Express BYDGOSKI

przy SOBOCIE

Sobota–niedziela, 21–22.02.2026
Nr 43 (11231) • Rok XXXVII
Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)
Nr ISSN 1230-9192 • Nr indeksu 350680

www.expressbydgoski.pl

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

LUDZIE • STR. 3

Halina Kunicka. Talent, uroda i elegancja

Choć nagrała wiele naprawdę wspaniałych, pięknych i mądrych piosenek, „Orkiestry dęte" żyją z nią wciąż

FOT. ANDRZEJ BANAŚ

W CO SIĘ UBRAĆ • STR. 11

Moda *dla kobiet dojrzałych* nie musi być nudna

WYCIECZKI • STR. 12-13

Śląsk Cieszyński. Skarb nieskażony masową turystyką

ŚWIAT WOKÓŁ NAS • STR. 19

Śryż i morszkulce - zimowe zjawiska przyrodnicze

Dołącz na facebook.com/express bydgoski

eprasa.pl 29b4c79643

▶ **NA SYGNALE**

997 Policja | 998 Straż Pożarna | 999 Pogotowie

112 numer alarmowy

Popołudniowa drzemka wspiera mózg

Nawet krótka popołudniowa drzemka pomaga regenerować mózg oraz zwiększa jego zdolność do zapamiętywania nowych informacji. Może być więc szczególnie pomocna osobom silnie obciążonym obowiązkami. Wykazali to w badaniu naukowcy z Uniwersytetu Albrechta i Ludwika we Fryburgu (Niemcy) oraz Uniwersytetu Genewskiego (Szwajcaria). Dotąd takie skutki obserwowano tylko po całonocnym śnie – podkreślają eksperci. Wyniki wskazują, że po drzemce ogólna siła połączeń synaptycznych w mózgu uległa osłabieniu, co jest oznaką regeneracyjnego działania snu. Jednocześnie znacznie poprawiła się zdolność mózgu do tworzenia nowych połączeń. Mózg był zatem lepiej przygotowany do przyswajania nowej wiedzy niż po analogicznym okresie czuwania.

CHRONIĘ MOICH NAJBLIŻSZYCH. BO RODZINA I MOI NAJBLIŻSI TO JEST MÓJ AZYL, SPOKÓJ, A W SHOW-BIZNESIE JEST RÓŻNIE

Cleo, piosenkarka

▶ **NIEPORADNIK TATUSIA**

Po kim to takie wredne? Znaczy: prawdomówne dzieci

– No i jak?
– Ślicznie, mamo. Wyglądasz jak gwiazda filmowa!
– A tato?
– No, nieźle. Tylko cię zasłania, powinien z tyłu stanąć – Starszy i Młodszy jak zwykle okazali się szczerzy. Oczywiście natychmiast pospieszyli z zapewnieniami, że tata wcale gruby nie jest, że jest najszczuplejszy na świecie. Ale mleko się już rozlało: stary ma buzie w podkówkę.
A pisze o tym, bo jak zapytał młodzież, o czym w tym tygodniu pisać, to stwierdzili, że życie dopiero się zaczęło. Bo aż do wyjścia rodziców na bal twierdzili, że to niesprawiedliwe. W całej Polsce ferie się już kończą, a ich się jeszcze nie zaczęły. Docenili dopiero pierwszego dnia, uświadomiwszy sobie, że inne dzieci poszły do szkoły, a oni... wręcz przeciwnie. To znaczy: też poszli do szkoły, bo półkolonie są. Ale półkolonie są ciekawsze, bo jest paleontologia, a Młodszy o dinozaurach wie wszystko. Jest też późniejsze wstawanie, chyba że jest wcześniejsze, bo wycieczka. A ta dzisiejsza była tak wczesna, że młodzież po powrocie ze szkoły padła do snu. I dopiero po pobudce przypomniała sobie, że oprócz wycieczki robiła coś jeszcze. A mianowicie: czekoladę. I ciasto. I desery różne. I tak się tym najedli, że większość do domu przynieśli. Powkładali do lodówki, a potem zaczęli częstować.
To znaczy częstować zaczęli mamusię.
– Bo ty, tato, co prawda jesteś najszczuplejszy, ale musimy o to dbać.
Tato

▶ **NA ZAKUPY**

Sieci handlowe przygotowały w tym tygodniu korzystną ofertę produktów do mieszkania i ogrodu. To dobra okazja, by uzupełnić domowe zapasy

Biedronka

Pościel, która przyda się w każdej sypialni

W Biedronce znajdziemy przydatne akcesoria do domu, m.in.: komplet pościeli bawełnianej, wym.: 160 x 200 cm + 2 x 70 x 80 cm, za 59,90 zł za kpl., dostępna również o wym. 220 x 200 cm + 2 x 70 x 80 cm za 79,90 zł za kpl., komplet pościeli z mikrofazy, wym.: 160 x 200 cm + 2 x 70 x 80 cm, za 26,99 zł za kpl., dostępna również o wym. 220 x 200 cm + 2 x 70 x 80 cm za 36,99 zł za kpl., poduszka Stresness, nr kat.: PNS 01, wym.: 70 x 80 cm, poszycie z mikrofibry z dodatkiem włókna węglowego, wypełnienie z włókna poliestrowego z domieszką silikonu za 39,99 zł za szt., kołdra całoroczna Stresness, nr kat.: KNS 01, wym.: 160 x 200 cm, poszycie z mikrofibry z dodatkiem włókna węglowego, wypełnienie z włókna poliestrowego z domieszką silikonu za 69,90 zł za szt., dostępna również o wym. 220 x 200 cm za 89,90 zł za szt.

Carrefour

Przydatne akcesoria na wiosnę w ogrodzie

W Carrefourze możemy przygotować się na wiosenny sezon w ogrodzie. Kupimy m.in. nasiona traw 0,9 kg, różne rodzaje za 28,99 zł za opak., nawóz BIOHUMUS LIFE 1,25 l, różne rodzaje za 6,99 zł za szt., donice ceramiczne szkliwione, różne rodzaje, od 49,99 zł za szt., doniczki do rozsady, różne wymiary, od 7,99 zł za opak., tunel foliowy 21,90 x 10 m lub 0,5 x 2 x 3 m za 219 zł za szt. Dodatkowo roślina zielona ALOKAZJA STRELITZIA, doniczka o śr. 12 cm, różne rodzaje za 19,99 zł za szt. i roślina zielona FIKUS, doniczka o śr. 14 cm, różne rodzaje za 21,99 zł za szt.

POLOmarket

Coś pysznego dla miłośników kuchni włoskiej

W POLOmarket w ramach oferty „Włoskie smaki" upolujemy m.in.: makaron Tortellini Szynka, Grzyby lub Pomidor i Ser, 250 g, za 4,99 zł, ser Grana Padano klinek, 150 g, za 12,99 za szt., ser Parmiggiano Reggiano tarty, 90 g za 7,99 zł, ser Granarolo Stracciatella, 150 g, za 7,99 zł, ser Granarolo Scamorza wędzona, 250 g, za 12,99 zł. Dodatkowo ciasto mrożone Polini do pizzy, 500 g za 8,99 zł, oliwa z oliwek extra virgin Hutesa, 750 ml, za 24,99 zł i paluszki chlebowe Striatini wybrane rodzaje, 150 g, za 4,99 zł. Oferta ważna do 24.02.

SPAR

Produkty przydatne przy sprzątaniu i praniu

SPAR przygotował w ofercie środki czystości w promocyjnych cenach, takie jak: płyn do szyb anty para, universal Clin Henkel, 500 ml za 8,99 zł, płyn do naczyń Fairy Procter&Gamble, wybrane rodzaje op. / 2 x 900 ml, za 18,99 zł, płyn do płukania Silan Henkel wybrane rodzaje, za 15,99 zł, proszek, kapsułki do prania Ariel Procer&Gamble wybrane rodzaje, op. / 1,65 kg, op. / 22 szt., za 35,99 zł oraz płyn do prania Woolite Reckitt Benckiser wybrane rodzaje op. / 3,6 l, za 44,99 zł.

Lidl

Sprzęt, którego nie może zabraknąć w kuchni

Lidl oferuje funkcjonalne sprzęty kuchenne. Wśród nich m.in.: Silvercrest patelnia do naleśników, o śr. 25 cm, do wszystkich typów kuchenek poza indukcyjnymi, za 19,99 zł, zestaw sztućców ze stali nierdzewnej, 30 elementów, przystosowane do mycia w zmywarce, wykonane z wytrzymałej stali 18/10, za 69,99 zł, Silvercrest zestaw 2, 3 lub 4 szklanek termicznych w cenie 19,99 zł za zest., Silvercrest naczynie lub zestaw 2 naczyń żaroodpornych, do wyboru: naczynie o wym. 31,5 x 19,5 x 5,5 cm lub 2 naczynia o wym. 22,5 x 12,8 x 4,5 cm, za 24,99 zł za zest. Oprócz tego Silvercrest blender ręczny, 350 W, 2 kolory do wyboru, za 39,99 zł za szt., Silvercrest blender kielichowy, 600 W, w zestawie 10 przepisów, o poj.: 1,75 L, za 109 zł. Oferta dostępna od 23.02.

▶ **ZDJĘCIE TYGODNIA** KAMBODŻA. TRADYCYJNY CHIŃSKI TANIEC SMOKA PRZED NOWYM ROKIEM

FOT.PAP/EPA

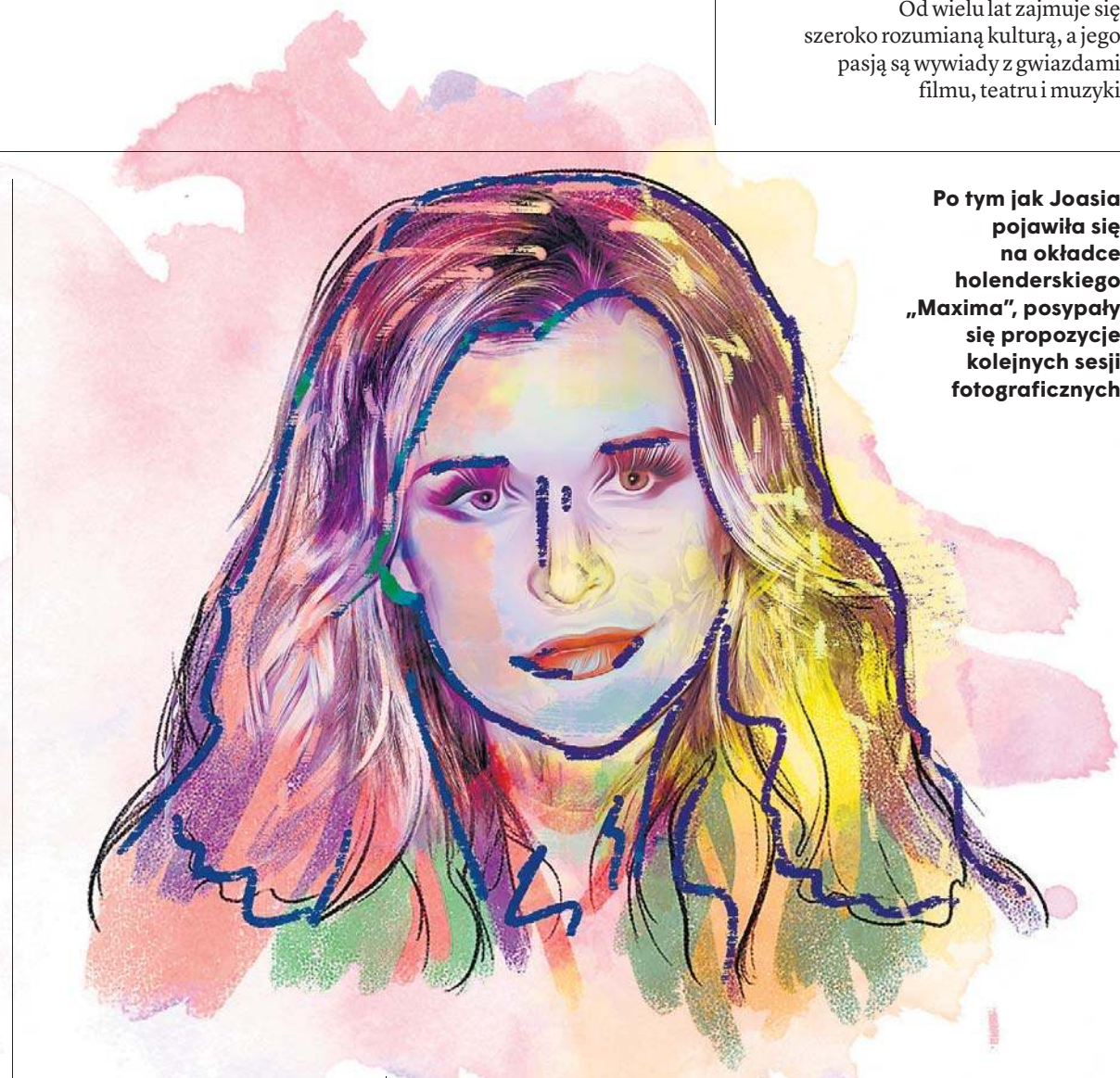
eprasa.pl 29b4c79643

▶ LUDZIE

Kiedy **Joasia stała się pełnoletnia**, postanowiła wyruszyć na podbój Los Angeles. Rodzice się zgodzili. Spakowała więc walizki i poleciała do Miasta Aniołów. Tam zaczęła pukać do drzwi kolejnych agencji modelek...

PORTRET

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



JOANNA KRUPA

Odniosła międzynarodowy sukces jako fotomodelka. Nigdy jednak nie wstydziła się, że jest Polką. Dziś prowadzi z powodzeniem kolejne edycje reality-show „Top Model". I może kolejną miłość znajdzie nad Wisłą?

Wyjazd za ocean

1. Jej mama pochodzi z Tarnowa i była pielęgniarką. Wyjechała do pracy w Warszawie, gdzie zakochała się w mieszkającym tam inżynierze elektroniku. Wyszła za niego za mąż i urodziła córkę. Kiedy mała Joasia miała pięć lat, Wanda Krupa postanowiła dołączyć do matki i siostry, które mieszkały w Chicago. Był rok 1981 i wydawało się, że w Polsce będzie tylko gorzej.

Początki życia na obczyźnie nie były jednak łatwe. Joasia zamieszkała z mamą w jednym mieszkaniu z babcią i ciocią. Wanda Krupa była w ciąży z drugą córką, ale podjęła ciężką pracę w fabryce plastikowych kubków, aby zarobić na własne mieszkanie. Chociaż pracowała codziennie w pocie czoła w temperaturze 35 stopni, nigdy nie dawała po sobie poznać zmęczenia. Półtora roku później dołączył do niej mąż z Polski.

Kurs dla modelek

2. Kiedy Joasia miała sześć lat, na świat przyszła jej siostra Marta. Dziewczynki bardzo różniły się od siebie. Marta była przysłowiową chłopczycą – wspinała się po drzewach, grała w piłkę nożną i nie cierpiała chodzić po sklepach. Joasia przeciwnie: uwielbiała przymierzać sukienki mamy, stroiła miny przed lustrem, śpiewała i tańczyła. Jako starsza siostra trochę matkowała młodszej Marcie.

Kiedy tata kupił kamerę wideo, Joasia robiła domowe pokazy mody i nagrywała je na kasety. Sprawiało jej to taką przyjemność, że kiedy w wieku trzynastu lat dowiedziała się o kursie dla modelek, wyprosiła rodziców, aby wysupłali oszczędności i opłacili jej uczestnictwo. Moda wynagradzała jej szkolne przykrości, bo koledzy wyśmiewali ją, że jest Polką, a raz nawet obrzucili ją podczas powrotu do domu jajkami.

Od drzwi do drzwi

3. Kiedy Joasia stała się pełnoletnia, postanowiła wyruszyć na podbój Los Angeles. Rodzice się zgodzili, gorzej było z jej ówczesnym chłopakiem, z którym spotykała się od pięciu lat. „Albo ja, albo wyjazd" – postawił jej ultimatum. Dziewczyna była jednak pewna swego: spakowała walizki i poleciała do Miasta Aniołów. Tam zaczęła pukać do drzwi kolejnych agencji modelek.

Niestety: raz mówiono jej, że jest za niska, innym razem że zbyt sexy. Zaczęła więc pracować jako sekretarka. Stres zajadała śmieciowym jedzeniem i szybko przybrała na wadze. Kiedy mama przyjechała do niej w odwiedziny, była przerażona. Postanowiła zostać z córką i postawić ją do pionu. Joasia zrzuciła wtedy zbędne kilogramy i znalazła menedżerkę, która uwierzyła w jej możliwości.

Gwiazda modowych magazynów

4. I udało się: po tym jak Joasia pojawiła się na okładce holenderskiego „Maxima", posypały się propozycje kolejnych sesji fotograficznych. Z miesiąca na miesiąc dziewczyna stała się jedną z najbardziej znanych fotomodelek na świecie. Pozowała najlepszym fotografom, a jej zdjęcia trafiały do najpoczytniejszych magazynów o modzie. Była tak popularna, że stacja ABC zaprosiła ją nawet do „Tańca z gwiazdami".

Po tym jak Joasia pojawiła się na okładce holenderskiego „Maxima", posypały się propozycje kolejnych sesji fotograficznych

Joasia nigdy nie ukrywała, że jest Polką i chętnie odwiedzała ojczysty kraj. Kiedy stacja TVN postanowiła rozpocząć produkcję lokalnej wersji „Top Model" wpadła na pomysł, aby zgłosić się na prowadzącą. Chociaż mówiła łamaną polszczyzną, powierzono jej tę rolę. Osobisty wdzięk i bezpretensjonalny urok sprawiły, że świetnie się w niej sprawdziła i dziś więcej czasu spędza w Polsce niż w USA.

Ukochana córeczka

5. Pewnego razu modelka oglądała w telewizji program o klubach w Miami i jej uwagę zwrócił przystojny właściciel jednego z nich – Romain Zago. Tak zakręciła się wokół niego, że niebawem zostali parą. Związek został zalegalizowany w 2013 roku. Pan młody był milionerem, ozdobił więc ołtarz 25 tysiącami czerwonych róż. Joanna cały czas była w rozjazdach, a Romain chciał mieć żonę na miejscu. Wytrzymali więc ze sobą tylko cztery lata.

Rok później, gdy Joanna była ze swymi ukochanymi pieskami na spacerze w parku w Los Angeles, zaczepił ją przystojny mężczyzna. Zdawkowa rozmowa okazała się wstępem do dalszej znajomości. W sierpniu 2018 roku Joanna wzięła ślub z biznesmenem Douglasem Nunesem w podkrakowskim Tyńcu. Owocem tego związku okazała się ich córeczka Ash-Leigh.

Niestety, i ta relacja nie przetrwała. Okazało się, że małżonkowie mają tak różne charaktery, że z ich związku nic nie będzie. Joasia pozostała jednak w dobrych relacjach z byłym mężem ze względu na córkę. Obecnie piękna Polka jest singielką. – Nie widzę na razie żadnego kandydata do mojego serca – deklaruje publicznie.

Kiedy tata kupił kamerę wideo, Joasia robiła domowe pokazy mody i nagrywała je na kasety. Sprawiało jej to taką przyjemność, że kiedy w wieku trzynastu lat dowiedziała się o kursie dla modelek, wyprosiła rodziców, aby wysupłali oszczędności i opłacili jej uczestnictwo

BT/FOT. POLSKA PRESS

eprasa.pl 29b4c79643

▶ LUDZIE

Halina Kunicka, która 18 lutego 2026 roku skończyła 88 lat, od dawna nie pokazuje się publicznie. **Zawsze wolała zachowywać wiele spraw wyłącznie dla siebie.** Dziś już o tym nie pamiętamy, ale nawet romans z Lucjanem Kydryńskim ukrywała latami

(PRZE)ŻYCIE

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

H

Halina Kunicka urodziła się w 1938 roku we Lwowie. Nie było to bezpieczne miejsce do życia, chociaż jeszcze w listopadzie, gdy Halina miała dziewięć miesięcy, cała Rzeczpospolita hucznie świętowała dwudziestolecie odzyskania niepodległości. Trzy lata później wymordowano lwowską inteligencję. Inteligencka rodzina Kunickich żyła w ciągłym zagrożeniu. Zofia Kunicka z domu Bek, mama przyszłej artystki, właściwie tylko przez rok mogła wychowywać dziecko wspólnie z mężem. Wacław Kunicki, oficer Korpusu Ochrony Pogranicza, poszedł walczyć we wrześniu 1939 roku. Słuch o nim zaginął; dopiero po latach Zofia Kunicka zaczęła dopuszczać do siebie myśl, że najprawdopodobniej jest wdową. Prawda o Wacławie Kunickim była przytłaczająca: zginął w Katyniu, ale jego córka dowiedziała się o tym dopiero... w latach dwutysięcznych, gdy sama była już po osiemdziesiątce.

– Pięć czy sześć lat temu dotarła do mnie informacja, że tata zginął w Katyniu. Tak więc dopiero w późnych latach mojego życia przytłoczył mnie ciężar tej wiadomości – mówiła piosenkarka w 2024 roku, gdy miała 86 lat.

Halina Kunicka była więc wychowywana najpierw tylko przez mamę, potem i przez ojczyma, gdy Zofia wyszła za mąż. Lata 40. i 50. mamie i córce upłynęły na nieustannych przeprowadzkach. W końcu osiadły w Warszawie, a w ich życiu pojawił się adwokat Mieczysław Góralewicz, nowy mąż Zofii Kunickiej. To on namówił Halinę, by została prawniczką, bo liceum skończyła z bardzo dobrymi ocenami.

Studia, które przyniosły nową pasję

Halina Kunicka skończyła pięcioletnie studia prawnicze, gdy miała zaledwie... 21 lat – było to efektem przemieszania się roczników w powojennej edukacji. Jeszcze w trakcie nauki, pod koniec lat 50., zainteresowała się pracą w radiu i wygrała nawet konkurs Polskiego Radia dla piosenkarzy amatorów. Nagrodą było dalsze szkolenie się w studiu radiowym, gdzie poznała m.in. Hannę Skarżankę. Z profesjonalną karierą Halina Kunicka czekała do oficjalnego zdobycia dyplomu w 1959 roku.

Jedną z pierwszych piosenek Kunickiej, która odniosła sukces, była „Czumbałałajka". Halina występowała już wtedy w kabarecie Pinezka. Rozpoczęła się wielka kariera młodej dziewczyny, która jeszcze kilka lat wcześniej myślała o tym, że będzie pracować w kancelarii, a nie na estradzie.

Małżeństwo i romans

To właśnie za sprawą Pinezki Halina Kunicka poznała przyszłego męża, Stanisława Wierzbickiego, którego poślubiła, mając... 22 lata. Już widzieli się wcześniej – był synem jej wychowawczyni z liceum Słowackiego. Zaczęło się od niewinnego spaceru, ale skończyło na wielkiej miłości – wtedy jeszcze nic nie wskazywało, że i ona dobiegnie końca.

– Byłam bardzo zakochana w Stasiu. Kiedy jeździłam po Polsce z występami, cały czas marzyłam tylko o powrocie do Warszawy. Chciałam jak najszybciej go zobaczyć – wyznała piosenkarka w książce-wspomnieniach „Świat nie jest taki zły", która ukazała się w 2015 roku.

W 1966 roku Halina Kunicka wydała debiutancką płytę, a już cztery lata później cały kraj śpiewał „Orkiestry dęte", za które dostała nagrodę publiczności w Sopocie. Co ciekawe, poniekąd ten utwór zniechęcił Halinę Kunicką do wieloletniej kariery.

– Takim momentem, kiedy rzeczywiście powiedziałam sobie „ stop", to była niepraw-dopodobna popularność piosenki pod tytułem „Orkiestry dęte", która była stemplem moim, takim znakiem na całe życie, niestety. Mimo że zaśpiewałam setki naprawdę wspaniałych, pięknych, mądrych, wartościowych, cudownych piosenek, te „ Orkiestry dęte" żyją ze mną wciąż – opowiadała w programie „Notacje".

Nieprawdopodobna kariera zbiegła się ze zmianami w życiu prywatnym. Po roku od wydania debiutanckiego krążka małżeństwo Haliny Kunickiej i Stanisława Wierzbickiego formalnie legło w gruzach. Piosenkarka latami (!) oszukiwała męża i utrzymywała romans z Lucjanem Kydryńskim...

Halina Kunicka i Lucjan Kydryński

To, że się poznają, było tylko kwestią czasu. Ona podbijała estradę kolejnymi piosenkami, on był uwielbianym konferansjerem. Nie przeszkadzał im fakt, że on był od niej starszy o dziewięć lat . Oboje żyli w małżeństwach, chociaż do dzisiaj nie mówi się o tym, kto był pierwszą żoną Kydryńskiego. Wiadomo, że była to miłość ze studiów. Nie mogli wtedy poznać się z Kunicką, bo młodość Kydryńskiego upłynęła w Krakowie. On też stracił ojca, który zmarł w 1937 roku, gdy Lucjan miał osiem lat.

Podobno romans Kunickiej i Kydryńskiego zaczął się od głębokiej rozmowy w pociągu, którym obydwoje jechali na jakiś występ w Bielsku-Białej. Relacja trwała siedem lat, aż piosenkarka zaszła w ciążę i po prostu musiała się rozwieść.

– Uznaliśmy, że jesteśmy sobie bardzo bliscy. Potem spotykaliśmy się częściej, dzwoniliśmy do siebie. W pewnym momencie pojawiła się myśl, że powinniśmy jakoś uregulować nasze życie. (...) Musiałam wreszcie wykrztusić, że odchodzę. Stasiowi z pewnością było bardzo przykro, ale nadzwyczaj pięknie to zniósł – opisywała po latach Halina Kunicka w nielicznych wywiadach, ale zawsze dodawała, że długo miała wyrzuty sumienia z powodu tego, co zrobiła.

Swoje refleksje miał też Lucjan Kydryński, który w 2005 roku w książce „Przejazdem przez życie... Kroniki rodzinne" pokusił się o podsumowanie historii rodziny.

„Uważano mnie, zupełnie bez powodu, za kobieciarza i uwodziciela. Wszyscy ostrzegali Halinę przed nierozważnym związkiem, a jej mama również początkowo nie darzyła mnie sympatią. »Masz kochającego męża – mówiła – jesteście udanym małżeństwem, po co ładujesz się w takie bagno?«. To bagno to niby ja".

Pierwszy rozwiódł się konferansjer. Halina Kunicka i Lucjan Kydryński pobrali się w marcu 1968 roku, w obecności świadków Edyty Wojtczak i Jerzego Połomskiego. Marcin Kydryński urodził się... w maju 1968 roku.

Co dziś robi piosenkarka?

Halina Kunicka i Lucjan Kydryński byli ze sobą prawie czterdzieści lat, do śmierci konferansjera w 2006 roku. Marcin Kydryński jest ich jedynym dzieckiem.

Dzisiaj Halina Kunicka prawie nie wychodzi z domu. Może oczywiście liczyć na syna, zapewne też na synową. Co ciekawe, nigdy nikt wprost nie potwierdził, czy plotki o rozwodzie Marcina Kydryńskiego i Anny Marii Jopek są prawdą. Niestety, ikona sceny PRL nie ma ochoty już z nikim się widywać. Nawet kontakty z synem nie są takie jak dawniej.

– On przychodzi do mnie często, jak tylko jest w Polsce i w Warszawie. To nie bardzo tak jakoś nam się układa właściwie ta rozmowa. (...) Tak sobie myślę, jak to jest możliwe, że to jest mój syn, ktoś najbliższy mi na świecie, bo teraz nie mam już nikogo bliższego – przyznała smutno 87-latka w rozmowie z Dorotą Wellman w 2025 roku.

– Czasami się zdarza tak, że budzę się rano i myślę sobie, po co ja się znów obudziłam. Ja wcale nie chcę się budzić, ale może, a nawet na pewno, jednak jest to sprawa wieku, a poza tym sprawa samotności. To jest powód jedyny, najważniejszy: samotność – dodawała Halina Kunicka.

W 1966 roku Halina Kunicka wydała debiutancką płytę, a już cztery lata później cały kraj śpiewał „Orkiestry dęte", za które dostała nagrodę publiczności w Sopocie. Co ciekawe, poniekąd ten utwór zniechęcił Kunicką do wieloletniej kariery

Halina

K U N I C K A

eprasa.pl 29b4c79643

▶ **LUDZIE**

● Podobno romans **Kunickiej i Kydryńskiego** zaczął się od głębokiej rozmowy w pociągu, którym obydwoje jechali na jakiś występ w Bielsku-Białej ● Relacja trwała **siedem lat**, aż piosenkarka zaszła w ciążę i musiała się rozwieść ● Halina Kunicka i Lucjan Kydryński **byli ze sobą prawie 40 lat**, do śmierci konferansjera w 2006 roku

FOT. KAROLINA MISZTAL

Kilka lat temu Halina Kunicka wystąpiła w Gdańsku na II Paradzie Seniorów i Pikniku Seniora w parku św. Barbary

eprasa.pl 29b4c79643

▶ KUCHNIA

Sylwia Wojciechowska, menedżer i szef kuchni w bistro „Tu Jadamy Jak U Mamy”: Bazujemy na daniach kuchni polskiej, właśnie takich, jakie **pamiętamy z dzieciństwa**

NA TALERZU

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

Kuchnia „jak u mamy” to coś więcej niż zestaw przepisów. To pyszne wspomnienie dzieciństwa

Małe, codzienne rytuały, które wrosły w nasze wspomnienia. Zapach rosołu unoszący się w niedzielne przedpołudnie, dźwięk skwierczących kotletów, ciepło piekarnika, które uciekało, gdy mama uchylała drzwiczki, żeby sprawdzić, czy placek już wyrósł. To obrazy, które wracają do nas szybciej niż potrafimy je nazwać, bo pamięta je serce, a nie tylko podniebienie. Kuchnia „jak u mamy” to coś więcej niż zestaw przepisów. Aby porozmawiać o tych kulinarnych doznaniach, odwiedziliśmy bistro „Tu Jadamy Jak U Mamy” w Kielcach, by porozmawiać o domowych smakach.

Każdy z nas ma takie dania, które od pierwszego kęsa przenoszą w czasie. Zwykłe ziemniaki z koperkiem, które wtedy wydawały się najsmaczniejsze na świecie. Zupa pomidorowa, którą można było jeść bez końca, zwłaszcza na drugi dzień. Domowe pierogi lepione przy kuchennym stole – z farszem, który zawsze smakował inaczej niż ten kupny, bo był zrobiony z miłością i odrobiną cierpliwości. A do tego kompot, którego zapach owoców wciąż potrafi przypomnieć beztroskie lato.

Niestety, nie każdy ma obecnie możliwość odwiedzić swoją mamę i ponownie zjeść jej popisowe dania. A w pędzie dnia codziennego trudno znaleźć czas na samodzielne odtworzenie smaków dzieciństwa. Dlatego warto odwiedzić kieleckie bistro „Tu Jadamy Jak U Mamy”. Działa ono od 2019 roku.

– Oprócz stałego menu, w ofercie mamy zestawy dnia składające się z zupy, drugiego dania oraz surówki. Bazujemy na daniach kuchni polskiej, właśnie takich, jakie pamiętamy z dzieciństwa. To między innymi kotlet schabowy, placki po węgiersku, ręcznie lepione pierogi, klasyczne zupy – wymienia Sylwia Wojciechowska, menedżer i szef kuchni w bistro „Tu Jadamy Jak U Mamy”.

Pomysł wziął się stąd, że właściciel chciał stworzyć małą jadłodajnię, w której sam mógłby zjeść dobry, domowy posiłek. Jak domowy, to oczywiście priorytetem jest – oprócz smaku – świeżość. – Wszystko robimy na miejscu. Surówki są od podstaw wykonywane przez nas, tak jak domowy kompot, który codziennie gotujemy z owoców. Pierogi także lepimy sami. W ofercie mamy klasyczne smaki, jak mięso z kapustą i ruskie, ale polecamy spróbować bardziej nieoczywistej wersji z boczniakami i pieczarkami. Polecamy nasz żurek, do którego zakwas też przygotowujemy sami. Nie zabraknie rosołu oraz pomidorowej, bo te zupy uwielbiają niemal wszyscy – zachęca Sylwia Wojciechowska.

Nie możemy zapomnieć o naleśnikach. – Oprócz wersji wytrawnej, są u nas na słodko – z serem, jabłuszkiem. Do tego oczywiście bita śmietana i owocowa frużelina. Opcją na słodko, która również może nam się kojarzyć z dzieciństwem, są także placki ziemniaczane, które podajemy ze śmietaną i cukrem – dodaje nasza rozmówczyni.

„Tu Jadamy Jak U Mamy” ma już swoich stałych klientów, którzy mają swoje ulubione smaki. – Odwiedzają nas głównie osoby mieszkające w pobliżu. I te starsze, i te młodsze. W zimowym okresie częściej serwujemy zupy cięższe, sycące, a latem chłodniki. Sugerujemy się też podpowiedziami naszych gości – podkreśla pani Sylwia.

Takie jedzenie ma w sobie coś magicznego. Nie chodzi o perfekcję ani wymyślne dodatki. Wręcz przeciwnie – w prostocie tkwi jego siła. To smaki, które dorastały razem z nami. Uczyły nas, że jedzenie jest domem, miejscem bezpiecznym, pełnym troski. Mama potrafiła z kilku podstawowych składników stworzyć potrawę, która dziś w naszej pamięci urasta do rangi kulinarnego arcydzieła.

Gdy próbujemy odtworzyć te dania we własnych kuchniach, często okazuje się, że brakuje w nich tego „czegoś”. Tak jakby oprócz składników potrzebna była też obecność, głos, spojrzenie. I może właśnie dlatego kuchnia „jak u mamy” na zawsze pozostaje wyjątkowa. To nie tylko smak dzieciństwa. To smak emocji, chwil i ludzi, dzięki którym zwykły obiad stawał się czymś więcej niż posiłkiem – to smak domu.

Takie jedzenie ma w sobie coś magicznego

To smak emocji, chwil i ludzi, dzięki którym zwykły obiad stawał się czymś więcej niż posiłkiem

Każdy z nas ma takie dania, które od pierwszego kęsa przenoszą w czasie. Zwykłe ziemniaki z koperkiem, które wtedy wydawały się najsmaczniejsze na świecie. Zupa pomidorowa, którą można było jeść bez końca, zwłaszcza na drugi dzień. Domowe pierogi lepione przy kuchennym stole – z farszem, który zawsze smakował inaczej niż ten kupny, bo był zrobiony z miłością i odrobiną cierpliwości. A do tego kompot, którego zapach owoców wciąż potrafi przypomnieć beztroskie lato.

FOT. DAWID ŁUKASIK

Sylwia Wojciechowska, menedżer i szef kuchni w bistro „Tu Jadamy Jak U Mamy”

eprasa.pl 29b4c79643

▶ **KUCHNIA**

● Kotlet schabowy ● **Idealne ciasto na pierogi** ● Naleśniki z serem ● **Tradycyjne placki ziemniaczane**
● Zupa pomidorowa ● **Kompot z jabłek**

FOT. ARCHIWUM

Kotlet schabowy

● **Składniki: 5 plastrów schabu, 1 większa cebula, 500 ml maślanki naturalnej, 3 jajka, mąka pszenna, bułka tarta, sól i pieprz do smaku, smalec do smażenia.**
Plastry schabu rozbić tłuczkiem i przełożyć do miski. Cebulę pokroić w plasterki i obłożyć nią mięso. Zalać maślanką, doprawić pieprzem i solą. Odstawić na kilka godzin do lodówki. Zamarynowane mięso oczyścić z cebuli. Każdy kotlet z obu stron posolić i popieprzyć. Płaty schabu panierować najpierw w mące, potem w roztrzepanym jajku, a następnie w bułce tartej. Kotlety smażyć na dużej ilości roztopionego smalcu, z obu stron, na złocisty kolor. Podawać prosto z patelni z ulubionymi dodatkami.

FOT. ARCHIWUM

Idealne ciasto na pierogi

● **Składniki: 500 g mąki pszennej typu 500, 2 łyżki miękkiego masła, 1 płaska łyżka soli, 2 jajka, 200 ml gorącej wody.**
Mąkę przesypać na stolnicę. Dodać łyżkę soli, dwie łyżki miękkiego masła i dwa jajka. Całość posiekać nożem i stopniowo dolewać gorącą wodę. Kiedy ciasto ostygnie i nie będzie parzyć w dłonie, wyrobić je na jednolitą masę, do momentu aż przestanie kleić się do rąk. Gotowe przykryć ściereczką i odstawić na 15 minut. Po 15 minutach odrywamy kawałek ciasta i wałkujemy na cienki placek o grubości kilku milimetrów (pozostałe ciasto trzymamy pod przykryciem – dzięki temu zachowa wilgotność). Za pomocą szklanki lub innego okrągłego naczynia wykrawamy okrągłe plastry. Gotowe plastry rozciągamy delikatnie, wypełniamy ulubionym farszem i sklejamy brzegi.

FOT. ARCHIWUM

Naleśniki z serem

● **Składniki na ciasto: 2 jajka, 1 szklanka mleka, 1 szklanka wody gazowanej, 2 łyżki oleju rzepakowego, 220 g mąki pszennej, szczypta soli, opcjonalnie: szczypta cukru i łyżka klarowanego masła do smażenia. Nadzienie z twarogu: 250 g twarogu półtłustego, 200 g jogurtu naturalnego, 10 g cukru z prawdziwą wanilią.**
Składniki na naleśniki należy wymieszać w misce do uzyskania masy o konsystencji śmietany. Ciasto naleśnikowe należy odstawić na 20 minut (można je także wstawić na ten czas do lodówki), aby naleśniki były łatwiejsze do smażenia.
Na rozgrzanej patelni do naleśników należy smażyć złotobrązowe placki. Można to zrobić na łyżce klarowanego masła. W trakcie 15 minut, gdy ciasto naleśnikowe jest odstawione do napęcznienia glutenu, przygotuj farsz z twarogu. Do głębokiej miski lub talerza należy włożyć twaróg, jogurt naturalny i opcjonalnie cukier. Całość rozgnieć widelcem do uzyskania jednolitej masy. Mogą pojawić się w niej grudki sera. Usmażone naleśniki można przekładać nadzieniem z sera i od razu podawać.

FOT. ARCHIWUM

Tradycyjne placki ziemniaczane

● **Składniki: ziemniaki – koło 4 dużych, łyżka mąki, olej, jajko, sól.**
Zaczynamy od obierania ziemniaków. Obrane wrzucamy do jakiejś miski z wodą (żeby nie zbrązowiały). Myjemy ziemniaki i zaczynamy je trzeć. Trzemy ziemniaki na drobna masę (taką paćkę), ale można potrzeć to na trochę grubszej tarce – idzie to o wiele szybciej. Jak już mamy masę ziemniaczaną, to wybieramy łyżką wodę, która zebrała się w tej masie. Dodajemy łyżkę mąki. Dodajemy jajko i troszkę soli (tak dla smaku). Można też dodać pieprzu, ale tylko jeśli masz zamiar robić placki na słono. Na rozgrzany olej kładziemy masę. Jeden placek to jedna łyżka masy ziemniaczanej. Smażymy z obu stron na złocisty kolor. Placki można jeść ze śmietaną i cukrem.

FOT. ARCHIWUM

Zupa pomidorowa

● **Składniki: 1 litr domowego rosołu lub bulionu warzywnego, 1 łyżka koncentratu pomidorowego lub 500 ml passaty pomidorowej, 100-150 g makaronu lub białego ryżu, 3 łyżki natki pietruszki, 3 łyżki koperku, sól i świeżo zmielony czarny pieprz, opcjonalnie: 100 ml kwaśnej śmietany 18 lub 12 procent.**
Rosół lub bulion warzywny należy zagotować i dodać łyżkę koncentratu pomidorowego lub passaty. Powstałą bazę należy dokładnie wymieszać. Jeśli dodajecie śmietanę, to w tym momencie należy nałożyć chochlą łyżkę płynu i powoli rozpuścić w niej śmietanę. Następnie zahartowaną śmietanę należy wlać do garnka z zupą pomidorową. Zupa pomidorowa powinna być jeszcze raz zagotowana. Gorącą należy doprawić solą i świeżo zmielonym pieprzem. W międzyczasie ugotowany ryż lub makaron należy rozdzielić do talerzy i dodać posiekaną natkę pietruszki i koperek. Na koniec zupa pomidorowa powinna zostać wlana do przygotowanych talerzy.

FOT. ARCHIWUM

Kompot z jabłek

● **Składniki: 1 l wody, 500 g jabłek, 100 g cukru, 3 goździki, 1 laska cynamonu, skórka z 1 pomarańczy, 1 laska wanilii.**
Na początku należy zagotować wodę z cukrem w garnku o grubym dnie i dodać do niej przyprawy. Następnie jabłka należy umyć, pokroić na ćwiartki, usunąć gniazda nasienne i wrzucić do wody z cynamonem, goździkami i skórką pomarańczy. Kompot gotować na małym ogniu przez około 10 minut. Jabłka powinny zachować swój kształt. Kompot z jabłek świetnie smakuje na ciepło i na zimno.

eprasa.pl 29b4c79643

▶ ZDROWIE

Dr Tadeusz Bold, pulmonolog i zastępca dyrektora ds. lecznictwa Szpitala Specjalistycznego w Chorzowie: To właśnie zmiana charakteru dolegliwości, a nie ich samo występowanie, powinna wzbudzić największą czujność onkologiczną

MEDYCYNA OBRAZOWA

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

J

Jako pulmonolog pracujący na oddziale onkologicznym często jest Pan pierwszym lekarzem, który podejrzewa raka płuc. Z jakimi objawami pacjenci trafiają do Pana najczęściej i które z nich są najbardziej niepokojące?

Nie ma typowych, charakterystycznych objawów, które jednoznacznie sugerowałyby, że mamy do czynienia z nowotworem płuc, czyli rakiem płuca. Nie ma nawet takich objawów, które same w sobie wzbudzałyby u pacjentów szczególny niepokój. Pacjenci zgłaszają się do lekarza z dusznością, kaszlem czy nawracającymi infekcjami – a są to dolegliwości bardzo powszechne, występujące również w chorobach nienowotworowych.

Kaszel, duszność, nawracające infekcje to objawy dość częste. Jak w praktyce odróżnić sygnały alarmowe od „zwykłych" dolegliwości pulmonologicznych?

Przez bardzo długi czas tych objawów może w ogóle nie być. Choroba rozwija się, nowotwór rośnie, a pacjent czuje się tak samo jak wcześniej. Problem polega także na tym, że rak płuca wciąż w dużej mierze dotyczy osób palących – i jest to temat, z którym cały czas musimy się mierzyć. Palenie papierosów jednoznacznie sprzyja rozwojowi raka płuca. Mamy wielu pacjentów, którzy palą papierosy od lat i kaszlą właśnie z tego powodu. To tzw. kaszel palacza – pacjent kaszle i tłumaczy sobie, że to normalne, bo pali papierosy. W momencie rozwoju choroby nowotworowej nie mówimy już tylko o samym nowotworze, ale o procesie patologicznym w obrębie płuc. Wtedy dochodzi do zmiany charakteru kaszlu. Kaszel staje się częstszy, bardziej nasilony albo po prostu inny niż dotychczas. Wcześniej pacjent zakaszlał, odkrztusił wydzielinę, oczyszczając drogi oddechowe, natomiast teraz kaszel staje się suchy, męczący, drażniący, „drapiący" w gardle. I to jest już sygnał alarmowy, który powinien skłonić do wizyty u lekarza, bo może się dziać coś niepokojącego. Oczywiście pojawienie się kaszlu, duszności czy uczucia ucisku w klatce piersiowej nie oznacza od razu raka. To prawda, że rak płuca jest obecnie najczęstszym nowotworem złośliwym w populacji polskiej – zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn – ale nie jest to choroba tak częsta jak infekcje wirusowe, szczególnie w sezonie jesienno-zimowym. Kaszel jest jednak sygnałem, by zgłosić się do lekarza i powiedzieć: „Coś mnie niepokoi". Bardzo istotnym objawem, na który pacjenci często nie zwracają uwagi – a czasem wręcz postrzegają go jako coś pozytywnego – jest niezamierzony ubytek masy ciała. Jeśli pacjent odżywia się normalnie, nie ma dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego, a mimo to traci kilka kilogramów w ciągu kilku miesięcy czy pół roku, jest to bardzo poważny sygnał ostrzegawczy. Oczywiście nie musi to oznaczać nowotworu płuc – może dotyczyć zupełnie innego narządu – jednak niezamierzona utrata masy ciała jest objawem, który dość często towarzyszy chorobom nowotworowym i zawsze powinien skłaniać do pogłębionej diagnostyki.

Czy pacjenci z rakiem płuc trafiają dziś do pulmonologa wcześniej niż kilka lat temu, czy nadal problemem jest zbyt późne zgłaszanie się po pomoc?

Niestety, pacjenci nadal trafiają do pulmonologa zbyt późno. To opóźnienie wynika z wielu przyczyn. Z jednej strony pacjenci często się nie badają, bagatelizują objawy i nie wykonują badań okresowych. To jest jedna z głównych grup powodów, dla których choroba rozpoznawana jest w zaawansowanym stadium. Pacjent bardzo często zgłasza się do lekarza dopiero wtedy, gdy pojawi się krwioplucie. Jest to jednak objaw późny, charakterystyczny dla zaawansowanej choroby nowotworowej. Można więc powiedzieć, że częściowo odpowiedzialność leży po stronie pacjentów. Z drugiej strony istotną rolę odgrywa również system ochrony zdrowia. W Polsce nadal brakuje dobrze zorganizowanego, sprawnego systemu diagnostyki pacjentów w kierunku raka płuca, który pozwalałby na wczesne wykrywanie choroby.

Jaką rolę pełni pulmonolog w procesie diagnostycznym raka płuc – od pierwszego podejrzenia aż po potwierdzenie rozpoznania?

Na pulmonologu spoczywa obowiązek przeprowadzenia pacjenta przez cały proces diagnostyczny – od momentu zgłoszenia się chorego przez postawienie rozpoznania, aż do przygotowania pacjenta do rozpoczęcia leczenia. Współczesna medycyna bardzo się rozwinęła i dziś nie wystarczy już samo stwierdzenie, że pacjent choruje na nowotwór. Musimy bardzo precyzyjnie określić, z jakim typem histopatologicznym nowotworu mamy do czynienia. Obecnie konieczne jest również wykonanie badań genetycznych materiału nowotworowego, co wiąże się z ogromnym postępem w leczeniu onkologicznym i dostępnością nowoczesnych terapii celowanych. W praktyce oznacza to konieczność przeprowadzenia szeregu badań diagnostycznych: oceny stopnia zaawansowania choroby, sprawdzenia obecności przerzutów w obrębie klatki piersiowej oraz ewentualnych przerzutów odległych, a także oceny wydolności poszczególnych narządów. Podstawową rolą pulmonologa jest więc postawienie rozpoznania i przygotowanie pacjenta do rozpoczęcia leczenia, a następnie aktywny udział w dalszej terapii. Współcześnie nie ma już sytuacji, w której decyzje terapeutyczne podejmuje jeden specjalista. Leczenie raka płuca wymaga pracy zespołu wielodyscyplinarnego, w skład którego wchodzą m.in. pulmonolog, torakochirurg, radioterapeuta oraz onkolog. To wspólnie, w oparciu o aktualną wiedzę medyczną, decydujemy o najlepszym sposobie leczenia dla konkretnego pacjenta.

Czy jako pulmonolog ma Pan poczucie, że diagnostyka raka płuc w Polsce jest dziś wystarczająco szybka i dostępna?

Współczesna diagnostyka raka płuca musi być prowadzona szybko i sprawnie, a to oznacza, że powinna odbywać się w ośrodkach posiadających odpowiednie doświadczenie w pobieraniu materiału do badań. Obecnie ponad 90 procent pacjentów diagnozowanych jest metodami małoinwazyjnymi – przede wszystkim endoskopowymi. Są to różne rodzaje bronchoskopii i innych procedur endoskopowych, w trakcie których pobieramy materiał do badań i wykonujemy biopsje. Na Śląsku działa stosunkowo dużo oddziałów pulmonologicznych, podobnie jak w innych regionach Polski. Sama dostępność oddziałów nie jest więc jedynym problemem. Kluczowe jest to, aby diagnostyka była prowadzona w ośrodkach, które wykonują ją kompleksowo i dysponują odpowiednim zapleczem. Jeśli dany ośrodek nie ma zabezpieczenia w postaci sprawnej pracowni histopatologicznej oraz możliwości szybkiego wykonania pełnego panelu badań genetycznych materiału nowotworowego, nie powinien prowadzić takiej diagnostyki. W praktyce spotykamy się niestety z sytuacjami, w których pacjent trafia na oddział chorób płuc na określoną procedurę diagnostyczną, po której nic się dalej nie dzieje, ponieważ nie uzyskujemy pełnego rozpoznania. Pacjent zaczyna szukać kolejnych miejsc, błądzi w systemie, bo nie ma skoordynowanej opieki. W efekcie często zostaje pozostawiony sam sobie.

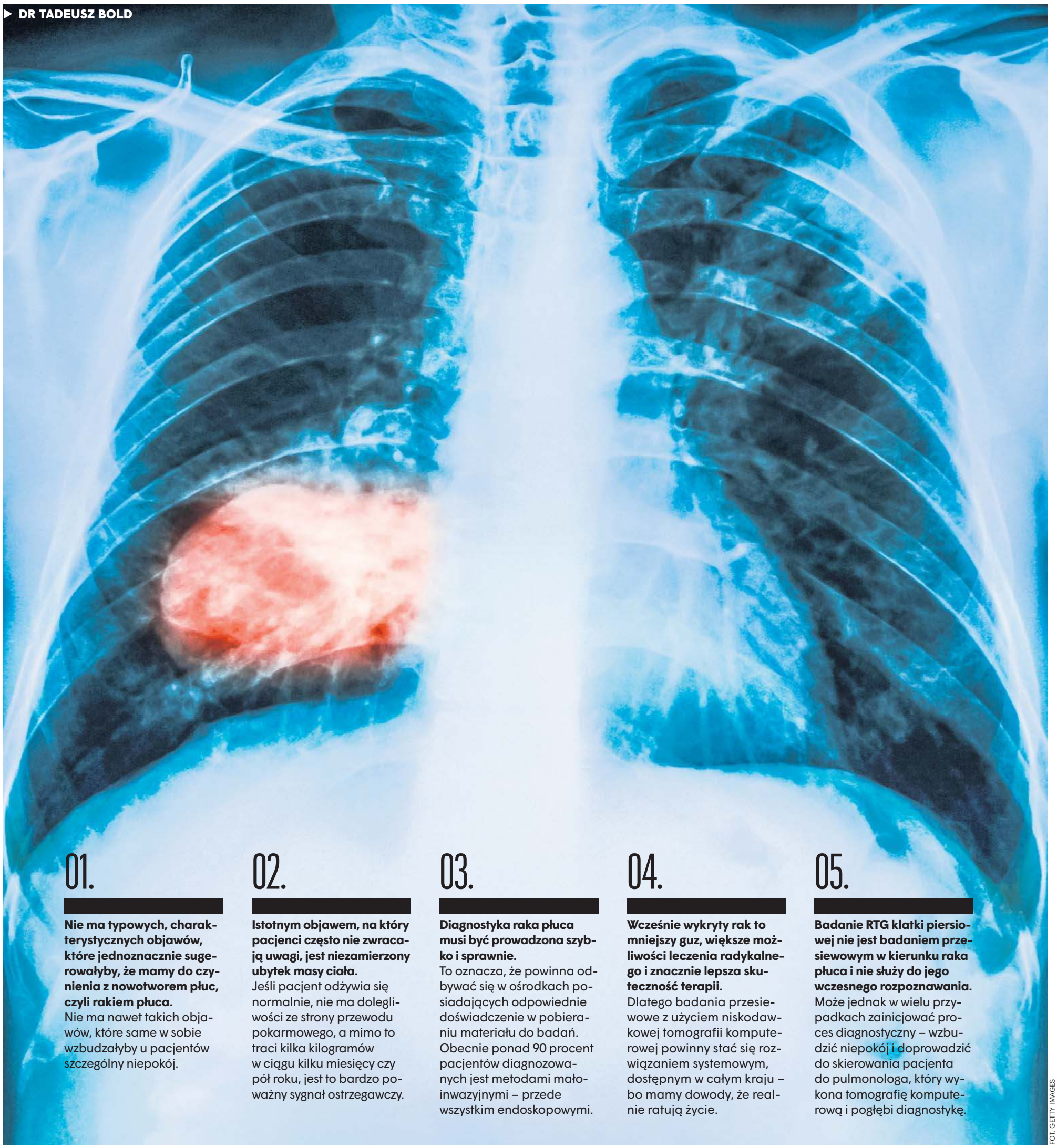
FOT. FACEBOOK

Dr Tadeusz Bold: **Rak płuca wciąż zbyt często rozpoznawany jest w stadium zaawansowanym, bo przez długi czas nie daje charakterystycznych objawów. Pacjenci tłumaczą kaszel paleniem, a duszność wiekiem**

eprasa.pl 29b4c79643

▶ ZDROWIE

● **Dr Tadeusz Bold** – specjalista chorób płuc, pulmonolog pracujący na oddziale onkologicznym. Zastępca dyrektora ds. lecznictwa w Szpitalu Specjalistycznym w Chorzowie ● Na co dzień zajmuje się diagnostyką i prowadzeniem chorych na raka płuca, współpracując **w zespole wielodyscyplinarnym**



▶ DR TADEUSZ BOLD

01.

Nie ma typowych, charakterystycznych objawów, które jednoznacznie sugerowałyby, że mamy do czynienia z nowotworem płuc, czyli rakiem płuca.
Nie ma nawet takich objawów, które same w sobie wzbudzałyby u pacjentów szczególny niepokój.

02.

Istotnym objawem, na który pacjenci często nie zwracają uwagi, jest niezamierzony ubytek masy ciała.
Jeśli pacjent odżywia się normalnie, nie ma dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego, a mimo to traci kilka kilogramów w ciągu kilku miesięcy czy pół roku, jest to bardzo poważny sygnał ostrzegawczy.

03.

Diagnostyka raka płuca musi być prowadzona szybko i sprawnie.
To oznacza, że powinna odbywać się w ośrodkach posiadających odpowiednie doświadczenie w pobieraniu materiału do badań. Obecnie ponad 90 procent pacjentów diagnozowanych jest metodami małoinwazyjnymi – przede wszystkim endoskopowymi.

04.

Wcześnie wykryty rak to mniejszy guz, większe możliwości leczenia radykalnego i znacznie lepsza skuteczność terapii.
Dlatego badania przesiewowe z użyciem niskodawkowej tomografii komputerowej powinny stać się rozwiązaniem systemowym, dostępnym w całym kraju – bo mamy dowody, że realnie ratują życie.

05.

Badanie RTG klatki piersiowej nie jest badaniem przesiewowym w kierunku raka płuca i nie służy do jego wczesnego rozpoznawania.
Może jednak w wielu przypadkach zainicjować proces diagnostyczny – wzbudzić niepokój i doprowadzić do skierowania pacjenta do pulmonologa, który wykona tomografię komputerową i pogłębi diagnostykę.

FOT. GETTY IMAGES

eprasa.pl 29b4c79643

▶ **PORADNIK**

Ile minut należy parzyć rumianek, by pomagał, a nie szkodził, jaką suszarkę kupić do małego mieszkania, czym czyścić zlewozmywak i ile czasu można przechowywać w zamrażarce mięso i ryby – o tym m.in. piszemy **w dzisiejszym miniporadniku**

PO(4)RADY

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

Zdrowie

Rumianek. Ile minut potrzeba, by był dobrze zaparzony?

Rumianek zawdzięcza swoje uspokajające działanie delikatnym związkom, takim jak flawonoidy i bisabolol, które uwalniają się tylko w ściśle określonym przedziale czasowym. Zostawienie torebki zbyt długo w kubku nie sprawi, że napar będzie „mocniejszy", tylko po prostu inny – często bardziej gorzki i mniej skuteczny.

Wielu osobom wydaje się, że im dłużej rumianek „pociągnie", tym lepiej pomoże się wyciszyć. W praktyce efekt bywa odwrotny. Zbyt długie parzenie może co prawda wzmocnić smak naparu, ale uczynić go mniej przyjemnym i mniej skutecznym we wspieraniu zasypiania.

Niektóre osoby wręcz zgłaszają, że po wypiciu rumianku parzonego zbyt długo czują się bardziej rozdrażnione. To nie magia, tylko chemia: zaburza się równowaga pomiędzy substancjami czynnymi i to, co miało być naturalnym środkiem uspokajającym, może zadziałać dokładnie odwrotnie.

Żeby rumianek faktycznie działał, wiele nie potrzeba: gorąca, ale nie wrząca woda i krótki czas parzenia – około 3 minut. Zaraz potem torebkę lub kwiaty należy wyjąć.

01.

Pranie

Jaką suszarkę wybrać do małego mieszkania?

Suszenie prania w domu, zwłaszcza w małych mieszkaniach, może być wyzwaniem. Wysoka wilgotność powietrza sprzyja rozwojowi pleśni i grzybów, co może prowadzić do problemów zdrowotnych.

W małych mieszkaniach każdy centymetr przestrzeni jest na wagę złota. Dlatego warto zastanowić się nad wyborem odpowiedniej suszarki. Jeśli decydujemy się na zakup tradycyjnej suszarki rozkładanej, praktycznym wyborem będzie wersja z kółkami, które ułatwią przesuwanie. To ważne, ponieważ suszarka z wilgotnym praniem bywa dosyć ciężka i nie jest łatwo ją przenieść. W małym mieszkaniu bardzo pomocne są wysokie, stojące suszarki typu „wieża". Zajmują niewiele przestrzeni na podłodze, a jeśli nie chcemy trzymać ich w pokoju, można je umieścić na przykład w kabinie prysznicowej.

Wybierając suszarkę, zwróćmy uwagę na to, jak jest wykonana. Elementy powinny być odpowiednio zabezpieczone przed wilgocią, by nie zardzewiały.

02.

03.

Sprzątanie

Jak zadbać o czystość w zlewie?

Przede wszystkim musisz go często myć i dezynfekować. Na szczęście, istnieje sposób, aby wyczyścić zlew bez konieczności korzystania z silnych detergentów zawierających chlor i inne substancje, które są szkodliwe dla środowiska. Możesz skorzystać z tanich i bezpiecznych preparatów, które łatwo przygotujesz samodzielnie.

Jeżeli chcesz, aby zlew w twojej kuchni lśnił jak nowy, możesz w kilka chwil przygotować naturalny środek czyszczący. Do miski wlej po jednej szklance wody i płynu do mycia naczyń. Następnie dodaj 2 łyżki soli i 3 łyżki sody oczyszczonej. Na koniec dolej 10 kropel olejku herbacianego i dokładnie wymieszaj. Roztwór przelej do butelki z dozownikiem. Preparat rozprowadź na brudnej powierzchni zlewu za pomocą gąbki kuchennej, delikatnie szorując.

Kilka łyżek płynu możesz też wlać bezpośrednio do odpływu i pozostawić na 45 minut. Po upływie tego czasu spłucz obficie gorącą wodą. Domowy preparat doskonale sprawdzi się również do usuwania uporczywych zabrudzeń z przypalonych garnków czy patelni.

Przechowywanie

Jak długo można trzymać mięso i ryby w zamrażarce?

To, ile czasu możemy przechowywać żywność w zamrażarce, zależy od jej rodzaju.

Najwięcej wątpliwości budzi mrożenie mięsa. Przestrzeganie terminów pozwoli nam uniknąć zatrucia pokarmowego. Podobnie forma jego przechowywania. Produkt musi być świeży, przed procesem nie myjemy go, aby nie stwarzać bakteriom siedliska do rozwoju. Porcje kupione w tackach dobrze przełożyć do foliowych woreczków na zamek.

Niektórzy radzą, aby większe kawałki schabu lub karkówki porcjować, będą stanowiły bazę np. na gulasz. Najkrócej powinno się trzymać mięso mielone – do 2 miesięcy. Do 3 miesięcy wytrzyma drób, do pół roku wieprzowina i wędliny. W ciągu 8 miesięcy powinno się spożyć wołowinę i cielęcinę, a od 6 do 8 miesięcy wytrzyma dziczyzna, w zależności, jak tłustą partię mięsa mrozimy.

W przypadku ryb termin sięga 4 miesięcy. Tyle możemy przechować świeżą rybę, którą odpowiednio zapakujemy i umieścimy w zamrażarce. Znacznie krócej powinny leżeć śledzie, są gatunkiem tłustym, powinniśmy je wyjąć maksymalnie po 2 miesiącach..

04.

FOT. GETTY IMAGES/123RF

eprasa.pl 29b4c79643

▶ MODA

Moda nie ma ograniczeń wiekowych. Nie można się jej bać. **Kobiety 60+** nadal mogą sięgać po ubrania zgodnie z obowiązującymi trendami. Także te, które są babciami. Trzeba tylko chcieć i nie bać się zmian

RETROMODA

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

Moda dla kobiet dojrzałych nie musi być nudna. Sprawdź, w co najlepiej się ubierać!

Modne stylizacje dla dojrzałych pań nie muszą ograniczać się wyłącznie do nudnych fasonów oraz kolorów. W tym wieku również warto zaszaleć i eksperymentować z ubiorem. Moda nie ma przecież ograniczeń wiekowych. Nie można się jej bać. Kobiety 60+ nadal mogą sięgać po ubrania zgodnie z obowiązującymi trendami. Także te, które są babciami. Trzeba tylko chcieć i nie bać się zmian. Na co jednak muszą zwracać uwagę gdy wybierają stylizację?

Nie należy myśleć, że w pewnym wieku coś jest niedozwolone. Wiadomo, skąpe ubrania nie przystoją prawdziwej damie, ale nie jest to zależne od wieku. Niestety, czasu nie da się cofnąć. Są jednak sposoby, aby wyglądać stylowo i o kilka lat młodziej. Nie jest to trudne zadanie.

Zawsze pamiętaj o kolorze

Kolory są bardzo ważne podczas tworzenia stylizacji. Dodają promienności, odmładzają, rozświetlają naszą cerę, a także potrafią optycznie zmienić naszą sylwetkę. Twój wiek, wcale nie oznacza, że musisz nosić ubrania wyłącznie w ciemnych barwach. Warto poeksperymentować. Zobaczyć, w jakich odcieniach czujemy się dobrze i wyglądamy świetnie. Jakie więc kolory nosić? Warto postawić na te neutralne. Świetnie sprawdzą się jasne kolory (beż, cappuccino, biały). Można z nich stworzyć stylizacje, które na pewno odejmą nam kilka lat. Idealnie sprawdzi się również kolor czerwony. Nie musisz trzymać się tylko klasycznej wersji. Poszukaj tej, w której będziesz czuła się najlepiej. Doda to energii oraz podkreśli twoją kobiecość. Należy jednak unikać zieleni oraz fioletu. Nasza skóra często nie współgra z tymi kolorami i wygląda niekorzystnie.

Jakość to podstawa

W tym wieku szczególną uwagę powinno się zwracać na materiał, z którego wykonane są ubrania. To niezwykle ważne. Dobrej jakości stroje dobrze układają się na ciele. Zapewniają nam komfort podczas ich noszenia. Przepuszczają powietrze, przez co nasza skóra oddycha i nie poci się. Ubrania, które wyglądają tanio i tandetnie dodają nam wielu lat. Są niekomfortowe w noszeniu, przez co będziemy czuć się w nich źle i niekomfortowo.

Zamaskuj swoje mankamenty

Nigdy nie zapominaj o kroju. Odpowiednio dobrany podkreśli nasze atuty, a zakryje to, co się nam nie podoba. Dlatego radzimy nie nosić obcisłych T-shirtów. Niestety, odsłaniają one wiele niedoskonałości znajdujących się na naszym ciele. Są one dedykowane raczej młodszym kobietom. Nie znaczy to jednak, aby w takim wypadku stawiać wyłącznie na duże ubrania. Aby ukryć swoje mankamenty, stosuj falbany i marszczenia. Nic tak nie zakryje „brzuszka". Gdy chcesz wyglądać na wyższą, niż w rzeczywistości jesteś, postaw na krótsze sukienki czy spódnice.

Co wartomieć w szafie

Stwórz swoją bazę ubraniową. Nie podążaj ślepo za trendami. Wiadomo, warto je śledzić, ale stosuj to jako ciekawostkę, a nie wyznacznik tego, co należy nosić. Dzięki temu z łatwością zbudujesz swoją szafę kapsułową, która będzie się składać wyłącznie z klasycznych rzeczy, które nigdy nie wyjdą z mody. Dobrze dobrane jeansy, zawsze powinny znajdować się w naszej szafie. Ten element odmłodzi nas za każdym razem, gdy go tylko nałożymy. Wprowadza on do naszej stylizacji dużo luzu. Dzięki temu od razu wyglądamy i czujemy się młodziej. Najlepiej zainwestować w te klasyczne granatowe. Odradzamy zakup tych z dziurami (są za młodzieżowe).

Nie wiesz, jaką górę nałożyć? Wybierz sweter. Nie dość, że będziesz wyglądała modnie, to jeszcze idealnie sprawdzi się na tę porę roku. Najlepiej postawić na te większe (oversize'owe). Unikaj golfów oraz kardiganów. Dodają one lat i zniekształcają sylwetkę. Klasyka to podstawa, dlatego wybierz białą koszulę. Idealnie pasuje do wcześniej wspominanych jeansów. Ważne jest, aby postawić na tę, która wykonana jest z dobrej jakości materiałów. Dzięki temu, nie zżółknie nam i będzie służyła wiele lat.

Sukienka to świetna baza ubraniowa dla wielu kobiet. Dzięki niej będziemy czuć się kobieco. Przy jej wyborze postaw na tę kopertową. Idealnie nadaje się, aby zakryć wszelkie mankamenty.

Jeśli chodzi o okrycie wierzchnie, to najlepiej wybrać płaszcz. Obecnie na rynku można znaleźć wiele fasonów i kolorów. Najlepiej postaw na ten dłuższy, nie opinający ciała. Świetnie sprawdzą się te o męskim stylu lub tradycyjne trencze.

W tym wieku ważne jest, aby buty były nie tylko ładne, ale również wygodne. Nie zawsze chce się nakładać wysokie szpilki. To zupełnie normalne. W tę porę roku sprawdzą się te ocieplane na wysokiej podeszwie. Nie dość, że będzie nam ciepło, to dodatkowo będziemy wyższe o kilka centymetrów. Gdy zrobi się cieplej postaw na lekkie buty sportowe lub trampki. Jeśli zaś preferujesz elegancję, świetnie sprawdzą się mokasyny lub lordsy. Nie warto bać się eksperymentować z dodatkami. Potrafią one całkowicie zmienić naszą stylizację i nadać jej modnego charakteru. Warto postawić na mocną geometryczną biżuterię, najlepiej w kształcie kół. Są one obecnie niezwykle modne. Jeśli chodzi o torebkę, postaw na te małe w szalonych odcieniach. Odważne barwy odmładzają.

FOT. 123RF

Twój wiek wcale nie oznacza, że musisz nosić ubrania wyłącznie w ciemnych barwach. Warto poeksperymentować. Zobaczyć, w jakich odcieniach czujemy się dobrze i wyglądamy świetnie

eprasa.pl 29b4c79643

PODRÓŻE

Śląsk Cieszyński to miejsce zetknięcia wielu kultur – dawniej obszar zamieszkiwali głównie polsko-, czesko- oraz niemieckojęzyczni Ślązacy. Łączyła ich miłość do miejsca, w którym mieszkali i ciężka praca przede wszystkim w przemyśle górniczym

WYCIECZKA

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

TRUDNY, LECZ WART KAŻDEJ MINUTY. ŚLĄSK CIESZYŃSKI TO SKARB NIESKAŻONY MASOWĄ TURYSTYKĄ

FOT. PATRYCJA SEKLECKA / POLSKA PRESS GRUPA

Kościół w Starej Karwinie to jedyne, co pozostało z miasta Stara Karwina

eprasa.pl 29b4c79643

▶ **PODRÓŻE**

● Zaolzie skrywa **mnóstwo atrakcji** bliższych młodszym pokoleniom, a pod względem przyrodniczym **jest wprost bajkowe.** ● Na dodatek to kierunek wciąż nieskażony masową turystyką, a więc **idealny dla poszukiwaczy spokoju,** o który tak trudno w dzisiejszych czasach

O historii Zaolzia, czyli Śląska Cieszyńskiego, nie mówi się wiele. Być może dlatego, że to historia niezwykle złożona, trudna i momentami niezwykle smutna. Śląsk Cieszyński to miejsce zetknięcia wielu kultur – dawniej obszar zamieszkiwali głównie polsko-, czesko- oraz niemieckojęzyczni Ślązacy. Łączyła ich miłość do miejsca, w którym mieszkali i ciężka praca (przede wszystkim w przemyśle górniczym), dla której nierzadko poświęcali własne życia.

Odkrycie złóż węgla było dla tych ludzi wielką szansą – jednocześnie stało się przyczyną tragedii setek istnień. Po upływie dekad, mało kto zna dzieje Śląska Cieszyńskiego. Idealna szansa, aby dowiedzieć się więcej na temat historii – dotyczącej przecież także Polaków – to sięgnięcie po książkę „Krzywy kościół" autorstwa czeskiej pisarki Karin Lednickiej. Chociaż bohaterowie są postaciami fikcyjnymi, ich życiowe rozterki doskonale odzwierciedlają problemy, z którymi zmagali się kiedyś ludzie na tamtych terenach. Rozgrywające się w tle wydarzenia są faktami historycznymi, dlatego po tę pozycję mogą śmiało sięgnąć amatorzy wzruszających powieści, jak i zwolennicy literatury faktu.

Historia rozpoczyna się w 1894 roku, kiedy w kopalni na terenie miejscowości Karwina dochodzi do wybuchu. Bilans katastrofy – 235 zabitych. Silne tąpnięcie sprawia, że całe, dobrze prosperujące miasto, w jedną chwilę po prostu znika. Nie ma już nic... oprócz kościoła św. Piotra z Alkantary. Jego charakterystyczna, krzywa forma do dziś jest świadectwem wstrząsających wydarzeń z końca XIX wieku.

Zaolzie wielokrotnie było centrum przygnębiających wydarzeń – teren dotknięty konfliktem narodowościowym pamięta krwawe walki i wojenne zbrodnie. Moim zdaniem na wizytę na Śląsku Cieszyńskim śladami dawnych wydarzeń – choć ta nie należy do najlżejszych – każdy Polak powinien zdecydować się przynajmniej raz w życiu.

Znajomość historii regionu przyda się także później, bo dzisiejsze Zaolzie oferuje mnóstwo ciekawych atrakcji związanych z rozwojem przemysłu w Europie Środkowej, a także ogrom pozytywnych doświadczeń.

Czym właściwie jest Zaolzie?

Zaolzie to termin używany głównie przez Polaków, określający tereny Śląska Cieszyńskiego na terenie dzisiejszych Czech. Nazwa pochodzi od rzeki Olzy, która od 1920 roku wyznacza granicę Polski i Czech (kiedyś Czechosłowacji).

Uprzemysłowiony Śląsk Cieszyński był niezwykle cennym, ale też zróżnicowanym narodowościowo obszarem. Koniec I wojny światowej to czas kształtowania państwowości, a wynikiem walki o wpływy był konflikt polsko-czechosłowacki, do którego doszło w 1919 roku.

Tzw. wojna siedmiodniowa, która rozegrała się na Śląsku Cieszyńskim i w rzeczywistości trwała 8 dni, do dziś wzbudza emocje wśród historyków.

– Zbrodnia popełniona w Stonawie na polskich żołnierzach pozostaje jednym z najkrwawszych i brutalnych wydarzeń wojny 8-dniowej o Śląsk Cieszyński i mimo słabej znajomości przebiegu tego konfliktu, pozostaje w pamięci kolejnych pokoleń jak głęboka blizna – wyjaśnia na łamach miesięcznika „Zwrot" historyk Daniel Korbel.

Aktualnie polscy i czescy badacze łączą siły, by jak najdokładniej poznać historię regionu. Zamiast sporów – jest współpraca i chęć poznania prawdy, bez względu na narodowość.

Cieszyn, jedno miasto dwóch państw

Cieszyn i Czeski Cieszyn – oba miasta „przecięte" rzeką Olzą, dawniej stanowiły jedność. Zamieszkiwali je Polacy, Austriacy, Czesi i Żydzi. Cieszyn był nie tylko jednym z najstarszych miast, ale też stolicą Śląska Cieszyńskiego. Obecnie, mimo odrębności, kultura polsko-czeska przeplata się tam nieustannie.

– Podczas pandemii, kiedy granice były zamknięte, po polskiej i czeskiej stronie pojawiały się transparenty z wyrazami tęsknoty. Jeden z nich brzmiał: „Tęsknię za Tobą, Polaku" – wspomniał jeden z przewodników.

Granicę Polski i Czech można przekroczyć, przechodząc przez most, który jest ogromną atrakcją turystyczną. Tuż za nim, po polskiej stronie, znajduje się wagon tramwaju, przypominający o dawnej świetności. O bardziej odległej historii świadczy też słynna rotunda św. Mikołaja . Na pewno znasz ten cenny zabytek – jeśli wydaje ci się, że nie, zajrzyj do portfela i dokładnie przyjrzyj się banknotowi o nominale 20 zł.

Zbrodnia w Żywocicach

Okres II wojny światowej także nie był łaskawy dla Śląska Cieszyńskiego, a szczególnie dla Żywocic, które aktualnie są częścią Hawierzowa. 6 sierpnia 1944 roku gestapo dokonało mordu na cywilnej ludności Żywocic. Działania miały być „odwetem" za wzbudzającą kontrowersje akcję grupy Józefa Kamińskiego, przeprowadzoną dwa dni wcześniej w Żywocicach.

36 mężczyzn narodowości polskiej i czeskiej (pochodzących z Żywocic i okolic) zostało zabitych, a kolejne 41 osób zesłano do obozów koncentracyjnych. Przeżyło tylko czworo z nich. O zbrodni przypominają muzealna ekspozycja, Pomnik Tragedii Żywocickiej, wzruszający mural wykonany przez potomka jednego z zamordowanych oraz Ścieżka Dydaktyczna Tragedii Żywocickiej.

Śladami historii Zaolzia – miejsca, które warto zobaczyć

A przynajmniej te najważniejsze, bo pełna lista jest bardzo długa...

- **Stara Karwina** : nieistniejące już miasto, w którym doszło do tragedii w miejscowej kopalni. Wciąż stoi tam słynny krzywy kościół, który można zwiedzać od wiosny do jesieni.
- **Ostrawa:** w centrum miasta do dziś można zobaczyć fragment, po którym poruszał się tramwaj łączący Ostrawę z Karwiną.
- **Frysztat**: część miasta Karwina (do którego po tragedii przenieśli się mieszkańcy Starej Karwiny).
- **Trzyniec**: drewniane domy na Borku. Ekspozycja przedstawia typową dla tych terenów kolonię domów górniczych.
- **Cieszyn/Czeski Cieszyn:** wyjątkowe miasto na pograniczu dwóch krajów.
- **Stonawa:** miejsce pamięci dot. wojny polsko-czechosłowackiej.

Czy Zaolzie jest dobrym miejscem na wycieczkę?

Czy warto odwiedzić Zaolzie? Zdecydowanie tak. Czy to przestrzeń, w której warto rozdrapywać stare rany? Uważam, że absolutnie nie. Historię Śląska Cieszyńskiego warto znać, warto współczuć wszystkim, którzy zostali dotknięci którąkolwiek z tragedii, ale przede wszystkim warto zadbać o to, aby już nigdy się nie powtórzyła.

– Śląsk Cieszyński jest przykładem nadziei, że mogą się ludzie pouczyć z konfliktów i patrzeć w kierunku współpracy i przyszłości, zamiast wzajemnego wyszukiwania krzywd – stwierdził Tomáš Zukal, dyrektor polskiego oddziału CzechTourism.

Śląsk jest miejscem o burzliwej historii i własnym, niepowtarzalnym charakterze. Podobnie jak wiele terenów dotkniętych konfliktami oraz smutnymi wydarzeniami, skrywa w swoim „sercu" liczne blizny. Na szczęście, na zgliszczach starego wciąż powstaje nowe – Zaolzie skrywa mnóstwo atrakcji bliższych młodszym pokoleniom, a pod względem przyrodniczym jest wprost bajkowe. Na dodatek to kierunek wciąż nieskażony masową turystyką, a więc idealny dla poszukiwaczy spokoju, o który tak trudno w dzisiejszych czasach.

Patrycja Seklecka

FOT. PATRYCJA SEKLECKA

„Cieszyńska Wenecja" niedaleko mostu, przez który przebiega granica polsko-czeska

FOT. PATRYCJA SEKLECKA

W Trzyńcu można zwiedzić domy, które zamieszkiwali dawniej górnicy i ich rodziny

eprasa.pl 29b4c79643

▶ HISTORIA

Sześć lat po wojnie podziemie wykonało wyrok na stalinowskim propagandyście. **Wojciech Rodak** rekonstruuje przebieg spektakularnej akcji – a także opisuje jej konsekwencje

RETROSPEKCJA

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

OSTATNIA EGZEKUCJA PODZIEMIA

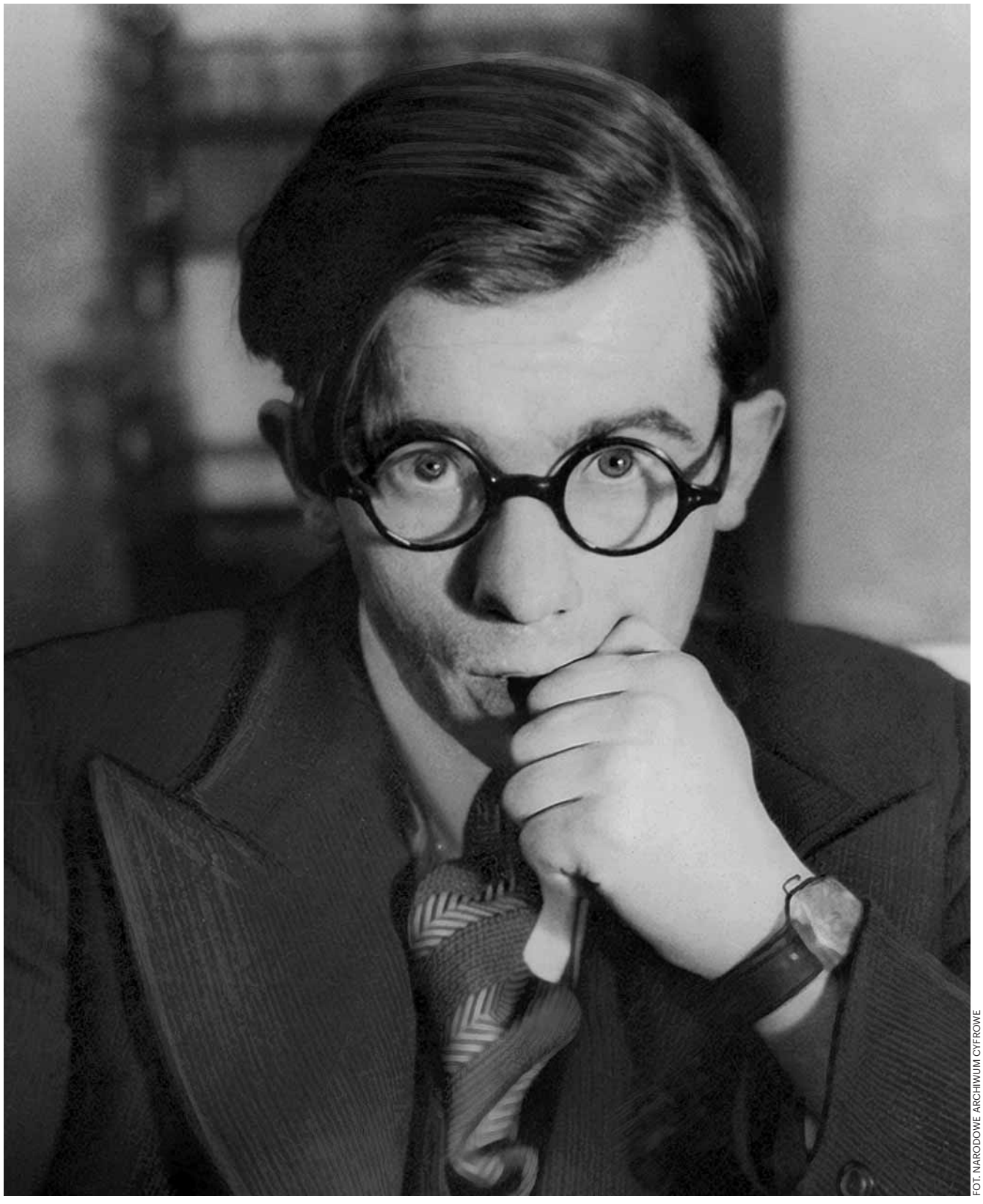
Jest 9 września 1951 r. Do Warszawy przyjeżdżają czterej młodzi ludzie: Ryszard Cieślak (26 lat), Tadeusz Kowalczuk (23 lata), Bogusław Pietrkiewicz (22 lata) i Leszek Śliwiński (21 lat). Trzech z nich jest uzbrojonych w pistolety. Z dworca Śródmieście kierują się stronę dzielnicy rządowej. Szybko dochodzą do urokliwej kamienicy położonej przy al. Szucha 11. Tu właśnie mieszka cel ich wizyty w stolicy – głos audycji propagandowej „Fala 49" Stefan Martyka, wraz z żoną, aktorką Zofią Lindorfówną.

Drzwi otworzyła napastnikom gosposia. Mężczyźni przekonują kobietę, że są z UB. Wchodzą do przedpokoju. W otwartych drzwiach łazienki zobaczyli pana domu, który właśnie się golił. Cieślak kazał mu przejść do jednego z pokojów i zamknął się z nim. Tymczasem jego kompani kazali służącej obudzić Lindorfównę. Zaspana aktorka wyszła do przedpokoju. Jeden z napastników brutalnie wepchnął ją do łazienki i ogłuszył ciosem kastetem w tył głowy. Kobieta padła nieprzytomna. Potem „zamachowcy" zajęli się aktorem.

– Zażądaliśmy, aby Martyka okazał nam programy radiowe. Martyka w tym czasie siedział w fotelu i schylił się do jakiejś szafki. W tym momencie Cieślak uderzył go rękojeścią pistoletu dwa razy w głowę, na skutek czego Martyka opadł na fotel i zaczął charczeć – zeznawał później Leszek Śliwiński. – Wówczas ja chwyciłem go za gardło, a Cieślak z pistoletu strzelił w głowę. Po dokonaniu zabójstwa wybiegliśmy wszyscy z domu, a następnie każdy oddzielnie udał się w kierunku dworca Śródmieście.

Kim był zastrzlony? Stefan Martyka, rocznik 1909, ukończył Państwową Szkołę Dramatyczną w Krakowie. Przed 1939 r. był niczym niewyróżniającym się aktorem teatrów w Częstochowie, Katowicach i Wilnie. W tym ostatnim mieście przetrwał wojenną zawieruchę. W 1945 r. los

Stefan Martyka w sztuce „Lekarz bezdomny" Antoniego Słonimskiego wystawionej do 1939 roku w Częstochowie



FOT. NARODOWE ARCHIWUM CYFROWE

eprasa.pl 29b4c79643

▶ HISTORIA

● Stefan Martyka przed wojną był aktorem bez większych osiągnięć ● Gdy powstała Polska ludowa, zaczął w radiu prowadzić audycję propagndową, w której ostro atakował „imperialistów" **● Ówczesna konspiracja wobec władz ludowych uznała, że należy do zlikwidować**

zetknął go ze słynnym reżyserem Arnoldem Szyfmanem. Ten ściągnął Martykę do Warszawy i mianował wicedyrektorem prowadzonego przez siebie Teatru Polskiego. Placówka nie cieszyła się sympatią władz. Dlatego też Szyfman namówił Martykę, by wstąpił w szeregi PZPR. Liczył na to, że jego człowiek zyska zaufanie partyjnych i wpłynie to wydatnie na poprawę sytuacji w ich teatrze.

Plan wielkiego reżysera powiódł się do połowy – aktor zdobył zaufanie partii, ale wykorzystał je przeciw swojemu szefowi. Martyka, dzięki sprawnie przeprowadzonym intrygom, wygryzł swojego szefa i przejął dowodzenie w teatrze. Rządził Polskim raptem rok. Odwołano go za nieudolność i brak kompetencji.

Jednak jego kariera nie uległa załamaniu. Piastował wysokie stanowiska w Ministerstwie Kultury. Wtedy też został spikerem „Fali 49", ostrej propagandowej audycji nadawanej w Polskim Radiu. Atakowano w niej żołnierzy podziemia niepodległościowego, nazywając ich zdrajcami, sprzedawczykami, faszystami czy imperialistycznymi sługusami. Poza tym przedstawiano w niej konsekwentnie wyższość socjalizmu nad kapitalizmem, potępiano imperializm (przede wszystkim amerykański), pokazywano „prawdziwą twarz" krajów kapitalistycznych i zwalczano polskie rozgłośnie radiowe nadające z Zachodu.

Tak w „Pięknych dwudziestoletnich" pisał o tej audycji Marek Hłasko: „W tym czasie zaczął działać niejaki Stefan Martyka, aktorzyna trzeciorzędny, który prowadził w Polskim Radiu audycję pod tytułem »Fala 49«. Bydlę to włączało się przeważnie w czasie muzyki tanecznej, mówiąc: »Tu Fala 49, tu Fala 49. Włączamy się«. Po czym zaczynał opluwanie krajów imperialistycznych; przeważnie jednak wsadzał szpilkę w pupę Amerykanom, mówiąc o ich kretynizmie, bestialstwie, idiotyzmie i tego rodzaju rzeczach – następnie kończył swą tyradę słowami: »Wyłączamy się«".

Negatywne uczucia wyrażane przez pisarza względem aktora i jego kolaboracyjnej działalności podzielała zapewne spora część społeczeństwa. Władza postanowiła wykorzystać zabójstwo Martyki do celów propagandowych. Przygotowana z wielką pompą ceremonia pogrzebowa odbyła się 13 września. Na bogato udekorowanym placu Teatralnym żegnało Martykę aż 25 tys. ludzi. Wydarzenie było transmitowane przez radio.

„Odprowadzamy dziś na ostatnią drogę artystę scen polskich, pracownika Polskiego Radia Stefana Martykę, zabitego skrytobójczo przez faszystowskich zbirów" – mówił spiker. „Został zgładzony przez tych, dla których kulturą są amerykańskie komiksy, filmy, w których sztylet i mord odgrywa naczelną rolę".

Na łamach „Trybuny Ludu" w artykule „Z nienawiści do sztuki i prawdy" Wanda Odolska, wielka gwiazda stalinowskiej propagandy, grzmiała z oburzenia: „Zastrzelili Stefana Martykę. Udało się. Udało się dlatego, że my wszyscy od sześciu lat przywykliśmy żyć w klimacie praworządności, bezpieczeństwa i spokoju. Nikt nie ma potrzeby ani ochoty nie ufać człowiekowi, który idzie ulicą, ani człowiekowi, który obok nas pracuje w urzędzie. Napad był ordynarnym zamachem bandyckim. Głos Stefana Martyki na radiowej »Fali 49« niósł daleko w eter prawdę. Twardo i ostro Stefan Martyka wypowiadał każde słowo, w które wierzył. Słowa oburzenia o trupach koreańskich dzieci, o nieszczęsnym Murzynie Mac Ghee, słowa gniewu, gdy wymieniał z imienia i nazwiska morderców gestapowskich, przywracanych do łask i zapraszanych do sztabów anglo-amerykańskich".

Zaspana aktorka wyszła do przedpokoju. Jeden z napastników brutalnie wepchnął ją do łazienki i ogłuszył ciosem kastetem w tył głowy. Kobieta padła nieprzytomna. Potem „zamachowcy" zajęli się aktorem

Schwytanie sprawców morderstwa czołowego reżimowego celebryty stało się priorytetowym celem służb bezpieczeństwa. Zbrodnia popełniona kilkaset metrów od mieszkań wierchuszki MBP wyglądała, jakby ktoś rzucił im wyzwanie. Dlatego też śledztwo nadzorował osobiście sam pułkownik Józef Różański, słynący ze skłonności sadystycznych i bezwzględności. Miał sporo „osiągnięć". Między innymi to on podstępem doprowadził do aresztowania prezesa WiN-u płk. Jana Rzepeckiego, a także odpowiadał za przebieg sprawy rotmistrza Witolda Pileckiego.

Mimo zaangażowania potężnych sił i środków bezpieka przez ponad pół roku dreptała w miejscu. Zalewani donosami funkcjonariusze aresztowali setki zupełnie niewinnych osób – ofiar sąsiedzkich porachunków lub powiązanych ze środowiskiem teatralnym akowców. Przełom nastąpił w czerwcu 1952 r. Pomógł im przypadek. Do mieszkania jednego z posłów Hieronima Dobrowolskiego próbowało się włamać troje uzbrojonych członków podziemnej organizacji Kraj. Zauważyła to sąsiadka polityka. Wszczęła alarm. Dwóm mężczyznom udało się zbiec, a towarzyszącą im kobietę zatrzymali przechodnie. Była nią Krystyna Metzger – korektorka w „Sztandarze Młodych", którego redakcja mieściła się w tym samym budynku co mieszkanie Martyki. To ona zdobyła adres komunistycznego kolaboranta, inicjując w ten sposób przygotowanie zamachu. W Kraju była kierowniczką komórki łączności o kryptonimie „Franciszek". Cieszyła się wielkim zaufaniem szefa tej antykomunistycznej organizacji Zenona Soboty. Była jego łączniczką jeszcze w Armii Krajowej.

Metzger trafiła w ręce bezpieki. Początkowo do niczego się nie przyznawała. Dopiero w rękach „wybitnego" śledczego Leona Midry rozwiązał jej się język. Po piętnastu minutach przesłuchania podała nazwiska swoich współpracowników z organizacji. MBP rozpoczęło polowanie.

Do końca czerwca aresztowano wszystkich czterech sprawców zamachu na Martykę. Do 7 lipca 1952 r. zatrzymano łącznie 111 młodych konspiratorów Kraju. Byli to przeważnie studenci, m.in. z Uniwersytetu Warszawskiego, akademii medycznych, UMCS, KUL, Szkoły Morskiej w Gdyni, a także licealiści z Lubelszczyzny.

Śledztwo w sprawie tak dużego kalibru było, jak zawsze w okresie stalinizmu, tylko przygotowaniem gruntu pod proces pokazowy. Zaprotokołowane odpowiedzi oskarżonych miały pasować do z góry ustalonych tez bezpieki. Czuwała nad tym Julia Brystygierowa, szefowa Departamentu V MBP. „Proces powinien demaskować morderców Martyki jako politycznych agentów imperializmu amerykańskiego, którzy poza tym jako ludzie są zgnili i zdemoralizowani" – pisała do Różańskiego. „Dlatego też wskazane byłoby sformułowanie: »W okresie olbrzymiego wysiłku całego narodu, niebywałego entuzjazmu mas i poświęcenia dla Polski Ludowej – ta garstka obcych najmitów – wrogów ludu, będąc do cna zdemoralizowana, dokonywała napadów i morderstw działaczy politycznych, organizując w ten sposób dywersję i terror polityczny«".Zanim jeszcze na dobre uruchomiono sądową machinę sprawiedliwości ludowej, bezpieka wpadła na trop lidera organizacji Kraj Zenona Soboty.

Zamach na aktora był jedynym tego typu wyrokiem wykonanym na osobie publicznej w owym czasie. W związku z tym pojawiły się pytania o motywy zabójców. Historycy spekulowali, że mogła to być zawiła prowokacja UB. Inni sugerowali, że Martykę zabito z zemsty za donosicielstwo, jakiego miał dopuszczać się wobec kolegów w okupowanym Wilnie. Fakty wskazują jednak, że wyrok wykonano na polecenie Soboty, który po prostu zamierzał uciszyć na zawsze znienawidzonego przez wielu propagandystę. Sprawa raczej nie miała drugiego dna.

22 września 1952 r. całą grupę zamachowców: Ryszarda Cieślaka, Lecha Śliwińskiego, Tadeusza Kowalczuka i Bogusława Pietrkiewicza, skazano na śmierć. Kilka miesięcy później ten sam wyrok usłyszał Tadeusz Ikulowski, adiutant Zenona Soboty. Egzekucje odbyły się 13 maja 1953 r. w więzieniu na warszawskim Mokotowie. Krystynie Metzger, mimo że też otrzymała najwyższy wymiar kary, udało się przeżyć. Wyrok zamieniono jej na dożywocie, ponieważ w więzieniu okazało się, że jest w ciąży.

W latach dziewięćdziesiątych ubiegłego wieku rodziny skazanych domagały się unieważnienia stalinowskich wyroków. Sąd jednak odrzucił ich żądania. „Nie da się usprawiedliwić zamachu terrorystycznego, jakim było zastrzelenie we własnym mieszkaniu Stefana Martyki, ponieważ poświęcone dobro, którym było życie ludzkie, pozostało w rażącej dysproporcji do dobra, które zamierzano uzyskać. Zastrzelenie Stefana Martyki nie było gestem obronnym, lecz aktem terroru politycznego, który nie był i nie może być w przyszłości, jako środek politycznego działania, dopuszczony" – argumentował swoją decyzję sąd. „Stefan Martyka był aktywnym propagatorem obcej i narzuconej społeczeństwu polskiemu ideologii i niewątpliwie wpływał przez swoją działalność na kształtowanie opinii publicznej. Bez względu jednak na ocenę tej działalności ograniczała się ona wyłącznie do sfery ideologicznej".

eprasa.pl 29b4c79643

▶ PRZYRODA

Cyklamen perski, nazywany też fiołkiem alpejskim, to jedna z tych roślin doniczkowych, która nigdy się nie nudzi i wciąż jest popularna. Cieszy oczy w czasie, kiedy ogrody są puste i uśpione – kwitnie bowiem zazwyczaj od jesieni do wczesnej wiosny

PAMIĘTAJCIE O OGRODACH

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

To jedna z najpiękniejszych domowych roślin kwitnących zimą, w odpowiednich warunkach praktycznie przez cały rok. Cyklamen bez problemu można kupić, natomiast jeżeli chcemy długo cieszyć się jego kwiatami, powinniśmy odpowiednio o niego zadbać.

Cyklamen perski to gatunek rośliny wieloletniej należący do rodziny pierwiosnkowatych. Rośnie w Azji Mniejszej i na wschodzie obszaru śródziemnomorskiego. Naturalny gatunek charakteryzuje się delikatnymi, małymi kwiatami oraz jednolicie zielonymi, sercowatymi liśćmi. Uprawiane doniczkowe cyklameny, które znamy jako rośliny pokojowe, to mieszańcowe odmiany tego gatunku. Takie cyklameny mają liście w srebrzyste wzory, a do tego większe kwiaty, w kolorach od białego przez róż, czerwień, po fiolet.

Uprawa cyklamenów w Europie ma już kilkusetletnią historię, która rozpoczęła się w 1620 r. w Paryżu. W efekcie hodowli uzyskano wiele odmian, w tym np. miniaturowe, średnie czy przeznaczone na kwiaty cięte. Dziś możemy wybierać pośród rozmaitych cyklamenów przeznaczonych do uprawy w doniczkach w mieszkaniu, w pojemnikach do dekoracji tarasów, jak i takich, które można posadzić w ogrodzie, w gruncie.

Ważne jest światło i temperatura

W domu fiołki alpejskie najlepiej rozwijają się na stanowisku jasnym, ale nie bezpośrednio na słonecznym parapecie. Idealne będzie okno wschodnie lub północno-zachodnie. Powinniśmy wybierać dla nich miejsce przewiewne, ale nie w przeciągu.

Cyklameny najbardziej lubią temperaturę od ok. 15 do 18 stopni Celsjusza. Warto wiedzieć, że przy wyższych temperaturach i przy dużym nasłonecznieniu mają tendencję do przechodzenia w stan spoczynku – tak jak w naturze, gdzie ich spoczynek przypada na okres suchego i upalnego lata.

Co zrobić, by cyklamen z powodzeniem się u nas zadomowił

Specjaliści podkreślają, że okaz pochodzący z kwiaciarni czy sklepu trzeba na początek zaaklimatyzować do warunków naszego mieszkania. Co to oznacza? Po przyniesieniu świeżo zakupionej rośliny do domu należy umieścić ją na początek w chłodnym pomieszczeniu (10-15 st. C), zapewniając tam zarazem wysoką wilgotność powietrza. Odpowiednia będzie np. chłodna weranda albo miejsce przy rozszczelnionym oknie. Niech cyklamen spędzi tam kilka dni, po czym przestawimy go już w miejsce docelowe.

Warto też zwrócić uwagę, jak transportujemy do domu kupionego zimą fiołka alpejskiego. Nie powinien on wtedy być wystawiony na mroźne powietrze ani na silny wiatr – ponieważ są one dla niego szkodliwe.

Nie przesadź z nawożeniem!

Cyklameny wymagają umiarkowanie wilgotnego podłoża, a przy tym są bardzo wrażliwe na przelanie, które prowadzi do gnicia bulwy. Najlepiej podlewać je od dołu, do podstawki, z której po 20 minutach ewentualny nadmiar wody trzeba wylać. Roślinę powinniśmy podlewać systematycznie, zazwyczaj dwa razy w tygodniu. Nie należy fiołka alpejskiego zraszać wodą, ponieważ może mu to zaszkodzić.

Nawożenie cyklamena wykonuje się od wypuszczenia przez roślinę pąków kwitowych do przekwitnięcia, najlepiej raz na dwa tygodnie. Uwaga: nadmierne nawożenie fiołka alpejskiego prowadzi do bujnego wzrostu liści zamiast kwiatów!

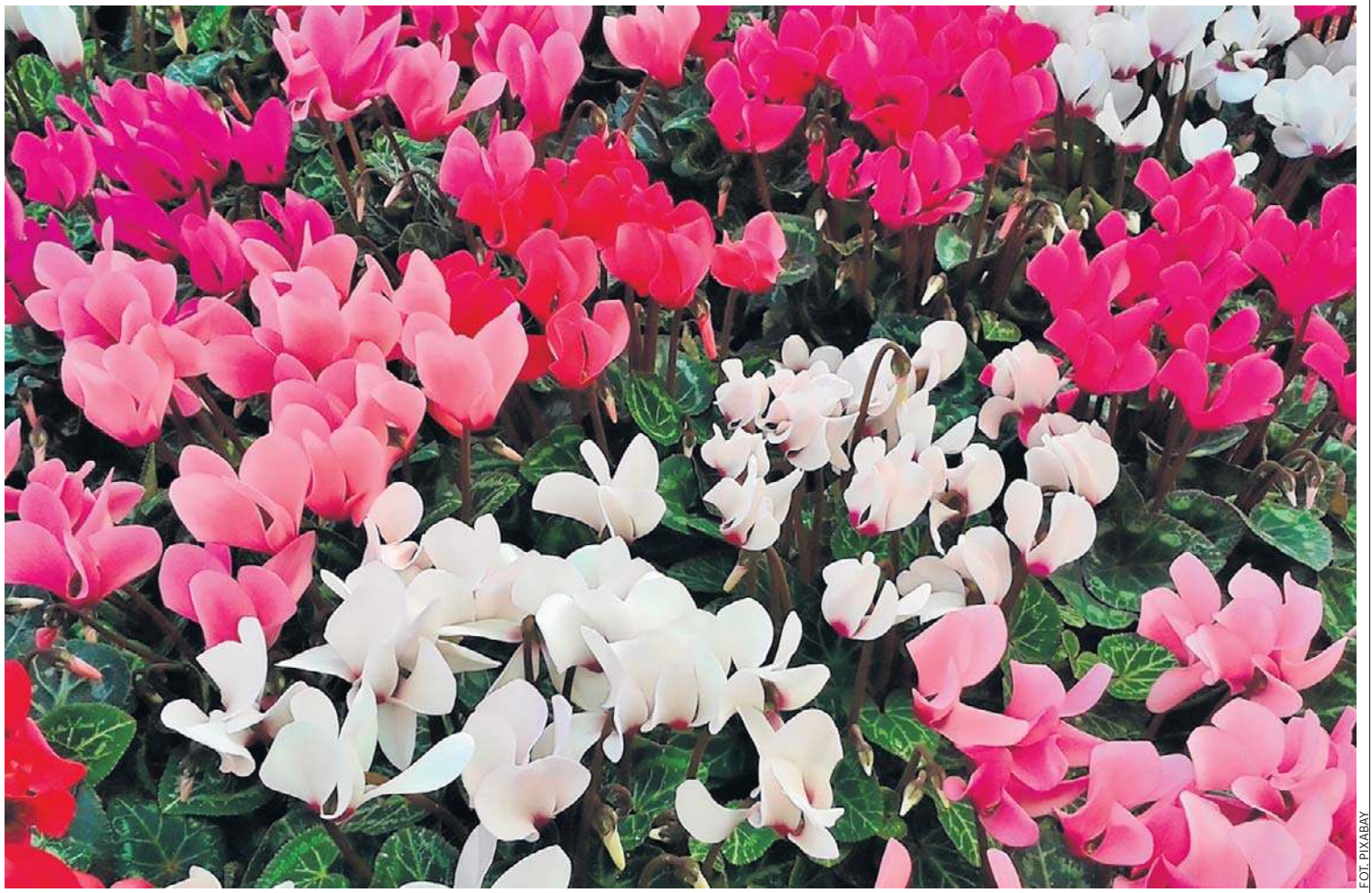
Pielęgnując fiołka alpejskiego, trzeba pamiętać o usuwaniu żółknących liści i przekwitłych kwiatów. Ważne jest, żeby usuwać je w całości, wykręcając przy samej bulwie, w przeciwnym razie ich pozostałości mogłyby gnić i doprowadzić do choroby rośliny.

Zadbajmy również o to, aby nasz cyklamen miał odpowiednią podstawkę. Powinna ona być dużo szersza niż doniczka i dość głęboka.

Fiołek alpejski też potrzebuje odpocząć

Odpowiednio zadbany egzemplarz fiołka alpejskiego może kwitnąć nawet trzy lata. Nie pozbywajmy się z domu rośliny, którą kupiliśmy początkiem zimy, a po jakimś czasie przekwitła. Zamiast tego dajmy jej odpocząć.

Cyklamen musi przejść okres odpoczynku. Po przekwitnięciu, kiedy jego liście uschną, powinniśmy ograniczyć podlewanie, aż w końcu zupełnie go zaprzestać. Następnie należy usunąć zeschłe liście i kwiaty, a zasuszoną bulwę przechowywać w chłodnym i ciemnym miejscu. Latem – przesadzić do świeżej ziemi, ustawić w jasnym miejscu i zacząć znów podlewać, na początek umiarkowanie. Gdy liści zacznie przybywać, powinno się zwiększyć częstotliwość podlewania. „Wypoczęty" cyklamen powinien znów zaprezentować nam swoje kwiaty około października.



FOT. PIXABAY

Cyklameny, nazywane fiołkami alpejskimi, są jednymi z najpiękniejszych kwiatów, które zdobią nasze mieszkania zimą

Cyklamen perski - czupryna z kwiatów i atrakcyjne liście. Nie wyrzucaj go, gdy przekwitnie!

eprasa.pl 29b4c79643

▶ MOTORYZACJA

Francuzi oszaleli na punkcie 2CV. Kilka miesięcy po premierze lista zamówień na francuską „puszkę" sięgała trzech lat do przodu. Używane egzemplarze był droższe niż nowe auta! Z biegiem lat przybywało konkurentów, ale Citroënowi to nie szkodziło

ON TO MOTO

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

Na premierze 2CV w Paryżu jesienią 1948 roku Amerykanie pytali: „Dodajecie do niego otwieracz do konserw?"

FOT. GETTY IMAGES

„Charleston" był jedną z edycji specjalnych 2CV. Pojawił się w 1980 r. i odniósł taki sukces, że został do końca produkcji. Wyróżniał się dwukolorowym malowaniem (początkowo czarno-bordowym, potem też szarym i żółto-czarnym). Nawiązywał do art déco

C

Citroën, zwany „brzydkim kaczątkiem", zmienił oblicze Francji. Najwięcej aut wyprodukowano w 1964 roku – ponad 232,5 tysiąca. Niewiele gorszy był rok 1974, gdy rozszalał się kryzys paliwowy. Dla „brzydkiej kaczuchy", zwanej w Hiszpanii „żabą", w Norwegii „żelaznym łóżkiem", a w Danii „studenckim Jaguarem", czas się zatrzymał. Dopiero po 1980 r. sprzedaż na trwałe spadła poniżej 100 tysięcy rocznie. Ogółem od 1949 r. do końca produkcji w 1990 r. powstało 5 114 996 sztuk wszystkich wersji 2CV, w tym 3 867 932 najbardziej znanego wariantu osobowego.

Pomysł zrodził się w połowie lat 30., gdy Citroëna przejął Michelin. Firma produkowała wtedy jedynie auta klasy średniej, z nowatorskim Citroënem „Traction Avant" na czele, wyróżniającym się samonośnym nadwoziem i przednim napędem (produkowanym w latach 1934-1957). Pierre Michelin chciał, aby firma powróciła do tanich aut, które kiedyś zapewniły jej sukces.

Wiceprezes Citroëna, a zarazem główny konstruktor, Pierre-Jules Boulanger, nakreślił ramy nowego projektu. Miały to być „cztery koła pod parasolem" zdolne przewieźć 4 osoby z 50 kg bagażu z prędkością 50 km/h, zużywając 3 litry paliwa na 100 km. To nie wszystko. Boulanger chciał, aby samochód przewoził przez zaorane pole kopę jaj w koszyku, nie robiąc z nich jajecznicy. Kopa to 60 sztuk.

Pracami kierował utalentowany inżynier, kierowca i twórca samochodów wyścigowych André Lefebvre. Już po roku, w 1937, gotowa była seria prototypów nazwanych TPV (fr. Toute Petite Voiture – po polsku BMW: Bardzo Mały Wóz). Priorytetem była niska masa. Dlatego TPV szeroko wykorzystywał aluminium, a dach był z płótna. Tu Boulanger znów miał coś do dodania. Jako postawny mężczyzna noszący kapelusz zażyczył sobie, aby samochód był odpowiednio wysoki. Z przodu była tylko jedna lampa, co wówczas dopuszczały francuskie przepisy. Prototypy przeszły mordercze testy. Do sierpnia 1939 roku wykonano 250 aut. Seryjny wariant zamierzano pokazać w październiku na salonie w Paryżu. Wydrukowano prospekty, w których nowy model nazywał się 2CV, co oznaczało „2 konie podatkowe".

Wojna pokrzyżowała te plany. Część prototypów ukryto, pozostałe zniszczono, aby nie wpadły w ręce hitlerowców. Po wojnie wznowiono prace. Ponieważ ceny aluminium skoczyły, nadwozie zbudowano ze stali. Flaminio Bertoni, twórca sylwetki „Traction Avant", dopracował jego kształt, pozbawiając pierwotnej surowości.

Mimo to wóz nadal był rozkosznie prymitywny. Pozostał płócienny dach, a do pomiaru paliwa służyła miarka umieszczona w baku. Wycieraczki były napędzane od wałka prędkościomierza i pracowały tym szybciej, im większa była prędkość auta. Jedynym kolorem był stalowoszary. Od samego początku auto miało przedni napęd. W TPV testowano dwucylindrowe silniki „bokser" chłodzone zarówno wodą, jak i powietrzem. Dla 2CV wybrano prostszy silnik chłodzony powietrzem. Miał 2 cylindry ustawione przeciwsobnie (boxer), pojemność skokową 375 cm i 8 KM. Skrzynia przekładniowa miała trzy biegi do jazdy w przód i jeden bieg wsteczny, nie było synchronizacji biegów, a sterowanie skrzynią odbywało się za pomocą dźwigni umieszczonej w przegrodzie czołowej (w desce rozdzielczej).

Ponieważ panie pracujące w Citroënie miały problem z uruchamianiem 2CV rozrusznikiem linkowym, w ostatniej chwili zastąpiono go elektrycznym. Nowością, nieobecną w przedwojennych prototypach, było rewelacyjne zawieszenie na pojedynczych wahaczach wzdłużnych, sprzężone bokami za pomocą poziomych sprężyn zamkniętych w długim cylindrze.

Po wojnie aut było jak na lekarstwo. Francuzi powyciągali ze stodół furmanki i bryczki. 2CV, którego od początku projektowano jako konkurenta dla konia i wozu, podbił rynek. O uterenowionym modelu Sahara z 1958 r., który miał napęd 4x4 dzięki drugiemu silnikowi z tyłu, brytyjski tygodnik „Autocar" napisał, że zagraża wielbłądom. W 1957 r. mały Citroën dostał metalową klapę bagażnika, a rok później w produkowanej w Belgii wygodniejszej wersji AZL3 po raz pierwszy pojawiło się okno w tylnym słupku.

W 1961 r. zmieniono pokrywę silnika na bardziej obłą, z pięcioma podłużnymi „żebrami", a w 1964 r. zawiasy przednich drzwi przeniesiono ze środkowego na przedni słupek. W 1965 r. logo marki ulokowano nad wlotem powietrza. Tak 2CV uzyskał postać, która utrwaliła się w wyobraźni ogółu. W 1974 r. zaczęto stosować prostokątne reflektory, ale okrągłe nie zniknęły.

Modyfikowano wnętrze i rosła moc silników. Jednak ani na luksus, ani na coś zwane „przyspieszeniem", występujące w innych samochodach, nie można było liczyć. Spartański Citroën został pupilem buntowników. Najpierw jeździli nim hipisi, potem „zieloni", a w końcu wszyscy, którym nie po drodze było z tłumem. Bo 2CV to słodki wybryk cywilizacji. Jak mówią jego fani: „Albo go kochasz, albo go nie rozumiesz". W amerykańskiej prasie go recenzowano: „Jeśli chcielibyście zrobić brzydszy samochód – nie moglibyście. Ani bardziej ukochanego przez właścicieli. Pojedzie wszędzie, w każdych warunkach".

eprasa.pl 29b4c79643

▶ ARCHEO

Od informacji o powrocie do kraju internowanych w 1940 r. żołnierzy II dywizji strzelców polskich, przez wieści o tym, co pojawiło się na półkach Galluxu i Centrogalu po wyprawy rybackie po arktycznego kryla – o tym m.in. **pisały gazety 21 lutego**

Z NASZYCH STRON

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

Dziennik Bałtycki nr 44, 21.02.1956

1956

Nowinki w sklepach trójmiasta

Ostatnio ukazały się w „Galluxach" i sklepach MHD importowane z NRD walizki i nesesery, a także torby gospodarcze ze sztucznej skóry. Wyglądają one bardzo ładnie i solidnie. Są też tanie (np. walizka kosztuje od 240 do 320 zł).

W tych dniach nadeszły do „Centrogalu" również **ciepłe rękawiczki damskie i męskie z NRD, teczki bułgarskie skórzane po 500 zł, czeska bi żuteria sztuczna.**

Na sezon wiosenny dla pań „Centrogal" przygotowuje importowane rękawiczki ażurowe, biustonosze koronkowe ze sylonu, neseserki podręczne z przyborami do manicure (120 zł) oraz wiele drobiazgów z tworzyw sztucznych.

Dla płci brzydkiej przyjadą z Czechosłowacji **kapelusze „Hückel"** w pastelowych kolorach, duży asortyment krawatów i szali wiosenno – letnich oraz eleganckie, a niedrogie nesesery.

Pociąg ze Szwajcarii

Dziennik Zachodni nr 51, 21.02.1946

1946

Powrót strzelców polskich do kraju

Warszawa. Dnia 15 lutego, jak to już pokrótce donosiliśmy, przybył do Warszawy szwajcarski pociąg sanitarny, którym przyjechało ponad 300 obywateli polskich, między innymi żołnierze II. dywizji strzelców polskich generała Prugara, którzy zostali internowani w Szwacarii w roku 1940. Pociąg przywiózł jednocześnie medykamenty, narzędzia lekarskie oraz odzież.

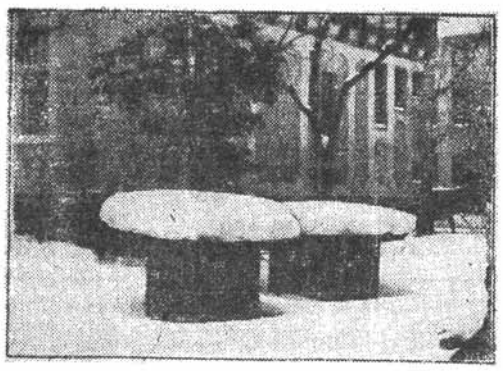
Dowódca transportu szwajcarskiego wyraził swój podziw dla organizacji transportu w Polsce, który jest jego zdaniem o wiele lepszy niż w Czechosłowacji i w Niemczech.

Z okazji przybycia pociągu do Warszawy poseł szwajcarski wydał w sali hotelu „Polonia" uroczysty obiad, na którym obecny był minister pracy i opieki społ. Jan Stańczyk oraz minister Zdrowia Litwin.

Dziennik Bałtycki nr 44, 21.02.1956

1956

To nie grzyby



Obfite w tym roku opady śnieżne potworzyły w trójmieście przeróżne dziwaczne obrazki. Oto pozostawione na ul. Morskiej w Sopocie wielkie bębny od kabli przybrały postać wielkich grzybów.

Dziennik Popularny nr 42, 21.02.1976

1976

Dla siebie - dla nas

Ponad 2.700 tys. wzorów zdobi tkaniny produkowane w ciągu roku przez przemysł bawełniany. Co ważniejsze — wzory proponowane przez plastyków tej branży zyskują wysokie oceny komisji artystycznych. Dobre opinie wystawiają im także klienci sklepów. **Anna Zając, Natalia Jaworska, Barbara Sobczyńska, Irena Sieradzka (kierowniczka) i Zofia Kołakowska (na zdjęciu)** pracują w komórce wzorcującej ZPB im. J. Marchlewskiego. Tu więc „rodzą się" efektowne wzory, wdrażane następnie do produkcji. Tempo pracy jest duże — w ciągu roku projektantki „Marchlewskiego" proponują macierzystemu przedsiębiorstwu ok. 400 wzorów (at)

1966

Gazeta Krakowska nr 43, 21.02.1966

PODZIEMNE SANATORIUM „KINGA" W WIELICZCE

W sanatorium „Kinga" w Wieliczce (znajdującym się 211 m pod ziemią) uruchomiono komory lecznicze, przeznaczone dla chorych cierpiących na astmę oskrzelową. Komory te wybudowane zostały w starych, dawno wyeksploatowanych pokładach kopalni soli.

Leczenie odbywa się tutaj systemem sanatoryjnym w okresie 24 dni. Chorzy przebywają w komorach leczniczych od 4 do 16 godzin na dobę, w zależności od wskazań lekarza. W obecnej chwili czynne są dwie komory lecznicze, trzecia jest w przygotowaniu.

Na zdjęciu: w komorze leczniczej „Kinga".

CAF — Piotrowski

Dziennik Zachodni nr 37, 21.02.1996

1996

Piraci z komputera

Na giełdzie komputerowej w dawnym domu kultury huty „Baildon", policja skonfiskowała nielegalne oprogramowania CD-ROM wartości ponad miliona nowych złotych. Zgodnie z ustawą o ochronie praw autorskich, czterem zatrzymanym grozi kara do 3 lat więzienia.

KATOWICE. Od kilku tygodni pracownicy wydziału ds. zwalczania przestępczości gospodarczej KRP w Katowicach dyskretnie obserwowali kilku handlarzy programów komputerowych.

Podczas akcji zatrzymano cztery osoby, w tym dwie, które zajmowały się na swoim prywatnym sprzęcie kopiowaniem fałszywek. Zatrzymani uczniowie technikum, to recydywiści. Już w ubiegłym roku złamali ustawę o ochronie praw autorskich, handlując dyskietkami. Tamtą sprawę cały czas prowadzi katowicka prokuratura. Jeśli uda im się udowodnić winę, mogą trafić za kratki. W sumie policja skonfiskowała w minioną niedzielę kilkaset CD-ROM-ów z nielegalnie nagranymi kopiami. Wśród nich były dziesiątki najbardziej wymyślnych gier, kosztorysowanie budownictwa, encyklopedie, słowniki, przepisy kulinarne oraz „Windows 96", który niedawno pojawił się na amerykańskim rynku. Policja podejrzewa, że ten ostatni program trafił do Polski za pośrednictwem przemytników, którzy regularnie kursują na trasie z Tajwanu do Polski.

Za jeden CD-ROM handlarze żądali na giełdzie 130 złotych. Tymczasem ten sam kompakt kosztuje u koncesjonowanego dealera nawet do 10 tys. złotych. **(wit)**

Głos Pomorza nr 44, 21.02.1986

1986

Wyprawa rybacka po arktycznego kryla

Statek rybacki „Lyra" należący do Przedsiębiorstwa Połowów Dalekomorskich i Usług Rybackich „Dalmor" w Gdyni uczestniczy w wyprawie na dalekie łowiska południowego Atlantyku w rejonie Antarktydy. po trzytygodniowej podróży minął już równik. Zadaniem wyprawy jest rozpoczęcie połowów kryla na skalę przemysłową.

Jednostkę wyposażono w prototypowe maszyny polskiej produkcji służące do mechanicznego odłączania skorupek chitynowych od mięsa raczków antarktycznych. Są to pierwsze tego typu urządzenia w świecie, pozwalające jednocześnie na mechaniczne przystosowanie krylowego mięsa do bezpośredniej konsumpcji.

Podczas tego rejsu statek będzie produkował również mączkę krylową oraz w chłodniach gromadził chitynę służącą do produkcji niektórych leków i kosmetyków.

Wyprawa zaplanowana została na pół roku. **(PAP)**

FEDERACJA BIBLIOTEK CYFROWYCH

eprasa.pl 29b4c79643

▶ ŚWIAT WOKÓŁ NAS

– Nasz język zawsze był bardzo blisko zjawisk pogodowych. Na opady deszczu i śniegu mamy co najmniej kilkanaście określeń. Tegoroczna zima pozwala je przywrócić – **mówi Michał Książek, autor „Atlasu dziur i szczelin”**

ZROZUMIEĆ DZIŚ

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

FOT. ADAM WARŻAWA/PAP

Zamarznięte morze w Gdyni Orłowie –zdjęcie zrobione 3 lutego tego roku. Dzięki mediom społecznościowym to zjawisko mogło zobaczyć wiele osób – nie trzeba było jechać nad morze

Śryż, okiść czy morszkulce to przykłady z bogatej listy polskich słów określających zimowe zjawiska przyrodnicze

Zestawienie polskich słów określających zimowe zjawiska przyrodnicze opublikowało w mediach społecznościowych Towarzystwo Krajoznawcze Krajobraz. Pomysłodawcą inicjatywy jest członek Towarzystwa Jan Mencwel.

– To w większości dość stare słowa i nie jest przypadkiem, że mamy w języku polskim tyle zwrotów opisujących zimowe zjawiska. Zimy trwały u nas zwykle długo, były mroźne i śnieżne. Mamy więc bardzo dużo określeń, o których po prostu zapomnieliśmy – powiedział PAP Jan Mencwel.

Językoznawca prof. Marek Łaziński zauważył, że nazwy zimna i tego, co z zimą związane, są w polszczyźnie i w językach słowiańskich trochę bardziej „swoiste” niż nazwy związane z ciepłem. – Mróz i lód jest nasz, słowiański. To nie znaczy, że inni nie mają na nie określeń, ale być może w tych określeniach zimna pojawia się właśnie ślad dawnych epok, kiedy rzeczywiście było nam dość zimno – podkreślił językoznawca.

Zapomniane słowa

Wśród zimowych słów zaprezentowanych przez Towarzystwo Krajoznawcze Krajobraz można znaleźć m.in. śryż, czyli skupisko gąbczastych bryłek utworzonych z kryształków lodu. Tworzy się on w wodzie rzecznej w temperaturze poniżej 0 st. C. To też początkowy etap formowania się pokrywy lodowej na rzece. Z kolei okiść oznacza grubą warstwę ciężkiego śniegu osiadającego na drzewach, powodującą często łamanie gałęzi, a nawet całych drzew.

Do grona zimowych słów można też zaliczyć szreń, czyli rodzaj pokrywy śnieżnej powstającej pod wpływem częściowego rozmrożenia i ponownego zamarznięcia śniegu. Lepiej znana wszystkim szadź to osad lodu powstający przy zamarzaniu małych, przechłodzonych kropelek wody.

Zaskakująco brzmią też morszkulce, czyli naturalne kule lodowe na brzegach mórz i jezior. Tworzą się w specyficznych warunkach, gdy fale poruszają wodę o temperaturze bliskiej 0 st. C.

W zestawieniu znalazło się też m.in. oparzelisko – miejsce na torfowisku, jeziorze lub rzece, które nie zamarza nawet podczas silnych mrozów, i torosy – czyli spiętrzenia powstające, gdy kry lodowe zostają wyniesione, bo napierają na siebie. Inne zimowe słowa to szeroko znana gołoledź czy kra, ale też np. sastrugi, czyli fałdy śniegu utworzone przez wiatr. Do grona rzadkich słów zalicza się też przetaina, czyli miejsce, w którym lód albo śnieg stopniał, i w które łatwo wpaść.

Przyrodnicy mają swoje określenia

– My, przyrodnicy, ludzie obcujący z przyrodą, używamy tych słów, które potocznie funkcjonują rzadko. Wraz z nastaniem zimy używamy np. słowa szreń, oznaczającego twardy, zbity śnieg, po którym stąpają i w który zapadają się np. sarny – powiedział Michał Książek, autor „Atlasu dziur i szczelin”.

Jak zauważył, zmieniający się klimat powoduje jednak, że „prawdziwych” zim mamy coraz mniej, a zmiany klimatu wpływają też na kulturę i język. – Język polski, który wywodzi się w dużej mierze z ludowej polszczyzny, był bardzo blisko różnych zjawisk pogodowych. Na opady deszczu i śniegu mamy co najmniej kilkanaście określeń, tegoroczna zima więc nieco ratuje nas od zapomnienia tych słów – wskazał Książek.

Wynik demograficznych zmian

Zdaniem prof. Łazińskiego odchodzenie od takiego słownictwa to w dużej mierze wynik demograficznych zmian społeczeństwa w XX wieku. – Im mniej nas mieszka poza miastem i ma szansę na co dzień oglądać i nazywać konkretne zjawiska przyrodnicze, tym mniej są nam te słowa potrzebne, nawet niezależnie od tego, jak ostra jest zima – wskazał.

Jak powiedział, niektóre z opisanych wyżej słów, jak śryż albo szreń, trudno znaleźć również w tekstach historycznych z XIX wieku. Niektóre z nich pojawiają się np. w słowniku Witolda Doroszewskiego z dodatkiem „tak zwany”, co znaczy, że wtedy też nie były to szeroko znane słowa. – W „Trybunie Ludu” z 1965 roku można przeczytać: „Na otwartym morzu zamarzanie poprzedza pojawienie się igiełek lodu w postaci zawiesin, tak zwanego śryżu”. To znaczy, że czytelnikom potrzebny było słowa: tak zwane. To z kolei znaczy, że to też nie było typowe słowo języka polskiego – opisał prof. Łaziński.

Istotne jest to – powiedział – czy przeciętny człowiek miał szansę zobaczyć dane zjawisko, ilu ludzi miało szansę widzieć np. zamarzający Bałtyk. Dzisiaj można powiedzieć, że w zasadzie wszystko możemy zobaczyć, bo są media społecznościowe, jednak i tak raczej niewielu z nas przydaje się na co dzień określenie takie jak morszkulce. **PAP**

Słowniczek

- **JARZĄBEK – ktoś udający cwaniaka**
- **JARZYĆ – rozumieć**
- **JUMPRA – impreza**
- **KAPUSTA – pieniądze**
- **KOSMITA – aspołecznik**
- **KREJZOLE – ktoś szalony**
- **LACHA – jedynka w szkole**
- **DAWAĆ OKEJKĘ – polubić, na przykład na Facebooku**

eprasa.pl 29b4c79643

▶ FOTO

Nieistniejący już w tej formie **plac Tadeusza Kościuszki w Bytomiu**, rok 1993. Chłodno, ciągnie od gruntu, w nogi zimno, więc trzeba siąść wyżej. Można zapalić i wypić w towarzystwie, przy okazji poczytać Informator handlowy i obgadać kilka spraw

FOT. MAREK PIEKARA

PRZYKADROWANE

Poleca **Karina Trojok,**
fotoedytorka i fotografka
Robienie zdjęć to jej pasja,
ale kocha też zwierzęta,
jazdę na rowerze
i chodzenie po górach

eprasa.pl 29b4c79643

▶ SPORT

Życiowy sukces Stanisław Ustupski odniósł 21 stycznia 1989 roku, w austriackim Breitenwang. W szóstych w sezonie zawodach Pucharu Świata w kombinacji norweskiej (Gundersen K75/15 km) Polak uplasował się **na 2. miejscu**, tuż za Bård Jørgenem Eldenem

LIGA MISTRZÓW

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

Stanisław Ustupski
ur. 15 listopada 1966 r. w Zakopanem
polski narciarz, specjalista kombinacji norweskiej, skoczek narciarski, dwukrotny olimpijczyk, zdobywca drugiego miejsca w Pucharze Świata, trener

Po skokach narciarskich na obiekcie Tremplin du Praz w Courchevel, zajmował odległe, 18. miejsce. Z najlepszymi „lotnikami" nie miał szans, mimo że akurat w tej konkurencji radził sobie nie najgorzej. Kilkadziesiąt minut później przystąpił do biegu na 15 km metodą Gundersena na trasie w Les Saisies, 30 km od Albertville. Uzyskał ósmy czas rywalizacji i na takiej samej pozycji ostatecznie ukończył zmagania dwuboistów na XVI Zimowych Igrzyskach Olimpijskich. Był rok 1992, a Stanisław Ustupski – pochodzący ze starego góralskiego rodu, liczył sobie wówczas 26 lat.

W Albertville nasz najlepszy kombinator norweski – Stanisław Ustupski próbował walczyć, ale na słynny francuski duet Fabrice Guy – Sylvain Guillaume nie było mocnych.

Niestety, dwa lata później, w Lillehammer było jeszcze gorzej – tylko 21. miejsce.

Ustupscy to jeden z historycznych rodów góralskich wywodzących się z Zakopanego i okolic, zaliczany do starych rodzin podhalańskich. Najbardziej znanym przedstawicielem familii jest zapewne Jerzy Ustupski – brązowy medalista olimpijski w... wioślarstwie. Na pamiętnych, berlińskich Igrzyskach XI Olimpiady, ścigał się z Rogerem Vereyem w dwójce podwójnej, przegrywając tylko z osadami – brytyjską i... III Rzeszy.

Na torze regatowym na jeziorze Langer See w Grünau Polacy pokonali m.in. Francuzów, Amerykanów i Australijczyków.

FOT. WWW.PORONIN.PL

Stanisław Ustupski: Mój największy sukces sportowy? - Drugie miejsce w Pucharze Świata. Zdecydowanie!

Życiowy sukces, Stanisław Ustupski odniósł 21 stycznia 1989 roku, w austriackim Breitenwang. W szóstych w sezonie zawodach Pucharu Świata w kombinacji norweskiej (Gundersen K75/15 km) Polak uplasował się na 2. miejscu, tuż za Bård Jørgenem Eldenem.

– Norweg, który wtedy wygrał, przyszedł do mnie po biegu z szampanem, bo mieliśmy naprzeciwko siebie pokoje. Odwiedził mnie po konferencji i powiedział: „Stani jesteś bardzo dobry". Pomyślałem sobie „co jest?", przecież to on wygrał. To ja mu powinienem szampana postawić. On biegał wtedy najlepiej na świecie, nie oglądał się na rywali, ale kilka razy zdarzyło mi się, że podszedł do mnie po biegu i mi gratulował. Był taki moment w tym biegu, że mnie wyprzedził, ale już mi nie odleciał. Walczyliśmy o pierwsze miejsce. Także mówiąc szczerze z Eldenem nie wygrałem nigdy biegu, ale troszeczkę strachu mu też napędziłem – wspominał Ustupski kilka lat później

Zakopiańczyk pokonał wówczas samego Klausa Sulzenbachera – Austriaka, który czterokrotnie stawał na podium olimpijskim, dwukrotnie mistrzostw świata oraz dwukrotnie zdobywał Puchar Świata (w sumie 20 zwycięstw)! Co ciekawe, Sulzenbacher, jak i większość jego rodaków i Szwajcarów, uczyło się arcytrudnej sztuki dwuboju od... zakopiańczyka Tadeusza Kaczmarczyka.

Po igrzyskach w Innsbrucku, w 1976 roku, nasz szkoleniowiec otrzymał kilka propozycji pracy z zagranicy i wybrał Austrię. W słynnej szkółce młodych talentów w Stams spędził lata 1979-1989. To on uczył skakać i biegać mistrza olimpijskiego Hippolyta Kempfa czy wspomnianego Sulzenbachera.

Może, gdyby został w Polsce, Stanisław Ustupski mógłby skorzystać z wiedzy i doświadczenia Kaczmarczyka...? Tego się już jednak nie dowiemy.

– Pan Tadek zawsze mnie dobrze rozumiał. Pamiętam, jak w juniorach startowaliśmy z Kempfem w 1985 czy 1986 roku, to skakał jak łamaga, wydawało się, że się zabije w powietrzu. A pan Tadek miał podejście do chłopców i pomógł Hyppiemu się przygotować. Do mnie też, myśmy się czuli na odległość nie raz – tłumaczył

Stanisław Ustupski jest dotychczas jedynym Polakiem, który stanął na podium zawodów Pucharu Świata w kombinacji norweskiej. Ponadto cztery razy meldował się w czołowej „dziesiątce" tego cyklu – był szósty, siódmy i dwukrotnie dziewiąty.

Na pytanie, co uznaje za swój największy sukces sportowy, mówił:

– Drugie miejsce w Pucharze Świata. Zdecydowanie!

– Tak nie do końca jestem zadowolony ze swoich osiągnięć sportowych. Niektóre z moich marzeń się nie spełniły. To były też czasy w których ciężej było coś osiągnąć. Moim zdaniem i tak wiele wskórałem, ale to przede wszystkim dzięki sobie. Byłem zawodnikiem upartym, dążącym do czegoś i wiedziałem, czego od siebie chcę. Osiągnąłem dużo więcej niż niektóre osoby się spodziewały. Sukcesów trochę było i jakąś satysfakcję też mam. Czasami chodziło o to, żeby udowodnić niektórym ludziom, że warto na mnie postawić. Są zawodnicy, którzy się w takiej sytuacji poddają, a mnie takie rzeczy motywowały. Niektórzy sobie z tego sprawy nie zdawali - opowiadał Ustupski po zakończeniu kariery

Stanisław Ustupski był także dwukrotnym medalistą Uniwersjady, która gościła w Zakopanem w 1993 roku – srebrnym w kombinacji norweskiej i brązowym w drużynowym konkursie skoków narciarskich.

Siedem razy zdobywał mistrzostwo Polski w kombinacji norweskiej – w latach 1988-1994, wicemistrzem Polski w skokach narciarskich na średniej skoczni w 1994 roku i dwukrotnie w sztafecie 4x10 km (1987-1988).

Po zakończeniu kariery pracował jako trener w wielu klubach, m.in. w Szczyrku i w Zakopanem.

Paweł Wiśniewski

STANISŁAW USTUPSKI - STANĄŁ NA PODIUM PUCHARU ŚWIATA W KOMBINACJI NORWESKIEJ

eprasa.pl 29b4c79643

▶ **KSIĄŻKI**

● **Jak działa ludzki mózg? Anders Hansen, znany psychiatra i popularyzator nauki, wyjaśnia jego specyfikę** ● Tłumaczy, dlaczego nasze mózgi od tysięcy lat prawie się nie zmieniły i jak to wpływa na emocje ● **Pisze też, skąd biorą się lęk, stres i przygnębienie**

trzykropek

Brytyjski antropolog Robin Dunbar obliczył, że stado ludzkie funkcjonuje najlepiej, jeśli składa się z około 150 osobników (liczba Dunbara wyznacza górną granicę liczby osób, z którymi można utrzymywać stabilne relacje społeczne). Również on, jako pierwszy, postawił tezę, że wspólny śmiech może dawać podobny efekt jak grupowe iskanie.

W ramach pewnego badania zabrał do kina dwie grupy ludzi, którzy się nie znali. Jedna grupa obejrzała zabawną komedię. Grupie kontrolnej pokazano natomiast nudny film dokumentalny. Jeśli Dunbar miał rację, to u osób, które śmiały się razem, powinno uwolnić się więcej endorfin niż u osób z grupy kontrolnej. Aby ustalić, czy to prawda, po pokazie poproszono wszystkich uczestników o włożenie rąk do wiader z lodowatą wodą. Endorfiny mają działanie przeciwbólowe, więc grupa śmiejąca się powinna (jeśli teoria jest poprawna) być w stanie dłużej wytrzymać zimno.

I tak też było.

A zatem wspólny śmiech daje taki sam efekt, jaki małpy uzyskują z wzajemnego iskania – z tą ważną różnicą, że śmiech może wzmocnić więzi między więcej niż dwiema osobami naraz. Jeśli się nad tym zastanowić, śmiech rzeczywiście jest aktywnością grupową. Nie śmiejemy się tak bardzo z zabawnego filmu, gdy oglądamy go w pojedynkę.

Późniejsze badania wykazały, że nie tylko śmiech ma takie działanie. Chodzi o wspólne doświadczanie podobnych emocji w tym samym czasie. Identyczny skutek uzyskamy dzięki oglądaniu naprawdę smutnego filmu, ale również podczas wspólnego tańca, śpiewania czy treningu grupowego.

W ciągu dziejów wykluczenie z grupy oznaczało zazwyczaj pewną śmierć. Kiedy to zrozumiemy, a tym samym uświadomimy sobie, jak ważna jest dla nas grupa, nie będziemy się dziwić, dlaczego mózg traktuje samotność jako wielkie zagrożenie.

Przedłużającą się samotność interpretuje jako znak, że w razie potrzeby nikt nam nie pomoże. Dlatego nakazuje nam szczególną czujność, przez co gorzej śpimy, a sam sen jest płytszy, żebyśmy zawsze byli gotowi na najgorsze. Wpadamy w tryb walki lub ucieczki, a nasz mózg sygnalizuje, że inni mogą być do nas wrogo nastawieni (lepiej dmuchać na zimne, przecież nikt nas nie wspiera). W przypadku myśliwego-zbieracza takie podejście pomagało uratować życie, ale nam przynosi więcej szkody niż pożytku. Otoczenie zaczyna nas uważać za zgryźliwych, podejrzliwych, a nawet niemiłych.

Jeśli wciąż widzimy we wszystkich same negatywy, możemy dojść do wniosku, że lepiej odsunąć się na bok. „Zaprosili mnie, ale na pewno wcale mnie tam nie chcą, nie to nie, i tak wolę zostać w domu”. I tworzy się błędne koło. Ludzie przestają nas zapraszać, co mózg interpretuje jako potwierdzenie swoich przypuszczeń – „No jasne, naprawdę mnie tam nie chcieli”. I wycofujemy się jeszcze bardziej. I tak dalej.

Jeśli więc ktoś, na kim nam zależy, unika kontaktu i sprawia wrażenie, jakby nic go nie interesowało, pamiętajmy, że może to być efekt samotności, a nie prawdziwa chęć pozostania sam na sam ze sobą. Dlatego starajmy się utrzymywać kontakt i oferować towarzystwo, ponieważ brak zaproszenia, gdy planujemy coś fajnego, jest w praktyce sygnałem odrzucenia.

Jeśli sprawdzimy w słowniku, jaka jest definicja samotności, przeczytamy mniej więcej coś takiego: „Wywołująca niepokój rozbieżność między pożądanym a faktycznie odbieranym poziomem kontaktów społecznych”. To brzmi dość sucho, ale warto zwrócić uwagę na dwa ważne elementy. Jednym z nich jest to, że samotność wywołuje niepokój. Definicja ta podkreśla również inny niezwykle istotny aspekt: samotność to różnica między tym, ile mamy kontaktów społecznych, a tym, ile chcielibyśmy ich mieć. Nie można więc powiedzieć, że „Olek jest samotny, ma tylko siedmiu kolegów”. Bo może Olek nie chce mieć ich więcej, więc nie czuje niepokoju, ponieważ nie ma różnicy między tym, co ma, a tym, co chciałby mieć.

Wielu z nas nie potrzebuje wokół siebie całej gromady ludzi, żeby czuć się dobrze. Inni prawie wpadają w panikę, jeśli muszą zostać sami na dłużej niż 15 minut. Możemy odczuwać silną bliskość z innymi nawet wtedy, gdy jesteśmy gdzieś sami. Możemy też czuć się odizolowani w tłumie ludzi.

Najprościej rzecz ujmując: jeśli czujemy się samotni, to znaczy, że jesteśmy samotni; jeśli nie czujemy się samotni, to znaczy, że nie jesteśmy samotni.

Poczucie samotności może powodować choroby, takie prawdziwie fizyczne. A także prowadzić do depresji. Wykazano nawet, że ludzie samotni żyją krócej niż inni. Ale nie panikujcie. Dopiero długie okresy samotności – raczej kilkuletnie – potęgują ryzyko zachorowania. Zwróćcie też uwagę, że chodzi tylko o zwiększenie ryzyka – przecież nie wszyscy samotni ludzie chorują.

Żeby to sensownie ogarnąć, warto wykorzystać niuanse językowe. I na przykład, gdy jesteśmy sami, bo tak chcieliśmy albo z przypadku, a przynajmniej gdy nie cierpimy z tego powodu, powinniśmy mówić, że jesteśmy „w pojedynkę”, „sami ze sobą”. A o „samotności” mówić tylko wtedy, gdy jest nam źle. Samotność to naturalna część naszej biologii i prawie każdy z nas jej od czasu do czasu doświadcza. Tak samo jak lęku

Presja rówieśników wpływa nie tylko na naszą pamięć (pamiętacie świadków, którzy nagle przypomnieli sobie fałszywą niebieską torbę na ramieniu rabusia?), lecz także na nasze opinie. Jeśli wszyscy w grupie mają radykalne poglądy polityczne, trudno myśleć co innego. I wcale nie chodzi o udawanie, że jesteśmy tak radykalni jak inni, choć w gruncie rzeczy myślimy inaczej. Chodzi raczej o dostosowanie się i nabranie przeświadczenia, że zawsze tak myśleliśmy.

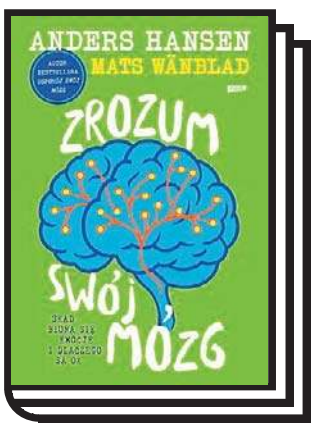
To oczywiście może być niebezpieczne, ale jest w pełni zrozumiałe. Mózg robi wszystko, żeby uchronić nas przed wykluczeniem z grupy, więc każe nam bronić jej poglądów, uznając to za konieczne, żeby w ogóle do niej należeć.

Chroni nas tak sumiennie, że potrafi nawet zanegować opinie niezgodne z tym, co głosi grupa. A mówiąc dokładniej, jeśli ktoś mówi coś, z czym nie zgadza się nasza grupa, przestajemy go słyszeć. Nie chodzi o to, że tracimy słuch, tylko nasz mózg nie dopuszcza do nas jego argumentów. Po prostu wyłącza się i czeka na przerwę w wypowiedzi, w której będziemy mogli podać „właściwe” opinie. Właśnie dlatego większość debat między politykami kończy się fiaskiem.

Ale... możemy radzić sobie z tym lepiej niż politycy, jeśli użyjemy prostej sztuczki. Kiedy ktoś mówi coś, z czym się nie zgadzamy, spróbujmy znaleźć w tej wypowiedzi choć najmniejszy szczegółik, który możemy zaakceptować. Wtedy nasz mózg opuści gardę i będziemy mogli naprawdę usłyszeć to, co rozmówca chce nam powiedzieć. To świetny sposób na odkrycie nowych i interesujących punktów widzenia – i wyrobienie sobie własnych opinii, które nie będą tylko powtórzeniem światopoglądu grupy.

Chcąc nas uchronić przed wykluczeniem ze społeczności, mózg nieustannie stawia pytania: „Czy ja tutaj pasuję?”, „Czy jestem wystarczająco dobry?”, „Czy jestem na tyle dobra, mądra, zabawna albo piękna, żeby mnie tu chcieli?”. Człowiek od zawsze je sobie zadawał. Dziś jednak powtarzamy sobie te pytania w zupełnie innym środowisku niż to, do którego mózg ewoluował.

W czasach gdy media społecznościowe nieustannie karmią nas obrazami idealnego życia innych ludzi, mamy całą masę powodów, żeby czuć przygnębienie. Z jednej strony obserwujemy podrasowane wpisy naszych znajomych – choć wiemy oczywiście, że – tak samo jak my – oni też pokazują tylko najlepsze momenty z życia i zdjęcia, z których naprawdę są zadowoleni. Z drugiej jesteśmy bombardowani obrazami fantastycznego życia tysięcy influencerów. I porównujemy się do nich, choć w głębi duszy wiemy, że ich zdjęcia są dziełem profesjonalistów, którzy pomagają im we wszystkim, od doboru tła i dekoracji po makijaż i oświetlenie. Nie wspominając już o edycji zdjęć, dzięki której każda, najmniejsza nawet niedoskonałość może być skorygowana. To ustawia poprzeczkę na nieosiągalnym dla nas poziomie.

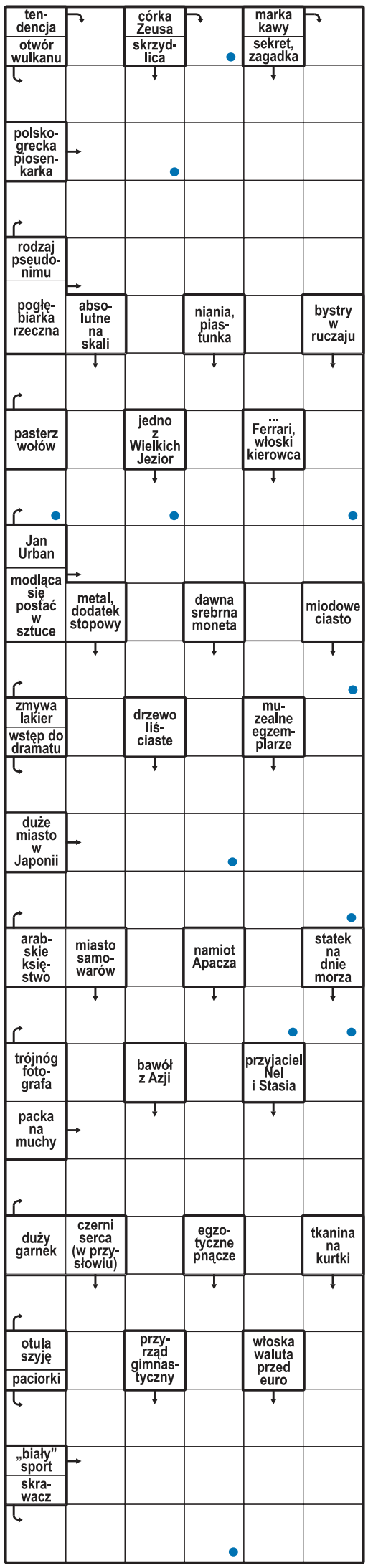


Anders Hansen, Mats Wänblad „Zrozum swój mózg. Skąd biorą się emocje i dlaczego są OK”, tłumaczenie: Emilia Fabisiak, wyd. Znak, Kraków 2026

eprasa.pl 29b4c79643

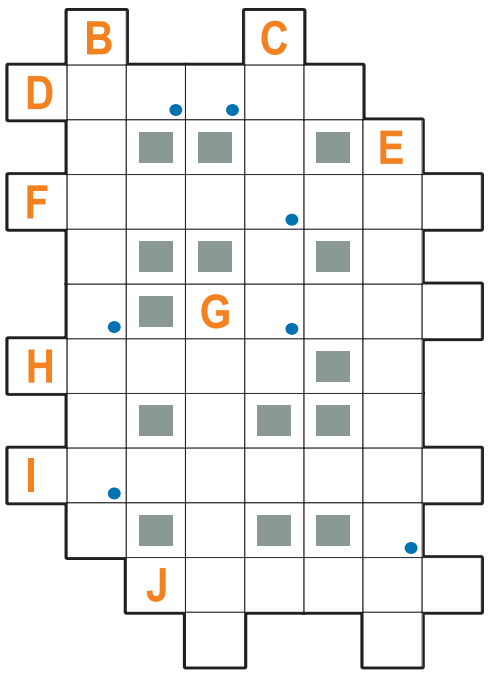
▶ KRZYŻÓWKI

Krzyżówka panoramiczna



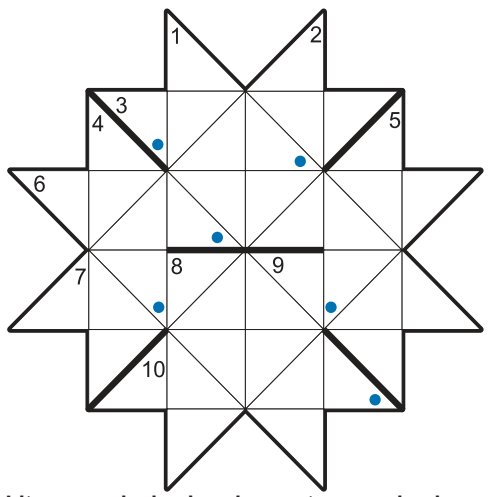
Litery z oznaczonych pól, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

Alfabetka



Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
W kolejności przypadkowej:
- Geronimo lub Winnetou
- miejsce pracy kosmetyczki i... dyrektora
- duże, okrągłe naczynie z klepek, zwykle o dwóch uchach, używane na wsi
- kluczowa część układu pokarmowego człowieka
- żywiołowy ukraiński taniec ludowy
- sieć francuskich sklepów dyskontowych
- specjalista w zakresie gospodarki narodowej
- niewielka ryba morska, stornia
- pokrzyk wilcza jagoda
- akt prawny o mocy ustawy

Krzyżówka mozaikowa

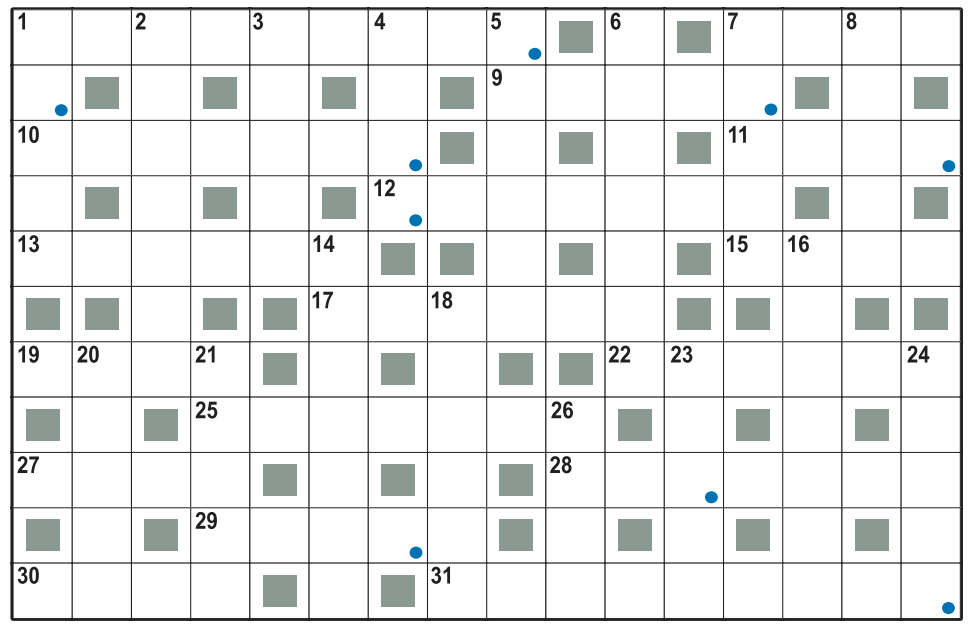


Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
Poziomo:
3) roślina oleista zwana kapustą abisyńską,
6) komenderowanie, liderowanie,
7) dwuczęściowa komedia Romana Załuskiego,
10) na nim letnicy w Krynicy.
Pionowo:
1) zamknięcie naczynia krwionośnego przez zakrzep, embolia,
2) charakterystyczne brzmienie dźwięku,
4) zając zmieniający zimą ubarwienie na białe,
5) aromatyczna wódka podobna do koniaku,
8) szybkość i rozmach w działaniu,
9) przystawka z surowej wołowiny.

Rozwiązania

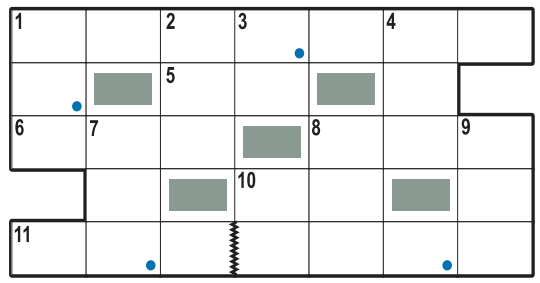
Krzyżówka panoramiczna: alternatywa; **alfabetka:** kredens; **krzyżówka mozaikowa:** karlik; **krzyżówka bez „A”:** kieronik; **krzyżówka dwuliterowa:** koronic; **krzyżówka tautogramowa:** seksteł; **krzyżówka:** team.

Krzyżówka bez „A”

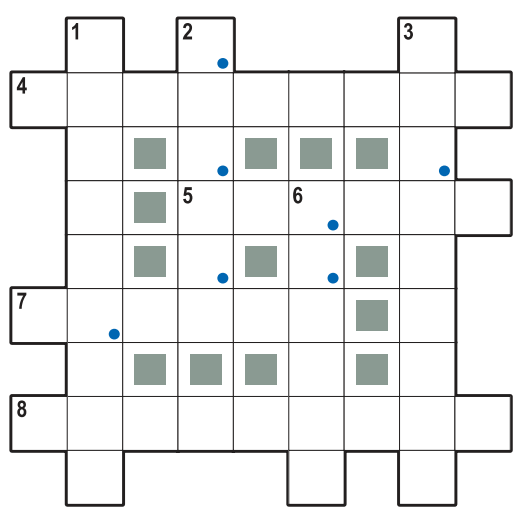


W odgadywanych wyrazach nie występuje samogłoska „A”. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
Poziomo:
1) mocny, gruby sznur,
7) odmiana jabłoni,
9) miasto w Walonii (Belgia),
10) maleńki, barwny ptak żywiący się nektarem,
11) oszklony otwór w ścianie,
12) film z indianami i kowbojami,
13) imię autora „Pożegnania z bronią”,
15) ... Ferrari, włoski kierowca wyścigowy,
17) pozostałość z dawnej epoki,
19) miara pojemności płynów,
22) wwóz do kraju zagranicznych towarów,
25) praktyk w działaniu,
27) ważny w handlu,
28) twórca postaci profesora Filutka,
29) ... tygrysi w oceanie,
30) zespół trzech muzyków,
31) sprzymierzeniec, aliant.
Pionowo:
1) warzywa w occie,
2) odmiana gipsu,
3) zagadka obrazkowa,
4) odbiera bodźce,
5) lane lub kładzione,
6) oficjalne zaprzeczenie,
7) Sergio, reżyser spaghetti westernów,
8) masa serowa z owczego mleka,
14) gorące strefy Ziemi,
16) kauczuk syntetyczny (anagram peon+Ner)
18) pierwiastek promieniotwórczy,
20) egzotyczna przyprawa,
21) moda naszych przodków,
23) znak odejmowania,
24) napój jak kosmetyk,
26) guma arabska.

Krzyżówka dwuliterowa



Pary liter w polach z kropką, czytane kolumnami, utworzą rozwiązanie.
Poziomo:
1) brak porządku,
5) karciana wziątka,
6) portugalskie wino,
8) ludowy gawędziarz,
10) arystokrata z Anglii,
11) aktorka z serialu „Miodowe Lata”.
Pionowo:
1) polski producent jogurtów,
2) dawny statek wiosłowy,
3) ziemia uprawna,
4) przystanek kolejowy,
7) Robert, aktor z USA,
8) Brigitte, francuska aktorka
9) chrząstka w kolanie,
10) więzienie w zamku.

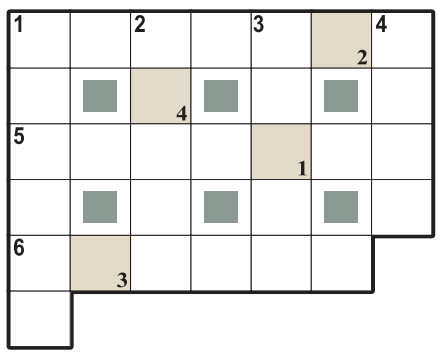


Krzyżówka tautogramowa

Wszystkie odgadywane wyrazy mają taką samą pierwszą literę. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
Poziomo:
4) ustrój w PRL-u,
5) znajomy z bloku,
7) włoski protest,
8) puszka z otworem do wrzucania pieniędzy.
Pionowo:
1) nieuczciwa argumentacja,
2) poobiednia drzemka,
3) pudełko na biżuterię,
6) część widowni.

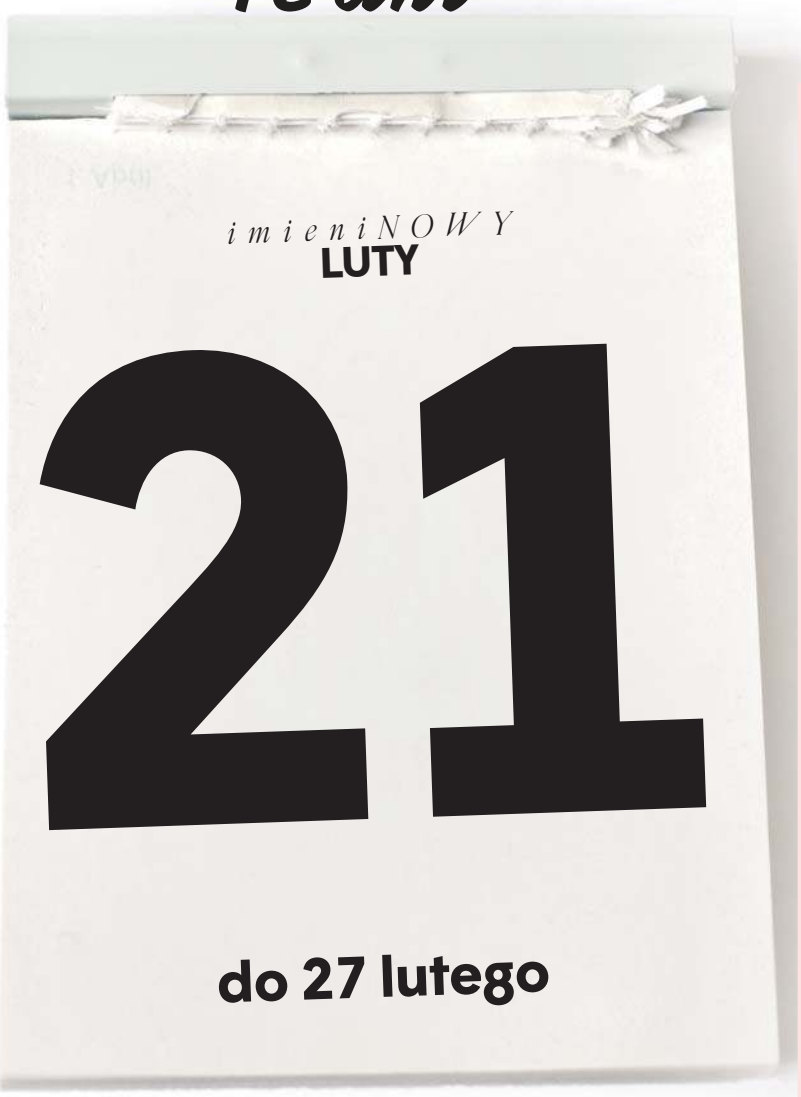
Krzyżówka

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 4, utworzą rozwiązanie.
Poziomo:
1) obwieszcza początek meczu,
5) najważniejszy na boisku,
6) czerwona za brutalny faul.
Pionowo:
1) dobra okazja,
2) przyprawa korzenna o silnym zapachu,
3) ofiara na cele społeczne,
4) kierunek lotu samolotu.



eprasa.pl 29b4c79643

Te dni



IMIENINY OBCHODZĄ
21 LUTEGO: Eleonora, Feliks, Fortunat, Henryka, Irena, Piotr, Robert, Teodor **22 LUTEGO:** Małgorzata, Marta, Piotr, Wiktor **23 LUTEGO:** Damian, Henryk, Izabela, Łazarz, Piotr, Polikarp, Roma, Romana, Seweryn, Stefan **24 LUTEGO:** Bogurad, Bogusz, Józefa, Lucjusz, Maciej, Marek, Modest, Piotr, Sergiusz **25 LUTEGO:** Adam, Antonina, Cezary, Dominik, Donat, Lubart, Małgorzata, Modest, Wiktor, Zygfryd **26 LUTEGO:** Aleksander, Aleksandra, Alex, Bogumił, Cezariusz, Dionizy, Otokar, Mirosław, Mirosława, Nestor, Paula **27 LUTEGO:** Aleksander, Anastazja, Anna, Bazyli, Gabriel, Grzegorz, Honoryna, Julian, Wiktor

KOCHAŁ TEATR, W FILMACH GRAŁ EPIZODY
Teodor Gendera urodził się 19 kwietnia 1925 w Poznaniu – polski aktor teatralny i filmowy. Artysta przez całe swoje zawodowe życie, poza krótkimi epizodami, kiedy to występował w Poznaniu i w Rzeszowie, związany był z teatrami warszawskimi: Powszechnym (1949–1958), Dramatycznym (1958–1960), Ateneum (1960–1962) i Polskim (od 1963). W filmach i serialach grywał przeważnie epizody. Można go oglądać m.in. w takich pozycjach jak: „Miodowe lata", „Panna z mokrą głową", „Psy", „Zmiennicy", „Siekierezada", „Najdłuższa wojna nowoczesnej Europy", „Noce i dnie", „Ziemia obiecana", Janosik", „Przygody psa Cywila".
Teodor Gendera zmarł 13 kwietnia 2001 roku. Pochowany został na Starych Powązkach w Warszawie.

CZAS NA SERIALE

PIERWSZA MIŁOŚĆ
„Pierwsza miłość" w najnowszych odcinkach zafunduje widzom wiele dramatycznych wydarzeń. Emisja od poniedziałku 23 lutego do piątku 27 lutego o 18.00 w Polsacie.
Kinga konsultuje się z prawnikiem - nie zamierza pozwolić, by Lilka zabrała Polę z Wrocławia. Oczekuje, że i Janek będzie walczył o córkę. Ten próbuje mediować między kobietami, wciąż starając się załagodzić konflikt. Jednak gdy Kinga wprost grozi Lilce odebraniem praw rodzicielskich, Janek ma dość...
Niedługo później Lilka zaprasza Kingę na rozmowę. Chce zakopać topór wojenny, jednak drażliwy temat Poli powoduje kolejne spięcie między kobietami. Gdy Janek, po powrocie z nocnego dyżuru, dowiaduje się, gdzie poszła Kinga, pełen złych przeczuć natychmiast idzie do mieszkania Błockiej. Na miejscu zastaje tylko półprzytomną Lilkę. Pola razem z Kingą zniknęły...
Odurzoną środkami nasennymi Lilkę zabiera pogotowie. Policja rozpoczyna poszukiwania zaginionej Poli. Bliscy Kingi nie mogą uwierzyć, by była ona zdolna uprowadzić dziecko. Janek jednak zaczyna mieć wątpliwości. Zwabiona do domu podstępem Kinga zostaje aresztowana...
W kolejnych dniach ważą się losy Kingi – sąd ma zdecydować o przedłużeniu aresztu na 3 miesiące. Przyjaciele walczą o jej wolność i wiarygodność. Lilka tymczasem przekonuje Janka, że to Kinga podała jej środki nasenne, by móc zabrać Polę. Stańczuk jest rozczarowany żoną. Wtedy jednak słyszy słowa, które zostawiają go z niepokojącym pytaniem o to, co naprawdę wydarzyło się w mieszkaniu Lilki. Gdy Janek chce porozmawiać z Kingą o swoich podejrzeniach, w domu natrafia na obstawę przyjaciół i mur niechęci. Rozżalony Stańczuk stwierdza, że od teraz będzie grał wyłącznie na siebie i swoje dzieci. Lilka tymczasem zaciera ręce. Czy Janek zorientuje się w jej intrydze?

Notatki na ostatki

HUMOR z zeszytów

Kaci nosili kiedyś maski, aby skazany nie mścił się na nich

Pszczoła gryzie tyłem, bo przód ma do zbierania miodu

Zamach w Sarajewie był kroplą wody, która padła na beczkę z prochem

DO REDAKCJI: OD DŁUŻSZEGO JUŻ CZASU OBSERWUJĘ, ŻE WŚRÓD OBSŁUGI W SKLEPACH JEST CORAZ WIĘCEJ UCZYNNYCH, MIŁYCH I UŚMIECHNIĘTYCH SPRZEDAWCÓW.

Czy zima zrozumiała aluzję?

mamy mem my

FOT. VOICE.TVP.PL

Tomson i Baron

● **Już niebawem wystartuje 9. edycja „The Voice Kids". Produkcja programu ogłosiła, że obok Cleo zasiądą debiutujący w roli trenerów Tribbs i Blanka. Wszystko wskazuje na to, że po raz pierwszy w historii programu, zabraknie w nim Tomsona i Barona.**

FOT. RMFFM.PL

Albert Kosiński

● **Lubiany przez publiczność tancerz, partner Olgi Frycz, ogłosił w telewizyjnej śniedaniówce narodziny syna Jasia. Zdradził, że był obecny przy porodzie. Jak wyznał, było to dla niego niezwykłe przeżycie.**

Express BYDGOSKI www.express.bydgoski.pl
Redaktor naczelna **Alicja Polewska**
Prezes Makroregionu **Marek Ciesielski**
Dyrektor biura reklamy oddziału **Agnieszka Perlińska**
Dyrektor marketingu oddziału **Katarzyna Jabłońska**
Redakcja, ul. Zamoyskiego 2, 85-063 Bydgoszcz
tel. 52 326 31 00
redakcja@express.bydgoski.pl
Druk Polska Press Oddział Poligrafia
85-438 Bydgoszcz, ul. Grunwaldzka 229
POLSKA PRESS GRUPA
Wydawca **Polska Press Sp. z o.o.**
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
Prezes Zarządu Polska Press Grupy **Zenon Nowak**
Redaktor naczelny Polska Press Grupy **Marek Twaróg**
Dyrektor artystyczny **Tomasz Bocheński**
Dyrektor kolportażu **Tomasz Osoliński**
Biuro Konsumenta PPG, e-mail: biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10
©℗ - umieszczenie takich dwóch znaków przy Artykule, w szczególności przy Aktualnym Artykule, oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko i wyłącznie po uiszczeniu opłaty zgodnie z cennikiem zamieszczonym na stronie www.expressbydgoski.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

eprasa.pl 29b4c79643