

# Już dziś dodatek **FORUM SENIORA**

● Aktywna i zdrowa jesień życia



dziś **SPORTOWY24**

# POLSKA

METROPOLIA WARSZAWSKA

Poniedziałek, 27.10.2025  
Nr 86 (2493)

Cena  
**6,00 zł** (w tym 8% VAT)

Informacje z Kraju i ze Świata  
[www.i.pl](http://www.i.pl)

NR ISSN 1898-3081  
NR INDEKSU 349-682



– Polska będzie tak długo bezpieczna, jeśli będziemy wygrywać z tymi, którzy chcą to zrujnować – mówił premier **str. 4**

## Dwie różne konwencje partyjne, dwie różne wizje Polski



Donald Tusk ogłosił powstanie nowej partii: Koalicji Obywatelskiej

**Tchakarova:** Trwa nowa zimna wojna. Europa Środkowa może się znaleźć w oku cyklonu **str. 6**

**Gen. Załużny:** Zaczyna się nowy wyścig zbrojeń o kontrolę globalnego bezpieczeństwa **str. 8**

**Matiz,** czyli kultowa Luciola produkowana lata temu w fabryce samochodów na Żeraniu **str. 13**

**Odkrywanie życia** po pięćdziesiątce, czyli na czym polega bieganie w stylu slow jogging **str. 14**

**Asteriks** wybiera się do Luzytanii, ale wkrótce być może odwiedzi Polskę **str. 16**

REKLAMA

0011409011

**18+**

**PODARUJ RADOŚĆ WYGRYWANIA**

**DRAPNIJ NAWET 1 000 000 ZŁ**

**Zdrapki**

**LOTTO**

Gdy grasz, wszystko gra!

## W piątek magazyn Puls

● Samotność jest okrutna, boli i nie daje się leczyć. Kiedy zostajesz sam, a świat wali się na głowę. Rzec o wdowcach i wdowach

Tadeusz Płatek  
publicysta



## WYSTARCZY CHOPINOWANIA

**K**onkurs, wiadomo czyj, skończył się jak zwykle wielkim skandalem, to znaczy jury wybrało innych pianistów, niż się wszystkim wydawało. Wszystkim, to znaczy tym, którzy uwielbiają wrzeszczeć w przestrzeni internetowej. Krytyk Adam Rozlach stwierdził nawet, że „przegrał konkurs, przegrał Chopin”, co skłoniło mnie do krótkiej refleksji nt. krytyków w ogóle. Otóż w piątek byłem w katowickim NOSPRze na ciekawym koncercie - grali „przegranego wygranego” i „wygranego przegranego”, czyli: zwycięzca Eric Lu oraz David Kirkuli, co żadnej nagrody nie dostał, a według wielu - najbardziej mu się należała. Obaj grali super, a Eric Lu nawet momentami lepiej.

Można się było po raz kolejny przekonać, że to, co słyszą krytycy przez komputer, nijak się ma do tego, co dochodzi do widowni w wielkiej sali, na żywo. Kirkuli oczarował mnie szczerą i fantazją, ale mazurkami już niespecjalnie. I nie dlatego, żeby jakieś kikszy robił, po prostu miał takie pomysły, które nie tylko mnie nie zainteresowały, ale nawet znudziły. Trochę te mazurki rozmazał, pokazał je jakby zza zaporowanej szyby. I pewnie słuchając jego samego przez mikrofony, zachwyciłbym się Kirkulim tak, jak słuchając jego występów w Warszawie. Nie zmienia to faktu, że od pierwszej do ostatniej nuty słuchałem go z wielką uwagą, „czym mnie zaraz zaskoczy”. Bo Kirkuli to pianista wybitny, inteligentny, z poczuciem humoru. Taki, z którym chciałoby się pójść na butelkę gruzińskiego wina. Albo dziesięć.

Nie to co z Erikiem Lu - z nim to nie dość, że na żadne wino nie chciałbym iść, to w ogóle bym się bał, czy się zaraz nie przewróci. On jest trochę jak postać z kreskówki. Chudy do tego stopnia, że się kiwa w przód i tył, dochodząc do instrumentu. 81-letni dyrygent Antoni Wit, który wprowadzał go na scenę, miał 81 razy więcej sprężystości w nogach. Usiadł, krzesło pokręcił, zdążyłem pomyśleć, który to raz tego koncertu słucham, ileż można, zaraz mi się ta muza tak przeje, że będę mógł jej słuchać tylko raz na pięć lat. A potem zagrali koncert f-moll, a ja dałem się zahipnotyzować. Zapomniałem, że słucham Chopina. Trwałem, zawieszony w pięknie. Szkoda, żeś pan, panie Rozlach, tego nie słyszał.

”

*Demokracja jest jak wojna, ona ciągle wymaga naszego zaangażowania i walki. By istniała, musimy opowiadać się za swoimi poglądami i wartościami. I ponosić konsekwencje takiej postawy*

George Clooney podczas XII Igrzysk Wolności w Łodzi

## OJCOWSKI AUTORYTET. CZY RZĄDZI CHAOS?

**S**tary świat się pruje, co widać gołym okiem. Także w rodzinach. Można oczywiście „nostalgizować”, wzdychając za François Villonem „Ach, gdzie są niegdysiejsze śniegi!”, ale to na nic.

Przypomnę tę serię opowiadań z butami w roli głównej.

Rok 1910. Ojciec wraca do domu z roboty w fabryce. Jest wykończony. Siada, rozwiązuje trzewiki i widzi rzucone byle jak trzewiki syna. Niezadowolony mówi podniesionym głosem: „Sprzątnij! I to migiem!”. Matka zabiera buty męża, żeby je wypastować i narzeka na bałaganiarstwo syna. Syn wykonuje rozkaz natychmiast: nawet mu do głowy nie przyjdzie podważyć autorytet ojca.

Rok 1936. Ojciec wraca zmęczony, zdejmując buty i rozkazuje synowi sprzątnąć jego trzewiki. - Matka odkłada buty męża na półkę, ale myśli, że mógłby sam to zrobić. Syn wykonuje polecenie, ale myśli, że nie ma powodu, żeby sprzątać buty, skoro ojciec tego nie robi. Autorytet ojca działa, lecz

Liliana Sonik  
publicystka



pod podszewką już czai się bunt.

Rok 1961. Ojciec wraca po pracy, zdejmując buty i pyta syna, ile razy ma mu przypominać, żeby układał w szafce swoje buty. Matka odpowiada, że zamiast czepiać się dziecka, powinien mu dać przykład. Syn odkłada buty na półkę, głośno wyrażając swe oburzenie, co nietrudne, bo ma po swojej stronie matkę. Z ojcowskiego autorytetu zostały tylko okruszki.

Rok 1986. Ojciec wraca porirygowany z pracy i widzi pałające się w przedpokoju buty syna. Ma ochotę krzyknąć, ale wie, że mu nie wolno. Prosi syna, żeby sprzątał po sobie, ale bez przekonania, zwłaszcza że pamięta własne dzieciństwo i niechęć do wykonywania poleceń. Bezradny i zły na cały świat wycofuje się do oglądania

telewizji. Ale możliwa jest inna wersja. Ojciec - w tej samej sytuacji - układa swoje buty w szafce, a matka mówi do syna, żeby brał przykład z ojca. To buduje autorytet ojcowski.

Rok 2015. Tenisówki, adidas i inne sneakersy wszystkich członków rodziny leżą rozrzucone byle jak; zresztą szafka na buty i tak jest pełna, bo żyjemy w kulturze nadmiaru. Czasem jedno z rodziców przypomina sobie, że kiedyś funkcjonowało coś takiego jak autorytet ojca i wzywa do porządku. W odpowiedzi słyszy pytanie syna: „Wyjaśnij, w czym porządek miałby być lepszy od chaosu?”. Kurtyna.

Tak zapamiętałam historię o butach, a raczej o erozji autorytetu rodzicielskiego. Bo przecież nie chodzi tylko o ojca: rodzice przestali być źródłem au-

torytetu u dzieci. Na to nakłada się wiele innych zjawisk, jak choćby to, że w powszechnym odczuwaniu zmieniło się miejsce dziecka. Dzisiaj to ono stanowi centrum. Wokół niego kręci się świat. Babcie i dziadkowie najczęściej są daleko, więc rodzice muszą szukać wsparcia, za które płacą, co wymusza na nich więcej pracy, a zatem mniej czasu dla dzieci. Matki (też ojcowie) mają wyrzuty sumienia, więc wpadają w pułapkę absolutnej tolerancji. Czyli... chaosu.

Problem w tym, że taki model nie działa. Że oferowanie dzieciom absolutnej swobody jest w gruncie rzeczy nakładaniem im kajdan odpowiedzialności, zanim nauczyły się ciężar odpowiedzialności udźwignąć.

Mam jednak wrażenie, że narasta świadomość problemu. Że młodzi rodzice dziś - w 2025 roku - są mądrzejsi i bardziej ostrożni niż byli dekadę temu. Po prostu życie uczy, że porządek w życiu dziecka jest lepszy od chaosu, ponieważ tworzy konstrukcję bezpieczeństwa i przewidywalności.

## POLARYZACJA MA SIĘ DOBRZE

**P**ółmetek rządu „koalicji 15 października” był okazją do licznych podsumowań i rozliczeń z realizacji obietnic wyborczych. Nie da się ukryć, że wiele z nich napotyka poważne trudności. Zwolennicy koalicji winić za to będą w pierwszej kolejności głowę państwa, Andrzeja Dudę, który przez ponad półtora roku kadencji Sejmu X kadencji - delikatnie mówiąc - nie sprzyjał rządowi, a następnie jego następcę Karola Nawrockiego, który regularnie wbiaja przysłowiowy kij w sprzuchy rządowi, wetując kolejne ustawy.

Przeciwnicy koalicji natomiast, krytykują rząd za wszystko, twierdząc że w istocie działa on na szkodę Polski.

Marek Mazurkiewicz  
publicysta



Polaryzacja sceny politycznej i nastrojów społecznych nie łągodnieje. Potwierdzają to najświeższe sondaże poparcia partii politycznych, które pokazują, że Koalicja Obywatelska, po przegranej Rafała Trzaskowskiego odrobiła straty do Prawa i Sprawiedliwości.

Gorzej wypadli jej koalicjanci: Lewica, Polska 2050 i PSL, co też jest naturalnym zjawiskiem po dwóch latach obecności w rządzie. Utracili polityczną „świeżość” i jako

część władzy zbierają ciężki za frustrację ich wyborców zawiedzionymi obietnicami. Nie można ich, oprócz Polski 2050, spisywać jednak na straty, bo Lewica i PSL odbudują się dzięki silnym strukturom lokalnym.

Sondaże wskazują też na stabilne poparcie dla skrajnej prawicy: Konfederacji Sławomira Mentzena i Konfederacji Korony Polskiej Grzegorza Brauna. Ta druga cechuje się skrajnie antyukraińską narracją, która doskonale

wpasowuje się w to co głosi rosyjska propaganda.

Zapowiadany marsz po władzę prawicy nie jest na razie taki pewny. Po pierwsze dlatego, że PiS nie jest w stanie wyjść z poparciem poza swój „twardy” elektorat i nadal jest partią niekoalicyjną, bo jedni i drudzy Konfederacji nie widzą się w roli przystawek.

PiS ostatnimi happenin-gami z Robertem Bąkiewiczem w roli głównej pokazuje ponadto, że zamiast współpracy ze skrajną prawicą, chce przejąć ich wyborców. Najnowsze rewelacje dot. inwigilacji pegasusem rodziny premiera, mogą przypomnieć rozczarowanym wyborcom koalicji, że lepiej rządowi dać drugą szansę niż umożliwić powrót prawicy do władzy.

Grzegorz Kuczyński

# Rosja będzie miała problem z budżetem

Rosyjskie władze spodziewają się, że budżet otrzyma „cios” z powodu nowych sankcji administracji Donalda Trumpa, które dotknęły Rosneft i Łukoil. Restrykcje mają zmusić Kreml do zaakceptowania propozycji prezydenta USA, dotyczącej zamrożenia działań bojowych na obecnej linii frontu. To pierwsze sankcje przeciwko rosyjskim firmom za drugiej kadencji prezydenckiej Trumpa

Według jednego z rozmówców agencji straty skarbu państwa są nieuniknione, choć obecnie trudno oszacować ich wielkość. Dwie największe rosyjskie firmy naftowe zapewniają połowę eksportu, czyli 2,2 mln baryłek dziennie. A jeśli wziąć pod uwagę już wcześniej wpisane na „czarną listę” Surgutnieftgaz i Gazpromnieft, to pod sankcjami USA znajduje się już 70% ropy, która jest wywożona za granicę.

Rosja będzie korzystała z „floty cieni” i sieci pośredników handlujących ropą, aby ograniczyć finansowe skutki sankcji, powiedział informator agencji Bloomberg. Do pełnego wprowadzenia ograniczeń pozostał miesiąc – jest to czas na dostosowanie się do sytuacji; ponadto Trump może zmienić swoje stanowisko w zależności od wyników negocjacji z Kremlem, dodał rozmówca agencji.

Jeśli eksport Rosnieftu i Łukoilu spadnie o 5-10%, a rabaty na rosyjską ropę będą musiały zostać zwiększone, spowoduje to straty w budżecie w wysokości 120 mld rubli miesięcznie (ok. 1,5 mld USD), szacuje Władimir Czernow, analityk Freedom Fi-

nance Global. Zgodnie z planem Ministerstwa Finansów, w tym roku skarb państwa ma zebrać 8,3 bln rubli podatków od ropy i gazu, czyli średnio 690 mld rubli (8,5 mld USD) miesięcznie. Straty spowodowane sankcjami mogą zatem wynieść około 20% tej kwoty.

Wielkość eksportu może spaść, dopóki logistyka nie zostanie przebudowana, a rabaty na ropę prawdopodobnie wzrosną – mówi Dmitrij Polewoj, dyrektor ds. inwestycji Astra Asset Management. Sytuację może częściowo złagodzić wzrost cen ropy lub osłabienie rubla, dodaje.

Wiele będzie zależało od tego, czy Stany Zjednoczone zastosują wtórne sankcje wobec banków obsługujących prze-



Budżet Rosji, w którym co czwarty rubel pochodzi z ropy i gazu, już odczuwa trudności

plywy ropy naftowej, piszą analitycy Alor Broker:

„Zazwyczaj ropę naftową na rynku światowym sprzedają nie sami producenci, ale han-

dlowcy ropą naftową, co oznacza, że formalnie banki zagraniczne mogą nie realizować płatności na rzecz rosyjskich przedsiębiorstw”.

Z powodu sankcji Trumpa zakupy rosyjskiej ropy zawiesiły już największe rafinerie w Indiach, a także państwowe koncerny naftowe w Chinach. Te

dwa kraje kupują 90% ropy, którą tankowce wywożą z rosyjskich portów.

Budżet federalny, w którym co czwarty rubel pochodzi z ropy i gazu, już odczuwa trudności: dochody z surowców w okresie styczeń-wrzesień spadły o 21%, a deficyt, według ostatnich obliczeń Ministerstwa Finansów, pięciokrotnie przekroczył pierwotny plan – 5,7 bln rubli.

Aby znaleźć pieniądze na rekordowe od czasów sowieckich wydatki wojskowe, w tym roku rząd podniósł podatek od dochodów i wprowadził zróżnicowaną skalę podatku dochodowego od osób fizycznych, a w przyszłym roku planuje podwyższyć stawkę VAT z 20% do 22%.

MATERIAL INFORMACYJNY TOTALIZATOR SPORTOWY

0011416606

## Totalizator Sportowy odważnie stawia na młodych sportowców

**Totalizator Sportowy w ubiegłym roku przekazał do Ministerstwa Sportu i Turystyki, a także do Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego łącznie ponad 1,5 mld zł. Dodatkowo podzielił się również swoim zyskiem, aby mocniej wesprzeć sportowców, także tych uprawiających niszowe dyscypliny - powiedział Radosław Kietliński, Doradca Zarządu Totalizatora Sportowego podczas Europejskiego Forum Nowych Idei w Sopocie.**

– Dokładnie 19 groszy z każdej złotówki, którą nasi gracze zostawiają w kolekturach czy w internetowym LOTTO na gry liczbowe, trafia na kulturę i sport. To są ogromne kwoty. W zeszłym roku było to ponad 1,5 mld zł, z czego 1,23 mld zł przeznaczono na sport, a 330 mln zł na kulturę – podkreślił Radosław Kietliński.

**Dziedzictwo i misja Totalizatora Sportowego** Totalizator Sportowy od 1994 roku przekazał do Ministerstwa Sportu i Turystyki

łącznie ponad 18 mld zł, natomiast do Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego – 3,9 mld zł, licząc od 2003 roku.

– Totalizator Sportowy został powołany 70 lat temu, by po II wojnie światowej odbudowywać infrastrukturę sportową w Polsce. Dziś większość obiektów już istnieje. Dlatego skupiamy się na wsparciu celowym – wspieramy drużyny, całe dyscypliny, ligi, ale również indywidualnych sportowców – zaznaczył Kietliński.

**Odpowiedzialność i przywilej wspierania talentów**

Radosław Kietliński zwrócił uwagę, że Totalizator Sportowy jako spółka Skarbu Państwa posiada nie tylko szczególną odpowiedzialność, ale i przywilej podejmowania decyzji biznesowych z myślą o długofalowych efektach.

– W wyjątkowych sytuacjach, gdy widzimy szansę na dobre wyniki, szczególnie na medal olimpijski, możemy odejść od sztywnego patrzenia wyłącznie na ekwiwalent medialny czy marketingowy sportowca – dodał.

**Odważne decyzje - historia Aleksandry Mirosław**

Taką decyzję Totalizator Sportowy podjął w przypadku Aleksandry Mirosław, której zaferował długoterminowe wsparcie finansowe. – Zaczęliśmy współpracę z Aleksandrą Mirosław, gdy wspinaczka sportowa była w Polsce dyscypliną niezwykle niszową. W zasadzie nikt o niej nie słyszał, brakowało transmisji w telewizji, a sama zawodniczka była szerzej nieznaną. Tymczasem menadżerowie i doradcy zewnętrzni przekonali nas, że to właśnie ona ma potencjał na mistrzynię olimpijską. Podjęliśmy ryzyko, wsparliśmy jej treningi. Radość w dniu, w którym zdobyła złoto olimpijskie, była ogromna – wspomina Kietliński.

**Nowa strategia sponsoringowo-partnerska**

– Przez ostatni rok pracowaliśmy nad nową strategią sponsoringowo-partnerską. Myśleliśmy o niej od dawna. Równoległe pojawiły się wytyczne Ministerstwa Aktywności Państwowych dotyczące dobrych praktyk sponsoringowych. Staramy się zachować równowagę.



Kluczowe jest wspieranie zarówno młodych talentów z szansą na pierwsze sukcesy olimpijskie, jak i doświadczonych zawodników, którzy wciąż mają „głód” medalowy – wyjaśnił Kietliński.

**Również dla amatorów i niszowych dyscyplin**

Jak dodał, Totalizator Sportowy nie ogranicza się do sportu wyczynowego – wspiera także sport amatorski i popularyzację ruchu fizycznego. – Uważamy, że to bardzo ważne. Aktywizacja sportowa zwykłych ludzi oraz wsparcie lokalnych klubów sprawiają, że więcej osób zaczyna przygodę ze sportem. To idealna droga do zdrowia. Naszym zadaniem jako spółki Skarbu Państwa jest również

wspierać niszowe dyscypliny. Te rzadko otrzymują środki od sponsorów prywatnych, zwłaszcza na wczesnym etapie rozwoju – zaznaczył Kietliński.

**Bezpieczeństwo i stabilizacja dla zawodników**

Kietliński podkreślił, że jednym z najważniejszych elementów strategii Totalizatora Sportowego jest zapewnienie sportowcom stabilizacji. – Kluczowe jest, aby młodzi sportowcy mieli bezpieczeństwo finansowe i mogli w pełni skupić się na treningach. W naszej strategii stawiamy na współpracę długoterminową, a nie jednorazową. Zależy nam na projektach korzystnych dla obu stron – zarówno dla To-

talizatora Sportowego, jak i dla samych zawodników – podsumował.

**Totalizator Sportowy - silna marka i odpowiedzialny mecenas**

Totalizator Sportowy to jedna z największych i najbardziej rozpoznawalnych polskich spółek. Nieprzerwanie od 70 lat oferuje klientom szeroki wybór produktów gamingowych. Spółka jest właścicielem marki LOTTO i zarządza siecią sprzedaży naziemnej obejmującą ponad 28 tysięcy punktów, jednocześnie oferując gry online. Prowadzi również jedynie legalne kasyno internetowe w Polsce oraz sieć salonów gier na automatach poza kasynami gry. Spółka pozostaje jednym z filarów finansowania polskiego sportu i kultury. Od 1994 roku z tytułu dopłat do gier liczbowych i loterii pieniężnych przekazała ponad 22 mld zł na te cele. Totalizator Sportowy prowadzi również mecenat w ramach środków własnych. Odpowiedzialną sprzedaż i przestrzeganie najwyższych standardów potwierdza certyfikat Responsible Gaming przyznany przez European Lotteries i World Lottery Association.

**H**istoryczny moment, chciałoby się powiedzieć. To koniec Platformy Obywatelskiej. Partia Tuska jednoczy się z partiami Barbary Nowackiej i Adama Szałpki. W Warszawie odbyła się konwencja krajowa PO. Ogłoszono na niej, że do Platformy dołączy Inicjatywa Polska i Nowoczesna. Nowe ugrupowanie będzie się nazywało Koalicja Obywatelska.

- Dzisiaj jednoczymy się, ponieważ rozumiemy, że tu nie chodzi tylko o walkę o władzę, o przyszłe wybory. Nie, tu chodzi o absolutnie fundamentalne rzeczy: o to, czy Polska będzie państwem suwerennym i czy Polacy utrzymają wolność uzyskaną w 1989 r. wbrew zagrożeniom, wbrew manipulacjom i naciskom od wewnątrz i z zewnątrz - powiedział premier Donald Tusk, otwierając konwencję Platformy Obywatelskiej.

O zjednoczeniu Nowoczesnej, Inicjatywy Polskiej i PO mówił się od jakiegoś czasu, ale też od kilku lat te trzy ugrupowania wystawiały wspólne listy wyborcze, chodziło więc bardziej o formalność. Ostatecznie „zielone światło” w kwestii połączenia miał dać zarząd partii Donalda Tuska w ubiegłym tygodniu.

A wracając trochę do historii, powstanie Platformy Obywatelskiej ogłoszono 24 stycznia 2001 roku w Hali Olivia w Gdańsku. PO zakładali Donald Tusk, Maciej Płażyński i Andrzej Olechowski.

Platforma miała być projektem liberalno-konserwatywnym, liberalnym pod względem gospodarczym i konserwatywnym światopoglądowo i odpowiedzią na rządzące w tamtym okresie prawicowe AWS i rosnące w sondażach lewicowe SLD. W pierwszym sondażu wyborczym PO otrzymała 17 procent poparcia. To był dla polityków tego ugrupowania szok, nie spodziewali się tak dobrego wyniku. W swoich pierwszych wyborach do Sejmu PO zdobyła 13 procent poparcia i zajęła drugie miejsce, tym samym stała się największą partią opozycyjną. Wówczas wybory wygrała koalicja Sojusz Lewicy Demokratycznej - Unia Pracy.

Na przestrzeni lat układ sił na polskiej scenie politycznej mocno się zmieniał, ale Platforma Obywatelska - obok Prawa i Sprawiedliwości, które powstało zaledwie kilka miesięcy po niej - jest dzisiaj największą partią polityczną. Tyle że teraz wraz z Nowoczesną i Inicjatywą Polską tworzy Koalicję Obywatelską.

- Mam wielkie uznanie dla pani przewodniczącej Barbary Nowackiej i pana przewodniczącego Szałpki, bo razem zdecydowaliśmy się na rzecz niełatwą. Kawał swojego dorosłego życia włożyliśmy w pracę nad naszą tożsamością, nad pewnymi ideami, które później przybrały konkretne

# JUŻ OFICJALNIE JEDNA KOALICJA OBYWATELSKA

Dwa kongresy - dwie różne wizje Polski. Zarówno przed koalicją 15 października, jak opozycją dwa bardzo ważne przedwyborcze lata, więc każda ze stron mobilizuje swoich działaczy i elektorat. Ale do wyborów w 2027 roku Platforma Obywatelska, Inicjatywa Polska i Nowoczesna pójdą już jako jedna partia

Dorota Kowalska



- Nie chcemy, by znowu wróciła fala pogardy i nienawiści - zauważył Donald Tusk podczas sobotniej konwencji nowej partii

kształty organizacyjne. Dzisiaj się łączymy, bo przekonanie, że to, co nas łączy i że możemy być silni w obronie dobra i prawdy, jest o niebo ważniejsze niż to, co nas różni. To jest lekcja z polskiej historii, to jest wielkość tych wszystkich Polaków przed nami, którzy potrafili znaleźć to, co nas łączy, żeby obronić Polskę przed tym, co jest złe i chce nas podzielić - mówił premier Tusk.

To połączenie, bez wątpienia, ma mobilizować działaczy Platformy Obywatelskiej, której po przegranych przez Rafała Trzaskowskiego wyborach parlamentarnych potrzebne jest nowe otwarcie, nowy impuls do działania. Tym bardziej że sondaże są dla PO, czy szerzej dla koalicji 15 października, mało optymistyczne. Z tego ostatniego - SW Research dla Onetu wynika, że większość obywateli nie czuje się usatysfakcjonowana działaniami obecnej ekipy rządzącej. Niemal co czwarty Polak (23,2 proc.) uważa, że rząd Donalda Tuska spełnił jego oczekiwania, ale aż 60 proc. badanych twierdzi, że nie, a kolejne 16,8

proc. nie ma zdania lub nie potrafi ocenić działań rządu.

Sondaż pokazuje, że rząd lepiej postrzegają kobiety (26,3 proc.) niż mężczyźni (19,7 proc.). Najczęściej usatysfakcjonowane są osoby w najstarszej grupie wiekowej, powyżej 50. roku życia (28,3 proc.).

Przed koalicją 15 października trudne zadanie. Mają dwa lata, żeby przekonać do siebie wyborców.

Wiadomo, że nowe ugrupowanie wybierze swoje władze na wszystkich szczeblach. W wyborach wezmą udział ci członkowie Nowoczesnej oraz Inicjatywy Polskiej, którzy złożą akces do nowej partii.

Zdaniem sekretarza generalnego PO Marcina Kierwińskiego wybory powinny odbyć się w ciągu miesiąca od konwencji zjednoczeniowej.

- Jest jeszcze coś takiego jak sąd rejestrowy, który musi zarejestrować zmiany statutu i to trochę od tego uzależniamy. Zwyczajowo jest to między trzy a sześć tygodni. Zakładamy około czterech tygodni - tłumaczył w tym tygodniu.

zwycięża zło, ale musi być silne - kontynuował Donald Tusk.

I przekonywał, że gdyby PiS wrócił do władzy, to „fortyfikacje, setki kamer, tysiące żołnierzy i funkcjonariuszy straży granicznej chcieliby postawić na granicy Polski z resztą Europy. Na zachodzie, a nie na wschodzie”.

- Każdy ma czasem tę pokusę, żeby powiedzieć: „co ten Kaczyński chrzani, coś się staruszkowi pomyliło”, bo on widzi we Francji głównego wroga. Ktoś by mógł pomyśleć, że coś nie gra. Ale to nie o to chodzi. Zło ma dzisiaj wymiar geopolityczny. Trudno niektórym przyjąć do wiadomości, że tu się toczy gra bardzo serio. Nie na złośliwość, tylko czy Polska obroni swoją suwerenność i drogę do dobrobytu, którą idzie od ponad 30 lat - mówi premier.

Tusk podkreślił, że bezpieczeństwo naszego kraju budowane jest dziś z państwami bałtyckimi dzięki Tarczy Wschód.

- Polska będzie tak długo bezpieczna, jeśli my będziemy rządzić i wygrywać z tymi, którzy chcą to zrujnować. To, co powiedziało Kaczyński i jego akolici, świadczy o tym, że proponują tam kompletną samotność, zimną wojnę z zachodnimi sąsiadami. Nie zlekceważmy tego - powiedział.

Ale też w miniony weekend swoją konwencję miało Prawo i Sprawiedliwość.

Spotkanie pod hasłem „Myśląc Polska” miało pokazać, w którą stronę pójdzie Polska po wygranych wyborach przez partię Jarosława Kaczyńskiego.

- Ta konferencja programowa rozpoczyna naszą drogę: długą drogę, która powinna zakończyć się finałem w postaci kolejnego już poważnego programu PiS, programu dla Polski. To jest zadanie dziś szczególnie trudne, ponieważ mamy w tym momencie generalny kryzys naszego państwa. Kryzys, który po części jest dostrzegany przez nasze społeczeństwo. On już się toczy: oświata, kultura, mieszkalnictwo - wyliczał Kaczyński.

Jak dodał, kolejny kryzys „jeszcze nie do końca jest do-

strzegany przez dużą część społeczeństwa”, ale „jest nieunikniony i wyraźnie się zarysowuje”.

- Chodzi o kryzys gospodarczy - mówił prezes PiS.

Podczas konwencji padały hasła o tym, że górnictwo nie powinno być likwidowane i apele, by przestać „bezsensownie wydawać miliardy złotych na transformację energetyczną”.

- Jestem wielkim miłośnikiem polskiego węgla - stwierdził europoseł Janusz Kowalski. Zaznaczył, że górnictwo nie powinno być likwidowane, ale modernizowane w kierunku „nowoczesnego sektora polskiej gospodarki”.

- Trzeba dzisiaj wrócić do zdrowego rozsądku, zaciągnąć hamulec i przestać bezsensownie wydawać miliardy złotych na transformację energetyczną, która tylko i wyłącznie prowadzi do wzrostu cen energii - dodał Kowalski.

Poseł Marek Wesoły zaznaczył, że należy doprowadzić do „renesansu” śląskiego przemysłu: zadbać o duże zakłady, obronić przed likwidacją kopalnie i elektrownie węglowe, wprowadzać nowoczesne technologie i zrezygnować z „zielonej ideologii” promowanej przez UE.

Z kolei poseł Jarosław Wierczok zwrócił uwagę, że śląski przemysł powinien wykorzystać swoje doświadczenie związane z innowacyjnymi technologiami medycznymi oraz rozwijającymi się technologiami kosmicznymi.

Było też o wymiarze sprawiedliwości i sądownictwie. Jak wynika z zapowiedzi polityków PiS, jeśli Prawo i Sprawiedliwość wygra kolejne wybory, będzie chciało spłaszczyć strukturę sądownictwa, usuwając z sądów część sędziów.

- Brak pacyfikacji buntu zawsze prowadził do dramatycznych konsekwencji - mówił Zbigniew Ziobro.

Na konwencji PiS pojawił się również temat Unii Europejskiej, jeden z ulubionych prezesa Kaczyńskiego. Tym razem Jarosław Kaczyński mówi o stojącej przed Polską opcji „niemieckobrukselskiej”, która, według niego, zakłada powstanie „państwa hegemonalnego”.

- Wszystko, co zaczęło się po II wojnie światowej, ma zostać sfinalizowane jako wielkie zwycięstwo Niemiec i powstanie czegoś w rodzaju nowego imperium - zaznaczył.

To między innymi do tego typu poglądów odnosił się Donald Tusk.

Zarówno przed Koalicją Obywatelską, jak opozycją dwa, bardzo ważne lata, więc każda ze stron mobilizuje swoich działaczy i elektorat. Jeśli 2027 roku wygra PiS, to cytując prezydenta Karola Nawrockiego, nastąpi „domknięcie systemu”, przed którym tak ostrzegł w kampanii wyborczej. Tyle że teraz to prawica będzie miała pełnię władzy. PAP

# Przełom w skoku stulecia na klejnoty w Luwrze

Śledczy zatrzymali dwóch mężczyzn podejrzewanych o udział w napadzie na Luwr. Zatrzymano ich w związku z kradzieżą klejnotów o wartości 88 mln euro

Kazimierz Sikorski

**P**aryska prokuratura potwierdziła w niedzielę jedynie, że funkcjonariusze wydziału ds. przestępczości zorganizowanej zatrzymali jednego z podejrzanych około godziny 22:00 w sobotę na lotnisku Charles de Gaulle w Paryżu.

Prokurator Laure Beccua wyraziła ubolewanie z powodu przedwczesnego wycieku informacji, twierdząc, że może to utrudnić pracę ponad 100 śledczych zmobilizowanych do odzyskania skradzionych klejnotów i zatrzymania sprawców. Oświadczyła, że jest za wcześniej na szczegóły, ale złoży oświadczenie po zakończeniu tymczasowego aresztowania podejrzanych.

Zgodnie z francuskim prawem osoby podejrzane o popełnienie poważnych przestępstw mogą zostać zatrzymane na okres do 96 godzin przed postawieniem im zarzutów.

Wiele francuskich mediów podało, że mężczyzna zatrzymany na lotnisku miał wsiąść do samolotu do Algierii, a drugi został zatrzymany w regionie paryskim. Zatrzymano ich pod zarzutem „zorganizowanej kradzieży i spisku przestępczego”. Stacja radiowa France Inter podała informację, że mężczyźni pochodzili z paryskich przedmieść Seine-Saint-Denis i zidentyfikowano ich na podstawie analizy kryminalistycznej przedmiotów pozostawionych na miejscu zdarzenia, w tym kaszki, szlifierek kątowych i innych przedmiotów.

Francuski minister spraw wewnętrznych Laurent Nuñez złożył śledczym „najserdeczniejsze gratulacje”, ale zaapelował też o przestrzeganie przepisów o tajemnicy sądowej, aby detektywi mogli kontynuować pracę.

Beccua podała, że w Paryżu i pobliskich laboratoriach kryminalistycznych analizowanych jest ponad 150 próbek DNA, odcisków palców i innych śladów, i wyraziła „ optymizm ” co do wyników śledztwa.

Napad miał miejsce 19 października. Cztery mężczyźni podjechali pod najchętniej odwiedzane muzeum świata o godzinie 9:30 skradzioną ciężarówką do przeprowadzek, wyposażoną w wysuwaną drabinę i windę. Dwóch wjechało nią na galerię Apollo na pierwszym piętrze. Ubrani w kamizelki od-

blaskowe, niczym pracownicy utrzymania ruchu, wybili niezabezpieczone okno i użyli przecinaków do tarcz, aby otworzyć dwie gabloty, po czym zjechali windą kubełkową i uciekli na motocyklach.

Operacja trwała siedem minut, a dwójka, która weszła do galerii, spędziła w niej trzy minuty i 58 sekund. Podczas ucieczki zgubili koronę wysadzaną diamentami i szmaragdami, ale uciekli z ośmioma bogato zdobionymi klejnotami.

Wśród nich znajdował się naszyjnik ze szmaragdami i diamentami, który Napoleon I podarował swojej drugiej żonie, Marii Luizie, oraz diadem wysadzany 212 perłami i prawie 2000 diamentów, który niegdyś należał do cesarzowej Eugonii, żony Napoleona III. PAP



W weekend Luwr był oblegany przez zwiedzających, po tym, jak był zamknięty po napadzie

FOT. PAP/PA

REKLAMA

0011413744

## SENIORKO, SENIORZE!

### Renta Wdowia to średnio 350 zł miesięcznie!\*

Renta Wdowia to realne wsparcie dla budżetów domowych milionów Seniorów i Senierek. To możliwość łączenia renty rodzinnej z innym świadczeniem emerytalno-rentowym, np. emeryturą czy rentą z tytułu niezdolności do pracy. To wsparcie zarówno dla Wdów, jak i Wdowców.

Poproś wnuczka o pomoc



Dowiedz się więcej  
w najbliższej placówce  
ZUS lub zeskanuj kod

Na wypłaty Renty Wdowiej  
przeznaczyliśmy już ponad  
293,5 mln złotych.

\*średnia wysokość świadczenia  
Renta Wdowia / dane: ZUS

Ministerstwo Rodziny,  
Pracy i Polityki Społecznej

**W Budapeszcie miało dojść do spotkania Donalda Trumpa z Władimirem Putinem, ale ostatecznie zostało ono odwołane. Co poszło nie tak?**

Trump nie chciał po raz kolejny zderzyć się z rzeczywistością. A rzeczywistość jest taka, że to nie Rosja nie chce zawieszenia broni. To Ukraińcy od dążą do zawieszenia broni, nie Kreml. Moskwa jest skłonna się na nie zgodzić na warunkach rosyjskich - a to zupełnie inne zawieszenie broni niż to, którego spodziewa się Kijów. Rosjanie regularnie do rozmów o zawieszeniu broni wracali, niezliczoną ilość razy zgadzali się na nie po 2014 r., ale potem łamali ustalenia. Taki jest ich modus operandi.

**Teraz także trwa proces prowadzący do zawieszenia broni.**

Dokładnie, jesteśmy w procesie.

**Putin i Trump spotkali się na Alasce. Ze szczerą chęcią wypracowania kompromisu, czy tylko na użytek mediów?**

Nie, tu nie chodzi tylko o media. Trump naprawdę chce zamknąć tę sprawę. Ale póki co żeglują po nieznanych wodach. Tak w praktyce wygląda jego zderzenie z rzeczywistością. Wcześniej on myślał, że wystarczy zaoferować Rosjanom współpracę w określonych obszarach, na przykład w energetyce, by zamknąć konflikt. Ale to nie przyniosło efektu, choć Trump był przekonany, że to mu się uda. Dopiero teraz powoli zaczyna rozumieć, jak to wygląda.

**Trump kilka razy powtórzył, że nie spodziewał się, że konflikt rosyjsko-ukraiński tak trudno zakończył. Myślał, że to łatwiejsze.**

Tak to bywa. Trzeba kilka razy dostać w twarz od rzeczywistości, żeby przejrzeć na oczy. Teraz widzi, że jest to wojna w innej skali. To sprawia, że Rosjanie są przekonani, że znajdują się w znacznie lepszej sytuacji.

**Pod względem wojskowym osiągnęli przez ponad trzy lata stosunkowo niewiele.**

Zgadza się. To przekonanie Rosjan ma więcej wspólnego z psychologią gry politycznej niż z rzeczywistą sytuacją na miejscu, bo faktem jest, że Rosjanie nie osiągnęli żadnych spektakularnych zysków terytorialnych pod względem ilościowym, natomiast stracili wielu żołnierzy i dużo sprzętu. W związku z tym powinni dążyć do zawieszenia broni, które pomogłoby im uzupełnić stany osobowe i sprzętowe. Natomiast tego robią. Pewnie wydaje im się, że mają przewagę, czując za sobą wsparcie Chińczyków. Obecnie Pekin prowadzi

# VELINA TCHAKAROVA: TRWA NOWA ZIMNA WOJNA. EUROPA ŚRODKOWA MOŻE SIĘ ZNALEŻĆ W OKU CYKLONU

– Chiński minister spraw zagranicznych powiedział otwarcie, że porażka Rosji w wojnie na Ukrainie nie leży w interesie Chin. Wiemy więc dokładnie, o co tu chodzi. Pekin chce, żeby Rosja zajęła Europejczyków i Amerykanów na starym kontynencie. Tak, by USA nie mogły skupić się na regionie Indo-Pacyfiku – mówi Velina Tchakarova, ekspertka ds. geopolityki

*Agaton Kozłowski*



**Tchakarova: Rywalizację USA z sojuszem Chin i Rosji obserwujemy już od pewnego czasu. Zimna Wojna 2.0 zaczęła się dokładnie 24 lutego 2022 r., kiedy Rosja rozpoczęła pełnoskalową wojnę przeciwko Ukrainie**

wojnę hybrydową przeciwko USA. Jednocześnie Europa nadal oferuje spójną, kompleksową pomoc Ukrainie. W 2025 r. więcej pomocy do Kijowa nadejdzie z Europy niż ze Stanów Zjednoczonych. Rosja odpowiada działaniami hybrydowymi wobec niektórych krajów europejskich - i one będą intensyfikowane. Ta presja szybko nie ustąpi. A towa-

rzyszyć jej będą niemożliwe do spełnienia żądania związane z negocjacjami dotyczącymi zawieszenia broni. Takiego rozwoju sytuacji się spodziewam.

**Wiadomo, że ostatecznym celem Putina jest zmuszenie Ukrainy kraju zależnego od Rosji. Ale jaki cel mają Chiny wchodząc**

**do tego konfliktu? Co one chcą osiągnąć?**

Chiny mają zupełnie inny harmonogram tej konfrontacji. Dla nich bardzo ważne jest zneutralizowanie Europy. Z tego powodu pracują nad stworzeniem systemu zachęt, budując system współzależności.

**Żeby Europa nie była zbyt blisko USA?**

Dokładnie. W ten sposób Chiny dbają o to, żeby Europa miała słabe punkty, które sprawią, że nie będzie ona mogła jednoznacznie stanąć po stronie USA. Gdy w 2022 r. wybuchła wojna, Chińczycy musieli zająć bardzo jednoznaczne stanowisko. Początkowo nie potrafili się zdecydować. Ale uznali, że jednak nie cofną swego poparcia dla Mo-

skwy. Rosja nigdy nie byłaby w stanie wytrwać w tej wojnie bez Chińczyków.

**Dwa tygodnie przed atakiem Xi Jinping i Władimir Putin w Pekinie podpisali deklarację o wieczystej przyjaźni.**

I w ciągu ostatnich trzech i pół roku, oba te kraje pogłębiły współpracę we właściwie wszystkich obszarach. Chiń-

czycy wspierają Rosjan technologicznie, militarnie, gospodarczo, surowcowo, wzmacniają ich kampanie informacyjne. W tym roku chiński minister spraw zagranicznych powiedział jasno i otwarcie, że porażka Rosji w tej wojnie nie leży w interesie Chin. Wiemy więc dokładnie, o co tu naprawdę chodzi. Pekin chce, żeby Rosja zajęła Europejczyków i Amerykanów na starym kontynencie - tak, by USA nie mogły skupić się na regionie Indo-Pacyfiku.

### Im dłużej trwa wojna na Ukrainie, tym mniej Amerykanie zajmują się Dalekim Wschodem. O to chodzi?

Tak. Dlatego nie powinniśmy już debatować nad tym, czy Chiny są częścią tej wojny, czy nie.

### Eldridge Colby, który jest podsekretarzem obrony USA, od dawna podkreśla, że Ameryka powinna skupić się tylko na Chinach jako głównym zagrożeniu - także kosztem wycofania się z Europy.

W samym Pentagonie słychać głosy, że Stany Zjednoczone nie byłyby w stanie prowadzić dwóch wojen jednocześnie - jednej w Europie, a drugiej w Indo-Pacyfiku. A ponieważ dla USA ten drugi region jest ważniejszy, to na nim należy się skupić.

### Rozmawiałem kiedyś z George'em Friedmanem, który ten problem nieco bagatelizował, podkreślając, że wojna w Europie byłaby konfliktem lądowym, a wokół Tajwanu morskim - a USA dałyby radę to pogodzić. To możliwe?

Nie jestem przekonana. Możliwość prowadzenia operacji lądowych w Europie czy morskich w regionie Indo-Pacyfiku nie jest sednem sprawy. Chodzi również o zdolność wspierania sojuszników w poszczególnych obszarach faktyczne zapobieganie wielkiej wojnie. Amerykanie mają problemy, bo brakuje im nowoczesnego uzbrojenia i zapasów amunicji. Muszą też budować okręty wojennej. To wszystko wymaga nakładów finansowych, co też jest poważnym problemem biorąc pod uwagę wielkość amerykańskiego długu. Na to jeszcze nakłada ocena strategiczna dotycząca Rosji. Obecna administracja amerykańska nie postrzega jej jako strategicznego wyzwania, uważa ją wyłącznie jako sojusz Smoka i Niedźwiedzia, a nie jako indywidualne zagrożenie.

### Jak silny jest ten sojusz Smoka i Niedźwiedzia?

Ich rywalizację z USA obserwujemy już od pewnego czasu. Zimna Wojna 2.0 zaczęła się dokładnie 24 lutego 2022 r., kiedy Rosja rozpoczęła pełnoskalową wojnę przeciwko Ukrainie. Tego samego dnia

Rosja rozpoczęła również wojnę hybrydową przeciwko europejskiemu porządkowi bezpieczeństwa, obejmującą pełne spektrum działań hybrydowych. Wykorzystywane są wszystkie dostępne narzędzia.

### Ostatnio mieliśmy serię naruszeń przestrzeni powietrznej krajów NATO - rosyjskie drony wleciały nad Polskę, a samoloty nad Litwę.

Nie powinniśmy być ty zaskoczeni, ponieważ na tym polega istota wojny hybrydowej. W ten sposób Rosjanie chcą zniszczyć obecną architekturę bezpieczeństwa.

### Dowódca wojsk NATO w Europie gen. Alexus Grynkewich przewiduje, że Rosja zaatakuje Europę w 2027 r.

Bardzo interesujące jest, że rok 2027 pojawia się w przypadku Niedźwiedzia, ale też Smoka. Kreml ma wtedy uderzyć na Europę, z kolei Pekin na Tajwan. Takie skoordynowane uderzenie wywołałoby chaos wśród członków NATO, ponieważ nie umieliby oni skupić się na konkretnym celu. Nie można tego wykluczyć, ale mimo to nie jestem przekonana, czy Rosja rzeczywiście uderzyła, to Europa musiałaby zareagować: przestawić swoją gospodarkę na tryby wojenne, zmobilizować żołnierzy. Zostałby aktywowany artykuł 5. Traktatu Północnoatlantyckiego i artykuł 42. Traktatu o Unii Europejskiej. Rosja nie chce, żeby do tego doszło. Wie, że długotrwała, szeroko zakrojona wojna hybrydowa przeciwko Europie przyniesie więcej strat niż szybka operacja wojskowa, która natychmiast zmieniłaby nastroje społeczne na kontynencie.

### Wojna konwencjonalna pozwoliłaby Rosji odbudować przejąć kontrolę nad Europą Środkową - jak to było w czasach zimnej wojny. To nie jest plan Putina?

Tylko że obecnie znajdujemy się w zupełnie innej sytuacji niż w czasach, gdy prowadzono tego rodzaju duże operacje konwencjonalne. Europa posiada odpowiednią liczbę żołnierzy, by sprawić, że taka operacja nie przebiegła odpowiednio szybko, a Rosjanie są tego w pełni świadomi. Nie jest prawdą, że Europejczycy nie będą nic robić w przypadku wojny.

### Chyba, że od początku będą wiedzieć, że wojna jest ograniczona tylko do „bliskiej granicy” Rosji. Jak duże jest takie ryzyko?

Ryzyko jest realne - ale było ono realne od samego początku, od momentu, gdy doszło do konfrontacji między NATO a Rosją. Nie uważam, żeby ono wzrosło albo zma-

łało w ostatnim czasie. Nie ma wzrostu gotowości do konfrontacji ze strony Moskwy, Waszyngtonu czy stolic europejskich.

### Mówi Pani o sojuszu Smoka i Niedźwiedzia przeciwko USA. Jakie szanse w tym starciu mają Stany Zjednoczone?

Tak naprawdę jesteśmy dopiero na początku, dziś nie wiadać zwycięzców ani przegranych. Obecna administracja USA otwarcie zadeklarowała swoje stanowisko w kwestiach geopolitycznych i geoekonomicznych dotyczących ich partnerów oraz sojuszników. Chcą ich skłonić do opowiedzenia się po jednej ze stron - a ci, którzy nie chcą w to wejść, natychmiast są karani wyższymi clam. Wyrazny sygnał: jeśli jednoznacznie nie stajesz po stronie USA, to masz znacznie wyższą barierę wejścia pod nasz parasol ochronny. Taka jest nowa rzeczywistość. Amerykanie - ujmijmy to w ten sposób - zdjęli maski i jasno podkreślają: „Zaczynamy, jesteśmy w stanie wojny”.

### Zgrabnie to ujął premier Singapuru Lawrence Wong w wywiadzie dla „Financial Times”: „Stare zasady już nie obowiązują, ale nowe nie zostały jeszcze opracowane. Musimy przygotować się na kolejne zawirowania”. Europa konsekwentnie nie chce przyjąć tej logiki do wiadomości.

O to właśnie chodzi. I nie wiadomo, ile to potrwa, ponieważ znajdujemy się na rozdrożu. Z jednej strony kształtuje się nowy, dwubiegunowy porządek, z drugiej w Europie nie chcemy tego dostrzegać. Europejskie elity niby chcą utrzymać relacje z Amerykanami, ale zawsze znajdują odpowiednią wymówkę, aby odwrócić rzeczywistość do góry nogami. Ale tak długo to już nie będzie trwało. Rok 2025 będzie pod tym względem momentem zwrotu, punktem przełomowym.

### Pod jakim względem?

Proszę choćby zwrócić uwagę, jak zmienia się sytuacja, gdy Chiny wprowadzają ograniczenia na metale ziem rzadkich. Europa jest w tej kwestii zależna od Chin w 98 proc. Bez tych pierwiastków posypią się ważne dziedziny przemysłu, choćby motoryzacja.

### Chiny mają przede wszystkim na przetwarzanie metali ziem rzadkich. To bardzo brudny proces - ale pewnie Europa znajdzie podwykonawców tego procesu w innych częściach świata.

Absolutnie, nie ma co do tego wątpliwości. Ale na to nakłada się inna kwestia: jak wyjaśnić europejskim społeczeństwom, że tak to będzie wyglądać, skoro w tym samym

czasie kraje UE realizują agendę Zielonego Ładu. Albo jak wyjaśnić europejskim społeczeństwom, że muszą zaakceptować nowe cła ze strony USA i jeszcze je przekonać, że to najlepsza umowa, jaką mogliśmy uzyskać. Albo jak wyjaśnić potrzebę działań w zakresie bezpieczeństwa i obrony. Do tej pory liderzy UE zawsze znajdowali odpowiednią wymówkę, umieli odwrócić rzeczywistość do góry nogami. Ale stawiam tezę, że właśnie doszliśmy do punktu, z którego nie ma już powrotu. Pod tym względem rok 2025 będzie przełomowy. Bo nie można mieć wszystkiego. Nie da się już operować w logice rynkowej. Coraz bardziej górę bierze logika polityczna, czy logika podmiotu państwowego, który wykorzystuje pewną przewagę nad konkurentem jako broń.

### Właśnie Pekin zaczął wymuszać na Niemczech dostęp do wrażliwych danych przemysłowych w zamian za możliwość korzystania przez Berlin z chińskich metali ziem rzadkich.

To jeden z przykładów. Na tym polega związek między geopolityką a geoekonomią. W takiej rywalizacji wykorzystuje się wszystkie dostępne zasoby i przewagi, aby osiągnąć korzyści geopolityczne. Taka jest nowa rzeczywistość. Tymczasem Europa nie jest na nią gotowa, nie umie się w niej odnaleźć.

### Tyle że podkreśliła Pani właśnie, że nasz kontynent znalazł się w punkcie, z którego nie ma odwrotu. Odwrotu od czego?

Obecnie Europa ma do wyboru trzy opcje strategiczne. Po pierwsze, może pogłębiać więzi między Europą a Ameryką we wszystkich obszarach - ale to będzie oznaczać też wzrost zobowiązań, nasz kontynent nie może być już zwykłym pasażerem jeżdżącym na gapę. Druga opcja to oczywiście Chiny. Można próbować się z nią porozumieć, argumentując, że w ten zmniejszy się ryzyko wciągnięcia w nową zimną wojnę. Tylko tu pojawia się inny dylemat: w jaki sposób pogłębiać stosunki z krajem, który chce, aby Rosja wygrała wojnę z Ukrainą? To byłaby schizofreniczna sytuacja: z jednej wspierać Ukrainę, a z drugiej wspierać największego systemowego partnera Rosji. Trudno się spodziewać, by na dłuższą metę dało się to pogodzić.

### W czasie zimnej wojny istniał też Ruch Państw Niezaangażowanych. Europa może teraz próbować go wskrzesić.

UE znalazła nawet na to nazwę, określa to jako „autonomię strategiczną” To jest opcja numer trzy. Brzmi ona nieźle. Poli-

tycy uwielbiają strategiczną autonomię, ponieważ ludzie jej nie rozumieją. Ale z tą autonomią jest pewien problem. Wybór tej opcji oznacza, że trzeba zrobić to samodzielnie na przykład w dziedzinie obronności, co powoduje zwielokrotnienie kosztów w niewyobrażalnym stopniu. A przecież Europa już ma dużo wydatków, choćby związanych z dekarbonizacją własnej gospodarki czy z projektami społecznymi. Trudno sobie wyobrazić, by to zadziałało. Dlatego uważam, że Europa wybierze opcję numer jeden: współpracę z USA. Już zresztą to się dzieje, ale będzie to wymagało poprawy jakości tej współpracy.

### Tyle że USA będą się skupiać głównie na Chinach.

Pewnie należy się przygotować na to, że Amerykanie częściowo wycofają się z Europy. Ale jednocześnie spodziewam się, że wzmocnią swoje siły na wschodniej flance.

### Rozmawiamy przy okazji panelu o Trójmorzu na Forum Idee dla Polski. Jakie opcje ma Europa Środkowa? Takie same jak pozostała część kontynentu?

Musimy być jak najbardziej realistyczni i pragmatyczni. Nie mamy czasu na polityczne ryzykowne zagrania. Problem polega na tym, że wszystkie nasze kraje znajdują się obecnie w chaosie politycznym, który można wykorzystać. Plusem jest to, że w kategoriach polityki bezpieczeństwa cały region mówi mniej więcej tym samym językiem. Każdy kraj Europy Środkowej chce, żeby byli tutaj Amerykanie i żeby nie było tutaj Rosjan. Potrzebne będą też zmiany

gospodarcze, przede wszystkim polegające na ściągnięciu do naszego regionu produkcji z innych części świata.

### Snuje Pani analogię z zimną wojną. Z perspektywy Europy Środkowej widać zasadniczą różnicę - nowa żelazna kurtyna nie oddzieli naszego regionu od Europy Zachodniej. Jak to możemy wykorzystać?

Wszystko wskazuje na to, że Europa Środkowa znajdzie się w oku cyklonu. Paradoksalnie, to się może okazać najbezpieczniejsze i najbardziej stabilne miejsce w czasie nadciągającej burzy.

### W oku cyklonu zawsze jest najspokojniej.

Tak też się może zdarzyć w czasie tego konfliktu. Ale wcześniej musimy odrobinę naszą pracę domową: naprawdę zainwestować w nasze bezpieczeństwo.

CV



### Velina Tchakarova

Specjalistka od strategii geopolitycznych i ekspert ds. prognozowania strategicznego. Była dyrektorką Austrian Institute for European and Security Policy (AIES). Pochodzi z Bułgarii, mieszka w Wiedniu.

REKLAMA 0311243884

**Tvoja jesienna kolekcja marzeń**  
- tylko w  
**CENTRUM MODY**  
**NADARZYN**

Czynne w każdą  
**NIEDZIELĘ**  
niektóre sklepy

**Aleja Katowicka 51,**  
**Nadarzyn**  
tel. 22 739 55 00

Cztery lata działań wojennych przyniosły rewolucję w wojskowym rzemiośle. Już teraz można z całą pewnością mówić o narodzinach nowego typu wojny i o radykalnych zmianach w sztuce wojennej na cały XXI wiek

*General Walerij Załużny, były naczelny dowódca Sił Zbrojnych Ukrainy*



Załużny: Przemysł obronny to jeden ze składników, który decyduje o gotowości sił zbrojnych do realizacji swoich zdolności w obszarze zapewnienia bezpieczeństwa. Kluczowy jest dostęp do nowoczesnych technologii

# GEN. ZAŁUŻNY: ZACZYNA SIĘ NOWY WYŚCIG ZBROJEŃ O PRAWO DO KONTROLI NAD SYSTEMEM GLOBALNEGO BEZPIECZEŃSTWA

Wojna w Ukrainie jest wynikiem całego szeregu błędów w polityce zagranicznej, prowadzonej od momentu uzyskania niepodległości. Największym błędem było niedocenywanie Rosji i nadmierna ufność w gwarancje bezpieczeństwa zapisane w Memorandum Budapeszteńskim. Żadne z mocarstw nie przyszło z pomocą, kiedy w 2014 roku wybuchła wojna. Świat ograniczył się do nałożenia na Rosję sankcji. Świadczy to, że międzynarodowe porozumienia nieoparte namacalnymi instrumentami bezpieczeństwa są po prostu pustką.

Pustką, którą z pewnością wypełni wojna, szukająca sobie przestrzeni.

W czwartym roku wojny można powiedzieć, że proces, który rozpoczął się w lutym 2022 roku, doprowadził - jak każda wielka wojna - do upadku idei i teorii, na których opierała się istota pojęcia pokoju. Jest to wir wydarzeń, który zmieni świat na zawsze. Cóż się dzieje dzisiaj w tym wirze, który przy milczącej zgodzie nieistniejącego już starego porządku nabiera obrotów? W nocy z 27 na 28 września 2025 r. przeciwko Ukrainie użyto 552 bezzałogowych statków powietrznych, co najmniej dwóch rakiet balistycznych i co najmniej 31 rakiet manewrujących.

W nocy z 6 na 7 września odnotowano rekordowe użycie środków napadu powietrznego - aż 776 jednocześnie. Niedawno około dwa tuziny rosyjskich dronów wleciało do Polski, z których trzy lub cztery zostały zestrzelone przy użyciu bardzo kosztownych rakiet.

Kilka dni później rosyjskie samoloty spokojnie weszły w przestrzeń powietrzną Estonii. Odprowadzały je dwa najnowocześniejsze włoskie myśliwce NATO - F-35 poderwane z bazy lotniczej położonej 50 km od Tallina.

Wyciągniemy prosty wniosek, łącząc tylko te wydarzenia z wiru wojny totalnej. Podczas gdy Europa zastanawia się, czy jej reakcja była wystarczająca

zdecydowana, Rosjanie wypuszczają kolejne tysiące dronów. A Ukraińcy, walczący o własne przetrwanie, zyskują czas dla swoich sąsiadów. Czas, aby przede wszystkim pozbyć się złudzeń.

Cztery lata działań wojennych przyniosły rewolucję w wojskowym rzemiośle. Już teraz można z całą pewnością mówić o narodzinach nowego typu wojny i o radykalnych zmianach w sztuce wojennej na cały XXI wiek. Jedną z głównych cech takiej wojny jest to, że żadne państwo na świecie nie jest w stanie samodzielnie unieść obecnego poziomu intensywności konfliktu i w pełni zaspokoić całego kompleksu potrzeb obronnych.

Mimo niezliczonych dyskusji - prowadzonych na różnych forach zarówno w Ukrainie, jak i w Europie - oraz opóźnionych kolejnych pakietów sankcji dysponujemy dzisiaj zaledwie jednym dokumentem programowym, który powstał na gruncie europejskim. Mowa o „Wspólnej Białej Księdze w sprawie obronności europejskiej - Gotowość 2030”, ogłoszonej przez Wysokiego Przedstawiciela Unii do spraw zagranicznych i polityki bezpieczeństwa 19 marca 2025 r.

Dokument ten jest również reakcją na pracę grupy europejskich ekspertów pod przewodnictwem Mario Draghiego (byłego prezesa Europejskiego Banku Centralnego), którzy we wrze-

śniu 2024 r. przygotowali kompleksowy dokument zatytułowany „Przyszłość europejskiej konkurencyjności”.

Oprócz opisu problemów, przed którymi stoi Unia Europejska, raport Draghiego zawiera plan działania i postuluje natychmiastowe podjęcie szeregu konkretnych kroków, ze szczególnym naciskiem na koordynację w dziedzinie europejskiego przemysłu obronnego.

W tym kontekście prezentacja przez komisarza ds. obrony i przestrzeni kosmicznej Andriusa Kubiliusa dokumentu koncepcyjnego „Joint White Paper for European Defence - Readiness 2030” jest właśnie odpowiedzią na wskazane problemy. Dokument ten, napisany już pod presją wojny, prawdopodobnie miał na celu globalne przekonanie Europy, że jest ona w stanie się bronić. Jak na razie ten oficjalny materiał pozostaje dla nas bodaj jedyną wytyczoną trasą do choćby wyobrażenia sobie kształtu przyszłego bezpieczeństwa europejskiego, które oczywiście opiera się na wzmocnieniu europejskiego przemysłu obronnego.

Niezwykle skomplikowana sytuacja, z którą mamy obecnie do czynienia w Ukrainie, oraz moje własne doświadczenia dają mi prawo spojrzeć na bezpieczeństwo Europy właśnie z praktycznego punktu widzenia, w tym z wojskowego. Głównym celem jest, oczywiście, ustalenie, czy Ukraina na wojnie na wyniszczenie będzie mogła bez zastrzeżeń liczyć na Europę - jeśli nie jak na sojusznika, to przynajmniej jak na wiarygodnego partnera. Drugą i nie mniej ważną dla nas kwestią jest ustalenie, czy Europa rozumie konieczność stworzenia nowej architektury bezpieczeństwa właśnie na kontynencie europejskim.

W tym celu przypomnę słowa pewnego klasyka strategii wojskowej. Na początku XX wieku napisał on: „... w obecnej rzeczywistości pokój jako taki jest przede wszystkim wynikiem przemocy i jest utrzymywany przemocą. Każda granica państwa jest wynikiem wojny, a kontury wszystkich państw na mapie zapoznają nas ze strategicznym i politycznym myśleniem zwycięzców, a geografia polityczna i traktaty pokojowe są też lekcją strategiczną...” [Aleksandr Swieczyn, „Strategia” - red.].

Ze względu na strategiczne lekcje, które odebraliśmy w Ukrainie, zaznaczę, że samo zdefiniowanie bezpieczeństwa i jego bezwarunkowe osiągnięcie opiera się na dosyć prostych pojęciach, które nie zmieniają się z upływem czasu, a co najważniejsze - zostały potwierdzone naszą wojną.

Po pierwsze - wola polityczna i gotowość do podjęcia praktycznych, w tym niepopularnych, kroków w celu zapewnienia bezpieczeństwa. Taką wolę polityczną prezentował Winston Churchill, premier Wielkiej Bry-

tanii, który jest kluczową postacią czasów II wojny światowej. Dzisiaj nasuwa się naturalne pytanie: w jakim stopniu obywatele państw członkowskich UE i ich elity polityczne są gotowi nadać priorytet kwestiom obronności, jeśli oznaczałoby to, na przykład, pogorszenie dobrobytu gospodarczego?

Po drugie - dobrze wyszkolone i wyposażone w nowoczesny sprzęt wojskowy siły zbrojne, działające w oparciu o współczesne doktryny. Siły zbrojne te muszą ponadto być zorganizowane w jasną hierarchiczną strukturę opartą na jednolitym systemie dowodzenia i doktrynie walki. Nawet w naszych warunkach, gdzie scentralizowane podporządkowanie sił obronnych jest zapisane w prawie, nie zawsze było wystarczająco dużo czasu na wspólną standaryzację w kwestiach uzbrojenia, szkolenia i walki.

Po trzecie - przemysł obronny. Jest to jeden z ważnych składników, który decyduje o gotowości sił zbrojnych do realizacji swoich zdolności w obszarze zapewnienia bezpieczeństwa. Biorąc pod uwagę nasze doświadczenie, należy zrozumieć, że globalnie przemysł obronny uzależniony jest od następujących parametrów:

1. Dostępność surowców, przede wszystkim do produkcji amunicji. Szczególnie ważne jest ustalenie, czy dysponujemy komponentami, na przykład, do produkcji prochu, który jest niezbędnym składnikiem materiałów wybuchowych. Jak wiadomo, podstawą jego formuły jest nitroceluloza. Można ją uzyskać po przetworzeniu celulozy z przemysłowych konopi, bawełny i drewna. Musimy zdecydować, czy będziemy zwiększać uprawy tych roślin, czy też pójdziemy w stronę kooperacji. A jak rozwiążemy sprawę czipów i półprzewodników, które są dziś produkowane w zupełnie innych regionach świata?

2. Dostępność do technologii, infrastruktury (przedsiębiorstwa i transport), które mogą być rozbudowywane i reorganizowane w celu uzyskania maksymalnej produkcji właśnie w interesie obronności. Taka infrastruktura powinna być pod względem politycznym, gospodarczym objęta jednolitymi standardami i łańcuchami dostaw. Może to, na przykład, zaszkodzić rządowi narodowym, które kształtują swoje dochody i budżety właśnie kosztem takiej infrastruktury.

3. Siła robocza w wystarczającej ilości i o odpowiednich kwalifikacjach, by zaspokoić potrzeby wszystkich gałęzi przemysłu. Wystarczająca liczba i kwalifikacje, zwłaszcza w dziedzinach zaawansowanych technologii, będą miały decydujące znaczenie dla realizacji wszelkich programów produkcyjnych i zamówień.

4. Ponownie wola polityczna, by przez przymus, propagandę i wziewanie do wypełniania obo-

wiązku obywatelskiego zachęcić ludność cywilną nie tylko do określonych ograniczeń, ale nawet w przyszłości do poświęceń, nawet jeśli są one nie do zniesienia.

W związku z tym na ten pierwszy dokument systemowy należy patrzeć wyłącznie ze strategicznego punktu widzenia, zwłaszcza w perspektywie nie tylko dnia dzisiejszego, ale także koniecznej dalekowzroczności. Wojna w Ukrainie, rewizja roli Stanów Zjednoczonych w zapewnianiu bezpieczeństwa europejskiego oraz rozwój zdolności bojowych sił zbrojnych Rosji, wykraczający poza potrzeby obecnej wojny, powinny kształtować wyłącznie realistyczną wizję przyszłej architektury bezpieczeństwa.

Jednak analizując ten dokument, patrząc na niego z naszej i europejskiej perspektywy, należy stwierdzić, że do osiągnięcia jego głównego celu zdecydowanie nie wystarczy zadeklarowany podział środków finansowych. Niestety, Europa potrzebuje zarówno woli politycznej, jak i czasu.

Mówiąc konkretnie o woli politycznej jako głównym motorze takiego postępu, trzeba mieć świadomość, że sukces wszelkich inicjatyw będzie zależał od woli politycznej wszystkich 27 państw członkowskich. Państwa te przeszły trudną drogę do członkostwa, mają różne priorytety, zasoby i ocenę zagrożeń. Właśnie dlatego, prawdopodobnie, w Białej Księdze stałe podkreśla się, że obrona pozostaje prerogatywą poszczególnych państw i kwestią jedności myślenia, co przewiduje Traktat o Unii Europejskiej. Czas pokaże, czy nie stanie się to czynnikiem spowolnienia lub zablokowania kluczowych projektów obronnych. Jednak realizacja podstawowej zasady scentralizowanego podejścia do kształtowania własnego bezpieczeństwa przy takim założeniu jest z pewnością niemożliwa.

W zakresie bazy produkcyjnej również otwiera się szerokie pole do pracy. Należy zauważyć, że zgodnie ze wspomnianym raportem Draghiego ponad 60 procent europejskich zakupów obronnych realizowane jest w Stanach Zjednoczonych. Tak obecnie wygląda sytuacja. Spójrzmy jednak szerzej - rozdrobniona między poszczególne państwa baza przemysłowa sektora obronnego będzie wymagała politycznej woli i czasu, aby osiągnąć odpowiednią skalę. Mówiąc o pracownikach, należy pamiętać o zaawansowanym prawie pracy, które nie pozwala na lekceważenie warunków pracy. Trudno powiedzieć, czy obecnie dysponujemy wystarczającą liczbą specjalistów i gdzie zostanie zorganizowane ich szkolenie.

Głównym powodem utworzenia Unii Europejskiej było pragnienie pokoju i stabilności, stymulowanie rozwoju gospodar-

## OD 2030 R. ARMIE BĘDĄ TWORZYĆ ROBOTY, AUTONOMICZNE SYSTEMY I SZTUCZNA INTELIGENCJA KORZYSTAJĄCA Z TERAZ ZDOBYTYCH DOŚWIADCZEŃ

czego przez wspólny rynek, a także wspieranie demokracji i wspólnych wartości. Towarzyszyła temu pełna gwarancja bezpieczeństwa ze strony Stanów Zjednoczonych i NATO. W związku z tym logiczne jest, że w samej UE brakuje obecnie jasnych mechanizmów tzw. przymusu. W rezultacie brakuje podstaw do realizacji woli politycznej. Dlatego wdrożenie postulatów określonych w tym dokumencie będzie opierać się na „mtywowaniu” i „zachęcaniu”, bez tworzenia mechanizmu obligatoryjności. To oczywiście skłoni duże państwa, takie jak Francja, Niemcy i Włochy, do dalszego rozwijania projektów narodowych. Inni nie uzyskają takich możliwości. Jak wpłynie to na deklarowane zdolności pozostałych narodowych sił zbrojnych państw UE - na razie nie wiadomo.

Analizując realizację takiego projektu, warto zwrócić uwagę na to, że mimo uznania nadrzędnej roli NATO w obszarze bezpieczeństwa UE rozwija współpracę obronną wewnątrz Europy. Na przykład przez traktat Kensington między Wielką Brytanią a Niemcami, traktat z Akwizgranu między Niemcami a Francją, zaktualizowane Porozumienia z Lancaster House między Wielką Brytanią a Francją. Czy umowy te zostały uwzględnione w przyszłej wizji i jaka jest, na przykład, rola Wielkiej Brytanii, która nie jest członkiem UE, ale znajduje się na kontynencie europejskim i zachowuje własny potencjał?

Mimo daleko idących oczekiwań, bezpieczeństwo Europy w jego praktycznym rozumieniu pozostanie zależne od Stanów Zjednoczonych. Jednocześnie, kładąc nacisk na współpracę, interakcję i konkurencyjność przemysłu obronnego, Biała Księga daje szerokie możliwości promowania naszych indywidualnych interesów. Otwiera też drogę do równoprawnego „wejścia” Ukrainy, państwa spoza UE, do przyszłościowo zjednoczonego (pod wpływem Rosji) przemysłu zbrojeniowego. Wobec braku mechanizmów obligatoryjnych nasza aktywność skupi się na promowaniu na szczeblu rządowym, biznesowym i eksperckim interesów ukraińskiego przemysłu obronnego jako części europejskiego rynku. Należy zabiegać o finanse, technologie i produkcję w relacjach z każdym państwem, które nas interesuje, pamiętając, że podstawą naszej siły są narodowe technologie i własne doświadczenie ich wy-

korzystania. Takie podejście sprzyjać będzie nie tylko bezpieczeństwu Ukrainy, ale może również sprawić, że nasz przemysł zbrojeniowy stanie się źródłem wzrostu gospodarczego, jak to miało miejsce w Izraelu i Korei Południowej.

Dlatego też, mimo determinacji państw europejskich do przejęcia większej odpowiedzialności za własne bezpieczeństwo, konkretne koncepcje nowej architektury obronnej prawdopodobnie dopiero kiedyś zaczną się kształtować. Tak więc, na tle propozycji dotyczących konsolidacji przemysłu obronnego i deklaracji zbiorowych zdolności bojowych, Biała Księga na okres do 2030 roku nie przewiduje głównego celu - utworzenia wspólnych struktur wojskowych w ramach Unii Europejskiej oraz organów i struktur zdolnych do zarządzania nimi.

Oczywiste jest, że UE w zapewnieniu własnego bezpieczeństwa do 2030 roku będzie polegać wyłącznie na NATO i, odpowiednio, na Stanach Zjednoczonych. Dlatego też mówienie o strategicznej autonomii Europy względem Stanów Zjednoczonych jest zdecydowanie przedwczesne. UE prawdopodobnie będzie równolegle zwiększać udział własnego uzbrojenia, starając się przede wszystkim zwiększyć wolumen produkcji, w tym również tej, która będzie wytwarzana wspólnie z Ukrainą.

Kształtowanie nowej europejskiej architektury bezpieczeństwa prawdopodobnie do 2030 roku nie jest rozpatrywane priorytetowo. W swojej polityce zagranicznej UE skoncentruje się na utrzymaniu obecnej formuły zapewnienia własnego bezpieczeństwa, starając się przede wszystkim utrzymać USA w centrum swojej uwagi. W związku z tym włączenie Ukrainy jako pełnoprawnego gracza do przyszłej architektury bezpieczeństwa europejskiego nie jest rozważane ani formalnie, ani w sposób zasadniczy, z wyjątkiem częściowego wykorzystania doświadczenia bojowego i udzielenia pomocy w wojnie z Rosją, zgodnie ze strategią unikania wojny przez wspieranie już walczącego sąsiada.

Oczywiste jest, że dopóki brakuje elementów systemu obronnego w Europie, jedyną drogą do tej niezbędnej integracji Ukrainy z europejskim systemem obronnym, przede wszystkim przeciwnie i przeciwprzekierowanym, jest kontynuacja pracy z NATO i jego członkami, którzy mają wspólne granice z Rosją lub pamiętają przestrogi

z przeszłości. Jest to niemal jedyny sposób na ominięcie zarówno politycznych, jak i innych blokad wewnątrz UE, chociaż i taki krok niesie ze sobą poważne ryzyko geopolityczne dla państw członkowskich.

Mimo wszystko, mówiąc o gotowości do wojny jako głównym czynnikiem zdolności bojowej, przypomnę, że doświadczenie prowadzenia przez nas wojny pokazuje, że:

- wojna może być długa. To całkowicie zmienia podejście do organizacji Sił Zbrojnych;

- na pole walki wkroczyły nowe technologie, których opóźnienie wymaga nie tylko wymiany uzbrojenia, ale także radykalnej zmiany strategii, doktryny i szkolenia;

- wojna rzeczywiście stała się hybrydowa. Jest prowadzona z bezwzględną brutalnością zarówno na linii frontu, jak i wewnątrz kraju, z wykorzystaniem wszystkich możliwości, w tym informacyjnych, państwa;

- we współczesnych konfliktach rośnie rola sektora prywatnego, co wymaga innego podejścia do relacji między państwem a biznesem. Powstaje tak zwane partnerstwo publiczno-prywatne, które przewiduje dopuszczenie przedsiębiorców i kapitału zagranicznego nie tylko do produkcji, ale także do projektowania sprzętu wojskowego;

- w warunkach wojny na wyniszczenie ogromne znaczenie mają kadry. Ich szkolenie i wykształcenie stają się decydujące. Dotyczy to nie tylko zarządzania działaniami wojskowymi, ale także sektora obronnego, gdzie w warunkach integracji ośrodków naukowych i produkcji konieczna jest również integracja uniwersytetów i, na przykład, biur projektowych;

- gwarancją sukcesu działań bojowych jest skuteczna logistyka i zaopatrzenie materiałowo-techniczne. To właśnie one stają się priorytetowymi celami w wojnie na wyniszczenie. Niestety, tych problemów nie da się rozwiązać jedynie przez utrzymanie korytarzy transportowych. Ważne jest również, aby pamiętać, że podstawą logistyki jest nieprzerwane zaopatrzenie, w tym w energię elektryczną. Jest to kompleks działań, w których nie można obejść się bez udziału wojska.

Przewiduje się, że budowa nowej architektury kontynentu europejskiego zajmie ponad pięć lat, którym będą towarzyszyć zarówno inercja związana z nadzieją na zachowanie akceptowalnego sposobu życia, jak i pokonywanie barier w demokratycznym społeczeństwie.

Przez prawie cztery lata wojny w Ukrainie Rosja systematycznie uczy się lepiej walczyć. Zbudowała już nową armię, która gromadzi, analizuje i natychmiast wdraża doświadczenia bojowe. Wszystko to wieńczy opracowaniem nowych doktryn i programów szkoleniowych. Skład narodowościowy jeńców

trafiających w ręce Sił Zbrojnych Ukrainy może również świadczyć o przekazywaniu tego unikalnego doświadczenia do takich państw, jak Chiny, Iran i Korea Północna.

Wskazuje to na nieuchronną, zakrojoną na szeroką skalę reformę sił zbrojnych Federacji Rosyjskiej zarówno w czasie wojny, jak i, być może, w okresie powojennym. Uwzględniając tendencje postępu naukowo-technicznego w warunkach współczesnych działań wojennych oraz zakończenie tworzenia zasadniczo nowej doktryny prowadzenia wojny, taka reforma zostanie oczywiście zakończona nie później niż w 2030 roku. Będą to siły zbrojne robotów, autonomicznych systemów i sztucznej inteligencji, połączone doświadczeniem i już obowiązującymi doktrynami. A co najważniejsze - będą one w stanie skalować swoje nowe możliwości do niezbędnego poziomu. Będzie to nowy wyścig zbrojeń o prawo do kontroli nad systemem globalnego bezpieczeństwa. Już dziś nietrudno przewidzieć uczestników tego nowego wyścigu zbrojeń. Na pewno nie będą to ci, którzy chcą się zaledwie korzystnie przebroić. Nie widzę tego wszystkiego w strukturach armii NATO, które, jak się zdaje, będą gotowe do wojny z armiami już nieistniejącymi.

Spoglądając w przeszłość, wydaje się, że kolejnym problemem naszych poprzednich przywódców było odkładanie niepopularnych działań na rzecz krótkotrwałej popularności i w ślad za populistycznymi obietnicami.

Oczywiście, aby przyspieszyć instytucjonalną gotowość obronną w demokratycznym społeczeństwie, należy prowadzić dialog właśnie z tym społeczeństwem. Kto pierwszy rozpocznie ten dialog - rządy europejskie czy armia rosyjska - zależy od nas samych i naszych partnerów.

**Powyższy artykuł publikujemy dzięki pomocy ośrodka Instytut Wschodniej Flanki. Pełna wersja tekstu na stronie internetowej instytutu**

CV



**Gen. Walerij Żałuzny**  
Ambasador Ukrainy w Wielkiej Brytanii, były głównodowodzący Sił Zbrojnych Ukrainy (2021-2024). Uchonorowany tytułem Bohater Ukrainy w 2024 roku.

# ROSNA NAPIĘCIA WOKÓŁ PIENIĘDZY W NOWYM BUDŻECIE UNIJNYM

Komisja Europejska w lipcu przedstawiła projekt perspektywy finansowej UE na lata 2028-2034. Choć jej wartość ma wzrosnąć z obecnych 1,2 bln euro do rekordowych 2 bln euro, to zadowolonych z tego stanu rzeczy instytucji i państw jest bardzo niewiele. Głosy niezadowolone zgłaszają także tak ważne instytucje jak Parlament Europejski i Europejski Komitet Regionów. Jak to wpłynie na trwające właśnie negocjacje?

*Agaton Kozłowski z Brukseli*



Przewodnicząca Europejskiego Komitetu Regionów Kata Tűttő (po prawej) i wiceprzewodnicząca Komisji Europejskiej Roxana Mînzatu. Komitet Regionów krytykuje przedstawiony przez KE projekt budżetu UE na lata 2028-2034

Coraz więcej sporów we wnętrzu UE odnośnie pieniędzy. Na ostatnim szczycie UE dużo miejsca poświęcono ETS2, opłacie, która od 2027 r. ma być nakładana na dostawców paliw energetycznych. Jej wprowadzenie przełoży się na wzrost cen prądu w Europie, co - biorąc pod uwagę fakt, że elektryczność na kontynencie już jest niebotycznie droga - jeszcze osłabi europejską konkurencyjność na światowych rynkach. Ostatecznie w konkluzje szczytu wpisano enigmatyczny zapis o jego rewizji, ale bez dalszych szczegółów. Wycofania się z tego pomysłu nie przewidziano.

Kolejny konflikt dotyczy sposobu wykorzystania zamrożonych rosyjskich aktywów. Kanclerz Niemiec Friedrich Merz chciał użyć tych pieniędzy do sfinansowania pomocy Ukrainie - ale jego pomysł został zablokowany przez premiera Belgii Barta De Wevera. To jest krok, który nie został podjęty nigdy w historii, nawet w trakcie drugiej wojny światowej. Zamrożone aktywa zawsze były zabezpieczone, nigdy nie były tknięte - argumentował szef rządu Belgii - na terenie tego kraju znajduje się dwie trzecie zamrożonych aktywów. Dlatego De Wever - obawiając się konsekwencji tej decyzji - oczekuje uwspólnienia decyzji.

Te dwie kwestie królowały w ostatnich dniach w mediach, jednak nie tylko one generują napięcia. Fundamentalne spory trwają wokół negocjacji nowego budżetu UE, który będzie obowiązywał od 2028 r. W lipcu Komisja Europejska przedstawiła pierwszą propozycję pieniędzy z wartę 2 biliony euro perspektywy finansowej. I - mówiąc eufemistycznie - entuzjazmu nie było. Głosów chwalaących ten projekt było niewiele, za to środowisk i organizacji oczekujących jej rewizji objawia się coraz więcej. Wśród nich choćby Parlament Europejski, który uważa, że projekt nowej perspektywy finansowej w żaden nie wpisuje się w ambicje, która powinna mieć Unia na przełomie trzeciej i czwartej dekady XXI wieku.

Do tej listy właśnie dołączył Europejski Komitet Regionów (EKR) - działający przy UE organ doradczy, który zrzesza przedstawicieli władzy lokalnych i samorządowych ze wszystkich krajów Unii. Wprawdzie formalnie EKR nie ma wpływu na decyzje podejmowane na szczeblu unijnym, ale mimo to - przede wszystkim przez silne powiązania polityczne - jest instytucją posiadającą bardzo mocne umocowanie w Brukseli. Wystarczy zerknąć na listę polityków, którzy współpracują wspólnie w ramach komitetu. Są to choćby Rafał Trzaskowski, prezydent Warszawy, który jeszcze

niedawno był wiceprzewodniczącym Europejskiej Partii Ludowej czy Węgierka Kata Tűttő, przewodnicząca EKR, która równolegle zasiada w prezydium Partii Europejskich Socjalistów (PES). Niedawny szef Komitetu Apostolos Tzitzikostas jest obecnie komisarzem UE ds. transportu. Choćby te trzy nazwiska dowodzą, że EKR ma silne karty do gry w zakulisowych rozgrywkach w Brukseli.

Podczas październikowej 23. edycji Europejski Tydzień Regionów i Miast, organizowa-

nej przez EKR corocznej konferencji poświęconej wymianie doświadczeń między samorządowcami w UE, mocno wybrzmiał protest władz lokalnych przeciwko propozycji budżetu na lata 2028-2034. Według Komitetu tak skonstruowana perspektywa finansowa doprowadzi do dalszej centralizacji władzy w UE, a także do nacjonalizacji polityki spójności, polityki rybołówstwa i polityki rolnej.

„Zzywamy Komisję Europejską do zmiany struktury

i koncepcji długoterminowego projektu budżetu. Nie zawiera on bowiem jasnych, prawnie wiążących gwarancji, że inwestycje w ramach polityki spójności będą kształtowane i realizowane we współpracy z regionami i miastami. Nie ma również gwarancji, że wszystkie regiony będą miały dostęp do polityki spójności” - mówiła Kata Tűttő, stojąca na czele EKR. „Połączenie funduszy spójności i funduszy rolniczych w jedną państwową pulę środków bez jasnych kryteriów

przydziału stawia rolników w sytuacji konkurencji z lokalnymi społecznościami i oddziela UE od jej regionów i miast” - podkreślała.

„Pominięcie regionów i miast zrujnuje UE w jej obecnym kształcie. Nie chodzi tu tylko o pieniądze, ale o demokrację i jedność europejską. Chcemy usprawnić politykę spójności i zwiększyć konkurencyjność Europy, ale wniosek Komisji nie jest właściwym rozwiązaniem” - mówiła z kolei Sari Rautio, sprawozdawczyni

EKR ds. przyszłych wieloletnich ram finansowych. Rautio stoi na czele zespołu, który przygotowuje opinię Komitetu w sprawie przyszłych wieloletnich ram finansowych. Zostanie ona przedstawiona w marcu przyszłego roku.

Hasło „renacjonalizacja funduszy europejskich” budzi obawy przede wszystkim przed zamiar połączenia w jednej kopercie funduszy spójności (na wsparcie biedniejszych regionów) oraz polityki rolnej. Gdyby do tego rzeczywiście doszło, to władze centralne w każdym kraju samodzielnie decydowałyby o proporcjach, w jakich rozdziela te pieniądze. I właśnie to budzi główne protesty - Parlamentu Europejskiego, Komitetu Regionów, organizacji branżowych.

Natomiast tego projektu są gotowe bronić Niemcy - a przynajmniej Berlin wysłał taki sygnał. „Niemcy nie zgodzą się na wieloletnie ramy finansowe, które nie obejmują modernizacji” - powiedział ambasador Niemiec przy UE Thomas Ossowski. „Potrzebujemy tych nowych struktur i popieramy reformę zaproponowaną przez Komisję” - dodał w ubiegłym tygodniu.

Niemcy bronią także proponowanego w projekcie budżetu nowego narzędzia, jakim jest Europejski Fundusz Konkurencyjności, którego wartość to 234 mld euro. Z tego mechanizmu mają być wspierane projekty pozwalające krajom UE konkurować na międzynarodowych rynkach. Ale część krajów zaprotestowała pod koniec października przeciwko metodzie jego dzielenia. Uważają one, że należy podzielić tych środków uwarunkować geograficznie - tak, by skorzystać z nich mogły wszystkie regiony UE. Jednak tej zasady nie chcą uznać Niemcy. Według Berlina, jego wprowadzenie wypaczy ogólną ideę samego funduszu i chce, żeby mogły z niego korzystać projekty po prostu najlepsze, bez dodatkowych ograniczeń. Przedstawiciel Niemiec dodał też, że jeśli uwarunkowania geograficzne zostaną utrzymane, będzie to oznaczało cięcia w budżecie na politykę spójności.

Oddzielna sprawa, że nie za bardzo wiadomo, co jeszcze w kohezji można uciąć. W obecnej perspektywie finansowej polityka rolna i spójności stanowią 62 proc. wszystkich wydatków. W nowej perspektywie na lata 2028-2034, która jest wyraźnie większa od obecnej siedmiolatki (obecny budżet UE to 1,2 bln euro, kolejny to 2 bln euro), poziom wydatków na te dwie polityki ma znaleźć do 44 proc. Tort do podziału między 27 krajów stał się wyraźnie mniejszy. Nic dziwnego, że generuje to napięcia i konflikty.

Na ich rozwiązanie pozostał mniej więcej rok.

Współcześni silverersi też mają  
swoje marzenia

Str. 4

Turystyczne zniżki dla emerytów  
w całej Polsce

Str. 6

Sześć zmian w diecie,  
które wydłużają życie

Str. 8

# forum seniora

**POLSKA**  
METROPOLIA WARSZAWSKA

27 października 2025

## Aktywna i zdrowa jesień życia

Dni są coraz krótsze, a słońca  
coraz mniej. Ale to nie ozna-  
cza, że powinniśmy siedzieć  
w domu. Ruch to zdrowie



FOT. GETTY IMAGES

ORGANIZATOR  
**POLSKA  
PRESS  
GRUPA**

WYDAWCA TYTUŁÓW  
NA MAZOWSZU  
**POLSKA**  
METROPOLIA WARSZAWSKA

**naszemiasto.**

**tygodnik  
ostrołęcki**

PARTNER GŁÓWNY  
**zabka**

EKSPERT WSPIERAJĄCY

**PGNiG**  
GRUPA ORLEN

PARTNERZY WSPIERAJĄCY

**WYGRAJZ  
RSV**

**Warszawa  
Mokotów**

PARTNERZY

**Artur**  
BIURO PODRÓŻY

**Egłós sanatorium**

**emio**

**Audika**

**TEZEUSZ.pl**

**FALCK**

**ABC SENIOR.COM**

# MASZ PONAD 60 LAT? PRZESTAŃ POLEGAĆ NA PŁYWANIU I SPACERACH. ZDROWE ŻYCIE ZAPEWNIĄ TE BARDZO PROSTE ĆWICZENIA

**Mobilność nie cieszy się taką popularnością jak trening cardio czy trening siłowy, ale jeśli masz ponad 60 lat, jest to jedno z najważniejszych działań, jakie możesz podjąć dla swojego ciała.**

## ● Dlaczego mobilność jest ważniejsza po 60. roku życia?

Z wiekiem nasze stawy naturalnie tracą część elastyczności, a mięśnie stają się sztywniejsze i mniej podatne na ruch. Ograniczona mobilność może utrudniać codzienne czynności i zwiększać ryzyko upadków lub urazów, nawet u osób, które są dość aktywne.

### ► Koci-grzbiet (cat-cow)

Koci-grzbiet to klasyczne ćwiczenie jogi, ale jest szeroko polecane przez fizjoterapeutów i trenerów do poprawy elastyczności kręgosłupa.

Przyjmij pozycję na czworakach. Dłonie ułóż pod barkami, kolana pod biodrami. Delikatnie wygnij plecy w łuk, unieś głowę i kość ogonową, pozwól brzuchowi opaść – to pozycja „krowy”. Następnie zaokrąglij kręgosłup ku górze, schowaj brodę i wciągnij brzuch. To pozycja „kota”. Wdech przy wygięciu, wydech przy zaokrągleniu. Zsynchronizowanie ruchu z oddechem ułatwia płynne przechodzenie między pozycjami i poprawia kontrolę nad zakresem ruchu.



FOT. GETTY IMAGES

Wykonaj tyle powtórzeń, ile czujesz się komfortowo.

### ► Przełączanie bioder 90/90

Przełączanie bioder 90/90 to jedno z najlepszych ćwiczeń na szczęśliwe biodra. Ćwiczenie jest łagodne dla stawów i świetnie wspiera funkcję bioder wraz z wiekiem.

Usiądź na podłodze, ustawiając jedną nogę z przodu, zgiętą w kolanie pod kątem 90 stopni, a drugą z tyłu, również zgiętą w 90 stopniach, z kolanami skierowanymi w przeciwnych kierunkach. Przednie udo powinno tworzyć linię z tułowiem, tylne skierowane w bok. Trzymaj proste plecy i wyciągnij ramiona przed siebie. Powoli, z pełną kontrolą, przetocz biodra

na drugą stronę, nie prostując kolana. Liczy się kontrola, nie szybkość.

Wykonaj 6-8 powtórzeń (3-4 na każdą stronę), skupiając się na płynnych, spokojnych przejściach.

### ► Aniołki przy ścianie

Pomagają otworzyć klatkę piersiową, poprawić postawę i uczyć ciało lepszego ustawienia podczas ruchu.

Podobnie jak przy przysiadach przy ścianie, stań plecami do ściany, stopy około 15 cm od podstawy. Delikatnie dociśnij dolny odcinek pleców do ściany, unieś ramiona tak, by łokcie i grzbiety dłoni dotykały ściany, tworząc kształt bramki lub litery „W”. Powoli przesuwaj ramiona w górę

do kształtu „Y”, a następnie z powrotem w dół, starając się utrzymać je jak najbliżej ściany.

Zaczynaj od 6 do 8 powolnych, świadomych powtórzeń. Jeśli dłonie lub ramiona delikatnie odrywają się od ściany, to nic złego. Najważniejszy jest kontrolowany ruch w takim zakresie, jaki masz obecnie. Regularne wykonywanie „aniołków na ścianie” z czasem poprawia mobilność, redukuje sztywność i wspiera zdrowy, bezbolesny ruch w obręczy barkowej. To doskonały element codziennej praktyki.

### ► Krążenia kostek

To proste i skuteczne ćwiczenie, które pomaga zwiększyć zakres ruchu oraz zmniejszyć sztywność, szczególnie przydatne, jeśli po dłuższym siedzeniu odczuwasz sztywność w tej okolicy.

Ćwiczenie możesz wykonać w pozycji stojącej (opierając się o krzesło lub ścianę) albo siedzącej. Przenieś ciężar ciała na jedną nogę, a drugą unieś, zginając w kolanie pod kątem 90 stopni. Zaczynaj powoli kreślić stopą okręgi. Najpierw 5-10 razy w jedną stronę, potem w drugą. Skoncentruj się na pracy stawu skokowego, a nie całej nogi, i postaraj się, aby ruch był płynny i kontrolowany. Następnie powtórz całość na drugą stronę.

Chcesz dodatkowego wyzwania? Po zakończeniu krążeń spróbuj łagodnie poru-

ścić palcami stopy do przodu i do tyłu lub na boki. Takie ruchy naśladują codzienne obciążenia stawu skokowego – jak przy chodzeniu, wchodzeniu po schodach czy naglej zmianie kierunku.

### ► Unoszenie i prostowanie kolan na stojąco

Niestety, sztywność czy dyskomfort w kolanach to częsta przypadłość po 60. roku życia. To łagodne ćwiczenie mobilizujące pozwala pracować nad pełnym zakresem ruchu w kolanie bez obciążania stawu, dzięki czemu świetnie nadaje się do codziennej praktyki.

Stać prosto w pobliżu ściany lub krzesła, aby mieć oparcie. Przenieś ciężar ciała na jedną nogę, a drugą unieś, zginając kolano do wysokości biodra lub tak wysoko, jak jest to dla Ciebie komfortowe. Możesz od razu opuścić nogę i powtórzyć ruch, albo wyprostować podudzie przed sobą, zatrzymać na chwilę, a następnie ponownie zgiąć kolano i postawić stopę na podłodze. Wydłużenie nogi w tym ruchu wzmacnia mięsień czworogłowy uda i poprawia kontrolę nad zakresem ruchu w kolanie.

Ćwiczenie wykonuj w 6-8 powtórzeniach na każdą stronę, zwracając uwagę na płynność i kontrolę, a nie na wysokość uniesienia. Regularna praktyka wspiera zdrową pracę stawów i aktywuje ważne mięśnie.

# ZRÓB CODZIENNIE TĘ JEDNĄ RZECZ I PO PROSTU ŻYJ ZNACZNIE DŁUŻEJ

**W dobie modnych diet i suplementów obiecujących długowieczność, jedno z najskuteczniejszych narzędzi, by żyć dłużej i zdrowiej, okazuje się banalnie proste.**

Nie kosztuje to fortuny, nie wymaga recepty ani specjalistycznej wiedzy. Regularna aktywność fizyczna, taka jak codzienny spacer, znacząco obniża ryzyko chorób przewlekłych.

Opublikowane niedawno w American Journal of Preventive Medicine badanie przeprowadzone na blisko 80 tysiącach osób o niskich dochodach wykazało, że już 15 minut szybkiego chodzenia



**Już krótka, 15-minutowa aktywność dziennie była związana z wyraźnym zmniejszeniem ryzyka śmierci**

dziennie może obniżyć ryzyko śmierci nawet o 20 proc. To ogromna różnica i to bez drogich leków czy skomplikowanych planów dietetycznych.

W ramach badania uczestników podzielono na grupy w zależności od tempa ich codziennego chodzenia. Osoby porusza-

jące się powoli wykonywały głównie aktywności o niskiej intensywności, takie jak spokojne spacerowanie czy chodzenie w miejscu pracy.

Z kolei osoby zakwalifikowane do grupy chodzącej szybkim tempem angażowały się w bardziej dynamiczne formy ruchu, na przykład energiczny marsz lub wchodzenie po schodach. Ten podział pozwolił ocenić, czy intensywność chodu ma związek z ryzykiem zgonu.

Okazało się, że szybkie chodzenie przynosiło największe korzyści zdrowotne. Już krótka, 15-minutowa aktywność dziennie była związana z wyraźnym zmniejsze-

niem ryzyka śmierci - zwłaszcza z przyczyn sercowo-naczyniowych, takich jak choroba niedokrwienna serca.

Dla porównania, osoby chodzące wolno przez ponad 3 godziny dziennie miały jedynie 4 proc. niższe ryzyko zgonu. Ekspertki zwracają uwagę, że to nie tyle samo chodzenie, co jego intensywność ma kluczowe znaczenie.

Co więcej, nawet osoby, które wcześniej były nieaktywne lub chodziły wolno, odnosiły korzyści zdrowotne, gdy zaczęły włączać szybkie chodzenie do swojego dnia.

Najlepsze rezultaty z szybkiego chodzenia zaobserwowano u osób niepalących.

MATERIAŁ INFORMACYJNY PGNiG OBRÓT DETALICZNY, GRUPA ORLEN

0011415433

## O nowych technologiach dla każdego

**Internet tak mocno wrósł w nasze życie, że socjologowie i psychologowie przestają dzielić świat na rzeczywisty i wirtualny. Świat jest jeden, ale sprawy możemy załatwić offline i online. O ile ten pierwszy sposób mamy dobrze rozpoznany, o tyle w drugim rozwój technologii stale przynosi coś nowego. Z tego powodu warto być na czasie i rozwijać swoją wiedzę oraz umiejętności - dla własnego komfortu i bezpieczeństwa.**

Szansa na podniesienie kompetencji cyfrowych pojawi się niebawem - w Warszawie odbędzie się kolejne spotkanie z cyklu Forum Seniora, a jego partnerem będzie PGNiG Obrót Detaliczny, Grupa ORLEN. To niezwykła okazja, by w gronie rówieśników oraz ekspertów zapoznać się z nowoczesnymi rozwiązaniami, które ułatwią codzienne życie. Podczas spotkania będzie można też poznać tajniki korzystania ze zdalnych kanałów obsługi, zapewniających wygodę i bezpieczeństwo czynności takich jak opłacanie rachunków za gaz. Forum Seniora to doskonała okoliczność do zadania pytań



**Dbamy o Twoją energię!  
Z troską, każdego dnia**

ekspertom, którzy w prosty sposób wyjaśnią wszelkie wątpliwości związane z obsługą internetową.

### Co będzie w programie?

Forum Seniora to spotkanie, które nie ogranicza się jedy-

nie do teorii. W trakcie wykładu uczestnicy będą mieli okazję skorzystać z praktycznych porad oraz wsparcia. Na specjalnym stoisku eksperci pomogą w pełni zrozumieć, jak korzystać ze zdalnych kanałów obsługi

spółki. Dla wielu osób obsługa takich narzędzi może wydawać się skomplikowana, dlatego część praktyczna zostanie poprowadzona krok po kroku - począwszy od procesu logowania, poprzez zaznajomienie się

z najważniejszymi funkcjami dostępnych platform. Dzięki temu uczestnicy zostaną wyposażeni w wiedzę o tym jak bezpiecznie i wygodnie płać za gaz, monitorować zużycie czy sprawdzać faktury online.

### Przygotowanie do spotkania

Aby skorzystać z pomocy naszych pracowników podczas spotkania, prosimy o zabranie ze sobą aktualnej faktury za gaz. Dokument ten będzie niezbędny do zrealizowania procesu logowania i umożliwi nam dokładniejsze dopasowanie wskazówek do indywidualnych potrzeb. Pracownicy spółki na stanowisku doradcym będą gotowi pomóc w każdym kroku - od założenia konta po pełne wykorzystanie dostępnych funkcji.

### Wiedza i integracja

Poza wsparciem technicznym, wydarzenie to będzie również doskonałą okazją do poznania innych osób, wymiany doświadczeń oraz wysłuchania interesujących prelekcji i wykładów. Ekspertki będą mówić o różnych aspektach życia seniorów w XXI wieku - od zdrowia, po nowoczesne technologie. Program spotkania jest pełen wartościowych treści, które pomogą lepiej odnaleźć się w dzisiejszym świecie pełnym nowych możliwości.

# ŻYCIE NIE KOŃCZY SIĘ PO PIĘĆDZIESIĄTCE. WSPÓŁCZEŚNI SILVERSI MAJĄ SWOJE MARZENIA

**Współcześni silwersi nie są tacy sami, jak ci sprzed 20, czy 30 lat. Są to osoby aktywne oraz kreatywne, które mają swoje marzenia, pragnienia i chcą je realizować.**

75 proc. osób w wieku 55-84 ma wiele pragnień, które chciałoby zrealizować. Trzy najpopularniejsze to podróż do wymarzonego miejsca, nauczenie się czegoś nowego i osiągnięcie celu lub sukcesu. Ponad połowa przedstawicieli pokolenia 50+ chciałaby doświadczyć z bliskimi ciekawego przeżycia jak lot balo-

nem czy przejazd super samochodem. To informacje z najnowszego badania „Silveri pełni marzeń, czyli pragnienia pokolenia 50+” przeprowadzonego przez firmę Wyjątkowy Prezent. Dane pokazują, że seniorzy mają wiele planów i aspiracji, a realizacja marzeń odgrywa istotną rolę w ich życiu.

Wyniki tego badania potwierdza również społeczność zgromadzona na profilu facebookowym „Życie zaczyna się po 50”. Wskazali oni, że zagraniczna podróż to ich marzenie.

**● To badanie zmienia sposób myślenia o osobach starszych**  
Zapytano 500 osób w wieku 55-84 o ich marzenia. Wyniki tego badania mogą zaskoczyć i zmienić myślenie o współczesnych starszych osobach. Okazuje się, że ich największym marzeniem nie są dobra materialne, a przeżycia i to najlepiej takie, którymi będą mogli podzielić się z najbliższymi.

Badanie objęło 500 osób i pokazało, że pokolenie 50+ nie tylko ma wiele niezrealizowanych pragnień, ale także intensywnie myśli

o tym, jak je spełniać. Silveri chcą podróżować, zdobywać nowe umiejętności i doświadczać zupełnie nowych przeżyć - mówi Michał Sikorski, specjalista ds. PR w firmie Wyjątkowy Prezent.

Badanie pokazało, że spora część pokolenia silver zrealizowała przynajmniej część swoich marzeń - tak zadeklarowało aż 52 proc. osób, tylko 7 proc. wspomniało, o tym, że udało im się spełnić tylko jedno marzenie. Zaskakujące jest to, że 75 proc. ankietowanych powiedziało, że jeszcze

wszystko przed nimi i mają w planach realizację innych pragnień. Wielu z nich myśli o tym codziennie (18 proc.).

**● O czym marzą silwersi?**

Jakie pragnienia są najczęściej wskazywane? Aż 66 proc. badanych chciałoby wybrać się w podróż do wymarzonego miejsca. Na drugim miejscu znalazły się plany o nauce nowych umiejętności lub rozwijaniu hobby, a także osiągnięcie osobistego celu bądź sukcesu (po 31 proc.). Marzenia materialne, takie jak nabycie nie-

REKLAMA

0011407168

## PODARUJ KSIĄŻKOM DRUGIE ŻYCIE

Sprzedaj zbędne książki  
w Tezeuszu!

- ✔ TRADYCYJNIE
- ✔ lub ONLINE  
na [skupteusz.pl](http://skupteusz.pl)

Więcej  
szczegółów



Zadzwoń: 532 398 640

[www.skupteusz.pl](http://www.skupteusz.pl)

**TEZEUSZ.pl**

AUTOREKLAMA

Polecamy →

strona **zdrowia**



Czytaj dla zdrowia

[stronazdrowia.pl](http://stronazdrowia.pl)

ruchomości czy ruchomości znalazły się na dalszych miejscach – odpowiednio z wynikami 29 proc. i 16 proc. Osoby dojrzałe chciałyby także odkrywać nowe kultury i tradycje (22 proc.). 15 proc. badanych wskazało, że marzy o doświadczeniu czegoś nowego i wyjątkowego, jak na przykład lot paralotnią czy przejażdżka konna. Tyle samo badanych myśli o spotkaniu inspirującej osoby.

Dla seniorów bardzo ważna jest rodzina i bliskie osoby i to właśnie z nimi chcą spełniać swoje marzenia. 49 proc. wskazało swojego partnera, a 44 proc. na dzieci i wnuki. Co czwarty badany zabrałby przyjaciół lub innych członków rodziny.

Dla pokolenia 50+ bardziej od dóbr materialnych liczą się doświadczenia, które wzbogacają ich życie i pozwalają na poczucie spełnienia. Ten raport może stać się inspiracją na prezent dla



osoby starszej - mamy, taty lub dziadka. Takie przeżycie można sprezentować sobie lub bliskiej osobie na kilka sposobów. Jednym z nich jest voucher, który można porównać do „biletu” na realizację wybranej usługi.

● **Wiek to nie przeszkoda na doznanie nowych doświadczeń**

Emerytura to świetny czas

na próbowanie nowych rzeczy. Aż 67 proc. respondentów to potwierdziło. Jedynie 11 proc. uważa, że to raczej nieistotne, a 22 proc. nie ma na ten temat zdania.

Co więcej, 69 proc. ankietowanych zgodziło się z twierdzeniem, że chciałoby przeżyć coś wyjątkowego, co pozwoliłoby im poczuć się młodziej i pełniej korzystać z życia. Co trzeci badany

chciałby spróbować czegoś ekstremalnego, czego nigdy wcześniej nie robił - na przykład skoczyć na bungee czy polecieć balonem. Wśród wymarzonych przeżyć dominowały doświadczenia relaksacyjne, motoryzacyjne oraz kulinarne - dodaje Michał Sikorski.

● **Chcą spełniać marzenia, ale nie mają za co!**

Realizacja marzeń może być kosztowna i dobrze o tym wie pokolenie 50 plus. Osoby dojrzałe narzekają na finanse - aż 70 proc. respondentów wskazało, że brak środków pieniężnych powstrzymuje ich przed spełnieniem marzeń.

Mimo że finanse są traktowane jako wyzwanie dla dużej części badanych, znaczna grupa postrzega spełnianie swoich pragnień jako osiągalne nawet przy umiarkowanych nakładach. 42 proc. osób ocenia-

jąc koszt spełnienia marzenia w skali od 1 do 5, gdzie 1 to bardzo niski wydatek, a 5 bardzo wysoki, wybrało środkową wartość.

Myśląc o innych trudnościach, 41 proc. badanych wskazała na zdrowie lub bezpieczeństwo. Co jednak ciekawe, gdy zapytaliśmy się, czy zdrowie pozwala na realizację aktywnych form spędzania czasu, to jedynie 30 proc. zasygnalizowało swoje obawy. Z tego wynika, że choć zdrowie stanowi istotną barierę dla części silversów, większość z nich czuje się na tyle dobrze, by decydować się na różne formy wypoczynku - wyjaśnia Michał Sikorski.

Badanie pt. „Silwersi pełni marzeń, czyli pragnienia pokolenia 50+” zostało zrealizowane w dniach 20.08 - 27.08.2024 za pośrednictwem platformy Omnisurv by IQS, na próbie 500 Polaków w wieku 55-84.

REKLAMA

0011416322

# „POLITYKA SENIORALNA W DZIELNICY MOKOTÓW”

KONFERENCJA SENIORALNA 2025

5 LISTOPADA 2025

9:30 - 15:00

Dom Kultury KADR, ul. Rzymowskiego 32

W PROGRAMIE M.IN.:

- Prezentacja oferty zagospodarowania czasu wolnego seniorów
- Mała strefa profilaktyki zdrowotnej
- Wykład na temat interakcji międzylekowych
- Wykład na temat psychodietetyki
- Poczęstunek



PO KONFERENCJI O GODZ. 19:00 KONCERT Z OKAZJI JUBILEUSZU 10-LECIA RADY SENIORÓW DZIELNICY MOKOTÓW  
“ŚPIWAJĄCE FORTEPIANY - KONCERTOWO I Z HUMOREM”

ZAPISY NA KONFERENCJĘ - igomza@um.warszawa.pl • +48 22 32 54 581

ZAPISY NA KONCERT - www.dkadr.waw.pl • recepcja DK KADR



Organizator wydarzenia: Urząd Dzielnicy Mokotów m. st. Warszawy



# TURYSTYCZNE ZNIŻKI DLA EMERYTÓW W POLSCE. JAK TANIEJ PODRÓŻOWAĆ PO KRAJU? ZNIŻKI W POCIĄGACH, AUTOBUSACH, MUZEACH

W Polsce istnieje wiele miejsc i usług, gdzie seniorzy mogą skorzystać z atrakcyjnych zniżek. Warto wiedzieć, że wiek nie tylko niesie ze sobą mądrość i doświadczenie, ale również pewne przywileje. Poniżej przedstawiamy listę niektórych zniżek dostępnych dla osób starszych związanych z podróżowaniem i turystyką.

## ● Zniżki dla seniorów w pociągach: podróże w komforcie i w korzystnej cenie

Podróże pociągiem mogą być znacznie tańsze dla seniorów. Osoby powyżej 60. roku życia mogą skorzystać ze specjalnych zniżek oferowanych przez PKP Intercity, POLREGIO oraz regionalnych przewoźników. PKP Intercity przygotowało dla seniorów ofertę „Bilet dla Seniora”, gwarantującą 30% zniżki na bilety TLK, IC, EIC i EIP.

Zniżka obejmuje również pierwszą klasę, co oznacza możliwość podróżowania w komfortowych warunkach w niższej cenie. Seniorzy podróżujący pierwszą klasą Pendolino mogą zaoszczędzić nawet 100 zł na trasie Kraków - Gdańsk. POLREGIO i program REGIO Senior umożliwiają zakup biletów jednorazowych z 25% rabatem oraz biletów okresowych ze zniżką 10%. Podobne oferty mają także przewoź-



nicy regionalni, np. Łódzka Kolej Aglomeracyjna (25% na bilety jednorazowe i 10% na bilety okresowe).

Dodatkowo posiadacze Karty Seniora województwa łódzkiego mogą liczyć na 30% zniżki. Dzięki zniżkom dla seniorów pierwsza klasa w pociągach TLK i IC jest bardziej dostępna. Różnica w cenie pomiędzy klasą drugą a pierwszą bywa niewielka, a wygoda podróżowania zdecydowanie większa. W Pendolino dodatkowym atutem jest darmowy posiłek, kawa

i woda. Jeśli często podróżujesz pociągiem, warto sprawdzić, czy zniżki dla seniorów pozwolą ci obniżyć koszty i podróżować wygodniej za mniej.

## ● Zniżki na transport miejski w największych polskich miastach

W wielu polskich miastach seniorzy mają uprawnienia do zniżek na transport miejski. W największych polskich miastach osoby powyżej 70. roku życia mogą podróżować bezpłatnie, a ci powyżej 60.

roku życia mają prawo do 50% zniżki. W Łodzi zniżka 50% przysługuje wszystkim emerytom, a bezpłatne przejazdy dotyczą osób powyżej 65. roku życia.

Zniżki i bezpłatne bilety przysługują emerytom między innymi w miastach takich jak:

- ▶ Kraków,
- ▶ Poznań,
- ▶ Łódź,
- ▶ Katowice,
- ▶ Gdańsk,
- ▶ Gdynia,
- ▶ Wrocław.

## ● Tańszy lub darmowy paszport dla seniorów

Nie tylko transport oferuje atrakcyjne zniżki dla seniorów. Osoby starsze mogą skorzystać z ulg przy wyrobieniu paszportu. Taka usługa dla seniora poniżej 70. roku życia jest o 50% tańsza, a dla osób powyżej 70 lat całkowicie bezpłatna.

## ● Zniżki dla seniorów na leczenie i rehabilitację w uzdrowiskach

Seniorzy mogą również skorzystać ze zniżek w uzdrowiskach i ośrodkach rehabilitacyjnych. To, jak wysoki będzie rabat, zależy już od konkretnego ośrodka. Dodatkowo, jeśli seniorzy wykupią przepisane przez specjalistę leki na kwotę powyżej 100 zł, mają prawo do odliczenia podatku od tych zakupów. Zniżka ta jest przeznaczona dla osób z orzeczeniem o niepełnosprawności oraz dla rencistów.

## ● Zniżki w muzeach i zoo

Seniorzy mają możliwość skorzystania z obniżonych cen biletów do muzeów, zabytków i innych atrakcji turystycznych. Seniorzy w Polsce mogą korzystać z wielu zniżek i korzystnych ofert. Warto zawsze sprawdzić, jakie oferty są dostępne, aby nie przepłacić i skorzystać z możliwości oszczędności.

# Budowa i remont domu

PARTNER DODATKU



## swissporTON – nowa europejska marka na rynku pokryć dachowych

**swissporTON:** to europejska marka dachówek ceramicznych i cementowych. Szwajcarska jakość, design i trwałość.

swissporTON to nowa europejska marka dachówek ceramicznych i cementowych oraz wysokiej jakości akcesoriów dachowych należąca do Grupy swisspor. swissporTON zastępuje dotychczasową, cenioną markę CREATON dla dachówek produkowanych przez CREATON Polska i CREATON South East Europe. Zachowuje wszystko, co najlepsze z dziedzictwa CREATON, łącząc teraz szwajcarską jakość, design i trwałość. Jej produkty na dachy skośne tworzą z rozwiązaniami swisspor kompleksowy, wydajny i trwały system dla nowoczesnego budownictwa od jednego dostawcy.

### Kompleksowe portfolio produktowe

swissporTON oferuje szeroką gamę dachówek ceramicznych: dachówkę płaską SIMPLA, półpłaską KODA, klasyczne TITANIA i BALANCE oraz inspirowaną historyczną formą RAPIDO, karpiołki KLASSIK Lenti i oryginalną pod względem formy zakładkową HORTOBÁGY.

Dachówki cementowe swissporTON reprezentują cztery sprawdzone kształty: dachówka płaska KAPSTADT, półpłaska KIOTO oraz tradycyjne GÖTEBORG i BREMA.

Portfolio uzupełnia kompleksowa gama wysokiej jakości akcesoriów ceramicznych i cementowych dopasowa-

nych pod względem barwy, kształtu i powłoki do dachówek pościowych, estetycznie wykonany i zapewniający bezpieczeństwo system komunikacji dachowej oraz ochrony przeciwśnieżnej. W ofercie dostępne są również różne akcesoria ułatwiające estetyczny i precyzyjny montaż dachu, taśmy RBF, membrany BLACK czy estetyczne i wydajne rozwiązania fotowoltaiczne zintegrowane z połączoną dachu.

### Produkcja oparta na naturalnych zasobach

Wszystkie dachówki swissporTON powstają w pięciu nowoczesnych zakładach strategicznie zlokalizowanych

w Polsce (Olkusz, Chojnice, Widziszewo) i na Węgrzech (Lenti I, Lenti II). Ta lokalizacja wynika z dostępu do jednych z najlepszych złóż gliny na kontynencie, co stanowi fundament wyjątkowej jakości produkowanych wyrobów.

Zakłady wykorzystują zaawansowane technologie produkcji oraz wieloetapowe procesy kontroli jakości odpowiadające rygorystycznym standardom europejskim. Dachówki przechodzą szczególne testy zapewniające długotrwałą niezawodność i estetykę przez dziesięciolecia użytkowania.

Potwierdzeniem tego jest (udzielana na określonych warunkach) jedna z najdłuższych

na rynku gwarancji - do 50 lat w zakresie nieprześlakliwości i mrozoodporności dla dachówek ceramicznych swissporTON.

### Nowa marka w Grupie swisspor

Włączenie dachówek ceramicznych, cementowych i akcesoriów na dachy skośne pod marką swissporTON w imponujące portfolio, znanych doskonale energooszczędnych rozwiązań swisspor oddaje innowacyjny charakter produktów i otwartość na nowoczesne rozwiązania technologiczne.

Dla klientów oznacza to kontynuację najwyższych standardów jakości wypraco-

wanych przez trwające blisko 30 lat doświadczenie produkcyjne CREATON Polska, przy jednoczesnym dostępie do szerszej gamy innowacyjnych rozwiązań z imponującą ofertą swisspor - od fundamentów po dach.

Ta kompleksowa oferta pozwala na realizację budynków o najwyższych standardach energetycznych, gdzie każdy element jest zaprojektowany w ramach spójnej filozofii energooszczędnego budownictwa. Różnorodność rozwiązań umożliwia realizację najbardziej wymagających koncepcji architektonicznych przy zachowaniu optymalnych parametrów technicznych.



FOT. SWISSPOR.PL

REKLAMA

0011417414



**Nowa marka znanych dachówek ceramicznych i cementowych**



swissporTON.pl

# Nowa generacja okien dachowych GREENVIEW. Akustyka na nowym poziomie

Żyjemy w czasach dynamicznych zmian, a zmiany klimatyczne są coraz bardziej widoczne i odczuwalne. Dbałość o środowisko staje się priorytetem, gdyż Ziemia to miejsce naszego życia, które musimy chronić, zarówno dla nas, jak i przyszłych pokoleń. Nowa generacja okien dachowych GREENVIEW z pakietem P50 od FAKRO łączy najwyższe standardy funkcjonalne i estetyczne z dostosowaną do zmieniającego się klimatu energooszczędnością oraz rozwiązaniami zapewniającymi bezpieczeństwo w obliczu gwałtownych zjawisk pogodowych.

## Inwestycja w lepszą przyszłość

Inwestycja w okna nowej generacji to krok w stronę lepszej przyszłości. FAKRO, inspirowane filozofią GO GREEN, projektuje swoje produkty z poszanowaniem środowiska. Dzięki nim każdego dnia oszczędzasz energię i obniżasz rachunki.

Innowacyjna konstrukcja z wyższym profilem skrzydła i pakietem trzyszybowym znacząco wpływa na ochronę ciepła, co przekłada się na mniejsze zapotrzebowanie na energię, aby ogrzać poddasze. Pa-

kiet szybowy ma 44mm grubości, dzięki czemu można go głębiej osadzić w konstrukcji skrzydła i w ten sposób całe okno zyskuje lepszą termoizolacyjność. Okno wykonane w technologii thermoPro, a współczynnik przenikania ciepła okien z kołnierzem Thermo jest na poziomie 0,9 W/m<sup>2</sup>K. Nawiewnik optymalizuje przepływ świeżego powietrza, minimalizując jednocześnie straty ciepła.

Dodatkowym atutem okien GREENVIEW z pakietem P50 o współczynniku izolacji akustycznej Rw sięgającym 40 dB jest bardzo dobre tłumienie hałasu, które zapewnia podwójna folia dźwiękoizolacyjna umieszczona pomiędzy szybami. Komfort miłej ciszy podczas odpoczynku to niewątpliwie nowa jakość życia, którą zapewniają okna dachowe nowej generacji. Ma to wpływ na regenerujący sen i nasze ogólne zdrowie. To również większa swoboda, ponieważ możesz oddawać się swoim pasjom w domu, nie zakłócając spokoju innym. Okna wyposażone są w hartowaną szybę zewnętrzną i laminowaną wewnętrzną klasy P2A, co zwiększa bezpieczeń-

stwo użytkowe, a zastosowany system topSafe podnosi także bezpieczeństwo antywłamaniowe okien.

## Nowoczesny design i wyjątkowy wygląd

Zewnętrzna powłoka łatwowymywalna ułatwia utrzymanie okien w czystości, dzięki czemu mamy więcej czasu dla siebie. Okna GREENVIEW to także nowoczesny wygląd. Dolna klamka wpisuje się w obecne designerskie trendy, a atrakcyjny kształt obłachowania, opracowany we współpracy z Politechniką Krakowską, nadaje oknom wyjątkowy nowoczesny wygląd. Standardowy kolor obłachowania Antracyt (RAL7016) dopasowany jest do popularnych pokryć dachowych.

Okna GREENVIEW otrzymały certyfikat Carbon Footprint Approved, co dowodzi, że zostały wytworzone w odpowiedzialny środowiskowo oraz społecznie sposób. Pozwalają stworzyć dom funkcjonujący w zgodzie z naturą, oferując komfort i bezpieczeństwo na co dzień, jednocześnie dbając piękny widok na otaczającą zielen.

[www.fakro.pl](http://www.fakro.pl)



Oferowanie ekologicznych i energooszczędnych produktów jest wpisane w DNA firmy FAKRO



Obłachowanie okien dachowych GreenView dostępne jest w trzech kolorach: antracytowym, czarnym oraz szarobrazowym

REKLAMA

0011418679

*Sila Pasji*

Ewa Novel  
PIOSENKARKA

Rw = 41dB

## NOWA GENERACJA OKIEN DACHOWYCH GREENVIEW z pakietem akustycznym

Okna GREENVIEW powstały z pasji tworzenia i zmieniania świata. Przedstawiamy nową generację okien dachowych, które łączą najwyższe standardy funkcjonalne i estetyczne z wysoką energooszczędnością i wyjątkową akustyką.

Okna dachowe GREENVIEW z pakietem P50 o bardzo dobrym współczynniku izolacji akustycznej aż do  $Rw = 41dB$  to cisza na poddaszu kiedy oddajesz się swojej pasji i w chwilach, gdy potrzebujesz odpoczynku.

**FAKRO**

# swissporPIR Alu – termoizolacja dla nowoczesnego budownictwa

W erze zrównoważonego budownictwa i efektywności energetycznej, wybór odpowiednich produktów izolacyjnych ma kluczowe znaczenie. Na tle innowacyjnych rozwiązań wyróżnia się nowość marki swisspor – swissporPIR Alu, zaawansowany materiał termoizolacyjny rewolucjonizujący projektowanie energooszczędnych budynków.

## Czym jest swissporPIR Alu?

swissporPIR Alu to wysokiej jakości płyty izolacyjne z poliizocyanuranu (PIR) o zamkniętej strukturze komórkowej.

Charakteryzują się wyjątkowo niskim współczynnikiem przewodzenia ciepła ( $\lambda$ ) wynoszącym zaledwie 0,022 W/mK, co czyni je jednym z najefektywniejszych rozwiązań izolacyjnych na rynku.

## swissporPIR Alu wyróżnia się:

- ▶ doskonałymi właściwościami termicznymi,
- ▶ wyjątkową odpornością,
- ▶ stabilnością wymiarową,
- ▶ długą żywotnością oraz
- ▶ szeroką gamą zastosowania.

## Kluczowe zalety swissporPIR Alu

Wyjątkowa efektywność termiczna – niski współczynnik przewodzenia ciepła pozwala osiągnąć ten sam poziom izolacji przy znacznie cieńszej warstwie materiału w porównaniu do tradycyjnych rozwiązań. W praktyce, 10 cm warstwa swissporPIR Alu może zastąpić nawet 17 cm wełny mineralnej (o współczynniku 0,038 W/mK), zachowując identyczne właściwości izolacyjne.

Maksymalna przestrzeń użytkowa – wysoka efektywność przy niewielkiej grubości przekłada się bezpośrednio na zwiększenie powierzchni użytkowej budynku. W kontekście rosnących cen nieruchomości i ograniczonych przestrzeni miejskich, możliwość zastosowania cieńszych ścian przy spełnieniu surowych norm energetycznych stanowi znaczącą zaletę.

Odporność na wilgoć i trwałość – zamknięta struktura komórkowa zapewnia minimalną absorpcję wody, gwarantując stabilność parametrów izolacyjnych w różnych warunkach atmosferycznych. Materiał zachowuje swoje właściwości



przez cały okres użytkowania budynku, nie degraduje się pod wpływem wilgoci i nie wymaga specjalnych zabezpieczeń przeciwwilgociowych.

Bezpieczeństwo pożarowe – płyty swissporPIR Alu są samogasnące, co oznacza wolny proces spalania w przypadku pożaru. Cechują się również niską emisją dymu i brakiem skroplin w wyniku

działania płomieni, co czyni je bezpiecznym wyborem dla projektów, gdzie kwestie bezpieczeństwa pożarowego są priorytetem.

## Zastosowania swissporPIR

▶ **Taras** – dzięki niewielkiej wadze, małej grubości i niskim współczynnikowi przenikania ciepła, nie trzeba stosować grubej warstwy izolacji dla osiągnięcia satysfakcyj-

nującego efektu ocieplenia. Skutecznie chroni pomieszczenia pod tarasem przed emisją ciepła.

▶ **Dachy płaskie** – wysoka wytrzymałość na ściskanie sprawia, że materiał doskonale sprawdza się w izolacji takich konstrukcji, umożliwiając tworzenie zielonych dachów czy tarasów użytkowych bez ryzyka utraty właściwości izolacyjnych.

▶ **Budownictwo pasywne i zero-emisyjne** – wyjątkowe właściwości termiczne czynią swissporPIR Alu materiałem pierwszego wyboru w takim budownictwie, umożliwiając osiągnięcie wymaganych parametrów przy zachowaniu racjonalnych grubości przegród.

▶ **Zrównoważony rozwój** – długa żywotność, stabilność parametrów i wyjątkowa efektywność energetyczna przekładają się na znaczące oszczędności energii przez cały okres użytkowania budynku, co kompensuje ślad węglowy związany z produkcją materiału.

swissporPIR Alu reprezentuje przyszłość materiałów izolacyjnych w nowoczesnej architekturze – łącząc najwyższą efektywność energetyczną z trwałością, bezpieczeństwem i możliwościami projektowymi. Umożliwia tworzenie smukłych, energooszczędnych i zrównoważonych budynków, stanowiąc odpowiedź na liczne wyzwania współczesnego budownictwa.

**Więcej informacji:**  
[www.swisspor.pl](http://www.swisspor.pl)

REKLAMA

0011418685



swisspor

płyty  
**XPS**

ocieplenie fundamentu  
odporne na wilgoć  
i przemarzanie gruntu



doskonałe ocieplenie



odporność na wilgoć



wytrzymałość mechaniczna



[xps.swisspor.pl](http://xps.swisspor.pl)





## Zatrzymują ciepło i przyciągają spojrzenia – aluminiowe wizytówki nowoczesnych domów

● Kiedy za oknem robi się chłodniej, a rachunki za ogrzewanie rosną, wielu właścicieli domów boleśnie przypomina sobie o nieszczelnych wejściach. To właśnie okna i drzwi potrafią odpowiadać nawet za 25-30% strat energii potrzebnej do ogrzewania lub chłodzenia budynków.

To realne wartości, które przekładają się na domowy budżet i codzienny komfort. Nic dziwnego, że w ostatnich latach przepisy budowlane stały się pod tym względem bardziej wymagające, a za sprawą rosnącego znaczenia aspektów wizualnych, nowoczesne drzwi muszą dziś łączyć elegancję z energooszczędnością.

„Klienci coraz częściej oczekują od drzwi, że będą nie tylko szczelne i ciepłe, ale też designerskie. Wejście do domu ma coś w sobie z wizytówki. Stawiamy na rozwiązania, które łączą komfort z estetyką: drzwi mogą być jednocześnie praktyczne i efektywne” - mówi Michał Marcinowski, dyrektor rozwoju produktu systemów budowlanych w Aluprof.

### Elegancja i technologia w jednym

Wejście do domu coraz częściej staje się ważnym elementem wizualnym budynku. To ono tworzy pierwsze wrażenie, a jednocześnie ma realny wpływ na komfort codziennego życia - chroni przed chłodem, hałasem i nieproszonymi gośćmi.

„Jeszcze kilka lat temu drzwi postrzegano głównie jako element techniczny. Dziś coraz częściej traktujemy je jako część aranżacji domu - coś, co podkreśla charakter całej jego bryły. Aluminium daje tu ogromne możliwości: pozwala na większe przeszklenia, proste formy i wyraziste proporcje, a jednocześnie zapewnia świetną izolację” - mówi Michał Marcinowski.

Właśnie na tym fundamencie powstają rozwiązania Aluprof. MB-79N to propozycja dla osób poszukujących solidnych i energooszczędnych drzwi w atrakcyjnej formie, spełniających wymogi współczesnego budownictwa. MB-86N daje architektom jeszcze większą swobodę - dzięki różnym wariantom izolacyjności można do-

pasować drzwi do indywidualnych potrzeb domu. Z kolei MB-104 Passive jest konstrukcją o najwyższych parametrach termicznych, rekomendowaną nawet do obiektów pasywnych, gdzie ograniczenie strat energii jest priorytetem. Osobną kategorię stanowi MB-86N Pivot Door - efektywne rozwiązanie, które dzięki przesuniętej osi obrotu zamienia wejście w architektoniczną atrakcję, podkreślając prestiż i indywidualny charakter budynku. Za jego pomocą można stworzyć imponujące konstrukcje o wymiarach skrzydła nawet do 2x3,4 m oraz masie do 500 kg.

### Nowy standard wejścia

„Dom zaczyna się od drzwi, ponieważ to przez nie codziennie wchodzimy i to one jako pierwsze witają naszych gości. Jeśli łączą elegancję z energooszczędnością, zyskujemy coś więcej niż zwykły element architektury. Zyskujemy poczucie, że nasz dom jest piękny, oszczędny i praktyczny” - podsumowuje Michał Marcinowski.

Stawiamy na te rozwiązania, które łączą komfort z estetyką. Wejście do domu ma w sobie coś z wizytówki - tworzy pierwsze wrażenie

FOT. ALUPROF

REKLAMA

0011418665

**ALUPROF**  
SYSTEMY ALUMINIOWE

**PANUJ NAD KLIMATEM**  
**PANUJ NAD KOSZTAMI**

DRZWI ZEWNĘTRZNE

**GRAMY FAIR Z NATURA**

*Szymon Marciniak*

**PIVOT DOOR**

Drzwi zewnętrzne z przesuniętą osią obrotu



[www.aluprof.com/dom](http://www.aluprof.com/dom)



# Światło Cię Uniesie

Okna, które zmieniają dom



Okna FAKRO | INNOVIEW powstały z połączenia drewna i aluminium, co wpływa na ich wyjątkową trwałość i daje możliwość tworzenia ogromnych przeszkleń. Naturalne drewno zapewnia ciepły klimat wnętrza oraz ponadczasową estetykę, a wysoka energooszczędność obniża rachunki za ogrzewanie. Okna są unikatowe, ponieważ każde wytwarzane jest na indywidualne zamówienie z szeroką możliwością personalizacji.



# Przestrzeń bez granic: jak nowoczesne drzwi panoramiczne otwierają dom na naturę

Rosnąca potrzeba życia w otoczeniu natury sprawia, że drzwi panoramiczne stają się kluczowym punktem każdego projektu domu. Odpowiednio zaprojektowana stolarka może uczynić wnętrze bardziej przestronnym i jaśniejszym. Nowoczesne rozwiązania techniczne i projektowe pozwalają osiągnąć ten efekt, wykorzystując optykę, światło oraz technologię do tworzenia iluzji wizualnych we współczesnych domach.

## Więcej niż widok – okno jako rama dla natury

Duże przeszklenia zacierają granice między wnętrzem a otoczeniem, a światło dzienne modeluje przestrzeń, dodając jej lekkości i głębi. Architekci coraz częściej projektują domy tak, by okno stało się centralnym punktem kadru – prawdziwą ramą dla codziennych krajobrazów.

Ważną rolę odgrywają rozwiązania minimalizujące fizyczną obecność konstrukcji. Wąskie profile, ukryte skrzydła i zerowe progi pozwalają architekturze wtopić się w otoczenie. Panoramiczne drzwi rozszerzają salon na taras, a wielkoformatowe przeszklenia nadają aranżacji efekt te-



Drzwi panoramiczne stają się kluczowym punktem każdego projektu domu

atralny. Wrażenie ciągłości przestrzeni wzmacnia wysokiej jakości szkło, które nie zniekształca kolorów ani konturów.

## Technologia iluzji – nowoczesne rozwiązania aluminiowe

Aluminiowe rozwiązania o wąskich profilach pozwalają na duże przeszklenia przy zachowaniu sztywności

i izolacyjności. Minimalne konstrukcje, niewidoczne okucia i ukryte mechanizmy sterujące przekładają się na czystą formę i maksymalne doświetlenie wnętrza. Zabudowa ościeżnic i progów pozwala stworzyć efekt jednej powierzchni łączącej wnętrze z tarasem.

Najważniejsze jest dla nas to, żeby architekt nie musiał wybierać między

jakością techniczną a estetyką – mówi Marek Rudyk. – Kiedy projektujemy produkty, szukamy rozwiązań, które umożliwiają pracę światłem i przestrzenią tak, by wnętrze i otoczenie przenikały się naturalnie. Przykładowo, drzwi panoramiczne takie jak MB-Skyline Type R pozwalają tworzyć duże, przesuwne przeszklenia z niemal niewidoczną ramą, co wspiera ten

efekt. Dzięki temu powstają wnętrza, w których technologia pozostaje w cieniu, a pierwszoplanową rolę odgrywa krajobraz – dodaje.

## Iluzja z bliska – jak optyka zmienia odbiór wnętrza

Światło kształtuje postrzeganie przestrzeni – refleksy, cienie i przezierność szkła wpływają na nastrój wnętrza bardziej niż jego metraż. Minimalistyczne ramy i duże powierzchnie szkła pozwalają budować głębię bez dodatkowych elementów wystroju. Perspektywa staje się narzędziem projektowym – okno może optycznie poszerzyć pokój, „przedłużyć” salon w kierunku ogrodu albo stworzyć kontrast dla bryły budynku.

Systemy Aluprof, takie jak fasady słupowo-ryglowe czy drzwi podnoszone-przesuwne, pozwalają pracować na dużych płaszczyznach szkła bez utraty parametrów izolacyjnych czy statycznych. Znikają podziały między wnętrzem a zewnątrz – powstają przestrzenie pełne światła, otwarte i zmienne w ciągu dnia. Iluzja zanikania konstrukcji integruje technologię z przestrzenią, a dom zyskuje wymiar, którego nie da się zmierzyć w metrach kwadratowych.

REKLAMA

0011418676

# PANUJ NAD KLIMATEM PANUJ NAD KOSZTAMI

DRZWI TARASOWE Z ALUMINIUM

**ALUPROF**  
AMBASADOR  
*Szymon Marciniak*

**SkyLine**

Panoramiczne  
drzwi przesuwne  
z ukrytą ramą

[www.aluprof.com/dom](http://www.aluprof.com/dom)

# Nowa generacja rekuperacji – energooszczędne centrale Alnor dla wymagających inwestycji

**Świeże powietrze, niższe rachunki i większy komfort życia.** Nowoczesne budownictwo coraz częściej stawia na rekuperację, która odzyskuje energię i dba o zdrowy mikroklimat w domu. Alnor oferuje centrale wentylacyjne nowej generacji, tworzone z myślą o inwestorach poszukujących sprawdzonych i energooszczędnych rozwiązań.

W dobrze zaprojektowanym domu liczy się każdy detal, również sposób, w jaki oddycha budynek. Tradycyjna wentylacja grawitacyjna usuwa ciepło razem z powietrzem i generuje straty, które podnoszą rachunki. Rekuperacja odwraca ten schemat: odzyskuje energię, zapewnia stały dopływ świeżego powietrza i utrzymuje stabilny mikroklimat we wnętrzu. Taki system sprawia, że inwestycja spełnia wymagania energooszczędności, podnosi komfort mieszkańców i jednocześnie zwiększa wartość nieruchomości.

## Centrale Alnor – dopasowane do każdej inwestycji

Centrale rekuperacyjne Alnor są wszechstronne, dlatego znajdują zastosowanie nawet w najbardziej wymagających inwestycjach.

► **Kawalerki i małe mieszkania** – w przestrzeniach, w których każdy centymetr ma znaczenie, najlepiej sprawdzi się **FlatAIR-X**, kompaktowa jednostka z elastycznymi przyłączami, montowana bez rozdzielaczy.

## REKUPERACJA CZUĆ KLIMAT.



Alnor oferuje centrale wentylacyjne nowej generacji

Oszczędza miejsce, a jednocześnie zapewnia pełną funkcjonalność rekuperacji.

► **Domy jednorodzinne** – ciszę i niezawodność gwarantuje **BoxAIR**, czyli centrala łącząca elastyczny sys-

tem przyłączy z wydajnym wymiennikiem ciepła. Pracuje dyskretnie i energooszczędnie, zapewniając komfort codziennego użytkowania.

► **Budynki z ograniczoną przestrzenią techniczną** – w takich wa-

runkach najlepiej działa **SlimAIR**, niska centrala o kompaktowych wymiarach, którą można montować w kilku pozycjach. Zapewnia sprawność odzysku ciepła sięgającą 95 procent i bezproblemową pracę nawet przy trudnych warunkach zabudowy.

► **Mieszkania, w których kluczowa jest dyskrecja** – tutaj doskonale sprawdza się **MinistAIR**, smukłe urządzenie mieszczące się w szafce lub wnęcie. Gwarantuje stabilny przepływ powietrza i wysoki komfort, pozostając praktycznie niewidoczne.

► **Inwestycje stawiające na design** – tam, gdzie technologia powinna harmonijnie współgrać z aranżacją wnętrza, najlepiej sprawdzi się **FlatAIR**, ultracienka centrala montowana w suficie podwieszanym. Zapewnia skuteczną wentylację i wygodne sterowanie przez aplikację mobilną.

► **Duże domy i prestiżowe realizacje** – w tego typu inwestycjach wymagane są najwyższe parametry, które gwarantuje **PremAIR**. To cen-

trala klasy premium z dużym wymiennikiem ciepła, wysokim sprzężeniem wentylatorów i zaawansowanym systemem sterowania.

## Alnor dla wymagających inwestycji

Masz projekt, który wymaga niezawodnych i elastycznych rozwiązań? Centrale Alnor zapewniają energooszczędność, komfort i pewność, że inwestycja spełni najwyższe standardy.

**Sprawdź centrale Alnor** – rozwiązania stworzone dla wymagających inwestycji.



REKLAMA

0011418678



## REKUPERACJA CZUĆ KLIMAT.

ZESKANUJ



✉ [handlowy@alnor.com.pl](mailto:handlowy@alnor.com.pl)  
[rekuperacja@alnor.com.pl](mailto:rekuperacja@alnor.com.pl)

🌐 [rekuperacja.alnor.com.pl](http://rekuperacja.alnor.com.pl)  
[www.alnor.com.pl](http://www.alnor.com.pl)

PremAIR 350-500



SlimAIR 250-1000



BoxAIR 150-225



MinistAIR 250-350



FlatAIR 80-250



FlatAIR-X 80-125



# Modernizacja systemu grzewczego z pompą ciepła

Modernizacja systemu grzewczego nie musi oznaczać kosztownej wymiany całej instalacji. Nowoczesne pompy ciepła pozwalają zastąpić stare kotły i nadal korzystać z dotychczasowych grzejników, zapewniając jednocześnie dobrą efektywność i niższe rachunki.

Wymiana starego kotła na nowoczesną pompę ciepła stała się w ostatnich latach jednym z najczęściej wybieranych sposobów modernizacji domowych systemów grzewczych.

W starszych budynkach najczęściej spotykamy instalacje grzejnikowe, projektowane pod wysokotemperaturowe źródła ciepła (jak konwencjonalne kotły gazowe lub

węglowe). Standardowe pompy ciepła najlepiej współpracują jednak z instalacjami niskotemperaturowymi - im niższa temperatura zasilania, tym wyższa efektywność urządzenia. Nie oznacza to jednak, że współpraca pompy ciepła z układem grzejnikowym jest niemożliwa.

## Wysokotemperaturowa pompa ciepła - rozwiązanie dla modernizowanych instalacji

Przy tradycyjnych grzejnikach, niska temperatura zasilania rzędu 40°C może powodować niedogrzaanie pomieszczeń. **Jeśli wymiana starego kotła na pompę ciepła ma się odbyć bez ingerencji w istniejącą instalację grzejnikową, opty-**

**malnym wyborem staje się urządzenie wysokotemperaturowe.** Takie monoblokowe pompy ciepła, jak Vitocal 150-A czy Vitocal 250-A, są w stanie podgrzewać wodę nawet do 70°C. Oznacza to możliwość kontynuowania eksploatacji dotychczasowych grzejników - bez konieczności ich wymiany na niskotemperaturowe czy przechodzenia na ogrzewanie podłogowe.

Pompy ciepła Vitocal 150-A i Vitocal 250-A zostały zaprojektowane z myślą o projektach modernizacyjnych. Zastosowany w nich system Hydro AutoControl pozwala na pracę bez zewnętrznego zbiornika buforowego. Zintegrowany układ hydrauliczny jednostki we-



Termomodernizacja pozwala zminimalizować rachunki

wnętrznej zapewnia optymalny przepływ wody grzewczej, a energia potrzebna do odszraniania parownika czerpana jest z wbudowanego bufora. Rozwiązanie to pozwala zredukować zapotrzebowanie na miejsce montażu nawet o 60%, co znacznie ułatwia instalację nowego źródła ciepła w zagospodarowanym już pomieszczeniu.

## Termomodernizacja - klucz do jeszcze niższych kosztów

Każda pompa ciepła - również wysokotemperaturowa - pracuje ekonomiczniej przy niższych temperaturach. Dlatego przed wymianą źródła ciepła warto obniżyć zapotrzebowanie energetyczne budynku:

docieplić przegrody zewnętrzne, wymienić stolarkę na energooszczędną. Termomodernizacja pozwala w pełni wykorzystać potencjał pompy ciepła i zminimalizować rachunki.

Modernizacja systemu grzewczego z wykorzystaniem pompy ciepła pozwala obniżyć rachunki za energię i uniezależnić się od rosnących cen paliw kopalnych. Wysokotemperaturowe pompy ciepła zapewniają efektywne ogrzewanie we współpracy z istniejącą instalacją grzejnikową. W połączeniu z termomodernizacją budynku i dostępnymi programami wsparcia inwestycja ta staje się jeszcze bardziej opłacalna. **Viessmann.pl**

REKLAMA

0011418682

**VISSMANN**

## Kompletny system

Odkryj nowoczesne systemy grzewcze marki Viessmann.

🔊 | SUPER SILENT

📶 | CONNECTIVITY

❄️ | COOLING FUNCTION

viessmann.pl



**ONE BASE**

Urządzenia marki Viessmann są idealnie do siebie dopasowane i tworzą kompletny system grzewczy/chłodniczy sterowany za pomocą jednej platformy. **Viessmann One Base** integruje cyfrowo systemy energetyczne: pompy ciepła, kotły grzewcze, systemy wentylacyjne, magazyny energii elektrycznej oraz instalacje fotowoltaiczne w jedną platformę, tworząc rozwiązania inteligentnego domu.

# Woda w rytmie dnia. Jak nawodnienie wpływa na zdrowie i samopoczucie u seniorów



**Senność, brak energii i trudności z koncentracją. To symptomy, które często lubimy łączyć ze zmęczeniem czy jesiennym brakiem słońca. Tymczasem często są efektem naszego zaniedbania, bo notorycznie zapominamy o piciu wody. W efekcie odwadniamy się.**

Sprawy komplikują się po 60. r. życia – wtedy spada nam poczucie pragnienia. Tym samym wzrasta ryzyko odwodnienia, które dla seniorów może być szczególnie niebezpieczne. By to sobie uświadomić, warto przypomnieć o tym, że nasze ciało w ponad połowie składa się z wody. Pełni ona w organizmie wiele funkcji fizjologicznych: transportuje składniki odżywcze, usuwa toksyny, reguluje temperaturę ciała i uczestniczy w niemal wszystkich reakcjach biochemicznych.

- Nawet niewielki niedobór wody może zakłócić te procesy i odbić się na naszym samopoczuciu. Odwodnienie na poziomie 1–2 proc. masy ciała powoduje uczucie pragnienia, spadek koncentracji i zmęczenie – zauważa Agnieszka Topczewska-Piskała, dietetyk kliniczny, doradca ds. dobrego żywienia Grupy Żabka.

- U osób po 60 r. życia mogą pojawić się problemy z sercem czy poruszaniem się. Tak gwałtowne reakcje organizmu wynikają z kluczowej roli wody w przewodzeniu impulsów nerwowych i utrzymaniu równowagi elektrolitowej – dodaje ekspertka.

## 8 szklanek wody na dobę

To ile wody dziennie należy pić? – I choć niezbędna ilość płynów uwarunkowana jest indywidualnie, za złoty środek uznaje się wypijanie około 2 l wody dziennie. W praktyce to ok. 8-10 szklanek wypijane w ciągu całego dnia.

A co z wyborem – gazowana czy niegazowana?

- Jedna i druga jest dobra. Woda z bąbelkami szybciej gasi uczucie pragnienia, ale jeśli ktoś ma wrażliwy żołądek lub cierpi na refluks, lepiej sięgnąć po niegazowaną. Najważniejsze, by pić ją regularnie – zauważa Agnieszka Topczewska-Piskała. – Jeśli jednak picie samej wody jest zbyt dużym wyzwaniem, warto sięgać po herbaty ziołowe, świeżo wyciskane soki czy koktajle owocowo-warzywne. Delikatne zupy warzywne lub owocowe są również dobrym wyjściem dla osób, które mają trudność w regularnym

sięganiu po szklankę wody – dodaje dietetyk.

Dla osób, które mają problem z piciem wody, dobrym rozwiązaniem może być lemoniada Wycisk Hydro (5,99 zł/szt.) z linii „Porcja DobreGO!”. To napój o owocowym smaku, z cytryną i spiruliną, dzięki zawartości elektrolitów wspiera prawidłowe nawodnienie organizmu.

Pamiętajmy – jeśli czujemy pragnienie, to znak, że już jesteśmy lekko odwodnieni. Dlatego dobrze mieć zawsze pod ręką butelkę z wodą, np. wodę mineralną OdNowa (1,99 zł/szt.) od Żabki. To średniozmineralizowana woda o niskiej zawartości sodu, bogata w magnez i wapń, która pozytywnie wpływa na nawodnienie.

Linia „Porcja DobreGO!” od Żabki ma na celu promocję dobrze zbilansowanych i smacznych posiłków oraz napojów, które mogą być szybkim rozwiązaniem na każdą porę dnia. Celem inicjatywy jest pokazanie, że dobre odżywianie nie musi iść w parze z czasochłonnym procesem planowania oraz przygotowywania posiłków – zmiana diety na własnych warunkach może być prosta i wygodna – niezależnie od wieku i umiejętności kulinarnych.



# WPROWADŹ 6 ZMIAN W DIECIE, ABY ŻYĆ 13 LAT DŁUŻEJ. MOŻESZ PRZEDŁUŻYĆ SWOJE ŻYCIE NAWET W WIEKU 80 LAT. NAJWIĘCEJ ZYSKAJĄ MĘŻCZYŹNI

Wystarczy 6 zmian w diecie, aby wydłużyć życie nawet o 13 lat – tak wynika z badań, które przytacza dr chirurg plastyczny i ekspert w dziedzinie przeciwdziałania starzeniu się, dr Anthony Youn. Lekarz wymienia łatwe do wprowadzenia zmiany w diecie, które pozwolą ci zadbać o zdrowie i żyć dłużej. Możesz je wprowadzić nawet w wieku 80 lat.

## ● Wprowadź 6 zmian w diecie, aby żyć nawet 13 lat dłużej

Dieta ma fundamentalne znaczenie dla zdrowia. Może je wspierać lub rujnować. Nieprawidłowa może przyczynić się do rozwoju wielu poważnych i przewlekłych chorób, takich jak cukrzyca, otyłość czy nadciśnienie. Jak podkreślają autorzy badania opublikowa-

nego w czasopiśmie naukowym „PLOS Medicine”, w 2022 roku „w skali globalnej czynniki ryzyka związane z dietą są przyczyną 11 milionów zgonów rocznie”.

W swoim nagraniu na Tik-Toku, chirurg plastyczny i specjalista od anti-agingu, dr Anthony Youn, przybliżył wyniki tego badania dotyczącego wpływu konkretnych produktów na długość życia. Le-

karz wymienia 6 podstawowych zmian, które możesz wprowadzić do swojej diety, aby była zdrowa i wydłużyła twoje życie nawet o ponad dekadę.

- W ten sposób możesz żyć nawet o 13 lat dłużej. Nowe badanie wykazało, że można to zrobić, wprowadzając proste zmiany w diecie, a oto sześć najważniejszych – powiedział dr Youn.

**6 zmian w diecie, które pomogą ci żyć dłużej w zdrowiu. Lekarz wymienia je w odwrotnej kolejności:**

▶ **6.** Więcej ryb – „Numer sześć to jedzenie większej ilości ryb, które zawierają zdrowe tłuszcze omega-3” – powiedział dr Youn.

▶ **5.** Mniej słodzonych napojów – „Piąta rzecz to picie mniejszej ilości napojów

REKLAMA

0011408612



Zadbaj o słuch – swój  
i swoich najbliższych  
*Usłysz więcej*

Umów się telefonicznie na **bezpłatne** badanie słuchu w najbliższym Centrum Słuchu Audika w Warszawie, połączone z darmową konsultacją u specjalisty.

Mamy ponad 30 gabinetów w Warszawie!

Infolinia: 814 714 004 • [www.audika.pl](http://www.audika.pl)

 **Audika**  
Twój słuch nasza, troska



FOT. GETTY IMAGES

słodzonych cukrem, takich jak napoje gazowane.”

► **4.** Więcej orzechów i nasion - „Czwarta rzecz to je-

dzenie większej ilości orzechów i nasion, które są zdrowym źródłem tłuszczu i białka.”

► **3.** Mniej czerwonego mięsa - „Numer trzy to jeść mniej czerwonego mięsa i przetworzonego mięsa,

takiego jak bekon i kiełbasa”.

► **2.** Więcej roślin strączkowych - „Numer dwa to jeść więcej roślin strączkowych, takich jak fasola, groch i soczewica. To świetne źródła roślinnego białka i błonnika”.

► **1.** Więcej produktów pełnoziarnistych - „Najważniejszą zmianą, która może potencjalnie wydłużyć twoje życie, jest jedzenie większej ilości pełnych ziaren, takich jak gryka, płatki owsiane i brązowy ryż. Zamiast rafinowanych ziaren, takich jak biały ryż i biały makaron”.

● **Nigdy nie jest za późno na zmiany na lepsze. Możesz przedłużyć swoje życie nawet w wieku 80 lat**

Jak podkreślili badacze, największe korzyści można uzyskać, jedząc więcej roślin strączkowych, produk-

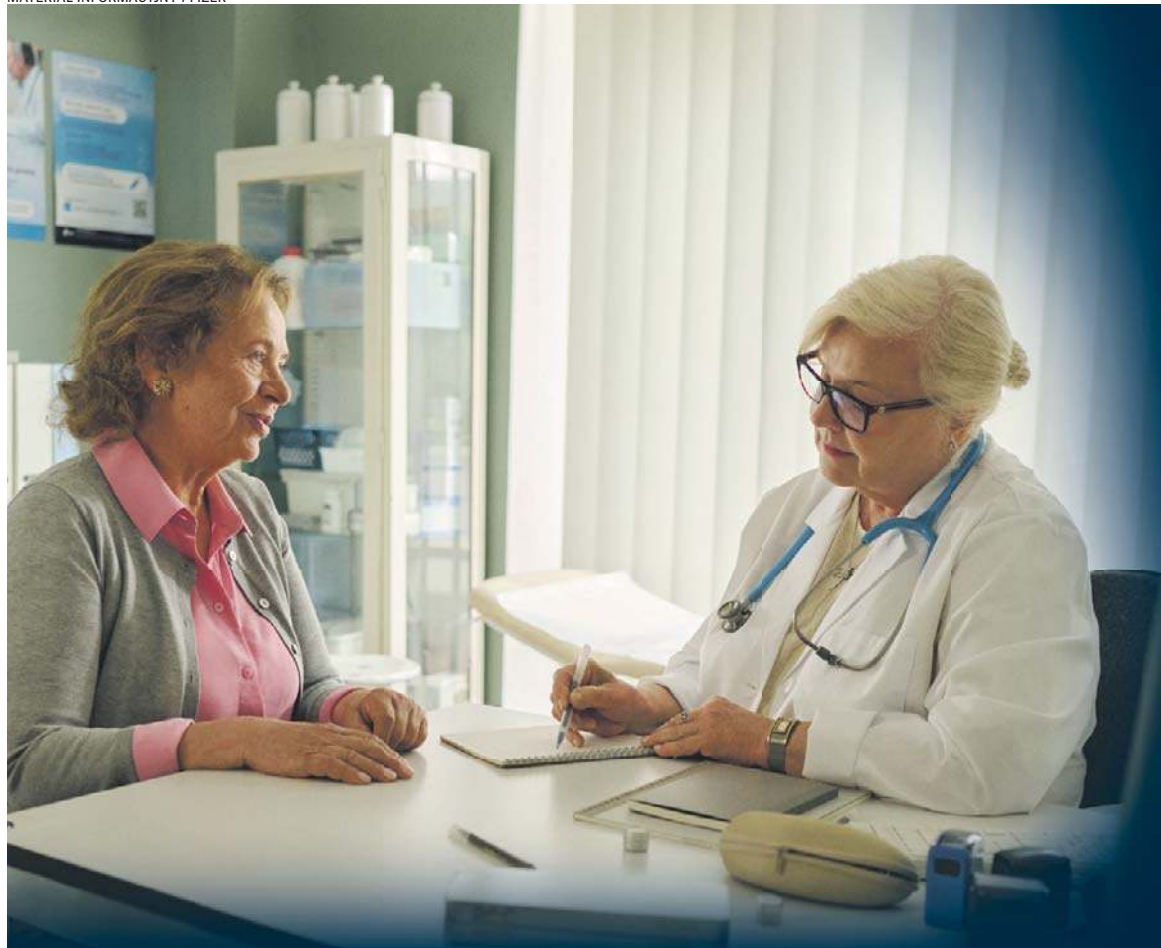
tów pełnoziarnistych i orzechów, a mniej czerwonego mięsa i przetworzonego mięsa. Autorzy podkreślili, że wprowadzenie tych zmian ma większy wpływ na mężczyzn niż na kobiety, ponieważ wydłuża ich życie znacznie bardziej.

Wprowadzenie 6 powyższych zmian w diecie w wieku 20 lat może wydłużyć oczekiwaną długość życia o 10,7 roku u kobiet i o 13 lat u mężczyzn.

Jednak w każdej chwili możesz zmienić swoją dietę na zdrowszą. Tak więc nawet w wieku 60 lat modyfikacja diety według wymienionych przez badaczy zaleceń to życie dłuższe o 8 lat dla kobiet i 8,8 dla mężczyzn. Natomiast 80-latkowie mogą zyskać 3,4 roku życia więcej. Nigdy nie jest więc za późno i w każdej chwili można zadbać o siebie bardziej.

MATERIAŁ INFORMACYJNY PFIZER

0011414990



## Masz 60 lat lub więcej?

### Pamiętaj, że sezon grypowy, to również czas wzrostu zakażeń RSV.

Infekcja RSV zaczyna się jak zwykłe przeziębienie, ale może prowadzić do zapalenia płuc, zwiększać ryzyko zawału serca lub pobytu w szpitalu. Szczepiąc się na gripę, możesz zaszczepić się też przeciw RSV podczas jednej wizyty.

### Zaszczep się już dziś!

Zapytaj lekarza lub farmaceutę o możliwość szczepienia przeciw RSV, także bezpłatnego.



# WIĘCEJ OSÓB SKORZYSTA Z DARMOWEGO SANATORIUM. NOWE ZASADY LECZENIA UZDROWISKOWEGO OBOWIĄZUJĄ OD KILKU MIESIĘCY

**Darmowe leczenie w sanatorium będzie dostępne dla większej liczby kuracjuszy. Bezpłatne turnusy rehabilitacyjne z ZUS-u będą teraz dostępne dla dodatkowych grup osób. Zmiany weszły w życie od 1 lutego 2025 roku i są związane z prewencją rentową. Dowiedz się, kto może skorzystać z darmowego leczenia uzdrowiskowego.**

## ● Zmiany w sanatorium w 2025 roku. Kto może skorzystać z prewencji rentowej ZUS?

Już od 1 lutego 2025 roku z bezpłatnego leczenia sanatoryjnego korzysta więcej osób. Tym razem chodzi o turnusy z Zakładu Ubezpieczeń Społecznych. Są one związane z prewencją rentową i są skierowane do pacjentów, którzy są zagrożeni utratą zdolności do pracy. Jej celem jest nie tylko poprawa stanu zdrowia, przez co spełnione muszą być pewne warunki:

- ▶ ubezpieczenie w ZUS (pacjent musi pracować zawodowo),
- ▶ pobieranie zasiłku chorobowego lub świadczenia rehabilitacyjnego,
- ▶ pobieranie renty okresowej z tytułu niezdolności do pracy.

Skorzystać mogą też osoby, które obecnie przebywają na zwolnieniu lekarskim, a lekarz orzecznik podczas kontroli stwierdzi taką potrzebę oraz osoby, które starają się o świadczenie re-

habilitacyjne lub rentę z tytułu niezdolności do pracy.

Od 1 lutego możliwa jest realizacja wczesnej rehabilitacji powypadkowej, a od 1 kwietnia z rehabilitacji mogą skorzystać osoby ze schorzeniami ośrodkowego układu nerwowego. Taka rehabilitacja będzie możliwa w dwóch systemach - stacjonarnym (całodobowym) i ambulatoryjnym (codzienne wizyty w placówce w określonych godzinach).

## ● Prewencja rentowa. Jak skorzystać z rehabilitacji z ZUS?

Aby skorzystać z rehabilitacji z tytułu prewencji rentowej, należy:

- ▶ przygotować „Wniosek o rehabilitację leczniczą w ramach prewencji rentowej ZUS” (Wniosek PR-4), który wypełnia lekarz, u którego

leczy się pacjent,

- ▶ złożyć wniosek w dowolnej placówce ZUS,
- ▶ zabrać dokumentację z leczenia na badanie u lekarza orzecznika.

Wniosek o rehabilitację leczniczą w ramach prewencji rentowej ZUS może złożyć elektronicznie w imieniu pacjenta lekarz prowadzący leczenie. Co ważne, wniosek o rehabilitację może zostać wystawiony przez lekarza już podczas wystawiania zwolnienia elektronicznego (e-ZLA) na Platformie Usług Elektronicznych ZUS. Nie trzeba wtedy już zanosić wniosku osobiście.

## ● Prewencja

Czym różni się sanatorium z NFZ od sanatorium z ZUS?

Rehabilitacja z ZUS jest całkowicie bezpłatna. Urząd pokrywa wszystkie koszty:

- ▶ leczenia,
- ▶ zakwaterowania,
- ▶ wyżywienia,
- ▶ dojazdu najtańszym środkiem komunikacji publicznej z miejsca, w którym pacjent mieszka, do/z ośrodka rehabilitacyjnego.

Rehabilitacja z ZUS trwa 24 dni, jednak może zostać wydłużona lub skrócona przez ordynatora ośrodka rehabilitacyjnego. Na koniec osoba korzystająca z leczenia otrzymuje dokument „Informacja o przebytej rehabilitacji”, w którym znajdują się najważniejsze informacje o jej przebiegu i stanie zdrowia pacjenta.

Warto podkreślić, że ZUS nie ma swoich ośrodków rehabilitacyjnych. Zawiera więc umowy z placówkami na terenie całej Polski (w tym w miejscowościach uzdrowiskowych), które

spełniają określone wymagania.

## ● Ile się czeka na rehabilitację z ZUS-u? Rehabilitacja stacjonarna i ambulatoryjna

ZUS rozpatruje wnioski możliwie najszybciej. Wyjazd jest możliwy nawet już po kilku tygodniach od wystawienia skierowania. W przypadku turnusów z NFZ czas oczekiwania wynosi od 6 do 9 miesięcy.

Pacjenci, którzy otrzymają skierowanie na leczenie stacjonarne, przebywają w ośrodku rehabilitacyjnym całodobowo. Jest to możliwe w przypadku schorzeń dotyczących:

- ▶ narządu ruchu,
- ▶ narządu ruchu po wypadku (wczesna rehabilitacja powypadkowa),
- ▶ układu krążenia,
- ▶ układu oddechowego,
- ▶ psychosomatycznych,
- ▶ onkologicznych po leczeniu nowotworu gruczołu piersiowego,
- ▶ narządu głosu,
- ▶ ośrodkowego układu nerwowego.

Jeżeli chodzi o rehabilitację w systemie ambulatoryjnym, to pacjent musi codziennie dojeżdżać na rehabilitację w wyznaczonych godzinach. Dotyczy to schorzeń:

- ▶ narządu ruchu,
- ▶ układu krążenia (w tym monitorowanego telemedycznie),
- ▶ ośrodkowego układu nerwowego.



# OGRODOWA PASJA. DZIAŁKA JEST JAK DRUGI DOM

**Jeśli lubimy przebywać na świeżym powietrzu, praca w ogrodzie wpływa pozytywnie na samopoczucie, pozwala doceniać małe rzeczy i cieszyć się życiem.**

Ogród dla wielu osób stanowi coś, bez czego nie wyobrażają sobie życia. Choć jego utrzymanie w pięknym stanie wymaga sporo pracy, to jednak dla seniora praca ta może stanowić nie tyle wyzwanie, ile sposób na przyjemne i aktywne spędzanie czasu. Dla wielu seniorów



Praca o umiarkowanej intensywności w ogrodzie to czas psychicznego relaksu

działka jest drugim domem, gdzie spędzają każdą wolną chwilę.

Praca o umiarkowanej intensywności w ogrodzie to czas psychicznego relaksu. Obserwowanie rozwoju roślin, które się zasiało czy zasadziło, opieka nad nimi, dają poczucie sprawczości i możliwości kontroli nad otoczeniem.

To także zbawienny w każdym wieku ruch. Praca w ogrodzie wpływa na kondycję fizyczną osoby starszej, poprawia krążenie, przynosi radość z życia, dodaje energii i... jest świetną okazją na wyjście z domu. Wystarczą dwie godziny dziennie. Należy jednak pamiętać, żeby nie przedłużać czasu spędzonego na pracy fizycznej i pilnować się, aby wysiłek nie był zbyt intensywny.

Przebywanie w otoczeniu zieleni, nawet jeśli nie jest ona rozległą przestrze-

nią, pozwala odetchnąć od codzienności i zapomnieć o kłopotach.

Ekspertki zwracają uwagę, że Rodzinne Ogrody Działkowe, czyli tzw. działki, cieszą się rosnącym zainteresowaniem już od co najmniej kilku lat. We Wrocławiu ogródki działkowe stały się popularnym sposobem na relaks w miejskim otoczeniu. Zainteresowanie działkami w mieście wzrosło szczególnie po i w trakcie pandemii COVID-19, kiedy to wielu mieszkańców poszukiwało prywatnych przestrzeni do wypoczynku na świeżym powietrzu.

Najtańsze działki bez zabudowy można kupić za około 6-10 tys. zł, podczas gdy dobrze zagospodarowane z altaną mogą kosztować od 20 do 30 tys. zł, a nawet więcej. Najdroższe oferty mogą osiągać ceny nawet powyżej 70 tys. zł.

**Agnieszka Aulich**

REKLAMA

0011408534













## Podróżuj po zdrowie: Druskienniki i Birsztany

**Biuro Podróży Artur Sp. z o.o.** – wieloletni organizator wyjazdów zorganizowanych dla seniorów.  
**Egles Sanatorija** – najlepsze sanatoria na Litwie, własne ujęcia wód mineralnych i borowiny.  
*Biuro Podróży Artur posiada tytuł TOP PARTNER 2025 uzyskany od Egles Sanatorija.*

**Atuty Egles Sanatorija:**

- komfortowe i nowoczesne sanatoria o standardzie hoteli \*\*\*/\*\*\*\*
- 3-6 zabiegów dziennie (standardowo 5)
- portfolio ponad 200 zabiegów leczniczych
- własne borowiny i ujęcia wód mineralnych
- basen i pijalnia wód bez limitu

**Korzyści wyjazdu zorganizowanego z Biurem Podróży ARTUR:**

- transport do sanatorium i z powrotem (posiadamy własne komfortowe autokary)
- opieka rezydenta od zbiórki przy autokarze aż do powrotu
- lepsza cena i prosta procedura rezerwacji
- ubezpieczenie KL i NNW w pakiecie
- towarzystwo

**Dla uczestników Forum i Czytelników:**

- 5%\*** rabatu na pobyt w sanatoriach Egles w 2026 roku
- 5%\*** rabatu na wycieczki BP Artur w 2026 roku
- 10%\*** rabatu na wyjazd zorganizowany do sanatoriów Egles z BP ARTUR

**Szczegóły i terminy:**  
**+48 602 431 440**  
**www.artur.waw.pl**  
**biuro@artur.waw.pl**

\*rabat przysługuje jednorazowo, wszystkie terminy wyjazdów dostępne od 24.11.2025









# wspólnie bezpieczni

**Dowiedz się,** jak mądrze reagować  
w trudnych sytuacjach i zachować spokój  
w chwili zagrożenia

Na stronie [www.strefaobrony.pl/obrona-cywilna](http://www.strefaobrony.pl/obrona-cywilna)  
znajdziesz rzetelne informacje,  
praktyczne porady i wskazówki ekspertów:

- ✓ jak rozpoznać prawdziwe sygnały zagrożenia
- ✓ jak nie dać się dezinformacji
- ✓ co powinno się znaleźć w plecaku ewakuacyjnym



**Z nami zwiększysz poczucie bezpieczeństwa  
swoje i swoich bliskich!**

ORGANIZATOR AKCJI

**POLSKA  
PRESS  
GRUPA**

PATRONI AKCJI



Ministerstwo Spraw  
Wewnętrznych i Administracji



Ministerstwo  
Obrony Narodowej



**MOTO**  
**BOHATEROWIE**  
**OTOMOTO**

 **FAMAT**  
*aukcje*

[FAMATAUKCJE.OTOMOTO.PL](http://FAMATAUKCJE.OTOMOTO.PL)

---

**FAMAT SERWIS I FAMAT AUKCJE TO SPÓŁKI NALEŻĄCE DO GRUPY FAMAT, KTÓRA OD 17 LAT JEST LIDEREM W KOMPLEKSOWEJ OBSŁUDZE POJAZDÓW, MASZYN, SPRZĘTÓW ROLNICZYCH I BUDOWLANYCH, SPECJALIZUJĄCYM SIĘ W ICH DEMONTAŻU, RELOKACJI, PRZECHOWYWANIU I SPRZEDAŻY.**

*Nasza firma to ludzie, którzy rozumieją potrzeby Klientów i przekształcają je w skuteczne rozwiązania biznesowe. Łącząc doświadczenie, innowacyjności i głębokie zrozumienie dynamiki rynku oraz elastyczne podejście do indywidualnych wymogów Klienta. Sprostamy nawet najbardziej wymagającym oczekiwaniom.*

*Wierzimy, że sukces biznesowy idzie w parze z silnymi wartościami*

*Nasze Kluczowe zasady to:*

- 1. Uczciwość:  
transparentność i rzetelność w każdym działaniu*
- 2. Relacje:  
budowa trwałych partnerstw zamiast jednorazowych transakcji*
- 3. Rozwój:  
ciągłe doskonalenie jako odpowiedź na dynamikę rynku*
- 4. Odpowiedzialność:  
najwyższa staranność i dbałość o bezpieczeństwo powierzonego mienia*
- 5. Elastyczność:  
szybka adaptacja do zmieniających się indywidualnych potrzeb Klientów*

Rozprawa w wydziale cywilnym w Sądzie Rejonowym w Lipnie. 15 października 2025 r. Sędzia na wniosek pełnomocników powódki wyłącza jawność rozprawy. Na salę nie mogą wejść ani publiczność, ani dziennikarze.

Gdy ogłaszana jest przerwa, z sali rozpraw wychodzą uczestnicy postępowania. Prawnicy 19-latkę odmawiają jakiegokolwiek komentarza. Młoda kobieta, ubrana w obszerną szarą bluzę z kapturem zaciągniętym na głowę, jest prowadzona pod „ Eskortą ” prawnych opiekunów do sekretariatu wydziału cywilnego. Tam spędza kilkadziesiąt minut, zanim sąd wezwie ponownie strony do uczestniczenia w czynnościach procesowych.

- Postępowanie jest w toku, a wyrok wyda niezawisły sąd - rzuca tylko krótko pełnomocniczka powódki.

Rozprawę prowadzi osobiście prezesa, sędzia Konrad Mosakowski. Pytany o to, co istotnego zadziało się procesowo, odsyła do rzeczniczki Sądu Okręgowego we Włocławku - sędzi Anety Sodomir-Koc.

#### W szpitalu „Bra-Med”

Nie byłoby tej sprawy, gdyby nie wydarzenie sprzed 19 lat. Dla Piotra Bramorskiego 13 listopada 2006 roku nie różnił się niczym od innych dni. Nie wydarzyło się wtedy nic, co mogłoby mu zapaść w pamięci, a już na pewno nie był świadomy, że stało się coś, co później zaważy na jego życiu.

To wtedy jednak na oddziale porodowym w Niepublicznym Zakładzie Usług Medycznych „Bra-Med” w Lipnie odbierany jest poród. W 2006 r. szpitalem kieruje dr Lech Bramorski, ojciec Piotra. Jednostka działa od lat 90., a dr Bramorski kieruje nią do końca, do swojej śmierci w kwietniu 2020 r.

W trakcie porodu dochodzi u noworodka, u dziewczynki, do porażenia nerwu splotu barkowego prawego. Dziecko zostaje w szpitalu jeszcze do 25 listopada. W siedemnastej dobie zostaje umieszczone w Szpitalu Wojewódzkim we Włocławku. Jest tam jeszcze do 30 listopada. Zostaje wypisane z rozpoznaniem kilkoma schorzeniami, w tym ze wspomnianym porażeniem splotu barkowego. Do teraz młoda kobieta ma niepełnosprawność prawej ręki. Wymaga stałej rehabilitacji, pomocy w codziennych czynnościach.

W styczniu 2018 r. Sąd Okręgowy we Włocławku uznaje, że porażenie jest wynikiem urazu okołoporodowego. Stwierdza istnienie - co zostaje zaznaczone prawniczym sformułowaniem - związku „przyczynowo-skutkowego” między działaniem lekarza z „Bra-Med-u” i stanem zdrowia nastolatki. Decyzją sądu właściciel kliniki ma zapłacić pacjentce odszkodowanie

# POSZKODOWANA PACJENTKA, BŁĄD LEKARSKI I SZPITAL W LIPNIE, KTÓRY NIE ISTNIEJE

Łaska PZU na pstrym koniu jeździ. Ubezpieczyciel latami wypłacał rentę pacjentce, która cierpi na porażenie, ale przestał. Teraz poszkodowana chce renty od syna nieżyjącego właściciela szpitala, który sam jest rencistą

Maciej Czerniak



**Zawiłości prawnych w tej sprawie nie brak. Pan Piotr: Nie mogę się pogodzić z tym, że inwalida miałby być zobowiązany płacić innemu inwalidzie rentę**

wanie 80 tysięcy złotych i płacić rentę - 350 zł miesięcznie.

O sprawie pisała Lidia Jagielska, dziennikarka portalu i wydawcy dwutygodnika Lipno-CLL.pl. Na temat tego pierwszego procesu czytamy: „Zeznawali świadkowie, personel medyczny »Bra-medu« nie wniósł istotnych zeznań, twierdząc, że pacjentki ani przebiegu porodu nie pamiętają. Sąd opierał się więc na dokumentacji medycznej i opinii biegłych. Pozwany natomiast, właściciel i szef szpitala Lech Bramorski, kwestionował w procesie podstawę swojej odpowiedzialności, twierdząc,

że poród przebiegał prawidłowo”.

Dr Bramorski jest jednak spokojny. Już po wyroku sądu sięga po polisę ubezpieczeniową, jaką podpisał 28.12.2005 r. z PZU SA. Jako że dokument obejmuje okres od 1.01. do 31.12.2006 r., ubezpieczalnia przejmuje zobowiązanie sądowe i zaczyna wypłacać poszkodowanej zasadzoną rentę.

Na tym ta historia mogłaby się zakończyć, jednak w marcu 2022 r. niespodziewanie PZU przestaje płacić. Wysyła pismo, w którym wskazywane jest, że polisa nie obejmowała „odpo-

wiedzialności cywilnej podmiotu za szkody wyrządzone przy realizacji umowy o udzielenie świadczeń opieki zdrowotnej zawartej z NFZ”.

Jak to możliwe? Dlaczego wcześniej uznawano dokument za obowiązujący? Nieoficjalnie: podważono prawdziwość polisy. Oficjalnie: „Wynikało to z błędnego zapisu w systemie obsługi”.

Z pytaniami między innymi o tę okoliczność i z prośbą o komentarz zwracamy się do rzeczownika prasowego PZU. Odpowiada, jak dotychczas, nie ma.

#### Pozwani spadkobiercy

Historia ta ma swoje zwroty. Nadchodzi rok 2023, w którym Piotr Bramorski i jego siostra, jako spadkobiercy majątku po zmarłym ojcu, właścicielu kliniki, zostają pozwani. Pozywający są tu prawni pełnomocnicy liczącej wtedy już 17 lat poszkodowanej. Pozwana jest również ubezpieczalnia. Żądanie dotyczy wypłat co miesiąc renty w wysokości 1200 złotych.

Ze strony dorosłej już pacjentki „Bra-Medu”, jak i jej matki, nie ma żadnego komentarza w tej sprawie. Po rozprawie 15 października przemykają tylko korytarzem do wyjścia z sądu, nie odpowiadając na żadne pytania.

- Ja to wszystko rozumiem, bardzo współczuję, tylko nie rozumiem, dlaczego to ja mam jej płacić dożywotnio rentę - mówi Piotr Bramorski.

Syn właściciela kliniki „Bra-Med” również jest niepełnosprawny. Urodził się jako wcześniak. - W latach 60. XX w. dzieci takie jak ja najczęściej po prostu nie przeżywały. Mnie włożyli

Polska  
Poniedziałek, 27.10.2025

do inkubatora i się udało. Tylko że państwo potem w ogóle już nie obchodził los takich dzieci, jak ja.

Mężczyzna boryka się z problemami narządów ruchu: chodzi bardzo powoli, w pozycji przygarbionej, kuleje, wspomaga się laską. Nie jest lekarzem, nigdy też nie pracował w szpitalu swojego ojca. A jednak to właśnie on został pozwany przez pacjentkę kliniki i od niego domaga się ona, licząca już 19 lat, wypłat dożywotniej renty. Współpozwany są również siostra pana Piotra oraz ubezpieczyciel nieistniejącego już szpitala - PZU SA.

Na pytanie o motywy i powody kierowania roszczeń właśnie do pana Piotra, ten odpowiada: O oczekiwaniach tej dziewczyny to ja nie mogę za wiele powiedzieć, dlatego że nigdy nie umożliwiono mi z nią kontaktu, a chciałbym się z nią spotkać. Z dokumentów, które posiadam, wynika, że chciałyby, żebym płacił jej rentę, którą zasądził sąd, ale przecież nie ode mnie. 24 lipca 2023 roku od pełnomocnika powódki dostałem pismo, które, w mojej ocenie, było kłamliwe w treści, bo napisano, że z uwagi na fakt, iż na dzień zdarzenia, czyli 13.11.2006 roku, placówka medyczna prowadzona przez ojca nie posiadała w PZU SA ubezpieczenia od odpowiedzialności cywilnej. Jest to nieprawda: przecież ja posiadam taki dokument.

Pan Piotr ma swoje przypuszczenia co do motywów, jakimi kierowała się ubezpieczalnia, ale zaznacza, że to musi rozstrzygnąć niezawisły sąd. - PZU wywiązywało się z tego obowiązku, płaciło. Przestało płacić w momencie, kiedy pani spadkobierczyni sprzedała odziedziczony szpital - mówi.

„Pani spadkobierczyni” to - jak już zostało wyjaśnione - siostra pana Piotra. Tu trzeba zaznaczyć, że w testamencie, jaki spisał Lech Bramorski, to właśnie jej przypadła część majątku, jaką stanowił szpital i przychodnia ginekologiczna. Budynek przy ulicy Szkolnej został sprzedany gminie Lipno, a samorząd zamierza utworzyć w nim dom seniora.

Pan Piotr z kolei dostał liczący ponad 500 mkw. dom z 1905 roku w Lipnie. Mieszka w nim, jak sam mówi, od 55 lat. To część posiadłości, którą lekarskie małżeństwo Bramorskich kupiło w latach 70.

- Na pismo wyjaśniające mojego prawnika pełnomocnik tej dziewczyny nie odpowiedział nic, tylko pozwał nas, ale już w trójkę. Z tego pozwu dowiedziałem się, że już nie jest to kwota 350 zł, tylko 1200 zł rozłożona na trojga pozwanych.

Pan Piotr jest załamany. - Z przykrością przyjąłem do wiadomości, że ta pani jest osobą niepełnosprawną. Bo ja też do niepełnosprawnych się zaliczam. Przykro mi, że osoba niepełnosprawna pozywa osobę

niepełnosprawną. Tym bardziej jest mi przykro, gdyż przez kilkanaście lat byłem członkiem zarządu powiatowego w Lipnie Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów i pełniłem tam różne funkcje z wyboru. I zawsze pracowałem w tym związku na rzecz i dla dobra osób niepełnosprawnych.

Jego zdaniem rentę powinno wypłacać wyłącznie PZU, jako zobowiązane polisą.

- Przecież po pierwszym procesie, w którym nie byłem stroną, ubezpieczyciel nie zaprzeczył i nie negował tego, że ta renta się nie należy tej pani i ma być wypłacana. Co się stało? Nie wiem. Teraz czekam na rozstrzygnięcie sądu. Trochę z niepokojem, bo to odbyło się bardzo na moim zdrowiu.

Strona powodowa, a dokładniej reprezentująca ją kancelaria radcowska mec. Bartosza Pałusza z Włocławka, powołuje się tymczasem na przepisy Kodeksu cywilnego: „W przypadku zgonu zobowiązanego zarówno jego aktywa, jak i pasywa przechodzą na spadkobierców”.

#### Renta „nie do przyjęcia”

Pan Piotr, jak zaznacza, ma już 62 lata. Ten wiek nie byłby jeszcze problemem, gdyby nie jego kłopoty ze zdrowiem. - Mieszkam sam w tym domu, z którym jestem bardzo związany emocjonalnie, jest całą radością mojego życia. Sam już jednak z niego nie wychodzę. Potrzebuję pomocy opiekunki do codziennego funkcjonowania. I trudno mi się odnieść do tego, że to ja, osoba niepełnosprawna, miałbym płacić rentę osobie niepełnosprawnej. Nie jestem lekarzem, nigdy nie zrobiłem nikomu krzywdy i nigdy nie pracowałem w szpitalu mojego ojca.

Gdyby sąd wydał taki właśnie wyrok, w opinii pana Piotra „byłoby to nie do przyjęcia i urągające dla majestatu państwa, że inwalida jest zobowiązany płacić inwalidzie rentę”.

Mężczyzna mówi, że czuje, iż majątek, jaki odziedziczył po ojcu, kłuje w oczy mieszkańców Lipna. - Wiadomo, samotny, kulawy i mieszka w takim dużym domu... Twierdzi, że dotarły do niego pogroźki. Boi się opuszczać dom. Mówi, że zgłosił sprawę policji. Ta jednak zaprzecza. - Nie otrzymaliśmy żadnego oficjalnego zgłoszenia o groźbach karalnych od mieszkańca Lipna - mówi nadkom. Małgorzata Małkińska, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Lipnie.

Do historii sądowej batalii w ogóle nie chce się odnosić siostra pana Piotra. - A w jakiej sprawie? - pada pytanie z jej strony. Na wyjaśnienia, że chodzi o postępowanie dotyczące roszczeń pacjentki „Bra-Med-u”, wybrzmiewają tylko słowa: Nie udzielam komentarza, do widzenia.

©©

# MATIZ, CZYLI LUCCIOLA Z ŻERANIA

Był październik 1999 roku, gdy z taśmy zakładów Daewoo – FSO zaczęły zjeżdżać Daewoo Matizy, których nie wyprodukowano tyle co „maluchów”, ale które dziś mają status kultowych!

Grzegorz Okoński

**K**ońcówka 1999 roku była ważna dla historii polskiej motoryzacji: wtedy to, 18 października rozpoczęła się w zakładach Daewoo – FSO produkcja niewielkiego samochodu osobowego, który do dziś ma swoich miłośników, który w roli kampera dotarł z częstochowianinem Hubertem Zasepą na Nordkapp – jedno z najdalej wysunięte na północ Europy, norweski klif o wysokości ponad 300 m n.p.m., i który jest dziś polecany przez preppersów – amatorów sztuki przetrwania w sytuacjach kryzysowych!

Daewoo Matiz, bo o nim mowa, ma dziś 26 lat i niedawno obchodził urodziny. To znaczy obchodzą jeszcze dość liczne samochody tego typu, należące do pasjonatów, którzy na internetowych forach dzielą się chętnie informacjami o ulepszeniach i nowych elementach zdobniczych swoich perełek. Bo Matiz, choć w Polsce już nie jest produkowany od 2007 roku, wciąż ma swoich wielbicieli – i podobnie jak Fiaty 126p i Fiaty Seicento – uznawany jest za samochód kultowy!

## Lucciola była hybrydą!

Cofnijmy się w czasie jednak nieco dalej niż do 18 października 1999 roku: już w 1993 roku w czasie targów motoryzacyjnych w Turynie zaprezentowano samochód koncepcyjny Lucciola według projektu studia Italdesign Giugaro. Robaczek świętojański, świetlik, bo tak można tłumaczyć z włoskiego tę nazwę, w pewien sposób wyprzedzał swój czas – był niewielki lecz wygodny, miał fotele regulowane dzięki specjalnemu stelażowi, składany dach i aluminiowe panele karoserii. Wnętrze za to przygotowane z materiałów, które można po zużyciu recyklingować. A co ciekawe – jego napęd był... hybrydowy! Lucciola miała pod maską silnik diesla o pojemności pół litra i o mocy 7,5 konia mechanicznego plus silnik elektryczny o mocy 9,5 konia mechanicznego, który – jak podaje portal Autofakty.pl – mógł zapewnić samochodzikowi nawet 50-kilometry zasięg na prądzie!

Fiat jednak ze względów finansowych nie podjął wyzwania, postawił na modernizację Cinquecento, skutkującą powstaniem Seicento, a projekt



Lucciola wyglądała korzystniej od Fiata Cinquecento, jednak włoski koncern nie zaryzykował przygody z nią



Policyjny Matiz - i taką postać można było spotkać!

Lucciola sprzedał Koreańczykom – firmie Daewoo. Ci przez prawie 2,5 roku przekształcili projekt w model Daewoo Matiz i w 1998 roku rozpoczęli jego produkcję. Również w tym roku, w grudniu, z taśm produkcyjnych w Polsce – fabryki FSO na Żeraniu – zjechały pierwsze prawie polskie Matizy. Prawie, bo montowano je z dostarczanych do zakładów elementów.

Z czasem wprowadzano coraz więcej krajowych części i gdy ich poziom osiągnął wielkość 40 proc., w październiku 1999 roku, mogliśmy już produkować, a nie tylko montować Matizy. Przy okazji –

w 2000 roku aż 65 proc. części wychodziło spod rąk polskiej załogi. Produkcja w barwach Daewoo trwała do 2004 roku, a później, już jako FSO – do 2007 roku. Ostatnie seryjne polskie Matizy trafiły na rynek w 2008 roku.

## Trzy gwiazdki po zderzeniach

Użytkownikom mógł się Matiz podobać – bardzo mało palił, w środku zapewniał zaskakująco dużo miejsca dla czterech osób, miał zgrabną sylwetkę z czworgiem drzwi, niepowtarzalnymi reflektorami, dobrze zaprojektowanymi i wykonanymi tak, że były dość odporne



Michał Snela i jego Matiz

na słabe uderzenia. Mówiąc o uderzeniach – przeszedł testy Euro NCAP, z 19 punktami po zderzeniach czołowych, czyli trzema gwiazdkami na pięć (Seicento miał dwie, był też droższy od swojego koreańskiego konkurenta). I miał czteroletnią gwarancję bez limitu kilometrów. Minusem był mały bagażnik, 104-litrowy i brak możliwości podpięcia za samochodem przyczepki.

Nie tylko Polska sięgnęła po to niewielkie, proste, ale oszczędne i wytrzymałe auto. W Indiach jedna z serii Matizów otrzymała nawet czujniki parkowania w tylnym zderzaku, a Chińczycy zaprezentowali naj-

wyższą formę uznania, niejako kopiując auto nielegalnie w postaci modelu Chery QQ, o co podali ich do sądu Amerykanie z General Motors, spadkobiercy Daewoo.

W Polsce w pierwszym roku produkcji FSO Daewoo wypuściło blisko 80 tys. sztuk Matizów, w drugim roku – 33 tysiące, a w trzecim – 15 tys. sztuk.

Najdłużej Matizy produkowano w Uzbekistanie – tam wytwarzanie tego auta rozpoczęło się w 2001 roku, a zakończyło się w 2018 roku. Te samochody trafiały na lokalny rynek, gdzie m.in. służyły jako radiowozy policyjne, jak i na rynki obce – np. rosyjski, gdzie sprzedawane

były jako Ravon Matiz. Przy okazji rosyjskich odbiorców: już po rozpoczęciu wojny na Ukrainie, w Internecie pojawiło się ogłoszenie sprzedaży rosyjskiego Matiza na... podwoziu gąsienicowym!

## Zakup z bonusem

Użytkownikiem Daewoo Matiza jest m.in. Michał Snela z podpoznańskiego Kaźmierza. Choć najczęściej jeździ Dacją Dusterem, a więc autem większym od następcy Luccioli, to mały Daewoo w kolorze pomarańczowo-żółtym, cieszy się u niego wyjątkowymi względami.

- To samochód wystarczający do tego, by wsiąść i pojechać do sklepu, paczkomatu, na jakąś niewielką odległość – takie auto podręczne – mówi Michał Snela. - Wcześniej był za dbanym oczkiem w głowie jednego z członków rodziny, a po jego śmierci, trafił do nas. Szkoda było, by taki samochód poszedł w obce ręce, więc znalazł nowy dom tam, gdzie kiedyś przyjeżdżał z wizytami.

Matiz odwdziczył się na początku niespodziewanym wsparciem finansowym – garścią monet, zapewne przechowywanych przez poprzedniego właściciela jako opłata do parkometrów, a później – bezawaryjnym użytkowaniem.

- Teraz ma już dość słaby akumulator, ale poza tym nie można o nim złego słowa powiedzieć – mówi Michał Snela. - Rocznik 1999, z centralnym zamkiem, elektrycznie otwieranymi szybami, poduszką powietrzną, dość wygodny i naprawdę niewiele spalający benzynę. Na razie też nie wymaga wkładu finansowego, jest niezawodny i dosłownie – pewny. Tylko wsiąść i jechać...

Matiz Michała i jego żony Urszuli, wbrew pozorom nie doczekał się własnego imienia. W rodzinie od początku mówiono o nim „Matiz” i jako taki zdążył już zaskarbić sobie sympatię w rodzinie. Ta nazwa oznacza zatem zarówno samochód użytkowy, maskotkę – i najstarsze auto, a więc traktowane z pewnym szacunkiem w kategorii zabytku.

- Wiem, że są kluby miłośników Matiza i – nie dziwi mnie to: on zasługuje by być autem kultowym, choć szkoda, że nie dane mu było, wskutek decyzji niezainteresowanych nim właścicieli FSO, rozwijać się – kończy Michał Snela.

# O ODKRYWANIU ŻYCIA PO PIĘĆDZIESIĄTCE

– Odkryłam, że prawdziwe zdrowie ma pięć filarów; cztery znane od dawna oraz piątą, odkrytą na nowo – to kobieca energia i seksualność. Warto zwolnić tempo, zaufać ciału i naprawdę pokochać siebie – mówi Edyta Dawiskiba

Anita Czupryn

## Kiedy zaczęła pani słuchać swojego ciała? I co panią wtedy najbardziej zaskoczyło?

Myszę, że taki pierwszy moment wglądu w siebie przyszedł do mnie po czterdziestce. Chyba jednak bardziej było to pod wpływem społecznego przekonania, że po czterdziestce życie się zmienia. Przyglądałam się sobie i widziałam, że właściwie nic się nie wydarzyło. Dopiero po 45. roku życia w naturalny sposób przysłała większa uważność na ciało i mądrość płynąca z doświadczenia. Takie były pierwsze początki. A tak naprawdę dopiero po pięćdziesiątce zaczęła się głęboka, prawdziwa praca z samą sobą.

## To wtedy skupiła się pani na sobie? Wiem, że przeżyła pani wypalenie zawodowe i usłyszała trudną diagnozę.

Wróć do pandemii, kiedy to wszystko się zaczęło, pięć lat temu. Miałam wówczas 46 lat i czułam, że w pracy jestem już kompletnie wypalona. Towarzyszyło mi przekonanie, że jeśli jeszcze dłużej tak pociągnę, to stanie się coś naprawdę złego: przyjdzie choroba albo po prostu przewrócę się na ulicy. I dokładnie tak się stało: w pandemii zemdlałam na ulicy, zabrała mnie karetka, trafiłam do szpitala. Zaczęli robić mi badania całego ciała. Po tomografii i rezonansie wyszło, że mam silną neurodegenerację mózgu, a spowodowane jest to stresem w pracy, chronicznym niewyspaniem i ciągłym napięciem. Odżywiałam się w miarę dobrze, ale o bardzo nieregularnych porach, więc i dieta również była zaburzona.

## Czym się pani zajmowała?

Przez 25 lat byłam general managerem dużych restauracji w Warszawie. Gastronomia to ogromna odpowiedzialność za zespół, za gości, za właścicieli. Prowadziłam całe przedsiębiorstwo od A do Z: finanse, rekrutację, szkolenia. Na mo-

jej głowie były trzy przestrzenie jednocześnie: zespół, właściciele i klienci. Musiałam dbać, by wszyscy byli zadowoleni.

## Kiedy zapadła decyzja o zmianie życia?

Intuicyjnie zaczęłam wcześniej szukać takiej aktywności, która by mnie nie niszczyła i nie wprawiała w dodatkowy stres. Nie chciałam niczego, co miałyby torturować moje ciało, żadnej siłowni i tego, żebym po pracy miała dawać sobie jeszcze w kość. I wtedy przypadkiem trafiłam na książkę Oriny Krajewskiej „Holistyczne ścieżki zdrowia”. I tam, w jednym z wywiadów profesor Hiroaki Tanaka, japoński doktor fizjologii sportu z Uniwersytetu w Fukuoce, opowiadał o metodzie biegania zwanej slow jogging. Bardzo mi się to spodobało. Profesor podkreślał, że to aktywność dla każdego, niezależnie od wieku, kondycji, wagi czy sprawności. Poprawia zdrowie, a jednocześnie uczy szacunku do ciała, bo każdy biegnie w swoim tempie. To tempo nazywa się niko niko, czyli z uśmiechem. I właśnie to stało się dla mnie wyznacznikiem. Slow jogging wyznaczył moje tempo zwalniania w życiu. Od tego się wszystko zaczęło.

## Czym właściwie jest slow jogging? Na czym polega i co powinna zrobić osoba, która chciałaby zacząć?

To japońska metoda biegania, która składa się z pięciu elementów techniki. Przede wszystkim biega się na śródstopiu, w odpowiedniej postawie, przy zachowaniu właściwej kadencji i w tempie niko niko. To tempo indywidualne dla każdego. Chodzi o to, by ruch dawał przyjemność. Można zacząć dosłownie każdego dnia, nie potrzeba żadnych przygotowań. Warto jednak spotkać się z instruktorem. W Polsce mamy dziś wię-

cej instruktorów Slow Joggingu niż w samej Japonii, bo jako Stowarzyszenie Slow Jogging Polska bardzo mocno popularyzujemy tę metodę. Instruktor jest w stanie nauczyć techniki już w dwa dni, to naprawdę proste, ale wymaga chwili uwagi, by dobrze opanować podstawy. Slow jogging to naturalne bieganie w zgodzie z ciałem i uważnością na siebie, bez presji, bez torturowania organizmu. Każdy porusza się w tempie, które mu odpowiada. Kiedy opanuje się technikę, można biegać samodzielnie albo w grupie. A korzyści są ogromne: od poprawy wydolności psychofizycznej, przez wzmocnienie układu sercowo-naczyniowego, po wsparcie metabolizmu i kontrolę wagi. Slow Jogging pięknie redukuje tkankę tłuszczową, obniża poziom stresu i wzmacnia zdrowie psychiczne. To aktywność o naprawdę szerokim spektrum zdrowotnych efektów.

## Poszła pani dalej i dziś propaguje cztery filary zdrowia: oddech, sen, ruch i dieta. Co jest tu fundamentem? A co najtrudniej opanować?

Mówimy o czterech filarach: umiarkowany ruch, który u mnie jest w formie Slow Joggingu, najlepiej 30 minut dziennie. Następnie to spokojny oddech, najlepiej przez nos, wdech i wydech, metodą doktora Butejki, którą propagujemy jako najbardziej naturalną. Trzeci filar to funkcjonalne odżywianie, czyli nieprzetworzona żywność, regularne posty, intuicyjne jedzenie bez restrykcyjnych diet. I wreszcie jakościowy sen, co oznacza pilnowanie rytmu dobowego, uważne przygotowanie się do nocnego odpoczynku. Dziś dla ludzi szczególnie w miastach najtrudniejsze jest nauczenie się spokojnego oddychania i relaksacji. Sama byłam pracoholiczką, przez 25 lat pędziłam: dom, praca, treningi dzieci, własne



Edyta Dawiskiba: Po pięćdziesiątce życie nabiera smaku. Już nic nie muszę, mogę wybierać to, co naprawdę mnie karmi: ruch, oddech, naturę, spokój i bliskość

zajęcia. W takim trybie nie umiałam się zatrzymać, odpuszczając, nabrać oddechu. I właśnie to okazało się dla mnie największym wyzwaniem, żeby nauczyć się spokoju, głębokiej relaksacji, mindfulness. Ruch wpleciony w dzień przychodzi naturalnie, ale też wymaga uważności, żeby po wyczerpującym dniu nie dokładać sobie ciężkiej siłowni czy biegu, lepiej wybrać spokojną aktywność, najlepiej rano, gdy kortyzol jest wyższy. Sen z kolei wymaga równego starannego przygotowania jak dzieje. A odżywianie, bez diet, ale z badaniami i poznaniem swojego organizmu, może być lekarstwem. Te cztery filary muszą działać razem. Ale najtrudniej było mi naprawdę stanąć, zwolnić i zacząć oddychać spokojnie.

## Nadal pracuje pani w gastronomii?

Podjęłam decyzję, że zajmuję się już tylko przestrzenią witalną i prowadzeniem ludzi w oparciu o cztery filary zdrowego stylu życia. To moja pasja i wiem, jak bardzo mi pomogła. Ale żeby się utrzymać, wybrałam dodatkowe zajęcia; jeżdżę taksówką w Warszawie, w biznesowej flocie znanej korporacji. To dla mnie świetne rozwiązanie: mam elastyczny czas pracy, jeżdżę dobrym samochodem, spotykam ciekawych ludzi. Moi pasażerowie to najczęściej współpracownicy biznesmeni, rozmawiamy o różnych rzeczach, często pytają, dlaczego jeżdżę taksówką. Opowiadam im wtedy, że rozwijam swoją firmę wellbeingową i tak zarabiam na rachunki. Ta praca daje mi swobodę: mogę układać grafik pod treningi, wykłady i spotkania. Nie mam szefów ani stresu, decyduję sama. Uwielbiam Warszawę. Jestem rodowitą warszawianką, Kocham to miasto i lubię je pokazywać gościom, zwłaszcza zagranicznym. Często polecam im miejsca, szczególnie kulinarne, bo

przecież się na tym znam. A przy okazji sama się uczę. Założyłam nawet konto na Instagramie, żeby pokazywać to, czego doświadczam dzięki tej pracy, wbrew pozorom, bardzo ciekawej.

## Co takiego ma w sobie druga połowa życia, czego nie było w pierwszej?

Moim zdaniem druga połowa życia to czas, w którym kobiety odkrywają swoją prawdziwą wartość. Wreszcie przychodzi moment pełnej akceptacji ciała, a nawet jego pokochania takim, jakie jest. I pojawia się mądrość życiowa. Nie mówię tu tylko o sobie, choć też przede wszystkim o sobie, ale o wielu kobietach po pięćdziesiątce. Doświadczenie minionych lat, przejście przez różne perypetie, traumy, zmagania, daje coś niepowtarzalnego: inteligencję emocjonalną i mądrość kobiecą. Kobiety są świadome, wiedzą. Takie życiowe „wiedźmy”, ale w tym najlepszym znaczeniu kobiety w pełni siebie. I najpiękniejsze jest to, że w tej drugiej połowie życia naprawdę już wiemy, że nic nie musimy. Możemy tylko chcieć i świadomie wybierać. To wielka wartość tych lat. Ciało starzeje się naturalnie, i dobrze. Nie jestem zwolenniczką sztucznych ingerencji, stawiam na naturalność, na dbanie o siebie w oparciu o wspomniane cztery filary, czyli ruch, oddech, sen i dietę. Wzmocnienie mięśni, dobrą sylwetkę można wypracować własnymi siłami. I nie zamieniłabym się nigdy, żeby być jeszcze raz dwudziesto czy trzydziestolatką. Bo wtedy nie miałabym tej mądrości, akceptacji, tego, co we mnie teraz. Co więcej, dzięki tej akceptacji odradza się także seksualność. To jest mój piąty filar witalności. Kiedy skończyłam pięćdziesiąt lat, dzieci dorosły, córka założyła mi Tindera i powiedziała: „Mamo, najwyższy czas, żebyś zajęła

się sobą”. Zaczęłam randkować. Oczywiście trafiłam na wielu oszustów, niestety to się zdarza. Ale przy okazji zaczęłam dbać o siebie jak nigdy wcześniej. Wydawałam pieniądze na siebie, inwestowałam w siebie. Po raz pierwszy poszłam na masaż twarzy, masaż nóg, zadbałam o zęby. Zaczęłam czuć, że moja seksualność rośnie i dojrzewa. To jest wspaniałe w drugiej połowie życia, że jesteśmy wartościowe, akceptujemy swoje ciało, a przez to zaczynamy przyciągać własnym wewnętrznym światłem. Przez całe życie byliśmy dla innych, a teraz jest czas, by być dla siebie. I to daje eksplozję witalności, światła, seksualności. Widać, kiedy kobieta jest dla siebie najlepszą przyjaciółką, kiedy ma pasję i wartości. A to emanuje i przyciąga. Seks po pięćdziesiątce jest niesamowicie właśnie dlatego, że znamy swoje ciała, mamy świadomość i akceptację. To ogromna siła. Planuję napisać książkę pod tytułem „Życie w tempie niko niko”, czyli życie w swoim rytmie, z uśmiechem, lekkością i świadomością. Opowiem w niej o tym, jak ruch, oddech, relaks, dieta i energia sensualności mogą nadać życiu sens, misję i prawdziwą radość. Ostatnio ukończyłam też szkolenie z japońskiej sztuki odnajdywania celu ikigai. To niezwykle doświadczenie, które pomogło mi jeszcze głębiej zrozumieć, dlaczego każdego ranka warto wstać z łóżka z iskrą w oczach. Teraz chcę tę wiedzę i energię przekazywać innym kobietom. Na moich warsztatach pokazuję, że druga połowa życia może być tą najlepszą czasem, gdy odzyskujemy pasję, lekkość i wewnętrzny blask. Uczę, jak żyć z radością, czułością dla siebie i z energią, która rozświetla każdy dzień

## CV



**Edyta Dawiskiba**  
Mentorka, coach zdrowia, instruktorka slow joggingu. Slow jogging to japońska technika biegania w bardzo wolnym tempie. Została opracowana przez profesora Hiroaki Tanakę, aby stworzyć aktywność dostępną dla każdego, niezależnie od wieku czy kondycji.

### Czym jest bielski ręcznik obrzędowy?

Alina Dębowska-Jankiewicz, etnografka i pasjonatka kultury ludowej Podlasia: – To element tożsamości mieszkańców Podlasia. Jest to kawałek płótna, zazwyczaj lnianego, który na obu końcach jest ozdobiony haftem krzyżykowym lub haftem płaskim i koronką. To bardzo ważny element, towarzyszący człowiekowi przez całe życie – od narodzin poprzez wszystkie elementy życia: ślub, wesele, obrzędy rodzinne, aż do śmierci, bo prowadził człowieka zmarłego w zaświaty. Jest niemy świadectwem życia, bo bez niego nic nie mogło się odbyć, czy to w domu, w rodzinie czy też w społeczności wiejskiej. Ręcznik symbolizuje drogę życia. Oba jego końce symbolizują kobietę i mężczyznę. Ręcznik pełnił funkcje magiczne i ochronne. Można powiedzieć, że to tylko kawałek pięknie ozdobionego płótna, ale ma w sobie tajemnicę, którą nadal odkrywamy.

### Czy w związku z tym, że ten ręcznik obrzędowy towarzyszy człowiekowi przez całe życie, to każdy dostaje swój ręcznik?

To jest tak, że kobiety jeszcze w czasie, gdy były panienkami, haftowały i przygotowywały takie ręczniki na swój posag. Wykorzystywały tkaninę, zazwyczaj utkaną przez mamę albo babcię, bo same mając 13-15 lat jeszcze nie potrafiły tkąć płótna, a następnie je wyszywały przygotowując na swój ślub. Gdy panna zrobiła ich więcej niż trzy, to taki ręcznik był też np. prezentem dla przyszłych teściów, marszałka weselnego czy drużbanta. Taki ręcznik bogato zdobiony był bardzo ważnym i cennym prezentem, bo był wykonany osobiście. Wymagało to od kobiet wiedzy i umiejętności. Moda także miała wpływ na wprowadzanie nowych motywów czy kolorów. W latach 60. XX wieku pojawiło się zdobnictwo haftem Richelieu.

### Ręczniki są pięknie zdobione. Czy motywy, które się na nich pojawiają, mają jakąś symbolikę albo są charakterystyczne właśnie dla bielskiego ręcznika obrzędowego?

Na większości ręczników, które były wykonane po pierwszej wojnie światowej, dominują wzory kwiatowe i zoomorficzne: dwa gołąbki, paw, kogut. Motywem, który często się powtarzał na wielu ręcznikach, była czerwona róża, kiście kwiatów lilaka, konwalie, lilie. Haft krzyżykowy to barwy czarno-czerwone albo niebiesko-czerwone. Wśród kolorów duże znaczenie przypisywano barwie czerwonej, która zgodnie z tradycyjnymi wierzeniami symbolizowała życie. Przypisywano jej moc chroniącą przed urokiem i złymi duchami. Te wzory, nawiązujące

do mitologii Słowian, były przekazywane z pokolenia na pokolenie, dlatego młoda dziewczyna haftowała podobnie jak mama czy babcia. Najstarsze ręczniki z połowy XIX wieku były wykonywane techniką tkacką. Tam też najczęściej wykonywano ornamenty geometryczne. Spotykamy liście dębu, które symbolizowały siły witalne, romby, trójkąty, wianki, korony ślubne i obojętnie inicjały panieńskie autorki. Do haftowania były wykorzystywane też np. wzorniki, które dostarczała w latach 1864-1917 firma mydlarska Brocard z Sankt Petersburga i Moskwy, a także firma DMC z Francji. Generalnie nasza wiedza o symbolice jest obecnie znikoma. Odeszła wraz z depozytariuszami. W pierwszej i drugiej wojnie światowej, która przetoczyła się przez nasz kraj i spowodowała wiele nieszczęść i tragedii ludzkich, ręcznik obrzędowy także brał udział. W efekcie zaś mieszkańcy zostali niejednokrotnie pozbawieni swoich ręczników obrzędowych. I po powrocie nielicznej grupy bieżących na Podlasie ten ręcznik także się zmienił. Pojawiały się na nich wzory kwiatowe wykonywane haftem płaskim. Korzystano z wzorów z gazet kobiecych typu „Bluszcz” czy „Przyjaćiółka”. Możemy mówić o pięknie, ale nie znamy głębszej symboliki. Po prostu kobiety, haftując ręczniki, niejako magicznie haftowały swoje myśli i wyobrażenia o swoim przyszłym życiu.

### Mówimy o bielskim ręczniku obrzędowym, czy to oznacza, że występuje on tylko w okolicach Bielska Podlaskiego?

Absolutnie nie. Prowadząc badania i tworząc zbiory muzealne, starałam się odtworzyć i dowiedzieć się o zwyczajach związanych z ręcznikiem obrzędowym. Za punkt honoru postawiłam sobie, że sprawdzę, jak wygląda ręcznik obrzędowy na terenie powiatu bielskiego. Ale nie obecnego, tylko tego, który był przed 1954 rokiem, kiedy powiat bielski był naj-

# (NIE)ZWYKŁY BIELSKI RĘCZNIK OBRZĘDOWY

Białe, ozdobione koronką, ręcznie haftowane płótno, z pozoru niczym się niewyróżniające. Ale ten niewielki ręcznik kryje w sobie tajemnicę. I obrzędowość, która towarzyszy człowiekowi od narodzin aż do chwili śmierci

Martyna Jurkowska



Bielski ręcznik obrzędowy został wpisany na Krajową listę niematerialnego dziedzictwa kulturowego. Na zdjęciu: etnografka Alina Dębowska-Jankiewicz

większy w Polsce i oprócz obecnego bielskiego obejmował dodatkowo później wydzielone powiaty hajnowski, siemiatycki i część białostockiego. Na tych terenach ręcznik obrzędowy funkcjonował licznie i to zjawisko było bardzo żywe. Na Sokólszczyźnie czy Suwalszczyźnie, gdzie też takie ręczniki można spotkać, obecnie nie są te zwyczaje tak powszechnie praktykowane jak na Ziemi Bielskiej. Do wpisu na Krajową listę niematerialnego dziedzictwa kulturowego naturalnie wpisała się nazwa: bielski ręcznik obrzędowy.

### Z ręcznikiem związana była obrzędowość. Jaka konkretnie?

Obrzędowość zaczynała się od tego, że panna, szykując posag, obowiązkiem powinna była wykonać co najmniej trzy ręczniki. Z badań wynikało, że

bolem trwałości małżeństwa, niewinności i granicy, którą młodzi przechodzili od stanu wolnego do zamążpójścia. Po ślubie ręcznik ten przekazywano w darze do cerkwi lub zabierano do domu. Podczas wesela młodzi siadali w kącie, w którym wisiła ślubna ikona zdobiona ręcznikiem. Para siadała na ławie zasłanej kożuchem i ręcznikiem. Ręcznik obrzędowy z ikoną zajmował centralną część domu, czyli tzw. święty kąt. Ręcznik prezentowany był w całej okazałości, układany w taki sposób, aby zaprezentować pięknie zdobione końce. Był łącznikiem między dwoma światami. Zdobiono nim przydrożne i cmentarne krzyże. Wieszano je jako podziękowanie Bogu za wysłuchanie prośb – za szczęśliwy powrót syna z wojny, za wyzdrowienie, za ochronę przed pandemią, za wymodlony deszcz w trakcie suszy, za obdarzenie potomkiem małżonków. Obecnie zastąpiono je barwnymi wstążkami.

W obrzędowości pogrzebowej odgrywał także bardzo ważną funkcję. Po śmierci towarzyszył zmarłemu w ostatniej jego drodze. Po śmierci ręcznik był wieszany na ikonie, na której wisił przez 40 dni, aby dusza miała gdzie się skryć. Ręcznik umieszczano na krzyżu pogrzebowym, który prowadził zmarłego do lepszego życia. Na ręcznikach niesiono trumnę. Zwyczaj ten funkcjonował jeszcze w latach 80. XX wieku.

### W powiecie bielskim obrzędowość związana z ręcznikiem jest ciągle żywa? Na czym to polega?

W bardzo wielu domach wyznawców prawosławia te ręczniki nadal wiszą i zdobią ikonę w świętym kącie. Są zdejmowane, prane i później znowu zawieszane. W czasie postu są zdejmowane albo wieszane są tylko czyste, czyli niezdobione. Ciekawostką jest np. to, że gdy w domu była kłótnia, to takim ręcznikiem zakrywano ikonę – Matkę Boską albo Jezusa Chrystusa, żeby nie widzieli, że w domu się kłóć. Wiele takich

zwyczajów do dziś funkcjonuje. Każda para młoda w cerkwi stoi na pięknym dywanie, mającym zapewnić przyszłe bogactwo, ale oprócz tego, stoi na ręczniku obrzędowym. On nie jest duży, ale taki, żeby stanąć na nim mogła tylko para młoda. To także symbol niewinności i czystości, ale też symbol przejścia. Ikona przynoszona do cerkwi przez matkę chrześną też była niesiona w ręczniku. Także podczas błogosławieństwa panny lub pana młodego w domu przed wyjściem do cerkwi matka przynosiła ikonę w ręczniku. Podczas wyjeżdżania do ślubu zaś układano ręcznik w poprzek drogi. Nadal spotykany jest zwyczaj układania korowaja – pieczywa obrzędowego na ręczniku, którymi wita się ważnych gości. W czasie Wielkanocy ręczniki były wkładane pod Płaszcznicę, czyli wizerunek Jezusa Chrystusa, który pełni funkcję Grobu Pańskiego w tradycji prawosławnej, jako prośba albo wota w podziękowaniu za odzyskane zdrowie czy też za powrót syna z wojaka. Podczas pogrzebów złożony ręcznik do trumny ma zapewnić, że w rodzinie nie będzie rozwodów. Ręcznikami wysyłało też trumnę. Albo niesiono na nich trumnę, żeby jej nie dotykać. Na ręcznikach wpuszczano trumnę do grobu. Później te ręczniki tam zostawiano albo zabierano i wieszano w świętym kącie lub odstawiano do cerkwi jako dar. Często też ręcznik wieszano na krzyżu cmentarnym jako przypomnienie i pamięć o osobie zmarłej.

### Na „odkopanie” ręcznika obrzędowego poświęciła pani wiele lat. Ukoronowaniem tego jest wpisanie bielskiego ręcznika obrzędowego na krajową listę niematerialnego dziedzictwa kulturowego. Ma pani satysfakcję?

Zdecydowanie tak! Po tylu latach mojej pracy docierają do mnie sygnały od ludzi, że ręcznik jest bardzo ważny i cenny. Chwała się nim, starają się dbać o ten ręcznik, poszukują informacji, przez kogo został wykonany, a także skąd mamy i babcię czerpały wzory. Wiem, że jest potrzeba odnowienia tej tradycji, żeby ten ręcznik pojawiał się na ikonie w mieszkaniu lub żeby po prostu był w domu. Ludzie też wierzą, że ten ręcznik na ikonie umacnia wiarę. Myślę, że gdybym nie zaczęła tematu ręcznika obrzędowego, to wiele z nich nie dotrwałoby do dzisiaj. Często spotykałam się z tym, że ręczniki były wyrzucane czy niszczone. Ale to się zmieniło. Obecnie coraz więcej osób poszukuje swoich rodzinnych ręczników, zamawia podobne u twórczyni ludowych. Tradycja związana z ręcznikiem obrzędowym ulega odrodzeniu!

# ASTERIKS WYBIERA SIĘ DO LUZYTANII, ALE WKRÓTCE BYĆ MOŻE ODWIEDZI POLSKĘ

27 października ukaze się kolejny komiks o sympatycznych Galach. Kilka dni przed światową i polską premierą komiksu „Asteriks w Luzytanii” mamy dla Was rozmowę z jego twórcami. O niezwyklej podróży Galów do Portugalii opowiadają nam Fabrice Caro oraz Didier Conrad

Rozmawiał: Bartłomiej Romanek

**T**wórcy kultowego komiksu w rozmowie z „Dziennikiem Zachodnim” opowiadają o kulisach powstania tego tomu i nie wykluczają, że Galowie kiedyś odwiedzą Polskę. - Absolutnie nie wykluczam tego w przyszłości - mówi Fabcaro, dodając, że jego zdaniem Polacy są podobni do Portugalczyków (Luzytańczyków). - Jesteście tak samo melancholijni - twierdzi scenarzysta.

**W tomie „Asteriks w Luzytanii” powraca motyw podróży dzielnych Galów. Tym razem odwiedzają Portugalie. Skąd wziął się pomysł na kierunek wyprawy?**

Fabcaro: To niepisana tradycja serii o Asteriksie, że naprzemiennie mamy tomy, które dzieją się w wiosce Galów oraz te związane z podróżą. Wydawca powiedział mi, że bym robił, co chcę, niczego mi nie narzucał, bo uznał, że ważniejszy od dotrzymania tradycji jest dobry pomysł na album. Sam miałem jednak ochotę trzymać się tego zwyczaju i nie odchodzić od reguły. Zrobiłem listę krajów, które były już odwiedzane przez Asteriksa i Obeliksa. Okazało się, że bardzo blisko położona Gali Luzytania nigdy jeszcze nie występowała w żadnym z komiksów o Asteriksie. Poza tym byłem spragniony słońca, atmosfery wakacji i wypoczynku, dlatego wydało mi się, że Luzytania to idealna miejscówka na kolejny album.

**Czy na liście krajów, które odwiedzi Asteriks, znajdzie się Polska?**

Fabcaro: Trochę to przypadek, ale kilka dni temu rozmawiałem z Anne Goscinny, córką Rene Gosciniego, który był Polakiem, a ona ma polskie korzenie. Ona również zasugerowała mi, że bardzo fajnie byłoby, gdyby któryś z kolejnych albumów działo się w Polsce. Absolutnie nie wykluczam tego



Fabrice Caro

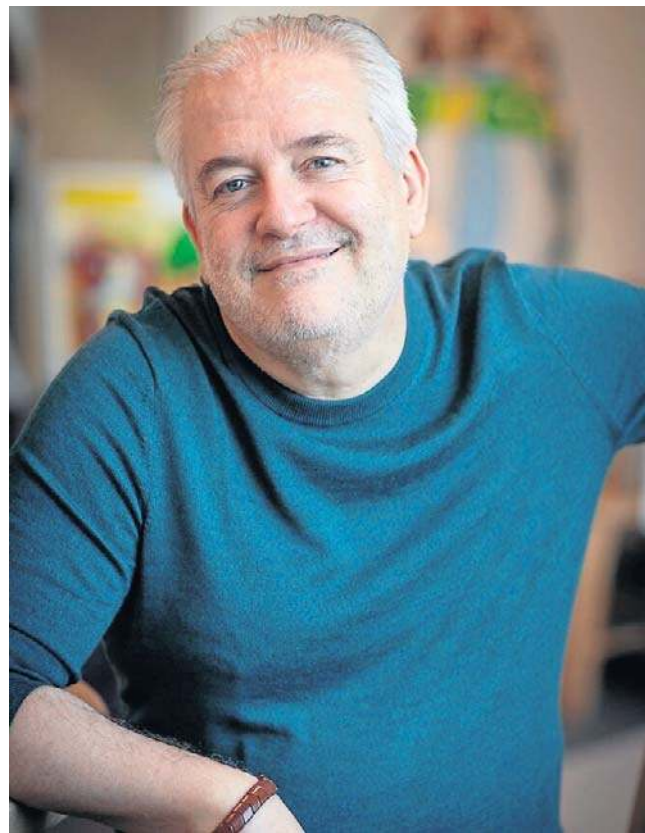
w przyszłości, ale są dwie rzeczy, na które musiałbym się przygotować. Po pierwsze nie znam historii antycznej Polski, musiałbym się zagłębić w ten temat. Poza tym chciałbym uniknąć sytuacji, w której powtarzam pewne motywy. W „Asteriksie w Luzytanii” uwypuklona została melancholia Portugalczyków. Moim zdaniem Polacy są równie melancholijni. Nie chciałbym pokazywać nacji o podobnym nastawieniu, musiałbym znaleźć w Polakach jakąś inną charakterystyczną cechę. To jednak nie oznacza, że w niedalekiej przyszłości taki komiks nie powstanie.

**Portugalczycy Pana zdaniem przypominają Polaków, a Luzytańczycy przypominają Galów?**

Fabcaro: Odległość między Francją a Portugalią nie jest duża, ale natury Portugalczy-

ków, czyli Luzytańczyków, i Francuzów, czyli Galów, są różne. Galowie, mówiąc z lekkiem przymrużeniem oka, są bardziej arogancy i ekstrawertyczni. Patrzą bardziej w przyszłość. Natomiast Luzytańczycy są melancholijni, spokojni, introwertyczni. Obie nacje wiele różni, co pokazaliśmy w albumie. Mimo że geograficznie mieszkamy blisko siebie, nie widziałem między nimi wielu podobieństw. Didier Conrad: Podejście Portugalczyków do życia jest bardziej nostalgiczne, częściej rozpatrują, co się stało w przeszłości, natomiast Francuzi są bardziej skoncentrowani na tym, co się stanie, nie rozgrzebują przeszłości. Żyją tym, co się dzieje tu i teraz, nie myśląc, że zaraz może się coś złego wydarzyć.

**Didier, calcada portuguesa, portugalska sztuka zdobienia**



Didier Conrad

**chodników i ulic, jest jednym z ważniejszych motywów rysunkowych, które przewijają się w tym albumie.**

Didier Conrad: Podczas prac nad rysunkami mocno opierałem się na designie i sztuce portugalskiej, nie tworzyłem niczego od podstaw. Wszystko musi być odpowiednio skomponowane i spójne z kulturą kraju, który odwiedza Asteriks. To zostało w komiksie dokładnie odwzorowane, na poszczególnych obrazkach są autentyczne wzory z portugalskich ulic.

**Kiedy rysownik - jak w tym przypadku - otrzyma wiele zdjęć przedstawiających miejsce, w którym rozgrywa się komiks, to ma łatwiej? Czy lepiej jest rysować to, co się widziało na własne oczy?**

Didier Conrad: To dwa różne aspekty. Jeśli chcemy dokładnie pokazać dane miejsce

na planszach, to najlepiej bazować na zdjęciach, bo wtedy mamy dużo szczegółów, które można odwzorować. Należy jednak pamiętać, że rysunki powinny również ukazywać atmosferę danego miejsca, a tego nie da się zrobić na podstawie samych zdjęć. Jeśli chodzi o album „Asteriks w Luzytanii”, to odwiedzałem już Portugalie i pamiętam atmosferę tamtego miejsca, dlatego było mi dużo łatwiej ją narysować.

**Seria o Asteriksie opowiada o antycznej historii, ale zawsze podążała za trendami sztuki komiksowej. W jakim kierunku podąża obecnie francuski czy europejski komiks?**

Fabcaro: Jeśli chodzi o francuski komiks, to pod względem artystycznym dostrzegam ciągły rozwój. Na rynku wciąż pojawiają się nowe komiksy czy powieści graficzne, które coraz częściej są wydawane. Mamy

bardzo dużo ciekawych, nowych publikacji, ale jeśli chodzi o aspekt rynkowy, ekonomiczny, to z powodu tak dużej liczby nowych tytułów niestety mogą przetrwać tylko te najbardziej znane lub wydawane przez największe wydawnictwa. Pod względem artystycznym przemysł komiksowy jest bardzo płodny, ale z punktu widzenia ekonomii przetrwają tylko ci najbardziej umocowani na rynku.

**Obeliks to, wiadomo, miłośnik dobrej kuchni. Portugalska kuchnia przypadnie mu do gustu?**

Fabcaro: Obeliks w tym albumie jest bardzo nieszczęśliwy. Albumy podróżnicze często wykorzystują stereotypy związane z danym krajem czy narodem. W najnowszym albumie tym stereotypem jest to, że w Portugalii je się tylko i wyłącznie suszonego dorsza (bacalhau). Pojawia się on wszędzie, a Obeliks jest wielkim fanem mięsa, zwłaszcza dziczyzny. To album, w którym Obeliks przeżywa prawdziwe kulinarne katusze.

**Jakie są Wasze najbliższe plany artystyczne? Jest pomysł na kolejny tom Asteriksa, a może pracujecie nad innymi projektami?**

Didier Conrad: Odpoczywam i czekam na kolejny tom Asteriksa, czekam na to, co Fabrice wymyśli. Fabcaro: Mam dużo pracy i pomysłów. Pracuję dla wielu różnych czasopism, ale tworzę również nieco mniejszy komiks dla kameralnego wydawnictwa. Rozpocząłem też pisanie powieści, mam również pomysły dotyczące kolejnych przygód Asteriksa, ale nie ma jeszcze decyzji, czy będę tworzył kolejny tom. Poprzedni scenarzysta (Jean-Yves Ferri - przyp. autora) zrobił sobie przerwę i nie wiadomo, czy wróci już do pracy nad kolejnym albumem, czy ta przerwa będzie dłuższa.

# pod PARAGRAFEM

## W KINACH

### Uciekaj Ben, uciekaj!

Pamiętacie „Uciekiniera” z Arnoldem Schwarzeneggerem z 1987 r.? Doczekał się następcy. 7 listopada do polskich kin wbiegnie „Uciekinier” w reż. Edgara Wrighta. Oto niejaki Ben Richards zostaje uczestnikiem reality show, by zdobyć pieniądze na leczenie córki. Wygraną jest sława i bogactwo, a przegranych czeka bolesna śmierć. W roli głównej Glen Powell

## ZA TYDZIEŃ

### Szpiegowskie ścieżki Romana Czerniawskiego

Nikt nie zwracał uwagi na właściciela zakładu drukarskiego przy Cromwell Road w zachodnim Londynie. Do czasu, aż zmarł w 1985 r.



FOT. CC

# Gdy w Chile padł pierwszy sygnał do antykomunistycznego puczu

Lucjan Strzyga  
redakcja@polskatimes.pl

**22 sierpnia 1973 r. koalicja Chrześcijańskich Demokratów i Partii Narodowej wydała tzw. Deklarację upadku demokracji w Chile. Niecały miesiąc później w kraju rozpoczął się pucz.**

Deklaracja skierowana była do sił zbrojnych i była swoistą prośbą o interwencję mającą na celu „jak najszybsze zakończenie licznych naruszeń konstytucji” i zmuszenie rządu do przestrzegania prawa. 11 września 1973 r. chilijska armia dokonała zamachu stanu, w trakcie którego dotychczasowy prezydent Salvador Allende popełnił samobójstwo, a władzę po nim przejęła wojskowa junta z gen. Augustem Pinochetem Ugarte na czele. Sprawował on dyktatorskie rządy przez kolejne 17 lat.



FOT. CC

Najwyżsi dygnitarze junty chilijskiej: César Mendoza, José Toribio Merino, Augusto Pinochet Ugarte i Gustavo Leigh Guzmán

### Jak to się stało?

„Niech żyje Chile! Niech żyje lud! Niech żyją ludzie pracy! To moje ostatnie słowa. Jestem pewien, że moja ofiara nie pójdzie na marne i stanie się moralną karą dla podłości i zdrady” - mówił w swym ostatnim przed śmiercią przemówieniu Allende. Swego śmiertelnego wroga - gen. Pinocheta - on kilka miesięcy wcześniej mianował głównodowodzącym armią narodową. I to żołnierze pod wodzą gen. Pinocheta zbombardowali prezydencki pałac La Moneda w Santiago. Salvador Allende zginął. Po latach okazało się, że podczas szturmów sił wojskowych popełnił samobójstwo. Żeby zrozumieć te wydarzenia, musimy cofnąć się o kilka lat i przyjrzeć głównym bohaterom tej historii.

### Geneza zamachu

Zdecydowana większość historyków twierdzi, że bezpośrednią przyczyną zamachu stanu był kryzys gospodarczy i polityczny w Chile. Lewicowy rząd doprowadził do upadku gospodarki, spadku płac, wzrostu bezrobocia, a w konsekwencji fali strajków. Dodatkowo doszło

do blokady gospodarczej Chile, zarządzanej przez Stany Zjednoczone.

Całość doprowadziła do hiperinflacji - w 1971 r. osiągnęła ona poziom 163 proc., aby w połowie 1972 r. zamienić się w hiperinflację z poziomem przekraczającym 190 proc. W listopadzie 1971 r. Chile, wobec braku możliwości spłaty zobowiązań względem zagranicznych korporacji i USA, ogłosiło jednostronne moratorium na spłatę zadłużenia zagranicznego - tym samym kraj ogłosił swoje bankructwo.

Sytuacja ta doprowadziła do wybuchu strajków, inspirowanych przez opozycję i CIA oraz starć między zwolennikami i przeciwnikami rządu. CIA wsparła i zbroiła przeciwników rządu, w tym organizacje terrorystyczne, tj. Front Narodowy Ojczyzna i Wolność. W okresie funkcjonowania rządu Allende CIA wydało kwotę ponad 8 mln dolarów na próby destabilizacji rządu Allende.

Strajki i akcje terrorystyczne doprowadziły do mobilizacji zwolenników lewicy - partie lewicowe organizowały manifestacje rządowe - mobilizacja le-

wicy spowodowała plotki wygłaszane przez propagandę opozycji chadeckiej i konserwatywnej, jakoby radykalna lewica przemyciała do Chile broń potrzebną do obalenia dotychczasowego centrolewicowego rządu i zastąpienia go radykalnym ustrojem, a także sprowadzała do kraju zawodowych rewolucjonistów z Kuby.

### Kim był Allende?

Jego polityczni przeciwnicy oskarżali go, że chciał wprowadzić w Chile dyktaturę komunistyczną w stylu kubańskim. On sam twierdził, że trzeba iść drogą socjalizmu i reformować kraj. Był zadeklarowanym marksistą, a w tajnym zbiorze wywiezionym na Zachód przez archiwistę KGB Wasilija Mitrochina widniał jako współpracownik sowieckich służb.

Allende trzykrotnie przegrywał walkę o fotel prezydenta. W 1966 r. został marszałkiem senatu. Cztery lata później objął urząd prezydenta Chile. Był pierwszym radykalnym lewicowcem, który w wyniku demokratycznych wyborów objął władzę w jednym z krajów Ameryce Południowej. Zapro-

ponowany przez niego pakiet reform bardzo zaniepokoił nie tylko konserwatywną część chilijskiego społeczeństwa, ale też Stany Zjednoczone, które rywalizowały ze Związkiem Radzieckim o wpływy w tym regionie świata.

Allende znacjonalizował wielkie przedsiębiorstwa, banki, zreformował edukację, system opieki zdrowotnej oraz socjalnej. Nawiązał stosunki dyplomatyczne z Kubą. Zaproponowane przez prezydenta zmiany nie poprawiły jednak sytuacji gospodarczej kraju. W ciągu trzech lat pod rządami Allende Chile stanęło na granicy nędzy. Galopująca inflacja, bezrobocie, strajki - taki był obraz kraju w 1973 r. 11 września miało się odbyć referendum, w którym obywatele mieli się wypowiedzieć za kontynuacją dotychczasowych rządów lub przeciw nim.

### Oto gen. Pinochet

Gdy w 1970 r. do władzy doszedł Allende, gen. Pinochet dowodził garnizonem w Santiago, a wkrótce został mianowany naczelnym dowódcą wojsk lądowych. To wówczas zdał sobie

sprawę z fatalnego stanu państwowej gospodarki w czasie trzytygodniowej wizyty Fidela Castro, podczas której głosił po całym kraju wartości socjalizmu.

Do zamachu Pinochet przygotowywał się prawdopodobnie od maja, gdy polecił Akademii Wojskowej przygotowanie planu działań ofensywnych na wypadek „zagrożenia bezpieczeństwa wewnętrznego”. Wyznaczeni przez gen. Pinocheta piloci myśliwców bombardujących Hawker-Hunter codziennie ćwiczyli w ciągu lata na pustyni Atacama przyszły atak na pałac prezydencki.

Z wojska pozbyto się lewicowych generałów, zaś decyzja o przeprowadzeniu puczu zapadła 9 września - podjął ją gen. Pinochet, szef lotnictwa Gustavo Leigh i admirał Jose Toribio Merino. 10 września grono spiskowców zostało powiększone o kolejnych oficerów. Kilka godzin później, aby odwrócić od siebie uwagę, Pinochet spotkał się z ministrem Orlando Letelierem i w rozmowie z nim opowiedział się za wysłaniem grupki oficerów na przeszkolenie w ZSRR oraz przeniesieniem do rezerwy generałów związanych z prawicą.

### Wojsko bierze władzę

Na 11 września wyznaczono referendum, w którym obywatele mieli się wypowiedzieć za kontynuacją dotychczasowych rządów lub przeciw nim. Do referendum nie doszło, za to rozpoczął się atak na siedzibę prezydenta - pałac La Moneda. Ciało 65-letniego Salvadora Allende zostało znalezione w pałacu w czasie, gdy wojska gen. Pinocheta szturmowały budynek, z udziałem m.in. samolotów sił powietrznych.

Zwolennicy Allende przez wiele lat byli zdania, że został on podczas ataku zamordowany. Jednak przeprowadzona w 2011 r. ekshumacja potwierdziła wersję, że popełnił on samobójstwo. Miał się zastrzelić, używając karabinu, jaki w prezencie dał mu Fidel Castro.

Natychmiast po zamachu wojskowi zdelegalizowali lewi-

cowe partie polityczne. Równocześnie minister gospodarki Fernando Lenis zapowiedział, że junta zwróci właścicielom prywatnym zakłady przemysłowe, znacjonalizowane przez poprzedni rząd, a właściciele ziemscy otrzymają z powrotem rozparcelowane gospodarstwa. Junta zamierza też wypłacić odszkodowanie zagranicznym koncernom za znacjonalizowane przedsiębiorstwa, między innymi za kopalnie miedzi.

Pinochet postanowił wprowadzić w kraju porządek. Represje dotknęły każdego, kto był posądzony o lewicowość, czy wręcz liberalne myślenie. Poza niewielką grupą miejscowej oligarchii, wielkich posiadaczy ziemskich, którzy definitywnie opowiedzieli się za rządami Pinocheta, nie miał on wielkiego poparcia społecznego.

### Nowy prezydent

W 1974 r. gen. Pinochet został prezydentem Chile. Rozpoczął się drugi okres jego rządów, kiedy to wdrażał neoliberalne reformy gospodarcze, określane przez ekonomistów, zwłaszcza z tzw. Szkoły Chicagowskiej, „chilijskim cudem gospodarczym”. W 1980 r. Pinochet przeprowadził sfałszowany plebiscyt, dzięki czemu przedłużył swoje rządy i wprowadził nową konstytucję. Łamanie praw obywatelskich i wybuchające kryzysy gospodarcze doprowadziły do zbrojnego oporu przeciw jego rządowi.

Pinochet ustąpił z fotela prezydenta dopiero w 1990 r. Osiem lat później, po przejściu na emeryturę, został aresztowany. Gdy zmarł 10 grudnia 2006 r., toczył się jego proces, w którym ciążyło na nim przeszło 300 oskarżeń o oszustwa podatkowe, malwersacje i łamanie praw człowieka.

On sam w 1998 r. w wywiadzie udzielonemu tygodnikowi „Polityka” mówił: „Przewrót był nieuniknionym skutkiem chaosu panującego od 1970 roku, a więc od momentu objęcia władzy przez Salvadora Allende. Jaka była cena ratowania Chile? Bardzo wysoka. Stanęliśmy przed klasycznym wyborem mniejszego zła”.

# Doświadczeni mistrzowie za plecami debiutanta

Lukasz Konstanty  
redakcja@polskapress.pl

**Ryoyu Kobayashi wygrał sobotni konkurs Letniego Grand Prix w skokach narciarskich w Klingenthal. Ósmą lokatę w debiucie zajął Kacper Tomasiak.**

Podstawowe pytanie, jakie polscy kibice zadawali sobie przed sobotnią rywalizacją, brzmiało: jak poradzi sobie wśród gwiazd debiutujący w zawodach Kacper Tomasiak? Młokos dobrze wypadł w seriach próbnych, był też najlepszym z Biało-Czerwonych w piątkowych kwalifikacjach (9. miejsce), wydawało się więc, że premiera w wykonaniu osiemnastolatka powinna być udana, o ile w najważniejszych momentach nie dopadnie go trema.

Zwycięzca tegorocznej klasyfikacji generalnej Letniego Pucharu Kontynentalnego najwyraźniej ze stresem potrafi sobie świetnie radzić, dobrą dyspozycję z treningów potwierdził bowiem w pierwszej serii. Uzyskał 132 metry i na półmetku plasował się na znako-

mitej szóstej pozycji. W finałowej części zawodów pofrunął co prawda krócej, uzyskując 126 metrów, wystarczyło to jednak do tego, by zawody zakończyć na ósmej lokacie - najwyższej spośród wszystkich naszych skoczków.

- Nie miałem oczekiwać wyników przed Klingenthal. Generalnie całe lato mogę zaliczyć na bardzo duży plus, ale jest jeszcze trochę do poprawy przed zimą - skromnie swoje ostatnie osiągnięcia przed kamerami Eurosportu ocenił osiemnastoletni Polak.

Po pierwszej serii o wysokim miejscu mógł myśleć także Kamil Stoch, który skoczył 130,5 metra, plasował się na siódmej pozycji, a do Tomasiaka tracił zaledwie 0,7 pkt. Drugi skok był już jednak nieudany - tylko 116 metrów zepchnęło trzykrotnego mistrza olimpijskiego na 20. miejsce.

- Chciałem iść na maksa i zrobić wszystko z pełną energią, ale w konsekwencji znów się usztwytniłem za progiem. Niby wszystko było OK, ale nie dałem się wynieść, co kosztowało mnie jakieś piętnaście metrów - ocenił swoją finałową



Kamil Stoch (na zdjęciu) w Klingenthal oglądał plecy debiutującego Kacpra Tomasiaka

próbę trzykrotny złoty medalista olimpijski.

Dla Stocha sobotni konkurs był ostatnim występem w Letnim Grand Prix, jeśli chodzi o zmagania indywidualne. Ostatnim w ogóle była natomiast niedzielną rywalizacją drużyn mieszanych. Po sezonie 2025-2026 skoczek zakończy

obfitującą w sukcesy karierę. Na szczęście na horyzoncie pojawił się Tomasiak, który daje nadzieję, iż wraz z odejściem starych mistrzów nie skończy się pasmo polskich sukcesów.

- Kacper skacze bardzo dobrze już od połowy lata. Mieliśmy wspólne treningi i po jednym opadła mi szczęka. Rusza-

liśmy z tych samych rozbiegów, a on mi dokładał po pięć metrów. Jeszcze wtedy sądziłem, że ma za duży kombinezon - żartował po sobotnich zawodach Stoch, dodając już potem całkiem serio, iż młodzieniec zaimponował mu przede wszystkim spokojnym podejściem do zawodów.

W finałowej serii wystąpili jeszcze dwaj Polacy. Dawid Kubacki, który na półmetku był trzynasty, ostatecznie uplasował się na 19. lokacie (uzyskał 120,5 i 124 m). Z kolei Piotr Żyła (126 i 130 m) zakończył zmagania oczko wyżej. Do trzydziestki nie awansowali natomiast Paweł Wąsek (116 m, 35. miejsce) oraz Aleksander Zniszczoł (114,5 m, 44. miejsce).

Najwięcej powodów do radości po sobotnim konkursie mieli Japończyk Ryoyu Kobayashi i Niemiec Philipp Raimund. Pierwszy wygrał zawody w Klingenthal, drugi natomiast przypieczętował triumf w klasyfikacji generalnej LGP.

**Wyniki LGP w Klingenthal:** 1. Ryoyu Kobayashi (Japonia) 270,2 (144 i 134 m), 2. Philipp Raimund (Niemcy) 262,9 (131 i 136 m), 3. Domen Prevc (Słowenia) 258,3 (135 i 134 m)... 8. Kacper Tomasiak 233,1 (132 i 126 m), 18. Piotr Żyła 215,1 (126 i 130 m), 19. Dawid Kubacki 213,8 (120,5 i 124 m), 20. Kamil Stoch 213,6 (130,5 i 116,5 m)... 35. Paweł Wąsek 92,6 (116 m), 44. Aleksander Zniszczoł 82,5 (114,5 m).  
**Klasyfikacja końcowa LGP:** 1. Philipp Raimund (Niemcy) - 490 pkt., 2. Sakutarō Kobayashi (Japonia) i Niklas Bachlinger (Austria) - 391 pkt.,... 5. Stoch - 319, 7. Kubacki - 306, 11. Maciej Kot - 271, 12. Żyła - 200, 21. Zniszczoł - 120, 57. Tomasiak - 32, 58. Wąsek - 30. ©©

## Czereszewski: Dzwon w Lubinie pomógł Legii, Lecha nie da się wytłumaczyć

Jaromir Kruk  
redakcja@polskapress.pl

**Rozmowa z Sylwestrem Czereszewskim, który przed laty z Legią zdobył mistrzostwo Polski, krajowy puchar i Superpuchar, a rozegrał też przyzwoity sezon w barwach Lecha Poznań.**

23-krotny reprezentant Polski, bohater spotkania z Bułgarią w Burgas w eliminacjach Euro 2000, obecnie zajmuje się szkoleniem młodzieży w rodzinnych stronach w Warmii.

**Wygrana Legii z Szachtarem to miła niespodzianka?**

Została wywalczona w trudnym okresie, nic lepszego nie mogło się Legii teraz zdarzyć, ale patrząc na reakcję trenera Edwarda Iordanescu po zwycięskiej bramce, zastanawiam się, czy był zadowolony, zaskoczony, czy pogodził się wcześniej z losem... Piłkarzom Legii w spotkaniu z Szachtarem pomogła zadyma wokół klubu, przydało się też doświadczenie z Europy, wygrane w ostatnich latach z silnymi przeciwnikami, jak Chelsea, Aston Villa, Betis, Leicester. Fajnie jednak takie sukcesy przenosić na mecze w ekstraklasie, bo każda kolejna przegrana oddala od czo-

łówki. Dzwon w Lubinie wyszedł jednak na dobre zawodnikom, bo to oni są na boisku, nie szkoleniowiec. Szachtar był dla polskich zespołów przez lata nieosiągalny, ale okazało się, że można z nim wygrać. Dwa strzały życia Rafała Augustyniaka dały Legii cenne zwycięstwo. Jak oglądam dziś mecze w europejskich pucharach, to żałuję, że kiedy ja grałem, nie było takiej Ligi Konferencji z fazą ligową. Kiedyś trafiało się na bardzo silnego przeciwnika z Włoch czy Hiszpanii i odpadało się, choć niekiedy w spotkaniu miało się pięć okazji, oni dwie. Ta Liga Konferencji, z której niektórzy się śmieją, to znakomite rozgrywki. Ekstraklasa rywalizuje z zespołami na podobnym poziomie, choć czasami zdarzają się europejski giganci jak Chelsea, ostatni triumfator. Można się pokazać i zarobić, więc kluby są zadowolone. Drwin nie rozumiem.

**Na drwiny naraził się po porażce na Gibraltarze z Lincolnem Lech Poznań. Można to jakoś wytłumaczyć?**

Lech to chimeryczny zespół, można się po nim wszystkiego spodziewać. Nie ma co jednak szukać usprawiedliwień, bo z Lincolnem po prostu był babol. To, czy grali w rezerwo-



Cenny remis wywalczył też Raków. Drużyna Papszuna strzeliła pięknego gola, ale można jej wbić kilka szpilek...

wym składzie, na sztucznej nawierzchni, nie tłumaczy nic. Powtórzę: na boisku są piłkarze, nie trener. Wiadomo, że na sztucznej nawierzchni piłka inaczej się zachowuje, ale przecież futbol na Gibraltarze raczkuje. A oszczędzanie się w pucharach na ligę? Wiemy, jak niedawno wyszło to Legii, która po przegranej z Samsunsporem polegała w kiepskim stylu w Zabrzu z Górnikiem.

**Jagiellonia to już klasowy europejski team?**

Wydaje mi się, że tak. Grają najlepszymi w danym momencie, nie kombinują, nie mówi się, że ktoś jest zmęczony. Podoba mi się zarządzanie klubem, drużyną, a wyjazdowy remis z silnym francuskim Strasbourgiem robi wrażenie i nie wziął się z przypadku. Cenny remis wywalczył też Raków - pod-

opieczni Marka Papszuna strzelili pięknego gola. Jednak Rakowski można wbić parę szpileczek. Kompletnie nie rozumiem stylu preferowanego przez Raków, tak zachowawczo nie wypada grać. Raz, drugi wyjdzie, trzeci i czwarty nie, a przede wszystkim męczy się kibiców. Chyba nie po to ściągają się zawodników za takie pieniądze, dużo im się płaci, żeby nudzić i zamiast piłki nożnej oferować szachy.

**Tym bardziej że w Europie kunktatorstwo już się nie opłaca...**

Według mnie kapitalnym pomysłem UEFA było wprowadzenie do pucharów fazy ligowej. To był cios w minimalizm, zachowawczość. Teraz nie opłaca się remisować, trzeba wygrywać. Rekordowa liczba goli w Lidze Mistrzów pokazuje, że wybrano odpowiedni kierunek w klubowej piłce. Fani oczekują widowisk i je dostają. Proszę przypomnieć sobie tegoroczny finał Ligi Mistrzów w Monachium. PSG trafiło Inter raz, drugi i atakowało dalej, ostatecznie wygrało rekordowo 5:0. Włoska liga została trochę z tyłu, porównując do innych z topu, bo gdzieś w głowach trenerów, piłkarzy siedzi to kunktatorstwo. AC Milan, taki po-

teczny skład, remisuje 2:2 z Pisą, po strzeleniu gola myśli o obrocie... Serie A brakuje artystów, jacy są w Hiszpanii, Anglii, w Niemczech, Francji. Włosi muszą jakoś zareagować, a ich reprezentacji przecież brakowało na dwóch mundialach z rzędu, a o najbliższy najpewniej powalczy w barażach, bo Norwegii już nie wyprzedzi.

**Możesz sobie wyobrazić awans czterech polskich klubów do fazy pucharowej Ligi Konferencji 2025/2026?**

Jestem przekonany, że trzy wejdą, jedna może odpadnie, lecz trzymam kciuki za cały kwartet. Polskie kluby przelazują do pucharów fazy ligowej. To był cios w minimalizm, zachowawczość. Teraz nie opłaca się remisować, trzeba wygrywać. Rekordowa liczba goli w Lidze Mistrzów pokazuje, że wybrano odpowiedni kierunek w klubowej piłce. Fani oczekują widowisk i je dostają. Proszę przypomnieć sobie tegoroczny finał Ligi Mistrzów w Monachium. PSG trafiło Inter raz, drugi i atakowało dalej, ostatecznie wygrało rekordowo 5:0. Włoska liga została trochę z tyłu, porównując do innych z topu, bo gdzieś w głowach trenerów, piłkarzy siedzi to kunktatorstwo. AC Milan, taki po-

**Lekkoatletyka** Aleksandra Lisowska – mistrzyni Europy i rekordzistka Polski w biegu maratońskim

# W końcu wróciły energia i uśmiech

Paweł Wiśniewski  
redakcja@polskapress.pl

**Od lat służy polskim siłom zbrojnym i jest najszybszą naszą maratonką. Rozmawiamy z Aleksandrą Lisowską, która miesiąc temu ustanowiła rekord Polski w biegu na dystansie 42 km i 195 metrów.**

**Pani Olu, wielkie gratulacje. Jakie wrażenia po Maratonie Berlińskim, w końcu jednym z najszybszych na świecie?**

Przede wszystkim dziękuję za gratulację. Pierwsze emocje to wcale nie euforia, ale lekki... niedosyt. Przygotowana byłam na jeszcze szybsze bieganie. Było, jak na maraton, bardzo ciepło. Ale teraz czuję przede wszystkim wdzięczność. Czas 2:24:59 w takich warunkach to dla mnie ważny krok naprzód.

**Jednak świat biega już znacznie szybciej.**

Tak, w ostatnich latach kobiety biegają maratony coraz szybciej i na tym tle nasz rekord kraju jawi się dość skromnie. Ale wiem, że stać mnie, by w ciągu dwóch sezonów biegać maraton w okolicach 2:23:00. Chcę ponownie walczyć o medal mistrzostw Europy i świata oraz być bardzo wysoko na igrzyskach w Los Angeles.

**W ostatnich miesiącach widzimy nową Olę Lisowską**

**– pełną energii, uśmiechu, pozytywnego myślenia. Dostrzegamy wręcz iskrę w oku... Jakis Amor?**

Amor ten sam od lat! (śmiech) Ale faktycznie, jestem dzisiaj w miejscu pełnym spokoju. Dałam sobie zgodę, by naprawdę usłyszeć siebie. Nie tylko trenować, ale zrozumieć, czego ja potrzebuję sportowo i mentalnie. Odeszłam od presji perfekcyjności, wróciłam do radości z biegania. W końcu wróciły energia, uśmiech, a wraz z nimi wyniki.

**Co się dokładnie zmieniło od czasu paryskich Igrzysk XXXIII Olimpiady?**

Jeszcze przed Paryżem zakończyłam współpracę z moim wieloletnim szkoleniowcem. Z ogromnym szacunkiem, ale z jasnym poczuciem, że czas na nowy etap. Rozpoczęłam współpracę z trenerem z Belgii. Początki nie były łatwe – potrzebowałam się poznać. Po zimie przemodelowaliśmy trening, połączyliśmy moje doświadczenie z nowymi bodźcami. Teraz czuję się silniejsza niż kiedykolwiek, ale przede wszystkim bardziej świadoma siebie.

**Dążąc do dalszego rozwoju, gdzie Pani widzi przestrzeń do poprawy?**

Paradoksalnie – moja ambicja. Przez lata potrafiłam chcieć za dużo, za wcześniej. Teraz



**W Maratonie Berlińskim Aleksandra Lisowska o blisko minutę poprawiła rekord Polski!**

uczę się selekcji i większej mądrości treningowej. Wiem też, że muszę się jeszcze poprawić na krótszych dystansach. I czasem odpuścić we właściwym momencie po to, żeby kolejnego dnia być jeszcze mocniejszą.

**A propos przygotowań. Większość topowych zawodników trenuje w Kenii, USA lub Hiszpanii. Pani często wybiera naszą Szklarską Porębę. Dlaczego?**

Bo wiem, czego potrzebuję. Wysokość to narzędzie, ale nie jedyne. Moje ciało bardzo dobrze reaguje na polską wysokość 800-1000 metrów n.p.m., a do tego mam tam swoją rutynę, spokój i skupienie. Natomiast oczywiście, gdyby budżet był większy, częściej korzystałabym także z obozów w innych częściach świata. To nie kwestia braku chęci, tylko priorytetowego planowania środków. Gdy uznamy, że taki wyjazd realnie przyspieszy mój

rozwoj, na pewno z niego skorzystam.

**O co chodzi? Nie wystartowała Pani w tegorocznych mistrzostwach świata w Tokio. Prawie w tym samym czasie odbywał się „51. BMW Berlin Marathon”...**

To była bardzo spokojna, dojrzała decyzja. Początek sezonu nie był idealny i nie chciałam startować na mistrzostwach świata w Tokio bez poczucia pełnej gotowości. W lipcu wró-

ciła czysta radość z treningu i wtedy pojawił się Berlin. Decyzja szybka, z sercem. Efekt? Rekord Polski. Czasem mniej znaczy więcej.

**Co jest potrzebne, aby realizować bieżące plany i marzenia?**

Zdrowia, ponad wszystko zdrowia. Reszta to cierpliwa praca. W przyszłym sezonie planujemy więcej startów na 5 km, 10 km i w półmaratonie, aby podnieść mój fundament szybkościowy. Dzięki wsparciu wojska polskiego, PZLA i mojego partnera strategicznego mam warunki, by robić to na odpowiednim poziomie.

**Czy można powiedzieć, że jest Pani ikoną polskiego biegania kobiecego?**

Nie mnie to oceniać. Mam ogromną wdzięczność dla ludzi, którzy mi kibicują i czują odpowiedzialność, by inspirować. Ale chcę być bardziej symbolem pracy, wytrwałości i autentyczności niż etykietką.

**Gdzie Pani widzi siebie za 10 lat?**

Odległa perspektywa, ale... Za 10 lat chcę nadal być blisko sportu. Widzę siebie jako mentorkę dla młodych zawodniczek i kobiet, które marzą, ale jeszcze nie wierzą. Chciałabym współtworzyć system, który nie tylko trenuje, ale uczy odwagi i mądrości. ©©

MATERIAL INFORMACYJNY HONEST MEDIA

## Złote Kolce 2025 dla Marii Żodzik i Maksymiliana Szweda

**Skoczkini wzyź, wicemistrzyni świata z Tokio, Maria Żodzik oraz specjalizujący się w biegu na 400 metrów Maksymilian Szwed zostali laureatami tegorocznej edycji rankingu Złote Kolce, organizowanego od 1970 roku przez Polski Związek Lekkiej Atletyki i Obecnie Przegład Sportowy. Odkryciem roku został wybrany Maciej Megier, najlepszym trenerem Paweł Wyszynski.**

W czwartkowy wieczór Superauto.pl Stadion Śląski ponownie wypełnił się gwiazdami lekkiej atletyki. Tym razem przybyli oni jednak nie w sportowych strojach, a w eleganckich wieczorowych kreacjach. Powód był wyjątkowy – uroczysta Gala ORLEN Złote Kolce Śląskie 2025, podczas której wręczono nagrody w organizowanym od 1970 roku przez Polski Związek Lekkiej Atletyki oraz

obecnie Przegład Sportowy rankingu Złote Kolce. Wyróżnienie wśród kobiet zdobyła wicemistrzyni świata w skoku wzyź, zawodniczka białostockiego Podlasia, Maria Żodzik.

– Bardzo mi przyjemnie tutaj być. Dziękuję za to wyróżnienie. Jest to dla mnie motywacja do dalszej pracy. Dziękuję trenerowi i całemu sztabowi, który mnie wspierał i pomagał – przyznała, odbierając nagrodę Żodzik.

Najlepszym polskim lekkoatletą sezonu 2025 został z kolei Maksymilian Szwed. Zawodnik klubu AZS Łódź imponował w minionych miesiącach na bieżni. W rywalizacji na 400 metrów zdobył halowe wicemistrzostwo Europy, bijąc przy okazji rekord kontynentu do lat 23. Latem wywalczył medal podczas europejskiego czempionatu zawodników w wieku 20, 21 i 22 lat oraz był podporą reprezentacyjnej sztafety między inny-



**Hubert Trościanka podczas Gali Orlen Złote Kolce Śląskie 2025"** FOT. PZLA

mi podczas mistrzostw świata i drużynowych mistrzostw Starego Kontynentu.

– W tym roku startowałem 32 razy na 400 metrów. Wydaje mi się, że to był najcięższy sezon w moim życiu. Było dużo imprez, nakładających się na siebie. Było wiele momentów, kiedy chciałem zrezygnować. Pomimo tych ciężkich chwil, chciałbym

podziękować moim rodzicom i najbliższym, że w tych momentach byli ze mną. Dziękuję też mojemu trenerowi Krzysztofowi Węglarskiemu. Bez niego nie byłoby tych medali i tej nagrody. Kiedyś oglądałem taką galę tylko w telewizji, dziś odbieram na niej najważniejszą nagrodę. To pokazuje, że warto walczyć do końca – podkreślił Szwed.

Sukces Maksymiliana Szweda jest pierwszym triumfem przedstawiciela biegu na 400 metrów w rankingu Złotych Kolców od sezonu 2006, kiedy nagrodę zdobył Daniel Dąbrowski. Z kolei triumf Marii Żodzik jest historyczny – nigdy wcześniej Złote Kolce nie trafiły w ręce przedstawicielki skoku wzyź. Za sukcesem zawodniczki stoi też trener Paweł Wyszynski, uznany szkoleniowcem roku w polskiej lekkiej atletyce. Głównym sponsorem gali było Województwo Śląskie, a partnerami Toyota Okęcie i 4F. Rozdano nagrody również w innych kategoriach, m.in. odkrycie roku, trener roku czy wydarzenie roku.

**Gala Orlen Złote Kolce Śląskie 2025 - podsumowanie głównych nagród Złote Kolce**

1. Maria Żodzik
2. Pia Skrzyszowska
3. Natalia Bukowiecka
4. Anita Włodarczyk i Anna Wielgosz

5. Katarzyna Zdziebło

**1. Maksymilian Szwed**

2. Jakub Szymański
3. Filip Rak
4. Maciej Megier
5. Paweł Fajdek

**Trener roku:** Paweł Wyszynski

**Odkrycie roku:** Maciej Megier

**Nagroda specjalna Przegładu Sportowego im. Macieja Petruczenki:** Hubert Trościanka

**Paralekkoatleta:** Faustyna Kotłowska

**Mecenas polskiej LA:** Ministerstwo Sportu i Turystyki

**Sponsor roku:** Orlen

**Wydarzenie roku:** Silesia Memoriał Kamili Skolimowskiej

**Partner medialny:** TVP Sport

**Przyjaciel polskiej LA:** Roman Sabaj

**Obiekt roku:** Superauto.pl Stadion Śląski

**Partner infrastruktury lekkoatletycznej:** superauto.pl

**Sponsorzy PZLA:** 4F, Nestle, Polanik, Toyota Okęcie, Tryumf, Business Travel Club, LUX MED

## Biało-Czerwoni bez medalu MŚ w Santiago

Zbigniew Czyż  
redakcja@polskappress.pl

**Bez medalu wracają do Polski kolarze torowi, którzy od środy do niedzieli startowali w MŚ w chilijskim Santiago. Największe nadzieje wiązaliśmy z występem Ma-teusza Rudyka.**

Polak odpadł już w 1/8 finału sprintu. W 1/16 zawodów wyprzedził Kanadyjczyka Jamesa Hedgcocka, ale w pojedynku o ćwierćfinał nie miał szans z Francuzem Rayanem Helalem i odpadł z dalszej rywalizacji. Do walki o medale najważniejszej imprezy sezonu nie zbliżyli się także pozostali nasi reprezentanci. W wyścigu kobiet na 1 km ze startu zatrzymanego Nikola Sibiak zajęła 16. miejsce, Urszula Łoś była 20. W wyścigu madison Maja Tracka i Olga Wankiewicz zajęły 12. miejsce. W rywalizacji na 4 km 17. miejsce zajęła Martyna Szczęsna, a 24. Patrycja Lorkowska. W konkurencji omnium mężczyzn Filip Prokopyszyn uplasował się na 13. miejscu.

### Maryna Gašienica-Daniel bez błysku

Polka zajęła 17. miejsce w slalomie gigancie w Soelden, pierwszych w sezonie zawodach alpejskiego Pucharu Świata w tym sezonie. Wygrała Austriaczka Julia Scheib, przed Amerykanką Paulą Mol-tzan i Szwajcarką Larą Gut-Behrami. 31-letnia zakopianka po raz trzeci w karierze punktowała w Soelden - przed rokiem była tu 25., a przed dwoma laty - 13. Następne zawody PŚ odbędą się w połowie listopada w fińskim Levi. Gašienica-Daniel wystartuje dopiero pod koniec listopada w amerykańskim Copper Mountain.



Natalia Czerwona wznowiła karierę i wywalczyła złoty medal mistrzostw Polski na dystansie 1000 metrów

### Panczeniści rozpoczęli sezon

Sezon zainaugurowali łyżwiarze szybcy, którzy rywalizowali w Tomaszowie Mazowieckim podczas mistrzostw Polski. Rolę lidera polskich sprinterów potwierdził Damian Żurek. 26-letni zawodnik miejscowej Pilicy triumfował na 500 i 1000 metrów. W bardzo dobrej formie do krajowej rywalizacji wróciła po wznowieniu kariery Natalia Czerwona. Utytułowana łyżwiarka zwyciężyła w wyścigu na 1000 m. Na 1500 metrów triumfowali Zofia Braun i Szymon Wojtakowski. Braun wygrała też 3000 metrów. W biegu na 500 metrów zwyciężyła Martyna Baran, a na 5000 wśród mężczyzn najlepszy był Władimir Semirunnij.

### Rugby Europe Trophy. Polacy lepsi od Litwy

Reprezentacja Polski pokonała w meczu wyjazdowym w Szawlach Litwę 41:8 (29:3) w swoim pierwszym w sezonie 2025/2026 meczu Rugby Europe Trophy. W tym roku Biało-Czerwoni zagrają jeszcze dwa spotkania w tych rozgrywkach, 8 listopada w Siedlcach z Danią oraz 22 listopada w Gdyni z Czechami.

### Polskie piłkarki na remis z Holandią

Reprezentacja Polski kobiet w piłce nożnej zremisowała bezbramkowo w towarzyskim meczu w Gdańsku z Holandią. Spotkanie oglądało ponad 11 tysięcy widzów, co oznacza nowy rekord frekwencji na meczu z udziałem naszych piłkarek. Przeciwno Holenderkom nie zagrała kontuzjowana Ewa Pajor. Dla podopiecznych trenerki Niny Patalon był to pierwszy występ od rozegranych w lipcu mistrzostw Europy. ©

**Tenis** Rekordowa pula nagród pieniężnych turnieju w Rijadzie

# PIĄTE WTA FINALS IGI ŚWIĄTEK

Jacek Kmieciak  
redakcja@polskappress.pl

**Zwieńczeniem sezonu 2025 w kobiecym tenisie będzie WTA Finals w Rijadzie, który odbędzie się w dniach 1-8 listopada z udziałem ośmiu najlepszych tenisistek sezonu, w tym Polki Igi Świątek.**

W finałach WTA, poza Igą Świątek, wystąpią Aryna Sabalenka (Białoruś), „Coco” Gauff (USA), Amanda Anisimowa (USA), Madison Keys (USA), Jessica Pegula (USA), Jasmine Paolini (Włochy) i Jelena Rybakina (Kazachstan), która udział w turnieju w Rijadzie zapewniła sobie „rzutem na taśmę” w azjatyckich turniejach w minionym tygodniu. Po zagwarantowaniu sobie udziału w WTA Finals Rybakina wycofała się w półfinale z Pan Pacific Open WTA 500 w Tokio z powodu rzekomego bólu pleców, aby zyskać więcej dni na regenerację i przygotowanie się do występu w stolicy Arabii Saudyjskiej.

Tenisistki w Rijadzie na korcie twardym w arenie Uniwersytetu Króla Sauda rywalizować będą w dwóch grupach po cztery zawodniczki. Do najwyższej rozstawionych - Sabalenki i Świątek - dołosowane zostaną pozostałe uczestniczki finałów.

Losowanie grup WTA Finals 2025 zaplanowano na wtorek, 28 października.



Iga Świątek już po raz piąty z rzędu zagra w WTA Finals najlepszych tenisistek sezonu

Przez pierwsze sześć dni turnieju każda zawodniczka spotka się z pozostałymi trzema ze swojej grupy. Do półfinału awansują po dwie najlepsze tenisistki z grupy. O finał zagrają najlepsza zawodniczka z grupy A z drugą z grupy B i odwrotnie.

Pula nagród w WTA Finals 2025 jest rekordowa. Rok temu było w niej aż 15,25 milionów dolarów. Triumfatorka WTA Finals 2024, Gauff, zarobiła 4,8 mln dolarów, co jest rekordową premią w kobiecym tenisie.

Gdyby nie jedna porażka w grupie, zgarnęłaby 5,16 mln USD. W tym roku pula nagród WTA Finals jest jeszcze większa - 15,5 mln dolarów!

Świątek w WTA Finals zagra już po raz piąty z rzędu. 24-letniej raszyniance udało się raz wygrać finały WTA w 2023 roku, gdy odbywały się w Cancun w Meksyku. W finale Polka pokonała wówczas Pegulę 6:1, 6:0. Iga straciła zaledwie 20 gemów w całym turnieju, najmniej od przywrócenia systemu każdy z każdym w 2003

roku. Dzięki wygraniu tytułu odzyskała pierwsze miejsce w rankingu WTA od Sabalenki.

Katarzyna Piter w parze z Janice Tjen z Indonezji zostały mistrzyniami w grze podwójnej WTA 250 w chińskim Kantonie. W finale pokonały Eudice Chong z Hongkongu i En Shuo Liang z Tajwanu 3:6, 6:3, 10-5 w godzinę i 23 minuty.

Piter zdobyła swój piąty tytuł w grze podwójnej, Tjen pierwszy. Tenisistki zyskały 250 punktów rankingowych i 13 200 USD nagród pieniężnych.

### Adam Godlewski

„Krótka piłka”



## CENA ODLOTU MOŻE BYĆ WYSOKA

Liga Konferencji Europy jest skrojona dla polskich klubów, o czym przekonał nie tylko dubeltowy ćwierćfinał tych rozgrywek w poprzedniej edycji, ale także awans czterech naszych przedstawicieli do fazy ligowej w obecnym sezonie. Tyle tylko, że może okazać się również pucharem pełnym gorczy - jeśli nie potraktuje się egzotycznych rywali z należytych szacunkiem. Bolesnie doświadczył tego poznański Kolejorz, który zupełnie niespodziewanie - a nawet na przekór logice, a przede wszystkim wbrew ogromnej dysproporcji w budżetach - został rozjechany przez amatorów z Gibraltaru.

Pytanie, dlaczego trener Niels Frederiksen zlekceważył

Lincoln Red Imps, będzie powracało bardzo długo. Po prawdzie bowiem duński szkoleniowiec miał już wcześniej nauczkę, że na maluczkich łatwo się poślizgnąć. Przecież nieco ponad rok temu jedenastka eksperymentalnie przez niego zestawiona na mecz Pucharu Polski doznała nieoczekiwanej i równie zawstydzającej porażki z drugoligową Resovią. Dlatego tym bardziej dziwi, że 55-letni szkoleniowiec nie wyciągnął wniosków z tamtej wtopy.

Na dodatek nie musiał sięgać tylko do własnego przykrego doświadczenia. Wystarczyłoby, aby zechciał zagłębić się w historię Lecha tylko na dystansie ostatnich kilkunastu lat i ogarnąć gorzkie piguły zaaplikowane

Kolejorzowi przez Żalgiris Wilno, Stjarnan, Karabach Agdam czy Spartak Trnava.

A jeśli nawet jest zwolennikiem uczenia się na cudzych błędach, mógł przeanalizować niedawną konfrontację stołecznego Legii z Samsunsporem. I na chłodno przemyśleć przyczyny porażki drużyny z Łazienkowskiej. Zamiast jednak twórczo zainspirować się wpadką uważanego przez poznańskich kibiców za największego wśród krajowych rywali, poszedł dokładnie ścieżką wytyczoną przez Edwarda Iordansescu. Tak, jakby przed ligowym klasykiem - w okolicach Bułgarskiej określanym jako Derby Polski - chciał pokazać, że ma znacznie większą głębię składu. I w ten sposób, korespondencyjnie, postraszyć przeciwnika z Warszawy. No to pokazał...

Oczywiście, mam świadomość, że klubowe kadry - nie tylko ta Kolejorza - są obecnie na tyle liczebne, że trenerzy mają wręcz obowiązek okazać, tak jak mecze z Resovią czy Lincoln Red Imps, traktować

jako szanse dla zawodników rezerwowych. Minuty w takich spotkaniach mają służyć sprawdzeniu i przetestowaniu zaplecza, ale też pokazaniu niecierpiących wątpliwości graczom, że nie zostali zapomniani. A tym bardziej skreśleni. Tyle że składem rotować też trzeba w sposób racjonalny. Tymczasem Frederiksonowi przy ocenie potencjału własnych zaplecza i możliwości przeciwnika wyłączył się zdrowy rozsądek. Najwyraźniej zachłysnął się efektywną premierową wygraną w Lidze Konferencji z Rapidem Wiedeń i - niebezpiecznie dla swego zespołu - odleciał.

W zasadzie jedynym pocieszeniem dla fanów Kolejorza może być fakt, że skoro duński szkoleniowiec sparzył się tak mocno i bolesnie na Gibraltarze, to teraz - przez co najmniej 13 miesięcy, jak uczy historia jego kadencji - niepoważne pomysły nie będą się go imać. Punktów, których może zabraknąć do awansu do fazy pucharowej LK w obecnej edycji, już to jednak Lechowi nie zwróci...