DZIENNIK ZACHODNI

9 772353 619062 20

przy SOBOCIE

Sobota–niedziela, 16–17.05.2026
Nr 112 (24 564)
Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)
Nr ISSN 2353-6195 • Nr indeksu 350-079

www.dziennikzachodni.pl

LUDZIE • STR. 3

Michał Wiśniewski to kolorowy ptak polskiej sceny

Był samotny, poniżany, bity. Kiedy dorósł, postanowił sobie to wszystko odbić

BT/FOT. KRZYSZTOF KAPICA

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

ZDROWIE • STR. 8-9

Chirurgia plastyczna to znacznie więcej niż tylko poprawa wyglądu

KUCHNIA • STR. 6-7

W kuchni hiszpańskiej smak potraw buduje się powoli

PRZYRODA • STR. 16

Supertunie Vista naprawdę są super! Będą kwitły do jesieni

Dołącz na www.facebook.com/DziennikZachodni

eprasa.pl 6d6471b22a

▶ **NA SYGNALE**

997 Policja

998 Straż Pożarna

999 Pogotowie

112 numer alarmowy

Chipsy zwiększają ryzyko demencji

Nawet niewielka porcja chipsów ziemniaczanych dziennie może zwiększyć ryzyko demencji – wynika z najnowszych badań, które publikuje pismo „Alzheimer's & Dementia: Diagnosis, Assessment & Disease Monitoring". W ciągu roku przeanalizowano zwyczaje żywieniowe 2 100 Australijczyków w wieku 40-70 lat. Okazało się, że wystarczy zaledwie o 10 proc. dziennie zwiększyć spożycie żywności wysokoprzetworzonej (UPF), by wzrosło ryzyko demencji. Oznacza to, że wystarczy codziennie sięgać po niewielką torbę chipsów. Negatywnych skutków dla zdrowia spożywania żywności wysokoprzetworzonej nie zrekompensujemy, sięgając także po warzywa i owoce. Paczka chipsów lub innych przetworzonych produktów psuje całodniową dietę – twierdzą autorzy badań. **PAP**

KIEDYŚ MIAŁEM PROPOZYCJĘ ZREALIZOWANIA FILMU O SOBIE, ALE ODMÓWIŁEM, BO NAPISALI MI GŁUPAWE DIALOGI: „NIE BĘDĘ Z SIEBIE ROBIŁ WARIATA"

Irek Dudek, kompozytor, wokalista i autor tekstów

▶ **NIEPORADNIK TATUSIA**

Trudna sztuka odbudowania zaufania. Odcinek 345

Tato, a on mnie walnął – melduje Młodszy.
– Tylko go pacnąłem otwartą dłonią, o tak – odmeldowuje Starszy.
– Ale on pierwszy zaczął.
Nieprawda! – znów Młodszy.
– A kto mnie nazywa cały czas Bambikiem? – to Starszy.
Młodszy w sumie jeszcze zaprzecza, ale już widać, że Bambik był używany. A Młodszy, choć młodszy, ma siłę spokoju, która nie tylko trochę Starszych wyprowadza z równowagi. Ale to Starszy go walnął, a już miał przykazane, żeby – nawet delikatnie – tego nie robić. Kara musi więc być. A ponieważ weekend, to zgoda na granie była. Zgoda więc cofnięta i kropka!
A wszystko to przy ludziach, bo dzieci na treningu były. Słuchać trenera miały, co solennie obiecały. Tylko że w tym wieku obietnice i ich dotrzymywanie nie idą w parze...
– A wiecie, chłopcy, co to znaczy naruszyć cudze zaufanie? – Ja wiem, bo nam pani psycholog mówiła. To znaczy wszystkiego nie słyszałem, bo byłem wtedy w toalecie, ale mówiła, że to jakby serce było z kartki i je zgnieść. Można ją potem wyprostować, ale zagniecenia zostaną – mądrze opowiedział Młodszy. Zapamiętał szczegóły, nawet takie, dlaczego był wówczas w toalecie. A tato opowiedział o tym, że naruszać zaufanie to jak wyjmować cegły z muru.
Obaj postanowili więc zaufanie odbudować i solennie w domu pomagać. Długo, niemal do wieczora.
Tylko jakoś tak dziwnie co 15 minut pada pytanie: A zakaz cofniesz?
Tato

▶ **NA ZAKUPY**

Wiosna w pełni, a sklepy coraz mocniej stawiają na produkty, które pomagają przygotować się do cieplejszych dni i codziennych aktywności

Biedronka

Sprzęty do pielęgnacji i stylizacji włosów

W Biedronce pojawiły się sprzęty do stylizacji włosów, takie jak: suszarka z silnikiem bezszczotkowym, 1600 W, z jonizacją, 2-stopniową regulacją nawiewu, 3-stopniową regulacją temperatury, szybkim suszeniem – 110 000 obr./min, magnetycznym mocowaniem osłony filtra oraz akcesoriów, kolorowym podświetleniem LED wskazującym ustawienia temperatury w cenie 119 zł/zestaw, urządzenie do stylizacji włosów z wyświetlaczem LED, do wyboru: prostownica z jonizacją, moc 52 W, regulacja temperatury 150–230°C, ruchome płytki ceramiczne o wym. 25 × 120 mm równomiernie rozprowadzające ciepło; lokówka, moc 52 W, śr. wałka 2,5 cm, regulacja temperatury 120–200°C; falownica, moc 100 W, regulacja temperatury 100–200°C, 3 poziomy regulacji skrętu, w cenie 79,90 zł/szt.

Lidl

Lekkie ubrania na sezon wiosenno-letni

Dzięki zakupom w Lidlu można uzupełnić letnią garderobę – znajdziemy m.in. koszulę damską z lnem, rozmiary: S–L, 3 kolory, skład: 55% lnu i 45% bawełny, w cenie 37,49 zł, spodnie damskie kuloty z lnem, rozmiary: S–L, 3 wzory, skład: 70% bawełny i 30% lnu, w cenie 34,99 zł, szorty damskie z lnem, rozmiary: S–L, 3 wzory, skład: 70% bawełny i 30% lnu, w cenie 27,99 zł, spodnie męskie straight fit z lnem, rozmiary: M–XL, 2 kolory, skład: 70% bawełny i 30% lnu, w cenie 34,99 zł i koszula męska z lnem, rozmiary: M–XL, 3 kolory, w cenie 41,99 zł. Dodatkowo torebka lub plecak damski Wittchen, różne wzory za 99,99 zł. Oferta od 18.05.

E.Leclerc

Oferta na produkty związane letnim relaksem

E.Leclerc przygotował akcesoria i sprzęty przydatne na sezon letni. Wśród nich m.in.: basen stelażowy Intex z pompą, wymiary: 305 × 76 cm, w cenie 399,99 zł, basen stelażowy mini Intex, wymiary: 122 × 122 × 30 cm, w cenie 89,99 zł, mata solarna do podgrzewania wody Intex, wymiary: 120 × 120 cm, w cenie 69,99 zł. Oprócz tego materac do pływania Awokado Intex, wymiary: 180 × 124 cm, w cenie 54,99 zł, fotel do pływania, 122 cm, w cenie 99,99 zł oraz mata plażowa, wymiary: 180 × 60 cm, różne kolory, w cenie 14,99 zł i parasol plażowy, śr. 1,6 m, różne kolory, w cenie 29,99 zł.

Aldi

Akcesoria do domu i kuchni w dobrej cenie

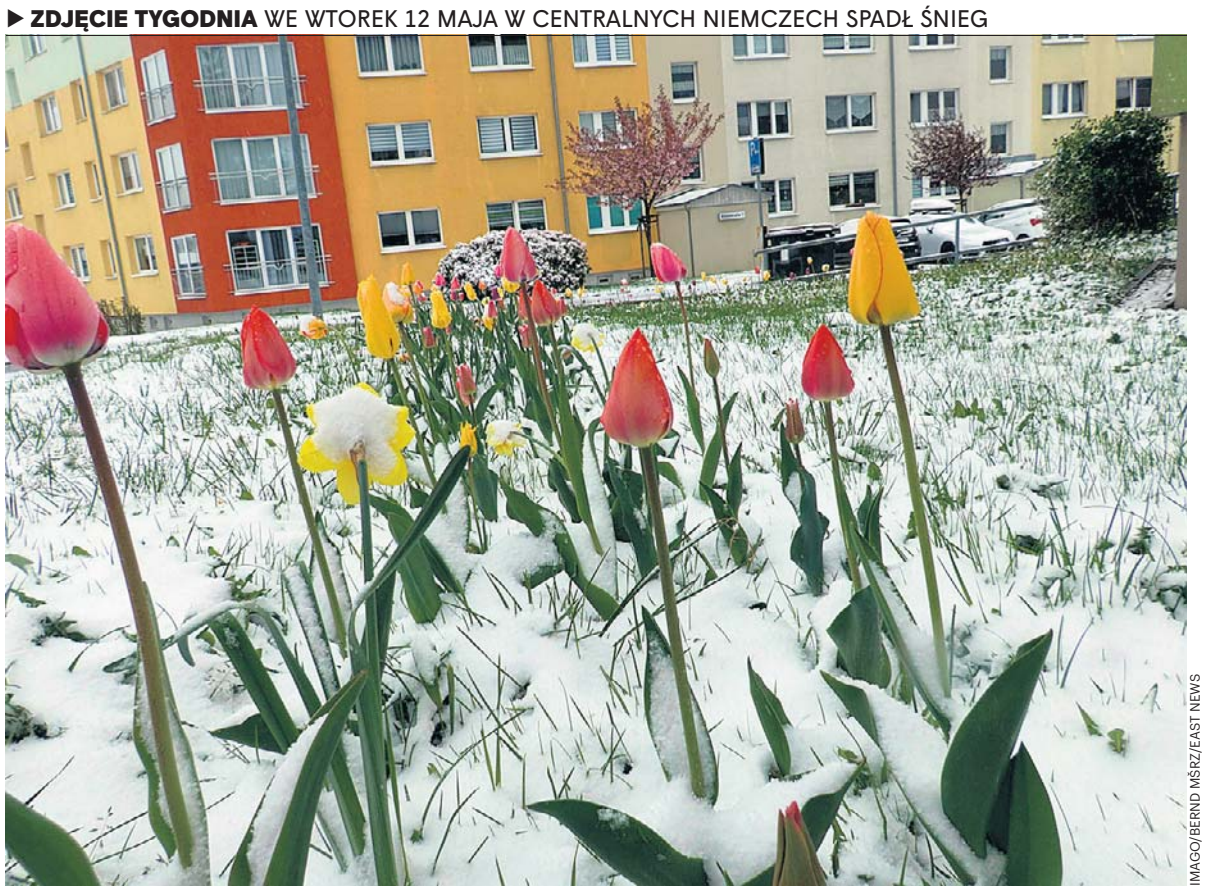
W ofercie Aldi znajdziemy akcesoria kuchenne w promocyjnych cenach. M.in. garnek lub patelnia Crofton, uchwyt Soft-Touch, pokrywa z utwardzonego szkła, nieprzywierająca powierzchnia, nadaje się do wszystkich rodzajów kuchenek, do wyboru: garnek 26 cm, garnek z pokrywką 28 cm, garnek 2 w 1 z pokrywką 28 cm, patelnia z pokrywką 28 cm, w cenie 79,99 zł, przybory kuchenne Crofton, do wyboru: łopatka, łyżka z otworami, łyżka do makaronu, chochla, szczypce kuchenne, trzepaczka, pojemnik na przybory kuchenne, w cenie 9,99 zł, silikonowe formy do pieczenia Coox, składane na płasko, nieprzywierająca powłoka, różne rodzaje, do wyboru: forma do muffinek, forma do pieczenia 25 cm, tortownica ze szklanym talerzem do serwowania 18 cm, tortownica serce ze szklanym talerzem do serwowania 22 cm, przystosowane do temperatur od -40°C do 230°C, w cenie 49,99 zł. Oferta dostępna od 20.05.

Carrefour

Promocja na artykuły spożywcze

W Carrefourze upolujemy wiele produktów spożywczych w promocji. Wśród nich m.in.: deser Belriso Zott, 200 g, różne rodzaje, przy zakupie 2 sztuk w cenie 1,73 zł/szt. w promocji 1+1 za 1 gr, mleczna kanapka Monte Snack Zott, 4 × 29 g, przy zakupie 2 opakowań w cenie 3,38 zł/opak. w promocji 1+1 za 1 gr, maślanka owocowa Mrągowska Mlekpol, 1 l, różne rodzaje, w cenie 4,59 zł/szt., serek homogenizowany Mlekpol, 200 g, różne rodzaje, drugi produkt 60% taniej.

▶ **ZDJĘCIE TYGODNIA** WE WTOREK 12 MAJA W CENTRALNYCH NIEMCZECH SPADŁ ŚNIEG



IMAGO/BERND MÖRZ/EAST NEWS

eprasa.pl 6d6471b22a

▶ LUDZIE

Michał Wiśniewski to postać, która nie daje o sobie zapomnieć. Na przełomie XX i XXI wieku lider Ich Troje był najpopularniejszą postacią polskiego show-biznesu. Przeboje jego zespołu znała i śpiewała cała Polska

PORTRET

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

MICHAŁ WIŚNIEWSKI

BT/FOT. SZYMON STARNAWSKI

Od lat stoi na czele grupy Ich Troje i chociaż w grupie zmieniały się wokalistki, jego gwiazda niezmiennie błyszczy

Był samotny, poniżany, bity. Kiedy dorósł, postanowił sobie to wszystko odbić. Niestety: zamiast znaleźć szczęście, uwikłał się w alkoholizm, hazard i małżeńską karuzelę.

Bez matki i ojca

1. Trudno wyobrazić sobie jak ciężkie było jego dzieciństwo. Rodzice nadużywali alkoholu, co oznacza, że wraz z młodszym bratem często zostawali sami. Kiedy miał trzy lata, doszło do rozwodu. Ojciec zabrał Michała ze sobą, ale wdał się w konflikt z prawem i został aresztowany. Matce odebrano prawa rodzicielskie, więc chłopiec trafił do domu dziecka.

Paradoksalnie przyszły piosenkarz wspomina pobyt w placówce w Grotnikach jako bezpieczną przystań. Bardziej traumatyczne okazały się pobyty u rodzin zastępczych, gdzie doświadczył przemocy psychicznej i fizycznej. Nic dziwnego, że trzykrotnie wracał z powrotem do domu dziecka, co było dla niego bardzo poniżające. Ostatecznie w wieku czternastu lat uciekł z ostatniej rodziny zastępczej.

Podcięte żyły

2. Wtedy matka wreszcie postanowiła zająć się chłopcem. Odzyskała prawa rodzicielskie i wymyśliła, że wyjedzie z nim do siostry w Niemczech. Przed opuszczeniem Polski pozwoliła mu pożegnać się z ojcem. Michał przyjechał do niego do Łodzi i jak potem opowiadał, spotkanie przebiegło dobrze. Choć nie widział się z nim wiele lat, rozmawiało się im bez problemu.

Niestety: dzień później ojciec chłopca podciął sobie żyły. Michał dziś uważa, że mógł „nie wytrzymać" emocjonalnie powrotu syna i faktu, że ten dorastał bez niego. Jego zdaniem był „zajebistym facetem" i postanowił podciąć sobie żyły, by zwrócić na siebie uwagę, nie przewidując, że nikogo nie będzie w pobliżu, by mu pomóc.

Pod opieką ciotki

3. Po wyjeździe do Bonn, matka szybko ulotniła się do Polski. Wtedy ciotka Wiesława postanowiła adoptować siostrzeńca. Tak też się stało i Michał wreszcie poczuł się kochany i zaopiekowany. Zaczął uczęszczać do gimnazjum i nauczył się perfekcyjnie posługiwać językiem niemieckim. Szybko odnalazł się też wśród rówieśników.

Ponieważ ciotka zauważyła, że ma dryg do śpiewu, posłała go do szkoły muzycznej. Tam Michał uczył się gry na trąbce i na pianinie. Kiedy uzyskał pełnoletniość, Polska akurat wyzwoliła się z okowów komunizmu. W efekcie nad Wisłą pojawiły się możliwości szybkiego i łatwego zarobku. Michał dał się im skusić i wyjechał do ojczyzny, by robić biznes.

Czerwone włosy

4. Kolejne pomysły młodego przedsiębiorcy okazywały się mieć krótkie nogi. Jednym z nich miał być pierwszy w Łodzi bar karaoke. Aby przygotować odpowiednie podkłady muzyczne, Michał poznał kompozytora Jacka Łągwę. Ponieważ przypadli sobie do gustu, zaczęli razem działać. W końcu zdecydowali się założyć własny zespół o nazwie Ich Troje, do którego zaangażowali wokalistkę Magdę Femme.

Sukces przyszedł błyskawicznie: pierwsza płyta grupy pokryła się złotem i sprawiła, że na występy tria zaczęły walić tłumy. Uwiodły ich chwytliwe piosenki, ale też osobowość Michała. Wokalista przefarbował sobie włosy na czerwono, nakładał na twarz wyrazisty makijaż, ubierał się w kiczowate stroje. Szał na Ich Troje sprawił, że muzycy zaczęli zarabiać grube miliony.

Seryjny mąż

5. Pierwszą żoną Michała została Magda Femme. Początkowo związek ten był utrzymywany w tajemnicy ze względu na fanki Ich Troje. Po pięciu latach para rozwiodła się w atmosferze wzajemnych oskarżeń. Rok później Michał zakochał się na zabój w tancerce zespołu - Mandarynie. Ich wystawny ślub odbył się w lodowej kaplicy w Kirunie w Szwecji, a transmitowała go na żywo stacja TVN.

Nie uchroniło to jednak związku od rozpadu. Nic dziwnego: Michał uzależnił się od alkoholu i hazardu, trwoniąc majątek na prawo i lewo. Mimo to żenił się jeszcze trzy razy – z Anną Świątczak, Dominiką Tajner i Polą Jedlińską. W sumie doczekał się aż sześciorga dzieci, z których najmłodsze ma dziś trzy lata. Kilka tygodni temu oficjalnie ogłosił, że rozstaje się z obecną z żon. Czy jakakolwiek kobieta powie mu jeszcze kiedyś „tak"?

Przyszły piosenkarz wspomina pobyt w placówce w Grotnikach jako bezpieczną przystań. Bardziej traumatyczne okazały się pobyty u rodzin zastępczych, gdzie doświadczył przemocy psychicznej i fizycznej. (...) Ostatecznie w wieku czternastu lat uciekł z ostatniej rodziny zastępczej

eprasa.pl 6d6471b22a

▶ LUDZIE

Jerzy Skolimowski to jeden z najwybitniejszych polskich reżyserów. Na swoim koncie ma wiele uznanych przez krytyków filmów, które zdobyły prestiżowe nagrody na polskich i międzynarodowych festiwalach

(PRZE)ŻYCIE

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

Jerzy SKOLIMOWSKI

FOT. MACIEJ STANIK/ARCHIWUM

Jeden z najważniejszych polskich reżyserów filmowych jest również scenarzystą, aktorem, a także malarzem i poetą

Jego nazwisko jest doskonale znane nie tylko w polskim świecie filmowym, ale na całym świecie. Produkcje Jerzego Skolimowskiego były wielokrotnie nagradzane na najpopularniejszych filmowych festiwalach.

Trudne dzieciństwo

Jerzy Skolimowski przyszedł na świat 5 maja 1938 roku w Łodzi. Jak wielokrotnie przyznawał, nie miał łatwego dzieciństwa. Jego ojciec trafił do obozu koncentracyjnego, a matka robiła wszystko, by mu jakoś pomóc. Ojciec zginął w komorze gazowej, matka po wojnie zajęła się działalnością społeczną.

Reżyser przyznał, że brakowało mu matczynej miłości; w licznych wywiadach podkreślał, że „wychowała go ulica". Gdy Jerzy miał 11 lat, wyjechał wraz z matką do Pragi, gdzie przez trzy lata uczył się w tamtejszym gimnazjum. Po powrocie do kraju Skolimowski studiował polonistykę i etnografię na Uniwersytecie Warszawskim.

Kiedy wypuścił kilka tomików swoich wierszy, poznał m.in. Andrzeja Wajdę. Za jego namową postanowił zdawać do łódzkiej Filmówki. Swą filmową karierę rozpoczynał jako scenarzysta filmów „Niewinni czarodzieje" i „Nóż w wodzie". Jego fabularnym debiutem został „Rysopis" będący połączeniem realizowanych na przestrzeni kilku lat etiud. W główną rolę w filmie wcielił się sam Skolimowski.

Kariera za granicą

Reżyser, po odniesieniu sukcesu w Polsce, wyjechał za granicę. Tworzył zarówno w Europie Zachodniej, jak i w Ameryce. Do ważniejszych dzieł stworzonych na emigracji należy m.in. brytyjski horror „Wrzask". Film „Latarniowiec" został natomiast wyreżyserowany przez Skolimowskiego w Hollywood. Po powrocie do kraju reżyser stworzył wiele filmów, które zdobyły uznanie krytyków, zdobywając liczne nagrody.

Poezja i reżyseria to niejedyne talenty Skolimowskiego. Jest także malarzem, którego pierwsza wystawa została otwarta w 1998 roku w Los Angeles. Brał udział w Biennale w Wenecji. W Polsce pierwszy raz obrazy Skolimowskiego zostały wystawione w 2002 roku w Muzeum Narodowym we Wrocławiu.

Życie prywatne

Lista reżyserskich sukcesów Jerzego Skolimowskiego jest bardzo długa. Niestety, jego życie prywatne nie było usłane różami. Artysta był nie tylko w nieudanym małżeństwie, ale także przeżył ogromną tragedię, jaką była strata syna.

W 1959 roku Skolimowski ożenił się ze znaną wówczas aktorką Elżbietą Czyżewską. Ten związek trwał jednak tylko cztery lata, po których aktorka wyjechała do USA. Jego drugą żoną została także aktorka – Joanna Szczerbic . To ona obdarzyła Skolimowskiego dwoma synami: Michałem i Józefem. Obaj synowie poszli w ślady ojca, pisząc scenariusze i pomagając mu w realizowanych przezeń projektach. Niestety, w 2012 roku rodzina doświadczyła ogromnej tragedii. Młodszy syn, Józef, zmarł w Indiach na sepsę. Później wyszło na jaw, że cierpiał także na głęboką depresję.
Po śmierci żony Skolimowski związał się ze swoją wieloletnią współpracowniczką Ewą Piaskowską.

Monika Zaganiaczyk

eprasa.pl 6d6471b22a

MATERIAŁ INFORMACYJNY WOJEWÓDZKIEGO URZĘDU PRACY W KIELCACH 0011520037

PRACODAWCY I ICH PRACOWNICY Z WYSOKIMI KWALIFIKACJAMI

Fundusze Europejskie

Ponad 2 700 umów ze świętokrzyskimi pracodawcami na dofinansowanie do kursów, szkoleń i studiów podyplomowych podnoszących kompetencje zawodowe dla ponad 6 000 pracowników. Dobiega końca I edycja projektu pt. „Pracownik kapitałem firmy – postaw na jego rozwój z Bazą Usług Rozwojowych" realizowanego przez Wojewódzki Urząd Pracy od 2023 roku. Jak ocenia dyrektor WUP Aleksandra Marcinkowska – wprowadził on zupełnie nową jakość w rozwoju edukacji ustawicznej w naszym regionie.

Współczesny rynek pracy wymaga nieustannego podnoszenia kwalifikacji zawodowych. Coraz więcej pracodawców dostrzega, że inwestycja w rozwój pracowników przekłada się na potencjał i stabilność firmy. Taką możliwość dawał projekt realizowany przez WUP, w ramach którego można było uzyskać dofinansowanie sięgające nawet 80 proc. kosztów szkoleń, kursów oraz studiów podyplomowych – do kwoty 8 500 zł na jednego uczestnika. Ze wsparcia mogli korzystać wszyscy pracodawcy, w tym przedsiębiorcy, organizacje pozarządowe zatrudniające pracowników oraz podmioty publiczne. Projekt realizowano w ramach programu „Fundusze Europejskie dla Świętokrzyskiego 2021–2027", a jego wartość wyniosła blisko 36 mln zł.

- *Jednym z kluczowych priorytetów wykorzystania Funduszy Europejskich w obecnej perspektywie finansowej jest wspieranie pracodawców w rozwoju kompetencji pracowników. Projekt to szansa zwłaszcza dla niewielkich firm, organizacji pozarządowych, spółdzielni socjalnych posiadających ograniczone możliwości inwestowania w rozwój zawodowy* – podkreśla **dyrektor WUP**

Dyrektor WUP Aleksandra Marcinkowska

Aleksandra Marcinkowska. Pracodawcy chętnie korzystali z dofinansowań i wysoko oceniają jakość otrzymanego wsparcia. Dużym ułatwieniem była również przejrzysta procedura wnioskowania i rozliczania środków na kształcenie pracowników, co potwierdza **Marek Banasik**, prezes zarządu Świętokrzyskiego Związku Pracodawców Prywatnych „Lewiatan" oraz wiceprzewodniczący Wojewódzkiej Rady Rynku Pracy w Kielcach - *Pracodawcy coraz częściej są gotowi inwestować w rozwój pracowników. Tendencja ta wynika w dużej mierze z aktualnych trendów rozwoju gospodarki. Od prostych procesów wytwórczych przechodzimy do gospodarki opartej na wiedzy, gdzie kluczowe znaczenie mają wysokie, często unikatowe kompetencje pracowników. Inwestowanie w kadry, połączone z atrakcyjnymi warunkami zatrudnienia, stanowią dodatkowy czynnik wiążący firmę z pracownikiem w dłuższej perspektywie* – dodaje prezes Lewiatana.

Wsparcie niezależnie od branży i profilu działalności

Szkolenia i studia podyplomowe podnoszące specjalistyczne kwalifikacje w różnych zawodach, szkolenia w zakresie efektywnego zarządzania firmą, podnoszenie kompetencji miękkich – to najczęściej wybierane spośród szerokiej gamy ofert dostępnych w Bazie Usług Rozwojowych. Korzystają z nich zarówno najmniejsze podmioty, np. punkty gastronomiczne, jak również duże firmy usługowe i produkcyjne, spółdzielnie i pracodawcy sektora publicznego. Wojewódzki Urząd Pracy ogłosił 15 naborów adresowanych do pracodawców z całego regionu i podpisał 2 721 umów o dofinansowanie. Szkolenia były dostępne zarówno w trybie stacjonarnym, jak również online w czasie rzeczywistym, co zwiększało ich dostępność w zależności od potrzeb i trybu działalności firm. Usługi dostępne w Bazie Usług Rozwojowych certyfikuje Polska Agencja Rozwoju Przedsiębiorczości.

Przed nami kolejna edycja projektu

Od 1 lipca 2026 roku startuje II edycja dofinansowań wspierających rozwój kwalifikacji świętokrzyskich pracodawców i pracowników, zaplanowana do 30 czerwca 2029 roku. Wsparcie otrzyma blisko 5 400 pracowników reprezentujących ponad 1 700 przedsiębiorstw. Pierwsze nabory dla pracodawców i ich pracowników w ramach II edycji zostaną ogłoszone w drugim półroczu bieżącego roku na stronie internetowej Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Kielcach www.wupkielce.praca.gov.pl w zakładce „Baza Usług Rozwojowych". Pracownicy Wojewódzkiego Urzędu Pracy udzielają niezbędnych informacji pod numerami telefonów: 41 364 16 20, 41 364 16 60 lub 41 364 16 61.

Uczestnicy projektów zdobywają kwalifikacje poszukiwane na rynku pracy

Fundusze Europejskie dla Świętokrzyskiego | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | WOJEWÓDZTWO ŚWIĘTOKRZYSKIE

Materiał finansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Programu Regionalnego Fundusze Europejskie dla Świętokrzyskiego 2021-2027.

eprasa.pl 6d6471b22a

▶ KUCHNIA

Dorota Leston, właścicielka restauracji Si Señor w Kielcach: – Jeśli produkt jest świeży i dobrej jakości, nie trzeba **go komplikować**

NA TALERZU

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

W kuchni hiszpańskiej smak buduje się powoli

Kuchnia hiszpańska to jedna z najbardziej różnorodnych i rozpoznawalnych kuchni Europy. Łączy prostotę śródziemnomorskich składników z bogactwem regionalnych smaków. Hiszpanie traktują posiłki jako ważny element życia społecznego, dlatego kuchnia tego kraju kojarzy się z atmosferą spotkań, rozmów i celebrowania codzienności. O tych wyjątkowych smakach rozmawiamy z Dorotą Leston, właścicielką restauracji Si Señor w Kielcach.

Przygoda z kuchnią hiszpańską w przypadku naszej rozmówczyni zaczęła się bardzo naturalnie.
– Mój mąż jest Hiszpanem i hiszpańska kultura oraz kuchnia były obecne w naszym życiu od zawsze. Chcieliśmy przenieść do Polski klimat prawdziwej Hiszpanii – nie tylko smaki, ale też sposób spędzania czasu przy stole, dzielenia się jedzeniem i atmosferę luzu oraz spotkań z ludźmi – mówi Dorota Leston, właścicielka Si Señor.

Czym charakteryzuje się kuchnia hiszpańska? – Kuchnia hiszpańska opiera się przede wszystkim na jakości produktów. Charakterystyczne są świeże ryby i owoce morza, dobre mięsa, oliwa z oliwek, dojrzewające szynki, ryże, a także prostota przygotowania, która pozwala wydobyć naturalny smak składników. To kuchnia bardzo autentyczna i oparta na tradycji regionalnej – dodaje.

Pytamy również, skąd pomysł na otwarcie restauracji. – Gastronomia jest naszą profesją od wielu lat, więc otwarcie restauracji nie było chwilowym pomysłem, ale naturalną drogą zawodową. Chcieliśmy stworzyć miejsce, które będzie autentyczne i pokaże hiszpańską kuchnię w jakości, jakiej sami szukaliśmy. Ponad 20 lat temu kuchnia hiszpańska w Polsce nie była jeszcze tak popularna jak dziś, dlatego zależało nam, żeby pokazać gościom coś nowego, ale jednocześnie prawdziwego i opartego na doświadczeniu – podkreśla właścicielka restauracji.

Lokal od dwóch dekad cieszy podniebienia gości, którzy chętnie próbują nowych smaków. – Specjalizujemy się przede wszystkim w rybach, owocach morza oraz dobrej jakości mięsach. Bardzo ważne miejsce w naszym menu zajmują także hiszpańskie ryże i paelle, w tym również arroz seco, czyli suchy ryż przygotowywany w tradycyjny sposób. Jednym z naszych najbardziej rozpoznawalnych dań jest ośmiornica, o której wielu gości mówi, że jest najlepszą, jaką jedli. Dużą popularnością cieszą się także owoce morza, steki oraz klasyczne hiszpańskie tapas – wymienia nasza rozmówczyni.

Pytamy, czy przepisy są oryginalnie hiszpańskie czy dopasowane do kubków smakowych Polaków? – Bazujemy przede wszystkim na oryginalnych hiszpańskich przepisach i produktach, ale przez ponad 20 lat obecności na rynku naturalnie nauczyliśmy się także oczekiwań naszych gości.

Warto jednak podkreślić, że Polacy bardzo zmienili się kulinarnie. Coraz więcej podróżują, odwiedzają Hiszpanię i znają tamtejsze smaki, dlatego dziś dużo łatwiej doceniają autentyczną kuchnię śródziemnomorską – przyznaje.

Dorota Leston podpowiada, o czym nie można zapomnieć, przygotowując dania kuchni hiszpańskiej w domu. – Najważniejsze są dobre składniki i prostota. Kuchnia hiszpańska nie lubi przesady. Jeśli produkt jest świeży i dobrej jakości, nie trzeba go komplikować. Warto używać dobrej oliwy z oliwek, świeżych warzyw, ryb czy owoców morza i nie bać się prostych połączeń smaków. Druga ważna rzecz to cierpliwość i czas – szczególnie przy daniach z ryżu czy owoców morza.
W kuchni hiszpańskiej liczy się smak budowany powoli i atmosfera wspólnego jedzenia – zaznacza restauratorka.

Zdradza również przepis na proste i niezawodne krewetki w oliwie z czosnkiem – gambas al ajillo. Potrzebujemy 300 gramów obranych krewetek, 4–5 ząbków czosnku, oliwy z oliwek, świeżej pietruszki, szczypty chili oraz soli. Na patelni podgrzewamy większą ilość oliwy, dodajemy pokrojony czosnek i odrobinę chili. Po chwili wrzucamy krewetki i smażymy bardzo krótko – około 2 minut. Na końcu dodajemy sól i świeżą pietruszkę. Podajemy z pieczywem do maczania w aromatycznej oliwie.

Kuchnia Hiszpanii jest czymś więcej niż zbiorem przepisów. To ważna część kultury narodowej, odzwierciedlająca historię, klimat i temperament mieszkańców tego kraju. Dzięki swojej różnorodności i autentyczności od lat inspiruje smakoszy na całym świecie.

FOT. DAWID ŁUKASIK

Załoga restauracji Si Señor: Dominika, Łukasz i Sylwia

Czym charakteryzuje się kuchnia hiszpańska?

Najważniejsze są dobre składniki i prostota. Kuchnia hiszpańska nie lubi przesady

– Kuchnia hiszpańska opiera się przede wszystkim na jakości produktów. Charakterystyczne są świeże ryby i owoce morza, dobre mięsa, oliwa z oliwek, dojrzewające szynki, ryże, a także prostota przygotowania, która pozwala wydobyć naturalny smak składników. To kuchnia bardzo autentyczna i oparta na tradycji regionalnej – mówi Dorota Leston, właścicielka restauracji Si Señor.

eprasa.pl 6d6471b22a

▶ **KUCHNIA**

● **Paella z kurczakiem** ● Pulpo ● **Morszczuk z algami** ● Crema catalana
● **Arroz, czyli hiszpański ryż** ● Hiszpański omlet

FOT. ARCHIWUM

Paella z kurczakiem

● **Składniki: 400 g piersi lub polędwiczek z kurczaka, szklanka ryżu, 2 szklanki bulionu, 2 czerwone papryki, 2 pomidory, cebula, 3 ząbki czosnku, natka pietruszki, puszka kukurydzy, po pół łyżeczki słodkiej papryki i kurkumy, szczypta chili, sól i pieprz, oliwa.**
Sparz i pokrój pomidory na małe kawałeczki, posiekaj czosnek i cebulę, po czym podsmaż to wszystko na oliwie razem z przyprawami. W tym czasie oczyść i pokrój pierś z kurczaka oraz paprykę. Dodaj kurczaka do sofrito, podsmaż. Dodaj pokrojoną paprykę oraz kukurydzę. Dodaj szklankę suchego ryżu, wymieszaj z pozostałymi składnikami, po czym wlej na patelnię 2 szklanki bulionu. Zamieszaj i przykryj. Zmniejsz ogień i duś całość pod przykryciem przez 15 minut. W tym czasie nie wolno zdejmować pokrywki ani mieszać ryżu. Wystarczy poruszyć co jakiś czas patelnią, aby ryż się nie przypalił. Po 15 minutach zdejmij pokrywkę i wymieszaj paellę. Posyp całość natką pietruszki.

FOT. ARCHIWUM

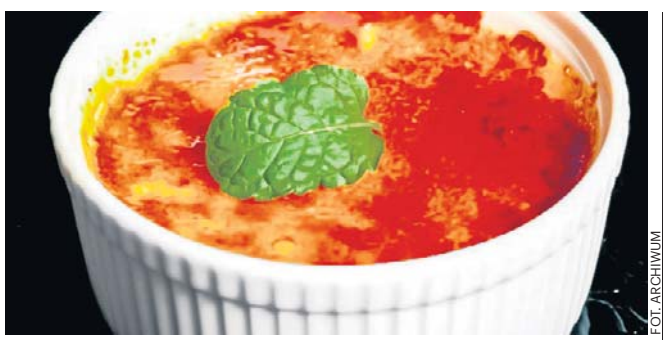
Pulpo

● **Składniki na 4 osoby: pół kilograma ośmiornicy (najlepiej galicyjskiej, bardzo dobrej jakości), liść laurowy, sól, kilka ząbków czosnku, 2 łyżki oliwy.**
Oczyszczoną ośmiornicę gotujemy w wodzie z liściem laurowym i solą do miękkości. Możemy też przygotować ją metodą sous vide, gotując w temperaturze 68 stopni przez 7 godzin (ta metoda może być o tyle trudna, że ośmiornicę musimy przed gotowaniem umieścić w opakowaniu, z którego za pomocą specjalnej pakowarki odsysamy powietrze i wytwarzamy próżnię). Następnie grillujemy z czosnkiem i oliwą. Najważniejsza w tym daniu jest jakość produktów – zarówno ośmiornicy, jak i oliwy.

FOT. ARCHIWUM

Morszczuk z algami

● **Składniki na 4 porcje: 1 kg morszczuka, garść alg morskich suszonych, 2-3 ząbki czosnku, 5 łyżek oliwy, sól, ryż arborio, wywar rybny, garść ugotowanego groszku zielonego, masło, 100 ml białego wina.**
Przygotowujemy risotto. Prażymy ryż na oliwie, gdy się zeszkli, zalewamy winem. Po odparowaniu dodajemy dwukrotnie tyle wywaru, ile ryżu. Czekamy, aż się wchłonie. Dodajemy groszek i masło. Ma mieć szklisty kolor. Namaczamy algi morskie. Na patelnię lejemy oliwę i złocimy czosnek (uważamy, by nie przypalić). Dokładamy odciśnięte algi i dusimy w tym filety ryby około 10-15 minut. Podajemy na risotto.


FOT. ARCHIWUM

Crema catalana

● **Składniki na 4 porcje: 500 ml śmietany, 4 żółtka, 100 g cukru, laska waniliowa.**
Wszystkie składniki mieszamy ze sobą i gotujemy na wolnym ogniu, aż zgęstnieje. Wkładamy do nagrzanego do 145 stopni pieca. Pieczemy przez 45 minut w kąpieli wodnej.
Po schłodzeniu posypujemy warstwą cukru, który następnie przy pomocy palnika karmelizujemy (jeżeli nie posiadamy palnika, możemy spróbować ustawić foremki pod grillem w piekarniku, a następnie zapiec). Gotowe!

FOT. ARCHIWUM

Arroz, czyli hiszpański ryż

● **Składniki na 2 porcje: Szparagi zielone lub mieszane, 2 łyżki drobno posiekanej cebuli, 2 ząbki czosnku, 1 łyżka posiekanej natki pietruszki, 2 garście ryżu hiszpańskiego lub włoskiego arborio, 2 łyżki masła i oliwy, odrobina białego wina, wywar warzywny lub z kurczaka, sól, pieprz, zielony groszek.**
Na patelni rozgrzewamy razem masło i oliwę, następnie dodajemy czosnek i cebulę. Smażymy, aż zrobią się przeźroczyste. Następnie wrzucamy drobno posiekaną pietruszkę, a po minucie dodajemy odcięte końcówki szparagów. Jak oliwa będzie już gorąca, to wtedy wrzucamy surowy ryż i czekamy, aż w całości zostanie pokryty tłuszczem. Dolewamy wina i wrzucamy zielony groszek. Jak wino odparuje, danie podlewamy wcześniej przygotowanym wywarem. Czekamy, aż ryż będzie miękki, około 20 minut. Na koniec wrzucamy główki szparagów i dodajemy 2 łyżki śmietany.

FOT. ARCHIWUM

Hiszpański omlet

● **Składniki: 6 jajek, 2 ziemniaki, 2 łyżki oliwy, 1 cebula, 1 szczypta pieprzu.**
Ziemniaki myjemy, obieramy i kroimy w cienkie plasterki. Na patelni rozgrzewamy odrobinę oleju i dodajemy ziemniaki. Smażymy je na bardzo małym ogniu, żeby się nie zrumieniły, a były miękkie. W połowie smażenia dodajemy pokrojoną w kostkę cebulę. Ziemniaki zdejmujemy z ognia i odkładamy. Jajka lekko mieszamy, dodając sól i pieprz i przelewamy do ziemniaków. Całość delikatnie mieszamy i wylewamy na rozgrzaną patelnię. Smażymy na małym ogniu, aż jajko się zetnie. Patelnię przykrywamy dużym talerzem, przewracamy omlet na talerz, a następnie zsuwamy go z powrotem na patelnię, żeby przyrumienił się z drugiej strony.

eprasa.pl 6d6471b22a

▶ ZDROWIE

Chirurgia plastyczna przywraca nie tylko wygląd, ale i funkcje życiowe – mówi **dr n. med. Aldona Stachura,** kierownik Oddziału Chirurgii Plastycznej Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego nr 5 im. św. Barbary w Sosnowcu

MEDYCYNA OBRAZOWA

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

Czym różni się chirurgia plastyczna rekonstrukcyjna od tej estetycznej, o której słyszymy najczęściej? Czy te dwie dziedziny się przenikają?

Oczywiście, że się przenikają. Natomiast to, co jest najbardziej nagłośnione i znane choćby z przekazów medialnych, to przede wszystkim chirurgia estetyczna. Pacjenci są z nią zaznajomieni, ale jednocześnie często mają wiele wątpliwości, zwłaszcza dotyczących granicy między zabiegami estetycznymi a tymi wykonywanymi w ramach systemu publicznego, refundowanymi przez NFZ. Chirurgia plastyczna jest bardzo szeroką dziedziną. Estetyka stanowi tylko jeden z jej działów. Pozostałe obszary koncentrują się przede wszystkim na leczeniu. Obejmują rekonstrukcje pourazowe twarzy, kończyn, leczenie owrzodzeń, wykonywanie przeszczepów skóry, operacje z użyciem płatów skórno-mięśniowych, a także zaawansowane procedury rekonstrukcyjne, takie jak przenoszenie ścięgien czy naczyń krwionośnych. Coraz większą rolę odgrywają również nowoczesne technologie, w tym rekonstrukcje kostne z wykorzystaniem druku 3D oraz pokrywanie ich tkankami własnymi pacjenta w celu przywrócenia możliwie naturalnego wyglądu.

Czy chirurgię plastyczną rekonstrukcyjną możemy określić jako chirurgię naprawczą? Czy najczęściej stosuje się ją w przypadkach pourazowych?

Zdecydowanie tak, choć zakres jej zastosowań jest szerszy. W naszym oddziale, działającym w ramach NFZ, wykonujemy bardzo wiele zabiegów rekonstrukcyjnych również u pacjentów onkologicznych. Chirurgia ta nie tylko przywraca wygląd, ale (co najważniejsze) funkcje życiowe. To obszar wciąż niedoceniany. System ochrony zdrowia koncentruje się przede wszystkim na przywracaniu funkcjonalności - zdolności do pracy czy podstawowego funkcjonowania. Tymczasem równie istotne są kolejne etapy: powrót do życia społecznego, samoakceptacja, dobrostan psychiczny, możliwość spojrzenia na siebie w lustrze bez poczucia wykluczenia. Pacjenci często podkreślają, że ich problemem jest nie tylko stan fizyczny, ale także reakcje otoczenia - spojrzenia innych ludzi, poczucie „inności". Dlatego przywracanie estetyki, choć nigdy nie jest idealne, ma ogromne znaczenie dla jakości życia.

Jak wygląda pierwszy etap leczenia pacjenta po ciężkim urazie wymagającym interwencji chirurga plastycznego? Czy istnieje „złoty czas" na operację rekonstrukcyjną?

To zależy od rodzaju urazu. W niektórych przypadkach konieczna jest natychmiastowa rekonstrukcja, najlepiej z wykorzystaniem własnych tkanek, bezpośrednio po urazie. Pozwala to na precyzyjne warstwowe zszycie, ograniczenie bliznowacenia i minimalizację ubytków. Jednak w sytuacjach bardziej rozległych nie zawsze jest to możliwe. Wówczas stosuje się leczenie etapowe. To bardzo ważna informacja dla pacjentów - rekonstrukcja często wymaga kilku operacji, wielokrotnych znieczuleń i długiego procesu dochodzenia do ostatecznego efektu funkcjonalnego i estetycznego. Trzeba też jasno powiedzieć: mimo ogromnego postępu medycyny, nie wszystko jesteśmy w stanie odtworzyć w pełni.

Jakie techniki stosuje się dziś najczęściej w odbudowie tkanek po urazach?

Wbrew pozorom, nadal ogromną wartość mają najprostsze metody - prawidłowe rozpoznanie i zeszycie tkanek daje często najlepsze efekty funkcjonalne. W przypadku rozległych urazów stosuje się zaawansowane techniki mikrochirurgiczne, z użyciem mikroskopu operacyjnego. Polegają one na pobieraniu tkanek z innych części ciała i ich przeszczepianiu w miejsce ubytku, wraz z odtworzeniem naczyń i nerwów. Umożliwia to nie tylko rekonstrukcję wyglądu, ale także funkcji, na przykład mowy czy ruchów języka u pacjentów po urazach w obrębie krtani. To aspekty często niedostrzegane przez pacjentów, dla nas naturalne czynności, jak mówienie czy połykanie, dla chorego po urazie mogą oznaczać fundamentalną zmianę jakości życia.

Czy przeszczepy skóry nadal stanowią podstawę leczenia?

Tak, jeśli są możliwe do wykonania, pozostają bardzo skuteczną metodą. Szczególnie gdy wykorzystujemy tkanki własne pacjenta. W przypadku rozległych ubytków, na przykład u pacjentów z oparzeniami czy odmrożeniami, korzystamy także z nowoczesnych metod laboratoryjnych, które umożliwiają namnażanie komórek skóry pacjenta. To rozwiązanie pozwala uniknąć przeszczepów obcych tkanek, które wymagają przewlekłego leczenia immunosupresyjnego i mogą wiązać się z działaniami niepożądanymi. Dlatego rekonstrukcja z wykorzystaniem własnych tkanek pozostaje rozwiązaniem optymalnym.

Jak chirurg plastyk wspiera pacjenta w powrocie do normalnego życia?

To proces wielowymiarowy. Nie ogranicza się do samej operacji. Kluczowe są rozmowa, wyjaśnienie możliwości i ograniczeń leczenia oraz budowanie realistycznych oczekiwań. Ogromne znaczenie ma także wsparcie bliskich. Obecność osoby towarzyszącej podczas wizyty często pomaga pacjentowi lepiej zrozumieć sytuację. Pacjenci mają tendencję do koncentrowania się na potencjalnych trudnościach, podczas gdy bliscy pomagają im zobaczyć perspektywę procesu i nadzieję na poprawę. To wsparcie psychiczne jest nieocenione.

Czy każdy uraz da się „naprawić"?

Niestety nie. Nie wszystkie struktury (na przykład nerwy) jesteśmy w stanie w pełni zregenerować. Nawet najbardziej zaawansowane zabiegi mogą nie przywrócić pełnej funkcji, a czasem wiążą się z koniecznością ingerencji w inne obszary ciała. Dlatego tak ważna jest szczegółowa rozmowa z pacjentem, ponieważ musi on rozumieć, jakie są możliwe korzyści, ale i jakie koszty oraz ograniczenia wiążą się z leczeniem.

Jak wygląda leczenie wad wrodzonych o charakterze szpecącym?

Obecnie większość takich przypadków kwalifikowana jest do chirurgii dziecięcej i leczona we wczesnym etapie życia. Do chirurgów plastycznych trafiają natomiast pacjenci z późnymi następstwami wad rozwojowych. Problemem bywa dostępność leczenia po ukończeniu 18. roku życia - nie wszystkie procedury są wówczas refundowane. Jeśli pacjent nie był leczony w dzieciństwie, możliwości terapeutyczne w systemie publicznym są ograniczone.

Jakie są najczęstsze mity dotyczące chirurgii plastycznej?

Największym jest utożsamianie jej wyłącznie z chirurgią estetyczną. Tymczasem to tylko niewielka część tej specjalności. Wielu pacjentów nie ma świadomości, że w ramach chirurgii plastycznej leczy się nowotwory skóry, przewlekłe rany, odleżyny czy owrzodzenia troficzne - na przykład u pacjentów z cukrzycą. Dzięki technikom mikrochirurgicznym możliwe jest przeszczepianie tkanek z pominięciem uszkodzonych naczyń i doprowadzenie do wygojenia ran, z którymi pacjenci zmagają się latami.

FOT. LUCYNA NENOW / POLSKA PRESS

dr n. med. Aldona Stachura **Kluczowe są rozmowa, wyjaśnienie możliwości i ograniczeń leczenia oraz budowanie realistycznych oczekiwań. Ogromne znaczenie ma także wsparcie bliskich.**

eprasa.pl 6d6471b22a

▶ ZDROWIE

● **Chirurgia plastyczna** to znacznie więcej niż tylko poprawa wyglądu. ● To często skomplikowany proces leczenia, który przywraca nie tylko estetykę, ale przede wszystkim **funkcje życiowe i komfort codziennego życia**. ● Przywracanie estetyki, choć nigdy nie jest idealne, ma ogromne znaczenie **dla jakości życia**

▶ DR N. MED. ALDONA STACHURA

FOT. GETTY IMAGES

01.

Chirurgia plastyczna jest bardzo szeroką dziedziną. Estetyka stanowi tylko jeden z jej działów.
Pozostałe obszary koncentrują się przede wszystkim na leczeniu. Obejmują rekonstrukcje pourazowe twarzy, kończyn, leczenie owrzodzeń, wykonywanie przeszczepów skóry, operacje z użyciem płatów skórno-mięśniowych, a także zaawansowane procedury rekonstrukcyjne, takie jak przenoszenie ścięgien czy naczyń krwionośnych.

02.

Chirurgia ta nie tylko przywraca wygląd, ale (co najważniejsze) funkcje życiowe.
Równie istotne są kolejne etapy: powrót do życia społecznego, samoakceptacja, dobrostan psychiczny, możliwość spojrzenia na siebie w lustrze bez poczucia wykluczenia. Dlatego przywracanie estetyki, choć nigdy nie jest idealne, ma ogromne znaczenie dla jakości życia.

03.

Leczenie urazów ma charakter etapowy. Najpierw zaopatruje się struktury kostne, następnie uszkodzenia nerwów i naczyń, a dopiero później wykonuje rekonstrukcje tkanek miękkich.
Jeśli nie zostanie przywrócona funkcja „od środka", sama rekonstrukcja powierzchowna nie zapewni pacjentowi realnej poprawy.

04.

W przypadku rozległych ubytków, na przykład u pacjentów z oparzeniami czy odmrożeniami, korzystamy także z nowoczesnych metod laboratoryjnych, które umożliwiają namnażanie komórek skóry pacjenta.
To rozwiązanie pozwala uniknąć przeszczepów obcych tkanek, które wymagają przewlekłego leczenia immunosupresyjnego i mogą wiązać się z działaniami niepożądanymi.

05.

Blizna jest naturalnym i niezwykle ważnym mechanizmem gojenia. To proces, który umożliwia zamknięcie rany i przetrwanie organizmu.
Możemy natomiast znacząco poprawić jej wygląd przez odpowiednie prowadzenie linii cięcia, wykorzystanie naturalnych załamań skóry czy nowoczesne metody, takie jak laseroterapia.

eprasa.pl 6d6471b22a

▶ PORADNIK

Czym podlewać pelargonie, aby pięknie kwitły cały sezon, jaki popularny napój gazowany pomoże wyczyścić zabrudzony wazon, co dołożyć do słoika, by kiszone ogórki były jędrne i jak pozbyć się muszek owocówek – 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

Pielęgnacja

Domowe odżywki do pelargonii

Pelargonie warto często nawozić i zapewniać odpowiednie składniki odżywcze. Najlepsze są nawozy na bazie azotu, potasu i fosforu. Warto też wypróbować domowe nawozy z jodyny, piwa albo z ziemniaków.

Nawóz z jodyny sprawia, że pelargonie rosną szybciej, kwitną bujniej i stają się odporne na choroby oraz uszkodzenia. Do przygotowania tego domowego nawozu potrzebna jest tylko jodyna i woda. Do litrowej butelki wody wlej kroplę jodyny, wymieszaj i podlej kwiaty. Zabieg powtarzaj co dwa tygodnie.

Do odżywki z piwa potrzebna będzie szklanka jasnego odgazowanego piwa. Należy rozcieńczyć je z wodą w proporcji 1:4 (szklanka piwa na 4 szklanki wody) i odstawić na około godzinę przed podlaniem. Odżywkę należy stosować raz na 3-4 tygodnie. Pelargonie nie powinny stać w piwie, dlatego nadmiar trzeba wylać z podstawki. Piwną odżywką można też przecierać liście.

Domowy nawóz z ziemniaka dostarczy pelargoniom (i innym roślinom) potas, fosfor, azot a także wiele innych potrzebnych składników odżywczych. Aby przygotować nawóz do pelargonii, wystarczy surowy ziemniak oraz woda. Średniej wielkości ziemniak i litr wody należy miksować przez kilka minut, a następnie przecedzić przez sitko. Wodą można podlać kwiaty, a gęsty miąższ wymieszać z ziemią. Nawóz z ziemniaka wystarczy sporządzić raz w miesiącu.

01.

Czyszczenie

Coca-cola dobra nie tylko do picia

Kultowa coca-cola – uwielbiany przez miliony napój – dzięki swoim różnorodnym właściwościom doskonale sprawdza się w domowych porządkach. Zawiera m.in. kwas ortofosforowy, węglowy i cytrynowy, dzięki czemu okazuje się niezastąpionym środkiem czyszczącym. Dlatego warto sięgnąć po ten napój gazowany, gdy chcesz usunąć paskudny osad i brud z wnętrza dekoracyjnego wazonu ze szkła. Napój gazowany dotrze nawet do trudno dostępnych zakamarków i świetnie zastąpi nie tylko detergent, ale również szczotkę do butelek.

Wlej napój na wysokość ok. 1/3-1/2 naczynia; następnie dokładnie zasłoń górę wazonu i kilka razy zdecydowanie potrząśnij naczyniem. Płyn powinien się mocniej spienić; zostaw coca-colę w wazonie na ok. 20-25 minut; po tym czasie wylej napój z wazonu i dokładnie umyj go w środku wodą z dodatkiem detergentu. Na koniec wypłucz wazon w czystej wodzie i gotowe!

02.

03.

Przetwory

Jak postępować, by ogórki kiszone były jędrne?

Wybierz dobre ogórki. Najlepsze są małe, świeże ogórki gruntowe, prosto z pola lub rynku — twarde, bez przebarwień i uszkodzeń. Zwiędnięte ogórki już na starcie nie mają szans być chrupiące po kiszeniu. Dokładnie umyj i namocz je przez 1–2 godziny w zimnej wodzie – to przywróci im jędrność i przygotuje do kiszenia.

Stosuj sól niejodowaną (np. kamienną) w proporcji około 1 płaskiej łyżki na litr wody. Sól konserwuje i wspomaga proces fermentacji – jej brak lub nadmiar może zepsuć efekt. Obowiązkowo dodaj liście chrzanu i/lub winorośli, porzeczki czy dębu – zawierają garbniki, które wzmacniają strukturę ogórków i zapobiegają mięknięciu. Nie zapomnij też o korzeniu chrzanu i czosnku.

Najważniejszym składnikiem, który poprawi smak i chrupkość ogórków kiszonych jest estragon. Przygotowane z nim ogórki mają nieco inny smak – wyrazisty, mocniejszy. Ale najważniejsze działanie estragonu jest takie, że zwiększa jędrność, twardość i chrupkość ogórków.

Najlepiej trzymać ogórki w słojach w temperaturze pokojowej (18–22°C) przez kilka dni, a następnie przenieść je w chłodniejsze miejsce. Zbyt ciepło = miękkie ogórki.

Zwalczanie

Muszki owocówki. Jak szybko pozbyć się tych owadów

Widok muszek na jedzeniu odbiera apetyt. Zwłaszcza gdy lata ich coraz więcej. Zobacz, jakie domowe środki zastosować, aby skutecznie się ich pozbyć.

Gdy muszki owocówki pojawią się w naszej kuchni, warto postawić na produkty, które zawsze są pod ręką. Jednym z nim jest ocet. Do niskiego naczynia należy wlać trochę octu i dodać dwie krople płynu do mycia naczyń. Taka mieszanka zwabi muszki, które szybko się utopią.

Pułapki z octu jabłkowego to kolejny sposób na walkę z insektami. Do małych słoiczków należy wlać odrobinę płynu, zakryć naczynia folią z małymi otworami i czekać, aż zwabione zapachem muszki wejdą do pułapki. Podobnie można postąpić z kawałkami owoców w słoiku lub obierkami np. jabłek lub pomarańczy. Zakryte folią ze szczelinami równie skutecznie przyciągną gości.

Na małe latające owady podziałać może też piwo, najlepiej takie, które postoi kilka godzin i zwietrzeje. Otwartą butelkę warto zostawić na noc i poczekać, aż muszki wejdą do środka.

Muszki owocówki nie lubią zapachu bazylii. Trzymana w kuchni pomoże odstraszyć małe owady, a dodatkowo będzie dodatkiem do wielu potraw.

04.

FOT. UNPLASH.COM/GETTY IMAGES

eprasa.pl 6d6471b22a

MATERIAŁ INFORMACYJNY WOJEWÓDZKIEGO URZĘDU PRACY W KIELCACH 0011520057

TYSIĄCE MIESZKAŃCÓW REGIONU PODNIOSŁO KWALIFIKACJE DZIĘKI PROJEKTOM WOJEWÓDZKIEGO URZĘDU PRACY

Fundusze Europejskie

Powody są różne – szkolimy się po to, by doskonalić swoje kompetencje w dotychczasowym zawodzie lub zdobyć zupełnie nowe umiejętności i próbować sił w nowej branży. Efekt – zawsze ten sam. Są nim nowe kwalifikacje i najlepsza inwestycja we własny rozwój oraz potencjał zawodowy. W ramach projektu „BUduj swój Rozwój – Baza Usług Rozwojowych", realizowanego przez Wojewódzki Urząd Pracy od 2023 roku, podpisano już ponad 5 300 umów z mieszkańcami regionu świętokrzyskiego.

Kształcenie ustawiczne, czyli uczenie się przez całe życie, to najdynamiczniej rozwijający się sektor edukacji. Eksperci nie mają wątpliwości – uczyć powinniśmy się na każdym etapie życia zawodowego. Nigdy nie jest za późno, by zdobywać nowe umiejętności, a kursy, szkolenia zawodowe i studia podyplomowe to najpopularniejsze spośród formalnych metod edukacji ustawicznej. Dzięki projektowi Wojewódzkiego Urzędu Pracy mieszkańcy regionu zyskali możliwość ich dofinansowania ze środków Unii Europejskiej. Projekt: **„BUduj swój Rozwój – Baza Usług Rozwojowych"** to oferta dla wszystkich pełnoletnich mieszkańców województwa, którzy z własnej inicjatywy chcą podnosić umiejętności i zdobywać kwalifikacje. Projekt cieszył się niezwykle wysoką popularnością, a Wojewódzki Urząd Pracy podsumowuje jego pierwszą edycję, która kończy się wraz z pierwszym półroczem bieżącego roku.

Wysokie dofinansowanie i certyfikowana jakość usług

Z projektu „BUduj swój Rozwój – Baza Usług Rozwojowych" mogli korzystać wszyscy dorośli mieszkańcy regionu, niezależnie od statusu zawodowego – zarówno bezrobotni, jak również uczący się, studiujący, pracujący lub prowadzący własną działalność gospodarczą. Dofinansowanie do kursów, szkoleń, studiów podyplomowych sięgało 90% kosztów, w kwocie do 8 500 zł na osobę. Do projektu można było zgłaszać się indywidualnie, rezerwując wcześniej termin w kalendarzu online, dostępnym na stronie WUP w Kielcach.

– Projekt gwarantował pełną swobodę wyboru kierunku kształcenia – osoby zainteresowane mogły wybierać najlepszą dla siebie ofertę spośród usług dostępnych w Bazie Usług Rozwojowych – mówi dyrektor Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Kielcach **Aleksandra Marcinkowska**. Z dofinansowań korzystały zarówno osoby młode, np. uczniowie szkół średnich i studenci zainteresowani zdobyciem dodatkowych kwalifikacji przed wejściem na rynek pracy, jak również osoby z dłuższym stażem zawodowym. Dużą popularnością cieszyły się specjalistyczne szkolenia, których ukończenie umożliwiało np. zdobycie certyfikatów potwierdzających unikatowe kompetencje i kwalifikacje podnoszące wartość pracownika w danym zawodzie – dodaje dyrektor WUP. Środki, jakie Wojewódzki Urząd Pracy przeznaczył na realizację pierwszej edycji projektu, to ponad 42 mln zł.

Konferencja z udziałem marszałek Renaty Janik dotycząca szkoleń dla służb mundurowych

Wspólnie dla bezpieczeństwa i obronności kraju

W naszym województwie, z inicjatywy marszałek Renaty Janik, zrealizowano unikatowe w skali całego kraju przedsięwzięcie angażujące część Funduszy Europejskich w programie „Fundusze Europejskie dla Świętokrzyskiego 2021-2027" na podnoszenie kwalifikacji służb mundurowych:

– Spośród 15 naborów przeprowadzonych od początku realizacji projektu, 2 dedykowane były pracownikom służb mundurowych: Policji, Straży Pożarnej, OSP, Straży Granicznej i Wojska, w tym żołnierzy Wojsk Obrony Terytorialnej – mówi marszałek **Renata Janik**. Przeznaczyliśmy na nie łącznie 9 mln zł, co umożliwiło podniesienie kwalifikacji 1251 osobom odpowiedzialnym za bezpieczeństwo. Mundurowi odbyli szereg specjalistycznych szkoleń, m.in. z zakresu obsługi bezzałogowych statków powietrznych (tzw. dronów), obsługi żurawi przenośnych i przewoźnych czy napełniania zbiorników przenośnych.

Jak podkreśla marszałek województwa, inicjatywa podjęta w naszym regionie wychodzi naprzeciw aktualnym potrzebom wynikającym zarówno z zagrożeń geopolitycznych, jak również potrzebom wzmocnienia bezpieczeństwa wewnętrznego. Odrębne nabory adresowane były również do studentów, osób z niepełnosprawnościami, w tym z zaburzeniami psychicznymi.

Wkrótce II edycja projektu

Już w drugim półroczu bieżącego roku Wojewódzki Urząd Pracy ogłosi kolejne nabory w ramach II edycji projektu skierowanego do mieszkańców regionu. Ze wsparcia skorzysta co najmniej 7,5 tysiąca mieszkańców całego regionu. Projekt będzie kontynuowany do połowy 2029 roku.

Wojewódzki Urząd Pracy zaprasza do udziału w spotkaniu podsumowującym rezultaty dwóch projektów strategicznych: *„Pracownik Kapitałem Firmy – postaw na jego rozwój z Bazą Usług Rozwojowych"* oraz *„Buduj Swój Rozwój – Baza Usług Rozwojowych".*
Wydarzenie **odbędzie się 8 czerwca w Centrum Kongresowym Targów Kielce, ul. Zakładowa 1, w sali Omega, o godzinie 12.30.**
W programie – m.in. **prezentacja założeń II edycji projektów BUR**, panel ekspercki, tematyczny pokaz laserowy, porady i konsultacje doradców zawodowych oraz psychologów.
Udział jest bezpłatny. Rejestracja poprzez formularz na stronie Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Kielcach. Więcej informacji pod nr telefonu 41 36 41 622

Fundusze Europejskie dla Świętokrzyskiego | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | WOJEWÓDZTWO ŚWIĘTOKRZYSKIE

Materiał współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Programu Regionalnego Fundusze Europejskie dla Świętokrzyskiego 2021-2027.

eprasa.pl 6d6471b22a

PODRÓŻE

Kazimierz Dolny słynie ze swoich zabytków i niezwykle malowniczych wąwozów lessowych, można tu odbyć rejs po Wiśle, nawiedzić klasztor, obejrzeć renesansowe kamienice, **a nawet przejechać się kolejką wąskotorową**

WYCIECZKA

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

NIEPOWTARZALNA ATMOSFERA KAZIMIERZA DOLNEGO

FOT. 123RF

Wisła dała kiedyś Kazimierzowi jego bogactwo, dziś nadal jest spławna i można wybrać się z miasteczka na przyjemny rejs statkiem do pobliskiego rezerwatu na Krowiej Wyspie

eprasa.pl 6d6471b22a

▶ PODRÓŻE

● Historia Kazimierza Dolnego sięga XI wieku. Miasto dzięki swej bogatej historii obfituje w liczne zabytki architektury zarówno sakralnej, jak i świeckie. Jedną z głównych atrakcji tego miasta są wąwozy lessowe. W sezonie wakacyjnym odbywa się tu wiele imprez i wydarzeń

C

Chociaż miasteczko leży dziś w woj. lubelskim, historycznie Kazimierz Dolny należy do Małopolski. To norbertanki z klasztoru w podkrakowskim Zwierzyńcu nadały nazwę Kazimierz wsi, którą otrzymały od króla Kazimierza Sprawiedliwego w 1181 r. To jednak inny król, Kazimierz Wielki, nadał wsi prawa miejskie i to na jego rozkaz wytyczono rynek i siatkę ulic, a także wzniesiono murowany zamek.

Miasto należało do Korony, ale było de facto rządzone przez potężny ród Firlejów, który pilnował jego interesów. Kazimierz, nazywany Dolnym, dla odróżnienia od innego miasta bliżej Krakowa (dziś będącego dzielnicą starej stolicy), bogacił się szybko na handlu zbożem i do połowy XVII w. przeżywał swój złoty wiek.

Dziś miasteczko to jedno z najbardziej urokliwych miejsc w Polsce, pełne ciekawych zabytków, zacisznych zakątków, otoczone bujną przyrodą.

Kazimierz Dolny jest popularny zarówno wśród turystów, jak i filmowców. Jego architektura posłużyła za tło do zdjęć popularnych filmów i seriali. W 1965 r. Stanisław Jędryka kręcił tu „Wyspę Złoczyńców", w 1993 r. Andrzej Barański nakręcił „Dwa księżyce", a w 2007 r. „Braciszka". W Kazimierzu Dolnym nakręcono także sześć odcinków „M jak miłość" i sześć sezonów serialu „W rytmie serca".

Niezwykłe zabytki miasta

Od 1994 r. Kazimierz Dolny ma status pomnika historii. Kto lubi zwiedzanie zabytków i poznawanie ich niezwykłych dziejów, ten koniecznie powinien zaplanować wycieczkę do Kazimierza Dolnego w weekend, urlop czy wakacje. W mieście nie brak nie tylko wspaniałych kościołów – można tu obejrzeć także zamek, zabytkowe kamienice, spichlerze i wiele innych atrakcji. Zwiedzać Kazimierz Dolny można na własną rękę lub w czasie jednej z wycieczek z przewodnikiem, które przez całe lato wyruszają z Rynku.

- Kościół farny św. Jana Chrzciciela i św. Bartłomieja. To jedna z najbardziej rozpoznawalnych budowli w Kazimierzu Wielkim. Obecny budynek kościoła został wzniesiony w XVI w. Szczególną uwagę warto zwrócić na organy – to najstarszy w Polsce instrument tego rodzaju, zachowujący pełną sprawność. Świątynia stanowi część Szlaku Renesansu Lubelskiego, obok kazimierskiego kościoła św. Anny i św. Ducha oraz spichlerzy miejskich.

- Zamek w Kazimierzu Dolnym. Dziś budowla z XII w. znajduje się w stanie ruiny, ale w czasach świetności musiała budzić respekt. Zwiedzać można np. stołp, zwany Basztą, albo Wieżą Łokietka, a także oddalony od niej tzw. Zamek dolny z dość dobrze zachowanymi murami.

- Kamienice Przybyłów. Przy Rynku w Kazimierzu Dolnym podziwiać możemy dwie piękne renesansowe kamienice, wzniesione dla braci Przybyłów w 1615 r. w stylu renesansu włoskiego i niderlandzkiego. Budynki mają piękne fronty i attyki, osłaniające dachy.

- Kamienica Celejowska. W stylu mieszczańskim z kolei została wzniesiona unikalna Kamienica Celejowska przy ul. Senatorskiej, w której dziś mieści się oddział Muzeum Nadwiślańskiego. W Muzeum można oglądać wystawy poświęcone dziejom miasta i regionu. Bilet normalny kosztuje 15 zł, ulgowy 12 zł.

- Spichlerze Kazimierza Dolnego. W przeszłości mieszkańcy Kazimierza Dolnego bogacili się na handlu zbożem, spławianym Wisłą do wielkich miast północy i na Bałtyk. Do przechowywania cennego ziarna na brzegach rzeki w Kazimierzu wzniesiono spichlerze. Do dziś zachowało się w Kazimierzu Dolnym dziesięć budowli z XVI i XVII w. W niektórych działają hotele, w innych schroniska młodzieżowe, w jeszcze innych pensjonaty, kawiarnie, a nawet kino. Spichlerze można wygodnie oglądać w czasie spaceru Bulwarem Nadwiślańskim.

- Klasztor ojców Reformatorów na Wietrznej Górze . XVI-wieczny kompleks kryje w sobie sanktuarium Matki Boskiej Kazimierskiej, nazywane Polskim Nazaretem. Kościół i krużganki klasztoru są udostępniane do zwiedzania (większe grupy mogą poprosić o przewodnika; jest też sklepik z pamiątkami i ziołowymi specyfikami na wzmocnienie zdrowia), a spod murów rozciąga się piękny widok na sam Kazimierz Dolny.

- Stary cmentarz żydowski. Dawniej w Kazimierzu mieszkała liczna społeczność Żydów. W czasie II wojny światowej wyniszczyli ją Niemcy, a macewami (nagrobkami) z miejscowego kirkutu (cmentarza żydowskiego) wybrukowali sobie drogę do lokalnej siedziby gestapo. W 1984 r. wydobyte z drogi macewy wykorzystał artysta Tadeusz Augustynek do stworzenia „kazimierskiej ściany płaczu". Przejście w jej wyrwie prowadzi na stary kirkut.

- Stara Chata. To nietypowy zabytek – najstarszy w Kazimierzu Dolnym mieszkalny budynek drewniany. Kryta strzechą chata została wzniesiona jeszcze w XVIII w. Dziś wygląda niczym domek czarownicy, a kryje w sobie wygodne pokoje, w których można zamieszkać. Stara Chata to część pensjonatu Siedlisko Lubicz.

Atrakcje dla aktywnych

Kazimierz Dolny to nie tylko zabytki i spacery. Miejscowość jest dobrze zlokalizowana nad rzeką i wśród lasów i nie brak tu zajęć dla osób spragnionych aktywnego wypoczynku.

W Kazimierzu Dolnym organizowane są np. spływy kajakowe, z których najdłuższe trwają nawet trzy dni i pozwalają uczestnikom pokonać aż 154 km, by dopłynąć do samej Warszawy. Po okolicach Kazimierza Dolnego można także pojeździć na quadach i w samochodach terenowych. Poszukiwacze mocnych wrażeń mogą zafundować sobie lot nad Kazimierzem Dolnym na motoparalotni.

Ciekawe spacery

Jedną z głównych atrakcji Kazimierza Dolnego są wąwozy lessowe. To unikalne, klimatyczne jary, głębokie nawet na kilkanaście metrów, z których ścian wyrastają korzenie drzew, a czasem całe drzewa. Jest ich wokół miasteczka wiele, a za najpiękniejszy uchodzi Wąwóz Korzeniowy Dół, długi na 400 m.

Inne malownicze wąwozy lessowe wokół Kazimierza Dolnego to np.: Narowy Dół, Wąwóz Małachowskiego, Wąwóz Plebanka.

Charakterystycznym punktem Kazimierza Dolnego jest również Góra Trzech Krzyży. To wzgórze wznoszące się nad miasteczkiem i najlepszy punkt widokowy na okolicę. Na jego szczycie stoją trzy krzyże, ustawione w 1708 r., upamiętniające cudowne uwolnienie mieszkańców Kazimierza od zarazy.

Atrakcje dla dzieci

Muzeum Koguta i Kazimierskich Tradycji Kulinarnych oferuj gościom podróż po kulinarnych specjałach Kazimierza Dolnego i okolic, na czele z wypiekanymi kogutami. Chętni mogą wziąć udział w prowadzonych na miejscu warsztatach wyrobu kogutów.

Najmłodszych może zainteresować również stojący na kazimierskim Rynku Posąg Psa Werniksa. Rzeźba Bogdana Markowskiego jest najstarszym w Polsce pomnikiem psa. Dzielny czworonóg potrafił podobno pokonywać Wisłę wszerz i kochał jeździć autostopem. Mieszkańcy Kazimierza przywiązali się do niego tak bardzo, że gdy już odszedł za Tęczowy Most, wystawili mu pomnik na swoim słynnym Rynku.

Kazimierz Dolny jest malowniczo położony nad samą Wisłą i branża turystyczna skwapliwie korzysta z tego atutu. Miasteczko słynie z rejsów po Wiśle, organizowanych na różnego rodzaju statkach i promach, wypływających z przystani koło Wałów Wiślanych. Statki kursują na różnych trasach, często do rezerwatu na Krowiej Wyspie lub do Puław. Rejs trwa najczęściej ok. godziny.

W Karczmiskach nieopodal Kazimierza Dolnego znajduje się stacja Nadwiślańskiej Kolejki Wąskotorowej. Przejażdżka zabytkowym pociągiem to gratka dla całej rodziny, a zwłaszcza dla dzieci. Kolejka kursuje jedynie w niedziele, w pętli z początkiem i końcem w Karczmiskach, sięgającej do Opola lub Polanówki.

Nadwiślańska Kolejka Wąskotorowa organizuje przejazdy drezynami rowerowymi na tej samej trasie z Karczmisk. Pokonanie całej pętli drezyną zajmuje ok. 90 minut.

Dziś miasteczko to jedno z najbardziej urokliwych miejsc w Polsce, pełne ciekawych zabytków, zacisznych zakątków, otoczone bujną przyrodą

eprasa.pl 6d6471b22a

▶ HISTORIA

Przesiedleńcy przyjeżdżali transportami, a potem długo czekali na przydział mieszkań i domów. **Artur Janowski** opisuje, w jaki sposób Opole po II wojnie światowej stawało się polskim miastem

RETROSPEKCJA

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

POLSKI DZIKI ZACHÓD

D

Do pewnego stopnia klimat tego miasta oddawał słynny film „Prawo i pięść" z 1964 r. Ten obraz ze słynną kreacją Gustawa Holoubka (i piękną balladą „Nim wstanie świt" Edmunda Fettinga) pokazywał, jak wyglądało życie tuż po wojnie na Ziemiach Odzyskanych – w takich miastach jak Opole.

Choć Rosjanie zdobyli je 24 stycznia 1945 r., to dopiero 19 marca Niemcy wycofali się z Zaodrza – części miasta znajdującej się po zachodniej stronie Odry. Dość powszechnie uważa się, że pierwsi Polacy pojawili się w mieście właśnie w marcu. Nic podobnego. Poszukiwacze przygód, a także zwykli szabrownicy przybyli do Opola w lutym. Część z nich złapali Rosjanie i zmusili do pracy w mieście m.in. przy uruchomieniu elektrowni.

W tym samym miesiącu do Opola przyjechali też polscy kolejarze i o tych ludziach już mało kto pamięta. Ponad 30-osobowa grupa ochotników z Katowic wysiadła z pociągu 13 lutego. Pierwsze, co musiała zrobić, to pochować pozostawione na dworcu ciała niemieckich żołnierzy. Uruchomiono nie tylko stację, ale również zdewastowaną wagonownię w Groszowicach. Polaków wsparło kilku miejscowych kolejarzy, bo nie wszyscy uciekli z miasta.

– I to oni pomogli np. odnaleźć schowane w głębokiej piwnicy transformatory, dzięki którym mogliśmy oświetlić dworzec i skończyć z lampami naftowymi – wspominał po latach Bronisław Treutz, który był w grupie polskich pionierów.

Przypadek transformatorów jest o tyle znaczący, że gdyby ich nie schowano, to najpewniej Rosjanie wywieźliby je na wschód. Tak stało się z wieloma urządzeniami na stacji towarowej, a w jeszcze gorszym stanie była wagonownia, gdzie po maszynach i urządzeniach pozostały wyłącznie fundamenty.

Pionierzy musieli się jednak liczyć z tym, że w każdej chwili mogli zginąć. Rosjanie i Niemcy prowadzili pojedynki artyleryjskie, a Niemcy wysyłali na prawy brzeg grupy zwiadowców. Największym problemem byli jednak nie oni, ale pożary.

Strażacy pojawili się w Opolu dopiero w kwietniu, a wcześniej łuna nad centrum była czymś powszechnym. W mieście rządziła wówczas komendantura Armii Czerwonej i tak miało pozostać jeszcze przez wiele miesięcy.

Śmietański pochodził z Brzeżan na dzisiejszej Ukrainie i jesienią 1945 roku w nieistniejącym dziś budynku na ulicy Krakowskiej 30a założył zakład fotograficzny. Jego „Wrzos" mimo istniejącej konkurencji szybko zyskał renomę, a do teraz w domach wielu Opolan są jeszcze zdjęcia z charakterystycznymi faksymiliami „Foto-Wrzos". Fotograf – który wtedy miał 26 lat – mógł bez większych problemów założyć własny biznes, a w mieście rozwijał się prywatny handel i usługi. Czasy komunistycznej nacjonalizacji miały dopiero nadejść.

Jak ustaliła Elżbieta Dworzak – która długo badała korzenie polskich pionierów – w 1945 roku Opole stało się wielką stacją przeładunkową.

Pomiędzy kwietniem a sierpniem do miasta przybyło aż 170 zorganizowanych transportów kolejowych z 50 tysiącami osób, ale sporo z tych przesiedleńców transportowano potem samochodami lub konnymi wozami do powiatów niemodlińskiego, grodkowskiego czy brzeskiego.

Nie byli to jednak wyłącznie mieszkańcy kresowych województw, które Polska po wojnie utraciła. W całym kraju prowadzono akcję propagandową zachęcającą do osiedlania się na tzw. Ziemiach Odzyskanych, poza tym do Opola przyjeżdżali również zdemobilizowani żołnierze i ludzie, którzy z jakichś względów chcieli w nowym miejscu rozpocząć nowe życie, np. byli członkowie antykomunistycznego podziemia. W sumie pomiędzy 1945 a 1950 rokiem w Opolu osiedliło się ponad 34 tysiące osób, a najwięcej, bo aż pięć tysięcy przyjechało ze Lwowa. Ponad dwa tysiące przesiedleńców pochodziło ze Stanisławowa, blisko 1400 nowych opolan przybyło z Łucka, 858 ze Stryja, a ponad 800 ze Zbaraża. Co ciekawe, wiele osób przywędrowało też z Krakowa czy Zamościa.

Jak pisze Elżbieta Dworzak, nie jest jednak wykluczone, że te rodziny dużo wcześniej uciekły ze wschodu przed terrorem ukraińskich nacjonalistów na bardziej bezpieczne tereny, a dopiero potem przyjechały do Opola, aby tutaj osiedlić się na stałe.

Nie wszyscy od razu otrzymywali przydziały na opuszczone przez Niemców mieszkania czy domy. Tuż obok stacji Opole Wschodnie znajdował się obóz dla przesiedleńców.

Dr Jerzy Świtała – pierwszy lekarz miasta – który przyjechał pociągiem już 23 marca, tak opisywał to miejsce: „W barakach ludzie mieszkali z kurami, a podczas sprzątania pomieszczeń unosił się taki kurz, że trudno było coś zobaczyć wyraźnie". Dr Świtała, aby skutecznie walczyć z pojawieniem się groźnego duru plamistego w obozie, najpierw wywiózł wszystkich chorych poza Opole, a potem urządził w pobliskiej willi odwszalnię oraz stanowiska kąpieli natryskowych.

To było jednak za mało na wielką liczbę osób, która nagle zjawiła się w mieście. W sprawozdaniu zarządu miejskiego z czerwca można przeczytać, że w okolicach dworca koczowało wówczas około 12 tysięcy ludzi! Ówczesnej władzy stale brakowało samochodów i furmanek, aby ich rozwieźć po wsiach i miasteczkach. Nic dziwnego, że w takiej masie ludzkiej wciąż się pojawiały groźne choroby zakaźne.

Ale jeszcze groźniejsi byli żołnierze Armii Czerwonej. „Ruskie", jak ich wtedy potocznie nazywano, rabowali niemal przy każdej okazji i nie odpuszczali niemal nikomu. Swoje robili też szabrownicy, którzy 5 kwietnia 1945 roku dwukrotnie podpalili znaną aptekę Pod Lwem w Rynku. Dr Świtała brał udział w gaszeniu pożaru, a potem osobiście zabrał część lekarstw i przeniósł do biur starostwa na ul. Krakowskiej. I dobrze zrobił. Trzy dni później do pomieszczeń apteki włamali się Rosjanie i wywieźli z niej niemal wszystko. Pozostawili tylko herbaty ziołowe, które dr Świtała odnalazł i też schował w starostwie.

W kwietniu miasto, w którym zostało zaledwie kilkuset mieszkańców, zaczęło się powoli zaludniać. Nadal jednak było w nim niebezpiecznie. Ulice patrolowali uzbrojeni żołnierze, a w nocy w Opolu słychać było strzały.

– Na pewno Opole nie było tak zniszczone jak Wrocław, ale trudno było znaleźć mieszkania z całymi drzwiami, oknami czy muszlami klozetowymi – opowiada Bolesław Grocholski, który w Opolu pojawił się późną wiosną. – Przyjechałem za rodziną, tutaj ją odnalazłem i zostałem do dziś. Pamiętam bardzo dobrze ulicę Orląt Lwowskich, gdzie urządzono obóz dla włoskich żołnierzy, którzy byli niemieckimi jeńcami. Nadal przed oczyma mam, jak grali w piłkę. Doskonale pamiętam również nasz klub Lwowianka Opole, którą dopiero kilka lat później przymusowo połączono z Odrą i tak powstali Budowlani Opole.

Bracia Bolesława Grocholskiego mieli wykształcenie muzyczne i grali w ukraińskim Kałuszu w orkiestrze kopalnianej. To oni stworzyli w Opolu pierwsze polskie zespoły bigbandowe, w których Bolesław był perkusistą.

– Graliśmy głównie w sali Hotelu Bristol, stojącym wtedy na rogu ulic Sempołowskiej i Ozimskiej, a także w restauracji Gdynia na ul. Ozimskiej (teraz w tym budynku mieści się Galeria Muzeum Śląska Opolskiego) – wspomina Grocholski. – Hotel był prywatny, restauracje i sklepy też. Dopiero dwa, trzy lata później wszystko stało się uspołecznione. Nie mieliśmy nic do gadania.

Podobnie sytuacja miała się z dawnymi mieszkańcami miasta, którzy jeszcze w trakcie wojny zaczęli wracać do Opola. Zwycięskie mocarstwa uznały, że Niemcy muszą być wysiedleni za Odrę i Nysę, bo to pomoże rozwiązać problemy narodowościowe. Jak wynika z danych Powiatowego Oddziału Państwowego Urzędu Repatriacyjnego, do października 1945 roku z Opola wysiedlono ponad 360 rodzin, które uznano za niemieckie. Wiadomo również, że przy obecnej ulicy Kropidły 5 istniał obóz, gdzie przetrzymywano Niemców i Ślązaków, Różne miejskie instytucje najmowały te osoby do pracy i płaciły do kasy obozu 30 zł za godzinę za... „udostępnianie pracownika".

Przedstawiciele polskich władz pojawili się w Opolu 24 marca. Pierwszymi problemami do rozwiązania była nieczynna elektrownia, gazownia i wodociągi. Miasto nie

eprasa.pl 6d6471b22a

▶ HISTORIA

● Gdy w styczniu 1945 r. Opole zostało wyzwolone, nie mieszkał tam prawie nikt ● Już w grudniu 1945 r. żyło w tym mieście aż 30 tysięcy osób
● Przedstawiciele polskich władz pojawili się w Opolu 24 marca. Wtedy były nieczynne elektrownia, gazownia i wodociągi

Opole wiosną 1945. Jeszcze się dymi po wycofaniu się Niemców z dzielnicy Zaodrze w marcu 1945 roku

FOT. ZBIORY GALERII SZTUKI WSPÓŁCZESNEJ

miało żadnych mostów przez Odrę, bo wycofujący się Niemcy je wysadzili. Dopiero w lipcu 1946 roku podniesiono most kolejowy, kluczowy dla ruchu pociągów w stronę Wrocławia.

W 1946 r. powstała też pierwsza ponad 20-osobowa Miejska Rada Narodowa, a jej odpowiednikiem byłaby dziś rada miasta. Tematem wzbudzającym największe emocje na lipcowym posiedzeniu rady była sytuacja mieszkaniowa opolan. Wilhelm Szafarczyk, który właśnie zastąpił na stanowisku prezydenta Maksymiliana Tkocza, wił się w ogniu pytań. Po nich przedstawił swój raport z tego, jakie wówczas zastał miasto. Prezydent informował radnych, że w Opolu aż 2500 mieszkań nadal nie ma drzwi i okien. Co więcej, urzędu nie stać na ich remont, a nikt nie podjął się nawet próby oszacowania kosztów tych prac.

W ratuszu, który akurat podczas działań wojennych niespecjalnie ucierpiał, leżały już wnioski o przydział 600 mieszkań. I teoretycznie takie mieszkania można by było znaleźć, ale wówczas w Opolu zajmowały je... zwierzęta gospodarcze. Ówcześni urzędnicy miejscy wyliczyli, że na strychach, w piwnicach, a nawet w mieszkaniach na pierwszych piętrach kamienic mieszkają „tak zacni obywatele" jak: 172 krowy, 24 konie, 152 kozy, a także spora liczba świń, kaczek i kur. Prezydent raportował radnym, że pomieszczenia są już zniszczone, grzyb „zjada podłogi" i w tych mieszkaniach nikt nie zamieszka.

– A to wszystko w sytuacji, gdy na rolnika na wsi czeka ziemia, a w mieście robotnicy czy nauczyciele nie mają gdzie się podziać – opisywał dziennikarz „Nowin Opolskich" i dodawał, że jak wynika z urzędowych danych, w Opolu kilkadziesiąt osób wciąż samotnie zajmuje wielopokojowe mieszkania. Na koniec prasowej relacji dziennikarz zauważył, że mimo długich obrad na sali nie padło ani jedno pytanie, kto winien jest obecnej sytuacji. Być może tym „winnym" według autora był pierwszy powojenny prezydent Maksymilian Tkocz odwołany w atmosferze skandalu. Tkocz nie był bowiem komunistą i jako członek Stronnictwa Demokratycznego w 1946 roku już „nie pasował" ówczesnej władzy.

W mieście wciąż się pojawiały groźne choroby zakaźne. Ale jeszcze groźniejsi byli żołnierze Armii Czerwonej. „Ruskie" rabowali wszystko niemal przy każdej okazji i nie odpuszczali niemal nikomu

eprasa.pl 6d6471b22a

▶ PRZYRODA

Supertunie VISTA to odmiana surfinii. Supertunie kwitną równie wspaniale, a przy tym są bardziej wytrzymałe niż tradycyjne surfinie. Polecamy kwiaty, które w tym roku **warto mieć na słonecznym balkonie i tarasie**

PAMIĘTAJCIE O OGRODACH

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

Supertunie VISTA naprawdę są super! Będą kwitły aż do jesieni, kochają słońce i nie kapryszą

P

Petunie ogrodowe to ostatnio nieco mniej doceniane kwiaty. Ale trzeba wiedzieć, że mają one setki odmian i gatunków, do których należą m.in. surfinie. To petunie kaskadowe, które wytwarzają długie pędy, obsypane dużymi, kolorowymi kwiatami („zwykłe" petunie są niższe i mają wzniesiony pokrój). To właśnie surfinie zdetronizowały petunie i dumnie królują na balkonach i tarasach. Ale wiele wskazuje na to, że ich pozycja balkonowych liderek jest zagrożona. Bo w ostatnich latach pojawiły się nowe odmiany, które mają urodę surfinii, ale są od nich bardziej wytrzymałe, mniej kapryśne, łatwiejsze w pielęgnacji i kwitną naprawdę długo. To supertunie oraz kilka innych odmian.

Supertunie, czyli super surfinie. Co to za kwiaty i jakie mają zalety?
Supertunie, a właściwie Supertunia VISTA, to odmiana petunii kaskadowych (Petunia x hybrida pendula), ich nazwa pochodzi od super surfinia . Mają przewieszające się pędy, które mogą dorastać do 1 metra długości, a jednocześnie ich pokrój jest dość zwarty. Wytwarzają mnóstwo kwiatów, więcej niż zwykłe surfinie, choć mogą one być nieco drobniejsze, ale w ich masie trudno zauważyć różnicę. Ich kolejną zaletą jest to, że są bardziej wytrzymałe na warunki , w szczególności deszcz, który często niszczy surfinie. Po opadach supertunie dochodzą do formy znacznie szybciej. Zakwitają wcześniej i wytwarzają kwiaty aż do przymrozków. Ważną zaletą jest też to, że są to rośliny samooczyszczające – czyli ich kwiaty same opadają, gdy przekwitną (nie trzeba ich skubać jak surfinii, natomiast liczmy się z tym, że „śmiecą" i to chyba ich jedyny minus). Trzeba jednak wiedzieć, że nie zawiązują one nasion.

Kolorowy zawrót głowy! Jest w czym wybierać
Supertunie VISTA mają kwiaty o różnych kolorach. Do najbardziej popularnych należą:

Supertunia Bubblegum – o mocno wybarwionych różowych kwiatach, Supertunia Fuchsia – ma ciemnoróżowe kwiaty, Supertunia Silverberry – ma niemal białe kwiaty, ale ich środek jest różowy (płatki miewają też takie żyłkowanie), Supertunia Silverberry ma ciekawie wybarwione kwiaty, ale wszystkie odmiany wyglądają pięknie, ciągle też pojawią się nowe. Katarzyna Laszczak Supertunia Blue Picotee – tworzy kwiaty fioletowe z białą „falbanką" na końcach płatków, Supertunia Bordeaux – o cieniowanych kwiatach (fioletowy środek przechodzący w różowe płatki z ciemniejszym żyłkowaniem), Supertunia Cassis Queen – ma płatki w paski białe i ciemnoróżowe, Supertunia Violet Blast – również o pasiatych kwiatach, ale biało-fioletowych, Supertunia Chilli Red o Black Cherry – kwitnie na czerwono, Supertunia Honey – ma żółte kwiaty.

Nie wszystkie odmiany są jeszcze dostępne w Polsce, ale oferta producentów powiększa się z sezonu na sezon.

Supertunie VISTA są oferowane w postaci gotowych sadzonek. Pojawiają się w sprzedaży na początku maja, czasem już pod koniec kwietnia. Niestety, nasiona możemy kupić tylko „zwykłych" petunii kaskadowych, czyli surfinii.

Jak uprawiać supertunie?
Te kwiaty sadzi się przede wszystkim w wiszących doniczkach, albo skrzynkach i doniczkach umieszczonych na takiej wysokości, by ich pędy mogły zwisać. Najlepiej będą kwitły w miejscach słonecznych, ewentualnie lekko ocienionych. Trzeba je regularnie podlewać, choć chwilowy brak wody znoszą lepiej niż surfinie (ale nie narażajmy je na to). Warto je zasilać nawozami do roślin kwitnących.

Petunie plus calibrachoa, czyli SuperCal i BeautyCal
Wszyscy miłośnicy kwiatów balkonowych powinni też zwrócić uwagę na przepiękne skrzyżowanie petunii i calibrachoi (lepiej znanej jako Million Bells). Ich nazwy SuperCal i BeautyCal nie są jeszcze zbyt popularne. Te rośliny również wytwarzają mnóstwo średniej wielkości kwiatów, spod których praktycznie nie widać pędów ani drobnych liści. Zakwitają wcześnie i od razu obficie. Ich pędy częściowo rosną w górę, ale też przewieszają się (są krótsze od supertunii i mają bardziej zwarty pokrój). Charakteryzują się pięknymi kolorami kwiatów, które często są cieniowane lub dwubarwne (z kontrastowo zabarwionym środkiem). Są w odcieniach pomarańczu, czerwieni, żółci, różu, fioletu. Wyróżniają się odpornością na deszcz, choroby, a także czasowe przesuszenie, choć warto pamiętać o ich regularnym podlewaniu, a także zasilaniu nawozami dla roślin kwitnących.

Katarzyna Laszczak

FOT. KATARZYNA LASZCZAK

Nowe odmiany petunii i surfinii zachwycają kolorami kwiatów i ich obfitością. Zakwitają wcześnie i kwitną bez przerwy aż do przymrozków. Nie szkodzą im niekorzystne warunki atmosferyczne, jak wiatr, ulewny deszcz czy silne nasłonecznienie

eprasa.pl 6d6471b22a

▶ MOTORYZACJA

Po świecie jeździ już ponad 1,5 miliarda samochodów. Analitycy twierdzą, że za 10 lat będzie ich 2 miliardy i świat okaże się za mały, aby je pomieścić. W Polsce zarejestrowanych jest 21 milionów samochodów. **Człowiek przestaje panować nad tym, co stworzył**

ON TO MOTO

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

Polak potrafi, czyli powstawania polskiego samochodu elektrycznego ciąg dalszy

Z

Zdecydowanie trzeba wymyślić coś nowego w motoryzacji. Może samochody latające? Jedno z chińskich miast zaczęło wydawać pozwolenia na loty dwuosobowych pojazdów sterowanych zdalnie, które mogą lecieć około dwudziestu pięciu minut i osiągać prędkość 130 km/h. Docelowo mają wozić pasażerów jak klasyczne taksówki. Na razie testy pokazują sporo ograniczeń tej technologii – jeżeli pasażer waży powyżej 90 kg, nie poleci. Zatem, póki co, albo jesteś na diecie, albo nie latasz.

Słowacy mają swój pomysł i realizują projekt Aircar. To samochód, który w 80 sekund ma zmienić się w samolot. Aby przejść z trybu drogowego do lotniczego, właściciel musi jedynie podjechać na lokalne lotnisko, nacisnąć przycisk i przygotować się do startu. Po wylądowaniu będzie mógł kontynuować podróż do celu, poruszając się po drogach. Pojazd ma 5,8 metra długości i mieści się na większości standardowych miejsc parkingowych.

Ale „Polacy nie gęsi, też swój język mają". Założona przez Tomasza Patana firma Jetson jest producentem krzyżówki drona z gokartem. To jednoosobowy pojazd pionowego startu i lądowania zbudowany z włókna węglowego i aluminium, który waży zaledwie 86 kg i rozwija prędkość do 102 km/h. Ma osiem silników elektrycznych i może utrzymać się w powietrzu przez 20 minut. Startuje niemal z miejsca, nie wymaga pasów startowych. Wszakże i w tym przypadku, jak u Chińczyków, też trzeba pilnować swojej wagi, bo maksymalny udźwig wynosi 95 kilogramów. Fabryka pojazdów i centrum rozwojowe Jetson znajduje się w Arezzo w Toskanii, na południe od Florencji. Na razie cieszy nas myśl o tym, że polski chłop leci na sumę do kościoła takim pojazdem i policja każe mu w powietrzu dmuchać, ile ma wypite.

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Branża motoryzacyjna przeżywa obecnie swoisty „okres burzy i naporu" związany z rozwojem nowych technologii, elektromobilności i wprowadzaniem na rynek samochodów autonomicznych. Wizja kierowcy łapiącego drzemkę czy zajętego pracą przybliża się

Są też bardziej przyziemne projekty. Polska firma ElectroMobility Poland (EMP) nawiązała właśnie współpracę z tajwańskim koncernem Foxconn i chce budować fabrykę elektrycznych samochodów w Jaworznie. Projekt nie jest nowy, jego historia sięga roku 2016, kiedy to ówczesny podsekretarz stanu w Ministerstwie Energii zaprezentował wizję polskiego samochodu elektrycznego o nazwie Izera. Za inicjatywą stanęły państwowe spółki energetyczne: Energa, Enea, Tauron i PGE, a także Narodowe Centrum Badań Jądrowych. Ówczesny wicepremier Mateusz Morawiecki zapowiadał milion aut elektrycznych w Polsce do 2025 roku. Obecnie po polskich drogach jeździ zaledwie około 34 tysięcy takich samochodów, ale ani jeden nie pochodzi z zapowiadanej fabryki. Cóż, żyjemy w czasach wielkich obietnic bez pokrycia...

Ta historia jest zresztą jak z dobrej telenoweli. Już na samym początku okazało się, że koncepcja jednego miejskiego modelu jest nieopłacalna i powstał nowy plan. Zakładał produkcję kilku modeli. Ale wtedy spółki energetyczne będące właścicielami ElectroMobility Poland nie chciały już tego finansować, a samo przygotowanie terenu pod budowę fabryki w Jaworznie stało się polem politycznej walki między Mateuszem Morawieckim a Zbigniewem Ziobrą.

Potem inwestorem miał być Polski Fundusz Rozwoju (PFR) przez Fundusz Elektromobilności, którego PFR miał być operatorem. Ale fundusz ten nigdy nie powstał. Następnie zmiany w spółce polegały głównie na tym, że zmieniali się jej prezesi. Projekt wreszcie stanął w miejscu. Nikt się nie spieszył, bo temat był politycznie niewygodny.

Dopiero w listopadzie 2025 roku ElectroMobility Poland trafiła na listę podmiotów, z którymi Narodowy Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej rozpoczął rozmowy o wsparciu z Krajowego Planu Odbudowy. W grze pojawiło się 4,5 miliarda złotych. Trwało szukanie inwestora, aż wreszcie w tym roku, 7 maja, spółka ElectroMobility Poland podpisała umowę o współpracy z tajwańskim koncernem Foxconn.

Na razie wiadomo tylko, że chcą produkować trzy modele, a pierwsze samochody mają zjechać z linii produkcyjnej w 2029 roku. Projekt budowy fabryki ma być zrealizowany, zgodnie z pierwotnymi planami, w Jaworznie. Docelowo ma być produkowanych od 200 do 400 tysięcy pojazdów rocznie. Jednak motoryzacja zmienia się obecnie szybko, nawet bardzo szybko. Zaawansowane kamery i czujniki pozwalają autu „rozumieć" otoczenie w czasie rzeczywistym. Nowe ogniwa litowo-jonowe oferują większy zasięg i szybsze ładowanie samochodów elektrycznych. Wdrażana jest już technologia umożliwiająca ładowanie pojazdu bez użycia kabli. Rozwija się bezprzewodowa aktualizacja oprogramowania samochodu, dodająca nowe funkcje bez wizyty w serwisie. Sztuczna inteligencja uczy się nawyków kierowcy, personalizuje ustawienia foteli, klimatyzacji i multimediów.

Motoryzacja zawsze rozwijała się o wiele szybciej niż wiele innych dziedzin życia. Czy w tej sytuacji polska fabryka ma szanse, aby stać się ważnym hubem dla elektromobilności i produkcji komponentów nowej generacji? Władza ma zawsze ogromne zdolności do rozdawania tego, czego nie ma. Warunkiem będzie możliwość szybkiej adaptacji do obecnych trendów. Pomóc w tym mogą środki z KPO i UE, ale pod warunkiem ich efektywnego wydatkowania. Wyzwaniem będą rosnące koszty płac i energii oraz sytuacja geopolityczna – przyszłość cła na pojazdy elektryczne z Chin, przyszłość konfliktu zbrojnego na Bliskim Wschodzie i sytuacja na naszej granicy.

Mamy wszakże w Polsce jakby dwie szkoły. Jedni mówią i pokazują, że coś się robi, a drudzy pokrzykują, że dobrze to będzie dopiero wtedy, jak oni dojdą do władzy. I chociaż dla mnie losy tego projektu są ciągle niepewne, to powstała obecnie konkretna sytuacja wyjściowa, która daje nadzieję na realizację projektu.

eprasa.pl 6d6471b22a

▶ ARCHEO

Od interpelacji ws. polskich żołnierzy w londyńskiej Izbie Gmin, przez zwolnienia z aresztu na podstawie amnestii, po przygotowania do letniego sezonu w Ustce – m.in. o tym pisały przed laty gazety **16 maja**

Z NASZYCH STRON

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

Głos Pomorza nr 114, 16.05.1986

Spacerkiem po Ustce

1986

Ustka. *Sezon tuż, tuż... Niestety, nie wszystko jest gotowe do przywitania turystów. W mieście najładniej prezentuje się deptak nad brzegiem morza. Pomalowano ławki, poustawiano kosze na śmieci. Klomby z kwiatami są zadbane...*

Na promenadzie przy domach wczasowych „Przystań" i w „Wiosce Wikingów" jak grzyby po deszczu rosną punkty małej gastronomii. Oby swoim wyglądem nie odstraszały klientów, jak obskórne „warzywniaki".

PSS „Społem" wymalowało już większość swoich sklepów. Dlaczego inne przedsiębiorstwa handlowe i właściciele prywatni nie idą w ślady „Społem"?

Wysprzątane pole namiotowe czeka na gości. W osiedlach mieszkaniowych jest względnie czysto, mimo że przy wielu blokach poustawiano piramidy cegieł, którymi mają być ocieplane ściany szczytowe budynków. Czyny społeczne mieszkańców miasta dały efekty. Na osiedlu XX-lecia PRL między blokami nr 1 i 3 usunięto wierzchnią warstwę ziemi, by nawieźć nowej, żyznej gleby. Cóż, kiedy tej starej jakoś nikt nie chce wywieźć z osiedla. Niby drobiazg, a psuje estetyczną całość.

Centralna ulica Ustki, Marynarki Polskiej, na której mieści się wiele sklepów i punktów usługowych i którą dochodzi się do portu — nie wygląda zachęcająco. Nie doprowadzono jezdni (pod którą przeprowadzano wodociąg) do stanu używalności. Podobnie wygląda ul. Kosynierów. A w ogóle nawierzchnia dróg w mieście pozostawia wiele do życzenia, co z pewnością odczują turyści zmotoryzowani. Dobrze chociaż, że kładzie się nowe chodniki, bądź naprawia stare. ADA

Kurier Lubelski nr 112, 16.05.1996

UFO nad Lublinem?

- Zdecydowałem się o tym powiedzieć wam dopiero dzisiaj, bo wcześniej nie chciałam. Pomyślałam sobie jednak, że może ktoś jeszcze to widział - **mówi nasza Czytelniczka, mieszkanka Czubów.**

Podczas sobotniej burzy, około godz. 21 zaobserwowała ona na niebie ogromną czarną chmurę. Na jej tle wyraźnie zarysowywała się ciężka szara chmura, w której coś się działo. Kilkanaście pierścieni kręciło się zgodnie z ruchem wskazówek zegara i widać było regularne migotania światełek.

- Z początku myślałam, że to samolot, ale to coś nieruchomo wisiało w tej chmurze około 20 minut - **podkreśla Czytelniczka.**

Może ktoś jeszcze z mieszkańców Czubów lub innych dzielnic Lublina widział w tym samym czasie coś dziwnego na niebie? Prosimy o telefony pod nr 299-85. (bk)

1996

Głos Pomorza nr 114, 16.05.1986

Piwosze przed... szkołą

Słupsk. *Mieszkańcy ul. Małachowskiego zbulwersowani są tym, że w pobliskim pawilonie spożywczym PSS „Społem" sprzedaje się piwo i wino. Amatorzy tych napojów wyczekują już przed godziną 13 na otwarcie sklepu. Piwko konsumują najchętniej na... pobliskim placu gier i zabaw. Niejeden z nich załatwia swoje potrzeby fizjologiczne obok piaskownicy w której bawią się dzieci. Bywalcy stoiska z mocniejszymi trunkami klną ile wlezie, a młódź patrzy i... pilnie się uczy. Obok znajduje się Szkoła Podstawowa nr 9. Mają uczniacy pokazową „lekcję" podczas powrotu do domu!*

Mieszkańcy osiedla proszą o interwencję Wydziału Handlu Urzędu Miejskiego i Komitet Osiedlowy. Niezależnie od tego zwrócili się z prośbą do PSS „Społem" o zaprzestanie sprzedaży alkoholu w pawilonie przy ul. Małachowskiego. (ce)

1986

Dziennik Zachodni nr 133, 16.05.1946

Interpelacja w Izbie Gmin

w sprawie polskich żołnierzy we Włoszech

1946

Londyn (obsł. wł.). Rzecznik rządu brytyjskiego zainterpelowany został we środę w brytyjskiej Izbie Gmin w sprawie polskich żołnierzy we Włoszech.

Spośród 3.500 żołnierzy polskich, którzy zadeklarowali chęć wyjazdu do kraju odpłynęło dotychczas tylko 1200. Pozostali domagają się odpraw demobilizacyjnych, nowych mundurów oraz swych składek oszczędnościowych przed wyjazdem do kraju.

W odpowiedzi na interpelację rzecznik rządu brytyjskiego oświadczył, że sprawa ta jest obecnie przedmiotem obrad. (es)

Gazeta Krakowska nr 114, 16.05.1966

Do guziczka — pilniczek (konieczny)

Jedną z aktualności mody (w dziedzinie drobiazgu) jest metalowy guzik. Ornamentowany rozmaicie: wizerunkiem profilu Nefretete, Syrenki warszawskiej, herbu UJ itp. Mała rzecz a zdobi. Po prostu akcent. Lubię iść z duchem czasu, więc kupuję, przyszywam, noszę — a właściwie nie tyle noszę, ile kupuję i przyszywam. Ów rodzaj guziczka tym się bowiem charakteryzuje, że przymocowany choćby i najgrubszą nitką, odpada nie wiadomo kiedy i gdzie. Po którymś kolejnym cyklu kupowania i gubienia, pytam sprzedawcę w czym tajemnica? — Bo dziurki w tych guzikach są ostro „wiercone" i przecinają łatwo nitkę. Ma pani w domu chłopca i pilniczek? Chłopca mam, a pilniczek po co? Żeby wygładzić dziureczki, proszę pani...

Podziękowałam: rada wyśmienita i w gruncie rzeczy niesłychanie prosta. Jeden tylko mankament: skąd wziąć pilniczek z ostrzem cienkim jak igła? Był moment, że chciałam nawet odpowiedzialność przerzucić na szanownego producenta. Ale kto wie, może on też ma trudności z pilniczkiem? (sz)

1966

Dziennik Bałtycki nr 116, 16.05.1956

Ponad 30 tys. osób zwolniono już na podstawie amnestii

1956

WARSZAWA (PAP). W wyniku prac, prowadzonych przez prokuratury cywilne i wojskowe oraz sądy powszechne w związku z zastosowaniem ustawy o amnestii ponad 30 tys. osób zwolnionych zostało do dnia 15 bm. z więzień karnych i śledczych.

W zasadzie akcja zwalniania z zakładów karnych osób podlegających amnestii została zakończona. Obecnie zarówno prokuratury jak i sądy dokonują przeglądu akt w sprawach, w których na mocy amnestii odbywana kara ma być złagodzona. Ten etap prac potrwa prawdopodobnie do końca bież. miesiąca.

Tak np. — według ostatnich danych — **sądy powszechne okręgów Warszawa i Stalinogród oraz sądy powiatowe dla m. Gdańska i w Lublinie zastosowały amnestię w prawie 4.500 sprawach, w których oskarżeni odpowiadają z wolnej stopy lub odbywana kara ma być złagodzona.**

Na podkreślenie zasługuje sprawny i szybki przebieg stosowania ustawy amnestyjnej.

FEDERACJA BIBLIOTEK CYFROWYCH

eprasa.pl 6d6471b22a

▶ ŚWIAT WOKÓŁ NAS

Konkurs Piosenki Eurowizji – telewizyjne widowisko muzyczne organizowane od 1956 roku. W 2015 widowisko zostało wpisane do księgi rekordów Guinnessa jako „najdłużej transmitowany coroczny konkurs muzyczny w historii”

ZROZUMIEĆ DZIŚ

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

N

Nasza nadzieja na sukces w 2026 roku, Alicja Szemplińska, jest bardzo uparta w dążeniu do celu, bo tylko tak można sobie tłumaczyć jej kolejny już akces do występu w Eurowizji. Pamiętamy, że sympatyczna Ala już raz wchodziła do tej rzeki. Wtedy niestety, w 2020 roku, Eurowizję odwołano w związku z pandemią koronawirusa, a w 2021 r. TVP postawiła na Rafała Brzozowskiego, który niczego nie zwojował.

Czy Polka, skądinąd świetna wokalnie, z piosenką „Pray” (ang.: „Modlić się” – przyp. TD) ma szansę zająć w tym roku znaczące miejsce? Patrząc na wyniki naszych reprezentantów, bardzo w to wątpię. Dlaczego?

Nikt Polaków nie lubi. Czy tak jest?

Otóż krąży po Polsce jedna z opinii, że nas nikt w tym konkursie nie lubi. Pomijam pierwszy występ w 1994 r., kiedy to Edyta Górniak zajęła drugie miejsce (być może mogła to wygrać, gdyby nie pewne okoliczności). Wtedy Polska była czymś nowym w tym gronie, czymś mało znanym, tajemniczym, takim świeżym powiewem ze Wschodu – niczym gang świeżaków z pewnej sieci dyskontowej.

Dlaczego nas w tym konkursie nie lubią? To w sumie dobre pytanie. Na pewno w paru przypadkach w historii naszego udziału w Eurowizji wysyłaliśmy artystów mających szansę wskoczyć na podium, co niestety skończyło się tak sobie. Justyna Steczkowska (dwa razy), Kasia Kowalska, Anna Maria Jopek, Andrzej Piaseczny, Donatan i Cleo, Michał Szpak czy Krystian Ochman to były potencjalnie nasze atuty. Niestety, polegliśmy: może poza Ich Troje i Michałem Szpakiem, aczkolwiek obie piosenki nie były wybitne. „Keine grenzen” Michała Wiśniewskiego świadczyło tylko o tym, że nie mamy pomysłu na występ. Michał Szpak, który jest dobry wokalnie oraz nieszablonowy, także wypadł nieźle. To tyle naszych „sukcesów pogórniakowych”.

Za bardzo kombinujemy z Eurowizją

Nie ma oczywiście przepisu nomen omen „szansy na sukces” w telewizyjnym konkursie Eurowizji, ale mam wrażenie, że my za bardzo kombinujemy z przygotowywanie występów, zbyt mocno wierzymy w swoją wielkość, w to, że teraz nam się uda, że należy nam się sukces. A tu zazwyczaj figa z makiem.

Na dobrą sprawę, co nie jest wyssaną z palca tezą, to jest konkurs polityczny, a głosowanie odbywa się w jej rytm, co poniekąd potwierdzają wyniki. Polska już od dawna nie jest „modna politycznie”.

Jest też teoria, że powinniśmy wysyłać na ten konkurs kogoś, kogo nie słuchamy, ale zapamiętujemy sam występ – w końcu to show. Nasza Justyna Steczkowska dała czadu, ale piosenka „Gaja” była mało wpadająca w ucho.

Eurowizja 2026. Wraca nowe

Czy nieudany eksperyment związany z przekazaniem większego wpływu na wyniki widzom będzie nauczką dla wszystkich? W tym roku ma być lepiej, ciekawiej, bardziej sprawiedliwie. Powróciło jury do półfinałów, zmniejszono też limit oddanych głosów przez widzów z jednego telefonu.

To się okaże.

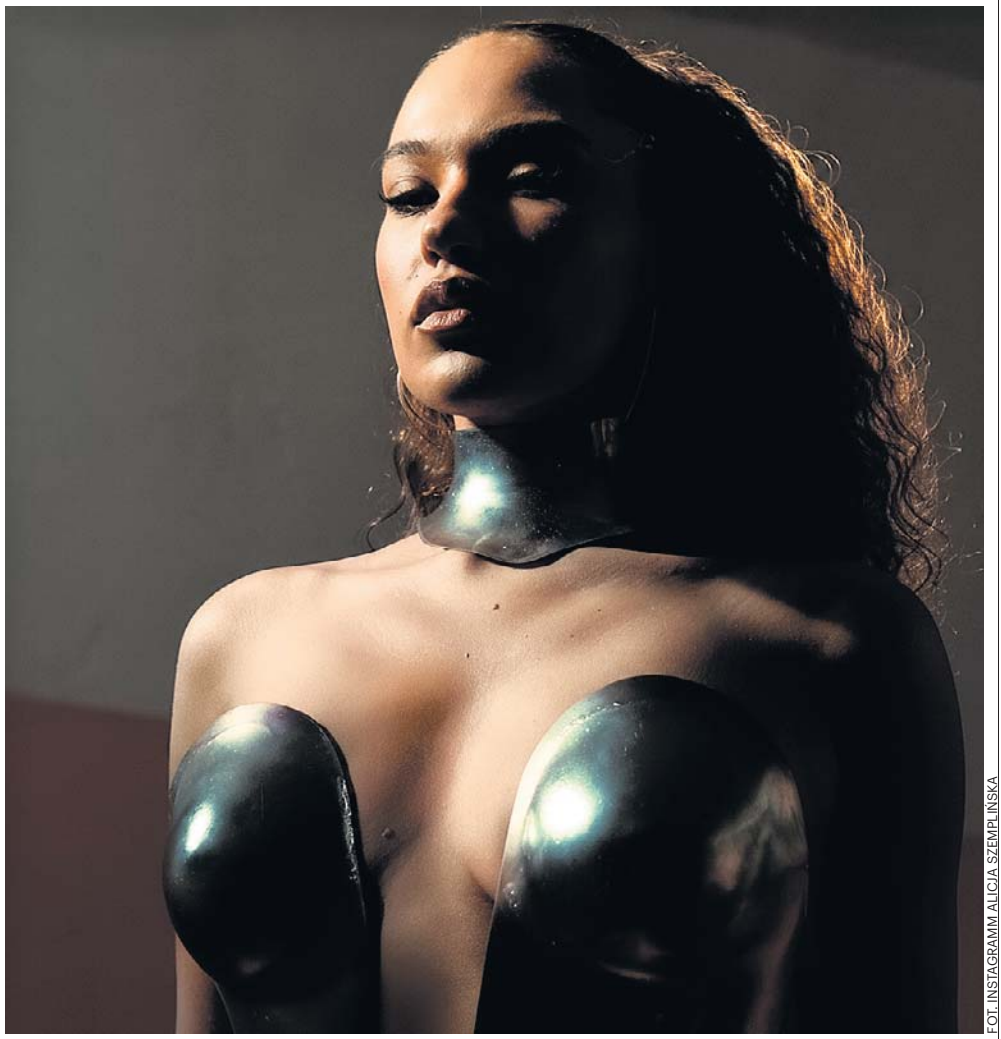
Występy Polaków w historii Eurowizji i zajęte miejsca

- **1994** Edyta Górniak „To nie ja!” – **2**
- **1995** Justyna Steczkowska „Sama” – **18**
- **1996** Kasia Kowalska „Chcę znać swój grzech...” – **15**
- **1997** Anna Maria Jopek „Ale jestem” – **11**
- **1998** Sixteen „To takie proste” – **17**
- **1999** Mietek Szcześniak „Przytul mnie mocno” – **18**
- Brak reprezentanta w 2000 r.
- **2001** Andrzej Piaseczny „2 Long” – **20**
- Brak reprezentanta w 2002 r.
- **2003** Ich Troje „Keine Grenzen – Żadnych granic” – **7**
- **2004** Blue Café „Love Song” – **17**
- **2005** Ivan i Delfin „Czarna dziewczyna”
- **2006** Ich Troje feat. Real McCoy „Follow My Heart”
- **2007** The Jet Set „Time to Party” – **14**
- **2008** Isis Gee „For Life” – **24**
- **2009** Lidia Kopania „I Don’t Wanna Leave”
- **2010** Marcin Mroziński „Legenda” – **13**
- **2011** Magdalena Tul „Jestem” – **19**
- Brak reprezentanta w latach 2012-2013
- **2014** Donatan i Cleo „My Słowianie – We Are Slavic” – **14**
- **2015** Monika Kuszyńska „In the Name of Love” – **23**
- **2016** Michał Szpak „Color of Your Life” – **8**
- **2017** Kasia Moś „Flashlight” – **22**
- **2018** Gromee feat. Lukas Meijer „Light Me Up”
- **2019** Tulia „Fire of Love (Pali się)” – **11**
- **2020** Alicja Szemplińska „Empires” – konkurs odwołany
- **2021** Rafał (Brzozowski) „The Ride”
- **2022** (Krystian) Ochman „River” – **12**
- **2023** Blanka „Solo” – **19**
- **2024** Luna „The Tower”
- **2025** Justyna Steczkowska „Gaja” – **14**
- **2026** Alicja Szemplińska „Pray” – (liczymy na dobre miejsce!)

Trzymamy kciuki za Alicję, żeby nie powiedzieć „modlimy się”. Tak po ludzku: Alu, musisz!

PS Koledzy z redakcji podpowiadają mi, że powinniśmy wysłać Popka (śpiewa pastisze disco), grupę Nocny Kochanek czy Braci Figo Fagot. Ja bym od siebie dodał nieśpiewającego artystę – to gitarzysta Marcin Patrzałek.

Tomasz Dereszyński



FOT. INSTAGRAMM ALICJA SZEMPLIŃSKA

Alicja Szemplińska zaśpiewa utwór „Pray”. Czy modlitwa przyniesie jej sukces na Eurowizji 2026?

Eurowizja jest jednym z najchętniej oglądanych niesportowych wydarzeń międzynarodowych na świecie. Wydarzenie corocznie śledzi około 100-600 milionów widzów

eprasa.pl 6d6471b22a

▶ FOTO

Na przestrzeni ostatnich dekad polski handel przeszedł długą, wyboistą i wyjątkowo krętą drogę. Przed erą sieciowych marketów **życiem tętniły bazary i targowiska,** na których największy ruch odbywał się w weekendy

FOT. JÓZEF MAKAL

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 6d6471b22a

▶ SPORT

Eugeniusz Kijewski – były koszykarz występujący na pozycji rozgrywającego, reprezentant kraju. Po zakończeniu kariery zawodniczej trener koszykarski, **multimedalista mistrzostw Polski jako zawodnik i szkoleniowiec**

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 KOSZYKÓWKI

Eugeniusz Kijewski, lat 70, były koszykarz i trener koszykarski, multimedalista mistrzostw Polski jako zawodnik i szkoleniowiec

Eugeniusz Kijewski to legenda polskiej koszykówki, wybitny zawodnik, a później utytułowany trener. Przez trzy dekady był jedną z najważniejszych postaci w polskim baskecie – najpierw jako wybitny zawodnik, a później szkoleniowiec zdobywający kolejne trofea. Można śmiało powiedzieć, że „przyłożył rękę" do wybuchu popularności tej dyscypliny w latach 90. ubiegłego wieku.

Jeden z najlepszych polskich koszykarzy w historii. Karierę zawodniczą związał z poznańskimi klubami: Wartą (1969-1975) i Lechem (1976-1990). Jeden sezon (1975/1976) spędził w Spójni Gdańsk. Będąc reprezentantem Polski juniorów, został wybrany do najlepszej piątki Europy.

Eugeniusz Kijewski jako zawodnik był legendą Lecha Poznań – czterokrotnie wywalczył z tym klubem tytuł mistrza Polski, dwa razy sięgał po srebrne i brązowe medale, a w dodatku pięciokrotnie zdobywał tytuł króla strzelców polskiej ekstraklasy (1978/79 – 28,9 pkt.; 1981/82 – 29,5 pkt.; 1984/85 – 28,1 pkt.; 1985/86 – 31,2 pkt.; 1987/88 – 24,2 pkt.).

Łącznie w rozgrywkach ekstraklasy rzucił 10 176 punktów (wynik nieoficjalny, wliczający punkty zdobyte przed 1976 r.). 22-letnią karierę zawodniczą kończył z dorobkiem 9604 pkt. uzyskanych w 368 meczach. Dopiero po 19 latach rekord ten poprawił jego podopieczny z klubów i reprezentacji – Adam Wójcik.

Z reprezentacją Polski brał udział w trzech mistrzostwach Europy oraz w igrzyskach olimpijskich w Moskwie w 1980 roku. W kadrze zagrał 220 meczów, zdobywając 3092 punkty.

Po zakończeniu kariery zawodniczej został trenerem. W latach 1990-1997 prowadził Lecha, w następnych dwóch sezonach (1997-1999) Anwil Włocławek. Pracę w tych klubach łączył z funkcją selekcjonera kadry narodowej. Jej szkoleniowcem był przez pięć lat (1993-1998). W 1997 r. zajął w Barcelonie siódme miejsce na mistrzostwach Europy, doprowadzając Biało-Czerwonych do ćwierćfinału mistrzostw. Wówczas Polska uległa Grecji 62:72.

FOT. MAREK ZAKRZEWSKI

Jako szkoleniowiec potwierdził swoją klasę, prowadząc czołowe polskie zespoły klubowe oraz kadrę narodową

Z Prokomem Treflem Sopot, w którym jako trener klubowy odniósł największe sukcesy, związał się w latach 2004-2007 i sięgnął z nim po cztery złote medale. W swoim dorobku ma sześć kolejnych miejsc na podium mistrzostw Polski. Był również trenerem mentorem w pierwszoligowej Enei Basket Poznań oraz działał jako prezes honorowy Fundacji PBG Basket Junior Poznań.

W 2014 roku doznał udaru, gdy wracał do samochodu po zebraniu w Studium Wychowania Fizycznego Uniwersytetu Ekonomicznego w Poznaniu. Przez dwa miesiące nie mógł wypowiedzieć nawet słowa.

Był wiceprezesem PZKosz do spraw szkoleniowych. Za czasów jego pracy w związku Biało-Czerwoni w 2019 roku pod wodzą Mike'a Taylora drugi raz w historii awansowali – po 52 latach – do mistrzostw świata i nieoczekiwanie wywalczyli w Chinach wysokie, ósme miejsce.

W 2021 roku został odznaczony Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski.

Zbigniew Czyż

eprasa.pl 6d6471b22a

▶ KSIĄŻKI

● **Testosteron uważany jest za hormon męskości** ● W tej książce dr Robert Jarema wskazuje na wszystkie problemy z nim związany ● **Opisuje, dlaczego sukcesywnie mężczyźni mają coraz mniej testosteronu - i podaje sposoby pozwalające go odzyskać**

trzykropek

Gdybym miał opisać współczesnego mężczyznę, to użyłbym porównania do przylądka Horn znajdującego się na wyspie Hornos, w archipelagu Ziemi Ognistej (Chile). Jest to najdalej na południe wysunięty punkt Ameryki Południowej, oddzielający ją od Antarktydy. Tworzy jedno z najzdradliwszych miejsc na świecie: Cieśninę Drake'a. Wyobraź sobie to miejsce, w którym spotykają się dwa potężne oceany, Atlantyk i Pacyfik. Do tego sama cieśnina jest stosunkowo wąska (ma 1110 km szerokości), przez co panują tam bardzo trudne warunki żeglugowe – turbo silne prądy morskie, porywiste wiatry, burze, gigantyczne fale sięgające nawet 25 m wysokości. Z tego właśnie powodu Cieśnina Drake'a zyskała określenie najbardziej przerażającego obszaru oceanicznego na świecie (Alfred Lansing, Endurance: Shackleton's Incredible Voyage to the Antarctic, 1959). Nad całą tą kipielą niezachwianie, jak skała, trwa przylądek Horn.

Skąd takie porównanie? Współczesny mężczyzna także jest targany licznymi gigantycznymi falami. Jak dowodzą badania, rodzimy się z coraz niższym poziomem testosteronu. W 1973 r. średni poziom testosteronu u 35-letniego mężczyzny wynosił około 650 ng/dl. Dziś, 50 lat później, mężczyzna w tym samym wieku ma go średnio 450 ng/dl. To spadek o ponad 30 proc. I nie chodzi o starzenie się populacji. To porównanie dotyczy mężczyzn w tym samym wieku, tylko z różnych pokoleń.

Dodam jedynie, że tego typu badania prowadzone są zarówno w USA, jak i w Europie. Jeśli ten trend się utrzyma, nasze wnuki będą miały poziom testosteronu o 50 proc. niższy niż nasi dziadowie. To nie jest naturalna ewolucja, to kryzys zdrowia publicznego, o którym za mało się mówi.

Chyba najbardziej obrazowo przedstawili to Gabriel Chodick i współpracownicy. Przez ostatnie 20 lat badali grupę ponad 100 000 mężczyzn. Jeżeli uważnie przyjrzysz się wykresowi poniżej, to zobaczysz, że obecni 20-latkowie (linia żółta) mają poziom testosteronu porównywalny z poziomem obserwowanym u obecnych 70-latków (linia czerwona). To jeden z tych wykresów, które powinny być pokazywane w każdej prezentacji. Natura macha w naszą stronę czerwoną flagą, krzycząc: „Chłopaki, ogarnijcie się!". Kobiety zresztą też.

Oczywiście każdego z nas czeka naturalny, fizjologiczny spadek testosteronu związany z wiekiem, co jeszcze bardziej pogłębia zaburzenia hormonalne. Tyle że coraz więcej i coraz młodszych mężczyzn, nawet 30-letnich, cierpi na objawy późnego hipogonadyzmu lub wczesnej andropauzy. Hipogonadyzm (MOSH, z ang. male obesity secondary hypogonadism), dla przypomnienia, to niedobór męskich hormonów płciowych – może być pierwotny (wrodzony) lub wtórny, na przykład wynikać z kłopotów z przysadką mózgową. Andropauza zaś to naturalny spadek poziomu testosteronu powodowany starzeniem się organizmu. Obraz współczesnego mężczyzny dopełniają niekorzystne zmiany w stylu życia. Oto one.

Przewlekły stres. Ciało człowieka zostało zaprojektowane do krótkotrwałych okresów stresu – ucieczki przed drapieżnikiem, walki o terytorium. Dziś żyjemy w stanie permanentnego napięcia i przestymulowania: terminy w pracy, multitasking, korki uliczne, kredyty hipoteczne, pandemia, wojna za granicą, żona, sąsiad, psia kupa na chodniku... Nasz układ hormonalny po prostu nie wyrabia.

Niedobory snu. Współczesne społeczeństwo zrobiło ze snu wroga. „Wyśpię się po śmierci", „Kto rano wstaje, temu Pan Bóg daje", „Nie śpij, bo ci życie ucieknie". Tymczasem testosteron produkowany jest głównie w nocy, podczas snu głębokiego. Kto nie śpi, ten nie ma testosteronu.

Siedzący tryb życia. Nigdy w historii nie siedzieliśmy tyle, co teraz. Nasi pradziadowie spalali 3500–5000 kalorii dziennie w trakcie ciężkiej fizycznej pracy przy podaży około 3000 kalorii dziennie. Współczesny mężczyzna ma podaż na poziomie 4000 kalorii, a spala średnio 2500, siedząc przed komputerem. Aktywność fizyczna to najlepszy naturalny stymulant – bez ruchu nie ma testosteronu.

Dieta śmieciowa. Ultraprzetworzona żywność, cukier, sztuczne dodatki, pestycydy. Nasze ciała traktują je jak trucizny i zamiast skupić się na produkcji hormonów płciowych, muszą odtoksyczniać organizm.

Środowiskowe disruptory hormonalne. Plastik, kosmetyki, środki czystości – wszystko to pełne jest substancji chemicznych, które naśladują estrogeny i blokują działanie testosteronu. Żyjemy w świecie, który feminizuje mężczyzn.

Epidemia otyłości. Tkanka tłuszczowa to fabryka aromatazy, czyli enzymu, który przekształca testosteron w estrogen. Im więcej tłuszczu, tym mniej testosteronu.

Ale my trwamy! Jak przylądek Horn. Targani wiatrami i burzami fizjologii dajemy sobie radę. Należy nam tylko trochę pomóc i wykazać zrozumienie. Pamiętajmy, że utrata testosteronu to nie tylko problem mężczyzny. To problem całego społeczeństwa. Oznacza bowiem:

Spadek płodności – coraz więcej par ma problem z zajściem w ciążę;

Wzrost liczby chorych na depresję, szczególnie wśród młodych mężczyzn;

Kryzys męskości – młodzi mężczyźni nie wiedzą, jak być mężczyznami;

Problemy w związkach – brak libido i energii niszczą relacje;

Spadek produktywności – zmęczeni, apatyczni mężczyźni to gorsi pracownicy.

Na ten kryzys błyskawicznie odpowiadają różne branże, proponując swoje rozwiązania. To między innymi:producenci suplementów – obiecują naturalne boostery testosteronu w pigułce. Niestety, wiele z nich to placebo w kolorowych opakowaniach; kliniki antiaging – często oferują testosteron bez właściwej diagnostyki, bez nadzoru, bez rzetelnej informacji o konsekwencjach; czarny rynek sterydów – zdesperowani młodzi mężczyźni, zniechęceni brakiem zrozumienia wśród lekarzy, w poszukiwaniu szybkich efektów na siłowni sięgają po nielegalne substancje; guru stylu życia – każdy ma swój patent na podwyższenie testosteronu: zimne kąpiele, posty, medytacje, dieta mięsna. Część z tego działa, ale nie na każdego.

Nie ma jednego uniwersalnego rozwiązania. Każdy mężczyzna to inna historia, inne problemy, inne potrzeby. Ale jest coś, co łączy wszystkie skuteczne podejścia: kompleksowość i indywidualizacja. Ta książka to mapa drogowa przez labirynt współczesnej męskości. Nie obiecuję, że będzie łatwo. Obiecuję, że będzie skutecznie. O ile jesteś gotowy na prawdziwą pracę nad sobą.

Jak działać? W zależności od wyników przed tobą jeden z trzech scenariuszy:

Scenariusz 1.

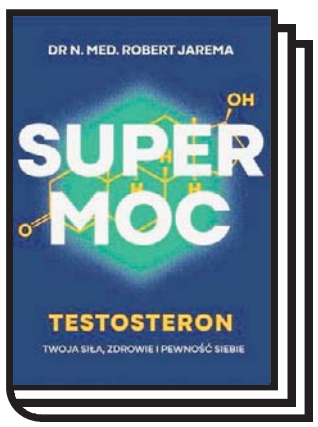
Jeśli twój poziom testosteronu wynosi 500 ng/dl lub jest wyższy, to znaczy, że problem z samopoczuciem nie ma natury hormonalnej. Skup się na zdrowej diecie, dobrej jakości snu, treningu, dodaj techniki antystresowe. Sprawdź stan tarczycy (w badaniu USG i w badaniach z krwi), skontroluj też poziom witamin z grupy B, żelaza i ferrytyny. Wykonaj kontrolne badania za 3 miesiące.

Scenariusz 2.

Jeśli testosteron masz na poziomie 300–500 ng/dl, to znak, że jesteś w „strefie cienia". Możesz spróbować podnieść testosteron naturalnie, prowadząc zdrowy tryb życia przez 3–6 miesięcy. Poszukaj dobrego lekarza i skonsultuj się, czy nie włączyć kuracji SERM (czyli selektywny modulator receptora estrogenowego). Do tej grupy leków należy na przykład clomifen. Stosuje się go w leczeniu niedoboru testosteronu, zanim włączy się testosteronową terapię zastępczą (TRT).

Scenariusz 3.

Stężenie testosteronu wynosi poniżej 300 ng/dl. To definitywnie za mało. Pilnie udaj się do endokrynologa/androloga. Przygotuj się na TRT.



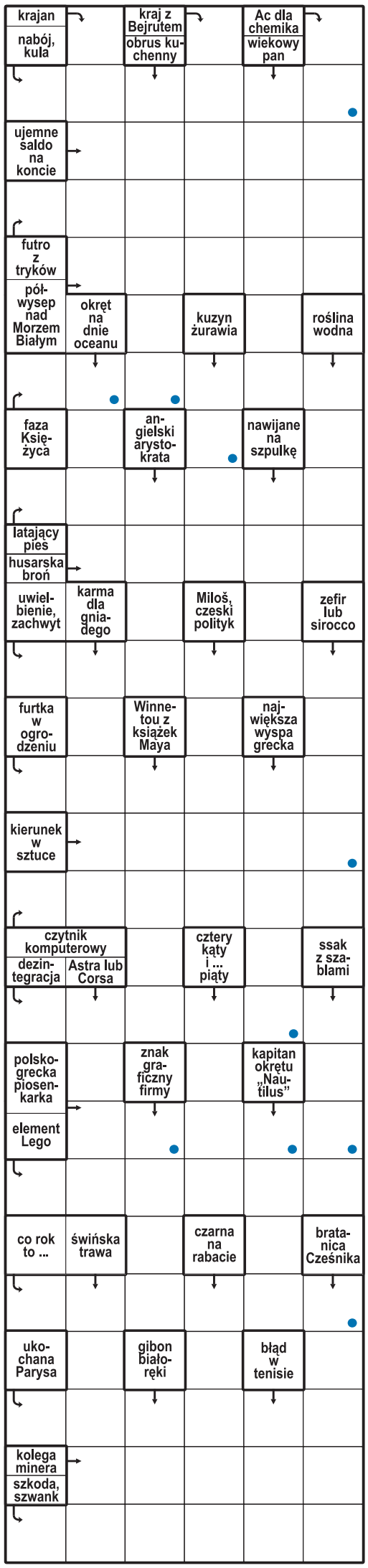
Robert Jarema „Super moc. Testosteron. Twoja siła, zdrowie i pewność siebie", wyd. Buchmann, Warszawa 2026, cena 59,99 zł

●●●●●

eprasa.pl 6d6471b22a

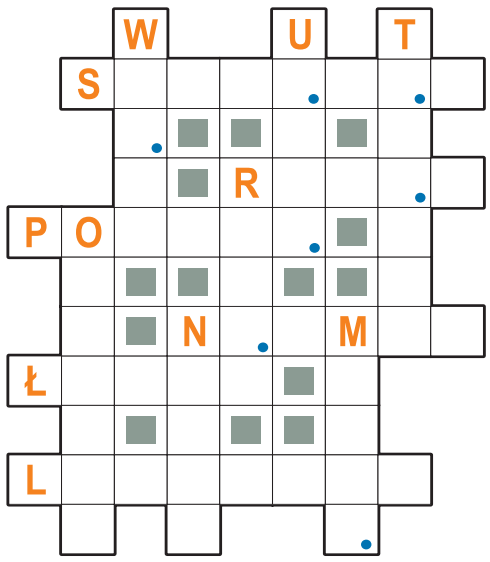
▶ **KRZYŻÓWKI**

Krzyżówka panoramiczna



Litery z oznaczonych pól, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

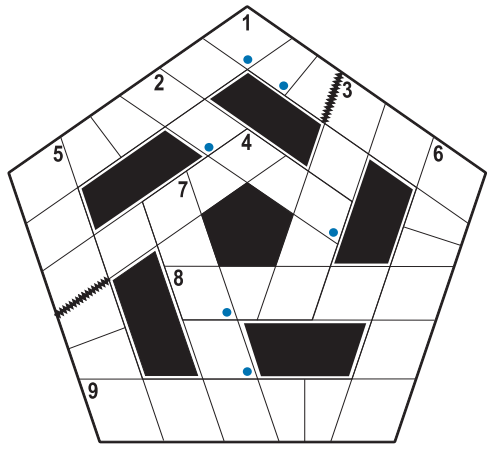
Alfabetka



Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
W kolejności przypadkowej:

- pochylenie głowy na powitanie
- grecka wyspa z Kolosem
- terapia, kuracja
- unika ludzi, pustelnik
- wnęka w murze
- domena iluzjonisty
- ... Hood, banita z lasu Sherwood
- największe miasto w Kanadzie
- na głowie panny młodej
- urządzenie do segregowania
- osłabienie, słabość
- roślina na nawóz zielony
- gumowa łódka

Krzyżówka pięciokątna



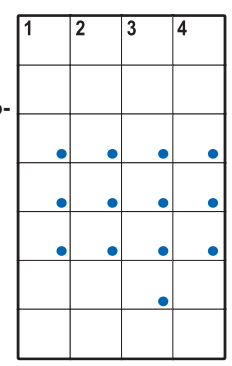
Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

1) wieża zegarowa w Londynie
● Adam, autor „Wakacji z duchami”,
2) dobry lub czarny,
3) atrybut króla,
4) wolnomularz w loży,
5) autor „Wielkiego świata Capowic”
6) swobodny strój domowy,
7) skąpiec z dowcipów,
8) film Pasikowskiego,
9) powierzchnia lokalu.

Logogryf

Litery w polach z kropką czytane kolumnami utworzą rozwiązanie – imię i nazwisko aktora USA.

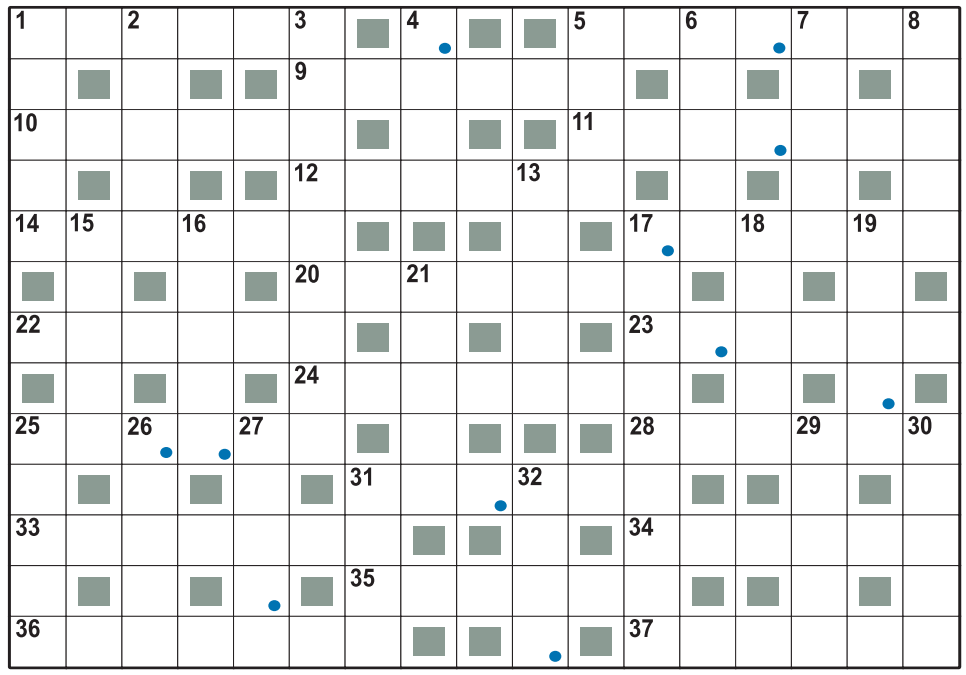
1) lalka w stroju arlekina,
2) miasto nad Nysą Łużycką,
3) dawniej chłopiec, giermek,
4) skorupiak morski, wicionóg.



Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: kwartalnik; **alfabetka:** kolonia; **szkotka:** piosenkarka; **krzyżówka mozaikowa:** kabaret; **krzyżówka dwuliterowa:** maturzysta; **krzyżówka pięciokątna:** biurko; **krzyżówka tautogramowa:** polonia; **logogryf:** Jack Nicholson.

Szkotka



Do diagramu należy wpisać rzeczowniki pospolite w liczbie pojedynczej, zawierające podane słowa. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

Poziomo:
1) szyk,
5) pita,
9) kat,
10) meta,
11) tok,
12) dal,
14) rab,
17) łata,
20) karp,
22) Arno,
23) len,
24) rod,
25) żak,
28) rasa,
31) por,
33) wolt,
34) bat,
35) pik,
36) anta,
37) syn.

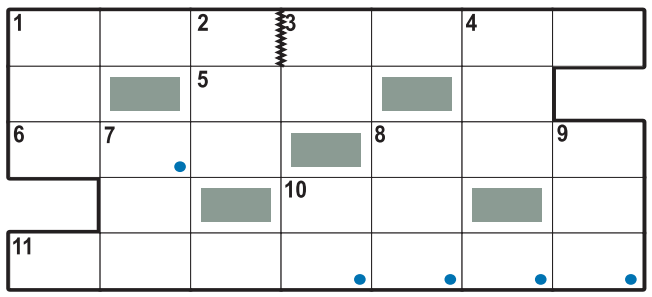
Pionowo:
1) ul,
2) sam,
3) kord,
4) lon,
5) tal,
6) pat,
7) taks,
8) lar,
13) Ali,
15) Ina,
16) rwa,
17) sala,
18) łan,
19) Ina,
21) rad,
25) rek,
26) won,
27) ro,
29) war,
30) rak,
31) ara,
32) spa.

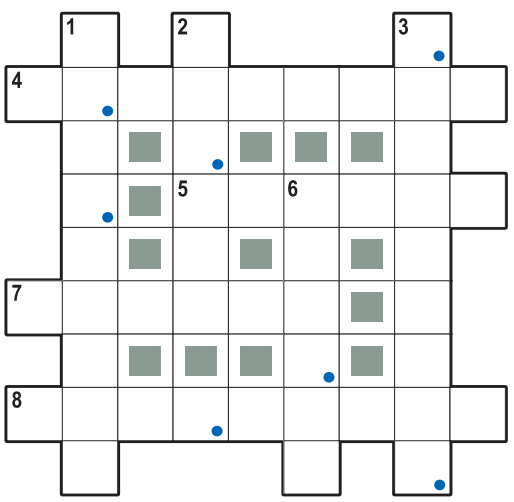
Krzyżówka dwuliterowa

Pary liter w polach z kropką, czytane kolumnami, utworzą rozwiązanie.

Poziomo:
1) brat Kosmy z „Potopu”,
5) wietnamski złoty,
6) rodzaj egzotycznej żywicy naturalnej,
8) z Kajkiem w komiksie,
10) taniec polinezyjski,
11) artysta rysujący satyryczne portrety.

Pionowo:
1) zdradziła Samsona,
2) kraik w Pirenejach,
3) Martin Luther ...,
4) twarzyczka dziecka,
7) rzadkie imię męskie,
8) Zenon Jaskuła lub Ryszard Szurkowski,
9) żeglarska pieśń,
10) lud z Rwandy.





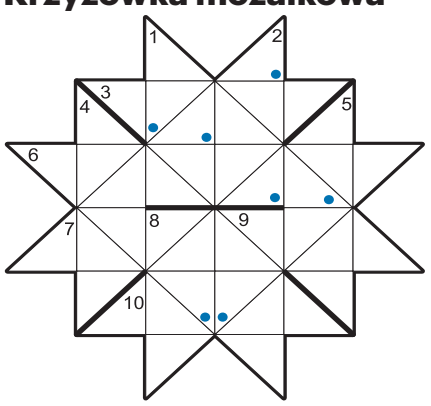
Krzyżówka tautogramowa

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

Poziomo:
4) „Zły ...”, film z Harveyem Keitelem,
5) zalecał się do Klary,
7) pierwsza kromka z chleba,
8) dział medycyny.

Pionowo:
1) kapral lub sierżant,
2) podstawka do nut dla dyrygenta,
3) tam podają napój w kuflach,
6) publiczne zieleńce.

Krzyżówka mozaikowa



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

Poziomo:
3) fasolnik egipski, wspięga,
6) dziejopisarka, historiografka,
7) w przenośni: zajęcze serce, panikarz,
10) tkanina na letnie sukienki.

Pionowo:
1) duchowny w synagodze,
2) papier do kopiowania,
4) bezwonny gaz palny,
5) ustawiane wzdłuż autostrady,
8) rzadki srebrzystobiały metal,
9) lotnisko w pobliżu Londynu.

eprasa.pl 6d6471b22a

Te dni

IMIENINY OBCHODZĄ
16 MAJA: Andrzej, Szymon, Adam, Jędrzej, Adamina, Brendan, Honorat, Fidol, Honorat **17 MAJA:** Sławomir, Weronika, Andrzej, Wiktor, Bruno, Brunon, Wilhelm, Antonia **18 MAJA:** Alicja, Aleksandra, Eryk, Eryka, Eufrazja, Faina, Feliks, Jan, Julita **19 MAJA:** Augustyn, Bernarda, Celestyn, Cyriaka, Dunstan, Iwo, Iwon, Iwona, Jan, Kryspin **20 MAJA:** Bernardyn, Kolumba, Wiktoria, Aleksander, Dawid, Karol, Józefa, Teodor, Elfryda **21 MAJA:** Antioch, Donat, Jan Nepomucen, Krzysztof, Piotr, Polieukt, Przecława, Rycheza, Ryksa, Serapion **22 MAJA:** Dorian, Emil, Fulko, Helena, Jan, Julia, Krzesisława, Marcjan, Roman, Ryta, Wiesław, Wiesława

RYSOWNIK, KARYKATURZYSTA, GRAFIK I GAWĘDZIARZ
Dziś imieniny obchodzą panowie o imieniu Szymon. To okazja, aby przypomnieć sylwetkę Szymona Kobylińskiego, który urodził się 22 maja 1927 r. w Warszawie. Zmarły 15 kwietnia 2002 r. rysownik jest jednym z prekursorów polskiego komiksu. Studiował grafikę na ASP oraz historię sztuki na Uniwersytecie Warszawskim, której nie ukończył z powodu szykan ze strony władz ZMP. Był również eseistą i pisarzem oraz autorem programów telewizyjnych i radiowych. Zilustrował ok. 300 książek oraz wydał 20 własnych. Jego rysunki znalazły się w najważniejszych dziełach polskiej literatury, jest autorem portretów uzupełniających Poczet królów i książąt polskich Jana Matejki. Przewodniczył jury, które wybrało ostateczną wersję Orderu Uśmiechu, autorstwa 9-letniej Ewy Chrobak.

CZAS NA SERIALE

PIERWSZA MIŁOŚĆ
Kazanowa w pewnym momencie znika bez śladu. Zaniepokojony Seweryn zwołuje całe Wadlewo i rozpoczynają się poszukiwania jego żony. Gdy znajduje zakrwawioną apaszkę zaginionej żony, sprawa zaczyna być traktowana poważnie. Do poszukiwań włączają się mieszkańcy nie tylko Wadlewa, ale i Nowosiółek. Policja ściąga śmigłowce z kamerą termowizyjną. Jednak Kazanowej nadal ani śladu... W świetlicy powstaje punkt koordynacyjny z darmową strawą dla uczestników akcji. Chętnie korzysta z niego rzekomo zaangażowany w poszukiwania Waldek, mąż Jadzi. Jadzia tymczasem trafia we własnej stodole na przerażające znalezisko...

M JAK MIŁOŚĆ
Jabłoński wraca do Polski i urządza zasadzkę na Paulinę, gotów żonę odurzyć narkotykami i porwać. Na drodze gangstera znów staje jednak Magda. Z kolei Kamil spędza popołudnie u Zduńskich, pomagając przyjaciołom w opiece nad dziećmi. Sowiński kolejny raz próbuje zaatakować Olka i podrzuca do gabinetu chirurga koperty z rzekomymi łapówkami. Pielęgniarka Tereska donosi jednak Anecie o zagrożeniu, a ta od razu rusza mężowi na pomoc. Sanocka ma coraz większe problemy przez Annę Sokołowską, która znów nachodzi ją w klinice i mści się na lekarce, zdradzając jej sekret Sowińskiemu.

NA DOBRE I NA ZŁE
Doktor Homolka próbuje pomóc ciężarnej, której nienarodzone dziecko ma szybko rosnący guz na kręgosłupie. Co więcej babcia pacjentki cierpi na demencję i ma wypadek. Przywieziona do szpitala nagle gubi się tam i znika, podczas gdy lekarze muszą zająć się wnuczką. Z kolei pod opiekę Marii trafia kobieta, która nie jest w stanie oddać moczu i ma otarcia w okolicach intymnych, przez co lekarka od razu podejrzewa, że chora padła ofiarą gwałtu i że jej oprawcą jest zaborczy mąż.

Notatki na ostatki

HUMOR z zeszytów

Car się zlitował i zamienił mu karę śmierci na żywot wieczny.

W czasie mgły latarnik wyje na latarni i tym ostrzega okręty.

Dziewczynka podbiegła do Karuska i położyła mu pysk na kolanach.

DO REDAKCJI: MĄŻ KUPIŁ MI NA URODZINY ROWER. JUŻ PRAWIE ZAPOMNIAŁAM, JAK BARDZO KIEDYŚ LUBIŁAM JEŹDZIĆ. TERAZ ROBIMY SOBIE WSPÓLNE WYCIECZKI.

mamy memy my

JAK WITASZ SIĘ WCHODZĄC DO DOMU:

Z mamą:
- Cześć

Z tatą:
- Cześć

Z rodzeństwem:
- Cześć

Z psem/kotem:

- Heeeej, maleństwo moje małe, cudowne, najukochańsze! Tęskniłeś za mną? Ja tęskniłam najmocniej, mordko ty moja, śliczna, kochana...

FOT. SYLWIA DĄBROWA

Dobra rada dla „Lewego"

● Nie wiadomo, gdzie w nowym sezonie będzie grać Robert Lewandowski. Jego klubowy kolega Wojciech Szczęsny sugerowałby mu... zakończenie kariery, bo wtedy ktoś się może po niego zgłosić. „Wtedy mogą się najlepsze rzeczy dziać" – powiedział żartobliwie.

FOT. ADAM JANKOWSKI

Zastał w domu złodzieja

● Jan Bednarek i jego rodzina przeżyli prawdziwe chwile grozy. Po wejściu do domu nakryli włamywacza. Ten groził 30-latkowi i okradł Polaka. Napastnicy skradli mu dwa zegarki marki Rolex, warte ok. 150 tys. euro.

DZIENNIK ZACHODNI
www.dziennikzachodni.pl

Redaktor naczelny **Marcin Zasada**, Prezes Makroregionu **Aneta Sarga-Burtan**, Marketing **Paweł Biernacki**, Biuro reklamy oddziału **tel. 502499257**

Redakcja ul. Baczyńskiego 25a, 41-203 Sosnowiec **tel. 32 634 21 00** **redakcja@dz.com.pl**
Druk Polska Press Oddział Poligrafia, 41-203 Sosnowiec Milowice, ul. Baczyńskiego 25a

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.dziennikzachodni.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

eprasa.pl 6d6471b22a