



wawa.info

WARSZAWA • MAZOWSZE



JAKA PRZYSZŁOŚĆ METROPOLII WARSZAWSKIEJ?

str. 6



str. 3

Mazowsze poleca się na wakacje



str. 5

Kogo brakuje na rynku pracy?



str. 18

Dom dla kobiet niebezpiecznym miejscem



Codziennie czytaj nas na portalu



wawa.info



9 770000 000133

„WARSZAWSKI CENTRAL PARK” KUSI ZIELENIĄ, WODĄ I SPORTEM

To już ponad dwanaście miesięcy odkąd stołeczny magistrat zakończył największą w historii modernizację Pola Mokotowskiego. Mieszkańcy mówią, że 70-hektarowy teren na styku Ochoty, Śródmieścia i Mokotowa nigdy nie wyglądał lepiej – i trudno się dziwić.

Najważniejszą zmianą było „odbetonowanie” głównego stawu: zamiast 16 tys. mkw żelbetu powstał naturalny układ wodny z roślinnością szuwarową, drewnianymi pomostami i kładkami. Wokół zbiornika pojawiły się wygodne platformy, ławki i leżaki, a ścieżki uzupełniono nowym oświetleniem, koszami i publicznymi toaletami. Park zyskał też dwa oczka wodne dla czworonogów.

Zieleni przybyło wkażdej postaci: oprócz nowych drzew i krzewów pojawiły się łąki kwietne, trawniki oraz ogrody biocenotyczny i sensoryczny. Aktywni spacerowicze korzystają ze strefy przeszkód dla rol-

karzy, plenerowej siłowni, ścieżki biegowej i gęstej sieci stojaków rowerowych.

Pole Mokotowskie – zwane niekiedy „warszawskim Central Parkiem” – ma bogatą historię: od rosyjskiego poligonu i pierwszego stołecznego toru wyścigów konnych, przez lotnisko pasażerskie, aż po dzisiejszy wielofunkcyjny park miejski. Rewitalizacja zakończona pod koniec 2023 r. przywróciła temu fragmentowi stolicy rangę największej zielonej enklawy w centrum – teraz gotowej na kolejnych kilkadziesiąt lat spacerów, pikników i sportowych treningów.

ALINA LASKOWSKA

73 hektary w samym środku stolicy, między Alejami Niepodległości, Żwirki i Wigury oraz al. Armii Ludowej. Dziś spacerowicze mijają tu stawy, kawiarnie i ścieżki biegowe – jeszcze sto lat temu startowały stąd pierwsze samoloty, a przed wojną pędziły konie wyścigowe.

Od carskich defilad do konnych gonitw (XIX w. – 1939)

Pole Mokotowskie, położone na podmokłych gruntach przed ówczesną granicą miasta, w II połowie XIX w. służyło armii rosyjskiej jako plac ćwiczeń i defilad. W 1884 r. część terenu wydzierżawiły władze Towarzystwu Zachęty Wyścigów Konnych. Cztery lata później stanął tu jeden z najnowocześniejszych torów hipicznych w Europie – drewniane trybuny mieściły 6 tys. osób, a w sezonie letnim wyścigi przyciągały warszawską elitę.

Lotnisko w sercu miasta (1910-1934)

W 1910 r. na nieużytkowanej części pola pilot Michał Scipio del Campo założył pierwsze w Warszawie lotnisko cywilne. Startowały stąd pionierskie pokazy aeroplanów, a w 1918 r. po raz pierwszy w historii miasta wylądował samolot z polskimi barwami. Aerodrom Mokotowskie służył wojsku i młodemu PLL „LOT” aż do uruchomienia Portu Lotniczego Okęcie (1934).

Wojna i powojenny chaos

Wrzesień 1939 r. zakończył zarówno epokę wyści-

gów (tor spłonął w pierwszych dniach oblężenia), jak i lotnictwa na Mokotowie – hangary zombardowano, a Niemcy zamalowali część terenu. Po 1945 r. ruinami toru zajęli się szabrownicy, a ocalałe fragmenty zabudowy przejęło wojsko. Stykające się z polem uczelnie – Politechnika Warszawska, Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego i późniejsza SGH – zaczęły stopniowo zagospodarowywać skrajne działki pod akademiki i obiekty sportowe.

„Zielone płuco” PRL-u (lata 70.)

Decyzję o budowie wielkiego parku podjęto w 1973 r.; projekt sporządził zespół architektów krajobrazu pod kierunkiem Stanisława Boleka. Na dawnej płycie lotniska wytyczono szerokie aleje, stawy retencyjne i młode zadrzewienia. Oficjalne otwarcie pierwszych alejek nastąpiło w 1978 r., ale prace urządzeniowe trwały jeszcze dekadę. Wtedy też powstał charakterystyczny, półkolisty Pomnik Lotników, przeniesiony tu z gmachu Dowództwa Lotnictwa przy ul. Żwirki i Wigury.

Rewitalizacja XXI wieku

Choć Pole Mokotowskie doczekało się setek nasadzeń, przez lata zarzucono mu „betonowe” wykończenie stawu i brak zaplecza rekreacyjnego. To zmieniła modernizacja zlat 2021-2023. Betonowe umocnienia dna usunięto, staw rozbudowano o naturalne szuwały, kładki i pomosty. Dosadzono tysiące krzewów i łąki kwietne, zainstalowano panele fotowoltaiczne do zasilania oświetlenia, a dla psów utworzono dwa płytkie oczka z poidelkami. Całość kosztowała ok. 55 mln zł, z czego część pochodziła z budżetu obywatelskiego.

Dzisiaj

- **70+ ha zieleni:** rozległe trawniki, alejki biegowe, ogród sensoryczny i biocenotyczny, łąki kwietne.
- **Sport i rekreacja:** siłownia plenerowa, skate-spot, boiska przy SGH, plac zabaw „Miasto Dzieci”.
- **Kultura:** letnie kino plenerowe, targi śniadaniowe, festiwale food-trucków.
- **Transport:** trzy stacje metra (Pole Mokotowskie, Politechnika, Raclawicka) i ścieżki rowerowe WS-1 łączą park ze śródmieściem w kilkanaście minut.

Pole Mokotowskie, które kiedyś brzęczało silnikami aeroplanów i tętnem gonitw, dziś jest miejskim azylem dla biegaczy, piknikowiczów i właścicieli czworonogów. Warszawa doczekała się własnego „Central Parku” – z historią równie barwną, jak aleje, po których spacerujemy.

AL



fol. UM Warszawa

fol. UM Warszawa



MAZOWSZE POLECA SIĘ NA WAKACJE

Wakacje to nie tylko długi urlop. To także weekendy, które można wykorzystać na poznanie urokliwych zakątków Mazowsza. Północ regionu to wymarzone miejsce na aktywny wypoczynek – na rowerze lub w kajaku. Warto odwiedzić także ciekawe muzea – Muzeum Mazowieckie z imponującą kolekcją art déco, tętniący życiem mazowieckiej wsi sierpecki skansen czy przybliżający kulturę olendrów Skansenu Osadnictwa Nadwiślańskiego w Wiączeminie Polskim. Dobrą zabawę zapewnią organizowane latem na całym Mazowszu Mazopikniki.

Według danych GUS województwo mazowieckie jest liderem pod względem liczby turystów w całej Polsce. W ubiegłym roku Mazowsze odwiedziło prawie 6,9 mln gości. Ponad 5 mln turystów to mieszkańcy Polski, a blisko 1,9 mln osób to osoby przyjeżdżające z zagranicy.

– W zeszłym roku nasze województwo odwiedziło o 14 proc. więcej turystów zagranicznych i o 8 proc. więcej turystów krajowych. W naszym regionie nadal jest wiele nieodkrytych i urokliwych miejsc. Mazowsze poleca się na wakacje – mówi marszałek Adam Struzik.

Spędź czas na mazowieckiej wsi

Analizy Mazowieckiej Regionalnej Organizacji Turystycznej pokazują, że idealnym miejscem na spędzenie czasu przez rodziny z dziećmi są gospodarstwa agroturystyczne. W badaniu przeprowadzonym w 2021 roku ponad 25 proc. respondentów stwierdziło, że pandemia zwiększyła ich popyt na usługi agroturystyczne.

– Mazowsze to serce Polski, pełne gościnnych gospodarstw agroturystycznych, urokliwych wsi i malowniczych tras rowerowych. Gminy wiejskie stanowią ponad 70 proc. terenu województwa mazowieckiego. Cieszymy się, że wzbudzają one coraz większe zainteresowanie wśród turystów – dodaje marszałek Adam Struzik.

Gospodarstwa agroturystyczne dają możliwość odpoczynku na świeżym powietrzu, gdzie można uniknąć tłumów turystów w tle wiejskiej scenarii. Goście mogą spróbować lokalnych specjalów, wziąć udział w pieszych wędrowkach czy poznać regionalne zwyczaje.

Gdzie na rower, a gdzie na kajak?

Województwo mazowieckie to idealne miejsce na weekendowe wyprawy rowerowe, które łączą aktywność fizyczną z bliskością natury. Region oferuje wiele ciekawych tras przez malownicze wsie, urokliwe miasteczka i niezwykłe zabytki. Jazda rowerem nie tylko poprawia kondycję fizyczną, ale także pozwala odpocząć psychicznie. Co ważne, jest to środek transportu praktycznie dla każdego – niezależnie od wieku czy poziomu zaawansowania.

Latem w subregionie płockim warto wybrać się na wycieczkę m.in. Szlakiem Środkowej Wisły. Jest to trasa rowerowa o długości 47 km między Płockiem a Wyszogrodem. Biegnie wzdłuż brzegu Wisły, tuż przy Rezerwacie Kępa Antonińska. Doskonalem zwieńczeniem wyprawy będzie wycieczka na Wzgórze Zamkowe w Wyszogrodzie.

Ciekawą propozycją jest wycieczka na granicy dwóch województw – mazowieckiego i kujawsko-pomorskiego. Trasa Płock – Włocławek to szlak rowerowy o długości 58,9 km. Podczas podróży turyści mogą podziwiać piękno przyrody, przejeżdżając przez Gostynińsko-Włocławski Park Krajobrazowy. To wyprawa obok jednego z najczystszych jezior w Polsce – Jeziora Białego, a także Jeziora Lucieńskiego.

Płock, który jest znany z malowniczych krajobrazów, to również idealne miejsce na spływ kajakowy. Region oferuje trasy zarówno dla osób początkujących, jak i mniej zaawansowanych. W pobliżu miasta przepływa rzeka Skrwa, która jest idealnym miejscem rozpoczęcia spływu kajakowego dla początkujących. Jedne z po-

пулярnych odcinków to Siskórz – Radotki czy Radotki – Cierszewo, które są przeznaczone na kilkugodzinną wycieczkę rodzinną.

Bardziej doświadczeni kajakarze mogą natomiast przepłynąć trasą Góra Kalwaria – Płock, która ma długość około 90 km. To czterodniowy spływ dla doświadczonych kajakarzy. Jest to ciekawy pomysł na przedłużony weekend, który można spędzić nad brzegiem Wisły.

Ciekawa oferta instytucji kultury

W wakacje warto również skorzystać z oferty mazowieckich instytucji kultury. Muzeum Mazowieckie w Płocku to najstarsze publiczne muzeum w Polsce, powstałe już w 1821 roku. W głównej siedzibie przy ul. Tumskiej znajduje się największa kolekcja sztuki secesyjnej w całym kraju. Fanów motoryzacji zachwyci natomiast samochód z epoki art. deco – blisko stuletni czerwony jowett. W placówce zwiedzający mogą podziwiać również Galerię Malarstwa i Rzeźby Młodej Polski.

W okresie wakacji zachęcamy także do odwiedzenia innego oddziału Muzeum Mazowieckiego w Płocku, czyli Skansenu Osadnictwa Nadwiślańskiego w Wiączeminie Polskim. Można tu zetknąć się z historią mieszkających nad Wisłą Polaków i Olen drach – osadników z Niemiec, Fryzji i Flandrii, którzy przyjeżdżali na Mazowsze od XVII do XIX wieku. W skansenie można obejrzeć gospodarstwa typowe dla tutejszego osadnictwa i ich tradycyjne wyposażenie. Pamiątki zostały przekazane przez mieszkańców dawnych olen drskich osad.

Wakacje to nie tylko zwiedzanie muzeów. Płocka Lokalna Organizacja Tu-



Dot. Dariusz Osowski/Mazowia.pl

rystyczna dla mieszkańców przygotowała m.in. spacer z przewodnikiem po mieście, koncerty plenerowe czy rajdy rowerowe.

– W najbliższym czasie po raz kolejny przeprowadzimy akcję „Odkryj z nami Płock”, dzięki której chętni będą mogli wziąć w spacerach z przewodnikami do najważniejszych atrakcji turystycznych miasta. Zainteresowanych zapraszamy w każdą sobotę i niedzielę. Spacer są bezpłatne i nie trzeba się na nie zapisywać – mówi Iwona Krajewska, prezes zarządu Płockiej Lokalnej Organizacji Turystycznej.

Do odwiedzin zachęca również Muzeum Wsi Mazowieckiej w Sierpcu. Na terenie skansenu znajduje się ponad 70 obiektów architektonicznych. Po szczególne zagrody zestawiono tak, aby ukazywały obraz XIX-wiecznej mazowieckiej wsi typu rzędówka. Wnętrza chałup zostały odtworzone z wykorzystaniem zabytkowych mebli i przedmiotów pozyskanych z terenu Mazowsza północno-zachodniego. W muzeum znajduje się

również ponad 1000 rzeźb twórców ludowych.

Latem na terenie skansenu jest organizowanych wiele wydarzeń, które przybliżają zajęcia gospodarskie mieszkańców dawnej wsi. Tu można także w okresie wakacji organizować rodzinne pikniki, korzystając z pięknych widoków wokół obiektu. Na terenie obiektu znajduje się również nowoczesny Hotel Skansen, w którym przenocować mogą turyści. Na zwiedzanie Muzeum Wsi Mazowieckiej w Sierpcu warto zarezerwować co najmniej kilka godzin i ładną pogodę.

– Dla sierpeckiego skansenu okres wakacyjny to czas bardzo intensywnej pracy. Początek lipca odlat kojarzy się z imprezą plenerową „Miodobranie w skansenie”, przybliżającą tradycje pszczelarstwa. 3 sierpnia zapraszamy natomiast na „Żniwa w skansenie”, które w ubiegłym roku zgromadziły aż 13 tysięcy osób. Na początku września w Sierpcu na zwiedzających czeka impreza „Wykropki z skansenie” – zauważa Jan Rze-

szotarski, dyrektor Muzeum Wsi Mazowieckiej w Sierpcu.

MAZOpikniki czekają!

Już drugi rok z rzędu na terenie województwa samorząd Mazowsza są organizuje dla mieszkańców Mazopikniki! Jest to doskonała okazja do poznania naszego regionu w rodzinnej atmosferze. Dla mieszkańców przewidziano sporo atrakcji – warsztaty, potrawy kuchni regionalnej czy koncerty.

W części warsztatowej pikników będzie można m.in. nauczyć się metod czerpania papieru, lepienia z gliny. Dla dzieci przygotowano strefę dmuchańców i malowania buziek. Miłośnicy kuchni będą mogli spróbować potraw regionalnych gotowanych przez Łukasza Konika, kucharza i miłośnika żuźła. Nie zabraknie dań przygotowanych przez lokalnych twórców.

W części poświęconej zdrowiu będzie można pogłębić swoją wiedzę dotyczącą zaburzeń odżywiania i uzależnień oraz chorób nowotworowych, zbadać poziom cukru i tlenu węgla w wydychanym powietrzu, a także zmierzyć objętość i pojemność płuc. Będzie również nauka podstaw udzielania pierwszej pomocy oraz warsztaty terapii zajęciowej. Wieczorami scenę przejmą artyści. W tym roku przewidziano występy takich gwiazd jak De Mono, Enej czy Stachurski. Najbliższy Mazopiknik odbędzie się już w Koźenicach (5.07.). Kolejne w Gostyninie (12.07.), Ostrowi Mazowieckiej (19.07.), Łacku (26.07.), Zwoleniu (2.08.), Mińsku Mazowieckim (23.08.) oraz Łosicach (6.09.).



wawa.info

PORTAL DLA WARSZAWY I MAZOWSZA

NOWY PORTAL WAWA.INFO

KOGO BRAKUJE NA RYNKU PRACY?

W 2025 roku rynek pracy w Warszawie i na Mazowszu nadal charakteryzuje się wysokim zapotrzebowaniem na specjalistów z branż medycznej, edukacyjnej, techniczno-budowlanej oraz transportowo-logistycznej.



Zgodnie z raportem „Barometr Zawodów” w regionie szczególnie brakuje pielęgniarek, lekarzy, nauczycieli oraz wykwalifikowanych fachowców w budownictwie. Dodatkowo deficyty kadrowe pogłębiają się w sektorze mundurowym i opiekuńczym, co stanowi rosnące wyzwanie dla lokalnego rynku pracy.

Branża medyczno-opiekuńcza

Na Mazowszu deficyt występuje zwłaszcza w zawodach: pielęgniarek i położnych, które brakuje w aż 34 powiatach, a także lekarzy, młodych psychologów i psychoterapeutów, fizjoterapeutów i opiekunów osób starszych lub niepełnosprawnych.

W Warszawie sytuacja jest podobna – szczególnie dużych braków doświad-

czono u pielęgniarek, położnych, fizjoterapeutów oraz ratowników medycznych.

Edukacja

W miastach stołecznych deficyt ujawnia się przede wszystkim wśród nauczycieli przedmiotów zawodowych, technicznych, a także asystentów edukacji – odczuwane są skutki odejść wykładowców i braku zainteresowania. Zjawisko było szczególnie silne w Warszawie.

Transport, spedycja i logistyka (TSL)

W województwie największy niedobór występuje w zawodach: kierowców ciężarówek, autobusów, a także magazynierów i spedytorów – potrzebne są kadry wspierające rozwój logistyki.

Budownictwo i sektor elektroenergetyczny

Stolica i region odczuwają duże zapotrzebowanie na betoniarzy, murarzy, zbrojarzy, dekarzy, a także elektryków, elektromechaników i elektromonterów. Są to profesje deficytowe w dużej części Mazowsza.

Służby mundurowe i bezpieczeństwa

W Warszawie i w 35 powiatach Mazowsza brakuje pracowników: policji, straży, a także innych służb mundurowych.

Finanse i administracja

Na Mazowszu i w Warszawie rośnie zapotrzebowanie na księgowych, pracowników rachunkowości, specjalistów ds. administracji.

Najsilniejszy deficyt w regionie Mazowsza i warszawskiej aglomera-

cji odnotowano w pięciu kluczowych obszarach:

- służba zdrowia i opieka (pielęgniarki, lekarze, psychologowie),
- edukacja zawodowa i szkolnictwo,
- transport i logistyka (kierowcy, magazynierzy),
- budownictwo i elektro-technika (fachowcy fizyczni),
- służby mundurowe i administracja.

Osoby z kwalifikacjami w tych zawodach mają dziś największe szanse na zatrudnienie, dobre wynagrodzenie i stabilność zawodową. Również władze lokalne i pracodawcy coraz aktywniej wspierają rozwój takich ścieżek kariery – warto więc rozważyć inwestycję w odpowiednie szkolenia czy studia.

ALINA LASKOWSKA

POCIĄG Z WARSZAWY DO CHORWACJI PRZYSPIESZY

Latem 2026 r. nocny pociąg z Warszawy do chorwackiej Rijeki skróci czas przejazdu o około trzy godziny – zapowiada minister infrastruktury Dariusz Klimczak.

Obecnie podróż „Adriatic Expressu” trwa ponad 19 godzin, głównie z powodu remontów torów w Słowenii oraz modernizacji linii w województwie śląskim. Zakończenie tych prac ma umożliwić przyspieszenie składu do ok. 16 godzin.

Minister podkreśla, że formuła nocnego połączenia – wyjazd późnym popołudniem i poranny dojazd nad Adriatyk – zostanie utrzymana. O szczegółach decydować będzie PKP Intercity, którego eksperci „od lat z powodzeniem planują dalekobieżne połączenia nocne”.

Klimczak zwraca uwagę, że choć kierunek chorwacki cieszy się zainteresowaniem, priorytetem pozostają krajowe trasy wakacyjne: dodatkowe pociągi nad Bałtyk, w Tatry i na Mazury, które weszły do rekordowego, letniego rozkładu jazdy 2025.

Tegoroczny „Adriatic Express”

Start sezonu: 27 czerwca

Częstotliwość: z Warszawy do Rijeki – wtorki, czwartki, piątki i niedziele; z Rijeki do stolicy – poniedziałki, środy, piątki i niedziele

Ceny: miejsca siedzące od 193 zł, kuszetki od 301 zł
Trasa: ok. 1240 km, jedna z najdłuższych oferowanych w Europie

Rosnące statystyki PKP Intercity

Największy polski przewoźnik kolejowy obsługuje cztery kategorie pociągów – ekonomiczne TLK i IC oraz szybsze EIC i EIP (Pendolino). W 2023 r. spółka przewiozła 78,5 mln pasażerów (wzrost o 15 proc. r/r) i planuje dobić do 88 mln w tym roku, a do 110 mln w 2030 r.

AL



JAKA PRZYSZŁOŚĆ METROPOLII WARSZAWSKIEJ?

Wspólny bilet metropolitalny, przeciwdziałanie wykluczeniu komunikacyjnemu, rozwój gospodarczy, inwestycje i bliskość usług to cele współpracy w ramach metropolii warszawskiej. Do 13 lipca trwają konsultacje społeczne nowej Strategii rozwoju metropolii warszawskiej do 2040 roku. Twórcy dokumentu czekają na głos mieszkańców gmin i powiatów, które wchodzą w skład metropolii.

Metropolia warszawska określa swoją wspólną drogę rozwoju na najbliższe lata. Wystartowały konsultacje społeczne „Strategii rozwoju metropolii warszawskiej do 2040 roku”. Dokument ten wskazuje wizję rozwoju ponadlokalnego wodniesieniu do m.in. kształtowania ładu przestrzennego, adaptacji do zmian klimatu, rozwoju zrównoważonej mobilności czy poprawy jakości usług publicznych. Spotkania z mieszkańcami będą się odbywać zarówno w Warszawie, jak i wielu gminach zlokalizowanych w obszarze metropolitalnym. Potrwać mają do 13 lipca.

69 gmin i 9 powiatów

- Rozmawiamy o tym, jak metropolia warszawska ma wyglądać za 15 lat i jakie trzeba prowadzić działania, żeby to osiągnąć. Dla obszarów metropolitalnych wyzwaniem są usługi publiczne, gdyż rynek pracy i usług – w tym edukacyjnych – jest rynkiem ponadlokalnym. To wiąże się z codziennymi podróżami uczniów czy pracowników do stolicy oraz wymaga znacznych nakładów, m.in. na transport publiczny. W Warszawie zameldowanych mieszkańców jest ok. 1,8 mln osób, ale w praktyce z miasta codziennie „korzysta” ok. 2,4 mln osób, głównie mieszkających w gminach metropolii. Stąd konieczność pracy nad strategicznym dokumentem, bo podstawą dobrze działającej metropolii jest współpraca, budowanie relacji i partnerstwa – podkreśla Maciej Fijałkowski, Sekretarz m.st. Warszawy. Metropolia warszawska to współpraca m.st. Warszawy oraz okolicznych 69 gmin i 9 powiatów. Liczba mieszkańców metropolii warszawskiej stanowi 60 proc. ludności całego województwa mazowieckiego. Nawet 40-50 proc. pracowników niektórych gmin podwarszawskich codziennie dojeżdża do Warszawy do pracy – przez to stają

się „użytkownikami” miasta stołecznego i korzystają z infrastruktury czy usług.

Po co strategia?

Przyjęcie strategii to warunek dalszego dostępu do środków europejskich. Jest ona niezbędna dla pozyskania i rozliczenia dofinansowania unijnego na metro na Bemowo oraz tramwaj na Wilanów – łącznie ponad 2 miliardy złotych dotacji z UE na projekty o wartości ponad 5 miliardów złotych. Jednocześnie dzięki przyjęciu strategii do dyspozycji jest około 580 milionów złotych z Unii Europejskiej dla samorządów całej metropolii warszawskiej na inne projekty rozwojowe. Strategia jest „umową” między wszystkimi samorządami co do wspólnych, akceptowanych przez wszystkie strony kierunków rozwoju. Obecne przepisy często nie pozwalają na realizację zadań ponadlokalnych w zakresie odpowiadającym na potrzeby mieszkańców, brak jest przypisanego właściciela do realizacji tych zadań lub przypisanie ich Warszawie.

Marcin Jakubowski, burmistrz Mińska Mazowieckiego i skarbnik Stowarzyszenia „Metropolia Warszawa” podkreśla, że metropolia warszawska jest największa w Polsce i jedną z większych w Europie.

- To przekłada się na duże zróżnicowanie pod względem gospodarczym, demograficznym, dostępu do infrastruktury i usług. Przyjmuje się, że metropolia warszawska jest regionem bogatszym od reszty kraju i osiąga najlepsze wyniki makroekonomiczne. Jest to prawda, jednak nie można mierzyć wszystkich gmin metropolii warszawskiej tą samą miarą. Metropolia warszawska to obszar dużych kontrastów. W naszej metropolii są gminy uboższe, których stopień rozwoju społecznego i gospodarczego jest na poziomie porównywalnym do regionów słabiej



Fot. Szymon Pulcyn/UM Warszawa

rozwinętych – dodaje burmistrz Jakubowski.

Transport to podstawa

Metropolitalny transport publiczny – oparty na współpracy, dla której podstawą będzie ustawa metropolitalna – może być iskrą rozwojową dla takich gmin i fundamentem nowych miejsc pracy lub inwestycji.

- Codzienne połączenia kolejowe z Piaseczna do Warszawy i dalej przez Legionowo, nad Zegrze Południowe to wygodny sposób podróżowania, który zachęca mieszkańców do pozostawienia aut w codziennych dojazdach do pracy/szkoły. Linią SKM nasi mieszkańcy dojeżdżają do stolicy w ok. 35 minut. W wielu miejscach SKM przecina się z trasami linii Warszawskiego Transportu Publicznego. Umożliwia to przesiadki między pociągami, autobusami, tramwajami i metrem – mówi Daniel Putkiewicz, burmistrz Piaseczna, wiceprezes Stowarzyszenia „Metropolia Warszawa”.

Łączy nas nie tylko woda, ale też transport i wspólny pociąg. Również linie podmiejskie czyli popularne „siedemsetki” są ważnym elementem współpracy transportowej. Linie podmiejskie są także priorytetowe dla innych podwarszawskich samorządów,

szczególnie tych, które nie mają dostępu do transportu kolejowego – wtóruje mu Paweł Kownacki, wójt Wieliszewa.

Linie lokalne „L” uruchamiane są w wyniku współpracy samorządów gmin metropolii warszawskiej i Zarządu Transportu Miejskiego: „eLki” jeżdżą w kilkunastu gminach metropolii warszawskiej, a średnia długość kursu linii L to ponad 18 km. Dla przykładu: w powiecie piaseczyńskim aż 21 linii L przewozi pasażerów z gmin Góra Kalwaria, Konstancin-Jeziorna, Lesznowola, Piaseczno i Prażmów. Gminy wspólnie finansują funkcjonowanie linii, dbają o standard i jakość. Dochody z biletów pokrywają tylko ok. 30 proc. kosztów funkcjonowania systemu transportu publicznego organizowanego przez ZTM. Dlatego Warszawa i samorządy dopłacają do każdego kilometra przejechanego przez autobus czy pociąg. Warszawa wyda w 2025 roku na utrzymanie transportu ok. 4,5 miliarda złotych.

Reprezentuję gminę, która jest jedną z wielu gmin metropolii warszawskiej z niższym wskaźnikiem dochodów podatkowych na mieszkańca – mówiła Karolina Zowczak, burmistrz miasta i gminy Osieck. –

Gminy podwarszawskie, które są obsługiwane przez ZTM działają w sprawnie funkcjonującym systemie, natomiast gminy położone dalej od stolicy często mają problem z organizacją transportu publicznego. Jednocześnie w związkach transportowych, jak ma to miejsce w powiecie otwockim, mińskim i grodziskim, jednak ważne jest aby te systemy były jak najbardziej zintegrowane ze sobą. Ważna dla mieszkańców powiatu otwockiego jest nie tylko możliwość podróży do Warszawy, ale również komunikacja do największego miasta w powiecie czyli Otwocka, gdzie można załatwić sprawy urzędowe czy odbyć wizytę w szpitalu – dodaje burmistrz Zowczak.

Samorządowcy metropolii apelują o rozwiązania prawne, które pozwoliłyby stworzyć stabilny system współpracy metropolitalnej. Bez tego wsparcia rozwój transportu, planowania przestrzennego czy integracji innych usług pozostanie ograniczony. Dlatego w formule partnerstwa przygotowano projekt ustawy metropolitalnej, który określa konkretne zadania dla metropolii, jednak bez odbierania zadań i likwidacji tożsamości i podmiotowości poszczególnych gmin i powiatów. Według projektu

na metropolia zajmowałaby się szczególnie publicznym transportem zbiorowym, kształtowaniem ładu przestrzennego, ochroną klimatu i środowiska, a także rozwojem społecznym i gospodarczym.

- Ważnym aspektem prac nad strategią jest aktywny udział mieszkańców, w tym przedsiębiorców i przedstawicieli organizacji pozarządowych. Potrzeby i oczekiwania każdego – bez względu na wiek, zainteresowania czy miejsce zamieszkania w metropolii – są dla nas bardzo istotne. Dlatego zachęcamy do włączenia się w konsultacje społeczne. Zaplanowaliśmy 11 spotkań konsultacyjnych w naszej metropolii – mówi Maciej Fijałkowski, sekretarz miasta.

Zintegrowane Inwestycje Terytorialne metropolii warszawskiej

Gminy metropolii warszawskiej już od 2014 roku wspólnie realizują przedsięwzięcia współfinansowane z funduszy UE w ramach Zintegrowanych Inwestycji Terytorialnych (ZIT). Jest to instrument, który pozwolił na wyjście poza sztywne granice administracyjne jednostek samorządu terytorialnego, dając tym samym możliwość większego oddziaływania realizowanym projektem unijnym. W ramach tych inwestycji powstał system tras rowerowych, które służą mieszkańcom w ich codziennych dojazdach do pracy, szkoły i rekreacji. Nowoczesne trasy rowerowe zdecydowanie poprawiły bezpieczeństwo ruchu drogowego w metropolii. ZIT to również sieć parkingów „Parkuj i jeźdź” w metropolii warszawskiej, które zapewniają miejsca postojowe dla aut i rowerów. Parkingi „Parkuj i jeźdź” łączą mieszkańców przedmieść bądź mniejszych miejscowości z transportem publicznym.

NOWY REZONANS W SZPITALU PRASKIM

Szpital Praski został wyposażony w nowy rezonans magnetyczny. Dzięki porozumieniu z Centrum Diagnostycznym Affidea będzie wykorzystany podczas leczenia pacjentów. Nowoczesne urządzenie zapewnia bardzo wysoką jakość obrazu oraz większy komfort badania.

Rezonans magnetyczny to narzędzie powszechnie stosowane do diagnozowania wielu schorzeń i ma zastosowanie w niemal każdej dziedzinie medycyny. Centrum Diagnostyczne Affidea, które mieści się w budynku Szpitala Praskiego (al. Solidarności 67), udostępni teraz aparat nowej generacji do leczenia pacjentów szpitalnych.

– To bardzo dobra wiadomość i dla kadry medycznej szpitala i dla pacjentów. Nowoczesny aparat umożliwi zarówno wykonywanie badań głowy, kregosłupa, stawów czy jamy brzusznej, ale również całego ciała. Dzięki współpracy naszej miejskiej placówki z centrum medycznym, kilkanaście tysięcy pacjentów będzie mogło skorzystać z badania refundowanego przez NFZ – komentuje Renata Kaznowska, zastępczyni prezydenta m.st. Warszawy.

Dokładniej, szybciej i ciszej

Jak podkreślają przedstawiciele Affidea, aparat daje również możliwość rozszerzenia diagnostyki o elastografię, czyli badania obrazowego, podczas którego oceniana jest twardość i elastyczność tkanek, przydatnego np. w ocenie stanu wątroby, piersi, tarczycy czy macicy.

Dr Piotr Korzeń, kierownik medyczny Centrum Diagnostycznego Affidea, wyjaśnia, że są pacjenci, którzy zgłaszają obawy związane z badaniem rezonansem magnetycznym (w tym osoby cierpiące na klaustrofobię, o podwyższonej masie ciała czy wyjątkowo wrażliwe na hałas).

– Właśnie dlatego przy selekcji aparatu MR brałmy pod uwagę nie tylko dobre parametry techniczne, ale także wartości kluczowe z punktu widzenia pacjenta – dodaje.



foto: S. Pulcyn/UM Warszawa

Nowy rezonans gwarantuje wyższą jakość obrazów i krótszy czas badania. Urządzenie wyróżnia się także cichszą pracą (nowy skaner pozwala na redukcję poziomu hałasu nawet do 80 proc.), większą precyzją oraz szerszym otworem. Wewnątrz urządzenia został zainstalowany ekran, który umożliwia pacjentom oglądanie filmów w trakcie badania. Aparat (Philips Ambition X) wyposażony jest też w szereg aplikacji wspieranych przez sztuczną inteligencję, co usprawnia proces obrazowania.

Miejskie inwestycje w ochronę zdrowia

Warszawa ma najbardziej w Polsce rozbudowany

miejski system ochrony zdrowia – to ponad 120 przychodni oraz 10 miejskich szpitali. Począwszy od 2019 r. do końca 2025 r. miasto przeznaczyło łącznie niemal 900 mln zł na inwestycje i remonty w stołecznych szpitalach. Dzięki tym inwestycjom m.in.: został oddany do użytku Szpital Południowy (koszt inwestycji niemal 400 mln zł) czy nowe skrzydło Szpitala Bielańskiego (ponad 200 mln zł), oraz przebudowano i zmodernizowano SOR Szpitala Czerniakowskiego. Z myślą o starszych osobach, Warszawa wybudowała również dwa domy całodobowej opieki medycznej dla seniorów.

Dodatkowo, w ostatnich latach ponad 250 mln zł

miasto przeznaczyło na modernizację i remonty szpitali, zakup wyposażenia oraz sprzętu i aparatury medycznej.

Kolejne blisko 800 mln zł na ochronę zdrowia miasto zainwestuje w najbliższych latach. Te środki stołeczny samorząd przeznaczy na budowę nowoczesnego pawilonu medycznego na terenie Szpitala Wolskiego oraz Szpitala Czerniakowskiego, stworzenie kolejnych miejsc długoterminowej opieki medycznej dla seniorów czy rozbudowę SOR w Szpitalu Bielańskim. Do 2030 roku Warszawa zainwestuje także 100 mln zł w zakup sprzętu medycznego dla miejskich szpitali i przychodni.

UM WARSZAWA

BIERZCIE KOCYK I ODPOCZYWAJCIE!

Wystartowało już Warszawskie Kocykowanie – cykl bezpłatnych, plenerowych wydarzeń kulturalno-edukacyjnych skierowanych do rodzin z dziećmi. To świetna okazja do wspólnego odkrywania przyrody, kultury i nauki w przystępnej, bezpiecznej i pełnej dobrej energii atmosferze.

Warszawskie Kocykowanie 2025 będzie odbywać się co dwa tygodnie, w wybrane niedziele do końca sierpnia. Wydarzenia zaplanowano w różnych częściach miasta: 6 lipca w Parku Picassa na Białolece, gdzie tematem przewodnim będą kolory i kształty, 20 lipca w Parku Górczewska na Bemowie, by wspólnie odkrywać świat dźwięków, 3 sierpnia w Parku Bródnowskim na Targówku, by przyjrzeć się bliżej zwierzętom lądowym, 17 sierpnia na Plaży Romantycznej w Wawrze, a finał tegorocznej edycji odbędzie się 31 sierpnia w Śródmieściu – prawdopodobnie na Placu Centralnym – pod hasłem „Kosmos i układ słoneczny”.

Co w programie?

Każde wydarzenie będzie miało swój temat przewodni, który nawiązuje do fascynujących obszarów wiedzy i wyobraźni – od świata roślin i zwierząt, przez kolory, dźwięki, aż po kosmos. Różnorodność tematów pozwoli najmłodszym uczestnikom rozwijać wyobraźnię, kreatywność, zdolności manualne oraz zdobywać nową wiedzę o otaczającym świecie.

W programie każdego spotkania znajdują się dwa interaktywne spektakle teatralne stworzone specjalnie dla dzieci – w tym jeden z elementami muzycznymi, które pobudzą zmysły i zaangażują najmłodszych widzów. Uczestnicy wezmą także udział w dwóch warsztatach kreatywno-edukacyjnych, obejmujących różnorodne techniki plastyczne, ekologiczne i sensoryczne. Dodatkową atrakcją będzie warsztat-spacer ekologiczny prowadzony przez edukatorów przyrodniczych, który przybliży dzieciom florę i faunę danego parku oraz pokaże, jak wiele można odkryć tuż obok siebie, w miejskich zielonych przestrzeniach.

Strefa relaksu i zabawy

W każdej lokalizacji powstanie również przestrzeń do relaksu i zabawy – przyjazne miejsce z leżakami, kocami, pufami oraz atrakcjami takimi jak wielkoformatowe kolorowanki, piankowe klocki czy gry sensoryczne. Wszystkie wydarzenia mają zapewnione zaplecze sanitarne i bezpieczeństwo uczestników.

Udział w Warszawskim Kocykowaniu jest bezpłatny i nie wymaga wcześniejszych zapisów.



Fot. ImageKing - stock.adobe.com

DUŻE UNIJNE WSPARCIE DLA WARSZAWY!

Budowa i przebudowa tras rowerowych w metropolii warszawskiej i wyposażenie obiektów miejskich w systemy magazynowania energii – na te inwestycje do miasta stołecznego Warszawy trafi w sumie 64 mln zł z programu regionalnego Fundusze Europejskie dla Mazowsza 2021-2027.



Umowę podpisał wice-marszałek Wiesław Raboszuk, a w wydarzeniu uczestniczył przewodniczący Sejmiku Województwa Mazowieckiego Ludwik Rakowski. Pierwsza inwestycja dotyczy budowy i przebudowy ponad 18,5 km tras rowerowych na terenie Warszawy, Wołomina i Marek. Wsparcie ze środków UE wyniesie ponad 58 mln. zł.

– Mieszkańcy zyskają wiele nowych połączeń zintegrowanymi węzłami przesiadkowymi i możliwość zostawienia roweru przy przystankach transportu publicznego. Odpowiednia infrastruktura na terenie metropolii warszawskiej to też zachęta, aby z samochodu przesiąść się na rower – podkreśla wice-marszałek Wiesław Raboszuk.

W ramach projektu powstaną 2 połączenia graniczne z już istniejącymi trasami rowerowymi w innych gminach. Miasto stołeczne

Warszawa wybuduje drogi dla rowerów przy ul. Warszawskiej do granicy miasta (połączenie z istniejącą za torami kolejowymi ścieżką w gm. Piastów). Z kolei gmina Wołomin wybuduje ścieżki, które łączą się z istniejącą trasą rowerową w gminie Kobyłka.

Trasy będą przebiegać obok 9 zintegrowanych węzłów przesiadkowych (m.in. Metro Centrum/Dworzec, Warszawa Śródmieście, Metro Młociny/Parking P+R Młociny, Metro Dw. Gdański/PKP Warszawa Gdańska) oraz obok 24 przystanków transportu publicznego. Dodatkowo pojawią się m.in. stojaki rowerowe, strefy tempo 30, śluzki rowerowe, kontrapas (kontraruchy) czy punkty samoobsługi serwisowej.

Natomiast druga inwestycja obejmuje zakup i montaż 63 magazynów energii w 61 obiektach na terenie Warszawy, a także wprowadzenia rozwiązań z zakresu systemu zarządzania ener-

gią oraz przeprowadzenie kampanii edukacyjnej. Unijne dofinansowanie to prawie 6 mln zł.

– Cieszę się, że udało się nam pozyskać kolejne środki z programu Fundusze Europejskie dla Mazowsza 2021-2027 na sfinansowanie istotnych inwestycji dla naszych mieszkańców. Realizacja powyższych projektów stanowi kolejny ważny etap w budowie zrównoważonej i bardziej ekologicznej Warszawy. Dzięki skutecznemu wykorzystaniu środków unijnych nasze miasto może stale rozwijać infrastrukturę dla rowerzystów i pieszych oraz wspierać efektywne rozwiązania energetyczne oparte na odnawialnych źródłach energii – dodaje Maciej Fijałkowski, sekretarz m.st. Warszawy.

URZĄD MARSZAŁKOWSKI
WOJEWÓDZTWA MAZOWIECKIEGO

NAJSTARSZA SZKOŁA W POLSCE ŚWIĘTOWAŁA 845-LECIE ISTNIENIA

Najstarsza polska szkoła i jedna z najstarszych w Europie, Liceum Ogólnokształcące im. Marszałka Stanisława Małachowskiego w Płocku, świętowała wyjątkowy jubileusz – 845-lecie swojego istnienia.

Uroczyste obchody trwały od 13 do 15 czerwca, a podczas wydarzenia już po raz 20. spotkali się jej absolwenci. Honorowy patronat nad jubileuszem „Małachowianki”, jak szkołę potocznie nazywają uczniowie i mieszkańcy, objęło Ministerstwo Edukacji. Tradycja spotkań absolwentów sięga aż 1894 roku, a kolejne zjazdy odbywają się regularnie co pięć lat.

Jak podkreśliła Katarzyna Góralska, dyrektorka szkoły, spotkania absolwentów zawsze mają wyjątkowy charakter, pełen emocji i wzruszeń. Tegoroczne zainteresowanie było szczególnie duże. O wyjątkowo silnej więzi łączącej społeczność szkolną najlepiej świadczy fakt, że na zjazd zgłosiły się także absolwentki mające ponad 80 i 90 lat.

Uroczystości jubileuszowe rozpoczęły się odsłonięciem tablicy upamiętniającej Józefa Bilińskiego, szkolnego woźnego, który podczas II wojny światowej ukrył ufundowany w 1931

roku sztandar szkoły. Szczególnie na jubileusz został wyeksponowany. Pierwszy dzień zakończył tradycyjny „Polonez Małachowianki”, w którym udział wzięli zarówno obecni, jak i dawni uczniowie oraz nauczyciele.

Podczas obchodów odbyły się także wyjątkowe koncerty: „Słowa odwieczne”, opowiadający historię szkoły, oraz „Moc Młodości” w wykonaniu Harcerskiego Zespołu Pieśni i Tańca „Dzieci Płocka”, założonego właśnie w Małachowiance w 1946 roku przez harcymistrza Wacława Milke.

Drugiego dnia obchodów, w płockim kościele farnym św. Bartłomieja Apostoła mszę świętą w intencji całej społeczności szkoły odprawił biskup senior Piotr Libera. Po niej odbyły się „Szkolne powroty” – spotkania absolwentów w murach Małachowianki oraz zwiedzanie szkoły i muzeum. Dzień zakończył piknik w płockim ogrodzie zoologicznym.

Zjazd zakończył się w niedzielę, 15 czerwca, posiedzeniem Towarzystwa Małachowianków oraz wyborem jego władz na kolejną pięcioletnią kadencję.

Małachowianka, której historia sięga 1180 roku, została założona przez Dobiechnę, wdowę po Wojślawie, opiekunie księcia Bolesława III Krzywoustego. Obecny patron szkoły, Marszałek Stanisław Małachowski, uhonorowany został w 2021 roku pomnikiem przed budynkiem placówki. Wśród absolwentów tej renomowanej szkoły znaleźli się m.in. Ignacy Mościcki, prezydent II RP, Tadeusz Mazowiecki, pierwszy premier III RP, podróżnik Tony Halik oraz pułkownik Jan Zumbach, bohater bitwy o Anglię.

Szkolne muzeum w zabudowanych podziemiach prezentuje bogatą historię Małachowianki oraz artefakty odkryte podczas niedawnych prac archeologicznych.

(RED./PAP)



LIDERZY W KANGUROWANIU!

Mazowiecki Szpital Bródnowski może poszczycić się wysokim poziomem opieki nad matką i noworodkiem. Oddziały Neonatologii oraz Położnictwa MSB posiadają najwyższy – trzeci – stopień referencyjności, co oznacza, że specjalizują się w prowadzeniu ciąż wysokiego ryzyka oraz opiece nad noworodkami wymagającymi zaawansowanego leczenia i nadzoru medycznego.



Fot. Mikolaj Michalacki/Mazovia.pl

Trzeci stopień referencyjności to gwarancja najwyższych kompetencji zespołu medycznego, nowoczesnego sprzętu oraz doświadczenia w opiece nad najbardziej wymagającymi pacjentami, w tym noworodkami z ekstremalnie niską masą urodzeniową. Wybierając miejsce porodu, warto zwrócić uwagę na poziom referencyjny szpitala – to obiektywny wskaźnik bezpieczeństwa, nadawany przez Ministerstwo Zdrowia.

Jedno z pięciu takich wyróżnień w Polsce!

W tegorocznej edycji Ogólnopolskiego Plebiscytu Fundacji MatkoweLove, Oddział Neonatologii MSB został uhonorowany tytułem „Oddziału Przyjaznego Kangurowaniu”. To jedno zaledwie pięciu takich wyróżnień w kraju, przyznane na podstawie opinii rodziców, którzy docenili wysoki standard opieki i warunki sprzyjające kangurowaniu bezpośrednio po porodzie.

Zespół Oddziałów Neonatologii i Położnictwa dokładają wszelkich starań, by – obok najwyższych standardów medycznych – stworzyć atmosferę życzliwości, wspierać budowa-

nie więzi rodzinnych oraz promować naturalne karmienie i bliskość, jaką daje właśnie kangurowanie czy karmienie naturalne.

Kangurowanie ma moc

Kangurowanie, czyli kontakt „skóra do skóry” pomiędzy rodzicem a noworodkiem, to prosty, a zarazem niezwykle skuteczny sposób wspierania zdrowia, rozwoju i emocjonalnej więzi z dzieckiem. Pomaga noworodkom zachować prawidłową temperaturę ciała, reguluje tętno i oddech, wspomaga rozwój układu nerwowego, odpornościowego i pokarmowego oraz zmniejsza ryzyko zaburzeń oddychania.

Kangurowane dzieci są spokojniejsze, lepiej śpią i czują się bezpieczniej. Bliskość rodzica łagodzi stres porodowy – szczególnie u wcześniaków, dla których kangurowanie może rekompensować trudne doświadczenia związane z przedwczesnymi narodzinami. W Szpitalu Bródnowskim do kangurowania zachęcane są nie tylko mamy, ale również tatusiowie!

– Wyróżnienie, które Oddział Neonatologii otrzymał jest poświadczeniem profes-

jonalizmu, podejścia do pacjentek i miłości, która tutaj jest na pierwszym miejscu. Każdy rodzic, każde dziecko może poczuć się tutaj jak w domu, ale także jest tu bardzo profesjonalna opieka zarówno położników, jak i innych lekarzy, położnych i pielęgniarek – mówi dr inż. Ewa Janczar, członek zarządu ds. cyfryzacji Mazowieckiego Szpitala Bródnowskiego.

Wspiera samorząd województwa

W rozwój Oddziałów Neonatologii i Położnictwa aktywnie włącza się samorząd województwa mazowieckiego, wspierając liczne inicjatywy i zakupy. Przykładem jest powitalna wyprawka „Witaj na Mazowszu!”, którą otrzymuje od samorządu województwa mazowieckiego każdy rodzic się w marszałkowskich szpitalach małuszek.

– Jestem dumny z nagrody dla naszego Mazowieckiego Szpitala Bródnowskiego. To zasługa znakomitego zespołu i dobrej atmosfery tego miejsca – dodaje marszałek województwa mazowieckiego Adam Struzik.

MAZOVIA.PL

MIEJSKI OGRODNIK TRZYMA SIĘ MOCNO

Ogrodnictwo miejskie w Warszawie to szeroki ruch, tworzący przyjazną przestrzeń, zapewniający kontakt z naturą, poczucie odpowiedzialności za środowisko i budowanie więzi. Ponad 1,8 tys. ha zajmują w stolicy tereny, na których można by założyć nowe, miejskie ogrody – wynika z analizy prowadzonej przez stołeczne uczelnie.

Miejskie ogrody przyczyniają się do lepszej absorpcji dwutlenku węgla, zmniejszenia zanieczyszczenia powietrza, a także łagodzenia efektu miejskiej wyspy ciepła. Ogrodnictwo miejskie (ang. urban gardening) pozwala również mieszkańcom wykorzystywać odpady organiczne, pomagając zmniejszyć emisję gazów cieplarnianych i oszczędzać energię. Nie bez znaczenia jest też większa efektywność wykorzystania wody, zmniejszenie ryzyka powodzi i lepsza retencja wody deszczowej.

– Rozwój ogrodnictwa miejskiego zależy od czynników społecznych. (...) Niektóre badania wskazują, że nie chodzi tutaj tylko o ogrodnictwo, ale właśnie o budowanie społeczności. Motywacje miejskich ogrodników są różne. Do najważniejszych należą: potrzeba powrotu do natury, wkład w kształtowanie otoczenia, nawiązywanie relacji społecznych, a także wzajemna wymiana doświadczeń – mówi kulturoznawca i socjolog dr hab. Piotr Majewski z Uniwersytetu SWPS.

Badacze z Politechniki Warszawskiej, Uniwersytetu SWPS i Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego analizowali, czy warszawska społeczność wykazuje potencjał do rozwijania ogrodnictwa miejskiego w celu adaptacji do zmian klimatu. Oprócz przeglądu literatury scharakteryzowali lokalnych ogrodników i ich inicjatywy, a także zapytali ich o funkcję ogrodów – w kontekście ochrony środowiska oraz budowania społeczności. Na potrzeby badania przeprowadzono w sumie ponad 250 wywiadów. Wyniki opisano w artykule na łamach pisma „Miscellanea Geographica”.

Z badania wynika, że stolica Polski daje duże

możliwości do zajmowania się ogrodnictwem – informuje w prasowym komunikacie Uniwersytet SWPS. Badacze zidentyfikowali obszary, na których można by potencjalnie założyć nowe ogrody rekreacyjne, społeczne czy edukacyjne. Łącznie takie tereny (np. łąki, parki, zielenie osiedlowe, nieużytki czy obszary poprzemysłowe) zajmują ponad 1,8 tys. ha. Wszystkie znajdują się w odległości 600 m od zabudowy mieszkaniowej, a zdecydowana większość jest oddalona o nie więcej niż 300 m.

Okazało się, że w Warszawie ogrodnictwo miejskie jest szeroko rozpowszechnione. Ten ruch społeczny obejmuje indywidualne grupy mieszkańców, mniej lub bardziej formalne zespoły, stowarzyszenia czy fundacje, a także instytucje publiczne jak szkoły czy instytucje kultury. Mieszkańcy chcą w ten sposób tworzyć wokół siebie przyjazną przestrzeń życiową, zapewniającą dobre samopoczucie, kontakt z naturą, poczucie odpowiedzialności za środowisko, budowanie więzi społecznych i wymianę wiedzy.

Warszawskie ogrody zrzeszają średnio 10-15 osób, które stanowią trzon grupy. Pojawiają się w nich też osoby pracujące okazjonalnie, a także goście, którzy po prostu spędzają tam czas. W ogrodach można spotkać wszelkie grupy społeczne, choć – jak przyznają badacze – najbardziej aktywni są seniorzy (zwykle kobiety z wyższym wykształceniem) i rodziny (klasa średnia z wyższym wykształceniem).

Liderami takich grup ogrodniczych są zwykle pracownicy instytucjonalni (zatrudnieni w instytucjach, przy których stworzono ogrody), aktywiści społeczni, zajmujący się

tym amatorsko lub profesjonalnie, ale także aktywiści „herosi”, którzy poświęcają się tym miejscom bez wytchnienia.

W opinii liderów głównym celem miejskiego ogrodnictwa nie jest produkcja żywności, ale działania ekologiczne (rozpatrywane w szerszym kontekście ochrony bioróżnorodności czy zarządzania bioodpadami), edukacja i budowanie aktywnego, współpracującego społeczeństwa. Ogrodnicy wskazują ponadto na terapeutyczne funkcje ogrodu.

– Potencjał i szeroka skala ogrodnictwa miejskiego pozwalają nam stwierdzić, że system ogrodów społecznych należy również uznać za narzędzie wspierające rozwiązania w zakresie adaptacji do zmian klimatu w polityce miejskiej w planowaniu przestrzennym – pod warunkiem że są one uważane za ważny element systemu zielonej infrastruktury miejskiej – stwierdził prof. USWPS Piotr Majewski, współautor badania, cytowany w prasowym komunikacie.

Naukowcy podkreślają, że należałoby jeszcze zbadać, w jakim stopniu ogrodnictwo miejskie jest istotne dla adaptacji do zmian klimatu oraz jakie ryzyko i wyzwania stanowi to dla aktywistów ogrodniczych, ale także dla władz miejskich i decydentów.

Rekomendują, aby wprowadzić systemowe wsparcie dla ogrodnictwa miejskiego ze strony władz administracyjnych, traktować miejskie ogrody jako ważny aspekt gospodarki przestrzennej, a także promować je wśród mieszkańców jako ważną gałąź odpowiedzialną za środowisko i klimat. (PAP)

EKR/ZAN/

Z MYŚLĄ O P

18 czerwca Olsztyn stał się centrum debat o przyszłości gospodarki, technologii, inwestycji, a także wyzwaniach współczesnego świata. IX Kongres Przyszłości, który odbył się w Centrum Konferencyjno-Szkoleniowym Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego, przyciągnął nie tylko samorządowców, ale przede wszystkim liderów opinii, ekspertów i praktyków z całej Polski – w tym z Warszawy – świadcząc o jego prestiżowym charakterze na poziomie ogólnopolskim.

Choć wydarzenie miało miejsce w Olsztynie, poruszone podczas Kongresu tematy były nie tylko regionalne, ale miały ogromne znaczenie ogólnopolskie i globalne. Biznes, gospodarka, energia, nowoczesne technologie, zdrowie psychiczne, edukacja, bezpieczeństwo i przeciwdziałanie dezinformacji – te kluczowe wątki zostały omówione przez najwybitniejszych ekspertów, pokazując, jak istotne są w kontekście przyszłości Polski, a także Europy.

W trzech równoległych salach toczyły się debaty o przyszłości edukacji, innowacyjności, energetyki odnawialnej, rynku pracy, ekologii, ekspansji gospodarczej, a także o znaczeniu mediów, kultury i samorządów w budowaniu nowoczesnego państwa. Obok tematów naukowych i biznesowych nie zabrakło też miejsca na kwestie społeczne, takie jak zdrowie psychiczne w miejscu pracy czy przywództwo kobiet w życiu publicz-



Liderzy Przyszłości

nym. Wśród prelegentów znaleźli się eksperci z całej Polski: przedstawiciele ministerstw, renomowanych uczelni, instytucji

rozwojowych, organizacji gospodarczych i firm inwestujących w przyszłość.

Na Kongresie nie zabrakło ogólnopolskich liderów

branży. Wśród prelegentów byli m.in. prof. Zbigniew Krysiak, ekspert w dziedzinie finansów i geopolityki, który poruszył tematy związane z wyzwaniami ekonomicznymi, które stoją przed Polską w dobie globalnych zmian. Marek Budzisz, publicysta i analityk geopolityczny, podjął kwestię wpływu międzynarodowej sytuacji politycznej na rozwój gospodarczy Polski. Wydarzenie było także przestrzenią dla ekspertów z sektora odnawialnych źródeł energii. Kaja Sawicka, dyrektorka projektów OZE w Enerconet, opowiedziała o wyzwaniach związanych z rozwojem zrównoważonych źródeł energii i roli, jaką pełnią one w transformacji energetycznej Polski. Z kolei Konrad Banecki, wiceprezes Polskiego To-

warzystwa Gospodarczego, przedstawił kierunki rozwoju polskiego biznesu w kontekście globalnych trendów i potrzeby adaptacji w erze cyfryzacji.

Kongres to jednak nie tylko wymiana wiedzy teoretycznej, ale również konkretne propozycje rozwiązań w odpowiedzi na współczesne wyzwania. Uczestnicy mieli okazję do wymiany doświadczeń i nawiązania nowych kontaktów, które mogą przynieść realne korzyści dla polskiego sektora gospodarki. Grzegorz Gosk, prezes Stowarzyszenia Kaszubskich Klubów Biznesu, podkreślił znaczenie współpracy między biznesem a instytucjami publicznymi, które wspólnie powinny wspierać rozwój sektora innowacyjnych technologii.

IX Kongres Przyszłości

stał się ważnym punktem na mapie ogólnopolskich debat o przyszłości Polski. Współpraca między przedstawicielami nauki, administracji, biznesu i lokalnych społeczności zaowocowała konkretnymi pomysłami i praktycznymi rozwiązaniami, które mogą realnie wpłynąć na rozwój zarówno regionu, jak i całego kraju. Po raz kolejny Olsztyn pokazał, że jest miejscem, w którym przyszłość się projektuje – a Warmia i Mazury stają się coraz silniejszym graczem na ogólnopolskiej scenie gospodarczej. Już dziś zapraszamy do współpracy przy jubileuszowej, dziesiątej edycji Kongresu Przyszłości, która odbędzie się w 2026 roku.



Maciej Matera, redaktor naczelny Wawa.info i Katarzyna Majewska, prezes zarządu PZU Życie

RZYSZŁOŚCI



Marek Budzisz, historyk, dziennikarz, publicysta



Organizatorzy wydarzenia: dyrektor Agnieszka Weder Grygielewicz i prezes Maciej Matera



Minister nauki i szkolnictwa wyższego Marcin Kulasek, rektor UWM, prof. Jerzy Przyborowski oraz prowadzący Mariusz Korpoliński



Ireneusz Nalazek, wiceminister sportu i turystyki oraz redaktor Michał Podolak



Zbigniew Ziejewski, poseł na Sejm Rzeczypospolitej Polskiej oraz Elżbieta Zabłocka, starosta bartoszycki



Prof. Zbigniew Krysiak, ekonomista, przewodniczący rady programowej Instytutu Myśli Schumana



Panel dyskusyjny

for. Źródło: Profbud / materiały prasowe





Rosyjski wirus. Polska nie boi się szantażu nuklearnego Rosji

W rosyjskich mediach ciągle pojawiają się głosy nawołujące do ataku nuklearnego na Polskę. Rosja eksploatuje ten temat systematycznie. Kremlowscy propagandyści oraz rosyjskie media od czasu inwazji na Ukrainę w 2022 roku wielokrotnie grozili różnym krajom, w tym Polsce, atakiem nuklearnym.

Rosjanie zaczęli grozić Polsce we wrześniu 2022 roku. Wówczas to były dowódca Południowego Okręgu Wojskowego, a obecnie członek rosyjskiej Dumy Andriej Gurulow groził Polsce użyciem broni jądrowej. We wpisie na Telegramie odrzucił jednocześnie możliwość użycia taktycznej broni masowego rażenia wobec Ukraińców, bo jak stwierdził, „mieszkają tam nasi ludzie”. Gurulow groził natomiast Polsce i wojskom NATO, które tu stacjonują. „Widać, że są skłonni przemieszczać wojska NATO w Polsce do granicy z Ukrainą. To tam, jeśli się pojawią, będzie idealny cel dla taktycznej broni jądrowej, aby nikt inny nigdy tego nie spróbował” – napisał na Telegramie Gurulow. Andriej Gurulow groził, że Rosja może uderzyć taktyczną bronią jądrową w Wielką Brytanię i Niemcy. Twierdził, że rosyjskie rakiety atomowe „zamieniają te kraje w marsjańską pustynię”. Były prezydent Rosji Dmitrij Miedwiediew tradycyjnie już grozi Polsce atakiem nuklearnym i ostrzega przed potencjalną wojną światową, jeśli USA zaatakują rosyjskie interesy. 6 maja 2024 roku na platformie społecznościowej X w odpowiedzi na informacje, że Francja wysłała na Ukrainę żołnierzy Legii Cudzoziemskiej, by pomóc ukraińskiej armii w odpieraniu ofensywy Rosji w Donbasie, napisał:

„Chór nieodpowiedzialnych drani z zachodnich elit nawołujących do wysłania swoich wojsk do nieistniejącego kraju powiększa się. Teraz należą do niego członkowie Kongresu USA, administracja francuska i brytyjska oraz kilku szaleńców z krajów bałtyckich i Polski. Wzywają także do aktywnego użycia dostarczonej wcześniej banderowcom broni raketowej przeciwko całemu terytorium Rosji. Wysłanie swoich wojsk na terytorium byłej Ukrainy będzie oznaczać bezpośrednie zaangażowanie swoich krajów w wojnę i będziemy musieli na to odpowie-

dzieć. I niestety nie na terenie byłej Ukrainy. W takim przypadku nikt z nich nie będzie mógł się ukryć ani na Kapitolu, ani w Pałacu Elizejskim, ani na Downing Street 10. To będzie globalna katastrofa. Jest to coś, co Kennedy i Chruszczow zdołali zrozumieć ponad 60 lat temu, i coś, czego dzisiejsi infantylni kretyni sprawujący władzę na Zachodzie nie chcą zrozumieć”.

Czyni to też prezydent Białorusi Aleksander Łukaszenka. Twierdzi, że znajdujące się na terenie Białorusi rakiety nuklearne mają na celu odstraszanie polskiej armii. Armia ta według niego ma zagrażać Białorusi oraz Rosji.

PROPAGANDA APOKALIPSY

Miedwiediew w swym straszaniu zagładą Polski poprzez atak jądrowy nie jest sam. Gdyby tak było, byłby uznany za wariata. A tak nie jest. Wspomaga go w szerzeniu strachu nie byle kto, bo sam patriarcha moskiewski Cyryl I. Oto stosowne przykłady takiego „duchowego” wsparcia.

W 2023 roku dziękował twórcom sowieckiej broni jądrowej. Widział w tym akt religijny.

„Gdyby nie praca Kurczatowa, Radija Iwanowicza Iłkajewa, ich kolegów i braci, trudno powiedzieć, czy nasz kraj by istniał. Stworzyli broń pod opieką św. Serafina z Sarowa – bo dzięki niewysłowionej opatrności Bożej ta broń została stworzona w klasztorze św. Serafina. Dzięki tej sile Rosja pozostała niepodległa i wolna”.

Jak widzimy, broń atomowa jest dobrem. Jest ona darem od Boga i to danym Rosji w czasach ZSRR! Odezwawszy się od konkretnej rzeczywistości zła wojny, patriarcha, tak jak i Miedwiediew, widzi w broni atomowej abstrakcyjne, religijne dobro. To samo Cyryl powiedział podczas obrad XXVI Światowego Rosyjskiego Soboru Ludowego w Moskwie w 2024 roku.



Władimir Putin

„Wzbudzanie strachu w związku z możliwymi scenariuszami apokaliptycznymi, nadmierne panikarstwo i spekulacje na temat broni nuklearnej nie są przydatne z duchowego punktu widzenia. Wróg rodzaju ludzkiego stara się zasiać w sercach ludzi zamęt i niepokój, aby sparaliżować ich wolę i pozbawić odwagi, gdyż osobą pozbawioną spokoju duchowego łatwiej jest manipulować. Boi się wszystkiego, osłabia się od środka i zawsze potrzebuje wsparcia z zewnątrz, a zewnętrzne wsparcie jest często czynnikiem manipulacji. Chrześcijanie nie boją się tzw. końca świata. Czekamy na Pana Jezusa, który przyjdzie w wielkiej chwale, zniszczy zło i osądzi wszystkie narody. Ale taka nadzieja nie oznacza, że powinniśmy siedzieć i w milczeniu przyglądać się temu, co się dzieje, pozwalając złu zatriumfować. Wręcz przeciwnie, naszym ziemskim powołaniem jest być wojownikami Pana i zgodnie ze słowami apostoła prowadzić wojnę »przeciw zwierzchnościom, przeciw władzom, przeciw rządcom świata« (Ef 6,12), przeciw-

stawiać się złu i bronić wzniosłych ideałów moralnych. To jest wyznaczanie celów Rosji”.

Patriarcha Cyryl szerzy tę samą taktykę zastraszania przy pomocy broni masowej zagłady. Co więcej, religijnie legitymizuje ten akt. Już to samo w sobie musi budzić grozę. Nawet jeżeli Cyryl używa terminologii apokaliptycznej jako wyłącznie figury retorycznej. Takie groźby mają jednak propagandowy charakter i są elementem szeroko pojętej strategii polityki zastraszania. Co warto zauważyć, w Rosji zagrożenie atakiem nuklearnym jest wyrażane przy pomocy religijnej retoryki i w tym celu sięga się często po termin „apokalipsa”. Rosja regularnie używa nuklearnej retoryki, sugerując, że eskalacja konfliktów zbrojnych może doprowadzić do globalnej katastrofy – apokalipsy. „Rosyjska propaganda apokalipsy” to pojęcie, które można odnieść do różnorodnych strategii informacyjnych stosowanych przez rosyjskie media i władze w celu wywołania strachu, niepewności i dezinformacji na temat globalnych

zagrożeń, takich jak wojna nuklearna, upadek międzynarodowego porządku czy kryzysy humanitarne. Ta narracja często jest skierowana do wewnętrznych i zewnętrznych odbiorców w celu osiągnięcia określonych celów politycznych i psychologicznych. Rosyjskie media odwołują się do apokaliptycznej symboliki, przedstawiając konflikty jako świętą wojnę czy walkę dobra (Rosja) ze złem (Zachód). Rosyjskie media i propaganda często sięgają po narrację opartą na apokaliptycznej symbolice, aby wzmacniać ideologiczny przekaz i mobilizować społeczeństwo.

ROSJA NIE CHCE WYBUCHU ŚWIATOWEJ WOJNY JĄDROWEJ

Tak jednoznaczne straszenie Polski atakiem nuklearnym przez Miedwiediewa byłoby niemożliwe bez Putina. 19 listopada 2024 roku prezydent Rosji Władimir Putin zatwierdził nową doktrynę nuklearną Rosji. Zakłada ona znaczne poszerzenie zakresu uwarunkowań użycia broni jądrowej. Wprowadzono zapis o użyciu broni jądrowej w przypadku ataku na Rosję przez drony i niejądrowe pociski manewrujące. Rosja będzie mogła użyć broni jądrowej w przypadku zaistnienia zagrożenie utraty części terytorium. Odnosi się to również do terytorium Białorusi. Podstawą do tego jest status Białorusi jako części państwa związkowego z Rosją (ZBiR).

Jak napisał Artur Kacprzyk, taka decyzja „(...) zależeć będzie od Putina jako prezydenta i od jego kalkulacji. Atak jądrowy przeciw Ukrainie, a tym bardziej NATO, pozostaje dla Rosji bardzo ryzykowną opcją. Powodem jest możliwa reakcja międzynarodowa, w tym potencjalna odpowiedź wojskowa USA i sojuszników, która mogłaby oznaczać eskalację niebezpieczną także dla samej Rosji. Podejmowanie takiego ryzyka w tym momencie byłoby tym bardziej nieuzasadnione, że Rosja przeważa na polu walki na Ukrainie i może żywić nadzieję na wynegocjowanie korzystnego dla niej porozumienia po objęciu władzy w USA przez Donalda Trumpa w styczniu 2025 roku”. W rzeczywistości jednak ani Chiny, ani USA nie pozwolą na to Putinowi. Poza tym, że użycie ładunków większej mocy (strategicznych, przenoszonych za pomocą rakiet dalekiego zasięgu) oznacza de facto wybuch światowej wojny jądrowej, użycie broni taktycznej jest też nieracjonalne. Taki atak spowodowałby automatycznie odpowiedź NATO. Ogłoszenie nowej doktryny nuklearnej Rosji dało wiatr propagandzie uprawianej przez Miedwiediewa, a mającej na celu zastraszenie państw

NATO i UE. Pokazuje ona jednak, że nastąpiło osłabienie potencjału konwencjonalnych wojsk. Uczyniła to wojna Rosji z Ukrainą.

JAK NALEŻY ROZUMIEĆ TE GROŹBY?

Rosja chce zasiać w nas lęk. Nie należy się bać gróźb zastosowania ataku nuklearnego. Zamiast tego



Parada wojskowa w Moskwie

należy je zrozumieć. Mają one na celu psychologicznie oddziaływać na społeczeństwo. Groźby ataku nuklearnego mają też wywołać panikę i obawy w polskim społeczeństwie. Zwiększona niepewność wśród obywateli może prowadzić do nacisków na rząd, aby złagodził swoją politykę wobec Rosji i Ukrainy, co w efekcie mogłoby osłabić opór wobec działań Kremla. Istnieje kilka kluczowych powodów, dla których Rosja stosuje taką retorykę wobec Polski.

POLSKA JAKO KLUCZOWY SOJUSZNIK NATO

Polska jest członkiem NATO i odgrywa istotną rolę w sojuszu, zwłaszcza w kontekście wschodniej flanki. Bliiskość geograficzna Polski do Rosji i Białorusi sprawia, że jest ona istotnym ogniwem w obronie Europy przed potencjalną agresją ze strony Rosji. Polska jako kraj, który wspiera militarnie i politycznie Ukrainę oraz wzmacnia swoją obronność, staje się dla Rosji naturalnym celem

odstraszającej retoryki. Rosja dąży w ten sposób do osłabienia pozycji Polski w Europie Wschodniej. Polska jako silny kraj wschodniej flanki NATO odgrywa kluczową rolę w stabilizowaniu tego regionu Europy. Groźby ataku nuklearnego mają na celu osłabienie jej międzynarodowej pozycji i wywołanie wrażenia, że jest zagrożonym krajem. Kreml

zdaje sobie sprawę z tego, że strach przed eskalacją konfliktu nuklearnego może zmusić niektóre kraje do przemyslenia swojej strategii wobec Rosji i Ukrainy. Groźby te mają również na celu zastraszenie społeczeństwa i wywołanie podziałów politycznych w krajach NATO. Szerząc wizję wojny atomowej, Kreml próbuje wymusić uległość Zachodu i miękką reakcję na działania Rosji przeciwko Ukrainie.

DEMONSTRACJA SIŁY I WPŁYWU

Rosja poprzez nuklearną retorykę stara się utrzymać status mocarstwa jądrowego, którego decyzje i groźby muszą być traktowane poważnie na arenie międzynarodowej. Strach przed wojną nuklearną jest jednym z najpotężniejszych narzędzi odstraszenia, zwłaszcza w relacjach z Zachodem, który generalnie unika działań mogących prowadzić do eskalacji konfliktu.

PODWAŻANIE JEDNOŚCI ZACHODU

Groźby nuklearne mają również na celu testowanie jedności NATO i Unii Europejskiej. W przypadku Polski Rosja liczy na to, że poprzez eskalowanie napięć i retorykę strachu niektóre kraje członkowskie NATO mogą zacząć podważać sens zaangażowania wojskowego czy politycznego w obronę wschodniej flanki. Takie działania mogą podzielić Zachód, osłabić wsparcie dla Ukrainy i skłócić sojuszników.

PODSUMOWANIE

Groźby Rosji wobec Polski dotyczące ataku nuklearnego są politycznym narzędziem mającym na celu zastraszenie, wywołanie chaosu i osłabienie wsparcia dla Ukrainy. Retoryka ta wpisuje się w szerszy kontekst rywalizacji Rosji z Zachodem. Straszenie atakiem nuklearnym ma doprowadzić do podważenia stabilności politycznej w Europie Środkowo-Wschodniej. A Polska jest kluczowym dla stabilności tego regionu Europy państwem.

Marek Melnyk

Wydawca „Gazety Olsztyńskiej” Grupa WM dzięki Polskiej Fundacji Narodowej realizuje projekt, którego celem jest przeciwdziałanie dezinformacji, która przez lata utrwalała zniekształcony wizerunek Polski poprzez rozpowszechnianie zmanipulowanych lub nieprawdziwych faktów historycznych, negatywnie wpływających na dobre imię Polski i Polaków na świecie. W najbliższym czasie będziemy prezentować artykuły, ale także audycje, w których poruszymy ważne kwestie dotyczące tuszowania i fałszowania prawdy historycznej. Zapraszamy do lektury, ale też do czynnego udziału w naszej akcji! Na zgłoszenia od wolontariuszy czekamy pod adresem: kontakt@wm.pl.

OFICJALNY PARTNER



PARTNERZY



„SŁONECZNY” I „SŁONECZNY BIS” WRACAJĄ NA TORY

Koleje Mazowieckie opublikowały wakacyjny rozkład kultowych pociągów sezonowych.

Do **1 września** ze stołecznego dworca Warszawa Zachodnia codziennie ruszać będzie skład „**Stoneczny**” do Ustki, a w weekendy – wzmocniona para „**Stoneczny Bis**” nad Półwysep Helski.

Rozkład jazdy 2025 „Stoneczny”

- wyjazd Warszawa Zachodnia **6:10**, przyjazd Ustka **11:56**
- powrót Ustka **16:05**, Warszawa Zachodnia **21:46**

„Stoneczny Bis” (soboty i niedziele)

- wyjazd Warszawa Zachodnia **6:30**, Hel **12:16**
- powrót Hel **15:34**, Warszawa Zachodnia **21:18**

Składy zatrzymują się m.in. w Gdyni, Sopocie, Gdańsku, Malborku i Iławie, a „Bis” dodatkowo na wszystkich stacjach Półwyspu Helskiego.

Komfort i bilety

Oba pociągi zestawiono z klimatyzowanych wagonów piętrowych Bombardier/TWINDEXX z gniazdkami 230 V i Wi-Fi. Ceny w przedsprzedaży zaczynają się od **60 zł** (Warszawa-Trójmiasto) i **75 zł** (Warszawa-Ustka/Hel). Na pokładzie obowiązują taryfa Kolei Mazowieckich, honorowane są ulgi ustawowe i bilet rodzinny. Rowery: 10 zł za cały przejazd, liczba stojaków ograniczona – warto rezerwować wcześniej.

Szybciej niż autem

„Stoneczny” pokonuje trasę do morza w nieco ponad **5 godzin 40 minut**, omijając korki na S7 i S6. Koleje Mazowieckie przypominają, że bilety można kupić w aplikacji KM, kasach i wszystkich popularnych portalach sprzedaży online. Przewoźnik zapowiada dodatkowe wagony w weekendy szczytowe (lipiec-sierpień).

Sezon letni rusza za moment – kto planuje plażowanie bez stresu o miejsca parkingowe, powinien już dziś zarezerwować miejsce w kultowym „Stonecznym”.

ALINA LASKOWSKA



„MAZOWIECKI BALATON” ZNÓW OBLĘŻONY

Jeziro Zegrzyńskie – potocznie nazywane „Mazowieckim Balatonem” – po raz kolejny stało się weekendowym magnesem dla mieszkańców stolicy.

Wystarczy godzina jazdy autem, a w sezonie letnim jeszcze wygodniej, bo jest rejs statkiem „Zefir” trasą Żerań-Kanał Żerański-Serock, organizowany w ramach Warszawskich Linii Turystycznych. Kursy odbywają się do 21 września w weekendy i święta; wypłynięcie o 9.00, powrót około 18.00. Bilet normalny kosztuje 36 zł, ulgowy 18 zł – sprzedaż online oraz w POP Dworzec Wileński.

Od zapory do filmowej „patelni”

Sztuczny zbiornik powstał w latach 1958-1963, gdy na Narwi i Bugu zbudowano zapórę chroniącą Mazowsze przed powodzią. Teren przysięgo dna oczyszczali więźniowie krótkoterminowi; dziś najbardziej rozpoznawalną częścią akwenu jest szeroka „patelnia” przy Nieporęcie. Sceneria jeziora trafiła do klasyki polskiego kina – tu kręcono m.in. „Rejs”, „Hydrozagadkę” i odcinki „Czterech pancernych”.

Co robić nad Zegrzem?

- Szerokie plaże w Nieporęcie i Wieliszewie z wy-



pożyczalniami kajaków, supów, motorówek.

- Zeglarstwo i kitesurfing – stałe wiatry i regaty weekendowe.
- 50 km tras rowerowych; powiat planuje dalszą rozbudowę pętli wokół zbiornika.
- Rozbudowane zaplecze noclegowe i gastro-

miczne, od campingów po SPA.

Dojazd pociągiem i autobusem

Poza rejsem „Zefirem” nad Zegrze dojeżdżają autobusy ZTM (linia 705) i weekendowa SKM S40 do stacji Nieporęt. Koleje zapowiadają do-

datkowe kursy w lipcu i sierpniu.

Naturalna woda, sport i szybki dojazd sprawiają, że „Mazowiecki Balaton” pozostaje najbardziej dostępnym „morzem” dla warszawiaków – i wszystko wskazuje na to, że latem 2025 r. tłumy nad Narwią będą jeszcze większe.

AL



CZARNY „MONOLIT” PRZY PAŁACU KULTURY

Plac Defilad czeka kolejna spektakularna zmiana. Tuż obok powstającego, jasnego gmachu Muzeum Sztuki Nowoczesnej miasto stawia drugą część kulturalnego duetu – ciemną, niemal grafitową bryłę przyszłego teatru TR Warszawa.

Ratusz ogłosił start pierwszego etapu inwestycji: wykonawca wchodzi na plac budowy, by wylać fundamenty i zbudować podziemny zbiornik retencyjny.

Dwa lata prac pod ziemią

W pierwszej kolejności powstanie żelbetowa „płyta fundamentowa” i 18-metrowy zbiornik, który będzie gromadził deszczówkę do podlewania zieleni wokół placu. Potem ruszy wznoszenie konstrukcji nadziemnej. Docelowo budynek – projektu nowojorskiej pracowni Thomasa Phifera (tej samej, która zaprojektowała sąsiednie MSN) – ma mieć ok. 33 m wysokości, dwie główne sale teatralne na 700 i 200 miejsc oraz mobilne przestrzenie prób.

Architektura na kontrze

Kontrast między „białym pudełkiem” Muzeum i ciemnym, niemal matowym wykończeniem teatru jest zamierzony: oba obiekty mają tworzyć wizualny dialog, a zarazem nowe tło dla monumentalnego Pałacu Kultury. Elewacja TR Warszawa



foto: TR Warszawa / Thomas Phifer and Partners

zostanie wykonana z prefabrykatów z pigmentowanego betonu oraz czarnego szkła, co – według autorów projektu – nada całości surowy, teatralny charakter.

Kwestia kosztów i harmonogramu

Szacunkowa wartość inwestycji to ok. 600 mln zł, w całości finansowana

z budżetu miasta. Jeżeli prace pójdą zgodnie z harmonogramem, konstrukcja żelbetowa stanie w 2026 r., a pełne otwarcie teatru zaplanowano na sezon 2027/2028.

Plac Defilad w nowej odsłonie

Po ukończeniu obu gmachów okolice Pałacu Kultury zyskają zupełnie nowy

układ przestrzenny: miejski skwer z zielenią, wodotryskami i spacerowymi alejkami ma połączyć muzeum, teatr i stację metra. Docelowo Plac Defilad ma stać się jedną z najważniejszych osi kulturalnych miasta – z nowoczesną architekturą w bezpośrednim sąsiedztwie historycznego symbolu stolicy.

AL



foto: TR Warszawa / Thomas Phifer and Partners

ROŚNIE ZIELONE SERCE URSYNOWA

Ursynów zyskuje nowe oblicze – trwają intensywne prace przy budowie parku linearnego nad Południową Obwodnicą Warszawy. Inwestycja, realizowana etapami wzdłuż ul. F. Płaskowickiej, ma przekształcić przestrzeń nad tunelem drogowego w wyjątkową strefę rekreacyjną, wypoczynkową i przyrodniczą.

Fontanny, place zabaw i zielone przestrzenie

Pierwsze fragmenty parku są już dostępne dla mieszkańców. Działa m.in. nowoczesna fontanna i plac zabaw z dużym, złotym misiem – atrakcją, która szczególnie przyciąga najmłodszych. Spacerowicze mogą odpocząć na ławkach i krzesłach ustawionych wśród zieleni, a dzieci pobawić się wstrefach z piaskownicami i oryginalnymi urządzeniami.

Korytarz ekologiczny dla miasta

Nowy park pełni również funkcję korytarza ekologicznego, łącząc Skarpę Warszawską z parkiem im. Cichociemnych Spadochroniarzy AK oraz Lasem Kabackim. Na powierzchni 12,5 hektara zaplanowano nasadzenia około 1000 drzew, ponad 100 tysięcy krzewów, setek tysięcy bylin, traw ozdobnych i roślin cebulowych. W parku znajdzie się ponad 300 ławek i krzeseł, rozległe trawniki, ogrody deszczowe oraz strefy rekreacyjne i edukacyjne.

Gotowe i nadchodzące odcinki

Zrealizowany odcinek od ul. Stryjeńskich do Braci Wagów oferuje polanę z huśtawkami dla dorosłych, strefy relaksu oraz bogatą roślinność – 228 drzew i 26 tysięcy krzewów.

Kolejny odcinek – od Braci Wagów do al. KEN – przyciąga systemem ogrodów deszczowych, drewnianymi tarasami oraz dużą strefą zabaw i fontanną posadzkową. Rośnie tam już 100 drzew i ponad 12 tysięcy krzewów.

Jesienią 2025 roku udostępniony zostanie fragment między al. KEN a ul. Lanciego z planowanym ogrodem zmysłów, strefami sąsiedzkimi i ogrodami deszczowymi.

Na przełomie 2025 i 2026 roku zakończą się prace nad dwoma kolejnymi odcinkami:

- **między ul. Lanciego a ul. Rosoła** – powstanie tam ogród tematyczny inspirowany sadem, polany trawiaste i przestrzeń na przyszłe aktywności (np. wrotkowisko);
- **między ul. Rosoła a ul. Nowoursynowską** – znajdzie się tam m.in. wielofunkcyjna pergola, zjeżdżalnia na nasypie ziemnym i kolejne ogrody deszczowe.

Ostatni etap z trzema placzkami i dużą pergolą

W planach jest również realizacja odcinka od ul. Piłkiewicza do ul. Stryjeńskich. Zaplanowano tam 233 drzewa i ponad 25 tysięcy krzewów, a także trzy placzki – jeden z dużą pergolą wyposażoną w małą architekturę. Rozpoczęcie budowy będzie uzależnione od ustaleń dotyczących przebudowy parkingu przy os. Kazury.

Park linearny nad POW to przykład nowoczesnego podejścia do urbanistyki – łączy infrastrukturę, zieleni i przestrzeń społeczną. Do wiosny 2026 r. ma zostać udostępniony w całości. Dla Ursynowa to inwestycja, która zmienia dzielnicę – nie tylko wizualnie, ale i funkcjonalnie.

ZRÓDŁO: UM WARSZAWA/RED.

DOM JEST DLA KOBIET NAJNIEBEZPIECZNIEJSZYM MIEJSCEM

Głównymi ofiarami zabójstw są mężczyźni, ale kobiety są częstszymi ofiarami, gdy w grę wchodzi przemoc domowa i seksualna — powiedziała dr hab. Dagmara Woźniakowska, prof. UW, kryminolożka, prawniczka, prezeska Polskiego Towarzystwa Kryminologicznego.

— **Z danych policyjnych wynika, że od początku tego roku śmierć z rąk mężczyzn-zabójców poniosło już 30 kobiet. To porażająca liczba?**

— Każde zabójstwo to tragedia. Jednak nadal jest tak, że głównymi ofiarami zabójstw są mężczyźni. Kobiety są częstszymi ofiarami wówczas, kiedy w grę wchodzi przemoc domowa i seksualna. Podstawowy scenariusz zabójstwa w Polsce jest prosty: dwóch facetów pije wódkę, dochodzi między nimi do kłótni, bo mają jakieś porachunki, albo po prostu nie zgadzają się w jakimś temacie, więc zabierają się do rękoczynów.

— **Jednak ofiarą Mieszka R., który zamordował portierkę na Uniwersytecie Warszawskim, była kobieta.**

— To wyjątkowa sytuacja, tego rodzaju zabójstw w Polsce jest bardzo mało, zdarzają się rzadko, dlatego tak bardzo je przeżywamy i dlatego tak dużo o nich mówimy. To nie jest typowy kontekst, kiedy dochodzi do zabójstwa między osobami nieznanymi i to bez motywu rabunkowego czy seksualnego. Trudno też powiedzieć, czy sprawca chciał zabić właśnie kobietę, czy to był przypadek, że ona była na miejscu, kiedy mężczyzna postanowił zaatakować.

— **Wydawać by się mogło, że kobiety jako słabsze, będą dla napastników różnej maści ofiarami z wyboru.**

— Jednak kobiety mają znacznie bardziej niż mężczyźni, rozbudowane strategie, mające zapewnić im bezpieczeństwo. Boją się o siebie, ponieważ są ofiarami różnego rodzaju przemocy ze strony mężczyzn.



W związku z tym rzadziej znajdują się w sytuacjach, które prowokują do napadu rabunkowego albo innej napaści przez obcego sprawcę na ulicy, co zmniejsza ryzyko wiktyimizacyjne. A faceci tego nie mają, więc częściej są w takich niebezpiecznych sytuacjach, np. na otwartej przestrzeni, w barach, pod wpływem alkoholu wdają się w przypadkowe konflikty czy szarpaniny.

— **Jakie są te strategie bezpieczeństwa kobiet?**

— Przede wszystkim unikanie konfliktowych sytu-

acji, samotnych wędrowek w ciemnościach — wówczas zwykle poruszają się w grupie albo biorą taksówkę. Do tego dochodzi kwestia stylu życia — one rzadziej znajdują się samotnie wieczorami w miejscach publicznych, np. barach, choćby dlatego, że czują się w obowiązku opiekować innymi członkami rodziny, zajmować domem. Wiem, że to, co mówię, na odległość śmierdzi stereotypem, ale taka jest prawda.

Natomiast przykre jest to, że te kobiety, które bardzo się boją, czasem irracjonalnie, przemocy ze strony osoby ob-

cej, to ta przemoc najczęściej spotyka w ich domach. Właśnie dom jest dla nich najbardziej niebezpiecznym miejscem i jeżeli padają ofiarami zabójstw, to bardzo często dzieje się to w kontekście przemocy domowej. Podobnie jeżeli kobiety padają ofiarami przemocy seksualnej, to sprawcą najczęściej jest osoba znana, co znowu powoduje, że te strategie unikowe w wielu przypadkach odbierają czujność na innych polach. „O, boję się zgwałcenia, że wyskoczy gwałcieł za zza

krzaka w parku” — a to prawie się nie zdarza. Owszem, mieliśmy w Warszawie parę lat temu biegaczkę, która została zgwałcona w takich okolicznościach — miała nieprawdopodobnego pecha, bo statystycznie jest to niesłychanie rzadka sytuacja. Znakomita większość kobiet jest gwałcona przez swoich znajomych, których się nie boją, którym ufają.

— **Opinię publiczną wzbudziła niedawno sprawa bestialskiego zabójstwa 16-latkę, którego sprawcą najprawdopodobniej jest**

jej 17-letni kolega. Kiedy i dlaczego sprawcy stają się tacy brutalni?

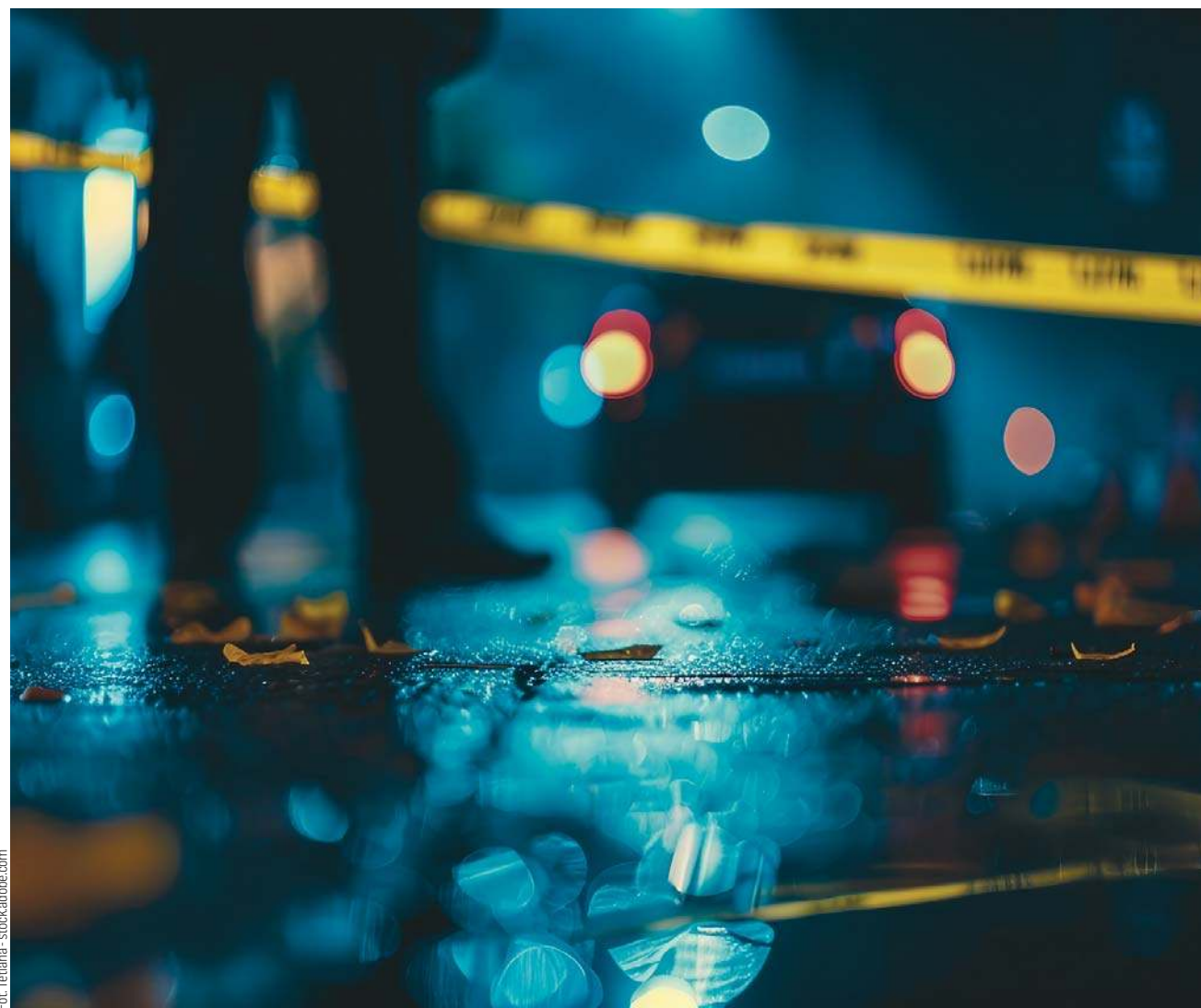
— Czynniki, które powodują agresję, bywają bardzo różne. Mogą być związane z chorobami psychicznymi, które ulegają okresowo zaostreniu, co nie jest łatwe przewidzenia. Mogą też wynikać z kumulującego się napięcia, rosnącej frustracji związanej z różnymi sytuacjami życiowymi — kiedy się nagromadzą w człowieku i nastąpi jakiś czynnik wyzwalający, bywa, że frustracja przeradza się w agresję.

Ponadto ta agresja niejednokrotnie wcale nie jest kierowana na obiekt frustracji i złości, tylko na inny, „bezpieczny”. Mówiąc obrazowo: jeżeli zostaną w jakiś sposób źle potraktowana przez swojego szefa to – jeśli nie działam w skrajnych emocjach – powstrzymam się z wybuchem agresji wobec szefa, bo mogę dużo stracić, ale przeniosą tę agresję na osobę, która jest ode mnie słabsza. W praktyce wygląda to zazwyczaj tak, że sfrustrowany człowiek wraca do domu, wrzeszczy na dziecko, wyżywa się na żonie, a po drodze „strąbi” innego kierowcę i pokaże mu „faka”. To tzw. efekt przeniesienia.

Bywa jednak, że ta skumulowana agresja i frustracja kończy się tragicznie i ktoś traci życie. Czynnikiem bardzo mocno odhamowującymi są używki. Przede wszystkim alkohol, który w pierwszej fazie użycia działa pobudzająco. Poza tym wszelkiego rodzaju narkotyki o działaniu pobudzającym. Oczywiście nie każda osoba pod wpływem takich używek zachowuje się w sposób agresywny, ale jeżeli ma w sobie ma ten „potencjał złości” i jakąś niestabilność psychiczną, to jej ta agresja, wcześniej trzymana na smyczy choćby przez socjalizację, może wybuchnąć w niepohamowany sposób.

— **Czytałam, że w wielu przypadkach, kiedy kobiety tracą życie z rąk swoich partnerów, w grę wchodzi chorobliwa zazdrość, tzw. kompleks Otella.**

— Lepszym określeniem niż zazdrość będzie strach przed utratą kontroli. Osoby, które mają skłonność do przemocowego funkcjonowania w związku, mają także silną potrzebę kontroli. Kiedy czują, że ją tracą, starają się wszelkimi sposobami tę kontrolę utrzymać. Może być np. tak, że ofiara zachowań przemocowych nagle znajduje jakieś wsparcie z zewnątrz i zaczyna się podnosić z wyuczonej bezradności. Nawiązuje jakieś kontakty, idzie do prawnika, zaczyna odkładać pieniądze przygotowując się do odejścia i samodzielnego życia, zaczyna się „stawiać”, bo już nie akceptuje pewnych zachowań. Poczucie, że sprawa już nie panuje całkowicie nad sytuacją, jak kiedyś, może spowodować u niego wybuch agresji. Wogóle dla kobiet, które są w związkach przemocowych, najbardziej niebezpiecznym momentem



jest ten, kiedy ona zdecyduje się na odejście.

— **Podręczniki kryminologii podają, że kobiety cztero-, pięciokrotnie rzadziej dokonują zabójstw, niż mężczyźni. Czy jest to jakoś uwarunkowane ewolucyjnie?**

— Generalnie 15 proc. podejrzanych o zabójstwa w Polsce to kobiety, więc jeszcze rzadziej niż pani mówiła, zostają morderczyniami. Na 500-600 zabójstw rocznie jest zaledwie sześćdziesiąt parę, których autorkami są one. Ale też one zabijają w innych kontekstach - przede wszystkim partnerów przemocowych. Dla kobiet agresja fizyczna jest wyborem mniej intuicyjnym, mniej oczywistym niż dla mężczyzn. Można by długo dyskutować o tym, dlaczego tak jest, ale postaram się to wyjaśnić w skrócie. Po pierwsze biologia: kobiety są słabsze fizycznie, więc wolą nie atakować, bo mają nierówne szanse. Druga, jeszcze istotniejsza rzecz, to kwestia socjalizacji. Dziewczynki są uczone, żeby nie rozwiązywać konfliktów siłą, że mają być grzeczne etc. Dlatego

kobiety bardziej, niż mężczyźni, są skłonne do przemocy psychicznej, używają jej jako broni. Nawet jeżeli stosują przemoc fizyczną, to w znacznie mniejszym zakresie - są na to badania - potrafią popchnąć partnerów, uderzyć, na ogół nie są

zachowania groźne dla tych, wobec których przemoc została zastosowana.

— **Powiedziała pani, że kobiety, jeśli zabijają, to najczęściej swoich przemocowych partnerów. Dźgają ich nożem, którym przed**

chwilą kroili chleb na kolacyjne kanapki?

— Taki jest najczęstszy scenariusz - nóż. Dzięki Bogu mamy w Polsce bardzo mocno regulowany dostęp do broni palnej, inaczej trup ściełliby się gęścij. Dener-

wuję się, kiedy słyszę, że gdybyśmy mieli łatwiejszy dostęp do broni, to ktoś zastrzeliłby tego zabójcę z siekiere. Aha, akurat - to ten mężczyzna, zamiast siekiery miałby pistolet albo karabin i nie wiadomo, ile osób by wtedy zginęło.

— **Niekoniecznie ma to zastosowanie do kobiet. Słyszała pani zapewne o policjantce z Podkarpacia, która zabiła swojego męża - nożem, nie skorzystała ze służbowej broni.**

— Tutaj wspomnę o jeszcze jednym, charakteryzującym kobiece zabójstwa, aspekcie - one, znacznie częściej niż mężczyźni, starają się udzielić pomocy ofierze, dzwonią pod 112, starają się zapobiec skutkowi tego, co zrobiły.

— **Jak pani ocenia sprawność policji, jeśli chodzi o interwencje związane z przemocą domową zgłaszaną przez kobiety?**

— Troszeczkę się poprawia, ale bardzo, bardzo powoli. Mimo wielu szkoleń wciąż jest zbyt dużo zbagatelizowanych zgłoszeń, niedostatecznego wsparcia, posługiwania się przez funkcjonariuszy stereotypami. Jednak jest też wielu policjantów, którzy są empatyczni i reagują prawidłowo. Z tego, co mówią osoby pokrzywdzone o swoich kontaktach z organami wymiaru sprawiedliwości, wszystko zależy od czynnika ludzkiego.

ROZMAWIAŁA: MIRA SUCHODOLSKA (PAP)/MIR/ JANN/KGR/



MAGAZYN TURYSTYCZNY

Warmia&Mazury



NOWE WYDANIE
WZROST SPRZEDAŻY

ZWIEDZAMY POLSKĘ I ŚWIAT

Magazyn można zakupić w salonikach prasowych, Salonikach Empik, Salonikach Inmedio, Salonikach Prasowych Kolportera, Świecie Prasy, na dworcach i lotniskach, a także online przez strony internetowe kupgazete.pl i e-kiosk.pl. Reklama i prenumerata – 509 712 242

WARSZAWA W JEDEN DZIEŃ

Oto trasa, która pozwoli Ci poczuć klimat miasta, zobaczyć jego ikony i poczuć puls wielkomiejskiego życia – wszystko w ciągu jednego dnia.



Fot. af-mar - stock.adobe.com

Poranek: Stare Miasto i okolice – serce historii

Zacznij dzień od spaceru po Starym Mieście, wpisanym na listę UNESCO. Zobacz Zamek Królewski, przespaceruj się ulicą Świętojańską i odwiedź Rynek Starego Miasta z kolorowymi kamienicami. Tu czuć ducha przedwojennej Warszawy. Kilka kroków dalej czeka na Ciebie Pomnik Małego Powstańca oraz Barbakan – fragment dawnych murów miejskich.

Zejdź schodkami w dół i przejdź się Bulwarami Wiślanymi – to miejsce idealne na kawę z widokiem na rzekę i Stadion Narodowy.

Południe: Krakowskie Przedmieście, Łazienki i królewski spacer

Kieruj się Krakowskim Przedmieściem – reprezentacyjną ulicą miasta. Po drodze miniesz Pałac Prezydencki, Uniwersytet Warszawski i Kościół św. Anny, z którego wieży rozciąga się piękna panorama centrum.

Zatrzymaj się w jednej z lokalnych kawiarni, a potem złap tramwaj lub spacerem dotrzyj do Łazienek Królewskich. Ten barokowy zespół parkowo-palacowy to prawdziwa perła – z Pałacem na Wodzie, Pomnikiem Chopina i alejkami, którymi przechadzają się pawie i wiewiórki.

Popołudnie: Centrum, Pałac Kultury i nowoczesna Warszawa

Czas na bardziej współczesną stronę stolicy. Udaj się do centrum, by zobaczyć Pałac Kultury i Nauki – symbol PRL-u, który dziś jest punktem orientacyjnym. Wjedź na taras widokowy na 30. piętrze – panorama Warszawy naprawdę robi wrażenie.

Jeśli starczy Ci czasu – zajrzyj do pobliskiego Muzeum Powstania Warszawskiego albo Muzeum POLIN – to propozycje dla tych, którzy chcą zgłębić historię miasta i jego mieszkańców.

Wieczór: Praga, knajpki i zachód słońca

Zakończ dzień po drugiej stronie Wisły – na warszawskiej Pradze. To dzielnica o artystycznym klimacie, z odrestaurowanymi kamienicami, galeriami i kultowymi barami. Wybierz się na kolację do jednej z modnych restauracji na ulicy Żąbkowskiej lub w okolicach Centrum Praskiego Koneser.

Na deser? Spacer po moście Świętokrzyskim z widokiem na podświetlone wieżowce centrum.

Warszawa w jeden dzień to smakowita przystawka – wystarczająca, by się zakochać i chcieć wrócić na dłużej.

ALINA LASKOWSKA

RICO W STOLICY!

Ma puchate futerko, łagodne spojrzenie i już zdążył podbić serca internautów – Rico, nowo narodzona alpaka z warszawskiego ZOO, oficjalnie wita się ze światem. Czyżby szykował się nowy pupil publiczności?

Alpakowa radość w sercu miasta

W Miejskim Ogrodzie Zoologicznym im. Antoniny i Jana Żabińskich na świat przyszedł nowy, uroczy mieszkaniec – białobrazowy samczyk alpaki. Rico, bo tak go nazwano, już od pierwszych dni życia wzbudza zachwyt gości odwiedzających wybieg przy ul. Ratuszowej. Imię nadali mu internauci w facebookowym plebiscycie – spośród wielu propozycji to właśnie Rico zyskał najwięcej, bo aż 2,5 tysiąca głosów.

Jego rodzicami są Guanita i Tofik, a w wychowaniu aktywnie uczestniczy też reszta alpakowego stada. Rico został zaakceptowany przez grupę, rozwija się prawidłowo i – jak donoszą opiekunowie – nie odstępuje mamy na krok.

Rodzinne więzi i... braterska konkurencja?

Rico to niejedyna tegoroczna niespodzianka w warszawskim ZOO. Jest przyrodnym bratem Remika – innego malucha, który przyszedł na świat kilka miesięcy wcześniej. W sumie w warszawskim ogrodzie zoologicznym żyje już 13 alpak, a każda z nich ma swój niepowtarzalny charakter. Tylko patrzeć, jak Rico i Remik podbiją Instagram i staną się ambasadorami całej alpakowej rodziny.

Nie tylko stodkie, ale i pomocne

Choć trudno się oderwać od ich uroku, alpaki to nie tylko zwierzęta do podziwiania. W Polsce coraz częściej wykorzystywane są w alpakoterapii – formie zajęć wspomagających rozwój i zdrowie dzieci, seniorów oraz osób z niepełnosprawnościami. Ich spokojna natura, łagodność i brak agresji sprawiają, że są idealnymi towarzyszami w terapii – obniżają poziom stresu i poprawiają nastrój.

Z wizytą u Rico

Wszyscy, którzy chcą poznać Rico osobiście, mogą odwiedzić go na wybiegu w warszawskim ZOO. Wakacje to doskonała okazja, by zobaczyć, jak młody samczyk stawia pierwsze kroki w alpakowym stadzie. Może nawet uda się uchwycić jego figle na zdjęciu?



Fot. Warszawskie ZOO

Co, gdzie, kiedy?

WARSZAWA

Lipiec 2025 w Warszawie to miesiąc pełen muzyki, teatru i sztuki! Od koncertów z legendarnymi artystami po spektakle i wystawy – stolica oferuje niezapomniane wydarzenia kulturalne, które zaspokoją każdy gust. Wykorzystaj lato i ciesz się kulturą na najwyższym poziomie!

■ ■ ■ ■

Koncert „Marek Grechuta – Wspomnienie”

1 lipca, godz. 19:00
Klub Stodoła, ul. Batorego 10, Warszawa

Wokalista i autor tekstów Marek Grechuta w nowym wydaniu – koncert z najlepszymi utworami artysty.

■ ■ ■ ■

Wystawa „Sztuka Nowoczesna w Europie”

1 lipca – 31 lipca, godz. 10:00-18:00
Muzeum Sztuki Nowoczesnej, ul. Pańska 3, Warszawa

Prezentacja dzieł współczesnych artystów z różnych krajów europejskich. Wystawa ukazująca różne nurty i style w sztuce nowoczesnej.

■ ■ ■ ■

Wystawa „Muzeum Fryderyka Chopina”

1 lipca – 31 lipca, godz. 10:00-18:00
Miejsce: Muzeum Fryderyka Chopina, ul. Okólnik 1, Warszawa

Wystawa poświęcona życiu i twórczości Fryderyka Chopina, z kolekcją pamiątek i multimedialnymi prezentacjami.

■ ■ ■ ■

Koncert „Kortez – koncert w ramach trasy promującej nowy album”

2 lipca, godz. 20:00
Klub Stodoła, ul. Batorego 10, Warszawa

Kortez, popularny polski wokalista, wystąpi w Warszawie w ramach swojej nowej trasy koncertowej, promując najnowszy album.

■ ■ ■ ■

Spektakl „Shirley Valentine”

3 lipca, godz. 17:00
Teatr Polonia, ul. Marszałkowska 56, Warszawa

Monodram z Krystyną Jandą w roli głównej, opowiadający o przemianie dojrzalej kobiety.

■ ■ ■ ■

Wystawa „Alfons Mucha – Magia Secesji”

4 lipca – 15 lipca, godz. 10:00-20:00
Centrum Sztuki Współczesnej Zamek Ujazdowski, ul. Jazdów 2, Warszawa

Wystawa poświęcona życiu i twórczości Alfonsa Muchy, mistrza secesji, z interaktywnymi elementami multimedialnymi.

■ ■ ■ ■

Koncert „The Dumplings Orkiestra”

5 lipca, godz. 19:00
Klub Stodoła, ul. Batorego 10, Warszawa

The Dumplings wystąpią z orkiestrą, prezentując swoje największe przeboje w nowych aranżacjach.

■ ■ ■ ■

Festiwal Wina – Mazowsze Smakuje

6 lipca, godz. 11:00-19:00
Muzeum Ziemi Otwockiej, ul. Warszawska 20, Otwock

Targi win z Mazowsza, degustacje oraz prezentacja produktów regionalnych.

■ ■ ■ ■

Spektakl „Kochane Pieniążki” – Komedia w gwiazdorskiej obsadzie

7 lipca, godz. 19:00
Teatr Capitol, ul. Marszałkowska 115, Warszawa

Komedie pełna zabawnych perypetii związanych z niespodziewanym spadkiem.

■ ■ ■ ■

Festiwal Kwiatów w Ogródzie Botanicznym

8-9 lipca, godz. 10:00-17:00
Ogród Botaniczny, ul. Dobrzyńska 45, Płock

Targi kwiatowe, warsztaty ogrodnicze oraz pokazy pielęgnacji roślin.

■ ■ ■ ■

Wystawa

„Wystawa niestała. 4 x kolekcja”

10 lipca – 31 lipca, godz. 10:00-20:00

Muzeum Sztuki Nowoczesnej, ul. Pańska 3, Warszawa

Prezentacja różnorodnych dzieł współczesnych artystów z Polski i zagranicy.

■ ■ ■ ■

Koncert „Marek Grechuta – Wspomnienie”

12 lipca, godz. 19:00
Klub Stodoła, ul. Batorego 10, Warszawa

Koncert upamiętniający twórczość Marka Grechuty, prezentujący jego największe przeboje w wykonaniu wybitnych artystów.

■ ■ ■ ■

Spektakl „Matylda” – Musical na podstawie książek Roalda Dahla

13 lipca, godz. 19:00
Teatr Muzyczny ROMA, ul. Nowogrodzka 49, Warszawa

Spektakl inspirowany książką Roalda Dahla „Matylda”, pełen magii i przygód.

■ ■ ■ ■

Targi „Kultura Polska” – Książki, Wydawnictwa, Literatura

15 lipca, godz. 10:00-18:00
PGE Narodowy, al. Księcia J. Poniatowskiego 1, Warszawa

Targi literatury polskiej, z udziałem autorów, wydawców oraz wydarzeń literackich.

■ ■ ■ ■

Koncert „The Rolling Stones Experience”

18 lipca, godz. 20:00
Klub Progresja, ul. Fort Wola 22, Warszawa

Koncert zespołu tribute do legendarnych Rolling Stones.

■ ■ ■ ■

Jazz w Ogródzie: ZAZ 19 lipca, godz. 20:30

Łazienki Królewskie, teren rekreacyjny

Koncert francuskiej piosenkarki ZAZ w plenerze.

Jazz na 28. piętrze: Gregory Boyd (USA)

20 lipca, godz. 18:00
Sky Hall by Svitlo Concert, ul. Złota 44, Warszawa

Romantyczny koncert jazzowy w wykonaniu amerykańskiego artysty.

■ ■ ■ ■

Koncert „Muzyka Ludovico Einaudiego i Yanna Tiersena”

22 lipca, godz. 20:30
Sky Hall by Svitlo Concert, ul. Złota 44, Warszawa

Wieczór z muzyką dwóch wybitnych kompozytorów filmowych.

■ ■ ■ ■

Jazz na 28. piętrze: Tribute to Louis Armstrong / Gregory Boyd (USA)

23 lipca, godz. 18:00
Sky Hall by Svitlo Concert, ul. Złota 44, Warszawa

Hołd dla Louisa Armstronga w wykonaniu Gregory'ego Boyda.

■ ■ ■ ■

Najpiękniejsza muzyka filmowa na 28. piętrze

25 lipca, godz. 18:00
Miejsce: Sky Hall by Svitlo Concert, ul. Złota 44, Warszawa

Wieczór z najbardziej rozpoznawalnymi melodiami filmowymi.

WARSZAW SUMMER JAZZ DAYS 2025 – ŚWIĘTO JAZZU W WARSZAWIE

Już w dniach 3-6 lipca 2025 roku w warszawskim Klubie Stodoła odbędzie się 34. edycja Warsaw Summer Jazz Days – jednego z najważniejszych festiwali jazzowych w Polsce i Europie. To wydarzenie od dekad przyciąga najwybitniejszych artystów.



W tegorocznym programie znalazły się występy uznanych gwiazd sceny międzynarodowej, takich jak:

- John Scofield
 - Nicolas Payton
 - Stanley Clarke
 - Meshell Ndegeocello
 - James Brandon Lewis
 - John Medeski
 - Amaro Freitas
 - Kurt Elling
- oraz wielu innych wybitnych muzyków.

To wyjątkowa okazja, by doświadczyć jazzu na żywo w jego najbardziej autentycznej i inspirującej formie – zarówno dla wytrawnych koneserów, jak i dla tych, którzy dopiero odkrywają tę muzykę.

Bilety na wszystkie koncerty są już dostępne w sprzedaży. Warto skorzystać z przedsprzedaży i zarezerwować najlepsze miejsca – spontanicznie, jak sam jazz.

ŹRÓDŁO: FACEBOOK WARSZAW SUMMER JAZZ DAYS

Więcej informacji oraz bilety dostępne na stronie:

www.bileteria.adamiakjazz.pl

Data: **3-6 lipca 2025**
Miejsce: **Klub Stodoła, Warszawa**

Co, gdzie, kiedy?

MAZOWSZE

Lipiec 2025 na Mazowszu to miesiąc pełen niezapomnianych wydarzeń kulturalnych – od koncertów, przez spektakle, po festiwale, które uświetnią wakacje w regionie!

■ ■ ■ ■

PŁOCK

**Polish Hip-Hop Festival
– XI edycja**

**3–5 lipca, godz. 19:00
Plaża nad Wisłą, Płock**

Największy festiwal hip-hopowy w Polsce, z udziałem czołowych artystów krajowej sceny hip-hopowej.

● ● ● ●

Dni Historii Płocka 2025

**6–8 lipca, godz. 12:00–22:00
Stare Miasto, Płock**

Obchody historyczne z pokazami średniowiecznymi, koncertami, warsztatami i spacerami tematycznymi.

● ● ● ●

Eleni – Jubileusz 50-lecia

**13 lipca, godz. 18:00
Amfiteatr, Płock**

Koncert z okazji 50-lecia kariery Eleni, jednej z najpopularniejszych polskich piosenkarek.

■ ■ ■ ■

RADOM

**Cyrk Astoria – widowisko
„Arena Cudów”**

**2–3 lipca, godz. 18:00
Plac Jagielloński, Radom**

Spektakularne przedstawienie cyrkowe z udziałem międzynarodowych artystów.

● ● ● ●

**Radomski Festiwal
Muzyki Ludowej**

**10–12 lipca, godz. 11:00–20:00
Park Kościuszki, Radom**

Prezentacja tradycyjnej muzyki ludowej z Mazowsza i innych regionów Polski.

● ● ● ●

**Koncert „10 Tenorów
– Potęga w Dziesiątce”**

**15 lipca, godz. 19:00
Hala MOSiR, Radom**

Występ dziesięciu wybitnych tenorów w programie operowym i musicalowym.

■ ■ ■ ■

SIEDLCE

Muzyczna Strona Teatru

**3, 10, 17, 24 lipca, godz. 17:00
Park Miejski
Aleksandria, Siedlce**

Plenerowe przedstawienia łączące teatr, muzykę i taniec w wykonaniu lokalnych artystów.

● ● ● ●

**Koncert Chóru Miasta
Siedlce – „Muzyczna podróż
dookoła świata”**

**4 lipca, godz. 17:00
Kościół św. Józefa, Siedlce**

Wykonanie utworów chóralnych z różnych zakątków świata.

● ● ● ●

**„Przystanek El Greco”
– spacer po parku i zwiedzanie
Muzeum Diecezjalnego**

**19 lipca, godz. 16:00–18:00
Park Aleksandria i Muzeum
Diecezjalne, Siedlce**

Spacer tematyczny po parku z przewodnikiem oraz zwiedzanie muzeum z dziełami El Greco.

■ ■ ■ ■

MŁAWA

Dni Mławy 2025

**11–13 lipca, godz. 10:00–22:00
Rynek i okolice, Mława**

Święto miasta z koncertami, jarmarkiem, strefą rekreacyjną i atrakcjami dla dzieci.

■ ■ ■ ■

CIECHANÓW

**Spotkanie autorskie
z Robertem Ostaszewskim**

**10 lipca, godz. 17:00
Miejska Biblioteka Publiczna,
Ciechanów**

Prezentacja książek autora i dyskusja z czytelnikami.

■ ■ ■ ■

OSTROŁĘKA

**Plenerowe warsztaty
malarskie dla dorosłych**

**21 lipca, godz. 10:00–14:00
Galeria Ostrołęka,
ul. 11 Listopada 4**

Warsztaty artystyczne dla dorosłych, prowadzone przez doświadczonych plastyków, umożliwiające rozwijanie umiejętności malarskich w plenerze.

● ● ● ●

Zajęcia ogólnoplastyczne

**14 lipca, godz. 16:00–18:00
Galeria Ostrołęka,
ul. 11 Listopada 4**

Zajęcia skierowane do osób w każdym wieku, obejmujące różne techniki plastyczne i rozwijające kreatywność uczestników.

■ ■ ■ ■

GARWOLIN

Tomasz Karolak – „50 i co?”

**10 lipca, godz. 19:00
Centrum Sportu i Kultury,
ul. Nadwodna 1**

Stand-up Tomasza Karolaka, w którym artysta w zabawny sposób opowiada o swoim życiu i doświadczeniach.

● ● ● ●

**„Stwór Głodomor”
– koncert dla dzieci**

**10 lipca, godz. 16:00
Centrum Sportu i Kultury,
ul. Nadwodna 1**

Interaktywny koncert dla najmłodszych, pełen muzyki i zabawy.

● ● ● ●

**„Mamma Mia”
– koncert przebojów ABBA**

**10 lipca, godz. 18:00
Centrum Sportu i Kultury,
ul. Nadwodna 1**

Koncert z największymi hitami zespołu ABBA w wykonaniu lokalnych artystów.

● ● ● ●

Marcin Daniec – stand-up

**10 lipca, godz. 20:30
Centrum Sportu i Kultury,
ul. Nadwodna 1**

Wieczór pełen humoru i satyry w wykonaniu znanego komika. Grójec

● ● ● ●

**„Jak wytresować smoka
2025” – film dla dzieci**

**4–6 lipca, godz. 15:00
Grójceki Ośrodek Kultury,
ul. Piłsudskiego 10**

Animowany film przygodowy dla dzieci, opowiadający o przygodach młodego wikinga i jego smoka.

● ● ● ●

**„Mission: Impossible – The
Final Reckoning” – film akcji**

**4–6 lipca, godz. 17:30
Grójceki Ośrodek Kultury,
ul. Piłsudskiego 10**

Ostatnia część serii filmów akcji z Tomem Cruisem w roli głównej.

● ● ● ●

**„Prezent urodzinowy”
– spektakl teatralny**

**20 lipca, godz. 19:00
Grójceki Ośrodek Kultury,
ul. Piłsudskiego 10**

Komedia romantyczna w wykonaniu lokalnych aktorów.

72. URODZINY STAREGO MIASTA

Koncertem Jakuba Józefa Orlińskiego i Michała Biela, improwizacją Jana Emila Młynarskiego z Klancykiem, jazzową potańcówką, urodzinowym silent disco, w końcu spacerami, warsztatami, grami miejskimi i zwiedzaniem pracowni artystycznych warszawska Starówka ucześci swoje urodziny.

Na Rynku Nowego Miasta koncert inauguracyjny 72. urodzin Starówki zagrają Jakub Józef Orliński i Michał Biela oraz V Filar. „New Yorker” nazwał śpiewaka „Justinem Timberlake’em opery”, a „The Telegraph” jednym z najbardziej czarujących artystów świata. Kontratenor, i b-boy, warszawiak – wystąpił podczas ceremonii otwarcia Igrzysk Olimpijskich w Paryżu, natomiast już 18 lipca zaśpiewa specjalnie dla Warszawy i jej mieszkańców. Będzie to wyjątkowe spotkanie – w duecie z pianistą Michałem Bielem, a artystów supportuje V FILAR – polski zespół rapowy. Młodzi artyści nawiązując do korzeni gatunku, opowiadają historię młodej Warszawy na nowo. Podczas koncertu będzie można zobaczyć pokaz zdjęć z odbudowy stolicy ze zbiorów Muzeum Warszawy. Piątkowy wieczór na Rynku Starego Miasta zakończy urodzinowe silent disco.

W sobotnie popołudnie (19.07) Rynek Nowego Miasta przejmie Orkiestra Taneczna Melodia i Rytm założona przez Jana Młynarskiego i Jacka Namysłowskiego. W hołdzie tradycji zespołów takich jak: Orkiestra Braci Łopatowskich czy Orkiestra Karola Boverego, muzycy przywrócą do życia taneczny jazz lat 40., zapraszając do wspólnej zabawy w duchu odbudowy i radości.

W ramach „Urodzin” specjalny prezent dla Starówki ma również Klancyk. Wspólnie z Janem Emilem Młynarskim artyści Teatru Improwizowanego wniosą do jubileuszowego spektaklu ducha dawnych potańcówek, tanecznego jazzu i barwnych historii z czasów odbudowy, wystąpią również 19.07 o godz. 19:30.

Chętni będą mogli zajrzeć do pracowni artystycznych znajdujących się pod opieką Biura Stołecznego Konserwatora Zabytków, zwiedzić niedostępne na co dzień podwórka i piwnice. Przewodnicy w ramach specjalnie zorganizowanych spacerów pokażą mniej znane miejsca Starego i Nowego Miasta. W nowy sposób zostaną zaprezentowane elewacje, zdobienia i detale, które zainspirowały nową identyfikację wizualną „Urodzin” – i wszystko, co zwykle umyka wpośpiechu.

W ramach obchodów 72. rocznicy otwarcia odbudowanego Rynku Starego Miasta i 80. rocznicy rozpoczęcia odbudowy Warszawy, wszyscy turyści i uczestnicy będą mieli okazję odcisnąć swoją dłoń na dużym płótnie i przesłać „Pozdrowienia z warszawskiej Starówki”. Interaktywne wydarzenie odbędzie się w budynku Starej Prochowni SCEK, gdzie płótno zostanie wywieszane jako symbol pamięci i solidarności z historycznym przedsięwzięciem odbudowy miasta.

UM WARSZAWA

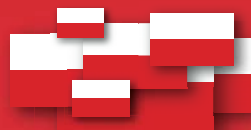


anty-DEFAMATION.pl

PRAWDA KONTRA DEZINFORMACJA



CZYTAJ NA PORTALU
<https://anty-defamation.pl/>



**POLSKA
FUNDACJA
NARODOWA**