nto
NOWA TRYBUNA OPOLSKA

przy SOBOCIE

Sobota–poniedziałek, 4–6.04.2026
Nr 79 (10 021)
Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)
Nr ISSN 1230-6134 • Nr indeksu 348-252

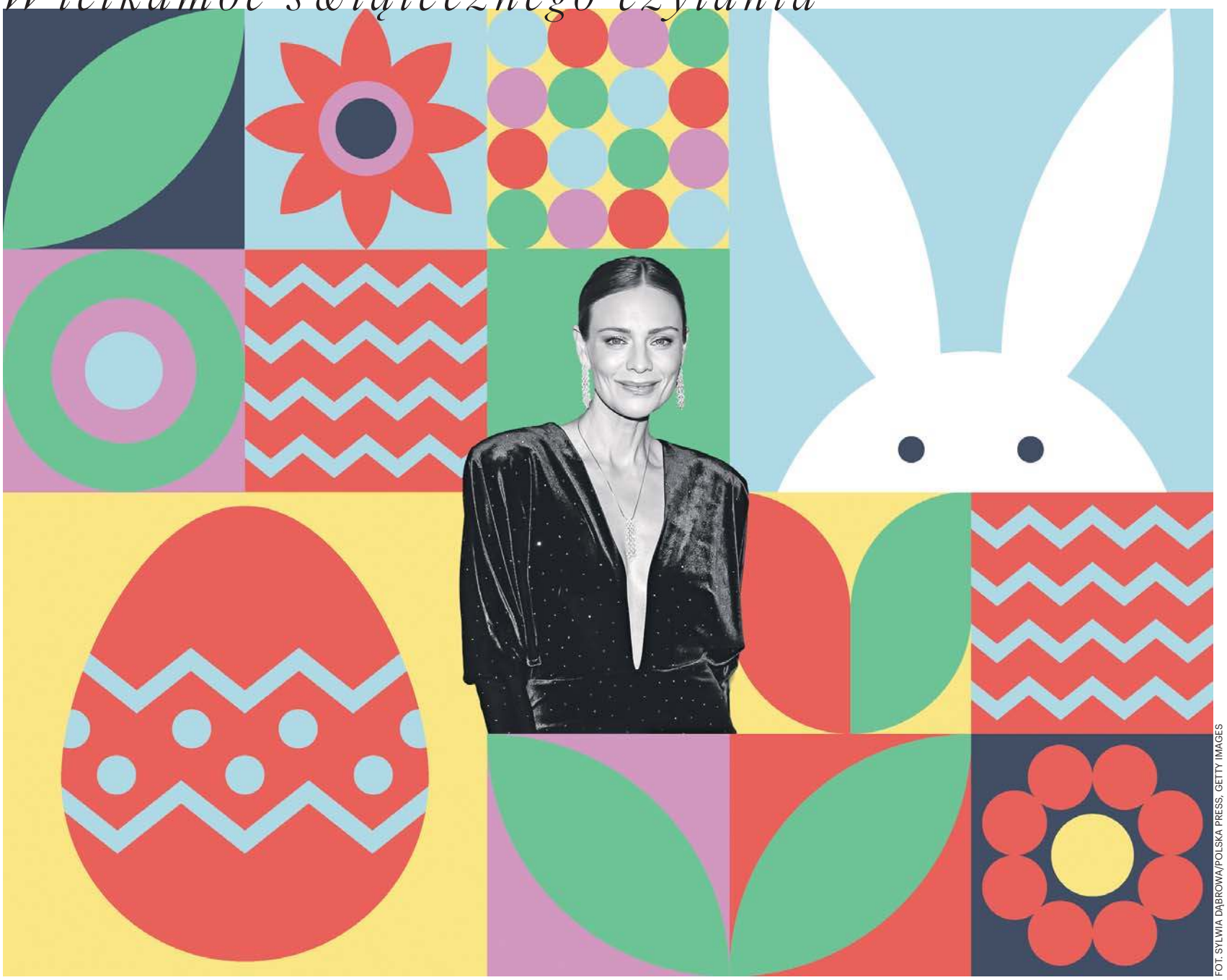
www.nto.pl

LUDZIE • STR. 3

Magdalena Boczarska we wszystko wkłada całe serce

Od małego wiedziała, że chce zostać aktorką. Zaczęła od teatru, ale to kino przyniosło jej rozpoznawalność

Wielkamoc świątecznego czytania



FOT. SYLWIA DĄBROWA/POLSKA PRESS, GETTY IMAGES

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

MODA • STR. 11

Ubrania, które muszą znaleźć się w Twojej *kapsułowej szafie*

WYCIECZKA • STR. 12-13

Najpiękniejsze *zamki na Słowacji.* Fascynują architekturą i historią

OGRÓD • STR. 16

Funkia to „królowa cienia". Ma ładne kwiaty i kolorowe liście

Dołącz na www.facebook.com/ntopl

eprasa.pl d72ac7479e

▶ **NA SYGNALE**

997 Policja

998 Straż Pożarna

999 Pogotowie

112 numer alarmowy

Relacje sąsiedzkie nie zanikły. Są ważnym elementem funkcjonowania

Jak wynika z badania SW Research, zrealizowanego na zlecenie Next2, choć coraz częściej mówi się o anonimowości w miastach i zaniku więzi lokalnych, rzeczywistość może wyglądać inaczej. Sondaż wykazał, że z pomocy lub wymiany sąsiedzkiej – od pożyczenia narzędzi, przez polecenie fachowca, po wspólne inicjatywy i spędzanie czasu – korzysta niemal 8 na 10 Polaków. Co trzecia osoba robi to rzadko, taka sama liczba czasami. Dla 12 proc. respondentów pomoc sąsiedzka to częste zjawisko, a dla 3 proc. bardzo częste. Tylko niespełna jedna piąta badanych zadeklarowała, że w ogóle nie korzysta z takiej formy wsparcia.
PAP

NA ŚWIĘTA ZAWSZE GOTUJEMY W DOMU SAMI. NIGDY NIE ZAMAWIAMY NICZEGO, PONIEWAŻ MOI SYNOWIE GOTUJĄ ŚWIETNIE

Justyna Steczkowska, piosenkarka

▶ **NIEPORADNIK TATUSIA**

Niesprawiedliwość!

Czy są na świecie rodzice, którzy: nie nadepnęli bosą stopą w nocy na porzucony klocek, na których nie zwymiotowało własne dziecko i którzy wieczorem nie dowiedzieli się, że na rano dziecko ma przynieść lub zrobić do szkoły coś, o czym wcześniej nie wiedzieli, choć mogli? No właśnie. A ja jestem w gronie tych, którzy to wszystko przerobili po wielokroć. To znaczy Starszy, za młodu mając tendencję do nagłego wydalania płynów, a Młodszy do rozrzucania klocków - fundowali to gęsto i nagminnie. A gdy przyszła szkoła... To znaczy: zaczęło się w przedszkolu.
„Na rano musimy zrobić zamek!" - tak gdzieś koło godziny 21. To znaczy, wieści o tym, że trzeba zrobić zamek, znane były na grupie rodziców od tygodnia, ale utonęły w sporze między tym, czy przynosić słodycze, czy wyjazd na wycieczkę jest konieczny i dlaczego dziewczynki wolą róż. Zamek wyszedł pięknie, wytłaczanki robiły za fosę, tylko tata się ździebko oparów farby nawdychał, gdy dzieci już smacznie spały. No, ale nagrodę zgarnęły.
Sprawiedliwie było, bo w innych konkursach nagród sprawiedliwie nie zgarniali rodzice innych nietwórców nagrodzonych prac.
Było sprawiedliwie, aż do teraz. Bo rodzicielka w przeddzień poniedziałku wypytała Młodszego, czy zadania szkolne ma. Ojcu rzekł, że nie ma, ale widocznie matczyne metody przesłuchań skuteczniejsze. Oczywiście: miał. Głęboko więc w noc rodzice dbali, aby dziecko ukończyło pracę zgodnie z opisem. Jak się okazało: inni rodzice niezbyt uważnie polecenie czytali, bo tylko pociecha punkty zgarnęła. To znaczy matka zgarnęła. I tu się ojciec pyta: a jego punkty to gdzie? **Tato**

▶ **NA ZAKUPY**

Wraz z nadejściem wiosny sklepy kuszą szeroką ofertą produktów do domu i codziennego użytku. Nie zabraknie też propozycji dla dzieci

Biedronka

Akcesoria kuchenne do wyboru, do koloru

Biedronka oferuje akcesoria i sprzęty kuchenne – patelnia lub rondel, z nieprzywierającą powłoką, do wyboru: patelnia o śr. 20 cm lub rondel o śr. 16 cm i poj. 1,2 l, w cenie w cenie 34,99 zł za szt., a także patelnia o śr. 24 cm lub patelnia do naleśników o śr. 26 cm za 39,99 zł za szt., akcesoria kuchenne, różne kolory, do wyboru: durszlak składany, dwustronna tarka składana, deska do krojenia okrągła lub prostokątna, deska do krojenia w kształcie truskawki lub borówki, składana osłona chroniąca przed pryskaniem, durszlak rozsuwany na zlew, zwijana podkładka, rozkładany ociekacz na zlew, za 19,99 zł za szt. Oprócz tego naczynie do zapiekania, do wyboru: okrągłe o śr. 26 cm, owalne o wym. 32 × 20 cm lub 36 × 29 cm, kwadratowe o wym. 29 × 29 cm, prostokątne o wym. 30 × 22 cm, 32 × 26 cm lub 38 × 28 cm za 29,99 zł za szt.

Lidl

Kuchenne sprzęty potrzebne na co dzień

W Lidlu znajdziemy funkcjonalne sprzęty codziennego użytku. Wśród nich m.in.: czajnik elektryczny, 3000 W, poj.: 1,7 l, gotuje 1 L wody w ok. 2 min i 45 s, obudowa z wysokiej jakości stali szlachetnej, w cenie 64,99 zł, dzbanek filtrujący, kompatybilny z wkładami Silver-Crest, Livarno Home, K-Classic i Brita (Maxtra Pro), poj.: 1 l przefiltrowanej wody, wkład do filtrowania w zestawie, w cenie 29,99 zł, zest. 3 wkładów do filtrowania wody, kompatybilne z większością dzbanków filtrujących, w zestawie adapter do dzbanków filtrujących, do użytku przez maks. 30 dni, w cenie 24,99 zł, saturator wody gazowanej Gaia SODASTREAM, w zest. cylinder CO_2 oraz butelka 1 l, butelka przystosowana do mycia w zmywarce, łatwy montaż i demontaż cylindra i butelki, w cenie 199 zł. Dodatkowo nóż lub zestaw 2 noży kuchennych ze stali szlachetnej, do wyboru: nóż szefa kuchni, tasak, santoku lub 2 noże do warzyw i owoców, w cenie 19,99 zł. Oferta dostępna od 7.04.

Aldi

Przedmioty, które udekorują wnętrza

Aldi proponuje przedmioty domowe w atrakcyjnych cenach. Np. ręczniki kąpielowe/łazienkowe, 100% bawełna, do wyboru: kąpielowy 70 × 140 cm (1 szt.) lub łazienkowe 50 × 100 cm (2 szt.), w cenie 29,99 zł, dywanik łazienkowy, 50 × 80 cm, antypoślizgowy, z pianką pamięci, różne rodzaje, w cenie 24,99 zł, waga łazienkowa, wyposażona w technologię włączania poprzez nacisk i automatycznego wyłączania, platforma o wymiarach 30 × 30 cm, udźwig od 5 do 180 kg, dokładność: 0,05 kg, dwa kolory, w cenie 34,99 zł, wycieraczka kokosowa, 100% kokos, spód: lateks, wymiary: 40 × 60 cm lub 75 × 25 cm, różne rodzaje, w cenie 19,99 zł. A także roleta dzień-noc – tkanina składająca się naprzemiennie z poziomych pasów materiału i prześwitującej siatki, przepuszczająca światło, elegancki system profili PVC do łatwego montażu, możliwość montażu bez konieczności wiercenia, także do okien uchylnych, wymiary: 60 × 150, 80 × 150 lub 100 × 150 cm, do wyboru: kolor biały lub szary, w cenie 39,99 zł. Oferta dostępna od 8.04.

Carrefour

Gry, książki i zabawki dla dzieci

W Carrefour ciekawe promocje na książki, gry i zabawki. M.in. książeczka z serii Szczepcio Pętelka, różne tytuły, w cenie 18,99 zł, książka aktywizująca dla dzieci, różne tytuły, w cenie od 9,99 zł, kolorowanka antystresowa dla dzieci, różne rodzaje, w cenie od 19,99 zł, klocki konstrukcyjne Dinozaur, 993 elementy, w cenie 89,99 zł, klocki CREATOR LEGO, różne rodzaje, od 69,99 zł. Oprócz tego promocje – gry i puzzle marki Trefl, różne rodzaje, drugi produkt 50% taniej oraz zabawki z linii Koci Domek Gabi i Dora poznaje świat, 30% taniej.

▶ **ZDJĘCIE TYGODNIA** 30 MARCA PREZES WOŚP JERZY OWSIAK OGŁOSIŁ WYNIK 34. FINAŁU WOŚP. ZEBRANE PIENIĄDZE PRZEZNACZONE ZOSTANĄ NA WSPARCIE GASTROENTEROLOGII DZIECIĘCEJ

FOT. RADEK PIETRUSZKA/PAP

eprasa.pl d72ac7479e

▶ LUDZIE

Choć zaczęła od teatru, rozpoznawalność przyniosło jej kino. Początkowo wydawało się, że zostanie aktorką komediową, bo świetnie wypadła w **„Lejdis" i „Testosteronie".** Dopiero „Różyczka" sprawiła, że dostrzeżono **jej dramatyczny talent**

PORTRET

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

Chciała spróbować czegoś nowego i dlatego oglądamy ją teraz w „Tańcu z gwiazdami". Idzie jej świetnie i może wygra popularne talent-show. Bo czego się podejmie, to zawsze wkłada w to całe serce.

Miłość do sztuki

1. Wychowała się blisko słynnego krakowskiego targu – Starego Kleparza. Mieszkała z rodzicami w kamienicy przy placu Matejki, miała więc dwa kroki również na Floriańską i Rynek Główny. Okna jej pokoju wychodziły na podwórko-studnię. Kiedy w podstawówce nauczycielka plastyki zadała dzieciom na zadanie narysowanie widoku ze swego mieszkania, mała Magda zamalowała kartkę na szaro.

Jej mama była pielęgniarką, więc kiedy akurat miała dyżur w szpitalu, a córka potrzebowała coś pilnie od niej, dziewczynka biegała do automatu na portierni Akademii Sztuk Pięknych znajdującej się naprzeciwko jej kamienicy. Tata był muzykiem i jak przystało na artystę, nie miał serca do wypełniania rodzinnych obowiązków. Zaszczepił jednak córce miłość do sztuki.

Przyspieszony kurs dojrzewania

2. Jeszcze kiedy była mała, wędrowała z tatą po krakowskich kościołach, a on roztaczał przed nią związane z nimi opowieści sprzed wieków. To z nim była też na pierwszych koncertach jazzowych i przedstawieniach w Słowackim i Starym. Niestety, jak to bywa z artystami, tata często sięgał po kieliszek i wolał balować w klubach niż pomagać żonie w wychowaniu córki.

W końcu mama powiedziała „dość" i doszło do rozwodu. Magda bardzo przeżyła rozstanie z tatą, bo była z nim mocno związana. Aby związać koniec z końcem, mama musiała wyjechać do Niemiec do pracy i zostawić szesnastoletnią córkę samą w Krakowie. Niby doglądała ją ciocia, ale nastolatka musiała przejść przyspieszony kurs dojrzewania, choć na pewno nie była jeszcze gotowa na dorosłość.

Aktorka od małego

3. Wolna chata w kamienicy przy placu Matejki stała się szybko miejscem imprez organizowanych przez Magdę. Dziewczyna jednak nigdy nie przesadziła z alkoholem i innymi używkami. To mogło się skończyć źle, lecz znalazła w sobie na tyle pokładów dojrzałości, że nie stało się nic złego. Przy tym dobrze uczyła się w szkole i po maturze zdecydowała się zdawać do krakowskiej Akademii Teatralnej.

Magda od małego wiedziała, że będzie aktorką. Spora w tym była zasługa babci, z którą pasjami oglądała klasyczne filmy ze „złotej ery" Hollywood w rodzaju „Kleopatry" czy „Quo Vadis". Potem już jako nastolatka brała udział w dniach otwartych na krakowskiej PWST, oglądała przedstawienia studentów i z wypiekami na twarzy zasiadała na widowni podwawelskich scen.

Magda od małego wiedziała, że będzie aktorką. Spora w tym była zasługa babci, z którą pasjami oglądała klasyczne filmy ze „złotej ery" Hollywood w rodzaju „Kleopatry" czy „Quo Vadis"

Po zrobieniu dyplomu w krakowskiej Akademii Teatralnej postanowiła jednak wyjechać do Warszawy

B7/FOT. JAKUB STEINBORN

MAGDALENA BOCZARSKA

Kariera w stolicy

4. Na zajęciach pracowała z Krzysztofem Globiszem i Krystianem Lupą, a potem zajadała pierogi w „Kabarecie" przy ulicy Jabłonowskich. Po zrobieniu dyplomu postanowiła jednak wyjechać do Warszawy. – Uznałam, że nie zrobię kariery w Krakowie. Czułam, że muszę wyjechać. Warszawa jest dynamicznym miastem. Tu nie da się osiąść na laurach, trzeba cały czas gonić. A mnie to mobilizuje – mówi.

Choć zaczęła od teatru, rozpoznawalność przyniosło jej kino. Początkowo wydawało się, że zostanie aktorką komediową, bo świetnie wypadła w „Lejdis" i „Testosteronie". Dopiero „Różyczka" sprawiła, że dostrzeżono jej dramatyczny talent. Potwierdziła go potem w „Sztuce kochania", wcielając się w seksualną rewolucjonistkę doby PRL-u – Michalinę Wisłocką. Że tematyka ta jest jej bliska, przypomniała ostatnio występem w erotyku „Heaven In Hell".

Razem mimo wszystko

5. Kiedy była nastolatką, miała kompleksy na punkcie swoich piersi, bo jak na tamten wiek były... za duże. Z czasem zamieniła to w atut. Nic dziwnego, że nigdy nie narzekała na brak zainteresowania ze strony mężczyzn. Przez długi czas wiązano ją z Tomaszem Karolakiem, jednak z biegiem lat miłość zamieniła się w przyjaźń. Potem długo była sama, aż wreszcie w mediach gruchnęła wiadomość, że związała się młodszym o siedem lat Mateuszem Banasiukiem.

Początki były trudne: media na każdym kroku przypominały Magdzie o różnicy wieku i sugerowały, że zegar biologiczny tyka. Para aktorów przetrwała tę nawałnicę i chociaż nie wróżono jej długiego stażu, jest ze sobą do dzisiaj. Relację tę przypieczętowały narodziny syna w 2017 roku. W kwestii wychowywania Henia para jest niezwykle zgodna. Choć chłopca ciągnie do aktorstwa, to na razie rodzice nawet nie pozwalają mu na własny telefon.

eprasa.pl d72ac7479e

▶ LUDZIE

Halina Kowalska **zapisała się w polskiej kinematografii rolami zabawnych i czasem pretensjonalnych seksbomb.** Co ciekawe, sama nie lubiła tej szufladki i robiła wiele, by nie być angażowaną wyłącznie za „ładną buzię"

(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

H

Halina Kowalska urodziła się pod koniec lipca 1941 roku w Brzezinach pod Łodzią. To fascynujące, jak bardzo ta niewielka miejscowość jest znacząca dla historii polskiej kinematografii: dwadzieścia lat później wyda na świat... Zbigniewa Zamachowskiego. Gdy mała Halina Kowalska zdecydowała, że chce zostać aktorką, naturalną koleją rzeczy postanowiła zdawać egzamin do łódzkiej filmówki, wtedy przecież chyba najważniejszej szkoły artystycznej w kraju. Niestety, nie udało się za pierwszym razem.

„Kiedy byłam małą dziewczynką, może dwunastoletnią, i mieszkałam w małym miasteczku, chodziłam do kościoła. Bardzo podobała mi się rola księdza, rola kogoś, kogo wszyscy słuchają. W szkole chętnie występowałam, śpiewałam, grałam Tirlipatkę. Dobrze się uczyłam i dobrze czytałam, miałam świetną pamięć. Do egzaminu do szkoły łódzkiej namówiła mnie koleżanka. Kiedy do niego przystąpiłam, wyglądałam jak mała dziewczynka: malutka, drobniutka, płaściutka, z warkoczykami. Powiedziałam jakiś wierszyk i kawałek prozy, ale nie zdałam. Komisja uznała, że mam zbyt dziecinny wygląd. Udało mi się to dopiero za drugim razem. Wcześniej zapisałam się do teatru amatorskiego pana Tylczyńskiego w Łodzi, przy MDK, i tam się lepiej przygotowałam do ponownego egzaminu" – wspominała aktorka ponad dziesięć lat temu w rozmowie z Krzysztofem Lubczyńskim na Encyklopedii Teatru Polskiego.

Łódzka filmówka dała Halinie Kowalskiej przyjaźń i miłość. Zaprzyjaźniła się z Januszem Gajosem (ur. 1939) i Franciszkiem Trzeciakiem (ur. 1942), a za Włodzimierza Nowaka (ur. 1942) wyszła za mąż. W pewnym momencie założyli nawet własny kabaret – Piątka z ulicy Gdańskiej, który nazwą nawiązywał do lokalizacji Wydziału Aktorskiego, ale i do filmu Forda „Piątka z ulicy Barskiej" (1953).

Zanim był film, były „prowincjonalne" teatry

Halina Kowalska ukończyła studia aktorskie w 1966 roku i od razu przyjęła propozycję grania w kaliskim teatrze. Wtedy obowiązywały zupełnie inne realia, a to, co aktorzy lubią do dziś nazywać „prowincją", wcale nie było stereotypowym końcem świata i graniem lżejszego repertuaru. Traktowano to po prostu jako szlifowanie warsztatu na scenie, na której dopiero można było zostać zauważonym przez kogoś z Warszawy czy Krakowa. No i jeszcze obowiązek meldunkowy wprowadzony na początku lat 60. – w danym mieście można było zamieszkać tylko wtedy, gdy dostało się np. skierowanie do pracy.

„Dzięki temu, że tak wszechstronnie »wygrałam się« w Kaliszu w różnorodnym repertuarze klasycznym, nie miałam później poczucia męczącego niespełnienia w latach, gdy już w Warszawie dostawałam role niemal wyłącznie komediowe i o zabarwieniu erotycznym. W tamtych czasach walor pracy w teatrze na prowincji polegał też na tym, że nie było się rozpraszanym przez film, radio i telewizję. A poza tym, na prowincję przyjeżdżali wtedy pracować gościnnie wybitni reżyserzy. Pracowałam tam między innymi z Jitką Stokalską, asystentką Kazimierza Dejmka, w cudownym okresie dyrekcji Aliny Obidniak, w dobrym zespole z dobrą koncepcją, w dobrej atmosferze. Była młodość, zdrowie, chęć grania. Za rolę Julii zostałam nagrodzona i uważam ją za swoje największe dokonanie z okresu kaliskiego. To był świetny okres, najlepszy w moim życiu teatralnym" – przyznawała Halina Kowalska w cytowanej już rozmowie.

Po Kaliszu Halina Kowalska i Włodzimierz Nowak prawie znów wrócili do Łodzi, właśnie do Dejmka. Niestety, nie mieli gdzie mieszkać, więc przyjęli propozycję Wojciecha Siemiona, który ściągnął małżeństwo do Teatru Komedia. Potem był Kwadrat Edwarda „Dudka" Dziewońskiego, w którym przecież przez czterdzieści lat grał Jan Kobuszewski.

Seksbomba, która prawie wygryzła Kalinę Jędrusik

Jednak współczesny wizerunek Haliny Kowalskiej zawdzięczamy przede wszystkim kamerze i produkcjom z lat 70. Pierwszą charakterystyczną rolą, którą zapamiętali widzowie, była ekspedientka Marianna w „Nie lubię poniedziałku". Chociaż jej postać odgrywała scenę dość wyzywającą pod względem erotycznym, Kowalska całe życie wzbraniała się jednak przed tym, by uważano ją za seksbombę.

„(...) Kręciliśmy to w nieistniejącym już pawilonie sklepowym u zbiegu Marszałkowskiej i Nowogrodzkiej. Moim partnerem, bardzo dyskretnym, był pan Kazimierz Witkiewicz. A jednocześnie niemal w tym samym czasie zagrałam nieszczęśliwą, zestresowaną, rozczochraną kobietę w »Kardiogramie« Romana Załuskiego. Nie groziło mi, jak widać, zaszufladkowanie w typie seksbomby" – wspominała.

Już dwa lata potem było kultowe „Sanatorium pod klepsydrą" Hasa, w którym Kowalska grała Adelę.

„Pamiętam opiekuńczość Hasa, jego delikatność. Ale kiedy dostałam propozycję tej roli, chciałam ją odrzucić. Wydała mi się zbyt erotyczna, zbyt wyuzdana, a ja nie lubię takich ról i grania scen erotycznych. Nawet polecałam reżyserowi inną aktorkę. W końcu jednak Has mnie przekonał. Dał mi wolną rękę, która pozwoliła mi pokazać wyuzdanie Adeli w krzywym zwierciadle, w tonie groteski, a nie magazynu erotycznego" – zwierzała się aktorka w 2015 roku.

Tutaj kolejny smaczek: gdy „Sanatorium" wchodziło na ekrany, Wajda już robił monumentalną „Ziemię obiecaną". Chciał, by to Kowalska zagrała Lucy Zuckerową! 33-latka odrzuciła propozycję, bo uważała, że to zbyt wyuzdana dla niej postać. Faktycznie, gdy pamięta się, co na ekranie zrobiła z niej Kalina Jędrusik, można wyzbyć się jakiejkolwiek pruderii.

Halina Kowalska i Włodzimierz Nowak razem przez całe życie

Halina Kowalska nie była typem aktorki, która pcha się na afisz. Rolę, która przeszła do historii kinematografii, odrzuciła, bo nie chciała być kojarzona z tak wyuzdaną postacią. Po zdjęciach wracała do męża, wciąż tego samego, z którym dbała o zwierzęta i dom. Nie mieli dzieci, przeżyli ze sobą całe życie.

„Ja mu od razu powiedziałam: »Nie dotkniesz mnie, chyba że zostanę twoją żoną«. Szybko się oświadczył. (...) Byłam w niego zapatrzona i całe życie byłam mu wierna" – opowiadała Halina w wywiadach, mówiąc, że aktor był pierwszym i jedynym jej mężczyzną.

„Nie należę do osób, które potrafią walczyć o swoje, dopominać się o role. Nie czuję się jednak niespełniona. Przez 35 lat niemal nie schodziłam ze sceny, zagrałam wiele różnorodnych ról, poznałam wielu ciekawych reżyserów, miałam swój czas dobrej passy. (...) W zawodzie się nie udzielam, mimo że sporo koleżanek z mojego pokolenia jest ciągle obecnych w serialach, a czasem nawet na scenie. Ja po prostu nie lubię i nie umiem zabiegać o angaż" – opowiadała Krzysztofowi Lubczyńskiemu.

Gdy obydwoje zaczęli podupadać na zdrowiu, przeprowadzili się do Skolimowa. Włodzimierz Nowak zmarł w 2022 roku. Halina Kowalska, nie dość że się załamała, została obarczona... długami po mężu. W tajemnicy przed nią zaciągał chwilówki.

„Mąż był chory i zaciągnął pożyczkę w wysokości 30 tys. zł, a ja muszę to teraz spłacić. Nie powiedział mi o naszych problemach finansowych. [...] Boję się, że może wkroczyć do mnie komornik i zabierze mi wszystkie moje pamiątki po mężu i rodzicach, które są bliskie mojemu sercu. Jest mi bardzo ciężko i sama nie dam rady" – powtarzał jej słowa magazyn Co Za Tydzień.

Wraz z początkiem 2026 roku stan zdrowia Haliny Kowalskiej pogorszył się. Zmarła 19 marca w Skolimowie.

Została pochowana na Powązkach Wojskowych obok urny z prochami ukochanego męża.

Agata Szymborska

Halina
K O W A L S K A

eprasa.pl d72ac7479e

▶ **LUDZIE**

● Łódzka filmówka dała Halinie Kowalskiej **przyjaźń i miłość** ● Zaprzyjaźniła się z Januszem Gajosem (ur. w 1939 r.) i Franciszkiem Trzeciakiem (ur. w 1942 r.), a za **Włodzimierza Nowaka** (ur. w 1942 r.) wyszła za mąż ● W pewnym momencie założyli nawet własny kabaret – **Piątka z ulicy Gdańskiej**

FOT. WIKIMEDIA

Halina Kowalska robiła wiele, by nie być postrzegana wyłącznie jako seksbomba

Andrzej Wajda chciał, by to Kowalska zagrała Lucy Zuckerową w „Ziemi obiecanej". 33-latka odrzuciła propozycję, bo uważała, że to zbyt wyuzdana dla niej postać. Rolę przyjęła Kalina Jędrusik

eprasa.pl d72ac7479e

▶ KUCHNIA

Aleksandra Imosa, przewodnik po Parku Etnograficznym w Tokarni: – Nie mogło zabraknąć chleba. Święcono również wędliny i mięsa, a w wielu domach takie pokarmy spożywane były jedynie **w czasie świąt**

NA TALERZU

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

Zamiast symbolicznego koszyczka święcono wszystkie wielkanocne pokarmy

Aleksandra Imosa, przewodnik po Parku Etnograficznym w Tokarni

FOT. PAWEŁ MAŁECKI

Wielkanoc od wieków zajmuje szczególne miejsce w polskiej tradycji, będąc nie tylko świętem religijnym, ale także bogatym zbiorem obrzędów i zwyczajów przekazywanych z pokolenia na pokolenie. Dawne obchody różniły się od współczesnych, a zamiast symbolicznego koszyczka święcono... wszystkie pokarmy spożywane podczas świąt. Rozmawiamy o tym z Aleksandrą Imosą, przewodnikiem po Parku Etnograficznym w Tokarni.

Dawna Wielkanoc odbiega zwyczajami od tej współczesnej. Jednym z najważniejszych elementów przygotowań był okres Wielkiego Postu, który traktowano bardzo surowo. Ograniczano nie tylko jedzenie, ale i rozrywki. Cisza, skupienie i modlitwa miały przygotować wiernych na radosne przeżywanie Zmartwychwstania. W wielu regionach Polski przestrzegano także zakazu pracy w określone dni, wierząc, że złamanie go może przynieść nieszczęście.

W Wielką Sobotę święcono wszystkie pokarmy, które miały być spożyte podczas świąt. – Nazwa „koszyczek" nieco traci rację bytu. Były ogromne kosze, niecki, płachty płótna. Święcenie odbywało się we dworach, przy chałupach bogatych gospodarzy bądź przy przydrożnych figurach. Pokarm rozkładano na białym płótnie i dociskano ziemniakami, by nie pofrunęło wraz z wiosennym wiatrem. Te ziemniaki dodawano później do sadzeniaków. Miały one chronić przyszłe plony i zapewnić urodzaj oraz dostatek. Ksiądz Władysław Siarkowski odnotował też, że święcenie pokarmów odbywało się w towarzystwie fiołków, jeśli tylko zdążyły zakwitnąć na Wielkanoc – tłumaczy Aleksandra Imosa.

Jedzenie było istotnym elementem dawnych świąt. Po długim okresie postu nabierało szczególnego znaczenia i niemal obrzędowego charakteru. Wielkanocny stół był symbolem odrodzenia, dostatku i gościnności. Po tygodniach wyrzeczeń pojawiały się potrawy tłuste, sycące i bogate w smaku – przede wszystkim różnego rodzaju mięsa. Pieczono całe szynki, przygotowywano wędzone kiełbasy, boczek, a także pasztety. – Nam Wielkanoc kojarzy się ze słodkościami, wypiekami, pieczonym mięsem. Jednak dawniej takie potrawy występowały w domach bogatych. W wiejskich chałupach święta wyglądały dużo skromniej i prościej – podkreśla nasza rozmówczyni.

Wśród święconych pokarmów był też baranek. – My święcimy takiego cukrowego, ale mógł być również z masła lub ciasta. Nie mogło zabraknąć chleba. Święcono również wędliny i mięsa, a w wielu domach takie pokarmy spożywane były jedynie w czasie świąt – dodaje.

Bardzo ważne miejsce zajmowały jajka. Nie tylko jako ozdoba w postaci pisanek, ale także jako podstawowy składnik wielu potraw. Jedzono je gotowane na twardo, z dodatkiem soli, chrzanu, a także w formie farszów. Dzielenie się jajkiem podczas śniadania wielkanocnego było gestem pojednania i życzeń pomyślności.

Nieodłącznym elementem dawnych zwyczajów były także pisanki. Ich tworzenie było prawziwą sztuką. – Na Kielecczyźnie jajka bogato zdobione metodą batikową. Na czystą skorupkę nanoszono specjalnym pisakiem ciekły wosk pszczeli, a następnie jajko umieszczano w barwniku, na przykład w łupinach cebuli, korze dębu czy młodym życie – wylicza przewodniczka.

Strojono również dom. – Przygotowanie chałupy na święta wymagało ogromu pracy. Starano się, by wszelkie prace porządkowe zakończyły się przed Wielkim Czwartkiem. Pojawiały się piękne wycinanki wycinane nożycami do strzyżenia owiec. Na Kielecczyźnie były również pająki krystaliczne bądź obręczowe, które nawiązywały do kościelnych lub dworskich żyrandoli – opowiada Aleksandra Imosa.

W Poniedziałek Wielkanocny obchodzono śmigus-dyngus, który w przeszłości miał znacznie bardziej rozbudowaną formę niż dziś. – Pierwociny użycia wody i wierzbowych gałązek były dostrzegalne już w czasach przedchrześcijańskich. Śmigus miał zapewnić oblanym pannom zdrowie oraz wróżyć rychłe zamążpójście – informuje nasza rozmówczyni.

Choć wiele z tych tradycji uległo uproszczeniu, wciąż stanowią one ważny element dziedzictwa kulturowego. Warto do nich wracać, nie tylko z sentymentu, ale także po to, by lepiej zrozumieć korzenie naszej tożsamości.

Jedzenie było istotnym elementem dawnych świąt

Po długim okresie postu nabierało szczególnego znaczenia i niemal obrzędowego charakteru

Po tygodniach wyrzeczeń pojawiały się potrawy tłuste, sycące i bogate w smaku – przede wszystkim różnego rodzaju mięsa. Pieczono całe szynki, przygotowywano wędzone kiełbasy, boczek, a także pasztety. – Nam Wielkanoc kojarzy się ze słodkościami, wypiekami, pieczonym mięsem. Jednak dawniej takie potrawy występowały w domach bogatych. W wiejskich chałupach święta wyglądały dużo skromniej i prościej – podkreśla Aleksandra Imosa.

eprasa.pl d72ac7479e

▶ KUCHNIA

● **Żurek na kościach** ● Soczysty schab ● **Pasztet z zająca** ● Domowa biała kiełbasa
● **Biała kiełbasa w majeranku** ● Domowa wielkanocna szynka bez wędzenia

FOT. ARCHIWUM

Żurek na kościach

● **Składniki: 3 wędzone kości, 4 białe kiełbasy, 350 ml zakwasu żytniego, 2 jajka, cebula, marchewka, 3 ząbki czosnku, łyżka chrzanu, 4 łyżki śmietanki UHT Łaciata 18%, 3 łyżki majeranku, 3 łyżki oleju, łyżeczka soli, łyżeczka pieprzu, pęczek pietruszki.**
Do dużego garnka wlej 2 litry wody, włóż wędzone kości i gotuj przez godzinę. Na patelni rozgrzej olej i podsmaż posiekaną cebulę, aż się zeszkli. Do wywaru na kościach dodaj podsmażoną cebulę oraz kiełbasy. Gotuj 30 minut. Marchewkę pokrój w kostkę i również dodaj do wywaru. Następnie wlej zakwas, dodaj posiekany czosnek, chrzan oraz majeranek. Gotuj jeszcze 10 minut na średnim ogniu. Do kubka przelej 4 łyżki żurku i dodaj 4 łyżki śmietany. Zamieszaj i wlej całość z powrotem do zupy. Ugotowaną w wywarze kiełbasę pokrój w plastry i włóż z powrotem do żurku. Dopraw całość solą i pieprzem. Na koniec posyp żurek natką pietruszki. Żurek podaj z jajkami, ugotowanymi na twardo i pokrojonymi w ćwiartki.

FOT. ARCHIWUM

Soczysty schab

● **Składniki: 1 kg schabu wieprzowego bez kości, 3 ząbki czosnku, 2 łyżeczki musztardy, 3 łyżki oleju roślinnego, 1 łyżeczka słodkiej papryki, 1/2 łyżeczki ostrej papryki, 1 łyżeczka majeranku, 1/2 łyżeczki rozmarynu, sól i pieprz do smaku.**
Na początku mięso dokładnie osusz i ewentualnie oczyść z tłuszczu. W małym słoiku wymieszaj olej, musztardę, przeciśnięty przez praskę czosnek oraz przyprawy: słodką paprykę, majeranek, rozmaryn, sól i pieprz. Jeśli lubisz ostrzejsze smaki, dodaj szczyptę ostrej papryki. Energicznie potrząśnij, aby uzyskać jednorodną emulsję. Natrzyj schab przygotowaną marynatą, starając się pokryć całą powierzchnię mięsa. Tak zamarynowane mięso włóż do lodówki na minimum 1 godzinę, choć najsmaczniejszy będzie pozostawiony na całą noc. Gdy schab jest już zamarynowany, włóż go do naczynia żaroodpornego. Nagrzej piekarnik do 180°C z funkcją grzania góra-dół. Piecz schab przez około 1,5 godziny. Na ostatnie 10 minut otwórz naczynie, aby mięso lekko się zarumieniło.

FOT. ARCHIWUM

Pasztet z zająca

● **Składniki: 50 dag zająca (sprawione mięso), 25 dag słoniny, 10 dag włoszczyzny, 2 liście laurowe, ziele angielskie, jałowiec, gałka muszkatołowa, imbir, pierz, sól, 2 małe bułki, 3 jajka, 1/4 kostki masła do posmarowania blachy, 10 dag wątróbki.**
Sprawione mięso, słoninę i wątróbkę dusić z włoszczyzną i przyprawami około godziny. Wystudzić mięso, oddzielić kości, zemleć przez maszynkę razem z boczkiem i słoniną. Następnie przemleć uduszone warzywa oraz namoczone i odciśnięte bułki. Wszystko mleć przez drobne sitko. Dodać jajka i dokładnie wymieszać. Doprawić do smaku. Włożyć do posmarowanej masłem formy. Piec około godziny w temperaturze 170 stopni C. Przed przyrządzeniem pasztetu dobrze jest potrzymać nasolone mięso z zająca w ciemnym i chłodnym miejscu, aby skruszało. Ponieważ jest ono suche, trzeba dodać do pasztetu tłustej słoniny. Mięso z zająca ma charakterystyczny zapach, który trzeba zgubić dodając na przykład jałowiec.

FOT. ARCHIWUM

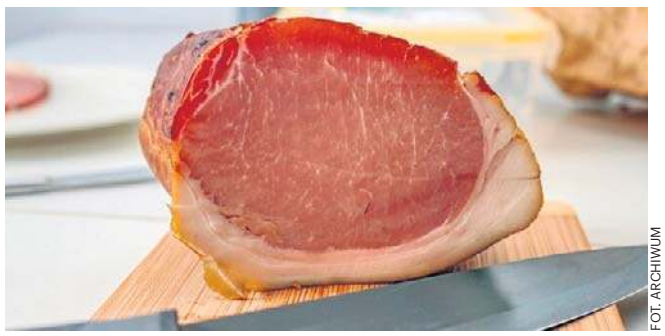
Domowa biała kiełbasa

● **Składniki: wieprzowina bez kości 4,5 kilograma, wołowina bez kości 1/2 kilograma, jelita wieprzowe cienkie 9 metrów, pieprz naturalny 5 gramów, majeranek 5 gramów, czosnek 10 gramów, sól 10 dekagramów.**
Mięso wieprzowe przekręcić przez maszynkę na grubym i cienkim sitku. Wołowinę przekręcić na cienkim sitku dwa razy razem z czosnkiem. Dodać sól do wołowiny. Wszystko wymieszać. Na koniec dodać majeranek i pieprz. Nabijać jelito masą, co jakiś czas wiązać. Wrzucić do wody o temperaturze 80 stopni Celsjusza i parzyć w tej temperaturze przez 20 minut. Na koniec zahartować.

FOT. ARCHIWUM

Biała kiełbasa w majeranku

● **Składniki na 4 porcje: 600 g białej kiełbasy, 0,5 łyżki oleju, 1 ,5 łyżki suszonego majeranku, sól do smaku.**
Kiełbasę myjemy, dokładnie osuszamy i jej końce związujemy ściśle nitką. Na rozgrzanym oleju smażymy kiełbasę w całości z obu stron - zwiniętą w spiralę, aż się lekko zrumieni. Podajemy gorącą, obficie posypaną majerankiem, z gotowanymi ziemniakami i chrzanem. Smaczna jest także na zimno, ze świeżym pieczywem i dodatkiem nieziarnistej musztardy.


FOT. ARCHIWUM

Domowa wielkanocna szynka bez wędzenia

● **Składniki: 1 ładna szynka o wadze ok. 1,2 kg, najlepiej „kulka", woda, 3 ząbki czosnku, sól, pieprz, 3 ziarenka ziela angielskiego, 1 listek laurowy, bulion do podlewania pieczeni.**
Przegotowaną wodę w większym garnku dobrze ostudzić, dodać trzy łyżki soli, następnie czosnek, listek laurowy, ziarenka ziela angielskiego, włożyć szynkę. Odstawić w bardzo chodne miejsce na dwa dni. W czasie leżakowania w solance, szynkę należy chwilę wyrabiać i powygniatać ręką, aby przeszła solą. Szynkę osuszyć ręcznikiem i odrobinę posolić, popieprzyć. Włożyć do naczynia żaroodpornego i wstawić do piekarnika nagrzanego do 190 stopni. Piec bez przykrycia około jednej godziny i dwudziestu minut. W trakcie pieczenia podlewać szynkę po wierzchu kilkakrotnie bulionem. Pod koniec przełożyć szynkę na wyższy poziom piekarnika, aby się ładnie zrumieniła. Ostrym drewnianym patyczkiem sprawdzać, czy ze środka nie wycieka sok. Jeśli tak, trzeba szynkę jeszcze trochę podpiec. Po upieczeniu zostawić w piekarniku do ostudzenia.

eprasa.pl d72ac7479e

▶ ZDROWIE

O tym, jak zmienia się podejście do leczenia nowotworów i dlaczego przyszłość należy do terapii „szytych na miarę”, **mówi dr n. med. Izolda Mrochen-Domin z Katowickiego Centrum Onkologii**

MEDYCYNA OBRAZOWA

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

P

Przez lata chemioterapia była symbolem leczenia onkologicznego. Czy dziś rzeczywiście obserwujemy trend odchodzenia od jej intensywnego stosowania na rzecz innych metod?

Tak, zdecydowanie obserwujemy taki trend – zarówno w Polsce, jak i w całej Europie oraz na świecie. Mówimy o deeskalacji stosowania klasycznych cytostatyków, ale wyłącznie w tych sytuacjach, w których dysponujemy solidnymi dowodami naukowymi oraz realnym dostępem do innych form terapii. Z danych gromadzonych m.in. przez Europejską Agencję Leków wynika, że udział klasycznej chemioterapii w leczeniu wielu nowotworów stopniowo maleje, a jej miejsce coraz częściej zajmują nowoczesne terapie. Mam tu na myśli leczenie celowane, terapie molekularne, immunoterapię, a także przeciwciała monoklonalne czy koniugaty przeciwciało–lek. To ogromny przełom w onkologii XXI wieku. My, onkolodzy, często określamy te metody jako swoiste „pociski precyzyjne” – terapie projektowane tak, by działały możliwie selektywnie na komórki nowotworowe, a w mniejszym stopniu uszkadzały zdrowe tkanki.

Dla wielu pacjentów chemioterapia nadal kojarzy się z „najsilniejszym” leczeniem. Czy ograniczanie jej stosowania nie odbywa się kosztem skuteczności terapii przeciwnowotworowej?

Nie – i to jest bardzo ważne, aby to jasno podkreślić. Deeskalacja stosowania cytostatyków nie oznacza leczenia „słabszego” czy mniej skutecznego. Wręcz przeciwnie. Źle zaplanowane od początku leczenie onkologiczne, oparte na nadmiernej intensywności chemioterapii, często łączy się z większą toksycznością, licznymi powikłaniami, a w konsekwencji z koniecznością redukcji dawek, wydłużania przerw między cyklami czy nawet przerywania terapii. To z kolei może prowadzić do niedoleczenia pacjenta.

Wszystkie nowoczesne terapie celowane, które weszły do praktyki klinicznej w ostatnich latach, muszą przejść rygorystyczną ocenę w badaniach klinicznych. Oczekujemy od nich, że będą co najmniej równie skuteczne jak klasyczna chemioterapia, a najlepiej – skuteczniejsze. Ocenia się ich wpływ na wydłużenie całkowitego przeżycia, czas do nawrotu choroby, redukcję ryzyka zgonu oraz obiektywną odpowiedź na leczenie. Istnieją także badania typu non-inferiority, które potwierdzają, że dana terapia nie jest gorsza od dotychczasowego standardu. W praktyce klinicznej my, jako lekarze, opieramy się na wynikach badań naukowych, ale również na indywidualnej ocenie ryzyka i korzyści dla konkretnego pacjenta. Leczenie onkologiczne coraz częściej jest terapią „szytą na miarę” – dostosowaną do biologii nowotworu, stanu chorego i jego realnych potrzeb, a nie jedynie do schematu leczenia obowiązującego wszystkich jednakowo.

W przestrzeni publicznej coraz częściej pojawiają się pojęcia leczenia celowanego, molekularnego czy immunoterapii. Czym one tak naprawdę są i czym różnią się od klasycznej chemioterapii?

Leczenie celowane, nazywane również leczeniem personalizowanym, indywidualnym lub medycyną molekularną, polega na bardzo precyzyjnym zaprojektowaniu terapii na podstawie biologii konkretnego nowotworu. Analizujemy mutacje genetyczne obecne w guzie, receptory na powierzchni komórek nowotworowych oraz szlaki metaboliczne odpowiedzialne za ich proliferację i przeżycie. Dzięki temu możemy dobrać leczenie, które działa dokładnie tam, gdzie znajduje się „słaby punkt” nowotworu.

W przeciwieństwie do klasycznej chemioterapii, która działa nieselektywnie – atakując zarówno komórki nowotworowe, jak i zdrowe, szybko dzielące się komórki organizmu – nowoczesne terapie cechują się znacznie większą precyzją działania i, co za tym idzie, zwykle mniejszą toksycznością. To są terapie oparte na nowoczesnych technologiach, których celem jest skuteczność przy jednoczesnym ograniczeniu działań niepożądanych. (...)

Czy możemy dziś powiedzieć, że leczenie celowane jest możliwe w przypadku każdego nowotworu, czy wciąż dotyczy tylko wybranych typów chorób nowotworowych?

Niestety, wciąż nie w przypadku każdego nowotworu możemy skutecznie zastosować leczenie celowane. Nawet jeśli u pacjenta zidentyfikujemy określone mutacje genetyczne, nie zawsze dysponujemy lekiem, który potrafi je skutecznie wykorzystać terapeutycznie. Biologia nowotworów bywa niezwykle złożona i nie wszystkie zmiany molekularne są dziś „uchwytne” z punktu widzenia leczenia. Dobrym przykładem są nowotwory o bardzo trudnym przebiegu, takie jak rak trzustki. Owszem, w określonych przypadkach – na przykład przy obecności mutacji BRCA1 lub BRCA2 – możliwe jest zastosowanie leczenia celowanego, jednak należy pamiętać, że mutacje te występują zarówno w postaci germinalnej, jak i somatycznej i dotyczą jedynie niewielkiego odsetka chorych, rzędu kilku procent. Podobnie sytuacja wygląda w przypadku glejaków mózgu, gdzie mimo intensywnych badań możliwości skutecznego leczenia celowanego nadal są bardzo ograniczone. To pokazuje, że choć onkologia molekularna rozwija się niezwykle dynamicznie, wciąż istnieją nowotwory, w których postęp terapeutyczny jest znacznie wolniejszy niż byśmy oczekiwali.

Jakie nowotwory są obecnie najczęściej leczone terapiami celowanymi i w których z nich przyniosły one największy przełom?

Bez wątpienia jednym z największych przełomów ostatnich lat jest leczenie raka piersi oraz raka płuca. To właśnie w tych nowotworach identyfikacja konkretnych mutacji i receptorów umożliwiła wdrożenie skutecznych terapii celowanych i immunoterapii, które w wielu przypadkach diametralnie zmieniły rokowanie pacjentów. Bardzo dobre wyniki obserwujemy również w raku endometrium, który jeszcze do niedawna miał ograniczone możliwości leczenia systemowego, a dziś coraz częściej korzysta się z immunoterapii. Kolejnymi przykładami są nowotwory wątroby oraz dróg żółciowych, gdzie nowoczesne terapie otworzyły zupełnie nowe perspektywy leczenia. Ogromny przełom dokonał się także w leczeniu czerniaka złośliwego skóry. Jeszcze kilkanaście lat temu był to nowotwór o bardzo złym rokowaniu w stadium zaawansowanym, dziś natomiast dzięki immunoterapii i leczeniu celowanemu u części pacjentów możliwe jest uzyskanie długotrwałej kontroli choroby, a nawet wieloletnich remisji. To najlepiej pokazuje, że choć leczenie celowane nie jest jeszcze dostępne dla wszystkich nowotworów, tam gdzie udało się je skutecznie wdrożyć, zmieniło ono nasze możliwości terapeutyczne w sposób fundamentalny.

FOT. MAT. PRAS.

Dr n. med. Izolda Mrochen-Domin:
Chemioterapia przez lata była symbolem walki z rakiem, ale współczesna onkologia coraz częściej sięga po bardziej precyzyjne metody leczenia, często mniej toksyczne dla organizmu

eprasa.pl d72ac7479e

▶ ZDROWIE

● **Leczenie celowane,** terapie molekularne, immunoterapie, a także przeciwciała monoklonalne czy koniugaty przeciwciało–lek to ogromny przełom w onkologii XXI wieku ● Onkolodzy często określają te metody jako swoiste **„pociski precyzyjne"** – terapie projektowane tak, by działały możliwie selektywnie na komórki nowotworowe

▶ DR N. MED. IZOLDA MROCHEN-DOMIN

01.

Udział klasycznej chemioterapii w leczeniu wielu nowotworów stopniowo maleje, a jej miejsce coraz częściej zajmują nowoczesne terapie.
Chodzi tu głównie o leczenie celowane, terapie molekularne, immunoterapię, a także przeciwciała monoklonalne czy koniugaty przeciwciało–lek.

02.

Wszystkie nowoczesne terapie celowane, które weszły do praktyki klinicznej w ostatnich latach, muszą przejść rygorystyczną ocenę w badaniach klinicznych.
Oczekujemy od nich, że będą co najmniej równie skuteczne jak klasyczna chemioterapia, a najlepiej – skuteczniejsze.

03.

W przeciwieństwie do klasycznej chemioterapii, która działa nieselektywnie – atakując zarówno komórki nowotworowe, jak i zdrowe, szybko dzielące się komórki organizmu
– nowoczesne terapie cechują się znacznie większą precyzją działania i, co za tym idzie, zwykle mniejszą toksycznością.

04.

Niestety, wciąż nie w przypadku każdego nowotworu możemy skutecznie zastosować leczenie celowane.
Nawet jeśli u pacjenta zidentyfikujemy określone mutacje genetyczne, nie zawsze dysponujemy lekiem, który potrafi je skutecznie wykorzystać terapeutycznie.

05.

Jednym z największych przełomów ostatnich lat jest leczenie raka piersi oraz raka płuca.
To właśnie w tych nowotworach identyfikacja konkretnych mutacji i receptorów umożliwiła wdrożenie skutecznych terapii celowanych i immunoterapii, które w wielu przypadkach diametralnie zmieniły rokowanie pacjentów.

FOT. GETTY IMAGES

eprasa.pl d72ac7479e

▶ **PORADNIK**

Na co pomaga chrzan, czy warto go jeść? Jak wywabić plamy z czerwonego wina, gdzie i w czym przechowywać jajka, by długo zachowały świeżość oraz jaki domowy nawóz przygotować do skrzydłokwiatów **- 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

01.

Zdrowie i kuchnia

Na co pomaga chrzan?

Chrzan warto jeść nie tylko od święta, choć właśnie w święta gości on w naszych domach najczęściej. Chrzan ma wiele leczniczych właściwości, oto niektóre z nich.

Podobnie jak czosnek, uznawany jest za naturalny antybiotyk ze względu na swoje silne właściwości antybakteryjne. Zwalcza infekcje bakteryjne układu pokarmowego, ale też układu moczowego, a także zatrucia i infekcje górnych dróg oddechowych. Ma też działanie przeciwzapalne oraz wykrztuśne, dzięki czemu wspomaga leczenie infekcji górnych dróg oddechowych. Łagodzi kaszel i udrażnia zatoki, rozrzedza i usuwa zalegający śluz. Poza tym wdychanie olejków eterycznych unoszących się z chrzanu udrażnia zatoki i pomaga zwalczyć katar. Należy jednak robić to ostrożnie, ponieważ może podrażnić oczy i śluzówki.

Chrzan usprawnia również trawienie, przyspiesza metabolizm, a także działa moczopędnie. Jest bogaty w błonnik, który usprawnia perystaltykę jelit, ułatwia wypróżnianie i oczyszcza jelita, a także sprawia, że dłużej odczuwamy uczucie sytości. Dzięki temu nie mamy napadów wilczego głodu i ochoty na podjadanie pomiędzy posiłkami.

02.

Ochrona

Domowe sposoby na wywabienie plam z czerwonego wina

Ktoś z gości przez przypadek wylał na obrus czerwone wino? Nie wpadaj w panikę. Działaj szybko, a dzięki środkom, które na pewno masz w domu, wywabisz plamę. Mowa tu np. o soli, sodzie, mleku, wodzie gazowanej czy mieszance octu z płynem do naczyń.

Przede wszystkim, nie pocieraj plamy, nadmiar wina osusz np. ręcznikiem papierowym. Posyp solą i zostaw na kilka minut, następnie usuń.

Można zastosować mieszankę sody i wody w formie pasty. Ją również nakładamy na plamę i zostawiamy na kilka minut. Całość spłukujemy zimną wodą.

Dobry rezultat daje też namoczenie tkaniny w zimnym mleku na ok. pół godziny i wypłukanie.

Sprawdza się też woda gazowana, ponieważ bąbelki pomagają wypłukać barwnik. Wlej na plamę, odczekaj chwilę i osusz ręcznikiem papierowym.

Mieszanka octu i płynu do naczyń w proporcjach 1:1 jest skuteczna szczególnie w przypadku białych tkanin.

Po wywabieniu plam, tkaninę należy oczywiście wyprać.

03.

Kuchnia

Jak i gdzie przechowywać jajka?

Lodówka do przechowywania jajek to właściwe rozwiązanie, ale...
Nie myj jajek przed włożeniem do lodówki, ponieważ usuwa to naturalną warstwę ochronną, co przyspiesza ich psucie. Jajka trzeba umyć tuż przed wykorzystaniem ich w kuchni. Wiąże się to z zagrożeniem zakażenia bakterią Salmonella oraz prątkiem gruźlicy ptasiej. Jeżeli jajko nie było przechowywane w odpowiedni sposób, istnieje ryzyko przeniknięcia niektórych bakterii przez skorupkę do jego środka.

Trzymanie jajek na drzwiach lodówki, to nie jest dobry pomysł, bo naraża je na ciągłe zmiany temperatury. Dlaczego? Ponieważ lodówkę otwieramy i zamykamy dziesiątki razy dziennie.

Gdzie więc umieścić jajka w lodówce? Najlepiej na środkowej półce, w kartoniku, z dala od intensywnych zapachów.

Jak układać jajka? Strona ma znaczenie Jajka powinny być przechowywane węższą (spiczastą) końcówką w dół. Szersza strona (tępy koniec) do góry, węższa (spiczasta) na dół. Tępy koniec jajka zawiera komorę powietrzną – takie ułożenie spowalnia starzenie, utrzymuje żółtko w centralnej pozycji i zapobiega psuciu się.

Jak długo można przechowywać jajka? Do około 3 tygodni.

04.

Nawożenie

Nawóz do skrzydłokwiatów, żeby pięknie kwitły

Lekkie nawożenie to podstawa do bujnego kwitnienia, gdyż skrzydłokwiat szybko zużywa składniki odżywcze z podłoża.

Warto pamiętać, że skrzydłokwiat nie lubi skrajności. Przelanie jest jednym z najczęstszych błędów w jego uprawie i może prowadzić do gnicia korzeni. Z kolei długie przesuszenie sprawia, że roślina gwałtownie opada, choć po podlaniu zwykle szybko wraca do formy. Takie traktowanie jednak nie sprzyja kwitnieniu.

Skrzydłokwiat dobrze reaguje na delikatne nawożenie, ale nie trzeba go dokarmiać zbyt intensywnie. Domowy nawóz może dostarczyć potasu, fosforu, azotu oraz mikroelementów. To właśnie one odpowiadają za zdrowe liście, silne korzenie i tworzenie kwiatów.

Do przygotowania nawozu wystarczy 1 łyżka ugotowanego ryżu oraz 1 litr letniej wody. Ryż zalej wodą, odstaw na kilka godzin, a następnie przecedź płyn. Powstała woda ryżowa jest łagodna i bogata w naturalne minerały. Podlewaj skrzydłokwiat niewielką ilością nawozu raz na 2-3 tygodnie, najlepiej na lekko wilgotną ziemię. W okresie zimowym nawożenie ogranicz lub wstrzymaj.

FOT. KATARZYNA LASZCZAK/123RF

eprasa.pl d72ac7479e

▶ MODA

Wiosna to dobry czas na zrobienie porządków w szafie i pozbycie się ubrań, które już nigdy nie będą noszone. Jeśli myślisz, że coś warto zachować, ponieważ będzie jeszcze modne, nie warto tego zatrzymywać. Radzimy lepsze rozwiązanie – **szafę kapsułową**

RETROMODA

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

Ponadczasowe ubrania, których nie może zabraknąć w Twojej... kapsułowej szafie

Szafa kapsułowa to rozwiązanie idealne dla osób, które cenią sobie minimalizm i niewymuszoną elegancję. Nie może zabraknąć tu ubrań o klasycznych fasonach, które zrobione są z tkanin wysokiej jakości. Od czego zacząć tworzenie szafy kapsułowej? Najlepiej od porządków – wiosna sprzyja odświeżaniu garderoby. Warto pozbyć się ubrań, które nienoszone zalegają od wielu lat. Nie wyrzucaj ubrań, dla których możesz znaleźć „drugi dom".

Po porządkach przyszedł czas na posortowanie ubrań, które postanawiasz zostawić. Najlepszym sposobem będzie oddzielenie tych wiosenno-letnich od jesienno-zimowych. Następnie możesz przejść do kompletowania idealnej szafy kapsułowej.

T-shirty, longsleeve, podkoszulki

Podstawą każdej minimalistycznej szafy powinny być ubrania bazowe, czyli podkoszulki, T-shirty i bluzki z długim rękawem w neutralnych kolorach – na przykład białym, czarnym, szarym lub nude. Takie elementy garderoby możesz dowolnie łączyć z innymi. Pozwolą Ci zbudować stylizację zarówno na co dzień, jak i na specjalne okazje. Warto zainwestować w ubrania z dobrej jakości materiałów.

Jeansy – materiał, który nigdy nie wyszedł z mody

Nie możesz obyć się bez dobrze skrojonych jeansów. Warto mieć w szafie kilka modeli – w jasnym odcieniu błękitu, granatu lub czerni. Możesz postawić na klasyczne fasony, które doskonale sprawdzą się na co dzień do butów sportowych, a w połączeniu np. z marynarką i obcasami również w nieco bardziej eleganckich stylizacjach.

Nie może zabraknąć klasycznego płaszcza!

Wiosną i wczesną jesienią na ulicach co sezon królują trencze. Oczywiście najbardziej klasycznym wyborem będą te beżowe lub karmelowe. Jeśli wolisz stawiać na ciemne kolory, świetnie sprawdzi się również płaszcz w odcieniach czerni, granatu, a nawet ciemnej zieleni. Trencz to sprawdzony wybór – można nawet zaryzykować stwierdzenie, który nigdy nie wyjdzie z mody.

Fasony sukienek na lata

W kobiecej szafie nie może jej zabraknąć. Jaką wybrać? Można zaobserwować kilka trendów, które powtarzają się niemal co rok: zwiewne kwiatowe wzory na wiosnę, sukienki w odcieniach bieli na lato, wygodne dzianinowe sukienki z golfem w okresie jesienno-zimowym, i mała czarna – klasyk, w zależności od dodatków, idealnie dopasowujący się do każdej pory roku.

Jeśli planujesz zakup jednej sukienki, która sprawdzi się do biura, na wieczorne wyjście, a w połączeniu z odpowiednimi dodatkami nawet na imprezę, postaw na małą czarną. Wybierając sukienkę „na każdą okazję", warto pamiętać, by była wykonana z wygodnego materiału. Jeśli chcemy wyglądać elegancko, warto również pamiętać, by wybrany przez nas model nie był zbyt krótki.

Kurtka skórzana czy marynarka?

W szafie kapsułowej nie może zabraknąć odzieży wierzchniej, którą będzie można narzucić na siebie w chłodniejsze dni. Dla osób, które lubią czuć się elegancko, dobrym wyborem będzie marynarka w klasycznym kolorze lub modną kratę. Dla pań, które chcą dodać do swoich stylizacji nieco pazura, świetnym rozwiązaniem będzie kultowa skórzana kurtka. Zawsze modną ramoneskę możemy łączyć zarówno z jeansami, białą koszulką, jak i z romantyczną, zwiewną sukienką.

Biała koszula – must have w każdej szafie!

Biała koszula to klasyka, która sprawdzi się podczas formalnego spotkania czy uroczystości, jak i na co dzień, np. do jeansów. Ten element garderoby zawsze kojarzony będzie z eleganckim lookiem. Warto, by koszula, którą zakupimy, była wykonana z wysokiej jakości materiałów, np. bawełny.

Na chłodne dni: swetry, golfy, kardigany

W minimalistycznej szafie nie może zabraknąć wygodnych i ciepłych swetrów. Warto postawić na te w odcieniach bieli, beżu, kremowego, szarości lub czerni. Rozwiązaniem, które zawsze wygląda elegancko, będzie również czarny, dopasowany golf, który świetnie sprawdzi się zarówno w eleganckim, jak i sportowym looku.

Dres – nie zapominaj o wygodzie

Ostatnie lata pokazały nam, że wygodne ubrania po domu to podstawa garderoby. Przekonaliśmy się, że ubrania po domu też mogą być ładne! Dres przestał być kojarzony ze sportem lub znoszonym strojem, który wkładamy jedynie do sprzątania. Obecnie w sklepach znajdziemy bluzy i spodnie dresowe o przeróżnych krojach i kolorach. Warto zainwestować w zestaw, w którym będziemy czuli się dobrze i ładnie, również w domu.

Białe buty sportowe

Najlepsze wygodne buty do biegania po mieście? Oczywiście trampki i sneakersy. Pasują niemal do każdej stylizacji. Niestraszne im połączenie ze spodniami, sukienkami, spódnicami mini, midi czy maxi. Nadają stylizacji lekkości oraz nieco młodzieżowego wyglądu. Jeśli zastanawiasz się, jakie buty najlepiej sprawdzą się na wiosnę, koniecznie rozważ właśnie tę opcję.

FOT. 123RF

Szafa kapsułowa to szafa skomponowana racjonalnie z klasycznych ubrań w neutralnych kolorach, które łatwo ze sobą zestawić

eprasa.pl d72ac7479e

▶ PODRÓŻE

Kto nie lubi zwiedzać zamków? Potężne twierdze sprzed wieków **fascynują nas swoją historią i architekturą,** a także opowieściami o duchach i skarbach, rekonstrukcjami historycznymi i festynami. Proponujemy dziś wycieczkę na Słowację

WYCIECZKA

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

NAJPIĘKNIEJSZE ZAMKI NA SŁOWACJI

FOT. STUDIOWACHO, VIA WIKIMEDIA

Zamek w Bojnicach to być może najpiękniejszy słowacki zamek – przypomina bajkowe budowle z filmów Disneya

W

W całej Europie nie brakuje pięknych i fascynujących zamków, w sam raz na wakacyjne wycieczki. Prym wiodą Niemcy, podzielone niegdyś na setki państewek, których władcy prześcigali się w budowie twierdz do ochrony swoich granic.

Oczywiście także w Polsce mamy wiele wspaniałych zamków, które można i warto odwiedzić, w tym słynny zamek w Malborku – najrozleglejszy na świecie, wpisany na listę UNESCO.

Jeśli jednak widziałeś już najpiękniejsze polskie zamki, warto zaplanować tournée po zabytkach naszych sąsiadów. Wiele niezwykłych twierdz wznosi się np. w Czechach. Dziś jednak proponuję inny kierunek. To subiektywna lista siedmiu najpiękniejszych i najbardziej wyjątkowych zamków Słowacji. Leżą niedaleko naszych granic i możesz je odwiedzić w ramach weekendowej wycieczki, urlopu czy nawet krótkiego city breaku do Bratysławy.

Słowackie zamki mają do opowiedzenia wiele ciekawych historii i oferują mnóstwo atrakcji, zwłaszcza latem. Jeśli kochasz zwiedzać dawne twierdze i wyobrażać sobie, jak wyglądało w nich życie szlachty, koniecznie zaplanuj wizytę w słowackich zamkach z mojej listy.

Zamek Spiski

Zamek Spiski na wschodnich rubieżach regionu był dawniej centrum władzy świeckiej na Spiszu. To jeden z największych kompleksów ruin zamkowych w Europie Środkowej – ma około 4 ha powierzchni. Potężna twierdza ma długą historię – pierwsza warownia powstała na tym miejscu w XII w., potem była rozbudowywana o kolejne wieże i części mieszkalne. W XV w. zbudowano pałac rycerski i piękną kaplicę św. Elżbiety.

Niestety, w 1780 r. zamek spłonął i nigdy nie przywrócono mu dawnej świetności. Dziś to ruiny, które i tak robią wielkie wrażenie. W murach działa Muzeum Spiskie, w którym można zobaczyć galerie średniowiecznej broni i wystawy poświęcone feudalizmowi.

To jedyny słowacki zamek wpisany na listę UNESCO.

Zamek w Bojnicach

To być może najpiękniejszy słowacki zamek – przypomina bajkowe budowle z filmów Disneya. Jest dziełem hrabiego Jana Palafiego, który w XIX w. postanowił przebudować starą rodową siedzibę na wzór francuskich zamków w Dolinie Loary. Efekt rzeczywiście cieszy oczy, choć trzeba pamiętać, że to nie autentyczny średniowieczny zamek, lecz historyzująca budowla sprzed niecałych 150 lat.

W zamku mieści się muzeum historyczne i sztuki z wystawą mebli i malarstwa z przełomu XIX i XX w. Organizuje się tu wiele imprez, np. Międzynarodowy Festi-

eprasa.pl d72ac7479e

▶ **PODRÓŻE**

● **To subiektywna lista siedmiu** najpiękniejszych i najbardziej wyjątkowych zamków Słowacji ● Leżą niedaleko naszych granic i możesz je odwiedzić w ramach weekendowej wycieczki, urlopu czy nawet krótkiego **city breaku do Bratysławy**

FOT. WIKIMEDIA

Zamek Trenczyn to istny labirynt murów, wież i pałaców rycerskich

FOT. WIKIMEDIA

Ruiny zamku Devin wznoszą się tuż obok Bratysławy

FOT. WIKIMEDIA

Zamek Orawski można zwiedzać także nocą, słuchając opowieści o duchach

FOT. WIKIMEDIA

W przeszłości z tego zamku miastami spiskimi zarządzał polski namiestnik

FOT. WIKIMEDIA

Zamek Beckov może przypominać Polakom zamki na Jurze Krakowsko-Częstochowskiej.

wal Duchów i Straszydeł pod koniec kwietnia, a także stałe pokazy sokolników i szermierki.

Zamek otacza malowniczy park ze starymi drzewami. Zwłaszcza warto odwiedzić 600-letnią lipę króla Macieja.

Zamek Orawski

Przypomina nasze orle gniazda – twierdzę zbudowano na stromej skale nad rzeką Orawą. Dawniej była to siedziba władców regionu. Obecny wygląd uzyskała w XVII w. – to dość ponure, masywne, budzące respekt zamczysko.

Zwiedzać można cały kompleks: zamek górny, środkowy i dolny, serię trzech bram wjazdowych i podziemia, oferowane jest też nocne zwiedzanie z elementami gry aktorskiej i storytellingu. Muzeum Orawskie, działające w zamku, ma wiele ciekawych wystaw archeologicznych, etnograficznych i przyrodniczych poświęconych dziejom i kulturze Orawy.

Zamek Devin

Nie trzeba wcale opuszczać głównych miast Słowacji, by móc zwiedzać okazałe zamki. Na obrzeżach Bratysławy stoi zamek Devin, zbudowany wyjątkowo malowniczo na stromej skarpie tuż nad miejscem, gdzie Morawa wpada do Dunaju.

Zamek powstał na pozostałościach fortu jeszcze z czasów rzymskich. Dziś można tu zwiedzać pozostałości fortyfikacji gotyckich i renesansowych, zachowane bramy wjazdowe i kilka wystaw Muzeum Miejskiego Bratysławy. Atrakcją jest też taras widokowy. Latem w zamku organizowane są pokazy szermierki i konkursy strzelania z łuku.

Zamek Trenczyński

W Trenczynie wznosi się jeden z najciekawszych słowackich zamków. Twierdza odegrała ważną rolę w czasie wojen z Turkami i w czasach świetności była naprawdę ogromna. Kolejni szlachcice dostawiali do niej wieże i kompleksy mieszkalne. Dziś można zwiedzać wspaniałe ruiny wzdłuż ścieżki turystycznej prowadzącej wśród Wież Mateusza i Jeremiasza i tzw. pałaców Ludowita, Zapolskiego i Barbary.

Zamek Lubowelski

Miejscowość Stara Lubownia na Spiszu była kiedyś kluczowa ze strategicznego punktu widzenia – biegła tędy droga kupiecka do Polski, przebiegało też pogranicze polsko-węgierskie. Nic dziwnego, że zbudowano na tym miejscu zamek. W 1412 r. twierdza przeszła pod zastaw w ręce polskich królów, którzy uczynili z niej siedzibę naczelnika miast spiskich. W 1553 r. zamek został przebudowany w stylu renesansowym. Dziś w środku można zwiedzać Muzeum Zamkowe i wziąć udział w mszy odprawianej w odrestaurowanej kaplicy. Działa też na podzamczu skansen zabudowy wiejskiej Spiszu.

Zamek Beckov

Ten dawny zamek królewski trochę przypomina nasz Ogrodzieniec – to majestatyczna ruina o wysokich białych ścianach, górująca nad okolicą.

Beckov to niezdobyta twierdza, rozbudowywana przez kolejne rody szlacheckie – oparł się nawet Turkom, zniszczył go dopiero pożar. Dziś zamek można zwiedzać, a latem organizowane są w nim różne imprezy, na czele ze Świętem Zamkowym w lipcu, gdy inscenizowane jest oblężenie twierdzy.

eprasa.pl d72ac7479e

▶ HISTORIA

Jak wyglądała Wielkanoc na szlacheckim stole? Jedzono bardzo dużo, ale równie ważna była oprawa wizualna świątecznego śniadania. **Aneta Boruch** opisuje wielkanocne zwyczaje dawnych elit Rzeczpospolitej

RETROSPEKCJA

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

WIELKANOC NA DWORZE SZLACHECKIM

Święta w życiu szlachty staropolskiej były bardzo ważnym elementem życia – zwłaszcza Wielkanoc była obchodzona uroczyście. Tak bardzo, że nawet w „Panu Tadeuszu" zajmuje ona mnóstwo miejsca, prawie całą księgę.

„Dalej inne potrawy, a któż je wypowie!
Kto zrozumie nieznane już
za naszych czasów,
Te półmiski kontuzów, arkasów, blemasów,
Z ingrediencyjami pomuchl, figatelów,
Cybetów, piżm, dragantów, pinelów,
brunelów;
Owe ryby: łososie suche, dunajeckie,
Wyżyny i kawijary weneckie, tureckie,
Szczuki główne i szczuki podgłówne, łokietne,
Flądry i karpie ćwiki, i karpie szlachetne;
W końcu sekret kucharski: ryba niekrojona
U głowy przysmażona, we środku pieczona,
A mająca potrawkę z sosem u ogona".

Tak opisywał Mickiewicz w Księdze dwunastej swego eposu wystawną ucztę. Wprawdzie nie jest to opis wielkanocnego śniadania jako takiego, ale z okazji święta Najświętszej Panny Kwietnej, które wypada 25 marca, ale można się domyślać, że Wielkanoc – w końcu też wypadająca w okolicach tej daty – wyglądała podobnie.

Na pewno była to wielka uroczystość, do której przygotowania trwały kilka tygodni. Oczywiście przygotowaniem duchowym był post, którego przestrzegano o wiele bardziej restrykcyjnie niż obecnie. Ale po Wielkim Piątku, kiedy właściwie nic nie jedzono, i po Wielkiej Sobocie, kiedy rezygnowano z potraw mięsnych, nadchodził wielkanocny czas radości i świętowania.

Tradycje wielkanocne z czasów Polski przedrozbiorowej możemy prześledzić na przykładzie przekazów zachowanych w murach istniejącego od XVI wieku Pałacu Branickich w Białymstoku.

– Śniadanie wielkanocne w białostockim pałacu gromadziło nie tylko Branickich i ich gości, ale także całą służbę – mówi historyk dr Iwona Kulesza-Woroniecka. – To był jeden z nielicznych dni, poza Wigilią, kiedy następowało bratanie się jaśnie państwa z resztą dworu, a ten był niemały: w czasach świetności liczył około 180 osób – podkreśla doktor historii z Uniwersytetu w Białymstoku.

Wielkanoc w czasach Rzeczpospolitej szlacheckiej nie była świętem tylko rodzinnym. W gościnę przyjeżdżali też współpracownicy polityczni władcy, bliższa i dalsza rodzina, np. siostra hetmana z Bociek, a nawet Karol Radziwiłł „Panie Kochanku" – znany hulaka przybywał na uroczystości do Białegostoku z Nieświeża.

W dużych dworach magnackich wiodącą rolę w przygotowaniach do uczt pełnił kuchmistrz. I XVIII-wieczną modą zazwyczaj był on Francuzem. Kuchnia zatrudniała kilkanaście osób. Kuchmistrz wszystkim zawiadywał, ale byli też kucharze, pasztetnicy, cukiernicy, osoby do pieczenia chleba i zaopatrzenia piwnic w trunki. Luksusowe wina sprowadzano z Francji, a polskie napitki zapewniał dworski browar.

Gdzie jeszcze szukano inspiracji kulinarnych? Z okolicy. Lokalne stawy, bażantarnia, okoliczne folwarki stanowiły zaplecze zaopatrzeniowe dla dworu. Po długim poście podstawowym produktem na stół były różnego rodzaju mięsa. Ale nie tylko – także nabiał, czyli masło, sery, a przede wszystkim jajka jako symbol odradzającego się życia. Nie brakowało również ryb.

Już na kilka tygodni przed świętami sprowadzano tzw. produkty kolonialne, czyli cytrusy, korzenie, przyprawy, bakalie – to był ważny element przygotowywania potraw. Trzeba pamiętać, że kuchnia staropolska była bardzo korzenna, mocno przyprawiona.

Wynikało to z dwóch przyczyn – z jednej strony była to chęć przykrycia nieświeżego czasami zapachu mięsa, a z drugiej manifestacja pozycji majątkowej magnata. Przyprawy były bardzo drogie, więc jeśli było ich dużo, to oznaczało, że mamy do czynienia z osobą zamożną.

– Szacuje się, że roczny zapas przypraw dla dworu magnackiego mógł wynosić równowartość wioski – mówi dr Iwona Kulesza-Woroniecka.

W bardzo dużych ilościach zamawiano też cytryny – nawet kilkaset sztuk.

Trudno powiedzieć, ile dzików, saren czy drobiu trafiało na hetmański stół, bo brakuje na to rachunków historycznych. Wiadomo jednak, że szło bardzo dużo dziczyzny, która wtedy była bardzo popularna. Ale i tania, bo własne lasy i zwierzyniec były jej niewyczerpanym właściwie źródłem.

Zjadano też sporo wołowiny, która do dziś uważana jest za mięso drogie. W mniejszym stopniu na stół szła za to wieprzowina, ponieważ uważano ją za mięso tanie i pospolite. Na Wielkanoc jednak musiało być pieczone prosię. Kiełbasy i szynki również były mile widziane. Przygotowywano je jednak głównie z myślą o mniej zamożnych, czyli służbie.

- Specyficzne i charakterystyczne dla dworu Branickich były potrawy z danieli. Uchodziły za rarytas – opowiada Iwona Kulesza-Woroniecka. – Białostocki dwór był jednym z nielicznych, gdzie hodowano daniele w przydomowym zwierzyńcu i inni magnaci chętnie je kupowali na swoje potrzeby – dodaje.

Gdybyśmy stanęli przed świątecznym hetmańskim stołem, na pewno bylibyśmy nim zadziwieni. Zadaniem kuchni staropolskiej nie było bowiem tylko nakarmić ciało, ale też oczy w sensie estetycznym. Nie było kuchmistrza z prawdziwego zdarzenia, który nie stawiałby sobie za punkt honoru nadać uczcie odpowiednią formę.

Standardem był baranek (wykonany z ciasta lub masła), który zajmował zwykle centralne miejsce na stole. Obok niego stawiano zwykle krzyż z rzeżuchy, dzieło dworskiego ogrodnika. Było też dużo pisanek, często bardzo efektownych. Ale nie były to jedyne ozdoby. Tradycyjnie wielkanocny stół był bardzo strojny.

– Zdarzało się więc podawanie kapłona, czyli trzebionego koguta, w butelce. Skórę z kapłona wsadzało się do butelki, nalewano masę z jajek i mleka i gotowano w wodzie. Całość ścinała się. I choć wartości smakowe takiego dania nie były wielkie, to ciekawy efekt wizualny był zapewniony.

W wieku XVIII ciasta dopiero zaczęły się pojawiać w świątecznym menu. Wcześniej w kulturze staropolskiej na deser podawano nie tyle ciasta, co raczej nabiał lub owoce. Za deser uchodzić mogło nawet danie z kwaśnego mleka. Pojawienie się ciast trafiło nad Wisłę z Francji, na dobrą sprawę jest więc typowo francuskim zwyczajem.

Na Wielkanoc królowały głównie baby szafranowe – szafran był drogi, zatem ekskluzywny. Do ciast używano dużo bakalii, bo to również świadczyło o zamożności rodziny. Przygotowywano też różne sery – była to jakby zapowiedź obecnej paschy.

– Ciekawa kwestia to torty – mówi Iwona Kulesza-Woroniecka. – W XVII wieku tort to była zapiekanka, czyli warstwy przekładane mięsem i warzywami. Dopiero XVIII i XIX wiek przyniosły torty przyrządzane na słodko. Pamiętajmy też, że w XVIII wieku cukier wciąż był drogi, dlatego za wiele słodkości nie serwowano.

Generalnie wielkanocne śniadanie spożywano na zimno. Stół był zastawiany w największych salach paradnych pałacu, bo przecież podjąć trzeba było kilkaset osób. Jak wszędzie, najpierw każdy z każdym musiał podzielić się jajkiem. A przynajmniej hetmanostwo, wszyscy więc musieli do nich podejść z życzeniami. Oprócz jajka należało obowiązkowo zjeść chrzan – ta roślina w polskiej tradycji miała krzepić i zapobiegać chorobom, ale także ratować przed przejedzeniem w trakcie biesiady.

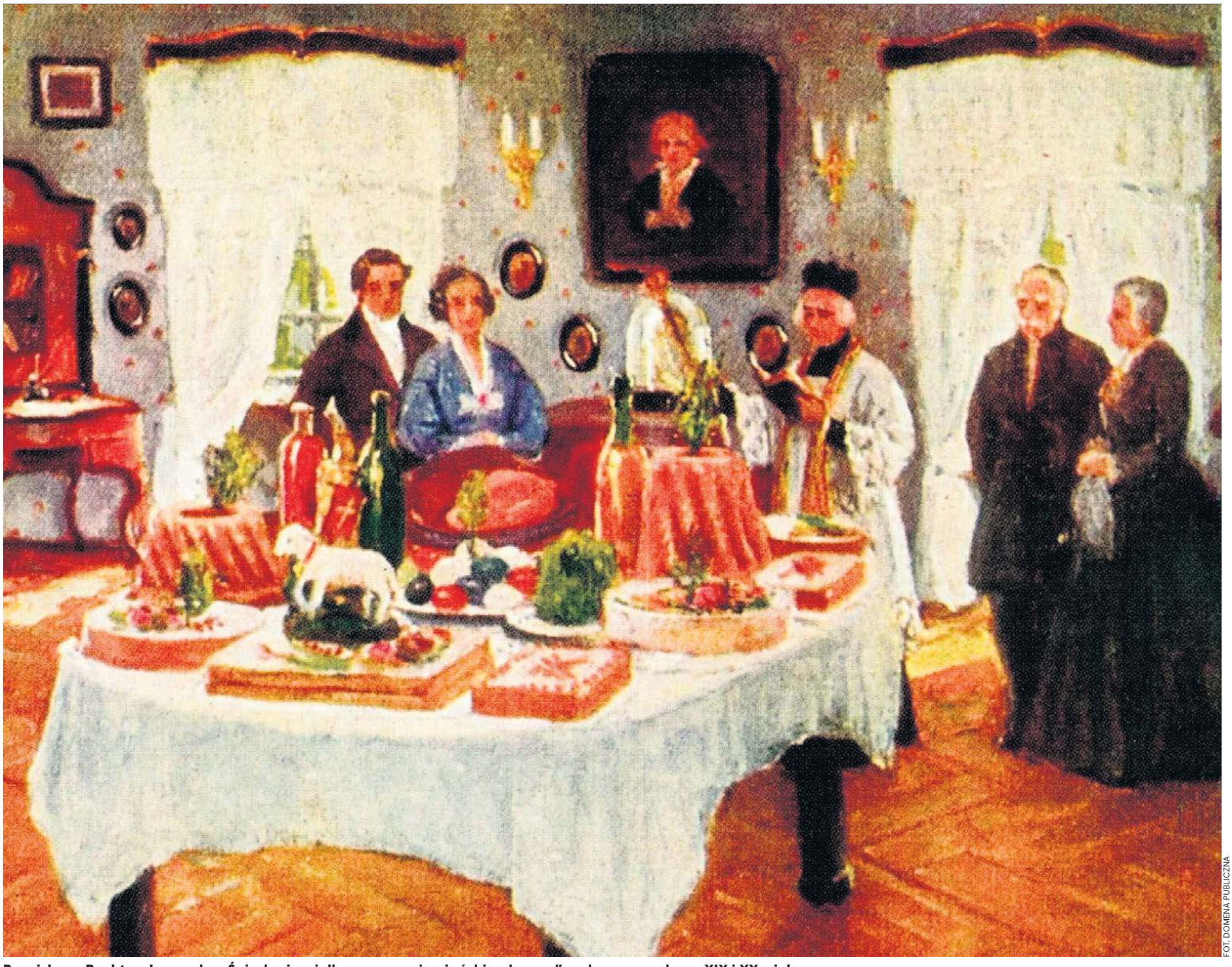
Nie da się ukryć – w święta obawiano się chorób wynikających z niepohamowania apetytu. Bo jeżeli uczciwie pościło się przez sześć tygodni, a niektórzy przez ostatnie dni w ogóle nic nie jedli, to ryzyko rzucenia się w święta na jedzenie i rozchorowania się było duże. Jeśli jednak już ktoś za bardzo pofolgował sobie w jedzeniu, z pomocą spieszyła dworska apteczka i biegła w tych sprawach niewiasta.

Za główną metodę leczenia uchodziły alkoholowe nalewki na ziołach – powodowały, że trawienie poprawiało się. A poza tym na szczęście hetman zawsze miał co najmniej jednego lekarza na dworze.

eprasa.pl d72ac7479e

▶ HISTORIA

● **Pieczyste z daniela, kapłon w butelce, baby szafranowe** – tego typu dania można było spotkać na magnackim stole w czasie Wielkanocy
● **W Rzeczpospolitej przedrozbiorowej Wielkanoc była najważniejszym świętem w cyklu rocznym**



FOT. DOMENA PUBLICZNA

Bronisława Rychter-Janowska „Śniadanie wielkanocne w ziemiańskim dworze" – obraz z przełomu XIX i XX wieku

Po śniadaniu udawano się do kościoła (wczesnoporanna msza wielkanocna, czyli rezurekcja, upowszechniła się dopiero w XX wieku), a potem – zgodnie ze staropolską tradycją – odwiedzano groby. Hetmanostwo szli do małego kościółka farnego. Tu też obowiązywała gradacja społeczna – Braniccy i zamożni mieszczanie oraz szlachta robili to wcześniej. Później przychodzili mniej zamożni i służba.

W czasie świąt wskazany był spacer czy wycieczka, które ułatwiały poradzenie sobie z wielkanocnym obżarstwem. Popularne były gry karciane. Wieczorem odbywały się przedstawienia teatralne. Dzieci grały w palanta, ślepą babkę (ciuciubabkę) czy serso (gra polegająca na rzucaniu kółkami na paliki).

W czasie Wielkanocy na szlacheckim stole pojawiały się dziczyzna i wołowina, która do dziś uważana jest za mięso drogie. W mniejszym stopniu na stół szła wieprzowina – uważano ją za mięso tanie i pospolite

Poniedziałek to z kolei przede wszystkim śmigus-dyngus. Pod tym względem zwyczaje wielkanocne są niezmienne od stuleci. Lany poniedziałek to co roku żelazny punkt wielkanocnych zwyczajów, które zachowały się do dzisiaj.

– Pamiętajmy, że Izabela i Jan Klemens Braniccy byli ludźmi o wysokiej kulturze osobistej i wysublimowanych gustach – podkreśla dr Iwona Kulesza-Woroniecka. – Wielogodzinne siedzenie przy stole, jedzenie i picie na umór nie satysfakcjonowało ich. Byli światowcami, którzy przy takiej okazji woleli zapewnić sobie oraz gościom inne atrakcje i najbardziej wyszukane standardy życia towarzyskiego – konkluduje ekspertka od życia w czasach rodu Branickich.

eprasa.pl d72ac7479e

▶ PRZYRODA

Funkia to roślina, na którą powinniśmy postawić, jeśli mamy w ogrodzie cieniste zakątki. **Hosty**, jak brzmi inna nazwa tych roślin, mają przede wszystkim ozdobne liście, ale ich wybór jest tak duży, że przyprawia o zawrót głowy

PAMIĘTAJCIE O OGRODACH

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

Funkia to „królowa cienia". Ma ładne kwiaty, ale jej główną ozdobą są kolorowe liście, a do wyboru mamy setki odmian o różnym ubarwieniu

F

Funkia, znana też jako hosta, gości w naszych ogrodach od dawna. Jednak kiedyś sadzono głównie odmianę o zielono-białych liściach średniej wielkości. Obecnie mamy do wyboru setki odmian. Ocenia się, że powstało ich już około 1000, a hodowcy nie powiedzieli jeszcze ostatniego słowa. I choć nie wszystkie są dostępne w Polsce, to i tak wybór jest olbrzymi. Funkie to byliny, czyli rośliny wieloletnie, a stare odmiany należą też do wyjątkowo trwałych. Mogą rosnąć kilkanaście lat w jednym miejscu.

Funkia, czyli hosta

Funkie (Hosta) pochodzą ze wschodniej Azji, gdzie początkowo były uprawiane jako... warzywo (w Japonii te rośliny były doceniane już 1300 lat temu!). Z czasem zauważono również ich urodę i zaczęły powstawać różne mieszańce i odmiany o ozdobnych kolorowych liściach. Bo hosty zachwycają przede wszystkim właśnie liśćmi. Są one osadzone na długich ogonkach i tworzą okazałe kępy. Ich wielkość jest bardzo zróżnicowana, bo waha się od kilkunastu centymetrów do nawet ponad 1 metra. Zróżnicowany jest też kolor i forma blaszek liściowych – od niemal niebieskich, poprzez białe, żółte i kremowe paskowania, po złotawe, a nawet białe liście (takie ma odmiana White Feather, trzeba jednak wiedzieć, że białe funkie są tak wybarwione tylko wiosną, w ciągu sezonu zielenieją). Dodatkowo liście funkii mogą być faliste, pomarszczone lub gładkie (choć i takie są mocno żebrowane). Niektóre odmiany tworzą też ładne kwiaty. Wyrastają one na gładkich łodygach (tzw. głąbikach) spomiędzy liści, a mają kształt wydłużonych dzwonków. Najczęściej są jasnoliliowe, białe, różowe, niektóre przyjemnie pachną.

Funkie najłatwiej rozmnaża się przez podział. Rozrośniętą kępę należy wykopać, podzielić na mniejsze, z pąkami liściowymi. Najlepiej robić to wiosną, gdy rośliny zaczynają wschodzić, ale można to też zrobić jesienią.

„Królowa cienia"

Funkie są łatwe w uprawie, ale nie w każdych warunkach urosną. Przede wszystkim trzeba im zapewnić żyzną, próchniczą i przepuszczalną ziemię. Doskonale sprawdzi się dodatek kompostu lub ziemi liściowej. Funkia lubi stanowiska, które nie są mocno nasłonecznione. Nazywa się je „królowymi cienia", choć w rzeczywistości ich preferencje są zróżnicowane i wiążą się z kolorem liści. Jednak żadna nie zniesie palącego słońca. Najbardziej zacienionych miejsc potrzebują hosty o niebieskawych liściach, w cieniu trzeba sadzić także białe i kremowe odmiany (są wrażliwe na poparzenie przez słońce). Natomiast funkie o różnokolorowych wzorach na liściach potrzebują jaśniejszych miejsc, żeby się dobrze wybarwić.

Pamiętaj o podlewaniu

Ponadto trzeba pamiętać, że funkie lubią wilgotną ziemię! Dlatego, jeśli dłużej nie pada, trzeba je podlewać. W cieniu ziemia wprawdzie przesycha wolniej, ale w końcu i tak to robi. A w suchym podłożu funkie nie będą rosły. Warto też zwrócić uwagę na to, że rośliny o dużych liściach tracą przez nie więcej wody, a jednocześnie działają jak parasol osłaniający podłoże przed deszczem. Dlatego okazałe kępy host trzeba podlewać obficie i jak najbliżej podłoża.

Co posadzić w sąsiedztwie?

Funkie pięknie wyglądają w towarzystwie żurawek, brunner, niezapominajek, paproci, tawułek. Ładnie też wyglądają z serduszkami i dobrze wypełniają miejsce po nich, gdy zaschną latem. Z roślin jednorocznych funkie warto sadzić, np. z kolorowymi niecierpkami.

Jak zimują funkie?

Hosty starszych i mniej wyszukanych odmian są w pełni odporne na mróz, natomiast o bardziej ozdobne i delikatne warto zadbać. Miejsce, gdzie rosną, można wyściółkować gałązkami iglaków. Jeśli hosty rosną pod drzewami liściastymi, możemy po prostu pozostawić na nich opadłe liście. Warto wiedzieć, że funkie nie spieszą się z wyrastaniem po zimie, dlatego nie martwmy się, jeśli wczesną wiosną nie zauważymy ich liści. Najczęściej „ruszają" około kwietnia.

Liście host lepiej ściąć przed zimą – robi się to, gdy całkiem pożółkną lub zwarzy je mróz. Pozostawianie ich sprzyja rozwojowi niektórych chorób tych roślin.

Jadalne liście

Warto też wiedzieć, że funkie mają jadalne liście. Najsmaczniejsze są młode, które można jeść jak szpinak, po zblanszowaniu, a nawet używać do zawijania farszu, na wzór gołąbków. Starsze tracą smak, jędrność i są łykowate. Teoretycznie jadalne są wszystkie, jednak w przypadku bardziej ozdobnych odmian, lepiej zachować pewną ostrożność – nie wszystkie muszą mieć dobry smak. Ponadto, jeśli kupiliśmy je jako rośliny ozdobne, to mogły być uprawiane z zastosowaniem środków ochrony roślin, które nie są przeznaczone do spożycia. Jeśli chcemy spróbować liści funkii, poczekajmy, aż zadomowią się w naszym ogrodzie (oczywiście sami też nie stosujmy do nich „chemii").

FOT. KATARZYNA LASZCZAK

Te rośliny uprawia się przede wszystkim ze względu na piękne liście, choć mają też ładne kwiaty, u niektórych odmian pachnące

eprasa.pl d72ac7479e

▶ MOTORYZACJA

Volvo serii 200 było stworzone do pokonywania długich dystansów. Produkowano je w latach 1974-93. Przetrwało inwazję plastiku i aerodynamiki. Zbudowano blisko 3 miliony egzemplarzy, co sprawiło, że stało się najpopularniejszym modelem w dziejach firmy

ON TO MOTO

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

FOT. VOLVO / MAT. PRASOWE

W 1976 r. amerykańska agencja bezpieczeństwa ruchu drogowego NHTSA zakupiła kilka Volvo 240, aby według nich wyznaczyć standardy testowania i bezpieczeństwa dla aut w USA. Wkrótce Volvo zyskało reputację „najbezpieczniejszego samochodu świata"

Powstało przypadkowo i niejako z przymusu. Pod koniec lat 60. Szwedzi szykowali się do wprowadzenia całkiem nowych modeli. Przewidywano, że najbardziej luksusowe wersje będą miały silniki V8. Ameryka była najważniejszym rynkiem eksportowym Volvo. Lecz Stany stały u progu wielkich zmian. Volvo nie wiedziało, jak przygotować się do planowanych, ale niesprecyzowanych jeszcze norm bezpieczeństwa. Ponadto karoserie zaproponowane przez włoską firmę Caggiola nie budziły entuzjazmu. W końcu zapadła decyzja, aby unowocześnić produkowaną od 1966 r. serię 140/160.

W 1972 r. Szwedzi ukończyli serię prototypów Volvo Experimental Safety Car (VESC). Brzydkie jak Goeteborg w deszczu były jedynie poletkiem doświadczalnym. Konstruktorzy wypróbowali w nich rozwiązania z zakresu bezpieczeństwa. Między innymi zderzaki absorbujące siłę uderzenia z prędkością 16 km/h, poduszki powietrzne czy czujniki i kamerę cofania. Auto zapewniało przeżycie pasażerom przy zderzeniu z prędkością 80 km/h! Rezultaty badań przydały się w nadchodzących latach, a pierwszym samochodem, który z nich zaczerpnął, był 240/260.

Zaprojektowany przez Jana Wilsgaarda, charakteryzował się prostymi, kanciastymi liniami, które stały się znakiem rozpoznawczym marki. Szeroka gama silników, w tym kultowe jednostki benzynowe B20, B21, B23, B200, B230 oraz rzadziej spotykane diesle. Model 260 dostał zupełnie nowy V6 typu B27, opracowany wspólnie przez Volvo, Peugeot i Renault. Miał pojemność 2,7 l i moc 140 KM. Mimo nowoczesnej konstrukcji silniki V6 sprawiały użytkownikom więcej kłopotów niż rzędowe „czwórki". W 1979 dołączył sześciocylindrowy, rzędowy diesel o pojemności 2,4 l i mocy 82 KM, stworzony przez Volkswagena.

Kilka miesięcy przed premierą serii 200, Volvo otworzyło nową fabrykę w Kalmar. Nie było w niej typowej taśmy produkcyjnej. Samochody przemieszczały się na automatycznych wózkach pomiędzy stanowiskami, na których odbywały się kolejne etapy montażu. Ludzie pracowali w małych grupach, w spokoju składając samochody. Nie męczyli się i mogli dopilnować jakości.

Jednak nowe modele podkopały dobrą opinię o Volvo. Zawiniło głównie słabe zabezpieczenie antykorozyjne i powłoka lakiernicza. Na domiar złego niepokoje dręczące światową gospodarkę sprawiły, że koszty pracy w Szwecji znacznie wzrosły. Volvo stawało się coraz mniej konkurencyjne. Pięćdziesięciolecie firmy przypadające na rok 1977 było smutne, choć uświetniła je jubileuszowa seria srebrnych 244 DL z czarną tapicerką. Karoserię zdobiły rocznicowe plakietki, ale pokrywająca je emalia szybko odłaziła. Oznaczenie 244 zawiera najważniejsze informacje o modelu: pierwsza cyfra to seria, druga – liczba cylindrów, a trzecia – liczba drzwi.

Równocześnie weszło na rynek 262 C, ekskluzywne coupé produkowane na bazie dwudrzwiowego Volvo 262 przez Bertone. Do 1981 r. powstały tylko 6622 sztuki. Nie jest to jednak najrzadszy wariant serii 200. Bertone zbudowało 335 sztuk wydłużonych limuzyn 264TE, a zakład w Kalmar – 280 egzemplarzy przedłużonych kombi 245 Transfer.

Wśród zwykłych odmian łatwo się pogubić. Były trzy wersje nadwoziowe: 2- i 4-drzwiowy sedan oraz 5-drzwiowe kombi. Dostępne były z wyposażeniem: L, DL, GL, GLE, GLT, GT i Turbo.

Ogólna zasada była jedna: im bogatszy wariant, tym większe światła (lub więcej świateł) i strojniejszy wlot powietrza. Turbo wyróżniało się doładowanym silnikiem o mocy 155 KM i pięcioramiennymi obręczami ze stopów lekkich z oponami niskoprofilowymi. Szwedzi produkowali szereg odmian dopasowanych do wymagań poszczególnych krajów, a przez 19 lat systematycznie korygowali wygląd serii 200. Zmieniały się też silniki. W 1979 r. wyszły z użycia, przynajmniej w Europie, okrągłe reflektory, a krawędź klapy bagażnika obniżono o kilka centymetrów. W 1981 zaczerniono dużą część chromowanych listew, w tym ramki szyb. W 1984 zakończono produkcję modeli 2-drzwiowych, a w 1986 przód upodobnił się do takiego, jaki miało Volvo 740.

Współczesnym, duchowym odpowiednikiem legendarnego Volvo serii 200 (240/244/245) są modele S60, V60 i XC60. Właścicielem Volvo jest obecnie chiński koncern motoryzacyjny Geely Holding Group. Przejęli oni markę od Forda w 2010 roku. Mimo że firma weszła na giełdę w 2021 roku, Geely nadal pozostaje jej większościowym właścicielem.

Volvo słynie dzisiaj nadal z najwyższego poziomu bezpieczeństwa, ale także innowacji w dziedzinie elektryfikacji (EV) oraz skandynawskiego, minimalistycznego designu. Marka ta pozycjonuje się jako lider nowoczesnych technologii i zrównoważonego rozwoju, oferując luksusowe SUV-y i auta elektryczne.

„Szwedzki czołg" tak zwana „cegła" zapoczątkował erę nacisku na bezpieczeństwo oraz pudełkowaty design

eprasa.pl d72ac7479e

▶ ARCHEO

Od wyjazdu 400 polskich dzieci do Szwajcarii na zaproszenie Czerwonego Krzyża, przez znalezienie przemycanych ikon, po następne inwestycje kolei i drugi statek z serii „10-tysiączników" – m.in. o tym przed laty pisały gazety **4 kwietnia**

Z NASZYCH STRON

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

Dziennik Zachodni nr 93, 4.04.1946

Teraz naprawdę

Dzieci jadą do Szwajcarii

1946

Warszawa (SAP). W dniu 25 bm. wyjedzie z Warszawy pociąg sanitarny Polsk. Czerwonego Krzyża, wiozący 400 dzieci polskich, zaproszonych przez Szwajcarski Czerwony Krzyż na 6-miesięczny pobyt wypoczynkowo-leczniczy w Szwajcarii.

Pobyt 400 dzieci polskich, zagrożonych gruźlicą, jest zapewniony w świetnych warunkach w prewentorium w Adolbaden w górach berneńskich.

Wyboru dzieci dokonano przy udziale przedstawicieli Szwajcarskiego Czerwonego Krzyża i komisji specjalnej, powołanej przez „Komitet Koordynacji Pomocy Zagranicznej Dzieciom i Młodzieży".

Ze szkół powszechnych Warszawy wybrane będzie 280 dzieci, z najbardziej zniszczonej gminy powiatu warszawskiego, Nieporęt — 20 dzieci, wybranych przez Chłopskie Towarzystwo Pomocy Dzieciom, dalsze 20 dzieci spośród wychowanków Robotniczego Tow. Przyjaciół dzieci, wreszcie 80 dzieci spośród pozostających pod opieką Polskiego Czerwonego Krzyża. Wiek dzieci — od 6 do 13 lat.

Do granicy szwajcarskiej w Buchs pojadą dzieci polskie pociągiem sanitarnym PCK pod opieką 20 nauczycieli i 20 pielęgniarek. Od granicy szwajcarskiej opiekę nad dziećmi polskimi przejmie Szwajcarski Czerwony Krzyż.

Kurier Lubelski nr 81, 4.04.1996

Ikony płyną przez granicę

Dwadzieścia ikon i dwa metalowe ołtarzyki znaleziono na kolejowym przejściu granicznym w Terespolu. Ikony przemycane były w pociągu Polonez relacji Moskwa - Warszawa, ukryte w schowkach pod oknami przedziałów.

Od początku roku służby graniczne w Terespolu, Sławatyczach i Kukurykach przejęły już około 180 ikon. Po wycenie i zabezpieczeniu trafiają najczęściej do muzeów i prywatnych kolekcji. Bialskie Muzeum Okręgowe posiada w zbiorach już ponad 800 ikon, w tym wiele bardzo cennych z XVI i XVII wieku, w większości pochodzących z darów Urzędu Celnego w Terespolu.

Zdaniem służb celnych przez przejście graniczne w Terespolu wiedzie jeden z kilku szlaków przemytniczych dzieł sztuki szmuglowanych z Rosji i innych państw WNP. Trafiają one na rynek Francji i Niemiec, gdzie notuje się największy popyt na nie.

(mdp)

1996

Gazeta Krakowska nr 79, 4.04.1966

WIEŚCI ROLNICZE

„Mlekopan" dla bydła

Zakłady Mleczarskie w Giżycku i Górowie (Olsztyńskie) przystąpiły do produkcji nowego preparatu paszowego pod nazwą „Mlekopan". Zastępuje on pełne mleko w hodowli młodego bydła. Preparat ten zawiera niezbędne witaminy oraz antybiotyki, które zapobiegają niektórym schorzeniom cieląt. Doświadczenia ze stosowaniem preparatu, przeprowadzone przez zakłady PAN i Centralnego Związku Spółdzielni Mleczarskich potwierdziły założenia producentów. W przyszłym roku produkcja „Mlekopanu" znacznie wzrośnie.

Kraków — rolniczy

Z 11,5 tys. ha gruntów ornych, które uprawiane są obecnie na terenie wielkiego Krakowa w roku 1980 zostanie zaledwie niespełna 7 tys. ha. Mimo to produkcja ogrodnicza w tym mieście obejmie o kilkaset hektarów ziemi więcej niż obecnie.

1966

Głos Pomorza nr 79, 4.04.1986

Kolej inwestuje

W latach 1983—1985 zelektryfikowano prawie półtora tysiąca kilometrów, czyli o 150 km więcej niż przewidywano. Umożliwiono jazdę lokomotyw elektrycznych m.in. na trasach Toruń — Inowrocław, Małkinia — Białystok, Toruń — Bydgoszcz, Kutno — Płock, Kutno — Toruń, Wyszków — Ostrołęka, magistralą nadodrzańską ze Śląska na Wybrzeże szczecińskie, Warszawa — Gdańsk. Zmodernizowano ponadto szereg stacji rozrządowych, przystosowując je do zainstalowania urządzeń automatycznych.

Wzbogaciło się zaplecze techniczno-eksploatacyjne, gdyż np. oddano do użytku 425 krytych stanowisk do napraw wagonów oraz lokomotywownię w Czerwieńsku.

Ale plany były ambitniejsze. Zabrakło jednak przede wszystkim pieniędzy, gdyż zmalał udział dotacji budżetowych. W 1983 r. wynosił on jeszcze przeszło 24 proc., dwa lata temu 16,6 proc. a w ub. roku 12 proc. W rezultacie inwestycje w latach 1983—85 były finansowane w głównej mierze (ponad 77 procent) ze środków własnych kolei. Sytuację skomplikował nie przewidziany wzrost wydatków na tabor, którego zakupy finansowane są ze środków inwestycyjnych.

(PAP)

1986

Dziennik Bałtycki nr 80, 4.04.1956

Już w kwietniu drugi „10-tysięcznik" opuści pochylnię

1956

Przed siedmiu miesiącami w Stoczni Gdańskiej założono stępkę pod drugi statek z serii „10-tysięczników". Obecnie dobiega już końca montaż kadłuba na pochylni. W myśl podjętych zobowiązań, załoga budowniczych pływającego olbrzyma zamierza **dokonać wodowania w dniu 18 bm.**

Imponujący kadłub osiągnął już projektowaną długość, szerokość i wysokość. Dobiegają końca prace spawalnicze. Oczyszczone z rdzy blachy kadłuba, pokrywane są warstwą ceglastej farby. **Cieśle przygotowują tory i płozy ślizgowe, po których „10-tysięcznik" spłynie na wodę.**

Przedterminowe wodowanie tego statku, któremu stoczniowcy pragną nadać nazwę **„Bolesław Bierut"**, będzie wspólnym sukcesem kadłubowców, wśród których najdzielniej spisują się brygady mistrzów **Świeczkowskiego i Dąbrowskiego.** **(elte)**

Dziennik Popularny nr 76, 2-4.04.1976

Wyższe ceny skupu

Państwowa Komisja Cen informuje, że w celu intensyfikacji upraw maku, fasoli i grochu, dla zwiększenia ich podaży, a tym samym pełniejszego zaspokojenia popytu — wprowadza się z dniem 9 kwietnia br. następujące nowe podwyższone ceny skupu: maku niebieskiego 34 zł/kg, makowin 12 zł/kg, fasoli białej jednolitej 21 zł/kg, grochu 17 zł/kg. Odpowiedniej zmianie ulegają również ceny skupu pozostałych odmian i klas grochu, fasoli i maku.

1976

FEDERACJA BIBLIOTEK CYFROWYCH

eprasa.pl d72ac7479e

▶ ŚWIAT WOKÓŁ NAS

W Wielką Sobotę nie wykonywano już żadnych prac, tylko niektórzy gospodarze siali w tym dniu pszenicę, wierząc, że urośnie bez chwastów. Przed południem odbywała się ceremonia święcenia pokarmów

ZROZUMIEĆ DZIŚ

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

Ze Świętami Wielkanocnymi związanych jest wiele ludowych zwyczajów. Część z nich przetrwało do dzisiaj w niektórych regionach Polski. Najbardziej znany to lany poniedziałek, przypadający na drugi dzień Wielkanocy. Poznajcie inne zwyczaje

FOT. MAREK OBSZARNY

Dziś obrzęd poświęcenia pokarmów ma charakter symboliczny. Obecnie do kościoła zanosi się małe koszyczki, w których powinny znaleźć się: jajka, chleb, sól, mięso, ser, masło, chrzan i baranek – symbol zmartwychwstałego Chrystusa

Wielka Sobota

W Wielką Sobotę nie wykonywano już żadnych prac, tylko niektórzy gospodarze siali w tym dniu pszenicę, wierząc, że urośnie bez chwastów. Przed południem odbywała się ceremonia święcenia pokarmów.

Dawniej święcono wszystkie pokarmy przeznaczone na święta. Ustawiano je w domu na stole i w podniosłym nastroju czekano na księdza. Dziś obrzęd poświęcenia pokarmów ma charakter symboliczny. Obecnie do kościoła zanosi się małe koszyczki, w których powinny znaleźć się: jajka, chleb, sól, mięso, ser, masło, chrzan i baranek – symbol zmartwychwstałego Chrystusa.

Po uroczystości powracano szybko do domu, omijając boczne drogi, by nie błądzić w ciągu roku. Szybki powrót do domu zapewniał powodzenie szczególnie dziewczętom, które szybko miały wyjść za mąż. Po powrocie do domu nie wchodzono do środka, ale obchodzono budynek trzykrotnie, uderzając w węgły koszem z poświęconym pożywieniem - czytamy w relacji Muzeum Kultury Ludowej w Kolbuszowej.

Najważniejszym elementem liturgii podczas Wielkiej Soboty jest poświęcenie ognia, paschału oraz wody. Na wielkosobotnim nabożeństwie znowu odzywają się organy i dzwony.

Pisanki wielkanocne

W koszyczku wielkanocnym nie mogło zabraknąć pisanek. Wiele obrzędów związanych z jajkiem zachowało się do dzisiaj.

I tak na przykład w pierwszy dzień Wielkanocy zakopywano jaja na polu i w ogrodzie, aby zapewnić urodzaj. Skorupki pisanek dodawano do paszy kurom, aby dobrze się niosły. Jaja spożywane podczas śniadania wielkanocnego miały zapewnić zdrowie, pomyślność i płodność.

Pisanki dawniej służyły dziewczynom jako wykup w śmigus-dyngus. Rozdawały je chłopakom, by uniknąć polania wodą. Najładniejsze malowane wielkanocne jajko panna wręczała kawalerowi, którego darzyła szczególnymi względami. Jeśli chłopak odwdzięczył się podobnym podarunkiem, świadczyło to o odwzajemnionym uczuciu.

Niedzielne śniadanie wielkanocne

Niedziela Wielkanocna z mszą świętą rezurekcyjną, odprawianą o świcie dla uczczenia zmartwychwstania Chrystusa, jest największym świętem w całym roku liturgicznym. Kiedyś rozpoczęciu mszy rezurekcyjnej towarzyszył huk armat. Dzisiaj czasami strzela się z petard.

Ważnym punktem rodzinnych obchodów Niedzieli Wielkanocnej jest śniadanie. Niegdyś dbano, żeby było ono jak najobfitsze.

Na środku izby stał stół przykryty czystym obrusem, a na nim zastawione jaja białe i malowane w zieleni, a kiełbasy jako węże koło nich się wiły; dalej szły szynki, cielęce pieczenie, placki, baby, chleb, ser, masło i owoce, wszystko w zieleni, a w środku stał baranek z masła z chorągiewką - opisywał Oskar Kolberg.

Powszechnie praktykowany dzisiaj zwyczaj dzielenia się jajkiem podczas wielkanocnego śniadania jest stosunkowo nowy. Ukształtował się on pod wpływem zwyczajów miejskich. Niegdyś na wsi, podczas składania sobie wielkanocnych życzeń, dzielono się chrzanem i wódką.

W XIX wieku przywędrował do nas z Niemiec zajączek wielkanocny. Czekoladowe zajączki bardzo szybko stały się popularne w wielu krajach, także w Polsce. Jajka z czekolady i zajączki chowa się w ogródkach i na łąkach. Szukają je dzieci i zbierają do koszyczków. Zajączek przynosi na Wielkanoc prezenty. W niektórych regionach są to słodycze, w innych podarki, niemal takie same jak pod choinkę.

Niedzielę Wielkanocną tradycyjnie spędza się w gronie rodzinnym. W gości jeździ się w poniedziałek.

Lany poniedziałek

Przy okazji wizyt trzeba uważać, by nie zostać oblanym wodą. Zwyczaj ten jest pozostałością wiosennych rytualnych kąpieli mających zapewnić zdrowie. Do dziś często utrzymuje się przekonanie, że oblanie w śmigusa chroni przed pchłami i innymi pasożytami skóry.

Pierwotnie były to dwa święta. Śmigus łączony ze staropolskim słowem śmigać, oznaczającym chłostę, przywoływał zwyczaj uderzania gałązką panny, która spodobała się kawalerowi. To był taki sposób zalecania się.

Z kolei dyngus pochodzi od dawnego zwyczaju kolędowania, czyli odwiedzania wszystkich domostw we wsi. Były to zabawne wizyty, mające na celu wymuszenie podarków w postaci jedzenia i picia.

Z biegiem lat połączono te dwa zwyczaje. W ludowych opowieściach dotrwały do naszych czasów teorie, że dziewczyna porządnie zlana wodą i wychłostana witkami, szybko znajdzie męża, będzie miała lepszą cerę, piękne włosy i bez problemu zajdzie w ciążę.

Kaszubi w Wielkanocny Poniedziałek mają zwyczaj kąpać się w rzece, jeziorze czy morzu. Miało to chronić przed chorobami i nieszczęściem. Natomiast w Małopolsce w lany poniedziałek pojawiały się maszkary i stwory owinięte słomą i dmące w hałaśliwe trąbki. Spacerowały one od chaty do chaty, polewając wodą tak panny, jak i mężczyzn. Oczywiście od zmoczenia można było się wykupić podarunkami.

Kolędnicy wielkanocni

Kolędowanie kojarzy się głównie ze świętami Bożego Narodzenia. Tymczasem podczas Wielkanocy także można kolędować, czyli chodzić po lejusie (lejosie), po lejokach z pasyjką, po śmigusie, po dyngusie, po racyjkach czy po wołoczebnem.

Grupy kolędnicze najczęściej tworzyli młodzi chłopcy. Chodząc od domu do domu, recytowali wiersze, śpiewali i wygłaszali oracje.

Odwiedziny kolędników miały zapewnić urodzaj i należało im się odwdzięczyć odpowiednim poczęstunkiem, w skład którego wchodziły jajka.

Na przykład w regionie krakowskim chodziły „siudy". Ich cechą charakterystyczną było to, że mieli twarze wymalowane sadzą. Podczas kolędowania nosili przy sobie puszkę z sadzą i spotykanych w Wielkanocny Poniedziałek smarowali tą sadzą. Posmarowanie sadzą gwarantowało pomyślną przyszłość.

Z kolei na Śląsku i w Wielkopolsce znany był zwyczaj chodzenia z kurkiem dyngusowym. Kurek-kogut uznawany był za symbol sił witalnych i płodności.

Zwyczaj wielkanocnego kolędowania przetrwał w niektórych wsiach na Mazowszu, Lubleszczyźnie i Podlasiu. Tradycja ta jest często podtrzymywana przez szkoły, domy kultury oraz zespoły regionalne.

Alina Gierak

Ze Świętami Wielkanocnymi związanych jest wiele ludowych zwyczajów. Niektóre przetrwały

eprasa.pl d72ac7479e

▶ FOTO

Wielkanoc prawosławna w 2020 roku przypadała na 19 kwietnia. W piątek, 17 kwietnia, w cerkwiach odbyły się uroczystości związane z symbolicznym złożeniem ciała Chrystusa w grobie. **Cerkiew pw. Wszystkich Świętych w Piotrkowie Trybunalskim**

FOT. DARIUSZ ŚMIGIELSKI

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 d72ac7479e

▶ SPORT

Teresa Ciepły **uchodzi za jedną z najwszechstronniejszych Polskich lekkoatletek w historii**. W trudnych czasach, potrafiła wywalczyć trzy medale olimpijskie - każdy innego koloru. Tylko pięć naszych rodaczek było lepszych...

LIGA MISTRZÓW

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

TERESA CIEPŁY - ZDOBYŁA TRZY OLIMPIJSKIE MEDALE

Teresa Ciepły z d. Wieczorek
Urodzona 19 października 1937 r. w Brodni.
Zmarła 8 marca 2006 r. w Bydgoszczy polska lekkoatletka, uprawiała sprint i biegi płotkarskie.
Zdobyła trzy medale olimpijskie.
Mistrzyni Europy z Belgradu 1962 na 80 m przez płotki oraz w sztafecie 4x100 m, brązowa medalistka na 100 m.
Rekordzistka świata i Europy w sztafecie 4x100 m.
Ośmiokrotna mistrzyni i 25-krotna rekordzistka Polski.

Pochodząca z niewielkiej Brodni w powiecie łaskim, w woj. łódzkim Teresa Ciepły z domu Wieczorek, z powodzeniem startowała w różnych konkurencjach biegowych, specjalizując się w sprincie oraz w biegu na trochę nietypowym dystansie 80 metrów przez płotki. Była mistrzynią Europy zarówno w tej drugiej konkurencji, jak i w sztafecie 4x100 metrów. Wciąż należy - obok Ireny Szewińskiej i Justyny Kowalczyk - do najbardziej utytułowanych polskich lekkoatletek w historii. Zdołała wywalczyć aż trzy medale olimpijskie - każdy innego koloru. Tylko pięć naszych rodaczek było lepszych...

Po najwięcej medali olimpijskich sięgnęła oczywiście Irena Szewińska - 7 (3 złote, 2 srebrne, 2 brązowe). Liderką sportów zimowych jest rzecz jasna Justyna Kowalczyk - 5 (2 złote, 1 srebrny, 2 brązowe). Dalej mamy Anitę Włodarczyk - 3 (3 złote), Renatę Mauer-Różańską - 3 (2 złote, 1 brązowy) i Otylię Jędrzejczak - również 3 (1 złoty, 2 srebrne).

Tyle samo, czyli 3 medale olimpijskie, zdobyła również skromna i niezwykle pracowita dziewczyna z Polski centralnej - Teresa Wieczorek - 1 złoty, 1 srebrny, 1 brązowy. 3 medale ma również w swojej bogatej kolekcji Aneta Konieczna, z domu Pastuszka - 1 srebrny i 2 brązowe.

Teresa Wieczorek (rocznik 1937) była absolwentką X Liceum Ogólnokształcącego im. Władysława Konopczyńskiego w Łodzi (nauczycielka wf Janina Subocz) i pomaturalnego Studium Pielęgniarskiego. Przez całą karierę sportową reprezentowała tylko dwa kluby - ŁKS Łódź (1954-1960) i Zawisza Bydgoszcz (1961-1968).

Początkowo, świetnie radziła sobie w skoku w dal, bijąc nawet rekord Polski juniorek wynikiem 6.00 m! Decydującą rolę w rozwoju sportowym odegrali znakomici trenerzy: Marian Hoffman, Emil Dudziński i Andrzej Piotrowski.

Bieg na dystansie 80 metrów przez płotki (osiem płotków o wysokości 76,2 cm - pierwszy płotek znajdował się po 12 metrów od startu, kolejne rozstawione były co 8 metrów, a od ostatniego płotka do mety dzieliło zawodniczki 12 metrów) rozgrywany był na igrzyskach olimpijskich od 1932 do 1968 roku, a na mistrzostwach Europy - od 1938 do 1966 roku. Z czasem został „zastąpiony" przez 100 metrów przez płotki...

I właśnie na 80 metrów przez płotki, Teresa Wieczorek święciła wielkie sukcesy - w 1962 roku, w Belgradzie wygrała mistrzostwo Europy, a dwa lata później, w Tokio, została wicemistrzynią olimpijską, pokonana przez Karin Balzer z NRD (obu zmierzono zresztą ten sam czas - 10.5).

Na tej imprezie polska sztafeta 4x100 zdobyła złoty medal.

- Od niej odbierałam w finale pałeczkę w biegu, który skończył się złotym medalem dla Polski - wspominała igrzyska w odległej Japonii Irena Szewińska.

W 1962 roku, pani Teresa została niekwestionowaną gwiazdą mistrzostw Europy, zdobywając dwa złote medale - w biegu na 80 metrów przez płotki i w sztafecie 4x100 metrów. Po tym sukcesie, Polka otrzymała propozycję życia - otóż władze uniwersytetu Santa Barbara w Kalifornii zaoferowały jej stypendium. Wspólnie z mężem - znanym młociarzem Olgierdem Ciepły (pobrali się 19 października 1960 roku, w dniu 23. urodzin zawodniczki) - uznali, że jest to dla niej wielka szansa.

Ale bardzo szybko wróciła. Nie wiedziała, wyjeżdżając, że jest w ciąży. Właśnie dlatego podjęła decyzję o powrocie do kraju. W roku 1963 urodziła pierwszą córeczkę Aleksandrę. Kilka lat później przyszła na świat Lidia.

Rekordzistka świata w sztafecie 4x100 m - 43.6 (Tokio, 21 października 1964) i rekordzistka Europy w tej konkurencji - 44.5 (Belgrad, 16 września 1962).

W 1961 roku zamieszkała na stałe w Bydgoszczy, gdzie przez wiele lat pracowała w Zakładach Mięsnych i zajmowała się (trener II klasy) szkoleniem młodzieży - wraz z mężem - w WKS Zawisza.

Teresa Wieczorek-Ciepły zmarła w Bydgoszczy 8 marca 2006 roku. Miała 68 lat.

WWW.PBW.BYDGOSZCZ.PL

Teresa Wieczorek-Ciepły była jedną z najwszechstronniejszych polskich lekkoatletek lat 60. XX wieku, często wymienianą - obok Ireny Szewińskiej - jako filar „Wunderteamu"

eprasa.pl d72ac7479e

▶ **KSIĄŻKI**

● **Pierwsza publikacja książkowa papieża Leona XIV** ● Ojciec Święty przedstawia w niej duchowy rdzeń swego nauczania ● **Przewodnik pomagający katolikom odnaleźć się we współczesnym, szybko zmieniającym się świecie**

trzykropek

Dziesięć słów. Dziesięć słów to niewiele, ale mogą one zainicjować dyskusję o bogactwie życia chrześcijańskiego. (...) Na pierwszy rzut oka te pojęcia mogą się wydawać niepowiązane, oderwane od siebie. Ale tak nie jest. Mogą one spleść się w relację, którą, drodzy czytelnicy, chciałbym tutaj z wami zgłębić, abyśmy razem mogli uchwycić jej nowość i znaczenie. ...

Kościół, dom różnych ludów, może stać się znakiem, że nie jesteśmy skazani na to, aby żyć w odwiecznym konflikcie, i może ucieleśnić marzenie o ludzkości pojednanej, pokojowej, zgodnej. To marzenie, które ma swój fundament: Jezusa, jego modlitwę do Ojca za jedność Jego bliskich. A jeśli Jezus modlił się do Ojca, tym bardziej my powinniśmy się do Niego modlić, aby udzielił nam daru świata ogarniętego pokojem. (...) Pokój, który nie jest owocem dominacji ani przemocy, który nie jest zdobyty przy pomocy nienawiści ani zemsty. To właśnie Chrystus, który, z ranami swojej Męki, spotyka się ze swoimi, mówiąc: „Pokój z wami". Święci świadczyli o tym, że miłość zwycięża wojnę, że tylko dobroć przezwycięża zło i że brak przemocy może znieść ucisk.

Powinniśmy popatrzeć w twarz naszemu światu: nie możemy dłużej tolerować strukturalnych niesprawiedliwości, dzięki czemu ci, którzy posiadają, otrzymują coraz więcej, i vice versa – ci, którzy posiadają mniej, stają się coraz ubożsi. Istnieje niebezpieczeństwo, że nienawiść i przemoc, niczym na równi pochyłej, będą rozprzestrzeniać się coraz bardziej, aż nędza ogarnie całą ludzkość: to właśnie pragnienie wspólnoty, pragnienie uznania się wzajemnie za braci, jest antidotum na wszelki ekstremizm. (...) św. Augustyn podkreślał: „Żyjmy dobrze, a czasy będą dobre. My jesteśmy czasami". Nasz czas możemy naznaczyć my sami, poprzez świadectwo, poprzez modlitwę do Ducha Świętego, aby uczynił nas mężczyznami i kobietami niosącymi pokój, poprzez przyjmowanie łaski Chrystusa i rozsiewanie w świecie woni Jego miłości i miłosierdzia. „My jesteśmy czasami": nie pozwólmy, aby ogarnęło nas zniechęcenie wobec przemocy, której jesteśmy świadkami; prośmy Boga Ojca, każdego dnia, o moc Ducha Świętego, aby w mrokach historii zajaśniał żywy płomień pokoju.

Trwając w radości wiary i w komunii, nie możemy zapominać o braciach i siostrach, którzy cierpią z powodu wojen. W Gazie dzieci, rodziny i osoby starsze, które ocalały, zostały doprowadzone do głodu. W Mjanmie nowe walki przerwały młode, niewinne ludzkie życia. Umęczona Ukraina czeka z nadzieją na negocjacje w sprawie sprawiedliwego i trwałego pokoju. Przez wstawiennictwo Maryi, Matki Dobrej Rady, błagamy o dar pokoju, wsparcie i pocieszenie dla cierpiących, łaskę dla nas wszystkich, abyśmy byli świadkami Zmartwychwstałego Pana.

Pokój zaczyna się od każdego z nas: od sposobu, w jaki patrzymy na innych, jak ich słuchamy i jak o nich mówimy. W tym sensie sposób komunikowania się ma znaczenie fundamentalne: musimy powiedzieć „nie" wojnie słów i obrazów, musimy odrzucić paradygmat wojny. Rozbrójmy słowa, a przyczynimy się do rozbrojenia Ziemi. Rozbrojona i rozbrajająca komunikacja pozwoli nam podzielić się innym spojrzeniem na świat i działać w sposób zgodny z naszą ludzką godnością.

Od Ziemi Świętej po Ukrainę, od Libanu po Syrię, od Bliskiego Wschodu po Tigraj i Kaukazu – ileż przemocy! I nad tym całym okrucieństwem, nad masakrą tylu młodych istnień, która powinna budzić powszechne oburzenie – bo w imię wojennego podboju giną ludzie – rozlega się jeden apel: nie tyle papieża, co Chrystusa, który powtarza: „Pokój wam!" (J 20,19.21.26), i dodaje: „Pokój zostawiam wam, pokój mój daję wam. Nie tak jak daje świat, Ja wam daję" (J 14,27).

Pokój Chrystusa nie jest grobową ciszą po zakończonym konflikcie ani wynikiem dominacji, lecz jest darem zwróconym ku człowiekowi, przywracającym mu życie. Módlmy się o ten pokój, który jest pojednaniem, przebaczeniem, daje odwagę, by zamknąć rozdział i zacząć od nowa.

Wojna nigdy nie jest nieunikniona, broń może i powinna zamilknąć, gdyż nie rozwiązuje problemów, lecz je pogłębia. Do historii bowiem przejdzie ten, kto sieje pokój, a nie ten, kto zbiera ofiary; ponieważ inni nie są przede wszystkim wrogami, lecz istotami ludzkimi: nie złymi, by ich nienawidzić, lecz osobami, z którymi trzeba rozmawiać. Odrzućmy manichejskie podziały, typowe dla narracji pełnych przemocy, które dzielą świat na dobrych i złych.

W perspektywie chrześcijańskiej – jak również w doświadczeniu innych religii – pokój jest przede wszystkim darem: pierwszym darem Chrystusa. „Pokój mój daję wam" (J 14, 27). Jest to jednak dar aktywny, absorbujący, który dotyczy i angażuje każdego z nas, niezależnie od pochodzenia kulturowego czy przynależności religijnej, i który wymaga przede wszystkim pracy nad sobą.

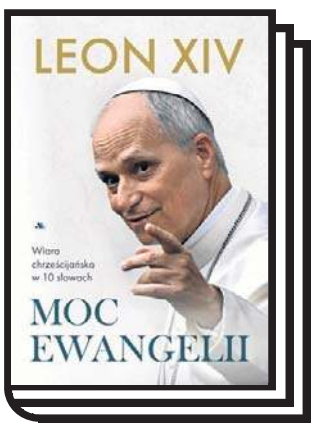
Pokój buduje się w sercu i zaczynając od serca, wykorzeniając pychę i roszczenia, oraz ważąc słowa, ponieważ można ranić i zabijać nie tylko bronią, ale i językiem. Mamy nieść wszystkim narodom – a wręcz całemu stworzeniu – ewangeliczną obietnicę prawdziwego i trwałego pokoju, który jest możliwy, ponieważ – cytując słowa Papieża Franciszka – „Pan zwyciężył świat i jego ciągłe konflikty, «wprowadziwszy pokój przez krew Jego krzyża»".

Pan posyła nas na świat, abyśmy nieśli Jego dar: „Pokój z wami!", i stali się jego twórcami w codziennym życiu. Myślę tu o parafiach, dzielnicach, wewnętrznych obszarach kraju, peryferiach miejskich i egzystencjalnych. Tam, gdzie relacje międzyludzkie i społeczne stają się trudne, a konflikty nabierają konkretnego kształtu, być może w subtelny sposób, musi stać się widoczny Kościół zdolny do pojednania. Apostoł Paweł napomina nas w ten sposób: „Jeżeli to jest możliwe, o ile to od was zależy, żyjcie w zgodzie ze wszystkimi ludźmi" (Rz 12, 18); jest to zaproszenie, które powierza każdemu konkretną część odpowiedzialności. Wyrażam zatem pragnienie, aby każda diecezja promowała programy wychowawcze o niestosowaniu przemocy, inicjatywy mediacyjne w konfliktach lokalnych, projekty dotyczące przyjmowania, które przekształcają strach przed drugim człowiekiem w okazję do spotkania. Niech każda wspólnota stanie się „domem pokoju", gdzie uczy się rozbrajać wrogość poprzez dialog, gdzie praktykuje się sprawiedliwość i pielęgnuje przebaczenie. Pokój nie jest duchową utopią: jest to droga pokory, złożona z codziennych gestów, przeplatająca cierpliwość i odwagę, słuchanie i działanie. I która dziś, bardziej niż kiedykolwiek, wymaga naszej czujnej i twórczej obecności.

Świętej pamięci burmistrz Giorgio La Pira, którego myśl zainspirowała inicjatywy w Bari i we Florencji, był przekonany, że pokój w regionie Morza Śródziemnego będzie początkiem i niemal fundamentem pokoju pomiędzy wszystkimi narodami świata. Ta wizja zachowuje całą swoją siłę i swoją profetyczną wagę dzisiaj, w czasie boleśnie naznaczonym konfliktami i przemocą, kiedy wyścig zbrojeń i logika ucisku biorą górę nad prawem międzynarodowym i nad wspólnym dobrem. Ale nie powinniśmy tracić odwagi, nie powinniśmy się poddawać!

A wy, młodzi, z waszymi marzeniami i waszą kreatywnością, możecie wnieść fundamentalny wkład. Teraz, nie jutro! Ponieważ wy jesteście teraźniejszością nadziei!

Obecna sytuacja światowa jest niestety naznaczona wojnami, przemocą, niesprawiedliwością i ekstremalnymi zjawiskami pogodowymi, które zmuszają miliony ludzi do opuszczenia swojej ziemi ojczystej w poszukiwaniu schronienia gdzie indziej. Powszechna tendencja do dbania wyłącznie o interesy ograniczonych społeczności, stanowi poważne zagrożenie dla dzielenia się odpowiedzialnością, dla wielostronnej współpracy, urzeczywistniania dobra wspólnego i globalnej solidarności z korzyścią dla całej rodziny ludzkiej. Perspektywa wznowienia wyścigu zbrojeń i rozwoju nowych rodzajów broni, w tym broni jądrowej, słabe uwzględnienie negatywnych skutków trwającego kryzysu klimatycznego oraz głębokie nierówności ekonomiczne sprawiają, że wyzwania teraźniejszości i przyszłości stają się coraz trudniejsze.

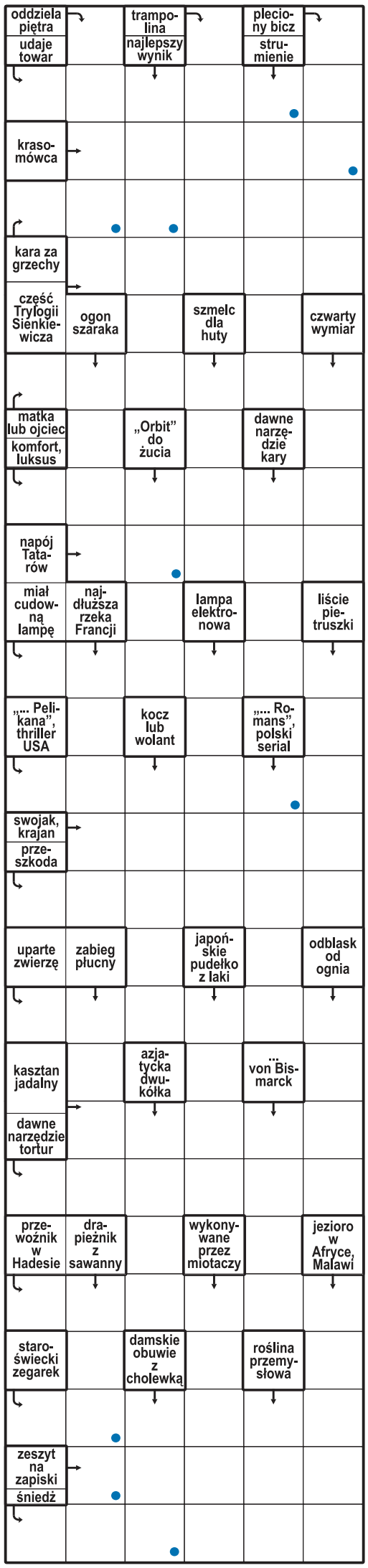


Leon XIV
„Moc Ewangelii. Moja wiara w dziesięciu słowach",
tłumaczenie: Jacek Partyka, wyd. AA,
Kraków 2026

eprasa.pl d72ac7479e

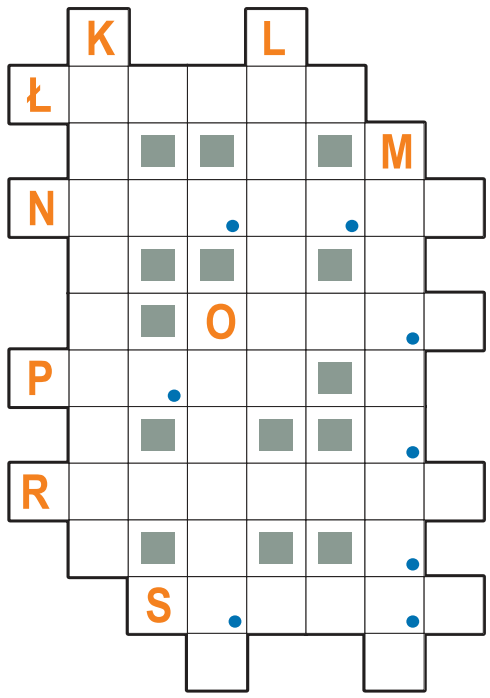
▶ KRZYŻÓWKI

Krzyżówka panoramiczna



Litery z oznaczonych pól, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

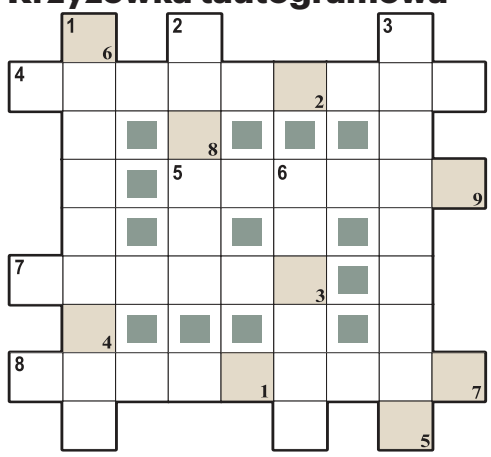
Alfabetka



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

- tapczan bez oparcia
- okrągłe pudełeczko z fotografią na szyi
- dawny myśliwy
- do nawijania żyłki
- czapka duchownego prawosławnego
- naczelny w stopce
- czeski taniec
- obie zewnętrzne karty książki
- stopień czcionki
- bezbarwna ciecz występująca w ropie

Krzyżówka tautogramowa



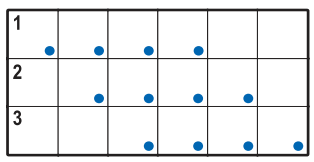
Wszystkie odgadywane wyrazy mają taką samą pierwszą literę. Litery z pól ponumerowanych od jeden do 9 utworzą rozwiązanie.

Poziomo:
4) skandynawscy wikingowie,
5) drapieżny ssak z Azji, mangusta,
7) rodzaj zaworu pneumatycznego w dętce,
8) impreza artystyczna lub rozrywkowa.

Pionowo:
1) niechętne, burkliwe mówienie,
2) szlachetna tkanina z grupy pluszów,
3) narzędzie do wykonywania otworów,
6) Bruce, aktor z filmu „Szklana pułapka".

Logogryf

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

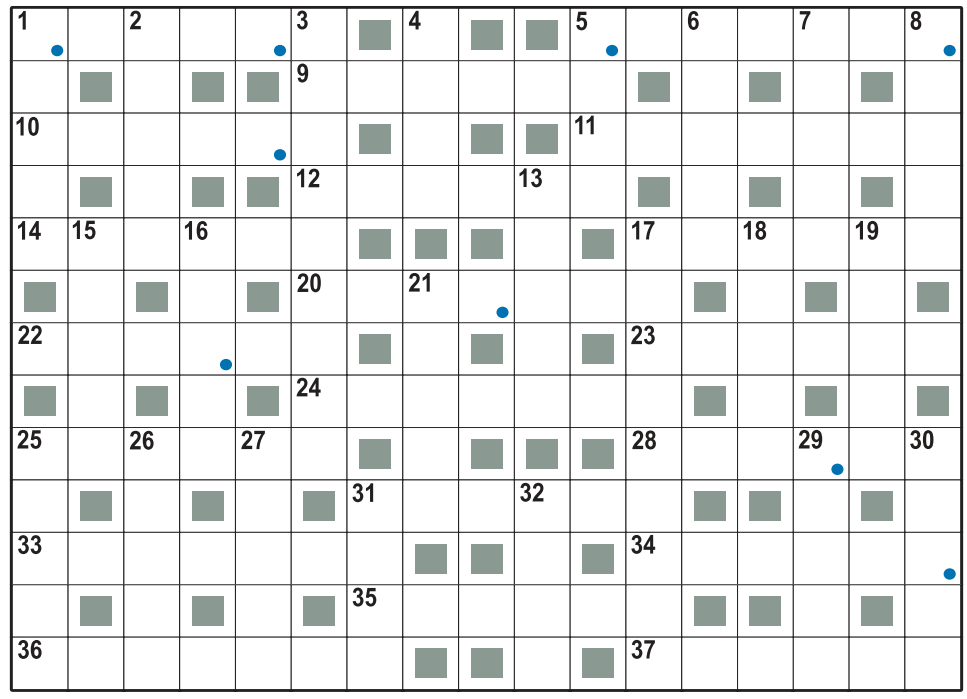


1) leśny domek z gałęzi,
2) ... Staszczyk, lider T. Love,
3) złota polska ....

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: prokurent; **alfabetka:** pralinki; **krzyżówka bez „A":** postument; **krzyżówka mozaikowa:** arena; **krzyżówka pięciokątna:** estetyka; **szyfr:** Marian Kociniak; **krzyżówka tautogramowa:** Wolna wola; **logogryf:** "Szał uniesień".

Krzyżówka bez „A"



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

Poziomo:
1) przyjaciel Atosa i Aramisa,
5) prototyp klawesynu,
9) nakrycie namiotu,
10) zarys przedmiotu, szkic,
11) mierzy opór elektryczny,
12) skrajna deska okrąglaka,
14) azjatycki nauczyciel duchowy,
17) wybryk, eksces,
20) fanaberie, kaprysy,
22) lekkie obuwie sportowe,
23) zmartwienie, ambaras,
24) osoba mająca prawo głosowania w wyborach,
25) rower pradziadków,
28) sklepowa kolejka,
31) rabunek, grabież,
33) Igor, autor „Pamiątki z Celulozy",
34) kiwi z Nowej Zelandii,
35) „... z Bullerbyn", powieść,
36) ułamkowa podziałka suwmiarki,
37) szkodnik drewna.

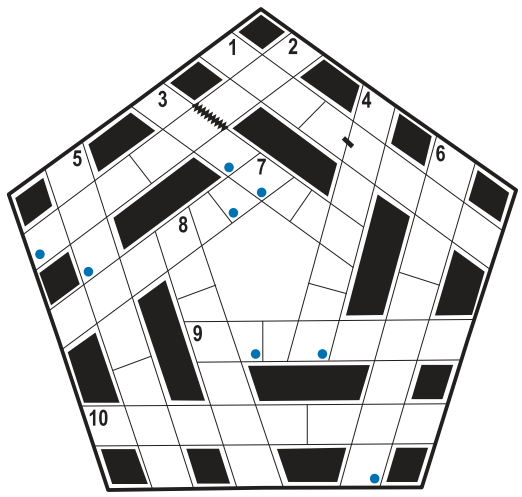
Pionowo:
1) pas skoszonej trawy,
2) samuraj bez pana,
3) reguluje fortepiany,
4) atrakcja Sopotu,
5) wzwyż lub o tyczce,
6) figle, psikusy,
7) ignorant, dyletant,
8) sąsiad Greka,
13) rezultat, wynik,
15) polsko-grecka piosenkarka,
16) „... akermańskie", cykl sonetów Mickiewicza
17) narzędzie tnące do wykrawania z tkaniny, papieru,
18) ... honoru, czyli parol,
19) festiwalowe miasto nad Odrą,
21) włoski samochód dostawczy,
25) kraj nad Zatoką Gwinejską,
26) Stefan, polski powieściopisarz,
27) grecka wyspa na Morzu Jońskim,
29) włókno na rajstopy,
30) wchodzi na płotek,
31) lepszy niż nic,
32) przełajowy lub maratoński.

Szyfr

Litery z pól od 1 do 14 utworzą rozwiązanie – imię i nazwisko aktora.

Poziomo:
7) pieszczotliwie o dachowcu,
1) kasza z nieba.

Pionowo:
14) grzywna lub nagana,
7) republika autonomiczna w Rosji (stolica Syktywkar).

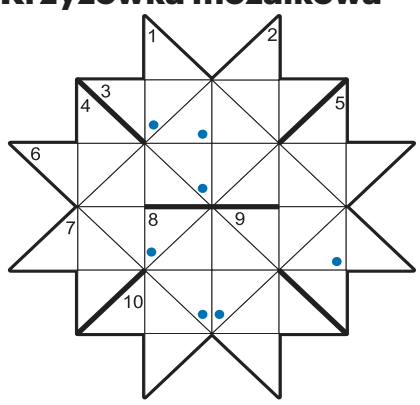


Krzyżówka pięciokątna

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

1) popularny napój gazowany,
2) film w reżyserii Jana Batorego,
3) tytuł wybitnego kompozytora lub dyrygenta,
4) miejsce służące komuś za ukrycie,
5) grecka bogini łowów,
6) średniowieczna nauka poszukująca kamienia filozoficznego,
7) ocena w dzienniku,
8) żołnierz w tyralierze,
9) przyrząd kreślarski,
10) ustronne miejsce.

Krzyżówka mozaikowa



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

Poziomo:
3) zakład przemysłu drzewnego,
6) „... pod klepsydrą", film Wojciecha Hasa,
7) zdobył srebrny medal,
10) sprzymierzeniec, sojusznik.

Pionowo:
1) płynie przez Poznań,
2) na rzece lub na skrzyżowaniu,
4) marka sportowych samochodów z Włoch,
5) Sacha, francuski aktor i reżyser,
8) ... Blunt, aktorka z filmu „Sicario",
9) skoszona i wysuszona trawa.

eprasa.pl d72ac7479e

Te dni

IMIENINY OBCHODZĄ
4 KWIETNIA: Adelajda, Ambroży, Benedykt, Izydor, Józef, Platon, Wacław, **5 KWIETNIA:** Irena, Jeremi, Jeremiasz, Julianna, Katarzyna, Maria, Tristan, Wincenty, **6 KWIETNIA:** Ada, Adam, Celestyna, Izolda, Ireneusz, Michał, Piotr, Tymoteusz, Wilhelm, Zachary, Zefiryn, **7 KWIETNIA:** Donat, Jan Chrzciciel, Józef, Krystian, Herman, Maria, Rufin, **8 KWIETNIA:** Apolinary, August, Cezary, Dionizy, Emma, January, Julian, Walter, **9 KWIETNIA:** Antoni, Dobrosława, Dominika, Franciszek, Innocenty, Hilary, Katarzyna, Konrad, Maja, Marceli, Tomasz, Wadim, Walter, **10 KWIETNIA:** Antoni, Apoloniusz, Daniel, Henryk, Magdalena, Makary, Małgorzata, Marek, Michalina, Henryk

IRENA KWIATKOWSKA - KOBIETA PRACUJĄCA
Urodziła się 17 września 1912 w Warszawie, zm. 3 marca 2011 w Konstancinie-Jeziornie. Do wybuchu wojny grała w teatrach: Powszechnym w Warszawie, Nowym w Poznaniu i Polskim w Katowicach. Była żołnierzem AK, uczestniczyła w powstaniu warszawskim. Po zakończeniu wojny, na prośbę Konstantego Ildefonsa Gałczyńskiego i Antoniego Bohdziewicza, wyjechała do Krakowa, gdzie występowała w kabarecie Siedem Kotów. Wiersze, piosenki i skecze dla Kwiatkowskiej pisał Gałczyński, który w ramach Teatrzyku Zielona Gęś stworzył dla niej postać Hermenegildy Kociubińskiej. Zagrała ponad 100 ról teatralnych, 20 filmowych i telewizyjnych (m.in. jako matka Pawła w „Wojnie domowej", Kobieta Pracująca w „Czterdziestolatku"). Występowała także w Kabarecie Dudek i Kabarecie Starszych Panów.

Notatki na ostatki

HUMOR z zeszytów

CZAS NA SERIALE

PIERWSZA MIŁOŚĆ
Artur i Janek od kilku dni przebywają w Bogocie i obmyślają, jak uwolnić Pawła z więzienia. Gdy podczas widzenia zobaczyli skatowanego Krzyżanowskiego, wiedzieli, że to wiadomość od Don Jose, z którym nie można bezkarnie zadzierać. Mieli również świadomość, że będzie tylko gorzej. Gdy Artur i Janek czekali na kolejny ruch Don Jose, odwiedziła ich kolumbijska policja. Prokurator Ramirez postanowił im pomoc, jednak nie za darmo. Problem w tym, że Artur nie ma już pieniędzy na kolejną łapówkę. Zegar tyka, a szanse Pawła w więzieniu maleją coraz bardziej... Poważnie zaniepokojona Kinga podąża śladami Artura i dowiaduje się, że przed zniknięciem Kulczycki sprzedał udziały w firmie i wystawił mieszkanie. Kiedy przez przypadek orientuje się, że Artur jest z Jankiem w Kolumbii, zaczyna domyślać się, co kryje się za ich wyjazdem. Janek zobowiązuje Kingę do milczenia na temat Pawła. Są już o krok od uwolnienia go, nadal jednak wszystko może się posypać. Kindze trudno utrzymać taką rewelację w tajemnicy przed Marysią. Tymczasem Don Jose znów o sobie przypomina, a strażnicy brutalnie wyciągają Pawła z celi...

NA DOBRE I NA ZŁE
Iga po operacji mózgu odzyskuje w końcu przytomność, ale jest w takim szoku, że próbuje wstać i uciec, przez co spada z łóżka. Bart po kontrolnym badaniu odkrywa, że po wypadku lekarka straciła zdolność mówienia. Na kolejnym dyżurze do szpitala trafiają ofiary zderzenia na drodze: kilkuletni chłopiec, który ma krwotok wewnętrzny i zostaje pacjentem Alesia, oraz jego dziadek z poważnym urazem nogi, którym zajmuje się doktor Konica. Tymczasem doktor Woźnicka próbuje na SOR pomóc młodemu mężczyźnie, którego życie zniszczyły klasterowe bóle głowy. Kilka godzin później, po pracy, Agata z Rafałem jadą do urzędu, by wziąć ekspresowy ślub.

Pitagoras wynalazł trójkąt i nazwał go swoim imieniem

Człowiek pochodzi od małpy, a niektórzy nawet od dwóch

W górach ludziom brakuje powietrza, dlatego niektórzy turyści nie przeżywają wakacji

DO REDAKCJI: NAJWAŻNIEJSZE W ŚWIĘTA JEST, BYŚMY MOGLI SPOTKAĆ SIĘ PRZY WSPÓLNYM ŚNIADANIU WIELKANOCNYM I ŻEBY DZIECI I WNUKI MIAŁY CO WSPOMINAĆ

mamy memy my

FOT. SYLWIA DĄBROWA PP

Iwona Pavlović

● Jak wiadomo, ja jestem bardzo związana z tańcem, a mój mąż Wojtek nie, więc nie wszystkie zainteresowania dzielimy, jednak nie uważam, aby to było coś złego, wręcz przeciwnie, chętnie dzielimy się swoimi doświadczeniami.

FOT. GRZEGORZ GAŁASIŃSKI PP

Krzysztof Rutkowski

● Dom detektywa znajduje się pod Łodzią. Ma 480 mkw. Większość mebli Rutkowski zaprojektował sam. Lodówka i zamrażarka zawsze są wypełnione po brzegi. - Mam tu zapas jedzenia na pół roku - śmieje się.

nto NOWA TRYBUNA OPOLSKA
www.nto.pl

Redaktor naczelny **Tomasz Kapica**
Dyrektor biura reklamy **Tomasz Jaroch**
Dyrektor marketingu **Justyna Duchnowska**
Newsroom **Robert Lodziński**
Redaktor wydania **Robert Lodziński**

ul. Powstańców Śląskich 9, 45-086 Opole
tel. 77 44 32 500 w godz. od 8.00 do 16.00
nto@nto.pl oraz **online@nto.pl**

Druk Polska Press Oddział Poligrafia,
41-203 Sosnowiec Milowice, ul. Baczyńskiego 25a

PRO MEDIA SPÓŁKA Z O.O.

Wydawca **Pro Media Sp. z o.o.**
ul. Powstańców Śląskich 9,
45-086 Opole
Prezes zarządu **Robert Glinkowski**

Projekt graficzny **Tomasz Bocheński**

©℗ - 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.nto.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

PBC POLSKIE BIURO CZYTELNICTWA
BIURO KONTROLNE

eprasa.pl d72ac7479e