

# Rodzinne Świąta

• **Wielkanoc** Dla katolików Wielka Niedziela jest najważniejszym świętem w roku, upamiętnia Dzień Zmartwychwstania Pańskiego. Skończył się długi, czterdziestodniowy post. Przyszedł czas radości... **str. 2 i 6** • **Kuchnia** Potrawy świąteczne: nowoczesne czy tradycyjne? **str. 8-9**



Sobota-poniedziałek  
8-10.04.2023

Nr 83 (4935)  
Nakład: 7.525 egz.

www.gp24.pl  
Cena 3,90 zł (w tym 8% VAT)

**Hobby. Ocałowanie**  
przed złom#qj wkł  
zabytków na czterech  
kołach **str. 14**



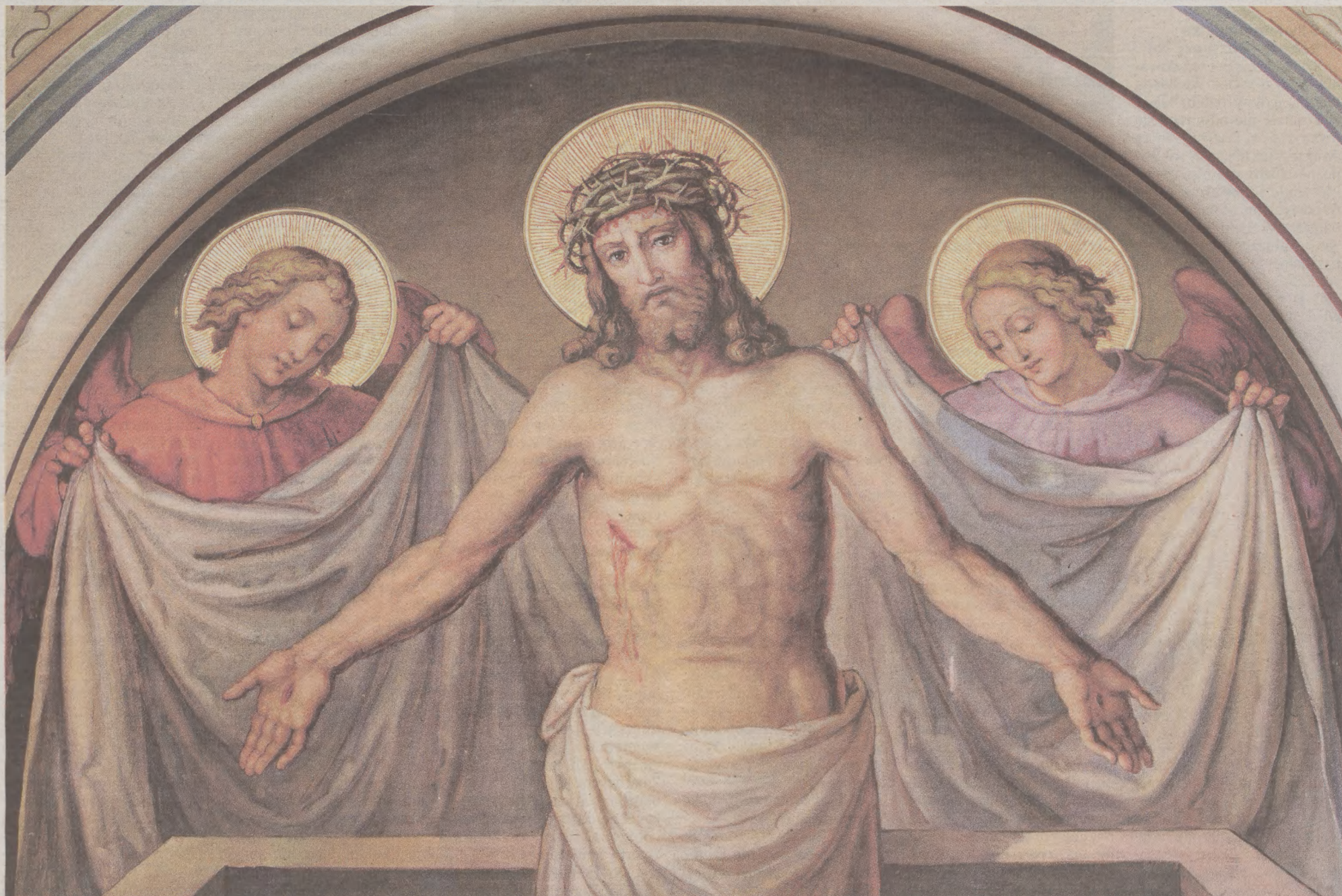
**Fotoreportaż.**  
Serce ułożone z około  
miliona nakrętek.  
Padł rekord Polski  
**str. 16**

Nr ISSN0137-9526

Nr indeksu348-570



9 770137 11952060



*Niech świąteczne spotkanie będzie dla nas wszystkich  
czasem radości, miłości i pokoju. Tego życzy redakcja „Głosu”*

FOT. GETTY IMAGES

## We wtorek w naszej gazecie Sportowy24

– Relacje z wydarzeń sportowych  
w regionie, kraju i na świecie

## Zamów prenumeratę Głosu

© 94 3401114

prenumerata.gdp@polskapress.pl

prenumerata.gp24.pl

# Święto największe ze wszystkich świąt

Oprac. Piotr Polechoński  
Wielkanoc

Dziś Wielka Sobota, ostatnie liturgiczne wydrzenia wchodzące w skład wielkanocnego Triduum Paschalnego (z Wielkim Czwartkiem i Wielkim Piątkiem). Przed nami najważniejsze, chrześcijańskie święto - Niedziela Zmartwychwstania Pańskiego.

## 8 kwietnia Wielka Sobota – Bez mszy św.

To dzień ciszy i oczekiwania, a także, obok Wielkiego Piątku, jedyny dzień, kiedy w kościele nie odprawia się mszy św. W Wielką Sobotę święcimy też pokarmy wielkanocne (chleb napamiątkę tego, którym Jezus nakarmił tłumy na pustyni, mięso napamiątkę baranka paschalnego, którego spożywał Jezus podczas uczty paschalnej z uczniami, oraz jajek, które symbolizują nowe życie). To także czas, kiedy odwiedzamy groby Pańskie wkościołach.

Wieczorem rozpoczynają się obchody wigilii paschalnej – w myśl przepisów liturgicznych jej ceremonie należą już jednak do Niedzieli Zmartwychwstania Pańskiego. Kończy się adoracja przy Grobie Pańskim. Najświętszy Sakrament zostaje przeniesiony do tabernakulum, a umieszczoną w niektórych grobach figurę Chrystusa zdjętego z krzyża należy przykryć białym płótnem; obok pojawia się posąg Chrystusa zmartwychwstałego.

W kościele gasną światła, bo wigilia jest oczekiwaniem na zmartwychwstanie Chrystusa. Bogata liturgia wigilii paschalnej, stanowiącej centralny fragment Triduum, składa się z czterech części. Obchody zmartwychwstania Jezusa Chrystusa rozpoczynają się po zapadnięciu zmroku. Tym silniejszą wymowę zyskuje obrzęd tzw. liturgii światła. Przed kościołem rozpala się ognisko, które ogpłomienie zostają poświęcone przez kapłana, ubranego w białe szaty. Następnie od poświęconego ognia zapala się pascha (duża świeca), symbolizujący Chrystusa, czyli Światłość świata, co ma umysławiać, że dokonała się Pascha, przejście z mroku



Chrześcijanie wierzą, że pomiędzy śmiercią a Zmartwychwstaniem Jezus zstąpił do piekieł

do jasności, ze śmierci do życia.

W uroczystej procesji paschał zostaje wniesiony do świątyni i umieszczony w ozdobnym świeczniku. Po trzykrotnym śpiewie kapłana: „Światło Chrystusa” i odpowiedzi wiernych: „Bogu niech będą dzięki” – zgromadzeni mogą zapalić swoje świece. Liturgia światła kończy się odśpiewaniem tzw. Orędzia Paschalnego, czyli modlitwy dziękczynno-uwieliwiającej, która wyśławiała skąsę zbawienia.

Liturgia słowa wigilii paschalnej jest wyjątkowo rozbudowana. W pełnej wersji składa się ona z dziewięciu czytań, przeplatanych psalmami i modlitwą. Pierwsze siedem czytań pochodzi ze Starego Testamentu.

Przypominają one ważne momenty w całej historii zbawienia - opis stworzenia świata, zachowanie Abrahama, od którego Bóg zażądał ofiary z syna, oraz przejście przez Morze Czerwone. O wielkiej miłości Boga, zawarciu przymierza i skuteczności słowa Bożego mówią urywki Księgi proroka Izajasza. Fragment Księgi Barucha zawiera pouczenia, których respektowanie zapewnia pokój na wieki. Cykl czytań starotestamentowych kończą się bożą obietnicą oczyszczenia i przemiany człowieka.

W tym momencie zapalają światła na ołtarzu, uderzą się

w dzwony, a celebrans intonuje hymn „Chwała na wysokościach Bogu”. Po nim następuje czytanie z Listu św. Pawła do Rzymian, który mówi o tym, że chrzest zapewnia wiernym uczestnictwo w śmierci i zmartwychwstaniu Chrystusa. Po radosnym Alleluja, odśpiewanym po raz pierwszy od 40 dni, czytany jest tekst Ewangelii o pustym grobie. Liturgia słowa zamyka homilia.

Kolejna, trzecia część uroczystości wigilii paschalnej, poświęcona jest tajemnicy sakramentu chrztu. Liturgii chrzcielnej poprzedza odśpiewanie Litanii do Wszystkich Świętych, która podkreśla jedność Kościoła. Celebrans poświęca wodę chrzcielną – tradycja zaleca, aby dokonało się to przy włożeniu paschału do naczynia z wodą; tekst błogosławieństwa przypomina odradzającą moc wody. Teraz dokonano można obrzędów chrztu – pierwotny Kościół udzielał tego sakramentu tylko w czasie wigilii paschalnej.

Na pamiątkę chrztu neofitom dawano zastygłe krople wosku spływającego z paschału; później z wosku wyrabiano medaliki z wyobrażeniem baranka – tzw. agnuszki. Wszyscy zgromadzeni w świątyni odnawiają przyrzeczenia chrzcielne: wyznają swą wiarę i wyrzekają się szatana. Zostają oni również pokropieni wodą

święconą. Liturgii chrzcielnej kończy modlitwa wiernych.

Przebieg liturgii eucharystycznej nie odbiega w swym zasadniczym kształcie od normalnej mszy świętej. Uroczystości wigilii paschalnej kończą się komunią świętą i uroczystym błogosławieństwem. Słowa rozesłania wzbogacają się o dwukrotne Alleluja. Ostatnim akcentem jest wezwanie do udziału w procesji rezurekcyjnej, która w warunkach polskich bywa przenoszona na niedzielny poranek.

## 9 kwietnia 2023 – Niedziela Zmartwychwstania Pańskiego (Wielkanoc)

Niedziela Wielkanocna z mszą świętą rezurekcyjną, odprawianą o świcie dla uczczenia Zmartwychwstania Chrystusa, jest największym świętem w całym roku liturgicznym. Uroczystość świąt Zmartwychwstania Pańskiego, określanych jako święta wielkanocne, odznaczają się szczególnie radością, ponieważ zmartwychwstanie Chrystusa jest symbolem Jego zwycięstwa nad grzechem i śmiercią, w którym chrześcijanie uczestniczą.

Najświętszy Sakrament jest wynoszony z Grobu Pańskiego i w uroczystej procesji – pośród bicia dzwonów i pieśni wielkanocnych – trzykrotnie obno-

szony wokół kościoła. Kiedyś rozpoczęciu mszy rezurekcyjnej towarzyszył huk armat. Dzisiaj - jedynie wybuchy petard.

Jak podają historycy Kościoła, pierwsza wzmianka o mszy św. rezurekcyjnej pochodzi z X w., była ona odprawiana w Augsburgu w Niemczech. Obrzęd wywodzi się z misterii średniowiecznych, a na jego rozszerzenie wpłynęły prawdopodobnie bożogrobowcy (miechowici).

Rezurekcja odprawiana jest w niedzielę, w pierwszy dzień świąt, tradycyjnie o godz. 6 rano. W dawnych czasach nabożeństwo to odbywało się w Wielką Sobotę o północy. W czasach stanisławowskich, gdy niebezpiecznie było chodzić nocą po ulicach, uroczystość przeniesiono na bardziej bezpieczną godzinę.

W Polsce obchody rezurekcyjne noszą nazwę Wielkanocy - na pamiątkę nocy z soboty na niedzielę, kiedy Jezus zmartwychwstał. Po angielsku święto to nazywa się Easter, a po niemiecku Oester - są to nazwy pochodzące od słowa „Wschód”. Teraz oznaczają one kierunek geograficzny, kiedyś oznaczały także - jak w polskim - wschód słońca. Zostało też w angielskim i niemieckim dawne znaczenie, czyli wejście nowego dnia po nocy: zmartwychwstanie Jezusa po nocy jego śmierci.

W języku rosyjskim święto ma nazwę Pascha. Nazwa wywodzi się ze Starego Testamentu. Święto Paschy obchodzone było w Izraelu jako sakralna uczta związana z ofiarowaniem baranka. Uczta paschalna łączyła się z wydarzeniem historycznym - wyjściem z Egiptu, czyli domu niewoli, i stanowiła pamiątkę zbawczego czynu Jahwe.

Chrześcijaństwo przeniosło tamtą tradycję na nowe wydarzenie: wyjście z domu niewoli i śmierci, czyli uczczenie zmartwychwstania jako zbawczego czynu Boga w Jezusie Chrystusie - dla chrześcijan bowiem Chrystus jest barankiem paschalnym, na pamiątkę jego ofiary złożonej na krzyżu.

Niedziela Zmartwychwstania Pańskiego jest pierwszym i najdawniejszym świętem w Kościele katolickim, obcho-

dzonym już w czasach apostołskich. Symbolicznym tego wyrazem jest świętowanie przez chrześcijan niedzieli jako Dies Dominica (Dzień Pański).

Wielkanoc jest świętem ruchomym (obchodzonym w pierwszą niedzielę po wiosennej pełni księżyca) i jest główną uroczystością roku liturgicznego, od której oblicza się kalendarz najważniejszych świąt kościelnych, jak: Wniebowstąpienie, Zesłanie Ducha Świętego i inne.

## 10 kwietnia 2023 – Poniedziałek Wielkanocny (Lany Poniedziałek)

Poniedziałek Wielkanocny jest w polskiej tradycji przedłużeniem radości ze święta zmartwychwstania Chrystusa. Nie jest on świętem nakazanym i niema obowiązku w tym dniu uczestniczenia we mszy świętej - wyjaśniają teolodzy.

W wielu krajach - jak podają historycy Kościoła - przed długi okres czasu świętowano Wielkanoc przez trzy dni, także w Polsce jeszcze za Jagiellonów. A zatem Poniedziałek Wielkanocny zachował się w niektórych krajach jako dzień świąteczny, aby podkreślić doniosłość uroczystości Zmartwychwstania Chrystusa, która jednak w liturgii obchodzona jest przez 50 dni.

Drugi dzień Świąt Wielkanocnych bywa nazywany lany poniedziałkiem, bo nie mógł nikomu ująć na sucho, a najchętniej urządzano dyngusa ładnym i lubianym panom (bycie oblaną świadczyło o powodzeniu dziewcząt).

Dzisiejszy śmigus-dyngus był niegdyś dwiema różnymi tradycjami. Dyngus to datek dawany przez gospodynie mężczyznom chodzącym w Poniedziałek Wielkanocny po domach, składającym życzenia świąteczne i wygłaszającym oracje i wiersze o męce Pańskiej czy też komiczne parodie. W zamian za to otrzymywali jajka, wędliny i pieczywo. A śmigus to obyczaj polewania się wodą w Poniedziałek Wielkanocny.

Poniedziałek był w polskiej tradycji także niedmiedzin w rodzinie i wśród przyjaciół. Popowrocie z kościoła składało się wizyty. ©®

*święteczny*  
**WEEKEND**  
*z rodziną*

Wielkanoc to święta rodzinne, ale pamiętajmy także o sobie  
PSYCHOLOGIA, str. 6

Pokarmy, które muszą znaleźć się w święconce wielkanocnej  
KUCHNIA, str. 7

Czym jest leśna kąpiel i jak ją praktykować?  
URODA, to

Najbardziej nasłonecznione miasta w Polsce  
TURYSTYKA, str. 11

Justyna Piasecka

ZACHOWAJ  
BALANS.  
NIC NA SIŁĘ

**W**

ielkanoc tookres, gdydomy mienią się nieskazitelnym blaskiem, a stołyuginają się pod potrawami, które spędzają z nami więcej czasu

niż niejedenkrewny. Aleczy rzeczywiście w tychświątecznych przygotowaniach kryjesię sedno Wielkanocy? Czy może warto spojrzeć na toświęto znieco innejperspektywy? „Wielkanocne Szaleństwo” – to hasło, którez niepokojem pojawia sięz tyłu naszej głowy, podczasgdy polerujemykażdą listwęi chcemyprzygotować tuzinpotraw niczymna królewskistół. Aleczy to jest droga do prawdziwego ducha świąt? Czy możelepiej odłożyćsięiereczkę i zastanowićsię, co taknaprawdę jest istotne?

Przyjrzyjmy sięWielkanocy, któraniemie skupia sięna doskonałości, ale na Mskości, rozmowach i odpoczynku. Oto alternatywne spojrzenie na święta, w których tradycje – choć piękne – nie sprzedają naszych potrzeb emocjonalnych. Zamiastścigać sięz czasem zastanawiaćsię, czy siedem rodzajów sałatek wystarczy, aby zadowolićcałą rodzinę, zadbajmyo to, co naprawdęważne – wspólnie spędzony czas i okazjędo odpoczynku.

Drodzy Czytelnicy, niech nadchodząceświęta wielkanocne stworzą przestrzeń do zastanowienia sięnad tym, co naprawdę istotne. W tym roku, zamiast bićrekordy w gotowaniu i sprząnianiu, spróbujmy wyłowićz tejotchłani czasdla siebie i swoich najbliższych. Niech Wielkanocbędzie dla nasokazją do zrozumienia, że nieścierka, garnki kuchniasą sednemświąt, ale to, co przeżywamy razem z bliskimi oraz okazjędo odpoczynku i zregenerowania sił. Postarajmy sięodnaleźć złotyśrodek pomiędzytradycją a rzeczywistościąnaszych potrzeb. Niech to będzie czas wspólnie spędzonych chwil, ale również odrobina spokoju i dlakądego z nas. Niech „Wielkanocne Szaleństwo” ustapi miejsca prawdziwej radości płynącejz serca, a naszedomy staną się przystanią dla ciepła, miłości i odpoczynku. Bo przecieżto właśnie wartości powinny być najważniejsze, zarówno w święta, jaki naco dzień.

Nieporadnik Tatusia

## PUŁAPKI NA DOROSŁYCH

- Tato, bo Wy nam nic nie kupujecie, żadnych prezentów! No jak to?

- Tak to! Bo Wy nam tylko jakieś ubrania kupujecie, jakieś jedzenie, jakieś buty. A zabawek to wcale.

Jakem ojciec, prawie zawału dostałem. Nie dalej niż wczoraj wieszaleń im pod sufitem samoloty. Półki uginają się od pluszaków, tak że dzieciaki wybierają: czy spać z królisem, czy z tyranozaur, czy z tricusiem, czy z psem Helkiem, czy z jego mamą Helenką, czy z wszystkimi naraz (a to dopiero początek wyliczanki). A to tylko pluszaki, a klocki? Klocki to zaczęli rodzice kupować, a potem się ciocie wszystkie dołożyły i dziadkowie. Teraz to już trzeba ustalać, czy i jakie klocki będą kupowane, żeby się przypadkiem nie powieliły. Inna kwestia, że właściwie zawsze są prezentem trafionym, bo młodzież nad nimi dzień cały spędzić potrafi.

A pluszaki i klocki to przecież tylko czubek góry lodowej całego dziecięcego tałatajstwa, coto już częściowo w kartonach schowane, a częściowo – za zgodą lub bez zgody – wyprzedane.

- Tato, ale to przecież nie od Was.

Teraz to już zawał, jestem pewien. Zatkąło. Jak nie od nas?

Nie od Was. Bo klockisą od Gwiazdora, a pluszaki od Zajączka. **Tata (możesz do mnie napisać: nieporadniktatusia@gmail.com)**

Gwiazda

MÓJ MAŻ ME, ŻE PRZED PREMIERĄ MNIE  
NOSI, DELIKATNIE MÓMAC, NIEJESTEM SOBĄ.  
II 'TEDY CHODZI NA PALCACH ALE KIEDY ON  
MA HAŻNY PROJEKT, TO JA GO WSPIERAM

Małgorzata Socha, aktorka



Warto wiedzieć

## Jak rozpoznać, że brakuje nam żelaza?

**Niedobór żelazaw organizmie może wywoływać uciążliwe objawy – choćby ból głowy oraz wypadanie włosów. Może on manifestować się również w paznokciach, a w skrajnych sytuacjach wywoływać anemię. Jakiej jeszcze objawy wskazują na niedobór żelaza?**

Żelazo występuje w hemoglobinie, czyli białku i czerwonym barwniku krwi, której główną rolą jest transport tlenu do organizmu. Jest także składnikiem mioglobiny, białka znajdującego się w mięśniach, dzięki któremu mięśnie pobierają tlen z krwi.

Żelazo bierze również udział w tworzeniu erytrocytów, czyli czerwonych krwinek w szpiku kostnym. Wspomaga także układ immunologiczny w walce ze szkodliwymi drobnoustrojami i wspiera działanie układu nerwowego. Wyróżnia się dwa rodzaje żelaza:

- hemowe, występujące w produktach pochodzenia zwierzęcego, które jest najlepiej przyswajalne przez organizm,
- niehemowe, pochodzące głównie z produktów roślinnych.

Niedobór żelaza prowadzi do niedokrwistości, czyli anemii niedoboru żelaza. W tym stanie występuje obniżenie stężenia hemoglobiny we krwi.

Bardzo niski poziom żelaza w organizmie spowodowany jest głównie niewłaściwą dietą, która nie pokrywa zapotrzebowania na ten pierwiastek lub znaczną utratą krwi. Niedobory żelaza występują często u kobiet mających obfite miesiączki, a także w okresie dojrzewania i ciąży, gdy zwiększają się zapotrzebowanie na ten pierwiastek, a dieta go nie pokrywa.

## Ile żelaza potrzebuje nasz organizm?

Zapotrzebowanie na żelazo zależy przede wszystkim od wieku i pici. Wpływ na wystąpienie jego niedoboru ma również dieta i bogactwo produktów zawierających ten składnik oraz niska przyswajalność żelaza z diety.



Przy braku żelaza w diecie dochodzi do wyczerpywania się rezerw tego pierwiastka

Według Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego zalecanie dzienne spożycie żelaza wynosi:

- mężczyźni – 10 mg,
- kobiety do 50. roku życia – 18 mg,
- kobiety po 50. r.ż. – 10 mg,
- kobiety w ciąży – 27 mg,
- kobiety w okresie laktacji – 10 mg,
- niemowlęta do 6. miesiąca – 0,3 mg,
- dzieci od 6. miesiąca do 1. roku życia – 1 mg,
- dzieci od 4. do 12. roku życia – 10 mg,
- dziewczęta powyżej 13 lat – 15 mg,
- chłopcy powyżej 13 lat – 12 mg.

Żelazo znajdziemy przede wszystkim w mięsie, podrobach, owocach morza, rybach, jajach, zielonych warzywach, nasionach roślin strączkowych, produktach pełnoziarnistych, oraz w gwoździu, czekoladzie i owocach suszonych. Aby ułatwić wchłanianie żelaza, należy je spożywać w towarzystwie pokarmów bogatych w witaminę C, takich jak: natka pietruszki, papryka, szpinak, kalarepa, cytryna, pomarańcza, kiwi czy truskawki.

## Jakie objawy wywołuje niedobór żelaza?

- Zmęczenie i apatia

To pierwszy objaw anemii z niedoboru żelaza. Zmęczenie nie ma związku z wysiłkiem fizycznym czy umysłowym, występuje nawet po prawidłowym nocnym wypoczynku. Spowodowane jest to niedotlenieniem komórek i mięśni, za co odpowiada niskie stężenie hemoglobiny wywołany niedoborem żelaza.

Ciągłemu zmęczeniu towarzyszy apatia, brak energii, senność, zadyszka, zawroty głowy oraz szumy w uszach. Pogarsza się także koncentracja i pamięć. Niedobór żelaza u dzieci skutkuje słabszymi ocenami w szkole.

Jeśli cały czas masz ochotę spać i możesz zasnąć niemal na stojąco, lepiej wykonać badania krwi. Wystarczy podstawowa morfologia, aby wykryć niedokrwistość i rozpocząć odpowiednie leczenie.

• Bładość cery

Za niski poziom żelaza skutkuje również obniżeniem poziomu hemoglobiny, czyli czerwonego barwnika krwi, co objawia się w postaci bledzi skóry, Won słuzowych, takich jak usta, a nawet spojówkę oczu.

- Wypadanie włosów

Niskie stężenie żelaza we krwi osłabia strukturę włosa m.in. z powodu niedotlenienia cebulki włosowej. Z tego powodu włosy mogą wypadać „garściami”, są także łamliwe, wysuszone, a końcówki się rozdzielają.

• Kmcie i łamliwe paznokcie  
Wyraźne osłabienie, kruchość paznokci i pojawienie się nianich wyczuwalnych prążków i nierówności to charakterystyczne objawy niedoboru żelaza.

- Obniżona odporność

Niedotlenienie komórek organizmu spowodowane obniżeniem poziomu żelaza, który wpływa także na spadek stężenia hemoglobiny we krwi powoduje zaburzenia w funkcjonowaniu układu odpornościowego. W związku z tym organizm staje się podatny na infekcje szczególnie górnych dróg oddechowych takie jak przeziębienia, grypa, zapalenie zatok czy COVID-19.

- Spaczone łanknienie

To najdziwniejszy i skrajny objaw niedoboru żelaza głównie u dzieci, choć pojawia się i u dorosłych. Spaczone łanknienie objawia się chęcią zjadania niejadalnych rzeczy, np. gleby, kredy, tynku.

Sylwetka

# Rodzina daje jej siłę i poczucie bezpieczeństwa

## Niewiele brakowało, a byłaby agentką nieruchomości. Całe szczęście udało jej się spełnić marzenie swej babci. W efekcie Małgorzata Socha nie znika z małego ekranu

**Paweł Gzyl**  
pawel.gzyl@polskapress.pl

**M**ieszka we wspaniałej willi, otoczonej przed oczami ciekawskich przechodniów wysokim murem. To możliwe - ponieważ Małgorzata Socha jest jedną z najlepiej zarabiających w Polsce aktorek. Choć nieuświadczysz jej w kinowych filmach, co chwilę wyskakuje z małego ekranu w reklamie jednego z krajowych salonów meblowych. Występuje też w popularnych serialach. Widzowie pokochali ją jako Inge Gruszkę z „Przyjaciółek” i Zuzannę Hoffer z „Na Wspólnej”. Taksję teraz robi karierę w polskim show-biznesie.

- Nie jestem osobą, która się w siebie wpatruje i mówi sobie: „Ej, jesteś fajna”. Kiedy za długo stoi się przed lustrem, zawsze się coś znajdzie. Jestem pogodzona z sobą, z tym, jak wyglądam. Ze swoimi wadami i mocnymi stronami. I jestem dla siebie dobra. Uważam, że trochę zdrowego egoizmu nikomu jeszcze nie zaszkodziło - mówi w „Vivie”.

### Babcine marzenia

Jej tata wychował się na podkarpackiej wsi. Kiedy pasł krowy, leżał na łące i wpatrywał się w niebo. Wymyślił wtedy, że będzie pilotem. I jak pomyślał, tak zrobił. Jako wojskowy trzymał w domu dyscyplinę i kierował się zasadą „ryby i dzieci głosu nie mają”. Stąd jego syni córkanie raz przekonali się, że lepiej mu się niesprzeciwiać. Miało to dobre strony: oboje dobrze się uczyli i nie sprawiali kłopotów.

- Kiedyś tylko poszłam z koleżanką na dyskotekę, a rodzicom powiedziałam, że będziemy się u niej uczyć całą noc. Krył mnie mój brat Piotrek, który odebrał nas z klubu. Zawsze trzymaliśmy sztamę. I wgruncie rzeczy miałam szczęśliwe dzieciństwo. Ojciec był surowy, ale bardzo nas kochał i dbało nas. Zawdzięczam mu też pogodę ducha - wspomina wserwisie Populada.

Małgosia była zafascynowana tatą, dlatego początkowo wymyśliła, że będzie pilotką.



FOT. SYLWIA DĄBROWA / POLSKA PRESS

W tamtych czasach nie przyjmowano jednak dziewcząt do szkoły w Dęblinie. Dlatego skłoniła się ku namowom babci, która chciała, by wnuczka spełniła jej marzenie o byciu aktorką. Ponieważ Małgosia uczyła się w liceum artystycznym, pewnego razu opiekun klasy zabrał swych wychowanków na casting do telewizji. Tam mogła wystąpić naskenie z uznanymi aktorami. To sprawiło, że zmieniła swe plany na swą przyszłość.

- Na egzamin do Akademii Teatralnej poszłam bez przygotowania, tak dla funu. Rekrutacja odbywała się wtedy na początku maja, więc mogłam jeszcze spokojnie zdawać na jakiś „normalny” wydział. No ale dostałam się zupełnie niespodziewanie za pierwszym razem i miałam przed sobą pięć miesięcy wakacji. Sporo się podczas tamtych wakacji wydarzyło - śmieje się wserwisie Kobieta.

### Milion obserwujących

Początkowo Małgosia nie mogła się odnaleźć na artystycznej uczelni. Wszyscy jej koledzy i koleżanki podchodzili do nauki śmiertelnie poważnie, a jej jakoś trudno było rozsmakować się w występach na scenie. Uczyla się jednak dobrze i po zrobieniu dyplomu wyruszyła w wędrówkę po warszawskich teatrach. Niestety: wszystkie etaty były już rozdane. Chciała być samodzielną, więc zdecydowała się do podjęcia innej pracy.

- Znalazłam ogłoszenie, że szukają agentów nieruchomości. Poszłam na rozmowę. Miałam za sobą jakieś filmowe epizody, grałam w „Złotopolskich”. Dziewczyna, która prowadziła spotkanie, nie była pewna, czy za chwilę nie wyskoczy spod stołu Szymon Majewski i nie powie: „Mamy cię!”. Uspokoiłam ją, że tak się nie stanie. Że przyszedłam tu w swojej sprawie, bez ukrytej kamery. Po prostu chcę pracować i zarabiać. Po godzinie zadzwonili, że mnie przyjmują - zdradza wserwisie Rossmann.

Choć w końcu Małgosia udało się dostać etat w Teatrze Ate-neum, tak naprawdę rozkręciła się dopiero podczas występów w telewizyjnych serialach. Najpierw zagrała w „Na Wspólnej” - a potem posypały się następne role. Widzowie szczególnie polubili jej Violetę z „Brzyduli” oraz Inge z „Przyjaciółek”. Gorzej jej poszło w kinie, bo wystąpiła w kilku komedkach romantycznych - i odkilkulata raczej nie zagrała nic nowego. Rekompensuje sobie to jako internetowa influencerka, mając ponad milion obserwujących na Instagramie.

- Jestem zadowolona przede wszystkim z tego, że czuję się spełniona - zarówno prywatnie, jak i zawodowo. Wiadomo, że jedno działa na drugie i nie da się tego rozdzielić. Odpukać, dobrze dzieje się u mnie na obu tych płaszczyznach. Naprawdę nie mam na co narzekać. Poza tym, widzę, że jestem akceptowana przez widzów. To naprawdę pomaga i nadaje sens mojej pracy - twierdzi w Plejadzie.

### Chodząc na palcach

Kiedy Małgosia miała szesnaście lat, pojechała z rodzicami do Darłowa na wakacje. Tam poznała przystojnego ratownika z Piły - Krzyska Wiśniewskiego. Spodobali się sobie i efektem tego okazała się letnia miłość. Potem każde pojechało w swoją stronę: ona skończyła akademię teatralną, on pojechał na studia do USA. Wtedy ponownie się spotkali, znów między nimi zaiskrzyło. Krzysiek zrezygnował z pracy, za oceanem i wrócił do Polski. Wtedy ona pomyślała:

„Szukam miłości, a mam ją na wyciągnięcie ręki”. W efekcie para wzięła ślub w 2008 roku.

- Jego inżynierski umysł przy moim toskarb. Mam nawet powiedzenie: „Umiesz liczyć? Licz na Wiśniewskiego”. To on pilnuje spraw finansowych i tego, żeby rachunki były zapłacone na czas. Jasne, czasem myślę: „Tymnierozumiesz”. Ale co tu jest dorozumienia? On już wie, że przed premierą mnie nie zostawi. Wtedy chodzi napalczona. Innym razem, to on ma ważny projekt i musi poświęcić mu więcej czasu, dopada go

### MAŁGORZATA SOCHA

Polska aktorka serialowa, kinowa i teatralna. Urodziła się 23 kwietnia w 1980 roku w Warszawie. Tam też ukończyła liceum im. Stefana Żeromskiego. W młodości uczęszczała na zajęcia do kółka teatralnego. W 2003 ukończyła Akademię Teatralną w Warszawie. Na szklanym ekranie zadebiutowała w 1998 rolą Kate w serialu Złotopolscy. Od 2007 gra Zuzannę Hoffer w serialu TVN „Na Wspólnej”, który zapewnił jej telewizyjną rozpoznawalność. W 2008 uczestniczyła w siódmej edycji programu rozrywkowego TVN „Taniec z gwiazdami”. Przełomem w jej aktorskiej karierze okazała się rola Violety Kubasińskiej w serialu „Brzydula” (2008-2009). 5 lipca 2008 roku poślubiła inżyniera Krzysztofa Wiśniewskiego. Mają troje dzieci: Zofię (ur. 2013), Barbarę (ur. 2017) i Stanisława (ur. 2018).

stres. Wtedy to ja go wspieram - mówi w Populadzie.

Małgosia i Krzysiek chcieli mieć duży rodzinny. Ispełnił się: dziś wychowują trójkę dzieci - Zosię, Basię i Stasia. Aktorka sporo poświęciła dla rodziny: kiedy na świat przychodziły kolejne dzieciaki, zawsze robiła sobie przerwę w pracy. Nie maję jednak poczucia, że coś przez to straciła, bo to właśnie rodzina jest dla niej najważniejsza. Stara się więc łapać wspólne chwile z najbliższymi, kiedy tylko może - przede wszystkim podczas wspólnych wyjazdów do ukochanej Hiszpanii.

- Mam swoją bezpieczną przystań i to jest dla mnie najważniejsze. To moja rodzina, mój dom. Byłoby minie wyjątkiem trudnym bez świadomości, że jest ktoś, kto namnie czeka, że każdego dnia mam do kogo i gdzie wracać. To daje mi niesamowitą siłę i ogromne poczucie bezpieczeństwa. Oczywiście przy trójce maluchów nie ma mowy o odpoczynku, ale wystarczy, że mogą złapać dystans, przewietrzyć głowę. W domu myśli biegną swoim torem, a ja doceniam każdą chwilę - podkreśla w So-Maga-zynie.

REKLAMA

0010784533

**MISTRZ I JEGO UCZENNICA**  
**CARL LOEWE I EMILIE MAYER**  
NAJPIĘKNIEJSZE PIEŚNI  
NAJWIĘKSZYCH SZCZECIŃSKICH  
KOMPOZYTORÓW, TYLKO W FILHARMONII!

Emilie Mayer Carl Loewe

**14.04.2023 | GODZ. 19:00**  
**FILHARMONIA W SZCZECINIE**  
Szczegóły i bilety na: [filharmonia.szczecin.pl](http://filharmonia.szczecin.pl)

Partner koncertu:  
Musikverein Pasewalk e.V.

Koncert dofinansowany ze środków  
Fundacji Współpracy Polsko-Niemieckiej

FUNDACJA WSPÓLPRACY  
POLSKO-NIEMIECKIEJ  
STIFTUNG  
FÜR DEUTSCH-POLNISCHE  
ZUSAMMENARBEIT

Filharmonia im. M. Karłowicza w Szczecinie  
ul. Małopolska 48, 70-515 Szczecin  
tel. +48 91 431 07 20  
infolinia +48 53994 94 54  
WWW.FILHARMONIA.SZCZECIN.PL

Filharmonia im. Mieczysława Karłowicza  
w Szczecinie - Miejska Instytucja Kultury  
współprowadzona przez Ministerstwo  
Kultury i Dziedzictwa Narodowego

Szczecin

## Psychologia

**Dorota Kowalska**  
 dorota.kowalska@polskappress.pl

**D**la katolików Wielka Niedziela jest najważniejszym świętem w roku, upamiętnia Dzień Zmartwychwstania Pańskiego. Wielkanoc to radosny czas. Skończył się długi, czterdziestodniowy post. Przyszedł czas radości.

W niedzielę rano wielu z nas idzie narezurekację, potem w gronie najbliższych zasiadamy do uroczystego śniadania wielkanocnego. Dzielimy się święconką z koszyczką, na świątecznym stole znajdziemy ją w najrozmaitszej postaci, wędliny, sałatkę jarzynową, ciasta wielkanocną babą i mazurkiem na czele. Zrobmy wszystko, aby te święta były dla nas dobrym czasem. Ale żeby tak się stało, nie możemy zasiać dostoju zmęczeniu, znużeniu. Nie przesadzajmy więc z zepsutaniem, ani z zakupami i gotowaniem. Święta trwają dwa dni, niemożemy rozbić wielkich zapasów. Od kolejnej wielkanocnej potrawy, braku kurzu zaszafa, ważniejszy będzie nasz uśmiech i dobre samopoczucie.

- Trzeba zadać sobie pytanie: co dla mnie oznacza dobre spędzenie świąt? Co w tych świętach cenię? Co jest dla mnie wartościową? Jeżeli rodzina, to czasem warto wyciągnąć rękę na zgodę, czasem warto wybaczyc różne krzywdy. Jeżeli dla mnie czas odpoczynku, to trzeba odpocząć. Jeżeli czas celebrowania, świętowania, to trzeba na tym właśnie się skoncentrować - mówi psycholog Maria Rotkiel.

67 proc. ankietowanych Polaków traktuje Wielkanoc jako święto rodzinne. Dla 51 proc. to przeżycie religijne. Podobny odsetek respondentów uznaje ją przede wszystkim za miłą tradycję - wynika z sondażu CBOS.

Ale też przeżywanie świąt wielkanocnych zależy przede wszystkim od religijności badanych. Ci, którzy częściej uczestniczą w praktykach religijnych, w większości jako drugą najważniejszy wymiar świąt wskazują właśnie doświadczenie religijne. Ankietowani nieuczestniczący w praktykach religijnych częściej traktują Wielkanoc jako przerwę w pracy i okazję do wypoczynku (20 proc.) lub do spotkań z przyjaciółmi (18 proc.).

Sposób przeżywania świąt wielkanocnych właściwie nie zmienił się od roku 1994, kiedy rozpoczęły się tego rodzaju badania.

Niemal powszechnie praktykowane jest święcenie pokarmów w Wielką Sobotę oraz dzielenie się z najbliższymi święconym jajkiem (po 93 proc.). Podobnie liczny odsetek ankietowanych (90 proc.) deklaruje, że wysłała życzenia świąteczne za pośrednictwem internetu,

SMS-ów (79 proc.) lub tradycyjnych kartek (40 proc.).

Bardzo szeroko rozpowszechniony jest także domowy wypiek tradycyjnych ciast (78 proc.) oraz święcenie palmek w Niedzielę Palmową (77 proc.). Z danych wynika, że nieco mniej rozpowszechnione są nawiedzenie Grobu Pańskiego (72 proc.), obchodzenie śmigusa-dyngusa (71 proc.) i malowanie pisanek (71 proc.), atakże zwyczaj zajączka, czyli obdarowywania dzieci upominkami (62 proc.).

Napodstawie przeprowadzonych badań wyodrębniono trzy modele spędzania świąt wielkanocnych. Pierwszy koncentruje się na wymiarze duchowym, a jego główny składnik to udział w Triduum Paschalnym, rekolekcjach wielkopostnych, nabożeństwie drogi krzyżowej lub gorzkich żalów, przystąpienie do spowiedzi wielkanocnej, udział w zurekacji, nawiedzenie Grobu Pańskiego, a w nieco mniejszym stopniu także poświęcenie palmek i zachowanie postu w Wielki Piątek.

Drugi model wiąże się z kościelnymi tradycjami wielkanocnymi i obejmuje przede wszystkim poświęcenie pokarmu w Wielką Sobotę, dzielenie się święconym jajkiem, a w mniejszym stopniu poświęcenie palmek i zachowanie postu w Wielki Piątek.

Z kolei trzeci model to tradycje świeckie - malowanie pisanek, lany poniedziałek, pieczenie ciast oraz zajączek.

Jeśli wymiar duchowy świąt jest dla nas najważniejszy, skupmy się właśnie na nim. Jeśli obok tego ważne jest dla nas spotkanie z rodziną, zadbajmy, aby było po prostu miło. Unikajmy drażliwych tematów, nie rozmawiajmy o polityce, nie rzucajmy uwag w stylu: „Ale ci się przytyło!”, postarajmy się, aby każdy czuł się swobodnie i po prostu dobrze. Zaczniemy od wspólnego posiłku, czyli śniadania wielkanocnego. Wprowadźmy od razu zasadę: żadnych telefonów! To ma być czas tylko dla nas. W niedzielę po południu możemy pójść na długi spacer, albo urządzić sobie rodzinne popołudnie z grami. Tu możliwości są ogromne - możemy zmierzyć się z ułożeniem skomplikowanych puzzli, grać w kalambury czy postawić kilka partii planszówek. Świętą rozrywką dla całej rodziny są ponadczasowe warcaby, szachy, bierki czy Yenga, możemy też zająć się kolorowanymi, wspólnie obejrzeć dobry film albo posłuchać muzyki.

W drugi dzień świąt, czyli lany poniedziałek, możemy wybrać się z rodziną do kina, teatru, muzeum. Warto sprawdzić, jakie atrakcje są dostępne w miejscowości, w której mieszkamy.

Jeśli chcemy przede wszystkim odpocząć, albo spędzić z

Usiądźmy do wielkanocnego śniadania uśmiechnięci. Nasze dobre samopoczucie jest ważniejsze od suto zastawionego stołu i perfekcyjnie posprzątanego domu. Cieszymy się rodziną i bliskimi. Jeśli jednak chcemy pobyć trochę sami ze sobą - zrobmy to

# ŚWIĘTA TO CZAS DLA RODZINY, ALE TAKŻE DLA NAS SAMYCH



**W te święta wsłuchajmy się w nasze własne potrzeby. Zastanówmy się, czego tak naprawdę chcemy i zrobmy to!**

święta bez rodziny, pamiętajmy, że nie musimy odpisywać na maile ani na wiadomości na portalach społecznościowych. Możemy wypróbować nowe formy relaksu, takie jak joga lub medytacja. Nie musimy sięgać po profesjonalne akcesoria - wystarczy mata i wygodne ubranie. Zawsze sprawdza się dobra książka, basen, długi spacer z ukochanym psiakiem.

Jeśli mamy ochotę spotkać się z przyjaciółmi, wyjechać gdzieś na kilka dni, zupełnie odciąć od świata - zrobmy to. Czasami zmiana miejsca, wędrowki po lesie, albo nad brzegiem morza są tym, na co tak

naprawdę czekaliśmy przez wiele miesięcy.

- Z psychologicznego punktu widzenia, święta, inne przełomowe momenty - to powinien być dla nas czas, w którym możemy mieć trochę więcej motywacji, trochę więcej uważności na siebie, czas, w którym łatwiej nam o refleksję, o zmotywowanie się do jakichś zmian. I napewno czas, który powinien nam pomóc. Te święteczne okoliczności powinny być nam pomocne, żeby w ogóle zastanowić się nad sobą. Nad tym, jak misję żyje, co jest dla mnie w życiu ważne, czemu poświęcam czas, co zaniebuję? Powinniśmy tro-

chę więcej i głębiej pomyśleć o nas samych - mówi Maria Rotkiel. I jeszcze raz powtarza:

- Każdy musi sobie odpowiedzieć na to pytanie sam, wedle własnego systemu wartości - trzeba uzmysłwić sobie, co jest dla mnie ważne. Nie ulegać presji, nie ulegać modom, tylko zastanowić się, czym są dla mnie święta, czy chcę wyjechać, odpocząć, czy chcę spotkać się z rodziną, czy chcę zażegnać jakiś konflikt, czy chcę spędzić ten czas na refleksji i na jakiś ważnych przemyśleniach? To jest pytanie, które każdy sobie powinien zadać uczciwie i nie odpowiedzieć.

Podejść do tych świąt spokojnie. Pierwszy raz od trzech lat, możemy je spędzić z rodziną, czas pandemii sprawił, że podczas ostatnich świąt Wielkiej Nocy zasiadaliśmy do wielkanocnego śniadania w małym gronie najbliższych. Zaprosimy więc do siebie rodziców, dziadków, przyjaciół. Pogadajmy, pośmiejmy się, poczęstujmy. Jeśli jednak mamy ochotę na odrobinę samotności, niech czas tylko dla siebie - nie odmawiamy sobie tego. W końcu najważniejsze, aby święta były świętami dla wszystkich, dla nas samych także.

Stół wielkanocny

# Pokarmy, które muszą znaleźć się w święconce wielkanocnej

Święconka to pokarmy, które w Wielką Sobotę zanosimy w koszyczku wielkanocnym do kościoła. Świecenie pokarmów odbywa się dzień przed Zmartwychwstaniem Pana Jezusa. Jakie pokarmy po prostu muszą znaleźć się w naszej święconce?



FOT. EMILIA\_BACZYNSKA (PIXABAY.COM)

Świecenie pokarmów na Wielkanoc to jeden z podstawowych obrzędów Wielkiej Soboty, która w 2023 roku wypada 8 kwietnia. W ten uroczysty dzień wybieramy i przygotowujemy pokarmy do wielkanocnego koszyczka. Mają one głęboką symbolikę. Święconkę umieszczamy na wielkanocnym stole tuż obok innych tradycyjnych świątecznych potraw. Uroczyste wielkanocne śniadanie w Wielką Niedzielę (czyli w tym roku 9 kwietnia) rozpoczynamy zwyczajowo, dzieląc się w gronie najbliższych poświęconym jajkiem, podobnie jak opłatkami podczas Wigilii.



FOT. IZ3KRF

tych i tym samym pokonać grzech oraz zło.

Koszyczek, najczęściej wiklinowy (choć współcześnie koszyczki wielkanocne mogą być wykonane np. z filcu, włóczki i drewna), powinien być utrzymany w bieli i zieleni. Zgodnie z tradycją wielkanocną, dekoruje się go gałązkami bukszpanu, a umieszczane w nim pokarmy przykrywa śnieżnobiałą serwetką, która symbolizuje czystość.

Tradycja głosi, że święcone pokarmy mają zapewnić całej naszej rodzinie przez

FOT. ARFO/GETTY IMAGES



## Święconka, czyli co zawiera koszyczek wielkanocny?

Wśród święconych pokarmów po prostu nie może zabraknąć chleba, soli oraz baranka. Chleb we wszystkich kulturach jest pokarmem zapewniającym przetrwanie. Dla chrześcijan symbolizuje on również ciało Pana Jezusa, w związku z czym jest najważniejszym z symboli Wielkanocy. Sólto minerał dający życie oraz podstawa istnienia, a baranek jest symbolem zwycięstwa dobra nad złem i życia nad śmiercią.

Baranek z ciasta chlebowego, cukru, czekolady lub marcepanu, a dawniej: uformowany z masła, oznacza pokorę i łagodność. Ten z czerwoną chorągiewką jest symbolem Chrystusa Zmartwychwstałego ze sztandarem, co podkreśla triumf i zwycięstwo. Jezus bowiem poświęcił swe życie za ludzi, by powstać z mar-

cały rok płodność, obfitość, zdrowie, wszelką pomyślność i ność w działaniach oraz dostatek.

## W koszyczku wielkanocnym, który święci się w Wielką Sobotę, musi znaleźć się:

Chleb - podstawowy pokarm, który dla chrześcijan jest najważniejszym symbolem, przedstawiającym ciało Chrystusa (dawniej jego miejsce zajmowała pascha). Jego obecność w święconce gwarantuje pomyślność i dobrobyt. Do święcenia odkrawamy kawałek z chleba, który będziemy jeść podczas wielkanocnego śniadania.

Pieprz i sól - wykorzystuje się je do przyprawienia jajek oraz innych potraw, które jemy podczas wielkanocnego śniadania. Czarny zmielony pieprz w święconce nawiązuje do gorzkich ziół, które dawniej Żydzi dodawali do charosetu (rodzaj sosu). Robili to na pamięć ciężkiej, niewolniczej pracy przy produkcji cegieł w Egipcie. Natomiast sól dodaje potrawom smaku, chroni przed zepsuciem i ma właściwości oczyszczające. Kiedyś wierzono, że potrafi również odstraszyć zło. Bez soli po prostu nie ma życia.

Dla chrześcijan symbolizuje ona sedno życia i prawdy, stąd też mówimy o „soli ziemi” - tak Jezus nazwał swoich wiernych uczniów, wybrańców.

Jajko - zapewnia płodność. Symbolizuje życie i choć weszło do święconki najpóźniej, dziś chyba najbardziej kojarzy się nam ze Świętami Wielka-

nocnymi. Dokoszyczka wkładamy jajka ugotowane na twardo. Dla ozdoby można dodać także wydmuszki i kolorowe pisanki.

Chrzan - korzeń chrzanu symbolizuje krzepę i siłę. Ma przynieść nam dobre zdrowie. Wzmacnia właściwości pozostałych potraw, które są w wielkanocnej święconce. Najlepiej, gdy korzeń chrzanu święcimy w kawałku. Później kroimy go na cienkie plasterki i częściej jemy nim rodzinie i bliskich. Jednak współcześnie najeźsciej święcimy starty chrzan.

Ser - oznacza przyjaźń, porozumienie między człowiekiem a przyrodą. Gwarantuje zdrowie i rozwój stada domowych zwierząt: krów, kóz i owiec, od których pochodzi.

Wędlina - w Polsce jest to najczęściej szynka albo kiełbasa, czyli głównie wyroby z wieprzowiny. Przynosi zdrowie, płodności i dostatek.

Ciasto - pojawiło się w koszyczkach dość niedawno. Jest znakiem umiejętności i doskonałości. Nie chodzi tu o gotowe wypieki i słodkości. Zgodnie z tradycją musi to być kawałek ciasta domowego wypieku, najlepiej drożdżowej baby.

## Co jeszcze możemy dodać do naszego wielkanocnego koszyka?

Do koszyczka ze święconką można dodać także inne potrawy lub ozdoby (dzieci często proszą o dorzu-

cenie kurczaczka, cukierka lub jajka-niespodzianki). Jednak, by utrzymać tradycję, w wielkanocnej święconce najpierw musi się znaleźć 7 tradycyjnych pokarmów.



FOT. STACHOO (MORGFUEFILE.COM)

Wiosenne kwiaty pięknie uzupełnią świąteczny wygląd stołu, przy którym podzielimy się z najbliższymi poświęconymi pokarmami. Bardzo dekoracyjne są również gałązki brzozy z młodymi zielonymi listkami, wierzby kwitnącej puszystymi baziami czy lesz-

czy: z podłużnymi drobnymi kwiatkami, w kolorze słonecznej żółci. Wstawione do wazonu nie potrzebują już żadnych innych ozdób, by podkreślić wielkanocny nastrój. Tradycyjną ozdobą jest także bukszpan, który posiada liście bez względu na porę roku.

## Gdzie jeszcze kulturowana jest tradycja święconki wielkanocnej?

Być może wielu z nas uważa, że święconka wielkanocna jest tradycyjnym i głównie polskim zwyczajem. Pierwsze wzmianki o obecności tego obrzędu nad Wisłą pochodzą z XIII-wiecznych zapisków. Tymczasem również inne kraje i regiony święcą pokarmy z okazji Wielkanocy.

Oprócz Polski tradycja praktykowana jest także m.in. w innych graniczących ze Słowenią austriackich regionach Styrii, Karyntii, południowego Tyrolu oraz Bawarii.

Obecnie w wielu miejscowościach święcenie potraw odbywa się nie wewnątrz, a przed kościołem, gdzie na wystawionych stołach na czas obrzędu wierni pozostawiają swoje koszyki. Błogosławieństwo potraw w tradycyjnej formie przetrwało do dnia dzisiejszego m.in. w południowej Austrii, na terytorium Słowenii w regionach zamieszkałych przez Koczewarów oraz południowych Niemczech.

Co ważne, obrzęd błogosławieństwa pokarmów na stół wielkanocny może być sprawowany przez kapłana lub diakona, a także przez ustanowionego lektora będącego alumnum seminarium duchownego.



FOT. MARYROSES/GETTY IMAGES

## Rodzinne święta



# Potrawy wielkanocne: nowoczesne czy tradycyjne?

Co podajemy na tradycyjne śniadanie wielkanocne? Żurek, biała kiełbasa, jajka, babka i mazurek - bez tych produktów trudno jest nam wyobrazić sobie prawdziwe świąteczne śniadanie

**P**odczas śniadania wielkanocnego, z kulinarnego punktu widzenia najważniejsze jest zjedzenie święconki, czyli produktów, które w dzień poprzedzający zanosimy do kościoła w koszykach. Śniadanie rozpoczynamy od podzielenia się jajkiem i życzenia sobie wesołych świąt. Ta tradycja zbliżona jest do dzielenia się opłatkiem podczas świąt Bożego Narodzenia.

## Wielkanocne symbole na stole

Produkty, które wkładamy do koszyka wielkanocnego, mają swoją symbolikę. Poświęcone pokarmy znajdują się później na naszym świątecznym stole. Nie powinno zabraknąć takich produktów jak:

**Baranek** - który symbolizuje zmartwychwstałego Chrystusa

**Jajko** - jest symbolem zwycięstwa nad śmiercią

**Twaróg/ser** - oznacza przymerze człowieka z naturą

**Chleb** - to dla chrześcijan ciało Chrystusa

**Mięsa i wędliny** - mają zapewnić dostateki sytość

**Sól** - oznacza oczyszczenie i prawdę

**Chrzan** - symbolizuje mękę Pańską

**Ciasta** - to metafora umiejętności doskonałości.

Tradycji wielkanocnych jest mnóstwo w każdym domu mogą one wyglądać nieco inaczej. Nie dość, że wiele regionów ma swoje lokalne tradycje, to jeszcze przemieszczanie się ludzi i wprowadzenie własnych tradycji do nowych domów potęguje tę mnogość. Wiele jest jednak wspólnych elementów, które spotkamy w wielu domach. W Polsce to przede wszystkim: pisanki, wielkanocny koszyczek, palma, uroczyste wielkanocne śniadanie.

I właśnie to śniadanie jest najbardziej odświętnym posiłkiem podczas Wielkanocy. Wśród tradycyjnych potraw wielkanocnych na pewno znajdziemy składowe święconki, żurek wielkanocny z wędliną, kiełbasą, chrzaniem, jajkami; pisanki; białą kiełbasę - gotowaną jako wkładka do żurku lub pieczoną, podawaną osobno, sałatkę jarzynową. Na stole nie może też zabraknąć słodkości - mazurków, babi serników.

## ŻUREK

**2 litry bulionu warzywnego lub mięsnego, 500 g zakwasu na żurek, 300 g białej kiełbasy parzonej, 300 g boczku parzonego lub wędzonego, 6 łyżek śmietanki 30 proc., 2 łyżki majeranku, 2 łyżeczki czosnku granulowanego, sól**

**i pieprzo do smaku, opcjonalnie chrzando do smaku, jajka ugotowane natwardo.**

Zagotuj bulion w dużym garnku. Dodaj białą kiełbasę i boczek, pogotuj 10 minut. Zakwas przełóż do garnka lub naczynia, dodaj wodę i rozmięszaj. Wlej zakwas do żurku przez sitko, by pozbyć się grudek. Dodaj przyprawy i pogotuj całość jeszcze 10 minut. Wyjmij kiełbasę i boczek na osobny talerz. Śmietankę zahartuj, tzn. przelej domieszkę i dodaj do niej kilka łyżek gorącego żurku, rozmięszaj i wlej całość do garnka. Pogotuj żurek jeszcze ok. minuty. Do każdego głębokiego talerza włóż jajka, kawałki obranej kiełbasy i boczku. Żurek podawaj z chlebem i chrzaniem.

## BIAŁA KIEŁBASA PIECZONA

**1 kg kiełbasy białej, 3 cebule, 100 g boczku wędzonego. Sos: 100 ml wody lub bulionu warzywnego, 20 ml octu jabłkowego, 20 g musztardy dijon, 5 g suszonego majeranku, 3 g świeżo zmielonego czarnego pieprzu.**

Do naczynia żaroodpornego należy włożyć białą kiełbasę. Cebulę należy obrać, umyć, cienko posiekać, np. wpiórka i ułożyć na kiełbasie. Wodę z octem należy wymieszać z musztardą i przyprawami.

Sos dokładnie wymieszać i połączyć nim białą kiełbasę. Boczek trzeba pokroić w grubszą kostkę i rozłożyć nabitą kiełbasie. Białą kiełbasę należy piec pod przykryciem. W połowie procesu zdjąć pokrywkę zmienić funkcję piekarnika na grillowanie i piec jeszcze 10-15 minut, aż kiełbasa będzie zarumieniona.

## SALAATKA ZIEMNIACZANA

**1 kg ziemniaków, najlepiej młodych lub sałatkowych, 5 jajek, 1 świeży ogórek, pęczek rzodlaewek, szczypiorek, koperek, 4 łyżki śmietany 18 proc. lub jogurtu naturalnego, 4 łyżki majonezu, 1,5 łyżeczki soli, 1 łyżeczka czosnku granulowanego lub 1 ząbek czosnku, szczypta pieprzu.**

Zacznij od ugotowania nieobranych ziemniaków. Ugotuj jajka natwardo. Ugotowane i ostudzone ziemniaki obierz ze skórki i pokrój na średniej wielkości kawałki. Jajka obierz i posiekaj w kostkę. Umyj i osusz rzodkiewkę, ogórka, szczypiorek i koperek. Posiekaj rzodkiewkę w kostkę. Obierz i pokrój ogórka. Dodaj posiekane szczypioreki i kopereki. W miseczce wymieszać śmietanę, majonez, sól, pieprz i czosnek (jeśli używasz świeżego, tego drobno posiekaj lub zetrzyj natarce). Polej sałatkę sosem i dokładnie wymieszać.



Wkuchni



FOT. KATARZYNA PUCZYŃSKA



FOT. PIZ3RF



FOT. MILANCHIKO// GETTY IMAGES

**JAJKA FASZEROWANE AWOKADO**

**4 jajka, dojrzałe awokado, łyżeczka sok z cytryny lub octu jabłkowego, 1 łyżek czosnku, 1 łyżka jogurtu greckiego, 2 łyżki posiekanego szczypiorku, 1 łyżka posiekanych listków kolendry.**

Ugotowane jajka należy odcedzić i zalać zimną wodą. Trzeba je odstawić do wystudzenia. W tym czasie należy posiekać szczypiorek, kolendrę i pokroić drobno czosnek. Zawokado należy wyjąć miąższ i umieścić w misce. Przy pomocy widelca rozdrobnić awokado z dodatkiem jogurtu greckiego. Wystudzone jajka trzeba przekroić na pół i małą łyżeczką wyjąć żółtko. Po kole należy dodawać jedno pasty z awokado i jogurtu greckiego. Masę z jajek i awokado należy skropić sokiem z cytryny lub octem jabłkowym. Wydrążone połówki jajek układamy natarzu.

Do masy z żółtek i awokado dodajemy posiekany szczypiorek, kolendrę, czosnek, sól i pieprz. Farszem należy wypełnić odłożone żółeczki z białka. Wierzch jajek faszerowanych awokado warto ozdobić natką pietruszki, listkami kolendry,

kiełkami rzeżuchy lub szczypiorkiem.

**JAJKA FASZEROWANE ŁOSOSIEM**

**4 ugotowane natwardo jajka, 80 g łososia wędzonego, 2 łyżki posiekanego szczypiorku, łyżeczką majonezu, szczypta pieprzu.**

Obierz ugotowane na twardo jajka i przekrój na pół. Małą łyżeczką wybierz żółtko jajek i przełóż je do osobnej miseczki. Posiekaj drobno łososia i szczypiorek. Odłóż odrobiny szczypiorku i łososia do dekoracji. Wymieszaj żółtko z łososiem, szczypiorkiem. Dodaj majonez i szczyptę pieprzu. Całość dokładnie wymieszaj. Nakładaj farsz na jajka i udekoruj odłożonym wcześniej szczypiorkiem i małym kawałeczkiem łososia.

**ROLADKI Z SZYNKI I CHRZANEM**

**10 cienkich plasterków szynki, 3 jajka, łyżka majonezu, łyżka startego chrzanu, pęczek szczypiorku, szczypta soli, szczypta pieprzu.**

Ugotuj jajka natwardo i pozostaw do wystygnięcia. W międzyczasie uryj drobno pokrój

szczypiorek. Obierz jajka i pokrój w drobną kostkę. Przełóż do miseczki. Jajka dopraw, dodaj majonez, chrzan i przyprawy. Wymieszaj. Nakładaj farsz na środek plasterka i zawijaj. W roladki powbijaj wykałaczkę albo owinij je szczypiorkiem.

**SOSTATARSKI**

**100 ml majonezu, 2 ogórki kiszzone, 4 grzyby marynowane, 1 łyżka kaparów, szczypta soli, szczypta pieprzu, 1 łyżka natki pietruszki, 1 łyżka szczypiorku, szczypta suszonego koperku.**

Ogórki kiszzone, grzyby marynowane i kapary należy posiekać. Składniki trzeba połączyć z majonezem. Sos tatarski doprawić solą i pieprzem. Następnie posiekać natkę pietruszki i szczypiorek. Sos tatarski powinno się dokładnie wymieszać.

**MAZUREK KAJMAKOWY**

**2,5 szklanki mąki pszennej, 200 g masła, 5 żółtek, pół szklanki cukru, łyżeczka proszku do pieczenia, szczypta soli, powidła wiśniowe lub inny kwaskowy dżem, puszka gotowego kajmaku, do dekoracji, np. orze-**

**chy laskowe, orzechy włoskie, migdały, suszone morele, rodzynki, żurawina.**

Zacznij od przesiania nastolnicę mąki. Dodaj zimne masło i posiekaj je z mąką. Wbij żółtko, dodaj szczyptę soli, cukier i proszek do pieczenia. Zagnieć ciasto. Jeśli masz czas, to schowaj je na pół godziny do lodówki, będzie bardziej chrupkie po upieczeniu. Rozwałkuj ciasto, wytnij prostokąt i przełóż do blaszki wyłożonej papierem do pieczenia. Z pozostawionej części zrób wałeczek i ułóż brzegi ciasta. Docisnij je widelcem, tworząc wzór. Nakłuj ciasto widelcem, by spód rósł i piekło się równo. Piecz ok. 20 min w 180 stopniach. Upieczone i wystudzone ciasto posmaruj powidłami lub kwaskowym dżemem. Masę kajmakową wyjmij z puszki, jeśli jest bardzo gęsta, możesz ją lekko podgrzać, by lepiej się rozsmarowywała. Posmaruj mazurek kajmakiem i udekoruj np. bakałami i kandyzowanymi owocami.

**BABKA POMARAŃCZOWA**

**250 g mąki pszennej, 250 g masła, 150 g cukru pudru, 4 jajka, 10 g cukru wanilinowego,**

**10 g kandyzowanej skórki pomarańczowej, 1 pomarańcza, 10 g proszku do pieczenia, opcjonalnie: 5 ml ekstraktu pomarańczowego lub likieru pomarańczowego.**

Mąkę pszenną trzeba przesiać razem z proszkiem do pieczenia. Miękkie masło należy utrzeć, dodając do niego po kolei żółtko, cukier puder i cukier wanilinowy. Kolejnym krokiem jest dodanie posiekanej skórki pomarańczowej i soku wyciśniętego ze świeżej pomarańczy. Doubitego masła należy dodać przesianą mąkę pszenną. W drugiej misce białka jajek trzeba ubić na sztywną pianę i delikatnie wymieszać z masą maślaną. Opcjonalnie można wzbogacić masę dodatkiem ekstraktu pomarańczowego lub likierem. Masę przekładamy do formy na babkę wysmarowanej masłem. Świetnie sprawdzi się także keksówka lub tortownica o średnicy 26 cm. Babkę należy piec przez godzinę w temperaturze 180° Celsjusza.

**ZAJĄCZKI WIELKANOCNE**

**500 g mąki pszennej, 40 g drożdży, 50 g masła, 60 g cu-**

**kru, 2 żółtka, szczypta soli, 250 ml mleka, skórka otarta z cytryny, kilka rodzynek do dekoracji, 1 jajko do posmarowania bułeczek.**

W miseczce wymieszaj drożdże z łyżeczką cukru i łyżką mleka. Odstaw na 10 minut. Rozpuść masło. Do miski przesiej mąkę, dodaj szczyptę soli, resztę cukru, skórkę otartą z cytryny i drożdże. Wlej mleko i zacznij wyrabiać ciasto ręką. Gdy składniki się połączą, wlej rozpuszczone masło i wyrób ciasto aż znacznie odchodzi od ręki. Przykryj ciasto ściereczką i odstaw na ok. 30 minut. Wyróżnione ciasto przełóż na deskę. Pokrój je na równe części. Z każdej części zrób trzy kulki o różnej wielkości. Z największej przyszykuj wałeczek i zwieńcz w rulon. Ze średniej części przygotuj kształt łezki i rozetnij na kształt uszu zajączka. Wciśnij rodzynek na miejsce oczka. Z najmniejszej kuleczki zrób ogonek. Przygotuj tak wszystkie zajączki i przełóż je na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia. Odstaw na 10 minut. Jajko rozmiar jajki widelcem. Posmaruj nim bułeczki zajączki. Piecz ok. 20 minut w 170 stopniach.

\*vs!iA#

i Hfcl  
J p i ^



FOT. ZI3000 / 123RF



FOT. ETTY IMAGES/ ZDJĘCIE ILLUSTRACYJNE

## Pielęgnacja ciała

# Leśna kąpiel - czym jest i jak ją praktykować?

Leśna kąpiel to wywodząca się z Japonii forma odpoczynku i profilaktyki zdrowotnej, która zyskuje coraz większą popularność na całym świecie. Jej skuteczność poparta jest dowodami naukowymi. Sprawdź, co kryje się pod nazwą shinrin-yoku i jak powinna wyglądać kąpiel leśna

Marta Siesicka-Osiak  
marta.siesicka@polskapress.pl

Zwracanie się ku naturze w celu uzdrowienia nie jest niczym nowym. Problem „deficytu natury” w społeczeństwach zidentyfikował w 1980 roku japoński lekarz dr Qing Li. Dane potwierdzają jego spostrzeżenia pokazując, że Amerykanie spędzają aż 93 proc. swojego czasu w pomieszczeniach, a Europejczycy - ok. 90 procent. W bezpośredni sposób przyczynia się do spadku jakości naszego życia.

Jako antidotum dr Qing Li zaproponował shinrin-yoku (z jap. shinrin - las iyoku - kąpiel), czyli kąpiele leśne. W świetle badań prowadzonych przez japońskich naukowców, uważne spacerowanie wśród drzew dodają energii i osłabiają złe emocje. Ponadto wpływają na aktywność i liczbę limfocytów NK, które odpowiadają za niszczenie komórek wirusowych i nowotworowych, a także na poziom wewnątrzkomórkowych białek przeciwnowotworowych. Obecnie leśne kąpiele są istotną częścią profilaktycznej opieki zdrowotnej w Japonii.

Leśna kąpiel nie jest jednak zwykłym spacerem z psem, joggingiem lub nawet medytacją. To zanurzenie się w atmosferze lasu - świadome spacerowanie, podczas którego wykorzystuje się wszystkie zmysły. Podczas takiej wyprawy chłonie się dźwięki, zapachy i widoki. Jest się uważnym na zmiany zachodzące w krajobrazie i jednocześnie odciećmi od świata zewnętrznego i technologii. Jałś mówi twórcą leśnych spacerów: Shinrin-yoku jest jak most. Otwierając nasze zmysły, wypełnia lukę między nami a światem przyrody - można przeczytać na temat leśnych kąpiele.

Przewlekły stres przyczynia się do rozwoju problemów, takich jak lęk, depresja i bezsenność. Może również prowadzić do zaburzeń fizjologicznych, takich jak wysokie ciśnienie krwi, nadmierne napięciemię-



**Fitoncycdy to naturalne substancje uwalniane przez rośliny, które mają prozdrowotne działanie, hamujące rozwój m.in. grzybów, bakterii i wirusów w organizmie**

**Koncepcja kąpiele leśnych wywodzi się z Japonii, ale w ostatnim czasie zyskuje popularność na całym świecie**

śni i obniżona odpowiedź immunologiczna. Spędzanie czasu na łonie natury, z dala od nowoczesnej technologii i dużych miast, może w korzystny sposób wpłynąć na nasze zdrowie fizyczne i psychiczne, zmniejszając wpływ stresu na organizm.

**Regularne przebywanie w naturalnym środowisku sprawia, że:**

- podnosi się odporność organizmu,
- mniej odczuwamy stres i ból,
- zmniejsza się uczucie gniewu i agresji,
- zwiększa się poziom energii,
- poprawia się nastrój i zmniejszają się problemy, z koncentracją,
- jakość snu staje się lepsza.

**Jak powinna wyglądać kąpiel leśna?**

Każdy, ktokiedykolwiek był w lesie, słuchał śpiewu ptaków, oglądał prześwitujące przez liście promienie słońca, sprawdził miękkość mchu, brał do rąk kamienie i szyszki albo kosztował jagód wprost z krzaka, leśną kąpiel ma już tak naprawdę za sobą.

Jest ona łatwiejsza niż klasyczna medytacja i treningi uważności, a przede wszystkim dostępna dla każdego niezależnie od wieku, stanu zdrowia i umiejętności. Aby w pełni wykorzystać czas spędzony na łonie natury, warto przestrzegać kilku zasad:

- Zostaw telefon i aparat fotograficzny w domu.
- Zarezerwuj przynajmniej dwie godziny na leśną kąpiel.

- Wybierz przyjazniejsze na spacer, ale nie ustalaj wcześniej trasy - daj się prowadzić ciału.

- Raz lub dwa razy zatrzymaj się w wygodnym miejscu na 20-minutową przerwę.

- Podczas postoju kontempluj krajobraz, wykorzystując jak największą liczbę zmysłów.

- Przerwa to także czas, w którym możesz zjeść przekąskę.

- Postaraj się ograniczyć rozmowy z towarzyszącym spacerowi do minimum.

- Jeśli chcesz, możesz w czasie leśnej kąpiele uprawiać jogę, medytację, tai-chi, ćwiczenia plastyczne lub oddechowe.

Osobom, które zaczynają swoją przygodę z leśnymi spacerami, dr Qing Li radzi: Kluczem do odblokowania mocy lasu

tkwi w pięciuzmysłach. Pozwól naturze wejść przez twoje uszy, oczy, nos, usta, ręce i stopy. Posłuchaj śpiewu ptaków i powiewu wiatru szeleszczącego w liściach drzew. Spójrz naróżne odcienie zieleni drzew i światło słoneczne filtrowane przez gałęzie. Poczuj zapach lasu i wdychaj naturalny aromat fitoncycdów. Poczuj świeżość powietrza, biorąc głęboki oddech. Połóż ręce na pniodrzewa. Zanurz palce rąk i nóg w strumieniu. Połóż się na ziemi. Zagłęb się w smaku lasu i uwolnij poczucie radości i spokoju. To jest twój szósty zmysł, stan umysłu. Teraz połącz się z naturą. Przekroczyłś most do szczęścia.

**Gdzie praktykować kąpiele leśne?**

Leśne kąpiele można praktykować w dowolnym miejscu

na świecie, w którym rosną drzewa. Niema znaczenia pora roku ani pogoda. Można odbywać je samodzielnie, z bliskimi lub w towarzystwie przewodnika, tzw. terapeuty leśnego. Pomaga on osobom nienawykłym do takiej formy wypoczynku w pełni wykorzystać potencjał spaceru i pokazuje, jak aktywizować wszystkie zmysły, np. parząc herbatkę z niezwykle zdrowego igliwia sosny czy świerku lub oglądając liście różnych gatunków drzew.

Z usług przewodników można skorzystać także w Polsce. Oferują oni m.in. ocenę stanu emocjonalnego przed i po kąpiele oraz różne warianty spacerów uwzględniające m.in. poznanie wybranych technik relaksacji i uważności.

## Relaks i turystyka



FOT. MICHAŁ JABLONSKI FOTOGRAFIA

**Wałbrzych (województwo dolnośląskie) ma średnio 273 godziny ze słońcem w miesiącu. Wśród atrakcji tego miasta jest m.in. Palmiarnia**

**P**oczątek wiosny to czas, kiedy otrząsamy się z zimowej szarugii jak tleny łakniemy ciepłych promieni słonecznych. Jeśli zmęczył was widok szaroburego nieba, warto zaplanować wypad na weekend w miejsca, które niemal zawsze znakomicie nasłoneczniają.

Prezentujemy 10 najbardziej słonecznych miast w Polsce, które zapewniają solidną dawkę witaminy D. Niebrakuje w nich pięknych tras spacerowych i atrakcji turystycznych.

### Południe rządzi

W czołówce zestawienia najbardziej słonecznych miast w Polsce królują te położone na południu kraju - w województwie dolnośląskim, śląskim, małopolskim i opolskim. Co ważne, w rankingu znalazły się miasta z liczbą powyżej 100 tysięcy mieszkańców.

Zestawienie najbardziej słonecznych miast przygotowało Holidu, portal służący do wyszukiwania apartamentów i domów wakacyjnych, na podstawie danych World Weather Online, dotyczących średniej liczby godzin słonecznych w miesiącu, w latach 2009-2021.

### Najbardziej nasłonecznione miasta w Polsce:

1. Wałbrzych (dolnośląskie)
2. Bytom (śląskie)
3. Gliwice (śląskie)
4. Chorzów (śląskie)
5. Zabrze (śląskie)
6. Ruda Śląska (woj. śląskie)
7. Kraków (woj. małopolskie)
8. Opole (woj. opolskie)
9. Wrocław (woj. dolnośląskie)
10. Rybnik (woj. śląskie)

### Zbawienne słońce

Przebywanie na słońcu ma zbawienne efekty dla naszego zdrowia. Naukowcy nie mają wątpliwości - witamina D3, którą produkuje nasz organizm dzięki słońcu, wzmacnia nasze kości, poprawia naszą odporność, a także normuje ciśnienie krwi w organizmie.

Dodatkowo witamina D3 zmniejsza ryzyko występowania nowotworów, a także pomaga łagodzić stany zapalne.

Jednocześnie dzięki słońcu w naszych organizmach wyzwala się serotonina, która nazywana jest hormonem szczęścia. To dlatego w okresie zimowym, kiedy słońca jest mniej, dużo łatwiej dopadają nas stany depresyjne.

Aby skutecznie naładować baterie po zimowych, ciemnych dniach, warto wybrać się na weekend w słoneczne miejsca. Przedstawiamy ranking najbardziej nasłonecznionych miast w Polsce

# NAJBARDZIEJ SŁONECZNE MIASTA W POLSCE



FOT. AREK GOLA

**Bytom (woj. śląskie) ma średnio 267 godzin ze słońcem w miesiącu. Warto tu odwiedzić park miejski z Górą Miłości**



FOT. PIOTR PRESS

**W Gliwicach (woj. śląskie) wart odwiedzenia jest zwłaszcza rynek i Park Fryderyka Chopina z Palmiarnią**



FOT. MARCIN ŚLIWA

**Chorzów (woj. śląskie) zaprasza turystów m.in. do Parku Śląskiego z zoo i planetarium**



IBS

FOT. TOMASZ LEWCZUK

**Zabrze (woj. śląskie) poszczycić się może pięknym ogrodem botanicznym oraz górnictwem i architekturą**



FOT. KRZYSZTOF KRZEMINSKI

**Ruda Śląska (woj. śląskie) to miasto, w którym możemy odwiedzić m.in. Aquadrom oraz pójść na plażę**



FOT. ARCHIWUM POLSKA PRESS

**Kraków (woj. małopolskie) obfituje w atrakcje. Wawel, Rynek, kopiec Kościuszki - to zaledwie część z nich**



FOT. PIOTR GUZIK

**Opole (woj. opolskie) zaprasza na Wyspę Bolko, do zoo, parków linowych oraz na starówkę**

Niezwykłe miejsca

# Susza w Hiszpanii odsłoniła zatopiony średniowieczny kościół

Panująca w Hiszpanii susza doprowadziła do odsłonięcia wyjątkowego średniowiecznego zabytku. „Wioska Duchów” – jak nazywana jest zatopiona miejscowość Sant Roma de Sau – jest ponownie widoczna. Jak dziś wygląda średniowieczny kościół zatopiony w latach sześćdziesiątych?

**Eliza Ciepielewska**  
eliza.ciepielewska@polskapress.pl

**S**usza panująca w Hiszpanii to ogromny kłopot dla mieszkańców tego europejskiego kraju. Eksperti

od dawna alarmowali, że stan rezerw wody w tym państwie osiągał naprawdę niskie poziomy.

Ale niedobór tego życiodajnego płynu toniejedyny efekt działania suszy, ponieważ odsłoniła ona... „Wioskę Duchów”.

Sant Roma de Sau słynęła od lat z widoku dzwonnicy zatopionego kościoła. Jednak dopiero ostatnie susze doprowadziły zbiornik wodny Sau do takiego stanu, że na powierzchnię wynurzył się cały kościół wraz z towarzyszącą mu „Wioską Duchów”.

## Historia wioski i kościoła Sant Roma

Teren „Wioski Duchów” został zatopiony w latach sześćdziesiątych XX wieku podczas budowy zapory wodnej na rzece Ter w Katalonii. Konstrukcja tej tamy była częścią większej operacji budowy tam na terenie Hiszpanii w tamtym okresie, za panowania Francisco Franco. Zebrana w ten sposób woda miała posłużyć głównie do za-

opatrzenia położonej niedaleko Barcelony.

Obecny stan zbiornika wodnego zagraża rybnemu życiu w tym ekosystemie – postanowiono je odłowić i przenieść w bezpieczniejsze miejsce. Jak informuje Katalońska Agencja Wodna, poziom wody w zbiorniku Sau wynosi dziś tylko 9 proc. całkowitej pojemności.

Historia słynnego kościoła z „Wioski Duchów” zaczyna się natomiast w XI wieku. Ten kamienny, wybudowany w romańskim stylu budynek świątyni został konsekrowany w 1062 roku, czyli niemal tysiąc lat temu!

W XV wieku został uszkodzony przez trzęsienie ziemi. Po tym wydarzeniu kościół Sant Roma został odnowiony i powiększony. Funkcjonował przez stulecia, aż wreszcie w latach 60. budowa tamy spowodowała, że kościół stał się atrakcją „Wioski Duchów”.

## Gdzie znajduje się „Wioska Duchów”

Sant Roma de Sau, czyli „Wioska Duchów”, znajduje się w Katalonii niedaleko miasteczka Vilanova de Sau. Z Barcelony nad zbiornik Sau jedzie się około dwóch godzin samochodem. Mniej więcej tyle samo zajmuje podróż do Vilanova de Sau z granicy hiszpańsko-francuskiej.



Zatopiona przed wieloma dekadami wioska wynurzyła się na powierzchnię z powodu suszy panującej w Hiszpanii



Tak wygląda kościół w wiosce Sant Roma de Sau



Ruiny zatopionej w latach 60. wioski Sant Roma de Sau



Do niedawna z wody wystawał mały fragment kościoła

FOT. CC

FOT. MARIA ROSA FERRE/WIKIMEDIA.ORG



# Wszystko zaczęło się od Stara... I ruszyła kolekcjonerska para

Rajmund Welnie

Hobby

**Piękny, 52-letni wóz strażacki Mercedes, trafił do zbioru zabytkowych pojazdów Zbigniewa Gołębiowskiego z Przeradza koło Grzmiącej. Takiej okazji kolekcjoner nie mógł przepuścić**

Zbigniew Gołębiowski z Przeradza (gmina Grzmiąca) jest pasjonatem motoryzacji, który ocalił przed złomem już wiele zabytków techniki naczytelnych kołach. Tym razem nie mógł się oprzeć ofercie, jaką złożyła Ochotnicza Straż Pożarna w gminie Czarna Dąbrówka w Pomorskiem. Druhowie wystawili na sprzedaż wóz gaśniczy Mercedes 1113 LAF Kurzhauber z roku... 1971.

- To mój najdroższy pojazd i najstarszy, pochodzi z landu Szlezwik Holsztynską ponad 20 lat temu trafił do polskich strażaków - mówi kolekcjoner.

Wóz może zatankować 2,5 tysiąca litrów wody, ma lukę na sprzęt gaśniczy i autopompę. I jeszcze całkiem niedawno uczestniczył w wycieczkach ratunkowych, ale strażacy przesiedli się do nowego wozu i zależało im, aby piękny pojazd trafił w dobre ręce, a nie na złom. A trudno o lepsze ręce



Półwieczny strażacki Mercedes stał się ozdobą zbioru Zbigniewa Gołębiowskiego, kolekcjonera z Przeradza

niż ręce pana Zbigniewa, który w kilkanaście lat zgromadził imponującą kolekcję wiekowych już autobusów i wozów strażackich. Dzielnie woziły pasażerów i wniosły pomoc, ale nieopstrzeżenie dożyły swoich dni i groziło im, że skończą w hutniczym piecu.

Wszystko zaczęło się od kupna Stara 244 (rocznik 1986) odkupionego od OSP Grzmiąca. - Od dawna marzyłem, aby kupić taki pojazd, po-

lowałem jednak raczej na bardzo wiekowego Stara 25 lub Stara 266 z napędem na trzy osie, ale jak tylko dowiedziałem się, że nasza OSP sprzedaje swojego Stara 244, nie wahałem się ani chwili - dodaje pan Zbigniew. - Nie mogłem dopuścić, aby trafił w obce ręce albo nie daj Boże na złom.

Po renowacji i naprawach z pomocą emerytowanych strażaków, którzy takimi pojazdami jeździli do akcji, Star już

cieszy oczy. - Chcę utrzymać wóz strażacki w sprawności, być może, jeżeli będą takie okazje i zaproszenia, to jeździć nim na pokazy, zawody jako atrakcja - mówi kolekcjoner.

Potem poszło już szybciej - nasz rozmówca znajdował kolejne oferty od przewoźników i jednostek OSP. A te akurat otrzymują ostatnio wiele nowych pojazdów, więc stare trafiają do lamusa. Dziś oprócz wspomnianych strażackiego

Stara 244 i Mercedesa ma Jelcza 325 oraz autobusy Mercedes 0303 (kiedyś jeżdżące w barwach Bundeswehry), oraz Autosan h9 szkolny, Autosan h9 - Marynarka Wojenna, Autosan h9 z PKS Bytów z roku 1988 i Autosan h9 - PKS Bytów z roku 1995 i Autosan h9 - PKS Bytów z roku 1985. Pan Zbigniew ma także zabytkowy motocykl Osa z czasów PRL.

Plany na przyszłość? - Żeby już nic nie kupować i zająć się

remontami - śmieje się pan Zbigniew. - Ale okazja goni okazję. I trudno nie skorzystać.

Zbigniew Gołębiowski w młodości należał do młodzieżowej drużyny OSP z Przeradza, jeździł na zawody strażackie i kilka razy zdarzyło mu się uczestniczyć w wycieczkach. Ale potem praca poza miejscem zamieszkania utrudniła realizację młodzieżowej pasji. Czas na nią przyszedł teraz... ©

## DROBNE

**Jak zamieścić ogłoszenie drobne?** Telefonicznie: 94347 3512  
Przez internet: [ibo.polskapress.pl](http://ibo.polskapress.pl)  
W Biurze Ogłoszeń:

**Oddział Koszalin:** ul. Mickiewicza 24, 75-004 Koszalin, tel. 94347 3512  
**Oddział Słupsk:** ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk, tel. 59 848 8103  
**Oddział Szczecin:** Al. Niepodległości 26/U1, 70-412 Szczecin, tel. 914813 310

### RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

- NIERUCHOMOŚCI  
- HANDLOWE  
- MOTORYZACJA

- FINANSY/BIZNES  
- NAUKA  
- PRACA

■ ZDROWIE  
■ USŁUGI  
■ TURYSTYKA

- BANK KWATER  
- ZWIERZĘTA  
- ROŚLINY, OGRODY

■ MATRYMONIALNE  
■ RÓŻNE  
■ KOMUNIKATY

■ ŻYCZENIA  
/PODZIĘKOWANIA  
■ GASTRONOMIA

- ROLNICZE  
- TOWARZYSKIE

### Nieruchomości

#### MIESZKANIA-KUPIĘ

KUPIĘ udziały w nieruchomościach, spadkach, 602-738-759

#### MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

POKÓJ w domu 660-063-729 GK

REKLAMA 0010719806

**ZŁOM** kupię, potnę, przyjadę i odbiorę, tel. 607 703 135.

**USŁUGI HYDRAULICZNE,** tel. 607 703 135.

**SPRZĄTANIE** strychów, garaży, piwnic, wywóz starych mebli oraz gruzu w big bagach, 607 703 135.

### MIESZKANIA-ZAMIENIĘ

#### ZAMIANA/KUPNO mieszkań

zadłużonych, dopłata, 602-738-759

#### GARAŻE

KUPIĘ garaż murowany, tel.

535-480-794.

### Motoryzacja

#### OSOBOWE KUPIĘ

A do Z skup-skupujemy każde pojazdy, płacimy nawet za wraki, oferujemy najwyższe ceny, 536079721

AUTO skup wszystkie 695-640-611

### Zdrowie

#### NEUROLOGIA

SPEC. Neurolog. NFZ. Bez kolejek.

Codziennie. Koszalin, 605-284-364.

#### INNE

ALKOHOLIZM - esperal 602-773-762

### Usługi

#### AGD RTV FOTO

PRALKI naprawa w domu. 603775878

### Towarzyskie

SŁODKA Asia, 663-092-135.

# strona ZDROWIA

Czytaj dla zdrowia

H  
LJ m! - 1

czy<sup>^</sup>i  
stronazdrowia.pl



# Nakrętkowy rekord Polski!

Sześć godzin trwało układanie „Serca dla autyzmu”. To największy w Polsce wzór z nakrętek po napojach, które ułożyli uczniowie w hali sportowej Gryfia. Nakrętki były zbierane w szkołach przez wiele miesięcy...



## „SERCE DLA AUTYZMU”

**W hali Gryfia wolontariusze zeszkoł w Słupsku i powiecie ułożyli największy wzór z nakrętek po napojach. Mozaika „Serce dla autyzmu” została oficjalnie wpisana do księgi rekordów Polski.**

Zużyto na nią około miliona nakrętek. Nakrętki były zbierane w szkołach przez wiele miesięcy - potem je posortowano i umyto. To akcja zorganizowana przez Fundację Progredi z okazji Światowego Dnia Świadomości Autyzmu. Poprzedni rekord należał do Zgorzelca - tam w 2018 roku mieszkańcy ułożyli z nakrętek herb miasta o powierzchni 133,47 mkw. Dziś rekord należy do Słupska.

- Jest to pierwsze serce w historii biura rekordów. Według moich precyzyjnych obliczeń wielkość całej mozaiki to 15,5 metra wysokości na 10,3 metra szerokości, co daje nam łącznie powierzchnię 157,59 mkw. Obecnie jest to największy wzór z nakrętek w Polsce! - ogłosiła oficjalnie Elżbieta Olszewska z Biura Rekordów Polski.

Po zakończeniu akcji nakrętki zostały przekazane Fundacji Nadzieja, która od lat pomaga dzieciom będącym w spektrum autyzmu.

