nto
NOWA TRYBUNA OPOLSKA

przy SOBOCIE

Sobota–niedziela, 25–26.04.2026
Nr 96 (10 038)
Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)
Nr ISSN 1230-6134 • Nr indeksu 348-252

www.nto.pl

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

LUDZIE • STR. 3

Dla *Łukasza Simlata* aktorstwo jest narkotykiem

Początkowo grał głównie czarne charaktery. Z czasem odkrył jednak u siebie komediowy talent

FOT. SYLWIA DĄBROWA /POLSKA PRESS

ZDROWIE • STR. 8-9

Nawracające *infekcje dróg moczowych* obniżają komfort życia

PODRÓŻE • STR. 12-13

Niepowtarzalny klimat *Półwyspu Helskiego* przyciąga turystów

ŚWIAT WOKÓŁ NAS • STR. 19

Egzotyczne *kleszcze Hyalomma* dotarły także do Polski

Dołącz na www.facebook.com/ntopl

eprasa.pl 070d56c703

▶ **NA SYGNALE**

997 Policja | 998 Straż Pożarna | 999 Pogotowie

112 numer alarmowy

Ostatnie dni na rozliczenie z fiskusem

PIT-y można składać tylko do czwartku, 30 kwietnia 2025 r. Podatnicy, którzy nie korzystają z żadnych ulgi i odliczeń, nie muszą nic robić. W ich przypadku zeznania zostaną automatycznie zaakceptowane 30 kwietnia w systemie podatkowym. Wielu podatników musi jednak zweryfikować deklarację (np. wpisać ulgi i odliczenia) i ją zaakceptować. Jeśli ktoś nie spełni tego obowiązku w terminie, może zostać ukarany karą grzywny. Podatnicy, którzy rozliczą się elektronicznie, w tym przez usługę Twój e-PIT, otrzymają zwrot podatku w terminie do 45 dni. W przypadku zeznań papierowych termin zwrotu wynosi do 3 miesięcy.W usłudze Twój e-PIT podatnicy, którym z rozliczenia PIT wyniknie podatek do zapłaty, będą mieli wskazany mikrorachunek podatkowy – będą mogli dokonać płatności online.

POPULARNOŚĆ NIE BYŁA PRZYCZYNĄ MOJEJ DEPRESJI CZY NERWICY. DECYDOWAŁY O TYM RACZEJ MOJE PRYWATNE DOŚWIADCZENIA

Ralph Kaminski

▶ **NIEPORADNIK TATUSIA**

Tata w średnim wieku na rowerze. Nie w lajkrze

– Daleko jeszcze? – Młodszy uruchomił mantrę, którą, wydawałoby się, porzucił rok temu, gdy rodziciel jego osobisty wstydu mu na szlakach narobił. Bo wówczas sam co minutę to pytanie zadawał, co dla młodzieży było ponad siły.
Ale temat, jak widać, może wrócić. Wystarczyło zmienić środek lokomocji. A ojciec w końcu rowery wyszykował, dzieciarnię z domu wypłoszył, ścierki dał w ręce, pucować kazał. Przerzutki naprawił, siodełka podniósł, koła dopompował. I w drogę. Trochę wstydliwie, bo sąsiad swoje dzieci, młodsze przecież, w 20-kilometrowe wyprawy bierze. A tu ambicji takich brak, ale to z winy rodzicielskiej. Bo siodełko w cztery litery się wrzyna.
Jadą więc, a tu na zmianę Młodszy i Starszy: daleko jeszcze?
Pedałuj, nie gadaj – chciałoby się rzec, ale ojciec tłumaczy, którędy pojedziemy, jakie miejsca odwiedzimy, słowem: wycieczka.
Ale tata, ściemniasz coś, bo do domu jest tam, a my się oddalamy – Młodszy popisał się świetną orientacją w przestrzeni, pokonawszy kolejne zakręty, ronda i wzniesienia.
– Ta ścieżka jest jednokierunkowa – drze się nagle z przeciwka mężczyzna w średnim wieku, wraz z partnerem cyklistą reprezentujący sobą typ MAMIL. Middle Age Man in Lycra, jakbyście nie wiedzieli. Chyba ta lajkra za bardzo uciska nerwy, ale po co taki zaraz innym uczestnikom ruchu rowerowego ciśnienie podnosi?
– Daleko jeszcze – znów Młodszy spytał. I ojciec już miał odpowiedzieć, żeby nie marudził, ale właśnie dętkę przebił. Nie trzeba chyba tłumaczyć, kto z największym trudem do domu dotarł. **Tato**

▶ **NA ZAKUPY**

Wraz z rozkręcającym się sezonem wiosenno-ogrodowym sieci handlowe przygotowały szeroką ofertę produktów do domu, ogrodu i codziennego użytku

Biedronka

Artykuły do urządzenia balkonu ogrodu

W Biedronce pojawiły się meble i akcesoria ogrodowe. Wśród nich m.in.: fotel wiszący, wymiary: 80 × 60 × 132 cm, maks. obciążenie: 110 kg, w zestawie hak do montażu, w cenie 79,90 zł/zestaw, stolik ogrodowy, śr.: 60 cm, w cenie 69,90 zł, komplet mebli ogrodowych, w zestawie: 2 krzesła o wym. 68 × 57 × 78 cm, ławeczka 2-osobowa o wym. 114 × 68 × 78 cm, stolik o wym. 80 × 45 × 40 cm, w cenie 399 zł/kpl., krzesło hamak lub fotel – w zestawie pokrowiec, do wyboru: krzesło brazylijskie, wymiary: 130 × 100 cm, w cenie 59,90 zł/zestaw, hamak, wymiary: 200 × 100 cm, z poduszką pod głowę, w cenie 79,90 zł/zestaw, fotel brazylijski, wymiary: 130 × 100 cm, z poduszką, w cenie 79,90 zł/zestaw.

Lidl

Sprzęty ułatwiające porządki i gotowanie

Lidl oferuje sprzęty domowe i kuchenne, takie jak: akumulatorowy odkurzacz pionowy, 22,2 V, poj. na kurz: 350 ml, w zestawie: aluminiowa rura ssąca, dysza szczelinowa, elektryczna szczotka do podłóg ze światłem LED, okrągła dysza szczotkowa (z nasadką szczotkową), szczotka wielofunkcyjna, 2 w 1, zasilacz, uchwyt na ścianę z materiałem montażowym i mocowaniem na akcesoria, czas pracy akumulatora do 25 min w trybie boost i do 45 min w trybie ECO, czyste powietrze wylotowe dzięki filtrowi EPA 10, w cenie 249 zł, opiekacz 3 w 1 z wymiennymi płytkami, 750 W, wymienne płytki przystosowane do mycia w zmywarce, w cenie 64 zł (po aktywowaniu kuponu i zeskanowaniu aplikacji) oraz robot kuchenny, 600 W, w zestawie: misa, hak do ugniatania, ubijaczka i mieszadło, 3 w 1: do mieszania, ubijania i ugniatania, misa o poj. ok. 5 l, w cenie 169 zł (po aktywowaniu kuponu i zeskanowaniu aplikacji). Oferta dostępna od 27.04.

Dealz

Lampy solarne w atrakcyjnych cenach

W Dealz trwa festiwal lamp solarnych, w ramach którego ponad 40 modeli można kupić już od 6 zł. W ofercie m.in.: lampa solarna w kształcie tulipana, różne kolory, wys. 32 cm, w cenie 6 zł, szklana kula solarna, wys. 36 cm, w cenie 8 zł, lampa solarna grzyb, różne kolory, wys. 35 cm, w cenie 10 zł, solarna figurka w kształcie zwierzątka, wys. 15 cm, w cenie 10 zł, światłowód solarny, śr. 20 cm, wys. 46 cm, w cenie 20 zł, stojąca lampa solarna z efektem sztucznych ogni, wys. 61 cm, w cenie 25 zł, lampki solarne na ogrodzenie, 4 szt. w opakowaniu, w cenie 20 zł oraz girlanda lamp solarnych, 50 lampek LED, dł. 11,80 m, w cenie 30 zł.

Hebe

Promocja na codzienne kosmetyki

W Hebe w promocji wiele kosmetyków. Wśród nich m.in.: CANDID hydrofilowe masełko do demakijażu, 100 ml, w cenie 35,99 zł, TOŁPA Dermo Face Sebio+ żel do mycia twarzy, 195 ml, w cenie 19,79 zł, BIODERMA Sensibio żel myjący do twarzy, 500 ml, w cenie 69,99 zł, DERMEDIC Capilarte szampon kojący do skóry nadwrażliwej, 300 ml, w cenie 34,99 zł, L'BIOTICA Estetic Clinic napinająca maska żelowa do twarzy, 23 ml, w cenie 19,99 zł, LACTOVIT Lactourea Firming balsam do ciała regenerująco-ujędrniający, 400 ml, w cenie 19,89 zł, BIO-OIL specjalistyczny olejek do ciała, 60 ml, w cenie 29,89 zł.

Carrefour

Amerykańskie smaki w promocyjnej ofercie

Carrefour przygotował w atrakcyjnych cenach produkty kuchni amerykańskiej, m.in.: napój gazowany Coca-Cola, Vanilla, Fanta, 355 ml, różne rodzaje, w cenie 7,49 zł, napój Arizona, 1 l, różne rodzaje, w cenie 8,99 zł, bułki do burgerów Carrefour Classic, 300 g, 4 szt., w cenie 4,49 zł, ogórki konserwowe Provitus, 640 g/300 g, różne rodzaje, w cenie 6,99 zł, syrop klonowy Carrefour, 250 g, w cenie 16,99 zł, krem z orzeszków ziemnych Carrefour, 350 g, gładki lub crunchy, w cenie 7,79 zł.

▶ **ZDJĘCIE TYGODNIA** FESTIWAL KWIATÓW W HOLANDII

PETER DEJONG/ASSOCIATED PRESS/EAST NEWS

eprasa.pl 070d56c703

▶ LUDZIE

Łukasz Simlat choć gra w kinie i telewizji od ponad dwóch dekad, dopiero w ostatnich latach udało mu się przebić do pierwszej ligi. Początkowo grał głównie czarne charaktery. Z czasem odkrył jednak u siebie komediowy talent

PORTRET

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

Wychował się w Sosnowcu, ale nie został górnikiem. Od dziecka lubił aktorskie popisy – i zostało mu to do dzisiaj. Świetnie sprawdza się zarówno w filmie i serialu, jak i na deskach teatru.

U boku dziadka

1. Nigdy nie poznał swego ojca, bo ten zostawił rodzinę jeszcze przed jego narodzinami. Dlatego cały ciężar wychowania dzieci spadł na matkę. Ta była lekarką, więc aby utrzymać siebie i trójkę pociech, pracowała całe dnie. Mały Łukasz często towarzyszył jej w szpitalu i przychodni, a potem nawet wędrował z nią po domach z prywatnymi wizytami.

Ojca zastąpił chłopakowi dziadek, który przeżył dwie wojny światowe. Miał więc co opowiadać wnukowi. „Zobacz, synusiu, to jest pistolet, który zabrałem Niemcowi" - wspominał, a Łukaszowi od razu zapalały się oczy. Dziadek często zabierał chłopca na działkę, gdzie uprawiał owoce i warzywa w cieniu górniczych hałd sosnowieckiej kopalni.

Wygłupy na wideo

2. Jako jedyny mężczyzna w domu, Łukasz musiał szybko dojrzeć i przejąć wiele obowiązków. Mając dziesięć lat, naprawił nawet samemu mamie malucha. Nie zatracił jednak dziecięcej radości. Lubił się wygłupiać i popisywać, kiedy więc odwiedzała ich rodzina, przebierał się w góralski strój i śpiewał przed zebranymi podhalańskie przyśpiewki.

Tak mu się to spodobało, że będąc w liceum, wyprosił u mamy kamerę wideo. Potem wraz z kolegami wymyślał absurdalne skecze i kręcił krótkie filmiki. Oglądając teatr telewizji, pomyślał w pewnym momencie: „Też tak chcę". Mama zapisała go więc do katowickiego studia aktorskiego Art-Play. Chłopak przygotował się tam na medal i zdał do warszawskiej akademii za pierwszym razem.

Cukierki w metrze

3. Szkoła teatralna okazała się dla Łukasza wymarzonym miejscem. Nie dość, że trafił na wspaniałych wykładowców, to z miejsca odnalazł się wśród studenckiej braci. „Przez cztery lata szkoły byłem zamknięty w jakimś kloszu, nie poznałem miasta, żyłem nakręcony z zachwytu, w jakiej ja jestem szkole!" – wspomina dzisiaj. Nic więc dziwnego, że zrobił dyplom z wielkimi nadziejami.

Niestety: aktorska rzeczywistość z miejsca go otrzeźwiła. Początkowo nie miał szczęścia w zawodzie. Kiedy jego koledzy i koleżanki już robili kariery, występując w teatrze i kinie, on odbijał się od kolejnych drzwi. Dlatego musiał dorabiać różnymi chałturami: występował na dniach miast, reklamował różne produkty i rozdawał cukierki w metrze w stroju Mikołaja.

Nagroda w Gdyni

4. Dopiero po siedmiu latach od skończenia studiów, dostał etat w stołecznym Teatrze Powszechnym. W międzyczasie powoli wspinał się po szczeblach filmowej kariery. Szansę zaistnienia na ekranie stworzyła mu Izabela Cywińska – najpierw w serialu „Boża podszewka", a potem w filmie „Kochankowie z Marony". Jednak to dopiero występ w „Zjednoczonych Stanach Miłości" dał mu prestiżową nagrodę na festiwalu w Gdyni.

Za jej sprawą, zaczął grać coraz ciekawsze role. Początkowo większość z nich miała dramatyczny charakter. Z czasem objawił jednak komediowy talent – najpierw w serialu „BrzydUla", a potem w „Rojst", w którym jego kreację powszechnie uznano za majstersztyk. Ostatnio właściwie nie znika z ekranów: widzieliśmy go w „Sonacie", „Kosie", „Drużynie AA", a obecnie w „Królu dopalaczy".

Żeglując na Mazurach

5. Ponieważ należy do aktorów, którzy głęboko wchodzą w rolę, po zakończeniu zdjęć musi zafundować sobie reset. Wtedy najczęściej wyjeżdża na Mazury. Od czasów liceum uwielbia żeglować, kupił więc tam dom i żaglówkę. Chętnie odwiedza też rodzinny Sosnowiec, by spotkać się z bliskimi czy kolegami ze szkoły. Mieszka od studiów w Warszawie, ale jak przyznaje, nie czuje się tam jak w domu.

Niechętnie rozmawia z mediami o swym życiu prywatnym. Wiadomo, że jest żonaty – ale niewiele więcej. „Zdarza mi się dzielić z żoną moimi aktorskimi pomysłami, bo to ona jest moim pierwszym katalizatorem. Ale nie odgrywam scen w domu i bardzo nie lubię tego robić" – podkreśla. Kiedy jest w mieście, odpoczywa grając w tenisa. Czasem wraca też do swej muzycznej pasji i grywa na gitarze.

Pierwszą ważną rolę zagrał w „Kochankach z Marony", Potem zabłysnął w „Zjednoczonych Stanach Miłości", za które otrzymał prestiżową nagrodę w Gdyni

ŁUKASZ SIMLAT

BT/FOT. SYLWIA DĄBROWA

Początkowo nie miał szczęścia w zawodzie. Kiedy jego koledzy i koleżanki już robili kariery, występując w teatrze i kinie, on odbijał się od kolejnych drzwi. Dlatego musiał dorabiać różnymi chałturami: występował na dniach miast i rozdawał cukierki w metrze w stroju Mikołaja

eprasa.pl 070d56c703

▶ LUDZIE

Irena Dziedzic przez prawie czterdzieści lat gościła w domach milionów Polaków. Zrosła się z „Tele-Echem", oskarżano ją o najgorsze. **Czy naprawdę miała romans z Karolem Strasburgerem?** Czy rzeczywiście współpracowała z SB?

(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

Irena Dziedzic urodziła się w 1925 roku w Kołomyi, gdzie - do wybuchu II wojny światowej - przeżyła szczęśliwe dzieciństwo. Była jedynaczką, więc rodzice robili wszystko, by odebrała staranne wykształcenie. Niestety, jej ojciec Antoni-Marceli Dziedzic zginął już w 1939 roku. W trakcie wojennej zawieruchy przeniosła się z matką do Krakowa, gdzie zdała maturę i zaczęła pracę jako tłumaczka depesz. Wtedy przydały się nienaganna prezencja i znajomość języków obcych. W 1948 roku Irena z matką przeniosły się do Warszawy, co zaważyło na całym życiu przyszłej gwiazdy telewizji.

Co ciekawe, prawdziwe imię Ireny Dziedzic brzmiało Sylwia. Irena było jej drugim imieniem, ale właściwie od początku kariery zawodowej używała tylko jego. Mało tego, chyba nawet ona sama zapominała o tym fakcie!

Przełom przyszedł, gdy (Sylwia) Irena Dziedzic zaczęła pracę w Polskim Radiu, gdzie także tłumaczyła depesze. Została namówiona, by zgłosić się do telewizji, która „na poważnie" zaczęła nadawać w 1952 roku. Przyszła gwiazda ekranu pojawiła się w siedzibie telewizji przy placu Powstańców Warszawy w Warszawie w 1956 roku. Od razu ujęła wszystkich swoim obyciem oraz, co tu dużo mówić, chłodem i sposobem bycia trochę nie z tego świata. Wtedy też dostała do poprowadzenia „Tele-Echo" , które uznaje się za prekursora polskich talk-shows.

Dziedzic wystąpiła również w filmach. Najczęściej grała samą siebie - m.in. w „Jutro premiera" w reż. Janusza Morgensterna (1962) i „Polowanie na muchy" (1969) w reż. Andrzeja Wajdy, a także m.in. w „Wojnie domowej" (1965), „Kłopotliwym gościu" (1971) i „Szczurze" (1994).

Bujne życie uczuciowe

Irena Dziedzic był prawdziwą gwiazdą telewizji lat 50. i 60. Im częściej i złośliwiej o niej pisano, tym bardziej z tego kpiła i nie opowiadała nikomu, z kim i jak żyje. Jak w błędnym kole: to rodziło kolejne plotki. Prawdą jest jednak, że miała romans z kolegą z pracy Janem Suzinem, a potem z ikoną sceny Ignacym Gogolewskim (młodszym od niej o siedem lat), który dla Dziedzic rzucił Katarzynę Łaniewską. Mieszkali w jednym bloku... Za dziennikarza Janusza Bałłabana wyszła za mąż, ale zdecydowała się i na rozwód. Dzisiaj te perypetie byłyby tematem niejednych nagłówków, jednak wtedy media funkcjonowały zupełnie inaczej.

Zapewne dlatego, z powodu licznych niedomówień, Irena Dziedzic do teraz jest łączona z... Karolem Strasburgerem. Tak, w jego życiu była jedna Irena, Morcińczyk, z którą przeżył prawie 30 lat w szczęśliwym małżeństwie. Strasburger młodszy o prawie 20 lat od Ireny Dziedzic w latach 60. najpierw trenował gimnastykę, a potem poświęcił się aktorstwu. Jeśli między nimi w jakiś sposób nawiązała się nić porozumienia, nigdy żadne z nich o niej nie powiedziało.

TW Marlena?

Życie Ireny Dziedzic pełne było tajemnic, których zapewne już nie rozwikłamy. Cieniem na życiorysie ikony telewizji położyła się rzekoma współpraca z SB , która wyszła na jaw, gdy uchwalono ustawę lustracyjną. Wtedy pod lupę wzięto współpracę z SB między innymi Jerzego Zelnika i Macieja Damięckiego. Krzysztof Kowalewski w swojej książce opisał zaś, że donosy na kolegów miała pisać też Katarzyna Łaniewska - żona Gogolewskiego, którego kochanką była Dziedzic...

Irena Dziedzic miała być tajnym współpracownikiem zarejestrowanym pod pseudonimem „Marlena", a fakt ten wyszedł na jaw w 2006 roku. Sąd Okręgowy Warszawa-Praga orzekł pod koniec 2010 roku, że spikerka „świadomie i tajnie" współpracowała z SB w latach 1958-1966, na tym samym posiedzeniu uznano ją także za kłamcę lustracyjnego i zakazano pełnienia funkcji publicznych przez trzy lata. Prezenterka nie pracowała w telewizji od 1991 roku, miała wtedy 85 lat. W oskarżenia nie wierzyli jej znajomi, m.in. Edyta Wojtczak i Jerzy Połomski.

Irena Dziedzic wszystkiemu zaprzeczała, a Sąd Apelacyjny w 2013 roku uchylił wyrok Sądu Okręgowego, nie dopatrując się w sprawie TW Marleny znamion współpracy. Irena Dziedzic miała wziąć od SB pożyczkę, ale w śledztwie tłumaczyła, że nigdy nie miała problemów finansowych. Jej rzekomy oficer prowadzący już nie żył, mało tego, nie zachowała się teczka TW Marleny ani jej zobowiązanie do współpracy. Jak było naprawdę, tego chyba już nigdy się nie dowiemy...

> **Przyszła gwiazda ekranu pojawiła się w siedzibie telewizji przy placu Powstańców Warszawy w Warszawie w 1956 roku. Od razu ujęła wszystkich swoim obyciem oraz, co tu dużo mówić, chłodem i sposobem bycia trochę nie z tego świata. Wtedy też dostała do poprowadzenia „Tele-Echo"**

Smutne zakończenie

Niestety, nikt nie mógł przypuszczać, że życie napisze Irenie Dziedzic tak smutne zakończenie. 12 stycznia 2019 roku ksiądz Andrzej Luter poinformował na łamach „Więzi" o śmierci niegdysiejszej ikony telewizji. Uściślił, że zmarła... 5 listopada 2018 roku, prawie dwa miesiące wcześniej. Media szybko dotarły do szokujących szczegółów, ruszyło też śledztwo w sprawie jej śmierci.

Irena Dziedzic żyła na Saskiej Kępie, nie miała rodziny, prawie nikt jej nie odwiedzał. We wrześniu 2012 zawarła umowę dożywocia z obcym dla niej Bogdanem B. , co oznaczało, że oddała mu dom, a on w zamian zobowiązał się wpłacać na jej konto 4,5 tysiąca złotych miesięcznie, do śmierci. Bogdan B. podkreślał w śledztwie, że prezenterka nie chciała innej pomocy, a on sam regularnie zasięgał języka u sąsiadów, czy czegoś jej nie brakuje. Irena Dziedzic, najwyraźniej bez jego wiedzy, wiosną 2018 roku nawiązała relację z lekarką poznaną w przychodni , która też starała się jej pomóc. Dowiedziała się, że Dziedzic ma długi, więc uzyskała od niej dostęp do jej kont. Zatrudniła nawet dwie pomocniczki z Ukrainy, które podawały prezenterce leki, sprzątały dom. Śledztwo nie wykazało żadnych uchybień ze strony dwóch kobiet, chociaż to Bogdan B. zawiadomił o wszystkim prokuraturę, określając warunki bytowe spikerki jako „urągające".

25 października 2018 roku pogotowie zabrało Irenę Dziedzic do Szpitala Grochowskiego. Podobno nie chciała wyjść do domu. Jej stan pogorszył się 4 listopada, a dzień później zmarła z przyczyn naturalnych.

Dlaczego ani Bogdan B. ani lekarka przez prawie dwa miesiące nie zgłosili się, by dobrowolnie pochować Irenę Dziedzic, nigdy się nie dowiedzieliśmy. Skromny pogrzeb spikerki odbył się 14 stycznia 2019 w Laskach pod Warszawą. Dało się na nim zauważyć Bożenę Walter, a Telewizja Polska przysłała okazały wieniec z białych róż.

Agata Szymborska

Irena
D Z I E D Z I C

eprasa.pl 070d56c703

▶ **LUDZIE**

● Pracę zawodową rozpoczęła **w 1946 r. w „Echu Krakowa".** ● Po przeprowadzce do Warszawy zaczęła pracę w Polskim Radiu i Telewizji Polskiej.
● Przez 25 lat prowadziła słynne „Tele-Echo". ● Przez ostatnie osiem lat w telewizji, do 1991 r., kreowała własny program: **„Wywiady Ireny Dziedzic"**

Irena Dziedzic jako pierwsza dziennikarka zdobyła w PRL status gwiazdy małego ekranu

FOT. NARODOWE ARCHIWUM CYFROWE

eprasa.pl 070d56c703

▶ KUCHNIA

Agnieszka Dziarmaga, Dział Etnograficzny w Muzeum Wsi Kieleckiej: - Nie można pominąć chałki, czyli plecionego chleba o lekko słodkawym smaku **i miękkiej strukturze.**

NA TALERZU

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

Tradycje i smaki, które łączą pokolenia, odkrywając bogactwo przepisów

FOT. DAWID ŁUKASIK

Agnieszka Dziarmaga, Dział Etnograficzny w Muzeum Wsi Kieleckiej

Kuchnia żydowska to prawdziwe bogactwo smaków. Przez lata przenikała do kuchni polskiej i do dziś ląduje na naszych talerzach. Tu tradycja spotyka się z praktycznością, a każdy przepis ma swoje uzasadnienie – religijne, sezonowe albo po prostu wynikające z codziennego życia. O typowych żydowskich potrawach rozmawiamy z doktor Agnieszką Dziarmagą z Działu Etnograficznego w Muzeum Wsi Kieleckiej.

Jednym z charakterystycznych dań kuchni żydowskiej są placki ziemniaczane. Również dziś są bardzo popularnym daniem podawanym w polskich domach. – Po żydowsku nazywają się latkes. Latkes są szczególnie związane ze świętem Chanuka, podczas którego potrawy smażone na oleju mają symboliczne znaczenie. Chodzi o nawiązanie do cudu oliwy. Oprócz placków ziemniaczanych smażono również pączki oraz różnego rodzaju racuchy. Wszystko to dobrze znamy – mówi doktor Agnieszka Dziarmaga z Działu Etnograficznego w Muzeum Wsi Kieleckiej.

Cebularze, świetnie znane na Lubelszczyźnie, również pochodzą z kuchni żydowskiej. To płaski placek z pszennego ciasta drożdżowego, którego sercem jest farsz z cebuli i maku. Klucz tkwi w przygotowaniu nadzienia: cebula musi być wcześniej zeszklona, miękka, lekko słodkawa, pozbawiona ostrości i dopiero wtedy łączona z makiem.

Nie można pominąć chałki, czyli plecionego chleba o lekko słodkawym smaku i miękkiej strukturze. W kuchni pełni rolę uniwersalną. Towarzyszy zarówno codziennym posiłkom, jak i uroczystym kolacjom. – Dwie chałki to typowe danie szabatowe. Ten wypiek może dziś nie jest już tak popularny, ale wciąż obecny w naszej kuchni. Można go kupić, jak również upiec samodzielnie – dodaje doktor Agnieszka Dziarmaga.

Jednym z najbardziej rozpoznawalnych dań jest czulent. To gęsty, długo gotowany gulasz. – Ja bardzo to danie lubię i przygotowuję, choć nie jest to potrawa powszechna w polskiej kuchni. Bardzo ją jednak polecam, bo jest jednogarnkowa i długo zachowuje świeżość. Czulent przygotowywany był w piątek przed szabatem. Pozostawiany na wolnym ogniu lub w piecu, był gotowy kolejnego dnia. To odpowiedź na zakaz gotowania w dzień świąteczny – tłumaczy nasza rozmówczyni.

Jak przygotować to danie? – Są różne szkoły przygotowywania tego dania. Ja gotuję według receptury lelowskiej, bo to właśnie w Lelowie się go nauczyłam. Musi być wołowina, gęsina lub inny drób – byle nie wieprzowina. Do tego fasola, ciecierzyca, gęsi smalec i kasza gryczana. Przygotowane składniki wkładamy do jednej gęsiarki i doprawiamy dużą ilością czosnku. Nawet trzema główkami – podpowiada.

W kuchni żydowskiej nie może zabraknąć ryb. – To chociażby śledzie – w wersji po żydowsku z jajkiem. Wielu z nas kojarzy i być może nawet bardzo lubi karpia po żydowsku – z rodzynkami, przyprawą korzenną, na słodko. To bardzo charakterystyczne danie – dodaje Agnieszka Dziarmaga. Ale tradycyjną potrawą jest również gęsina. – Kiedyś gęsi hodowane były powszechnie chociażby w podkieleckim Chmielniku. To popularne mięso często trafiało na stół. Obecnie również ją jemy, choć dość rzadko ze względu chociażby na cenę – podkreśla.

Wśród dań mącznych wyróżnia się kugel. To zapiekanka, która może przybierać formę słodką lub wytrawną. Najczęściej przygotowywana z makaronu albo ziemniaków, łączy prostotę składników z bogactwem wariantów. Słodkie wersje z rodzynkami i cynamonem kontrastują z pikantnymi, cebulowymi wersjami, tworząc szerokie spektrum smaków. Nie można zapomnieć o wątróbce po żydowsku i rosole. – Wątróbka drobiowa, moczona wcześniej w czerwonym winie, z rodzynkami i cebulką. Rosół z kolei podawany był z kluseczkami zacierkami pieczonymi na blasze albo z kawałkami macy. Zresztą sama maca jest produktem bazowym do wielu potraw – i na słodko, i na słono – zaznacza nasza rozmówczyni.

Współcześnie w kuchni żydowskiej nie może zabraknąć hummusu, ale dużą sympatią cieszy się też kawa z korzennym akcentem. – Kawa z kardamonem, cynamonem i miodem dla słodkości pachnie przepięknie. Gotujemy ją w tygielku, więc jest to cały proces. Smakuje wybornie i daje sporego kopa – uśmiecha się doktor Agnieszka Dziarmaga.

Prawdziwie żydowskiej kuchni będzie można posmakować w sobotę i niedzielę, 2 i 3 maja, w Parku Etnograficznym w Tokarni pod Kielcami. Odbędzie się tu 10. edycja Świętokrzyskiego Festiwalu Smaków. Jak co roku szykuje się mnóstwo atrakcji.

Przez lata przenikała do kuchni polskiej i do dziś ląduje na naszych talerzach

Każdy przepis ma swoje uzasadnienie – religijne, sezonowe albo po prostu wynikające z codziennego życia.

Jednym z charakterystycznych dań kuchni żydowskiej są placki ziemniaczane. Również dziś są bardzo popularnym daniem podawanym w polskich domach. - Po żydowsku nazywają się latkes. Latkes są szczególnie związane ze świętem Chanuka, podczas którego potrawy smażone na oleju mają symboliczne znaczenie. Chodzi o nawiązanie do cudu oliwy.

eprasa.pl 070d56c703

▶ **KUCHNIA**

● **Czulent z wołowiną** ● Żydowska zupa grzybowa ● **Karp po żydowsku**
● Tradycyjna chałka ● **Placki ziemniaczane** ● Cebularze z karmelizowaną cebulą

FOT. ARCHIWUM

Czulent z wołowiną

● **Składniki: szklanka fasoli jaś, 8 ziemniaków, 500 g mięsa wołowego, 3 łyżki smalcu, najlepiej gęsiego, 2 cebule, niepełna szklanka pęczaku lub kaszy perłowej, 1 l bulionu wołowego, pieprz, sól.**
Fasolę namaczamy w gorącej wodzie przez 4 godziny. Ziemniaki obieramy i kroimy na pół. Mięso myjemy, kroimy w kostkę. W dużym garnku, najlepiej żeliwnym, rozgrzewamy tłuszcz i obsmażamy mięso. Zdejmujemy garnek z ognia, dodajemy odcedzoną fasolę, ziemniaki i cebulę. Na wierzchu układamy wypłukaną kaszę. Wlewamy wrzący bulion, gotujemy, doprawiamy solą i pieprzem. Zmniejszamy ogień i gotujemy pod przykryciem, aż kasza wchłonie płyn. Następnie wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 100 stopni na 6-8 godzin i co jakiś czas podlewamy gorącą wodą. Przed podaniem wyjmujemy cebulę.

FOT. ARCHIWUM

Żydowska zupa grzybowa

● **Składniki na 4 porcje: około 200 g wołowiny, 1 l bulionu mięsno-warzywnego, garść różnych świeżych grzybów (mogą być mrożone), 3-4 grzyby suszone, 1 marchew, 1 pietruszka, ¼ główki cebuli, 2 ząbki czosnku, garść natki pietruszki, ziele angielski, liść laurowy, sól i pieprz do smaku, oliwa do smażenia.**
Oczyszczony kawałek mięsa wkładamy do osolonej wody z jednym ząbkiem czosnku, zielem angielskim i liściem laurowym. Gotujemy je na niezbyt dużym ogniu do miękkości przez około 1-1,5 godziny. Gdy mięso się gotuje, w rondelku rozgrzewamy oliwę i lekko podsmażamy na niej drobno posiekaną cebulę i drugi ząbek czosnku. Świeże grzyby kroimy w plastry, dorzucamy do rondelka i wszystko jeszcze chwilę podsmażamy. Po podsmażeniu składników, całość zlewamy litrem bulionu mięsno-warzywnego i gotujemy. W tym czasie marchew i korzeń pietruszki kroimy w dość grube plastry i razem z suszonymi grzybami dorzucamy do zupy. Doprawiamy solą i pieprzem. Ugotowane mięso wołowe wyjmujemy z wody, studzimy, a następnie kroimy na dość duże kawałki. Wywar z mięsa nie będzie potrzebny do zupy. Pod koniec gotowania wołowinę dodajemy do zupy. Natkę pietruszki drobno siekamy i na sam koniec wrzucamy garść do zupy grzybowej.

FOT. ARCHIWUM

Cebularze z karmelizowaną cebulą

● **Składniki: Zaczyn: 150 g mąki chlebowej typ 720, 150 g wody, szczypta suszonych drożdży. Ciasto: 300 g zaczynu, 150 g mąki chlebowej typ 720, 57 g wody, 6 g soli, 2 g suszonych drożdży. Farsz: 4 cebule, 2 ząbki czosnku, 30 g szynki, 2 łyżki oleju, jabłko, po 3 g rozmarynu, tymianku, mielonego kminku, soli, 1 małe jajko, 10 g wody, 20 g czarnuszki.**
Składniki na zaczyn połącz do otrzymania gładkiego ciasta. Miskę przykryj czystą ściereczką i odstaw na 12 godzin w temperaturze pokojowej. Po tym czasie w misce należy połączyć składniki potrzebne do ciasta właściwego. Na koniec dodaj wyrośnięty zaczyn. Mieszamy do uzyskania gładkiego ciasta. Odstawiamy do fermentacji na 2,5 godziny. Co 50 minut należy złożyć ciasto tak jak na bochenek chleba. Następnie ciasto podziel na 9 porcji i po 10 minutach każdą z nich składaj jak bochenek. Odstaw na 90 minut. Cebulę, czosnek i jabłko należy cienko pokroić. Szynkę - na kwadraty. Rozgrzej olej, wrzuć cebulę, po chwili czosnek i szynkę. Dopraw rozmarynem, tymiankiem i kminkiem. Smaż, aż cebula zacznie się rumienić. Następnie dopraw solą i jabłkiem. Z wyrośniętego ciasta formuj spody z lekkim wgłębieniem. Posmaruj jajkiem. Włóż porcję farszu i posyp czarnuszką.
Piecz przez 8 minut w 200° Celsjusza.

FOT. ARCHIWUM

Tradycyjna chałka

● **Składniki: 3 nitki szafranu, 1 łyżka stołowa białego rumu, 15 g świeżych drożdży, 90 ml wody, 20 g cukru, 1 jajko, 25 g miękkiego masła, 250 g mąki pszennej typ 550 + do podsypywania, 1/2 łyżeczki soli, 1 żółtko, mak (do posypania).**
W przeddzień pieczenia szafran zalać rumem i odstawić, żeby oddał kolor. W misce połączyć drożdże, wodę, cukier i jajko, wymieszać na jednolitą masę i odstawić na 15 minut. Dodać miękkie masło i starannie je wmieszać. Następnie dodać przesianą mąkę, sól i zagnieść gładkie ciasto. Pod koniec dodać rum i szafran. Przykryć ciasto ściereczką i odstawić na 30 minut w ciepłe miejsce. Potem ciasto krótko zagnieść i zostawić na 1 godzinę. Ciasto ponownie zagnieść i podzielić na 5 kulek po 30 g. Zostawić je na 5–7 minut pod ściereczką. Z kulek uformować paski ciasta o długości 18–20 cm i zapleść z nich warkocz. Potem odłożyć warkocz na 1 godzinę pod ściereczkę, do wyrośnięcia. Kiedy buła wyrośnie, posmarować ją żółtkiem i posypać makiem.
Piec 25 minut w temperaturze 170°C i zostawić na kratce do całkowitego wystygnięcia.

FOT. ARCHIWUM

Placki ziemniaczane

● **Składniki: 1/2 kilograma ziemniaków, 1 łyżka mąki (pszennej), 1/2 cebuli (średniej wielkości), 1 jajko, sól, pieprz, olej.**
Obierz ziemniaki i zetrzyj na tarce (na małych oczkach). Zostaw starte ziemniaki w misce. Przechyl miskę i oprzyj - po 10 minutach odlej sok, który się zebrał. Powtórz czynność, na koniec przyciśnij starte ziemniaki ręką i odsącz resztkę soku. Zetrzyj cebulę na drobnych oczkach i dodaj do odsączonych ziemniaków. Dodaj 1 łyżkę pszennej mąki i wbij jajko. Dodaj dwie-trzy szczypty soli oraz pieprz do smaku. Wymieszaj. Na dobrze rozgrzaną patelnię wlej olej. Smaż placki około 2-3 minut z każdej strony, aż placek zarumieni się na złoty kolor. Placki ziemniaczane możesz podać z gęstą śmietaną, śmietaną i cukrem, samym cukrem. Można też przygotować do nich sos czosnkowy, grzybowy albo gulasz.

FOT. ARCHIWUM

Karp po żydowsku

● **Składniki: 1 kg karpia, 1 l wody, 300 g cebuli, 1 marchewka, 1 pietruszka, 1 por, 1/3 bulwy selera, 1/2 szklanki rodzynek, 1 łyżka masła, 1 liść laurowy, 5 ziaren czarnego pieprzu, 5 ziaren ziela angielskiego, 1 łyżeczka żelatyny, sól do smaku.**
Rodzynki namocz w gorącej wodzie. Karpia oczyść, posól, delikatnie oprósz świeżo zmielonym pieprzem i pokrój w dzwonka. Do garnka włóż obrane, pokrojone w paski warzywa, posiekaj cebulę i dopraw zielem angielskim, liściem laurowym i czarnym pieprzem. Warzywa zalej 1 l wody, dodaj masło i gotuj pod przykryciem. Gdy zmiękną, połóż na nich dzwonka karpia. Rybę duś pod przykryciem około 30 minut na małym ogniu. Karpia zostaw w wywarze aż do wystygnięcia, przełóż na półmisek i obłóż odcedzonymi rodzynkami. Żelatynę rozpuść w 2 łyżkach zimnej wody i dodaj do wywaru rybnego. Warzywa z wywaru można drobno pokroić. Powstałym wywarem zalej karpia i odstaw na kilka godzin do lodówki, aby sos nabrał konsystencji galarety.

eprasa.pl 070d56c703

▶ ZDROWIE

Nawracające infekcje dróg moczowych to problem, który dotyka przede wszystkim kobiety i znacząco obniża komfort życia pacjentów – mówi **Małgorzata Kotarczyk,** kierownik Oddziału Nefrologii i Stacji Dializ Wojewódzkiego szpitala im. NMP w Częstochowie

MEDYCYNA OBRAZOWA

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

C

Czym są nawracające infekcje nerek i pęcherza moczowego i jak często dotykają pacjentów??

Zakażenie dróg moczowych oznacza obecność patogenów powyżej zwieracza pęcherza moczowego. Są to drobnoustroje chorobotwórcze, które można wyhodować na standardowych pożywkach mikrobiologicznych stosowanych w laboratoriach diagnostycznych. W warunkach prawidłowych mocz na poziomie nerek, moczowodów i pęcherza moczowego powinien być jałowy, czyli nie powinniśmy stwierdzać wzrostu bakterii w badaniu mikrobiologicznym. Warto jednak zaznaczyć, że współczesne badania pokazują, iż w drogach moczowych mogą występować również bakterie należące do naturalnego mikrobiomu, które nie tylko nie wywołują choroby, ale czasem wręcz hamują rozwój infekcji. Natomiast w praktyce klinicznej zakażenie rozpoznajemy wtedy, gdy mamy do czynienia z obecnością bakterii chorobotwórczych powodujących objawy kliniczne. Za nawracające zakażenia dróg moczowych uznaje się sytuację, w której występują co najmniej dwa epizody zakażenia w ciągu sześciu miesięcy lub trzy i więcej epizodów w ciągu jednego roku.

Dlaczego niektóre osoby chorują wielokrotnie, mimo że stosują standardowe leczenie?

Nawracające zakażenia dróg moczowych zdecydowanie częściej dotyczą kobiet. U kobiet do około 50.–60. roku życia występują nawet kilkadziesiąt razy częściej niż u mężczyzn. Wynika to przede wszystkim z budowy anatomicznej. Cewka moczowa u kobiet ma około 4 cm długości, podczas gdy u mężczyzn osiąga długość 16–20 cm. Oznacza to, że bakterie u kobiet mają znacznie krótszą drogę do pokonania, aby dostać się do pęcherza moczowego. Dodatkowo ujście cewki moczowej u kobiet znajduje się w bezpośrednim sąsiedztwie przedsionka pochwy, który może stanowić rezerwuar bakterii chorobotwórczych, oraz w stosunkowo niewielkiej odległości od odbytu. U kobiet aktywnych seksualnie ryzyko zakażeń również jest większe, ponieważ w trakcie współżycia bakterie z tych okolic łatwiej mogą przemieszczać się do układu moczowego.

A wśród kobiet – dlaczego jedne chorują częściej, a inne rzadziej?

Istnieją wyraźne grupy kobiet szczególnie narażone na nawracające infekcje. Pierwszą z nich są młode kobiety na początku życia seksualnego. W tym okresie zakażenia występują częściej, ponieważ pacjentki nie zawsze znają jeszcze zasady profilaktyki i odpowiednich zachowań. Stąd w literaturze medycznej funkcjonuje pojęcie „zakażeń miesiąca miodowego", kiedy epizodów infekcji jest najwięcej. Z czasem, wraz z doświadczeniem i wdrożeniem właściwych nawyków higienicznych, częstość zakażeń zwykle się zmniejsza. Drugą grupą są kobiety w okresie okołomenopauzalnym i po menopauzie. W tym czasie dochodzi do istotnych zmian hormonalnych, przede wszystkim spadku poziomu estrogenów. Powoduje to zmiany w obrębie narządów płciowych i dolnych dróg moczowych, zaburzenia naturalnej flory bakteryjnej oraz osłabienie mechanizmów obronnych. W efekcie ryzyko zakażeń wyraźnie wzrasta, a infekcje mają tendencję do nawrotów.

Skąd biorą się nawroty – czy zawsze chodzi o niedoleczenie infekcji, czy mogą być inne przyczyny?

Pacjentów należy wyraźnie podzielić na dwie grupy. Pierwszą stanowią osoby z niepowikłanymi zakażeniami dróg moczowych – najczęściej są to kobiety bez chorób towarzyszących, bez wad układu moczowego. W tej grupie nawroty bardzo często związane są z aktywnością seksualną lub nieprawidłowymi zachowaniami i nawykami. Niepowikłane zakażenia dróg moczowych leczymy krótko i to jest niezwykle istotne. Zapalenia pęcherza nie należy leczyć zbyt długo. Pierwszy epizod można leczyć nawet terapią jednodniową, czasem 3-dniową, 5-dniową, maksymalnie do 7 dni. Podobnie postępujemy w nawrotach, jeśli są wywołane typowymi bakteriami. Krótkie leczenie ma na celu ochronę naturalnej flory bakteryjnej pochwy i zapobieganie dodatkowym czynnikom ryzyka. Przedłużanie terapii jest jednym z najczęstszych błędów. Równie ważne jest, aby nie sięgać od razu po „najcięższe" antybiotyki. Zaczynamy od prostych leków, czasem nawet od preparatów bakteriostatycznych. Jeśli to nie przynosi efektu, można sięgnąć po antybiotyk jednodniowy – dostępne są preparaty w formie jednorazowych saszetek, które w wielu przypadkach są skuteczne. Leczenie zawsze powinno być uzupełnione odpowiednim postępowaniem niefarmakologicznym oraz edukacją pacjentki. Zapalenie pęcherza rozwija się szybko, ale przy prawidłowym postępowaniu zwykle równie szybko ustępuje – pod warunkiem, że nie przeciągamy leczenia. W przypadku nawrotów kluczowa staje się edukacja pacjentki: jak reagować na pierwsze objawy, jak postępować, czego unikać i kiedy zgłosić się po pomoc. Dobrze przeszkolona pacjentka, która zna swój organizm i reaguje wcześnie, bardzo często potrafi zapobiec pełnoobjawowemu nawrotowi infekcji.

FOT. LUCYNA NENOW / POLSKA PRESS

lek. Małgorzata Kostarczyk:

Zapalenia pęcherza nie należy leczyć zbyt długo. Przedłużanie terapii jest jednym z najczęstszych błędów. Równie ważne jest, aby nie sięgać od razu po „najcięższe" antybiotyki.

Jak pacjent może skutecznie zapobiegać nawrotom w codziennym życiu?

Pracując od 30 lat w poradni i na oddziale nefrologicznym, zauważyłam jedno: najważniejsze, co pacjenci powinni wynieść z rozmów o infekcjach dróg moczowych, to nauka codziennego postępowania profilaktycznego. Pacjenci, którzy są odpowiednio przeszkoleni, znacznie rzadziej doświadczają nawrotów. Podstawą jest odpowiednie nawodnienie – minimum 8 szklanek płynów dziennie, może to być woda, woda gazowana lub herbata. Regularne oddawanie moczu pozwala wypłukać bakterie, zanim zdążą przylgnąć do ścian pęcherza. W momencie pojawienia się pierwszych objawów infekcji należy zwiększyć ilość przyjmowanych płynów. Kolejnym elementem jest regularne oddawanie moczu, najlepiej co 2–3 godziny, a w razie silnego parcia nie należy go odwlekać. Higiena intymna po oddaniu moczu i stolca jest równie istotna – kobiety powinny myć okolice intymne zwykłą wodą lub delikatnym środkiem do higieny intymnej, a mężczyźni pamiętać o odciąganiu napletka przynajmniej raz lub dwa razy dziennie. Przed stosunkiem seksualnym oboje partnerzy powinni zadbać o higienę. Ważne są także odpowiednie środki higieniczne i bielizna. Podpaski powinny być stosowane tylko w okresie menstruacji, a w ciągu dnia – jeśli używamy ich np. w podróży – należy je zmieniać co 2–3 godziny. Bielizna powinna być przewiewna, najlepiej bawełniana, a odzież – nieuciskająca, szczególnie kobiety powinny unikać obcisłych spodni i nie spać w ubraniu, aby nie drażnić okolic krocza. Dla kobiet w okresie menopauzy profilaktyka jest szczególnie ważna, ponieważ zmniejsza się wydzielanie estrogenów, co wpływa na fizjologię narządów rodnych. Należy dbać o odpowiednie nawilżenie okolic intymnych, stosować lubrykanty podczas współżycia, aby zmniejszyć ryzyko mikrourazów sprzyjających infekcjom.

Jak nawroty infekcji wpływają na komfort życia pacjentów i ich zdrowie psychiczne?

Nawracające zakażenia dróg moczowych znacząco obniżają komfort życia pacjentów. Mogą nasilać lęk, wywoływać objawy nerwicowe, a w przypadku ciężkich lub powtarzających się infekcji – szczególnie u osób z wadami wrodzonymi, nabytymi czy innymi schorzeniami – nawet prowadzić do depresji. Dla pacjentów z powikłaniami, takimi jak tzw. pęcherz neurogenny, wsparcie psychologiczne czy psychiatryczne jest szczególnie istotne. Pomaga radzić sobie z chronicznym stresem, niepokojem i obniżoną jakością życia wynikającą z nawracających infekcji.

eprasa.pl 070d56c703

▶ ZDROWIE

● **Przewlekłe zapalenia pęcherza** mogą prowadzić do marskości lub zwłóknienia pęcherza ● **Infekcje w górnych partiach układu moczowego** mogą powodować zwężenia moczowodów, bliznowacenie nerek. ● Nieleczone lub powtarzające się infekcje mogą prowadzić nawet do **niewydolności nerek.**

▶ LEK. MAŁGORZATĄ KOSTARCZYK

01.

Nawracające zakażenia dróg moczowych zdecydowanie częściej dotyczą kobiet.
U kobiet do około 50.–60. roku życia występują nawet kilkadziesiąt razy częściej niż u mężczyzn. Wynika to przede wszystkim z budowy anatomicznej.

02.

Istnieją wyraźne grupy kobiet szczególnie narażone na nawracające infekcje.
Pierwszą z nich są młode kobiety na początku życia seksualnego. Drugą grupą są kobiety w okresie okołomenopauzalnym i po menopauzie. W tym czasie dochodzi do istotnych zmian hormonalnych.

03.

Choroby współistniejące są bardzo istotnym czynnikiem ryzyka pogarszającym przebieg zakażeń dróg moczowych.
Cukrzyca jest jednym z kluczowych przykładów – zwłaszcza gdy jest źle kontrolowana. Wówczas w moczu pojawia się zwiększona ilość glukozy, która stanowi doskonałą pożywkę dla bakterii w pęcherzu moczowym, co sprzyja szybkiemu rozwojowi infekcji.

04.

Zapalenie pęcherza rozwija się szybko, ale przy prawidłowym postępowaniu zwykle równie szybko ustępuje – pod warunkiem, że nie przeciągamy leczenia.
W przypadku nawrotów kluczowa staje się edukacja pacjentki: jak reagować na pierwsze objawy, jak postępować, czego unikać i kiedy zgłosić się po pomoc.

05.

Nawracające zakażenia dróg moczowych znacząco obniżają komfort życia pacjentów.
Mogą nasilać lęk, wywoływać objawy nerwicowe, a w przypadku ciężkich lub powtarzających się infekcji – szczególnie u osób z wadami wrodzonymi, nabytymi czy innymi schorzeniami – nawet prowadzić do depresji.

FOT. GETTY IMAGES

eprasa.pl 070d56c703

▶ **PORADNIK**

Pokrzywa, jak ją przetworzyć, by zjeść, czego użyć do odnowienia wyblakłych plastikowych mebli ogrodowych, co zrobić z pieczywem, które już przyschło i do czego można wykorzystać lakier do paznokci - o tym piszemy w dzisiejszym **miniporadniku**

PO(4)RADY

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

Wspieranie

Pokrzywa - skarbnica zdrowia, którą masz pod ręką

Zanim wyrwiesz pokrzywę z ogrodu, pomyśl dwa razy. Ta niepozorna roślina to prawdziwa bomba witamin i minerałów. Regularne sięganie po pokrzywę może: poprawić kondycję skóry i włosów, wspierać pracę wątroby i nerek, obniżać poziom cukru i ciśnienie, wspomagać trawienie i oczyszczanie organizmu. Jeśli masz niedobory żelaza, szczególnie warto włączyć ją do diety.

Zbieranie pokrzywy jest proste, ale trzeba pamiętać o kilku zasadach: zbieraj ją z dala od dróg i zanieczyszczeń, wybieraj młode rośliny – starsze, kwitnące, mogą zawierać szkodliwe substancje, zakładaj rękawice (świeża pokrzywa parzy!), możesz wracać po nią kilka razy w sezonie – młode pędy odrastają po ścięciu.

Dobra wiadomość: po zwiędnięciu lub krótkiej obróbce termicznej pokrzywa przestaje parzyć.

Młoda pokrzywa to prawdziwy wiosenny przysmak. Wystarczy ją zblanszować (czyli na chwilę wrzucić do wrzątku), żeby pozbyć się parzących właściwości.

A potem: dodaj ją do sałatki, wrzuć do jajecznicy lub omletu, przygotuj aromatyczną zupę z pokrzywy.

01.

Renowacja

Jak odnowić wyblakłe meble ogrodowe z plastiku?

Z pomocą przychodzi produkt znany głównie mężczyznom. I w tym wypadku wcale nie mamy na myśli popularnego kosmetyku, ale WD-40 . Jest to uznany na całym świecie produkt z kategorii środków smarujących i rozpuszczalników. WD-40 ma szerokie zastosowanie – od usuwania rdzy, poprzez ochronę przed korozją, aż po usuwanie uporczywych plam. Produkt jest dostępny w różnych formach, takich jak spray lub płyn, co ułatwia jego stosowanie w zależności od potrzeb.

Jak wyczyścić krzesła z plastiku za pomocą tego środka? Najpierw meble przetrzyj wilgotną szmatką z dodatkiem płynu do mycia naczyń, aby zmyć kurz, piach itp. Następnie krzesła wytrzyj do sucha i spryskaj WD-40. Odczekaj kilkanaście minut, a następnie wypoleruj czystą szmatką. Twoje meble ogrodowe będą jak nowe!

02.

03.

Oszczędzanie

Co można zrobić z pieczywem, które nam zostało?

Czerstwy chleb możemy wykorzystać do przygotowania wszelkiego rodzaju grzanek, tostów czy zapiekanek: z serem żółtym, z pomidorami, z pieczarkami.

Jeśli wolimy wersję na słodko, zdecydujmy się na tosty francuskie. Potrzebne będą: pieczywo (najlepiej pszenne lub tostowe, choć doskonale sprawdzi się również chałka lub bagietka), 2 roztrzepane jajka, pół szklanki mleka, cukier puder, masło (do smażenia), 1 łyżeczka cukru waniliowego.

Do roztrzepanych wcześniej jajek dodajemy łyżeczkę cukru waniliowego oraz dolewamy trochę mleka. Czerstwe pieczywo kroimy w średniej grubości plastry i obtaczamy z obydwu stron w jajku. Na rozgrzanej patelni rozprowadzamy 2-3 łyżki masła. Tosty smażymy ok. 1,5-2 min z każdej strony, powinny być ładnie zarumienione, dlatego by uniknąć przypalenia, pilnujemy, aby ogień pod patelnią nie był zbyt duży. Tosty wykładamy na talerz wyłożony wcześniej papierowym ręcznikiem. Przed smażeniem kolejnej partii tostów myjemy lub osuszamy patelnię papierowym ręcznikiem i zaczynamy od początku. Tosty możemy podawać z ulubionymi dodatkami. Doskonale sprawdzą się w tej roli cukier puder, syrop klonowy, świeże owoce lub domowe dżemy i marmolady.

Ratowanie

Do czego może się przydać stary lakier do paznokci?

Zużyty lub brzydki lakier do paznokci można wykorzystać w wielu dziedzinach i sytuacjach.

Gdy pojawi się oczko w rajstopach, wystarczy nanieść lakier w miejscach dziurki, wówczas mamy gwarancję, że nie zrobi się ona większa, a oczko nie pójdzie dalej.

Jeśli mamy problem z nawleczeniem nitki na igłę, z pomocą również przyjdzie nam lakier. Wystarczy zamoczyć końcówkę nitki. Wówczas nawleczenie jej na igłę pójdzie znacznie łatwiej.

Rozdwojone końcówki sznurowadeł mogą być prawdziwym koszmarem, zwłaszcza wtedy, kiedy chcemy przewlec je przez małą dziurkę w bucie. To bardzo podobna sytuacja do nitki z igłą. Dlatego, aby zaoszczędzić sobie czasu i wielu nerwów, zanurzcie końcówki sznurowadeł w lakierze do paznokci i po kłopocie.

Paragon to kawałek papierka, który często trzeba przechowywać latami. Jednak ma on to do siebie, że po jakimś czasie blaknie. Unikniesz tego, impregnując go bezbarwnym lakierem do paznokci.

Lakier do paznokci może służyć też jako środek do renowacji przedmiotów. Wyszczerbiona miseczka czy dekoracyjny talerz, a może szczeliny czy drzazgi w ulubionym drewnianym stoliku? Tutaj również z pomocą przychodzi lakier do paznokci, dzięki któremu stare rzeczy odzyskają dawny blask, a powierzchnia stanie się gładka.

04.

FOT. KATARZYNA LASZCZAK, PIXABAY

eprasa.pl 070d56c703

▶ MODA

Kurtka bomberka **to element garderoby**, który pasuje do niemal każdej stylizacji – **od sportowej po elegancką**. Dzięki swojej uniwersalności może być noszona **zarówno wiosną, jak i jesienią**

RETROMODA

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

Bomberka to typ krótszej kurtki zapinanej na suwak. Bomberka, zwana również bomber jacket, była elementem męskiej garderoby. Pierwotnie zaprojektowana jako kurtka lotnicza, dziś stała się jednym z najmodniejszych fasonów okryć wierzchnich. Charakteryzuje się krótkim krojem, elastycznymi ściągaczami oraz lekką konstrukcją, co sprawia, że świetnie dopasowuje się do sylwetki i zapewnia komfort noszenia.

Bomberki występują w różnych wersjach – od klasycznych, jednokolorowych modeli, po bardziej nowoczesne warianty z printami, naszywkami czy kontrastowymi detalami. To uniwersalna kurtka, która sprawdzi się zarówno w casualowych, jak i bardziej eleganckich stylizacjach.

W latach 80. spopularyzowali ją punkowcy i skinheadzi, co wpłynęło na negatywną opinię i niechęć do niej zwykłych ludzi. Potem upodobali sobie ją hip-hopowcy, a dzisiaj jest na tyle uniwersalnym ubiorem, że z powodzeniem noszą ją mężczyźni i kobiety nienależący do żadnej subkultury.

Co to jest bomberka i komu pasuje?

Kurtka bomberka ma charakterystyczny krój i raczej nie da się jej pomylić z inną. Jest krótka, ma bombkowy fason i wykończona jest ściągaczem na dole, przy rękawach i przy szyi. Zapinana jest na suwak, nie ma kaptura, ale za to są kieszenie – z przodu kurtki i na rękawie.

Niestety, to ubranie nie wszystkim będzie pasowało. Wystrzegać się go powinny kobiety o większych kształtach i większym biuście. Dobrze będą w tej kurtce wyglądać smukłe dziewczyny o wąskich ramionach.

Z czym ją nosić?

Bomberki nie pasują do wszystkich typów sylwetek, ale sprawdzą się do wielu codziennych, jak i casualowych stylizacji! Świetnie wyglądają ze spodniami – mogą to być te typu bojówki, jeansy, ale także z szerokimi nogawkami. Tego typu kurtka uświetni też outfity ze spódnicą i sukienką oraz z powodzeniem może zastąpić marynarkę!

Czarna, a może beżowa?

Zastanawiasz się, którą z bomberek wybrać? Najbardziej popularnymi kolorami są czarny i beżowy. Wybór między nimi zależy od kilku czynników, takich jak styl, okazje, do których chcesz ją nosić, oraz to, jak wpasuje się w resztę twojej garderoby.

Czarne bomberki to klasyk – pasują praktycznie do wszystkiego. Sprawdzą się na co dzień, jak i na wieczorne wyjścia. Stylowo będą wyglądać do spodni jeansowych, również do tych bardziej eleganckich w kant. Twój wizerunek odmłodnieje, jeśli połączysz je z sukienką lub ze spódnicą, na przykład w panterkę.

Z kolei beżowa bomberka to idealny wybór dla tych, którzy preferują jaśniejsze, bardziej stonowane kolory. Dodaje lekkości, a całej stylizacji elegancji. Beżowa bomberka pasuje do stylu boho, minimalizmu oraz klasycznej elegancji. Jest delikatniejsza w wyglądzie, co sprawia, że świetnie komponuje się z pastelowymi kolorami, beżowymi dodatkami i naturalnymi tkaninami.

Czy bomberka może być elegancka?

Jeżeli twoim zdaniem bomberka nie jest elegancka, to jesteś w błędzie. Moda pokazuje, że można dobrać odpowiedni krój, kolor i stworzyć dzięki niej wieczorowy look. Elegancka bomberka damska to połączenie sportowego kroju klasycznej bomberki z bardziej wyrafinowanymi, eleganckimi materiałami i detalami. Satyna nada bomberce subtelnego połysku i wyrafinowania, a jedwab czy aksamit ekskluzywności. Elegancka bomberka ma uproszczony krój, bez zbędnych sportowych detali, może być nieco dłuższa. Wówczas możesz ją założyć na spotkania biznesowe, jeśli nie obowiązuje bardzo formalny dress code, wieczorne wyjścia, kolacje, czy nawet na wesele, gdzie można ją nosić zamiast tradycyjnego żakietu.

Bomberka to typ krótszej kurtki zapinanej na suwak. Jest lekka, wygodna i łatwa do stylizacji, co czyni ją świetnym wyborem na długie lata

FOT. GETTY IMAGES

Niegdyś zarezerwowana dla męskich stylizacji, dziś podbija serca kobiet na całym świecie

eprasa.pl 070d56c703

▶ PODRÓŻE

Półwysep Helski **swoim niepowtarzalnym klimatem przyciąga turystów z całego kraju.** Na końcu cyplu Mierzei Helskiej znajduje się Hel, czyli miasto słynące z pięknych krajobrazów i **zabytkowych fortyfikacji**

WYCIECZKA

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

HEL, CZYLI NADMORSKI KURORT Z DUSZĄ

FOT. GETTY IMAGES

eprasa.pl 070d56c703

▶ **PODRÓŻE**

● Półwysep Helski to bez wątpienia **jedna z najpiękniejszych lokalizacji nad Bałtykiem.** ● To idealny wybór dla miłośników plażowania, **sportów wodnych i historii.**
● Warto odwiedzić Fokarium, Latarnię Morską oraz liczne fortyfikacje.

Miasto Hel zlokalizowane jest na Półwyspie Helskim w woj. pomorskim. Od Gdańska dzieli go odległość ok. 100 kilometrów.

S

Stary Hel to miasto, którego powstanie datuje się na ok. XIII wiek, choć istnieją też wzmianki o grodzie, który znajdował się tam już w IX wieku. W przeszłości był to ważny ośrodek handlowy, który – jak sama nazwa wskazuje – mieścił się na Półwyspie Helskim. CC BY-SA 3.0 pl W tym przepięknym budynku mieści się Muzeum Rybołówstwa. Wikipedia.org / Dawid Galus / CC BY-SA 3.0 pl W latach świetności miasto zamieszkiwało ponad 1000 osób! Stacjonowały tam krzyżackie okręty, a piraci uznawali Stary Hel za świetną bazę wypadową. Pod koniec XVI wieku zabudowania miasta uległy zniszczeniom w wyniku pożaru, wywołanego prawdopodobnie przez Szwedów. Był to już „początek końca" Starego Helu, który od ok. XVII wieku był stopniowo wchłaniany przez Morze Bałtyckie w wyniku cofania się linii brzegowej Mierzei Helskiej. Legenda głosi, że miasto zniknęło z powierzchni ziemi przez pychę jego mieszkańców, a spod morskiej tafli usłyszeć można bijące dzwony zatopionego kościoła.

W okresie międzywojennym w (nowym) Helu, podczas budowy wojennego portu natrafiono na ruiny świątyni. Wezwano zespół archeologów z Torunia, jednak napięta sytuacja nie pozwoliła na przeprowadzenie dokładnych badań – mury zasypano i kontynuowano budowę. O istnieniu Starego Helu przypominały tylko ludzkie szczątki, pierwotnie pochowane na starohelskim cmentarzu, później wyrzucane na brzeg przez morskie fale.

Nowy Hel – ostoja dla mieszkańców dawnego miasta

Mieszkańcy Starego Helu emigrowali do nowego miejsca, które nazwano Nowym Helem. To właśnie to miasto chętnie odwiedzają dziś turyści z całej Polski i świata. Hel znajdował się na terenie Rejonu Umocnionego Hel, czyli terenów, na których wzniesiono liczne obiekty fortyfikacyjne, których pozostałości można oglądać do dziś (m.in. Ośrodek Oporu Jastarnia, żelbetowe budowle baterii Schleswig-Holstein). W czasach II wojny światowej miasto zamieszkiwało ok. 1000 osób – współcześnie liczba ta wynosi ponad 3 tys. mieszkańców.

Morze i piaszczyste plaże

Choć na terenie miasta (i w jego okolicach) znajduje się wiele atrakcji turystycznych, największą z nich jest niewątpliwie dostęp do Morza Bałtyckiego i czyste plaże. Helska plaża może spokojnie konkurować z wybrzeżami krajów, które najczęściej wybieramy na wakacyjne szaleństwa.

Najlepsze atrakcje miasta i okolic

Mieszkańcy Helu mogą być dumni ze swojego miejsca zamieszkania – oprócz miejsc o niezwykłych walorach przyrodniczych, turyści znajdą tam także wiele innych atrakcji turystycznych.

Dom Morświna jest muzeum dedykowanym tym niezwykłym zwierzętom i stanowi część Stacji Morskiej im. Profesora Krzysztofa Skóry należącej do Instytutu Oceanografii Uniwersytetu Gdańskiego. Powinni je odwiedzić wszyscy miłośnicy zwierząt, a także pasjonaci biologii – prezentowane tam tablice zawierają informacje na temat relacji morświnów i ludzi, wykorzystywaniu oraz innych problemach, z którymi borykają się przedstawiciele tego wodnego gatunku. Nie martw się także o dzieci – w placówce czekają na nie dostosowane do wieku filmy i animacje.

Dom Morświna znajduje się przy ul. Portowej 4. Obiekt jest udostępniony do zwiedzania przez cały rok.

Z tarasu helskiej latarni morskiej, mierzącej 41,5 m wysokości, rozciąga się widok na cały półwysep Helski, Bałtyk i lasy. Historia obiektów w typie latarni morskich na tym terenie sięga 1647 roku, kiedy to w okolicach obecnej budowli został postawiony drewniany żuraw z kotłem na węgiel. Niestety, uległ on spaleniu w wyniku pożaru – po tym zdarzeniu została postawiona kolejna konstrukcja.

„Prawdziwa" latarnia została tam zbudowana w latach 1806-1826. Nie wytrzymała jednak długo z powodu obrony miasta w 1939 roku. Trzy lata później, 10 metrów od miejsca wzniesienia starej latarni, zbudowano nową (by wejść na samą górę, należy pokonać 197 schodów). Do dziś obiekt ten jest punktem orientacyjnym dla żeglarzy oraz atrakcją dla turystów. Latarnia znajduje się przy ul. Bałtyckiej 4.

Choć na terenie miasta (i w jego okolicach) znajduje się wiele atrakcji turystycznych, największą z nich jest niewątpliwie dostęp do Morza Bałtyckiego i czyste plaże. Helska plaża może spokojnie konkurować z wybrzeżami krajów, które najczęściej wybieramy na wakacyjne szaleństwa.

Fokarium Stacji Morskiej Instytutu Oceanografii Uniwersytetu Gdańskiego to atrakcja, którą pokochają wszyscy fani tych uroczych stworzeń. Głównym celem utworzenia tego miejsca było przede wszystkim ratowanie zwierząt przed wyginięciem. Organizowane są tam także kursy dla grup, które mogą dowiedzieć się więcej na temat życia fok, lokalnego ekosystemu i ekologii. Fokarium jest punktem obowiązkowym w planie wycieczki, jeżeli wybierasz się na nią ze swoimi dziećmi – maluchy będą zachwycone możliwością zobaczenia sympatycznych zwierzaków. Fokarium zlokalizowane jest przy ul. Morskiej 2.

Wszyscy, którzy nie przepadają za wylegiwaniem się na nadmorskim piasku, podążają Szlakiem Fortyfikacji w Helu. To trasa prowadząca przez wspomniane obiekty Rejonu Umocnionego Hel. Spacer rozpocznijcie od dworca PKP, skąd niedaleko do pierwszego obiektu na szlaku – Muzeum Obrony Wybrzeża. W zlokalizowanym tam bunkrze zobaczysz ciekawe wystawy prezentujące m.in. życie w wojsku i pomoc medyczną na froncie. Nie brakuje tam także historii i ciekawostek dotyczących obrony miasta w czasach II wojny światowej. Nieopodal muzeum zlokalizowane jest skansen artyleryjski, gdzie przedstawiany jest różnorodny sprzęt wojskowy. Muzeum Obrony Wybrzeża mieści się przy ul. Helskiej 16.

Co jeszcze czeka was na Szlaku Fortyfikacji w Helu? Muzeum Kolei Helskich z kolejką wąskotorową, 30-metrowa wieża kierowania ogniem baterii Schleswig-Holstein, Bateria im. Heliodora Laskowskiego i inne baterie, Góra Szwedów.

Na turystów czeka jeszcze Park Wydmowy (z pomostami dla pieszych nad chronionymi wydmami i ścieżkami edukacyjnymi), Muzeum Rybołówstwa Morskiego (dawny kościół poewangelicki pw. św. Piotra i Pawła), port morski, promenada, najdłuższa rzeźba drewniana na świecie (zlokalizowana w parku przy dworcu PKP), ryglowe domki rybackie z przełomu XVIII i XIX wieku i kościół pw. Bożego Ciała.

Sporty wodne – miejsca uwielbiane przez kitesurferów

Cały Półwysep Helski słynie ze świetnych warunków do uprawiania sportów wodnych. Miejsce to upodobali sobie szczególnie windsurferzy i kitesurferzy – jeżeli masz ochotę na urozmaicenie swojego pobytu w okolicach miasta, wybierz się np. do Jastarni, gdzie możesz wykupić sobie lekcję z instruktorem lub po prostu podziwiać zabawę innych. Zobacz także: Surferski urlop na Helu: luz, radość i wiatr we włosach. Nocleg w bungalowie, kamperze czy namiocie? Ile kosztuje nauka sportów wodnych?

Patrycja Seklecka

eprasa.pl 070d56c703

▶ HISTORIA

Zlecona przez władze PRL-u akcja „Wisła” dziś ma jednoznacznie złe konotacje. Dlaczego? **Bogdan Nowak** rekonstruuje zdarzenia na wschodzie Polski sprzed 80 lat

RETROSPEKCJA

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

JAK WYGLĄDAŁA AKCJA „WISŁA”

Wielka Akcja (lub Operacja) „Wisła” została zatwierdzona decyzją Biura Politycznego KC PZPR w marcu 1947 r. W praktyce jej realizacja rozpoczęła się 28 kwietnia i trwała do końca lipca 1947 r. W wyniku działań wojskowych rozbito ostatnie oddziały UPA operujące na polskich ziemiach. Poza tym wysiedlono w granicach ówczesnej Polski ok. 140 tys. osób pochodzenia ukraińskiego (w tym rodziny mieszane: polsko-ukraińskie).

Jak wyglądała akcja „Wisła”, świetnie było widać na Zamojszczyźnie. Najwięcej osób przesiedlono w powiecie hrubieszowskim. Z danych opublikowanych w książce pod redakcją Eugeniusza Misiło pt. „Akcja Wisła. Dokumenty i materiały” wynika, iż taki los spotkał tam 8992 osoby cywilne.

Jak przebiegały wysiedlenia? Schemat zwykle był podobny. Wojsko o świcie otaczało wsie, a potem ich mieszkańcy byli wyganiani ze swoich domów. Gromadzono ich na wybranym placu i ogłaszano tam „przepisy porządkowe”. Brzmiały następująco:

„Każdy, kto pozostałby we wsi po wysiedleniu, będzie uważany za członka bandy i jako taki traktowany; wyraża się zgodę na zabranie tylko żywego inwentarza, podstawowego sprzętu rolniczego oraz do 25 kg na osobę niezbędnej odzieży, naczyń kuchennych i zapasu żywności na drogę; pozostały majątek ruchomy ma być przewieziony w późniejszym czasie i rozdzielony wśród przesiedleńców”.

Ludzie mieli kilka godzin na spakowanie najpotrzebniejszych rzeczy. Potem pod eskortą wojska przesiedleńcy trafiali do tzw. punktów zbornych. Nie zawsze odbywało się to spokojnie. Dochodziło do przemocy.

„Szczęście nasze zostało zburzone, kiedy to 15 czerwca 1947 r. wkroczyło do naszej wsi wojsko polskie i zabrało na przesłuchanie naszego ojca i obydwu braci, jak też innych mężczyzn (...)” – czytamy w relacji Haliny Sanicyn z Suszowa w pow. tomaszowskim (fragmenty wspomnień zamieszczono w książce Pawła Smoleńskiego „Syrop z piołunu”). „Wkrótce po zabraniu ojca i braci sąsiad przyprowadził do naszego domu dwóch wojskowych. Bardzo bili naszą mamę. Bili we dwóch, pałami, gdzie popadło, wyzywając od najgorszych banderowskich k... Kiedy mama straciła przytomność i upadła, jeden z nich kopał mamę i krzyczał, aby wstała. Mama nie wstała i wówczas wylano na nią wiadro wody i dalej, wyzywając od najgorszych, kazano wstać”.

Wtedy jeden z mężczyzn opamiętał się. Powiedział do drugiego, żeby już przestał. „Wszystko działo się na moich oczach, płakałam i krzyczałam, byłam pewna, że mama nie żyje” – wspominała Helena Sanicyn. „Kiedy bandyci wyszli, mama jeszcze długi czas leżała na podłodze, nie dając znaku życia”.

Paweł Smoleński zauważył, iż wojsku nie chodziło o matkę pani Haliny, ale... o jej ojca i braci.

Punkty zborne tworzono na terenie działania każdego z pułków. Wytyczono je w miejscach, do których prowadziły najważniejsze drogi w okolicy oraz obok kolejowych stacji załadowczych. Najczęściej były to pilnie strzeżone, otoczone kolczastym drutem pastwiska. Na Zamojszczyźnie było takich miejsc kilka. Prowadzono tam spisy przesiedleńców oraz tego, co ze sobą przywieźli.

Wyławiano też tzw. elementy niepewne. 4 czerwca 1947 r. gen. Bolesław Zarako-Zarakowski, dowódca Okręgu Lubelskiego, wysłał raport do marszałka Michała Żymierskiego, ministra obrony narodowej. Był on napisany „w związku z projektem ostatecznego uporządkowania strefy przygranicznej”. Dowiadujemy się z niego, z jakich stacji załadunkowych mieli być wówczas wywożeni wysiedleńcy z Zamojszczyzny. Działały one w Bełżcu, Werbkowicach i Suścu. Stamtąd wywożono ich na zachód Polski. Początkowo trafiali głównie na teren województwa szczecińskiego (w sumie wywieziono tam ok. 48,5 tys. osób) i olsztyńskiego (55 tys. osób), a potem także do województw: wrocławskiego (21 tys.), poznańskiego (8 tys.) i m.in. gdańskiego (8 tys.).

Mieszkańców poszczególnych wsi zwykle rozdzielano i kierowano w różne części kraju. Trafiali np. do zniszczonych poniemieckich gospodarstw. Przesiedleńcy czuli się tym wszystkim skrzywdzeni. Jednak ich pisma z prośbami o powrót w rodzinne strony były odrzucane (osadnicy mieli ograniczone możliwości poruszania się po kraju).

„Wysiedleńcy z akcji »W« zostali zmuszeni do opuszczenia ziemi od wieków zagospodarowanej przez ich rodziny” – pisał Grzegorz Motyka w książce „Od rzezi wołyńskiej do Akcji Wisła”. „Większość z nich nie miała nic wspólnego z działalnością UPA, o rzeziach na Wołyniu i w Galicji Wschodniej nawet nie wspominając. Przymusowe wysiedlenia objęły także te tereny, na których ukraińskie podziemie miało nikłe poparcie, na przykład Beskid Niski czy Podlasie. Świadczy to o tym, że prawdziwym celem akcji była chęć pozbycia się kłopotów z mniejszością ukraińską”.

Tak to tłumaczono żołnierzom WP w „konspekcie pogadanki” opracowanej przez Wydział Polityczno-Wychowawczy Grupy Operacyjnej „Wisła” z kwietnia 1947 r.: „Aby wyrwać z korzeniami chwast hitleryzmu, konieczne jest pozbawienie banderowców naturalnych baz (...)” – czytamy w tym dokumencie. „Ludność przesiedlana niejednokrotnie stanowi zupełnie pozytywny element, który tylko terrorem banderowców zmuszony był nieraz do neutralności lub udzielania pomocy bandytom. Sprawne przesiedlenie ludności może dostarczyć państwu wielu potrzebnych rąk do pracy dla zagospodarowania Ziem Odzyskanych”.

O takich akcjach możemy przeczytać w ówczesnej prasie. Głównie opisywano jednak akcje przeprowadzane w Bieszczadach. „Wojsko otoczyło wieś o świcie. Cel – likwidacja bandy (...). Wywiad ukraiński, jeden z najlepszych wywiadów, ostrzegł swoich i nocą wyszli, by zapaść w leśne, doskonale zamaskowane rosnącym lasem bunkry. Badamy ludność” – pisał na łamach „Przekroju” (w numerze z 11 maja 1947 r.) Juliusz Wirski, dramaturg, poeta oraz reporter tego czasopisma.

Ukraińcy nie zrobili na nim złego wrażenia. Trzeba było być jednak czujnym. „Część na pewno chce orać i siać, żyć po ludzku i słuchać rządu” – zauważył Wirski. „Ale część, i to bodaj większa, wierzy w 3-cią wojnę światową, rozkład ZSRR, upadek Polski, w Ukrainę, Anglię, w Amerykę, w ukraińskiego Boga i nade wszystko w ukraińską wyższość nad całą pozostałą Słowiańszczyzną”.

Uwagę reportera przykuła jedna z Ukrainek. „Ta młoda kobieta z dwojgiem dzieci jest śliczna i zalękniona” – pisał. „Wiemy, że mąż jest w bandzie, ale ona twierdzi, że zabili go Niemcy w obozie. Skąd więc dwuletnie dziecko?”.

Okazało się, że argumenty kobiety można było zbić. Wojskowi mieli przygotowane zdjęcie, na którym był jej mąż. Nosił na sobie płaszcz zdarty z polskiego zabitego żołnierza. Jak oceniał reporter „Przekroju”, miał on twarz mordercy i kretyna. Na zdjęciu stał obok niejakiego Helmuta Krause, który był Niemcem. Obaj mieli jednak na czapkach trójzęby, symbole uznawane wówczas za znak rozpoznawczy ukraińskich nacjonalistów. Co na to ukraińska piękność?

„Kobieta patrzy i czerwienieje. Po tym blednie, ale z uporem dziecka lub idiotki powtarza: – To nie mój mąż, mój zginął w Niemczech” – zanotował Wirski.

Takich przykładów, dotyczących – jak to określił – „prawdziwej natury” ukraińskiej ludności, reporter przytoczył więcej. „Kiedy (...) w chacie żołnierze odkryli bunkier, gospodyni oświadczyła, że to bunkier do ukrywania zboża. Kiedy w bunkrze znaleziono niedopałki papierosów i resztki jedzenia, wytłumaczyła to goszczeniem krewnych (...). Kiedy obok w sąsiedztwie pytano o brata, który ma na sumieniu śmierć kilku naszych żołnierzy, oświadczono, że to nie brat, ale wyrzutek społeczeństwa, który trzy lata temu o mało nie zabił siostry i od tego czasu w chacie nie był” – pisał Juliusz Wirski.

Żołnierze byli tym oburzeni. Jeden z polskich wywiadowców oświadczył kobiecie, że rozmawiał z owym wyrzutkiem w tej chacie... jakieś trzy tygodnie wcześniej. Po-

eprasa.pl 070d56c703

▶ HISTORIA

● W wyniku akcji „Wisła" w ciągu zaledwie trzech miesięcy wysiedlono prawie 150 tys. osób ● Akcja była brutalna, prowadzona siłą, miała wszystkie cechy czystki etnicznej **● Władze PRL-u uznały, że tylko w ten sposób rozwiążą problem działalności UPA na terenie Polski**

FOT. DOMENA PUBLICZNA

W ramach akcji „Wisła" z 1947 r. wysiedlono ok. 140 tys. osób narodowości ukraińskiej

dobno nie szykanowano jednak przesłuchiwanej. Uznano bowiem, iż był to rodzaj „bohaterstwa ze strachu przed swoimi". Trudno było z taką postawą dyskutować. „Gdyby się nas więcej bali niż swoich, to by tak głupio, tak bezczelnie nie kłamali. Za podobne kłamstwa Ukraińcy dosłownie pasy drą" – mówił reporterowi pewien anonimowy sierżant. Co na to Wirski? „My, chociaż w żołnierzu i oficerze aż kipi z gniewu, prowadzimy badania spokojnie" – zapewniał. „Raz tylko żołnierz nie wytrzymał i dał w pysk gościowi, który w żywe oczy łgał, że nie wie, skąd w jego komorze, w beczce z pszenicą, znalazł się automat. Żołnierz dostał za to trzy miesiące aresztu (...). Mnie zaswędziała ręka. Ja bym tam prał. Zwłaszcza, że fotografie pomordowanych wołają o coś więcej niż uderzenie w twarz".

Autor artykułu wspomniał wówczas o ofiarach Ukraińskiej Powstańczej Armii. O strasznych masakrach UPA na Wołyniu, żołnierzach WP z wyłupionymi oczami, o cywilach, którzy zostali powieszeni za pomoc polskiemu wojsku, i m.in. polskich spalonych wsiach.

„Nie wołam o odwet tej samej miary dla tego narodu nieszczęsnego, bo ciemnego (...)" – zapewniał Wirski. „To jest jednak wojna, w której wróg nie stosuje humanitaryzmu, ale barbarzyństwo z samego dna piekieł (...). Ta ziemia płonie nie przez nas rozlaną krwią. Tę ziemię trzeba ugasić". Gdy reporter „Przekroju" pisał te słowa, owo „gaszenie" już było prowadzone.

W Akcję „Wisła" zaangażowano ogromne siły. Działania prowadziła Grupa Operacyjna „Wisła", którą dowodził gen. Stefan Mossor. Składała się ona z 17 tys. żołnierzy Wojska Polskiego, Wojsk Ochrony Pogranicza i Korpusu Bezpieczeństwa Wewnętrznego. Wspierali ich funkcjonariusze MO i UB.

Podczas akcji rozbito większość działających na terenie naszego kraju sotni UPA, a 1,5 tys. członków tej organizacji uwięziono głównie na terenie obozu koncentracyjnego w Jaworznie. Trafiali tam także przesiedleńcy, którzy pomimo zakazów próbowali powrócić do rodzinnych wsi, przedstawiciele ukraińskiej inteligencji oraz wielu grekokatolickich i prawosławnych księży. W sumie „za druty" trafiło prawie 4 tys. osób. Zastosowano wówczas m.in. odpowiedzialność zbiorową. A to było niedopuszczalne.

„Uwagę reportera przykuła jedna z Ukrainek. „Ta młoda kobieta z dwojgiem dzieci jest śliczna i zalękniona" – pisał. „Wiemy, że mąż jest w bandzie, ale ona twierdzi, że zabili go Niemcy. Skąd więc dwuletnie dziecko?"

eprasa.pl 070d56c703

▶ PRZYRODA

Budleja Dawida nazywana jest też motylim krzewem, ponieważ **w okresie kwitnienia jej pachnące kwiatostany licznie przyciągają owady**. Na pierwszy rzut oka mogą przypominać lilaki, jednak kwitną latem i pachną zupełnie inaczej

PAMIĘTAJCIE O OGRODACH

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

Budleja Dawida, znana też jako motyli krzew, przepięknie kwitnie latem. Jednak, żeby miała mnóstwo kwiatów, trzeba o nią zadbać wiosną

B

Budleja Dawida (łac. Buddleja davidii) to bardzo duży, rozłożysty, pochodzący z południowych Chin krzew, osiągający w naturalnym środowisku nawet 5 m wysokości i choć w naszym kraju rzadko przekracza 2-3 m wys., i tak potrzebuje dla siebie sporo miejsca. Ze względu na ogromną popularność, roślina doczekała się też jednak szeregu karłowych odmian, które dorastają do wys. ok. 1-1,5 m i nadają się do uprawy w każdym, nawet niewielkim ogrodzie. Kwitnie w kilku kolorach – na różowo, fioletowo, biało, bordowo. Niezależnie, jaki kolor mają kwiaty budlei, w ich środku zawsze znajduje się żółte oczko. Liście są zielone lub srebrnoszare. Krzew osiąga nawet ponad 3 metry wysokości i szeroko się rozrasta.

Budleja, czyli motyli krzew

Motylokrzew jest rośliną nektarodajną, a swoim zapachem wabi różnego rodzaju motyle. – Są to między innymi pawie oczka, rusałki, bielinki, cytrynki – wymienia Jarosław Mikietyński, wieloletni ogrodnik Ogrodu Botanicznego Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy, a obecnie Ogrodu Botanicznego Krajowego Centrum Roślinnych Zasobów Genowych IHAR-PIB.

Pszczoły też zbierają nektar, ale z tego krzewu akurat rzadko. Dlaczego? – Dlatego, że kwiat budlei jest specyficznie zbudowany, ma rurkowaty kształt. Budowa taka nie pozwala pszczołom wejść do niego i zebrać nektar – tłumaczy ogrodnik. – Motylom jest łatwiej, bo mają aparat ssący o długości nawet 3 centymetrów i nie muszą wchodzić do kwiatu, żeby zebrać nektar. Jednak i pszczoły można spotkać na kwiatach budlei.

Bogactwo odmian

Istnieje około 100 odmian budlei Dawida. Najczęściej spotykane są:

Black Night – ma ciemnofioletowe kwiaty, wyglądające z daleka, na czarne. Krzew ten osiąga do 3 metrów wysokości.

Pink Delight – jest podobnie wysoka co Black Night, z tym że jej kwiaty kwitną na różowo.

Royal Red – jest nieco mniejsza od Pink Delight. Ma czerwone, purpurowe kwiaty. Krzew rośnie do około 2 metrów.

Santana – jest podobna do Royal Red, ale mniejsza, osiąga najwyżej około 1,5 metra wysokości.

Uprawa w ogrodzie

Budleja Dawida lubi słońce. Im więcej słońca dostaje, tym ma więcej kwiatów o intensywnym, głębokim kolorze. Podlewanie powinno być regularne, ale niezbyt obfite, wyjątek stanowi susza. Ziemia, na której rośnie budleja, powinna być spulchniona przed zasadzeniem tej rośliny, ponieważ motyli krzew źle znosi brak powietrza w glebie. Budleja nie lubi kwaśnych ziem.

Krzak budlei Dawida nie jest trudny w uprawie. Należy go sadzić na wiosnę, ale nie na początku sezonu, gdy jeszcze mogą wystąpić mrozy. – Roślina powinna być osłonięta od strony zachodniej, ponieważ mogą szkodzić jej wiatry, które najczęściej wieją z zachodu – zaznacza Mikietyński. Ekspert kontynuuje: – Nie zalecałbym przesadzania, a jeśli już, to do tego należy brać rośliny roczne lub dwuletnie. Starsze mogą się nie przyjąć. Ogrodnik radzi dalej: – Aby motyli krzew ładniej i dłużej kwitł, trzeba usunąć u samej nasady przekwitłe kwiatostany.

Przycinanie krzewów

Budleja kwitnie na pędach tegorocznych, dlatego trzeba ją regularnie przycinać. Robi się to wiosną , w marcu - kwietniu. Niekiedy pojawiają się zalecenia, żeby budleję przyciąć jesienią, jednak wtedy krzew jest znacznie bardziej wrażliwy na przemarznięcie, a i tak budleja miewa problemy z odpornością na mróz. Na zimę lepiej ją okryć, szczególnie młode krzewy. Jeśli budleja przemarznie, późną wiosną warto ją bardzo mocno przyciąć – najczęściej wtedy „odbije" od korzeni.

Jakie nawozy stosować?

Wiosną każdego roku należy krzew zasilać, wybierając do tego celu nawozy wieloskładnikowe przeznaczone dla roślin kwitnących. Takie nawozy zawierają dobrze zbilansowany zestaw niezbędnych mikro- i makroelementów, a dodatkowo jest w nich więcej związków odpowiadających za powstawanie i rozwój kwiatów (potas), a mniej substancji wpływających na bujny wzrost części zielonych (azot). Takie nawozy stosuje się zwykle 2-3 razy w sezonie, w dawkach i terminach zalecanych przez producenta.

Innym rozwiązaniem jest zasilenie krzewu raz w sezonie nawozem długodziałającym, który stopniowo uwalnia do podłoża składniki pokarmowe przez wiele tygodni (nawet do 6 miesięcy). Ma on przewagę nad innymi, gdyż oszczędza nam pracy przy nawożeniu roślin i minimalizuje ryzyko przenawożenia krzewów.

Szkodniki kontra motyli krzew

– Budleja jest rośliną odporną na choroby, jedynym jej utrapieniem mogą być mszyce – zaznacza Jarosław Mikietyński. – Szkodnik ten może zaatakować wszystkie części krzewu. Mszyca powoduje przede wszystkim odbarwienie liści, żerując na ich dolnej stronie.

Katarzyna Piojda

FOT. GAB-RYSIA/ PIXABAY.COM

Jeśli chcesz, żeby twoja budleja dobrze rosła i kwitła, musisz ją posadzić w słonecznym miejscu. Najlepiej, by było zaciszne i osłonięte od wiatru. Należy też regularnie usuwać u samej nasady przekwitłe kwiatostany

eprasa.pl 070d56c703

▶ MOTORYZACJA

Zaczęło się od jednej, dzisiaj niektóre auta mają ich szesnaście. Od ponad czterdziestu lat **poduszki powietrzne pełnią swą służbę, ratując zdrowie i życie.** Najskuteczniej działają w połączeniu z zapiętymi pasami bezpieczeństwa

ON TO MOTO

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

FOT. GETTY IMAGES

Poduszki, odpowiednio złożone i pokryte talkiem, ukryte są pod cienkimi warstwami tworzywa sztucznego. Oznaczane są skrótami SRS, SRS-Airbag lub Airbag, widocznymi w miejscach montowania. Po wystrzeleniu muszą zostać wymienione na nowe

Poduszki powietrzne ratują życie, ale nie są wieczne. Stare mogą nie zadziałać

Poduszki powietrzne to podstawowe elementy wyposażenia samochodu, ratujące życie albo zmniejszające ryzyko obrażeń podczas wypadku. Ich konstrukcja jest zdumiewająco prosta. To nic innego jak odpowiednio ukształtowane „worki", wykonane z cienkiego, ale mocnego i nieprzepuszczalnego materiału, najczęściej nylonu, bawełny lub poliamidów. W momencie kolizji zostają wypełnione gazem (czołowe i boczne – powietrzem z dużą zawartością azotu, kurtynowe helem), wytworzonym przez ładunek pirotechniczny, tworząc miękką barierę między ciałami jadących a nadwoziem samochodu.

Poduszka powietrzna nie pozostaje jednak cały czas wypełniona. Gdy ciało człowieka zaczyna naciskać na poduszkę, gaz z jej wnętrza zaczyna uchodzić otworami o specjalnie dobranej wielkości. Dzięki temu głowa, tułów czy kolana nie zostają odbite z dużą siłą od poduszki, ale miękko się w nią zapadają, wytracając łagodnie impet uderzenia. Ciśnienie gazu w poduszce spada w końcu do zera, a luźna tkanina nie utrudnia ewakuacji z auta osób biorących udział w wypadku. Wyjątkiem są niektóre kurtyny powietrzne, z których po napełnieniu gaz nie uchodzi na zewnątrz.

Idea poduszki powietrznej narodziła się w lotnictwie podczas II wojny światowej. Prace zarzucono, bowiem napełnianie poduszek sprężonym powietrzem nie sprawdziło się. W drugiej połowie lat pięćdziesiątych projektami poduszek powietrznych zajęły się koncerny Ford i General Motors. Pierwsza seryjna czołowa poduszka powietrzna pojawiła się w 1973 r. i chroniła jadącego na prawym przednim fotelu samochodu Oldsmobile Toronado. Rok później w autach Buick, Cadillac i Oldsmobile oferowano już dwie czołowe poduszki, ale nie sprawdziły się one w praktyce. Powodowały obrażenia, a nawet przyczyniały się do śmierci osób, które powinny chronić.

Dopiero w 1980 r. Mercedes zaproponował kompleksowy system bezpieczeństwa z poduszką powietrzną i pasami bezpieczeństwa wyposażonymi w napinacze.

By poduszki powietrzne mogły ratować zdrowie i życie, jadący muszą przestrzegać pewnych zasad. Dotyczy to w zasadzie osób jadących na przednich fotelach, które narażone są na bezpośredni kontakt z czołowymi poduszkami powietrznymi. Przede wszystkim konieczne jest zapięcie pasów bezpieczeństwa. Człowiek nieprzypięty pasami uderza w poduszkę powietrzną w fazie jej napełniania, gdy osiąga ona prędkość nawet 300 km/h. To jak zderzenie z murem. Takie „spotkanie" skutkuje bardzo poważnymi obrażeniami, które mogą być nawet śmiertelne.

Ważne jest także zajęcie optymalnej pozycji na fotelu. Nie można być ani zbyt blisko deski rozdzielczej, ani zbyt daleko. W każdym z tych przypadków poduszka może spowodować poważne obrażenia albo klatki piersiowej, albo kręgosłupa. Napełniona poduszka ma swoją twardość, a ciało człowieka jest rozpędzone wskutek dużego opóźnienia ruchu pojazdu podczas wypadku. Spotkanie obu „obiektów" jest zatem gwałtowne i mało przyjemne, nie ma mowy o „miękkim lądowaniu". Spotkanie z poduszką, nawet gdy pozycje jadących na przednich fotelach są optymalne, może wywołać sińce i otarcia, zniszczyć okulary, a nawet doprowadzić do uszkodzenia oka lub złamania nosa. Huk wybuchu, wywołujący hałas na poziomie nawet 160 dB, może uszkodzić słuch.

Przez całe dziesięciolecia poduszkowym standardem były airbagi czołowe. Dopiero w latach dziewięćdziesiątych poziom samochodowej elektroniki pozwolił na rozwinięcie systemu o poduszki boczne (1995 r.), poduszki boczne z funkcją ochrony głowy (1997 r.), kurtyny okienne (1998 r.), poduszkę kolanową, poduszkę dla pasażera siedzącego centralnie w drugim rzędzie foteli, motocyklową poduszkę powietrzną, która zadebiutowała w Hondzie Gold Wing w 2006 r., czy airbag chroniący potrąconego pieszego (2012 r., Volvo V40).

Niektórzy producenci nie określają terminu, po jakim poduszki powinny być wymieniane. Inni ustalają trwałość poduszek na 15 lat, jeszcze inni tylko na 10 lat. Stara poduszka może nie zadziałać w razie kolizji, co może mieć poważne konsekwencje podczas wypadku. Ten sam problem dotyczy wielu aut używanych. Często brakuje w nich poduszek powietrznych, „odpalonych" podczas wypadków i niezamienionych na nowe. By kontrolki pokazywały sprawność układu SRS, nieuczciwi sprzedawcy wprowadzają różnego rodzaju elektroniczne obejścia.

Wymiana poduszek powietrznych może być kosztownym przedsięwzięciem. Trzeba nie tylko wprowadzić nowe „worki", ale również deskę rozdzielczą, obudowę kierownicy, elementy foteli, wymienić na nowe pasy bezpieczeństwa i przywrócić do działania elektronikę, odpowiedzialną za „odpalanie" poduszek.

eprasa.pl 070d56c703

▶ ARCHEO

Od utworzenia Domu Uczonych i Muzeum Regionalnego w zamku w Pszczynie, przez dostawy pomarańczy i cytrusów, po tragiczny wypadek spadochroniarki – m.in. o tym pisały przed laty gazety **25 kwietnia**

Z NASZYCH STRON

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

Kurier Lubelski nr 97, 25.04.1996

1996

Helikopterem na salony Curtis

Dzisiaj do Lublina przyleci swoim helikopterem Zbigniew Niemczycki. Według tygodnika Wprost, jeden z najbogatszych ludzi w Polsce.

Powodem wizyty jest otwarcie w naszym mieście kolejnego salonu Curtis przy ul. Zamojskiej 10. Do tej pory w Lublinie działał jedynie salon firmowy. Teraz tworzona jest w całym kraju sieć salonów partnerskich. Ma być ich 100 i salon lubelski jest właśnie jednym z nich. Wszystkie specjalizować się będą w sprzedaży telewizorów Curtis, które produkowane są od kilku lat w Mławie w firmie Niemczyckiego. W ubiegłym roku na rynek polski, francuski i niemiecki trafiło ok. 200 tysięcy odbiorników tej marki.

Dzisiaj w nowym salonie będzie można zobaczyć po raz pierwszy tzw. gabinetową wersję odbiornika curtis. Do końca tygodnia telewizory sprzedawane będą po promocyjnych cenach, z 5-procentową bonifikatą.

Zbigniew Niemczycki pojawi się nie tylko na otwarciu salonu przy ul. Zamojskiej. Sporo czasu poświęci też studentom. Odwiedzić ma Politechnikę Lubelską i Katolicki Uniwersytet Lubelski.

Dziennik Zachodni nr 113, 26.04.1946

1946

Dom Uczonych i Muzeum Regionalne w zamku książąt pszczyńskich

Pszczyna. Była siedziba książąt pszczyńskich, zamek w Pszczynie stanie się już w najbliższym czasie jedynym w swoim rodzaju ośrodkiem kulturalnym na Śląsku. Powstanie tu mianowicie „Muzeum Regionalne" oraz „dom artystów i uczonych".

Ministerstwo Kultury i Sztuki zgodziło się na utworzenie obu instytucji, przyznając na ten cel 20.000 zł. subwencji. Z tą chwilą prace prowadzone przez Wydział Kultury i Sztuki województwa śląsko dąbrowskiego mogły wejść na tory realne.

Ponieważ w zamku mieściły się biura PUR-u i pomieszczenia dla repatriantów, PUR rozpoczął z końcem marca likwidację swoich agend. Pozostała część urzędników tej instytucji oraz magazyn żywnościowy.

Dalej nastąpiło przejęcie budynków poksiążęcych, a to zamku, oficyny i dworu w parku, jak również ok. 80 hektarowego parku i 100-hektarowego folwarku.

Muzeum Regionalne będzie uzupełnieniem Muzeum Śląskiego w Bytomiu i ewentualnie przejmie pewne jego działy.

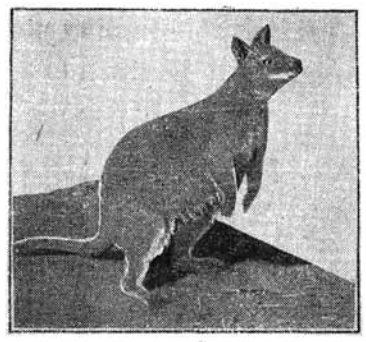
Jeśli chodzi o „dom uczonych i artystów", będzie on przeznaczony na czasowy pobyt dla uczonych, literatów i artystów, zajmujących się zagadnieniami śląskimi. Znajdą oni tutaj odpowiednie warunki do pracy i badań, a poza tym możność wymiany zdań nad sprawami związanymi z regionalizmem śląskim.

Dziennik Bałtycki nr 98, 25.04.1956

Goście oliwskiego Zoo

1956

Jak już informowaliśmy wczoraj, w oliwskim Zoo przebywają na czterodniowym odpoczynku 4 kangury, i 4 strusie australijskie jadące z Pragi czeskiej do Zoo w Pekinie. Na pierwszym zdjęciu egzotyczny gość — młody kangur ciekawie przygląda się fotoreporterowi. Na drugim zdjęciu strusie Emu.



Dziennik Popularny nr 93, 24-25.04.1976

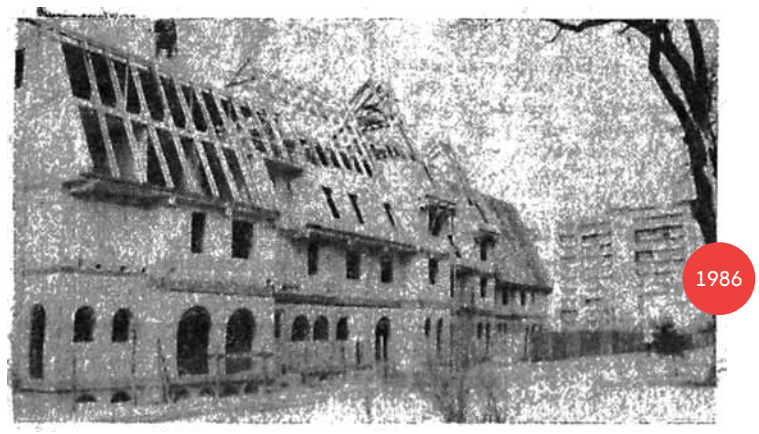
Tragiczny wypadek młodej spadochroniarki

1976

W Szpitalu im. Kopernika zmarła 19-letnia Anna K., która uległa wypadkowi w czasie wykonywania skoku spadochronowego na celność lądowania z wysokości 1 tys. metrów z pokładu samolotu „An-2". Główny spadochron Anny K. nie otworzył się. Z niewiadomych przyczyn nie otworzyła ona dodatkowego spadochronu ratunkowego. Z pomocą dziewczynie, która znalazła się w tragicznej sytuacji, nie mógł przyjść ani kolega klubowy szybujący obok w powietrzu na spadochronie ani inne osoby obecne na ziemi. Anna K. spadła na wysoką brzozę, której konary nieco zamortyzowały uderzenie o ziemię. Przez sześć dni i nocy lekarze nieprzerwanie walczyli o utrzymanie ciężko rannej spadochroniarki przy życiu.

Anna K. od dwóch lat uprawiała spadochroniarstwo. Miała na swoim koncie wykonanych 70 skoków. (kt)

Głos Pomorza nr 97, 25.04.1986



1986

W centrum Kołobrzegu, obok zabytkowej kolegiaty, wyrasta od dawna wyczekiwana przez mieszkańców „starówka". W domach dwu i trzypiętrowych będą nie tylko mieszkania. Na parterowych kondygnacjach mają się znaleźć placówki handlowo-gastronomiczne. (kar)
Na zdjęciu: montaż dachów kołobrzeskiej „starówki".

Gazeta Krakowska nr 96, 25.04.1966

Dostawy pomarańcz, bananów i ananasów

1966

WARSZAWA (PAP)

Centrala handlu zagranicznego „Agros", która zajmuje się m. in. importem owoców południowych, informuje, że w najbliższym czasie spodziewane są nowe dostawy.

Oprócz sukcesywnie nadchodzących z Włoch transportów cytryn, w tych dniach nadejdzie 1.165 ton pomarańcz z Izraela.

W przyszłym miesiącu będą w sprzedaży pomarańcze kubańskie (ok. 300 ton) oraz banany z Wysp Kanaryjskich. W maju można się spodziewać rzadkich na naszych rynkach ananasów pochodzących z Kuby.

FEDERACJA BIBLIOTEK CYFROWYCH

eprasa.pl 070d56c703

▶ ŚWIAT WOKÓŁ NAS

Kleszcze Hyalomma, które pojawiły się w Polsce, cechują się dużą ruchliwością i mogą aktywnie przemieszczać się w środowisku. Reagują na drganie podłoża i potrafią bardzo szybko pokonać dystans kilku metrów

ZROZUMIEĆ DZIŚ

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

Nie czekają na żywiciela, lecz do niego biegną. Tak zachowują się kleszcze Hyalomma, które pojawiają się w Polsce

- W Polsce pojawiają się kleszcze z rodzaju Hyalomma, znane z Afryki i Azji. Jednak naukowcy wciąż nie mają pewności, czy zadomowiły się na stałe, czy jedynie przybywają do nas na ptakach migrujących – powiedziała PAP prof. dr hab. Anna Bajer, parazytolog z Uniwersytetu Warszawskiego.

Jak wyjaśniła badaczka, rozstrzygnięcie tej kwestii wymagałoby odnalezienia młodocianych stadiów kleszczy – larw lub nimf – które nie są jeszcze napite. – Dorosłe osobniki mogą być świeżym importem z Afryki, ale jeśli znajdziemy młode formy, będzie to oznaczać, że zaczęły się u nas rozmnażać – podkreśliła.

Zadanie jest jednak bardzo trudne, ponieważ młode stadia są mikroskopijne i praktycznie niewidoczne w terenie. – To trochę jak szukanie igły w stogu siana – zaznaczyła prof. Bajer. Dodała, że naukowcy planują powrót do miejsc, gdzie wcześniej zgłaszano obecność tych kleszczy, m.in. na Śląsku i w Wielkopolsce.

Nasze kleszcze to leniuszki

Kleszcze Hyalomma znacząco różnią się od rodzimych gatunków. Podczas gdy powszechny w Polsce Ixodes ricinus może długo czekać na żywiciela na roślinności, Hyalomma aktywnie go poszukują. – One nie czekają, tylko biegną w stronę człowieka lub zwierzęcia – powiedziała ekspertka.

Nasze kleszcze to w porównaniu z nimi prawdziwe leniuszki. Funkcjonują w dość komfortowych warunkach – przy odpowiedniej wilgotności i temperaturze mogą siedzieć na roślinności i czekać na żywiciela nawet cały sezon.

Hyalomma żyją w środowiskach znacznie trudniejszych, często pustynnych lub półpustynnych. Tam nie mogą sobie pozwolić na bierne czekanie, bo po prostu by się przegrzały, ugotowały na słońcu. Chowają się więc pod kamieniami i reagują na drgania podłoża – znak, że może nadchodzić jakieś zwierzę. Co więcej, mają dobrze rozwinięty wzrok, dzięki czemu potrafią zidentyfikować potencjalnego żywiciela i błyskawicznie się do niego zbliżyć.

Reagują na ruch i atakują

Kleszcze te reagują na drgania podłoża i potrafią szybko pokonywać dystans kilku metrów.

– Widzieliśmy to w Afryce: po tupaniu w ziemię zaczynały nadbiegać z różnych stron – zrelacjonowała prof. Bajer. - Zaczęły pojawiać się dosłownie znikąd i biec w naszym kierunku. To było jednocześnie fascynujące i trochę stresujące, bo nadbiegały z różnych stron. Można było zauważyć jednego przed sobą, a w tym samym czasie inny już wspinał się na but od tyłu.

Charakterystyczne dla tych pajęczaków są także rozmiary. Są wyraźnie większe od naszych rodzimych gatunków. Nienapite osiągają około centymetra długości, a napite samice mają nawet dwa centymetry.

Najbardziej charakterystyczne są ich długie, prążkowane odnóża z jasnymi pierścieniami. Sam korpus jest raczej jednolicie brązowy i mniej kontrastowy niż u naszych kleszczy.

W Polsce znajdowano je na zwierzętach gospodarskich, takich jak konie czy krowy, i w domach – najprawdopodobniej przyniesione przez psy. Zazwyczaj do odkryć dochodziło podczas szczotkowania zwierząt.

– To kleszcze bardzo ruchliwe. Mogą przemieszczać się po otoczeniu. Zdarzało się, że znajdowano je chodzące po dywanie – zaznaczyła badaczka.

Jakie choroby przenoszą

Największe obawy budzi możliwość przenoszenia przez nie wirusa krymsko-kongijskiej gorączki krwotocznej.

– Na szczęście dotychczas nie wykryliśmy go w osobnikach znalezionych w Polsce – uspokoiła prof. Bajer. Dodała jednak, że wszystkie przebadane kleszcze były zakażone riketsjami wywołującymi gorączki plamiste.

Początkowe objawy groźnych chorób mogą przypominać zwykłą infekcję wirusową. Pojawia się gorączka, osłabienie, bóle mięśni i głowy. To etap, który łatwo zinterpretować jako grypę lub przeziębienie.

Dopiero później pojawiają się objawy bardziej charakterystyczne, takie jak zaburzenia krzepnięcia krwi, wybroczyny czy krwawienia. W tym momencie sytuacja staje się poważna.

– W Polsce taka choroba nie jest pierwszym podejrzeniem lekarza, a specjalistyczne testy nie są dostępne wszędzie – wyjaśniła.

Zaznaczyła, że nie ma dowodów na to, by kleszcze Hyalomma przenosiły boreliozę.

Co zrobić, gdy znajdziemy takiego kleszcza?

W przypadku znalezienia nietypowego osobnika zaleciła, by go nie wyrzucać ani nie zgniatać gołymi rękami. Najlepiej włożyć go do szczelnego pojemnika lub woreczka i umieścić w zamrażarce. Następnie warto zrobić zdjęcie i przesłać je badaczom.

Zgłoszenie online ze zdjęciem odbywa się przez stronę www.narodowekleszczobranie.pl, co pozwala monitorować rozprzestrzenianie się nowych gatunków.

FOT. 123RF

Haylomma są wyraźnie większe od naszych rodzimych gatunków. Nienapite osiągają około centymetra długości, a napite samice mają nawet dwa centymetry. Najbardziej charakterystyczne są ich długie, prążkowane odnóża z jasnymi pierścieniami. Sam korpus jest raczej jednolicie brązowy i mniej kontrastowy niż u naszych kleszczy

eprasa.pl 070d56c703

▶ FOTO

Centralny Dom Dziecka przez długi czas był największym, najnowocześniejszym i najlepiej zaopatrzonym sklepem z towarami dla najmłodszych. Od lat 80. sklep nosił nazwę **„Smyk”**

FOT. BOGDAN KRASICKI

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 070d56c703

▶ SPORT

Kapitan Krzysztof Baranowski to **jeden z najsłynniejszych polskich żeglarzy** – pierwszy Polak, który samotnie opłynął jachtem Przylądek Horn oraz dwukrotnie samotnie opłynął kulę ziemską

LIGA MISTRZÓW

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

PIERWSZY POLAK, KTÓRY SAMOTNIE DWUKROTNIE OPŁYNĄŁ ZIEMIĘ

Krzysztof Baranowski
ur. 26 czerwca 1938 we Lwowie
polski żeglarz, kapitan jachtowy

Krzysztof Baranowski pierwszą wodną wyprawę zaliczył z dziadkiem:

– Wyruszyliśmy starą krypą w poprzek Jeziora Nidzkiego. Żeglowaliśmy z wiatrem, krypa była wiosłowa, dziadek postawił jedno wiosło, na nim powiesił ogromny koc i dobrze nam szło... Ale kiedy przyszedł czas powrotu, okazało się, że nie tylko koc nie działa, ale że trzeba ciężko wiosłować. To była moja pierwsza lekcja: nie zawsze da się płynąć z wiatrem! – wspominał.

Zaczął żeglować w latach 50. XX wieku w sekcji wrocławskiego AZS-u, mając 14 lat. Pierwszy rejs odbył w kilka jachtów z grupą AZS-owskich żeglarzy na tak zwany Bajkał: zimowisko barek na Odrze powyżej Wrocławia.

Już jako student Wydziału Łączności Politechniki Wrocławskiej w 1958 popłynął pierwszy rejs na s/y „Krzyż Południa", zwanym prześmiewczo „Majtki Blaszane" pod dowództwem adwokata z Bydgoszczy – kapitana jachtowego Sławomira Janickiego. Rok później otrzymał stopień sternika morskiego, kiedy jednym z egzaminatorów był słynny „Ludojad" Ludomir Mączka.

Dwa lata później, po rocznej wędrówce autostopem po USA i Kanadzie, przyszły kapitan podjął pracę instruktora żeglarstwa w Trzebieży i żeglując na jachtach „Joseph Conrad", „Generał Zaruski", „Merkury" zdobył staż potrzebny do uzyskania kolejnych stopni żeglarskich. W 1960 odbył pierwszy rejs kapitański w stopniu sternika morskiego, na jachcie „Jaskółka" po Zalewie Szczecińskim. Stopień jachtowego kapitana żeglugi wielkiej uzyskał w 1965 roku.

FOT. ZBIGNIEW BOSEK, CC BY-SA 3.0

W 2025 roku, mając 87 lat, ogłosił zamiar dokonania (już po raz trzeci), wokółziemskiego rejsu, tym razem na zakupionym w Anglii, 15-metrowym żaglowym jachcie Meteor. W rejs wyruszył w listopadzie

Baranowski, jak mówił, został kapitanem, bowiem... nigdy nie lubił gotować, a w szczególności na jachtach i szybko zorientował się, że jedyną osobą na pokładzie, która nie musi gotować, jest zgodnie z polską tradycją – kapitan. I jak na ironię, swój pierwszy wielki rejs dookoła Ameryki Południowej odbył na jachcie „Śmiały" jako... kucharz.

– Rejs na „Śmiałym" w oparach gotujących się potraw stał się dla mnie przełomowy, ale nie dlatego, że nauczyłem się gotować – bo się nie nauczyłem ani gotowania nie polubiłem. Nauczyłem się pokory wobec losu, planowania z rozmachem i wiary, że najbardziej niewiarygodne przedsięwzięcia są do zrealizowania, jest to tylko kwestia włożonego wysiłku. Nauczyłem się być śmiały – stwierdził.

Na zbudowanym ze swojej inicjatywy jachcie „Polonez" (dwumasztowy kecz 14 m długości, 80 m kwadratowych powierzchni żagla) ukończył na dwunastym miejscu Transatlantyckie Regaty Samotnych Żeglarzy (OSTAR 1972), pokonując trasę z Wielkiej Brytanii do Newport (USA) w 30 dni, po czym odbył dalszy samotny rejs dookoła świata drogą na Horn. W 1973 okrążył Przylądek Horn (wcześniej tylko jeden polski żaglowiec dotarł w tamte rejony – „Dar Pomorza" w 1937 roku) i jako dziewiąty w historii świata wpisał się na listę samotnych żeglarzy, którzy opłynęli glob w tak zwanych Ryczących Czterdziestkach.

Został pierwszym Polakiem, który przebył tę trasę samotnie w ciągu 272 dni, pokonując 35 424 mil morskich, opłynąwszy między innymi przylądki Dobrej Nadziei, Leeuwin i Horn. Władysław Wagner, czyli pierwszy Polak, który opłynął świat w 1932-33 także drogą na Horn, nie płynął jednak na „Zjawie" samotnie, a Leonid Teliga na „Opcie" w 1969 roku opłynął świat samotnie, ale trasą łatwiejszą, przez Kanał Panamski.

Jako jedyny dotychczas Polak, Baranowski, zwany też „Kapitanem Kukiem", odbył rejs dookoła świata po raz drugi w 1999-2000, również samotnie, ale w przeciwnym kierunku na 54-stopowym (16,5 m) jachcie „Lady B". Rozpoczął i zakończył rejs w portugalskim porcie Vilamoura, przepłynął 24 tysięcy mil morskich trasą równikową, zawijając do 20 portów, między innymi przez Wyspy Kanaryjskie, Karaiby, Kanał Panamski, Tahiti, Australię, Seszele, Morze Czerwone i Śródziemne.

Od roku 1977 pracował w Telewizji Polskiej, gdzie prowadził programy dla dzieci i młodzieży promujące żeglarstwo – namówił prezesa TV Macieja Szczepańskiego na budowę dużego jachtu dla młodzieży o specyficznym ożaglowaniu – trzymasztową barkentynę STS „Pogorię". Baranowski dowodził „Pogorią" w regatach „Tall Ships' Races 80" i w rejsie z naukowcami PAN na Antarktydę. W 1983-84 na „Pogorii" prowadził Szkołę pod Żaglami, której był pomysłodawcą i założycielem, a w 1992 na żaglowcu STS „Fryderyk Chopin" (dwumasztowy bryg o długości 55,5 metra i powierzchni ożaglowania 1200 m kwadratowych), zbudowanym przez jego Fundację – „Międzynarodową Szkołą Pod Żaglami".

Po śmierci swojej drugiej żony, byłej spikerki telewizyjnej Bogumiły Wander w 2024 roku, mając 87 lat postanowił odbyć trzeci samotny rejs dookoła świata, na trasie liczącej około 30 tysięcy mil morskich (około 56 tys. km) i prowadzącej między innymi przez Kanał Panamski, Fidżi, Wyspy Towarzystwa, Cieśninę Torresa, Ocean Indyjski, Mauritius, Durban, Kapsztad, Przylądek Dobrej Nadziei do Wysp Kanaryjskich. W rejs ten wyruszył 16 listopada 2025 roku z Teneryfy na pokładzie 51-stopowego (15,44 m) s/y „Meteor".

Jacek Kmiecik

eprasa.pl 070d56c703

▶ KSIĄŻKI

● Jak powstał Pax Romana? Ceniony brytyjski historyk przygląda się ze szczegółami temu okresowi dziejów, gdy Imperium Rzymskie było najpotężniejsze
● Holland opisuje, jak Rzym prowadził wojny ● **Wskazuje też ze szczegółami, jak wyglądał w czasach antycznych pokój**

trzykropek

Nikt nie umiał celebrować zwycięstwa tak jak Rzymianie. Romulus pokazał, jak to robić. Powróciwszy do domu, po zabiciu własnymi rękami sabińskiego króla, obwoził zdobyte na wrogu łupy po ulicach Rzymu. Obok niego maszerowali żołnierze, podzieleni na rozmaite jednostki, śpiewając nieprzyzwoite piosenki. Sam Romulus jechał wspaniałym rydwanem ciągniętym przez czwórkę koni, „odziany w purpurową szatę i z wieńcem laurowym na głowie". Procesja ciągnęła się przez całe miasto. Na koniec Romulus wspiął się na Kapitol i złożył ofiarę bogom.

W ten sposób przetarł szlak, którym podążały potem kolejne pokolenia wodzów rzymskich. Pompejusz Wielki, Juliusz Cezar, Oktawian August wszyscy oni świętowali to, co Rzymianie nazywali „triumfem" (triumphus).

Od czasów Augusta zwyczaj ten jednak coraz bardziej popadał w zapomnienie. Cesarze bowiem podchodzili podejrzliwie do chwały, jaką triumfy przynosiły ich głównym bohaterom, dlatego woleli rezerwować ten zaszczyt dla siebie. Poprzedni triumf, zorganizowany przez Klaudiusza, aby uczcić jego podbój Brytanii, okazał się znacznie mniej chwalebny, niż mógłby być, z uwagi na fakt, że sam cesarz spędził na owej wyspie tylko dwa tygodnie, o czym wszyscy doskonale wiedzieli. Wespazjana i Tytusa nikt jednak nie mógł oskarżyć o jakikolwiek brak bohaterstwa. Obaj odnieśli przecież rany na polu bitwy; pod Tytusem faktycznie ubito konia, a jego ramię już nigdy nie odzyskało pełnej sprawności. Senat, który decydował o takich sprawach, przyznał obu mężczyznom prawo do odbycia triumfu. Wespazjan i Tytus postanowili podzielić się tym zaszczytem, zrywając z tradycją, ale w taki sposób, żeby przypodobać się tradycjonalistom. W rezultacie urządzili spektakl, jakiego lud rzymski nie widział od dawna. Przenosił on widzów z powrotem do czasów, gdy mogło się zdawać, że każdy rok przynosił wieści o nowych zwycięstwach, nowych podbojach, nowych triumfach. Odwieczne elementy tego rytuału, znane młodszym widzom jedynie z historii, zostały wskrzeszone w ekscytujący i ekstrawagancki sposób, jakby starożytna historia ożyła.

Wespazjan i Tytus jechali wspaniałymi rydwanami, tak jak kiedyś Romulus, Domicjan zaś na równie wspaniałym rumaku. Przed wiwatującymi tłumami obnoszono wielkie ilości zdobytych łupów: złoto, srebro, kość słoniową, dywany barwione najrzadszym odcieniem purpury lub haftowane w realistyczne, niemal żywe obrazy, oszałamiająco bogate korony wysadzane perłami i topazami oraz wszelkiego rodzaju dzikie zwierzęta. W pochodzie szli również jeńcy: w sumie było ich siedmiuset, „szczególnie rosłych i dorodnych" spośród wziętych do niewoli po upadku Jerozolimy, na czele z dwoma ich najwybitniejszymi wodzami. Kiedy ta procesja dotarła na Forum, strażnicy związali jednego z owych przywódców, obalili go na ziemię, a następnie chłostali aż do kości, gdy wleczono go po bruku, aby następnie wtrącić do lochu. Tymczasem Wespazjan i Tytus wspięli się na Kapitol. Na szczycie wzgórza przystanęli na chwilę, czekając na wiadomość, która wkrótce nadeszła: wódz judejski nie żyje. Na całym Forum wybuchła szalona radość. Nadeszła pora, żeby dopełnić uroczystości tamtego dnia, składając ofiary, daniny należne Jowiszowi. Topory uniosły się nad klęczącymi bykami i krew zbryzgała skałę kapitolińską. Zbadano wnętrzności zabitych zwierząt. Znaki okazały się pomyślne. Dym wzbił się w niebo, a woń pieczonego mięsa rozniosła się nad miastem, gdzie przygotowano już prawdziwą ucztę dla ludu rzymskiego. Triumf się dokonał.

Po wojnie nastał pokój. Oczywiście Wespazjan zwyciężył nie tylko nad Judejczykami, ale chociaż wszyscy o tym wiedzieli, nikt o tym nie wspominał. Zresztą sam pomysł, że Rzymianin mógłby świętować triumf nad współobywatelem, był odpychający, a Wespazjan z pewnością wolał nie przypominać ludowi, w jaki sposób został cesarzem. Jego triumf, chociaż obchodzony z okazji zwycięstwa nad barbarzyńcami, musiał jednak przywołać wspomnienia wojny domowej. Przypominał widzom o konflikcie, który tak niedawno ogarnął stolicę, a jednocześnie stanowił dla nich gwarancję, że taki gwałt już nigdy się nie powtórzy.

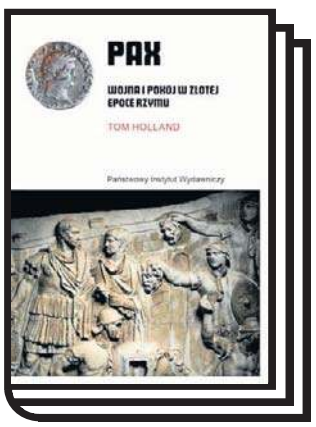
Dzień przed triumfem Wespazjan spotkał się z Tytusem na Polu Marsowym, poza obrębem tradycyjnych granic miasta. Obaj spędzili tam noc, gdyż zgodnie z odwiecznym prawem ludu rzymskiego zwycięski wódz mógł wkroczyć do stolicy na czele swojej zwycięskiej armii dopiero w dniu triumfu. Legioniści dumnie maszerowali wyznaczoną trasą i każdy sformalizowany szczegół tego triumfu świadczył o tym, że czasy, gdy ogarnięci amokiem żołnierze szaleli na ulicach, dobiegły końca, chociaż nigdzie tego nie ogłoszono oficjalnie. Kiedy Wespazjan w kulminacyjnym momencie uroczystości składał ofiarę, nikt, kto obserwował to widowisko, nie mógł zapomnieć o pożodze, która tak niedawno strawiła Kapitol, tym bardziej że na tym najświętszym ze wzgórz Rzymu nadal widoczne były ślady płomieni.

Cesarz przystąpił już jednak do ich usuwania. Osobiście zainaugurował prace porządkowe, niosąc na plecach kosz z gruzem. Kazał wyszukiwać w całym imperium dokumenty potrzebne do odtworzenia trzech tysięcy brązowych tablic, w wielu przypadkach przechowywanych od początków istnienia Rzymu, które stopiły się, gdy spłonęło archiwum państwowe na Kapitolu. Zlecił już budowę nowej świątyni Jowisza, równie wspaniałej i imponującej jak dawniej, która miała być wzniesiona na fundamentach swojej poprzedniczki. Roma resurgens – „Rzym wstaje z kolan" – taki napis widniał na monetach bitych przez Wespazjana.

Oczywiście Neron głosił identyczne przesłanie po wielkim pożarze z 64 roku. Wespazjan nie pragnął jednak takich porównań. W odróżnieniu od Othona czy Witeliusza nie mógł niczego zyskać, pozując na nowego Nerona. Wręcz przeciwnie. Wizerunek Wespazjana jako człowieka surowego, rzeczowego i nieufnie traktującego wszelką ekstrawagancję oraz popisy przyniósł już wiele dobrego sprawie Flawiuszów. Zamiast przepraszać za nie dość szlachetne urodzenie, wręcz się nim chwalił. „Wojowniczy ród wykarmiony w obfitującym w jagody kraju Sabinów" – tak sławił pochodzenie Wespazjana pewien poeta, nie umiejąc wymyślić nic lepszego. Ostentacyjnie skromny, odrzucił rozbrzmiewające donośnym echem sale Palatynu, wybierając życie na przedmieściach, a w czasie letnich upałów przenosił się do swojej sabińskiej willi. Na pewno nie miał zamiaru mieszkać w Złotym Domu. Robotnicy, którzy za Nerona budowali ten najfantastyczniejszy kompleks, jaki kiedykolwiek wzniesiono w Rzymie, zostali teraz zatrudnieni przez Wespazjana przy równie widowiskowej rozbiórce. Terenom rozciągającym się wokół tego pałacu przywrócono ich wcześniejsze przeznaczenie.

Kiedy w końcu ukończono posąg Kolosa – dekadę po jego zamówieniu – stojący przy drodze prowadzącej ku Forum, nie miał już on twarzy Nerona, lecz Heliosa, boga słońca. Najgorszy los spotkał jednak malownicze sztuczne jezioro, które znajdowało się w samym środku parku Nerona. Osuszono je i zalano betonem, jakby nigdy nie istniało. Wespazjan nie chciał jednak wyłącznie burzyć – pragnął również budować. Jak zawsze bystry, dostrzegł potężną lukę w infrastrukturze stolicy. Podczas gdy inne mniejsze miasta mogły pochwalić się amfiteatrami zbudowanymi z kamienia, Rzym nadal takiego nie posiadał. Jedyny, który kiedykolwiek istniał w tym mieście – niewielka i przestarzała budowla wzniesiona na Polu Marsowym – został zniszczony w wielkim pożarze.

Rozwiązanie wydawało się zatem oczywiste miejsce osławione jako ogród rozkoszy jednego człowieka przeznaczyć dla przyjemności całego ludu rzymskiego. Zbudować zamiast niego amfiteatr. „Oddano Rzym Rzymowi i tyś to sprawił, Cezarze: co było rozkoszą pana, ludu radością jest".

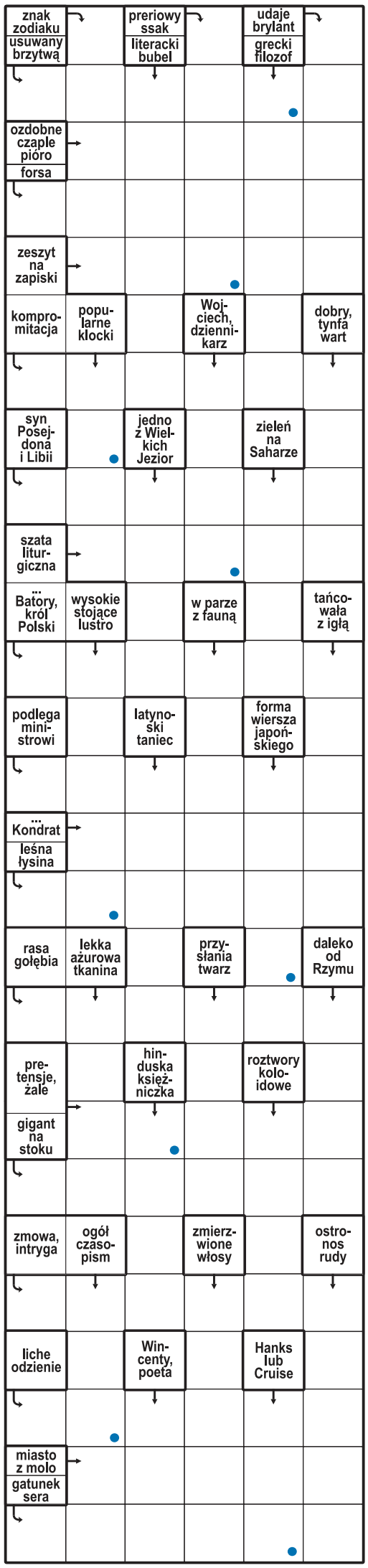


Tom Holland „PAX. Wojna i pokój w złotej epoce Rzymu", tłumaczenie: Tomasz Fiedorek, wyd. PIW, Warszawa 2026, cena 75 zł

eprasa.pl 070d56c703

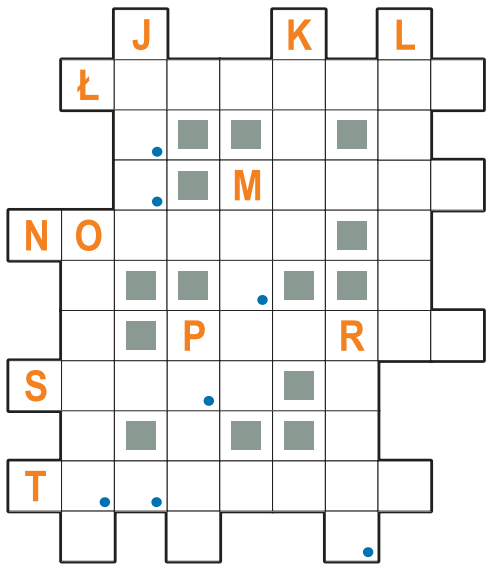
▶ KRZYŻÓWKI

Krzyżówka panoramiczna



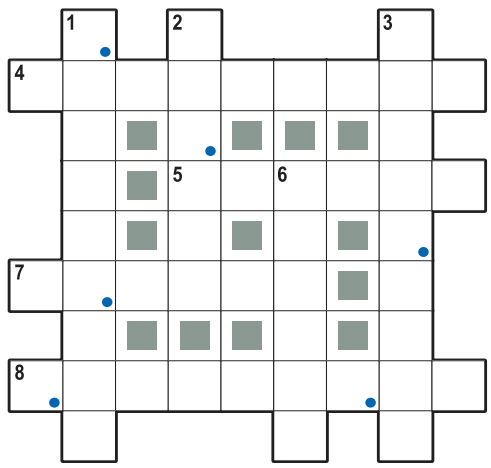
Litery z oznaczonych pól, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

Alfabetka



Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
W kolejności przypadkowej:
- starogrecki mędrzec
- część dróg oddechowych
- ... prawny w firmie
- dopływ Dunajca
- należy do loży wolnomularskiej
- spec od ładunków wybuchowych
- sędzia konkursowy
- „... sam w domu"
- strój kamerdynera
- defensor na boisku piłkarskim
- czerwony kur
- Davies lub Mailer
- mamienie, zwodzenie

Krzyżówka tautogramowa



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

Poziomo:
4) narzędzie skrawające ślusarza,
5) gęste płótno bawełniane,
7) materiał w miotaczu ognia,
8) przyrząd geodezyjny.

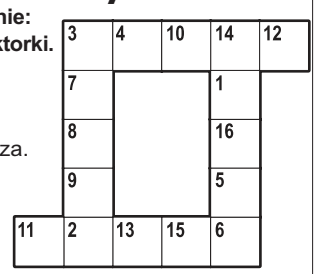
Pionowo:
1) kształcenie, edukacja,
2) polski serial komediowy z Franią Maj,
3) należy do załogi okrętu,
6) określenie kierunku statku, peleng.

Szyfr

Litery z pól od 1 do 16 utworzą rozwiązanie: imię i nazwisko aktorki.

Poziomo:
3) wołowina lub baranina,
11) porcja leku, doza.

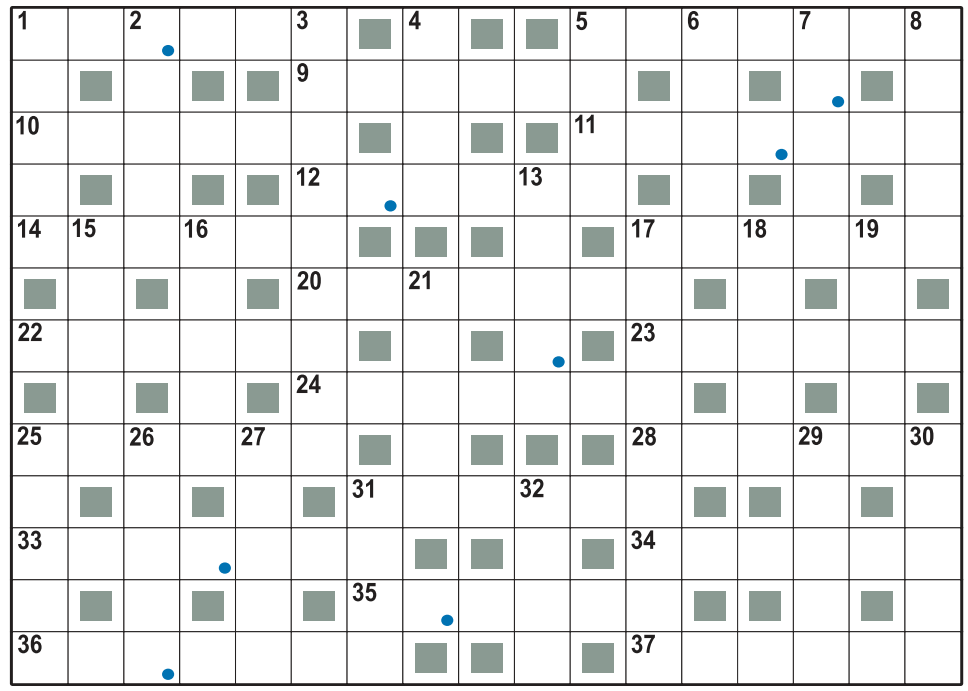
Pionowo:
3) perski tytuł książęcy,
14) ... Beauforta.



Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: stenogram; **alfabetka:** rosocha; **krzyżówka skojarzeniowa:** sztandar; **krzyżówka tautogramowa:** nagant; **krzyżówka mozaikowa:** bierka; **krzyżówka:** erudyta; **szyfr:** Kamila Urzędowska; **krzyżówka pięciokątna:** balerina.

Krzyżówka skojarzeniowa



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

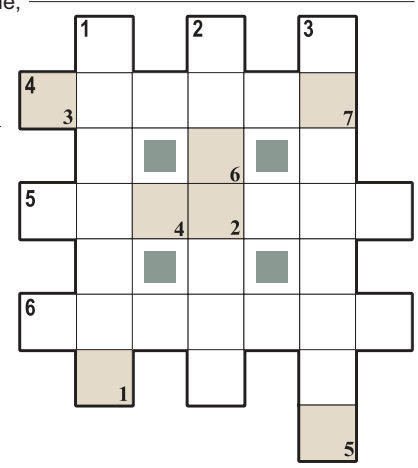
Poziomo:
1) wiklina, pojemnik,
5) punkt, środek,
9) Oliwa, instrument,
10) gol, boisko,
11) cętki, drapieżnik,
12) lokal, taniec,
14) gra, trójząb,
17) atrament, bibuła,
20) symulant, pozorant,
22) nicość, nieistnienie,
23) lokal, opłata,
24) strój, plaża,
25) kapłan, zbór,
28) wykaz, błędy,
31) fabryka, opony,
33) mit, puszka,
34) towar, przywóz,
35) chłopiec, hotel,
36) upiór, Słowianie,
37) ulotka, propaganda.

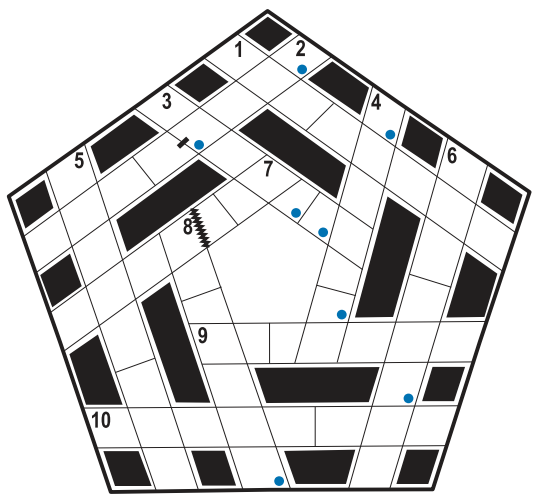
Pionowo:
1) Turcja, potrawa,
2) droga, miara,
3) duchowny, pomocnik,
4) kita, wiewiórka,
5) wyspa, Afrodyta,
6) nielot, struś,
7) przedmiot, nazwa,
8) stopa, metr,
13) Toruń, tkanina,
15) wyspa, auto,
16) kuchnia, urządzenie,
17) rowek, szpara,
18) znaki, kod,
19) wydatek, cena,
21) roślina, ornament,
25) parada, pokaz,
26) żelazko, pranie,
27) pęta, więzień,
29) owczarek, tresura,
30) oddech, choroba,
31) rodzina, historia,
32) filar, przęsło.

Krzyżówka

Poziomo:
4, 5, 6) ludzie nauki.

Pionowo:
1) drzewka piłką, piłki ręką,
2) ptak budujący gniazda w sitowiu,
3) zakładane zimą pod spodnie.

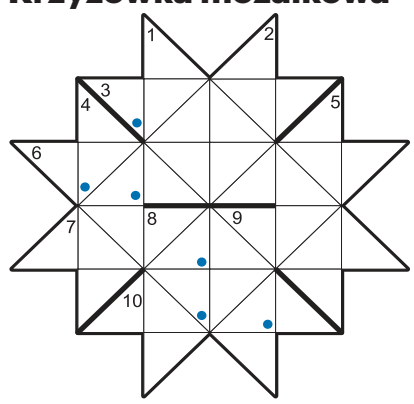




Krzyżówka pięciokątna

Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
1) zespół fabryk,
2) atol w Polinezji Francuskiej,
3) flaga na statku,
4) długi, nudny spis,
5) książka w miękkiej oprawie,
6) grota, pieczara,
7) film z rolą Meryl Streep,
8) lipy w niej nie znajdziesz,
9) symbole władzy monarszej,
10) zakłócanie spokoju, awantury.

Krzyżówka mozaikowa



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

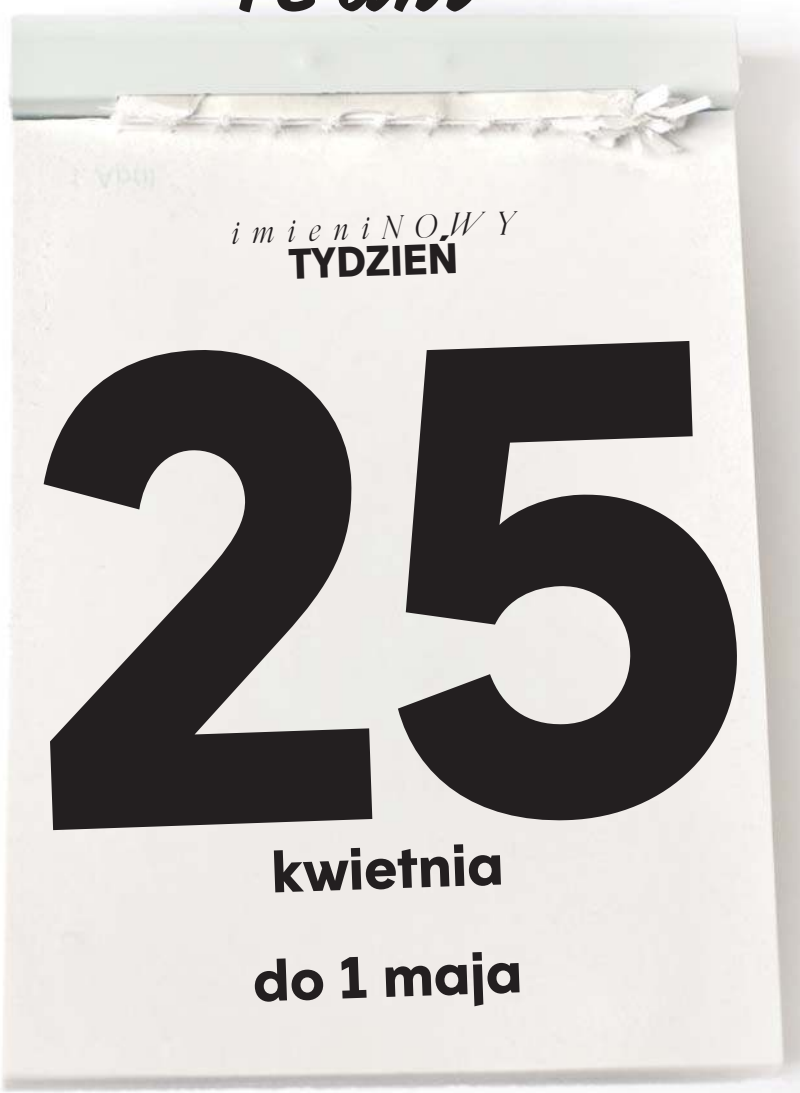
Poziomo:
3) Lauren, aktorka z USA,
6) kopuła firmamentu,
7) nota dyplomatyczna,
10) chlebowy zaczyn.

Pionowo:
1) Irene, francuska aktorka,
2) mocne światło,
4) rzeka z powieści Orzeszkowej,
5) litewski pieróg,
8) huragan, nawałnica,
9) natłok obowiązków.

eprasa.pl 070d56c703

Notatki na ostatki

Te dni



IMIENINY OBCHODZĄ
25 KWIETNIA: Marek, Jarosław, Stefan, Franciszka, Kaliksta, Kalista, Włodzimira, Ewodia, Filona **26 KWIETNIA:** Marzena, Marcelin, Grzegorz, Piotr, Dominik, Ryszard, Mariusz, Aureliusz, Erwina, Artemon **27 KWIETNIA:** Zyta, Teofil, Piotr, Jakub, Jan, Marcin, Andrzej, Józef, Teodor, Felicja, Anastazy **28 KWIETNIA:** Paweł, Waleria, Piotr, Marek, Joanna, Maria, Patryk, Ludwik, Teodora, Patrycjusz **29 KWIETNIA:** Piotr, Augustyn, Roberta, Katarzyna, Robert, Jakub, Bogusław, Rita, Angelina, Emilian, Hugo **30 KWIETNIA:** Katarzyna, Jakub, Maria,Marian, Piotr, Józef, Bartłomiej, Maksym, Ludwik, Benedykt, Lilla **1 MAJA:** Aniela, Jeremi, Maja, Jakub, Józef, Julian, Tamara, Jeremiasz, Lubomir, Berta

TWÓRCA O WYJĄTKOWEJ SUBTELNOŚCI I WRAŻLIWOŚCI
25 kwietnia imieniny obchodzą panowie o imieniu Marek. To okazja, aby przypomnieć poetę, kompozytora i piosenkarza Marka Grechutę, który urodził się 10 grudnia 1945 roku w Zamościu. Wykonawca przebojów „Dni, których nie znamy", „Będziesz moją panią", „Niepewność" zmarł 9 października 2006 r. w Krakowie. Uznawany jest za najważniejszego przedstawiciela polskiej poezji śpiewanej. Miał niepowtarzalny styl i śpiewał w charakterystyczny, melodeklamacyjny sposób. Największe sukcesy odnosił podczas Festiwali Piosenki Polskiej w Opolu. Dwukrotnie wyśpiewał tam Nagrody Główne: za „Korowód" w 1971 r. i za „Hop, szklankę piwa" w 1977 r. Ostatnia płyta Grechuty, zatytułowana „Niezwykłe miejsca", ukazała się w 2003 roku.

CZAS NA SERIALE

PIERWSZA MIŁOŚĆ
Po tym, jak na budowie Kaliny doszło do katastrofy budowlanej, rozpoczęła się dramatyczna walka z czasem. Strażacy wciąż nie mogą przebić się przez gruzowisko. Ojciec Kaliny panikuje, Oskar szuka sposobu na bezpieczne dotarcie do zasypanych. Tymczasem ich szanse maleją z każdą chwilą... Finalnie udaje się uratować Kalinę, która wychodzi ze wszystkiego bez większego szwanku. Mikołaj, który także przebywał wtedy na budowie, nie miał tyle szczęścia. Wiadomości o jego stanie zdrowia są fatalne. Oskar stara się oszczędzić szczegółów Kalinie, która obwinia się o wypadek.

M JAK MIŁOŚĆ
Konflikt Mateusza z Tomkiem przybiera na sile do tego stopnia, że Janek musi powstrzymywać kolegów przed bójką w akademiku. Później studenci WAT-u biorą udział w poszukiwaniach chłopca, który zaginął w lesie. A gdy Majka zostaje podczas akcji poważnie ranna, Mostowiak od razu rusza jej na pomoc. Olek nadal jest w klinice na celowniku Sowińskiego, ale gdy dyrektor próbuje go atakować, Aneta staje w obronie męża, wspierana przez pielęgniarkę Tereskę. Wieczorem Chodakowscy urządzają mikołajkową imprezę, na którą zapraszają nie tylko Jakuba z Martyną, ale też Sanockich...

NA DOBRE I NA ZŁE
Na SOR trafia wokalistka, która zasłabła po ciężkim dniu w studiu nagrań i rozbiła sobie głowę. Oliwia diagnozuje u niej poważną chorobę autoimmunologiczną i przy okazji poznaje jej największy zawodowy sekret. Kolejnym pacjentem Tomaszka oraz Borysa zostaje nastolatek, którego kolega uderzył w brzuch i u którego badania wykazują pęknięcie śledziony oraz szkorbut. Poza tym doktor Jacyno odkrywa, że matka próbuje mu załatwić pracę w prestiżowym ośrodku neurologicznym w USA, nie pytając go nawet o zdanie.

HUMOR z zeszytów

Dobrze rozwijający się przemysł chemiczny przerabia węgiel na sól kamienną.

Chłopi pracowali na pańskich polach od świtu do rana.

Beniowski zabił sześciu kozaków. Jeden z nich umarł, a inni uciekli.

DO REDAKCJI: UPORZĄDKOWAŁAM JUŻ PO ZIMIE BALKON I ZAMÓWIŁAM SADZONKI KWIATÓW. NIE JEST TO CO PRAWDA OGRÓD, ALE MIŁO BĘDZIE TAM LATEM PIĆ KAWĘ.

mamy memy my

FOT. TOMASZ CZACHOROWSKI / ARCH.

Na otwarciu kebaba

● **Zenek Martyniuk zagrał na otwarciu nowego lokalu Piri Piri w Galerii Olimp w Lublinie. Na miejscu pojawiły się tłumy, które razem z królem disco polo śpiewały jego największe hity. Atmosfera bardziej przypominała festyn niż otwarcie restauracji.**

FOT. SYLWIA DĄBROWA

Koniec wspólnego życia

● **Dla niektórych rozwód to koniec wspólnego świata. Dla nas – był początkiem nowego. Innego, ale bardziej dopasowanego do tego, kim dzisiaj jesteśmy – napisał w oświadczeniu Marcin Prokop po rozstaniu z żoną.**

nto NOWA TRYBUNA OPOLSKA
www.nto.pl

Redaktor naczelny **Tomasz Kapica**
Dyrektor biura reklamy **Tomasz Jaroch**
Dyrektor marketingu **Justyna Duchnowska**
Newsroom **Robert Lodziński**
Redaktor wydania **Robert Lodziński**

ul. Powstańców Śląskich 9, 45-086 Opole
tel. 77 44 32 500 w godz. od 8.00 do 16.00
nto@nto.pl oraz **online@nto.pl**

Druk Polska Press Oddział Poligrafia,
41-203 Sosnowiec Milowice, ul. Baczyńskiego 25a

PRO MEDIA SPÓŁKA Z O.O.

Wydawca **Pro Media Sp. z o.o.**
ul. Powstańców Śląskich 9,
45-086 Opole
Prezes zarządu **Robert Glinkowski**

Projekt graficzny **Tomasz Bocheński**

©℗ - 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.nto.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

PBC

eprasa.pl 070d56c703