GŁOS SZCZECIŃSKI
DZIENNIK POMORZA

przy SOBOCIE

Sobota–niedziela, 11–12.10.2025
Nr 237 (5694) • Nakład: 4.640 egz.
Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)
Nr ISSN 0137-9178 • Nr indeksu 348-570

www.gs24.pl

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

LUDZIE • STR. 3

Marcin Dorociński stroni od świata celebrytów

Nie przeszkadza mu to jednak być jednym z najlepszych polskich aktorów średniego pokolenia

FOT. SYLWIA DĄBROWA

ZDROWIE • STR. 8-9

Chrapanie to nie tylko irytujący dźwięk. Kiedy zgłosić się do lekarza?

PODRÓŻE • STR. 12-13

Zapierające dech w piersiach *ścieżki w koronach drzew*

ŚWIAT WOKÓŁ NAS • STR. 19

System kaucyjny krok po kroku. To trzeba wiedzieć!

Dołącz na facebook.com/GS24.pl

eprasa.pl f35867dd9f

▶ **NA SYGNALE**

997 Policja

998 Straż Pożarna

999 Pogotowie

112

numer alarmowy

Nie musisz robić przerw między szczepieniami na COVID i na grypę

Zgodnie z wytycznymi Amerykańskiej Akademii Pediatrii i Centrów Kontroli i Zapobiegania Chorób oraz kilku krajów w Europie dotyczącymi podawania szczepionek przeciw COVID-19 z innymi szczepionkami, nie ma konieczności zachowania określonego odstępu między szczepieniem przeciw COVID-19 a innymi chorobami. Dotyczy to zarówno szczepień dzieci, jak i dorosłych. W przypadku szczepień przeciw grypie i przeciw COVID-19 eksperci wręcz zalecają ich podawanie w czasie tej samej wizyty szczepiennej. Warto zaznaczyć, że od października zaktualizowana szczepionka na COVID-19 ma być dostępna bezpłatnie dla każdego pacjenta. **PAP**

INTERESUJĘ SIĘ ROZWOJEM TECHNOLOGII, ALE NA RAZIE WOLĘ ROZMAWIAĆ Z ŻONĄ NIŻ ZE SZTUCZNĄ INTELIGENCJĄ. BO TO JEST ŻYWA INTELIGENCJA

Cezary Pazura, aktor

▶ **NIEPORADNIK TATUSIA**

Starość nie radość

– Dziadku dzieci moich! – zawołał Młodszy, a dziadek jego przyszłych dzieci nie zareagował. Nie od razu, bo zanim do jego pokrywającej się siwym włosem łepetyny dotarło, że to o nim mowa... A jak już dotarło, to jednocześnie pokraśniał, zarechotał i zastanowił. Bo to duma, że pociecha tak w przyszłość wybiega. Zarechotał, bo dowcipne. A zastanowił, bo Młodszy do tej pory poważną niechęć do płci przeciwnej przejawiał, a na pytanie, z kim jako dorosły będzie mieszkał, odpowiadał, że z kolegami. Względnie jednym, choć jeszcze nie wybrał którym. A tu, proszę. Dzieci w planach. Poważnie się zmieniły też plany zawodowe. Bo o ile Młodszy, znany z przekory, wszem i wobec deklarował, że utrzymywał się będzie w przyszłości z pracy rąk rodziców, potem zmienił na to, że z grania w gry, teraz przeszedł do poważniejszych zawodów. Na początek jednak potrzebował pomocy ojca. Znaczy dziadka dzieci swoich. Bo... – To liczydło się popsuło. Nigdy nie nauczę się z niego korzystać i basta – ogłosił Młodszy. A on w całej rodzinie uparty jest najbardziej. Złośliwi mówią, że bardziej niż rodzic, który wsławiał się do tej pory tym, że uporem przebiłby Kargula, Pawlaka i wojnę trzydziestoletnią. Młodszy jak się uparł za młodu, że jajek jeść nie będzie, to odmawia ich jedzenia nawet wtedy, gdy danie mu smakowało. Dopóki nie wiedział o zawartości jajek. Jeśli więc tak mówi o zawiłym liczydle do arytmetyki mentalnej, to znaczy: będzie źle. Tata jednak rzucił okiem na liczydło, wytłumaczył, że ono jednak zepsute nie jest, ale sam zasady działania tegoż nie rozumie. I obiecał, że jak wróci z zakupów, to zrozumie i wytłumaczy. Dziecko do tego czasu zrozumiało już samo. – Chodź, dziadku, wytłumaczę... **Tato**

▶ **NA ZAKUPY**

Jesień to czas zmian także w domowych zakupach. Warto zajrzeć i sprawdzić, co nowego czeka na sklepowych półkach

Lidl

Praktyczne urządzenia do domu i kuchni

W Lidlu wyposażymy się w przydatne sprzęty. M.in.w parownicę Grundig ST 6150 L o mocy 1600 W, zapewniającą łatwość i wygodę użytkowania, odświeżanie ubrań, prasowanie firan i zasłon, a także dezynfekcję. Poj. zbiornika 230 ml, dostępna w 2 kolorach, z 3-letnią gwarancją, w cenie promocyjnej z kuponem i aplikacją Lidl Plus 119 zł. Dodatkowo ze sprzętów kuchennych: grill kontaktowy Tefal OptiGrill o mocy 2000 W, z powierzchnią grillowania ok. 30 × 20 cm, regulacją temp. w zakresie 120–270 °C, tacką na spływający z potraw sok oraz 3 automatycznymi programami grillowania: stek, burger, kurczak, w cenie 379 zł, a także frytkownica beztłuszczowa Tefal Easy Fry Compact, 1300 W, 3 l (model EY1458), wym. ok. 30,8 × 30,8 × 34,3 cm, temp. od 70 °C do 200 °C, timer do 60 min z sygnałem dźwiękowym i automatycznym wyłączaniem, z panelem dotykowym, w cenie 249 zł (z kuponem i aplikacją Lidl Plus). Oferta dostępna od 13.10.

Biedronka

Akcesoria do stworzenia halloweenowego klimatu

W Biedronce można upolować akcesoria przydatne na wprowadzenie klimatu halloween w domu, takie jak: komplet pościeli dziecięcej z bawełny, świecący w ciemności, o wym. 160 × 200 cm + 70 × 80 cm, w cenie 59,90 zł za kpl., koc flanelowy świecący w ciemności, o wym. 170 × 130 cm, za 39,99 zł za szt. oraz poduszka świecąca w ciemności, o wym. ok. 40 × 40 cm, dostępne różne wzory i kolory, w cenie 24,99 zł za szt. Dodatkowo akcesoria do wypieków, do wyboru: stojak na słodycze, zestaw wykrawaczy, 60 foremek do pieczenia, formy silikonowe – różne modele, zestaw szpatułek, foremek do wykrawania i pudełek na przekąski, wykrawacze do koreczków z patyczkami, zestaw topperów, papilotek i pudełek na ciastka, w cenie 14,99 zł za szt. lub zestaw.

Carrefour

Oferta na ciepłą odzież na chłodniejsze dni

Carrefour w ofercie przygotował odzież na jesienny i zimowy okres, wśród nich m.in.: płaszcz długi damski z kapturem obszytym futerkiem, w rozm. M-XXL, za 229,99 zł za szt., kurtka damska pikowana, z kapturem obszytym futerkiem, w rozm. M-XXL, za 169,99 zł za szt., kamizelka długa damska TEX, pikowana, w rozm. S-XL, za 99,99 zł za szt., czapka damska z pomponem, różne wzory, za 19,99 zł za szt., a także szal damski Jordan, gładki, wzorzysty, w cenie 24,99 zł za szt. i rękawiczki dzianinowe damskie, różne wzory i kolory, od 16,99 zł za parę.

Dealz

Rozgrzewające napoje w promocyjnych cenach

W Dealz znajdziemy mnóstwo promocji na rozgrzewające napoje, takie jak: Cappuccino Jacobs Milka 126,4 g za 12 zł, kawa rozpuszczalna Jacobs różne rodzaje, 200 g za 37 zł, kawa ziarnista Jacobs różne rodzaje, 1 kg za 75 zł, kawa ziarnista Vaspiatta różne rodzaje, 500 g za 38 zł, syropy do kawy Monzini 4 × 50 ml za 12 zł, smakowe rurki do mleka Quick Milk, różne rodzaje, 30 g, 5-pak, za 4,50 zł oraz herbata Teekanne różne rodzaje, 5-40 g, 20 torebek za 5 zł, herbata Tetley Classic 150 g, 8 zł za opak. przy zakupie 2 opakowań, czyli drugi produkt 40 proc. taniej.

Rossmann

Kosmetyki do pielęgnacji w korzystnych cenach

Rossmann kusi ciekawymi ofertami na kosmetyki: Yope nawilżające mydło w płynie 500 ml za 12,29 zł, Yope żel pod prysznic 400 ml za 12,49 zł, Isana kula do kąpieli różne rodzaje, 1 szt. za 6,99 zł, Bielenda odżywczy nutri-peeling do ciała 300 g za 15,99 zł, Christian Laurent aktywna baza-serum do rzęs, 9 ml za 12,29 zł, Delia Cosmetics ekspresowa henna do brwi 6 ml za 12,99 zł, Rimmel paleta cieni do powiek 14,2 g za 36,99 zł oraz Bourjois róż do policzków 2,5 g za 34,99 zł.

▶ **ZDJĘCIE TYGODNIA** CEREMONIA ZAPRZYSIĘŻENIA NOWYCH REKRUTÓW GWARDII SZWAJCARSKIEJ

ANDREAS SOLARO/AFP/EAST NEWS

eprasa.pl f35867dd9f

▶ LUDZIE

Zanim trafił do szkoły aktorskiej, był tylko raz w teatrze. Dziś **Marcin Dorociński** robi karierę nie tylko w kraju, ale i za granicą. Zawsze podkreśla, że najważniejsza jest jednak dla niego rodzina

PORTRET

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

Marcin początkowo chciał zostać strażakiem. Mając zaledwie dziesięć lat, zgłosił się na ochotnika do OSP

BT/FOT. PAWEŁ WIŚNIEWSKI/POLSKA PRESS

MARCIN DOROCIŃSKI

Trzyma się z dala od świata celebrytów, chroniąc swoje życie prywatne przed mediami. Mówi się, że jest skromnym i miłym człowiekiem. Nie przeszkadza mu to jednak być jednym z najlepszych polskich aktorów średniego pokolenia.

Goniąc za piłką

1. Kłudzienko to niewielka wieś pod Milanówkiem, która powstała jako siedziba Oddziału Instytutu Mechanizacji Rolnictwa. Na jego potrzeby zbudowano kilka bloków i to w jednym z nich wychował się mały Marcin w towarzystwie dwóch starszych i jednego młodszego brata. Tata był kowalem i pracował ciężko całymi dniami na utrzymanie rodziny. Mama miała ekonomiczne wykształcenie, ale zajmowała się domem.

W czasie wakacji Marcin jeździł w rodzinne strony mamy. Codziennie rano wszyscy dorośli wychodzili pracować w pole, a chłopiec zostawał z psem i całe dnie spędzał w jego towarzystwie. Po powrocie do Kłudzienka najbardziej lubił grać w piłkę. Szło mu całkiem dobrze i dostał się nawet do drużyny, która grała w lidze okręgowej. Niestety, poważna kontuzja sprawiła, że pożegnał się z marzeniami o karierze sportowej.

W połowie minionej dekady zaczął występować również za granicą, a ukoronowaniem tej ścieżki kariery okazał się udział w „Mission Impossible – Dead Reckoning". Teraz wszyscy czekają na nową ekranizację „Lalki", w której będzie Stanisławem Wokulskim

Przebłysk talentu

2. Ponieważ tata chciał, aby jego syn utrzymywał się z pracy rąk, Marcin dostał się po podstawówce do Technikum Mechanicznego w Grodzisku. Praktyki w fabryce samochodów na Żeraniu pokazały jednak, że praca polegająca na dogniataniu wałów korbowych śmiertelnie go nudzi. Wtedy zaczął poważniej myśleć o tym, aby zostać zawodowym strażakiem, pociągała go bowiem myśl, że mógłby ratować ludzkie życie.

Los chciał jednak inaczej. W międzyczasie Marcin zaczął z powodzeniem deklamować wiersze i występować na szkolnych akademiach. Jedna z nauczycielek dostrzegła w nim przebłysk prawdziwego talentu i zasugerowała, że powinien zostać aktorem. Posłała go na lekcje do emerytowanej aktorki Ewy Różbickiej, a ta przygotowała go tak dobrze do egzaminów, że zdał je za pierwszym razem i został studentem stołecznej akademii teatralnej.

Pękając z dumy

3. Pierwsze miesiące w szkole nie były dla Marcina lekkie. Przed dostaniem się do niej był zaledwie raz w teatrze. Do tego wstydził się, że pochodzi z malutkiej wioski. Starał się więc nadrobić braki nauką, a że tej było sporo, to zdarzało się, że zarywał noce i potem zasypiał na porannych zajęciach. Z czasem jednak znalazł paczkę przyjaciół z roku, którzy dali mu poczucie bezpieczeństwa.

Jego talent szybko został dostrzeżony – już na drugim roku Krystyna Janda zaangażowała go do roli Cyda w Teatrze Telewizji. Kiedy potem z rodziną oglądał spektakl na małym ekranie, wręcz pękał z dumy. Po zrobieniu dyplomu upomniał się o niego warszawski Teatr Dramatyczny. Niestety, etat był tak niski, że musiał dorabiać na prawo i lewo, występując w reklamach i prowadząc telewizyjne programy.

Kolekcja Złotych Lwów

4. Choć rozsmakował się w teatrze, życie zmusiło go, aby spróbować sił w filmie. Początkowo grywał epizody, aż w 2005 roku Patryk Vega powierzył mu rolę komisarza Despero w „Pitbullu". To otworzyło Marcinowi drogę do kinowej kariery. Trzy lata później oglądaliśmy go w „Boisku bezdomnych", które przyniosło mu nominację do Orła, a w 2009 roku zdobył Złotego Lwa na festiwalu w Gdyni za rolę w „Rewersie".

Kolejnego Lwa do kolekcji otrzymał za występ w „Róży", ale publiczność najbardziej polubiła go za rolę pułkownika Kuklińskiego w pamiętnym „Jacku Strongu". W połowie minionej dekady zaczął występować również za granicą, a ukoronowaniem tej ścieżki kariery okazał się udział w „Mission Impossible – Dead Reckoning". Teraz wszyscy czekają na nową ekranizację „Lalki", w której będzie Stanisławem Wokulskim.

W roli taty

5. Ze starszą od siebie o dwa lata Małgorzatą Kożuchowską poznał się jeszcze na studiach. Spodobali się sobie i po ukończeniu uczelni zostali parą. Mowa była nawet o ślubie, ale nie doszło do tego. Para się rozstała, a Marcin długo nie mógł dojść do siebie. Ukojenie znalazł dopiero u boku scenografki Moniki Sudół. Poznał ją w 2000 roku podczas prac nad jednym ze spektakli w Teatrze Dramatycznym, ale wtedy jeszcze między nimi nie zaiskrzyło.

Stało się to pięć lat później na planie „Pitbulla". To wtedy zakochali się w sobie i przeszkodą nie było nawet to, że Monika jest rozwódką i ma syna z poprzedniego związku. Para wzięła ślub i szybko doczekała się dwójki własnych dzieci: syna Stanisława i córki Janiny. – Podoba mi się bycie tatą. Lubię to. To mi daje odskocznię – podkreśla aktor.

eprasa.pl f35867dd9f

▶ LUDZIE

Wojciech Pokora nazywany był „mistrzem polskiej komedii”, ale pierwsze zawodowe kroki stawiał w Teatrze Dramatycznym”. **Gdyby żył, świętowałby swoje 91. urodziny**

(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

Wojciech POKORA

Wojciech Pokora to jeden z najwybitniejszych polskich aktorów. Starsze pokolenie Polaków z pewnością pamięta go z kultowej roli docenta Zenobiusza Furmana w serialu „ Alternatywy 4” i Marysi w filmie „Poszukiwany, poszukiwana”, to jednak niejedyne jego kreacje. Oprócz niezwykłej kariery Pokora miał również ciekawe życie osobiste. Miał być inżynierem, jak większość mężczyzn w jego rodzinie, ale został aktorem. Prywatnie był kochającym mężem, ale nie był to łatwy związek – zwłaszcza jego początek. Oto historia życia Wojciechy Pokory.

W dzieciństwie był „czarną owcą” w rodzinie

Wojciech Pokora urodził się 2 października 1934 roku w Warszawie. Jego mama Janina była nauczycielką języka polskiego, a tata Wacław inżynierem. Część swojego dzieciństwa spędził na wsi, gdzie przeniósł się razem z rodzicami. Jednak po pewnym czasie rodzina wróciła do stolicy. Zgodnie z rodzinną tradycją Wojciech miał zostać inżynierem. Uczył się w Technikum Budowy Samochodów w Warszawie przy ulicy Targowej.

Po szkole przez kilka lat pracował w warszawskiej Fabryce Samochodów Osobowych. Jeszcze w szkole poznał Jerzego Turka, z którym się zaprzyjaźnił i wstąpił do kółka teatralnego, a później zdawali do szkoły teatralnej.

Wybory Pokory nie spodobały się rodzinie. Chciała, aby został inżynierem, on jednak miał inny plan na swoją przyszłość. To wszystko sprawiło, że stał się „czarną owcą” w rodzinie, a jeden z wujów nie podawał mu ręki. W 1958 r. ukończył Państwową Wyższą Szkołę Teatralną im. Aleksandra Zelwerowicza w Warszawie, do której próbował dostać się dwa razy. Pierwsza porażka nie zniechęciła go do podjęcia kolejne próby.

Nie chciał zagrać w filmie „Poszukiwany, poszukiwana”

Pierwsze kroki zawodowe po ukończeniu szkoły teatralnej Pokora stawiał w Teatrze Dramatycznym. Ta przygoda trwała aż 26 lat. Aktora można było podziwiać również na wielu innych warszawskich scenach. Występował w spektaklach takich reżyserów, jak Jerzy Jarocki, Konrad Swinarski, Wanda Laskowska, Piotr Cieślak czy Janusz Kondratiuk.

Pokora odkrył swój talent komediowy, z którego dobrze znają go współcześni Polacy.

– To się zdarzyło przez Gołasa, dzięki niemu stałem się aktorem komediowym. On jedyny z tego grona aktorów w Teatrze Dramatycznym potrafił mnie tak rozśmieszać, że schodziłem ze sceny. Wtedy ówczesny dyrektor, Meller [Marian], wspaniały człowiek, powiedział: „Panie Wojciechu, jeżeli to pana tak bardzo śmieszy, to są inne teatry o specjalnym profilu dla pana, można zmienić teatr, tu nie ma miejsca na wygłupy” – zdradził Pokora w rozmowie z serwisem tygodnik.tvp.pl.

Dodał także, że jego jedna z pierwszych ról komediowych zebrała pozytywne recenzje krytyków.

– Jako jeden z nielicznych takie świetne, że „narodził się komediowy talent” czy coś w tym guście. Wtedy zaczęto mnie wypożyczać do ról bardziej zabawnych: czy to w telewizji, czy w filmie – kontynuował.

To właśnie w tym czasie Wojciech Pokora otrzymał propozycję od Stanisława Barei, aby wcielił się w postać Marysi w kultowym filmie „Poszukiwany, poszukiwana”. Początkowo aktor nie był z tego zadowolony i chciał się od niej „wymigać”.

– Nie chciałem tego grać, tym bardziej że mieliśmy wczasy w Bułgarii. Więc powiedziałem Barei, że nie mogę zagrać, bo za miesiąc wyjeżdżam na wakacje. A on na to, że „my w miesiąc to zrobimy” – opowiadał we wspomnianym wywiadzie.

Okazało się, że występ w filmie przyczynił się do wzrostu popularności i zainteresowania aktorem, co było dla niego uciążliwe.

– Przez lata dzwonili do mnie ludzie z propozycją pracy dla Marysi jako pomocy domowej; musieliśmy trzy razy zmieniać numer telefonu. Nieustannie też dzwonił domofon; jak ktoś wracał z nocnej zabawy i przechodził obok naszego domu, to czuł się w obowiązku zadzwonić i zapytać o Marysię. Już nawet nie chcę mówić, co było na ulicy. Nad morzem wokół mnie zawiązał się wianuszek osób, nie mogłem wejść do wody. Wszyscy krzyczeli: „Marysia!” albo: „Te, Maryśka, zupa ci kipi!”. Istny koszmar! – opowiadał aktor w cytowanym przez „Rzeczpospolitą” fragmencie książki „Z Pokorą przez życie”.

Roli nie polubił, ale współpraca ze Stanisławem Bareją układała mu się bardzo dobrze. Reżyser obsadzał go również w innych swoich produkcjach, takich jak „Nie ma róży bez ognia”, „Brunecie wieczorową porą”, „Co mi zrobisz, jak mnie złapiesz”. Sam Pokora niezwykle cenił swój udział w „C.K. Dezerterzy” oraz „Karierze Nikodema Dyzmy”, a widzowie pokochali go również za „Czterdziestolatka”, „Alternatywy 4” i „Zmienników”.

Potajemny ślub z ukochaną

Wojciech Pokora to wybitny aktor, który może się pochwalić równie ciekawym życiem osobistym. Niewiele osób wie, że ożenił się wbrew woli rodziców, a wybranka jego serca nie była nim zainteresowana.

– Gdyby ktoś wtedy, w liceum, powiedział mi, że właśnie on zostanie moim mężem, to bym nie uwierzyła. Wydawał mi się zarozumiały, niesympatyczny, omijałam go szerokim łukiem – zdradziła Hanna w wywiadzie dla gazety „Pani”.

Hanna dała mu jednak szansę, ale rodzice Pokory, zwłaszcza mama, miała dla niego inną kandydatkę.

– Moja mama wypatrzyła mi jakąś kandydatkę na żonę. Hania zupełnie jej nie pasowała do układanki rodzinnej. Zdaniem mojej matki nieproszona wmiksowała się w stosunki ze mną i wzięła mnie jak swojego – przyznał gwiazdor w jednym z wywiadów.

To jednak wszystko nie miało znaczenia, a para w 1956 roku wzięła potajemny ślub cywilny. Rok później odbyła się ceremonia kościelna. Wojciech Pokora i jego żona Hanna stworzyli wyjątkowo udane małżeństwo, które zaowocowało narodzinami dwóch córek. Ich głęboka więź przetrwała próbę czasu, a ukochana aktora trwała u jego boku aż do śmierci, będąc dla niego niezachwianym wsparciem.

Na co zmarł Wojciech Pokora?

Wojciech Pokora zmarł 4 lutego 2018 roku, niecałe dwa miesiące po udarze mózgu, który doprowadził do śmiertelnych powikłań. Miejscem jego wiecznego spoczynku jest cmentarz Bohaterów Bitwy Warszawskiej 1920 r. w Radzyminie. Odejście męża wstrząsnęło Hanną Pokorą.

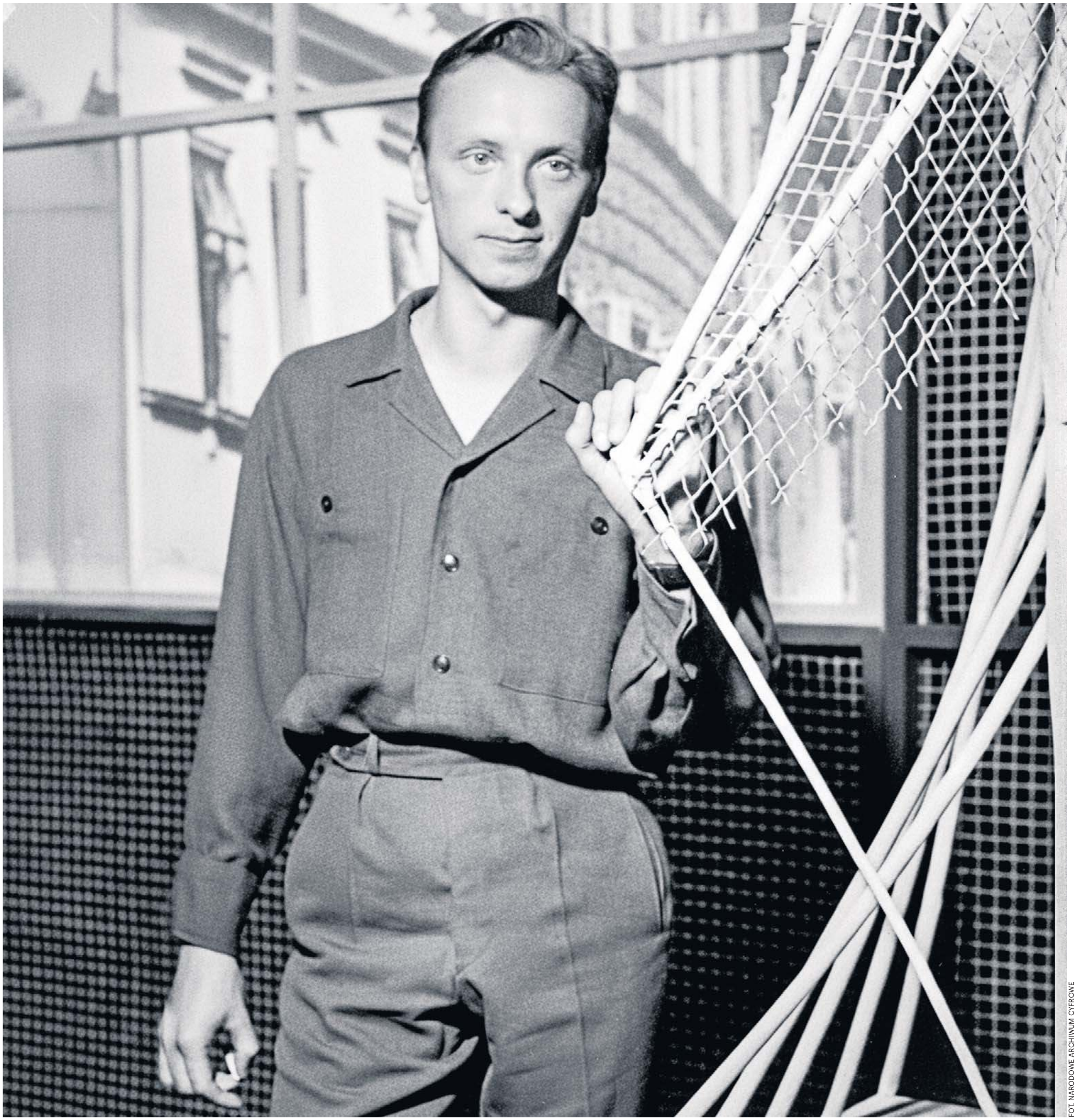
Katarzyna Dębek

Wybory Pokory nie spodobały się rodzinie. Chciała, aby został inżynierem, on jednak miał inny plan na swoją przyszłość. To wszystko sprawiło, że stał się „czarną owcą” w rodzinie, a jeden z wujów nie podawał mu ręki

eprasa.pl f35867dd9f

▶ **LUDZIE**

● Karierę aktorską rozpoczął w Teatrze Dramatycznym w 1958 roku. **Grał tam prawie ćwierć wieku**. W latach 80. związał się z Teatrem Nowym, a potem z Teatrem Kwadrat. **Ostatnie lata spędził w Och-Teatrze**. Swoje teatralne doświadczenia wykorzystał również w kabarecie Olgi Lipińskiej



FOT. NARODOWE ARCHIWUM CYFROWE

Jako młody chłopak był „czarną owcą" w rodzinie i zawiódł oczekiwania bliskich. A jednak jego talent rozbawiał miliony. Wojciech Pokora w sztuce Teatru Dramatycznego „Uczta morderców" (1960 rok)

eprasa.pl f35867dd9f

▶ KUCHNIA

Wiktoria Bielecka, współwłaścicielka Dyniowej Planety: - Jak Matka Natura potrafi stworzyć z maleńkiego nasionka tyle barw, kolorów, **kształtów i smaków...?**

NA TALERZU

Poleca **Anna Gwóźdź,** redaktorka. Poszukuje tematów niecodziennych. Zajmuje się sprawami miejskimi. Uwielbia jeść i pisać o kuchni

FOT. DAWID ŁUKASIK

Dynie zawróciły jej w głowie. Na zdjęciu Wiktoria Bielecka, współwłaścicielka Dyniowej Planety

Dynia przez stulecia była w Polsce głównie paszą dla zwierząt i dekoracją

- **Najpopularniejsze w sprzedaży to Hokkaido, japońska dynia, którą można jeść ze skórką**
- **Pestki to naturalne źródło cynku, magnezu i żelaza**

W kuchni używano raczej pestek. Prawdziwy boom kulinarny przyszedł dopiero po 2000 roku, wraz z modą na zdrowe gotowanie i popularnością Halloween. A jest co jeść. Dynia to zaledwie 26–30 kcal na 100 gramów, za to mnóstwo beta-karotenu – ważnego dla wzroku i skóry, potasu – dobre dla serca, błonnika – pomaga jelitom i witamin A, C i E.

Zaczarowana dynia nie tylko dla Kopciuszka

Wiktoria Bielecka wraz z mężem Mariuszem prowadzą w Kielcach Dyniową Planetę przy ulicy Piekoszowskiej 137. Jedno z pierwszych tego typu gospodarstw w Polsce. Uprawiają ekologicznie około 200 odmian dyń, a ich farma to miejsce zakupów, ale też sceneria do pamiątkowych sesji zdjęciowych. – Dynia to nie tylko dekoracja. To jedno z najzdrowszych warzyw na świecie – przekonuje Wiktoria Bielecka.

Wszystko zaczęło się sześć lat temu. Państwo Bieleccy chcieli mieć coś wyjątkowego... coroczne sesje zdjęciowe z córką wśród dyń. Odwiedzili pierwszą farmę dyniową w Warszawie, jedyną wówczas w Polsce, i postanowili stworzyć coś podobnego u siebie. – Nie planowaliśmy żadnej farmy dyniowej, ale tak wyszło, że byliśmy jedną z pierwszych pięciu farm dyniowych w Polsce – wspomina Wiktoria Bielecka. Dziś, po pięciu latach działalności, Dyniowa Planeta to nietuzinkowa ciekawostka dla turystów i miłośników jesiennych klimatów.

Gospodarstwo znajduje się na jednym z ostatnich pól uprawnych w Kielcach. Na trzech hektarach, łącznie z polami dzierżawionymi od sąsiadów, rośnie bogactwo: około 200 odmian dyń, zarówno jadalnych, jak i ozdobnych. – Wszystko uprawiamy ręcznie i ekologicznie, więc można jeść te dynie nawet ze skórką. Nasze dynie jemy przede wszystkim my i nasza córka, która jest alergiczką, więc skupiamy się na tym, żeby to było jak najzdrowsze – podkreśla dziewczyna.

Praca na farmie jest mozolna: sadzenie, podlewanie, plewienie motykami. Wszystko bez chemii. Dynia jest wrażliwa na warunki atmosferyczne, zwłaszcza na mróz. Wymaga temperatury minimum 10°C i zasobnej gleby. – Niektórzy przychodzą i mówią: „przecież dynia sama rośnie". Niby tak i niby nie – śmieje się Wiktoria Bielecka. A jeszcze jedna tajemnica rodzinna? – Śpiewamy dyniom. Może lepiej nie śpiewajmy tutaj, ale to nasza metoda. Śpiew lepiej działa niż chemiczne specyfiki – stwierdza.

Najpopularniejsze w sprzedaży to Hokkaido, japońska dynia, którą można jeść ze skórką, oraz dynia piżmowa. – U nas bardzo dużą popularnością cieszy się dynia Delicata do zapiekania z masełkiem i solą, która smakuje jak słodszy ziemniak z ogniska. Mamy też „polskie Hokkaido", czyli dynię Justynkę, a także Muscat de Provence i Lunga, które smakują jak melon – wylicza gospodyni. Prawdziwą ciekawostką jest japońska dynia Kogigu, która na surowo ma smak młodego orzecha włoskiego, czy dynia bananowa, przypominająca marchewkę, wyśmienita do ciasta.

Dynia przez stulecia była w Polsce głównie paszą dla zwierząt i dekoracją. W kuchni używano raczej pestek. Prawdziwy boom kulinarny przyszedł dopiero po 2000 roku, wraz z modą na zdrowe gotowanie i popularnością Halloween. A jest co jeść. Dynia to zaledwie 26–30 kcal na 100 gramów, za to mnóstwo beta-karotenu – ważnego dla wzroku i skóry, potasu – dobre dla serca, błonnika – pomaga jelitom i witamin A, C i E. Pestki to naturalne źródło cynku, magnezu i żelaza.

– Uwielbiamy dynię zapiekaną. Delicata to nasz flagowy produkt: kroi się ją ze skórką na krążki, wydrąża pestki i piecze z masłem, solą i czosnkiem. Proste i pyszne – mówi Wiktoria.

– Innym hitem jest dynia makaronowa, z której „makaron" tworzy się bez krojenia. Wystarczy przekroić, zapiec, a potem rozdzielić miąższ widelcem. Niskokaloryczny, bezglutenowy, wegański. Idealny na różne diety – opowiada.

Dyniowa Planeta to przestrzeń pełna inscenizacji: piramidy z dyń, ławeczki, kolorowe dekoracje. Małżeństwo Bieleckich miało tu swoją sesję ślubną, a przez ostatnie 6 lat setki rodzin przyjechało tu po pamiątkowe zdjęcia i ekologiczne dynie. – Dla mnie niesamowite jest to, że co roku, gdy wchodzę na pole, mówię „wow"! Jak Matka Natura potrafi stworzyć z maleńkiego nasionka tyle barw, kolorów, kształtów i smaków. Chcemy odczarować dynię i zaczarować ją na nowo, w pozytywny sposób, w dobrym wydaniu. By nie kojarzyła się jedynie ze straszydłami – kończy szefowa Dyniowej Planety w Kielcach.

eprasa.pl f35867dd9f

▶ **KUCHNIA**

● **Dynia makaronowa jako zamiennik makaronu** ● Dyniowe kopytka z sosem parmezanowym ● **Ciasto dyniowe**
● Pieczona dynia ● **Krem z pieczonej dyni** ● Dżem dyniowo-pomarańczowy

FOT. VANILLAECHOES/GETTY IMAGES

Dynia makaronowa jako zamiennik makaronu

● **Składniki: 1 dynia makaronowa (ok. 1–1,5 kg); 1–2 łyżki oliwy z oliwek; sól, pieprz.**
Dynię przekrój wzdłuż na pół, usuń pestki i posyp szczyptą soli. Odstaw na 10 min, po czym odlej nadmiar płynu i osusz wnętrze ręcznikiem papierowym. Skrop połówki dyni oliwą, dopraw solą i pieprzem. Ułóż je przekrojoną stroną do dołu na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz w 200°C przez 40–60 min, w zależności od wielkości dyni. Po 40 min sprawdź widelcem – jeśli nitki przypominające spaghetti łatwo oddzielają się od skórki, dynia jest gotowa. Upieczoną dynię odwróć, ostudź i wydrąż miąższ widelcem, tworząc pasma „makaronu".
Dynia makaronowa świetnie sprawdzi się jako baza do wielu dań. Możesz ją podać z sosem bolognese, grzybowym, z czosnkiem i parmezanem, a także z pulpetami w sosie pomidorowym. Doskonale nadaje się również do zapiekanek, faszerowania, placków czy jako niskokaloryczny, bezglutenowy zamiennik tradycyjnego makaronu.

FOT. PIXABAY.COM

Dyniowe kopytka z sosem parmezanowym

● **Składniki na kopytka: 400 g dyni piżmowej; 400 g ziemniaków; 100 g mąki pszennej; 50 g mąki ziemniaczanej; 1 jajko; sól, pieprz. Sos: 70 g masła; 5 liści świeżej szałwii; 40 g parmezanu; sól, pieprz.**
Dynię umyj, usuń pestki, pokrój w małe kawałki, rozłóż na blasze z papierem i piecz ok. 30 min w 170°C, aż zmięknie, potem zblenduj na purée. Ziemniaki ugotuj, odparuj i przeciśnij przez praskę. Połącz purée z dyni i ziemniaków, dodaj jajko, sól i pieprz, wymieszaj. Wsyp mąkę pszenną i ziemniaczaną, zagnieć gładkie ciasto. Z ciasta formuj wałki, krój kawałki ok. 3 cm, gotuj partiami w osolonym wrzątku do wypłynięcia; odlej 1/2 szklanki wody z gotowania. Na sos rozpuść masło na patelni, dodaj liście szałwii i smaż ok. 3 min. Wlej odlaną wodę, dopraw solą i pieprzem, wymieszaj. Wrzuć ugotowane kopytka na patelnię i duś ok. 2 min, aż pokryją się sosem. Podawaj od razu, posypując tartym parmezanem.

FOT. PIXABAY.COM

Ciasto dyniowe

● **Składniki: 2 szklanki miąższu dyni (startej i dobrze odciśniętej); 2 szklanki mąki pszennej; 1 szklanka cukru; 3 jajka; 2 łyżeczki cynamonu; 2 goździki, zmielone; 15 g cukru z wanilią; 1/2 szklanki oleju; 1 łyżeczka sody oczyszczonej; 1/2 szklanki orzechów włoskich, posiekanych; 1/2 szklanki rodzynek.**
Rodzynki zalej gorącą wodą na 10 min, odsącz. Jajka ubij z cukrem na jasną, puszystą masę. Do masy, partiami, dodawaj mąkę, olej, cukier z wanilią, sodę i cynamon; miksuj do gładkości. Dynię obierz, usuń pestki i włókna, zetrzyj na drobnych oczkach i starannie odciśnij sok. Dodaj dynię do ciasta, wsyp orzechy i rodzynki, wymieszaj szpatułką. Tortownicę 25 cm wyłóż papierem, przełóż ciasto i piecz ok. 45 min w 180°C (do „suchego patyczka"). Wyjmij, ostudź, oprósz cukrem pudrem.

FOT. PIXABAY.COM

Pieczona dynia

● **Składniki: 1 kg dyni Hokkaido; 1/2 średniej główki czosnku (ząbki w łupinach); 5 łyżek oliwy; 1 łyżeczka soli; tymianek; oregano.**
Dynię przekrój, wydrąż pestki i włókna, usuń twardy ogonek. Pokrój na cienkie półksiężyce (kształt litery „C"); skórki Hokkaido nie obieraj. Blachę wyłóż papierem, ułóż dynię, skrop oliwą, posól. Między kawałki rozrzuć ząbki czosnku. Piecz w 210°C (bez termoobiegu) ok. 35 min, do miękkości i lekkiego zrumienienia; w połowie możesz przewrócić plastry.
Po wyjęciu posyp tymiankiem i oregano, podawaj od razu.

FOT. PIXABAY.COM

Krem z pieczonej dyni

● **Składniki: 1200 g dyni (Hokkaido lub piżmowej); 1 cebula (ok. 200 g); 1 marchew (opcjonalnie); 2 ząbki czosnku; 15–20 g świeżego imbiru; 1 l gorącego bulionu warzywnego lub drobiowego; 200 ml śmietanki 30% lub mleczka kokosowego; 2 łyżki oleju; 1/4 łyżeczki gałki muszkatołowej lub 1 łyżeczka curry; sól, pieprz; 1–2 łyżeczki soku z cytryny.**
Dynię przekrój, usuń pestki (piżmową obierz), pokrój w kostkę, wymieszaj z 1 łyżką oleju i szczyptą soli, piecz 30–35 min w 200°C, aż lekko się zrumieni. W garnku rozgrzej 1 łyżkę oleju, zeszklij posiekaną cebulę i marchew 6–8 min, dodaj starty imbir i czosnek, smaż 30 s. Dołóż upieczoną dynię, wlej bulion, dopraw gałką/curry, solą i pieprzem, gotuj 10 min. Zdejmij z ognia, wlej śmietankę lub mleczko kokosowe, zblenduj na gładko; w razie potrzeby dolej bulionu, by uzyskać pożądaną gęstość. Zbalansuj smaki sokiem z cytryny, dopraw do smaku. Podawaj gorący, z pestkami dyni, grzankami i odrobiną oliwy.

FOT. ARCHIWUM

Dżem dyniowo-pomarańczowy

● **Składniki: 1600 g dyni (obranej i wydrążonej); 270 g cukru; 4 pomarańcze; 1 cytryna.**
Dynię umyj, obierz, usuń pestki i włókna, pokrój w małą kostkę i przełóż do garnka. Wyciśnij sok z pomarańczy i cytryny, dolej do dyni. Gotuj pod przykryciem ok. 25 min, aż zmięknie. Zblenduj na gładko, wsyp cukier i gotuj bez przykrycia ok. 15 min, często mieszając, aż dżem zgęstnieje. Gorący dżem przelej do wyparzonych słoików, mocno zakręć, odwróć do góry dnem na 60 min, aż zakrętki się „zassą". Gotowe.

eprasa.pl f35867dd9f

▶ ZDROWIE

Chrapanie to nie tylko irytujący dźwięk, który zakłóca sen domownikom. Wbrew popularnym przekonaniom może być oznaką poważnych problemów zdrowotnych, takich jak bezdech senny

MEDYCYNA OBRAZOWA

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

C

Chrapanie to dźwięk wydawany w czasie snu, który pojawia się na skutek wibracji języczka oraz podniebienia miękkiego. Dodatkowo podczas snu dochodzi do naturalnego rozluźnienia mięśni oraz grawitacyjnego zapadania się języka i podniebienia. Chrapanie jest objawem zaburzeń oddychania . To patologiczny i bardzo głośny dźwięk wytwarzany podczas snu, który z pewnością każdy z nas nieraz miał wątpliwą przyjemność usłyszeć. Mechanizm jego powstawania wynika z braku możliwości oddychania przez nos, co wymusza pobieranie powietrza ustami.

Powodów chrapania może być wiele. Wśród nich mogą być m.in.: krzywa przegroda nosowa , zapalenie zatok przynosowych, alergia, obecność polipów lub guzów w nosie, przerośnięcie migdałków, nadwaga i otyłość .

Sprawia to, że drożność dróg oddechowych jest mniejsza, a hałaśliwy odgłos powstaje w wyniku wibracji tkanek w gardle wywołanej utrudnionym przepływem powietrza. Natężenie dźwięków wydawanych przez osobę, która chrapie, sięga 90 decybeli ! Dla porównania hałas emitowany przez przejeżdżający pociąg wynosi 80 decybeli.

Mity na temat chrapania

Szacuje się, że chrapie aż 8 mln Polaków, utrudniając spanie nie tylko innym domownikom, ale również sobie. Nieraz można spotkać się z opiniami, że jeśli ktoś chrapie, to dobrze śpi, a hałaśliwy odgłos utrudnia spanie tylko współdomownikom. Niestety, nie jest to prawda, a chrapanie, będące zaburzeniem oddychania, należy leczyć. Obalamy 9 najczęściej pojawiających się mitów na temat chrapania. Sprawdź, w które z nich wierzysz:

MIT 1: Chrapią tylko mężczyźni

Chrapanie częściej dotyczy mężczyzn, co nie oznacza, że kobiety także się z nim nie zmagają. Powołując się na dane statystyczne, szacuje się, że przed ukończeniem 30. roku życia chrapanie dotyczy co czwartego mężczyzny i zaledwie co dwudziestej kobiety. Po ukończeniu 40. r. ż. pojawia się u ok. 48 proc. panów i ok. 35 proc. pań, natomiast po 60 r.ż. u 60 proc. panów i 40 proc. pań.

MIT 2: Chrapanie jest zdrowe

Chrapanie jest zaburzeniem oddychania, co oznacza, że nie może być zdrowe. Osoby zmagające się z tą dolegliwością mają wyższe ryzyko rozwoju chorób sercowo-naczyniowych, które w obecnych czasach stanowią najczęstszą przyczynę zgonu. Mowa o nadciśnieniu tętniczym, chorobie wieńcowej, zawale serca i udarze mózgu. Ponadto „chrapacze" częściej zmagają się z nadmierną masą ciała, cukrzycą typu 2 i bezdechem sennym (szacuje się, że aż 100 tys. Polaków powinno być leczonych z tego powodu!). To ponad 10-sekundowe przerwy w oddychaniu podczas snu zakończone bardzo silnym wdechem. Co więcej, chrapacze regularnie się nie wysypiają, dlatego w ciągu dnia mają gorsze samopoczucie, są mniej odporni na stres, są poirytowani i chętniej ucinają sobie regeneracyjne drzemki.

MIT 3: Słuchanie chrapania nie jest groźne

Negatywne konsekwencje chrapania podczas snu dotyczą także osób, które go słuchają. Hałaśliwe odgłosy wydawane przez inną osobę powodują trudności w zasypianiu, częstsze wybudzenia, co wiąże się z gorszym samopoczuciem i wydajnością podczas kolejnego dnia. Osoby, które źle sypiają, mają trudności w skupieniu się, są zdekoncentrowane, senne, częściej się irytują i są mniej odporne na stres. Chętniej też sięgają po słodkie przekąski zapewniające zastrzyk energii, które zwiększają kaloryczność diety, prowadząc do rozwoju nadmiernej masy ciała.

Warto także podkreślić, że hałas emitowany przez chrapiącą osobę sięga 90 decybeli, co jest wartością graniczną, mogącą osłabiać słuch.

MIT 4: Chrapanie świadczy o głębokim śnie

To jeden z najczęściej powielanych mitów przez babcie, które sądziły, że osoba chrapiąca tak głęboko oddycha, że aż wydaje głośne dźwięki. W rzeczywistości hałaśliwe odgłosy nie świadczą o satysfakcjonującym, głębokim i dotleniającym oddechu, a wręcz przeciwnie – są przejawem trudności w swobodnym zaczerpnięciu powietrza. Chrapanie utrudnia odpoczynek i zaburza procesy regeneracyjne.

MIT 5: Chrapanie nie wpływa na libido

Wydawałoby się, że chrapanie niewiele ma wspólnego z libido i dobrym pożyciem seksualnym. Skoro kochamy drugą osobę, to wydawane podczas snu dźwięki nie powinny wpływać na nasze uczucia. Niestety, chrapanie bywa przyczyną separacji w łóżku, co prowadzi do rozluźnienia bliskich więzi, a nawet rozwodu! Z brytyjskiej analizy wynika, że chrapanie jest co czwartą przyczyną rozpadu życia erotycznego. Z drugiej strony ta dolegliwość osłabia potencję u panów oraz chęć na seks, czego przyczyną jest m.in. notoryczne zmęczenie.

MIT 6: Pozycja podczas snu nie ma znaczenia

Pozycja ciała przyjmowana podczas snu ma bardzo duże znaczenie. Spanie na wznak z wysoko uniesioną głową na poduszce nasila objawy chrapania, gdyż utrudnia pobranie powietrza. Kardiolodzy zalecają spanie na prawym boku ciała, ponieważ w tej pozycji w mniejszym stopniu obciążany jest układ oddechowy i krwionośny. Spanie na boku ułatwia przepływ powietrza, gdyż rozszerza drogi oddechowe. Zmniejsza także ryzyko wystąpienia bezdechu sennego.

MIT 7: Chrapania nie da się wyleczyć

Nie ma środka farmakologicznego, który jest w stanie wyleczyć chrapanie, ponieważ przyczyną tej dolegliwości są najczęściej nieprawidłowości w budowie dróg oddechowych. Dlatego, by stwierdzić, co determinuje problem, należy udać się do laryngologa, celem przeprowadzenia dokładnej diagnostyki problemu, a następnie zastosowania leczenia przyczynowego (leki mogą łagodzić tylko objawy). Najczęstszą przyczyną chrapania jest mocno skrzywiona przegroda nosowa, obecność polipa lub guza w nosie, lub przerost małżowin nosowych. Problem pogłębia nadmierna masa ciała, palenie papierosów oraz picie alkoholu przed snem.

MIT 8: Chrapanie jest dziedziczne

Chrapał ojciec, chrapie syn? I tak, i nie. Samo w sobie chrapanie nie jest cechą dziedziczną, jednak budowa górnych dróg oddechowych m.in. nosa i gardła zależy od genetyki. Dlatego, jeśli tata chrapał z powodu krzywej przegrody nosowej, a u syna również stwierdzono taką nieprawidłowość, będzie on chrapał. W przypadku, gdy okazało się, że ta struktura ma prawidłową budowę, potomek nie musi mieć tego problemu. Z drugiej strony, gdy ojciec chrapał z powodu nadmiernej masy ciała, a syn jest szczupły, również nie powinien chrapać.

MIT 9: Chrapią tylko dorośli

Nic bardziej mylnego. Także u najmłodszych może dojść do zaburzeń oddychania, objawiających się wydawaniem podczas snu przeszkadzających innym odgłosów. U dzieci powody chrapania są jednak inne niż u dorosłych. Najczęściej wymieniane są: przerost migdałków, infekcje dróg oddechowych objawiające się zatkanym noskiem, wiotkość krtani, niewykryte alergie powodujące obrzęk błony śluzowej nosa, a także mocno skrzywiona przegroda nosowa.

Szacuje się, że chrapie aż 8 mln Polaków, utrudniając spanie nie tylko innym domownikom, ale również sobie. Nieraz można spotkać się z opiniami, że jeśli ktoś chrapie, to dobrze śpi, a hałaśliwy odgłos utrudnia spanie tylko współdomownikom

eprasa.pl f35867dd9f

▶ **ZDROWIE**

● Często można spotkać się z opiniami, **że jeśli ktoś chrapie, to dobrze śpi,** a hałaśliwy odgłos utrudnia spanie tylko współdomownikom ● Najczęściej jest spowodowane występowaniem **bezdechów sennych** ● Natężenie dźwięków wydawanych przez osobę, która chrapie, **sięga 90 decybeli**

01.

Chrapanie jest zaburzeniem oddychania, co oznacza, że nie może być zdrowe
Osoby zmagające się z tą dolegliwością mają wyższe ryzyko rozwoju chorób sercowo-naczyniowych, które w obecnych czasach stanowią najczęstszą przyczynę zgonu. Mowa o nadciśnieniu tętniczym, chorobie wieńcowej, zawale serca i udarze mózgu.

02.

Negatywne konsekwencje chrapania podczas snu dotyczą także osób, które go słuchają.
Hałaśliwe odgłosy wydawane przez inną osobę powodują trudności w zasypianiu, częstsze wybudzenia, co wiąże się z gorszym samopoczuciem i wydajnością podczas kolejnego dnia.

03.

Pozycja ciała przyjmowana podczas snu ma bardzo duże znaczenie.
Spanie na wznak z wysoko uniesioną głową na poduszce nasila objawy chrapania, gdyż utrudnia pobranie powietrza. Kardiolodzy zalecają spanie na prawym boku ciała, ponieważ w tej pozycji w mniejszym stopniu obciążany jest układ oddechowy i krwionośny.

04.

Nie ma środka farmakologicznego, który jest w stanie wyleczyć chrapanie.
Dlatego, by stwierdzić, co determinuje problem, należy udać się do laryngologa, celem przeprowadzenia dokładnej diagnostyki problemu, a następnie zastosowania leczenia przyczynowego.

05.

Samo w sobie chrapanie nie jest cechą dziedziczną, jednak budowa górnych dróg oddechowych m.in. nosa i gardła zależy od genetyki.
Dlatego, jeśli tata chrapał z powodu krzywej przegrody nosowej, a u syna również stwierdzono taką nieprawidłowość, będzie on chrapał.

FOT. GETTY IMAGES

eprasa.pl f35867dd9f

▶ PORADNIK

Jak prać delikatne firanki i zasłony, aby ich nie uszkodzić, jak obrać orzechy, zrobić nawóz do paprotki oraz zadbać o usta – o tym przeczytacie w kolejnym odcinku naszego domowego poradnika

PO(4)RADY

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

Porządki

Jak prać firanki i zasłony?

Pranie firanek czy zasłon dla wielu z nas stanowi wyzwanie, nieodpowiednia temperatura wody lub niedopasowany środek czyszczący mogą bowiem doprowadzić do uszkodzenia materiału. Aby tego uniknąć, pierz firanki oraz zasłony według zaleceń producenta dostępnych na etykiecie. Dość często zdarza się, że odcinamy metki z taką informacją ze względów estetycznych. W takiej sytuacji pierz firany maksymalnie w temperaturze 30 stopni – takie ustawienie zagwarantuje bezpieczeństwo nawet delikatnych materiałów.

Skutecznym i delikatnym sposobem na wyczyszczenie firanek i zasłon jest pranie ręczne. Nowoczesne modele pralek posiadają program delikatnego prania albo właśnie prania ręcznego. Tego typu tryb prania działa w chłodniejszej temperaturze oraz przy powolnych, płynnych obrotach bębna w celu zabezpieczenia firan oraz innych delikatnych materiałów przed odkształceniem. Delikatne lub ręczne pranie nada się też przy zasłonach z podatnym na uszkodzenia haftem.

Szczególną uwagę warto poświęcić białym firanom, które niestety są podatne na żółknięcie materiału i utratę blasku. Warto postawić na specjalne produkty do prania białych firan, np. sól do wybielania firan albo wybielacz do firanek w proszku.

01.

Kuchnia

Łuskanie orzechów domowym sposobem

Rozłupywanie i obieranie orzechów włoskich to niewdzięczna i „brudna" robota. Istnieją inne metody na pozbycie się łupinki niż tradycyjny dziadek do orzechów.

Wystarczy zanurzyć orzechy w naczyniu z osolonym wrzątkiem, a już po kilku chwilach łupiny powinny zmięknąć. W kolejnym kroku spróbujmy delikatnie je otworzyć przy pomocy małego nożyka do warzyw, najlepiej umieszczając czubek ostrza we wnęce między dwiema połówkami orzechowej skorupki.

Drugi sposób to umieszczenie namoczonych uprzednio w wodzie orzechów na rozgrzanej patelni. Po 3-5 minutach skorupki powinny zacząć pękać i ze środka zaczną wydostawać się owoce.

Do rozłupywania orzechów możemy również zastosować piekarnik. Rozgrzejmy urządzenie do temperatury 200 stopni Celsjusza. Orzechy wysypmy na blachę pokrytą papierem do pieczenia i włóżmy ją do nagrzanego wnętrza. Po około 12-15 minutach wyjmijmy orzechy z piekarnika – zarówno łupina, jak i skórka z miąższu powinny bez problemu odchodzić.

02.

03.

Rośliny

Fusy z herbaty do zasilania roślin

Naturalne i ekologiczne nawożenie roślin zyskuje w ostatnich latach coraz większą popularność. Świadomi zagrożeń, jakie niosą ze sobą nawozy sztuczne, staramy się wykorzystywać stare, sprawdzone i przede wszystkim dużo bezpieczniejsze sposoby dokarmiania naszych roślin. Fusy z herbaty oraz wyciąg z nich warto wykorzystać do nawożenia roślin. Szczególnie docenią to paprotki, ale też inne rośliny doniczkowe. Możemy je wykorzystać na dwa sposoby. Fusy należy wymieszać z podłożem lub wyłożyć nimi dno doniczki. Dodane do podłoża nie tylko odżywią rośliny, ale też przyczynią się do powstawania próchnicy i pozwolą utrzymać odpowiednią wilgotność ziemi. Drugim sposobem jest wyciąg z herbaty do podlewania roślin. Fusy możemy zalać letnią wodą, odstawić na kilkanaście godzin i uzyskanym płynem podlać rośliny. Taki naturalny nawóz będzie odpowiedni dla większości uprawianych w mieszkaniu roślin, preferujących obojętny lub lekko kwaśny odczyn podłoża oraz lubiących ziemię próchniczą, przepuszczalną i stale lekko wilgotną (np. paprocie).

FOT. 123RF

Uroda

Domowy peeling do ust

Skuteczny i naturalny peeling do spierzchniętych warg można przygotować dosłownie w kilka minut, używając do tego produktów, które znajdują się w każdej kuchni. Podstawowymi składnikami domowego peelingu do ust są: miód, sok z cytryny, oliwa z oliwek i cukier.

Przed użyciem peelingu należy wykluczyć ewentualną alergię na jego składniki, nakładając na niewielki obszar skóry miód, a w innym miejscu oliwę, z której zamierzamy skorzystać. Jeśli po 24 godzinach skóra nie będzie podrażniona, można bezpiecznie korzystać z mikstury.

Składniki: 1 łyżeczka miodu, 1 łyżeczka cukru, 1 łyżeczka oliwy z oliwek, kilka kropli soku z cytryny. Wszystkie składniki umieszczamy w niewielkim, wyparzonym słoiczku i delikatnie mieszamy. Przed użyciem peeling można schłodzić w lodówce przez około pół godziny. Następnie nakładamy na usta dość grubą warstwę powstałej pasty i pozostawiamy na kilka minut. Na koniec ostrożnie masujemy usta, ścierając spierzchnięty naskórek. Pozostałość peelingu można delikatnie zdjąć suchą chusteczką albo... zlizać. Miksturę można przechowywać w lodówce przez około dwa tygodnie.

04.

eprasa.pl f35867dd9f

▶ MODA

Są przewiewne, wygodne, niezwykle delikatne, a zarazem bardzo eleganckie. Jednocześnie, pomimo ich piękna i ponadczasowości, **nie każda kobieta może sobie na nie pozwolić**, a to ze względu na idącą w parze z jakością wysoką cenę

RETROMODA

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

Luksus, który czuć na skórze. Jedwabne koszule to klasyka z tysiącami lat historii

Po jedwabne koszule często chętnie sięgają osoby ze świata showbiznesu. Pokazała się w niej także Agata Młynarska. Gwiazda pojawiła się na premierze spektaklu „Opiekunka na zabój". Miała na sobie koszulę w niebiesko-brązowo-białe wzory, a także granatowe spodnie wide leg i mokasyny. Całość prezentowała się bardzo gustownie, a lśniący materiał dodawał szyku i elegancji.

Modne jedwabne koszule. Takie się teraz nosi

Jedwab to materiał wyjątkowy, delikatny i niezwykle przyjemny w dotyku. Koszula uszyta z tego szlachetnego włókna potrafi odmienić każdą stylizację i dodać jej wyrafinowanego charakteru. Choć to ponadczasowy element mody, on także podlega obowiązującym trendom. Jakie koszule są więc najmodniejsze? Oto trzy rodzaje!

- Koszule z mocno zaznaczonymi, szerokimi mankietami to trend, który wyraźnie nawiązuje do estetyki retro. Zapięte na eleganckie guziki albo ozdobione mankietami typu francuskiego prezentują się niezwykle szykownie. Doskonale wyglądają w zestawieniu z garniturowymi spodniami i marynarką oversize.
- Koszule z wiązaną kokardą pod szyją to ukłon w stronę klasycznej kobiecości i mody lat 70. Kokarda pod szyją dodaje koszuli lekkości i romantycznego charakteru. Taki model świetnie sprawdzi się w biurze zamiast standardowej białej koszuli, ale też na wieczór – pod marynarką czy solo, zestawiony z elegancką spódnicą.
- Satynowe koszule w śmietankowej bieli. Satynowy połysk jedwabiu w odcieniu śmietankowej bieli to czysta definicja minimalizmu i luksusu. Taka koszula rozświetla twarz, pasuje praktycznie do wszystkiego i nigdy nie wychodzi z mody. To bezpieczna, a jednocześnie efektowna inwestycja do szafy kapsułowej.

FOT. ANTONIOGUILLEM / GETTY IMAGES

Jedwabne koszule to klasyka, która nigdy nie wychodzi z mody. Dodają szyku każdej stylizacji – zarówno tej codziennej, jak i bardziej formalnej czy eleganckiej

Jak stylizować jedwabną koszulę?

Jedwabna koszula to jeden z tych elementów garderoby, które nie tylko podkreślają styl, ale też dodają pewności siebie. To inwestycja na lata, która zawsze będzie wyglądała modnie i luksusowo. Ma ogromny potencjał w zakresie stylizacji. Wiele zależy od dobrania pozostałych ubrań oraz dodatków. Jest idealna również dla pań dojrzałych, które stawiają na klasyczną elegancję.

A jak stylizować jedwabną koszulę? Do biura warto zestawić ją z ołówkową spódnicą lub cygaretkami. Do tego szpilki i delikatna biżuteria, a całość będzie elegancka, ale nieprzesadzona. Na co dzień jedwabną koszulę można włożyć w jeansy typu high waist i przewiązać w pasie cienkim paskiem. Do tego na nogi założyć loafersy lub sneakersy, a całość nabierze swobodnego charakteru. Jedwabna koszula sprawdzi się też na wieczór. By dodać jej szyku, wystarczy rozpiąć kilka pierwszych guzików, dodać ulubione spodnie i szpilki. Efekt? Styl glamour z odrobiną pazura.

Historia jedwabiu

Jedwab jest włóknem uzyskanym z kokonu jedwabnika, nazywa się tak również tkaninę wykonaną z przędzy włókna jedwabiu. To materiał przyjemny w dotyku, gładki, śliski i połyskujący. A gdzie ma swoje początki? Według archeologów wytwarzano go już w starożytnych Chinach 3600 lat przed naszą erą.

Według legendy jedwab zawdzięczamy przypadkowi oraz chińskiej cesarzowej. Xi Lingshi, żona cesarza Huang Di, miała sprawdzić, co niszczy drzewa morwowe. Zauważyła tam kokony, a jeden z nich wpadł jej do gorącej herbaty. Odbijał światło, a nitka, za którą pociągnęła, była delikatna, a zarazem trwała. W ten sposób cesarzowa miała odkryć tajemnicę , która zmieniła świat odzieży.

Chiny eksportowały jedwab jedwabnym szlakiem, a tajemnicy produkcji tkaniny pieczołowicie strzeżono. Tego, który miałby się dopuścić jej zdradzenia, czekała kara śmierci. Według pewnych historycznych doniesień sekret ten zdradziło dwóch mnichów. Justynian I, władca Bizancjum, bardzo chciał wiedzieć, jak produkowany jest jedwab, wart wówczas majątek. Obiecał on mnichom nagrodę. Duchowni ponoć zdobyli jajeczka jedwabników i schowali je we wnętrzach kijów, które służyły im do podpierania. Tak przywieźli je do Europy. Możliwe jednak, że to kolejna z legend, ponieważ mnisi mieli zdradzić sekret w połowie V wieku, a jedwab miał być już obecny na tamtych terenach. Tajemnicę jedwabiu miał zdobyć dopiero w XI wieku władca Sycylii Roger II, który kazał porwać rzemieślników z Teb i Koryntu.

Anna Moyseowicz

eprasa.pl f35867dd9f

▶ PODRÓŻE

Jesień to czas na spacery i wędrówki wśród kolorowych liści, na cieszenie oczu zapierającymi dech w piersiach widokami, na zbieranie bursztynu i rozmyślanie wśród ruin średniowiecznych zamków.

WYCIECZKA

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

Z wieży widokowej Sky Walk „Serce Poronina" rozpościera się widok na Tatry

FOT. MARCIN SZKODZIŃSKI / POLSKA PRESS GRUPA

TE KOLORY, TE WIDOKI, TO PACHNĄCE POWIETRZE!

eprasa.pl f35867dd9f

▶ **PODRÓŻE**

● **Ścieżki w koronach drzew** to wyjątkowe obiekty turystyczne, które łączą aktywność fizyczną, **świeże powietrze, niesamowite widoki i kontakt z naturą**, jesień i zima są porami, gdy **nadmorski klimat najkorzystniej wpływa na zdrowie** turystów

B

Banałem jest stwierdzenie, że jesienią szczególnie pięknie jest w lasach, i nikomu nie trzeba przypominać, że w Polsce nie brakuje rozległych kompleksów leśnych z gęstą siecią ścieżek spacerowych i rowerowych. Ale już nie każdy wie, że mamy w kraju kilka sprytnie skonstruowanych tras spacerowych, które pozwalają cieszyć się lasami z niezwykłej perspektywy wielu metrów nad ziemią.

To tzw. ścieżki w koronach drzew , które wytyczono w taki sposób, by zapewniały niesamowite wrażenia i jak najlepsze widoki. Wznoszą się one wysoko i wiją wśród lasów, często blisko drzew, przez co można odnieść wrażenie, że spaceruje się w samym sercu kniei, w zielonym morzu z dala od codziennego życia i trosk. Tylko sobie wyobraźcie, jak pięknie jest na takiej ścieżce jesienią, gdy liście wokół zmieniają kolory! Ścieżki w koronach drzew zapewniają też często dodatkowe atrakcje, jak przezroczyste platformy widokowe czy zjeżdżalnie, pozwalające wrócić na dół w kilka sekund, a więc dobrze będą się na nich bawić także młodsi turyści – to trasy w sam raz na rodzinne wycieczki.

Gdzie w Polsce szukać ścieżek w koronach drzew? To atrakcje powstające u nas dopiero od kilku lat. Aktualnie chyba najbardziej spektakularna jest ścieżka SkyWalk w Świeradowie-Zdroju , której punkt centralny - spiralna wieża z platformą widokową i długą na 100 m zjeżdżalnią - wznosi się na wysokość 62 m. Bardzo ładna jest też ścieżka w koronach drzew w Krynicy-Zdroju, przy stacji narciarskiej Słotwiny Arena. Tamtejsza wieża ma 50 m wysokości, a prowadzi do niej trasa długa na ponad kilometr. Równie długa trasa (choć bez wieży) znajduje się w Ciężkowicach pod Tarnowem, a tamtejsza ścieżka urozmaicona jest 10 przystankami z tablicami informującymi i lokalnym ekosystemie. Podobne rozwiązanie zastosowano w Pomiechówku koło Nowego Dworu Mazowieckiego, gdzie przy pomostach przytulonych niemal do drzew można przeczytać ciekawe informacje o konkretnych gatunkach roślin, na które akurat się patrzy.

Niektóre ścieżki w koronach drzew znajdują się blisko centrum miast, tak że nawet nie trzeba planować dłuższego weekendowego wypadu, by z nich skorzystać. Tak jest np. w Poznaniu, gdzie ścieżkę zbudowano w Dolinie Szklarki blisko Jeziora Maltańskiego, i w Starym Sączu, gdzie tzw. Leśne molo składa się z 200-metrowej trasy zakończonej platformą widokową.

Najnowszą tego typu atrakcją w Polsce jest Sky Walk Serce Poronina , ścieżka zapewniająca piękne widoki na Tatry.

Górskie szlaki dla wytchnienia

Jesień to świetna pora na górskie wędrówki, bo upały już nie dokuczają, a rześkie powietrze wręcz zachęca do wysiłku i eksploracji. Turystów na szlakach jest jednak mniej niż latem. Czasem można odnieść wrażenie, że jest się wśród szczytów, dolin i hal zupełnie samemu. Dlatego górskie szlaki jesienią to doskonałe miejsce, by odpocząć od zgiełku miast i ludzi, przewietrzyć głowę, porozmyślać i nacieszyć oczy przyrodą przed nadejściem zimowych słot.

Wyjątkowo pięknie jest jesienią w Rudawach Janowickich . Nastrój nostalgii i zadumy możecie tam poczuć np. w ruinach zamku Bolków, z kolei widoki z Sokolika, Skalnika czy Starościńskich Skał wprost zachwycają. W Karkonoszach warto odwiedzić najwyższy wodospad w polskich Sudetach – Wodospad Kamieńczyka – gdzie kręcono jeden z filmów z serii „Opowieści z Narnii". Nic dziwnego, bo okolica naprawdę przypomina bajkowy krajobraz. Sam wodospad można oglądać z bliska z kilku metalowych podestów. A jeśli jesteście spragnieni widoków, zamiast marszu na Śnieżkę proponujemy wejście na Karpatkę. To szczyt w samym sercu Karpacza, a więc łatwy do zdobycia, mniej oblegany przez turystów i zapewniający piękną panoramę okolicy.

W Tatrach wybierzcie się na spacer Drogą Pod Reglami , prowadzącą spod Wielkiej Krokwi aż do Kir. Trasa zapewnia widoki na Zakopane, lasy, hale i oczywiście góry. Prowadzi wzdłuż wylotów kilku malowniczych dolin (np. Małej Łąki, Strążyskiej, Kościeliskiej). Jest dość łatwa do przejścia; można nawet zabrać na spacer wózek dziecięcy, bo po niedawnym remoncie nawierzchnia jest wyjątkowo wygodna. Co więcej, Droga Pod Reglami to jeden z nielicznych szlaków w Tatrach, na które można zabrać psa, bo nie jest on częścią Tatrzańskiego Parku Narodowego.

Z jesiennego piękna słyną też Bieszczady. Warto zaplanować na październikowy weekend wycieczkę po tamtejszych połoninach – Wetlińskiej i Caryńskiej – lub wejście na Tarnicę (najkrótszy szlak na szczyt prowadzi z Wołosatego). W Pieninach zachwyca zwłaszcza Dolina Dunajca i wznoszące się nad nią porośnięte drzewami szczyty. Najpiękniejsze widoki zapewniają Sokolica i Trzy Korony.

Jesień nad morzem

Jest wiele powodów, by zaplanować jesienny spacer nad Bałtykiem. Z pogodą może być różnie, ale wystarczy ubrać się ciepło i zabrać przeciwdeszczową kurtkę, by rozwiązać ten problem.

Właśnie jesienne sztormy sprawiają, że powietrze nad Bałtykiem jest o tej porze roku wyjątkowo bogate w jod, wydobywający się ze wzburzonej wody. Jod jest zbawienny dla układu oddechowego. Już od paru lat coraz więcej turystów planuje pobyty nad morzem właśnie jesienią, by wdychać jod i tym samym wspomóc organizm przed sezonem grzewczym, który w wielu miejscach, zwłaszcza miastach południa Polski, nadal oznacza znaczne pogorszenie się jakości powietrza.

„Wakacje smogowe" warto połączyć z inną przyjemną rozrywką, której można się oddawać tylko nad morzem – poszukiwaniom bursztynu . Jesienne sztormy wyrzucają go na plaże szczególnie dużo. Bursztyn można legalnie zbierać na publicznych plażach na własny użytek, bez użycia żadnych maszyn czy urządzeń. Podobno najwięcej skamieniałej żywicy można znaleźć na piaskach między Mikoszewem a Jantarem.

Jesień nad Bałtykiem to też okazja, by zacząć przygodę z morsowaniem. Eksperci zgadzają się, że kąpiele w lodowatej wodzie, oczywiście pod nadzorem specjalistów i po konsultacjach z lekarzem, faktycznie mogą wzmocnić organizm. A jeśli wolicie jednak bardziej tradycyjne spacery po plaży i podziwianie widoków, wybierzcie się do Sopotu, gdzie od 1 października wstęp na słynne molo jest znowu bezpłatny.

FOT. PRZEMEK ŚWIDERSKI

Najwięcej bursztynu na polskim Wybrzeżu występuje na wschód od Sobieszewa w Gdańsku, aż do granicy z Rosją. Za teren szczególnie obfitujący w bursztyny uchodzą plaże między Mikoszewem a Jantarem

Właśnie jesienne sztormy sprawiają, że powietrze nad Bałtykiem jest o tej porze roku wyjątkowo bogate w jod, wydobywający się ze wzburzonej wody. Już od paru lat coraz więcej turystów planuje pobyty nad morzem właśnie jesienią

eprasa.pl f35867dd9f

▶ HISTORIA

To jedna z najbardziej tajemniczych śmierci lat 90. Piotr Jaroszewicz przez 10 lat – w epoce Edwarda Gierka – pełnił urząd premiera. Zginął tragicznie w 1992 roku. **Marcin Rybak** opisał jeden z wątków wokół tego morderstwa

RETROSPEKCJA

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

TAJEMNICA ŚMIERCI PREMIERA

Współczesna legenda wiąże morderstwo byłego premiera PRL (kierował pracami rządu w latach 1970-1980) Piotra Jaroszewicza ze zdarzeniami, do których doszło w 1945 roku w Radomierzycach koło Zgorzelca.

Właśnie w czerwcu 1945 r., tuż po zakończeniu wojny, trzej mężczyźni pojawili się w radomierzyckim pałacu. Dwaj byli oficerami Ludowego Wojska Polskiego: płk Piotr Jaroszewicz z Głównego Zarządu Polityczno-Wychowawczego i ppłk Jerzy Fonkowicz – oficer wywiadu. Trzecim mężczyzną był Tadeusz Steć, później mieszkaniec Jeleniej Góry i sudecki przewodnik.

Właśnie Steć ujawnił tę historię w latach 70. Co robili w pałacu na wyspie, w wiosce pod Zgorzelcem? Szukali dokumentów III Rzeszy. W specjalnych sejfach miały się znajdować akta Głównego Urzędu Bezpieczeństwa Rzeszy. Te akta pojechały do Moskwy.

Kilkadziesiąt lat po wydarzeniach z czerwca 1945 r. – w latach 90. XX w. – cała trójka zginęła tragiczną śmiercią. Wszyscy zostali zamordowani. Pierwszy Jaroszewicz – jesienią 1992 r. Kilka miesięcy później Steć, a ostatni – w 1997 r. – Jerzy Fonkowicz, wówczas emerytowany generał wojska. Zabójcy? Nie wykryto. Choć w każdej z trzech spraw były procesy, tyle że nic z nich nie wynikło.

W procesie oskarżonych o zabójstwo Piotra Jaroszewicza dowody były tak słabe, że sam oskarżyciel poprosił o uniewinnienie. Domniemany morderca Tadeusza Stecia sam przyznał się do winy. Ale to, co powiedział o zbrodni, nie pasowało do ustaleń z miejsca zdarzenia. Efekt: uniewinnienie. Teraz jeleniogórska Prokuratura Okręgowa próbuje wrócić do tej sprawy.

W procesie rzekomych zabójców Jerzego Fonkowicza dowody też są marne. Najważniejszy to opinia osmologiczna, czyli ślad zapachowy sprawcy rozpoznany przez specjalnie szkolonego psa. Jaroszewicz i Fonkowicz przed śmiercią byli torturowani. Więc co? „Radomierzyce. Archiwa pachnące śmiercią" – odpowiedział tytułem swojej książki-reportażu o tej historii pisarz Jerzy Rostkowski.

– Nie ma spraw niewykrytych, a morderca jest zawsze w pierwszym tomie akt śledztwa – mówił Karol Janasik, emerytowany wrocławski policjant, na początku lat 90. specjalista od zabójstw, funkcjonariusz Wydziału Kryminalnego Komendy Wojewódzkiej Policji we Wrocławiu. W 1993 roku przydzielono go do sprawy morderstwa premiera PRL Piotra Jaroszewicza i jego żony. Powstała specjalna grupa „Premier". Z całej Polski ściągnięto do niej najlepszych funkcjonariuszy. Zadanie: złapać morderców.

Grupa miała być tajna. Adeptów sztuki łapania morderców uczą „Reguły siedmiu złotych pytań kryminalistyki". Od początku sprawy trzeba szukać odpowiedzi na te pytania: Co się stało? Gdzie? Kiedy? Przy pomocy jakich środków? Jakim sposobem? Dlaczego? Kto jest sprawcą, a kto poszkodowanym? Grupa „Premier" zaczęła więc od rekonstrukcji wydarzeń, które zakończyły się śmiercią byłego premiera. Niestety, było już kilka miesięcy po znalezieniu zwłok Jaroszewicza i jego żony Alicji Solskiej-Jaroszewicz. Zaniedbań i błędów z pierwszych godzin śledztwa nie dało się już naprawić.

Piotr Jaroszewicz i jego żona zostali zamordowani w swojej willi w podwarszawskim Aninie. Było to 31 sierpnia 1992 r. około godziny 21.45. Jaroszewicz codziennie wieczorem wychodził na spacer ze swoim psem, sznaucerem Remusem. Zawsze pokonywał mniej więcej 1600 metrów. Obchodził lasek i wracał do domu. Zawsze miał przy sobie broń: albo pistolet VIS, albo PPK Walther. Ta broń później zginie. W dniu tragedii były premier na spacer wyszedł – jak zwykle – około godziny 21. Spacerował jakieś 45 minut. Gdy wrócił, zaatakowali go zabójcy.

Zbrodnię odkrył syn Jaroszewiczów – Jan. Zaniepokojony, że rodzice nie odbierają telefonów, przyjechał do willi w Aninie. Drzwi zastał uchylone. Wszedł na piętro do gabinetu. Tam zastał zwłoki ojca. Piotr Jaroszewicz siedział w fotelu naprzeciwko sejfu. Na szyi miał pasek, z tyłu do paska wkręcona była drewniana ciupaga góralska. Tak jakby sprawcy, torturując Jaroszewicza, zaciskali laskę na jego szyi. Zwłoki żony znaleziono w łazience, pół piętra nad gabinetem. Została zastrzelona z jednego z myśliwskich sztucerów męża.

Jeszcze jeden szczegół: zasłony w gabinecie Piotra Jaroszewicza były spięte wielką agrafką. Nikt w domu byłego premiera tak okien nie zasłaniał, więc musieli to zrobić sprawcy. Na miejscu pojawiła się ekipa kryminalistyczna. Zaczęły się oględziny. Problem w tym, że do willi w Aninie zaczęli przyjeżdżać różni mniej i bardziej niepotrzebni policyjni i prokuratorscy notable, funkcjonariusze różnych służb.

– Wszystkiego dotykali, zadeptali wszystkie możliwe ślady – wspominał wrocławski policjant. – Pierwszego dnia coś mnie tknęło – dodawał Janasik. – Chodzi o psa, sznaucera Remusa. Dziwnie się zachowywał: jakieś niezborne ruchy, co chwilę przysiadał. Tak jakby ktoś uderzył go w kark. To było ważne, bo w okolicy natrafiono potem na rzezimieszka karatekę, który pokazywał, jak takie psy obezwładniać. Ale przed grupą „Premier" stanęło ważniejsze pytanie: o motyw.

Policjanci zaczęli od sprawdzenia, czy gdzieś w okolicy w podobny sposób nie napadano na domy. Tak trafiono na ślad szajki włamywaczy z Mińska Mazowieckiego. Sposób działania mógł się zgadzać z tym, co odkryto w wili w Aninie – na przykład ofiara zawinięta w dywan. Jako domniemanych sprawców policjanci wskazali czterech lokalnych przestępców: „Sztywnego", „Krzaczka", „Niuńka" i „Faszystę".

Konkubina jednego z nich stała się świadkiem oskarżenia. U „Krzaczka" znaleziono fiński nóż. Taki sam nóż zginął z mieszkania Jaroszewiczów: był darem od premiera Finlandii.

Czwórka włamywaczy stanęła przed sądem pod zarzutem napadu i morderstwa Piotra Jaroszewicza i jego żony Alicji Solskiej. Ale materiał dowodowy zaczął się sypać. O zabicie b. premiera i jego żony oskarżono grupę kierowaną przez „Faszystę". Proces miał charakter poszlakowy, ale wydawało się, że skazanie jest tylko kwestią czasu. Wyniki śledztwa nie wytrzymały jednak próby sądowej. Upadły dwa najważniejsze dowody. Pierwszy dotyczył Jadwigi K., konkubiny„ Faszysty", która w śledztwie zeznała, że umawiał się on na napad w Aninie. Przed sądem kobieta niespodziewanie odmówiła składania wyjaśnień.

Finał procesu podkreśla klęskę oskarżenia. W końcowym przemówieniu prokurator wnioskował już nie o ukaranie, ale o uniewinnienie oskarżonych. Kilka lat później otrzymali oni po kilkadziesiąt tysięcy złotych odszkodowania za niesłuszne aresztowanie. Z dowodów, które ich obciążały, nie zostało kompletnie nic. Potem, po latach, różne policyjne ekipy próbowały jeszcze wracać do tej sprawy. W 2005 roku sprawą zajął się Wydział Wywiadu Kryminalnego KGP, w ramach którego działa tzw. archiwum X – komórka policji zajmująca się niewyjaśnionymi zbrodniami. Policjanci z tego wydziału mieli do dyspozycji m.in. system automatycznej identyfikacji odcisków palców AFIS, który wcześniej nie istniał. Ale jedyną konkluzją było stwierdzenie, że z akt śledztwa zaginęły kluczowe dowody: trzy folie ze śladami niezidentyfikowanych odcisków palców pobranych na miejscu zdarzenia. Były one na ciupadze, okularach Piotra Jaroszewicza i drzwiach szafy znajdującej się w jego gabinecie. Już w latach 90. ustalono, że nie należały one do ofiar, ich rodzin, znajomych czy też przybyłych na miejsce zbrodni policjantów. Poszukiwania folii trwały dwa lata.

Zaczęły się też pojawiać różne, coraz bardziej fantastyczne wersje wydarzeń. Jedna

eprasa.pl f35867dd9f

▶ HISTORIA

● Piotr Jaroszewicz pełnił funkcję premiera w latach 1970-1980 ● Został zamordowany razem z żoną 12 lat po tym, jak przestał kierować rządem. Do dziś nie wyjaśniono tej sprawy **● Wokół niej wyrosło wiele legend. Czy jego zabójstwo miało związek ze zdarzeniami z 1945 roku?**

z nich wskazuje na trop dolnośląski, wiążący zabójstwo Piotra Jaroszewicza z wydarzeniami w Radomierzycach. Ale jest jeszcze bardziej sensacyjna. Jaroszewicz zginął, bo za dużo wiedział o działalności sowieckiego wywiadu. Chodzi o niejakie „matrioszki", czyli szpiegów, którzy przybierali tożsamość konkretnej osoby. Taką „matrioszką" – jak głosi legenda – miał być m.in. generał Wojciech Jaruzelski.

Przyczyn tragedii, do której doszło 12 stycznia 1993 r. w Jeleniej Górze, doszukiwano się w stylu życia ofiary, czyli znanego sudeckiego przewodnika Tadeusza Stecia. Bywało, że zapraszał do swojego domu nieznajomych, dopiero co poznanych ludzi. Mordercą mogła być taka właśnie osoba. Jeszcze w 1993 r. śledztwo w sprawie tej zbrodni przejęła Prokuratura Wojewódzka w Gdańsku. Pojawił się nawet mężczyzna, którzy przyznał się do zamordowania Tadeusza Stecia, ale sąd go uniewinnił. Teoretycznie po uniewinnieniu sprawa w tym wątku powinna wrócić do prokuratury w Gdańsku – tam należało umorzyć ją z powodu niewykrycia sprawcy morderstwa.

Tortury? Tadeusz Steć zginął od uderzenia w głowę. Było także oparzenie od domowego piecyka, tak zwanej farelki. Ale wzięło się – przekonuje śledczy – nie od celowego przypalania ofiary: po prostu „farelka" była włączona do prądu i grzała, a ciało ofiary upadło blisko niej.

Gen. Jerzy Fonkowicz został zamordowany w nocy z 7 na 8 października 1997 r. w swoim domu w Konstancinie Jeziornie pod Warszawą. Przed śmiercią był torturowany. Sprawcy związali go. Bili tak mocno, że połamali mu żebra. Ślady tortur miał na całym ciele. Bandyci zabrali z jego willi przedmioty warte 15 tys. zł, m.in. niemieckie starodruki, ale też telewizor i komplet sztućców. Dla prokuratury ta sprawa to był zwykły rabunkowy napad. Prokuratura Rejonowa w Piasecznie o tę zbrodnię oskarżyła sześć osób. Dwie nie doczekały wyroku, reszta została uniewinniona.

Podsumowując: w czerwcu 1945 r. trzej mężczyźni pojawili się w pałacu w Radomierzycach koło Zgorzelca. W latach 90. wszyscy zostali zamordowani. Dwóch na pewno torturowano. Ci dwaj torturowani byli po wojnie wysokimi rangą oficerami komunistycznej armii. Czy i jaki związek z tymi zbrodniami miały nazistowskie archiwa schowane w dolnośląskim pałacu? Tego do dziś nie wiadomo. Podobnie jak do dziś nie rozwikłano innych tropów dotyczących motywów śmierci byłego premiera.

FOT. NARODOWE ARCHIWUM CYFROWE

Piotr Jaroszewicz podczas rozmowy z Władysławem Gomułką

Czwórka włamywaczy stanęła przed sądem pod zarzutem napadu i morderstwa Piotra Jaroszewicza i jego żony Alicji Solskiej. Ale materiał dowodowy zaczął się sypać. Ostatecznie wszyscy zostali uniewinnieni

eprasa.pl f35867dd9f

▶ PRZYRODA

Jesień to czas gęstych fioletowych kęp marcinków, nazywanych też michałkami, czyli astrów wieloletnich. Kwitną aż do przymrozków. Są świetnym sposobem na ożywienie ogrodów, z których znikają kolory lata

PAMIĘTAJCIE O OGRODACH

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

Jesienne gwiazdy ogrodów - astry zwane marcinkami. Mają małe wymagania, ale o jednym trzeba pamiętać

Astry jesienne, które cieszą oko w naszych przydomowych ogrodach, to byliny lub półkrzewy o różnej wysokości: od miniaturowych do prawie dwumetrowych. Są wręcz obsypane kwiatami od końca sierpnia do późnej jesieni, a apogeum ich kwitnienia przypada w październiku. Ich nazwy - takie jak marcinki, michałki, a w niektórych regionach jadwisie czy katarzynki - nawiązują oczywiście do jesiennych solenizantów. Oprócz walorów ozdobnych astry stanowią cenny pożytek dla pszczół w tym okresie.

Wszystkie gatunki pięknie komponują się z późno kwitnącymi, żółtymi kwiatami, takimi jak jeżówki, nawłocie, chryzantemy.

Piękne, a łatwe w uprawie

Marcinki to byliny bardzo długowieczne. Są łatwe w uprawie, a kluczem do sukcesu jest zapewnienie im słonecznego stanowiska i żyznej, przepuszczalnej gleby, o odczynie obojętnym do lekko kwaśnego. Kwitnienie astrów będzie najintensywniejsze na stanowisku słonecznym, gorsze w lekkim półcieniu.

Rośliny te wymagają systematycznego i umiarkowanego podlewania. Przede wszystkim trzeba pamiętać o nim podczas suszy. Należy przy tym zwrócić uwagę, by podlewając, nie moczyć liści, ponieważ często zwilżane są podatne na choroby grzybowe. Podlewać należy więc podłoże pod astrami.

Z kolei nawozić powinno się marcinki przed kwitnieniem, kompostem lub nawozami wieloskładnikowymi. Wzmocni to rośliny i zapewni obfite kwitnienie.

To trzeba zrobić na koniec sezonu

Rzecz kluczowa, o której trzeba pamiętać każdego roku: po przekwitnięciu rośliny należy ściąć przy ziemi. Zapobiega to chorobom i szkodnikom, wspiera zagęszczenie rośliny i ułatwia jej przygotowanie do zimy oraz zdrowe odrastanie w następnym sezonie. A choroby, na które narażone są astry, to m.in. mączniak prawdziwy, plamistość liści i szara pleśń.

Większość gatunków astrów jesiennych jest odpornych na mróz i bez żadnych problemów zimuje pod śniegiem.

Marcinki, michałki - jakie to gatunki?

Jednym z astrów nazywanych marcinkami - prawdopodobnie najpopularniejszym - jest aster nowobelgijski (Symphyotrichum novi-belgii), pochodzący z Ameryki Północnej. To bylina tworząca obfite kępy, osiągająca nawet do 160 centymetrów wysokości. Rozrasta się dzięki rozłogom. Wytwarza kwiaty w różnych odcieniach różu i błękitu, a także czerwieni i bieli. Pozostają one otwarte całą dobę.

Astry nowobelgijskie mogą kwitnąć od sierpnia nawet do końca listopada. Cieszą oko na rabatach, a często są też wykorzystywane jako kwiat cięty.

W ogrodach spotykamy też odmiany pochodzące od kolejnych dwóch północnoamerykańskich gatunków: nowoangielskiego i astra krzaczastego.

Aster nowoangielski u nas uprawiany jest jako bylina ozdobna od końca XIX wieku. Tak jak inne popularne astry kwitnie jesienią, od września do listopada. Kwiaty zamykają się wieczorem i przy pochmurnej pogodzie - z tego też powodu aster nowoangielski nie nadaje się na kwiat cięty.

Powinno się go sadzić na glebach żyznych, bogatych w składniki odżywcze, stale dostatecznie wilgotnych. Roślina tworzy luźne kępy, dorasta do 80-150 cm. Te astry sadzi się wiosną w rozstawie 50-60 cm. Wiosna to także czas na rozmnażanie ich przez podział.

Z kolei odmiany astra krzaczastego dorastają do ok. 50 cm wysokości. Dzięki podziemnym rozłogom rozrastają się bardzo szybko i tworzą zwarte łany. Aster krzaczasty kwitnie od końca sierpnia do listopada białymi, fioletowymi, różowymi i karminowymi kwiatami.

Bylina ta pochodzi ze wschodu Ameryki Północnej, gdzie rośnie w słonecznych miejscach, na glebach piaszczystych, na łąkach, w zaroślach i lasach szpilkowych. U nas popularna jest jako roślina rabatowa, można ją polecić do ogrodów skalnych. Najlepiej wygląda posadzony w grupach 10-20 roślin, gdy tworzy rozłożyste i gęste poduszki.

Tak rozmnożysz astry jesienne

Marcinki można rozmnażać z nasion, jak i przez podział starszej rośliny na mniejsze części, które sadzi się w nowych miejscach. Najlepszym terminem na podział jesiennych astrów jest wiosna. Należy wykopać roślinę, rozdzielić karpę szpadlem na kilka części i posadzić je oddzielnie. Z jednej kępy uzyskuje się wtedy zwykle dwie do czterech sadzonek.

Inną, polecaną przez specjalistów metodą jest wykonanie sadzonek zielnych. W ten sposób pozyskuje się dużo większą liczbę sadzonek, do tego odmłodzonych. Kiedy to zrobić? Pod koniec wiosny (np. połowa maja) lub na początku lata.

Jak tłumaczą fachowcy z Ogrodu Botanicznego Uniwersytetu Warszawskiego, sadzonki zielne to te ucięte z wyrośniętych ponad ziemię roślin. „Można też, z wyczuciem, wyrwać wyrastające z ziemi młode rośliny z fragmentem kłącza, które znajduje się zaraz pod ziemią" - instruują.

Należy zatem ściąć (lub wyrwać) kilka pędów astrów, a następnie obciąć czubek (kilka centymetrów). Każda z takich sadzonek powinna mieć kilkanaście centymetrów wysokości. Do niewysokich doniczek wsypuje się mieszankę perlitu ogrodniczego, podłoża torfowego i piasku, po czym zwyczajnie wtyka się do niej przygotowane sadzonki. Podłoże spryskuje się codziennie wodą. Po dwóch do trzech tygodni będą już z kącików listków wyrastały nowe pędy. Wtedy trzeba przyciąć i przesadzić sadzonki do większej doniczki, a mniej więcej po dwóch miesiącach uzyska się gotową, piękną sadzonkę.

FOT. MAŁGORZATA MROWIEC

Nazwa rodzajowa Aster pochodzi z języka starogreckiego i oznacza „gwiazdę". Nawiązuje ona do gwiaździstego kształtu koszyczka kwiatowego

eprasa.pl f35867dd9f

▶ MOTORYZACJA

Do samochodów trafiły już w połowie lat 50. XX wieku, ale wtedy nie zyskały uznania. **Dzisiaj negowanie obecności pasów bezpieczeństwa należy do rzadkości,** bo przekonano się, jak skutecznie ratują zdrowie i życie

ON TO MOTO

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

P

Pasy zapinano już w dziewiętnastowiecznych dorożkach, a w latach 20. XX w. zawitały do samolotów. W samochodach zaczęto je montować seryjnie dopiero w 1956 r. Pionierem był Ford, który jednak niczego nie ugrał na tym przedsięwzięciu. Dopiero z upływem lat Amerykanów przekonały bardzo korzystne dla pasów statystyki. Obecnie zdecydowana większość stanów i Dystrykt Kolumbii wymaga zapinania pasów bezpieczeństwa przez kierowców i wszystkich pasażerów, zarówno z przodu, jak i z tyłu pojazdu.

Trzypunktowe pasy bezpieczeństwa, przytrzymujące biodra, strefę brzuszną oraz klatkę piersiową, narodziły się jednak w Europie. Pokazano je w 1947 r. podczas prezentacji prototypowego Volvo PV 544, ale ten model, z trzypunktowymi pasami bezpieczeństwa, wyjechał na drogi dopiero w 1959 r. Nowe rozwiązanie zyskiwało coraz więcej zwolenników, a w latach sześćdziesiątych miało już tak ugruntowaną, pozytywną opinię, że niektóre kraje zaczęły wprowadzać obowiązek zapinania pasów bezpieczeństwa podczas jazdy na przednich siedzeniach.

W Polsce obowiązek montażu pasów przy przednich siedzeniach pojawił się w 1972 r., a w 1983 r. wprowadzono przepis o ich obowiązkowym zapinaniu poza terenem zabudowanym. W 1991 r. obowiązek zapinania pasów zaczął obowiązywać również w terenie zabudowanym, a także objął jadących na tylnej kanapie, jeśli były tam pasy (obowiązkowo musiały być jedynie przygotowane punkty do ich mocowania).

Przytrzymanie ciał kierowcy i pasażerów podczas wypadku, a szczególnie podczas zderzenia czołowego, ma bardzo istotne znaczenie dla zredukowania ewentualnych obrażeń lub uratowania życia. Człowiek siedzący bez żadnego zabezpieczenia na przednim fotelu może zginąć przy czołowym zderzeniu z przeszkodą już przy prędkości 30 km/h. Problemem jest fakt, że ciało przemieszczające się przy takiej kolizji siłą bezwładności „waży" wielokrotnie więcej, niż wówczas, gdy pozostaje w bezruchu. Jeśli samochód uderza czołowo w stałą przeszkodę z prędkością 70 km/h to człowiek o masie ciała 80 kg wyrzucony z fotela osiąga masę około 2 ton. Potem następuje uderzenie ciała w kierownicę i elementy deski rozdzielczej, wypadnięcie przez przednią szybę (jadący na przednich fotelach i na środku tylnej kanapy), albo uderzenie w oparcia przednich foteli, a po ich złamaniu w deskę rozdzielczą (jadący na tylnej kanapie po bokach).

Ze względu na ogromne siły, jakim muszą podołać pasy bezpieczeństwa, są one poddawane w testach homologacyjnych bardzo ostrym sprawdzianom. Punkty mocowania muszą wytrzymać obciążenie siedmiu ton przez 0,002 sekundy, a sam pas musi podołać obciążeniu o wartości blisko jednej tony przez 24 godziny.

Pas bezpieczeństwa nawet w swej najprostszej obecnie formie pozwala utrzymać ciała jadących przy fotelach. Podczas czołowej kolizji na jadących działają co prawda ogromne przyspieszenia (mogą być przyczyną obrażeń wewnętrznych), ale nie są oni „wyrzucani" z foteli i nie uderzają z ogromną siłą w elementy samochodu. Istotne jest przy tym, by pasy zapinali zarówno jadący na przednich fotelach, jak i ci, którzy siedzą z tyłu. Jeśli pasażer tylnej kanapy nie zapnie pasów, to podczas zderzenia czołowego wpadnie na oparcie przedniego fotela, złamie je i doprowadzi do poważnych obrażeń, albo nawet śmierci, osoby siedzącej przed nim.

Warunkiem prawidłowego działania pasów bezpieczeństwa jest odpowiednie ich ułożenie. Muszą mieć dobraną wysokość, przylegać do ciała i nie mogą być poskręcane. Zwłaszcza przyleganie do ciała jest niezwykle istotne. Luz między ciałem a pasem powoduje, że podczas kolizji czołowej ciało przesuwające się do przodu z ogromną prędkością najpierw uderza w pasy, a dopiero potem zostaje przez nie zatrzymane. Takie uderzenie może powodować nawet złamanie żeber albo obrażenia w jamie brzusznej. Dlatego powszechnie stosuje się obecnie napinacze pasów bezpieczeństwa, które podczas wypadku dociągają pasy do ciała. Muszą działać szybko, więc uruchamiane są pirotechnicznie. Pierwsze napinacze zastosował Mercedes w 1980 r., ale upowszechniły się one dopiero w latach 90.

W przypadku nowych samochodów producenci nie określają czasu, po którym pasy bezpieczeństwa powinny być wymienione. W starych samochodach czasami zalecana jest wymiana po 15 latach. Lepiej więc dowiedzieć się, najlepiej poprzez dealera, jak wygląda to w przypadku konkretnego modelu. Pasy wymagają niejednokrotnie wymiany nawet po niewielkich kolizjach, także wtedy, gdy nie zadziałały napinacze. Bywa bowiem, że mechanizm zwijający pracuje z dużym oporem, albo wręcz zacina się. Jeśli zadziałały napinacze, to wymiana pasów jest koniecznością. Unikanie napraw i używanie niesprawnych pasów to zagrożenie zdrowia i życia.

W Polsce kara za prowadzenie samochodu bez zapiętych pasów bezpieczeństwa to 100 zł mandatu i 5 punktów karnych. Kierowca otrzymuje mandat (100 zł i 5 pkt) również wtedy, gdy pasażer nie ma zapiętych pasów, ponieważ jest zobowiązany dopilnować, by wszyscy podróżni byli zabezpieczeni. Jeśli pasażerów przewożonych bez zapiętych pasów będzie więcej niż jeden, liczba punktów wyniesie aż 8.

FOT. GETTY IMAGES

Prawidłowo zapięte pasy powinny płasko przylegać do ciała. Pas biodrowy ma opinać biodra jak najniżej w stosunku do brzucha. Pas piersiowy powinien przebiegać nad środkiem barku, bez tendencji do zsuwania się z ramienia

Pas bezpieczeństwa jest najlepszą ochroną dla kierowcy i pasażerów, we współpracy z zagłówkiem i poduszką powietrzną

eprasa.pl f35867dd9f

▶ ARCHEO

Od powrotu do kraju Polaków z amerykańskiej strefy okupacyjnej, przez jesienno-zimowe zakupy po ogórkową inflację. Między innymi o tych wydarzeniach pisały gazety **11 października**

Z NASZYCH STRON

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

Dziennik Zachodni nr 237, 11.10.1945

300 tysięcy Polaków wraca do kraju z amerykańskiej strefy okupacyjnej

1945

Katowice. Powrót Polaków z amerykańskiej strefy okupacyjnej już się rozpoczął. Ubiegłej niedzieli przybył do Dziedzic pierwszy transport eskortowany przez żołnierzy amerykańskich. Od tej chwili rozpoczęła się masowa repatriacja.

Codziennie przybywają do Dziedzic 2 transporty na dobę, przywożąc około 3.000 osób. Wszyscy repatrianci otrzymują na punkcie etapowym PUR. nowe polskie dowody tożsamości zaopatrzone w fotografię. Po dokonaniu formalności repatrianci wysyłani są natychmiast specjalnymi pociągami wgłąb kraju.

Władze amerykańskie, których przedstawiciele znajdują się na obu stacjach przelotowych w Polsce t. j. w Dziedzicach i Kudowie obliczają, że **ogólna liczba repatriantów wyniesie około 300.000 osób. Repatriacja z tej tylko strefy potrwa 2 miesiące.**

Dyrekcja katowickiego oddziału PUR zorganizowała wszystkie środki, aby etapy przelotowe sprostały tym nowym olbrzymim zadaniom w dziedzinie repatriacji. W wyniku inspekcji przeprowadzonej przez dyrektora PUR, przydzielono w Dziedzicach dwa dodatkowe pomieszczenia dla repatriantów (szkołę i hotel) na 2.000 osób.

Przybywający ze strefy amerykańskiej są zabezpieczeni pod względem sanitarnym dzięki przeprowadzonej desynfekcji przy pomocy t. zw. „DDT-Powder" proszku specjalnego będącego wynalazkiem amerykańskim.

Mimo to PUR. zaopatrzył punkty przelotowe w służbę sanitarną, mającą nieść pomoc w nagłych wypadkach. Celem usprawnienia informacji na etapach przydzielone będą drużyny harcerskie. Repatrianci otrzymują z PUR na etapie bezpłatne bilety kolejowe.

K. P.

Gazeta Krakowska nr 241, 11.10.1965

1965

PŁUG Z NAPĘDEM ELEKTRYCZNYM

Skonstruowali go specjaliści z katedry elektryfikacji rolnictwa Politechniki Poznańskiej. Jest to typ pługa samobieżnego, wyposażonego w silnik elektryczny, w miejsce stosowanego dotychczas napędu spalinowego. Jak wykazały pierwsze próby prowadzone w gospodarstwie doświadczalnym w Marcelinie k. Poznania, nowe rozwiązanie zdaje w pełni egzamin.

Dziennik Popularny nr 224, 11.10.1975

Jesienno-zimowe zakupy W „UNIWERSALU" stoisko patronackie „Opoczna"

Nagła zmiana pogody przypomniała wszystkim, że z chłodami nie ma żartów. Handlowcy z zadowoleniem zacierają ręce, bo sezon zaczął się dobrze. Klienci w przyspieszonym tempie zaopatrują się we wszystko, czego im potrzeba na chłodne dni. Idą więc, jak woda ciepła odzież i bielizna, botki i inne ocieplone obuwie, czapki, rękawiczki. Jest już nawet spore zainteresowanie futrami.

„Uniwersal" w pierwszej dekadzie października targował dziennie 4—5 mln zł. Wczoraj otwarto tam nowe stoisko z tkaninami bistorowymi (także bistor + elano-wełna), produkowanymi w Opocznie. Oferta opiewa na 2 mln zł i zawiera 100 atrakcyjnych wzorów nadających się na suknie, garnitury, płaszcze, kostiumy, a także na kreacje balowe. Na wieczór świetnie nadaje się tkanina (nowość!), cieniowana kolorystycznie. Ponadto wystawiono diagonale, krepy, żakardy, żorżety, w dużym wyborze kolorów i deseni. Dyrektor zakładów w Opocznie, A. Riemer przyrzekł, że wszystkie nowości natychmiast ukazywać się będą w „Uniwersalu". (Kas.)

1975

Dziennik Bałtycki nr 242, 11.10.1955

Żegluga Przybrzeżna w Szczecinie wykonała roczny plan przewozu turystów

1955

Szczecińska ekspozytura Żeglugi Przybrzeżnej wykonała w tych dniach plan przewozu turystów na rok 1955 i obecnie pracuje na poczet roku 1956.

Ruch turystów w Szczecinie w roku bieżącym był olbrzymi; łącznie przewieziono ponad 600 tysięcy ludzi. Szczególnie wielkim powodzeniem cieszyły się wycieczki po porcie szczecińskim i jeziorze Dąbie. Znaczne zespoły pasażerów przewiozły także statki do Międzyzdrojów.

Na czoło wszystkich jednostek Żeglugi Przybrzeżnej, pracujących w Szczecinie, wysunęła się załoga statku spacerowego „ELŻUNIA", która wykonała plan przewozów pasażerów w około 260 proc. oraz „JOLANTA" (200 proc.).

Na wyróżnienie zasługują marynarze St. Walkowiak — kierownik maszyn z „Elżuni" i St. Leszczycki kierownik maszyn na „Jolancie". Ich opieka sprawiła, że jednostki wykonały liczne dodatkowe, ponadplanowe rejsy z turystami.

Doskonale pracowali także starszy marynarz Jan Byrski z „TELIMENY", Władysław Kąkolewski pomocnik maszynisty na „DIANIE" i bosman Nejman z tej samej jednostki.

Ostatni sezon wykazał, iż ilość jednostek żeglugi przybrzeżnej bazujących stale w Szczecinie jest stosunkowo zbyt mała w porównaniu z olbrzymim ruchem turystów przybywających na obszary rejonu ujścia Odry, a szczególnie udających się do kąpielisk wyspy Wolin. Czynione są starania o zwiększenie w przyszłym roku taboru, co pozwoliłoby na lepsze obsłużenie wycieczek. (wi)

Głos Pomorza nr 238, 11.10.1985

Znowu piekarnicze buble

1985

Tym razem znalazły się w sklepie GS w Jasieniu, gdzie nasz Czytelnik zwykł się zaopatrywać w podstawowe wituały. 28 września kupił tam chleb — oczywiście bez metki producenta. Zakalcowaty piekarniczy gniot. Stwierdził, iż nie jest to pierwszy przypadek kierowania do sprzedaży w jasieńskim sklepie tak fatalnie wypieczonego chleba. Obejrzeliśmy „to" w redakcji i nie pozostało nam nic innego, jak przyznać rację czytelnikowi. Zabrał bochenek do domu, bo chociaż kury będą miały jakiś pożytek. I nie on jeden zmuszony jest do skarmiania chlebem żywego inwentarza. Cie kawe czy piekarze, którzy „to" upiekli, też tak robią? Liczymy że GS „SCh" w Czarnej Dąbrówce szybko nam wyjaśni, kto i dlaczego śle takie piekarnicze buble do sklepu w Jasieniu.

Dziennik Zachodni nr 197, 11.10.1995

Ogórkowa inflacja?

1995

Minister finansów Grzegorz Kołodko triumfalnie ogłosił, że po raz pierwszy od stu miesięcy w lipcu nie było inflacji. We wrześniu — według oceny szefa resortu — inflacja (liczona od września 1994 r. do września br.) obniżyła się i wynosiła 23,8 proc. Na październik premier przewiduje, że będzie na poziomie 22,6 proc. Jednocześnie Kołodko przestrzegł, przed „wmawianiem zdrowemu choroby i przed rozpowszechnianiem fałszywych wskaźników inflacji".

W Departamencie Polityki Finansowej MF dowiedzieliśmy się, że na razie są to wyłącznie przewidywania, bowiem dane Głównego Urzędu Statystycznego zostaną opublikowane około 15 października.

Żeby nie było nieporozumień, inflacja w Polsce z miesiąca na miesiąc rośnie. Natomiast jeśli porówna się z analogicznym okresem roku ubiegłego, to jednoznacznie widać, że spada. Taka tendencja pojawiła się w czerwcu, co nie oznacza, że utrzyma się do końca roku.

Zdaniem dr. **Witolda Orłowskiego,** ekonomisty z Banku Światowego, pierwsze pięć miesięcy 1995 r. charakteryzowało się występowaniem stosunkowo silnej presji inflacyjnej. Inflacja w okresie styczeń-maj 1995 r. wynosiła 12,5 proc. i była zdecydowanie wyższa od liczonej w analogicznym okresie roku ubiegłego. Co gorsza, była ona również zdecydowanie wyższa od przewidywanej przez rząd. Inflacji towarzyszyło szereg niekorzystnych tendencji, takich jak stosunkowo szybki wzrost nominalnych płac i dochodów, kłopoty z kontrolą wzrostu podaży pieniądza oraz kontrolą deficytu budżetowego, a wreszcie, co wcale nie mniej ważne, utrzymujące się poważne rozbieżności pomiędzy rządem i NBP. Polityka antyinflacyjna rządu i NBP znalazła się w poważnym impasie. Orłowski podkreśla, że popełniono w 1994 r. i w pierwszych miesiącach 1995 r. poważne błędy, które obciążają rząd oraz bank centralny.

— *Przedsiębiorcy uodpornili się na inflację, ale podnosi to koszty ich działalności* — podkreśla **Witold Michałek,** wiceprezes zarządu Business Centre Club.

Im inflacja wyższa, tym więcej ludzi rozgląda się za bezpiecznym schronieniem dla swoich pieniędzy. Ciągle wysoki jej wskaźnik uderza przede wszystkim w grupy najbiedniejsze, szczególnie z powodu wzrostu cen żywności i opłat za czynsz, energię, gaz, ciepłą wodę itp. Jeśli sprawdzą się prognozy ministra finansów, to i tak inflacja będzie wyższa od planowanej - 17 procentowej. Niepokoić może to, że zapowiedzi rozmijają się z rzeczywistością.

MARIA TREPIŃSKA

FEDERACJA BIBLIOTEK CYFROWYCH

eprasa.pl f35867dd9f

▶ ŚWIAT WOKÓŁ NAS

Obowiązujący **od 1 października system kaucyjny oznacza dużą zmianę** w systemie segregowania odpadów, a także to, że trzeba zmienić niektóre przyzwyczajenia. Butelki i puszki po napojach objęte kaucją nie będą już trafiać do kosza na śmieci

ZROZUMIEĆ DZIŚ

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

Nie wyrzucaj butelek. Tak działa nowy system kaucyjny. Zmiana, której nie trzeba się bać

System kaucyjny w Polsce wszedł w życie 1 października 2025 r. Jest on wprowadzany stopniowo – nie obejmuje od razu wszystkich butelek i puszek, ale te, przy których zakupie zostanie naliczona kaucja.

Butelki i puszki, które obejmuje kaucja, muszą być specjalnie oznaczone. Na ich etykiecie znajdziesz znaczek „kaucja" oraz informację o jej wysokości. Tak oznaczone butelki zaczną pojawiać się w sprzedaży od 1 października, a producenci mają czas do końca 2025 r. na ich wprowadzenie.

System kaucyjny wiąże się regulacjami unijnymi, za którymi stoi konieczność ograniczenia odpadów i lepsze wykorzystanie plastiku, metalu i szkła z opakowań jako surowców wtórnych, poddanych recyklingowi. Ma to znaczenie dla środowiska, do którego stale trafiają odpady, zapewni oszczędność surowców i poprawi system selektywnej zbiórki odpadów.

Gdzie można oddać butelki i puszki?
Puste butelki i puszki będzie można oddać w każdym sklepie o powierzchni ponad 200 mkw., sprzedającym napoje, objęte systemem kaucyjnym. Mniejsze sklepy mogą przystąpić do programu dobrowolnie. Ponadto w każdej gminie musi być co najmniej jeden punkt stacjonarny, przyjmujący opakowania objęte kaucją.

Wysokość kaucji została określona odgórnie, a różni się ona w zależności od rodzaju opakowania. I tak: dla jednorazowych butelek z tworzyw sztucznych o pojemności do 3 litrów oraz metalowych puszek o pojemności do 1 litra jest to 50 groszy za sztukę, natomiast dla wielorazowych butelek szklanych do pojemności do 1 litra (od 1.1.2026 r.) kaucja wynosi 1 zł za sztukę.

Instrukcja krok po kroku
Wprowadzenie systemu kaucyjnego będzie wiązało się z koniecznością zmiany przyzwyczajeń, związanych z potraktowaniem butelek i puszek po ich opróżnieniu. Oto kilka podstawowych zasad.

● **KROK 1: Sprawdź, które opakowania są objęte systemem kaucyjnym.**
Sprawdź, czy na opakowaniu znajduje się znaczek „kaucja" wraz z podaną sumą. Tylko tak oznaczone opakowania są przeznaczone do zwrotu. To szczególnie ważne na początku działania systemu, gdy jeszcze nie za wszystkie butelki jest pobierana kaucja.

Jeśli na opakowaniach nie ma logo „kaucja", powinny one trafić do odpowiedniego kosza na śmieci, na dotychczas obowiązujących zasadach (czyli do żółtego pojemnika na odpady).

Uwaga: systemem kaucyjnym nie są objęte opakowania po produktach mlecznych oraz jednorazowe butelki szklane.

● **KROK 2: Oddziel opakowania od innych śmieci w domu.**
Przygotuj osobny kosz lub pojemnik na opakowania objęte systemem, aby ułatwić segregację i przechowywanie przed oddaniem.

● **KROK 3: Opróżnij butelki i puszki.**
Pozbądź się resztek napoju z butelki lub puszki, ale nie usuwaj naklejek i etykiet! W szczególności musi być widoczny kod kreskowy oraz logotyp systemu kaucyjnego. Opakowania z tworzyw sztucznych muszą mieć też zakrętki lub wieczka.

● **KROK 4: Nie zgniataj butelek PET ani puszek.**
Dla poprawnej identyfikacji opakowań, szczególnie w automatach, jest ważne to, żeby miały oryginalny kształt. Dlatego nie zgniataj plastikowych butelek i puszek po napojach.

● **KROK 5: Przechowuj opakowania do momentu zwrotu.**
Niestety, system kaucyjny wiąże się z koniecznością przechowywania przez jakiś czas butelek i puszek. W małych mieszkaniach to może stanowić wyzwanie. Dlatego warto przygotować butelki do zabrania ich do sklepu, gdy wybierasz się na zakupy. Możesz od razu wkładać je do torby na zakupy.

● **KROK 6: Oddaj butelki i puszki w sklepie lub automacie zwrotnym.**
Do zwrotu opakowań nie potrzebujesz paragonu, nie musisz ich też oddawać w tym samym sklepie, gdzie kupiłeś napoje. W sklepach zobowiązanych do prowadzenia zbiórki (czyli tych o powierzchni ponad 200 mkw.), mogą znajdować się butelkomaty (kaucjomaty), czyli specjalne urządzenia, do których wkłada się butelki. Jeśli ich nie ma, zbieranie opakowań może odbywać się ręcznie, np. przez pracowników sklepu.

● **KROK 7: Odbierz kaucję i wykorzystaj ją.**
Jak odebrać kaucję za butelki? Jeśli korzystasz z automatu, włóż do niego butelki. Po zeskanowaniu kodów urządzenie wyda ci bon – możesz go wymienić na gotówkę w kasie. Jeśli robisz zakupy w tym sklepie, możesz go wykorzystać do obniżenia rachunku po zakupach. Pamiętaj, że zrobienie zakupów w danym sklepie nie jest warunkiem uzyskania gotówki.

Gdy nie ma automatu i oddajesz opakowania pracownikowi sklepu, również możesz otrzymać gotówkę lub odjąć odpowiednią sumę od rachunku za zakupy.

System kaucyjny działa w wielu krajach. Przyczynia się do lepszego wykorzystania surowców i ogranicza produkcję odpadów. Ale od konsumenta wymaga zmiany przyzwyczajeń, narzuca też konieczność gromadzenia opakowań i odnoszenia ich do wyznaczonych punktów.

KRZYSZTOF KAPICA

Odzyskanie kaucji możliwe jest po dostarczeniu do sklepu lub „butelkomatu" – pustych opakowań

● **Słowniczek**

● **Atencjusz/atencjuszka – osoba poszukująca ciągłej uwagi**

● **Jesieniara – miłośniczka jesieni i spędzania czasu pod kocem**

● **Odklejka – osłabienie kontaktu z rzeczywistością, mówienie głupot**

● **Props/propsy – szacunek, poważanie**

eprasa.pl f35867dd9f

▶ FOTO

Krystian Zimerman na tym zdjęciu ma zaledwie 20 lat. Rok wcześniej został zwycięzcą Międzynarodowego Konkursu Pianistycznego im. Fryderyka Chopina w Warszawie

FOT. ARCHIWUM DZ

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 f35867dd9f

▶ SPORT

Aneta Konieczna to jedna z najbardziej utytułowanych polskich kajakarek w historii. W jej dorobku znajdują się nie tylko medale olimpijskie, ale też ogromna liczba krążków wywalczonych podczas mistrzostw świata i mistrzostw Europy

LIGA MISTRZÓW

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

MULTIMEDALISTKA

Aneta Konieczna
Wiek: 47 lat
Kajakarka, dwukrotna mistrzyni świata, pięciokrotna mistrzyni Europy, trzykrotna medalistka olimpijska

Urodziła się w 1978 roku w Krośnie Odrzańskim (obecnie województwo lubuskie). Do klubu kajakowego zapisała się, gdy była w czwartej klasie szkoły podstawowej, w czym spora zasługa nauczycielki wychowania fizycznego.

– W czwartej klasie zmieniłam szkołę. I w nowej poznałam panią Beatę, która powiedziała, że jest możliwość zapisania się na kajaki. Na rekrutacji stanęłam na palcach, żeby mnie zauważono i przyjęto. Udało się – wspominała kilka lat temu w rozmowie z portalem sport.pl.

Ta decyzja okazała się strzałem w dziesiątkę. Najpierw jako zawodniczka MKKS Gorzów Wielkopolski, a następnie Posnanii Poznań przez wiele lat notowała ogromne sukcesy. Trzy medale igrzysk olimpijskich (srebro i dwa razy brąz), siedemnaście medali mistrzostw świata (w tym dwa złote) oraz piętnaście medali mistrzostw Europy (pięć złotych) to osiągnięcia znakomitej kajakarki, która początkowo startowała pod panieńskim nazwiskiem Pastuszka.

FOT. GRZEGORZ DEMBINSKI

W trakcie kariery pięć razy startowała na igrzyskach olimpijskich (Atlanta 1996, Sydney 2000, Ateny 2004, Pekin 2008, Londyn 2012), gdzie zdobyła trzy medale

Dyskwalifikacja w Atenach

Miejsc na podium mogło być znacznie więcej. Znakomita kajakarka może zwłaszcza żałować, że na igrzyskach skończyło się jedynie na trzech krążkach. Trzykrotnie w konkurencji K-4 500 metrów (2000, 2008 i 2012) kończyło się bowiem na czwartej pozycji, w dwóch przypadkach medal uciekł o włos (w Sydney o 0,066 s, w Pekinie o 0,048 s). Z kolei w Atenach w konkurencji K-1 500 m nie było jej dane powalczyć o krążek, ze względu na dyskwalifikację w półfinale. Po zważeniu kajaka okazało się, że jest zbyt lekki – do regulaminowych 12 kilogramów brakowało 150 gramów.

– Słyszałam głosy pocieszenia, ale wszystko było takie złudne. Potrzebowałam chwili dla siebie, żeby jakoś to poukładać w głowie i przede wszystkim zapomnieć, bo startowałam też w finale K2 – mówiła o sytuacji z 2004 roku Konieczna cytowana przez Przegląd Sportowy.

Kłopoty zdrowotne przed IO w Londynie

Kajakarka na igrzyskach była pięć razy, ale niewiele brakowało, a zabrakłoby jej w Londynie. Przed najważniejszą imprezą czterolecia wykryto u niej raka. Przeszła zabieg i dostała zgodę od lekarza na treningi oraz udział w zmaganiach.

– Ludziom bardzo łatwo szachuje się zdrowiem i życiem innych osób. Wielokrotnie słyszałam, że to nie był rak, tylko że pojechałam czyścić się z dopingu przed igrzyskami. Bolały mnie takie oskarżenia, bo nigdy nie zrobiłam czegokolwiek, co mogłoby negatywnie wpłynąć na moją karierę – wielokrotnie w wywiadach podkreślała Konieczna.

Do rywalizacji wróciła szybko, straciła jednak możliwość startu w Londynie w konkurencji K-2, w której w trzech wcześniejszych edycjach IO zdobywała medale – o co także wiele lat później miała żal zarówno do trenera Tomasza Kryka, jak i Beaty Mikołajczyk, z którą wywalczyła podium w Pekinie. Wyjaśnienia trenera, że wszelkie decyzje podejmował, mając na uwadze przede wszystkim jej zdrowie, nie brzmiały dla niej przekonująco.

Karierę zakończyła w 2013 roku, bo jak sama mówiła, nie chciała pływać charytatywnie, a związek nie miał zamiaru starać się o stypendium dla niej. Musiała znaleźć dla siebie nowe zajęcie, by móc zarobić na utrzymanie. Pracowała m.in. jako przedstawiciel handlowy czy też w dziale przyjmowania towaru w jednej z firm. W czerwcu 2025 roku podjęła pracę jako specjalistka ds. zamówień publicznych w Instytucie Matematycznym Polskiej Akademii Nauk w Warszawie.

Łukasz Konstanty

eprasa.pl f35867dd9f

▶ KSIĄŻKI

● Współczesne życie generuje coraz większe emocjonalne ciężary ● Ten poradnik znanej psycholog klinicznej tłumaczy, w jaki sposób uciec z pułapki życia w poczuciu ciągłego lęku ● Seria porad, które pozwalają ponownie odnaleźć radość z codzienności

trzykropek

Myślenie czarno-białe – albo jak ja to nazywam: myślenie szybkowarowe, ponieważ tworzy przytłaczające napięcie – jest właśnie tym, co sugeruje nazwa: myśleniem w kategoriach bezwzględnych. Oznacza postrzeganie życia poprzez skrajności: prawidłowo i nieprawidłowo, dobre i złe, doskonałość albo całkowita porażka. Wszystko jest czarno-białe. Spotkałam się z takim podejściem po raz pierwszy za sprawą mojego pacjenta Josha. Był ambitny i pełen energii, niedawno ukończył studia MBA i powoli zbliżał się do trzydziestki, wyraźnie gotowy do osiągania wielkich rzeczy. Jednak pomimo wymuskanej fryzury i dopasowanych koszul składających się na jego elegancki wygląd, w środku dręczyły go wątpliwości. Podobnie jak wielu moich pacjentów dążących do sukcesu Josh opisywał uczucie przytłoczenia stresem związanym z pracą, a szczególnie pewnym projektem, który realizował. Ale kiedy o tym opowiadał, nie mówił: „Po prostu chcę wykonać dobrą robotę!" lub „Będę pracował jak najciężej, żeby mieć pewność, że zrobiłem wszystko, co w mojej mocy". Zamiast tego: „Chcę, żeby wszyscy byli pod wrażeniem mojej pracy".

Jako ludzie sukcesu myślicie pewnie teraz: „No i co? Co w tym złego?" Jasne. W porządku. Kto nie chce zadziwić swoich współpracowników i zwierzchników?

Problem pojawia się wtedy, gdy bycie zdecydowanie najlepszym stanowi jedyną akceptowalną miarę sukcesu, kiedy – zamiast po prostu pragnąć zaimponować przełożonym dobrze wykonaną pracą – czujecie, że musicie ich powalić na kolana czystą perfekcją. Cokolwiek słabszego będzie porażką.

Brzmi znajomo?

Stosowanie wyśrubowanych standardów wobec siebie to świetna sprawa, o ile nie przesuwamy ich w stronę niezdrowych, nierealistycznych, a nawet niemożliwych do zrealizowania skrajności. Wtedy stają się one źródłem destrukcyjnego perfekcjonizmu, niepotrzebnie podnosząc napięcie i prowadząc do nieprzydatnych myśli oraz uczuć, takich jak: lęk, zmartwienie, powątpiewanie w siebie, przytłoczenie, rozczarowanie, wyczerpanie.

Dlaczego na przykład ktoś taki jak Josh, kto dopiero rozpoczyna karierę zawodową, miałby wiedzieć, jak perfekcyjnie poprowadzić projekt, z którym nigdy wcześniej nie miał do czynienia? To oczekiwanie niebezpieczne na wielu poziomach.

Po pierwsze, ogranicza przestrzeń na innowacje. Gdy tylko zaczynacie oceniać i osądzać, przestrzeń na kreatywność się kurczy. Kiedy zaczynacie zbytnio zwracać uwagę na własne działania, usztywniacie się, co nie pozostawia miejsca na poszukiwania i zmiany. A otwartość jest niezbędna do osiągania doskonałości.

Po drugie, podejście, zgodnie z którym nasze działania są albo doskonałe, albo beznadziejne, że osiągnięcia nie mają znaczenia, chyba że są bezbłędne, stanowiąc maksimum tego, co możliwe, w rzeczywistości utrudnia waszą drogę do sukcesu. Ustanawiając sobie nierealistyczne oczekiwania, osoby ambitne często boją się, że wyjdą na niekompetentne, przez co w ogóle przestają próbować. Nierealistyczne standardy mogą prowadzić do paraliżu perfekcjonisty lub przynajmniej prokrastynacji, co z kolei przekłada się na stracony czas. Klienci tacy jak Josh mogą poświęcać zbyt dużo uwagi redagowaniu i ponownemu poprawianiu e-maili czy nadmiernemu analizowaniu, z obawy przed popełnieniem choćby jednego błędu.

Po trzecie, praca przez tak długi czas nie tylko jest niezdrowa, ale także prowadzi do wypalenia zawodowego. Nie muszę wam mówić, o ile trudniej o jasność umysłu po niezliczonych godzinach nieprzerwanej pracy. Jesteście ludźmi sukcesu! Na pewno doświadczyliście tego na własnej skórze. Doświadczamy wypalenia, niezdolności do dobrego kontaktu z innymi, wykonywania zadań lub choćby radości z życia.

Emocjonalny ciężar wiecznego poczucia lęku i wrażenia, że jest się nieudacznikiem? Nieustającego pasma wątpliwości i rozczarowania? Poczucia wyczerpania i przytłoczenia, ponieważ próbuje się robić wszystko jednocześnie? To nie tylko przygnębiający sposób funkcjonowania w świecie. Jest on również niemożliwy do utrzymania. W końcu wszyscy dochodzimy w ten sposób do ściany.

Problem ten pojawia się w różnych obszarach życia:

W życiu osobistym – może chcecie wyprawić przyjęcie dla ważnej osoby i nie spoczniecie, dopóki nie wyjdzie wam impreza stulecia, która sprawi, że goście będą was wychwalać i wspominać ją przez lata. Nie wystarczy, że uda się wam zorganizować miłe spotkanie.

W kwestii waszego zdrowia – może ustanawiacie sobie oczekiwania dotyczące intensywnych treningów przez siedem dni w tygodniu. Jeśli jeden dzień przerwy wydaje się porażką, to choroba lub kontuzja i wymuszona przerwa prawdopodobnie doprowadzą do tego, że całkowicie porzucicie ćwiczenia (nie mówiąc już o innych formach dbania o siebie), zamiast zrobić sobie przerwę i zacząć od nowa. A może będziecie ćwiczyć mimo to, forsując własne ciało.

W pracy – myślenie czarno-białe prawdopodobnie sprawia, że czujecie się pokonani jeszcze przed rozpoczęciem działań. Niezależnie od tego, czy weźmiemy za przykład prawnika przygotowującego się do ważnego procesu, studenta tuż przed egzaminem czy marketingowca szykującego się do prezentacji, obsesja na punkcie bycia bezdyskusyjnie najlepszym może wywołać prokrastynację. A nikt tego nie chce.

Kiedy zaczynacie myśleć, że rzeczywistość jest albo cudowna, albo okropna, najlepsza albo najgorsza, zawsze albo nigdy, prawdopodobnie oddajecie się czarno-białemu myśleniu.

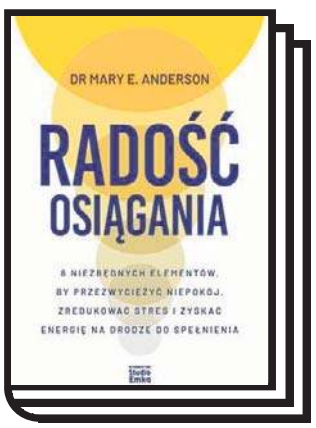
Często słyszę od pacjentów, jak bardzo zostali „w tyle" – nawet jeśli mają dopiero dwadzieścia pięć lat! Wydaje się im, że powinni już znaleźć partnera, kupić dom, napisać samodzielnie artykuł lub zdobyć wyższe stanowisko. Jeśli nie są najlepsi, to jaki jest sens? Jako ludzie sukcesu jesteście warunkowani, by przeć do doskonałości, aby poczuć się wartościowymi i godnymi miłości, a nasza kultura może nieumyślnie zaostrzać ten problem. Oczekiwania formułowane przez ruchy takie jak #GirlBoss mają za zadanie wzmacniać waszą pozycję, ale często eskalują presję do niewyobrażalnych poziomów. W dodatku fakt, że jesteście nieustannie dostępni i podłączeni za pomocą telefonów, może wydawać się wygodny, a w rzeczywistości wypala was i zmniejsza produktywność. Taki stan kończy się przewlekłym lękiem.

Wyciąganie pochopnych wniosków to zwyczaj formułowania negatywnych przewidywań odnośnie do tego, co może się wydarzyć lub co ktoś inny może o was pomyśleć, stanowiący mało pomocny sposób radzenia sobie z niepewnością. To zniekształcenie poznawcze można podzielić na dwa podtypy:

Czarnowidztwo: Kiedy jesteście przekonani, że coś w przyszłości się nie uda, mimo że jeszcze się nie wydarzyło.

Czytanie w myślach: Kiedy zakładacie, że dana osoba lub grupa osób was nie lubi albo reaguje na was negatywnie, mimo że nie macie na to dowodów.

Wyciąganie pochopnych wniosków jest problematyczne, ponieważ skupianie się na przyszłości, zwłaszcza na czynnikach, których jeszcze nie możecie (lub nigdy nie będziecie mogli) kontrolować, szkodzi nie tylko waszemu szczęściu, ale również waszej drodze do sukcesu. Często miewam pacjentów, którzy siedzą naprzeciwko mnie, wykręcając dłonie, i upierają się, że oblejąegzamin adwokacki, randka okaże się katastrofą, a prezentacja z pewnością będzie klapą. Nie zliczę, ilu klientów z prawdziwym lękiem w oczach zwierza mi się z obawy przed starzeniem – a mają zaledwie dwadzieścia kilka lat!



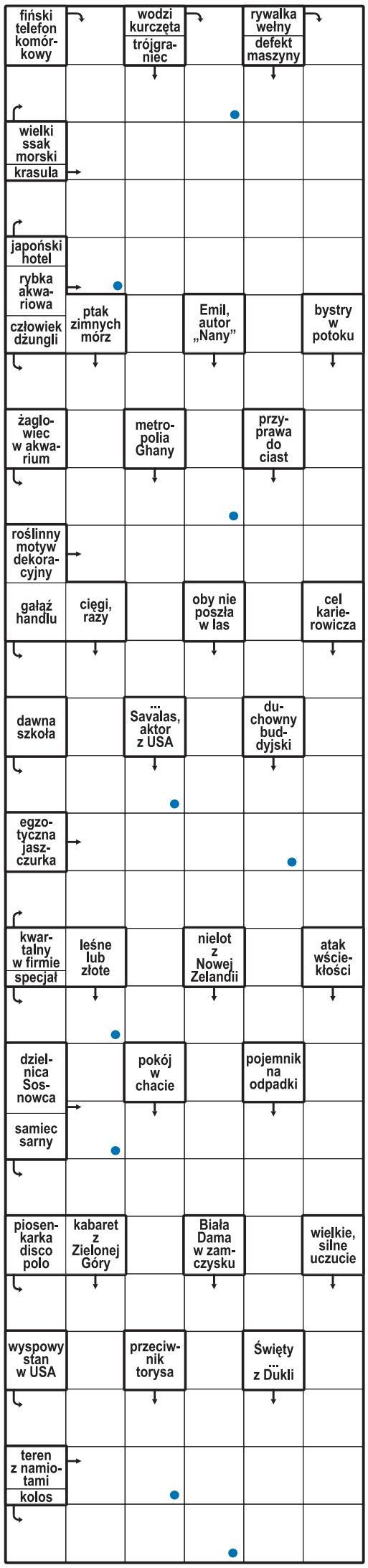
Mary E. Anderson „Radość osiągania", tłumaczenie: Małgorzata Małecka, wyd. Studio Emka, Warszawa 2025

●●●●●

eprasa.pl f35867dd9f

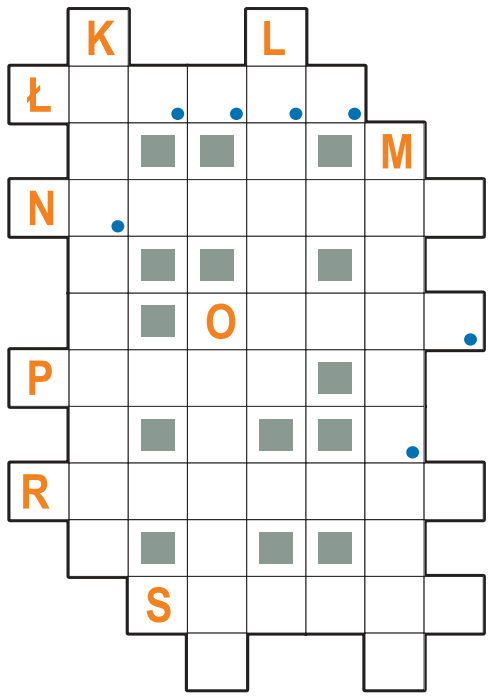
▶ KRZYŻÓWKI

Krzyżówka panoramiczna



Litery z oznaczonych pól, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

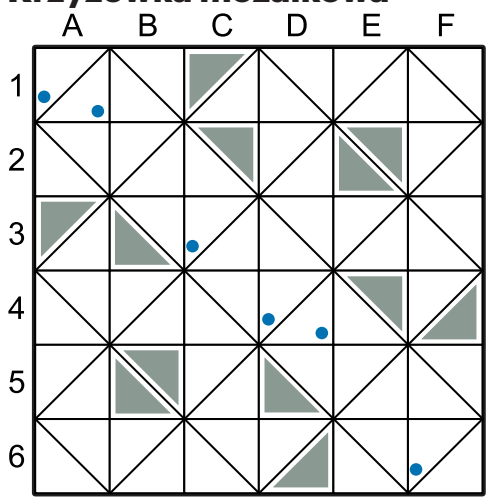
Alfabetka



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

– członek subkultury lubującej się w heavy metalu
– Tadek z bajki Wandy Chotomskiej
– miejsce urzędowania funkcjonariuszy policji
– magmowa skała głębinowa, odmiana granitu
– kieszonkowe źródło światła
– jedna z najstarszych broni miotających
– efekt uderzenia na ciele
– węglowodór w ropie naftowej
– chwast z wielkimi liściami
– magmowa skała wylewna, odmiana bazaltu

Krzyżówka mozaikowa



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

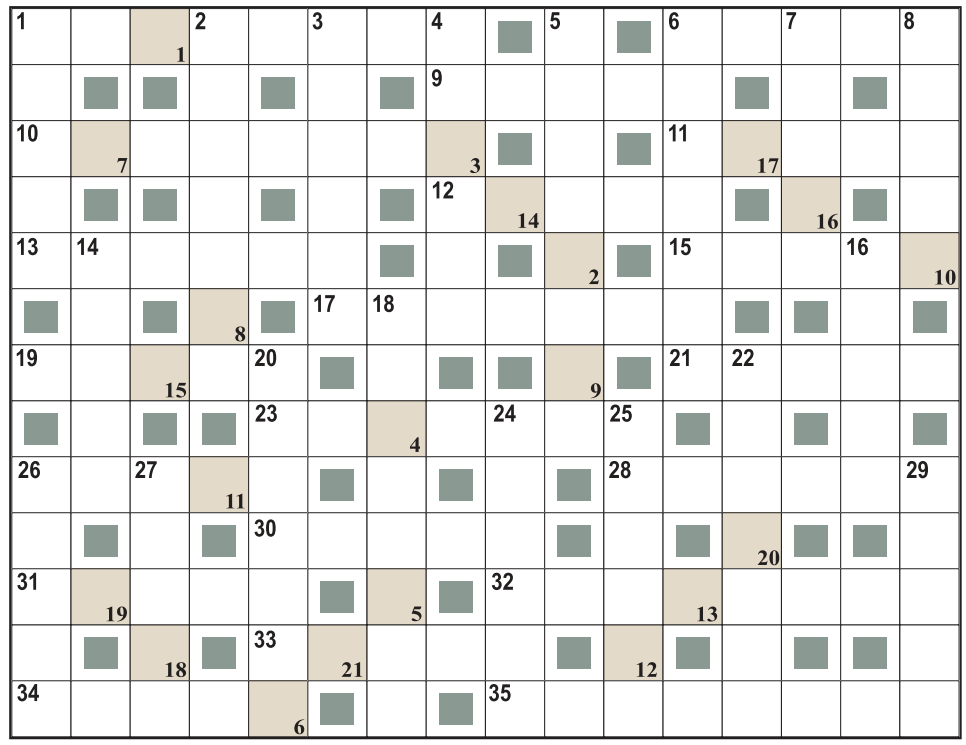
Poziomo:
1) fason sukni wieczorowej ● imię Szymborskiej,
2) perski wiersz liryczny,
3) „rodzinny” teleturniej w TVP 2,
4) Maria, piosenkarka („Augustowskie noce”),
5) miasto wojewódzkie nad Odrą,
6) wygłaszane z ambony ● lek dla anemika.

Pionowo:
A) Vilhelm, poeta norweski („Fandango”) ● zimowy piec uliczny,
B) Szwejk lub Ślimak,
C) krótka dekoracyjna zasłonka nad oknem,
D) polski serial z rolą Anny Dymnej,
E) termin z tresury psa,
F) owoc gruszki smaczliwki ● słoweński producent nart.

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: waltornia; **alfabetka:** pianino; **słowo za słowo:** Czas zabija datownikiem; **krzyżówka mozaikowa:** kraska; **krzyżówka tautogramowa:** gwiazda; **krzyżówka pięciokątna:** czarownik.

Słowo za słowo



Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 21 utworzą rozwiązanie – myśl Stanisława Leca.

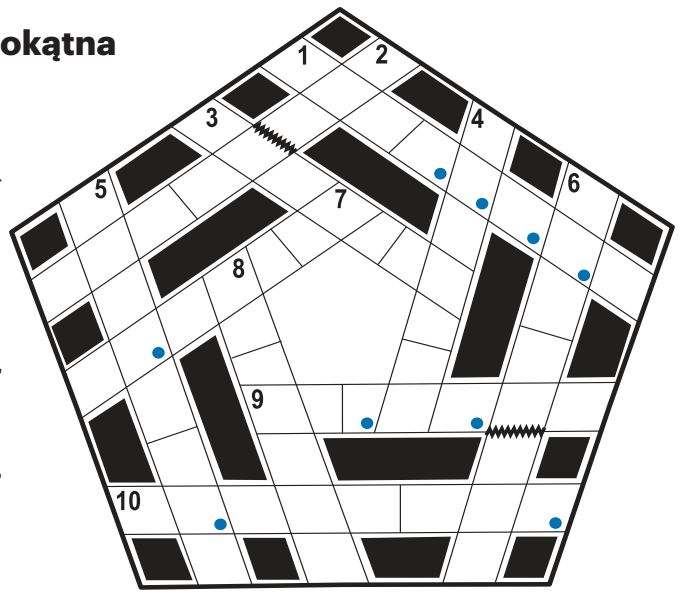
Poziomo:
1) detal,
6) kwietnik,
9) szyderstwo,
10) przestępstwo,
11) hymn,
12) futro,
13) majątek,
15) droga,
17) zgraja,
19) rurka,
21) firmament,
23) walizka,
26) kloc,
28) tryptyk,
30) nieszczęście,
31) chłosta,
32) teoria,
33) węch,
34) fiasko,
35) szachrajka.

Pionowo:
1) skarbiec,
2) jubiler,
3) kurier,
4) płacz,
5) wrota,
6) dowódca,
7) nota,
8) bąbel,
14) doskonałość,
16) zjazd,
18) godność,
20) rozbiór,
22) sprawa,
24) kulbaka,
25) nakaz,
26) pledzik,
27) bosak,
29) widmo.

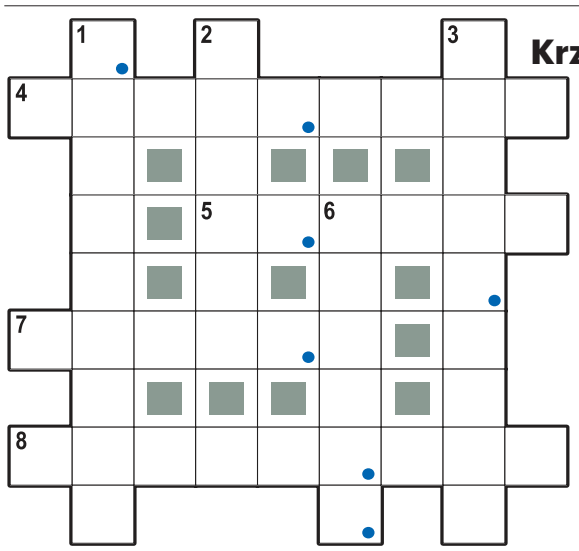
Krzyżówka pięciokątna

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

1) Tewje z musicalu „Skrzypek na dachu”,
2) popularna miniatura fortepianowa Ludviga van Beethovena,
3) chwast, komosa biała,
4) parcela lub ogródek,
5) np. stonka ziemniaczana,
6) zagrał Józwę Butryma w „Potopie”,
7) kino naszych przodków,
8) liczne na górskiej drodze,
9) środek odkażający,
10) specjalista od naszych dziejów.



Krzyżówka tautogramowa



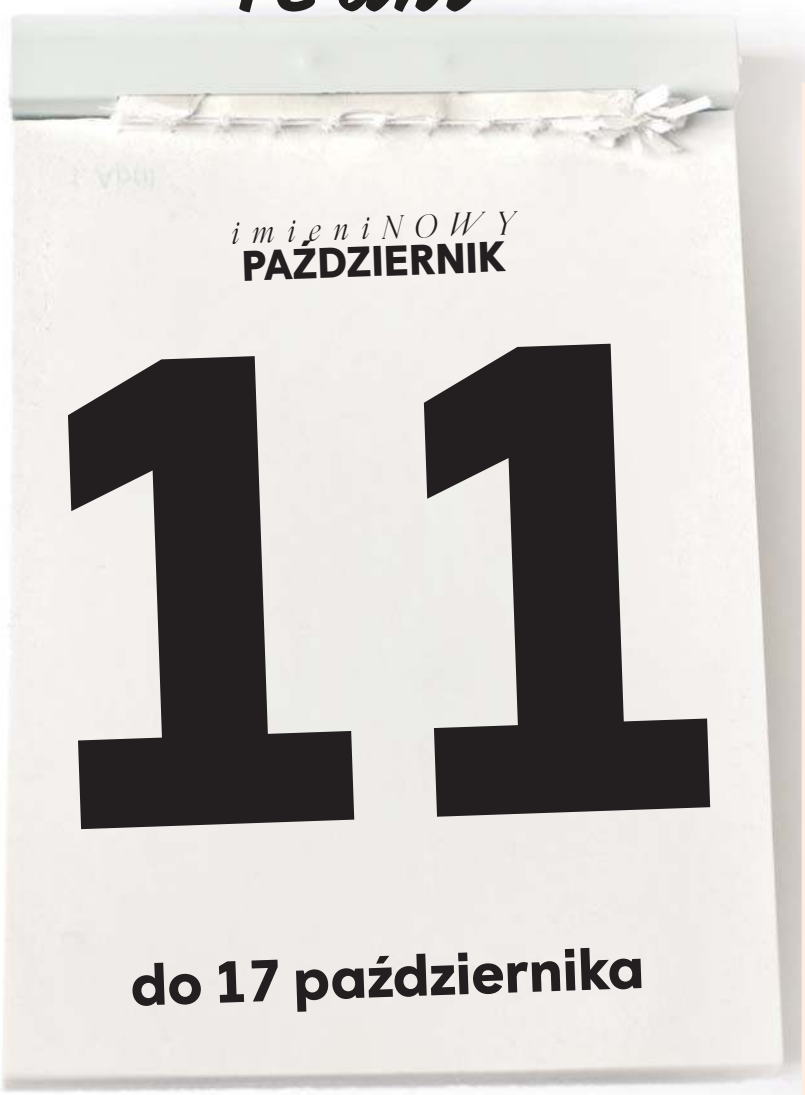
Wszystkie odgadywane wyrazy mają taką samą pierwszą literę. Litery w polach z kropką czytane rzędami utworzą rozwiązanie.

Poziomo:
4) czynność kucharza,
5) kolos, olbrzym,
7) pochodzenie, rodowód,
8) Jean, autor dramatu „Amfitrion 38”.

Pionowo:
1) wywieranie złego wpływu,
2) przeglądarka internetowa,
3) dawniej szkoła między podstawówką a liceum,
6) kłótnia, draka.

eprasa.pl f35867dd9f

Te dni



IMIENINY OBCHODZĄ
11 PAŹDZIERNIKA: Aldona, Brunon, Aleksander, Andronik, Burchard, Dobromiła, Emanuel, Emil, **12 PAŹDZIERNIKA:** Maksymilian, Witold, Cyriak, Edwin, Edwina, Eustachy, Feliks **13 PAŹDZIERNIKA:** Edward, Teofil, Daniel, Faust, Florencjusz, Florenty, Gerald, Geraldyna, Gerbert, Honorat **14 PAŹDZIERNIKA:** Alan, Dominik, Fortunata, Bernard, Burchard, Donacjan, Fortunat, Gaja, Gajusz **15 PAŹDZIERNIKA:** Jadwiga, Teresa, Antioch, Bruno, Brunon, Drogosław, Drogosława, Eutymiusz, Filipa **16 PAŹDZIERNIKA:** Ambroży, Gaweł, Aurelian, Dionizy, Elifia, Elifiusz, Emil, Florentyn, Florentyna **17 PAŹDZIERNIKA:** Lucyna, Małgorzata, Milawia, Andrzej, Augustyna, Florentyn, Heron, Ignacy

WYBITNY OPERATOR
13 października imieniny obchodzą panowie o imieniu Edward. To okazja, aby przypomnieć jednego z najlepszych polskich operatorów filmowych, Edwarda Kłosińskiego, który zmarł 5 stycznia 2008 roku. Urodził się 2 stycznia 1943 r. w Warszawie. W 1967 r. ukończył Wydział Operatorski PWSFTViT w Łodzi. Był autorem zdjęć do filmów najwybitniejszych polskich reżyserów: Andrzeja Wajdy („Ziemia obiecana", „Człowiek z marmuru", „Panny z Wilka", „Człowiek z żelaza"), Krzysztofa Zanussiego („Barwy ochronne", „Życie za życie", „Opowieści weekendowe", „Życie jako śmiertelna choroba przenoszona drogą płciową"), Krzysztofa Kieślowskiego („Dekalog 2", „Trzy kolory: Biały"). Był laureatem festiwali polskich i zagranicznych. Drugą żoną Kłosińskiego była aktorka Krystyna Janda.

Notatki na ostatki

HUMOR z zeszytów

CZAS NA SERIALE

PIERWSZA MIŁOŚĆ
Zmagająca się ze śmiertelną chorobą Angelika nie ma już nadziei na wyzdrowienie. Prosi Filipa i Białego, aby odwiedzili ją ostatni raz, chce się pożegnać. Przekonuje też rodziców, żeby zabrali ją do domu, nie chce spędzić swoich ostatnich dni w szpitalu. Pogodzona ze swoim losem, odjeżdża z rodzicami do domu. Tymczasem Wenerski stawia klinikę w stan gotowości, bo dostaje informację o nowym dawcy dla Angeliki.

NA WSPÓLNEJ
Michał szuka Brygidy, która nie odbiera telefonu. Brzozowski opowiada Idze o ich koszmarnej wizycie u matki dziewczyny, kiedy na własnej skórze przekonał się, jakim potworem jest ta kobieta. Tymczasem Brygida zbiera w sobie całą odwagę i jeszcze raz odwiedza matkę – wygarnia jej, co czuje! Kobieta odpowiada jej wiązanką bluzgów... Michał znajduje Brygidę kompletnie rozbitą, ale nie pozwala jej się załamać – ma przestać myśleć o wyrodnej matce, a zacząć o maturze.

BARWY SZCZĘŚCIA
Borys wciąż ukrywa przed Aldoną fakt, że Romeo dopuścił się kradzieży. Gdy młody Włoch w końcu wyznaje prawdę, Grzelakowa jest w szoku. Podejmuje decyzję o tym, że chłopak musi wrócić do Włoch. Romeo i Borys starają się ją odwieść od tego pomysłu. Chłopak wyznaje, że nie ma dokąd wracać, bo jego rodzice w wyniku długów stracili dom. Czy ta informacja wpłynie na zmianę decyzji Aldony?

M JAK MIŁOŚĆ
Sara wyjeżdża z Lenką do Grabiny. Na miejscu zwierza się Marii, mówiąc jej o swoich podejrzeniach związanych z ojcem. Tymczasem Hoffman na Deszczowej wykorzystuje okazję, że Piotr wyjeżdża na konferencję, a Kinga zostaje w domu sama, i wprasza się do sąsiadki na kawę. A w końcu usypia Zduńską narkotykami i zaczyna molestować.

Prostokąt różni się od kwadratu tym, że raz jest wyższy, a raz szerszy

Chopin wszystko co widział przerabiał na muzykę

Królowa Bona sprowadziła do Polski seler, kalafiory i makaroniarz

DO REDAKCJI: ZACZYNAM JUŻ KUPOWANIE GWIAZDKOWYCH PREZENTÓW. TERAZ NIE MA „GORĄCZKI" W SKLEPACH I WYDATKI ROZŁOŻĄ MI SIĘ NA KILKA MIESIĘCY.

Założysz czapkę-jak idiotka w czapce.
Nie założysz czapki-jak idiotka bez czapki.
Zaczynam myśleć,że nie chodzi tu o czapkę.

mamy mamy my

FOT. SZYMON STARNAWSKI

Problemy na budowie

● **Rafał Mroczek przyznał, że budowa domu spędza mu sen z powiek. – Od projektu, po realizację, po koszty – wszystko spędza sen z powiek. Nad każdym małym niuansem musisz się zastanowić, sobie to przemyśleć. To wymaga czasu.**

FOT. SYLWIA DĄBROWA

Na ulicach Paryża

● **Małgorzata Kożuchowska ostatnie dni spędziła na balowaniu w Paryżu, na Paryskim Tygodniu Mody. – Mój pierwszy Fashion Week w Paryżu! Lepiej późno niż wcale! I'm excited – napisała na Instagramie.**

GŁOS DZIENNIK POMORZA
www.gp24.pl
www.gk24.pl
www.gs24.pl

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

Redakcja. SŁUPSK, ul. Henryka Pobożnego 19, **tel. 598488100**, **redakcja.gp24@polskapress.pl**, KOSZALIN, ul. Partyzantów 17, **tel. 943473552, redakcja.gk24@polskapress.pl**, SZCZECIN, Al. Niepodległości 26/U1, **tel. 914813300. redakcja.gs24@polskapress.pl.**
Druk Polska Press Oddział Poligrafia, 85-438 Bydgoszcz, ul. Grunwaldzka 229.

POLSKA PRESS GRUPA
Wydawca **Polska Press Sp. z o.o.**
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 20144 00, fax: 22 20144 10

Prezes Zarządu Polska Press Grupy **Zenon Nowak**
Redaktor naczelny Polska Press Grupy **Marek Twaróg**
Dyrektor artystyczny **Tomasz Bocheński**
Dyrektor kolportażu **Karol Wlazło**
Biuro Konsumenta PPG, e-mail: biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

©℗ - umieszczenie takich dwóch znaków przy Artykule, w szczególności przy Aktualnym Artykule, oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko i wyłącznie po uiszczeniu opłaty zgodnie z cennikiem zamieszczonym na stronie www.gp24.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

eprasa.pl f35867dd9f