

WEEKEND z *rodzina*

• **Temat weekendu** Przesądny jak Polak, czyli zabawa z czarnym kotem. Ponad połowa Polaków wierzy w przesady. Na szczęście częstsza jest wiara w zwiastuny powodzenia niż pecha... **str. 5** • **Małgorzata Foremniak:** Zaliczyła dwa nieudane małżeństwa. Wychowała trójkę dzieci. Aktorka nie zaniedbała jednak kariery. Kiedy przyszła depresja, to właśnie praca utrzymała ją w pionie **str. 6** • **Poradnik:** Jak przygotować się na wycieczkę rowerową **str. 7**



GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA

Sobota-niedziela
13-14.05.2023

Nr 110 (4962)
Nakład: 7.515 egz.

www.gp24.pl
zł (w tym 8% VAT)

Kraina w Kratę.
Niesamowite pojazdy
na złocie wozów
strażackich **str. 16**



Kultura. Szwejk, jaki
jest, wiedzą wszyscy,
ale... Przygody
dobrego wojaka
w Tęczy **str. 15**

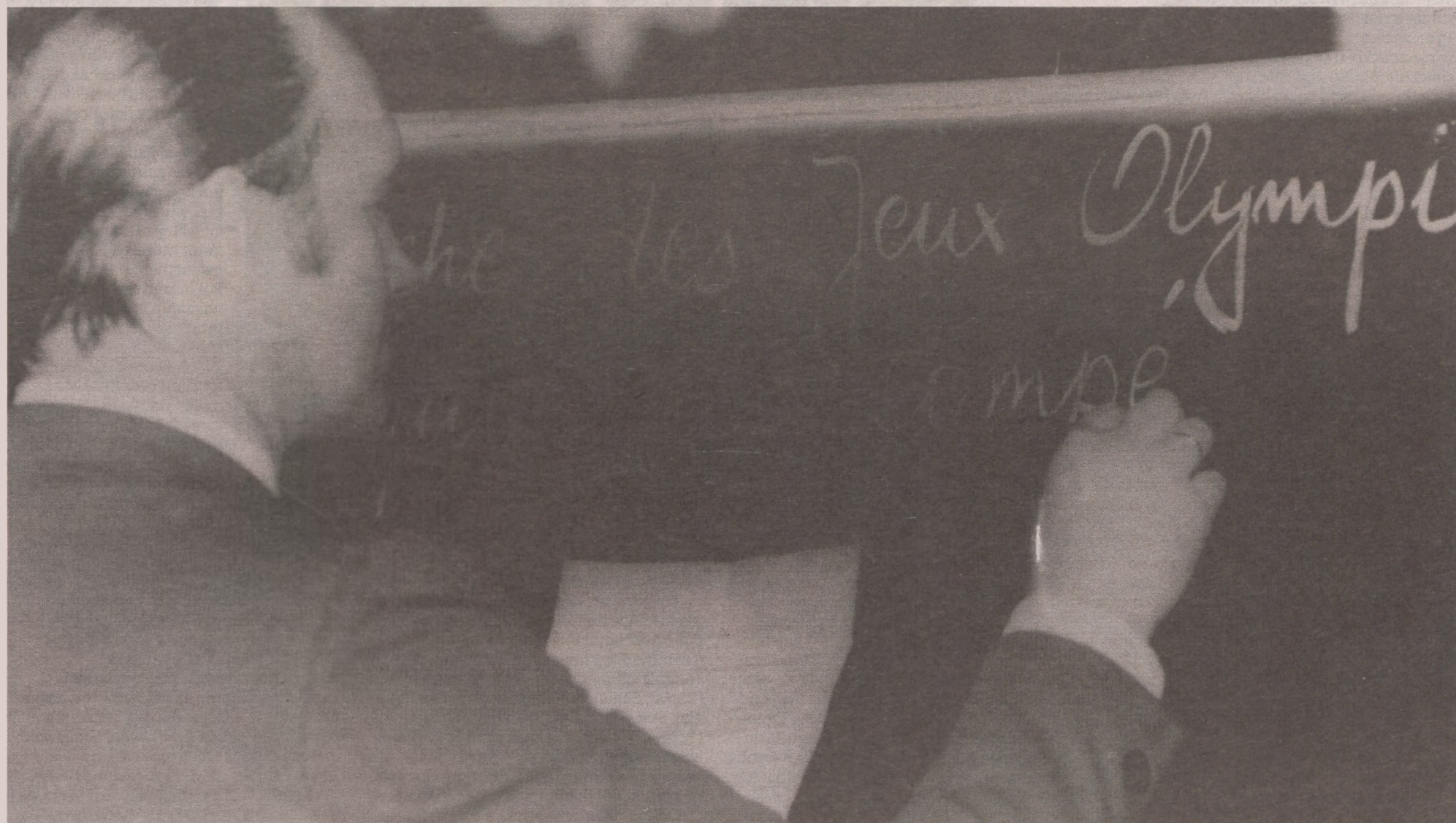
Nr ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570



REGION SZCZECINEK SŁYNAŁ W KOMUNISTYCZNEJ POLSCE Z POZIOMU NAUKI JĘZYKA FRANCUSKIEGO. DLACZEGO?

Pomoże francuski łącznik...



Ryszard Bruderek: urodzony we Francji potomek polskich emigrantów, przyjechał do Polski jako 18-latek. Kilka pokoleń uczniów ILO zawdzięcza mu życiowe wybory związane z Francją. Potrafił nie tylko nauczyć języka obcego, ale też zafascynować historią i kulturą kraju znad Sekwany **str. 2**

W poniedziałek w naszej gazecie
Sport 24

Relacje z wydarzeń sportowych
w regionie kraju na świecie

Zamów
prenumeratę **Głosu**

<5)94 3401114

prenumerata.gdp@polskapress.pl

prenumerata.gp24.pl

Francuski łącznik. Zapomniana historia

Rajmund Wełnie
Region

Szczecinek świętuje jubileusz 40-lecia współpracy z francuskim Noyelles sous Lens. A przecież kontakty z Francją są opo nad dekadę starsze.

W kwietniu Szczecinek obchodził 40. rocznicę podpisania umowy o współpracy z Noyelles sous Lens w północnej Francji, która kwitnie do dziś. W mieście nad Trzebieckim gościła oficjalna delegacja z Noyelles, a jubileusz uczczono m.in. otwarciem toru do gry w bule, narodową grę Francuzów. Pod koniec maja delegacja ze Szczecinka jedzie z rewizytą do Francji. Tymczasem współpraca szczecińsko-francuska jest znacznie dłuższa i wcale nie zaczęła się od kontaktów z Noyelles.

Pan Marcin, mieszkaniec Szczecinka, wyszperał popielniczkę z roku 1974 z herbami Szczecinka i francuskiego Rambervillers, miasteczka położonego na południe od Nancy w departamencie Wożezów, blisko granicy z Niemcami. To właśnie tam znajdowała się szkoła rolnicza, w której wykładał Jean Cattant, a która za sprawą Ryszarda Bruderka, nauczyciela francuskiego w Liceum Ogólnokształcącym w Szczecinku, w latach 70. miała bliskie relacje z ogólnikiem. - To był absolutny ewenement na tamte czasy - wspomina Krzysztof Kowalczyk, szczeciński romanista, który w dekadzie lat 70. był uczniem I LO.

- Jean Cattant i Ryszard Bruderka doprowadzili m.in. do wymiany młodzieży obu szkół. Z uwagą różnice kosztów utrzymania i zarobków zdziwiło do Francji co dwa lata, Francuzi byli u nas co roku. Gospodarze zapewniali atrakcje i utrzymanie gościom, dzięki temu mogliśmy w ogóle do Francji pojechać. Pamiętam, że koszt takiego wyjazdu i tak to było około 3 tysięcy złotych, niewiele mniej niż zarabiał wówczas mój ojciec, dyrektor Zakładów Przemysłu Terenowego. Jeździliśmy w wakacje, to był niezapo-



Aula I LO w Szczecinku była areną prestiżowych konkursów z języka francuskiego pod patronatem ambasadora Francji



Ryszard Bruderka podczas konkursu z języka francuskiego



Ryszard Bruderka przyjechał do Polski jako nastolatek

mniany tour de France: ponad 5 tysięcy kilometrów zwiedzania Francji - Krzysztof Kowalczyk nie ukrywa, że to zainspirowało go do nauki francuskiego, poznania tamtejszej kultury i wyboru kierunku studiów.

Szczecinek zresztą za sprawą Ryszarda Bruderka i jego charyzmy słynął w Polsce z poziomu nauki języka francuskiego. - Nasi licealiści regularnie plasowali się w czołowie krajowej olimpiady języka francuskiego, dystansując najlepsze szkoły w Polsce i dzieci dyplomatów - dodaje nasz rozmówca. - Ryszard Bruderka, urodzony we Francji potomek polskich emigrantów, przyjechał do Polski już jako 18-latek i kilka pokoleń

uczniów I LO zawdzięcza mu życiowe wybory związane z Francją.

Czas zacierza pamięć... Dość powiedzieć, że nie wszyscy już nawet w szczecińskim ratuszu pamiętają, skąd Rambervillers i kim był Jean Cattant, bądź co bądź honorowy obywatel Szczecinka. Taki zaszczyt spotkał tylko sześć osób. Dodajmy, że Ryszard Bruderka znalazł się w gronie odznaczonych tytułem Zasłużony dla Szczecinka i osób uhonorowanych medalem 700-lecia Szczecinka.

Ryszard Bruderka urodził się w 1934 roku we francuskim Conde. Tam też rozpoczął naukę szkolną. Po powrocie do rodziny w Polsce zdał maturę w roku 1952 i rozpoczął

studia na Akademii Wychowania Fizycznego w Poznaniu. Z dyplomem w ręku wrócił

do Szczecinka, gdzie został nauczycielem wychowania fizycznego w Liceum Pedago-

gicznym. Kilka lat później przenosi się do I LO im. księżnej Elżbiety. Dzięki niemu w tych latach młodzież z liceum święciła liczne sukcesy na arenach lekkoatletycznych i w grach zespołowych.

Złotymi zgłoszkami w historii miasta i szkoły pan Ryszard zapisał się jako nauczyciel języka francuskiego. W roku 1972 kończy studia podyplomowe z filologii romańskiej. Rozpoczęła się złota era języka francuskiego w I LO. Z klas R. Bruderka niemal masowo rekrutowali się olimpijczycy na konkursach z tego przedmiotu. Jego wychowankowie sięgali po najwyższe laury w olimpiadach, konkursach krajowych i zagranicznych. Ale nawet ci, którym nie dane zostać było olimpijczykami, do dziś bez trudu porozmawiają z Francuzami. Pan profesor potrafił bowiem nie tylko nauczyć języka obcego, ale też zafascynować historią i kulturą kraju znad Sekwany.

Jego zasługą było także rozpoczęcie w latach 70. współpracy uczniowskiej i nauczycielskiej z francuskimi szkołami, w tamtych latach był to ewenement na skalę krajową. Pokłosiem tego było także nawiązanie wówczas współpracy Szczecinka z Noyelles sous Lens.

Za swoje osiągnięcia pan Ryszard otrzymał Medal Komisji Edukacji Narodowej, a rząd Francji przyznał mu Palmę Akademię dla działalności na rzecz zblżenia między narodami. Osobiście wręczał ją ambasador Francji w roku 1977. ©

NASI PARTNERZY

Mieszkańcy Koszalina współpracują z miastami partnerskimi: Neubrandenburg (Niemcy), Neumünster (Niemcy), Berlin Tempelhof-Schöneberg (Niemcy), Gladsaxe (Dania), Seinäjoki (Finlandia), Bourges (Francja), Schwedt/n.Odrą (Niemcy), Fuzhou (Chiny), Albano Laziale (Republika Włosa), Iwano-Frankiwsk (Ukraina), Troki (Litwa). **Słupsk także ma długą listę zagranicznych miast partnerskich.** To Carlisle (Wielka Brytania), Flensburg (Niemcy), Cartaxo (Portugalia), Bari (Włochy), Vantaa (Finlandia), Buchara (Uzbekistan), Fredrikstad (Norwegia), Xiamen (Chiny), Vordingborg (Dania). Ponadto trójporozumienie wiąże odrębną

Carlisle-Flensburg-Słupsk. Z tego grona najdłuższa, bo zaczęta w roku 1987, jest współpraca z Finami z Vantaa.

Rekordzistą pod tym względem jest Szczecin, który ma aż 14 partnerów zagranicznych. To włoskie Bari we Włoszech, niemiecki Berlin, Bremerhaven, Greifswald, Rostock i Lubeka, chińskie Daljan i Jinan, duński Esbjerg, szwedzkie Malmö, brytyjskie Kingston upon Hulli, litewska Kłajpeda oraz St. Louis z USA i Dnipro z Ukrainy. Na liście był jeszcze do niedawna rosyjski Murmańsk, ale po agresji Federacji Rosyjskiej na Ukrainę Szczecin zerwał umowę z tym miastem na dalekiej północy.

Jak zaplanować wycieczkę rowerową, by była bezpieczna

PORADNIK, str. 7

Najpiękniejsze i już dziś kultowe zapachy w historii świata

URODA, str. 10

WEEKEND

Z rodziną

Ciasta, ciasteczka, słodkości, czyli niebo w gębie!

KUCHNIA, str. 8-9

Nieznane i nieodkryte, ale piękne miejsca w Polsce

TURYSTYKA, str. 11-12

GŁOS

Sobota Niedziela, 13 14.05.2023

**13 MAJA? CZARNY
KOT? MI: WARTO
WIERZYĆ
W ZABOBOM**



Ponad połowa Polaków wierzy w przesady. Na szczęście częstsza jest wiara w zwiastuny powodzenia niż pecha. Najczęściej trzymamy za innych kciuki, ale sporo z nas wciąż zawraca z drogi na widok czarnego kota, który właśnie przez nią przebiegł *str. s*

FOT. 123 RF

Justyna Piasecka

CZARNY KOT? NIE PANIKUJ!



Gwiazda

JESTEŚMY ENERGIA OBLECZONĄ IV CIAŁO, DLATEGO NALEŻY MOCNO STĄPAĆ PO ZIEMI, KORZYSTAJĄC Z JEJ DÓBR IV SPOSÓB MĄDRY, A UMYSŁ MIEĆ IVYPEŁNIONYI4ARTOŚCIAMI

Małgorzata Foremniak, aktorka



FOT. SYLVIA DĄBROWA

Warto wiedzieć

Spacerowanie poprawia kondycję i wpłynąć na wagę

Czy można schudnąć odsamochodzenia? Tak! To możliwe. Chodzenie czy spacerowanie to najbardziej naturalna i prosta forma ruchu, na którą prawie każdy może sobie pozwolić. Nie potrzebujemy do tego wymyślonych sprzętów, jest darmowe i zdrowe. Podpowiadamy, co można zrobić, żeby spalić więcej kalorii podczas spacerowania i wyjaśniamy, jak długo trzeba chodzić, żeby schudnąć.

Ruch jest bardzo ważny dla naszego zdrowia. Razem z dobrze zbilansowaną dietą tworzy duet, dzięki któremu nasze samopoczucie poprawia się. Nie każdy rodzaj aktywności jest dla nas odpowiedni albo niemujemy go też lubić - w końcu nie wszyscy odnajdą się na siłowni albo nabieżni. Jeżeli niemamy czasu (lub ochoty) brać udziału w wyczerpujących treningach, to najprościej jest wyjść na spacer. Poza wieloma korzyściami z przebywania na świeżym powietrzu możemy też schudnąć.

Samo spacerowanie nie jest remedium na utratę zbędnych kilogramów. Jeżeli chcemy schudnąć, musimy też pamiętać o zrównoważonej diecie i odpowiedniej ilości snu. Połączenie ruchu, nocnego wypoczynku i dobrego jedzenia przyniesie najlepsze efekty.

Spalanie kalorii na spacerze zależy m.in. od aktualnej masy ciała, tempa chodzenia i czasu trwania samego spaceru. Naukowcy z Harvard Medical School, aby dowiedzieć się, ile kalorii można spalić w ciągu 30 minut poprzez różne aktywności fizyczne, przeprowadzili badanie, w którym udział wzięły osoby z różnych grup wagowych. Osoby ważące 70 kg, które chodziły ze średnią prędkością 6,4 km/h, spalały ok. 186 kalorii, a przy wadze 84 kg - 222 kalorie.



FOT. 123RF

Spacerowanie poprawia kondycję osób w każdym wieku

5 wskazówek, jak zwiększyć spalanie kalorii podczas spacerowania

Spacer może być metodą na odchudzanie. Chodzenie na świeżym powietrzu przy zastosowaniu kilku wskazówek podkreśli spalanie kalorii. Sprawdź, co należy dodać do spacerowania, żeby schudnąć.

- **Zwiększ prędkość:** szybsze tempo pomoże spalić więcej kalorii. Warto więc zamienić spokojny spacer na szybsze chodzenie. Średnia prędkość, z jaką się poruszamy, to około 4 do 6 km/h. Jeżeli chcemy schudnąć przez spacerowanie, powinniśmy zwiększyć tempo do ok. 7 km/h.

- **Dodaj interwały:** spalanie kalorii przyspieszy zmianna prędkości chodzenia. Jak to zrobić? Wystarczy przeplatać swój normalny chód z szybkim - przez około pięć minut poruszamy się swoim naturalnym tempem, a następnie zwiększamy prędkość na około jedną do dwóch

minut, poczym ponownie wracamy do wolniejszego chodu. Taka metoda na odchudzanie ma potwierdzenie w badaniach. Naukowcy z Ohio State University udowodnili, że chodzenie w interwałach może zwiększyć spalanie kalorii nawet o 20 proc.

- **Wybieraj przeszkody:** nie chodzi o bieg przez płotki czy przechodzenie przez ogrodzenie, ale o wykorzystanie tego, co oferuje nam otoczenie. Jeżeli na naszej trasie są schody lub inne wzniesienia, nie pomijajmy ich. Dzięki nim nasze stawy i mięśnie muszą wykonać inną pracę, niż poruszając się po płaskiej powierzchni, a my dodatkowo pozbywamy się kilku kalorii.

- **Pora dnia ma znaczenie:** rozpoczęcie dnia we wczesnych godzinach rannych dla niektórych jest przyjemnością, dla innych zaś niekoniecznie. Okazuje się, że chodzenie po południu jest dla nas korzystniejsze, jak wynika z badania holenderskich naukowców. Okazało się, że uczestnicy badania, którzy byli bardziej aktywni po południu, stracili więcej kilogramów niż osoby aktywne rano. Jak podejrzewają badacze, jest to związane z poziomem cukru we krwi, który wzrasta w ciągu dnia, kiedy zdążymy spożyć więcej kalorii. Może to przemawiać za tym, aby ruszać się w drugiej połowie dnia.

stracili więcej kilogramów niż osoby aktywne rano. Jak podejrzewają badacze, jest to związane z poziomem cukru we krwi, który wzrasta w ciągu dnia, kiedy zdążymy spożyć więcej kalorii. Może to przemawiać za tym, aby ruszać się w drugiej połowie dnia.

- **Trening siłowy na spacerze:** spacer może być formą treningu wytrzymałościowego, ale warto dodać do niego ćwiczenia wzmacniające z wykorzystaniem swojego ciężaru. Większa masa mięśniowa to większe spalanie tłuszczu. Podczas spaceru (lub zaraz po, jeżeli się wstydzimy i wolimy ćwiczyć w domowym zaciszu) możemy włączyć proste ćwiczenia, np. przysiady lub wypad.

Jak często należy spacerować, żeby schudnąć? Czy trzeba robić 10 tysięcy kroków dziennie?

Aby stracić jeden kilogram tkanki tłuszczowej, musimy spalić około 7000-8000 kalorii. To znaczy, że musimy iść chodząc na godzinny spacer pięć razy w tygodniu przez około siedem tygodni. Warto podkreślić, że to teoretyczne wyliczenie nie uwzględnia diety i innych rodzajów ćwiczeń. Jeśli zwrócimy też uwagę na ujemny bilans kaloryczny i wykonamy np. dwa dodatkowe treningi w tygodniu, to możemy schudnąć szybciej.

W ostatnich latach modne stało się liczenie kroków. Niemal w każdym telefonie są liczniki kroków, wiele osób decyduje się na opaski z zegarkiem taką funkcją. Idealnym celem byłoby zrobienie 10 tysięcy kroków dziennie. Jak się okazuje, skupianie się na tej liczbie może nam przyszkodzić inne ważne aspekty, jak np. odpowiednie odżywianie czy zdrowy sen. Poza tym badania sugerują, że już 6000 do 8000 kroków dziennie pozytywnie wpływa na nasz układ krążenia.

Z

amiast drżeć ze strachu przed pechem, zastanówmy się, dlaczego tak trudno jest nam pozbyć się przesądów. Może to nasza wina? A może to wina tych drabin, które zawsze stoją tam, gdzie akurat idziemy?

Okazuje się, że przesady mają swoje korzenie w dawnych czasach, kiedy to ludzkość próbowała sobie poradzić ze strachem przed nieznanym, tworząc reguły, które pozwalały zachować równowagę w chaosie. Przez stulecia przesady były narzędziem, które dawało ludziom poczucie kontroli nad otaczającym ich światem.

W dobie naukowego oświecenia mogłoby się wydawać, że przesady powinny być już tylko wspomnieniem. Ale, jak nietrudno zauważyć, nadal twardo trzymają się naszej codzienności, wprowadzając swoje irracjonalne zasady do najbardziej trywialnych czynności.

Czy to oznacza, że jesteśmy gatunkiem, który nie potrafi uwolnić się od przesądów? Cóż, być może to właśnie nasza zdolność do twórczego myślenia sprawia, że tak łatwo się na nienabieramy. Nie zapominajmy też, że niektóre przesady mają swoje źródło w starożytności, choć słusznych, zasadach. Jak chociażby unikanie przejścia pod drabiną - bo przecież, kto chciałby dostać czymś w głowę?

Ważne jest jednak, abyśmy nie tracili poczucia humoru, gdy przyjdzie nam się zmierzyć z przesadami. W końcu to właśnie śmiech pozwala nam zrozumieć, jak bardzo niektóre z nich są absurdalne. Czy naprawdę warto bać się czarnych kotów? Może raczej należy bać się tych białych, które w ciemności wyglądają jak duchy?

Przejdźmy pod drabiną, przytulmy czarnego kota i, co ważne, róbmy to wszystko z uśmiechem na ustach. Bo przecież każdy z nas zna przynajmniej jedno przesądne, ale sympatyczne, zdarzenie.

Pamiętajmy, że to, co niezrozumiałe, nie musi być zawsze przerażające. Czasem wystarczy spojrzeć na rzecz z innej perspektywy, a przesady zamieniają się w zabawne anegdoty, które przypominają nam o tym, jak bardzo jesteśmy zdolni do tworzenia opowieści, które zaskakują, bawią i uczą.

Nieporadnik Tatusia

ZAWODOWA PRZYSZŁOŚĆ

- Tato, a co Ty będziesz robił w tych Bieszczadach?

Bieszczadach.

- Bie-szca-dach.

Biesz-cza-dach.

- Biesz-cza-dach.

W jakich, kurczę, Bieszczadach?

Młodszy podsłuchał, jak tato pełnym rezygnacji tonem mówi do słuchawki: a może by tak wszystko rzucić i wyjechać w Bieszczady? I teraz snuje się za tatą i zakupach isnuje plany zawodowej przyszłości.

- A może będziesz tato ogrodnikiem?

Tak, ogrodnikiem to mogę być.

- A może będziesz królem?

E, królem to tak łatwo nie jest zostać.

- To może zostaniesz prezydentem?

Nie chciałbym.

- Wiem! To ja zostanę prezydentem!

Wiesz co synku, ale ja wolałbym, żebyś miał dobre życie, żeby Cię lubili...

- Notak, bo tego prezydenta tonik nie lubi.

Snujemy się dalej po sklepach, ale nagle pod pilniejszą obserwacją kilku starszych par oczu... **Tato**

Psychologia

Dorota Kowalska

dorota.kowalska@polskapress.pl

Nie rozstajemy się ze smartfonem, robimy zakupy przez internet, uczymy się angielskich słówek, korzystając z tabletu zamiast z papierowego słownika, nie wyobrażamy sobie jazdy autem bez nawigacji satelitarnej, plotkujemy ze znajomymi na Facebooku. Większość z nas uważa się za racjonalnie myślących, nowoczesnych ludzi. Wystarczy jednak, że przez drogę przebiegnie nam czarny kot, a już zatrzymujemy się skonsternowani. Na rozbite lustro patrzymy z przerażeniem, zaś trzynastego najlepiej w ogóle nie ruszilibyśmy się z domu.

Ewa, 44 lata, księgowa. Wykształcona, nowoczesna, matka trójki dzieci.

- Wstyd się przyznać, ale jeśli kot przebiegnie mi drogę, już nią nie przejdę, a na widok kominiarza chwytam się za guzik - wybucham śmiechem. Idodaje, że w jej rodzinnym domu żadnych poważnych spraw nie załatwiano się trzynastego, a kiedy ktoś po wyjściu z domu musiał do niego wrócić, bo na przykład nie wiedział, czy wyłączył żelazko, na sekundę przysiadł na krześle.

- Wierzone, że rozbite lustro to siedem lat nieszczęścia. Wierzone w sny. Pamiętam na przykład, że kiedy mamie przysniło się małe dziecko, dwa dni chodziła struta, bo to ponoć nieszczęście - opowiada. I żeby było jasne, pochodzi z katolickiej rodziny, co niedziela wszyscy biegali do kościoła, ona z bratem uczęszczała na lekcje religii, co jednak nie przeszkadzało im wierzyć w zabobony.

Wiara wnie wpływa na stereotypów głęboko zakorzenionych w kulturze i tradycji. Bo też zabobony to najczęściej pozostałości dawnego systemu wierzeń. Ich źródła zwykle możemy szukać w średniowieczu, a nawet w starożytności.

„Wojna magii z rozumem i rozumu z magią jest stara jak świat. W Polsce, zanim przyszło chrześcijaństwo, istniało wiele różnych religii pogańskich. Aw religiiach pogańskich istotą jest magiczne rozumienie bóstw, bogów czy bogiń; w związku z tym także nasze polskie, słowiańskie doświadczenie religijne było kiedyś w dużym stopniu szamańskie. Mam tu na myśli różne szamańskie podejścia do religii, które chrześcijańskie myślenie oczyszcza odtysiąca lat, odrzucając to, co było w pogaństwie niewłaściwe i niepotrzebne, czyli magiczne, absurdalne przekonania religijne” - mówi nam w wywiadzie prof. Andrzej Kobyliński, duchowny katolicki, filozof, etyk. I tłumaczy,

że nowością, jaką przyniosło chrześcijaństwo, było odczarowanie świata, czyli tak zwana pozytywna sekularyzacja. W religiach pogańskich pełno było złych duchów, mnóstwo bogów; w każdym lesie czy borze mieszkali jakieś duchy, a na wszystkich szczytach gór mieszkali bogowie, słońce też było bogiem. Chrześcijaństwo odczarowało ten świat, pokazując, że fałszem jest to, w co wcześniej wierzone. Przyniosło ze sobą rewolucyjne, nowe rozumienie Bytu Najwyższego, kwestionując i odrzucając wcześniejsze pogańskie, szamańskie podejście do kwestii religijnych. To największa rewolucja w dziejach religii.

Rewolucja rewolucją, a życie życiem. Jedno z forów internetowych: rzecz o tym, czy wierzyć w zabobony. Liliana: „Zawsze wierzyłam, że kominiarz przynosi szczęście, że 13 jest szczęśliwą liczbą, że czarny kot wcale nie oznacza pecha, tylko coś wręcz przeciwnego (to tak na przekór wszystkim) i o dziwo często się to sprawdza (mogę podać setki przykładów). Pewnie dlatego, że jestem osobą bardzo pozytywnie nastawioną do ludzi i świata, pamiętam jedynie te dobre rzeczy. No, prawie. A tak na poważnie. Gdybyśmy miały wierzyć we wszystkie zabobony, byłoby strasznie nieszczęśliwe, bo na każdym kroku czyha coś, co mogłoby prowadzić do katastrofy. Trzeba by plackiem w łóżku leżeć, bo a nuż... wstanie się lewą nogą...”.

Sylwia: „Wiem, że wiara w zabobony to grzech, ale jest naprawdę mnóstwo przykładów, które mogą poświadczyć o prawdziwości zabobonów. Ludzie nie wysysają sobie tego z palca. Gdzieś, kiedyś musiało mieć to początek, musiało się „sprawdzić”. Pytam dlatego, ponieważ mój mąż niedługo wyjeżdża, wróci za 3 miesiące. Tak że nie będziego przy narodzinach naszej kochanej córeczki. Przede mną mnóstwo zakupów, które muszę zrobić jeszcze w tym miesiącu (jeżeli chcę zrobić je z nim). Teściowa oczywiście odmawia zakupów na 2 miesiące przed porodem, wierząc, iż jest to najgorsze z możliwych rozwiązań”.

Natalia: „Osobiście nie wierzę w żadne przesady. Brałam ślub 13-tego i we włosach miałam perły, a mimo to jestem bardzo szczęśliwa w małżeństwie. Moja babcia oczywiście o mało zawału nie dostała... A ciuszki i wyposażenie pokoiku dla dzidziusia też będą kupować dużo wcześniej, wbrew temu, comi mówi rodzina”.

Cóż, ponad połowa Polaków wierzy w przesady. Na szczęście częstsza jest wiara w zwi-

Ponad połowa Polaków wierzy w przesady. Na szczęście częstsza jest wiara w zwiastuny powodzenia niż pecha. Najczęściej trzymamy za innych kciuki, ale sporo z nas wciąż zawraca z drogi na widok czarnego kota, który właśnie przez nią przebiegł

PRZESĄDNY JAK POLAK. CZYLI ZABAWA Z CZARNYM KOTEM



Najczęstsze omeny, w które wierzą ankietowani, to stłuczenie lustra (25 proc.) i czarny kot na drodze (22 proc.)

stuny powodzenia niż pecha. Nawet ci, którzy nie wierzą w zabobony, praktykują niektóre z nich. Najpopularniejsze jest trzymanie kciuków - wynika z sondażu CBOS. Ponad połowa respondentów (54 proc.) wierzy w przynajmniej jeden z 10 przesądów, o które pytali ankieterzy. Wiarę w co najmniej pięć zadeklarowało 17 proc., 13 proc. wierzy w trzy lub cztery przesady, a blisko co czwarty - 24 proc. przynajmniej w jeden lub dwa. Tylko 14 proc. ogółu badanych nie ulega żadnej z przesądnych praktyk, o które pytało CBOS. Nieco częstsza jest wiara w przesady zwiastujące powodzenie - 44 proc., niż te, które uchodzą za złe omeny - 40 proc. badanych. Najpopularniejsze jest trzymanie kciuków. W to, że taki gest może przynieść powo-

dzenie, wierzy blisko jedna trzecia - 29 proc. badanych, ale od czasu do czasu stosuje go blisko trzyczwarte - 72 proc. badanych. 57 proc. respondentów odpukuje w niemalowane drewno, a ponad połowa - 53 proc. przyznaje, że zdarza im się chuchać na znalezione monety.

Co czwarty respondent żywi wiarę, że szczęście może przynieść kominiarz, widząc goblisko połowa - 49 proc. łapie się za guzik. Co piąty dorosły Polak za zwiastun szczęścia uznaje znalezienie czterolistnej koniczyny. Niewielu respondentów (18 proc.) wierzy w szczęśliwą moc talizmanów, a za zapowiedź niepowodzenia uznaje podanie ręki przez próg. Zarazem co trzeci (34 proc.) zwraca uwagę, by się przez próg nie przywitać. Jedna szósta (16

proc.) wierzy w negatywną moc trzynastki, podczas gdy co dziewiąty badany (11 proc.) wierzy, że siódemka przynosi szczęście. Tyle samo za zły znak uważa wstanie z łóżka lewą nogą. Najczęstsze omeny wróżące niepowodzenie, w które wierzą ankietowani, to stłuczenie lustra (25 proc.) i czarny kot przebiegający drogą (22 proc.).

Najbardziej przesądni są renciści, bezrobotni, robotnicy niewykwalifikowani, pracownicy usług i gospodynie domowe, osoby w wieku 45-54 lat. Pod względem miejsca zamieszkania najbardziej przesądni są respondenci z miast liczących 100-500 tys. mieszkańców.

Wierze w przesady sprzyja też udział w praktykach religijnych. W magiczną siłę częściej

wierzą kobiety niż mężczyźni. Wiara w przesady maleje wraz ze wzrostem wykształcenia oraz wysokością dochodów. To badania, rzeczywistość?

Ewa zarabia całkiem sporo, skończyła studia i wie swoje. - Lepiej dmuchać na zimne - tak mówi.

Cóż, wierzymy, czy nie - trzymanie za kogoś kciuków chyba nikomu jeszcze nie zaszkodziło.

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.

Sylwetka

Jest sama dla siebie największą wartością

Zaliczyła dwa nieudane małżeństwa. Wychowała trójkę dzieci. Nie zaniedbała jednak kariery. Kiedy przyszła depresja, to właśnie praca utrzymała ją w pionie

Paweł Gzyl

pawel.gzyl@polskapress.pl

Wedni widzą mniej doktorzo-
• się z telenoweli „Na dobre
• i na złe”, inni - cenioną ak-
• torkę dramatyczną, która
Bpotrafi poruszyć najgłębsze
• struny wrażliwości u widza,
tak jak niedawnym występem
w filmie „Sonata”. Świetnie
sprawdza się też w roli jurorki
w „Mam talent”, gdzie zawsze
potrafi podbudować każdego
występującego ciepłym sło-
wem. Stroni od świata celebry-
tów, zamiast bywania na „ścin-
kach”, preferując spokojne wie-
czory z książką w ręku.

- Po przekroczeniu półwiecza
postanowiłam moje życie po-
układać od środka, żeby mieć
wsobnie spokój. Zmieniłam prio-
rytety: ja amoja praca, ja a mój
dom, ja a moje potrzeby, ja a
moje uczucia. Innymi słowy,
najważniejsze jest to, czy jestem
spokojna, czy jestem osadzona
w sobie. To jest dążenie do ta-
kiego stanu, kiedy stajesz
przed sobą i wiesz, że to ty jesteś
największą wartością - mówi
w serwisie Polki.pl.

Zagubiona we mgle

W dzieciństwie mieszkała
z dwójką rodzeństwa w wspólnym
pokojku. Każde dziecko
od małego było przyzwyczajone,
by pomagać rodzicom. Małgosia
sprzątała w domu, gotowała
obiady i pracowała w ogródku.
Pieniądze w rodzinie Foremniaków
szły tylko na najpotrzebniejsze
rzeczy. Małgosia nie dostawała
zbyt często nowych ubrań, więk-
szość przejmowała od starszej
siostry, gdy ta z nich wyrastała.
Była zgodnym dzieckiem inigdy
się nie buntowała przeciwrodzi-
com.

- Nasz dom stał na końcu Je-
dlińska, dalej były już tylko łąki,
wracałam zimą ze szkoły, była
mgła, przed sobą miałam prze-
strzeń, w której nie wiedziałam
co jest. I zamiast skręcić
w dróżkę dodomu, rzuciłam się
w tę mgłę. Biegłam ile sił z zam-
kniętymi oczami, zatrzymałam
się w kompletnej ciemności.
Poczułam wtedy niesamo-



FOT. SYLWIA DĄBROWA

witą lekkość, ale potem pojawił
się strach i wróciłam - wspo-
mina w jednym z wywiadów.

Uczyła się dobrze. W wieku
dojrzenia miała kłopoty
z cerą, co sprawiło, że była nie-
nieśmiała. Wszelkie opory zni-
kały jednak, kiedy miała wystą-
pić na szkolnej akademii i zade-
klamować wiersz. Pasję do recy-
towania poezji dzieliła z pasją

do piosenki. Uwielbiała słuchać
na magnetofonie Grundig na-
grań Barbry Streisand. Jej głos
otwierał przed nią marzenia
oszerokim świecie. To pomogło
jej w końcu skonkretyzować
plany nadorosłe życie.

- W drugiej klasie liceum za-
in scenizowaliśmy kilka scen ze
„Słubów panieńskich”. Bardzo
spodobało się to naszej profe-

sorce i postanowiła założyć
kółko teatralne. I tam bawiliśmy
się w aktorstwo. Po kilku wystą-
pieniach usłyszałam, że powin-
nam w tym kierunku coś zrobić.
Ale dopiero pod koniec czwartej
klasy kolega namówił mnie, że-
bym spróbowała zdawać
do PWST.

Okazało się, że ze wszystkich
moich znajomych, którzy star-

CV

Małgorzata Foremniak

Polska aktorka filmowa, telewizyjna i teatralna. Urodziła się w 1967 roku w Radomiu. Wychowywała się w Jedlińsku. Ma siostrę i brata. Ukończyła liceum w Radomiu, a potem Akademię Teatralną w Warszawie. Występowała w teatrze w Radomiu i w Teatrze Kwadrat w Warszawie. Popularność przyniosły jej telewizyjne seriale „Bank nie z tej ziemi”, „Radio Romans” i „Na dobre i na złe”. Ważniejsze role filmowe zagrała w „Avatarze”, „Zmruż oczy”, „Czerwonym pająku”, „Sługach bożych”, „Pitbullu” i „Sonacie”. Zajęła drugie miejsce w drugiej edycji programu „Taniec z gwiazdami”. Od 2008 roku jest jurorką w talent-show „Mam talent”. Była dwukrotnie zamężna. Ma córkę Aleksandrę. Wychowała też dwójkę adoptowanych dzieci: Milenę i Patryka.

towali do szkoły teatralnej, tylko
ja się dostałam - opowiada
w „Gazecie Krakowskiej”.

Ciesz się ostrożnie

Kiedy była na studiach, za-
mieniła się w prawdziwą pię-
koność. W miłej i urodziwej „Fo-
remce” kochali się wszyscy ko-
ledzy z roku. Nie była jednak ty-
pem imprezowej dziewczyny.
Omały figiel, a nie zrezygnowa-
łyby zaktorstwa, kiedy podczas
jazdy konnej uległa poważnemu
wypadkowi i uszkodziła kręgo-
słup. Spędziła kilka miesięcy
w gipsie i była całkowicie zdana
na pomoc mamy. Kiedy wy-
zdrowiała, występy na scenie
stały się dla niej okazją, by wy-
rzucić z siebie nagromadzoną
frustrację.

- Mój tata zbierał wszelkie
wycinki o mnie, stąd mam no-
tatkę ze znanego dwutygodnika
sprzed ponad 20 lat. Miałam
wtedy 26 lat, zagrałam w serialu
„Bank nie z tej ziemi”. I nagle
wrankingu najpopularniejszych
aktorów znalazłam się w pierw-
szej trójce, między takimi na-
zwiskami, jak Marek Kondrat
i Piotr Fronczewski. Mój brat
ekscytował się: „Foremniak, le-
dwo zaczęła być aktorką, a zo-
bacz, ilu widzów na ciebie gło-
sowało!”. Co wtedy czułam? Cie-
szyłam się ostrożnie - zdradza
w „Twoim Stylu”.

Potem posypały się kolejne
seriale - „Radio Romans”,
„Matki, żony, kochanki” czy „Ta-
jemnica Sagali”. Cała Polska za-
kochała się w niej jednak do-
piero, kiedy zaczęła występo-
wać w „Na dobre i na złe”.

Za rolę dostała trzykrotnie
Telekamerę dla najpopularniej-
szej aktorki. Z czasem świetnie
zaczęła sobie również radzić
w kinie. Dziś ma w dorobku tak
różne role, jak te w filmach
„Avatar”, „Quo Vadis”, „Zmruż
oczy”, „Sługi boże” czy „So-
nata”.

- W aktorstwie chodzi o ela-
styczność: tak jak na siłowni
ćwiczyć się różnie mięśnie, tak
w aktorstwie trzeba się spraw-
dzać w komedii i w dramacie.
Próbowałam naprawdę bardzo
różnych form. I to jest najfajniej-
sze w aktorstwie, że dostajemy

role w odmiennych odsłonach.
Wtedy ta praca jest ciekawa
i cały czas czegoś się uczymy.
Dzięki temu dowiadujemy się,
czy lepiej sprawdzamy się w lek-
kim repertuarze, czy w bardziej
dramatycznym. Czy wolimy te-
atr, czy film - tłumaczy
w „Dzienniku Polskim”.

Między duchem a materia

Już na studiach chciała wyjść
za mąż i mieć dzieci. Dlatego za-
szła w ciążę, mając zaledwie 22
lata. Jej wybrankiem był kolega
z uczelni - Tomasz Jędruszcak.
Ponieważ na uczelni zaliczono
jej jako dyplom występ w Te-
atrze Telewizji, po trzecim roku
pojechała z mężem i dzieckiem
do Radomia, i zaczęła tam wy-
stępować w teatrze. Niestety:
małżeństwo szybko okazało się
pomyłką. Postawiła wtedy
wszystko na jedną kartę. Spa-
kowała się i z córką pod pachą
przeprowadziła się do War-
szawy.

Los się do niej jednak
uśmiechnął. Dostała etat w Te-
atrze Kwadrat i z powodzeniem
zaczęła występować w telewizji
i w kinie. Poznała wówczas ce-
nionego reżysera Waldemara
Dzikiego. Mężczyzna zostawił
dla niej żonę - aktorkę Darię Tra-
fankowską. Parawychowywała
córkę Małgorzaty - Olę - oraz
dwójkę adoptowanych dzieci.
Kiedy były już prawie dorosłe,
reżyser zostawił rodzinę i zaan-
gażował się w inny związek.
Małgorzata przyplącała do de-
presji. Z czasem jednak stanęła
na nogi. Dziś ponoć jest zwią-
zana z producentem Pawłem
Jodłowskim, który mieszka
i pracuje w Anglii.

- W życiu potrzebny jest ba-
lans pomiędzy duchem a mate-
rią. Jesteśmy energią obleczoną
w ciało, dlatego należy mocno
stapać po ziemi, korzystając z jej
dóbr w sposób mądry, umysł
mieć wypełniony wartościami,
które budują nasze człowie-
czeństwo, dają motywację
do stawania się lepszymi,
do tworzenia piękna, harmonii,
czynienia dobra, bo nie istnieje
dobro, kiedy go nie czynimy -
podkreśla w „Urodzie Życia”.