Express BYDGOSKI

przy SOBOCIE

Sobota–niedziela, 3–4.01.2026
Nr 2 (11190) • 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 4 • STR. 4

Paweł Stasiak w latach 80. porywał tłumy fanek

Przeboje, takie jak „Naj Story" czy „Nasz Disneyland", do dziś goszczą w sercach fanów

FOT. GRZEGORZ JAKUBOWSKI

ZDROWIE • STR. 8-9

Samotność staje się współczesną chorobą cywilizacyjną

MODA • STR. 11

Ramoneska to stylowe okrycie dla młodych i dojrzałych kobiet

PRZYRODA • STR. 16

„Kapusta na patyku" świetnie odnajduje się w domowej uprawie

Dołącz na facebook.com/express bydgoski

eprasa.pl ab23284524

▶ **NA SYGNALE**

997 Policja | 998 Straż Pożarna | 999 Pogotowie

112 numer alarmowy

Herbata pomaga żyć dłużej, jednak cukier może zmieniać jej właściwości

Najnowsze badania, opublikowane w czasopiśmie naukowym „Frontiers in Nutrition", rzucają nowe światło na wpływ spożycia herbaty na zdrowie i długość życia. Zgodnie z wynikami regularne picie niesłodzonej herbaty jest silnie związane ze znacznym obniżeniem ryzyka śmiertelności z różnych przyczyn, w tym chorób nowotworowych i sercowo-naczyniowych. Co istotne, dodawanie cukru lub sztucznych słodzików może te korzyści niwelować.
Co ciekawe, analiza wykazała także, że osoby pijące niesłodzoną herbatę częściej miały niższe BMI i prowadziły zdrowszy tryb życia, podczas gdy osoby pijące herbatę słodzoną sztucznie częściej miały nadwagę, nadciśnienie i inne choroby przewlekłe.

MOJE PREZENTY SĄ NAJLEPSZE, ALE NIE DLATEGO, ŻE SĄ NAJDROŻSZE, TYLKO DLATEGO, ŻE JA SŁUCHAM MOICH BLISKICH PRZEZ CAŁY ROK

Dawid Kwiatkowski, wokalista

▶ **NIEPORADNIK TATUSIA**

Zamiast szczęścia i pamięci

A niech to wciórności, co tak boli? – tatuś obudził się po świętach zbolały bardzo. A synowie, mimo że ranne ptaszki, nie obudzili się wcale. To znaczy obudzili, ale tak bliżej południa, kiedy staruszek zdążył już zakwasy rozchodzić. Bo choć święta były obfite w jedzenie, co sprzyja rozwojowi kilogramów, to były też bogate w prezenty przydatne. A jakże. Po pierwsze primo: na drzwiach pokoju młodzieży zawisła tabliczka z dumnym napisem: „Terytorium". I imionami właścicieli tegoż. Zastąpiła kartkę, którą wywieszali sobie na drzwiach. A skoro jest już na stałe, to rodzice przed wejściem pukać muszą i prosić o łaskawe wpuszczenie. Są też i plusy, bo terytorium, jak własne, to i właściciele sprzątać muszą.
Starszy i Młodszy zgodnie sobie zażyczyli książek, z czego Młodszy, jak twierdzi, trzy już przeczytał. Po prawdzie: przejrzał, bo akurat te trzy książki pełne są rysunków, jak zbudować pewne wyjątkowe budynki w pewnej grze. Ale najważniejszą rozrywką świąteczną miała być nowa gra, co to ją pod choinkę Starszy i Młodszy mieć chcieli. Co tam inne prezenty – gra najważniejsza. Jednak po rozpakowaniu okazała się – chwilowym na szczęście – rozczarowaniem. Bo gra nie wymaga ekranów, tylko szczęścia i pamięci. Tata ją wyszukał, zobaczywszy reklamę pewnego... zawodnika MMA.
Otóż w grze, jak się odkryje kartę, która pokonuje przeciwnika, to ma się szczęście. Jak się odkryje źle, ale zapamięta, gdzie ta karta była, to ćwiczy się pamięć, bo karta kogoś innego pokona. A jak się ani szczęścia, ani pamięci nie ma, trzeba wykonać ćwiczenia na wybranej karcie tyle razy, ile oczek w kościach wypadnie.
I zgadnijcie, kto nie miał ani szczęścia, ani pamięci? **Tatuś**

▶ **NA ZAKUPY**

Początek roku to czas zmian, porządków i świeżych postanowień, a sieci handlowe wychodzą im naprzeciw, przygotowując szeroką ofertę promocyjną

Lidl

Sprzęty ułatwiające codzienne gotowanie

Lidl przygotował wiele sprzętów kuchennych w swojej ofercie. Wśród nich: SilverCrest wyciskarka wolnoobrotowa SSJ 300 C1, 300 W – krótkotrwały bieg wsteczny w przypadku zablokowania składników, w zestawie: szczoteczka czyszcząca, pojemnik na sok i miąższ oraz wkładka do przyrządzania sorbetów, w cenie 199 zł za zestaw, SilverCrest blender ręczny i do smoothie, 600 W, w zestawie kubek „to go" o poj. 600 ml i 5 przykładowych przepisów, płynnie ustawiana prędkość, przycisk turbo do intensywnego miksowania, w cenie 54,99 zł za zestaw, a także SilverCrest dwukomorowa frytkownica beztłuszczowa Air Fryer, 2600 W, 11 l, 6 programów szybkiego wyboru, regulacja temp. do 200°C, w cenie 329 zł, po aktywowaniu kuponu i zeskanowaniu aplikacji. Oferta dostępna od 5.01.

Biedronka

Artykuły, które pozwolą zadbać o formę

W Biedronce wyposażymy się w sprzęty i przedmioty do ćwiczeń, m.in.: akcesoria do fitnessu, stretchingu lub masażu, do wyboru: roller gładki lub z wypustkami, twister, zestaw 2 obciążników na kostki i nadgarstki, przyrząd do rozciągania pleców, w cenie 24,99 za szt. lub zestaw, piłka do ćwiczeń, w zestawie pompka, do wyboru piłka: fioletowa o śr. 55 cm, pomarańczowa o śr. 65 cm, niebieska z wypustkami o śr. 65 cm, niebieska o śr. 75 cm, za 29,99 zł za zestaw, mata do ćwiczeń, do wyboru: w formie 8 puzzli o wym. 43 × 45 cm i grub. 1 cm, o wym. 150 × 70 cm i grub. 1 cm, o wym. 180 × 60 cm i grub. 0,6 cm, w cenie 39,99 zł za szt. lub zestaw oraz trenażer z pomiarem czasu ćwiczeń i liczby obrotów, licznikiem spalonych kalorii, ze składaną konstrukcją, w cenie 89,90 zł za szt.

E.Leclerc

Promocja na domowe tekstylia

W E.Leclerc znajdziemy produkty do domu. M.in.: poduszka Viking++ 40 × 40 cm za 11,99 zł za szt., 50 × 60 cm – 24,99 zł, 70 × 80 cm – 39,99 zł – poszycie: 100% poliester mikrofibra, wypełnienie: 100% poliester silikonowany kulki Amball, mix kolorów, nr kat. PV01, PV03, kołdra Viking++ ciepła zimowa, 160 × 200 cm za 59,99 zł – poszycie: 100% poliester mikrofibra, wypełnienie: 100% poliester silikonowany Hollow, mix kolorów, nr kat. KV01, KV02, prześcieradło frotte / jersey z gumką Tecomat 90 × 200 cm – 26,99 zł, 140 × 200 cm – 29,99 zł, 160 × 200 cm – 34,99 zł, 180 × 200 cm – 36,99 zł, 200 × 240 cm – 44,99 zł, mix wzorów i kolorów oraz koc z wełną Ar Corporation 140 × 200 cm, mix wzorów za 79,99 zł.

POLOmarket

Kosmetyki teraz w niższych cenach

W POLOmarket kupimy kosmetyki, np. płyn do kąpieli Luksja Cotton lub Rose Sarantis, 900 ml za 11,99 zł, olejek pod prysznic Tesori, wybrane rodzaje, Corri, 250 ml za 14,99 zł, szampon Elseve Hyaluron Plump lub Full Resist, L'Oréal, 400 ml za 22,49 zł, odżywka do włosów Pantene wybrane rodzaje Orbico, 275 ml za 16,99 zł, maszynka do golenia Gillette Sensor3 Comfort Orbico, 1 szt., za 24,99 zł oraz mydło w płynie Luksja Cotton lub Rose zapas, Sarantis, 900 ml za 8,49 zł.

Delikatesy Centrum

Wybrane produkty spożywcze taniej

W Delikatesach Centrum upolujemy produkty spożywcze w okazyjnych cenach, takie jak: Kabanosy Exclusive Tarczyński 50–105 g, wybrane rodzaje, w promocji – kup 3 TANIEJ, czyli 3,99 zł za opak., karkówka wieprzowa bez kości, 1 kg, limit 1 użycie promocji dziennie, limit 3 kg, z aplikacją lub DELIKARTĄ za 16,99 zł za 1 kg, winogrona różowe 1 kg, limit 1 użycie promocji dziennie, limit 3 kg, z aplikacja lub DELIKARTĄ za 9,99 zł za 1 kg, pasztet od gospodarza Kabanos 570 g za 19,90 zł za opak., a także napój Tymbark 2 l, wybrane rodzaje, w promocji – KUP 2 TANIEJ, drugi produkt 80% taniej, czyli 2,99 zł za butelkę.

▶ **ZDJĘCIE TYGODNIA** ŚWIĘTO ELS ENFARINATS W ALICANTE

FOT. PAP/EPA/PABLO MIRANZO

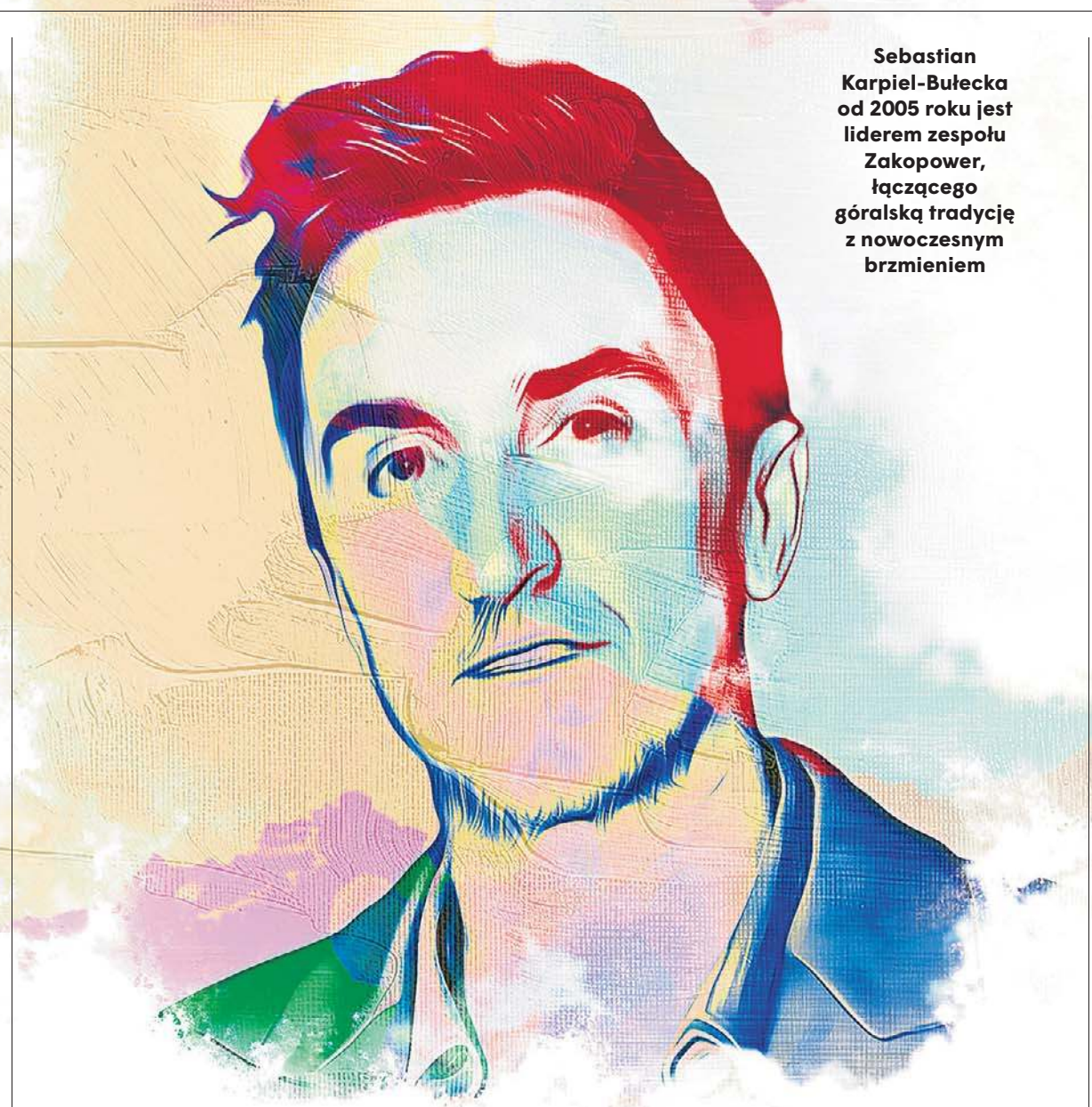
eprasa.pl ab23284524

▶ LUDZIE

Architekt z wykształcenia, muzyk z zamiłowania. **Sebastian Karpiel-Bułecka** jest jednym z najbardziej rozpoznawalnych górali w Polsce. Wszystko za sprawą sukcesu, jaki odniósł zespół Zakopower

PORTRET

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



Sebastian Karpiel-Bułecka od 2005 roku jest liderem zespołu Zakopower, łączącego góralską tradycję z nowoczesnym brzmieniem

BT/FOT. MARIUSZ KAPAŁA

SEBASTIAN KARPIEL-BUŁECKA

Jest góralem z krwi i kości. Mieszka jednak z rodziną w Warszawie. Stara się więc jak najczęściej zabierać dzieci na Podhale, aby znały tamtejsze tradycje i kulturę.?

Lekcje u sąsiada

1. Nie miał łatwego dzieciństwa. Ojciec był architektem, ale zostawił rodzinę i odszedł w siną dal. Matka nie miała jak utrzymać dwóch synów, podobnie jak wielu górali wyjechała więc za ocean za chlebem. Sebastian mieszkał u babci i dziadka w drewnianym domu, gdzie nie było nawet łazienki i musiał myć się w misce. Potem zajęła się nim ciotka Zofia, która przez długi czas zastępowała mu mamę.

Jak przystało na mieszkańca Podhala, od małego jeździł na nartach. Jego miłość do białego sportu rozpalił sąsiad – Roman Gąsienica-Sieczka, który był niegdyś skoczkiem narciarskim. Miał ogromny wpływ na chłopca – bo to on też nauczył go grać na skrzypcach. Sebastian dostał swój pierwszy instrument w wieku siedmiu lat i został wysłany na lekcje do sąsiada. Z czasem okazało się, że muzyka jest dla chłopca ważniejsza niż narty.

Nad kreślarską deską

2. Sebastian tak wywijał smyczkiem, że pod koniec podstawówki grał już w góralskiej kapeli, która przygrywała na weselach i dla turystów. Mocno się w to wciągnął, bo zawsze była to okazja do wypitki i zarobienia na własne zachcianki. Dlatego będąc w liceum, odstawił naukę na bok. Nic dziwnego: gdy wracał o szóstej nad ranem z grania, nie chciało mu się wstawać godzinę później, aby iść do szkoły.

Całe szczęście w porę poszedł po rozum do głowy. Wzorem ojca i starszego brata postanowił zostać architektem. Wyhamował więc pod koniec liceum i zdał maturę. Kiedy potem przeniósł się do Krakowa, aby studiować na politechnice, imprezowanie w ogóle go już nie interesowało. Koledzy balangowali co weekend, a on sumiennie siedział nad kreślarską deską. Nauka nie poszła w las: do dziś może się pochwalić projektem niejednego domu na Podhalu.

Przystojniak w spódnicy

3. Kiedy do Polski przyjechał Goran Bregović, aby nagrać płytę z Kayah, jej wytwórnia zaangażowała kapelę, w której występował Sebastian, aby towarzyszyła im w studiu. Wtedy na młodych górali zwrócił uwagę producent Mateusz Pospieszalski. Zaproponował im założenie nowego zespołu, który łączyłby podhalański folklor z rockiem i popem. Pomysł się spodobał – i tak narodził się Zakopower.

Frontmanem grupy został Sebastian, bo nie tylko dysponował głosem o oryginalnej barwie, ale wyrósł na przystojnego mężczyznę. Na pewno miało to wpływ na wielki sukces formacji: na jej koncerty waliły tłumy dziewczyn, aby z bliska popatrzeć na wokalistę, wystrojonego w... szkocką spódniczkę. Nic dziwnego, że zamówień na występy Zakopowera było mnóstwo i zespół grał koncert za koncertem.

Na warszawskich salonach

4. Aby wytrzymać to mordercze tempo, muzyk sięgnął po alkohol. Szybko zorientował się jednak, że to równia pochyła. Kiedy zabrakło czegoś mocniejszego, zaczął miewać niespodziewane napady lęku. Ponieważ zaczęło mu to przeszkadzać w pracy, udał się po pomoc do specjalisty. Leki i terapia pomogły. Dziś mówi o tym głośno, aby inni nie wstydzili się też zawalczyć o swe zdrowie psychiczne.

Ponieważ jego zespół nagrywał do wytwórni Kayah, miał okazję lepiej poznać gwiazdę polskiej piosenki. Od słowa do słowa i w końcu zostali parą. Wokalistka miała świetne kontakty w showbiznesie i wprowadziła młodego górala na warszawskie salony. Ostatecznie jednak ich związek nie przetrwał. Nie wiadomo tylko dlaczego, bo oboje milczą na ten temat jak zaklęci.

Wielkie góralskie wesele

5. Kiedy Sebastian zaczął zbliżać się do czterdziestki, poznał w stolicy przez wspólnych znajomych modelkę i prezenterkę Paulinę Krupińską. Piękna dziewczyna spotykała się wtedy z bratem Alicji Bachledy-Curuś – Tadeuszem. Coś jednak między nimi zazgrzytało i para się rozstała. Wtedy do Pauliny uderzył Sebastian. Początkowo ukrywali swój związek przed mediami, ale z czasem wszystko wyszło na jaw.

W 2015 roku na świat przyszła córka pary – Antonina, a dwa lata później syn Jędrzej. Narodziny potomstwa przypieczętowało rok potem wielkie góralskie wesele. Choć rodzina zamieszkała w Warszawie, Sebastian zaprojektował i wybudował dom w rodzinnym Kościelisku. Kiedy tylko dzieci mają wolne, zabiera je więc w rodzinne strony, aby podglądały góralskie tradycje. Tosia już gra i śpiewa, wiele wskazuje więc, że pójdzie w ślady taty.

Sebastian dostał swój pierwszy instrument w wieku siedmiu lat i został wysłany na lekcje do sąsiada. Z czasem okazało się, że muzyka jest dla chłopca ważniejsza niż narty

eprasa.pl ab23284524

▶ LUDZIE

W latach 80. kochały się w nim wszystkie Polki. Paweł Stasiak zachwycał publiczność nowoczesnym brzmieniem i sceniczną charyzmą, a przeboje takie jak „Naj Story" czy „Monaliza" do dziś goszczą w sercach fanów

(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

P

Paweł Stasiak wszystkim kojarzy się z zespołem popularnym w latach 80., czyli Papa Dance. Tylko prawdziwi fani tego bandu wiedzą, że nie był pierwszym wokalistą grupy. Jego początkowa rola związana była ze śpiewaniem w chórkach. Grupa miała kilka nazw, swojego czasu została nawet rozwiązana, aby ostatecznie w 1985 roku powstał zespół, na czele którego stanął właśnie Stasiak.

Paweł Stasiak urodził się 19 listopada 1967 roku w Łodzi. Jako dziecko był członkiem wokalno-tanecznego zespołu „Gawęda". Liceum ukończył w Warszawie, a po nim studiował na Wydziale Produkcji Telewizyjnej i Filmowej PWSFTviT w Łodzi. Uczył się również tańca w Państwowej Szkole Baletowej w Warszawie.

Zanim stał się bożyszczem milionów Polek i liderem zespołu Papa Dance, był prezenterem muzycznym w rozgłośni harcerskiej. To właśnie ta przygoda zaprowadziła go na szczyt sławy i popularności.

– Janusz Kruk, którego już wcześniej zdążyłem poznać, powiedział: „O, Paweł! Przedstawię ci reżyserów dźwięku". Mówił o mnie, że chciałby przedstawić młodego redaktora, który prezentuje piosenki na antenie rozgłośni harcerskiej. Powiedział, że liczyłem głosy do „Listy Przebojów Trójki" i na pewno byłoby dobrze, gdybyśmy poznali się – powiedział artysta dla Polskiego Radia.

I tak w 1986 roku został wokalistą zespołu Papa Dance, w którym wcześniej śpiewał w chórkach. W 1990 r. zespół się rozpadł, a Stasiak postawił na solową karierę pod pseudonimem Mr. Dance i do końca lat 90. nagrał trzy albumy: „Mr. Dance", „Pozdrowienia dla Papa Dance" oraz „Życzenia". Po czym przerwał swoją muzyczną karierę po to, aby 5 lat później powrócić z nowymi utworami jako Papa D. Dzisiaj żyje raczej z dala od show-biznesu i mieszka poza granicami Polski.

FOT. JERZY DOROSZKIEWICZ

Lider legendarnego zespołu Papa Dance od lat przyciąga uwagę fanów swoją muzyką i stylem

Paweł Stasiak wyprowadził się z Polski do Szwecji – to właśnie w tym kraju żyje i mieszka.

– Zdecydowałem się na południe Szwecji, a dokładnie na Malmö, skąd mam możliwość codziennych lotów do Warszawy. Jadę 20 minut kolejką na lotnisko, sam lot zajmuje mi godzinę. Niektórzy moi koledzy dłużej dojeżdżają na miejsce zbiórki przed wyjazdem w trasę koncertową niż ja. (śmiech). Wybierając miasto, w którym chcę zamieszać, zależało mi też na tym, by korzystać z możliwości, jakie daje pobliska Kopenhaga, do której mam też 20 minut jazdy kolejką przez most nad Sundem – powiedział w wywiadzie dla Plejady.

Tajemniczy ślub

Wiele osób interesuje, czy Paweł Stasiak ma żonę. W życiu prywatnym artysty pojawiła się kobieta, z którą był w związku małżeńskim 11 lat. Była to Gruzinka o imieniu Diana, relacja ta była jednak wielką fikcją.

– Wielu ludzi uważa, że Diana wyszła za mnie za mąż, żeby otrzymać polskie obywatelstwo, ale to jakaś totalna bzdura. Najlepiej świadczy o tym fakt, że nigdy nie starała się o to obywatelstwo. Nasze małżeństwo to był spontan. Po prostu. Razem przeżyliśmy prawie rok, a potem to się jakoś rozwaliło. Nie nam pierwszym i nie nam ostatnim się nie udało – powiedział Stasiak w wywiadzie dla „Gali".

W 2008 roku ponownie się ożenił – tym razem wziął ślub kościelny. Kameralna uroczystość odbyła się w małym kościółku na peryferiach miasta, w absolutnej tajemnicy.

Podstępna choroba

Nie tylko tajemniczy ślub, ale także stan zdrowia Stasiaka interesuje Polaków. Okazuje się, że artysta przez dłuższy czas odczuwał pewne dolegliwości, które nie były jednoznaczne, przez co było trudno wskazać konkretną chorobę.

– Byłem kompletnie zaskoczony reakcją mojego organizmu, bo nigdy nie miałem większych problemów ze zdrowiem. Nie wiedziałem, co się ze mną dzieje. Zrobiłem wszystkie badania, ale nic z nich nie wynikało, wręcz przeciwnie – wskazywały, że jestem zdrowy, że mam młody organizm bez defektów. A jednak organizm zaczął szaleć i nie wiadomo było, jak go okiełznać. To było najgorsze, bo nie lubię sytuacji, kiedy nie wiem, na czym stoję. Choć byłoby to jak najtrudniejsze do zrobienia, to wolę znać prawdę, bym mógł ustalić sobie plan działania. Tutaj była kompletna niewiadoma, która trwała właściwie półtora roku, a pierwsze symptomy boreliozy odczułem w 2018 roku – wyznał w wywiadzie dla Plejady.

Na chwilę obecną choroba nie jest na tyle zaawansowana, aby przeszkadzała mu w życiu. Piosenkarz musi bardziej o siebie dbać i zwracać uwagę na to, co je. Przyznał, że walce z objawami choroby najbardziej pomogła mu dieta. Na co dzień nie spożywa glutenu, cukru oraz nie pije kawy i alkoholu.

– Gdy zachorowałem, to na dość długi czas byłem odsunięty od aktywności fizycznej, ale zobaczyłem, że to kompletnie mi nie służy. Jak wróciłem do ćwiczeń, to organizm zaczął inaczej reagować – wspomina Stasiak Plejadzie.

Paweł
S T A S I A K

eprasa.pl ab23284524

AUTOREKLAMA 0011455712

Podpowiadamy, nie oceniamy

TELEMAGAZYN

OD WIELKIEGO EKRANU
PO MAŁE PRZYJEMNOŚCI

telemagazyn.pl

eprasa.pl ab23284524

▶ KUCHNIA

Olga Chaińska, dietetyk i trener personalny: Zacznijmy od podstaw, czyli jedzenia posiłków regularnie. Ustalmy sobie konkretne godziny, w którym jemy, i trzymajmy się tego **w miarę możliwości**

NA TALERZU

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

W odchudzaniu stosujmy metodę małych kroków

FOT. DAWID ŁUKASIK

Olga Chaińska, dietetyk i trener personalny

Nowy rok to czas podsumowań i planów. Wielu z nas przygotowuje sobie listę postanowień noworocznych, na której jednym z punktów jest schudnięcie. Warto jednak zabrać się do tego z głową – tak by sobie nie zaszkodzić, a zrzucenie kilogramów było procesem przyjemnym i nieobciążającym. Jak to zrobić? Radzi dietetyk i trener personalny Olga Chaińska.

Proces odchudzania, jak sama nazwa wskazuje, to proces. Nic nie dzieje się z dnia na dzień, a oczekiwania bardzo szybkich efektów mogą prowadzić do frustracji, a tym samym rezygnacji już po kilku tygodniach. Dlatego Olga Chaińska, dietetyk i trener personalny, podkreśla, że bardzo istotne jest odpowiednie nastawienie. – Przede wszystkim musimy być na to gotowi psychicznie. Jeśli już decydujemy się zrzucić wagę w nowym roku, to do celu kierujmy się małymi krokami, bo jeżeli naszym celem jest schudnięcie 20 kilogramów, to wiadomo, że nie zrobimy tego w miesiąc czy dwa. Ważne, by chudnąć zdrowo, czyli powoli, ale systematycznie. To przyniesie najtrwalsze efekty – mówi nasza rozmówczyni.

Metoda małych kroków sprawdzi się z pewnością w codziennym stosowaniu diety odchudzającej. – Zacznijmy od podstaw, czyli jedzenia posiłków regularnie. Ustalmy sobie konkretne godziny, w którym jemy, i trzymajmy się tego w miarę możliwości. Jeśli mamy napięty grafik, przygotowujmy sobie posiłki wcześniej. Kolejna ważna sprawa – brak podjadania. Czasem nam się wydaje, że jak zjemy kilka orzeszków, to nic się nie stanie. Do posiłków nie zaliczamy owoców czy chociażby kawy z mlekiem, a to błąd. Trzecim krokiem może być eliminacja z diety słodyczy lub w ogóle cukru, jak również żywności mocno przetworzonej, w tym fast foodów. Już to da nam rzeczywiste efekty i utratę kilogramów – informuje Olga Chaińska.

Rezygnacja ze słodyczy, jeśli do tej pory często je podjadaliśmy, może być trudna, ale nie jest niemożliwa. Dietetyczka dodaje, że słodycze można w posiłkach zastąpić owocami, bo to będzie najzdrowsze. – Pamiętajmy, że często jesteśmy od cukru po prostu uzależnieni. A żeby to uzależnienie pokonać, najlepiej byłoby zupełnie z cukru zrezygnować. Lepszym odpowiednikiem będą po prostu jabłko, truskawki, borówki czy maliny. Te owoce zawierają stosunkowo mało cukru. Zimą korzystajmy z mrożonek – podpowiada.

Czasem pojawiają się wątpliwości, czy czerwone mięso zamienić na białe. – To zależy. To nie jest tak, że czerwone mięso jest dla nas bardzo szkodliwe. To przetworzone mięso szkodzi, czyli sklepowe parówki, kiełbaski, kabanosy, wędliny z długim składem. Jeżeli sami sobie przygotowujemy posiłki, to zjedzenie porcji czerwonego mięsa raz w tygodniu jest bardzo w porządku. Nie pomijajmy też ryb – mówi Olga Chaińska.

Nie zapominajmy o warzywach, które w diecie są jak najbardziej wskazane. – Wiele osób nie pamięta o zjadaniu odpowiedniej ilości warzyw, dlatego warto to zmienić. Jak? Otóż do każdego naszego posiłku dodajemy warzywa. Wtedy mamy pewność, że jest to danie niskokaloryczne, zawierające dużo błonnika, sycące i objętościowe. Do warzyw warto dodać zdrowe tłuszcze, wtedy witaminy i minerały lepiej się wchłoną. Mam tu na myśli przede wszystkim witaminy A, D, E i K, które świetnie działają na włosy, skórę i paznokcie. Będziemy lepiej, promienniej wyglądać, a jednocześnie lepiej się czuć – zapewnia Olga.

Warto wdrożyć również metodę nagradzania siebie za drobne osiągnięcia. – Jeśli uda nam się wytrwać miesiąc bez słodyczy lub przez ten czas pić codziennie po dwa litry wody i jeść regularne posiłki, to wybierzmy dla siebie jakąś nagrodę. Kupmy sobie coś ładnego albo zjedzmy posiłek, z którego przez ten czas rezygnowaliśmy, a bardzo mieliśmy na niego ochotę. To zmotywuje nas do dalszej pracy nad sobą – podkreśla dietetyczka. Bo właściwie zaplanowana dieta odchudzająca może być również pyszna i satysfakcjonująca.

● Metoda małych kroków sprawdzi się z pewnością w codziennym stosowaniu diety

● Oczywiście oprócz diety warto zawsze wdrożyć aktywność fizyczną

– Dobierając rodzaj i liczbę treningów, weźmy pod uwagę nasze upodobania i styl życia. Tak, by tę częstotliwość utrzymywać do końca życia. Nie sztuką jest bowiem ćwiczyć codziennie przez trzy miesiące, by schudnąć – ważne, by się nie zniechęcić. Zdrowy styl życia to też ruch, a ruch to właśnie zdrowie – podsumowuje Olga Chaińska.

eprasa.pl ab23284524

▶ **KUCHNIA**

● **Prosty przepis na pałki z kurczaka i ziemniakami** ● Kurczak z brokułami, papryką i mlekiem kokosowym ● **Łosoś z warzywami – danie z patelni** ● Skyrnik – fit sernik z jogurtu islandzkiego ● **Omlet biszkoptowy fit** ● Placki z jabłkami w wersji fit

FOT. ARCHIWUM

Prosty przepis na pałki z kurczaka i ziemniakami

● **Składniki: 1/2 kg ziemniaków, 1 kg pałek z kurczaka, kilka gałązek rozmarynu i tymianku, sok z połówki cytryny.**
Mięso z kurczaka zamarynować z oliwą, nacierając pieprzem i solą, i wstawić do lodówki pół godziny. Ziemniaki pokroić w kostkę i położyć na blasze razem z pałkami, pokropić je dobrze oliwą, skropić sokiem z cytryny, natrzeć tymiankiem i rozmarynem. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 180 stopni i piec przez godzinę. 15 minut przed wyjęciem można ponownie skropić mięso z kurczaka sokiem z cytryny i pomieszać wszystko na blasze, żeby ładnie się przyrumieniło. Podawać z porcją warzyw.

FOT. ARCHIWUM

Kurczak z brokułami, papryką i mlekiem kokosowym

● **Składniki: 2 duże piersi z kurczaka, 2 papryki - pomarańczowa i czerwona albo żółta, 1 duży brokuł, 1 cebula, 1 ząbek czosnku, 1 mleko kokosowe, pasta curry – zielona albo pomarańczowa, ewentualnie liście świeżego szpinaku, liście limonki.**
Kurczaka pokrojonego w kostkę marynujemy przez minimum 15 minut w startym ząbku czosnku, łyżce oliwy i łyżeczce pasty curry. Wrzucamy go na patelnię i smażymy na niewielkiej ilości tłuszczu na złocisty kolor. Gdy się zarumieni, wrzucamy do niego na patelnię pokrojoną w paski paprykę i cebulę. Dorzucamy liście limonki – jeśli mamy. Smażymy do miękkości i dodajemy pokruszonego na kawałeczki ugotowanego wcześniej brokuła. Całość zalewamy mlekiem kokosowym i ewentualnie dodajemy więcej pasty curry. Gdy warzywa robią się miękkie, podajemy z makaronem sojowym albo z ryżem. Dekorujemy listkami świeżego szpinaku.

FOT. ARCHIWUM

Łosoś z warzywami – danie z patelni

● **Składniki: około 300 g łososia, 1 duży brokuł, 1 papryka, 1 cebula, 1 łyżeczka pasty curry – zielonej albo czerwonej, garść świeżego szpinaku, ryż – w zależności od potrzeb torebka albo dwie.**
Łososia kroimy w kostkę i smażymy na patelni przez ok. 4 minuty. Gdy będzie gotowy, dodajemy ugotowany wcześniej brokuł pokruszony na małe kawałki i pokrojoną w cienkie plasterki cebulę. Smażymy razem do miękkości i zalewamy mlekiem kokosowym. Dodajemy łyżeczkę bądź więcej pasty curry – w zależności od ostrości, jaką lubimy. Wrzucamy szpinak, gdy danie jest już gotowe. Możemy je połączyć z ryżem albo zjeść bez dodatków, dodając więcej szpinaku.

FOT. ARCHIWUM

Skyrnik – fit sernik z jogurtu islandzkiego

● **Składniki: 800 g jogurtu typu skyr, 4 jaja, opakowanie budyniu waniliowego, 2 łyżki mąki ziemniaczanej, ¾ szklanki ksylitolu, opakowanie cukru wanilinowego, skórka otarta z cytryny, szczypta soli, szklanka ulubionych owoców, 200 g kruchych ciastek, 4 łyżki oleju kokosowego.**
Nagrzej piekarnik do 160 stopni. Zblenduj ciastka na drobny piasek. W rondelku rozgrzej olej kokosowy, wlej do ciastek i wymieszaj. Blachę wyłóż papierem do pieczenia, wyłóż spód z ciastek. Oddziel żółtka od białek. Białka ubij na sztywną pianę ze szczyptą soli, na koniec dodaj łyżkę cukru. W osobnej misce umieść skyr, dodaj żółtka, mąkę, budyń, cukier wanilinowy, skórkę z cytryny oraz resztę białego cukru. Zmiksuj na gładką masę. Powoli dodaj pianę do masy serowej. Mieszaj szpatułką lub łyżką. Przelej masę do formy. Na wierzchu rozłóż owoce. Wstaw blachę na środkową półkę piekarnika. Na dolnej półce postaw naczynie wypełnione wrzątkiem. Piecz skyrnik około 50 minut. Po tym czasie uchyl drzwi piekarnika i zostaw skyrnik w środku do ostygnięcia.

FOT. ARCHIWUM

Omlet biszkoptowy fit

● **Składniki: 3 białka jajek, 1 łyżka mąki kokosowej, 1 łyżka mleka lub napoju roślinnego (np. migdałowego), olej lub masło klarowane do smażenia. Do dekoracji: pokrojony w plasterki banan, garść borówek, malin, truskawek, łyżka twarożku z jogurtem naturalnym, kilka listków mięty.**
W misce oddziel żółtka od białek lub użyj białek pozostałych z pieczenia ciasta. Miska powinna być czysta i sucha, aby białka idealnie się ubiły. Przy pomocy robota kuchennego, ręcznego miksera lub metalowej rózgi ubij białka jajek na sztywną pianę. Powoli dodawaj mąkę kokosową do ubitych białek i dokładnie wymieszaj. Następnie rozrzedź białka połączone z mąką odrobiną mleka lub napoju roślinnego. Na patelni o grubym i płaskim dnie na średniej mocy palnika rozgrzej olej lub masło klarowane. Masę białkową rozprowadź na patelni i smaż przez około 3 minuty z obu stron, aby był rumiany i ścięty. Gotowy omlet przełóż na talerz i przed podaniem udekoruj twarożkiem, świeżymi owocami i listkami mięty.

FOT. ARCHIWUM

Placki z jabłkami w wersji fit

● **Składniki: 200 g zmielonych płatków owsianych (lub 170 g mąki i 30 g odżywki białkowej), 300 ml mleka 2% lub maślanki, jajko, jabłko, kilka kropli aromatu waniliowego, łyżka miodu, pół łyżeczki proszku do pieczenia, odrobina kakao dla koloru.**
Przed przygotowaniem masy należy nastawić piekarnik na 180 stopni z opcją termoobiegu. Za pomocą rózgi należy połączyć w misce wszystkie składniki oprócz jabłek. Te trzeba obrać, zetrzeć na tarce o grubych oczkach i lekko odcisnąć z nadmiaru soku. Kolejnym krokiem jest dodanie ich do masy i wymieszanie całości. Masę należy nakładać na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia za pomocą łyżki i wstawić do piekarnika na około 15-20 minut. Placuszki z jabłkami w tej wersji świetnie smakują z sosem przygotowanym z kostki roztopionej czekolady.

eprasa.pl ab23284524

▶ ZDROWIE

Samotność staje się jedną z największych chorób cywilizacyjnych współczesnego świata. **Psychiatra, dr n. med. Michał Opielka,** tłumaczy, jakie konsekwencje dla zdrowia psychicznego i fizycznego niesie izolacja oraz jak ważne są relacje międzyludzkie

MEDYCYNA OBRAZOWA

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

Coraz częściej mówi się o tym, że samotność jest współczesną chorobą cywilizacyjną. Jak definiuje Pan samotność z punktu widzenia psychiatry?

Samotność nie jest odrębną jednostką chorobową. Jest poważnym problemem, które do chorób i zaburzeń może prowadzić. Obecnie jest zjawiskiem globalnym, wpływającym na nasze zdrowie zarówno psychiczne, jak i fizyczne. Samotność na pewno jest zjawiskiem, którym trzeba się zajmować i aktywnie mu przeciwdziałać.

Jakie grupy społeczne są dzisiaj najbardziej narażone na samotność? I czy doświadczenie pandemii w trwały sposób zmieniło skalę tego zjawiska?

Standardowo, mówiąc o samotności, myślimy o grupie seniorów, która jest bardzo wrażliwa. W tej grupie częstość występowania zjawiska osamotnienia jest bardzo duża. U osób starszych dzieje się tak z powodu tego, że więzi rodzinne są porozrywane, a młode osoby częściej niż w przeszłości wyjeżdżają z rodzinnych miejsc. Paradoksalnie drugą grupą, która jest szczególnie narażona na to zjawisko, są młodzi dorośli oraz młodzież. Często o tej samotności mówi się, że to jest „samotność w tłumie". Te osoby mają wielu znajomych, ale to są relacje powierzchowne, bardzo często opierające się głównie na mediach społecznościowych. Takie relacje nie są w stanie zastąpić realnej interakcji z człowiekiem. Oczywiście okres pandemii zdecydowanie nie poprawił tego zjawiska. Mówi się, że po okresie pandemii nawet podwojeniu uległa częstość określania siebie jako osób samotnych wśród młodzieży i dorosłych. Wydaje się, że jest to zjawisko trwałe. Wzorce, które wymusiła na nas izolacja, zdalna nauka i praca, zostały z nami do dziś i ciężko będzie wrócić do poziomu wyjściowego.

Jakie konsekwencje psychiczne i somatyczne może powodować długotrwała samotność? Co dzieje się z mózgiem człowieka, który jest odcięty od relacji z drugim człowiekiem?

Człowiek jest istotą społeczną i dla prawidłowego funkcjonowania wymaga interakcji z innym człowiekiem. Samotność wpływa zdecydowanie negatywnie na poziomie odczuwalnym, psychicznym i neurologicznym. W badaniach obrazowych osób narażonych na przewlekłą samotność stwierdzane są zmiany w korze mózgowej, w szlakach odpowiedzialnych za regulację emocji. Widzimy pogorszenie funkcji pamięciowych oraz to, że układ nerwowy jest inny. Zmniejszeniu ulegają niektóre obszary w mózgu, co skutkuje ostatecznie pogorszeniem wszystkich funkcji: pamięci, koncentracji, pogłębia się nadmiarowe uczucie lęku. Dodatkowo samotność jest silnym stresorem, powodując stres przewlekły, a to generuje coś w rodzaju stanu zapalnego w organizmie. Podnoszą się poziomy kortyzolu i długofalowo jest to niekorzystne dla naszego organizmu. To przekłada się na pojawienie się różnych chorób fizycznych w układzie sercowo-naczyniowym. Przyjmuje się, że zdecydowanie więcej jest udarów mózgu czy zdarzeń sercowych u osób doświadczających przewlekłego stresu.

Coraz częściej mówi się o „zapaleniu psychicznym" wywołanym chronicznym stresem i izolacją. Czy rzeczywiście samotność może prowadzić do poważnych zaburzeń depresyjnych i lękowych?

Zdecydowanie izolacja jest silnym czynnikiem ryzyka pojawienia się takich zaburzeń, jak depresja czy zaburzenia lękowe, ale też na przykład uzależnień. Często jako środek zaradczy na uczucie samotności uciekamy w używki, w alkohol czy inne substancje psychoaktywne. Samotność sama w sobie może być zarówno przyczyną zaburzeń, jak również objawem. Czyli doświadczając zaburzeń lękowych czy afektywnych depresyjnych, ta skłonność do izolacji jest poniekąd efektem. Mamy tu zależność obustronną i czasami robi się z tego takie błędne koło.

Jakie objawy powinny nas skłonić do szukania pomocy? Kiedy samotność staje się chorobą?

Kiedy przeszkadza nam realnie, kiedy sami czujemy, że źle wpływa na codzienne funkcjonowanie, mamy problem w aktywności zawodowej. Także wtedy, kiedy odcinamy relacje z innymi osobami na poziomie zauważalnym przez nas samych czy przez innych, bo czasami inne osoby zwracają uwagę, że coś jest nie tak. Było inaczej, a teraz trochę nasz styl funkcjonowania i interakcji się zmienił i wtedy to już jest ten etap, że należy zasięgnąć pomocy, skonsultować się z specjalistą, żeby zweryfikować, czy już trzeba z tym coś robić i wprowadzić zmiany, które zapobiegną rozwojowi poważnych zaburzeń.

W praktyce klinicznej bardzo często spotyka się Pan z osobami zmagającymi się z samotnością. Czy są pewne charakterystyczne wzorce, które powtarzają się w tych historiach?

Już samo uczucie osamotnienia jest ryzykiem wystąpienia zaburzeń albo ich objawem. Stąd dosyć często występują takie zakorzenione wzorce unikania kontaktu z innymi. One wynikają z doświadczeń z przeszłości, z dzieciństwa, z relacji z rówieśnikami. Czasami dzieje się tak u osób, które doświadczały ośmieszenia, poniżenia, były krytykowane przez innych. Te problemy wynikają z interakcji społecznych, redukują nasze możliwości narażenia się ponownie na negatywne doświadczenia. Dodatkowo struktura osobowości kształtująca się już od małego może być trochę zdeformowana i wzorce zachowania, typu unikanie kontaktów, chociaż mogą chcieć takiego kontaktu z innymi osobami, to z powodu lęku unikają ich dodatkowo. Takie doświadczenia negatywne z przeszłości to bardzo często elementy tych historii, które składają się na obraz chorobowy.

Jaką rolę pełnią relacje społeczne w procesie zdrowienia? Czy można powiedzieć, że człowieka można wyleczyć drugim człowiekiem?

Na pewno są bardzo pomocne, wręcz niezbędne. Interakcje z innymi ludźmi, relacje społeczne są czynnikiem wyłącznie pozytywnym, który przyspiesza procesy zdrowienia. Nie chodzi tu tylko o dobrostan psychiczny, ale również o fizyczne choroby. Powinniśmy zdecydowanie zachęcać do częstszych interakcji z innymi. Bliskość innej, zaufanej osoby wpływa na poziomie hormonalnym na wzrost poziomu oksytocyny, która jest hormonem przywiązania, i sprawia, że trochę lepiej się czujemy, a poziom lęku staje się mniejszy. Dodatkowo inne osoby mogą zmotywować nas do działania, przypilnować naszych zachowań i docelowo pomóc wypracować mechanizmy, które pozwolą powrócić na prawidłowe tory funkcjonowania społecznego.

Bardzo wiele osób boi się leczenia psychiatrycznego ze względu na stygmatyzację. Czy w przypadku samotności te bariery są jeszcze silniejsze?

Samotność nie daje nam możliwości, jeśli chodzi o pomoc ze strony innych. I znowu mamy tu takie błędne koło – nie ma społecznego wsparcia, które mogłoby zachęcić chorą osobę do skorzystania z pomocy specjalisty. Trzeba jednak powiedzieć, że zjawisko tej silnej obawy systematycznie się zmniejsza. Zaczynamy głośno mówić o pomocy specjalistów z zakresu psychiatrii czy psychologa. Bardzo dobrze, że świadomość jest większa – ludzie chętniej korzystają z pomocy specjalistów, co docelowo pomaga w procesie leczenia.

FOT. ARCHIWUM

Dr n. med. Michał Opielka: **Człowiek jest istotą społeczną i dla prawidłowego funkcjonowania wymaga interakcji. Samotność wpływa negatywnie na poziomie odczuwalnym, psychicznym i neurologicznym**

eprasa.pl ab23284524

▶ ZDROWIE

● **Zdrowie psychiczne** wymaga takiej samej troski i profesjonalnej opieki, jak choroby somatyczne ● **Sięgnięcie po pomoc** jest oznaką odpowiedzialności, a nie słabości.
● Żadne leki nie rozwiążą **problemu osamotnienia**, pomagają jedynie zredukować lęk

▶ DR N. MED. MICHAŁ OPIELKA

01.

Samotność nie jest odrębną jednostką chorobową.
Jest poważnym problemem, które do chorób i zaburzeń może prowadzić. Obecnie jest zjawiskiem globalnym, wpływającym na nasze zdrowie zarówno psychiczne, jak i fizyczne.

02.

Samotność jest silnym stresorem, powodując stres przewlekły. A to generuje coś w rodzaju stanu zapalnego w organizmie.
Podnoszą się poziomy kortyzolu i długofalowo jest to niekorzystne dla naszego organizmu. To przekłada się na pojawienie się różnych chorób fizycznych w układzie sercowo-naczyniowym.

03.

Interakcje z innymi ludźmi, relacje społeczne są czynnikiem wyłącznie pozytywnym, który przyspiesza procesy zdrowienia.
Bliskość innej, zaufanej osoby wpływa na poziomie hormonalnym na wzrost poziomu oksytocyny, która jest hormonem przywiązania, i sprawia, że trochę lepiej się czujemy, a poziom lęku staje się mniejszy.

04.

Izolacja jest silnym czynnikiem ryzyka pojawienia się takich zaburzeń, jak depresja czy zaburzenia lękowe, ale też na przykład uzależnień.
Samotność sama w sobie może być zarówno przyczyną zaburzeń, jak również objawem. Czyli doświadczając zaburzeń lękowych czy afektywnych depresyjnych, ta skłonność do izolacji jest poniekąd efektem.

05.

Kiedy sami czujemy, że samotność źle wpływa na codzienne funkcjonowanie, mamy problem w aktywności zawodowej, powinniśmy poszukać pomocy.
Należy skonsultować się ze specjalistą, żeby zweryfikować, czy już trzeba z tym coś zrobić i wprowadzić zmiany, które zapobiegną rozwojowi poważnych zaburzeń.

FOT. GETTY IMAGES

eprasa.pl ab23284524

▶ **PORADNIK**

Gotować, czy nie gotować parówki? A może tylko trzymać je we wrzątku? Jak poradzić sobie z nieprzyjemnym zapachem z butów i jak suszyć włosy, żeby ich nie przesuszyć, oraz co pić, gdy dokucza nam refluks – o tym m.in. **w nowym miniporadniku**

PO(4)RADY

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

Gotowanie

Dobra parówka nie jest zła

Prawidłowe ugotowanie parówek nie jest tak proste, jak mogłoby się wydawać. Należy się wystrzegać pewnych błędów, które popełnia wiele osób, a przez które parówki wiele tracą: pękają, są mniej smaczne, a nawet mogą stać się bardzo szkodliwe dla zdrowia.

Parówki warto wyciągnąć z lodówki na 20-30 minut przed planowanym przyrządzeniem. Dzięki temu nabiorą więcej smaku, a jednocześnie zmniejszy się ryzyko pękania skórek w trakcie gotowania.

Parówki zawsze należy wkładać do wrzątku, nie do zimnej wody – to przyspiesza gotowanie i zapobiega jednocześnie wypłukaniu smaku z parówek, co dzieje się, gdy są podgrzewane zbyt długo.

Parówki należy podgrzewać w foliowej osłonce, jeśli ją posiadają, czy też zdejmować ją przed obróbką termiczną? Tradycyjne parówki mają osłonki z naturalnego flaczka, którego nie trzeba zdejmować, plastikową osłonkę – tzw. folię – należy jednak usunąć.

Na koniec warto wiedzieć, że są dwie „szkoły" gotowania parówek. Jedna mówi, żeby ich nie gotować, tylko trzymać we wrzątku kilka minut; druga zaleca jednak krótko je gotować.

01.

Sprzątanie

Nieprzyjemny zapach z butów – jak się go pozbyć

Jedną z metod jest wietrzenie szafki na obuwie i samych butów. O ile to możliwe, po każdym przyjściu do domu powinno się wywietrzyć dopiero co zdjęte buty. Warto je w tym celu wystawić choćby na pół godziny na balkon.

Można zastosować pochłaniacz zapachów, dostępny m.in. w drogeriach i sklepach obuwniczych. Pochłaniacze brzydkich zapachów do butów zwykle są podobne do pochłaniaczy wilgoci lub odświeżaczy do łazienki wyposażonych w wymienne wkłady.

Można też wykorzystać torebki herbaty, np. miętowej czy owocowej. Kilka suchych torebek herbaty trzeba włożyć z tyłu do szafki – po otwarciu mebla będzie unosił się herbaciany zapach.

W walce z brzydkim zapachem z butów sprawdzi się niecodzienne zastosowanie żwirku przeznaczonego do kociej kuwety. Należy wsypać minimalną ilość tego żwirku do butów i odczekać przynajmniej godzinę, a potem go wysypać.

02.

FOT. 123RF

03.

Pielęgnacja

Jak suszyć włosy, by ich nie zniszczyć

Suszenie zupełnie mokrych, ociekających pasm nie jest dobrym pomysłem. Gorący podmuch może popalić i zniszczyć włosy. Zamiast natychmiast po myciu chwytać za suszarkę, lepiej chwilę odczekać.

Nie powinno się też trzymać suszarki zbyt blisko głowy i samych włosów, gdyż zaszkodzi to ich kondycji. Najbezpieczniej odsunąć suszarkę na odległość minimum 20 cm.

Temperaturę suszenia powinno się dostosować indywidualnie do potrzeb włosów – cienkie zaleca się suszyć w temperaturze do 130 stopni, natomiast 200 st. stosowane jest tylko do włosów grubych i trudnych do ułożenia. Gdy mamy do wyboru kilka stopni suszenia, warto wybrać ten najniższy.

Suszenie włosów zimnym powietrzem jest zbliżone do naturalnego schnięcia, dzięki czemu można uznać to za jedną z lepszych metod osuszania włosów.

Często włosy suszy się w nieodpowiednim kierunku. Suszenie „pod włos" to błąd: gorące powietrze może otwierać łuski włosa, powodując ich zmatowienie i pozbawiając blasku. Włosy należy suszyć z kierunkiem ich wzrostu.

Zdrowie

To warto pić, gdy mamy refluks

Refluks może powodować przedostawanie się kwasu żołądkowego do przełyku, co skutkuje nieprzyjemnymi objawami, takimi jak uczucie pieczenia w gardle i klatce piersiowej. Co najlepiej pić przy refluksie? Oto kilka przykładów.

Herbaty ziołowe, takie jak rumianek, lukrecja, melisa, skrzyp, nagietek, korzeń prawoślazu, szałwia lub liście malin. Unikaj mięty pieprzowej – może wywoływać objawy refluksu żołądkowego.

Herbata imbirowa ma właściwości przeciwzapalne i może pomóc złagodzić nudności.

Woda – regularne popijanie wody małymi łykami w ciągu dnia może również pomóc w oczyszczeniu przełyku z kwasu i leczeniu przewlekłego kaszlu związanego z refluksem.

Woda kokosowa – niesłodzona woda kokosowa może być doskonałą opcją dla osób z refluksem.

Smoothies – koktajle są smacznym rozwiązaniem dla osób cierpiących na refluks. Należy wybierać tylko owoce o niskiej kwasowości, które tworzą soki przyjazne dla refluksu (np. gruszka, arbuz). Warto dodać zielone warzywa (np. szpinak, jarmuż), które wzbogacą koktajle o dodatkowe składniki odżywcze i korzyści zmniejszające refluks.

04.

eprasa.pl ab23284524

▶ MODA

Moda nie zna granic wiekowych, a kurtka ramoneska jest tego najlepszym przykładem. Niezależnie od stylu czy sylwetki, to okrycie wierzchnie może być doskonałym uzupełnieniem garderoby każdej kobiet

RETROMODA

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

FOT. GETTY IMAGES/TRAIMAK IVAN

Kurtka ramoneska o klasycznym fasonie to niezastąpiony element każdej garderoby – zwłaszcza tej kobiecej.

Nieśmiertelna kurtka ramoneska to stylowa odsłona kobiecej garderoby. Jak ją nosić i stylizować po pięćdziesiątce?

Niektóre elementy garderoby nigdy nie tracą na popularności – ramoneska to jedna z nich. Choć pierwotnie projektowana z myślą o motocyklistach, dziś noszą ją kobiety w każdym wieku.

Od kurtki dla motocyklistów po kurtki z charakterem

Historia tego kroju sięga lat 20. XX wieku, kiedy Irving Schott zaprojektował pierwszy model odzieży wierzchniej dla motocyklistów, jednak to gwiazdy kina, muzyki i mody sprawiły, że ramoneska wyszła poza to środowisko, trafiając do szerszej publiczności. Nazwa tej kurtki pochodzi od powstałego w 1974 roku zespołu punkrockowego Ramones. Z biegiem czasu zaczęli ją nosić nie tylko fani tego typu muzyki, ale i osoby ceniące sobie ponadczasowy szyk, styl i nutę szaleństwa. Kobiety pokochały kurtkę ramoneskę za jej uniwersalność i wygodę w noszeniu.

– Jej wszechstronność to sekret, który sprawia, że nigdy nie wychodzi z mody – zauważa stylistka związana z marką odzieżową.

Jak nosić ramoneskę?

Kurtka ramoneska to uniwersalny wybór, który pozwala na eksperymentowanie z modą i dopasowanie jej do odpowiedniego dla siebie stylu. Sama w sobie przyciąga uwagę, ale to odpowiednio dobrane akcesoria nadają jej ostateczny charakter. Ramoneska znakomicie przełamuje delikatne tkaniny, nadając całości charakterystycznego, nieco buntowniczego wyglądu.

– Świetnie komponuje się zarówno z klasycznymi jeansami i swetrem, tworząc swobodny, codzienny look, jak i ze zwiewną sukienką w kwiaty , nadając jej odrobinę pazura i elegancji. Można ją również łączyć z eleganckimi spodniami czy spódnicą, podkreślając kontrast między codziennym a formalnym stylem. Ramoneska jest jak kameleon – dopasowuje się do okazji i dodaje każdej stylizacji lekko buntowniczego charakteru. Dzięki swojej uniwersalności, może być zarówno dopełnieniem luźnej, codziennej stylizacji, jak i eleganckiego, wieczorowego stroju – mówi stylistka.

Jakie buty do ramoneski?

Wybór butów do kurtki ramoneski zależy od stylu, jaki chcesz osiągnąć:

Botki na obcasie – dodadzą elegancji i wysmuklą sylwetkę. Sneakersy – świetne do casualowych i sportowych zestawień. Mokasyny – idealne do bardziej klasycznych stylizacji. Kowbojki – nadadzą outfitowi nieco boho-rockowego charakteru. Szpilki – jeśli chcesz połączyć rockową ramoneskę z kobiecą elegancją.

Zgodnie z opinią stylistki:

To, jak dobierzemy buty, może całkowicie odmienić stylizację. Na codzienne wyjścia postaw na trampki lub sneakersy – połączenie to daje luz i wygodę. Jeśli chcesz dodać swojej stylizacji odrobiny drapieżności, wybierz bardziej masywne buty na słupku lub kowbojki – to idealne dopełnienie wyglądu ramoneski, podkreślające jej buntowniczy charakter. Jeśli zależy ci na bardziej eleganckim efekcie, zestaw ją z klasycznymi szpilkami – prosta elegancja w połączeniu z rockowym stylem kurtki stworzy zaskakująco wyrafinowany look. Z kolei na chłodniejsze dni, zamszowe botki lub kozaki za kolano świetnie będą się komponować z ramoneską, nadając całości stylizacji praktyczny wymiar.

Jak dobrać ramoneskę do figury?

Dobór odpowiedniej kurtki ramoneski jest kluczowy, aby podkreślić atuty sylwetki i ukryć ewentualne mankamenty. Oto kilka wskazówek:

- **Figura klepsydry** – warto postawić na dopasowany fason podkreślający talię. Modele z paskiem świetnie uwydatnią proporcje.
- **Figura jabłko** – najlepiej sprawdzą się kurtki ramoneski o prostym kroju, lekko wydłużone, unikając zbyt obcisłych fasonów.
- **Figura gruszka** – idealnym wyborem będzie kurtka z ozdobnymi elementami na ramionach, które dodadzą proporcji. Figura prostokątna – warto wybierać modele z asymetrycznym zamkiem, które nadadzą sylwetce kształtu i podkreślą talię.

Czy ramoneska i kobieta 50 plus to zgrany duet?

Czy kurtka ramoneska pasuje kobietom po pięćdziesiątce? Oczywiście! Współczesna moda nie zna ograniczeń wiekowych, a ramoneska może dodać stylizacji charakteru, nowoczesności i pewnej nonszalancji. Wystarczy odpowiednio dobrać jej fason i stylizację. Kobiety dojrzałe mogą wybierać klasyczne czarne modele, ale również odważniejsze wersje w odcieniach beżu, bordo czy granatu. Kluczowe jest, by czuć się w niej komfortowo i pewnie.

eprasa.pl ab23284524

▶ PODRÓŻE

Termy to świetny pomysł na relaks, zwłaszcza zimą. Gorące źródła nie tylko usuwają zmęczenie i stres, ale też pomagają leczyć choroby skóry, łagodzą ból i **mają dobroczynny wpływ na odporność całego organizmu**

WYCIECZKA

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

TERMY NA ZIMOWY WEEKEND

eprasa.pl ab23284524

▶ **PODRÓŻE**

● **Baseny wypełnione gorącą wodą z podziemnych źródeł przynoszą relaks i odprężenie, wzmacniają zdrowie, pomagają w leczeniu wielu chorób**
● Zapewniają też dobrą zabawę dzieciom, dzięki czemu wycieczka do term spodoba się całej rodzinie ● **Najwięcej term znajduje się na południu kraju**

FOT. ADAM BRZOZA/TERMY CHOCHOŁOWSKIE

Termy Chochołowskie są jedną z największych atrakcji Podhala. Nie brakuje tam atrakcji dla całych rodzin

Termy to przede wszystkim miejsce gorących kąpieli. W starożytnym Rzymie słowo to oznaczało łaźnie publiczne, w których można było się myć, a także relaksować w basenach z gorącą lub zimną wodą. Dziś termy to baseny lub niecki wypełnione naturalnie ciepłą wodą ze źródeł termalnych.

By można było mówić o termach, woda w basenach musi pochodzić ze źródeł podziemnych ogrzewanych magmą, a u ujścia mieć temperaturę co najmniej 20 stopni Celsjusza bez potrzeby dodatkowego ogrzewania.

Wody termalne często są bardzo bogate w minerały takie jak magnez, wapń, potas, żelazo, krzem czy mangan. Dzięki temu kąpiel w termach ma pozytywny wpływ na ludzki organizm.

Jak termy wpływają na zdrowie?

W zależności od tego, jakich minerałów jest najwięcej w wodach termalnych danego źródła, kąpiel w basenie termalnym może mieć pozytywny wpływ na zdrowie i samopoczucie oraz wspomagać leczenie wielu chorób i rekonwalescencję po zabiegach medycznych i urazach.

Najprostszy podział wód termalnych wygląda następująco: solanki pomagają zwalczyć nadciśnienie, wody siarczkowo-fluorowe łagodzą stres, wzmacniają układ nerwowy i regenerują stawy. Wody termalne wspomagają też leczenie chorób skóry, łagodzą bóle mięśni i stawów, polepszają pracę serca i wpływają wzmacniająco na cały organizm.

Sposób na relaks jesienią i zimą

Choć idea term wywodzi się z Rzymu, nie trzeba wcale jechać na dalekie południe, by zrelaksować się i wzmocnić kąpielami w gorących źródłach.

W Polsce występuje wiele źródeł termalnych – pod względem ich liczby nasz kraj jest trzeci w Europie, po Słowacji i Węgrzech. Najwięcej term znajduje się na Podhalu , ale źródła termalne można też znaleźć w niemal całej Polsce. Termy w Polsce mają różne formy i rozmiary. To często całe kompleksy rekreacyjne, w których można zażyć odpoczynku, podreperować zdrowie albo spędzić radosny weekend z dziećmi na szaleństwach wśród zjeżdżalni, sztucznych rzek czy gejzerów. Największe termy oferują swym gościom nie tylko baseny termalne, ale także kompleksy SPA i wellness. Inne termy mają formę bardziej kameralnych kąpielisk lub zacisznych uzdrowisk, więc każdy ma szansę znaleźć baseny termalne w sam raz dla siebie (czytaj też: 7 najtańszych kierunków na wakacje all inclusive w lutym 2025. Słońce, piasek, ciepłe morze w zasięgu portfela).

Największe termy są na Podhalu

Termy Chochołowskie to największy kompleks basenów termalnych na Podhalu. Są bardzo popularne wśród Polaków i cieszą się dobrą opinią. Wiarygodnym wskaźnikiem są recenzje w Google pisane przez samym klientów. Termy Chochołowskie mają ich aż prawie 60 tysięcy, przy średniej ocenie 4,6 na 5 gwiazdek.

Dobra opinia Term Chochołowskich wśród użytkowników wynika m.in. z bogatej oferty zabawy, relaksu i zabiegów leczniczych, z jakich można tam skorzystać.

Głównym miejscem do zabawy i relaksu w ciepłej wodzie, przynoszącej ulgę podczas zimowych mrozów, jest strefa basenowa. Goście term mają do dyspozycji dwa baseny termalne i 9 basenów jacuzzi, w tym jeden większy, 7 mniejszych i jedno jacuzzi solankowe.

W Polsce występuje wiele źródeł termalnych. Pod względem ich liczby nasz kraj jest trzeci w Europie, po Słowacji i Węgrzech. Najwięcej term znajduje się na Podhalu , ale źródła termalne można też znaleźć w niemal całej Polsce

Są tu też inne baseny: sportowy, pływacki, a także dwa boiska do siatkówki i koszykówki wodnej.

Zabawę zapewniają wodne atrakcje, np. sztuczna fala w basenach, gejzery, dysze wodne, siatka wspinaczkowa, a latem piaszczysta fala na zewnątrz budynku. Do najciekawszych atrakcji należą także zjeżdżalnie: jedna z zapadnią, wysoka na 74 m, i dwie pontonowe o długości 164 i 80 m. Dla małych dzieci zorganizowano strefę malucha z placem zabaw, brodzikami, a nawet dziecięcą łaźnią.

Skoro termy, to wiadomo, że tutejsza woda z gorących źródeł ma właściwości lecznicze. W Termach Chochołowskich woda czerpana jest z odwiertu PIG 1, ukończonego w 1990 r. i głębokiego na 3600 m.

Wypompowywana z ziemi woda ma temperaturę aż 82 stopni Celsjusza i jest bogata w siarkę, wapń, magnez i sód. Woda siarkowa i solankowo jodowana ma korzystny wpływ m.in. na skórę, stawy i układ krwionośny, wspomaga leczenie reumatyzmu, cukrzycy, miażdżycy i łuszczycy.

W Termach Chochołowskich możecie wzmocnić zdrowie i wspomóc się w walce z chorobami, korzystając z beczek termalnych z wodą siarkową o temperaturze 36 stopni. Do dyspozycji gości jest też basen termalny z wodą solankowo jodowaną (chłodniejszą – 32 stopnie).

Gorące źródła na Dolnym Śląsku

W samym sercu Dolnego Śląska, otoczone czterema pasmami górskimi – Karkonoszami, Izerami, Górami Kaczawskimi oraz Rudawami Janowickimi – kryje się najstarsze uzdrowisko w Polsce – Cieplice-Zdrój. To miejsce, gdzie od 22 tys. lat biją źródła termalne.

Wodę o temperaturze aż 90 stopni (najcieplejsza w Polsce, stąd nazwa całej okolicy) pobiera się z głębokości 1800 m. Skład wody: największa w Europie zawartość krzemionki, korzystnie wpływa np. na układ moczowy i wzrok. Atrakcją cieplickich term są baseny z widokiem na Karkonosze.

Uzdrowisko Cieplice-Zdrój ma korzenie sięgające 1281 roku, co czyni je jednym z najstarszych uzdrowisk w Polsce. Przez wieki gościło wielu znakomitości, takich jak Johann Wolfgang Goethe, król pruski Fryderyk Wilhelm III czy prezydent USA John Quincy Adams. Królowa polska Marysieńka Sobieska również znalazła ukojenie w tutejszych wodach.

Z kolei w Lądku-Zdroju bije aż siedem źródeł termalnych, z których najważniejsze to: źródło „Jerzy" – bogate w radon, który koi ból i pomaga zwalczać miażdżycę, oraz źródła „Wojciech" i „Zdzisław" – mają jony siarczkowe i fluorowe, regenerują chrząstkę stawową, wspomagają leczenie osteoporozy. „Wojciech" zasila okrągły basen termalny, przykryty piękną barokową kopułą. Źródła „Kazimierz" i „Renata" wspomagają trawienie.

Uzdrowisko geotermalne

Uniejów w woj. łódzkim jako pierwsza miejscowość w Polsce doczekał się statusu uzdrowiska geotermalnego dzięki występującym tam wodom bogatym w siarkę, radon, fluor, chlorki miedzi i żelaza, związki kwasu metakrzemowego czy jod. Wodę wydobywa się z głębokości ponad 2 km. Termy Uniejów są przygotowane dla turystów w każdym wieku i o różnych potrzebach: zarówno dla miłośników pływania, jak i fanów fitnessu czy usług wellness. W kompleksie nie brakuje też atrakcji dla najmłodszych. Na odwiedzających czekają trzy baseny, balia z czekoladą i tężnia solankowa.

eprasa.pl ab23284524

▶ HISTORIA

Co hitlerowcy w czasie II wojny światowej budowali w Górach Sowich? **Tomasz Turczyn** rekonstruuje te zdarzenia. I rozmawia z osobami, które po wojnie przeszukiwały pozostawione przez Niemców kopalnie

RETROSPEKCJA

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

TAJEMNICE PROJEKTU RIESE

R

Riese, czyli po polsku olbrzym. Taki kryptonim nosił największy projekt w dziejach hitlerowskiej III Rzeszy. Był prowadzony w Górach Sowich (okolice Wałbrzycha) i do dziś budzi mnóstwo wątpliwości, a jego owiana tajemnicą istota rozbudza wyobraźnię kolejnych pokoleń historyków amatorów. Dlaczego?

W 1943 roku nasilają się alianckie bombardowania i Niemcy przenoszą znaczną część produkcji zbrojeniowej w góry, które uważają za bezpieczne. To właśnie wtedy rozpoczęły się prace w Górach Sowich, które stanowią część pasma Sudetów. Plany obejmowały utworzenie olbrzymich tuneli, sal podziemnych w kilku miejscach na łącznym obszarze kilkudziesięciu kilometrów kwadratowych. W górskich zboczach wiercono otwory, wysadzano je dynamitem. Powstawały sztolnie i inne pomieszczenia, które wzmacniano żelbetonem.

Projekt Riese uznawany jest przez historyków za największe przedsięwzięcie budowlano-górnicze III Rzeszy. W 1944 roku na potrzeby budowy przeznaczono 28 tysięcy ton stali i cementu, czyli tyle samo, co na wzniesienie wszystkich bunkrów i schronów dla ludności cywilnej na terenie całej Rzeszy razem wziętych.

Do zbudowania sieci podziemnych kompleksów używano dynamitu. Komory i sztolnie wzmacniano żelbetonem. Równolegle z podziemnymi komorami na potrzeby projektu Riese Niemcy budowali także sieć elektryczną, telefoniczną, wodociągową i kanalizacyjną. Kompleksy pod Górami Sowimi miały najwyraźniej stanowić samowystarczalne podziemne miasto.

Cały projekt objęty był całkowitą tajemnicą, dlatego przy jego budowie naziści chętnie wykorzystywali żydowskich jeńców, którym i tak przeznaczono śmierć. Budowę nadzorowała organizacja Todt kierowana przez Alberta Speera – nadwornego architekta Adolfa Hitlera, autora projektów m.in. Nowej Kancelarii Rzeszy w Berlinie i Germanii – przyszłej nazistowskiej stolicy świata.

Do prac budowlanych wykorzystywano jeńców wojskowych i tych z obozu koncentracyjnego Gross-Rosen, który znajdował się około 70 km od Wałbrzycha. Przy zamku Książ powstała nawet filia tego obozu, do której przenoszono więźniów wykorzystywanych przy pracy na rzecz projektu Riese. Hitler bardzo liczył na szybkie efekty i rozbudowę kompleksu, którego sercem miał być zamek Książ.

Współcześni badacze uważają, że to miała być jedna z zapasowych kwater Führera. Niektórzy oceniają, że miejsce nie zostało wybrane przypadkowo, gdyż w tym rejonie były złoża uranu (po wojnie wyeksploatował je ZSRR), które mogły posłużyć do wyprodukowania cudownej broni Hitlera – bomby atomowej.

Jeszcze inni uważają, że „olbrzym" skrywa skarby. Mówi się, że nawet może tam być Bursztynowa Komnata. Emocje rozpalały też informacje podane w 2015 roku o namierzeniu tajemniczego pociągu i o nowych tunelach odkrytych w rejonie miejscowości Walim. Legenda o „złotym pociągu" nie potwierdziła się, ale też nikt jej nie zdementował. Kolejny mit wokół Riese.

Niejedyny. – Projekt Riese był związany z zaawansowanymi technologiami lotniczymi i bronią rakietową – wyjaśnia prof. Mieczysław Mołdawa, były więzień obozu koncentracyjnego Gross -Rosen. – Wiem o tym, bo przydzielono mnie do pomocy w komando Wetterstelle. Byli tam naukowcy przywiezieni z Dachau – opowiada. Ich pracę nadzorował osobiście generał SS Hans Kammler, szef programu rakietowego. – Nieraz słyszałem, jak rozmawiał z oficerami SS o Riese – twierdzi Mieczysław Mołdawa.

64-letni ppłk Wojska Polskiego w stanie spoczynku, Janusz Maderski ze Sławna, też dał się uwieść gorączce złota w Górach Sowich. Ale było to dużo wcześniej – jeszcze w 1972 roku. Wówczas miał 21 lat i dwa lata wcześniej trafił do Wyższej Szkoły Oficerskiej Wojsk Pancernych w Poznaniu. Tam wspólnie z kolegami postanowili wybrać się w Góry Sowie, aby poszukać hitlerowskich skarbów.

– Motorem wyprawy był Jerzy Cera, który obecnie jest autorem książek o kompleksie Riese – wspomina ppłk Janusz Maderski. – Działaliśmy pod egidą PTTK, którego Jurek był szefem w szkole oficerskiej. To on przekonał generalicję, że warto wybrać się w Góry Sowie. Jurek miał też kontakt z profesorem Wilczurem, członkiem Komisji Badania Zbrodni Hitlerowskich – wspomina ppłk Maderski.

Mówiło się wówczas, że podczas wojny z obozu koncentracyjnego Gross-Rosen, czyli z obecnej miejscowości Rogoźnica, wyszła znaczna grupa więźniów i wykorzystano ich do jakiejś pracy w Górach Sowich, z których już nie wrócili.

Janusz Maderski w 1972 roku miał stopień podchorążego. Tak samo jego koledzy. Na czas trwania wyprawy uczestnicy zwolnieni byli z udziału w zajęciach w szkole oficerskiej.

– Zgodę wydał ówczesny komendant szkoły generał Marian Kopera, ten sam, który w 1968 roku uczestniczył w inwazji na Czechosłowację – wyjaśnia Maderski. – Nasza grupa liczyła kilka osób i w górach spędziliśmy około miesiąca. Mieliśmy wyposażenie wojskowe, w tym sprzęt do nurkowania. Był z nami kierownik szkolenia podwodnego ze szkoły w Poznaniu.

Bazą wypadową była miejscowość Walim w powiecie wałbrzyskim, ta sama, która przeżyła gorączkę złota w 2015 roku (to w jej okolicach miał według legendy znajdować się „złoty pociąg").

– Nie liczyliśmy na skarby, ale na miejscu udzieliły nam się emocje – wspomina ppłk Maderski. – Część miejsc, które badaliśmy, była zawalona. Pokonywaliśmy te zawały, penetrowaliśmy różne sztolnie czy inne niedostępne miejsca. Niektóre były zalane i dlatego trzeba było nurkować.

Grupa miała pontony, którymi uczestnicy wyprawy poruszali się w zalanych częściach Riese. Miała też sprzęt górniczy. Wyposażenie, jak na czasy PRL, było najlepsze z możliwych. Wiele ułatwiło upoważnienie in blanco wypisane przez generała Kopera. Było w nim napisane, że wszelkie instytucje czy osoby, które otrzymają to pismo, są proszone o udzielenie pomocy w poszukiwaniach.

– Dzięki temu w okolicach Walimia odwodniliśmy jedną z zalanych kopalni srebra. Z upoważnieniem wybraliśmy się do strażaków w Wałbrzychu z prośbą o pomoc w penetracji opuszczonych tuneli. To oni pompami odwodnili kopalnię – wspomina ppłk Maderski.Pompy nie sięgnęły do końca kopalni, a więc jej część i tak była pod wodą. Tam jeden ze śmiałków nurkował.

Maderski dodaje, że w trakcie zarówno pierwszej wyprawy w Góry Sowie, jak i drugiej, która odbyła się zaledwie w odstępie kilku miesięcy, słyszeli z różnych ust, że po zakończeniu walk na tym terenie zostali tzw. strażnicy, którzy mieli pilnować tajemnicy Riese.

– W miejscowości Ludwikowice znaleźliśmy wejście do podziemi, gdzie były lekko uchylone stalowe drzwi – wspomina wojskowy. – Były one całe zasypane, ale przedostaliśmy się do środka, odkopując to miejsce. Tu też przydały się wojskowe pontony, które wciągaliśmy do środka bez powietrza i wewnątrz je pompowaliśmy.

Czy uczestnicy wypraw nie bali się na przykład, że teren będzie zaminowany? – Gdy ma się 21 lat, to nie myśli się o takich rzeczach – pada spokojna odpowiedź. – Tak jak mówiłem: nas to wszystko pochłonęło. Do tego stopnia, że podejrzewając, że w jednym z ośrodków kolonijnych może być skarb za ścianą, zburzyliśmy ją. Nic nie znaleźliśmy i musieliśmy wszystko uporządkować.

Młodym wojskowym nie brakowało energii przy organizowaniu obu wypraw. Każdy dodawał to, co mógł. Ojciec jednego z uczestników był dyrektorem zakładów mięsnych, a więc z prowiantem – konserwami – nie było kłopotów. Janusz Maderski z zakładu, gdzie pracował jego ojciec, otrzymał samochód z kierowcą do dyspozycji.

Bazą drugiej wyprawy też był Walim. Uczestnicy poszukiwań mieli w Wałbrzychu kolegów, którzy zajmowali się rozwikłaniem tajemnic Riese. Wymieniali się informacjami.

– Wówczas o „złotym pociągu" nawet się nie śniło – stwierdza ppłk Janusz Ma-

eprasa.pl ab23284524

▶ HISTORIA

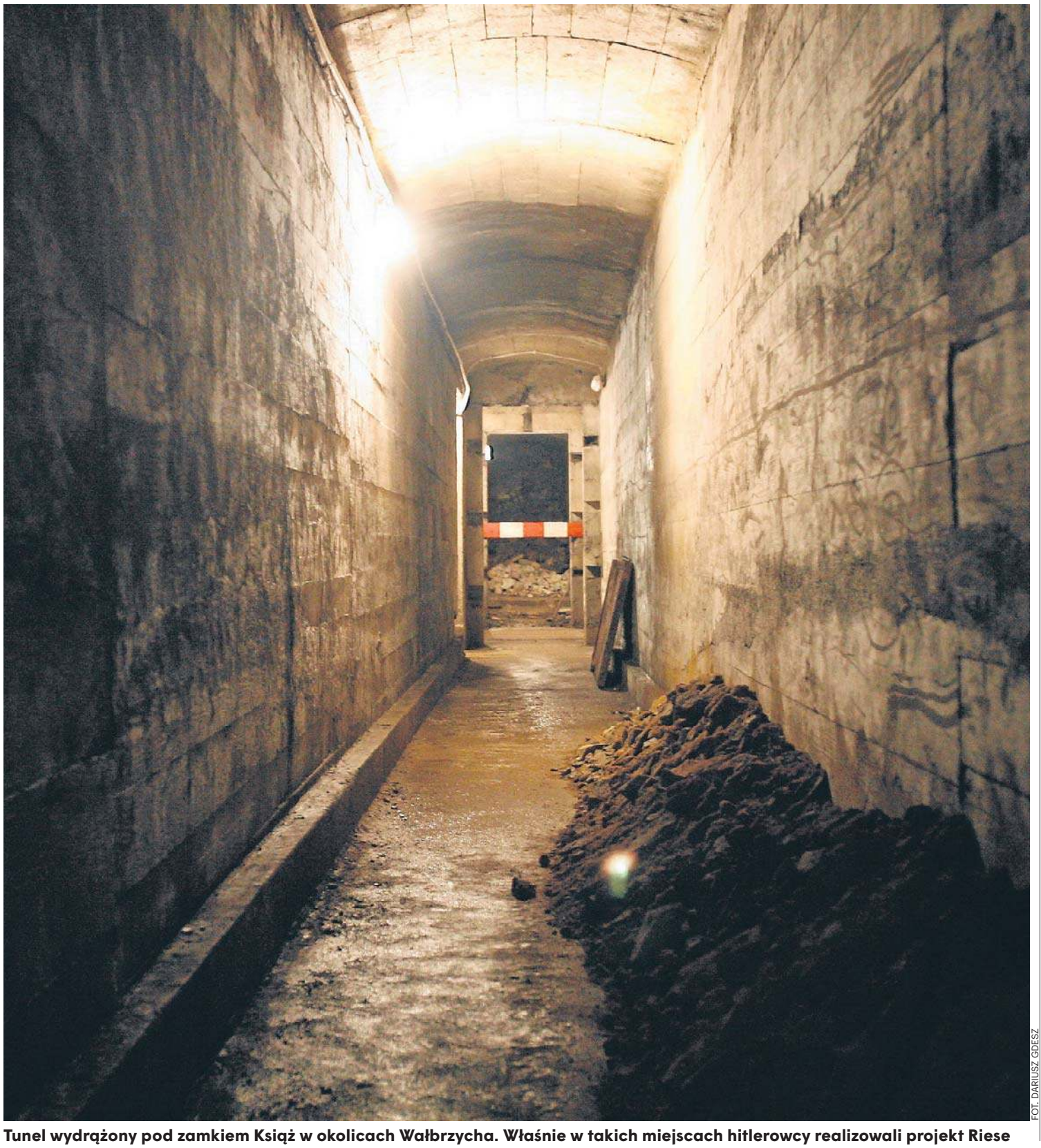
● **Projekt Riese, który powstawał w okolicach zamku Książ, od początku był owiany tajemnicą** ● Spekulowano, że Niemcy budowali tam alternatywną kwaterę Hitlera ● **Inne teorie mówiły, że hitlerowcy pracowali tam nad Wunderwaffe – nowymi rakietami o głowicach nuklearnych**

derski. – Ale o ukrytych skarbach tak. Mieliśmy jedno zastrzeżenie wojska: nie wolno nam było przeszukiwać zamku Książ. Tłumaczono nam, że jego podziemia są zaminowane. Pamiętam, że na wyposażeniu mieliśmy też granaty dymne i korzystaliśmy z nich. Wrzucaliśmy je w różne miejsca i kolorowy dym zasysało do środka, ale nigdy nie wychodził na zewnątrz. Byliśmy w takich korytarzach, które były całe wybetonowane od spodu, miały instalację elektryczną. Inne wykuto w skale, i do tego były wielopoziomowe. Spotykało się tam różne narzędzia, na przykład stały drewniane drabiny, które pod wpływem dotyku rozpadały się. Były miękkie jak masło. Spotykało się torowiska, wagoniki, porzucone worki z cementem. Złota czy innych kosztowności nie znaleźliśmy. Odkryliśmy miejsca, gdzie było widać sztuczne nasadzenia drzew. Były ślady po siatkach maskujących nad drogami.

W Walimiu, w kościele, zeszli do podziemi. Zgodę wydał ówczesny ksiądz proboszcz. – Trumny w katakumbach były porozcinane – opisuje ppłk Janusz Maderski. – Było widać, że ktoś splądrował to miejsce. Naszą uwagę zwróciły zmumifikowane zwłoki. Skóra na twarzy jednej z kobiet była obciągnięta, ale twarz zachowała się idealnie. Było widać nawet rzęsy.

Ppłk Janusz Maderski mówi, że późniejsze doniesienia o możliwych odkryciach na Dolnym Śląsku różnych skarbów traktuje jak rewelacje na temat potwora z Loch Ness.

- W „złoty pociąg" nie wierzę – akcentuje. – W 1972 roku wiedzieliśmy, że po II wojnie światowej Riese penetrowały Wojska Ochrony Pogranicza. Byliśmy drugą ekipą, która była na tym terenie. Rosjan nie liczę. Ciekawe jest to, że w trakcie poszukiwań w Ludwikowicach przychodził do nas staruszek ze skrzypcami i patrzył, co robimy. Próbował nam sprzedać ten instrument. Często przyglądał się naszym poczynaniom i dopiero później to nas zastanowiło. Być może to był jeden ze strażników tajemnic Riese?



FOT. DARIUSZ GDESZ

Tunel wydrążony pod zamkiem Książ w okolicach Wałbrzycha. Właśnie w takich miejscach hitlerowcy realizowali projekt Riese

Projekt Riese to było największe przedsięwzięcie budowlano-górnicze III Rzeszy. Objęty był całkowitą tajemnicą, dlatego przy jego budowie naziści wykorzystywali żydowskich jeńców, którym i tak przeznaczono śmierć

eprasa.pl ab23284524

▶ PRZYRODA

Palma hawajska to roślina doniczkowa, która staje się prawdziwym hitem. Nie jest jednak ani palmą, ani kapustą, za to zaskakująco pięknie kwitnie. Zobacz, co lubi brighamia i jak o nią zadbać

PAMIĘTAJCIE O OGRODACH

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

Z Hawajów do doniczek. „Kapusta na patyku" świetnie odnajduje się w domowych uprawach

Tak zwana palma hawajska jest rośliną doniczkową, która stosunkowo niedawno pojawiła się w sprzedaży w Polsce. Jednak szybko staje się popularna.

Zawdzięcza to swojej nietypowej urodzie. Jej zaletą jest też to, że nie potrzeba na nią dużo miejsca. Bo ta roślina wcale nie jest palmą, za to jest spokrewniona z... dzwonkami. Ma jednak dość niewygodną oficjalną nazwę, czyli brighamia (Brighamia insignis) – to właściwie nazwa łacińska, która pochodzi od nazwiska odkrywcy, a polskiej jeszcze nie doczekała się, poza właśnie palmą hawajską. Zabawna jest jej potoczna angielska nazwa, czyli kapusta na patyku. Natomiast tam, skąd pochodzi, czyli z Hawajów, jest nazywana alula – całkiem ładnie i wygodnie.

Brighamie pochodzą z Hawajów, jednak w naturze prawdopodobnie już wyginęły. Za to robią furorę jako rośliny domowe, doniczkowe.

Jak wygląda brighamia?

Palma hawajska składa się z grubego, stożkowatego pieńka (to tzw. kaudeks). Na jego szczycie wyrasta pęk dość jasnozielonych liści, żywo przypominających kapustę lub sałatę. Niekiedy pęd może się rozgałęziać, ale to rzadkość.

Poza oryginalnym kształtem wielkim zaskoczeniem są kwiaty brighamii – jasnożółte lub kremowe, wyrastające na szypułkach spomiędzy liści. Widząc je pierwszy raz, szczególnie na zdjęciu, można pomyśleć, że są sztuczne. Ale nie – palma hawajska rzeczywiście pięknie kwitnie. Kwiaty nie zawsze się pojawiają, ale jeśli są, to późnym latem lub jesienią. Mają przyjemny zapach.

Co lubi palma hawajska?

Brighamia jest sukulentem. Oznacza to, że gromadzi wodę – robi to w tym rozdętym „pieńku". Dlatego jeśli chcesz, żeby twoja „kapusta na patyku" dobrze rosła, musisz zwrócić uwagę na dwie rzeczy: to podlewanie i podłoże.

Tę roślinę podlewa się rzadko, ale obficie. Nawadniaj ją, gdy górna część podłoża przeschnie, nawet na parę centymetrów, ale nie dopuszczaj do tego, żeby całkiem wyschło. W zupełności powinno wystarczyć podlewanie raz w tygodniu, a nawet co dwa tygodnie (zależy to od wielkości doniczki i temperatury).

To roślina, która łatwiej wybaczy, jeśli zapomnisz ją podlać, niż to, że będziesz ją ciągle nawadaniać. Za to kiedy już ją podlewasz, daj jej się porządnie „napić". Jeśli woda wycieknie z doniczki, nie zostawiaj je na podstawce lub w osłonce – po paru minutach musisz ją koniecznie wylać. Jeśli brighamia będzie stała w wodzie, to początek jej końca.

Z tym, że palma hawajska nie lubi mokrego podłoża, wiąże się rodzaj ziemi. Powinna być przepuszczalna. Jeśli masz zwykłą ziemię, dodaj do niej solidną porcję perlitu lub drobnego żwirku albo piasku. Bardzo ważne jest też to, żeby w doniczce były otwory odpływowe – im więcej, tym lepiej. Doniczkę możesz włożyć do dekoracyjnej osłonki, ale sprawdzaj, czy pozostaje tam woda!

FOT. KATARZYNA LASZCZAK

Palma hawajska, czyli brighamia, to roślina doniczkowa, która zaskakuje wyglądem

Właściwe miejsce do uprawy

Palma hawajska wygląda bardzo dekoracyjnie i nie zajmuje dużo miejsca, świetnie sprawdza się jako dekoracja wnętrza. Ale pamiętaj, że jak każda inna roślina musi mieć światło. Brighamia najbardziej lubi miejsca jasne, ale takie, gdzie słońce nie praży mocno, dlatego parapet południowego okna nie jest dobrym wyborem (tam może stać tylko zimą). Znacznie lepiej poczuje się w pobliżu okna wychodzącego na wschód lub na zachód.

Ta roślina lubi ciepło i stałą temperaturę (w zakresie18-25 st. C), ale nie stawiaj jej przy rozgrzanym kaloryferze. Nie narażaj jej też na zimne przeciągi – to ważne szczególnie od jesieni do wiosny.

Żółknące i opadające liście

Najczęstszym problemem w uprawie palmy hawajskiej są żółknące i opadające liście. Częściowo jest to zjawisko naturalne – jeśli od czasu do czasu żółknie i odpada jakiś dolny liść, to zupełnie normalny proces. Jeśli przyjrzysz się „pieńkowi", zobaczysz ślady po opadłych liściach.

Gorzej, jeśli żółknie więcej liści palmy hawajskiej lub przebiega to bardzo szybko. Najczęściej powodem jest zbyt mokre, częste podlewanie i mokre podłoże. W takim przypadku sprawdź, jaka jest ziemia, i wstrzymaj się z podlewaniem. Jeśli palma rośnie w zwykłej ziemi, przesadź ją do bardziej przepuszczalnej. Przy okazji sprawdź, czy korzenie lub pieniek nie zaczęły gnić.

Nadmiar wody to podstawowy problem, ale liście palmy hawajskiej mogą też żółknąć z powodu: zbyt mocnego i bezpośredniego słońca (na to zwróć uwagę latem), zbyt niskiej temperatury, przeciągów albo przegrzanego, suchego powietrza – to zimowe problemy szoku z powodu zmiany warunków po przeniesieniu do domu.

Uwaga: jeśli kupujesz brighamię, gdy jest zimno, koniecznie musisz porządnie zabezpieczyć ją przed zimnem na czas transportu. Pamiętaj, że to tropikalna roślina i temperatura około 15 stopni C to dla niej chłód, a około 10 st. C jest naprawdę niebezpieczne.

Na pocieszenie można dodać, że jeśli tylko brighamia zgubiła liście, ale nie zaczęła gnić od nadmiaru wody, a do tego przypilnujesz, żeby miała dobre warunki, to wiosną wypuści nowe.

eprasa.pl ab23284524

▶ MOTORYZACJA

Dzisiaj historia z życia wzięta. **Klient użytkuje pięć lat samochód Honda CR-V 4x4 Hybrid.** Generalnie z samochodu jest zadowolony, ale byłby jeszcze bardziej, gdyby nie problem z samoistnie pękającymi przednimi lampami

ON TO MOTO

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

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Przed zakupem nowego auta warto sprawdzić jakość obsługi posprzedażowej danej marki – w myśl zasady, że nie sztuką jest samochód kupić, lecz go później bezproblemowo i komfortowo użytkować. Kupno samochodu to dopiero początek

Najpierw pękł prawy, później lewy. Potem była naprawa tego już naprawionego, bo pękł w tym samym miejscu. Ale od początku. W czwartym roku użytkowania auta klient zauważył błąd reflektora na desce rozdzielczej. Po sprawdzeniu okazało się, że prawy reflektor jest zawilgocony i paruje. Ponieważ auto było po gwarancji, zacisnął zęby na pecha i wykonał naprawę reflektora w niezależnym serwisie za 1200 złotych. Zresztą w samą porę, ponieważ nie doszło jeszcze do uszkodzenia układu elektronicznego BI-LED, bo wtedy koszty byłyby większe.

Po pewnym czasie zauważył pęknięcie z kolei drugiego reflektora – dokładnie w tym samym miejscu, co pierwszego. Ale tu kolejna ciekawostka: podczas naprawy tego drugiego okazało się, że szybka w poprzednio naprawianym reflektorze też jest już pęknięta.

Kierowca Hondy, człowiek dociekliwy, drążył temat – chciał się dowiedzieć, dlaczego pęka i paruje. Na nic nie najechał, w nic nie uderzył, nie powinno się rozszczelnić, ale problem występował. W serwisie telefonicznie przyznali, że paruje i pęka, bo takie otóż są to reflektory i może to być problem wady fabrycznej.

No to skoro może to być wada fabryczna, klient próbował zainteresować tym przedstawicielstwo Hondy w Polsce. Niczego jednak tam nie uzyskał, dowiedział się za to od nich, że reflektory samochodów mogą pękać po 5 latach! Taką teorię mają w Honda Polska. Klient jednak nie odpuszczał – korespondował w tej sprawie także z Honda Motor Europe. Ci z kolei podziękowali za kontakt, docenili zainteresowanie Hondą CR-V, a jakże, i... odesłali z powrotem do autoryzowanego serwisu. Koło się zamknęło.

Na koniec z powrotem trafił do serwisu Hondy, ale tam dowiedział się już tylko, że „oni tych reflektorów wiele robili na gwarancji i mogą co najwyżej nowe sprzedać". Ewentualną wymianę całych reflektorów wycenili po kilka tysięcy za sztukę. Dla porządku przypominamy, że samochód nie jest po stłuczce, wypadku czy też innym zdarzeniu drogowym.

Sprawdziliśmy na forach właścicieli Hond. Pękające i parujące reflektory w Hondach CR-V (szczególnie w starszych modelach) są zgłaszane jako problem wynikający z fabrycznych niedoskonałości montażu lub rozszczelnienia, chociaż lekkie zamglenie w zimne dni to normalne zjawisko wentylacji, dopóki para szybko znika. Ale jeśli nie znika, kluczowe jest sprawdzenie drożności odpowietrzników i uszczelnień. A jak nie przechodzi, to należy skutecznie poprawić i naprawić. Jeżeli reflektor pęka sam z siebie – wymienić. A jeśli ten wymieniony znowu pęka, to podejrzenie wady fabrycznej jest w pełni uzasadnione.

I tu dochodzimy do sedna: tematu obsługi posprzedażowej u dealerów samochodowych. Czyli wszystkich działań wspierających klienta po zakupie auta, mających na celu budowanie lojalności i zapewnienie satysfakcji na długo. Obejmuje to przeglądy, naprawy gwarancyjne, pomoc drogową, sprzedaż części, doradztwo w ubezpieczeniach i finansowaniu oraz organizację serwisowania. Kluczowe sprawy w tym przypadku to kompleksowa opieka serwisowa i proaktywne wsparcie. Celem obsługi posprzedażowej powinny być: zapewnienie klientowi poczucia bezpieczeństwa i komfortu, realizacja dodatkowych potrzeb klienta, budowanie długotrwałych relacji i lojalności, zwiększenie prawdopodobieństwa powrotu klienta i polecenia dealera innym klientom.

A jak jest w przypadku Hondy? Głównie teoria, że reflektory w samochodach po kilku latach pękają. I metoda „spychaczowa" polegająca na zrzucaniu odpowiedzialności za problemy, aby dalej od „siebie". Najwyraźniej w tym przypadku czegoś w zakresie zależności i obsługi posprzedażowej zabrakło. Klient jest zadowolony z samochodu jako takiego, ale kontakt po gwarancji sprowadza się jedynie do tego, co i za ile musiałby zlecić do naprawy, nie uwzględniając, że powodem problemu może być przypadłość fabryczna.

Pisaliśmy kiedyś o samochodzie, z którego olej wyciekał przez pękniętą miskę olejową i cała delegacja przybyła wtedy do naszej redakcji, aby wyjaśnić, że owszem, auto cieknie, ale tylko troszeczkę, więc na wszelki wypadek stwierdzamy obecnie, że reflektory Hondy, owszem, pękają i parują, ale też tylko troszeczkę i po kilku latach.

Znamy też wszakże odmienne przypadki. Otóż serwisujemy regularnie samochód marki Skoda w Carsed przy ul. Łopuszańskiej w Warszawie. Zwracamy uwagę na kompetencje kadry, transparentność w wycenie i kosztach napraw, punktualność, ale najbardziej podoba nam się, jak dzwonią do nas kilka dni po odebraniu auta z serwisu i pytają, czy wszystko jest w porządku. Co prawda czasem się pomylą i pytają o inny samochód, ale nie szkodzi. Dowodzi to, że starają się nie tylko przy naszym aucie, bo taki mają standard.

Dobrą markę samochodową poznasz nie po „znaczku na karoserii", ale po podejściu do klienta... po sprzedaży

eprasa.pl ab23284524

▶ ARCHEO

Od dostawy podręczników do nauki języka rosyjskiego, przez informację z łódzkich zakładów odzieżowych po relację na temat montażu automatów biletowych – m.in. o tych wydarzeniach pisały przed laty gazety **3 stycznia**

Z NASZYCH STRON

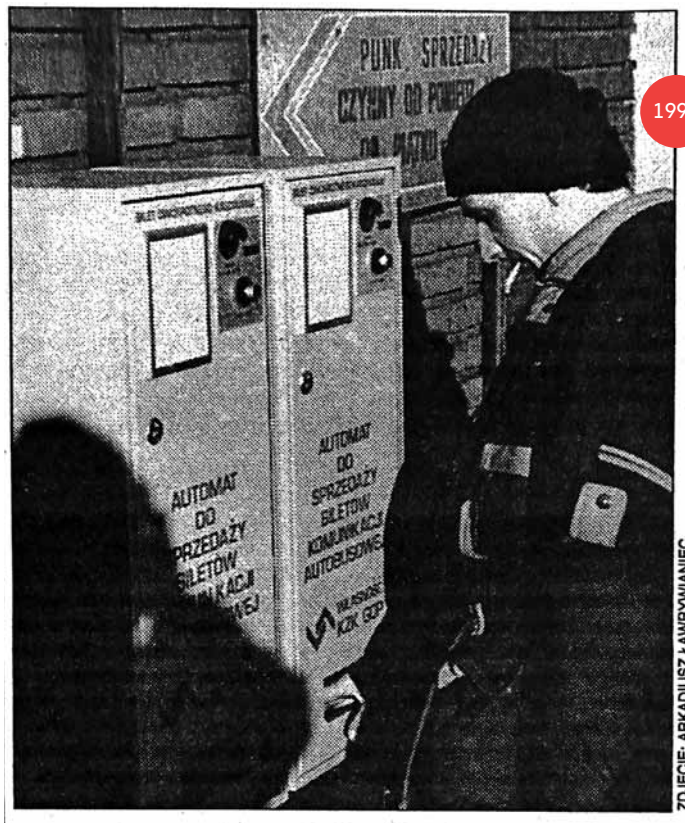
Poleca **dr Grzegorz Sztoler,**
archiwista, publicysta
Pasjonat historii Polski,
i starych egzemplarzy
gazet

Dziennik Zachodni nr 2, 3.01.1996

Bilety z automatu

Na dworcach autobusowych w Katowicach, Bytomiu, Sosnowcu i Zabrzu, dzięki staraniom Komunikacyjnego Związku Komunalnego GOP, zainstalowano po dwa automaty sprzedające bilety jednorazowego przejazdu. Urządzenia bardzo przydadzą się szczególnie w godzinach wieczornych, kiedy zamknięte są kioski i kolektury.

Automaty przyjmują wyłącznie monety. Chcąc otrzymać bilet należy do nich wrzucić w sumie 80 groszy . Można tego dokonać monetami o nominałach: 50 groszy, 20 groszy, 10 groszy bądź 5 groszy. Przy zakupie większej ilości biletów automaty przyjmują także monety jednozłotowe lub dwuzłotowe. **(mad)**



1996

ZDJĘCIE: ARKADIUSZ ŁAWRYWIANIEC

Głos Pomorza nr 2, 3.01.1986

Nasze interwencje

Są już podręczniki

Od początku roku nie możemy kupić podręczników do języka rosyjskiego — nauczycielka robi co może, czytamy lektury, korzystamy z czytanek w starym podręczniku. Ale nie może to trwać zbyt długo, bo cóż można zrobić mając dwa podręczniki na klasę? — Zwierzali nam się z kłopotów uczniowie 3 klasy Liceum im. Dubois w Koszalinie, prosząc o pomoc. Zwróciliśmy się do dyrektora Domu Książki mgr Bogdana Popławskiego i oto otrzymaliśmy informację, którą przekazujemy zainteresowanym: podręczniki do nauki języka rosyjskiego dla klasy 3 i 4 LO wpłynęły do księgarni przy ul. 1 Maja 11 i są w sprzedaży.

1986

Dziennik Bałtycki nr 2, 3.01.1956

Odpowiedzi REDAKCJI

A. B., Gdańsk. — Podane przez nas opłaty pobierane były przed wojną w centralnej Polsce. Światło w sklepach nocą paliło się dla zabezpieczenia przed kradzieżą. Inne poruszone przez Was problemy bardzo często omawiane są w naszej gazecie.

N. St., Gdańsk. — Większość klientek, zapełniających „Delikatesy" w godzinach popołudniowych, to kobiety pracujące, które dopiero po skończeniu pracy załatwiać mogą swe sprawy domowe. Trudno od nich wymagać, by po kupieniu np. masła odnosiły je do domu, a następnie znów biegły do sklepu po cukier czy mąkę.

Dążymy do tego, by handel nasz ułatwiał klientom załatwianie sprawunków, a półeczki przy ladach, na których położyć można torbę ze sprawunkami — służą niewątpliwie wygodzie ludzkiej, toteż Wasze ironiczne uwagi na ten temat nie trafiają jakoś do naszego przekonania.

Jeśli jesteście żonaci — spróbujcie od czasu do czasu wyręczyć żonę w załatwianiu sprawunków, przekonacie się wówczas, że nie jest to bynajmniej lekki obowiązek.

1956

Gazeta Krakowska nr 1, 3.01.1966

TATRY W ŚNIEGU

Grudniowa aura płatała nam ciągle psikusy. To mróz siarczysty, to znów przykra plucha. Jedynie Tatry niezmiennie toną w śniegu. Na zdjęciu: nad Morskim Okiem — kosodrzewina w śniegu.

CAF — Olszewski

1966

FEDERACJA BIBLIOTEK CYFROWYCH

Gazeta Krakowska nr 1, 3.01.1966

Na narty i na „po nartach"

1966

ŁÓDŹ (PAP)

W kartotekach łódzkich zakładów odzieży sportowej można znaleźć dokładne wymiary Ireny Kirszenstein i innych gwiazd sportu. Fabryka ta bowiem „ubiera" wszystkie kluby i inne organizacje sportowe, w tym również (na miarę) kadrę poszczególnych dyscyplin. W obecnym 5-leciu zakłady zdołały pięciokrotnie zwiększyć dostawy dresów, spodenek, koszulek itp. ubiorów dla klubów.

Dziennik Popularny nr 2, 3-4.01.1976

Polscy specjaliści włączyli się do akcji ratunkowej w kopalni indyjskiej

1976

Grupa polskich ekspertów górniczych przyleciała w piątek rano drugim samolotem specjalnym z Polski do Kalkuty. Tego samego dnia włączyli się oni do akcji ratunkowej w kopalni węgla Chasnali (stan Bihar), gdzie w katastrofie 27 grudnia woda zalała chodniki, w których pracowało 372 górników.

eprasa.pl ab23284524

▶ ŚWIAT WOKÓŁ NAS

Jeżeli nie Sylwester, to co? Na świecie obchody symbolicznego nowego początku odbywają się także w innych terminach, zależnie od uwarunkowań kulturalnych danego regionu

ZROZUMIEĆ DZIŚ

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

N

Nie wszędzie ludzie wznoszą noworoczny toast między 31 grudnia a 1 stycznia. Na świecie obchody symbolicznego nowego początku odbywają się także w innych terminach, zależnie od uwarunkowań kulturalnych danego regionu.

Chiński Nowy Rok (Lunar New Year)
Obchodzony głównie w Chinach i innych krajach azjatyckich, takich jak Wietnam i Singapur, według kalendarza księżycowego. Obchody Chińskiego Nowego Roku przypadają między 21 stycznia a 20 lutego i trwają zwykle 15 dni. Każdy rok jest związany z jednym z dwunastu znaków zodiaku chińskiego, takich jak szczur, wół, tygrys, królik itd. Każde z tych zwierząt ma swoje unikatowe znaczenie i symbolizuje określone cechy charakteru, które według wierzeń mogą wpływać na losy osób urodzonych w tym roku.

W ramach przygotowań do Nowego Roku rodziny sprzątają swoje domy, aby „wymieść" zło i zrobić miejsce na nowe szczęście. Elementem tradycji są też spotkania przy stole, podczas których je się ciasto ryżowe i pierogi, które są symbolem bogactwa. Szczęście i dobrobyt mają przynosić także wręczane dzieciom czerwone koperty (hongbao) z pieniędzmi. W Chinach częścią świętowania Nowego Roku również są fajerwerki, jednak nie służą one wyłącznie rozrywce i zachwytom tłumów. Są one ważnym elementem obchodów, ponieważ według legendy hałas ma odstraszyć złego potwora o imieniu Nian. Chiński Nowy Rok kończy się piętnastego dnia podczas Święta Lampionów. Ludzie wieszają je na ulicach, w domach, a także puszczają na wodzie lub wypuszczają do nieba.

Diwali – hinduskie Święto Świateł
Świętowane w Indiach Diwali nie przypomina tradycyjnego Sylwestra, ale tak jak europejskie obchody Nowego Roku również symbolizuje nowy początek, a także triumf światła nad ciemnością, dobra nad złem oraz wiedzy nad ignorancją. Święto to obchodzone jest zazwyczaj w październiku lub listopadzie. Jego dokładny termin zależy od tradycyjnego kalendarza księżycowego używanego w Indiach, a dokładnie od momentu, kiedy przypada nów (ciemna noc) w miesiącu Kartik, który uznawany jest za jeden z najświętszych miesięcy w kalendarzu hinduistycznym. Diwali jest szczególnie związane z religią hinduizmu, ale obchodzą je także wyznawcy dżinizmu, sikhizmu i buddyzmu. Istnieje kilka mitologicznych historii związanych z jego prapoczątkami, ale najbardziej znana legenda opowiada o powrocie księcia Ramy, który po 14 latach wygnania wraca do swojego królestwa, Ayodhyi, po pokonaniu demona Ravany. Jego powrót symbolizuje właśnie triumf dobra nad złem.

Lampki Diya, czyli małe gliniane lampy oliwne, są głównym symbolem Diwali. Zapala się je w domach, świątyniach i na ulicach, aby przegonić ciemność, oraz jako symbol nadziei i wiedzy. Tradycją jest także dekorowanie wejść do domów i świątyń pięknymi, kolorowymi wzorami, znanymi jako Rangoli. Diwali to czas spotkań z rodziną i przyjaciółmi, wymiany prezentów i dzielenia się tradycyjnymi indyjskimi słodkościami. Podobnie jak w przypadku Chińskiego Nowego Roku, tak i podczas Diwali pokazy fajerwerków rozpraszające ciemność mają na celu odstraszenie szeroko pojętych duchów.

Rosh Hashanah – żydowski Nowy Rok
Rosh Hashanah to żydowski Nowy Rok, jedno z najważniejszych świąt w judaizmie, rozpoczynające okres Dziesięciu Dni Pokuty, który kończy się Jom Kipur – Dniem Przebaczenia. Rosh Hashanah dosłownie oznacza „głowę roku", czyli początek nowego cyklu rocznego. Uważa się, że to właśnie w ten dzień Bóg ocenia uczynki ludzi z minionego roku i zapisuje ich losy w Księdze Życia na nadchodzący rok. Rosh Hashanah to czas, kiedy Żydzi patrzą wstecz na swoje życie, analizują swoje czyny, błędy i sukcesy oraz podejmują postanowienia na nowy rok. Święto to jest bardziej duchowym nowym początkiem niż radosnym świętowaniem, które widoczne jest na przykład w sylwestrowych obchodach. Nie ma więc w tym okresie pokazów fajerwerków czy innych energetycznych zabaw. Tradycją jest za to dęcie w szofar – róg barani, który symbolizuje przebudzenie duchowe i wezwanie do pokuty.

Poza tym Żydzi jedzą w tym okresie symboliczne tradycyjne potrawy, jak jabłka z miodem, smażone ciasteczka (tangyot) czy słodkie ciasto miodowe (lekach) – wszystkie te słodkości mają sprawić, że kolejny rok będzie równie słodki jak te smakołyki. Na stół trafiają także granaty symbolizujące obfitość, głowy ryb lub baranów mające inspirować do bycia liderem oraz challah – specjalna okrągła chałka nawiązująca do cykliczności życia. Ciekawym elementem Rosh Hashanah jest też Tashlich – obrzęd, w którym Żydzi symbolicznie „wyrzucają" swoje grzechy, wrzucając okruchy chleba lub inne przedmioty do rzeki, jeziora czy innego zbiornika wodnego, by się oczyścić.

Songkran – tajski Nowy Rok
Songkran to tradycyjne tajskie święto, które symbolizuje tajski Nowy Rok. Jest obchodzone od 13 do 15 kwietnia i stanowi jedno z najważniejszych wydarzeń w Tajlandii. Specyficzną tradycją jest polewanie wodą, a konkretnie tzw. bitwy wodne. Całe ulice miast zamieniają się w „areny". Mieszkańcy i turyści uzbrojeni w pistolety wodne, węże ogrodowe i wiadra polewają się nawzajem. Także posągi Buddy są oczyszczane i myte perfumowaną wodą. Podobnie traktowani są starsi, ponieważ Songkran to także czas, w którym młodsze pokolenia oddają szacunek starszym, obmywając im właśnie dłonie wodą perfumowaną i prosząc o błogosławieństwa. Ten gest symbolizuje pokorę i wdzięczność. Sama woda tradycyjnie symbolizuje oczyszczenie z grzechów i nieszczęść z poprzedniego roku. Chociaż Songkran ma znaczenie przede wszystkim duchowe i związane jest z mistycznym przeżywaniem, to dynamiczne „bitwy wodne" zaczęły przyciągać ludzi z całego świata i dzisiaj stanowią już swoistą atrakcję turystyczną.

Słowniczek

- **BANIAK – jedynka w szkole**
- **BLESSER – frajer (określenie negatywne)**
- **BLOKERS – kumpel mieszkający na tym samym osiedlu**
- **BULWERS – określenie używane, kiedy ktoś się zdenerwuje**
- **CEBULAK – negatywne określenie osoby, która pochodzi ze wsi i zachowuje się negatywnie**
- **FEJK – nieprawdziwa informacja**

FOT. WIKIPEDIA

Chiński Nowy Rok kończy się piętnastego dnia podczas Święta Lampionów. Ludzie wieszają je na ulicach, w domach, a także puszczają na wodzie lub wypuszczają do nieba

Nie wszędzie ludzie wznoszą noworoczny toast między 31 grudnia a 1 stycznia. Robią to kiedy indziej

eprasa.pl ab23284524

▶ FOTO

Tradycja budowania szopek krakowskich sięga XIX wieku. Wtedy to powstał charakterystyczny styl architektoniczny, nawiązujący do krakowskich kościołów. Do tej pory odbyły się 83 edycje konkursu

FOT. WACŁAW KLAG

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 ab23284524

▶ SPORT

Małgorzata Skuratowicz była mistrzynią i reprezentantką Polski w tenisie stołowym. Zawodnikami byli także brat Zbigniew i siostra Małgorzata. **Leszek Kucharski** przygodę ze sportem zaczynał w trójmiejskich klubach

LIGA MISTRZÓW

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

TALENT WYSSAŁ Z MLEKIEM MATKI

Leszek Kucharski
wiek: 66 lat
tenisista stołowy, dwukrotny olimpijczyk, medalista mistrzostw świata i mistrzostw Europy

Jeszcze przed narodzinami, kiedy mama była w czwartym miesiącu ciąży, został... mistrzem Polski w grze mieszanej. Właśnie w 1959 roku Magdalena Skuratowicz-Kucharska zdobyła mistrzostwo Polski w grze pojedynczej.

– Nigdy nie miałem powodów do narzekań. Żyłem jak przysłowiowy pączek w maśle, a już w wieku 16 lat miałem większe dochody niż ojciec pracujący w stoczni. Idąc dalej, po osiągnięciu dojrzałości zacząłem zarabiać w dewizach. W tamtych czasach za 20 dolarów żyło się z rodziną przez miesiąc. A ja w 1986 roku kupiłem sobie nowe bmw! Zarabiałem pieniądze na Zachodzie, a wydawałem w Polsce – wspominał po latach Leszek Kucharski.

Wychowywał się w kameralnej salce pingpongowej Startu Gdynia. Pewnego dnia mama wyjechała do Starogardu Gdańskiego, gdzie poznała o rok starszego od syna Leszka Andrzeja Grubbę . Był rok 1973. Tak zaczęła się wielka sportowa rywalizacja, która w opinii wielu fachowców była jednym z ważniejszych elementów rozwoju tych dwóch zawodników.

– Andrzej, w przeciwieństwie do mnie, potrafił ważyć słowa, dbał także o swój wizerunek w mediach. Może właśnie dlatego odniósł w sumie większe sukcesy – wspomina Leszek Kucharski.

W 1976 roku Kucharski zdobył brązowy medal mistrzostw Europy juniorów w grze mieszanej (z Jolantą Szatko, z czasem Nowak) a rok później był już mistrzem Europy juniorów w grze pojedynczej.

W tym samym roku debiutował także na mistrzostwach świata seniorów. Pierwszy medal indywidualnych mistrzostw Polski seniorów zdobył w 1976 roku (brązowy w grze podwójnej ze Stefanem Dryszelem), a w 1978 roku został pierwszy raz mistrzem Polski seniorów (w grze podwójnej z Dryszelem i grze mieszanej z Szatko).

FOT. JAN FRYTA, CC BY-SA 2.0

Leszek Kucharski wywalczył w sumie aż 23 złote medale mistrzostw Polski seniorów, ale tylko dwa w grze pojedynczej (1980 i 1987 rok). Karierę zakończył w 2000 roku

Na mistrzostwach świata seniorów zagrał w sumie osiem razy, zdobywając trzy medale: srebrny w grze podwójnej w 1989 roku z Serbem (wówczas w reprezentacji Jugosławii) Zoranem Kaliniciem oraz brązowe – w 1985 roku w turnieju drużynowym (z Andrzejem Grubbą, Stefanem Dryszelem i Andrzejem Jakubowiczem, rezerwowym był Norbert Mnich) i w 1987 roku w grze podwójnej (z Grubbą). Ponadto w latach 1981 i 1991 dochodził do ćwierćfinału w grze podwójnej.

Na mistrzostwach Europy seniorów również wystąpił osiem razy, zdobywając cztery medale: srebrne w grze pojedynczej (1986) i w turnieju drużynowym (z Grubbą, Dryszelem, Jakubowiczem, rezerwowym był Piotr Molenda – 1984) oraz brązowe w turnieju drużynowym (Grubbą, Dryszelem, Jakubowiczem, Molendą – 1986) i w grze podwójnej (z Grubbą).

Ponadto w latach 1982, 1984, 1986, 1990 i 1992 dochodził do ćwierćfinału w grze podwójnej.

Na mistrzostwach Polski seniorów w latach 1976-1998 wywalczył 34 medale, w tym 11 złotych.

W rankingu światowym najwyżej klasyfikowany był na 11. miejscu.

Dwukrotnie startował na igrzyskach olimpijskich: w 1988 roku w Seulu zajął 6 miejsce w grze podwójnej (z Grubbą – porażka w ćwierćfinale z późniejszymi mistrzami, Chińczykami Chen Longcan/Wei Qingguang 7:21, 21:12, 19:21), a w grze pojedynczej odpadł w 1/8 finału (nie sprostał legendarnemu Szwedowi Janowi-Ove Waldnerowi 23:21, 20:22, 21:17, 17:21, 14:21).

Cztery lata później, w Barcelonie, nie przebrnął fazy grupowej gry podwójnej (oczywiście z Grubbą). – A mimo wszystko uważam, że nie osiągnęliśmy tego, do czego byliśmy predysponowani – ocenia Kucharski.

W latach 1994-2003 był trenerem reprezentacji Polski juniorów, w latach 2004-2009 trenerem reprezentacji Polski seniorek.

Leszek Kucharski należał do najbardziej lubianych polskich sportowców. – Jeśli ktoś postrzega tę naszą dyscyplinę jako spokojny sport, to muszę nazwać go laikiem. Kibice nie zdają sobie sprawy, jak wielką rolę odgrywa w nim odporność psychiczna. Mecz tenisa stołowego to wojna nerwów, którą porównałbym chyba tylko do... szermierki. Nasza dyscyplina jest specyficzna. Proszę pamiętać, że każdą piłeczkę należy uderzyć z milimetrową wręcz dokładnością, co przy narastającym zmęczeniu i sztywniejącej od wysiłku ręce nie jest takie proste. Z boku wszystko wygląda inaczej – twierdzi Kucharski, któremu zdarzało się wywracać stoły czy rzucać rakietkę...

Paweł Wiśniewski

eprasa.pl ab23284524

▶ **KSIĄŻKI**

● **Walter Isaacson, jeden z najlepszych współczesnych autorów biografii, tym razem zajął się Albertem Einsteinem** ● Stworzył krwistą, wieloaspektową sylwetkę tego naukowca ● **Opisał jego styl pracy i wyjaśnił, dlaczego to on stał się ikoną nauki**

trzykropek

Dziwne było to powszechne zainteresowanie teorią względności. Skąd się brało? Teoria oczywiście szokowała, ale i pociągała swą tajemniczością. Zakrzywiona przestrzeń? Ugięcie promieni świetlnych? Czas i przestrzeń nie są absolutne? W teorii Einsteina kryło się tyle znaków zapytania i zaskakujących odpowiedzi, że przyciągała uwagę szerokiej publiczności.

Trafnie ujął to Rea Irvin w karykaturze zamieszczonej w „New Yorkerze". Widzimy tam skonfundowany tłum drapiących się w głowę przechodniów: dozorcę, matronę w futrze, portiera, dzieci i jeszcze innych ludzi. Podpis był cytatem z Einsteina: „Ludziom trudno się przyzwyczaić do idei, że fizyczne stany przestrzeni jako takiej stanowią ostateczną realność rzeczywistości fizycznej". Jak napisał Einstein do Grossmanna, „teraz każdy fiakier i kelner rozprawia nad zasadnością teorii względności".

Także zwolenników i przyjaciół Einsteina oblegano, gdy mówili o teorii względności. Leopold Infeld, który później został współpracownikiem Einsteina, był wówczas nauczycielem w niewielkim polskim mieście Koninie. „W tamtym czasie robiłem to, co setki innych fizyków na całym świecie – wspominał. – Wygłosiłem publiczny wykład o teorii względności, a tłum, który się na nim zgromadził w mroźny zimowy wieczór, był tak wielki, że nie mogła go pomieścić największa sala w mieście".

Tego samego doświadczył Eddington, gdy występował w Trinity College w Cambridge. Setki ludzi tłoczyły się w sali, setki innych musiały odejść z kwitkiem. Starając się trafić do słuchaczy, Eddington powiedział, że gdyby podróżował z prędkością bliską prędkości światła, miałby tylko około dziewięćdziesięciu centymetrów wzrostu. Prasa podchwyciła to od razu. Także Lorentz wygłosił wykład dla licznej publiczności. Żeby unaocznić niektóre zjawiska związane z względnością, przyrównał Ziemię do poruszającego się pojazdu.

Wkrótce wielu wybitnych fizyków i myślicieli zabrało się do pisania książek popularyzujących teorię Einsteina. Byli wśród nich Eddington, von Laue, Freundlich, Lorentz, Planck, Born, Pauli, a nawet filozof i matematyk Bertrand Russell. W ciągu pierwszych sześciu lat od pamiętnej obserwacji zaćmienia Słońca z 1919 roku ukazało się ponad sześćset książek i artykułów poświęconych względności.

Sam Einstein miał możność objaśnić swą teorię własnymi słowami na łamach londyńskiego „Timesa", który zamówił u niego artykuł Co to jest teoria względności?. Rezultat był naprawdę zrozumiały dla laików. Popularna książka Einsteina pod tytułem O ogólnej i szczególnej teorii względności ukazała się w Niemczech jeszcze w 1916 roku. Teraz wydano ją również po angielsku. Książka ta, pełna obrazowych eksperymentów myślowych, stała się bestsellerem i w następnych latach ukazywały się jej kolejne aktualizowane wydania.

Einstein miał już to, co potrzebne, by zostać gwiazdą. Dziennikarze, wiedząc, że publiczność tęskni za międzynarodowymi sławami, byli zachwyceni, że ten nowo odkryty geniusz nie jest bezbarwnym molem książkowym ani powściągliwym akademikiem. Wręcz przeciwnie, był pełnym uroku czterdziestolatkiem, może niespecjalnie przystojnym, ale z nietuzinkową powierzchownością, rozwianą burzą włosów i żywym spojrzeniem, o bezpośrednim stylu bycia – i gotowym do dzielenia się wiedzą w małych, łatwych do przełknięcia dawkach.

Jego przyjaciel Paul Ehrenfest uznał tę prasową popularność Alberta za dość komiczną. „Podniecone kaczki dziennikarskie podrywają się do lotu z niepohamowanym kwakaniem" – ocenił żartobliwie sytuację. Dla siostry Einsteina, Mai, która dorastała w czasach, gdy ludzie nie przepadali jeszcze za rozgłosem, ów zgiełk był zdumiewający. Zakładała, że dla Einsteina jest on niesmaczny. „Gazeta z Lucerny wydrukowała artykuł o Tobie – dziwiła się, nie zdając sobie sprawy, że jej brat stał się bohaterem pierwszych stron gazet z całego świata. – Wyobrażam sobie, jakie to dla Ciebie przykre, że tyle o Tobie piszą" – współczuła bratu.

Einstein rzeczywiście skarżył się na swoją świeżo uzyskaną sławę. „Ścigają mnie pismaki i różne takie typy – narzekał w liście do Maksa Borna. – Ledwo mogę oddychać, nie mówiąc już o poważniejszej pracy". Przed innym przyjacielem odmalował jeszcze barwniejszy obraz swej niedoli: „Za sprawą tej powodzi artykułów zasypują mnie pytaniami, zaproszeniami i żądaniami. Wydaje mi się, że jestem w piekle, a naczelnym diabłem jest listonosz, pokrzykujący wciąż na mnie i sypiący mi na głowę sterty nowych listów, choć na stare nie miałem jeszcze szansy odpowiedzieć".

Jednakże niechęć Einsteina do rozgłosu miała charakter bardziej teoretyczny niż praktyczny. W rzeczywistości dość łatwo mógłby uniknąć tych wszystkich wywiadów, zdjęć i wystąpień publicznych. Ktoś, kto naprawdę nie lubi światła fleszy, nie pokazałby się na czerwonym dywanie z Charliem Chaplinem na premierze jego filmu.

„Jest w nim coś, co przyciąga fotografów i tłumy – zauważył eseista C.P. Snow po spotkaniu z Einsteinem. – Ma w sobie jakąś żyłkę ekshibicjonisty i komedianta. Gdyby tych cech nie posiadał, dziennikarze nie lgnęliby tak do niego. Bo nic nie jest łatwiejsze do uniknięcia niż popularność. Jeśli się jej naprawdę nie chce, to się jej nie ma". Reakcja Einsteina na te objawy uwielbienia była złożona – podobnie jak ciał niebieskich na grawitację. Obiektywy reporterów pociągały go, ale i mierziły jednocześnie. Kochał popularność i kochał też na nią narzekać. Ten miłosno-nienawistny stosunek do sławy i prasy mógł się wydawać czymś niezrozumiałym, ale ostatecznie wiele sławnych postaci doznaje wobec mediów szczególnej mieszaniny rozbawienia, podniecenia, niechęci i irytacji.

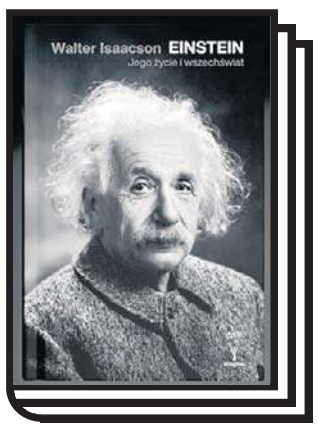
Jedną z przyczyn, dla których to właśnie Einstein – a nie choćby Planck, Lorentz czy Bohr – stał się ikoną nauki, było to, że się do tej roli nie tylko nadawał, ale też chciał i potrafił ją zagrać. „Uczeni, którzy stają się ikonami, muszą być nie tylko geniuszami, ale i dobrymi aktorami, umiejącymi porwać widzów i wywołać owacje" – zauważył fizyk Freeman Dyson (niespokrewniony z królewskim astronomem).

Einstein umiał być aktorem. Chętnie udzielał wywiadów, zaprawiając je świetnymi aforyzmami i bon motami. Wiedział, czego trzeba, by opowieść budziła zainteresowanie.

Także Elsa – przede wszystkim Elsa – cieszyła się sławą męża. Służyła mu za ochroniarza, potrafiącego ostrym głosem i spojrzeniem krótkowzrocznych oczu wystraszyć nachalnych intruzów. Ale bardziej jeszcze niż małżonek potrafiła się napawać statusem i poważaniem, jakie dawała popularność. Zaczęła pobierać opłaty za fotografowanie Einsteina, a uzyskane pieniądze przekazywała instytucjom dobroczynnym pomagającym głodnym dzieciom w Wiedniu i innych miejscach.

W dzisiejszych czasach kultu gwiazd i celebrytów trudno sobie uświadomić, do jakiego stopnia porządni ludzie sprzed stu lat unikali rozgłosu i z jaką rezerwą podchodzili do osób goniących za popularnością. Wcale nie życzyli sobie, by wzięto ich na języki. Szczególnie w kręgach naukowych afiszowanie się z kwestiami osobistymi uchodziło za wysoce niestosowne. Kiedy przyjaciel Einsteina, Max Born, wydał tuż po obserwacjach Eddingtona książkę poświęconą teorii względności i opatrzył ją fotografią oraz krótką biografią Einsteina, Max von Laue i inni znajomi obu fizyków byli zniesmaczeni. Takie rzeczy nie pasują do publikacji naukowej, a nawet popularnonaukowej – napisał von Laue do Borna. Zawstydzony Born usunął te elementy z następnego wydania swej pracy.

Born był zatem skonsternowany, gdy w 1920 roku podano do wiadomości, że Einstein współpracuje przy mającej się wkrótce ukazać własnej biografii pióra żydowskiego dziennikarza Alexandra Moszkowskiego. Autor ten publikował do tej pory głównie teksty humorystyczne i okultystyczne. Książka reklamowała się w tytule jako oparta na wywiadach z Einsteinem – i była to prawda. W czasie wojny towarzyski Moszkowski zaprzyjaźnił się z uczonym, zainteresował jego sprawami i wprowadził do quasi-literackiego kółka zbierającego się w jednej z berlińskich kawiarń.

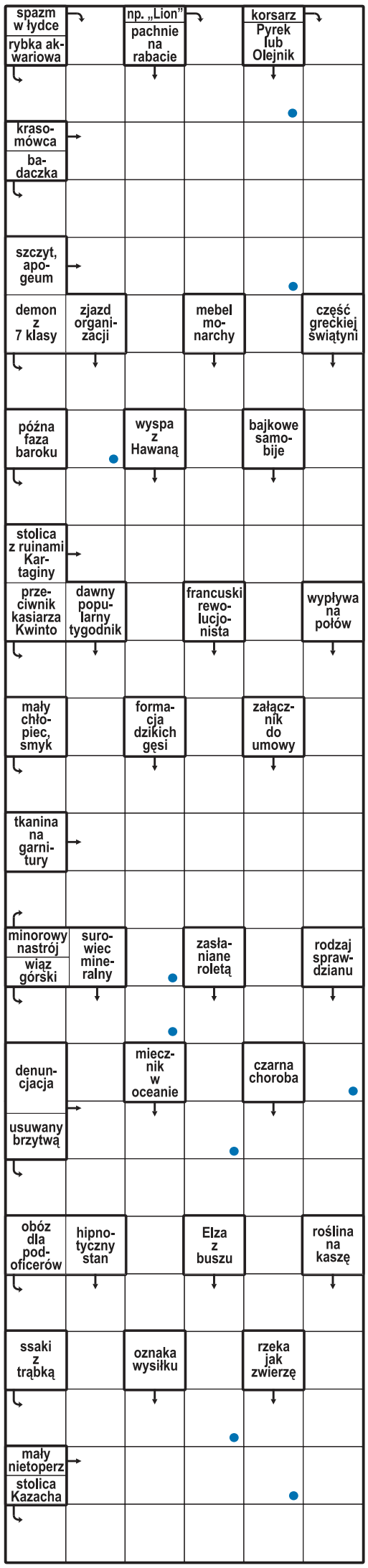


Walter Isaacson „Einstein. Jego życie i wszechświat", tłumaczenie: Jarosław Skowroński, wyd. Insignis, Kraków 2025

eprasa.pl ab23284524

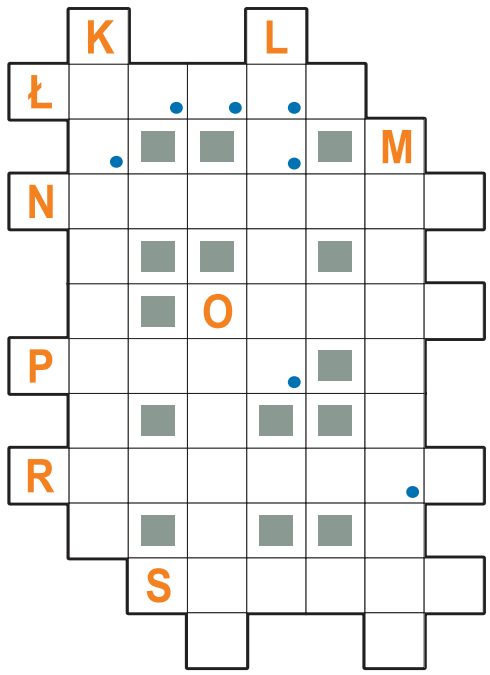
▶ KRZYŻÓWKI

Krzyżówka panoramiczna



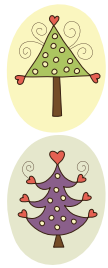
Litery z oznaczonych pól, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

Alfabetka

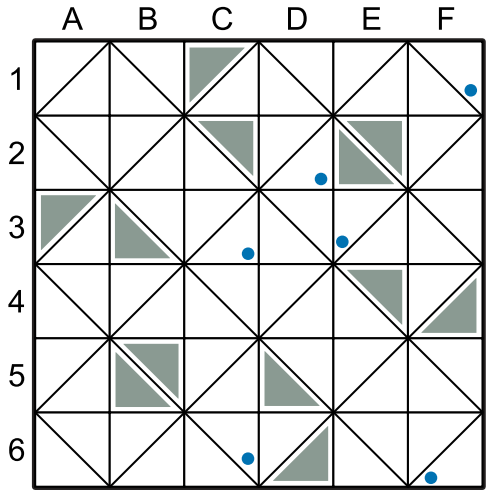


Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

– osesek klępy
– mieszka w krainie św. Mikołaja
– kupowana w saloniku
– pracownik składu narzędzi
– końcowe dni karnawału
– narodowy epos hinduski
– policyjny posterunek
– leczniczy kompres
– godny współczucia
– pojazd jednośladowy



Krzyżówka mozaikowa



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

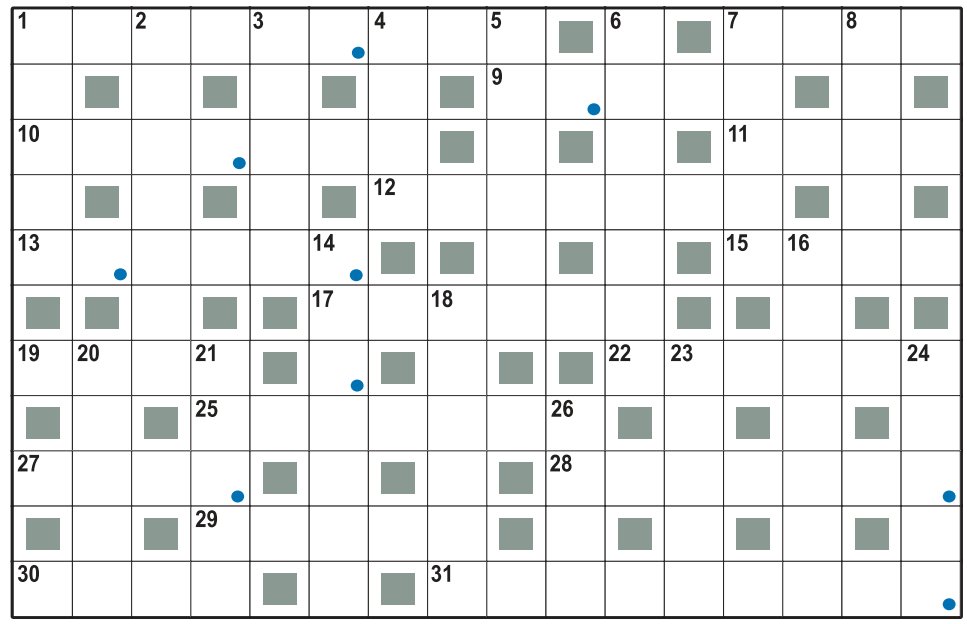
Poziomo:
1) Alaska lub Teksas ● Mx dla fizyka,
2) turecka potrawa z jagnięciny,
3) dawna, drobna moneta miedziana,
4) film ilustrujący utwór muzyczny,
5) kuleczka z otworkiem do przeciągania nitki,
6) marka kawy ● roślina pastewna.

Pionowo:
A) kotlet z mięsa wołowego, wieprzowego lub cielęcego ● naszyjnik z drogich kamieni ułożonych rzędem,
B) Europejczyk wzbogacony w Indiach,
C) Jacek, aktor z serialu „Klan”,
D) niewielkie aktywa finansowe,
E) nagły ruch lub silne uderzenie powietrza,
F) wykładzina podłogowa ● chiński werniks.

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: milczenie; **alfabetka:** szampan; **słowo za słowo:** autokrata; **szyfr:** Babka na stole; **krzyżówka mozaikowa:** kapibara; **krzyżówka dwuliterowa:** lilryka; **krzyżówka tautogramowa:** traktat; **krzyżówka łukowa:** kalorie.

Słowo za słowo



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

Poziomo:
1) restaurator,
7) popiersie,
9) twórca,
10) dowóz,
11) animozja,
12) chuchro,
13) mahaut,
15) umiar,
17) brednie,
19) żywotnik,
22) praca,
25) dzierzba,
27) dawka,
28) diament,
29) firmament,
30) bokobrody,
31) ubranie.

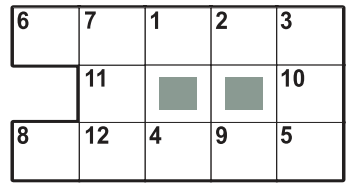
Pionowo:
1) krajan,
2) atmosfera,
3) ufność,
4) drużyna,
5) rudzik,
6) rozrusznik,
7) gościniec,
8) kłusak,
14) barwnik,
16) smaczliwka,
18) przyrodnik,
20) piękno,
21) waćpani,
23) flisacy,
24) dychawica,
26) opryszek.

Szyfr

Litery z pól od 1 do 12 utworzą rozwiązanie.

Poziomo:
6) wielki bogacz,
8) odłam religijny.

Pionowo:
7) mocne piwo angielskie,
3) duży wąż z rodziny dusicieli.

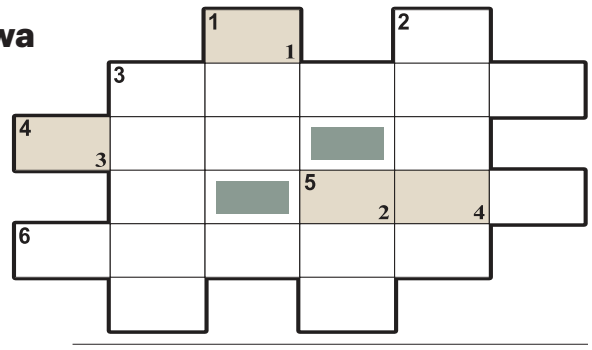


Krzyżówka dwuliterowa

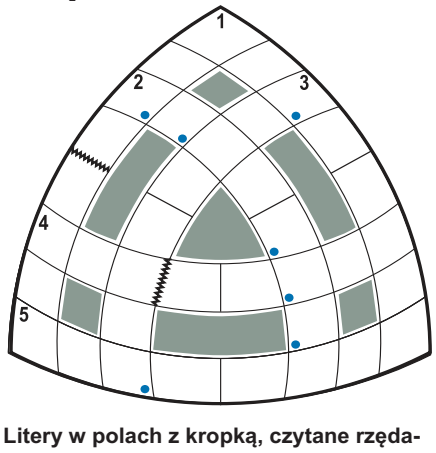
Pary liter w polach ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 4 utworzą rozwiązanie.

Poziomo:
3) brytyjsko-gruzińska piosenkarka,
4) piętro teatralnej widowni,
5) film Romana Polańskiego,
6) występowanie całej stopy metrycznej na końcu wersu.

Pionowo:
1) jon dodatni,
2) bylina ozdobna, kalia,
3) pomaga w obliczeniach,
5) siedziba Lucyfera.



Krzyżówka łukowa



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

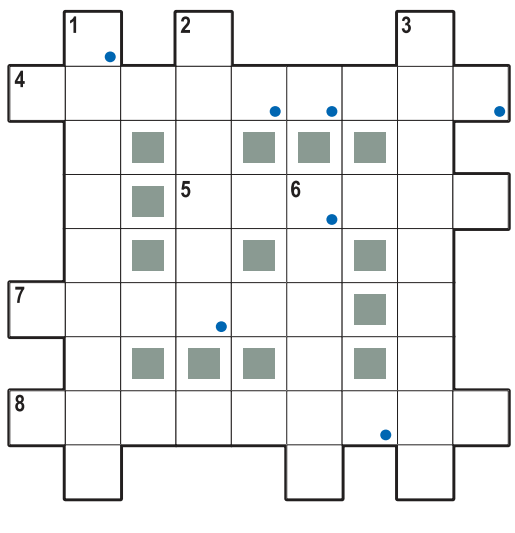
1) japońska metropolia mniejsza tylko od Tokio ● francuski aktor, „Leon Zawodowiec”,
2) obrazowe, symboliczne wyrażanie pojęć,
3) wyrób z masarni,
4) polsko-czeska piosenkarka i kompozytorka,
5) chłodzący napój musujący.

Krzyżówka tautogramowa

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

Poziomo:
4) telewizyjny program dla dzieci,
5) synowie Uranosa i Gai,
7) pracuje przy skrawarce,
8) dawniej na plecach ucznia.

Pionowo:
1) znawca sztuki scenicznej,
2) polskie włókno wiskozowe,
3) stan w USA z Nashville,
6) odgłos łamania gałęzi.



eprasa.pl ab23284524

Te dni

IMIENINY OBCHODZĄ
3 STYCZNIA: Daniel, Genowefa, Zdzisława, Anter, Arleta, Cyriak, Cyryn, Cyryna, Danuta **4 STYCZNIA:** Aniela, Eugeniusz, Rygobert, Benedykta, Dafroza, Dobromir, Doroteusz, Elżbieta **5 STYCZNIA:** Edwarda, Emiliana, Szymon, Amata, Amelia, Edward, Jan Nepomucen, Marcelina **6 STYCZNIA:** Baltazar, Kacper, Melchior, Andrzej, Bolemir, Epifania, Fotyn, Fotyna, Jędrzej, Karol **7 STYCZNIA:** Julian, Kryspin, Lucjan, Chociesław, Izydor, Kanut, Łucjan, Mateusz, Nicetas, Rajmund, Rajmunda **8 STYCZNIA:** Erhard, Seweryn, Wawrzyniec, Albert, Apolinary, Heladia, Heladiusz, Laurenty **9 STYCZNIA:** Adrian, Antoni, Piotr, Adrianna, Alicja, Julian, Marcelin, Marcelina, Marcjanna

JEJ PRZEBOJE NUCIŁA CAŁA POLSKA
3 stycznia imieniny obchodzą panie o imieniu Zdzisława. Wśród nich jest również piosenkarka Zdzisława Sośnicka, która przyszła na świat 29 sierpnia 1945 roku w Kaliszu. Jako piosenkarka zadebiutowała w 1963 roku na Festiwalu Piosenki Radzieckiej w Zielonej Górze, ponadto została finalistką II Festiwalu Młodych Talentów w Szczecinie. Te i wiele innych wygranych w konkursach piosenki otworzyło jej drogę do wielkiej kariery. Była jedną z najpopularniejszych artystek lat 70. i 80. XX wieku. „Julia i ja", „Aleja gwiazd", „Bez ciebie jesień", „Żegnaj lato na rok", „Dom, który mam" czy „Kochać znaczy żyć" to tylko kilka tytułów wielkich przebojów Zdzisławy Sośnickiej. Od 1964 roku jest żoną Jerzego Bajera. Para nie ma dzieci. Ostatnią płytę artystka nagrała w 2015 roku.

CZAS NA SERIALE

„NIEBO. ROK W PIEKLE"
HBO MAX
Ta historia wydarzyła się naprawdę. Sebastian Keller, jedyna postać w serialu legitymująca się autentycznym imieniem i nazwiskiem, w latach 90. XX wieku przez pięć lat był członkiem sekty „Niebo", której założycielem i guru był – uważający się za uzdrowiciela oraz cudotwórcę – Bogdan Kacmajor. Chłopak trafił do sekty, gdy miał zaledwie 19 lat i błyskawicznie wciągał nową rzeczywistość. Swoje doświadczenia oraz mechanizmy manipulacji, jakie działały wewnątrz grupy, opisał w książce „Niebo. Pięć lat w sekcie", która stała się inspiracją dla twórców serialu „Niebo. Rok w piekle". Serialowego Sebastiana Kellera (Stanisław Linowski) poznajemy w momencie, gdy jest na życiowym zakręcie. Z jednej strony chciałby spełniać się artystycznie, czując, że muzyka i scena są jego życiem, ale z drugiej strony samotnie wychowująca go matka od lat wkłada mu do głowy studia prawnicze, nawet nie dopuszczając do wizji, że ukochany syn mógłby parać się wolnym zawodem. Nie ma takiej opcji.
To wszystko paraliżuje zagubionego chłopaka, który z dnia na dzień zaczyna zwijać się z ogromnego bólu. Kolejni lekarze są bezradni, rozkładając ręce. Ostatnią deską ratunku jest Piotr Wójcik (Tomasz Kot), uzdrowiciel i przywódca ruchu „Niebo", który nie tylko uzdrawia Azraela (jak na nowo mianuje Sebastiana), ale przede wszystkim widzi w nim kontynuatora swojego dzieła. Sebastian odcina się od dotychczasowego życia i zaczyna nowe u boku członków „Nieba". Początkowo nic nie zwiastuje tragedii, ale przecież sielanka nie może trwać wiecznie.
To, co najbardziej przeraża w serialu „Niebo. Rok w piekle", to fakt, jak łatwo manipulować ludźmi. To opowieść o tym, jak człowiek staje się bezbronny. Szukając wsparcia, odsłania się. Podaje na tacy wszelkie swoje słabości i czułe punkty. Szukając wolności, daje sobie odebrać tę wolność, wierząc, że tylko w ten sposób nie ma żadnych ograniczeń.

Notatki na ostatki

HUMOR z zeszytów

Jan Christian Andersen nie miał rodziców, urodził się u obcych ludzi.

Mickiewicz spotykał wielu ludzi, od których zawsze coś wynosił.

Pasteur to wielki uczony, który wynalazł wściekliznę, ospę i wiele innych chorób.

mamy memy my

FOT. SYLWIA DĄBROWA

Pokazała pierścionek

● **Anna Wędzikowska w mediach społecznościowych pochwaliła się radosną nowiną. Dziennikarka pokazała pierścionek zaręczynowy na palcu prawej ręki i napisała: „Także... to się wydarzyło". Celebrytka ma już za sobą dwa śluby i dwie córki.**

FOT. SYLWIA DĄBROWA

Razem wychowują psy

● **Akopa Szostaka i Michalinę Zagórską połączyła miłość do zwierząt i podobne spojrzenie na świat. Najpopularniejszy dietetyk w Polsce i jego narzeczona razem mają pięć psów – jamników.**

DO REDAKCJI: ŻAŁUJĘ, ŻE ZANIKA TRADYCJA WYSYŁANIA KARTEK Z ŻYCZENIAMI PISANYMI ODRĘCZNIE. JA STARAM SIĘ NA ŚWIĘTA I URODZINY TAKIE WYSYŁAĆ BLISKIM.

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 32 63 100
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 ab23284524