Express BYDGOSKI

przy SOBOCIE

Sobota–niedziela, 13–14.06.2026
Nr 135 (11323) • Rok XXXVII
Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)
Nr ISSN 1230-9192 • Nr indeksu 350680

www.expressbydgoski.pl

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

LUDZIE • STR. 4-5

Piotr Fronczewski do końca opiekował się mamą

Kilka lat temu zdecydował o powolnym i stopniowym wycofywaniu się ze sceny

FOT. SYLWIA DĄBROWA

KUCHNIA • STR. 6-7

Pradawne zboża przeżywają renesans. Jak je wykorzystać?

ZDROWIE • STR. 8-9

Choroby serca dotyczą nie tylko seniorów, ale także ludzi młodych

MOTORYZACJA • STR. 17

Najnowsze samochody działają jak *„centra danych na kółkach”*

Dołącz na facebook.com/express bydgoski

eprasa.pl 85b3698509

▶ **NA SYGNALE**

997 Policja
998 Straż Pożarna
999 Pogotowie

112 numer alarmowy

Ruszają szkolenia z ochrony ludności

Jeszcze w czerwcu mieszkańcy całej Polski będą mogli zapisać się na bezpłatne szkolenia z ochrony ludności i obrony cywilnej. Jak poinformowała rzeczniczka MSWiA Karolina Gałecka, uczestnicy poznają m.in. zasady udzielania pierwszej pomocy, reagowania na pożary oraz zachowania w sytuacjach kryzysowych, takich jak zagrożenie atakiem dronów. Program ma zwiększać odporność społeczną na skutki katastrof i innych zagrożeń XXI wieku. W szkoleniach będzie mogło wziąć udział ponad 100 tys. osób. Będą one prowadzone przez partnerów MSWiA - Ochotnicze Straże Pożarne i Polski Czerwony Krzyż. Warsztaty są prowadzone na podstawie przygotowanego przez MSWiA, MON i RCB „Poradnika bezpieczeństwa".

PRZEZ OSTATNIE 20 LAT POKONAŁAM WIELE INNYCH EVERESTÓW, MOŻE NAWET WYŻSZYCH (...). KAŻDY Z NAS TOCZY TAKIE OSOBISTE WALKI

Martyna Wojciechowska

▶ **NIEPORADNIK TATUSIA**

Praca na akord, czyli co się odwlecze...

– E, jeszcze jest czas – ogłosił Starszy, na pytanie, jak radzi sobie z lekturą. A lektura, ostatnia w tym roku, gruba. Mijały dni.
– E, jeszcze jest czas – obwieścił Starszy, ponaglany przez rodzica, gdy po powrocie ze szkoły o możliwość obejrzenia bajek poprosił.
– A jak tam książka? – zapytał ten sam rodzic, gdy młody człowiek do plecaka na wyjazdowy weekend spakował wszystko inne. W tym tablet.
– Tato, ze spokojem, jeszcze jest czas! – odpowiedział z miną pewniaka.
A wiesz, że to już w poniedziałek? Mina pewniaka nieco zrzedła. Spakował.
I jak, przeczytane? – spytał tato w sobotę wieczorem, gdy odkrył, że wieczorny czas na lekturę okazał się czasem grania na tablecie opakowanym w owijkę od książki.
Mina Starszego warta byłaby mszy. Trudno nawet gniewać się na człowieka, który wpadł w szok. Nie tyle z powodu przyłapania na gorącym uczynku, ale odkrycia faktu, że czas skurczył się do minimalnego minimum.
A tu wracać trzeba. Młodszy dostał więc na drogę prawo spania, nicnierobienia i widoków oglądania, a Starszy – czytania.
– Tato – rzekł wieczorem – ty naprawdę te wszystkie książki, które są w domu, przeczytałeś? Mówisz, że wiele więcej? To ja nie wiem. Bo powiem ci, że to jest jednak ciężka robota. Zdecydowanie wolę czytać dla przyjemności, a nie na akord.
Tato, a może ja po prostu na audiobooki przejdę?

Tato

▶ **NA ZAKUPY**

Czerwiec przynosi nowe promocje w popularnych sieciach handlowych. W sklepach pojawiają się produkty, które pomogą przygotować dom na lato

Biedronka

Wyposażenie kuchni w dobrej cenie

W Biedronce pojawiły się akcesoria kuchenne, takie jak: naczynia z porcelany, do wyboru: kubek o poj. 350 ml, miseczka o poj. 450 ml, talerzyk deserowy o śr. 19 cm, w cenie 9,99 zł/szt., zestaw 3 pojemników na żywność, możliwość sztaplowania, do wyboru: okrągłe o poj. 380 ml, 900 ml i 2 l lub kwadratowe o poj. 500 ml, 1 l i 2 l, w cenie 19,99 zł/zest., czajnik lub kanka emaliowane, poj.: 2 l, ze stali węglowej, do wszystkich rodzajów kuchenek, w cenie 49,99 zł/szt. Dodatkowo akcesoria – do wyboru: chlebak z żaluzjowym zamknięciem, 2-poziomowy kosz na owoce, stojak z 3 półeczkami, stojak z 10 przyprawnikami lub zestaw do serwowania przystawek, 10 elementów, w cenie 39,99 zł/szt. lub zest.

Lidl

Promocja na tekstylia do sypialni

W Lidlu znajdziemy pościele i piżamy idealne na sezon letni. W ofercie m.in.: prześcieradło z gumką z nadrukiem, 3 wzory, do wyboru: 90–100 × 200 cm w cenie 19,99 zł, 140–160 × 200 cm w cenie 22,99 zł, 180–200 × 200 cm w cenie 26,99 zł, pościel z bawełną renforcé, 4 wzory, do wyboru: poszwa na kołdrę 140 × 200 cm i poszewka na poduszkę 70 × 80 cm, w cenie 29,99 zł; poszwa na kołdrę 160 × 200 cm i 2 poszewki na poduszki 70 × 80 cm, w cenie 34,99 zł; poszwa na kołdrę 220 × 200 cm i 2 poszewki na poduszki 70 × 80 cm, w cenie 44,99 zł, pościel z bawełnianego muślinu, 5 kolorów, do wyboru: poszwa na kołdrę 140 × 200 cm i poszewka na poduszkę 70 × 80 cm, w cenie 89 zł, poszwa na kołdrę 160 × 200 cm i 2 poszewki na poduszki 70 × 80 cm, w cenie 119 zł. Oprócz tego piżama damska z bawełny, rozmiary: S–XL, 4 zestawy do wyboru, w cenie 19,99 zł i piżama męska z bawełny, rozmiary: M–XXL, 2 zestawy do wyboru, w cenie 24,99 zł. Oferta dostępna od 15.06.

Auchan

Urządzenia poprawiające komfort podczas upałów

Auchan proponuje wentylatory i klimatyzatory w promocyjnych cenach, wśród nich m.in.: klimatyzer Qilive Q.6919, zbiornik o poj. 7 l, 3 tryby prędkości, 3 tryby pracy (normalny, naturalny, sleep), tryb oscylacji, 4 koła obrotowe, moc 65 W, w zestawie pilot oraz 2 akumulatory zimna, do pomieszczeń do 20 m², w cenie 239 zł, klimatyzator Qilive Q.6151, 7000 BTU, zapewnia wentylację, chłodzenie (od 16°C do 32°C) i osuszanie powietrza, 2 dostępne ustawienia prędkości, przy maksymalnej prędkości przepływ powietrza wynosi 270 m³ na godzinę, tryb „sleep", w komplecie akcesoria do instalacji (rura wylotowa 1 m, wąż wylotowy, zestaw do instalowania w oknie), w cenie 799 zł, wentylator podłogowy Qilive Q.6744, średnica 30 cm, moc 45 W, 3 ustawienia prędkości, możliwość ustawienia nachylenia do 120°, w cenie 129 zł, a także miniwentylator biurkowy USB Qilive Q.6999, średnica 10 cm, moc 3 W, nachylana głowica 360°, zasilanie USB, w cenie 39,99 zł. Oferta ważna do 17.06.

Hebe

Inspiracje na zbliżający się Dzień Ojca

W Hebe można upolować kosmetyczne prezenty na Dzień Ojca. W ofercie promocyjnej m.in.: DERMIKA 100% for Men wygładzający krem przeciw zmarszczkom do twarzy na dzień i noc 40+ męski, 50 ml, w cenie 34,99 zł, HEBE FOR MEN Beard Grooming Set, zestaw: nożyczki degażówki do włosów i brody, nożyczki do usuwania włosów z nosa i uszu, szczotka do brody i grzebień do brody, w cenie 59,99 zł, KARL LAGERFELD Jeans Urban Green, woda toaletowa męska, 60 ml, w cenie 129,99 zł, KARL LAGERFELD Men, woda toaletowa męska, 100 ml, w cenie 159,99 zł. Dodatkowo damskie zapachy – MEXX Woman For Her, woda toaletowa damska, 40 ml, w cenie 81,99 zł, LATTAFA Yara Candy, woda perfumowana damska, 100 ml, w cenie 109,99 zł oraz JUST CAVALLI Wild Pink, woda perfumowana damska, 90 ml, w cenie 139,99 zł.

▶ **ZDJĘCIE TYGODNIA** MAJA CHWALIŃSKA WRÓCIŁA DO POLSKI PO TURNIEJU FRENCH OPEN

FOT. PAP/LESZEK SZYMAŃSKI

eprasa.pl 85b3698509

▶ LUDZIE

Był łobuzującym dresiarzem z budowlanki. Ponieważ potrafił rozbawić kolegów swoimi wygłupami, wymyślił sobie, że zostanie aktorem. I okazało się, że ma autentyczny talent. Zagrał w ponad stu filmach i serialach

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 najczęściej oglądamy go w telewizyjnych reklamach. A szkoda, bo ma komediowy i dramatyczny talent. Musi jednak gdzieś zarobić na swoje ekscentryczne hobby.

Dwukrotnie dobijał się do wrót łódzkiej filmówki, ale za każdym razem starano mu się wytłumaczyć, że nie będzie z niego aktora. Dopiero za trzecim razem, kiedy stawił się na egzaminy we Wrocławiu, udało mu się przekonać do siebie komisję

BT/FOT. TOMASZ BOLT/POLSKA PRESS

WOJCIECH MECWALDOWSKI

Jak się robi zdjęcie

1. Jego dziadek otworzył w rodzinnym Kłodzku tuż po wojnie zakład fotograficzny. Pracowała w nim cała rodzina – zarówno jego babcia, jak i potem tata. Nic dziwnego, że i on spędzał całe dnie w zakładzie. Lubił siadać z boku i przyglądać się, jak dziadek robi zdjęcia, chowając się pod wielką płachtą i pociągając za wystający spod niej wężyk.

Mały Wojtuś był cichym i spokojnym dzieckiem, więc nie sprawiał kłopotów dziadkowi, dlatego ten chętnie pokazywał mu tajniki swego rzemiosła. Nie inaczej było w domu – rodzice czasem nawet nie wiedzieli, że ich syn jest w swoim pokoju. Wojtuś lubił sobie siąść na dywanie i wpatrywać się bez ruchu w jeden punkt przez dłuższą chwilę. Rodzice uznali, że to rodzaj medytacji i nie przeszkadzali chłopcu.

Przyklejony do ekranu

2. Jako młody chłopak marzył o klockach Lego. To był schyłek komuny i do Polski zaczęły wówczas trafiać zachodnie zabawki. Rodziców nie stać było jednak na taki zakup. Wojtek powetował sobie to, kiedy dorósł. Do dziś namiętnie kupuje nowe zestawy Lego, budując z nich wymyślne konstrukcje. W ten sposób łapie oddech po pracy na planie czy w teatrze.

Podobno mając pięć lat, stanowczo obwieścił rodzicom, że będzie aktorem. Dlatego chętnie chodził do kina i zasiadał przed telewizorem. Najbardziej jednak spodobało mu się wypożyczanie filmów na kasetach VHS. Kiedy tata kupił odtwarzacz, trudno go było oderwać od ekranu. Wszystko więc wskazywało, że gdy dorośnie, spełni dziecięce postanowienie.

Dzisiaj śmieje się, że dostając się do akademii teatralnej, był zwykłym dresiarzem z budowlanki. Szybko musiał więc nadrobić braki i pokazać, że zasłużył na dany mu kredyt zaufania

Wyśmiany przed klasą

3. Po podstawówce dostał się do technikum, gdzie uczył się na konserwatora zabytków. Męskie towarzystwo zrobiło swoje: zainteresował się koszykówką i zaczął myśleć o sportowej karierze. Wszystko szlag trafił, kiedy doznał kontuzji na jednym z meczów. Wtedy przypomniał sobie o aktorstwie. Wszak ciągle na przerwach między lekcjami rozśmieszał kumpli, np. płacząc na zawołanie.

Kiedy zgłosił się do polonisty z prośbą o przygotowanie do egzaminu aktorskiego, nauczyciel wyśmiał go przed klasą. Chłopak zawziął się jednak i postanowił sam opracować odpowiednie teksty. Pojechał do Łodzi i tam znów usłyszał, że nie nadaje się na aktora. Nie poddał się i rok później uderzył do Wrocławia. Tam spojrzano na niego przychylniejszym okiem.

Na podbój stolicy

4. Dzisiaj śmieje się, że dostając się do akademii teatralnej, był zwykłym dresiarzem z budowlanki. Szybko musiał więc nadrobić braki i pokazać, że zasłużył na dany mu kredyt zaufania. Tak się przyłożył do nauki, że na trzecim roku dostał rolę w spektaklu Krystiana Lupy. Dzięki temu tuż po dyplomie trafił do Teatru Polskiego we Wrocławiu.

Nie czuł jednak, że ta posada pozwala mu się rozwijać, więc zrezygnował z niej po trzech latach i pojechał na podbój Warszawy. Początkowo nie było łatwo, ale kiedy zagrał w serialu „Usta, usta", stał się rozpoznawalny na tyle, że zaczął otrzymywać ciekawe oferty nie tylko z telewizji, ale i z kina. Cały czas czekał jednak na rolę, która pozwoli mu pokazać, jaki drzemie w nim talent.

Samotny ekscentryk

5. Tę okazję stworzył mu film „Dziewczyna z szafy", gdzie zagrał autystycznego chłopaka. Podobno tak głęboko wszedł w rolę, że schudł 20 kg i skurczył się 10 cm. Wielką satysfakcję przyniósł mu potem też występ u Jerzego Skolimowskiego w „11 minutach". Komediowy talent objawił w „Juliuszu", gdzie stoczył aktorski pojedynek z samym Janem Peszkiem, a potem w „Niebezpiecznych dżentelmenach".

Niewiele wiadomo o jego życiu prywatnym. Pasjonuje się fotografią komórkową i portretuje gwiazdy rodzimego show-biznesu. Kolekcjonuje bilety z przejazdów komunikacyjnych, zestawy klocków Lego i zabawki z jajek niespodzianek. Nie przepada za nowoczesną technologią i korzysta z telefonu komórkowego i komputera tylko wtedy, kiedy musi. Chętni podróżuje po świecie, a największe wrażenie zrobiły na nim Indie.

eprasa.pl 85b3698509

▶ LUDZIE

Piotr Fronczewski kilka lat temu zdecydował o powolnym i stopniowym wycofywaniu się ze sceny. Aktor, który 8 czerwca skończył 80 lat, coraz rzadziej udziela wywiadów, nie bywa na ściankach, **nie ekscytuje się kolejnymi premierami**

(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

Nie ma chyba przesady w stwierdzeniu, że Piotr Fronczewski jest żywą legendą polskiej sceny. Na próżno wymieniać jego znakomite role czy nagrody, którymi obsypano go przez blisko 70 lat kariery. Tak, 70 lat: Fronczewski już jako dziecko występował w warszawskich teatrach, a w filmie po raz pierwszy pokazał się, mając lat 12. Dodajmy, że te początki brzmią bardzo podobnie do życiorysu młodszego o pięć lat Marka Kondrata, który grając w „Historii żółtej ciżemki", miał niespełna 11 lat.

Pierwsze trzy lata życia Piotr Fronczewski spędził w rodzinnej Łodzi i dopiero potem zamieszkał z rodzicami w Warszawie. Był dzieckiem wrażliwym, które dorastało w domu naznaczonym wojenną traumą. Dodajmy, że ojciec Fronczewskiego był Żydem, wcześniej nosił nazwisko Finkelsztejn. Mężczyzna trafił z łapanki do więzienia na Pawiaku, potem był w trzech obozach: Gross-Rosen, Mauthausen i Leitmeritz.

– To była trwająca ponad dwa lata golgota. W tej wędrówce od obozu do obozu był wielokrotnie katowany. Skutkiem jednego z tych pobić było ropne zapalenie mózgu, potem jakaś eksperymentalna trepanacja czaszki. (...) W czasie wojny ojciec był wykonawcą wyroku śmierci w obozie, a może to było wcześniej, na Pawiaku, nie jestem pewien. Chodziło o współwięźnia, który był konfidentem Niemców. Trzeba go było zlikwidować, żeby nie zdradził Niemcom jakiejś tajemnicy. Ojciec został wyznaczony na egzekutora i zrobił to, co było trzeba – opowiadał Fronczewski.

Olbrzymim uczuciem Piotr darzył matkę, z którą wypalił podobno swojego pierwszego papierosa. Swoją drogą, Bogna Fronczewska dożyła pięknego wieku 104 lat i aż do 98. urodzin (!) była całkowicie samodzielna. Mieszkała sama i pozwoliła zabrać się ze swojego mieszkania dopiero wtedy, gdy upadła i poturbowała się. Zmarła w 2016 roku.

– To jest dla mnie niezwykłe i bardzo cenne doświadczenie. Kiedy rano pomagam jej usiąść, podaję śniadanie, przytulam na dzień dobry, to jest stan, którego nie potrafię opisać. Trzymając ją w ramionach, mam przecież świadomość, że wziąłem się z niej. Dalej nie ma już słów, jest tylko bliskość. Milczenie. I cisza – mówił aktor, za co do tej pory zbiera słowa pełne uznania.

Wykiwał SB, ale donosił na niego kolega z teatru

Życie Piotra Fronczewskiego pełne jest historii, których nie można sławnemu aktorowi zazdrościć. Od końcówki lat 70. Służba Bezpieczeństwa próbowała zwerbować Fronczewskiego w swe szeregi, a koronnym argumentem było to, że aktor miał odwagę podpisać apel KOR-u w obronie uczestników Czerwca '76; potem zbojkotował też państwowe media. Cóż, na kilka lat sprawa przycichła, SB wolała budować wokół Fronczewskiego siatkę złożoną z innych agentów, ale w 1983 roku aktor stracił prawo jazdy, bo wsiadł za kierownicę po dwóch kieliszkach wódki, które wypił z Januszem Gajosem. Esbek złożył mu więc propozycję nie do odrzucenia, a dodajmy, że to właśnie w tym roku wyszła „Akademia Pana Kleksa" oraz pierwsza płyta Franka Kimono. Wydawało się więc, że Fronczewski znalazł się w potrzasku.

Aktor postanowił jednak trochę pograć z SB, bo na pierwszym spotkaniu nie odmówił, tylko dał nadzieję na współpracę. Na drugim spotkaniu odzyskał prawo jazdy i... zaczął rozpowiadać w środowisku o inwigilacji. Służby stwierdziły najwidoczniej, że marny z niego konfident. Aktor w książce „Ja, Fronczewski" wydanej w 2015 roku rozliczył się z tamtymi czasami i przyznał, że nie chce oceniać tych, którzy z SB współpracowali. To szlachetne, zwłaszcza że przez co najmniej 15 lat między innym na niego donosił kolega z Teatru Dramatycznego, aktor Maciej D., TW Bliźniak.

Gdyby nie Pan Kleks, nie byłoby Franka Kimono

Warto pamiętać, że Franek Kimono, kultowe wcielenie Piotra Fronczewskiego, powstał przypadkiem. To miała być parodia „muzyki chodnikowej", lekkich i niezbyt ambitnych brzmień, a wyszło zjawisko, które święci triumfy w polskiej popkulturze od ponad czterdziestu lat. Czyżby Marek Kondrat i Marlena Drozdowska pozazdrościli tego sukcesu, nagrywając w 1991 roku równie słynne „Mydełko Fa"?

Zaczęło się od „Akademii Pana Kleksa", do którego muzykę robił oczywiście niezastąpiony Andrzej Korzyński. Zafascynował się Fronczewskim, któremu zaproponował nowe artystyczne wcielenie. Korzyński chciał trochę pośmiać się z estetyki disco i z mody na Bruce'a Lee – „Wejście smoka" weszło do kin w 1982 roku.

– Dopiero po nagraniu pierwszej piosenki „ King Bruce Lee Karate Mistrz " Fronczewski dał się namówić, a nawet zaczęło mu się to podobać – mówił w 2014 roku Korzyński w cyklu „Bez tajemnic", emitowanym w radiowej Jedynce.

Dzisiaj zapominamy trochę o tym, że Franek Kimono wydał łącznie cztery płyty („Franek Kimono", „Franek Kimono i goła prywatka", „Drugie wejście smoka" i „Toczy się życie (powrót mistrza)"). Te mniej popularne osiągają niebotyczne ceny w serwisach aukcyjnych.

Warto pamiętać, że Franek Kimono, kultowe wcielenie Piotra Fronczewskiego, powstał przypadkiem. To miała być parodia „muzyki chodnikowej", lekkich i niezbyt ambitnych brzmień, a wyszło zjawisko, które święci triumfy w polskiej popkulturze od ponad czterdziestu lat

Co Piotr Fronczewski robi dzisiaj?

Fani od lat ubolewają nad tym, jak mało w przestrzeni publicznej jest Piotra Fronczewskiego. Jego ostatnim wystąpieniem na szklanym ekranie była rola doktora Paj-Chi-Wo w koszmarnie ocenianej „Akademii Pana Kleksa" Macieja Kawulskiego (głównego bohatera grał tam Tomasz Kot, „namaszczony" przez Fronczewskiego). Fronczewski pojawił się jeszcze w serialu „Rojst", użyczył głosu kilku postaciom w animacjach i grach i... wrócił na swoją emeryturę. Od ponad 50 lat ma jedną żonę, Ewę, z którą doczekał się córek Katarzyny (ur. 1975) i Magdaleny (ur. 1978). Małżeństwo przetrwało nawet zdradę aktora z Ewą Pacułą.

– Na początku to był eksperyment i podjęcie pewnego rodzaju próby. A jak to jest, że ludzie są ze sobą? Może się po prostu kochają. Może są mądrzy, może czują takie przeznaczenie. Uważam jednak, że nie wolno kalać miłości przyjaźnią, bo miłość jest czymś o wiele wyższym. Miłość nie jest z tego świata. Z żoną przyzwyczailiśmy się do siebie. Coraz bardziej zaczęliśmy się szanować, dostrzegać rzeczy, które wcześniej nie były zauważalne i które zaczynają tę wspólność budować. A potem pojawił się rodzaj wdzięczności, że jesteśmy razem – mówił Piotr Fronczewski. Po czterdziestu latach wspólnego życia wzięli ślub kościelny.

Agata Szymborska

Piotr
FRONCZEWSKI

eprasa.pl 85b3698509

▶ LUDZIE

● Debiutował jako dwunastolatek w filmie „Wolne miasto". Po skończeniu stołecznej PWST grał na scenach teatrów warszawskich: Narodowego, Współczesnego, Dramatycznego, Studio i Ateneum ● Za swoje najważniejsze role filmowe uznaje występy w filmach „Partita na instrument drewniany", „Pokój z widokiem na morze" i „Baryton"

FOT. GRZEGORZ MEHRING

Piotr Fronczewski jest wszechstronnie uzdolnionym artystą – to aktor filmowy, teatralny i dubbingowy, piosenkarz i satyryk

eprasa.pl 85b3698509

▶ KUCHNIA

Mariusz Bezak, ambasador pradawnych zbóż: – Polecam zastąpienie tradycyjnej mąki lub jej części **mąką z pradawnego zboża**

NA TALERZU

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

Pradawne zboża przeżywają renesans

FOT. MARTA ŻARSKA

Mariusz Bezak, ambasador pradawnych zbóż

Pradawne zboża mają ponad 8 tysięcy lat

Dzięki brakowi ingerencji w ich strukturę, działają na nasz organizm bardzo pozytywnie

Zboża pradawne to gatunki uprawiane od tysięcy lat, które zachowały swoją pierwotną strukturę genetyczną i nie były poddawane intensywnym modyfikacjom hodowlanym. Dzięki temu wyróżniają się bogatym profilem składników odżywczych, wysoką zawartością błonnika, witamin z grupy B oraz cennych minerałów, takich jak magnez, cynk czy żelazo.

W ostatnich latach coraz większym zainteresowaniem cieszą się zboża pradawne, nazywane również zbożami pierwotnymi. O ich niezwykłych właściwościach i smaku rozmawiamy z Mariuszem Bezakiem, ambasadorem pradawnych zbóż z ramienia Stowarzyszenia Polska Ekologia oraz nauczycielem przedmiotów zawodowych branży gastronomicznej w Zakładzie Doskonalenia Zawodowego w Kielcach.

Zboża pradawne to gatunki uprawiane od tysięcy lat, które zachowały swoją pierwotną strukturę genetyczną i nie były poddawane intensywnym modyfikacjom hodowlanym. Dzięki temu wyróżniają się bogatym profilem składników odżywczych, wysoką zawartością błonnika, witamin z grupy B oraz cennych minerałów, takich jak magnez, cynk czy żelazo.

– Obecnie pradawne zboża przeżywają dość głęboki renesans. Wynika to między innymi z trendów, które panują, ale przede wszystkim z ich właściwości prozdrowotnych. Coraz więcej osób ma schorzenia układu pokarmowego, związane chociażby z nietolerancją glutenu. Wynika to z tego, że spożywamy dużo żywności modyfikowanej i przetworzonej, w tym właśnie zbóż. Pradawne zboża, jak sama nazwa wskazuje, mają ponad 8 tysięcy lat. Z powodu braku ingerencji w ich strukturę, działają na nasz organizm bardzo pozytywnie, a ich tolerancja jest dużo wyższa. Zawierają również mnóstwo błonnika, więc sycą na długo. Dobrze sprawdzą się u osób, które chcą zadbać o linię – mówi Mariusz Bezak, ambasador pradawnych zbóż z ramienia Stowarzyszenia Polska Ekologia oraz nauczyciel przedmiotów zawodowych branży gastronomicznej w Zakładzie Doskonalenia Zawodowego w Kielcach.

Jakie odmiany zaliczają się do zbóż pradawnych? – Z pewnością większość osób będzie kojarzyło orkisz, ponieważ chlebek orkiszowy dostępny jest w asortymencie większości sklepów i piekarni. Ale mamy między innymi również płaskurkę, samopszę czy trispę – wymienia nasz rozmówca.

Najbardziej popularnym wykorzystaniem pradawnych zbóż jest samodzielne zmielenie ich i uzyskanie mąki. Taką gotową mąkę można również dostać zarówno w sieci, jak i w wielu sklepach z asortymentem produktów ekologicznych.

Rosnąca popularność tych zbóż wynika nie tylko z ich wartości odżywczych, ale także z walorów smakowych.

– Polecam zastąpienie tradycyjnej mąki lub jej części, mąką z pradawnego zboża. Świetnie nada się nie tylko do wypieku pieczywa, ale także do naleśników czy ciast. One oczywiście mają zupełnie inny smak. Ja jestem ogromnym zwolennikiem trispy, czyli pszenicy okrągłoziarnowej. Polecam zrobić z niej makaron, według tradycyjnego przepisu. Do tego wykorzystajmy sezonowość, czyli truskawki i zróbmy z nich mus do tego makaronu. Trispa doskonale komponuje się też z czekoladą czy kardamonem. Warto potraktować to jako zabawę kulinarną i odkrywanie nowych smaków. Radziłbym zacząć przygodę ze zbożami pradawnymi od orkiszu – to najbezpieczniejszy wybór. Pozostałe mają bardziej charakterystyczny smak, do którego jednak warto się przekonać – podkreśla ambasador pradawnych zbóż.

Dodaje, że sam bardzo pozytywnie został zaskoczony... kiszeniem mąki z trispy na barszcz biały. – Taki barszcz zrobiłem na Wielkanoc. Fermentacja zaszła dużo szybciej niż w przypadku zwykłej mąki. Rzeczywiście zupa nieco inaczej smakowała, ale wywołała bardzo pozytywne wrażenia. Fajnym pomysłem będzie też ugotowanie zupy na wzór caldo verde z orkiszem lub trispą. No i pamiętajmy, że do naszego tradycyjnego krupniku najlepiej dodać kaszę pęczak, czyli całe ziarna jęczmienia pozbawione zewnętrznej łuski – poleca Mariusz Bezak.

Powrót do zbóż pradawnych to nie tylko chwilowy trend żywieniowy, ale także wyraz poszukiwania naturalnych i mniej przetworzonych produktów. Łącząc bogatą historię z wysoką wartością odżywczą, samopsza, płaskurka i orkisz udowadniają, że tradycja może być inspiracją dla współczesnej, świadomej kuchni, ale też zabawy i poszerzania smakowych horyzontów.

eprasa.pl 85b3698509

▶ **KUCHNIA**

• **Makaron czekoladowy na mące z pszenicy okrągłoziarnowej** • Kluski ziemniaczane z mąki z pszenicy okrągłoziarnowej • **Sapka na mące z pszenicy okrągłoziarnowej** • Ciasto ucierane na mące z pszenicy okrągłoziarnowej • **Szybki piernik na mące z pszenicy okrągłoziarnowej** • Chrust na mące z pszenicy okrągłoziarnowej

FOT. MARIUSZ BEŻAK

Makaron czekoladowy na mące z pszenicy okrągłoziarnowej

● **Składniki: 0,15 l ciepłej wody, 0,25 kg mąki pszennej + podsypka, 0,04 kg czekolady gorzkiej, 0,04 kg kakao, 3 szt. żółtek, szczypta soli.**

Czekoladę rozpuścić w mikrofali lub w kąpieli wodnej. Mąkę połączyć z kakao i solą, dodać żółtka i lekko ochłodzoną, rozpuszczoną czekoladę. Zarobić ciasto nożem, a następnie zagnieść je rękami. W razie potrzeby podsypać mąkę. Ciasto wyrabiać ręcznie przez ok 10 min. Ja użyłem robota planetarnego z przystawką liść, wtedy czas wyrabiania wyniósł 3-4 min na średnich obrotach.

Gotowe ciasto zawinąć w woreczek foliowy i pozostawić w lodówce przez ok. 1 godzinę. Ciasto wałkować na placki na grubość ok. 3-5 milimetrów, które możemy delikatnie osuszyć, następnie kroić makaron wedle uznania. Gotować w osolonej wodzie przez ok. 3-4 min w zależności od wielkości makaronu. Najlepiej smakuje na ciepło.

FOT. MARIUSZ BEŻAK

Kluski ziemniaczane z mąki z pszenicy okrągłoziarnowej

● **Składniki: Przepis na kluski: 1 kg ziemniaków, 1 szklanka mąki z pszenicy okrągłoziarnowej, 2 łyżki skrobi ziemniaczanej, 1 jako, sól do smaku ok. ½ łyżeczki. Omasta: 0,2 kg chudego, surowego, wędzonego boczku, 0,08 kg słoniny wędzonej, 0,25 kg cebuli, sól/ pieprz do smaku.**

Ziemniaki obrać i zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Odcedzić z nadmiaru wody na sicie. Nie mogą być zbyt suche, a mocno wilgotne. Powstały płyn pozostawić przez chwilę w spokoju. Na dnie naczynia osadzi się skrobia, którą dodamy do masy ziemniaczanej wraz z resztą składników. Ciasto dobrze wymieszać do połączenia się wszystkich składników. Formować kluski łyżką w taki sam sposób jak kluski kładzione. Gotować we wrzącej osolonej wodzie. Jak wypłyną, czas gotowania powinien wynosić min. 5 min i mierzymy go od chwili wypłynięcia klusek. Kluski odcedzić. Dodać do przygotowanej omasty i delikatnie podsmażyć. Kluski serwować wraz z bryndzą i świeżo posiekanym szczypiorem. Wszystkie składniki na omastę pokroić w drobną kostkę. Słoninę stopić, pod koniec dodać boczek i przesmażyć. Następnie dodać cebulę i w całości ją delikatnie zrumienić. Doprawić solą i pieprzem.

FOT. MARIUSZ BEŻAK

Ciasto ucierane na mące z pszenicy okrągłoziarnowej

● **Składniki: mąka z pszenicy okrągłoziarnowej pełny przemiał 0,25 kg, masło 0,16 kg, cukier puder 0,16 kg, jajka 4-5 szt. w zależności od wielkości, proszek do pieczenia 2 łyżeczki, cukier wanilinowy 1 łyżeczka, szczypta soli, jabłko 2 szt., gruszka 2 sztuki.**

Aby ciasto wyszło nam idealne, musimy zwrócić uwagę na to, by wszystkie składniki miały taką samą temperaturę - pokojową. Masło ucieramy na puch wraz z cukrem pudrem i cukrem waniliowym. Następnie dodajemy po jednym jajku, ucierając dalej. Do powstałej masy dodajemy resztę sypkich składników i bardzo delikatnie mieszamy do połączenia wszystkich składników. Ciasto przekładamy do formy wyłożonej papierem do pieczenia. Na wierzch ciasta układamy naprzemiennie, pokrojone w grubsze cząstki jabłka i gruszki. Tu doskonale sprawdzi się jabłko szara reneta lub bankroft, które są twardym i kwaskowym jabłkiem przeznaczonym do wypieków. W przypadku gruszki użyłem twardej Konferencji. Jabłka i gruszki – jak ktoś lubi, można delikatnie obsypać cynamonem. Piec w temp. 180 *C przez ok. 40-45 minut. Ciasto schłodzić i obsypać cukrem pudrem.

FOT. MARIUSZ BEŻAK

Sapka na mące z pszenicy okrągłoziarnowej

● **Składniki: woda ok. 0,5 l, mąką z pszenicy okrągłoziarnowej 0,25 kg, sól ok. 1/2 łyżeczki. Omasta: 0,2 kg chudego, surowego, wędzonego boczku, 0,08 kg słoniny wędzonej, 0,25 kg cebuli, Sól/ pieprz do smaku.**

Wodę wraz solą zagotować, następnie porcjami wsypać mąkę i dość intensywnie mieszać. Gotować na małym ogniu ok. 5-10 min. W razie potrzeby delikatnie podlewać wodą. Jest ona dość gęsta, trzeba się trochę wysilić w mieszaniu i uważać, żeby się nie przypaliła. Serwować wraz z omastą, bryndzą i szczypiorem.

Wszystkie składniki na omastę pokroić w drobną kostkę. Słoninę stopić, pod koniec dodać boczek i przesmażyć. Następnie dodać cebulę i w całości ją delikatnie zrumienić. Doprawić solą i pieprzem.

FOT. MARIUSZ BEŻAK

Szybki piernik na mące z pszenicy okrągłoziarnowej

● **Skłądniki: jajka 3-4 sztuki, cukier puder 0,1 kg, mąka z pszenicy orągłoziarnowej 0,35 kg, mleko 1 szklanka, powidła śliwkowe 0,25 kg, olej ¼ szklanki, przyprawa do piernika ½ opakowania, kakao 2 łyżki, soda oczyszczona 1 płaska łyżeczka, proszek do pieczenia 1 płaska łyżeczka, sól szczypta.**

Wszystkie sypkie składniki połączyć ze sobą – wymieszać z wyjątkiem cukru. Jajka utrzeć na puch wraz z cukrem pudrem. Następnie dodać powidła i na bardzo wolnych obrotach wymieszać. Następnie dodawać naprzemiennie porcjami mleko wraz ze sypkimi składnikami. Pod sam koniec dodać olej. Ciasto wymieszać do połączenia wszystkich składników, przełożyć do podłużnej formy wyłożonej papierem do pieczenia. Piec w temp. 180 *C przez ok. 45-50 min. Wystudzone ciasto polać polewą czekoladową, obsypać wiórkami kokosowymi lub startymi orzechami.

FOT. MARIUSZ BEŻAK

Chrust na mące z pszenicy okrągłoziarnowej

● **Składniki: 2 szklanki mąki z pszenicy okrągłoziarnowej, 6 żółtek, 4-5 łyżek śmietany 18%, 1 łyżka masła, szczypta soli, 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia i cukru wanilinowego, 1 łyżka spirytusu, mąka pszenna na podsypkę, olej do smażenia.**

Wszystkie składniki połączyć ze sobą, zarabiając nożem. Zagnieść ciasto. Gęstość ciasta regulować ilością dodawanej śmietany. Ciasto bić wałkiem lub tłuczkiem do mięsa przez ok. 15-20 min, zawinąć w strecz lub woreczek foliowy i pozostawić w lodówce na ok. 20 min. Schłodzone ciasto wałkować na grubość kartki papieru. Wykrawać radełkiem prostokąty, nacinać środek. Wywinąć. Smażyć na rozgrzanym oleju. Obficie obsypać cukrem pudrem.

Wszystkie przepisy są autorstwa Mariusza Bezaka

eprasa.pl 85b3698509

▶ ZDROWIE

Choroby serca coraz częściej dotyczą nie tylko seniorów, ale także ludzi młodych i aktywnych zawodowo. O tym, jakie sygnały wysyła nasze serce, zanim pojawi się poważny problem, mówi **dr n. med. Mariola Kozłowska-Laskowska**

MEDYCYNA OBRAZOWA

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

Choroby serca wciąż są jedną z głównych przyczyn zgonów. Co dziś stanowi największe zagrożenie dla naszego serca?

Choroby układu krążenia od lat pozostają jedną z najczęstszych przyczyn zgonów – zarówno w Polsce, jak i na świecie. Mówimy dziś wręcz o chorobach cywilizacyjnych, które rozwijają się po cichu przez wiele lat. Największym zagrożeniem jest przede wszystkim styl życia: przewlekły stres, brak ruchu, niewłaściwa dieta, otyłość, palenie papierosów oraz zbyt mała ilość snu i odpoczynku. Coraz większym problemem stają się także cukrzyca i nadciśnienie tętnicze, które przez długi czas mogą nie dawać żadnych objawów, a jednocześnie stopniowo uszkadzają serce i naczynia krwionośne. Warto podkreślić, że choroby serca nie dotyczą już wyłącznie osób starszych. Coraz częściej zawały czy zaburzenia rytmu serca pojawiają się u ludzi młodych i aktywnych zawodowo.

Jak powinniśmy żyć, aby unikać chorób serca? W której dziedzinie mamy dziś największe zaległości?

Największe znaczenie ma codzienny styl życia i nasze nawyki. Podstawą jest zdrowa dieta, najlepiej oparta na zasadach diety śródziemnomorskiej lub DASH. Powinna być bogata w warzywa, owoce, produkty pełnoziarniste, ryby, zdrowe tłuszcze roślinne, takie jak oliwa z oliwek, a jednocześnie uboga w wysoko przetworzoną żywność, sól i tłuszcze zwierzęce. Drugim filarem jest ruch. Światowe zalecenia mówią o minimum 150 minutach umiarkowanej aktywności tygodniowo. Nie musimy od razu trenować wyczynowo. Ogromne znaczenie mają zwykłe spacery, marsz, jazda na rowerze, pływanie czy regularne ćwiczenia fitness. Nawet codzienna liczba kroków na poziomie 6-8 tysięcy realnie wpływa na zdrowie serca. Nie można też zapominać o regularnych kontrolach: pomiarze ciśnienia tętniczego, poziomu cukru i cholesterolu. Cukrzyca oraz otyłość stały się dziś ogromnym problemem społecznym, między innymi przez nadmiar przetworzonej żywności i siedzący tryb życia. Z wiekiem metabolizm naturalnie zwalnia, dlatego odpowiednia dieta, nawodnienie i ruch są jeszcze ważniejsze. Myślę jednak, że największą trudnością jest dziś tempo życia. Jesteśmy zabiegani, przemęczeni i często nie mamy czasu ani na odpoczynek, ani na regularne posiłki. Praca i codzienne obowiązki sprawiają, że odkładamy zdrowie na później. Tymczasem serce bardzo szybko odczuwa skutki przewlekłego stresu, niewyspania i braku regeneracji.

Jakie są pierwsze sygnały, że nasze serce może wymagać pomocy?

Organizm bardzo często wysyła sygnały ostrzegawcze, ale nie zawsze potrafimy je właściwie odczytać. Mogą pojawiać się przewlekłe zmęczenie, osłabienie, kołatania serca, duszność, zawroty głowy, omdlenia czy ból i ucisk w klatce piersiowej. Niepokojące powinno być także pogorszenie tolerancji wysiłku – sytuacja, gdy czynności, które wcześniej nie sprawiały problemu, nagle zaczynają męczyć. To moment, w którym warto zgłosić się do lekarza rodzinnego i wykonać podstawowe badania: EKG, pomiar ciśnienia, badania krwi, poziom glukozy i cholesterolu. Jeśli pojawią się nieprawidłowości, pacjent powinien zostać skierowany do kardiologa.

Choroby serca u kobiet często przebiegają inaczej niż u mężczyzn. Skąd biorą się te różnice i dlaczego bywają trudniejsze do rozpoznania?

U kobiet ryzyko chorób serca wyraźnie wzrasta w okresie menopauzy i tuż po niej. Do tego momentu organizm kobiety jest w pewnym stopniu chroniony przez estrogeny, czyli hormony żeńskie, które korzystnie wpływają na naczynia krwionośne, poziom cholesterolu i pracę serca. Po 45.–50. roku życia poziom estrogenów zaczyna jednak gwałtownie spadać i ta naturalna ochrona stopniowo zanika. W organizmie zaczynają zachodzić procesy, które zwiększają ryzyko chorób układu krążenia. Pojawia się większa skłonność do nadciśnienia tętniczego, zaburzeń gospodarki cukrowej, otyłości brzusznej czy stanów zapalnych. Dochodzi także do pogorszenia funkcjonowania śródbłonka naczyń krwionośnych, co sprzyja rozwojowi miażdżycy i choroby wieńcowej. Problem polega na tym, że kobiety często tłumaczą swoje dolegliwości hormonami, menopauzą, stresem czy przemęczeniem. Uderzenia gorąca, kołatania serca, osłabienie czy duszność bywają traktowane jako „naturalny" element tego etapu życia, podczas gdy mogą już być sygnałem rozwijającej się choroby serca. Warto pamiętać, że po menopauzie choroby układu krążenia stają się jedną z głównych przyczyn zgonów kobiet. Dlatego właśnie ten okres życia wymaga szczególnej uważności i regularnej profilaktyki.

Jak wygląda proces powrotu do sprawności po zawale serca lub operacji kardiochirurgicznej?

Powrót do zdrowia po incydencie sercowym wymaga przede wszystkim stopniowego uruchamiania pacjenta i odbudowywania jego sprawności. Dziś wiemy już, że długotrwałe leżenie i oszczędzający tryb życia nie pomagają sercu wrócić do formy. Pacjent podczas rehabilitacji uczy się zupełnie nowego stylu życia: odpowiedniej diety, regularnej aktywności fizycznej oraz metod radzenia sobie ze stresem. To niezwykle ważne, ponieważ wiele osób przed zawałem funkcjonowało w ogromnym napięciu, bez ruchu, z niewłaściwym odżywianiem i przewlekłym przemęczeniem. Proces rehabilitacji obejmuje ćwiczenia fizyczne dostosowane do możliwości pacjenta, edukację zdrowotną oraz wsparcie psychologiczne. Dzięki temu pacjent odzyskuje nie tylko sprawność, ale także poczucie bezpieczeństwa i większą kontrolę nad własnym zdrowiem.

Czy aktywność fizyczna po incydencie sercowym jest bezpieczna i jak ją mądrze wprowadzać?

Współczesna kardiologia bardzo zmieniła podejście do leczenia po zawale serca. Jeszcze kilkadziesiąt lat temu pacjenci przez wiele tygodni praktycznie nie wstawali z łóżka. Dziś wiemy, że wczesne uruchamianie chorego znacząco poprawia rokowanie i przyspiesza powrót do zdrowia. Już w drugiej/trzeciej dobie po zawale rozpoczyna się wczesna rehabilitacja szpitalna. Początkowo są to ćwiczenia oddechowe, relaksacyjne, delikatne ruchy w łóżku czy pionizacja pacjenta. Następnie wysiłek stopniowo się zwiększa. Po wypisie z oddziału kardiologicznego pacjent trafia do rehabilitacji kardiologicznej, gdzie pod opieką lekarzy i fizjoterapeutów uczy się bezpiecznej aktywności fizycznej. Wysiłek wprowadzany jest małymi krokami, ale już po kilku tygodniach regularnych ćwiczeń można osiągnąć bardzo dobre efekty: poprawę wydolności, lepsze krążenie i większą sprawność organizmu. Najważniejsze jest to, by nie bać się ruchu. To właśnie aktywność fizyczna pomaga sercu wrócić do formy.

Jakie błędy najczęściej popełniamy, dbając o nasze serce?

Największym problemem jest bagatelizowanie czynników ryzyka. Wciąż zbyt wiele osób pali papierosy, prowadzi siedzący tryb życia, nie kontroluje masy ciała ani podstawowych parametrów zdrowotnych, takich jak ciśnienie tętnicze czy poziom cukru i cholesterolu. Często żyjemy w przekonaniu, że choroby serca dotyczą innych, tymczasem rozwijają się one latami i bardzo długo mogą nie dawać wyraźnych objawów. Szczególnie ostrożne powinny być osoby z obciążeniami rodzinnymi, ponieważ genetyka również odgrywa istotną rolę. Dlatego tak ważna jest profilaktyka: regularne badania, zdrowa dieta, ruch i rezygnacja z używek.

FOT. LUCYNA NENOW/POLSKA PRESS

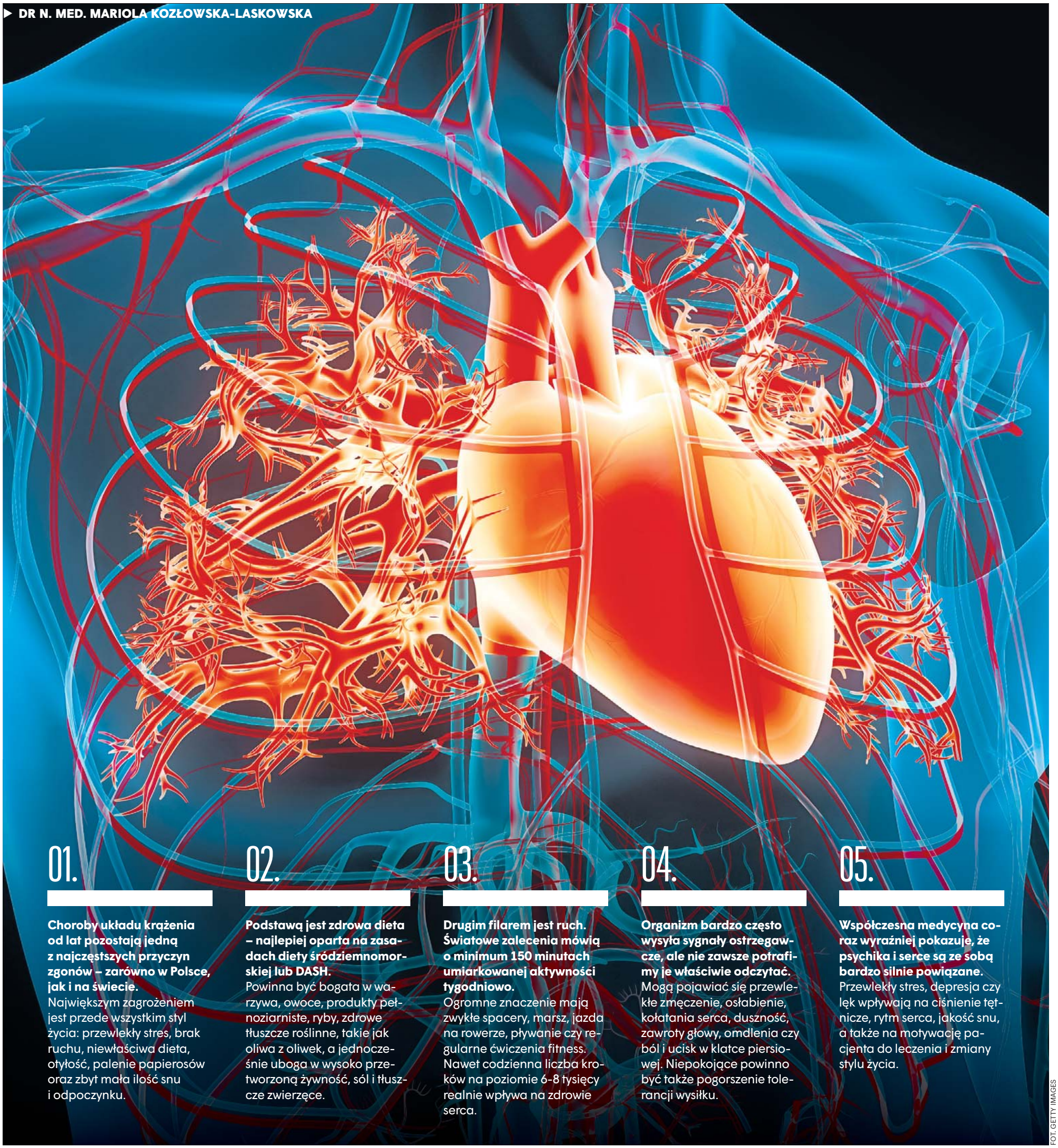
Dr n. med. Mariola Kozłowska-Laskowska: **Często żyjemy w przekonaniu, że choroby serca dotyczą innych, tymczasem rozwijają się one latami i bardzo długo mogą nie dawać wyraźnych objawów**

eprasa.pl 85b3698509

▶ ZDROWIE

● Dr n. med. Mariola Kozłowska-Laskowska na co dzień kieruje Oddziałem Rehabilitacji Kardiologicznej w Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym im. św. Barbary w Sosnowcu **● Ma wieloletnie doświadczenie** pracy w oddziałach kardiologicznych – zarówno kardiologii zachowawczej, jak i inwazyjnej

▶ DR N. MED. MARIOLA KOZŁOWSKA-LASKOWSKA



01.

Choroby układu krążenia od lat pozostają jedną z najczęstszych przyczyn zgonów – zarówno w Polsce, jak i na świecie. Największym zagrożeniem jest przede wszystkim styl życia: przewlekły stres, brak ruchu, niewłaściwa dieta, otyłość, palenie papierosów oraz zbyt mała ilość snu i odpoczynku.

02.

Podstawą jest zdrowa dieta – najlepiej oparta na zasadach diety śródziemnomorskiej lub DASH. Powinna być bogata w warzywa, owoce, produkty pełnoziarniste, ryby, zdrowe tłuszcze roślinne, takie jak oliwa z oliwek, a jednocześnie uboga w wysoko przetworzoną żywność, sól i tłuszcze zwierzęce.

03.

Drugim filarem jest ruch. Światowe zalecenia mówią o minimum 150 minutach umiarkowanej aktywności tygodniowo. Ogromne znaczenie mają zwykłe spacery, marsz, jazda na rowerze, pływanie czy regularne ćwiczenia fitness. Nawet codzienna liczba kroków na poziomie 6-8 tysięcy realnie wpływa na zdrowie serca.

04.

Organizm bardzo często wysyła sygnały ostrzegawcze, ale nie zawsze potrafimy je właściwie odczytać. Mogą pojawiać się przewlekłe zmęczenie, osłabienie, kołatania serca, duszność, zawroty głowy, omdlenia czy ból i ucisk w klatce piersiowej. Niepokojące powinno być także pogorszenie tolerancji wysiłku.

05.

Współczesna medycyna coraz wyraźniej pokazuje, że psychika i serce są ze sobą bardzo silnie powiązane. Przewlekły stres, depresja czy lęk wpływają na ciśnienie tętnicze, rytm serca, jakość snu, a także na motywację pacjenta do leczenia i zmiany stylu życia.

FOT. GETTY IMAGES

eprasa.pl 85b3698509

▶ PORADNIK

Czym zastąpić słodycze, żeby było bardziej dietetycznie, jakie szelki kupić dla psa, by w aucie był bezpieczny, co jeszcze oprócz naczyń można myć w zmywarce i gdzie wyrzucać opakowania po kosmetykach – **o tym piszemy w dzisiejszym miniporadniku**

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

Dieta

Co zrobić, aby zmniejszyć apetyt na słodycze?

Dietetycy podpowiadają, jak powstrzymać ochotę na słodycze. Oto kilka produktów, które powstrzymują apetyt na słodkie.

Suszone owoce to świetna opcja na słodką przekąskę zamiast żelków czy innych słodkich smakołyków. Warto jednak kontrolować wielkość porcji, ponieważ suszone owoce mają sporo kalorii.

Często bezcukrowa guma do żucia może się okazać właśnie tym, co skutecznie powstrzyma ochotę na słodycze. Dzieje się tak, ponieważ gdy jesteśmy niespokojni lub zestresowani, wzrasta ochota na słodycze.

Ciemna czekolada to dobry sposób, by zaspokoić ochotę na coś słodkiego i czekoladowego jednocześnie. Szukaj ciemnej czekolady zawierającej co najmniej 70% kakao i spożywaj ją z umiarem, aby kontrolować kalorie.

Bogaty w białko baton energetyczny lub baton przekąskowy to szybki i prosty sposób na poprawę nastroju i pokonanie ochoty na słodycze. Warto wybierać batony, które mają mniej niż 8 gramów dodatku cukru (2 łyżeczki) i nie więcej niż 200 kalorii.

01.

Transport

Jakie szelki do samochodu, by pies był bezpieczny

Jeżeli twój pupil nie jeździ w aucie w specjalnym transporterze przypiętym pasami lub klatce transportowej mocowanej w bagażniku, to do samochodu potrzebne mu są szelki z atestem bezpieczeństwa. Dobre szelki samochodowe podczas nagłego hamowania zapobiegają urazom i stabilizują zwierzę, którego nie ochroni ani obroża, ani tani pasek z marketu.

Szukaj szelek z certyfikatem crash-testów. Takie szelki przeszły testy zderzeniowe na manekinach psów.

Dobre szelki samochodowe dla psa: mają szerokie taśmy, rozkładają siłę uderzenia na dużą powierzchnię, są podszyte miękkim materiałem, nie uciskają klatki piersiowej.

Bezpieczne modele mają: metalowe klamry, stalowe D-ringi, mocne przeszycia.

Szelki samochodowe dla psa muszą być: bardzo dobrze dopasowane, stabilne, przylegające do klatki piersiowej, bez luzów, które pozwoliłyby psu „wysunąć się" przy uderzeniu.

02.

FOT. UNSPLASH.PL/123RF

03.

Pielęgnacja

Zmywarka przydaje się nie tylko do mycia naczyń

W zmywarce można myć wiele przedmiotów wykonanych z plastiku, szkła, gumy czy stali nierdzewnej. Świetnie sprawdzają się tam między innymi plastikowe zabawki dziecięce. Klocki LEGO, figurki, zabawki do kąpieli czy gryzaki łatwo zbierają kurz i bakterie, dlatego warto regularnie je odświeżać. Najlepiej układać je na górnej półce lub w specjalnym woreczku do prania drobnych rzeczy.

Coraz więcej osób wrzuca do zmywarki także akcesoria łazienkowe. Plastikowe kubki na szczoteczki, mydelniczki, pojemniki na kosmetyki czy szczotki do włosów po jednym cyklu wyglądają znacznie lepiej. Gorąca woda skutecznie usuwa resztki kosmetyków, osady z mydła oraz bakterie.

Zmywarka dobrze radzi sobie także z większymi elementami wyposażenia domu. Półki z lodówki, plastikowe pojemniki na żywność czy szuflady z pralki można wyczyścić bez konieczności ręcznego szorowania. To szczególnie przydatne przy tłustych zabrudzeniach i zaschniętych plamach.

Trzeba jednak pamiętać, że nie wszystko nadaje się do mycia w wysokiej temperaturze. Do zmywarki lepiej nie wkładać drewna, aluminium, miedzi, delikatnego szkła ani ostrych noży. Warto też zawsze sprawdzić zalecenia producenta.

Segregacja

Gdzie wyrzucić opakowania po kosmetykach

Kosmetyki przeterminowały się lub zepsuły? Najlepiej wyrzucić je do odpadów zmieszanych. Ważnie jest też, by nie opróżniać opakowania na własna rękę, np. do kanalizacji lub śmietnika. Najlepiej jest zostawić zawartość w opakowaniu i wyrzucić. Podobnie należy zrobić, gdy w opakowaniu znajduje się resztka produktu.

Puste opakowania po kosmetykach, powinniśmy wyrzucić zgodnie z zasadami segregacji śmieci. Jeśli posiadamy puste szklane słoiczki lub buteleczki powinny one trafić do zielonego pojemnika na szkło. Podobnie jest w przypadku plastikowych opakowań po fluidach, kremach czy korektorach. Wszystkie plastikowe tworzywa należy wyrzucić do żółtego pojemnika na odpady. Do tego samego pojemnika powinny trafić też wszystkie metalowe opakowania np. puszki. Kartoniki, ulotki i tekturowe pudełka natomiast wyrzucamy do niebieskiego pojemnika na papier.

W przypadku opakowań, które składają się z kilku rodzajów tworzyw, powinniśmy je rozdzielić, np. na plastik i szkło i wyrzucić do odpowiednich pojemników, natomiast jeśli rozdzielenie elementów nie jest możliwe, trzeba wyrzucić je do odpadów zmieszanych.

Również do odpadów zmieszanych muszą trafić wszystkie waciki, chusteczki higieniczne i inne produkty, które miały bezpośredni kontakt z naszym ciałem.

04.

eprasa.pl 85b3698509

▶ MODA

Stroje kąpielowe z wysokim stanem to absolutny klasyk. Łączą estetykę retro z nowoczesnym modelowaniem sylwetki. Doskonale podkreślają talię, maskują dół brzucha i optycznie wydłużają nogi, zapewniając przy tym maksymalną wygodę

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

Stroje kąpielowe z wysokim stanem nie wychodzą z mody. Są wygodne i zmysłowe

Bikini z wysokim stanem to modowy powrót do klasyki w nowoczesnym wydaniu – połączenie stylu retro z najnowszymi trendami, które podkreślają sylwetkę i zapewniają pełen komfort. Dzięki precyzyjnemu krojowi i dopracowanym detalom każda kobieta może znaleźć idealny dół od bikini z wysokim stanem, dopasowany do swojej figury i preferowanego stylu.

Stroje kąpielowe z wysokim stanem mogą mieć kilka wariantów, które możemy dopasować zależnie od figury. Główne typy, jeśli chodzi o fasony, to: z wysokim stanem (hiszpanka), z wysokim stanem z falbanką, z wysokim stanem push up, z wysokim stanem z wyciętymi majtkami, z wysokim stanem ze stringami, z wysokim stanem plus size.

Z kolei najpopularniejsze kolory takich kostiumów kąpielowych to czarny, choć najchętniej panie wybierają komplet, gdzie majtki są czarne, a stanik kolorowy, wzorzysty. Dzięki temu odwraca się uwagę od mniej lubianych części ciała.

Z wysokim stanem (tzw. hiszpanka)

W strojach kąpielowych z wysokim stanem szczególnie dobrze wyglądają panie o pełnych, kobiecych kształtach. Jednak niektóre uważają, że kochanego ciałka mają za dużo, chętniej wybierają kostiumy kąpielowe z wysokim stanem i falbanką, tzw. hiszpanką. To komplet, w którym majtki są zwykłe, zazwyczaj jednokolorowe, natomiast górna część do stanika ma przyczepioną falbankę, która miękko układa się na biuście i delikatnie przysłania brzuch.

Staniki strojów kąpielowych typu hiszpanka są namiastką bluzki, która sprawdzi się także, gdy dopiero rozpoczynamy plażowanie i obawiamy się poparzeń słonecznych na nieprzyzwyczajonej do nich skórze.

Kostium push up z wysokim stanem

Gdy nie chcemy przyciągać uwagi do dolnej części figury, dobrym sposobem jest skupienie jej w górnej partii. Wystarczy do tego stanik push up do stroju kąpielowego. Warto pamiętać, że wiele sklepów sprzedaje oddzielnie majtki i staniki, dlatego można samodzielnie skomponować strój kąpielowy, łącząc majtki z wysokim stanem ze stanikiem push up.

Z wysokim stanem i wyciętymi majtkami

Stroje kąpielowe z wysokim stanem wybierane są nie tylko przez panie, które chcą ukryć brzuch. To także świetne rozwiązanie dla niewysokich kobiet, które chcą optycznie dodać sobie kilka centymetrów. Klasyczne bikini ma dość niskie majtki, co potęguje wrażenie niskiej sylwetki.

Dodatkowo nieco „podnieść" sylwetkę można właśnie decydując się na kostium kąpielowy z wysokim stanem i wyciętymi majtkami lub stringami, choć te ostatnie akurat nie są najzdrowszym rozwiązaniem.

Kostiumy kąpielowe czarne

Czarne stroje kąpielowe to klasyka gatunku, a te z podwyższonym stanem w czerni mogą wyglądać wręcz elegancko. Kojarzą się z kinowymi gwiazdami z lat 50., gdy właśnie takie fasony strojów kąpielowych dominowały. Podwyższony stan wydłuża sylwetkę, dodaje klasy wśród bardziej rozebranych plażowiczek i podkreśla kobiecą, nie dziewczęcą sylwetkę.

Zazwyczaj w kostiumach kąpielowych z podwyższonym stanem czarne są majtki, a góra kolorowa, ale spotkać możemy także odwrotne konfiguracje czy całe gładkie stroje.

FOT. GETTY IMAGES

Wysoki stan optycznie wydłuża nogi, a także delikatnie podkreśla talię, co sprawia, że sylwetka wygląda na bardziej proporcjonalną. To korzystny wybór dla kobiet pragnących zakryć dolne partie brzucha

eprasa.pl 85b3698509

▶ PODRÓŻE

Góry Świętokrzyskie słyną ze swoich stromych skalnych stoków, głębokich dolin, rozległych gołoborzy, a także zabytków. Pasmo, choć nie należy do najwyższych, warto odwiedzić ze względu na charakterystyczną przyrodę i różnorodność geologiczną

WYCIECZKA

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

ZASKAKUJĄCE GÓRY ŚWIĘTOKRZYSKIE

Góry Świętokrzyskie to jedne z najstarszych łańcuchów w Europie. Wypiętrzyły się ok. 500 mln lat temu z dna prehistorycznego morza. Pasmo, choć niewysokie, może niejednym zaskoczyć.

Nie brakuje tu szlaków wśród malowniczych borów jodłowych i buczyn. To świetne miejsce na weekend na łonie natury – lasy zajmują aż ok. 95 proc. powierzchni Świętokrzyskiego Parku Narodowego.

Góry Świętokrzyskie są też pełne tajemnic i niezwykłych historii związanych z pogańskimi kultami, świętymi relikwiami, ważnymi postaciami polityki i kultury dawnych wieków.

Nazwa Góry Świętokrzyskie pojawia się w źródłach pisanych po raz pierwszy w końcu XVII w., ale przyjęła się i rozpowszechniła dopiero stosunkowo niedawno, w pierwszej poł. XX w., za sprawą działalności dwóch geologów imieniem Jan: Czarnockiego i Samsonowicza. Nazwa bierze się od relikwii Krzyża św., przechowywanych w klasztorze na Łysej Górze. Wcześniej na Góry Świętokrzyskie mówiono inaczej. Najpowszechniejsza była nazwa Łysogóry, mówiono też Góry Kieleckie, Góry Sandomierskie albo Góry Środkowopolskie.

Łysa Góra czy Święty Krzyż?

Jak właściwie nazywa się góra, na której stoi słynny klasztor z relikwiami św. Krzyża: Łysa Góra czy Święty Krzyż? Dawniej mówiono przeważnie Święty Krzyż, ale oficjalna nazwa to dziś Łysa Góra. Obie nazwy są uzasadnione.

Łysa Góra kojarzy się niepokojąco z magią i dziwnymi rytuałami. Pierwotnie na Łysej Górze znajdował się pogański ośrodek kultu religijnego dawnych Słowian. Do dziś zachowały się częściowo wały kultowe z VII w., otaczające kiedyś ten tajemniczy przybytek. Jan Długosz wspomina w swoich kronikach, że właśnie w tym miejscu poganie czcić mieli bogów o imionach Lelum i Polelum.

Po tych dawnych wierzeniach zachowały się tylko opowieści o magii i czarownicach, które na Łysej Górze miały urządzać swoje sabaty. Czarownice obrzucały kamieniami dzwon w wieży klasztoru benedyktynów, bo nie znosiły jego dźwięku – tak według opowieści ludowych miało powstać wielkie gołoborze na Łysej Górze.

Nazwa Święty Krzyż odnosi się oczywiście do bazyliki, która stoi dziś na szczycie góry. To być może najstarsze sanktuarium w Polsce – według podań ustanowił je jeszcze książę Bo-

FOT. GETTY IMAGES

eprasa.pl 85b3698509

▶ PODRÓŻE

● **Na Góry Świętokrzyskie składa się kilkanaście mniejszych pasm**, ciągnących się z zachodu na wschód na obszarze ok. 70 km, od Jóźwikowa do Opatowa
● To dość miejsca na wielkie bogactwo atrakcji, **tajemnic i ciekawych opowieści.**

lesław Chrobry ok. 1006 r., a pierwszy kościół stał tu na pewno już w XII w.

Wokół kościoła wyrosło opactwo benedyktynów. Relikwie Krzyża św. zostały mu podarowane – według różnych wersji – albo przez Władysława Łokietka ok. 1306 r., albo jeszcze wcześniej przez księcia węgierskiego Emeryka. Dziś przechowywane są w tabernakulum w kaplicy Oleśnickich.

W 1819 r. skasowano klasztor benedyktynów na Świętym Krzyżu. Od 1936 r. świątynia stanowi kościół klasztorny misjonarzy oblatów Maryi Niepokalanej.

Klasztor na Świętym Krzyżu ze swoimi relikwiami był najważniejszym sanktuarium w Polsce epoki Jagiellonów. Przyjmował przez to nie tylko zwykłych pątników, ale też najbardziej znamienitych gości i królów: 7 razy odwiedził go Władysław Jagiełło, 10 razy Kazimierz Jagiellończyk, 6 razy Zygmunt Stary, 3 razy Zygmunt August.

Po likwidacji klasztoru zabudowania pobenedyktyńskie na Łysej Górze pełniły różne role. Od 1918 r. w budynkach poklasztornych działało polskie więzienie. Więziony był w nim m.in. Stepan Bandera, jeden z przywódców Organizacji Ukraińskich Nacjonalistów i głównych organizatorów Rzezi Wołyńskiej, ale też pisarz Sergiusz Piasecki, autor m.in. „Zapisków oficera Armii Czerwonej".

Łysa Góra jest drugim najwyższym szczytem Gór Świętokrzyskich i mierzy sobie szalone 595 m n.p.m. Wyższa w tutejszej krainie jest jedynie Łysica

Tajemnicza mumia z Łysej Góry

W kaplicy Oleśnickich w bazylice św. Krzyża na Łysej Górze spoczywa tajemnicze zmumifikowane ciało. Tradycyjnie uważano, że jest to książę Jeremi Wiśniowiecki, unieśmiertelniony przez Henryka Sienkiewicza w powieści „Ogniem i Mieczem". Badania z 1980 r. wykluczyły jednak tę możliwość. Możliwe, że ciało Wiśniowieckiego spłonęło w pożarze w 1777 r. lub też że nadal spoczywa gdzieś na terenie klasztoru, ale nie w środkowej trumnie kaplicy Oleśnickich.

Do dziś nie wiadomo, kim w takim razie jest mumia z Łysej Góry.

Najniższa z najwyższych gór

Góry Świętokrzyskie nie są zbyt wysokie. Najwyższy punkt tego łańcucha to Agata (wschodni szczyt Łysicy), wznoszący się na 614 m n.p.m.

Tym samym Łysica jest oficjalnie najniższą górą, wchodzącą w skład Korony Gór Polski. To dowód na to, że w skład Korony wchodzą nie tylko góry po prostu wysokie, lecz raczej najwyższe w danym paśmie i mające największą wartość krajoznawczą.

Najstarsze schronisko turystyczne w Królestwie Polskim

Region Gór Świętokrzyskich jest ważny dla dziejów polskiej turystyki. Właśnie tu działało prężnie Polskie Towarzystwo Krajoznawcze. W 1910 r. we wsi Święta Katarzyna otwarto pierwsze schronisko turystyczne w Królestwie Polskim. Mieściło się w chacie przewodnika Andrzeja Janickiego.

Schronisko przestało działać w czasie I wojny światowej, ale jego dawna siedziba przy ul. Kieleckiej 12 stoi do dziś.

Skarby z dna tropikalnego morza

Przed setkami milionów lat tereny dzisiejszych Gór Świętokrzyskich pokrywało tropikalne morze. W tutejszych wapiennych skałach do dziś znaleźć można pozostałości pradawnego morskiego życia, np. skamieniałe amonity. Nie brakuje też w Górach Świętokrzyskich miejsc słynących z dobrze zachowanych śladów dinozaurów.

Stefan Żeromski kochał Góry Świętokrzyskie

W Górach Świętokrzyskich – a konkretnie we wsi Ciekoty pod Górą Radostową – wychowywał się i dorastał wielki polski pisarz Stefan Żeromski. Zachwycała go tutejsza przyroda i to właśnie Żeromski ukuł podobno określenie „puszcza jodłowa".

Dworek Żeromskich w Ciekotach spłonął w 1900 r., ale dziś na jego miejscu stoi Centrum Edukacji i Kultury Szklany Dom, poświęcone Stefanowi Żeromskiemu. Centrum zbiera i prezentuje pamiątki po pisarzu, organizuje zajęcia edukacyjne i rajdy turystyczne.

W Górach Świętokrzyskich możecie też wybrać się na wędrówkę szlakiem „Ślada-

FOT. JAKUB HAŁUN, CC BY-SA 3.0

Przy szlaku prowadzącym ze Świętej Katarzyny na Łysicę znajduje się źródło ze smaczną wodą oraz drewnianą kapliczką św. Franciszka

dami Stefana Żeromskiego". Trasa liczy 15 km i prowadzi pętlą ze Świętej Katarzyny przez Ciekoty, Radostową, Wymyśloną i Górę Krajno. Przejście szlaku zajmuje ok. 4 godzin.

Najdłuższa jaskinia Gór Świętokrzyskich

Najgłębszą siecią korytarzy podziemnych i grot może pochwalić się Chelosiowa Jama – Jaskinia Jaworznicka w Górze Kopaczowej, do której wchodzi się przez nieczynne kamieniołomy w Jaworzni. To tak naprawdę dwie połączone ze sobą jaskinie. Łącznie tutejsze korytarze mają aż 3670 m długości.

Niestety, teren jaskini obejmuje rezerwat Chelosiowa Jama i nie wpuszcza się do niej turystów. Jeśli jednak kochacie jaskinie, nie martwcie się. W Górach Świętokrzyskich czeka na was coś specjalnego, i to całkiem niedaleko od Chelosiowej Jamy.

Jaskinia Raj w zboczu wzgórza Malik w Chęcinach jest często wskazywana jako najpiękniejsza jaskinia w Polsce. Nie jest może zbyt głęboka (240 m korytarzy, z których 180 m udostępnia się turystom), jednak jej formacje skalne i nacieki są niezwykle spektakularne. Można tu podziwiać właściwie każdy typ nacieków, spotykanych w jaskiniach, od stalagmitów, przez stalaktyty, po kolumny naciekowe.

Nazwa Góry Świętokrzyskie pojawia się w źródłach pisanych po raz pierwszy w końcu XVII w., ale przyjęła się i rozpowszechniła dopiero stosunkowo niedawno, w pierwszej poł. XX w.

Gigantyczne miniatury

Góry Świętokrzyskie to nie tylko szczyty, szlaki, naturalne cuda i średniowieczne zamki. Można tu zobaczyć także nietypowe atrakcje. Jedną z nich, szczególnie wartą pokazania dzieciom, jest Park rozrywki i miniatur Sabat Krajno u stóp Łysicy. Miejsce słynie przede wszystkim ze swojej Alei Miniatur, przy której stoi 60 modeli słynnych budowli z całego świata - wcale nie takich miniaturowych!

Można tu obejrzeć miniatury w skali 1:25, co oznacza, że np. stojące w parku budynki wież WTC, zniszczone w zamach w 2001 r., mają z iglicami aż 21 m wysokości. Podobnie wielkie wrażenie robią np. piramidy Majów i Egipcjan, Chrystus z Rio de Janeiro, rzymska fontanna di Trevi czy Opera w Sydney. Bazylikę św. Piotra w Rzymie odtworzono w skali 1:13 – to może największa miniaturowa budowla w całej Polsce.

eprasa.pl 85b3698509

▶ HISTORIA

Bitwa pod Byczyną z 1588 r. to chyba najważniejsze starcie polskiego oręża spośród tych, o których mało kto słyszał. O prawdziwym znaczeniu tej bitwy piszą **Mirosław Dragon i Krzysztof Marcinkiewicz**

RETROSPEKCJA

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

NARODZINY HUSARII

Bitwa pod Byczyną między Habsburgami a Janem Zamoyskim określiła na następne kilkaset lat losy Polski. - W nauczaniu i postrzeganiu historii istnieje pewna dziwna reguła: bardzo często eksponuje się spektakularne wydarzenia, które same w sobie nie miały wielkiego znaczenia dla biegu historii, np. bitwę pod Wiedniem w 1683 roku, podczas gdy faktyczne punkty zwrotne umykają uwadze. Bitwa pod Byczyną i jej następstwa są tu dobrym przykładem - uważa Maciej Orzeszko, autor eseju „24 stycznia 1588 r. - bitwa pod Byczyną. Koniec marzeń Habsburgów o tronie polskim".

Tak jest w rzeczywistości. Bitwa pod Wiedniem, w której król Jan III Sobieski pokonał armię Imperium Osmańskiego, doczekała się nawet widowiskowego filmu, którego nakręcenie kosztowało 12 milionów euro. Oczywiście, znaczenia starcia pod Wiedniem nie sposób pomniejszyć. Ale też należy docenić wagę bitwy byczyńskiej - tymczasem jej rekonstrukcji nie pokazywano w kinach, a to właśnie ona miała o wiele większy wpływ na historię Polski.

Krwawa potyczka na północy Opolszczyzny zadecydowała, że Polska nie stała się częścią imperium Habsburgów. A było bardzo blisko...

Po śmierci Stefana Batorego w 1586 roku w Polsce zapanowało bezkrólewie. Nowego władcę kraju miała wyłonić wolna elekcja. Nasz kraj był wtedy mocarstwem europejskim, dlatego cały kontynent z zapartym tchem obserwował sytuację. Tymczasem wybory się opóźniały. Brakowało naturalnego kandydata na następcę Batorego, natomiast frakcje walczące ze sobą o możliwość wskazania nowego króla były bardzo silne. Od wyniku elekcji miało zależeć, czy Rzeczpospolita zbliży się do cesarstwa Habsburgów, czy do Szwecji. Miało to olbrzymi ciężar dla przyszłego kształtu Europy.

Wybór pomiędzy Zygmuntem III Wazą a Maksymilianem Habsburgiem był zacięty. Ostatecznie zwyciężył ten pierwszy. Jego koronacja w grudniu 1587 r. odbyła się jednak w ciężkiej atmosferze, gdyż z południa kraju docierały informacje o działaniach zbrojnych Maksymiliana, który zbrojnie próbował sięgnąć po to, czego nie udało mu się uzyskać drogą dyplomatyczną. Armia Habsburga i jego polscy sprzymierzeńcy ruszyli na północ w stronę Krakowa i po drodze zajęli m.in. Wieluń.

Do ostatecznej rozgrywki doszło 24 stycznia 1588 roku pod Byczyną. Po obu stronach wzięło w niej udział ponad 12 tysięcy żołnierzy. Bitwa została stoczona w niedzielny poranek na pokrytych śniegiem polach między miastem a wsią Roszkowice. Wojska dowodzone przez hetmana Jana Zamoyskiego pokonały armię Maksymiliana Habsburga. Potyczka trwała zaledwie niecałe 1,5 godziny, ale była bardzo krwawa.

- Zginęło ponad trzy tysiące żołnierzy - mówi Stanisław Biliński, znawca historii Byczyny. Oznacza to, że zginął co czwarty żołnierz biorący w niej udział. Tysiąc osób stracił Zamoyski, a Maksymilian Habsburg dwa tysiące. Kolejne trzy tysiące habsburskich wojaków trafiło do niewoli. Najcenniejszym jeńcem był arcyksiążę Austrii Maksymilian III Habsburg. Był on nie tylko pretendentem do polskiego tronu, ale przez część Polaków był już wybrany na króla Polski!

Wśród jego zwolenników byli także mieszkańcy Byczyny. Dlatego nie można mówić, że pod Byczyną wojska polskie pokonały agresora, który napadł na Królestwo Polskie. Była to rywalizacja dwóch pretendentów w wolnej elekcji, czyli w królewskich wyborach, ogłoszonych po śmierci króla Stefana Batorego w 1586 r. Jednym z kandydatów był właśnie arcyksiążę austriacki Maksymilian III Habsburg, a drugim książę szwedzki Zygmunt III Waza.

Same kulisy elekcji są z dzisiejszej perspektywy szalenie zawiłe i pogmatwane. 19 sierpnia 1587 r. na polu elekcyjnym na króla wybrano Wazę, a trzy dni później... Habsburga. Poparł go m.in. arcybiskup kijowski Stefan Woroniecki, marszałek wielki koronny Krzysztof Zborowski, wojewoda wielkopolski Stanisław Górka, a także część szlachty litewskiej. Jasne stało się, że król Polski może być tylko jeden i będzie nim ten, który pokona drugiego.

Walki rozpoczęły się w październiku 1587 roku. Armia wspierająca Habsburgów miała sporo sukcesów, zaczęła nawet oblężenie Krakowa. Ale po stronie Wazy stał hetman wielki koronny Jan Zamoyski. Dla niego ta kwestia była podwójnie ważna. Po pierwsze, w jego ocenie Zygmunt był lepszym kandydatem na króla niż Maksymilian. Po drugie, prowadził swoją własną rywalizację z hetmanem Zborowskim.

Ostatecznie w grudniu 1587 roku Zygmunt III Waza przedarł się do oblężonego Krakowa, gdzie został ostatecznie koronowany na króla. Habsburgowie nie widzieli jednak powodu, by rezygnować z pretensji do polskiego tronu i prowadzili działania wojenne (dziś byśmy powiedzieli „wojnę hybrydową") na pograniczu. Sprawę ostatecznie postanowił rozwiązać hetman Zamoyski, który ruszył w ten rejon ze swoim wojskiem.

Decydujące okazało się starcie pod murami Byczyny. Nie ma w tym nic dziwnego, że mieszkańcy naszego miasta poparli Habsburga, ponieważ wtedy leżało ono w granicach cesarstwa (miasto nazywało się wówczas Pitschen). Arcyksiążę Maksymilian założył w Byczynie obóz warowny.

Z tego też powodu po klęsce Habsburga nasze miasto mocno ucierpiało. Kiedy na polu bitwy husaria hetmana Zamoyskiego siała popłoch, Maksymilian III uciekł do obozu. Zamoyski otoczył Byczynę i ostrzelał miasto z armat. Dopiero w poniedziałek Habsburg zgodził się na kapitulację. Zrobił to m.in. po usilnych namowach burmistrza Byczyny Marcina Mołdrzyka, który obawiał się, że armaty Zamoyskiego zniszczą oblężone miasto. Kozacy i Tatarzy zdążyli już podpalić przedmieście.

Jak obliczono, wzniecili w sumie sto pożarów, złupili miasto, kościół. Straty oszacowano na ponad 168 tysięcy talarów. 8 marca 1589 roku podpisany został pokojowy traktat będzińsko-bytomski. Maksymilian III Habsburg zrzekł się pretensji do tronu polskiego, a w zamian odzyskał wolność. Królem Polski został Zygmunt III Waza, a Byczyna pozostała w cesarstwie habsburskim.

Nie ma wątpliwości, że w bitwie pod Byczyną decydowały się losy Europy. W dwóch wymiarach. Pierwszy był ściśle polityczny. Chodziło o Habsburgów, którzy byli wtedy o krok od przejęcia władzy w polsko-litewskim państwie.

„Pod ich rządami Rzeczpospolita stałaby się ważnym elementem całego bloku państw habsburskich. Przedstawiciele tej dynastii panowali wówczas w Hiszpanii i Niderlandach, w swoich niemieckich krajach dziedzicznych, północnych Włoszech, Czechach i części Węgier. Byli cesarzami w Rzeszy Niemieckiej" - mówił w jednym z wywiadów prof. Andrzej Chwalba. „Gdyby któryś z kandydatów habsburskich został królem Rzeczpospolitej, powstałaby trzecia, obok hiszpańskiej i austriackiej, linia habsburska: polsko-litewska. To oznaczałoby, że Habsburgowie stają się panami Europy. Tworzy się kontrolowane przez jedną dynastię europejskie imperium, którego Stary Kontynent nie znał od czasów Karola Wielkiego" - kontynuował historyk Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Ale wśród polskiej szlachty obowiązywała wtedy zasada: nigdy Habsburga na polskim tronie. Ówczesne elity obawiały, że tak potężna dynastia ograniczyłaby ich swobody, przejęłaby większą kontrolę nad sterem państwa. Dlatego - choć Habsburgowie dwa razy byli bardzo bliscy objęcia tronu, przy okazji elekcji Stefana Batorego i Zygmunta III Wazy - nigdy nie udało im się wprowadzić przedstawiciela swego rodu na tron Rzeczpospolitej.

I drugi wymiar: militarny. Pod Byczyną wydarzyła się rzecz, która miała ogromny wpływ na losy Europy przez kolejne ponad 100 lat. To właśnie tam narodziła się husaria. Bitwa pod Byczyną uważana jest za pierwszą, w której wzięła ona udział - i zdecydowała o jej końcowym rezultacie. Losy zaciętego starcia przesądziła szarża husarii na lewe skrzydło armii Habsburgów - wojska cesarskie nie zdołały jej utrzymać, poszły w rozsypkę, przesądzając o wyniku bitwy. Ostatecznie Maksymilian

eprasa.pl 85b3698509

▶ HISTORIA

● Bitwa pod Byczyną ostatecznie rozstrzygnęła o tym, kto zasiadł na polskim tronie po śmierci Stefana Batorego ● W jej trakcie ujawnił się w pełni geniusz taktyczny hetmana Jana Zamoyskiego ● **Ta bitwa była też pierwszym wielkim zwycięstwem ciężkozbrojnej husarii**

trafił do niewoli, podobnie zresztą jak jego polscy stronnicy. Rok później został podpisany traktat kończący walki między stroną polską i Habsburgami - a wynegocjowane wtedy przymierze przetrwało aż 150 lat.

Bitwa pod Byczyną zapoczątkowała złotą erę w dziejach polskiej wojskowości: absolutną dominację husarii na polach walki. „Pod koniec XVII w. armia polska zaliczała się do czołówki europejskiej. Najmocniejszą jej stroną była najlepsza kawaleria przełamująca na świecie, czyli husaria" - zauważał dr Radosław Sikora, najlepszy znawca husarii, podkreślając, że w swojej epoce była ona najlepszą armią europejską. „Dopóki husaria zwyciężała, Rzeczpospolita zadziwiała Europę" - pisał historyk Jacek Komuda w swojej książce „Upadek" o przyczynach rozpadu I Rzeczpospolitej. „Husarze uważali się za bezpośrednich spadkobierców rycerstwa polskiego i podporę Rzeczpospolitej. Twierdzili, że zasłaniają ją swoimi piersiami przed wrogiem. »Jeżeliby niebiosa zapaść się miały, to my je podtrzymamy na ostrzach kopii«" - przypominał Komuda nastroje z przełomu XVI i XVII wieku.

W bitwie pod Byczyną po raz pierwszy husaria wystąpiła jako jednostka ciężkozbrojna, miała nawet pierwszą wersję skrzydeł na swoich plecach. To tam zaczął się jej ciąg wielkich zwycięstw

„Do końca XVII w. kawaleria polska i litewska odnosiły wspaniałe zwycięstwa, z których jesteśmy dumni do dziś. Było ich wiele: bitwa pod Orszą (1514 r.), Obertynem (1531 r.), Byczyną (1588 r.), Kirchholmem (1605 r.), Kłuszynem (1610 r.), Trzcianą (1629 r.), Ochmatowem (1644 r.), Chocimiem (1673 r.), Wiedniem (1683 r.). Ta lista to i tak zaledwie wierzchołek góry lodowej. Wydawać by się mogło, że nasza kawaleria, zwłaszcza jej elita, czyli husarze i pancerni, nie może spisywać się inaczej niż doskonale" - podkreślał Sikora w swojej książce „Nie tylko husaria".

Bitwę pod Orszą uważa się za pierwsze zwycięstwo husarii - ale to tylko częściowa prawda. Wtedy bowiem ta formacja była jeszcze lekką jazdą bez charakterystycznych zbroi. Dopiero pod Byczyną wystąpiła ona jako formacja ciężkozbrojna, miała nawet pierwszą wersję słynnych skrzydeł przyczepioną do tylnego łęku siodła. Właśnie tam narodziła się legenda.

Jan Matejko „Hetman Zamojski pod Byczyną". Oryginał tego dzieła spłonął w czasie Powstania Warszawskiego

FOT. BIBLIOTEKA NARODOWA

eprasa.pl 85b3698509

▶ PRZYRODA

Floksy szydlaste nie są duże, ale wyjątkowo piękne. Kiedy kwitną, przypominają poduszkę z kwiatów. To idealne kwiaty na skalniak oraz rabatę kwiatową. Choć nie są trudne w uprawie, czasem tracą swoją urodę

PAMIĘTAJCIE O OGRODACH

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

Nadają ogrodowi intensywny i pełen życia akcent. Floksy szydlaste ozdobią skalniak i rabatę

Floksy należą do ścisłego grona wyjątkowo lubianych i cenionych kwiatów ogrodowych. Najbardziej znanym spośród nich jest floks wiechowaty, ale nie mniej popularny, choć znacznie mniejszy, jest też floks szydlasty, który zaliczany jest nawet do tzw. skalniakowej piątki.Mimo swojej popularności, floks szydlasty czasami zawodzi i nie zawsze w pełni prezentuje swoją urodę, dlatego warto wiedzieć, na co zwrócić uwagę, aby stał się prawdziwą gwiazdą ogrodowych rabat.

Floks szydlasty pochodzi z Ameryki Północnej i jest niewysoką, kępiastą byliną, dorastającą do ok. 15-20 cm wysokości. W sezonie rozwija cienkie, płożące się lub pokładające, zielone, rozgałęzione pędy. Początkowo są miękkie i elastyczne, z czasem sztywnieją. Są gęsto pokryte wyrastającymi naprzeciwlegle zielonymi, małymi, wąskimi, igiełkowatymi, ostro zakończonymi, częściowo zimozielonymi liśćmi, które podobnie jak pędy mogą być czasami delikatnie owłosione. Pomimo iż gęsto ulistnione pędy, rozrastające się w duże, poduszkowate kępy są bardzo efektowne, największą ozdobą rośliny są małe, pięciopłatkowe, płaskie, promieniste, różowo-fioletowe kwiaty zebrane na szczytach pędów w niewielkie baldachogrona.

Kwiaty pojawiają się na roślinie w kwietniu i maju i niemal całkowicie pokrywają pędy, tworząc w porze kwitnienia spektakularny, barwny kobierzec, obok którego trudno jest przejść obojętnie.

Floks szydlasty i jego odmiany

Floks szydlasty posiada też całe mnóstwo odmian, różniących się głównie barwą kwiatów, które mogą być nie tylko różowe, ale też fioletowe, czerwone, białe, bladoniebieskie, paskowane, kontrastowo-obrzeżone i dwukolorowe. Do popularnych i pięknych należą np. „Amazing Grace", „G. F. Wilson", „Bavaria", „Calvides White", „Candy Stripes", „Coral Eye", „Purple Beauty", „Red Wings", „White Delight", „Emerald Cushion Blue", „Scarlet Flame" czy „Spring White".

Każdy gatunek ma swoje wymagania

Floks szydlasty jest rośliną łatwą w uprawie, ale jak każdy inny gatunek ma swoje wymagania. Oczekuje głównie słonecznego stanowiska i żyznej, przepuszczalnej, lekko wilgotnej gleby, najlepiej o obojętnym lub lekko kwaśnym odczynie pH. Źle rośnie w cieniu i słabo znosi zarówno suszę, jak i zalanie, o czym zawsze należy pamiętać, gdyż na nieodpowiednim stanowisku może słabiej kwitnąć, częściej chorować, łatwiej zasychać i niemal całkowicie stracić swoją urodę.

W miejscach nadmiernie wilgotnych floksom zagrażają choroby grzybowe (m.in. mączniak), na suchych stanowiskach tracą część liści i bywają atakowane przez przędziorki , a w cieniu zawiązują znacznie mniej pąków kwiatowych niż na słonecznym stanowisku.

Pamiętaj o odmładzaniu

Floks szydlasty jako bylina może pozostać na jednym stanowisku przez wiele lat, jednak z czasem jego kępy zaczynają się przerzedzać, a część liści zasycha, przez co roślina przybiera mało atrakcyjny i nieporządny pokrój. Kiedy więc floksy zaczynają słabiej kwitnąć, a ich pędy ogałacają się z liści i „łysieją", warto rośliny odmłodzić, radykalnie przycinając ich pędy pod koniec zimy.

Floks szydlasty jest z reguły dostatecznie mrozoodporny, mimo to w czasie surowych zim jego pędy mogą być uszkodzone przez niskie temperatury, dlatego zimą warto okryć go gałązkami stroiszu, co zabezpieczy go przez skutkami mrozów.

Floksy szydlaste dość łatwo można rozmnożyć wegetatywnie, dzieląc kępy wiosną, po kwitnieniu lub pod koniec lata, ale także wykonując odkłady poziome lub sadzonki pędowe. Wysiewu nasion zwykle się natomiast nie praktykuje.

Gdzie sadzić floksy i jak wykorzystać je w ogrodzie

Floksy szydlaste są niezwykle atrakcyjnymi bylinami i choć najbardziej efektownie wyglądają w porze kwitnienia, przez resztę sezonu także nie tracą urody, dlatego w ogrodzie mogą mieć wiele zastosowań. Jako jeden z najważniejszych gatunków skalniakowych znakomicie prezentują się na skalniakach lub w ogródkach żwirowych , szczególnie w towarzystwie ubiorka wiecznie zielonego, smagliczki skalnej, gęsiówki kaukaskiej oraz żagwinu ogrodowego. Doskonale wyglądają też na murkach , z których wiosną ich ukwiecone pędy spływają barwnymi kaskadami w dół. Sprawdzają się też jako rośliny okrywowe na większych, odsłoniętych przestrzeniach. Można z ich pomocą umacniać też nasypy i skarpy.

Katarzyna Józefowicz

FOT. JEREMY CHARLAS/GETTYIMAGES.COM

Floksy szydlaste to jedne z podstawowych roślin, jakie warto mieć na skalniaku. Są bardzo niskie, mają płożące pędy pokryte igiełkowatymi liśćmi. Ładnie rozrastają się, zadarniając powierzchnię

eprasa.pl 85b3698509

MOTORYZACJA

Wiele osób myśli o swoim samochodzie jako o prywatnej przestrzeni – miejscu, w którym może odbyć osobistą rozmowę lub pojechać w miejsce, o którym nie chce, aby świat się dowiedział. Ale to wyobrażenie nie odpowiada już rzeczywistości

ON TO MOTO

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

W

Współczesne samochody zbierają ogromne ilości informacji o pojeździe, kierowcy i pasażerach. Dane te są gromadzone, przetwarzane i wysyłane do serwerów producentów za pośrednictwem wbudowanych modułów telematycznych i sieci komórkowej.

Mozilla (której najpopularniejszym produktem jest darmowa i otwarta przeglądarka internetowa Firefox) już kilka lat temu przebadała politykę prywatności 25 marek samochodowych i uznała auta za „najgorszą kategorię produktów" pod względem ochrony danych. Według tej analizy popularne globalne marki – w tym BMW, Ford, Toyota, Nissan, Tesla, Kia i Subaru – gromadzą bardzo osobiste dane, takie jak aktywność seksualna, status imigracyjny, rasa, mimika twarzy, waga, informacje zdrowotne i genetyczne oraz miejsce prowadzenia pojazdu.

Naukowcy odkryli, że dane są gromadzone przez czujniki, mikrofony, kamery oraz telefony i urządzenia, które kierowcy podłączają do swoich samochodów, a także przez aplikacje samochodowe, strony internetowe firm, salony dealerskie i telematykę pojazdów. Marki mogą następnie udostępniać lub sprzedawać te dane stronom trzecim. Mogą również pobierać wiele z tych danych i wykorzystywać je do wnioskowania o inteligencji, umiejętnościach, charakterystyce, preferencjach i innych cechach kierowcy.

Producenci mówią w tym przypadku o wygodzie kierowców i ich bezpieczeństwie. Czujniki pomagają uniknąć wypadków, systemy ostrzegają przed zmęczeniem. Tyle że granica między ochroną kierowcy a masowym nadzorem jest bardzo cienka.

Nie jest już żadną tajemnicą, że dzisiejsze samochody obserwują, gdzie jedziemy, gdzie parkujemy, rejestrują przyspieszenie i prędkość. Mogą przy tym te wszystkie dane przesyłać. Słowem – permanentna inwigilacja! Kiedy dochodzi do tego system nawigacji satelitarnej i kamera odczytująca znaki drogowe, możliwe staje się ustalenie, czy w danym miejscu kierowca przekracza dozwoloną prędkość, a jeśli tak, to o ile. Ale to nie wszystko. Jeśli samochód ma „zaszytą" kartę SIM, pozwalającą łączyć się ze światem (a praktycznie każdy nowy samochód ją ma), to te zebrane dane może w czasie rzeczywistym wysyłać/rozsyłać po całym świecie. I to bez żadnych konsekwencji i nadzoru ze strony kierowcy czy właściciela pojazdu. I najczęściej tak właśnie się dzieje.

Kilka miesięcy temu Ośrodek Studiów Wschodnich opublikował raport mówiący o zbieraniu różnego rodzaju danych przez auta wyprodukowane w Chinach. Z raportu wynika, że są to auta wyposażone w technologie łączności, które umożliwiają skanowanie otoczenia, geolokalizację i komunikację z infrastrukturą. Pojazdy te mają możliwość ekspansywnego zbierania danych (m.in. geoprzestrzennych i osobowych). Choć technologie te starają się dziś rozwijać i wdrażać wszystkie koncerny samochodowe, to obecnie globalnym liderem w tym obszarze są Chiny.

Co ciekawe, w raporcie czytamy, że to chińskie organy państwowe wskazują na „inteligentne" samochody jako fundamentalne zagrożenie dla bezpieczeństwa państwa. Akcentują przy tym ryzyko wycieku tajemnic państwowych, zbierania danych o infrastrukturze krytycznej i instalacjach wojskowych oraz transferu za granicę wrażliwych informacji o funkcjonowaniu gospodarki i społeczeństwa. Do głównych ryzyk zaliczają: zwiększoną podatność na cyberataki (na przykład zdalne przejęcie samochodów lub zakłócenie działania ich czujników mogłoby doprowadzić do katastrof w ruchu lądowym), zbieranie przez pojazdy wrażliwych danych o otoczeniu samochodu (np. dotyczących infrastruktury krytycznej), a także z wnętrza auta (np. rozmów czy danych biometrycznych kierowcy i pasażerów).

Chińscy regulatorzy wskazują również na ryzyko wycieku za granicę wiedzy pochodzącej z analizy zbiorów danych z milionów samochodów, umożliwiającej np. określenie natężenia ruchu wokół jednostek wojskowych czy szacowanie poziomu aktywności gospodarczej. Ale trzeba pamiętać, że takie samochody oferują już nie tylko Chińczycy – oferują je obecnie wszyscy.

Już teraz na terenie jednostek i obiektów wojskowych – m.in. w Wielkiej Brytanii, Izraelu i Polsce – obowiązuje zakaz wjazdu pojazdów chińskich producentów. W trosce o bezpieczeństwo państwowe. Rzecz w tym, że taką inwigilację może dziś prowadzić praktycznie każde nowoczesne auto. A to oznacza, że na teren obiektów o szczególnym znaczeniu należałoby zakazać wjazdu... wszystkich pojazdów. Paranoja? Niekoniecznie! Ale jak to w życiu bywa, widać, że przepisy nie nadążają za postępem technologicznym.

FOT. TESLA

Najnowsze samochody działają jak „centra danych na kołach", zbierając ogromne ilości informacji o pojeździe, kierowcy i pasażerach. Dane te są gromadzone, przetwarzane i wysyłane do serwerów producentów

Współczesny samochód widzi, słyszy i zapamiętuje. Rejestruje lokalizację, prędkość, styl jazdy, a także dane z telefonu

eprasa.pl 85b3698509

▶ ARCHEO

Od agregatu myjącego i butelkującego mleko, przez budownictwo obiektów użyteczności publicznej z gipsu, po fałszerzy banknotów złotówkowych i dolarowych – m.in. o tym pisały przed laty gazety **13 czerwca**

Z NASZYCH STRON

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

Głos Pomorza nr 137, 13.06.1986

1986

Śladem publikacji

Jeden z Czytelników poinformował nas ostatnio, jak to ledwie co wylany asfalt po czterech dniach rozkopano, by ułożyć podziemny kabel. Z równym naszemu informatorowi oburzeniem poinformowaliśmy o tym fakcie na łamach gazety. Jak się, niestety, okazało informacja naszego Czytelnika nie była — mówiąc delikatnie — dość precyzyjna.

Jest prawdą, że parę dni wcześniej na parkingu przy ul. Kniewskiego wylano asfalt. Po paru dniach rozkopano dywanik, zresztą ledwie na szerokość 20—30 cm, ale nie ten świeży, lecz stary tuż obok (To bliskie sąsiedztwo zmyliło — widać — naszego Czytelnika). Zupełnie więc niezależnie od wcześniej wylanego asfaltu kładziono obok kabel niskiego napięcia zasilający kotłownię przy ul. Kniewskiego. Jego trasa zgodnie z dokumentacją wynikającą z gęstej pajęczyny podziemnych urządzeń przebiegać musiała dokładnie w tym miejscu. Prace te w czynie społecznym wykonali pracownicy „Eltoru", których stawiło się aż 119, dzięki czemu kabel położono w jeden, a nie, jak zakładano, w dwa dni. Tymczasem ofiarność załogi „Eltoru" „nagrodzona" została... krytyczną notatką. Przykro nam, że tak się stało. (pl)

Dziennik Popularny nr 133, 12-13.06.1976

Dla siebie — dla nas

1976

Tradycje polskich żyletek nie były nigdy wspaniałe. Wszystkim nam w pamięci tkwi słynna... krwawa Rawa-Lux. Jakże inaczej wygląda dziś ta sprawa. Zakupiona w Anglii licencja na produkcję 50 mln nożyków rocznie, owocuje dziś liczbą 365 mln doskonałych nożyków wytwarzanych przez łódzkie Zakłady Wyrobów Metalowych WIZAMET.

Jest to jednak przede wszystkim zasługa ludzi. Takich właśnie jak prezentowane przez nas dzisiaj pracownice wydziału powłok teflonowych: **Władysława Kaczmarek, Maria Kaczówka, Barbara Biała, Halina Szczęsna i Danuta Rogacka.** Załoga WIZAMETU należy przy tym do najmłodszych chyba wiekiem w całym łódzkim przemyśle. Średnia wieku nie przekracza tam 30 lat. **O sprawach tej młodej załogi piszemy dziś na str. 3 w reportażu pt. „Nie ma sprawy"!**

(er)
foto A. Wach

Dziennik Zachodni nr 160, 13.06.1946

1946

Szczęśliwa...

zniechęcona rożnymi środkami kupiła jeszcze Specjalny Krem ANIDA i oto cera, jak odmłodzona, świeża, delikatna, bez piegów i plam Krem ten w krótkim czasie usuwa drobne zmarszczki, piegi i plamy.
2556

Dziennik Bałtycki nr 140, 13.06.1956

Mleko, mleko, mleko...

W kwietniu br. w Zakładach Mleczarskich przy ul. Grunwaldzkiej we Wrzeszczu „poszedł w ruch" wielki agregat myjący i butelkujący mleko. O tym, jak wielkim usprawnieniem pracy Zakładów jest zainstalowanie pochodzącego z importu agregatu, świadczą najlepiej liczby: poprzedni przestarzały agregat butelkował 1500 litrów na godzinę, wydajność nowego agregatu sięga 5000 litrów na godzinę. Agregat butelkuje nie tylko litrowe butelki, ale również o pojemności pół i ćwierć l.

Można by nie tylko automatycznie myć i napełniać butelki ale i kapslować. Ale nie można. Dlaczego? Przede wszystkim dlatego, że huta Tur nie produkuje odpowiednich butelek, a nasz przemysł papierniczy odpowiedniej grubości kapsli. Te, które są, nie nadają się do tego typu agregatu. A ręczne kasplowanie nie jest ani wygodne, ani higieniczne, ani — w końcu — ekonomiczne (zatrudnia się dodatkowo kilka osób).

Na zdjęciu: u góry brygadzista Jerzy Golenia przy agregacie; u dołu — ręczne kapslowanie butelek.

Fot. J. Kopeć

1956

Gazeta Krakowska nr 138, 13.06.1966

DOMY Z GIPSU

W woj. kieleckim ostatnio upowszechnia się na wsi budownictwo obiektów użyteczności publicznej z gipsu. Budynek parterowy o powierzchni użytkowej 122 m kw., przy zastosowaniu tego materiału kosztuje około 200 tys. zł. Podobny budynek piętrowy jest tańszy o kilka tysięcy złotych. W porównaniu z kosztami budynków o takich samych kubaturach przy zastosowaniu materiałów tradycyjnych domy te są tańsze o 15 do 20 proc., przy czym oszczędności te w odniesieniu do ścian, stropów i posadzek sięgają 25 proc.

1966

Kurier Lubelski nr 135, 13.06.1996

Fałszerze dostali zadyszki

1996

Złotówka jest bardziej cenna niż dolar, przynajmniej dla fałszerzy. Takie wnioski nasuwają się po przeanalizowaniu ostatnich danych dotyczących ujawniania fałszywych pieniędzy na lubelskim rynku. Trzy pierwsze miejsca w tym roku zajmują: 1. 100 złotych (nowe) x 296 sztuk, 2. 100 dolarów USA x 51 sztuk, 3. 1 000 000 zł x 34 sztuki.

- Fałsy doczekały się już nawet specjalnej terminologii do ich opisu wprowadzonej przez NBP. Aktualnie mamy do czynienia z tzw. drugim typem 100-złotówek, które nawet posiadają zabezpieczenia widoczne w promieniach lampy ultrafioletowej. Jedynym elementem, z którym nie mogą sobie poradzić fałszerze jest prawy dolny róg banknotu, gdzie na prawdziwych pieniądzach jest widoczny tzw. efekt kątowy i zmieniający się odcień farby - **wyjaśnia Maria Kunicka, policyjny specjalista ds. pieniędzy.**

Na psy schodzą natomiast fałszerze amerykańskich dolarów, mimo że ten rok rozpoczęli znakomicie od wpuszczenia na rynek nieomal perfekcyjnie podrobionych „irakijek", które zastąpiły dotychczasowe „japonki". Teraz spływają do Polski marnej jakości 100-dolarówki, najczęściej z nadrukiem emisji w 1990 roku, przypominające byle jak zrobione ksero, robione prawdopodobnie za wschodnią granicą Polski.

Wygląda też na to, że fałszerze i ich kolporterzy dostali ogólnej zadyszki: od początku tego roku ujawniono ok. 200 fałszywych banknotów (i jedną monetę 5-złotową) mniej niż w takim samym okresie ubiegłego roku.

M.H.

FEDERACJA BIBLIOTEK CYFROWYCH

eprasa.pl 85b3698509

▶ ŚWIAT WOKÓŁ NAS

Świadomość dbania o zdrowie wśród osób po „50” wzrasta. Dziś chętnie biorą udział w maratonach, triathlonach i innych sportowych konkurencjach. O tym, jak zachować sprawność fizyczną na długie lata, opowiada fizjoterapeuta Michał Maruszewski

ZROZUMIEĆ DZIŚ

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

Gimnastyka wykonywana w każdym wieku nie tylko zmniejsza ryzyko chorób cywilizacyjnych, poprawia się też układ ruchu, stając się przez to bardziej wytrzymały. W przypadku osób dojrzałych dodatkowo zapobiegamy rozwojowi osteoporozy i minimalizujemy ryzyko złamań. I właśnie te czynniki powodują, że coraz więcej osób 50 plus jest świadomych i wie, co robić, by poprawić własną kondycję i zdrowie. Ale zmian widocznych w społeczeństwie jest więcej.

– Jeszcze 10 lat temu wizyta w gabinecie fizjoterapii kojarzona była z zabiegiem luksusowym, przeznaczonym tylko dla dobrze usytuowanych. Dziś jest to miejsce odwiedzane przez każdego, niezależnie od pozycji społecznej czy sytuacji materialnej – mówi fizjoterapeuta Michał Maruszewski.

Jakie schorzenia są najczęstsze w przypadku osób 50+?

– Problemy osób 50+ dotyczą przede wszystkim układu mięśniowo-szkieletowego. Najczęściej trafiają do mnie pacjenci z przewlekłymi bólami kręgosłupa, obręczy barkowej, a także z zaburzeniami naczyniowymi i neurologicznymi. Ostatni rok dominuje w pacjentów przewlekłe zestresowanych, a to właśnie czynnik stresowy jest największym przyjacielem przewlekłego bólu – opowiada nasz rozmówca. A w tych przypadkach sama gimnastyka już nie wystarcza. Kiedy zgłosić się do fizjoterapeuty?

Jak podkreśla Michał Maruszewski, jakikolwiek dyskomfort w narządzie ruchu jest sygnałem, że warto spotkać się ze specjalistą. Fizjoterapeuta nie tylko pokaże, jak poprawnie wykonywać ćwiczenia (a to jest bardzo ważne, ponieważ źle wykonane ćwiczenie może pogłębić uraz – dop. red.), aby nie doprowadzić do urazów, ale też znajdzie źródło bólu i w przyszłości pomoże go wyeliminować.

FOT. 123RF

Należy pamiętać, że fizjoterapeuta nie leczy, a przede wszystkim wspomaga proces leczenia oraz znacząco poprawia komfort życia

– Pamiętajmy, że im szybsza diagnostyka i odpowiednio ukierunkowana rehabilitacja, tym większa możliwość szybkiego powrotu do pełnej sprawności. Zwracajmy szczególną uwagę na wybór specjalisty. Nie każdy jest tym, za kogo się podaje, dlatego polecam weryfikować terapeutów na stronie internetowej Krajowej Izby Fizjoterapeutów.

Czy zatem dobrze jest korzystać z usług profilaktycznie? – Oczywiście. Większość moich pacjentów, którzy trafili z bólem, zostaje już u mnie na stałe. Pamiętajmy jednak, że nawet najlepszy fizjoterapeuta świata nie usprawni nas, jeśli nie damy czegoś od siebie. Regularna aktywność fizyczna, zmiana nawyków żywieniowych, odpowiednie nawodnienie czy też zerwanie z nałogami są rzeczą kluczową w uzyskaniu lepszej formy psychofizycznej.

Kluczem jest regularność

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) rekomenduje, aby osoby starsze podejmowały aktywność fizyczną na umiarkowanym poziomie przez co najmniej 30 minut, minimum 5 dni w tygodniu. Zdaniem Michała Maruszewskiego aktywność fizyczna powinna być wdrażana stopniowo, dostosowana do możliwości i wieku naszego organizmu – ciało musi zaadaptować się do nowej sytuacji. O czym jeszcze należy pamiętać? Jak się przygotować?

– Spacer po lesie, nordic walking, jazda na rowerze, joga czy też zajęcia gimnastyczne w grupie są doskonałym rozwiązaniem. Słowem kluczem jest tutaj „regularność”. Nasze stawy, aby były odpowiednio nawodnione, odżywione i dotlenione, potrzebują ruchu! Nawet umiarkowana aktywność ruchowa znacząco może zwiększyć objętość naszej tkanki chrzęstnej, co bezpośrednio wpływa na lepsze wydzielanie się mazi stawowej.

Okazuje się, że w wielu przypadkach, jeśli pacjenci w porę zgłoszą się do specjalisty, mogą uniknąć operacji. Oczywiście – jak wskazuje nasz rozmówca – jest to kwestia indywidualna.

– Nie pomożemy pacjentom, gdy na przykład zerwaniu ulegnie więzadło w kolanie lub jądro miażdżyste w jego większej części wpukla się w kanał kręgowy. Wtedy niezbędna jest interwencja ortopedy lub neurochirurga, natomiast nasza praca przed operacją również jest potrzebna. Możemy zmniejszyć ból czy również zredukować obrzęk – podkreśla Michał Maruszewski .

Należy pamiętać, że fizjoterapeuta nie leczy, a przede wszystkim wspomaga proces leczenia oraz znacząco poprawia komfort życia. Fizjoterapeuta jest tylko jednym z ogniw całego zespołu interdyscyplinarnego. Proces leczenia bardzo często wymaga ingerencji innych specjalistów, w tym również środków farmakologicznych.

Boli kolano? To nie znaczy, że nie można być aktywnym

Pacjenci, którzy cierpią na różnego rodzaju dolegliwości, powinni wybrać aktywność fizyczną, która nie powoduje bólu. Przykładowo ból kolana może pojawiać się podczas biegania po twardej nawierzchni, ale już podczas pływania nie będzie nam dokuczał. Wówczas basen jest świetną opcją na zachowanie dobrej formy. Jeśli nie wiemy, jaki sport będzie dla nas dobry, zasięgnijmy porady u fizjoterapeuty – zwłaszcza w przypadku chorób przewlekłych.

– Żaden lek nie zastąpi ruchu, ale ruch zastąpi każdy lek – te słowa na jednym z moich pierwszych wykładów z fizjoterapii wypowiedziała nieżyjąca już wybitna profesor rehabilitacji Kazimierza Milanowska. Oczywiście, nie każde schorzenie możemy wyleczyć ruchem, ale lepszej profilaktyki jak aktywność fizyczna nie ma – zauważa nasz rozmówca.

I kontynuuje: – Warto więc zadać sobie pytanie: co jest lepsze dla zdrowia? Kolejna tabletka przeciwbólowa, która ma wiele skutków ubocznych czy fizjoterapia, która bardzo często potrafi wyeliminować przyczynę schorzenia? Pamiętajmy, że zdrowie mamy tylko jedno!

Nie każde schorzenie możemy wyleczyć ruchem, ale lepszej profilaktyki jak aktywność fizyczna nie ma

Słowniczek

- **ADELANTE – coś wyśmienitego, bardzo dobrego**
- **ALIEN – ktoś, kto chodzi własnymi ścieżkami, alienuje się**
- **ANTAŁ – osoba nieogarnięta**
- **BAJURA – benzyna, paliwo**
- **BOŻO – fajnie, doskonale**
- **ANTAŁ – osoba nieogarnięta**
- **CHINOL – chińska restauracja**

eprasa.pl 85b3698509

▶ FOTO

Lata 80. XX wieku to w **Wojewódzkim Parku Kultury i Wypoczynku w Chorzowie** czasy, które wielu mieszkańców Śląska odwiedzających park wspomina z nostalgią. Niemal o każdej porze dnia parkowe kawiarnie i restauracje były oblegane

FOT. ARCHIWUM

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 85b3698509

▶ SPORT

Tomasz Wójtowicz był jednym z najlepszych polskich siatkarzy w historii. Był członkiem drużyny Huberta Wagnera, która zdobyła złoty medal mistrzostw świata w 1974 roku i złoto igrzysk olimpijskich dwa lata później

LIGA MISTRZÓW

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

LEGENDA POLSKIEJ SIATKÓWKI

Tomasz Grzegorz Wójtowicz
Ur. 22 września 1953 r. w Lublinie, zm. 24 października 2022 r. Siatkarz, złoty medalista mistrzostw świata (1974 r.) i igrzysk olimpijskich (1976 r.).

Mistrz olimpijski (1976) i mistrz świata (1974), zdobywca Pucharu Europy Mistrzów Klubowych, czyli „poprzednika" Ligi Mistrzów (z włoskim Santal Parma – 1985), w końcu nominowany do nagrody dla siatkarza 100-lecia w wielkim plebiscycie organizowanym przez FIVB (ostatecznie „wygrał" Amerykanin „Karch" Kiraly) i amerykańskiej galerii siatkarskich sław – Volleyball Hall of Fame! I to wszystko dzieło jednego człowieka... Bez wątpienia Tomasz Wójtowicz to jeden z najwybitniejszych przedstawicieli „złotej ery" polskiej siatkówki. Dla wielu ikona tego sportu.

Tomasz Wójtowicz urodził się 22 września 1953 roku w Lublinie. Tego samego dnia, tyle że w Warszawie, Wojskowy Sąd Rejonowy skazał na 12 lat więzienia Czesława Kaczmarka , ordynariusza diecezji kieleckiej. Po procesie całkowicie sfingowanym – pierwszym i jedynym biskupa w „ludowej" Polsce, przeprowadzonym w trybie pokazowym i wykorzystanym przez komunistyczne władze do brutalnego ataku propagandowego na Kościół.

Gry w siatkówkę uczył Tomka... tata. Gdy miał 18 lat, w kadrze narodowej juniorów przejął nad nim pieczę Władysław Pałaszewski i młoda polska drużyna, w której wystąpił, wywalczyła m.in. tytuł wicemistrzów Europy juniorów w Hiszpanii (1972) i brązowy medal mistrzostw Europy w holenderskim Voorburgu (1973).

Był naturalnym talentem. Późniejszy jego trener, legendarny Hubert Jerzy Wagner, wyraził opinię, że wystarczyło nie tłamsić jego indywidualności i dać mu grać. Atakował w najtrudniejszych sytuacjach i ręka mu nigdy nie zadrżała. Po prostu robił swoje: uderzał i zdobywał punkty. A że urodził się w samą porę, stał się jednym z głównych aktorów „złotej ery" polskiej siatkówki, przypadającej na lata 1973-1976.

W barwach narodowych rozegrał przed jedenaście lat (1973-1984) 325 spotkań.

– Meksyk 1974. Mistrzostwa świata wspominam jak cudowny sen. Miałem za sobą zaledwie rok gry w reprezentacji Polski i jechałem tam jako zdrowy, młody, niewypalony człowiek, pełen wiary, że wszystko jest do wygrania. Miałem szczęście. Trafiłem na wyjątkową grupę sportowców. Wybitnych. Każdy był odrębną, mocną indywidualnością. Prędko wkleiłem się w tę grupę. Zostałem przyjęty. Radość była tym większa, że już wtedy grałem w pierwszej, podstawowej szóstce. W Montrealu było już trochę inaczej. Człowiek zaczyna zdawać sobie sprawę z tego, ile ma do wygrania, ale również i z tego, o jaką stawkę się walczy, to znaczy ile jest do przegrania. Montreal był właśnie taki. Wyruszyliśmy tam w zupełnie niesamowitym klimacie i każdy rezultat, poza złotym medalem, byłby dla nas klęską. Nie wyobrażam sobie, żeby można było jeszcze raz w życiu cieszyć się tak, jak cieszyliśmy się po olimpijskim finale. Były okresy trudne, byłby nawet chwile dotkliwych kryzysów, ale w sumie cała ta ogromna praca zakończyła się zwycięstwem – wspominał Wójtowicz na łamach kultowego „Sportowca".

Po moskiewskich Igrzyskach XXII Olimpiady wyjechał do Włoch, gdzie przez osiem lat występował w zespołach z Modeny, Parmy, Ferrary i Citta di Castello. Z tym drugim zespołem wywalczył najważniejsze i najbardziej prestiżowe klubowe trofeum w zmaganiach siatkarskich na Starym Kontynencie – Puchar Europy, który w sezonie 1999/2000 zastąpiła Champions League.

Po powrocie do kraju został... restauratorem w rodzinnym Lublinie. Komentował także w telewizji mecze siatkarskie. W 2003 roku wystąpił w filmie „Zmruż oczy", w którym zagrał... ochroniarza.

– Tomek był skromny i wyciszony, mimo tego, że był według mnie najlepszy na świecie. Nigdy nie dawał jednak tego odczuć. Zawsze był przyjacielski i pogodny. Taki sam pozostał nawet w czasie choroby. To świadczy o jego charakterze. To był wybitny człowiek. Bardzo skromny przede wszystkim. Uważany był za najlepszego na świecie, we wszystkich klasyfikacjach znajdował się bardzo wysoko. A on to odbierał tak bardzo naturalnie, po ludzku. Nigdy się z tym nie obnosił, nie dawał po sobie tego odczuć. Czuł się wręcz tym zażenowany. Przy swojej wielkości nie tracił skromności – opowiada kolega z boiska, Ryszard Bosek.

Tomasz Wójtowicz zmarł 24 października 2022 roku na skutek nowotworu trzustki, który zdiagnozowano w grudniu 2019 roku.

– Muszę przyznać, będąc w pewnym stopniu nieobiektywnym, że tak skonstruowanego siatkarza nie widziałem do tej pory. Umiał zrobić wszystko. Miał charakter stworzony do sportu. Nigdy nie był zestresowany, nawet przed najważniejszymi meczami. Znał swoją rolę i wiedział, że jest killerem, który musi wziąć na siebie odpowiedzialność w najtrudniejszych momentach. Ale na nim to nie ciążyło. To było dla niego naturalne. To dla mnie największy siatkarz do tej pory – wspomina Ryszard Bosek.

FOT. ARCHIWUM

Tomasz Wójtowicz jest jednym z najbardziej utytułowanych siatkarzy w historii tego sportu. Przez Międzynarodową Federację Piłki Siatkowej został wybrany do ósemki najlepszych siatkarzy XX wieku. Znalazł się w siatkarskiej Galerii Sław – Volleyball Hall of Fame

eprasa.pl 85b3698509

▶ KSIĄŻKI

• Agnieszka Osiecka to jedna z najbardziej ikonicznych postaci kultury lat PRL-u • Ta książka przedstawia jej biografię przez pryzmat mężczyzn, z którymi się wiązała
• Choć sama nigdy nie była w żadnym związku, przeżyła romantyczne relacje z wieloma znanymi postaciami epoki

trzykropek

W wakacje 1954 roku niespełna osiemnastoletnia Agnieszka przyjeżdża do Gdańska na studenckie praktyki dziennikarskie w „Głosie Wybrzeża". Zadowolona, że urywa się z matczynej smyczy. Będzie tu wracać przez całe życie, by lizać rany. Tu znajduje wybornych kompanów zabaw i rozmów po świt. Kiedy trzeba szalonych, innym razem głęboko refleksyjnych. Będą tańce w Grandzie, wino na plaży i słońce rozpraszające chmury. „Mieszkać na Wybrzeżu, to jest świetna decyzja. Gdynia – ta nowoczesna uparta Gdynia – daje poczucie siły, Gdańsk – tradycji, a w Sopocie możesz sobie o wszystkim zapomnieć i snuć się między kolorowymi willami i wieżyczkami, jak między bombkami na choince. Poza tym zawsze jest morze i zawsze można uciec. Ono jest tam i czeka, jak olbrzymia szara furta".

Agnieszka mieszka na stancji w Sopocie przy ulicy Bieruta (obecnie ulica Jana Jerzego Haffnera), u Barbary Banasiowej. Rano pływa w morzu, potem idzie do redakcji. Dzieją się wtedy rzeczy, które na zawsze ustawią jej stosunek do Trójmiasta. Będzie uważała, że tu się głębiej oddycha. Od pierwszych chwil czuje na Wybrzeżu twórczy ferment. Opiekunem jej praktyk jest Sławomir Sierecki – zakochany w kolorycie Francji i w Juliette Greco, którą ma wymalowaną (naturalnej wielkości) na ścianie swojej kawalerki. By zapalić światło, musi przekręcać kontakt umieszczony w jej sercu. Wkrótce Sierecki zakocha się w Osieckiej. Oświadczy się w jej osiemnaste urodziny.

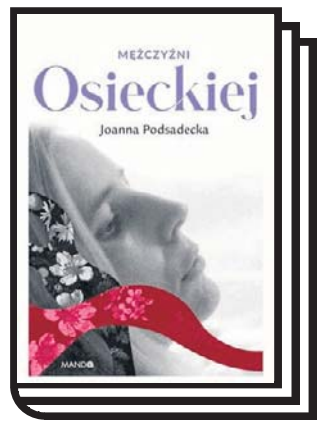
Pewnego dnia przez okno redakcyjne pokazuje jej przechodzącego ulicą przystojnego bruneta w skórzanej kurtce: „Zobacz, zobacz, to idzie Zbyszek Cybulski". I zleca jej napisanie tekstu o prowadzonym przez niego od niedawna studenckim teatrze Bim-Bom. Agnieszka idzie na próbę i zachwyca się poetyką Bim-Bomu, jego niedosłownością, umiejętnością operowania skrótem, swobodą bawienia się konwencją, w przede wszystkim nastrojem, jaki budują twórcy. Bimbomowcy chcą, by ich teatr był teatrem metafory mówiącej o sprawach bliskich każdemu człowiekowi. Zaskakują świeżością środków plastycznych używanych na scenie (nieprzypadkowo, bo w zespole znajduje się wielu członków wywodzących się ze środowiska plastyków). Baloniki to jeden z ich podstawowych rekwizytów. Lubują się w pantomimie. Cybulski powtarza za Xawerym Dunikowskim, że „trzeba umieć wąchać czas". Bim-Bom rodzi się z buntu wobec teatralnego tradycjonalizmu. Z pragnienia wydeptania własnej ideowo-artystycznej drogi. Agnieszka boi się ludzi drapieżnych. Jej sympatia do osób takich jak Cybulski wynika stąd, że są życzliwe światu, uprawiają „[...] krytykę pozbawioną bardzo ostrych zębów". Osiecka w swoim tekście „Serce Pierrota" nie kryje zachwytu nad wykreowanym przez niego teatralnym zjawiskiem. Od pierwszej chwili urzeka ją wdzięk tego towarzystwa i wzrusza jego idealizm. Szybko czuje, że to jej ludzie. Niemal natychmiast zaprzyjaźnia się z twórcami Bim-Bomu. Gdy Osiecka poznaje Cybulskiego, ma on dwadzieścia siedem lat. Jest od niej dziewięć lat starszy. Zaraz po ukończeniu studiów w Państwowej Wyższej Szkole Aktorskiej w Krakowie przenosi się do Trójmiasta. Teatr Wybrzeże angażuje w 1953 roku dwunastu aktorów właśnie z tej renomowanej uczelni – w tym Cybulskiego, Jędrusik i Kobielę, którzy studiowali na jednym roku. Edward Dobrzański, profesor świeżo zatrudnionych z krakowskiej PWST: „Proszę sobie wyobrazić, przez sześć lat wojny nie ma normalnych szkół, nie ma kina, nie ma sportu, nie ma teatru, nie ma nic. Po tym okresie naszej okropnej młodości nagle wszystko buchnęło: język polski, książki, poezja, teatr. Coś wspaniałego! Tych przeżyć i tego uniesienia nikt nie potrafi odtworzyć. Nie sposób opisać tego, cośmy czuli. Takie pokolenie przyszło do teatru".

Zbyszek nosi ciemne okulary. Niemal wszyscy myślą, że to jego fanaberia, poza. On jednak po wojnie przeszedł szkorbut na skutek niedożywienia i cierpi na kurzą ślepotę. Ma wyrazistą urodę dzięki domieszce krwi ormiańskiej. Wydatne usta jak mama. Kniaże na terenie Ukrainy (należące do starostwa śniatyńskiego) to miejsce, w ktorym Zbyszek przyszedł na świat. Jako dorosły człowiek zapytany przez tygodnik „Film" o najpiękniejsze miasto na świecie, odpowie: „Śniatyń". A w Polsce: „Sopot". Do dwudziestego piątego roku życia Cybulski nie pije alkoholu i nie pali. Ma problem z zapamiętywaniem imion. Dlatego do przyjaciół zwraca się „starenia". Słowo „starenkij" wywodzi się z Ukrainy, przywodzi mu skojarzenie z bezpiecznym dzieciństwem. Wojna każe szybko dorastać. Kiedy się skończy, w Zbyszku pozostanie niepokój. Wojenne wspomnienia rozłąk, strat i okrucieństwa będą jak niegojąca się rana. Reżyser Kazimierz Kutz dostrzega, że prześladuje Cybulskiego nieustanne widziadło wojennej śmierci. W przyszłości, na bazie swoich rozmyślań nad filmem Pokolenie Wajdy, w którym gra, aktor zanotuje: „Jest wielki song napisany przez naszego poetę Gałczyńskiego na śmierć Andersena – na końcu wiersza poeta zapytuje: co się stało, że dzieci w krasnoludki rzucają kamieniami. To nie poszczególny wypadek. Historia tego pokolenia jest największym ostrzeżeniem i odpowiedzią na pytanie poety". [...]

Agnieszka Osiecka: „Udało mi się jako młodej dziennikarce uczestniczyć w próbach Bim-Bomu. Zauważyłam, że Zbyszek był tam bardziej skoncentrowany niż w życiu towarzyskim. Wiedział, co się dzieje, i na pewno nadawał z Bobkiem Kobielą ton teatrzykowi. Była to bardzo szczególna działalność artystyczna. Dlatego że Bim-Bomowcy nie pisali czegoś w rodzaju scenariusza. Spektakle Zbyszek z kolegami tworzył w czasie prób i osiągał świetne efekty ze względu na niedosłowność przedstawianych obrazów. Spektakle teatrzyku były w pewnym stopniu polityczne, ale gdyby wystawić je dzisiaj, nikt nie domyśliłby się, że chodzi o politykę. Byłyby to raczej przedstawienia na temat marzeń o szczęściu. Żyliśmy wtedy w dość ponurych czasach. Mam na myśli rok 1955. W powietrzu czuło się odwilż. Jednak młodzi ludzie wciąż przesiadywali na zebraniach. Ubrani byli na szaro. [...] Bim-Bom swoje oblicze polityczne wyrażał tym, iż młodzi ludzie marzyli o kolorze. Dzisiaj może wydawać się to bardzo naiwne, ale wówczas było bardzo radosne. Zwycięstwo koloru nad czernią. Dlatego zawsze w drugiej części przedstawienia pojawiały się jakieś kolorowe postacie, baloniki. Wtedy to była radość: Radość poważna". [...]

Osiecka szybko zauważy, że Cybulski nie jest typem guru. Ma go za postać odrobinę komiczną, bo jest tak roztargniony, że wydaje się, iż zgubiłby dziecko w parku. Sprawia wrażenie człowieka, który ciągle czegoś szuka, nie wiedząc, gdzie to jest. Lubi bujać w obłokach. I jest gawędziarzem. Jak Agnieszka. „Zbyszek Cybulski był nieprawdopodobnie miły. Choć nie starał się nikogo kokietować – >>szerzył sympatię<<. Był zawsze trochę półprzytomny miłą półprzytomnością krótkowidza i każdy chciał mu pomagać. W czasach kiedy wszyscy błaznowaliśmy i udawaliśmy rożne osoby, a nawet zwierzęta (np. Zieloną Gęś), on prawie w ogóle nie pozował. [...] Ani Cybulski, ani Kobiela nie mieli jeszcze za sobą wielkich ról filmowych, ale Bim-Bom święcił już triumfy, a chłopcy i dziewczyny z teatrzyku byli znanymi postaciami na Wybrzeżu".

Agnieszka wykorzystuje każdą okazję, by zżywać się z trójmiejską ekipą. Notuje w dzienniku: „Tańczyłam zajadle ze Zbyszkiem Cybulskim i rzewnie się sobie zwierzaliśmy, Zbyszek powiedział mi całe zawiłe dzieje swojej nieodwzajemnionej miłości do Basi lekkoatletki i wzruszaliśmy się do świtu okrucieństwem drogiej nieobecnej". Nieco później zapisuje „śpiewy u Zbyszka", „dużą wódkę u Włodeczka Łajminga" i „tańce hulanki" w Grandzie. „Byli tam początkujący malarze, jak Władek Łajming i Tadeusz Chyła (tak, ten: cysarz późniejszy), byli rzeźbiarze jak Romeczek Freyer, mistrz teatrzyku >>Co to<<, były dziewczyny milkliwe i psotne, byli chłopcy z >>Bim-Bomu<<, ale przede wszystkim było mnóstwo nieznajomych, wspaniałych ludzi, których poznawało się w czasie długich, cierpliwych wieczorów, i z którymi wśród śmiechów i łez wtaczało się w noc, a potem, niczym uznojona, lecz i umajona lokomotywa – powoli i z namaszczeniem – zdobywało się stację Świt". [...]

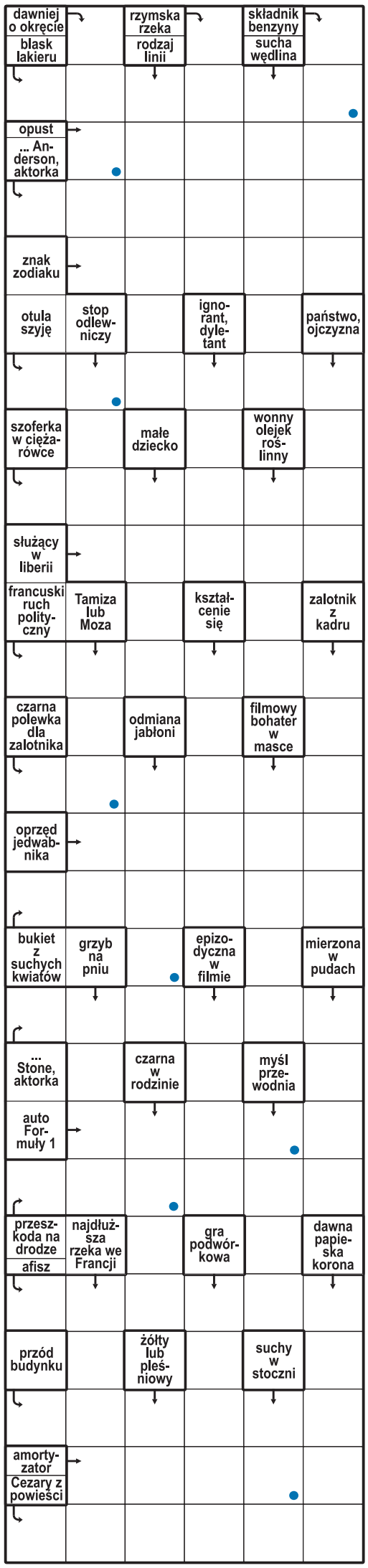


Joanna Podsadecka „Mężczyźni Osieckiej", wyd. Mando, Kraków 2026, cena 59,90 zł

eprasa.pl 85b3698509

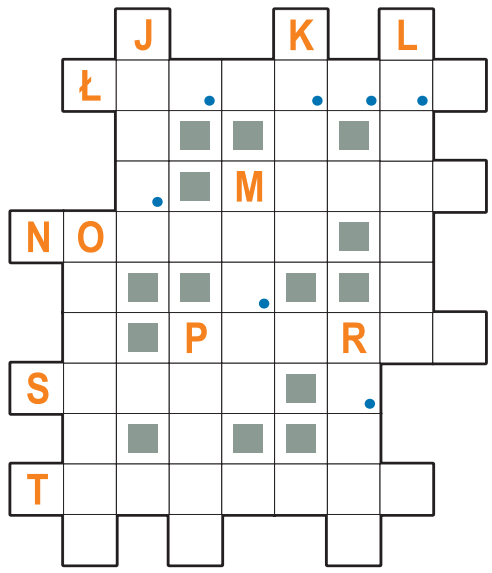
▶ KRZYŻÓWKI

Krzyżówka panoramiczna



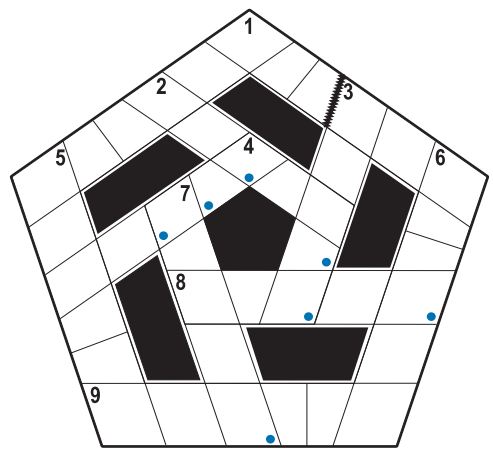
Litery z oznaczonych pól, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

Alfabetka



Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
W kolejności przypadkowej
– dodatkowa karta w talii z wizerunkiem błazna
– potocznie: długi, nudny spis
– np. interna lub kardiologia w szpitalu
– ... Białoszewski, poeta i prozaik
– jedwabna kurtka dżokeja
– sztucznie udaje kogoś, kim nie jest; szpaner
– rzeka we wschodniej Słowacji, dopływ Dunajca
– narzędzie graficzne przypominające długopis
– wymienny substytut pieniądza w kasynie
– zajmuje się zaawansowaną wspinaczką górską
– polny gryzoń z rodziny chomikowatych
– mieszka w mieście nad Narwią
– chorobliwy omam; halucynacja

Krzyżówka pięciokątna



Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
1) reformator religijny
• krzykliwa rozmowa,
2) rezerwa, zapas,
3) polski film wojenny,
4) chroniony ptak leśny,
5) spec od strategii walki,
6) część stadionu,
7) pleciuga, gaduła,
8) inwencja twórcza,
9) album z całostkami,

Szyfr

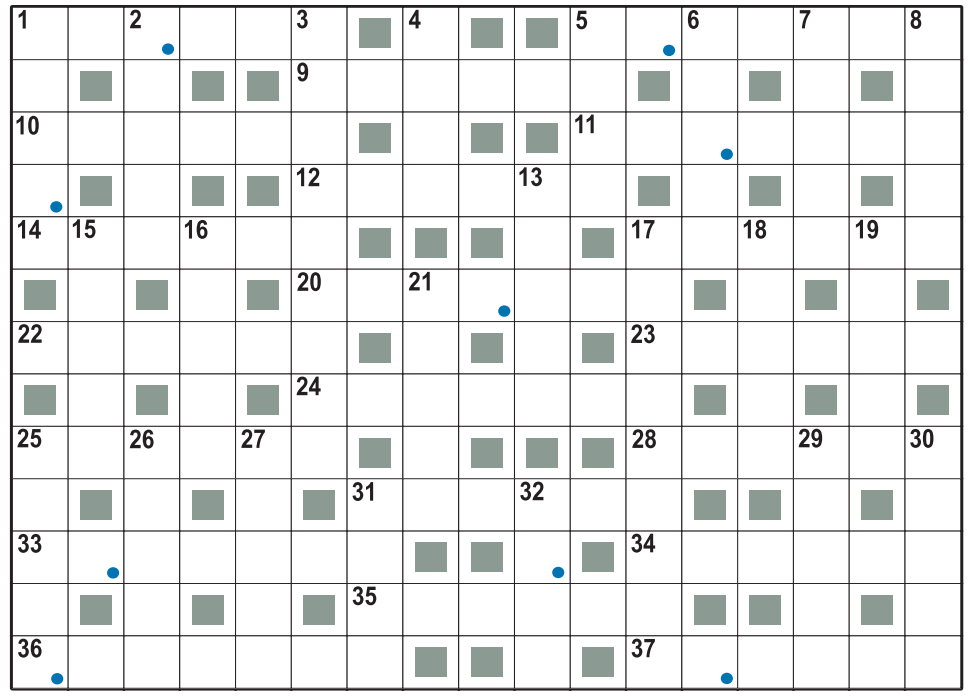
Litery z pól od 1 do 14 utworzą rozwiązanie: tytuł filmu.

Poziomo:
4) lody po obiedzie,
9) pas ziemi uprawnej.
Pionowo:
10) bezbarwny gaz palny,
8) hinduska księżniczka.

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: krzesiwo; **alfabetka:** manlery; **szkotka:** salatelka; **krzyżówka mozaikowa:** kardamon; **krzyżówka dwuliterowa:** kierunek; **krzyżówka pięciokątna:** szpaler; **krzyżówka tautogramowa:** lektor; **szyfr:** „Niedostrzegana".

Szkotka

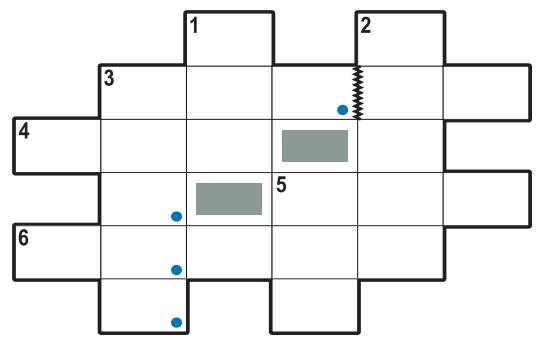


Do diagramu należy wpisać rzeczowniki pospolite zawierające podane słowa np. rok – roki-ta, krokiew lub barok. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

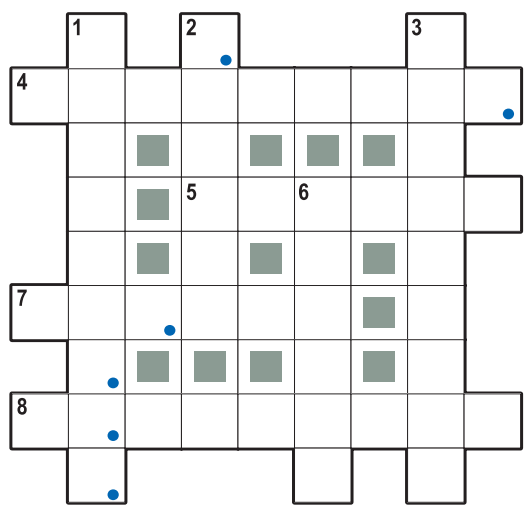
Poziomo:
1) sola,
5) ryt,
9) lot,
10) kret,
11) lin,
12) mir,
14) cek,
17) Zan,
20) Ate,
22) war,
23) atu,
24) om,
25) kar,
28) rwa,
31) gar,
33) lina,
34) spis,
35) sad,
36) anta,
37) ser.

Pionowo:
1) osa,
2) suk,
3) teka,
4) tok,
5) akt,
6) wal,
7) run,
8) ras,
13) lej,
15) lar,
16) wat,
17) jad,
18) tor,
19) erka,
21) Mia,
25) jak,
26) Don,
27) lipa,
29) pas,
30) las,
31) Aza,
32) rab.

Krzyżówka dwuliterowa



Pary liter w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
Poziomo:
3) żartobliwe określenie osoby działającej zbyt szybko, pochopnie,
4) niewielki stragan,
5) dostarczana przez kuriera,
6) dział zoologii, zajmujący się obecnością zwierząt w ich naturalnym środowisku.
Pionowo:
1) małe kółko zębate,
2) mieszkanka wschodniej Rosji,
3) ozdobne naszycie z taśm, galonów,
5) naturalny, szarozielony nalot na miedzi.



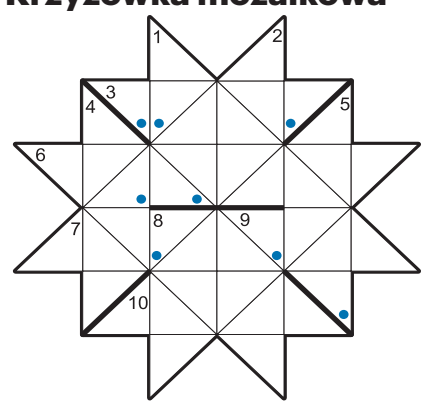
Krzyżówka tautogramowa

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

Poziomo:
4) dawne italskie plemię,
5) kalmar europejski,
7) wskaźnik pH,
8) posłuszny wobec monarchy.

Pionowo:
1) prowadzi aukcję,
2) Robert, autor „Krucjaty Bourne'a",
3) językoznawca,
6) pies collie z filmu.

Krzyżówka mozaikowa



Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
Poziomo:
3) tam zakupisz euro i dolary,
6) wyspa na Oceanie Indyjskim,
7) zna się na lekach i ich właściwościach,
10) broń chuligana zwiększająca siłę ciosu.
Pionowo:
1) stopień służbowy w wojsku,
2) pierwiastek regulujący ciśnienie krwi,
4) miasto jak marka herbaty,
5) drzewo liściaste używane w stolarstwie,
8) lecznicze ugniatanie ciała,
9) zespół ośmiu muzyków.

eprasa.pl 85b3698509

Notatki na ostatki

HUMOR z zeszytów

Te dni

imieniNOWY
CZERWIEC

13

do 19 czerwca

IMIENINY OBCHODZĄ
13 CZERWCA: Antoni, Lucjan, Grzegorz, Olga, Tobiasz, Gerard, Herman, Gracja, Gerarda, Akwilina **14 CZERWCA:** Eliza, Walery, Metody, Michał, Ryszard, Feliks, Alojzy, Konstancja, Rufin, Marcjan **15 CZERWCA:** Jolanta, Wit, Oliwia, Witold, Bernard, Angelina, Adelajda, Izolda, Abraham, Leonida **16 CZERWCA:** Aneta, Alina, Justyna, Benon, Jan, Judyta, Ludgarda, Aurelian, Benona **17 CZERWCA:** Laura, Adolf, Agnieszka, Franciszek, Albert, Marcjan, Adolfa, Radomił, Izaura **18 CZERWCA:** Elżbieta, Marek, Amanda, Emil, Maryna, Paula, Efrem, Leoncjusz, Amand **19 CZERWCA:** Romuald, Gerwazy, Protazy, Michalina, Julianna, Romualda, Bonifacy, Otto

NAJWIĘKSZA LEGENDA RUCHU CHORZÓW

13 czerwca imieniny obchodzą panowie o imieniu Gerard. To okazja, aby przypomnieć sylwetkę znakomitego piłkarza Gerarda Cieślika, który urodził się 29 kwietnia 1927 roku w Hajdukach Wielkich. Zmarł 3 listopada 2013 r. w Chorzowie. Cieślik od początku piłkarskiego życia związany był z chorzowskim Ruchem. Przez 14 lat w barwach tego klubu rozegrał aż 249 meczów, w których zdobył 178 bramek. W 1947 roku zadebiutował w reprezentacji Polski, dla której zagrał w sumie 45 meczów i strzelił 27 goli. Grał między innymi na igrzyskach olimpijskich w Helsinkach w 1952 roku. Jest jedynym zawodnikiem w Klubie Wybitnego Reprezentanta, który nie rozegrał wymaganych 60 oficjalnych spotkań w kadrze, ale za wspaniałe zasługi został przyjęty do tego szacownego grona najwybitniejszych polskich piłkarzy.

CZAS NA SERIALE

„MORFEUSZ" TO DOBRA SERIALOWA ZABAWA? [RECENZJA]

Na platformie SkyShowtime właśnie zadebiutował nowy polski gangsterski serial pt. „Morfeusz", który zabiera widzów w sam środek wojny gangów. Szczecin zawsze będzie kojarzył mi się filmowo. Lata mijają, a ja wciąż w głowie mam scenę otwierającą kultowe i ważne dla popkultury, lecz filmowo uroczo nieudolne, „Młode wilki" Jarosława Żamojdy, gdzie słyszymy Polskie Radio Szczecin i hit zespołu Varius Manx.

W „Morfeuszu" może nie uświadczycie przebojów formacji Roberta Jansona, ale... jest zarówno gangsterski Szczecin, jak i układy z pogranicznikami. Pewne rzeczy pozostają niezmienne.

W tej rzeczywistości próbuje odnaleźć się młody prawnik, Piotr Leyer, którego poznajemy w momencie, gdy wojuje z Ministerstwem Zdrowia. Stawka jest wysoka: 2 miliony złotych. Odnosi sukces i staje się gwiazdą lokalnej palestry. Aż dziw bierze, że żaden z dziennikarzy nie połączył tak nietypowego nazwiska z innym Leyerem, Andrzejem, który odsiaduje w zakładzie karnym gruby wyrok. W końcu ma na swoim koncie „głowę". Zbieżność nazwisk przypadkowa nie jest; mamy tutaj dość nietypową relację syn-ojciec, gdzie jeden wybrał życie po jasnej stronie prawa, a drugi zawsze wolał tę ciemniejszą. I tak sobie egzystowali aż do momentu, gdy okazało się, że młodszy z Leyerów – czy tego chce, czy nie – będzie musiał wkroczyć do rodzinnego biznesu i ubrudzić swoje prawnicze, zadbane dłonie. Więcej zdradzać nie ma sensu, bo w „Morfeuszu" naprawdę dużo się dzieje. Są pościgi, strzelaniny, morderstwa, prostytutki, alkohol lejący się litrami, kreski ciągnące się metrami oraz walki MMA - brzmi, jak przepis na idealny gangsterski serial. „Morfeusz" jest opowieścią o moralności i jej rozciągliwych granicach. O człowieku, który w dniu próby musi w końcu opowiedzieć się po jednej ze stron. Musi zapomnieć o neutralności.

Cesarz Klaudiusz był nieśmiały, więc nie odważył się zabić swojej żony.

Kijanka różni się od żaby tym, że nie jest do niej podobna.

Dzięki seppuku Japończycy mogli pokazać swoje prawdziwe wnętrze.

DO REDAKCJI: ZACZĘŁAM PRAKTYKOWAĆ JOGĘ NA KRZEŚLE. TO PROSTE ĆWICZENIA, KTÓRE SPRAWIAJĄ, ŻE CZUJĘ SIĘ LEPIEJ. I WIEM, ŻE ROBIĘ COŚ DLA SWOJEGO ZDROWIA.

mamy mem

FOT. SYLWIA DĄBROWA

Remont na finiszu

● Dorota Szelągowska na Instagramie pochwaliła się metamorfozą swojego domu w Hiszpanii na Costa del Sol. „Nadal trudno mi w to uwierzyć, ale chyba zbliżamy się do końca remontu". Gwiazda pokazała jadalnię z ogromnym kredensem i kuchnię.

FOT. SYLWIA DĄBROWA

Będzie budować dom

● Roksana Węgiel poinformowała, że wraz z mężem rozpoczynają budowę wspólnego domu. „Mała ja chyba by nie uwierzyła, że tak będzie wyglądać jej życie. Koncerty, muzyka, kolejne marzenie w realizacji".

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. 523263100
redakcja@express.bydgoski.pl
Druk Polska Press Oddział Poligrafia
85-438 Bydgoszcz, ul. Grunwaldzka 229
POLSKA PRESS GRUPA
Wydawca **Polska Press Sp. z o.o.**
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
Prezes Zarządu Polska Press Grupy **Zenon Nowak**
Redaktor naczelny Polska Press Grupy **Marek Twaróg**
Dyrektor artystyczny **Tomasz Bocheński**
Dyrektor kolportażu **Tomasz Osoliński**
Biuro Konsumenta PPG, e-mail: biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

©℗ - umieszczenie takich dwóch znaków przy Artykule, w szczególności przy Aktualnym Artykule, oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko i wyłącznie po uiszczeniu opłaty zgodnie z cennikiem zamieszczonym na stronie www.expressbydgoski.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

eprasa.pl 85b3698509