

## Zdrowie

### Osteoporoza rozwija się latami. Objawy mogą zaskoczyć

Osteoporoza jest chorobą kości, w której dochodzi do stopniowego ubytku ich masy. Schorzenie prowadzi do osłabienia ich struktury • Str. 15

# magazyn

**Tatiana Okupnik: Gdybym nie mogła robić muzyki, nie byłabym w pełni sobą** • Str. 16-17

**W Skansenie Rzeki Pilicy zachowała się toaleta cara Rosji** • Str. 20-21



Znamy się z Łodzi

31.07.2026

expressilustrowany.pl

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

PIĄTEK, 31 LIPCA 2026  
Nr 176 (29 396)  
**cena 5,90 zł**  
(w tym 8% VAT)

# EXPRESS ilustrowany

## SUMMER IN THE CITY!

**ZNÓW MAMY UPAL** Przy al. Politechniki są już na niego przygotowani. Można im tylko zazdrościć Str. 4



• Horoskop • Plotki, celebryci • Miejskie sprawy  
• Regionalne problemy • Zdrowie • Historia



**DYŻUR** Dziś redaktor Matylda Witkowska czeka na Państwa sygnały pod numerem telefonu 797607939.



REKLAMA

0011542523

### Zakreślona LOTERIADA

GRAJ O MILIONY NAGRÓD  
ZGARNIAJ NAGRODY

**NAGRODA GŁÓWNA AUDI A3**

18+

Graj w punktach LOTTO, w aplikacji i na [lotto.pl](http://lotto.pl)

Szczegółowe informacje dotyczące liczby nagród oraz regulamin dostępne na [www.lotteriada.pl](http://www.lotteriada.pl)  
Okres sprzedaży promocyjnej trwa od 30 czerwca do 31 sierpnia 2026 r. Organizator loterii: Totalizator Sportowy Sp. z o.o., ul. Targowa 25, 03-728 Warszawa

400 zł  
VOUCHER  
1000 zł  
DODATKOWY LOS LOTERIADY  
ZAKRĘĆ KOŁEM  
+10 SZANS W LOSOWANIACH



2

TU ŁÓDŹ!

WAŻNE  
TELEFONY

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

EXPRESSOWO

## Historia Jutro 82. rocznica wybuchu Powstania Warszawskiego

Z okazji 82. rocznicy wybuchu Powstania Warszawskiego w sobotę 1 sierpnia przy Pomniku Powstańców Warszawskich zaplanowano społeczne obchody tego wydarzenia. Początek o godz. 16.45. Organizatorzy zachęcają uczestników do przyniesienia biało-czerwonych flag, kwiatów i zniczy. Uroczystość odbędzie się po raz dziesiąty. Inicjatorką i organizatorką obchodów jest Elżbieta Wspaniała-Jankowska. W kolejnych latach do organizacji obchodów dołączyły Grupa Wolnych - Łódź, a od dwóch lat przygotowania wspiera Stowarzyszenie Nowoczesna Łódź. Inicjatorami wzniesienia pomnika u zbiegu ul. Wojska Polskiego i Al. Grzegorza Palki byli uczestnicy Powstania Warszawskiego - Maria i Henryk Gołębiewscy oraz Michał Gałkiewicz, profesor Akademii Sztuk Pięknych w Łodzi. **MR**

## Turystyka Jakie tajemnice skrywa „czerwony dworek” oraz Dąb Kosynier?

Przewodnicy z Koła Przewodników im. Rembielińskiego zapraszają w sobotę na spacer pod hasłem „Od Skarbowej po Folwarczną, czyli julianowskie klimaty”. Zbiórka o godz. 11 przy kościele Najświętszego Serca Jezusowego przy ul. Zgierskiej 123. **MR**

### Temperatura w Łodzi

dzień **36°C**  
 noc **21°C**

### Pogoda dla Łodzi na trzy dni

#### Sobota

dzień **28°C**  
 noc **18°C**

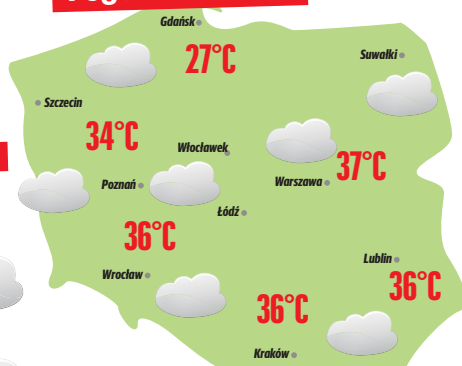
#### Niedziela

dzień **27°C**  
 noc **17°C**

#### Poniedziałek

dzień **31°C**  
 noc **19°C**

### Pogoda w Polsce



### Warunki biometeo



KORZYSTNE

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj  
 „Express  
 Ilustrowany”

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

REKLAMA

0011496686

**KMM OKNO**  
**FABRYKA OKIEN**  
**OKNA z PCV oraz ALU**  
**żaluzje • rolety • plisy**  
**EKSKLUZYWNE ORAZ TANIE**  
**KBE Roto GLASSOLUTIONS**

Łódź, ul. Inflancka 52, [www.kmmokno.pl](http://www.kmmokno.pl)  
 tel. 42 659 99 77, 604 976 009

**Ei** EXPRESS  
 ILUSTROWANY

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

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

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

**POLSKA  
 PRESS  
 GRUPA**

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



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

# Rodzinne nielegalne przedsięwzięcia. Synowie uprawiali marihuanę, tata zbierał broń palną

Arsenał broni z karabinami, w tym maszynowymi, pistoletami, rewolwerami i amunicją odkryli policjanci, którzy do podłódzkiego Justynowa pojechali szukać plantacji marihuany. Broni było tak dużo, że bez problemu można by nią uzbroić kompanię żołnierzy i wysłać na manewry wojskowe.

Do sensacyjnego odkrycia doszło w Justynowie w gminie Andrespol tuż za wschodnimi rogatkami Łodzi.

Policjanci drogą operacyjną ustalili, że może znajdować się tam plantacja konopi indyjskich, z których wyrabiana jest marihuana. Trop był dobry. Na terenie gospodarstwa odkryli 14 krzaków konopi.

Na tym się nie skończyło, bo stróże prawa przeszukali dom i budynki gospodarcze, w tym szopę, w której - ku swemu zdumieniu - odkryli prawdziwy arsenał liczący 70 sztuk broni palnej - od karabinów do pistoletów i rewolwerów - oraz ponad 2 tys. sztuk amunicji. Wśród broni była m.in. pepesza i liczne mausery.



FOT. POLICJA

Część broni pochodziła z ostatniej wojny i była sprawna.

Właścicielem arsenału był 61-letni gospodarz, zaś krzaki konopi należały do jego dwóch 30-letnich synów - bliźniaków. Za posiadanie broni bez zezwolenia 61-latkowi grozi do ośmiu lat więzienia, zaś za przestępstwa narkotykowe do 20 lat pozbawienia wolności.

Po co 61-latkowi ta broń? Mężczyzna nią handlował, „kolekcjonował”, używał do działań przestępczych, a może tylko

udostępniał komuś swoje pomieszczenia jakiejś grupie przestępczej? Policja na razie nie zdradza szczegółów.

- Czynności w tej sprawie prowadzone są pod nadzorem Prokuratury Rejonowej Łódź - Bałuty. Wobec podejrzanych prokurator zastosował dozór policji - informuje podkomisarz Kamila Sowińska, z Komendy Miejskiej Policji w Łodzi.

**WIESŁAW PIERZCHAŁA**

## POWIAT ZGIERSKI

### WYPADEK Czołowo zderzyły się dwa auta, jedno uderzyło jeszcze w trzeci samochód

Kierowca samochodu osobowego podczas wyprzedzania zderzył się czołowo z drugim autem osobowym, po czym odbił się i wpadł na kolejną osobówkę. W wyniku wypadku dwie osoby zostały rane i trafiły do szpitala. Do tego groźnego wypadku doszło o godz. 5.45 wczoraj w miejscowości Dobra na trasie Stryków - Głowno w powiecie zgierskim. Z ustaleń policji wynika, że 20-letni kierowca z Ukrainy pędząc Vol-

kswagenem podczas wyprzedzania nie zachował należytej ostrożności i zderzył się czołowo z Mercedeselem kierowanym przez 24-latkę, a następnie uderzył w Seatę, w którym za kierownicą siedziała 27-letnia kobieta. W wyniku wypadku jego sprawca i 27-latka zostali ranni i trafili do szpitala w Zgierzu.

Jak nas poinformowała aspirant sztabowy Joanna Drwał z Komendy Powiatowej Policji w Zgierzu, z powodu wypadku ruch w Dobrej na drodze krajowej nr 14 został ograniczony i przez pewien okres odbywał się wahadłowo.

**WP**



FOT. POLICJA



AL. POLITECHNIKI

# To świetny sposób na gorące lato w mieście!

Mieszkańcy kamienicy przy alei Politechniki znaleźli sposób na upały. Zorganizowali sobie mały ogródek z basenem, parasolem i fotelami, na których można przysiąść na filiżankę kawy lub drinka. I poczuć się niczym nad Adriatykiem. Albo co najmniej nad Balatonem.

EMILIA KUTLU

Mieszkańcy jednej z kamienic miejskich przy al. Politechniki znaleźli sposób na nadchodzące upały.

Rozłożyli wielki basen na stelażu, wynieśli ze swoich mieszkań fotele i dokupili meble ogrodowe oraz parasol. Tym samym stworzyli sobie mały kurort wypoczynkowy –

na łódzką miarę. I znakomicie wpisują się w oficjalne hasło promocyjne miasta – „Łódź kreuje!”.

– Złożyliśmy się na ten basen i meble ogrodowe z sąsiadką. Ja mam wnuki i prawnuki, a ona czwórkę dzieci. Maluchy muszą jakoś spędzać wakacje. Fotele z kolei przenieśliśmy ode mnie z mieszkania – mówi jedna z mieszanek kamienicy.

MATERIAL INFORMACYJNY FUZJA

## Fuzja rozkręca wakacje w sierpniu!

**Sierpień w Fuzji upłynie pod znakiem bezpłatnych wydarzeń, które połączą muzykę, film, sport i kulturę. Przez cały miesiąc historyczny kompleks przy ulicy Tymienieckiego będzie tętnił życiem, zapraszając mieszkańców Łodzi i gości do wspólnego spędzania czasu w wyjątkowej, pofabrycznej przestrzeni. Na odwiedzających czekają koncerty, kino plenerowe, zajęcia sportowe, spotkania czytelnicze oraz jedno z najważniejszych wydarzeń teatralnych tego lata – Międzynarodowy Festiwal Retroperspektywy.**

**Aktywne wtorki dla zdrowia i dobrego samopoczucia**

Przez cały sierpień każdy wtorek o godzinie 18:00 będzie należał do miłośników aktywności na świeżym powietrzu. W ramach cyklu **Aktywne Wtorki** uczestnicy będą mogli bezpłatnie ćwiczyć pod okiem instruktorów z **Fit30 Studio** oraz **Polka Pilates**.

Trening w otoczeniu zieleni Ogrodów Anny to

doskonała okazja, by zadbać zarówno o zdrowie fizyczne, jak i równowagę psychiczną.

**Spotkanie dla miłośników literatury w Fuzja Café**

Miłośnicy książek również znajdą w sierpniowym programie coś dla siebie. 4 sierpnia o godzinie 18:00 w Fuzja Café odbędzie się spotkanie czytelnicze z Klaudią Natorską, autorką powieści „Bezdech”, będącej zapowiedzią serii „Taciri”.

To wyjątkowa okazja, by poznać kulisy powstawania książki, porozmawiać z autorką o procesie twórczym, literackich inspiracjach

**Filmowe Piątki i kino dla całej rodziny**

Nieodłącznym elementem letnich wieczorów w Fuzji pozostają **Filmowe Piątki** organizowane wspólnie z Festiwałem Kina Letniego TME Polówka. W każdy piątek o godzinie 21:00 publiczność będzie mogła obejrzeć kultowe produkcje science fiction prezentowane w ramach sekcji „I co teraz?”.

W sierpniu na ekranie pojawią się:

- 31 lipca – „Snowpiercer. Arka przyszłości”,
- 7 sierpnia – „Pierwszy człowiek”,
- 14 sierpnia – „Coś”,
- 21 sierpnia – „Apollo 13”,
- 28 sierpnia – „Kontakt”.

Nie zabraknie również propozycji dla najmłodszych. **7 sierpnia o godzinie 19:00** wyświetlony zostanie „Maddagaskar 3”, a **23 sierpnia o godz. 19:00 rodzinny seans filmu „Shrek”**. To doskonała okazja, aby wspólnie spędzić letni wieczór pod gołym niebem.

**Muzyczne soboty z artystami alternatywnej sceny**

Cykl otworzy 1 sierpnia koncert duetu **MIR** tworzonego przez Bartosza Webera i Miłosza Pękałę. Artyści łączą elektronikę z muzyką instrumentalną, czerpiąc inspiracje zarówno z twórczości Raymonda Scotta, norweskiego jazzu, jak i postrockowych brzmień Chicago.

8 sierpnia o godzinie 17:00 na scenie pojawi się **KIKIBUBA**, czyli

Marianna Linde i Kuba Buchner. Ich twórczość to subtelna elektronika, delikatne gitarowe brzmienia oraz autorskie teksty tworzące lekkie, pełne emocji kompozycje.

Druga połowa miesiąca upłynie pod znakiem muzyki elektronicznej. 15 sierpnia wystąpi **twe.exe** – artysta dźwiękowy, kompozytor teatralny, performer i producent, którego twórczość wymyka się gatunkowym schematom. Z kolei 29 sierpnia sezon koncertowy zakończy **Fourth World Music**, prezentując set inspirowany najciekawszymi zjawiskami współczesnej sceny klubowej krajów Globalnego Południa – od baile funk i kuduro po latincore oraz deconstructed club.

**Niedzielne poranki z jogą**

Każda sierpniowa niedziela o godzinie 10:00 Ogrody Anny zamienią się w plenerowe studio jogi. Zajęcia są otwarte dla wszystkich – zarówno osób stawiających pierwsze kroki na macie, jak i bardziej doświadczonych uczestników.



Na terenie posesji są w sumie dwa baseny.



FOT. BARTOSZ KSIĘŻAK

Pomysł na uatrakcyjnienie podwórka przy szarej kamienicy narodził się w tym roku. Basen może się szczególnie przydać właśnie teraz, na przełomie lipca i sierpnia – kiedy nadciąga nad centralną Polskę już czwarta w tym roku fala upałów.

Ogródek służy nie tylko dzieciom, ale także dorosłym. Jak zaznaczają mieszkanki, ogrodzony teren z basenem stał się miejscem spotkań tutejszej społeczności.

– Jestem już straszłą osobą, schorowaną. Do parku nie pójde. Musiałam coś wymyśleć, jakoś sobie tę przestrzeń na powietrzu zorganizować – dodaje kobieta.

W sytuacji, kiedy najbliższa fontanna znajduje się około kilometra dalej – w parku im. Poniatowskiego – własny akwen pod oknem to prawdziwy luksus! Mieszkańcom można tylko pozazdrościć zaradności.



0011554815

**Retroperspektywy – teatr, który odwraca sposób patrzenia**

Sierpień będzie również wyjątkowo bogaty w wydarzenia kulturalne. W dniach **20–30 sierpnia** Fabryka Sztuki, Teatr CHOREA oraz Fuzja staną się gospodarzami **15. Międzynarodowego Festiwalu Retroperspektywy**, organizowanego przez Teatr CHOREA.

Hasłem tegorocznej edycji są „Wywroty” – zachęta do świadomego odwracania perspektywy, przekraczania utartych schematów i poszukiwania nowych sposobów opowiadania o współczesnym świecie. Festiwal od lat tworzy przestrzeń dla twórców, którzy odważnie łączą teatr, muzykę, taniec

i performans, nie bojąc się eksperymentu i artystycznego ryzyka.

Program wydarzenia po raz kolejny zgromadzi artystów z Polski i zagranicy, a za bytkowa przestrzeń Fuzji stanie się miejscem spotkań z teatrem, sztuką i twórczym dialogiem.

Sierpień w Fuzji po raz kolejny pokaże, że lato w mieście można spędzać aktywnie, inspirująco i blisko kultury. Od porannej jogi, przez sportowe wtorki, rodzinne kino i koncerty, aż po międzynarodowy festiwal teatralny – każdy tydzień przyniesie nowe okazje do odkrywania niezwykłej atmosfery jednego z najbardziej wyjątkowych miejsc na mapie Łodzi.

Więcej na:

► [www.facebook.com/FuzjaLodz/](http://www.facebook.com/FuzjaLodz/)

► [fuzja-echo.pl/](http://fuzja-echo.pl/)



**Fuzja** ul. Milionowa 6a, 92-316 Łódź



## NAJNOWSZE DANE GUS

# W Łodzi i okolicy żyje się najkrócej w Polsce

Mieszkańcy województwa łódzkiego żyją najkrócej w porównaniu do mieszkańców innych rejonów w kraju. Najnowsze dane Głównego Urzędu Statystycznego pokazują, że choć przeciętne trwanie życia w Polsce po pandemii COVID-19 ponownie rośnie, to nasz region pozostaje na końcu zestawienia.

MAGDALENA JACH

Nawet w przypadku kobiet w województwie łódzkim odnotowano niewielki spadek oczekiwanej długości życia. Ekspertiści podkreślają, że za tymi statystykami stoją nie tylko in-

dywidualne wybory mieszkańców, ale również warunki życia, profilaktyka zdrowotna i dostęp do leczenia.

Najnowsze tablice trwania życia GUS nie pozostawiają wątpliwości. W 2025 roku chłopiec urodzony w województwie łódzkim może sta-



Łódzcy seniorzy mają się świetnie, są aktywni i chcieliby jak najdłużej cieszyć się z życia.

tystycznie liczyć na 73,89 lat życia, a dziewczynka na 81,36. To najniższe wartości spośród wszystkich województw.

Dla porównania, mieszkańcy województwa podkarpackiego - lidera krajowego zestawienia - żyją zdecydowanie dłużej. Mężczyźni osiągają tam przeciętnie 77,06 lat, a kobiety 84,17. Oznacza to, że noworodek płci męskiej urodzony na Podkarpaciu ma przed sobą statystycznie ponad trzy lata życia więcej niż

jego rówieśnik z województwa łódzkiego.

Choć w większości kraju prognozowana długość życia rośnie, województwo łódzkie znalazło się w gronie wyjątków. W 2025 roku przeciętne dalsze trwanie życia kobiet w regionie bowiem nie wzrosło, lecz spadło o 0,06 roku w porównaniu z rokiem wcześniejszym. To niewielka zmiana, jednak w świetle ogólnopolskiego trendu wzrostowego stanowi niepokojący sygnał.

## POLACY ŻYJĄ CORAZ DŁUŻEJ

W skali całego kraju obraz jest nieco bardziej optymistyczny. Według GUS chłopiec urodzony w Polsce w 2025 roku ma przed sobą średnio 75,37 lat życia, natomiast dziewczynka 82,48. W porównaniu z 2024 rokiem oznacza to wzrost odpowiednio o 0,4 roku i 0,2 roku. Jeszcze lepiej zmiany widać w dłuższej perspektywie. Od 1990 roku przeciętne trwanie życia wydłużyło się o 9,2 lat dla mężczyzn i 7,3 lat dla kobiet. To efekt rozwoju medycyny, poprawy jakości leczenia, ograniczenia umieralności niemowląt oraz stopniowej poprawy warunków życia.

W latach 2020-2021 przeciętne trwanie życia skróciło się o 2,3 lat u mężczyzn i 2,1 lat u kobiet. Od 2022 roku wskaźniki zaczęły jednak ponownie rosnąć, a już w 2023 roku przekroczyły poziom sprzed pandemii.

Dane za 2024 i 2025 rok potwierdzają, że Polska powróciła do trendu systematycznego wydłużania życia mieszkańców.

## KOBIETY ŻYJĄ DŁUŻEJ

Statystyczna Polka żyje dziś o ponad siedem lat dłużej niż Polak. Choć dysproporcja

stopniowo maleje - na początku lat 90. wynosiła około dziewięciu lat - Polska nadal należy do krajów o jednej z największych różnic między płciami w Europie. Według obecnych prognoz aż 41,6 proc. chłopców urodzonych w 2025 roku nie dożyje 75. roku życia, podczas gdy wśród dziewczynek odsetek ten wynosi 21,4 proc.

Miejsce zamieszkania również ma znaczenie, choć nie dla wszystkich. Mężczyźni mieszkający w miastach żyją przeciętnie o około 0,8 roku dłużej niż mieszkańcy wsi. Noworodek płci męskiej urodzony w mieście może oczekiwać 75,67 lat życia, podczas gdy na wsi - 74,87. W przypadku kobiet różnice praktycznie zanikły. Przeciętna długość życia wynosi 82 lata i pół roku w miastach i 82,39 lata na terenach wiejskich.

W 2025 roku 60-letni mężczyzna może spodziewać się jeszcze średnio 20 lat życia, natomiast 60-letnia kobieta - 24,7. Oznacza to wzrost o 0,2 roku względem poprzedniego roku. W porównaniu z 1990 rokiem osoby w tym wieku żyją przeciętnie aż 4,7 lat dłużej, co pokazuje, jak bardzo poprawiła się przeżywalność seniorów w ostatnich dekadach.

# Eksperyment ma wyjaśnić dlaczego ratownicy nie zauważyli tonącego

W wyjaśnieniu przyczyn tragedii, do której doszło w poniedziałek w Aquaparku Fala (7,5 letni chłopiec przez 6 minut leżał na dnie basenu i w stanie krytycznym trafił do szpitala), pomoże eksperyment procesowy. Planuje go przeprowadzić Prokuratura Rejonowa Łódź-Polesie. Jak mówi rzecznik prokuratury Paweł Jasiak, dokładnie odtworzona zostanie sytuacja z poniedziałku. Do wody wrzucona zostanie kukła przypominająca dziecko.

- Kukła na trzy minuty będzie położona na powierzchni wody, potem położona zostanie na dnie - tłumaczy prokurator Jasiak.

W tym czasie na stanowiskach ratowniczych ustawieni będą policjanci. Pozwoli to sprawdzić, co dokładnie mogli i powinni widzieć ratownicy w czasie tragedii. Termin eksperymentu nie został wyznaczony, będzie się odbywał poza godzinami pracy Aquaparku. Eksperyment jest ważny, bo-

jak dowiedzieli się dziennikarze programu TVN „Uwaga” - do tragedii miało dojść w wyjątkowo źle widocznym fragmencie basenu - w zamkniętym służą, wąskim przesmyku między basenem sportowym i rekreacyjnym.

Prokuratura Rejonowa Łódź-Polesie prowadzi postępowanie w kierunku narażenia podopiecznego na bezpośrednie niebezpieczeństwo utraty życia bądź ciężkiego uszczerbku na zdrowiu.

Na razie wiadomo, że tor basenu na którym doszło do tragedii powinien być widoczny z co najmniej dwóch stanowisk ratowników WOPR pracujących w Aquaparku Fala. Dodatkowo z grupą dwunastu uczących się pływać dzieci były dwie kobiety z półkolonii. To 24-letnia instruktorka z czteroletnim doświadczeniem, a także stażystka, dla której był to pierwszy dzień w pracy. Zarówno ratownicy jak i opiekunki byli pracownikami firmy

organizującej półkolonie - Ratownictwo Wodne Szkoła Pływania o Sportów Wodnych. Na Fali była też koordynatorka grup, której nie było jednak w tym czasie przy basenie.

Osoby bezpośrednio odpowiedzialne za bezpieczeństwo dzieci zrezygnowały z dalszej pracy, szkoła zgodziła się rozwiązać z nimi umowy i zapewnić wsparcie psychologiczne. Tymczasem półkolonie na Fali trwają dalej, zrezygnowało około 5 proc. dzieci - większość

kontynuuje zajęcia, także dlatego, że rodzice nie mają innej opcji zorganizowania im opieki. Normanie działa też cały Aquapark Fala, wprowadzono jednak dodatkowe zasady.

- Zwiększyliśmy częstotliwość obchodów kierownika obiektu. Dotychczas odbywały się one co godzinę, teraz odbywają się co pół godziny - informuje Marcin Maślowski, rzecznik Aquaparku Fala.

**MATYŁDA WITKOWSKA**

AKCJA CHARYTATYWNA

0111543850





# Nie daj się oszukać!

*Uważaj na podejrzane smsy i e-maile.  
Oszuści podszywają się pod markę PGE i próbują  
wyłudzić pieniądze lub dane osobowe.*



Wejdź na zaufaną stronę  
**[gkpgge.pl](http://gkpgge.pl)**



## HISTORIA I PASJA

# Łodzianin odkrył na Bałtyku wrak U-583. Spoczywają w nim ciała 45 marynarzy

Łodzianin, Piotr Wytykowski, i jego koledzy ze Stowarzyszenia Wyprawy Wrakowe 16 lipca odnaleźli na dnie Bałtyku wrak niemieckiego U-boota. Wrak U-583 leży 70 metrów pod powierzchnią morza, około 50 mil morskich na północ od Ustki.

LILIANA BOGUSIAK-JÓŹWIAK

– Pomimo prawie 85 lat od zatonięcia okręt znajduje się w dobrym stanie, chociaż jest bardzo mocno pokryty sieciami rybackimi – mówi Wytykowski, prezes stowarzyszenia.

## NAJPIERW DO ARCHIWUM, POTEM DO DNA

Poszukiwacze ze stowarzyszenia spędzili kilka lat

na zbieraniu dokumentów archiwalnych, które mogłyby przybliżyć miejsce zatonięcia okrętu. Pomimo zdobytej wiedzy musieli zorganizować aż trzy ekspedycje poszukiwawcze, aby w końcu odnaleźć miejsce ostatecznego spoczynku. Podczas ekspedycji na morzu użyto najnowocześniejszej sondy wielowiązkowej oraz podwodnego pojazdu bezzałogowego ROV do ostatecznego zidentyfikowania znaleziska. Specjalistyczny sprzęt został uży-

czony i obsługiwany przez zaprzyjaźnionych hydrografov z firmy Geoings Polska.

## KRÓTKA I TRAGICZNA HISTORIA OKRĘTU

Należący do marynarki III Rzeszy okręt podwodny pełnił służbę zaledwie 4 miesiące. 1 października 1940 roku w stoczni Blohm & Voss w Hamburgu położono stępkę pod U-583, zaś okręt został zwodowany 26 czerwca 1941 roku. Oficjalnie wszedł do służby dopiero 14 sierpnia pod dowództwem Kapitan-leutnanta Heinricha Ratscha. Przydzielono go do 5. Flotylli U-Bootów, gdzie przechodził intensywne szkolenie przed wysłaniem do walki z alianckimi konwojami na Atlantyku. W nocy 15 listopada 1941 roku doszło do katastrofalnej w skutkach kolizji z innym niemieckim okrętem podwodnym, U-153. Nikt nie ocalał – w katastrofie zginęło 45 członków załogi U-583.

## TO ONI ODNALEŻLI KUJAWIAKA!

Stowarzyszenie ma na swoim koncie również odnalezienie w 2014 roku wraku polskiego niszczyciela ORP Kujawiak na Malcie oraz identyfikacją

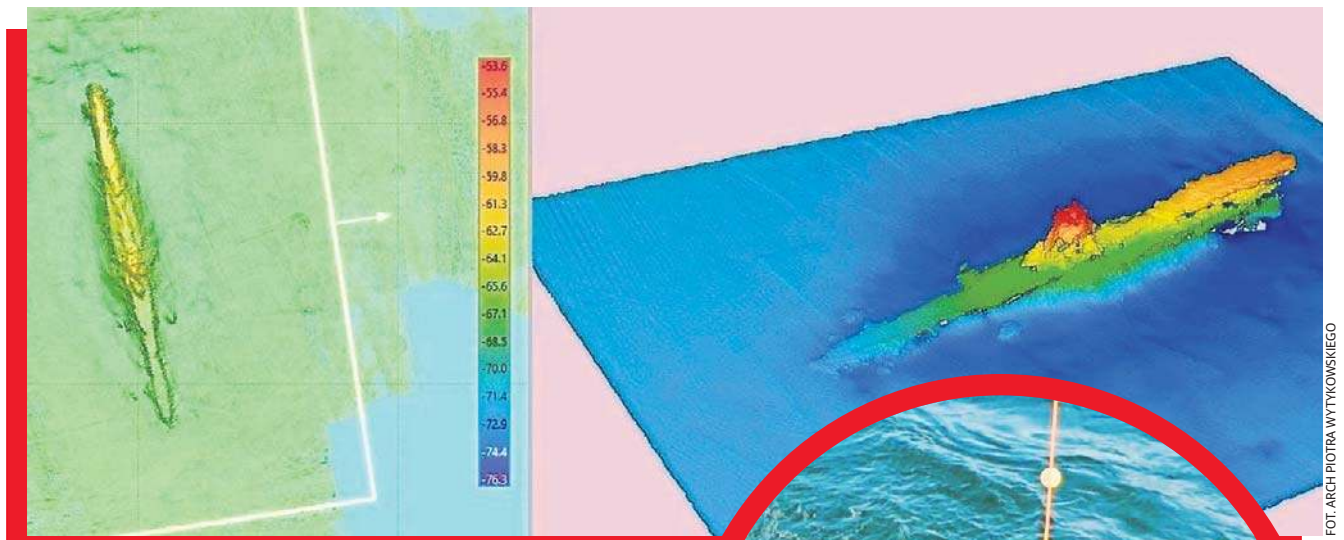
wraku XVIII wiecznego żaglowca, który zatonął w egzotycznym Sierra Leone.

## Z ŁODZI, Z RETKINI, Z „PIĘTNASTKI”

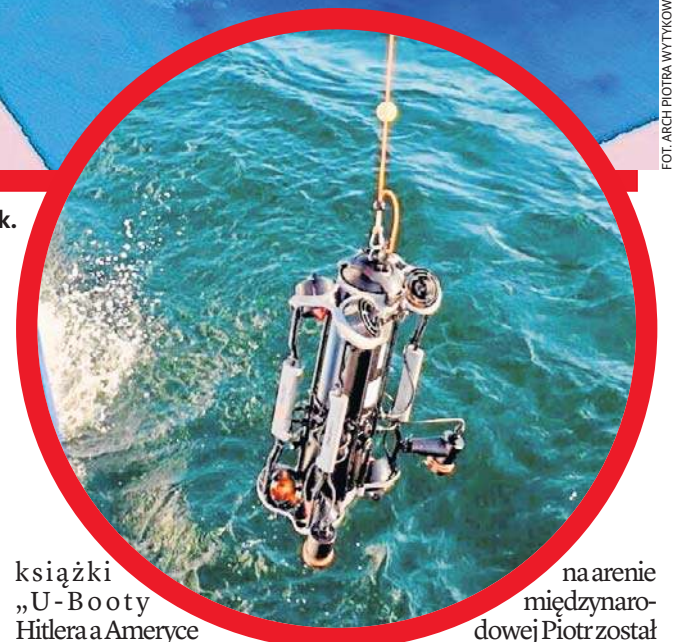
58-letni Piotr Wytykowski to Łodzianin. Wychował się na Retkini i Karolewie, gdzie mieszkali jego ukochani dziadkowie. Uczył się w Szkole Podstawowej nr 15 przy ul. Olimpijskiej. Piotr od 30 lat mieszka w USA. Zajmuje się renowacją antyków, a jego pasją jest historia i poszukiwanie wraków. Jest współautorem

książki „U-Booty Hitlera a Ameryce Południowej. Prawdziwa Historia” w wersji polskiej i angielskiej. Za działalność wzmacniającą pozycję Polski

na arenie międzynarodowej Piotr został uhonorowany Odznaką Honorową „BENE MERITO”, 2022 r. Nurkował na wrakach niemal całego świata.



Obraz z sonaru. Czerwony kolor to sieci, które oplótły kiosk.



FOT. ARCH. PIOTRA WYTYKOWSKIEGO



Od lewej Jarek Jaskulski - wiceprezes stowarzyszenia, Krzysztof Korszewski - skarbnik, Łodzianin Piotr Wytykowski i Michał Tokarz - prezes Geoings Polska.

FOT. ARCH. PIOTRA WYTYKOWSKIEGO

Zawiadamiamy, że zmarła

śp

**Grażyna Olech**

Pogrzeb odbędzie się 4 sierpnia 2026 r. (wtorek) o godz. 13.30 na cmentarzu św. Rocha, ul. Zgierska 141 w Łodzi.

Dzieci

0011561644

REKLAMA

0011544311

REKLAMA

0011457249

AUTOPROMOCJA

## H. SKRZYDLEWSKA

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

Całodobowo: 42 672 33 33

800 672 333

Tradycja • Rzetelność • Profesjonalizm



## Nekrologi i kondolencje zleć

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

**Zadzwoń**

502 499 119, 502 499 127

lub przez **internetowe biuro**  
[ibo.polskapress.pl](http://ibo.polskapress.pl)

Nekrologi i kondolencje ukazują się w prasie oraz w serwisie [nekrologi.net](http://nekrologi.net)

Kondolencje i nekrologi w Twojej gazecie  
przez Internetowe Biuro Ogłoszeń,  
bez wychodzenia z domu

Tutaj zlećisz ogłoszenie  
[ibo.polskapress.pl](http://ibo.polskapress.pl)



CHILL INN PRZY UL. 6-GO SIERPNIA 70B

# Komornik zajął konto akademika

Studenci mieszkający w akademiku przy ul. 6-go Sierpnia 70B otrzymali powiadomienia od komornika o tym, że spółka będąca własnością budynku ma dług w wysokości 650 tys. zł. W związku z tym wszystkie wnoszone przez nich opłaty zajmie komornik. W akademiku od 13 dni nie ma ciepłej wody, a śmieci nie są odbierane.

LILIANA BOGUSIAK-JÓZWIAK

Z naszą redakcją skontaktował się student wynajmujący pokój w prywatnym akademiku Chill Inn przy ul. 6-go Sierpnia 70 B. On i pozostali wynajmujący właśnie otrzymali pisma od komornika o zajęciu konta właściciela budynku. Jak wynika z dokumentu właściciel akademika ma dług w wysokości

650 tys. zł. Decyzją sądu wszelkie wpłaty na jego konto zajmuje wierzyciel.

- Wydzwanialiśmy pod podany przez właściciela budynku numer do kontaktu, ale tam siedzą studenci i wiedzą tyle samo co my - mówi Expressowi Ilustrowanemu. - Dowiedzieliśmy się jedynie, że ciepłej wody nie będzie do odwołania. Stos śmieci w akademiku rośnie, bo za wywóz odpadów właściciel też chyba



Prywatny akademik działa od 5 lat. Ma 153 pokoi. Studenci mają - za dodatkową opłatą - pralnię i parking.

przestał płacić. Sytuacja jest niewesoła, bo w akademiku od 16 lipca nie ma ciepłej wody. Z informacji pozyskanych przez studentów wynika, że właściciel budynku nie uregulował należności u dostawcy. Na dodatek góra śmieci rośnie, bo przestały być odbierane. Tymczasem właściciel budynku zapewnia studentów, że nic złego się nie dzieje.

(...) Umowa najmu, dostęp do lokalu oraz bieżącą ob-

sługa akademika będą funkcjonować na dotychczasowych zasadach (...) - napisał w przesłanej studentom informacji. Podał im także nowy numer konta do przelewów.

Skontaktowaliśmy się z firmą będącą właścicielem akademika. Kobieta obsługująca recepcję przedstawiła się jako praktykantka. Poinformowała, że nie może udzielać żadnych informacji.

AUTOREKLAMA



AUTOREKLAMA

0011551223



DOŁĄCZ DO AKCJI

502 499 114



REKLAMA

0011557884

# Lato ZET

KONCERT radio

## Roxie | Kombii | Krzysztof Cugowski

## OSKAR CYMS

WSTĘP WOLNY

UNIEJÓW

9.08.2026  
START: 18:00

UL. JAKUBA ŚWINKI  
przy tężni i kompleksie boisk  
im. Włodzimierza Smolarka)



## PRASA

# Choć kioski znikają, to prasa drukowana jeszcze trwa!

„Kiedyś sprzedawałem prawie 500 egzemplarzy *Expressu Ilustrowanego*” - mówi pan Daniel, właściciel jednego z ostatnich kiosków w Łodzi.

EMILIA KUTLU

Pewna era się kończy - a widać to najlepiej po znikających z miast kioskach. Tradycyjnych „budek z okienkiem” jest coraz mniej. Miejsce to pełniło nie tylko funkcję handlową, ale także społeczną. Stało się na chwilę, porozmawiało, dowiedziało, co w świecie słysząc, czasem nawet udało się zarezerwować popularną gazetkę z wyprzedzeniem - wspominają klienci kiosków.

Obecnie prowadzenie budki z prasą coraz mniej się opłaca. Internet wypiera media tradycyjne, a duże sieciówki handlowe zastępują małe kioski, w których poza gazetą można było zrobić codzienne zakupy. Papier toaletowy, rajstopy, słodczyce czy zabawki dla dzieci sprzedawały się bardzo dobrze.

Po rozmowach z łódzkimi właścicielami kiosków wiemy, że sprzedaż dzienników znacząco spadła - wzrosło z kolei zainteresowanie prasą kolorową (plotkarską) i specjalistyczną. Dobrze sprzedają się także gazetki dla dzieci.

- Dzieci zaglądają do kiosków z dziadkami potrafią nakłonić ich do zakupu czasopisma z dołączoną zabawką, nawet za 30-40 zł - mówi Janusz Góral, właściciel sieci kiosków w mieście.

Łodzianie wspominają czasy, kiedy to po piątkowe wydanie „*Expressu Ilustrowanego*” ustawiały się kilkunastometrowe kolejki. Od 20 lat ruch przy kioskach stopniowo maleje. Obecnie sprzedawcy notują ok. 10-20 sprzedanych czasopism na dzień. Mimo znaczących spadków, niektórym wciąż opłaca się prowadzenie kio-

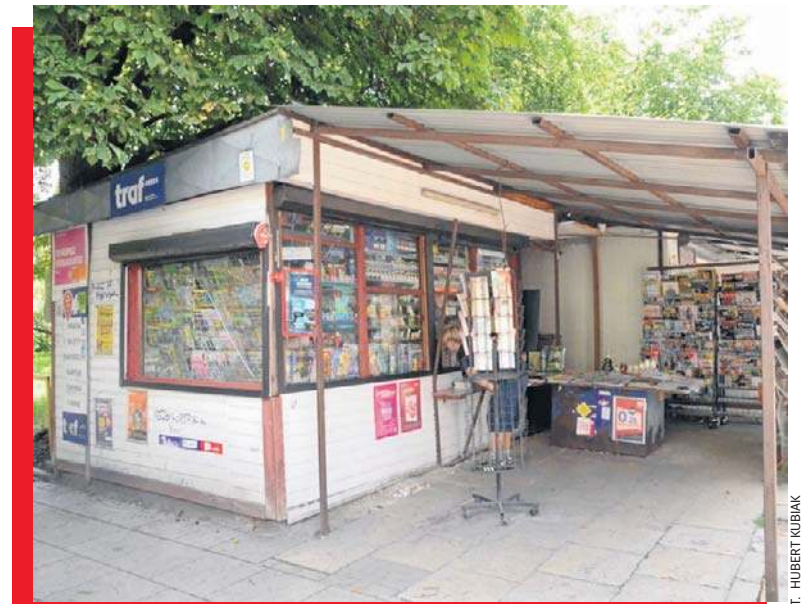
sków - ten przy ul. Legionów/ul. Gdańskiej jest czynny w dni robocze od godz. 5 do godz. 17.

- Sprzedaję tu od 1971 roku. Jest dużo mniejszy ruch, mimo że kiosków też jest mniej. Kiedyś to się sprzedawało tych gazet sporo - w piątek to „*Expressów*” sprzedawałam z tysiąc sztuk. Teraz najlepiej sprzedają się te wszystkie plotkarskie, kolorowe czasopisma. Kupują przeważnie starsi ludzie. Młodzi to już w ogóle - chyba, że papierosy - mówi pani Wiesława, właścicielka kiosku na rogu ul. Gdańskiej i ul. Legionów.

Dobrze sprzedają się także krzyżówki. Pani Wiesława jednak z żalem mówi, że zyski są coraz mniejsze - gdyby nie był to ich prywatny plac i kiosk, to by już dawno zamknęli biznes.

W Łodzi działa także kiosk na Rynku Wodnym.

- Najwięcej gazet się sprzedaje w piątek i w sobotę, bo dołączane są programy telewizyjne. Kiedyś sprzedawałem 500 egzemplarzy



FOT. HUBERT KUBIAK

Jeden z ostatnich kiosków z prasą w Łodzi mieści się przy Wodnym Rynku.

„*Expressu*” w piątki. Coraz mniej mi się opłaca to prowadzić - mówi pan Daniel, sprzedawca w kiosku na Wodnym Rynku.

- Pamiętam jak ojciec wysyłał mnie po świąteczne wydania. Bywało tak, że stałem ponad godzinę w kolejce. Zainteresowanie prasą było naprawdę ogromne - wspomina Sławomir.

Janusz Góral, właściciel 12 kiosków w mieście wspomina jak na przestrzeni lat zmieniła się grupa czytelników. Zauważa, że kiedyś musiał sprzedać trzy gazety, by za-

robić określoną kwotę, a dziś - ze względu na wyższe ceny - wystarczy sprzedać jeden egzemplarz, aby uzyskać ten sam przychód. Dodatkowo w przeszłości wokół jego punktu przy ul. Piotrkowskiej działało pięć innych kiosków. Dziś nie ma ani jednego.

- Najwięcej mam klientów w wieku 50 plus. To osoby przywiązane do tradycyjnego papieru. Sam mam 66 lat i wolę trzymać w ręku papierową gazetę niż czytać artykuły w internecie czy słuchać audiobooków - dodaje Janusz Góral.

REKLAMA

0011550896

## NIEZWYKŁA POLSKA!

### Interaktywny Przewodnik Turystyczny Lato 2026

Odkryj wyjątkowe zakątki w letniej odświeżce

- 📍 lokalne atrakcje
- 📍 turystyka przygodowa
- 📍 podróż tematyczna
- 📍 wypoczynek na łonie natury
- 📍 eko-turystyka

CZYTAJ na:  
[stronapodrozy.pl/przewodnik](http://stronapodrozy.pl/przewodnik)

GŁÓWNY PARTNER STRATEGICZNY

WOJEWÓDZTWO ŚWIĘTOKRZYSKIE

AKCJA CHARYTATYWNA

0211543790





## POCIĄG MARZEŃ

# Każdy może dołączyć wagonik do Pociągu Marzeń i pomóc Łódzkiej Fundacji Gajusz

Rozpoczęła się kolejna edycja wyjątkowej akcji „Pociąg Marzeń” organizowanej przez Polska Press Grupę.

## REDAKCJA

„Pociąg Marzeń” to akcja społeczna, która od lat przynosi uśmiech na dziecięcych twarzach. Komu pomagamy? Podopiecznym wybranych fundacji i stowarzyszeń z całej Polski, dzieciom z rodzin w trudnej sytuacji, małym pacjentom szpitali i hospicjów. Finansujemy im letnie wyjazdy, podczas których wiele dzieci po raz pierwszy w życiu widzi polskie morze lub spędza czas w górach. Kupujemy również sprzęt sportowy, rehabilitacyjny

i finansujemy wszelką niezbędną pomoc.

Jednak, aby nasz pociąg mógł wyruszyć w podróż po dziecięce marzenia, potrzebuje wagoników. Te są do niego przyłączane dzięki firmom, partnerom - darczyńcom decydującym się na udział w akcji. Wagoniki stanowią cegiełkę przekazywaną na rzecz dzieci. Im jest ich więcej, tym więcej potrzebujących zostanie objętych akcją.

W podziękowaniu na wykupionym wagoniku umieszczamy logotyp firmy. Pociąg z doczepionymi wa-

gonikami symbolicznie przejeżdża przez całą Polskę - pojawia się na łamach dzienników regionalnych oraz lokalnych serwisach internetowych należących do Polska Press Grupy. Dzięki temu jest widoczny dla milionów naszych Czytelników. To nie tylko nasz ukłon w stronę darczyńców, ale także zachęta dla innych przedsiębiorców, by dołączyli do naszego łańcucha dobra.

Informacji o szczegółach akcji udziela koordynator Magdalena Śliwińska - tel. 502 499 114.

REKLAMA

PARTNERZY OGÓLNOPOLSCY:



GŁÓWNY PARTNER REGIONALNY



Q604990224A

PARTNERZY REGIONALNI:



FUZ&lt;JA



REKLAMA

0011555588

# URODZINY MIASTA 8-17 SIERPNIA

**8.08 KONCERT LATO Z RADIEM I TELEWIZJĄ POLSKĄ**  
PLAC ZAMKOWY | 20.00

**PIKNIK LATO Z RADIEM**  
PARK LUDOWY | 12.00

**13-17.08 SPEKTAKL SEN O MIEŚCIE**  
DZIEDZINIEC ZAMKU LUBELSKIEGO | 20.00

**14-16.08 IV FIESTA BALONOWA**  
RÓŻNE PRZESTRZENIE MIASTA

**15.08 OGÓLNOPOLSKI PRZEGLĄD HEJNAŁÓW MIEJSKICH**  
RYNEK STAREGO MIASTA | 15.00

[lublin.eu](http://lublin.eu)




## WOJSKO

# Premier: Wszystko wskazuje, że to był rosyjski pocisk. Byliśmy gotowi go zestrzelić

Wczoraj o godzin 3.40 niezidentyfikowany obiekt wtargnął w polską przestrzeń powietrzną, a następnie spadł w pobliżu miejscowości Tarnawa-Kolonia. Trwają czynności wyjaśniające.

ADAM KIELAR, PAP

- Jak na razie wszystko na to wskazuje, że mamy do czynienia z pociskiem balistycznym CH-101, rosyjskim, ale też nie wyprzedzamy efektów szczegółowego badania - powiedział Donald Tusk w Lublinie na posiedzeniu zespołu koordynacyjnego. Dodał, że polskie wojsko było „gotowe do zestrzelenia tej rakiety w przypadku, gdyby kontynuowała swój lot”.

Szef rządu zwrócił też uwagę na to, że „odpowied-

nie służby, przede wszystkim wojsko i nasi piloci, zadziałały bardzo szybko i sprawnie”.

Tusk mówił że „nie było bezpośredniego zagrożenia, w związku z tym, że rakiet spadła w terenie niezabudowanym”, w miejscowości Tarnawa-Kolonia.

Premier zapewnił też o dobrej współpracy wszystkich instytucji państwa w tej sytuacji. - Chcę zapewnić państwa, że od momentu, kiedy pojawiły się te zagrożenia, wszystkie służby starały się pracować jak najintensywniej. Jesteśmy z panem premierem Kosiniakiem-Kamyszem

w stałym kontakcie - powiedział premier. Zaznaczył, że Kosiniak-Kamysz i on rozmawiali o sytuacji także z prezydentem Karolem Nawrockim. - Jak wiecie, w takich momentach najważniejsza jest pełna koordynacja, współpraca i nie ma mowy o jakichkolwiek kłopotach, jeśli chodzi o współpracę wszystkich instytucji państwowych - dodał szef rządu.

Szef MON, wicepremier Władysław Kosiniak-Kamysz powiedział, że cały czas trwają prace, mające na celu identyfikację obiektu, który wleciał w polską przestrzeń

powietrzną. Dodał, że w godzinach późnowieczornych uruchomiono „zarówno krajowe, jak i sojusznicze służby związane z ochroną polskiej przestrzeni powietrznej” - w związku ze zmasowanym rosyjskim atakiem na zachodnią Ukrainę.

Powiedział, że chodzi m.in. o polskie pary dyżurne F-16, które już od ok. godz. 2 w nocy operowały w okolicy granicy polsko-ukraińskiej oczekując na rozkazy, a w przypadku pojawienia się obiektów polskiej przestrzeni powietrznej były gotowe do ich zestrzelenia.

- Do tego uruchomiono samoloty rozpoznawcze, które operowały nad polską przestrzenią powietrzną i samoloty sojusznicze do tankowania w powietrzu, które z Republiki Federalnej Niemiec wystartowały na terytorium Polski - mówił Kosiniak-Kamysz.

Dowódca operacyjny rodzajów sił zbrojnych, gen. Ireneusz Nowak, przekazał, że o możliwym dużym ataku na Ukrainę dowództwo wiedziało już przed północą. Przekazał, że jeden z samolotów F-16 otrzymał polecenie, zadanie wykona-

nia lotu w kierunku tego obiektu, przechwycenia go i dokonania identyfikacji.

- Ja byłem cały czas w gotowości do wydania polecenia zestrzelenia tego obiektu - zapewnił. - Złożyło się tak, że nasz myśliwiec F-16 znalazł się dokładnie w momencie miejsca upadku, kiedy ten pocisk uderzył w ziemię. Gdyby ta rakiet kontynuowała lot, podjęta byłaby decyzja na zestrzelenie tej rakiety. Natomiast rakiet upadła w terenie niezamieszkałym, niezabudowanym, nie stwarzając ryzyka.



FOT. WOJTEK JARGHO

Służby pracują w miejscu upadku obiektu, gdzie powstał krater o średnicy ok. 10 m. Prawdopodobnie był to rosyjski pocisk balistyczny CH101.

## „Zmasowany atak” USA. To odpowiedź na uderzenia Teheranu

Amerykańskie wojsko przeprowadziło zmasowaną falę uderzeń na cele w Iranie, co było odpowiedzią na wcześniejsze ataki rakietowe na amerykańskie siły w regionie. Uderzenia miały na celu zmniejszenie zagrożeń dla sił amerykańskich, żeglugi handlowej i sąsiednich krajów Zatoki.

„Siły CENTCOM uderzyły w dziesiątki celów Korpusu Strażników Rewolucji Islamskiej (IRGC)

w Iranie, w tym centra dowodzenia, obiekty rakietowe i dronowe oraz nabrzeżne systemy obserwacyjne” - podało dowództwo w komunikacie. Jak dodano, uderzenia miały na celu „dalsze zmniejszenie zagrożeń dla sił amerykańskich, żeglugi handlowej i sąsiednich krajów Zatoki”.

Działania te poprzedziła zapowiedź prezydenta Donalda Trumpa, który mó-

wił w środę: „Uderzymy w nich bardzo mocno, ponieważ teraz nasza kolej. Oni wiedzą, że to nadchodzi”.

Irańskie media informują o licznych eksplozjach na południu kraju. Na wyspie Keshm w cieśninie Ormuz pocisk trafił w budynek mieszkalny - pod gruzami uwięzione są trzy osoby, a dwie ranne przewieziono do szpitala. Na wyspie występują też



FOT. X / US CENTCOM

Siły USA uderzyły w dziesiątki celów w Iranie.

przerwy w dostawie prądu. Uderzenia odnotowano także na wyspie Kisz, w porcie Abadan w Chuzestanie - sercu irańskiego przemysłu naftowego, w prowincji Buszehr, gdzie znajduje się elektrownia jądrowa, oraz w mieście Kazerun w prowincji Fars.

W odpowiedzi Korpus Strażników Rewolucji zapowiedział kontynuowanie „oporu”, twierdząc, że przeprowadził własne ope-

racje przeciwko amerykańskiemu celom - podała stacja Al-Dżazira.

Mimo gwałtownej eskalacji rynki ropy zareagowały ze spokojem - podaje agencja Reutersa.

Obecna eskalacja na Bliskim Wschodzie to ciąg dalszy konfliktu zbrojnego, który rozpoczął się 28 lutego atakiem Izraela oraz Stanów Zjednoczonych na Iran.

ADAM KIELAR, PAP

AKCJA CHARYTATYWNA

0311550423





# Opuchnięta łydka to nie zawsze przemęczenie. Masaż może szkodzić

**Ból i obrzęk łydki łatwo zbagatelizować, zwłaszcza gdy przypominają skutki przemęczenia lub drobnego urazu. Tymczasem za pozornie niegroźnymi dolegliwościami może kryć się zakrzepica żył głębokich.**

Gdy łydka zaczyna boleć, a noga puchnie, wiele osób zakłada, że to efekt przemęczenia, intensywnego treningu lub drobnego urazu. Naturalnym odruchem bywa wtedy masaż bolącego miejsca, który zwykle przynosi chwilową ulgę.

## MASAŻ A ZAKRZEPICA ŻYŁ GŁĘBOKICH. NIEBEZPIECZNE POŁĄCZENIE

Lekarze zwracają jednak uwagę, że nie zawsze jest to bezpieczne. Jeśli przyczyną dolegliwości jest zakrzepica żył głębokich, masowanie chorej nogi może mieć tragiczne skutki.

Szczególnie groźny może być w takiej sytuacji masaż tkanek głębokich. Tego typu



Zakrzepica żył głębokich jest rozpoznawana u ok. 60 tys. Polaków rocznie.

techniki opierają się na silnym ucisku mięśni i tkanek położonych głębiej pod skórą.

Niebezpieczeństwo pojawia się wtedy, gdy zakrzep oderwie się od ściany żyły i wraz z krwią zacznie prze-

mieszczać się po organizmie. Przez prawą część serca może dotrzeć do naczyń krwionośnych w płu-

cach i zablokować przepływ krwi. W takiej sytuacji dochodzi do zatorowości płucnej. Jest to stan stanowiący bezpośrednie zagrożenie życia.

## NIE ZWLEKAJ. UDAJ SIĘ DO LEKARZA I ZRÓB BADANIA

Jeśli ból, obrzęk lub uczucie napięcia w nodze budzą podejrzenie zakrzepicy, nie warto zwlekać z wizytą u lekarza ani próbować leczyć się na własną rękę. Podstawą diagnostyki są badania laboratoryjne i obrazowe.

Jednym z pierwszych wykonywanych testów jest oznaczenie poziomu D-dimerów, czyli produktów rozpadu skrzepu.

Duże znaczenie ma również USG Dopplera, które pozwala ocenić przepływ krwi w żyłach i wykryć ewentualne zmiany zakrzepowe. Po potwierdzeniu rozpoznania lekarz wdraża odpowiednie leczenie przeciwzakrzepowe.

## CZYM JEST ZAKRZEPICA?

Zakrzepica żył głębokich, nazywana też żylną chorobą zakrzepowo-zatorową (ŻChZZ), to trzecia najczęst-

szą w Polsce chorobą układu krążenia, która każdego roku dotyka ok. 100 tysięcy osób. W wielu przypadkach nie powoduje żadnych objawów.

Zakrzepica żył głębokich jest rozpoznawana u ok. 60 tys. Polaków rocznie, natomiast jej częstą konsekwencją - zator tętnicy płucnej diagnozuje się u 35 tys. osób na rok i u około co trzeciej osoby prowadzi do nagłego zgonu.

Większość przypadków zakrzepicy, bo ok. 70 proc., dotyczy osób powyżej 60. roku życia, jednak do jej rozwoju może dojść z różnych powodów w każdym wieku, nie tylko wśród dorosłych.

Istnieje jeszcze zakrzepica żył powierzchownych, nazywana też powierzchownym zapaleniem żył lub powierzchownym zakrzepowym zapaleniem żył, to stan zapalny spowodowany powstaniem skrzepu w układzie żył powierzchownych i otaczających je tkanek.

Objawem są wyczuwalne palcami czerwone zgrubienia wzdłuż segmentów żył, które są wrażliwe na dotyk, pojawia się także ból nogi.

**Katarzyna Wąs-Zaniuk,  
Ewa Zwolak**

REKLAMA

0011560321

# znam.

## TO UCZUCIE

## Dlaczego nie umiemy odpoczywać?

Poczucie wartości oparte na produktywności

**SITKOWSKA**  
psycholog

**EICHELBERGER**  
ekspert psychologii

ZESKANUJ KOD



WEJDŹ NA [www.youtube.com/@ZNAM-PPG](http://www.youtube.com/@ZNAM-PPG)

Wojciech Eichelberger  
w rozmowie  
z Sylwią Sitkowską



# Lidia Grychtołówna ma 98 lat i nadal koncertuje!

**Lidia Grychtołówna, z pochodzenia Rybniczanka, to szczęśliwa i spełniona artystka, której formy (nie tylko zawodowej) można pozazdrościć.**

**- Chciałabym dalej zajmować się tym, co najbardziej kocham, czyli koncertować - mówi.**

**Ujmuje życzliwość. Chętnie udziela wywiadów, choć wiele ważnych osobistości ma z tym problem.**

IRENEUSZ STAJER

Nestorka polskiej pianistyki 18 lipca obchodziła 98. urodziny. Świętowała w swoim warszawskim mieszkaniu.

- Było trochę gości, przyjechali z całej Polski. Bardzo ucieszyłam się, że tyle osób ma tak dużo sympatii dla mnie. Dziękowali za to, co zrobiłam w swoim życiu dla pianistyki. Chciałabym dalej zajmować się tym, co najbardziej kocham, czyli koncertować. Mam nadzieję, że pozwoli mi na to zdrowie - mówi Lidia Grychtołówna.

Na przyjęciu urodzinowym podano zimną płytę. Było pyszne ciasto. Nie zabrakło wielu serdeczności i wspomnień.

Pani Lidia niedługo znowu zagra dla wyrobionej, kochającej muzykę klasyczną publiczności. Urodzona w Rybniku pianistka wystąpi w sobotę, 8 sierpnia, na 19. Letnim Festiwalu Muzycznym „Wawel o zmierzchu” w Krakowie. Recital rozpocznie się o godz. 20.00. Program obejmuje utwory Fryderyka Chopina, Ludwiga van Beethovena oraz Koncert fortepianowy A-dur Wolfganga Amadeusza Mozarta z towarzyszeniem orkiestry.

- Bardzo lubię grać klasyków wiedeńskich (Joseph Haydn, Mozart, van Beethoven - red.). Dwudziestowiecznych twórców już trochę mniej, ale gdy pojawia się jakaś ciekawa kompozycja, to dlaczego nie. Jestem otwarta na dobrą muzykę - zaznacza Lidia Grychtołówna.

Przyznaje, że każdy kompozytor ma lepsze i gorsze kompozycje, tak jak muzyk mniej lub bardziej udane koncerty. Nie stroni też od dobrej muzyki rozrywkowej.

## NIE GRAŁA TYLKO W AFRYCE I NA ANTARKTYDZIE

Koncertowała na wszystkich kontynentach poza Afryką i Antarktydą. Była laureatką międzynarodowych konkursów: Chopinowskiego w Warszawie, im. Schumanna w Berlinie, im. Busoniego w Bolzano oraz w Rio de Janeiro. Po sukcesie na tym ostatnim otrzymała propozycję koncertowania w salach i rezydencjach prywatnych. Do Brazylii przybyła podczas upalnego i wilgotnego sierpnia, w tamtejszej porze zimowej. Opuściła ten kraj w czasie brazylijskiej wiosny, czyli w listopadzie.

„Panuje przekonanie, że największym wrogiem artystów na estradzie czy scenie jest trema. Rozprasza koncentrację, atakuje pamięć, demobilizuje. Mnie też nie omijała, ale z reguły działała raczej mobilizująco. Napięcie nerwowe przed koncertem wzmagając czasem nieprzewidziane sytuacje czy niesprzyjające okoliczności pozaartystyczne” - czytamy w autobiografii pianistki „W metropoliach świata. Kartki z pamiętnika”.

Lidia Grychtołówna występowała w około 200 salach koncertowych i często grała tam kilkakrotnie w kolejnych sezonach. Chętnie występowała w rodzinnym domu Fryderyka Chopina w Żelazowej Woli. Miała szczęście grać w domu urodzenia Schuberta.

„W 1972 roku na festiwalu Incontri Musicali w Sorrento występowałam w wirydarzu klasztoru św. Franciszka, zarośniętym palmami, bambusami, hortensjami, otoczonym średniowiecznymi arkadami w stylu arabskim, wspierającymi galeryjkę pod pergolą oplecioną dzikim winem. Fortepian stał pod płaczącą wierzbą, a dźwięki nokturnów i mazurków Chopina, wariacji i etud symfonicznych Schumanna dochodziły do słuchaczy poprzez naturalną rozchyloną kurtynę liści” - wspomina w autobiografii.

Grała utwory Chopina w letniej rezydencji Medyceuszów w tokańskim pejzażu pod Florencją, wśród fresków Pontorna zaliczanych do szczytowych osiągnięć włoskiego renesansu. Szeroki rozgłos zyskały i stały się wielką atrakcją jej galowe koncerty w jednej z najpiękniejszych galerii malarstwa - w drezdeńskim Zwingerze, dawnej siedzibie monarchów saskońskich zbudowanej przez Augusta Mocnego, króla Saksonii i Polski.



Lidia Grychtołówna koncertowała na wszystkich kontynentach poza Afryką i Antarktydą.

## KONCERT NA JUBILEUSZU ORGANIZACJI NARODÓW ZJEDNOCZONYCH W GENEWIE

Kilkakrotnie grała z orkiestrą w starożytnym teatrze na festiwalu w Taorminie (na Sycylii). Ogromną przyjemność sprawiły jej koncerty w Grosses Festpielhaus w Salzburgu i Pałacu Narodów w Genewie.

- Tu zasiadali wybitni mężowie stanu: Churchill, Roosevelt, tu przed świetnym audytorium grali wielcy pianiści: Paderewski, Rubinstein. Było to wzruszające, ale i odpowiedzialne reprezentować tu właśnie kraj Chopina i jego tradycje muzyczne. Koncert należał do uroczystości z okazji jubileuszu Organizacji Narodów Zjednoczonych - zaznacza pianistka.

Grała utwory Chopina w letniej rezydencji Medyceuszów w tokańskim pejzażu pod Florencją, wśród fresków Pontorna zaliczanych do szczytowych osiągnięć włoskiego renesansu. Szeroki rozgłos zyskały i stały się wielką atrakcją jej galowe koncerty w jednej z najpiękniejszych galerii malarstwa - w drezdeńskim Zwingerze, dawnej siedzibie monarchów saskońskich zbudowanej przez Augusta Mocnego, króla Saksonii i Polski.

Bardzo rzadko zdarza się, że pianista ma odwagę zagrać jednego wieczoru komplet

pięć koncertów Beethovena. Lidia Grychtołówna dokonała tej sztuki w Filharmonii Narodowej w Warszawie, co w latach 80. ubiegłego wieku nie zdarzało się zbyt często. Potem występowała z nimi w Finlandii oraz kilku polskich filharmoniach.

Wielokrotnie zasiadała w jury Międzynarodowego Konkursu im. Fryderyka Chopina w Warszawie. Była również zapraszana do jury międzynarodowych konkursów pianistycznych w Monzy, Tokio, Miami na Florydzie, Getyndze i Darmstadt.

## KOCHA RODZINNY RYBNIK I JEST MU W SERCU WIERNA

- Tutaj się urodziłam. Bardzo cieszę się, gdy w Rybniku dzieje się coś dobrego - podkreśla pianistka.

Przed wojną Antonina i Karol Grychtołowie z córką Lidią mieszkali w eleganckiej czteropokojowej willi nieopodal kościoła św. Antoniego. Dziewczynka od najmłodszych lat wykazywała zainteresowanie muzyką. Zamiłowanie i talent miała z pewnością po mamie. Pochodząca z majątku pod Lwowem pani Antonina, zanim wyszła za Ślązaka Karola Grychtoła (pracował w rybnickim starostwie), marzyła skrycie o karierze pianistki. W Rybniku pobierała lekcje od Austriaczki, pani Ste-



fan, świetnie mówiącej po polsku. Fortepian stał w domu. Małutka Lidia podsłuchiwała, jak mama ćwiczy i gra.

- Jednego razu, gdy mama poszła do kuchni przypilnować obiad, wdrapałam się na krzesło przy fortepianie i próbowałam coś sama skomponować. Ze słuchu nauczyłam się grać między innymi Mazurka B-dur Chopina, poloneza „Pożegnanie ojczyzny” Ogińskiego, „Menueta” Paderewskiego - wlicza pianistka.

#### KONCERT LIDUSI, NAJMŁODSZEJ POLSKIEJ PIANISTKI, W RYBNIKU

W wieku czterech i pół roku Lidia zagrała swój pierwszy publiczny koncert w Białej Sali hotelu Polskiego przy rybnickim Rynku. Na występ przyszło kilkadziesiąt osób posłuchać i zobaczyć, jak małe dziecko gra mazurka Chopina i inne utwory.

- Tato bardzo przejmował się moim debiutem, bo dziecko liczące sobie 4,5 roku nie wiadomo jaki może wyciąć numer. Poza tym nie podobała mu się otoczka koncertu. Chciał interweniować, kiedy dowiedział się, że ulicami miasta krążą ludzie z transparentami reklamującymi sensacyjny wieczór - koncert Lidusi, najmłodszej polskiej pianistki - wspomina po latach Rybniczanka.

Lidia bardzo poważnie i świadomie podszła do swojej koncertowej roli.

- Wiedziałam, że robię coś bardzo ważnego. Gram dla publiczności, której było bardzo dużo, a przyszła rybnicka śmietanka. Koncert, który trwał 20 minut, pamiętam do dziś. W drugiej części wystąpił skrzypek Antoni Szafranek, jeden z braci, którzy założyli w Rybniku prywatną szkołę muzyczną (obecnie PSM I i II st. im. Karola i Antoniego Szafranków - red.) - opowiada pianistka.

#### NAUCZYCIELKĘ ZADZIWIŁ SŁUCH ABSOLUTNY DZIEWCZYNKI

Jak podkreśla Lidia Grychtołówna, mądrości rodziców zawdzięcza to, że oddali córkę w ręce świetnego pedagoga - Wandy Chmielowskiej. Urodzona w Petersburgu ukończyła tamtejsze konserwatorium w klasie Anny Jesipowej, nauczycielki gry na fortepianie m.in. Siergieja Prokopiewa. W 1924 roku Chmielowska zamieszkała w Katowicach.

Przyjeżdżała raz w miesiącu do gimnazjum sióstr urszulanek w Rybniku, prowadząc kursy umuzykalniające. Młodziutka Lidia pobierała u niej lekcje prywatne. Po pół roku zdała egzamin wstępny do konserwatorium w klasie Wandy Chmielowskiej. Nauczycielkę zadziwił słuch absolutny małej Lidzi. Profesorowie ze zdumieniem obserwowali, jak dziewczynka grała np. w tonacji Es-dur kompozycje napisane w F-dur.

#### GESTAPO: „MY Z CIEBIE ZROBIMY NIEMIECKĄ PIANISTKĘ”

Szczęśliwe dzieciństwo przerwał wybuch wojny. Dom Grychtołów zabrali Niemcy, rodzice Lidii stracili cały dorobek kilkunastu lat małżeństwa. Dziewczynka z mamą zamieszkała w Dębieńsku (obecnie dzielnica Czerwionki-Leszczyn, powiat rybnicki). Wynajmowały skromny pokój u gospodarza.

Ojciec Lidii, jako polski działacz plebiscytowy z czasów powstań śląskich (bliski współpracownik Korfanteo, zajmujący się publicystyką), ukrywał się w Będzinie i Sosnowcu. Uciekł z domu w pośpiechu, nie zdążył założyć nawet płaszcza. Poszukiwało go gestapo, a karą w najlepszym razie był obóz koncentracyjny. Ukrywający się na terenie Zagłębia Karol Grychtoł pracował w prywatnej firmie.

Nigdy nie został złapany przez gestapowców.

- Za to ja dwa razy byłam na gestapo w Rybniku, rozpytywano mnie o ojca. Nikt mnie na szczęście nie pobił. Bardzo dobrze mówiłam po niemiecku, którego nauczyłam się „z powietrza” w ciągu trzech miesięcy. Gestapowcom chyba zaimponowała też moja bezczelność, to, że się ich nie bałam. Oznajmili, że moi rodzice są zgniłymi Polakami, „ale my z ciebie zrobimy niemiecką pianistkę”. Wyśmiałam ich, ale jakoś to kupili - wspomina pani Lidia, która miała wtedy 14-15 lat. - Przedwcześnie dorosłam, bo tego wymagała sytuacja. Musiałam nauczyć się działać jak dorosła, bo mama słabo знаła niemiecki - dodaje.

Jako Polki nie miały z mamą kartek żywnościowych. Jedzenie zdobywały z ogromnym trudem. Chleb, mięso, jaja czy ziemniaki kupowały nielegalnie, tylko dzięki dobrej woli rzeźnika czy wiejskiej gospodyni. W czasie okupacji Lidia kolejną jeździła na lekcje pianistyczne do Karola Szafranka w Katowicach, uczęszczała też na komplety tajnego nauczania w Sosnowcu. Zaraz po wojnie udzielała prywatnych lekcji gry na fortepianie, by dorobić do skromnego budżetu rodziny. Wróciła też na studia do katowickiego konserwatorium do klasy Wandy Chmielowskiej.

#### UDZIAŁ W KURSACH ARTURO BENEDETTI MICHELANGELEGO

W wieku 23 lat utalentowana Rybniczanka ukończyła Państwową Wyższą Szkołę Muzyczną (obecnie Akademia Muzyczna im. Karola Szymanowskiego). Pamięta koncert dyplomowy uzyskany z najwyższą oceną, który zapoczątkował jej wielką muzyczną karierę, która trwa do tej pory. Po ukończeniu studiów kontynuowała naukę u prof. Zbigniewa Drzewieckiego, a w latach 1957-1959 brała udział w kursach Arturo Benedetti Michelangeliego, uważanego za jedną z największych osobowości pianistycznych.

W życiu Lidii Grychtołówny pianistyka jest najważniejsza. Zapewnia, że jest artystką spełnioną, w pełni zrealizowała swoje marzenia. Grała bardzo dużo koncertów. Uwielbia występować i mieć bezpośredni kontakt z publicznością.

- Lubię też uczyć młodych pianistów. Nigdy jednak nie pociągała mnie funkcja pedagoga w żadnej akademii muzycznej, bo to ograniczałoby moją swobodę jako pianistki estradowej, a miałam dużo koncertów - zaznacza pianistka.

Raz zrobiła wyjątek. Przyjęła stanowisko profesora uniwersytetu w Moguncji, które oferowało zalety, jakich nie mogło zapewnić żadne konserwatorium muzyczne. Długie przerwy między semestrami pozwalały profesorem na pisanie prac naukowych, pani Lidia tymczasem koncertowała i wracała do Polski. Uczestniczyła też w komisjach egzaminacyjnych.

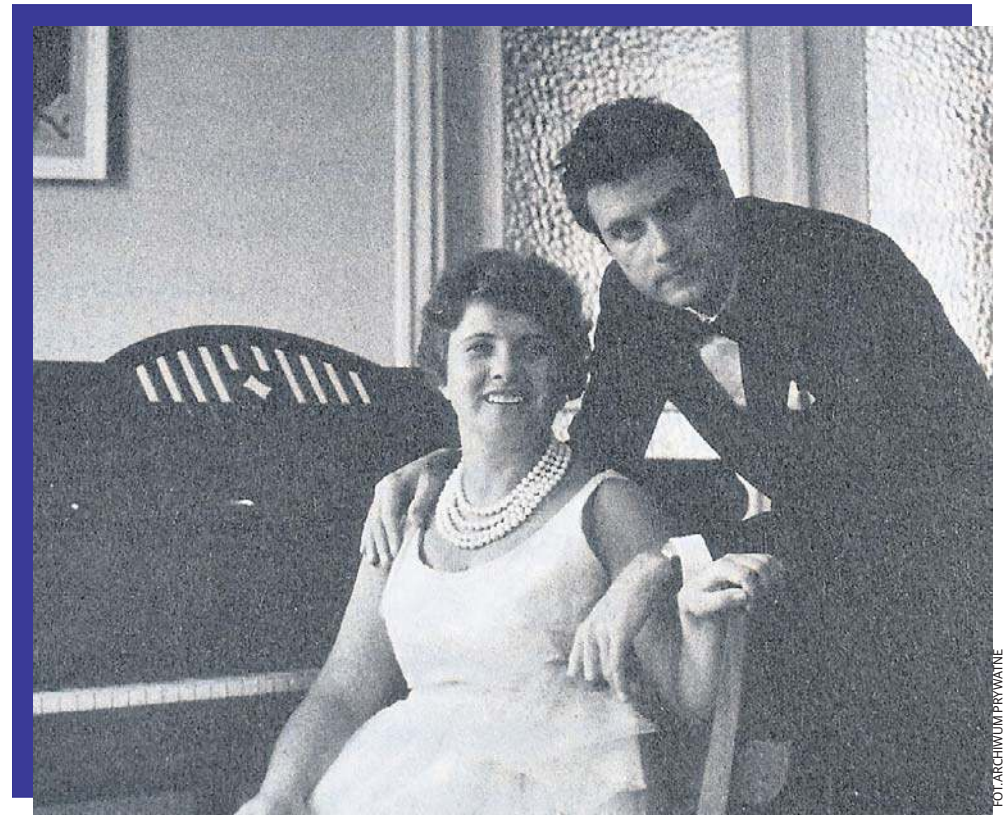
- Dwa największe talenty, które kształciłam, to Christian Strauss i Johanness Schöche, którego uczyłam prywatnie. Podziwiałam jego imponującą inteligencję, choć ganiłam rozproszenie, liczne zainteresowania. W rezultacie wybrał studia medyczne. Christian grał z fantazją, z nerwem wirtuoza. Założył z koleżanką duet fortepianowy, zdobyli I nagrodę na międzynarodowym konkursie w Oslo i Rzymie - opowiada pani Lidia.

#### ARTUR RUBINSTEIN PODAROWAŁ ARTYSTCE SVOJE ZDJĘCIE

W warszawskim mieszkaniu Lidii Grychtołówny nad fortepianem wiszą fotografie ofia-



Mała Lidzia z rodzicami - mamą Antoniną i tatą Karolem - na wycieczce w Zakopanem, 1936 rok.



Lidia Grychtołówna z mężem Januszem Ekiertem - krytykiem muzycznym, publicystą, ekspertem programu TVP „Wielka gra”.

rowane artystce przez słynnych dyrygentów, kompozytorów, pianistów, śpiewaczki. Jest m.in. Aram Chaczaturian i Krzysztof Penderecki, Mieczysław Rostropowicz i Constantin Silvestri. Artur Rubinstein podarował jej swoje zdjęcie w Kopenhadze z dedykacją: „Znakomitej polskiej pianistce”.

Mężem Lidii Grychtołówny był Janusz Ekiert - krytyk muzyczny, publicysta, popularyzator muzyki i wiedzy o muzyce. Przez lata był głównym ekspertem i autorem pytań ze wszystkich tematów o muzyce poważnej w słynnym teleturnieju TVP „Wielka gra”.



# Walczyli w Powstaniu Warszawskim

**Dla wielu powstańców sierpień 1944 roku stał się początkiem historii, które na zawsze miały określić ich dalsze losy. Owszem, wiemy, że w powstaniu walczyła Alina Janowska, a czy pamiętamy o Leonie Niemczyku czy Andrzeju Łapickim?**

INGRID HINTZ-NOWOSAD

Alina Janowska, późniejsza gwiazda polskiego kina i teatru, do Powstania Warszawskiego przystąpiła jako ochotniczka. Służyła w batalionie „Kiliński” jako łączniczka dowództwa pod pseudonimem „Alina”, a wśród kolegów była znana także jako „Setka”, ponieważ - jak wspominali towarzysze broni - można było na niej polegać w stu procentach. Według materiałów Muzeum Powstania Warszawskiego służyła w 8. kompanii batalionu „Kiliński”, walcząc na terenie Śródmieścia Północnego. Jej zadaniem było przenoszenie rozkazów, meldunków i utrzymywanie łączności między stanowiskami powstańcami, co należało do najbardziej niebezpiecznych funkcji w mieście nieustannie ostrzeliwanym przez Niemców.

Jeszcze przed wybuchem powstania Janowska doświadczyła brutalności okupacji. Za działalność konspiracyjną i pomoc żydowskiej rodzinie została aresztowana przez gestapo. Przeszła śledztwo na Szucho i wielomiesięczne więzienie na Pawiaku, unikając deportacji do obozu koncentracyjnego. Mimo tych doświadczeń, latem 1944 roku ponownie zaangażowała się w walkę o wolność Warszawy. Szczególnym świadectwem jej przeżyć jest odnaleziony po latach powstańczy dziennik, który w 2024 roku trafił do zbiorów Muzeum Powstania Warszawskiego. Janowska opisywała w nim codzienność młodych powstańców: alarmy bojowe, nocne patrole, służbę na posterunkach, zdobycie gmachu PAST-y, ale także chwile odpoczynku, spotkania z przyjaciółmi czy seanse filmowe w kinie „Palladium”.

Co warto podkreślić, w 1979 roku na ówczesnym placu Powstańców Warszawy w Warszawie odsłonięto pomnik - płytę batalionu „Kiliński”, w którym walczyła aktorka. W jej biografii to bardzo istotny fakt - tuż obok pomnika od 1953 roku mieściła się (i po części mieści

do dziś) siedziba telewizji. Historia „wymyśliła” to więc tak, że w 1944 roku „Alina” walczyła w rejonie, który za mniej niż dekadę stał się miejscem jej pracy. W „Kilińskim” walczyli także m.in. Wienczyśław Gliński („Zadra” z „Kanału” Andrzeja Wajdy) oraz późniejszy spiker telewizyjny Eugeniusz Pach.

## „KANAŁ” WAJDY: POCZĄTKOWO NIKT NIE DAWAŁ MU DOBRYCH RECENZJI

Pisząc o Powstaniu Warszawskim, nie sposób pominąć właśnie „Kanału” Andrzeja Wajdy, który uznawany jest za początek tzw. polskiej szkoły filmowej. Film zrealizowany w 1956 roku (zaledwie 12 lat po powstaniu, tuż po odwilży z Października '56) pokazał powstańcą rzeczywistość w - według pierwszych krytyków - obrazoburczy sposób. Obraz Wajdy powstał na bazie opowiadania Jerzego Stefana Stawińskiego o tym samym tytule. Stawiński, rocznik 1921, walczył w Armii Krajowej, a w czasie powstania ewakuował się kanałami z Mokotowa do Śródmieścia - dokładnie tak jak opisał to potem w historii oddziału porucznika „Zadry” (w tej roli Wienczyśław Gliński).

Bohaterowie „Kanału” nie są pomnikowi, a decyzje, które podejmują, z góry skazane są na porażkę. Nawet gdy widz ma nadzieję, że komuś z oddziału „Zadry” uda się przeżyć, film błyskawicznie pozbiera go tego mniemania.

Scenariusz został napisany na podstawie rzeczywistych wydarzeń. Wszystkie te postaci, które sportretował, otaczały Stawińskiego - widział je, poznał. To był zapis kronikalny. - Takiego obrazu wojny, pochodu przez kanały, nikt jeszcze nie pokazał. Nie miał w rzeczywistości pretekstu do opowiedzenia o tym, jak daleko ludzie zdecydowali się zejść dla idei, w którą wierzą tak głęboko - mówił Andrzej Wajda w 2014 roku w wywiadzie dla Polskiej Agencji Prasowej.

- Spodziewano się, że pierwszy film o powstaniu będzie rozgrywał

się na barykadach w nierównej, ale twardej walce. Ale nie tak wyglądało powstanie, nie za takim powstaniem szedł Stawiński, a ja szedłem za nim. Wierzyłem, że to, co napisałem, było prawdą, że ci dowódcy, którzy widzieli, że są skazani na klęskę, rozumieli, w czym biorą udział. Realizowałem ten film z całym przekonaniem, że nie biorę udziału w żadnej manipulacji. To zapewniał scenariusz wzięty z życia - mówił Wajda.

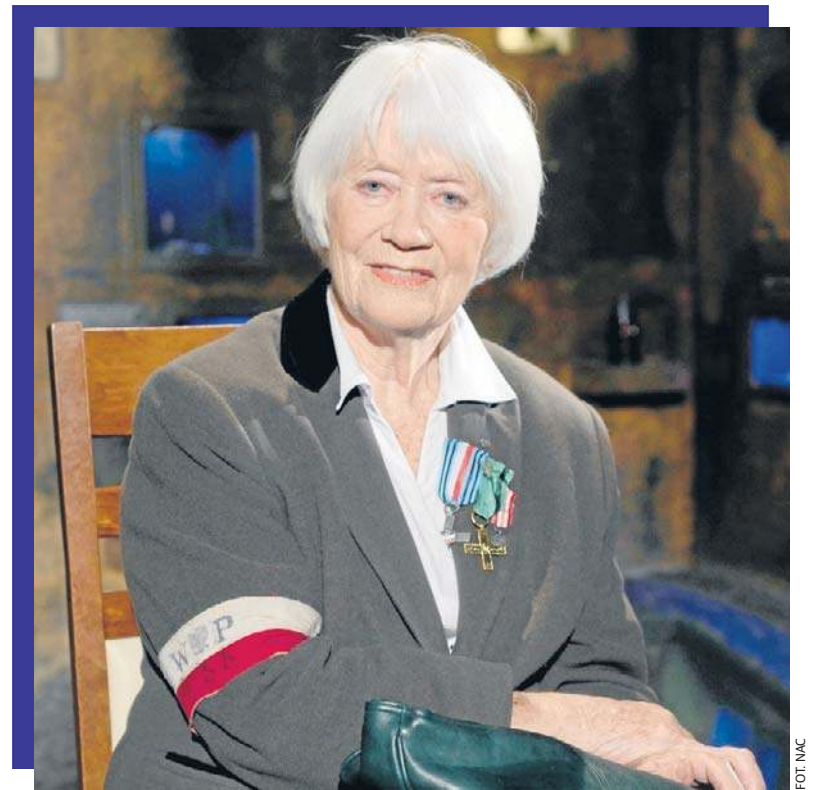
Początkowo „Kanał” otrzymywał w kraju negatywne recenzje. Sytuacja zmieniła się, gdy w 1957 roku doceniono go w Cannes, wyróżniając Nagrodą Specjalną Jury ex aequo z filmem „Siódma pieczęć” (1957) Ingmara Bergmana.

Nagroda nie miała nawet takiego znaczenia.

- Polska widownia chciała, żeby świat zobaczył, co naprawdę się stało i jaką ofiarę ponieśli ci, którzy brali udział w powstaniu, na co byli zdecydowani. „Kanał” to pokazywał, a po festiwalu w Cannes było jasne, że jest to film „na świat”. Festiwal w Cannes otworzył mu drzwi, a widownia na świecie zobaczyła coś, co bardziej przypominało dantejskie piekło niż współczesną wojnę, i spojrzała na to z egzystencjalnego punktu widzenia - dodawał Wajda w tej samej rozmowie.

## ANDRZEJ ŁAPICKI: TYLKO KILKA SŁÓW, BY OPISAĆ NAJWIĘKSZY DRAMAT

W Powstaniu Warszawskim udział wziął także powojenny amant Andrzeja Łapicki. Zanim jednak stał się bożyszczem dzięki roli w „Lekarstwie na miłość”, cudem uniknął egzekucji. Uratowała go bardzo dobra znajomość języka niemieckiego: w ostatniej chwili został wywołany do tłumaczenia z polskiego na niemiecki zeznań złapanej dziewczyny. Łapicki, rocznik 1924, opisywał powstańcze i wojenne wspomnienia w krótkich felietonach publikowanych w latach 2009-2010, głównie w „Rzeczpospolitej”. Potem teksty ukazały się w zbiorowym tomie



Alina Janowska, późniejsza gwiazda polskiego kina i teatru, służyła w batalionie „Kiliński”.



Aktorem, który uczestniczył w powstaniu, był Andrzej Łapicki. Cudem uniknął egzekucji - uratowała go bardzo dobra znajomość języka niemieckiego.

„Nic się nie stało!”. To tam można znaleźć krótki tekst „Pedicure” poświęcony powstaniu. Skąd akurat taki tytuł? Łapicki wspomina przenoszenie ciała dziewczyny z idealnie wypielęgnowanymi paznokciami. Poza tym jej twarz była w całości poparzona.

„Do powstania poszedłem ubrany w marynarkę worek. Jaki byłem z niej wtedy dumny! Kupiłem najmodniejszy fason na nieistniejącym dziś placu Kazimierza, gdzie handlowano odzieżą. Ostatni krzyk mody okupacyjnej! Na nogach miałem saperki podbite gwoździami. Hałas robiłem tyle, co pluton SS. Oczywiście pierwszego [sierpnia] bałagan był ogromny. Po zmianie adresu zbiorów zrobiło się późno -

było już po czwartej, a ja musiałem dotrzeć do punktu BIP KG AK na Noakowskiego przed piątą” - tak opisywał Łapicki sam wybuch powstania.

Charakterystyczny, lakoniczny wręcz styl Andrzeja Łapickiego dziś może wydawać się nam trudny w odbiorze, bo aktor prosto z mostu, nie siląc się na barokowe opisy, wspominał dramat 1944 roku.

W kolejną rocznicę powstania warto pamiętać, że tysięcy wspomnień nie usłyszymy już nigdy: nawet Leon Niemczyk (o rok starszy od Łapickiego) o 1 sierpnia nie mówił prawie wcale, a wiemy, że był w AK. Do dzisiaj żyje nieco ponad dwustu powstańców warszawskich.



# Osteoporoza rozwija się latami. Objawy mogą zaskoczyć

**Osteoporoza to choroba, która osłabia kości i zwiększa ryzyko ich złamań, często prowadząc do poważnych powikłań. Przez długi czas może przebiegać bezobjawowo. Jest chorobą kości, w której dochodzi do stopniowego ubytku ich masy.**

ANNA ROKICKA-ŻUK

Nazywane też zrzeszotnieniem kości, schorzenie prowadzi do osłabienia ich struktury. Konsekwencją jest zwiększenie podatności na patologiczne złamania, które najczęściej dotyczą trzonów kręgowych, kości udowej i ramiennej, a także dystalnej (końcowej) części przedramienia. Dochodzi do nich pod wpływem mikrourazów np. przy upadku.

Ponieważ proces odwapniania kości zachodzi w całym organizmie, osłabieniu ulega cały układ szkieletowy. Prowadzi to m.in. do zmniejszenia siły uścisku dłoni, co zaobserwowano w badaniach kobiet po menopauzie. To grupa szczególnie narażona na szybki rozwój osteoporozy, gdyż niekorzystnym procesom sprzyjają zmiany hormonalne. Na potencjalny ubytek masy kostnej w szczęcie może z kolei wskazywać recesja dziąseł. U pacjentów, którzy mają ten problem, widoczna staje się coraz większa część zębów, a ich odsłonięte szyjki stanowią przyczynę nadwrażliwości zębów. Jeżeli osłabione i kruche stają się paznokcie, które nie są malowane ani narażane na działanie czynników niszczących ich płytkę, stanowi to ważny sygnał do zbadania gęstości kości.

Przy postępującej osteoporozie dochodzi do kurczenia się ciała, tj. zmniejszenia się wzrostu. Choć zjawisko to zachodzi naturalnie z wiekiem, znaczne zmiany mogą wskazywać na złamania kompresyjne kręgow. Zwykle towarzyszy im ból w miejscu urazu, choć nie zawsze tak jest, a dolegliwości bólowe często zmniejszają się z czasem. Zaawansowana osteoporoza prowadzi do złamań kompresyjnych nawet kilku kręgow naraz, a także kości również w obrębie klatki piersiowej, co prowadzi do jej zapadnięcia i często powoduje problemy oddechowe. Widoczne jest zaokrąglenie się pleców i powstanie garba, który sam w sobie wywołuje bóle górnych i dolnych odcinków kręgosłupa.

Złamania osteoporotyczne dotyczą aż 30 proc. kobiet oraz 8 proc. mężczyzn po 50. roku

życia. W przypadku osób starszych upadki należą do najpoważniejszych przyczyn utraty sprawności. Znacznie przyspieszają proces starzenia się i zwiększają prawdopodobieństwo śmierci.

- Upadki seniorów, w których dochodzi do urazów, są jedną z głównych przyczyn niepełnosprawności i piątą co do częstotliwości przyczyną zgonów u osób po 75 r.ż. - podkreśla dr hab. prof. nadzw. Marek Żak, specjalista fizjoterapii i autor raportu „Upadki osób starszych - przyczyny i następstwa” Fundacji NEUCA dla Zdrowia.

Ta najczęstsza choroba kości dotyka ok. 2,5 miliona Polaków, a rozwija się bezobjawowo - często do czasu, aż zanik masy kostnej osłabi

je na tyle, by doszło do złamania. Są jednak pewne symptomy, które mogą zwiastować przyszłe problemy.

Objawy osteoporozy mogą nie być odczuwane, jednak istnieją pewne dolegliwości i zmiany, które mogą wskazywać na postępujący proces zrzeszotnienia kości.

## PIERWSZE SYMPTOMY OSTEOPOROZY

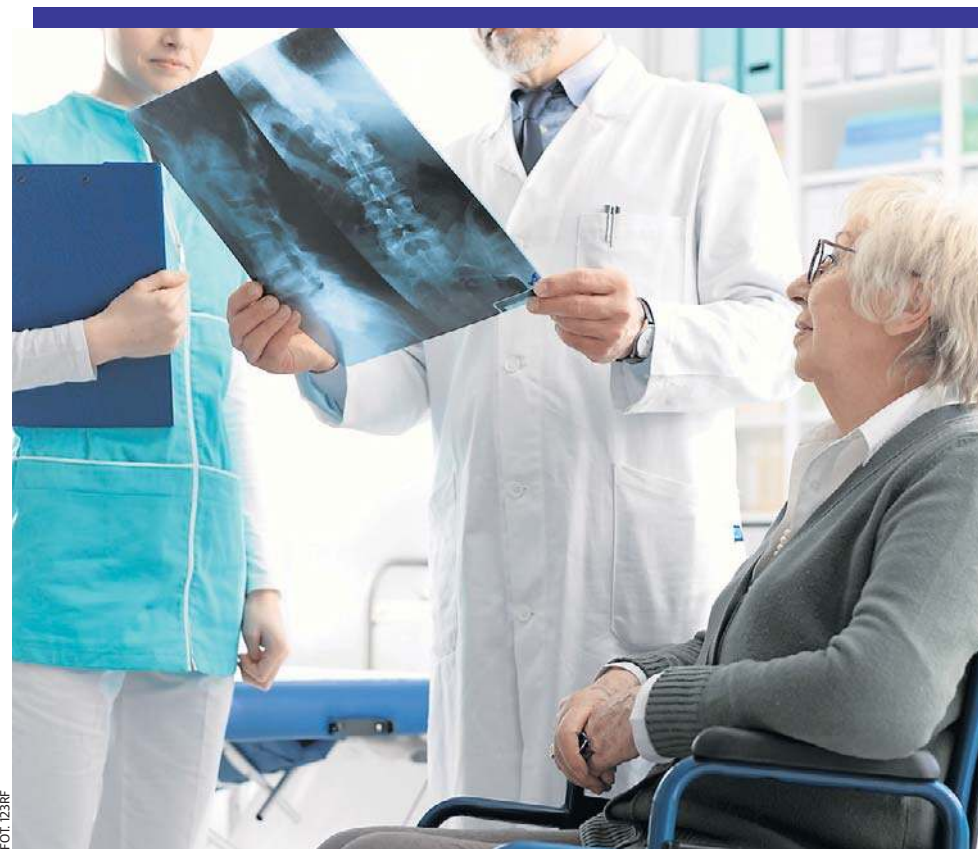
### ● Cofające się dziąsła

Recesja dziąseł może wskazywać na potencjalny ubytek masy kostnej w szczęcie. Widoczna staje się wtedy coraz większa część zębów, a ich odsłonięte szyjki stanowią przyczynę nadwrażliwości zębów.



Osteoporozę można wykryć na wczesnym etapie rozwoju, co umożliwia jej skuteczniejsze leczenie i profilaktykę groźnych złamań.

FOT. 123RF



FOT. 123RF

**Densytometria jest zalecana osobom po 40. roku życia, u których osteoporoza występowała w rodzinie.**

### ● Zmniejszenie siły chwytu dłoni

Ponieważ proces odwapniania kości zachodzi w całym organizmie, osłabieniu ulega cały układ szkieletowy. Prowadzi to m.in. do zmniejszenia siły uścisku dłoni, co zaobserwowano w badaniach kobiet po menopauzie.

### ● Osłabienie i kruchość paznokci

Kondycja paznokci wskazuje na stan kości, ponieważ ich ważnym składnikiem jest tak samo wapń.

### ● Zmniejszenie wzrostu

Przy postępującej osteoporozie dochodzi do kurczenia się ciała, tj. zmniejszenia się wzrostu. Choć zjawisko to zachodzi naturalnie z wiekiem, znaczne zmiany mogą wskazywać na złamania kompresyjne kręgow. Zwykle towarzyszy im ból w miejscu urazu, choć nie zawsze tak jest, a dolegliwości bólowe często zmniejszają się z czasem.

### ● Ból pleców lub szyi

Przy rozwiniętej osteoporozie złamania kompresyjne kręgow stają się przyczyną chronicznych dolegliwości u co czwartego pacjenta. Najczęściej to ból pleców lub szyi, który promieniuje od kręgosłupa i może mieć bardzo duże natężenie.

### ● Zgarbienie sylwetki

Zaawansowana osteoporoza prowadzi do złamań kompresyjnych nawet kilku kręgow naraz, a także kości również w obrębie klatki piersiowej, co prowadzi do jej zapadnięcia i często powoduje problemy oddechowe. Widoczne jest zaokrąglenie się pleców i powstanie garba, który sam w sobie wywołuje bóle górnych i dolnych odcinków kręgosłupa.

### ● Złamanie kości

Patologiczne złamanie kości w wyniku upadku to najbardziej oczywisty objaw zaawansowanej osteoporozy. Może do niego dojść także podczas nieznaczących ruchów, np. zejścia z krawężnika, a nawet w wyniku silnego kichnięcia albo kaszlu.

Osteoporozę można wykryć na wczesnym etapie rozwoju, co umożliwia jej skuteczniejsze leczenie i profilaktykę groźnych złamań. Służy temu analiza ich gęstości, nazywana densytometrią.



# Tatiana Okupnik: - Gdyby nie muzyka, nie byłabym w pełni sobą

**W tym roku mija dwadzieścia lat, od kiedy rozpoczęła solową karierę. Jubileusz ten przypieczętowała wydaniem nowego albumu - „Od siebie do mnie”. Nam opowiada, jak trudne doświadczenia ostatniej dekady wpłynęły na jej osobowość i jej muzykę.**

PAWEŁ GZYL

**Tvoja poprzednia płyta ukazała się dwanaście lat temu. Jakie miałaś uczucie, kiedy poraz pierwszy wzięłaś w dłoń nowy album?**

Dotykałam, uśmiechałam się, cieszyłam się nim. Zmysły grają w moim życiu dużą rolę, więc zapach tego świeżego druku i dotyk okładki sprawiły mi dużą przyjemność.

**Ta długa przerwa między tymi płytami wynika z tego, że dekadę temu wzięłaś sobie urlop macierzyński. Byłaś wtedy u szczytu kariery. To była trudna decyzja?**

Nie, to była bardzo naturalna decyzja. Wiedziałam wtedy, że jestem gotowa na to, by stać się mamą, a nie chciałam tego robić w światłach reflektorów, żeby to był temat dostępny dla szerokiej publiczności. Czuję, że to będzie bardzo intymny etap mojego życia. Stąd postanowiłam na chwilę zrobić sobie przerwę. Myślałam jednak, że będzie ona krótsza.

**Brakowało Ci muzyki, kiedy zajmowałaś się dziećmi?**

Zderzenie się z macierzyństwem było dość mocne. Pomimo tego, że byłam szczęśliwa, iż moje dzieciaczki są na świecie, bo bardzo świadomie podjęłam decyzję o zajęciu w jedną i drugą stronę, przydarzyła mi się depresja poporodowa. Skupiłam się więc na zaopiekowaniu się maluchami i dawaniu im wszystkiego z siebie oraz na tym, by prze-trwać każdy dzień. Wtedy mój organizm sam odpowiedział mi, żeby muzykę całkowicie odsunąć na bok. I automatycznie zo-

stało mi to odebrane: nawet nie miałam chęci jej słuchać. Wcześniej muzyka była wszechobecna w moim życiu. Tymczasem wtedy potrzebowałam ciszy. Muzyka mnie wręcz drażniła, dlatego nie mogę powiedzieć, że mi jej brakowało. Raczej brakowało mi poczucia, że wiem, kim jestem. To było najbardziej dominującą emocją. Z tyłu głowy miałam przekonanie, że wrócę kiedyś do śpiewania, tylko wiedziałam, że najpierw muszę się sama ze sobą poukładać i zbudować na nowo.

**Powróciłaś w 2022 roku z utworem „Mama idzie w długą”. Co sprawiło, że znów poczułaś chęć do śpiewania?**

Złożyło się na to kilka rzeczy. Zaopiekowałam się swoją psychę przez terapię i leki oraz doszłam do siebie fizycznie po komplikacjach poporodowych. Miałam po prostu operację, która przywróciła mnie do normalnego funkcjonowania. Gdyby nie to, może dalej tkwiłabym w domu i nie wracała do tworzenia. Kiedy moje ciało zaczęło wreszcie funkcjonować normalnie, nagle poczułam potrzebę słuchania muzyki. Minęło kilka miesięcy od tej operacji, położyłam dzieci spać i włączyłam program Jimmy'ego Fallona. Ktoś występował na koniec tego show i poczułam nagle, że mam ciarki. A przez wiele lat nic się takiego nie działo. Zaczęłam od razu szukać informacji o tym artyście, jakie ma inne piosenki. To była bardzo silna emocja i wiedziałam, że coś się we mnie budzi.

**Kiedy zaczęłaś tworzyć nowe piosenki?**

Po jakimś czasie zadzwoniłam do mojego basisty Maćka „Magnusa” Magnuskiego

i powiedziałam, że bardzo chciałabym wrócić do tworzenia. A on od razu stwierdził: „To przyjeżdżaj do Mikołajek i coś popiszemy”. I tam podczas pierwszej sesji z perkusistą Danielem Kapustką i gitarzystą Kacprem Stolarczykiem zrobiliśmy w dwa wieczory sześć utworów, które weszły na tę moją nową płytę. Emocje i opowieści po prostu wylały się ze mnie po tym długim czasie posuchy.

**Tak w pełni obwieściłaś światu „Wracam” dwa lata temu na festiwalu w Opolu. Jak wypadło tamto spotkanie z kolegami i koleżankami po fachu? Branża o Tobie nie zapomniała?**

Opole czy Sopot to taka wyjątkowa okazja, kiedy możemy się spotkać ze sobą za kulisami. I wtedy też tak było, dzięki czemu po długiej przerwie mogłam porozmawiać z wokalistami, muzykami, ekipą techniczną. Bardzo sympatycznie odnosili się do mnie również dziennikarze. To Opole i „Wracam” było ważne, ale nie umieszczałam tego utworu na płycie, bo czułam, że nie wpisuje się w jej charakter.

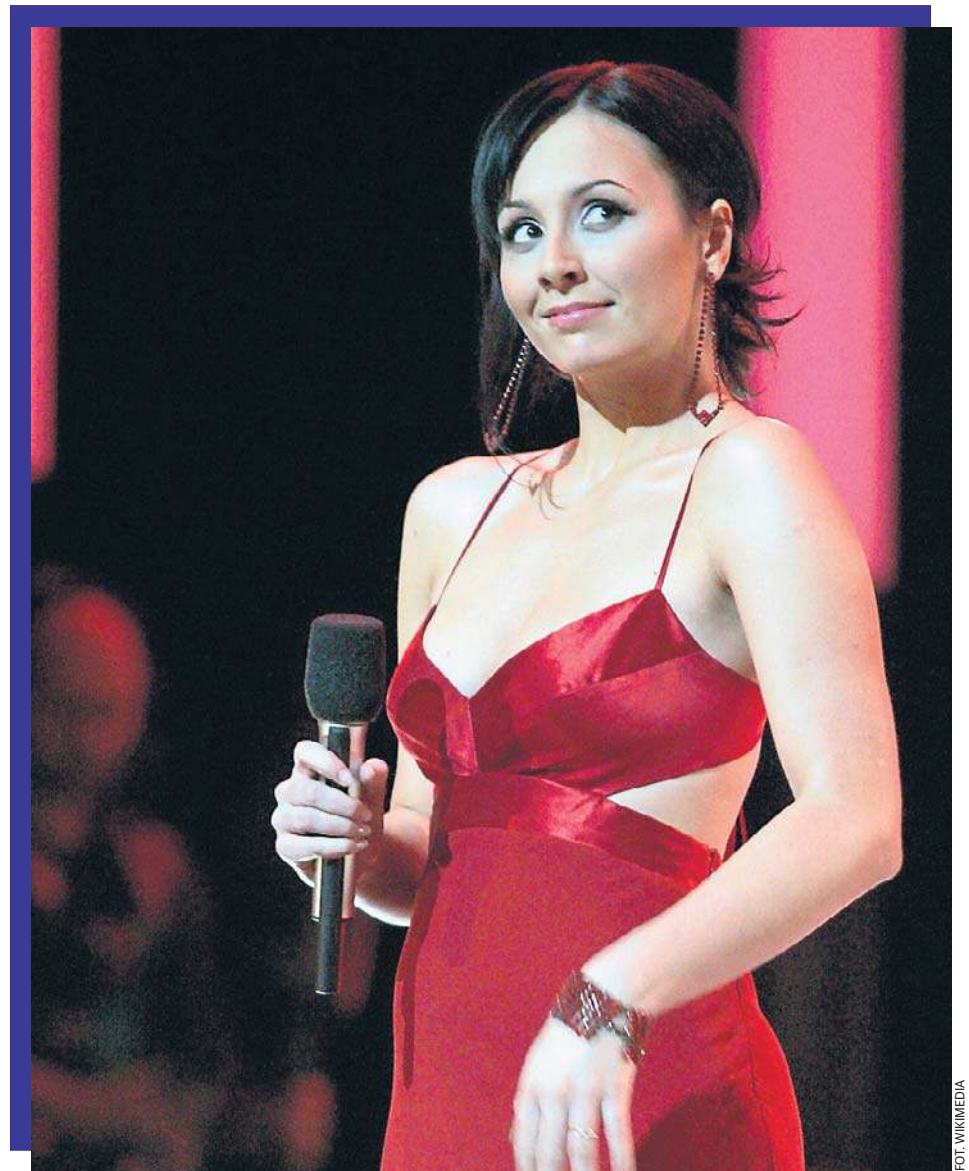
**Od pierwszego singla do albumu minęły cztery lata. To dlatego piosenki na „Od siebie do mnie” są tak solidnie dopracowane?**

Sama praca nad tymi nagraniami wcale nie trwała tak długo. Więcej zajęły przygotowania, ustawienie logistyki. Budowałam mój zespół muzyczny, szukałam menedżerki. Dzisiaj jest nią Iza Biernat. Zanim ją znalazłam, szukałam firmy fonograficznej, która zechciałaby wydać ten materiał. To wcale nie

było oczywiste. I to E-Muzyka otworzyła przede mną drzwi. Do urlopu macierzyńskiego żyłam, jak wszyscy muzycy, głównie z grania koncertów. W czasie przerwy nie pracowałam, więc nie zarabiałam. Nie mogłam sobie pozwolić na wynajęcie muzyków czy studia. Przekonałam się wtedy, że mam blisko siebie wielu cudownych ludzi, którzy wsparli mnie w tym moim powrocie na scenę i na początku nie oczekiwali ode mnie wynagrodzenia. Byli to nie tylko muzycy, ale też choćby moja makijażystka. Wydanie albumu „Od siebie do mnie” nie polegało więc tylko na napisaniu piosenek i ich dopracowaniu, ale był to proces składający się z wielu etapów. Dlatego też musiało upłynąć sporo czasu, by został on wreszcie opublikowany.

**Wśród Twoich współpracowników znalazł się Marcin Bors - jeden z najbardziej uznanych producentów w Polsce. Jak to się stało, że to jemu powierzyłaś swoje nowe piosenki?**

Mój gitarzysta Bartek Grzanek swego czasu zrobił u Marcina Borsy własną płytę. Jest na niej utwór „Będziesz moja dziś”, który bardzo mi się spodobał. Okazało się, że Marcin przeniósł się do mojego rodzinnego miasta Łodzi i pracuje w Radiu Łódź w studiu Henryka Debicha. Pomyślałam, że los podsuwa mi wyjątkową okazję. Umówiliśmy się na spotkanie i powiedziałam Marcinowi, co mi się marzy. Bardzo dobrze się zrozumieliśmy i ta nasza współpraca jest chyba najważniejszą dotychczas na mojej muzycznej ścieżce. Nagrywając tę płytę, chciałam mieć pełną wolność w wyrażaniu siebie. Ale gdyby nie Marcin, nie poszłoby to tak daleko. On



FOT. WIKIMEDIA



stworzył mi przestrzeń na to, by nie chcieć nikomu udowadniać, tylko śpiewać w taki sposób, który nie jest laboratoryjny i perfekcyjny, ale ma ludzki element. Marcin dawał od siebie mało uwag, jednak jego sposób pracy bardzo na mnie działał i czułam się w tym studiu bardzo bezpiecznie.

**W efekcie powstały niekiedy bardzo niekonwencjonalne utwory, choćby „Jar” czy „Toast”, które trwają po 6 czy 7 minut.**

Zależało mi na tym, aby ten album był przede wszystkim prawdziwy, żeby opowiedzieć na nim konkretne historie. Nie chcieliśmy kierować się tym, czy te piosenki mieszczą się w jakieś ramy czasowe. Przecież dzisiaj rozgłośnię i media społecznościowe sprzyjają nagraniom, które trwają niespełna trzy minuty. Sięgnęłam na tej płycie po blues, rock, alternatywne klimaty, nie zastanawiając się, czy komuś kojarzy się to z moją wcześniejszą twórczością. Gdy Marcin wyczuł mój zapal i zaczęłam mu tłumaczyć, jak chcę nagrać utwór „Toast”, powiedział: „Czyli po prostu robimy muzę! Cudownie!”. Po skończeniu pracy wyznał mi, że bardzo chciał pokazać tą płytą, że choć większość odbiorców nie kojarzy takiego śpiewania w moim wykonaniu, to ja potrafię coś takiego zrobić i stoją za tym sensowne treści. Myślę, że oboje daliśmy z siebie wszystko. Mam też nadzieję, że jeszcze uda nam się coś kiedyś razem zrobić, bo bardzo lubię z nim pracować.

**W tekstach nowych piosenek podejmujesz trudniejsze tematy niż w swoich wcześniejszych przebojach. To było dla Ciebie też dużym wyzwaniem?**

Nie mogę tak powiedzieć. Moja poprzednia płyta ukazała się dwanaście lat temu. Nie dałoby się nagrać podobnych piosenek, jakie na niej były, bo przez ten czas dojrzałam, zestarzałam się, przeżyłam wiele sytuacji. Mam cały bagaż nowych doświadczeń, których nie miałam wcześniej. Nie czułam więc, że napisanie o tych sprawach jest dla mnie jakimś wyzwaniem. Zależało mi raczej na tym, aby ewentualny odbiorca, słuchając tych nagrań, poczuł emocjonalną prawdę, a czasem wręcz jakiś rodzaj niepokoju czy niewygody. Żeby muzyka i teksty były sobie bliskie. I mam poczucie, że te dwie sfery równoważą się ze sobą.

**Płytę otwiera nowa wersja „Mama idzie w długą”. Dla Ciebie taką ucieczką od domowych obowiązków jest muzyka. Bez niej nie byłabyś do końca sobą?**

Zdecydowanie. Po powrocie do tworzenia i śpiewania poczułam, jak bardzo mi tego brakowało - już podczas pierwszego koncertu po przerwie. Rola mamy jest dla mnie najważniejsza w życiu, ale wiem, że gdybym nie mogła robić muzyki, nie byłabym w pełni sobą. Zredukowałabym się do jednej funkcji, a ja składałam się z kilku części. Przecież zanim pojawiły się w moim życiu dzieci, miałam inne pasje. Jeślibym z nich całkowicie zrezygnowała, wiem, że byłabym zgorzkniała. A to wcale nie byłoby dobre dla moich dzieci.

**Równie osobisty jest utwór „Gdzie ja?”. Stawiasz w nim sobie pytania o własną tożsamość. Bardzo się**

**zmieniłaś przez te trudne doświadczenia ostatniej dekady?**

Myślę, że różnica jest duża. Pojawienie się dzieci na świecie zmieniło bardzo moje myślenie. Na pewno zmieniło się to, jak postrzegam siebie, to, jak odnajduję się w świecie. Większość z nas wie, że mając dzieci, schodzimy na drugi plan. Oczywiście nie mówię tu o rezygnacji z siebie, tylko o tym, że bierzemy odpowiedzialność za te małe istoty i wiemy, że musimy je poprowadzić w świat. Dzieci dały mi jednak też większy luz i nieprzejmowanie się tym, co ludzie powiedzą. To pozwala mi częściej zaważyć o siebie, a wcześniej tego nie miałam. Dzisiaj już nie skupiam się na tym, aby sprawiać przyjemność innym czy zadowalać ich, zapominając przy tym o sobie. Dopiero po urodzeniu dzieci otworzyły mi się na to oczy i uznałam, że dalej tak nie może być.

**I teraz w „Daj to głośniej” śpiewasz: „Chce mi się kochać, jeść, tyć”. To Ci daje obecnie największą radość?**

Robimy ten wywiad dziesięć minut później niż się wcześniej umawialiśmy, bo musiałam zjeść obiad. (śmiech) Cóż, uwielbiam jedzenie i to jedna z tych życiowych przyjemności, które bardzo cenię. Są dwie grupy ludzi: jedni jedzą po to, żeby żyć, a drudzy żyją po to, żeby jeść. I ja jestem w tej drugiej grupie.

**Kto by pomyślał: zawsze jesteś szczupła i gibka.**

To przez koncerty. Gdybyś wiedział, ile ja wtedy spalam kalorii!

**Nigdy jednak nie jest tak, że nic nas nie martwi i jesteśmy w pełni szczęśliwi. Co spędza Ci dzisiaj sen z powiek?**

O tym właśnie jest „Daj to głośniej”. Odczuwam niepokój związany z naszą sytuacją geopolityczną. W ciągu mojej przerwy w karierze doprowadziłam się do lepszej formy psychicznej i fizycznej. Wykonałam ciężką pracę. W idealnym świecie żyłabym więc sobie teraz spokojnie, tymczasem dookoła polityczna zawierucha. Cytując piosenkę, to wszystko przez te „megalomańskie pyski, które mają dostęp do przycisków”. Noszę więc w sobie niepokój o przyszłość, którego nie chciałabym nosić. Szukam różnych sposobów na to, by wyrzucić z siebie ten stres i w moim przypadku jest to bardzo głośne słuchanie muzyki, które pomaga mi się zresetować. Kiedy dzieci są w szkole, gotuję czy sprzątam, to włączam muzykę i tańczę, co pozwala mi przestać myśleć o tych zagrożeniach.

**„Rewolucja w sercach” to manifest Twojej kobiecości. Trudno Ci było po tych wszystkich zdrowotnych perypetiach odkryć swoją zmysłowość?**

Ja jeszcze jej do końca ponownie nie odkryłam. „Rewolucja w sercach” to ostatni utwór napisany na płytę - i to nieprzypadkowe. Bo wydaje mi się, że z wszystkich etapów, przez które przechodziłam, to właśnie ten dotyczący sensualności został zostawiony na koniec. Ta piosenka jest więc wołaniem „S.O.S.” o potrzebę bliskości z drugim człowiekiem. Wcześniej czułam zawsze, że zmysłowość jest ważną częścią mnie i mojego życia. Zgubiłam to przez różne zawirowania zdrowotne i tęsknię za tym. Wiem jednak, że to jest proces, który musi odbyć się

na własnych warunkach. W tym utworze pierwiastek męski przeplata się z żeńskim. Mój głos przeplata się więc z niosącym spokój i testosteron głosem Krzysztofa Zalewskiego.

**O problemach w relacjach między dwójgim ludzi mówią też piosenki „Na dwa” i „Santa Monica”. Opisz tu tę sytuację, kiedy po pierwszym zauroczeniu każde z partnerów zaczyna powoli żyć osobno. Jak sobie z tym poradzić?**

Nie ma chyba na to jednej recepty. Kiedy w ostatnich latach zaczęłam bardziej otwarcie mówić, co się ze mną działo, moi znajomi i przyjaciele zaczęli ze mną bardziej szczerze rozmawiać. I te utwory są efektem tych zwierzeń. To nie tylko moje historie, ale też dotyczące tego, co widzę i słyszę naokoło. Kiedy oddalamy się od siebie, bardzo rzadko dzieje się to tylko z winy jednej osoby. „Na dwa” i „Santa Monica” opowiadają o tym momencie, kiedy w tańcu nam nie wychodzi i depczemy się nawzajem. Wtedy trzeba sobie zadać pytanie, czy nadal chcemy razem tańczyć, czy schodzimy z parkietu. I każdy musi na nie odpowiedzieć sobie sam.

**A skąd tutaj święta Monika?**

Święta Monika to patronka otaczająca swą opieką matki, żony, wdowy. A utwór ten powstał w niecodzienny sposób. Kiedy byliśmy na sesji w Mikołajkach, nagrywałam na dyktafon to co tworzyliśmy. Kiedy wróciłam do domu, zaczęłam odsłuchiwać te nagrania i zobaczyłam nazwę zarejestrowanego pliku na dyktafonie: „Santa Monica”. „Skąd to się wzięło?” - pomyślałam. Zadzwoeniłam do basisty i okazało się, że obok sali prób jest hotel o takiej nazwie i mój telefon nazwał nagranie w ten sposób. Będąc jeszcze w USA, odwiedziłam miasto Santa Monica. Przypomniałam sobie wtedy, czego i kogo patronką jest ta święta. Uznałam to za wystarzający znak, aby napisać o tym piosenkę.

**Płytę kończy utwór „Toast”, gdzie pojawia się symboliczny babski krąg. Znalazłaś w trudnych chwilach wsparcie u innych kobiet?**

Ten utwór jest właśnie moim hołdem i podziękowaniem dla wszystkich kobiet,

które otoczyły mnie opieką. Nagrywając ten utwór w studiu, byłam już w innej formie psychicznej niż wtedy, gdy go pisałam, bo minęło kilka lat. Dlatego zaprosiłam do wykonania tej piosenki znajome i przyjaciółki. Jedna przyszła ze swoją siedmioletnią córką, a inna z jedenastoletnią bratanicą. Był też chór dziewczyn z akademii muzycznej w Łodzi i kobiety znane szerszej publiczności, które cenię. Każda z nich wypowiedziała takie zdania, które kiedyś od kogoś usłyszała pod swoim adresem, a które sprawiły, że poczuła się gorsza, umniejszona, zawstydzona. I coś dziwnego wydarzyło się w tym studiu. Mam wrażenie, że wzięłyśmy udział w jakimś manifestie kobiecości i ludzkiego wsparcia. Kiedy opublikowałam ten utwór, zaczął on żyć swoim życiem. Komentarze i wiadomości od kobiet w różnym wieku mówiły o tym, że poczuły one w nim swój ból, wstyd i gniew.

**Te kobiety to dobrze nam znane postaci.**

To Sylwia Chutnik, Katarzyna Grochola, Lidia Popiel, Katarzyna Butowtt i Agnieszka Szpila. Cieszę się, że wszystkie zgodziły się na udział w „Toaście”. W ten sposób powstał swego rodzaju babski krąg.

**A co Twój mąż powiedział po przesłuchaniu tej płyty?**

On był pierwszym odbiorcą tych piosenek, podobnie zresztą jak moi bliscy i przyjaciele. Słuchali je jeszcze w surowych wersjach. Czuli, że to moja nowa odsłona. Ale ponieważ mnie dobrze znają, wiedzieli od dawna, że faktycznie coś takiego mi w duszy gra. A potem nie mogli się doczekać, kiedy te piosenki ujrzą wreszcie światło dzienne.

**Jak teraz fanom podoba się nieco inna Tatiana Okupnik niż ta sprzed dekady czy dwóch?**

Czytam wszystkie komentarze w internecie pod teledyskami i są one bardzo budujące. Szczepnie przyznam, że nie spodziewałam się takiej reakcji. Zaskoczyła mnie wnikliwa ocena tej płyty ze strony dziennikarzy, ale też fanów. Analiza tekstów, nowego brzmienia. To bardzo wzruszające i budujące.



FOT. KRZYSZTOF SZLEZAK



# Oleg Gordijewski jako sowiecki szpieg niemal doskonały

**Jako wysoki oficer KGB Oleg Gordijewski (1938-2025) przekazywał Brytyjczykom najbardziej poufne informacje. Po latach największy tajny agent swojego pokolenia uchylił nieco historię swej ucieczki na Zachód.**

Wieczór 1985 r. Mężczyzna w średnim wieku stoi na chodniku biegnącego w samym sercu Moskwy Prospektu Kutuzowskiego. Jest agentem-pułkownikiem KGB. Już od ponad dekady nieprzerwanie dostarcza Brytyjczykom tajne informacje z samego wnętrza radzieckiej maszyny wywiadowczej.

## BEZ PLANU UCIEZKI

Fragment chodnika, gdzie stoi, nazywa się w żargonie szpiegowskim miejscem sygnalizacyjnym. Od lat dokładnie obserwuje je MI6, wiedząc, że kiedyś musi nadejść chwila działania. Plastikowa torba z napisem Safeway oznacza, że radziecka służba zidentyfikowała kreta w swoich szeregach. Teraz musi uciec.

W pewnym momencie obok przechodzi młodszy mężczyzna bez marynarki. To oficer MI6 pracujący jako dyplomata w brytyjskiej ambasadzie w Moskwie. Stojący na chodniku mężczyzna wie: „Odebraliśmy sygnał, plan ucieczki wdrożony.”



W 1962 r. Gordijewski wstąpił do KGB.

## ANTYKOMUNISTA

Gordijewski był ideałem radzieckiego agenta. Niezwykle inteligentny i ambitny syn oficera KGB, świetny sportowiec i szczerze oddany członek Komsomolu. Po ukończeniu w 1963 r. studiów w moskiewskim Państwowym Instytucie Stosunków Międzynarodowych wstąpił do służb.

Jednak już od pierwszych dni w Gordijewskim tliła się isierka buntu. Zaczął szpiego-

wać dla Brytyjczyków z powodu osobistej awersji do radzieckiego systemu. Był człowiekiem wykształconym, miłośnikiem klasycznej literatury i muzyki. Postrzegał radziecki reżim jako zbrodniczy.

## TELEFONY DO ŻONY

Punkt zwrotny nastąpił w 1968 r., gdy radzieckie czołgi wtaczały się do Czechosłowacji. Wiedząc, że znajdująca się w holu amb-

sady radzieckiej budka telefoniczna ma podsłuch założony przez duński kontrwywiad (PET - Politets Efterretningstjeneste) dzwonił do żony i wygłaszał tyrady skierowane przeciw radzieckim władzom. W ten sposób wysłał sygnał zachodniemu wywiadowi. Jednak na odpowiedź musiał czekać aż pięć lat. Zdążył wrócić do Moskwy, gdzie zaczął pracę w centrali KGB. Nie na długo - w 1972 r. znowu wysłano go do Kopenhagi.

## SZPIEG W AKCJI

PET, która ściśle współpracowała z MI6, wskazała go Brytyjczykom jako ewentualnego kandydata do zwerbowania. W 1973 r. ci wykonali pierwszy ruch. Na korcie do badmintonu, gdzie Gordijewski codziennie rano grywał, zjawił się niezapowiedziany brytyjski dyplomata. Zaczęło się subtelne i ciche uwodzenie. Dyplomata, czyli oficer MI6, przyznawał później, że nie był pewien, czy to on rekrutuje Rosjanina, czy odwrotnie. Ale przez następne trzy lata Rosjanin przekazał Brytyjczykom

mnóstwo informacji wywiadowczych.

W 1978 r. Gordijewski skończył pracę w stolicy Danii. W styczniu 1982 r. do Londynu nadeszło podanie o przyznanie wizy podpisane przez... Oleg Gordijewskiego, nowego doradcę ambasady radzieckiej w Wielkiej Brytanii. Miał mieszkać i szpiegować kraj, z którym związał się więzami lojalności. Oleg Gordijewski z rodziną przybył do Wielkiej Brytanii 28 czerwca 1982 r. Już kilka dni później - zgodnie z otrzymanymi instrukcjami - udał się do hotelu Holliday Inn przy Sloane Street.

Radzieckim agentem zajmowała się w MI6 bardzo wąska grupa wtajemniczonych. Co tydzień Gordijewski informował swoich kolegów-oficerów KGB, że udaje się na lunch, a po cichu jeździł do mieszkania w Bayswater.

## KTO JEST KRETEM?

Gordijewskiego nie zdradzili jego wrogowie w Moskwie, lecz przyjaciele. Przypadkowo. Od 1974 r. Amerykanom przekazywano wybrany przegląd najważniejszych informacji. CIA doszła do wniosku, że Brytyjczycy muszą mieć wysoko postawionego kreta w samym KGB.

W Langley wyjaśnienie sprawy zlecono szefowi kontrwywiadu wydziału CIA ds. ZSRR i wschodniej Europy Aldrichowi Amesowi, agentowi KGB w CIA. Ten szczegółowo przeanalizował każdy fragment otrzymywanych informacji i w marcu był już pewien, że zidentyfikował właściwego

człowieka - Oleg Gordijewskiego.

Poinformował przełożonych w KGB i CIA, i nagle we wszystkich centralach szpiegowskich powstało zamieszanie. 16 maja 1985 r. Gordijewski otrzymał w Londynie pilną instrukcję z moskiewskiej centrali: „Proszę o pilny powrót do Moskwy”.

## OPERACJA „PIMLICO”

W tym momencie KGB wykonało krok, którego przesłanek nigdy dokładnie nie wyjaśniono - Gordijewskiego puszczono wolno. Zamiast kolejnych przesłuchań, tortur i w końcu egzekucji postanowiono tylko śledzić jego kroki. Był wolny, ale znajdował się pod nadzorem. Dlaczego? Jedynie wyjaśnienie brzmi - posłużono się nim jako przynętą.

Moskiewska placówka MI6 przystąpiła do działania. Improvizowany plan przewidywał możliwość, że do Finlandii trzeba będzie bezpiecznie przewieźć nawet cztery osoby - Gordijewskiego, jego żonę oraz ich dwie córki. Mieli być ukryci w bagażnikach dwóch aut. Do spotkania miało dojść w strefie granicznej, w której rościło się od radzieckich służb i policji. Powitanie w punkcie „X” było błyskawiczne. Zostali schowani do bagażników. Wręczono im butelki z wodą, plastikowe pojemniki, do którego mieli oddawać moczu i tabletki uspokajające. W pewnym momencie Gordijewski usłyszał muzykę - takty poematu „Finlandia” Sibeliusa, które niosły przesłanie: „Są już w Finlandii. Wolni”.

# Zielony azyl w centrum Łodzi. Park Źródłiska jest dziś jednym z ładniejszych w Łodzi

W Łodzi znajduje się wiele parków. Jednym z nich jest położony w niemal centrum miasta park Źródłiska.

Łodzianie chętnie przechodzą tu na spacer oraz by odwiedzić znajdującą się w nim nowoczesną Palmiarnię. Mało kto wie, że kiedy powstał park wokół były bagna, rozlewiska i wybudowano w nim mosty mające dwa metry wysokości.

Koło „Źródłisk” utworzono Wodny Rynek. A wokół parku Karol Scheibler buduje swoje imperium przemysłowe. Po-

wstaje tam pierwsza fabryka, tzw. centrala.

Park Źródłiska to najstarszy, publiczny, łódzki park. Powstał już w 1840 roku. Rosły w nim między innymi graby, olsze, świerki. Opiekował się nim specjalnie zatrudniony ogrodnik. W latach pięćdziesiątych dziewiętnastego wieku zachodnią część parku sprzedano Karolowi Scheiblerowi. To dzisiejszy Park Źródłiska II.

Tak więc publicznym parkiem została tylko jego wschodnia część, czyli Źródłiska I. Miasto nie miało jednak

pieniędzy na odpowiednią pielęgnację. Wydzierżawiła park prywatnemu przedsiębiorcy, ale on nie poprawił stanu parku. W latach 70-tych dziewiętnastego wieku jego wschodnią część wydzierżawiło łódzkie Bractwo Kurkowe, które założyło tu strzelnicę. Czynna była do 1905 roku. Park Źródłiska I w latach osiemdziesiątych dziewiętnastego wieku zaczęła dzierżawić rodzina Scheiblerów. Stał się ulubionym miejscem odpoczynku łódzkich robotników. Do dziś rosną w nim wie-



Park Źródłiska to najstarszy, publiczny, łódzki park.

kowe dęby, jedne z najstarszych w Łodzi. Niektóre mogą mieć nawet 300 lat! Po 1945 roku Źródłiska stały się parkiem miejskim.

Jak podaje Wacław Pawlak w książce „Minionych zabaw czar, czyli czas wolny i rozrywka w dawnej Łodzi”

w parku Źródłiska przygotowywano dla łodzian wiele atrakcji. Jedną z nich były budy z tresowanymi wilkami oraz muzeum historyczne. Prezentowano w nim m.in. skórę cielięcia z dwoma głowami. Inną atrakcją były posmarowane tłuszczem słupy.

Wygrywał ten kto najszybciej wspiął się na czubek. Nie było to łatwe. Większość śmiałków kończyła swe próby na ziemi, ale zwycięzcę nazywano „maładcem”, który w nagrodę mógł otrzymać nawet zegarek...

ANNA GRONCZEWSKA



# Gorące spory o kolejkę na Kasprowy Wierch

**Budowa kolejki linowej na Kasprowy Wierch była przedsięwzięciem nie tylko ekonomicznym, ale też prestiżowym i symbolicznym. Ale co ciekawe - od początku wywoływała fale protestów.**

MARIUSZ GRABOWSKI

Budowa kolejki pociągnęła za sobą kolejne tatrzańskie inwestycje: wybudowane w 1936 r. Wysokogórskie Obserwatorium na Kasprowym Wierchu, tzw. ceprostradę znad Morskiego Oka na Szpiglasową Przełęcz z 1937 r., a także m.in. o rok późniejszy hotel na Kalatówkach.

## POMYSŁ Z GÓRY

Studia terenowe i pomiary, mające ustalić przebieg trasy kolei, rozpoczęło - na zlecenie Ministerstwa Komunikacji - Centralne Biuro Studiów i Projektów PKP już wiosną 1934 r. Decyzja budowy zapadła w lipcu 1935 r. Inwestorem była specjalnie powołana spółka z o.o. pod nazwą „Towarzystwo Budowy i Eksploatacji Kolei Linowej Zakopane (Kuznice) - Kasprowy Wierch” z siedzibą w Warszawie.

Główną rolę w powstaniu projektu odegrał inż. Aleksander Bobkowski (1886-1966), absolwent Politechniki Lwowskiej i Wiedeńskiej stryj pisarza emigracyjnego Andrzeja Bobkowskiego, autora dziennika „Szkice piórkem”). Kierownikiem budowy został inż. Medard Stadnicki, zastępcą inż. Borysław Lange. Harmonogram prac przewidywał rekordowo krótki czas budowy: siedem miesięcy.

Ponieważ żadne przedsiębiorstwo nie było w stanie przyjąć takich warunków postanowiono prowadzić budowę systemem gospodarczym. Stan załogi, który wynosił początkowo ok. 600 osób, w dwóch ostat-

nich miesiącach zwiększono do tysiąca. Robotników werbowano nie tylko z Podhala, ale i Sudecczyzny, Krakowa, Tarnowa, a nawet z Wileńszczyzny. Zatrudniono wykwalifikowanych kamieniarzy z Brasławia oraz traczy i cieśli z Polesia.

Oblicza się, że koszt budowy kolei wyniósł przeszło 3,5 mln zł i zwrócił się jeszcze przed wybuchem wojny. Na górnej stacji umieszczono w 1936 r. zachowane do dzisiaj polskie godło w stylu art déco.

## „NIE” PROF. SZAFERA

Aż trudno uwierzyć, ale budowa kolei wywołała społeczną burzę i awantury. Od chwili ujawnienia projektów w marcu 1934 r. protestowali przeciwko niej przede wszystkim ówczesni działacze ochrony przyrody. Prócz Państwowej Rady Ochrony Przyrody przeciwne budowie były również aż 94 towarzystwa i instytucje naukowe i turystyczne.

W odpowiedzi na rozpoczęcie budowy kolei i - jak argumentowano - łamanie obowiązującego wtedy prawa (rozporządzenia Prezydenta Rzeczypospolitej o ochronie lasów, o prawie budowlanym, ustawie o ochronie przyrody, ustawie o koncesjach na koleje i inne) do dymisji podała się cała ówczesna Państwowa Rada Ochrony Przyrody wraz z przewodniczącym Komitetu Ochrony Przyrody w Krakowie - prof. Władysławem Szaferem. Dymisja nie została jednak przyjęta. Stanowisko prof. Szafera, botanika, dyrektora krakowskiego Ogrodu Botanicznego, można pró-

bować usprawiedliwić. W tle sporów o budowę kolei linowej obecna była, sięgająca XIX w., walka o ochronę Tatr, w szczególności o utworzenie w Tatrach parku narodowego. Formalnie Tatrzański Park Narodowy został utworzony dopiero na mocy rozporządzenia Rady Ministrów z 30 października 1954 r.

## DWA OBOZY, DWIE RACJE

Jak pisze Janusz Stochlak w tekście „Kolej linowa na Kasprowy Wierch jako źródło podziałów i perspektywa przyszłego rozwoju turystyki” już sama zapowiedź budowy kolei linowej na Kasprowy wywołała „(...) skandal, który podzielił wówczas kraj na dwa wrogie obozy i przybierał chwilami podobieństwo do »Sprawy Dreyfusa« we Francji. Stały racje dwóch wrogich obozów. Pierwszy obóz nazwać można »ochroniarzami«, a drugi »bobbkociągowcami«, który nawiązuje do popularnej wśród najstarszych górali przedwojennej nazwy kolei »bobbkociąg«.

Na VII Zjeździe Delegatów Ligi Ochrony Przyrody, który odbył się 15 grudnia 1935 r. w Warszawie, prof. Szafer wygłosił referat: „Tatrzański Park Narodowy a kolej linowa”, w którym zwrócił uwagę, że „w sporze o kolej nie chodzi jedynie o tę inwestycję, ale także o inne sprawy, o początek wdzierania się w głąb niekałanej dotychczas przyrody, zbędnych udoskonaleń cywilizacji oraz o samowoli czynników administracyjnych, które pogwałciły brutalnie dotychczasowe zwyczaje rozpatrywania i rozstrzygania w Polsce spraw dotyczących kultury i dóbr ogólnonarodowych”.

Z kolei dla »bobbkociągowców«, w tym głównie czynników oficjalnych, budowa kolejki linowej na Kasprowy była „logicznym członem w łańcuchu dokonań, które zmierzały do rozszerzenia turystyki

wśród mas”. „U nas Tatry, pod wpływem starych pawianów z Polskiego Towarzystwa Tatrzańskiego, stały się przenajświętszym sakramentem, góskim chrzmem, wawelem, do którego przed wejściem trzeba było umoczyć palce w święconej wodzie PTT, przyklepać, przeżegnać się w imię św. Walerego i innych kameleonów, po czym oniemiać w obliczu majestatu Rysów” - kpił Andrzej Bobkowski w jednym z listów do stryja.

## IDEE ANDRZEJA BIERNATA

Na początku XXI w. dawny spór o sens kolei odżył przy okazji modernizacji polegającej m.in. na dwukrotnym zwiększeniu jej przepustowości. W 2007 r. zamontowano nowe wagoniki, co - podobnie jak w 1934 r. - wywołało liczne protesty naukowców, w tym przyrodników, ekologów, i sprzeciw części społeczeństwa.

W latach 2011-2012 nastąpiło kolejne zamieszanie wokół kolejki, tym razem głównie polityczne. Polskie Koleje Linowe w związku z długami PKP SA postanowiły dokonać jej prywatyzacji. Wywołało to protesty parlamentarzystów z różnych opcji politycznych, prezydenta RP i społeczności lokalnych. Minister Jan Szyszko, wówczas były minister środowiska w rządzie Jarosława Kaczyńskiego, zwrócił się do prezydenta Bronisława Komorowskiego o przeprowadzenie zbiórki na rzecz wykupienia od PKP SA kolejki linowej na Kasprowy Wierch, by później przekazać ją Tatrzańskiemu Parkowi Narodowemu.

Warto też odnotować jeden z najdziwniejszych pomysłów inwestycyjnych związanych z rejonem Kasprowego Wierchu, a mianowicie z kolejką. Należał on w 2013 r. do Andrzeja Biernata, ministra Sportu i Turystyki w rządzie Ewy Kopacz,

a polegał na budowie sztucznego zbiornika w tym rejonie. Pochodząca zeń woda miałaby być wykorzystywana do sztucznego nasnieźnienia tras w Tatrach. Idea wywołała on ostrą krytykę i protesty m.in. dyrekcji TPN i ekologów, i w głównej mierze dzięki nim pomysł ten nie został zrealizowany.

## TURYSTYCZNA WIZYTÓWKA

Przedwojenne i współczesne spory o sens kolejki wydają się po prostu anachroniczne. Wbrew dawnym i dzisiejszym „ochroniarzom” kolejka jest trwałym elementem turystycznym polskich Tatr. Jak można przeczytać na stronie Tatrzańskiego Parku Narodowego ([tpn.gov.pl](http://tpn.gov.pl)), długość trasy pokonywanej przez kolejkę wynosi 4291,59 m, a różnica poziomów to 936 m przy średnim nachyleniu 22 proc. Wagonik jedzie z prędkością 8 m/s (zwalniając do 6 m/s na podporach, których jest 6), przewożąc jednorazowo maksymalnie 60 osób.

W zależności od pory roku dzień nie może wywieźć ponad 3 tys. osób, rocznie - ponad 600 tys. Co roku okresowe przeglądy wyłączają kolejkę z eksploatacji w maju i listopadzie, nie kursuje ona także podczas silnego wiatru (powyżej 20 m/s), oblodzenia i temperatury spadającej poniżej -28°C.

Na Myślenickich Turniach następuje przesiadka do drugiego wagonika. Następny odcinek trasy jest bardziej stromy - największe przewyższenie wagonika nad terenem wynosi 180 metrów. Z prawej strony widać Goryczkowy Kocioł - zimą użytkowany jako stok narciarski. Wagonik jedzie nad Doliną Suchą Kasprową i dobiega do górnej stacji kolejki, znajdującej się na wysokości 1959 m n.p.m., 26 metrów poniżej wierzchołka Kasprowego Wierchu.



Oblicza się, że koszt budowy kolejki wyniósł przeszło 3,5 mln zł i zwrócił się jeszcze przed wybuchem wojny.

FOT. NAC



# Skansen Rzeki Pilicy - tam, gdzie car piechotą chadzał

**Trzeba przypomnieć, że Spała przez wiele lat była rezydencją carów Rosji, którzy upodobili sobie to miejsce. W 1880 roku do spalskich lasów na polowanie przyjechał car Aleksander III. Zwrócił uwagę na piękny zakątek nad Pilicą, w pobliżu spalskiego młyna.**

ANNA GRONCZEWSKA

Tak niskiego poziomu wody w Zalewie Sulejowskim nie oglądaliśmy od lat. W Barkowicach zamiast rozległej tafli wody widać błotniste brzegi, odsłonięte pomosty i sprzęt wodny, który trzeba było przenosić w inne miejsce. Właściciele przystani alarmują, że tracą możliwość prowadzenia działalności. Wędkarze nie m

Tak mu się spodobały te okolice, że kazał tu wybudować swą rezydencję myśliwską. Pałacyk myśliwski zaprojektował krakowski architekt Leon Mikucki.

Pałacyk był drewniany. Obok postawiono między innymi koszary dla kozaków, kasyno oficerskie, domy dla gości. Wtedy też zbudowano spalską wieżę ciśnień. Potem jeszcze powstały dwa hotele dla carskich gości. Po latach ulokowano w nich domy czasowe „Dzik” i „Rogacz”. Walerianowi Kronenbergowi, znanemu wówczas ogrodnikowi, powierzono zadanie urządzenia w Spale parku.

- W rezultacie w Spale powstał okazały i oryginalny w tej części Polski zespół rezydencjalny - czytamy w książce Marcina Gąsiora „Spała: dzieje jednego kurortu”.

Rezydencją carską zarządzał najpierw Zygmunt Wielopolski, a potem Ignacy Bończa-Moźdelewski. Ten ostatni został łowczym polowań carskich w Księstwie Łowickim z siedzibą w Spale. Jak czytamy w książce „Spała: dzieje jednego kurortu”, łowczemu podlegali jegrzy, pełniący funkcję służby leśnej. Do ich zadań należało dokarmianie, ochrona zwierzyny. Odpowiadali też za odstrzał drapieżników i mieli dostarczać upolowaną zwierzynę na stół.

Rezydencja carska była ogrodzona, chronili ją kozacy. Z czasów carskich pozostał kamień upamiętniający miejsce w którym car Aleksander III upolował swego pierwszego jelenia.

## NA JAKIM „TRONIE” SIADALI CAROWIE ALEKSANDER I MIKOŁAJ?

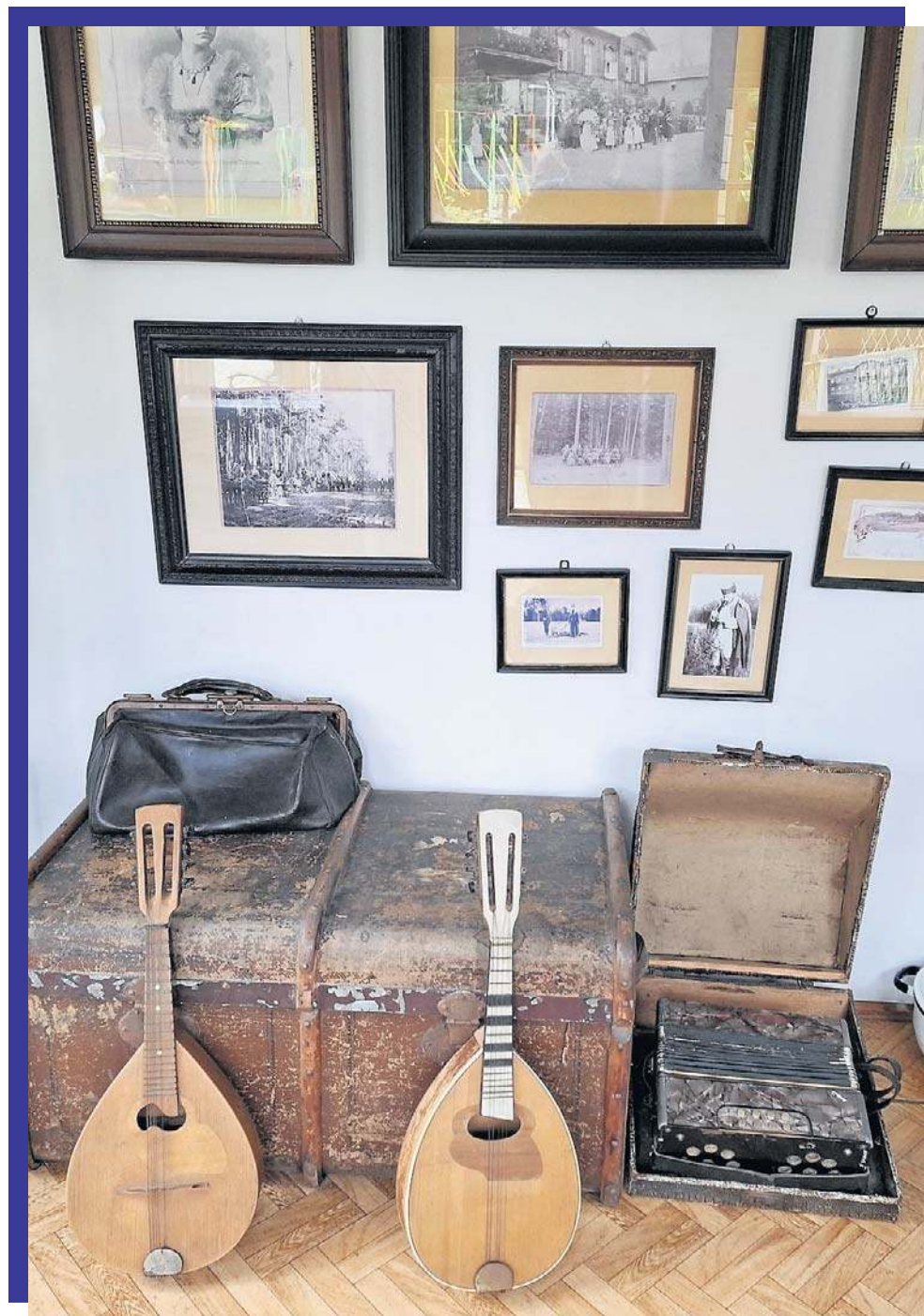
W lesie ustawiono także kilka toalet z których podczas polowań korzystali władcy Rosji. Jedną z nich udało się odrestaurować i stoi dziś przy wejściu do Skansenu Rzeki Pilicy.

- To autentyczny budynek dawnej toalety, stojącej pierwotnie w lasach spalskich - wyjaśnia Zbigniew Cichawa, przewodnik po Skansenie Rzeki Pilicy. - Ten drewniany domek, w którym można się dopatrzeć elementów tzw. stylu uzdrowiskowego, został wybudowany w spalskich lasach na przełomie XIX i XX wieku, by służyć carowi Mikołajowi II i jego świcie podczas polowań oraz spacerów w Puszczy Pilickiej. Przed kilku laty mocno zniszczona dawna toaleta została w całości przewieziona do tomaszowskiego Skansenu i tutaj pieczołowicie odrestaurowana. Jej wnętrze zdobią unikatowe fotografie z lat carskiej świetności Spały.

W toalecie można zobaczyć też gramofon, stylową umywalkę czy też bałałajki. Przed toaletą stoją oryginalne słupki.

- Pochodzą z jednej z pięciu bram wjazdowych do Spały - mówi Zbigniew Cichawa. - Po II wojnie światowej trafiły one do bramy w ogrodzeniu jednej z posesji w Tomaszowie i stały tam przez wiele lat. Następnie zostały przekazane do Skansenu. Przy drodze prowadzącej do skansenowego młyna znajduje się fragment parkanu pochodzącego ze spalskiej rezydencji. Pomiędzy słupkami znajduje się ciekawy rodzaj stosowanej dawniej siatki, tzw. cięto-ciągnionej. Nieco dalej, przed mostkiem przerzuconym nad kanałem przy młynie, można oglądać nie tak ozdobne jak słupki z bramy wjazdowej, ale również pięknie wykonane słupki z parkanu otaczającego rezydencję.

Obok carskiej toalety stoi wartownia pochodząca z czasów, gdy Spała była już rezydencją prezydentów II RP.



**W budynku niegdyśszej toalety można zobaczyć też bałajki oraz podróży kufy z epoki.**

- Szczególnie upodobał sobie Spałę prezydent Ignacy Mościcki - dodaje Zbigniew Cichawa. - Wówczas nadpilicka miejscowość nazywana była „drugim Belwederem”. Wartownia pierwotnie znajdowała się przy jednej z bram wjazdowych do rezydencji prezydenckiej.

## CHORY CAREWICZ

Ale wróćmy do carskich czasów Spały. Po śmierci Aleksandra III Spałę upodobał sobie jego syn Mikołaj II, ostatni władca Rosji. Choć dosyć często tu przyjeżdżał, to jednak nie wspominał miło tej miejscowości. We wrześniu 1912 roku doszło tu dramatycznych wydarzeń. Do Spały przyjechał jedyny syn Mikołaja II, carewicz Aleksiej, który cierpiał na hemofilię. Tuż przed wyjazdem, jeszcze w Petersburgu, uderzył się w nogę. W Spale dostał bardzo wysokiej gorączki. Myślano, że nie da się go uratować. Na szczęście do tragedii nie doszło. Ponoć dzięki słynnemu mnichowi Grigorijowi Rasputinowi. Powiadomiony o zdarzeniu, wysłał do carycy Marii Fiodorowny telegram. Napisał w nim: „Bóg zobaczył Twoje łzy i wysłuchał Twoich modlitw. Nie martw się. Mały nie umrze. Nie pozwól doktorom przeszkadzać mu zbytnio.”

Carewicz wyzdrowiał i od tego czasu na carskim dworze miała wzrosnąć pozycja Rasputina.

Ale od tej pory rodzinie carskiej Spała źle się kojarzyła. Caryca Maria Fiodorowna nie chciała tu przyjeżdżać. Car ostatni raz przyjechał do Spały w 1912 roku.

Podczas I wojny światowej Spałę zajęli Niemcy. Urządzili w niej szpital wojskowy. Zaczęto też wycinać drzewa ze spalskich lasów. Wywożono je oddaną do użytku w 1916 roku linią kolejową Spała - Tomaszów Mazowiecki. Kiedy w 1918 roku Niemcy uciekali ze Spały zabrali wyposażenie carskiego pałacyku, pozostawili zniszczonych wiele budynków.

## REZIDENCJA PREZYDENTÓW RP

Kiedy Polska odzyskała niepodległość w Spale zamierzano utworzyć rezydencję marszałka Józefa Piłsudskiego, ale marszałek do Spały przyjechał tylko kilka razy na święta, między 1921 a 1922 rokiem. W 1922 roku podjęto decyzję, że Spała stanie się letnią rezydencją prezydentów RP.

Dzięki staraniom prezydenta Stanisława Wojciechowskiego zbudowano w Spale kaplicę. Zaprojektował ją Kazimierz Skórewicz. Zbudowany w stylu zakopiańskim kościółek



stał się Kaplicą Prezydentów RP pod wezwaniem Królowej Korony Polskiej.

Ale największe zasługi dla rozwoju Spały miał następca Stanisława Wojciechowskiego, prezydent Ignacy Mościcki.

Prezydent Mościcki bardzo lubił tu przyjeżdżać. Między innymi dlatego, że był zapalonym myśliwym. Polował zwykle w dwunastoosobowej grupie. W jej skład wchodził adiutant, szefowie i zastępcy szefa Gabinetu Wojskowego i Gabinetu Cywilnego, zarządca Spały, ksiądz Kowalski z Inowłodza oraz łowczy. Ale w Spale Mościcki nie tylko polował. Tu przyjmował oficjalnych gości. Rezydencję odrestaurowano.

### BIZONY ZE SPAŁY

Dzięki staraniom Ignacego Mościckiego kanadyjska Polonia przekazała Polsce cztery bizona. Umieszczono je w miejscowości Książ, położonej kilkanaście kilometrów od Spały, w Nadleśnictwie Smardzewice. Po latach powstał tam Ośrodek Hodowli Zubrów. Jedną z największych atrakcji Spały stała się też wykonana ze spiżu, naturalnej wielkości rzeźba zubra. W 1864 roku na pamiątkę udanego polowania car ustawił go w Zwierzyńcu, w polowie drogi między Białowieżą a Hajnówką. W 1915 roku wycofujące się wojska carskie zabrały zubra w głąb Rosji. Po odzyskaniu niepodległości Polska zażądała zwrotu odlanego z brązu pomnika. Żubr wrócił do Polski. Jego posąg ustawiono najpierw na dziedzińcu Zamku Królewskiego w Warszawie. Do Spały przywieziono go w 1935 roku, na odbywający się tu zlot harcerski.

Ignacy Mościcki lubił organizować w Spale wystawne bankiety, rauty. Pojawiali się na nich dostojni goście. Wielu zaproszenie na taką imprezę do Spały traktowało jako wyjątkową nobilitację. Niekiedy na takich bankietach bawiło się ponad 200 gości. Bywali tu między innymi Edward Rydz-Śmigły, Walery Sławek czy Eugeniusz Kwiatkowski.

### PREZYDENCKIE DOŻYŃKI I ZLOT HARCERZY

To prezydent Ignacy Mościcki wymyślił, by w Spale zorganizować prezydenckie dożynki. Było to w 1927 roku. Podobno do tej niewielkiej miejscowości zjechało wtedy ponad 10 tysięcy ludzi. 700 reprezentantów środowisk chłopskich, siedmiu ministrów i innych gości zaproszono na uroczysty obiad. Mimo że spalskie dożynki spotkały się z krytyką niektórych środowisk, bo stanowiły między innymi konkurencję dla jasnogórskich dożynek, dalej je organizowano. W kolejnych latach przybywało na nie nawet 40 tysięcy ludzi! Dla potrzeb dożynek w Spale zbudowano stadion oraz halę mającą 4 tysiące metrów kwadratowych powierzchni. Miała chronić dożynkowych gości przed deszczem.

Dzięki prezydentowi Mościckiemu w 1935 roku w Spale odbył się jubileuszowy Zlot Harcerstwa Polskiego Jamboree z okazji 25-lecia ZHP. Wzięło w nim udział 25 tysięcy harcerzy, w tym skauci z zagranicy. Przygotowania do organizacji tego jubileuszowego zlotu trwały kilka tygodni. Zbudowano specjalne miasteczko. Miało ono swój własny hotel, pocztę, służbę porządkową.

Do Spały przyjeżdżano na manewry i spotkania sportowe przysposobienia wojskowego Okręgu Korpusu w Łodzi. Odbywały się tu wakacyjne obozy i kursy Związku Strzeleckiego. Nad brzegiem Pilicy organizowano „Sobotki dla młodzieży”. W przedwojennej Spale odbywały się zloty gwiazdziste samochodów i motocykli. Organizowano je też



Budynek toalety stał pierwotnie w lasach spalskich.

dzięki prezydentowi Mościckiemu, który sam był wielkim fanem motoryzacji. Lubi sam prowadzić auto w drodze z Warszawy do Spały.

### CO U CIEBIE, PAJĄCZKU?

Nieżyjąca już mieszkanka Spały, Zofia Pająk, zapewniała nas przed laty, że pamiętała Ignacego Mościckiego. Mówiła, że ładny był z niego mężczyzna.

- Taki z wąsikami, tyle że już siwawy - wspominała.

Mąż pani Zofii pracował u Mościckiego. Był listonoszem w kancelarii prezydenckiej. Codziennie wsiadał na rower i jeździł na pocztę w Tomaszowie. Stamtąd przywoził prezydentowi przesyłki. Raz nawet nie było kancelisty i go zastąpił. Osobiście wręczył listy prezydentowi.

- Co tam u ciebie słysząc, Pajączku? - zapytał go wtedy Ignacy Mościcki. Zofia Pająk mówiła nam, że Mościcki dobry był dla służby. Jego żona Michalina wybudowała dla niej nawet domek po drugiej stronie Pilicy.

Przed wojną Spała była miejscowością zamkniętą. Można było do niej wjechać tylko za okazaniem specjalnej przepustki. Nieżyjący już Władysław Mielczarek mówił nam, że w samej miejscowości było tylko kilku stałych mieszkańców. On sam mieszkał w Teofilowie. Do Spały przeprowadził się w czasie wojny.

- Przed wojną były cztery bramy wjazdowe do Spały - wspominał - Stali przy nich żołnierze i nikt bez zezwolenia nie dostał się do środka.

### WOJENNE LOSY

Sam prezydent Mościcki był wysportowanym człowiekiem. Mimo że nie należał do najmłodszych, gdy wybuchła wojna miał 72 lata, był bardzo wysportowany. Jeździł konno, pływał kajakiem po Pilicy, grał w tenisa, bilard.

Ignacy Mościcki opuścił Spalę 1 września 1939 roku. Już do niej nie wrócił. Zajęli ją

Niemcy. Stała się siedzibą Naczelnego Dowództwa Wojskowego „Wschód”. Jego dowódcą był gen. płk Johannes Blaskowitz. Od lipca 1940 mieściła się tu siedziba niemieckiego dowództwa wojskowego w Generalnej Guberni. W okolicach Spały, w Konewce i Jeleniu, Niemcy wybudowali bunkry. Miały chronić pociągi sztabowe. Stacjonowało tu też dowództwo i część sztabu Grupy Armii „Środek”, która brała udział w operacji Barbarossa. W czasie wojny Spała była też ośrodkiem rekonwalescencji niemieckich lotników. Podobno kilka razy przyjechał tu Adolf Hitler. Zofia Pająk opowiadała

nam, że nikt go jednak nie widział, bo były to potajemne wizyty. Często gościem w Spale był za to Hermann Goering. Uważał, że trudno znaleźć lepsze miejsce do polowań, niż spalskie lasy. Zresztą na polowania był zapraszany tu jeszcze przed wojną przez prezydenta Mościckiego.

Pałacyk prezydencki dotrwał do wyzwolenia. Spalili go jednak żołnierze radzieccy, którzy wkroczyli do Spały.

- Gdy pod koniec lutego wróciłam do Spały z robót w Niemczech, to drewnianej części pałacu nie było, a z tej murowanej unosił się dym - wspominała Zofia Pająk.



W klimatycznym wnętrzu znalazło się też miejsce na gramofon oraz samowar do parzenia herbaty.



# Krwawy finał sporu o ziemię

**Za oknem rozległ się przeraźliwy krzyk. Katarzyna K. wybiegła na podwórze i z daleka dojrzała trzech mężczyzn oddalających się pospiesznie z obejścia. W kącie podwórza leżał straszliwie zmasakrowany zięć gospodni.**

MARIUSZ GADOMSKI

Jan O. był cały we krwi, miał rozbitą czaszkę. Dawał słabe oznaki życia. Został przewieziony do szpitala, gdzie mimo wysiłków lekarzy by go uratować, zmarł na stole operacyjnym, nie odzyskawszy przytomności. Do makabrycznej zbrodni na tle podziałów majątkowych doszło 20 sierpnia 1959 roku we wsi Brzozówka w powiecie kraśnickim.

## NIE CHCIAŁA IŚĆ NA „WYCUG”

Katarzyna K. przed laty owdowiała. Niełatwo jej było w pojedynkę prowadzić w Brzozówce 2,5-hektarowe gospodarstwo rolne. Na szczęście mogła liczyć na zięcia. Wprawdzie Jan O. nie był jej prawdziwym zięciem, ponieważ ożenił się z córką męża Katarzyny K. z jego pierwszego małżeństwa, ale traktował ją niezwykle serdecznie. Chętnie pomagał kobiecie w pracy na roli i kiedy tylko mógł zajmował się wychowywaniem jej nieletniego syna Aleksandra. Chłopak bardzo polubił szwagra.

Żyli w zgodzie, szanowali się nawzajem i sprawiedliwie dzielili skromne dochody. Ale do czasu. Sytuacja zaczęła się zmieniać na niekorzyść, gdy Aleksander K. po osiągnięciu pełnoletności i odbyciu zasadniczej służby wojskowej ożenił się. Młodzi małżonkowie zamieszkali w domu Katarzyny K.

Maria K. nie lubiła teściowej i bynajmniej nie kryła niechęci do niej, chociaż Katarzyna traktowała synową jak własną córkę. W domu coraz częściej dochodziło do kłótni.

Jednym z powodów tych swarów była chęć przejęcia gospodarstwa przez młodych. Syn Katarzyny uważał, że skoro jest już dorosły, to powinien samemu gospodarzyć. Natomiast Maria chciała po swojemu

rządzić w domu. Zaczęli namawiać matkę, aby przepisała na nich należące do niej półtora morgi gruntu, inwentarz i sprzęt rolniczy.

- My się wszystkim zajmujemy, a ty na stare lata odpoczniesz sobie - mówili. Jednak Katarzyna K. nie zgadzała się na taki układ. Na wsi był niegdyś zwyczaj, że rodzice w podeszłym wieku przekazywali dorosłym dzieciom gospodarstwo w zamian za „wycug”, czyli dożywotnie utrzymanie, w postaci wyżywienia, kąta do spania i opału. Widząc jaki stosunek mają do niej syn i synowa, kobieta obawiała się, że gdy odda im ziemię, mogą ją wyrzucić z mieszkania.

## ZRÓB COŚ Z TYM!

Z upływem czasu sytuacja nabrzmiewała. Wzrastała częstotliwość awantur. Aleksander K. chcąc wymusić na matce przepisanie gospodarstwa, okrutnie się nad nią znęcał. Bił ją, nie dawał jeść, wypędzał z domu i zamykał w chlewie.

- Tam jest teraz twoje miejsce - śmiał się. Jego żona nie była lepsza. Obrzucała teściową wulgarnymi wyzwiskami, straszyła, że obleje ją ukropem.

O skandalicznym zachowaniu Aleksandra i Marii dowiedział się Jan O. Oburzony przyszedł do nich. Zobaczył Katarzynę pobitą i wystraszoną. Zapowiedział szwagrowi, że jeśli raz jeszcze uderzy matkę, a on się o tym dowie, będzie miał z nim do czynienia. Był silnym, muskularnym mężczyzną. Aleksander wolał z nim otwarcie nie zadzierać.

Reprimenda poskutkowało na krótko. Już po tygodniu od tej rozmowy wyrodney syn po pijanemu pchnął matkę na schodach. Upadła, zwichnęła nogę. Sąsiadom mówiła co prawda, że się poślizgnęła, ale ludzie tylko udawali, że jej wierzą.

Wiedzieli, ale nikt z tym nic nie robił. Bo jakże, donieść na sąsiada? Przyjedzie milicja i go zamknie, chłopak będzie miał zamazaną kar-

totekę. A jeszcze jest młody, po co mu to?

Później, już w trakcie śledztwa mieszkańcy Brzozówki powiedzieli, że u nich na wsi nikt na nikogo nie donosi. Zwłaszcza w sprawach rodzinnych. Lepiej nie wtykać w nie nosa. Każdy niech pierze brudy we własnym domu.

Duży wpływ na zachowanie Aleksandra K. miała jego żona. Maria ciągle szczuła go na matkę. Podsycała jego złość, mówiąc, że gdyby nie „stara” (tak nazywała teściową) mieliby piękną dużą gospodarkę. Mogliby scalić ziemię pozostałą po ojcu Aleksandra z tą, którą dostała od swoich rodziców jako wiano. Kazała mu szybko „coś zrobić z matką”, szantażowała go, mówiąc, że jeśli nie zmusi jej do przepisania im gruntu, odejdzie od niego.

- Mam dość biedowania! Coś mi obiecywał przed ślubem? Miałam być tu panią, a jestem za wyrobnicę. A ty w ogóle chłop jesteś, czy troczki od kalesonów, że tak się boisz jednej starej baby? - wykrzykiwała.

Aleksander tłumaczył, że nie boi się jej, ale nie chce konfliktu z Janem O. Twierdził, że szwagier w przeciwieństwie do sąsiadów, gotów jest pójść na milicję i oskarżyć go o znęcanie się nad matką. A wtedy zamkną go w więzieniu, ziemia bez gospodarza na zmarnowanie pójdzie. Mówił, że trzeba poczekać. Matka ma przecież swoje lata, wiecznie żyć nie będzie.

## ZLEKCEWAŻYŁ OSTRZEŻENIA

Jednak Maria K. nie chciała czekać. Jasno to powiedziała mężowi, a Aleksander w obawie, że dotrzyma słowa i zostawi go, był jej we wszystkim posłuszny.

Uradzili, że skoro Jan O. im bruzdzi, to najpierw należy załatwić sprawę z nim, później zaś wziąć się za matkę. Maria miała dwóch braci. Zorganizowała ich spotkanie z Alek-

sandrem. Było dużo wódki. Czy już wtedy podjęli decyzję by raz na zawsze rozwiązać „problem” z Janem O., czy stało się to później, nie wiadomo. Fakt faktem, że Aleksander K. często był widywany w towarzystwie braci żony: Zenona i Kazimierza M. Mężczyźni odgrazali się w gospodarstwie, że zrobią porządek z Janem.

- Ty lepiej na nich uważa - ostrzegano go. On jednak nie dostrzegał zagrożenia, przekonany, że szwagier, któremu zastępował ojca, nie wyrządzi mu krzywdy.

Niestety, był w błędzie. Za ten błąd zapłacił życiem. 20 sierpnia odwiedził Katarzynę K. Pomagał jej zwozić zboże z pola. Potem postanowił zostać na kolacji. Teściowa szykowała posiłek, a on coś jeszcze robił na podwórku. Tam go dopadli. Rzucili się na niego. Najpierw zadawali mu ciosy pięściami i drewnianymi łukami. Nie dawał się napastnikom, stawiał opór. Przestał, gdy uderzenia siekiery w głowę rozłupały mu czaszkę. Zwabiona krzykiem Katarzyna K. wybiegła z domu i znalazła konającego zięcia w kałuży krwi. Widziała uciekających sprawców. Udała się do sołtysa, który pomógł jej wezwać karetkę pogotowia. Jan O. w stanie bezładnym trafił do szpitala w Kraśniku. Nie przeżył nocy.

## NIE WIDZIAŁA TWARZY

Powiadomiona o zdarzeniu Milicja Obywatelska wszczęła dochodzenie w sprawie morderstwa. Nie ulegało wątpliwości, że Jan O. został skatowany na śmierć. Bezpośredni zgon - jak stwierdziła sekcja zwłok - nastąpił po uderzeniach siekiery w głowę.

Kto go zabił? Katarzyna K. na przesłuchaniu powiedziała, że podejrzewa syna i braci synowej, którzy odgrazali się Janowi O. Jest wręcz przekonana, że to oni. Widziała trzech osobników opuszczających gospodarstwo. To byli - jak

stwierdziła - młodzi, dobrze zbudowani mężczyźni. Niestety, w mroku nie dostrzegła twarzy. Wspomniana trójka szybko się oddaliła. Zatem nie może ze stuprocentową pewnością stwierdzić, że to byli oni.

Jednak milicja poszła tym tropem. To co kobieta mówiła na temat syna i jego szwagrow, w pełni zgadzało się z opiniami mieszkańców wsi na ich temat. Zatrzymano jednego z braci M. Mężczyzna zaprzeczał udziałowi w zbrodni.

- Owszem, Olek namawiał nas byśmy sprawili łomot Jaśkowi. Ale co innego nakłask komuś po głębie, a co innego zamordować. Nie macie dowodu, że byłem wtedy z Olekiem - wypierał się winy.

Rzeczywiście, śledczy dysponowali jedynie poszlakami i zeznaniami, które opierały się na przypuszczeniach. To za mało by trzymać człowieka za kratami. Zenon M. nie usłyszał zarzutu i opuścił areszt. Trafił tam natomiast Aleksander K. W jego mieszkaniu milicja znalazła skrwawioną siekiere, którą został zamordowany Jan O.

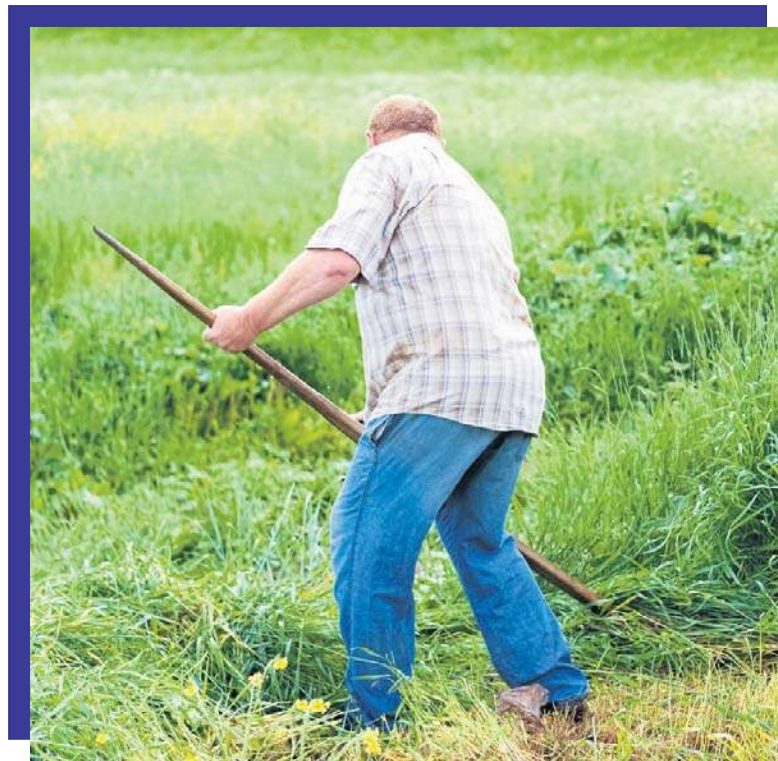
Aleksander K. początkowo utrzymywał, że nie ma nic wspólnego z zabójstwem, nie potrafił jednak wytłumaczyć skąd w jego domu wzięło się narzędzie zbrodni. Na kolejnym przesłuchaniu przyznał się do zadania szwagrowi dwóch ciosów siekierą w głowę. Twierdził, że działał w obronie koniecznej. Jan O. rzekomo zamierzył się na niego kołkiem. Śledztwo nie potwierdziło jego wersji. 23-letni Aleksander O. został oskarżony o zabójstwo z premedytacją.

## MORALNA SPRAWCZYNI BEZ ZARZUTÓW

Tylko on jeden zasiadł na ławie oskarżonych Sądu Wojewódzkiego w Lublinie. Przeciwko braciom M. nie zgromadzono dowodów potwierdzających ich udział w morderstwie. Żadnych konsekwencji nie poniosła żona oskarżonego. Maria K., którą uważano za moralną sprawczynię tragedii przyznała w śledztwie, że w jakimś stopniu namawiała męża, żeby rozwiązał problem z matką i Janem O., lecz nie nakłaniała go do zabójstwa.

- Mówiłam „zrób coś z tym”, ale chciałam, żeby jego matka zgodziła się przekazać nam ziemię. Nic więcej - twierdziła. Zaprzeczała, że znała plany męża odnośnie zdarzenia z 20 sierpnia 1959 r. Nie uczestniczyła w rozmowach Aleksandra z jej braćmi, więc nie ma pojęcia, co ustalili.

Aleksander K. siedział w zaparte, utrzymując, że bronił się przed Janem O. Jednak za każdym razem podawał inne wersje ataku szwagra. Sąd uznał Aleksandra K. winnym zabójstwa. Skazał go na dożywotnie więzienie, utratę praw obywatelskich i honorowych na zawsze oraz pokrycie roszczeń wdowy po Janie O.



Jan O. chętnie pomagał Katarzynie w pracy na roli.



# Pełna cudów pracownia. Te przedmioty mają duszę

**Tomasz Okoń naprawia antyki i zabytkowe przedmioty od 34 lat. Opowiada o nich z błyskiem w oku, ale przemyslenia o kondycji rzemiosła ma gorzkie.**

**- Miesięcznie mam 5 tys. zł kosztów, więc muszę dorabiać, żeby prowadzić pracownię.**

JOANNA JASTRZĘBSKA

Pracownia naprawy przedmiotów zabytkowych, artystycznych i kolekcjonerskich znajduje się w niepozornym zaułku ul. Lubartowskiej w Lublinie. Kiedyś w kamienicy pod ósemką znajdowały się zakłady z różnymi rzemiosłami. Dziś został jeden.

Natykamy się na niego, kiedy spacerujemy po wymarłej, zapomnianej przez miasto i ludzi ulicy.

- Lubartowska umarła. Nikt nie jest nią zainteresowany. Czasami różni przedstawiciele władz przynosili do mnie swoje przedmioty do naprawy. Dużo obiecywali i na tym się kończyło - mówi ze smutkiem.

- Były różne programy miejskie, „Lubelscy kupcy”, rewitalizacja Lubartowskiej, ale niczego to nie zmieniło. Lublin to specyficzne miasto. W Krakowie rzemieślnicy mogą dostać lokal za symboliczną złotówkę. A ja samego czynszu płacę 1600 zł, a jeszcze podatek od nieruchomości. Miesięcznie mam 5 tys. zł kosztów, a pieniądze z napraw nie są duże. Więc czasami wyjeżdżam za granicę, żeby zarobić na tę swoją pasję.

Z zagranicy dostaje też zlecenia. Jak zaznacza rzemieślnik, osoby nie przyjeżdżają do niego z daleka specjalnie, ale kiedy mają odwiedzić Lublin, pakują cenne przedmioty i przynoszą do niego. Najdalsze zlecenie Tomasz Okoń miał z USA. Przyjmuje je też wysyłkowo.

Zakład pana Tomasza jest najstarszym rzemieślniczym w mieście. I jednym z ostatnich.

- Ludzie z różnych stron przysyłają mi rzeczy do naprawy, bo to deficytowa usługa w skali kraju. Jeśli nikt nie zainteresuje się wsparciem rzemieślników, niedługo również mieszkańcy Lublina będą musieli szukać w internecie takich osób i je wysyłać - prognozuje.



Tomasz Okoń, najstarszy stażem rzemieślnik w Lublinie.

## WSZYSTKO MA DUSZĘ

W zakładzie widać mnóstwo przedmiotów. Jest fajansowy łabędź, podobno trafił z połamaną szyją i bez dzioba. „Podobno”, bo dziś nie ma po tym śladu. Inna figura miała urwaną głowę - po „dekapitacji” nie została nawet rysa. Widzimy antyczną umywalkę, o której nikt by nie powiedział, że była pobita, a sklejenie wymagało rozłożenia jej na części. Jest też figurka, która przybyła bez ręki, ale za to z wizualizacją, jak ma wyglądać, więc właśnie trwa proces rekonstrukcji: ręka już jest, teraz trzeba dokończyć umieszczone w niej drzewo.

Pan Tomasz jest rzemieślnikiem pracującym jak artysta: potrzebuje weny. Niektóre przedmioty czekają nawet rok, zanim ona nadejdzie. Klienci to rozumieją. A jeśli im się śpieszy, a wena nie nadchodzi, muszą szukać kogoś innego. Wtedy zwykle okazuje się, że naprawa nie jest aż tak pilna.

- Wszystko ma duszę. Trzeba to czuć i rozumieć. Wierzę, że te przedmioty żyją - twierdzi.

## ZACZEŁO SIĘ OD PSUCIA

Piękne stare przedmioty zbierał od zawsze. Dziś też nie tylko je naprawia, ale również kolekcjonuje. Naprawianie natomiast zaczęło

się od... psucia - jako dziecko często rozbierał budzik należący do babci, która po takiej „zabawie” musiała kupić nowy.

- Czasami nadal muszę popsuć, żeby naprawić: coś złamać, coś rozpruć - mówi.

Zawodu pan Tomasz uczył się od rzemieślnika, który miał zakład przy ul. Świętoduskiej. Jak mówi, sporo nauczył się też, kiedy pracował w Teatrze Osterwy.

Jak przyznaje, po ponad trzech dekadach, w realiach niesprzyjających prowadzeniu tak niszowej działalności, czasem pojawiają się myśli o zamknięciu. Ale póki co zawsze wygrywa sentyment.



Tomasz Okoń nie tylko naprawia piękne, stare przedmioty...



...jest także ikolekcjonerem zabytkowych przedmiotów.



# Wysycha Zalew Sulejowski.

## Łódki przy pomostach utknęły w błocie.

## Musi spaść deszcz i to duży

**Zalew Sulejowski, sztuczny zbiornik wodny na Pilicy, jeden z dwóch największych akwenów rekreacyjnych w okolicach Łodzi, szybko wysycha. Susza sprawiła, że zamiast tafli wody widać błotniste brzegi. Sprzęt wodny trzeba było przenosić w inne miejsce. Właściciele przystani alarmują, że tracą możliwość prowadzenia działalności.**

MAREK OBSZARNY

Tak niskiego poziomu wody w Zalewie Sulejowskim nie oglądaliśmy od lat. W Barkowicach zamiast rozległej tafli wody widać błotniste brzegi, odsłonięte pomosty i sprzęt wodny, który trzeba było przenosić w inne miejsce. Właściciele przystani alarmują, że tracą możliwość prowadzenia działalności. Wędkarze nie mogą wypłynąć na wodę. A prognozy nie napawają optymizmem.

Widoki nad Zalewem Sulejowskim przypominają sytuację sprzed siedmiu lat. W 2019 roku susza doprowadziła do znacznego obniżenia poziomu wody w zbiorniku. Dziś mieszkańcy i przedsiębiorcy znad zalewu obawiają się, że historia może się powtórzyć.

W Barkowicach odsłonięte zostały szerokie, błotniste plaże. Pomosty, które zwykle prowadzą wprost na wodę, kończą się dziś na piasku lub w błocie. Na brzegu stoją łódki, rowery wodne i inny sprzęt, który jeszcze niedawno służył turystom i mieszkańcom korzystającym z uroków zalewu.

### „LUDZIE PRZYJEŹDZAJĄ I WIDZĄ BAGNO”

O skali problemu mówią właściciele lokalnych przystani i wypożyczalni sprzętu wodnego.

- W 2019 roku była już podobna sytuacja i wszyscy głośno mówili, że te operaty należy zmienić i przepływ zmniejszyć. Teraz jednak Wody Polskie tłumaczą się, że taki przepływ naturalny musi być zachowany, żeby zachować życie w dole rzeki. Tylko że zachowujemy życie na dole rzeki kosztem życia w jeziorze - zwraca uwagę Arkadiusz Nyga, współwłaściciel Przystani „Fala” i wypożyczalni sprzętu wodnego w Barkowicach.

Przedsiębiorcy musieli przenieść część sprzętu w inne miejsce. Wiązało się to z dodatkowymi kosztami i dużym nakładem pracy.

- Musieliśmy się przenieść dalej. Przy nakładzie środków i czasu. Tracimy renomę, bo ludzie przyjeżdżają do miejsca i widzą bagno. Dosłownie widzą bagno - mówi Arkadiusz Nyga.

Jak dodaje, część sprzętu trzeba było dosłownie przesuwac przez błoto.

W wypożyczalni znajduje się około 25 rowerów wodnych i ponad 20 kajaków. Do tego dochodzą łódki wędkarskie oraz prywatne jachty cumujące przy pomostach.

- Są prywatne jachty, które cumują przy naszych pomostach i które nie zdążyły się ewakuować. Ci ludzie nie mają szans na rekreację i wypoczynek w tym roku. Nie mogą ani wypłynąć, ani wyjąć swoich łódek. Są w sytuacji patowej - słyszymy.

### POZIOM WODY SPADA OD CZERWCA

Według właścicieli przystani poziom wody zaczął wyraźnie obniżać się już w czerwcu. Od tego czasu sytuacja systematycznie się pogarsza.

Obawy dotyczą nie tylko bieżącego sezonu turystycznego.

- Spodziewamy się jeszcze gorszej sytuacji, takiej jak w 2019 roku, że będzie susza i będą znów jeździć ludzie po dnie zalewu samochodami - mówi Arkadiusz Nyga.

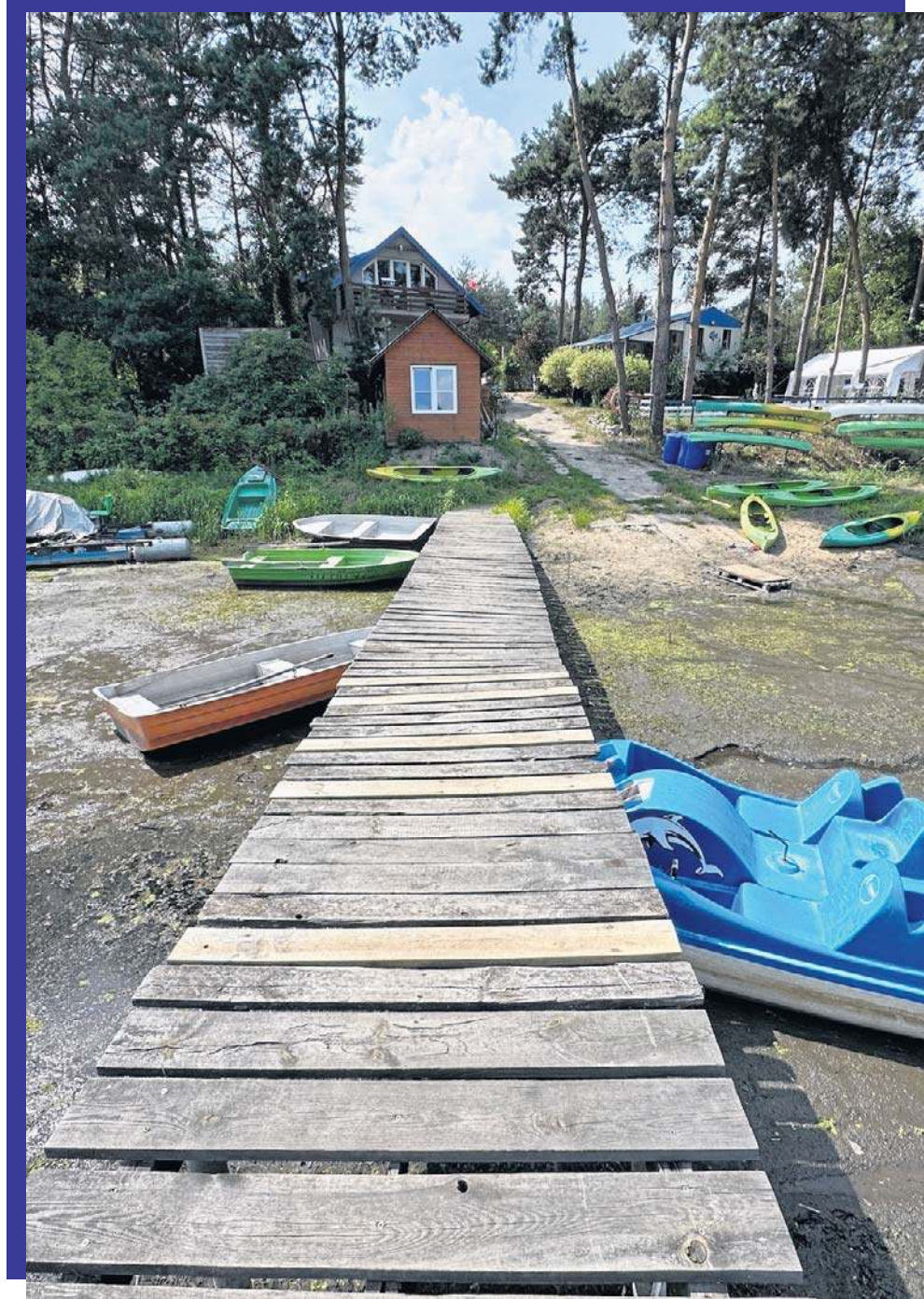
Poprzednia tak poważna susza wystąpiła w 1993 roku. Zdaniem osób związanych z zalewem obecna sytuacja jest szczególnie niepokojąca, ponieważ kolejny tak poważny problem pojawia się w ciągu zaledwie kilku lat.

### WĘDKARZ: „BYŁEM W SZOKU”

Obniżający się poziom wody odczuwają również wędkarze.

Pan Andrzej z gminy Rozprza koło Piotrkowa Trybunalskiego przyjechał nad zalew z synem. Jak mówi, jeszcze kilka tygodni temu bez problemu korzystał z łódki.

- Ja tutaj byłem trzy tygodnie temu, jeszcze łódką spokojnie mogłem wypłynąć. Teraz, jak



Pomosty, które zwykle prowadzą wprost na wodę, kończą się dziś na piasku lub w błocie.

przyjechałem, to byłem w szoku. W zeszłym tygodniu przyjechałem, żeby przez dwa tygodnie tak się obniżyło lustro wody? Ponad metr chyba. Nie znam się na tym, ale tak to nie powinno wyglądać - mówi.

Kupił łódkę właśnie po to, aby móc wypłynąć z synem na zalew.

- Chcę, żeby on się trochę oderwał, żeby się czegoś nauczył, złapał pasję. A on, jak to dzisiaj zobaczył, to prawie się rozplakał - dodaje.

Wody Polskie: odpływ wynosi 11 metrów sześciennych na sekundę

O sytuację zapytaliśmy zarządcę zbiornika, czyli Państwowe Gospodarstwo Wodne





FOT. MAREK OBSZARNY

**Wypożyczalnie musiały szybko zareagować.**

Wody Polskie - Regionalny Zarząd Gospodarki Wodnej w Warszawie.

Jak przekazała Anna Truszczyńska, rzeczniczka prasowa RZGW w Warszawie, 20 lipca 2026 roku poziom wody w zbiorniku wynosił 165,54 m n.p.m. i był niższy od normalnego poziomu piętrzenia o 1,06 metra.

W ciągu doby ze zbiornika ubywa od 1 do 3 centymetrów wody. Jego pojemność wynosiła tego dnia 56,33 mln metrów sześciennych.

Średni odpływ ze zbiornika utrzymywany jest na poziomie 11 m/s. Taki odpływ obowiązuje od 28 kwietnia 2026 roku.

Tymczasem średni miesięczny dopływ ze zlewni Pilicy do Zalewu Sulejowskiego w okresie od 1 do 20 lipca wynosił 7,86 m/s.

Oznacza to, że ze zbiornika odpływa więcej wody, niż do niego dopływa.

Wody Polskie tłumaczą, że sytuacja jest związana z suszą hydrologiczną i koniecznością zachowania przepływu biologicznego, określanego również jako przepływ nienaruszalny.

- Zespół ds. OH Sulejów prowadzi gospodarkę wodną na Zbiorniku Sulejowskim w oparciu o aktualne pozwolenie wodnoprawne oraz zatwierdzone przy tym pozwoleniu Instrukcję Gospodarowania Wodą, z której wynika, że przepływ biologiczny 11,0 m/s musi być zachowany - przekazała Anna Truszczyńska.

#### **„W BARKOWICACH OBNIŻANIE POZIOMU JEST NAJBARDZIEJ WIDOCZNE”**

Wody Polskie zwracają uwagę, że przystań w Barkowicach znajduje się w górnym odcinku zbiornika. To właśnie tam obniżanie się lustra wody jest szczególnie widoczne.

- Ze względu na panującą suszę hydrologiczną i związany z tym średni dopływ, a także konieczność zachowania przepływu biologicznego 11,0 m/s, poziom wody w Zbiorniku Sulejowskim systematycznie się obniża - wyjaśnia rzeczniczka RZGW w Warszawie.

Sytuacja może się zmienić, jeśli poprawią się warunki hydrometeorologiczne w górnej części zlewni Pilicy i pojawią się większe opady.

Właściciele przystani i część osób korzystających ze zbiornika wskazują, że rozwią-

zaniem mogłoby być zmniejszenie odpływu wody.

Wody Polskie podkreślają jednak, że nie można zrobić tego na podstawie bieżącej decyzji. Zmiana przepływu biologicznego

wymagałaby zmiany pozwolenia wodnoprawnego oraz Instrukcji Gospodarowania Wodą. Wcześniej konieczne byłyby szczegółowe badania i obliczenia hydrologiczne.

Obecne pozwolenie wodnoprawne traci ważność 31 lipca 2031 r.

#### **CZY CZEKA NAS POWTÓRKA Z 2019 ROKU?**

W 2019 roku poziom wody w Zalewie Sulejowskim również gwałtownie spadał. W sierpniu w zbiorniku znajdowało się około 54 mln metrów sześciennych wody, podczas gdy normalna pojemność wynosi około 75 mln metrów sześciennych. Odpływ utrzymywano wówczas na minimalnym poziomie 11 m/s, podczas gdy dopływ z Pilicy wynosił zaledwie około 5 m/s.

Dzisiaj sytuacja ponownie budzi niepokój. Właściciele przystani obawiają się, że dalszy brak opadów może doprowadzić do jeszcze większego obniżenia poziomu wody i całkowitego paraliżu sezonu nad Zalewem Sulejowskim.

Na razie pozostaje czekać na zmianę pogody. Bez większych opadów w górnej części zlewni Pilicy poziom wody w zbiorniku będzie nadal spadał.

Zalew Sulejowski, który jeszcze niedawno tętnił życiem, dziś w wielu miejscach coraz bardziej przypomina wysychające jezioro. Dla przedsiębiorców oznacza to realne straty, dla wędkarzy i turystów - ograniczenie możliwości korzystania z akwenu, a dla mieszkańców - pytanie o przyszłość jednego z najważniejszych miejsc rekreacyjnych w regionie.



FOT. MAREK OBSZARNY

**Łodzie i rowery wodne utknęły w błocie przy pomostach.**



## ► KRZYŻÓWKI

## Krzyżówka panoramiczna

[illegible]

**Litery z pól ponumerowanych od 1 do 26 utworzą rozwiązanie – myśl Andrzeja Majewskiego.**

ROZWIĄZANIE: SZKOŁA UCZY, ŻYCIE DAJE NAUCZKI.



## Krzyżówka panoramiczna

## Krzyżówka A-Ż

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

- A) szczep indiański z wester-  
nów (6).

B) taniec, gdy panie proszą  
panów (5,4).

C) niewielkie naczynie w kształ-  
cie miseczki na płyny (6).

D) ssak morski większy od  
delfina (8).

E) model Forda (6).

F) izraelska potrawa z socze-  
wicy (7).

G) poręczyciel kredytu (7).

H) tłum ludzi, horda (5).

I) stan w USA z Boise (5).

J) imię Fondy, aktorki amery-  
kańskiej (4).

K) kabza, sakiewka (5).

L) duży podnośnik samocho-  
dowy (5).

Ł) polowanie na tura (4).

M) ... Północna, kraj w Europie  
ze stolicą w Skopje (9).

N) afrykańskie jezioro na te-  
renie Malawi (5).

O) wstyd się z nim pokazać  
publicznie (6).

P) zbiory, żniwa (5).

R) opust na cenie towaru (5).

S) nadaje tempo osadzie (8).

T) zakład z trakami (6).

U) pierożek w barszczu (5).

W) linijka wiersza (4).

Z) absolutne lub bezwzględne  
(4).

Ż) szczęką dolna (6).

krzyżow-  
ka z hasłem: Sława jest twarsza niż życie; jolka: pomnik;  
krzyżow-  
panoramizczna: ... nie, ale jak wroc...;  
witrówka panoramizczna: Nie ma ludz bez was; szyfr: Bogumił  
Antczak; logogrif: "Dobre wychowanie"; krzyżówka A-Z: sta-  
rościną; szyfrogram: Straszne jest to, co niezrozumiałe.



# Klimatyzacja chłodzi, ale zwiększa zużycie paliwa

**Nawet w zupełnie sprawnej klimatyzacji roczne ubytki czynnika roboczego mogą sięgać 10-15 proc. I choćby z tego względu trzeba sprawdzać stan układu. Warto też wiedzieć, co powinno być zrobione podczas przeglądu, by być pewnym fachowości obsługi.**

ANNA ROKICKA-ŻUK

Dłuższa jazda w mocno nagrzanym wnętrzu samochodu (40 - 45°C) obniża zdolność kierowcy do koncentracji i koordynację ruchów nawet o 30 proc. Bardzo wzrasta wówczas ryzyko wypadku.

Klimatyzacja umożliwia schłodzenie otoczenia kierowcy i zachowanie wysokiego stopnia koncentracji. Nawet wielogodzinna jazda nie wiąże się wówczas ze specyficznym zmęczeniem (znużeniem), związanym z długotrwałym przebywaniem w wysokiej temperaturze. Przez wielu ekspertów układy klimatyzacyjne zaliczane są do elementów podnoszących bezpieczeństwo.

Klimatyzację do produkcji seryjnej wprowadziła przed II wojną światową amerykańska firma Studebaker w modelu Commander (1938 r.). Z punktu widzenia technicznego klimatyzacją nazywa się taki system, w którym można regulować temperaturę powietrza dostarczanego do wnętrza.

Powietrze z klimatyzacji jest dobrze przesuszone i znakomicie usuwa parę wodną z szyb. Taki proces przebiega znacznie szybciej niż przy udziale powietrza pobieranego wprost z otoczenia auta. Jest to szczególnie cenne latem podczas opadów deszczu (mimo ciepła na dworze szyby od wewnątrz stają się wówczas szybko zaparowane), a także jesienią i zimą, gdy osadzanie się pary wodnej na szybach staje się poważnym i częstym problemem. Klimatyzacja to czynnik podnoszący komfort jazdy wszystkim jadącym w samochodzie podczas upalnych dni.

Klimatyzacja w samochodzie to jednak wzrost kosztów utrzymania auta. Trzeba się liczyć z wydatkami na przeglądy, ewentualne naprawy tego dodatkowego systemu, a także na dodatkowe paliwo, pochłaniane w wyniku napędu wysokowydajnej sprężarki. Wzrost zużycia paliwa może przekraczać nawet kilkanaście procent i jest uzależniony od rodzaju klimatyzacji, pojemności i mocy silnika, warunków eksploatacji (najgorzej jest przy ciągłych przyspieszeniach, zwłaszcza w mieście). Potwierdzają to praktyczne testy.

Warto dowiedzieć się również, jaki typ klimatyzacji ma samochód. Najbardziej nieko-

rzystne z punktu widzenia zużycia paliwa są te, w których sprężarka działa cały czas z maksymalną wydajnością, a układ klimatyzacyjny, pozbawiony odpowiedniego systemu sterowania, cały czas schładza wnętrze do minimalnej, osiągananej przez system wartości.

Nieodpowiednio eksploatowana klimatyzacja stanowi potencjalne źródło choroby. Może być to przeziębienie, wywołane nastawieniem zbyt zimnego nawiewu wprost na twarz lub klatkę piersiową, może być to również alergia, wynik działania drobnoustrojów zebranych w przewodach wentylacyjnych i parowniku (gdy nie przeprowadza się na czas odkażania).

Niekorzystne jest również ciągle wychodzenie z wychłodzonego samochodu na zewnątrz podczas upałów i ponowne wchodzenie do klimatyzowanej kabiny. Wielu osobom nie sprzyja pozbawione wilgoci powietrze, podawane przez klimatyzację do wnętrza. Wysusza błony śluzowe, powoduje podrażnienia, których konsekwencją mogą być łzawienie lub kaszel.

By uniknąć kłopotów, najlepiej ustawiać temperaturę tylko o 5-6°C niższą niż na ze-



Klimatyzacja sprawdza się nie tylko latem, ale również jesienią i zimą. Może też szkodzić zdrowiu, jeśli jest brudna.

wnątrz, a nawiewy nie powinny być skierowane na wrażliwe części ciała jądących (twarz, klatka piersiowa). Jeśli nie ma regulacji temperatury, należy włączyć ogrzewanie i w ten sposób doprowadzić do ocieplenia powietrza dostarczanego przez klimatyzację.

Coroczna kontrola w profesjonalnym, dobrze wyposażonym warsztacie to absolutne minimum. Przegląd rozpoczyna się kontrolą wydajności układu przy pomocy termometru przedstawianego do nawiewów systemu wentylacji. Klimatyzacja nastawiona jest wówczas na maksymalne chłodzenie. Kontrola szczelności odbywa się najczęściej przy pomocy specjalnego preparatu. Jego wycieki widoczne są w obecności specjalnej lampy, emitującej promienie ultrafioletowe. Pojawienie się nieszczelności pociąga za sobą konieczność naprawy wadliwych miejsc. Często są to przewody i złącza, które w fachowych warsztatach można bez problemu dorobić. Szczelny układ jest napełniany (albo dopełniany) czynnikiem roboczym oraz specjalnym olejem do smarowania sprężarki. Kontrolowany jest także napęd sprężarki.

Sprawdzenie ogólnego stanu całego układu wentylacyjnego, usunięcie zanieczyszczeń (także czyszczenie skraplacza na zewnątrz z błota i owadów), wymiana filtrów, odkażenie przewodów wentylacyjnych. Wymiana osuszacza w razie konieczności (zalecana co 2 lata). Wbrew pozorom filtry mają ogromne znaczenie. Zbyt mocne zanieczyszczenie filtra przeciwpyłkowego może prowadzić do uszkodzenia układu sterującego. Jego naprawa, zwłaszcza w układach z elektroniką, może być kosztowna. Po zakupie używanego auta z klimatyzacją warto jak najszybciej udać się na przegląd. Jeśli nawet w naszej ocenie układ schładzający działa, to nie wiadomo, czy prawidłowo.

Aby „klima” szybko zadziałała w nagrzanym samochodzie, należy najpierw przewietrzyć auto poprzez otwarte drzwi (na postoju) albo okna (podczas jazdy). Po kilku minutach zamykamy wnętrze, włączamy silnik, klimatyzację (nastawioną na maksimum chłodzenia) i zamykamy obieg powietrza we wnętrzu. Po wyraźnym schłodzeniu przedziału pasażerskiego nastawiamy odpowiednią temperaturę.



Ci, którzy wyłączają klimatyzację po ustąpieniu upałów, robią błąd.



# Dla chorych na płuca, oskrzela i zatoki

**O skuteczności leczenia uzdrowiskowego decydują nie tylko zabiegi, ale także klimat, jakość powietrza i naturalne surowce lecznicze. W Polsce kilka uzdrowisk specjalizuje się właśnie w leczeniu chorób płuc, oskrzeli i alergii. Rabka-Zdrój - polska stolica leczenia chorób układu oddechowego.**

OLA GŁOWACKA

Jeśli wskazać jedno uzdrowisko najbardziej kojarzone z leczeniem schorzeń oddechowych, byłaby to Rabka-Zdrój. Miejscowość od końca XIX wieku rozwijała się jako uzdrowisko dziecięce, a jej renomę budowało leczenie gruźlicy oraz chorób płuc. Do dziś podstawowy profil leczniczy obejmuje choroby układu oddechowego, alergie, astmę oskrzelową i przewlekłe infekcje dróg oddechowych. O wyjątkowości Rabki decyduje połączenie górskiego mikroklimatu i silnych solanek jodkowo-bromowych wykorzystywanych do inhalacji, kąpieli oraz kuracji pitnych. Uzdrowisko podkreśla, że inhalacje rabczańską solanką wspomagają drogi oddechowe i odporność organizmu. Dodatkowym atutem jest obecność Instytutu Gruźlicy i Chorób Płuc oraz wyspecjalizowanych sanatoriów dla dzieci i dorosłych.

SZCZAWNICA

Drugim uzdrowiskiem, które od lat znajduje się w czołówce ośrodków leczących choroby układu oddechowego, jest Szczawnica. Uzdrowisko wykorzystuje również lecznicze wody mineralne, tzw. szczawy. Część z nich jest tradycyjnie stosowana w profilaktyce i leczeniu schorzeń dróg oddechowych oraz astmy. Placówki uzdrowiskowe w Szczawnicy prowadzą leczenie przewlekłych nieżytów nosa, gardła i zatok, alergicznych chorób dróg oddechowych oraz astmy oskrzelowej. Na miejscu wy-

konywane są inhalacje, nebulizacje i zabiegi wykorzystujące miejscowe wody lecznicze.

USTKA

Wśród uzdrowisk nadmorskich szczególnie wyróżnia się Ustka. Status uzdrowiska zawdzięcza m.in. wyjątkowemu klimatowi morskemu, bogatemu w aerozol zawierający jod oraz inne minerały. Specjaliści wskazują, że przebywanie nad morzem może wspierać oczyszczanie dróg oddechowych, nawilżanie śluzówek oraz poprawę wydolności oddechowej. Dlatego do Ustki często kierowani są pacjenci z astmą, przewlekłym zapaleniem oskrzeli, alergiami i POChP.

Leczenie uzupełniają inhalacje, zabiegi fizjoterapeutyczne, balneoterapia oraz wykorzystanie lokalnych borowin i solanek.

Jakie zabiegi warto wybrać przy chorobach układu oddechowego?

Skuteczność leczenia uzdrowiskowego zależy nie tylko od klimatu, ale również od odpowiednio dobranych zabiegów.

W Rabce-Zdroju szczególne znaczenie mają inhalacje i wzięwania z wykorzystaniem miejscowych solanek jodkowo-bromowych. Stosuje się je m.in. u osób z astmą oskrzelową, nawracającymi infekcjami dróg oddechowych, przewlekłym zapaleniem oskrzeli i alergiami.

W Szczawnicy podstawę leczenia stanowią inhalacje, nebulizacje oraz zabiegi wykorzystujące miejscowe wody mineralne. Są one stosowane m.in. w przewlekłych nieżytach nosa i gardła, zapaleniach zatok, schorzeniach aparatu głosowego, alergicznym nieżycie nosa oraz astmie oskrzelowej. Uzdrowisko prowadzi również rehabilitację oddechową.

Osoby wybierające Ustkę mogą skorzystać przede wszystkim z naturalnej klimatoterapii wykorzystującej bogaty w jod aerozol morski. Regularne spacery brzegiem morza działają jak naturalna inhalacja, wspierając oczyszczanie i nawilżanie dróg oddechowych.

W sanatoriach dostępne są ponadto inhalacje lecznicze, zabiegi fizjoterapeutyczne oraz balneoterapia stanowiące wsparcie dla osób z astmą, POChP, przewlekłym zapaleniem oskrzeli

Lekarze uzdrowiskowi podkreślają, że rodzaj zabiegów powinien być zawsze dobierany indywidualnie.

## DROBNE

### Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

**Kupię każde mieszkanie. Garaż. Za gotówkę 792-669-171**

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

MIESZKANIA - WYNAJME

**POSZUKUJĘ** do wynajęcia kawalerki, 880-070-343

### Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

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

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

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

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

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

ROLNICZE KUPIĘ

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

### Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

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

### Praca

ZATRUDNIĘ

**PANIA** do wydawania posiłków w szkole 1/2 etatu, również emerytkę, od września, Górna, 608-672-910

**PARKING**, ul. Turoszowska 24 - przedemeryta i emeryta. Zgłoszenia osobiste

**POMOC** kuchni 1/2 etatu, kuchnia szkolna, Górna, 608-672-910

**ZATRUDNIĘ** pomoc kucharza z doświadczeniem i umiejętnościami, 570-002-630

**ZATRUDNIĘ** pomoc kuchni na zmywak na pół etatu, 570-002-630

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

**ZATRUDNIMY** pracownika ogólnobudowlanego. tel: 505-379-208, 660-709-426

### Zdrowie

POMOC CAŁODOBOWA

**Odrucia, alkohol, kroplówki, ciagi, 602-691-580**

INTERNA

**WIZYTY** domowe - dr Matusiak, 601-266-571

**WIZYTY** domowe, 695-412-061

NEUROLOGIA

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

PSYCHIATRIA

**Psychiatra, 604-406-067**

STOMATOLOGIA

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

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

### Usługi

AGD RTV FOTO

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

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

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

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

**Pralki - Kaczmarek, 603-200-349**

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

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

BUDOWLANO-REMONTOWE

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

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

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

**MALUJĘ** i nie tylko, 506-177-580

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

INSTALACYJNE

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

**ELEKTRYK**, 693-741-682

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

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

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

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

OGRODNICZE

**CIĘCIE** drzew - rębak, 789-605-290

AUTOREKLAMA

**ibo**

TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

**Ogłoszenia drobne** w Twojej gazecie przez Internetowe Biuro Ogłoszeń. **Bez wychodzenia z domu.**

[ibo.polskapress.pl](#)

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

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

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

PORZĄDKOWE

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

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

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

PRZEPROWADZKI

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

STOLARSKIE

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

INNE

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

### Turystyka

KRAJ - GÓRY

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

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

KRAJ - MORZE

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

### Matrymonialne

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

### Różne

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

### Gastronomia

USŁUGI

**PASJA** Wieczorki taneczne 661 974 245

AUTOREKLAMA

Q604983220A

## BIURO OGŁOSZEŃ

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

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



FOT. WIKIMEDIA

Rabka wyspecjalizowała się w leczeniu chorób układu oddechowego.



## Kompromitacja Lecha Poznań, Górnik walczył

W Poznaniu do dziś nie mogą uwierzyć, że to było możliwe. A jednak kompromitacja mistrza Polski stała się faktem.

Piłkarze Lecha przegrali u siebie z Aarhus GF po serii rzutów karnych 3-4 w rewanżowym meczu II rundy eliminacji Ligi Mistrzów i odpadli z dalszej rywalizacji. Po dogrywce Duńczycy prowadzili 4:1 (0:3, 0:1), a pierwsze spotkanie mistrz Polski wygrał w takim samym stosunku. 36 215 widzów wychodziło ze stadionu mocno rozczarowanych.

Lech Poznań - Aarhus GF 1:4 po dogrywce (0:1, 0:2, 1:1, 0:0)

0:1 - Tobias Bech (32), 0:2 - Kristian Arnstad (55, karny), 0:3 - Frederik Tingager (75), 1:3 - Filip Jagiełło (95), 1:4 - Tomas Oli Kristjansson (100).

Podopiecznym Nielsa Frederikseny pozostał walka w eliminacjach Ligi Europy. W trzeciej rundzie kwalifikacji zmierzą się z KI Klaksvik z Wysp Owczych.



**Miny piłkarzy Lecha Poznań mówią wszystko.**

Górnik z honorem pojechał się z marzeniami o Champions League. Zabrze zremisował u siebie z Fenerbahçe Stambuł 1:1 (1:1) w rewanżowym meczu 2. rundy kwalifikacji piłkarskiej Ligi Mistrzów, ale odpadł w rozgrywek. W pierwszym spotkaniu drużyna z Turcji wygrała 1:0. Górnik zagra w 3. rundzie eliminacji Ligi Europy ze zwycięzcą dwumeczu Twente Enschede - Ferencváros Budapeszt.

## Zmarł Tadeusz Gapiński, legenda Widzewa

W wieku 78 lat zmarł Tadeusz Gapiński, jedna z legend piłkarskiego Widzewa Łódź - był piłkarzem, asystentem trenera i wieloletnim kierownikiem drużyny.

Przez dziesięciolecie pracował w pocie czoła na wielkość jego ukochanego Widzewa. Tadeusz Gapiński najpierw był piłkarzem Widzewa w latach 1973-1979 (był wychowankiem Łódzkiego Klubu Sportowego), gdy zespół RTS grał w niższych ligach, następnie zaliczył z drużyną awans do ekstraklasy oraz pierwsze sukcesy (dwa wicemistrzostwa Polski). Na poziomie ówczesnej I ligi rozegrał 105 meczów, w których strzelił 12 bramek.

Jeszcze, kiedy grał w ŁKS, występował w młodzieżowej reprezentacji Polski. Z tamtej kadry większość zawodników grała później w seniorskiej reprezentacji, m.in. Jan Domarski, Adam Musiał, Antoni Szymanowski czy Jan Tomaszewski.

Po zakończeniu sportowej kariery był też asystentem



**Tadeusz Gapiński był jedną z legend piłkarskiej drużyny Widzewa.**

trenera Widzewa (1981-1987), aż w końcu przez ponad 20 lat nieocenionym kierownikiem pierwszej drużyny (do 2008 roku).

**Cześć Jego Pamięci!**

# KIBICE WIDZEWA LICZĄ, ŻE ŁÓDZIANIE NIE POPŁYNĄ NA WIŚLE



**Piłkarze Widzewa zagrają dziś w Płocku.**

Dziś w meczu drugiej kolejki piłkarskiej ekstraklasy, Wisła Płock podejmie Widzew Łódź.

**JAN HOFMAN**

**Początek spotkania na Mazowszu o godz. 18.**

Nafciarze liczą na podtrzymanie dobrej passy po niedawnej wygranej w Częstochowie, gdzie pokonali 2:1 Raków. Łodzianie przed własną publicznością zremisowali 2:2 z Motorem Lublin.

Przed nowym trenerem Nafciarzy, Adamem Majewskim, pierwsze spotkanie w roli szkoleniowca na nowym stadionie klubu, w którym się wychował.

Warto dodać, że szykuje się starcie dwóch dawnych kolegów z boiska. Majewski zmierzy się z drużyną prowadzoną przez trenera Aleksandra Vukovicia, z którym występował w barwach Legii Warszawa.

Wisła stanie naprzeciw Widzewa po raz 25, a więc mamy mały jubileusz. Od rozpoczęcia rywalizacji obu klubów w pierwszej lidze w sezonie 1994/95 siedem spotkań zakończyło się zwy-

cięstwem płockiej drużyny, było sześć remisów i jedenaście porażek.

Dwaj nowi zawodnicy Widzewa są zgłoszeni do rozgrywek na najbliższy. - Giannis Papanikolaou z mojej wiedzy jest bliższy gry jeśli chodzi o formę i rytm treningów - powiedział szkoleniowiec widzewiaków.

27-letni defensywny pomocnik, ponownie zagra w polskiej najwyższej klasie rozgrywkowej. W latach 2020-2024 piłkarz bronił barw Rakowa Częstochowa, z którym wywalczył mistrzostwo Polski, dwa Puchary oraz dwa Superpuchary kraju. Grek rozegrał 81 me-

czów, strzelił siedem goli i zanotował cztery asysty w barwach ekipy spod Jasnej Góry.

Drugi nowy piłkarz to Jusufa Gazibegovicia, Bośniak, prawy obrońca wypożyczony z niemieckiego FC Koeln.

- Widzew to bardzo dobry zespół, ale jesteśmy nastawieni optymistycznie - mówi Majewski. - Oczywiście doceniamy klasę rywala. Myślę, że to będzie naprawdę bardzo trudny mecz, nawet chyba trudniejszy niż ten z Rakowem. Zagramy u siebie, na większym stadionie niż ten w Częstochowie, myślę, że będzie bardzo fajna atmosfera.



**Piłkarze Wisły wygrali w pierwszej kolejce w Częstochowie z Rakowem 2:1.**

## Piłkarki Grot SMS zaczną z mistrzem

Piekielnie trudne wyzwanie czeka na piłkarki nożne Grot SMS.

Łodzianki w pierwszym meczu nowego sezonu ekstraklasy zmierzą się w Sosnowcu z mistrzyniami Polski - Czarnymi. Pierwszy gwizdek sędziny o godz. 17.

Rywalki są już w rytmie meczowym, bowiem po zwycięstwach nad gruzińskim WFC Nike Lusso 7:1 i irlandzkim Athlone Town 3:1



**Przed Łodziankami duże wyzwanie.**

triumfowały w miniturnieju przed własną publicznością i awansowały do drugiej rundy eliminacji Ligi Mistrzyń.

Zdaniem fachowców, to obecnie najsilniejsza polska drużyna, co pokazują ostatnie wyniki w eliminacjach elitarnego Champions League.

Ciekawe, jak w konfrontacji z tak wymagającym rywalem porodzi sobie młody łódzki zespół? (HOF)



# CZY I TYM RAZEM W SPOTKANIU ŁKS I POLONII PADNIE DUŻO GOLI?



FOT. GRZEGORZ GAŁAŚNICKI



**Trener Konrad Gerega szkolił drugi zespół ŁKS, dziś jest opiekunem Polonii Bytom.**

W akcji piłkarze ŁKS Fabian Piasecki i Koki Hinokio.

Dziś piłkarze ŁKS zainaugurują pierwszoligowy sezon przed własną publicznością.

JAN HOFMAN

● Elkaesiacy w drugiej kolejce rozgrywek 2026/2027 podejmą o godz. 18 Polonię Bytom. Warto przypomnieć, że łódzki i śląski zespół to – dwukrotni mistrzowie Polski, a rywalizują ze sobą w lidze od 1948 roku, czyli pierwszego powojennego sezonu

ekstraklasy z udziałem elkaesiaków.

Dziś przed zespołami 65 starcie w historii. Zespół z Al. Unii będzie miał szansę podreperować bilans bezpośrednich pojedynków, bowiem goście triumfowali dwadzieścia dwa razy, a ŁKS tylko piętnaście.

Poprzedni sezon pokazał, że spotkania piłkarzy ŁKS i Polonii są ciekawe dla fanów i obfitują w dużą liczbę goli. Na starcie rozgrywek 2025/2026 ŁKS wygrał na własnym stadionie 5:0, a w rewanżu w Bytomiu, Łódzianie, choć przegrywali do 50 minut 0:2, ostatecznie triumfowali 3:2.

Pewnie kibice rycerzy Wiosny nie mieliby nic przeciwko temu, aby ich pupile powtórzyli wyniki wcześniejszych konfrontacji.

Podopieczni trenera Grzegorza Szoki rozpoczęli nowy sezon od wyjazdowego remis z Pogonią Siedlce 1:1. Łódzianie przegrywali, ale tuż po przerwie wyrównali po samobójczym trafieniu Jakuba Barczaka.

Z kolei drużyna ze Śląska zaliczyła udaną inaugurację. Polonia po bardzo ciekawym spotkaniu pokonała beniaminka pierwszej ligi – Wartę Poznań 4:3. Bramki w tym meczu zdobyli: Ołeksandr Azackij (15, samobójcza), 2:0

Kamil Wojtyra (28), Konrad Andrzejczak (65) i Kamil Wojtyra,

Warto jeszcze kilka słów poświęcić szkoleniowcowi Polonii. Od nowego sezonu jest nim Konrad Gerega, który jeszcze do niedawna prowadził drugi zespół ŁKS (posadę objął w czerwcu 2024 roku). Trudno było jednak mówić o udanej przygodzie 36-letniego szkoleniowca z rezerwami dwukrotnych mistrzów Polski, bowiem drużyna spadła do trzeciej ligi.

Działacze zespołu z Bytomia sprowadzi latem ośmiu nowych zawodników, w tym Mateusza Wzięcha z ŁKS.

## Wielkie żuźlowe emocje nie tylko w Łodzi

Najlepsi żuźlowcy świata oraz najbardziej utalentowani juniorzy ponownie zawitali do Łodzi.

Przed kibicami dwa dni wielkich emocji na Moto Arenie – najpierw druga runda cyklu SGP2, a następnie siódma runda Speedway Grand Prix.

W piątek, 31 lipca (godz. 18), na Moto Arenie odbędzie się Speedway Grand Prix 2, czyli runda Indywidualnych Mistrzostw Świata na Żużlu do lat 21.

Bez wątplenia w sobotę (godz. 19) wielkich emocji dostarczy walka Bartosza Zmarzlika z Bradym Kurtzem o prowadzenie w klasyfikacji generalnej Speedway Grand Prix. Niewykluczone również, że w przypadku nieprzewidzianych wydarzeń swoją szansę otrzymają reprezentanci H. Skrzydlewska Orła Łódź, którzy jako rezerwowi będą czekać na możliwość zaprezentowania się przed własną publicznością.



FOT. GRZEGORZ GAŁAŚNICKI

**W sobotę czekają kibiców zawody Grand Prix.**

1 sierpnia, setki motocykli przejadą ulicą Piotrkowską i wspólnie pojawią się w strefie kibica przy Moto Arenie. Tym samym Łódź przywita światową elitę żużla wielką paradą motocyklową. Jej uczestnicy wyruszą o godz. 13.15 z centrum miasta i przejadą pod stadion przy ul. 6 Sierpnia.

W niedzielę o godz. 0.15.15 Orzeł Łódź rozegra wyjazdowy mecz 12. rundy rozgrywek I ligi z Wilkami Krosno.

## EXPRESS

● 74 osoby znalazły się w reprezentacji Polski na lekkoatletyczne mistrzostwa Europy w Birmingham (10-16 sierpnia). W składzie są wszystkie największe gwiazdy kadry, m.in. Natalia Bukowiecka, Pia Skrzyszowska, Anita Włodarczyk czy Paweł Fajdek.

Z naszego regionu są: Kinga Królik (UKS Azymut Pabianice), Maksymilian Szwed (AZS Łódź), Maher Ben Hlima (RKS Łódź), Kajetan Duszyński (AZS Łódź) i Wiktor Wróbel (AZS Łódź).

● Tomasz Mital wywalczył w Baku złoty medal zapaśniczych mistrzostw świata ju-

niorów do lat 17 w stylu klasycznym w wadze 92 kg.

● Zapaśnik RCSZ Olimpijczyk Radom w finale zwyciężył Ukraińca Hliba Jewsiejewa 3:2.

● Jeżeli sytuacja militarna na Bliskim Wschodzie nie ulegnie zmianie, to dwa kończące sezon wyścigi Formuły 1, zaplanowane w Katarze i Abu Zabi, zostaną przeniesione do Europy - zdecydowała Międzynarodowa Federacja Samochodowa (FIA).

● W weekend w Wiśle rozpocznie się 33. edycja Letniej Grand Prix w skokach narciarskich. Kolejne zawody odbędą się w Courchevel, Ransovie i Klingenthal. Zaplanowano po siedem konkursów indywidualnych kobiet i mężczyzn i konkursy drużyn mieszanych.

**(HOF)**

## Prezydent FIFA broni swojej idei

Mimo licznych głosów oburzenia szef FIFA Gianni Infantino broni idei częściowej prywatyzacji najważniejszych imprez piłkarskich, w tym mistrzostw świata. Nie widzi alternatywy dla tego projektu, który ocenia jako „wyjątkową okazję” do globalnego rozwoju dyscypliny.

● Eddie Howe nie jest już trenerem występujących w angielskiej ekstraklasie piłkarzy Newcastle United.



**Prezydent FIFA Gianni Infantino**

● Brazylijski napastnik, 34-letni Neymar, poinformował tamtejsze media, że zakończył występy w piłkarskiej drużynie narodowej.

● Kacper Tobiasz, który po poprzednim sezonie odszedł z Legii Warszawa, został piłkarzem Gaziantep FK - poinformował w środę turecki klub. Jak dodano, 23-letni bramkarz podpisał kontrakt na trzy sezony.

**(HOF)**



**Łódzcy lekkoatleci Kajetan Duszyński (od lewej) i Wiktor Wróbel**

FOT. PAP/MICHAŁ ZIELIŃSKI





Dzisiaj 59. urodziny obchodzi piosenkarz i kompozytor Grzegorz Turnau, a 33. polski siatkarz Wilfredo León, zaś 61. pisarka J.K. Rowling, autorka książek o Harrym Potterze.

„Ranczo” po 10 latach przerwy oficjalnie powróci z 11. sezonem i jak sugeruje jego tytuł - „Zemsta wiedźm” - istotną rolę odegrają w nim żeńskie bohaterki.



# Konkurs na najpiękniejszą aktorkę „Rancza”

KAROL GAWRYS

Z okazji powrotu nowych odcinków „Rancza”, redakcja Telemagazynu zorganizowała wśród czytelników wybory najpiękniejszej aktorki, która pojawi się w nowym odcinkach produkcji. Którą z gwiazd serialu okrzyknęto Miss 11. sezonu?

„Ranczo” po 10 latach przerwy oficjalnie powróci z 11. sezonem i jak sugeruje jego tytuł - „Zemsta wiedźm” - istotną rolę odegrają w nim żeńskie bohaterki. Od momentu gdy ruszyły nagrania nowych odcinków, zdążyły już minąć blisko dwa miesiące, a na planie serialowych Wilkowyj pojawiły się już

praktycznie wszystkie aktorki, które zobaczymy w 11. sezonie. Nie zabrakło żeńskich ikon serialu takich jak np. Ilona Ostrowska, Katarzyna Żak, Marta Chodorowska, Marta Lipińska, Magdalena Waligórska-Lisiecka, Emilia Komarnicka czy Grażyna Zielińska.

Pojawiły się również zupełnie nowe kobiece postacie, w tym aż dziewięć tytułowych wiedźm oraz Karolina Ludwiniak, która wcieli się w postać dorosłej córki Lucy i Kusego.

Z tej okazji redakcja Telemagazynu.pl, zorganizowała wśród swoich czytelników, głosowanie na najpiękniejszą aktorkę, która pojawi się w 11. sezonie serialu.

Oto wyniki głosowania:

- 1.miejsce – Magdalena Waligórska-Lisiecka (Wioletka) - 25 proc.
2. miejsce – Ilona Ostrowska (Lucy) - 17 proc.
- 3.miejsce – Emilia Komarnicka (Monika Korczab) - 1 proc.
4. miejsce – Anna Iberszer (Francesca) - 10 proc.
5. miejsce – Marta Chodorowska (Klaudia Kozioł) - 8,5 proc.
6. miejsce – Karolina Ludwiniak (córka Lucy i Kusego) - 6 proc.
- 7.miejsce – Katarzyna Żak (Solejukowa) - 5 proc.
- 8.miejsce – Marta Lipińska (Michałowa) - 4 proc.
- 9.miejsce – Katarzyna Maciąg (wiedźma) - 2 proc.
10. miejsce – Paulina Chapko (wiedźma) - 2 proc.



FOT. ANPA, P. KRZYŻANOWSKI, S. DĄBROWA



● **BARAN (21.03-19.04)**

Przydałoby Ci się więcej czasu, żeby podjąć przemyślaną decyzję. Będziesz musiał działać szybko, opierając się jedynie na intuicji.

● **BYK (20.04-22.05)**

Twoje zaangażowanie w poprawę sytuacji materialnej zacznie przynosić dobre efekty. Zlikwidujesz debet i nawet coś zostanie.

● **BLIŹNIĘTA (23.05-21.06)**

Ktoś kogo podziwiasz, rozbudzi Twoje ambicje do robienia ciekawych rzeczy. Podczas wyjazdu przemysł sprawę ze szczegółami.

● **RAK (22.06-22.07)**

Nie bądź w gorącej wodzie kąpany, szczególnie przy wydawaniu pieniędzy. Będzie Cię kusić pewna okazja, ale czy Cię na nią stać?

● **LEW (23.07-23.08)**

Dziś warto skupić się na budowaniu relacji z blą cenne dla osób, które mają wokół Ciebie.

● **PANNA (24.08-22.09)**

Będziesz mógł się wykazać niedawno zdobytymi umiejętnościami. Od razu wzrosną Twoje notowania. Nawet odniesiesz sukces.

● **WAGA (23.09-22.10)**

Nieodpowiedzialny członek rodziny postawi Cię w niezręcznej sytuacji. Będziesz musiał

→ rzepraszać za cudze winy.

● **SKORPION (23.10-21.11)**

Zaskoczą Cię niespodziewane wydatki lub problemy prawne. Możesz mieć problem z odzyskaniem dokumentów. Coś się opóźni.

● **STRZELEC (22.11-21.12)**

Propozycja nie do odrzucenia wprawi Cię w zakłopotanie. Popsuje się nastrój słodkiego nie-róbstwa. Zaciśnij zęby i rób swoje.

● **KOZIOROŻEC (22.12-19.01)**

Tracisz instynkt samozachowawczy, coraz częściej działając wbrew sobie. Musisz odzyskać kontrolę nad sprawami, bo będzie kłopot.

● **WODNIK (20.01-18.02)**

Impulsywnym i nerwowym zachowaniem łatwo zrazisz do siebie ludzi. Do celu szybciej dojdiesz ze spokojem i łagodnością. Naucz się też słuchać innych.

● **RYBY (19.02-20.03)**

Nie zmuszaj się do zainteresowania czymś, co naprawdę Cię nudzi. Nie czaruj siebie i innych. I tak nic dobrego z tego nie wyniknie.