GŁOS POMORZA
DZIENNIK POMORZA

przy SOBOCIE

Sobota–niedziela, 8–9.11.2025
Nr 260 (5717) • Nakład: 4.640 egz.
Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)
Nr ISSN 0137-9526 • Nr indeksu 348-570

www.gp24.pl

LUDZIE • STR. 4

Magdalena Popławska żyje na swoich zasadach

Nie udało jej się stworzyć udanego związku. Dziś dzieli swój czas na pracę i córkę, nie myśląc o mężczyznach

FOT. SYLWIA DĄBROWA

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

ZDROWIE • STR. 8-9

Czym jest andropauza i jak poradzić sobie z jej skutkami

MODA • STR. 11

Drapowane sukienki – styl, który pokochają dojrzałe kobiety

ŚWIAT WOKÓŁ NAS • STR. 19

Coraz więcej osób robi *zakupy w internecie.* Na co zwrócić uwagę?

Dołącz na facebook.com/gp24.pl

eprasa.pl e272e280b8

▶ **NA SYGNALE**

997 Policja | 998 Straż Pożarna | 999 Pogotowie

112 numer alarmowy

Jesienią i zimą warto pamiętać o witaminie D i rozsądnej suplementacji

Witamina D jest niezwykle ważna dla odporności, zwłaszcza w okresie jesienno-zimowym. Jej niedobór jest powszechny w Polsce z powodu ograniczonej ekspozycji na słońce, dlatego jej uzupełnienie staje się koniecznością. Ważne jest jednak, żeby dawkę witaminy D dobierać indywidualnie i kontrolować jej stężenie. Obok witaminy D, witamina C pełni istotną rolę we wspieraniu leukocytów oraz bariery śluzowej. Warto ją przyjmować regularnie w niższych dawkach. Eksperci podkreślają, że suplementy nie zastąpią zdrowego stylu życia. Zbilansowana dieta, odpowiednia ilość snu, regularna aktywność fizyczna i szczepienia ochronne mają kluczowe znaczenie dla Twojej odporności.

JA ZAWSZE CZERPIĘ ENERGIĘ Z TEGO, CO KOCHAM, CZYLI ZE SPOTYKANIA SIĘ Z LUDŹMI, Z MOJEJ PRACY I Z MOJEJ RODZINY

Barbara Kurdej-Szatan, aktorka

▶ **NIEPORADNIK TATUSIA**

Z czego wolno się śmiać, czyli plusy etyki

I stało się. Starszy poczuł się wyrzutkiem, człowiekiem z marginesu intelektualnego i społecznego. Bo nie dość, że jedynym uczniem etyki pozostaje, to i jedynym, który nie liczy jeszcze pieniędzy z nadchodzącej komunii. I teraz dopytuje, czy będzie mógł jak kolega jeden z drugim kupić sobie xboxa... ale tymczasem chciałby zaliczyć egzamin ze zdrowasiek, bo koledzy zdają, a jemu głupio, bo go palcami wytykają. Ech, długo to trwało, zanim tatuś doszedł, skąd wojny między młodzieżą szkolną. A tu się okazało, że wojny religijne się toczą. Szczęściem, że bez stosów. Syn więc starszy postanowił podstawy religijne opanować, co Młodszy, zapobiegliwym bardziej będąc, już uczynił. Spory tedy czynią teologiczne, bo co prawda nie wierzą w Świętego Mikołaja (znaczy: wiedzą, że był, ale nie dość, że jego wciskanie się przez komin wątpliwym pozostaje, to jeszcze ewidentnie biorą pod uwagę, żeby rodzicielski portfel udźwignął te listy życzeń pisane do świętych), to skłonni byliby uwierzyć w zamianę wody w wino... – Tylko jakże to tak, tato – alkohol szkodzi zdrowiu, przecież – docieka Starszy, który jak się okazuje, reklam słucha uważnie. – Nawet w niewielkiej ilości – dodaje, niczym Ministerstwo Zdrowia. Ale kiedyś o tym ludzi nie wiedzieli – mówi tato, jak sądzi – rozsądnie. – No moment, moment, ludzie nie, ale Bóg nie wiedział? No to jakże to tak: wszechwiedzący, a nie wiedział! – na szczęście żartować nie zamierza, bo wie, że wierzyć sobie nie musi, ale nabijanie się z wiary bardzo brzydkim zwyczajem jest. Podobnie jak z niewiary, czego nie tylko na etyce się dowiaduje. – Ale wiesz tato, są plusy z samotnego chodzenia na lekcje. Mogę gadać, ile chcę – zwierza się... **Tato**

▶ **NA ZAKUPY**

Sieci handlowe przygotowały sporo promocji – od kuchennych sprzętów i zimowych dekoracji, po środki czystości, kosmetyki i artykuły spożywcze

Biedronka

Promocja na artykuły dekoracyjne

Biedronka przygotowała dekoracje do wnętrz – zimowe oraz świąteczne. Wśród nich są m.in.: skrzat na teleskopowych nogach, wys. 90-130 cm, różne rodzaje, od 39,99 zł za szt., skrzat, aniołek lub renifer, różne rodzaje, do wyboru: skrzat, aniołek lub renifer o wys. 32 cm – 14,99 zł za szt., skrzat o wys. 30 cm – 24,99 zł za szt., anioł o wys. 55 cm z wiszącymi nóżkami – 24,99 zł za szt., a także dekoracje od 14,99 zł za szt. lub zest., do wyboru: zest. 2 świeczników na podgrzewacze o wys. 8 cm, taca o wym. 18 × 10 × 3,5 cm, szklany wazon, 2 rodzaje, metalowa taca o wym. 30 × 13 × 1,5 cm, ramka na zdjęcie o wym. 21 × 30 cm, ramka na zdjęcie o wym. 13 × 18 cm, zest. 2 długich świeczników o wys. 17 cm i 19 cm.

Lidl

Praktyczne sprzęty kuchenne

W Lidlu kupimy praktyczne sprzęty kuchenne, takie jak: Silvercrest patelnia żeliwna, 3,7 l, Ø 30 cm, lub brytfanna żeliwna, 4,7 l, Ø 29 cm, z pokrywką – wys. ok. 6 cm, grubość dna ok. 4,8-5 mm, odporność na temp. do 240 °C, przystosowana do wszystkich rodzajów kuchenek, w tym indukcyjnych, dostępna w 4 kolorach, w cenie 119 zł (po aktywowaniu kuponu i zeskanowaniu aplikacji), Silvercrest zgrzewarka próżniowa z zestawem akcesoriów, 130 W, w 2 kolorach, z funkcją „wet" do pakowania wilgotnych produktów i funkcja „soft" do pakowania delikatnych produktów, w zest.: zapasowa uszczelka, rolka folii o dł. 3 m, 2 węże próżniowe i 3 adaptery do zaworów próżniowych, w cenie 79 zł (po aktywowaniu kuponu i zeskanowaniu aplikacji) oraz Silvercrest Robot planetarny, 600 W, w zest.: misa o poj. ok. 5 l, hak do ugniatania, ubijaczka, mieszadło i osłona, dostępny w 2 kolorach, w cenie 189 zł – czyli 50 zł taniej po aktywowaniu kuponu i zeskanowaniu aplikacji. Oferta dostępna od 10.11.

Hebe

Różne kosmetyki teraz sporo taniej

Hebe oferuje kosmetyki w promocyjnych cenach, wśród nich m.in.: EVELINE COSMETICS Needles, mezo-eliksir do twarzy, korektor oznak starzenia, 30 ml za 24,99 zł, BIODANCE Bio-Collagen, ujędrniająca maska do twarzy, 34 g za 14,89 zł, BIELENDA PROFESSIONAL SupremeLab, intensywnie odżywczy krem z ceramidami do twarzy na noc, 50 ml za 39,99 zł, ZIAJA, oczyszczająca pianka do skóry wrażliwej i zaczerwienionej, 150 ml za 9,99 zł i FACEBOOM Skin Harmony, olejek do demakijażu, 130 ml za 23,49 zł. W promocyjnych cenach kupicie także wody perfumowane i toaletowe, m.in.: Jimmy Choo Women Flora, 40 m za 99,79 zł, Versace Bright Crystal, 30 ml za 218,89 zł, Ralph Lauren Polo Red, 75 ml za 76,99 zł.

POLOmarket

Produkty spożywcze w niższych cenach

W POLOmarket upolujemy produkty spożywcze, takie jak: ser camembert z grzybami lub zielonym pieprzem Turek 120 g w cenie 7,49 zł, ser w plastrach Włoszczowski od OSM Włoszczowa, 500 g za 17,99 zł, szynka długo dojrzewająca marki Mardi w cenie 59,99 zł za kg, szynka krucha marki Sokołów w cenie 49,99 zł za kg oraz mąka migdałowa Fivio, 250 g w cenie 11,99 zł, mąka kokosowa 250 g za 4,59 zł oraz mąka do pizzy marki Primo Gusto 500 g za 4,99 zł.

Carrefour

Atrakcyjne oferty na produkty do sprzątania

W Carrefourze zaopatrzymy się w akcesoria do sprzątania i utrzymania porządku, takie jak: mop z klipsami SLEEPY, w zest. kij i głowica za 19,99 zł za opak., suszarka na pranie w cenie 29,99 zł za szt., ściereczki do mopa EASY CLEAN SLEEPY w cenie 19,99 zł za opak. oraz zest. wkładów do filtrowania wody AQUAPHOR (3 szt.) za 24,99 zł za zest.

▶ **ZDJĘCIE TYGODNIA** RAJD STARYCH SAMOCHODÓW Z LONDYNU DO BRIGHTON

GUY BELL/SHUTTERSTOCK

eprasa.pl e272e280b8

MATERIAŁ INFORMACYJNY WOJEWÓDZKIEGO URZĘDU PRACY W KIELCACH 0011426641

PRACODAWCY CORAZ CHĘTNIEJ INWESTUJĄ W ROZWÓJ PRACOWNIKÓW

Fundusze Europejskie

Wysokie kwalifikacje pracowników mają coraz większe znaczenie dla pracodawców i właścicieli firm. Jednocześnie – większość świętokrzyskich pracodawców nie skierowałaby swoich pracowników na szkolenia, gdyby nie dofinansowanie ze środków unijnych. Świadczy to o istotnej barierze kosztowej – tak wynika z badania ankietowego wśród uczestników projektu Wojewódzkiego Urzędu Pracy, w którym wzięło udział 445 pracodawców.

Stałe podnoszenie kwalifikacji – to dziś konieczność, a wykwalifikowany, związany z firmą pracownik był i pozostaje na wagę złota. Wojewódzki Urząd Pracy, realizując dwa projekty umożliwiające dofinansowanie kształcenia z unijnych środków w programie „Fundusze Europejskie dla Świętokrzyskiego 2021-2027" przeprowadził kompleksowe badanie uczestników. Zbadano m.in. poziom satysfakcji z usług rozwojowych i uzyskano cenne opinie m.in. na temat szkoleń, programów i dostępnych metod oraz narzędzi edukacyjnych.

- Badanie zrealizowane przez WUP potwierdza aktualne tendencje dotyczące rozwoju zasobów ludzkich w działalności firm. Pracodawcy wysoko oceniają dostępne narzędzia i programy wsparcia i są gotowi inwestować w rozwój pracowników – ocenia **Marek Banasik**, prezes zarządu Świętokrzyskiego Związku Pracodawców Prywatnych „Lewiatan" oraz Wiceprzewodniczący Wojewódzkiej Rady Rynku Pracy w Kielcach. Tendencja ta wynika w dużej mierze z aktualnych trendów rozwoju gospodarki. Od prostych procesów wytwórczych przechodzimy do gospodarki opartej na wiedzy, gdzie kluczowe znaczenie mają wysokie, często unikatowe kompetencje pracowników. Inwestowanie w pracownika, połączone z atrakcyjnymi warunkami zatrudnienia, stanowią dodatkowy czynnik wiążący firmę z pracownikiem w dłuższej perspektywie – dodaje prezes Lewiatana.

Wyniki badania pracodawców

Projekty WUP to istotne narzędzia wspierające finansowanie kształcenia ustawicznego. Pracodawcy mogą otrzymać zwrot nawet 80% kosztów kształcenia, w kwocie do 8,5 tysiąca złotych na jednego uczestnika. Badanie dotyczące projektu dla pracodawców i pracowników pt. „**Pracownik kapitałem firmy. Postaw na jego rozwój z Bazą Usług Rozwojowych**" wykazało, że najczęstszą motywacją udziału w szkoleniach była „potrzeba zwiększenia efektowności w pracy" (98% wskazań) oraz „ogólna potrzeba dostosowania do zmieniających się wymagań rynkowych" (88% wskazań). Taki wynik potwierdza, że szkolenia realizowane są zgodnie z potrzebami pracodawców, którzy dostrzegają m.in. dynamiczne zmiany technologiczne na rynku pracy. Wysoki udział (67% wskazań) ma chęć zmotywowania pracownika do rozwoju, natomiast najrzadziej podawaną motywacją jest „prośba wyrażona przez samego pracownika" (24% wskazań). Zdarza się, że pracownicy postrzegają szkolenia jako formę weryfikacji ich umiejętności oraz mają obawy, że po ukończeniu szkolenia, pracodawca poszerzy zakres ich obowiązków. W zdecydowanej większości przypadków pracodawcy nie skierowaliby pracowników do udziału w szkoleniu, gdyby kształcenie nie było dofinansowane ze środków publicznych, na co wskazało 61% przebadanych pracodawców. Pracodawcy dostrzegają również pozytywne efekty szkoleń w zakresie postaw pracowników po zakończonym kształceniu. Poprawę dostrzegło 73% respondentów, a w 52% przypadków pracownicy otrzymali zmienione zakresy obowiązków.

Wysoka ocena szkoleń

Pracodawcy podkreślają sprawność obsługi związanej z uzyskaniem dofinansowania. W pięciostopniowej skali ocen dominują noty 4 i 5, co dotyczy również samej jakości szkoleń.

Dyrektor WUP Aleksandra Marcinkowska

- WUP rozpoczął realizację projektów w grudniu 2023 r. W ramach obu projektów podpisaliśmy dotychczas blisko 6 500 umów o dofinansowanie usług rozwojowych. Dla nas ogromne znaczenie ma również to, że uczestnicy wysoko ocenili jakość obsługi Klientów w urzędzie, doceniając przy tym zaangażowanie i oferowaną pomoc przez pracowników WUP. Jestem przekonana, że ukończone szkolenia wpłyną na poprawę sytuacji zawodowej tych osób na rynku pracy – podkreśla **Aleksandra Marcinkowska**, dyrektor WUP w Kielcach.

Większość wybieranych szkoleń jest realizowana w formule stacjonarnej (97% wskazań). Warto podkreślić, że uczestnicy doceniają łatwość i przejrzystość procedur związanych z uzyskaniem dofinansowania.

Przed nami kolejne nabory, o których informować będziemy na bieżąco na stronie internetowej www.wupkielce.praca.gov.pl i w mediach społecznościowych Wojewódzkiego Urzędu Pracy. Serdecznie zapraszamy!

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

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

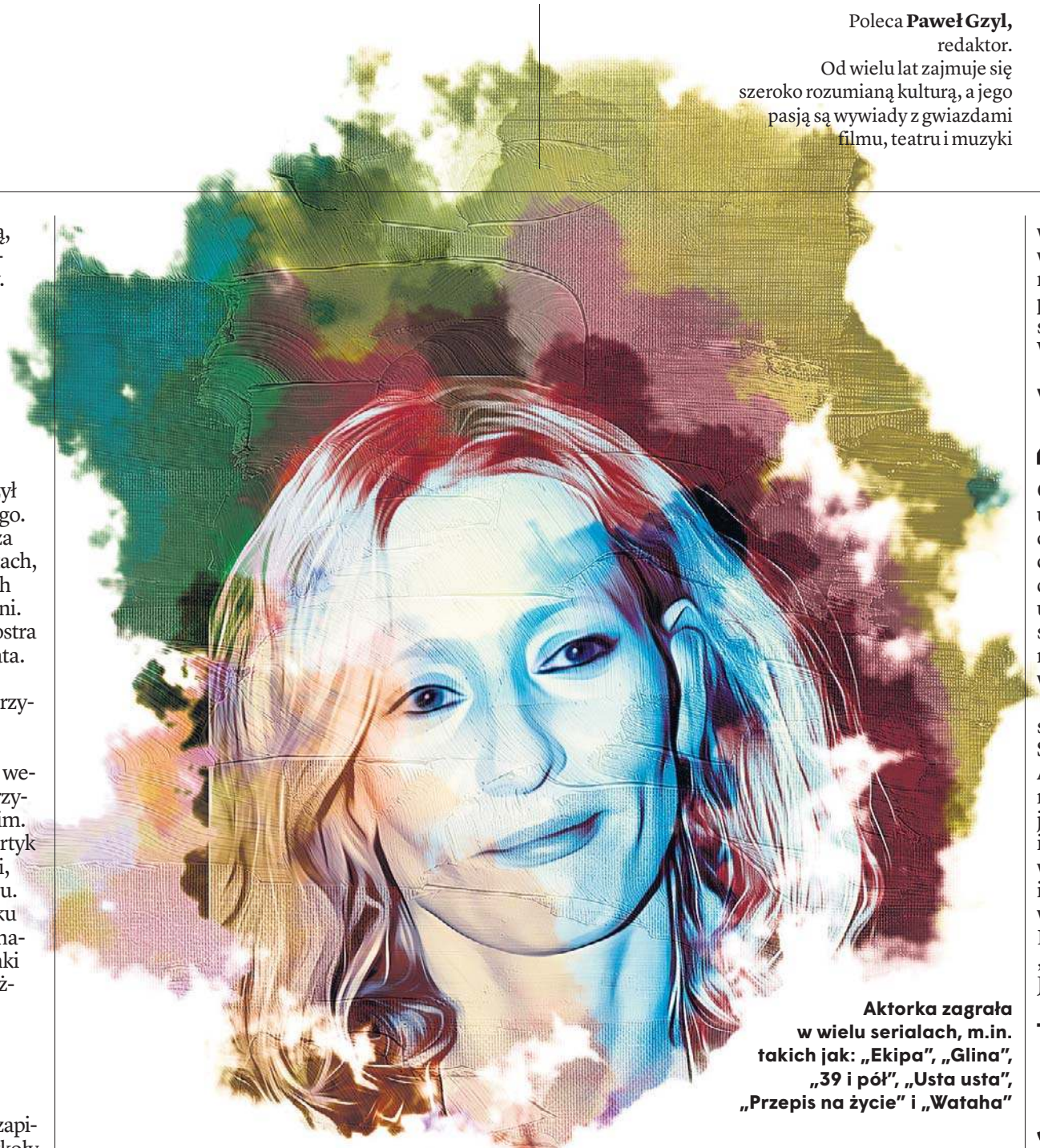
eprasa.pl e272e280b8

▶ LUDZIE

Być może gdyby nie jej starsza siostra, nie zostałaby aktorką. **Magdalena Popławska** jest znaną aktorką filmową, teatralną oraz serialową. Ceniona za swój niezwykły profesjonalizm, zaangażowanie w pracę oraz perfekcjonizm

PORTRET

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



Aktorka zagrała w wielu serialach, m.in. takich jak: „Ekipa", „Glina", „39 i pół", „Usta usta", „Przepis na życie" i „Wataha"

BT/FOT. PAWEŁ WIŚNIEWSKI/POLSKA PRESS

MAGDALENA POPŁAWSKA

Nie ukrywa, że chodzi na terapię i bierze antydepresanty. Jest nieodrodną córką Nowego Teatru: nie je mięsa, walczy o prawa zwierząt, upomina się o uchodźców, żąda równych praw dla kobiet i obchodzi szerokim łukiem Kościół katolicki

Zafascynowana starszą siostrą, poszła w jej ślady, wybrała jednak nieco inną ścieżkę kariery. Nie udało jej się stworzyć udanego związku. Dziś dzieli swój czas na pracę i córkę, nie myśląc o mężczyznach.

Temat tabu

1. Oboje jej rodzice byli nauczycielami: tata uczył wuefu, a mama polskiego. Mieszkali na obrzeżach Zabrza w typowo peerelowskich blokach, skąd bliżej było do okolicznych pól niż do jakiejkolwiek kopalni. Kiedy przyszła na świat, jej siostra Aleksandra miała już cztery lata. Być może to ta różnica wieku sprawiła, że dziewczynki nie trzymały się razem.

W domu często panowała ciężka atmosfera. Mama była wesoła i energiczna, lubiła towarzystwo, zawsze stawiała na swoim. Tata przeciwnie: jako introwertyk nie umiał rozmawiać z ludźmi, zamykał się sam swoim pokoju. W końcu zaczął szukać ratunku w alkoholu. Jego nałóg był tematem tabu w domu. Dziewczynki najlepiej czuły się, kiedy wyjeżdżały na wakacje do babci na wieś.

Odruch buntu

2. Ola dobrze się uczyła, rodzice zapisali ją więc do szkoły muzycznej. Miała szerokie grono przyjaciół, była powszechnie lubiana i podziwiana. Magda czuła się zawsze gorsza od niej. W podstawówce miała słabe oceny i trzymała się raczej na uboczu. Kiedy siostry zaczęły dojrzewać, Ola od razu nabrała kobiecych kształtów i miała wianuszek adoratorów, Magda tymczasem czekała w nieskończoność, aż urosną jej piersi.

Nić porozumienia między dziewczynami pojawiła się, kiedy zaczęły jeździć na konkursy recytatorskie. Ich mama niegdyś chciała być aktorką, ale życie potoczyło się inaczej. Zaczęła więc przelewać na córki swoją miłość do pięknego słowa. I okazało się, że obie nastolatki są uzdolnione w tym kierunku. Ola zdała po maturze na studia aktorskie. Magda w odruchu buntu zdecydowała się na liceum ekonomiczne.

Decyzja siostry

3. Wybór młodszej z dziewczyn nie był trafny. Szybko okazało się, że matematyka nie jest jej mocną stroną. Na szczęście przygarnęła ją amatorska grupa teatralno-muzyczna, którą opuściła Ola, aby studiować we Wrocławiu. I tam Magda rozsmakowała się w występach, wygrywając nawet Studencki Festiwal Piosenki. Widząc sukcesy siostry, Ola złożyła za nią papiery do krakowskiej szkoły teatralnej.

Pod Wawelem Magda pokonała wiele swoich kompleksów i oporów. Po zrobieniu dyplomu pojechała więc do Warszawy pełna nadziei. Tymczasem początki nie były łatwe: pracowała dorywczo w gastronomii i występowała w różnych spektaklach. Kiedy w Nowym Teatrze zwolniło się miejsce, wskoczyła na nie i szybko przekonała Krzysztofa Warlikowskiego, że warto dać jej etat. Występuje na tej scenie do dziś.

Własna ścieżka

4. Choć obie siostry Popławskie są aktorkami, każda wybrała nieco inną drogę. Ola, być może ze względu na swą urodę, występuje raczej w komercyjnych produkcjach, grając najczęściej postać pięknych, ale twardych kobiet. Magda nigdy nie ubiegała się o te same role, co siostra. Mówi się, że jest aktorką charakterystyczną, lepiej czującą się w artystycznych produkcjach.

Dopiero ostatnie lata przyniosły jej większą popularność. Stało się to choćby za sprawą roli Agnieszki Osieckiej w telewizyjnym serialu. Netflix zaoferował jej ważne występy w „Brokacie" i „Rozwodnikach". Z kolei w kinie widzieliśmy ją w „Czarnej owcy" i „Zielonej granicy", a teraz w trzeciej części „Teściów". Niebawem pojawi się w filmie „Nasza rewolucja" jako żona Jacka Kuronia – Grażyna.

Terapia i antydepresanty

5. Pierwszą miłość Magda przeżyła dopiero po studiach. Zakochała się w koledze po fachu – Bartłomieju Topie. Ona była wieczną pesymistką, a on wyluzowanym optymistą, relacja ta była więc z góry skazana na przegraną. Potem związała się z poetą i pisarzem Piotrem Fiedlerem, jego imprezowy styl życia nie służył jednak tej relacji. W końcu para się rozstała, choć dorobiła się 10-letniej dziś córki Zosi.

Od tamtej pory Magda pozostaje singielką, twierdząc, że w jej życiu nie ma miejsca na mężczyznę. Kiedy w 2016 roku zmarł jej ociec, postanowiła przyjrzeć się bliżej swym rodzinnym relacjom. Nie ukrywa, że chodzi na terapię i bierze antydepresanty. Jest nieodrodną córką Nowego Teatru: nie je mięsa, walczy o prawa zwierząt, upomina się o uchodźców, żąda równych praw dla kobiet i obchodzi szerokim łukiem Kościół katolicki.

eprasa.pl e272e280b8

MATERIAŁ INFORMACYJNY WOJEWÓDZKIEGO URZĘDU PRACY W KIELCACH 0011426654

UNIJNE ŚRODKI NA SZKOLENIA MUNDUROWYCH WZMACNIAJĄ NASZE BEZPIECZEŃSTWO

Fundusze Europejskie

Już 4 miliony złotych z programu regionalnego „Fundusze Europejskie dla Świętokrzyskiego 2021-2027" przeznaczono na dofinansowanie szkoleń z zakresu obsługi bezzałogowych statków powietrznych dla służb mundurowych z województwa świętokrzyskiego. Wojewódzki Urząd Pracy podpisał dotychczas blisko 600 umów na dofinansowanie szkoleń dla funkcjonariuszy Policji, Państwowej Straży Pożarnej, druhów Ochotniczych Straży Pożarnych i żołnierzy Wojsk Obrony Terytorialnej. Na przełomie listopada i grudnia bieżącego roku zostanie ogłoszony kolejny nabór, w którym będą mogli wziąć udział również żołnierze zawodowi i funkcjonariusze Straży Granicznej.

Pierwsze szkolenia z zakresu obsługi dronów rozpoczęły się 3 października i cieszą się dużym zainteresowaniem wśród pracowników służb mundurowych.

- Jesteśmy prawdopodobnie jedynym regionem w kraju, który realizuje podobny projekt, oparty o Fundusze Europejskie. Kwalifikacje w dziedzinie obsługi bezzałogowych statków powietrznych, co stale podkreślają poszczególne służby, mają coraz większe znaczenie z perspektywy bezpieczeństwa państwa i obywateli – zwraca uwagę **marszałek województwa Renata Janik.** – Wydarzenia, które mają miejsce za wschodnią granicą potwierdzają pilną potrzebę wzmocnienia działań obronnych. Samorząd Województwa Świętokrzyskiego wychodzi z własną inicjatywą wspierającą rozwój kompetencji służb mundurowych. Wysokie kwalifikacje w zakresie obsługi bezzałogowych statków powietrznych są niezbędne formacjom, które na co dzień służą ludziom, dbając o ich zdrowie i bezpieczeństwo. To oni są najbliżej ludzi i często pierwsi reagują w sytuacji zagrożenia – dodaje **marszałek Renata Janik.**

POLICJA, STRAŻ POŻARNA, WOJSKO, STRAŻ GRANICZNA

Szkolenia w zakresie profesjonalnej obsługi dronów są realizowane w ramach projektu: „BUduj Swój Rozwój – Baza Usług Rozwojowych". Projekt jest kierowany do osób indywidualnych co oznacza, że pracownicy mundurowi sami zgłaszają swój udział w projekcie. O znaczeniu takich szkoleń w codziennej pracy służb mówiono podczas konferencji prasowej, zorganizowanej w siedzibie WUP.

- Świętokrzyska Policja jako pierwsza w kraju zaczęła wykorzystywać drony do poprawy bezpieczeństwa w ruchu drogowym. Operator dronu może nie tylko rejestrować zachowania kierowców, ale także m.in. dokonywać poszukiwań osób i urządzeń w miejscach trudno dostępnych. To także technologia, która chroni życie i zdrowie samych funkcjonariuszy – podkreślał **rzecznik prasowy Komendanta Wojewódzkiego Policji w Kielcach mł. insp. Kamil Tokarski.**

Bezzałogowe statki powietrzne na dobre zagościły także w zasobach sprzętowych Państwowej Straży Pożarnej. Jak deklarował **bryg. Michał Jankowski –** Zastępca Świętokrzyskiego Komendanta Wojewódzkiego PSP, ich zastosowanie jest niezwykle szerokie – od identyfikacji źródeł pożarów i innych zagrożeń, takich jak np. wycieki niebezpiecznych substancji chemicznych po katastrofy budowlane. W Komendzie Głównej PSP działa specjalny zespół, który wypracowuje kierunki dalszych zastosowań dronów w działaniach straży pożarnej. Znaczenie dronów jako środków napadu powietrznego uświadomił również aktualny konflikt w Ukrainie i związane z nim zagrożenia dla Europy. Użycie dronów na polu walki zmienia profil współczesnych konfliktów zbrojnych i rodzi zupełnie nowe wyzwania obronne. Uwagę na to zwraca **płk Sławomir Machniewicz** – Dowódca 10. Świętokrzyskiej Brygady Obrony Terytorialnej:

- Każda inicjatywa, która przyczynia się do zwiększenia bezpieczeństwa naszego państwa jest cenna. Szkolenia dla operatorów dronów pomagają poszerzyć kompetencje Wojsk Obrony Terytorialnej i otwierają drogę do dalszego zwiększania skuteczności polskich żołnierzy".

8,5 TYSIĄCA ZŁOTYCH

Do końca bieżącego roku Wojewódzki Urząd Pracy przeprowadzi kolejny nabór wniosków na szkolenia dofinansowane ze środków unijnych. W naborze będą mogli wziąć udział również żołnierze zawodowi i funkcjonariusze Straży Granicznej. Wyboru szkolenia uczestnik musi dokonać za pośrednictwem ogólnopolskiego portalu Baza Usług Rozwojowych, którym zarządza Polska Agencja Rozwoju Przedsiębiorczości.

Dofinansowanie w kwocie do 8,5 tysiąca złotych na 1 uczestnika pochodzi z programu regionalnego „Fundusze Europejskie dla Świętokrzyskiego 2021-2027". Szczegóły naboru – już wkrótce na stronie internetowej Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Kielcach www.wupkielce.praca.gov.pl oraz w mediach społecznościowych urzędu. Informacje można uzyskać również pod numerem telefonu 41 36 41 664.

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

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

eprasa.pl e272e280b8

▶ LUDZIE

To miało być jedno z wielu zawodowych spotkań. **On – doświadczony aktor, ona – początkująca dziennikarka.** Jednak ta rozmowa zmieniła ich życie na zawsze. Marka Kondrata i Antoninę Turnau dzielą niemal cztery dekady

(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

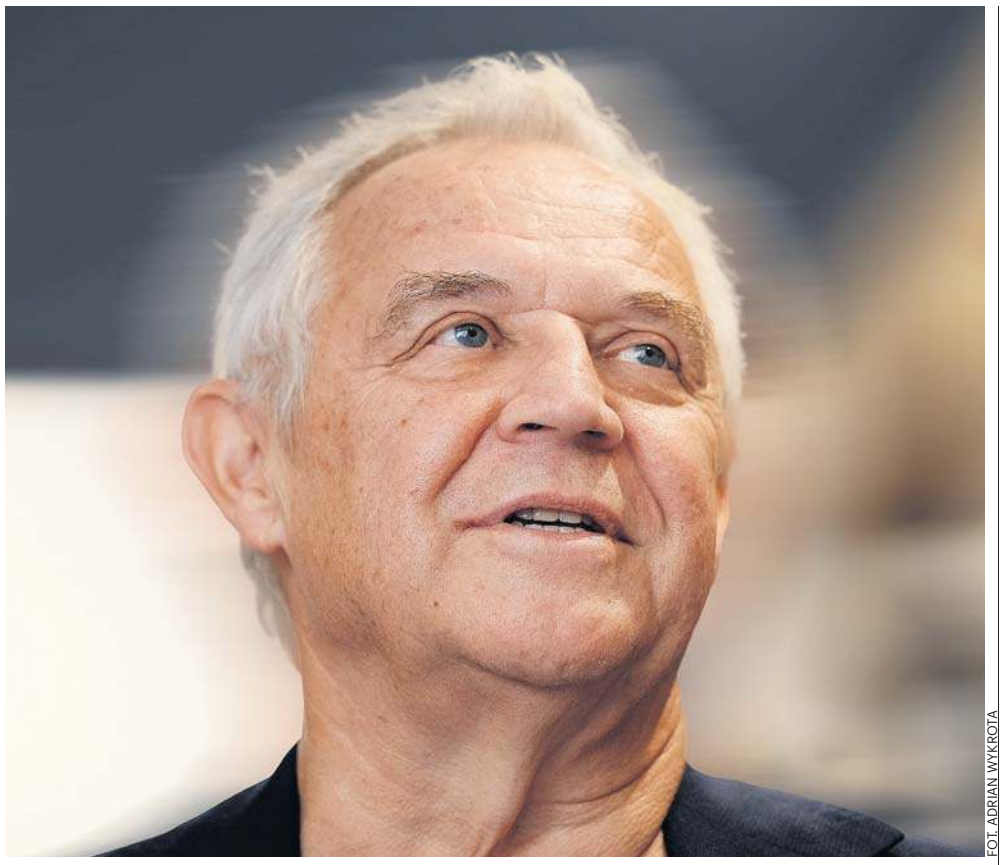
M

Marek Kondrat od najmłodszych lat znał smak reflektorów i kulis teatralnego życia. Wychowany w rodzinie aktorskiej, przeszedł drogę od utalentowanego chłopca z Muranowa do jednej z największych legend polskiego kina. Dziś jednak jego sceną jest codzienność wypełniona spokojem, winem i miłością do żony Antoniny i córeczki Helenki.

Po raz pierwszy stanął przed kamerą jako 11-letnie dziecko

Marek Kondrat urodził się 18 października 1950 roku w Krakowie. Pochodzi z rodziny o tradycjach aktorskich. Jest synem Tadeusza Kondrata i Olgi (z domu Łuć) oraz bratankiem Józefa Kondrata. Dorastał na warszawskim Muranowie. Jego rodzice wywodzili się z różnych miast: ojciec z Przemyśla, a matka ze Lwowa. Zawód aktora znał od podszewki – z jego blaskami, ale też ciemną stroną.

– Urodziłem się w rodzinie aktorskiej i oglądałem ten zawód także od strony kosztów. Patrzyłem na ojca, który tragicznie rozstawał się z zawodem: przeżył bardzo ciężki wypadek u szczytu swoich możliwości. To go odsunęło praktycznie na zawsze od życia zawodowego. I widziałem, ile go to kosztuje. Widziałem też, jak moja matka się nim zajmuje – jak mu jest pocieszeniem, a jednocześnie skupia na sobie całe nieszczęście tego, co się stało. I pamiętam, jak po wypadku ojciec dostał rolę w filmie Wojciecha Hasa „Sanatorium pod Klepsydrą" na podstawie prozy Schulza, gdzie grał tego mitycznego Schulzowskiego ojca. Zobaczyłem później ten film, zobaczyłem swojego ojca i stwierdziłem, że ja nie znam tego człowieka... Wychowałem się z nim, obok niego, miał różne nastroje, humory, ale jak zobaczyłem tę postać, to, co w niej „sprzedał", kim jest, jaką ma wrażliwość, przeżyłem szok – mówił Marek Kondrat w magazynie „Uroda życia".



FOT. ADRIAN WYKROTA

Marek pochodzi z rodziny z tradycjami aktorskimi – jego ojciec, Tadeusz Kondrat, był również aktorem. Debiutował w filmie w wieku 11 lat, grając Wawrzka w „Historii żółtej ciżemki" Sylwestra Chęcińskiego (1961 rok)

To jednak nie zniechęciło go do zawodu aktora. Gdy regularnie grał w filmach, sprawiało mu to przyjemność. Dzięki wybitnym rolom stał się legendą. Jednak w pewnym wieku postanowił całkowicie odmienić swoje życie. Porzucił zawód na rzecz winiarni. Na zadane pytanie od dziennikarki „Urody życia" na temat, czy jest mu teraz dobrze, odpowiedział:

– O, tak! Opuszczając swój zawód na rzecz wina, nie wyobrażałem sobie, że będę poszukiwał smaków, bukietów, zmysłów. Chodziło mi raczej o ten styl życia, o powtarzalność, o to, że o tej samej porze coś się robi. Stale! Nie miałem tego nigdy poza tym, że kurtyna szła o 19 w górę, nigdy nie miałem poczucia powtarzalności zdarzeń. Zwykle robiło się wszystko w pędzie, a pęd jest rzeczą straszną.

Ma na swoim koncie wiele wybitnych ról

Dorobek artystyczny Marka Kondrata jest ogromny, a debiut filmowy nastąpił w wieku 11 lat. W 1975 roku głośno o nim było za sprawą roli w „Zaklętych rewirach", za którą otrzymał nagrodę tygodnika „Film" oraz Nagrodę im. Zbyszka Cybulskiego za najlepszy debiut. Współpracował z wybitnymi reżyserami, takimi jak: Marek Koterski, Janusz Majewski, Władysław Pasikowski, Kazimierz Kutz, Juliusz Machulski i Andrzej Wajda. Popularność przyniosła mu rola Olgierda Halskiego w serialu telewizyjnym „Ekstradycja". Samodzielnie wyreżyserował film „Prawo ojca", w którym zagrał główną rolę. Na przestrzeni lat występował również na deskach kilku teatrów, w tym Teatru Dramatycznego i Teatru Ateneum w Warszawie. Z pewnością wiele osób pamięta go również z wielkiego muzycznego przeboju, czyli „Mydełko Fa". W 2007 roku ogłosił zakończenie kariery aktorskiej.

Wywiad, który zmienił jego życie

Marek Kondrat poznał Antoninę Turnau, gdy miał 62 lata, ona wówczas 24. Pierwsze ich spotkanie było czysto zawodowe. Młoda Antonina była dziennikarką, a ich drogi skrzyżowały się, kiedy w ramach swoich obowiązków zawodowych musiała z nim przeprowadzić wywiad. Między nimi musiało zaiskrzyć, bo niepozorna, przyjacielska relacja zamieniła się w głębsze uczucie. Po jakimś czasie Turnau została PR managerem w winiarskiej firmie aktora. W tym momencie pojawiło się wiele plotek na ich temat, jednak oni na nie reagowali i nie komentowali zaistniałej sytuacji. Wszystko wyjaśniło się tuż przed ślubem pary, który do ostatnich chwil utrzymywany był w tajemnicy. Para stanęła na ślubnym kobiercu we wrześniu 2015 roku. Trzy lata później na świecie powitali swoją córkę – Helenę.

Kochający ojciec i mąż

Marek Kondrat chroni swoją i rodziny prywatność. Zdarza mu się udzielać wywiadów, w których zdradza, jakim wielkim uczuciem pała do swojej żony i córki. W rozmowie z „Tygodnikiem Powszechnym: mówił:

Jestem szczęśliwym człowiekiem, jestem w dobrym momencie swojego życia. Mam wspaniałych bliskich, z którymi uwielbiam przebywać, i córeczkę, o której marzyłem przez całe życie. Cieszę się, że mam ją w chwili, gdy mam na nią czas.

Marek Kondrat jest również ojcem dwójki dorosłych już synów z pierwszego małżeństwa, ale to córka była spełnieniem jego marzeń. Dla niej porzucił słoneczną Hiszpanię i razem z rodziną wrócił do Polski. Aktor w wywiadzie dla „Polityki" powiedział:

Dziecko, które dziś rozdaje karty, trzyma nas w Polsce.

Z kolei w rozmowie z redakcją „Newsweeka" opowiedział o swojej żonie:

Nie pozwala mi się garbić, mobilizuje mnie do życia. Dzięki temu patrzę na świat z nadzieją. Dziaderstwo nie zmusi młodych ludzi do niczego: oni dokonują wyborów bez żadnego trybu.

Marek Kondrat i Antonina Turnau, mimo sporej różnicy wieku, stworzyli udany związek. We wrześniu świętowali swoją kolejną rocznicę ślubu, a 18 października aktor obchodził swoje urodziny.

Marek Kondrat udowodnił, że nigdy nie jest za późno, by zacząć nowy rozdział. Porzucił blask reflektorów, by odnaleźć prawdziwe szczęście w zwyczajności: w rodzinie, codziennych rytuałach i w winie, które stało się jego pasją.

Katarzyna Dębek

Marek

K O N D R A T

eprasa.pl e272e280b8

▶ KUCHNIA

Adrian Salamon, właściciel restauracji Kusa Sushi: Japońska kuchnia daje niemal niekończący się wachlarz **możliwości i połączeń**

NA TALERZU

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

Japońska kuchnia to nie tylko posiłek. To filozofia zdrowego życia

Kuchnia japońska od lat fascynuje świat swoją wyjątkową estetyką, subtelnością smaków i głęboko zakorzenioną filozofią jedzenia. To kulinarna tradycja, w której każdy element ma znaczenie, a potrawy stają się formą sztuki. Właśnie o tym rozmawiamy z Adrianem Salamonem, właścicielem kieleckiej restauracji Kusa Sushi oraz miłośnikiem japońskich smaków.

Adrian Salamon podkreśla, że połowa jego życia to gastronomia. – Pracowałem chyba na większości stanowisk w branży. Zaczynałem od zmywaka, później byłem kelnerem, menedżerem, aż w końcu przeszedłem drogę „kuchenną": od pomocnika kucharza do szefa kuchni i restauratora. Każdy etap czegoś mnie nauczył: pokory, cierpliwości, organizacji i przede wszystkim miłości do jedzenia. Teraz dzielę się moim doświadczeniem, prowadząc szkolenia, a także jeżdżąc po całej Polsce i Europie z moim mobilnym barem sushi na wszelkiego rodzaju imprezy firmowe i okolicznościowe, dając radość z sushi przyrządzanego na żywo – mówi nasz rozmówca.

Jak zaczęła się jego przygoda z kuchnią japońską? – Kuchnią japońską zacząłem się interesować całkiem przypadkowo. Ta przygoda zaczęła się w momencie, gdy podjąłem pracę w restauracji sushi. Nie planowałem tego wcześniej, ale z czasem stało się to całym moim światem i prawdziwą pasją. Momentem przełomowym było zapoznanie się z kodeksem honorowym samuraja „Bushido". Zafascynowały mnie precyzja, estetyka i filozofia stojąca za każdym daniem. Dziś nie wyobrażam sobie życia bez tej kuchni – podkreśla Adrian Salamon.

Podstawą japońskiej gastronomii jest szacunek dla natury i sezonowości. Japończycy wierzą, że najlepszy smak osiąga się wtedy, gdy składniki są świeże i serwowane w swoim naturalnym rytmie. W centrum japońskiej kuchni znajduje się umami – piąty smak, który nadaje potrawom wyjątkową głębię. To właśnie on łączy składniki takie jak miso, sos sojowy, wodorosty kombu czy suszone ryby katsuobushi, tworząc charakterystyczne, bogate aromaty. Na talerzu przejawia się również japońska dbałość o równowagę – posiłki komponowane są tak, by łączyć różne techniki obróbki, kolory i faktury.

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Adrian Salamon, właściciel restauracji Kusa Sushi

Adrian dodaje, że w kuchni japońskiej najbardziej ceni zdrowe składniki i różnorodność produktów. – Japońska kuchnia daje niemal niekończący się wachlarz możliwości i połączeń, zwłaszcza w sushi. To nie tylko ryba i ryż, ale cała filozofia łączenia smaków, kolorów i tekstur w harmonijną całość. I w tym momencie muszę wspomnieć moje motto: „Sky is the limit" czyli „Niebo jest limitem" – zaznacza.

Kuchnia japońska kojarzy się głównie z sushi, ale to niejedyna potrawa, której warto spróbować. – Rzeczywiście, większość osób, myśląc o Japonii, widzi sushi, ale ta kuchnia jest o wiele bardziej różnorodna. Przede wszystkim ramen – uwielbiam jego głębię i aromat. Osobiście jestem fanem wszelkiego rodzaju noodli, na przykład udon czy soba, a jako typowy mięsożerca kocham yakitori, czyli grillowane szaszłyki. Warto spróbować też pierożków gyoza, chrupiącej tempury czy placków okonomiyaki – zarówno w wersji wytrawnej, jak i na słodko. A skoro o słodkościach mowa. Mochi to obowiązkowa pozycja! No i oczywiście kiszonki oraz fermenty, takie jak pasta miso. To jedne z najzdrowszych produktów na świecie – wymienia podekscytowany szef kuchni.

Tylko nam zdradza, jaka jest tajemnica idealnego sushi i ramenu. – Moim zdaniem kluczem jest serce na talerzu. Nawet najlepsze receptury czy techniki nie zastąpią pasji i miłości do gotowania. W japońskiej kuchni wszystko musi być przemyślane – od wyboru składników, po sposób ich podania. Ale jeśli nie ma w tym emocji i zaangażowania, to nigdy nie będzie idealne. To właśnie serce i pasja sprawiają, że danie nabiera duszy – podsumowuje Adrian Salamon.

W efekcie japońskie jedzenie to nie tylko posiłek. To filozofia, która uczy uważności, doceniania prostoty i celebrowania codziennych chwil.

● Podstawą japońskiej gastronomii jest szacunek dla natury i sezonowości

● Umami – piąty smak, który nadaje potrawom wyjątkową głębię

Japończycy wierzą, że najlepszy smak osiąga się wtedy, gdy składniki są świeże i serwowane w swoim naturalnym rytmie. W centrum japońskiej kuchni znajduje się umami – piąty smak, który nadaje potrawom wyjątkową głębię. To właśnie on łączy składniki takie jak miso, sos sojowy, wodorosty kombu czy suszone ryby katsuobushi, tworząc charakterystyczne, bogate aromaty.

Ramen

FOT. ARCHIWUM

● Składniki: 1 kapusta pak choi, 2 podudzia kurczaka z kością, 5 g soli, 2 łodyżki szczypiorku, 100 g makaronu ramen, 2 jajka, 50 g świeżego korzenia imbiru, 20 g pasty miso, 1 l wody.

Na początku należy oddzielić kości od podudzi i zostawić mięso ze skórą. Do garnka należy włożyć kości kurczaka, około 5 cm nieobranego imbiru pokrojonego w plastry wraz z końcówką kapusty pak choi i szczypiorkiem. Wszystkie składniki należy zalać 1 l wody i gotować na małym ogniu przez 30-40 minut. Następnie kurczaka ze skórą należy delikatnie oprószyć solą z obu stron i obsmażyć skórą do dołu w garnku z grubym dnem. Ma to na celu wytopienie esencjonalnego tłuszczu. Ten garnek będzie docelowy, gdzie połączy się składniki ramenu. Pozostały świeży imbir należy obrać i drobno posiekać. Oczyszczony należy dodać do kurczaka i smażyć imbir, aż się skarmelizuje. Następnie należy wyjąć obsmażonego kurczaka, wybrać skarmelizowane cząstki imbiru i do aromatyzowanego tłuszczu z kurczaka dodać pastę miso. Pastę należy chwilę smażyć, aż nabierze aromatu. Następnie ugotowany wywar należy powoli dolewać do garnka z pastą miso. Smak miso należy rozprowadzać przy pomocy chochli, aż będzie dodany cały wywar. W wywarze można przez chwilę sparzyć liście kapusty pak choi, która będzie ciekawym akcentem kolorystycznym dania. Do składników z gotowania wywaru można dolać wodę, zagotować i ugotować w nich makaron. W oddzielnym garnku należy ugotować przez 6 minut jajka na pół miękko. Na koniec składniki zupy ramen należy połączyć w jedno danie. Odcedzony makaron należy rozłożyć do dwóch misek, zalać wywarem z pastą miso i imbirem. Usmażonego kurczaka trzeba pokroić w plastry, ułożyć na makaronie i dodać ugotowane jajka. Ramen trzeba posypać karmelizowanym imbirem i posiekanym szczypiorkiem. Danie jest gotowe do podania.

eprasa.pl e272e280b8

▶ ZDROWIE

Andropauza bywa porównywana do menopauzy u kobiet, choć jej podłoże jest inne. Męskie klimakterium może objawiać się m.in. **spadkiem libido, wahaniami nastroju oraz utratą masy mięśniowej**

MEDYCYNA OBRAZOWA

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

Andropauza, nazywana również męską menopauzą, jest okresem występującym u mężczyzn powyżej 50. roku życia. Według danych statystycznych dotyczy aż 50 proc. mężczyzn po 50. roku życia. Mimo to w przeciwieństwie do menopauzy znacznie rzadziej mówi się o tym zjawisku, które nadal w naszym społeczeństwie pozostaje tematem tabu.

Jej bezpośrednią przyczyną jest spadek poziomu hormonów, w tym testosteronu, dihydrotestosteronu, hormonu wzrostu i melatoniny. Przy czym warto podkreślić, że andropauza u mężczyzn często porównywana jest do menopauzy u kobiet. Tymczasem to są zjawiska odmienne, ponieważ klimakterium u kobiet jest procesem biologicznym, związanym z wygaszaniem funkcji jajników, natomiast menopauza u mężczyzn nie jest równoznaczna z utratą płodności i jest ściśle związana z funkcjonowaniem układu endokrynologicznego.

Z tego powodu badacze proponują inne nazwy dla andropauzy, w tym: andropenię, męski psychoendokrynologiczny zespół wieku średniego, wiropauzę, męskie klimakterium, częściowy niedobór androgenów u starzejących się mężczyzn.

Menopauza u kobiet jest procesem biologicznym, pociągającym za sobą określone skutki i występującym u każdej kobiety po 40. roku życia, natomiast andropauza nie występuje u każdego mężczyzny i jest zależna od wielu czynników zewnętrznych.

Wśród innych przyczyn rozwoju męskiej menopauzy można również wymienić: siedzący styl życia, dietę ubogą w witaminy, związki mineralne i błonnik pokarmowy, nadciśnienie tętnicze krwi, wysoki poziom cholesterolu LDL, przebyty zawał serca, przerost gruczołu krokowego.

Objawy andropauzy u mężczyzn

Klimakterium u mężczyzn związane jest bezpośrednio z zaburzeniami układu hormonalnego, co pociąga za sobą konkretny zespół objawów.

Wśród charakterystycznych objawów andropauzy u mężczyzn można wymienić:

- **zwiększenie tkanki tłuszczowej,** która pociąga za sobą skutki w postaci zwiększonego ryzyka wystąpienia groźnych powikłań, w tym m.in. ze strony układu krążenia. Przy czym u mężczyzn powyżej 50. roku życia zazwyczaj występuje otyłość typu brzusznego, która jest szczególnie wrażliwa na bodźce hormonalne;
- **zmiany emocjonalne,** które znacząco wpływają na jakość życia. Męska menopauza związana jest ze spadkiem poziomu androgenów, co oddziałuje na funkcjonowanie układu nerwowego i pojawienie się objawów psychicznych: lęku, nerwowości, rozdrażnienia, zachowań depresyjnych, przewlekłego zmęczenia i upośledzenia pamięci, a nierzadko także spadku samooceny;
- **obniżenie popędu seksualnego,** co budzi wiele negatywnych emocji, w tym m.in. niechęci, agresji i braku tolerancji;
- **zaburzenia rytmu biologicznego,** które pociągają za sobą zmiany emocjonalne, osłabienie sprawności intelektualnej, a także problemy z pamięcią i koncentracją.

Podczas męskiej menopauzy mogą pojawić się również takie dolegliwości, jak: spadek częstotliwości występowania wzwodów porannych, ginekomastia – nadmierne gromadzenie się tkanki tłuszczowej w piersiach, zmniejszenie owłosienia na ciele, zmniejszenie objętości jąder, obniżenie gęstości mineralnej kości, co prowadzi do patologicznych złamań, zmniejszenie masy mięśniowej, uderzenia gorąca.

Andropauza a łysienie androgenowe

Andropauza jest zjawiskiem związanym bezpośrednio z funkcjonowaniem układu hormonalnego. Stosunkowo często towarzyszy jej problem nadmiernego wypadania włosów. Jest to tzw. łysienie androgenowe, które objawia się utratą włosów na szczycie głowy i kątach czołowych. Jego przyczyną jest zbyt duża wrażliwość cebulek włosowych na nadmierną produkcję dihydrotestosteronu (DHT).

Najskuteczniejszym środkiem hamującym wypadanie włosów i pobudzającym ich porost są naturalne wcierki do skóry głowy z kozieradką lub profesjonalne z zawartością leczniczej substancji o nazwie minoksydyl. Związek ten stymuluje mikrokrążenie w skórze głowy, usprawnia usuwanie DHT z cebulek i pobudza porost włosów. Działa jednak tylko tak długo, jak długo jest dostarczany do skóry, a kuracja wpływa jedynie na objawy, a nie na przyczyny łysienia. Wywiera też szereg działań ubocznych, do których należy m.in. podrażnienie skóry głowy, jej zaczerwienienie, wysypkę czy łuszczenie się naskórka.

Leczenie tzw. menopauzy u mężczyzn, czyli andropauzy

Leczenie klimakterium u mężczyzn podejmuje się jedynie wówczas, gdy zachodzą ku temu przesłanki. Do leczenia hormonalnego można zakwalifikować jedynie osoby, które spełniają określone kryteria hormonalne. Terapię należy podjąć wówczas, gdy występują objawy hipogonadyzmu, czyli: zaburzenia wzwodu, zespół metaboliczny, osteoporoza, cukrzyca typu 2, przewlekłe zmęczenia, zaburzenia koncentracji znacznie utrudniające codzienne funkcjonowanie, depresja.

Wówczas, gdy istnieje prawdopodobieństwo, że wyżej wymienione choroby związane są z andropauzą, należy oznaczyć stężenie TT, LH i obliczyć wskaźnik niedoboru testosteronu, a także przeprowadzić badanie urologiczne. Niekiedy konieczne jest również wykonanie biopsji gruczołu krokowego (po konsultacji z urologiem).

Konieczność wdrożenia leczenia andropauzy zachodzi u mężczyzn, u których stężenie testosteronu wynosi < 8 nmol/l (2,3 ng/ml). Rozważyć je można również u mężczyzn, u których stężenie tego hormonu mieści się w granicach 8-12 nmol/l (2,3–3,46 ng/m), przy czym w tym drugim przypadku zazwyczaj wdraża się leczenie próbne, które trwa około 3 miesięcy.

Podstawowe przeciwwskazania do leczenia andropauzy testosteronem to: rak gruczołu krokowego, rak piersi, gruczolak stercza, przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP), zespół bezdechu sennego.

Leczenie testosteronem, przeprowadzane pod kontrolą i z zalecenia lekarza, jest bezpieczne, jednak wiąże się z ryzykiem wystąpienia skutków ubocznych, w tym zwłaszcza nadmiernej tkliwości klatki piersiowej, wzrostu wartości hematokrytu i erytrocytów. Obecnie w Polsce dostępne są preparaty z testosteronem do stosowania domięśniowego, doustnego i przezskórnego. Za najbezpieczniejsze uważa się preparaty przezskórne, które są dobrze tolerowane.

Mężczyźni, którzy nie kwalifikują się do hormonalnego leczenia andropauzy, powinni rozważyć stosowanie preparatów bez recepty. Tabletki na męską menopauzę w swoim składzie zazwyczaj mają zioła i substancje mineralno-witaminowe, w tym m.in.:

- **olej z siemienia lnianego,** który stanowi drogocenne źródło nasyconych kwasów tłuszczowych, które pozytywnie wpływają na stan prostaty;
- **witaminę E,** która sprzyja regeneracji komórek układu moczowo-płciowego;
- **mangan,** który sprzyja utrzymywaniu funkcji seksualnych;
- **selen,** który poprawia ruchliwość plemników;
- **ashwagandhę,** która znana jest także pod nazwą indyjski żeń-szeń. Sprzyja ona utrzymaniu płodności u mężczyzn;
- **kurkumę,** która ze względu na wysoką zawartość przeciwutleniaczy pozytywnie wpływa na funkcjonowanie męskiego układu płciowego.

Andropauza, nazywana również męską menopauzą, jest okresem występującym u mężczyzn powyżej 50. roku życia. Według danych statystycznych dotyczy aż 50 procent mężczyzn po 50. roku życia

eprasa.pl e272e280b8

▶ **ZDROWIE**

● Zwykle po 50. roku życia **zmniejsza się produkcja męskich hormonów płciowych** (androgenów), w tym testosteronu ● **Męski okres przekwitania** może trwać kilka lat. Zaczyna się na długo przed występowaniem objawów ● W okresie andropauzy mężczyzna powinien **co najmniej raz w roku odwiedzać lekarza urologa**

01.

Przyczyną andropauzy jest spadek poziomu hormonów, w tym testosteronu, dihydrotestosteronu, hormonu wzrostu i melatoniny.
Menopauza u mężczyzn nie jest równoznaczna z utratą płodności i jest ściśle związana z funkcjonowaniem układu endokrynologicznego.

02.

Andropauza nie występuje u każdego mężczyzny i jest zależna od wielu czynników zewnętrznych.
Wśród przyczyn są m.in.: siedzący styl życia, dieta uboga w witaminy, związki mineralne i błonnik pokarmowy, nadciśnienie tętnicze krwi, wysoki poziom cholesterolu LDL, przebyty zawał serca, przerost gruczołu krokowego.

03.

Andropauzie stosunkowo często towarzyszy problem nadmiernego wypadania włosów.
Łysienie androgenowe objawia się utratą włosów na szczycie głowy i kątach czołowych. Jego przyczyną jest zbyt duża wrażliwość cebulek włosowych na nadmierną produkcję dihydrotestosteronu (DHT).

04.

Klimakterium u mężczyzn pociąga za sobą konkretny zespół objawów.
Wśród charakterystycznych objawów można wymienić: zwiększenie tkanki tłuszczowej, zmiany emocjonalne, obniżenie popędu seksualnego, zaburzenia rytmu biologicznego.

05.

Leczenie testosteronem, przeprowadzane pod kontrolą i z zalecenia lekarza, jest bezpieczne.
Jednakże wiąże się z ryzykiem wystąpienia skutków ubocznych, w tym zwłaszcza nadmiernej tkliwości klatki piersiowej, wzrostu wartości hematokrytu i erytrocytów.

FOT. GETTY IMAGES

eprasa.pl e272e280b8

▶ **PORADNIK**

Jak zadbać o okna przed zimą, jak wyprać wełniany pled, czym przyprawić rosół, by miał lepszy smak, i jak wyczyścić blachę z piekarnika – między innymi **o tym przeczytacie w kolejnym odcinku** naszego miniporadnika domowego

PO(4)RADY

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

Ciepły dom

Jak wymienić uszczelki w oknach

Wymiana uszczelek jest prosta i bez problemu zrobisz to samodzielnie. W marketach budowlanych dostępne są listwy uszczelniające w formie rolek o różnych kształtach profili, grubościach i kolorach.

Zacznij od sprawdzenia stanu starych uszczelek – obejrzyj, czy nie są sparciałe, popękane albo odklejone. Zmierz szczelinę: przyłóż linijkę lub suwmiarkę, aby określić szerokość i głębokość rowka w ramie. Kup odpowiednią uszczelkę – wybierz listwę gumową, silikonową lub piankową w rolce, dopasowaną do wymiaru i profilu. Usuń stare uszczelki – delikatnie wyciągnij je z rowka, resztki kleju oczyść nożykiem lub szmatką nasączoną alkoholem technicznym. Włóż nową uszczelkę – zaczynając od narożnika, wciśnij ją w rowek lub naklej, jeśli jest samoprzylepna. Sprawdź domykanie skrzydła – zamknij okno i upewnij się, że działa płynnie, a docisk jest równomierny na całej długości ramy.

01.

Pranie

Jak dbać o wełniany koc

Najbezpieczniej wyprać wełniany koc ręcznie, w dużej misce czy umywalce z letnią wodą, z domieszką delikatnego płynu do prania wełny z dodatkiem lanoliny. Pled lekko ugniatamy lub obracamy przez kilka minut i wymieniamy wodę. Następnie ponownie wkładamy koc z wełny do miski czy umywalki i staramy się bardzo delikatnie go wypłukać, bez wyciskania czy pocierania. Nie płuczmy tkaniny pod bieżącą wodą, bo wełna może się zmechacić. Nie zaleca się również mocno go wykręcać, ale możemy go delikatnie ugniatać lub zawinąć na parę chwil w duży bawełniany ręcznik, który wchłonie nadmiar wody.

Jeśli nie jesteśmy fanami prania ręcznego, wykorzystajmy do tego celu pralkę. Zanim zabierzemy się za pranie koca z wełny w bębnie urządzenia, sprawdźmy, jakie informacje dotyczące jego pielęgnacji są umieszczone na metce. Koniecznie sprawdźmy również, jaką temperaturę prania rekomenduje producent i koniecznie dostosujmy się do jego zaleceń, ustawiając cykl na panelu urządzenia.

02.

03.

Porządki

Jak wyczyścić blachę w piekarniku

Wystarczy zaledwie jedna tabletka do zmywarki, żeby blacha z piekarnika wyglądała jak nowa. Do czyszczenia akcesorium najlepiej zabrać się pod koniec dnia, gdy już nie planujemy korzystać z urządzenia AGD.

Najpierw wyjmijmy zabrudzoną blachę z wnętrza piekarnika i usuńmy z niej resztki jedzenia. Teraz przygotujmy jedną tabletkę do zmywarki i umieścimy ją na powierzchni blachy. W kolejnym kroku wystarczy zalać ją wrzątkiem z czajnika do poziomu około 2/3 wysokości blachy, starając się, żeby woda nie wylewała się poza jej obręb. Po ok. 2 godzinach nałóżmy na dłoń rękawicę ochronną z gumy czy silikonu i wyczyśćmy zabrudzoną powierzchnię za pomocą klasycznej gąbki do zmywania naczyń lub ściereczki z mikrofibry. Następnie dokładnie wypłuczmy blachę do pieczenia ciepłą wodą, wysuszmy ją papierowym ręcznikiem i gotowe. Czyszczenie blachy z piekarnika za pomocą tabletki do zmywarki warto wykonywać systematycznie, żeby na bieżącą usuwać z niej zabrudzenia.

Gotowanie

Czym przyprawić rosół

Tradycyjny rosół to idealna zupa na chłodne dni, może być też bazą do innych dań. Poza doborem jakościowego mięsa liczy się właściwe przyprawienie rosołu. Jedną z obowiązkowych przypraw do rosołu jest pieprz czarny ziarnisty. To właśnie on sprawia, że rosół jest subtelnie ostry, co podkreśla naturalny smak gotowanego mięsa. Pamiętaj, aby ziarna czarnego pieprzu dodawać na początku gotowania razem z mięsem i warzywami. Wystarczy 6 ziarenek, aby uzyskać pikantny smak. Następną podstawową przyprawą do rosołu są suszone liście laurowe. Wystarczającą ilością są 2-3 liście na 3 l wody do gotowania rosołu. Kolejną ważną przyprawą w czasie gotowania rosołu jest ziele angielskie. Nadaje ono zupie korzenny aromat i dodaje wyrazistości mięsu. Ziele angielskie należy do przypraw dodawanych na początku gotowania rosołu. Podczas gotowania rosołu nie można zapomnieć o dodaniu soli, jednak warto zrobić to pod koniec gotowania, aby mięso nie stwardniało. Na koniec nie można zapomnieć o klasycznych ziołach, czyli lubczyku i natce pietruszki. Warte zauważenia podczas gotowania rosołu są także korzenne przyprawy. Trzeba rozważyć doprawienie rosołu korzeniem imbiru, szczyptą gałki muszkatołowej oraz goździkami.

Małgorzata Czuba-Skarzyńska

04.

FOT. 123RF (2), PIXABAY

eprasa.pl e272e280b8

▶ MODA

Drapowane sukienki, zwane również w świecie mody jako Fidiasz dress, to najbardziej **pożądane ubrania dla kobiet, które chcą wyglądać szczuplej.** Są w stanie ukryć wystający brzuch, wymodelować biodra i pośladki oraz wydłużyć sylwetkę

RETROMODA

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

Drapowane sukienki to styl, który pokochają dojrzałe kobiety. Fidiasz dress sprawi, że poczujesz się szczuplejsza i młodsza!

Moda nie zna wieku, a odpowiednio dobrana sukienka potrafi zdziałać cuda z kobiecą sylwetką, dodać pewności siebie i podkreślić to, co w nas najpiękniejsze. Jednym z największych trendów tego sezonu są drapowane sukienki, często nazywane też Fidiasz dress – stylowe, eleganckie i niezwykle kobiece propozycje, które doskonale sprawdzają się na co dzień i na wyjątkowe okazje.

Co to jest drapowana sukienka?
Drapowana sukienka to model, w którym materiał układa się w miękkie fałdy, marszczenia lub asymetryczne zakładki. Dzięki temu świetnie wpływa na kobiecą sylwetkę – zatuszuje drobne mankamenty figury i jednocześnie podkreśli jej atuty.

Charakterystyczną cechą drapowanych sukienek jest to, że nie przylegają one ściśle do ciała. Zamiast tego tworzą subtelne linie i układają się w sposób naturalny, dzięki czemu sylwetka wygląda na smuklejszą i bardziej proporcjonalną.

Jak ukryć wystający brzuszek?
To jedno z najczęstszych pytań, jakie zadają sobie kobiety – szczególnie dojrzałe. Jeśli zależy Ci na zamaskowaniu brzuszka, drapowania będą twoim sprzymierzeńcem. Oto kilka wskazówek.

- **Drapowania w okolicy talii i brzucha** – delikatne marszczenia „ukrywają" newralgiczne miejsca, odwracając uwagę od ewentualnych niedoskonałości.
- **Asymetryczne fałdy** – sprawiają, że sylwetka wydaje się dłuższa i smuklejsza.
- **Kopertowe cięcia** – modne modele łączące drapowanie z kopertowym krojem pięknie podkreślają talię i modelują figurę.
- **Ciemniejsze kolory i matowe tkaniny** – dodatkowo wysmuklają sylwetkę, co w połączeniu z drapowaniem daje spektakularny efekt.

Marszczenia, które czynią cuda
W modzie drapowana sukienka to ubranie o specyficznym kroju i szyciu, które pozwala uzyskać efektowne załamania materiału bez nadmiernego dopasowania do ciała. Fidiasz dress to połączenie klasyki i nowoczesności. Warto po nią sięgnąć, bo jest uniwersalna, komfortowa i ponadczasowa.

FOT. FREEPIK/SENIVPETRO

Drapowana sukienka to propozycja, która łączy klasykę z nowoczesnym stylem. Charakterystycznie marszczenia potrafią zdziałać prawdziwe cuda

Sukienka do zadań specjalnych
Jedną z największych zalet drapowanych sukienek jest to, jak doskonale potrafią modelować sylwetkę. Dzięki umiejętnemu rozmieszczeniu marszczeń i fałd materiału fason ten działa niemal jak modowa iluzja – podkreśla to, co w figurze najpiękniejsze, a jednocześnie subtelnie ukrywa to, co wolałybyśmy pozostawić dla siebie.

- **Wyszczuplają brzuch i talię** – to ich najczęściej podkreślana zaleta. Drapowania w okolicy talii lub brzucha optycznie „spłaszczają" tę partię ciała, a sylwetka wydaje się lżejsza i bardziej proporcjonalna.
- **Modelują biodra i pośladki** – marszczenia w dolnej części sukienki mogą dodać objętości tam, gdzie jej brakuje, lub przeciwnie – ukryć zbyt pełne biodra, jeśli rozmieszczone są asymetrycznie.
- **Podkreślają biust i dekolt** – drapowany dekolt pięknie eksponuje tę część ciała, nie odsłaniając zbyt wiele. Dla wielu dojrzałych kobiet to kluczowy element kobiecości i elegancji.
- **Wydłużają sylwetkę** – pionowe lub ukośne fałdy sprawiają, że figura wydaje się smuklejsza i wyższa, co jest świetnym rozwiązaniem dla kobiet o drobniejszym wzroście.

Dla kogo drapowane sukienki są idealne?
Sukienki z drapowaniem ta propozycja stworzona z myślą o kobietach, które pragną czuć się pięknie i pewnie bez względu na figurę czy metrykę.

Jest to idealne rozwiązanie dla pań, które chcą sprytnie zamaskować drobne mankamenty (jak brzuch czy boczki), zachowując przy tym kobiecą estetykę. Szczególnie docenią ją panie z figurą jabłka lub gruszki, szukające ubrań pomagających w wyrównaniu proporcji sylwetki.

Fidiasz dress świetnie się sprawdzi również u kobiet dojrzałych (po 40., 50. i 60. roku życia), dla których priorytetem jest elegancja, komfort noszenia i subtelne, ale przemyślane podkreślenie atutów.

Drapowane sukienki to prawdziwy must have w garderobie każdej kobiety – niezależnie od wieku i typu sylwetki. Dzięki sprytnemu rozmieszczeniu fałd i marszczeń potrafią wymodelować figurę, podkreślić atuty i ukryć to, co chcemy zatuszować. A co najważniejsze – są niezwykle eleganckie, kobiece i modne w tym sezonie. Jeśli więc szukasz sukienki, która doda Ci pewności siebie i sprawi, że poczujesz się wyjątkowo – postaw na drapowany fason.

eprasa.pl e272e280b8

▶ PODRÓŻE

Nie ma lepszej pory na nastrojowy spacer po cmentarzu niż tuż po uroczystości Wszystkich Świętych. **Groby są przystrojone, z wiekowych drzew sypią się kolorowe liście,** a po zmierzchu alejki wypełnia ciepłe, migotliwe światło zniczy

WYCIECZKA

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

Cmentarz Centralny jest jednym z najpiękniejszych parków przyrodniczych Szczecina. Założono go w 1901 r. i od tego czasu pochowano tu około 300 tys. osób

SPACER WŚRÓD WSPOMNIEŃ I OPOWIEŚCI

FOT. MICHAŁ DOLATA/CREATIVE COMMONS 3.0

eprasa.pl e272e280b8

▶ **PODRÓŻE**

● Największe cmentarze w Polsce przypominają rozległe parki ● **Najmniejszy cmentarz przypomina o ponurej rzeczywistości, której pod koniec XIX wieku doświadczyli mieszkańcy Warszawy – epidemii cholery.** ● Tatarski mizar w Kruszynianach jest uznany za Pomnik Historii

S

Spacery po cmentarzach nie są niczym ekscentrycznym. Nawet turyści w czasie wycieczek po miastach coraz częściej traktują lokalne nekropole jako ciekawe atrakcje pełne pięknych, starych pomników, opowiadających niezwykłe historie . Cmentarze bywają prawdziwymi galeriami rzeźb i ciekawych rozwiązań architektonicznych, poetyckie epitafia potrafią wzruszać, a zdarza się, że forma grobu celowo ma wywoływać wesołość u odwiedzających. Prawdziwa karuzela emocji w czasie jednej przechadzki!

Dlatego nie wahajcie się zaplanować jesienny spacer po cmentarzu. W Polsce mamy wiele ciekawych i pięknych nekropoli. Które najbardziej warto odwiedzić? Poniżej opisujemy najciekawsze i najbardziej niezwykłe polskie cmentarze , ale nie Powązki w Warszawie czy Cmentarz Rakowicki w Krakowie, o których wszyscy słyszeli, lecz mniej znane, a równie urokliwe miejsca, które nadają się doskonale na przechadzkę.

Największy i najmniejszy cmentarz w Polsce

Na początek proponujemy spacery po największym i najmniejszym cmentarzu w kraju.

Która nekropolia jest największa pod względem obszaru? To Cmentarz Centralny w Szczecinie, o powierzchni aż 172 ha (dla porównania: Rynek Główny w Krakowie ma ok. 4 ha). Cmentarz Centralny założono w 1901 roku i od tego czasu pochowano tu około 300 tysięcy osób. To nie tylko miejsce wiecznego spoczynku, ale też piękny i rozległy park miejski. Na terenie nekropoli rośnie aż 400 gatunków drzew, przepływają przez nią dwa potoki, spotkać tu można dzikie zwierzęta, w tym zające, borsuki i bażanty.

Nie brak też oczywiście pięknej architektury: na cmentarz Centralny wchodzi się przez okazałą bramę, obok stoi neoromańska kaplica, jest tu nawet zabytkowy wiatrak holenderski! Chętni mogą przespacerować się specjalnym traktem historycznym wiodącym do 21 najciekawszych zakątków cmentarza, w tym licznych pomników (m.in. Sybiraków, marynarzy zaginionych na morzu, ofiar Katynia i Grudnia ’70).

Najmniejszy w Polsce jest z kolei cmentarz choleryczny w Warszawie , w dzielnicy Praga-Północ. Nie słyszeliście o nim? Mało kto słyszał. Pochowano tu ofiary epidemii cholery z lat 70. XIX w. – łącznie 478 osób. Na początku następnego stulecia okazało się, że cmentarz leży na wyznaczonej trasie Kolei Nadwiślańskiej i trzeba go było przenieść. Zrezygnowano jednak z konwencjonalnych przenosin wraz z nagrobkami. Zamiast tego ciała złożono pod jednym wspólnym pomnikiem ustawionym w ustronnym miejscu za nasypem kolejowym i torami. Pomnik długo stał na uboczu zapomniany i niszczejący, aż niedawno odnowiła go spółka PKP. Dziś w to nastrojowe miejsce można się dostać przejściem podziemnym od przystanku przy ul. Namysłowskiej.

Który polski cmentarz jest najstarszy?

Od rozmiarów przejdźmy do wieku. Miło byłoby przespacerować się po najstarszym cmentarzu w Polsce, którego pomniki i grobowce są świadkami wielu minionych stuleci.

Trzeba jednak uważać, o czym się mówi. Nie sposób ocenić wieku ani lokalizacji najstarszego miejsca pochówku w Polsce – ludzie umierali na naszych ziemiach od setek tysięcy lat, na długo przed wynalezieniem pisma i technik budowlanych, które pozwoliłyby zachować się tym pierwszym mogiłom.

Można jednak stwierdzić, który polski cmentarz jest prawdopodobnie najstarszy, ponieważ cmentarze, jakie znamy dziś, są stosunkowo nowym wynalazkiem. Rozległe nekropolie w miastach i pod miastami to wynalazek XVIII w. – wcześniej grzebaniem zmarłych zajmowały się lokalne wspólnoty religijne. Kiedy małe cmentarzyki wokół kościołów, cerkwi czy synagog zaczęły się przepełniać, władze wytyczyły nowe, rozległe cmentarzyska, na których można było wznosić okazałe grobowce i pomniki, z których część możemy oglądać jeszcze dziś. W XIX w. nastąpiła komercjalizacja usług pogrzebowych i tak powstały współczesne cmentarze.

Z takich nowoczesnych cmentarzy na terenie Polski prawdopodobnie najstarszy jest Cmentarz Stary w Płocku , założony w 1780 r., a więc jeszcze za czasów I Rzeczypospolitej. Do dziś zachowało się 50 z 230 przedwojennych nagrobków, a najstarszy grób datuje się na 1828 rok. Zmarli nadal są chowani na tej nekropoli. Spoczywają tu m.in. piłkarz Marek Ostrowski, międzywojenny prezydent Płocka Antoni Michalski czy wojewoda płocki Antoni Bielak. Warto zobaczyć też mogiłę powstańców styczniowych z 1863 r.

Nie tylko cmentarze katolickie. Polskie piramidy, mizary i kirkuty

Na spacer wśród naprawdę oryginalnych grobowców i nagrobków nadają się najlepiej cmentarze niekatolickie, stanowiące przykład nie tylko odmiennej wiary, ale też gustów. Np. w Krynicy w woj. lubelskim wznosi się grobisko, czyli grobowiec w kształcie stromej piramidy na szerokiej podstawie, wzniesiony dla podkomorzego chełmskiego Pawła Orzechowskiego na początku XVII w. Orzechowski był arianinem i nie mógł zostać pochowany na cmentarzu katolickim, dlatego kazał wznieść dla siebie tę oryginalną konstrukcję. Jego grobisko to najstarszy na ziemiach polskich grobowiec o kształcie piramidy, ale mamy takich więcej. Polskie piramidy wznoszą się m.in. w Rapie, Rożnowie, Międzybrodziu, Zagórzanach i Wągrowcu. Każda ma unikatową historię i architekturę.

Ciekawym doświadczeniem może być spacer po cmentarzu żydowskim, czyli kirkucie, gdzie nagrobki mają formę macew z napisami w języku hebrajskim, ale nierzadko i polskim. Jednym z najpiękniejszych cmentarzy żydowskich w Polsce jest kirkut wrocławski. Pochowano tu wielu zamożnych Żydów, których okazałe grobowce prezentują wspaniałą ornamentykę i architekturę z nawiązaniami do sztuki mauretańskiej i egipskiej.

Chyba najpiękniejszym w Polsce cmentarzem muzułmańskim, czyli mizarem, jest ten w Kruszynianach – wsi zamieszkałej od wieków przez potomków Tatarów. Mizar założono tu w XVII w. i jest używany do dziś. Rozciąga się tuż za ślicznym drewnianym meczetem, który można zwiedzać w środku. Muzułmańskie nagrobki nie mają oczywiście krzyży ani napisów po hebrajsku; zdobią je półksiężyce i wykaligrafowane w kamieniu wersety z Koranu, ale też czasem inskrypcje w języku polskim.

Cmentarze, jakie znamy dziś, są stosunkowo nowym wynalazkiem. Rozległe nekropolie w miastach i pod miastami to wynalazek XVIII wieku – wcześniej grzebaniem zmarłych zajmowały się lokalne wspólnoty religijne

FOT. RAAGOON/GETTY IMAGES

Mizar w Kruszynianach jest unikatowym w skali kraju przykładem muzułmańskiego miejsca pochówku

eprasa.pl e272e280b8

▶ HISTORIA

Droga do niepodległości Polski wiodła przez współpracę z tajnymi służbami innych krajów. **Wojciech Rodak** opisuje, w jaki sposób Józef Piłsudski dążył do odbudowy kraju

RETROSPEKCJA

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

AGENT PIŁSUDSKI

W nocy z 9 na 10 lipca 1904 roku parowiec „Coptic" stanął na redzie portu w Jokohamie. Na pokładzie statku znajdowali się dwaj działacze Polskiej Partii Socjalistycznej: Józef Piłsudski i Tytus Filipowicz. Obaj zdawali sobie sprawę, że od rezultatu rozmów z Japończykami zależały przyszłość ich ugrupowania i sprawy niepodległości Polski, o którą walczyli. Daleka podróż – z Galicji przez Londyn, Stany Zjednoczone i Kanadę – pochłonęła niemal wszystkie fundusze z partyjnej kasy.

Następnego dnia funkcjonariusz Kempeitai, miejscowych tajnych służb, zabrał ich do Tokio. Zostali zakwaterowani w Seyoken Hotel, położonym daleko od hoteli najpopularniejszych wśród Europejczyków. Ich pobyt miał być utrzymany w konspiracji, a carska ochrana miała rozległą siatkę agentów. Nie należało ryzykować.

Piłsudski wiele sobie obiecywał po tej współpracy. Jechał do Japonii, by uzyskać dla partii pieniądze i pomoc techniczną przy zakupie broni. Ponadto miał nadzieję, że uda mu się przekonać swoich rozmówców do wsparcia kwestii niepodległości Polski.

12 lipca rozpoczęła się seria spotkań Piłsudskiego i Filipowicza z gen. Atsushim Muratą. Rozmowy toczyły się, o ironio, po rosyjsku, ale z pomocą tłumacza. Lider PPS próbował przekonać Japończyka o niezwykłej sile i dużym wywiadowczo-dywersyjnym potencjale swoich ludzi, myśląc, że uda mu się uzyskać jakiekolwiek poparcie dla sprawy niepodległej RP. Proponował nawet utworzenie legionu polskiego, który walczyłby u boku żołnierzy japońskich. Bez efektu. „Nie dowierzają roli, jaką Polska może odegrać w wewnętrznej polityce Rosji i wskutek tego będą się starać zbyć pominięciem naszych politycznych żądań. Są bardzo nieszczerzy. Kręcą w drobiazgach, nadrabiając komplementami i ciągłym śmiechem. Wesoły narodek" – podsumował później Filipowicz.

21 lipca rozmowy dochodzą do punktu kulminacyjnego. Co prawda Murata odmówił zaciągnięcia politycznych zobowiązań w kwestii sprawy polskiej, ale zapewnił, że Kempeitai udzieli PPS pomocy finansowej i dostarczy broń. Emisariusze PPS zapewnili ich, że w zamian będą im przesyłać informacje wywiadowcze - przede wszystkim dane o ruchach wojsk rosyjskich, ich morale oraz o nastrojach panujących w imperium.

Piłsudski przystał na ofertę Azjatów, chociaż oczekiwał o wiele więcej. Był zawiedziony. Rząd z Tokio nie był jednak zupełnie zainteresowany wskrzeszaniem idei niepodległej Rzeczypospolitej na arenie międzynarodowej. Nie dość, że nie mógł udzielić Polakom jakiejkolwiek realnej pomocy wojskowej, to jeszcze było pewne, że popsuje sobie w ten sposób relacje ze swoim kluczowym partnerem – Niemcami.

Filipowicz i Piłsudski odpłynęli z portu w Jokohamie 30 lipca. Najważniejsze osiągnęli – po ciężkich latach PPS miał wreszcie środki na robotę niepodległościową.

Japońska wyprawa polskich działaczy niepodległościowych była pokłosiem trwającego od kilku miesięcy zbliżenia PPS i Kempeitai. Sytuacja międzynarodowa sprawiła, że ten tak pozornie egzotyczny sojusz był całkowicie naturalny. Siła i imperialne ambicje Tokio rosły od rewolucji zapoczątkowanej w 1868 r. Japończycy weszli do ery przemysłowej wprost ze średniowiecza. Dzięki swojej niesamowitej pracowitości i determinacji w parę dziesięcioleci nadrobili swoje technologiczne zaległości.

Szczególny nacisk położyli na rozwój armii i floty. Już pod koniec XIX w. poczuli się na tyle pewnie,by rozpocząć ekspansję na kontynent. Pokonali Chiny i zajęli Półwysep Koreański. By ugruntować zdobycze w regionie, musieli się jeszcze rozprawić z Rosją, która umacniała swoją obecność wojskową w Mandżurii. W tym celu emisariusz Kempeitai na Starym Kontynencie, płk Motojiró Akashi, poszukiwał kontaktu z wszelkimi konspiracyjnymi grupami rewolucyjnymi działającymi na terenie Rosji.

W tym samym czasie PPS tkwiła w marazmie. Piłsudski uważał, że wpływy partii u progu XX wieku znacznie zmalały. Aktywne działania irredentystyczne, o jakich marzył, wymagały środków finansowych i dostępu do broni, tymczasem kasa partii świeciła pustkami. Nerwowo rozglądano się za jakimś zasobnym sojusznikiem. Właśnie wtedy, w lutym 1904 r., w Mandżurii rozpoczęła się wojna rosyjsko-japońska. Ścisłe kierownictwo PPS szybko powiązało fakty.

Odpowiedzialnym za rozmowy z Japończykami został Witold Jodko-Narkiewicz, wtedy najbliższy współpracownik Piłsudskiego. Tak rozpoczęła się operacja, której nadano wewnętrzny kryptonim „Wieczór".

„Akcji wieczorowa", w obawie przed wszędobylską ochraną, była utrzymana w ścisłej konspiracji. Wiedziały o niej tylko cztery osoby z kierownictwa PPS.

Zbiorcze raporty wywiadowcze dla Japończyków, tworzone na bazie meldunków działaczy partii z Rosji, pisał Bolesław Jędrzejowski. Potem je szyfrowano według autorskiego systemu Jodki-Narkiewicza i wysyłano do londyńskiej rezydentury Kempeitai. W zamian za to Polacy otrzymywali w Anglii pieniądze.

Na miejscu kupowali za nie „cukierki", bo tak w korespondencji nazywali broń. Następnie przekazywali ją w ręce Japończyków,którzy przerzucali trefny towar do Hamburga. Wtedy znów przejmowali go działacze PPS. Przewozili militaria w pobliże granicy Prus z Galicją i wtedy przemycali, małymi porcjami, do Austro-Węgier i dalej, na teren Rosji.

Z początku Japończycy nie byli zbyt hojni. Ich sceptycyzm co do wartości bojowej PPS zniknął dopiero po zamieszkach na placu Grzybowskim w Warszawie 13 listopada 1904 roku. Wtedy właśnie duża grupa socjalistycznych bojowców stawiła zbrojny opór kozakom, którzy chcieli rozpędzić demonstrację. Pierwszy raz od czasu powstania styczniowego doszło do zorganizowanej walki przeciw zaborcy w Królestwie Polskim. To starcie zapoczątkowało rozruchy, które przeszły do historii jako rewolucja 1905 r. Czytając gazety, w których opisywano wydarzenia w Rosji, płk Akashi był zachwycony. Japończycy obficie sypnęli groszem, a tajne arsenały ludzi Piłsudskiego wypełniły się bronią.

Niepokoje rozlały się po kraju. Rewolucja uderzyła w carat w krytycznym momencie: woj ska rosyjskie coraz lepiej poczynały sobie w Mandżurii. Rozruchy w centrum przemysłowym imperium zatrzymały ich dalsze postępy. Wobec niepewnej sytuacji Moskwa była zmuszona zawrzeć pokój z Japończykami" 5 września 1905 roku w amerykańskim Portsmouth podpisano traktat kończący wojnę.

Tokio triumfowało. Akashi od razu przystąpił do likwidacji tajnej misji dywersyjnej w Europie, przy czym zakończył również współpracę z PPS. Japończycy traktowali Polaków jak najemników, którzy wykonali swoje zadanie. Uznali, że nie mają już interesu w kontynuowaniu tej relacji.

Organizacja Piłsudskiego znacznie skorzystała na współpracy z „orientalnym" wywiadem. Służby wypłaciły im łącznie ponad 33 tys. funtów szterlingów, czyli obecną równowartość kilkunastu milionów dolarów. Dzięki temu PPS miała środki na działalność i broń. Jej bojownicy przeprowadzili wiele zamachów terrorystycznych przeciw caratowi, ale nie przyniosło to polskiego powstania narodowego, którego tak pragnął Piłsudski.

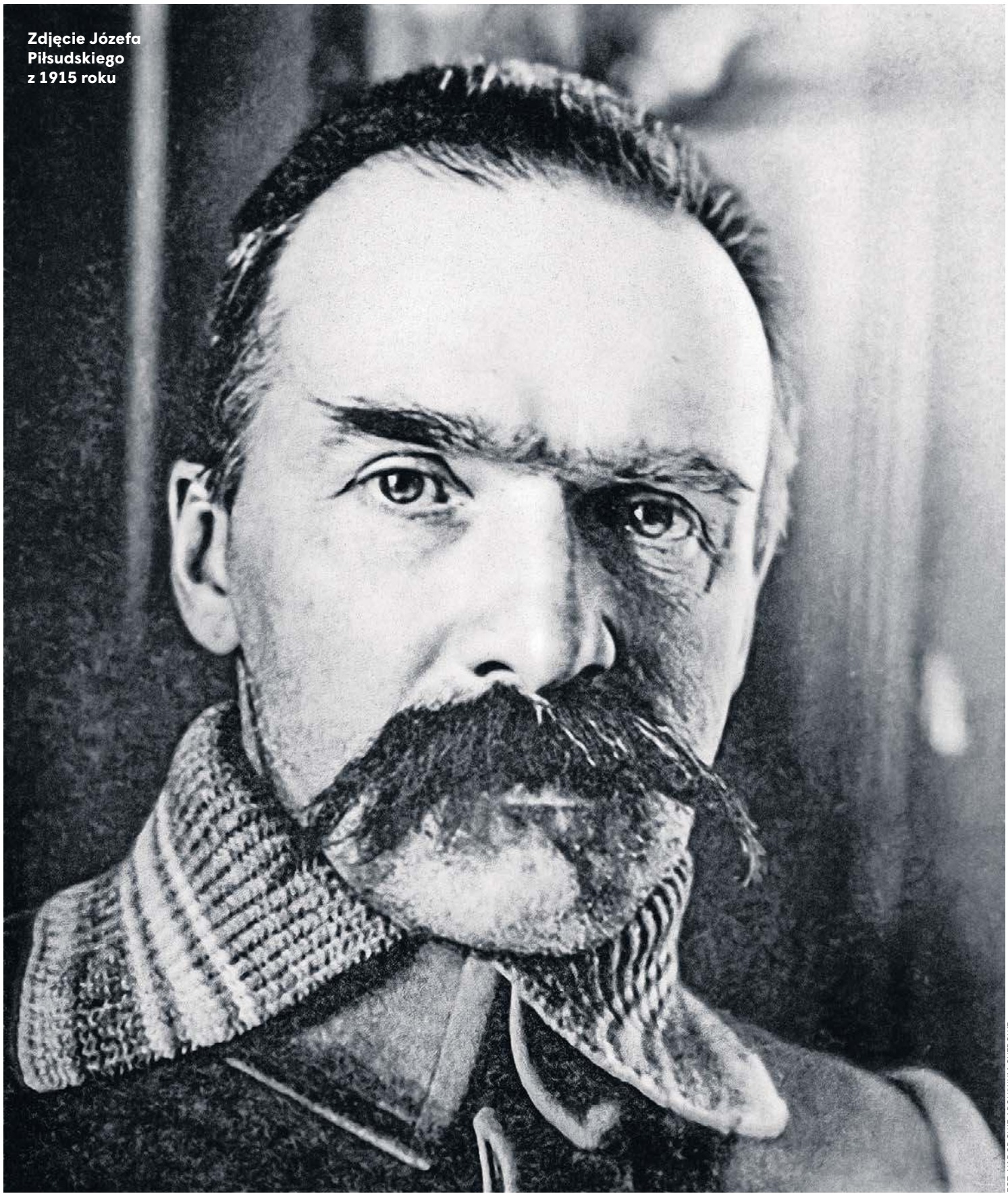
Postanowił działać inaczej. Po wydarzeniach rewolucji 1905 r. w PPS narastały różnice. Piłsudskiemu i jego zwolennikom, „Starym", było nie po drodze z „Młodymi", którzy widzieli siebie tylko jako jedno z ogniw ogólnorosyjskiego rewolucyjnego ruchu robotniczego. Dlatego też w 1906 r. wyodrębnili ze starej organizacji własny ruch – PPS Frakcję Rewolucyjną – której priorytetem była aktywna walka o niepodległość Polski.

Przyszły naczelnik państwa wiedział, że ruch socjalistyczny jest zbyt słaby, by zrealizować jego wizje. Wywołane przez nich powstanie zostałoby z łatwością zgniecione przez carat. Swoją szansę dostrzegał w wojnie między zaborcami, której perspektywa stawała się coraz bardziej realna. Niepodległościowe dążenia mógł zrealizować tylko u boku przeciwników Rosji: Niemiec i Austro-Węgier, postanowił więc przestawić się z pracy partyjnej na ściśle wojskową. Chciał

eprasa.pl e272e280b8

▶ HISTORIA

● Oficerowie wywiadów m.in. Japonii i Austro-Węgier długo interesowali się Józefem Piłsudskim
● „Naczelnik" nie bał się kontaktów z agentami innych krajów, wróg jego wroga był przecież jego przyjacielem



Zdjęcie Józefa Piłsudskiego z 1915 roku

FOT. NARODOWE ARCHIWUM CYFROWE

Piłsudski pojechał w 1904 r. do Japonii, by uzyskać dla partii pieniądze i pomoc techniczną przy zakupie broni. Ponadto miał nadzieję, że uda mu się przekonać Japończyków do wsparcia kwestii niepodległości

doprowadzić do powstania polskiej siły militarnej, która u boku państw centralnych mogłaby ruszyć do walki z Moskwą. Aparat PPS od razu zaczął badać grunt w tym kierunku. Już w 1906 r. Polacy spotkali się z przedstawicielami austriackich służb (Biuro Ewidencyjne/HK-Stelle), proponując im swoje usługi wywiadowcze i dywersyjne na terenie Rosji. Agenci co prawda byli tą ofertą zainteresowani, ale w wyniku politycznej zawieruchy w Wiedniu do żadnej współpracy nie doszło.

Przełom nastąpił dopiero po głośnej akcji PPS pod Bezdanami. Zuchwały napad zwrócił uwagę mjr. Maximiliana Rongego, szefa sekcji wywiadu HK-Stelle, który był wielkim orędownikiem wspierania ruchów odśrodkowych w Rosji. Kluczowe rozmowy prowadził osobiście Ronge z Piłsudskim w grudniu 1908 roku – prawdopodobnie wtedy zawarli nieformalną umowę. Według niej Polacy mieli utworzyć na terenie Rosji siec wywiadowczo-dywersyjną. W zmian Austriacy zobowiązali się do tolerowania ich działalności niepodległościowej i organizacji paramilitarnych. Biuro Ewidencyjne nadało tej operacji kryptonim „R".

Współpraca była ściśle zakonspirowana. Ze strony HK-Stelle wiedziały o niej, poza Rongem, dwie osoby: kapitanowie Gustaw Iszkowski i Józef Rybak, odpowiedzialni za bezpośrednie kontakty z „R". Wśród Polaków, poza Piłsudskim, do tajemnicy dopuszczeni byli Walery Sławek i Witold Jodko-Narkiewicz.

Oficerowie HK-Stelle rozłożyli nad Piłsudskim parasol. To oni umożliwili mu stworzenie legalnych organizacji: Związku Strzeleckiego we Lwowie i Strzelca w Krakowie. Z kolei PPS, przez swoją siatkę w Rosji, dostarczała wywiadom państw centralnych kluczowe dane wywiadowcze. Dotyczyły one głównie dyslokacji carskich wojsk, ich liczebności oraz morale. Poza tym konspiratorzy PPS wykonywali niewielkie akcje sabotażowe. Piłsudskiemu zdarzało się, że niektóre ataki pozorował i rozdmuchiwał ich znaczenie, byle tylko podbić cenę przetargową za polską pomoc. Poza tym niepodległościowcy mieli wiele zasług na polu kontrwywiadu. Dzięki ich działalności, jak szacował po latach kpt. Rybak, schwytano i osądzono na terenie Galicji dziesiątki rosyjskich szpiegów.

Początkowo wszystko przebiegło według koncepcji HK-Stelle. 6 sierpnia 1914 r. strzelecka Pierwsza Kompania Kadrowa wyruszała z Krakowa według marszruty nakreślonej przez austriacki wywiad. I nie szła nią zbyt długo – w ciągu miesiąca, wbrew ustaleniom, skręciła w stronę niepodległości. Powstały Legiony i pierwsze polskie komitety narodowe – jutrzenki zwiastujące odrodzenie się Rzeczypospolitej. Piłsudski triumfował.

Do końca życia Józef Piłsudski milczał na temat swojej współpracy z wywiadami Japonii i państw centralnych. Ujawnienie prawdy o dawnych tajnych porozumieniach mogło uderzyć w kruche fundamenty II Rzeczypospolitej, co niosłoby ze sobą nieobliczalne skutki.

eprasa.pl e272e280b8

▶ PRZYRODA

Można je **dodać do sałatki, przystroić nimi tort,** wykorzystać je jako składnik przetworów, a nawet usmażyć. Wiele z kwiatów, które cieszą oko w naszych ogrodach, nadaje się również do jedzenia

PAMIĘTAJCIE O OGRODACH

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

Pikantne jak... nasturcje. Poznaj kwiaty jadalne z przydomowego ogródka

P

Panuje właśnie moda na kwiaty jadalne w gastronomii, coraz częściej wykorzystują je współcześni restauratorzy. Wzbogacają one smak potraw oraz stanowią ciekawą ozdobę. Ale wykorzystanie kwiatów jadalnych to nie nowość – przeciwnie, znane i używane były już w starożytności.

Pośród około 80 gatunków kwiatów, które nadają się do bezpiecznego spożycia, wymieniane są zarówno rośliny ozdobne, jak też zioła, warzywa oraz kwiaty drzew i krzewów.

– Oprócz walorów smakowych kwiaty dostarczają organizmowi naturalnych flawonoidów, witamin oraz mikro- i makroelementów. Do tego wpływają korzystnie na trawienie, odporność, a nawet samopoczucie – zwracają uwagę fachowcy z Małopolskiego Ośrodka Doradztwa Rolniczego.

Kwiaty są ponadto niskokaloryczne i lekkostrawne. Mogą stanowić składnik sałatek, herbat, deserów czy syropów.

Kwiatowe przysmaki

Pośród kwiatów znanych z wiejskich ogródków, które stanowią zarazem ich ozdobę, jak i mogą być spożywane, specjaliści z MODR wymieniają m.in. różę, nagietka, chabra bławatka, lawendę, fiołka, bratka ogrodowego (można go np. dodawać do zup, dań mięsnych, sałatek) i aksamitkę, która nadaje się na dekoracje sałatek i deserów, a także serów – ma delikatny, lekko korzenny aromat.

Na liście znalazły się też kwiaty cukinii. Mogą one stać się ciekawą przekąską, usmażone w cieście naleśnikowym. Dodajmy, że zanurzone w cieście na naleśniki i smażone na oleju można jeść również kiście kwiatów robinii akacjowej – jednego z pospolitych w Polsce drzew.

Jako jadalne kwiaty dość dobrze znane są nasturcje. Ogniście pomarańczowe, mogą stać się bardzo atrakcyjną dekoracją potraw. Smak natomiast mają pikantny, pieprzny, przypominający rzeżuchę albo rukolę.

Jako kwiaty i kwiatki jadalne przez badaczy takich „przysmaków" wymieniane są również m.in.: begonia, bluszczyk kurdybanek, bodziszek, jadalna odmiana chryzantemy – złocień wieńcowy (płatki są bardzo pikantne – można je stosować jako dodatek do potraw mięsnych lub ryb), dziewanna, floks, forsycja, jaśmin, jeżówka, koniczyna, krwawnik, liliowiec (uwaga: na surowo może wywołać alergię), malwa, ogórecznik, pelargonia, pigwowiec, petunia, pierwiosnek, podbiał, słonecznik (kwiaty można spożywać świeże lub suszone, płatki mają delikatny, orzechowy smak) stokrotka, wiesiołek, a nawet wrzos czy żarnowiec (pączki kwiatowe żarnowca można marynować jak kapary).

Specjalne nasiona i własna grządka lub donica

Jadalne kwiaty najlepiej samodzielnie posiać w przydomowym ogródku albo w doniczkach i skrzynkach na balkonie czy tarasie. Poszukującym odpowiednich nasion sprzyja obecnie panująca moda na jadalne kwiaty – jej efektem jest sprzedawanie nasion takich roślin w opakowaniach z napisem „Kwiaty jadalne". Co więcej, w ofercie sprzedawców znajdziemy również gotowe mieszanki kwiatów jadalnych przeznaczonych do uprawy na balkonie bądź w gruncie.

Jeśli ktoś rozpoczyna przygodę z kwiatami jadalnymi na swoim balkonie, to fachowcy podpowiadają, że w uprawie doniczkowej dobrze radzi sobie nagietek lekarski, pięknie prezentujący się w skrzyniach montowanych do balustrad. Nagietek bywa nazywany „szafranem dla ubogich", może bowiem stanowić rodzaj jego zamiennika. Można go używać do barwienia i przyprawiania dań takich jak makarony, ryż, sałatki, zupy i sosy.

Dość łatwa w uprawie doniczkowej jest również nasturcja. Można też zdecydować się na jedne z najpopularniejszych roślin do doniczek – bratki. Są niedrogie, a z ich uprawą bez problemu poradzą sobie początkujący ogrodnicy. Bratek lubi słoneczne stanowisko, glebę żyzną i przepuszczalną. Wymaga, by regularnie go podlewać, najlepiej rano albo wieczorem. Płatki bratków mają lekko słodki smak i mogą stać się dodatkiem do sałatek albo deserów. Ciekawym pomysłem jest zamrażanie ich w kostkach lodu, by potem mogły udekorować zimne napoje.

FOT. ANNA KACZMARZ

Warto sięgać po naturalne, choć dla nas nieoczywiste smaki. Szacuje się, że istnieje około 80 gatunków jadalnych kwiatów. Do najpopularniejszych należą: mniszek lekarski, nagietek, róża, fiołek i nasturcja

Smacznego, ale ostrożnie!

W Polsce autorami publikacji, badaczami i specjalistami od dzikiej kuchni i kwiatów jadalnych są Łukasz Łuczaj i Małgorzata Kalemba-Drożdż. Oboje w swoich publikacjach – książkowych i internetowych – zalecają jednak ostrożność w spożywaniu opisywanych przez siebie roślin.

Przestrzegają m.in., by nie jeść kwiatów, których nie potrafimy rozpoznać. Odradzają jedzenie kwiatów roślin trujących, chyba że ma się absolutną pewność, iż kwiaty nie zawierają toksyn obecnych w innych częściach danej rośliny. Nie powinno się też spożywać kwiatów z kwiaciarni ani ze sklepów ogrodniczych, ponieważ mogą zawierać szkodliwe pestycydy; niewykluczone też, że były uprawiane przy ruchliwej drodze, wśród zanieczyszczeń.

Jedząc nowy dla siebie gatunek, powinno się zaczynać od niewielkich ilości, na próbę. Szczególnie dotyczy to alergików. A ogólna zasada jest taka, że z kwiatów zjadamy same płatki – bez pręcików, słupka i okwiatu.

eprasa.pl e272e280b8

▶ MOTORYZACJA

SUV-y pojawiają się jak grzyby po deszczu, rosną i pęcznieją. Z dumy, że są tak chętnie kupowane. Coraz mocniej rozpychają się na rynku i nie zamierzają się uspokoić. Obecnie stanowią 60 procent wszystkich nowych rejestracji

ON TO MOTO

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

S

SUV-y to gatunek samochodowy stworzony już kilkadziesiąt lat temu, gdy o samochodowej rekreacji myślała jedynie garstka pasjonatów. Nie wymyślili tego Amerykanie, choć dzisiaj, gdy odnoszą tak spektakularne sukcesy, propagują swój marketing z Jeepem w roli pioniera segmentu. Tymczasem model Wagoneer z 1963 roku raczej nim nie był. Ten samochód reklamowano jako rodzinne kombi, w którym można było wybrać rodzaj napędu (przednia oś lub 4x4). Był co prawda coraz lepiej wyposażony i coraz bardziej ekskluzywny, ale skrótu SUV (Sport Utility Vehicle – pojazd sportowo-użytkowy) wobec niego unikano, bo w tamtych czasach kojarzony był głównie z klasycznymi terenówkami. Nawet Grand Cherokee, który został następcą Grand Wagoneera w 1993 roku, konsekwentnie nazywany był przez Jeepa komfortową terenówką, tak jak Range Rover z 1970 r. przez jego brytyjskiego producenta.

Pierwsze auta tworzone z myślą o rekreacji, a niebazujące na terenówkach, to Matra Simca Rancho z 1977 r. i VW Golf Syncro/Country z początku lat dziewięćdziesiątych. Rancho nie miała napędu 4x4, dlatego jej cena była bardzo przystępna. Pozostała w produkcji przez 7 lat, ale wynik 56 tysięcy sprzedanych egzemplarzy nie był imponujący. Syncro i Country miały napęd na obie osie, i to ze sprzęgłem lepkościowym – takim, jakie stało się standardem w SUV-ach. Warto też zauważyć, że w obu przypadkach były to samochody kompaktowe. Takie właśnie gabaryty miały też auta, które stały się prekursorami mody na SUV-y we współczesnym wydaniu, zrodzonej w połowie lat dziewięćdziesiątych i trwającej nieprzerwanie do dzisiaj.

Sondowanie rynku konstrukcjami takimi jak Rancho czy Syncro/Country pokazało, że w ówczesnych czasach rynek nie był przygotowany na tego typu modele. Słowo „rekreacja" wciąż jeszcze kojarzyło się wtedy głównie z kabrioletami. Tylko garstka nabywców pojmowała je zupełnie inaczej. Nie ulega wątpliwości, że szlak rozwoju rekreacyjnej motoryzacji wyznaczył Volkswagen. Pokazał światu, że zwykłe auto po kilku technicznych zabiegach może zyskać zupełnie nową funkcjonalność i dać użytkownikowi możliwości, o których wcześniej mógł tylko pomarzyć. Koncern z Wolfsburga popełnił jednak trzy zasadnicze błędy, przez które nie osiągnął sukcesu. Jego samochód był zbyt drogi, zbyt słaby i zbyt banalny z wyglądu, jak miliony innych Golfów. Tego wszystkiego uniknęła Toyota, która w 1994 roku pokazała światu model RAV-4: samochód o własnej, niepowtarzalnej stylizacji, z napędem 4x4 i dużym prześwitem, pełen wigoru i przystępny cenowo. Określenie „Sport Utility Vehicle" znalazło wreszcie pełne uzasadnienie. Możliwość zjechania z utwardzonych szlaków było cechą użytkową, dobre osiągi, zwrotność i pewne prowadzenie stanowiły cechy kojarzące się ze sportem. Takiego samochodu nie było nigdy wcześniej. Klienci ustawiali się w kolejkach, a konkurencja szybko tworzyła podobne konstrukcje.

Tak zaczął się pęd ku SUV-om, który nie słabnie do dzisiaj. W pierwszym kwartale 2025 roku SUV-y stanowiły blisko 60 proc. polskiego rynku nowych samochodów, co jest znaczącym wzrostem w porównaniu do poprzednim roku. Dominującym segmentem w tej grupie jest kompakt SUV, posiadający 26,6 proc. udziału w rynku, a w tym segmencie prym wiodą: Toyota C-HR, Kia Sportage, Hyundai Tucson, Nissan Qasqai i Dacia Duster.

Popularność SUV-ów nie jest przypadkowa. Auta rekreacyjne są masywniejsze od klasycznych samochodów i budzą większe zaufanie. Użytkownikom podoba się podwyższona karoseria, która pozwala obserwować drogę z zupełnie innej perspektywy. Kierowca ma poczucie panowania nad drogą, widzi więcej i dobrze się z tym czuje. W razie kolizji czy wypadku wyżej zawieszony samochód daje większe szanse przeżycia albo gwarantuje mniejsze obrażenia. Bezpieczeństwo to bardzo często główny argument stawiany przez kobiety kupujące SUV-y.

Nie bez znaczenia jest aspekt typowo użytkowy, czyli wszechstronność auta. Co prawda znakomita większość użytkowników nigdy nie zjeżdża SUV-ami z utwardzonych szlaków, ale świadomość takiej możliwości świetnie działa na samopoczucie kierowcy. Nawet gdy nie ma napędu 4x4, można pozwolić sobie na więcej, zwłaszcza w mieście. Można podjeżdżać pod wysokie krawężniki bez obawy, że pożegna się z nami dolna część zderzaka. Niestraszne są również dziurawe ulice czy zaniedbane torowiska. No i wraca sprawa lepszej obserwacji drogi, szczególnie istotna w aglomeracjach. Siedząc wyżej, dalej sięga się wzrokiem, co pozwala szybciej reagować na sytuacje powstające przed autem.

I wreszcie moda – dla wielu osób równie istotna jak bezpieczeństwo czy funkcjonalność. Nie sposób wszakże kupić banalnego hatchbacka, zwykłego sedana czy rodzinnego kombi, gdy rodzina i znajomi cieszą się urokami SUV-ów. Nie chcąc odstawać od towarzystwa, trzeba nabyć coś rekreacyjnego na czterech kołach – większego czy mniejszego, ale jednak modnego. W wielu przypadkach tylko zakup zgodny z modą może uspokoić roztrzęsione i pełne rozterek ego.

FOT. CC 3.0/JEAN MELIS

Matra Rancho – jeden z prekursorów samochodów typu SUV, produkowany w latach 1977-1984, oparty na Simce 1100. Do napędu użyto silnika o pojemności 1,4 litra, moc przenoszona była na oś przednią przez 4-biegową manualną skrzynię biegów

Preferencje kierowców dotyczące rodzaju nadwozia zmieniły się diametralnie. Sedany ustąpiły miejsca SUV-om i crossoverom

eprasa.pl e272e280b8

▶ ARCHEO

Od cennego księgozbioru zabezpieczonego w Bytomiu, przez wystawę osiągnięć łódzkiego przemysłu, po obchody rocznicy Wielkiej Socjalistycznej Rewolucji Październikowej – m.in. o tych wydarzeniach pisały gazety **8 listopada**

Z NASZYCH STRON

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

Dziennik Popularny nr 247, 8-9.11.1975

1975

Ekspozycja osiągnięć łódzkiego przemysłu

Ta wystawa zainteresuje z pewnością każdego. Wbrew bowiem obiegowym opiniom, że region łódzki to przede wszystkim przemysł lekki, ekspozycja otwarta wczoraj w gmachu Centralnego Laboratorium Przemysłu Dziewiarskiego (Piotrkowska 270) przekonuje, że i inne branże — chemiczna i elektro-maszynowa — są godnie reprezentowane przez takich przemysłowych potentatów, jak choćby „Ema-Elester", „Fonika", „Elektromontaż", „Ponar-Jotes" itd. Każdy z wystawców zademonstrował produkowane aktualnie nowości. Co ważniejsze — nie brakuje ich w żadnej branży. Wystawa stanowi więc najlepszą wizytówkę możliwości i dorobku ostatnich 5 lat przedsiębiorstw miejskiego województwa łódzkiego. Pomyślano również o tym, by zwiedzający ją mogli zaczerpnąć fachowych informacji, dotyczących poszczególnych wyrobów: przy każdym stoisku służą pełnym serwisem informacyjnym przedstawiciele wytwórców.

Pierwszymi zwiedzającymi byli wczoraj przedstawiciele władz partyjno-administracyjnych miejskiego województwa łódzkiego z I sekretarzem KŁ PZPR — **B. Koperskim** i prezydentem **Łodzi — J. Lorensem** na czele.

Wystawa czynna jest codziennie do 10. XII. od godz. 10 do 18.

Dziennik Bałtycki nr 266, 8.11.1955

1955

Na „bursztynowym szlaku" znaleziono szkielet kobiety sprzed kilku tysięcy lat

BYDGOSZCZ (PAP). W Adolfinie, miejscowości położonej na Kujawach, na trasie „bursztynowego szlaku", który tędy przebiegał przed tysiącami lat, pracownicy Muzeum Ziemi Pomorskiej w Toruniu dokonali niezwykłego odkrycia. W jednym ze starych grobów natrafili oni na dobrze zachowany szkielet kobiety w postawie siedzącej, z twarzą zwróconą na południe, pochodzący sprzed kilku tysięcy lat. Odkrycie to jest tym bardziej cenne dla antropologów, że w grobach z tego okresu znajdują się zwykle tylko urny z popiołami. W odkrytym grobie znaleziono także prześlik z palonej gliny, metalową zapinkę, naczynko ze znakiem ognia na dnie oraz piękną **wazę z dwoma uszami.**

Dziennik Popularny nr 247, 8-9.11.1975

Towary za 12 milionów

Czechosłowacki tydzień w „Uniwersalu"

1975

8 listopada zaczął się tydzień sprzedaży polskich artykułów w Koszycach (CSRS), od 10.XI. przez tydzień sprzedawać się będzie nasze towary w Budapeszcie i Karl-Marx-Stadt. Wszystko to dzieje się za sprawą łódzkiego domu towarowego „Uniwersal", który wciąż rozszerza swoje kontakty międzynarodowe.

Łodzianie poznają owoce tej współpracy m.in. w czasie tygodnia sprzedaży artykułów z Czechosłowacji, który zacznie się w „Uniwersalu" o ósmej rano w najbliższy poniedziałek. Wymiana z czechosłowackimi domami towarowymi „PRIOR" wchodzi już do tradycji — ten „tydzień" będzie po raz drugi, a oferta handlowa tym razem została wzbogacona o 40 proc.

Szukając atrakcji czechosłowackich w „Uniwersalu" znaleźliśmy i polecamy głównie konfekcję dla niemowląt i małych dzieci (nasz rynek wciąż jest w nie zaopatrywany zbyt skąpo), artykuły gospodarstwa domowego (zwracamy uwagę m.in. na szczotki do mycia kaloryferów, a także części zamienne do syfonów oraz naboje do nich; „Uniwersal" poczuł się zobowiązany wobec klientów, którzy rok temu nabyli syfony, ale teraz — oczywiście, tylko niektórzy — mają kłopoty z ich dalszym użytkowaniem), galanterię skórzaną, piżamy, szlafroki kąpielowe, wreszcie ok. 400 rodzajów wyrobów słynnego na cały świat „Jablonexu" (przed karnawałem należy liczyć się z ich nadzwyczajnym powodzeniem).

24 listopada „Uniwersal" rozpocznie tygodniową sprzedaż artykułów z NRD, sprowadzonych z DT „Centrum" w Karl-Marx-Stadt.

(sz)

Gazeta Krakowska nr 265, 8.11.1965

1965

Sobota i niedziela w Krakowie

W hołdzie Wielkiej Rewolucji

Społeczeństwo Krakowa godnie uczciło 48 rocznicę Wielkiej Socjalistycznej Rewolucji Październikowej. W sobotnie południe delegacje władz partyjnych, organizacji politycznych, FJN, rad narodowych, TPPR, Wojska Polskiego, związków zawodowych i zakładów pracy złożyły wieńce i wiązanki kwiatów przed Pomnikiem Wdzięczności na Placu Wolności oraz przy grobach żołnierzy radzieckich i Grobie Nieznanego Żołnierza.

Jednocześnie w wielu zakładach pracy i instytucjach odbywały się okolicznościowe masówki, spotkania i akademie. Wieczornica z okazji 48 rocznicy Wielkiej Rewolucji odbyła się również w gmachu KW PZPR z udziałem wojewódzkiego aktywu partyjnego. W części artystycznej uroczystości wystąpili: M. Iwanejko, Z. Melanowski, J. Bujańska i A. Polek.

Rocznicowe uroczystości odbywały się także wczoraj. W Klubie TPPR w Rynku Głównym uroczystą wieczornicę zorganizował Zarząd Wojewódzki TPPR, a w sali Filharmonii Krakowskiej odbyła się uroczystość przygotowana przez Młodzieżowy Dom Kultury.

Dziennik Zachodni nr 265, 8.11.1945

1945

Ziemniaki dla Katowic

Katowice. Jak się dowiadujemy, na skutek zarządzeń wydanych przez Min. Aprowizacji, Katowice otrzymają większą ilość ziemniaków do rozdziału wśród ludności pracującej miasta. 10.000 ton ziemniaków dostarczy Śląski Sztab Zaopatrzenia, 8.000 ton dostarczy powiat wieluński. Zapotrzebowanie Katowic zostanie pokryte w całości.

Transporty z ziemniakami strzeżone będą przez specjalnie wydelegowanych przez Zarząd Miasta konwojentów.

Ziemniaki otrzymają w pierwszym rzędzie wszyscy pracujący oraz posiadacze kart żywnościowych.

Głos Pomorza nr 260, 8.11.1985

1985

Sygnały CZYTELNIKÓW

Znowu jest ciemno!

Rymań. — Ucieszyliśmy się bardzo, kiedy na głównej ulicy Rymania zabłysło nowo zainstalowane światło — stwierdził Czytelnik z tej miejscowości, ale zaraz dorzucił. — Radość trwała jednak krótko, bo po kilku dniach lampy uliczne przestały świecić. Oświetlone pozostały tylko okolice siedziby Urzędu Gminy.

Chcę przypomnieć komu trzeba, że wieczory są już długie, a po ciemku mamy już chodzenia aż nadto. Do dobrego człowiek przyzwyczaja się bardzo szybko. My również.

Mamy nadzieję, że światło „powróci" na ulicę Rymania. (el)

Dziennik Popularny nr 247, 8-9.11.1975

Pół wieku wodociągów i kanalizacji

1975

W grudniu ozonowana „piliczanka"

Jubileusz 50-lecia obchodzi Przedsiębiorstwo Wodociągów i Kanalizacji Okręgu Łódzkiego. Jego działalność na rzecz miasta rozpoczęła się od wybudowania w rejonie ul. Karolewskiej pierwszego odcinka kanalizacyjnego. Dziś z usług przedsiębiorstwa korzysta znaczna większość mieszkańców Łodzi.

Pięknym prezentem dla łodzian z okazji jubileuszu będzie uruchomienie urządzeń do ozonowania wody pitnej. Jak zapewnił dyrektor Przedsiębiorstwa Wodociągów i Kanalizacji Okręgu Łódzkiego — January Magalski, pierwsza ozonowana „piliczanka" popłynie z kranów w grudniu. Otrzymają ją mieszkańcy południowych rejonów miasta; w późniejszym czasie woda ozonowana będzie dostarczana do innych dzielnic.

Z okazji jubileuszu w poniedziałek, na uroczystej akademii w Teatrze Muzycznym, zasłużeni pracownicy przedsiębiorstwa otrzymają odznaczenia i wyróżnienia.

(kt)

Dziennik Zachodni nr 265, 8.11.1945

Cenne zbiory książek zabezpieczono w Bytomiu

Katowice. Dyrekcja Biblioteki Śląskiej zabezpieczyła w Bytomiu cenne zbiory książek naukowych, **obejmujących około 110 tys. tomów.** Książki te, w których poważną część stanowią dzieła, dotyczące zagadnień Śląska, uzupełnia się obecnie zbiorami zrabowanymi przez niemców w Polsce centralnej i odnajdywanym przez specjalne komisje Kuratorium Szkolnego, pracujące w terenie. **Dotychczas ulokowano w Bytomiu około 40 większych zbiorów, wśród których znajdują się dawne kolekcje książkowe Branickich z Suchej, Starzyńskich z Kościelca oraz Biblioteki Alliance Francaise.**

Z braku odpowiednich pomieszczeń zbiory zostały zabezpieczone w dawnym budynku niemieckiej biblioteki w Bytomiu, uszkodzonym w czasie działań wojennych. W związku z nadchodzącą zimą szczególnie pilną jest sprawa remontu dachu i wprawienia szyb okiennych. Ponieważ dyrekcja Biblioteki nie dysponuje odpowiednimi na ten cel kredytami, poczyniono w Wydziale Odbudowy Urzędu Wojewódzkiego starania o przyznanie subwencji w wysokości 300 tys. zł na przeprowadzenie niezbędnego remontu. Wniosek o udzielenie subwencji będzie rozpatrywany na najbliższym posiedzeniu komisji budżetowej Wojewódzkiej Rady Narodowej.

1945

1945

Dziennik Zachodni nr 265, 8.11.1945

Kredyty dla osadników rozdziela Państwowy Bank Rolny

Warszawa (PAP). Ministerstwo Skarbu przeznaczyło pomoc kredytową dla osadników na ziemiach zachodnich w wysokości 50 milionów zł. Kredyt ten rozprowadza Państwowy Bank Rolny. 40 milionów przypada na kredyty rolnicze, natomiast 10 milionów przeznaczono dla rzemiosła, drobnego handlu i przemysłu. Od połowy sierpnia do 1 października rb. Państwowy Bank Rolny przydzielił rolnikom-osadnikom 1.165 pożyczek na ogólną sumę 9.022.561 zł. Z tego 3 i pół miliona przypada na woj. gdańskie, 2 i pół miliona na śląsko-dąbrowskie, półtora miliona na Śląsk Opolski, 1,25 miliona na okręg mazurski, pół miliona na Dolny Śląsk.

FEDERACJA BIBLIOTEK CYFROWYCH

eprasa.pl e272e280b8

▶ ŚWIAT WOKÓŁ NAS

Coraz więcej osób robi zakupy w internecie, w tym także seniorzy. Warto zadbać o to, aby były one bezpieczne. Zakupy w sieci są nie tylko wygodniejsze, ale również bezpieczniejsze dla naszego zdrowia i **często pozwalają na oszczędności**

ZROZUMIEĆ DZIŚ

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

Poradnik dla seniorów, czyli jak robić zakupy w sieci. Na co trzeba zwrócić uwagę?

Nie trzeba być obeznanym w świecie zakupów internetowych, aby popełniać błędy. Niedoinformowanie, pośpiech czy niewielkie zainteresowanie szczegółami transakcji mogą sprawić, że zakupy internetowe zamienią się w horror. Nierozmyślne zakupy mogą doprowadzić nawet do utraty pieniędzy.

Dokładnie sprawdź sklep

Jedną z najważniejszych zalet zakupów w sieci jest oszczędność czasu. Jednak nie zawsze się to udaje, bowiem istnieją nieuczciwi sprzedawcy, którzy znacząco wpływają na termin dostawy produktu. Dlatego też warto na początku sprawdzić wszelkie dostępne informacje o sklepie. Jeśli dany sklep nie udostępnił nazwy, adresu oraz danych rejestracji – NIP, KRS – to nie jest on wiarygodny i lepiej nie robić tam zakupów. Trzeba zwracać uwagę także na szczegóły, bowiem często zdarza się, że ukryte zostają pewne dane, np. nazwa firmy nie zawiera nazwiska właściciela. Przed dokonaniem zakupu na takiej stronie warto się zastanowić, bo może się okazać, że dane te są fikcyjne i za całym przedsięwzięciem stoi oszust.

Pamiętaj o ochronie danych osobowych

Przy dokonywaniu transakcji internetowych warto zwrócić uwagę na dostępne informacje o ochronie danych osobowych. Większość sklepów posiada osobną klauzulę ze zgodą klienta na wykorzystywanie jego danych osobowych, którą klient może dobrowolnie podpisać. Jeśli nie chcesz, aby Twoje dane zostały przekazane innym firmom w celach marketingowych, nie zgadzaj się na ich udostępnianie.

Jaki jest koszt dostawy? Sprawdź

Obowiązkiem każdego sklepu internetowego jest podanie ceny lub dodatkowych kosztów związanych z dostawą towaru do klienta. Należy dokładnie przeczytać informacje zawarte w ofercie danego sklepu oraz upewnić się, czy przedstawiona kwota jest całkowitą sumą, którą trzeba będzie uiścić.

Równie istotny jest wybór formy płatności, które również powinny być ściśle określone. W przypadku braku jakichkolwiek informacji warto jeszcze raz zastanowić się nad ewentualnym zakupem. W końcu nikt nie chce zapłacić więcej niż przewidywał.

Jaki jest termin dostawy produktu?

Oprócz takich informacji, jak cena produktu czy dostawy, na stronie sklepu powinna znaleźć się wzmianka o przewidywanym terminie dostawy towaru. Nie zawsze termin ten zależny jest od sprzedawcy – wiadomo, że usługi kurierskie są znacznie szybsze niż przesyłki za pośrednictwem tradycyjnej poczty. Wiarygodny sklep wyraźnie zaznaczy maksymalny termin otrzymania produktu.

Co z certyfikatami SSL oraz integratorami?

Robiąc zakupy przez internet, zwróć uwagę na przelewy. Dane osobowe oraz informacje o naszym koncie nie powinny być widoczne na stronie danego sklepu. Większość sprzedawców korzysta z integratorów, które przenoszą klienta bezpośrednio do wybranego banku. Równie ważne jest zidentifikowanie, czy strony, na których się znajdujemy, zawierają certyfikaty bezpieczeństwa SSL, które można rozpoznać po nazwie adresu – https://. WAŻNE! Jeśli po przekierowaniu nas na podstronę logowania do banku widoczny jest adres „http://" bez podanej informacji o certyfikacie bezpieczeństwa, to istnieje duże prawdopodobieństwo, że trafiliśmy na stronę z próbą wyłudzenia danych osobowych. W takiej sytuacji nie należy robić zakupów na tej stronie.

Sprawdź opinie

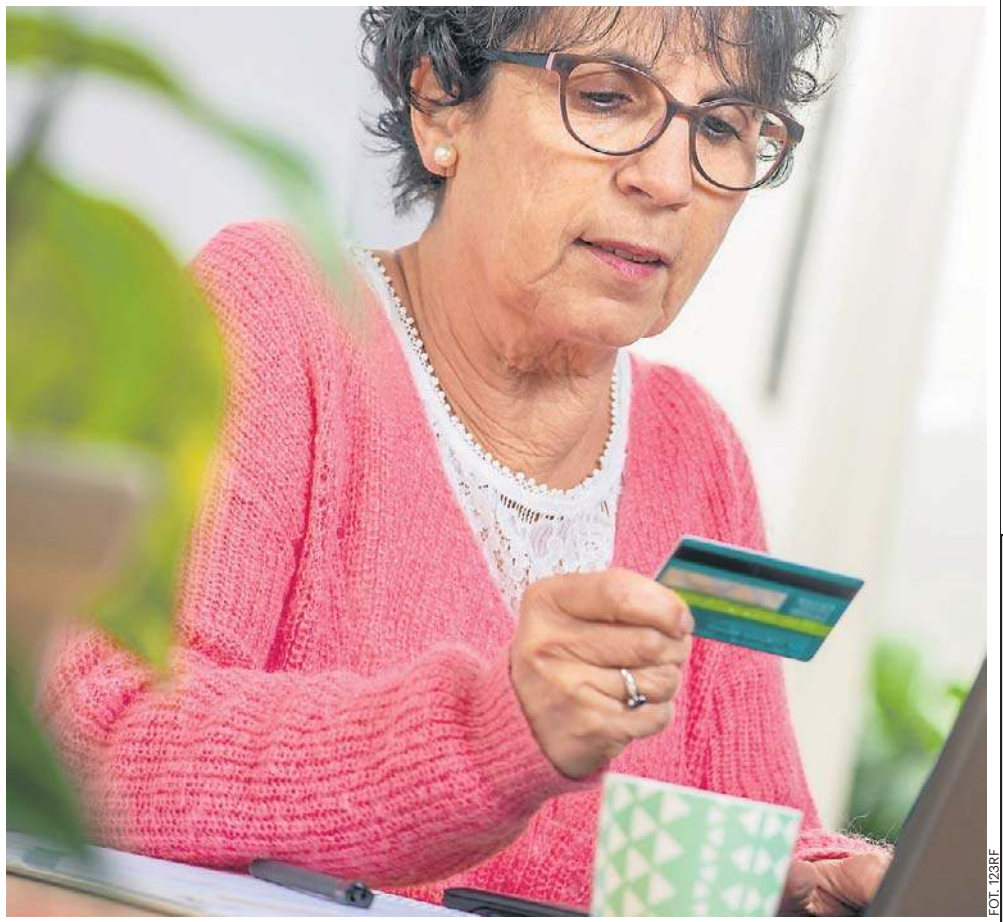
Nie zapominajmy o opinii innych. Jeśli macie chwilę, poszukajcie i poczytajcie komentarzy klientów. Ale nie skupiajcie się tylko na tych pozytywnych! Negatywne opinie sprawią, że być może poddacie refleksji ten zakup. Pamiętajcie też, że krytyka nie zawsze jest równoznaczna z brakiem profesjonalizmu – każdemu może zdarzyć się wpadka. Na pojedyncze gafy można przymknąć oko, ale jeśli opinie te pojawiają się zbyt często – nie ryzykuj.

5 zasad bezpiecznego kupowania w Internecie

Specjalnie dla Was przygotowaliśmy 5 najważniejszych zasad robienia bezpiecznych zakupów w sieci. Oto one.

- Nie klikaj w linki i nie otwieraj załączników w wiadomościach e-mail, które pochodzą z nieznanych i niezidentyfikowanych źródeł. Istnieje prawdopodobieństwo, że przeniosą Cię na fałszywe strony, które ukradną Twoje dane.
- Nie udostępniaj w e-mailu takich danych, jak hasło, login czy dane finansowe. Sprawdzone sklepy internetowe nie będą prosiły Cię o takie informacje.
- Zwróć uwagę na szczegóły, bo to właśnie dzięki nim można wykryć próby wyłudzenia pieniędzy. Internetowi przestępcy często posługują się nazwami, logo i grafikami podobnymi do innych firm – przyjrzyj im się dokładnie.
- Bądź czujny. Cyberprzestępcy z dnia na dzień są coraz sprytniejsi, a co za tym idzie, coraz ciężej wykryć ich oszustwa. Zwracaj uwagę na wszelkie wiadomości, które otrzymujesz, szczególnie gdy nie spodziewasz się żadnej przesyłki.
- Nie podejmuj pochopnych decyzji. Niektórzy działają w taki sposób, że za pomocą rozesłanych wiadomości wywołują niepokój, a nawet strach. Przy otrzymaniu komunikatu o rzekomym braku płatności upewnijmy się jeszcze raz, czy dana kwota zniknęła nam z konta.

Sandra Janikowska



FOT. 123RF

Coraz więcej Polaków korzysta z zakupów online – w ciągu ostatniego roku liczba osób robiących e-zakupy wzrosła o 2,3 proc. i sięgnęła 69,7 proc.

Słowniczek

- **GOAT – Greatest Of All Times, czyli najlepszy z najlepszych**
- **Bambik – nowicjusz, początkujący**
- **Rant – raban, zadyma, zamieszanie, przypał**
- **Azbest – ironiczne określenie kogoś, kto zachowuje się nieodpowiednio**
- **Yapping – gadanie bez końca, zazwyczaj o błahostkach**

eprasa.pl e272e280b8

▶ FOTO

12 listopada 1989 roku do Krzyżowej przyjechali ówcześni premierzy Republiki Federalnej Niemiec – Helmut Kohl (na zdjęciu z lewej) i Polski – Tadeusz Mazowiecki. Uczestniczyli w mszy świętej, która przeszła do historii jako Msza Pojednania

FOT. JÓZEF MAKAL

PRZYKADROWANE

Poleca **Karina Trojok,** fotoedytorka i fotografka. Robienie zdjęć to jej pasja, ale kocha też zwierzęta, jazdę na rowerze i chodzenie po górach

eprasa.pl e272e280b8

▶ SPORT

Artur Siódmiak dwukrotnie w narodowych barwach cieszył się z medalu mistrzostw świata. W 2007 roku wywalczył srebro, a dwa lata później brąz. W sportowej historii zapisał się w drugim z wymienionych turniejów

LIGA MISTRZÓW

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

KRÓL ARTUR

Artur Siódmiak
Wiek: 50 lat
Piłkarz ręczny, zdobywca srebrnego i brązowego medalu mistrzostw świata

W sportowej historii zapisał się podczas mistrzostw świata w Chorwacji w 2009 roku, kiedy to w meczu o półfinał z Norwegią w niecodziennych okolicznościach zdobył bramkę na wagę zwycięstwa.

Najsłynniejszy mecz Biało-Czerwonych

Sytuacja w grupie przed potyczką ze Skandynawami była bardzo klarowna. Zwycięstwo Biało-Czerwonych dawało awans naszej ekipie do półfinału, porażka promowała Norwegów, z kolei na remis najbardziej liczyli Niemcy.

Dwie minuty przed zakończeniem spotkania bramkarz rywali obronił rzut Karola Bieleckiego. Polacy przegrywali wówczas 28:30 i już chyba tylko najwięksi optymiści wierzyli w to, że naszej drużynie uda się odwrócić losy meczu. Błąd kroków przeciwnika oraz obroniony rzut przez Sławomira Szmala i dwie skuteczne, szybkie akcje podopiecznych Bogdana Wenty pozwoliły doprowadzić do wyrównania. Ostatnią akcję rozgrywał jednak rywal, który zaryzykował: wprowadził siódmego zawodnika i pozostawił pustą bramkę. Kolejny błąd, piłka trafiła do Siódmiaka, a ten rzucił przez całe boisko. Trafił, dzięki czemu nasz zespół awansował do półfinału.

– Miałem w głowie, że nie ma bramkarza. Nie wiedziałem, ile zostało czasu. Nie było też czasu, by spojrzeć na zegar. Jedyne, co pojawiło się, to „rzucaj". No to rzuciłem – wspominał po latach bohater potyczki, cytowany przez stronę internetową TVP Sport.

Bohater Artur Siódmiak

Wspomniana sytuacja sprawiła, że szczypiornista stał się narodowym bohaterem. Szybko pojawiły się hasła typu „Wenta na prezydenta, Siódmiak na premiera", a sam zawodnik zyskał przydomek Król Artur. Niewiele jednak brakowało, aby urodzonego w 1975 roku gracza zabrakło na turnieju rozgrywanym w Chorwacji. Gdy w listopadzie 2008 roku trener musiał przesłać skład kadry, on akurat leczył kontuzję i nie było wiadomo, czy zdąży się wykurować na czas. Doktor Maciej Nowak zaręczył jednak, że we właściwym momencie zawodnik będzie gotowy.

– Miałem naderwany mięsień dwugłowy. Dochodziłem do siebie, a że jestem człowiekiem, który nigdy nie odpuszcza, to zacisnąłem zęby i walczyłem. Maciek mnie bardzo dobrze znał, zapewnił więc trenera, że będę gotowy. W pierwszych dwóch meczach jeszcze nie byłem. Ale później? Myślę, że dobrze się stało, że Wenta mnie na te mistrzostwa wziął – mówił w wywiadzie dla sport.pl były szczypiornista.

Wieloletnia kariera reprezentacyjna

Bramka Siódmiaka przez wielu porównywana była do trafienia Jana Domarskiego na Wembley (piłka nożna). Sam zawodnik wspominał, że następnego dnia na treningu z podobnego miejsca trafił dopiero za... trzecim razem. Do wszystkich wówczas dotarło, jak niewiele brakowało, by zamiast radości pojawiło się wielkie rozczarowanie.

Król Artur w reprezentacji występował w latach 1998-2011, największe sukcesy notował więc pod koniec gry w narodowych barwach (srebro i brąz mistrzostw świata, piąte miejsce na igrzyskach). Na co dzień reprezentował kluby m.in. z Polski, Francji, Szwajcarii i Niemiec, dwukrotnie wraz z Wybrzeżem Gdańsk zdobywał tytuły mistrzowskie. Został zapamiętany jako twardo grający zawodnik, który – jak określił lekarz Marcin Nowak – jak mu urwą jeden palec, to będzie grał bez niego.

Łukasz Konstanty

FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI

Artur Siódmiak grał na pozycji obrotowego. W reprezentacji Polski rozegrał 133 mecze, strzelając 120 bramek

eprasa.pl e272e280b8

▶ KSIĄŻKI

● **Najnowsza biografia Józefa Piłsudskiego pióra wybitnego historyka PAN** ● Mariusz Wołos pokazuje „naczelnika", który takie same kontrowersje budził za życia jak i po śmierci ● **Opisuje metodę polityczną Piłsudskiego, która pozwoliła mu być skutecznym przez tyle lat**

trzykropek

Zabiegi o monetę na dalszą działalność stawały się sprawą coraz bardziej pilną, ponieważ PPS-Frakcja nie rozliczyła się jeszcze ze starych długów, a już pojawiały się nowe. Piłsudski wiedział, że w tym wypadku ekspropriacja nie może dotyczyć byle urzędu pocztowego.

Początkowo planowano obrabować filię Banku Państwa w Kijowie. W tym celu prowadzono rozpoznanie w grodzie nad Dnieprem. Stopień determinacji był tak duży, że myślano o kupnie budynku stojącego obok banku, by stamtąd dokonać podkopu. W końcu jednak zrezygnowano z tego pomysłu jako zbyt ryzykownego. Dokonanie takiej akcji w dużym mieście, pełnym wojska i policji, narażało bojowców na nadmierne niebezpieczeństwo. Plan ten zarzucono jesienią 1907 roku. Szukano zatem dalej. Z góry wyeliminowano teren Królestwa Polskiego, gdzie władze carskie w warunkach porewolucyjnych wciąż dysponowały siatką szpicli i prowokatorów, a ludzie tacy jak Piłsudski nie byli anonimowi. Wreszcie po naradach bohatera książki z Prystorem umyślono, by zaatakować pociąg pocztowy na Wileńszczyźnie, a dokładnie na niewielkiej stacji Bezdany położonej na północny wschód od stolicy Litwy przy trasie kolejowej Warszawa–Petersburg. Doświadczenia przeprowadzonej dwa lata wcześniej przez Mireckiego akcji pod Rogowem były zachęcające. Znów rozpoczęto dokładne rozpoznanie terenu, ale też rozkładu jazdy rosyjskich pociągów pocztowych przewożących pieniądze. Wszystko to trwało wiele miesięcy, angażując niemałe grono ludzi. Do akcji włączył się Walery Sławek, którego Rosjanie wypuścili, nie będąc w stanie udowodnić mu, że był jednym z uczestników przygotowywanego zamachu pod Milanówkiem, a nie tylko — jak sam zeznawał — przypadkowym przechodniem. Bomba, która wybuchła mu w dłoni, pokiereszowała rękę i twarz. Stracił oko. Od tego czasu zawsze nosił brodę. Zdążył wydobrzeć do akcji pod Bezdanami. W końcowej fazie przygotowań przeżywał tragedię utraty ukochanej. Termin napadu na rosyjski pociąg wyznaczono na wrzesień 1908 roku.

Piłsudski postanowił osobiście pokierować akcją. Zanim to nastąpiło, napisał list do Feliksa Perla, którego wskazał jako autora własnego nekrologu w przypadku śmierci podczas ekspropriacji lub na szubienicy. Z kilku powodów to ważny dokument. Piłsudski wyłuszczył w nim przyczyny dowodzenia akcją. Nie chodziło mu tylko o odpieranie ewentualnych zarzutów o wysyłanie innych na śmierć bez ponoszenia osobistego ryzyka, chociaż jego ofiara byłaby dla bojowców jakąś formą cichego zadośćuczynienia. Stawiał się zresztą w roli wodza owych niemych bohaterów. Chciał czynu jako drogi do zwycięstwa, ponieważ nie zamierzał żyć w „wychodkowej atmosferze". Tak postrzegał człowieczeństwo widziane jako przeciwieństwo bycia bydlęciem okładanym nahajką. Pisał o sobie jako o człowieku, który ma już trochę zasług w kulturze ogólnonarodowej. Przeciwstawiał własną drogę życiową większości społeczeństwa polskiego, które nie tylko nie potrafiło o siebie walczyć, ale i charakteryzowało się biernością czy nawet tchórzostwem. Mimo wszystko trudno traktować ten list jako głos człowieka idącego na śmierć. Raczej był to dobrze przemyślany manifest polityczny wraz z próbą zdefiniowania samego siebie. Przywołany tekst był zarazem kolejną cegiełką do budowania własnej legendy i podkreślania swojej pozycji. Perl wiele lat później uważał Piłsudskiego za megalomana zapatrzonego we własną wielkość i celowo tę wielkość podkreślającego. Może to nazbyt surowa ocena, ale czy całkiem pozbawiona podstaw?

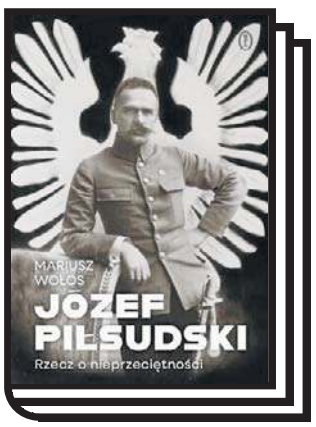
Z przygotowaniami do ekspropriacji wiąże się też początek romansu Ziuka z członkinią Organizacji Bojowej Aleksandrą Szczerbińską. Jesienią 1904 roku brała ona udział w demonstracji na placu Grzybowskim i krótko po tych wydarzeniach znalazła się w gronie bojowców jako „towarzyszka Ola". Poznali się przy robocie partyjnej w maju 1906 roku. Zbliżyli się do siebie latem i wczesną jesienią 1907 roku w Kijowie podczas przygotowań do niedoszłej akcji na bank rosyjski. Aleksandra była o piętnaście lat młodsza od Ziuka. Nie wydaje się, aby początkowo Piłsudski traktował ten romans z całą powagą. Co więcej, o flircie uczciwie poinformował Marię. Nie wahał się jednak włączyć Szczerbińskiej do akcji bezdańskiej, powierzając jej trudne zadanie przywiezienia do Wilna broni. Warto dodać, że w tę ekspropriację zaangażowane były też inne kobiety: Aleksandra Hellman, Cezaryna Kozakiewiczówna i Janina Prystorowa, żona jednego z przywódców bojowców Aleksandra.

Mimo długich przygotowań napad na pociąg w Bezdanach nie obył się bez problemów. Pierwszą próbę podjęto 19 września, ale z powodu pobłądzenia części bojowców Piłsudski nakazał wstrzymanie działań. Informacja o tym nie dotarła do współtowarzyszy podróżujących pociągiem będącym obiektem ataku. Dlatego wykonali oni swoje zadanie polegające na wyskoczeniu z wagonu i obsadzeniu miejsc po drugiej stronie stacji. Nie usłyszeli jednak wybuchu, który miał być sygnałem do ataku, i wrócili do składu, myśląc, że pomylili stacje. To samo powtórzyli zatem na kolejnej stacji. W obu przypadkach mieli wiele szczęścia, ponieważ nikt nie zauważył ich dziwacznego dla laika zachowania. Akcję powtórzono tydzień później w godzinach późnowieczornych. Tym razem się udało. Obezwładniono zarówno obsługę pociągu, jak i stacji kolejowej. Wybuchy i strzały wywołały popłoch. Największym problemem było otwarcie przedziału pocztowego, ponieważ Piłsudski nie miał już bomby. Zaczął zatem blefować, grożąc wysadzeniem drzwi. Przestraszeni konwojenci ustąpili. Do akcji z rewolwerami w dłoni wkroczyli Sławek, Prystor i Tomasz Arciszewski. Wszyscy w przyszłości zostaną premierami. Jeśli dodać do tego Piłsudskiego, też dwukrotnego premiera Drugiej Rzeczypospolitej, to mamy aż czterech dygnitarzy zaangażowanych teraz w rabunek carskich pieniędzy. Okazało się, że w wagonie była spora ilość gotówki, papierów wartościowych i złota. W sumie pozyskano ponad dwieście tysięcy rubli, czyli mniej więcej sto tysięcy dolarów. Nieprzypadkowo napadnięty pociąg nazwano „złotym". Po akcji jej uczestnicy bez większych problemów i zgodnie z planem rozjechali się w różne strony.

Wcale nie oznacza to, że obyło się bez ofiar. Policja i Ochrana szalały. Kilka dni po akcji bezdańskiej w Landwarowie został aresztowany jeden z jej uczestników, Jan Fijałkowski. Torturowany, wyjawił później nazwisko innego uczestnika ekspropriacji — Czesława Świrskiego. Ten ostatni został aresztowany na stacji Granica, kiedy to w październiku 1908 roku próbował nielegalnie opuścić Królestwo Polskie pod fałszywym nazwiskiem.

Po udanej akcji pod Bezdanami zameldował Piłsudskiemu wykonanie zadania, stając przed nim na baczność. Miało to wymiar symboliczny. Był to jawny znak militaryzacji bojówki PPS, a sam Świrski zyskał miano „pierwszego żołnierza polskiego od 1864 roku". Po aresztowaniu — podobnie jak kiedyś Piłsudski — symulował chorobę psychiczną potwierdzoną zresztą przez doktora Rafała Radziwiłłowicza. Grupa bojowców pod dowództwem Jana Gorzechowskiego „Jura" próbowała bezskutecznie odbić Świrskiego podczas przewożenia go z aresztu w Wilejce. W końcu września 1909 roku Świrski i Fijałkowski stanęli przed Okręgowym Sądem Wojennym w Wilnie. Udowodniono im udział w akcji pod Bezdanami, w tym rabunek pieniędzy i odpowiedzialność za zabicie żandarma, który zginął wówczas od wybuchu bomby. Obaj zostali skazani na karę śmierci przez powieszenie.

Na skutek działań adwokatów, w tym Stanisława Patka, Świrskiego wysłano do zakładu psychiatrycznego w Tworkach, później w Moskwie. Skazanie na śmierć osoby uchodzącej za chorą psychicznie wywołało protesty wielu środowisk, w tym wpływowych Francuzów, jak dyrektor generalny Instytutu Pasteura profesor Émile Roux czy prezydent Ligi Praw Człowieka Francis de Pressensé. Rosjanie liczyli się ze zdaniem francuskich sojuszników. W sprawie Świrskiego interweniował też w Ministerstwie Spraw Wewnętrznych członek Rady Państwa Imperium Rosyjskiego Konstanty Skirmunt, w przyszłości szef polskiej dyplomacji.



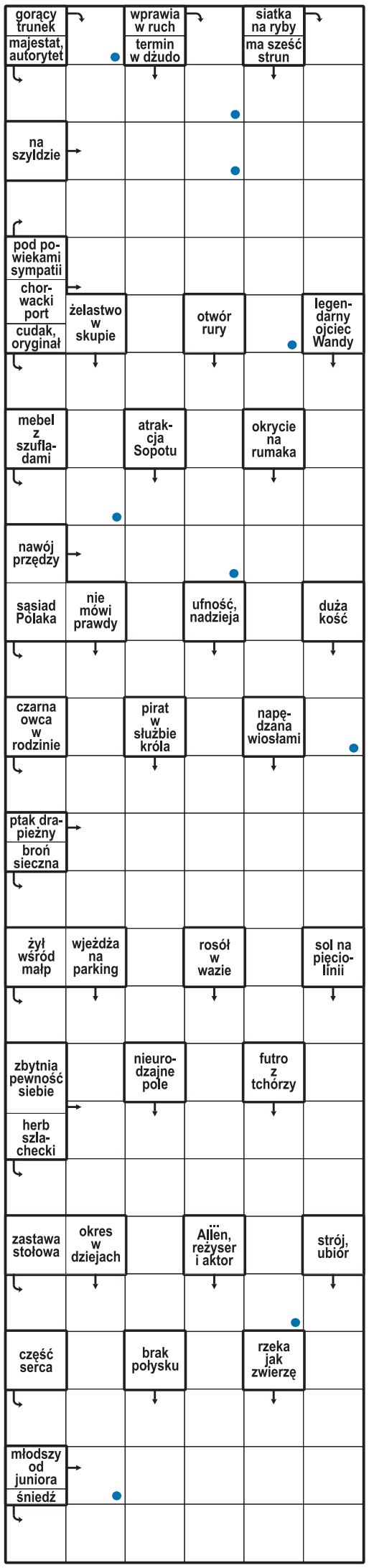
Mariusz Wołos „Józef Piłsudski. Rzecz o nieprzeciętności", Wydawnictwo Literackie, Kraków 2025, cena 119,99 zł

●●●●●

eprasa.pl e272e280b8

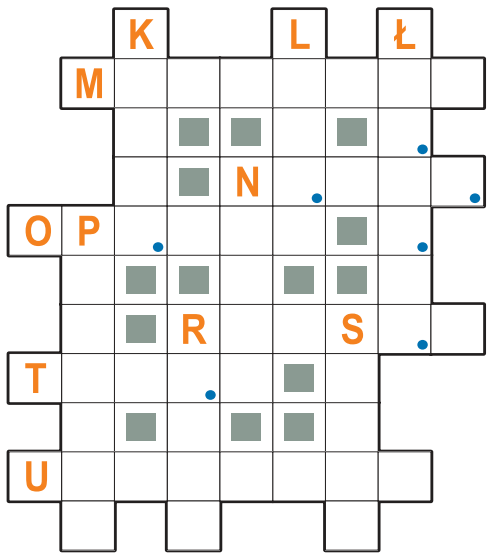
▶ KRZYŻÓWKI

Krzyżówka panoramiczna



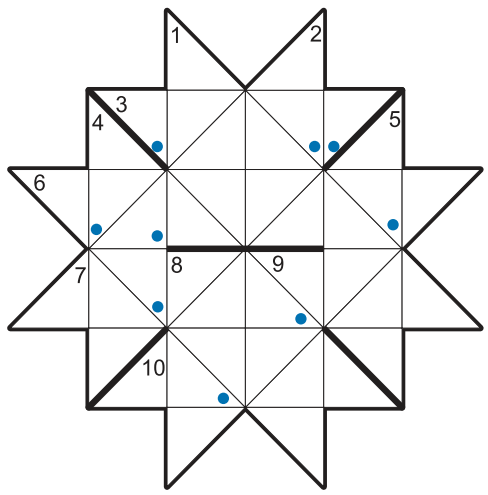
Litery z oznaczonych pól, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

Alfabetka

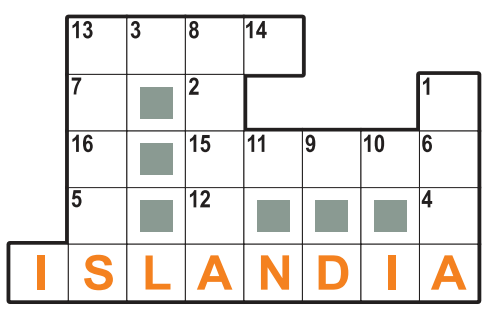


Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
W kolejności przypadkowej:
– masa z migdałów i cukru
– z bronią w ręku
– piesek z kreskówki
– płynie przez Roztocze
– sąsiadka Polki
– tło utworu
– mebel w bibliotece
– Koszałek-... z bajki
– półpustynna wyżyna w Izraelu
– plażowy fotel
– kwadratowe kluski
– nocny motyl
– żołnierska peleryna

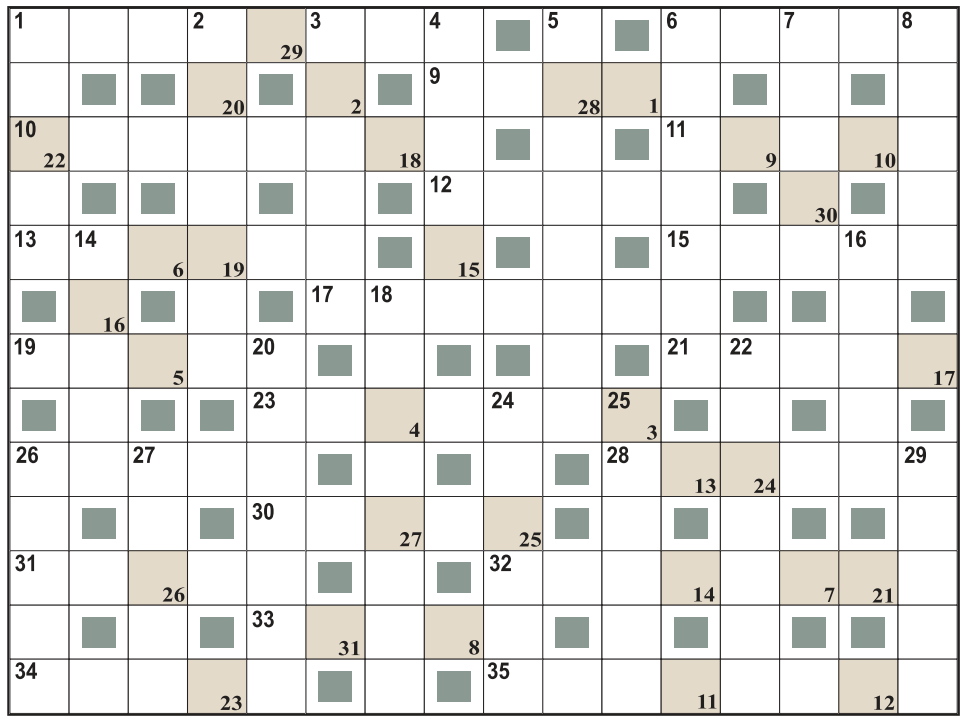
Krzyżówka mozaikowa



Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
Poziomo:
3) ciężka, jednostajna praca,
6) zdobienie złotem broni lub zbroi,
7) podróż z przyczepą kempingową,
10) rzecz podobna, odpowiednik.
Pionowo:
1) kabza, sakwa,
2) szerokie u kulturysty,
4) towarzysz, druh,
5) świadczenie w naturze,
8) szczebel wyżej w karierze,
9) dywanowy z powietrza.



Słowo za słowo



Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 31 utworzą rozwiązanie – myśl Wisławy Szymborskiej.

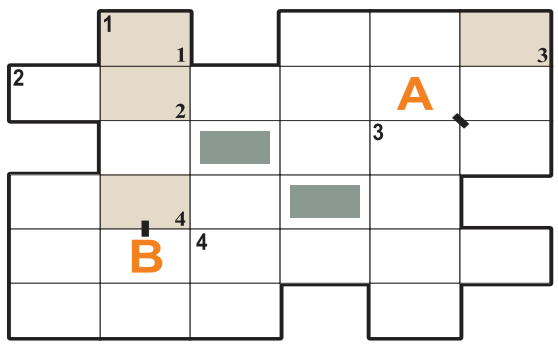
Poziomo:
1) fuszer,
6) grabież,
9) biesiada,
10) okruch,
11) dyscyplina,
12) zamsz,
13) brzeszczot,
15) zjawa,
17) reperowanie,
19) zemsta,
21) przewód,
23) stado,
26) odrobina,
28) zniewaga,
30) niedostatek,
31) nocnicówki,
32) orędzie,
33) zasada,
34) karcz,
35) rzeczoznawca.

Pionowo:
1) osęka,
2) morały,
3) obrzęd,
4) wiązanka,
5) ciskanie,
6) bakteria,
7) trzęsawisko,
8) cewka,
14) przodownik,
16) przedmiot,
18) dzierżawca,
20) atłas,
22) zapinka,
24) tragedia,
25) pilot,
26) kawałek,
27) kran,
29) twórca.

Wiro-krzyżówka dwuliterowa

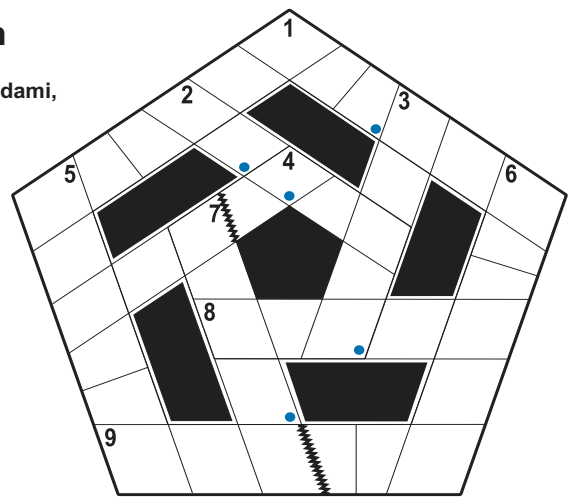
Pary liter w polach ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 4 utworzą rozwiązanie.

Prawoskrętnie
(pierwsze litery w polu z kreską):
A) instrument strunowy,
B) aktorka z serialu „Szadź".
Poziomo:
2) duży, pieczony pieróg,
4) miesiąc z andrzejkami.
Pionowo:
1) pojedynek na słowa,
3) miasto nad Seretem w Ukrainie.



Krzyżówka pięciokątna

Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
1) pomyłka w wypowiedzi, przejęzyczenie ● tafla nad toaletką,
2) strzał z wielu dział,
3) cenne znalezisko,
4) siedziba rządu w Boliwii,
5) matacz, krętacz,
6) wytapiany ze słoniny,
7) wesoła zabawka na sznurku,
8) hałaśliwa zabawa, bibka,
9) małe drażetki o różnych smakach.



Jolka-szyfr

Wszystkie litery, napisane w kolejności od 1 do 16, utworzą rozwiązanie.
– popularne klocki
– miejsce klęski Hannibala
– ... Armstrong, muzyk
– chuda, wysoka kobieta
– europejski kraj z Kopenhagą

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: paprotnik; **alfabetka:** zadanie; **słowo za słowo:** Tyle wiemy o sobie, ile nas sprawdzono; **krzyżówka mozaikowa:** katamaran; **wiro-krzyżówka dwuliterowa:** polecka; **krzyżówka pięciokątna:** palba; **Jolka-szyfr:** Ziemia ognia i lodu.

eprasa.pl e272e280b8

Te dni

IMIENINY OBCHODZĄ
8 LISTOPADA: Godfryd, Klaudiusz, Bogdan, Bogodar, Bogudar, Bohdan, Bożdar, Bożydar **9 LISTOPADA:** Teodor, Ursyn, Agrypin, Aleksander, Benignus, Benigny, Bogdan, Dziwigor, Elżbieta, Genewefa **10 LISTOPADA:** Lena, Leon, Andrzej, Anian, Demetriusz, Florencja, Just, Leona, Ludomir **11 LISTOPADA:** Anastazja, Marcin, Alicja, Bartłomiej, Jan, Jozafat, Maciej, Maryna **12 LISTOPADA:** Renata, Witold, Arsacjusz, Aureliusz, Cibor, Czcibor, Emilian, Gabriel, Jan, Jonasz, Jozafat **13 LISTOPADA:** Liwia, Stanisław, Stanisława, Alojzy, Antonin, Arkadia, Arkadiusz, Arkady, Augustyna **14 LISTOPADA:** Agata, Wawrzyniec, Agrypin, Agryppa, Antyd, Damian, Elżbieta, Filomen, Hipacy

ZAGRAŁ WSZYSTKO, CO MIAŁ DO ZAGRANIA
10 listopada swoje imieniny świętują panowie o imieniu Leon. To okazja, aby przypomnieć wspaniałego aktora Leona Niemczyka, który zmarł 29 listopada 2006 roku w Łodzi. Urodził się 15 grudnia 1923 roku w Warszawie. W ciągu ponad 50 lat kariery zagrał w około 400 filmach polskich i prawie 150 zagranicznych, głównie niemieckich, ale także czechosłowackich, jugosłowiańskich i francuskich. Należał do najbardziej charakterystycznych, ale i wyjątkowo lubianych aktorów kinowego ekranu. W filmie adebiutował w wieku 30 lat w „Celulozie" Jerzego Kawalerowicza. Później zagrał m.in. w „Bazie ludzi umarłych" Czesława Petelskiego, „Pociągu" Jerzego Kawalerowicza, „Krzyżakach" Aleksandra Forda i słynnym „Nożu w wodzie" Romana Polańskiego.

Notatki na ostatki

CZAS NA SERIALE

PIERWSZA MIŁOŚĆ
Krystian i Mariolka szykują Barbariana na imprezę We-Medu. Wieczór kończy się dramatycznie: wracająca po bankiecie samotnie do domu Marysia nagle zostaje wciągnięta do samochodu. Aby pomóc Marysi, Edward postanawia odnaleźć jej siostrę. Dominika jednak nie chce być odnaleziona ani tym bardziej wrócić do Wrocławia.

NA WSPÓLNEJ
Ola odbiera z ojcem sukienkę ślubną. Po odwiezieniu córki Zimiński przed blokiem Oli spotyka matkę Mariusza – dochodzi między nimi do awantury, którą prowokuje Otylia. Wściekła Czerska wpada do Oli i żali się jej na chama przed blokiem. Nazajutrz Zimińscy mają się poznać z matką Czerskiego. Ola nie jest tym zachwycona po jej wczorajszym spięciu z Otylią. Jeszcze mniej zadowolony jest Marek, gdy w drzwiach jego mieszkania staje... kobieta, z którą wczoraj awanturował się pod domem Oli! Rozsierdzona Otylia odwiedza syna i oznajmia mu, że... nie może ożenić się z Zimińską.

BARWY SZCZĘŚCIA
Mirek przeżywa koniec marzeń o karierze piłkarskiej. W końcu przyjmuje propozycję Olgi i zostaje modelem. Damian zauważa na mieście reklamę z udziałem Mirka i jest w takim szoku, że powoduje wypadek – akurat w chwili, gdy wiezie syna na ustną maturę. Tuż po egzaminie Wójcik junior spotyka się z Justyną Zytko, szefową agencji reklamowej, która ma dla niego kuszącą propozycję.

M JAK MIŁOŚĆ
Sara znika z życia Zduńskich. Po aresztowaniu ojca jako niepełnoletnia nie może zostać sama na Deszczowej, dlatego musi wyprowadzić się z Polski. Przed swoim wyjazdem do Nowego Jorku Sara żegna się z Lenką i przy okazji wyznaje przyjaciółce, że powinna uważać na Grześka, bo wcale nie jest z nią szczery.

HUMOR z zeszytów

Kapłani egipscy wywoływali podstępem zaćmienie Słońca.

O sile Herkulesa świadczy jego maczuga w Ojcowie.

Wiersze, które pisała Maria Konopnicka, przedstawiały obraz nędzy i rozpaczy.

mamy memy my

DO REDAKCJI: JESIENIĄ MOJĄ ULUBIONĄ ROZRYWKĄ JEST ROZWIĄZYWANIE KRZYŻÓWEK. POZWALA MI TO ĆWICZYĆ UMYSŁ I SPRAWIA, ŻE SZYBCIEJ MIJA CZAS.

FOT. MARZENA BUGAŁA-ASTASZOW

Chrzciny bez dziadka

● **Florian Martyniuk został ochrzczony, czym po fakcie w mediach społecznościowych pochwalili się jego rodzice: Daniel i Faustyna. Chociaż na uroczystości pojawiło się sporo gości, wśród nich zabrakło dziadka chłopca – Zenka Martyniuka.**

FOT. ANETA ŻUREK

Pochwalił się prezentem

● **Michał Szpak niedawno otrzymał prezent od Joanny Senyszyn. To obraz przedstawiający słynne czerwone korale z dedykacją: „Kochany Michale. Fruwaj do galaktyki i śpiewaj. Niech moc będzie zawsze z Tobą".**

GŁOS DZIENNIK POMORSKI
www.gp24.pl
www.gk24.pl
www.gs24.pl

Redaktor naczelny **Jarosław Jaz.**
Z-cy red. nacz.: **Marcin Stefanowski, Wojciech Frelichowski, Ynona Husaim-Sobecka.** Prezes Makroregionu **Piotr Grabowski.**
Dyrektor biura reklamy oddziału **Ewa Żelazko.**
Dyrektor marketingu **Robert Gromowski.**

Redakcja. SŁUPSK, ul. Henryka Pobożnego 19, **tel. 59 848 81 00**, **redakcja.gp24@polskapress.pl**, KOSZALIN, ul. Partyzantów 17, **tel. 94 347 35 52, redakcja.gk24@polskapress.pl**, SZCZECIN, Al. Niepodległości 26/U1, **tel. 91 481 33 00. redakcja.gs24@polskapress.pl.**
Druk Polska Press Oddział Poligrafia, 85-438 Bydgoszcz, ul. Grunwaldzka 229.

POLSKA PRESS GRUPA
Wydawca **Polska Press Sp. z o.o.**
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10

Prezes Zarządu Polska Press Grupy **Zenon Nowak**
Redaktor naczelny Polska Press Grupy **Marek Twaróg**
Dyrektor artystyczny **Tomasz Bocheński**
Dyrektor kolportażu **Karol Wlazło**
Biuro Konsumenta PPG, e-mail: biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

PBC POLSKIE BIURO CERTYFIKACJI
BUREAU CONTROLEUR

©℗ - 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.gp24.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

eprasa.pl e272e280b8