GAZETA
pomorska

przy SOBOCIE

Sobota–niedziela, 11–12.04.2026
Nr 84 (23.594) • Wydanie 123A
Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT) • Nakład 8.190 Rok LXXVIII
Nr ISSN 0867-4965 • Nr indeksu 350184

www.pomorska.pl

LUDZIE • STR. 3

Paweł Domagała ciężko pracował na swój sukces

Od dziecka chciał być aktorem i muzykiem. Dziś odnosi sukcesy na obu polach. A baterie ładuje w rodzinnym gronie

FOT. SYLWIA DĄBROWA

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

KUCHNIA • STR. 6-7

Pieczywo rzemieślnicze nie lubi pośpiechu – wymaga czasu

PODRÓŻE • STR. 12-13

Roztocze to magiczny region blisko natury. Idealny na wędrówki

PRZYRODA • STR. 16

Szafirki wyglądają na delikatne, ale chłodna wiosna im niestraszna

Dołącz na facebook.com/gazeta pomorska

eprasa.pl 8e7300b5fc

▶ **NA SYGNALE**

997 Policja | 998 Straż Pożarna | 999 Pogotowie

112 numer alarmowy

Pozytywne nastawienie chroni seniorów przed demencją

Najnowsze badania zespołu prof. Bekki Levy z Yale School of Public Health dowodzą, że warto promować pozytywny obraz aktywnego, szczęśliwego seniora, który uczy się nowych rzeczy i dobrze odnajduje się w zmieniającej rzeczywistości. Wiele wskazuje bowiem na to, że w kulturach, w których dominuje taki przekaz, starsze osoby rzadziej chorują na demencję. Według badaczy, odpowiednie nastawienie wpływa na działanie genów na poziomie procesów epigenetycznych, a więc takich, które są zależne od środowiska. W tym przypadku pozytywne myślenie zmniejsza poziom stresu, który wpływa na ekspresję genów. W zależności od ich aktywności, w organizmie może powstawać więcej białek powodujących choroby. **PAP**

NIE KRYTYKUJMY ZNANYCH OSÓB ZA TO, ŻE CHWALĄ SIĘ W SIECI IDEALNYMI SYLWETKAMI. BIERZMY Z NICH PRZYKŁAD

Ewa Chodakowska, trenerka fitness

▶ **NIEPORADNIK TATUSIA**

Tradycja rzecz święta. Czyżby?

– Tato, wiesz, czego bardzo żałuję – Starszy miał minę nietęgą. Ojciec, jak to ojciec, przejął się zaraz, że to będzie wyznanie z gatunku tych, które narad rodzinnych wymagają, a jak zna z opowieści innych rodziców – pewnie i wielu długich wizyt u psychologa. – Żałuję, że nie zrobiliśmy kraszanek.

I to wszystko w wielkanocny poranek. Co prawda tradycje wielkanocne dochowane zostały, młodzież poniosła koszyczki do święconki, a Młodszy wstrzymał się nawet od głośnego komentowania, że on w Boga nie wierzy. Co ważniejsze: młodzież wzięła udział w sprzątaniu mieszkania, choć wszyscy zbiorowo i w porozumieniu machnęli ręką na mycie okien. Po co je myć, jak od miesiąca za oknem koparki jeżdżą. Młodszy, którego odkurzacz stojący jeszcze przerasta, raźno się jednak wziął za operowanie tym sprzętem, starszy pościerał kurze, a ojcu zostały niskie przeloty na mopie. Nawet noża w kuchni tykać nie musiał, bo rodzina postawiła na skromne tradycje. W końcu żur lubi tylko jedna osoba w tym domu... Ale teraz Starszy wyskoczył z kraszankami.

A wszystko przez te tradycje wielkanocne, co to o nich album miał zrobić Młodszy, a plusa dostała Mama. Tak się jednak powtarzaniem, co tam wpisać, przejęli, że teraz tradycje znają na pamięć. Choć nie wszystkie akceptują, bo takie „boże rany", co to na laniu witkami po gołych piętach polegają – zgodnie odpuścili.

Mało tego – śmigusa dyngusa Młodszy postanowił odpuścić. Sprzętu na wyprawę nie zabrał, „bo zimno". Za to wziął parasol. Nie zjadł też żadnego jajka. Bo nie lubi. A teraz rzecze: Tato, tradycja rzecz święta, ale nie należy się dla niej poświęcać. **Tato**

▶ **NA ZAKUPY**

Wiosenne odświeżenie domu i garderoby nabiera tempa, a sieci handlowe przygotowały szeroką ofertę produktów w promocyjnych cenach

Biedronka

Praktyczne akcesoria kuchenne

W ofercie Biedronki znajdziemy m.in. naczynia do serwowania i zapiekania, do wyboru: miska o śr. 21 cm, naczynie okrągłe o śr. 26 cm, kokilka o śr. 10 cm, naczynie owalne o wym. 25 × 20 cm lub 26 × 18 cm, naczynie kwadratowe o wym. 22 × 22 cm, naczynie prostokątne o wym. 28 × 20 cm, 32 × 20 cm lub 35 × 22 cm, w cenie 21,90 zł/kg, podkładka na stół, do wyboru: okrągła o śr. ok. 38 cm lub prostokątna o wym. ok. 44 × 30 cm, w cenie 6,99 zł, naczynie ceramiczne z tłoczeniem, do wyboru: kubek o poj. 400 ml, miseczka o śr. 14 cm i poj. 600 ml, talerz o śr. 20 cm, w cenie 12,99 zł, dzbanek z zaparzaczem, poj.: 2,1 l, ze szkła borokrzemowego, w cenie 19,99 zł.

Lidl

Urządzenia do sprzątania i pielęgnacji ubrań

Lidl oferuje funkcjonalne sprzęty domowe, takie jak: żelazko ze stacją parową CareStyle 1, 2400 W, zbiornik na wodę: 1,5 l, ciśnienie: 6 barów, strumień pary: 350 g/min, termostat z 3 ustawieniami + tryb „max", w cenie 329 zł, stojąca parownica do ubrań, 1800 W, poj. zbiornika na wodę: 1,8 l, do łatwego i szybkiego odświeżania i wygładzania ubrań, w cenie 299 zł, odkurzacz bezprzewodowy, 120 W, poj.: 500 ml, w zestawie: szczotka do kurzu, ssawka szczelinowa, stacja ładująca, bateria 21,6 V, czas pracy do 75 min, czas ładowania: 5 h, szczotka z podświetleniem LED, w cenie 399 zł. Oferta dostępna od 13.04.

Carrefour

Wiosenna odzież w korzystej cenie

Carrefour oferuje odzież wiosenną. M.in.: spodnie plisowane damskie, rozm. S–XL, w cenie 49,99 zł, T-shirt damski, rozm. S–XL, w cenie 16,99 zł, sukienka damska, rozm. S–XL, w cenie 99,99 zł, spodnie z cienkiego jeansu szerokie damskie, rozm. S–XL, w cenie 59,99 zł, sweter gładki damski, rozm. S–XL, w cenie 39,99 zł, buty typu sneakersy damskie, rozm. 36–41, w cenie 59,99 zł, płaszcz przeciwdeszczowy damski, rozm. S–XL, w cenie 89,99 zł. A także spodnie jeans męskie, rozm. S–3XL, w cenie 69,99 zł, bluza męska, rozm. S–3XL, w cenie 69,99 zł, koszula jeans męska, rozm. S–3XL, w cenie 59,99 zł, buty sznurowane męskie casual, rozm. 40–46, w cenie 59,99 zł.rogowego zdecydowanie wzrosła.

Netto

Rozwiązania do ogrodu i na balkon

Netto proponuje w atrakcyjnych cenach akcesoria ogrodowe. Wśród nich m.in.: narzędzia ogrodowe, do wyboru: grabie ogrodowe dł. 150 cm, grabie do liści dł. 168 cm, widły ogrodowe dł. 100 cm, szpadel ogrodowy dł. 100 cm, szczotka z metalowym trzonkiem dł. 150 cm, w cenie 59 zł, doniczka z wkładem Heos, 2 kolory, do wyboru: poj. 10 l, wym. 29,8 × 23 cm, za 29 zł, poj. 15 l, wym. 34,3 × 19,7 cm za 35 zł, poj. 19 l, wym. 29,8 × 29 cm, w cenie 39 zł, podstawka pod doniczkę z kółkami, 2 kolory, do wyboru: wym. 29 × 8 cm za 10 zł, 32 × 8 cm za 12 zł i 36 × 8 cm, za 17 zł. Dodatkowo skrzynia balkonowa na hakach Resplana Easycare, 2 kolory, do wyboru: poj. 6,8 l, wym. 39,7 × 19 × 14 cm za 19 zł lub poj. 10,7 l, wym. 59,3 × 19 × 14 cm, za 25 zł.

Hebe

Kosmetyki, które pomogą zadbać o wygląd

W Hebe szeroki wybór kosmetyków w promocji. M.in.: szampon RADICAL Hair Clinic Fresh & Volume, normalizujący do włosów, 300 ml, w cenie 19,69 zł, PURE ME Perfect Hair regenerujący fluid do włosów z termoochroną i efektem max shine, 175 ml, w cenie 29,89 zł, PALMER'S Coconut Oil Formula nawilżający balsam do ciała z olejkiem kokosowym, 400 ml, w cenie 28,99 zł, SOLVERX Sensitive Skin krem do twarzy z CICA, 50 ml, w cenie 29,99 zł, MUSTELA delikatny żel do mycia dla dzieci, 500 ml, w cenie 38,99 zł, WELEDA rozmarynowy tonik do włosów, 100 ml, w cenie 39,99 zł, IWOSTIN Capillin krem intensywnie redukujący zaczerwienienia do twarzy SPF20, 40 ml, w cenie 59,99 zł.

▶ **ZDJĘCIE TYGODNIA** FESTIWAL WIELKANOCNYCH KAPELUSZY W NOWYM JORKU

FOT. REX FEATURES/EAST NEWS

eprasa.pl 8e7300b5fc

▶ LUDZIE

Od dziecka chciał być aktorem i muzykiem. I udało się: dziś odnosi sukcesy na obu polach. Od lat z powodzeniem grywa w komediach romantycznych, a jego płyty pokrywają się kilkoma warstwami platyny. **A baterie ładuje w rodzinnym gronie**

PORTRET

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

Jego wielki przebój „Weź nie pytaj" stał się hitem stacji radiowych, polskich wesel i bił rekordy wyświetleń w sieci

PAWEŁ DOMAGAŁA

Kiedy poznał przyszłą żonę, nie wiedział, że to córka słynnego Andrzeja Grabowskiego. Dziś cieszy się, że ma teścia po fachu. Tym bardziej, że dał mu dwie wnuczki.

Prosty kodeks honorowy

1. Radom na początku lat 90. nie był przyjemnym miejscem. Przemiany gospodarcze sprawiły, że znaczna część jego mieszkańców klepała biedę. Dlatego mały Paweł wychowywał się na podwórku jednego z lokalnych blokowisk wśród chłopaków, u których w domu się nie przelewało. Dzieciaki obowiązywał prosty kodeks honorowy, który tylko im się przysłużył w przyszłości.

Paweł uczył się dobrze, w podstawówce najlepszy był z przedmiotów ścisłych, nawet wygrał olimpiadę z fizyki. Nic więc dziwnego, że trafił potem do klasy matematyczno-fizycznej w liceum. Była to jedna z najlepszych wówczas szkół średnich w Polsce, więc musiał naprawdę przykładać się do nauki. To wtedy zainteresował go język polski i występy na uczniowskich akademiach.

Aktor z wadą wymowy

2. W domu Pawła często rozbrzmiewała muzyka – jazz, blues, a nawet country. Nic więc dziwnego, że i jego pociągnęło w tę stronę. Początkowo chwytał za rakietę do badmintona i udawał, że gra na niej piosenki Czesława Niemena. Rodzice kupili mu więc na komunię gitarę akustyczną i zapisali na prywatne lekcje gry na instrumencie. Chłopak chodził na nie aż dwanaście lat i ćwiczył się w wykonywaniu klasyki.

W liceum zaczął z kolegami zakładać zespoły rockowe, ale też skrzyknął uczniowski kabaret. Kiedy nauczycielka ogłosiła, że zakłada szkolny teatr, od razu zgłosił swój akces. Nie został jednak przyjęty i usłyszał, że ma wadę wymowy, przez którą nigdy nie będzie aktorem. Uparł się jednak i pojawił się na castingu w radomskim Teatrze Powszechnym. Wygrał i to dodało mu wiatru w skrzydła.

Od teatru do filmu

3. Kiedy po maturze obwieścił rodzicom, że chce zdawać do akademii teatralnej, nie odwodzili go od tego zamiaru. W efekcie trafił do warszawskiej szkoły, w której spędził wspaniałe cztery lata. Do dziś kumpluje się z ludźmi ze swego roku i regularnie spotyka z nimi na kolejnych zjazdach. Niestety: kiedy opuścił szkołę, miał problem ze znalezieniem pracy w zawodzie.

Sytuacja zmieniła się po tym, jak wystąpił w spektaklu „Exterminator" w stołecznym Teatrze Dramatycznym. Popularność, jaką zdobyło przedstawienie sprawiła, że zainteresowało się nim kino i telewizja. Z dnia na dzień stał się gwiazdą różnej maści komedii, z których do dziś dzień najlepiej wspomina „Wkręconych". Szansę pokazania się od innej strony dał mu dopiero ostatnio serial „Żmijowisko" i film „Na chwilę, na zawsze".

BT/FOT. PRZEMEK ŚWIDERSKI/ POLSKAPRESS

Gdy w 2018 roku opublikowali piosenkę „Weź nie pytaj", stała się ona wielkim przebojem. Na fali jej powodzenia wydali album „1984", który pokrył się podwójną platyną. W efekcie Paweł stał się gwiazdorem popu i jego koncerty wyprzedają się na pniu

Żadnego planu B

4. Na studiach nie zrezygnował ze śpiewania. Grywał w małych klubach i pisał własne piosenki. Przełom nastąpił kiedy poznał ziomala z Radomia – Łukasza Borowieckiego. Wspólnie napisali i nagrali materiał na płytę, którą wydali własnym sumptem. Kiedy ich propozycje odrzucili szefowie RMF-u i Zetki, postawili na samodzielną promocję w internecie. I to był słuszny krok.

Gdy w 2018 roku opublikowali piosenkę „Weź nie pytaj", stała się ona wielkim przebojem. Na fali jej powodzenia wydali album „1984", który pokrył się podwójną platyną. W efekcie Paweł stał się gwiazdorem popu i jego koncerty wyprzedają się na pniu. – Od zawsze chciałem być i muzykiem, i aktorem. Nie miałem żadnego planu B na życie. Byłem przekonany, że mi wyjdzie – podkreśla w jednym z wywiadów.

Wyśpiewując miłość

5. Mimo swych aktorskich i muzycznych talentów, Paweł w liceum nie miał dziewczyny. Nawet na studniówkę poszedł z kumplem. Podobnie było na studiach. Trzymał się z gronem stałych znajomych, wśród których była Zuzanna Grabowska. Kiedy cztery lata minęły i każdy miał pójść w swoją stronę, chłopak zrozumiał, że nie chce się rozstawać z koleżanką. Zaprosił ją na swój występ w małym klubie i ze sceny wyśpiewał miłosne uczucia.

Kto by się oparł takiemu romantykowi? Para wzięła ślub w Krakowie i zamieszkała w Warszawie. Niebawem na świat przyszły dwie córki małżonków – Hania i Basia. Paweł stawia rodzinę na pierwszym miejscu: po każdym koncercie wraca jak najszybciej do domu, by być rano z najbliższymi. Stara się oddzielać grubą kreską swą artystyczną działalność od bycia mężem i ojcem. To słuszna droga – bo rodzina do dziś trzyma się razem.

eprasa.pl 8e7300b5fc

▶ LUDZIE

Timothy Dalton, jak mało który aktor ma w portfolio role z dwóch światów: najpierw stał się **bożyszczem kobiet jako Pan Rochester,** a potem zagrał najsłynniejszego agenta świata. **Jamesem Bondem nie chciał być** jednak od razu

(PRZE)ŻYCIE

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

T

Timothy Dalton uznawany jest za jedynego Walijczyka, który do tej pory wcielił się w postać kultowego Jamesa Bonda . Przyszły aktor nie namieszkał się jednak w Walii zbyt długo: już jako czterolatek, w 1950 roku, wyprowadził się z rodzinnego miasteczka Colwyn Bay do Belper w Derbyshire. Powodem był nowy zawód jego ojca, Petera Daltona Leggetta, kapitana brytyjskiej Special Operations Executive. Peter Dalton zaczął zajmować się branżą reklamową, więc cała rodzina z piątką dzieci zmieniła miejsce zamieszkania. Mama przyszłego gwiazdora ekranu, Dorothy Scholes, była Amerykanką o włoskich i irlandzkich korzeniach.

Dorastający Timothy Dalton chciał zostać lotnikiem i dołączył do Air Training Corps, jednak aktorskie korzenie dały o sobie znać, gdy jako szesnastolatek obejrzał w Lodynie „Makbeta" . Dziadkowie Daltona byli artystami wodewilu, ale nikt nie przypuszczał, by i kolejne pokolenie angażowało się w ten niepewny zawód. Tymczasem Dalton junior rzucił dotychczasową szkołę wojskową i poszedł do prestiżowej Królewskiej Akademii Sztuk Dramatycznych w Londynie. Potem przyszły występy z National Youth Theatre i pierwsze wielkie role na teatralnym deskach. Jak to bywa w kilku przypadkach sław brytyjskiej sceny, też ukształtowały go dzieła Szekspira.

Jak właściwie wygląda Timothy Dalton?

Kariera Timothy'ego Daltona przed Bondem potoczyła się tak, że właściwie mało kto wiedział, jak naprawdę wygląda. Zadebiutował, mając dwadzieścia lat, a potem przez kolejne dwadzieścia grał role głównie w filmach historycznych czy kostiumowych. Ostatnio dużo mówiło się o „Wichrowych Wzgórzach" Emerald Fennell, a przecież w adaptacji z 1970 roku to on był Heathcliffem . Rok później grał już w „Marii, Królowej Szkotów" – a to tylko wybitne kreacje filmowe, bo równolegle grał w prestiżowym zespole Royal Shakespeare Company.

Był już Szekspir i proza Emily Brontë, więc w 1983 roku przyszła pora na adaptację utworu drugiej z sióstr – tak powstał serial BBC „Jane Eyre" . Na ekranie partnerowała mu Zelah Clarke, a to wcielenie pana Rochestera jest do dzisiaj uznawane za jedno z najlepszych w historii adaptacji klasyki literatury. Serial ugruntował pozycję Timoth'ego Daltona jako fenomenalnego aktora dramatycznego, który świetnie wygląda w kostiumie historycznym.

Jednocześnie aktor coraz śmielej wybierał produkcje, którym bliżej było do amerykańskich produkcyjniaków. Pojawił się nawet w kultowych „Aniołkach Charliego", dawał znać, że chętnie przyjmie inne wyzwanie aktorskie. To nadeszło, gdy wreszcie zgodził się zagrać Jamesa Bonda.

FOT. UNITED ARTISTS/COLLECTION CHRISTOPHEL/EAST NEWS

Timothy Dalton nie chciał grać Jamesa Bonda w latach 70. Poczekał ponad dekadę, wcześniej wcielając się w pana Rochestera w serialu BBC „Jane Eyre"

James Bond, który przenosił kino w inną dekadę

Dzisiaj patrzymy na dwa Bondy z udziałem Daltona trochę z przymrużeniem oka, bo wydają się nam bardzo odległe: w końcu filmy trafiły do kin w 1987 i 1989 roku. To jednak Dalton wprowadził kultowego agenta 007 na zupełnie inne tory . Nie chciał być tak lekki i żartobliwy jak Roger Moore, a zamiast tego wolał być wierny literackiemu pierwowzorowi. Odczekał, zanim przyjął wymarzoną propozycję. Co ciekawe, już w latach 70. proponowano mu, by przyjął rolę Bonda, jednak Dalton uważał, że nie jest jeszcze zbyt dojrzały, by takie wyzwanie udźwignąć (nie miał wtedy jeszcze trzydziestki). Obawiał się też porównań do poprzednika, Rogera Moore'a, który grał przecież w sześciu kolejnych filmach o Bondzie, a od Daltona był starszy o 19 lat. Gdy Timothy Dalton świętował pierwsze sukcesy na ekranie, to Moore od kilku lat był już kultowym Simonem Templarem w „Świętym".

To dzięki Timothy'emu Daltonowi James Bond stał się zupełnie inną, głębszą postacią, co widać zwłaszcza w „Licencji na zabijanie". Agent 007, pozbawiony tytułowego uprawnienia, i tak mści się za poprzednio wyrządzone krzywdy. Szlachetny i elegancki Bond zyskał twarz bezwzględnego i skupionego na celu indywidualisty. A czy żałował, że zagrał tylko w dwóch filmach i ustąpił pola Pierce'owi Brosnanowi? Ani trochę, bo od początku wiedział, że nie zagra Bonda „więcej niż trzykrotnie".

Timothy Dalton skończył kilka tygodni temu 80 lat. Wciąż jest aktywny zawodowo: jego ostatnią kreacją pozostaje rola Donalda Whitfielda w serialu „1923" , który zgromadził iście gwiazdorską obsadę, m.in. Harrisona Forda i Helen Mirren. Drugi sezon produkcji zadebiutował w 2025 roku.

Agata Szymborska

Timothy
D A L T O N

eprasa.pl 8e7300b5fc

AUTOREKLAMA 0011503193

eprasa.pl 8e7300b5fc

▶ KUCHNIA

Oliwier i Izabella: – Wszystko zaczęło się w momencie rozpoczęcia szkoły średniej. Nasz nauczyciel, pan Mariusz, tak fajnie wypiekał chlebki, że sami się tym zainteresowaliśmy. **Pod jego skrzydłami rozwinęliśmy swoje umiejętności**

NA TALERZU

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

Laureaci konkursu Izabella Mogielska i Oliwier Rączka z nauczycielem Mariuszem Bezakiem

FOT. DAWID ŁUKASIK

Chleb żytni nie jest łatwy do wykonania. Łatwo go zepsuć

Dopracowanie receptury zajmuje tygodnie, jak nie miesiące

Uczniowie z pomocą nauczyciela Mariusza Bezaka opracowali swoje przepisy i trzeba przyznać, że robią one wrażenie. Oliwier przygotował chleb litewski 100 procent żytni. Izabella zaprezentowała jury wiejski chleb żytni.

Pieczywo rzemieślnicze nie powstaje w pośpiechu. Wymaga czasu, cierpliwości i wiedzy. Zakwas dojrzewa godzinami, a nawet dniami, zanim stanie się podstawą bochenka o głębokim smaku i aromacie. Rozmawiamy o tym z Oliwierem Rączką i Izabellą Mogielską, którzy zajęli pierwsze i drugie miejsce w Polsce w konkursie Master Baker. Ich dopracowane w każdym szczególe pieczywo wywarło na jury ogromne wrażenie. Nam zdradzili przepisy.

Finał Master Baker odbył się w dniach 19–21 marca podczas Targów Polskich Win i Winnic WINO, na terenie Międzynarodowych Targów Poznańskich. Zadaniem finalistów było zaaranżowanie swojego stanowiska pracy w piekarni konkursowej, przygotowanie odpowiednich wypieków i zaprezentowanie swojej pracy jury. Oliwier Rączka i Izabella Mogielska z Zespołu Szkół Zakładu Doskonalenia Zawodowego w Kielcach stanęli na podium. Oliwier zajął pierwsze miejsce, a Izabella drugie.

Skąd w tak młodych ludziach wzięła się pasja do wypieku chleba? – Wszystko zaczęło się w momencie rozpoczęcia szkoły średniej. Nasz nauczyciel, pan Mariusz, tak fajnie wypiekał chlebki, że sami się tym zainteresowaliśmy. Pod jego skrzydłami rozwinęliśmy swoje umiejętności – mówią Oliwier i Izabella. – Sam konkurs był okazją do wypromowania naszej szkoły, ale też zdobycia nowych umiejętności. Myślimy, że ten sukces pomoże nam w dalszej karierze – dodają.

Zarówno Izabella, jak i Oliwier chcieliby w przyszłości otworzyć własną piekarnię, najlepiej w dużym polskim mieście.

Pieczywo rzemieślnicze nie powstaje w pośpiechu. Wymaga czasu i wiedzy

Jak wyglądała konkursowa rywalizacja? – Naszym zadaniem było wypieczenie dwóch rodzajów chleba – mieszanego i żytniego i dodatkowo 30 bułek o trzech różnych kształtach – mówi Oliwier. – Zaczęliśmy się intensywnie przygotowywać oraz razu jak tylko dowiedzieliśmy się, że zakwalifikowaliśmy się do konkursu. Ja z chlebem jednak mam już dłuższą styczność, bo od dwóch lat działam w tym temacie – powiedziała Izabella. – Ja wypiekam chleb od trzech lat amatorsko tu w szkole, a przygotowywałem się do konkursu mniej więcej przez miesiąc – dodał Oliwier.

Uczniowie z pomocą nauczyciela Mariusza Bezaka opracowali swoje przepisy i trzeba przyznać, że robią one wrażenie. Oliwier przygotował chleb litewski 100 procent żytni. – Jest on bardzo smaczny dzięki dodatkowi kminku. Do wypieku zastosowałem własny zaczątek żytni, co podbiło kwasowość. Zamiast cukru dodałem do niego melasy dla głębszego koloru i smaku. Drugim wypiekiem był chleb mieszany – 50 procent świeżo mielonej trispy (pradawnego zboża) i mąka pszenna typ 500. W tym chlebie znalazł się też kardamon i oczywiście mój zaczątek żytni. Ostatnim elementem były bułeczki bursztynki z pastą bursztynową i syropem z pinii – opisuje Oliwier.

Izabella zaprezentowała jury wiejski chleb żytni. – Znajduje się w nim 90 procent żyta, 10 procent krzycy oraz kefir. Ziarna zostały świeżo zmielone. Dodałam także melasę i kminek dla podbicia smaku. Również pracowałam na własnym zaczątku żytnim. Kwasowość regulowałam kwasem bio. Drugim wypiekiem był chlebek mieszany ze świeżo mielonego orkiszu, trispy i żyta. Dodałam do niego słodu litewskiego dla koloru i smaku, a także kolendrę. Dzięki niej chlebek jest inny niż wszystkie. Trzecim wyzwaniem były bułeczki nocne. Przed konkursem przygotowałam ciasto, które leżało przez 20 godzin w lodówce. Bułeczki składają się z trispy i mąki typu 500, melasy, masła oraz kardamonu – informuje Izabella.

Obydwoje przyznają, że chleb żytni nie jest łatwy do wykonania. – Łatwo go zepsuć. Dopracowanie receptury zajmuje tygodnie, jak nie miesiące. Jednak, gdy już nabierze się wprawy, to właściwie każdy egzemplarz wychodzi jak trzeba – podkreślają uczniowie.

Dumy ze swoich podopiecznych nie kryje nauczyciel. – To duża sprawa, można powiedzieć – spektakularna. Rzadko się zdarza, by z jednej szkoły na podium stanęły dwie osoby. Jest mi też bardzo miło, że wiedzę i zdolności, które posiadam, mam komu przekazać. Zwłaszcza, że nie mamy kierunku typowo piekarniczego. Pracuję z nimi już czwarty rok, sami wykazali duże zainteresowanie wypiekami. Ja tylko wykorzystałem ich potencjał. I mamy sukces – podsumowuje Mariusz Bezak.

eprasa.pl 8e7300b5fc

▶ **KUCHNIA**

● **Chleb Litewski** ● Chleb mieszany na trispie z nutą kardamonu ● **Bursztynki** ● Chleb żytni z krzycą
● **Chleb wiejski mieszany z ziemniakami** ● Chleb na drożdżach suchych

FOT. ARCHIWUM

Chleb Litewski

● **Składniki: Podmłoda: 30 g zaczątku żytniego, 250 g mąki żytniej t. 2000, 60 g słodu, 650 ml kefiru produkcji ekologicznej. Ciasto właściwe: 800 g mąki żytniej t. 720, 60 g melasa z trzciny cukrowej, 20 g soli, 200 ml wody, 100 g świeżo mielonej mąki z krzycy, obligatoryjnie zakwas bio w celu regulacji kwasowości. Zaparka: 200 g mąki żytniej t. 2000, 100 g świeżo mielonej mąki z krzycy, 650 ml wody, 12 g kminku.**
Zaparka: Mąkę z kminkiem zaparzyć wrzątkiem. Dokładnie wymieszać. Ostudzić. Podmłoda: zmielić ziarno w młynku, wymieszać i pozostawić w warunkach chłodniczych ok. 10 h. Następnie podmłodę ogrzać do temperatury pokojowej dodać wodę, zaparkę, sól, cukier, kminek, słód. Wymieszać, następnie dodać sypkie składniki. Ciasto wyrabiać w robocie planetarnym przez 10-15 minut. Gotowe ciasto zostawiać do wyrośnięcia. Delikatnie odgazować. Formować chleb pozostawić do wyrośnięcia. Piec chleb w piecu w temp. 230 stopni przez 10 minut i 200 stopni przez 35-45 minut.

FOT. ARCHIWUM

Chleb mieszany na trispie z nutą kardamonu

● **Podmłoda: 500 ml kefir ekologiczny, 250 g zaczątku żytniego, 6 g słodu, 450 g ziarna trispy, 100 g mąki żytniej t. 2000, 500 ml wody, 2 łyżki melasy. Ciasto właściwe: 300 ml wody, 700 g mąki pszennej t. 500, 40 g soli, 5 g kardamonu.**
Podmłoda: zmielić ziarno zboża, wymieszać i pozostawić w warunkach chłodniczych ok. 10 h. Ciasto właściwe: podmłodę ogrzać do temperatury pokojowej dodać wodę, sól, cukier, wymieszać, a następnie dodać sypkie składniki. Ciasto wyrabiać na wolnych obrotach w robocie planetarnym przez 10-15 minut. Gotowe ciasto zostawiać do wyrośnięcia. Delikatnie odgazować. Formować chleb i pozostawić do wyrośnięcia. Piec chleb w piecu w temp. 230 stopni przez 10 minut i 200 stopni przez 35 minut.

FOT. ARCHIWUM

Bursztynki

● **Podmłoda: 450 ml wody, 450 ml kefiru ekologiczny, 3 g drożdży, 1 kg świeżo mielonej trispy, 1 łyżeczka melasy. Ciasto właściwe: 1,2 kg mąki t. 500, 3 żółtka, 200 ml wody, 3 łyżeczki soli, 50 g masła, 1 łyżeczka pasty bursztynowej, 50 ml syropu z pinii/sosnowy.**
Podmłoda: zmielić ziarno, wymieszać i pozostawić w warunkach chłodniczych ok. 10 h. Ciasto właściwe: podmłodę ogrzać do temperatury pokojowej dodać wodę sól, melasę, żółtka, pastę bursztynową, syrop z pinii. Wymieszać, następnie dodać sypkie składniki ciasto wyrabiać na małych obrotach w robocie planetarnym przez 10-15 minut. Pod koniec wyrabiania dodać masło. Gotowe ciasto przełożyć do blaszki, złożyć i na 7 minut w 35 stopniach. Powtórzyć 3 razy. Delikatnie odgazować i odstawić w ciepłe miejsce. Formować bułki i pozostawić do wyrośnięcia. Pod koniec posmarować glazurą i posypać makiem. Piec w temp. 210 stopni przez 3-5 minut, a następnie 190 stopni przez 15 min.

FOT. ARCHIWUM

Chleb żytni z krzycą

● **Podmłoda: 100 ml kefiru, 300 g ziarna żyta, 300 g ziarna krzycy, 10 g cukru trzcinowego, 500 g zaczątku żytniego. Ciasto właściwe: 100 ml wody, 1,3 kg maki żytniej t. 720, 100 g mąki orkiszowej, 54 g soli, 10 g kminku, zakwas bioregulacja kwasowości ciasta. Zaparka: 30 ml wody, 10 g mąki żytniej typ 2000.**
Zaparka: mąkę zaparzyć wrzątkiem, wymieszać. Schłodzić. Podmłoda: zmielić ziarno, wymieszać i pozostawić w warunkach chłodniczych na ok. 10 h. Ciasto właściwe: podmłodę ogrzać do temperatury pokojowej dodać wodę, zaparkę, sól, cukier, kminek. Wymieszać, a następnie dodać sypkie składniki. Ciasto wyrabiać na wolnych obrotach w robocie planetarnym przez 10-15 minut. Gotowe ciasto zostawiać do wyrośnięcia, następnie delikatnie odgazować. Formować chleb, pozostawić do wyrośnięcia. Piec chleb w temp. 230 stopni przez 10 minut i 200 stopni przez 35-45 minut.

FOT. ARCHIWUM

Chleb wiejski mieszany z ziemniakami

● **Składniki: podmłoda: 500 g mąki świeżo mielonej z trispy, 800 ml wody, 400 g zaczątku, 150 g zakwasu bio, 2 łyżki miodu gryczanego lub melasy, 3 łyżki słodu litewskiego. Ciasto właściwe: 400 g ugotowanych ziemniaków, 1 l wody, 800 g mąki żytniej t. 720, 700 g mąki orkiszowej t. 650, 4 łyżeczki soli, 1 łyżeczka kolendry.**
Obrać ziemniaki i ugotować. Schodzić i przepuścić przez praskę. Podmłoda: zmielić ziarno, wymieszać i pozostawić w warunkach chłodniczych ok. 10 h. Ciasto właściwe: podmłodę ogrzać do temperatury pokojowej dodać wodę, sól i cukier, ziemniaki. Wymieszać, a następnie dodać sypkie składniki. Ciasto wyrabiać na wolnych obrotach w robocie planetarnym przez 10-15 minut.
Sporządzone ciasto pozostawić do wyrośnięcia, następnie delikatnie odgazować. Formować chleb i pozostawić do wyrośnięcia. Piec chleb w piecu w temp. 230 stopni przez 10 minut i 200 stopni przez 35-45 minut.

FOT. ARCHIWUM

Chleb na drożdżach suchych

● **Składniki: 0,5 kg mąki pszennej, 7 g drożdży (suchych, instant), 2 łyżeczki cukru, 2 łyżeczki soli (płaskie), 2 niepełne szklanki ciepłej wody (ok. 400 ml).**
W pierwszym kroku drożdże wsypujemy do ciepłej wody i zostawiamy na ok. 10 min. Mieszamy mąkę, sól i cukier, a następnie wlewamy do tych suchych składników wodę z drożdżami. Ciasto na chleb można mieszać łyżką, a gdy składniki połączą się, zostawiamy je na pół godziny. Ponownie zagniatamy krótko ciasto i przekładamy je do foremki. Zostawiamy na przynajmniej kwadrans do wyrośnięcia w ciepłym miejscu. Wstawimy nasz chleb do piekarnika nagrzanego do 200 stopni. Pieczemy ok. godziny.

eprasa.pl 8e7300b5fc

▶ ZDROWIE

Profilaktyka zdrowia nie musi oznaczać rewolucji ani kosztownych zmian. O tym, co możemy zrobić, by realnie zadbać o swoje zdrowie mówi **Katarzyna Kucia-Garncarczyk,** prezes Fundacji „Z Sercem do Pacjenta”

MEDYCYNA OBRAZOWA

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

P

Profilaktyka to słowo odmieniane dziś przez wszystkie przypadki. Co jednak naprawdę oznacza w codziennym życiu pacjenta – nie w teorii, lecz w praktyce?

To prawda – i bardzo mnie to cieszy. Ten rok został ogłoszony przez Sejm Rokiem Profilaktyki. Z perspektywy Fundacji „Z Sercem do Pacjenta” profilaktyka to przede wszystkim codzienne działania i drobne nawyki, które mają ogromny wpływ na nasze samopoczucie i zdrowie. To rzeczy, które możemy robić sami – bez skomplikowanych procedur i bez dużych kosztów – a które pozwalają nam zadbać o siebie i jak najdłużej cieszyć się dobrą kondycją. W praktyce profilaktyka oznacza więc świadome dbanie o siebie każdego dnia oraz branie odpowiedzialności za własne zdrowie.

Z Pani doświadczenia: dlaczego tak często zaczynamy dbać o zdrowie dopiero wtedy, gdy organizm wysyła sygnały alarmowe?

Niestety, bardzo często wygrywa pośpiech i obowiązki dnia codziennego. Praca, dom czy inne sprawy zawsze wydają się pilniejsze. Dobry stan zdrowia i dobre samopoczucie traktujemy jako coś oczywistego – dopóki ich nie stracimy. Rzadko myślimy o tym, jak będziemy się czuli za kilkanaście czy kilkadziesiąt lat. Tymczasem to, jak żyjemy jako trzydziesto- czy czterdziestolatkowie, bezpośrednio wpływa na to, w jakiej kondycji będziemy w wieku 60 czy 70 lat. Codzienny pośpiech sprawia, że nie myślimy o przyszłości, a powinniśmy – bo profilaktyka to jedna z najcenniejszych inwestycji w nasze dalsze życie.

Jakie najczęstsze błędy popełniamy, myśląc, że „zdrowy styl życia” wymaga wielkich wyrzeczeń i rewolucji?

Bardzo często zarówno profilaktykę, jak i zdrowy styl życia kojarzymy z ogromnymi wyrzeczeniami, restrykcjami czy wręcz luksusem dostępnym tylko dla nielicznych. Tymczasem rzadko myślimy o tym, że kluczowe znaczenie mają drobne czynności dnia codziennego i nasze nawyki. To one w dłuższej perspektywie decydują o samopoczuciu i zdrowiu, a nie jednorazowe rewolucje.

Gdyby miała Pani wskazać jeden nawyk, który daje największy efekt profilaktyczny, od czego warto zacząć?

Odwołam się do tego, o czym mówią nasi eksperci podczas spotkań Klubu Pacjenta, które organizujemy – są to bezpłatne, otwarte wydarzenia dla społeczności lokalnych. Bardzo często lekarze, farmaceuci i dietetycy mówią o tzw. „złotej piątce”, czyli pięciu filarach zdrowia: zdrowym odżywianiu, aktywności fizycznej, śnie, badaniach profilaktycznych oraz relacjach międzyludzkich. Jeśli przyjrzymy się każdemu z tych elementów, szybko okazuje się, że bardzo dużo zależy od nas samych. To my decydujemy, co dziś zjemy – i nie chodzi o drakońskie diety, dlatego nawet nie używam tego słowa. Mówię raczej o zdrowym odżywianiu: kolorowy talerz, porcja warzyw lub owoców do posiłku, drobne zmiany, które można wprowadzać stopniowo. Jeśli chodzi o ruch, nie namawiamy do biegania maratonów. Czasem wystarczy spacer czy wyjście z autobusu przystanek wcześniej – ja sama to praktykuję – żeby tej aktywności było choć trochę więcej. To mogą być bardzo proste rzeczy, jak dojście pieszo do pracy czy na spotkanie. Dużo mówimy też o śnie, bo coraz częściej eksperci podkreślają, jak ogromne znaczenie ma on dla naszego zdrowia. Kolejny element to badania profilaktyczne – chociażby raz w roku, na przykład w ramach programu Moje Zdrowie, z którego można skorzystać bezpłatnie i sprawdzić podstawowe wyniki. I wreszcie relacje międzyludzkie. To, z kim się spotykamy, z kim spędzamy czas i jakie relacje budujemy, ma ogromny wpływ na nasze samopoczucie psychiczne i ogólną jakość życia. Eksperci bardzo mocno to podkreślają – zdrowie to nie tylko ciało, ale także nasze emocje i więzi z innymi.

Zdrowy styl życia to nie tylko ciało, ale i głowa – jak często zapominamy o profilaktyce zdrowia psychicznego?

Myślę, że na szczęście coraz częściej o tym mówimy. Podczas wykładów ekspertów na Klubach Pacjenta regularnie pojawia się temat tak zwanej „złotej piątki”, w której mówimy nie tylko o diecie czy aktywności fizycznej, ale także o śnie i relacjach międzyludzkich. To elementy bardzo silnie powiązane ze zdrowiem psychicznym. Coraz częściej pokazujemy, że zdrowie psychiczne nie zaczyna się dopiero w gabinecie psychologa czy psychiatry, ale w codziennych, pozornie prostych sprawach – w jakości snu, w relacjach z innymi ludźmi czy w tym, czy mamy przestrzeń na rozmowę i odpoczynek.

W tej piątce jest też dieta. Co najbardziej Panią niepokoi, gdy patrzy Pani na codzienne nawyki żywieniowe Polaków?

Najbardziej niepokoi mnie żywność wysoko przetworzona oraz pośpiech. To dwa czynniki, które bardzo często idą w parze. W biegu sięgamy po gotowe produkty, zamiast poświęcić chwilę na przygotowanie prostego posiłku albo zadbać o to, by mieć pod ręką warzywa czy owoce. A przecież zdrowe odżywianie nie musi oznaczać skomplikowanych diet – czasem wystarczy niewielka zmiana, żeby posiłek był bardziej odżywczy i wspierał nasze zdrowie na co dzień.

Czy podczas spotkań z pacjentami widzi Pani, że świadomość zdrowotna Polaków rzeczywiście się zmienia – a jeśli tak, to w jakim kierunku?

Bardzo mnie cieszy, że coraz więcej osób interesuje się takimi spotkaniami. Z perspektywy naszej trzyletniej działalności w ramach Fundacji „Z Sercem do Pacjenta” to już 50 miast, w których organizowaliśmy wydarzenia, 237 spotkań oraz ponad 55 tysięcy wykonanych badań przesiewowych. Widzę wyraźnie, że coraz więcej osób zgłasza się wcześniej, świadomie – mamy grupy pacjentów, z którymi znamy się już od lat i którzy wracają na kolejne spotkania. Jednocześnie bardzo dużo jest też „osób z ulicy”, które przychodzą z ciekawości, żeby zajrzeć i dowiedzieć się czegoś nowego. Dotyczy to również Centralnego Klubu Pacjenta, który przyciąga osoby, które wcześniej nie korzystały z podobnych form profilaktyki. Cieszy nas także to, że zaprasza nas coraz więcej pracodawców. Coraz częściej jesteśmy obecni ze stoiskami badań profilaktycznych i porad ekspertów w zakładach pracy, a sami pracodawcy organizują dni zdrowia. To pokazuje, że świadomość rośnie – ludzie pytają, jak mogą zadbać o zdrowie na co dzień, z jakich bezpłatnych narzędzi mogą skorzystać i co realnie mogą zmienić od zaraz.

Gdyby mogła Pani zwrócić się do każdego czytelnika jednym zdaniem, które ma go zatrzymać i skłonić do refleksji o własnym zdrowiu – co by to było?

Zachęciłabym każdego do krótkiego zatrzymania się i zadania sobie pytania: co dziś mogę zrobić dla swojego zdrowia i dobrego samopoczucia? Czasem wystarczy jedna mała rzecz – spacer, zdrowy posiłek czy spotkanie z bliską osobą przy kawie – żeby zrobić pierwszy krok w stronę dbania o siebie.

FOT. ZSERCEMDOPACJENTA

Katarzyna Kucia-Garncarczyk: **Dobry stan zdrowia i dobre samopoczucie traktujemy jako coś oczywistego – dopóki ich nie stracimy. Rzadko myślimy o tym, jak będziemy się czuli za kilkanaście czy kilkadziesiąt lat**

eprasa.pl 8e7300b5fc

▶ ZDROWIE

● **Fundacja „Z Sercem do Pacjenta"** promuje profilaktykę zdrowotną i wspiera pacjentów w świadomym dbaniu o swoje zdrowie ● **Poprzez spotkania edukacyjne, badania przesiewowe** oraz działania w lokalnych społecznościach fundacja zwiększa dostęp do wiedzy i specjalistów

▶ KATARZYNA KUCIA-GARNCARCZYK

01.

Bardzo często zarówno profilaktykę, jak i zdrowy styl życia kojarzymy z ogromnymi wyrzeczeniami, restrykcjami czy wręcz luksusem dostępnym tylko dla nielicznych. Tymczasem kluczowe znaczenie mają drobne czynności dnia codziennego i nasze nawyki. To one w dłuższej perspektywie decydują o samopoczuciu i zdrowiu, a nie jednorazowe rewolucje.

02.

To my decydujemy, co dziś zjemy – i nie chodzi o drakońskie diety, dlatego nawet nie używam tego słowa. Mówię raczej o zdrowym odżywianiu: kolorowy talerz, porcja warzyw lub owoców do posiłku, drobne zmiany, które można wprowadzać stopniowo.

03.

Jeśli chodzi o ruch, nie namawiamy do biegania maratonów. Czasem wystarczy spacer czy wyjście z autobusu przystanek wcześniej. To mogą być bardzo proste rzeczy, jak dojście pieszo do pracy czy na spotkanie.

04.

To, z kim się spotykamy, z kim spędzamy czas i jakie relacje budujemy, ma ogromny wpływ na nasze samopoczucie psychiczne i ogólną jakość życia. Eksperci bardzo mocno to podkreślają – zdrowie to nie tylko ciało, ale także nasze emocje i więzi z innymi.

05.

Zachęciłabym każdego do krótkiego zatrzymania się i zadania sobie pytania: co dziś mogę zrobić dla swojego zdrowia i dobrego samopoczucia? Czasem wystarczy jedna mała rzecz – spacer, zdrowy posiłek czy spotkanie z bliską osobą przy kawie – żeby zrobić pierwszy krok w stronę dbania o siebie.

FOT. GETTY IMAGES

eprasa.pl 8e7300b5fc

▶ PORADNIK

Na co zwrócić uwagę, planując zakup wertykulatora, jak chrzanową miksturą odstraszyć kleszcze, sposoby na białe tenisówki i trampki oraz jak zadbać o skórzaną odzież i galanterię, by służyła nam przez lata – o tym piszemy **w dzisiejszym miniporadniku**

PO(4)RADY

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

W ogrodzie

Który wertykulator do trawnika?

Wybierając wertykulator do swojego ogrodu, warto rozważyć kilka kluczowych aspektów.

Po pierwsze, moc silnika – wertykulatory elektryczne z przedziału 500W do 1500W sprawdzą się doskonale na przydomowych trawnikach. Wyższa moc pozwoli na łatwiejsze usuwanie zbitego filcu i głębszą penetrację gleby, co jest szczególnie ważne w przypadku starszych lub zaniedbanych trawników.

Kolejnym istotnym elementem jest szerokość i głębokość robocza. Szerokość robocza określa, jak duży pas trawnika jest obrabiany za jednym przejazdem – im szerszy, tym szybciej skończymy pracę na dużych powierzchniach. Regulacja głębokości jest absolutnie kluczowa, ponieważ pozwala dostosować intensywność wertykulacji do stanu trawnika.

Nie bez znaczenia jest także jakość wykonania i komfort użytkowania. Solidna obudowa, ergonomiczna rączka oraz odpowiednio duże koła ułatwiają manewrowanie i zwiększają trwałość sprzętu. Modele wyposażone w kosz na zebrany materiał oszczędzą nam czas i wysiłek związany z grabieniem. Zwróćmy też uwagę na systemy bezpieczeństwa oraz łatwość przechowywania, na przykład przez składane rączki.

01.

Ochrona

Domowa mikstura z chrzanu, która odstrasza kleszcze

Coraz cieplejsze dni sprawiają, że kleszcze ponownie dają nam o sobie znać. Emerytowany leśnik z Podlasia, Jacek Belesiewicz, postanowił podzielić się swoim sprawdzonym sposobem na ochronę przed kleszczami za pomocą chrzanu. Roślina ta, dzięki swojemu intensywnemu aromatowi, skutecznie odpędza te insekty, a dodatkowo ma właściwości przeciwzapalne i przeciwbakteryjne.

Wystarczy pokroić dwa korzenie chrzanu, zalać je wrzątkiem, a po ostudzeniu zanurzyć w roztworze ubrania. Po 30 minutach należy je wysuszyć, pamiętając jednak o tym, by ich wcześniej nie płukać – dzięki temu zachowają one swój charakterystyczny zapach.

Leśnik zaleca również codzienne spożywanie małej ilości startego chrzanu, co według niego zwiększa odporność na kleszcze. Warto jednak z tym uważać, by nie obciążać układu pokarmowego.

02.

03.

Czyszczenie

Jak suszyć białe trampki, by nie miały zacieków

Białe trampki często robią się żółte po praniu. Dlaczego? Przecież wielu znajomych wrzuca do pralki białe tenisówki i ich buty po wyschnięciu znowu wyglądają jak nowe. Prawdopodobnie winowajcą jest nieprawidłowe suszenie butów po wyjęciu ich z bębna urządzenia. Jeśli mokre tenisówki postawiłeś na suszarce w promieniach słońca, nie dziw się, że zrobiły się na ich powierzchni paskudne żółte zacieki! Na białych trampkach mogą się również pojawiać żółte przebarwienia, gdy nieprawidłowo je czyściłeś. Prawdopodobnie środek wybielający, twarda woda czy też resztki niewypłukanego detergentu spowodowały zżółknięcie tkaniny.

Jak suszyć białe trampki po praniu? Po wyjęciu z pralki w pierwszej kolejności przywróć im pierwotny kształt. Potem możesz umieścić je na rozkładanej suszarce w dobrze wentylowanym pomieszczeniu. Buty powinny wyschnąć w temperaturze pokojowej. Nigdy nie kładź mokrego białego obuwia na włączonym grzejniku. Nie korzystaj też z suszarki do włosów, by szybciej wysuszyć buty! W ciepły dzień możesz wysuszyć trampki na balkonie czy tarasie, ale ustaw suszarkę z dala od promieni słonecznych i pozwól im naturalnie wyschnąć.

FOT. 123RF

Przechowywanie

Zadbaj o skórzane kurtki, płaszcze i torby. Posłużą lata

Odzież i galanteria ze skóry mogą służyć przez wiele lat. Warunek jest jeden: trzeba je odpowiednio pielęgnować i przechowywać, by przez długi czas zachowały swój kształt i elestyczność.

Po pierwsze, płaszcze i kurtki przechowuj na wieszakach – preferowane są profilowane, szerokie wieszaki zachowujące kształt utrzymywanej odzieży.

Schowaj do odpowiednich pokrowców, najlepiej z tkaniny, by były przewiewne. Ochronią przed światłem słonecznym i kurzem.

Unikaj składania, ponieważ zagniecenia na skórze trudno jest usunąć.

Ostatnią ważną rzeczą jest regularna konserwacja, np. raz na kilka miesięcy warto nanieść na skórę odpowiedni balsam, który ją nawilży i zapobiegnie wysuszeniu.

W przypadku toreb powinno się też wypełnić je jakimś materiałem lub delikatnym papierem. Dzięki temu torebka zachowa swój kształt i nie ulegnie zapadnięciu lub innemu odkształceniu. Torebki również warto trzymać w jakimś materiałowym pokrowcu, żeby się nie podrapały.

04.

eprasa.pl 8e7300b5fc

▶ MODA

Marynarka damska **jest kluczowym elementem garderoby każdej eleganckiej kobiety**. Odpowiednio dopasowana dodaje szyku i profesjonalnego wyglądu, zarówno w pracy, jak i podczas spotkań towarzyskich

RETROMODA

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

Powrót do klasyki, czyli marynarka w kratę. Elegancko, ponadczasowo, a jednocześnie – oryginalnie

Marynarki w kratę są obecnie prawdziwym hitem. W sklepach można je zakupić w różnych kolorach. Do wyboru są także różne wielkości krat, bardziej wyraziste lub te subtelne.

Marynarka damska niegdyś kojarzyła się niemal tylko z nudnym zestawieniem ze spódnicą i czółenkami, jako element stylizacji do pracy. Ta część garderoby na przestrzeni lat zdecydowanie zmieniła swoje oblicze. Sięgają po nią i starsze, i młodsze kobiety, wciąż stylizują ją do biura, ale w nowoczesnym i odświeżonym wydaniu. Co więcej, łączą ją z ubraniami i dodatkami w zupełnie innych stylach, tworząc niebanalne zestawienia na „po godzinach".

Czy marynarki w kratę są modne?

Krata to niekwestionowany klasyk w modzie i w tym sezonie najmodniejszy motyw na ubraniach. Obecnie znów jest na topie za sprawą nowego dyrektora kreatywnego Burberry, który postanowił na nowo zinterpretować ten symbol brytyjskiego stylu.

Klasyczna dwurzędówka

Dwurzędowe marynarki są uważane za najbardziej formalne i kojarzą się ze sztywnym dress codem. Wzór w kratę łagodzi jednak ten oficjalny charakter, nie pozbawiając przy tym ubrania elegancji. Dwurzędowa marynarka damska w kratę jest bardzo modna, a jednocześnie wygodna w noszeniu i łatwa w stylizacji. Jeśli chcemy założyć ją na bardziej oficjalną okazję, możemy założyć czarne cygaretki, białą koszulę z kołnierzykiem lub czarny golf, do tego szpilki lub gładkie czarne półbuty. W wersji casualowej świetnie sprawdzą się jeansy boyfriendy albo z podniesionym stanem, czarna podkoszulka i buty mokasyny lub nawet sportowe sneakersy. Panie, które dobrze się czują w garniturach, mogą dobrać do marynarki spodnie uszyte z tego samego materiału.

Na jeden guzik

Marynarka zapinana na jeden guzik ma mniej formalny charakter. Można ją nosić z jeansami lub z czarnymi spodniami. Pod spód najlepiej założyć gładką białą bluzkę, golf lub półgolf. Dla kobiet, które dopiero zaczynają przygodę ze wzorami, ta damska marynarka w kratę jest idealną propozycją.

Z czym łączyć marynarkę w kratę?

Marynarka w kratę jest na tyle uniwersalnym ubraniem, że warto ją mieć w swojej garderobie. Świetnie się sprawdzi na co dzień, do pracy, jak i na ważne wydarzenia, czy uroczystości rodzinne. Jeżeli zastanawiacie się, z czym ją łączyć, to już śpieszymy się z odpowiedzią. Zacznijmy od bluzki, która powinna być w jednym kolorze i najlepiej gładka. Może to być obcisły top lub koszula, która będzie pasowała do całej stylizacji.

Brązowa lub szara marynarka w kratę i czarne spodnie lub spódnica to strój, który będzie się bardzo dobrze komponował z czarną lub bordową koszulą. Ważne jest, aby dół i góra byłe jednolite. Unikajcie wzorzystych materiałów, jeśli planujecie założyć marynarkę w kratę.

A jakie spodnie założyć do tego typu ubrania? Postaw na super modne cygaretki – wówczas będzie to świetny outfit do pracy. Marynarka w kratę sprawdzi się także, jako stylizacja mniej formalna na przykład z dżinsami i białym topem.

Marynarka w kratę to elegancka i ponadczasowa propozycja. Jeśli założymy ją do jeansów i białego topu - nadamy jej lekkości

FOT. GETTY IMAGES

eprasa.pl 8e7300b5fc

▶ PODRÓŻE

Roztocze to przepiękny, zielony teren. Bogate walory przyrodnicze tego południowo-wschodniego regionu Polski doprowadziły do utworzenia tam **Roztoczańskiego Parku Narodowego i kilku rezerwatów**

WYCIECZKA

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

ROZTOCZE – MAGICZNY REGION BLISKO NATURY

eprasa.pl 8e7300b5fc

▶ **PODRÓŻE**

● **Roztoczański Park Narodowy** jest położony w południowo-wschodniej części Polski, **na Roztoczu, w województwie lubelskim**. ● Został utworzony 10 maja 1974 roku. ● Na terenie parku istnieje **hodowla koników polskich** wokół Stawów Echo i na Białej Górze

Roztoczański Park Narodowy to jeden z najpiękniejszych zakątków Polski, pełen unikatowych krajobrazów, bogatej fauny i flory oraz niezwykłych miejsc o dużym znaczeniu historycznym

FOT. GETTY IMAGES

T

Ten region Polski nie jest znany wielu osobom i nie jest tak popularny, jak Bieszczady, ale z roku na rok odkrywa go coraz więcej turystów. Roztocze jako kraina geograficzna leży na pograniczu Lubelszczyzny i Podkarpacia. To region położony kilkadziesiąt kilometrów od Zamościa i blisko 150 km od Rzeszowa. Jest wspaniałą miejscówką na weekendowe wypady i wakacje z rodziną.

Idealna miejscówka na rowerową wyprawę

Sercem Roztocza jest Roztoczański Park Narodowy, który w 95 proc. składa się z lasów. Siedziba parku znajduje się w malowniczej miejscowości o nazwie Zwierzyniec , która słynie ze swojego „kościoła na wodzie" – to kościół pod wezwaniem św. Jana Nepomucena umiejscowiony na wyspie otoczonej wodami stawu.

Roztoczański Park Narodowy to miejsce, które zachwyca na każdym kroku. Niezależnie od tego, czy jesteś miłośnikiem pieszych wędrówek, rowerowych wycieczek, czy po prostu chcesz odpocząć na łonie natury, znajdziesz tu coś dla siebie. Bukowa Góra, Florianka i Biała Góra to tylko kilka z wielu atrakcji, które czekają na ciebie w tym wyjątkowym parku.

Jednym z najpiękniejszych i zarazem najpopularniejszych miejsc w Roztoczańskim Parku Narodowym jest Bukowa Góra. Ten malowniczy rezerwat przyciąga turystów szczególnie jesienią, kiedy bukowy las mieni się złotymi barwami. Ścieżka prowadząca na szczyt Bukowej Góry ma długość 2,5 km i jest idealna na krótki, ale pełen wrażeń spacer.

W Zwierzyńcu w okolicach siedziby Roztoczańskiego Parku Narodowego w sezonie letnim działa kilka wypożyczalni rowerów, bo właśnie ten środek transportu idealnie się sprawdza na leśnych ścieżkach i duktach Roztocza. Na jednośladzie bardzo szybko dojedziemy do Stawów Echo – to najbardziej znane miejsce w Roztoczańskim Parku Narodowym, które latem zamienia się w kąpielisko. Stawy to kompleks 4 akwenów, z których na skutek suszy bardzo szybko ubywa wody.

Szlakiem, który najczęściej wybierają rowerzyści na Roztoczu, jest droga do Florianki – leśnej osady. Jej nazwa pochodzi od gigantycznego dębu o nazwie Florian, który rośnie tam aż do dzisiaj. Trasa, łatwa i pozbawiona większych wzniesień, jest idealna dla wszystkich rowerzystów. W samej Floriance można obejrzeć Hodowlę Konika Polskiego.

Rezerwat przyrody nad Tanwią – „szumy" i kajaki

Roztocze to przede wszystkim lasy i rzeki, a jedną z nich jest Tanew. Wokół niej powstał rezerwat, który położony jest na obszarze Parku Krajobrazowego Puszczy Solskiej. Turyści spragnieni ciszy i spokoju (w niektórych miejscach rezerwatu nie na zasięgu) spacerują wzdłuż rzeki specjalnie wytyczoną ścieżką dydaktyczno-przyrodniczą i podziwiają progi skalne tworzące wodospady. W sumie jest ich 24, a przez to, że woda spływająca z progów wydaje charakterystyczny szum, nazwane zostały „szumami". Tanew słynie też ze spływów kajakowych, które organizowane są poza terenem rezerwatu. Na Roztoczu kajakami można popływać również po rzece Wieprz.

Krasnobród i wypoczynek nad wodą na Roztoczu

Ten malowniczy region Polski słynie nie tylko z wypraw kajakowych i rowerowych, ale też z zacisznych miejsc nad wodą, gdzie w lecie można poplażować . Wiele osób wybiera zalew w Krasnobrodzie – to miejscowość położona niedaleko Tomaszowa Lubelskiego i Zamościa. Turyści, którzy lubią prawdziwe wylegiwanie się na słońcu i czystą wodę do kąpieli, znajdą tam dobrze przygotowaną plażę strzeżoną przez ratowników. Wokół plaży działa wiele wypożyczalni rowerków wodnych, swobodnie można też pływać na własnych pontonach. Zalew w Krasnobrodzie to raj dla wędkarzy, którzy uwielbiają część akwenu położoną z dala od plaży.

Florianka – ostoja konika polskiego

Florianka to wyjątkowe miejsce w Roztoczańskim Parku Narodowym, gdzie spotkasz koniki polskie, będące potomkami dawnych tarpanów. Historia tych zwierząt jest niezwykle interesująca. Po wyginięciu tarpanów postanowiono wyselekcjonować konie najbardziej przypominające pierwotną rasę i stworzyć z nich nową. Tak powstał konik polski, który stał się symbolem Roztoczańskiego Parku Narodowego. W parku warto zobaczyć m.in. Stawy Echo, Bukową Górę oraz hodowlę koników polskich. Park oferuje również liczne szlaki turystyczne i ścieżki edukacyjne.

Aby dotrzeć do Florianki, najlepiej wybrać się na rowerową wycieczkę. Szlak o długości 5 km prowadzi przez urokliwe lasy, a na jego końcu czeka polana z Leśną Izbą, czyli dawną leśniczówką, którą można zwiedzać. Warto również zobaczyć imponujący dąb Florian, który jest jednym z najstarszych drzew w parku – jego pień osiąga obwód 770 cm!

Biała Góra – wieża widokowa i panorama Roztocza

Jeśli lubisz podziwiać widoki z wysokości, Biała Góra to miejsce, które musisz odwiedzić. Zdobycie tego wzniesienia nie sprawi ci większych trudności – krótki spacer z parkingu zajmie zaledwie 10 minut. Na szczycie znajduje się drewniana wieża widokowa, z której możesz podziwiać rozległe tereny Roztoczańskiego Parku Narodowego.

Okolice Białej Góry to również miejsce, gdzie hodowane są bydło oraz koniki polskie. Spacerując po tym terenie, możesz z bliska zobaczyć te urocze zwierzęta. Biała Góra to doskonałe miejsce na krótki wypad, który pozwoli ci nacieszyć się spokojem i pięknem przyrody.

Na szlaku prowadzącym na Białą Górę spotkasz także miejsca o znaczeniu historycznym – u podnóża góry znajduje się cmentarz wojenny, gdzie pochowani są żołnierze polegli w walce z okupantem we wrześniu 1939 roku. To miejsce skłania do refleksji i przypomina o trudnych momentach w historii Polski.

Przysmaki Lubelszczyzny i Roztocza

Prawdziwy wypoczynek w danym miejscu to nie tylko zwiedzanie, ale też smakowanie lokalnych potraw. Roztocze, które jest częścią województwa lubelskiego, słynie z cebularzy. Ten popularny placek zapiekany z cebulą i makiem jest wpisany na listę produktów tradycyjnych Lubelszczyzny i można go kupić niemal w każdej piekarni.

Roztocze to region wielu rzek oraz łowisk i będąc tam, trzeba koniecznie spróbować pstrąga i karpia . Na Lubelszczyźnie tradycyjne potrawy regionalne tworzone są na bazie kaszy gryczanej. W wielu gospodach i restauracjach serwowany jest piróg biłgorajski, zwany też krupniakiem lub pirogiem gryczanym. To potrawa, które wbrew swojej nazwie nie ma nic wspólnego z pierogami – przypomina raczej chleb lub ciasto nadziewane kaszą gryczaną. Najczęściej podawana jest z maślanką lub kefirem.

Sercem Roztocza jest Roztoczański Park Narodowy, który w 95 proc. składa się z lasów. Siedziba parku znajduje się w malowniczej miejscowości o nazwie Zwierzyniec, która słynie ze swojego „kościoła na wodzie" – to kościół pod wezwaniem św. Jana Nepomucena umiejscowiony na wyspie otoczonej wodami stawu

eprasa.pl 8e7300b5fc

▶ HISTORIA

Niemieckie służby - po porażce III Rzeszy - szybko znalazły wspólny język z USA. **Wojciech Rodak** opisuje, w jaki sposób oplatały one swoją siecią komunistyczną Polskę, szukając informacji wojskowych

RETROSPEKCJA

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

DAWNE SŁUŻBY HITLERA OPLATAJĄ PRL

Pod koniec II wojny gen. Reinhard Gehlen, nie był wysoko notowany na dworze Hitlera. Jako szef wydziału Obce Armie Wschód w Sztabie Generalnym Wehrmachtu przygotowywał raporty wywiadowcze na temat zdolności bojowej Armii Czerwonej. Jesienią 1944 r. alarmował, że jeżeli wojska III Rzeszy nie skoncentrują swoich sił na froncie wschodnim, to zostaną rozbite przez przeważające siły sowieckie. Führer wyśmiał jego realistyczne oceny, nazywając je „bzdurami sporządzonymi przez zwariowanego defetystę". Na początku kwietnia 1945 r., Gehlen został usunięty ze stanowiska, zaraz po swoim przełożonym Heinzu Guderianie. Na dworze upadającego dyktatora profesjonaliści byli zbędni. Liczyli się fanatycy i „przytakiwacze".

Jednak do tego czasu Gehlen i mała grupka jego współpracowników dobrze przygotowali się na nieuniknioną klęskę III Rzeszy.

Od początku 1945 r. w sekrecie zbierali kluczowe tajne dokumenty dotyczące Sowietów, po czym pakowali je w stalowe skrzynie. Przeszło 50 pojemników zakopali w leżącej tuż przy granicy z Austrią miejscowości Valepp w Alpach. Po co? Generał zakładał, że zaraz po jej rozgromieniu kruchy sojusz mocarstw zachodnich ze Stalinem rozpadnie się. Niedawni „przyjaciele" skoczą sobie do oczu. Był przekonany, że Niemcy, nawet jeśli początkowo będą tylko „armią jeńców za drutami", to ostatecznie staną z bronią w ręku u boku Zachodu przeciw komunistom. Według niego pierwszą nacją, która zrozumie konieczność współpracy z Niemcami, będą Amerykanie. Dlatego też zamierzał się do nich zgłosić, proponując im swoje usługi i wiedzę na temat sowieckiego potencjału. Skrzynie z danymi miały być jednym z argumentów w negocjacjach ze zwycięzcami zza oceanu.

Gehlen przetrwał ostatnie dni wojny w górach Bawarii. W ręce Amerykanów oddał się 20 maja 1945 r. Początkowo zupełnie mu nie ufano. Dopiero gen. Edwin L. Sibert, szef wywiadu w amerykańskiej strefie okupacyjnej, zrozumiał wartość wywiadowcy Wehrmachtu i posiadanych przez niego informacji na temat ZSRR. Gdy poznał zawartość odkopanych skrzyń, ostatecznie przekonał się, że Gehlen jest tym człowiekiem, na którego Waszyngton musi postawić, by przygotować się do zarysowującej się coraz wyraźniej zimnej wojny.

W 1946 r., po trwających rok negocjacjach w USA z szefami amerykańskich służb, Gehlen dostał zielone światło na stworzenie własnej organizacji wywiadowczej na terenie RFN. „Kadry Organizacji Gehlena", bo pod taką nazwą przeszła do historii, opierały się na byłych oficerach Sztabu Generalnego Wehrmachtu i Abwehry. Na przykład płk Oskar Reile, w czasie wojny szef kontrwywiadu Abwehry we Francji, stanął na czele Departamentu III, odpowiedzialnego za kontrwywiad na terenie Niemiec Zachodnich. Poza nimi w szeregach instytucji, na niższych stanowiskach, znalazło się wielu byłych esesmanów i gestapowców (mogli stanowić nawet 20 proc. pracowników).

Centrala organizacji, tzw. Generaldirektion, znajdowała się w Pullach nieopodal Monachium. Wszystkie jej wydziały znajdowały się w większych miastach Niemiec i były zakamuflowane jako przedsiębiorstwa. Na przykład agencja odpowiedzialna za wywiad na terenie PRL i ZSRR mieściła się w Darmstadt pod szyldem spółki Schencker GmbH. Prezesem „firmy" był generał Alfred Kretschmer, były attaché wojskowy Rzeszy w Tokio. Z powodu skrajnej decentralizacji Gehlen zmuszony był do nieustannego podróżowania po swoim imperium cieni.

Ciekawa jest też metoda, jaką CIA stosowała, by potajemnie finansować Generaldirektion. Dawali ludziom Gehlena całe ciężarówki papierosów. Ci sprzedawali je na czarnym rynku za dolary. Gdy tylko mieli pieniądze w rękach, znikali za rogiem. Zaraz po nich pojawiała się amerykańska żandarmeria, która konfiskowała trefny towar szemranym przedsiębiorcom i... z powrotem dawała go gehlenowcom. Operację tę powtarzano wielokrotnie - w zależności od potrzeb.

W pierwszym okresie priorytetem Organizacji była penetracja wywiadowcza NRD. Z czasem mocodawcy z Waszyngtonu domagali się danych także z ZSRR i pozostałych krajów bloku wschodniego. Stąd też na początku 1953 r. z Pullach popłynęły rozkazy, by rozpocząć szeroko zakrojoną operację przerzutu agentów do Polski i innych demoludów.

Pierwsze siatki gehlenowskie w PRL powstawały na przełomie lat 40. i 50. Za ich przygotowanie odpowiadała berlińska filia, w której pracowało wielu Niemców urodzonych w II RP. Do współpracy agenturalnej pozyskiwali głównie drobnych przemytników - wytrawnych znawców słabych punktów na granicach. Najpierw wciągano ich w szmugiel i handel zegarkami lub innymi pożądanymi w PRL towarami, a potem starano się ich wykorzystywać do uzyskiwania konkretnych informacji (np. o sowieckich garnizonach) i rozbudowy siatek szpiegowskich na wschodnim brzegu Odry. Nie przynosiło to jednak rezultatów, których oczekiwała od Organizacji CIA.

Od początku 1953 r. na odcinek Polski rzucono znacznie większe siły. Za tym poszła zmiana sposobu działania ludzi Gehlena. Odtąd podstawowym miejscem pozyskiwania informacji i rekrutacji agentów stały się obozy dla uchodźców z PRL, takie jak te w Ingolstadt czy Neu-Ulm. Wywiadowcy przychodzili do nich w przebraniu pracowników amerykańskich organizacji dobroczynnych, by nie budzić niechęci Polaków i nie dekonspirować się przed konkurencyjnymi służbami. Pod różnymi pretekstami przesłuchiwali ludzi, pytając np. o miejsca dyslokacji wojsk sowieckich, warunki życia w PRL, a przede wszystkim o sposoby, w jakie przedostali się przez granicę. Ponadto oferowali znaczne sumy za polskie dowody osobiste - za wzór nowego dowodu z 1953 r. dawali aż 500 marek.

Obozy dla uchodźców z PRL były przede wszystkim miejscem rekrutacji kandydatów na szpiegów. O wartościowych ludzi zażarcie konkurowały tu wszystkie zachodnie służby. Niemcy, jako byli okupanci Polski, mieli tu największe kłopoty z werbunkiem. Chyba że trafiali na uciekiniera zza żelaznej kurtyny o niemieckich korzeniach - ci często godzili się na współpracę.

Pozyskani w obozach szpiegowscy rekruci byli kierowani na krótkie, niewiele ponadmiesięczne szkolenie, prowadzone najczęściej w Bawarii. Gehlenowcy, zapoznawszy ich z rudymentami konspiracji (korzystanie z atramentu sympatycznego, skrzynek kontaktowych, komunikacji za pomocą szyfrów) przerzucali ich następnie przez dwie granice.

Jednym z nich był Konrad Wrück. Trafił do NRD w lutym 1953 r. Granicę przekroczył nielegalnie w okolicach Szczecina wraz ze swoim kolegą z Tczewa. Potem trafił do Berlina Zachodniego. Tutaj „ludzie z Pullach", jak wspomniano, zwerbowali go do współpracy. Dobrze rokował - był zdrowy, wysportowany i bystry. Po przeszkoleniu w sierpniu 1953 r. udało mu się przedostać przez zieloną granicę z powrotem do PRL. Miał przy sobie dokumenty na nazwisko Alfred Suchanowicz, broń, trochę szpiegowskich narzędzi i dużo zegarków na rękę. Zatrzymał się u swojej rodziny w Grudziądzu. To właśnie na najbliższych oparł budowę swojej siatki. Siostrę, Stefanię Ważną zamieszkałą w Sopocie, nauczył posługiwania się atramentem sympatycznym. Od brata odbywającego służbę wojskową, Stefana Wrücka, otrzymywał szczegółowe informacje na temat funkcjonowania garnizonów w Grudziądzu i Bydgoszczy. Ojciec przechowywał jego chemikalia i zegarki. Od swojego wuja, Mariana Niemczyka, pozyskiwał informacje dotyczące przemysłu drzewnego. Od znajomej lekarki z Olsztyna otrzymał dwa dowody osobiste zgubione przez pacjentów w szpitalu. W ciągu miesiąca pracy Wrück wysłał do swoich mocodawców kilka meldunków. Zanotował spore sukcesy.

Jednakże, z czego chyba nie zdawał sobie sprawy, Urząd Bezpieczeństwa miał na powracających uciekinierów oko. Zapewne jego częste podróże nie uszły uwadze grudziądzkich konfidentów. Ostatecznie pojmano go w Szczecinie. 7 grudnia 1953 r. sąd skazał go na karę śmierci. Konsekwencji nie

eprasa.pl 8e7300b5fc

▶ HISTORIA

● Byli szpiedzy Hitlera przeszli po wojnie na usługi USA ● Na początku lat pięćdziesiątych organizowali swoje siatki wywiadowcze na terenie PRL
● W ten sposób przygotowywali się do wybuchu trzeciej wojny światowej

FOT. DOMENA PUBLICZNA

Reinhard Gehlen w czasie służby w sztabie generalnym Wehrmachtu

uniknęła także jego rodzina: brat, za złamanie przysięgi wojskowej, został także skazany na śmierć; wujka skazano na dożywocie, ojca i siostrę na 12 lat więzienia, lekarkę na 10 lat.

Innym ciekawym szpiegiem na służbie Gehlena był Joachim Schaak. Urodził się w 1930 r. Mieszkał we wsi Dębowy Las w ówczesnym woj. olsztyńskim. Po wojnie należał do podziemnej niemieckiej organizacji Mazurskie Siły Wyzwoleńcze. W 1951 r. na trop grupy wpadło UB. Jego brat został aresztowany. On ukrywał się przez jakiś czas. Ostatecznie zdecydował się na ucieczkę z kraju. W styczniu 1952 r. był już w Berlinie Zachodnim - tu został zwerbowany przez wywiad RFN. Po odbyciu przeszkolenia, w lecie 1952 r., wrócił do PRL. Tutaj udało mu się stworzyć liczną, 54-osobową, siatkę informatorów rozsianych po całej Polsce. Pozyskiwali dla niego wiele cennych danych militarnych i ekonomicznych oraz pomagali mu w kwestiach technicznych. Pani fotograf z Gliwic wywoływała mu zdjęcia. Pan Motyl z Żagania dostarczał mu informacje o miejscowym garnizonie radzieckim. Wacław Schmidt, robotnik z Elbląga, przynosił mu szczegółowe dane o rozbudowie przemysłu stoczniowego. Schaakowi dopisywało szczęście. W pół roku zbudował solidną organizację i do tego udało mu się pięciokrotnie przekroczyć nielegalnie polską granicę. Za szóstym razem, w styczniu 1953 r., coś poszło nie tak. Wopiści wpadli nad Odrą na jego trop. Jednego żołnierza udało mu się postrzelić, ale został zatrzymany. Wojskowy sąd w Olsztynie skazał go na karę śmierci. Wyrok wykonano.

Zupełnie inaczej wpadł inny niemiecki szpieg Zdzisław Bartmański. Przed 1939 r. był oficerem WP. Wojnę spędził w obozie koncentracyjnym Sachsenhausen. Do 1951 r. przebywał w Niemczech, służąc w kompanii wartowniczej. Wtedy właśnie został zwerbowany i trafił nielegalnie do Polski. Przeszedł szkolenie radiowe i miał przygotowywać zaplecze na wypadek wybuchu trzeciej wojny światowej. Udało mu się zbudować siatkę informatorów obejmującą Kraków z przyległościami oraz Śląsk. Szło mu całkiem dobrze. Kto wie, co mógłby zrobić, gdyby nie TW „G-15", który był wtyką polskiego wywiadu w hamburskiej filii Organizacji Gehlena. Uzyskane od niego informacje naprowadziły UB na trop Bartmańskiego. W 1953 r. były oficer został aresztowany i skazany na śmierć. Miał jednak fart. Najpierw zmniejszono mu wymiar kary do 12 lat więzienia, a w październiku 1956 r. wyszedł na wolność.

Mimo opisanych wpadek, Organizacja Gehlena była przez dostojników UB uważana za szczególnie niebezpieczną, przez swą skrupulatność i dokładność. Tyle tylko że każda jej wpadka w PRL była przez komunistyczną propagandę nagłaśniana, a o jej sukcesach, znając tę „branżę", nie dowiemy się zbyt szybko. Na kilku schwytanych szpiegów przypadało wielu takich, którym udało się długo działać za żelazną kurtyną i zdobyć kryjące się za nią tajemnice. Pozostaje tylko mieć nadzieję, że niebawem historycy wydobędą prawdę o ich pracy na światło dzienne.

Niemiecki wywiad do współpracy agenturalnej pozyskiwał głównie drobnych przemytników. Wciągano ich w szmugiel i handel zegarkami, a potem wykorzystywano do zbierania informacji

eprasa.pl 8e7300b5fc

▶ PRZYRODA

Szafirki to bardzo wdzięczne wiosenne kwiaty. Najczęściej mają głęboki szafirowy kolor, ale spotyka się też białe, fioletowe czy jasnoniebieskie. Szafirek armeński jest łatwy w uprawie i uda się w każdym ogrodzie

PAMIĘTAJCIE O OGRODACH

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

FOT. JOANNA PĘDZICH-OPIOŁA, CC BY 2.0 / VIA WIKIMEDIA COMMONS

Szafirki mają drobne, prawie kuliste kwiaty, które są zebrane w kwiatostan na szczycie łodygi. Zwykle dorastają do ok. 20 cm wysokości, świetnie się więc nadają na rabaty dywanowe. Doskonale komponują się z innymi wiosennym kwiatami

Szafirki można z powodzeniem uprawiać i na działce, i w doniczce. Ich nazwa pochodzi od szlachetnego kamienia w tym samym kolorze. – Szafirki to, podobnie, jak krokusy i przebiśniegi, kwiaty cebulowe – mówi Jarosław Mikietyński, ogrodnik z Ogrodu Botanicznego Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy. – Gdy rosną, najpierw pojawia się trawka, a dopiero potem widać kwiaty. Te przypominają maleńkie szyszki albo dzwoneczki. Mają zwykle po parę milimetrów średnicy. Rośliny, już z kwiatostanem, osiągają do 20 centymetrów wysokości. Szafirkom nie przeszkadza nawet dosyć chłodna wiosna, więc szybko zaczynają zdobić nasze wiosenne ogrody. A sadzić je można jeszcze teraz.

Szafirki niekoniecznie szafirowe

Te drobne kwiatki najbardziej efektownie wyglądają, gdy jeden rośnie przy drugim. Wówczas układają się w dywan kwiatowy. Każdy podmuch wiatru powoduje, że dywan mieni się kolorami. Nie wszystkie szafirki są jednakowo niebieskie. Mogą być jasno- lub ciemnoniebieskie, granatowe. Fioletowe odcienie oraz białe też się zdarzają.

Poznaj ich wymagania

Szafirki nie lubią suchej ziemi, ale nadmiar wody im szkodzi. Większość odmian szafirków jest odporna na mróz. Słońce im sprzyja, ale nie w nadmiarze. Lubią półcień. Nie mają specjalnych wymagań, jeśli chodzi o glebę, ale preferują tę o odczynie obojętnym albo lekko zasadowym. Cebulki szafirków trzeba zasadzić najlepiej w grupkach jesienią, na przełomie września i października (ale nawet koniec października to dobry czas). Szafirki sprawdzają się w ogródkach skalnych, jako tzw. otoczki innych kwiatów (tworząc swoistą granicę między kwiatami a trawnikiem lub ścieżką), ewentualnie jako kwiaty cięte.

Należy je zasadzić na głębokości około 7 centymetrów w ziemi, w grupkach, w odstępach mniej więcej 10 centymetrów każda. Przerwy między sadzeniami nie powinny być mniejsze, ponieważ roślina szybko się rozrasta. Wystarczy posadzić pięć czy sześć cebul, żeby po dwóch-trzech latach mieć sporą niebieską kępę.

Pięć lat w jednym miejscu

Szafirki mogą rosnąć w tym samym miejscu nawet przez pięć lat. Tyle że co roku powinny zostać potraktowane nawozem mineralnym albo organicznym. Wtedy lepiej rosną i są silniejsze, bardziej odporne na złe warunki atmosferyczne. Jak na tak delikatnie wyglądające kwiaty, mają sporą cebulkę, przeważnie o średnicy 10 centymetrów.

Bogactwo odmian

Istnieje około 30 odmian tej rośliny. Szafirek armeński to jedna z najpopularniejszych odmian. Ma cebulki lekko wydłużone, pokryte szarawą łuską. Szybko się rozrasta. Kwiatki ma drobne, niebieskie albo białe. Są osadzone na pędzie o długości około 20 centymetrów. Często liście ma dłuższe od pędu, więc te liście kładą się na ziemi. Ta odmiana szafirka już zaczęła kwitnąć.

Szafirek groniasty również zaczyna kwitnąć w tym miesiącu. Ma on podobne, okrągłe lub kuliste kwiaty, ale jego pęd jest krótszy, ma zwykle mniej więcej 15 centymetrów.

Szafirek drobnokwiatowy też zaczyna kwitnąć w kwietniu. Ma bardziej okrągłą, niż armeński, cebulkę. Jego liście są równe i wąskie, rozszerzają się ku górze, a kwiatostany są zbite i gęste.

Szafirek szerokolistny zakwitnie w maju. Ma on beczułkowate kwiaty, mogą być u góry jaśniejsze, a na dole ciemniejsze. Osiąga do 25 centymetrów wysokości. W maju zakwitnie także szafirek miękkolistny. Tę odmianę charakteryzują równowąskie liście, które mogą osiągać nawet pół metra długości.

Jeżeli zechcemy rozsadzić szafirki, cebulki trzeba wykopać na początku lata, najpóźniej w pierwszych dniach lipca. Możemy je przechowywać do początku jesieni. Najlepiej trzymamy je w piasku.

Choroby i szkodniki

Odchwaszczanie najlepiej wykonać nie szybciej niż w maju. Zgnilizna twardzikowa to choroba grzybowa. Często atakuje również warzywa. Na pierwszy rzut oka wygląda, jak wata higieniczna, która pokrywa roślinę. Jest to natomiast puszysta, biała grzybnia.

Myszy i inne gryzonie, choćby nornice, też mogą dać się szafirkom we znaki. Szkodniki te mogą atakować zasadzone w ziemi cebule tych kwiatów. Jedni działkowcy zalecają, żeby w sąsiedztwie uprawiać wilczomlecz albo czosnek, bo te skutecznie odstraszają gryzonie. Można też sadzić cebulki w specjalnych ażurowych koszykach, przystosowanych do sadzenia cebul pod ziemią.

Katarzyna Piojda

Szafirki, jedne z najpopularniejszych wiosennych kwiatów kwitną wcześnie. Wyglądają na delikatne, ale chłodna wiosna im niestraszna

eprasa.pl 8e7300b5fc

▶ MOTORYZACJA

Stoi Manta pod uniwersytetem – to najkrótszy dowcip o Mancie. Śmiech zamiera na ustach, gdy spojrzymy, jak dzisiaj rosną ceny dobrze utrzymanych egzemplarzy. Kompletna i oryginalna **Manta to dzisiaj rzadkie zwierzę**

ON TO MOTO

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

Czy mały sportowy Opel obrósł legendą? Raczej utył od anegdot na swój temat. Jaka jest największa część Manty? Biust pasażerki. A jaka najmniejsza? Mózg kierowcy. Dla Niemców posiadacz Manty był tak barwną postacią, jak dla nas blondynka czy policjant. Nic dziwnego, że Opel, wprowadzając w 1989 roku Calibrę, głosił wszem i wobec, że to nie jest następca Manty!

Mantę zbudowano według recepty na sukces: zgrabne nadwozie, sprawdzone mechanizmy, niska cena. Kiedy w 1970 roku na salonie w Paryżu debiutowała pierwsza generacja auta, wszystkim wydawało się, że oto pojawił się konkurent Forda Capri. Opel zaprzeczał. Manta miała być po ekscentrycznym coupé GT kolejnym samochodem, który wypełni braki w palecie modeli składającej się głównie ze statecznych aut rodzinnych. Szefem stylistów był Amerykanin „Chuck" Jordan, który zaprojektował pojazd 4-osobowy – „GT dla całej rodziny", jak wówczas mawiano – i do tego z bagażnikiem o pojemności przeszło 400 litrów.

Większość zespołów Manta dzieliła z Asconą. Unikalne było przede wszystkim nadwozie, które dziś wydaje się esencją lat 70.: płynne linie, ale o wyraźnie zaznaczonych krawędziach, pochylony „atakujący" przód z czarnym wlotem powietrza, reflektory spoglądające „spode łba" i tylne błotniki a la butelka coca-coli. W bogatszych wersjach dach pokryty był winylem, a w bardziej sportowych występowały elementy pomalowane czarną, matową farbą. No i oczywiście felgi „koniczynki".

Początkowo dostępne były silniki 1,6 l o mocy 68 lub 80 KM oraz 1,9 l o mocy 90 KM. Potem dodano słabiutki 1,2 l od Kadetta. W powszechnym przekonaniu układ napędowy nie dorównywał wyglądowi Manty. Dopiero wersja GT/E wprowadzona w marcu 1974 r. mogła sprostać oczekiwaniom miłośników szybkiej jazdy. Wyposażona była w silnik 1,9 l, który m.in. dzięki wtryskowi paliwa Bosch L-Jetronic osiągał moc 105 KM i mógł rozpędzić auto do 188 km/h. Manta GT/E jako jedyna miała dodatkowy spojler z przodu, pod zderzakiem. Nie był on jednak montowany w egzemplarzach wysyłanych za ocean.

Manty pierwszej generacji były sprzedawane w Stanach Zjednoczonych wraz z innymi Oplami w salonach Buicka. Kierowano tam wyłącznie mocne wersje z silnikiem 1,9 wyposażonym w powiększoną chłodnicę. Oprócz ręcznej skrzynki 4-biegowej, oferowano tam 3-biegowy „automat". Nie brakowało specjalnych serii wyróżniających się wyposażeniem, malowaniem i wnętrzem dobranym kolorystycznie do barwy karoserii. Rolę agresywnej odmiany sportowej odgrywał Rallye, który miał m.in. utwardzone zawieszenie ze stabilizatorami oraz inaczej zestopniowaną, ręczną skrzynkę.

W ramach rocznika 1975 wszystkie „amerykańskie" Manty dostały wtrysk paliwa ze względu na obostrzenia dotyczące emisji spalin. Niestety, jednocześnie obciążono je szerokimi, „pięciomilowymi" zderzakami chroniącymi przed skutkami kolizji przy małej prędkości. Potem niemiecka waluta niespodziewanie się wzmocniła i import stał się nieopłacalny, szczególnie że europejski rynek zaczął wracać do zdrowia po kryzysie naftowym. Przed końcem lat 70. Opel całkiem znikł z Ameryki.

Pierwsza Manta, o krępej, muskularnej sylwetce, zakończyła karierę po pięciu latach. W sierpniu 1975 r. pojawiła się jej następczyni z niskim, wydłużonym, trójbryłowym nadwoziem coupé przypominającym Chevroleta Monzę. Była większa i mocniejsza. Używała podwozi i silników nowej Ascony B.

Manta B również miała początkowo odmiany wygodne albo szybkie, jednak te drugie cieszyły się większą popularnością. Tym razem Opel nie zwlekał z wprowadzeniem wersji GT/E. Nabywcy Mant często zaraz po odebraniu auta od dilera uzupełniali wyposażenie o sportowe dodatki i walnie przyczynili się do narodzin tuningu w takiej postaci, w jakiej znamy go dziś. Drugie pokolenie Manty początkowo miało silniki 1,6 l i 1,9 l. Większy z nich został zastąpiony w 1978 roku dwulitrowym, o mocy 90 KM. Od samego początku Manty były dostępne bądź z manualnymi, bądź z automatycznymi skrzyniami biegów. Oprócz dwudrzwiowego coupé z bagażnikiem w latach 1978–1982 produkowano nieco droższą i mniej popularną wersję hatchback Manta CC.

W 1981 r. wraz z Asconą zmodernizowano Mantę. Chromowane listwy ustąpiły miejsca czarnym. Pojawiły się zderzaki w kolorze nadwozia oraz spojlery, które wizualnie jeszcze bardziej obniżyły sylwetkę samochodu. Nie była to wyłącznie kosmetyka. Odnowiona Manta miała bardzo dobry wtedy współczynnik oporu powietrza Cx. Dla wersji trójbryłowej wynosił 0,36, a dla hatchbacka 0,37. Nowa gama silników obejmowała jednostki o mocy od 60 do 110 KM. Do standardu weszła ręczna skrzynia 5-biegowa. Z chwilą pojawienia się nowego pokolenia Manty znikły bliźniacze Vauxhalle.

Co kierowca Manty robi w aucie tylko raz? Opuszcza okno... Opalony łokieć stał się charakterystyczną cechą „manciarza"

FOT. GETTY IMAGES

Przez 18 lat powstało 1,1 mln sztuk obu generacji Manty, która schodziła z taśm montażowych do 1988 roku. Dłużej niż Ford Capri, lecz krócej od Volkswagena Scirocco. Wszystkie trzy należały do gatunku „ludowych" samochodów sportowych

eprasa.pl 8e7300b5fc

▶ **ARCHEO**

Od konkursu na Pomnik Powstańca na Górze św. Anny, przez nowy statek Polskiej Marynarki Handlowej, po przedświąteczny słodki zawrót głowy – m.in. o tym pisały przed laty gazety **11 kwietnia**

Z NASZYCH STRON

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

Dziennik Zachodni nr 100, 11.04.1946

1946

Pomnik Powstańca na Górze św. Anny

Otwarcie wystawy projektów w Katowicach

Katowice. W dniu 11 bm. otwarta zostaje w głównym hallu gmachu Województwa w Katowicach, wystawa projektów pomnika Powstańca, na Górze Św. Anny.

Pomnik ten ma być wzniesiony na obszarze istniejącego tam olbrzymiego założenia parkowego, przeznaczonego na uroczystości ku czci bohaterskiego czynu Powstańca Śląskiego, a którego teren tak silnie jest związany z przeszłością powstań śląskich. Pomnik ten ma symbolizować powrót Polski na te ziemie i ma być jakby słupem granicznym rozszerzonych daleko na zachód rubieży naszej Ojczyzny.

Wystawa stanowić będzie rezultat wysiłku twórczego artystów rzeźbiarzy i architektów z całej Polski. Ilość i jakość prac daje chlubne świadectwo ich wysiłku i zrozumienia dla rzuconego im przez Komitet Budowy wezwania. Na ogłoszony jeszcze 10 listopada 1945 r. konkurs nadesłano w przewidzianym terminie 15 marca 1946 r. trzydzieści osiem projektów, obejmujących opracowania plastyczne w gipsie, prace rysunkowe, szkice i fotografie.

Eliminacja najlepszych prac powierzona została specjalnie do tego celu powołanemu gronu sędziów, w skład którego, poza przedstawicielami Komitetu Budowy z wojewodą śląsko dąbrowskim na czele, wchodzą wybitni reprezentanci organizacji zawodowych rzeźbiarzy i architektów.

Sąd Konkursowy przeprowadził eliminację prac do nagród i zakupów, obecnie, w ośmiodniowym okresie wystawy można będzie wypowiadać się na temat projektów, składać zarzuty i sprzeciwy. Po tym okresie Sąd Konkursowy zbierze się ponownie i po rozpatrzeniu ewentualnych zgłoszonych wypowiedzi, nastąpi uroczysty moment otwarcia kopert z nazwiskami i tym samym ujawnienie autorstwa prac nagrodzonych. W dalszym ciągu wystawa projektów odbywać się będzie jeszcze do 25 bm. z uwagi na spodziewane znaczne zainteresowanie się społeczeństwa tym doniosłym w życiu kulturalnym Śląska wydarzeniem.

Dziennik Bałtycki nr 86, 11.04.1956

1956

Nowy statek „Słowacki"

W dn. 9 bm. wypłynął z portu gdyńskiego do Lubeki nowy statek Polskiej Marynarki Handlowej „Słowacki" o nośności 5 tys. DWT, pływający dawniej pod banderą norweską („Rena").

„Słowacki" był wydzierżawiony przez PMH od Norwegii i przewoził polskie towary na liniach oceanicznych. Obecnie po zakupieniu go, rozpoczął normalną służbę pod polską banderą.

Gazeta Krakowska nr 84, 9-11.04.1966

1966

572 młode pary i inne wieści...

Najpierw jest niecierpliwe, pełne emocji wyczekiwanie potem przemarsz przez wąski korytarz, i staje się przy... „ślubnym kobiercu". Ile par wypowiedziało w tym roku formułę życiowej przysięgi w weselnych salonach RN Krakowa i jaki wpływ mają święta na częstotliwość tych uroczystości?

Na początku wywiadu oblano nas zimną wodą. Miesięczny termin wyczekiwania! On łagodzi kontrasty pomiędzy codzienną a świąteczną frekwencją, powoduje, że w zeszłym roku aż 80 par zrezygnowało ze ślubu. W tym roku podobnie: już 12 par nie zgłosiło się w umówionym terminie.

Mówmy jednak o szczęśliwych nowożeńcach: do 12 bm. krakowski USC udzielił 572 śluby. W porównaniu z podobnym okresem sprzed roku (387 ślubów) więcej o blisko 200 ślubnych uroczystości. Czyżby „wyż" atakował? Jeszcze nie! Po prostu USC lubi nieoczekiwanie przekraczać plany... A propos planów: projektuje się udostępnianie pięknych sal Klubu Prezydium na małe uroczystości weselne. Tylko kto się tym zajmie?

Kilka słów o ślubnych zwyczajach i... przesądach. O ile jest zrozumiałe, że świąteczne nasilenie ślubów (21 — w drugi dzień świąt) wiąże się z sympatią młodych par do marca i kwietnia, o tyle trudno wytłumaczyć, czemu większość narzeczonych panicznie unika zawierania małżeństw w maju. Zapytani o przyczynę — nie umieją jej wyjaśnić... ale odkładają ślub do czerwca. Ta, samo zaobserwowano w USC innych miast. W dalszym ciągu utrapieniem pracowników Urzędu są goście weselni, obrzucający nowożeńców garściami ryżu.

Ryż jest „dmuchany", pochodzi z popularnych nylonowych woreczków i zatrzymuje się w kokosowych dywanach... Również bez entuzjazmu przyjęto w USC pewną odmianę ryżowego „deszczu szczęścia". Już dwukrotnie w tym roku świadkowie obsypali młodą parę setkami jednogroszowych i dwugroszowych monet. — *Żeby choć były po dziesiątce* — mruczał portier, który bez większych rezultatów materialnych zajął się zbieraniem grosiwa...

E. Owsiany

Głos Pomorza nr 85, 11.04.1986

1986

Złowili delfina

Dokonując kolejnego zaciągu, rybacy z kutra „Jas-68" Edmund i Jan Konkelowie byli zdumieni zawartością sieci. Oprócz różnych małych na ogół ryb znalazł się w niej morświn — najmniejszy z gatunku delfinów. Niestety, zaplątał się w sieci i wycią gnięto go nieżywego. Są one rzadkością na wodach Bałtyku; osiągają 1,5 —1,8 m długości, a ciężar 60—70 kg. (PAP)

Głos Pomorza nr 85, 11.04.1986

1986

Mięso z własnych zapasów

Regularnie dostarczane jest mięso na stoły mechanizatorów brygady traktorowej sowchozu „Drużba" w rejonie lubleńskim. Rzecz w tym, że nie pochodzi ono z fermy trzody chlewnej, a z własnego gospodarstwa pomocniczego.

Od kilku lat pracownice brygadowej stołówki — **O. P. Martynienko i M. W. Maroczko** karmią po 2—3 świnie, wykorzystując przede wszystkim odpadki żywności po posiłkach. Zapobiegliwe kucharki hodują w ogródku przy obozowisku — oprócz warzyw na przygotowanie sałatek — ziemniaki, fasolę, bób i inne rośliny spożywcze. Umożliwia to stworzenie własnego zapasu produktów żywnościowych, dzięki czemu O. P. Martynienko i M. W. Maroczko nie muszą korzystać z dostaw sowchozu. Kiedy zachodzi potrzeba kucharkom pomagają przy pracy w ogrodzie mechanizatorzy brygady.

Dyrekcja sowchozu wielokrotnie nagradzała gospodarne kucharki. Obecnie w ich ślady poszły kucharki czterech gospodarstw w rejonie lubleńskim.

W. Mara

Dziennik Zachodni nr 100, 11.04.1946

Akcja siewna w Cieszyńskiem

1946

Brygady żołnierskie wśród pól

Cieszyn. W powiecie cieszyńskim akcja siewna, dzięki pomocy wojska, przebiega pomyślnie i jest nadzieja, że powiat zostanie obsiany w 100%.

Wśród obsiewających brygad żołnierskich zastosowano tablice współzawodnictwa, na których notuje się wyniki poszczególnych osiągnięć. I tak: brygada por. Taborowskiego w dwu tygodniach zaorała 238 ha ugoru i zasiała 260 ha, pracując w uciążliwych warunkach, wśród nierozminowanych jeszcze pól, w okolicach Żebrzydowic. Druga brygada ppor. Kusztyly, pracująca w Kostkowicach i Dębowcu wykonała plan pracy — podobnie jak brygada por. Taborowskiego, zamiast w 20, w 14 dniach. Z 10 tysięcy ha roli, zaorano już przeszło 4 tysiące ha, z czego obsiano około 1600 ha. Powiatowe Biuro Rolne wydało rolnikom cieszyńskim 220 tysięcy ton zboża na siew, kierując stroną techniczną akcji siewnej. (O)

Gazeta Krakowska nr 84, 9-11.04.1966

Słodki zawrót głowy

W okresie przedświątecznym w krakowskich sklepach znalazło się ok. 80 ton pieczywa świątecznego. Kiedy w ub. czwartek odwiedziliśmy jeden z zakładów produkcyjnych Krakowskiej Spółdzielni Cukierniczej przy ul. Brodzińskiego, panował tam gorączkowy nastrój. Przed bramą ładowano na samochody świąteczne smakołyki. W zakładzie powitały nas stoły pełne przeróżnych tortów: orzechowych, czekoladowych, owocowych, tudzież rozmaitych babek, mazurków, cwibaków. Same pyszności!

Zakład dostarczył około 7 ton pieczywa na świąteczne stoły. Zużyto prawie... 40 tys. jajek i ponad 1,5 tony mąki (!) wiele kilogramów rodzynek i bakalii. Pyszności te są dziełem 25-osobowej załogi, wśród której nie brak tak doświadczonych cukierników, jak np. kierownik zakładu Stanisław Kuziów — zwany tutaj popularnie „Wójciem Ptysiem".

Zakład przy ul. Brodzińskiego to jeden z 9 zakładów podległych Krakowskiej Spółdzielni Piekarniczej, która jest głównym dostawcą wyrobów cukierniczych na cały Kraków. **W przedświątecznym tygodniu spółdzielnia wypiekła 21,8 ton świątecznego ciasta. Pierwsze miejsce pod względem ilości zajmują makowce, dalej — różne gatunki babek (drożdżowe, biszkoptowe, piaskowe, kakaowe), torty, mazurki.**

Wyroby te rozwożone są do ponad 150 sklepów na terenie Krakowa i Nowej Huty. A o ich dobrej jakości świadczy także to, że zamawiają je również „Delikatesy" z... Rzeszowa i Bielska. Ponadto, mimo przedświątecznego rozgardiaszu spółdzielnia wysłała w tych dniach do USA ok. 1,5 t krajanki waflowej.

(ans)

1966

Na zdjęciu: dyr. techn. W. Grucel osobiście dogląda wyrobu tortów. Fot. J. Uiberall

Dziennik Popularny nr 82, 10-11.04.1976

1976

Sklepy mięsne czynne w poniedziałek

Jak nas poinformował Wydział Handlu, w poniedziałek, 12 kwietnia, czynne będą sklepy mięsno-wędliniarskie. W gastronomii obowiązuje dzień bezmięsny — jak zwykle tego dnia. (k)

FEDERACJA BIBLIOTEK CYFROWYCH

eprasa.pl 8e7300b5fc

▶ ŚWIAT WOKÓŁ NAS

38 procent osób w wieku 62-80 lat deklaruje, że roczny dochód ich gospodarstwa domowego znajduje się poniżej średniej krajowej. Mimo ograniczonych możliwości finansowych, pozostają oni jednak wyjątkowo zdyscyplinowani płatniczo

ZROZUMIEĆ DZIŚ

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

R

Rosnące koszty życia coraz częściej rozmijają się z wysokością świadczeń emerytalnych, co sprawia, że stabilność finansowa tej grupy bywa krucha. Potwierdzają to dane z najnowszego raportu Intrum European Consumer Payment Report 2025. 38 proc. przedstawicieli pokolenia boomers, czyli osób w wieku 62-80 lat, deklaruje, że roczny dochód ich gospodarstwa domowego znajduje się poniżej średniej krarowej. Mimo ograniczonych możliwości finansowych, pozostają oni jednak wyjątkowo zdyscyplinowani płatniczo: rachunki traktują priorytetowo i zadłużają się w ostateczności.

Seniorzy w realiach polskich dochodów

Według danych ZUS przeciętna emerytura w Polsce od stycznia do października 2025 r. wyniosła 4167,48 zł netto. Jednocześnie gospodarstwa domowe seniorów przeznaczają znaczną część swojego budżetu (blisko połowę) na podstawowe wydatki, takie jak mieszkanie, energia czy żywność. Trzeba jednak pamiętać, że kwota ta jest średnią – rzeczywiście tak wysoką lub wyższą emeryturę otrzymuje tylko część seniorów, np. osoby z górnictwa czy innych branż z dodatkowymi uprawnieniami, podczas gdy większość emerytów dysponuje znacznie mniejszymi świadczeniami.

– O ile seniorzy nie muszą się martwić o regularny przypływ gotówki, o tyle wysokość ich emerytur sprawia, że często nie mogą pozwolić sobie na nic więcej niż zaspokojenie podstawowych potrzeb – podkreśla Barbara Sajewicz, ekspertka Intrum. – Warto jednak zwrócić uwagę na seniorską odpowiedzialność zarówno pod względem terminowości opłat, jak i wygospodarowania środków na zaspokojenie potrzeb rodziny. W tym kontekście dane z raportu Intrum ECPR 2025 pozwalają lepiej zrozumieć, jak seniorzy radzą sobie z codziennymi finansami i gdzie przebiega granica ich stabilności – dodaje Barbara Sajewicz, ekspertka Intrum.

Pewność w podstawach

Seniorzy czują się najpewniej na gruncie zaspokojenia swoich podstawowych potrzeb. Aż 90 proc. z nich jest przekonanych, że co miesiąc opłaci wszystkie rachunki. Prawie tyle samo deklaruje, że nie miało z tym problemów w ciągu ostatniego roku.

A co z nagłymi wydatkami? 80 procent z nich deklaruje, że poradziłoby sobie z ekstrakosztami na poziomie 1700 złotych, a nieco ponad połowa, że może zapewnić swojej rodzinie to, czego się od nich oczekuje.

– Przez lata seniorzy nabyli ogromne doświadczenie życiowe, które nauczyło ich, żeby na pierwszym miejscu stawiać najważniejsze potrzeby. To przekłada się na ich stabilność w podstawowych obszarach finansowych – uważa Barbara Sajewcz.

Luksusy? To nie dla nich

Pokolenie boomerów nie lubi obciążać swojego budżetu niepotrzebnymi luksusami. Zaledwie 23 proc. z nich czuje się pewnie, wydając pieniądze na produkty i usługi premium; ieco więcej, bo niecała połowa, np. na wakacje czy koncerty.

W dużej mierze wynika to z tego, że seniorzy wychowywali się w czasach niedostatku, kiedy za luksus uznawano tak łatwo dostępne dziś produkty, jak np. pomarańcze. Zasada „najpierw obowiązki, potem przyjemności" wciąż bardzo mocno wpływa na ich decyzje finansowe. Nic więc dziwnego, że tak ostrożnie podchodzą do konsumpcji. Dla wielu z nich bezpieczeństwo finansowe jest ważniejsze niż komfort czy spontaniczne zakupy.

Zadłużenie boomerów jest niskie

Aż 83 proc. seniorów jest wolnych od jakichkolwiek niezabezpieczonych zobowiązań, czyli nie skorzystało m.in. z kart kredytowych, debetu, pożyczek osobistych czy typu „kup teraz, zapłać później". To najlepszy wynik spośród wszystkich pokoleń, które Intrum wzięło pod lupę w swoim badaniu. 9 proc. boomerów, jeśli już się zadłuża, to nie na więcej niż 5 tys. zł.

W jakich sytuacjach seniorzy decydują się na zaciągnięcie zobowiązań finansowych? 13 proc. (najwięcej wśród wszystkich pokoleń) zrobiło to, ponieważ nie miało innego wyjścia. Tyle samo miało trudności z pokryciem podstawowych wydatków, takich jak zakupy spożywcze, rachunki czy też czynsz. Część seniorów musiała zapożyczyć się ze względu na sytuacje awaryjne czy nieprzewidziane wydatki – mowa tutaj m.in. o chorobach czy kryzysach rodzinnych.

– Zadłużenie wśród seniorów to często narzędzie użyte w ostateczności. Widzimy więc, jak cienka może być granica między finansową stabilnością a problemami dnia codziennego w starszym wieku. Nietrudno ją przekroczyć, zwłaszcza biorąc pod uwagę wysokość emerytur w Polsce – podkreśla Barbara Sajewicz, ekspertka Intrum.

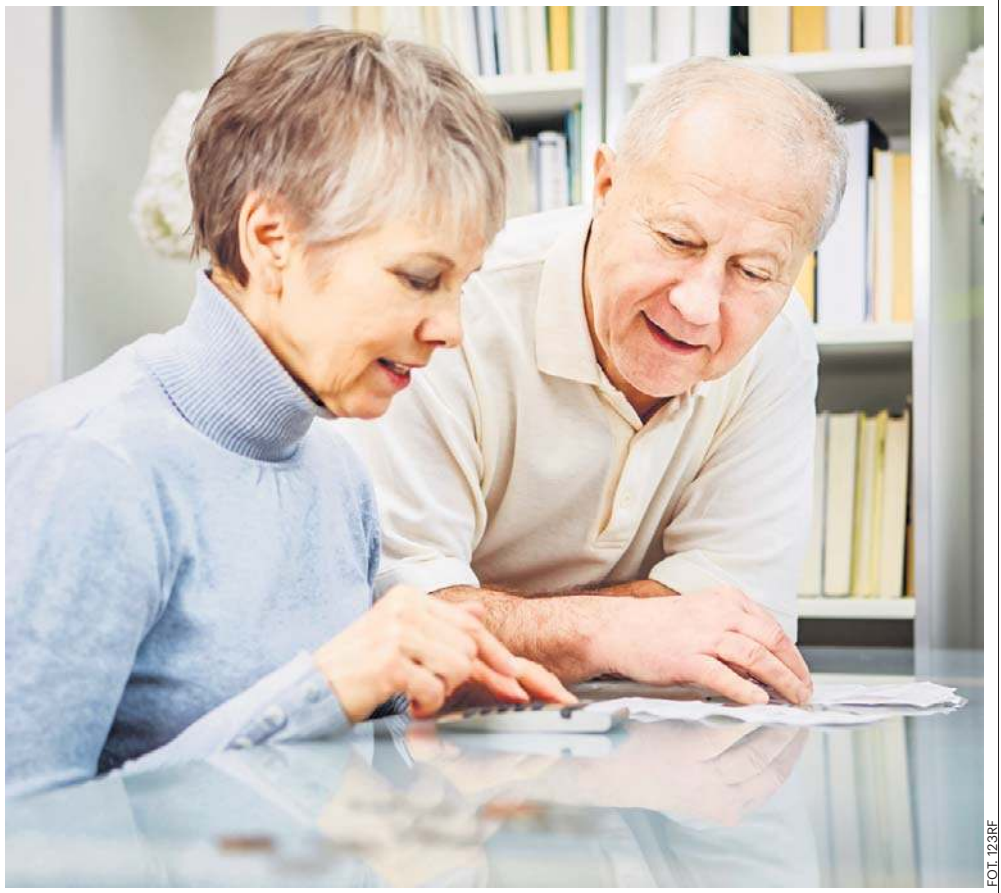
Oszczędności seniorów

Boomerzy w większości nie odkładają pieniędzy na tak zwaną czarną godzinę. Zaledwie ¼ z nich regularnie zasila swój fundusz awaryjny. Dla porównania, wśród millenialsów czy pokolenia Z ten odsetek jest znacznie wyższy - odpowiednio 65 i 66 proc.

Nie wynika to jednak z braku świadomości naszych seniorów, a mocno ograniczonej przestrzeni do budowania poduszki finansowej. W 2024 r. emeryci przeznaczali na bieżące wydatki ponad dwie trzecie swojego dochodu rozporządzalnego, co znacząco ograniczało ich możliwości oszczędzania i finansowania wydatków nieobowiązkowych. Tak wysoki udział wydatków wskazuje na dużą presję kosztów utrzymania oraz niską elastyczność budżetów gospodarstw emeryckich.

Niska zdolność do odkładania pieniędzy wśród seniorów wiąże się więc z ryzykiem braku poczucia przez nich stabilizacji finansowej, a co za tym idzie obawy przed brakiem posiadania wystarczających środków na podstawowe środki do życia.

Warto zatrzymać się w codziennym pędzie i docenić to, czego możemy się od seniorów nauczyć. Mimo często ograniczonych dochodów potrafią oni konsekwentnie i z dużą dyscypliną zarządzać domowym budżetem, unikać zadłużenia oraz racjonalnie dysponować dostępnymi środkami. To postawa, która w czasach rosnących kosztów życia nabiera szczególnego znaczenia.



FOT. 123RF

O ile seniorzy nie muszą się martwić o regularny przypływ gotówki, o tyle wysokość ich emerytur sprawia, że często nie mogą pozwolić sobie na nic więcej niż zaspokojenie podstawowych potrzeb

Seniorzy potrafią z dużą dyscypliną zarządzać domowym budżetem i unikać zadłużenia

eprasa.pl 8e7300b5fc

▶ FOTO

Bary mleczne przeżywały największy rozkwit w latach 70. XX wieku. Za zadanie miały promować produkty mleczne. Wystrój wnętrz wszystkich barów był do siebie podobny. Były tam metalowe krzesła i stoły, czasem przykryte ceratą

FOT. JÓZEF MAKAL

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 8e7300b5fc

▶ SPORT

Takich dwóch jak nas trzech to nie ma ani jednego – pasowało do nich jak ulał. **Grzegorz i Paweł Skrzeczowie** na zawsze zapisali się w annałach światowego boksu amatorskiego, a także polskiego życia towarzyskiego

LIGA MISTRZÓW

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

Paweł Skrzecz, ur. 25 sierpnia 1957 roku w Warszawie. Pięściarz, medalista igrzysk olimpijskich, mistrzostw Europy i świata

Grzegorz Skrzecz, ur. 25 sierpnia 1957 roku w Warszawie. Zm. 15 lutego 2023 r. w Warszawie, pięściarz, medalista mistrzostw świata, aktor.

Bliźniacy Grzegorz i Paweł Skrzeczowie razem ze starszym bratem Markiem od wczesnych lat musieli pracować fizycznie, by pomóc samotnej matce w prowadzeniu domu, ojciec wyprowadził się bowiem do innej kobiety, gdy mieli siedem lat.

Przyszli na świat w 1957 roku. Wychowywali się na warszawskim Żeraniu. Ciężko pracująca matka nie miała czasu, by zająć się synami. Swoją posturą wzbudzali respekt, a rówieśników przerastali o dwie głowy. Dzięki krzepie, którą zyskali przy robotach domowych, rządzili w dzielnicy. Byli chuliganami i lubili się bić. Sport uratował im życie. Ich pierwszy trener Wieńczysław Kosinow zastąpił im ojca, choć nazywali go „Dziadkiem", i wziął w karby.

Boks, do którego trafili, dosyć późno stał się ich żywiołem. Ale szybko nadrobili zaległości i zaczęli dominować na krajowych ringach. Przez całą karierę reprezentowali Gwardię Warszawa.

Trenerzy przygotowali ich do dwóch różnych kategorii, bo obiecali mamie, że nie będą walczyć przeciw sobie. Paweł boksował w półciężkiej do 81 kilogramów, a nieco większy i młodszy o 45 minut Grzegorz walczył w ciężkiej powyżej 81 kg.

– Dopiero w 1975 roku, kiedy zdobyłem mistrzostwo Spartakiady Młodzieży, zrozumiałem, że coś z tego mojego trenowania boksu może być – wspomniał Paweł Skrzecz.

Szybko zostali najlepszymi zawodnikami w Polsce w swoich kategoriach, co potwierdzili tytułami mistrzów Polski w 1979 roku. W tym samym roku Paweł został brązowym medalistą mistrzostw Europy w Kolonii.

W roku 1980 roku wystąpili na igrzyskach olimpijskich w Moskwie. Paweł dotarł do finału, pokonując po porywającym pojedynku Kubańczyka Ricardo Rojasa 3:2. Zdobył srebro po porażce ze Slobodanem Kacarem z Jugosławii. Grzesiek w ćwierćfinale został znokautowany przez legendarnego Kubańczyka Teofilo Stevensona.

Na mistrzostwach świata 1982 w Monachium Grzegorz wywalczył brązowy medal. Paweł zaszedł wyżej, ale znowu nie udało mu się zgarnąć złota.

Rok później na mistrzostwach Europy w Warnie Grzegorz ponownie stanął na najniższym stopniu podium, a Paweł na średnim. Liczyli na olimpijskie medale w Los Angeles 1984, ale choć byli gotowi, na igrzyska nie pojechali, bo Polska, jak inne demoludy, zbojkotowała olimpiadę w USA w rewanżu za sabotaż Moskwy przez Zachód cztery lata wcześniej.

Na krajowym podwórku triumfowali razem 9 razy. Tutaj lepszy był większy bliźniak: Grzegorz wywalczył pięć tytułów, a Paweł cztery.

Po zejściu z ringu ich drogi się rozeszły. Każdy wybrał inną ścieżkę, ale pozostali przy swoim ukochanym pięściarstwie. Paweł pracował w Akademii Walki swojego syna Sebastiana , gdzie prowadził uczniowski klub sportowy i jako dziadek zajmował się trójką wnuków, a dorywczo komentował, jako ekspert telewizyjny, walki bokserskie.

Grzegorz odszedł od sportu i otworzył agencję security, ochraniającą między innymi piłkarską reprezentację Polski czy ważne osobistości, a nawet koronowane głowy. Miał dryg do aktorstwa i zagrał w filmach Olafa Lubaszenki : „Sztos", „Poranek kojota" i „Chłopaki nie płaczą" oraz serialach „Miodowe lata", „Pierwsza miłość" czy „Ojciec Mateusz".

Bliźniacy, jak to często w rodzinie bywa, poróżnili się o pieniądze i przez ponad dwie dekady ze sobą nie rozmawiali, nie spotykali się nawet na rodzinnej Wigilii, co najbardziej przeżywała ich matka. W końcu po 22 latach w 2018 roku pogodzili się, gdy Grzegorz wrócił do sportu i zaczął prowadzić zajęcia pięściarskie z dzieciakami w Legionowie i na Białołęce. Cztery lata później usnął w fotelu – na zawsze.

– Mimo że w wielu przypadkach się nie zgadzaliśmy, przeżyłem olbrzymią traumę. Nie mogłem pogodzić się z tą śmiercią – wyznał Paweł.

Jacek Kmiecik

FOT. DOMENA PUBLICZNA

Pięściarstwo było ich pasją. Choć trafili do niego dość późno, szybko nadrobili zaległości i zaczęli dominować na krajowych ringach

NAJSŁYNNIEJSI BOKSERSCY BLIŹNIACY

eprasa.pl 8e7300b5fc

▶ KSIĄŻKI

● Biografia Jerzego Waszyngtona, pierwszego prezydenta Stanów Zjednoczonych ● Licząca ponad 1100 stron książka ze szczegółami opisuje jego sylwetkę
● Autor - ceniony dziennikarz - barwnie też odmalował epokę, w której Waszyngton żył

trzykropek

14 grudnia 1790 roku Alexander Hamilton ogłosił kolejny plan, który wywołał burzliwą debatę: tym razem opowiedział się za utworzeniem banku centralnego. Kapitał założycielski miał wynosić dziesięć milionów dolarów. Bank byłby przedsięwzięciem publiczno-prywatnym: rząd posiadałby dwadzieścia procent udziałów, prywatni inwestorzy pozostałe osiemdziesiąt procent. Do zadań banku należałoby pożyczanie pieniędzy rządowi, emisja banknotów stanowiących krajową walutę i przechowywanie funduszy pochodzących z ceł i podatków. Wszystko to było wzorowane na Banku Anglii – Hamilton trzymał na biurku jego statut. Kontrowersje wokół długu publicznego i podatku akcyzowego jeszcze nie ucichły, a kolejna propozycja Hamiltona wywołała zaniepokojenie – powróciły obawy, że nad Stanami Zjednoczonymi krąży straszliwe widmo brytyjskiego modelu władzy wykonawczej.

Pięć tygodni później ustawa Hamiltona została przyjęta przez Senat bez większych problemów, toteż Madison uznał, że musi stawić zdecydowany opór w Izbie Reprezentantów. Południowcy znów się wystraszyli, że system budowany przez sekretarza skarbu skonsoliduje hegemonię finansistów z Północy. Madison podążył za swymi niezadowolonymi wyborcami. Jeszcze niedawno, jako współautor esejów politycznych federalistów, opowiadał się za przyznaniem rządowi centralnemu licznych prerogatyw – teraz protestował przeciwko niebezpiecznemu, jak twierdził, wzmacnianiu jego władzy. Konstytucja, mówił, nie przewidywała utworzenia banku centralnego, a skoro tak, „wyklucza ustawę [Hamiltona]. Mimo jego starań 8 lutego Izba Reprezentantów poparła sekretarza skarbu. Za ustawą głosowało trzydziestu dziewięciu legislatorów, przeciw było dwudziestu. Nie po raz ostatni kluczowe znaczenie miał tu podział geograficzny: przedstawiciele północnych stanów zdecydowanie opowiedzieli się za utworzeniem banku, natomiast większość południowców nie chciała o tym słyszeć. Hamilton wydawał się niepowstrzymany. Krytycy lamentowali, że bez żadnych przeszkód dąży do centralizacji władzy, ogłaszając kolejne powiązane z sobą programy. Budował spójny, zwarty system, trudny do rozmontowania.

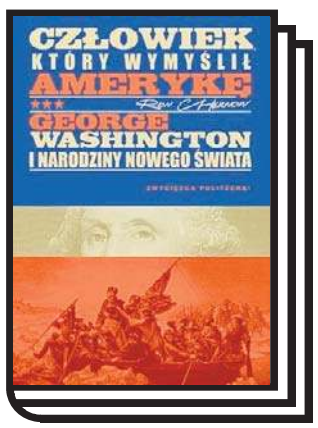
Ponieważ Washington był niezdecydowany w kwestii banku, Madison zaapelował do niego o weto. Prezydent jak zwykle uznał, że potrzebuje spokoju i czasu do głębokiego namysłu. Rzecz jasna, zwrócił się do każdego z członków rządu o radę, aby zebrać jak najwięcej różnorodnych opinii. Przy okazji zgromadził argumenty, które później miały posłużyć mu do odpowiadania ludziom niezadowolonym z jego ostatecznej decyzji. Trzymał podwładnych w niepewności, zmusił ich do rywalizacji o to, kto przekona go swymi racjami, jak się jednak wydaje, od początku skłaniał się ku podpisaniu ustawy i odrobinę ustawił zawody, gdyż na początek zapytał o opinie Edmunda Randolpha i Thomasa Jeffersona, potem zaś przekazał je Hamiltonowi, dzięki czemu ten mógł się odnieść do wszystkich zarzutów.

Prokurator generalny Randolph sporządził cokolwiek banalny raport, w którym twierdził, że utworzenie banku centralnego byłoby złamaniem konstytucji. Jefferson zwięźle, lecz znacznie ostrzej przypomniał prezydentowi, że konstytucja dyktuje „określony porządek ustrojowy". Wszelkiego rodzaju państwowe monopole i banki centralne uważał za narzędzia stosowane przez władzę do podporządkowywania sobie obywateli – tak było choćby w rządzonej przez króla Wielkiej Brytanii. Marzyła mu się Ameryka sielskich wsi, agrarny eden, bank centralny symbolizował dlań zupełnie inną wizję kraju, forsowaną przez jankeskich finansistów. W ostatecznym rozrachunku debata sprowadzała się do interpretacji trzech słów z artykułu pierwszego ustęp ósmy konstytucji, w którym przyznano Kongresowi władzę przyjmowania „niezbędnych i stosownych" ustaw służących wypełnianiu jego obowiązków. Jefferson opowiedział się za radykalną interpretacją. Twierdził, że nowe regulacje należy ustanawiać wyłącznie w razie wyższej konieczności, a nie dla wygody polityków. John Adams nie został, co prawda, zapytany o zdanie, ale również sprzeciwiał się planom utworzenia banku. „Cały ten system obmyślony i uknuty [...] przez Hamiltona i Washingtona uważałem zawsze za wielką narodową niesprawiedliwość", pomstował wiele lat później. „Interes publiczny musiał zejść na dalszy plan, liczyły się bowiem tylko korzyści dla kilku faworytów i arystokratycznych przyjaciół".

Choć Washington przewodniczył konwencji konstytucyjnej, nie zamierzał udawać eksperta w zakresie niuansów ustawy zasadniczej ani prawa w ogóle. „Mam tyle do czynienia z prawnikami, ile przeciętny człowiek w moim wieku", twierdził. Długo się namyślał, co zrobić w sprawie banku centralnego. Musiał podjąć jednoznaczną decyzję, tak lub nie, wiedząc, że jedni będą niezadowoleni, a inni radzi. Do tego owa decyzja miała zaważyć na przyszłości Stanów Zjednoczonych. Washington zaprosił Madisona, znakomicie znającego się na konstytucji, i odbył z nim kilka poufnych rozmów. „Zastanawiał się, czy utworzenie banku centralnego jest zgodne z konstytucją", wspominał Madison i dodawał, że prezydentowi od początku bliżej było do Hamiltona. Zarazem nie ma wątpliwości, że stanowcze opinie Randolpha i Jeffersona dały Washingtonowi do myślenia. Prezydent na wszelki wypadek poprosił Madisona o przygotowanie uzasadnienia weta.

Przyszła pora na ripostę sekretarza skarbu. Washington oznajmił mu bez ogródek, że jeśli nie usłyszy w pełni przekonującej odpowiedzi na argumenty Randolpha i Jeffersona, odrzuci ustawę. „Zanim wyrażę własną opinię, pragnę poznać wszystkie za i przeciw", powiedział27. Hamilton wykorzystał swój nieprzeciętny umysł i dał popis nadludzkiej energii. W nieco ponad tydzień sporządził dokument liczący trzynaście tysięcy słów i zasypał rywali gradem argumentów. Konstytucyjny zapis o „niezbędnych i stosownych" ustawach, podkreślał, nie tylko umożliwia utworzenie banku centralnego, ale też pozwoli rządowi reagować na rozmaite sytuacje kryzysowe, które wystąpią w przyszłości. „Władza rządu jest z natury suwerenna, a co za tym idzie, uwzględnia prawo stosowania wszelkich środków służących do osiągania jej celów"28. Innymi słowy, konstytucja nie poprzestała na wymienieniu prerogatyw rządu, ale dała mu również liczne „prerogatywy domniemane", aby mógł realizować swą misję.

Washington miał dziesięć dni na podpisanie lub zawetowanie ustawy o banku. Zwlekał tak długo, jak się dało. Hamilton przedstawił mu swoje argumenty tuż przed ostatecznym terminem. Być może zrobił to umyślnie, aby przeciwnicy w rządzie nie zdążyli przygotować kontrataku. Tak czy inaczej, Washington postanowił opowiedzieć się po stronie sekretarza skarbu. 25 lutego 1791 roku podpisał ustawę, wykazując się nie lada odwagą, wystąpił bowiem przeciwko Madisonowi, Jeffersonowi i Randolphowi, a więc trzem znakomitym prawnikom. W przeciwieństwie do innych plantatorów z Południa, nie uważał banków ani giełd za złowrogie instytucje. Przeciwnie, dostrzegał, że są potrzebne. Podpisanie ustawy było przełomowym krokiem również z innego powodu: otóż do tej pory Washington, w przeciwieństwie do Hamiltona, bardzo dosłownie interpretował konstytucję, teraz jednak opowiedział się za tym, by traktować ją jako żywy dokument, który nie przesądził wszystkiego raz na zawsze. Trudno przecenić wagę tej decyzji. Gdyby Washington postanowił trzymać się litery konstytucji, rząd federalny zapewne nie zyskałby odpowiedniej władzy, by radzić sobie z coraz to nowymi wyzwaniami. Republikański eksperyment mógłby zakończyć się porażką.



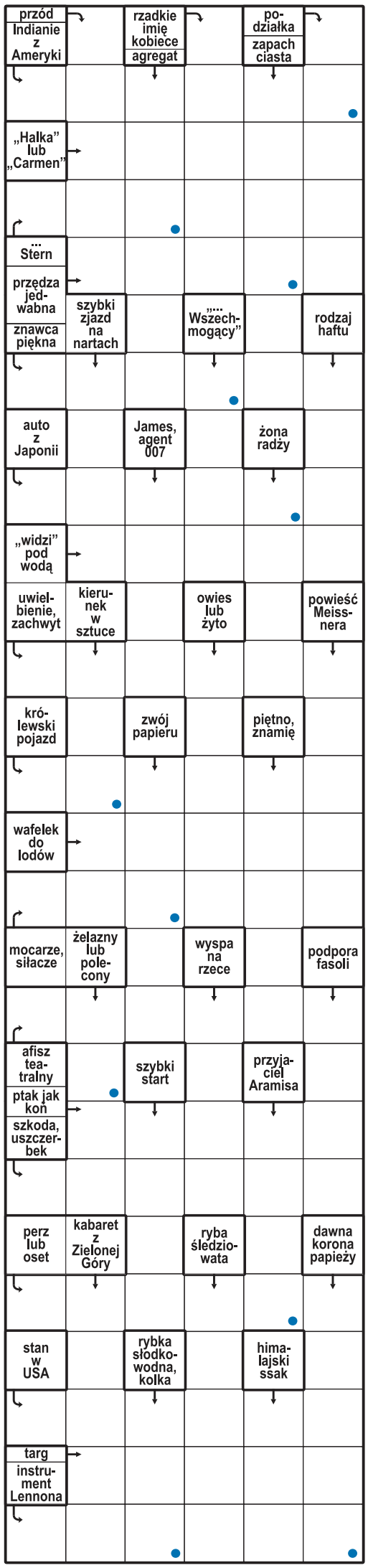
Ron Chernow „Człowiek, który wymyślił Amerykę. George Washington i narodziny nowego świata", tłum.: Jan Dzierzgowski, wyd. Znak, Kraków 2026

●●●●●

eprasa.pl 8e7300b5fc

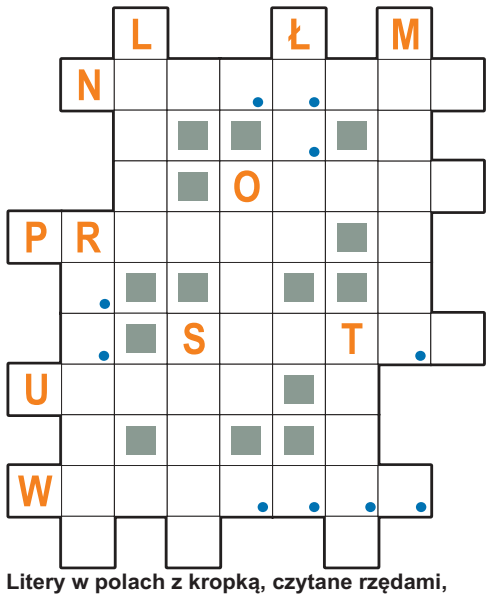
▶ KRZYŻÓWKI

Krzyżówka panoramiczna



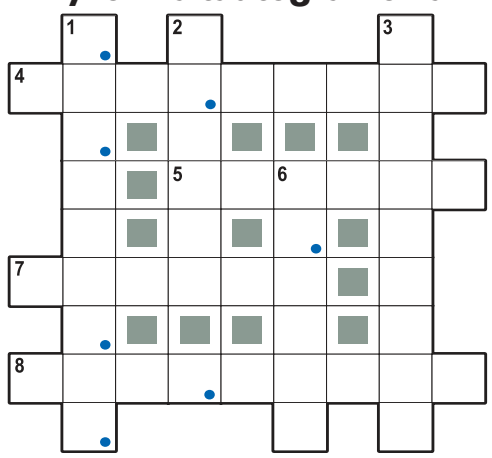
Litery z oznaczonych pól, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

Alfabetka



Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
W kolejności przypadkowej:
- broń kawalerzysty
- złoczyńca z serii X-Men
- w oczy kole
- szkolny stopień
- reprezentacyjny pokój
- sport Igi Świątek
- twierdza, forteca
- wielkość, metraż
- Irena, piosenkarka
- „... jeleni”, film USA
- wodny wyciąg z ziół
- nadmiar towarów na rynku
- takt w zachowaniu

Krzyżówka tautogramowa



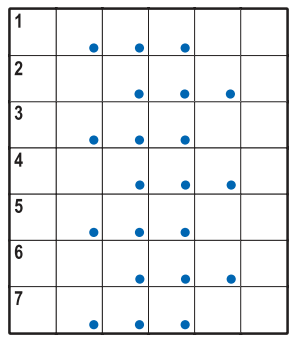
Wszystkie odgadywane wyrazy mają taką samą pierwszą literę. Litery w polach z kropką czytane rzędami utworzą rozwiązanie.

Poziomo:
4) część rycerskiej zbroi,
5) Fridtjof, norweski badacz polarny,
7) dawniej o napadzie,
8) duży ssak z Afryki.

Pionowo:
1) wyznacza kurs statku,
2) drobny gryzoń polny,
3) walizeczka podróżna,
6) grecka wyspa w Cykladach.

Logogryf

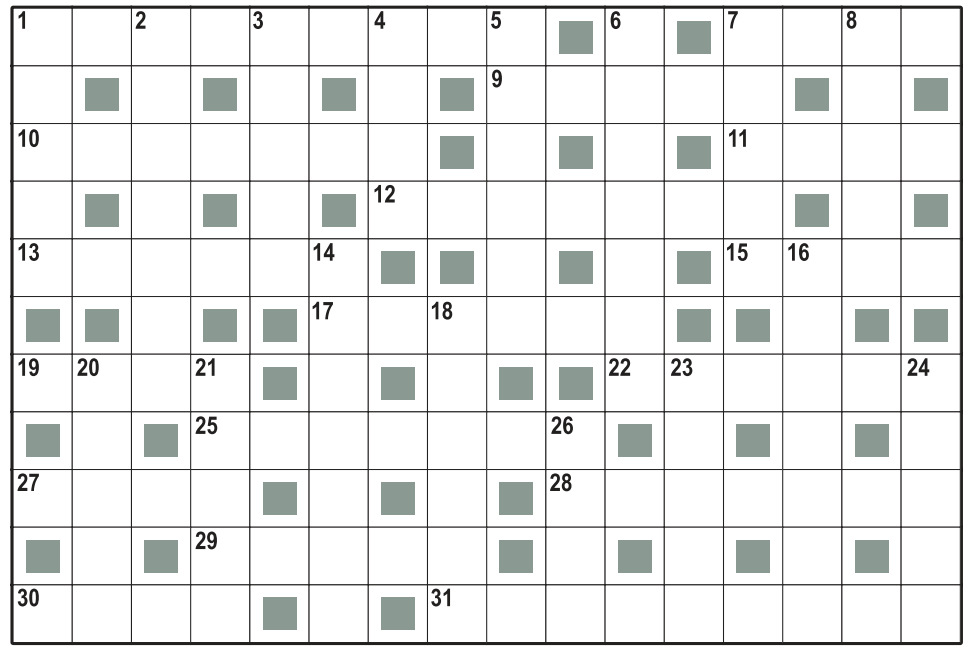
Litery w polach z kropką, czytane rzędami utworzą rozwiązanie.
1) płoną na mogiłach,
2) laufer na szachownicy,
3) kielich tulipana,
4) wynajmuje kwaterę,
5) życiowe motto,
6) opieka, kuratela,
7) imię pani Dulskiej.



Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: kamerzysta; **alfabetka:** powozownia; **Bez czterech liter:** błąd; **krzyżówka tautogramowa:** nowator; **krzyżówka dwuliterowa:** najada; logogryf: Nic nie kwitnie wiecznie; **krzyżówka pięciokątna:** telefonek; **krzyżówka mozaikowa:** koligat.

Bez czterech liter



W diagramie występuje 28 różnych liter polskiego alfabetu. Z brakujących należy ułożyć rozwiązanie: 4-literowy rzeczownik.

Poziomo:
1) gatunek kaczki,
7) cechuje dżentelmena,
9) foka obrączkowana,
10) próbny znak na płycie rytowniczej,
11) stop na dzwony,
12) żona następcy tronu,
13) dziecięca skarbonka,
15) męka, cierpienie,
17) egipski władca,
19) polski Man,
22) dawna miara ciał płynnych,
25) rodzaj ściegu,
27) rasowy kot,
28) rącznik pospolity,
29) ... Butrym zwany Beznogim,
30) staropolski mrok, ciemność,
31) erzac, surogat.

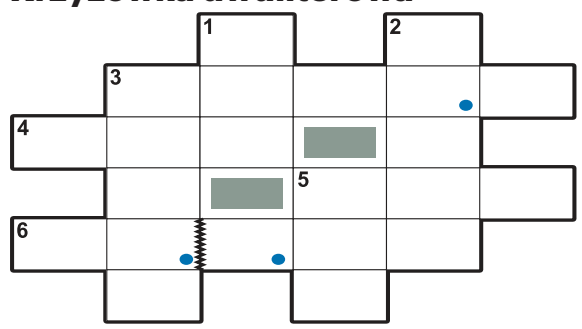
Pionowo:
1) Leon z serialu „Polskie drogi”,
2) choroba zwana malarią,
3) zupa na zakwasie,
4) okręt na dnie oceanu,
5) zapalenie migdałków,
6) Torbicka lub Wolszczak,
7) siekierka kuchenna,
8) litewski książę,
14) złota myśl,
16) przodek, praszczur,
18) starszy flisak,
20) fabuła utworu literackiego,
21) kraj z Syberią,
23) znamię, piętno,
24) atrybut marszałka Sejmu,
26) imię Chaczaturiana.

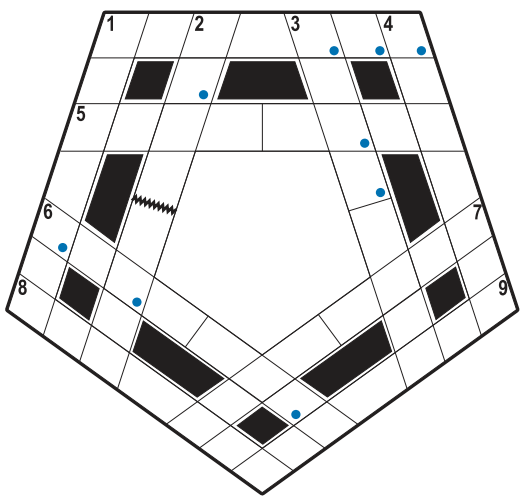
Krzyżówka dwuliterowa

Pary liter w polach z kropką, czytane kolumnami, utworzą rozwiązanie.

Poziomo:
3) figurowy taniec dworski,
4) bezmyślny niszczyciel,
5) egzotyczna muchówka,
6) śpiewała przebój „Staruszek świat”.

Pionowo:
1) ojciec Niobe,
2) wyspiarski kraj w Afryce,
3) zaoczny wyrok skazujący w dawnej Polsce,
5) składa podzespoły.

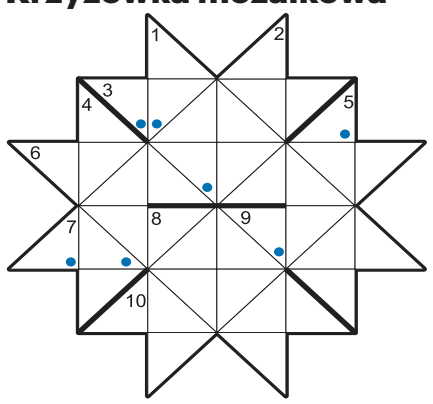




Krzyżówka pięciokątna

Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
1) zamek warowny, nieduża twierdza
● np. Wilhelm Tell,
2) aktor z filmu „Rzeka tajemnic”,
3) postać z serialu „Szogun”,
4) małe źródło światła,
5) metalowa, wgłębna technika graficzna,
6) utrata względów,
7) patrzy trzeźwo na świat,
8) nawiązanie więzi, styczność,
9) odmiana czerwieni.

Krzyżówka mozaikowa



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

Poziomo:
3) towarzysz do wybitki i wypitki,
6) uczestnik sutego przyjęcia,
7) pomieszanie z poplątaniem,
10) ma dwie belki na pagonie.

Pionowo:
1) sklep z rzeczami używanymi,
2) z bronią w ręku na bank,
4) zając mniejszy od szaraka,
5) listwa do kreślenia prostych,
8) sytuacja bez wyjścia,
9) dawna machina oblężnicza.

eprasa.pl 8e7300b5fc

Te dni

IMIENINY OBCHODZĄ
11 KWIETNIA: Filip, Leona, Gemma, Leon, Helena, Arleta, Herman, Jaromir, Izaak, Rajner **12 KWIETNIA:** Andrzej, Damian, Iwan, Józef, Juliusz, Konstanty, Konstantyn, Siemidrog, Teresa **13 KWIETNIA:** Marcin, Ida, Hermenegilda, Przemysław, Małgorzata, Jan, Maksym, Kunegunda, Justyn **14 KWIETNIA:** Justyna, Berenika, Krzysztof, Maria, Izabela, Jadwiga, Maksym, Julianna **15 KWIETNIA:** Anastazja, Maro, Piotr, Cezary, Sylwester, Maksym, Teodor, Olimpia, Tytus **16 KWIETNIA:** Julia, Bernadeta, Benedykt, Joachim, Feliks, Leonid, Erwin, Ksenia, Erwina **17 KWIETNIA:** Robert, Klara, Katarzyna, Jakub, Józef, Paweł, Stefan, Teodora, Eliasz, Izydor

MISTRZYNI SPORTÓW NARCIARSKICH I KURIERKA TATRZAŃSKA
11 kwietnia imieniny obchodzą panie o imieniu Helena. To okazja, aby przypomnieć sylwetkę znakomitej Heleny Maruszarzówny, która urodziła się 17 stycznia 1918 w Zakopanem. Zmarła 12 września 1941 w Pogórskiej Woli. Już w dzieciństwie wykazywała duże zdolności narciarskie. W latach 1936–1939 była najlepszą polską zawodniczką narciarską. Siedmiokrotna mistrzyni Polski w konkurencjach alpejskich (bieg zjazdowy, slalom i kombinacja norweska). Od września 1939 uczestniczyła w polskim ruchu oporu, pełniąc od października rolę tajnej kurierki, przenosząc pocztę i przeprowadzając szlakiem górskim ludzi. Została schwytana w marcu 1940 przez żandarmerię słowacką i przekazana w ręce gestapo. Torturowana wielokrotnie, nie zdradziła żadnej z tajnych informacji.

CZAS NA SERIALE

PIERWSZA MIŁOŚĆ
Dominika przyjeżdża do rezydencji ojca z pomysłem na wspólny interes. Ochroniarz Eryk zatrzymuje ją w drzwiach – ma zakaz wstępu, a Edward nie chce jej nawet widzieć. Czy jednak takie przeszkody kiedykolwiek powstrzymały Dominikę? Zwłaszcza że jest kompletnie spłukana i chwilowo nie ma lepszej alternatywy. Razem z Karmą postanawiają przechytrzyć ochroniarza.
Po dziesięciu latach życia w straszliwych warunkach Paweł Krzyżanowski wreszcie wychodzi z więzienia. Niestety, to jeszcze nie koniec koszmaru. Prokurator wzywa do siebie Artura i Janka i żąda kolejnych pieniędzy – tym razem za „sprawiedliwy" wyrok w powtórnym procesie. Paweł zbyt dobrze zna ten system, żeby wierzyć w szczęśliwe zakończenie. Gdy więc Janek z Arturem wracają do hotelu, jego już tam nie ma...
Gdy Paweł wraca do hotelu w towarzystwie Don Jose, Janek z Arturem wiedzą, że nie mogą dłużej zwlekać. Z pomocą Emanuela organizują mały prywatny samolot, który mógłby ich bezpiecznie wywieźć z Kolumbii. Tymczasem Marysia dowiaduje się prawdy o Pawle. Po kilkunastu latach znów będzie mogła go zobaczyć. Jedzie na lotnisko, by go zobaczyć pierwszy raz od 13 lat...
Paweł wrócił, ale jest cieniem człowieka, którego wszyscy pamiętają. Zaszczuty, pełen lęków, budzi się w nocy z krzykiem. Dzwoni do Marysi i prosi o spotkanie. Kacper zaczyna rozumieć, że między jego żoną a Pawłem ciągle może tlić się uczucie... Marysia nareszcie spotyka się z Pawłem. Co będą mieli sobie do powiedzenia? Kacper, choć ufa żonie, z niepokojem obserwuje, jak bardzo dawny ukochany burzy jej spokój. Obawy dodatkowo podsyca Marek, który dobrze zna historię miłości tych dwojga i nie ma dobrego zdania o Pawle...

Notatki na ostatki

HUMOR z zeszytów

Żółw musi być z wierzchu twardy, bo w środkowej części jest zupełnie miękki

Bez drewna nie można robić mebli i palić w kaloryferach

Gdy wiosną umarła babcia, automatycznie powiększył się metraż w mieszkaniu

DO REDAKCJI: OD STYCZNIA UDAJE MI SIĘ CODZIENNIE WYCHODZIĆ NA 30-40-MINUTOWY SPACER. ZNAKOMICIE SIĘ Z TYM CZUJĘ. ODPOCZYWA MI WTEDY GŁOWA.

Rudy metalu

jak będziesz miedź koncert, daj mi cynk

mamy mem

FOT. SYLWIA DĄBROWA

Wraca do telewizji

● Rafał Brzozowski wraca do gry i na szklany ekran. Już od jesieni będzie go można oglądać w programie „Twoja twarz brzmi znajomo". W rozmowie z Telemagazynem zdradził, że chciałby zostać producentem muzycznym, który tworzyłby za oceanem.

FOT. KRZYSZTOF KAPICA

Będzie o niej film?

● Justyna Steczkowska zdradziła, że dwa serwisy streamingowe zgłosiły się z propozycją zrobienia o niej filmu. – Na razie nie czuję takiej potrzeby, ale może kiedyś? Niech się jeszcze coś wydarzy – mówi piosenkarka.

GAZETA pomorska
www.pomorska.pl

Redaktor naczelna **Alicja Polewska**
Prezes Makroregionu **Marek Ciesielski**
Dyrektor biura reklamy oddziału **Agnieszka Perlińska**
Dyrektor marketingu Makroregionu **Katarzyna Jabłońska**

Redakcja, ul. Zamoyskiego 2, 85-063 Bydgoszcz
tel. 52 32 63 100
gp.redakcja@polskapress.pl
Druk Polska Press Oddział Poligrafia
85-438 Bydgoszcz, ul. Grunwaldzka 229

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

Prezes Zarządu Polska Press Grupy **Zenon Nowak**
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.pomorska.pl/nota-wydawnicza/ar/7453015 i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

eprasa.pl 8e7300b5fc