Express BYDGOSKI

przy SOBOCIE

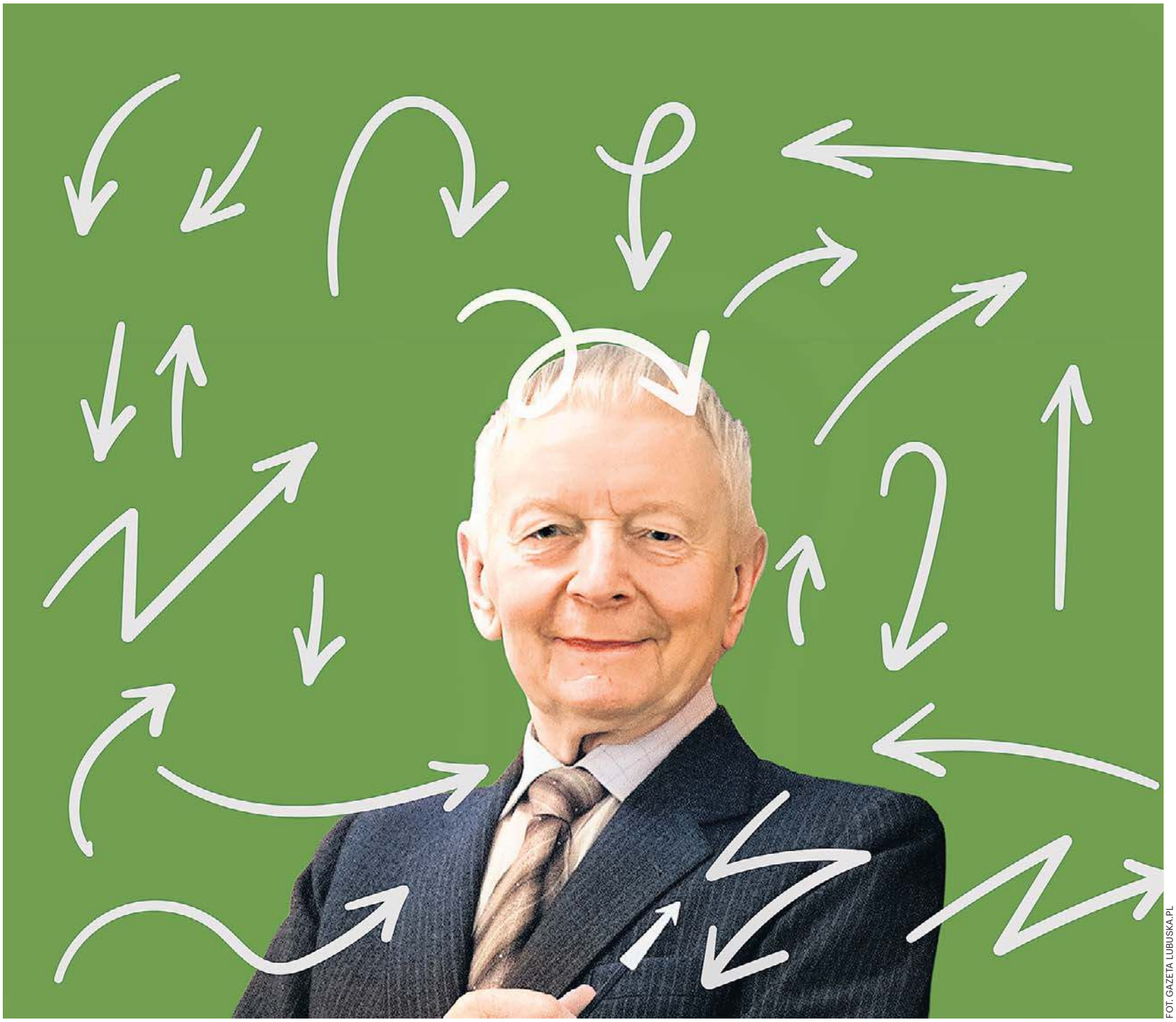
Sobota–niedziela, 13–14.12.2025
Nr 289 (11176) • Rok XXXVI
Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)
Nr ISSN 1230-9192 • Nr indeksu 350680

www.expressbydgoski.pl

LUDZIE • STR. 4

# *Adam Słodowy.* Jego „Zrób to sam” miało 505 odcinków

**To on wymyślił „Pomysłowego Dobromira”, pokazywał, jak zbudować karmnik, tłumaczył pracę silnika pralki**



FOT. GAZETA LUBUSKA.PL

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

MEDYCYNA • STR. 8-9

## *Ablacja* to zabieg, który może pomóc skorygować arytmię

HISTORIA • STR. 12-13

## Okres *świąteczno-noworoczny* w stanie wojennym

ŚWIAT WOKÓŁ NAS • STR. 19

## Przestępcy *używają sztucznej inteligencji,* by nas oszukać

Dołącz na facebook.com/express bydgoski

eprasa.pl ece1d98aba

▶ **NA SYGNALE**

997 Policja

998 Straż Pożarna

999 Pogotowie

112 numer alarmowy

## Wiarygodność to nowa waluta

Jak wynika z badania przeprowadzonego w listopadzie br., 34,39 proc. Polaków podczas internetowych zakupów obawia się o bezpieczeństwo danych płatniczych, a także kradzieży pieniędzy z konta. Co czwarty ankietowany (25,77 proc.) obawia się, że kupiony produkt nie zostanie w ogóle wysłany, bo ma do czynienia ze sklepem widmo. Z kolei 17,34 proc. zadeklarowało strach przed problemami z odzyskaniem pieniędzy w przypadku oszustwa. Co ósma osoba (12,5 proc.) wymieniła „brak zweryfikowanych opinii" jako barierę przed zakupem. Jak podkreślili autorzy badania, lęk wpływa na zachowania konsumenckie. Z jednej strony klienci są bardziej ostrożni, ale z drugiej strach wywołuje u nich paraliż decyzyjny. Dla rynku e-commerce płynie z tego jasny wniosek: „Wiarygodność to nowa waluta".

SPOSÓB NA DOSKONAŁĄ SYLWETKĘ – ZDROWE JEDZENIE, SPRAWDZONA SUPLEMENTACJA, ROLOWANIE, ROZCIĄGANIE

**Joanna Koroniewska, aktorka**

▶ **NIEPORADNIK TATUSIA**

## Zasady dziedziczenia

Tato, a spod jakiego ty jesteś znaku zodiaku? - zaczął dopytywać Starszy. Tato w tym niezbyt kumaty, ale swój chiński znak pamięta, bo całkiem fajny jest. I trochę straszny. - E, nie, to się nie nadaje. Może i fajny, ale mało śmieszny - orzekł jednak Starszy. - Poszukajmy innego.

- A jakim będziesz znakiem w hiszpańskim zodiaku? A w rosyjskim? A nie, w rosyjskim to nie. A w polskim? O, to dobre. Takie śmieszne!

- Ale o co chodzi?

Starszy po etapie uświadamiania przeszedł do badań dziedziczenia. Wie już, że zawodu po ojcu dziedziczyć nie może, bo za to wydziedziczenie będzie, a nie żadne dziedziczenie. Ale może choć cechy charakteru dziedziczyć można? Uznał więc, że jako produkt ojca i matki, dziedziczyć musi po połowie. Urodę odziedziczył po ojcu, znaczy obecną, i skrycie liczy, że nie odziedziczył wypadania włosów. Chciałby po ojcu jeszcze poczucie humoru. Ale znaku zodiaku nie odziedziczył. I trochę mu żal, bo znaku zodiaku co prawda po matce też nie odziedziczył, ale obawia się, że jedną jej cechę ma, która ze znakiem zodiaku się łączy... Troszkę nazbyt emocjonalny jest, mianowicie. - Bo wiesz tato, ja wrażliwy jestem. Ale mi szybko przechodzi - tłumaczy. - To chciałbym być jeszcze trochę śmieszny, tak jak ty. Bo jestem, prawda?

- A co byś jeszcze chciał po tacie odziedziczyć? - głupio ojciec spytał.

- E, po tobie już połowę cech mam, chciałbym drugą połowę po mamie mieć.

- A najbardziej to jaką cechę po niej chciałbyś?

Długo się nie zastanawiał. - Oczywiście, władzę. **Tato**

▶ **NA ZAKUPY**

W najnowszych gazetkach popularnych sieci handlowych pojawiło się wiele propozycji, które mogą ułatwić przygotowania do nadchodzących świąt

**Biedronka**

### Piżamy damskie i męskie, komplety pościeli

W Biedronce znajdziemy m.in. piżamę damską lub męską w rozm. damskich M-XL i męskich L-XXL za 34,99 zł za komplet, komplet pościeli bawełnianej o wym.: 160 × 200 cm + 2 × 70 × 80 cm za 69,90 zł za komplet, dostępna również o wym. 220 × 200 cm + 2 × 70 × 80 cm za 89,90 zł za komplet, prześcieradło bawełniane jersey na materace o grubości do 25 cm, do wyboru wym.: 90 × 200 cm za 29,99 zł za szt., 160 × 200 cm za 39,99 zł za szt. i 200 × 200 cm za 49,99 zł za szt., koc flanelowy, wym. 130 × 170 cm za 29,99 zł za szt. Dodatkowo czapka damska, męska lub dziecięca, z 3 trybami świecenia, w zest. bateria, różne wzory i kolory: dziecięca – 19,99 zł, damska lub męska – 24,99 zł.

**Netto**

### Artykuły spożywcze potrzebne przed świętami

W Netto wyposażymy się w artykuły spożywcze na okres świąteczny, takie jak: ćwikła z chrzanem Krakus 300 g za 4,99 zł, koncentrat barszczu czerwonego Krakus 300 ml za 6,99 zł, przyprawa w puszce Vegeta 400 g za 9,99 zł, majonez Babuni Hellmann's 500 ml za 10,99 zł. Oprócz tego ogórki konserwowe kozackie Provitus 640 g/300 g za 7,49 zł, powidła śliwkowe Mirella 610 g za 8,99 zł, miód Zimowa Spiżarnia Huzar gryczany, lipowy 1 kg za 23,99 zł, syrop klonowy Premieur 330 g za 25,99 zł oraz mieszanka do wypieku z foremką Dr.Oetker: pierniczki Shrek 260 g lub pierniczki klasyczne 350 g za 6,99 zł.

**Kaufland**

### Środki czystości: płyny, pasty, pianki

W Kauflandzie wiele promocji na środki czystości, wśród nich np.: CIF INFINITE + CLEAN spray z naturalnymi probiotykami, różne rodzaje 590/280 ml opak. za 16,99 zł, LUDWIK Płyn uniwersalny, różne rodzaje, 1 l opak. za 6,99 zł, THE PINK STUFF uniwersalna pasta do czyszczenia 850 g opak. za 11,49 zł, SIDOLUX M spray do mebli przeciw kurzowi, różne rodzaje, 350 ml opak. za 8,99 zł, MILL uniwersalny płyn do podłóg, różne rodzaje, 1,3 l opak. za 7,99 zł, a także VANISH pianka lub proszek do czyszczenia dywanów 600/500 ml/650 g opak. za 26,99 zł.

**Lidl**

### Sprzęty i akcesoria do kuchni

Lidl przygotował w ofercie szeroki wybór sprzętów i akcesoriów kuchennych: patelnia z odlewu aluminium SILVERCREST, żaroodporna do 160 °C, do wszystkich rodzajów kuchenek, również indukcyjnych, przystosowana do zmywarek, o śr. 24 cm w cenie 34,99 zł (po aktywowaniu kuponu i zeskanowaniu aplikacji), zest. 3 garnków z pokrywkami SILVERCREST o śr. ok. 24 cm, ok. 20 cm i ok. 16 cm, do wszystkich rodzajów kuchenek, również indukcyjnych, przystosowane do mycia w zmywarce, z miarką, żaroodporne do 250 °C i wielowarstwowym dnem zapewniającym energooszczędne gotowanie w cenie 149 zł, zgrzewarka próżniowa z zest. akcesoriów, 130 W SILVERCREST, w zestawie: zapasowa uszczelka, rolka folii (3 m), 2 węże próżniowe, 3 adaptery, przewód zasilający o dł. 130 cm za 79 zł (po aktywowaniu kuponu i zeskanowaniu aplikacji). Oferta dostępna od 15.12.

**Rossmann**

### Pachąca promocja, czyli wody toaletowe i nie tylko

W Rossmannie upolujemy kosmetyki w atrakcyjnych cenach, m.in.: Cacharel, woda perfumowana, 30 ml za 109,99 zł, Cacharel, woda perfumowana, 50 ml za 169,99 zł, Ralph Lauren, woda toaletowa, 100 ml za 109,99 zł, Jaguar woda toaletowa, 100 ml za 71,99 zł, Azzaro, woda toaletowa, 100 ml, za 159,99 zł. Oprócz tego Mezokrem do twarzy Christian Laurent, 50 ml za 26,49 zł, Mezo-serum do twarzy Christian Laurent, 30 ml za 29,99 zł, Eveline Cosmetics paleta do konturowania twarzy, 16 g za 29,99 zł, tusz do rzęs Black, 10 ml za 16,99 zł.

▶ **ZDJĘCIE TYGODNIA** PARADA ŚWIĘTUJĄCA BOŻE NARODZENIE W LOTTE WORLD ADVENTURE W SEULU

FOT. PAP/EPA

eprasa.pl ece1d98aba

▶ LUDZIE

Po nagraniu sześciu płyt Dawid Kwiatkowski postanowił przyhamować. Ciążyła mu łatka idola nastolatek, bo w międzyczasie sam przestał nim być. Zmienił więc menedżera i zaczął pisać poważniejsze piosenki. **Wtedy upomniała się o niego telewizja**

# PORTRET

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

Aż trudno w to uwierzyć: niebawem stuknie mu trzydziestka. W tym czasie zdobył zrobił udaną karierę na estradzie i w telewizji. Czy teraz przyjdzie czas na założenie rodziny?

## Bez śniadania do szkoły

**1.** Dorastał w Gorzowie Wielkopolskim u boku dwóch przyrodnich braci. Obaj byli od niego sporo starsi, więc nie miał z nimi jakiejś wyjątkowej więzi. Jego tata pracuje jako lakiernik samochodowy, a mama jest laborantką. Kiedy chłopak chodził do podstawówki, wszystko funkcjonowało bez zgrzytów. Rodzice lubili jednak imprezować i z czasem zbyt często zaczęli sięgać po alkohol.

W międzyczasie obaj starsi braci wyprowadzili się z domu i nastolatek został sam z narastającym problemem. – Znów jesteś pijana, nie będę miał śniadania do szkoły – skarżył się na mamę, kiedy ta nie miała sił wstać rano z łóżka. Nie poddał się jednak i poszedł po pomoc do babci. Ta postawiła sprawę na ostrzu noża i oboje rodzice udali się na odwyk. Dziś nie piją alkoholu już od kilku lat.

## Koncerty czy egzaminy?

**2.** Problemy w domu sprawiły, że kiedy chłopak zamienił się z dziecka w nastolatka, zaczął się buntować. Wciągnęła go modna wówczas subkultura emo – przefarbował włosy na czarno, wbił kolczyk w ucho i zaczął się opuszczać w nauce. Na długich przerwach palił z kumplami papierosy za szkołą, a po zajęciach popijał wino. Nic więc dziwnego, że kiedy dostał się do liceum, zakończył je w drugiej klasie.

Gdy podrósł i zaczął karierę muzyczną, postanowił zrobić maturę. Ponieważ nie mógł regularnie chodzić do szkoły, zapisał się na internetowy kurs. Dostawał codziennie materiały i odpowiadał na zadane pytania. Pod koniec roku musiał jednak pojawić się osobiście i zdać egzaminy. Los chciał, że akurat wtedy wypadły mu terminy koncertów. Wkurzony, machnął ręką na wykształcenie.

## Guziki na strunach

**3.** Kiedy Dawid miał osiem lat, jego najstarszy brat Michał wyjechał do Paryża, aby studiować na Sorbonie. Tam wziął udział w telewizyjnym talent-show i zaczął robić karierę wokalisty. Tak zaimponowało to Dawidowi, że z zapałem zaczął garnąć się do śpiewania. Początkowo naśladował brata w domu, ale potem z powodzeniem zaczął występować w lokalnych konkursach i przeglądach.

Za nagrodę w jednym z nich kupił sobie gitarę i sam nauczył się na niej grać. Wszystko szło więc w dobrym kierunku, ale mając trzynaście lat, przeżył chwile grozy: odkryto mu na strunach głosowych guzki. Lekarz zapowiadał, że będzie miał ochrypły głos jak Rod Stewart, ale po mutacji kłopoty ze śpiewaniem minęły jak ręką odjął. To tylko dodało chłopakowi animuszu.

**Kiedy Dawid miał osiem lat, jego brat Michał wyjechał do Paryża. Tam wziął udział w telewizyjnym talent-show i zaczął robić karierę wokalisty. Tak zaimponowało to Dawidowi, że z zapałem zaczął garnąć się do śpiewania. Początkowo naśladował brata w domu, ale potem z powodzeniem zaczął występować w lokalnych konkursach i przeglądach**

**Choć Dawid ogłosił oficjalnie przerwę w karierze, nie wytrzymał długo – niebawem zobaczymy go jako jurora w nowym sezonie „Must Be The Music"**

BT/FOT. KRZYSZTOF SZYMCZAK

# DAWID KWIATKOWSKI

## Polski Justin Bieber

**4.** Dawid wykorzystał pomysłowo możliwości, jakie w tamtym czasie zaczął stwarzać internet: nagrywał covery znanych hitów i wrzucał je do sieci. Z czasem zyskały one taką oglądalność, że odezwał się do niego „łowca talentów" ze stolicy. W efekcie chłopak, mając zaledwie szesnaście lat, wyprowadził się z domu. Internauci tak go polubili, że jego debiutancka płyta jeszcze przed premierą pokryła się złotem.

Sukces ten sprawił, że Dawid wyruszył w koncerty po kraju. Okrzyknięty „polskim Justinem Bieberem" gromadził pod sceną piszczące nastolatki, obrzucające go z miłości maskotkami. Popularność szybko uderzyła chłopakowi do głowy: zaczął pić alkohol, a nawet brać narkotyki. Za pierwsze zarobione pieniądze kupił sobie oczywiście dobry samochód, a resztę roztrwaniał w klubach, imprezując z kumplami.

## Czas na głębszy oddech

**5.** Po nagraniu sześciu płyt postanowił przyhamować. Ciążyła mu łatka idola nastolatek, bo w międzyczasie sam przestał nim być. Zmienił więc menedżera i zaczął pisać poważniejsze piosenki. Wtedy upomniała się o niego telewizja: najpierw wystąpił z powodzeniem w „Tańcu z gwiazdami", a potem zasiadł w fotelu trenera w „The Voice Kids" i jurora w „Must Be The Music".

Sukcesy miały jednak swoją cenę: dopadły go stany lękowe i musiał udać się na terapię. Zmienił też tryb życia. Odpuścił nieustanne imprezowanie, chętniej spędzając czas nad książką czy przed telewizorem w mieszkaniu, które kupił w stolicy. To sprawiło, że wreszcie złapał głębszy oddech. Choć ogłosił oficjalnie przerwę w karierze, nie wytrzymał długo – niebawem zobaczymy go jako jurora w nowym sezonie „Must Be The Music".

eprasa.pl ece1d98aba

▶ LUDZIE

Dzisiaj oglądamy programy Doroty Szelągowskiej czy Darka Stolarza, przyswajamy kolejne rolki z kategorii DYI (do it yourself), zapominając o tym, że już ponad 50 lat temu mieliśmy **Adama Słodowego i jego kultowy program „Zrób to sam”**

# (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

# Adam SŁODOWY

Zanim Adam Słodowy został „polskim MacGyverem”, nic nie wskazywało na to, że kiedykolwiek przekroczy progi budynku telewizji. Urodził się 3 grudnia 1923 roku w Czarnkowie, wtedy jeszcze niemieckim miasteczku w dzisiejszej Wielkopolsce. Jego rodzicami byli Zofia Winiecka i Antoni Słodowy. Mama zajmowała się domem, tata był naczelnikiem urzędu skarbowego, co potem wymusiło przeprowadzkę rodziny do Bydgoszczy, bo Słodowy senior został tam przeniesiony służbowo. Adam Słodowy miał jeszcze siostrę.

W Czarnkowie siedmioletni Adam poszedł do szkoły powszechnej (dzisiaj to Szkoła Podstawowa nr 1 im. Henryka Sienkiewicza), w której uczył się przez kolejnych siedem lat. Na dwa lata przed wybuchem drugiej wojny światowej przeniósł się do gimnazjum w Bydgoszczy, właśnie z powodu nowej pracy ojca. Bydgoskie Miejskie Gimnazjum Matematyczno-Przyrodnicze dało małemu Słodowemu edukację na dwa lata, bo potem rodzinę przerzucono do Łochowa na Mazowszu.

Druga wojna światowa oszczędziła dorastającego Adama Słodowego, który przez moment służył w wojsku. Gdy podpisano pokój, wrócił do Czarnkowa. Miał wtedy 23 lata, był już mężem Jadwigi Komosińskiej, która wkrótce urodziła mu dwóch synów: Piotra (w 1947 roku) i Wojciecha (w 1949 r.).

## Z Czarnkowa do Warszawy

Adam Słodowy żył życiem urzędnika, pracując w Prezydium Miejskiej Rady Narodowej w rodzinnym miasteczku. Potem stwierdzono, że bardziej przyda się jako wykładowca Wyższej Szkoły Artylerii Przeciwlotniczej w Koszalinie, więc przeniósł się z żoną i dziećmi w nadmorskie okolice. Stamtąd krótka droga zawiodła go na stanowisko wykładowcy stołecznej Wojskowej Akademii Technicznej, więc Adam Słodowy został po prostu wojskowym, który w mundurze żył do 1956 roku. Interesował się techniką, majsterkowaniem, pisał książki i artykuły o podobnej tematyce – z pewnością pomagał mu w tym fakt, że od małego służył w harcerstwie.

FOT. WIKIPEDIA.PL

**Przez 24 lata Adam Słodowy tłumaczył telewidzom, jak zbudować różne rzeczy**

## Jak trafił do telewizji?

Mniej więcej pod koniec lat 50. w Adamie Słodowym budzi się poważny majsterkowicz, wręcz konstruktor. W 1958 r. na wystawie motoryzacyjnej zorganizowanej przez Wydawnictwa Komunikacyjne na warszawskim placu Konstytucji zaprezentował samochód własnej konstrukcji (!). A dodajmy, że sam plac miał wtedy zaledwie sześć lat, więc sukces takiego „socjalistycznego self made mana”, jakim stawał się Adam Słodowy, doskonale wpisywał się w ówczesną retorykę.

Pasja do konstruowania wreszcie zawiodła Adama Słodowego do Telewizji Polskiej – w wieku niespełna czterdziestu lat zaczął pracować tam jako konstruktor; do dzisiaj wspomina się na przykład to, że zbudował obrotową scenę dla Teatru Telewizji.

Z jednej strony Adam Słodowy rysował, wymyślał, konstruował i budował, a z drugiej został redaktorem Naczelnej Redakcji Programów Oświatowych i Dziecięcych TVP. Pracował na tym stanowisku prawie 20 lat, dając najmłodszym rewelacyjną kreskówkę „Pomysłowy Dobromir”. Tak, to Adam Słodowy wymyślił rezolutnego chłopca konstruktora, który na poczekaniu wymyśla urządzenia ratujące go z opresji. Po co oglądać MacGyvera, skoro można popatrzeć na Dobromira?

## 505 odcinków „Zrób to sam”

Adam Słodowy to przede wszystkim program „Zrób to sam”, który doczekał się 505 odcinków w ciągu 24 lat. Dzisiaj oglądamy na Instagramie bzdurne rolki z kategorii DYI, zapominając o tym, kto był prekursorem takich treści. Tymczasem to Adam Słodowy pokazywał, jak zbudować karmnik, jak wykorzystać szprychę od roweru, a nawet tłumaczył pracę silnika pralki.

Część z porad Adama Słodowego była kierowana do dzieci czy młodych dorosłych, bo „Zrób to sam” był częścią „Ekranu z bratkiem” i „Teleranka”. „Polski MacGyver” pokazywał więc najmłodszym, jak zrobić własne mebelki dla lalek, a nawet skarbonkę na drobne.

Niestety, koniec programu okazał się brutalny i niezrozumiały do dzisiaj. Przewodniczący Radiokomitetu Mirosław Jan Wojciechowski zdjął „Zrób to sam” z anteny w 1983 roku. Programu po prostu nie było, Adam Słodowy nawet nie pożegnał się z widzami. Nadszedł czas emerytury, przynajmniej tej od ekranu.

Adam Słodowy wciąż pozostał aktywny: pisał książki, artykuły, konsultował wiele wydawnictw. Drugiej żonie zaprojektował kuchnię, którą dziś nazwalibyśmy ergonomiczną, dostosowując urządzenia do jej wzrostu i możliwości fizycznych. Mieszkali w przeciętnym M3, wykształcili synów Słodowego z pierwszego małżeństwa, którzy poświęcili się inżynierii i medycynie. Piotr wyemigrował do Melbourne, Wojciech do Chicago.

## Spuścizna Adama Słodowego

Pierwsza żona Adama Słodowego zmarła w 1968 roku, więc ten po trzech latach ożenił się z Bożenną Kwiatkowską poznaną w TVP. To ona do dzisiaj dba o spuściznę po słynnym mężu, to ona też pojawiła się w 2021 roku w szkole w Czarnkowie, by otworzyć Pracownię Techniki im. Adama Słodowego.

– Nie wyobrażam sobie lepszego miejsca, innego miejsca, na rzeczy, którymi on pracował, których dotykał i używał, niż pracownia szkolna w Czarnkowie. Jesteście państwo wspaniali – powiedziała wówczas wdowa po „najsłynniejszym majsterkowiczu PRL”.

Znakomity polski konstruktor zmarł 10 grudnia 2019 roku. Pochowano go miesiąc później na Powązkach, a urnę z prochami złożono do grobu pierwszej żony Jadwigi.

eprasa.pl ece1d98aba

MATERIAL INFORMACYJNY NASK

0011444083

# Dlaczego warto ufać wiedzy, a nie nagłówkom

**Autorzy treści publikowanych w mediach walczą dziś o każdą sekundę uwagi – czy to czytelnika, widza, czy osoby, która tylko pobieżnie przegląda strony internetowe lub kanały telewizyjne. Odbiorców treści wprost zalewa fala komunikatów ważnych, mniej istotnych, a nawet całkowicie pozbawionych sensu, dlatego coraz trudniej odróżnić fakty od opinii, a wiedzę od zwykłej, taniej manipulacji. Eksperci Ośrodka Analizy Dezinformacji NASK podkreślają: To właśnie teraz – bardziej niż kiedykolwiek – musimy nauczyć się ufać rzetelnym źródłom wiedzy, a nie krzykliwym, sensacyjnym nagłówkom.**

## Nagłówkom łatwo ulec

Współczesny czytelnik lub widz działa w trybie błyskawicznym. Przerzuca kolejne posty w mediach społecznościowych, „rzuca okiem" na dziesiątki wiadomości w serwisach informacyjnych, ogląda tysiące filmików, często poświęcając im zaledwie ułamki sekund. Twórcy tych treści muszą przyciągnąć uwagę i choć na chwilę zatrzymać zainteresowanie odbiorcy. Wówczas jest szansa, że poświęci on nieco więcej czasu, by zapoznać się z przygotowanym dla niego materiałem. Każda dodatkowa sekunda uwagi czytelnika czy widza to realne korzyści dla autora przekazu, który nie zawsze ma zamiar rzetelnie informować, często bowiem chce manipulować odbiorcą. Odpowiednio skonstruowany tytuł ma za zadanie wywołać emocje u czytającego, bo to skłoni go do przeczytania całej oferowanej mu treści. Jak tłumaczy Aleksandra Michałowska-Kubś, ekspertka Ośrodka Analizy Dezinformacji NASK, emocje są jednym z najskuteczniejszych narzędzi przyciągania uwagi – a jednocześnie jedną z najczęściej wykorzystywanych metod manipulowania odbiorcą.

Takie nagłówki, jak: „Szok!", „Dlaczego nikt ci nie powiedział wcześniej...", „Teraz już wszystko jasne!" działają jak katalizator. Automatycznie pobudzają ciekawość, wywołują niepokój albo oburzenie. Właśnie dlatego wzrasta skłonność do zapoznania się z proponowanym materiałem, nawet jeżeli nie wiadomo, czy jest on rzetelny, czy to tylko treść przygotowana po to, by posłużyć się manipulacją.

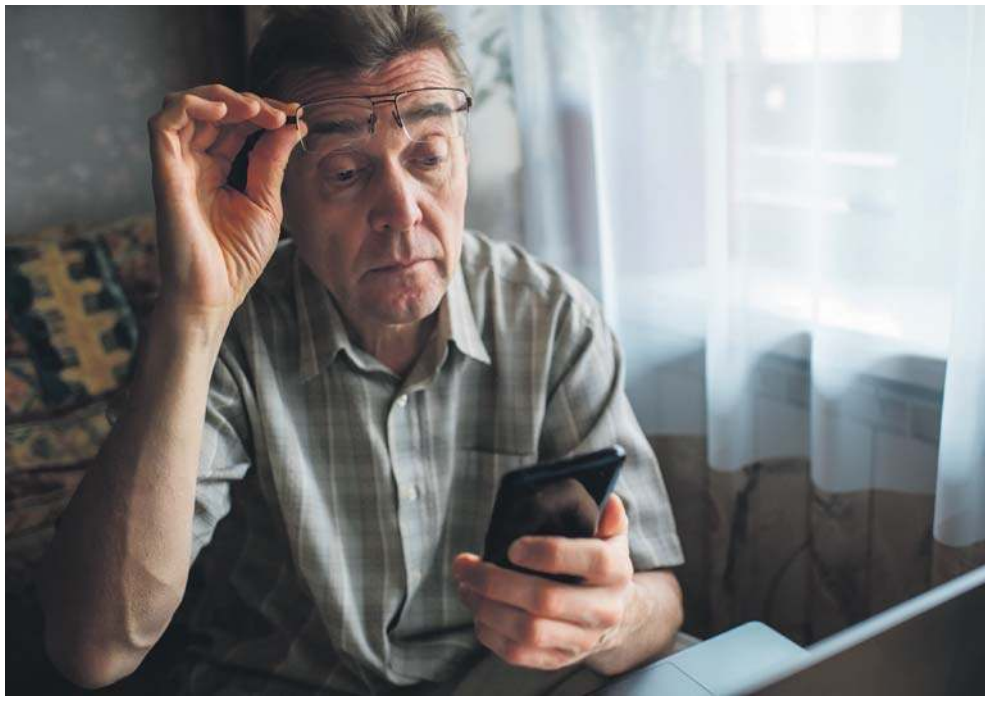
Jak zauważa Aleksandra Michałowska-Kubś z NASK: Emocje wpływają na odbiór treści i mogą przesłaniać ich racjonalną ocenę. (...) Dla odbiorcy powinien być to jednak sygnał ostrzegawczy, że należy skierować uwagę na krytyczną analizę treści.

Warto przyjąć zasadę, że im bardziej krzykliwy lub kontrowersyjny nagłówek, tym więcej ostrożności powinien w nas wzbudzić.

## Emocje ukryte w nagłówkach mają swój cel

Mechanizm działania sensacyjnych treści, podszytych emocjami, jest dobrze znany w psychologii. Ogarniające odbiorcę treści emocje spektakularnie skracają cały proces podejmowania decyzji na każdym polu. Od prostych zakupów, aż po zmianę poglądów na różne tematy. Emocje często utrudniają lub wręcz powstrzymują odbiorcę treści od rzetelnej analizy ich źródeł. Wywołane odczucia sprawiają, że rośnie wiara w informacje, które nawet nie zawsze są zgodne z przekonaniami, a to właśnie zwiększa podatność na dobrze zaplanowaną manipulację. Dlatego tak łatwo uwierzyć w informację – zwykle uproszczoną, prezentowaną w dramatycznym tonie – nawet jeśli jest ona niepełna, przeinaczona lub wprost fałszywa. Po prostu wystarczy, że wywoła silne odczucia.

Emocjonalne nagłówki często nie mają nic wspólnego z treścią artykułu. Zdarza się, że bazują na półprawdach, wyrwanych z szerszego kontekstu cytatach, czy też celowo przejaskrawionych interpretacjach. Taka strategia jest typowa dla twórców treści nastawionych na zysk z tak zwanych kliknięć, a także – co zgodnie podkreślają eksperci NASK – dla tych, którzy zamierzają świadomie dezinformować odbiorców, aby kształtować opinię społeczną zgodną z ich celem.



## Zmanipulowane treści w kontekście zdrowia to ogromne zagrożenie

Informacje dotyczące zdrowia są jednym z częściej wykorzystywanych obszarów do szerzenia dezinformacji. Powód jest prosty: zdrowie jest niezwykle wrażliwym tematem, który budzi zarówno strach, jak i nadzieję, a więc ogromne emocje. Mało tego, to dziedzina, wokół której kręci się wielu amatorów łatwego zarobku. Dobrze znają oni mechanizmy zachowania osób szukających szybkich i często łatwych sposobów na poprawę zdrowia lub zachowanie jak najlepszej kondycji fizycznej i psychicznej.

Gdy więc poszukuje się informacji o leczeniu, chorobach czy profilaktyce, łatwo ulec sensacyjnym nagłówkom, bo temu procesowi towarzyszą stres i chęć znalezienia rozwiązania problemu w tym zakresie. I tu niestety bardzo łatwo trafić na fałszywe treści, niesprawdzone „cudowne terapie" czy pseudomedyczne porady. Dlatego – jak podkreśla ekspertka NASK: – W kontekście zdrowia szczególnie ważne jest, aby korzystać z materiałów oficjalnych, opracowanych przez odpowiedzialne za tę strefę instytucje.

Do sprawdzonych źródeł informacji należą portale rządowe i instytucjonalne, takie jak: pacjent.gov.pl czy też strony NFZ. Warto korzystać z informacji publikowanych przez uznane towarzystwa naukowe i specjalistów z odpowiednimi kwalifikacjami. To tam znajdują się treści oparte na dowodach naukowych, aktualnych badaniach oraz na rekomendacjach zgodnych z rzetelną wiedzą medyczną.

## Pamiętaj – celebryta lub internetowy influencer nie jest lekarzem!

Dużą rolę w tak zwanym obiegu informacji zdrowotnych odgrywają influencerzy. To oni często dzielą się swoimi opiniami, stylem życia, a nawet rzekomo „sprawdzonymi metodami" dbania o własne zdrowie. Najczęściej jednak nie posiadają żadnych kwalifikacji, aby udzielać porad medycznych lub recenzować rekomendowane przez specjalistów medycznych terapie i sposoby postępowania w dziedzinie zdrowia. Właśnie dlatego Natalia Gruenpeter, ekspertka Ośrodka Analizy Dezinformacji NASK, podkreśla, jak ważna jest ostrożność, gdy celebryci lub inni influencerzy wchodzą w rolę samozwańczych doradców zdrowotnych. – Warto zachować ostrożność, jeżeli porad na temat zdrowia udzielają internetowi influencerzy lub celebryci. Mogą one nawiązywać do chwilowej mody lub trendu – wyjaśnia Natalia Gruenpeter.

Zjawisko to szczególnie widoczne jest w takich tematach, jak: diety i suplementacja, popularny ostatnio detoks organizmu, rzekomo naturalne metody leczenia i kontrowersyjne terapie bez potwierdzenia naukowego, a także wiecznie żywy temat szczepień.

Jeszcze większy problem pojawia się wtedy, gdy influencer nie tylko promuje niesprawdzone rozwiązania w dziedzinie szeroko rozumianego zdrowia, ale zniechęca swoich odbiorców do korzystania z systemu ochrony zdrowia, badań profilaktycznych czy konsultacji lekarskich. Jak podkreśla ekspertka: – Szczególnie niebezpieczne są indywidualne zalecenia, którym towarzyszy zniechęcanie do badań lub leczenia zgodnego z rekomendacjami lekarzy.

## Broń się przed manipulacją!

Aby skutecznie chronić siebie i bliskich przed dezinformacją, zwłaszcza w tematach zdrowotnych, warto kierować się kilkoma zasadami.

Nigdy nie należy oceniać informacji na podstawie samego nagłówka. Sensacyjne tytuły mają tylko jeden cel – przyciągnąć uwagę odbiorcy treści, a nie przekazać prawdę.

Sprawdzanie źródeł informacji to podstawowa zasada poruszania się w świecie zalewanym przez niezliczone treści słowne i wizualne. Zawsze warto sprawdzić, kto opublikował dany materiał, jakie autor posiada kwalifikacje oraz to, czy odwołuje się on w treści do badań, dowodów czy publikacji naukowych. Jak zauważa jednak dr n. med. Przemysław Waszak – autor badań z zakresu dezinformacji zdrowotnej i adiunkt w Zakładzie Higieny i Epidemiologii Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego: Wiele osób sprawdza informacje medyczne w Wikipedii, ale warto pamiętać, że ten portal nie jest rutynowo weryfikowany przez pracowników systemu ochrony zdrowia. Treści tam publikowane mogą więc nie być w pełni rzetelne, bo każdy użytkownik internetu może je dodawać i modyfikować. Z kolei „Medycyna Praktyczna", to działający od lat, wiarygodny portal, który publikuje materiały przygotowane przez specjalistów.

Szukając informacji lub weryfikując te, które napotkaliśmy, trzeba korzystać z oficjalnych stron i portali instytucji publicznych, takich jak Ministerstwo Zdrowia, NFZ, czy stron uznanych uczelni medycznych, stowarzyszeń lekarskich lub chociażby portalu: pacjent.gov.pl. Z pewnością należy unikać lub wręcz ignorować anonimowe treści medyczne, bo brak informacji, kto napisał dany tekst, to czerwone światło.

Wszystkie wątpliwości warto konsultować ze specjalistami. Partnerem do rozmowy powinien być lekarz, dietetyk kliniczny lub farmaceuta, a nie celebryta, influencer lub nieznany autor nawet najbardziej „sensacyjnej treści". Jeśli więc następnym razem pojawi się nagłówek, który obiecuje „cudowne lekarstwo", „szokującą prawdę" czy też „prawdziwą rewolucję", sprawdź najpierw źródło, poszukaj faktów i dowiedz się czegoś o autorze tych treści. W świecie nafaszerowanym tanią sensacją najcenniejsza jest rzetelna wiedza.

A jeśli trafisz na fałszywą teorię lub wątpliwą treść – poinformuj o niej poprzez stronę https://zglos-dezinformacje.nask.pl/.

NASK

PROJEKT FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MINISTERSTWA CYFRYZACJI

eprasa.pl ece1d98aba

▶ KUCHNIA

Maksymilian Przybylski to kucharz i autor bloga Max gotuje z natury. – Najlepsza dieta to taka oparta na tym, co jest **najbliżej nas** – przekonuje

# NA TALERZU

Poleca **Magdalena Wróblewska,** redaktorka. Zajmuje się najczęściej sprawami kultury, relacjonuje ważne wydarzenia. Kuchnia i jedzenie to jej pasja od wielu lat.

FOT. DAWID ŁUKASIK

**Maksymilian Przybylski, kucharz i autor bloga Max gotuje z natury**

## Grudniowe zwyczaje kulinarne, które kształtują nasze stoły

Prosto, oszczędnie i wyłącznie z tego, co zostało w spiżarni – tak wyglądała grudniowa kuchnia w polskich domach przez stulecia. Dziś te dawne smaki znów wracają. O tym, co jadano zimą i jak tę tradycję wykorzystać współcześnie, opowiada Maksymilian Przybylski, kucharz i autor bloga Max gotuje z natury.

Grudzień w dawnych domach był czasem pełnego podporządkowania naturze i jej ograniczeniom. – W grudniu niczego się już nie zbiera, więc jesteśmy skazani na spiżarnię – podkreśla Maksymilian Przybylski, znany jako Max gotuje z natury, kucharz i popularyzator dzikiej kuchni, który od lat uczy wykorzystywania chwastów, roślin dziko rosnących i sezonowych produktów. Przybylski zajmuje się tradycyjnym przetwórstwem: sam kisi, suszy i przygotowuje zapasy na zimę, działając w rytmie, jaki narzuca przyroda. To właśnie zawartość beczek, koszy i glinianych słojów decydowała kiedyś o grudniowym menu. – Najlepsza dieta to taka oparta na tym, co jest najbliżej nas – zaznacza.

### Kapusta – zimowy fundament polskiej kuchni

Kapusta była jednym z najważniejszych produktów w grudniowym jadłospisie. Kiszono ją powszechnie już jesienią, a jej zapas miał wystarczyć na długie tygodnie zimy. – Kapustę nastawiam we wrześniu. W grudniu ma już pełnię smaku i mocy – wyjaśnia Maksymilian Przybylski. Jej rola była nie tylko kulinarna, ale także zdrowotna. Przybylski podkreśla, że kapustę można kreatywnie wykorzystywać już na etapie kiszenia. – Dodanie jabłek, chrzanu czy czosnku daje różne warianty smakowe. Z ukiszonych jabłek robię świetną surówkę – mówi. Zwraca też uwagę na strukturę kapusty, którą uważa za kluczową.

### Kasze i strączki – tanie kalorie, które ratowały przed głodem

Kasze – gryczana, jęczmienna, jaglana – były dawniej ważniejszym produktem niż ziemniaki. W grudniu jadano je często, bo syciły i dobrze łączyły się z prostymi dodatkami: suszonymi grzybami, cebulą czy olejem lnianym. – Kasze zimą są idealne. Dają energię i można je przygotować na wiele sposobów - podkreśla Max.

Strączki stanowiły ważne źródło białka w okresie postu. Fasola, groch czy soczewica lądowały w gulaszach, zupach i pastach.

Przybylski zwraca uwagę, że nawet tradycyjne dania świąteczne mają swoje warianty. – Do kutii nie trzeba używać tylko pszenicy. Można dać orkisz, żyto albo pęczak i to nadal będzie zgodne z tradycją – wyjaśnia Maksymilian Przybylski.

### Ryby – zimowy skarb i zapomniany szczupak

W grudniu ryby były jednym z najłatwiej dostępnych źródeł świeżego białka. Najważniejszą z nich był jednak nie karp, lecz szczupak. – Szczupak przed zimą żeruje i potrzebuje dużo pokarmu, więc łatwo go złowić. Rzeki nie zamarzają tak szybko, jak jeziora, dlatego to on, a nie karp, trafiał na świąteczne stoły – mówi Przybylski.

To właśnie szczupak był uważany za „majestatyczną rybę, ozdobę stołu i prawdziwy grudniowy rarytas". Duży, treściwy i „dający dużo mięsa" stanowił centralny punkt zimnych dni.

Karp jest rybą obecną w Polsce od wieków, ale dopiero XX wiek – m.in. intensywna hodowla – uczynił z niego symbol Wigilii. – To nieprawda, że wymyślił go komunizm. Karp był tu dużo wcześniej, tylko nie był aż tak popularny – podkreśla Max.

Mięso pojawiało się rzadziej niż dziś. – Dawniej w domach nie jadano dużo wołowiny ani wieprzowiny. To były potrawy bardziej dworskie – tłumaczy Maksymilian Przybylski. W wielu regionach zimą częściej jedzono dziką zwierzynę oraz... małe ptaki.

– W starych zapisach kuchni śląskiej są przepisy na kosa i drozda. To było łatwo dostępne zimą mięso. Dziś te ptaki podziwiamy, ale kiedyś były po prostu pożywieniem – dodaje Max.

**Choć na co dzień kuchnia się zmienia, Wigilia pozostaje „bastionem tradycji"**

**Zimowy jadłospis opiera się na sezonowości, oszczędności i prostocie**

Zimowy jadłospis był wypadkową dostępności i umiejętności przechowywania żywności. Jak podkreśla Przybylski, ta logika jest dziś wciąż aktualna: opiera się na sezonowości, oszczędności i prostocie. I dlatego dawne grudniowe potrawy znów pasują do współczesnych trendów kulinarnych. – Wigilia to jedyny moment w roku, w którym widzimy, co naprawdę jedzono dawniej: kiszonki, ryby, mak, kasze, warzywa korzeniowe. To czysta historia na talerzu – mówi Maksymilian Przybylski.

eprasa.pl ece1d98aba

▶ **KUCHNIA**

● Karp marynowany w chrzanie ● **Jałowcowa kapusta z grochem i grzybami** ● Śledzie w jałowcowo-cytrynowej zalewie
● **Dziki barszcz czerwony czysty** ● Korzeń chrzanu z jabłkami ● **Kompot z dzikiego „suszu"**

FOT. ARCHIWUM

## Dziki barszcz czerwony czysty

● **Składniki: 1 kg buraków, po jednej małej marchewce i pietruszce, kawałek selera, 2-3 cebule, 2 garście owoców głogu, garstka owoców jałowca, macierzanka świeża lub suszona, miód, około 700 ml zakwasu buraczanego, sól.**
Zaczynamy od obrania i pokrojenia buraków – im drobniej, tym lepiej. Wrzucamy je do garnka i zalewamy zimną wodą ok. 2 cm ponad ich stan. Obieramy marchew, pietruszkę, selera i dorzucamy do buraków. Cebule opalamy na ogniu i również wrzucamy do garnka. Ja gotuje barszcz czerwony tak jak rosół – podgrzewam go od zimnego bardzo powoli. Kiedy nasz barszcz zawrze, dodajemy opłukany głóg. Utrzymujemy barszcz w stanie wrzenia i minimalnego gotowania ok. 1,5-2 godz. Wrzucamy zgniecioną w dłoniach macierzankę i jagody jałowca, wlewamy zakwas i przykrywamy pokrywką – wyłączamy gotowanie. Pozwalamy naszemu barszczowi ostygnąć wraz z całym wkładem. W tym czasie zupa wysyci się smakami i słodyczą oraz kolorem. Przecedzamy barszcz i doprawiamy solą oraz miodem, jeśli jest potrzeba. Smak tych dzikich składników w tej klasycznej zupie jest zaskakujący, ale sprawia wrażenie, jakby tak miało być od zawsze...

FOT. ARCHIWUM

## Jałowcowa kapusta z grochem i grzybami

● **Składniki: 500 g grochu w połówkach, ok. 1 kg kapusty kiszonej, dwie garści suszonych podgrzybków, 3-4 cebule, olej lub smalec, owoce jałowca, nasiona marchwi, macierzanka, sól.**
Groch namaczamy kilka godzin wcześniej. Podobnie robimy z grzybami. Kapustę odciskamy – nie płuczemy. Kroimy ją i wrzucamy do garnka, jałowiec rozcieramy z solą w moździerzu. Ile? Wiadomo: to zależy, jak bardzo lubimy ten smak. Grzyby odciskamy i kroimy na drobniej, dokładamy do kapusty podobnie jak roztarty z solą jałowiec. Gotujemy kapustę na wolnym ogniu. Im dłużej gotujemy, tym lepiej: kapusta musi zmięknąć i ściemnieć. Groch namoczony płuczemy kilka razy i gotujemy w osolonej wodzie – po ok. 30 minutach ja wyjmuję połowę grochu, a drugą połowę gotuje mocno do miękkości. Odcedzam całość i mieszam z ugotowaną kapustą. Cebule obieram i kroję w grubszą kostkę. Smażę ją na mocno rumiany kolor i dokładam do kapusty i grochu. Mieszam wszystko, doprawiam solą, roztartymi nasionami marchwi (można pieprzem) i listkami macierzanki (opcjonalnie). Smaruję tłuszczem żeliwną gęsiarkę i przekładam tam kapustę z grochem, piekę ją w piekarniku w temp. 180 st. C z termoobiegiem ok. 30-40 min, mieszając co jakiś czas.

FOT. ARCHIWUM

## Śledzie w jałowcowo-cytrynowej zalewie

● **Składniki: 200 g zasolonych filetów śledziowych, 150 ml soku z cytryny, 20 g jagód jałowca, opcjonalnie skórka z 1 cytryny, 100 g cukru brązowego lub miodu, sól, 2-3 cebule.**
Zaczynamy od rozsolenia śledzi. Ja zwykle moczę śledzie w dużej ilości wody 15-20 min i tyle. Wy natomiast, jak lubicie bardziej delikatne historie, zmieńcie taką wodę ze 2 razy i w każdej z nich potrzymajcie ryby ok. 20 min – powinno pomóc. Nastawiamy garnek, do którego wlewamy 150 ml soku z cytryny, 300 ml wody i wsypujemy 100 g cukru. Dodajemy szczyptę soli. Zagotowujemy zalewę i odstawiamy. Jałowiec w połowie rozdrabniamy, w połowie zostawiamy z całości i dodajemy do wrzącej zalewy. Jeśli chcemy, aby zalewa była mocno cytrynowa w smaku (bardziej niż jałowcowa), możemy użyć skórki z cytryny – ważne, aby użyć jej bez białej części. Taką skórkę przed wrzuceniem do zalewy należy sparzyć wrzątkiem. Śledzie układamy w słoiku, przekładając cebulą. Zalewamy wszystko ostudzoną zalewą i chowamy do lodówki na minimum 12 godzin.
Zalecam Wam zbieranie jagód jałowca, niekoniecznie ich kupowanie. Te sklepowe są słabo pachnące w porównaniu do tych dzikich. Zbieramy tylko ciemnogranatowe owoce, które z łatwością odrywamy od krzaczka.

FOT. ARCHIWUM

## Korzeń chrzanu z jabłkami

● **Składniki: ok. 50 g tartego korzenia chrzanu, 500 g kwaśnych jabłek, sok wyciśnięty z cytryny, 50 g kwaśnej, gęstej śmietany, 20 g miodu (opcjonalnie, ja wolę mniej słodkie), szczypta soli, szczypta mielonych goździków.**
Wydrążyć jabłka i zetrzeć je ze skórką na grubych oczkach. Skropić sokiem z cytryny, a następnie smażyć w garnku o grubym dnie przez ok. 10 minut, aż zmiękną. Gdy jabłka wystygną, dodać chrzan, śmietanę, miód, goździki i sól. Nie trzeba blendować, choć jeśli ktoś woli gładką konsystencję, można użyć blendera. Jeśli korzystacie z chrzanu sklepowego, warto pominąć miód – w gotowych chrzanach jest sporo cukru, a same jabłka również są słodkie. Tak przygotowany chrzan z jabłkami doskonale pasuje do karpia, śledzi, wędlin lub jajek. Jest delikatniejszy od klasycznego chrzanu i potrafi naprawdę zaskoczyć gości.

FOT. ARCHIWUM

## Kompot z dzikiego „suszu"

● **Składniki: owoce dzikiej róży, owoce głogu, owoce tarniny, suszony rokitnik, duszone jabłko, kilka wędzonych śliwek, kilka goździków, miód.**
Ja pomieszałem owoce tak: najwięcej suszonego jabłka, tarniny połowę tego i tyle też dzikiej róży oraz rokitnika, odrobina głogu i wędzonej śliwki. Zagotowałem wodę w garnku i w momencie wrzenia wrzuciłem owoce i goździki, wyłączyłem gaz, przykryłem szczelnie garnek i zostawiłem na 30-40 min. Po tym czasie kompot przestygł i dodałem do niego miodu; jeśli nie mamy rokitnika, wskazane jest dodanie soku z cytryny. Taki kompot to megazdrowa alternatywa dla tradycyjnego kompotu z suszu. Mam nadzieję, że kogoś zainspiruję i na swój świąteczny stół poda właśnie taki napój.

FOT. ARCHIWUM

## Karp marynowany w chrzanie

● **Składniki: filet z karpia, kawałek korzenia chrzanu, sól, otręby pszenne, masło klarowane.**
Karpia oczyszczamy z łusek, nacinamy filet raz koło razu od strony skóry. Solimy go i układamy w naczyniu mięsem do góry. Ścieramy na niego świeży chrzan, tak aby praktycznie pokrył całe mięso. Tak zamarynowaną rybę zostawiamy na 12 godzin w lodówce. Przed smażeniem karpia płuczemy z chrzanu i zostawiamy, aby zagrzał się do temperatury pokojowej. Obtaczamy go w otrębach i smażymy na maśle klarowanym 3 min z obu stron.
Chrzan powoduje, że słodkawy i czasem mulisty smak karpia nabiera wyrazu, a zapach błota się niweluje – chrzan jest genialną alternatywą.

**Wszystkie przepisy są autorstwa Maksymiliana Przybylskiego**

eprasa.pl ece1d98aba

▶ ZDROWIE

**Na czym polega ablacja?** Dzięki tej metodzie leczenia nieregularnego bicia serca życie może zmienić się o 180 stopni. – Jestem jak nowo narodzona. To cud medycyny współczesnej – mówiła dziennikarka Dorota Wellman, która przeszła ten zabieg

# MEDYCYNA OBRAZOWA

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

# A

Ablacja to zabieg, który może pomóc skorygować arytmię. Polega na usunięciu lub nacięciu tkanki w sercu, która powoduje zaburzenia rytmu serca. Wykorzystuje ona ciepło lub zimno do tworzenia niewielkich blizn w sercu, które blokują wadliwe sygnały serca i przywracają jego prawidłowe bicie. W zależności od rodzaju nieregularnego bicia serca ablacja może być jedną z pierwszych metod leczenia lub wtedy, kiedy leki lub inne metody leczenia nie działają.

W przypadku Doroty Wellman problemy kardiologiczne pojawiły się po przejściu COVID-19. – Po półtora miesiąca pojawiło się migotanie przedsionków – wyznała w rozmowie podczas programu „Dzień dobry TVN".

Kiedy leczenie farmakologiczne nie dawało zadowalających rezultatów, a ataki trwały nawet ponad 20 godzin, dziennikarka zdecydowała się na ablację. Jak mówi, z decyzją zwlekała dwa lata.

FOT. 123RF

**Kiedy ablacja jest zalecana?**
Ablacja jest zalecana, gdy:
- leki stosowane w leczeniu nieregularnego bicia serca nie są skuteczne;
- leki stosowane w leczeniu nieregularnego bicia serca powodują poważne skutki uboczne;
- u pacjenta występuje typ nieregularnego bicia serca, który dobrze reaguje na to leczenie (np. zespół Wolffa-Parkinsona-White'a lub częstoskurcz nadkomorowy);
- występuje wysokie ryzyko nagłego zatrzymania akcji serca lub innych powikłań.

Ablacja najczęściej jest wykonywana przy użyciu cewników, które są wprowadzane przez naczynie krwionośne. Rzadziej ablacja wykonywana jest podczas operacji serca.

**Jakie są skutki uboczne ablacji?**
Choć ablacja jest zabiegiem uważanym za bezpieczny i skuteczny, to podobnie jak w przypadku każdej procedury medycznej mogą wystąpić skutki uboczne. Możliwe zagrożenia mogą obejmować:
- krwawienie lub zakażenie w miejscu umieszczenia cewnika;
- uszkodzenie naczyń krwionośnych;
- uszkodzenie zastawek serca;
- zakrzepy krwi w nogach lub w płucach;
- udar mózgu lub zawał serca;
- zwężenie żył płucnych.

Uszkodzeniu mogą też ulec nerki – przez kontrast użyty podczas zabiegu.

Przed zabiegiem lekarz może zapytać cię o wszelkie inne schorzenia, w tym cukrzycę lub choroby nerek.

**Do ablacji raczej nie kwalifikują się:**
- kobiety w ciąży;
- osoby z niekontrolowanymi chorobami serca (np. niewydolność serca w zaawansowanym stadium);
- pacjenci z ciężkimi infekcjami.

**Ile godzin trwa ablacja?**
Ablacja serca trwa zwykle od 3 do 6 godzin. Czas ten zależy od rodzaju nieregularnego bicia serca poddawanego zabiegowi.

Lekarz prawdopodobnie zaleci, aby pacjent nie jadł ani nie pił niczego po północy w noc poprzedzającą zabieg. Konieczne może być zaprzestanie przyjmowania leków, które mogą zwiększać ryzyko nadmiernego krwawienia, w tym aspiryny lub innych rodzajów leków rozrzedzających krew, choć niektórzy kardiolodzy zalecają kontynuowanie przyjmowania tych leków. Zostanie to ustalone przed zabiegiem z lekarzem.

Zazwyczaj pacjent otrzymuje leki, które pomagają mu się zrelaksować. Lekarz wprowadza jeden lub więcej cewników do naczynia krwionośnego i prowadzi je do serca. Czujniki na końcówce cewnika wysyłają sygnały elektryczne i rejestrują aktywność elektryczną serca. Zespół medyczny wykorzystuje te informacje do znalezienia obszaru, który powoduje nieregularne bicie serca.

Podczas zabiegu pacjent nie powinien odczuwać żadnego dyskomfortu. Jeśli odczuwasz silny ból lub duszność, poinformuj o tym zespół opieki medycznej.

**Jak długo leży się w szpitalu po zabiegu ablacji?**
W zależności od stanu zdrowia pacjent może wrócić do domu tego samego dnia lub spędzić noc w szpitalu. Niektóre osoby po ablacji odczuwają niewielki ból. Nie powinien on trwać dłużej niż tydzień. Przez około siedem dni należy unikać podnoszenia ciężkich przedmiotów. Większość osób może powrócić do codziennych czynności w ciągu kilku dni po zabiegu, zauważają też poprawę jakości życia.

– Jestem jak nowo narodzona. Namawiam pacjentów, żeby decydowali się na ten zabieg, bo on naprawdę działa. To cud medycyny współczesnej – mówi Dorota Wellman.

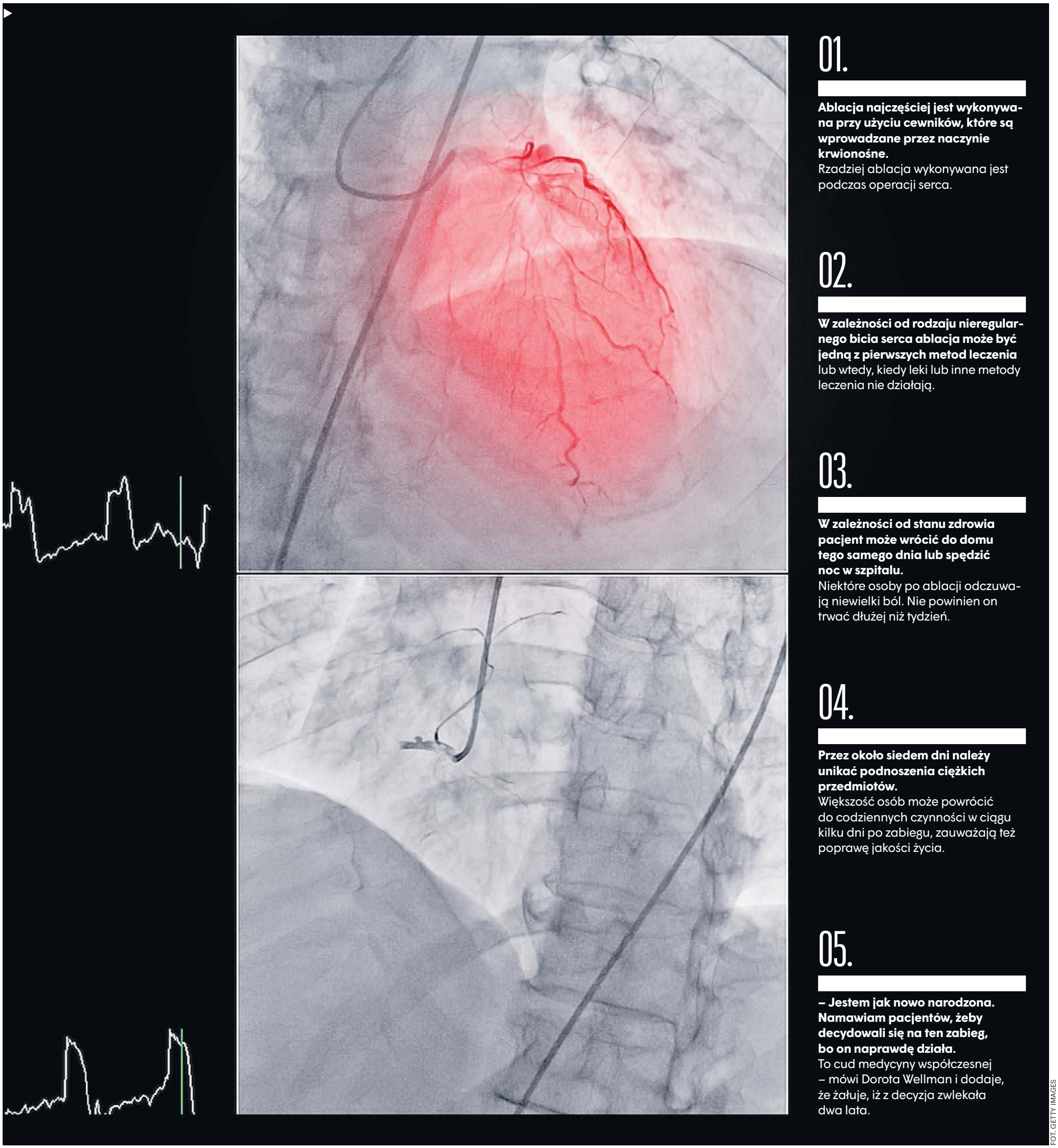
Istnieje ryzyko, że nieregularne bicie serca może powrócić. W takim przypadku zabieg może zostać powtórzony lub lekarz może zasugerować inne metody leczenia.

**Ablacja to zabieg, który może pomóc skorygować arytmię. Polega na usunięciu lub nacięciu tkanki w sercu, która powoduje zaburzenia rytmu serca. Wykorzystuje ona ciepło lub zimno do tworzenia niewielkich blizn w sercu, które blokują wadliwe sygnały serca i przywracają jego prawidłowe bicie**

eprasa.pl ece1d98aba

▶ ZDROWIE

● **Przed zabiegiem** lekarz może zapytać o inne schorzenia, w tym cukrzycę lub choroby nerek ● **Ablacja serca** trwa zwykle od 3 do 6 godzin. Czas ten zależy od rodzaju nieregularnego bicia serca poddawanego zabiegowi ● **Lekarz** prawdopodobnie zaleci, aby pacjent nie jadł ani nie pił niczego po północy w noc poprzedzającą zabieg



01.

**Ablacja najczęściej jest wykonywana przy użyciu cewników, które są wprowadzane przez naczynie krwionośne.**
Rzadziej ablacja wykonywana jest podczas operacji serca.

02.

**W zależności od rodzaju nieregularnego bicia serca ablacja może być jedną z pierwszych metod leczenia** lub wtedy, kiedy leki lub inne metody leczenia nie działają.

03.

**W zależności od stanu zdrowia pacjent może wrócić do domu tego samego dnia lub spędzić noc w szpitalu.**
Niektóre osoby po ablacji odczuwają niewielki ból. Nie powinien on trwać dłużej niż tydzień.

04.

**Przez około siedem dni należy unikać podnoszenia ciężkich przedmiotów.**
Większość osób może powrócić do codziennych czynności w ciągu kilku dni po zabiegu, zauważają też poprawę jakości życia.

05.

**– Jestem jak nowo narodzona. Namawiam pacjentów, żeby decydowali się na ten zabieg, bo on naprawdę działa.**
To cud medycyny współczesnej – mówi Dorota Wellman i dodaje, że żałuje, iż z decyzja zwlekała dwa lata.

FOT. GETTY IMAGES

eprasa.pl ece1d98aba

▶ **PORADNIK**

Sposoby na łupanie orzechów, kiedy potrzebujemy ich sporą ilość i dziadek do orzechów może nie podołać, jakie światła w aucie włączyć, gdy wokół gęsta mgła, i co zrobić, gdy pralka, zamiast prać, brudzi rzeczy – o tym **w kolejnym odcinku miniporadnika**

# PO(4)RADY

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

**Rozłupywanie**

## Nietypowe metody łupania orzechów włoskich

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

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

Do szybkiego pozbycia się łupin z orzechów możemy też wykorzystać kuchenkę mikrofalową. Wystarczy umieścić je w misce, która nadaje się do podgrzewania w urządzeniu. Następnie zalewamy orzechy wodą i wkładamy naczynie do mikrofalówki. Uruchamiamy urządzenie na kilka minut, a gdy zauważymy, że woda w misce zaczyna bulgotać, wyłączamy kuchenkę. Wyjmujemy orzechy ze środka urządzenia i czekamy, aż ostygną – łupina powinna bardzo lekko odchodzić od miąższu.

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

# 01.

**Bezpieczeństwo**

## Jakie światła włączyć, gdy leje desz albo jest mgła?

W czasie ulewnego deszczu należy włączyć światła mijania, które jednocześnie włączą światła pozycyjne przednie oraz tylne. Pojazd będzie widoczny dla innych uczestników ruchu drogowego.

Podczas opadów deszczu niewystarczająco oświetlony pojazd może zostać niezauważony przez innego kierowcę. Jeśli na co dzień korzystacie ze świateł do jazdy dziennej, gdy tylko warunki na drodze się pogorszą, np. w wyniku deszczu, włączcie światła mijania.

Światła przeciwmgłowe należy włączać, gdy widoczność spada poniżej 50 metrów i wyłączać, gdy widoczność się poprawia. Włączone światła przeciwmgłowe, szczególnie tylne, mogą w dobrych warunkach atmosferycznych oślepiać innych kierowców.

W czasie mgły nie należy używać świateł drogowych, czyli tzw. długich. Podświetlą one tylko mgłę, przez co widoczność pogarsza się, a nie polepsza.

# 02.

# 03.

**Czyszczenie**

## Co zrobić, gdy pralka brudzi ubrania?

Sposobów jest wiele i w gruncie rzeczy to bardzo proste czynności, które każdy może wykonać samodzielnie bez większej wiedzy technicznej. Gdy zauważymy, że nasza pralka brudzi ubrania, wystarczy po każdym praniu przecierać gumowe uszczelki i kołnierz pralki z nagromadzonego tam brudu.

Należy pamiętać także, że nadmierna ilość proszku nie dopierze lepiej ubrań. Wręcz przeciwnie – po krótkim czasie pojawi się w podajniku klejąca substancja, która spowoduje zabrudzenia. Dlatego powinno się sypać tyle proszku, ile wyznacza podajnik. Ważne jest też, aby nie prać nadmiernej ilości rzeczy – wówczas pralka nie dopiera i ubrania wymagają kolejnego prania.

Jeżeli natomiast zaobserwujemy, że nasza pralka brudzi rdzą, konieczne jest gruntowne czyszczenie pralki za pomocą detergentów. Nie wolno też po zakończonym praniu pozostawiać zamkniętych drzwiczek. Nie dość, że w pralce może pojawić się grzyb, to jeszcze istnieje ryzyko zagnieżdżenia się brzydkiego zapachu. Na walkę z plamami wykorzystuje się wiele domowych sposobów. Najbardziej popularne zabiegi oparte są na wykorzystaniu w tym celu octu, sody i wody utlenionej.

**Namaczanie**

## Sposoby na suszone grzyby do wigilijnych potraw

Zobacz, jak przygotować borowiki i podgrzybki do kapusty wigilijnej i farszu do wigilijnych krokietów czy uszek.

Suszone najpierw dokładnie myjemy w letniej wodzie. Następnie wkładamy je do naczynia z przegotowaną ciepłą wodą i namaczamy. Woda nie może być bardzo zimna i nie powinno być jej zbyt dużo, bo wypłuczemy cały naturalny aromat grzybów – wystarczy, że powierzchnia wody delikatnie je przykryje. Ta woda później przyda nam się podczas gotowania.

Co jakiś czas warto zamieszać grzyby w naczyniu, żeby wszystkie dokładnie nasiąknęły wodą.

Suszone grzyby moczymy od ok. jednej do kilku godzin w zależności od tego, jakim gatunkiem grzybów dysponujemy. Z reguły po dwóch godzinach grzyby powinny zmięknąć. Gdy już ocenimy, że moczone grzyby są miękkie, to delikatnie odciskamy z nich wodę. Jak już wcześniej wspominaliśmy, warto nie wylewać odciśniętej wody. Jeśli w wodzie nie ma widocznych zanieczyszczeń, np. fragmentów ściółki leśnej i ziarenek piasku, to możemy ją później wykorzystać do gotowania. Możemy też przecedzić grzyby przez drobne sitko, dzięki czemu usuniemy z wody zanieczyszczenia.

Woda, w której moczyliśmy grzyby, świetnie nadaje się do przygotowania zupy grzybowej lub aromatycznego sosu grzybowego.

# 04.

FOT. 123RF, PAXABAY

eprasa.pl ece1d98aba

▶ MODA

Rękawiczki zimowe nie tylko **zabezpieczą twoje dłonie przed zimnem,** ale mogą być także uzupełnieniem stylizacji. Nieważne, czy stawiasz na elegancję, czy sportowy look. **Każda z was znajdzie coś dla siebie.** Już teraz wybierz idealne rękawiczki

# RETROMODA

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

Rękawiczki mogą być różnej długości. Pasować będą do wielu stylizacji

FOT. GETTY IMAGES/SAM EDWARDS

## Najlepsze rękawiczki damskie na mroźne dni. Jakie wybrać, aby było wygodnie i modnie

Zimowa aura może być piękna. Fani śniegu już nie mogą się doczekać, aż biały puch pokryje ziemię. Niestety, dla zmarzluchów i naszych dłoni ta pora roku nie jest łaskawa. Minusowe temperatury powietrza sprawiają, że może dojść do odmrożenia rąk. Dlatego niezbędnym elementem garderoby są rękawiczki damskie na zimę. Jakie wybrać i przede wszystkim, jak zmierzyć dłoń, aby pasowały?

### Jakie najcieplejsze rękawiczki?

Modne rękawiczki damskie na zimę to niejedyny ważny punkt każdej fashionistki przy wyborze odpowiedniej ochrony dłoni. Przede wszystkim warto zwrócić uwagę, z jakiego materiału są wykonane. Aspekt wizualny jest istotny, ale utrzymanie odpowiedniej ciepłoty ciała również. W takim razie, jakie są najcieplejsze rękawiczki? Najważniejszy jest materiał – naturalna wełna lub gruba ocieplana dzianina. Ich zaletą jest mnogość kolorów i fasonów, a także elastyczność i swoboda ruchów. Jednak nie są one wodoodporne. Rękawiczki, które posłużą ci na lata i nie przemiękną, to te uszyte ze skóry naturalnej. Możesz wybrać wersję ocieplaną, dzięki której niestraszny będzie ci przeszywający mróz. Są eleganckie i z pewnością dopasujesz do swoich outfitów. Najcieplejsze rękawiczki damskie na zimę (podobnie jak czapki ) to te wykonane z wełny. Odpowiednia ich pielęgnacja i użytkowanie sprawią, że będziesz je mieć na kilka sezonów.

### Modne rękawiczki na zimę

Wiesz już, jakie rękawiczki będą tymi najcieplejszymi. Teraz warto dowiedzieć się, jakie modele są najmodniejsze. Postaw na klasykę, czyli eleganckie skórzane rękawiczki damskie. Pasować będą do płaszczy, futerek i kożuchów, ale nie tylko. Możesz je nosić od święta i na co dzień, dodatkowo gwarantujemy ci, że będą na topie za 5, 10, a nawet 15 lat. Występują w wielu kolorach, w wersji pikowanej, gładkiej, a nawet z perełkami. Dodasz sobie szyku, jak wybierzesz te w mocnych, stanowczych deseniach, jak kratka czy pepitka. Wśród chętnie wybieranych modeli rękawiczek są te z dzianiny. Jest to materiał ciepły i miły w dotyku. Do wyboru są zarówno wersje krótkie, sięgające za nadgarstek, jak i nieco ekstrawaganckie modele sięgające prawie do łokcia. Kolejną naszą propozycją są rękawiczki damskie, które kiedyś były uzupełnieniem jedynie kreacji wieczorowych – mowa o mitenkach, czyli rękawiczkach bez palców. Są stylowe i wygodne – bez problemu będziesz mogła używać swojego telefonu komórkowego bez strachu, że zmarzną ci dłonie. Największą popularnością cieszą się te zdobione warkoczowym albo łańcuszkowym splotem. Twoja zimowa stylizacja będzie pełna, jak rękawiczki będą pasowały do szalika i czapki lub zamienników nakrycia głowy, czyli opaski lub nauszników.

### Jak wybrać rozmiar rękawiczek?

Rękawiczki damskie zimowe będą źle wyglądały, jeśli kupisz je za duże lub za małe. Dlatego tak ważny jest odpowiedni ich rozmiar. Jest to szczególnie istotne, jeśli zakupu dokonujesz online. Pamiętaj, że nie mogą się za bardzo opinać, uciskać, a palce powinny gładko wchodzić w materiał. Zazwyczaj mierzy się to w następujący sposób: owiń dłoń centymetrem krawieckim bez kciuka, na wysokości kostek, centymetr nie powinien być za bardzo zaciśnięty na dłoni, otrzymany wynik zapamiętaj i sprawdź w tabeli rozmiarów w danym sklepie.

eprasa.pl ece1d98aba

▶ PODRÓŻE

**13 grudnia** obchodzimy rocznicę wprowadzenia stanu wojennego. Czy zastanawialiście się kiedyś, jak wyglądały w tamtym czasie święta i Nowy Rok? Obecnie ten okres pęka w szwach od atrakcji. A jak było 44 lata temu?

WYCIECZKA

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

# OKRES ŚWIĄTECZNO-NOWOROCZNY W STANIE WOJENNYM

FOT. J. ŻOŁNIERKIEWICZ, ZA SOLIDARNOSC.GOV.PL, CC

**Dziś grudzień to jeden z najprzyjemniejszych okresów w roku, gdy obchodzimy Boże Narodzenie, a potem sylwestra. Atrakcji nie brakuje. A jak okres świąteczno-noworoczny wyglądał dla naszych rodziców i dziadków 44 lata temu, w stanie wojennym?**

eprasa.pl ece1d98aba

▶ **PODRÓŻE**

● **Stan wojenny** wprowadzony został w całej Polsce w niedzielę nad ranem, 13 grudnia 1981 roku ● Zawieszono go **31 grudnia 1982 r.,** a potem oficjalnie zniesiono **22 lipca 1983 r.** ● Nasi rodzice i dziadkowie przeżyli więc **dwie zimy w okresie nieformalnej wojny** wytoczonej rzez rząd PRL jej obywatelom

S

Stan wojenny został wprowadzony w całej Polsce w niedzielę nad ranem, 13 grudnia 1981 roku. Zawieszono go 31 grudnia 1982 r., a potem oficjalnie zniesiono 22 lipca 1983 r. Nasi rodzice i dziadkowie przeżyli więc dwie zimy w okresie nieformalnej wojny wytoczonej rzez rząd PRL jej obywatelom.

Były to bardzo dziwne zimy, zwłaszcza pierwsza. W grudniu 1981 r. reżim stanu wojennego był najsurowszy. Odcięto radio i telewizję, zamknięto szkoły, kina, teatry i muzea, zabroniono zgromadzeń i wprowadzono godzinę milicyjną.

W takich warunkach oczywiście nie było mowy o organizowaniu jarmarków świątecznych , które dziś są głównymi atrakcjami naszych miast w grudniu. Nie było także ogrodów świateł, a gdzieniegdzie nawet zwykłych choinek (na Pomorzu dyrekcja Lasów Państwowych ogłosiła, że wszystkie drzewka zjadła brudnica mniszka).

Trudno było o jakiekolwiek prezenty. Porządne zabawki można było dostać tylko w Peweksach, ale zwykli obywatele musieli kupować swoim dzieciom proste drewniane zabawki lub plastikowe podróbki klocków LEGO, względnie miniaturowe samochodziki (dostępne były tylko czerwone fiaty 126p).

### Straszne wydarzenia, straszne szopki

Wielu rodzinom nawet nie w głowie było zajmowanie się prezentami na Boże Narodzenie, bo miały pilniejsze problemy. W ciągu stanu wojennego internowano łącznie około 10 tysięcy osób, a w czasie krwawych zamieszek zginęło 70 ludzi , w tym 9 górników z kopalni „Wujek" w Katowicach, zastrzelonych 16 grudnia 1981 r.

W warunkach tak silnych represji manifestem politycznym stały się szopki bożonarodzeniowe . W grudniu 1981 r. w szopce w bazylice św. Brygidy w Gdańsku złożono symbole różnych grup zawodowych, w tym czapkę górniczą – na znak solidarności z rodzinami ofiar z „Wujka". Najśmielsze szopki wystawiał ojciec Stefan Dzierżek, rektor Kolegium Jezuitów w Kaliszu. Jego szopkę otaczały figury ośmiu górników, a krzyż między nimi miał formę nieco rozmazanej plamy i krwiście czerwoną barwę. Żłobek był przewrócony, a leżąca na ziemi figura Dzieciątka owinięta drutem kolczastym. Ksiądz dostał za tę szopkę rok więzienia w zawieszeniu, ale już kolejnej zimy zbudował inną, nawiązującą do palących niedoborów na rynku. Tym razem wokół Dzieciątka stanęły reglamentowane produkty, a tło szopki stanowiły wielkie kolaże z kartek na żywność. Nie było figur Marii i Józefa – ludzie żartowali, że stoją w kolejce do sklepu.

Trzeba uczciwie powiedzieć, że nie dla wszystkich grudzień 1981 r. był koszmarem. Dzieci odczuwały to inaczej . Zniknął tylko „Teleranek", ale poza tym mogły się cieszyć z dodatkowych dni wolnych, bo dekret o stanie wojennym nakazywał zamknięcie szkół do Nowego Roku.

Pan Tadeusz tak pisze na forum poświęconym historii Wielunia:

„Ja pamiętam przede wszystkim to, że w poniedziałek, 14 grudnia, nie szło się do szkoły. Piękna śnieżna zima, chodziliśmy z chłopakami na łyżwy. Można rzec: sielanka. To, że z mojego bloku »zniknął« sąsiad działający w »S«, nie mąciło beztroski mojej i kumpli".

Jak wyglądały zimowe zabawy w stanie wojennym?

### Na narty z przepustką

13 grudnia 1981 r. działały już niektóre stacje narciarskie i stan wojenny nie przerwał ich funkcjonowania. Internauta Tatmak podzielił się na Skiforum.pl historią ze swojej wycieczki z Trójmiasta na narty do Wieżycy właśnie w tym dniu.

„Miałem wtedy 17 lat, a pamiętam ten wypad, jakby to było wczoraj. Wstaję wcześnie (...), włączam radio. Nie ma żadnych stacji (»Chyba jakaś konserwacja nadajnika?« – myślę), szukam i w końcu coś łapię, ale jakiś facet coś przez głośnik smęci, muzyki nie ma, więc wyłączam. Pakowanko i na gdyński dworzec. Koło dworca stoi »skot« i kręci się sporo żołnierzy (»Dziwne, może jakieś ćwiczenia?«– myślę). Spotykam znajomych, też zdziwionych, że nie ma nic w radio i że wojsko. Ale nikt nas nie zaczepił. (...) Na miejscu bajka, pełno śniegu, mało ludzi, po godzinie jazdy stok ubiliśmy i mogło być tylko lepiej (ratraki to wtedy były, ale w wyobraźni). Szybka decyzja: odpuszczamy nasz pociąg, wracamy 3 godziny później. (...)

Okazało się, że przez wyłączone telefony uczestnicy wycieczki nie mogli poinformować rodzin o zmianie planów, co miało swoje konsekwencje.

Pociąg powrotny był o czasie. (...) Na peronie czekał na nas komitet powitalny, czyli komplet rodziców, którzy zrobili nam »stan wojenny« w stanie wojennym".

Pan Andrzej na forum Tatromaniacy dodał, że na wypad na narty na terenach przygranicznych należało zdobyć przepustkę, którą wydawała Milicja Obywatelska.

„Taką właśnie przepustkę z decyzją dostałem, jak jechałem do Zwardonia na narty w 1982 r. Czułem się jak w filmach wojennych, bo jak pociąg zatrzymał się na peronie w Zwardoniu, to z obu stron był obstawiony wojskiem, przy każdych drzwiach wagonu stał żołnierz i sprawdzał przepustki".

### W Tatrach całkiem pusto

Także TPN znajdował się w strefie przygranicznej. Kuba Terakowski na forum Tatromaniacy opowiedział, jak chodził po Tatrach w październiku 1982 r..

„Wybrałem się na wycieczkę przez Dolinę Kościeliską (...) do Schroniska na Chochołowskiej Polanie. I na całej tej trasie – pomimo soboty – nie spotkałem nikogo. Nikogo! A w Schronisku (...) nocowało tylko dwóch tajniaków, którzy starannie sprawdzili moją przepustkę".

Pan Andrzej snuje ciekawe wspomnienia o sytuacji w schroniskach górskich.

„ Też chodziłem w latach osiemdziesiątych po Tatrach. (...) Miałem wówczas wrażenie, że po górach chodziła tylko antykomunistyczna opozycja . Widać to było w schroniskach wieczorem, gdy ludzie się zbierali, ktoś zwykle miał gitarę, i śpiewało się wspólnie zakazane piosenki. (...) Rozmawialiśmy dużo o polityce, wymienialiśmy się kawałami o PRL-u. Gdy szło się po górach, to często spotykało się ludzi ze znaczkiem Solidarność, opornikiem w klapie, wręcz w podkoszulce czy czapce z nazwą wiadomego związku zawodowego.

Źródła: Joanna Grey, „Zima wasza" – życie codzienne w pierwszych miesiącach stanu wojennego na przykładzie Trójmiasta, „Polska 1944/45–1989. Studia i Materiały" XIV/2016, s. 235-273. Dzieje.pl, Skiforum.pl

**Wielu rodzinom w 1981 roku nawet nie w głowie było zajmowanie się prezentami na Boże Narodzenie, bo miały pilniejsze problemy. W ciągu stanu wojennego internowano łącznie około 10 tys. osób, a w czasie krwawych zamieszek zginęło 70 ludzi**

FOT. TOMASZ BOLT

**Inscenizacja wprowadzenia stanu wojennego w grudniu 1981 r. na placu Kaszubskim w Gdyni**

eprasa.pl ece1d98aba

▶ HISTORIA

13 grudnia cała Polska przeżyła wstrząs na wieść o wprowadzeniu przez komunistyczne władze stanu wojennego. **Jędrzej Lipski** szczegółowo opisuje pierwsze tygodnie przejęcia władzy w kraju przez wojsko

# RETROSPEKCJA

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

O północy w nocy z soboty na niedzielę 13 grudnia 1981 roku na terenie Polski został wprowadzony w życie dekret o stanie wojennym. Oznaczało to rozpoczęcie działań o charakterze militarnym skierowanym przeciwko społeczeństwu polskiemu skupionemu wokół ruchu społecznego Solidarności.

Tamtej nocy oddziały ZOMO rozpoczęły ogólnokrajową akcję aresztowań działaczy opozycyjnych. W dniu wprowadzenia stanu wojennego w działaniach na terytorium kraju wzięło udział około 70 tysięcy żołnierzy Wojska Polskiego, 30 tysięcy funkcjonariuszy MSW oraz bezpośrednio na ulicach miast 1750 czołgów i 1400 pojazdów opancerzonych, 500 wozów bojowych piechoty, 9000 samochodów oraz kilka eskadr helikopterów i samoloty transportowe. 10 tysięcy funkcjonariuszy wzięło udział w akcji „Jodła", której celem było zatrzymanie i umieszczenie w uprzednio przygotowanych aresztach i więzieniach wytypowanych osób uznanych za groźne dla bezpieczeństwa państwa.

Powodzenie operacji wprowadzenia stanu wojennego zależało przede wszystkim od sprawności jednostek MSW i MON. Najważniejsza rola przypadła MO i SB. Podopieczni szefa MSW, gen. Czesława Kiszczaka, w pierwszych godzinach stanu wojennego zrealizowali trzy duże operacje o kryptonimach „Jodła", „Azalia" i „Klon". Warunkowały one powodzenie całego przedsięwzięcia.

Operacja „Jodła" polegała na zatrzymaniu i odizolowaniu (np. przez internowanie) działaczy Solidarności, Konfederacji Polski Niepodległej, Ruchu Młodej Polski i innych organizacji antykomunistycznych od reszty społeczeństwa. De facto ona stanowiła istotę wprowadzenia stanu wojennego. W jego pierwszych godzinach i dniach zdecydowana większość z przewidzianych do internowania działaczy opozycji została zatrzymana przez Milicję Obywatelską i Służbę Bezpieczeństwa.

Operacja o kryptonimie „Azalia" miała zapewnić blokadę łączności w całym kraju – od północy w Polsce nie działały telefony prywatne. Był to jeden z pierwszych objawów dekretu o stanie wojennym. Dość sprawnie przebiegała również trzecia z operacji – „Klon", której zadaniem było przeprowadzenie przez funkcjonariuszy SB serii rozmów ostrzegawczych z działaczami opozycji, których pierwotnie nie wciągnięto na listę internowanych.

W niedzielę, 13 grudnia 1981 roku, o 6 rano miliony Polaków dowiedziały się z radiowo-telewizyjnego przemówienia I sekretarza KC PZPR Wojciecha Jaruzelskiego, który 13 grudnia stanął na czele Wojskowej Rady Ocalenia Narodowego, iż w Polsce został wprowadzony stan wojenny. Przepisy stanu wojennego zakazywały strajków czy też manifestacji, wprowadzając równocześnie militaryzację zakładów. Wydano także nakaz zdeponowania broni.

Szczegółowe przepisy, jakie osoby odpowiedzialne za wprowadzenie stanu wojennego zawarły w obwieszczeniach, były efektem wielomiesięcznych przygotowań. Według ustaleń Instytutu Pamięci Narodowej komunistyczne władze przygotowania do tego ruchu zaczęły już w październiku 1980 roku – tuż po tym, jak została zalegalizowana działalność NSZZ „Solidarność".

W ramach swojego przemówienia, które było powtarzane przez cały dzień jako jedyny przekaz telewizji i radia, Jaruzelski przedstawił zaistniałą sytuację w jak najczarniejszych barwach, stwierdzając, że „ojczyzna znalazła się nad przepaścią". Starał się przekonać społeczeństwo, że nie ma już powrotu do sytuacji sprzed 1980 roku, jednocześnie wzywając do zachowania spokoju i podporządkowania się rygorom stanu wojennego.

**13 grudnia na ulice w Polsce wyszło ok. 70 tys. żołnierzy Wojska Polskiego i 30 tys. funkcjonariuszy MSW. Wyjechało 1750 czołgów, 1400 pojazdów opancerzonych, 500 wozów bojowych piechoty i 9000 samochodów**

Jeszcze tego samego dnia z apelem o powstrzymanie się od rozlewu krwi wystąpił prymas Józef Glemp. – Mając na uwadze długofalowy interes Kościoła i wiary oraz przyszłość Polski, biskupi unikali frontalnego zderzenia z władzami stanu wojennego i wzywali do spokoju, by uchronić społeczeństwo przed możliwą masakrą – mówił prymas podczas homilii w sanktuarium Matki Bożej Łaskawej w Warszawie. Jego apel został wtedy wyemitowany przez telewizję.

Kierownictwo Solidarności w dużej mierze zostało zaskoczone wprowadzeniem stanu wojennego. Większość członków Komisji Krajowej ujęto w Gdańsku po zakończeniu jej obrad, tuż przed północą 12 grudnia 1981 roku. Militaryzacja około 130 zakładów pracy wzmogła obawy strajkujących związkowców, ponieważ strajk traktowano równoznacznie z odmową wykonania rozkazu w czasie wojny, co oczywiście było zagrożone bardzo poważnymi sankcjami – z karą śmierci włącznie.

Po złamaniu strajków ich przywódców sądzono w trybie doraźnym, skazując na wieloletnie kary więzienia. Najwyższy wyrok zapadł w procesie pracowników Szkoły Morskiej w Gdańsku – Ewa Kubasiewicz została skazana na 10 lat pozbawienia wolności. Mimo niezliczonych zagrożeń i groźby masowych represji ze strony władz państwowych 14 grudnia rozpoczął swoją działalność na terenie Stoczni Gdańskiej Krajowy Komitet Strajkowy, który ogłosił ogólnopolski strajk powszechny.

Mimo że odezwa ta nie trafiła do większości polskich załóg, część z nich podejmowała akcje strajkowe na własną rękę. Strajki systematycznie pacyfikowały oddziały wojska i ZOMO: w nocy z 14 na 15 grudnia złamano strajk w Stoczni Gdańskiej, 15 grudnia strajk w Stoczni Szczecińskiej oraz we wrocławskim „Pafawagu", 16 grudnia w Hucie im. Lenina i WSK Świdnik, 19 grudnia w Puławskich Zakładach Azotowych, a 23 grudnia ostrzelano Hutę Katowice (ślepymi pociskami artyleryjskimi, po czym ZOMO użyło ciężkiego sprzętu i gazów łzawiących).

Najdłużej strajkowały kopalnie i fabryki na Górnym Śląsku. Piętnastego grudnia oddziały ZOMO rozpoczęły pacyfikację strajkujących kopalń w Jastrzębiu-Zdroju. Doszło do otwarcia ognia z broni palnej do górników broniących się na KWK „Manifest Lipcowy" (dzisiaj „Zofiówka"). To tam padły pierwsze strzały w czasie stanu wojennego.

Szesnastego grudnia doszło do tragicznych wydarzeń w KWK „Wujek", gdzie, wskutek użycia broni przez ZOMO, zginęło dziewięciu górników, a 21 zostało rannych. Najbardziej zdeterminowani górnicy kopalń „Anna" w Pszowie oraz „Ziemowit" i „Piast" w Tychach strajkowali dalej, odmawiając wyjazdu na powierzchnię. Z „Anny" górnicy wyjechali 21 grudnia, kończąc strajk. W KWK „Ziemowit" strajk został przerwany 24 grud-

# ZBRODNIE STANU WOJENNEGO

eprasa.pl ece1d98aba

▶ HISTORIA

**● Pierwsze strzały w czasie stanu wojennego padły 15 grudnia** ● Wtedy ZOMO rozpoczęło pacyfikację strajkujących w kopalni w Jastrzębiu-Zdroju
**● Najdramatyczniejsze sceny rozegrały się w kopalni „Wujek". Osoby odpowiedzialne za wprowadzenie stanu wojennego uniknęły odpowiedzialności**

FOT. MUZEUM NARODOWE W WARSZAWIE

**„13 grudnia 1981 rano". Obraz Łukasza Korolkiewicza z 1982 roku**

nia, a jako ostatni z oporu zrezygnowali górnicy z KWK „Piast" – 28 grudnia 1981 roku – kończąc najdłuższy, 14-dniowy strajk „dołowy" w historii.

Mimo znacznych rozmiarów grudniowego oporu, wprowadzenie stanu wojennego było o wiele łatwiejsze niż początkowo się spodziewano. Przyczyną była bardzo dobra organizacja przewrotu, poprzedzona wielomiesięcznymi przygotowaniami, i pomoc organizacyjna ze strony Moskwy. Złożył się na to także element zaskoczenia, wybór momentu przeprowadzenia akcji, zmęczenie społeczeństwa, łagodzący wpływ Episkopatu oraz powszechna świadomość, że załamanie się stanu wojennego w konsekwencji doprowadzi w ostateczności nawet do inwazji radzieckiej.

W dalszym ciągu nie można dojść do porozumienia w kwestii liczby ofiar śmiertelnych stanu wojennego. W zależności od źródła dowiadujemy się, że zginęło od 40 do ponad 160 osób. Według innych danych zamordowano w tamtym czasie 122 osoby.

W 1982 roku formalnie Polską rządziła PZPR, jednakże w praktyce władza została przejęta przez Wojskową Radę Ocalenia Narodowego oraz niejawny Komitet Obrony Kraju. Taktyka władz sprowadzała się do zastraszania ludności, choć w pewnym momencie można było zauważyć tendencję zmierzającą do załagodzenia sytuacji. Każdy krok, który łagodził rygory stanu wojennego (chociażby przywrócenie łączności telefonicznej od 10 stycznia 1982 roku, zajęć w szkołach czy zniesienie godziny milicyjnej), Jaruzelski tłumaczył postępami normalizacji.

Stan wojenny został zawieszony pod koniec 1982 roku, a ostatecznie zniesiony został 22 lipca 1983 roku. Tak naprawdę niczego to nie zmieniło w Polsce, bowiem skutki prawne obowiązywały nadal. W Polsce w dalszym ciągu obowiązywało prawo stanu wojennego – aż do 1989 roku. Konsekwencje stanu wojennego, także prawne, wciąż trwają.

Za przestępstwa i zbrodnie popełnione w okresie stanu wojennego w Polsce prokuratorzy IPN skierowali łącznie 97 aktów oskarżenia przeciwko 170 osobom; sądy prawomocnie skazały dotąd 41 osób – wynika z danych Głównej Komisji Ścigania Zbrodni przeciwko Narodowi Polskiemu. Wielu z nich sądy jednak nie skazały, uznając, że część przestępstw jest przedawnionych, a niektórych sprawców zdążyła objąć amnestia wprowadzona dzień przed ogłoszeniem końca stanu wojennego. Jeszcze inni już nie żyją, a wielu przez lata skutecznie torpedowało próby wymierzenia im sprawiedliwości, choćby dostarczając zwolnienia lekarskie i nie stawiając się na rozprawy.

Wśród skazanych znaleźli się m.in. funkcjonariusz Służby Bezpieczeństwa Jerzy H., który znęcał się nad członkami „S". Wyrok skazujący zapadł także w Koninie, gdzie czterech esbeków skazano m.in. za grożenie opozycjonistom bronią. Skazani zostali na kary więzienia również ZOMO-wcy strzelający do górników z „Wujka" i „Manifestu Lipcowego". Kuriozalny natomiast jest wyrok dla przywódców stanu wojennego. Jako jedyny doczekał się wyroku nieżyjący od 2015 roku generał Czesław Kiszczak, który został skazany na karę dwóch lat pozbawienia wolności z warunkowym zawieszeniem odbycia kary.

Natomiast sam stan wojenny doczekał się osądu. W 2015 roku Sąd Apelacyjny w Warszawie uznał, iż stan wojenny w sposób nielegalny został wprowadzony przez tajną grupę przestępczą o charakterze zbrojnym, kierowaną przez Wojciecha Jaruzelskiego, zmierzającą do likwidacji Solidarności i utrzymania ustroju komunistycznego oraz skupionej wokół niego ekipy przy władzy.

eprasa.pl ece1d98aba

▶ PRZYRODA

**„Rajski ptak”**, tak inaczej nazywana jest strelicja, pochodzi z Południowej Afryki i do wnętrz wprowadza powiew egzotyki. Najlepiej rośnie w temperaturze 20-25 st. Celsjusza. Latem donicę z tą rośliną można wystawić na zewnątrz

# PAMIĘTAJCIE O OGRODACH

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

## Strelicja - modny zielony olbrzym. Każdy jej kwiat przypomina egzotycznego ptaka. Dorasta nawet do dwóch metrów wysokości

Ze względu na kształt kwiatów strelicja bywa też nazywana rajskim ptakiem. A zachwyca nie tylko kwiatami, ma także piękne, duże liście.

### Nazwana na cześć królowej - pasjonatki ogrodnictwa

W naturze ta okazała bylina występuje w Afryce Południowej, gdzie rośnie w dolinach rzek. W naturalnym środowisku kwiaty strelicji są zapylane przez ptaki, nektarniki, które odwiedzają je w poszukiwaniu nektaru.

W 1773 roku strelicję sprowadzono do Europy, do królewskich ogrodów w Kew. Została nazwana na cześć angielskiej królowej Charlotty z Meklemburgii-Strelitz (1744-1818), która była amatorką botaniczką, w królewskich ogrodach gromadziła rzadkie gatunki roślin.

### Na kwiaty trzeba poczekać

Strelicja ma stosunkowo wysokie wymagania, szczególnie co do światła, wilgotności, a także podłoża, ale nie jest uważana za roślinę trudną w uprawie, jeśli się o nią dba. Na początku wymaga od swojego opiekuna dużej dozy cierpliwości: zwykle zakwita bowiem dopiero po 4-6 latach od posadzenia. Trzeba pamiętać, że będzie potrzebowała przestrzeni - ta roślina może dorosnąć nawet do dwóch metrów wysokości.

Najczęściej w domach uprawia się strelicję królewską (Strelitzia reginae) - o kwiatach o pomarańczowo-niebieskiej barwie - oraz strelicję białą (Strelitzia nicolai). Kwiaty tej drugiej mają białe płatki i centralny element w odcieniach niebieskiego. W warunkach domowych zakwita jednak strelicja królewska, natomiast kwitnienie strelicji białej jest rzadkością. Ale roślina ta rekompensuje to swoją egzotyczną urodą. Strelicja biała ma imponujące ciemnozielone liście, które pękają wzdłuż nerwów, zyskując pierzastą formę.

Wymagania uprawowe obu strelicji są takie same.

### „Rajskie ptaki” lubią ciepło i światło

Jak zwracają uwagę specjaliści, strelicja ma rozbudowany system korzeniowy i mocno rozrasta się na boki, dlatego powinno się ją uprawiać w dużych i stabilnych pojemnikach.

Roślina preferuje ciepłe, jasne stanowiska z dużą ilością światła słonecznego. Trzeba ją ustawić jak najbliżej okna. A przy tym pamiętać, że nie toleruje przeciągów, a mróz jest dla niej zabójczy. Zimą trzeba też uważać na gorące kaloryfery, ponieważ „rajskie ptaki” wprawdzie lubią ciepło, ale miejscowe przegrzanie nie będzie im służyć.

Strelicja wymaga lekko kwaśnego, żyznego, przepuszczalnego, ale i gliniastego podłoża (może to być mieszanka ziemi urodzajnej, piasku i gliny). Do tego powinno się pamiętać o kilkucentymetrowej warstwie drenażu (np. z keramzytu) na dnie donicy. Fachowcy radzą świeżo kupioną roślinę przesadzić niedługo po zakupie, by zapewnić jej jak najlepsze warunki.

Większość roślin domowych jest wrażliwa na nadmiar wody - i strelicja również do nich należy. Preferuje umiarkowane podlewanie, a źle znosi zastój wody w korzeniach, który może prowadzić do ich gnicia. Dbając o tę egzotyczną piękność, powinniśmy pozwalać podłożu lekko przeschnąć między podlewaniami. Strelicja wymaga ponadto nawożenia nawozem do roślin kwitnących w okresie wzrostu. W czasie przed kwitnieniem należy intensywnie dokarmiać roślinę potasem i fosforem.

„Rajski ptak” najlepiej rośnie w temperaturze 20-25 st. Celsjusza, a w okresie kwitnienia obniżamy ją do maksymalnie 20 stopni. W okresie letnim donicę z tą rośliną można wystawiać na zewnątrz.

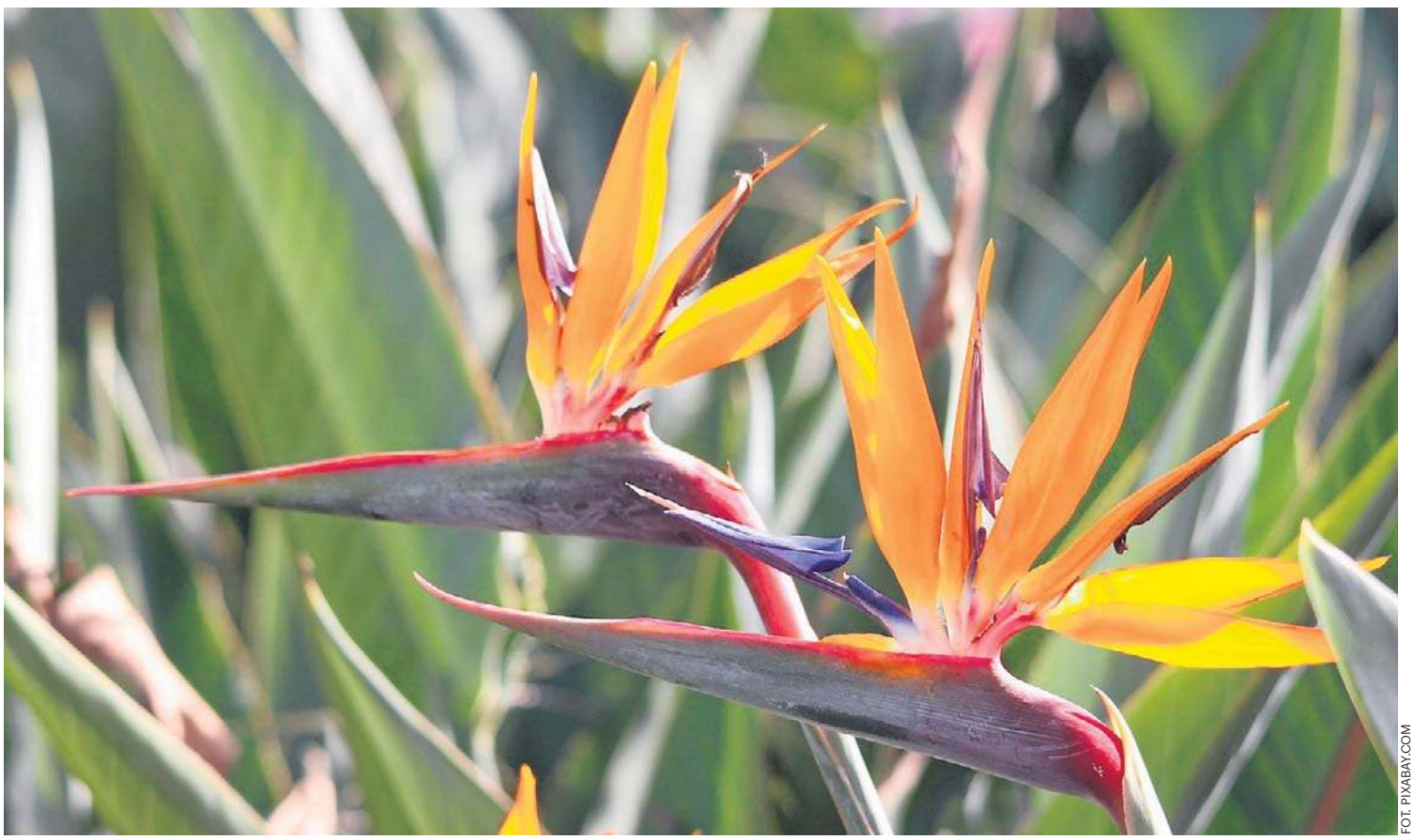
### Zachwyca w donicy i w wazonie

W warunkach domowych strelicja może zacząć kwitnienie już po połowie września (choć najczęściej kwitnie od końca stycznia) i cieszy nasze oczy niezwykłymi kwiatami do początków kwietnia. Latem roślina przechodzi okres spoczynku, czas, który jest jej niezbędny, by zainicjować kwitnienie. Powinno się wtedy nieco ograniczyć podlewanie.

Strelicje doskonale nadają się na kwiat cięty. Zachowują trwałość w wazonie nawet przez okres około miesiąca! Można jednak nie czekać do końca, tylko wyjąć je z wody w momencie, gdy mają idealny wygląd, i zasuszyć, by następnie użyć do stworzenia suchego bukietu.

### Ostrożnie!

Trzeba pamiętać, że wprawdzie strelicja jest uważana za nietoksyczną, jednak roślina ta może okazać się trująca w przypadku spożycia w dużych ilościach. Powinno się zachować ostrożność podczas jej pielęgnacji (zakładać rękawiczki na czas przesadzania lub przycinania). Najlepiej też zadbać o to, żeby nie miały do niej dostępu małe dzieci ani też domowe zwierzęta.



FOT. PIXABAY.COM

**Strelicja królewska - zwykle zakwita dopiero po 4-6 latach od posadzenia. Trzeba też pamiętać, że będzie potrzebowała przestrzeni. Może dorosnąć nawet do dwóch metrów wysokości. Najlepiej postawić ją blisko okna**

eprasa.pl ece1d98aba

▶ MOTORYZACJA

Była śmiałą propozycją samochodu dla przyjemności, dla niektórych zbyt śmiałą. Zmienił to upływ lat. **Alfa Spider** okazała się niezwykle długowieczna – przeżyła większość konkurentów i niejednego dziennikarza, który wieszał na niej psy

# 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

**Duetto, czyli we dwoje, to nieoficjalny przydomek, który miał zostać nazwą modelu. Wyłoniono go w konkursie; niestety, okazało się, że zastrzegła go inna firma. Określa się nim pierwotną wersję z silnikiem 1600**

Kształt Alfy Romeo Spider mógł szokować pół wieku temu, szczególnie na tle ówczesnych tradycyjnych, brytyjskich roadsterów. Była opływowa, z obłymi kloszami na reflektorach, a długi tył i krótki przedział pasażerski sprawiały, że miała proporcje motorówki.

Sylwetkę zaprojektowało studio Pininfarina, które odważnie poczynało sobie z kształtami samochodów, czerpiąc z estetyki „wieku atomu". Ślady późniejszego Spidera można odnaleźć w serii prototypów z drugiej połowy lat 50., których spłaszczone nadwozia z przezroczystymi kopułami przykrywającymi kabinę (i nie tylko) udawały, że koła wiążące je z ziemią są zaledwie przejściowym dodatkiem.

Alfa Spider zadebiutowała podczas wystawy w Genewie wiosną 1966 r. Została przyjęta z rezerwą, choć wydawało się, że liczne samochody wyścigowe oraz Jaguar E przedstawiony w 1961 r. przyzwyczaiły publiczność do „naleśnikowych" kształtów karoserii.

Szczęśliwie odsiecz przyszła z rynku kluczowego dla „młodzieżowych aut na kieszeń czterdziestolatka", czyli z USA. W 1967 r. tuż przed Bożym Narodzeniem wszedł na ekrany kin „Absolwent" z rewelacyjnym Dustinem Hoffmanem i jego ślicznym samochodem w rolach głównych. Czerwona Alfa Romeo wyglądała tak znakomicie, jak Anne Bancroft jako Mrs. Robinson, i poruszała się równie kusząco. Samochód zwrócił na siebie uwagę, choć jego roczna produkcja nigdy nie wyszła ponad wielkość czterocyfrową – w najlepszym 1991 roku powstały 9073 sztuki.

Popyt był ściśle uzależniony od koniunktury na rynku amerykańskim i falował wraz z nią. W kryzysowym 1981 roku zbudowano tylko 1653 egzemplarze. Spider utrzymywał się na powierzchni, ponieważ był dobrym źródłem dochodów i doskonałym „narzędziem marketingowym". Skonstruowano go przy użyciu elementów popularnej Giulii, w tym jej skróconego podwozia, zatem był niedrogi w produkcji. Miał niezależne zawieszenie z przodu, z podwójnymi wahaczami poprzecznymi. Z tyłu była sztywna oś z wahaczami wzdłużnymi i drążkiem. Ponadto przy obu osiach były sprężyny śrubowe i amortyzatory teleskopowe. Hamulce tarczowe znalazły się przy wszystkich kołach. Czterocylindrowy silnik od samego początku współpracował ze skrzynką pięciobiegową. W połowie lat 60. były to rozwiązania nowoczesne, niespotykane powszechnie, zwłaszcza w komplecie. Do kierowców przemawiała jednak głównie aura samochodu: jego wdzięk, sportowy zadzior wybrzmiewający z rury wydechowej oraz wszystko, co auta bez dachu mają najlepszego.

Spider stał się wizytówką marki. Alfa Romeo chciała produkować samochody dające przyjemność z jazdy, a ten akurat model zapewniał rozkoszy pod dostatkiem. Był szybki, choć nie bardzo szybki. W przeciwieństwie do innych Alf Romeo przeważnie nie bił się z zapałem o dobre wyniki w sportach motorowych. Coś sprawiało, że kierowcy woleli używać go do beztroskich przejażdżek, a nie bitew o setne części sekundy.

Pierwotnie oferowany 1600 Duetto o mocy 109 KM został zastąpiony w 1967 r. przez 1750 Veloce osiągający 118 KM (w USA nawet 132 KM) oraz 1300 Junior o mocy 89 KM w 1968 r. Od tej pory już do końca gamę Spidera tworzyły dwie odmiany: słabsza i mocniejsza. Wygląd nadwozia co pewien czas korygowano, dopasowując wystrój do aktualnych trendów. Wyraźną zmianą było ucięcie na płasko tyłu, dokonane przez projektantów w 1969 roku. Włosi nazywają tę wersję „coda tronca" – krótki ogon. W 1982 roku w serii 3a wraz z obłożeniem karoserii plastikiem zrezygnowano z opływowych pokryw reflektorów. Zresztą i tak były one stosowane wyłącznie w Europie – w samochodach wysyłanych do Stanów Zjednoczonych nie występowały. Niemcy mówią o trzecim pokoleniu Spidera „Gummilippe", co znaczy „gumowe wargi".

Zmiany dokonywane pod naporem przejściowych mód i amerykańskich przepisów o bezpieczeństwie nie zawsze dodawały autu urody. Dlatego najwyżej ceniony jest model sprzed roku 1969, z zaokrąglonym tyłem. Włosi świadomie do niego nawiązali w ostatniej generacji Spidera z lat 1990-1993, która z zapasem mieści się w kategorii samochodów „nostalgicznych".

W czwartej serii po raz pierwszy zaoferowano w ramach opcji 3-biegowy „automat". Znacznie wcześniej fabryka zaczęła proponować zdejmowany, sztywny hard-top. Była również wersja Targa, ze zdejmowanym fragmentem dachu nad siedzeniami. Przez ofertę przemknęła też odmiana 2+2, która nie zagrzała długo miejsca, gdyż tylna kanapa nie dawała możliwości zamontowania pasów bezpieczeństwa.

Przez prawie 30 lat zbudowano 124 115 sztuk wszystkich Spiderów. Zapadł ludziom w pamięć, o czym świadczy choćby liczba przezwisk, jakim obdarzają poszczególne jego generacje. Prawie każda Alfa zwraca na siebie uwagę, ale tylko Spider ma w sobie aż tyle włoskiej, bezpretensjonalnej, swobodnej elegancji.

## „Klasyczny" Spider produkowany był przez ponad 27 lat – najdłużej ze wszystkich modeli Alfy Romeo

eprasa.pl ece1d98aba

▶ ARCHEO

Od święta pracowników przemysłu odlewniczego, przez informację o zwiększeniu przydziału soli i trolejbusach ze słupskiej „Kapeny", po doniesienia o ponownym wyborze Edwarda Gierka na I sekretarza KC – m.in. o tym pisały gazety **13 grudnia**

# Z NASZYCH STRON

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

Dziennik Zachodni nr 300, 13.12.1945

1945

## Drożdże na święta

### Zwiększenie przydziału soli

**Katowice.** Fabryka drożdży w Wołczynie dostarczy dla Śląska w ciągu grudnia 12 tysięcy kg. drożdży. Cena detaliczna w spółdzielniach wyniesie 400 zł. za kilogram.

Dla Lublińca, Oleśna i Kluczborka przeznaczono do rozprowadzenia 450 kg., dla Opola, Gródkowa, Niemodlina, Nisy, Prądnika, Strzelec, Koźla i Głąbczyc 1450 kg., dla Cieszyna, Bielska, Pszczyny i Rybnika 2500 kg., dla Raciborza 1000 kg., dla Katowic, Sosnowca, Będzina i Bytomia 3000 kg., wreszcie dla Zabrza, Gliwic i Tarnowskich Gór 3700 kg.

Trudności w związku z brakiem wagonów powodują, że zaopatrzenie województwa śląsko - dąb.owskiego w sól odbywa się tylko w pewnym ułamku przyznanych ilości. Potrzeby województwa wyrażają się w ilości 500 — 600 ton soli miesięcznie.

Do października pokrywano około 50 proc. tej ilości, w listopadzie zaledwie 30 proc. Do 20 grudnia przewidziane jest przysłanie z salin w Wieliczce i Bochni około 200 ton soli szarej na wolny rynek śląski. Cena soli rozprowadzanej przez „Społem". ma wynieść 2.75 za kilogram (wer)

Głos Pomorza nr 290, 13.12.1985

## W tym roku 2, w przyszłym 10

## Trolejbusy ze słupskiej „Kapeny"

1985

(Inf. wł.). W Komunalnym Przedsiębiorstwie Naprawy Autobusów „Kapena" w Słupsku trwają ostatnie przygotowania do rozpoczęcia seryjnej produkcji trolejbusów. W zakładzie utworzono specjalne stanowisko, na którym montowany jest już drugi w tym roku trolejbus wykonywany wyłącznie z części i podzespołów krajowych. Wykorzystano tu nadwozie autobusu „Berliet" oraz silnik produkowany przez gdański „Elmor". Osprzęt elektryczny trafia natomiast do Słupska z Fabryki Transformatorów i Aparatury Trakcyjnej „Elta" w Łodzi oraz Fabryki Maszyn Specjalnych „Kolmet" w Katowicach.

W przyszłym roku słupska „Kapena" zamierza wyprodukować 10 trolejbusów. (gip)

Gazeta Krakowska nr 295, 13.12.1965

## Święto pracowników przemysłu odlewniczego

POZNAŃ (PAP)

Po raz trzeci, 55-tysięczna rzesza pracowników przemysłu odlewniczego obchodziła 12 bm. swoje święto. Centralne uroczystości „Dnia odlewnika" odbyły się w niedzielę w Poznaniu. Na uroczystą akademię w gmachu opery przybyli reprezentanci tej gałęzi przemysłu z całego kraju, przedstawiciele władz państwowych i partyjnych, związków zawodowych i organizacji społecznych.

Referat o roli i zadaniach odlewnictwa wygłosił minister przemysłu ciężkiego — Janusz Hrynkiewicz.

Na akademii udekorowano zasłużonych pracowników odlewnictwa wysokimi odznaczeniami państwowymi.

Uczestnicy akademii wysłali list do I sekretarza KC PZPR — Władysława Gomułki, w którym zapewniają, w imieniu pracowników przemysłu odlewniczego, że przez systematyczne unowocześnianie metod produkcji, wprowadzanie nowoczesnej techniki i technologii i zwiększanie wydajności pracy dążyć będą do pełnego wykonania i przekroczenia zadań, które zostaną im postawione w najbliższych latach.

1965

Dziennik Bałtycki nr 296, 13.12.1955

## O tym warto wiedzieć

1955

**UWAGA!**

**W związku ze zbliżającym się okresem mrozów Miejska Komenda Straży Pożarnej w Gdańsku przypomina wszystkim zakładom pracy i instytucjom o obowiązku zabezpieczenia przed ewentualnym zamarznięciem stałych urządzeń pożarowych, jak hydranty, oraz inne punkty wodne, przeznaczone do ochrony przeciwpożarowej zakładu.**

Dziennik Zachodni nr 241, 13.12.1995

## Bażant na święta

OPOLE. — *Wiosną w cenie są futerka, w zimie liczy się tylko mięso. Na szczęście bardzo rzadko mamy do czynienia z uzbrojonymi kłusownikami — w zeszłym roku mieliśmy tylko dwa takie przypadki, w tym sezonie ani jednego. Na zwierzynę czyhają przede wszystkim wnykarze, a im trudno cokolwiek udowodnić. Dlatego też nie planujemy żadnej spektakularnej obławy. Nastawiamy się przede wszystkim na penetrowanie terenów leśnych i usuwanie sideł* — mówi **Henryk Michałowski** z Wojewódzkiego Zarządu Pol- i zastawić sidła. Ich ofiarami są głównie zające, sarny, bażanty i kuropatwy.

Spokoju zwierzyny strzeże na Opolszczyźnie blisko 200 strażników łowieckich działających w 131 obwodach.

Z ich obserwacji wynika, że rejony najbardziej zagrożone przez kłusowników to okolice Skorogoszczy, Mikolina i Głubczyc. Wszędzie tam istniały niegdyś duże PGR-y. Gdy padły, ich byli pracownicy szybko wyspecjalizowali się w zastawianiu wnyków.

1995

Dziennik Popularny nr 277, 12-13.12.1975

## I Plenum Komitetu Centralnego PZPR

## Edward Gierek ponownie I sekretarzem KC

### Wybór członków Biura Politycznego i Sekretariatu

1975

**Podczas przerwy w obradach VII Zjazdu Polskiej Zjednoczonej Partii Robotniczej odbyło się pierwsze plenarne posiedzenie nowo wybranego Komitetu Centralnego PZPR.**

**Obrady Plenum otworzył członek KC — Adam Bałdys, górnik przodowy kopalni węgla kamiennego „Czerwone Zagłębie" w Zagórzu (woj. katowickie). Zaproponował on Komitetowi Centralnemu partii wybór Edwarda Gierka na I sekretarza KC PZPR.**

**Zebrani niezwykle gorąco i serdecznie przyjęli kandydaturę, dając w głosowaniu wyraz swej pełnej jednomyślności.**

**Edward Gierek przejął przewodnictwo obrad. I sekretarz KC PZPR serdecznie podziękował za powierzenie mu tej zaszczytnej i nad wyraz odpowiedzialnej funkcji, podkreślając jednocześnie, że będzie mógł się wywiązać ze swych obowiązków tylko przy ścisłej współpracy z całym Komitetem Centralnym i bliskiej więzi z całą partią.**

**Edward Gierek przedstawił następnie kandydatury do Biura Politycznego i Sekretariatu KC PZPR.**

**Skład wybranego przez KC Biura Politycznego i Sekretariatu podajemy obok.**

**Komitet Centralny PZPR dokonał również wyboru 76 członków Centralnej Komisji Kontroli Partyjnej, rekomendując następnie na przewodniczącego CKKP — Stefana Misiaszka.**

FEDERACJA BIBLIOTEK CYFROWYCH

eprasa.pl ece1d98aba

▶ ŚWIAT WOKÓŁ NAS

Oszustwo „na wnuczka” to nadal najczęstszy sposób na wymuszenie pieniędzy. Ostatnio jednak przestępcy zaczęli **wykorzystywać sztuczną inteligencję**, by tworzyć teksty i nagrania do złudzenia przypominające wiadomości od bliskich

# ZROZUMIEĆ DZIŚ

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

Oszustwa „na wnuczka” czy „na policjanta” to najczęściej stosowane metody przez naciągaczy i wyłudzaczy. Scenariusz zawsze jest podobny – telefon i prośba o pilną pomoc finansową. Takiej akcji towarzyszy zwykle wzbudzenie silnych emocji u poszkodowanych, co ma na celu wymuszenie szybkiej decyzji.

Zjawisko to wciąż występuje bardzo powszechnie, jednak wraz z rozwojem technologii naciągacze stają się coraz bardziej wyrafinowani. Z wykorzystaniem sztucznej inteligencji manipulują poszkodowanymi, tworząc teksty i nagrania do złudzenia przypominające wiadomości od bliskich. Coraz trudniej odróżnić prawdę od fałszu, a w grę wchodzą często oszczędności całego życia. Jak radzić sobie w takich sytuacjach? Podstawą obrony jest edukacja, wielopoziomowe uwierzytelnianie i szybkie zgłaszanie podejrzanych sytuacji odpowiednim instytucjom.

Sztuczna inteligencja daje praktycznie nieograniczone możliwości. Pozwala tworzyć wyglądające realistycznie, lecz fałszywe obrazy, nagrania wideo oraz audio. Jednym z najgroźniejszych przykładów jest tzw. deepfake - technologia wykorzystująca algorytmy AI do generowania lub modyfikowania wizerunku i głosu w taki sposób, że materiały wyglądają i brzmią niemal identycznie jak prawdziwe. Pojęcie deepfake jest znane 42% Polaków, z czego 40% miało z nimi styczność. Telefon, wiadomość głosowa czy zmodyfikowane wideo mogą wydawać się tak wiarygodne, że trudno odróżnić prawdę od fałszu, a prośba o pilny przelew potrafi wywołać natychmiastową reakcję.

**Jak działają oszuści?**

Z próbą wyłudzenia pieniędzy lub danych online zetknęło się 31% seniorów aktywnych cyfrowo. Oszuści coraz częściej nie tylko opowiadają historię o wypadku czy nagłej potrzebie. Teraz dzięki technologii wręcz „stają się osobą”, którą poszkodowany naprawdę zna. Sztuczna inteligencja pozwala między innymi na klonowanie głosu czy wizerunku i użycie go w spreparowanym nagraniu audio lub wideo, co wzmacnia poczucie autentyczności i sprawia, że poszkodowany może być jeszcze bardziej podatny na manipulacje. W takich sytuacjach czas na decyzję zostaje celowo skrócony do minimum: dramatyczna relacja o aresztowaniu, wypadku czy hospitalizacji ma wywołać panikę i doprowadzić do natychmiastowego przelewu, podania kodu autoryzacyjnego czy przekazania gotówki kurierowi. Zdarzają się także próby szantażu - groźby upublicznienia fałszywego materiału, rzekomo kompromitującego ofiarę lub jej bliskich, jeśli natychmiast nie zostaną przekazane pieniądze. W tle często dochodzi do przejęcia kont w komunikatorze, co uniemożliwia szybkie zweryfikowanie informacji u prawdziwych bliskich za pomocą tych kanałów.

**Słowniczek**

- **ALIEN - ktoś, kto chodzi własnymi ścieżkami, alienuje się,**
- **AFH - skrót od ang. Away From Home, oznaczający z dala od domu - używany w komunikatorach internetowych jako status,**
- **APKA - aplikacja w smartfonach,**
- **BAJLANDO - całonocna impreza,**
- **BANIAK - ocena w szkole: jedynka,**
- **BETON - żart, z którego nikt się nie śmieje lub osoba głupia,**
- **BULWERS - określenie używane, kiedy ktoś się zdenerwuje,**
- **DŻOLO - wyluzowany chłopak, słowo używane ironicznie**

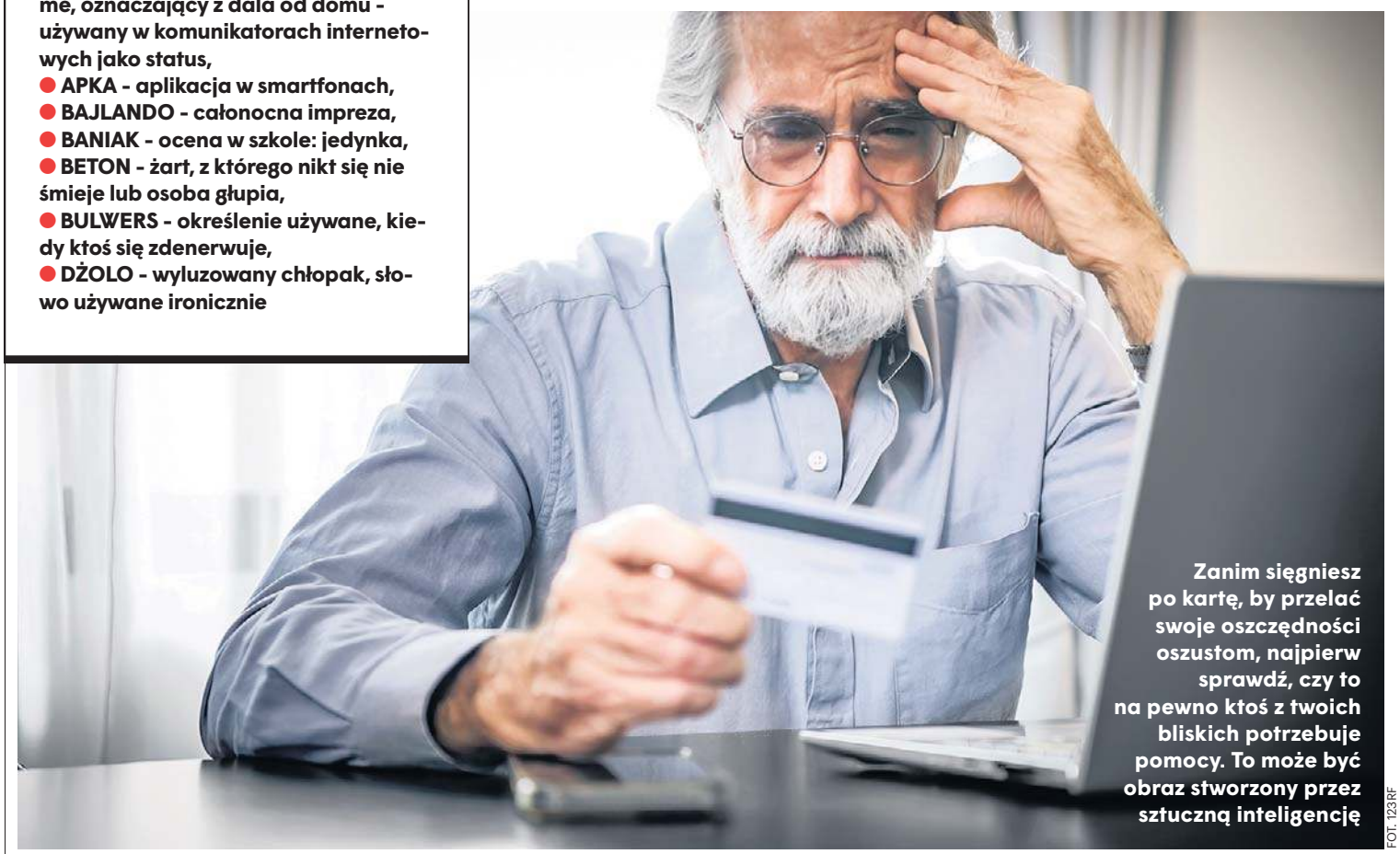
**Co zrobić, by nie dać się naciągnąć?**

Jednym z rozwiązań, by uchronić się przed niepokojącym zdarzeniem, może być ustalenie z bliskimi tzw. pytań bezpieczeństwa, na które nikt z zewnątrz nie byłby w stanie udzielić odpowiedzi. Jeżeli jednak dojdzie już do rozmowy z potencjalnym naciągaczem, najważniejsze jest zachowanie zimnej krwi. W sytuacji, gdy ktoś rzekomo będący naszym bliskim prosi o pomoc, postarajmy się zweryfikować w najlepszy dostępny nam sposób, czy rozmawiamy z prawdziwą osobą. Poszukajmy dodatkowego sposobu kontaktu, potwierdźmy przekazane nam informacje u innych.

- Warto zwrócić też uwagę na techniczną stronę komunikatu lub nagrania. Technologia daje ogromne możliwości, cały czas się rozwija i dopasowuje do odbiorcy, jednak nie jest pozbawiona wad. W treściach, które są tworzone przez sztuczną inteligencję, nadal pojawiają się błędy. W rozmowach z użyciem wideo pojawiają się zniekształcenia, między innymi w okolicach ust, a także dłoni, zbyt duża lub zbyt mała liczba palców u rąk. W fałszywych nagraniach pojawiają się również problemy z mimiką czy nietypowa intonacja. Takie wiadomości często zawierają szumy i plamy. Wszystko po to, by ukryć ewentualne mankamenty – podkreśla Michał Pyziołek, ekspert Intrum.

W stresie trudno myśleć racjonalnie, jednak to właśnie zdrowy rozsądek i szybka reakcja mogą uchronić nas przed zagrożeniem. Jeśli cokolwiek wzbudzi nasze podejrzenia, powinniśmy natychmiast zakończyć rozmowę i jak najszybciej skontaktować się z bankiem, aby potwierdzić, czy nie padliśmy ofiarą próby wyłudzenia. Jeśli podejrzewamy, że nasze dane są zagrożone, zablokujmy konto.

Po zabezpieczeniu siebie dobrze jest pomyśleć także o innych. W ten sposób przed próbą wyłudzenia i oszustwa ochronimy nie tylko kolejne osoby, ale może i siebie w przyszłości. Każdą podejrzaną sytuację należy zgłaszać odpowiednim organom. Można to zrobić poprzez stronę internetową www.incydent.cert.pl lub wysyłając SMS do zespołu CERT Polska pod numer 8080.



Zanim sięgniesz po kartę, by przelać swoje oszczędności oszustom, najpierw sprawdź, czy to na pewno ktoś z twoich bliskich potrzebuje pomocy. To może być obraz stworzony przez sztuczną inteligencję

FOT. 123RF

## Sztuczna inteligencja pozwala tworzyć wyglądające realistycznie, lecz fałszywe obrazy, nagrania wideo oraz audio

eprasa.pl ece1d98aba

▶ FOTO

**Rondo w Katowicach** wraz z podziemiami powstało w 1965 roku. Pod rondem mieściło się kilka sklepików, bar, punkt totolotka, cztery miejskie toalety i budki telefoniczne. W 2000 roku miasto postanowiło je przebudować i wybudować tunel

FOT. JACEK TOMECZEK

# 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 ece1d98aba

▶ SPORT

**Stanisław Bobak** – były skoczek narciarski, jeden z najlepszych w latach siedemdziesiątych, olimpijczyk z Innsbrucku (1976) i Lake Placid (1980), rekordzista Wielkiej Krokwi z 1975 (115,5 m). **Gdyby żył, kończyłby w tym roku 69 lat**

# LIGA MISTRZÓW

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

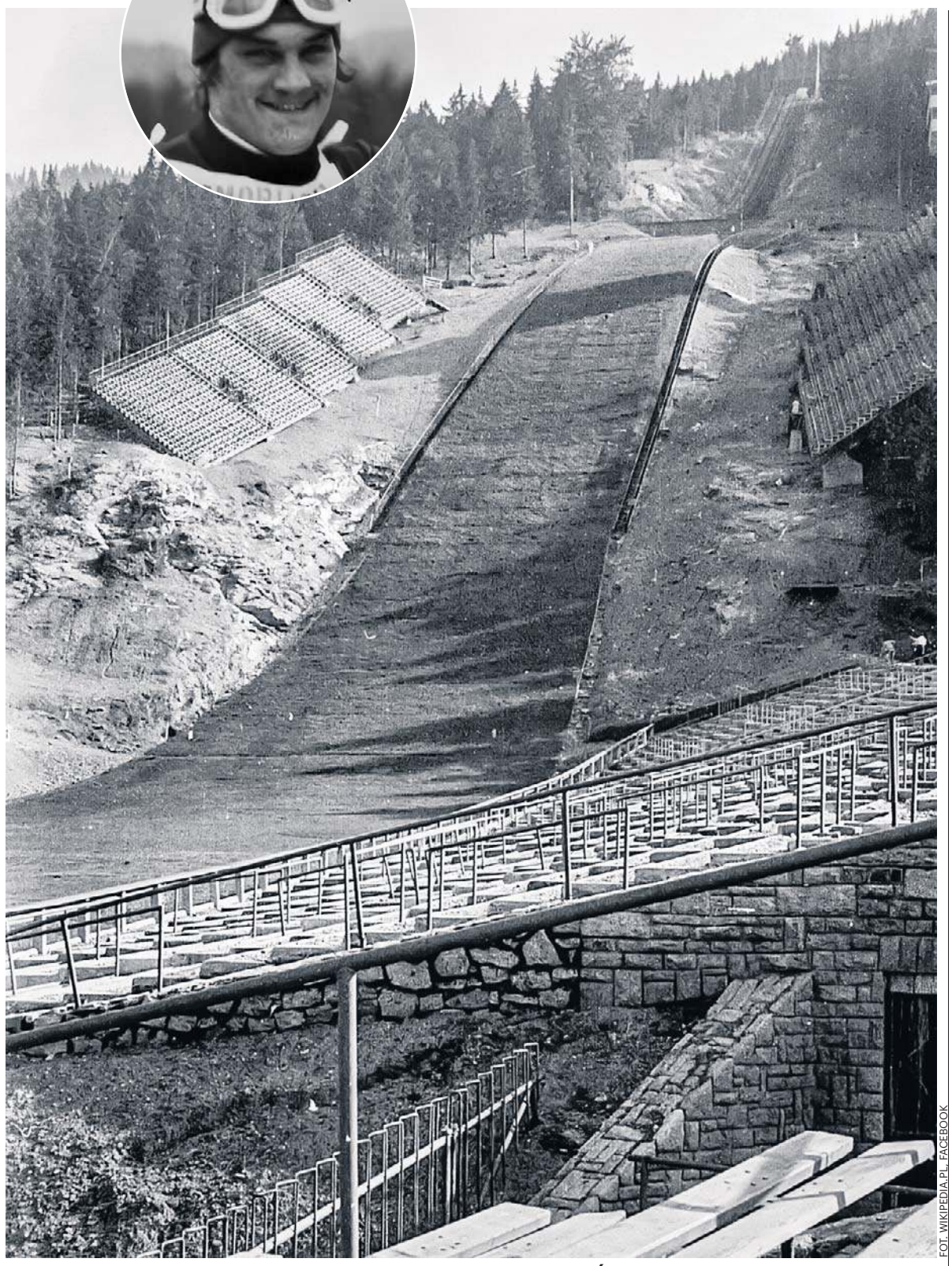
**Stanisław Bobak**
ur. 12 marca 1956 w Zębie
zm. 12 listopada 2010 w Zakopanem
polski skoczek narciarski
reprezentant Polski, dwukrotny olimpijczyk, zdobywca III miejsca w klasyfikacji generalnej Pucharu Świata sezonu 1979/1980

Stanisław Bobak należał do światowej czołówki w narciarskich skokach przełomu lat 70. i 80. W wielu konkursach walczył z Hansem-Georgiem Aschenbachem czy Arminem Koglerem o czołowe lokaty. Stawał na podium zawodów z cyklu Turnieju Czterech Skoczni i zawodów Pucharu Świata. Był pierwszym w historii Polakiem, który w 1980 roku na Wielkiej Krokwi wygrał zawody Pucharu Świata. W sumie oddał około 10 tysięcy skoków.

Urodzony 12 marca 1956 w Zębie koło Zakopanego. Pierwsze skoki oddał na łące obok swojego domu na skoczni wzniesionej własnymi rękoma. W latach 1970-1981 reprezentował CWKS Legię Zakopane, podopieczny trenerów: Jana Furmana (pierwszy w klubie) oraz Janusza Forteckiego, Lecha Nadarkiewicza i Tadeusza Kołdera. Należał do nowej fali polskich skoczków narciarskich, którzy rozpoczynali starty na początku lat siedemdziesiątych (obok Tadeusza Pawlusiaka, Wojciecha Fortuny, Adama Krzysztofiaka).

Odważny i bojowy (świetne wyjście z progu, nienaganny styl lotu), szybko zwrócił na siebie uwagę wynikami w Turnieju Czterech Skoczni (1975). W drugiej połowie lat siedemdziesiątych (nawet w 1977, kiedy przeszedł operację łękotki) był ozdobą wielu konkursów krajowych i zagranicznych. Największy sukces odniósł w sezonie 1979-1980, zajmując trzecie miejsce w generalnej punktacji Pucharu Świata (jako pierwszy Polak wygrał jeden z konkursów PŚ w Zakopanem 26 stycznia 1980).

Był też naszym cichym bohaterem podczas olimpijskiego konkursu na średniej skoczni w Lake Placid (1980), kiedy po pierwszej kolejce zajmował 4 m. Niestety, drugi, długi skok ledwo ustał i zajął ostatecznie 10 m.



FOT. WIKIPEDIA.PL, FACEBOOK

Stanisław Bobak jako pierwszy Polak wygrał jeden z konkursów PŚ w Zakopanem 26 stycznia 1980 r.

**8-krotny mistrz Polski**: na skoczni 70 m (1976, 1978-79, 1981) i 90 m (1974-75, 1977, 1981). 5-krotny wicemistrz kraju: skocznia 70 m (1975, 1977, 1980 ) i 90 m (1976, 1979).

**Uczestnik MŚ**: 1978 Lahti: 22. m. (70 m), 23. m. (90 m), 1979 Planica: 12. m. (loty), 1981 Oberstdorf: 18 m. (loty). 4-krotny medalista Spartakiady Armii Zaprzyjaźnionych: 1975 Kawgołowo: 3. m. (70 m); 1979 Zakopane: 2. m. (70 m), 3. m. (90m), 1981Borowiec, Bułgaria – 3. m. (70 m). Triumfator Turnieju Bohemii (1980).

**Zajmował czołowe lokaty w Turnieju Czterech Skoczni**: 1975: 5 m., 1976: 6 m. Rekordzista Wielkiej Krokwi 1975 (115,5 m). Niestety, starty przerwała poważna kontuzja (wiosna 1981) – rozszczepienie kręgosłupa 4-5 krąg i kariera sportowa skoczka Legii musiała być zakończona. Miał wybite kręgi – czwarty i piąty, cierpiał także na ucisk odcinka lędźwiowego. Na wpół sparaliżowany, z trudem się poruszał. Zmarł po długiej chorobie 12 listopada 2010 r. w szpitalu w Zakopanem.

● **1976 Innsbruck**: średnia skocznia – 28. miejsce na 55 startujących, skoki 74 m i 75 m z notą 211.0 (zwycięzca H-G. Aschenbach, NRD – skoki 84,5 i 82 m z notą 252.0); duża skocznia – 37. miejsce na 54 startujących , skoki 81 m i 81,5 m z notą 168.0 (wygrał K. Schnabl, Austria – skoki 97,5 m i 97 m z notą 234.8).

● **1980 Lake Placid**: średnia skocznia – 10. miejsce w gronie 48 zawodników, skoki 86 i 82 m z notą 242,2 (zwycięzcą został A. Innauer; Austria skoki 89 i 90 m z notą 266.3); duża skocznia – 22. miejsce na 50 zawodników, skoki 104 m i 97 m z notą 214.3 (zwycięzcą został J. Törmänen, Finlandia – skoki 114,5 i 117 m z notą 271.0). **Zbigniew Czyż**

# STANISŁAW BOBAK. PORÓWNYWANO GO DO ADAMA MAŁYSZA, ODSZEDŁ W ZAPOMNIENIU

eprasa.pl ece1d98aba

▶ **KSIĄŻKI**

● **Biografia Zbigniewa Cybulskiego, najpopularniejszego aktora polskiego drugiej połowy XX wieku** ● Autorka opisuje nie tylko jego karierę, ale też kreśli jego sylwetkę od strony osobistej ● **Pokazuje, jak pełnym lęków i wzajemnych sprzeczności był Cybulski**

# *trzykropek*

W połowie 1966 roku Amerykanie proponują, żeby wziął udział w castingu do roli Kowalskiego w telewizyjnej wersji sztuki „Tramwaj zwany pożądaniem" Tennessee Williamsa (w oscarowej adaptacji filmowej, wyreżyserowanej przez Elię Kazana, Kowalskiego zagrał Marlon Brando). Zbigniew nie mówi o tej ofercie prawie nikomu. Boi się, że nic z niej nie wyjdzie.

Chce założyć Teatr Aktora Filmowego. Uważa, że powinny powstawać przedstawienia z dwiema lub trzema obsadami, tak żeby terminy spektakli nie kolidowały ze zdjęciami do filmów. Rozmawia o tym projekcie z Lucyną Winnicką, przekazuje jej konspekty projektu.

Dostaje propozycję prowadzenia zajęć na kursie teatralnym w Rio de Janeiro (mają się zacząć w styczniu 1967 roku).

Pisze Jerzemu Afanasjewowi, że został wykładowcą szkoły filmowej w Łodzi. Przygotowuje szczegółowy program zajęć. Przykłada się, opracowuje czterdzieści trzy tematy: osobowość aktora, style gry, praca ze scenopisem, aktor a sprawność fizyczna, zdrowie i higiena osobista, prezentacja filmu za granicą (wywiady, przyjęcia), rola aktora w społeczeństwie (odpowiedzialność zawodowa, spotkania z widzami, obserwacja życia).

Z filmu z Marleną raczej nic nie wyjdzie.

Jerzy Stawiński: „Powiedział mi, że Marlena wreszcie zadzwoniła z przeprosinami. Nie mogła się spotkać, bo przyjechał z Ameryki Południowej, Argentyny czy Brazylii jej adorator tak ognisty i zazdrosny, że zamordowałby Zbyszka, gdyby ten pojawił się w jej życiu".

Dowiaduje się, że Wojciech Has myśli o zekranizowaniu „Lalki".

Alfred Andrys, przyjaciel:

– Zbyszek przyjeżdżał często na spotkania z młodzieżą, które organizowałem. Jesienią zaczął kręcić w Krakowie swój przedostatni film „Jowitę". Odwiedził mnie w akademiku i namówił na spacer pod domem Hasa. Miał nadzieję, że spotka go, kiedy będzie wychodził z psem. Chciał mu powiedzieć, że ma pomysł na rolę Wokulskiego. Zapytałem go, dlaczego po prostu do niego nie zadzwoni. Przyznał, że boi się odmowy.

Tego wieczora Has nie wyprowadził psa.

Wiesławie Czapińskiej, dziennikarce, Zbigniew opowiadał, że zagrałby Wokulskiego z cygarem – jak Orson Welles. Ciągle marzy o pracy z Andrzejem Wajdą. Ceni go najwyżej z polskich reżyserów. Uważa, że potrafiłby zrobić film ze „Zdrowaś Mario". W październiku na lotnisku w Rzymie rozmawia z Beatą Tyszkiewicz, aktualną żoną Wajdy (wracają oboje z Tygodnia Filmów Polskich). – Powiedz mu, że jeszcze za mną zatęskni – mówi, gdy się rozstają.

Chciałby zagrać młodego sportowca, główną postać w „Jowicie" Janusza Morgensterna. Film powstaje na podstawie popularnej powieści „Disneyland" Stanisława Dygata. Głównym bohaterem jest Marek Arens, architekt i uzdolniony lekkoatleta, szukający wśród różnych kobiet tajemniczej i zjawiskowej Jowity.

Cybulski z Morgensternem spotykają się na obiedzie w mieszkaniu przy Czerniakowskiej. Zbigniew czytał scenariusz i jest przekonany, że dostał główną rolę. Opowiada, jak zamierza zagrać młodego biegacza. Morgenstern zdziwiony – tę postać zarezerwował już dla Daniela Olbrychskiego. Reżyser wspominał:

„Tłumaczę mu, ale Zbyszek upiera się przy swoim, nakłania mnie do zmiany zdania i decyzji. Nadal mu tłumaczę, że nie nadaje się do tej roli. Bohaterem jest młody chłopak, lekkoatleta, biega na 400 metrów, jest wysportowany. Ja wiem przecież, że ty masz kompleks grubej d..., na plaży chodzisz w szlafroku. Dlaczego sobie nagle wyobrażasz, że możesz to zagrać? Poza tym twoje warunki zewnętrzne urągają sylwetce sportowca. (...) Umówiliśmy się ponownie za tydzień, również w jego domu. Kiedy przyszedłem, Zbyszek mówi: »Słuchaj, mam fantastyczne rozwiązanie tej sprawy. Nie będę lekkoatletą, nie muszę wcale być szczupły. Będę żużlowcem. Ważne, że w ten sposób zagram i architekta, i sportowca. O to ci przecież chodzi. Okutam się w te wszystkie skóry, kaski, okulary i będę wyglądać całkiem dobrze. Nie jest istotne, ile bohater ma lat. Najważniejsze, że jest sportowcem i inteligentem«".

Morgenstern stawia na swoim. Cybulski dostaje drugoplanową rolę Edwarda Księżaka, trenera głównego bohatera.

Zdjęcia zaczynają się jesienią 1966 roku.

Zbigniew godzinami rozprawia na planie o swoim bohaterze. Chce jak najwięcej wycisnąć z epizodycznej postaci. Wpada na pomysł: podczas kłótni ze swoim podopiecznym Arensem (gra go, jak zaplanowano, Daniel Olbrychski) będzie robił pranie. W rozpiętej koszuli ciska się po ciasnej łazience, trze ubrania w misce, wykręca bieliznę, wymachuje mokrymi skarpetkami, rozchlapuje wodę i pianę.

Daniel Olbrychski:

– Ta scena przeszła do historii kina jako niezwykły duet, ale prawdę mówiąc, gdy zobaczyłem, jak Zbyszek gra, postanowiłem nie grać już nic.

W przerwach między zdjęciami Cybulski z Olbrychskim wędrują po krakowskich knajpach.

– Wstąpiliśmy na piwko do jakiejś budki – przypomina sobie Olbrychski. – Przyplątało się dwóch meneli, którzy skądś mnie już kojarzyli. Stwierdzili: „Z tobą się napijemy, bo z tym grubym w okularach już nie warto". Widziałem, jak się Zbyszek skulił w sobie. Był to jaskrawo obrzydliwy przykład tego, że łaska polskiego widza na pstrym koniu jeździ. Pamiętam też historię z planu. Przyjechała do mnie Monika Dzienisiewicz, moja ówczesna narzeczona. Wracaliśmy ze Zbyszkiem nyską, po drodze wstąpiliśmy do biura produkcji. Musieliśmy tam chwilę zostać, poprosiłem więc kierowcę, żeby zawiózł Monikę do hotelu. Szofer obruszył się, że nie jest od tego, by wozić panienki aktorów. Cybulski wpadł w szał. Wydzierał się: „Jak ten pan nie przeprosi mojego kolegi i jego narzeczonej za afront, jaki im uczynił, to ja zrywam umowę!". Był w swoich ludzkich odruchach wspaniały.

Sobotni ranek 7 stycznia 1967 roku jest mroźny. Na południu kraju temperatura spada do minus piętnastu stopni. Śniegu nie ma, ale na drogach gołoledź.

Zbigniew Cybulski je śniadanie z Alfredem Andrysem i Stanisławem Lenartowiczem w stołówce wytwórni filmowej. Gdyby podczas posiłku czytał świąteczne wydanie „Trybuny Robotniczej", pewnie zawiesiłby wzrok na komunikacie Milicji Obywatelskiej, która poszukuje mordercy taksówkarza z Dąbrowy Górniczej („osobom udzielającym informacji zapewnia się całkowitą dyskrecję").

Może zwróciłby uwagę na pierwszą informację z rubryki W telegraficznym skrócie: znany zachodnioniemiecki pisarz Günter Grass wystąpił pod adresem nowego rządu Niemieckiej Republiki Federalnej z żądaniem uznania granic na Odrze i Nysie.

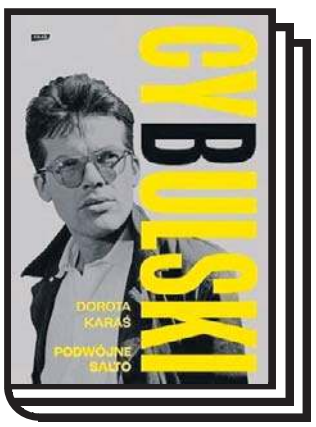
Pewnie zainteresowałby go artykuł o wojnie w Wietnamie. Amerykański rząd przyznał, że ciągu minionego roku zginęło tam pięć razy więcej żołnierzy niż w ciągu ostatnich kilku lat.

Na pewno zatrzymałby się przy wiadomościach filmowych: nieudany występ Mikulskiego i Krzyżewskiej w Powrocie na ziemię, popisowa kreacja Anthony'ego Quinna w amerykańskim filmie „Grek Zorba", świetnie narysowane „101 dalmatyńczyków" Disneya.

Tego dnia nie czyta gazety przy śniadaniu. Rozmawia z przyjaciółmi, gdy proszą go do telefonu. Okienko z aparatem jest tuż obok stolika.

– Ajm dajwing słuchawkę maj friend – duka do słuchawki i przekazuje ją Lenartowiczowi.

Wraca do stolika i macha ręką. Pewnie znowu Staś Dygat żarty sobie robi. Lenartowicz rozmawia kilka minut. Głos w słuchawce informuje, że mister Cybulski został wybrany do roli Kowalskiego w sztuce „Tramwaj zwany pożądaniem: spośród stu pięćdziesięciu światowych aktorów, bez castingu. Proponowana gaża: sto tysięcy dolarów (przeciętny Polak zarabia wtedy kilkanaście dolarów miesięcznie).



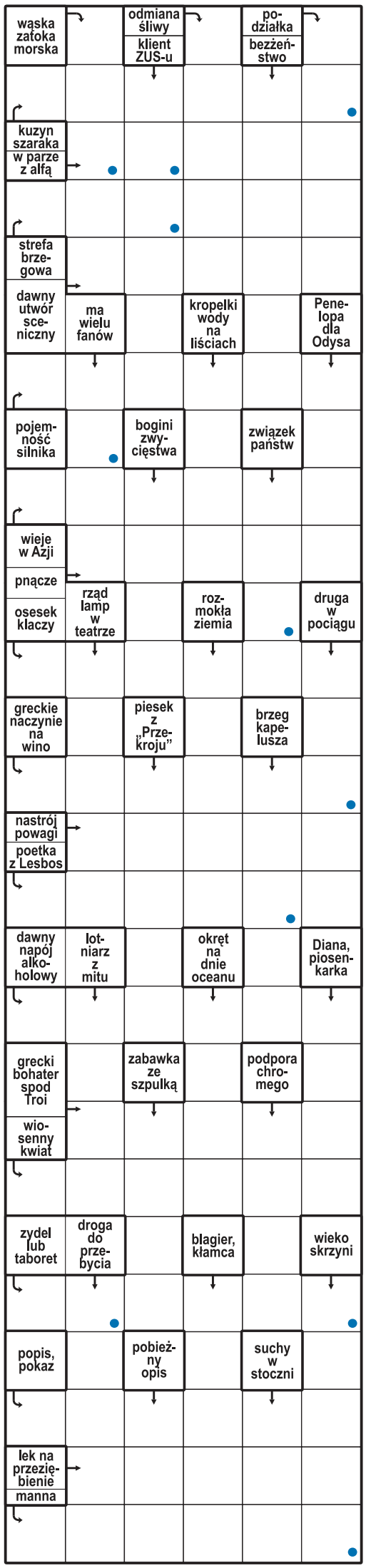

Dorota Karaś „Cybulski. Podwójne salto", wyd. Znak, Kraków 2025, cena 69,99 zł

●●●●●

eprasa.pl ece1d98aba

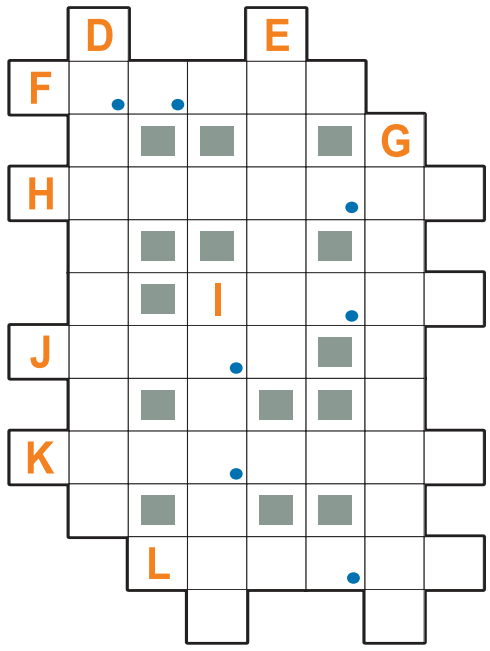
▶ KRZYŻÓWKI

## Krzyżówka panoramiczna



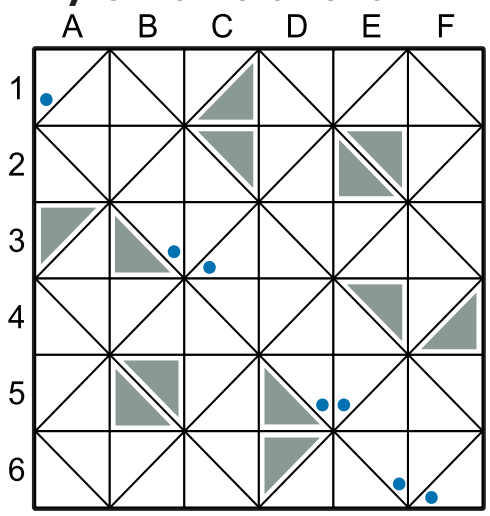

**Litery z oznaczonych pól, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.**

## Alfabetka




**Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.**
**W kolejności przypadkowej:**
– miejsce gonitw konnych i zawodów wozów
– rodzaj kapelusza z rondem
– wykończeniowa obróbka tkanin, karbowanie
– roślina pnąca o dużych sercowatych liściach
– wojsko walczące konno, kawaleria
– lantanowiec o symbolu Yb
– maszyna do rozdrabniania drewna
– sprzęt do podniebnego szybowania
– posiada wszechstronną wiedzę książkową
– wyraziciel określonego poglądu, obrońca doktryny

## Krzyżówka mozaikowa

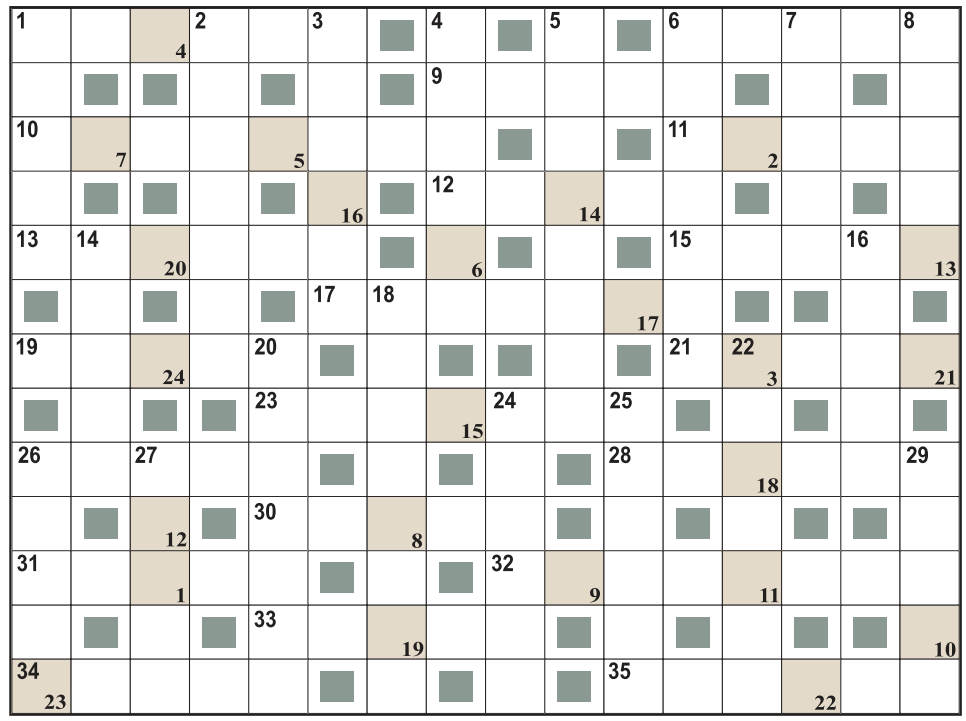



**Litery w polach z kropką, czytane po skosie, utworzą rozwiązanie.**
**Poziomo:**
1) lubi wędrować po świecie, obieżyświat ● guz skórny gruczołu łojowego,
2) żebrzący mnich muzułmański, derwisz,
3) aparat do wytwarzania wody sodowej,
4) tajne stowarzyszenie braci, wolnomularstwo,
5) miejsce walki gladiatorów,
6) dokument, załącznik dawniej ● stała urzędowa opłata.
**Pionowo:**
A) szczęśliwy przypadek ● stolica Ugandy,
B) śródziemnomorskie wiecznie zielone zarośla,
C) znawca języka ukraińskiego lub białoruskiego,
D) podręczne przybory, narzędzia,
E) gatunek palmy, pinang,
F) cienka, sucha kiełbaska ● uraza, animozja.

## Rozwiązania

**Krzyżówka panoramiczna:** komedianta; **alfabetka:** edredon; **krzyżówka z chochlikiem:** Bądź realistą, nie mów prawdy; **krzyżówka mozaikowa:** tatarka; **dwuliterówka:** komora; **krzyżówka pięciokątna:** kariera.

## Krzyżówka z chochlikiem

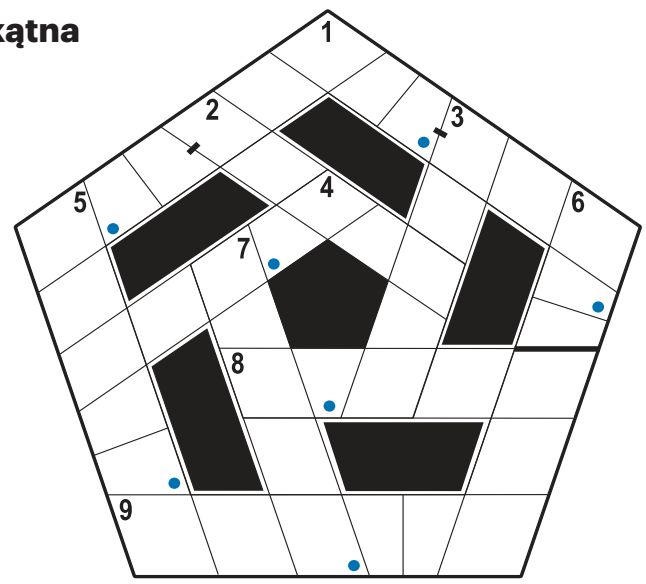


**W każdej definicji złośliwy chochlik zmienił jedną z liter na inną. Najpierw należy poprawić błąd, a następnie odgadnąć właściwe słowo. Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 24, utworzą rozwiązanie: myśl Stanisława Leca.**
**Poziomo:**
1) miejsce pracy korala,
6) mityczny sen Eos,
9) płyta w stawie,
10) podrywa schody,
11) strawić go, znaczy zapomnieć,
12) pstra przyprawa,
13) bona cara,
15) biały w linie,
17) lura do wpadania,
19) czeka w Hadesie,
21) tkanina ze skośnymi krążkami,
23) twój dział,
26) dawniej nazywany koralem,
28) dzieli ciemię na półkule,
30) narzędzie rysownika,
31) welon w modzie,
32) naukowe nałożenie,
33) gęsta mata,
34) inaczej uklejka,
35) eksport w danej dziedzinie.
**Pionowo:**
1) beż ma ostry,
2) busz w brodziku,
3) w mazdaiźmie zły ból,
4) rozprawa lądowa,
5) gatunek oliwki,
6) bursa w zimie,
7) nieprzyjemna toń,
8) gruba ryza,
14) stary nabytek,
16) nieobite dla podejrzanego,
18) ssak z godziny pustorożców,
20) okrutny taran,
22) kobieta położna,
24) o niezgrabnym losie,
25) drążek na minach,
26) pełen światów,
27) radzi baletnicy,
29) gala szkolna.

## Krzyżówka pięciokątna

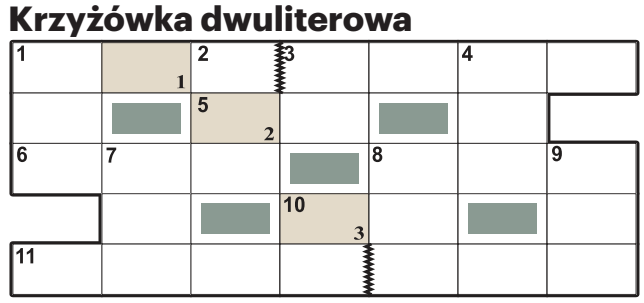
**Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.**

1) dawny muzyczno-dydaktyczny program dla dzieci ● instrument perkusyjny pochodzenia azjatyckiego,
2) nakrycie głowy biskupa,
3) stan pod wpływem hipnozy,
4) „Do grosza grosz, to napełni się ...",
5) stoi na najwyższym stopniu podium,
6) auto z Korei Południowej,
7) filmowy Grek,
8) łagodzi wstrząsy auta,
9) trafia się ślepej kurze.




## Krzyżówka dwuliterowa

**Pary liter z pól ponumerowanych od 1 do 3 w prawym dolnym rogu utworzą rozwiązanie.**
**Poziomo:**
1) niewielki ptak spokrewniony z wróblem,
5) stale się zmienia,
6) liche okrycie,
8) zagęszczony olej lniany do impregnacji drewna,
10) granice zasięgu zjawiska,
11) zabawa wyrazami.
**Pionowo:**
1) przedziela kort tenisowy,
2) kicz, szmira,
3) chłodnicza w samie,
4) późna faza baroku,
7) uniżona postawa wobec kogoś,
8) projekt, idea,
9) Lawrence, pisarz angielski,
10) kolce przymocowane do butów taternika.



eprasa.pl ece1d98aba

# Te dni

**IMIENINY OBCHODZĄ**
**13 GRUDNIA:** Antoni, Eugeniusz, Łucja, Otelia, Orestes, Róża, Walenty, Walentyn **14 GRUDNIA:** Arseniusz, Bertold, Izydor, Jan, Nikazy, Noemi, Pompejusz, Sławobor, Teodor, Wenancjusz **15 GRUDNIA:** Antoni, Bachus, Celina, Drogosław, Euzebiusz, Ireneusz, Jan, Maksymin, Maria, Mścigniew, Saturnin, Teodor, Walerian, Weronika, Wiktor **16 GRUDNIA:** Alina, Adelajda, Albina, Euzebiusz, Maria, Sebastian, Walenty
**17 GRUDNIA:** Florian, Jan, Jolanta, Łazarz, Modest, Olimpia
**18 GRUDNIA:** Bogusław, Gracjan, Kwintus, Miłosław, Rufus, Zofia
**19 GRUDNIA:** Abraham, Anastazy, Beniamin, Dariusz, Eleonora, Gabriela, Grzegorz, Kazimiera, Mścigniew, Protazja, Tymoteusz, Urban

**ANTONI KRÓLIKOWSKI**
13 grudnia imieniny obchodzą panowie o imieniu Antoni. Wśród nich jest też Antoni Królikowski. Urodził się jako najstarszy syn pary aktorskiej – Małgorzaty Ostrowskiej-Królikowskiej i Pawła Królikowskiego. Już w wieku czterech lat wystąpił na ekranie. Swoją przygodę z aktorstwem kontynuował jako dorosły, grając epizody w serialach, m.in.: „Kryminalni," „39 i pół" i „Czas honoru". Zadebiutował na kinowym ekranie w komedii romantycznej „Lejdis". Stał się rozpoznawalny wśród telewidzów jako Kuba Milewicz w serialu „Miłość nad rozlewiskiem". Zagrał główną rolę młodego Eugeniusza Bodo w serialu TVP 1. Był nominowany do Telekamery „Tele Tygodnia" 2017 w kategorii „Nadzieja telewizji". Trafił do obsady dwóch dramatów wojennych: „Miasto 44" i „Dywizjon 303". W 2024 roku zagrał główną rolę w filmie „Jak ukradłem 100 milionów".

## CZAS NA SERIALE

**PIERWSZA MIŁOŚĆ**
Teresie udaje się w końcu dodzwonić do Kingi, rozmowa ma dramatyczny przebieg. Chwilę później kobieta trafia do kliniki z zawałem serca... Zaalarmowany Marek biegnie na oddział szpitalny tylko po to, by usłyszeć tragiczne wieści. Piotrek szuka Melki po koczowiskach bezdomnych. Na jednym z nich znajduje telefon dziewczyny. Tymczasem ona, choć ranna po napaści, z uporem kontynuuje swoją misję. Intuicja prowadzi ją na grób Ani...

**NA WSPÓLNEJ**
Arek zarządza rodzinny obiad, żeby Ewa i Igor przegadali swój konflikt o Anię. Tymczasem Anka zostaje zaproszona na wspólne muzykowanie przez młodego kompozytora. Zakościelny dowiaduje się, że ich klient Gronkowski uciekł z konwoju więziennego. Policja wie, że mężczyzna chwalił się współwięźniom, iż ktoś z kancelarii radził mu udawać psychicznie chorego. Tymczasem zbiegły więzień dopada w kancelarii Kalinę...

**BARWY SZCZĘŚCIA**
Błażej i Weronika znów biorą wolne w pracy, by wspólnie odwiedzić grób Leny. Są nieświadomi, że Kornel cały czas pracuje nad „thrillerem sądowym", którego bohaterem jest właśnie Modrzycki. Łukasz kontynuuje śledztwo. Cezary i Natalia nadal zajmują się sprzedażą stadniny. Rawiczowa uparcie odmawia jednak powrotu do swojego wieloletniego domu. Gdy seniorka odwiedza lombard, czeka ją tam wyjątkowo niemiłe spotkanie.

**M JAK MIŁOŚĆ**
Magda nadal jest w areszcie. Marcin nie tylko domyśla się, że za problemy fundacji odpowiada Błażej Święcicki, ale kontaktuje się też z Joanną Baczewską, żoną biznesmena, który pomógł zastawić pułapkę na Budzyńską. Budzyński przekazuje prokuratorowi nagranie od Baczewskiej, dzięki czemu Magda wychodzi w końcu na wolność, a Baczewski zostaje zatrzymany.

# Notatki na ostatki

## HUMOR z zeszytów

**Jagienka tyle ważyła, że gdy usiadła na orzechach, to zgniotła je na miazgę**

***Pitagoras nic nie robił, tylko myślał o trójkątach***

**Gdyby Bell nie wynalazł fal, to dalej krzyczelibyśmy na odległość**

## mamy mamy my

FOT. MARIUSZ KAPAŁ

### Maryla Rodowicz

**● 8 grudnia skończyła 80 lat i wciąż pozostaje niekwestionowaną królową polskiej piosenki. Jej energia oraz sceniczna charyzma nie słabną, a kolejne pokolenia nadal nucą słynne melodie, które na trwałe zapisały się w historii rodzimej estrady.**

FOT. SYLWIA DĄBROWA

### Klaudia El Dursi

**● Kilka dni temu celebrytka poinformowała w mediach społecznościowych, że ktoś włamał się do jej piwnicy, i pokazała zniszczone drzwi. Napisała „Myślałam, że włamywanie się do piwnic już dawno za nami".**

DO REDAKCJI: BARDZO LUBIĘ GRUDZIEŃ I ATMOSFERĘ PRZEDŚWIĄTECZNĄ. STROJĘ DOM, ROBIĘ DEKORACJE, STAWIAM ŚWIĄTECZNE BIBELOTY. ROBI SIĘ PIĘKNIE!

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 ece1d98aba