Cieszyn

## Nikt nie nabierze się na rosyjską propagandę

W mediach społecznościowych pojawiły się wpisy sugerujące, że Polska chce odebrać Zaolzie Republice Czeskiej. To efekt akcji dezinformacyjnej ● Str. 20-21

magazyn

**Kinga Preis - postanowiła zrobić wszystko, żeby zostać aktorką** ● Str. 12



**Druskieniki - zachwycający kurort tuż za polską granicą** ● Str. 14



Ei Znamy się z Łodzi

4.09.2026

expressilustrowany.pl

Szukaj nas też na naszym profilu na Facebooku
Nr ISSN 0137-9097
Nr indeksu 350-109

PIĄTEK, 4 WRZEŚNIA 2026
Nr 205 (29 425)
**cena 5,90 zł**
(w tym 8% VAT)

# EXPRESS ilustrowany




# KAMIENICA WSTYDU...

**JEJ MIESZKAŃCY** korzystają z toi-toia wynajętego przez władze Łodzi. W klatce schodowej buszują szczury i latają gołębie. Kamienica przy ul. Wojska Polskiego 30 to kolejne miejsce wstydu na mapie naszego miasta. Niestety, jest ich zbyt wiele... Str. 6

FOT. BARTOSZ KSIĘŻAK, AKPA, WIKIMEDIA

9 770137 909057 36

● Plotki, celebryci ● Miejskie sprawy ● Regionalne problemy ● Zdrowie ● Historia

**DYŻUR** Dziś redaktor Emilia Kutlu czeka na Państwa sygnały pod numerem telefonu 502 499 102.



eprasa.pl 38c2e5f993

**WAŻNE TELEFONY**

**Policja -** 997
**Pogotowie -** 999
**Straż pożarna -** 998
**Pogotowie gazowe -** 992
**Pogotowie energetyczne -** 991
**Straż miejska -** 42 250 22 01
**Animal Patrol -** 42 632 21 07
**Europejski numer alarmowy -** 112

## EXPRESSOWO

**Ogród zoologiczny. Dzień Sępa, czyli spotkanie z małym Dudusiem**

Na Dzień Sępa zaprasza łódzkie zoo. Spotkanie z tymi ciekawymi ptakami zaplanowano w sobotę w godz. 10-18. W programie opowieści o łódzkim stadzie, o roli sępów i innych padlinożerców w przyrodzie, quiz, wykreślanki i kolorowanki dla najmłodszych, zdjęcia różnych gatunków sępów. Jedną z atrakcji będzie możliwość porównania własnej rozpiętości ramion z rozpiętością skrzydeł sępa płowego, która wynosi ok. 230 cm. Tegoroczny dzień poświęcony sępom będzie szczególny. Stado powiększyło się bowiem o młodego osobnika. 11 maja tego roku w łódzkim zoo wykluło się pierwsze od kilkudziesięciu lat pisklę. Młody sęp właśnie opuścił gniazdo i rozpoczął kolejny etap rozwoju, ćwiczy do pierwszych lotów. **MR**

**„Start". Rodzinne pożegnanie lata na stadionie**

Impreza pt. „Pożegnanie lata" odbędzie się w sobotę w godz. 12- 16 na stadionie „Start" przy ul. św. Teresy od Dzieciątka Jezus 56/58. W programie atrakcje dla dzieci, w tym dmuchańce, gry i zabawy, a także muzyka, występy, konkursy, jarmark, na którym będzie można kupić wyroby regionalne, strefa seniora.
**MR**




AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Express Ilustrowany"

tel. 42 715 80 68
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.expressilustrowany.pl

REKLAMA 0011496686

KMM OKNO
FABRYKA OKIEN
Łódź, ul. Inflancka 52, www.kmmokno.pl
tel. 42 659 99 77, 604 976 009
OKNA z PCV oraz ALU
żaluzje • rolety • plisy
EKSKLUZYWNE ORAZ TANIE
KBE Roto GLASSOLUTIONS

EXPRESS ILUSTROWANY

**Redaktor naczelny**
Marek Krzciuk
**Z-ca redaktora naczelnego**
Tomasz Jabłoński
**Wydawcy**
Wojciech Dłubakowski,
Mirosław Malinowski,
Sławomir Sowa,
Patrycja Zemła

**www.expressilustrowany.pl**

**Polska Press**
**Makroregion Śląsk, Łódź**
**Redakcja** ul. ks. I. Skorupki 17/19,
90-532 Łódź
tel. 42 66 59 300
express@express.lodz.pl
**Prezes Makroregionu**
Aneta Sarga-Burtan
**Dyrektor reklamy**
Anna Gałuszka
**Biuro reklamy oddziału**
tel. 502499257
**Druk**
Drukarnia ZPR Media S.A.,
04-190 Warszawa,
ul. Jubilerska 10

POLSKA PRESS GRUPA

**Wydawca Polska Press Sp. z o.o.**
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
**p.o. Prezes Zarządu Polska Press Grupy**
Elżbieta Żuraw
**Redaktor naczelny Polska Press Grupy**
Marek Twaróg
**Projekt graficzny, dyrektor artystyczny PPG**
Tomasz Bocheński
**Dyrektor kolportażu PPG** Tomasz Osoliński
**Biuro Konsumenta PPG**
biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

©℗ - umieszczenie takich dwóch znaków przy Artykule, w szczególności przy Aktualnym Artykule, oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko i wyłącznie po uiszczeniu opłaty zgodnie z cennikiem zamieszczonym na stronie www.expressilustrowany.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

# Łódzka Palmiarnia zaprasza w sobotę na swoje 70. urodziny

Łódzka Palmiarnia obchodzi 70-lecie powstania. W sobotę, 5 września, w godz. 11- 18 łodzianie będą mieć okazję celebrować ten jubileusz. W programie znalazły się prelekcje, warsztaty, oprowadzania z przewodnikami, wystawy i muzyka na żywo.

Dziś pawilony przy al. Piłsudskiego 61 są zamknięte. Jak co roku o tej porze trwają prace porządkowe. Rośliny są poddawane zabiegom pielęgnacyjnym,

Ale już jutro przy altanie w ogródku dydaktycznym o godz. 11 rozpoczną się urodziny Palmiarni. Zostanie odsłonięta jubileuszowa instalacja „70", wykonana z odzyskanych palet i roślin egzotycznych, o godz. 11.30 obecni na uroczystości zaśpiewają „Sto lat". O godz. 12 zostanie wygłoszona prelekcja „Od stołówki dla bezrobotnych do jednej z atrakcji Łodzi", traktująca o historii i rozwoju Palmiarni, ciekawostkach historycznych, parku Źródliska i jego otoczeniu; o godz. 12.15 zaplanowano spotkanie pod hasłem „Palmiarni od kuchni", pracownicy opowiedzą o najstarszych roślinach w kolekcji, sukcesach, anegdotach i ciekawostkach.


FOT. UMŁ

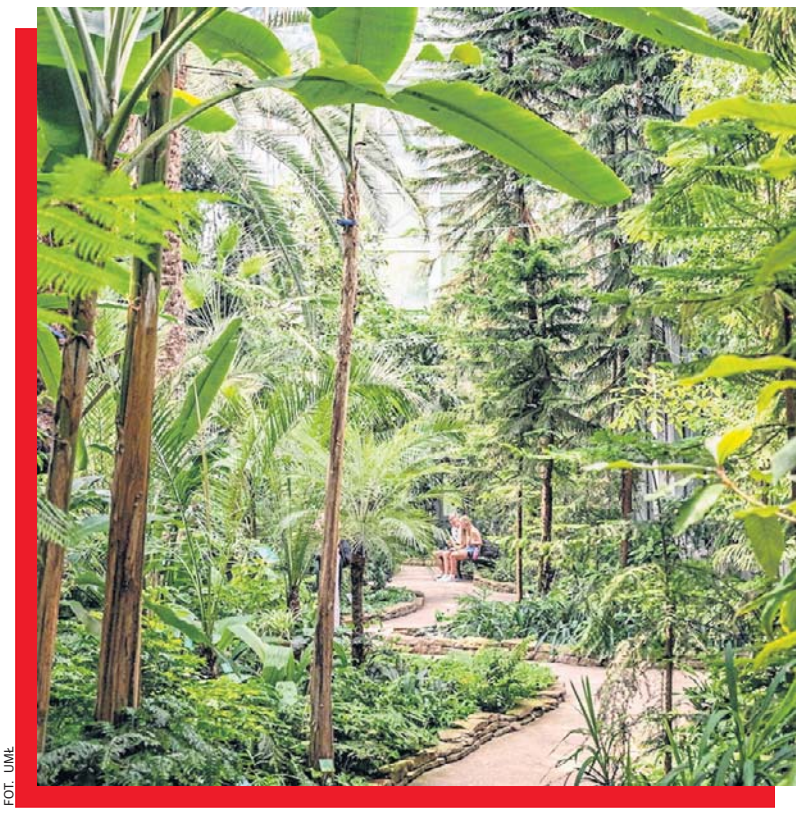
**Urodziny zaplanowano w godz. 11-18.**

### OZDOBIONA DONICZKA, ROŚLINNA DEKORACJA

W godz. 12.30 - 14.30 odbędą się warsztaty dla dzieci z dekorowania ceramicznych doniczek metodą decoupage (nie obowiązują zapisy, zajęcia będą prowadzone do wyczerpania materiałów); w godz. 14- 16 zaplanowano warsztaty dla dorosłych z tworzenia dekoracji roślinnych (nie obowiązują zapisy, zajęcia będą prowadzone do wyczerpania materiałów). Miłośnikom roślin proponuje się oprowadzanie po kolekcjach roślin: orchidei o godz. 13.30, palm o godz. 15, kaktusów i sukulentów o godz. 17.

O godz. 13, 14.30 i 16 wystąpi zespół Czulers, grający muzykę inspirowaną naturą i kulturami świata. Poza tym będą do obejrzenia wystawy pt. „Palmiarnia dawniej i dziś", czyli archiwalne i współczesne fotografie, plansze historyczne, materiały prasowe oraz „Moja Palmiarnia", czyli laurki przygotowane przez zwiedzających.

W jubileuszowej ramce fotograficznej „70 lat Palmiarni" będzie można zrobić pamiątkowe zdjęcie.
**MAGDALENA RUBASZEWSKA**


FOT. UMŁ

eprasa.pl 38c2e5f993

KONTROWERSYJNA DECYZJA SĄDU

# Matka, która okrutnie znęcała się nad synkiem, nie trafiła do aresztu

Prokuratura postanowiła złożyć zażalenie na decyzję sądu, który nie aresztował wyrodnej 31-letniej matki za to, że znęcała się ze szczególnym okrucieństwem nad swoim 5-miesięcznym synkiem.




FOT. POLICJA, ARCHIWUM

**Zatrzymanej przez policję 31-letniej mieszkańce Widzewa grozi do 10 lat więzienia, jej synek ze złamaniami i sińcami trafił do szpitala „Matki Polki".**

WIESŁAW PIERZCHAŁA

Prokuratura Rejonowa Łódź – Widzew była przekonana, że Sąd Rejonowy Łódź – Śródmieście aresztuje 31-latkę na trzy miesiące za względu na obawę matactwa i grożącą jej surową karę – do 10 lat więzienia. Stało się jednak inaczej. Sąd nie aresztował okrutnej kobiety, lecz zastosował wobec niej dozór policyjny. Stąd zażalenie prokuratury do sądu wyższej instancji.

## ZŁAMAŁA SYNKOWI RĘKĘ I NOGĘ!

Chodzi o szokujące zdarzenie w mieszkaniu na Widzewie, gdzie matka podczas przebierania synka tak się na niego zirytowała, że wykręciła mu ręce i nogi. Efekt był taki, że dziecko doznało poważnych obrażeń i trafiło do Szpitala Centrum Zdrowia Matki Polki. Lekarze stwierdzili, że ma złamaną rękę i nogę oraz liczne sińce i otarcia w rejonie barku.

- W trakcie przesłuchania kobieta przyznała się do popełnienia zarzucanego przestępstwa oraz wyjaśniła, że zdenerwowała się na chłopca w trakcie przebierania i dlatego wykręciła jego kończyny. Dodała, że bardzo żałuje swojego zachowania – informuje Paweł Jasiak, rzecznik Prokuratury Okręgowej w Łodzi.

## OJCIEC DZIECKA TRAFIŁ ZA KRATY

Ojcem dziecka jest 32-letni konkubent mieszkanki Widzewa. Nie miał nic wspólnego z maltretowaniem chłopczyka, jednak został zatrzymany przez policję, bo...

- Podczas jego legitymowania wyszło na jaw, że jest poszukiwany na podstawie listu gończego wydanego przez Sąd Rejonowy dla Łodzi- Śródmieścia celem odbycia kary pozbawienia wolności – wyjaśnia podkomisarz Kamila Sowińska z Komendy Miejskiej Policji w Łodzi.

## POSZUKIWANIE RODZINY ZASTĘPCZEJ

Ojciec dziecka trafił do zakładu karnego, zaś matka usłyszała zarzuty prokuratorskiej i nie jest wykluczone, że jednak trafi do aresztu. W tej sytuacji poszukiwana jest rodzina zastępcza, która zajmie się chłopczykiem, gdy już będzie mógł opuścić szpital.

REKLAMA

0011548563




eprasa.pl 38c2e5f993

ULICA JARACZA

# Do tego przedszkola nie da się dojść bezpiecznie

Przy Przedszkolu Miejskim nr 220 przejścia są - nawet dwa, z czego jedno zostało czasowo wyłączone z ruchu, a drugie prowadzi prosto na metalową siatkę odgradzającą remontowany od kilku dni chodnik. – Jak mamy bezpiecznie zaprowadzić dziecko do przedszkola? – pytają rodzice.

EMILIA KUTLU

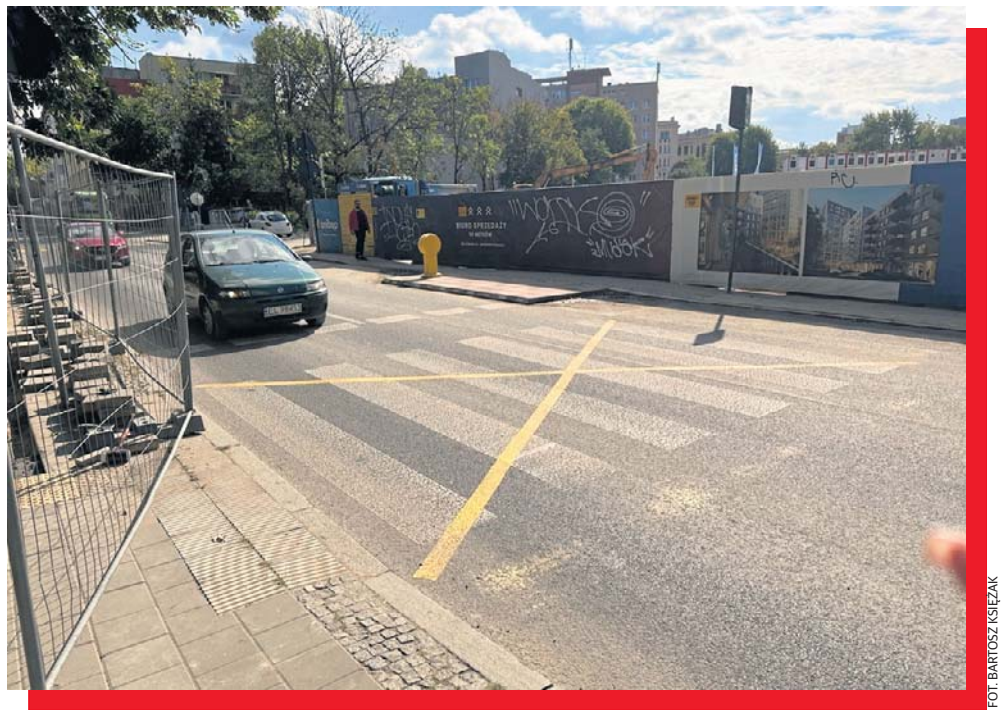
Remont przy chodniku ul. Stefana Jaracza to część inwestycji prywatnego inwestora, który buduje osiedle po drugiej stronie ulicy, przy której mieści się Przedszkole Miejskie nr 220. Do placówki obecnie nie ma jak bezpiecznie się dostać. Wyznaczone przez kierownika budowy przejście prowadzi prosto na teren robót - a drugie oddalone paręset metrów jest odgrodzone metalową siatką.

- Chodnik został zajęty na potrzeby przeprowadzenia prac teletechnicznych, które powinny zakończyć się do końca tego tygodnia. Ponadto wykonawca został pouczony o konieczności zachowania przejścia - pisze Wiktor Stańczyk z Zarządu Dróg i Transportu w Łodzi.

Brak bezpiecznego przejścia najbardziej martwi rodziców odprowadzających swoje dzieci do przedszkola.

Żeby dojść do placówki trzeba - albo przejść przez odgrodzony teren, co nie jest do końca bezpieczne - albo przejść nielegalnie przez wyłączone z ruchu przejście. Sprawą zajmuje się już dyrekcja przedszkola przy ul. Stefana Jaracza 68.

- Jesteśmy w trakcie rozmów z kierownikiem budowy. Współpracujemy także z radą rodziców i radą miejską. Przejście dałoby się zrobić między bramą a ulicą Sterlinga, ale podobno zanim by namalowali pasy, to już skończyłby się remont tego chodnika - dodaje Beata Pawlicka, dyrektor Przedszkola Miejskiego nr 220.



FOT. BARTOSZ KSIĘŻAK

**To przejście zostało wyłączone z ruchu...**




FOT. BARTOSZ KSIĘŻAK

**... a tymczasowe przejście prowadzi prosto na metalową siatkę.**

REKLAMA 0111556299




REKLAMA 0011571776

H. SKRZYDLEWSKA
- Kompleksowa organizacja pogrzebów
- Całodobowy transport zmarłych
- Kwiaty, wieńce, oprawa muzyczna
- Wsparcie formalne i doradztwo
- Własne krematoria
- Międzynarodowy transport zmarłych

Całodobowo: 42 672 33 33
800 672 333
Tradycja • Rzetelność • Profesjonalizm

REKLAMA 0111562220

FIRMA SPRZEDA budynek przemysłowy w Poznaniu przy ul. Malwowej 158.




Powierzchnia użytkowa budynku – 3202,80 m², powierzchnia gruntu – 0,8701 ha.
Tel. kontaktowy 603 920 399

REKLAMA 0011576532

ANTYKWARIAT
Skup płyt winylowych, płyt CD, kaset magnetofonowych z muzyką.
Dojazd do klienta.
Tel. 503 133 524

AUTOREKLAMA Q604983220A

BIURO OGŁOSZEŃ
ŁÓDŹ, ul. ks. Skorupki 17/19, tel. 502 499 127
Ogłoszenia telefoniczne:
800-472-852,
42 647-28-52

eprasa.pl 38c2e5f993

MATERIAŁ INFORMACYJNY ARIMR

0011553861

# Wsparcie dla dużych przetwórców. W ARiMR ruszył nabór wniosków

**Nawet 10 mln zł może otrzymać firma na inwestycje związane z przetwarzaniem produktów rolnych czy wprowadzaniem ich do obrotu. Od 1 do 30 września za pośrednictwem Platformy Usług Elektronicznych Agencja Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa prowadzi nabór wniosków o wsparcie dla mikro-, małych i średnich przedsiębiorstw z branży przetwórczej, które jest finansowane z Planu Strategicznego dla Wspólnej Polityki Rolnej na lata 2023-2027.**

Sektor przetwórstwa rolno-spożywczego jest jedną z najważniejszych gałęzi polskiej gospodarki. Odpowiada za około 10 proc. krajowej produkcji oraz około 6 proc. wartości dodanej brutto. Gdy porównać go pod względem produkcji sprzedanej z innymi branżami przetwórczymi, m.in. tworzyw sztucznych, metali, drewna czy nawet ropy naftowej, nie ma sobie równych.

Przetwórstwo rolno-spożywcze jest kluczowym ogniwem między rolnictwem a konsumentem. Silny i nowoczesny sektor pozwala zapewnić ciągłość dostaw żywności oraz zmniejsza zależność od importu produktów przetworzonych, co jest kluczowe dla zachowania bezpieczeństwa żywnościowego kraju.

Branża ta jest także ważnym pracodawcą oraz odbiorcą surowców od polskich rolników. Jej rozwój oznacza utrzymanie miejsc pracy na terenach wiejskich, wzrost dochodów rolników i ograniczenie wykluczenia gospodarczego regionów.

Polscy przetwórcy muszą liczyć się jednak z silną konkurencją zagraniczną, gdzie przedsiębiorstwa są często większe i lepiej wyspecjalizowane, np. w produkcji wysoko przetworzonej bądź organicznej żywności.

By móc skutecznie rywalizować, potrzebne są inwestycje w nowoczesne budynki, linie technologiczne, sprzęt czy systemy zarządzania produkcją. Dofinansowanie na realizację takich przedsięwzięć dostępne jest także w Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa. Właśnie ruszył nabór wniosków o wsparcie dla firm przetwórczych, także tych działających jako zorganizowane formy współpracy rolników.

„Rozwój współpracy w ramach łańcucha wartości (dotacja) - poza gospodarstwem" to program finansowany z Planu Strategicznego dla Wspólnej Polityki Rolnej na lata 2023-2027. ARiMR uruchomiła go po raz pierwszy. Jego celem jest m.in. zwiększenie konkurencyjności przedsiębiorstw przetwórstwa rolno-spożywczego; skracanie i usprawnianie łańcuchów dostaw żywności, dzięki czemu większa część marży pozostaje u krajowych producentów i przetwórców; rozwój trwałej współpracy pomiędzy rolnikami i przetwórcami, w tym przez zawieranie umów na dostawy surowców; ograniczanie strat żywności oraz wspieranie gospodarki obiegu zamkniętego, m.in. przez wykorzystanie produktów ubocznych i odpadów żywnościowych; rozwój przetwórstwa ekologicznego i lokalnego rynku żywności.

### Kto może ubiegać się o dotację?

Wsparcie adresowane jest do tzw. „dużych przetwórców", a dokładnie do mikro-, małych i średnich przedsiębiorstw (MŚP) zajmujących się przetwarzaniem produktów rolnych. O środki mogą ubiegać się również MŚP z sektora rolno-spożywczego działające jako zorganizowane formy współpracy rolników – grupy i organizacje producentów oraz spółdzielnie. Beneficjentami pomocy mogą być osoby fizyczne, wspólnicy spółki cywilnej, osoby prawne oraz jednostki organizacyjne bez osobowości prawnej. Kluczowe pozostaje jednak posiadanie statusu MŚP.


Fot. Adobe Stock

### Dodatkowe możliwości dla zrzeszonych rolników

Pomoc przyznawana jest na inwestycje materialne i niematerialne dotyczące przetwarzania lub wprowadzania do obrotu produktów rolnych, z wyłączeniem produktów rybołówstwa i akwakultury. I co dodatkowo ważne, szerszy zakres wsparcia otrzymają grupy i organizacje producentów oraz spółdzielnie. W obszarze A pomoc udzielana jest na przetwarzanie produktów rolnych (surowców) i wytwarzanie w wyniku tego procesu produktów rolnych. Natomiast możliwość uzyskania wsparcia na wprowadzanie tych produktów do obrotu przewidziana jest wyłącznie dla zorganizowanych form współpracy rolników. Z kolei obszar B obejmuje działalność związaną z przetwarzaniem ekologicznych produktów rolnych. Także tutaj wyłącznie grupy i organizacje producentów oraz spółdzielnie mogą ubiegać się o pomoc na wprowadzanie produktów do obrotu. Istotnym warunkiem ubiegania się o dotację w obszarze B jest to, że dana kategoria działalności musi być objęta certyfikatem produkcji ekologicznej wydanym przed 1 stycznia 2026 r.

### Wysokość refundacji i kwoty pomocy

Wsparcie udzielane jest w formie refundacji kosztów kwalifikowanych w zależności od obszaru inwestycji oraz formy prowadzonej działalności. I tak w obszarze A wynosi ona standardowo do 50 proc. kosztów kwalifikowanych i do 60 proc. w przypadku inwestycji realizowanych przez zorganizowane formy współpracy rolników. Natomiast w obszarze B poziom refundacji wynosi do 60 proc. kosztów kwalifikowanych i niezależnie od tego, jaki rodzaj podmiotu prowadzi przedsięwzięcie.

Pomoc przyznana jednemu beneficjentowi w ramach refundacji nie może przekraczać 10 mln zł i nie może być niższa niż 100 tys. zł.

### Na co można przeznaczyć przyznane środki?

Katalog inwestycji, na które można otrzymać wsparcie, jest bardzo szeroki i obejmuje m.in.:

- budowę, przebudowę, rozbudowę lub remont połączony z modernizacją budynków i budowli produkcyjnych, magazynowych, np. chłodni czy infrastruktury towarzyszącej;
- nabycie nowych maszyn, wyposażenia, aparatury kontrolno-pomiarowej oraz instalacji technicznych do przetwórstwa, magazynowania lub sprzedaży;
- zakup oprogramowania, licencji, systemów zarządzania jakością oraz wdrażanie innowacyjnych technologii i rozwiązań cyfrowych;
- inwestycje związane z ochroną środowiska, gospodarką odpadami lub systemami energetycznymi, np. oczyszczalnie ścieków, biogazownie, systemy fotowoltaiczne, magazyny energii, instalacje odzysku ciepła, pompy ciepła, kotły i piece na biomasę (z wyłączeniem kotłów do spalania słomy);
- inwestycje związane z wykonaniem celów Strategii „Od pola do stołu", np. zakup maszyn i urządzeń do pakowania, znakowania i etykietowania produktów, systemów informatycznych umożliwiających identyfikację i monitoring warunków przetwarzania, przechowywania czy transportu produktów.

### Do kiedy trwa nabór wniosków?

Wnioski można składać w terminie od 1 do 30 września 2026 r. wyłącznie drogą elektroniczną przez Platformę Usług Elektronicznych ARiMR. Na ich rozpatrzenie Agencja ma maksymalnie trzy miesiące od zakończenia naboru.


Fot. Adobe Stock

Plan Strategiczny dla Wspólnej Polityki Rolnej na lata 2023-2027

ARiMR Agencja Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa

Dofinansowane przez Unię Europejską

Materiał opracowany przez Agencję Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa. Instytucja zarządzająca Planem Strategicznym dla Wspólnej Polityki Rolnej na lata 2023-2027 – Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi. Materiał dofinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Planu Strategicznego dla Wspólnej Polityki Rolnej na lata 2023-2027.

eprasa.pl 38c2e5f993








# Mieszkanie po łódzku...

**Tu też mieszkańcy korzystają z kabiny sanitarnej wynajętej przez władze Łodzi. W klatce schodowej buszują szczury i latają gołębie. Kamienica przy ul. Wojska Polskiego 30 to kolejne miejsce wstydu na mapie naszego miasta...**

EMILIA KUTLU

Podwórko przy kamienicy jest jednym z wielu miejsc na mapie miasta, gdzie zobaczymy toi-toi-a służącego lokatorom (w Łodzi mamy aż 165 takich kabin wynajmowanych przez magistrat dla mieszkańców lokali komunalnych).

- Wprowadzili tu niedawno kilka osób, ale nie znam tych ludzi. Postawili tego „toitoika" jakieś cztery miesiące temu, chodzili tu z administracji i sprawdzali, kto ma toaletę - opowiada Kinga Angiel, mieszkanka kamienicy przy ul. Wojska Polskiego 30.

Pracownicy Urzędu Miasta Łodzi potwierdzili, że przenośna toaleta została ustawiona z myślą o dwóch lokatorach tej bałuckiej kamienicy.

## ALBO ŁAZIENKA, ALBO ZNIŻKA

Łazienkę w niej można zrobić sobie samemu, trzeba się jednak liczyć z konsekwencjami, bo to tzw. samowolka budowlana.

- Jak to jest, że człowiek w XXI wieku, jak chce mieć godne warunki, to jeszcze ponosi za to karę? Za mieszkanie 45 metrów płacę w tej chwili ponad 800 zł. Zabrali mi zniżki, bo mam łazienkę. Absurd - denerwuje się pani Beata, jedna z mieszkanek.

Zniżki nie są naliczane w przypadku dokonania przez najemcę samowolnych zmian w strukturze lokalu - podkreślali urzędnicy. Na montaż ubikacji trzeba uzyskać pozwolenie administracji.

## BRAK C.O., SZCZURY, A MAGISTRAT ANALIZUJE...

Kamienica przy ul. Wojska Polskiego 30 nie jest podłączona do sieci ciepłowniczej. Pani Kinga od kilku lat pali węglem - w tym roku za dwie tony zapłaciła 1800 zł i jest przekonana, że, niestety, nie wystarczy go na całą zimę.

- Do czynszu dochodzą opłaty za węgiel lub ogrzewanie elektryczne, bo przecież centralnego nie ma. Mieszkam tu 17 lat i nie widziałam żadnego remontu - podkreśla pani Beata

- Wszystkie te dookoła kamienice idą do wyburzenia, poza naszą. Zobaczcie, jak to wygląda, tu nie trzeba nic mówić - wzdycha pani Kinga.

Kamienica jest w opłakanym stanie - odrapane ściany i nieszczelne okna to tylko wierzchołek góry lodowej. Najczęstszymi i nieproszonymi gośćmi są tu zwierzęta - na klatkach umieszczono pułapki deratyzacyjne na szczury. A przez nieszczelny strych wlatują gołębie pozostawiając na schodach „pamiątki"...

- Budynek przy ul. Wojska Polskiego 30 obecnie nie jest wyłączony z użytkowania. Miasto analizuje jednak przyszłe zagospodarowanie tego terenu. Na chwilę obecną plany są te odległe - mówią pracownicy biura prasowego UMŁ.



FOT. BARTOSZ KSIĘŻAK



FOT BARTOSZ KSIĘŻAK

0011576895

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
iż dnia 29.08.2026 r. w wieku 67 lat
zmarła nasza kochana Żona, Mama, Babcia, Siostra

*mec.* Urszula Frączak

*z domu Jagiełło*

Uroczystości pogrzebowe
odbędą się 7 września 2026 r. o godz. 14.00
w kaplicy na cmentarzu katolickim pw. św. Józefa
w Łodzi przy ul. Ogrodowej 39.

Pogrążona w smutku
*Rodzina Frączaków i Rodzina Jagiełłów*

REKLAMA 0011457249

**Nekrologi i kondolencje zlecisz**

**osobiście** w Biurze Ogłoszeń,
Łódź, ul. ks. Skorupki 17/19

**Zadzwoń**
502 499 119, 502 499 127

lub przez **internetowe biuro**
ibo.polskapress.pl

Nekrologi i kondolencje ukazują się w prasie oraz w serwisie nekrologi.net

eprasa.pl 38c2e5f993

FIRMA ZOSTANIE ZLIKWIDOWANA DO KOŃCA TEGO ROKU

# Pół tysiąca osób traci pracę

To już przesądzone. Blisko 500 pracowników straci zatrudnienie w pabianickim zakładzie produkującym oświetlenie samochodowe. Informację o planowanych zwolnieniach grupowych syndyk przekazał Powiatowemu Urzędowi Pracy w Pabianicach.

Pabianice

JAN WOJTAL

Przypomnijmy, że w połowie lipca Sąd Rejonowy dla Łodzi-Śródmieścia ogłosił upadłość spółki Ultinon Motion Poland. Zakład, zwany potocznie „Żarówką", przez lata był jednym z większych pracodawców w regionie i dawał zatrudnienie setkom mieszkańców Pabianic oraz okolicznych miejscowości.

Teraz wiadomo już, że działalność firmy dobiega końca, a pracownicy będą musieli szukać nowego miejsca pracy.

– Otrzymaliśmy informację o zamiarze przeprowadzenia zwolnień grupowych. Wręczanie wypowiedzeń ma rozpocząć się we wrześniu. Pracowników będzie obowiązywał trzymiesięczny okres wypowiedzenia. Zwolnienia obejmą łącznie 474 osoby – informuje Sylwia Gawrońska-Zdzieniecka, dyrektor Powiatowego Urzędu Pracy w Pabianicach, którą cytuje Radio Łódź.

Proces redukcji zatrudnienia ma potrwać do końca 2026 r. Jak przekazał syndyk, urząd pracy został również poinformowany o planowanym całkowitym zakończeniu działalności przedsiębiorstwa.

Dla lokalnego rynku pracy oznacza to jedną z największych redukcji zatrudnienia w ostatnich latach. PUP zapowiada wsparcie dla osób, które stracą zatrudnienie, w znalezieniu nowych miejsc pracy oraz przekwalifikowaniu zawodowym.

## PONAD STO LAT HISTORII

Historia fabryki sięga 1921 r., gdy sześciu pabianickich przedsiębiorców i inżynierów założyło spółkę Polska Żarówka Osram. Zakład produkował źródła światła na licencji niemieckiej firmy Osram i szybko stał się jednym z filarów lokalnego przemysłu.

Po II wojnie światowej przedsiębiorstwo funkcjonowało jako Pabianicka Fabryka Żarówek Polam. Przez kolejne dekady należało do najważniejszych zakładów przemysłowych w regionie. W czasach PRL zatrudniało ponad 2 tys. pracowników, będąc jednym z największych pracodawców w Pabianicach.

W 1997 r. fabryka została przejęta przez holenderski koncern Philips, który zainwestował w modernizację zakładu i uczynił go jedną ze swoich kluczowych inwestycji w Europie. W 2015 r., po wydzieleniu motoryzacyjnej części biznesu, przedsiębiorstwo zaczęło działać pod marką Lumileds. Z kolei w 2025 r. właścicielem została amerykańska First Brands Group, a zakład zmienił nazwę na Ultinon Motion Poland. Nadal produkowano w nim jednak żarówki sprzedawane pod marką Philips.



FOT. ARCHIWUM

Pabianicka „Żarówka" przez lata była jednym z ważniejszych pracodawców w regionie.

## FABRYKA BYŁA RENTOWNA, ALE..

Warto zaznaczyć, że problemy przedsiębiorstwa nie wynikały z braku zamówień. Zakład specjalizował się w produkcji oświetlenia samochodowego, głównie tradycyjnych żarówek halogenowych przeznaczonych na rynek części zamiennych.

Według dostępnych danych, fabryka w ostatnich latach osiągała zyski liczone w dziesiątkach milionów złotych. Mimo to sytuacja firmy zaczęła się komplikować po zmianach właścicielskich związanych z amerykańską grupą First Brands Group, co ostatecznie doprowadziło do ogłoszenia upadłości zakładu.

REKLAMA 0011570411




eprasa.pl 38c2e5f993

CO ZROBI RADA MIASTA W ŁODZI?

# Bezpłatna komunikacja MPK na Wszystkich Świętych?

Radny Kosma Nykiel i Stowarzyszenie Łódź Cała Naprzód złożyli projekt uchwały do Rady Miejskiej w Łodzi, by 31 października i 1 listopada można było korzystać z komunikacji miejskiej bez biletu.

LILIANA BOGUSIAK-JÓŹWIAK

- Bezpłatna komunikacja to mniejszy ruch kołowy w mieście, mniejsze trudności ze znalezieniem miejsca do zaparkowania przy cmentarzach - mówi nam Adam Borkowski, wiceprzewodniczący Stowarzyszenia Łódź Cała Naprzód. - To także promowanie komunikacji miejskiej, bo w te dni skorzysta z niej więcej łodzian.

Projekt uchwały do Rady Miejskiej w Łodzi stowarzyszenie złożyło już po raz trzeci. W ubiegłym roku łodzianie nie musieli kasować biletów MPK tylko 1 listopada.

Teraz stowarzyszenie wydłużyło we wniosku ten czas o 31 października, który w tym roku przypada w sobotę. Życie pokazuje, że część mieszkańców mających do odwiedzenia groby na kilku cmentarzach podzieli to na dwa dni. Natomiast 2 listopada, Dzień Zaduszny, jest dniem pracującym i tego dnia na cmentarze wybierze się już mniej osób.



FOT. GRZEGORZ GAŁASIŃSKI

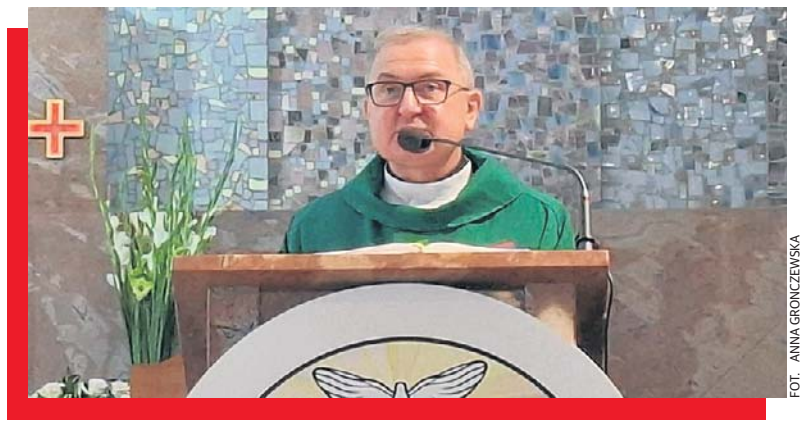
Radny Kosma Nykiel (od lewej) i Adam Borkowski, wiceprzewodniczący Stowarzyszenia Łódź Cała Naprzód.

- Projekt musi być zaopiniowany przez związki zawodowe MPK, co właśnie się dzieje - mówi radny Nykiel. - Dlatego projekt nie będzie procedowany na najbliższej sesji rady miejskiej, tylko prawdopodobnie w październiku. Jeśli tak się stanie, będzie czas, by opublikować uchwałę rady miejskiej.

Bezpłatna komunikacja MPK budzi emocje posiadaczy migawek, którzy uważają, że ważność posiadanego przez nich miesięcznego biletu powinna być wydłużona o tyle dni, na ile rada miejska uchwali bezpłatne przejazdy. Radny Nykiel twierdzi, że otrzymał od Zarządu Dróg i Transportu informację, iż ze „względów technicznych" jest to nie do przeprowadzenia.

W ubiegłym roku bezpłatna komunikacja miejska 1 listopada kosztowała budżet Łodzi 300 tys. zł.

# Były kanclerz łódzkiej kurii został proboszczem w Zgierzu



FOT. ANNA GRONCZEWSKA

Ks. Zbigniew Tracz przywitał się z parafianami.

Ks. dr Zbigniew Tracz, wieloletni kanclerz łódzkiej kurii został proboszczem parafii Matki Bożej Dobrej Rady w Zgierzu. Na uroczystej mszy świętej nie zabrakło znanych osobistości.

Ks. Tracz przez 15 lat był kanclerzem kurii archidiecezji łódzkiej, wcześniej pełnił funkcję wicekanclerza. Blisko współpracował z abp. Markiem Jędraszewski, a potem z kard. Grzegorzem Rysiem. Święcenia kapłańskie przyjął w 1994 r. Studiował na uniwersytecie Navarra w hiszpańskiej Pampelunie. Tam w 2000 r. obronił doktorat. Został mianowany wikariuszem generalnym w archidiecezji łódzkiej.

Ks. Tracz został uroczyście i serdecznie powitany przez mieszkańców parafii Matki Bożej Dobrej Rady. Złożył przysięgę proboszczowską.

Na tzw. instalacji nowego proboszcza pojawiły się znane osobistości, m.in. profesorowie Jadwiga i Jacek Mollowie, prof. Stanisław Bielecki, były rektor Politechniki Łódzkiej. Był też znany adwokat Marek Markiewicz.

ANNA GRONCZEWSKA

REKLAMA 0011573558




eprasa.pl 38c2e5f993

WARSZAWA

# Żurek mówi o hipotezie w sprawie Zondacrypto

Prokuratura ma hipotezę roboczą dotyczącą zaginięcia Sylwestra Suszka, założyciela giełdy BitBay - powiedział minister Waldemar Żurek.

KAROLINA WROŃSKA, PAP

Minister sprawiedliwości w rozmowie z Polsatem News powiedział, że prokuratura ma hipotezę roboczą dotyczącą tego, co stało się z zaginionym Sylwestrem Suszkiem - założycielem poprzedniczki Zondacrypto, giełdy kryptowalut BitBay. Dodał, że nie może tej hipotezy przedstawić publicznie. Na uwagę prowadzącego, że ze środowej konferencji Żurka wywnioskował, iż Suszek nie żyje, Żurek odpowiedział, że jest to „poprawny tok myślenia".

- Rodzina (Suszka) jest tutaj widać w takim stanie rozpaczy, że wszystko wskazuje na to, że rzeczywiście to jest jednak zabójstwo - powiedział Żurek.

Był pytany też, czy prokuratura ma nagrania dotyczące Zondacrypto. - Tak, mamy taśmy w prokuraturze - przekazał. Zastrzegł, że nie może przekazać, kogo one dotyczą.

Podkreślił, że nie stanowią one elementu szantażu wobec osób potencjalnie powiązanych ze sprawą giełdy kryptowalut.

Dopytywany, czy nagrania te mogą „wyciec" z prokuratury, stwierdził: - Wszczynam śledztwa, żeby złapać tych, którzy te informacje wynoszą, dlatego że one psują prowadzenie śledztwa.

Dodał, że prokuratura jest „nasączona" ludźmi, którzy „byli związani (...) z politykami, którzy dzisiaj są w opozycji". - Nie mam co do tego wątpliwości, że oni będą chcieli (...) wkupić się w łaski tych, którzy kiedyś usadowili ich na stanowiskach, więc ja będę to tępił i będę oczyszczał prokuraturę z ludzi, którzy sprzeniewierzyli się zasadom prawa - powiedział Żurek.



FOT. PAP/EPA/BRYAN MEADE

**Waldemar Żurek powiedział, że prokuratura ma nagrania związane z Zondacrypto.**

Postępowanie ws. giełdy kryptowalut Zondacrypto zostało wszczęte przez Prokuraturę Regionalną w Katowicach 17 kwietnia pod kątem oszustw znacznej wartości i prania brudnych pieniędzy. Dotychczas wpłynęło kilka tysięcy zawiadomień o przestępstwie.

Przed tygodniem w ramach śledztwa zatrzymany został prezes PKOl Radosław Piesiewicz. Usłyszał zarzuty płatnej protekcji i zaspokojenia grupy wierzycieli Zondacrypto z pokrzywdzeniem innych w związku z grożącą niewypłacalnością. Nie przyznaje się do winy.

W środę na polecenie prokuratury policjanci zatrzymali trzy osoby ws. Zondacrypto. W toku prowadzonych przeszukań zabezpieczono m.in. luksusowe auta, zegarki, biżuterię i znaczną ilość gotówki. Po południu ws. Zondacrypto doprowadzony do delegatury Prokuratury Krajowej w Katowicach został inwestor giełdowy Rafał Zaorski. Według mediów, Zaorski miał związki z zaginionym Sylwestrem Suszkiem i jego giełdą kryptowalut BitBay, która działała przed Zondacrypto.

# Dramat na Atlantyku. Ponad 80 migrantów zginęło w pobliżu Wysp Kanaryjskich



FOT. PAP/EPA/GELMERT FINOL

**Imigranci uratowani przez hiszpański okręt.**

Hiszpańskie służby ratunkowe dotarły w nocy ze środy na czwartek do łodzi, która wypłynęła z Gambii na Wyspy Kanaryjskie ze 128 osobami na pokładzie. Ponad 80 osób, w tym niemowlę, zginęło podczas trwającej niemal miesiąc podróży.

Łódź typu „cayuco" (tradycyjna długa drewniana łódź rybacka, wykorzystywana m.in. w Senegalu i Gambii) dryfowała w środę około 120 km na południe od wyspy Gran Canaria, kiedy została zauważona przez załogę samolotu hiszpańskiej morskiej służby ratunkowej. Jak przekazała EFE, gdy w nocy ze środy na czwartek ratownicy dotarli do łodzi, było na niej jedynie 45 ocalałych osób oraz pięć ciał. Zgodnie z oznaczeniami na jednostce oraz relacjami rozbitków, łódź wyruszyła na Wyspy Kanaryjskie z Gambii ze 128 pasażerami około 26 dni temu.

Na Wyspach Kanaryjskich od początku roku do 15 sierpnia odnotowano 4,8 tys. nielegalnych przekroczeń granicy – spadek o prawie 60 proc. w rok. ANNA NAGEL, PAP

# Sprawcy wyrzucili ładunki zapalające z auta

W nocy ze środy na czwartek w dzielnicy Berg am Laim w Monachium doszło do próby podpalenia. W pobliżu siedziby dwóch firm zbrojeniowych sprawcy wyrzucili z samochodu ładunki zapalające.

Według dziennika „Sueddeutsche Zeitung"około północy przechodnie zaalarmowali policję, że przy Muehldorfstrasse z samochodu wyrzucono kilka ładunków zapalających. Przy tej ulicy znajdują się siedziby firm zbrojeniowych Rohde & Schwarz oraz Helsing.

Rzecznik bawarskiej policji przekazał, że jeden z ładunków został rozbrojony przez funkcjonariuszy. Co najmniej jeden kolejny, który się nie zapalił, zneutralizowali później specjaliści Urzędu Kryminalnego Bawarii. Nie doszło do większych szkód.

Zatrzymano dwoje podejrzanych, obywateli Bułgarii: 28-letnią kobietę i 38-letniego mężczyznę. Według agencji dpa ujęto ich na stacji benzynowej.

Śledztwo przejął Urząd Kryminalny Bawarii, który podejrzewa próbę zamachu na przedsiębiorstwo z branży zbrojeniowej i bada tło polityczne zdarzenia. Policja nie doprecyzowała, o które konkretnie przedsiębiorstwo chodzi.

Z doniesień „SZ" wynika, że ładunki miały zostać wyrzucone z samochodu przed siedzibą firmy Rohde & Schwarz. Siedziba Helsinga znajduje się po drugiej stronie Muehldorfstrasse.

Koncern Rohde & Schwarz opracowuje i produkuje m.in. systemy radiowe i łączności dla instytucji rządowych i służb bezpieczeństwa oraz dla Bundeswehry. Z kolei założony w 2021 r. start-up Helsing produkuje przede wszystkim drony.

Seria aktów sabotażu

Jak podała „SZ", próba ataku na przedsiębiorstwo zbrojeniowe w Monachium wpisuje się w serię około 50 zamachów na obiekty infrastruktury krytycznej w Monachium i okolicach w ostatnich latach.

Doniesienia o tym incydencie napłynęły po odnotowanych we wtorek próbach sabotażu w pobliżu elektrowni węglowej Jaenschwalde na wschodzie Niemiec i stacji elektroenergetycznej w Bergheim koło Kolonii.

We wtorek wieczorem policja została wezwana do stacji elektroenergetycznej w Bergheim, około 25 km na zachód od Kolonii, z powodu usterki technicznej.

W wyniku zwarcia doszło do awarii kilku linii. W środę rano podano jednak, że był to „umyślny czyn, przestępstwo". Szef MSW Nadrenii Północnej-Westfalii Herbert Reul poinformował, że policja bada tropy dotyczące działalności państwa trzeciego oraz lewicowego ekstremizmu.

Dzień wcześniej niemieckie służby znalazły improwizowane urządzenie wybuchowe przy stacji transformatorowej w gminie Turnow-Preilack w Brandenburgii, nieopodal elektrowni węglowej Jaenschwalde na wschodzie Niemiec. Jak ocenił minister spraw wewnętrznych landu Jan Redmann, podłożenie ładunków było aktem sabotażu.



FOT. IMAGO/CHRISTOPH HARDT/EAST NEWS

**We wtorek niemieckie służby odnotowały próbę sabotażu sieci energetycznej w Bergheim.**

Służby prowadzą śledztwo w sprawie aktów sabotażu wymierzonych w porządek konstytucyjny oraz zakłócenia działalności przedsiębiorstw publicznych. Wstępne ustalenia wskazują na porównywalny schemat organizacyjny sabotażu w Bergheim i ataku na sieć w Brandenburgii.

KAROLINA WROŃSKA, PAP

eprasa.pl 38c2e5f993

# Niezwykła kolekcja pana Zbigniewa

**Dla większości pasażerów bilet MPK to drobiazg, który po przejeździe ląduje w kieszeni, portfelu albo koszu. Dla Zbigniewa Banacha to fragment historii Łodzi. Kolekcjoner od lat zbiera bilety komunikacji miejskiej, ale interesuje go przede wszystkim Łódź oraz miejsca, do których docierały łódzkie tramwaje.**

JAKUB MLONKA

O tym, dlaczego stary bilet może być białym krukiem, jak zaczyna się taka pasja i czy papierowe bilety znikną z Łodzi, jako redakcja „Expressu Ilustrowanego" rozmawiamy ze Zbigniewem Banachem, kolekcjonerem łódzkich biletów MPK.

**Ma pan niecodzienną pasję. Zbiera pan bilety komunikacji miejskiej.**

Może nie aż tak niecodzienną, bo osób, które zbierają bilety, jest trochę więcej. Spora grupa kolegów zbiera znacznie szerzej, czyli praktycznie wszystko, co wychodzi w Polsce, a nawet na świecie. U nich takie kolekcje idą w dziesiątki tysięcy sztuk. Ja ograniczam się tylko do Łodzi. Ewentualnie do okolic, do których docierały łódzkie tramwaje, czyli Pabianic, Zgierza czy Aleksandrowa.

**A z zawodu jest pan?**

- Inżynierem elektrykiem

**Czyli zawodowo zupełnie inny świat, a prywatnie stare bilety, tramwaje, łódzka komunikacja. Kiedy ta pasja się zaczęła?**

Trudno wskazać jeden moment. Bilet zawsze był dla mnie czymś fajnym, co można było sobie odłożyć. Już jako małe dziecko miałem całe pliki biletów. Niestety one zaginęły. A było tam bardzo wiele ciekawych rzeczy, które dziś byłyby już naprawdę ważne z kolekcjonerskiego punktu widzenia. Wtedy to była zwykła makulatura. Dzisiaj patrzyłoby się na to zupełnie inaczej.

**Pamięta pan pierwszy bilet, od którego zaczęło się takie świadome kolekcjonowanie?**

- To nie był jeden konkretny bilet. Bardziej zadziałała ilość. Tak jest chyba w każdym hobby. Kiedy człowiek zaczyna, nagle okazuje się, że tego jest mnóstwo i wszystko chciałoby się mieć. Dopiero po jakimś czasie przychodzi selekcja. Człowiek zaczyna myśleć: to już mam, to mnie nie interesuje, tamto może kiedyś znajdę.

**Czyli pierwszy etap to zachwyt ilością?**

Tak. Początek to jest właśnie takie zachłyśnięcie się ilością. Szczególnie przy takich drobnych akcydensach jak bilety. One są małe, ale odmian jest naprawdę dużo. Im dłużej się zbiera, tym trudniej znaleźć coś nowego. Na początku jest łatwo, bo wszystko wydaje się nowe. Później zaczyna się prawdziwe szukanie.



FOT. JAKUB MLONKA

Zbigniew Banach kolekcjonuje łódzkie bilety MPK oraz pamiątki związane z historią komunikacji miejskiej

**Dzisiaj papierowych biletów jest coraz mniej. To duży problem dla kolekcjonerów?**

Tak, faktycznie jest ich coraz mniej. W Łodzi nadal są bilety papierowe, ale już nie wszystkie. Niektóre długoterminowe, na przykład 24-godzinne, są tylko w wersji elektronicznej. Coraz mniej jest też punktów, które sprzedają papierowe bilety. Poza tym mamy tyle form płacenia, tyle aplikacji i innych możliwości, że ten tradycyjny bilet naprawdę staje się mniej potrzebny.

**A dla kolekcjonera znika źródło nowych egzemplarzy.**

Dokładnie. Choć wiele miast nadal utrzymuje papierowe bilety. Koledzy, którzy zbierają nie tylko Łódź, jeżdżą po Polsce i szukają. Dla nich to nadal jest żywy temat.

**Bilet jest mały, ale jego cena kolekcjonerska może być bardzo różna. Są wśród nich białe kruki?**

Oczywiście. Wszystkie starsze bilety, które zachowały się w bardzo małej liczbie albo wręcz w pojedynczych sztukach, osiągają ceny kolekcjonerskie. W zasadzie trudno powiedzieć, ile taki bilet kosztuje. To zależy od konkretnego egzemplarza, od jego rzadkości i od tego, za ile uda się go kupić.

**Czyli nie ma prostego cennika?**

Nie. Przy takich rzeczach trudno powiedzieć: ten bilet kosztuje tyle i tyle. Liczy się stan, rzadkość, zainteresowanie i okazja. Czasem czegoś nie ma latami, a potem nagle się pojawia.

**W pana zbiorach są nie tylko bilety. Widać też różne odznaki, plakiety i znaczki.**

To jest taki zbiór dodatkowy, ale powiązany z komunikacją miejską. Są tu na przykład plakiety i znaczki klubu sportowego Tramwajarz. Mam też odznaki orkiestry łódzkich tramwajarzy, znaczki z mundurów i różne inne pamiątki. To wszystko pokazuje komunikację miejską trochę szerzej, nie tylko przez same bilety.

**Czyli to nie jest wyłącznie kolekcja biletów, ale opowieść o całym środowisku łódzkiej komunikacji?**

Tak. Bilety są główną częścią, ale wokół nich jest cała historia. Tramwajarze, ich kluby, orkiestra, mundury, znaczki. To wszystko tworzy obraz tamtych czasów.

**Co pana najbardziej wciąga w tych małych biletach?**

To, że one są drobne, ale pokazują historię. Widać na nich zmiany w komunikacji, ceny, wzory, druk, organizację transportu. Dla wielu osób to była zwykła makulatura. Dla kolekcjonera to ślad konkretnego czasu.

**Bilet kasowany, zachowany, schowany do pudełka może po latach opowiadać o mieście?**

Tak. I właśnie to jest ciekawe. Taki mały przedmiot może pokazać kawałek historii Łodzi.






eprasa.pl 38c2e5f993

# Te zawody mogą wkrótce zniknąć

**Finansiści, prawnicy, specjaliści administracyjni czy programiści to zawody, które mogą najwięcej zyskać na transformacji cyfrowej. A jednocześnie stracić. Osoby pracujące w tych zawodach są najbardziej narażone na możliwość zwolnień w najbliższych latach.**



FOT. 123RF

Czy przez AI będą masowe zwolnienia? Tak, wiele firm już je przeprowadza. Ale będą też masowe rekrutacje.

AGNIESZKA KAMIŃSKA

- Profesje będą się rozszerzać i będą bardziej multizadaniowe. AI nie może zastąpić całkowicie pracowników, ale zmieni stanowiska. Na przykład nie będzie już programisty juniora, ale będzie osoba zarządzająca AI do programowania - uważa Michał Lidzbarski, prezes spółki Web to Learn.

W 20 grupach zawodowych, najbardziej narażonych na wpływ sztucznej inteligencji, pracuje około 3,68 mln osób w Polsce

Finansiści, prawnicy, programiści, matematycy, ale też nauczyciele akademiccy, część urzędników państwowych, sekretarki oraz kadra kierownicza przedsiębiorstw to profesje najbardziej narażone na oddziaływanie nowych technologii - wynika z raportu „AI na polskim rynku pracy" Polskiego Instytutu Ekonomicznego.

W 20 grupach zawodowych, najbardziej wystawionych na wpływ sztucznej inteligencji, pracuje około 3,68 mln osób. Dla porównania, w 20 zawodach najmniej podatnych na wpływ AI zatrudnionych jest około 1,66 mln osób, czyli blisko 10 proc. wszystkich pracujących. Oznacza to, że liczba osób funkcjonujących w profesjach szczególnie narażonych na technologiczne zmiany jest ponaddwukrotnie wyższa. Te wnioski wpisują się w globalny trend.

Międzynarodowy Fundusz Walutowy szacuje, że niemal 40 proc. miejsc pracy na świecie jest narażonych na wpływ sztucznej inteligencji, natomiast w gospodarkach rozwiniętych odsetek ten sięga nawet 60 proc. Jednocześnie około połowa tych stanowisk może skorzystać na współpracy człowieka z AI przez wzrost produktywności i efektywności pracy, podczas gdy w pozostałych przypadkach istnieje ryzyko częściowego zastępowania pracowników przez algorytmy.

Zawody z największą ekspozycją na sztuczną inteligencję według raportu PIE:

- specjaliści ds. finansowych;
- matematycy, aktuariusze i statystycy;
- specjaliści z dziedziny prawa;
- urzędnicy państwowi ds. nadzoru;
- specjaliści ds. zarządzania i administracji;
- analitycy ds. systemów komputerowych i programiści;
- sekretarki;
- kierownicy ds. marketingu, sprzedaży i rozwoju.

Z powodu AI np. Nordea Bank planuje zwolnić w sumie 1,5 tysiąca osób w całej grupie, a Acrisure otwiera oddział w Polsce i ogłasza rekrutacje

Negatywne trendy już widać na rynku pracy. Na przykład Nordea Bank planuje zwolnić w sumie 1,5 tys. osób w całej grupie. Redukcje etatów nie ominą też polskiego oddziału. A przypomnijmy, że w Polsce firma zatrudnia około 6 tysięcy osób w swoich biurach w Warszawie, Gdańsku, Gdyni oraz Łodzi. To właśnie łódzki oddział, w którym teraz pracuje ok. 3 tysięcy osób, ma iść na pierwszy ogień zwolnień. Oficjalnym powodem zwolnień - podawanym przez spółkę - jest optymalizacja kosztów oraz rozwój sztucznej inteligencji, która przejmuje niektóre zadania pracowników. Przypadek Nordei nie jest odosobniony. Zwolnienia ogłosiły też inne firmy z branży finansowej, np. Visa. Firma zapowiedziała redukcję o 2,6 tys. etatów na świecie; na razie nie ma informacji o planowanych cięciach w Polsce. Według nowego raportu Challenger, Gray & Christmas amerykańscy pracodawcy przypisali AI już 87 714 zwolnień w 2026 roku (do maja). To więcej niż w całym 2025 roku (54 836).

Gdy jedni zwalniają, inni zatrudniają. Na przykład w Polsce otwarcie swojego oddziału zapowiedziała amerykańska spółka z sektora finansowo-technologicznego Acrisure. Firma zapowiada duże rekrutacje - zamierza zatrudnić w ciągu 3 lat w sumie 500 pracowników do działów IT, cyberbezpieczeństwa czy analizy finansowej. Firma szuka m.in. pracowników, którzy swoją wiedzę są w stanie uzupełnić efektywnym korzystaniem z AI.

- Na obecnym etapie wdrażania rozwiązań opartych na sztucznej inteligencji w gospodarce nie wiemy, czy okaże się ona bardziej komplementarna z umiejętnościami pracowników, czy jej wdrażanie w większym stopniu będzie prowadziło do automatyzacji obecnych zadań i zmniejszenia zatrudnienia w niektórych zawodach - komentował Jakub Witczak, analityk z zespołu gospodarki cyfrowej.

## SEKTOR FINANSOWY WYSUWA SIĘ NA CZOŁO ZMIAN

Wpływ sztucznej inteligencji nie rozkłada się równomiernie między poszczególne branże. Według analizy PIE najniższą ekspozycję na AI notują rolnictwo, leśnictwo, łowiectwo i rybactwo. Niewielki wpływ nowych technologii obserwowany jest również w gastronomii, hotelarstwie oraz budownictwie, gdzie dominują zadania wymagające fizycznej obecności i pracy manualnej. Na przeciwległym biegunie znajduje się sektor finansowy i ubezpieczeniowy, który charakteryzuje się najwyższym poziomem ekspozycji na sztuczną inteligencję. Wysoko plasują się także działalność profesjonalna i techniczna oraz sektor edukacji. Co ciekawe, branża IT zajmuje dopiero czwarte miejsce pod względem ogólnej ekspozycji na AI, choć w przypadku dużych modeli językowych i narzędzi generatywnych awansuje do ścisłej czołówki.

## PROFESJE BĘDĄ BARDZIEJ MULTIZADANIOWE. NA PRZYKŁAD MOŻE ZNIKNĄĆ PROGRAMISTA JUNIOR

Polski rynek pracy stoi dziś przed paradoksem. Sztuczna inteligencja nie zagraża przede wszystkim pracownikom wykonującym proste prace fizyczne, lecz coraz częściej wkracza do zawodów uznawanych dotychczas za bezpieczne dzięki wysokim kwalifikacjom. To właśnie finansiści, prawnicy, specjaliści administracyjni czy programiści będą w najbliższych latach jednocześnie największymi beneficjentami i największymi uczestnikami technologicznej transformacji.

- Profesje będą się rozszerzać i będą bardziej multizadaniowe. AI nie może zastąpić całkowicie pracowników, ale zmieni stanowiska. Na przykład nie będzie już programisty juniora, ale będzie osoba zarządzająca AI do programowania. Natomiast nie sądzę, że sztuczna inteligencja doprowadzi do tego, że pracy będzie mniej lub że trzeba będzie masowo likwidować stanowiska. Tak się nie stanie. Ktoś musi przecież jeszcze rozmawiać z AI - mówi Michał Lidzbarski, współwłaściciel i prezes spółki Web to Learn, polskiej platformy do tworzenia kursów online.

## W GRUPIE 20 ZAWODÓW NAJBARDZIEJ NARAŻONYCH NA WPŁYW SZTUCZNEJ INTELIGENCJI ZATRUDNIONYCH JEST 2,16 MLN KOBIET ORAZ 1,53 MLN MĘŻCZYZN

Analiza PIE pokazuje również wyraźne różnice między kobietami i mężczyznami. Kobiety częściej pracują w zawodach opartych na przetwarzaniu informacji, dokumentacji, administracji czy usługach profesjonalnych, a więc tam, gdzie narzędzia AI mogą najszybciej automatyzować część wykonywanych zadań. W grupie 20 zawodów najbardziej narażonych na wpływ sztucznej inteligencji zatrudnionych jest 2,16 mln kobiet oraz 1,53 mln mężczyzn. Oznacza to, że mimo większej liczby pracujących mężczyzn w całej gospodarce to kobiety dominują liczebnie w profesjach szczególnie wystawionych na skutki wdrażania AI. Według raportu PIE aż 28 procent wszystkich pracujących kobiet wykonuje zawody należące do grupy o najwyższej ekspozycji na sztuczną inteligencję. W przypadku mężczyzn odsetek ten wynosi 17 proc. Na zmiany trzeba też patrzeć przez pryzmat demografii - do 2035 r. na rynku pracy będzie nawet 12,5 proc. pracowników mniej niż obecnie. Wdrożenie narzędzi automatyzujących pracę może więc być kluczowe, aby utrzymać produktywność i potencjał polskiej gospodarki.

eprasa.pl 38c2e5f993

# Kinga Preis. Zrobiła wszystko, by zostać aktorką

**Nie jest klasyczną pięknością, lecz doskonale zdaje sobie z tego sprawę i oryginalną urodę przekuwa na zawodowy sukces. W ciągu trzech dekad kariery zyskała opinię cenionej aktorki charakterystycznej, która z powodzeniem grywa w kinie i w telewizji.**



FOT. JANUSZ WOJTOWICZ/POLSKA PRESS

Świetnie zna ją zarówno widownia kinowa, jak i telewizyjna. Największą popularność zdobyła dzięki występowi w serialu „Ojciec Mateusz".

PAWEŁ GZYL

Zasiadający w komisji egzaminacyjnej Jerzy Stuhr obwieścił jej, że się nie nadaje na aktorkę. Za drugim razem było podobnie. (...) Za trzecim razem uderzyła do wrocławskiej szkoły i została przyjęta z otwartymi ramionami.

Prestiżowe nagrody i uznanie branży przyniosły jej dramatyczne role w teatrze i w kinie. Cała Polska pokochała ją jednak jako gospodynię księdza detektywa z telewizyjnego serialu „Ojciec Mateusz". Z przyjemnością wciela się w tę postać już prawie dwie dekady.

## Z MAMĄ I BABCIĄ

1.Jej ojciec był Austriakiem i robił karierę klasycznego skrzypka. Kiedy miała pięć lat, zdecydował się opuścić rodzinę i wyjechać do NRD, aby tam grać w Teatrze Muzycznym. Niestety, dwa lata później zmarł. Jego śmierć była dla dziewczynki szokiem, mama i babcia starały się jednak dołożyć wszelkich starań, aby nie odczuwała jego braku.

Obie były silnymi osobowościami. Babcia miała zaledwie 42 lata, gdy Kinga przyszła na świat. Aktorka wspomina ją jako niezwykle energiczną osobę o włoskim temperamencie, która zaszczepiła w niej dynamikę i ukształtowała jej silny charakter. Mama była z kolei bardzo spokojna i potrafiła wyciszać wszystkie burze.

## KOSZMARNY POKAZ

2.Babcia tańczyła niegdyś w balecie i być może dlatego ubzdurała sobie, że jej wnuczka będzie pianistką. Tymczasem mała Kinga nie cierpiała gry na pianinie. Kiedy ćwiczyła w domu gamy, pies wył na cały głos. Nic dziwnego, że potwornie stresowała się podczas szkolnych zajęć. Podczas wieńczącego semestr pokazu tak trzęsły się jej ręce, że ani razu nie trafiła w odpowiedni klawisz.

Kiedy babcia odpuściła wnuczce naukę gry na pianinie, dziewczynka cieszyła się życiem zwykłego dzieciaka doby PRL-u. Chodziła do podstawówki, po powrocie do domu odrabiała lekcje, a potem biegła na podwórko i grała z koleżankami w gumę. Latem jeździła z mamą i babcią nad morze do Mielna, a największym przeżyciem była raz wspólna wyprawa do Bułgarii.

## ZIMNY PRYSZNIC

3.Pasję do aktorstwa odkryła w liceum dzięki polonistce, która rozkręciła z uczniami szkolny teatr. Nie dość, że wystawiała z nimi kolejne przestawienia, to również jeździła po Polsce na co ciekawsze spektakle. Kiedy Kinga zobaczyła w krakowskim Starym Teatrze gombrowiczowski „Ślub", uznała, że musi zrobić wszystko, aby też zostać aktorką. I to tylko w Krakowie.

Kiedy pojechała na egzamin, czekał ją zimny prysznic. Zasiadający w komisji egzaminacyjnej Jerzy Stuhr obwieścił jej, że się nie nadaje na aktorkę. Za drugim razem było podobnie. Siła marzeń Kingi była jednak większa niż można by się spodziewać.



FOT. WIKIMEDIA

W 2008 roku postanowiła coś odmienić w swoim aktorskim życiu i przyjęła propozycję zagrania komediowej postaci w serialu „Ojciec Mateusz".

Za trzecim razem uderzyła do wrocławskiej szkoły i została przyjęta z otwartymi ramionami.

## GOSPOSIA NA PLEBANII

4.Po szkole od razu poszła jak burza: nie dość, że zabłysła na deskach Teatru Polskiego u samego Jerzego Jarockiego, to wygrała Przegląd Piosenki Aktorskiej. Również kiedy postanowiła spróbować swych sił w kinie, z miejsca posypały się prestiżowe laury. Przełomem okazała się „Cisza", która w Gdyni przy-niosła jej nagrodę dla najlepszej aktorki.

Mając w swoim dorobku występy w ambitnych spektaklach i dramatycznych filmach, w 2008 roku postanowiła coś odmienić i przyjęła propozycję zagrania komediowej postaci w serialu „Ojciec Mateusz". Był to strzał w dziesiątkę: widzowie z miejsca tak pokochali ją jako gosposię tytułowego bohatera, że do dziś wciela się w nią z przyjemnością, twierdząc, że to świetna odskocznia do poważnego repertuaru.

## Z DALA OD SHOW-BIZNESU

5.Kiedy była jeszcze na studiach, dostała angaż do Teatru Telewizji. Podczas pracy w studiu poznała starszego od siebie o dekadę operatora kamery Piotra Borowca. Zaiskrzyło między nimi do tego stopnia, że mężczyzna zostawił dla niej żonę i dziecko. Kinga miała zaledwie 27 lat, kiedy na świat przyszedł ich syn Antoni. Ponieważ dopiero zaczynała karierę, maluchem zajęły się mama i babcia.

Mimo licznych obowiązków, starała się jednak znajdować czas na rolę mamy. Choć początkowo wydawało się, że Antoni będzie sportowcem, bo trenował w Sopockiej Akademii Tenisowej, z czasem poszedł w ślady taty i dziś jest również operatorem kamery. Kinga i Piotr są już razem ponad 30 lat, ale nie planują ślubu. Mieszkają pod Wrocławiem z dala od centrum show-biznesu, gdzie cieszą się przyjemnościami zwykłego życia.

eprasa.pl 38c2e5f993

# Marzenie, które sięgało bardzo wysoko

**Niezwykła konstrukcja w Rębielicach Królewskich wciąż przyciąga, dlatego przypominamy historię jej twórcy. Wynalazca, nieżyjący już Józef Antos, przez lata pracował nad własną konstrukcją elektrowni wiatrowej i wierzył, że jego pomysł może pozwolić produkować energię nawet tam, gdzie tradycyjne wiatraki nie mają odpowiednich warunków.**



FOT. DRONIK.PL

Konstrukcja na polu w podkłobuckiej wsi ma 54 metry wysokości. Jest lokalną atrakcją, ale także dowodem na to, że można i trzeba marzyć.

PIOTR CIASTEK

W filmie Pixara „Odlot" wiekowy bohater Carl Fredricksen przez lata marzył o wielkiej podróży. W końcu postanowił to spełnić - do domu przywiązał tysiące balonów i wzbił się w powietrze. W Rębielicach Królewskich wydarzyła się historia, która również zaczęła się od wielkiego marzenia. Józef Antos nie miał co prawda pomysłu z wykorzystaniem balonów, ale postanowił zbudować ogromny wiatrak, który chciał zamienić w elektrownię. Czy to marzenie się spełniło?

„Lubię mocne rzeczy - mocną wódkę, mocnych ludzi, mocne elektrownie" - mówił przed laty Józef Antos. Miał wówczas 71 lat, był emerytem i właścicielem zakładu rzemieślniczego. Przez cztery dekady prowadził warsztat ślusarski, w którym budował maszyny i urządzenia na zamówienie. Na jego polu stała już wtedy konstrukcja, której trudno było nie zauważyć. Pomarańczowy wiatrak miał 54 metry wysokości i był widoczny nawet z odległości kilkunastu kilometrów. Antos był przekonany, że buduje elektrownię, która może zmienić sposób pozyskiwania energii z wiatru.

- Właśnie spełnia się moje największe marzenie - mówił naszemu reporterowi. I choć jego konstrukcja była niższa od największych wówczas wiatraków trzyłopatowych, twórca uważał, że pod względem technicznym jest znacznie bardziej zaawansowana.

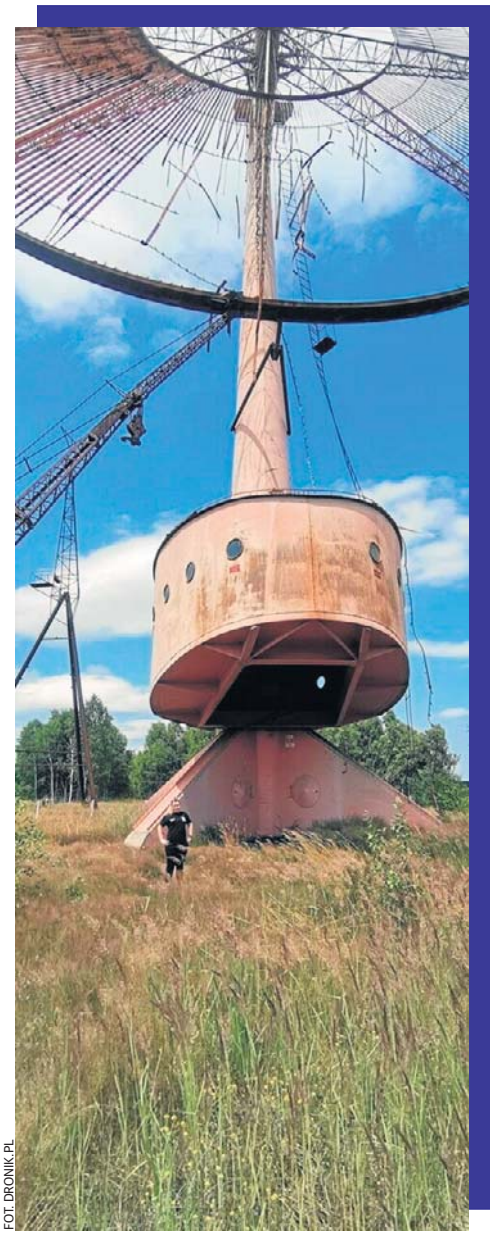
## POMYSŁ DOJRZEWAŁ PRZEZ DZIESIĘCIOLECIA

Zainteresowanie energią wiatrową pojawiło się u Józefa Antosa wiele lat wcześniej. Jak opowiadał, inspiracją był przeczytany przez niego artykuł o elektrowni wiatrowej w Stanach Zjednoczonych.

- Wszystko sam wymyślam i projektuję, ale rysunki robi mi znajomy - mówił.

Nie miał za sobą kariery naukowej. Ukończył technikum górnicze na wydziale elektrycznym, a później przez 40 lat prowadził własny warsztat. Właśnie tam zdobywał doświadczenie, które pozwalało mu samodzielnie projektować i wykonywać kolejne elementy swoich konstrukcji. Przed wybudowaniem dużej elektrowni miał stworzyć 12 różnych modeli. Po przeprowadzeniu badań wybrał rozwiązanie, które uznał za najbardziej odpowiednie.

Konstrukcja z Rębielic Królewskich zdecydowanie różniła się od popularnych wówczas wiatraków z trzema długimi łopatami. Jej sercem było wielkie koło z dwoma cylindrycznymi pierścieniami. Pomiędzy nimi znajdowały się profilowe łopatki napędowe o łukowym kształcie. Z dokumentacji zgłoszenia wynalazku wynika, że właśnie taka budowa turbiny była przedmiotem zgłoszenia do Urzędu Patentowego RP. Zgłoszenie oznaczone numerem P.361561, zatytułowane „Elektrownia wiatrowa", zostało złożone 6 sierpnia 2003 roku. Jako zgłaszający i twórcy zostali wskazani Józef Antos z Rębielic Królewskich oraz Tomasz Antos z Częstochowy.



FOT. DRONIK.PL

Gigantyczna budowla wciąż zaciekawia swoim rozmachem.

Dokumentacja Urzędu Patentowego pokazuje, że postępowanie zostało umorzone. Nie przyznano wtedy więc prawa wyłącznego.

Antos był przekonany, że największą zaletą jego pomysłu będzie możliwość wykorzystania znacznie słabszego wiatru niż w przypadku tradycyjnych turbin. Przekonywał, że jego konstrukcja mogłaby pracować już przy prędkości wiatru wynoszącej zaledwie 0,5 m/s.

To właśnie słaby wiatr był jednym z głównych argumentów przeciwników przedsięwzięcia. Specjaliści mieli uważać, że w warunkach panujących w Rębielicach Królewskich projekt nie ma szans powodzenia. Antos się z tym nie zgadzał. Wręcz przeciwnie - chciał udowodnić, że również w miejscach uznawanych za niekorzystne pod względem warunków wiatrowych można produkować energię.

- Chcę udowodnić wbrew wszystkim, że w niekorzystnej strefie wiatrów można wyprodukować dużo taniej energii - mówił.

54 metry wysokości i setki ton konstrukcji

Skala przedsięwzięcia robiła wrażenie. Sam fundament miał według Antosa ważyć 5,5 tys. ton. W 2003 roku konstrukcja naziemna ważyła około 200 ton, a docelowo jej masa miała wzrosnąć do 240 ton.

Twórca przekonywał również, że konstrukcja została obliczona na działanie wiatru o prędkości 60 m/s, czyli ponad 200 km/h. Antos zakładał, że przy wietrze o prędkości 4 m/s jego elektrownia może osiągać 150 kW, a przy 14 m/s - nawet 2000 kW.

Wciąż jednak brakowało kluczowej części całego przedsięwzięcia - instalacji energetycznej. Jak mówił Antos, trzeba było jeszcze zamontować turbinę i transformatory.

## ENERGIA DLA 700 DOMÓW

Józef Antos miał bardzo ambitne plany. Według jego wyliczeń jedna elektrownia mogła pracować około 260 dni w roku i w ciągu doby wytwarzać 24 tys. kWh energii.

Zakładał, że wystarczyłoby to do zasilania około 700 gospodarstw domowych przez cały rok.

- Gdyby w całym kraju zbudowano 100 tysięcy takich turbin, w sieci co 2,5 kilometra, otrzymalibyśmy 60 razy więcej energii niż obecnie produkuje się w Polsce! - mówił z entuzjazmem.

W jego wizji energia miała być nie tylko łatwiej dostępna, ale również tańsza. Antos uważał, że odpowiednio zaprojektowane turbiny można byłoby stawiać praktycznie wszędzie. Nie kończył zresztą na jednej konstrukcji. W planach miał również niewielkie elektrownie wiatrowe o mocy 40 kW, które - jak zakładał - można byłoby montować nawet na dachach domów.

## MILION ZŁOTYCH NA MARZENIA

W 2003 roku inwestycja była już bardzo kosztownym przedsięwzięciem. Antos mówił wówczas o około 700 tys. zł wydanych na budowę i potrzebie dołożenia jeszcze ponad miliona złotych. Liczył, że inwestycja zwróci się w ciągu dwóch lat. Nie udało się jednak doprowadzić projektu do etapu, o którym marzył konstruktor. Mimo ukończenia samej konstrukcji nie została ona uruchomiona do normalnej produkcji energii. Problemem okazał się brak odpowiedniej prądnicy. Dalsze prace nad elektrownią wiatrową pokrzyżowała śmierć Józefa Antosa w 2009 roku. Obiekt zaczął stopniowo niszczeć. Z czasem część elementów uległa uszkodzeniu, a charakterystyczny wirnik został ustawiony bokiem do kierunku najsilniejszych wiatrów.

Dziś wielka konstrukcja w Rębielicach Królewskich jest przede wszystkim śladem po człowieku, który postanowił zmierzyć się z problemem, nad którym pracowały znacznie większe ośrodki i zespoły specjalistów. Józef Antos nie był profesorem ani pracownikiem wielkiego koncernu energetycznego. Był ślusarzem i konstruktorem samoukiem, który przez dziesięciolecia rozwijał własny pomysł.

eprasa.pl 38c2e5f993

# Zachwycający kurort tuż za polską granicą

**Druskieniki na Litwie od lat przyciągają Polaków szukających odpoczynku i walorów uzdrowiskowych. To miejsce warte polecenia. Od lat piękne uzdrowisko Druskieniki kojarzy się Polakom głównie z pobytem sanatoryjnym, który trwa zazwyczaj od 2 do 3 tygodni.**



FOT. PATRYCJA SEKLECKA

W Druskienikach znajdziesz przepiękne parki i mnóstwo miejsc do aktywnego wypoczynku na świeżym powietrzu.

PATRYCJA SEKLECKA

Miejscowość jest zachwycająca, a jej klimat, źródła wód mineralnych i pokłady borowiny wykazują korzystny wpływ na poprawę zdrowia - jeśli więc masz dużo wolnego czasu i cierpisz na dolegliwości zdrowotne, możesz śmiało spędzić tam nawet kilka tygodni.

Byłam i sprawdziłam. Spędziłam w mieście niecałe dwa dni, dlatego chętnie opowiem, jak wyglądało to z mojej perspektywy.

Litewskie uzdrowisko odwiedziłam pierwszy raz w życiu. Co mnie zaskoczyło? Na pewno to, jak bardzo „miła dla oka" jest ta miejscowość. Urokliwe, zabytkowe domy mieszają się tu z nowoczesną zabudową, a spacery zielonymi alejkami umilają ustawione co rusz tablice z obrazami Mikołaja Ciurlionisa. Przez cały pobyt w uzdrowisku miałam poczucie, że nawet zwykły spacer nad miejskim jeziorem czy wypoczynek nad Niemnem ma na mnie relaksujący, a nawet „uzdrawiający" wpływ.

W Druskienikach możesz poczuć się jak na wakacjach, jednak czyste powietrze, wszechobecna zieleń i źródełka, w których płyną druskienickie wody mineralne szybko przypomną ci, że przebywasz w uzdrowisku. To nic złego - wręcz przeciwnie! W końcu kto nie chciałby spędzić weekendu czy urlopu w miejscu, które korzystnie wpływa nie tylko na duszę, ale i ciało?

Ze względu na duże pokłady soli, która idealnie nadaje się do zabiegów leczniczych, Druskieniki są zwane „Miastem Soli".

W sezonie letnim i wiosennym Druskieniki zachwycają morzem kwitnących, kolorowych kwiatów i tętniącymi życiem kawiarenkami. Oferują też wiele atrakcji i rozrywek na świeżym powietrzu, a nawet... stok narciarski, z którego można korzystać przez cały rok!

Kilometry alejek stworzonych do spacerowania i jazdy na rowerze to dopiero początek długiej listy rozrywek, które oferuje litewska perełka. Wystarczy krótki spacer, by zobaczyć architektoniczne perełki uzdrowiskowe, takie jak zabytkowe wille, kościoły i przepiękna cerkiew prawosławna.

Aktywnościami, które cieszą się największym powodzeniem wśród turystów i kuracjuszy są kajakarstwo, pływanie łodzią czy wędkarstwo. Nawet kiedy pogoda nie sprzyja, w Druskienikach nie da się nudzić.

Słynny aquapark nie jest jedynym miejscem na aktywny wypoczynek pod dachem. Wodny park jest połączony kolejką gondolową z inną atrakcją... Na miejskim wzgórzu, na które można wejść lub wjechać, znajduje się stok narciarski (Snow Arena) z prawdziwego zdarzenia.

Miłośnicy zimowego szaleństwa mogą szusować po śniegu, który nie roztapia się dzięki utrzymywaniu odpowiedniej temperatury w budynku. Jeśli tęsknisz za zimą albo chcesz podszlifować swoje umiejętności poza sezonem, podczas wycieczki do Druskienik nie zapomnij o istnieniu tego miejsca.

Czasem po prostu miło zadbać o siebie - nawet jeśli nie potrzebujesz specjalistycznych zabiegów. Jeśli masz chęć poprawić swoje samopoczucie, możesz zatrzymać się w jednym z wielu hoteli spa (ja miałam okazję odwiedzić Spa Vilnius). Każdy z nich ma bogatą ofertę masaży, leczniczych kąpieli i wielu innych zabiegów. Wyspecjalizowany personel, oczywiście po rozmowie z tobą, pomoże wybrać te, które pasują do ciebie najbardziej.

Głęboko zakorzenione tradycje uzdrowiskowe czuć w mieście na każdym kroku. W Druskienikach od dawna do leczenia i poprawy nastroju wykorzystuje się m.in. wody mineralne, błoto czy... bursztyn, który ma pomagać w poprawie stanu zdrowia osób cierpiących na astmę, reumatyzm, a nawet przyspieszać gojenie ran.

Czasem wystarczy tylko kilka zabiegów, żeby poczuć się o niebo lepiej - jeśli nie dolega ci nic poważnego, nawet krótki pobyt powinien mieć znaczący wpływ na to, jak się czujesz. W takim wypadku moim zdaniem warto wybrać się na wycieczkę do Druskienik nawet na weekend.



FOT. WIKIMEDIA

Jezioro w parku w Druskienikach



FOT. WIKIMEDIA

Józef Piłsudski na werandzie przed swoją willą, w towarzystwie adiutanta w 1926 r.

eprasa.pl 38c2e5f993

# Co jeść, żeby nie chorować jesienią? Te produkty wzmocnią odporność

**To pytanie pojawia się szczególnie w okresie jesienno-zimowym, gdy sezon chorobowy daje się wszystkim we znaki. W jaki sposób możesz pomóc swojemu organizmowi? Sięgaj po pokarmy, które mają dodatkowe walory.**



FOT. 123RF

Cebula i czosnek działają jak naturalne antybiotyki, które pomagają w walce z przeziębieniem i wzmacniają odporność.

MARTYNA JAROS, GABRIELA FEDYK

Na odporność naszego organizmu wpływa styl życia: jakość snu, poziom stresu, aktywność fizyczna, stan jelit, nawodnienie i regeneracja po chorobie. Niezwykle istotna jest również dieta.

Układ odpornościowy ma chronić organizm przed czynnikami zewnętrznymi, które mogą powodować choroby i infekcje. Wybierając odpowiednie produkty, dostarczające konkretne składniki odżywcze, możesz:

- wzmacniać naturalną barierę ochronną, np. błony śluzowe przewodu pokarmowego;
- wpływać na aktywność komórek obronnych organizmu, np. limfocyty, makrofagi;
- w pewnym stopniu ograniczać nasilenie stanu zapalnego.

Badania nad wpływem składników pokarmowych, takich jak witaminy, związki mineralne, antyoksydanty i kwasy tłuszczowe, na działanie układu odpornościowego to temat stosunkowo świeży. Wynika jednak z nich jasno - po pewne produkty warto sięgać regularnie nie tylko w okresie jesienno-zimowym, ale przez cały rok.

Choć nie jest możliwe szybkie wzmocnienie układu odpornościowego, to im szybciej zaczniesz wprowadzać kilka zmian w stylu życia, tym szybciej poprawisz swoje ogólne samopoczucie, w tym swoją odporność.

## CO ZROBIĆ, ŻEBY WZMOCNIĆ ODPORNOŚĆ?

Wprowadź do swojego planu dnia tych kilka zmian:

- stosuj zbilansowaną dietę z dużą ilością świeżej żywności i produktów pełnoziarnistych,
- ruszaj się co najmniej 150 minut tygodniowo,
- staraj się minimalizować stres (stosuj techniki relaksacyjne, medytuj, oddychaj),
- rzuć palenie,
- ogranicz spożycie alkoholu.

W jesienne i zimowe dni warto do codziennego jadłospisu wpleść produkty, które wzmocnią odporność organizmu. Poniżej prezentujemy kilka wybranych.

**Miód** jest znanym od pokoleń produktem stosowanym w okresie przeziębień. Większość źródeł naukowych oceniających wpływ miodu na układ odpornościowy podaje, że skuteczna dzienna dawka miodu, spożywana przez 2-3 miesiące, mieści się w przedziale od 70 do 120 g (224-384 kcal). Miód należy dodawać do napojów o temperaturze ok. 50 stopni Celsjusza, gdyż substancje o dobroczynnym działaniu zawarte w miodzie nie są odporne na działanie wysokiej temperatury.

Czosnek to podstawowy produkt polecany w kontekście wzmacniania naturalnej odporności organizmu. U osób regularnie konsumujących potrawy z czosnkiem obserwuje się liczniejsze populacje limfocytów. Przy pierwszych oznakach przeziębienia warto skorzystać z tej właściwości czosnku, dodając przeciśnięty przez praskę ząbek do surówki, pasty ze strączków lub mięs. Spore ilości allicyny zawiera także cebula.

**Pomarańcze, mandarynki, cytryny i inne owoce cytrusowe.** Dostarczają przede wszystkim witaminę C, a także szereg flawonoidów, czyli związków antyoksydacyjnych i olejków eterycznych. Kwercetyna, naringeryna, rutyna i hesperedyna to niejedyne substancje o działaniu przeciwzapalnym, bo limonen, najobficiej występujący związek olejku eterycznego cytrusów, również wykazuje takie działanie. Cytrusy to dobre źródło witaminy C, która chroni przed infekcjami, ale nie skraca znacząco czasu ich trwania.

**Maliny** są owocami znanymi w medycynie ludowej ze swoich właściwości przeciwzapalnych, które posiadają ze względu na wysoką zawartość substancji antyutleniających: antocyjanów, flawonów, kwasów fenolowych, tanin i beta-sitosterolu. Antocyjany mają działanie hamujące enzymy nasilające procesy zapalne, a witamina C, będąca silnym przeciwutleniaczem, wpływa na działanie limfocytów T. Przeciwwirusowe właściwości malin oraz naparów z liści krzewów malinowych wynikają z zawartości kwasu elagowego.

**Imbir**. Jego działanie w kontekście układu odpornościowego przypisuje się gingerolom, które są pochodnymi fenoli. Związki te i inne zawarte w imbirze, wpływają hamująco na wydzielanie nadmiernych ilości czynników prozapalnych przez limfocyty T i makrofagi, tym samym regulując odpowiedź układu immunologicznego na patogeny.

Codzienne picie ciepłej wody z tartym imbirem pomaga wzmocnić odporność organizmu, działa rozgrzewająco i przeciwzapalnie.

**Marchew, dynia, melon, suszone morele, jarmuż, szpinak.** Pomarańczowe owoce i warzywa oraz warzywa liściaste to dobre źródła beta-karotenu w diecie. Beta-karoten jest prekursorem witaminy A, która jest niezbędna w procesie dojrzewania komórek układu odpornościowego.

Wzmacnia skórę, a także błony śluzowe przewodu pokarmowego, które nawet lekko uszkodzone stanowią otwartą furtkę dla drobnoustrojów.

Wysokie spożycie produktów obfitujących w beta-karoten (ok. 30 mg na dobę) wykazuje działanie ochronne na organizm uwarunkowane silnym działaniem antyoksydacyjnym tego związku. By dostarczyć taką ilość beta-karotenu, wystarczy wypić ok. 350 ml jednodniowego soku marchwiowego.

**Jogurt naturalny, kefir, maślanka.** Fermentowane produkty mleczne produkowane z udziałem konkretnych szczepów bakterii probiotycznych: Lactobacillus, Bifidobacterium oraz Saccharomyces boulardii - mają działanie immunomodulacyjne.

Bakterie probiotyczne m.in.:pobudzają limfocyty T do działania, nasilają produkcję cytokin przeciwzapalnych - cząsteczek, których obecność mobilizuje układ immunologiczny do wzmożonej aktywności, uszczelniają błonę śluzową w obrębie jelit, ograniczają reakcje uczuleniowe, inicjują produkcję przeciwciał chroniących organizm w stanie zagrożenia infekcją.

**Tłuste ryby morskie** to najlepsze żywieniowe źródła witaminy D oraz wielonienasyconych kwasów tłuszczowych z rodziny omega-3.

Kwasy te działają na komórki układu odpornościowego prawdopodobnie poprzez wpływ na wydzielanie związków odpowiedzialnych za komunikację pomiędzy nimi.

Witamina D działa immunomodulująco, obniża skłonność organizmu do reakcji alergicznych. U osób, które często chorują, stwierdza się w badaniach profilaktycznych niskie, względem zaleceń, stężenie witaminy D we krwi.

eprasa.pl 38c2e5f993

# Sebastian Karpiel--Bułecka: Nasza kariera jest osadzona na mocnej skale



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

**W tym roku Zakopower świętuje dwudziestolecie działalności. Z tej okazji jego wokalista i lider, Sebastian Karpiel-Bułecka, spróbował zdefiniować nam, na czym polega wyjątkowy sukces tego zespołu i jak dalej ten projekt będzie się rozwijał.**

PAWEŁ GZYL

**Ma pan za sobą dwa sezony jurorowania w „Must Be The Music". Jak się pan odnalazł w roli oceniającego występy muzycznych amatorów?**

Z mojej perspektywy radzę sobie całkiem nieźle. Na pewno początkowo nie było to proste. Musiałem się oswoić z tą rolą, zrozumieć ją i nauczyć się jej. Teraz dobrze się tam czuję, lubię zasiadać przy tym stole jurorskim i cieszę się, że przed nami trzeci sezon, który zaczniemy nagrywać w listopadzie. Udało nam się podczas tych dwóch edycji wypromować fajne zespoły i ludzi, którzy zostali na scenie muzycznej i świetnie sobie na niej radzą. Cieszę się, że publiczność oglądająca ten program podzielała nasze wybory i stawiała na tych, którzy byli też naszymi faworytami. To było dla nas ważne, abyśmy mogli podpisać się pod czymś, co nie jest wbrew naszym gustom.

**To przy stole jurorskim „Must Be The Music" poznał pan rapera Miuosha. Przypadliście sobie obaj do gustu?**

Polubiliśmy się i dobrze się rozumiemy. Podobnie patrzymy na muzykę, podobne rzeczy nas fascynują. Miuosh tak jak ja przywiązuje dużą wagę do tradycji. To się w bardzo fajny sposób zazębiło.

**To stąd powstał pomysł na jubileuszową trasę Zakopowera, podczas której zaprezentujecie swe piosenki w nowych wersjach opracowanych przez Miuosha?**

Tak. W pewnym momencie pomyśleliśmy, że fajnie by było zrobić coś wspólnie i wyruszyć z koncertami po Polsce. Zaprosiłem Miuosha do wyprodukowania serii naszych występów jubileuszowych tej jesieni. Bardzo się na tę przygodę cieszę i wiem, że będzie to stało na naprawdę wysokim poziomie. Wszyscy, którzy zdecydują się przyjść na taki koncert, wyjdą z niego wzbogaceni ciekawym muzycznym przeżyciem.

**Zanim pojawił się Zakopower, już jako nastolatek grał pan w góralskiej kapeli ludowej. To była dobra szkoła muzycznego rzemiosła?**

Myślę, że tak. To był solidny fundament pod to, co się wydarzyło potem. Nasza droga była długa i czasem kręta, kosztowała mnie dużo czasu, energii i zdrowia. Wspominam ją jednak z sentymentem, bo była to prawdziwa szkoła muzykowania. Dzięki temu, co przeszedłem, doceniam to, co mam w tej chwili. Cieszę się, że budowałem swą karierę muzyczną w ten sposób - że jest osadzona na mocnej skale, a nie na piasku. Dzięki temu Zakopower działa już 20 lat. Nasz sukces nie był dziełem przypadku, tylko efektem solidnej pracy, która doprowadziła nas do tego punktu, w którym teraz jesteśmy.

**Zakopower narodził się ze spotkania pana góralskiej kapeli z Mateuszem Pospieszalskim z Voo Voo. Jak do tego doszło?**

Poznałem Mateusza, kiedy miałem 18 lat. Graliśmy wtedy w góralskiej knajpie w Karpaczu. Był tam z nami Joszko Broda. Zadzwonił do niego Wojtek Ossowski z radiowej Trójki z informacją, że zespół Voo Voo szuka góralskich muzykantów, z którymi mógłby zagrać koncert. Joszko nas polecił i pojechaliśmy do Warszawy. Tam w studiu poznaliśmy grupę Voo Voo - Wojtka Waglewskiego, Janka Pospieszalskiego, Mateusza Pospieszalskiego i nieżyjącego już Piotra „Stopę" Żyżelewicza. Zagraliśmy ten koncert i było to super przeżycie: po raz pierwszy improwizowaliśmy i poruszaliśmy się w zupełnie innej przestrzeni muzycznej niż dotychczas. To był impuls, który potem zaowocował powstaniem zespołu Zakopower. Tych rozmaitych spotkań było jednak mnóstwo: Wojtek zaprosił nas na wspólną trasę z Voo Voo, nagrywaliśmy z Kayah i Bregoviciem, pracowaliśmy z Justyną Steczkowską. Wszystko to sprawiło, że pojawił się pomysł na granie czegoś więcej niż tylko muzyka ludowa. Mieliśmy wielkie szczęście, że spotykaliśmy na swej drodze takich artystów, którzy byli dla nas wielką inspiracją i pomogli w stworzeniu tego projektu. Przede wszystkim mam tu na myśli Mateusza.

**Jak wymyśliliście oryginalną nazwę nowego zespołu?**

Ta nazwa miała odzwierciedlać charakter zespołu i to, w jaki sposób gramy. Pomysłów było początkowo bardzo dużo. Pamiętam, że jeden z pierwszych koncertów zagraliśmy jako Zakopane Sound System. (śmiech) Bo dużo było wtedy w naszej muzyce elektronicznego brzmienia i klubowych rytmów. Potem miał być Gazdozbiór i jeszcze parę innych. W końcu przeszła mi przez głowę myśl, że w tym, co robimy jest duża moc i energia. Mnie zawsze roznosiło na scenie. Do tego wszyscy pochodzimy z Podhala, gdzie najbardziej znaną miejscowością jest Zakopane. Połączyliśmy to w jedno - i stąd ta nazwa.

**W jakimś sensie promujecie na całym świecie miasto Zakopane. Jego władze jakoś się wam za to odwdzięczają?**

Z tym to różnie bywa. Nie chcę się zagłębiać w ten temat, bo podejście władz Zakopanego jest dla mnie trudne i niezrozumiałe. Radzimy sobie jednak świetnie sami, więc nie narzekam.

**Od razu w pierwszym teledysku „Kiebyś ty" zaprezentował pan oryginalny image w stylu góralskiego macho. Czyj to był pomysł?**

Chcieliśmy zadbać o każdy aspekt tego projektu. Żeby to dobrze brzmiało, żebyśmy dobrze wyglądali i żeby było to spójne. Staraliśmy się też odzwierciedlać w naszym ubiorze to, co znalazło się na naszej pierwszej płycie - „Music Hal". Zatrudniliśmy wtedy znanego stylistę Sławka Blaszewskiego, z którym od razu się polubiliśmy, dzięki czemu poczuł to, co chcemy przekazać. Stąd to, jak wyglądamy w tym pierwszym teledysku, jest głównie jego zasługą. Uważam, że to był strzał w dziesiątkę. Wiele zespołów folkowych zaczęło się potem tym inspirować i próbować to naśladować. Byłem wtedy bardzo zadowolony z tego, w którą stronę to poszło i jak wizerunkowo to wygląda.

**Z miejsca rozkochał pan w sobie wszystkie Polki. Musieliście po koncertach barykadować się w garderobie przed fankami?**

(śmiech) Nie było takich sytuacji.

**Ale przyzna pan, że pana charyzma pomogła Zakopowerowi w zdobyciu popularności.**

eprasa.pl 38c2e5f993

Trudno mi to oceniać. Każdy czynnik miał tutaj znaczenie. Jeżeli tak ludzie mnie odbierali - to pozostaje mi się tylko cieszyć.

**Jak góral z Zakopanego odnalazł się w pełnym celebrytów świecie polskiego show-biznesu?**

Czy ja się odnalazłem w tym świecie do końca? Chyba nie. Dlatego raczej nie uczestniczę w show-biznesowych imprezach, no, chyba że na nich gram, to wtedy jestem obecny siłą rzeczy. Nie czuję się tam jednak do dziś komfortowo. Może dlatego, że nie odnajduję tam prawdy. Wiele tam sztuczności, ci ludzie często zakładają różne maski, w których występują, a niekoniecznie zgadza się to z rzeczywistością. Mnie to zawsze męczyło, dlatego starałem się tego unikać. Oczywiście nie mówię, że w tym świecie wszyscy są tacy, bo jest w nim wiele wartościowych i prawdziwych artystów. Ale i tak wolę się trzymać na uboczu i żyć swoim życiem. Myślę, że dobrze na tym wyszedłem.

**To chyba ta autentyczność była i jest kluczem do sukcesu Zakopowera.**

Na pewno najważniejszy był skład zespołu. Stworzyliśmy go w cztery osoby: oprócz mnie byli to Bartek Kudasik, Wojtek Topa i Józef Chyc-Scepon, najstarszy z nas, który przeszedł już na emeryturę i z nami nie gra. Na tym naszym koleżeństwie i przyjaźni to wszystko wyrosło. Dobraliśmy resztę składu - i okazało się, że to działa. Oczywiście na sukces zespołu ma wpływ wiele czynników. Ale najważniejszym są ludzie, których spotykasz na swej drodze - ci, którzy cię zainspirują, którzy ci pomogą, którzy pójdą z tobą w tym samym kierunku. Ja miałem szczęście, że właśnie w ten sposób się to u nas odbyło. Liczy się też to, że wszyscy w jakiś sposób jesteśmy utalentowani, że ciężko pracujemy, że jesteśmy konsekwentni w tym, co robimy i nigdy nie chodziliśmy na skróty. Tak naprawdę nigdy nie zrobiliśmy nic wbrew sobie. Dzięki temu dziś możemy śmiało spojrzeć w lustro. Nie mamy sobie nic do zarzucenia.

**Największy sukces przyniósł wam trzeci album „Boso" z tytułowym singlem, który stał się ponadczasowym przebojem. Na czym polegała jego wyjątkowość?**

Trudno powiedzieć. Może ten refren okazał się po prostu uniwersalny? Może sprawdziła się melodia? Myślę, że to czasem wyglądało tak, iż ludzie nie wsłuchiwali się w ten tekst, tylko przypisywali go do różnych wydarzeń w swoim życiu. Kiedy ta piosenka się pojawiła, dostawałem wiele wiadomości od słuchaczy i one były przeróżne. Niektórzy dobrze odczytywali tekst i wiedzieli, że opowiada on o odchodzeniu z tego świata. Ale ktoś inny śpiewał tę piosenkę wracając z imprezy boso plażą. Ktoś inny mówił, że to świetny utwór dla tych, którzy wzięli kredyt we frankach szwajcarskich i zostali puszczeni boso przez banki. (śmiech) Ten utwór stał się więc w jakiś sposób uniwersalny i można go było przypisać do różnych sytuacji. Do dziś jest to najbardziej rozpoznawalna piosenka zespołu, która przyniosła nam wraz z albumem, na którym się znalazła, aż trzy Fryderyki.

**Dzięki „Boso" weszliście do muzycznej ekstraklasy i zaczęliście grać aż 100 koncertów rocznie. Trudno było wytrzymać takie tempo?**

Graliśmy nawet więcej niż 100 koncertów rocznie. Pamiętam, że nas w ogóle w domu nie było. Nie było to łatwe, ale ekscytujące. Dziś wspominamy te czasy z sentymentem. Zresztą cały czas dużo gramy. Teraz jest poniedziałek i wracam z trzydniowej trasy, a w piątek wyruszam już w następną. Zakopower dużo gra i to świadczy, że chyba robimy to dobrze, skoro jest na nas zapotrzebowanie.

**Występujecie nie tylko w Polsce, ale i na innych kontynentach. Jak tam przyjmowana jest na wskroś polska muzyka Zakopowera?**

Zagraliśmy dużo takich zagranicznych tras. Najbardziej egzotyczna była ta po Chinach. Stanęliśmy tam przed publicznością, która reprezentuje zupełnie inną kulturę i nie rozumie, o czym śpiewamy. A mimo to te koncerty były naprawdę wyjątkowe i ci ludzie świetnie się na nich bawili. Co więcej, emocjonalnie reagowali w tych momentach, w których ja bym chciał, żeby tak było. To było niezwykłe doświadczenie. Do tego po występach zbierali od nas autografy. Chińczycy to po prostu wymarzona publiczność. Byliśmy też na trasie w Indiach, co też było fajnym przeżyciem. Wszędzie byliśmy przyjmowani z zaciekawieniem i życzliwością.

**Przez te 20 lat działalności zespołu gracie w niemal niezmienionym składzie. Jak to możliwe?**

To jest naprawdę niezwykłe, że udało nam się w tym składzie tyle przetrwać. Myślę, że to dlatego, iż spotkała się grupa osób, które sobie przypadły do gustu, świetnie się ze sobą rozumieją i lubią ze sobą spędzać czas. A przebywamy ze sobą naprawdę wiele godzin. To jest jak w małżeństwie: czasem jest wzajemne zmęczenie, czasem zdarzają się kłótnie, ale pomimo to potrafimy ze sobą grać przez 20 lat w niemal niezmienionym składzie. Myślę, że to wielka łaska, bo nie każdemu jest to dane. Ma to bardzo dobry wpływ na jakość naszej muzyki, bo jesteśmy świetnie zgrani, nauczyliśmy się przez te dwie dekady siebie i doskonale się rozumiemy. To wszystko procentuje na scenie.

**Nigdy nie było między wami poważniejszych konfliktów, które groziłyby rozpadem zespołu?**

Nic takiego nigdy się nie zdarzyło.

**Prywatnie też się spotykacie?**

Raczej odpoczywamy od siebie. Każdy z nas ma swoje rodziny i swoje sprawy. Do tego nie mieszkamy w jednym miejscu. Ja przeprowadziłem się do Warszawy, trochę jestem w Zakopanem. Bartek z Wojtkiem są na Podhalu, Mateusz mieszka w Częstochowie.

**20 lat to szmat czasu. Czuł się pan kiedyś zmęczony i myślał o zakończeniu działalności zespołu?**

Niewiele było takich momentów. Muzykowanie to tak naprawdę ciężki kawałek chleba i bywa bardzo frustrujące. Wydając każdą nową płytę, czuję się jakbym debiutował. Za każdym razem trzeba się zmagać z jakimiś przeciwnościami. Choćby zawsze chcemy, żeby naszą nową piosenkę zagrało radio, a dziś wcale nie ma pewności, że tak się stanie. Kiedyś myślałem, że jak się odniesie duży sukces, to potem powinno być już tylko łatwiej. Tak jak w innych branżach. Tymczasem w show-biznesie wcale to tak nie działa do końca, więc bywa to frustrujące. Miłość do muzyki wszystko jednak przezwycięża i trwamy dalej, robiąc to, co kochamy.

**W ciągu tych minionych dwóch dekad nieco zmieniła się wasza muzyka - od bardziej elektronicznego brzmienia do żywego grania o rockowym tonie. Z czego to wynika?**

Z chęci rozwoju i zmian. To całkiem normalne. Chcemy zaskakiwać naszych słuchaczy i robić nowe rzeczy, żeby się tym nie znudzić. Szukamy ciągle nowych rozwiązań muzycznych, aby nie stać w miejscu. A że mamy takich, a nie innych muzyków w składzie, wykorzystujemy takie, a nie inne instrumenty, to możemy sobie na to pozwolić i to jest w tym wszystkim piękne.

**Na ostatnim albumie „Widzialne/Niewidzialne" sięgnęliście nie tylko po góralszczyznę, ale też po folklor z innych części świata. To efekt waszych wojaży po innych kontynentach?**

Raczej naszej fascynacji różną muzyką. Rzeczywiście ta płyta jest eklektyczna i pojawiają się na niej różne brzmienia, ale to czyni ją tylko ciekawą. Bo my tacy jesteśmy. Zawsze fascynowaliśmy się różnymi płytami - od jazzu, przez etno, po rocka. Muzyka ludowa na całym świecie jest bardzo podobna do siebie i ma wiele wspólnych cech. Dobrze się ją więc przemyca. Można połączyć góralszczyznę z folklorem z Senegalu i to będzie świetne. Trebunie-Tutki nagrali płytę z zespołem reggae Twinkle Brothers z Jamajki - i jakież to było fascynujące! Jest tu więc duże pole do popisu.

**Trzeba też podkreślić, że piosenki Zakopowera niosą zawsze pozytywne przesłanie.**

Staramy się, aby w naszych piosenkach zawsze była zawarta jakaś refleksja nad życiem i światem. To dobrze - bo trzeba śpiewać o czymś. Nie lubię błahych tekstów, które opowiadają o rzeczach nieistotnych. Fajnie jest, kiedy piosenka ma głębszy sens. Wtedy może słuchaczy wzbogacić wewnętrznie, podnieść na duchu, rozweselić, skłonić do przemyśleń.

**Po 20 latach współpracy z Mateuszem Pospieszalskim wydaliście właśnie pierwsze nagranie z innym producentem - „Otentutoja" z Leonem Krześniakiem. Potrzebowaliście świeżego spojrzenia na waszą muzykę?**

To zupełnie naturalna droga. Chcemy zmienić i odświeżyć nasze piosenki. Tak trzeba robić, żeby to wszystko miało sens i żeby był progres. Świetnym przykładem takiego myślenia był Miles Davis, który cały czas zmieniał swych współpracowników i wykorzystywał najbardziej utalentowanych muzyków z kolejnych pokoleń do tworzenia własnej muzyki. Dzięki temu jest ona ponadczasowa. My też szukamy dla siebie nowej przestrzeni.

**I jak się wam pracowało z producentem z młodego pokolenia?**

Super. Mimo że Leon jest dużo młodszy od nas, to rozumiemy się świetnie. Przygotowaliśmy z nim materiał na całą nową płytę, ale na razie co jakiś czas będziemy prezentować kolejne single. Może we wrześniu pojawi się następny. Praca nad tym materiałem była wielką przyjemnością i świetną zabawą. Poznaliśmy się z Leonem na tydzień przed wejściem do studia, ale kiedy zaczęliśmy nagrywać, poczuliśmy, jakbyśmy się znali całe życie.

**Jaka będzie ta nowa płyta Zakopowera?**

Na pewno będzie nowocześnie brzmiała, ale nie straci ducha Zakopowera. Będzie nadal wiadomo, kto to śpiewa i kto to gra, bo przecież nie możemy udawać kogoś innego, kim nie jesteśmy. Cokolwiek byśmy nie zagrali, to i tak będzie słychać, skąd pochodzimy. Na tym chyba polega siła tego projektu.



FOT. ŁUKASZ LANGDA

eprasa.pl 38c2e5f993

# Jak komuniści walczyli z niewygodnymi książkami

**Na przełomie lat 40. i 50. minionego wieku Biuro Polityczne KC PZPR zaczęło, jak samo pisało w lakonicznej notce, „oczyszczać biblioteki szkolne od książek szkodliwych, religianckich".**


FOT. NAC

IV Zjazd Literatów Polskich, na którym proklamowano socrealizm.

Wielu autorów bezpośrednio zetknęło się z cenzurą, natomiast ci, którzy w jakimś stopniu byli przychylniejsi ówczesnemu aparatowi władzy - jak choćby Zbigniew Nienacki, autor kultowego „Pana Samochodzika" - spotykali się z przywilejami płynącymi wprost z partyjnej wierchuszki.

Napisanie, że w Polsce Ludowej cenzurowano publikacje „zagrażające bezpieczeństwu państwa", „nawołujące do poniżenia ustroju państwa" lub „godzące w konstytucyjne zasady polityki zagranicznej", to truizm. Wachlarz tematów, przeciwko którym walczyło Biuro Polityczne KC PZPR, był dość szeroki. Z oczywistych względów blokowano prace poświęcone Józefowi Piłsudskiemu i legionom, nieprzychylnie patrzono na książki o endecji, skrupulatnie przyglądano się wszystkiemu, co tłumaczyłoby bolszewizm. Ale to i tak mały wycinek: złe było to, co chwaliło Stany Zjednoczone (w tym indiańskie opowieści Maya!), opisywało rodzime Kresy Wschodnie. Nawet kryminały Agaty Christie były, zdaniem zabraniających, nieodpowiednie dla polskich czytelników.

Cenzura, nie wiedzieć właściwie czemu, nie ominęła także książek dla dzieci, np. „Przygód Tadzia" Zofii Dromlewiczowej. Osobną restrykcją objęto baśnie braci Grimm - należało usuwać „tylko te w wydaniach zaznaczonych na liście, inne pozostają w księgozbiorze". Działania KC PZPR doprowadziły nawet do tego, że wszelkie religijne przypowiastki dla najmłodszych zniknęły z rynku niemal zupełnie. Którym zresztą - ze względu na specyficzną relację na linii komunizm - Kościół w Polsce - przyglądano się znacznie uważniej, z różnym skutkiem.

List powstało w sumie kilka, a odpowiedzią na nie, jak nietrudno się domyślić, był prężnie działający drugi obieg. Co ciekawe, wszystkie zalecenia były skrupulatnie utajniane, dopiero po wielu latach okazało się, że pierwszy „Wykaz książek podlegających niezwłocznemu wycofaniu" powstał w 1951 r., a dokument okraszony był dopiskiem: „tylko do użytku służbowego". Na cenzurowane trafił m.in. Czesław Miłosz, gdyż, jak twierdziła partia, „zawiódł oczekiwania".

Aparatczycy byli do tego stopnia uprzedzeni do późniejszego laureata Literackiej Nagrody Nobla, że przygotowali nawet zapis na jego nazwisko - często zdarzało się, że Miłosza określano po prostu jako autora „tej i tej publikacji". Nietrudno się domyślić, że tomiki jego wierszy były w drugim obiegu szczególnie pożądane i wartościowe, mimo iż autor został potępiony nie tylko przez władzę, ale, co bardziej symptomatyczne, również przez niektórych przedstawicieli własnego środowiska, m.in. Kazimierza Brandysa i Jarosława Iwaszkiewicza.

Pierwsze lata po wojnie były jeszcze okresem raczej wolnym od cenzurowania czytelnictwa. Wpływ na to miało kilka aspektów: w ocalałych polskich domach nadal odnajdywano książki przedwojenne, fala reemigrantów przywoziła wiele publikacji zagranicznych, a powstające wówczas wydawnictwa chętnie drukowały obcojęzyczne dzieła. Bibliotekarskie zbiory nie były może jeszcze dogłębnie systematyzowane i obfite w szeroko dostępne „perełki", jednak z mniej lub bardziej udanym skutkiem opierały się raczkującej cenzurze. Sytuacja zaczęła się zmieniać wraz z usilniej narzucanym Polakom socrealizmem, którego założeniem było wykucie wzorca jedynego słusznego rodzaju sztuki.

Jednym ze sposobów mających narzucić socrealizm nie tylko odbiorcom, ale też twórcom, było - jak już wspomnieliśmy - tworzenie wszelkich możliwych list książek zakazanych. Na jak wielką skalę będzie to zjawisko, okazało się już w lutym 1949 r., kiedy podczas zebrania Biura Politycznego KC PZPR dyskutowano o polityce na odcinku szkolnym.

Liczby opisujące ten proceder są zatrważające: w samym tylko 1950 r. nadzorami objęto ponad 90 proc. placówek, z których wycofano aż 60 tys. egzemplarzy dzieł. Jak wskazują dokładne dane, z jednej biblioteki wycofywano ok. 0,3 proc. zbiorów. A to był dopiero początek, gdyż kontrole powtarzano w latach 50. wielokrotnie. Co bardziej gorliwi i odważni bibliotekarze starali się skrzętnie ukrywać najcenniejsze zbiory, przez co działania Biura Politycznego bywały utrudnione. Dodatkowo sami prowodyrzy całego zamieszania nie potrafili w pełni zdecydować się, jakie książki można uznawać za szkodliwe - pierwotna lista była wielokrotnie aktualizowana, powstawały kolejne.

Najgorzej władza radziła sobie z cenzurowaniem bibliotek naukowych - piętnowane wydawnictwa ukrywano w zbiorach zakazanych, dostępnych jedynie dla pracowników danej uczelni, gdzie esbecja nie zjawiała się już tak chętnie. Również antykwariaty, właściwie lekceważone przez Biuro Polityczne, przyczyniły się do ocalenia wielu unikalnych egzemplarzy - poprzez handel wycofywanymi publikacjami zapobiegły całkowitemu utraceniu czasem bezcennych pozycji.

**J. DOBROSZEK, L. STRZYGA**

# Luksusowy, neorenesansowy pałac Gustawa Kindermanna jest dziś siedzibą prokuratury


FOT. WIESŁAW PIERZCHAŁA

Stylowy pałac Gustawa Kindermanna powstał tuż przed I wojną światową.

Wywodzący się ze znanej rodziny fabrykanckiej Gustaw Kindermann wprawdzie nie zbudował własnej fabryki, ale za to postawił pałac w centrum Łodzi, w którym mieszkał z rodziną do śmierci w wieku zaledwie 56 lat.

Rezydencja stoi przy ul. Piotrkowskiej 151, w pobliżu al. Mickiewicza.

Została zbudowana w latach 1910 – 1911 na wąskiej, długiej działce ciągnącej się aż do obecnej al. Kościuszki. Autorem projektu był wytrawny architekt wiedeński Karl Seidel.

Powstała stylowa, dwupiętrowa, nawiązująca do włoskiego renesansu rezydencja z boniowanym parterem, płaskim dachem, dwu- i trójdzielnymi okami oraz trójbocznym wykuszem zwieńczonym małym tarasem. Do pałacu przylegała oficyna z efektowną loggią arkadową, za którą rozciągał się spory ogród.

Wnętrza rezydencji były luksusowe. Wzrok przyciągały meble, sztukaterie, piece kaflowe, kominki marmurowe oraz witraże z motywami roślinnymi i geometrycznymi. Do tego dochodziła klatka schodowa ze schodami marmurowymi i ozdobną, metalową balustradą.

Po śmierci Gustawa Kindermanna w 1920 roku w pałacu na piętrach mieszkał jego syn Aron z rodziną, zaś na parterze znajdowały się biura firmy znanych ozorkowskich przedsiębiorców Schloesserów. Po II wojnie światowej przejęta przez państwo rezydencja stała się siedzibą Sądu Najwyższego i Prokuratury Rejonowej. Obecnie rezyduje tam Prokuratura Regionalna.

Pamiętajmy, że Gustaw Kindermann wspierał rodzinne przedsiębiorstwo oraz należał do gremiów kierowniczych Kasy Pożyczkowej Przedsiębiorców tudzież Chrześcijańskiego Towarzystwa Dobroczynnego.

**WIESŁAW PIERZCHAŁA**

eprasa.pl 38c2e5f993

# Trzy bitwy początku kampanii wrześniowej

**Agresja Niemiec na Polskę we wrześniu 1939 roku okazała się sukcesem III Rzeszy. Ale nie wszędzie. Wojsko Polskie kilka razy pokazało najeźdźcom, na co stać polskiego żołnierza. Pod Mokrą, Wschową i Wizną przeciwnik krwawił mocniej niż Polacy.**



FOT. DOMENA PUBLICZNA

Niemieckie czołgi Panzerkampfwagen II forsują Narew, próbując zdobyć polskie pozycje pod Wizną.

WOJCIECH RODAK

Pamiętnego 1 września 1939 roku wojska III Rzeszy rozpoczęły operację „Fall Weiss". Na Polskę ruszyło 1,8 miliona żołnierzy mających do dyspozycji 2,8 tysiąca czołgów, 3 tysiące samolotów i 10 tysięcy dział.

Do obrony swego terytorium II Rzeczpospolita wystawiła około miliona żołnierzy korzystających z 880 czołgów, 400 samolotów i 4,3 tys. dział.

## KAWALERIA BIJE CZOŁGI

Według niemieckiego planu 4. Dywizja Pancerna, dowodzona przez gen. Georga-Hansa Reinhardta, miała się wbić klinem między polskie armie „Łódź" i „Kraków", a następnie ruszyć drogą katowicką na Warszawę. 15 tys. żołnierzy jednostki dysponowało olbrzymią siłą ognia. Mieli 324 czołgi, 101 samochodów pancernych i motocykli, a także przeszło 40 haubic.

Około godziny 8 w okolicy Mokrej, wsi w pobliżu Częstochowy, patrol rozpoznawczy niespodziewanie natrafił na polskie linie obronne. Został ostrzelany z dział przeciwpancernych. Niemcy wycofali się, tracąc cztery czołgi.

W Tomaszowie Mazowieckim marsz 4. Dywizji został powstrzymany przez Wołyńską Brygadę Kawalerii dowodzoną przez płk. Juliana Filipowicza. 8-tysięczny oddział kilkanaście godzin wcześniej został przywieziony pod zachodnią granicę z Kresów. Składał się niemal wyłącznie z konnych wyposażonych w 128 ckm-ów, 87 karabinów przeciwpancernych, 4 tankietki, 8 samochodów opancerzonych, 15 armat 75 mm i 24 przeciwpancerne działa Boforsa. Te ostatnie ułani rozmieścili na skrzydłach swoich pozycji. Były one doskonale wstrzelone w teren. Niemcy zauważyli to i wezwali wsparcie. Na linie wołyniaków posypał się grad pocisków armatnich. Zbombardowały ich także samoloty.

O godz. 10 pancerniacy Reinhardta znów ruszyli na Polaków. Na pomoc kawalerzystom przyszedł pociąg pancerny „Śmiały". Z pobliskiej linii kolejowej otworzył zaporowy ogień do tanków. Niemcy znów musieli się wycofać, zostawiając na polu bitwy kolejnych kilkanaście zniszczonych maszyn.

Kolejne szturmy 4. Dywizji, około południa i po godz. 15, także zakończyły się jej porażką. Ułani początkowo oddawali im pole, po czym tak manewrowali swoją artylerią przeciwpancerną, że przeciwnik pod jej celnym ogniem musiał rejterować, tracąc kolejne czołgi i ludzi.

O godz. 18 oddziały Wołyńskiej Brygady Kawalerii zaczęły się powoli wycofywać. 2 września płk Filipowicz otrzymał rozkaz odwrotu na wschód, w okolice Piotrkowa Trybunalskiego.

W czasie starć pod Mokrą wołyniacy odnieśli zwycięstwo. Zgodnie z rozkazem „sypnęli trochę piasku" w mechanizm blitzkriegu, niszcząc przy okazji przeszło 100 pojazdów wroga, w tym kilkadziesiąt czołgów.

## WYPAD NA WSCHOWĘ

Polskie założenia obronne z września 1939 r. nie przewidywały podejmowania zasadniczej walki na południowo-zachodnich rubieżach kraju. Rozmieszczone w pasie Rawicz - Leszno - Kościan oddziały Wielkopolskiej Brygady Kawalerii, dowodzonej przez gen. Romana Abrahama, miały za zadanie prowadzenie działań osłonowych, umożliwiających koncentrację pułków Armii „Poznań". Zrobiły jednak dużo więcej.

1 września Leszno, w którym znajdowały się ważny węzeł kolejowy i koszary, zostało ostrzelane przez hitlerowską artylerię z drugiej strony granicy. Jednocześnie w mieście do akcji wkroczyli niemieccy dywersanci. Przypuścili szturm na garnizon. Szybko zostali spacyfikowani przez żołnierzy 55. Pułku Piechoty i baonu Obrony Narodowej. Kilkunastu zdrajców padło trupem. Kilku sąd polowy skazał na karę śmierci. Poza tym miasto dwukrotnie szturmowały oddziały landwehry i grenzschutzu, ale - napotkawszy silny opór - wycofały się z powrotem za granicę.

W tej sytuacji gen. Abraham postanowił 2 września zaatakować przeciwnika na jego terenie.

Małą ofensywę przygotowano modelowo. Najpierw za granicę, pod Wschowę, przeniknęli kawalerzyści zwiadowcy, którzy nadawali meldunki o ruchach wroga drogą radiową. Z góry teren był lustrowany przez samoloty.

W godzinach przedpołudniowych na zachód ruszyła grupa wypadowa. Jej trzon stanowiła 2. Kompania Leszczyńskiego Pułku Piechoty kpt. Edmunda Lesisza. Od południa osłaniać ich miał szwadron czołgów TKS i pluton kolarzy, a od północy pluton ułanów.

O godz. 16 kompania Lesisza znalazła się po niemieckiej stronie granicy. Najpierw zlikwidowała strażnicę grenzschutzu pod wsią Geyersdorf. Potem polska artyleria zaczęła ostrzeliwać zabudowania tej miejscowości. Wśród znajdujących się tam żołnierzy niemieckich wybuchła panika. Przerodziła się ona w popłoch, gdy ujrzano zbliżające się polskie czołgi rozpoznawcze. Piechota Lesisza, prawie nie napotykając oporu, zajęła wieś i ruszyła dalej na Wschowę. Jednocześnie armaty zaczęły prowadzić ostrzał miasta - pociski spadły m.in. na tamtejszy garnizon. Niedługo potem do przedmieść dotarli polscy zwiadowcy. Po krótkiej walce wzięli do niewoli siedmiu niemieckich żołnierzy.

I na tym „ofensywa wschowska" się zakończyła. Po zapadnięciu zmroku gen. Abraham wydał rozkaz wycofania grupy wypadowej w kierunku Leszna. Już po polskiej stronie doszło wtedy do osobliwego incydentu.

Cała operacja może nie skończyła się strategiczną wiktorią, ale dla ludzi Abrahama miała wielkie znaczenie - ich morale mocno podskoczyło. W następnych bojach września Wielkopolska Brygada Kawalerii wykazała się męstwem i skutecznością.

## GUDERIAN KONTRA RAGINIS

Jedna z najbardziej dramatycznych bitew września rozegrała się w okolicach Wizny. Tutaj, nad bagnistym rozlewiskiem Biebrzy i Narwi, w dwudziestoleciu międzywojennym zbudowano rozciągnięte na przestrzeni 10 km umocnienia, w których skład wchodziło siedem lekkich i dwa ciężkie schrony bojowe.

We sierpniu 1939 r. odcinek ten obsadzono około 720 żołnierzami i oficerami. Na całe ich uzbrojenie składało się pięć armat 75 mm, 24 ckm-y, 18 rkm-mów i dwie rusznice przeciwpancerne Ur. Załogą odcinka dowodził 31-letni kpt. Władysław Raginis, oficer elitarnego batalionu KOP „Sarny".

Tym skromnym siłom przyszło zetrzeć się w boju z XIX Korpusem Pancernym dowodzonym przez samego gen. Heinza Guderiana, twórcę doktryny wojny błyskawicznej, który parł z Prus Wschodnich w kierunku Brześcia. Korpus liczył 43 tysięcy żołnierzy i oficerów. Dysponowali oni 450 czołgami oraz setkami dział i moździerzy. Oczywiście w razie potrzeby mogli też liczyć na wsparcie lotnictwa.

7 września pierwsze niemieckie zagony pancerno-motorowe dotarły pod Wiznę. Po zachodniej stronie Narwi doszło do pierwszych starć.

8 września na umocnione pozycje Polaków spadło prawdziwe morze ognia. Samoloty Luftwaffe trzykrotnie zbombardowały bunkry i pozycje obrońców w Kurpikach, Górze Strękowej i Kiełczynie. Artyleria ostrzeliwała je niemal bez przerwy. Mimo to polscy kanonierzy celnym ogniem zdołali powstrzymać atak Wehrmachtu od strony Biebrzy. Odparto także kolejny szturm na nadnarwieńską Włochówkę.

9 września do Wizny przybył gen. Guderian, by osobiście objąć dowodzenie kompromitująco przeciągającym się natarciem. Przerzucił na drugą stronę Narwi wiele czołgów. Za nimi ruszyła piechota. Taktyka Niemców była prosta: załogi tanków otaczały wykryte schrony, a wtedy piechurzy wdzierali się w głąb polskich pozycji. Saperzy zakładali na betonowe konstrukcje ładunki i obrzucali gniazda ckm granatami, dopóki nie wybili załogi danego schronu. I tak w krwawych walkach unieszkodliwiano kolejne polskie punkty oporu.

10 września bronił się już tylko jeden z nich - na Strękowej Górze. To tutaj przebywał od przeszło pół doby ciężko ranny kpt. Raginis. O godz. 10 pojawił się u niego niemiecki parlamentariusz. Zapowiedział mu, że jeśli nie podda załogi, to wszyscy jego wzięci do niewoli żołnierze zostaną rozstrzelani. Polski oficer wiedział już, że jego ludzie są wycieńczeni walką, że brakuje amunicji i nie ma żadnych perspektyw na przybycie odsieczy. W związku z tym zdecydował się skapitulować. Jednak nie poszedł do niewoli: gdy ostatni z jego żołnierzy opuścił bunkier, rozerwał się granatem.

Bitwa pod Wizną stała się symbolem bohaterskiej postawy polskich żołnierzy września. Nazywa się ją polskimi Termopilami. Jak najbardziej trafnie - szacuje się, że tę batalię ze 720 żołnierzy przeżyło najwyżej stu.

eprasa.pl 38c2e5f993

# W Cieszynie, po obu stronach granicy, nikt nie nabierze się na rosyjską propagandę

**W mediach społecznościowych pojawiły się wpisy sugerujące, że Polska chce odebrać Zaolzie Republice Czeskiej. To efekt zorganizowanej akcji dezinformacyjnej, której tropy prawdopodobnie prowadzą na Kreml. Tymczasem w Cieszynie błoga końcówka lata. Jest tak spokojnie, że nikt nawet nie zdążył zorientować się, że media obiegła burza związana z ich regionem. - To nebude pravdivé - mówi wyraźnie rozbawiona mieszkanka Czeskiego Cieszyna.**




FOT. MARCIN ŚLIWA

Granica praktycznie nie istnieje w rzeczywistości mieszkańców polskiego i czeskiego Cieszyna oraz, rzecz jasna, turystów.

MARCIN ŚLIWA

O sprawie poinformowały kilka dni temu czeskie media. Według ich ustaleń hakerzy podszyli się pod facebookowe profile Czeskiego Radia oraz ambasadora Czech w Warszawie, który miał sprzeciwiać się nieistniejącym polskim roszczeniom terytorialnym. Na ten wpis odpowiedziało inne fałszywe konto, udające polskiego wiceministra spraw zagranicznych, precyzując zasięg wyimaginowanych roszczeń.

Hakerzy zaatakowali też polskie serwery i włamując się do serwisów dwóch rozgłośni radiowych, opublikowali teksty o planowanej inwazji. Jedno z tzw. fejkowych kont apelowało do zorganizowania demonstracji w Trzyńcu przeciwko „polskim planom".

Tuż po rozpętaniu się medialnej burzy pojechałem do Cieszyna, aby dowiedzieć się, co o tych wydarzeniach sądzą mieszkańcy i mieszkanki polsko-czeskiego miasta. Bywam tu regularnie już od ponad dwóch dekad. Lubię to kameralne, śliczne i pachnące historią miasto. Tym razem niestety wybieram samochód, ponieważ połączenia kolejowe, przez liczne remonty i przebudowy, zakładały aż 3 godziny jazdy i nawet dwie przesiadki. Po godzinie z kwadransem parkuję na terenie centrum handlowego znajdującego się nieopodal dworca, gdzie wita mnie znajomy widok. Pod sklepem stoi wianuszek aut na czeskich tablicach rejestracyjnych. Uśmiecham się na myśl, że ruska propaganda nie zdążyła zmienić przyzwyczajeń zakupowych naszych południowych sąsiadów.

## W CIESZYNIE GRANICA NAPRAWDĘ NIE ISTNIEJE

Idę na rynek, gdzie umówiłem się z Magdaleną Szadkowską. To ona była współautorką głośnej akcji w czasie pandemii, gdy po polskiej stronie Olzy zawisł baner: „Tęsknię za tobą Czechu". Gdy mówię, że przez internet przetoczyła się akcja dezinformacyjna o konflikcie na Zaolziu i pytam o nastroje, nie ukrywa zdziwienia. - Nic takiego nie ma tu miejsca. Zmiany granic pojawiają się po obu stronach jedynie w ramach żartów przy grillu. W ogóle nie czuję, żeby miało się tu coś złego dziać. Regularnie spaceruję po drugiej stronie miasta i nikt mnie nie wytyka palcami, jak w sklepach mówię po polsku - mówi Magdalena Szadkowska.

Jednocześnie zwraca uwagę, że granica praktycznie nie istnieje w rzeczywistości mieszkańców polskiego i czeskiego Cieszyna. To nie tylko codzienne przekraczanie Olzy podczas spacerów, ale też szereg wydarzeń kulturalnych.

- Trwa teraz festiwal KAM TAM. To jeden z wielu przykładów polsko-czeskiej współpracy. Fundacja z Czeskiego Cieszyna organizuje część rzeczy po polskiej stronie, a na wystawę przychodzą goście z obu stron granicy. Wczoraj był czeski spektakl na dachu informacji turystycznej przy moście - mówi Magdalena Szadkowska. - Współpraca odbudowała się po pandemii. Wróciło „Kino na Granicy", „Teatr bez Granic", te wszystkie rzeczy się dzieją - dodaje.

W Czeskim Cieszynie, jako jedynym mieście w Republice Czeskiej, działa też akcja „parkrun".

- Tu mamy jedyny w Czechach „parkrun". Biegniemy przez dwa miasta. Meta i start są po polskiej stronie, natomiast trasa prowadzi też po czeskiej stronie rzeki. I tak co sobotę biegają jedni i drudzy - mówi Magda Szadkowska.

## „GDYBY NIE CZESI, TO OKOLICZNE SKLEPY BYŁYBY DO ZAMKNIĘCIA"

Do mostu na granicy idę ulicą Głęboką, ale po drodze nawiązuję rozmowę z właścicielem jednego z działających tam sklepów. O niedawnej dezinformacyjnej burzy nie słyszał, ale podkreśla, że relacje między Polakami i Czechami są bardzo dobre.

- Nie ma żadnych niesnasek. Polacy chodzą tam na dyskoteki, a Czesi tu i nie ma żadnych bijatyk - podkreśla Krzysztof. - Jest spokojnie. Nawet policja tu za bardzo nie jeździ, bo i po co, jak się nic nie dzieje - dodaje.

Zaznacza przy tym, że nie zawsze tak było, a pewne napięcia były żywe jeszcze za czasów PRL, lecz ich podłoże było głównie ekonomiczne.

- Kiedyś, jak były lata 80. i nie chcieli nam puścić pomarańczy przez granicę, chociaż je mieli, to wtedy tak, ale w obecnym czasie? Wszyscy cały czas chodzą tam i z powrotem,

eprasa.pl 38c2e5f993

ile razy tylko chcą. Teraz można przenieść skrzynkę piwa na plecach i nikt nawet nie zwróci uwagi. Kiedyś za to gonili - wspomina z uśmiechem.

Dla Krzysztofa, inaczej niż dla mojej pierwszej rozmówczyni, ważniejszy jest aspekt ekonomiczny.

- My żyjemy z nich, oni też żyją z nas i nie ma żadnych waśni. Kupują towary w sklepach, piją kawę w ogródkach przy rynku, jedzą obiady w restauracjach - podkreśla. - To jest umierające miasto. Koniec wakacji, a nie ma tu żadnych ludzi i zarabiać jest ciężko. Nie wiem, czy wszędzie w Polsce tak jest, ale tu słabo to wygląda - dodaje.

W jego ocenie Cieszyn biednieje i pustoszeje, a wizyty Czechów nieco spowalniają te procesy.

- Gdyby nie oni, to te okoliczne sklepy w ogóle byłyby do zamknięcia. Polacy jeżdżą głównie do Bielska, do Sfery i Sarniego Stoku, a nawet do Katowic do Silesii - zauważa. - Czesi też już tam coraz częściej jeżdżą, bo to jednak jest niewiele dalej, a jest dużo firmowych sklepów - dodaje.

Również Polacy odwiedzają restauratorów po drugiej stronie Olzy.

- Polacy też chodzą, ale głównie na piwo, bo jest tańsze. W hospodzie piwo kosztuje około 50 koron, czyli 9 złotych z haczykiem, a u nas na rynku 16-18 złotych, więc wolą iść tam. Też czeska kuchnia przyciąga Polaków, głównie smażony ser, gulasz z knedlami - wyjaśnia.

Dalej na ul. Głębokiej spotykam mężczyznę czekającego na kogoś z siatką z zakupami. To Radim, Czech z Czeskiego Cieszyna. Dzieli się ze mną niemal identyczną konkluzją, jak polski sklepikarz.

- Nasze relacje są bardzo dobre. Gdyby nie Polacy, to już dawno zamknęłyby się u nas sklepy - zaznacza Radim. - Polacy, a zwłaszcza polscy turyści, kupują zdecydowanie więcej w naszych sklepach, niż Czesi - dodaje.

Przyznaje, że nie słyszał o niedawnej akcji dezinformacyjnej, ale podkreśla, że czuje się w Polsce bezpiecznie.

- Czuję się tu bezpieczniej niż w Czeskiej Republice. W kontaktach z Polakami też nie mam żadnych problemów. Raczej cieszą się, że ich sklepy i restauracje odwiedzają Czesi - mówi Radim.

Podkreśla przy tym, że nasze sklepy mają szerszy asortyment, dlatego dużo czasu spędza w polskim Cieszynie.

## „NIKT TU NIE KUPI TEORII O ZMIANIE GRANIC, TYLKO WEŹMIE TO NA ŚMIECH”

Kolejne spotkania potwierdzają to, co mówili mi moi rozmówcy. Po drodze spotykam głównie miejscowych, a turystów z innych regionów jak na końcówkę sierpnia jest faktycznie niewielu. Spotkałem Czechów po polskiej stronie, a pierwsze trzy osoby, z którymi rozmawiam już za Olzą, są Polakami mieszkającymi w bliższej lub nieco dalszej okolicy. Do nich również nie dotarły wieści o akcji dezinformacyjnej.

- Ogólnie jest wszystko w porządku, bez większych spięć czy konfliktów. Wszystko jest normalnie i nic nie słyszeliśmy od nikogo o zmianach granic. Czesi przyjeżdżają do nas, my do Czech, wszystko po sąsiedzku, bez większych emocji. Dzień jak co dzień - mówi Tomasz z Goleszowa.

- Wszystko się toczy z kulturą, jak zawsze. Mieszkam tu od urodzenia i nigdy o czymś takim nie słyszałem. Raczej nikt tu nie kupi teorii o zmianie granic, tylko weźmie to na śmiech - mówi Grzegorz.



FOT. MARCIN ŚLIWA

Idę kawałek w głąb czeskiej części miasta. Polskie napisy można tu zobaczyć nie tylko na dwujęzycznych tabliczkach z nazwami ulic, ale także na wielu witrynach.

## „MY TU SOM NA ŚLĄSKU, TU JEST NASZ ŚLĄSK I TO SĄ NASI LUDZIE”

Jest dość duży upał, więc wchodzę po Kofolę do jednego ze sklepów prowadzonych przez Wietnamczyków przy Hlavní třída. Rozglądam się jeszcze za czymś do zjedzenia, a moje niezdecydowanie szybko zauważa jedna z pań przy ladzie. Po krótkiej rozmowie okazuje się, że jest Polką, która w latach 70. przeprowadziła się do Czeskiego Cieszyna i żyje tam do dziś.

- Czesi nas akceptują. Mieszkam tu od 50 lat i nigdy nie miałam problemów, nigdy nie usłyszałam czegoś niestosownego. My tu som na Śląsku, tu jest nasz Śląsk i to są nasi ludzie. Może jakbym pojechała gdzieś tam dalej... ale nie, nie spotkałam się z niczym negatywnym - mówi Krystyna.

- Jak się przeprowadziłam tu za komunistów, to mi oczy na wierzch wyszły, jak zobaczyłam, jak tu jest, jak tu żyją, jaki tu jest przepych w stosunku do tego, co było u nas - wspomina.

Ona również nie słyszała nic o dezinformacyjnej zmianie granic, a w odpowiedzi podkreśla międzynarodowy charakter Cieszyna. Wyjaśnia, że teraz przyszła odwiedzić swoją koleżankę Wietnamkę, której często pomaga, bo jest już na emeryturze.

- Przychodzą tu Ukraińcy, ostatnio byli polscy Holendrzy, a i Rosjanie też byli u nas, bardzo grzeczni i inteligentni. Co my zwykli ludzie tę politykę, nic nie możemy - wzdycha.

Dopytuję o wątek Polaków żyjących w czeskiej części Śląska Cieszyńskiego.

- Mieszka nas tu dosyć dużo. Jest kościół, w którym księża odprawiają msze po polsku, jest polskie przedszkole i szkoła. Działa PZKO (Polski Związek Kulturalno-Oświatowy w Republice Czeskiej, red.), jest tu dobrze. Żyjemy w zgodzie i bez problemów - przekonuje.

## TO JAK W KOŃCU JEST? „NA PROSTO, V POHODĚ”

Po wizycie w sklepie w Czeskim Cieszynie w końcu trafiam na rodzinę Czechów. Moim łamanym czeskim wyjaśniam meandry akcji dezinformacyjnej. Kobieta przerywa mi w połowie.

- To nebude pravdivé - mówi wyraźnie rozbawiona Katřina.

Na pytanie o to, jak mają się tu relacje polsko-czeskie, odpowiada krótko, nadal lekko chichocząc: „Na prosto v pohodě”. Podkreśla, że po obu stronach granicy można spotkać Polaków i Czechów, ponieważ Cieszyn to po prostu jedno miasto. Dodaje, że jej córka grała wczoraj w spektaklu. Tym samym, o którym mówiła moja pierwsza rozmówczyni z Polski. A zatem na Śląsku Cieszyńskim bez zmian - spokojnie, przyjaźnie i na luzie.

## „POLACY NA ZAOLZIU SZYBKO ZWARLI SZEREGI I ZACZĘLI DZIAŁAĆ”

Na koniec rozmawiam z Szymonem Brandysem, dziennikarzem Radia Katowice, który na co dzień również mieszka w Czeskim Cieszynie i zna dokładny kontekst sprawy. W jego ocenie była to precyzyjnie zaplanowana akcja.

- Chodzi o wąski margines, skrajne, ultraprawicowe grupy oraz ludzi, którzy żyją zaszłościami i podbijają w sieci algorytmy dla takich treści, co wykorzystują dezinformatorzy - mówi Szymon Brandys. - Myślę, że społeczeństwo sobie z tym dobrze poradziło. Organizacje działające na granicy, w tym Polacy na Zaolziu szybko zwarli szeregi i zaczęli działać - dodaje.

Tłumaczy, że w wyjaśnienie akcji dezinformacyjnej zaangażowali się też m.in. Eva Klusová z Czeskiej Akademii Nauk, która od lat bada mechanizmy wykorzystywane m.in. przez Rosję, oraz analityk Janusz Konieczny z Czeskiej Partii Piratów. Po ich interwencjach sprawę nagłośniły czeskie media.

- Rozłożyli ten mechanizm na części pierwsze i dzięki nim dostało się to do portalu seznam.cz, największego portalu w Czechach, a stamtąd do polskich mediów - wyjaśnia Szymon Brandys.



FOT. MARCIN ŚLIWA

eprasa.pl 38c2e5f993

# „Żandarm z Saint-Tropez”, czyli Francja, której nie ma

**Komedia o starszym sierżancie Ludoviku Cruchocie weszła do francuskich kin 9 września 1964 r. Dziś, obok Brigitte Bardot i piosenek Joe Dassina, budzi jedynie sentyment.**



FOT. COLLECTION CHRISTOPHEL/EAST NEWS

Twarzami komedii zostali Louis de Funès, czyli sierżant Ludovic Cruchot i Michel Galabru jako chorąży.

MARIUSZ GRABOWSKI

Saint-Tropez sprzed 62 lat już nie ma. Jedynym śladem jest Muzeum Żandarmerii i Kina w dawnym posterunku Cruchota, gdzie amerykańscy turyści-emeryci kupują pocztówki w wizerunkiem uśmiechniętego Louisa de Funèsa.

## CZAS INWESTYCJI

Naiwnością byłoby twierdzenie, że kino - najważniejsza ze sztuk, jak mówił ludowy komisarz oświaty Anatolij Łunaczarski - wymyślono dla rozrywki. Filmy powstają dla pieniędzy, ideologii albo w służbie propagandy. „Żandarma z Saint-Tropez” nakręcono po to, by na początku lat 60. promować turystykę na francuskim Lazurowym Wybrzeżu. Jego walory rozrywkowe są tzw. wartością dodaną.

Do tej komedii dorobiono tyle legend i baśni, że starczyłoby na opasłą książkę. Jedną z znaleźć można stronie francuskiswiat.pl. Oto kiedy reżyser i scenarzysta Richard Balducci wakacjował w Saint-Tropez skradziono mu kamerę. A na miejscowym posterunku spotkał tak ciamajdowatych nieudaczników i niezgrabiaszy, że postanowił nakręcić o tym szyderczy film.

Bardziej prawdopodobne jednak, że „Żandarm...” powstał na zamówienie francuskiego lobby turystycznego, którego interesy wciąż kulały na skutek powojennych kłopotów. Ledwo skończyła się wojna w Indochinach, wybuchł konflikt Francji z Egiptem i rozpoczął się trudny rozbrat z dawną kolonią - Algierią. Do tego doszedł kryzys gospodarczy dotykający dotkliwie także turystykę. Dopiero V Republika gen. de Gaulle’a nieco ustabilizowała sytuację. Znów można było inwestować w hotele w Cannes, Antibes, Fréjus, Nicei i sielskim Saint-Tropez.

## WIECZNIE ŻYWY

„Żandarma...” wyprodukowały dwie filmowe spółki: francuska Société Nouvelle de Cinématographie (SNC) i francusko-włoska Franca Films, stworzona - jak się wydaje - specjalnie do tego przedsięwzięcia. Budżet nie był mały, wyniósł blisko 1,4 mln franków (w 1960 r. przeprowadzono reformę walutową). Dla porównania „Fantomas”, największy hit kinowy 1964 r. we Francji, kosztował niewiele więcej. Okres zdjęciowy był rekordowy, trwał nieco ponad miesiąc.

Twarzami komedii zostali Louis de Funès, czyli sierżant Ludovic Cruchot i Michel Galabru jako chorąży Jérôme Gerber, obaj z górnej półki filmowych francuskich komediantów. De Funès tylko w 1964 r. zagrał w pięciu filmach, zaś Galabru, spec od ról drugoplanowych, miał być tłem charakterystycznym dla jego popisów mimicznych.

Wspomniany już Richard Balducci napisał scenariusz, a na reżysera wybrano Jeana Giraulta, który na „Żandarmie...” i późniejszych kontynuacjach żył spokojnie przez dwie dekady. Ostatni film z Cruchotem - „Żandarm i żandarmetki” nakręcił w 1982 r. Girault dostał fuchę po taniości, a jedna z plotek mówiła wręcz, że po znajomości - jeden z pomniejszych szefów SNC, podobnie jak on pochodził z Villenauxe-la-Grande, małej mieściny w departamencie Aube. Zarekomendował go z powodzeniem dwóm najważniejszym osobom w wytwórni: René Pignèresowi i Gérardowi Beytout.

## NUDYŚCI Z SAINT-TROPEZ

Scenariusz „Żandarma...” niezbyt trzyma się kupy. To 90-minutowy ciąg gagów w wykonaniu Louisa de Funèsa, który jako funkcjonariusz Francuskiej Żandarmerii Narodowej w nieco zapyziałym nadmorskim miasteczku wytrwale walczy z przestępczością, głównie z nudystami. Kulminacja następuje w momencie, gdy jego córka Nicole wpada w nieodpowiednie towarzystwo i kradnie razem z kolegą luksusowe auto bogatego gangstera, chcącego kupić poszukiwany przez policję obraz.

Znacznie ważniejsza jest sceneria filmu: cieszące oczy lazurowe morze, sielskie krajobrazy i Pampelonne, piaszczysta plaża w gminie Ramatuelle niedaleko Saint-Tropez. To tam już w 1955 r. kręcono film „I Bóg stworzył kobietę” w reż. Rogera Vadima. Grająca w nim rolę główną Brigitte Bardot promowała wówczas modę na skąpe bikini.

Ukłonem w stronę amerykańskich turystów był ford mustang w wersji kabriolet, jeden z pierwszych egzemplarzy, które trafiły do Europy. Błyszczy w filmie na tle poczciwych citroenów i peugeotów. A także chwytliwy motyw muzyczny - piosenka „Do You Do You Saint Tropez”, śpiewana przez Geneviève Grad. Napisał ją Raymond Lefèvre, specjalizujący się w gatunku tzw. easy listening, czyli łatwo wpadającej w ucho.

## KOLACJA W STARYM PORCIE

Na stronie bonjourdefrance.pl czytamy: „»Żandarm z Saint-Tropez« stał się nie tylko ikoną francuskiej kinematografii, ale również magnesem turystycznym przyciągającym tłumy do tego malowniczego miasta. Po premierze filmu liczba odwiedzających Saint-Tropez znacząco wzrosła, co potwierdzają liczne statystyki. Turyści z całego świata przyjeżdżają, aby zobaczyć miejsca, w których kręcono kultowe sceny, a także poczuć atmosferę znaną z ekranu”.

Banał, ale chwytliwy. Spójrzmy na tę statystykę. Małe miasteczko, skryte między Cannes a Fréjus faktycznie wyrosło przez ostatnie półwiecze na potęgę turystyczną. Na co dzień mieszka w nim 5,5 tys. ludzi (mniej niż na początku lat 60.), ale jak podają dane merostwa z lat 2019-2022 latem gości średnio 60 tys. turystów. Większość smaży się na Pampelonne, inni oglądają dzieła Pabla Picassa i Georgesa’a Braque’a w Musée de l’Annonciade, jeszcze inni snują się po malowniczych górkach masywu des Maures, a i tak wieczorem wszyscy trafiają do pełnego luksusowych jachtów Starego Portu. Kolację w legendarnej Café Sénéquier, gdzie Henri Matisse pijał swój pastis, jadają jednak tylko najwięksi krezusi. Kapitał nie zna narodowości, ale nieprzypadkowo to najczęściej nowi Rosjanie.

Oni też mieszkają w najbardziej luksusowych hotelach, o których sierżantowi Cruchotowi nawet się nie śniło. W sezonie 2026 oferujący bajeczny widok na zatokę Hotel la Ponche rywalizował ofertą głównie z rustykalnym, otoczonym winnicami Toison D’or. Średnia cena za noc w lipcu: od 15 do 25 tys. zł.

## PATRZĄC NA PRAWO

Dzisiejsze Saint-Tropez mało przypomina miasteczko z filmu Giraulta. Tłumy przelewające się przez promenadę i port doprowadziłyby by pewnie Cruchota do kolejnego wybuchu szału. Nie ma już małych piekarenek, rybaków, zniknęły urokliwe zaułki, w których zbudowano hotele. Siermiężne Muzeum Żandarmerii i Kina przy Place Blanqui przegrywa z Festiwalem Les Voiles, czyli pokazem wypasionych jachtów, gdzie już od lat królują supernowoczesne jednostki w klasie J. W tym roku festiwal trwać będzie od 26 września do 4 października i spodziewanych jest blisko 300 załóg.

Można powiedzieć, że Saint-Tropez, tak jak całe Lazurowe Wybrzeże, zostało dotknięte syndromem overtourismu. Do tego stopnia, że rząd francuski opracował plan działania, mający na celu „promowanie zrównoważonej turystyki poprzez utworzenie bardziej ekologicznego systemu klasyfikacji hoteli, poprawę infrastruktury rowerowej i inwestycje w transport publiczny”.

Ma to swój wymiar lokalny. W 2024 r. Saint-Tropez ogłosiło plan, na razie wstępny, ograniczenia turystyki w lecie. Burmistrz miasteczka Sylvie Siri napisała w nim, że chce, by „miasteczko rozwijało się zwłaszcza dla mieszkańców, inwestowało w biblioteki, sklepy spożywcze i niedrogie mieszkania”.

Na koniec spójrzmy na dzisiejsze Saint-Tropez przez pryzmat polityki. Nie wiemy, na kogo głosował żandarm Ludovic Cruchot, ale dzisiaj mieszkańcy miasteczka są zdecydowanie prawicowi. Podobnie jak mieszkańcy departamentu Var oraz całego Lazurowego Wybrzeża. Podczas wyborów parlamentarnych w 2024 r. reprezentant Zjednoczenia Narodowego Philippe Lottiaux zdobył mandat poselski w tutejszym 4. okręgu wyborczym już w pierwszej turze.

eprasa.pl 38c2e5f993

# Kapitan Tadeusz Lutak najstarszym mężczyzną w Polsce

**Kapitan Tadeusz Lutak ze Strzyżowa to człowiek legenda. Najstarszy mężczyzna na Podkarpaciu i w Polsce wciąż imponuje energią i błyskotliwym poczuciem humoru. Podczas wizyty przekonaliśmy się, że mimo sędziwego wieku nie traci pogody ducha, ciepła i radości życia.**



FOT. KRZYSZTOF KAPICA

Kpt. Tadeusz Lutak ze Strzyżowa ukończył w sobotę 29 sierpnia 109 lat. Senior zdmuchnął świeczki na urodzinowym torcie, ale także śpiewał żołnierskie piosenki.

URSZULA SOBOL

Przyjeżdżamy do pana Tadeusza już od kilkunastu lat. Za każdym razem wita nas z tą samą serdecznością, życzliwością i radością, jakby przekraczały próg jego domu dawno niewidziane, ale bardzo bliskie mu osoby. Swoje 109. urodziny świętował 29 sierpnia.

## NAJWIĘKSZĄ RADOŚĆ DAJĄ MU SPOTKANIA Z LUDŹMI

Kiedy wchodzimy do jego pokoju, od razu dostrzegamy to samo, co zawsze najbardziej nas ujmuje: pogodę ducha, uśmiech i autentyczną radość ze spotkania. Trudno uwierzyć, że przed nami siedzi człowiek, który przeżył ponad wiek i był świadkiem wydarzeń, które większość z nas zna jedynie z kart podręczników.

Pan Tadeusz wciąż emanuje spokojem, życzliwością, niezwykłym ciepłem i poczuciem humoru. Podczas każdej wizyty pytam go o zdrowie. Odpowiedź pozostaje niezmienna.

Z charakterystycznym błyskiem w oczach i uśmiechem na twarzy zapewnia, że czuje się dobrze. Chwilę później dziękuje za odwiedziny i daje do zrozumienia, jak wiele znaczą dla niego takie spotkania.

- Czuję się dobrze i bardzo się cieszę, że dzisiaj przyjechaliście do mnie. Chyba mnie lubicie i szanujecie? - pyta z uśmiechem i figlarnym błyskiem w oczach pan Tadeusz.

Po chwili, już nieco poważniej, mówi o ludziach, którzy wciąż o nim pamiętają.

- Odwiedza mnie rodzina, znajomi, sąsiedzi, a także przedstawiciele wojska i naszych urzędów. To sprawia mi ogromną radość - przyznaje pan Tadeusz. - Lubię rozmowy z ludźmi i cieszy mnie, że mimo mojego wieku wciąż o mnie pamiętają i okazują mi szacunek.

Słuchając tych słów, trudno nie odnieść wrażenia, że tajemnica długowieczności pana Tadeusza kryje się nie tylko w dobrym zdrowiu, ale także w jego otwartości na ludzi. A tych, którzy chcą się z nim spotkać, poznać jego historię czy po prostu zamienić kilka słów, wciąż nie brakuje.

I nic dziwnego, bo z każdej wizyty u pana Tadeusza wychodzi się bogatszym o uśmiech, wzruszenie i życiową mądrość.

- Dziadzio uwielbia ludzi i bardzo cieszy się z każdych odwiedzin - mówi jego wnuczka Beata, która na co dzień troskliwie się nim opiekuje. - Lubi rozmawiać, wspominać dawne czasy. Każda wizyta sprawia mu ogromną radość.

Humor również go nie opuszcza. Sam pan Tadeusz z przekonaniem podkreśla, że ma najlepszą opiekę na świecie.

- Niczego mi tutaj nie brakuje. Wszyscy bardzo się o mnie troszczą i dbają o mnie. Mam wokół siebie wspaniałych ludzi i jestem za to bardzo wdzięczny - mówi z uśmiechem. - Dzięki temu żyje mi się dobrze i spokojnie.

## ŻOŁNIERZ, BOHATER, PATRIOTA. LEGENDA WOJSKA POLSKIEGO

Kapitan Tadeusz Lutak ps. „Pancerz", urodzony 29 sierpnia 1917 roku w Żarnowej koło Strzyżowa, jest postacią wyjątkową nie tylko dla Podkarpacia, ale i całej Polski.

To najstarszy mężczyzna w kraju oraz najstarszy czołgista w historii Wojska Polskiego.

Jego życiorys mógłby posłużyć za scenariusz filmu. Brał udział w wojnie obronnej 1939 roku, walczył w szeregach Armii Krajowej, dowodził drużyną dywersyjną, a po zakończeniu wojny przez wiele lat aktywnie działał w środowisku kombatanckim. To człowiek, którego życie jest świadectwem niezwykłej odwagi, siły charakteru i miłości do ojczyzny.

- Dużo w życiu przeszedłem. Walczyłem w obronie ojczyzny. Los nie szczędził mi trudnych doświadczeń - opowiada pan Tadeusz. - Przeżyłem to wszystko i żyję.

Mimo ukończonych 109 lat pan Tadeusz nadal jest pełen energii, pogody ducha i poczucia humoru. Podczas naszego spotkania opowiadał o dawnych wydarzeniach i ludziach, których spotkał na swojej drodze. Także tradycyjnie zaśpiewał nam żołnierskie piosenki, które pamięta od dziesięcioleci. - Tak bardzo się cieszę, że przyjechaliście - powtarzał wzruszony. - Ludzie o mnie nie zapominają, szanują mnie.

Za swoje zasługi kapitan Tadeusz Lutak został wielokrotnie odznaczony i uhonorowany. Jest Honorowym Obywatelem Powiatu Strzyżowskiego. W 2017 roku otrzymał Krzyż Oficerski Orderu Odrodzenia Polski, w lutym 2024 roku honorową odznakę „Zasłużony dla Województwa Podkarpackiego", a w 2025 roku został odznaczony Złotym Medalem za Zasługi dla Obronności Kraju.

Pan Tadeusz może również pochwalić się piękną, wielopokoleniową rodziną. Doczekał się trojga dzieci, dziesięciorga wnuków oraz szesnaściorga prawnuków. To właśnie oni, obok licznych przyjaciół, są najlepszym dowodem na to, jak wielkim szacunkiem i sympatią cieszy się człowiek, który przez całe życie pozostał wierny wartościom, którym służył.

● ● ●

Panie Tadeuszu, chylę przed panem czoła i dziękuję za każdą naszą rozmowę. Jestem wdzięczna, że spotkał mnie zaszczyt odwiedzania po raz kolejny tak wyjątkowego człowieka, którego życie jest żywą lekcją historii, odwagi i patriotyzmu.



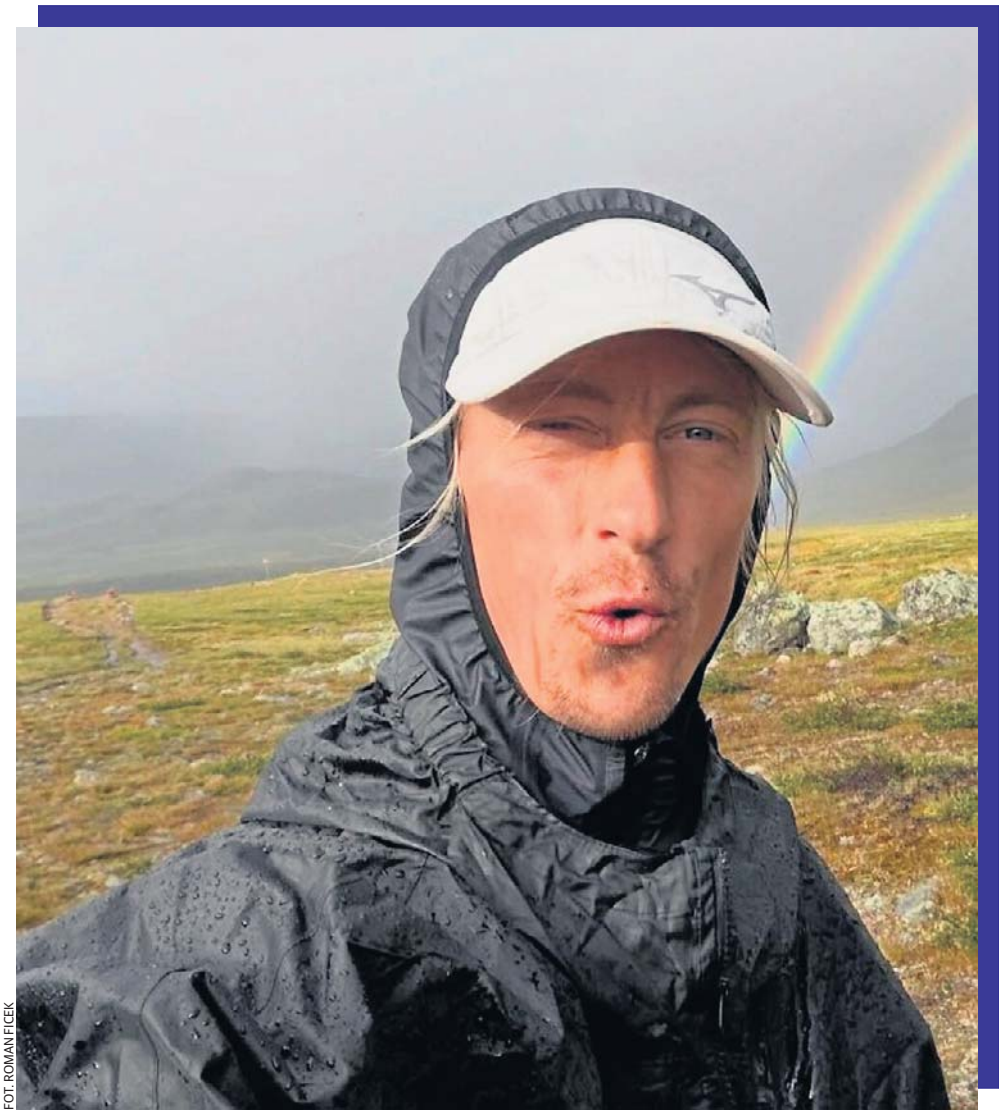
FOT. 1. BATALION CZOGŁÓW

Kapitan podczas przelotu śmigłowcem. Niezwykłą atrakcję dla najstarszego czołgisty WP zorganizowano z okazji jego 106. urodzin.

eprasa.pl 38c2e5f993

# Roman Ficek - cyborg ze Skawicy - 2679 km w 40 dni!

**- Te wcześniejsze moje wyprawy to była naprawdę pestka - mówi biegacz górski ze Skawicy Roman Ficek. Właśnie przebiegł Półwysep Skandynawski z północy na południe, górami z Przylądka Północnego do Lindesness. Jako pierwszy człowiek w historii pokonał ten nieprawdopodobny dystans - 2679,4 km w 40 dni i 11 godzin! Bez żadnego wsparcia, zdany tylko na siebie. Niósł plecak ważący dziewięć kilogramów i nie bał się emocji.**



FOT. ROMAN FICEK

Roman Ficek: To był pierwszy w historii taki bieg przez te góry. Nikt się tego przede mną nie podjął.

JACEK ŻUKOWSKI

**Jest pan już w domu. Co pan teraz robi?**

Najważniejsze to nie biegać, nie trenować, tylko trochę poleżeć, odpoczywać, żeby nogi, ścięgna, mięśnie doszły do siebie.

**Ile trzeba do siebie dochodzić po takim wysiłku?**

Myślę że dwa i pół tygodnia. W tym czasie mam zamiar czilować. A potem jakiś trening na pewno wejdzie, ale bardzo lekki, może pół godziny dziennie. Nie ma co siedzieć za długo. Krótki trening przyspieszy regenerację. Po miesiącu powinienem czuć się całkiem nieźle.

**Przebiegł pan 2679 kilometrów.**

Prawie 2700 i 70 tysięcy metrów przewyższenia.

**W 40 dni. Czy na tyle szacował pan ten bieg?**

Szacowałem trasę na 35 dni. Myślałem, że kilometrów będzie 3000. Trzeba zacząć od tego, że przez Skandynawię nie ma jednego szlaku, jest ich wiele i trzeba je łączyć. Trasa wiodła przez najwyższe szczyty parków narodowych i poszczególnych masywów górskich. Była bardzo trudna, prowadzona na dziko, musiałem z tej wersji po trzech dniach zrezygnować i modyfikować trasę na bieżąco.

**Jeśli chodzi o rekord, to trudno będzie komuś porównywać swój bieg z pańskim, bo musiałby idealnie biec pańską trasą.**

Tak, to jest nieporównywalne. To to samo jak z Łukiem Karpat, gdzie też nie ma początku i końca. To znaczy są - Lindesness i Nordkapp, ale nie połączone jednym szlakiem. To był pierwszy w historii taki bieg przez te góry. Nikt się tego przede mną nie podjął. Siedem lat temu, po przebiegnięciu Łuku Karpat chciałem zrobić Skandynawię, wiedząc, że jest to najdłuższy łańcuch górski w Europie. Nie miałem jednak zdrowia, zawsze z czymś to kolidowało, nie było formy, sponsorów.

**Biegł pan bez wsparcia, czyli musiał pan ograniczyć swój bagaż.**

Był bardzo lekki, ważył między 7 a 9 kg, ale cały czas niosłem go na plecach. W tamtych górach niemal wszyscy chodzą z ciężkimi plecakami. Kiedy ludzie mnie widzieli byli w szoku.

**Był pan bez namiotu, śpiwora, jak pan sobie radził z nocowaniem?**

Nocowałem w chatkach DNT, nazywają się hytter. Kupuje się w Norweskim Stowarzyszeniu Turystycznym specjalny kluczyk, który otwiera je wszystkie. Dostałem go od Ewy Chwałko, która przeszła całą Skandynawię trzy lata temu.

**Jaki jest standard tych chatek?**

Są jak domy. Bardzo wypasione. Niektóre piękne, nowe, z kuchnią, w której jest gaz. Są też w nich wielkie spiżarnie, gdzie można sobie kupić jedzenie i zapłacić przez aplikację. Może w nich spać od pięciu do 40 osób.

**Kluczyk otwiera jedno pomieszczenie?**

Nie, cały domek. Często byłem jednak sam.

**Musiał pan swoją trasę dostosować do tych miejsc?.**

Trochę tak, ale one są na trasie. Są na czerwonym szlaku oznaczone litrą „t". Jak planowałem bieg, to wiedziałem, gdzie są hytty albo kempingi, bo na nich też spałem. Czasem brałem nocleg w hotelu ze śniadaniem, żeby się najeść porządnie. Jak śniadanie się zaczynało o 7.30 czy 8, to jadłem aż do 10, dopóki się nie skończyło. Napychałem się.

**W ciągu dnia pewnie nie było na to czasu.**

Nawet nie było gdzie. Dopiero na południu Norwegii pojawiały się stacje benzynowe, restauracje po drodze.

**Jak pan radził sobie z jedzeniem?**

Miałem tylko cztery sklepy na tysiąc kilometrów. Musiałem obliczyć, by od punktu do punktu wystarczyło mi jedzenia. Pierwszy sklep miałem chyba po trzech dniach. Kiedy dobiegłem na wieczór do miejscowości, to był zamknięty i niestety dopiero rano musiałem wrócić, zrobić zapasy, i z powrotem biec.

**Ale na 250 km to trudno nakupić jedzenia...**

Trudno, ale da się. Cały czas też biegłem na deficycie kalorycznym. Kupowałem słodycze, jakieś żelki, czekoladę, miód sobie kupowałem też zawsze i dużo owsianki. Dlatego, że zalewać ją można zimną lub ciepłą wodą.

**Ile dziennie kilometrów pan przebiegał?**

Różnie, w pierwszy i drugi dzień po 90, bywało, że i 120, ale też 60. Średnia z całego dystansu wyszła mi 71.

**Czy pana coś zaskoczyło? Na przykład myślał pan, że będzie łatwiej, a było trudniej, bądź odwrotnie?**

Zaskoczyła mnie trochę trasa. Myślałem, że będzie łatwiejsza, a okazała się cholernie trudna. Bardzo wąskie ścieżki albo w ogóle brak ścieżek, szlaków. Szlak niby na mapie jest, a w rzeczywistości go nie ma. Ciężko było biegać po tych szlakach mając ze sobą taki ciężki plecak. Było pełno kamieni, także pełno torfowisk i bagien.

**Czy były trudniejsze momenty kryzysowe, kiedy myślał pan, że trzeba będzie skończyć?**

W pierwszym tygodniu codziennie parę razy myślałem, kiedy zejdę i na którym odcinku, bo było bardzo ciężko. Miałem nawałnicę różnych wszelakich problemów, które mnie mogły dopaść. Brakowało tylko deszczu.

**Głównie terenowe trudności, jedzeniowe?**

Wszystkie. Ze spaniem, z jedzeniem; na początku była też masa komarów, które nie dały nawet na chwilę odpocząć. Musia-

eprasa.pl 38c2e5f993

łem być non stop w ruchu. Więc niewyspanie, trudność terenowe i do tego ten deficyt kaloryczny. Wszystko się nakładało. Pamiętam taki bardzo trudny odcinek kamienisty, w dodatku porywy wiatru do 60 km/h. A noc wcześniej przed tym odcinkiem spałem na gołych deskach, bo nie było materaca. To był mocny „strzał" i po tym dniu zrobiłem sobie dzień przerwy, bo nie byłem w stanie się ruszyć. Miałem odciski na stopach, potrzaskane paznokcie i dość wszystkiego.

**Ale przewalczył pan to na szczęście.**

No przewalczyłem. Udało się. To było tak, że wieczorem byłem bardzo, bardzo zmęczony, skasowany. A rano jak już człowiek się trochę wyspał, zjadł, to nabierał energii.

**A co pana trzymało przy życiu? Rozmowy z żoną, rodziną?**

Tak. Rozmowy przede wszystkim. Jak nie z żoną, to z rodziną, kolegami. Czytałem komentarze na swoich social mediach. To ludzie mnie pchali. Ja tak naprawdę w pewnym momencie już byłem tak zrezygnowany, wręcz zrozpaczony, ale ludzie tak wierzyli we mnie jak w Boga. Że tylko ja to mogę zrobić, tylko ja dam temu radę, że wierzą we mnie. Czułem, że nie mogę zrezygnować. Przynajmniej muszę spróbować w kolejny dzień.

**A według czego się pan poruszał? Jakiejś aplikacji?**

Dokładnie tak, wytyczyłem trasę, wszystko zaplanowałem, a potem na drugiej aplikacji ją modyfikowałem na bieżąco. Moja oryginalna trasa odbiegała całkowicie od trasy, którą robią inni, czyli Norge Pa Langs. Myślałem, że uda mi się to wykonać, ale już po trzech dniach wiedziałem, że niestety trzeba to zmodyfikować.

**Na jaką pogodę pan trafił?**

Praktycznie codziennie było niebo zachmurzone. Tylko na Przylądku Północnym miałem czyste niebo i w ostatni dzień również. W jeden dzień potrafiło lać, świeciło słońce, wiał wiatr, a potem znów lało. Czasem deszcz padał dziesięć minut i znowu na chwilę wychodziło słońce. Były to cztery pory roku. Miałem też takie dni, że lało cały dzień i do tego był północny wiatr, który cały czas wiał ci w twarz. Okropne. Wiatr naprawdę dokuczał strasznie.

**Ale był północny, a pan biegł z północy na południe więc raczej powinien popychać?**

Niestety nie. On cały czas właśnie jakoś w twarz wiał... To był zimny wiatr północny. Jak biegnie się górami, to nie biegnie się cały czas na południe prosto, tylko zakręca dolinami w prawo, w lewo.

**Porównując to osiągnięcie do innych pańskich wyczynów, jak je pan plasuje w hierarchii?**

Te wcześniejsze moje wyprawy to była naprawdę pestka.

**Naprawdę?**

No tak. Łuk Karpat był trudny, długi, ale Skandynawia trudniejsza trzykrotnie. Podobna liczba dni, ale surowszy klimat, bieg bez wsparcia, a Karpaty były ze wsparciem. To diametralnie zmienia rzeczywistość. Trudność była potężna, bo musiałem sobie sam załatwiać spanie, jedzenie i mieć niestety ten ciężki plecak na sobie, który uprzykrzał bieg.

**Miał pan niebezpieczne przygody?**

Takich zagrażających życiu nie. Ale były momentu, kiedy była zła pogoda i po północy w tej tundrze robiło mi się nieswojo. Różne myśli przychodziły mi do głowy. Byłem zmęczony i wtedy wysyłałem jakieś tam wiadomości głosowe do rodziny.

**A nie można było przerwać biegu, bo trzeba było dobiec do pewnego punktu.**

Tak. Nie miałem śpiwora, namiotu, musiałem biec od punktu do punktu, bo tak miałem zaplanowane.

**Najważniejsze jest zdrowie. Chyba dopisuje, bo gdyby miał pan problemy, to by się nie dało tego przebiec.**

Zdrowie jest najważniejsze. Udało się uniknąć kontuzji, która mogłaby uziemić mnie całkowicie. Oczywiście miałem po drodze urazy, jakieś naciągnięcia, przeciążenia, ale to nie było na tyle poważne, żeby mnie unieruchomiło. Kulałem przez parę dni i samo przeszło.

**Oprócz tych obiektywnych trudności terenowych i jedzeniowych była możliwość, żeby chociaż troszeczkę nacieszyć się przyrodą, krajobrazem, bo Norwegia to piękny kraj, czy po prostu podczas takiego ekstremum człowiek na to nie zwraca uwagi?**

Norwegia jest piękna, ale ja biegłem cały czas środkiem kraju. Tam jest tundra, krajobraz mało kiedy się zmienia. Nordkapp był wyjątkowy, a potem taka trochę monotonia w tych górach. No, gdzieś tam w Szwecji trochę inny krajobraz, Finlandia w zasadzie była podobna.

**O fiordy to pan nie zahaczał.**

No właśnie nie, bo one są całkowicie na zachodzie i musiałbym łuki robić. Takich niektórych miejsc naprawdę pięknych to nie widziałem, Norwegia jest ładna, o ile się przez nią nie biegnie na rekord. Bo jeżeli się bije rekord, to niestety więcej jest cierpienia niż przyjemności.

**To wróci pan kiedyś do Norwegii? Już tak normalnie, bez ekstremalnych wysiłków?**

Myślę, że tak. Chciałbym z rodzinką przyjechać i w tych domkach tak na spokojnie posiedzieć. Otworzyć domek, zapalić w piecu, posiedzieć sobie dwa dni nad jakimś pięknym jeziorem w górach, nad rzeką. Przejść znowu dwadzieścia kilometrów na kolejny dzień, czy tam za trzy dni do jakiegoś kolejnego domku. Mieć taki wypoczynek i ciszę. To jest tam naprawdę wyjątkowe i oryginalne w tych górach.

**A spotykał pan jakichś właśnie biegaczy, czy też innych sportowców.**

Nikogo. Nikt tam nie biega, nikt tam nie robi takich rzeczy. Sami turyści, głównie starsi. Bardzo mało było ludzi. Ludzie byli w szoku, że tam biegnę i do tego tak ubrany.

**Miał pan jakieś wsparcie od nich?**

Pewnie, że tak. Wspierali mnie i trzymali kciuki. Tam nie ma turystów z przypadku. Widać, że przychodzą zaprawieni.

**W jednych butach pan to obleciał?**

W dwóch parach butów i dwóch parach skarpetek.

**Jak porównywać pana osiągnięcie do innych ewentualnych wyzwań?**

Łuk Karpat chociaż nie ma na nim szlaku, to jest mniej więcej powtarzalny, ktoś może próbować go przejść, nie mówiąc już o Głównym Szlaku Beskidzkim czy innych wyczynach w Tatrach. A Skandynawia jest tak naprawdę unikatowa. Jest to rekord przebiegnięcia całej Skandynawii. Mogę go zgłosić do FKT (Fastest Know Time) - na tej stronie internetowej rejestruje się najszybsze znane czasy przejścia różnych tras. Ale czy to będę robił, to jeszcze zobaczę. Nie wiem, czy mi to potrzebne do szczęścia. Zrobiłem swoją robotę.

**Tak naprawdę zrobił pan to dla siebie?**

Tak. Zrobiłem to dla siebie. Dla rekordu, bo to też jakieś marzenie moje było. Ale myślę, że w pewnym momencie też robiłem to dla ludzi.

**Jak pan zaczynał swoją przygodę z górami, miał pan kilku sponsorów, ale nie było to tak rozwinięte jak teraz. Czy pan w tym momencie może się tylko skupić na swoich projektach i to jest pana życie zawodowe?**

Tak. W zasadzie już od paru lat żyję zawodowo z tego. No teraz mam i sponsorów, też trenuję ludzi, robię swoje obozy. Wszystko się kręci wokół biegania. Jestem organizatorem Zawojskiego Festiwalu Biegowego.

**Teraz pan odpocznie, ale jak pana znam, to nie usiedzi pan spokojnie zbyt długo.**

Chcę się skupić na prestiżowych zawodach w Polsce i na świecie. Pobiegać, pościgać się. Jakiś tam projekt mam już w głowie. Zresztą od dawna mam, ale na razie zachowam go dla siebie, a zrealizuję może za dwa, trzy lata.

**A jakie zawody czekają pana w najbliższym czasie?**

Chciałbym wystartować w jakichś prestiżowych zawodach - UTMB Mont Blanc na przykład. Ale w przyszłym roku. W tym pewnie gdzieś w listopadzie, jak dojdę do siebie.



FOT. ROMAN FICEK

**Roman: W pewnym momencie już byłem tak zrezygnowany, wręcz zrozpaczony, ale ludzie tak wierzyli we mnie jak po prostu w Boga.**

eprasa.pl 38c2e5f993

wykazy z rubrykami
obraz z kwiatami lub owocami
kuzyn bociana
metal o symbolu Ru
odczytuje ślady zwierząt
gady z wyspy Komodo
włoski policjant
sieć rybacka
biblijny Pięcioksiąg
drapieżny chrząszcz
do butów lub zębów
gramofonowa
sami najlepsi
zużyte palto
uliczny korek
gra w karty
stolica Łotwy
szerokie u kulturysty
polski port rybacki
szlachetny koń
grecki bożek miłości
żabka lub kraul
nalot na miedzi
futerał na kolta
krasomówca
maść konia
model Daewoo
antylopa
pies gończy
zaloty
starożytne liczydło
kamień półszlachetny
Złote ... Stanisław, pisarz
przypiecek
kraj nad Zatoką Gwinejską
... Lollobrigida, aktorka włoska
dawniej o stożku
opał dla kotłowni
wyspa w Indonezji
hałda przy kopalni
łączy statek z nabrzeżem
dawniej kojarzył pary
Jacek, tekściarz
lewy dopływ Warty
barwny ptak
kuzyn sokoła
zamieszkał w raju
pod butem
karpacka kraina
tunezyjski złoty
imię Pavlović
animusz, werwa
zespół trzech muzyków
delfin z Amazonki
górskie zbocza
bzdury, androny
kontynent z Laosem
niejedna w łożysku
niemiarowość pracy serca
roślina ozdobna, dzięgława
Tino, pieśniarz i aktor z Francji
naszyta na dziurę
ostra krawędź
zajrzenie do akt sprawy
ptak drapieżny
akcja dywersyjna
nagana, połajanka
film z Bogusławem Lindą
u boku męża
czwarty wymiar
głos cyranki
na pięciolinii
tkanina na letnie sukienki
czarny ptak
futerał na kolię
błędna lub czarna
kuzyn wróbla z USA
zdjęcie do rzutnika
fiasko w interesach
w ręku narciarza
owoce fasoli
powinowata w rodzinie
liche łóżko
zawiązki kwiatów
naczynie krwionośne
Halejcio, aktorka
żartobliwie o Amerykaninie
Barciś lub Żmijewski
łowny kuzyn bekasa
drzewo z rodziny arekowatych
dawny pojazd konny
stop na posągi
rodzaj turnieju tenisowego
związek państw
bok pudełka zapałki
tybetański kapłan
ogół dogmatów religijnych, filozoficznych, politycznych, itp.
Ireneusz Krosny
ostrzał artyleryjski
środek rozszerzający źrenice
huczne brawa
faworyty
odmiana kapusty
doświadczenie
cesarz rzymski
biały kruk, unikat
stołek w kuchni
szal jak wąż
golas
suche w stoczni
ludność azjatyckiego kraju
atak wściekłości
mączka z pnia palmy
Er dla chemika
imię Rzeckiego
kurtka dla młokosa
stwór rodem z mitologii nordyckiej
pospolity chwast
przyrząd gimnastyczny
ogórek w beczce
podany w liście gończym
strój hinduski
gra na koniach
śląska gra w karty
Sophia, aktorka z filmu „Hrabina z Hongkongu”
lokum dla dyrektora szkoły
arystokrata Anglii
willa-muzeum w Zakopanem
operowy kniaź
starogrecki młodzian
krótki filmik reklamowy
jadalne bulwy kolokazji
dzieła uznanych twórców
nietakt towarzyski
prawy dopływ Renu
pudło skrzypiec
epoka trzeciorzędu
republika w Rosji
przetak
prajaszczur, hatteria
kobiece imię z Miry
tylko ona nie bierze




| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

**Litery z pól ponumerowanych od 1 do 28 utworzą rozwiązanie – myśl Alekdandra Kumora.**

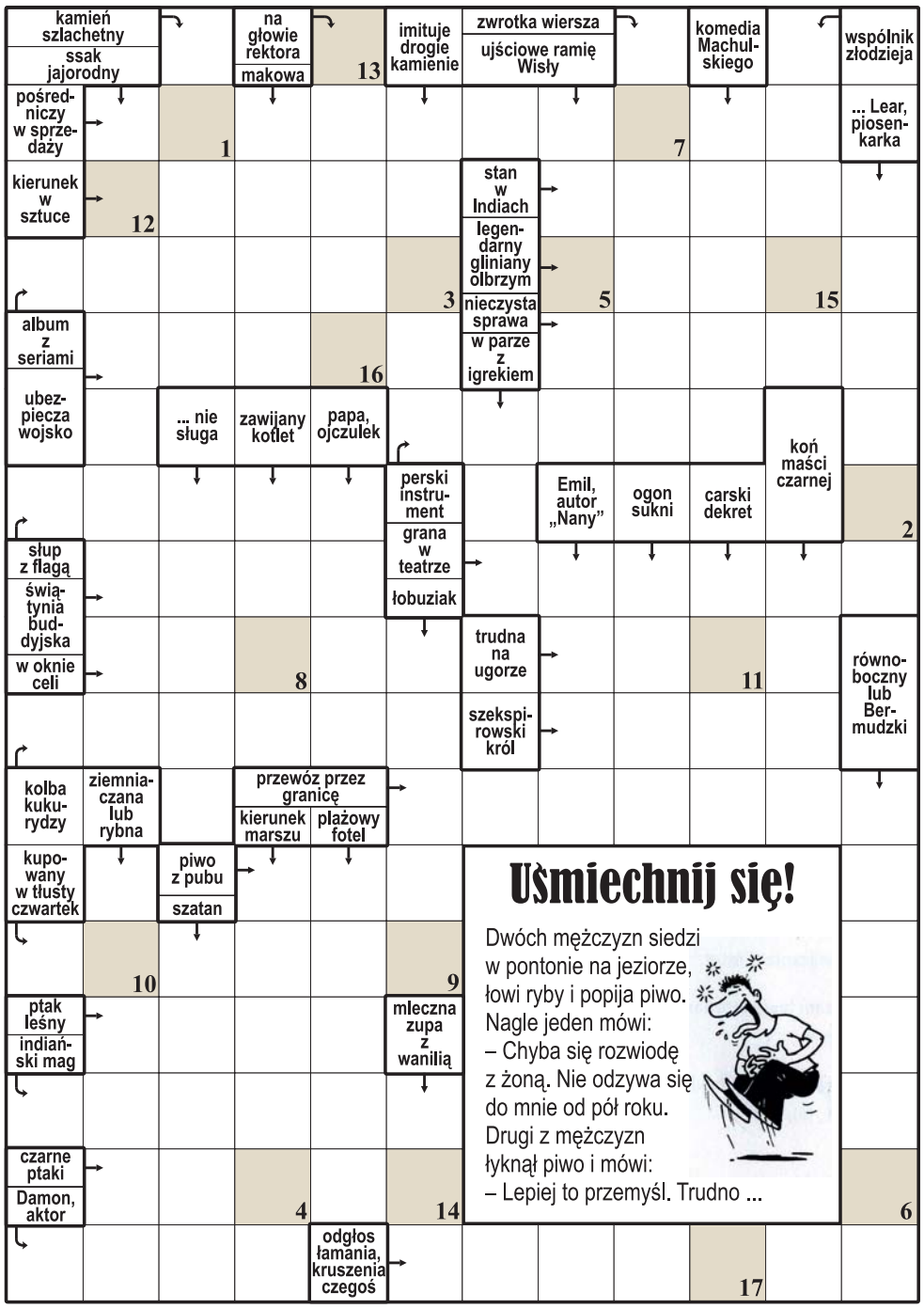
ROZWIĄZANIE: MANEKIN ZAWSZE PODAŻA ZA MODĄ.

Słownik: kusak, Lao, tanagra, tuatara.

FOT. TOMASZ KAWKA

eprasa.pl 38c2e5f993

## Krzyżówka panoramiczna




**Uśmiechnij się!**

Dwóch mężczyzn siedzi w pontonie na jeziorze, łowi ryby i popija piwo. Nagle jeden mówi:
– Chyba się rozwiodę z żoną. Nie odzywa się do mnie od pół roku.
Drugi z mężczyzn łyknął piwo i mówi:
– Lepiej to przemyśl. Trudno ...



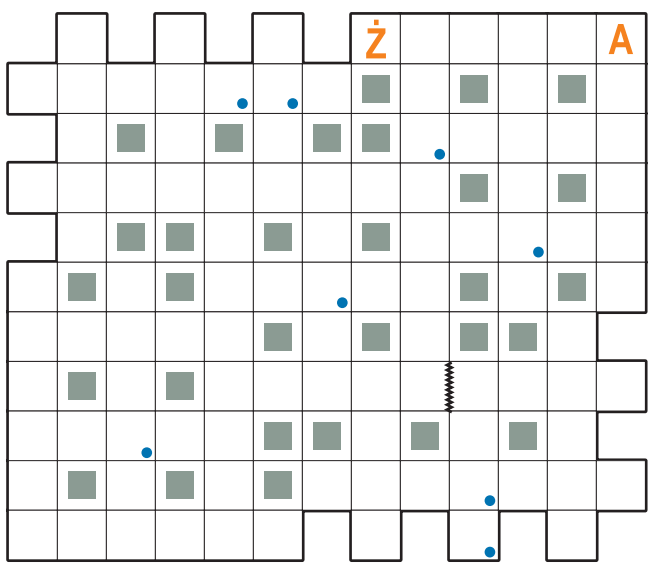
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | | | | | | |

**Litery z pól ponumerowanych od 1 do 17 utworzą rozwiązanie – dokończenie dowcipu z okienka.**

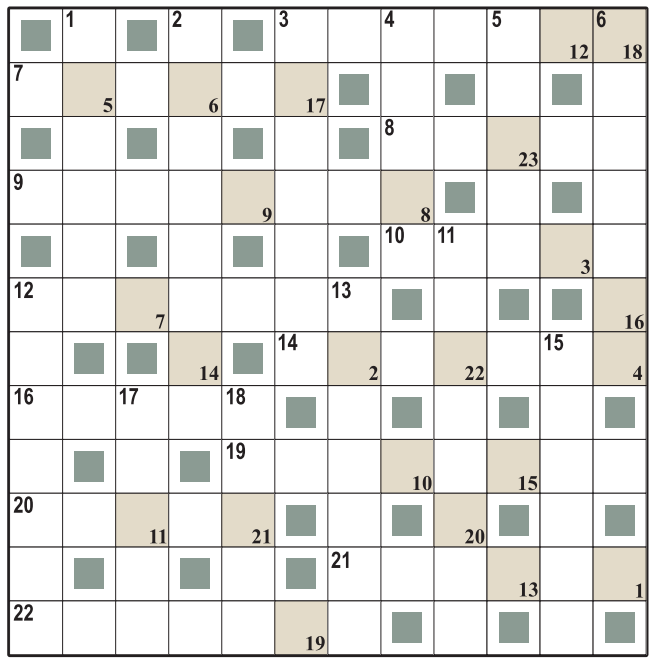
## Krzyżówka A-Ż

**Każdy odgadywany wyraz (w nawiasie liczba liter) zaczyna się literą poprzedzającą określenie. Miejsce wpisywania – do odgadnięcia. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.**

A) płat blachy lub papieru (6).
B) lwowski andrus (6).
C) człowiek nizin dla górala (5).
D) suche w stoczni (4).
E) waluta Portugalii przed euro (6).
F) produkuje falsyfikaty (8).
G) domowa przybudówka (5).
H) rzadka choroba genetyczna polegająca na zaburzeniu krzepnięcia krwi (9).
I) sprawa do załatwienia (7).
J) młodszy od seniora (6).
K) fiasko na talerzu (5).
L) powóz konny jak rodzaj nadwozia samochodu (5).
Ł) samica daniela lub jelenia (5).
M) instrument perkusyjny ze skorupy orzecha kokosowego (8).
N) Władimir, autor powieści „Lolita” (7).
O) zniewaga, potwarz (6).
P) gra lub koszulka (4).
R) czarny ... to system nielegalnej sprzedaży towarów (5).
S) „Ostatni ... filmowy” (5).
T) pokrywa ścianę (4).
U) krzyżują się w mieście (5).
W) masówka wyborcza (4).
Z) okres rozwoju Polski przed laty (5,4).
Ż) mały, jadowity wąż o płaskiej, sercowatej głowie (6).



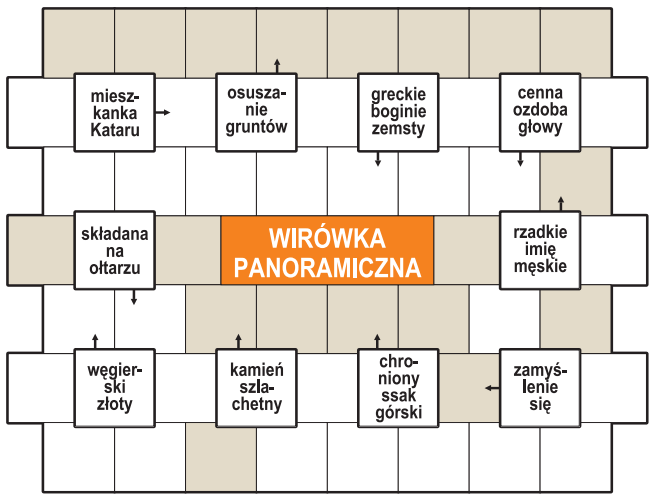

## Krzyżówka z hasłem



**Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 23 utworzą rozwiązanie – złota myśl.**

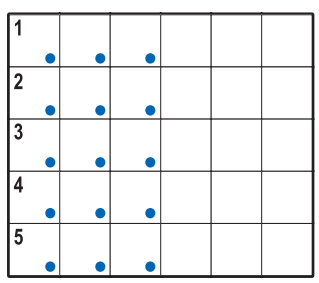
**Poziomo:**
3) Julian, polski poeta,
7) beta lub omega,
8) ochronny kolor munduru,
9) prowincja w Kanadzie,
10) spór, zatarg,
12) sos sałatkowy,
14) dawny pocisk artyleryjski,
16) skarbiec bankowy,
19) ... Gorczyca, polska aktorka,
20) klamra budowlana,
21) film Andrzeja Wajdy,
22) stołowa w kredensie.

**Pionowo:**
1) stolica Albanii,
2) zapomoga dla młodej matki,
3) najemny robotnik rolny,
4) często łamany,
5) huczne oklaski,
6) szybki okręt wojenny,
11) ociepla kurtkę,
12) zbawca, wybawiciel,
13) wiejska posesja,
15) kontroluje publikacje,
17) kwiat doniczkowy,
18) magmowa lub osadowa.




**Początek wpisywania odgadniętych wyrazów w polach z kreską, kierunek zegarowy. Litery w oznaczonych polach, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie – myśl Krzysztofa Bilicy.**

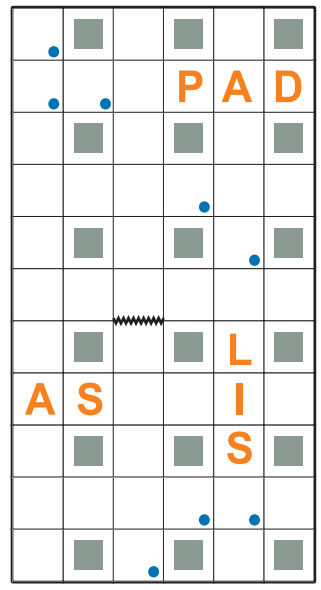
## Logogryf



**Litery w polach z kropką czytane rzędami utworzą rozwiązanie – tytuł powieści Tomasza Manna.**
1) „głośny” zegar,
2) stolica stanu Kolorado,
3) kapusta szparagowa,
4) dzielnica Brzeska z dużym browarem,
5) praktyczna albo teoretyczna.

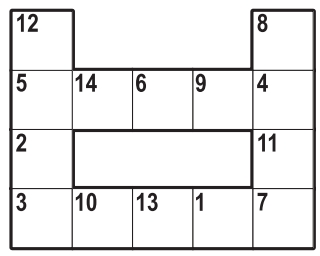
**Rozwiązaniem jest przysłowie azerskie.**
1) w gestii króla: **22 – 20 – 13 – 14 – 6 – 3,**
2) dawny myśliwy lub australijski kuzyn zimorodka: **15 – 21 – 7 – 12 – 24 – 18,**
3) jeden ze stanów skupienia: **11 – 23 – 9 – 4 – 19,**
4) ostatnie ukończone dzieło Stanisława Moniuszki: **1 – 5 – 10 – 8 – 26,**
5) kosmetyk do twarzy lub rąk: **25 – 2 – 16 – 17.**

## Jolka




**Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie. Ujawniono niektóre litery.**
**W przypadkowej kolejności:**
– pogardliwie: bogacz, krezus,
– dawne państwo Semickie
– powieść Fiodora Dostojewskiego
– wyznanie chrześcijańskie obrządku wschodniego
– leśny domek z gałęzi
– surowiec na pędzle
– dezintegracja, rozbiór
– amerykański serial z rolą Ryana Reynoldsa

## Szyfr




**Litery z pól od 1 do 14 utworzą rozwiązanie – nazwę atrakcji turystycznej Rzymu.**
**Poziomo:**
5) opera Ignacego Paderewskiego,
3) kauczukowa piłka.
**Pionowo:**
12) ziołowy lek na ból gardła,
8) krzew lub drzewo iglaste, żywotnik.

## Szyfrogram

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | | | | |

## Rozwiązania

**Krzyżówka panoramiczna:** … o drugą taką kobietę; **wirówka panoramiczna:** Każdy nadmiar szkodzi; **krzyżówka z hasłem:** Nadzieja to kotwica świata; **jolka:** prostota; **szyfr:** Kolumna Trajana; **logogryf:** “Buddenbrookowie”; **krzyżówka A-Ż:** koronież; **szyfrogram:** Praca zwierciadłem człowieka.

eprasa.pl 38c2e5f993

# DROBNE

## Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

**Kupię mieszkanie zadłużone, z trudnym lokatorem, komornikiem, udziały. Gotówka, 883-402-202**

MIESZKANIA - ZAMIENIĘ

**M3** na M2, Retkinia, 668-629-888

DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM

**BUDOWLANE,** Tuszyn, 695-864-032

## Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

**0** - 01 wszystkie kupię, 603-471-335

**1 - 001 absolutnie autoskup wszystkie, 533-232-606**

**12h autoskup, 664-040-076**

**Auta uszkodzone - Złomowanie, 604-542-022**

**AUTOSKUP - każdą markę. Najlepsze ceny!! Zadzwoń i Sprawdź!!!, 503-747-835**

ROLNICZE KUPIĘ

**1 - 001 skup ciągników i maszyn rolniczych, 533-232-606**

## Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

**0 - 2h. Pożyczka lombardowa, 42-658-86-44**

## Nauka

KOREPETYCJE

**ANGIELSKI** z dojazdem, 608-556-705.

## Praca

ZATRUDNIĘ

**DO** sprzątania posesji i klatek, 601-551-945

**Do szycia produkcji, wzorów i prasowania, 602-371-680**

**PANIĄ** do pomocy w kuchni. Praca Rzgów, 603-800-613

**PANIĄ** do sprzątania mieszkania, 887-198-818

**POMOCNIKA** budowlanego z prawem jazdy, 730-852-589

**POMOCNIKA** do montażu drzwi, 502-851-517

**SZWACZKI** - dzianina, tkanina, produkcja własna, ok. Portu Łódź. Praca całoroczna, 607-443-774

**ZATRUDNIĘ** prasowaczki, szwaczki, pomoc szwalni, chałupniczki, krojczy - dzianina 731-273-482

**ZATRUDNIMY** osoby do sprzątania zakładu produkcyjnego w Strykowie (możliwość dowozu). Mile widziane orzeczenie o niepełnosprawności, 660-521-529

## Zdrowie

POMOC CAŁODOBOWA

**Odtrucia, alkohol, kroplówki, ciągi, 602-691-580**

NEUROLOGIA

**Neurolog - specjalista, 602-691-580**

PSYCHIATRIA

**Psychiatra, 604-406-067**

STOMATOLOGIA

**BEZPŁATNE** protezy zębowe - w ramach NFZ. Zgierz, ul. Promienistych 2, 42-717-17-04, 510-231-468

**USUWANIE** zębów na NFZ, ul. Gościnna 8, 42-258-43-43

## Usługi

AGD RTV FOTO

**24H** anteny serwis, nc+, Polsat, Cyfra plus, naziemna, 506-592-529

**AGD - pralki szybko, tanio, 504-556-016**

**AGD,** kuchnie, pralki, itp., 514-335-326

**ANTENY** taniutko, 733-955-881

**Automatyczne pralki - dojazd gratis, 42-674-14-67, 501-076-336**

**RTV, LCD - dojazd gratis, 889-153-215**

**TELE** -audiovideo naprawa, 602-687-803

BUDOWLANO-REMONTOWE

**BRUKARSTWO,** 791-306-104

**DACH tanio solidnie VAT, 787-337-426**

**DACHY** krycie, naprawy, 602-281-064

**Malowanie tanio, gładzie, glazura, 512-102-003**

**MALUJĘ** i nie tylko, 506-177-580

**REMONTY** od A do Z, łazienki, 783-243-455

**ROZBIÓRKI** koparki wynajem + mini, 502-061-012, 513-149-330

INSTALACYJNE

**ELEKTOINSTALACJE,** awarie, pomiary. Tanio, solidnie. Tel: 509-275-480

**ELEKTRYCZNE** - awarie, 503-707-122

**Elektryk - 24h, 663-210-045**

**ELEKTRYK,** 693-741-682

**Gaz montaż, napr. kuchni, bojlery Próby szczelności. Przeróbki. Uprawnienia. Odbiory końcowe - wod-kan, gaz i CO, 513-782-398**

**Hydraulik A-Z, 721-933-455**

**HYDRAULIKA** tanio, 788-289-668

**Hydraulika, naprawy, 509-721-995**

**Przepychanie kanalizacji, 509-721-995**

OGRODNICZE

**CIĘCIE** drzew - rębak, 789-605-290

**CIĘCIE** drzew, rębak, karczowanie, Rozbiórki, koparki, podnośnik, 502-061-012, 513-149-330

**Ogrody. Trawniki. Fachowo, 605-307-582**

**ZAKŁADANIE** trawników, koszenie, hydrosiew, karczowanie działek, 502-061-012, 513-149-330

PORZĄDKOWE

**Mycie okien, 518-926-402**

**MYCIE** okien, 602-235-498

**PLUSKWY** karaluchy prusaki mrówki likwidujemy profesjonalnie, 730-770-870

**PRANIE** dywanów i tapicerki. Solidnie. Dojazd, 600-794-989

**Pranie tapicerki meblowej kanap, dywanów, itp., 510-066-975**

PRZEPROWADZKI

**Rutkowski przeprowadzki, 501-781-201**

STOLARSKIE

**Meble kuchenne, inne, 42-632-33-92**

INNE

**TAPICERSTWO, naprawy, 42-632-33-92**

## Turystyka

KRAJ - GÓRY

**Beskidy, turnus 7dniowy od 1250zł. Ful opcja, cisza, spokój, natura, miodowyraj.pl 501642492.**

**PROMOCJA** - pobyt - 95 zł ze śniadaniem. TYLICZ k/Krynicy G., pok. z łaz.+TV, bilard, parking, 730-007-166

KRAJ - MORZE

**ŁEBA** - tanie pokoje z łaz. 603-471-715.

## Matrymonialne

**BIURO** "Nadzieja", 30-letnie doświadczenie!, 603-579-032

## Różne

**SKUP** złomu, druki, met. kol. Dojazd. Gotówka, 505-854-654

**STARE** książki skup, 881-934-948

## Usługi kamieniarskie

**Nagrobki, wystawa Gadka Stara. Czynne cały tydzień, 609-853-844**

AUTOREKLAMA Q604983220A

BIURO OGŁOSZEŃ

**ŁÓDŹ, ul. ks. Skorupki 17/19,** tel. 502 499 127

**Ogłoszenia telefoniczne:** 800-472-852, 42 647-28-52

# 700 kalorii w 100 gramach orzechów!

**Do niedawna tłuszcz oznaczał dla diety zagrożenie związane z kaloryką produktów. Nie bezpodstawnie, gdyż jeden gram tłuszczu dostarcza około 9 kcal, a więc ponad dwa razy więcej niż taka sama ilość białka lub węglowodanów. Jedzenie to nie tylko kalorie, ale również wartość odżywcza.**

OPRAC. OLA GŁOWACKA

Polacy coraz częściej zwracają uwagę na takie parametry jak błonnik, witaminy, składniki mineralne czy antyoksydanty. Widać również, że częściej sięgamy po produkty o korzystnym profilu kwasów tłuszczowych, w których dominują tłuszcze nienasycone.

Tłuszcz jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania organizmu, a jego spożycie w dziennej racji pokarmowej powinno oscylować w granicach 30 proc. energii - mówi Anna Reguła, dietetyczka.

W cytowanym badaniu najczęściej wskazywanym źródłem „dobrych tłuszczów" jest oliwa z oliwek (69 proc.), następnie orzechy włoskie (66 proc.) i tłuste ryby (65 proc.). Znacznie rzadziej z tą kategorią kojarzone są orzechy makadamia - wskazało je 34 proc. badanych.

To zaskakujące, bo makadamia wyróżnia się jednym z najbardziej wartościowych profili tłuszczowych wśród orzechów. Jest najbogatszym spośród powszechnie spożywanych orzechów źródłem jednonienasyconych kwasów tłuszczowych (MUFA), przede wszystkim kwasu omega-9, a także zawiera charakterystyczny dla niej kwas omega-7. Ponadto jest bogata w błonnik i ma niską zawartość cukrów.

Tłuszcze jednonienasycone mogą pełnić ochronną rolę w prewencji miażdżycy czy chorób serca jako składniki zastępujące tłuszcze nasycone pochodzenia zwierzęcego czy tropikalnego. Warto dodać, że choroby układu krążenia od lat są pierwszą i główną przyczyną zgonów w Polsce. Wyprzedzają one m.in. nowotwory oraz choroby układu oddechowego - dodaje ekspertka.

Choć makadamia wciąż jest mniej znana niż orzechy włoskie czy migdały, ma wiele do zaoferowania. Wyróżnia się delikatnym, maślanym smakiem i chrupiącą konsystencją. Zainteresowanie orzechami makadamia systematycznie rośnie. W ciągu ostatniej dekady import tych orzechów do Polski zwiększył się ponad trzykrotnie - z około 60 ton w 2015 roku do blisko 200 ton w 2025 roku (dane S&P Global).

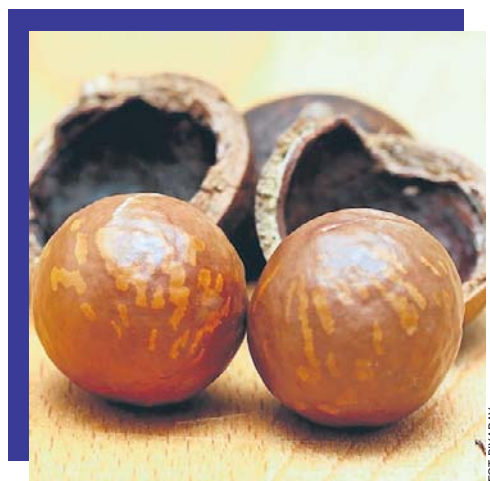
W 100 gramach orzechów znajduje się ponad 700 kalorii. Orzechy makadamia dostarczą Ci przede wszystkim nienasyconych kwasów tłuszczowych, które mają mnóstwo cennych właściwości. Mowa przede wszystkim o pozytywnym wpływie na funkcjonowanie układu krwionośnego, a także obniżaniu poziomu złego cholesterolu i poprawie profilu lipidowego.

Orzechy makadamia są także źródłem magnezu, miedzi, manganu, fosforu i witaminy E. Twojemu organizmowi dostarczą również witamin z grupy B, w tym: niacyny, pirydoksyny (witamina B6), tiaminy oraz ryboflawiny.

Nie można zapomnieć o antyoksydacyjnym działaniu orzechów makadamia. Skutecznie chronią przed utlenianiem się komórek, opóźniają procesy starzenia i ograniczają wytwarzanie wolnych rodników, a także obniżają poziom stresu w organizmie.

Ze względu na swój skład będą idealnym składnikiem diety ketogenicznej. Są to bowiem jedne z najtłustszych orzechów, zawierających przede wszystkim jednonienasycone kwasy tłuszczowe. W 100 gramach orzechów znajduje się aż 76g tłuszczu. Warto także wspomnieć, że orzechy makadamia mają bardzo niską zawartość węglowodanów, co oznacza, że będą znakomitym dodatkiem każdej diety niskowęglowodanowej. Ich bogaty w witaminy i minerały skład doceniają także diabetycy, jak również osoby na diecie bezglutenowej - szczególnie te zmagające się z celiakią.

Niestety, orzechy macadamia to jedne z najdroższych orzechów na świecie. Dlaczego? Otóż związane jest to przede wszystkim z ich długą uprawą, ponieważ drzewo macadamia potrzebuje nawet od 7 do 10 lat, by wydać owoce.



FOT. PIXABAY

**Jądro orzecha makadamia składa się w 77 proc. z tłuszczów nienasyconych.**

eprasa.pl 38c2e5f993

# JUŻ I RUNDA PUCHARU POLSKI PRZEROSŁA MOŻLIWOŚCI WIDZEWA



FOT. GRZEGORZ GAŁASIŃSKI

Piłka po strzele Sebastiana Bergiera trafiła w słupek.



Stipe Biuk zagrał od pierwszej minuty w łódzkiej drużynie, ale niczym nie zachwycił.

Piłkarze Widzewa nie zdołali awansować, choć grali w Łodzi, do 1/16 finału Pucharu Polski.

**JAN HOFMAN**

Łodzianie w meczu I rundy przegrali na własnym boisku z Koroną 0:1 i odpadli z rozgrywek. To siódma porażka z rzędu RTS z kieleckim zespołem! Po meczu Andrzej Grajewski, były właściciel Widzewa, powiedział: Nieudacznictwo za wielką kasę!

Zatem koszmarna seria trawa w najlepsze. To był czwarty mecz Widzewa w Łodzi w tym sezonie i trzecia porażka (wywalczony ledwie punkt). Nie można wykluczyć, że odpadnięcie drużyny RTS z puchowej rywalizacji będzie asumptem do szukania nowego trenera czterokrotnych mistrzów Polski.

Decydująca dla losów meczu była 73 minuta. Alvarez odpuścił na skrzydle Ciszka, a ten dograł idealnie na głowę wbiegającego w pole karne Bąka, który precyzyjnym strzałem pokonał Ilicia! Tym samym rezerwowi (18 i 20 lat) chwilę po wejściu na boisko „załatwili" Widzew. Trener Jacek Zieliński był dumny, bo wiedział na kogo ma postawić.

Daniel Bąk, 20-letni napastnik, który przesądził o wyniku konfrontacji z Widzewem, strzelił swojego pierwszego gola w swoim dwudziestym występie w pierwszym zespole Korony. Piłkarz trafił do kieleckiego klubu z Sarmacji Będzin.

Dla Ciszka, który także był na boisku niecałe 120 sekund, był to jedenasty mecz 18-letniego pomocnika w pierwszej drużynie Korony i pierwsza asysta. Jest wychowankiem ŁKS Łopuszno.

W wyjściowej jedenastce Widzewa nastąpiły cztery zmiany w porównaniu do ostatniego ligowego meczu. Zgodnie ze swoją zapowiedzią, trener Aleksandar Vuković wystawił w bramce Veljko Ilicia. Na środek obronny powrócił Przemysław Wiśniewski. Od pierwszej minuty szkoleniowiec postawił także na Stipe Biuka oraz Sebastiana Bergiera, którzy przeciwko Lechowi Poznań weszli na murawę jako rezerwowi.

Do Widzewa w tym tygodniu doszedł Portugalczyk Dani Silva, który przeniósł się do Łodzi z FC Midtjylland w ramach wypożyczenia do końca sezonu. On jednak nie zagrał.

# W sobotę Radomiak przy Al. Piłsudskiego



FOT. GRZEGORZ GAŁASIŃSKI

Aleksandar Vuković, trener piłkarzy Widzewa

Widzew po odpadnięciu z rozgrywek Pucharu Polski musi się teraz skoncentrować na rywalizacji w ekstraklasie.

Kolejny mecz już w sobotę, znów w Łodzi. Widzewiacy w siódmej serii sezonu podejmą Radomiaka Radom. Początek spotkania na stadionie przy Al. Piłsudskiego godzinie 14.45.

Zieloni, po zwycięstwie nad Cracovią i wywalczeniu awans do 1/16 Pucharu Polski (1:0 z Korona II Kielce) celują w kolejne punkty. W składzie drużyny gości nie będzie Jeremiego Blasco, którego klub wypożyczył do III-ligowej UD Ibiza.

Wróćmy jeszcze do pucharowej rywalizacji. Oto co po meczu powiedział szkoleniowiec RTS.

Aleksandar Vuković: – Jest mi smutno i ciężko, że przegrywamy już na tym etapie jeżeli chodzi o Puchar Polski. To jest druga porażka po tej nieszczęsnej z Lechem. Wszystko boli, ale musimy zebrać siły. To nie jest mecz, po którym mogę wejść do szatni i posądzać drużynę o brak zaangażowania, chęci i nawet determinacji ku temu, żeby po prostu wygrać mecz. To był mecz, w którym stworzyliśmy więcej sytuacji i zrobiliśmy więcej niż przeciwnik żeby go wygrać. Liczy się jednak wynik końcowy, który jest po stronie gości. Trzeba im pogratulować, że byli skuteczni i z dwóch sytuacji by zdobyć bramkę – jedną zdobyli.

# Blamaż piłkarzy Cracovii

Nie tylko piłkarze Widzewa pożegnali rozgrywki Pucharu Polski.

Pewnie zawodnicy Cracovii czerwienią się ze wstydu, bowiem w Pruszkowie, miejscowy Znicz, spadkowicz z I ligi, pokonał krakowski zespół w rzutach karnych 4-3, a po dogrywce było 1:1.

Bohaterem zespołu z Mazowsza okazał się 17-letni bramkarz - Norbert Gzowski, broniąc w serii jedenastek trzy strzały, w tym decydujące uderzenie Belga Mohameda Berte. Gzowski rozegrał... pierwszy oficjalny mecz w barwach Znicza.

**Inne wyniki:**

Wikęd Luzino - Wisła Płock 2:3 (0:2)
Górnik Polkowice - Polonia Warszawa 0:1 (0:0)
Beskid Andrychów - Śląsk II Wrocław 1:3 (1:1)
Górnik II Zabrze - Olimpia Grudziądz 3:4 (1:2)
Górnik Łęczna - Stal Mielec 3:3 (2:2, 1:0), karne 4-3
Lechia Zielona Góra - Ruch Chorzów 0:2 (0:2)
Sokół Ostróda - Sokół Kleczew 1:2 (1:1)
Miedź Legnica - Chrobry Głogów 0:1 (0:1)
Resovia - Arka Gdynia 0:4 (0:1) **(HOF)**



FOT. PAP/LESZEK SZYMAŃSKI

Radość Norberta Bzowskiego, bramkarza Znicza Pruszków, po wygranym meczu z Cracovią.

# Łodzianin zastąpił prezesa PKOl

Łodzianin Mieczysław Nowicki, wiceprezes PKOl, który zastępuje aresztowanego prezesa Radosława Piesiewicza, poinformował, że na wtorkowe spotkanie prezydium zarządu została też zaproszona pięcioosobowa komisja rewizyjna.

– Chcę, byśmy kolegialnie wyznaczyli datę posiedzenia zarządu – powiedział.

Nowicki działa z upoważnienia Piesiewicza na podstawie art. 50 statutu PKOl. Wtorkowe posiedzenie prezydium zarządu będzie pierwszym spotkaniem władz PKOl od momentu zatrzymania prezesa. Większość członków prezydium podpisała się jednak po pismem do Nowickiego, by pełny zarząd - mający kompetencje odwołania prezesa PKOl - zebrał się tego samego dnia. **(HOF)**



FOT. ARCHIWUM

Mieczysław Nowicki

eprasa.pl 38c2e5f993

# Smutny dzień Polaków w US Open

To nie był dobry dzień dla polskiego tenisa.

Z rywalizacji w wielkoszlemowym US Open odpadli: Kamil Majchrzak, Magdalena Fręch. Magda Linette i Hubert Hurkacz.

Ten ostatni przegrał w II rundzie z rozstawionym z numerem ósmym Amerykaninem Benem Sheltonem 3:6, 7:5, 6:7 (3-7), 5:7. 29-letni Polak po raz ósmy rywalizował w Nowym Jorku i nigdy nie przebrnął drugiej rundy.

Magda Linette w pierwszej rundzie przegrała z Brytyjką Francescą Jones 4:6, 6:1, 3:6. Tegoroczny US Open był 10. z ostatnich 12 wielkoszlemowych imprez, które34-letnia Poznanianka zakończyła już po pierwszym meczu.

Magdalena Fręch odpadła w I rundzie, a przegrała z rozstawioną z numerem 14. Amerykanką Ivą Jovic 5:7, 3:6.

Kamil Majchrzak przegrał z rozstawionym z numerem 22. tenisistą z Monako Valentinem Vacherotem 4:6, 6:4, 6:7 (3-7), 2:6 w drugiej rundzie. Spotkanie trwało 3 godziny i 26 minut.



FOT. PAP/EPA/BRIAN HIRSCHFELD

**Hubert Hurkacz odpadł w II rundzie.**

Carlos Alcaraz awansował do III rundy. Hiszpan, broniący tytułu, pokonał Portugalczyka Jaime Farię 4:6, 6:0, 6:3, 6:2.

Liderka rankingu Aryna Sabalenka awansowała do III rundy. Białorusinka, która w Nowym Jorku triumfowała w dwóch poprzednich edycjach, wygrała ze 160. na liście WTA Rosjanką Poliną Jacenko 6:1, 6:1.

## EXPRESS

● Pięcioro Polaków wystąpi dziś i w sobotę w finałowym mityngu Diamentowej Ligi w Brukseli. Natalia Bukowiecka pobiegnie na 400 m, a Klaudia Kazimierska na 1500 m. Pia Skrzyszowska wystąpi w biegu na 100 m ppł, Dawid Wegner w rzucie oszczepem i Mateusz Kołodziejski w skoku wzwyż.

● Obrońca RC Lens Maik Nawrocki doznał całkowitego zerwania więzadła krzyżowego przedniego. Tak ciężka kontuzja kolana oznacza, że polskiego piłkarza, który po letnim transferze wywalczył miejsce w podstawowym składzie zespołu, czeka długa przerwa.

● Mileta Rajović został wypożyczony do końca sezonu z Legii Warszawa do wicemistrza i zarazem lidera duńskiej ekstraklasy piłkarskiej FC Midtjylland.

● Lewy obrońca Bartłomiej Wdowik został do końca sezonu wypożyczony z SC Braga do Jagiellonii. To z tego klubu 25-letni piłkarz w 2024 roku wyjechał do Portugalii, ale nie zdołał tam wywalczyć sobie miejsca w składzie.

● Tadej Pogacar został w środę wypisany ze szpitala w Barcelonie po udanej operacji obojczyka, którą przeszedł dwa dni wcześniej. Słoweński kolarz doznał kontuzji w sobotę na ósmym etapie wyścigu Vuelta a Espana. **(HOF)**



FOT. SYLWIA DĄBROWA

**Natalia Bukowiecka pobiegnie w stolicy Belgii w wyścigu na 400 metrów.**

# W NIEDZIELĘ PIŁKARZE ŁKS ZAGRAJĄ W GDYNI Z ARKĄ



FOT. GRZEGORZ GAŁASIŃSKI

**Krzysztof Fałowski, obrońca ŁKS, chętnie zapuszcza się na przedpole rywala.**



**Osiemnastoletni Eryk Łukaszka trafił do ŁKS z norweskiego klubu Bodø/Glimt.**

Piłkarze ŁKS kontynuują serię wyjazdowych spotkań w rozgrywkach pierwszej ligi.

**JAN HOFMAN**

W miniony piątek rywalizowali w pierwszoligowym spotkaniu w Opolu, w czwartek walczyli w meczu I rundy Pucharu Polski z Tychach, a w niedzielę zameldują się na boisku w Gdyni. Tam rozegrają mecz siódmej kolejki mistrzowskiej z Arką.

To prawdziwy tour ełkaesiaków po kraju, wymuszony przez władze miasta, które zafundowały Łodzianom na stadionie przy Al. Unii mistrzostwa świata piłkarek nożnych do lat 20.

Wszystko wskazuje na to, że w nieco lepszej sytuacji przed tym spotkaniem są piłkarze z Wybrzeża. Arka już we wtorek rozegrała spotkanie pierwszej rundy Pucharu Polski i dzięki temu będzie miał dwa dni więcej na regenerację o odpowiedni wypoczynek przed prestiżowym meczem. Spadkowicz z ekstraklasy i łódzki klub wymieniane są w gronie kandydatów mających szansę na powrót do krajowej elity.

Arka w pucharowym mecz pokonała na wyjeździe Resovię Rzeszów 4:0, Bramki zdobyli: Elmedin Rama (3), Jakub Kowalski (47), Elmedin Rama (54), Elian Demirović (80).

A tak spotkanie swoich podopiecznych ocenił trener Marek Jarolim (podczas meczu otrzymał dwie żółte kartki i w efekcie musiał opuścić ławkę):

- Jesteśmy zadowoleni z wyniku. Decyduje jedno spotkanie, a rywale z niższej ligi są bardzo zmotywowani. Do tego dochodzi długa podróż, więc cieszę się, że wygraliśmy i jestem zadowolony z naszej gry. Teraz czekamy na kolejnego przeciwnika i przygotowujemy się do niedzielnego meczu. Zagraliśmy dobre spotkanie, z dużą intensywnością. Daliśmy też szansę zawodnikom, którzy do tej pory grali mniej, więc jestem zadowolony również z ich występu – zagrali dobrze i byli skuteczni; Rama strzelił dwa gole, mieliśmy też inne okazje, więc to dla nas był udany wieczór.

Osiemnastoletni Eryk Łukaszka, który latem podpisał kontrakt z ŁKS i miał dołączyć do drużyny w styczniu 2027 roku, został jednak już teraz zawodnikiem łódzkiego klubu. Łukaszka jest dziesiątym zawodnikiem, który tego lata podpisał umowę z klubem z al. Unii. Pochodzący z Krakowa zawodnik miał dołączyć do drużyny w styczniu 2027 roku, po wygaśnięciu umowy z norweskim Bodø/Glimt. Transfer skrzydłowego został jednak przyspieszony.

# Trudne zadanie przed łódzkim Orłem

Przed żużlowcami drużyny H.Skrzydlewska Orzeł rewanżowe spotkanie półfinałowe play-off pierwszej ligi.

W niedzielę Łodzianie zmierzą się w Bydgoszczy z Abramczyk Polonią. Początek rywalizacji o godz. 15.15.

Pierwszy pojedynek, który się odbył na torze przy ul. 6 Sierpnia, po niezwykle emocjonującej i dramatycznej walce, zakończył się remisem 45:45. Warto przypomnieć, że przed wyścigami nominowanymi Łodzianie prowadzili już ośmioma punktami (43:35), jednak w dwóch ostatnich bigach tego dnia stracili przewagę, a goście doprowadzili do remisu.

Końcowy rezultat to spora niespodzianka, bowiem Polonią w rundzie zasadniczej wygrała wszystkie, czternaście spotkań o punkty. W niedzielę czeka Łodzian duże wyzwanie. **(HOF)**



FOT. GRZEGORZ GAŁASIŃSKI

**W niedzielę nie powinno zabraknąć emocji.**

eprasa.pl 38c2e5f993

MATERIAŁ INFORMACYJNY PZPN
0011570827

# Mistrzostwa Świata FIFA U-20 Kobiet™ już we wrześniu. Sprawdź terminarz meczów

**Już 5 września w Polsce rozpocznie się rywalizacja o tytuł najlepszej reprezentacji świata do lat 20. Mecze Mistrzostw Świata FIFA U-20 Kobiet™ zostaną rozegrane w Bielsku-Białej, Katowicach, Łodzi i Sosnowcu. Sprawdź, kiedy i gdzie odbędą się najważniejsze spotkania turnieju.**

## KATOWICE

**5 WRZEŚNIA**
15:00 POLSKA vs ARGENTYNA
18:00 MEKSYK vs BENIN

**8 WRZEŚNIA**
15:00 BENIN vs ARGENTYNA
18:00 POLSKA vs MEKSYK

**11 WRZEŚNIA**
15:00 TANZANIA vs KANADA
18:00 ARGENTYNA vs MEKSYK

**16 WRZEŚNIA** 1/16 FINAŁU
15:00 1B vs 3A/C/D
18:30 1F vs 2E

## BIELSKO-BIAŁA

**5 WRZEŚNIA**
15:00 BRAZYLIA vs TANZANIA
18:00 KANADA vs ANGLIA

**8 WRZEŚNIA**
15:00 BRAZYLIA vs KANADA
18:00 ANGLIA vs TANZANIA

**11 WRZEŚNIA**
15:00 ANGLIA vs BRAZYLIA
18:00 BENIN vs POLSKA

**17 WRZEŚNIA** 1/16 FINAŁU
15:00 2B vs 2F
18:30 1A vs 3C/D/E

## SOSNOWIEC

**6 WRZEŚNIA**
15:00 FRANCJA vs KOREA PŁD.
18:00 EKWADOR vs GHANA

**7 WRZEŚNIA**
15:00 N. KALEDONIA vs CHINA
18:00 HISZPANIA vs NIGERIA

**9 WRZEŚNIA**
15:00 GHANA vs KOREA PŁD.
18:00 FRANCJA vs EKWADOR

**10 WRZEŚNIA**
15:00 HISZPANIA vs N. KALEDONIA
18:00 CHINY vs NIGERIA

**12 WRZEŚNIA**
15:00 NOWA ZELANDIA vs USA
18:00 GHANA vs FRANCJA

**13 WRZEŚNIA**
15:00 CHINY vs HISZPANIA
18:00 PORTUGALIA vs KOSTARYKA

**16 WRZEŚNIA** 1/16 FINAŁU
15:00 2A vs 2C
18:30 1D vs 3B/E/F

**19 WRZEŚNIA** ĆWIERĆFINAŁ
15:00 W37 vs W40
18:30 W38 vs W44

## ŁÓDŹ

**6 WRZEŚNIA**
15:00 JAPONIA vs NOWA ZELANDIA
18:00 USA vs WŁOCHY

**7 WRZEŚNIA**
15:00 KOREA PŁN. vs PORTUGALIA
18:00 KOSTARYKA vs KOLUMBIA

**9 WRZEŚNIA**
15:00 WŁOCHY vs NOWA ZELANDIA
18:00 JAPONIA vs USA

**10 WRZEŚNIA**
15:00 KOREA PŁN. vs KOSTARYKA
18:00 KOLUMBIA vs PORTUGALIA

**12 WRZEŚNIA**
15:00 WŁOCHY vs JAPONIA
18:00 KOREA PŁD. vs EKWADOR

**13 WRZEŚNIA**
15:00 NIGERIA vs N. KALEDONIA
18:00 KOLUMBIA vs KOREA PŁN.

**17 WRZEŚNIA** 1/16 FINAŁU
15:00 1C vs 3A/B/F
18:30 1E vs 2D

**20 WRZEŚNIA** ĆWIERĆFINAŁ
15:00 W43 vs W41
18:30 W39 vs W42

**23 WRZEŚNIA** PÓŁFINAŁ
15:00 W46 vs W45
18:30 W47 vs W48

**26 WRZEŚNIA**
18:00 MECZ o 3. MIEJSCE

**27 WRZEŚNIA**
18:00 FINAŁ

FIFA U20 WOMEN'S WORLD CUP POLAND 2026™

## TERMINARZ MECZÓW

### BIELSKO-BIAŁA

**5 września:** Brazylia - Tanzania, Kanada - Anglia
**8 września:** Brazylia - Kanada, Anglia - Tanzania
**11 września:** Anglia - Brazylia, Benin - Polska
**17 września:** 1/8 finału - 15:00 i 18:30

### KATOWICE

**5 września:** Polska - Argentyna, Meksyk - Benin
**8 września:** Benin - Argentyna, Polska - Meksyk
**11 września:** Tanzania - Kanada, Argentyna - Meksyk
**16 września:** 1/8 finału - 15:00 i 18:30

### ŁÓDŹ

**6 września:** Japonia - Nowa Zelandia, USA - Włochy
**7 września:** Korea Północna - Portugalia, Kostaryka - Kolumbia
**9 września:** Włochy - Nowa Zelandia, Japonia - USA
**10 września:** Korea Północna - Kostaryka, Kolumbia - Portugalia
**12 września:** Włochy - Japonia, Korea Południowa - Ekwador
**13 września:** Nigeria - Nowa Kaledonia, Kolumbia - Korea Północna
**17 września:** 1/8 finału - 15:00 i 18:30
**20 września:** ćwierćfinały - 15:00 i 18:30
**23 września:** półfinały - 15:00 i 18:30
**26 września:** mecz o 3. miejsce - 18:00
**27 września:** finał - 18:00

### SOSNOWIEC

**6 września:** Francja - Korea Południowa, Ekwador - Ghana
**7 września:** Nowa Kaledonia - Chiny, Hiszpania - Nigeria
**9 września:** Ghana - Korea Południowa, Francja - Ekwador
**10 września:** Hiszpania - Nowa Kaledonia, Chiny - Nigeria
**12 września:** Nowa Zelandia - USA, Ghana - Francja
**13 września:** Chiny - Hiszpania, Portugalia - Kostaryka
**16 września:** 1/8 finału - 15:00 i 18:30
**19 września:** ćwierćfinały - 15:00 i 18:30

**Bilety na wszystkie mecze Mistrzostw Świata FIFA U-20 Kobiet™ są dostępne na FIFA.com/tickets.**

eprasa.pl 38c2e5f993



**Dzisiaj 48. urodziny obchodzi łódzki aktor Borys Szyc (na zdj.), a 60. Marek Krajewski, pisarz i filolog klasyczny, twórca kryminałów o Eberhardzie Mocku i Edwardzie Popielskim.**

**W 23. edycji TTBZ wystąpią: Ida Nowakowska, Rafał Brzozowski, Maria Sadowska, Gabriel Fleszar, Bryska, Marcin Miller, Marcin Maciejczak i Ula Milewska.**






# Jak gwiazdy radziły sobie w szkole?



FOT. KRYSTIAN DOBLUSZYŃSKI

**BARTOSZ BORUCIAK**

W rozmowie z Telemagazynem Ida Nowakowska, Marcin Miller i Rafał Brzozowski – uczestnicy 23. edycji programu „Twoja Twarz Brzmi Znajomo" opowiedzieli, jak wspominają szkołę.

– Nie miałam samych szóstek, ale już w klasie maturalnej bardzo dobrze mi wszystko poszło. Miałam przez ostatni rok indywidualny tok nauczania, bo grałam w teatrze.[...] Zawsze bardzo dobrze się uczyłam, bo musiałam, pokazać i udowodnić nauczycielom , że można pracować i uczyć się dobrze. Inaczej nie mogłabym występować w teatrze ani brać udziału w żadnych programach. Dzięki temu właśnie dostałam się na studia moich marzeń - wspomina Ida Nowakowska.

Rafał Brzozowski nie miał lekko w szkole.

– Zawsze starałem się dobrze uczyć. Tym bardziej że moja mama była nauczycielką w szkole, w której się uczyłem, więc miałem przerąbane, bo na każdej przerwie koleżanki wszystko wiedziały. Czy byłem nauczony, przygotowany, czy przeszkadzałem na lekcji. Mama schodziła z lekcji i jej koleżanki przerwie, mówiły: „Słuchaj, ten twój Rafał to się nie nauczył na dzisiaj". I ona od razu wszystko wiedziała, więc trzeba było się uczyć i być przygotowanym do wszystkiego. To nie było takie łatwe - przywołuje wspomnienia Brzozowski.

Lider zespołu Boys był wszechstronnym uczniem.

– W szkole podstawowej byłem prymusem. W szkole średniej, dyrektor ujrzał we mnie żyłkę artysty. Do tego stopnia, że zaoferował mi darmowy internat z pełnym wyżywieniem, warunkiem było udzielanie się w reprezentowaniu szkoły. Codziennie miałem zajęcia pozaszkolne. Kółka chemiczne, fizyczne, matematyczne, artystyczne i jeszcze zespół muzyczny. Nawet reprezentowałem szkołę w konkursie z wiedzy o kosmosie i zająłem trzecie miejsce - opowiada Marcin Miller.

**● BARAN (21.03-19.04)**
Weekend sprzyja szybkim decyzjom i spontanicznym spotkaniom. Zaufaj intuicji, ale nie ignoruj szczegółów. Miła wiadomość poprawi Ci humor.

**● BYK (20.04-20.05)**
Znajdziesz czas na odpoczynek i sprawy, które odkładałeś od dawna. W relacjach postaw na szczerość, a unikniesz niepotrzebnych napięć.

**● BLIŹNIĘTA (21.05-20.06)**
Czeka Cię dużo rozmów i inspirujących pomysłów. Nie obawiaj się nowych kontaktów. Jedno przypadkowe spotkanie może okazać się ważne.

**● RAK (21.06-22.07)**
Weekend zachęci do zadbania o dom i bliskich. Spokojna atmosfera pomoże uporządkować myśli oraz nabrać energii na kolejny tydzień.

**● LEW (23.07-22.08)**
Będziesz w centrum uwagi, nawet jeśli nie planujesz tego wykorzystać. Dobra energia sprzyja zabawie, podróżom i ciekawym znajomościom.

**● PANNA (23.08-22.09)**
To dobry moment na uporządkowanie spraw osobistych. Nie wszystko musi być idealne. Odrobina spontaniczności przyniesie najlepsze efekty.

**● WAGA (23.09-22.10)**
Relacje znajdą się na pierwszym planie. Warto zrobić pierwszy krok do porozumienia. Ktoś doceni Twoją życzliwość i wyczucie.

**● SKORPION (23.10-21.11)**
Intuicja będzie wyjątkowo silna, dlatego słuchaj swoich przeczuć. Weekend sprzyja wyjaśnianiu nieporozumień i podejmowaniu ważnych decyzji.

**● STRZELEC (22.11-21.12)**
Przygoda może pojawić się tam, gdzie najmniej się jej spodziewasz. Otwórz się na nowe doświadczenia i korzystaj z passy.

**● KOZIOROŻEC (22.12-19.01)**
Zwolnij tempo i pozwól sobie na chwilę oddechu. Odpoczynek okaże się bardziej produktywny niż forsowanie obowiązków.

**● WODNIK (20.01-18.02)**
Kreatywność podpowie Ci nietypowe rozwiązania. Warto dzielić się pomysłami z innymi, bo jedna rozmowa otworzy możliwości.

**● RYBY (19.02-20.03)**
Emocje będą Twoim najlepszym przewodnikiem, jeśli zachowasz równowagę. Weekend sprzyja romantycznym chwilom.

eprasa.pl 38c2e5f993