9 771898 308011 39

POLSKA

19 lat

METROPOLIA WARSZAWSKA

Poniedziałek, 21.09.2026
Nr 76 (2587)
Cena 6,00 zł (w tym 8% VAT)
Nr ISSN 1898-3081 • Nr indeksu 349-682

www.i.pl

DZIŚ W NUMERZE
- *Sportowy 24: najciekawsze informacje i analizy ze świata sportu*
- *Pod paragrafem: najstraszniejsze historie kryminalne retro*

MAGAZYN • STR. 4,5

Czy stała baza US Army zapewni nam bezpieczeństwo?

Donald Trump zapowiedział, że w Polsce będzie stała baza wojsk amerykańskich. Wkrótce ma ogłosić jej lokalizację



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

MAGAZYN • STR.6

Wybory do Dumy stały się pułapką na krytyków Kremla

MAGAZYN • STR. 14–15

Jezioro Solińskie wysycha. Czy jest jeszcze ratunek?

MAGAZYN • STR. 16

Grzybiarz idealny, czyli jaki ekwipunek zabrać ze sobą do lasu

eprasa.pl 6708d31f93

POLECAMY

PIĄTEK: Cała prawda o odchudzaniu za pomocą Ozempicu i podobnych leków

21.09.2026
Poniedziałek

Dziś imieniny: Mateusza, Darii, Hipolita, Aleksandra
Telefon alarmowy: 112

POLSKA METROPOLIA WARSZAWSKA

Redaktor naczelny
Arlena Sokalska
Z-ca redaktora naczelnego
Agaton Koziński
Redaktorzy
Anita Czupryn
Dorota Kowalska
Mariusz Grabowski

www.i.pl

Polska Press
Makroregion Wschód
Redakcja
ul. Domaniewska 45
02-672 Warszawa
tel.: 22 201 42 00
e-mail: redakcja@polskatimes.pl
Prezes Makroregionu
Aureliusz Mikos
Dyrektor reklamy
Witold Trzciński
Biuro reklamy oddziału
tel. 698 635 707
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.i.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

Janusz Michalczyk
publicysta



System kaucyjny i patologia, która mi nie przeszkadza

System kaucyjny zrodził chaos i patologiczne zachowania, bo coraz więcej osób grzebie w śmietnikach. Nie jest to opinia któregoś z naszych polityków, lecz reakcja burmistrza Lizbony. Wezwał on portugalski rząd do rezygnacji z wprowadzonego tam pół roku temu systemu Volta. Jak widać, zjawiska społeczne mają charakter uniwersalny, gdy chodzi o tak proste mechanizmy jak pogoń za łatwym zarobkiem. Od kiedy taki system działa u nas, regularnie zauważam osobników „nurkujących" w dostępnych dla każdego kontenerach na plastikowe odpady. Czy to jednak chaos i patologia?

Według rządowych danych, od uruchomienia polskiego systemu w październiku 2025 r. do końca lipca zebrano ponad trzy miliardy butelek i puszek oznaczonych logo kaucji, przy czym tendencja jest rosnąca. A więc sukces! Optymistycznie brzmią także doniesienia dwóch organizacji ekologicznych, które wspólnie w odstępie roku posprzątały ten sam fragment brzegu Odry we Wrocławiu. Raportują, że zebrały o 90 proc. mniej plastikowych butelek i o ponad 80 proc. mniej aluminiowych puszek.

Aby nie było zbyt pięknie, donoszą jednocześnie, że podczas ostatniej akcji zebrały o 30 proc. więcej szklanych butelek po alkoholu. O tym efekcie mówią również rządowi eksperci, zwłaszcza jeśli chodzi o tzw. małpki, które najczęściej zaśmiecają trawniki. Dlatego trwają przymiarki do rozszerzenia systemu kaucyjnego. Tym bardziej, że na razie zrezygnowano z pomysłu, by wprowadzić zakaz sprzedaży wódek w niewielkich opakowaniach.

Być może akurat burmistrz Lizbony ma powody do niepokoju, ale u nas jest inaczej. Wam też poprawia samopoczucie „czysta" przyroda, gdy spacerujecie w mieście?

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Polską Metropolię Warszawską"

tel. 12 312 53 88
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.polskatimes.pl

ROZMOWA

Prof. Gryz: Łosi nie należy się bać, ale trzeba traktować je z respektem

Łosie na stałe zadomowiły się w Warszawie i podobnych spotkań będzie więcej. Musimy przyjąć, że takie sytuacje będą się zdarzały – mówi prof. Jakub Gryz.



FOT. FOT. PKP PLK/X

Łoś Emil utknął na torach na Centralnym w ub. tygodniu

Zacznijmy od łosia, którego internauci ochrzcili Emilem. Biegał tunelem średnicowym między peronami Dworca Centralnego. To anomalia czy coś, czego w Warszawie powinniśmy się już spodziewać?

Łosia w tunelu pod Dworcem Centralnym sam się nie spodziewałem, ale jak widać, przyroda potrafi nas zaskoczyć. Jednak obecność łosi w Warszawie nie jest niczym niezwykłym. W ciągu ostatnich 25 lat ich liczebność w Polsce wzrosła, co ma związek z obowiązującym od 2001 r. moratorium na odstrzał. Zwierzęta zaczęły też rozszerzać zasięg występowania. Warszawa jest pod tym względem szczególna. Z jednej strony graniczy z Kampinoskim Parkiem Narodowym, jedną z większych ostoi łosia, z drugiej – na wschód od miasta mamy rozległe tereny wojskowe, gdzie tych zwierząt również jest dużo. Łosie występują już stale w Lesie Kabackim, Lesie Sobieskiego czy dolinie Wisły. Są bardzo mobilne, więc od czasu do czasu zapuszczają się w zwartą zabudowę. Tunel średnicowy jest jednak miejscem ekstremalnym.

Do tego mamy wrzesień, czyli bukowisko. Łosie głupieją z miłości?

Nie powiedziałbym, że głupieją, ale hormony robią swoje. Trochę jak u zakochanych ludzi, którzy też potrafią zachowywać się irracjonalnie. W okresie godowym, szczególnie samce, są znacznie bardziej aktywne, przemieszczają się w poszukiwaniu samic. Inne aspekty życia schodzą wówczas na dalszy plan. Nie znaczy to jednak, że łoś całkowicie traci orientację i instynkt samozachowawczy. To z natury zwierzę niezbyt płochliwe. Samochody, miejski hałas czy światła nie robią na nim takiego wrażenia jak na wielu innych dzikich zwierzętach. We wrześniu rośnie prawdopodobieństwo, że samiec podczas swoich wędrówek pojawi się w miejscu, w którym zupełnie się go nie spodziewamy.

Próbowałam wczuć się w sytuację Emila. Betonowy tunel, hałas, pociągi, tłum ludzi, potem akcja ratunkowa i środek usypiający. Dla dzikiego zwierzęcia to musiał być potężny stres.

Na pewno nie było to dla niego komfortowe otoczenie. Znalazł się w sztucznej, betonowej przestrzeni, z której prawdopodobnie nie potrafił sam znaleźć wyjścia. Musiał być mocno zestresowany. Nie sądzę jednak, aby przeżycie pozostawiło u niego jakiś trwały ślad.

Czy łosie zaczynają się urbanizować i za jakiś czas będą w Warszawie równie pospolite jak dziki?

Nie sądzę. Częściowo przystosowują się do krajobrazu zurbanizowanego, ale trudno porównywać je z dzikami. Dzik jest znacznie bardziej plastyczny, szybciej się rozmnaża i może zjeść praktycznie wszystko. Korzysta także z pokarmu pozostawianego przez człowieka, choćby ze śmieci. Łoś jest typowym roślinożercą. Zimą zjada korę i pędy drzew, latem również rośliny zielne, chętnie żeruje też na roślinności wodnej – bardzo dobrze pływa i nurkuje. Nie ma żadnego interesu w przeszukiwaniu naszych śmietników. Samica rodzi zazwyczaj jedno, czasem dwa młode, więc również tempo rozrodu jest znacznie niższe niż u dzika. Łosie mogą być obecne w miastach, ale nie spodziewam się, żeby osiągnęły tu wysoką liczebność.

W dyskusji o łosiach wracają także wypadki drogowe. Zderzenie samochodu z tak dużym zwierzęciem może być tragiczne. Czy więcej łosi automatycznie oznacza więcej takich wypadków?

Trzeba spojrzeć również na drugą stronę. Mamy coraz więcej samochodów i dróg, także przecinających tereny cenne przyrodniczo. Część z nich jest niewłaściwie zabezpieczona. Do tego dochodzi sposób jazdy kierowców, zwłaszcza prędkość. Nie możemy każdego wypadku z łosiem sprowadzać do stwierdzenia: „jest za dużo łosi". To my coraz mocniej wchodzimy z infrastrukturą w przestrzeń zajmowaną przez zwierzęta.

Da się zapobiec kolejnym Emilom biegającym po dworcach, ulicach czy torowiskach?

W stu procentach nie. Musimy przyjąć, że takie sytuacje będą się zdarzały. Możemy być na nie przygotowani. W przypadku łosia na Dworcu Centralnym służby zadziałały prawidłowo: zwierzę nie zostało ranne, ludziom również nic się nie stało.Druga rzecz to rozsądna gospodarka przestrzenna. Nie powinniśmy zabudowywać lasów ani terenów zalewowych nad Wisłą, bo im bardziej wkraczamy w siedliska zwierząt, tym częstsze będą spotkania i konflikty. Trzecia sprawa to edukacja. Już dzieci powinny wiedzieć, jak zachować się przy spotkaniu z dzikim zwierzęciem. Nie należy panicznie się go bać, ale trzeba traktować je z respektem.

Rozmawiała Mira Suchodolska PAP

eprasa.pl 6708d31f93

NIEMCY

Merz walczy o pozostanie kanclerzem

Po ciężkim wyborczym nokaucie CDU w Saksonii-Anhalcie kanclerz Friedrich Merz wchodzi w kolejną wyborczą niedzielę pod silną presją. Słabe wyniki wyborów CDU podważą jego i tak słabą pozycję



FOT. PAP/EPA

Ewentualne rozczarowujące dla chadeków wyniki mogą kosztować szefa niemieckiego rządu nawet stanowisko

Pod koniec sierpnia, podczas wizyty w nadbałtyckim Kuehlungsborn w Meklemburgii-Pomorzu Przednim, Merz spotkał się z gwizdami i buczeniem części zgromadzonych. Przy rozmowie z wyborcami po kampanijnym wydarzeniu z tłumu nazywano go „podżegaczem wojennym" i „Pinokiem", domagano się jego dymisji. Niespełna tydzień później CDU poniosło klęskę w wyborach w Saksonii-Anhalcie, uzyskując w tym wschodnim landzie 17,2 proc. głosów przy 43,8 proc. prawicowo-populistycznej Alternatywy dla Niemiec (AfD).

Chadecy obawiają się, że w Meklemburgii-Pomorzu Przednim czeka ich kolejne upokorzenie. CDU balansuje tu niebezpiecznie blisko pięcioprocentowego progu wyborczego. Opublikowane w piątek badanie dla ZDF daje tu partii zaledwie 6 proc. (w poprzednich landowych wyborach w 2021 partia uzyskała 13,3 proc. głosów). Taki rezultat oznaczałoby najgorszy wynik CDU w wyborach do landtagu w historii RFN. W Berlinie chadecy mogą według tego samego badania liczyć na około 20 proc., wyraźnie mniej niż 28,2 proc. uzyskane w 2023 roku.

Sam Merz deklaruje, że nie zamierza się poddawać i chce dokończyć rozpoczętą w 2025 roku czteroletnią kadencję. W środę otrzymał wsparcie premierów wszystkich ośmiu krajów związkowych, w których na czele rządu stoi CDU. We wspólnym oświadczeniu wezwali do stabilności i zapowiedzieli, że będą „wspólnie z kanclerzem" pracować nad rozwiązywaniem problemów obywateli.

Robin Alexander, dziennikarz polityczny i autor bestsellerowej książki o zarządzaniu przez Angelę Merkel kryzysem migracyjnym w 2015 roku, zwracał w swoim podkaście uwagę, że skoro landowi premierzy muszą publicznie zapewniać, iż stoją za kanclerzem, to możliwość jego zmiany uznawana jest już za realny scenariusz. Jego zdaniem CDU zgadza się obecnie właściwie tylko co do jednego – że partia jest w kryzysie. Nie ma natomiast zgody ani co do jego przyczyn, jedni domagają się szybszych reform, inni wprost przeciwnie. Część opowiada się też za zmianą strategii wobec coraz mocniej dystansującej CDU w sondażach AfD.

Tygodnik „Die Zeit" w tekście „Operacja usunięcia kanclerza" opisywał, że w kręgach CDU coraz częściej można usłyszeć zdanie „z tego już nic nie będzie". W rozmowach z zachowaniem anonimowości politycy chadecji krytykują Merza za sposób komunikacji z wyborcami, wyrażają rozgoryczenie i rozczarowanie. „Der Spiegel" pisał o wątpliwościach w kierownictwie partii, czy kanclerz dotrwa na stanowisku do Bożego Narodzenia.

Problem Merza jest tym większy, że jego osobiste notowania są słabsze niż sondaże samej chadecji. W badaniu Instytutu Forsa przeprowadzonym w pierwszej połowie września z pracy kanclerza zadowolonych było tylko 10 proc. Niemców, a 88 proc. oceniało ją negatywnie. W badaniu DeutschlandTrend ARD z przełomu sierpnia i września pozytywnie Merza oceniło 13 proc. ankietowanych. Takie wyniki oznaczają najniższy poziom poparcia dla urzędującego szefa niemieckiego rządu w historii.

Mateusz Obremski PAP

REKLAMA 0011548563

Ochrona ludności i obrona cywilna

Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji

MINUTA DLA TWOJEGO BEZPIECZEŃSTWA

Znasz sygnały alarmowe?
Wiesz, gdzie się schronić?
Jak spakować plecak ewakuacyjny?
Jak reagować na zagrożenia?



TVP 1

Oglądaj program
Minuta dla Twojego bezpieczeństwa
sobota 14:15, niedziela 18:25

eprasa.pl 6708d31f93

BEZPIECZEŃSTWO POLSKI

Polityczny bój o bezpieczeństwo

Prezydent Karol Nawrocki w Stanach Zjednoczonych, premier Donald Tusk w Ukrainie, spotkania amerykańskich i polskich wojskowych, a w tle kwestia stałej obecności wojsk amerykańskich w Polsce, naszego bezpieczeństwa i sojuszy. To odpowiedź na coraz śmielsze prowokacje ze strony Rosji

Dorota Kowalska



FOT. PAP/VLADYSLAV MUSIIENKO

Premier Donald Tusk będzie rozmawiał o przystąpieniu Polski do koalicji antybalistycznej

Kwestia bezpieczeństwa Polski to bezsprzecznie temat numer jeden debaty publicznej. Wojna w Ukrainie trwa już cztery lata, a w ostatnich dniach i tygodniach Putin coraz śmielej prowokuje Unię Europejską, NATO, szeroko pojęty Zachód testując, na jak wiele może sobie pozwolić.

Rosyjskie myśliwce naruszające przestrzeń powietrzną krajów bałtyckich, rosyjskie drony wybuchające przy granicy z Polską stały się niemal codziennością. Jak przestrzega Donald Tusk: „najbliższe tygodnie i miesiące to będzie okres bardzo wzmożonych akcji ze strony rosyjskiej i nie możemy wykluczyć, że ta eskalacja będzie dotyczyła także naszego terytorium". Te słowa mają pokrycie nie tylko w rzeczywistości, ale także w raporcie CIA, z którym zapoznał się premier.

Trudno się więc dziwić, że z dużą ulgą strona polska przyjęła ostatnią deklarację prezydenta Donalda Trumpa.

„Dzięki odważnemu przywództwu mojego przyjaciela, Karola Nawrockiego, prezydenta Polski, poczyniono znaczne postępy w kierunku utworzenia bazy armii amerykańskiej w Polsce. Jeśli tak się stanie, lokalizacja zostanie wkrótce ogłoszona. Będzie to historyczny krok dla naszego Wielkiego Sojuszu amerykańsko-polskiego" - napisał Trump na portalu Truth Social.

Prezydent Nawrocki, odpowiadając na wpis Trumpa, podkreślił, że Polska jest gotowa kontynuować działania na rzecz wzmocnienia współpracy z USA w dziedzinie obronności. Zapewnił też, że polski rząd dołoży wszelkich starań, aby zapewnić jak najlepszą lokalizację dla bazy armii USA. Karol Nawrocki poleciał właśnie do USA na Zgromadzenie Ogólne ONZ, we wtorek ma spotkać się z Donaldem Trumpem, spotka się też z przywódcą Turcji Recepem Tayyipem Erdoganem.

Do wpisu Trumpa odniósł się w piątkowym wystąpieniu w Sejmie szef MON, Władysław Kosiniak-Kamysz.

- Prezydent Trump poinformował o kontynuacji, o dalszych etapach misji ustanowienia stałej bazy wojsk amerykańskich w Polsce – mówił.

Dodał, że rząd ma pełną świadomość dobrych, osobistych relacji prezydentów Trumpa i Nawrockiego.

- Wiemy, jak to jest ważne. Będziemy robić wszystko z naszej strony przygotowując się do tego, żeby zabezpieczyć środki finansowe, bo to jest kilkanaście miliardów inwestycji w polskie bezpieczeństwo. Tego nikt poza rządem nie jest w stanie zrobić, tylko rząd jest w stanie wygenerować, wyasygnować te pieniądze – tłumaczył szef MON.

Jak powiedział, rząd pracuje nad wyasygnowaniem tych środków i przygotowaniem lokalizacji bazy. W ubiegłym tygodniu Polskę odwiedziła amerykańska delegacja, na czele której stali podsekretarz stanu ds. kontroli zbrojeń i bezpieczeństwa międzynarodowego Thomas DiNanno i zastępca asystenta sekretarza wojny ds. NATO i Europy William Cappelletti. Amerykanie spotkali się z przedstawicielami MON i Kancelarii Prezydenta, a wśród tematów rozmów była stała obecność wojsk USA w Polsce. Przedstawiono im też potencjalne lokalizacje przyszłej bazy. Stała obecność sił USA będzie też jednym z tematów rozmów Kosiniaka-Kamysza z szefem Pentagony w przyszłą środę.

- To współdziałanie jest absolutnie konieczne i cieszę się, że do takiego współdziałania pomiędzy rządem, wierzę, że parlamentem i prezydentem dochodzi, bo to jest nasza wspólna sprawa – tłumaczył Kosiniak-Kamysz.

Polska od dłuższego czasu zabiega o zwiększenie stałej obecności wojsk USA na swoim terytorium. Obecnie amerykańscy żołnierze stacjonują w Polsce głównie w formule rotacyjnej, w ramach której jednostki są okresowo zmieniane.

Temat bezpieczeństwa był także jednym z głównych podczas rozmów szefa Sztabu Generalnego Wojska Polskiego generała Wiesława Kukuły z Naczelnym Dowódcą Sił Sojuszniczych NATO w Europie generałem Alexusem G. Grynkewichem. Do spotkania doszło w czasie Konferencji Komitetu Wojskowego NATO.

Generałowie dyskutowali o integracji programu Tarcza Wschód z Europejską Inicjatywą Linii Odstraszania (Eastern Flank Deterrence Initiative), wsparciu Ukrainy oraz właśnie perspektywie wzmacniania obecności wojskowej USA.

„Rozmowa wpisuje się w główny przekaz spotkania szefów obrony w Kopenhadze: Sojusz przyspiesza budowę realnych zdolności do odstraszania i obrony, szczególnie na wschodniej flance" - zaznaczył rzecznik Sztabu Generalnego WP.

Walka o nasze bezpieczeństwo trwa na kilku frontach. W piątek premier Donald Tusk pojechał na Ukrainę, wziął udział w spotkaniu w ramach nowego formatu regionalnego - Karpackiej Inicjatywy Integracyjnej. To inicjatywa, która ma na celu stworzenie na poziomie UE silnego ośrodka współpracy w obszarach bezpieczeństwa, energetyki, logistyki, transgranicznej współpracy gospodarczej oraz wsparcia dla lokalnych społeczności.

- Warto pokazać w takiej chwili solidarność - podkreślił Tusk.

Premier Tusk został powitany przez prezydenta Wołodymyra Zełenskiego i jego małżonkę Ołenę. W rozmowie z dziennikarzami przed rozpoczęciem szczytu Tusk powiedział, że przyjechał „głównie po to, żeby pokazać, że Ukraina nie jest sama".

- Czekają nas wszystkich, nie tylko Ukrainę ciężkie, trudne tygodnie i miesiące, więc warto pokazać w takiej chwili solidarność. Bardzo zależało mi na tym, żeby nasi ukraińscy przyjaciele widzieli, że Polska jest z nimi - dodał Tusk.

Dodał, że podczas jego pobytu w Ukrainie przewidziana jest „rozmowa w cztery oczy" z prezydentem tego kraju.

- Będziemy rozmawiać o uczestnictwie Polski w koalicji antybalistycznej. Mamy przewidziane dłuższe spotkanie w cztery oczy i tam będzie okazja, żeby rozmawiać o bilateralnych relacjach, ale (głównym - red.) tematem oczywiście jest szersza współpraca regionalna - zaznaczył premier.

Koalicja antybalistyczna została zawiązana w lipcu podczas spotkania Koalicji Chętnych w Paryżu, chodzi o budowę nowych zdolności do obrony przed pociskami balistycznymi. Koalicję zawiązała Ukraina z dziewięcioma partnerami europejskimi - Francją, Wielką Brytanią, Niemcami, Włochami, Hiszpanią, Holandią, Norwegią, Danią i Szwecją.

Tusk pytany wówczas o brak Polski w tej koalicji stwierdził, że ma ona charakter przemysłowy i zgłaszały się firmy, „które są gotowe wnieść swój potencjał do tej koalicji". Dodał, że jeśli będzie gotowa oferta przemysłowa ze strony polskich firm, to przystąpimy do tej koalicji. Najwyraźniej przywódcy Polski i Ukrainy wrócili do tego tematu.

Premier Tusk był pytany również, czy widział efekty uderzeń dronów na miejscu, przekazał, że „na szczęście" nie widział rosyjskich dronów w akcji. Jednocześnie zaznaczył, że otrzymał „sporo relacji od miejscowych na temat bardzo intensywnych działań, których celem jest nie tylko zniszczenie infrastruktury energetycznej, ale też ukraińskiego przemysłu".

- Ta wojna na wyniszczenie gospodarki wydaje się, że wkracza w decydującą fazę. Wszyscy byśmy tego bardzo chcieli, żeby doszło do rozejmu, przerwania ognia i rozmów pokojowych. Słyszymy różne sugestie, że być może coś się odblokuje, (...) ale to ciągle jest bardzo niepewne i postawa Rosja wydaje się jak na razie bardzo taka agresywna i niechętna - podkreślił.

W takich okolicznościach, kwestia bezpieczeństwa Polski musi łączyć nie dzielić, musi być wyjęta poza nawias sporu politycznego. PAP

eprasa.pl 6708d31f93

BEZPIECZEŃSTWO POLSKI

Quo vadis Rosjo? Quo vadis Europo?

W co i o co gra Rosja? I czemu Europa i NATO gry nie podejmują? Dlaczego demokracja wydaje się być bezradna wobec putinowskiego agresywnego autorytaryzmu? Wyjaśnienia dr. hab. Macieja Milczanowskiego, profesora Uniwersytetu Rzeszowskiego, nie napawają optymizmem

Andrzej Pleś



FOT. KRZYSZTOF KAPICA

Putin chce odbudować rosyjsko-radzieckie imperium, chce się zapisać jako największy car w historii Rosji - mówi politolog Maciej Milczanowski

Rosja prowadzi coraz śmielsze działania dywersyjne w coraz większej liczbie państw Unii Europejskiej i NATO. W co gra Putin, co chce osiągnąć? Testuje granice tolerancji państw demokratycznych? I czy jest granica tej tolerancji, po której coś może się wydarzyć?

Nie sądzę, by taka granica istniała. Po kolejnych incydentach dywersyjnych, także po ataku tuż przy polsko-ukraińskim przejściu granicznym, słyszałem od ekspertów: powinniśmy ostro zareagować, za słabo reagujemy na te prowokacje. I nigdy nie określają, w jaki sposób konkretnie. Słyszę: odpowiedź powinna być adekwatna, w sensie - równa. Czyli, jak Rosjanie wysyłają dron, my też powinniśmy im wysłać dron. To nieporozumienie, jesteśmy inaczej skonstruowanym państwem, z inną mentalnością, na innym stopniu rozwoju cywilizacyjnego, podobnie jak kraje zachodniej Europy. A mamy do czynienia z krajem barbarzyńskim, działającym na tych samych zasadach, co sto i dwieście lat temu. Oczekiwać od nas, że przyjmiemy sposób postępowania Rosji, jest absurdalne. Właściwą reakcją, by Putin nie mógł pójść dalej, jest budowanie siły militarnej, wobec której Putin będzie czuł respekt. I zbroić się nie według archaicznego już kryterium oceny pola walki sprzed agresji Rosji na Ukrainę, ale na podstawie doświadczeń z tej wojny i umiejętności przewidywania, jak pole walki będzie wyglądać w przyszłości. Historia wojskowości uczy, że w czasach przełomu militarnego armie, które do tego przełomu dostosowywały się, bez problemu pokonywały dużo większe liczebnie armie, które mentalnie i technologicznie utkwiły w przeszłości.

Przecież zbroimy się gwałtownie i nie tylko my, co Rosji nie powstrzymuje przed ponawianiem akcji dywersyjnych. Nie możemy odpowiedzieć adekwatnie? Bombardowani jesteśmy atakami hakerskimi na instalacje i instytucje strategicznie wrażliwe, dlaczego nie odpowiadamy tym samym?

Może są, ale się do nich nie przyznajemy. Były cyberataki na Rosję, informatyczny paraliż ich systemów obronnych, na samym początku wojny zhakowano ich systemy dowodzenia. Jestem przekonany, że zachodnie wywiady takie operacje prowadzą, jeśli mają takie możliwości. Obawiam się, że nasz wywiad takimi możliwościami nie dysponuje, więc trudno, by uczestniczył w jakichś poważnych działaniach. Raczej korzystamy z uprzejmości CIA i innych podobnych służb wywiadowczych. To zresztą kolejny absurd.

Jednak brak spektakularnej reakcji państw europejskich i NATO na rosyjską prowokację sprawia, że te społeczeństwa przestają wierzyć w siłę swojego państwa. Przed dziesięciu laty Turcja zestrzeliła rosyjski bombowiec na pograniczu syryjsko-tureckim, trzecia wojna światowa z tego nie wynikła. Europy na tak radykalny krok nie stać.

Od początku rosyjsko-ukraińskiej wojny NATO było zbyt powściągliwe, także w zakresie wsparcia Ukrainy. Wciąż ze strony państw sojuszu słyszeliśmy o „czerwonych liniach", które sami sobie wyznaczaliśmy. Bo ich przekroczenie grozi, że „coś się stanie", ale nikt nie określił, co mogłoby się stać. A można było, bo kiedy Rosja wykonywała jakieś ruchy ostrzegawcze przy swoich instalacjach broni nuklearnej, prezydent Biden wysłał okręty nuklearne na Morze Czarne i Rosja przestała grozić atomem. I to jest właściwa reakcja. A my, Europa, boimy się potencjalnych konsekwencji odpowiedniej reakcji, ten lęk tkwi w naszych umysłach i wyobraźni, ale one nie wynikają z rzetelnej analizy sytuacji. Wszystkie „czerwone linie", jakie sobie rysowaliśmy, już dawno zostały przez Rosję przekroczone. Tu się uwidacznia pewien paradoks: nie ma możliwości, by demokratyczna Europa podejmowała decyzje o reakcji tak szybko i radykalnie, jak autorytarna Rosja decyduje o podjęciu prowokacji, bo w Europie ci, którzy są przeciwko większej konsolidacji europejskiej, najgłośniej oskarżają Europę o brak decyzyjności. Im silniejsze pojawią się tendencje do większej konsolidacji, tym głośniejszy będzie krzyk przeciwników takiego procesu. Ku radości Kremla. Kiedy pojawił się pomysł o powołaniu dowództwa sił państw europejskich, które będzie koordynować działania tych sił wobec inwazji rosyjskiej, u nas natychmiast pojawił się sprzeciw: Niemcy i Brytyjczycy nie będą nam rozkazywać, nie będą nam dowodzić. Jak przy takiej retoryce budować jakąkolwiek jedność obronną?

Wrócę do pytania: quo vadis Rosjo? Putin ciągnie tę wojnę wbrew rozsądkowi, by utrzymać się przy władzy, bo jej zakończenie bez pełnego zwycięstwa oznacza jego koniec? Czy chce odtworzenia Paktu Warszawskiego, odzyskując wpływy w naszej części Europy? Czy może odbudowania supermocarstwa na poziomie Związku Sowieckiego?

Wszystkiego naraz i jeszcze więcej. Dezintegruje i dzieli społeczeństwa państw zachodnich, każdy głośny przypadek rosyjskiej dywersji daje paliwo na przykład AfD, naszym Braunom czy Frontom Narodowym we Francji do krzyku, że Rosja jest silna, nie zadzierajmy z nią. Oni Rosji nie bronią, oni mówią: bójcie się Rosji, spełnijmy jej oczekiwania, żeby nie było wojny. I co gorsze – te hasła są coraz bardziej nośne, także u nas. Dziś już śmiesznie łatwe jest stymulowanie konfliktów między Polakami a Ukraińcami, co momentami ociera się o absurd, jak oskarżenia, że: przecież te drony przyleciały do Polski z Ukrainy. To rozedrganie naszej opinii społecznej w jakiś sposób odzwierciedla stan państwa. Społeczeństwa silnych państw nie są tak bardzo podatne na wpływy rosyjskie. Czasu na osiągnięcie celów Putin ma niewiele, w tej chwili korzysta z okienka geopolitycznego, jakie zapewnia mu prezydentura Trumpa. Do wyborów połówkowych w USA, więc do listopada na pewno, być może dłużej, bo rosyjscy oligarchowie nadal będą finansować śluby rodzinne u Trumpa, nadal będą wpływać na amerykańską politykę. Dopóki w USA rządzi Trump, Putin tej wojny nie zakończy, bo to czas, kiedy może najwięcej uzyskać. Po drugie: Putin chce odbudować rosyjsko-radzieckie imperium, a i w tym przypadku motywacja jest stricte osobista: chce się zapisać jako największy car w historii Rosji. Jest starym człowiekiem, nie potrzebuje gromadzić i tak już gigantycznego prywatnego majątku, chce mieć pomnik. A w Rosji największe szanse na pomnik mają zwycięzcy przywódcy. Równie osobista jest kolejna motywacja: jeśli zakończy tę wojnę inaczej, jak tylko bezdyskusyjnym zwycięstwem, to każde inne rozstrzygnięcie zostanie przez jego otoczenie i poddanych uznane za porażkę. Rosjanie mogą mu wybaczyć miliony ofiar, ale nie wybaczą porażki. I szanse na wygraną ma: jeśli uda mu się całkowicie rozbić Ukrainę, jeśli doprowadzi do tego, że AfD będzie rządzić Niemcami, a Front Narodowy we Francji, prorosyjska skrajna prawica w Polce, to można powiedzieć, że wpływy w znacznej części Europy odzyska. Rosyjskie boty i dezinformacja w mediach społecznościowych od dawna nad tym pracują.

A tymczasem rosyjscy sabotażyści i dywersanci – harcownicy grasują po Europie, w społeczeństwach europejskich narasta brak zaufania do mocarności europejskich państw i ich siły sprawczej, do sprawczości Unii Europejskiej w ogóle. Jesteśmy wobec prymitywnej rosyjskiej agresywnej siły bezbronni i bezradni - pokazują doświadczenia ostatnich kilku lat. Rzeczywiście tak jest, czy to tylko frustracja europejskich „jastrzębi"?

Kiedyś Ben Gurion powiedział, że pierwsza linią obrony państwa jest wywiad i kontrwywiad. A wiedza o zamiarach i działaniach przeciwnika jest podstawą podejmowania decyzji. W Polsce tuż przed wybuchem wojny na Ukrainie rozwiązywano terenowe placówki Agencji Bezpieczeństwa Wewnętrznego, na przykład w Rzeszowie. Wcześniej zniszczyliśmy własny wywiad, czego skutki odczuwaliśmy w Iraku. Struktury służb specjalnych zaczęliśmy odbudowywać, ale to materia, której nie da się odtworzyć w rok, na to trzeba dekad. Gdyby ktoś zapytał, czy potrafilibyśmy przygotować i skutecznie przeprowadzać takie operacje jak Ukraińcy, to odpowiedź jest oczywista. Uznaliśmy, że nie ma sensu utrzymywać swoich tajnych służb, lepiej polegać na uprzejmości CIA. Jeśli państwo z naszym położeniem geopolitycznym zdaje się w tym zakresie na przyjaciela zza oceanu, to na własne życzenie oślepia się i ogłusza. Sami pozbawiliśmy się tej pierwszej linii obrony. Chyba już nie jest tajemnicą, że kiedy wybuchła wojna za naszą wschodnią granicą, więcej tu było wywiadu zachodniego niż naszego.

eprasa.pl 6708d31f93

ROSJA

Wybory do Dumy pułapką na krytyków Kremla. Putin tropi zagrożenia dla jego władzy

Od piątku do niedzieli w Rosji trwały wybory do Dumy Państwowej. Rządząca partia Jedna Rosja po raz pierwszy od prawie 20 lat otwarcie prowadzi kampanię wyborczą jako „partia Putina". Wynik jest przesądzony, ale takie głosowanie jest dla Kremla przede wszystkim testem prawdziwych nastrojów społecznych i szansą na zidentyfikowanie krytyków reżimu

Grzegorz Kuczyński

Wśród elit i różnych lojalnych wobec Putina podmiotów pojawiają się głosy krytyczne wobec Kremla i rosyjskiej wojny z Ukrainą, a jednocześnie krążą doniesienia, że Putin obawia się zamachu stanu ze strony elit. Przywrócenie publicznej bliskości między Putinem a partią Jedna Rosja może stanowić część działań Kremla mających na celu położenie kresu spekulacjom na temat rozłamów w rosyjskiej elicie.

Widoczna tolerancja Kremla wobec sporadycznych krytycznych wypowiedzi – które zazwyczaj nie sięgają aż do potępienia Putina lub jego wojny przeciwko Ukrainie – ze strony skądinąd lojalnych podmiotów podsyca spekulacje, że pozwala on na ograniczone publiczne wyrażanie niezadowolenia, aby pokazać, że jest ono brane pod uwagę przed wyborami do Dumy.

Wentyl bezpieczeństwa

Przed rozpoczęciem przez Rosję pełnej inwazji na Ukrainę w lutym 2022 r. administracja prezydencka nie miała nic przeciwko sporadycznemu tolerowaniu protestów antyreżimowych lub zezwalaniu na działalność kilku niezależnych mediów w kraju. Aparat bezpieczeństwa ostatecznie stłumił protesty po pewnym czasie, ale zezwolenie na nie stworzyło ujście dla niezadowolenia politycznego.

Akceptowanie sporadycznych protestów pozwalało Putinowi wypełniać luki informacyjne dotyczące potencjalnie niebezpiecznych podmiotów politycznych. Tolerowanie sporadycznych protestów pozwalało Moskwie ustalić, kim mogą być kolejni Aleksiej Nawalny, Borys Niemcow i Ilja Jaszyn. Zezwalanie opozycyjnym mediom na udzielanie głosu takim dysydentom ułatwia reżimowi ich identyfikację. Tolerowanie sprzeciwu na niskim szczeblu pozwala również autokracji zidentyfikować członków elit, którzy mogliby sympatyzować z ideami opozycji.

Zaostrzenie kursu w czasie wojny

Wraz z rozpoczęciem pełnej inwazji na Ukrainę Kreml zmusił ostatnie krytyczne media do zamknięcia działalności lub emigracji. Ostatni krajowi opozycjoniści zostali zmuszeni do opuszczenia kraju, poniesienia kary lub okazania lojalności wobec Kremla. Reżim najwyraźniej nie toleruje już żadnych protestów, dlatego karze każdą niepożądaną krytykę – zwłaszcza dotyczącą wojny przeciwko Ukrainie – drakońskimi wyrokami więzienia.

Nawet liberalna partia opozycyjna Jabłoko, która zazwyczaj wykazuje dużą lojalność wobec reżimu, odczuła skutki tych działań na dwa sposoby. Nie tylko została wykluczona z udziału w zbliżających się wyborach do Dumy z powodu swojego antywojennego stanowiska, ale jej wiceprzewodniczący, Lew Szlosberg, został również skazany 17 sierpnia na ponad 11 lat więzienia za rzekome dyskredytowanie rosyjskiej armii.

Kontrolowana krytyka

Kreml nadal jest zainteresowany ustaleniem, kto może stanowić zagrożenie dla reżimu, a wybory są do tego dobrą okazją. Jego niedawna tolerancja wobec krytyki ze strony lojalistów reżimu może być postrzegana jako nieco osłabione narzędzie gromadzenia informacji. To otwarte spojrzenie na rzekome pęknięcia w reżimie nie powinno skłaniać obserwatorów Rosji do ogłaszania, że „dzień po Putinie" jest bliski. Ostatnie represje wymierzone w wolność cyfrową w Rosji oraz w urzędników sektora obronnego sugerują, że zdolność Putina do położenia kresu zachowaniom, których nie lubi, pozostaje nienaruszona.

Te przejawy krytyki ze strony poszczególnych lojalistów reżimu są prawdopodobnie przynajmniej świadomie tolerowane przez Kreml. Ponieważ reżim chce uniknąć publicznych protestów, tego rodzaju sprzeciw może dać Kremlowi możliwość uniknięcia konieczności akceptowania sporadycznych masowych demonstracji.

Putin zarzucił przynętę

Biorąc pod uwagę doświadczenia Putina związane z buntem Grupy Wagnera w czerwcu 2023 r., jego nieco niższe wskaźniki poparcia oraz wybory do Dumy, ważne jest, aby zrozumieć, kto – zwłaszcza w kręgach elit – nie zgadza się już z systemem. Jednocześnie osoby te mogą nadal służyć jako polityczna przynęta. Niezadowolone elementy w szeregach elit i społeczeństwa mogą złapać tę przynętę i w ten sposób ujawnić się Kremlowi, błędnie wierząc, że „system Putina" upada.

Przykładem może być los Andrieja Klepacza, głównego ekonomisty państwowego holdingu rozwoju i inwestycji VEB.RF. W przemówieniu wygłoszonym w maju porównał on sytuację społeczno-gospodarczą Rosji do tej panującej tuż przed rewolucją lutową 1917 roku. Wypowiedział się również na temat wojny z Ukrainą, podkreślając: „My [Rosjanie] żyjemy w iluzji, że tam [na Ukrainie] wszystko się zawali. Nie zawaliło się i nie zawali się. Nasze koszty rosną".



FOT. ASSOCIATED PRESS/EAST NEWS

W niedzielę podczas wyborów Ukraina zaatakowała rafinerię na obrzeżach Moskwy

eprasa.pl 6708d31f93

WOJNA W UKRAINIE

Operacja Vivaldi. Jaka piękna katastrofa Rosjan w Donbasie!

Operacja Vivaldi na północy obwodu donieckiego wciąż trwa, a Ukraina z pewnością może „spodziewać się dobrych wiadomości" – przyznaje dowódca Trzeciego Korpusu Armii gen. Andrij Biłecki, komentując zadania, przebieg i perspektywy kontrofensywy. Udało się już zniszczyć jedną z rosyjskich „szczypiec" na tym odcinku frontu i pokrzyżować plany Rosjan dotyczące okrążenia „pasa fortec" Donbasu

Grzegorz Kuczyński



FOT. FACEBOOK/SZTAB GENERALNY SZ UKRAINY

Ukraińska armia zadała Rosjanom pod Łymanem ciężkie uderzenie. Rosjanie ponieśli duże straty

– Rosjanie mieli plan na kierunku donieckim – polegał on na otoczeniu tak zwanych miast-fortec od północy i południa. Z południa miało to nastąpić przez Dobropilie, a z północy – przez ten sam przyczółek, który obecnie jest odcinany – wyjaśnił Biłecki. Dwa ramiona ofensywy miały się spotkać w rejonie miejscowości Barwenkowo i zamknąć w ten sposób Kramatorsk, Słowiańsk i Drużkiwkę w okrążeniu.

Sukces Operacji Vivaldi

Biłecki przypomniał, że na kierunku dobropilskim „infiltrację powstrzymano w zeszłym roku, obecnie sytuacja tam znów jest dość skomplikowana, ale pod kontrolą".

– Północna część szczypiec została faktycznie rozgromiona i zniszczona — podkreślił generał. Dowódca Trzeciego Korpusu dodał, że dla Sił Obrony „kluczowe znaczenie ma to, aby oni nie mieli możliwości wznowienia tej ofensywy". Właśnie dlatego, jak powiedział, szczególnie ważną rolę w operacji odgrywa sparaliżowanie rosyjskich tyłów i logistyki.

Według Biłeckiego niepowodzenie rosyjskiego planu okrążenia miast-fortec od północy obwodu donieckiego oznacza, że okupanci „będą musieli szturmować aglomeracje Słowiańsko-Kramatorską i Drużkiwsko-Konstantyniwską frontalnie".

- A szturmowanie tych miast frontalnie jest dla nich znacznie bardziej bolesne i kosztowne niż próba ich otoczenia i – w gruncie rzeczy – gdyby otoczenie się powiodło – zajęcia bez walki. Dlatego dla nas ważna jest kwestia logistyki – wyjaśnił dowódca Trzeciego Korpusu.

Odpowiadając na pytanie o cel Operacji Vivaldi, Biłecki przypomniał: strategiczne zadanie obrony obwodów donieckiego i ługańskiego oznacza, że „walczymy nie tylko o dziesiątki, setki czy tysiące kilometrów". - Walczymy o korzystne linie obronne i właśnie do tych korzystnych linii obronnych ta operacja ma doprowadzić ukraińskie wojska – dodał.

Nie powiedzieli ludziom Trumpa

Dowódca Trzeciego Korpusu Armii skomentował również pytanie prowadzących o to, czy nie pojawiła się pokusa, by ogłosić pierwsze sukcesy Operacji Vivaldi wcześniej — podczas wizyty amerykańskich negocjatorów Steve'a Witkoffa i Jareda Kushnera w Kijowie (6 września).

- Taka pokusa istniała, ale nie u nas, nie w Trzecim Korpusie – zaznaczył Biłecki. „W pełni poparł nas głównodowodzący [Mychajło Drapaty – red.]: ta informacja musiała pozostać w tajemnicy. Dopiero po osiągnięciu określonych linii obrony niektóre szczegóły operacji miały zostać ujawnione".

Jednocześnie Biłecki dodał, że rozumie specyfikę „dyplomatycznego wymiaru" wojny oraz konieczność wywierania wpływu psychologicznego „zarówno na armię, jak i na ludność wroga".

- Operacje psychologiczne to poważny element wojny. Dlatego po zakończeniu kilku etapów będziemy ogłaszać ich wyniki. Wszyscy odebrali to tak, jakby 75 wyzwolonych km to po prostu 75 km, ale przecież nikt wam nie powiedział, że na tym wszystko się skończyło. Ukraina może spokojnie czekać na dobre wiadomości – dodał generał.

Operacja Vivaldi – co wiadomo

15 września dowódca Trzeciego Korpusu Armii, generał brygady Andrij Biłecki, po raz pierwszy publicznie potwierdził informacje o ofensywie armii ukraińskiej na północy obwodu donieckiego. Operacja otrzymała kryptonim „Vivaldi".

Na chwilę obecną Siły Obronne oczyściły teren o powierzchni 75 km i wyzwoliły 10 km . Straty przeciwnika na tym etapie operacji wyniosły około 1500 żołnierzy, ponad 12 tysięcy dronów oraz setki jednostek sprzętu pancernego, systemów artyleryjskich i pojazdów.

Jednocześnie ukraińskie oddziały wykorzystujące systemy bezzałogowe przecięły trasy logistyczne wroga. W wyniku ataków Trzeciego Korpusu Armii rosyjskie wojska przeniosły zaopatrzenie w paliwa i smary poza granice Ukrainy — do obwodu woroneskiego.

Instytut Badań nad Wojną (ISW) doszedł do wniosku, że Siły Obronne Ukrainy dzięki Operacji Vivaldi osiągnęły ważny cel na poziomie operacyjnym: udaremniły próby Rosjan mające na celu otoczenie „pasu miast-fortec" Ukrainy w Donbasie. Analitycy uważają, że sukcesy sił ukraińskich na północ od Łymanu sprawiły, że „i tak już nierealny plan" Federacji Rosyjskiej dotyczący okrążenia miast-fortec od północy i południa stał się niewykonalny.

REKLAMA 0311461412



eprasa.pl 6708d31f93

BLISKI WSCHÓD

Na Bliskim Wschodzie bez zmian. A nawet gorzej. Ropa przestaje płynąć

– Po ponad sześciu miesiącach wojny na Bliskim Wschodzie nie spodziewałbym się kompleksowego traktatu pokojowego między Stanami Zjednoczonymi a Iranem. Na dziś najlepszym rozwiązaniem dla Trumpa byłaby umowa, która obniżyłaby ceny ropy i przywróciła żeglugę, a jednocześnie nie wyglądałaby jak ustępstwo wobec Iranu. Zbliżające się wybory połówkowe w Stanach Zjednoczonych mogą wywoływać presję na podjęcie ryzykownych działań, aby wymusić na Iranie ustępstwa – mówi dr hab. Wojciech Grabowski, kierownik Zakładu Stosunków Międzynarodowych Uniwersytetu Gdańskiego

Tomasz Chudzyński



FOT. 123RF

Stolica Iranu, Teheran, jeszcze przed konfliktem ze Stanami Zjednoczonymi

Wiele wskazuje, że operacja z udziałem proirańskich bojowników Huti w Jemenie – próba przejęcia kontroli nad cieśniną Bab al Mandab i strategicznych fragmentów wybrzeża jemeńskiego nad Morzem Czerwonym – może być ważnym punktem zwrotnym konfliktu na Bliskim Wschodzie. To kolejny szlak żeglugowy transportu ropy i gazu z Zatoki Perskiej do Europy, który nie jest bezpieczny. Tankowce, gazowce będą ostrzeliwane. Czy zgodzi się pan z tą tezą?

Na pewno mamy do czynienia z bardzo poważną eskalacją, ale byłbym ostrożny z twierdzeniem, że Huti przejęli pełną kontrolę nad cieśniną Bab al-Mandab. Zajęcie portu Mokka oraz wyspy Perim daje im możliwość skuteczniejszego oddziaływania na żeglugę, ale nie oznacza automatycznie kontroli nad całym akwenem. Drugi brzeg cieśniny znajduje się na terytorium Dżibuti i Erytrei, a na Morzu Czerwonym operują również siły państw zachodnich i regionalnych.

Z drugiej strony, Huti nie muszą zamykać fizycznie cieśniny, aby wywołać poważne skutki gospodarcze. Wystarczą groźby użycia rakiet przeciwokrętowych, dronów albo min morskich, aby armatorzy ograniczyli lub zrezygnowali z tej drogi handlowej, wybierając bezpieczniejszą, i znacznie dalszą, drogę wokół Przylądka Dobrej Nadziei. Huti deklarują, że ich celem są przede wszystkim statki Arabii Saudyjskiej, ale doświadczenie wcześniejszych ataków pokazuje, że trudno jest zagwarantować bezpieczeństwo jednostkom innych bander. Rzeczywiście dla Arabii Saudyjskiej cieśnina Bab al-Mandab była alternatywą transportu surowców po zamknięciu cieśniny Ormuz przez Iran. Jednak w obecnej sytuacji groźba blokady obu cieśnin paraliżuje eksport saudyjskiej ropy naftowej w bardzo dużym stopniu.

Amerykanie, jak się wydaje, jeśli chcieliby opanować sytuację w tym konflikcie, musieliby rozpocząć operację lądową – zarówno w cieśninie Bab al Mandab, na wybrzeżu Jemenu, jak i w cieśninie Ormuz. Oznaczałoby to kolejne koszty prowadzenia i tak potwornie drogiego konfliktu, a przede wszystkim całkiem realne byłoby „ugrzęźnięcie" wojskowe w regionie. To scenariusz dla USA najgorszy z możliwych, ale pytanie, czy nie konieczny.

Amerykańska operacja lądowa na dziś jest mało prawdopodobna. Nawet gdyby do niej doszło, byłaby ona bardzo ryzykowna. Faktem jednak jest, że operacje lotnicze i morskie są skuteczne jedynie do pewnego stopnia – one pozwalają zniszczyć wyrzutnie rakiet, systemy radarowe, drony, łodzie bazzałogowe, ale nie usuwają całkowicie głównego zagrożenia.

Zdobycie wyspy Perim czy innych punktów strategicznych w Zatoce Adeńskiej czy okolicach cieśniny Bab al-Mandab mogłoby wymagać działań lądowych, ale niekoniecznie prowadzonych przez wojska amerykańskie. Bardziej skłaniałbym się ku scenariuszowi, w którym USA wspierają siły rządu jemeńskiego i państw regionu rozpoznaniem, logistyką oraz lotnictwem.

Podobnie mało prawdopodobna wydaje się być operacja lądowa przeciwko Iranowi. Aby zapewnić swobodę żeglugi przez Ormuz, nie trzeba okupować irańskiego wybrzeża. A krok taki oznaczałby wojnę na ogromną skalę i przede wszystkim nie gwarantowałby bezpieczeństwa w Zatoce Perskiej. USA wciąż pamiętają doświadczenia interwencji Iraku i Afganistanu, które są głównym hamulcem wobec rozpoczęcia kolejnej okupacji.

Z drugiej strony Amerykanie blokują też irańską żeglugę przez Ormuz, mogą niszczyć irańskie tankowce. Wydaje się, że dziś to „najmocniejsza karta" w talii Trumpa w tym konflikcie.

Blokada irańskiego eksportu jest jedną z najmocniejszych kart USA, ponieważ uderza bezpośrednio w dochody państwa i możliwości finansowania działań wojennych. Skuteczność blokady to inny temat. Jest ona uzależniona od obchodzenia restrykcji oraz ograniczenia handlu przez partnerów Iranu pod wpływem presji amerykańskiej.

Warto jednak rozróżnić blokadę irańskiej żeglugi i niszczenie irańskich jednostek. Atakowanie tankowców stwarza ryzyko ofiar cywilnych, katastrofy ekologicznej i dalszej eskalacji. Dodatkowo sam fakt atakowania irańskich tankowców nie ma podstawy prawnej, bo tankowce nie są jednostkami wojennymi. Dobrze wiem, że takie ataki prowadzą do dalszej eskalacji oraz odwetu Iranu, np. na amerykańskie bazy w regionie, czy utrudniając żeglugę przez Ormuz i powodując dalszy wzrost cen paliw. Najlepszą strategią USA wobec Iranu jest połączenie środków koersywnych – blokady, sankcji finansowych, przewagi militarnej.

Donald Trump mówił kilka dni temu o „oszustwie", mając na myśli głosy o tym, że działania na Bliskim Wschodzie prowadzą do wzrostu cen paliw, zażądał zwrotu pieniędzy za trwający konflikt – choć nie wiadomo, od kogo. Mówił też, że Iran chce „zawrzeć umowę", co państwo ajatollahów skwitowało uśmiechem. Jakie są dziś opcje na porozumienie pokojowe między USA a Iranem?

Możliwości są zawsze, ale po ponad sześciu miesiącach wojny nie spodziewałbym się kompleksowego traktatu pokojowego. Porozumienie, jeśli zostanie zawarte, będzie realizowane etapami. Pierwszym będzie wstrzymanie ataków i przywrócenie żeglugi w cieśninie Ormuz w zamian za ograniczenie amerykańskiej blokady. Dopiero w dalszej kolejności strony mogą wrócić do rozmów pokojowych. Doświadczenia tej wojny pokazują, że do-

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

eprasa.pl 6708d31f93

tychczasowe negocjacje i rozmowy nie przyniosły rozwiązania. Zasadnicze rozbieżności dotyczą irańskiego programu nuklearnego czy aktywności irańskich proxies (bojowników, organizacji terrorystycznych prowadzących ataki w zastępstwie Iranu – red.) w regionie. Z kolei Iran oczekuje zniesienia amerykańskiej blokady oraz sankcji, uwolnienia zamrożonych środków oraz rekompensaty za zniszczenia wojenne.

W takiej sytuacji pośrednikiem ustaleń pokojowych, do którego USA i Iran mają zaufanie, mogą być potencjalnie Oman, Egipt lub Pakistan. Stanowiska obu stron jednak pozostają odległe, a sam Trump zapowiedział, że wojna może zakończyć się dopiero po wyborach połówkowych.

To zwróćmy właśnie uwagę na tzw. wybory połówkowe w Stanach Zjednoczonych, które już za 1,5 miesiąca. Wśród wyborców republikańskich rośnie niezadowolenie, właśnie przez rosnące koszty cen paliw, a co za tym idzie, innych kosztów życia. Trump, by utrzymać przewagę w obu izbach amerykańskiego Kongresu nad Demokratami, potrzebuje sukcesu. Czy ta konieczność zmusi go do zawarcia umowy z Iranem?

Wybory 3 listopada są dla Trumpa bardzo ważnym ograniczeniem. Republikanie bronią większości w Kongresie, a ceny paliw są jednym z tych wskaźników, które wyborcy odczuwają każdego dnia. Do tego dochodzą koszty wojny oraz zużycie amerykańskich zapasów uzbrojenia. Według różnych szacunków koszty konfliktu przekroczyły 38 mld dolarów i rosną.

Nie oznacza to, że Trump zostanie zmuszony do zawarcia porozumienia. Być może przed wyborami będzie chciał uzyskać ograniczony sukces militarny albo przedstawić częściowe zawieszenie broni jako zwycięstwo. Najlepszym rozwiązaniem dla Trumpa byłaby umowa – taka sytuacja, która obniżyłaby ceny ropy i przywróciła żeglugę, a jednocześnie nie wyglądałaby jak ustępstwo wobec Iranu. Zbliżające się wybory mogą zatem wywoływać presję na podjęcie ryzykownych działań po to, aby wymusić na Iranie ustępstwa. Iran jednak jest świadomy amerykańskiego kalendarza wyborczego i może celowo przeciągać negocjacje.



FOT. FACEBOOK

Dr hab. Wojciech Grabowski, kierownik Zakładu Stosunków Międzynarodowych Uniwersytetu Gdańskiego

Mimo że Donald Trump obarcza winą za rosnące ceny paliw na świecie wojnę rosyjsko-ukraińską, to wszyscy eksperci wskazują, że stoi za tym konflikt na Bliskim Wschodzie. Zablokowane są dwa wąskie gardła transportu węglowodorów, w dodatku atakowane są gazociągi, ropociągi i rafinerie arabskich potentatów. Państwa europejskie mocno odczuwają skutki tego konfliktu, nie tylko w cenach na stacjach paliw, ale też stawkach za gaz. Czy państwa UE mogą zrobić coś z tą sprawą? Czy są skazane na bycie biernym obserwatorem konfliktu?

Europa nie dysponuje możliwościami militarnymi takimi, jakie mają USA. Nie oznacza to jednak, że jest bezradna. Państwa europejskie mogą uczestniczyć w ochronie żeglugi, rozpoznaniu morskim czy operacjach przeciwminowych. UE może także nakładać sankcje na osoby i podmioty utrudniające żeglugę w cieśninie Ormuz. Może także wspierać mediacje i wywierać presję dyplomatyczną na Iran.

Europa powinna także zwiększać odporność własnego rynku: koordynować wykorzystanie zapasów ropy czy zabezpieczyć alternatywne dostawy LNG. Może przyspieszyć rozmowy z Norwegią, USA, Katarem czy Algierią. Jednak szybkie zastąpienie dostaw przechodzących przez dwa wąskie gardła będzie trudne. Wpływ UE na przebieg wojny jest ograniczony, a państwa Europy różnią się w kwestii potencjalnego zaangażowania militarnego.

REKLAMA

0011571071

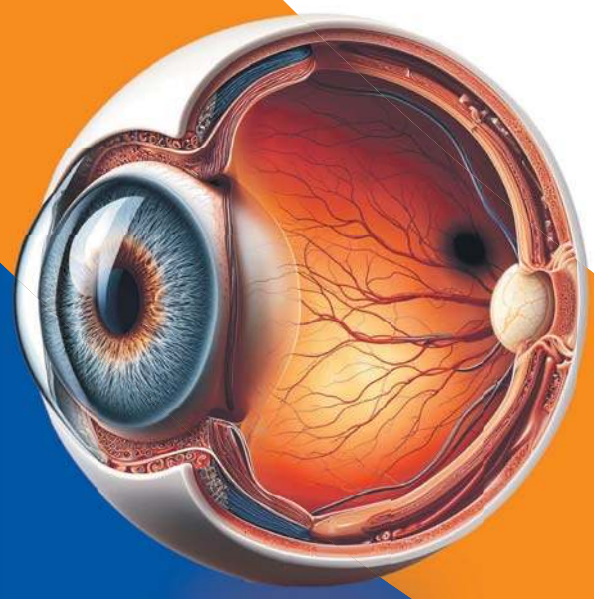
ZACHOWAJ WZROK
KAMPANIA SPOŁECZNA NA RZECZ CHORÓB SIATKÓWKI

MASZ 70 LAT LUB WIĘCEJ?

ZAPISZ SIĘ NA BEZPŁATNE BADANIA WZROKU

BADANIA PRZESIEWOWE W KIERUNKU CHORÓB SIATKÓWKI: • AMD • nAMD • DME

26 WRZEŚNIA 2026 (SOBOTA), GODZ. 8.00-16.00



SZPITAL mediq PORADNIE SPECJALISTYCZNE

MEDIQ Legionowo ul. Piłsudskiego 20

Zakres badań:
• badanie OCT siatkówki
• pomiar ostrości wzroku
• test Amslera

Obowiązują zapisy: 886 574 738
Infolinia: pon.-pt. 10:00–15:00
Liczba miejsc ograniczona – decyduje kolejność zgłoszeń

zachowajwzrok.pl

ORGANIZATORZY: Retina AMD Polska; Instytut Praw Pacjenta i Edukacji Zdrowotnej; Polskie Stowarzyszenie Diabetyków; Roche

PATRONATY HONOROWE:

PATRONI: Głos Seniora; Karta Seniora

eprasa.pl 6708d31f93

ŁÓDŹ

John Godson wrócił z Nigerii do Łodzi. Wszyscy się zastanawiają, do czego tak naprawdę wraca

Był pierwszym Afrykaninem, który został polskim posłem, a wcześniej radnym w Łodzi. 11 lat temu, gdy upadła jego polityczna kariera, zdecydował się wrócić do Nigerii. Teraz jednak wrócił z Afryki. Do Polski przyjechał z nigeryjską żoną i trójką dzieci. Właśnie urządza się w Łodzi



FOT. ARHCIWUM POLSKA PRESS

Do dziś wielu Łodzian pamięta wydarzenia z czerwca 2012 roku, kiedy rodzinę Godsonów odwiedził sam premier Donald Tusk. Później drogi obydwu polityków się rozeszły

Anna Gronczewska

Życie Johna Abrahama Godsona to znakomity materiał na filmowy scenariusz. Urodził się 25 listopada 1970 roku w Nigerii jako Godson Chikama Onyekwere. Dzieciństwo spędził na przedmieściach Umahia, jednego z większych nigeryjskich miast. Skończył studia na kierunku agronomia. Potem zaczął pracować w Międzynarodowym Instytucie Badań nad Rolnictwem Tropikalnym. Został członkiem Chrześcijańskiego Stowarzyszenia Akademickiego i w 1993 roku przyjechał na misję do Polski. Na krótko zatrzymał się w Katowicach, potem pojechał do Szczecina. Dostał pracę na tamtejszej politechnice. Uczył angielskiego. Jeździł też na wykłady na Uniwersytet Poznański. Po czterech latach przeniósł się z rodziną do Choszczna, 20-tysięcznego miasteczka położonego siedemdziesiąt pięć kilometrów od Szczecina. Był już wtedy żonaty z Polką, Anitą. Poznali się jeszcze w Szczecinie.

Od ewangelizacji do polityki

Ale to Łódź stała się miastem, gdzie John Godson odnalazł swoje drugie powołanie. Na stałe przyjechał tu w 2003 roku, jednak jego pierwsze spotkanie z miastem miało miejsce wcześniej.

– Był 1993 rok, miesiąc wcześniej przyjechałem do Polski, do Katowic – opowiadał nam John Godson. – Ta wizyta w Łodzi zrobiła na mnie wielkie wrażenie. Przyjechałem tu z zespołem misyjnym, który prowadził ewangelizację na ul. Piotrkowskiej, koło „Hortexu".

Misjonarzy było szesnastu. Przyjechali m.in z USA, Anglii, Afryki. John Godson zapamiętał, że całe dnie spędzali na ul. Piotrkowskiej, od rana do wieczora. M.in ewangelizując przechodniów i wystawiając sceny pantomimy.

Razem z innymi misjonarzami mieszkał wtedy w schronisku młodzieżowym PTTK przy ul. Zamenhofa. Zapamiętał, że miał stamtąd blisko na ul. Piotrkowską.

Trzeba było trochę poczekać, by w Łodzi zamieszkał na stałe. Najpierw sam mieszkał w wynajmowanym mieszkaniu w bloku na Olechowie, przy ul. Bolesława Szczodrego. Po roku państwo Godsonowie przeprowadzili się do bloku TBS, na Janów, w okolice ul. Rokicińskiej. John i Anita mają czwórkę dzieci: 31-letnią Sharon, 28-letnią Deborę, 23-letniego Izaaka i 21-letniego Daniela.

– Od początku czułem się na Olechowie i Janowie bardzo dobrze – zapewniał nas przed laty John Godson. – Ja i moja rodzina zostaliśmy szybko zaakceptowani. Przyznam się, że na początku mojego pobytu w Łodzi trochę bałbym się mieszkać w centrum miasta, na ul. Piotrkowskiej. Dziś takich obaw nie mam, bo Łodzianie mnie poznali... Spacerując między blokami Olechowa i Janowa co rusz spotykałem znajomych, sąsiadów, którzy się do mnie uśmiechali, kłaniali się. Wielu z nich to moi wyborcy. Dzięki nim zostałem pierwszym czarnoskórym radnym Rady Miasta Łodzi, a potem posłem.

John był duchownym Kościoła Bożego w Chrystusie, prowadził w Łodzi Misję Pielgrzyma, ale w 2008 roku zawiesił tę działalność.

Pierwszy czarnoskóry radny i poseł

W 2001 roku John Godson otrzymał polskie obywatelstwo i dzięki temu mógł rozpocząć swoją działalność polityczną. W 2004 roku wstąpił do Platformy Obywatelskiej, znalazł się w radzie osiedla Olechów - Janów, został nawet jej wiceprzewodniczącym. W 2006 roku bez powodzeniem kandydował do łódzkiej Rady Miasta. Rok wcześniej nie został wybrany posłem. W 2010 roku został już radnym. Wszedł też do Sejmu, gdy jego koleżanka z PO Hanna Zdanowska została prezydentem Łodzi, zwalniając mandat poselski.

Był pierwszym czarnoskórym posłem. Po roku, w kolejnych wyborach, został znów posłem PO. Ale w 2013 roku odszedł z PO i został posłem niezrzeszonym. W tym samym roku był jednym z założycieli Polski Razem, został jej wiceprezesem i szefem jej struktur w województwie łódzkim. Był liderem Polski Razem w wyborach do Parlamentu Europejskiego, ale jego partia nie przekroczyła progu wyborczego. W tym samym 2014 roku zrezygnował z funkcji wiceprezesa, a następnego dnia wyrzucono go z Polski Razem. Stało się tak, bo zagłosował za udzieleniem wotum zaufania rządowi Donalda Tuska. Potem startował w wyborach prezydenta Łodzi, ale nie został wybrany. Został członkiem klubu parlamentarnego PSL. Ale w wyborach w 2015 roku nie został posłem.

Do dziś wielu Łodzian pamięta wydarzenia z czerwca 2012 roku kiedy rodzinę Godsonów odwiedził sam premier Donald Tusk z małżonką Małgorzatą.

- Poseł Godson przyjął Tusków w swoim mieszkaniu razem z żoną, czwórką dzieci i swoją mamą, która kilka tygodni temu przyjechała z Nigerii – pisał o tym wydarzeniu „Express Ilustrowany". - Wszyscy zasiedli przy stole - poseł zachwalał afrykańskie wina, które podał do obiadu.

Utalentowane dzieci

John Godson może na pewno być dumny ze swoich dzieci. Sharon Kosobucka nie poszła w ślady ojca. Została wokalistką w zespole ENY, który nagrywał dla BBC. To absolwentka nauk o wychowaniu na Uniwersytecie Łódzkim, mieszka dziś w Wielkiej Brytanii.

- Śpiew i muzyka towarzyszył mi całe życie – zapewniała nas Sharon Godson-Kosobucka. - Zawsze było to naturalnym elementem w naszej rodzinie. W domu prawie zawsze grała muzyka - różnego rodzaju. Przeważnie dało się słyszeć śpiew jednego z rodzeństwa. Od najmłodszych lat śpiewałam razem z siostrą - dla siebie i Boga. Nigdy nie myślałam o robieniu kariery muzycznej. Bycie piosenkarką brzmiało dla mnie mało poważnie, trochę jak dziecinne marzenie. Bóg miał jednak inne plany i około półtora roku temu uświadomił mi, jak ważne jest używanie talentów, które w nas włożył.

Natomiast syn byłego posła Daniel Godson w ubiegłym roku piosenką „Jest jak jest" wygrał debiuty w Opolu.

Farma w Nigerii

Po nieudanych dla Johna Godsona wyborach w 2015 roku wyjechał do Nigerii. Tam kupił 600-hektarową farmę. Hodował świnie, bydło, kozy, owce i kurczaki. Wokół rosły banany, papryczki chili, drzewa kokosowe. Godson znalazł się na liście 100 najbardziej wpływowych ludzi Afryki. Chciał ubiegać się o fotel prezydenta Nigerii, ostatecznie startował do senatu, ale mandatu nie zdobył.

Jego małżeństwo z Anitą rozpadło się. W Nigerii Godson założył drugą rodzinę. Jego żoną została Nigeryjka Miriam, która jest projektantką mody. Mają trzy córeczki: Lydię, Annę i Hannah. Dwie z nich to bliźniaczki.

Wszędzie dobrze, ale w Polsce najlepiej?

Kilka dni temu John Godson z nową rodziną pojawił się w Polsce. Zapowiedział, że zamieszka w Łodzi. Już szuka przedszkola i żłobka dla dzieci.

W komunikacie zamieszczonym na swoim profilu na Facebooku napisał, że Polska ponownie staje się głównym miejscem zamieszkania oraz bazą dla dalszej działalności zawodowej, społecznej, akademickiej, gospodarczej i misyjnej.

- Polska od 33 lat zajmuje wyjątkowe miejsce w moim życiu i szczególne miejsce w moim sercu - napisał były poseł. - To tutaj przez wiele lat mieszkałem, pracowałem, prowadziłem działalność społeczną i duszpasterską oraz pełniłem mandat posła na Sejm Rzeczypospolitej Polskiej. Z Polską związana jest również znaczna część historii mojej rodziny – tutaj mieszkają moje dorosłe dzieci oraz wnuki. Powrót ten jest więc dla mnie nie tylko zmianą miejsca zamieszkania, ale prawdziwym powrotem do domu, do rodziny i do kraju, z którym czuję się głęboko związany.

Zaznaczył, że jego przeprowadzka do Polski nie oznacza zakończenia ani ograniczenia działalności prowadzonej w Nigerii i innych częściach Afryki. Przedsięwzięcia biznesowe, rolnicze, edukacyjne, misyjne i filantropijne będą nadal kontynuowane i rozwijane przez istniejące struktury oraz zespoły zarządzające. Będzie również regularnie podróżował do Nigerii i innych krajów afrykańskich, aby nadzorować realizowane projekty i wspierać ich dalszy rozwój.

- Polska stanie się natomiast główną bazą koordynacji naszej działalności międzynarodowej oraz miejscem rozwijania nowych inicjatyw służących budowaniu współpracy pomiędzy Polską, Europą i Afryką - napisał John Godson. - Zamierzam nadal angażować się w działalność społeczną, akademicką, gospodarczą, misyjną i publiczną, wykorzystując wieloletnie doświadczenie zdobyte na obu kontynentach.

Można przypuszczać, że John Abraham Godson znów będzie chciał zaistnieć w polskiej polityce.

eprasa.pl 6708d31f93

ŚLĄSK

Polscy „patrioci" pobili go, a potem... „zmobilizowali" dobrych ludzi do pomocy jego chorej partnerce

Kuba Heisig podczas charytatywnej wyprawy został pobity przez Polaków w Ostrawie, bo myśleli, że nosi ukraińskie barwy. Jest także pozytywny efekt tej bulwersującej sprawy: ponad 640 tys. na koncie zbiórki dla jego chorej partnerki

Marta Jarmuszczak

Co robił pan w Czechach?

Ostrawa była punktem na mojej trasie wokół historycznych granic Górnego Śląska. Robiłem tę rajzę, żeby nagłośnić zbiórkę mojej partnerki Marceliny, bo pomimo wielu prób konwencjonalnego zdobycia środków, pracy zarobkowej na miejscu i godzenia tego z opieką nad dziećmi, to było bardzo trudne. Z pewną gańbą, ale uznałem, że zrobię tę akcję i tak jak ostatnio różni youtuberzy, wsiadłem na rower i postanowiłem zrobić dużą trasę.

Co wydarzyło się w Ostrawie?

Po przyjechaniu do miasta zameldowałem się w hotelu i stwierdziłem, że po takim wyczerpującym dniu pójdę jak za dawnych, studenckich czasów na Stodolni i spróbuję się z kimś zintegrować. I długi czas tak było. Poznałem wielu Polaków, Czechów, opowiadałem ludziom o zbiórce i dzieliłem się tym, co do tego momentu udało mi się dokonać.

Co było dalej?

Odprowadziłem grupę, która wracała do Kędzierzyna, i wracając w pewnym momencie poczułem niepokój i napięcie. Niewiele pamiętam z samego zdarzenia, jedynie tyle, że atmosfera zrobiła się gęsta, nie mogłem wstać, choć próbowałem się podnieść. Byłem kopany, a celem ataku była ta czapka. Bardzo chcieli zdobyć te barwy, wykrzykując przy tym na temat ludzi z Ukrainy „upy", „bandery" i tym podobne hasła. Adrenalina była taka, że nie pamiętam, jak dokładnie trafiłem do hotelu. Rano po rozmowie z Michaliną i przyjaciółmi pojechałem na SOR i do lokalnego komisariatu, , a później podjechałem do Chałupek i stamtąd pociągiem do Katowic.

Kilkadziesiąt godzin później o tej historii usłyszała cała Polska. Zaczęło się od wpisu w mediach społecznościowych?

W zasadzie tak. Powiedziałem o tym, co mnie spotkało, Wiktorii Gorzelik. Zdecydowała się to wraz ze zdjęciami opublikować kanałami Ruchu Autonomii Śląska i tak poszło to w świat. Jak już zobaczyłem, że zdjęcia mojej obitej twarzy robią trzecie kółko po Internecie, to z jednej strony było mi głupio, ale z drugiej ucieszyłem się, że ta sprawa została nagłośniona i idzie szerszym kręgiem.



FOT. FOT. MARCIN ŚLIWA

Kuba Heisig: Niewiele pamiętam z samego zdarzenia, jedynie tyle, że atmosfera zrobiła się gęsta, nie mogłem wstać, choć próbowałem się podnieść. Byłem kopany, a celem ataku była ta czapka

Niemal od razu na koncie zbiórki pojawiła się kwota, którą zbieraliście.

Dzięki darczyńcom dostaliśmy trochę czasu i spokoju, jesteśmy niesamowicie wdzięczni z Marceliną. Przez to, jakie kwoty zostały uzbierane na tej zbiórce, zamierzam związać swoje życie z działalnością edukacyjną wokół tematu, co zrobić, żeby takie historie się nie powtarzały.

W przeszłości miał pan inne tego typu sytuacje związane z eksponowaniem śląskiej tożsamości i przywiązania do żółto-niebieskich barw?

Mimo tego, że jest pewna moda na śląskość i ten temat jest wizualnie obecny, to spotykam się z krzywymi spojrzeniami i komentarzami jeśli chodzi o żółto-niebieskie barwy. To paradoks, że od momentu pełnoskalowego konfliktu Rosji z Ukrainą te komentarze zaczęły być bardziej odczuwalne. O tyle o ile wcześniej był to element lokalnego folkloru, ktoś mógł mnie uznać za „turboślązaka", a teraz czuję się przez wielu ludzi, jakbym stał po opozycyjnej stronie barykady i zaburzał jakąś jednomyślność narodową. W spisie zadeklarowałem narodowość śląską i edukuję dzieci na ten temat. Wydawało mi się, że pewnych rzeczy nie trzeba tłumaczyć i że jest to dość oczywiste, ale okazuje się, że trzeba to mielić, żeby do niektórych to doszło.

Czy dobrze rozumiem, że nie chodzi tylko o sytuacje związane, jak ta w Ostrawie, z pomyleniem barw ukraińskich ze śląskimi, ale też po prostu o niechęć wobec śląskiej identyfikacji?

Tak, ale nie wiem, co ci ludzie mają w głowach. Może jakoś podświadomie kojarzą to, że jest to jakieś wsparcie dla Ukrainy? Nie wiem, ale jest mi przykro, że jakiś element mojej tożsamości, który pielęgnuję od wielu lat, jest wciągany w jakieś brudne gierki innych sił. To bardzo dojmująca i męcząca świadomość.

Położenie Ślązaków jest jak zawsze trudne. W jakim miejscu jest teraz śląskość, w świecie pełnym różnych napięć i kryzysów?

W moim idealnym świecie ta nasza wyraźna odrębność górnośląska, podobnie jak kaszubska, powinna wyznaczać kierunek dla kraju, żeby porzucić ten skrajny, warszawskocentryczny styl narracji i zwrócić się właśnie w stronę regionów, które od dawna mają swoją tożsamość. Ona co prawda została wtrącona do sklepu Cepelii, ubrana została w ramy folkloru i totalnie nie ma swojego głosu w debacie publicznej.

A czym jest śląskość dla pana?

To sposób na oswojenie trudnej historii rodziny w kontekście tej wielkiej historii, która rozegrała się w XX wieku na naszym obszarze. Wydaje mi się, że jest to odpowiedź na te wszystkie formy opresji, które stosował PRL wobec osób o orientacji śląskiej lub proniemieckiej. Wydaje mi się, że jest to nasz wentyl wolności. Duża część mojej rodziny, dziadka ze strony ojca, została dotknięta Tragedią Górnośląską w sposób bardzo bezpośredni, ale nie chcę wchodzić tu w szczegóły. Ta świadomość pozwoliła mi zbudować pewną opozycję do ogólnopolskich trendów i do umiejscawiania się w tej układance. Z jakiego nurtu jesteś? Co wyznajesz? Byłeś esbekiem? Mnie to nie interesuje. Zależy mi na regionie i na tym, żeby te tragiczne historie sprzed lat się nie powtarzały. Wydaje mi się, że śląskość jest formą zamanifestowania tego, że tu jesteśmy i zakomunikowania, że pewne rzeczy już dawno przerobiliśmy i może warto nas posłuchać.

Żeby nie powtórzyły się tragiczne historie, wciąż trzeba opowiadać tę skomplikowaną i często gorzką prawdę o tamtych czasach.

Tak, do tego zmierzam. Zajrzyjmy we własne drzewa genealogiczne i sprawdźmy, jak splatają się z tym, co jest w podręcznikach, na mapach z tamtego okresu i zastanówmy się, jak to mogło wpłynąć na otoczenie, w którym żyjemy. Tak samo zastanówmy się, jakie były motywacje ludzi w tamtych czasach, jakie mieli wartości, co było dla nich ważne i bliskie? Myślę, że wciąż jest za mało rozmowy o tych tematach.

Mówił pan, że śląskość jest naszym „wentylem wolności". Może pan to rozwinąć?

To jest atrakcyjne i wygodne, bo można w pewnym sensie być z boku i nie stając po żadnej stronie tego dużego sporu politycznego, odnaleźć swoje miejsce między tymi dwoma plemionami trwającymi w swoich narożnikach. To forma bezpiecznego dystansu, ale staram się, żeby ta postawa nie była rozleniwiająca. Nie robię skrótów, że „wszystko byłoby ok, gdyby nie te złe gorole", jak w Scooby-Doo. Staram się poznawczo tak do tego nie podchodzić, tylko raczej zagłębiać się i próbować rozumieć pewne zależności lub z czego może wynikać niechęć między różnymi grupami.

Bezpieczny dystans nakazuje mi wrócić do Czech, które często kojarzą się właśnie z taką postawą. Nie uważa Pan, że jest dysproporcja w tym, jak Śląsk „sklejany" jest z Niemcami, a o komponencie czeskim, zresztą najdłużej wiążącym się w historii z naszym regionem, mówi się za mało?

Myślę, że tak, to dobre spostrzeżenie. Z resztą jeździ się u nas na kole, a nie na rowerze. To bardzo fajne czeskie zapożyczenie, myślę, że bardzo symboliczne w tej sytuacji. Zgadzam się, że jest zdecydowanie za mało Czech, ale też nie uważam, że kojarzenie z Niemcami powinno być czymś złym, bo ta narracja jest związana z warszawocentrycznością. Uważam, że jako zachodni Słowianie, może z Łużyczanami, powinniśmy robić więcej razem, żeby pokazać tej części Europy bliżej Warszawy, że mamy tu coś swojego i ciekawego.

W Chorzowie odwiedziła pana czeska telewizja. Jak za Olzą odbierają to, co pana spotkało?

Ma to być ukazane w kontekście innych ataków na osoby z Ukrainy. W Czechach jest duża obawa, bo u nich nacjonalizm czeski nie jest tak silny, jak u nas w wielu kręgach polski nacjonalizm, więc traktują to jako zagrożenie i zły przykład, który idzie ze strony państwa polskiego. Opisują, że u nas dzieją się takie rzeczy, zdarzają się ataki na Ukraińców, a w Internecie jest bardzo silna rosyjska propaganda. Wydaje mi się, że patrzą na to jako na przestrogę, co może wydarzyć się też u nich.

Chce pan zaangażować się w działalność edukacyjną. Czy już klarują się jakieś plany?

Na początek chciałbym zebrać ludzi dobrej woli i wspólnie dokończyć tę rajzę. Oczywiście jak tylko będą do tego warunki, gdy mój syn już będzie bezpieczny i zdrowy w domu, a Marcelina będzie na tyle sprawna, żeby się samodzielnie poruszać. Już teraz zapraszam organizacje śląskie, rowerowe i wszystkie, które chciałyby dołączyć do tej inicjatywy, aby trzymały rękę na pulsie i obserwowały dalej nasze profile. To będzie ogromna satysfakcja, jeśli się uda to dokończyć. Jeżeli ze strony np. jakichś środowisk ukraińskich będzie zainteresowanie, by doedukować część społeczeństwa, to nie widzę przeszkód. Nie uważam, że gdyby ta czapka miała odwrotnie ułożone barwy, uprawniałoby to kogoś do podnoszenia ręki na drugiego człowieka. Liczę na to, że ta sytuacja wzbudzi też zainteresowanie śląską sprawą i górnośląską tożsamością.

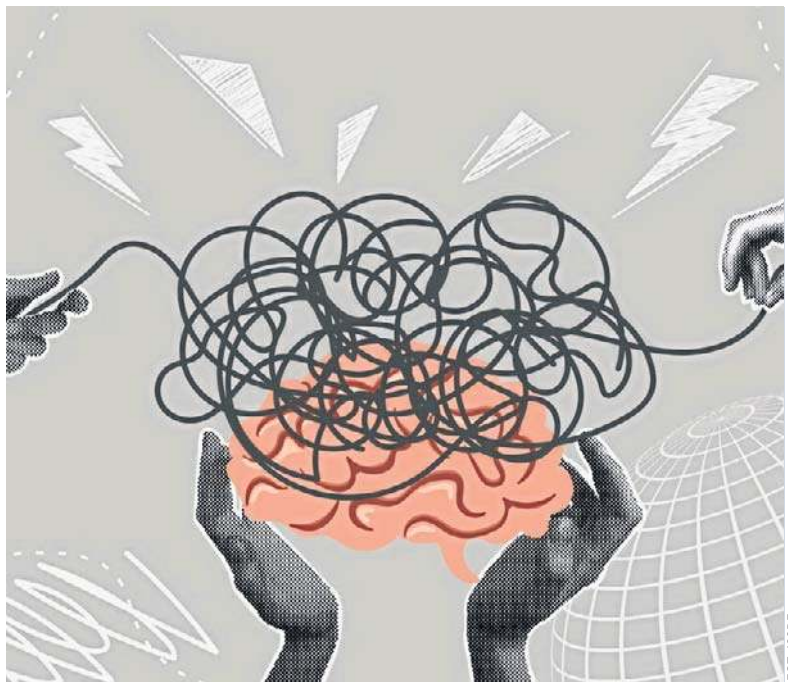
eprasa.pl 6708d31f93

WYWIAD

Prof. Waszyńska: Całe szczęście, że przyszedł kryzys, bo mogę zmienić to, co mnie boli

Nie bagatelizujemy cierpienia ani nie twierdzimy, że kryzys sam w sobie jest czymś dobrym. Może jednak stać się początkiem zmiany. Tytułowe szczęście nie kryje się więc w samym kryzysie, ale w tym, co może się wydarzyć, kiedy zaczniemy sobie z nim radzić – mówi prof. Katarzyna Waszyńska, psycholożka z UAM w Poznaniu

Anita Czupryn



FOT. 123RF

Prof. Katarzyna Waszyńska: Wychodzimy z domu rodzinnego przesiąknięci nakazami, zakazami i normami społecznymi

„Całe szczęście to kryzys" – taki tytuł nosi książka, której jest pani współautorką. Powiedziałaby pani te słowa człowiekowi, któremu właśnie rozpada się małżeństwo, umiera ktoś bliski albo który sam traci zdrowie? Gdzie miałby dostrzec to szczęście?

Nie powiedziałabym tego komuś, kto właśnie znalazł się w kryzysie. W pierwszej chwili trudno dostrzec w kryzysie jakąkolwiek szansę, ponieważ tracimy poczucie bezpieczeństwa i mierzymy się z bardzo silnymi emocjami: lękiem, smutkiem, wstydem czy poczuciem winy. Zanim zaczniemy się z kryzysem mierzyć, przechodzimy przez kolejne fazy tego doświadczenia. Tytuł książki proponuje spojrzenie z dalszej perspektywy. Nie bagatelizujemy cierpienia ani nie twierdzimy, że kryzys sam w sobie jest czymś dobrym. Może jednak stać się także początkiem zmiany. Dzięki odpowiednim sposobom radzenia sobie z nim, możemy odkryć własne zasoby i przekonać się, że potrafimy przejść przez sytuację, która początkowo wydawała się nie do udźwignięcia. Wiele zależy przy tym od momentu życia, naszych wcześniejszych doświadczeń, sytuacji życiowej oraz obecności bliskich ludzi. Tytułowe „szczęście" nie kryje się więc w samym kryzysie, ale w tym, co może się wydarzyć, kiedy zaczniemy sobie z nim radzić.

Kryzys wysyła wcześniej sygnały: „Uwaga, nadchodzę"? Czy potrafimy je rozpoznać?

To zależy od jego rodzaju. Źródłem kryzysu może być na przykład sytuacja za naszą granicą. Po rozpoczęciu wojny w Ukrainie do gabinetu zgłaszało się więcej osób odczuwających nasilony lęk przed samą wojną, a także przed przyszłością i utratą dotychczasowych planów. Pojawiały się czarne scenariusze, wewnętrzne rozedrganie oraz myślenie tunelowe, skupione niemal wyłącznie na zagrożeniu. Sygnały wysyła również ciało, ponieważ psychika i fizyczność wzajemnie na siebie oddziałują. Jednym z nich może być przewlekłe zmęczenie: śpimy, a mimo to rano nie czujemy się wypoczęci. Osoby w gabinecie mówią czasem: „Wyczerpały mi się baterie", „Mój akumulator już siada". Brakowi energii mogą towarzyszyć trudności z zasypianiem, wybudzanie się w nocy, katastroficzne sny lub koszmary związane z tym, czego się obawiamy. Powstaje błędne koło: im intensywniej wieczorem rozważamy możliwe zagrożenia, tym trudniej zasnąć, a lęk powraca także w snach. Zmienia się również nasz stosunek do jedzenia: jedni zaczynają się objadać i w ten sposób rozładowują napięcie, inni pod wpływem stresu tracą apetyt. Mogą pojawić się napięciowe bóle głowy, dolegliwości żołądkowe czy ból w różnych częściach ciała. Krótkotrwały stres bywa mobilizujący, lecz kiedy utrzymuje się zbyt długo, zaczyna wyczerpywać organizm. Niepokojące zmiany widać także w codziennym życiu. Zaczynamy zaniedbywać obowiązki i zainteresowania, wycofujemy się z relacji, unikamy spotkań, ponieważ brakuje nam energii albo nie potrafimy skupić się na rozmowie. Zapowiedź kryzysu może się więc pojawić jednocześnie w myśleniu, emocjach, ciele i zachowaniu.

W książce przywołana jest kobieta, która mówi: „Mam dom, pracę, dzieci, kochającego partnera i powinnam być szczęśliwa, ale nie jestem". Co dzieje się z człowiekiem, który ma życie, o jakim marzył, a mimo to czuje pustkę, nie jest szczęśliwy?

Taka refleksja pojawia się często wtedy, gdy osiągamy cele wyznaczone na wcześniejszym etapie życia i traktowane przez nas jako warunki szczęścia czy wyznaczniki statusu. Budujemy lub kupujemy dom, zakładamy rodzinę, wychowujemy dzieci. Dążenie do tych celów napędza nas, nadaje działaniu kierunek i pozwala uruchamiać siły potrzebne do pokonywania trudności. Kiedy jednak osiągniemy już niemal wszystko, co sobie zaplanowaliśmy, może pojawić się kryzys. Zwykle narasta po cichu, aż w pewnym momencie zadajemy sobie pytanie: „Czy naprawdę o to mi chodziło?". Zaczynamy przyglądać się swoim wyborom, osiągnięciom i kosztom poniesionym po drodze. Pytamy już nie tylko o to, co jeszcze chcemy zdobyć, ale przede wszystkim o to, co nadaje naszemu życiu sens. Możemy wtedy zobaczyć, że obrana droga wymagała wielu wyrzeczeń: zaniedbaliśmy przyjaźnie, porzuciliśmy pasje, utraciliśmy zdolność cieszenia się drobnymi rzeczami. Koszty zaczynają przesłaniać satysfakcję. Wierzyliśmy, że szczęście przyniesie nam własny dom, tymczasem po jego wybudowaniu nie umiemy się nim cieszyć. To szczególny moment przejścia: dotychczasowe cele przestały wystarczać, a nowych jeszcze nie znaleźliśmy.

Potrafimy też bardzo długo znosić życie, które nas unieszczęśliwia – tkwić w toksycznym związku albo pracy, która odbiera nam siły. Czego boimy się bardziej: cierpienia czy zmiany?

Zmiana jest trudna, ponieważ nawet bolesna rzeczywistość może dawać pozorne poczucie bezpieczeństwa; jest przecież znana i przewidywalna. Nieznane budzi lęk. Dlatego ludzie pozostają czasem nawet w relacjach przemocowych. Długotrwałe życie w takim związku stopniowo odbiera siłę i zawęża zdolność dostrzegania innych możliwości. Dochodzą do tego mechanizmy typowe dla toksycznych relacji: obarczanie winą osoby doświadczającej przemocy, obniżanie jej poczucia własnej wartości i przekonywanie, że sama sobie nie poradzi. Tymczasem zmiana sytuacji życiowej wymaga energii oraz oparcia w innych ludziach. Osoba tkwiąca w krzywdzącej relacji albo wyniszczającej pracy ma tej energii z każdym dniem coraz mniej. Coraz trudniej jej zawalczyć o inną przyszłość. Często więc nie wybiera cierpienia, lecz pozostaje przy jedynej rzeczywistości, jaką w danym momencie potrafi sobie wyobrazić.

Powszechnie znane jest powiedzenie „Robić dobrą minę do złej gry". Człowiekowi rozpada się małżeństwo, ale przed dziećmi i w pracy udaje, że wszystko jest świetnie. Można sprawnie funkcjonować, uśmiechać się, ogarniać na pozór życie, a wewnętrznie być w rozsypce?

Można, ale podtrzymywanie takiego obrazu pochłania ogromną ilość energii. Na zewnątrz pokazujemy światu określoną twarz i ukrywamy to, co naprawdę przeżywamy. Kiedy jednak wracamy do domu i nie musimy już nad sobą panować, całe napięcie dochodzi do głosu. Przez dłuższy czas nie da się przez całą dobę zachowywać tak, jakby nic się nie wydarzyło. Prędzej czy później płacimy za to cenę. Mogą nią być bezsenność albo dolegliwości somatyczne; ciało zaczyna się o nas upominać. Rośnie też ryzyko zachowań, które przynoszą chwilową ulgę, takich jak częstsze sięganie po alkohol lub nadużywanie leków. Oczywiście właściwie dobrana farmakoterapia może pomagać; czym innym jest jednak korzystanie z leczenia, a czym innym samodzielne regulowanie emocji za pomocą substancji. Udawanie przed światem, że wszystko jest w porządku, zawsze ma swój koszt.

Kryzys najmocniej uderza w ludzi, którzy przez całe życie byli dzielni, odpowiedzialni i zawsze dawali sobie radę?

Kryzys może dotknąć każdego, ale osoby przyzwyczajone do roli silnych i samowystarczalnych często reagują na niego w szczególny sposób. Wiele kobiet nosi w sobie przekonanie Zosi-Samosi, że muszą poradzić sobie same, a więc pod żadnym pozorem nie prosić o pomoc. Nie jest to oczywiście kategoria z psychologii klinicznej, lecz potoczne określenie ludzi, którzy uważają proszenie o wsparcie za oznakę słabości. Jeszcze kilka lat temu częściej obserwowałam taką postawę u mężczyzn. Rzadziej zgłaszali się na terapię, a jeśli już przychodzili, opowiadali, że od dzieciństwa wpajano im obowiązek samodzielnego radzenia sobie z problemami. Na szczęście ten wzorzec się zmienia. Jeśli bagatelizujemy pierwsze sygnały kryzysu i powtarzamy sobie: „Muszę poradzić sobie sam, nie mogę pokazać, że coś się ze mną dzieje", dokładamy sobie kolejny ciężar. Tłumione przez cały dzień emocje dochodzą do głosu dopiero w domowym zaciszu, niekiedy przy alkoholu. Tymczasem łatwiej przechodzimy przez trudne doświadczenia, kiedy możemy podzielić się

eprasa.pl 6708d31f93

nimi z drugim człowiekiem. Wsparcie społeczne jest jednym z najważniejszych czynników chroniących nas w trudnych sytuacjach. Obok snu, właściwego odżywiania i ruchu wpływa również na zdrowie i długowieczność, choć często o nim zapominamy. Potrzebujemy czasem przyjść do kogoś, wypłakać się i powiedzieć: „Jest mi ciężko". Samo podzielenie się z kimś napięciem, złością czy poczuciem winy może przynieść ulgę. Kiedy wypowiadamy problem na głos, nabieramy także dystansu. To, co zatrzymane w myślach, kłębi się i zamyka nas w tunelu negatywnych scenariuszy. Rozmowa pozwala zobaczyć inne możliwości. W gabinecie często słyszę: „Dopiero teraz naprawdę słyszę to, co od dawna krążyło mi po głowie". Wypowiedziane na głos brzmi zupełnie inaczej.

Czy najpierw zakochujemy się nie tyle w człowieku, ile we własnym wyobrażeniu o nim?

W pierwszej fazie relacji często projektujemy na drugą osobę własne oczekiwania. Pomaga nam w tym wiele mechanizmów psychologicznych. Możemy najpierw dostrzec czyjąś atrakcyjność, a później na podstawie pojedynczych zachowań dopisywać kolejne pożądane cechy. Jeśli mężczyzna odsuwa kobiecie krzesło, może ona uznać, że z pewnością jest szarmancki, kulturalny i dobrze wychowany. Z jednego gestu budujemy obraz człowieka. Im bardziej ktoś nam się podoba, tym chętniej przypisujemy mu cechy, które chcielibyśmy w nim odnaleźć. Jednocześnie sami pokazujemy swoją najlepszą wersję: staranniej przygotowujemy się do spotkań, uważniej dobieramy słowa, wykazujemy się większą inicjatywą i pomysłowością. Oboje prezentujemy się więc nieco inaczej niż w codziennym życiu. Do tego dochodzi stan zakochania, przez który patrzymy na partnera jak przez różowe okulary. Nawet jeśli zauważymy coś niepokojącego, łatwo znajdujemy usprawiedliwienie. Zalety widzimy wyraźniej niż wady. Zauroczenie utrudnia dostrzeżenie drugiej osoby w całej jej złożoności, również z trudnymi cechami. Na tym etapie relacji realizmu jest po prostu mniej.

Neurobiolog, z którym kiedyś rozmawiałam, powiedział mi, że natura niejako wyłącza w zakochanym mózgu obszary odpowiedzialne za krytyczną ocenę, między innymi po to, żeby ludzie w ogóle mogli się rozmnażać.

Tak. Helen Fisher porównywała zakochanie do stanu przypominającego uzależnienie. Myśli nieustannie krążą wokół drugiej osoby: zastanawiamy się, co robi i co lubi, czekamy na kontakt, trudno nam skupić się na innych sprawach. Towarzyszą temu reakcje podobne do bycia na haju. Ten stan ułatwia nam wejście w relację i budowanie więzi.

Po czym poznaje pani, że para przeżywa kryzys, który może ją jeszcze do siebie zbliżyć, a po czym, że pozostały już tylko wspólne mieszkanie, kredyt i pamięć o dawnej miłości?

Kiedy para zgłasza się na terapię, zwykle dość szybko ujawnia się etap, na którym znajduje się jej relacja. Sam fakt przyjścia najczęściej świadczy o tym, że partnerzy chcą jeszcze nad związkiem pracować, choć nie zawsze jest to oczywiste. Istotna pozostaje różnica między deklaracją a działaniem. Same zapewnienia nie wystarczą, by odbudować więź. Kryzys oznacza, że dotychczasowy sposób funkcjonowania pary przestał być skuteczny. Partnerzy muszą więc nauczyć się inaczej rozmawiać, reagować i rozwiązywać konflikty. Potrzebna jest chęć pozostania razem, jak i gotowość obojga do pracy nad sobą. Częsta pułapka wygląda tak, że jedna osoba przychodzi z oczekiwaniem: „Proszę sprawić, żeby partner się zmienił i dostrzegł swoje błędy". Ale szansa na odbudowę związku pojawia się wtedy, gdy każdy potrafi zobaczyć także własny udział w jego problemach. Taki proces wymaga czasu. Trudności zwykle narastają przez wiele miesięcy, a sam kryzys ma kolejne fazy, w których zmieniają się emocje i ich natężenie. Odbudowanie relacji również nie następuje po jednej czy dwóch sesjach, może trwać tygodnie lub miesiące. Najtrudniej pracuje się z obojętnością. Jeśli powstał tak duży dystans, że przestaje mieć znaczenie, co partner zrobi lub powie, brakuje energii, nadziei i motywacji do ratowania relacji. Nie twierdzę, że dobrze jest rzucać talerzami, jednak gwałtowna kłótnia może świadczyć przynajmniej o obecności emocji. Dopóki druga osoba coś w nas porusza i zależy nam na zmianie, można szukać siły do pracy. Kiedy partner staje się zupełnie obojętny i nie pozostał nawet promil nadziei, sytuacja jest znacznie trudniejsza. Jedni decydują się wtedy na rozstanie, inni pozostają razem ze względu na dzieci, kredyt czy wspólne zobowiązania.

Książka opisuje wiele rodzajów kryzysu, nie zdołamy więc porozmawiać o wszystkich. Mnie szczególnie interesuje druga połowa życia. Lubię myśleć, że pewnych rzeczy już nie muszę. Ale czy nadal mogę spełnić dawne marzenia, zdobywać szczyty, zacząć wszystko od nowa? A może trzeba opłakać to, czego już nie przeżyję?

W drugiej połowie życia szczególnie ważne staje się to, gdzie kierujemy uwagę i energię. Jeśli pozostajemy zakorzenieni w przeszłości i bez końca powtarzamy: „Kiedyś było lepiej", odbieramy sobie możliwość pełnego przeżywania teraźniejszości. Zmiana ciała i możliwości może oczywiście wywoływać smutek. Kiedyś mogliśmy zarwać noc, pójść na imprezę, a następnego dnia normalnie pracować; z czasem odkrywamy, że już tak nie potrafimy. Żegnamy się więc z częścią dawnych możliwości i oswajamy z ograniczeniami. To naturalny etap przejścia. Jeśli jednak przez lata żyjemy wyłącznie wspomnieniem tego, co minęło, nostalgia staje się sposobem życia i nie pozwala korzystać z tego, co mamy dzisiaj. Czasem potrzebujemy ponarzekać i to jest w porządku. Pułapką może być również nieustanne odkładanie szczęścia na przyszłość: „Będę szczęśliwa, kiedy przebiegnę maraton, wybuduję dom albo dokonam czegoś spektakularnego". Wtedy znowu nie ma nas w teraźniejszości. Wielkie osiągnięcia dają krótkotrwały haj, po którym wracamy do codzienności. Dlatego tak ważna jest zdolność czerpania radości z małych rzeczy: smaku...

...porannej kawy na tarasie...

... promieni słońca, jeśli ktoś je lubi (bo jedna z osób w gabinecie powiedziała, że najlepiej czuje się wtedy, gdy jest zimno i ciemno), czy po prostu chwili dla siebie.

Jak zatem żyć w drugiej połowie życia? Na Mount Everest już nie wejdę, ale nadal mogę chodzić po mniejszych górach.

Wiele zależy od zdrowia i kondycji fizycznej. Znaczenie mają również uwarunkowania genetyczne, dlatego nie możemy wszystkiego sprowadzać do stylu życia. Ten jednak także jest ważny; przez piętnaście lat pracujemy na kondycję, w której znajdziemy się później. Jednocześnie wyraźnie wydłuża się okres dobrego funkcjonowania. Wystarczy przypomnieć sobie bohatera serialu „Czterdziestolatek", jego wygląd i sposób życia, i porównać go ze współczesnymi czterdziestolatkami. Dawniej kryzys wieku średniego kojarzono z przekroczeniem czterdziestki, dzisiaj ta granica jest znacznie mniej wyraźna i przesuwa się wraz ze zmianą stylu życia. Nie bez powodu mówi się, że dzisiejsza sześćdziesiątka jest nową czterdziestką.

Po pięćdziesiątce szczególnie mocno dociera do nas zdanie przywołane w książce: „Oczekiwania innych nie są moimi obietnicami". Dlaczego rozumiemy je dopiero w dojrzałym wieku?

Wychodzimy z domu rodzinnego przesiąknięci nakazami, zakazami i normami społecznymi. Słyszymy, co należy, co trzeba, a czego nie wypada. Część tych przekonań wynosimy z rodziny, inne przejmujemy od otoczenia. Jeszcze kilka dekad temu funkcjonował na przykład nieformalny przekaz, że jeśli podczas studiów nie znajdziemy partnera albo partnerki, później będzie już za późno. Na szczęście normy dotyczące wieku wchodzenia w związki bardzo się zmieniły. W młodości podporządkowujemy się tym oczekiwaniom albo się przeciwko nim buntujemy. Przez kolejne lata realizujemy role rodzinne, społeczne i zawodowe. Życie zgodne z przyjętymi normami bywa łatwiejsze, ponieważ osoba idąca pod prąd zwykle napotyka więcej przeszkód. Około pięćdziesiątego roku życia wiele z tych zadań mamy już za sobą. Pozycja zawodowa bywa stabilniejsza, a dzieci, jeśli je mamy, często są już samodzielne. Pojawia się więcej czasu dla siebie, o ile nie pochłania go opieka nad chorującymi rodzicami. Możemy wrócić do tego, na co wcześniej brakowało czasu, możliwości albo odwagi. Łatwiej również odsunąć na bok część norm dotyczących ciała i wyglądu. Wiele kobiet z wiekiem coraz pełniej siebie akceptuje. To moment, w którym możemy zapytać: „Czego chcę? Czego potrzebuję?", zamiast stale koncentrować się na potrzebach bliskich. Większa stabilność finansowa, którą wykazuje w tym wieku część osób, również pozwala zwolnić. To, za czym dotąd goniliśmy, zostało osiągnięte albo przestało wyznaczać kierunek. Świadomość, że przed nami może być mniej życia niż za nami, skłania do wybierania tego, co naprawdę ważne: podróży, chodzenia po górach, nowych przyjaźni czy zajęcia, które daje radość. Poczucie sensu jest jednym z fundamentów dobrego życia, a jego utrata często staje się początkiem kryzysu.

Kiedy przestajemy rozpaczliwie walczyć o młodość, godzimy się ze starzeniem czy odzyskujemy wolność?

Starzenie się nie jest procesem prostym ani wyłącznie przyjemnym. Każdy okres życia przynosi możliwości, jak i ograniczenia. Jeśli będziemy przekonywać siebie, że żadnych ograniczeń nie ma, zaczniemy żyć w iluzji. Jeżeli z kolei skupimy się wyłącznie na stratach i uznamy, że nic dobrego już nas nie czeka, sami zamkniemy sobie drogę do tego, co nadal możliwe. Najbardziej pomocne jest spojrzenie realistyczne. Jeśli mam problemy z kręgosłupem, lot na motolotni może być zbyt ryzykowny, ale nadal mogę pływać, chodzić po górach, dbać o siebie i realizować inne pasje. Chodzi o uczciwe rozpoznanie: tutaj pojawiły się ograniczenia, ale w innych dziedzinach wciąż mam szerokie pole możliwości. Jeżeli poczucie własnej wartości zbudowaliśmy przede wszystkim na urodzie, trudniej będzie zaakceptować zachodzące zmiany. Oczywiście współczesna medycyna i kosmetologia pozwalają część procesów spowolnić. Możemy z tych możliwości korzystać, ale przed pułapką rozpaczliwego zaprzeczania upływowi czasu najlepiej chroni nas realne spojrzenie.

Zapytam osobiście: jaki kryzys najbardziej zmienił nie profesorkę i terapeutkę, lecz Katarzynę Waszyńską?

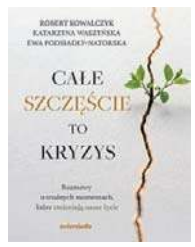
Mój zawód nie chroni mnie przed kryzysami. Nawet jeśli rozumiem ich mechanizmy i potrafię przewidzieć kolejne etapy, moje emocje, tak jak emocje każdego człowieka, nie zawsze nadążają za wiedzą. Wiedza pomaga, ale równie ważna jest świadomość, że ona sama nie wystarczy. Możemy doskonale rozumieć, co należałoby zrobić, lecz dopóki nie przełożymy tego na działanie, nic się nie zmieni. Trudno mi wskazać jeden kryzys, który był najcięższy. Kiedy jednak myślę o tym, co pomagało mi przechodzić przez trudne doświadczenia, widzę przede wszystkim twarze ludzi. Relacje były dla mnie pomostem prowadzącym ku innej drodze. Dzięki bliskim łatwiej znajdowałam rozwiązanie, a czasem otrzymywałam po prostu bardzo konkretną, praktyczną pomoc.

Gdyby miała pani dokończyć zdanie: „Całe szczęście, że przyszedł ten kryzys, bo...", co powiedziałaby pani o własnym życiu?

...bo wtedy mogę zmienić to, co mnie boli.

Książka

Ewa Podsiadły-Natorska, Katarzyna Waszyńska
„Całe szczęście to kryzys", Wydawnictwo: Zwierciadło Warszawa 2026



eprasa.pl 6708d31f93

NASZE SPRAWY

Kto odkopie Jezioro Solińskie? Potrzeba konkretnych działań i dużych pieniędzy

Woda na Jeziorze Solińskim cofnęła się tak daleko, że w zatokach można wejść na dno. Dla jednych to naturalny proces starzenia się zbiornika, ale dla mieszkańców Wołkowyi, Zawozu czy Teleśnicy puste pomosty oznaczają brak turystów i puste kieszenie

Dorota Mękarska



FOT. SABINA TWOREK

W tym miejscu Jeziora Solińskiego jeszcze kilka miesięcy temu można było łowić ryby, pływać łódkami i żeglować

Jezioro Solińskie powstało w 1968 roku jako sztuczny zbiornik zaporowy na Sanie. Od początku jego zadaniem było nie tylko magazynowanie wody. Zbiornik pełni funkcje retencyjne, przeciwpowodziowe i hydroenergetyczne, a z czasem stał się również jednym z najważniejszych miejsc turystycznych w Bieszczadach.

Przez dziesięciolecia do zbiornika trafiał jednak materiał niesiony przez rzeki i potoki. Jest to proces naturalny i nie da się go zatrzymać. W praktyce oznacza to, że szczególnie płytkie zatoki stopniowo tracą głębokość.

Turystyka płaci pierwsza

Z powierzchni jeziora trudno to dostrzec. „Bieszczadzkie morze" nadal robi wrażenie ogromu. Wystarczy jednak przyjrzeć się jego brzegom podczas tegorocznej długotrwałej suszy i niskiego poziomu wody, żeby zobaczyć, jak bardzo zmieniły się niektóre fragmenty zbiornika. Tam, gdzie kiedyś cumowały łodzie, pojawiają się rozległe płycizny, odsłonięte dno i podmokłe tereny.

W Wołkowyi z brzegu widać tylko szeroki pas dna jeziora. Tam, gdzie jeszcze niedawno zaczynała się woda, teraz można przejść pieszo. Niski poziom wody pozwala zobaczyć pozostałości dawnej miejscowości i miejsce związane z zatopionym kościołem. To dla turystów niewątpliwa atrakcja, ale jednocześnie obraz tego, jak bardzo zmienia się krajobraz zbiornika w czasie suszy.

Podobne problemy dotyczą innych części akwenu. W rejonie Rajskiego, w strefie cofki Sanu, szczególne znaczenie ma materiał nanoszony przez rzekę. Żwir i osady odkładają się tam w miejscu, gdzie rzeka przechodzi w zbiornik.

Jeszcze bardziej widoczny problem występuje w rejonie Chrewtu, czyli Zatoki Czarnego. Dawna zatoka była znacznie głębsza i łatwiej dostępna dla jednostek pływających. Dziś jej część jest mocno spłycona przez nanoszone osady.

W Polańczyku problem widać przede wszystkim przy pomostach. Trzeba je wysuwać dalej w stronę jeziora. Odłączać elementy, wydłużać przewody, kombinować z instalacjami. Dla turysty może to być ciekawy widok, ale dla właścicieli przystani już niekoniecznie.

Niedawno na mieliźnie na utknął statek wycieczkowy. Wyłaniają się spod wody kolejne wyspy. Na Wyspę Energetyk mozna przejść tego lat as suchą stopą, prom leży z boku czekając na wyższą wodę.

Daniel Wojtas, przedsiębiorca z Polańczyka i doradca wójta gminy Solina, pływa po jeziorze od lat. Zna wszystkie jej zatoki i przystanie. Widzi, co się dzieje na zbiorniku, ale nie mówi o wysychającym jeziorze.

– To nie jest katastrofa – zastrzega, ale dodaje coś bardzo ważnego. – Miejscowości położone nad Jeziorem Solińskim, takie jak Zawóz czy Wołkowyja, bez dostępu do jeziora, kiedy woda opada i pojawia się wyschnięte dno, nie zarabiają. Bo jak mają zarabiać restauracje, jeśli nie można do nich dopłynąć? Problem nie jest w tym, że Solina za chwilę zniknie, ale że w niektórych miejscach traci coś, co przez lata było najcenniejsze – dostęp do wody.

Zatoka Teleśnicka polem doświadczalnym

Firma Trans-San, której właściciel kupił ośrodek wypoczynkowy nad tą długą zatoką zatoką zaczęła już odmulanie. Doszło do tego po długim procesie przygotowywania dokumentacji, pisania wniosków i zdobywania odpowiednich pozwoleń i decyzji. To jednak kropla w morzu potrzeb, bo w tym roku nowy, długi pomost wiedzie nie do wody, ale do... odsłoniętego dna.

Zatoka Teleśnica jest jednak ważna nie tylko sama w sobie. Może być również sprawdzianem dla przyszłych przedsięwzięć. Jeżeli uda się określić rzeczywiste koszty, technologię prac i sposób zagospodarowania wydobytego materiału, doświadczenia z tej zatoki mogą zostać wykorzystane w innych częściach Jeziora Solińskiego.

Wójt chce kopać, bo jeziora jest coraz mniej

Wójt gminy Solina Adam Piątkowski o konieczności pogłębiania zatok mówi od lat. Kiedyś ten pomysł wywoływał u części mieszkańców wzruszenie ramion. Dzisiaj, po kolejnym sezonie z bardzo niskim poziomem wody, wołanie wójta, choć jeszcze na „puszczy", ma znacznie większe poparcie.

– Ten sezon pokazał, że zamulenie jeziora jest tak duże, że jeżeli nie przystąpi się do prac pogłębiających, będziemy mieć coraz mniej jeziora do rekreacji – podkreśla samorządowiec.

Gmina chce więc przygotować dokumentację na decyzję środowiskową. Wójt napisał w tej sprawie nawet pismo do prezesa PGE Polska Grupa Energetyczna SA. Szacuje się, że tylko dokumentacja będzie kosztować około 100–200 tys. zł, ale wójt chce „wyskoczyć" z tych pieniędzy, byle tylko popchać temat do przodu. Chodzi o odmulenie wybranych obszarów akwenu, takich jak ujście Sanu, Solinki i Wołkowyjki. Natomiast samo pogłębianie będzie kosztować, jak mówi samorządowiec, „grube miliony", na które nikogo samopas nie stać. Dlatego tu zaczynają się „schody".

Wody Polskie: hola hola, nie tak szybko!

Wody Polskie studzą wszelkie pomysły na szybkie wejście z ciężkim sprzętem do jeziora. Katarzyna Tokarz, rzeczniczka PGW Wody Pol-

eprasa.pl 6708d31f93

skie Regionalnego Zarządu Gospodarki Wodnej w Rzeszowie, podkreśla, że bez pomiarów terenowych, dokumentacji technicznej i rozpoznania środowiskowego nie można przesądzić, jakie procedury będą wymagane.

– Odmulanie zatok Jeziora Solińskiego nie polega wyłącznie na wykonaniu prac ziemnych przy użyciu koparki. Jest to przedsięwzięcie wymagające uwzględnienia kwestii technicznych, prawnych i środowiskowych, a także uzyskania wymaganych uzgodnień. Dlatego takie działania nie mogą być podejmowane samodzielnie przez osoby prywatne, lecz muszą być prowadzone w sposób planowy i zgodny z obowiązującymi przepisami – wyjaśnia rzecznik RZGW.

Przypomina też, że zbiornik soliński nie znajduje się we władaniu tej instytucji w sensie wykonywania praw właścicielskich. Za eksploatację i infrastrukturę hydrotechniczną odpowiada PGE Energia Odnawialna.

Nie oznacza to jednak, że elektrownia może sobie wejść do którejś z zatok z koparkami, bo w zależności od charakteru prac mogą być wymagane odpowiednie zgody wodnoprawne, realizowane przez pozwolenie wodnoprawne, zgłoszenie albo ocenę wodnoprawną.

– Wszelkie działania ingerujące w dno zbiornika lub jego linię brzegową mogą wpływać na sposób funkcjonowania całego obiektu, dlatego nie mogą być prowadzone dowolnie – podkreśla Katarzyna Tokarz.

Do tego dochodzi środowisko. Solina leży na obszarze Wschodniobeskidzkiego Obszaru Chronionego Krajobrazu, a jej południowe okolice sąsiadują z obszarem Natura 2000. Zanim ktoś zacznie wybierać osady z zatoki, musi więc sprawdzić, co właściwie znajduje się na dnie i jakie skutki dla przyrody będzie miało wejście tam ciężkiego sprzętu.

– Ma to szczególne znaczenie obecnie, gdy obniżony poziom wody odsłonił rozległe strefy przybrzeżne. To właśnie te tereny w pierwszej kolejności mogą być potencjalnym obszarem prowadzenia prac odmuleniowych, dlatego konieczne byłoby uwzględnienie ich wpływu na cenne siedliska przyrodnicze oraz chronione gatunki roślin i zwierząt – tłumaczy rzeczniczka RZGW w Rzeszowie.

Jezioro się starzeje, ale nie umiera

Już niemal od sześciu dekad do zbiornika trafia materiał niesiony przez dopływające wody. Jednakże nie jest prawdą, że jezioro się zmniejsza.

– Zbiornik przez te lata, poprzez abrazję, czyli podmywanie brzegów, znacznie się poszerzył, ale spłycił – zaznacza Daniel Wojtas.

To właśnie dlatego spór o to, czy Solina „traci wodę", nie jest tak prosty, jak mogłoby wynikać ze zdjęć wyschniętych zatok.

Brak wody w zatokach nie jest wyłącznie skutkiem zamulenia. Daniel Wojtas zwraca uwagę na suszę hydrologiczną i tegoroczne upały. Jak mówi, podczas bardzo wysokich temperatur elektrownia zwiększała odpływ, aby utrzymać odpowiednie warunki biologiczne w Sanie.

Wójt Piątkowski patrzy jednak na sprawę wypłycania z perspektywy gminy. Wie, że proces zamulania będzie narastał, dlatego zbiornik powinien być systematycznie udrażniany, a nie pozostawiony samemu sobie. Nie pogniewałby się nawet, gdyby prace miały trwać latami, przez 10–15 lat, bo wie, że nikt nie wyłoży bajońskich sum w krótkim czasie.

O jak wielkie pieniądze chodzi? Trudno dzisiaj oszacować, bo prosty pomysł „wykopmy muł i go wywieźmy" może okazać się znacznie bardziej skomplikowany i kosztowny, niż to wygląda na pierwszy rzut oka, gdyż muł z dna zbiornika nie jest zwykłą ziemią, którą można wywieźć byle gdzie. Trzeba zbadać jego skład. Jeżeli znajdą się w nim substancje szkodliwe, zagospodarowanie osadów może okazać się jednym z najdroższych elementów całej operacji.

PGE patrzy na Solinę inaczej niż gmina

Jest jeszcze jeden gracz – PGE Energia Odnawialna. Dla gminy Solina jezioro to przede wszystkim turystyka, przystanie, żeglarstwo i pieniądze mieszkańców. Dla energetyki zbiornik jest częścią systemu hydroenergetycznego. Mówiąc więcej, ważniejsze dla PGE EO jest odmulenie Jeziora Myczkowieckiego, dlatego spółka zabiegała w tym przypadku o wydanie decyzji środowiskowej i ją otrzymała.

– Z punktu widzenia produkcji prądu odmulanie Jeziora Myczkowieckiego jest cenniejsze dla elektrowni. To jest ich cel – tłumaczy doradca wójta. – Elektrownia nie patrzy na zbiornik soliński pod kątem rekreacji, bo to jest tylko dodatkowe działanie, choć dla gminy Solina jezioro jest gospodarczym silnikiem turystyki.

Interesy gminy i energetyki nie idą więc w parze, ale to wcale nie tworzy rozdźwięku między nimi. Wójt rozumie, że PGE nie jest w stanie udźwignąć tego zdania, finansując je z własnego budżetu.

Samorząd wskazuje, że utrzymanie odpowiednich parametrów zbiornika leży nie tylko w lokalnym interesie. Dlatego gmina Solina chce szukać pieniędzy w budżecie państwa, funduszach europejskich, przy wsparciu województwa i PGE. Wójt Piątkowski i jego doradca uważają, że do koalicji na rzecz odmulania zatok trzeba wciągnąć też inne gminy, które graniczą ze zbiornikiem.

Wójt Adam Piątkowski nie ukrywa, że przy poszukiwaniu pieniędzy chce wykorzystać także wsparcie organizacji społecznych. Jak mówi, gmina nawiązała współpracę z dwiema dużymi, ogólnopolskimi organizacjami ekologicznymi, które mają jej pomóc zarówno w zdobyciu środków, jak i w kierowaniu pism oraz apeli do instytucji odpowiedzialnych za zbiornik.

– Bardzo pozytywnie ich oceniam. Przy pomocy organizacji proeko będziemy chcieli ten temat załatwiać – zapowiada włodarz gminy.

Samorząd zwracał się będzie również do rządu. Wójt Piątkowski wskazuje przy tym na różnicę w skali publicznego wsparcia dla innych zbiorników.

– Na Żywiecki premier Morawiecki dał 100 mln zł, a na Jezioro Solińskie czy Myczkowieckie nie widzieliśmy jeszcze ani złotówki – mówi z przekąsem.

Jezioro żyje i ma się dobrze!

W tym roku po raz kolejny Internet zalała fala zdjęć wyschniętych zatok. Trzeba przyznać, że obrazy są efektowne, bo przedstawiają odsłonięte fragmenty dna jak ziemię z innej planety. Fotografie z szybkością pożaru obiegły media społecznościowe i na większości internautów zrobiły olbrzymie wrażenie, ale samo odmulanie wydaje się ludziom tak proste jak zabawa piaskiem na plaży. Niestety, rzeczywistość jest dużo bardziej problematyczna.

Daniel Wojtas studzi emocje. Przestrzega przed rozpętywaniem histerii, że jezioro umiera. Uważa natomiast, że nie można udawać, iż problemu nie ma, bo dla kogoś, kto patrzy na Solinę z lotu ptaka, kilka metrów wody mniej może być tylko naturalną zmianą poziomu. Natomiast dla człowieka, który przez całe lato trzyma łodzie przy swojej przystani, to może oznaczać pusty pomost i klęskę finansową.

Jego zdaniem nie ma jednak tego złego, co by na dobre nie wyszło. Nasilający się od kilku lat problem z niskim stanem wody powoduje, że wokół tego tematu zrobiło się głośno. Dlatego według przedsiębiorcy kwestia Jeziora Solińskiego powinna zostać wpisana znacznie mocniej do programu rozwoju Bieszczadów, bo jak na razie zbyt mało miejsca poświęca się problemom żeglugi, transportu wodnego czy funkcjonowania zatok. Teraz wyszły one na powierzchnię wraz z ukazaniem się dna jeziora.

– Solina nie potrzebuje dziś pięknych słów, że jest najpiękniejszym jeziorem w Polsce – podkreśla Wojtas. – To wszyscy wiedzą. Potrzebuje tylko konkretnych działań. ©℗



FOT. SABINA TWOREK

Ślad stopy amatora kąpieli w Jeziorze Solińskim



FOT. SABINA TWOREK

W tym miejscu była woda - wiele lat temu tutaj stał kościół



FOT. SABINA TWOREK

Jezioro cofnęło się odsłaniając takie niesamowite obrazy



FOT. SABINA TWOREK

Jeden z dopływów do Jeziora Solińskiego - teraz to błotnisty strumyk

eprasa.pl 6708d31f93

NARODOWY SPORT POLAKÓW



FOT. ARCHIWUM POLSKA PRESS

Grzybobranie to przede wszystkim przyjemność. I to się nie zmienia

Na grzyby ze smartfonem i prognozą pogody

Kiedyś wystarczyło wziąć nożyk i koszyk, by iść na grzyby. Dzisiejszy grzybiarz korzysta z techniki: w telefonie ma mapę offline i aplikację Lasów Państwowych, a w kieszeni obowiązkowy repelent na kleszcze

Matylda Witkowska

Grzybobranie to sport narodowy Polaków. CBOS kilka lat temu wyliczyło, że na grzybach przynajmniej raz w życiu było 77 proc. dorosłych obywateli. Przynajmniej raz w sezonie w lesie jest niemal co drugi Polak (w tym 48 proc. ankietowanych mężczyzn, choć już tylko 39 proc. kobiet). Na grzyby częściej jeżdżą osoby starsze, za to aż 40 proc. młodzieży w wieku 18-24 lat nigdy na grzybach nie było.

Starsze pokolenia grzybiarzy mają też inne doświadczenia. Kilkadziesiąt lat temu wypad na grzyby bywał wyzwaniem. Mało który amator prawdziwków miał samochód, zakłady pracy obowiązkowo organizowały więc jesienne grzybobrania, które cieszyły się ogromnym powodzeniem. Wyjeżdżało się jeszcze w nocy, by o świcie być w lesie, wracało późnym wieczorem z wiadrami grzybów z poczuciem satysfakcji i miłymi wspomnieniami.

Takie wyjazdy na grzyby z lat 80. dobrze pamięta pan Krzysztof z Łodzi. Jego przedsiębiorstwo organizowało wyjazdy w rejon Puszczy Noteckiej.

- Tam są ogromne lasy, sosnowe, grzybów zawsze było zatrzęsienie. Nie trzeba było zbytnio chodzić, można było zostawić wiaderko w jednym miejscu i zapełniać je zbierając dookoła. Po całym dniu można było zamknąć oczy i dalej widzieć te grzyby... – wspomina dawne grzybobrania.

Zorganizowany wyjazd był atrakcją, w tym także towarzyską. Mocne trunki degustowano już w autokarze i rano nie każdy miał siłę, by naprawdę grzyby zbierać.

– Większość uczestników szła w las, ale zawsze była grupa, która zostawała przy autokarze i tam przez cały dzień się relaksowała. Na szczęście grzyby można było kupić od miejscowych. Ludzie kupowali całe wiadra i wieźli do domów, żeby żony się nie denerwowały – wspomina Łodzianin.

Nożyk, koszyk i gumiaki

Wyjazdy były dla pracujących. Dzieci i seniorzy po prostu szli do najbliższego lasu, czasem korzystając z PKS lub z pociągu.

- Braliśmy nożyk, stary koszyk i gumiaki, bo po drodze była grząska łąka. Mapy okolicy nikt nie widział, dzieciaki straszono, żeby nie wchodziły za głęboko, bo jak się zgubią, to będą szły aż do Wisły. Chyba działało, bo jakoś nikt z nas się nie zgubił - wspomina pani Joanna, która zbierała grzyby w województwie świętokrzyskim.

Atlasu grzybów prawie nikt w domu nie trzymał. Grzybobrania uczono się od rodziców i dziadków, a gatunki jadalne poznawano organoleptycznie – po prostu oglądając to, co rosło i trafiało do koszyków i garnków.

To się jednak zmieniło. Dzisiejszy grzybiarz – zwłaszcza ten młodszy, lepiej obeznany z nowymi technologiami, jest dobrze wyposażony i przygotowany. Wyjazd na grzyby zaczyna od sprawdzenia prognozy pogody długoterminowej i doniesień o sytuacji w lasach. Ma też „zalajkowane" fora i grupy grzybowe w mediach społecznościowych. Czasem za takie informacje płaci – na przykład popularny portal grzyby.pl bierze za dostęp od 15 zł za dzień do 38 zł za sezon – z dniami gratis dla tych, którzy zaangażują się i wstawią doniesienia.

Nie brakuje jednak otwartych grup do wymiany doświadczeń i identyfikacji grzybów. Tu króluje Facebook, który ma starszych użytkowników, w tym także miłośników grzybów. Lokalne grupy grzybiarskie ma każde województwo, ludzie chwalą się zbiorami i proszą o pomoc w identyfikacji. Zamiast pytać rodzinę, każdy może wrzucić zdjęcia grzybów i poprosić o pomoc wirtualnych znajomych.

- Trzeba jednak uważać, bo zdarzają się żartownisie – ostrzega pani Joanna z Łodzi, która sugeruje dużą ostrożność w korzystaniu z internetowego doradztwa mykologicznego. Takie żarty mogą mieć tragiczne konsekwencje, dlatego regulaminy grup za udzielanie nieprawdziwych informacji przewidują usunięcie z grupy.

- Ale i tak prawie zawsze oprócz 10 komentarzy „to rydz, jedz na zdrowie" ktoś dopisze „uważaj, bo otrujesz rodzinę". Kto się nie zna na grzybach, naprawdę może poczuć się skołowany – mówi grzybiarka.

Podstawą dzisiejszego grzybobrania są jednak aplikacje z mapami offline, których można używać także w kniejach, gdzie brakuje zasięgu. Takie aplikacje to na przykład uwielbiane przez grzybiarzy Mapy.cz, czy ściągnięte na telefon popularne mapy Google, albo Bank Danych o Lasach. Tę ostatnią aplikację dla użytkowników lasów 13 lat temu uruchomiły Lasy Państwowe - można tu znaleźć dokładne mapy nie tylko z określeniem dominującego gatunku drzew, ale też z podziałem na tzw. adresy leśne – sektory lasów z numerami w razie kłopotów określą naszą lokalizację.

Internetowe sklepy dla grzybiarzy

Nie brakuje też akcesoriów dla grzybiarzy. Mają popularne sieciówki sportowe i militarne, ale są też sklepy internetowe... tylko dla grzybiarzy. Znajdziemy w nich wszystko – od ubrań, przez różnorodone nożyki, aż po etykiety na słoiki z zamarynowanymi przez nas grzybkami. W sklepach dla grzybiarzy jest odzież outdorowa, koszulki i torby ze śmiesznymi napisami, a także obowiązkowe środki na kleszcze – a dla pechowców, którzy się nie psikali, także... zioła na boreliozę. Kto nie wie na co się zdecydować, może wybrać kompletny „Zestaw prezentowy dla grzybiarza" – w jednym pudełku znajdziemy koszyk, torbę, kapelusz oraz składany nożyk ze szczoteczką z naturalnego włosia i miarką do mierzenia okazów, która przydaje się też do zdjęć.

Współcześni grzybiarze zazwyczaj mają też samochody i częściej niż kiedyś jeżdżą do lasów prywatnie – z rodziną lub znajomymi. Czasem „do lasu" rozumieją dosłownie – zdarza się, że zapaleńcy podnoszą szlabany i wjeżdżają na leśne ścieżki. Ale dla leśników większym problemem są ci, którzy parkując tłumnie przed szlabanami, niefortunnie blokują wjazd do lasu – leśnikom albo straży pożarnej.

- Takiego samochodu nie możemy przesunąć ani objechać – wyjaśnia Michał Twardowski, który odpowiada za kontakty z mediami w Nadleśnictwie Grotniki.

Za niewłaściwe zachowanie grożą mandaty. Mogą sięgać do 500 zł, przy kumulacji wykroczeń do 1 tys. zł. Tylko na terenie Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych w Łodzi straż leśna od początku roku nałożyła 323 mandaty, z tego najwięcej za wjazdy do lasów, puszczanie psów luzem i śmiecenie. Do tego strażnicy udzieli 1719 pouczeń.

Jednak leśnicy zauważają, że dzisiejsi grzybiarze są coraz bardziej świadomi, więcej wiedzą, rzadziej niszczą grzybnię czy śmiecą, zwłaszcza jeśli przychodzą w swoje stałe miejsca regularnie.

- Grzybiarze nie są kłopotliwi, wiedzą jakie są zasady: że samochody zostawia się na parkingach, śmieci zabiera ze sobą, a grzyby wykręca, a nie wyrywa z grzybnią – wylicza Hanna Bednarek-Kolasińska z RDLP w Łodzi.

Dziś wyraźnie mniej jest natomiast grzybowych wyjazdów zorganizowanych. Do niedawna organizował je dla swoich pracowników Urząd Miasta w Zgierzu, ale w tym roku już go nie będzie. Cały czas jesienne grzybobranie organizuje Stowarzyszenie Instruktorów Hufca ZHP Łódź-Górna „Krąg", w tym roku też będzie – w październiku. Do ośrodka ZHP w Załęczu Wielkim w Łódzkiem jeżdżą głównie dawni instruktorzy harcerscy, dziś już seniorzy. Ale na grzybobraniach nie brakuje też młodszych uczestników - wszyscy zbierają grzyby, potem palą ognisko, śpiewają.

Dlatego przewodnicząca Stowarzyszenia „Krąg" hm Wiesława Szczawińska jest przekonana, że grzybobranie to zajęcie nie tylko dla seniorów. - Dzieci też chętnie chodzą na grzyby, zwłaszcza w wakacje. Pamiętam na jednym z obozów jak drużyna zuchów wyszła do lasu i wróciła z 15 reklamówkami grzybów – wspomina.

Przyznaje przy tym, że także harcerskie grzybobranie się zmienia: kiedyś harcerze w lesie używali map i busoli, dziś każdy ma w telefonie mapę i lokalizację urządzenia, a w razie zagubienia się w lesie może zadzwonić. Ale jedno pozostaje takie same. - Grzybobranie to przede wszystkim przyjemność – podkreśla Wiesława Szczawińska. - To przyjemność ze zbierania, przyjemność z obierania i przyjemność z jedzenia.

eprasa.pl 6708d31f93

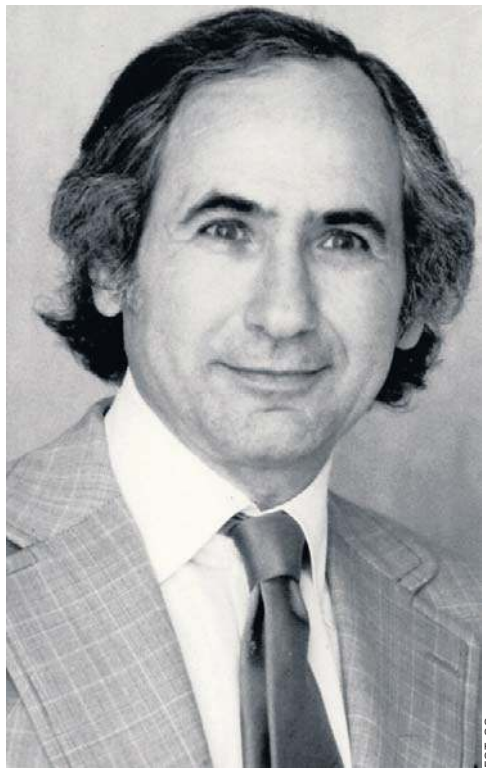
HISTORIA

Z dziejów kardiologii: do gry wchodzi zastawka serca

21 września 1960 r. dr Albert Starr przeprowadził w szpitalu Portland pierwszą operację wszczepienia człowiekowi sztucznej zastawki serca

Mariusz Grabowski

Konstruktorem tego cudeńka był inż. Miles Lowell Edwards, elektronik. Jego urządzenie wyposażone było w mechanizm kulkowy, który – niczym zawór w pompie – wywoływał różnicę ciśnienia wewnątrz zastawki.



FOT. CC

Dr Albert Starr 21 września 1960 r. d wszczepił sztuczną zastawkę serca



FOT. CC

Zastawka, jakiej użył dr Starr

Kobalt, chrom, guma

Historycy medycyny przypominają jednak, że Starr i Edwards nie byli pierwsi. Pierwszy zakończony sukcesem zabieg transplantacji mechanicznej zastawki przeprowadził w szpitalu uniwersyteckim Georgetown w Waszyngtonie dr Charles A. Hufnagel i to osiem lat wcześniej. Jego zastawka także opierała się na mechanizmie kulkowym, zatopionym w pleksiglasie.

Aby zrozumieć rolę mechaniki w kardiologii, sięgnijmy do opracowania „Mechaniczne protezy zastawek serca – historia i rozwój technologii" („Acta Bio-Optica et Informatica Medica" nr 3 z 2010 r.): „W pierwszych zastawkach kulkowych stosowano obudowę wykonaną z akrylu oraz kulkę z gumy silikonowej. Wczesne zastawki Starra-Edwardsa składały się z koszyka utworzonego przez ramiona umiejscowione wokół pierścienia ze stali nierdzewnej oraz silikonowej kulki".

Dalej jest jeszcze ciekawiej: „W późniejszym okresie materiał, z którego wykonywano koszyk, zastąpiono stopem kobaltu (61-63 proc.), chromu (25,5-29 proc.), molibdenu (5-6 proc.) oraz niklu (1,75-3,75 proc.). Kompozyt silikonowy zmodyfikowano poprzez domieszkowanie siarczanem baru, aby móc stosować badania obrazowe. Pierścień zastawki wykonywano z gumy silikonowej pokrytej kompozytem politetrafluoroetylenu".

Chorzy się skarżą

Z powyższego opisu wynika, że sztuczna zastawka serca była wyjątkowo skomplikowanym urządzeniem technicznym. Dowodzącym, jak wielką rolę we współczesnej medycynie odgrywa fizyka, biochemia oraz technologia: elektronika, mechanika precyzyjna, a nawet metaloznawstwo.

Zastawka kulkowa inż. Edwardsa była przełomem, ale szybko okazało się, że ma też sporo wad. Wpadała np. w turbulencje i była dość głośna, co powodowało u pacjentów zrozumiały dyskomfort. Dlatego dość szybko wymyślono jej zastępniki. Dziś sztuczne zastawki serca występują w dwóch głównych typach: zastawki z dyskiem uchylnym i zastawki dwupłatkowe. Te ostatnie są obecnie najczęstszym rodzajem zastawek wszczepianych pacjentom na całym świecie.

Wspomniane zastawki z dyskiem uchylnym wymyślił dr Viking Björk z Instytutu Karolinska w Sztokholmie. W 1968 r., we współpracy z inż. Donaldem Shiley'em wpadli na pomysł umożliwiający stosowanie jej w pozycji zastawki aortalnej lub mitralnej, czyli dwóch z czterech, jakie posiada ludzkie serce.

Dr Starr w akcji

Cofnijmy się do lata 1960 r., do laboratorium szpitala w Portland, gdzie pracował dr Starr. 18 sierpnia przeprowadził ostatnią próbę, udaną, wszczepienia sztucznej zastawki u psów. Tydzień później podjął pierwszą próbę takiego zabiegu u chorej po reumatycznym zapaleniu wsierdzia z tzw. ciężką niedomykalnością zastawki mitralnej. Pacjentka przeżyła operację, ale zmarła we wczesnym okresie pooperacyjnym z powodu zatoru powietrznego.

21 września 1960 r. dr Starr po raz drugi wszczepił sztuczną zastawkę mitralną u starszego pacjenta. Operacja udała się i w ten sposób medyk przeszedł do historii kardiochirurgii. Zaś chory po operacji szybko wrócił do zdrowia i zmarł dopiero 10 lat później z powodu powikłań po upadku z drabiny.

Legendarną zastawkę Starra-Edwardsa modyfikowano przez lata wielokrotnie. Oblicza się, że tylko w Stanach uratowała życie ponad 50 tys. pacjentów. Ostatni raz zastosowano ją w 2007 r., po czym odesłano do medycznego lamusa. Służy głównie jako eksponat podczas wykładów dla studentów medycyny.

Nie są idealne

Mimo swej skuteczności dzisiejsze mechaniczne zastawki serca, we wszystkich swych odmianach, nie są jednak mechanizmami idealnymi. Ich funkcjonalność warunkowana jest ich konstrukcją oraz strukturalną mechaniką.

W cytowanym już opracowaniu „Mechaniczne protezy zastawek serca" czytamy: „Biochemiczna degradacja oraz mechaniczne zużywanie się materiałów są ze sobą powiązane, jako że degradacja postępuje w wyniku usuwania materiału nagromadzonego na powierzchni implantu w wyniku procesów mechanicznych (ściernych), które usuwając substancje, eksponują nowe powierzchnie na oddziaływanie procesów biochemicznych".

I dalej: „Stosowanie dużych powierzchni nieosłoniętego metalu jest często dyskusyjne, ponieważ prowadzi do powstawania zakrzepów. Osłona powierzchni powłokami znacznie ogranicza ryzyko komplikacji tego typu, jednakże prowadzi do innych, m.in. niekontrolowanego rozrostu tkanki, która z czasem ogranicza przepływ krwi. Degradacja kulek wykonanych z gumy silikonowej, wykorzystywanych w zastawkach kulkowych, stanowi dobry przykład degradacji spowodowanej biochemiczną niezgodnością materiału z tkanką".

Trochę biologii

Wady zastawek mechanicznych spowodowały, że już w latach 70. zaczęto szerzej stosować biologiczne zastawki serca. Do ich produkcji wykorzystuje się materiały syntetyczne oraz materiały biologiczne poddane odpowiedniej obróbce chemicznej. Ich zaletą jest brak konieczności stosowania leków przeciwkrzepliwych już po trzech miesiącach od zabiegu, a największą wadą – krótka żywotność.

Pierwsze próby z zastawką biologiczną przeprowadził już w 1968 r. francuski kardiochirurg dr Alain Carpentier. Szybko nawiązał współpracę ze znanym nam już inż. Lowellem Edwardsem, co doprowadziło do masowej produkcji zastawki pod nazwą Carpentier-Edwards Bioprosthesis. Wprowadzono ją na rynek w 1976 r.

Dodajmy, że w medycznych annałach Francuz zapisał się również jako twórca tzw. pierścienia Carpentiera. To rodzaj wszywanego implantu stosowanego do chirurgicznej korekty poszerzonej zastawki mitralnej lub trójdzielnej serca. Umożliwia dokładne domykanie się płatków zastawki

Która jest lepsza?

W środowisku kardiochirurgów panuje konsensus co do tego, że zastawka biologiczna wciąż jest mniej trwała od mechanicznej i zazwyczaj należy ją wymienić po ok. 10-15 latach. Wciąż jednak trwają prace nad bioprotezami, które nie wymagają tak szybkiego czasu wymiany, dzięki czemu można wszczepiać je coraz młodszym pacjentom.

Co więcej, od kilku lat w niektórych ośrodkach wszczepia się zastawkę biologiczną nowej generacji, wykonaną z wytrzymałego wołowego worka osierdziowego osadzonego na tytanowym stelażu (zamiast jak dotychczas, na plastikowym).

Nową zastawkę cechuje większa odporność na wapnienie, dzięki czemu jej żywotność jest oceniana nawet na 40 lat. Zastawki nowej generacji można wszczepiać nie tylko seniorom, ale też kobietom planującym ciążę, a nawet dzieciom, u których inne rodzaje protez są niewskazane.

Operacja prof. Molla

Poszukajmy w tej historii polskich tropów. Przyjmuje się, że pierwszą w Polsce operację wszczepienia mechanicznej zastawki aortalnej przeprowadził prof. Jan Moll, jeden z pionierów rodzimej kardiochirurgii. Stało się to dokładnie 24 stycznia 1967 r. w sali operacyjnej Akademii Medycznej w Łodzi. Niestety, nie zachowały się materiały, jakiego konkretnie typu było to urządzenie.

Na koniec ciekawostka. W lipcu 2018 r. w Klinice Kardiochirurgii Instytutu Centrum Zdrowia Matki Polki w Łodzi prof. Jacek Moll, syn prof. Jana Molla, wszczepił półtorarocznemu chłopcu uszytą własnoręcznie zastawkę mitralną.

Niezwykłość tej operacji polegała na tym, że w czasie jej trwania zastawka powstała z materiału biologicznego, konkretnie z jelita. Wykorzystano właśnie materiał biologiczny, bo oczekiwano, że zastawka (licząca ok. 13 mm średnicy) będzie rosła wraz z dzieckiem.

eprasa.pl 6708d31f93

POD PARAGRAFEM

• **Pamiętajcie o Zbigniewie Tomaszu Nienackim** (ur. 1 stycznia 1929 r., zm. 23 września 1994 r.), pisarzu, dziennikarzu i scenarzyście. Sławę przyniosły mu powieści dla młodzieży o przygodach Pana Samochodzika, muzealnika-detektywa.

PITAWAL II RP

Międzynarodowa afera w pokoju nr 29 krakowskiego Grand Hotelu

Paweł Stachnik

W styczniu 1932 roku miasto obiegła sensacyjna wieść. Słynącej z urody i bujnego życia Marii Ciunkiewiczowej skradziono wielką gotówkę, kilka futer oraz diamentową biżuterię za 1,5 miliona złotych.

W grudniu 1931 r. 40-letnia, wciąż urodziwa i ciesząca się sławą bogaczki Ciunkiewiczowa przyjechała z Paryża do Warszawy. W stolicy zachorowała na zapalenie płuc, a lekarze zalecili jej wyjazd na kurację do Zakopanego. Po ustąpieniu gorączki tak też uczyniła, po drodze wszakże zatrzymała się w Krakowie dla konsultacji z miejscowymi specjalistami. Wraz ze swą wieloletnią przyjaciółką, p. Zakrzewską, zatrzymała się w krakowskim Grand Hotelu na rogu Sławkowskiej i św. Tomasza, w pokoju nr 29. Ulokowała tam dwie fibrowe walizy, w których przywiozła z Warszawy futra i klejnoty. Nie zdeponowała kosztowności w hotelowym sejfie, lecz pozostawiła je w pokoju.



Proces Marii Ciunkiewiczowej przed Sądem Okręgowym w Krakowie. Świadek Franciszek Dąbrowski, celnik ze Zbąszynia, podczas składania zeznań. Obok niego oskarżona

Stos brylantów

Gdy po niespełna tygodniu zamierzała wyruszyć w dalszą podróż i rozpoczęła pakowanie rzeczy, spostrzegła, że obie walizy zostały otwarte, a ich zawartość wyparowała. Zniknęły pieniądze, futra i klejnoty. Ciunkiewiczowa zadzwoniła natychmiast po pomoc do pracującego w „Ilustrowanym Kuryerze Codziennym" znajomego dziennikarza Kazimierza Galusińskiego, który flirtował z nią w Krakowie. Redaktor zaraz zjawił się na miejscu i poradził, by wezwać policję. Przybyłym funkcjonariuszom pani Maria powiedziała, że zginęło jej 6,5 tys. funtów i 10 tys. franków francuskich w gotówce, a ponadto „kolia z pereł i brylantów, kolia z sześcioma kolorowymi brylantami, dwie broszki z brylantami, pasek brylantowy w kształcie girlandy" i inna biżuteria oraz kilka futer i drobiazgi. Całość właścicielka wyceniła na niewyobrażalną wówczas sumę 1,5 mln zł.

Policjantów zaskoczyło od razu to, że Ciunkiewiczowa mówiła o tak wielkiej kradzieży, zachowując spokój. – Na tutejsze stosunki krakowskie to jest olbrzymia kradzież, ale na stosunki międzynarodowe to głupstwo – miała się wytłumaczyć.

Niefrasobliwa milionerka

Funkcjonariusze rozpoczęli śledztwo, ustalając na wstępie nazwiska i pochodzenie lokatorów sąsiednich pokoi. Ciunkiewiczowa zeznała, że kilkakrotnie słyszała podejrzane szmery dochodzące z pokoju nr 28, który połączony był z dwudziestką dziewiątką drzwiami zastawionymi szafą. Dodała też, że już w Warszawie była obserwowana przez jakiegoś osobnika, którego zauważyła potem także w Krakowie.

Spokój poszkodowanej mógł wynikać z faktu, że skradzione przedmioty były ubezpieczone w paryskim oddziale Lloyda na niemałą sumę ponad 3 milionów franków. Zawiadomione przez Ciunkiewiczową towarzystwo asekuracyjne, ze względu na wysokość strat i sumy odszkodowawczej, wysłało zaraz do Krakowa pracownika w celu zbadania sprawy na miejscu. Natychmiast po przybyciu wyznaczył on aż 40 tys. zł nagrody za ujęcie sprawców kradzieży. Co ciekawe, lista skradzionych przedmiotów wysłana do Lloyda była znacznie dłuższa niż ta przedstawiona policji. Fakt ten oraz dziwne zachowanie Ciunkiewiczowej (niefrasobliwe przechowywanie w hotelowym pokoju dużej ilości biżuterii i pieniędzy) nasunęły policjantom i ubezpieczycielowi podejrzenie, że być może cała kradzież to mistyfikacja.

Przygody w Rosji

Bohaterka tej opowieści urodziła się 22 sierpnia 1886 r. w Warszawie i już w latach młodzieńczych wyróżniała się urodą. Jako 16-latka wyszła za mąż za znacznie starszego pana Charłupskiego, właściciela warszawskiego tatersalu (czyli szkoły jazdy konnej) i u jego boku wiodła spokojny żywot. Spokojny do czasu, bo jej uroda przyciągała uwagę wielu mężczyzn. Gdy po kilku latach małżeństwa Charłupski zmarł na gruźlicę, Maria wyszła za poznanego wcześniej bogatego właściciela dóbr na Litwie Tadeusza Ciunkiewicza. Przeniosła się do jego majątku w okolice litewskiego Landwarowa w obwodzie wileńskim, ale upodobała sobie Moskwę i Petersburg, gdzie często bywała.

Widywano ją na dworze cara Mikołaja II, gdzie bawiła się i romansowała z rosyjskimi arystokratami, wojskowymi i przedsiębiorcami. Jednym z jej kochanków miał być baron von Engelgard, dowódca batalionu petersburskiego pułku gwardii. Liczne romanse niewiernej żony doprowadziły w końcu do rozwodu z Ciunkiewiczem. Maria przeniosła się na stałe do Rosji. Odnalazła się bez problemu w tamtejszym towarzystwie; podobno prowadziła sklep w Moskwie.

Kochanka towarzysza Krasina

W Rosji Marię zastała rewolucja. Uciekając przed bolszewikami, którzy widzieli w niej zausznicę cara, schroniła się w Jałcie na Krymie, starając się zatrzeć ślady. Mówiono też, że skupowała biżuterię od umykającej z kraju arystokracji. Szczęście jej sprzyjało. Spotkała się z poznanym przed rewolucją Leonidem Krasinem, później wysokim urzędnikiem i dyplomatą, a na razie komisarzem w Jałcie. Została jego kochanką.

Gdy Krasin został sowieckim ambasadorem w Londynie, Maria zyskała wyjątkową szansę wywiezienia wszystkich zgromadzonych skarbów. Posłużył do tego bagaż dyplomatyczny kochanka. Ona sama przez jakiś czas pozostała jeszcze w Rosji, a potem przekroczyła zieloną granicę. Ominęła sowieckich pograniczników, ale złapali ją polscy funkcjonariusze i przez jakiś czas przebywała jako internowana w przygranicznym baraku. Koniec końców Ciunkiewiczową wydalono z Polski.

Początek procesu

Osiadła w Londynie, gdzie żyła wygodnie, korzystając z przewiezionego wcześniej majątku i wyprzedając cenne precjoza kupione w Rosji. Jeździła Rolls-Royce'em należącym wcześniej do króla Grecji, co zresztą uwiecznił na fotografii „Ilustrowany Kuryer Codzienny". Później przeniosła się do Paryża, we Francji zakupiła też posiadłość w Normandii oraz pałacyk i mieszkanie w stolicy.

Wróćmy do 1932 roku. Po analizie sprawy śledczy doszli do wniosku, że Ciunkiewiczowa prawdopodobnie sfingowała kradzież, by uzyskać odszkodowanie. Została aresztowana pod zarzutem oszustwa asekuracyjnego, ale wyszła na wolność za kaucją. Proces rozpoczął się w grudniu 1932 roku. W sądzie przesłuchano policjantów, pracowników hotelu, biegłych i znajomych Ciunkiewiczowej.

Niewinna?

Ciunkiewiczowej bronił doświadczony krakowski adwokat Józef Woźniakowski, który celnie zbijał argumenty prokuratury. Na sugestię oskarżenia, że podsądna sama spaliła część rzeczy w hotelowym kominku, odpowiedział na przykład, że analiza popiołu tego nie potwierdza. Brakowało stuprocentowych dowodów winy Ciunkiewiczowej, choć wiele wskazywało, że rzeczywiście upozorowała kradzież. Wyrok zapadł 14 grudnia 1932 r. Oskarżoną skazano na 15 miesięcy pozbawienia wolności w zawieszeniu na pięć lat (z zaliczeniem aresztu śledczego na poczet kary).

Odsiedziała wyrok, ale to nie zakończyło afery. Oskarżyła prowadzącego rozprawę o przyjęcie łapówki od Lloyda i postępowanie mające uchronić firmę od odszkodowania. Zarzut zaowocował ciągnącymi się procesami i poważnym nadszarpnięciem opinii prawnika. Milionerka przedstawiła nowych świadków – raczej szemranych typów – którzy fałszywie zeznawali na jej korzyść. Rzecz się wydała i Ciunkiewiczowa znów trafiła do więzienia, gdzie „ślad jej urody zniknął bezpowrotnie". Na wolność wyszła w 1937 r. i do końca życia przekonywała o swojej niewinności.

eprasa.pl 6708d31f93

HIPOKRATES 2026

LIDERZY RANKINGÓW

LEKARZ RODZINNY LUB POZ ROKU
1. **Szymon Szewczyk,** Clinica Medica, Żabia Wola
2. **Albert Kaple,** Indywidualna Praktyka Lekarska, Wyszków
3. **Katarzyna Hachulska,** POZ, Mogielnica

PEDIATRA ROKU
1. **Edyta Giżyńska-Roman,** Eskulap Centrum Medyczne, Ciechanów
2. **Dorota Jarzębicka,** Instytut Pomnik - Centrum Zdrowia Dziecka, Warszawa
3. **Agnieszka Jarymowicz,** Przychodnia Esculap, Marki

PIELĘGNIARKA/PIELĘGNIARZ ROKU
1. **Aneta Smyk,** Szpital, Warszawa
2. **Konrad Drozd,** Grupa Zdrowie Gradowskiego, Płock
3. **Sylwia Kłys-Wyzińska,** Centrum Zdrowia Mazowsza Zachodniego, Żyrardów

STOMATOLOG/ORTODONTA ROKU
1. **Katarzyna Brus-Sawczuk,** Centrum Medyczne Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, Warszawa
2. **Jacek Mazurek,** Mazurkowie - stomatologia i medycyna Estetyczna, Radom
3. **Paweł Rudnicki,** Vision-Dent Sylwia Dziura, Marki

POŁOŻNA/POŁOŻNY ROKU
1. **Anna Stefanek,** Szpital Kliniczny im. Księżnej Anny Mazowieckiej, Warszawa
2. **Emilia Wilczyńska,** Szpital Specjalistyczny im. Świętej Rodziny, Warszawa
3. **Zuzanna Durka,** Szpital św. Anny, Piaseczno

GINEKOLOG ROKU
1. **Michał Gontkiewicz,** Femi Premium Michał Gontkiewicz, Ożarów Mazowiecki
2. **Beata Wiśniewska,** Alfamed, Mława
3. **Ryszard Kołcz,** SPZZOZ im. Marszałka Józefa Piłsudskiego, Płońsk

CHIRURG ROKU
1. **Małgorzata Polańska-Płachta,** Szpital Czerniakowski, Warszawa
2. **Aneta Obcowska-Hamerska,** Ober Clinic, Warszawa
3. **prof. Mariusz Kuśmierczyk,** Klinika Chirurgii Serca, Warszawa

ORTOPEDA ROKU
1. **Julia Macias,** SPSK im. prof. Adama Grucy CMKP, Otwock
2. **Cezary Buko,** Mazowiecki Szpital Specjalistyczny im. dr. Józefa Psarskiego, Ostrołęka
3. **Sebastian Chamara,** SPZZOZ, Szydłowiec

FIZJOTERAPEUTA/OSTEOPATA ROKU
1. **Jakub Szmajdka,** Ośrodek Rehabilitacji CEMICUS, Warszawa
2. **Natalia Gronkiewicz,** Szpital Powiatowy, Sochaczew
3. **Anna Zając,** Wojskowy Instytut Medyczny, Warszawa

KARDIOLOG ROKU
1. **Bartosz Puchalski,** PZU Zdrowie S.A. Oddział Centra Medyczne, Piaseczno
2. **Jarosław Kosior,** Mazowiecki Szpital Specjalistyczny, Radom
3. **Emil Jędrych,** SPZZOZ im. Marszałka Józefa Piłsudskiego, Płońsk

UROLOG/NEFROLOG ROKU
1. **Marek Braszko,** Wojewódzki Szpital Zespolony, Płock
2. **Antoni Sokalski,** Centrum Medyczne Aeskulap, Radom
3. **Dariusz Ostapowski,** Wojewódzki Szpital Zespolony, Płock

OKULISTA ROKU
1. **Dorota Walasik-Szemplińska,** Sensor Cliniq, Warszawa
2. **Agnieszka Nowosielska,** Warszawski Szpital Okulistyczny, Warszawa
3. **Dorota Białas-Niedziela,** Optomedica Agnieszka Poepna, Warszawa

DERMATOLOG ROKU
1. **Piotr Ciechanowicz,** Centrum Medyczne Puławska, AlmiMed, Manufaktura Zdrowia i Urody, Warszawa
2. **Vasiliki Chwiałkowska,** Wojskowy Instytut Medyczny, Warszawa
3. **Anna Suwalska,** Sense Med Concept, Warszawa

LARYNGOLOG ROKU
1. **Danuta Kuczyńska,** Gabinet Laryngologiczny, Otwock
2. **Małgorzata Pysz-Kuć,** Gabinet Lekarski, Stojadła
3. **Ewa Porembska,** Centrum Medyczne na Brożka, Warszawa

ANESTEZJOLOG ROKU
1. **Paulina Topka-Cyganecka,** Indywidualna Specjalistyczna Praktyka Lekarska, Warszawa
2. **Tomasz Chudoń,** Radomski Szpital Specjalistyczny, Radom
3. **Agnieszka Głusek,** Mazowiecki Szpital Wojewódzki im. św. Jana Pawła II, Siedlce

NEUROLOG ROKU
1. **Krystsina Kisialiova,** SP ZZOZ, Kozienice
2. **Magdalena Braszko,** SPSK im. prof. W. Orłowskiego, Warszawa
3. **Mariola Rudzka-Dybała,** Gabinet Lekarski, Warszawa

RATOWNIK MEDYCZNY/RATOWNIK PRZEDMEDYCZNY ROKU
1. **Konrad Wasielewski,** WSPRiTS Meditrans, Warszawa
2. **Kewin Rojek,** Szpital Matki Bożej Nieustającej Pomocy, Wołomin
3. **Wojciech Jakubowski,** WSPRITS Meditrans, Warszawa

FARMACEUTA/TECHNIK FARMACEUTYCZNY ROKU
1. **Karolina Dudek,** Ziko Apteka, Warszawa
2. **Ewa Piątkowska,** Apteka nr 2, Sierpc
3. **Marta Kuczmarska,** Apteka Medicor 3, Mała Wieś

RADIOLOG/TECHNIK ELEKTRORADIOLOG ROKU
1. **Beata Boniek,** Radomski Szpital Specjalistyczny im. dr. Tytusa Chałubińskiego, Radom
2. **Jakub Samkowski,** Klinika Radiologii, Radioterapii i Medycyny Nuklearnej, Warszawa
3. **Łukasz Pruszyński,** Radomskie Centrum Onkologii, Radom

ONKOLOG ROKU
1. **Przemysław Langiewicz,** Wojskowy Instytut Medyczny, Warszawa
2. **Wojciech Solarek,** Wojskowy Instytut Medyczny, Warszawa
3. **Iwona Drab-Mazur,** Radomskie Centrum Onkologii, Radom

PSYCHOLOG/PSYCHOTERAPEUTA ROKU
1. **Ilona Jaworska,** Radomedica, Radom
2. **Alicja Jadczuk-Wyrzykowska,** Gabinet Psychoterapii, Warszawa
3. **Agnieszka Jaślikowska-Nowak,** Psycho Mniam, Warszawa

PSYCHIATRA ROKU
1. **Jakub Czarnota,** Samodzielny Wojewódzki Publiczny Zespół Zakładów Psychiatrycznej Opieki Zdrowotnej im. dr Barbary Borzym, Radom
2. **Marta Pawlak,** Gedeon, Konstancin-Jeziorna
3. **Jakub Skrzeszewski,** Psychomedic, Warszawa

MENEDŻER PLACÓWKI MEDYCZNEJ ROKU
1. **Angelika Ambroziewicz,** SPZOZ, Siedlce
2. **Emilia Chmielińska,** NZOZ Arnika, Mława
3. **Mariusz Martyniak,** SPZOZ, Sokołów Podlaski

To oni pomagają, gdy tu boli, a tam strzyka

- Drugi tydzień głosowania w wielkim Plebiscycie Medycznym Hipokrates 2026 za nami, a dziś przedstawiamy kolejne historie jego uczestników - zapowiada Ewelina Żuberek, która opiekuje się tą akcją od strony redakcyjnej. Tym razem wyjątkowe światło kierujemy na fizjoterapeutów, osteopatów. Do ich gabinetów często trafiamy przede wszystkim wtedy, kiedy ciało zaczyna nas ograniczać. Kiedy tu boli, tam strzyka, głową nie możemy pokręcić, kolano przeskakuje, łupie w kręgosłupie, a każdy krok nagle staje się problemem... Kiedy po urazie, operacji albo dniach życia z bólem chcemy po prostu znowu normalnie żyć! Fizjoterapeuta nie pracuje jednak tylko z miejscem, które boli. On wytrwale szuka przyczyny, obserwuje, pyta. Analizuje wyniki badań i sposób, w jaki działa całe nasze ciało. - Hipokrates to także okazja, żeby pokazać ludzi, którzy na co dzień stoją za tymi poszukiwaniami, żebyśmy wrócili do sprawności - tłumaczy dziennikarka, dzięki której możecie poznawać bliżej różnych uczestników naszego plebiscytu.

Szczegółów szukajcie na: www.polskanews.pl/hipokrates

Stawia na zrozumienie, uważność i indywidualne podejście

- Na wybór fizjoterapii wpłynęło przede wszystkim moje zainteresowanie ludzkim ciałem, ruchem oraz tym, jak można pomóc drugiej osobie wrócić do sprawności i poprawić jakość jej życia. Fascynuje mnie to, że fizjoterapia łączy wiedzę medyczną z bezpośrednią pracą z człowiekiem - mówi Natalia Gronkiewicz (NZOZ Malvita, Grodzisk Mazowiecki). Najbardziej satysfakcjonuje ją obserwowanie postępów pacjentów i świadomość, że jej praca realnie wpływa na ich samopoczucie, sprawność i niezależność. - Lubię również to, że każdy pacjent jest inny, dlatego praca ta wymaga ciągłego rozwoju, elastyczności i indywidualnego podejścia - podkreśla. Na co dzień stara się być takim fizjoterapeutą, do którego sama chciałby trafić - uważnym, empatycznym i naprawdę obecnym przy pacjencie. - Wierzę, że za każdym bólem, ograniczeniem czy urazem stoi konkretny człowiek, ze swoimi obawami, historią i nadziejami. Dlatego zależy mi, żeby pacjent czuł nie tylko, że jest w dobrych rękach, ale przede wszystkim, że jest wysłuchany i zrozumiany - zaznacza i dodaje, że ogromną satysfakcję sprawiają jej te momenty, kiedy widzi zmianę czasem jest to powrót do sportu, czasem pierwszy samodzielny krok, a czasem po prostu odzyskanie wiary, że będzie lepiej.



Fascynuje ją obserwowanie drogi pacjenta - od bólu po sprawność

Dla Sandry Glinki (Centrum Medyczne Goldenmed, Serock) fizjoterapia od początku wydawała się połączeniem dwóch rzeczy, które są dla niej ważne - pracy z człowiekiem i konkretnego działania. - Z czasem przekonałam się, że to nie jest tylko zawód, ale dziedzina, w której cały czas można się rozwijać, uczyć i szukać nowych rozwiązań - podkreśla.

Najbardziej fascynuje ją obserwowanie drogi pacjenta – od bólu, ograniczenia ruchu czy bezradności do momentu, kiedy zaczyna odzyskiwać sprawność i pewność siebie. - Szczególnie bliskie są mi rehabilitacje ortopedyczne i pacjenci po operacjach. Lubię te trudniejsze przypadki, w których trzeba dobrze połączyć wiedzę, doświadczenie, obserwację i indywidualne podejście do człowieka - mówi.

Po 16 latach pracy nadal cieszy ją moment, kiedy pacjent mówi: „W końcu mogę to zrobić bez bólu". - To właśnie wtedy wiem, dlaczego wybrałam ten zawód - dodaje. Sandra Glinka stara się być dla swoich pacjentów przede wszystkim takim fizjoterapeutą, który nie patrzy wyłącznie na wynik badania czy diagnozę, ale na człowieka, który z nią przychodzi. - Zależy mi, żeby pacjent czuł, że jego problem jest naprawdę ważny i że wspólnie szukamy najlepszego rozwiązania - podkreśla.



PARTNER GŁÓWNY PLEBISCYTU

synoptis® pharma

eprasa.pl 6708d31f93

PIŁKA NOŻNA

Żarty się skończyły. W Lidze Narodów stawką będzie posada Jana Urbana

Adam Godlewski

Jan Urban zagra o posadę w najbliższych 4 spotkaniach Ligi Narodów, które zostaną rozegrane w zaledwie 11 dni. Zmierzymy się kolejno z Bośnią i Hercegowiną, Szwecją na wyjeździe, Rumunią i w rewanżu z Bośniakami w Zenicy.



FOT.ADAM JANKOWSKI/POLSKA PRESS

Selekcjoner ma ból głowy. Kamil Grabara doznał kontuzji, a Robert Lewandowski jest bez formy...

Stawka będzie tak wysoka oczywiście nie z tego powodu, że nie poleciał na mundial obserwować w akcji Szwedów i Bośniaków – bo lepszą analizę (łącznie z reakcjami ławek) mógł przeprowadzić oglądając transmisje, realizowane również za pomocą „taktycznych" kamer – tylko dlatego, że po przegranym barażu o mundial klimat wokół reprezentacji zgęstniał.

W kasie PZPN brakuje ponad 10 milionów dolarów, które FIFA wypłaciła uczestnikom World Cup, a także co najmniej kilkunastu „baniek" od sponsorów, bo nie wpłynęły premie należne tylko za awans na MŚ. A skoro związek jest na minusie, to logiczne, że pod kreską musi być też selekcjoner.

Niezależnie bowiem od cyklu eliminacji, skali uzdolnień poszczególnych generacji piłkarzy i fazy budowy drużyny narodowej – reprezentacja ma być najlepszym ogniwem działu reklamy PZPN. Zawsze! Szczególnie jej dobre wyniki, przyjazny klimat wokół zespołu i ciepły odbiór kibiców przydają się jednak wówczas, gdy trzeba „przykryć" wizerunkowe problemy. A niewątpliwie w tym momencie piłkarska federacja ma ogromny kłopot zarówno z poziomem sędziowania, jak i władzami Kolegium Sędziów, które „afera Siemieńca" za chwilę zmiecie do historii. A przynajmniej powinna...

Dlatego Urban w zasadzie nie miał wyboru – musiał zadowolić opinię publiczną już na etapie powołań. I trzeba przyznać, że to się selekcjonerowi udało. Zrezygnował – przynajmniej pierwotnie – z najstarszego z bramkarzy, czyli Łukasza Skorupskiego, za to zaprosił nastoletniego Wojciecha Mońkę, odrestaurowanego w Zabrzu Kacpra Urbańskiego i zbierającego świetne noty w Slavii Praga Wiktora Nowaka, który 20 września skończy dopiero 22 lata. A także skutecznego w Turcji Adriana Benedyczaka i będącego na fali, jeśli chodzi o odbiór nie tylko w socialach, Tymoteusza Puchacza. Odświeżenie personalne jest bardzo widoczne; jeśli selekcjoner ma przekonanie do tych zawodników – tym lepiej, bo trwająca wymiana pokoleniowa w naszej reprezentacji jest po prostu nieodzowna.

Styl gry kadry jest ważny, kibice chcą oglądać kadrę grającą „do przodu", najlepiej efektownie, ale tym razem wyniki wyjdą na plan pierwszy. Baraż o mundial przegraliśmy niefrasobliwym podejściem i zanadto „radosnym" nastawieniem, a określając wprost – brakiem dojrzałości. Teraz – mimo że Liga Narodów to rozgrywki (delikatnie określając) nie najbardziej prestiżowe, które w normalnych okolicznościach powinny służyć za poligon doświadczalny przed eliminacjami Euro – Urban i piłkarze będą musieli przejść przyspieszony kurs gry przede wszystkim pragmatycznej. Bo jeśli drużyna zaprezentuje się nawet ładnie, ale wyniki nie będą się zgadzać, kolejnej szansy na korekty ten trener już po prostu nie dostanie...

Od miesiąca miodowego do gry o posadę w realiach reprezentacji Polski jest bardzo krótka droga. I cieniutka granica. Urban ma już tę świadomość. Pozostaje zatem tylko pytanie, co z tą wiedzą zrobi?

Fart tym razem nie sprzyja naszemu selekcjonerowi. Już po piątkowym ogłoszeniu kadry okazało się, że szykowany do bluzy z numerem 1 Kamil Grabar zerwał podczas treningu więzadło krzyżowe w prawym kolanie i teraz nowego golkipera Juventusu czeka przymusowa przerwa w grze. Długa, wielomiesięczna. Decyzja w kwestii awaryjnego powołania na zastępstwo dla gracza Starej Damy należała do duetu Józef Młynarczyk – Andrzej Dawidziuk. Na kogo ostatecznie postawili, dowiedzieliśmy się już po zamknięciu tego wydania gazety.

Dodatkowo niezbyt dobre informacje napłynęły zza Oceanu, gdzie obok przegranego 0:3 meczu z liderem Konferencji Wschodniej – Nashville SC – przeszedł kapitan kadry, Robert Lewandowski. Nasz napastnik grał 90 minut, ale był bezproduktywny. Na koncie zapisał 3 strzały, wszystkie niecelne, 8 kontaktów z piłką w polu karnym przeciwnika i 7 wygranych pojedynków (z 16 stoczonych). Nie nastroił się więc optymistycznie przed spotkaniami Ligi Narodów w Dywizji B, a trzeba zakładać, że po przylocie na zgrupowanie będzie musiał jeszcze zmierzyć się z jet lagiem.

„Lewemu" i selekcjonerowi, ale też wszystkim kibicom Biało-Czerwonych – wypada zatem życzyć, aby głównym tematem po pierwszym z czterech zaplanowanych spotkań Ligi Narodów (z Bośnią i Hercegowiną na Narodowym w Warszawie w najbliższy piątek, początek o godz. 20.45) więcej mówiło się – i pisało – o coraz lepszym polskim zespole, nie zaś o zespole nagłej zmiany strefy czasowej u kapitana...

Piłkarze powołani na mecze Ligi Narodów

Bramkarze:
Marcin Bułka (NEOM SC), Kamil Grabara (Juventus - z powodu kontuzji nie stawi się); Mateusz Kochalski (Wieczysta).

Obrońcy:
Jan Bednarek (FC Porto), Matty Cash (Aston Villa), Tomasz Kędziora (Dynamo Kijów), Jakub Kiwior (FC Porto), Wojciech Mońka (Lech Poznań), Kacper Potulski (Mainz), Tymoteusz Puchacz (Sabah Baku), Przemysław Wiśniewski (Widzew Łódź), Norbert Wojtuszek (Jagiellonia Białystok).

Pomocnicy:
Przemysław Frankowski (Stade Rennes), Jakub Kamiński (Benfica), Wiktor Nowak (Slavia Praga), Filip Rózga (Sturm Graz), Michał Skóraś (RC Lens), Bartosz Slisz (Broendby), Sebastian Szymański (Stade Rennes), Kacper Urbański (Górnik Zabrze), Nicola Zalewski (Atalanta Bergamo), Piotr Zieliński (Inter Mediolan).

Napastnicy:
Robert Lewandowski (Inter Miami), Adrian Benedyczak (Kasimpasa), Karol Świderski (Widzew Łódź), Mateusz Żukowski (Magdeburg).

Powołania do młodzieżowej reprezentacji Polski na eliminacyjne mecze ze Szwecją i Włochami

Kadrę ogłosił także Jerzy Brzęczek. Selekcjoner Urban zadeklarował, że jeśli na decydujące o awansie spotkanie – 5.10 z Italią na wyjeździe – trener naszej kadry U-21 będzie potrzebował któregoś z (naturalnie spośród mieszczących się w limicie wieku) graczy, nie będzie robił problemów ze zwolnieniem.

Bramkarze:
Sławomir Abramowicz (Jagiellonia Białystok), Marcel Łubik (Wisła Kraków), Oliwier Zych (Vitoria SC).

Obrońcy:
Igor Drapiński (Samsunspor), Bright Ede (Deportivo La Coruna), Michał Gurgul (Lech Poznań), Filip Koperski (Radomiak Radom), Marcel Krajewski (Widzew Łódź), Jakub Krzyżanowski (Wisła Kraków), Filip Luberecki (Motor Lublin), Miłosz Matysik (Aris Limassol).

Pomocnicy:
Dawid Drachal (Jagiellonia Białystok), Kacper Duda (Wisła Kraków), Kamil Jakubczyk (Korona Kielce), Filip Kocaba (Zagłębie Lubin), Mateusz Kowalczyk (GKS Katowice), Oskar Kubiak (Slavia Praga), Bartosz Mazurek (RB Salzburg), Maximilian Oyedele (Strasbourg), Tomasz Pieńko (Raków Częstochowa), Dariusz Stalmach (Werder Brema).

Napastnicy:
Daniel Bąk (Korona Kielce), Daniel Mikołajewski (FC Luzern), Marcel Reguła (Zagłębie Lubin), Jakub Żewłakow (Legia Warszawa).

LIGI ZAGRANICZNE

Z raportu kadrowiczów

Zieliński cały mecz przeciw liderowi z Rzymu

Piotr Zieliński (na zdjęciu) rozegrał cały mecz w Interze Mediolan przeciw Romie, wyrywając w drugiej połowie remis 2:2 z liderem Serie A. Ponownie zastąpił Hakana Calhanoglu przed obroną i choć zrobił swoje, wypadł przeciętnie, bez większego rozmachu zwłaszcza w pierwszej połowie. W drugiej połowie zaczął dokładniej i częściej rozprowadzać piłkę, stopniowo przejmując kontrolę nad grą.

Frankowski 73 minuty, Szymański na ławce

Przemysław Frankowski zagrał 73 minuty, a Sebastian Szymański nie podniósł się nawet z ławki rezerwowych w meczu wyjazdowym Stade Rennes z Olympique Lyon (0:4). Frankowski dostosował się poziomem do kolegów i został zmieniony przez amerykańskiego obrońcę Bryana Reynoldsa przed ostatnim kwadransem.

Nie znalazł uznania u Urbana

Hat-trick Mikołajewskiego w Lucernie

Wypożyczony z Parmy do Luzern młodzieżowy reprezentant Polski Daniel Mikołajewski ustrzelił klasycznego hat-tricka w wygranym 5:1 meczu z Grasshoppers Zurych. 20-latek został powołany do kadry Jerzego Brzęczka na mecze el. MME ze Szwecją i Włochami.

Bundesliga

4. kolejka: VfB Stuttgart - Borussia Dortmund 0:1, Eintracht Frankfurt - SC Freiburg 2:2, Borussia Moenchengladbach - 1. FSV Mainz 3:4, Hamburger SV - 1. FC Koeln 2:1, Werder Brema - FC Augsburg 3:2, Bayern Monachium - Union Berlin 7:0.

LaLiga

7. kolejka: Sevilla - Barcelona - 1:3, Celta Vigo - Racing Santander 5:0, Athletic Bilbao - Deportivo Alaves 0:0, Osasuna Pampeluna - Rayo Vallecano 1:1, Espanyol - Elche 1:3.

Ligue 1

5. kolejka: Angeres - Troyes 2:0, Le Mans - Lorient 2:1, Olympique Lyon - Stade Rennes 4:0, Toulouse - Le Havre 3:2, Paris FC - Racing Strasbourg 2:1, AS Monaco - Lens 2:1.

Premier League

5. kolejka: Nottingham Forest - Coventry City 0:1, Brighton & Hove Albion - Arsenal Londyn 3:0, Everton - Ipswich Town 1:0, Newcastle United - Hull City 2:1, Tottenham Hotspur - Aston Villa 2:3, Brentford - Chelsea Londyn 3:0.

Serie A

5. kolejka: Venezia - Lazio Rzym 0:2, AS Roma - Inter Mediolan 2:2, Bologna - Torino 1:1, Udinese - Cagliari 0:1, Monza - Sassuolo 2:1.



FOT. ADAM JANKOWSKI

eprasa.pl 6708d31f93

LEKKOATLETYKA

Takich pieniędzy nie wygrał nikt w historii. W dwa tygodnie na koncie nieco ponad milion złotych

Paweł Wiśniewski

Królowa jest jedna. Podczas elitarnego mityngu lekkoatletycznego „Athlos", który odbył się na kameralnym „StoneX Stadium" w Londynie, Klaudia Kazimierska wygrała bieg na milę, czyli na dystansie 1609,34 metra w czasie 4:19.43.

Za nami ostatni już w tym sezonie komercyjny mityng lekkoatletyczny. I tym razem do wygrania było trochę grosza. I tym razem wydarzenie firmowały wielkie nazwiska.

Na kameralnym stadionie wcześniej znanym jako „Allianz Park", który mieści 10 500 kibiców, położonym na granicy dzielnic Hendon i Mill Hill w północno-zachodnim Londynie, byliśmy świadkami wielkich biegów. I to z udziałem Polek, gdyż impreza jest skierowana wyłącznie do kobiet.

Pierwszy mityng lekkoatletyczny z cyklu „Athlos" gościł 26 września 2024 roku na „Icahn Stadium" (5000 miejsc) w Nowym Jorku. Panie rywalizowały w sześciu konkurencjach biegowych: 100, 200, 400, 800 i 1500 metrów oraz na 100 metrów przez płotki.

Drugą edycję (1500 metrów zastąpił bieg na milę) udało się zorganizować 10 października 2025 roku, ale dołożono konkurs skoku w dal, który odbył się dzień wcześniej na gwarnym Times Square, na Manhattanie, na skrzyżowaniu Broadway, Seventh Avenue i 42nd Street.

Na rok 2026 zaplanowano dwie imprezy - najpierw w Londynie (18 września) i ponownie w Nowym Jorku (2 października). Jednak 29 sierpnia br., organizatorzy odwołali mityng w amerykańskiej metropolii.

W tym roku, łączna pula nagród wzrosła do 2 100 000 dolarów, z 773 500 dolarów w 2025 roku.

W każdej konkurencji do wygrania było po 151 000 dolarów.

Pierwotnie, organizatorzy planowali dodatkowo nagradzać zwyciężczynie dwóch mityngów (Londyn i Nowy Jork), co miało przełożyć na premię w wysokości 155 000 dolarów (65 000 $ + 65 000 $ + 25 000 $ za zwycięski cykl dwóch zawodów) plus koronę luksusowej marki Tiffany & Co....

Na „StoneX Stadium" w Londynie, Klaudia Kazimierska rywalizowała w gronie sześciu pań, z których aż pięć stanowiło TOP5 rankingu World Athletics na 1500 metrów!

- Ostatnie dwa tygodnie Klaudii Kazimierskiej:
  - 5 września (Bruksela): finał Diamentowej Ligi - wygrana.
  - 12 września (Budapeszt): „World Athletics Ultimate Championship" - wygrana
  - 18 września (Londyn): „Athlos" - wygrana
- Razem: 60 000 dolarów + 150 000 dolarów + 65 000 dolarów = 275 000 dolarów

Natalia Bukowiecka była szósta, ostatnia w biegu na 400 metrów z czasem 50.55. Wygrała Marileidy Paulino z Dominikany - 48.73, a druga na mecie była - Henriette Jæger z drugim tegorocznym wynikiem na świecie, pierwszym w Europie i rekordem Norwegii - 48.78!



FOT. BRADLEY COLLYER/PRESS

Klaudia Kazimierska z koroną. Tego polska lekkoatletyka jeszcze nigdy nie doświadczyła. W nagrodę otrzymała również 65 000 dolarów

Czas dziewczyny z Aremark na wschodzie kraju, to szósta pozycja w europejskich tabelach historycznych, wyprzedzając... Bukowiecką.

48.78 to najlepszy czas Europejki na 400 metrów od 30 lat!

Kasa wypłaci:

- 1. miejsce = 65 000 dolarów
- 2. miejsce = 35 000 dolarów
- 3. miejsce = 20 000 dolarów
- 4. miejsce = 15 000 dolarów
- 5. miejsce = 10 000 dolarów
- 6. miejsce = 6000 dolarów

LEKKOATLETYKA

24-letni Polak bije rekord najstarszego naszego mityngu lekkoatletycznego. Trzeci czas w historii. Jakub Szymański z nietypową „życiówką". Ale jaką...

Paweł Wiśniewski

Podczas „72. ORLEN Memoriał Janusza Kusocińskiego" - mityngu lekkoatletycznego zaliczanego do cyklu „World Athletics Continental Tour - Silver", Maciej Wyderka wygrał bieg na dystansie 800 metrów w rewelacyjnym czasie 1:43.65!

W historii polskiej lekkoatletyki, lepsze wyniki uzyskali tylko Paweł Czapiewski (1:43.22) i Adam Kszczot (1:43.30)! Na naszej ziemi, szybciej dystans dwóch okrążeń pokonał tylko na „Memoriale Kamili Skolimowskiej" w 2024 roku Kanadyjczyk Marco Arop - 1:41.86. Wyderka ustanowił natomiast nowy rekord „Kusego".

Maciej Wyderka wymazał sędziwy rekord fenomenalnego mistrza olimpijskiego na 400 i 800 metrów z 1976 roku, Alberto Juantorenta.

W 1977 oku, w Bydgoszczy, Kubańczyk - którego do lekkoatletyki namówił pracujący w „Perle Karaibów" polski trener Zygmunt Zabierzowski - uzyskał 1:43.66.

Na Stadionie Śląskim w Chorzowie pierwsze 400 metrów poprowadził w roli „zająca" Piotr Kidoń w 50.22.



FOT. PAP/JAREK PRASZKIEWICZ

Maciej Wyderka jest coraz bliżej rekordu Polski Pawła Czapiewskiego w biegu na 800 metrów. Tyle tylko, że świat biega dużo szybciej...

1:43.65 Macieja Wyderki to najlepszy czas Polaka na 800 metrów od 11 lat - 17 lipca 2015 roku Adam Kszczot zajął 5. miejsce w Diamentowej Lidze w Monako z czasem 1:43.45.

Jakub Szymański był drugi w biegu na 110 metrów przez płotki (-0,2 m/sek.) z czasem 13.32. Szybszy o 0.02 sekundy był Japończyk Shusei Nomoto.

Kilkanaście minut później, w „Kotle Czarownic", halowy mistrz świata na 60 metrów, sprawdził się na płaskich 100 metrach (+0,1 m/sek.), ustanawiając „życiówkę" 10.65 (poprzednia to 10.93 z ubiegłego roku). Bezkonkurencyjny okazał się Brytyjczyk Romell Glave - 9.97!

- Z „płotków" jestem bardzo zadowolony, na setkę start też uważam za udany - stwierdził Szymański. - To był dla mnie przełomowy sezon, osiągałem wyniki, które były wcześniej odległe. Teraz czas na... uprawianie innych sportów w okresie roztrenowania. A plany na przyszły sezon są wielkie...

A najważniejszą imprezą w 2027 roku będą mistrzostwa świata (Pekin).

Najszybsi Polacy w historii biegu na 800 metrów:

- 1:43.22 Paweł Czapiewski (Lubusz Słubice) Zurych, 17.08.2001
- 1:43.30 Adam Kszczot (RKS Łódź) Rieti, 10.09.2011
- 1:43.65 Maciej Wyderka (AZS AWF Katowice) Chorzów, 18.09.2026
- 1:43.72 Marcin Lewandowski (Zawisza Bydgoszcz) Monaco, 17.07.2015
- 1:43.73 Patryk Dobek (MKL Szczecin) Chorzów, 20.06.2021
- 1:44.16 Patryk Sieradzki (Zawisza Bydgoszcz) Budapeszt, 12.08.2025
- 1:44.25 Filip Ostrowski (KKL Rodło Kwidzyn) Poznań, 5.07.2025
- 1:44.30 Mateusz Borkowski (AZS AWF Warszawa) Budapeszt, 24.08.2023
- 1:44.38 Ryszard Ostrowski (AZS Poznań) Kielce, 4.09.1985
- 1:44.51 Krzysztof Różnicki (Cartusia Kartuzy) Chorzów, 20.06.2021

W Chorzowie Paweł Fajdek wygrał konkurs młociarzy wynikiem 79.04 m, wyprzedzając „zawsze trzeciego" Ukraińca Mychajło Kochana - 77.16 m.

Tym samym, 37-letni Polak uzyskał minimum World Athletics na przyszłoroczne mistrzostwa świata. Wcześniej wskaźnik - wynoszący 78.30 m - uzyskali już: Kanadyjczyk Ethan Katzberg, Merlin Hummel z Niemiec, Węgier Bence Halász, wspomniany Mychajło Kochan, Amerykanin Rudy Winkler oraz Yann Chaussinand z Francji (pierwsza trójka z wynikami lepszymi od Polaka, druga ze słabszymi).

Oczywiście możliwa będzie także kwalifikacja „z rankingu" (łącznie na mistrzostwach świata wystąpi po 36 sportowców w każdej konkurencji technicznej).

* * *

Podczas mistrzostw świata w biegach ulicznych, które odbyły się w Kopenhadze, Weronika Lizakowska ustanowiła rekord Polski w biegu na milę - 4:34.27 rekord Polski. Ostatecznie zajęła 17. miejsce, a tuż przed metą biegła jeszcze jako ósma.

eprasa.pl 6708d31f93

SIATKÓWKA

Spacerek Polski do ćwierćfinału, gdzie czeka sensacyjny rywal

Mistrzostwa Europy wkraczają w decydującą fazę. Obrońca tytułu - Polska, po sparingu z Łotwą o półfinał, zagra we wtorek z Niemcami

Jacek Kmiecik

Reprezentacja Polski bez większego wysiłku pokonała Łotwę 3:0 w walce o ćwierćfinał mistrzostw Europy, gdzie zagra o wejście do strefy medalowej z Niemcami, które sensacyjnie wyeliminowały współgospodarza EuroVolley 2026 - Bułgarię, wygrywając 3:2.



FOT. PAP/DAREK DELMANOWICZ

Lemański i Fornal blokują Łotysza Landzansa w meczu 1/8 finału ME

Polscy siatkarze pokonali Łotwę 3:0 (25:17, 25:16, 25:16) w 1/8 finału mistrzostw Europy. Wcześniej zakończyli rywalizację w grupie B na pierwszym miejscu z bilansem czterech zwycięstw po 3:0 i jednej porażki 2:3 z Bułgarią. Łotwa natomiast w grupie D wygrała dwa mecze po 3:1 i doznała trzech porażek.

Podopieczni trenera Nikoli Grbicia byli zdecydowanymi faworytami tego starcia i dominowali nad bezradnymi Łotyszami w każdym z trzech setów.

Mecz 1/8 finału rozegrano przy garstce publiczności.

- Zdecydowanie inny mecz niż ten, który ostatnio tutaj przeżyliśmy. Aż miałem takie poczucie, czy to na pewno jest ta sama hala i ten sam obiekt, w którym graliśmy ostatnio w spotkaniu z Bułgarią, bo trochę cichszej, trochę inne emocje - stwierdził libero Jakub Popiwczak.

Rozgrywający Marcin Komenda zauważył, że przewaga nad Łotwą wynikała z koncentracji, o którą apelował trener Grbić: - Przeciwnicy nie byli w stanie mocno się przeciwstawić, ale to wynikało mocno z naszej gry. Narzuciliśmy styl, pokazaliśmy, że ciężko się przeciwko nam gra. Rywale muszą być skoncentrowani i cierpliwi, by zdobywać punkty przeciwko nam.

W sobotnim spotkaniu do wyjściowego składu Polaków wrócił przyjmujący Wilfredo Leon, który nie zagrał wcześniej w meczu z Bułgarią z powodu lekkich kłopotów zdrowotnych.

W drugim sobotnim ćwierćfinale w Sofii sensację sprawili Niemcy, którzy pokonali wicemistrza świata - Bułgarię 3:2 (21:25, 21:25, 25:19, 25:23, 15:12) i zagrają we wtorek z Polską o półfinał.

- To już nie są mecze, to jest walka. A ja do walki jestem zawsze gotowy, uwielbiam to. Jesteśmy w takim dobrym momencie. Teraz już nie ma pytania czy wy, czy my. Jesteśmy tylko my, idziemy do przodu - zapowiedział Leon.

KRÓTKA PIŁKA ZAMIAST FELIETONU

ADAM GODLEWSKI
szef sportu w Polska Press



Po inauguracji rozgrywek Ligi Europy możemy tylko zapłakać. Pasujemy tam jak pięść do oka

Przykre to, tym bardziej że Lech Poznań i Jagiellonia Białystok to zdecydowanie najlepsze kluby ostatnich lat w Polsce. Kolejorz zgarnął przecież dwa ostatnie tytuły mistrzowskie, a Jagiellonia od trzech sezonów nie zeszła z podium. I co z tego? Otóż nic.

Zespół ze stolicy Wielkopolski budował - za historycznie wielką kasę - kadrę (podobno) na Ligę Mistrzów, ale nawet na tle średniego w realiach Premier League Crystal Palacy był niczym ubogi krewny; zdecydowanie zbyt ubogi. A Jaga też zapłaciła frycowe w Pireusie. Kiedyś oczywiście trzeba było wychylić się z Ligi Konferencji, pytanie jednak, czy nadszedł już właściwy moment, jest - niestety - jak najbardziej zasadne.

Odpowiedzialność spada oczywiście w głównej mierze na szkoleniowców, którzy nie zdołali przygotować piłkarzy na podwyższony poziom rywalizacji. W przypadku Nielsa Frederiksena to jednak - w zasadzie - żadna niespodzianka. Już wcześniej, nawet przed fatalnym rewanżem z Aarhus, można było się zastanawiać, czy to trener na international level. Generalnie, w konfrontacjach z klasowymi przeciwnikami najczęściej nie dojeżdża, a w każdym razie jego Lech gra kiepsko, gorzej niż można i należałoby się spodziewać...

Piłkarze Jagiellonii mierzą się natomiast ze skutkami afery Adriana Siemieńca. I gołym okiem widać, że zespół nie wytrzymuje presji, którą traktowany jest z niemal każdego medium. W tym przypadku wskazany byłby jak najszybszy werdykt odpowiednich instancji dyscyplinarnych. A powszechnie oczekiwana jest surowa kara dla szkoleniowca, który złamał zakaz kontaktowania się z ligowymi arbitrami...

Dość ponury w tej chwili obraz ligowej piłki dopełnia dziwna postawa spółki Ekstraklasa, która nie potrafiła tak ułożyć terminarza, żeby mecze ligowe nie kolidowały z Pucharem Polski, a Legia - także w początkowej fazie sezonu - mierzyła się z czołówką poprzedniego sezonu. A to przecież n ie jedyne „niedopatrzenia" tej organizacji, której każdy z PZPN, kto tylko chciał, mógł wejść na głowę, w minionych latach. OK, można cały czas płynąć z prądem, aby tylko nikomu się narazić, ale z całą pewnością nie jest to najlepszy kurs dla krajowej piłki. Niestety...

TENIS ZIEMNY

Bez Hurkacza polscy tenisiści gorsi od Australii. Zagrają w barażu o Grupę Światową I

Zbigniew Czyż

Polscy tenisiści przegrali w Brisbane z Australią 1:3 w meczu Grupy Światowej I Pucharu Davisa. Gospodarze zapewnili sobie awans do przyszłorocznych kwalifikacji rozgrywki finałowej.

Oba zespoły zmierzyły się wcześniej tylko raz - 13 lat temu na warszawskim Torwarze. Reprezentacja z Łukaszem Kubotem, Michałem Przysiężnym oraz Marcinami Matkowskim i Fyrstenbergiem, prowadzona przez Radosława Szymanika, przegrała wtedy 1:4. Kapitanem Australii był wówczas Patrick Rafter. w Grupie Światowej I Polacy zagrali po raz trzeci z rzędu. Dwa lata temu przegrali 1:3 z Koreańczykami w Zielonej Górze, a przed rokiem - 1:3 z Brytyjczykami w Gdyni.

Do starcia z Australią nasza reprezentacja przystąpiła osłabiona brakiem najwyżej notowanego z Biało-Czerwonych Huberta Hurkacza. W składzie ogłoszonym przez Polski Związek Tenisowy (PZT) znaleźli się: Kamil Majchrzak, Maks Kaśnikowski, Jan Zieliński, Karol Drzewiecki i Jan Sadzik.

- Zawsze staram się dawać szansę młodym tenisistom. Zieliński i Majchrzak to gracze, na których zawsze możemy liczyć. Wiadomo, że nie ma z nami Huberta Hurkacza, ale on - wracając po kontuzji - musi w tym sezonie odpowiednio nawigować swoim terminarzem - mówił przed spotkaniem kapitan reprezentacji Mariusz Fyrstenberg, cytowany w komunikacie PZT.

Pierwszego dnia rywalizacji, w sobotę, rozegrano dwa mecze singla. Maks Kaśnikowski, 231. w światowym rankingu, przegrał 3:6, 0:6 z dziewiątym tenisistą globu Alexem de Minaurem, a Kamil Majchrzak (73. ATP) wygrał z klasyfikowanym sześć pozycji niżej Jamesem Duckworthem 2:6, 6:3, 6:3. Przed niedzielnymi meczami był więc remis 1:1.

Decydujący dzień rywalizacji rozpoczął się od meczu w grze podwójnej. W pierwszym secie długo wszystko układało się po myśli Biało-Czerwonych. Żadna z par nie zdołała wypracować przewagi i o losach partii zdecydował tie-break. Australijczycy szybko odskoczyli na 6-0. Drzewiecki i Zieliński odpowiedzieli trzema punktami z rzędu, ale więcej nie ugrali. Hijikata i Purcell zamknęli seta wynikiem 7-3.

W drugiej partii Polacy zostali przełamani już w drugim gemie. Australijczycy dobrze pilnowali własnego podania i nie pozwolili rywalom wypracować ani jednego break pointa. Wygrali 6:3 i zapewnili swojej drużynie prowadzenie w meczu.

Następnie na kort wyszli zawodnicy niepokonani w spotkaniu - Kamil Majchrzak i Alex de Minaur. Polak rozpoczął spotkanie obiecująco, ale z biegiem czasu Australijczyk przejmował kontrolę nad wydarzeniami. Pierwszego seta wygrał 6:3.

W drugiej partii początek był bardziej wyrównany, jednak de Minaur szybko przejął inicjatywę. Australijczyk dyktował warunki w wymianach i ostatecznie wygrał drugiego seta również 6:3, przypieczętowując triumf swojej reprezentacji. Dzięki temu zapewnił Australii awans do przyszłorocznych kwalifikacji do finałów Pucharu Davisa. Pojedynek Maks Kaśnikowski - James Duckworth został anulowany.

Australijczycy awansowali do przyszłorocznych kwalifikacji do turnieju finałowego fazy Qualifiers. Polacy zagrają w barażu o Grupę Światową I.



FOT. PAP

Kamil Majchrzak nie pomógł Polakom w pokonaniu Australii

eprasa.pl 6708d31f93

PIŁKA NOŻNA

Maciej Żurawski po Lidze Europy: Nie spodziewałem się tak słabej wersji Lecha

Jaromir Kruk z Londynu

W 1. kolejce Ligi Europy polskie drużyny poniosły porażki – Jagiellonia uległa Olympiakosowi Pireus 1:2, a Lech Crystal Palace 0:4. Spotkanie w Londynie obserwował były piłkarz Lecha, 72-krotny reprezentant Polski Maciej Żurawski.

– Nie spodziewałem się, że zobaczę tak słabą wersję Lecha – powiedział były kapitan reprezentacji Polski, uczestnik finałów mistrzostw świata 2002 i 2006 oraz Euro 2008.

Z góry było wiadomo, że Lech ma w fazie ligowej Ligi Europy bardzo trudnych przeciwników...

... i niestety poczuł na własnej skórze siłę zespołu z Premier League, który nie tak dawno bił się o utrzymanie. Na Selhurst Park przyjechał mistrz Polski i przynajmniej w tym spotkaniu przekonaliśmy się o różnicy klas dzielącej te zespoły. Mówi się, że nasza ekstraklasa się rozwija, bo tak jest, ale Liga Europy wiąże się z dużo większymi wymaganiami niż Liga Konferencji. Trudno jednak zrozumieć, pogodzić się z prezentami, jakie rywalowi w Londynie dawali podopieczni Nielsa Frederiksena. Pierwszy gol stracony z własnego autu, w sposób bezmyślny, nieodpowiedzialny, był podsumowaniem beznadziejności Lecha w defensywie. Przy odbudowie pozycji było dużo pasywności, bierności, brakowało doskoku, przekazywania krycia. Intensywność mistrza Polski na tle Crystal Palace nie wyglądała na wysoką.



FOT. ADAM JASTRZĘBOWSKI/POLSKA PRESS

Trener Niels Frederiksen zwykle oblewa ważne egzaminy w Europie

Trzeba oddać, że w ofensywie Lech miał kilka dobrych momentów, dochodził do dobrych pozycji, ale zabrakło oczekiwanej jakości przy finalizacji.

Na pewno goście z Poznania zasłużyli na bramkę, ale widzieliśmy wersję Lecha znacznie różniącą się od tej najlepszej. Po porażce 0:4 trudno szukać pozytywów, lecz uważam, że nie ma co pogrążać się w negatywnych emocjach. W Lidze Konferencji fajnie się wygrywało, ale teraz wymagania poszły w górę i wierzę, że Lech i Jagiellonia dadzą nam trochę radości też w Lidze Europy. W pierwszej kolejce oba teamy zebrały bolesne doświadczenia. Przeciwnicy pokazywali, jak bezwzględnie można wykorzystywać błędy. Bardzo ważne jest wdrożenie wniosków. Nie wypada sobie pozwalać na takie wykonywanie autu jak Yegbe w Londynie. Yeremy'emu Pino byłoby nawet głupio nie skorzystać z prezentu od piłkarza Lecha.

Uważasz, że polskie drużyny są w stanie wygrywać z zespołami z topowych europejskich lig już w tej edycji Ligi Europy?

Widziałem Lecha grającego z dobrym rywalem, pokazującego lepszą piłkę. Można było lepiej wypełniać zadania taktyczne, więcej biegać, grać bardziej agresywnie i w sposób bardziej zdyscyplinowany w defensywie. Na Selhurst Park w Lechu za dużo szwankowało. Z przodu były tylko przebłyski... Mistrzowie Polski i Jagiellonia mają swoje atuty, ale w meczach z konkurentami Premier League trzeba zachować maksymalną koncentrację, rozkojarzenie kosztuje drogo. Jeśli chcesz rywalizować z Crystal Palace jak równy z równym – wszystko musi zafunkcjonować optymalnie.

Jaga będzie w stanie ograć Londyńczyków w Białymstoku?

Na pewno Crystal Palace przyjedzie do Polski w roli faworyta, ale Jaga ma już materiał ze spotkania Lecha i może to wykorzystać. Nie ma co się zastanawiać, jakim składem oni wyjdą. W Premier League panuje szalona rywalizacja i każdy, kto się pojawi na boisku,walczy o swoje. Czasami ci, którzy wchodzą z ławki, są lepsi, tak jak z Lechem Ismaila Sarr, reprezentant Senegalu. I zaprezentował określony poziom. Takie mecze to szansa dla zawodników z PKO Ekstraklasy, by się pokazać, wypromować, ale też przekonać o swoich słabościach, deficytach. Fajnie było wygrywać w Lidze Konferencji, polscy kibice się cieszyli, ale marząc o Lidze Mistrzów, trzeba poczynić postęp w wymagającej Lidze Europy. Każdy mecz jest inny, ale czas powinien działać na korzyść Jagiellonii, która musi być lepiej przygotowana do spotkania z Crystal Palace niż Lech. Na razie jednak trzeba się zająć bliższymi meczami. I poszukać punktów...

BOKS

Polacy walczą w Sofii w mistrzostwach Europy w boksie

Zbigniew Czyż

Czworo Polaków awansowało do ćwierćfinałów odbywających się w Sofii pięściarskich mistrzostw Europy. W Bułgarii startuje dziewiętnastu reprezentantów naszego kraju.

Natalia Kuczewska jednogłośną decyzją sędziów wygrała z Rosjanką Ruket Kusztową 5:0 w 1/8 finału kategorii 51 kg. Do ćwierćfinału awansowali też Kinga Krówka, Nikolas Pawlik i Agata Kaczmarska - ubiegłoroczna mistrzyni świata z Liverpoolu.

Kuczewska bez problemu rozprawiła się z Kusztową. Rosyjscy bokserzy po raz pierwszy od wybuchu wojny z Ukrainą dostali zgodę na rywalizację w ME. Rosjanie mogą startować w barwach narodowych, z hymnem w przypadku zdobycia złotego medalu.

W kategorii 65 kg Krówka pokonała Dunkę Caroline Lauenborg 3:0. Nikolas Pawlik (55 kg) wygrał z Ukraińcem Maksymem Zymenko 4:1. Agata Kaczmarska (75 kg) pokonała Francuzkę Davinę Michel 5:0, a Damian Durkacz (70 kg) przegrał z Irlandczykiem Jonem McConnellem 1:4.

W niedzielę, już po zamknięciu naszego wydania, o ćwierćfinały walczyli pozostali reprezentanci Polski. Rywalką Wiktorii Rogalińskiej (54 kg) w 1/8 finału była Pihla Kaivo-oja z Finlandii. Alexey Sevostyanov (90 kg) zmierzył się z Anglikiem Isaakiem Okohem, a Barbara Marcinkowska (70 kg) z Greczynką Elissavet Konstantinidou. Elżbieta Wójcik (+80 kg) stoczyła walkę z Irlandką Clioną Darcy.

Zawody w Sofii mają sporą rangę, bo medaliści i ćwierćfinaliści otrzymają też punkty do rankingu światowego World Boxing. To szczególnie ważne, gdyż w przyszłym roku mistrzostwami świata w Kazachstanie rozpoczynają się kwalifikacje olimpijskie 2028. Im więcej punktów, tym lepsze rozstawienie przed imprezą w Azji.

W Bułgarii polska kadra liczy dziewięciu zawodników i 10 zawodniczek. Mistrzostwa Europy zakończą się 26 września.

KRÓTKO

Żużel

Polak najszybszy w Rzeszowie. Polak prowadzi w „generalce"

Kacper Woryna wygrał, a drugie miejsce zajął Maciej Janowski w trzecim turnieju cyklu żużlowych mistrzostw Europy SEC. Trzeci w Rzeszowie był Łotysz Andrzej Lebiediew. Broniący tytuł Patryk Dudek zajął dopiero 7. miejsce.
W klasyfikacji generalnej najwięcej punktów do tej pory zgromadzili Woryna i Duńczyk Leon Madsen - po 34. Trzecie miejsce zajmuje Janowski (33, tyle samo ma Duńczyk Michael Jepsen Jensen), a piąte Dudek (30).
PaW.

Piłka nożna

Znamy strefę medalową. Bez niespodzianek

W półfinale piłkarskich mistrzostw świata kobiet do lat 20, które goszczą w Polsce (środa, 23 września), Włoszki zmierzą się z Hiszpankami, a w drugim meczu zagrają zwycięzcy spotkań Nigeria - Kolumbia i Korea Północna - Kanada. Polki odpadły w 1/8 finału po porażce z Kolumbią 0:1.
PaW.

Lekkoatletyka

Justyna Kowalczyk może pozazdrościć. Therese Johaug szybsza od Polek

Kenijka Agnes Jebet Ngetich ustanowiła w Kopenhadze rekord świata w półmaratonie (rozgrywanym bez udziału mężczyzn) - 1:05:15. To o sekundę szybciej niż wynik jej rodaczki Peres Jepchirchir (1:05:16 uzyskany w 2020... w Gdyni, podczas MŚ w półmaratonie). Rekordzistką świata w półmaratonie z udziałem mężczyzn jest Etiopka Letesenbet Gidey (1:02:52 z 2021). Podczas mistrzostw świata w biegach ulicznych rozegrano także biegi masowe. W półmaratonie najlepsza była 4-krotna mistrzyni olimpijska w... biegach narciarskich Therese Johaug - 1:08:43. To czas lepszy od rekordu Polski w tej konkurencji.
PaW.

Boks

To będzie ciężki bój

Dzisiaj zobaczymy w ringu Julię Szeremetę, która w 1/8 finału mistrzostw świata w kategorii 57 kg zmierzy się w Sofii z byłą mistrzynią świata (2014) Bułgarką Stanimirą Petrową.
PaW.



FOT. AUTOR

eprasa.pl 6708d31f93

S24 **sportowy24.pl**

sport

LEKKOATLETYKA

Królowa jest jedna - Klaudia Kazimierska! W Londynie wygrała bieg na milę
str. 21

PIŁKA NOŻNA



FOT. AUTOR

Zgrupowanie kadry Jana Urbana rozpoczyna się od awaryjnego powołania bramkarza
str. 20

ŻUŻEL

Kacper Woryna wygrał III rundę mistrzostw Europy rozegraną w Rzeszowie. I jest współliderem cyklu SEC
str. 23

We wtorek Biało-Czerwoni zmierzą się z Niemcami, którzy sensacyjnie wyeliminowali współgospodarza EuroVolley 2026 - Bułgarię



FOT. PAP/DAREK DELMANOWICZ

Reprezentacja Polski bez większego wysiłku pokonała Łotwę 3:0 w walce o ćwierćfinał mistrzostw Europy w siatkówce
str. 22

eprasa.pl 6708d31f93