Express BYDGOSKI

przy SOBOCIE

Sobota–niedziela, 17–18.10.2026
Nr 242 (11430) • Rok XXXVII
Cena 6,00 zł (w tym 8% VAT)
Nr ISSN 1230-9192 • Nr indeksu 350680

www.expressbydgoski.pl

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

LUDZIE • STR. 4-5

Grzegorz Stasiak żadnej pracy się nie boi

Ogólnopolskiej widowni dał się poznać jako Alojz ze „Świętej wojny". Teraz komentuje niebezpieczne sytuacje drogowe



FOT. MIKOŁAJ SUCHAN

ZDROWIE • STR. 8-9

Senior może nagle *stracić sprawność* w ciągu kilku godzin

PODRÓŻE • STR. 12-13

Piękna przyroda, tajemnicze miejsca *i kolorowe wsie*

ŚWIAT WOKÓŁ NAS • STR. 19

Polskie nastolatki są przeciążone, wyczerpane i poddawane presji

Dołącz na facebook.com/express bydgoski

eprasa.pl 2b2ad32947

▶ **NA SYGNALE**

997 Policja

998 Straż Pożarna

999 Pogotowie

112 numer alarmowy

Czas pomyśleć o witaminie słońca

Eksperci szacują, że 90 proc. Polaków ma niedobór witaminy D. A to oznacza słabsze kości i mięśnie, gorszą odporność, słabsze zęby, wyższe ryzyko chorób układu krążenia. Powodem tego powszechnego deficytu jest przede wszystkim położenie geograficzne Polski. Stosunkowo niewielkie ilości witaminy D pochodzą z tego, co jemy. W przeważającej części organizm człowieka produkuje ją sam, ale do tego potrzebuje słońca – promieniowania UVB. W naszej strefie geograficznej, ze względu na kąt padania promieni słonecznych, od września do kwietnia jest tego promieniowania za mało, by witamina mogła być wyprodukowana w skórze, nawet w słoneczne dni. Rozwiązaniem jest suplementacja witaminy D. Zalecana dawka zależy od wieku i masy ciała. **PAP**

WYCHOWAŁAM SIĘ NA WSI I MIAŁAM CUDOWNEGO TATĘ, KTÓRY NIE TYLKO NAUCZYŁ MNIE JEŹDZIĆ NA TRAKTORZE, ALE TEŻ TRZYMAĆ WIERTARKĘ

Ewa Wachowicz

▶ **NIEPORADNIK TATUSIA**

Boże, daj mi siłę

– Tato, nie denerwuj się – zaczął Młodszy. A tato oczywiście się zdenerwował. Bo Młodszy nigdy, ale to absolutnie nigdy, nie zaczyna rozmowy od takiego zdania, jeśli nie ma powodów do zdenerwowania. Np. ostatnio tak zaczął, gdy prawie złamał kręgosłup.
– Tylko się nie denerwuj, ale zgubiłem ręcznik. Nie przejmuj się, kupię nowy – dodał szybko, widząc, że staruszek czerwienieje. Bo już pal licho, że ręcznik zgubił. Ale ile rzeczy można zgubić na basenie, gdy ma się raptem trzy? Oczywiście, dodatek o odkupieniu nie pojawił się znikąd.
– Tak wiem, mam pamięć złotej rybki – tę rozmowę zaczął z kolei Starszy. Starszy, jeszcze przecież nie nastolatek, do perfekcji dopracował ostatnio sarkazm i przewracanie oczami. A o pamięci złotej rybki wspomina, bo przestrzeżony przez rodziciela o czym tym razem ma pamiętać, oczywiście zapomniał natychmiast po tym, jak znalazł się w gronie rówieśników. I tak, ręcznika też zapomniał. Idąc na wf. zapomniał stroju. A zdarza się, że wychodząc do szkoły, zapomina plecaka. Młodszemu zapominanie czegokolwiek zdarza się rzadziej. Nie dlatego, że o wszystkim pamięta. On po prostu w plecaku nosi wszystko. I staruszek ich osobisty, powoli już finansowo niedający rady nadganiać zasobów wszystkich rzeczy zgubionych, zapomnianych i zepsutych, musi, siłą rzeczy, wykształcić w sobie pokłady autoironicznego poczucia humoru. Bo w końcu rodzicielka mówi, że synowie pamięć i charakter pisma mają po ojcu.
– A, i pozdrowienia od naszej pani od historii – Starszy przekazuje.
Bo? – Bo ona też ma takie poczucie humoru jak ty.
Ciekawe, dlaczego... **Tato**

▶ **NA ZAKUPY**

Druga połowa października to dobry moment, by przygotować dom i szafę na coraz chłodniejsze dni, a przy okazji złapać trochę sezonowego klimatu

Biedronka

Przydatne tekstylia do dekoracji domu

W Biedronce znajdziemy akcesoria i dekoracje do domu, wśród nich m.in.: komplet pościeli satynowej z mikrowłókna, wym. 160 × 200 cm + 2 × 70 × 80 cm w cenie 49,99 zł, dostępny również w wym. 220 × 200 cm + 2 × 70 × 80 cm, w cenie 59,90 zł/kpl., komplet pościeli bawełnianej Pusheen, wym. 160 × 200 cm + 70 × 80 cm, dostępne różne wzory i kolory, 100% bawełny, w cenie 69,90 zł/kpl. oraz poduszka dekoracyjna Pusheen, dł. lub wys. 40 cm, w cenie 29,99 zł/szt. Dodatkowo komplet zasłon Smukee, 2-pak, wym. 140 × 250 cm, z miękkiego aksamitu, z metalicznym nadrukiem, na metalowych przelotkach lub na taśmie, dostępne różne kolory, w cenie 99 zł/2-pak oraz dywanik, wym. 80 × 50 cm, antypoślizgowy spód, w cenie 19,99 zł/szt.

Lidl

Sprzęty ułatwiające jesienne porządki

Lidl oferuje sprzęty gospodarstwa domowego, np. odkurzacz piorący Silvercrest, 800 W, w zestawie: 2 szczotki, uchwyt i środek czyszczący, wysoka siła ssania 17 kPa skraca czas schnięcia materiału, do łatwego czyszczenia tapicerki, dywanów, materaców i tkanin, lekki i kompaktowy, w cenie 299 zł/zest., ręczna myjka parowa Silvercrest, 1050 W, poj. 250 ml, w zestawie: 3 dysze, osłona materiałowa, szczotka okrągła, wąż przedłużający i miarka, czyści, dezynfekuje i odtłuszcza, idealna do powierzchni szklanych, ceramicznych, kamiennych, metalowych i emaliowanych, ciśnienie pary: 2,8–3,5 bara, nagrzewa się w 3 minuty, 7 wymiennych końcówek, w cenie 89 zł/zest. oraz żelazko parowe Silvercrest, 2830 W, poj. 400 ml, 2 kolory, system zapobiegający kapaniu, funkcja samoczyszczenia, stopa aluminiowa z powłoką ceramiczną, prasowanie w pionie, krótki czas nagrzewania: poniżej 1 min, w cenie 79,99 zł/szt. Oferta dostępna od 19.10.

Carrefour

Wygodna odzież na chłodniejsze dni

Carrefour proponuje odzież na chłodniejsze dni, m.in.: bluza damska Tex z kapturem, rozmiary: S–XL, w cenie 49,99 zł/szt., spodnie dresowe damskie Tex, różne kolory, rozmiary: S–XL, w cenie 39,99 zł/para, bluza gładka damska Tex z kapturem, rozmiary: S–XL, w cenie 49,99 zł/szt., bluza damska Tex z modalu, różne modele, rozmiary: S–XL, w cenie 49,99 zł/szt., bluza rozpinana męska Tex, rozmiary: S–3XL, w cenie 59,90 zł/szt., bluza polarowa męska Tex, rozmiary: S–3XL, w cenie 39,99 zł/szt. i spodnie dresowe męskie Tex, rozmiary: S–3XL, w cenie 49,99 zł/para.

Stokrotka

Spożywcze okazje w dobrych cenach

W Stokrotce upolujemy produkty spożywcze w promocyjnych cenach. Wśród nich: twaróg pieczony Nickal, 230 g, w cenie 14,99 zł/szt., ser półtwardy Pokusa 4 Kolory Nickal, 350 g, w cenie 15,99 zł/szt., tosty cienkie & chrupiące Laci, 80 g, różne rodzaje, w cenie 5,99 zł/opak. A także słodycze: marcepan w białej czekoladzie Skriveru, 150 g, truskawkowy, w cenie 12,99 zł/szt., wiśnie lub truskawki w czekoladzie Skriveru, 100–110 g, w cenie 15,99 zł/opak. i Sękacz Królewski Tradycyjny, 300 g, SECPOL, w cenie 15,99 zł/szt.

Dealz

Akcesoria i dekoracje na Halloween

W Dealz znajdziemy m.in.: filcowe wiaderko na słodycze, różne wzory, wys. 20 cm, w cenie 12 zł/szt., worek na słodycze, różne wzory, w cenie 12 zł/szt., dekoracja z papierową rozetą, do wyboru: w kształcie nietoperza, 2 szt., w opakowaniu, w cenie 4 zł lub z nogami czarownicy, w cenie 5 zł, dynia LED, różne wzory, wys. 10–11 cm, ze zmieniającymi się kolorami świecenia, zasilanie bateryjne 2 × LR44 (baterie w zestawie), w cenie 15 zł/szt. oraz kołatka do drzwi z dźwiękiem oraz światłem, różne wzory, zasilanie bateryjne 3 × AAA (brak baterii w zestawie), w cenie 15 zł/szt.

▶ **ZDJĘCIE TYGODNIA** JESIENNY REDYK BACY JÓZEFA KLIMOWSKIEGO



PAP/GRZEGORZ MOMOT

eprasa.pl 2b2ad32947

▶ LUDZIE

Jan Wieczorkowski jako młody chłopak u szczytu swojej kariery imponował talentem aktorskim. Głośno było również o jego romansach i związkach. Nazywany był playboyem i łamaczem kobiecych serc

PORTRET

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



Dziś nie ma już takiego entuzjazmu do zawodu jak kiedyś. Trudno mu się bowiem wyrwać z szufladki serialowego aktora. Dlatego to rodzina jest teraz dla niego najważniejsza.

Narciarskie dzieciństwo

1. Pochodzi z Rabki-Zdroju. Jego oboje rodzice ukończyli studia w Krakowie w dobie rewolucji dzieci kwiatów, mieli więc artystyczne pasje. Tata lubił słuchać jazzu, a mama malowała obrazy. Nie stresowali się też zbytnio wychowaniem dwójki dzieci – syna Janka i córki Alicji. W ich domu nikt nie sięgał nigdy po pas, co było wręcz normalnością w tamtych czasach.

Mały Janek brykał więc z rówieśnikami swobodnie na podwórku, dając upust swej niespożytej energii. Ponieważ jego tata był instruktorem jazdy na nartach, wciągnął go w uprawianie tego sportu. Chłopak zaciekle trenował i z czasem zaczął nawet osiągać przyzwoite rezultaty w narciarstwie alpejskim na ogólnopolskich zawodach.

Śladem Polańskiego

2. W szkole Janek uczył się średnio. „Byłem zawsze nogą z matematyki i przedmiotów ścisłych" – śmiał się potem. Edukacja w czasach PRL-u kojarzyła mu się z dużym rygorem i stresem. Dlatego chętnie szukał odskoczni od lekcji – uciekał w sport albo przesiadywał w kinie „Śnieżka". Największe wrażenie zrobiły na nim „Gwiezdne wojny" i „Powrót do przyszłości". Za sprawą amerykańskich filmów jego dzieciństwo nabrało kolorów.

W liceum trafił na pokrewne dusze i stworzył wraz z nimi zgraną paczkę. Kiedy przeczytał autobiografię Romana Polańskiego, wpadł na pomysł nakręcenia własnego filmu. Tak narodzili się „Świadkowie" – thriller o turystach, którzy widzą, jak góral zabija górala. Janek zmontował całą opowieść na kamerze wideo, a potem urządził pokaz w szkole. Wszystkim się podobało – nawet pani dyrektor.

> **Już miał wybrać się na Zachód, aby pracą fizyczną zarobić na życie, gdy dowiedział się o castingu w telewizji do nowego serialu. Poszedł – i został Michałem Chojnickim w „Klanie". To otworzyło mu drogę do kolejnych ról**

Papierosy na sztuki

3. Kiedy oznajmił rodzicom, że chce zdawać do szkoły teatralnej, oboje nie mieli nic przeciwko temu. Musiał się jednak uzbroić w cierpliwość: udało mu się dostać do warszawskiej akademii dopiero za trzecim razem. W szkole poczuł się na właściwym miejscu: nabrał pewności siebie i odnalazł wielką przyjemność w przekazywaniu emocji na scenie.

Wolnego czasu na studiach miał niewiele, ale kiedy udało się go wygospodarować, wychodził z przyjaciółmi na miasto, aby odetchnąć od szkoły i akademika. „Gadaliśmy o filmie, teatrze, muzyce, piliśmy tanie wino, piwo. I paliliśmy papierosy kupowane na sztuki" – wspominał potem. Choć za dyplom dostał nagrodę, po szkole nie udało mu się dostać etatu w żadnym teatrze.

Najprzystojniejszy z amantów

4. Już miał wybrać się na Zachód, aby pracą fizyczną zarobić na życie, gdy dowiedział się o castingu w telewizji do nowego serialu. Poszedł – i został Michałem Chojnickim w „Klanie". To otworzyło mu drogę do kolejnych ról. Dużą popularność przyniósł mu występ w „U Pana Boga za piecem" i dwóch kolejnych filmach z tego cyklu. Kobiece magazyny uznały go wtedy za najprzystojniejszego amanta młodego pokolenia. Z czasem jego specjalnością stały się seriale. On sam z wyjątkową atencją wspomina „Falę zbrodni", gdzie mógł się pokazać od mroczniejszej strony. Widzom spodobał się natomiast bardziej w wojennym „Czasie honoru", bo świetnie prezentował się w mundurze. Ostatnią główną rolę zagrał cztery lata temu w serialu „Bunt!", gdzie wcielił się w charyzmatycznego wychowawcę trudnej młodzieży.

Na górskich szlakach

5. Serialowa popularność sprawiła, że Janek żył pełnią życia. Wokół przystojnego chłopaka zawsze było pełno kobiet. Pierwszą jego wielką miłością była Reni Jusis. Związek z piosenkarką był jednak bardzo burzliwy i z czasem się zakończył. Spore kontrowersje wzbudziła potem relacja aktora z Moniką Brodką – bo ona była od niego młodsza o 16 lat i dopiero wkraczała w świat showbiznesu.

Z czasem Janek ustatkował się. Stało się to za sprawą małżeństwa z edytorką zdjęć Urszulą Karczmarczyk. Zakochani wzięli ślub w Rzymie w 2010 roku i doczekali się dwóch synów – Jana juniora i Wincentego. Aktor przekazał im swą pasję do gór: zimą szusuje z nimi po tatrzańskich stokach, a latem wędruje po podhalańskich szlakach. Dziś to rodzina, a nie praca jest dla niego najważniejsza.



Rozpoznawalność zyskał dzięki roli w polskiej telenoweli „Klan"

BT/FOT. KAROLINA MISZTAL/POLSKAPRESS

JAN WIECZORKOWSKI

eprasa.pl 2b2ad32947

▶ LUDZIE

Grzegorz Stasiak jest znany fanom serialu „Święta wojna” jako odtwórca roli postaci Alojza, właściciela szynku, w którym piwo pili Zbyszek z Bercikiem. Śląski kabareciarz i instruktor nauki jazdy teraz pojawił się w programie „Co Polak potrafi na drodze”

(PRZE)ŻYCIE

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



Grzegorz STASIAK



FOT. KARINA TROJOK

Grzegorz Stasiak na antenie telewizji TVN prowadził program „Nauka jazdy”. Teraz ocenia kierowców na kanale Antena HD

eprasa.pl 2b2ad32947

▶ LUDZIE

● **Grzegorz Stasiak** od urodzenia mieszka w Rudzie Śląskiej ● W latach 2000-2002 był członkiem Kabaretu Śląskiego, w 2002 założył Kabaret Mieszany ● Jest laureatem konkursu „**Po naszymu, czyli po śląsku", i zwycięzcą „Maratonu uśmiechu"** ● Dużą popularność przyniósł mu serial „**Święta wojna", w którym zagrał Alojza**

Jest Pan częścią ekipy komentatorów programu „Co Polak potrafi na drodze" kanału Antena HD. To już drugi sezon. W takim razie: co Polak potrafi na drodze? Czy pozytywne rzeczy, czy może jednak negatywne?

Ciężko by się w tym programie doszukać pozytywów, bo to jednak jest program mający na celu wypunktowanie negatywów. Chcemy, żeby jednak ci, którzy na to patrzą, jakoś wzięli do siebie te nasze uwagi: i dowcipne, i te takie, prawda, niedowcipne konkrety, które napiętnowujemy. Chcemy, żeby na wesoło, dowcipnie pokazać, „co Polak potrafi na drodze", ale żeby kierowca już tak więcej nie robił.

Jest Pan też przecież instruktorem nauki jazdy, więc może to też jakaś metoda nauki, żeby pewne sytuacje tłumaczyć raczej na dowcipnie, chociaż pewnie kursanci różnie na to reagują.

Tak, z zawodu jestem instruktorem nauki jazdy, ale po 2001 roku do zawodu już nie wróciłem, wybrałem kabaret. Swój program zatytułowałem nawet „Nauka jazdy u Alojza", ale, powiem szczerze, mnie „Co Polak potrafi na drodze" najpierw zaskoczył.

Myślałem, że będą w nim raczej sytuacje śmieszne, kabaretowe, trochę jak w „Śmiechu warte", w „Maratonie uśmiechu" jakieś wywrotki rowerem i tak dalej. A tu nagle te pierwsze odcinki były katastroficzne – pokazywały naprawdę niebezpieczne sytuacje śmierci na drodze. Mnie z początku trochę to zaskoczyło, ale druga edycja programu już jest bardziej na luzie. Niemniej pierwsze odcinki, mnie jako gawędziarza, zamurowały. Trudno komentować, gdy dowiadujemy się, że ktoś zginął.

Zatem czy jakaś sytuacja z programu szczególnie zapisała się Panu w pamięci?

Jazda TIR-em zawodowego kierowcy na autostradzie po łuku tyłem. Skomentowałem akurat to tak, że kierowca musiał oblać egzaminy na jeździe po łuku do tyłu i chciał sobie poćwiczyć. Było parę ciekawych pomysłów, na przykład zawracanie w tunelach – zupełnie nie do pomyślenia.

Olbrzymiej części widzów jest Pan także znany jako Alojz, właściciel szynku w „Świętej wojnie". W lutym tego roku TVP3 Katowice chciała wrócić do powtórek serialu, co wywołało falę krytyki. Pojawiły się głosy, że może to już generalnie nie te czasy, że, mówiąc wprost, serialu powtarzać nie warto. Jestem ciekawa, jakie Pan ma zdanie na ten temat.

Dla mnie to było oburzające. Były ostre dyskusje, byliśmy w nich ja z Krzysiem Hankem, i było dwóch przeciwników: pani profesor i przewodniczący Związku Ślązaków. Słyszeliśmy, że nie warto wracać do serialu, bo młodzież już tam żadnych wartości w nim nie znajdzie.

Ja myślę, że przecież to jest historia. Historia jest podstawą wszystkiego. To był serial robiony dwadzieścia pięć lat temu i starsi bardzo chętnie by jeszcze na niego raz spojrzeli. A młodzi? Niech się uczą, niech teraz się ustosunkują do tego, czy miało to jakiś sens, czy miało to jakieś wartości, czy nie. Ale nie można z góry powiedzieć: „To już nas, młodzieży, nie będzie interesować".

Tak jak pisał Adam Asnyk, który jest moim ulubionym poetą: „Ale nie depczcie przeszłości ołtarzy,/Choć macie sami doskonalsze wznieść:/Na nich się jeszcze święty ogień żarzy,/I miłość ludzka stoi tam na straży,/I wy winniście im cześć!".

Mam zresztą takie wrażenie, że serial wciąż ma naprawdę szeroką grupę fanów.

Tak, oczywiście, on ma więcej fanów niż wrogów. Kilku tym zacietrzewiałym wrogom „Świętej wojny" wybiłem argumenty z ręki moim poglądem: Jaś Fasola, Benny Hill – no przecież znamy takich głupków, jeszcze większych niż ja z Bercikiem do kupy razem, i cała Anglia się nimi



FOT. MIKOŁAJ SUCHAN

Na swoim koncie ma liczne występy kabaretowe oraz kilka ról w serialach

szczyci. Tam ich honorują jako dobrych aktorów. A tu się znalazło kilku, którzy zaczęli nas gnębić. Ale w całej Polsce naprawdę serial miał ogromne wzięcie.

Dyskusja wokół powtórnej emisji „Świętej wojny" trwała przez jakiś czas, nie ograniczyła się przecież tylko do jednej wypowiedzi.

Tak, to bolało. Ale polegało to na tym, że właśnie Ślązacy utożsamili się z Bercikiem. Pozostali nie rozumieli, że to jest komedia. No bo z czego mamy się śmiać, z profesora? Z naukowców? No z chłopa, zwykłego mieszkańca, który ma na wszystko pomysły, ale te pomysły zazwyczaj palą na panewce. Ten chłop przychodzi z nimi do szynku u Alojza i tam jeszcze my go podpuszczomy w dowcipny sposób. No i tak do tego serialu należało podchodzić: jak do komedii, a nie utożsamiać się na tyle, że wszyscy Ślązacy tacy są.

Jest to schemat bohatera, który zawsze ma jakieś pomysły, a one zwykle nie wychodzą. Takie były „Miodowe lata" i „Świat według Kiepskich".

Tak, a tam nikt na to nie nastawał tak jak w naszym przypadku. Znalazło się kilku Ślązaków, którzy za bardzo to do siebie wzięli.

A co Pan myśli o obecnej modzie na kontynuację wszystkiego? Mamy nowe „Ranczo", nową „Lalkę", będą nowe „Noce i dnie"... Może doczekamy nowych „Złotopolskich"?

Ja, jako taki aktorzyna, któremu się trochę powiodło w tych serialach [śmiech], nie wiem, czy to nie jest jakiś nadmiar ambicji reżyserów. Chcą pokazać, że oni „to dopiero zrobią", że pokażą, „jak się teraz robi". Po co robić którąś tam „Lalkę" czy „W pustyni i w puszczy"? Kontynuacje mają sens – tak jak teraz „Ranczo" – bo to jest ciąg dalszy tej historii. Tak samo jak „Święta wojna" – miałaby sens jakaś kontynuacja na pięć-sześć odcinków, która pokazałaby, co się z nami teraz dzieje. Nie rozumiem robienia takiej „Lalki" czy „Krzyżaków".

Właściwie ciekawie byłoby zobaczyć bohaterów „Świętej wojny" teraz, po dwudziestu pięciu latach.

To by było ciekawe, bo to był naprawdę bardzo niski budżet. Odbywało się to w trzech pokojach familoka: wpierw go przemeblowali na sypialnię, potem przemeblowali na pokój jadalny, potem z tego robili szynk u Alojza.

Już właściwie parę lat temu był taki pomysł, szeptano, że mamy się właśnie spotkać na kilka takich odcinków. No ale gdzieś to się rozmyło. Szkoda... Ja byłbym bardzo ucieszony, gdyby to się reaktywowało.

Nawet teraz, będąc w sanatorium czy jeżdżąc po Polsce z występami kabaretowymi, jestem rozpoznawalny – oczywiście z nauki jazdy, ale zaraz była „Święta wojna" jako Alojz z szynku, co Bercik nigdy mu nie płacił za piwo.

Agata Szymborska

Z zawodu jestem instruktorem nauki jazdy, ale po 2001 roku do zawodu już nie wróciłem, wybrałem kabaret. Swój program zatytułowałem nawet „Nauka jazdy u Alojza", ale, powiem szczerze, mnie „Co Polak potrafi na drodze" najpierw zaskoczył

eprasa.pl 2b2ad32947

▶ KUCHNIA

Maksymilian Przybylski: Bardzo lubię grzyby, to jeden z moich ulubionych składników. Uważam, że jest w nich bardzo dużo potencjału, którego, gotując **w sposób tradycyjny, nie odkrywamy**

NA TALERZU

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





FOT. DAWID ŁUKASIK

Maksymilian Przybylski, kucharz i miłośnik przyrody w jednym, autor bloga Max Gotuje z Natury

Grzyby od wieków były cenione nie tylko ze względu na smak

Zawierają wiele składników odżywczych, które mogą wspierać nasze zdrowie

Kurka nie tylko doskonale wzbogaca nasze potrawy, ale jest także bogata w witaminy D i B oraz beta-karoten wspierający zdrowie oczu. Borowik szlachetny, znany jako król grzybów, zawiera dużą ilość białka, witamin z grupy B oraz minerałów, takich jak potas i fosfor. Maślak to również bardzo popularny grzyb, a jego wartości odżywcze są równie imponujące. Maślaki są bogate w witaminy z grupy B, a także w kwasy tłuszczowe omega-3, które są korzystne dla zdrowia serca. Dodatkowo zawierają witaminę C.

Jesień to idealny czas, by spacerując po lesie zachwycić się jego pysznymi darami. Mowa tu oczywiście o grzybach. Ich intensywny smak i zapach, ciekawa konsystencja oraz bogactwo składników odżywczych sprawiają, że są one wspaniałym dodatkiem do potraw lub ich aromatyczną bazą. Maksymilian Przybylski, kucharz i miłośnik przyrody w jednym, autor bloga Max Gotuje z Natury, podpowiada, jak przyrządzić grzyby, by wydobyć z nich jak najwięcej smaku.

Grzyby od wieków były cenione nie tylko ze względu na smak, ale także liczne właściwości zdrowotne. Choć są często pomijane w diecie, zawierają wiele składników odżywczych, które mogą wspierać nasze zdrowie.

Przykładem jest kurka, którą wiele osób zna ze względu na jej wyjątkowy smak. Kurka nie tylko doskonale ubogaca nasze potrawy, ale jest także bogata w witaminy D i B oraz beta-karoten wspierający zdrowie oczu. Borowik szlachetny, znany jako król grzybów, zawiera dużą ilość białka, witamin z grupy B oraz minerałów, takich jak potas i fosfor. Maślak to również bardzo popularny grzyb, a jego wartości odżywcze są równie imponujące. Maślaki są bogate w witaminy z grupy B, a także w kwasy tłuszczowe omega-3, które są korzystne dla zdrowia serca. Dodatkowo zawierają witaminę C.

A jak wykorzystać potencjał grzybów w naszej kuchni? O tym opowiedział nam Maksymilian Przybylski, autor poczytnego bloga Max Gotuje z Natury. To zawodowy kucharz, miłośnik przyrody oraz fotograf. Na blogu możemy poznać jego autorskie przepisy z wykorzystaniem dzikich roślin jadalnych okraszone pięknymi zdjęciami. – Bardzo lubię grzyby, to jeden z moich ulubionych składników. Uważam, że jest w nich bardzo dużo potencjału, którego, gotując w sposób tradycyjny, nie odkrywamy. Poszczególne gatunki grzybów mają bowiem swój charakterystyczny smak, który ginie, gdy mieszamy je z innymi. Ja właśnie bardzo lubię to wyciągać i podkreślać w swoich daniach – mówi Maksymilian.

Które grzyby są jego ulubionymi? – Pomimo całego kultu zbierania borowików ja jestem fanem grzybów blaszkowych. Na pierwszym miejscu są u mnie rydze, czubajki kanie i z ciekawszych gatunków – lejkowce dęte. Bardzo lubią się z ziemniakami, bo nie mają tak słodkiego smaku jak grzyby rurkowe. Dlatego ja, dla odmiany, do placków ziemniaczanych czy zapiekanek ziemniaczanych polecam grzyby blaszkowe. Warto to sprawdzić w swojej kuchni – podkreśla nasz rozmówca.

Trzeba też zwrócić uwagę, by grzybów „nie zepsuć". Ważnym krokiem jest odpowiednie czyszczenie. – Przede wszystkim nie namaczajmy ich w wodzie. Lepiej mieć pędzelek, ręcznik papierowy i czyścić je na sucho. Grzyby namoknięte wodą na patelni ją wypuszczą i wszystko zamiast smażyć zacznie się gotować. A to zmienia smak i konsystencję – wyjaśnia Maksymilian Przybylski i dodaje, że czyszczenie tak naprawdę powinno zacząć się już w lesie, by do domu przynieść jak najczystsze grzyby.

Kucharz zdradza również niezawodny przepis, który sprawdzi się w przy niewielkich zbiorach. – Gdy wydaje nam się, że grzybów jest za mało, żeby coś konkretnego z nich zrobić, to jest na to pomysł. Wystarczy surowe ziemniaki pokroić w ósemki lub ćwiartki i wrzucić na patelnię na dowolny tłuszcz. Ja preferuję zwierzęcy, ale można wykorzystać również roślinny. Posolone ziemniaki pod przykryciem smażymy do miękkości. Następnie dorzucamy pokrojoną cebulę, nasze oczyszczone grzyby i wszystko to mieszamy. Możemy też dowolnie doprawić. To proste, szybkie danie sprawdzi się jako obiad, wystarczy, że dołożymy na talerz dobrą kiszonkę i troszkę kwaśnej śmietany. I gotowe – tłumaczy krok po kroku.

Grzyby nadają się również do marynowania w słoikach. – Przyznam szczerze, że nie jestem fanem grzybów w octowych marynatach, choć rzeczywiście robię zawsze kilka słoików. Panierowana smażona kania zanurzona w occie jest genialna, ale nie jestem fanem tradycyjnych maślaków czy podgrzybków w occie. Opracowałem więc swoją zalewę, w stylu bardziej azjatyckim. To sos sojowy, imbir, chilli, czosnek. W tym zanurzam ciekawsze grzyby blaszkowe o twardej konsystencji i jest to naprawdę bardzo dobre – zdradza autor bloga.

Popularnymi grzybami, dostępnymi przez cały rok w sklepach, są pieczarki. Czy nasz rozmówca uważa, że są przereklamowane? – Kiedyś bardzo ich nie lubiłem, bo jak zaczynałem gotować zawodowo, to one były dosłownie wszędzie. Nie widziałem sensu w wykorzystywaniu pieczarek, skoro mamy tak wspaniałe grzyby leśne. Po latach, gdy wszedłem w kuchnię wegetariańską i wegańską, mocno doceniłem pieczarki. Uważam, że mają fajny smak i można je bardzo szeroko wykorzystać w kuchni – podkreśla Maksymilian.

Dodaje, że bardzo lubi w kuchni wege zastępować mięso grzybami. – Nie uważam też, żeby flaczki z boczniaków były kontrowersyjne chociażby pod względem nazwy. Tu chodzi o skojarzenia i zbliżony smak. Jestem jak najbardziej za takimi eksperymentami w kuchni – podsumowuje kucharz.

Intensywny smak i zapach oraz bogactwo składników odżywczych

eprasa.pl 2b2ad32947

▶ **KUCHNIA**

● **Rydze w białym winie** ● Sos „pieczeniowy" z podgrzybka brunatnego ● Zupa „gulaszowa" z czubajki kani ● **Luksusowy pasztet z kani z orzechami laskowymi** ● **Sarniaki w sosie sojowym** ● Bulion z borowików



FOT. MAKSYMILIAN PRZYBYLSKI

Rydze w białym winie

● **Składniki: 10-15 mleczajów rydzy, pół szklanki białego wytrawnego, kwasowego wina, ząbek czosnku, nać pietruszki, orzeszki pinii, 50g masła, sól i pieprz, odrobina oliwy.**

Oczyszczamy mleczaje. Czosnek siekamy drobniutko, podobnie robimy z pietruszką. Bierzemy dobrą patelnie, z grubym dnem – najlepiej ze stali nierdzewnej. Wylewamy na niej odrobinę oliwy i rozgrzewamy – ma być bardzo gorąca. Wrzucamy na nią grzyby i solimy je, smażymy rydze na mocnym ogniu 2-3 min, dorzucamy orzeszki pinii i posiekany czosnek, zdejmujemy z ognia i mieszamy. Orzeszki się uprażą, a czosnek zmięknie – ważne aby się nie przypalił. Stawiamy patelnie znów na kuchenkę i wlewamy wino, wrzucamy pietruszkę i na mocnym ogniu redukujemy, aż przestaniemy czuć w zapachu alkohol. Kiedy wino się zredukuje, zdejmujemy patelnię z kuchni i wrzucamy na nią zimne masło – mieszamy, doprawiamy solą i pieprzem i gotowe. Podajemy z dobrym pieczywem.



FOT. MAKSYMILIAN PRZYBYLSKI

Sos „pieczeniowy" z podgrzybka brunatnego

● **Składniki: dwie garście suszonych podgrzybków brunatnych, 50 g masła, 1 duży seler, 2 cebule, mąka pszenna, sól, liść laurowy i ziele angielskie.**

Podgrzybki zalewamy w misce wrzątkiem, wody musi być max 1.5 l. Przykrywamy i zostawiamy do momentu aż całość ostygnie. Kiedy woda wysyci się smakiem grzybów, odcedzamy je na drobnym sitku, oczywiście wodę zachowując! Selera i cebule obieramy i kroimy na ‚małe kawałki. Rozkładamy je na blasze na papierze do pieczenia. Wrzucamy je do piekarnika na 180 stopni C z termoobiegiem. Pieczemy, aż się mocno zrumienią. Wrzucamy zrumienionego selera i cebulę do garnka, zalewamy je przecedzonym „naparem" z grzybów. Dodajemy liście laurowe i ziele angielskie i na bardzo małym ogniu gotujemy pod przykryciem minimum 45 min. Potrzebujemy teraz patelni z grubym dnem. Na małym ogniu topimy masło i dorzucamy do niego 2 łyżki mąki.

Smażymy mąkę na maśle – ma wyjść nam ciemnobrązowa zasmażka. Zalewamy zasmażkę przecedzonym wywarem z grzybów, selera i cebuli i na małym ogniu gotujemy całość mieszając – bez przykrycia, ma odparowywać. Siekamy drobno nasze namoczone grzyby i dodajemy do sosu. Gotujemy aż odparuję, mniej więcej połowa objętości, a sos się zagęści. Doprawiamy solą.



FOT. MAKSYMILIAN PRZYBYLSKI

Zupa „gulaszowa" z czubajki kani

● **Składniki, przepis na ok. 3,5 l zupy: 500 g kapeluszy czubajek, 1 kg papryki czerwonej, 800 g ziemniaków żółtej odmiany, jedna większa marchew, 2 łyżki koncentratu pomidorowego, 500 g cebuli, 2-3 łodygi selera naciowego, 10 g słodkiej papryki czerwonej, 1 papryczka chili, oliwa, sól, pieprz, kminek mielony, cząber, liść laurowy i ziele angielskie.**

Czubajki kroimy w grubsze kawałki, cebule w piórko, ziemniaki i marchew w kostkę, a seler naciowy w paseczki. Paprykę kroimy w grubszą kostkę. Do garnka wlewamy oliwę. Wrzucamy tam kanie i mocno smażymy, aż się zrumienią. Dorzucamy cebulkę i ją również rumienimy – ważne, aby nadać jej mocno złoty kolor. Pod koniec dodajemy suszoną paprykę i zasmażamy ją z cebulą i grzybami. Dodajemy posiekaną chili, wrzucamy ziemniaki, seler, marchew i zalewamy 2,5 l wody. Dodajemy liść laurowy, ziele angielskie i solimy. Gotujemy pod przykryciem około 15 minut, dorzucamy zacierkę i świeżą paprykę pokrojoną w kostkę. Gotujemy na wolnym ogniu jeszcze jakieś 10-15 minut, tak aby ziemniaki były mocno miękkie. Kiedy ziemniak się ugotuje, dodajemy koncentrat i przyprawiamy zupę (sól, pieprz oraz cząber i sporo mielonego kminku) – ma być pikantna i aromatyczna. Najlepiej smakuje na drugi dzień z pieczywem.



FOT. MAKSYMILIAN PRZYBYLSKI

Bulion z borowików

● **Składniki: 500 g borowików świeżych, garść borowików suszonych (można bez, ale z jest o niebo lepiej), pół marchewki, mały kawałek pora, łodyga selera naciowego, pół pietruszki, 2 cebule, pół pomidora, 3-4 ząbki czosnku, skórki z dojrzewających serów (wystarczy kilka sztuk), oliwa extra, sól i pieprz.**

Najważniejsze to nie zniszczyć smaku borowików. Wszystko musi być odpowiednio wyważone. Borowiki oczyszczamy i kroimy na plastry. Warzywa obieramy. Czosnek obieramy i zgniatamy ząbki, pomidora można zostawić w spokoju. W garnku rozgrzewamy oliwę – tyle aby zakryć dno. Wrzucamy na rozgrzaną borowiki świeże i smażymy na mocno rumiano z obu stron, kiedy się usmażą, zalewamy je 1,5 l wody. Wrzucamy warzywa, czosnek i opaloną cebulę – jak do rosołu. Skórki z sera możemy wrzucić bezpośrednio, ale lubią przywrzeć do dna garnka, ja rozdrabniam je i wrzucam do zaparzacza – takiego do herbaty, tak lądują w bulionie. Gotujemy całość na malutkim ogniu ok. 45 min. Po tym czasie bulion cedzimy, zachowujemy grzyby oraz marchew. Po przecedzeniu doprawiamy solą. Podajemy z makaronem, kawałkami borowików i marchewki.



FOT. MAKSYMILIAN PRZYBYLSKI

Luksusowy pasztet z kani z orzechami laskowymi

● **Składniki: 1 kg kapeluszy kani, 3 jajka, ok 100g masła klarowanego, 3 duże cebule, ok 100g orzechów laskowych, bułka tarta, ok 100 ml śmietanki 36%, sól i świeżo mielony pieprz.**

Kanie oczyszczamy i kroimy na mniejsze kawałki, małymi porcjami smażymy grzyby na maśle klarowanym do momentu aż będą rumiane i puszczą wodę. Usmażone grzyby przekładamy do miski. Na patelni po grzybach smażymy na maśle cebulkę pokrojoną w piórka. Ma być rumiana. Orzechy laskowe prażymy na suchej patelni i siekamy nożem. Kiedy grzyby ostygną, odciskamy je z wody, mieszamy z cebulką i mielemy 2 razy na małych oczkach. Do zmielonej masy dodajemy 3 żółtka, śmietankę, orzechy, sól i świeżo mielony pieprz. Białka ubijamy na sztywno, dodajemy do masy i delikatnie mieszamy. Podsypujemy bułką tartą do momentu aż masa przestanie być bardzo luźna. Sprawdzamy smak i przekładamy do natłuszczonej masłem foremki. Pieczemy w 180 stopniach C nagrzanego piekarnika, góra dół 40 min, w połowie pieczenia warto włączyć termoobieg. Kroimy po wystygnięciu.



FOT. MAKSYMILIAN PRZYBYLSKI

Sarniaki w sosie sojowym

● **Składniki: 10-12 niedużych sarniaków sosnowych, 25 ml wody, 75 ml sosu sojowego, 2 łyżki cukru brązowego, 1 ząbek czosnku, 2 cm imbiru, papryczka chili, łyżeczka skrobi ziemniaczanej, szczypior, olej roślinny.**

Zaczynamy od nastawienia garnka z osoloną wodą. Większe grzyby kroimy na cztery, mniejsze na pół. Wrzucamy na gotującą się wodę i obgotowujemy 5 min. Odstawiamy do wystygnięcia. W szklance mieszamy 125ml wody ze skrobią, drobniutko posiekanym czosnkiem, imbirem, sosem sojowym, cukrem i połową papryczki chili. Rozgrzewamy patelnie z odrobiną oleju – musi być na prawdę gorącą. Wrzucamy grzyby i smażymy je aż się lekko zarumienią. Wlewamy naszą glazurę z wody i sosu sojowego i gotujemy wszystko na mocnym ogniu. Woda ma odparować, a powstały gęsty sos oblepić nam sarniaki. Na talerzu wykańczamy sezamem, szczypiorem i resztą chili – najlepiej podać je do ryżu i kiszonek.

Wszystkie przepisy autorstwa Maksymiliana Przybylskiego

eprasa.pl 2b2ad32947

▶ ZDROWIE

U osób starszych poważna choroba nie zawsze daje typowe objawy. Zamiast bólu czy gorączki może pojawić się nagłe osłabienie, problemy z chodzeniem albo zmiana zachowania. O tym, dlaczego seniorzy chorują inaczej, mówi **dr n. med. Agnieszka Jabłeka**

MEDYCYNA OBRAZOWA

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



Zacznijmy od podstawowej rzeczy: czy człowiek starszy rzeczywiście choruje inaczej niż człowiek młody? Co w chorowaniu seniora jest najbardziej charakterystyczne?

Rzeczywiście, osoby w bardzo podeszłym wieku chorują inaczej. Wynika to z tego, że w organizmie osoby, która ma 90–100 lat, zachodzi szereg zmian. To powoduje, że bardzo często objawy choroby nie są typowe. I to jest pierwsza, bardzo charakterystyczna cecha chorowania osób w starszym wieku, czyli brak typowych objawów. Przykładowo, kiedy chory ma zapalenie płuc, może nie mieć kataru, kaszlu czy podwyższonej temperatury. Natomiast bardzo istotna może być zmiana jego zachowania. Zwykle opiekunowie zwracają uwagę na to, że pacjent inaczej się zachowuje – nagle jest bardziej spokojny albo niespokojny, lepiej lub gorzej je, czasami widzi czy słyszy rzeczy, których nie ma, bardzo często się przewraca. Czyli takim najbardziej czułym sygnałem jest to, że pacjent się zmienia.

Czasami rodzina mówi: „Jeszcze tydzień temu mama była sprawna, a dziś prawie nie chodzi". Czy u osoby starszej choroba może w ciągu kilku dni doprowadzić do bardzo dużego pogorszenia sprawności?

Oczywiście. To jest bardzo częste w mojej praktyce, że pacjenci, którzy samodzielnie funkcjonują, sami przygotowują sobie posiłki, czytają gazety, wychodzą na zakupy, w ciągu kilku godzin nagle się zmieniają. Rodzina zwykle jest wstrząśnięta. Bardzo często dzwonią takie osoby, żeby zapytać, czy coś się nie stało, czy nie ma udaru mózgu albo czy nie doszło do jakichś innych problemów neurologicznych. Ale najczęściej przyczyną jest infekcja, zaburzenia elektrolitowe lub niewłaściwie dobrane leki. Dlatego taka czułość rodziny na to, że pacjent się zmienia w zachowaniu, jest bardzo ważna i należy traktować ją poważnie. Zwykle, jeżeli przyczyna jest istotna, te objawy narastają bardzo szybko. Dlatego, kiedy rodzina mówi, że nagle ktoś zmienił swoje zachowanie, jest to bardzo czuły objaw i wymaga szczegółowej oceny.

Czy takim sygnałem alarmowym powinno być nagłe pogorszenie chodzenia, brak apetytu, większa senność czy wycofanie z codziennych aktywności, czy nawet jeśli nie ma gorączki ani bólu?

To jest bardzo ważny objaw. Tak samo jak nagłe występowanie upadków. Przede wszystkim zwracamy uwagę na to, że osoba, która dotychczas była sprawna, sama mogła się przemieszczać z miejsca na miejsce, nagle traci taką możliwość. Nagle staje się bardzo słaba, przewraca się, leży w łóżku, nie wychodzi z niego.

Senior często ma nie jedną, ale kilka chorób jednocześnie. Czy w takim przypadku lekarz powinien leczyć każdą chorobę osobno, czy patrzeć na pacjenta jako na całość?

Należy patrzeć holistycznie, bo musimy pamiętać, że choroby wchodzą w interakcje ze sobą, czyli wzajemnie wpływają na swój przebieg. Tak samo leki, które pacjent przyjmuje. Lek wpływa na przebieg choroby, a choroba wpływa na działanie leku. W związku z tym, jeżeli wiemy, że pacjent ma przewlekłą niewydolność nerek, przewlekłą niewydolność serca i bierze wiele leków, to geriatra w poradni geriatrycznej uważnie przygląda się występującym objawom, lekom, które chory przyjmuje, i dopasowuje ten schemat leczenia do aktualnej sytuacji. Bo często jest tak, że jeżeli pacjent ma pięć, dziesięć czy piętnaście chorób, to w danym momencie dochodzi do zaostrzenia lub pogorszenia jednej albo dwóch z nich i nie wymaga to leczenia wszystkich naraz. Ważne jest jednak, żeby ułożyć taki schemat, aby wszystkie te choroby i wszystkie leki mogły ze sobą jak najlepiej funkcjonować.

Mówi się, że dla osoby starszej utrata sprawności może być groźniejsza niż sama choroba. Dlaczego kilka dni leżenia w łóżku może tak dużo zmienić?

To występuje takie zjawisko, które nazywamy w medycynie sarkopenią, czyli bardzo szybką utratą masy i siły mięśniowej. Osoby po osiemdziesiątym roku życia mają często niewielką rezerwę masy mięśniowej i w momencie, kiedy stają się osobami unieruchomionymi, mają ostry proces zapalny, mało piją, mało jedzą, to po prostu mięśnie wykorzystywane są jak paliwo dla mózgu i dla wszystkich tkanek. W ciągu kilku dni może dojść do tak dużego osłabienia i zaniku mięśni, że pacjent wymaga później miesięcznej, dwumiesięcznej rehabilitacji, żeby doprowadzić go do możliwości samodzielnego siedzenia, wstawania i chodzenia. Dlatego to unieruchomienie jest szkodliwe. Ale co jest istotne – są jednak takie wybrane jednostki chorobowe, w których pacjent nie może wstawać, ponieważ jego stan zdrowia się pogorszył. Wówczas bardzo ważna jest rehabilitacja w łóżku.

Czy senior może „wychodzić" z choroby długo po tym, kiedy wyniki badań wrócą już do normy? Ile czasu organizm osoby starszej potrzebuje na odzyskanie sił?

Gdybyśmy porównali osoby młodsze i osoby starsze, to osoby w średnim wieku, na przykład gdy mają zapalenie płuc, dochodzą do takiej sprawności w ciągu około miesiąca. Natomiast osoby, które mają 80–90 lat, dochodzą do lepszej sprawności w ciągu pół roku do roku. Czyli jest to znacznie dłuższy okres i wymaga większej cierpliwości. Szczególnie trzeba zwrócić uwagę nie tylko na rehabilitację, ale również na właściwe żywienie, czyli odpowiednią podaż białka w diecie, odpowiednią podaż płynów. Leczenie schorzeń przewlekłych również sprzyja powrotowi do zdrowia. Dosyć często geriatrzy konsultują pacjentów po takiej ostrej chorobie, żeby właśnie umożliwić im maksymalny powrót do zdrowia i wykorzystanie ich możliwości. Ale nie należy na siłę, zbyt szybko wyciągać seniora z łóżka, ponieważ musi to być mądre, stopniowe działanie, w którym uwzględniamy, czy pacjent jest już na to gotowy.

I na koniec: gdyby miała Pani wskazać jedną rzecz, której rodziny seniorów najczęściej nie zauważają albo nie doceniają – co to jest?

W mojej praktyce klinicznej największym kłopotem jest postrzeganie swoich rodziców jako osób, które są wiecznie młode. Pozostaje u dzieci obraz mamy czy taty, którzy mają 50–60 lat i świetnie funkcjonują samodzielnie. I bardzo często jest tak, że trudno rozpocząć terapię, zanim nie ustalimy, że jednak pacjent wymaga więcej opieki i wsparcia. I musi to być taka opieka i wsparcie, które chory chce przyjąć. W związku z tym bardzo często pacjenci zgłaszają się z rodzinami z powodu różnych dolegliwości, ale de facto problemem jest regularne przyjmowanie leków, właściwe żywienie i rehabilitacja, która po prostu wynika z konieczności opieki. Bo my często zapominamy, że z wiekiem też tracimy taką zdolność do samodzielności i po prostu im jesteśmy starsi, tym więcej pomocy potrzebujemy, niezależnie od tego, jak bardzo staraliśmy się wcześniej, żeby być sprawni.



FOT. LUCYNA NENOW / POLSKA PRESS

Agnieszka Jabłeka: **Największym kłopotem jest postrzeganie swoich rodziców jako osób, które są wiecznie młode. (...) Bardzo często jest tak, że trudno rozpocząć terapię, zanim nie ustalimy, że jednak pacjent wymaga więcej opieki i wsparcia**

eprasa.pl 2b2ad32947

▶ ZDROWIE

● **Osoby w bardzo podeszłym wieku** chorują inaczej ● Wynika to z tego, że w organizmie osoby, która ma 90–100 lat, **zachodzi szereg zmian** ● Bardzo często objawy choroby nie są typowe. I to jest pierwsza, bardzo charakterystyczna cecha chorowania osób w starszym wieku, **czyli brak typowych objawów**

▶ DR N. MED. AGNIESZKA JABŁEKA

01.

Po osiemdziesiątym roku życia typowe objawy choroby, jaką jest zawał mięśnia sercowego czy ostre niedokrwienie mięśnia sercowego, występują tylko u około 30% chorych.
Jeżeli pacjent ma cukrzycę, zwłaszcza wieloletnią, to zwykle typowe objawy nie występują.

02.

Musimy pamiętać, że choroby wchodzą w interakcje ze sobą, czyli wzajemnie wpływają na swój przebieg. Tak samo leki, które pacjent przyjmuje.
Jeżeli wiemy, że pacjent ma przewlekłą niewydolność nerek, przewlekłą niewydolność serca i bierze wiele leków, to geriatra w poradni geriatrycznej uważnie przygląda się występującym objawom, lekom, które chory przyjmuje.

03.

Osoby po osiemdziesiątym roku życia mają często niewielką rezerwę masy mięśniowej
i w momencie, kiedy stają się osobami unieruchomionymi, mają ostry proces zapalny, mało piją, mało jedzą, to po prostu mięśnie wykorzystywane są jak paliwo dla mózgu i dla wszystkich tkanek.

04.

Osoby w podeszłym wieku mają w sobie mniej wody. Kiedy się rodzimy, woda stanowi około 70–75% masy naszego ciała, natomiast u osób w wieku 70, 80 czy 90 lat ten udział jest znacznie mniejszy, około 50–55%.
Każda sytuacja, jak nagła choroba, uraz czy ciężki stres, powoduje, że ta woda może tracić się bardzo szybko i zwykle jesteśmy bardziej wrażliwi w tym wieku na utratę płynów.

05.

Zapalenie płuc jest bardzo niebezpiecznym problemem zdrowotnym osób starszych.
Częstym objawem występowania zapalenia płuc jest jednak majaczenie, czyli pogorszenie kontaktu z otoczeniem, bardzo silne osłabienie, duszność, szybki oddech. Natomiast dosyć rzadko występuje kaszel.



FOT. GETTY IMAGES

eprasa.pl 2b2ad32947

▶ **PORADNIK**

Jak przygotować karmnik dla ptaków; jak zadbać o to, by drewniana deska w kuchni długo nam służyła; praktyczne sposoby przechowywania skarpet i bielizny oraz jak wyczyścić kuchenny zlew – o tym piszemy w naszym **miniporadniku domowym**

PO(4)RADY

Poleca **Alicja Domachowska,**
redaktorka.
Zajmuje się m.in. sprawami
i rzeczami, które nas otaczają.
Prywatnie miłośniczka psów, jazdy
na rowerze i muzyki



01.

Przyroda

Przygotuj karmnik dla ptaków

Przygotowanie karmnika dla ptaków w ogrodzie nie jest trudne, a może być świetnym sposobem na obserwowanie przyrody. Karmnik powinien być przede wszystkim stabilny, bezpieczny i chroniony przed deszczem oraz śniegiem. Można kupić gotowy model albo wykonać go samodzielnie z drewna. Najlepiej wybrać naturalne, nieimpregnowane deski i zbudować konstrukcję z daszkiem, podłogą oraz niewysokimi ściankami zabezpieczającymi pokarm przed wysypywaniem.

Karmnik warto umieścić w spokojnym miejscu, najlepiej kilka metrów od krzewów lub drzew, które zapewnią ptakom schronienie. Jednocześnie należy unikać lokalizacji tuż przy szybach, ponieważ ptaki mogą się o nie rozbijać. Do karmnika można wsypywać między innymi nasiona słonecznika, proso, owies, pszenicę czy niesolone orzechy. Zimą warto regularnie uzupełniać pokarm.

Bardzo ważne jest również utrzymywanie karmnika w czystości. Należy usuwać resztki jedzenia i odchody oraz co jakiś czas dokładnie go umyć. Dzięki temu ograniczymy ryzyko rozprzestrzeniania się chorób wśród ptaków.





02.

Kuchnia

Jak dbać o drewnianą deskę

Drewniana deska do krojenia to nie tylko praktyczny element kuchni, ale także trwały i estetyczny dodatek, który przy odpowiedniej pielęgnacji może służyć przez wiele lat. Drewno jest przyjazne dla noży – nie tępi ich tak szybko jak twarde, szklane czy kamienne powierzchnie. Naturalny materiał dobrze sprawdza się także podczas codziennego przygotowywania warzyw, pieczywa czy mięsa.

Aby deska zachowała dobry wygląd i właściwości, po każdym użyciu należy umyć ją ręcznie ciepłą wodą z odrobiną łagodnego detergentu, a następnie dokładnie osuszyć. Nie warto zanurzać jej w wodzie ani myć w zmywarce – nadmiar wilgoci może powodować pękanie i odkształcanie drewna. Co jakiś czas deskę należy zaimpregnować olejem przeznaczonym do kontaktu z żywnością, np. olejem mineralnym. Warto również regularnie ją szlifować, jeśli pojawią się głębokie zarysowania.

Dobrze pielęgnowana drewniana deska jest higieniczna, trwała i pięknie się starzeje, dlatego zdecydowanie warto mieć ją w swojej kuchni.

03.

Garderoba

Przechowywanie skarpet i bielizny

Skarpetki i bieliznę najlepiej przechowywać tak, żeby każda rzecz była widoczna i łatwo dostępna. Zamiast układać je w wysokie stosy, warto wykorzystać płytkie szuflady oraz organizery z przegródkami. Bieliznę można posegregować według rodzaju: majtki, koszulki, biustonosze i topy. Majtki najlepiej składać w małe prostokąty i ustawiać pionowo – dzięki temu od razu widać wszystkie pary. Biustonosze warto układać jeden na drugim, bez wyginania miseczek.

Skarpetki dobrze podzielić na krótkie, długie i sportowe. Zamiast zwijać je w ciasne kulki, można składać je parami i układać pionowo w przegródkach. To ogranicza rozciąganie ściągaczy i ułatwia znalezienie właściwej pary.

Jeśli masz mało miejsca, wykorzystaj organizery do szuflad lub pojemniki ustawione na półce. Najczęściej używane rzeczy trzymaj z przodu, a rzadziej używane z tyłu. Dzięki temu utrzymanie porządku zajmuje dosłownie kilka minut.

04.

Porządki

Czyszczenie zlewu

Zlew kuchenny to jeden z najczęściej używanych elementów wyposażenia kuchni, dlatego wymaga regularnej pielęgnacji. Codziennie warto spłukiwać go ciepłą wodą i usuwać resztki jedzenia, aby zapobiec powstawaniu osadów i nieprzyjemnych zapachów. Do mycia najlepiej używać łagodnych detergentów oraz miękkiej gąbki lub ściereczki. Silne środki chemiczne i szorstkie zmywaki mogą zarysować powierzchnię, szczególnie w przypadku zlewów ze stali nierdzewnej lub kompozytu.

Po umyciu zlew dobrze jest wytrzeć do sucha. Ogranicza to powstawanie zacieków z wody i osadu z kamienia. Raz na jakiś czas można zastosować preparat przeznaczony do konkretnego rodzaju materiału, aby odświeżyć jego wygląd i zabezpieczyć powierzchnię. W przypadku stali nierdzewnej warto przecierać zlew zgodnie z kierunkiem szczotkowania.

Nie należy również zapominać o odpływie i sitku. Regularne oczyszczanie tych elementów pomaga zapobiegać zatykaniu rur oraz rozwojowi bakterii. Prosta, systematyczna pielęgnacja sprawi, że zlew pozostanie higieniczny, estetyczny i będzie służył przez długi czas.



FOT. PIXABAY/123RF

eprasa.pl 2b2ad32947

MODA

Golf, noszony dziś chętnie zarówno przez mężczyzn, jak i kobiety, pojawił się już w XV wieku. I co równie ciekawe, powstał on jako element bielizny – miał zapewniać komfort termiczny

RETROMODA

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



Dawno, dawno temu ukrywano go pod ubraniem. W XX wieku stał się ulubionym strojem snobów i gwiazd. Historia swetra z golfem

Golf pierwotnie oznaczał rodzaj grubego, dzianinowego kołnierza, którego zadaniem była ochrona przed zimnem. Można więc powiedzieć, że pierwsze golfy były czymś w rodzaju średniowiecznej bielizny termicznej. Rycerze zakładali je pod zbroję, później żołnierze nosili je pod mundurem, a pracownicy fabryk pod odzieżą roboczą. Jako górna część garderoby, w dodatku wierzchniej, zaczął zdobywać popularność na początku XX wieku. Jak to często bywa w historii mody, panie dość szybko zaanektowały element stroju, przeznaczonego początkowo dla mężczyzn. Golf przez wieki trafiał nie tylko na salony, ale i okładki magazynów czy wybiegi największych domów mody.

Golf nie tylko dla snobów

W latach 50. i 60. upodobali go sobie intelektualiści i artyści. Golf noszony pod marynarkę miał być modowym buntem przeciwko nudnej i zbyt eleganckiej koszuli z krawatem. Ten zestaw upodobali sobie zwłaszcza nauczyciele akademiccy i golf znowu stał się częścią umundurowania – tym razem dla wyższej warstwy społecznej.

W pewnym momencie golf kojarzył się już nie tylko z tweedową marynarką , okularami w grubych oprawkach, książką, ale i... snobizmem. Nic dziwnego, że z modnej części garderoby zmienił się w rodzaj groteskowego kostiumu. Z tego powodu do dziś wiele osób traktuje go z pewnym dystansem, a czasem nawet ironią. Nie do końca słusznie, bo przecież niewinny sweterek nie odpowiada za to, kto go nosi.

Sweter z golfem na salonach

Golf można nosić pięknie, co udowodniły m.in. wielkie ikony kina oraz stylu. Marilyn Monroe i Sophia Loren pojawiały się na różnego typu bankietach w jedwabnych golfach zakładanych do eleganckich spódnic. Audrey Hepburn i Jayne Mansfield spopularyzowały czarny golf, łączony z cygaretkami i balerinami.

Wielkie domy zawsze chętnie sięgały po modę uliczną i nie inaczej było w przypadku golfów. Ich propagatorką była m.in. Coco Chanel. W swoich kolekcjach swetry z golfem umieszczał Dior, Prada czy Hermes. Po krótkim okresie zapomnienia golfy wróciły do łask w latach 90. Ich wielkim miłośnikiem był Steve Jobbs. Założyciel Apple'a przyznał w jednym z wywiadów, że ma w swojej szafie około stu golfów, a wszystkie sygnowane logo Issey Miyake.

Jak dzisiaj nosić golf?

Golf to ponadczasowy i uniwersalny element garderoby, a w założeniu także minimalistyczny. Warto więc, wybierając go, postawić na jakościowy materiał i dobry krój. Wzorem gwiazd filmowych, możesz nosić elegancki golf do ołówkowych spódnic oraz spodni typu cygaretki. Będzie także interesującym dopełnieniem spodni z szeroką nogawką (wide leg) i podwyższonym stanem. Bardziej casualowy golf pasuje także do jeansów. Jeśli jako mężczyzna, jesteś fanem zestawu golf plus marynarka, pamiętaj, by nie traktować go jak przebrania. Nie musisz łączyć go ze snobizmem, żeby wydać się interesującym człowiekiem.

Karolina Głogowska



FOT. GETTY IMAGES

Sweter z golfem jest na tyle uniwersalny, że pasuje do eleganckich i casualowych stylizacji

eprasa.pl 2b2ad32947

▶ PODRÓŻE

Województwo podlaskie to prawdziwy turystyczny skarbiec. Znajdziesz tu moc atrakcji na weekend czy urlop, od „polskiej Amazonki", przez tajemnicze uroczysko nad Rospudą, do jedynego w kraju muzeum ikon

WYCIECZKA

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



PIĘKNA PRZYRODA, TAJEMNICZE MIEJSCA, NIETYPOWE MUZEA I KOLOROWE WSIE



FOT. GETTYIMAGES.COM

Monaster Zwiastowania Przenajświętszej Bogurodzicy i św. Jana Teologa w Supraślu to zabytkowy prawosławny klasztor o ponad 500-letniej tradycji

eprasa.pl 2b2ad32947

▶ PODRÓŻE

● Województwo podlaskie przez wielu uważane jest za najpiękniejszy i najbardziej tajemniczy obszar w Polsce ● Słynie ze swoich rozległych, niemal dzikich lasów, pięknych parków narodowych, obejmujących wijące się rzeki z rozlewiskami **● To miejsce, gdzie przeplatają się różne kultury**

W

Województwo podlaskie ma coś dla każdego. Słynie ze swoich rozległych, niemal dzikich lasów, pięknych parków narodowych, obejmujących wijące się rzeki z rozlewiskami pełnymi rzadkich ptaków, ale też z unikalnych zabytków kultury prawosławnej i tatarskiej.

Chciałbyś zwiedzić warowną cerkiew albo najstarszy w Polsce tatarski meczet? Może szukasz ciekawostek geograficznych? Wszystko to i jeszcze więcej czeka na Podlasiu.

Bez względu na to, czy chcesz wypoczywać aktywnie, zwiedzać zabytki, odpoczywać na łonie natury czy poznawać inne kultury – na Podlasiu na pewno nie będziesz się nudzić.

Monaster i Muzeum Ikon w Supraślu

Prawosławny Monaster Zwiastowania Przenajświętszej Bogarodzicy w Supraślu to wyjątkowy zabytek, jeden z pięciu czynnych prawosławnych klasztorów męskich w Polsce. Możecie tu zwiedzić cerkiew obronną z XVI w. Miejsce zachwyca nie tylko wyjątkową architekturą, która cieszy oczy, ale ma też do zaoferowania pożywienie dla ducha. W monasterze działa jedyne w Polsce Muzeum Ikon, pełne wspaniałych dzieł sztuki prawosławnej. Ekspozycjom towarzyszy nastrojowa muzyka cerkiewna.

Geograficzny środek Europy

Podlasie nie jest może centrum świata, ale (prawie) na pewno stanowi centrum Europy, a przynajmniej jej geograficzny środek. Pomnik dowodzący tego faktu i wyznaczający środek kontynentu stoi w Suchowoli. Miejsce wyznaczył w 1775 r. królewski geograf Szymon Antoni Sobiekrajski w imieniu Augusta III Sasa. Obecnie trwają spory na temat dokładnych granic Europy, a więc i jej geograficznego środka, ale my nie widzimy powodu, by podawać w wątpliwość pomiary imć pana Sobiekrajskiego.

Białostocki Szlak Murali

Białystok można zwiedzać szlakiem wspaniałej sztuki miejskiej. Miasto jest pełne murali, a najbardziej znane z nich łączy specjalny Białostocki Szlak Murali, liczący ok. 4 km długości. Podążając nim, zobaczycie słynne kompozycje, takie jak „Dziewczynka z konewką" czy „Gołąb pokoju". Słynny mural „Wyślij pocztówkę dla Babci" został zasłonięty przy ocieplaniu budynku, na którym go wymalowano, ale zgodnie z zapowiedziami władz Białegostoku, ma niebawem zostać odtworzony.

Pałac Branickich w Białymstoku

Kilka pałaców w Polsce pretenduje do miana „polskiego Wersalu", ale niewiele jest rzeczywiście tak spektakularnych, jak najsłynniejszy zabytek Białegostoku – pałac rodu Branickich. Wzniesiono go w XVII w. na polecenie Jana Klemensa Branickiego, a architektem był sam Tylman z Gameren. Pałac zaprojektowano tak, by imponował. Prowadzi do niego wielka brama z gryfem, przypominająca rzymski łuk triumfalny, a całe założenie otacza wspaniały ogród pełen rzeźb, m.in. rokokowych sfinksów. Dziś pałac Branickich jest siedzibą Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku. Można go jednak zwiedzać, a park jest stale otwarty dla publiczności.

Pokamedulski klasztor w Wigrach

Nad pięknym Jeziorem Wigierskim wznosi się najwspanialszy zabytek sakralny Suwalszczyzny – pokamedulski klasztor w Wigrach. Wzniesiono go dla mnichów w XVII w. na polecenie króla Jana Kazimierza, który chciał w ten sposób wyjednać sobie życzliwość Boga i odsunięcie nieszczęść od Rzeczypospolitej. Po zaborach majątek kamedułów został skonfiskowany, a klasztor popadł niemal w ruinę. Po II wojnie światowej został jednak nie tylko odnowiony, ale też udostępniony turystom. Można tu zwiedzić np. wieżę zegarową, apartamenty papieskie i dawne kamedulskie eremy, czyli pustelnie. Jest ich w Wigrach 17 i można je wynająć na nocleg.

Święte Miejsce w Dolinie Rospudy

Dolina Rospudy jest nie tylko piękna, ale także tajemnicza. Na jednym z zagubionych wśród lasów brzegów znajduje się Święte Miejsce, z którym wiążą się niezwykłe opowieści i tradycyjne obrzędy. Podobno to właśnie w tym miejscu plemię Jaćwingów przyjęło chrzest. Świadczyć może o tym stojący tuż obok kapliczki z krzyżem stary pogański świątek – drewniana rzeźba, ukazująca mężczyznę z wąsem.

Kraina Otwartych Okiennic

Kraina Otwartych Okiennic to wizytówka Podlasia i trudno się dziwić. To jeden z najpiękniejszych zakątków całej Polski. Mieszkańcom kilku sąsiadujących ze sobą podlaskich wsi udało się zachować śliczne zdobienia zabytkowych chałup i cerkwi. Drewniane budowle skrzą się od kolorów i misternych wzorów kwiatowych, malowanych naturalnymi barwnikami. Najpiękniejsze kolorowe wsie w Krainie Otwartych Okiennic to Trześcianka, Soce, Puchły, Ciełuszki, Pawłów i Wojszki.

Narew, czyli „polska Amazonka"

Narwiański Park Narodowy to kolejne miejsce na mapie woj. podlaskiego, które każdy miłośnik natury i przygód na świeżym powietrzu po prostu musi odwiedzić. Narew nazywana bywa „polską Amazonką" z powodu swoich splotów i bogatego ekosystemu. Szczególnie piękne jest starorzecze Narwi między Surażem a Rzędzianami, objęte ochroną. Można tu obserwować ptaki, jak perkozy, bekasy i czaple, a także sprytne bobry, budujące swoje żeremia.

Kładka Śliwno-Waniewo

W Narwiańskim Parku Narodowym przespacerować się można niezwykłą trasą turystyczną. Kładka Śliwno-Waniewo łączy dwie miejscowości po przeciwnych stronach doliny Narwi. Prowadzi wśród rozlewisk Narwi, które pozwala pokonać suchą stopą, ale nie bez wysiłku. Na trasie czekają na turystów cztery pływające pomosty, które poruszać trzeba własnymi rękami. Pośrodku kładki wznosi się wieża obserwacyjna, z której można podziwiać piękno otaczającej natury.

Szlak Tatarski

Na Podlasiu współistnieje w zgodzie wiele kultur i religii. Nie zaskakuje, że to właśnie tutaj zachowały się najpiękniejsze zabytki kultury polskich muzułmanów – Tatarów. Szlak tatarski prowadzi do najważniejszych miejscowości, historycznie związanych ściśle z Tatarami. Można w nich oglądać dobrze zachowane drewniane meczety i mizary – cmentarze muzułmańskie. Wędrówkę Szlakiem Tatarskim warto zacząć w Sokółce, gdzie w Muzeum Ziemi Sokólskiej czeka wystawa stała, poświęcona historii osadnictwa tatarskiego na ziemiach polskich. W Bohonikach wznosi się ładny 200-letni meczet, a w tamtejszym Domu Pielgrzyma możecie spróbować autentycznej tatarskiej kuchni. Najsłynniejszym obiektem na trasie jest najstarszy tatarski meczet w Polsce, znajdujący się w Kruszynianach. Tatarzy osiedlili się w tej miejscowości jeszcze w XVII w., za zgodą króla Jana III Sobieskiego. Do dziś obchodzi się w Kruszynianach niektóre tradycyjne tatarskie święta, np. Sabantuj, czyli święto pługa na wiosnę.

Puszcza Białowieska

Puszcza Białowieska to skarb przyrody nie tylko Polski, ale całej Europy. Stanowi ostatni pierwotny las kontynentu. Zachowała się dzięki drakońskim prawom, strzegącym lasu, który królowie i carowie chcieli mieć dla siebie na wyłączność do polowań. Za kłusownictwo w puszczy groziła śmierć i może tylko dlatego populacja żubrów uchowała się w niej do dziś. W 1932 r. puszczę objęto granicami parku narodowego, a w 1979 r. została wciągnięta na listę obszarów światowego dziedzictwa UNESCO. Dziś w Puszczy Białowieskiej można spacerować wśród pierwotnego lasu, np. obierając Szlak Dębów Królewskich wśród prastarych drzew, lub podążając kładką Żebra Żubra, przerzuconą nad podmokłymi łąkami. To najstarsza ścieżka przyrodnicza w Polsce. Kto chce oglądać żubry, może udać się do Rezerwatu Pokazowego Żubrów w Białowieży, gdzie na turystów czeka też nowoczesny pawilon edukacyjny z multimedialnymi wystawami.



FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

„Dziewczynka z konewką" to najbardziej znany mural w Białymstoku

eprasa.pl 2b2ad32947

▶ HISTORIA

Kilkadziesiąt lat siermiężnego PRL-u wytworzyło wiele zjawisk, które określa się jako subkultury. Często nie miały one wiele wspólnego z ich zachodnimi odpowiednikami. Przygląda się im **Mariusz Grabowski**

RETROSPEKCJA

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



Subkultury nie miały w PRL-u dobrej prasy. „Właściwie bez względu na to, czy mówiono akurat o grupach chuligańskich, przestępczych, czy organizujących się wokół takiego lub innego rodzaju muzyki, określanie ich mianem subkultury miało wydźwięk pejoratywny" – czytamy w tomie „Subkultury w PRL. Opór, kreacja, imitacja" autorstwa Mirosława Pęczaka. Teza o „pejoratywności" subkultur jest w dużym stopniu powtórzeniem tego, co w 1947 r. twierdził amerykański socjolog Milton Myron Gordon, który pierwszy zdefiniował to pojęcie. W głośnym artykule „The Concept of the Sub-Cultur and Its Application" zawarł wręcz myśl, że subkultury są zjawiskiem uniwersalnym, a ich ideologia jest niejako „odbiciem" oficjalnej. Z subkulturami czasów PRL jest podobnie: funkcjonowały w szarych czasach i choć odwoływały się do zmitologizowanych wzorów z Zachodu, pozostawały jednak „na miarę" socjalistycznej rzeczywistości.

Większość historyków badających obyczajowość PRL zgadza się, że pierwszą chronologicznie subkulturą Polski Ludowej, spełniającą warunki definicji, była społeczność (czyli tzw. grupa subkulturowa) bikiniarzy lat 50. „Bikiniarzami" nazywali siebie sami, bowiem w oficjalnej propagandzie nazywano ich częściej „bażantami" i „figusami", czasem „dżolerami", i przyrównywano do przestępców wymagających resocjalizacji.

Subkultura bikiniarska, gdyby ją badał, mogłaby nieco rozczarować wspomnianego wcześniej Miltona Myrona Gordona: nie wytworzyła bowiem niczego poza uporczywym negowaniem świata, w którym stalinişci-bierutowcy oddawali władzę nieco bardziej reformatorsko nastawionej ekipie tow. Wiesława. Nie pisali apeli, nie komponowali protest songów; cechowała ich głęboka niechęć do wszelkiej polityki, postawa hedonistyczna oraz naiwnie bezkrytyczne uwielbienie dla zachodniej kultury masowej.

Nieformalny lider polskiego bikiniarstwa – Leopold Tyrmand – dowodził, że bikiniarze „uwielbiali jazz", choć wydaje się jednak, że było to jedynie jego pobożne życzenie. Jazz był tylko narzędziem do wyrażania pogardy dla nadwiślańskich kujawiaków i oberków. Gatunek muzyczny był drugorzędny – istotą bikiniarstwa był ubiór. Jego ważnymi elementami były zamszowe buty na grubej podeszwie, tzw. słoninie, kolorowe, prążkowane skarpetki, piratki, oryginalna fryzura zwana „jaskółką" lub plerezą, a także jaskrawy, często malowany ręcznie krawat, zazwyczaj dość umownie przedstawiający tropikalną plażę na atolu Bikini (stąd nazwa subkultury).

Władze komunistyczne szybko wypowiedziały zdecydowaną wojnę „bikiniarstwu" – uganiali się za jego przedstawicielami głównie działacze komunistycznej organizacji Związek Młodzieży Polskiej, starając się zmusić ich do rezygnacji z „antyspołecznej" postawy życiowej. Kampania antybikiniarska nie przyniosła jednak większych rezultatów, dlatego w drugiej połowie lat 50. została zaniechana, a władze skoncentrowały się na próbach resocjalizacji innych kontestatorów systemu.

SIŁA SUBKULTUR W PRL

Na takich, w przestrzeni wielkich PRL-owskich blokowisk, wyrośli na przełomie lat 60. i 70. tzw. gitowcy. Niektórzy przyrównują tę subkulturę do późniejszych blokersów, lecz gitowcy, ze swoją skrajnie kryminalną proweniencją i wręcz faszystowską ideologią, niezbyt pasują do tego schematu. O ile bikiniarze byli przeważnie dziećmi z rodzin inteligenckich, to gitowcy wywodzili się z reguły z lumpenproletariatu.

Git-człowiek był zjawiskiem charakterystycznym dla realnego socjalizmu jak powszechny niedobór w gospodarce albo tasiemcowe przemówienia pierwszych sekretarzy partyjnych. Gitowiec postrzegał świat w kategoriach sprowadzonych do kilku żelaznych zasad: on i jego koledzy rządzą resztą, czyli „frajerami", których należało wykorzystywać w każdy możliwy sposób. Posłuch wymuszają siłą, ustępują jedynie przed silniejszymi, nie pracują (od tego są przecież „frajerzy"), używają życia bez względu na konsekwencje. Szczególny szacunek wzbudzali gitowcy, którzy mieli złoty ząb lub nawet kilka. Często tatuowali sobie twarz, co w ówczesnej rzeczywistości było oznaką przynależności do środowisk kryminalnych. Ubierali się siermiężnie: w ortalionowe kurtki, spodnie „w kant", buty z czubem lub inne tego typu niewyszukane kreacje. Do tego dochodził specyficzny sposób porozumiewania się: grypsera, kod kryminalistów i nizin społecznych.

Na przeciwległym biegunie społecznym sytuowała się w czasach PRL, konkretnie w końcu lat 60. i początku 70., subkultura hipisów – polska wersja amerykańskich dzieci-kwiatów. Za oceanem hipisi byli kolorowym znakiem kryzysu amerykańskiej kultury, który w szczególności był dostrzegalny wśród młodych ludzi. Buntowali się oni przeciwko dominacji państwa nad jednostką, kultowi statusu materialnego, stosunkom społecznym, które oparte są na rywalizacji oraz negowaniu najważniejszych wartości i tradycyjnych instytucji społecznych. W Polsce zjawisko to także przybrało kontrkulturową formę, lecz z lokalnymi naleciałościami.

Wydawałoby się, że z natury łagodny ruch hipisów nie zostanie uznany przez władze Polski Ludowej za „wrogi", ale nic bardziej mylnego. W tomie „Hippiesi, kudłacze, chwasty. Hipisi w Polsce w latach 1967-1975" Bogusław Tracz przekonuje, że „Kudłacze" to kryptonim akcji rozpracowywania hipisów przez milicję drogą infiltracji, śledzenia i kontroli korespondencji; z kolei „Chwasty" to termin ze słownika propagandy wymierzonej w hipisów. Trudno to dziś zrozumieć, że władza miała tyle czasu, by zajmować się jakąś niegroźną dla państwa subkulturą. A jednak to mieściło się w autorytarnej logice państwa realnego socjalizmu, które starało się tropić i likwidować wszelkie przejawy społecznej niezależności.

Co wyróżniało polskiego hipisa? Wygląd, jak na ówczesne warunki egzotyczny, słuchana muzyka i ideologia, czyli z reguły dość naiwny pacyfizm. Szczególnego znaczenia nabrał on w kontekście prowadzonej wówczas przez Stany Zjednoczone wojny w Wietnamie, będącej rodzajem „bezcielesnego wroga". Wspomniany już Bogusław Tracz twierdzi, że jednym z najważniejszych ośrodków rozprzestrzeniania się subkultury hipisowskiej był Gdańsk, gdzie marynarze przypływający z portów całego świata z wielką ochotą przehandlowywali różne dobra, takie jak płyty winylowe, za polską wódkę. Dzięki temu także i w kraju znajdującym się w obozie komunistycznym mogły rozbrzmieć dźwięki protest songów Boba Dylana czy „Imagine" Lennona. Jednym z liderów ruchu był m.in. Ryszard Terlecki z Krakowa, zwany „Psem". W Warszawie hipisi skupiali się wokół Józefa „Proroka" Pyrza, studenta filozofii na ATK. Dużą rolę odgrywali wtedy także współzałożyciel Maanamu Milo Kurtis i Marek Garztecki zwany „Turkiem".

Hipisi zniknęli z krajobrazu PRL w połowie lat 70. Wtedy to środowisko zaczęło się powoli wytracać, co miało związek między innymi z powstaniem polskiej heroiny, której zażywanie kończyło się często skutkiem śmiertelnym. Również SB w tym okresie odeszła od inwigilacji tej subkultury, uznając ją ostatecznie za „niezbyt groźną dla ustroju". Później ruch hipisowski nie wrócił już w Polsce do lat swojej największej popularności.

Subkulturę hipisów wyparła subkultura punków. Wspomniany na początku Mirosław Pęczak twierdzi, że „pierwsze punkowe załogi pojawiły się jeszcze w latach 70., choć największa popularność tego fenomenu to lata 80. W Warszawie najmocniejszym ośrodkiem tej subkultury było liceum im. Tadeusza Czackiego. Uczęszczał tam m.in. Tomek Lipiński, współzałożyciel Tiltu i Kryzysu, a później Brygady Kryzys.

Najbardziej widoczna warstwa tej subkultury, czyli muzyka, wypływała z założeń całego ruchu, spośród których najważniejszymi były: nonkonformizm, sprzeciw wobec ogólnie akceptowanych zasad i poglądów społecznych czy politycznych. Ma charakter antyestetyczny, jest ogromnie dynamiczna, agresywna i z założenia nieskomplikowana. „Zespoły punkrockowe, jak i ich fani, oskarżani byli o nihilizm, bezmyślność, chuligaństwo – co jest prawdą w jednostkowych przypadkach, ogólnie jednak ich muzyka, strój, zachowanie były przejawem humoru, ironicznego podejścia do norm narzucanych przez społeczeństwo i kulturę.

eprasa.pl 2b2ad32947

▶ **HISTORIA**

● Przez cały okres PRL-u w kraju kwitły różnego rodzaju subkultury: od bikiniarzy, przez punkowców po skinów i depeszy ● Powstawały najczęściej jako sprzeciw wobec oficjalnego świata ówczesnej ideologii **● Oto przegląd najciekawszych**



FOT. PAP/CAF TADEUSZ ZAGOZDZINSKI

Warszawa, listopad 1969 roku. Warszawscy hipisi na Placu Zwycięstwa

Negatywną opinię o punk rocku utwierdzały koncerty: wyzwiska padające ze sceny, rzucanie różnymi przedmiotami, dziwaczny taniec – pogo, stage diving, niszczenie instrumentów przez muzyków itp., które dla postronnego obserwatora wyglądały raczej jak zamieszki" – pisze Pęczak.

Dla subkultury punków charakterystyczny był brak liderów, ideologów oraz sformalizowanej struktury. Strój punka miał charakter niedbały i celowo antyestetyczny. W jego skład wchodziły z reguły skórzana lub dżinsowa kurtka nabijana ćwiekami, dżinsowe spodnie oraz ciężkie, wojskowe lub robocze buciory. Fryzura miała często postać biegnącego przez środek głowy czuba – irokeza. Tak wyglądał przeciętny punk w Polsce lat 80.: zbuntowany, odstający od reszty, pijący tanie wino w parku, marzący o wyjeździe do Jarocina – muzycznej mekki pokolenia.

Schyłek PRL i początek III RP to wysyp kolejnych subkultur, jednak – w przeciwieństwie np. do bikiniarzy czy hipisów – bardziej efemerycznych i związanych z rosnącą rolą popkultury. O ile jeszcze skinów w latach 90. można uznać za „pełnoprawną" subkulturę, to o reszcie już tego powiedzieć nie można.

Nazwa subkultury skinów pochodzi od bardzo charakterystycznej cechy członków grupy – ogolonej głowy (lub bardzo krótko obciętych włosów (ang. skin – skóra). Do innych cech charakterystycznych należały czarne, wysokie i wypastowane buty, dżinsowe spodnie (najczęściej z podwiniętymi nogawkami, koszulka, szerokie szelki, a także specjalna kurtka. Wygląd skina ma świadczyć o jego ciągłym przygotowaniu do walki z wrogami, a także prezentować jego sympatię dla czystości i uporządkowania.

Ideologia ruchu miała charakter skrajne nacjonalistyczny. Propagowane przez skinów hasła odwoływały się wprost do idei faszystowskich, zaś celem ataków byli ludzie należący do mniejszości etnicznych, będący zaprzeczeniem swoiście pojmowanej idei siły i porządku. Z tego też powodu skini uważali się za obrońców tożsamości i tradycji narodu polskiego. Młodzi mężczyźni należący do tej grupy z reguły nie nadużywali alkoholu, nie używali też narkotyków. Działali w zorganizowanych, kierowanych przez przywódców grupach wywodzących się z jednej dzielnicy miasta.

Właściwie jedyną trwałą subkulturą w mozaice społecznej III RP okazali się depesze – wielbiciele grupy Depeche Mode. Wyrośli w beznadziejnej rzeczywistości Polski lat 80. i wciąż trwają. Korzenie powstania tej dość niezwykłej subkultury datuje się na rok 1985, czyli koncert Depeche Mode w Warszawie. Koncert zespołu wywołał ogromne wrażenie na fanach, co zaowocowało powstaniem początkowo licznych fanklubów, by przekształcić się w prawdziwy kult grupy i jej członków.

Hipisi zniknęli z krajobrazu PRL w połowie lat 70. Wtedy to środowisko zaczęło się wytracać, co miało związek z powstaniem polskiej heroiny, której zażywanie kończyło się często skutkiem śmiertelnym

eprasa.pl 2b2ad32947

▶ PRZYRODA

Róże wspaniale zdobiły nasz ogród przez całe lato, ale jesienią zaczynają już przygotowywać się do zimy, dlatego szczególnie musimy zadbać o nie w tym czasie. Dzięki temu **łatwiej poradzą sobie z niesprzyjającymi warunkami**

PAMIĘTAJCIE O OGRODACH

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



Jesienią musimy zadbać o róże. Dzięki temu dobrze przetrwają zimę i pięknie rozkwitną w następnym sezonie

Róża to królowa kwiatów, zwłaszcza latem. Kocha słońce i jeśli ono dosyć intensywnie świeci nawet w październiku, wtedy nadal kwitnie. Krzew róży jesiennej przestanie kwitnąć, gdy nadejdą przymrozki.

Nawożenie róż jesienią

Przygotowanie róż do zimy warto zacząć od odpowiedniego nawożenia. Nie mogą być to jednak nawozy z dodatkiem azotu, które pobudzają krzewy do dalszego rozwoju części zielonych (ostatnie nawożenie roślin nawozami z udziałem azotu powinno być przeprowadzone najpóźniej do końca lipca), ale nawozy jesienne, całkowicie pozbawione azotu lub zawierające go w niewielkich ilościach. Takie nawozy mają odpowiednio zbilansowany skład i zawierają związki, które wzmacniają krzewy i poprawiają ich odporność na niekorzystne warunki.

Zadbaj o zdrowie róż

Przez całą jesień należy też systematycznie wygrabiać i usuwać spod krzewów opadłe liście z objawami chorób , gdyż mogą w nich zimować patogeny i szkodniki (np. mączniak rzekomy, czarna plamistość liści róży, przędziorki), które w kolejnym sezonie staną się źródłem infekcji. Z tego samego powodu chorych liści nie należy wrzucać na kompost, tylko palić lub przekazać firmie zajmującej się zbiórką odpadów (o ile w naszej miejscowości przewidziane są takie możliwości) bądź głęboko zakopać w ziemi – z dala od rabat. Krzewy warto też opryskać profilaktycznie odpowiednimi preparatami ochrony roślin, co pomoże ochronić je w kolejnym sezonie przed silnym rozwojem infekcji.

Jesienne cięcie

Pod koniec sezonu należy też dokładnie przejrzeć krzewy i sprawdzić, czy jest im potrzebne cięcie sanitarne polegające na usunięciu pędów chorych zaatakowanych przez szkodniki, połamanych, zdeformowanych, suchych lub uszkodzonych. Można też nieco prześwietlić zbyt gęste krzewy, usuwając z nich pędy słabe, cienkie, pokładające się na ziemi i krzyżujące z innymi.

Nie należy natomiast usuwać w tym czasie przekwitłych kwiatostanów. Taki zabieg pobudza bowiem krzewy do tworzenia nowych pąków kwiatowych, które mogą nie zdążyć rozwinąć się przed zimą i zostaną zniszczone przez mróz, co niekorzystnie odbije się na kondycji krzewu. Nie powinno się też skracać i przycinać mocnych, silnych, zdrowych pędów, gdyż taki zabieg pobudza roślinę do tworzenia nowych przyrostów, które nie zdążą zdrewnieć przed zimą i także będą narażone na przemarznięcie. Z mocniejszym cięciem róż trzeba poczekać do wiosny.

Przygotowanie róż do zimy

Ostatnia ważna sprawa to odpowiednie przygotowanie róż do zimy. Niektóre delikatniejsze odmiany będą wymagały zarówno kopczykowania, jak i solidniejszego zabezpieczenia, np. włókniną lub słomianymi matami, którymi otulamy krzewy na kształt chochoła (np. róże wielkokwiatowe); innym wystarczy solidny kopczyk z ziemi, kompostu, piasku, trocin lub kory (około 20 cm wysokości), usypany u podstawy krzewu (np. róże parkowe, róże okrywowe) i dodatkowo zabezpieczony np. gałązkami stroiszu.

Szczególnego zabezpieczenia wymagają natomiast róże pnące, które zwykle nie są w pełni mrozoodporne. W ich przypadku podstawę krzewu obsypuje się kopczykiem ziemi (wys. około 30 cm), a pędy zdejmuje z podpór, przygina do ziemi i otula stroiszem lub słomą. Starsze, rozrośnięte egzemplarze można osłaniać na podporze, owijając je słomianymi matami, jutą lub włókniną. Przy kopczykowaniu róż należy jednak pamiętać, aby nie zbierać na utworzenie kopczyka ziemi z bliskiej okolicy krzewu, bo w ten sposób odsłaniamy dalsze części korzeni rośliny i narażamy je na przemarznięcie. Jeśli decydujemy się wykorzystać do kopczykowania ziemię, musimy przywieźć ją z innej części ogrodu.

Nie spiesz się z okrywaniem

Kopczykowanie i okrywanie róż na zimę trzeba jednak wykonać w odpowiednim czasie, gdyż osłony założone zbyt wcześnie mogą pobudzić krzewy do dalszego rozwoju, a założone zbyt późno nie zdołają ochronić krzewów przed silniejszym mrozem. Najlepiej jest zabezpieczać róże po pierwszych silniejszych przymrozkach (zwykle jest to koniec października lub początek listopada). Wtedy będą już dostatecznie uśpione i zahartowane, więc nie wznowią tak szybko wegetacji, a temperatury nie będą jeszcze na tyle niskie, aby groziło im przemarznięcie.

Katarzyna Józefowicz



FOT. KATARZYNA LASZCZAK

Jesienią w polskich warunkach nadal kwitnie kilka odmian róż. Można jednak już myśleć o tym, jak pomóc im przetrwać w mniej sprzyjających warunkach. Dzięki temu w kolejnym sezonie będą cieszyć nasze oczy

eprasa.pl 2b2ad32947

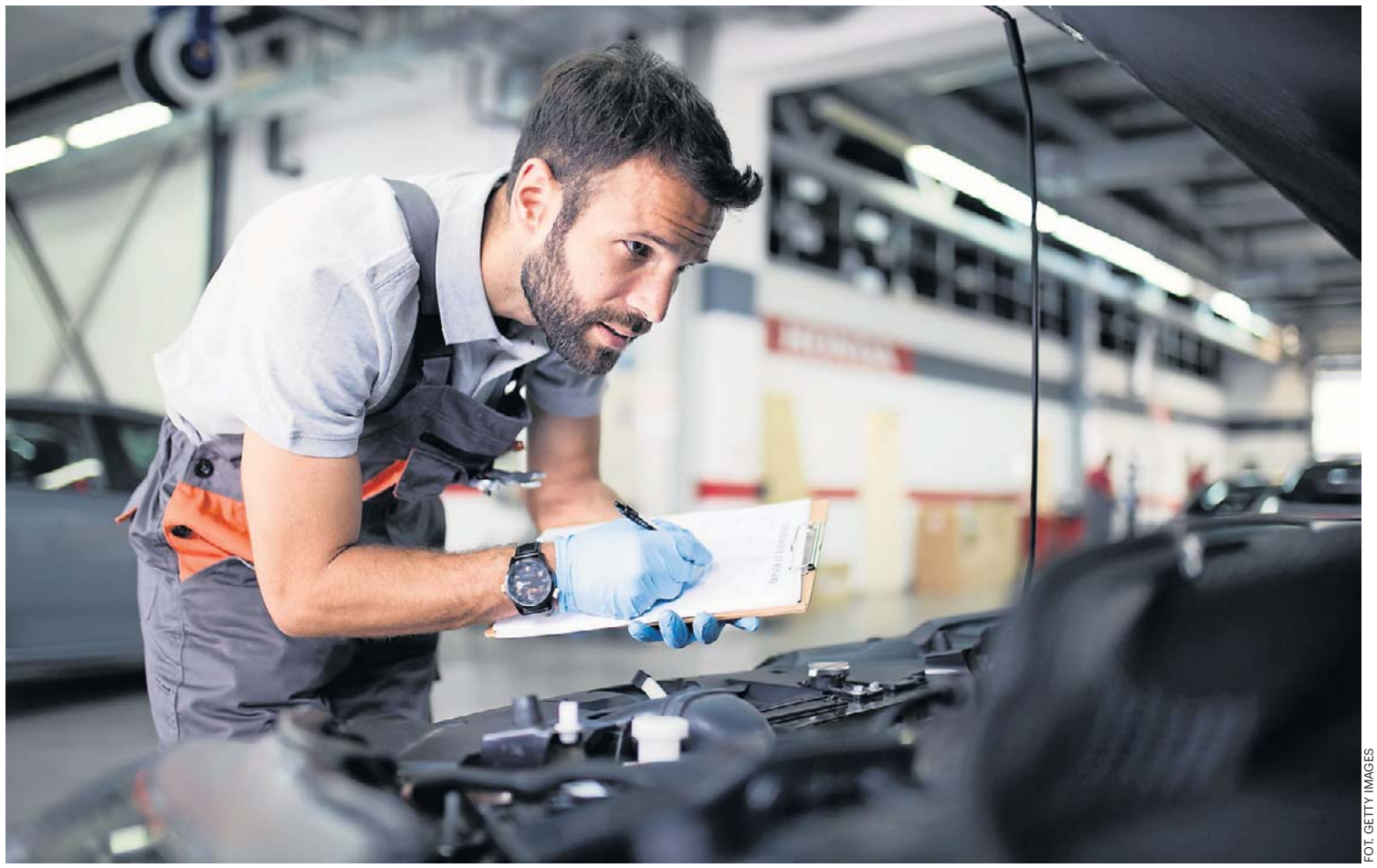
▶ MOTORYZACJA

Nowoczesna motoryzacja, choć wyposażona w zaawansowane technologie, staje się coraz mniej trwała. Duża ilość elektroniki sprawia, że **współczesne samochody są bardziej podatne na awarie, a ich naprawy są kosztowne**

ON TO MOTO

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





FOT. GETTY IMAGES

Większość używanych samochodów, które mają 10 lat lub więcej i które przejechały sporo ponad 100 tys. km, ma jakieś wady. Sprawdzenie w warsztacie ma na celu poznanie faktycznego stanu technicznego i podjęcie świadomej decyzji przed zakupem

Zakup używanego samochodu wiąże się z ryzykiem ukrytych wad, sfałszowanego przebiegu oraz niejasnej przeszłości

Określenia typu „bezwypadkowy" czy „stan idealny" to codzienność w ogłoszeniach. Bardzo często mijają się z prawdą. Oto przykład: pewien jegomość jedzie na oględziny 5-letniego Forda Focusa. Auto ma rzekomo „czystą" przeszłość, jest w bardzo dobrym stanie i nie miało napraw blacharskich. Kupujący ma małe doświadczenie z używanymi samochodami, dlatego przed sfinalizowaniem transakcji decyduje się na wizytę w specjalistycznym serwisie. Bierze na siebie koszty, sprzedający godzi się bez protestów. Profesjonalny warsztat odkrywa smutną prawdę. Focus jest po poważnym wypadku. Płyta podłogowa jest nienaruszona, ale prawy bok i prawa część dachu były naprawiane. Sprzedający może nawet nie wiedział o wadach, autem jeździł zaledwie rok. Portfel niedoszłego nabywcy schudł o 500 zł, ale w kieszeni zostało 55 tys. zł. Ta sprawa skończyła się szczęśliwie, ale tysiące innych to dramaty, w których ludzie tracą pieniądze lub latami odwiedzają sądy.

Specjaliści przygotowujący auta do sprzedaży potrafią zadbać o nienaganny wizerunek pojazdu. Kamuflaż dotyczy także dokumentów. W papierach może nie połapać się nawet specjalista, za to naprawy powypadkowe i kombinacje konstrukcyjne zawsze można wykryć, pod warunkiem, że nie wierzy się na słowo sprzedającemu i w każdym przypadku dokona się rzetelnych oględzin. Kto nie czuje się na siłach, by zrobić to samemu, powinien sięgnąć po pomoc specjalistów.

Jednocześnie eksperci zwracają uwagę, że w rzeczywistości większość aut na rynku wtórnym przeszła drobne naprawy – mogły to być niewielkie rysy, odpryski lakieru czy inne niegroźne uszkodzenia. Od razu skreślając takie pojazdy, kupujący mogą stracić okazję na zakup auta w dobrym stanie.

Jednak jednym z największych problemów na rynku wtórnym jest proceder cofania liczników. W ubiegłym roku w serwisie AutoDNA wykryto ponad 65,5 tys. przypadków rozbieżności w przebiegu pojazdów. Zaniżenie liczby przejechanych kilometrów może sprawić, że kupujący przepłaci nawet 16 tys. zł za każde 100 tys. km „cofniętego" licznika.

Do bardzo ryzykownych należą pojazdy po zalaniu i powodzi. Na pierwszy rzut oka mogą wyglądać dobrze, tymczasem woda może uszkodzić jednostki sterujące i systemy bezpieczeństwa. Korozja rozwija się w ukrytych częściach, a awarie elektroniki mogą ujawnić się dopiero po miesiącach.

Coraz częstsze są ingerencje w układy emisyjne. W niektórych pojazdach układ AdBlue można odłączyć mechanicznie, a także programowo w jednostce sterującej. Samochód działa wtedy bez zgłaszania usterki. Komplikacje mogą ujawnić się dopiero podczas przeglądu technicznego, gdy zmierzone wartości nie odpowiadają wymaganiom. Jeśli sprzedawca przejdzie nowy przegląd tuż przed sprzedażą auta, kupujący może odkryć problem nawet dwa lata później.

Kupujący często zapominają sprawdzić, czy felgi, opony i rozmiary kół w pojeździe są zgodne z parametrami technicznymi i odnotowane w dowodzie rejestracyjnym. Felgi mogą wyglądać atrakcyjnie, a jazda nie musi sygnalizować żadnych problemów, ale mogą one pojawić się już podczas badania technicznego.

Niektóre usterki techniczne są praktycznie niemożliwe do wykrycia podczas jednego spotkania przy zakupie samochodu od osoby prywatnej. Typowym przykładem jest zwiększone zużycie oleju silnikowego lub płynu chłodniczego. Podczas krótkiej jazdy próbnej silnik może pracować normalnie, ale dopiero po przejechaniu setek lub tysięcy kilometrów nowy właściciel odkryje, że musi regularnie uzupełniać olej lub płyn chłodniczy.

Inne usterki występują tylko podczas zimnego rozruchu. Dotyczy to na przykład zużytych łańcuchów rozrządu, które po uruchomieniu zimnego silnika mogą wydawać krótki, metaliczny pisk. Sprzedawca może przyjechać na umówione miejsce rozgrzanym pojazdem, a po ponownym uruchomieniu silnik nie będzie wydawał żadnych podejrzanych dźwięków i kupujący nie zauważy problemu.

Samochody elektryczne i hybrydy plug-in z napędem na cztery koła to szczególna kategoria. Najdroższym elementem samochodu elektrycznego jest akumulator trakcyjny, którego rzeczywistego stanu nie da się wiarygodnie ocenić na podstawie wyglądu pojazdu, krótkiej jazdy ani danych wyświetlanych na desce rozdzielczej. Diagnostyka pokładowa pozwala optymistycznie ocenić stan akumulatora, a bez specjalistycznego pomiaru kupujący nie wie, jaką pojemność użytkową ma akumulator, jak działają poszczególne ogniwa, ani czy nie występuje nadmierny spadek wydajności.

Ryzyko nieudanego zakupu można zminimalizować. Nikt nie musi kupować kota w worku. Profesjonalna ekspertyza rzeczoznawców kosztuje kilkaset złotych. Także sprawdzenie w serwisie.

eprasa.pl 2b2ad32947

▶ ARCHEO

Od odbudowy mostu na Odrze w Raciborzu, przez plan eksportu „Fiatów 125p", po informacje do otwarcia zabytkowej kaplicy na lubelskim Zamku – między innymi o tym pisały przed laty gazety **17 października**

Z NASZYCH STRON

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



Kurier Lubelski nr 242, 17.10.1996

W kaplicy Św. Trójcy widać zakończenie prac Monterzy po konserwatorach

Pracownicy Muzeum na Zamku zaczęli odliczać dni, które dzielą ich od otwarcia dla zwiedzających kaplicy Św. Trójcy, najcenniejszego lubelskiego zabytku.

Prace konserwatorskie przy rusko-bizantyjskich malowidłach z XV wieku zostały ukończone. Teraz prowadzone są ostatnie prace budowlane. W tym tygodniu zakończono układanie instalacji elektrycznych, trwa montaż przewodów do klimatyzacji. W grudniu ruszy ogrzewanie podłogowe, które najprawdopodobniej w styczniu zostanie przykryte posadzką z płytek ceramicznych, które na specjalne zamówienie wykona zakład w Radziejowicach.

- Ruch budowlany jest tak wielki, że w ciągu najbliższych tygodni zawiesiliśmy wstęp do kaplicy nawet dla oficjalnych delegacji - **mówi Zygmunt Nasalski, dyrektor muzeum.** - W lutym zaprosimy do kaplicy już wszystkich. Trzeba jeszcze tylko trochę poczekać.

1996

Głos Wielkopolski nr 249, 18.10.1956

Trzeci „Dziesięciotysięcznik" pozostanie w kraju

GDAŃSK (PAP)

Trzeci z budowanych przez załogę Stoczni Gdańskiej statków o nośności 10 tys. ton, który spłynął na wodę w ostatnich dniach lipca br., przeznaczony był początkowo na eksport. Jednak — jak informuje przedstawiciela PAP w Gdańsku dyrektor CZ PMH, Marian Gronowicz — władze centralne, uznając słuszność potrzeby zwiększania tonażu floty polskiej, podjęły decyzję o przyznaniu statku Centralnemu Zarządowi Przewozów Morskich i Handlowych.

1956

Dziennik Popularny nr 236, 16-17.10.1976

20 tys. „Fiatów 125p" do krajów kapitalistycznych

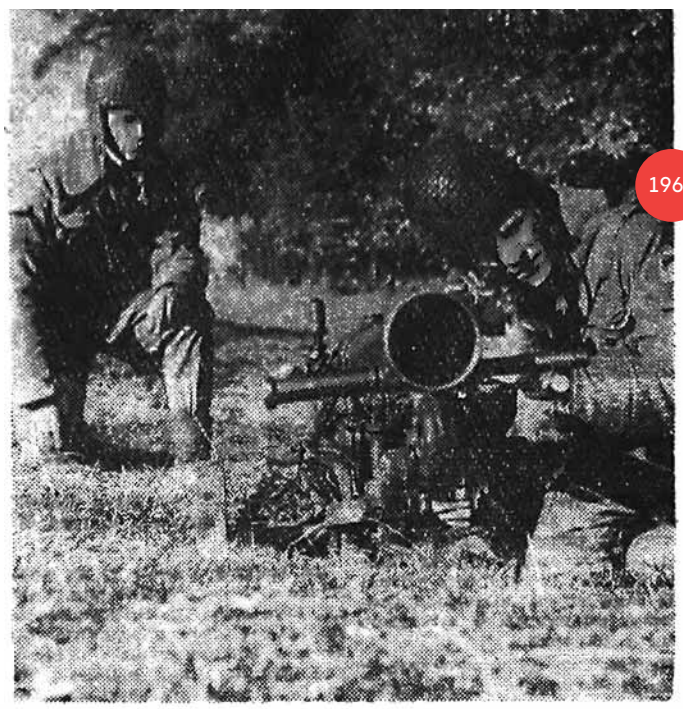
Tegoroczny plan eksportu „Fiatów 125 p" do krajów kapitalistycznych zostanie przekroczony. W sumie w br. sprzedamy odbiorcom zachodnim ponad 20 tys. tych samochodów.

„Fiaty 125 p" wykonywane są w ponad 30 wersjach. Podstawową przyczyną produkowania tak dużej liczby odmian pojazdu — są wymagania poszczególnych odbiorców zagranicznych. Wpływ na to mają także różne warunki, w jakich eksploatowane będą sprzedawane samochody. Inne np. trzeba stosować rozwiązanie konstrukcyjne, jeżeli samochód wysyłany jest do krajów tropikalnych, inne zaś — jeśli ma być eksportowany na północ. Łącznie zastosowano w „Fiacie 125 p" ponad 3 tys. zmian.

Spośród państw zachodnich głównymi odbiorcami „Fiata 125 p" są: Wielka Brytania, Francja, RFN, a także szereg innych krajów Europy oraz Irak.

1976

Gazeta Krakowska nr 246, 17.10.1966



1966

Jak już informowaliśmy na poligonie Śląskiego Okręgu Wojskowego rozegrała się ostatnia faza ćwiczeń Wojska Polskiego pod kryptonimem „Jesień", którymi kierował Minister Obrony Narodowej, marszałek Marian Spychalski. Ćwiczenia w pełni potwierdziły umiejętność nowoczesnego działania jednostek różnych rodzajów wojska i sił zbrojnych. Na zdjęciu: Wprost z powietrza do walki ruszali żołnierze 6 Pomorskiej Dywizji Powietrzno-Desantowej. Kan. Jan Mestył i kan. Zbigniew Kosałka prowadzą ogień z działa bezodrzutowego.

CAF — WAF

Głos Wielkopolski nr 249, 18.10.1956

Przywrócić nazwę: „Akademia Sztuk Pięknych"

1956

KRAKÓW (PAP)

Senat i studenci Akademii Sztuk Plastycznych w Krakowie wystąpili z prośbą o zmianę nazwy swej uczelni na „Akademię Sztuk Pięknych". Prośba motywowana jest m. in. tym, że uczelnia jest kontynuatorką istniejącej od 1818 roku Akademii Sztuk Pięknych i dlatego winno się jej przywrócić nazwę, z którą związane są nazwiska wielu znakomitych mistrzów.

Akademia Sztuk Pięknych znana była szeroko nie tylko w kraju, ale i za granicą. Z murami tej uczelni związane są nazwiska takich znakomitych malarzy, jak: Jan Matejko, Julian Fałat, Teodor Axentowicz, Leon Wyczółkowski, Jacek Malczewski, Karol Frycz, Xawery Dunikowski i wielu innych.

Dziennik Zachodni nr 286, 17.10.1946

Mosty na Odrze w odbudowie

Racibórz. Z inicjatywy Ministerstwa Komunikacji prowadzona jest ostatnio w przyśpieszonym tempie odbudowa mostów, położonych nad kanałem rzeki Odry. I tak w chwili obecnej kończone są prace nad remontem mostu, położonego przy szosie rybnickiej pod Łukasyną i jeszcze w bieżącym tygodniu most oddany zostanie do użytku. Przed kilku dniami rozpoczęto również prace nad odbudową mostu nad kanałem przy szosie, prowadzącej do Gli[illegible]wic. Roboty te mają być rychło ukończone. Tak więc praca nad usuwaniem zniszczeń wywołanych działaniami wo[illegible]ennymi, idzie w pełni naprzód. (ak)

1946

FEDERACJA BIBLIOTEK CYFROWYCH

eprasa.pl 2b2ad32947

▶ ŚWIAT WOKÓŁ NAS

Szkoła stresuje nasze dzieci, czują się w niej źle i nieswojo, nie lubią do niej chodzić. Często spędzają w klasach ponad 30 godzin tygodniowo, a potem jeszcze uczą się w domach, na zajęciach dodatkowych, korepetycjach. **Polskie nastolatki są przeciążone**

ZROZUMIEĆ DZIŚ

Poleca **Alicja Domachowska,**
redaktorka.
Zajmuje się m.in. sprawami
i rzeczami, które nas otaczają.
Prywatnie miłośniczka psów, jazdy
na rowerze i muzyki



Zmęczone, zestresowane, poddawane ciągłej presji. Szkoła, nauka w domu, zajęcia dodatkowe, krótki sen, potem znowu szkoła. Polskie nastolatki nie mają łatwego życia.

Ewa, matka dwójki dzieci. Córka kończy właśnie szkołę podstawową, syn chodzi do drugiej klasy liceum – zapalony koszykarz.

– Doświadczałyśmy i doświadczamy w szkole niezwykłej presji. Nauczyciele mają parcie na wynik, rodzice na to, żeby ich dzieci miały jak najlepsze stopnie, żeby dostały się do jak najlepszych szkół średnich. Dzieci nie nadążają za tymi wszystkimi oczekiwaniami – mówi. – Uczniowie nie są jednakowo traktowani, przeciętniaki giną w tłumie, a czasami są to wybitne dzieciaki, tylko nikt ich nie dostrzega – dodaje.

Pamięta, jak jej córka w pewnym momencie odmówiła chodzenia do szkoły. Skończyło się na wizycie u psychologa.

– Szkoła przestała być dla dzieci przyjemnym miejscem, w którym mają zdobyć wiedzę, spotkać z przyjaciółmi, nauczyć współpracy. Szkoła nastawiona jest na rywalizację, chodzi o to, aby być lepszym od innych – twierdzi. I przyznaje, że ta presja zaczyna się często w domach, w głowach rodziców. To oni chcą, aby ich dzieci były prymusami, żądają coraz to lepszych ocen, wciąż są niezadowoleni, wciąż wymagają więcej. Szkoła i nauczyciele nie pomagają, dokładają swoje. Dla nich też ważne są rankingi.

– Czasami żal mi dzieciaków. Po szkole od razu siadają do książek. Uczą się do wieczora. Syn ma jeszcze treningi, właściwie codziennie, córka chodzi na zajęcia taneczne. Widzę, jak są zmęczeni. Oni tak naprawdę nic nie mają z życia – opowiada. I dodaje, że w ciągu tygodnia syn i córka nie spotykają się ze znajomymi, czy przyjaciółmi – najnormalniej w świecie nie mają na to czasu.

Te odczucia rodziców potwierdzają badania. Według raportu fundacji Unaweza aż 38 proc. uczniów skarży się na problemy z koncentracją, a 37 proc. wspomina o problemach ze snem, niemal co trzeci mówi o problemach z nauką, czuje się w szkole źle lub nieswojo, po prostu nie lubi do niej chodzić. Prawie połowa badanych odczuwa stres związany z tym, że musi chodzić na lekcje.

Optymizmem nie napawają także badania „Ocena jakości relacji szkolnych", z których wynika, że przeciętny siódmoklasista i ósmoklasista spędza w szkole około 33 godziny tygodniowo, więc prawie tyle, ile w pracy spędza pracownik zatrudniony na pełny etat. A przecież po wyjściu ze szkoły nastolatki nie przestają się uczyć, w domu, po zjedzeniu obiadu, znowu siadają do książek. Więc praktycznie uczą się cały dzień.

„Poczucie przeciążenia, napięcie i wyczerpanie. Podstawowe uczucie w codzienności naszych dzieci zabarwione jest koniecznością życia, z tym że nigdy tak naprawdę nie dadzą rady sprostać wszystkim wymaganiom. A to jeden z warunków wstępnych wypalenia" – pisze w książce „Wypalone dzieci. O presji osiągnięć i pogoni za sukcesem" berliński psychiatra, profesor Michael Schulte-Markwort.

Fora internetowe aż pękają od postów młodych ludzi, którzy pytają rówieśników, czy ci też mają tyle nauki i jak sobie z tym radzą.

– Młodzi ludzie są przeciążeni. Zapominamy o tym, że dzieciństwo to czas beztroski. Nakładamy i wywieramy na dzieci tak ogromną presję – nauka zajmuje im tak dużo czasu, tak mało zostaje go na ową beztroskę, bo mamy w dzieciństwo wpisaną beztroskę i beztroską zabawę. Pytanie: kiedy nasze dzieci mają się bawić, kiedy młodzież ma mieć czas dla siebie? – pyta retorycznie Maria Rotkiel, psycholog.

Nie dziwi fakt, że coraz więcej młodych ludzi cierpi na depresję, nie tylko w wieku szkolnym, także ludzi zaraz po dwudziestce.

– Depresja u ludzi w wieku dwudziestu kilku lat bardzo często jest wynikiem wielu lat zaniedbań, deprywacji ważnych potrzeb w dzieciństwie i okresie dorastania. To nie jest tak, że ktoś doświadcza czegoś trudnego i następnego dnia ma depresję. Bardzo często depresja jest odpowiedzią na trudne wydarzenia, ale odpowiedzią odroczoną w czasie. Kiedy pracuje się z młodymi ludźmi, którzy mają depresje, to bardzo często początki, genezę choroby jesteśmy w stanie zdiagnozować już w dzieciństwie, w okresie dorastania. Młodzi ludzie wchodzą w dorosłość z ogromnym obciążeniem, w ogromnym stresie – mówi Maria Rotkiel.

Co możemy zrobić, jako rodzice? Przede wszystkim – nie przesadzać, wspierać, a nie stresować. Zajęcia dodatkowe niosą ze sobą wiele korzyści, rozwijają wiedzę, umożliwiają zdobywanie nowe umiejętności, pomagają rozwijać talenty, ale ich nadmiar może przynieść więcej szkody niż korzyści. Wybierzmy te, na które naprawdę chce chodzić nasz syn, czy córka, które rozwijają jego zainteresowania i umiejętności. Czasem mniej, znaczy lepiej.

Sprawdziany, klasówki, oceny – one są oczywiście ważne, ale naszą pociechę kształtuje także to, co poza szkołą.

Dorota Kowalska



FOT. 123RF

Siódmoklasista i ósmoklasista spędza w szkole około 33 godziny tygodniowo, a jeszcze ma zajęcia pozalekcyjne czy zadania

Polskie nastolatki są przeciążone, wyczerpane, poddawanie presji. Mają kłopoty z koncentracją i snem

Słowniczek

- **FLEXOWAĆ SIĘ – chwalić się czymś, często w przesadny sposób**
- **LECIMY – potoczne określenie oznaczające „zaczynamy", „idziemy" albo „działamy"**
- **CRINGE – coś żenującego, niezręcznego lub wstydliwego**
- **NPC – osoba zachowująca się schematycznie, jakby nie miała własnego zdania**
- **DYMY – kłótnie, konflikty lub zamieszanie**

eprasa.pl 2b2ad32947

▶ FOTO

23 października 2014 roku wcześnie rano eksplozja gazu doprowadziła do częściowego zawalenia się kamienicy w centrum Katowic. Zginęły trzy osoby - dziennikarze Brygida i Dariusz Kmiecikowie oraz ich 2-letni syn Remigiusz

FOT. LUCYNA NENOW

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 2b2ad32947

▶ SPORT

50 lat temu na igrzyskach olimpijskich w Montrealu 1976 Jerzy Rybicki zdobył złoty medal po pokonaniu w finale Tadija Kaczara z Jugosławii. **Nikt nie przypuszczał, że będzie to ostatnie złoto olimpijskie Polski w boksie amatorskim**

LIGA MISTRZÓW

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



JERZY RYBICKI – OSTATNI POLSKI ZŁOTY MEDALISTA OLIMPIJSKI W BOKSIE

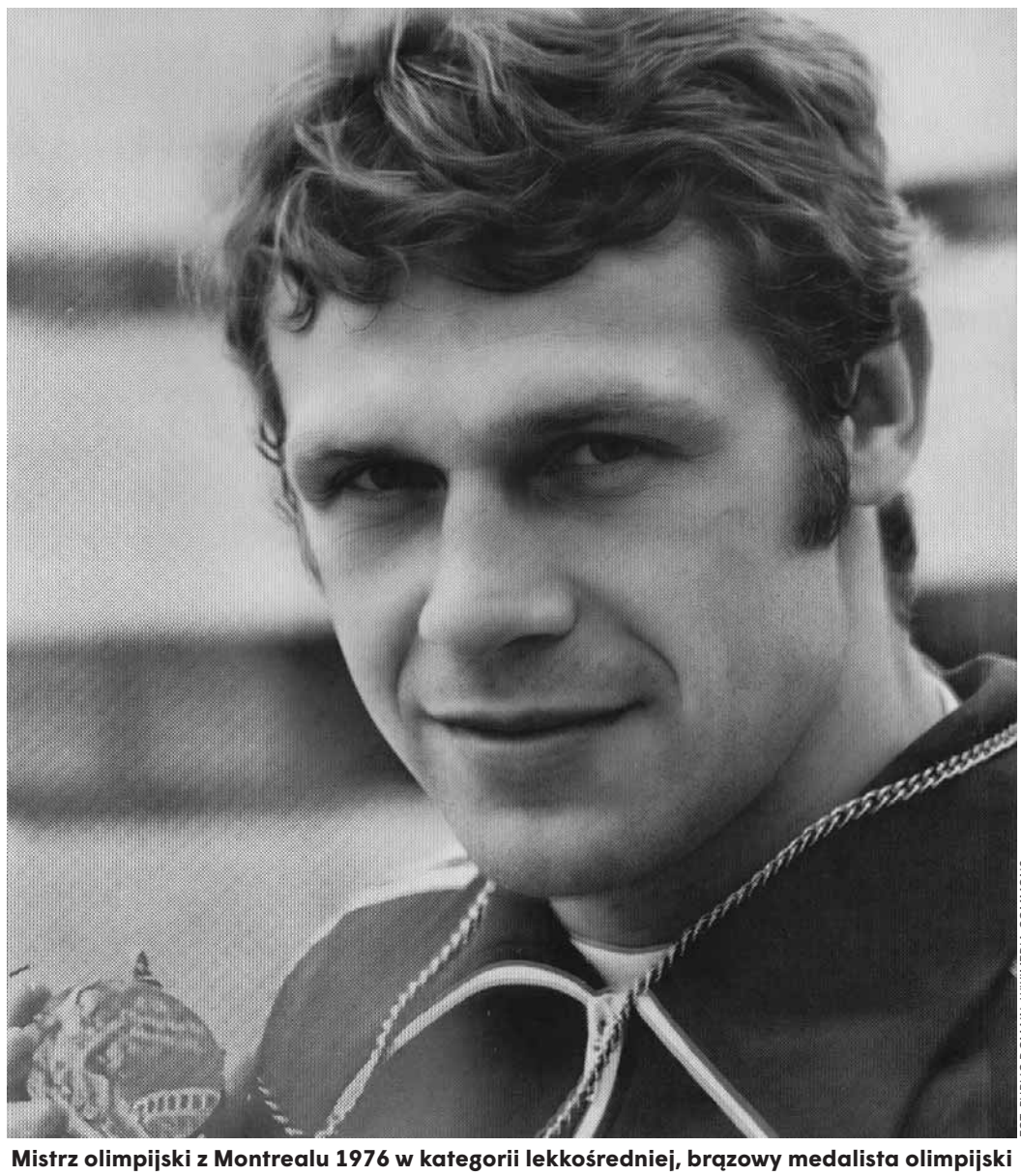
Jerzy Rybicki 73 lata
polski pięściarz, dwukrotny medalista olimpijski, medalista mistrzostw świata i Europy. Trener oraz działacz sportowy

Urodzony w 1953 roku w Warszawie Jerzy Rybicki w robotniczej rodzinie, absolwent miejscowego Technikum Mechanicznego dla pracowników Zakładu Urządzeń Dźwigowych i stołecznej Akademii Wychowania Fizycznego, swoje całe życie związał z boksem.

Jego „odkrywcą" był Antoni Komuda, a swoje mistrzostwo doskonalił pod kierunkiem Michała Szczepana i Tadeusza Walaska. Od pierwszego kroku związał się z Gwardią Warszawa, którą reprezentował w latach 1968-83 w kategoriach półśredniej (do 79 kg), lekkośredniej (do 71 kg) i średniej (do 75 kg). Był 6-krotnym mistrzem Polski indywidualnie i 6-krotnym mistrzem Polski drużynowo oraz 15-krotnym reprezentantem Polski w meczach międzypaństwowych w latach 1972-80 (6 zwycięstw i 9 porażek).

– Miałem bokserskie oczko i wrodzony refleks – ocenił siebie jeden z najzdolniejszych pięściarzy „epoki poststammowskiej".

W latach 1974-80 zdobył medale podczas wszystkich wielkich imprez bokserskich, tocząc choćby od 1976 zacięte boje z radzieckim bokserem o piekielnym ciosie Ukraińcem Wiktorem Sawczenko. 3-krotnie startował w mistrzostwach Europy (1975, 1977 i 1979), przy czym dwa brązowe medale zdobył: w Katowicach w 1975 roku przegrywając w półfinale wagi półśredniej z późniejszym mistrzem, Finem Kalevi Marjamaą i w Halle w 1977 roku, gdzie również w półfinale przegrał zdecydowanie na punkty 0:5 z Sawczenką. Podczas dwóch startów w mistrzostwach świata (1974, 1978) zdobył także brązowy medal w Belgradzie w 1978 roku, ale i tu drogę do tytułu mistrzowskiego zamknął mu radziecki pięściarz. Tym razem w sposób bardzo bezwzględny i jednoznaczny, nokautując „Rybę" jedyny raz w karierze.



FOT. PUBLIC DOMAIN, WIKIMEDIA COMMONS

Mistrz olimpijski z Montrealu 1976 w kategorii lekkośredniej, brązowy medalista olimpijski z Moskwy 1980 w kategorii średniej

Olimpijska rywalizacja obu bokserów również pełna była dramatycznych momentów, niespodzianek i wahań. Na igrzyskach w Montrealu 1976 odbył w półfinale najcięższą walkę w turnieju (był liczony w drugiej rundzie, a Sawczenko – w trzeciej), którą wygrał na punkty 3:2. W finale pokonał jednogłośnie Tadija Kacara z Jugosławii, zdobywając złoty medal olimpijski w wadze lekkośredniej. W Moskwie 1980 w półfinale, mimo że przeważał, przegrał w trzeciej rundzie przez RSC (po zderzeniu głowami i rozcięciu łuku brwiowego) i musiał się zadowolić brązowym medalem w wadze średniej.

Jak się okazało był ostatnim polskim bokserem „co to złote medale olimpijskie zbierał".

Stoczył w sumie 296 walk w tym 269 zwycięstw, 2 remisy i 25 porażek. Po zakończeniu kariery sportowej został trenerem Gwardii Warszawa (1984-89), kadry narodowej 1989-93 (z Barcelony wrócił tylko z jednym brązowym medalem Wojciecha Bartnika) oraz od 1994 – Znicza Pruszków i Victorii Jaworzno. Był również prezesem Polskiego Związku Bokserskiego 2008-12. Pracował w Biurze Ochrony Rządu, gdzie dosłużył stopnia majora. Jako Zasłużony Mistrz Sportu (1983) został odznaczony między innymi złotym Medalem za Wybitne Osiągnięcia Sportowe (1976) oraz Krzyżami Kawalerskim (1980) i Oficerskim (1998).

Jacek Kmiecik

eprasa.pl 2b2ad32947

▶ KSIĄŻKI

● Wybór Leona XIV na papieża sprawił, że zaczęto się interesować polityką Watykanu wobec Ameryki łacińskiej ● Fundament pod nią wylał Jan Paweł II swoimi kolejnymi pielgrzymkami ● **Ta książka przypomina specyfikę pontyfikatu papieża z Polski**

trzykropek

Jan Paweł II wywarł ogromny wpływ na Amerykę Łacińską, choć opinie były podzielone. Jedni podkreślali jego wrażliwość na problemy ubogich, zwłaszcza rdzennej ludności, najbardziej marginalizowanej w regionie. Inni zwracali uwagę, że sprowadził do milczenia teologów wyzwolenia, mocno związanych z najbiedniejszymi. Pierwsi chwalili jego stanowczą obronę życia – w sprawach aborcji, manipulacji genetycznych czy eutanazji. Drudzy krytykowali zbyt łagodne podejście wobec niektórych dyktatur, których ideologia i działania społeczne doprowadziły do poważnych, niekorzystnych zmian w państwach regionu.

Podobnie – jedni chwalili jego czułe objęcie przedstawicieli rdzennej ludności. Adwersarze krytykowali uścisk dłoni Roberto D'Aubuissona, szefa szwadronów śmierci w Salwadorze i organizatora spisku na monsignora Óscara Romero, czy naganę udzieloną klęczącemu ojcu Ernesto Cardenalowi w Nikaragui za przynależność do rządu sandinistów. Krytykowano także pojawienie się papieża na balkonie w Santiago de Chile obok Augusto Pinocheta, nie zwracając uwagi, że dyktator wkrótce zrezygnował z władzy. Pod lupę brano także dwuznaczny stosunek do junty wojskowej w Argentynie, odpowiedzialnej za „brudną wojnę" i śmierć 30 tysięcy ludzi, oraz poparcie dla kardynała Pio Laghiego, poplecznika reżimu.

Większość krytyków nie pamiętała jednak, że podczas niemal wszystkich pielgrzymek papież podkreślał konieczność respektowania praw człowieka. Lista dyktatorów, którzy utracili władzę po jego wizytach, nie ogranicza się do Pinocheta czy Stroessnera. W 1983 roku odwiedził Haiti, rządzone przez jednoosobowo sprawującego władzę Jean-Claude'a „Baby Doca" Duvaliera. W homiliach skrytykował jego rządy, pełne „strachu, w jakim żyje większość społeczeństwa".

Po pielgrzymce na Haiti wybuchły protesty uliczne, a w 1986 roku Duvalier został obalony w wyniku powstania. Papież wykazywał wielkie zrozumienie dla tych, którzy wzywali do drastycznego rozwiązania problemu zadłużenia zagranicznego, które dławiło gospodarki wielu biednych krajów Ameryki Łacińskiej, ale także dla rządu USA, gdy ten interweniował w konfliktach politycznych w Ameryce Środkowej.

Ta dwoistość opinii jest zrozumiała. Papież dał się poznać światu nie tylko jako niestrudzony pielgrzym, którego misją było umacnianie braci w wierze, miłości i jedności, lecz także jako mąż stanu i zręczny dyplomata przeciwstawiający się komunizmowi i łamaniu praw człowieka w imieniu Ewangelii. Nie wszystkim się to podobało, zwłaszcza że, wbrew panującym trendom politycznym, umiał spojrzeć na świat z innej perspektywy, stawiając w centrum historii człowieka z jego przyrodzoną i nadprzyrodzoną godnością. Jego decyzje były głęboko przemyślane, przedyskutowane nie tylko z ludźmi, lecz także z Bogiem. Nie zabrakło mu również odwagi do ich realizacji zarówno w Kościele, jak i w świecie. To musiało budzić respekt i podziw, ale także niechęć części współczesnego świata.

Jan Paweł II miał bardzo szczególne relacje z kontynentem latynoamerykańskim. Papież „podróżnik" nazywał Amerykę Południową „kontynentem nadziei". Po raz pierwszy postawił tam stopę kilka miesięcy po wyborze na tron papieski w 1979 roku, kiedy odwiedził Dominikanę, Meksyk i Bahamy.

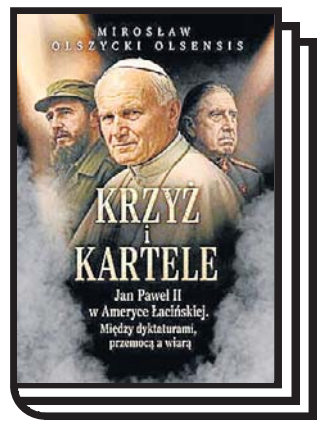
W jego „duchowej geografii" Ameryka Łacińska bez wątpienia cieszyła się, jak sam kilkakrotnie stwierdził, szczególną atencją i stanowiła uprzywilejowaną pozycję w jego rozległym magisterium. Już jako papież odbył swoją pierwszą podróż duszpasterską, aby zainaugurować III Generalną Konferencję Episkopatu Ameryki Łacińskiej, która odbyła się w Puebli w dniach 27 stycznia – 13 lutego 1979 roku. Przemówienie, którym Jan Paweł II otworzył konferencję, jest jednym z najważniejszych przemówień jego pontyfikatu i owocem osobistej refleksji człowieka, który od bardzo młodego wieku rozmyślał nad moralnymi aspektami rewolucyjnej przemocy jako odpowiedzi na niesprawiedliwość społeczną. To wystąpienie, o wielkiej głębi teologicznej, było inspirowane adhortacją apostolską papieża Pawła VI „Evangelii nuntiandi", uważaną za programowy manifest Kościoła posoborowego, skupiający się na trzech głównych tematach: prawdzie o Chrystusie, prawdzie o Kościele i prawdzie o człowieku. Wojtyła nie wierzył, że prawdziwe wyzwolenie pochodzi z rewolucji, powtarzając, że pierwszym zadaniem Kościoła nie jest wyzwolenie polityczne, ale stworzenie wolnych ludzi. Obawiał się, aby Kościół nie został zredukowany do roli agencji społeczno-politycznej. Konfrontował się z kryzysem latynoamerykańskiego katolicyzmu, próbując wzmocnić jego eklezjalną tożsamość, nie zaprzeczając jego społecznemu zaangażowaniu. Niektórzy twierdzą, że gdybyśmy zadali sobie pytanie, co by się stało, gdyby po ukończeniu studiów w Rzymie Karol Wojtyła został wysłany do parafii w fawelach Rio de Janeiro, uzyskalibyśmy odpowiedź, że jego ognisty, odważny i waleczny charakter, połączony z miłością do ludzi i pragnieniem sprawiedliwości, doprowadziłyby go do lektury Gustavo Gutiérreza, Leonardo Boffa i Iona Sobrina, a on sam skończyłby, głosząc i praktykując teologię wyzwolenia. Czy to możliwe?

W maju 1979 roku biskup Romero, symbol walki o prawa człowieka w wielu krajach Ameryki Południowej, udał się do Rzymu, aby pokazać nowo wybranemu papieżowi Janowi Pawłowi II dokumentację, z której wynikało, w jaki sposób reżim Carlosa Humberto Romera, ówczesnego prezydenta Salwadoru, prześladował Kościół za sam fakt obrony słabych. Monsignore, jako człowiek Kościoła, oczekiwał otwartego wsparcia ze strony Wojtyły i takie wsparcie, co prawda nieoficjalnie i niezbyt stanowczo, otrzymał. Można powiedzieć, że to, co było dystansem lub ostrożnością ze strony Wojtyły, ponieważ monsignor Romero uosabiał linię duszpasterską Medellín, utrzymując bliskie relacje z teologami wyzwolenia, w jakimś stopniu przestało mieć taki charakter. I znów odezwą się adwersarze, twierdząc, że zaangażowanie papieża na rzecz pokrzywdzonych nie zostało ani zrozumiane, ani zaakceptowane.

Być może Wojtyła uważał, że Romero, tak jak jego zdaniem stało się z Kościołem, Ewangelią i wiarą, wpadł w pułapkę „instrumentalizacji" przez lewicę i z tego powodu powinien być postrzegany z „wielką ostrożnością". Było przecież jasne, że biskup, który faktycznie próbował być instrumentalizowany przez lewicę dla własnych celów, nie mógł być mile widziany ani przez papieża, ani przez żadnego innego kardynała Watykanu.

Sytuacja w Ameryce Łacińskiej w latach 70. XX w. znacznie różniła się od sytuacji w Polsce w latach 40. XX w., kiedy Armia Czerwona rozbiła ruchy narodowe pragnące wolnej Polski skojarzonej ze światem zachodnim. W Ameryce Łacińskiej nie było Armii Czerwonej (a kubańska nie miała możliwości odegrania tej samej roli), ale raczej armia północnoamerykańska, zdolna nie dopuścić, aby jej „podwórko" stało się blokiem komunistycznym. Zdaniem autora artykułu „Si Wojtyla hubiese ejercido...", oznaczało to, że w Ameryce Łacińskiej nigdy nie było prawdziwego zagrożenia komunistycznego; zamiast tego istniała ogromna liczba cierpień spowodowanych antykomunizmem tych, którzy nie chcieli zmian.

Autor twierdzi, że w ostatnich latach pontyfikatu papież Wojtyła stał się orędownikiem ideologicznej walki z neoliberalizmem, doktryną i praktyką, które rozwiązanie wszelkich problemów gospodarczych i społecznych umieszczały w wolnym rynku, a także wyróżnił się jako zwolennik ustanowienia nowego międzynarodowego porządku gospodarczego, który byłby w stanie wyeliminować wielką anomalię, jaką stanowi ubóstwo w świecie tak bogatym jak nasz. Niektórzy twierdzą, że zdobyło mu to wiele punktów w Ameryce Łacińskiej, gdzie krytycy systemu wykorzystywali teksty jego przemówień do przeciwstawiania się fundamentalizmowi rynkowemu.

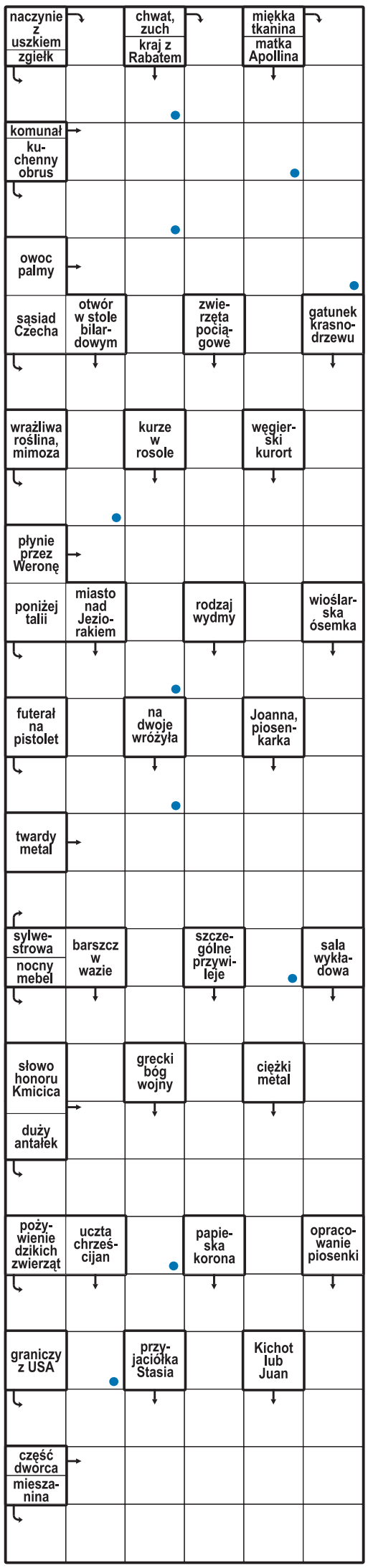


Mirosław Olszycki Olsensis „Krzyż i kartele. Jan Paweł II w Ameryce Łacińskiej. Między dyktaturami, przemocą a wiarą", wyd. Zona Zero, Warszawa 2026

eprasa.pl 2b2ad32947

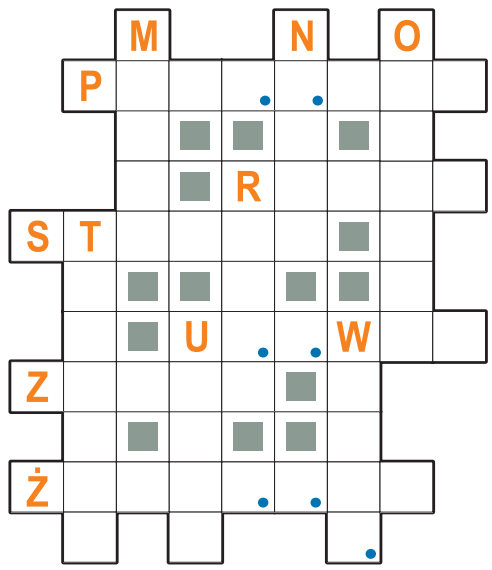
▶ KRZYŻÓWKI

Krzyżówka panoramiczna



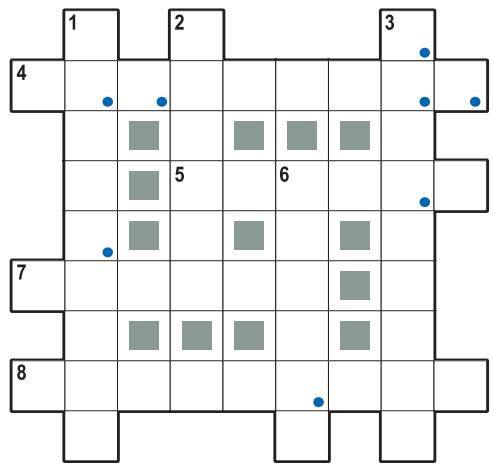
Litery z oznaczonych pól, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

Alfabetka



Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
W kolejności przypadkowej:
- fragmenty wiersza
- natrętny owad
- naprawia obicie mebli
- metalowy szmelc, złom
- cumuje przy nabrzeżu
- moda sprzed lat
- pracuje pod wodą
- obiegowe pismo urzędowe, kurenda
- lasy blisko wierchów
- wyłom w murze
- filmowy Mohikanin
- średniej wielkości ptak drapieżny
- przyczyna dreszczy, chłód

Krzyżówka tautogramowa

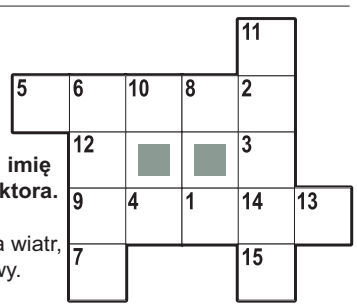


Wszystkie odgadywane wyrazy mają taką samą pierwszą literę. Litery w polach z kropką czytane rzędami utworzą rozwiązanie.

Poziomo:
4) element wagi, na którym wiszą szale,
5) Pismo Święte,
7) krezus, nabab,
8) rosyjska mandolina.

Pionowo:
1) ptak afrykański, turako olbrzymi,
2) Rocky, filmowy bokser,
3) poemat Słowackiego,
6) chaos, bałagan.

Szyfr

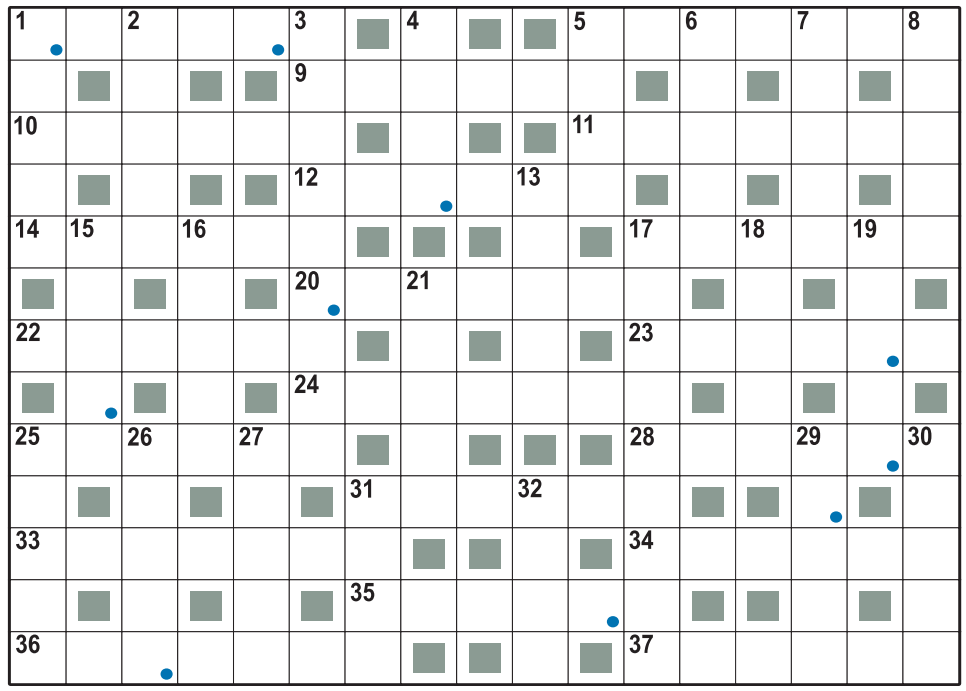


Litery z pól od 1 do 15 utworzą rozwiązanie: imię i nazwisko aktora.
Poziomo:
5) rzucane na wiatr,
9) jacht lodowy.
Pionowo:
11) mebel z trunkami,
6) polski port rybacki.

Rozwiązania

krzyżówka panoramiczna: marszobieg; **alfabetka:** turysta; **krzyżówka skojarzeniowa:** kompozytor; **krzyżówka mozaikowa:** arkadia; **krzyżówka tautogramowa:** balerina; **krzyżówka łukowa:** szczęk; **szyfr:** Jarosław Bobrek; **krzyżówka pięciokątna:** papatacz.

Krzyżówka skojarzeniowa

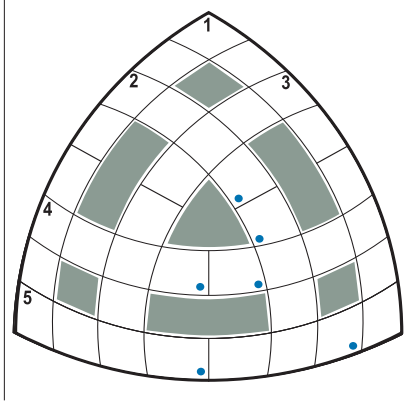


Do diagramu należy wpisać wyraz kojarzący się ze słowami podanymi w określeniu. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

Poziomo:
1) napój, obiad,
5) śmiech, skecz,
9) mrowie, tłum,
10) dostojnik, szycha,
11) wojsko, manewry,
12) agitacja, zachęcanie,
14) zbytek, przepych,
17) ranga, armia,
20) postura, poza,
22) kałuża, błoto,
23) młokos, sportowiec,
24) baner, billboard,
25) ciężar, balon,
28) twórca, mistrz,
31) borówka, czernica,
33) dialog, konwersacja,
34) grządka, ogród,
35) narciarz, skocznia,
36) morze, rozbójnik,
37) waćpani, sypialnia.

Pionowo:
1) pub, naczynie,
2) trik, iluzja,
3) przewóz, samochód,
4) ekipa, drużyna,
5) derka, narzuta,
6) praczka, kadź,
7) mores, karność,
8) sztolnia, podkop,
13) budowla, przystanek,
15) animozja, przykrość,
16) papa, maź,
17) regaty, sportsmenka,
18) bambus, niedźwiadek,
19) Sarmata, umizgi,
21) talary, woreczek,
25) trunki, mebel,
26) błękit, niebo,
27) siano, fryzura,
29) gromada, antylopa,
30) szkoła, pomieszczenie,
31) muzyka, improwizacja,
32) ocean, drapieżnik.

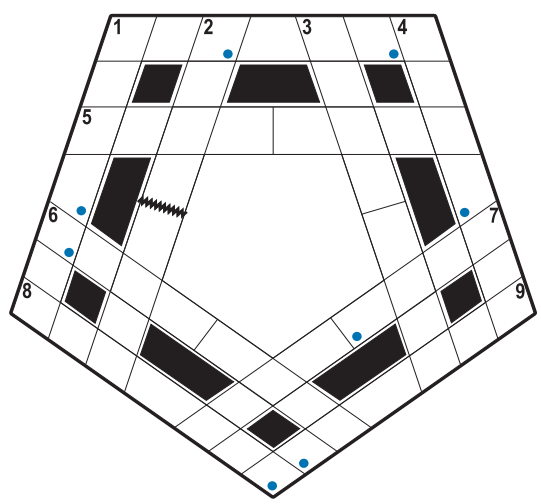
Krzyżówka łukowa



Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
1) dawne ogrodzenie o charakterze obronnym
- religijny do przesady, świętoszek,

2) datek, napiwek lub łapówka u Arabów,
3) eleganckie, błyszczące buty,
4) przewlekłe schorzenie nerek,
5) niejedna na urodzinowym torcie.

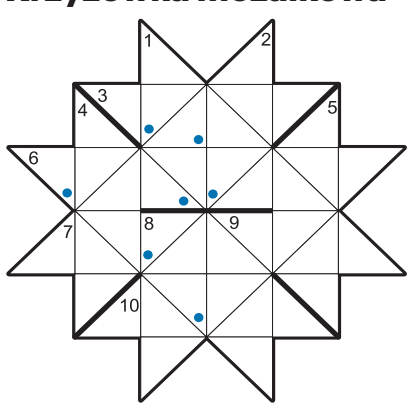
Krzyżówka pięciokątna



Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
1) cienki, mocny sznurek
- niewierny Tomasz,

2) dzielnica Wrocławia,
3) dietetyczna bułka,
4) roślina do majenia izby na Zielone Świątki,
5) uchodźca, wysiedleniec,
6) zwolennik rządów kleru,
7) narodowy epos hinduski,
8) historyczna dzielnica Krakowa,
9) zawodowo tnie papier.

Krzyżówka mozaikowa



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

Poziomo:
3) siedziba Apollina i muz,
6) wyższy stopień orderu,
7) poddaje się w obliczu trudności,
10) nowy fragment tekstu.

Pionowo:
1) ssak leśny,
2) powóz konny,
4) wskazuje północ,
5) zawieszana na karniszu,
8) wyspa Penelopy,
9) Arsene, dżentelmen-włamywacz.

eprasa.pl 2b2ad32947

Notatki na ostatki

HUMOR z zeszytów

Te dni



IMIENINY OBCHODZĄ

17 PAŹDZIERNIKA: Małgorzata, Lucyna, Milawia, Ignacy, Wiktor, Andrzej, Zuzanna, Marian, Rudolf **18 PAŹDZIERNIKA:** Łukasz, Julian, Piotr, Remigiusz, Siemowit, Remigia **19 PAŹDZIERNIKA:** Piotr, Ziemowit, Jan, Paweł, Laura, Pelagia, Ferdynand, Lucjusz, Fryda, Izaak
20 PAŹDZIERNIKA: Irena, Felicjan, Andrzej, Maria, Jerzy, Aurora, Aureliusz, Witalis, Artemiusz **21 PAŹDZIERNIKA:** Urszula, Celina, Jakub, Elżbieta, Karol, Piotr, Bernard, Samuel, Pelagia, Klementyna
22 PAŹDZIERNIKA: Filip, Kordian, Marek, Salomea, Józefina, Donat, Euzebiusz, Kordula, Alodia **23 PAŹDZIERNIKA:** Marlena, Seweryn, Jan, Roman, Bartłomiej, Ignacy, Gracjana, German, Klotylda

EKSTRAWAGANCKA GWIAZDA I SKROMNY CZŁOWIEK

17 października imieniny obchodzą Małgorzaty. To okazja, by przypomnieć sylwetkę charyzmatycznej wokalistki Małgorzaty Ostrowskiej, która dała się najpierw poznać jako wokalistka grupy Lombard, a potem zrobiła udaną karierę solową. Artystka związała się z muzyką już w czasach wczesnej młodości. Lubiła śpiewać i stale rozwijała swój talent. Wystąpiła na wielu konkursach i festiwalach. Wszyscy znamy jej przeboje nagrane w latach 80. z Lombardem „Szklana pogoda" czy „Śmierć dyskotece". Potem wylansowała również solowe hity, jak „Meluzyna", „Lawa" czy „Tak jak pierwszy raz". W 1999 roku otrzymała Bursztynowego Słowika za całokształt działalności na festiwalu w Sopocie, a w 2010 roku odcisnęła dłonie w Alei Gwiazd w Opolu.

CZAS NA SERIALE

PIERWSZA MIŁOŚĆ

Szymon doświadcza nagłego osłabienia i silnych bóli. Marta zabiera go do kliniki. Przypadek sprawia, że do We-Medu przychodzi także umówiony z Bartkiem... Łukasz. Dawni kochankowie wpadają na siebie na szpitalnym korytarzu. Dominika i Karma szykują się do kradzieży wartościowego obrazu z muzeum. Borys zarzuca Elizę papierkową robotą, licząc, że dzięki temu wybiegowi Olszewska nie będzie się wtrącała w rządzenie klubem. Odbiera mu mowę, gdy Eliza szybko ogarnia temat i sama ustala zasady. To jednak dopiero pierwsze koty za płoty. Trener Koczarski krzywi się na paniusię w zarządzie klubu. Kamili także nie podoba się jej obecność, postrzega Elizę jako konkurencję, co uruchamia w niej... zazdrość o Borysa. Ewa martwi się o zdrowie Karola, który ostatnio częściej łapie zadyszki i skarży się na bóle w klatce. Będący w delegacji Oskar alarmuje Briana o stanie Ewy i niedostępności Karola. A to właśnie dziś ma się odbyć kluczowe spotkanie z potencjalnym inwestorem dużego osiedla, którego urabiali od miesięcy. Oskar nie zdąży dojechać, Artur ma wyłączony telefon... Jedyny na posterunku Brian nie ma o kontrakcie zielonego pojęcia. Jak sobie poradzi? Łukasz radzi się Bartka – nie wie, co zrobić z prośbą Szymona. Wie tylko, że wciąż kocha Martę. Julka odkrywa w domu małą katastrofę... Mama i Kacper nie odbierają telefonów, więc dziewczyna dzwoni do Pawła, by pomógł jej w kłopocie. Gdy później dołącza do nich Marysia, przykra sytuacja zmienia się w nastrojowy wieczór, a cała trójka czuje się ze sobą coraz lepiej. Taką „rodzinkę w komplecie" zastaje wracający z pracy Kacper. Emilkę coraz mocniej dopada samotność. Karol i Krystian wspólnie zajmują się Ewą: zdrowa dieta, plany treningowe i dużo odpoczynku. Krystian w zastępstwie Ewy robi porządki w Barbarianie i nawet nie przeczuwa, że matka szykuje dla niego niespodziankę życia.

Grażyna była piękna i wygląd zewnętrzny miała identyczny jak u mężczyzny

Człowiek jest ssakiem, bo nie znosi jajek, a jeśli, to je zjada

Chopin od dawna nie żyje, ale jego muzyka nadal prześladuje wielkich pianistów

DO REDAKCJI: CZUJĘ SIĘ PRZEBODŹCOWANA NADMIAREM INFORMACJI. ZDECYDOWAŁAM SIĘ NA DETOKS CYFROWY, ŻEBY POPRAWIĆ SWOJĄ KONDYCJĘ PSYCHICZNĄ

mamy memy my





FOT. ANNA KACZMARZ

Będzie gwiazdą filmu

● Krzysztof Rutkowski doczeka się filmu o swoim życiu? Jak zdradził Telemagazynowi, otrzymał propozycję od jednej z najbardziej znanych platform streamingowych. „To jest prawdziwy życiorys detektywa Krzysztofa Rutkowskiego" – zapowiada.



FOT. SYLWIA DĄBROWA

Zagra legendę kina

● Najprawdopodobniej w 2027 roku do kin wejdzie film „Jak być kochanym" z główną rolą Marcina Dorocińskiego, który wcieli się w Zbigniewa Cybulskiego. „Myślę dziś o nim z niemałym wzruszeniem" - powiedział aktor.

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 **Robert Feluś**
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 2b2ad32947