

V

Okres wakacji i urlopów w pełni. Szczerze mówiąc, pogoda tego lata nie jest ~~tak~~ najlepsza, nie daje ~~nam~~ ^{nam} ~~wielu~~ powodów do radości i pełnego relaksu. Braki w tym zakresie postaramy się uzupełnić piosenkami i melodiami, które - mamy nadzieję - poprawią państwa humory i nastroje. Gościem dzisiejszego programu nocnego z Bydgoszczy jest znana i lubiana piosenkarka, z którą przeprowadzimy rozmowę w pierwszej i drugiej godzinie. Nadamy także kilka piosenek w jej wykonaniu. Za kilka minut ~~dowiecie się~~ ^{wyjawnie}, drodzy słuchacze, kto jest naszym gościem. Zapraszamy i życzymy dobrego odbioru.

/ M U Z Y K A /

Oto nasza pierwsza porada - ciekawostka dla państwa.

"Od czego zależy dobry wypoczynek?". Rzecz sprawdzona teoretycznie i praktycznie,

Materac stanowi bardzo istotny czynnik wypoczynku, odprężenia i regeneracji sił podczas snu i nie tylko. Wygodny dla jednego, może okazać się torturą dla drugiego. A ponieważ w łóżku, właśnie na materacu, człowiek spędza przeciętnie trzecią część życia, warto zapewnić sobie odpowiednie legowisko, to znaczy takie, na którym w czasie snu utrzymane będzie właściwe położenie ciała, przy jednoczesnym odprężeniu mięśni.

Osoby ciężkie powinny spać raczej na twardym materacu, osoby lżejsze mogą sobie pozwolić na materac miękki. Cierpiący na bóle krzyża powinni korzystać z łóżek specjalnych, zwanych ortopedycznymi. Osoby starsze wolą łóżka miękkie i szczególnie ciepłe. Małżeństwa różniące się znacznie wagą, a korzystające ze wspólnych łóżek, powinny zaopatrzyć się w dwa łóżka lub tapczany z materacami odpowiednimi do ich ciężaru. Coraz popularniejsze stają się obecnie większe łóżka i tapczany, a więc i większe materace. Dzieje się tak przede wszystkim w związku z powiększającym się wzrostem młodych pokoleń. Natomiast standardy wymiarów łóżek i materaców właściwie nie zmieniły się od pół wieku.

/ M U Z Y K A /

/Taśma: 3'10" i 3'05"/

Mamy nadzieję, że piosenki w wykonaniu zespołu 2+1 oraz Jana Wojdaka i grupy "Wawele" poprawiły nieco państwa samopoczucie. W tej sytuacji pora chyba poprosić do studia naszego "gościa nocy". Mówić o karierze tej piosenkarki, to powtarzać fakty wszystkim znane.

- Jej osiem nagranych *longplay*ów rozkupiono w nakładzie przekraczającym łącznie milion egzemplarzy, a trzy złote płyty

potwierdzają to ogromne zainteresowanie słuchaczy.

- Ponad tysiąc razy występowała już w Polsce ze swym recitałem.

- Śpiewała w blisko 30-tu krajach całego świata.

- Reprezentowała nasz kraj w ekipie artystycznej na Olimpiadzie w Monachium w 1972 roku i na galowych ~~kon~~ polskich koncertach w paryskiej Olimpii i sławnej sali Plejela.

- Była pierwszą Polką, która otrzymała nagrodę publiczności na festiwalu w Sopocie i pierwszą, która wygrała Międzynarodowy Festiwal Przebojów w Dreźnie.

- Nakręciła dziesiątki programów telewizyjnych w Polsce i za granicą.

- Śpiewa repertuar bardzo różnorodny. Od chwytliwych, efektownych przebojów, po niemal koncertowe utwory Andrzeja Kurylewicza, a także piosenki kabaretowe, aktorskie. Jest piosenkarką dla wszystkich.

Czy odgadliście już, dŏdodzi słuchacze, kto jest gościem dzisiejszej nocy programu z Bydgoszczy? Tym, którzy jeszcze nie zorientowali się o kogo chodzi, podpowiadamy piosenką,

41
/

Mamy nadzieję, że teraz już wszyscy wiedzą kto jest dzisiaj naszym gościem, a zatem prosimy bardzo - Halina Kunicka.

Na początek rozmowy taka ^{pytanie} sprawa: jedni słuchacze twierdzą, że coraz mniej piosenek w pani wykonaniu jest nadawanych na antenie Polskiego Radia, coraz rzadziej można oglądać panią w telewizji. Inni znów twierdzą odwrotnie. Jak jest na ~~na~~ prawdę?

/Słowo - czas: 2' /

/ Taśma: 2'30" /

/Słowo: 1'30" /

/Taśma: 2'50" /

/Słowo: 3' /

/Taśma: 2'30" /

Dziękujemy Halinie Kunickiej za udział w pierwszej godzinie naszego programu. Na drugą część spotkania zapraszamy w drugiej godzinie.

/Taśma: 3'10" /

Zgodzić się państwo z nami, że senność człowieka w ciągu dnia jak i bezsenność w ciągu nocy - są odbiciem złego samopoczucia. ^{Dla} Na poprawę takiego stanu ducha proponujemy wszystkim tę oto ciekawostkę.

Rekord bezsenności, potwierdzony przez lekarzy, należy do 52-letniej mieszkanki Cape Town w Afryce Południowej.

0

Pani Berthy Van der Merwe, nie zaznała snu przez 11 dni, 18 godzin i 55 minut. Rekord ten osiągnięty został jednak wbrew woli zainteresowanej, cierpiała ona bowiem na ostry przypadek bezsenności. Lekarze twierdzą, że kobiety mają znacznie więcej kłopotów z bezsennością, niż mężczyźni. Najpowszechniejszym środkiem przeciw bezsenności są proszki nasenne. Chłopi walijscy radzą zjeść 2-3 surowe cebulki przed pójściem do łóżka. Oliwa znajdująca się bowiem w cebuli ma podobno właściwości usypiające. Skuteczna jest także zupa cebulowa, popularna we Francji. Wiele osób budzi się w nocy i ma następnie poważne trudności z ponownym zaśnięciem. W tym ^{przy}padku znawcy twierdzą, że przeszkodę stanowi ciepła, czasem nawet rozgrzana pościel, którą należy ochłodzić, a wtedy sen już przyjdzie znacznie łatwiej. My uważamy, że równie dobrym środkiem przeciw bezsenności, jak i nużącej nas senności - jest po prostu dobra piosenka.

/Taśma: 2'40" i 3'/

Piosenki przeciwsenne śpiewali: Czesław Niemen i duet: Teresa Tutina i G-rzegorz Markowski.

/Muzyka i na tle:/

Na zakończenie pierwszej godziny spotkania z piosenką

i melodią z Bydgoszczy - gra Herb Alpert z zespołem Tijuana Brass.
Po wiadomościach z Warszawy zapraszamy na drugą godzinę naszego programu.

/ M U Z Y K A /

Godz. 1,10 - 2,00

/Sygnał i na tła: /

Tu ponownie Rozgłośnia Bydgoska w programie I-szym Polskiego Radia. Rozpoczynamy drugą godzinę "Nocnego spotkania z piosenką i melodią". Zgodnie z wcześniejszą zapowiedzią zapraszamy na drugą ^{część} ~~część~~ spotkania z gościem bydgoskiego studia - Haliną Kunicką. Na początek przebój grupy Boney M. "Rzeki Babilonu" w wersji polskiej. Śpiewa oczywiście Halina Kunicka.

/Taśma: 4'20"/

/Słowo: 3' /

/Taśma: 3'15"/

/Słowo: 1'50"/

/Taśma: 2'20"/

/Słowo: 4' /

Dziękując za rozmowę państwu, Halinie Kuhickiej i Lucjanowi Kydryńskiemu - spełniamy życzenie pana Lucjana i nadajemy trzy

piosenki w wykonaniu Bette Midler. Oto ich tytuły: "In the mood",
"Uptown - da doo ron ron" i "Obcy nocą". Śpiewa Betty Midler.

/Taśmy: 2'35", 3'20" i 3'/

Na ^{prośbę} życzenie Lucjana Kydryńskiego śpiewała Betty Midler.

/ M U Z Y K A /

Kolejna porada na dobre samopoczucie.

Migrena - to wbrew masowym a nie ścisłym opiniom wcale nie przesadna nazwa, nadawana zwykłemu bólowi głowy. Jest to konkretna niezwykle przykra choroba, do której objawów należą również napad bóle głowy. Z nieznanых przyczyn choroba ta występuje częściej u kobiet, niż u mężczyzn. Tętniący ból głowy, charakterystyczny dla migreny, koncentrujący się zazwyczaj po jednej stronie, trwać może od kilku do kilkunastu godzin, a czasem dokucza dotkliwie nawet przez kilka dni. Stwierdzono, że zmęczenie, napięcie, wzruszenie, brak snu - pobudzają ataki migreny. A na wszelkiego rodzaju przemęczenia - najlepiej jest położyć się na kilka czy kilkanaście minut w wygodnym, pojedynczym łóżku. Tak przynajmniej twierdzi ^NWoosha and the fox.

/Taśma: 3'45"/

Proszę Państwa. Orientujemy się na ogół z czego przybiera się na wadze. Nie wszyscy jednak wiemy, jak pozbyć się nadmiaru

49

kilogramów. Dodajmy, że przeciętna normalna całodzienna dieta wzbogaca nasz organizm o 3.000 kalorii. *Trudniej jest w obecnej sytuacji zrealizować te potrzeby!* Kalorie te zużywamy w zależności od trybu życia. Oto kilka wskazówek z przeliczeniem zużycia kalorii: bieg terenowy stwarza najlepsze możliwości. Godzina takiego truchtu pozwala spalić aż 600 kalorii. 400 kalorii na godz. spalamy podczas pływania. Tyle samo tracimy przy wiosłowaniu. Natomiast godzina jazdy na rowerze przynosi identyczne korzyści "antykaloryczne" co marsz - 300 kalorii. Znacznie wydatniejszy jest tenis, ^{pozbyć} Jedna godzina gry pojedynczej pozwala się 450-ciu kalorii. Jazda na wrotkach przynosi prawie takie same korzyści odchudzające, bo około 400 kalorii na godzinę. Przy kuracji odchudzającej liczymy więc nie tylko kalorie spożywane, ale i tracone.

Tyle wskazówek z naszej strony. Helena & Vondračková radzi: by nie mieć kłopotów z nadwagą, nie należy jeść m.in. "Piernika miodowego".

/Taśma: 3'10"/

Proszę państwa, 6 sierpnia br., a więc za cztery dni, w Amfiteatrze "Zawiszy" w Bydgoszczy wystąpi popularna grupa "Goombay Dance Band". Zespół ten powstał dwa lata temu w następującym składzie: Oliver Bendt, Alicja Bendt, Lisbeth Boyd,

Michael Philips. Przedstawimy teraz trzy piosenki z ich pierwszego longplay'a. "Aloa-Oe, Until we mett again", "Monkey" i "Fly Flamingo". Przed mikrofonem grupa "Goombay Dance Band".

W Taśmy: 3'45", 3'05" i 4' /

Słuchaliśmy grupy Goombay Dance Band. Na zakończenie drugiej godziny nocnego spotkania z piosenką i melodią z Bydgoszczy - gra orkiestra Kay'a Webba.

/ M U Z Y K A /

Godz. 2,05 - 3,00

/ Sygnał i na tle: /

Po raz trzeci dzisiejszej nocy wita słuchaczy Rozgłośnia Polskiego Radia w Bydgoszczy.

/ M U Z Y K A /

W poprzednich dwóch godzinach udzielaliśmy państwu porad, podawaliśmy przykłady na dobry wypoczynek, dobre samopoczucie każdego z nas. Mówiliśmy o łóżkach i materacach, na których można najlepiej się wypaść, jak poradzić sobie z bezsennością, jak wyleczyć się z migreny, co należy jeść a co nie, by nasza tusza była "w normie". Kolejna porada dotyczy umiejętnego korzystania

z promieni słonecznych.

/Muzyka i na tle:/

Warunki klimatyczne naszej strefy geograficznej sprawiają, że nie jesteśmy najlepiej przygotowani do intensywnej kąpieli słonecznych. Znacznie łatwiej znoszą je śniadzi Włosi czy Bułgarzy. Opalamy się wskutek działania niewidocznych promieni ultrafioletowych, na tę warstwę naszej skóry, której komórki zawierają pigment zwany melaminą. Promieniowanie ultrafioletowe określonej długości fal - pobudza te komórki do wytwarzania dodatkowej melaminy. Właśnie ten proces powstawania dodatkowych ilości wspomnianego pigmentu sprawia, że przybrązawiamy się, czyli stajemy się opaleni. Porażenie warstwy z włoskowatymi naczyniami ^{krwionośnymi} objawia się poparzeniem słonecznym, którego należy oczywiście unikać, wymierzając odpowiednio czas opalania. Na najbliższe kilka minut przygotowaliśmy dla państwa "porcje" piosenek pełnych słońca. Proszę się nie obawiać - ta dawka nie spowoduje żadnych poparzeń słonecznych, co najwyżej wprowadzi nas w radosny nastrój. Rozpoczyna zespół The Beatles jednym z wielu swoich przebojów pt. "Dobry, słoneczny dzień".

/Taśma: 2'05"/

Piosenkę "Po słonecznej stronie życia" napisali: Costas Dzakas i Piotr Lejman. Gra i śpiewa zespół "Prometeusz".

/Taśma: 3'05"/

Holenderskiej grupy George Baker Selection słuchamy w utworze "Spójrz na słońce".

/Taśma: 4'25"/

"U wrót słońca" - to tytuł kolejnej piosenki, którą zaśpiewa Helena Katri z Finlandii.

/Taśma: 3'40"/

I jeszcze jeden utwór z tego bloku. "Dom wschodzącego słońca", stary przebój zespołu The Animals, z 1964 roku w wersji instrumentalnej wykona orkiestra Jamesa Lasta.

/Taśma: 4'20"/

Słuchaliśmy utworów "pełnych słońca". Mamy nadzieję, że również i u państwa przy radiodbiornikach zrobiło się jakoś radośniej, cieplej. W tym momencie miała być kolejna porada dotycząca poprawy naszego samopoczucia. Doszliśmy jednak do wniosku że lepiej od nas uczynią to Manolo, Otero, Dalida i duet Baccara swoimi piosenkami.

/Taśmy: 4'10", 4'10" i 4'10"/



Proszę państwa. Okres wakacji i urlopów, jak już wspominaliśmy, w pełni. Wypoczywamy w górach, nad morzem, ~~znowy~~ nad jeziorami wśród lasów. Plagą dla nas wszystkich, najczęściej nad wodą, są komary. Niektóre osoby uważają, że są szczególnie podatne na ukąszenia komarów i innych owadów. Mówi się przy tym, o "słodkiej" krwi, albo o przyciągającym zapachu skóry. Większość jednak ludzi ^{nie wiele} ~~derpi~~ ^{derpi} w równej mierze. Bardzo mało wiadomo o okolicznościach atakowania ludzi przez komary. Niektórzy entomolodzy twierdzą, że rzeczywiście kierują się one zapachami właściwymi dla niektórych osób. Ustalono jednak doświadczalnie, że osoby dorosłe kąsane są częściej niż dzieci oraz że mężczyźni atakowani są przez komary częściej niż kobiety. Najskuteczniejsze środki przeciw skutkom ukąszeń - to różnego rodzaju preparaty chemiczne. Od bardzo dawna poszukuje się przede wszystkim środków zapobiegających ukąszeniu. Takim środkiem był prawdopodobnie już przed czterema tysiącami lat specjalny tusz do powiek, używany przez Egipcjanki. Najprostszym jednak sposobem, jak nam się wydaje, jest "oganianie" się od komarów czymś, co jest najbliżej pod ręką /ręcznik, kostium kąpielowy, czy jakaś inna rzecz/. Nie

89

radzimy zabijać komarów siadających na sąsiada łopata czy cegłą,
bo można nabić guza i lekko ogłuszyć, Sąsiada.

/Taśma: 2'10", 3'40" i 2'/

Po tej tematyce wakacyjnej w piosenkach, które śpiewali
Maciej Kossowski, Karel Gott i Clif Richard, posłuchajmy ^{niez} (chwilę)
muzyki.

/ M U Z Y K A /

Do zakończenia trzeciej godziny nocnego spotkania z melodią
i piosenką z Bydgoszczy pozostało kilka minut, podczas których
posłuchajmy jak wieje letni, ciepły wiatr.

/ Taśmy: 2'20" i 2'20" /

/Muzyka i na tle: /

Za chwilę połączymy się z Warszawą. Po wiadomościach
zapraszamy na ostatnią godzinę programu z Bydgoszczą

Godz. 3,05 - 2,00

/Muzyka i na tle: /

Po raz czwarty i ostatni już dzisiejszej nocy Rozgłośnia
Bydgoska w programie I-szym Polskiego Radia. Przypominamy państwu,
że rozpoczęła się czwarta godzina, 3-go dnia sierpnia 1981 r.
Życzenia składać będziemy dzisiaj wszystkim solenizantom o imieniu
Lidia i August.

My ze swej strony życzymy wszystkiego najlepszego!

/ M U Z Y K A /

Pozdrawiamy naszych stałych słuchaczy oraz witamy tych, którzy dopiero teraz włączyli odbiorniki radiowe. W ciągu poprzednich trzech godzin udzielaliśmy porad co robić, jak się zachowywać, by nasze samopoczucie było co najmniej dobre podczas urlopowych i wakacyjnych dni. Tych porad było wiele i różnych tematów one dotyczyły. W tej ostatniej godzinie programu z Bydgoszczy chcemy oddać głos piosenkarkom, piosenkarzom i zespołom, którzy na śpiewająco udzielą państwu swoich porad. I tak: Urszula Sipińska jest zwolenniczką relaksu na wsi, Maryla Rodowicz uwielbia beztroskie leżenie w cieniu gruszy, a Andrzej Rosiewicz, jak zawsze niespokojny duch, woli pokowboić.

/Taśmy: 3'25", 4'10" i 2'30"/

Trzy różne formy relaksu przedstawili państwu Urszula Sipińska, Maryla Rodowicz i Andrzej Rosiewicz.

/ M U Z Y K A /

Nieco odmienny sposób wypoczynku - rejsy wodne - obrali sobie: zespół Czerwone Gitary i Krzysztof Krawczyk.

/Taśmy: 3'50" i 3'/

Z kolei trzy melodie "w letnim nastroju" grać będzie zespół naszego Rozgłośni pod kierunkiem Bogdana Ciesielskiego.

/Taśmy: 2'05", 2'55", 2'35"/

Grał zespół Bogdana Ciesielskiego.

A teraz zapraszamy na mini-recital Anny Jantar. Zaśpiewa ona trzy piosenki na powitanie dnia. Oto ich twórcy i tytuły: Wojciecha Trzcińskiego i Andrzeja Kłodzkiego "Nastanie dzień", Jarosława Kukulskiego i Janusza Kondratowicza "Tyle słońca" oraz Jarosława Kukulskiego i Lecha Konopińskiego "Za każdy uśmiech". Śpiewa Anna Jantar.

/Taśmy: 2'20", 3'30"/

Słuchaliśmy mini-recitalu Anny Jantar.

/Muzyka i na tle:/

Za chwilę nadamy ostatnie już piosenki "Nocnego spotkania z piosenką i melodią z Bydgoszczy".

/ M U Z Y K A /

Nadajemy już ostatnie piosenki w programie nocnym z Bydgoszczy. "O wczesnym wstawaniu" śpiewają: Eliza Grochowicka i Andrzej Rybiński.

/Taśma: 3'10"/

95
0

Kompozycji Jana Wojdaka i Tadeusza Śliwiaka "Mój szczęśliwy dzień"
słuchamy w wykonaniu zespołu "Wawele".

/Taśma: 2'20"/

"Na przekór wszystkim będę spać" - śpiewa Alicja Majewska.

/Taśma: 3'10"/

/Muzyka i na tle:/

I tak, proszę państwa, dobiegło końca czterogodzinne nocne
spotkanie z piosenką i melodią z Bydgoszczy. Za uwagę dziękują
państwu: autor - Ryszard Lewandowski, realizatorzy:
..... oraz prowadzący - Roman Szada. Życzymy pogodnego
i udanego dnia! Do usłyszenia.