanadyjkarz (175 cm, 75 kg), reprezentant MOSiR Lidzbark Welski, Wiskordu Szczecin i Posnanii Poznań (kariera sportowa od 1990), podopieczny trenerów: Tomasza Małkowskiego, Waldemara Rogulskiego, Marka Zachary, Ryszarda Stołka i Aleksandra Kołybelnikowa (kadra) oraz Ireneusza Pracharczyka.

Wychowywał się w Lidzbarku Welskim, a kiedy skończył 13 lat, ojciec osobiście oddał go pod opiekę znajomego trenera kajakarzy Tomasza Małkowskiego. Nie od razu pokochał ten sport, choć polubił.

Na początku przygody z kajakarstwem wyniki sportowe nie były najlepsze (choć jako junior miał ich sporo), a start olimpijski (1996) po kilku latach pracy nie przyniósł w Atlancie spodziewanych wyników. I w tym właśnie miejscu można mówić o przypadku, który w znaczący sposób zmienił sportowe losy przyszłego wicemistrza igrzysk z Sydney.

Ukraiński trener Aleksander Kołybelnikow, który przyjechał do Polski, by pomóc wyjść z kryzysu naszym kanadyjkom, zdecydował, aby do jednej kanadyjki wsadzić Pawła Baraszkiewicza i Daniela Jędraszko. Młoda dwójka kanadyjkarzy po dwóch miesiącach wspólnej jazdy wygrała Puchar Świata, potem mistrzostwo Europy i srebrny medal mistrzostw świata! Kołybelnikow, miał przysłowiowego „trenerskiego nosa" i umiał podejmować właściwe, niełatwe decyzje. Rok przed igrzyskami kazał swoim podopiecznym zamienić się w łódce miejscami. Teraz z przodu miał klęczeć wiosłujący w lewo Daniel, a z tyłu praworęczny Paweł. I tak oto w stosunkowo krótkim czasie powstała „dwójka marzeń", która wywalczyła już łącznie: srebrny medal olimpijski, tytuł mistrza i dwukrotnie wicemistrza świata oraz trzy tytuły mistrza Europy.

Baraszkiewicz to także wielokrotny mistrz Polski: C-1 500 m (2002), C-1 1000 m (1997), C-2 200 m (1999, 2000, 2001, 2002), C-2 500 m (1998, 2001), C-4 200 m (1998, 2000, 2001, 2002), C-4 500 m (1998, 2001, 2002), C-4 1000 m (2001, 2002). 9-krotny medalista MŚ: 1997 Dartmouth: 2. msc (C-2 500 m, z D. Jędraszko), 3. msc (C-4 1000 m, partnerzy: D. Jędraszko, P. Midloch, P. Midloch), 1998 Szeged: 2. msc (C-2 500 m, z D. Jędraszko), 1999 Mediolan: 1. msc (C-2 500 m) i 2. msc (C-2 200 m, oba z D. Jędraszko), 2001 Poznań: 1. msc (C-2 200 m, z D. Jędraszko), 2. msc (C-2 500 m, z D. Jędraszko), 2003 Gainsville: 1. msc (C-2 200 m i 500 m, z D. Jędraszko). 9-krotny medalista ME: 1997 Płowdiw: 2. msc (C-2 500 m), 3. msc (C-4 500 m), 1999 Zagrzeb: 1. msc (C-2 500 m), 3. msc (C-1 1000 m), 2000 Poznań: 1. msc (C-2 200 m i C-2 500 m, z D. Jędraszko oraz C-2 1000 m, z M. Gajownikiem), 2001 Mediolan: 2. msc (C-2 200 m, z D. Jędraszko), 3. msc (C-4 200 m, z D. Jędraszko, A. Jezierskim i M. Gajownikiem).

**Zbigniew Czyż /** Współpraca PKOl

# SREBRNY MEDALISTA IGRZYSK Z SYDNEY

eprasa.pl 40e5d713ad

▶ KSIĄŻKI

● **Biografia jednego z najważniejszych królów w dziejach Polski** ● Za czasów Zygmunta Starego Polska przeżywała swój „złoty wiek”
● **Kulminacyjnym momentem był Hołd Pruski z 1525 r., kiedy przed polskim władcą ukorzył się mistrz krzyżacki**

*trzykropek*

Francuskie plany mogły pomóc w rozwiązaniu czasowo zawieszonych zmagań z zakonem krzyżackim. Kompromis toruński miał doprowadzić do mediacji, ale obie strony zdawały sobie sprawę, że wojna może rozgorzeć na nowo. Albrecht szukał sprzymierzeńców w Rzeszy, ale ta miała własne problemy, z rozwijającą się reformacją włącznie. Sojusz Hohenzollernów z Habsburgami byłby dla wielkiego mistrza bardzo atrakcyjny w razie wznowienia walk z Polską.

Strona polska za wszelką cenę nie chciała dopuścić do uznania praw cesarza do zwierzchności nad Zakonem w Prusach i wiązania z tym jego roli jako rozjemcy. Szukano też koalicjantów przeciwko Krzyżakom. Prymas Jan Łaski w marcu 1524 r. doprowadził do wspomnianego już wyżej sojuszu Danii, Meklemburgii i Pomorza Zachodniego przeciw Zakonowi. Zygmunt odmawiał przedłużenia rozejmu, zdając sobie sprawę, że byłoby to korzystne dla znajdującego się w krytycznym położeniu Albrechta. Nie wyraził także zgody na zwołanie nowego sądu rozjemczego, choć prosili go o to Ferdynand Habsburg oraz Ludwik Jagiellończyk. W stanowczości utwierdzała króla antykrzyżacka postawa większości polskich elit politycznych. Sytuacja wielkiego mistrza była nie do pozazdroszczenia. Albrecht nie miał pieniędzy i nie mógł liczyć na realne wsparcie z Niemiec. Rozpaczliwie poszukiwał pomocy nawet w Anglii i Szkocji. Laicyzacja Zakonu w Prusach postępowała, a sami Krzyżacy i mieszkańcy Prus nie chcieli walczyć. Wcześniejsze działania wojenne wskazywały, że Hohenzollern może się skutecznie bić, ale nie zdoła pokonać Polaków.

Pozostawała dyplomacja. Rokowania toczyły się niemal bez przerwy od 1521 r. Sam Albrecht podczas pobytu w Rzeszy w poszukiwaniu sprzymierzeńców w wojnie z Polską 29 listopada 1523 r. w Wittenberdze spotkał się z Marcinem Lutrem, w obecności jego najbliższego współpracownika Filipa Melanchtona. Rozmowa, nawet jeśli sama w sobie nie stanowiła przełomu, pomogła Hohenzollernowi w podjęciu decyzji o sekularyzacji Zakonu. W połowie 1524 r. wielki mistrz był już na to zdecydowany.

Albrechta w negocjacjach z Polską reprezentowali brat Jerzy Hohenzollern oraz książę legnicki Fryderyk II, od 1518 r. żonaty z jego siostrą Zofią. Początkowo ambitny wielki mistrz przedkładał im propozycje nierealne, których Polska nie mogłaby zaakceptować. Wydaje się, że zamierzał wytargować zwrot Prus Królewskich. W maju 1524 r. Jerzy i Fryderyk przyjechali do Krakowa. Mimo starań uzyskali od Zygmunta Starego tylko deklarację, że rozważy z doradcami przedłożone przez nich propozycje i zostaną one zaprezentowane na sejmie. Czyli niczego nie załatwili. Ostatecznie, wobec fiaska mediacji i odrzucenia wcześniejszych propozycji, Albrecht zdecydował się na podjęcie nowych rokowań, które doprowadzą do pokoju. Na Śląsku w Kluczborku 2 marca 1525 r. wielki mistrz wystawił margrabiemu Jerzemu i księciu Fryderykowi nowe pełnomocnictwa do rozmów. Nie było w nich już mowy o weryfikacji traktatu toruńskiego z 1466 r. Zakładały natomiast likwidację państwa zakonnego w Prusach i stworzenie w jego miejsce świeckiego dziedzicznego księstwa dla Albrechta, podporządkowanego jako lenno Polsce. Na razie koncepcja ta była znana nielicznym.

Obaj książęta przyjechali do Krakowa i 9 marca 1525 r. przedstawili propozycję Albrechta Zygmuntowi Staremu. Król ustosunkował się do niej przychylnie i wyraził radość, że wielki mistrz wreszcie jest gotów uznać go za swojego zwierzchnika. Pomysł sekularyzacji Prus Krzyżackich przedstawiono senatorom, którzy obradowali nad nim między 9 a 11 marca. Prawdopodobnie większość była zdziwiona takim obrotem sprawy. Pojawiły się głosy akceptacji i sprzeciwu, ale Zygmunt z najbliższymi doradcami już podjął decyzję.

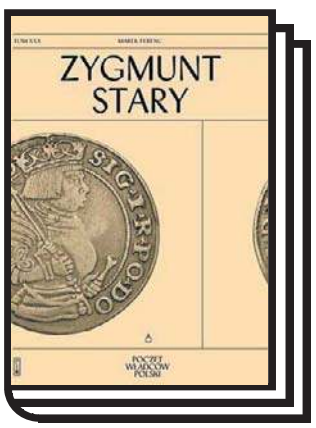
Właściwe negocjacje, w trakcie których omawiano szczegóły, rozpoczęły się 12 marca. Jagiellon postawił jako podstawowy warunek złożenie przez Albrechta hołdu oraz zwrot terenów zajętych przez Zakon podczas niedawnej wojny. Polski władca domagał się również oddania Polsce wszystkich dokumentów, które mogłyby wskazywać na prawa Zakonu do władzy nad oboma częściami Prus, bez względu na to, kto je wystawił. Chciał też, aby zawarte w przyszłości porozumienie nie musiało być poświadczone przez zewnętrzne czynniki, tj. przede wszystkim papiestwo i cesarstwo. Gwarancją jego obowiązywania i prawomocności miała być uroczysta, publiczna ceremonia. Wysłannicy wielkiego mistrza odpowiedzieli, że nie mogą zaakceptować królewskich warunków, ponieważ nie mają odpowiednich pełnomocnictw i muszą się osobiście skontaktować z Albrechtem. Miało to wywołać oburzenie Zygmunta, który oczekiwał, że posiadają nieograniczone plenipotencje. Niemniej król zgodził się na ich wyjazd i konsultacje z Hohenzollernem.

Odbyły się one w Bytomiu, gdzie Albrecht przebywał wraz z delegatami Zakonu, stanów i miast pruskich. Dla wielu z obecnych tam relacja z krakowskich rokowań, złożona 21 marca przez margrabiego Jerzego i księcia Fryderyka, była zaskoczeniem. Mimo oporów i lęków po różnych targach przystano na dalsze negocjacje. 26 marca Albrecht i przedstawiciele stanów przenieśli się z Bytomia do Gliwic, a książęta pełnomocnicy pojechali do króla Zygmunta. Rozmowy na królewskim dworze przeciągały się, komplikowane przez różne szczegółowe ustalenia. W końcu Albrecht, po naradzie z dostojnikami zakonnymi i delegatami stanów, zdecydował się osobiście pojechać do Krakowa i dopracować sporne kwestie. Do miasta przyjechał 2 kwietnia i jeszcze tego samego dnia spotkał się z Zygmuntem. Całą winę za swoje wcześniejsze postępowanie i nieposłuszeństwo złożył na Zakon i nieżyjącego cesarza Maksymiliana i. Oficjalną wizytę królowi i królowej złożył 3 kwietnia. Rozmowy z Zygmuntem Starym zakończył 8 kwietnia. Wtedy obaj, wraz z margrabią Jerzym i księciem Fryderykiem, złożyli swoje podpisy pod aktem traktatu.

Następnego dnia sporządzono osobne dokumenty ratyfikujące układ w imieniu króla polskiego, przedstawicieli Zakonu oraz delegatów stanów pruskich. Akt królewski został sporządzony przez podkanclerzego Piotra Tomickiego, a następnie podpisany przez niego oraz samego Zygmunta Starego. Swoje pieczęcie przystawili do niego członkowie polskiego senatu oraz burmistrzowie i po jednym rajcy z Torunia i Elbląga, a także Gdańszczanin i starosta tczewski Eberhard Ferber.

Traktat krakowski został zawarty. Przede wszystkim kończył stan wojny, likwidował jej skutki i regulował zasady zwrotu zajętych przez obie strony terytoriów. Bardzo ogólnikowo potraktowano kwestie religijne, zręcznie pomijając sprawę luteranizmu. Niemniej w Krakowie stworzono podstawy do powstania pierwszego w Europie państwa protestanckiego, luterańskiego. Porozumienie wyraźnie określało stosunek lenny Albrechta wobec Polski i polskiego władcy. Hohenzollern uznawał Zygmunta za swojego dziedzicznego pana, a Jagiellon w zamian nadawał mu ziemie tworzące wcześniej państwo zakonne. Albrecht otrzymywał je jako „książę w Prusach” (dux in Prussia, Herzog zu Preußen). Tytuł ten wyraźnie oznaczał, że podlega mu jedynie część ziem pruskich, zaś panem całości jest wyłącznie polski monarcha. Starannie regulowano problem sukcesji.

Po Albrechcie mogli dziedziczyć lenno jego męscy potomkowie, a gdyby takich nie było, trzej starsi bracia: Jerzy, Kazimierz i Jan. W przypadku wygaśnięcia ich linii męskiej, wszystkie ziemie powinny powrócić do Polski. Król zobowiązywał się zachować wszelkie prawa i przywileje Albrechta oraz jego poddanych. Równocześnie brał ich pod swoją obronę i opiekę. Ziemie księcia w Prusach nie mogły być dzielone, a żadnej ich części nie wolno sprzedawać bez zgody polskiego władcy. Ewentualne spory między królem a księciem pruskim miał sądzić nadzwyczajny sąd składający się z polskich senatorów, a obradujący w Malborku lub Elblągu.

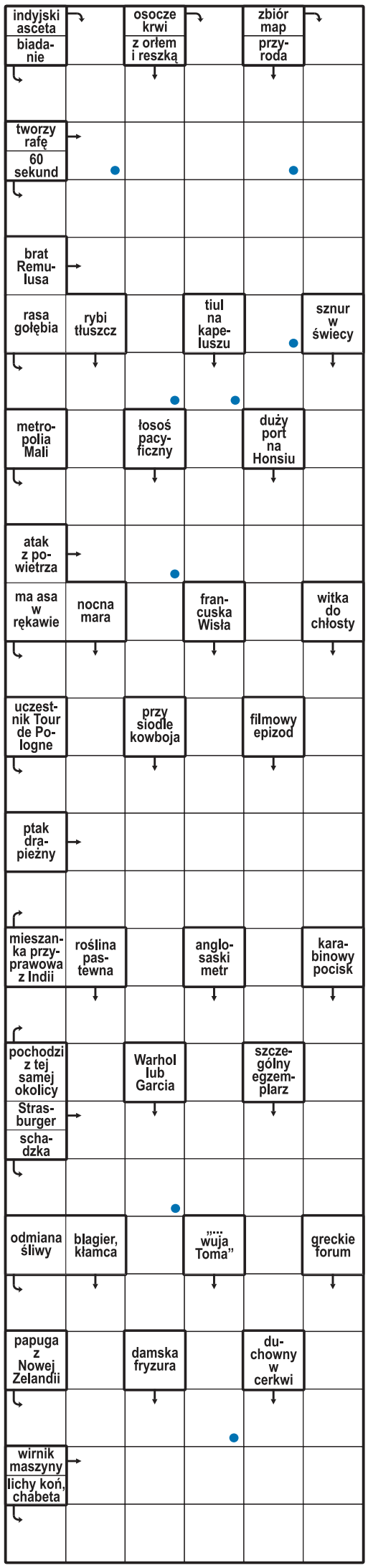



Marek Ferenc „Zygmunt Stary”, wyd. Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 2026, cena 89 zł

eprasa.pl 40e5d713ad

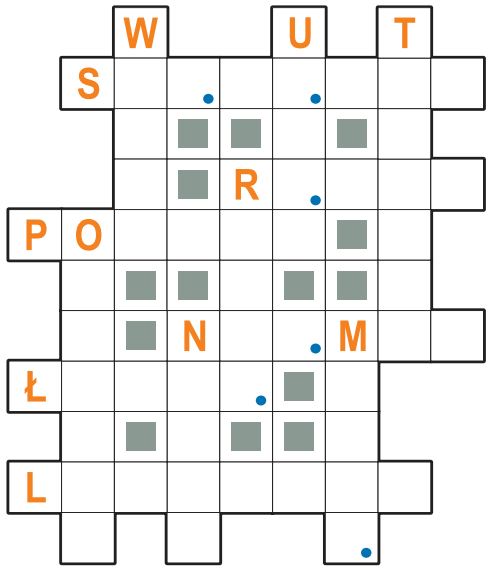
▶ KRZYŻÓWKI

## Krzyżówka panoramiczna




**Litery z oznaczonych pól, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.**

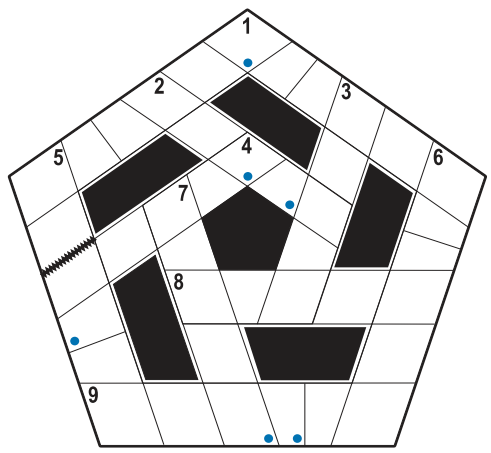
## Alfabetka




**Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.**
**W kolejności przypadkowej:**

- Onet lub Interia
- poszkodowany w kraksie
- część statku kosmicznego
- domena czarodzieja
- atłas lub aksamit
- owca stepowa
- siła witalna, zapał
- Janusz, polski piosenkarz
- konkurent firmy Canon
- Andrzej, polski aktor („Spona”)
- polski herb szlachecki
- drapieżna muchówka
- Radosław, polityk, były dziennikarz

## Krzyżówka pięciokątna



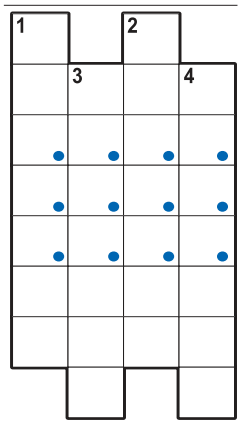

**Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.**

1) podziemny pęd rośliny
● pierożki ze śliwkami,
2) groźny wirus z Afryki,
3) z piekła rodem,
4) leśny matecznik,
5) miasto w stanie Teksas,
6) tworzywo izolacyjne,
7) płynie przez Rzym,
8) cement + kruszywo + woda,
9) siła po wystrzale.

## Logogryf

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

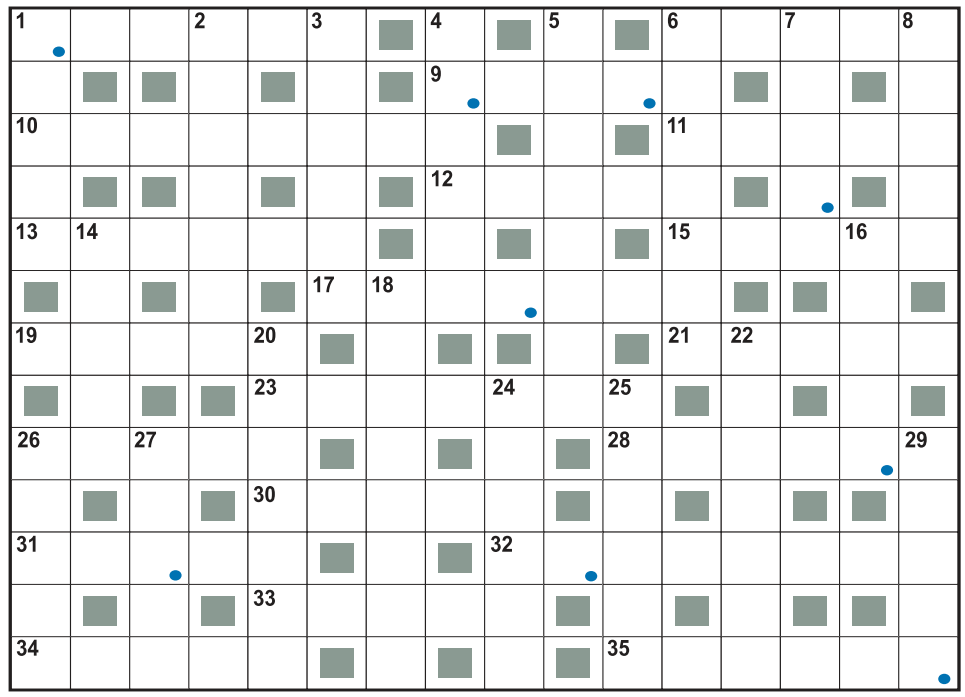
1) półkoliste okucie końskiego kopyta,
2) komfortowy wagon,
3) trojański kapłan, ofiara węży,
4) nauczyciel, wychowawca.




## Rozwiązania

**Krzyżówka panoramiczna:** karawana; **alfabetka:** kraj/ka; **krzyżówka lipogramowa:** polecenie; **krzyżówka mozaikowa:** makrela; **krzyżówka pięciokątna:** kolarz; **krzyżówka:** ławka; **krzyżówka tautogramowa:** „Dom dobry”; **logogryf:** „Daleko od okna”.

## Krzyżówka lipogramowa

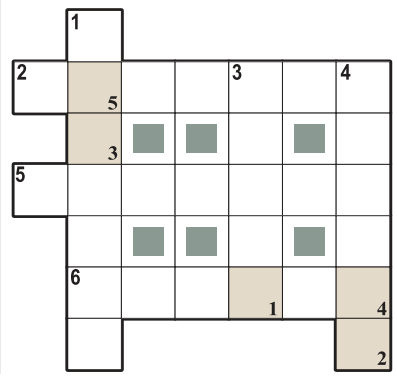


**W odgadywanych wyrazach nie występuje litera „A”. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.**

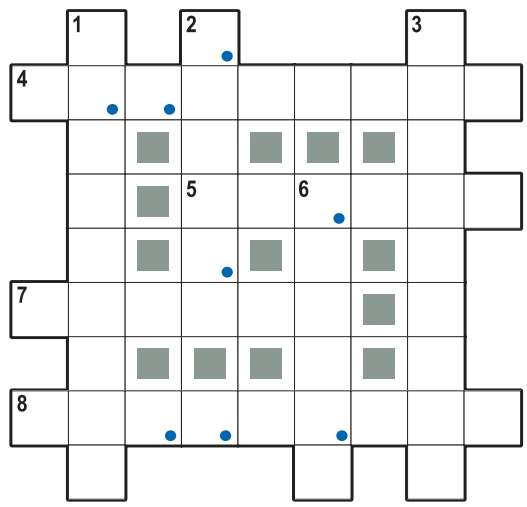
**Poziomo:**
1) stopniowy rozwój, rozkwit,
6) lis pustynny,
9) festiwalowe miasto nad Odrą,
10) toruński przysmak,
11) platynowiec o symbolu Ru,
12) kasynowy liczman,
13) popularna gra logiczna,
15) jezioro na Pomorzu Zachodnim,
17) konik na szachownicy,
19) szybki obrót ciała,
21) niechęć, awersja,
23) przeciwnik w debacie,
26) fragment tekstu,
28) najprostszy typ drabiny,
30) kajdany, więzy,
31) cienki powróz,
32) lęk, obawa,
33) śpiewa przebój „A słońce sobie lśni”,
34) pracuje pod wodą,
35) tnąca krawędź noża.

**Pionowo:**
1) parada, pokaz,
2) Wielkie ..., miasto w Bułgarii,
3) figiel, psota,
4) miejsce do gry w futbol,
5) hormon kory nadnercza,
6) stop żelaza, niklu i kobaltu,
7) zeszyt na zapiski,
8) otwierane w banku,
14) gagatek, ladaco,
16) film z rolą Jane Fondy,
18) szkodnik drzew iglastych,
20) tomahawk Apacza,
22) miasto z zakładami Forda,
24) greckie boginie zemsty,
25) miasto w Hiszpanii nad Tagiem,
26) Julian ... Niemcewicz,
27) np. Andrea Bocelli,
29) głośne małpy.

## Krzyżówka



**Litery z pól ponumerowanych od 1 do 5, utworzą rozwiązanie.**
**Poziomo:**
2, 5 i 6) mebel do siedzenia,
**Pionowo:**
1) dawny paryski ulicznik, łobuziak,
3) wywar z kury i warzyw z makaronem,
4) dbałość o dzieci.



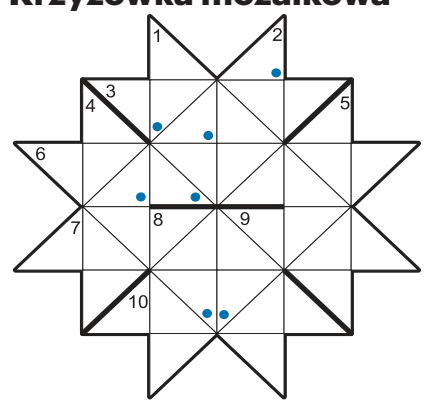
## Krzyżówka tautogramowa

**Wszystkie odgadywane wyrazy mają taką samą pierwszą literę. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.**

**Poziomo:**
4) osoba podporządkowująca sobie innych,
5) stolica Tanzanii,
7) okienko na poddaszu,
8) lewy dopływ Gwdy z ujściem w Lędyczku.

**Pionowo:**
1) ma skostniałe poglądy,
2) ryba wód tropikalnych, jeżówka,
3) nauka badająca i wyjaśniająca prawdy wiary,
6) owoc palmy.

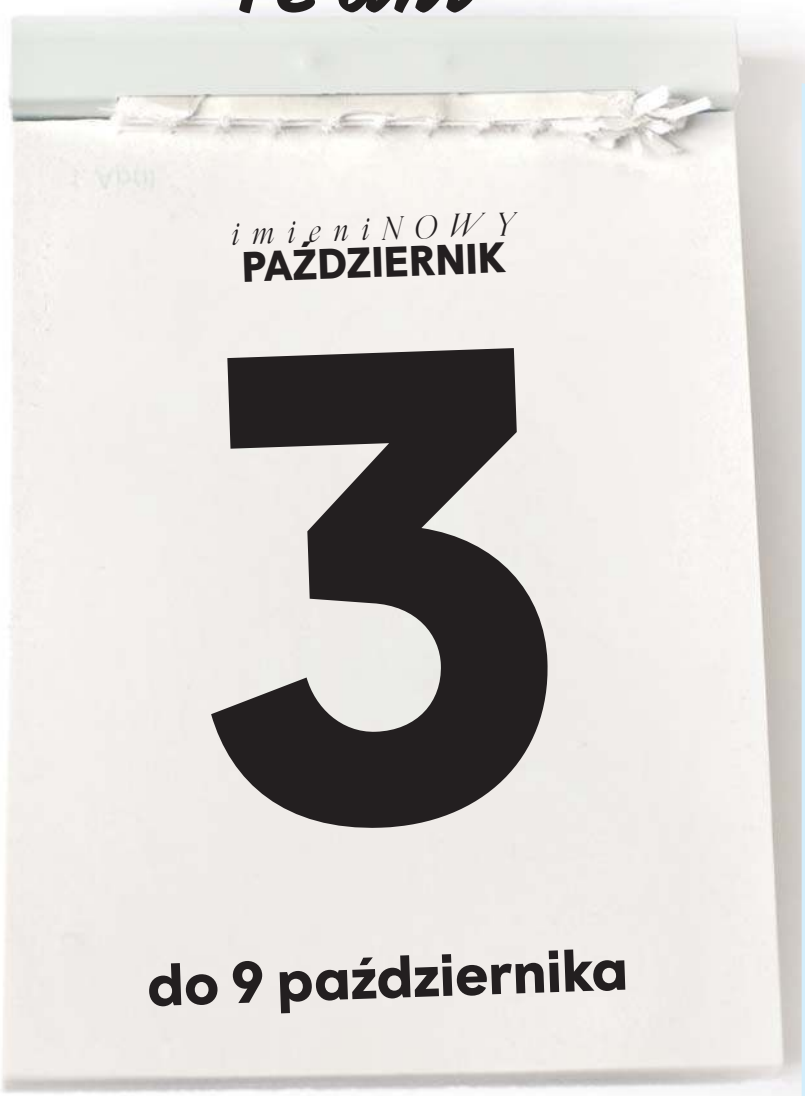
## Krzyżówka mozaikowa



**Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.**
**Poziomo:**
3) pośrednik handlowy na giełdzie,
6) uroczystość o podniosłym charakterze,
7) znak orientacyjny przy drodze,
10) srebrne monety w sakiewce.
**Pionowo:**
1) tytuł opery Delibesa,
2) słodki kuzyn dyni,
4) długa, nudna przemowa,
5) świeccy członkowie kościoła,
8) chodzi w stroju Adama,
9) długotrwałe, powtarzające się kłótnie.

eprasa.pl 40e5d713ad

# Te dni




**IMIENINY OBCHODZĄ**
**3 PAŹDZIERNIKA:** Teresa, Gerard, Gerarda, Romana, Cyprian, Ewald, Augustyna, Eustachy **4 PAŹDZIERNIKA:** Franciszek, Petroniusz, Piotr, Konrad, Lucjan, Euzebiusz, Dobromiła, Edwina **5 PAŹDZIERNIKA:** Igor, Faustyna, Apolinary, Bartłomiej, Rajmund, Donat, Flawia, Tulia, Konstancjusz **6 PAŹDZIERNIKA:** Artur, Brunon, Fryderyka, Monika, Roman, Bronisław, Bruno, Alberta **7 PAŹDZIERNIKA:** Marek, Amelia, Justyna, Maria, Mateusz, Stefan, Blanka, Marceli, Sergiusz, Mirela **8 PAŹDZIERNIKA:** Brygida, Pelagia, Laurencja oraz Marcin, Ludwik, Waleria, Ginter, Symeon, Taida, Gunter, **9 PAŹDZIERNIKA:** Arnold, Dionizy, Jan, Sara, Ludwik, Wincenty, Ginter, Aaron, Sybilla

**WZRUSZA WIDZÓW OD LAT**
3 października imieniny obchodzą panie o imieniu Teresa. To okazja, aby przypomnieć sylwetkę niezwykle lubianej Teresy Lipowskiej, która urodziła się 14 lipca 1937 w Warszawie. Aktorką jest już od prawie 70 lat. Od najmłodszych lat przejawiała zainteresowania artystyczne. Uczyła się gry na fortepianie. W latach 60. zaczęła występować w Teatrze Telewizji, pracowała też w Teatrze Polskiego Radia. Przez wiele lat związana była z kabareten Dudek. Telewizyjną popularność zyskała dzięki licznym występom w znanych polskich serialach TV, a zwłaszcza w roli Barbary Mostowiak w serialu TVP2 M jak miłość, w którym gra od roku 2000. Pomimo osiągnięcia wieku emerytalnego aktorka pozostaje niezwykle aktywna zawodowo, łącząc pracę na planie filmowym i telewizyjnym z aktywnością teatralną.

# Notatki na ostatki

## HUMOR z zeszytów

**CZAS NA SERIALE**

**LOMBARD ŻYCIE POD ZASTAW**
76-letni Zygmunt Olejniczak zostawił swoją rodzinę, gdy jego obecnie 50-letnia córka miała dwanaście lat. Zygmunt nigdy nie dbał o kontakty z Elizą, przez co teraz nie czuje ona więzi z ojcem. Mąż Elizy, 52-letni Patryk, nie lubi swojego teścia, którego uważa za człowieka godnego pożałowania. Kiedy Zygmunt niespodziewanie staje po latach nieobecności na progu ich domu, oboje muszą zdecydować, czy chcą, żeby z nimi zamieszkał. Eliza postanawia go wpuścić.
45-letni Piotr Jaskółka, będąc po wpływem alkoholu, zostaje zatrzymany do kontroli przez policjantów, którzy zmuszają go do zapłacenia pięciu tysięcy złotych. Kiedy mężczyzna orientuje się, że policjanci są fałszywi, próbuje odzyskać pieniądze, ale okazuje się, że to groźni przestępcy.
37-letni Albert Gruszka decyduje się okradać garaże i piwnice. Wszystko po to, żeby za pieniądze z drobnych kradzieży poprawić warunki życia swojej śmiertelnie chorej żony. Jego syn – 13-letni Franek – widzi, że takie działania nie pomogą matce i decyduje się na współpracę z poważniejszymi bandytami. Uważa, że ojciec powinien zrobić to samo.
30-letnia Jagna Kosiewicz, mama siedmiomiesięcznej Leny, nie zgadza się na chrzest dziecka. Jej mąż, 33-letni Kuba, wykonuje słabo płatną pracę, w dodatku rodzina ma długi. Apodyktyczna matka Kuby, 60-letnia Teresa, bardzo wspiera finansowo syna, ale za wsparcie wymaga posłuszeństwa. Szantażuje syna, że jak nie ochrzci dziecka, to ona przestanie dawać mu pieniądze. Kuba ulega presji i zgłasza dziecko do chrztu.
36-letni Jan Kiliński odsiaduje wyrok 15 lat więzienia za zabójstwo żony. Cały czas utrzymuje, że był to nieszczęśliwy wypadek, a sąd się pomylił. Podczas pobytu za kratami romansuje z dwiema kobietami naraz („Rudą" i „Blondi"). Za dobre sprawowanie wychodzi na przepustki. Podczas jednego z wyjść dowiaduje się, że obie kobiety są z nim w ciąży.

**Beethoven był głuchy, ale przynajmniej widział, co komponował**

***Żołnierze noszą zielone mundury, żeby udawać trawę***

**Napoleon nie lubił Anglików, którym zarzucał, że uśmiercili go na Wyspie św. Heleny**

DO REDAKCJI: CODZIENNIE STARAM SIĘ ROZWIĄZYWAĆ KRZYŻÓWKI. TRAKTUJĘ TO JAKO GIMNASTYKĘ DLA MÓZGU, A PRZY OKAZJI DOBRĄ ROZRYWKĘ.

mamy memy my

FOT. ADAM JANKOWSKI

### Chce żyć z pasjami

**● Jolanta Kwaśniewska nie potrafi usiedzieć w miejscu. Na oficjalnej premierze jej najnowszej książki „Twoja (Anty) Bucket Lista" zdradziła, że w najbliższej przyszłości chce oddać się dziecięcym marzeniom i malować oraz nauczyć się garncarstwa.**

FOT. ANNA KACZMARZ

### Powiedziała o chorobie

**● Natasza Urbańska ujawniła, że lekarze zdiagnozowali u niej chorobę nowotworową. Jak podkreśliła, rozpoczęła już leczenie onkologiczne i z tego powodu musiała ograniczyć swoją aktywność zawodową**

DZIENNIK POLSKI
www.dziennikpolski24.pl
Redaktor naczelny **Piotr Rąpalski**
Prezes Makroregionu **Dariusz Kołacz**
Redakcja ul. Zabłocie 43A, 30-701 Kraków
**tel. 12 688 85 01**
**sekretariat@dziennik.krakow.pl**
**redakcja@dziennik.krakow.pl**
Reklama/ Ogłoszenia **tel. 12 688 84 44**
Druk Polska Press Oddział Poligrafia 41-203 Sosnowiec Milowice, ul. Baczyńskiego 25a
POLSKA PRESS GRUPA
Wydawca **Polska Press Sp. z o.o.**
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
p.o. Prezes Zarządu Polska Press Grupy **Elżbieta Żuraw**
Redaktor naczelny Polska Press Grupy **Marek Twaróg**
Dyrektor artystyczny **Tomasz Bocheński**
Dyrektor kolportażu **Tomasz Osoliński**
Biuro Konsumenta PPG, e-mail: biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

©℗ - umieszczenie takich dwóch znaków przy Artykule, w szczególności przy Aktualnym Artykule, oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko i wyłącznie po uiszczeniu opłaty zgodnie z cennikiem zamieszczonym na stronie www.dziennikpolski24.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

eprasa.pl 40e5d713ad