

● Informacje z Łodzi, regionu, kraju i świata ● Plotki, ciekawostki ● Horoskop ● Krzyżówka

WIEPRZOWINA W WOŁOWINIE I INNE NIESPODZIANKI W MIELONYM MIĘSIE STR. 9

EXPRESS ilustrowany



**AKTORKA,
CÓRKA AKTORA**

● Aleksandra Linda
idzie w ślady ojca

STR. 18



Mężczyzna został rozpoznany na Pchlim Targu. Jego sąsiedzi przekazali go policji.

SUCHA WIOSNA I OSTATNIE UPAŁY WYSUSZYŁY RZEKI STR. 5



ZŁAPALI SĄSIADA, NA BAŁUCKIM RYNKU, BO...

41-latek został powalony na ziemię i obezwładniony. Mimo prób wyrwania się, nie miał szans STR. 2



**BOJĄ SIĘ O ŻYCIE,
A URZĘDNICY... STR. 3**



**TRAGICZNY
POŻAR STR. 2**



9 770137 909019

FOT. TOMASZ JABLONSKI, BARTOSZ ISIEŻAK, AKPA

EXPRESSOWO

ZGIERZ. Agresywny pies rzucił się na policjanta. Padł strzał. Chwile grozy przeżył policjant podczas interwencji w Zgierzu. Nagle rzucił się na niego agresywny amstaff, który chciał go rozszarpać. Ratując się policjant sięgnął po broń służbową.

Do tych dramatycznych wydarzeń doszło w miniony czwartek, 2 lipca, na podwórku kamienicy przy ul. Narutowicza w centrum Zgierza. W nocy z środy na czwartek odbywała się tam impreza zakrapiana alkoholem. Brało w niej udział dwóch mężczyzn i kobieta trzymająca na smyczy amstaffa. Krzyki, wrzaski i głośnie muzyka sprawiły, że po północy sąsiedzi nie zdzierzyli i zaalarmowali oficera dyżurnego policji w Zgierzu.

Ten wysłał do akcji patrol składający się z dwóch stróżów prawa w cywilnych ubraniach. Pojechali nieoznakowanym radiowozem. Na miejsce przybyli o godz. 0.40. Na ich widok amstaff zaczął warczeć, szczekać i rwać się do ataku. I stało się. Smycz nie wytrzymała naporu i zerwała się, zaś wściekłe zwierzę skoczyło na klatkę piersiową jednego z policjantów. Był to sierżant z ognia wywiadowczego zgierskiej komendy, który ratując się przed rozszarpaniem błyskawicznie sięgnął po broń służbową i strzelił.

Jak nas poinformował sierż. szt. Bartłomiej Arcimowicz, rzecznik Komendy Powiatowej Policji w Zgierzu, padł jeden strzał z pistoletu Walther P-99. Kula trafiła w podbrzusze czworonoga, który został ranny i trafił do kliniki weterynaryjnej w Łodzi. Policjantowi nic groźnego się nie stało. (WP)

ŁÓDŹ. Wyrzucili ją z policji za kontakty z gangiem. Policjantka Katarzyna S. z Komendy Miejskiej Policji w Łodzi, mająca za sobą 11 lat służby, została wyrzucona z policji. Powód? Kontakty z członkiem gangu samochodowego.

Kobietę zatrzymano w maju. Została aresztowana tymczasowo. Usłyszała zarzuty utrudniania śledztwa przez pomaganie przestępcy w uniknięciu odpowiedzialności. Zapewne chodziło o przekazywanie niejawnych informacji. Najpierw Katarzyna S. została zawieszona w czynnościach służbowych, a teraz zapadła decyzja o jej wyrzuceniu z szeregu policji.

To pokłosie akcji policjantów, którzy zlikwidowali gang, który za prawa z udziałem kontrterrorystów i psów tropiących uderzyli m.in. w Łodzi, Warszawie i Wołominie. Zatrzymali dziewięciu członków zorganizowanej grupy przestępczej.

Przestępcy ukradli co najmniej 83 auta warte prawie 9 mln zł. Grozi im do 15 lat więzienia. Członkowie grupy zajmowali się kradzieżami głównie pojazdów koreańskich, japońskich i francuskich. Pojazdy trafiały do zorganizowanych w wynajmowanych pomieszczeniach gospodarczych „dziupli”, gdzie rozbierno je na części i sprzedawano – poinformował kom. Adam Dembiński z Komendy Wojewódzkiej Policji w Łodzi. Przestępcy dzielili się rolami na „typujących”, „kradnących”, „pilotujących” i paserów. Auta kradli m.in. w woj. łódzkim. Policjanci zabezpieczyli urządzenia służące do przełamywania zabezpieczeń elektronicznych. (WP)

Złapali sąsiada na Bałuckim Rynku i oddali w ręce policji

Sceny niczym w filmie rozegrały się w sobotę około południa w strefie nazywanej Pchlim Targiem.

Tomasz Jabłoński

41-letni domniemany złodziej został rozpoznany na Bałuckim Rynku. Szybka reakcja pana Damiana, pań Anny i Kasi doprowadziły do jego schwytania.

Troje łodzin rozpoznało mężczyznę, który – jak twierdzą – próbował sprzedawać skradzione rzeczy. To właśnie pani Kasia miała wcześniej paść ofiarą włamania, a domniemany złodziej to jej sąsiad.

– Mieszkamy niedaleko siebie na ul. Żeglarskiej, znamy się od lat, znam jego rodziców, pomagałam mu nawet ostatnio, dawałam obiady, by nie chodził głodny – opowiada „Expressowi Ilustrowanemu” poszkodowana kobieta. – A ten tak mi się odplacił! Włamał się do mieszkania, ukradł wartościowe przedmioty na łączną kwotę ponad 12 tys. zł (łupem złodzieja padły m.in. hulajnoga, tablet, złoto). Wszystko jest nagrane na monitoring. Sprawa jest zgłoszona policji.

Gdy kobieta dostrzegła znajomą twarz wśród osób na rynku, natychmiast zaalarmowała towarzyszy. Cała trójka podjęła



FOT. TOMASZ JABŁOŃSKI

błyskawiczną decyzję o ujęciu 41-latka. Został powalony na ziemię i obezwładniony. Mimo prób wyrwania się, nie miał szans.

Funkcjonariusze przyjechali po ok. 30 minutach i przejęli zatrzymanego.

Jeśli podejrzenia się potwierdzą, 41-latkowi za kradzież grozi od 3 miesięcy do 5 lat więzienia. Jeżeli jednak czyn został popełniony w warunkach recydywy, sąd może wymierzyć surowszą karę – nawet do 7 lat i 6 miesięcy pozbawienia wolności (o połowę więcej niż standardowa górna granica).



Blakała się na ulicy Malowniczej

Ta dwuletnia suka została znaleziona na ul. Malowniczej. 1 lipca trafiła do łódzkiego schroniska dla zwierząt. Waży 23 kg. Nie ma czypa. Jej właściciel lub osoba, która chciałaby ją przygarnąć, może zadzwonić pod numery telefonów: 501 437 232, 724 402 447 lub 785 500 377.



FOT. SCHRONSKO-ŁÓDŹ.PL

POŻAR W BLOKU NA TEOFILOWIE, NIE ŻYJE 78-LETNIA KOBIETA

Wiesław Pierzchała

78-letnia kobieta zginęła w pożarze, który wybuchł w jej mieszkaniu na Teofilowie w nocy z soboty na niedzielę.

Pożar wybuchł o godz. 3.30 w 4-piętrowym bloku przy ul. Lnianej. Paliło się mieszkanie na pierwszym piętrze. Świadkowie zaalarmowali służby ratunkowe.

Gdy strażacy wpadli do środka, wśród ognia i dymu dostrzegli kobietę. Leżała na podłodze w pokoju, w pobliżu drzwi balkonowych.

Niestety, nie udało się jej uratować. Przybyły lekarz stwierdził zgon. Okazało się, że była to 78-letnia lokatorka. Zmarła wskutek zatrucia gazami pożarowymi.

W wyniku pożaru spaliło się łóżko, szafa i pokój z pozostałym wyposażeniem. Straty oszacowano na ok. 250 tys. zł. Przyczyną pożogi było zaproszenie ognia. Na razie nie wiadomo, czy seniorce zasnęła z zapalonym papierosem.

Akcja gaszenia, podczas której strażacy sprawdzili też sąsiednie mieszkania, trwała do godz. 5.40. Wzięło w niej udział osiem zastępów liczących 24 strażaków.



Dym wydostawał się przez okna na I piętrze. FOT. POLSKA PRESS

AUTOPROMOCJA

0010990275

Zamów prenumeratę

Express Ilustrowany ☎ 42 715 80 68
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.expressilustrowany.pl

EXPRESS
ilustrowany

www.expressilustrowany.pl
e-mail: express@express.lodz.pl

REDAKCJA 90-532 Łódź, ul. ks. I. Skorupki 17/19
Redaktor naczelny Marek Krzciuk
Sekretariat 42 66 59 300
BIURO REKLAMY Polska Press Sp. z o.o. Oddział Biuro Reklamy w Warszawie Filia Łódź, ul. ks. I. Skorupki 17/19, 90-532 Łódź, tel. 6659-400.

Ogłoszenia na telefon 0-800 47-28-52. Adresy i telefony biur ogłoszeń na stronach ogłoszeniowych
WYDAWCA Polska Press Sp. z o.o. Warszawa 02-672, ul. Domaniewska 45

Prezes Zarządu Polska Press Grupy Zenon Nowak
Prezes Makroregionu Aneta Sarga-Burtan
Dyrektor sprzedaży makroregionu Anna Gatuszka tel. 502 49 92 57
Marketing Paweł Biernacki
Patronaty: patronaty.lodzkie@polskapress.pl

Projekt graficzny Tomasz Bocheński;
Biuro Prasowe: biuroprasowe@polskapress.pl
Biuro Konsumenta PPG, e-mail: biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10
DRUK Drukarnia ZPR Media S.A., 04-190 Warszawa, ul. Jubilerska 10

POLSKA PRESS GRUPA



Prenumerata z dostawą do domu: bok.prenumerata@polskapress.pl, tel. 42 715 80 68
Garmond: prenumerata dla klientów indywidualnych prenumeratapry@poczta.pl, tel. 12 422 14 85; dla firm i instytucji: prenumeratapry@garmondpress.pl
Kolporter: prenumerata wyłącznie dla firm i instytucji www.prenumerata.kolporter.com.pl, tel. 41 367 88 66;
Poczta Polska: www.prenumerata.poczta-polska.pl, lub w najbliższym urzędzie pocztowym.

© - umieszczenie takich dwóch znaków przy artykule, w szczególności przy aktualnym artykule, oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko i wyłącznie po uzyskaniu zgody z cennikiem zamieszczonym na stronie http://www.expressilustrowany.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

Co ważniejsze? Ludzkie życie, czy miejsce parkingowe?

Od dwóch lat mieszkańcy ul. Listopadowej na Stokach walczą o organizację ruchu na odcinku między łukami ulicy, która umożliwiłaby im i ich dzieciom bezpieczne poruszanie się. Gdy wydawało się, że sprawa została załatwiona ktoś zmienił poprzednie decyzje... Co na to Urząd Miasta Łodzi?

Liliana Bogusiak-Jóźwiak

Ulica Listopadowa na wspomnianym odcinku jest tak wąska, że - gdy auta mają się wyminąć - kierowca jednego z nich musi zjechać na prywatną działkę. Nie ma chodnika ani pobocza, ale są dzieci jeżdżące rowerkami i matki spacerujące z wózkami.

- Czy ktoś musi zginąć, aby urzędnicy pomyśleli? - zastanawiają się mieszkańcy.

Pani Ewa mieszka z mężem i dziećmi w domu jednorodzinnym przy ul. Listopadowej. Od dłuższego czasu wyjście poza teren posesji to dla niej duży stres. Choć na tym odcinku Listopadowej jest ograniczenie prędkości do 30 km/godz., to kierowcy jeżdżą nawet z prędkością 80 km/godz. Ale to dopiero początek problemu.

- Ulica jest bardzo wąska i auta nie mają możliwości, aby się wyminąć - mówi młoda łodzianka. - Nie ma też chodnika, pobocza ani ścieżki rowerowej. Na drodze wygrywa silniejszy - dziecko i pieszy są na przegranej pozycji.

Pan Piotr mieszka na nowym osiedlu przy ul. Listopadowej. Odcinek między łukami poko-

nuje kilka razy dziennie i potwierdza to, co mówi jego znajoma.

- Przez cały sezon szkolny prowadzam czterolatka do przedszkola i, gdy ulicą jedzie auto (a kierowcy jeżdżą bardzo szybko), muszę uciekać z dzieckiem, choć nie mam gdzie - denerwuje się mężczyzna. - Nie ma chodnika, skrajni ani pobocza, na którym można by się schować. Jedynie miejsce, które mogłoby pełnić taką rolę, zostało zajęte - władze miasta przeznaczyły je na miejsca parkingowe dla pobliskiego osiedla. Codziennie jest wiele niebezpiecznych sytuacji, dosłownie o włos od tragedii.

Dwa tysiące podpisów, efekt mizerny

Mieszkańcy ponad dwa lata zabiegali o wprowadzenie zakazu parkowania na odcinku ul. Listopadowej pomiędzy łukami, ograniczenie prędkości i zamontowanie progów zwalniających. Pod petycją złożoną do Biura Inżyniera Miasta podpisało się ponad dwa tysiące osób. Na miejsce przyjechał pracownik urzędu, wykonał pomiary.

- Zapewnił nas pisemnie, że wprowadzony zostanie zakaz parkowania i zamontowane

progi zwalniające - mówi pani Edyta, mieszkanka ul. Listopadowej. - Po dwóch latach z zapowiadanych sześciu progów zwalniających zamontowane zostały trzy, ale nie pomiędzy łukami, a zakaz parkowania na odcinku, gdzie jest najbardziej niebezpiecznie, obowiązywał trzy tygodnie. Został zniesiony, bo - jak poinformował mnie telefonicznie pracownik urzędu - mieszkańcy pobliskiego osiedla nie mają, gdzie parkować.

Kamil Tarnowski, kolejny mieszkaniec, który przyszedł na spotkanie z przedstawicielami naszej redakcji, również się denerwuje, że magistrat pozwalając parkować na ul. Listopadowej stwarza zagrożenie dla pieszych i utrudnia przejazd tysiącom kierowców, którzy nie



- Wożę codziennie dziecko do przedszkola i obserwuję sytuacje, które są bardzo niebezpieczne - mówi nasz Czytelnik, mieszkaniec ul. Listopadowej.

FOT. BARTEK KSIEŻAK



- Jeśli organizacja ruchu się nie zmieni, to dojdzie do tragedii - mówi Małgorzata Wochna.

FOT. BARTEK KSIEŻAK



Mieszkańcy ul. Listopadowej spotkali się z nami, bo czują się zlekceważeni przez Urząd Miasta Łodzi. - Tu nie chodzi o wygodę, ale o bezpieczeństwo i życie naszych dzieci - mówią.



Biuro Inżyniera Miasta wbrew obietnicom składanym mieszkańcom zgodziło się na parkowanie aut na ul. Listopadowej.

REKLAMA

0011547864

**POLSKA
NATAK**



OGLĄDAJ

TVP | info

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ

WWW.TVP.INFO/POLSKANATAK

ORGANIZATORZY AKCJI





Rozkopiają Pojezierską, będą objazdy

Jacek Zemła

Kolejny fragment ul. Pojezierskiej doczeka się nowej nawierzchni. Tym razem drogowcy wejdą na odcinek pomiędzy ul. Zgierską i al. Włókniarzy. Prace mają być prowadzone etapami, by zapewnić dojazd do posesji i sklepów. Inwestycja potrwa do jesieni 2027 r.

W pierwszym etapie prace wykonawca - firma Trakcja - zajmie się odcinkiem od al. Włókniarzy do ul. Hipotecznej, ale bez skrzyżowania. Dopiero po zakończeniu robót na tym odcinku ruszy remont Pojezierskiej między ul. Hipoteczna a Zgierską. Ten zakres robót przewidziany jest jednak dopiero na przyszły rok. Organizacja ruchu w trakcie prac na pierwszym odcinku pozwoli na przejazd aut w jednym kierunku - do al. Włókniarzy. Tak pojadą autobusy linii 81 na Teofilów. W stronę Dołów będzie wyznaczony objazd przez ul. Limanowskiego i Hipoteczna.

- Planujemy gruntowną modernizację drogi i podziemnej infrastruktury, przede wszystkim wymianę wodociągu - mówi Marcin Dyguda ze spółki Łódzkie Inwestycje. - Powsta-

nie nowa podbudowa ulicy, nawierzchnia, chodniki, zatoki parkingowe i przystanki autobusowe. Wyremontowane zostaną skrzyżowania.

Nowością będzie infrastruktura rowerowa, której wcześniej na ul. Pojezierskiej nie było. Połączy ona drogi rowerowe na ul. Zgierskiej i al. Włókniarzy. Od ul. Zgierskiej do ul. Brzóska przejazd rowerowy wprowadzony zostanie po obu stronach Pojezierskiej, następnie jako ciąg pieszo-rowerowy znajdować się będzie po jednej stronie. Powstaną przejazdy rowerowe przez skrzyżowania.

- Pierwsze prace związane z wymianą wodociągów rozpoczną się w lipcu - informuje Piotr Grabowski, rzecznik Łódzkich Inwestycji. - Drogowcy wykorzystają wakacje do najtrudniejszych prac, by minimalizować utrudnienia w ruchu. Remont całej drogi o długości 1300 m zakończy się jesienią przyszłego roku. W tym rejonie Bałut niedawno zakończono prace na ul. Kalinowej, a obecnie dobiega końca remont ul. Kniaziewicz. W przyszłości ta ulica będzie objazdem dla dalszego etapu prac na ul. Pojezierskiej. W planach jest również remont pobliskiej ul. Olsztyńskiej.

Stawiają sceny na Błoniach. Wkrótce zabrzmí tam techno

Trwa intensywna budowa scen na festiwal Audioriver, który odbędzie się w przyszły weekend (10-12 lipca). - Jesteśmy gotowi na jubileuszową, wspaniałą edycję naszego wydarzenia - zapewnia Piotr Orlicz, pomysłodawca i współorganizator festiwalu.

Dariusz Pawłowski

Audioriver należy dziś do najważniejszych festiwali muzyki elektronicznej w Europie Środkowo-Wschodniej. Organizatorzy przygotowują dziesięć scen - m.in. legendarny Circus, który jest miejscem dla najmocniejszych brzmień serwowanych przez młode pokolenie, i scenę Kosmos, gdzie będzie można usłyszeć brzmienia z Berlina, skąd przyjadą najważniejsi twórcy niemieckiego techno.

Scena Hybrid to mieszanka drum & bassu i dubstepu, na Studio będzie można usłyszeć reprezentantów słynnej wytwórni Innervisions, Park to z kolei miejsce dla dźwięków z pogranicza trance'u i bouncy.

Na Scenie Jelenia organizowane są w tym roku showcase'y najważniejszych polskich klubów i inicjatyw (w tym łódzkiej Willi), nie zabraknie też Rotundy PKO BP.

Koncerty rozpoczną się będą o godz. 18, w ciągu dnia Audioriver oparuje kompleks Off Piotrkowska.

Wśród gwiazd, które wystąpią w Łodzi na największej, głównej scenie festiwalu, są The Prodigy, Marlon Hoffstadt, Disclosure, Klangkuenstler i Apashe. Festiwal Audioriver jednak to nie tyl-



Festiwal odbędzie się na Błoniach przy ul. Konstanyńowskiej 96 (w rejonie skrzyżowania z ul. Juszcakiewicza). Od kilku dni trwa tam budowa wielkich scen.



Muzyka zabrzmí również pod namiotami.

ko muzyka - na festiwalowym terenie stanie setka foodtrucków.

- Uczestnicy festiwalu otrzymają wszystko to, do czego zostali przyzwyczajeni i czego oczekują, ale przygotowujemy też kilka niespodzianek - dodaje Piotr Orlicz.

- Czekamy na gości i mam nadzieję, że w tym roku aura nam dopisze.

Bilety kosztują: 750 zł karnet 2-dniowy, 890 zł karnet 3-dniowy i 1899 zł karnet VIP. Dostępne są również bilety jednodniowe w cenie 435 zł za piątek lub sobotę oraz 220 zł na niedzielę.

AUTOREKLAMA

Plebiscyt MISTRZOWIE SMAKU 2026!

Wspólnie nagrodzimy najlepszych pracowników gastronomii i najbardziej polecane lokale!





Na razie, w pierwszym parkingu (przy Wschodniej 62/64) hula wiatr. Chętnych nie ma wielu.



FOT. BARTOSZ KSIĘŻAK

W połowie lipca gotowy ma być drugi w Śródmieściu parking wielopoziomowy

Jacek Zemła

Kończy się budowa drugiego parkingu kubaturowego w centrum Łodzi - przy ul. Wschodniej 67. Będzie tam 226 zadaszonych miejsc postojowych. Łącznie w trzech nowych parkingach - bo w trakcie budowy jest jeszcze jeden - powstanie 600 miejsc parkingowych. W pierwszym parkingu, na razie, aut jest bardzo mało.

- Pierwszy parking już służy mieszkańcom. Teraz kończymy drugi, a po wakacjach oddamy trzeci - przy ul. Tuwima 12 - mówi Hanna Zdanowska, prezydent Łodzi.

Nowy parking przy ul. Wschodniej 67 oferować będzie 226 miejsc postojowych. Trwa-

ją tam ostatnie prace wykończeniowe, odbiory techniczne i przygotowania do uruchomienia obiektu. Wszystko wskazuje na to, że pierwsi kierowcy skorzystają z niego w połowie lipca.

Podobnie jak w przypadku parkingu przy ul. Wschodniej 62/64, także tu operator przygotował zachętę dla kierowców. Minimum przez pierwszy tydzień od otwarcia parkowania będzie bezpłatne.

Jednak, jak na razie, zainteresowanie parkowaniem w pierwszym oddanym do użytku parkingu przy ul. Wschodniej 62/64 jest niewielkie.

W ciągu dnia zajęte bywa 20 - 30 miejsc na 200. Być może po wakacjach sytuacja ta ulegnie zmianie.

Sucha wiosna i ostatnie upały wysuszyły rzeki

Mija tydzień od katastrofy ekologicznej na stawach rekreacyjnych na Marysunku w gminie Andrespol. W trakcie upalnego weekendu jeden ze stawów wysychł, a na jego dnie ukazało się kilka tysięcy ryb, które do końca walczyły o życie. Niestety, padły w męczarniach prażone słońcem.

Jacek Zemła

Gmina Andrespol ustami kierownika referatu komunalnego Mirosława Pawłaka udzieliła nam wyjaśnienia, że przyczyną wyginięcia ryb była wyjątkowo wysoka temperatura.

Woda w stawie była na bardzo niskim poziomie, dlatego już przed weekendem pracownicy gminy przerzucili część ryb do pozostałych stawów, w których poziom był wyższy. Jednak nie zdążono odłowić wszystkich, prace miały być kontynuowane w poniedziałek, 29 czerwca. Niestety, panujące w sobotę i niedzielę upały sprawiły, że zbiornik całkowicie wysychł. W poniedziałek można już było tylko zbierać rybnie truchła, co też uczyniono, bo po okolicy niósł się niesamowity fetor.

Wędkarze, których spotkaliśmy nad akwenem (jednym z tych wypełnionych wodą), mówią, że powodem znacznego obniżenia poziomu wody jest to, iż jeden z właścicieli gruntów w górnym biegu Miazgi przegrodził rzekę tamą i skierował wodę do swoich stawów, powodując jej

wyschnięcie na dalszym odcinku.

Przejechaliśmy trasę wzdłuż Miazgi, od jej źródeł w Wiączyńskim Lesie aż po stawy na Marysunku, sprawdzając stan wody i kontrolując przy użyciu drona, czy nie ma nielegalnych tam, jazów lub stawideł. Prawda okazała się prozaiczna. Miazga niemal na całej długości od źródeł do Marysinka jest całkowicie sucha. Upały i susza sprawiły, że wyschły źródła dające początek rzecze. Wody nie ma ani pod mo-



Dno Miazgi jest suche na długim odcinku rzeki.

stem w Wiączyniu, ani przy stawach w okolicy ul. Gajcego w Łodzi, pojawia się dopiero w rejonie ul. Brzezińskiej w Bedoniu. Nie jest to jednak woda płynąca, lecz raczej błotko. Nic więc dziwnego, że nie ma, jak zasilać stawów na Marysunku, jeśli poziom wo-

dy w rzece wynosi ledwie kilka centymetrów i jest to raczej zawiesina niż płyn.

Nie potwierdziła się teza, że ktoś po drodze przechwytywał wodę do swoich stawów, bo tej wody po prostu w Miazdze nie ma.



Nikt wody z Miazgi nie kradnie, nie ma czego kraść...

FOT. BARTOSZ KSIĘŻAK

AKCJA CHARYTATYWNA

0111543850

VEOLIA - GŁÓWNY PARTNER REGIONALNY
EXPRESS ILLUSTRWANY / **DŁ** / **DZIENNIK ŁÓDZKI**
POLSKA PRESS GRUPA (PARTNER OGÓLNOPOLSKI)
POLREGIO (PARTNER OGÓLNOPOLSKI)
SKARBIEC (PARTNER OGÓLNOPOLSKI)
DRZAZGA CLINIC (PARTNER OGÓLNOPOLSKI)
SKY QUANT (PARTNER OGÓLNOPOLSKI)
KLESZCZÓW (PARTNER OGÓLNOPOLSKI)
 FUNDACJA ROZWOJU GMINY / OKRĘG PRZEMYSŁOWY KLESZCZÓW

**DONALD TRUMP Z OKAZJI 4 LIPCA:
NAJLEPSZE JESZCZE PRZED NAMI**

Anna Nagel, PAP

Najlepsze dopiero przed nami - oświadczył prezydent USA Donald Trump podczas przemówienia wygłoszonego z okazji 250. rocznicy niepodległości Stanów Zjednoczonych.

Ranne są 16 592 osoby; zniszczonych zost - Dobry wieczór, Ameryko! Jeśli wydaje się wam, że to było łatwe, to nic bardziej mylnego - powiedział Trump na początku przemówienia, które rozpoczęło się z ok. 1,5-godzinym opóźnieniem w związku z ewakuacją parku National Mall z powodu zagrożenia burzowego. Ze względu na ryzyko goście musieli schronić się w okolicznych budynkach. Gdy zagrożenie minęło, teren wydarzenia otwarto ponownie i publiczność zaczęła wracać na widowieństwo pod kontrolą bezpieczeństwa.

Podczas przemówienia prezydent USA mówił sporo o wolności, potępiał komunizm oraz chwalił się swoimi dokonaniami.

- Ten kraj jest domem wolności. To ziemia wolności, a ta flaga jest sztandarem najbardziej niezwykłego, wyjątkowego i niesamowitego narodu, jaki kiedykolwiek istniał na Ziemi - oświadczył prezydent. Zapewnił, że dziś USA są „silniejsze, bardziej wolne, bogatsze, bezpieczniejsze i dumniejsze niż kiedykolwiek wcześniej”.

Podobnie jak w piątek podczas przemówienia pod górą Rushmore, Trump mówił też o ko-

munizmie. Na scenę zapraszał amerykańskich weteranów i członków ich rodzin oraz astronautów.

- Ameryka nigdy nie będzie krajem komunistycznym - zadeklarował Trump. - Nasi żołnierze nie walczyli z komunizmem na polach bitew całego świata po to, by to zagrożenie znów podniosło łeb tutaj, w Ameryce. Nie pozwolimy, by do tego doszło. (...) To tak jak z nowotworem: trzeba go wyciąć, i to jak najszybciej - oznajmił prezydent, który w ostatnim czasie kilkakrotnie atakował przeciwników politycznych, nazywając ich „komunistami”.

Trump mówił również o konieczności uchwalenia ustawy Save America Act.

- Ameryka wróciła i chcemy utrzymać jej wielkość. Dokonamy tego, przyjmując ustawę „Save America Act”, która przewiduje, że wszyscy wyborcy będą musieli okazać dokument tożsamości, a także przedstawić dowód obywatelstwa. Nie będzie również głosowania korespondencyjnego, z wyjątkiem przypadków choroby, niepełnosprawności, służby wojskowej lub podróży. Dzięki temu nie będzie już oszustw wyborczych - kontynuował prezydent, który od dawna żąda, by Republikanie przegłosowali tę ustawę.

Trump przekonywał też Amerykanów, że kraj „dopiero się rozpędza”. - To, co najlepsze, jest jeszcze przed nami. To dopiero świt złotej ery Ameryki.



Podczas trwającego 35 minut przemówienia Donald Trum mówił m.in. o amerykańskich osiągnięciach i wzbudzającym kontrowersje projekcie ustawy SAVE America Act

REKLAMA

0011457249

**Nekrologi i kondolencje
zlećisz**

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

Zadzwoń

502 499 119, 502 499 127

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

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

**Kwestie służby zdrowia
i ultimatum premiera**

Dorota Kowalska, PAP

Sprawa Szpitala Południowego pokazała problemy, które od lat trawią polską służbę zdrowia. Głos w tej sprawie zabrał premier Donald Tusk.

Służba zdrowia pogryzła już niejedną ekipę rządzącą, dzisiaj tak zwana afera Szpitala Południowego w Warszawie jest sporym kłopotem dla koalicji rządzącej.

- Nie mam żadnych wątpliwości, że kwestia Szpitala Południowego to jest już kwestia prokuratury (...). Dla rządu ważne jest, aby skutecznie wyeliminować zwyrodnienia i nadużycia, które są efektem nie tylko złej woli pojedynczych lekarzy, ale są także efektem złego systemu - oświadczył premier Tusk. - Chcę mocno podkreślić, że nie będzie żadnej wyrozumiałości wobec tych zdarzeń - podkreślił, zapowiadając „konsekwencje prawne i karne wszędzie tam, gdzie zostało złamane prawo”.

Szef rządu oświadczył, że konieczne są „systemowe rozwiązania”, które „uporają się z tymi najbardziej oburzającymi praktykami”, chodzi o słynny już salonik VIP, który miał funkcjonować w Szpitalu Południowym.

- Problem o wiele powszechniejszy to jest tak zwany zeszyt szpitala, a więc zeszyt, w któ-



Tusk do wtorku czeka na propozycje rozwiązań systemowych w ochronie zdrowia.

rym są nazwiska tych, którzy zasługują na lepsze traktowanie. To jest obejście kolejki, czasami izolotka, ale głównie obejście kolejki. I to jest coś, co budzi absolutny sprzeciw. I to jest nieakceptowalne - mówił dalej premier.

I przekazał, powołując się na dane z NFZ, że „w 2024 roku przeprowadzono 909 kontroli, które zaowocowały 25 zawiadomieniami do prokuratury na kwotę blisko 88 milionów złotych w związku z oczywistymi nadużyciami”.

Potem Donald Tusk poinformował, że czeka do wtorku na propozycje rozwiązań systemowych i „precyzyjne reko-

mendacje” w związku z nieprawidłowościami w ochronie zdrowia. Problemy, które wymienił, to wspomniane już wyżej saloniki VIP w szpitalach, omijanie kolejek do świadczeń i bardzo wysokie zarobki niektórych medyków.

Brak tych propozycji ma oznaczać „decyzje personalne”, czyli jak łatwo się domyślać - dymisje.

Tak więc do wtorku Ministerstwo Zdrowia ma przygotować pakiet systemowych rozwiązań, które przedstawi premierowi. Donald Tusk dał nawet ministerstwu pewną wskazówkę - jego zdaniem odpowiedź na omijanie kolejek i dostawa-

nie się do specjalistów „po znajomości” ma być centralna e-rejestracja. Tusk oczekuje, że znacznie ona działać najpóźniej do końca roku. Tyle tylko, że aby sprostać oczekiwaniom premiera, ministerstwo będzie musiało skrócić prace o trzy lata, bo planowany termin pełnego wdrożenia centralnej e-rejestracji to koniec 2029 roku.

Jej uruchomienie miałoby uniemożliwić korzystanie z publicznej ochrony zdrowia z pominięciem kolejki, bo będzie to system elektroniczny, w którym mają być zebrane wszystkie terminy do specjalistów w całym kraju.

Kolejna sprawa - uporządkowanie kwestii zarobków lekarzy. Resort musi przede wszystkim ustalić, ile medycy faktycznie zarabiają. Nie wie tego, bo dane o wynagrodzeniach, które szpitale i przychodnie przekazują Agencji Oceny Technologii Medycznych i Taryfikacji, są zanonimizowane. Ustawa, która to zmienia, czeka na podpis prezydenta. Nowelizacja pozwoli na zbieranie danych o wynagrodzeniach w ochronie zdrowia w powiązaniu z numerem PESEL lub numerem prawa wykonywania zawodu (PWZ).

Naczelna Rada Lekarska apelowała do prezydenta, by jej nie podpisywał. Premier wręcz przeciwnie - prosi o poparcie tego rozwiązania.

**Polska przekazała Ukrainie pociski do systemów Patriot?
Przydacz: Niestety, to jest bardzo prawdopodobne**

Karolina Wrońska, PAP

Prezydencki minister Marcin Przydacz ocenił jako „bardzo prawdopodobne”, że polski rząd przekazywał wiosną pociski do systemów Patriot Ukrainie.

Wicemarszałek Sejmu, lider Konfederacji Krzysztof Bosak napisał w sobotę na platformie X, że „w marcu, w tajemnicy przed Sejmem, rząd oddał Ukrainie drogie i trudne do kupienia pociski przechwytyjące do systemów Patriot”. Podkreślił, że „były one zakupione przez Polskę od USA w celu budowy wielowarstwowego systemu obrony przeciwlotniczej” oraz że pociski te są jedynymi na wyposażeniu polskiej armii, którymi zwalczać można rosyjskie rakiety Iskander.

Szef prezydenckiego Biura Polityki Międzynarodowej Marcin Przydacz, pytany w niedzielę w Polsat News o te doniesienia, powiedział, że

„według jego informacji (...) niestety to jest bardzo prawdopodobne, że rząd wiosną przekazywał Ukrainie rakiety do systemów Patriot”. Poinfor-

mował, że do niedawna BPM nie dysponowało taką informacją oraz że taka decyzja nie zapadła na linii prezydent Karol Nawrocki - prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski.

W niedzielę rano Polsat News od wiceszefa MON Cezarego Tomczyka otrzymał informację: „Lista przekazywanych donacji jest niejawną, to raz. A dwa, że w tej sprawie przechodzimy burzę drugi raz. Już raz wszyscy o to pytali i sprawa była przedmiotem licznych debat. Odkrywamy Amerykę raz jeszcze”.

Poproszona o komentarz do słów Tomczyka szefowa klubu Lewicy Anna Maria Żukowska oceniła, że „to nie jest dobra odpowiedź, dlatego, że ona nie rozwiewa wątpliwości i jest taka raczej wymijająca”.



Wiceszef MON Cezary Tomczyk: „Lista przekazywanych donacji jest niejawną”.

Uniejów jest pierwszym uzdrowiskiem termalnym w Polsce. To zobowiązuje

Rozmawiamy z Józefem Kaczmakiem, burmistrzem Uniejowa.

Matylda Witkowska

Uniejów to dziś uzdrowisko i popularna miejscowość turystyczna. Kilkadziesiąt lat temu były tu zakłady „Próchnika” i nikt by w turystykę nie uwierzył. Co spowodowało zmianę kierunku?

Rzeczywiście, kiedy dziś mówi się o Uniejowie, pierwsze skojarzenia to termy, uzdrowisko, restauracje i wydarzenia. Ale startowaliśmy z zupełnie innego miejsca. Działał u nas zakład „Próchnika”, który zatrudniał ponad 200 osób, praca szła na dwie zmiany. Dla lokalnej społeczności to było ważne miejsce zatrudnienia tak jak Zakłady Pończosznicze Sandra. Tyle że problemy były szersze. Upadło także Przedsiębiorstwo Ceramiki Budowlanej w Wieloninie, zakończyła działalność Spółdzielnia Usług Wiejskich, a na to wszystko nałożył się kryzys w rolnictwie i masowa likwidacja hodowli bydła. W latach 90. i na początku lat dwutysięcznych bezrobocie sięgało tu 40%. W takiej sytuacji cel był jeden: tworzyć miejsca pracy i dać mieszkańcom powód, żeby wzięli swoją przyszłość z Uniejowem.

Stąd pomysł budowy term?

Wiedzieliśmy, że mamy pod ziemią skarb. W latach 70., kiedy szukano ropy naftowej, natrafiono na gorącą wodę geotermalną. Wtedy nie uznano jej jeszcze za coś, co może odmienić przyszłość gminy. Odwierty zakrecono. Ale one były. Z czasem coraz lepiej rozumieliśmy, że to może być nasza największa szansa. Nie chodziło jednak o to, żeby po prostu otworzyć odwiert, wkręcić rurę, trochę schłodzić wodę i puścić ją do basenu. To byłoby najprostsze, ale nie po-

zwoliłoby wydobyć prawdziwego potencjału geotermii. Od początku myśleliśmy szerzej: o kaskadowym wykorzystaniu wody geotermalnej. Najpierw ciepłownictwo, potem rekreacja, lecznictwo uzdrowiskowe, sport, a w dalszej perspektywie także wyroby kosmetyczne, spożywcze i lecznicze. Mieliśmy też świadomość, że Uniejów od dawna miał naturalną siłę przyciągania. Jest malownicza Warta, są cenne zabytki i dziedzictwo niematerialne. Geotermia nie startowała więc na pustyni.

Czy były wątpliwości? Oczywiście. Ludzie pytali, czy to nie jest zbyt śmiały pomysł jak na tak małą gminę. W Polsce byliśmy pionierami, więc nie mieliśmy gotowego wzoru, który można było po prostu skopiować. Bardzo pomogły nam doświadczenia zagraniczne, zwłaszcza austriackie. Dzięki współpracy województwa łódzkiego z austriackim krajem związkowym Styria mogliśmy poznać doświadczenia tamtejszych uzdrowisk geotermalnych.

Eksperci i partnerzy z Austrii mówili nam jednoznacznie: woda geotermalna może odmienić Uniejów. Zwracali też uwagę na bardzo praktyczną rzecz - zabezpieczenie grunty. Tłumaczyli, że kiedy powstanie pierwszy basen, popyt będzie rósł i za chwilę będziecie chcieli się rozbudowywać. Posłuchaliśmy tej rady. Zabezpieczyliśmy ok. 150 ha. Dzięki temu mogliśmy zrealizować kolejne etapy rozbudowy. Ci, którzy 18 lat temu pytali, po co małemu Uniejowowi tyle gminnych gruntów, dziś już tego tematu nie podnoszą.

Ile osób dziś odwiedza termy?

Rocznie Uniejów odwiedza ok. 2 mln osób. Oczywiście przyjeżdżają w różnych celach. Jedni ja-

dą do term, inni korzystają z hoteli i restauracji, jeszcze inni przyjeżdżają na koncerty, wydarzenia, pobyty zdrowotne, spotkania rodzinne, wycieczki albo do Spycimierza.

Gość nie zatrzymuje się wyłącznie na bramie kompleksu termalnego. Spaceruje po bulwarach nadwarciańskich, zostaje na obiad, nocuje, potem wraca z rodziną albo znajomymi.

Dlaczego zdecydowano się na rozbudowę Term Uniejów?

Obiekt, który ma być konkurencyjny, nie może stać w miejscu. Pojawia się konkurencja i zmieniają się oczekiwania gości. Dlatego trzeba dodawać nowe funkcje i nowe powody, żeby do Uniejowa przyjeżdżać ponownie. Oficjalne otwarcie nowej, piątej rozbudowy Term Uniejów odbyło się 16 maja 2026 r. i zbiegło się z 18. urodzinami kompleksu. Inwestycja powiększyła obiekt o nową letnią strefę rekreacji. To oferta szczególnie ważna dla rodzin, dzieci i osób, które chcą spędzić w Uniejowie cały dzień.

Czy widać już efekty tej rozbudowy? Czy termy będą rozbudowywane dalej?

Od otwarcia nowej części minęło niewiele czasu, ale zainteresowanie potwierdza, że była to potrzebna inwestycja. My jednak już myślimy o następnym etapie. Tak właśnie rozwijał się Uniejów przez ostatnie lata: jeden krok musiał przygotowywać kolejny.

Nasza woda geotermalna to coś więcej niż gorąca woda do rekreacji. To solanka o uodowodnionych właściwościach leczniczych. Dlatego w następnym etapie chcemy wybudować strefę odkrytych basenów solankowych. Planujemy lokalizację po drugiej stronie mo-

stu przez Wartę, w pobliżu naszej łąki. Mamy przygotowane i uzbrojone grunty pod tę inwestycję. Ta część ma mieć inny charakter niż główny kompleks Term. Ma być spokojniejsza, nastawiona na zdrowie, relaks i wyciszenie.

Patrzmy też na inne możliwości wykorzystania naszej wody. Interesują nas technologie odsalania, wykorzystanie wody do produkcji napojów zdrowotnych, a ciekawym kierunkiem może być także produkcja alg. Geotermia otwiera więcej drzwi niż się czasem wydaje.

Uniejów 15 lat temu został pierwszym w Polsce uzdrowiskiem termalnym. Co to oznacza dla miasta?

To był przełom. Wejście do grona miejscowości uzdrowiskowych dało nam prestiż, ale też jasno określiło kierunek rozwoju. Polska ma ok. 40 miejscowości uzdrowiskowych, a Uniejów jest pierwszym uzdrowiskiem termalnym. To zobowiązuje. Dzisiaj czasy nam sprzyjają, gdyż ludzie chcą żyć dłużej, zdrowiej i aktywniej. My bardzo dobrze wpisujemy się w ten trend, bo mamy zdrowotną solankę i coraz więcej sposobów wykorzystania jej właściwości. Działa u nas sanatorium Uzdrowisko Uniejów Park, mamy łąkę, pijalnię wody termalnej, ofertę kąpiel i rekreacji, rozwinętą bazę noclegową oraz około 25 całorocznych lokali gastronomicznych. To już solidna podstawa uzdrowiska, ale nie chcemy się na tym zatrzymać.

A co przyciąga turystów do Uniejowa poza termami?

Bardzo ważne miejsce zajmuje Spycimierz - wyjątkowa wieś słynąca z układania kwiatnych dywanów na procesję Bożego Ciała. 4 czerwca, w Boże Ciała,



Termy rozstawiły Uniejów na całą Polskę.

FOT. UNIEJÓW

przyjechali tam ok. 30 tys. osób. To pokazuje, jak wielką siłę ma ta tradycja. Dwa lata temu otworzyliśmy w Spycimierzu nowoczesną placówkę konferencyjno-wystawienniczą Centrum „Spycimierskie Boże Ciała”, żeby można było poznawać tę tradycję przez cały rok, a nie tylko w dniu procesji.

Rozbudowujemy także bazę sportową. Warto wspomnieć o kompleksie boisk piłkarskich. Są dostępne cały rok, bo podgrzewamy je ciepłem z geotermii. Myślimy o polu golfowym. Mamy ok. 50 ha. pod tę inwestycję. I chciałbym od razu zaznaczyć, że golf nie musi być sportem wyłącznie dla bogatych. Dobrze przygotowana oferta może mieć charakter rekreacyjny, rodzinny, edukacyjny i turystyczny.

Czego jeszcze brakuje w mieście z atrakcji turystycznych i infrastruktury?

Najważniejszym wyzwaniem jest dla nas najstarsza część miasteczka z rynkiem. Stopniowo go upiększamy, ale wiemy, że wymaga nowego podejścia. Marzy nam się odbudowa ratusza. Mamy informacje od archeologów i historyków, jak kiedyś wyglądał, i chcielibyśmy odtworzyć go według tych ustaleń, podobnie jak XI-wieczny gród kasztelański w Spycimierzu.

Odnowienia wymagają elewacje domów mieszkalnych i lokali usługowych przy rynku oraz ulicy bł. Bogumiła. To są rzeczy bardzo ważne, choć czasami mniej spektakularne niż duże inwestycje. Uzdrowisko buduje się nie tylko przez baseny i hotele, ale też przez detale: wygląd ulic, zieleń, szyldy, place, chodniki, ławki, porządek i atmosferę.

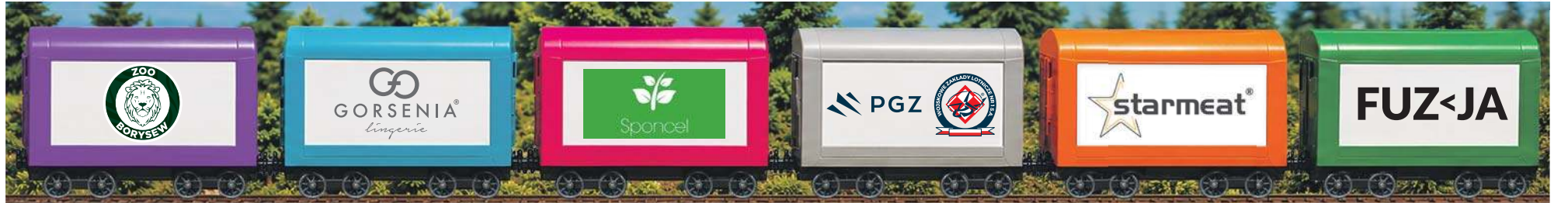
Do Uniejowa trudno dojechać komunikacją publiczną. Pociąg tu nie dociera, ostatni bus do Łodzi jest wczesnym popołudniem...

To jest problem, ale trzeba uczciwie powiedzieć, gdzie leżą możliwości gminy. Budowa linii kolejowej nie jest zadaniem, które może udźwignąć samorząd tej skali. Nie jestem w tej sprawie wielkim optymistą, bo nowych szlaków kolejowych w Polsce nie buduje się, lecz jedynie remontuje się istniejące linie.

Transport publiczny obsługują prywatne firmy. One jeżdżą tam, gdzie widzą klienta i ekonomiczny sens połączenia. Uniejów jest dziś miejscem, do którego wiele osób przyjeżdża samochodem. Mamy dobry dojazd drogowy i duże parkingi, więc indywidualny transport wciąż dominuje.

AKCJA CHARYTATYWNA

0211543790



Jankees come to Oborniki? Wszyscy bardzo chcą budowy bazy USA

Poznań lub Wrocław znalazły się na krótkiej liście potencjalnych lokalizacji stałej bazy wojsk USA w Polsce. Amerykanie chcą sprowadzić około 5 tys. żołnierzy wraz z rodzinami. Baza powstanie na obrzeżach, ale żołnierze chcą mieć blisko do dużego miasta.

Paweł Antuchowski

Zaczął się niewinnie od krążącej od połowy czerwca w różnych mediach sensacyjnej informacji. Oto 5 tys. amerykańskich żołnierzy ma znaleźć nowy dom w nowej bazie wojskowej, gdzie na stałe przeprowadzą się wraz z rodzinami.

Jak się chwilę później okazało, na polskie Ramstein, czyli miejsce, gdzie wzorem tego niemieckiego miasta taki obiekt miałby powstać, jest typowany Wrocław lub Poznań. Wiadomość o wytypowaniu stolicy Wielkopolski była dość niespodziewana dla opinii publicznej, jednak nie wywołała zaskoczenia wśród wielkopolskich parlamentarzystów.

- Ta informacja krążyła w Sejmie od kilku dni - komentował w ubiegłym tygodniu dla „Głosu Wielkopolskiego” Jarosław Urbaniak, poseł i szef wielkopolskiej Koalicji Obywatelskiej. - Mam nadzieję, że połączymy siły ponadpartyjnie i nie tylko politycy, ale i inne wpływowe osoby będą lobbować, w tym pozytywnym sensie tego słowa, że by to była lokalizacja poznańska - stwierdził.

Konieczność łączenia sił ponad podziałami podkreślali też politycy z współrządzącej Polski 2050, a także z Prawa i Sprawiedliwości.

- Każde zwiększenie obecności wojsk amerykańskich w Polsce to jest ogromne wzmocnienie naszego bezpieczeństwa - podkreślał Zbigniew Hoffmann, poseł PiS. - Jeszcze w czasie naszych rządów miałem okazję zwiedzać bazę w Powidzu, która stanowi sporą przestrzeń i pokazano nam fragmenty będące wtedy jeszcze w budowie. To nadzorowali Polacy i budowały polskie firmy. Tu jest szansa na to, żeby dolary płynęły do polskich przedsiębiorstw i Polacy mieli miejsca pracy. To daje podwójną satysfakcję - uważa członek komisji obrony narodowej.

Tort w kolorze khaki

Koszt budowy potężnej, 500-hektarowej bazy wojskowej, wraz z miasteczkiem wojskowym, jest szacowane na nawet

12 mld zł. Tak spory strumień pieniędzy z Polskiego budżetu to łakomy kąsek dla każdego samorządu. A to dopiero początek. Tego typu obiekt jest generatorem potężnych źródeł dochodów dla lokalnych firm, które będą dostarczały nowemu miasteczku wszystkiego, co niezbędne do życia.

Gdy firmy zarabiają, płacą podatki, zarabia gmina, powiat i województwo. Nie mówiąc już o wpływach z podatku od nieruchomości. Nic dziwnego, że nie tylko posłowie z Wielkopolski, ale i samorządowcy będą robili wiele, aby zaprezentować się z jak najlepszej strony i ten „tort” do siebie przyciągnąć.

Pierwszym z nich okazał się prezydent Poznania Jacek Jaśkowiak. Publicznie powiedział, że w stolicy Wielkopolski i powiecie poznańskim najzwyczajniej w świecie nie ma dostatecznie dużego terenu, który pomieściłby amerykańskich wojskowych wraz z rodzinami. Ale za to zwrócił uwagę, że niedaleko jest taki teren i to dość atrakcyjnie zlokalizowany.

Konkretnie chodzi o obszar znajdujący się na terenie gminy Oborniki, między wsiami Sepna, Nieczajny i Lulina. Potężny, 1500-hektarowy teren znajduje się niedaleko granicy z powiatem poznańskim, gminą Rokietnica i samego Poznania. Jeszcze niedawno trwała ożywiona dyskusja wśród mieszkańców gminy związana z planami zabudowy.

Jego właściciel, firma CLIP Group, która jest właścicielem potężnego centrum logistycznego w podpoznańskim Jasinie, jeszcze niedawno chciała stworzyć tam Poznań North Economic Zone, czyli największą w Polsce strefę przemysłową. Większą od podwrocławskich Kobierzyc.

Baza zamiast fabryk?

Wizją właściciela było sprowadzenie inwestorów w branży nowych technologii. Mówiło się nawet o próbach nawiązania współpracy z tajwańskim producentem półprzewodników, który szuka miejsca dla swojej nowej fabryki w Polsce.

Plany te wzbudziły kontrowersje wśród mieszkańców. Oto



Wicepremier i minister obrony narodowej Władysław Kosiniak-Kamysz był w Poznaniu 28 czerwca. Dzień później Jacek Jaśkowiak mówił o bazie USA w Obornikach.

teren, który od lat było obszarem rolniczym i formalnie wciąż nim jest, nagle ma zostać zamieniony w gigastrefę ekonomiczną, która będzie zakłócała spokój mieszkańców chcących uciec od miejskiego zgiełku.

Czują się oni w pewien sposób pokrzywdzeni, bo oni musieli dbać o odpowiednie krzywizny dachów i poziom prześwietów płotów, żeby nie zaszkodzić ptasiemu łęgom na znajdującym się tam obszarze Natura 2000. A nagle ma się pojawić inwestor, który potencjalnie nie będzie musiał się tym przejmować.

Tymczasem projekt budowy w tym miejscu bazy wojskowej może być paradoksalnie odpowiedzią na tego typu zarzuty mieszkańców. Tak przynajmniej twierdzi rzecznik prasowy obornickiego urzędu miasta i gminy. Według Krzysztofa Nowackiego baza stanowiłaby mniejszą in-

gerencję w środowisko niż centrum przemysłowe.

- Na razie docierają do nas tylko strzępy informacji o trwających rozmowach na szczeblu ministerialnym - komentuje „Głosowi Wielkopolskiemu” Tomasz Szrama, burmistrz Obornik. - Udało nam się tylko dowiedzieć, że są rozpatrywane tereny pod Wrocławiem i właśnie Oborniki. A ten teren jest jedynym na tyle dużym, gdzie coś takiego mogłoby powstać.

Jak zauważa, teren ten znajduje się na południowym skraju gminy i sąsiaduje między innymi z gminą Rokietnica. Stosunkowo niedaleko jest także granica Poznania. Mieszkańcy Obornik raczej nie odczuliby większych uciążliwości związanych z funkcjonowaniem takiej bazy. Największy ruch kierowałby się w stronę Poznania, a nie Obornik.

Zapiski palcem po wodzie

Kwestią otwartą pozostawałaby także rola w tej sprawie budowy ekspresówki S11 w Wielkopolsce. Według Urbaniaka jej możliwie jak najszybsza budowa byłaby kluczowa z punktu widzenia funkcjonowania stałej bazy wojskowej na tym obszarze. Według burmistrza, przynajmniej w kwestii obwodnicy Obornik, wszystko idzie zgodnie z planem.

Zwraca uwagę, że wszystko to o czym obecnie się mówi wokół potencjalnej budowy bazy stanowi pisane palcem po wodzie dywagacje. Nie zapadły jeszcze żadne konkretne decyzje, a jeśli się tak stanie, to raczej gmina nie będzie miała za dużo do powiedzenia. I to pomimo pozytywnego odzewu.

Nie wiadomo też czy trwają jakiegokolwiek rozmowy właściciela terenu z przedstawiciele-

mi Ministerstwa Obrony Narodowej. W biurze zarządu firmy dowiedzieliśmy się tylko, że „nic o tym nie wiadomo”. Według rzecznika gminy Oborniki informacja o lokalizacji bazy w tym miejscu miała pojawić się podczas obchodów 70. Rocznicy Poznańskiego Czerwca 1956 Roku.

Wtedy to stolicę Wielkopolski odwiedził wicepremier i minister obrony Władysław Kosiniak-Kamysz, a prezydent Poznania był współgospodarzem obchodów. Można jedynie przypuszczać, że to stąd wzięła się ta informacja, wygłoszona przez Jacka Jaśkowiaka dzień później już publicznie. Są jednak i tacy, którzy uważają, że ta deklaracja była przedwczesna i może zostać przez ministerstwo źle odebrana. Czy zatem baza wojsk amerykańskich powstanie pod Obornikami? Decyzją pozostaje w rękach Amerykanów.

Niezły klops! Wieprzowina w wołowinie i inne niespodzianki w mielonym mięsie...

- Czyste mięso mielone nie ma wykazu składników. Jeśli pojawią się na etykiecie, nie jest to już czyste mięso mielone, a wyrób garmazeryjny - podkreślają inspektorzy, którzy sprawdzili jakość mielonego w polskich sklepach. Odkryli wiele wad.

Agnieszka Romanowicz

Mięso mielone ma definicję w przepisach żywnościowych i oznacza ona mięso bez kości, które zostało rozdrobnione na kawałki (dopuszcza się mniej niż 1 procent soli).

Prawie 80 proc. partii do poprawki

„To produkt prosty, który nie wymaga i nie może zawierać dodatkowych składników ani ulepszcaczy” - podkreśla Inspekcja Jakości Handlowej i Artykułów Rolno-Spożywczych.

Dlatego na etykiecie czyste mięso mielone nie znajdziemy wykazu składników.

„Jeśli się pojawią, nie jest to już czyste mięso mielone, a wyrób garmazeryjny. Mięso, które zostało zmielone i dodano do niego przyprawy lub in-

ne dodatki, będzie miało nazwę: mięso garmazeryjne, mięso na kotlety, itp.” - wyjaśnia IJHARS. Inspekcja kontroluje rzetelność informacji umieszczanych na etykietach i ostatnio sprawdziła 20 partii mięsa mielonego: wołowego, wieprzowego, wołowo-wieprzowego, z kurczaka oraz indyjskiego. Kupiła je w dziewięciu polskich sklepach.

„Nieprawidłowości stwierdzono w siedmiu z nich (77,8 proc.)” - podaje IJHARS.

Wieprzowa wołowina

Po badaniach laboratoryjnych skład 11 z 20 partii mięsa został podważony. Zawartość tłuszczu okazywała się za wysoka lub za niska. Pojawiły się też niedozwolone składniki, np. substancje konserwujące, a także wieprzowina w mięsie mielonym wołowym oraz pod-

wyższony stosunek kolagenu do białek mięsa. „Stosunek kolagenu do białka mięsa to kluczowy parametr, dlatego obie te wartości muszą być podane na etykiecie” - zaznacza Inspekcja.

Na ich podstawie wyróżnia się m.in.:

- chude mięso mielone - maksymalnie 7 proc. tłuszczu i do 12 proc. kolagenu w stosunku do białka,

- mieloną czystą wołowinę - do 20 proc. tłuszczu i 15 proc. kolagenu,

- mięso mielone zawierające wieprzowinę - do 30 proc. tłuszczu i 18 proc. kolagenu.

Dla pozostałych gatunków mięsa limity wynoszą maksymalnie 25 proc. tłuszczu oraz 15 proc. kolagenu w stosunku do białka.

- Kolagen, będący głównym składnikiem śródmięśniowej

tkanki łącznej, istotnie wpływa na jakość mięsa. Duża zawartość tego białka w tkance mięśniowej przyczynia się do obniżenia strawności, a tym samym wpływa na mniejszą kruchość oraz niższą wartość odżywczą mięsa. Kolagen jest ponadto białkiem niepełnowartościowym ze względu na brak tryptofanu oraz małą zawartość aminokwasów siarkowych i aromatycznych. Największą ilość tego białka występuje w mięsie wołowym oraz w mięśniach najbardziej aktywnych za życia zwierząt - wyjaśnili prof. Bogdan Janicki i dr Mateusz Buzała z Politechniki Bydgoskiej w pracy „Wpływ kolagenu na jakość technologiczną mięsa”.

Mięso z Polski, czy Hiszpanii?

Na 20 partii mięsa, źle oznakowanych było 5, np. wpro-



Mięso mielone ma definicję w przepisach żywnościowych i oznacza ona mięso bez kości, które zostało rozdrobnione na kawałki (dopuszcza się mniej niż 1 procent soli). Nie może zawierać dodatkowych składników.

wadzano konsumentów w błąd co do pochodzenia mięsa.

„W przypadku mięsa, w tym mięsa mielonego, oznaczenie „Produkt polski” może być użyte tylko wtedy, gdy pochodzi ze zwierząt urodzonych, hodowanych i poddanych ubojowi na teryto-

rium RP” - podkreśla Inspekcja. Zakres informacji zależy od gatunku mięsa. Dla wieprzowiny należy wskazać miejsce chowu i uboju oraz numer partii, natomiast w przypadku wołowiny: kraj urodzenia zwierzęcia, wszystkie kraje jego hodowli oraz miejsce uboju.

Pisklę spadło z 40 metrów. Błyskawiczna akcja leśników

Agnieszka Romanowicz

Horror w gnieździe rybołowa, które obserwują tysiące internautów. Po ataku jastrzębia, pisklę spadło z 40-metrów. Opiekę zapewnili mu m. in. specjaliści z Nadleśnictwa Zamrzenia.

„Atak jastrzębia w gnieździe rybołowa! Taka wiadomość potrafi wysadzić z butów. Dzięki czujności obserwatorów naszej transmisji online na Youtube, mogliśmy szybko zareagować” - informuje Nadleśnictwo Lipka.

Trzy pisklęta siedziały w gnieździe bez rodziców. Wtem pojawił się jastrząb, który złaapał jedno z nich szponami, jednak zraz je upuścił. Widać, że młode spadło niefortunnie na skraj gniazda. Chwilę potem kamera rejestruje, jak z niego wypada.



Rybołów trafił do Ośrodka Rehabilitacji Dzikich Zwierząt Jeleniagóra w Nadleśnictwie Zamrzenia. Weterynarz nie stwierdził obrażeń, które zagrażałyby życiu ptaka.

Obserwator dał znać leśnikom, co się stało. „Nasz leśniczy pojechał pod gniazdo z nadzieją na znalezienie żywego młodego rybołowa. I tak było. Po-

mimo upadku z dużej wysokości (40 m) z gniazda na słupie wysokiego napięcia i rany po ataku jastrzębia, okazało się, że pisklę żyje” - relacjonują leśnicy.

Upadek zamortyzowały młode sosny. Ptak miał krwawą ranę na piersi, ale dawał mocne oznaki życia.

Nadzór nad rybołowami sprawuje Regionalna Dyrekcja Ochrony Środowiska.

„Za jej zgodą przewieźliśmy naszego ptaka do Ośrodka Rehabilitacji Dzikich Zwierząt Jeleniagóra w Nadleśnictwie Zamrzenia” - informuje Nadleśnictwo Lipka.

Na szczęście, weterynarz nie stwierdził obrażeń, które zagrażałyby życiu rybołowa. „Mimo dobrego stanu zdrowia, powrót do rodzinnego gniazda nie był możliwy. Gniazdo znajduje się na szczycie ponad 40-metrowej wieży linii wysokie-

go napięcia, a odłożenie ptaka w tak trudno dostępnym miejscu byłoby zbyt niebezpieczne i wiązałoby się z dużymi trudnościami procedury wyłączenia całej linii” - tłumaczą leśnicy.

Pojawiła się jednak wyjątkowa okazja. Dzięki informacji od profesora Tadeusza Mizery z Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu, który jednocześnie jest członkiem Komitetu Ochrony Orłów, leśnicy dowiedzieli się, że w Nadleśnictwie Krzyż zaplanowano obrączkowanie młodego rybołowa w innym gnieździe. Po konsultacjach ze specjalistami, zapadła decyzja, aby przy tej okazji umieścić tam również uratowanego pisklaka.

„Do akcji wkroczył profesjonalny alpinista Mariusz Urban, który wspiął się na samą górę i ostrożnie przetransportował na dół jedyne młodego, któ-

ry do tej pory zamieszkiwał gniazdo” - informują leśnicy z Lipki.

On też został zważony, pomierzony i zaobrączkowany.

„Ciekawostka: wagowo nasz znajomy z Lipki jest idealnie taki sam jak jego nowy, przyrodni brat” - dodają leśnicy. „Alpinista ruszył na drzewo po raz drugi - tym razem wciągając na górę oba młody. Żeby wejście w nowe progi minęło w dobrej atmosferze, młodzież dostała od nas solidny „posag” na parapetówkę: dwa pyszne pstragi! Nasz podrzutek nie wsiedlił się więc z pustymi szponami! Rybołowy wychowują zwykle od jednego do trzech młodych, dlatego istnieją bardzo duże szanse, że dorosłe ptaki bez problemu zaakceptują dodatkowego podopiecznego i będą go karmić razem z własnym potomstwem” - twierdzą leśnicy.

Wideo na żywo z gniazda rybołowa Nadleśnictwo Lipka realizuje od 2014 r. Kamery pozwalają śledzić cały sezon lęgowy od składania jaj, przez wykluwanie i wychów piskląt, aż do ich pierwszych lotów oraz opuszczenia gniazda podczas jesiennych migracji. Transmisję od lat oglądają tysiące miłośników przyrody z Polski i z zagranicy. „Specjaliści mogą obserwować zachowania rybołowa, analizować ich sukces lęgowy oraz zdobywać cenne informacje o biologii jednego z najrzadszych ptaków szponiastych w Polsce” - przekonują leśnicy.

Rybołów to herbowy ptak Komitetu Ochrony Orłów i od początków istnienia organizacji był przedmiotem szczególnej troski. Pod koniec XX w. populację rybołowa w Polsce szacowano na 70-75 par, w 2016 r. liczyła jedynie 27 par lęgowych. Obecnie jest ich 40.

Wojciech Konończuk: Na Kremlu strzelają korki od szampana

Konończuk: Nie oczekiwałbym zmiany obecnej polityki w Kijowie. Nie mam wrażenia, że po stronie prezydenta Zełenskiego zwycięży zdrowy rozsądek.

- Rosjanie nie mogą uwierzyć w to, co sami Ukraińcy i Polacy sobie zgotowali. Myślę, że w interesie Polski i Ukrainy nie jest dalsze wywoływanie napięcia. Raczej należy uspokajać emocje, bo to stara prawda, o czym część komentatorów i opinii publicznej lubi przypominać, ale bardzo szybko o tym zapomina - że na naszych sporach korzyści odnosi tylko ten trzeci - mówi Wojciech Konończuk, politolog, dyrektor Ośrodka Studiów Wschodnich.

FOT. EAST NEWS

Dorota Kowalska

Myśli Pan, że na linii Kijów - Warszawa będzie już tylko gorzej?

W najbliższej dającej się przewidzieć przyszłości, czyli w najbliższych miesiącach, myślę, że tak.

Decyzja Wołodymyra Zełenskiego o tym, żeby nadać jednej z jednostek wojskowych imię bohaterów UPA, to była decyzja przemyślana? Prezydent Ukrainy wiedział, jak burzę wywoła w Warszawie?

Wiedział, że ta decyzja wywoła niezadowolenie Warszawy. Niekoniecznie przewidział, że aż na taką skalę, że stopień gniewu polskiego społeczeństwa będzie tak duży. Ale wielokrotnie w ciągu ostatnich lat był przestrzegany przed podobnymi decyzjami na poziomie ogólnopolskim, ukraińskim. Mimo tego podjął tę decyzję z premedytacją.

Dlaczego, Pana zdaniem?

Myślę, że z kilku względów. Po pierwsze - uznał, że może Polskę zignorować. Po drugie - liczył na to, że Polska zareaguje w sposób gniewny, a to spotka się z odpowiedzią społeczeństwa ukraińskiego i przykryje pewne niewygodne dla Zełenskiego tematy w polityce wewnętrznej, choćby te związane z korupcją. Więc w tym sensie, jeśli liczył na konsolidację ukraińskiego społeczeństwa wokół siebie, to można powiedzieć, że odniósł większy sukces niż mógł oczekiwać.

Czyli ta decyzja była kierowana wyłącznie potrzebami polityki wewnętrznej?

Tak uważam.

Ale z drugiej strony Polska pomagała Ukrainie przez ten ostatni czas. To dla Zełenskiego nie ma znaczenia?

Myślę, że prezydent Zełenski już kilkakrotnie w przeszłości pokazywał, że ma krótką pa-

mięć. Jego wystąpienie we wrześniu 2023 roku w ONZ, kiedy porównał Polskę do Rosji, jest tego najlepszym przykładem. Wielu partnerów Ukrainy mogłoby się poskarżyć na ukraiński brak wdzięczności.

To może przyznanie Zełenskiemu Orderu Orła Białego przez prezydenta Dudę było błędem?

Nie chciałbym komentować tej decyzji.

Teraz prezydent Ukrainy ogłosił, że złożył projekt ustawy dotyczącej utworzenia od dawna dyskutowanego w kraju Panteonu Narodowego - miejsca pamięci ku czci osób, które w różnych epokach walczyły o wolną Ukrainę. To pewnie jeszcze zaostrzy sytuację, prawda?

Tak. Ta decyzja już zaostrzyła dwustronne relacje, szczególnie że do projektu tej ustawy wpisane jest uhonorowanie głównodowodzących UPA, w tym Romana Szuchewycza.

To postać bardzo źle zapisana w historii Polski, współodpowiedzialna za zbrodnię wołyńską. Więc na efekt i negatywną reakcję ze strony Polski nie trzeba było długo czekać.

Jakie jeszcze kłopoty wewnętrzne ma Zełenski, że takimi decyzjami próbuje je przykryć? Oprócz korupcji, o której Pan wspominał.

Prezydent Zełenski funkcjonuje w środowisku nacjonalistycznym, także z nacjonalistami w siłach zbrojnych Ukrainy. Myślę, że w ostatnich tygodniach sporo w ich oczach zyskał taką nieugiętą postawą wobec Polski. Cała działalność na niwie polityki historycznej prezydenta Zełenskiego jest funkcją jego polityki wewnętrznej. To jest dla niego kluczowe, a nie relacje z partnerami zagranicznymi, w tym z Polską. Poza tym prezydent Zełenski i ukraińskie elity coraz bardziej próbują pozycjonować Polskę jako kraj, z którym będą problemy na drodze Ukrainy do Unii Europejskiej. To wygodne z ich punktu widzenia - wpychanie

Polski do tego narożnika, w którym do niedawna stał Orbán jako główny blokujący akcesję Ukrainy do UE.

Ale czemu to wygodne dla Zełenskiego?

Dlatego że droga Ukrainy do Unii Europejskiej będzie długa, trudna i niekoniecznie skończy się sukcesem. I to nie ze względu na stanowisko Polski. Tylko, po pierwsze, ze względu na trudność reform po stronie ukraińskiej - przynajmniej na część z nich ukraińskie elity nie mają ochoty. Te reformy bardzo głęboko zmieniłyby ukraiński system polityczny. A z drugiej strony, widzimy też, że w wielu krajach Unii Europejskiej nie ma ochoty na to, żeby Ukrainę wpuszczać na takich samych zasadach, jak to było w przypadku wcześniejszych rozszerzeń, do Unii Europejskiej. Więc mimo różnych obietnic, które władze ukraińskie i sam Zełenski składali społeczeństwu ukraińskiemu, mówiąc, że to będzie szybka akcesja, szybka ścieżka, to się nie wydarzy. Rozczarowanie Ukraińców może być ogromne.

Więc z tego punktu widzenia kozioł ofiarny Kijowowi bardzo by się przydał.

I tym kozłem ofiarnym ma być Polska?

Tym kozłem ofiarnym może być Polska, jeśli damy się do tego narożnika zagonić. Nie uważam, że Polska powinna w jakikolwiek sposób sugerować, że będziemy głównym blokującym wstąpienie Ukrainy do UE. Raczej powinniśmy mówić o tym, że Ukraina musi spełnić wszystkie kryteria związane z procesem akcesyjnym, a jeśli ktoś z powodów politycznych chciałby blokować wejście Ukrainy do UE, to niech to będą inni, nie Polska.

Jak bardzo silne są obecnie nacjonalistyczne nastroje w Ukrainie?

Ukraina jest krajem, który prowadzi od ponad czterech lat pełnoskalową wojnę obronną. W przypadku każdego społeczeństwa w warunkach konfliktu zbrojnego wzrost nacjonalizmu jest naturalny. Nie jest

tak, że w Ukrainie nastroje nacjonalistyczne są powszechne, choć one na pewno są większe niż przed wojną. Nie dzieje się tam jednak nic, co w jakkolwiek sposób kazałoby mówić, że Ukraina ma ogromny problem z nacjonalizmem.

Powiedział Pan, że dla Zełenskigo w tym momencie ważniejsza jest polityka wewnętrzna niż partnerzy, ale przecież Europa jest Zełenskiemu potrzebna!

Tak. Prezydent Zełenski i elity ukraińskie zachowują się w sposób niezwykle asertywny, jakby to oni mogli wybierać, kto z zewnątrz będzie im pomagać, ignorując potrzebę czy konieczność zabiegania o taką pomoc. Można powiedzieć, że ukraińska kultura polityczna w tym sensie jest mocno specyficzna.

Czym to jest spowodowane? Czemu Zełenski czuje się tak pewnie?

Ta pewność siebie spowodowana jest na pewno zawrotem głowy „od sukcesów” - mamy relatywnie dobrą sytuację na froncie od początku tego roku, ataki na rafinerie i instalacje energetyczne wewnątrz Rosji, udane ultimatum wobec Białorusi, zaproszenie Ukrainy na G7. Taka mania wielkości po stronie ukraińskiej - ona była obecna od początku ukraińskiej niepodległości, ale dzisiaj widoczna jest w sposób wyjątkowy. Tyle tylko, że w całej tej sytuacji Ukraińcy zapominają, że Ukraina nie byłaby w stanie tej wojny obronnej prowadzić bez wsparcia zagranicznego. Ukraiński budżet miałby pięćdziesięcioprocentowy deficyt bez wsparcia finansowego ze strony Unii Europejskiej. Ukraina jest dzisiaj utrzymaniem Zachodu, a wojnę obronną prowadzi wyłącznie dzięki temu, że ma wsparcie, które do niej płynie, o czym Ukraińcy zdają się nie pamiętać.

Jak Pan myśli, w którym momencie postąpiliśmy źle, jeżeli chodzi o nasze stosunki z Ukrainą, bo jesteśmy w miejscu, w którym jesteśmy? Co było naszym błędem?

Uznawanie, że Ukraina ma wobec Polski jakiegokolwiek sentymenty. Największa część naszej pomocy to były pierwsze miesiące pełnoskalowej agresji rosyjskiej, nie oczekując niczego w zamian, gdyż uznawaliśmy, że w ówczesnej sytuacji byłoby to niemoralne. Zrobiliśmy w 2022 roku to, co należało zrobić, bo porażka Ukrainy wówczas oznaczałaby drastyczne pogorszenie polskiego bezpieczeństwa.

Słyszałam opinie, że być może było za dużo „achów”

i tej miłości w stosunku do Ukrainy, że być może trzeba było kierować się bardziej zdrowym rozsądkiem, być bardziej racjonalnym.

Biorąc pod uwagę, w jakim stanie emocjonalnego uniesienia było polskie społeczeństwo po pełnoskalowej agresji rosyjskiej, czego efektem była ogromna pomoc i otwarcie naszych domów dla ukraińskich uchodźców, to potem pewnie nieuchronnie było wielkie rozczarowanie. To jest trochę jak w miłości, prawda? Szczególnie w takich młodzieńczych miłościach, kiedy mamy wielkie zakochanie, a potem czasami przychodzi wielkie rozczarowanie. I mam wrażenie, że jesteśmy właśnie w takim stanie emocjonalnym - wielkiego rozczarowania działaniami naszego ukraińskiego partnera. W związku z tym w polskiej polityce wobec Ukrainy dojdzie do zmian. Pewne rzeczy, które Ukraińcom wydawały się oczywiste, przestaną takie być. Myślę, że jakiś etap w relacjach dwustronnych się kończy.

Myśli Pan, że nie będziemy tym państwem, które będzie brało czynny udział w odbudowie Ukrainy? Bo o to teraz też toczy się gra.

Polska weźmie udział w odbudowie Ukrainy. To będzie na tyle duży projekt, że wiele polskich firm weźmie w nim udział jako wykonawcy albo podwykonawcy. Nie da się odbudować Ukrainy bez Polski nie tylko ze względu na geografie, ale również ze względu na to, że z Polski można najszybciej i najtaniej sprowadzić odpowiednią ilość towaru. Pamiętajmy, że to projekt docelowo wart kilkaset miliardów euro; pytanie, jaką część z tych środków w ogóle uda się zgromadzić. Mówimy tu o wsparciu zewnętrznym. Ukraina sama tych środków nie wygeneruje. To będą także środki państw unijnych i samej Unii Europejskiej, której Polska jest członkiem. W państwach Europy Środkowej, w związku z funduszami unijnymi, często już teraz i w kolejnych latach są do wydatkowania porównywalne sumy. Mówimy tu o różnych projektach infrastrukturalnych, budowie autostrad, szlaków kolejowych w Europie Środkowej i w państwach bałtyckich. Więc wiele polskich firm, przynajmniej tak od nich słyszę, podnosi, że te pieniądze już tutaj są na terenie Unii Europejskiej, one są znacznie łatwiejsze do wykorzystania. Nie ma tam różnych barier prawnych, kwestii korupcyjnych, jakie są w Ukrainie. Rynek ukraiński, jeśli chodzi o inwestycje zagraniczne i udział w różnego rodzaju projektach publicznych, nigdy nie był łatwy.

Jak Pan myśli, jak teraz mogą potoczyć się stosunki polsko-ukraińskie?

To będzie zależało w dużym stopniu od Kijowa, który w ostatnich tygodniach kilkakrotnie nas prowokował. Pytanie jest takie, czy w Kijowie zwycięży zdrowy rozsądek, czy raczej Zełenski i jego ludzie uznają, że dalsze eskalowanie konfliktu przynosi zyski w polityce wewnętrznej. Myślę, że ani w interesie Polski, ani w interesie Ukrainy nie jest dalsze wywoływanie napięcia. Raczej należy uspokajać emocje, a nie je zaostrzać, bo to stara prawda, ale niezmiennie aktualna - o czym część komentatorów i opinii publicznej lubi przypominać, ale bardzo szybko o tym zapomina - że na naszych sporach korzyści odnosi tylko ten trzeci.

Czyli Rosja.

Tak jest.

Mnie decyzje Zełenskigo dziwią też o tyle, że prezydent Ukrainy wie, iż w Polsce żyje dzisiaj półtora miliona Ukraińców, a takie zachowanie wzmacnia nastroje antyukraińskie, prawda?

Niestety tak, i to też jest problem. Także po naszej stronie mamy pewną rzecz do wykonania: nie powinniśmy przenosić naszych negatywnych emocji z Zełenskigo na Ukraińców, którzy w Polsce pracują, a którzy są Bogu ducha winni. Trzeba rozdzielić negatywną ocenę polityki Kijowa od pozytywnej oceny wkładu, który wnoszą do naszej gospodarki i społeczeństwa Ukraińcy pracujący w Polsce.

Jak może się zakończyć konflikt ukraińsko-rosyjski? Widać że, tak jak Pan sam powiedział, Ukraina ma coraz więcej sukcesów na froncie. Myśli Pan, że dojdzie do pokoju, jakieś formy zawieszenia broni?

Nie spodziewałbym się tego szybko. Wydaje mi się, że Rosjanie są maksymalistami i będą chcieli tę wojnę prowadzić do przyjęcia ich warunków przez Kijów. To się nie wydarzy. Uważam, że Rosja tej wojny nie jest w stanie wygrać, nie jest w stanie odnieść sukcesu. Natomiast zarazem nie jest też w stanie zrezygnować z próby osiągnięcia swoich celów wobec Ukrainy. Więc ta wojna będzie trwała jeszcze długo, niestety. Mimo tego, że sytuacja na froncie, jak już mówiliśmy, jest dla strony rosyjskiej gorsza niż była choćby w ubiegłym roku.

Prawdą jest to, o czym piszą niektóre media, że sytuacja gospodarcza i społeczna w Rosji jest coraz gorsza?

Ona się pogarsza, natomiast to nie jest czynnik, który sprawiłby, że Kreml zrewidowałby swoją politykę wobec Ukrainy.

Pisze się też o tym, że rośnie niezadowolone elit kremlowskich, że być może to obróci się przeciw Putinowi.

Mamy rzeczywiście różne grupy w elicie kremlowskiej. Natomiast głównym decyzyjnym był, jest i będzie Władimir Putin. Nic nie wskazuje na to, aby on chciał zatrzymać konflikt zbrojny. Wydaje się też, że mimo głosów niezadowolonych sytuacja w elitach rosyjskich jest cały czas pod kontrolą Putina. On ma też wszelkie instrumenty, aby ewentualne głosy niezadowolonych dyscyplinować. W tym sensie chcę powiedzieć, że ta wojna, mimo różnych problemów wewnętrznych, będzie trwała.

Jednej rzeczy nie rozumiem: mówimy o odbudowie Ukrainy, o nowych projektach, o pieniądzach Unii, ale trwa wojna. Jak odbudowywać kraj, który jest cały czas bombardowany, atakowany?

Trzeba rozdzielić dwie rzeczy. Tę wielką odbudowę, która może się rozpocząć dopiero po wstrzymaniu ognia, z działaniami punktowymi, kiedy trzeba odbudowywać, remontować, naprawiać zniszczone budynki administracji publicznej, mosty, drogi. Rozdzielmy dwie rzeczy: odbudowę od takich właśnie działań punktowych. Kolejna rzecz: mówimy trochę w uproszczeniu „odbudowa”, ale to ma być transformacja Ukrainy. Te wielkie fundusze, o których się mówi, tylko w części przeznaczone są na odbudowę tego, co zostało zniszczone, a w większym stopniu na transformację ukraińskiego systemu energetycznego, infrastruktury drogowej, kolejowej i tak dalej. Więc tak naprawę chodzi w dużym stopniu o środki na modernizację gospodarki państwa ukraińskiego.

Co musiałoby się stać, żeby napięta sytuacja w relacjach polsko-ukraińskich zmieniła się na lepsze?

Nie oczekiwałam zmiany obecnej polityki w Kijowie. Nie mam wrażenia, że po stronie prezydenta Zełenskigo zwycięży zdrowy rozsądek. Sam fakt, że Zełenski zignorował konferencję o odbudowie Ukrainy w Gdańsku, która była przedzie organizowania przede wszystkim dla Ukrainy, mówi sam za siebie. Byli tam premierzy różnych państw, najważniejsi politycy od Niemiec, Szwecji po Rumunię, a nie był prezydent Ukrainy. Wydaje

mi się, że pewne urazy, które Zełenski długo nosi, będzie nosił dalej, co będzie wpływać na atmosferę w relacjach dwustronnych.

Ale urazy w stosunku do Polski o co?

On jest przede wszystkim oburzony odebraniem mu Orderu Orła Białego. Zełenski przekonuje, że Polska wtrąca się do ukraińskiej polityki historycznej, że to my jesteśmy tą stroną, która eskaluje konflikt, przynajmniej tak to próbuje pokazać wewnętrznie w przekazie płynącym do Ukraińców. A zarazem sam instrumentalizuje relacje z Polską, jak już mówiliśmy, dlatego, żeby skonsolidować wokół siebie społeczeństwo ukraińskie.

To zabawię się trochę w adwokata diabła: być może rzeczywiście trzeba to było zostawić? Niech sobie Ukraińcy sami wybierają swoich bohaterów narodowych, niech oddają cześć komu chcą.

Jest to rzeczywiście kwestia, o której decydują Ukraińcy, oni mogą sobie wybierać takich bohaterów, jakich uważają za stosowne. Natomiast my mamy prawo mówić, co o tym myślimy. Jeśli nie podoba nam się choćby Roman Szuchewycz czy ktokolwiek inny, kto jest odpowiedzialny za masowe zbrodnie na polskich cywilach, to mamy wręcz obowiązek, żeby zaprotestować. Kijów musi wiedzieć, że to się spotka z polskim niezadowolaniem. Zresztą proszę zwrócić uwagę, że kiedy w 2016 roku polski Sejm przyjął uchwałę o nazwaniu zbrodni wołyńskiej ludobójstwem, to mieliśmy bardzo daleko idące protesty i negatywny stosunek

ze strony ukraińskich polityków i społeczeństwa. Więc z jednej strony Ukraińcy mówią: „To jest nasza suwerenność, sprawa wewnętrzna”, ale w 2016 roku tak nie uważali, jeśli chodzi o polskie decyzje.

Ukraińcy dobrze się w Polsce zadomowili i myśmy ich też dobrze przyjęli. Wtopili się w nasze społeczeństwo, tak jak Pan mówi, pracują tu, posyłają dzieci do polskich szkół, płacą podatki. Wydaje mi się, że ta sytuacja aż tak bardzo antyukraińskich nastrojów nie wzmacnia.

Nie mamy jeszcze żadnych badań, które by to pokazywały po tej eskalacji konfliktu z ostatniego miesiąca. Wcześniej nie było rzeczywiście większych problemów, jeśli chodzi o to, jak Ukraińcy byli przyjmowani w Polsce. Mam jednak wrażenie, że atmosfera wokół nich się generalnie zmienia. Mniejsze czy większe incydenty są szybko nagłaśniane i trzeba na nie reagować. Nie może być przyzwolenia na tego typu negatywne zachowania, ale też nie należy ich wyolbrzymiać. Nie należy robić tego, co próbował robić w niedawnym swoim wystąpieniu minister spraw zagranicznych Ukrainy Andriej Sybiha, rysując nieprawdziwy obrazek, jakoby Ukraińcy byli w Polsce masowo prześladowani.

Najsmutniejsze jest to, o czym już sobie powiedzieliśmy: ta sytuacja najbardziej cieszy Kreml, prawda?

Tak, myślę, że na Kremlu od wielu tygodni strzelają korki od szampana i Rosjanie nie mogą uwierzyć w to, co sami Ukraińcy i Polacy sobie zgotowali.



Order Orła Białego Wołodimir Zełenski odesłał Karolowi Nawrockiemu pocztą, co też jest pewnym symbolem.

FOT:HTTPS://X.COM/ZELENSKYUA

● **Wywiad**

„Muszę”, czyli kiedy wakacje są na przegranej pozycji

**Joanna Zaręba: Oduczyliśmy się
odpoczynania, a relaks jest tylko
wyrzutem sumienia.**

Dlaczego urlop nie zawsze działa jak reset, czemu słowo „muszę” psuje wakacje i po czym poznać, że naprawdę odpoczęliśmy - mówi Joanna Zaręba, autorka książki „Jak się odstresować”.

Anita Czupryń

Dlaczego nie umiemy odpoczywać, nawet wtedy, kiedy wreszcie mamy wolne?

Bo wydaje nam się, że odpoczywanie jest czymś karygodnym, złym, dowodem na to, że jesteśmy egoistycznymi, leniwymi ludźmi. Takie mamy niestety wychowanie, że gdzieś z tyłu głowy siedzi ta myśl, że jak człowiek siada, żeby odpocząć, to znaczy, że jest leniwy. W kręgu naszych babć i matek pokutowało przekonanie, że jak gospodyni usiądzie na chwilę, to znaczy, że jest niegospodarna. A jak mężczyzna usiądzie, to znaczy, że nie jest „robotny”. I takie wychowanie przenosi się, niestety, na nas. W związku z tym wszyscy dwoimy się i troimy, biegamy ciągle, zostajemy w pracy po godzinach, żeby tylko poczuć, że zasługujemy na to, by powiedzieli o nas, że jesteśmy dobrymi, pracowitymi ludźmi.

„Pojadę na urlop, to wreszcie odpocznę” - słyszę teraz często. Zastanawiam się, czy urlop zawsze działa jak magiczny przycisk z napisem „reset”?

Bywa różnie. Niektóre osoby są w stanie wcisnąć sobie przycisk resetu. Ja nauczyłam się tego po osiemnastu latach w korporacji. Kiedy mam urlop, chwytam książkę i odpoczywam już od pierwszej chwili. Nie robię niczego związanego z pracą i o pracy nie myślę. Ale zajęło mi to bardzo dużo czasu. Są osoby, które na urlop zabierają służbowego laptopa albo przynajmniej sprawdzają służbową pocztę w telefonie, bo mają poczucie, że tylko w ten sposób kontrolują to, co dzieje się pod ich nieobecność. Inna sprawa to wypoczynek aktywny lub pasywny. Dla jednych odpoczynkiem jest leżak i książka, inne wypoczywają, w ruchu, i to jest jak najbardziej w porządku. Ale są również ludzie, którzy nie tyle wypoczywają w ruchu, ile nie są w stanie się zatrzymać. Gdziekolwiek zdecydują się spędzić urlop, każdą jego minutę od rana do wieczora mają zaplanowaną i wypełnioną aktywnością. Najpierw muzeum, potem szybkie zwiedzanie galerii sztuki, rzut oka na słynny widok do obejrzenia, a zaraz potem kolejne muzeum i błyskawiczna wycieczka po parku. I oni tak naprawdę nie mogą ani na chwilę

przystanąć, bo wtedy dogania ich niepokój.

Czyli: „muszę zwiedzić”, „muszę zrobić zdjęcia”, „muszę zaliczyć”. Wydaje mi się, że słowo „muszę” jest największym wrogiem wakacji.

Kiedy „muszę” wchodzi na scenę, wakacje są już na przegranej pozycji.

A kiedy na wakacjach pojawia się cisza, kontakt z naturą, dobre jedzenie, woda, zapachy, czyli wszystko, co powinno działać kojąco na układ nerwowy, część z nas nagle czuje się nieswojo. Dlaczego?

Bo przywykliśmy do tego, że cały czas jesteśmy w biegu. Oduczyliśmy się odpoczynania, a relaks nie jest już dla nas normalnym stanem, tylko wyrzutem sumienia. Zakładając, że maksymalny urlop to dwa-dzieścia sześć dni, to przez resztę roku jesteśmy wciąż zapracowani. I nagle zostajemy wyrzuceni z tego kosmosu pracy i zmęczenia gdzieś poza niego. Nie wiemy, jak mamy z tym żyć. Przez cały rok mówimy sobie:

„Na urlopie wreszcie usiądę, odpocznę, jak się położę na leżaku, to nie wstanę przez dwa tygodnie”. A potem siadamy na tym leżaku i po pierwszych dwudziestu minutach zaczynamy się zastanawiać: „Co ja mam teraz zrobić? Jak się tak w ogóle da żyć? Tak nic nie robić? Niczym się nie zajmować? O niczym nie myśleć?”. Bo człowiek pozostawiony sam ze sobą zaczyna myśleć, dopada go auto-refleksja i to też może budzić obawy. Pojawiają się trudne emocje, przemyślenia. A kiedy jest się zapracowanym, nie trzeba myśleć o różnych niewygodnych rzeczach, nie trzeba mierzyc się z przykrymi emocjami, bo praca porządkuje nasz świat i zajmuje czas. A na urlopie człowiek siada, chce odpocząć i okazuje się, że nie jest w stanie być spokojny ze swoimi myślami. Więc musi natychmiast się czymś zająć.

W swojej książce „Jak się odstresować” pisze pani, że stres jest w ciele. Gdzie go szukać?

Wszędzie. Stres wpływa na całe ciało, ponieważ reakcja stresowa jest reakcją naszego organizmu na negatywne bodź-

ce. Ciało czuje, że dzieje się coś, co mu się nie podoba, a jednocześnie wie, że nie może nic z tym zrobić. Powiedzmy, że mamy w pracy trwającą falę zwolnień, wiemy o tym i boimy się, że może trafić i na nas, ale nie mamy na to wpływu. Nasze ciała pozostają w takiej sytuacji w ciągłym stresie i ten stres się kumuluje. Dla naszych przodków fizyczną reakcją stresową wyzwała obecność drapieżnika, nagły hałas, atak innego członka grupy. Ale po pewnym czasie ulegała wygaszeniu, a w opisanym przykładzie ta reakcja trwa cały czas. Może nie zawsze tak intensywnie, jak gdyby goniły nas wilki, ale za to zostaje z nami non stop. Ciało w takim trybie awaryjnym jest jak kraj w stanie wojennym. Gospodarka zamiera, a rządy przejmują wojsko i policja, gotowe na szybką reakcję w przypadku natrafienia na zagrożenie. Czasowo taki stan gotowości w ciele jest potrzebny, a nawet zbawienny, ale na dłuższą metę ogranicza ciało możliwość regeneracji, odbudowy, leczenia. Dobrym przykładem jest wpływ stresu na układ trawienny. W sytuacji awaryjnej krew pompowana jest do mięśni, a potrzeby żołądka schodzą

na dalszy plan. Jeżeli stres przeciąga się zbyt długo, trawienie i wchłanianie pokarmu ulega zaburzeniom. W przewlekłym stresie cierpi nie tylko nasz układ nerwowy, ale pokarmowy i odpornościowy. Do tego dochodzi zmęczenie, permanentnie spięte mięśnie i problemy ze snem. A jeżeli nie śpimy, bo budzi nas niepokój, dodatkowo obciążamy organizm, bo sen jest wymagany do prawidłowego funkcjonowania. Bezsenność jeszcze bardziej nas wykańcza i wtedy jeszcze gorzej znosimy stres.

Istnieje obiegowa opinia, że potrzebujemy co najmniej dwóch tygodni urlopu, bo pierwszy tydzień jest właściwie zmarnowany, dopiero uczymy się odpoczywać, jesteśmy rozdrażnieni, zmęczeni, kłótlivi. Czy jest taki moment, kiedy organizm schodzi z wysokich obrotów?

U mnie w pracy mówi się nawet o trzech tygodniach: pierwszy tydzień to szok, że jestem na urlopie, drugi tydzień to odpoczynek, a trzeci to mentalne przygotowywanie się na powrót. Ale to bardzo indywidualne. Są osoby, które wyrobiły

w sobie nawyk: ostatni e-mail przed urlopem i „Widzimy się za dwa tygodnie, nawet o was nie myślę”. Inni nieszczęsny przez pierwszy tydzień urlopu będą biegać w panice, bo nie będą wiedzieli, co ze sobą zrobić i odsapną dopiero po paru dniach, kiedy się przyzwyczają do odpoczynku. A dla niektórych dwa tygodnie to w ogóle za mało, żeby odpocząć i potrzebowałiby dłuższej przerwy. Czasami ludzie w ogóle odmawiają wybierania dni urlopowych, bo nie wyobrażają sobie siebie odpoczywającego. I kończy się na tym, że wreszcie zmuszeni są wziąć zwolnienie lekarskie, bo są tak zestresowani i przemęczeni, że kończy się na wizycie u psychiatry i potrzebna jest dłuższa rekonwalescencja, czasami ze wsparciem farmakoterapii. Bardzo dużo zależy od organizmu, sytuacji indywidualnej, od tego, co nas stresuje i jak wygląda nasza praca. Inaczej będzie reagował pracownik w firmie, w której wszystko dobrze się układa, a inaczej ktoś, kto idzie na urlop i za dwa tygodnie może się okazać, że już nie pracuje.

Jest jeszcze presja idealnych wakacji. Jeśli jadę na drugi koniec świata i wydałam dużo pieniędzy, te wakacje po prostu muszą być idealne. To też może stresować?

Może. Jeżeli chcemy mieć idealne wakacje, będziemy szukać idealnych ujęć. Zrobimy milion zdjęć, których prawdopodobnie nigdy nie obejrzymy, poza tymi, które wrzucimy na Instagram. Umówmy się: kto wraca do domu i ogląda wszystkie tysiące zdjęć? Niewiele osób. Będziemy dążyć do tego, żeby zawsze wyglądać ładnie i odpowiednio entuzjastycznie. Nie będzie miejsca na to, żeby np. powiedzieć sobie „dzisiaj chodzę po górach, pocę się, średnio się czuję, ale daję sobie na to pozwolenie i po prostu chcę odpocząć”. Za to może się okazać, że skupimy się na tym, żeby zawsze być w pełnym makijażu, w modnym i drogim ubraniu. Jeśli coś będzie nieidealnie, pocujemy się z tym bardzo źle, bo nie sprostamy własnym wymaganiom i wymaganiom otoczenia. A otoczenie prędko się przyzwyczajają, że na wakacjach wyglądamy super. Więc jeśli nagle wyglądamy gorzej, jesteśmy nieuczestni, to pojawia się pytanie: co się stało? To też jest bardzo obciążające. Zresztą każde dążenie do ideału, który z natury rzeczy jest niemożliwy, wytwarza dodatkowy stres. Jeśli próbujemy zrobić coś idealnie, a nasze możliwości nie dorastają do ideału, czujemy się tylko gorzej. Potem próbujemy jeszcze bardziej idealnie się pokazać, żeby podnieść nadwątloną samoocenę, ale to tylko wpędza nas w błędne koło frustracji.

Jak więc zaplanować urlop, żeby był odpoczynkiem, regeneracją, spełnieniem naszych potrzeb, a nie tabelką zadań i listą atrakcji?

Przede wszystkim trzeba ustalić, jakim typem osoby jesteśmy. Dla jednej osoby taka tabelka może być uspokajająca, bo są ludzie, którzy bez dokładnego planu nie czują się bezpiecznie. Ale ten plan musi być przewidziany tak, żeby był czas na poprawki i zmiany. Trzeba zaakceptować, że nie zawsze wszystko wyjdzie i się uda. Są też osoby, które w ogóle nie planują, tylko jadą, jak to się mówi, na przysłowiową „pałę” i wtedy czują się najlepiej. Mój kolega pojechał w ten upalny weekend nad morze. W piątek powiedział mi: „Wymyśliłem, że w sobotę jedziemy nad morze na jeden dzień”. Więc go pytam: „Ale to jest ileś godzin drogi? Chce się wam tak?”. A on: „To nic. Pojedziemy, posiedzimy, a jak nam się spodoba, znajdziemy jakiś nocleg, przenocujemy i wrócimy w niedzielę”. Ja bym w tej sytuacji umarła ze stresu, bo potrzebuję mieć to zaplanowane: gdzie będę mieszkać, czym dojadę, od której, jak będę spać. A on po prostu jedzie nad morze i, jeśli mu się spodoba, zostaje na noc. Jak widać, każdy będzie planował urlop inaczej. Najważniejsze, żeby nie planować dnia od śniadania do kolacji co do minuty, bo każdy plan w pewnym momencie się załamuje. I trzeba się z tym pogodzić.

Sama czasem mówię sobie: „Anita, uspokój się, masz wolne, jesteś na wakacjach”, ale ciało nie słucha. Co wtedy robić?

Chyba najprostsze są ruch i ćwiczenia oddechowe. Ćwiczenia oddechowe działają na dłuższą metę, jeśli stosuje się je regularnie, ale potrafią też dość szybko wyciszyć reakcję stresową w momencie, w którym ona się pojawia. Jeżeli chodzimy, poruszamy się, ćwiczymy, stres też trochę odpuszcza, ponieważ wytracamy energię. Ciało kupia się na czymś innym niż tylko reakcja stresowa. Nasi przodkowie, kiedy coś ich goniło, zatrzymywali się i relaksowali, dopiero kiedy udało im się uciec. Wysiłek fizyczny w stresie był sygnałem dla ich ciała, że reagowali, bronili się, uciekali, a kiedy ustawał, to była dla organizmu informacja, że już są bezpieczni. Niestety, współczesność jest taka, że na stres zwykle reagujemy na siedząco, bo większość naszych stresów jest związana albo z pracą biurową, albo z siedzeniem i zamartwianiem się o coś. To nie jest naturalna dla ludzkiego ciała reakcja.

Co daje natura, czego nie da nam kanapa i telefon w ręku?

Natura przede wszystkim wycisza i uspokaja układ nerwowy. Daje inne otoczenie: zieleń, delikatne dźwięki, naturalne bodźce. W mieście jest inaczej. Wystarczy zobaczyć Warszawę nocą: tu neon, tam neon, tu żółty, tu różowy, tu dzwoni tramwaj, tu trąbią samochody. Wystarczy wejść do galerii handlowej przed świętami, żeby zobaczyć, jak działa przebodźcowanie. W naturze mamy mniej bodźców i organizm może się powoli wyciszyć w naturalnych dla siebie warunkach. Miasto, praca, dużo ludzi, hałas, komunikacja miejska - to jest masa bodźców, a my nie byliśmy przewidziani na takie obciążenie. Mówi się o zanieczyszczeniu światłem, o zanieczyszczeniu dźwiękiem. Mało kto może powiedzieć w Warszawie, że kiedy zgasi światło i nie ma zaciemniających rolet, to ma w mieszkaniu ciemno i może normalnie spać. To duży problem dla układu nerwowego.

Nie wszyscy są na urlopie. Niektórzy dopiero na niego czekają, inni w ogóle nigdzie w tym roku nie wyjadą. A odpoczywać trzeba. Jak odstresować się po zwykłym dniu pracy?

Najważniejsza jest granica. Granica między pracą a życiem prywatnym. Wiem, że to trudne. Patrząc czasami na LinkedInie, jak ludzie piszą, że work-life balance jest dla przegrywów, a prawdziwi, silni przedsiębiorcy są non stop w pracy. Nie. To ma swoją nazwę: kultura zapierdolu. Ona powoduje, że nie mamy szansy odpocząć, bo nie mamy granicy między życiem a pracą. Musimy móc powiedzieć sobie: w tym momencie jestem w pracy, a w tym momencie jestem w życiu prywatnym. Jeżeli wpuszczę pracę do życia prywatnego, a praca mnie stresuje, nie ma opcji, żeby odpocząć. Trzeba tę granicę wykształcić. Trzeba mieć hobby, rzeczy, które zajmą nas poza pracą, zainteresowania pomagające budować tożsamość nas jako człowieka, nie pracownika. Znam osoby w wieku moich rodziców, które przez całe życie zajmowały się tylko pracą. Kiedy moi rodzice zapraszali znajomych na kawę, rozmawiali z nimi głównie o pracy, a ja zawsze byłam zdziwiona: „Jak można tyle mówić o pracy!”. A potem złałam się na tym, że kiedy ja spotykam się z ludźmi i robię dokładnie to samo. I pomyślałam: „O nie, tak się nie będziemy bawić”. I teraz, kiedy się z kimś spotykam, rozmawiamy o wszystkim, tylko nie o życiu zawodowym. Trzeba koniecznie mieć coś, czym się żyje, kiedy nie jest się w pracy. Dosłownie: trzeba mieć coś takie-

go, że gdyby nas teraz zwolnili (zakładając, że nie byłibyśmy w kryzysie finansowym, mielibyśmy poduszkę i bylibyśmy finansowo bezpieczni) mogliśmy sobie bez wahania odpowiedzieć na pytanie: kim teraz jesteśmy? Kiedy nie jestem dyrektorem, kucharzem, prezesem, taksówkarzem, kiedy nie jestem moim zawodem, to kim jestem? Co robię, kiedy nie pracuję? Bo prędzej czy później zadamy sobie to pytanie na emeryturze.

Bardzo podobało mi się w pani książce „leżenie plackiem”. Pisze pani, że warto wykonywać to ćwiczenie codziennie, najlepiej w pracy. Dlaczego właśnie wtedy?

Bo ono robi tę granicę, o której mówiliśmy. Wiele osób pracuje dziś zdalnie. Pandemia szybko pokazała, że można tak pracować, ale równie szybko okazało się, że wtedy granica znika. Normalnie człowiek wychodzi z pracy, wsiada do autobusu i tą granicą pomiędzy życiem zawodowym a prywatnym staje się przejazd do domu. A kiedy pracujemy zdalnie, skąd mam wiedzieć, czy jestem jeszcze w pracy, czy już w domu? Jeżeli w pracy siedzę przy laptopie, a po pracy piszę książkę też na laptopie, potrzebuję symbolicznej przerwy. Leżenie plackiem bardzo dobrze się w to wpisuje. Wychodzi z nas napięcie, oddech się uspokaja, krew trochę wolniej krąży, ciśnienie spada, zwłaszcza jeśli ktoś nas przez cały dzień irytował. Kiedy się położymy, poleżymy i poczekamy, aż zejdzie z nas napięcie, to w momencie, w którym wstajemy, wiemy już, że jesteśmy po drugiej stronie granicy. Po tej domowej.

W książce pokazuje pani też ślepe uliczki: używki, zjadanie stresu, zakupy, unikanie problemów, rozładowanie emocji. Która z tych strategii najczęściej udaje odpoczynek?

U niektórych takim udawaniem paradoksalnie bywa aktywność fizyczna. Myślą, że jeżeli pójdać pięć razy w tygodniu na siłownię, to się odstresują, a jednocześnie nie robią nic z tym, co ich stresuje. Ruch oczywiście pomoże do pewnego stopnia, ale jeśli sytuacja jest kiepska, a oni nie chcą z niej wyjść, to będzie tylko plaster. Są też rzeczy, które bardzo lubią udawać, że nas odstresowały. Na przykład używki. Niektórzy mówią „Wypiję sobie codziennie jedno piwko po pracy, żeby się odstresować”. To nie jest odstresowanie. To jest niestety droga do uzależnienia. Lubimy uczucie, które daje alkohol: zapominamy o problemach, schodzi napięcie mięśniowe, wyciszamy się. Tylko że to nie usu-

wa problemów, nie usuwa źródła stresu, nie zmniejsza go de facto. Alkohol jest neurotoksyczny, dlatego go pijemy - bo zmienia nam stan świadomości, po nim stajemy się nieco bardziej beztroscy. Ale jednocześnie szkodzi zdrowiu i doклада kolejne źródła stresu, bo powoli stawiamy się w sytuacji, w której nie jesteśmy w stanie odstawić tego wieczornego piwka, które ma nas odstresować. A jednocześnie jego spożycie odbija się nie tylko na nas, ale i na otoczeniu, chociażby wpływając i niszcząc relacje.

Jak odróżnić przyjemność, która naprawdę regeneruje, od tej, która tylko na chwilę znieczula?

Niektóre rzeczy można od razu przesunąć do kategorii: „na chwilę znieczula”. Narkotyki, papierosy, alkohol, tego typu używki to są znieczulacze, strzały dopaminy. Telefon, granie na komórce, doomscrolling też można tam zaliczyć. To ma dać szybką dopaminę, ale nie działa uspokajająco ani wyciszająco. Przy całej reszcie warto pytać: ile tego jest i jaką funkcję pełni. Weźmy aktywność fizyczną. Znam osoby, które biegają półmaratony albo maratony, bo lubią biegać, trenować, kochają być w ruchu i w pewnym momencie myślą: „To teraz przebiegnę maraton”. Super! Ale znam też osoby, które mówią: „Przebiegłam dziesięć maratonów i jeszcze muszę kolejny. Wstaję o piątej, przebiegnę parę kilometrów, bo muszę trenować, potem czas do pracy, po pracy znowu muszę pobiegać, potem siłownia, potem jeszcze trening rozciągający”. A rodzina gdzie? A odpoczynek gdzie?

A czas spędzany w ciszy na autorefleksji? „Nie, nie, ja muszę kolejny maraton”. I wtedy to jest ucieczka. Jeżeli nie możemy bez czegoś żyć, to znak, że to jest jakiś rodzaj uzależnienia i że maskuje nam inne problemy.

Po czym poznamy, że wracając z urlopu, naprawdę odpoczęliśmy? Że to nie był tylko odpoczynek w relacji na Instagramie, ale że czujemy go fizycznie w ciele?

Po luźniejszych mięśniach, poczuciu spokoju, po tym, że rozbiegane myśli nie są wszędzie, nie zalewają nas, zwłaszcza kiedy kładziemy się spać przed pracą ostatniego dnia urlopu. Jeśli na początku byliśmy nerwowi, drażliwi, łatwo się kłóciliśmy, a teraz jesteśmy bardziej wyluzowani i cierpliwi, to też jest znak. Nie wystarczy już pokiwać nam paluszkami, żebyśmy zaraz na kogoś nakrzyczeli. Nie ma też takiej paniki, że wracamy do pracy. Chociaż to nie zawsze jest oznaka tego, czy się zrelaksowaliśmy, bo możemy przez dwa tygodnie świetnie odpocząć, ale jeśli wracamy do toksycznego środowiska pracy, cały ten relaks pójdzie na marne, jeśli tej pracy nie zmienimy. Jest coś takiego jak syndrom niedzielnego wieczoru: w niedzielę wieczorem człowiek już czuje, że będzie źle, że już go napełnia lękiem nadchodzący poniedziałek. Więc jeśli wracając do pracy czuje, że jest dobrze, że mam naładowaną baterię, że jestem spokojna, silna, że nie mam bieganiny myśli, to znaczy, że odpoczęłam. Ale też, że mam dobre miejsce, do którego wracam.



Są również ludzie, którzy nie tyle wypoczywają w ruchu, ile nie są w stanie się zatrzymać.

Krótką historią upałów. Po co mierzy się temperaturę?

Jedną z kluczowych dat w historii pomiarów temperatury był 9 lipca 1936 r. Tego dnia termometry w Nowym Jorku wskazały zawrotne 106° Fahrenheita, czyli ok. 41,1° Celsjusza.

Mariusz Grabowski

Dużo? Owszem, ale to tylko ciut więcej od 40,5° Celsjusza, temperatury odnotowanej kilka dni temu, 28 czerwca, na stacji pomiarowej IMGW w Słubicach. To najwyższa temperatura zanotowana w historii oficjalnych pomiarów w Polsce.

Pytanie, dlaczego ludzie lubują się w mierzeniu upałów, odnosi się wprost do ludzkiej natury. Jako że wysoka temperatura wpływa na życie i działalność człowieka, budziła ona i budzi powszechne zainteresowanie i jest tematem publicznej dyskusji.

„Cywilizacyjny rozwój - dowodzi Magdalena Skrzyńska w rozprawie Historia pomiarów temperatury powietrza w Europie do końca XVIII wieku” - od samego początku był uzależniony od warunków termicznych - zwłaszcza tych skrajnych, stanowiących zagrożenie dla ludzkiej egzystencji, które w większym lub mniejszym stopniu przyczyniały się do występowania m.in. suszy, pożarów, powodowały nieurodzaj, wywołując głód, a w konsekwencji epidemie”.

Stąd już w starożytności prowadzono obserwacje i pomiary temperatury, a w kolejnych stuleciach doskonalono metody i urządzenia, pozwalające na dokładniejszą i pełniejszą analizę tego parametru.

Wedle Magdaleny Skrzyńskiej pierwszy przyrząd do określenia różnicy temperatury ciał, tzw. termoskop, został wynaleziony ok. 210 r. p.n.e. przez Filona z Bizancjum. Ów grecki pisarz i inżynier zmagistrował urządzenie wypo-

sażone w skalę, dwie ruchome obręczki na rurce umożliwiały zaznaczenie jedynie zmian temperatury.

Pozwalało na określenie podobnych parametrów, jak wynaleziony w 1602 r. termoskop Galileusza, który składał się z kulistej bańki zaopatrzonej w cienką rurkę, długości od 44 do 56 cm, którą umieszczano w zbiorniku z cieczą, np. z wodą lub winem. Przed pomiarem rurkę podgrzewano, by znajdujące się w niej powietrze ulegało rozszerzeniu. Po zanurzeniu otwartego końca termoskopu, gdy powietrze w rurce ochłodziło się, zasysała się do niego ciecz z naczynia.

„Poziom płynu w rurce zależał od wartości temperatury powietrza. Termoskop Galileusza również nie miał skali, a jego wskazania były niedokładne m.in. z powodu wpływu ciśnienia atmosferycznego na odczyt” - pisze Skrzyńska.

Na ziemiach polskich pomiary temperatury powietrza rozpoczął w 1740 r. w Toruniu niejaki Samuel Luter Geret. Obserwacji dokonywał rano i wieczorem w obrębie Gimnazjum Akademickiego przy ul. Piłkarskiej na Starym Mieście.

Pod koniec I Rzeczypospolitej działały już trzy obserwatoria astronomiczne: w Wilnie, Krakowie i Warszawie. W Wilnie, gdzie pomiary rozpoczęto w 1771 r., termometry umieszczano w północnym oknie budynku obserwatorium na wysokości 20,6 m, ale terminy pomiarów wielokrotnie zmieniano. Z kolei w Krakowie pomiary rozpoczęto 1 maja 1792 r. i dokonywał ich osobiście sam założyciel obserwatorium Jan Śniadecki.

1 stycznia 1779 r. ks. Jowin Fryderyk Alojzy Bystrzycki her-

bu Bończa urządził i nadzorował obserwatorium astronomiczne na Zamku Królewskim. Termometr umieszczony był na tarasie budynku, jednak bardzo często był przegrzany i jego wyniki były niemiernodajne.

Powysze instytucje dostarczały nierzadko pomiarów tak fantastycznych, że spokojnie można je zakwalifikować jako „piekielne”.

Dodajmy do tego, że naszych antenatów interesowały nie tyle słupki temperatury, co zjawiska im towarzyszące. Nie bez powodu brak opadów nazywano w 1540 r. „suszą tysiąclecia”. Jak przypuszczają historycy, być może to właśnie wtedy padł w Polsce historyczny rekord ciepła. Wedle niektórych badaczy istnieje możliwość, że „spiekoty” sięgały nawet 45-47° Celsjusza. Ale czy tak faktycznie było, dziś nie da się już ustalić.

To, co wiemy na pewno to to, że rok 1540 był katastrofalny w skutkach dla mieszkańców Polski oraz całej Europy. Poziom wody w rzekach był niski, wysychały stawy, jeziora i studnie, a zwierzęta padały z pragnienia. Wedle niemieckich przekazów Odra miała zmienić kolor na zielony, zapewne ze względu na znaczny rozrost glonów, które rozwijały się w ekstremalnie wysokich temperaturach.

Katakizm powtórzył się w latach 1590, 1676 oraz 1683-1684. To wtedy też król Jan III Sobieski, bojąc się klęski głodu, wydał zakaz wywozu zboża z Polski.

Dziś w pomiarach temperatury pod uwagę bierze się tylko wartości zmierzone lub zaobserwowane w określonym miejscu i czasie, czyli tam gdzie znajdują się punkty pomiarowe.

W Polsce autorytatywne pomiary meteorologiczne prowadzi Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej. Instytut został utworzony uchwałą Rady Ministrów z dn. 30 grudnia 1972 r., z połączenia Instytutu Hydrologiczno-Meteorologicznego z Instytutem Gospodarki Wodnej.

IMGW bada też pomiary historyczne, odnoszące się do terytorium dzisiejszej Polski. Np. 40,2° Celsjusza (w cieniu), odnotowane 29 lipca 1921 r. w Prószkowie koło Opola, choć nie zachowały się dane co do stanowiska, na którym wykonano pomiar. Podobnie jest z 40,5° Celsjusza, które wskazały ponoć termometry w sierpniu 1943 r. w Ścinawie na Dolnym Śląsku. Ów rekord, wielokrotnie podważany i kwestionowany, dzieleny jest obecnie z 40,5° ze Słubic.

A jak to wygląda poza Polską? Jeszcze do 2012 r. za rekord temperatury powietrza uznawano pomiar z 13 września 1922 r. To wtedy w Al-Azizji w Libii odnotowano temperaturę 57,8° Celsjusza. Przez 90 lat była ona uznawana za najwyższą w historii, ale ponowne analizy tych pomiarów wykazały, że przy badaniu popełniono błąd, zapisując temperaturę wyższą o ok. 7 stopni od rzeczywistości.

Tak więc rekord należy do kalifornijskiej Dolny Śmierci, gdzie w 1913 r. odnotowano 56,7° Celsjusza. Zaraz potem jest 55° z Kibili w Tunezji (pomiar w 1931 r.) i 54° z Palestyny (1942 r.).

Co ciekawe, 17 marca 2024 r. stacja meteorologiczna Guaratiba podała, że w brazylijskim Rio de Janeiro potwierdzono „odczuwalną temperaturę” 62,3° Celsjusza. Brzmiało to groźnie, temperatura powie-

trza nie przekroczyła jednak 42°, zatem większość ośrodków pomiarowych odniosła się do tych danych powściągliwie.

Wróćmy na chwilę do 1921 r. „skwaru tysiąclecia na Śląsku”, jak pisała ówczesna prasa. Pomijając temperatury, ówczesnych ludzi przerażały bardziej jego skutki. Gwałtownie wzrosła liczba pożarów, niedostatków wody, szczególnie niebezpiecznie robiło się też w hutach i kopalniach. „Kurier Zagłębia” wymieniał aż siedem przypadków, w których na skutek upałów doszło do niekontrolowanych eksplozji w magazynach materiałów wybuchowych.

Ostrzegano poza tym, że rekordowe upały mają poważne skutki zdrowotne - „wywołują podrażnienie układu nerwowego”, sprzyjają migrenom i bezsenności, wreszcie ponoć „wywołują fermentację w żołądku z powodu zmniejszonego wydzielania się soków trawiennych”.

Niedobór deszczu i bardzo wysokie temperatury niosły z sobą suszę. „Ilustrowany Kurjer Codzienny” alarmował, że „spala się gryka, mizernieją owsy, usychają okopowizny”.

Cechą klimatu, w którym żyjemy jest to, że po fali ekstremalnych upałów przychodzą burze i ulewę. Nie inaczej było w lipcu 105 lat temu. 29 lipca temperatury przekraczały 40°, a już następnego dnia, tj. 30 lipca, nad całą Polskę nadciągnął front burzowy, który przyniósł radykalną zmianę pogody.

Pojawiały się gwałtowne burze i wichury. W Krakowie nawałnica uszkodziła linię telefoniczną. W kolejnych dniach silne wyładowania atmosferyczne miały miejsce w innych regionach, np. Chojnicach, gdzie - jak pisała prasa - nawał-

nica „zerwała linię telefoniczną, a gwałtowne opady i trąba powietrzna zniszczyły uprawy rolne oraz liczne zabudowania”.

W Szubinie (dziś to woj. kujawsko-pomorskie) spadł grad wielkości gołębic jaj, a w Puszczy Niepołomickiej uderzenie pioruna wywołało pożar drzewostanu.

Jak co roku wysokie temperatury uruchomiły zatroskanych naukowców. O działania, które „ochronią obywateli przed skutkami zmiany klimatu wywołanej działalnością człowieka, w tym falami upałów”, zaapelowali w poniedziałek 27 czerwca pod Sejmem RP naukowcy. A pod listem do parlamentarzystów o podjęcie pilnej debaty klimatycznej podpisało się ponad 80 badaczy.

„Polacy właśnie rozpoczęli wakacje w warunkach jednej z najintensywniejszych fal upałów, jakie dotknęły nasz kraj w ostatnich latach” - napisali przedstawiciele świata nauki w liście, pod którym podpisali się m.in. eksperci ds. klimatu: prof. Szymon Malinowski, przewodniczący Komitetu ds. Kryzysu Klimatycznego PAN, prof. Zbigniew Karaczun z SGGW, ekspert Koalicji Klimatycznej, a także prof. Bogdan Chojnicki z Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu.

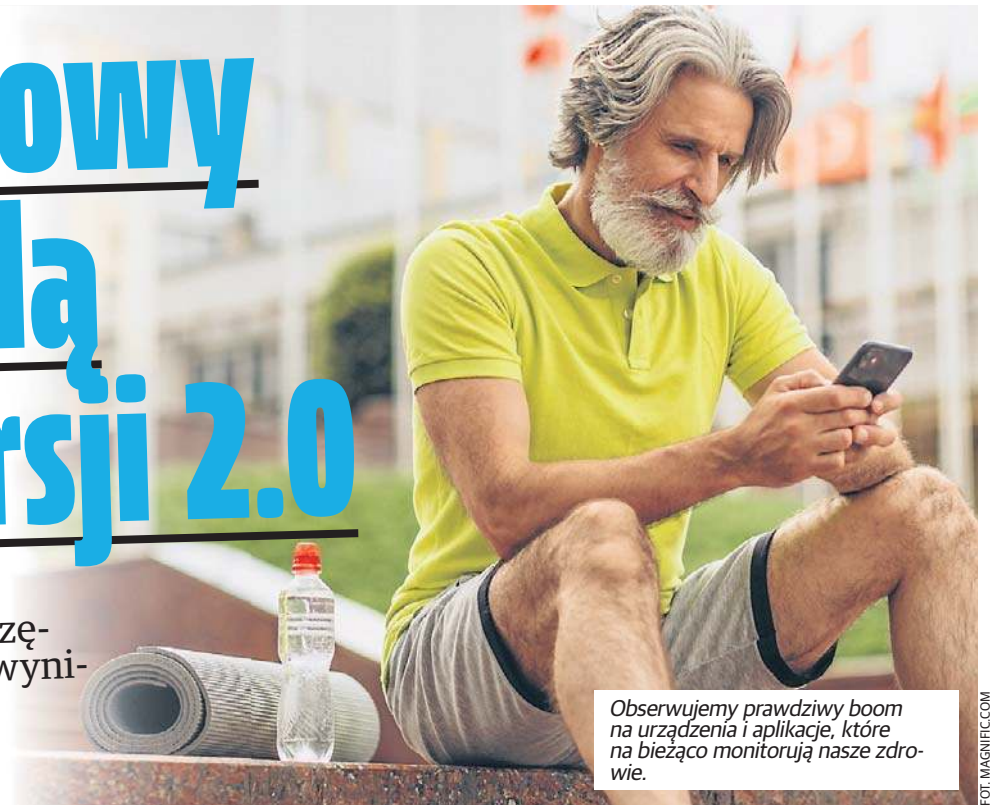
Naukowcy piszący, że „fale gorąca powodują przedwczesne zgony, wzrost ilości interwencji medycznych, wprowadzają chaos komunikacyjny i zniszczenia w infrastrukturze” mówią dokładnie to samo, co dziennikarze „Ilustrowanego Kurjera Codziennego” alarmujący przed st. lato tym, że „spala się gryka, usychają okopowizny”. Można powiedzieć: „nic nowego pod słońcem”.



40,5° Celsjusza odnotowano 28 czerwca na stacji pomiarowej IMGW w Słubicach. To najwyższa temperatura zanotowana w historii pomiarów w Polsce.

Detoks dopaminowy i sen pod kontrolą - zdrowie w wersji 2.0

Kiedyś do lekarza chodziliśmy z bólem. Teraz coraz częściej przychodzimy z wykresem ze smartwatcha lub wynikami z aplikacji monitorujących zdrowie.



Obserwujemy prawdziwy boom na urządzenia i aplikacje, które na bieżąco monitorują nasze zdrowie.

FOT: MAGNIFIC.COM

Ingrid Hintz-Nowosad

Dzisiaj dbanie o swój dobrostan wiąże się z nieustającym korzystaniem z aplikacji, smartwatchy, smartfonów oraz AI. A wraz z tym zjawiskiem zmienił się język, którym opisujemy nasze zdrowie.

Smartfon zamiast stetoskopu

Kiedyś do lekarza chodziliśmy z bólem. Dziś coraz częściej przychodzimy z wykresem ze smartwatcha lub wynikami z aplikacji monitorujących zdrowie. Język opowiadający o naszym organizmie przeszedł rewolucję - przed słowem „zdrowie” na stałe zagościł przedrostek „e-”, a medycyna zaczęła funkcjonować w cyfrowym ekosystemie codzienności.

Gabinet lekarski w dużej mierze przeniósł się do naszej kieszeni. Wiedza medyczna i usługi zdrowotne są dostępne na wyciągnięcie ręki, a pandemia COVID-19 znacząco przyspieszyła proces cyfryzacji, w którym e-recepty i e-skierowania stały się już w Polsce standardem.

Do cyfryzacji dołącza dynamiczny rozwój sztucznej inteligencji, która coraz wyraźniej zaznacza swoją obecność w medycynie. Narzędzia oparte na AI wspierają lekarzy w analizie wyników badań, procesach diagnostycznych, optymalizacji leczenia czy zarządzaniu dokumentacją.

Z drugiej strony, wraz z dynamicznym rozwojem nowych technologii, a zwłaszcza AI, pojawiają się też nowe wyzwania i ryzyka związane z tym, jak dbamy o zdrowie. Pokazało to kolejne finałowe słowo plebiscytu - diagnozAI. To słowo dobrze oddaje nową codzienność - coraz częściej zamiast od razu iść do lekarza, najpierw „kon-

sultujemy się” z czatem. Dla wielu to kusząca droga na skróty, bo jest szybka, wygodna, dostępna od ręki, ale która jednocześnie może prowadzić do błędnych wniosków, samodiagnozy czy odkładania wizyty u specjalisty. W efekcie technologia bywa źródłem złudnego poczucia kontroli nad własnym zdrowiem - komentuje Dariusz Kondas, członek Zarządu ubezpieczyciela INTER Polska, organizatora plebiscytu.

Obserwujemy prawdziwy boom na urządzenia i aplikacje, które na bieżąco monitorują nasze zdrowie. Smartwatche, opaski oraz aplikacje nie tylko liczą kroki czy mierzą tętno, ale też analizują sen i potrafią wychwycić pierwsze sygnały, że z organizmem dzieje się coś nie tak. To już nie tylko gadżety dla fanów technologii, ale codziennym narzędziem coraz większej grupy osób. Za tym trendem stoi coś więcej niż wygoda. Coraz częściej chcemy mieć realny wpływ na własne zdrowie - sprawdzamy wyniki, szukamy informacji i aktywnie uczestniczymy w procesie leczenia. W efekcie zdrowie staje się projektem, którym zarządzamy na co dzień, łącząc profilaktykę, monitoring i terapię w jednym, spójnym podejściu. Cyfrowa medycyna nie jest już wizją przyszłości, lecz rzeczywistością, która zmienia relacje między pacjentem, personelem medycznym i technologią.

Longevity, sen i dopamine detox

Jeszcze do niedawna zdrowie kojarzyło się głównie z czymś, co posiadamy lub nie. Dziś coraz częściej mówimy o jego świadomym projektowaniu, a język, którym posługujemy się młoda kadra medyczna, wyraźnie to odzwierciedla.

Zegarek nie tylko mierzy tętno czy inne parametry życio-

we, ale także analizuje jakość snu i podpowiada, jak ją poprawić. Technologia wchodzi w najbardziej intymne obszary naszego funkcjonowania, a wraz z nią rośnie znaczenie regeneracji. Szybsze tempo życia sprawia, że sen przestaje być luksusem, a staje się fundamentem zdrowia. To właśnie stąd bierze się rosnąca popularność pojęcia, jakim jest snomedycyna - określającego podejście, w którym coraz więcej terapii zaczyna się od poprawy jakości snu jako kluczowego elementu profilaktyki i leczenia.

Równolegle zmienia się nasze myślenie o zdrowiu. Rośnie popularność określeń, takich jak longevity, odzwierciedlających dążenie do długiego życia w dobrej kondycji. Na popularności zyskują także praktyki pokroju dopamine detox, polegające na ograniczeniu bodźców, np. poprzez odcięcie się od telefonu czy mediów społecznościowych, co pokazuje, że coraz świadomiej szukamy równowagi w przebudzowanym świecie.

- Dostrzegam problem nadmiernie rosnącej ilości zadań, które wymagają użycia technologii - zarówno w kontekście zawodowym, rodzicielskim, relacyjnym czy osobistym. To napędza błędne koło bycia stale w kontakcie, w gotowości, w oczekiwaniu, w ciągłym niedoczasie i pośpiechu. Bodźców jest bardzo dużo, a presja, żeby odpowiedzieć na każdą wiadomość, ogromna. I chodzi nie tylko o informacje/powiadomienia/sprawy istotne z punktu widzenia osobistego czy zawodowego, ale te, które przy okazji przyciągają naszą uwagę. Wymieniając nasz czas na wyrzut dopaminy. Konieczna wydaje się asertywność i tzw. zdrowy egoizm. Dbanie o siebie. Dopamine detox to komfort, o który warto powal-

czyć, a jestem przekonana, że warto pracować nad zdrowymi nawykami - komentuje dr hab. Maria Świątkiewicz-Mośny, prof. UJ.

- Pierwsza edycja plebiscytu pokazała, że język młodych medyków jest znakomitym zwierciadłem zmian zachodzących w ochronie zdrowia. W zgłoszonych hasłach wybrzmiewają technologia, dobrostan, cyfrowa codzienność oraz nowe spojrzenie na relację między lekarzem a pacjentem. To nie tylko ciekawostka językowa, ale ważna wskazówka, jak młode pokolenie rozumie współczesną medycynę. Dla nas jako organizatorów to również cenna perspektywa i dowód na to, że warto wsłuchiwać się w język młodego pokolenia medyków - mówi Justyna Kowalczyk, Dyrektorka Biura Marketingu i Sprzedaży Bezpośredniej ubezpieczyciela INTER Polska.

Ten nowy słownik, uchwycony w słowach zgłoszonych i wyróżnionych w plebiscytcie na Medyczne Słowo Roku, pokazuje wyraźnie, że odpowiedzialność za zdrowie przenieśliśmy z gabinetu na „własne podwórko”. Zdrowie staje się projektem, który monitorujemy, analizujemy i optymalizujemy na co dzień. Stajemy się społeczeństwem, które nie tylko leczy, ale zarządza swoim dobrostanem.

Medyczne Słowo Roku 2026

Tegoroczna edycja plebiscytu pokazała, że język medycyny się zmienia - jest on bardziej młodzieżowy i viralowy. Nie słyszemy go już tylko w gabinetach i salach wykładowych, ale też w mediach społecznościowych.

Słowa, które znalazły się w topowej 20. najczęściej wskazywanych haseł można podzielić na kilka wyraźnych

grup tematycznych. Pierwsza to technologia i przyszłość medycyny: diagnozAI, teletriage, metazdrowie. Druga to zdrowie jako styl życia: Ozempic face, jedzenie skincare, dopamine detox, longevity. W trzeciej kategorii są słowa związane z systemem opieki zdrowia: medstudent, katakumby, sorodówka, nursygirl czy scrub-sy.

Biohacking - oddaje trend brania zdrowia we „własne ręce”. To już nie tylko medycyna naprawcza, ale optymalizacja organizmu (dieta, światło, sen) przy użyciu danych, co zmienia pacjenta w świadomego partnera lekarza.

Snomedycyna - neologizm pokazuje rosnące znaczenie snu w procesie leczenia. Sen przestał być „luksusem” - dziś uznawany jest za fundament odporności, metabolizmu i zdrowia psychicznego, a coraz więcej terapii zaczyna się właśnie od jego poprawy.

Teletriage - odnosi się do wstępnej oceny pacjenta na odległość. Dzięki temu osoby z pilnymi problemami szybciej trafiają do odpowiednich specjalistów, a system ochrony zdrowia działa sprawniej i bardziej efektywnie.

Zdrowie cyfrowe - podkreśla, że medycyna coraz częściej „dzieje się” w smartfonie: od rejestracji, przez dostęp do wyników, po przypomnienia o lekach i konsultacje. To zmienia zarówno zachowania pacjentów, jak i funkcjonowanie całego systemu ochrony zdrowia.

Ozempic face - popularność terapii GLP-1 zmienia nie tylko podejście do leczenia otyłości, ale też język mediów i pacjentów. „Ozempic face” stało się symbolem ubocznych efektów szybkiej utraty masy ciała i rosnącego wpływu trendów na medycynę.

Longevity - wyraża rosnące przekonanie, że celem medycyny nie jest już tylko leczenie chorób, ale wydłużanie życia w zdrowiu i dobrej jakości. To podejście łączy styl życia, profilaktykę, suplementację i nowoczesne terapie, zmieniając zarówno rolę lekarza, jak i pacjenta - z reaktywnej na długofalową i świadomą.

SORodówka - neologizm powstały z połączenia słów „SOR” i „porodówka”, który w ironiczny sposób komentuje zmiany organizacyjne w ochronie zdrowia.

Nursygirl - określenie, które podkreśla rosnącą widoczność i znaczenie pielęgniarek w systemie ochrony zdrowia. To już nie tylko wsparcie dla lekarzy, ale często kluczowa rola w procesie leczenia - łącząca kompetencje medyczne z empatią i codziennym kontaktem z pacjentem.

DiagnozAI - pojęcie łączące diagnozę i sztuczną inteligencję, które odzwierciedla kierunek rozwoju nowoczesnej medycyny. Algorytmy wspierają analizę badań, przyspieszają wykrywanie chorób i pomagają w podejmowaniu decyzji klinicznych, zmieniając sposób pracy lekarzy i zwiększając precyzję leczenia.

Mikrobiom - zyskujące na popularności pojęcie współczesnej medycyny i profilaktyki zdrowotnej. Coraz częściej postrzegany jest jako fundament odporności, metabolizmu i samopoczucia, a jego równowaga - szczególnie w kontekście „gut health” - wpływa na podejście do diety, suplementacji i stylu życia.

W plebiscytcie wygrało słowo „medstudent” określające społeczność studentów kierunków medycznych. Na podium znalazły się również takie słowa, jak SORodówka i farmakogenetyka.

Kresy na upały

Do letnisk na rubieżach II Rzeczypospolitej ciągnęły tłumy turystów. Wojciech Rodak opisuje, w jaki sposób przed gorącem chroniły się elity przedwojennej Polski.

Historia

W międzywojniu polskie Kresy były z pewnością zafascynowane cywilizacyjnie w stosunku do reszty kraju. Poziom życia był tam wyraźnie niższy. Jednak na terenach rozciągających się między granicami Litwy i Rumunii istniało inne bogactwo, którego reszta Polski mogła im pozazdrościć.

Były to piękna, ledwo dotknięta ręką człowieka przyroda i malownicze krajobrazy. Szczególnie obdarzone urokliwymi miejscami były południowo-wschodnie rubieże II Rzeczypospolitej: Podole i Huculszczyzna. Tamtejsze „środkomorskie” kąpieliska, bazy narciarskie, schroniska górskie, uzdrowiska z luksusowymi spa i kompleksy leśne przyciągały co roku - i zimą, i latem - dziesiątki tysięcy wczasowiczów.

Bez wątpienia najbardziej modnym letniskiem kurortem na Kresach były Zaleszczyki leżące na Podolu, tuż przy ówczesnej granicy z Rumunią. Miasteczko wyróżniało się urokliwym położeniem, podobnym do tego, jakie miało Merano - uzdrowisko we włoskich Alpach

(stąd potem przyłgnęła do Zaleszczyk nazwa Polskie Merano). Zbudowano je w zakolu leniwie płynącego Dniestru - z trzech stron otaczała je woda. Po drugiej stronie rzeki, już po rumuńskiej stronie, wznosiły się przeszło 300-metrowe skaliste wzgórza, porośnięte gdzieniegdzie lasem. Potęgowały one niesamowitą krajobrazu, a jednocześnie osłaniały miasto od zimnych wschodnich wiatrów. Ten specyficzny układ geologiczny przyczynił się do unikatowego klimatu tego zakątka. W miejscowości notowano najwięcej dni słonecznych w Polsce. Latem temperatury były tu raczej stabilnie wysokie, sięgały średnio 25-30 stopni Celsjusza. Upał nie męczył jednak plażowiczów, ponieważ Dniestr zawsze niósł ze sobą subtelny powiew wiatru.

Takie warunki spowodowały, że od lat 20. zaczęli coraz tłumniej ścigać do Zaleszczyk turyści z całej Polski. W senniej do tej pory, pogranicznej mieścinie wybuchł boom budowlany. Aristokracja i bogacze wznosili własne, skąpane w ogrodach wille. Powstawały renomowane hotele i pensjonaty, jak Warszawa, Adria czy Neapol. Mniej zamożni turyści mogli wynajmować

pokoje u okolicznych gospodarzy.

W latach 30. miasteczko czekało się dwóch plaż godnych Riwiery Francuskiej: Słonecznej i Cienistej. Wyposażono je w ławki, stoliki z parasolami, huśtawki dla dzieci i wypożyczalnie sprzętów plażowych i sportowych.

W połowie września kurort stawał się wyjątkowo gwarny. Rozpoczynano święto winobrania. Z tej okazji do miasteczka tłumnie ścigali włościanie w swoich pięknych strojach ludowych, sprzedając owoce i rekodzieło. Odbwały się koncerty, wyścigi kajakowe i konne. Miasto ogarniał wręcz kamawalowy szal. Wileński naukowiec prof. Mieczysław Limanowski uczestniczył w tym wydarzeniu we wrześniu 1937 r.: „Na placu targowym w Zaleszczykach nie ma jeszcze palm. Któż mógłby wątpić, że będą kiedyś, jak na wielu skwerach miast południowych? Tymczasem w ogrodach są morwowe drzewa i orzechy włoskie dające cień i chłód. Spacer wystarczy, abyś odkrył winnice, które kąpią się w słońcu, i sady morelowe, których najmłodsze liście buchają czerwono jak ogień. Idziesz na plażę. Masz Dniestr, w górze tropiki i słońce. (...) Miasteczko masz ruchliwe, hotele, jazzbandy. Goście są na ulicach, megafony na plażach”.

Tak, niczym w Rio de Janeiro, bawiły się przedwojenne Zaleszczyki. Tymczasem 250 km na północny zachód znajdowało się uzdrowisko dużo bardziej nobliwie. Truskawiec, bo o nim tu mowa, położony jest na malowniczych wzgórzach u podnóża Karpat Wschodnich, 90 km od Lwowa. Lecznicze walory odkrytych tutaj źródeł dostrzeżono już w XVIII w. Ich właściwości potwierdził naukowo dopiero w połowie XIX wieku Teodor Torosiewicz, ojciec polskiej balneologii. Dowiódł on, że „Naftusia” (tak nazywano truskawiecką wodę mineralną) wspomaga leczenie kamicy ner-

kowej, bólów wątroby, nieżytych dróg oddechowych, sklerozy i cukrzycy. Dopiero wtedy do miejscowości tłumnie ścignęli kuracjusze i zaczęły powstawać pierwsze pensjonaty. Uzdrowisko rozkwitło w latach 20. i 30. XX w. pod rządami Rajmunda Jarosza, biznesmena naftowego, który został jego jedynym właścicielem. Przede wszystkim przeprowadził on modernizację zdrojów. Wodę mineralną, za pomocą maszyn parowych, transportowano wodociągami do trzech wielkich zbiorników. Nowe łazienki z natryskami wywarów borowinowych znacznie zwiększyły swoją wydajność (600 kąpiele dziennie). Rozbudowywano infrastrukturę - m.in. gabinety lekarskie i inhalatoria - gdzie oddychano np. powietrzem nasyconym wyciągiem z igliwia. Kluczowa jednak była reklama, jaką truskawieckim wodom zrobili lekarze badający ich właściwości.

Do Truskawca zaczął płynąć tłum kuracjuszy. Wybudowano dziesiątki nowych willi, pensjonatów i hoteli. Obok starych domów w stylu zakopiańskim, jak wille Goplana i Pod Matką Boską, powstawały nowe, już w stylu Bauhaus, jak wielki Oficerski Dom Wypoczynkowy czy pensjonat Aida. Ogółem, jak podawał folder reklamowy Truskawca z lat 30., znajdowało się tu 226 budynków - od willi do wielkich hoteli - w których kwatrować mogło 15 tys. kuracjuszy. Nad postępowaniem w ich leczeniu czuwał sztab najwybitniejszych galicyjskich lekarzy. Czasem chorych przyjmował sam prof. Kazimierz Pelczar, ojciec polskiej onkologii, który na co dzień pracował w Wilnie.

Czas na turnusach umilały gościami przedstawienia teatralne, głównie z lekkim repertuarem, a także koncerty. W uzdrowisku regularnie występował Chór Dana z Mieczysławem Foggiem w składzie.

Sława leczniczych źródeł i wysokie ceny kwatery uczyniły

z Truskawca drugi po Krynicy najczęściej odwiedzany i najdroższy polski kurort. Ekskluzywność i luksus zdrojów jak magnes przyciągał elity biznesu, polityki, sztuki i hierarchów wszelkich wyznań. Bywali tu m.in. Hanka Ordonówna, Jan Kiepura, Adolf Dymśka, Eugeniusz Bodo, skamandryci, Witkacy, Bruno Schulz. Mało tego. W tym „gnieździe burżuazyjnego przepychu” bywała także sama Wanda Wasilewska, wtedy lewicująca pisarka, w czasie wojny i po niej zagorzała stalinistka. Widywano ją w towarzystwie literata Karola Irzykowskiego. Zachowywał się jej zdjecia. Nie wyglądała na zniesmaczoną widowiskiem tłumów „faszystowskich dostojników” i „plutokracji”, przepijających „krew robotników” wodą ze zdrojowego kufelka.

Warto wspomnieć, że w Perle Karpat, jak nazywano zdroj, doszło do jednego najgłośniejszych zabójstw politycznych w II Rzeczypospolitej. 29 sierpnia 1931 r. członkowie Organizacji Ukraińskich Nacjonalistów zastrzelili w pensjonacie siostr bazyliankę poślą BBWR Tadeusza Hołówkę, zasłużonego piłsudczyka i peowiaka. Zamach wywołał szok i oburzenie zarówno w Polsce, jak i za granicą. Morderców później schwytano i osądzono.

W okresie międzywojennym, co roku w sezonie zimowym, z Warszawy wyruszała osobliwy pociąg. Składał się z kilku wagonów kuszetkowych, do których doczepiano nowoczesne wagony restauracyjne. W tych ostatnich umilała czas podróżnym kameralna orkiestra grająca modne wówczas tanga i fokstroty. Pary mogły wtedy wirować na małym parkiecie. W drugim wagonie znajdowały się stoliki do brydża. Oba były pełne kolorowego towarzystwa, żadnego dobrej zabawy. Pociąg ten nazywano nieoficjalnie „Narty, dancing, brydż”, a zmierzał w Karpaty Wschodnie do dwóch największych huculskich ośro-

ków narciarskich: Jaremca i Worochty.

Obie miejscowości znajdują się u podnóża masywu Czernohory. Jego najwyższe szczyty - Howerla, Brebeneskuł i Pop Iwan - wznoszą się na ponad 2000 m n.p.m. Region ten bardzo intensywnie rozwijał się turystycznie, głównie dzięki państwowym inwestycjom pozyskiwanym przez Towarzystwo Przyjaciół Huculszczyzny, w którym prym wiodli miłośnicy gór, jak np. generał Walerian Czuma.

Worochta - leżąca u podnóża Howerli, otoczona przez góry porośnięte iglastym lasem - była nazywana drugim Zakopaniem. W przeszło 37 tutejszych pensjonatach mogło mieszkać jednocześnie 4,5 tys. turystów. Mieli oni tu doskonałe warunki do jazdy na nartach i do wypraw pieszych. Miejscowa skocznia, położona nad trasą kolejową, powstała już w 1922 roku i była pierwszym tego typu obiektem w Polsce (zakopiańska Wielka Krokiew powstała dopiero w 1925 r.).

Innym ważnym miejscem w pobliżu Worochty było olbrzymie, wyposażone w najnowocześniejszy sprzęt obserwatorium astronomiczne im. Piłsudskiego, znajdujące się na szczycie Pop Iwan. Zbudowano je w 1938 r. kosztem miliona ówczesnych złotych. Ze względu na spore rozmiary (trzy kondygnacje, 43 pomieszczenia) nazywano je Białym Słoniem. Niestety, imponujący budynek w czasie wojny popadł w ruinę.

Znacznie niżej usytuowane Jaremce, znajdujące się na przeciwnym końcu masywu, ze względu na swoje położenie przypominało szwajcarski kurort narciarski, stąd nazywano je Polskim Interlaken. To tutaj posiadał willę trzykrotny premier prof. Kazimierz Bartel. Oprócz niego w obu miejscowościach bywali pisarz Jarosław Iwaszkiewicz, malarze Leon Wyczółkowski i Wojciech Kos-



Truskawiec. Kuracjusze podczas lekcji tańca prowadzonej przez Samę z zespołu Katuszka.

FOT. RAMUND WEENIC

AUTOREKLAMA

strefa
BIZNESU.pl

Know-how
w dobrym biznesie

strefabiznesu.pl

Praca

ZATRUDNIĘ

Brurkarza ogrodnika, 793-515-313

FIRMA zatrudni opiekunki do pracy

w Niemczech, 790-480-590

AUTOPROMOCJA 0011033610

OGłosZENIA DROBNE
na TELEFON
800 472 852
42 647 28 52

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?

Telefonicznie: **800 472 852, 42 647 28 52**

Przez internet: **ibo.polskapress.pl**

W Biurze Reklamy:

Kierownik działu ogłoszeń: Magdalena Śliwińska,

m.sliwiska@polskapress.pl

tel. 502 499 114

ŁÓDŹ, ul. ks. Skorupki 17/19, tel. 502 499 448, 502 499 127

RUBRYKI I PODRUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH

NIERUCHOMOŚCI

- mieszkania - sprzedam
- mieszkania - kupię
- mieszkania - do wynajęcia
- mieszkania - wynajmę
- mieszkania - zamienię
- domy - sprzedam
- domy - kupię
- domy - do wynajęcia
- domy - wynajmę
- domy - zamienię
- lokale użytkowe - sprzedam
- lokale użytkowe - kupię

• lokale użytkowe - do wynajęcia

• lokale użytkowe - wynajmę

• lokale użytkowe - zamienię

• działki, grunty - sprzedam

• działki, grunty - kupię

• gospodarstwa

• garaże

• pośrednictwo

• inne

• bank stacji

HANDLOWE

- AGD
- RTV

• elektronika, komputery

• telefony

• car audio

• antyki

• kolekcjonerstwo, sztuka

• jubilerstwo

• filmy, muzyka

• foto, książki

• instrumenty muzyczne

• lombardy

• sport i rekreacja

• maszyny urządzenia

• materiały budowlane

• materiały opałowe

• tekstylia, odzież

• dla dziecka

• meble

• inne

MOTORYZACJA

- samochody osobowe
- ciężarowe, dostawcze
- busy autobusy
- rolnicze
- przyczepy, naczepy
- zabytkowe
- uszkodzone, rozbite
- motocykle
- części i akcesoria

• zamienię

• motofinanse

• motousługi

• inne

FINANSE BIZNES

- kredyty, pożyczki
- usługi finansowe
- usługi prawne
- biura rachunkowe
- ubezpieczenia
- oferty
- inne

NAUKA

- szkoły
- kursy/szkolenia

• języki obce

• korepetycje

• inne

PRACA

- zatrudnię
- urzędy pracy
- szukam pracy
- inne

ZDROWIE

- apteki
- pomoc całodobowa
- chirurgia
- ginekologia
- interna
- neurologia

• pediatria

• psychologia

• psychiatria

• stomatologia

• urologia

• inne specjalizacje

• przychodnie, kliniki

• laboratoria

• zabiegi

• opieka

• sprzęt medyczny

• uroda

• inne

USŁUGI

- agd rtv foto
- budowlano-remontowe

• instalacyjne

• biurowo - projektowe

• komputerowe

• krawiectwo

• montażowe

• ogrodnicze

• porządkowe

• przeprowadzki

• reklamowe

• stolarskie

• radio taxi

• transportowe

• rozrywka

• uroczystości

• zabezpieczające

• inne

TURYSTYKA

- agroturystyka
- kraj
- świat
- biura podróży
- oazy i kolonie
- wycieczki
- przewozy
- inne

ZWIERZĘTA

- lecznice
- usługi
- inne

MATRYMONIALNE

RÓŻNE

KOMUNIKATY

ŻYCZENIA/PODZIĘKOWANIA

GASTRONOMIA

- dania na telefon
- usługi
- inne

ROLNICZE

- maszyny rolnicze
- ogrodnictwo
- plody rolne
- zwierzęta hodowlane
- inne

TOWARZYSKIE

USŁUGI KAMIENIARSKIE

USŁUGI POGRZEBOWE

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

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

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

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

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

Zdrowie

INTERNA

WIZYTY domowe - dr Matusiak, 601-266-571

WIZYTY domowe, 695-412-061

NEUROLOGIA

Neurolog - specjalista, 602-691-580

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

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, itp., 693-278-268

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

INSTALACYJNE

ELEKTRYK, 693-741-682

HYDRAULIKA tanio, 788-289-668

Hydraulika, naprawy, 509-721-995

Przepychanie kanalizacji, 509-721-995

OGRODNICZE

CIĘCIE drzew - rębak, 789-605-290

Turystyka

KRAJ - GÓRY

Beskidy, turnus 7dniowy od 1050zł. 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

Różne

GOTÓWKA za KSIĄŻKI,, 668-571-329

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

AUTOREKLAMA

aktualne z całej Polski przetargi

nasze komunikaty.pl

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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



ibo.polskapress.pl

AUTOREKLAMA

Polecamy →



strona podróży

Piąta strona świata

stronapodrozy.pl



Z życia celebrytów



Aleksandra często pojawia się na różnych branżowych imprezach w towarzystwie swoich rodziców.



AKTORKA, CÓRKA AKTORA

Joanna Bonne

Bogusław Linda to postać legendarna. Przedstawić go nie trzeba. Lata mijają, a odtwórca roli Franza Maurera wciąż jest jednym z najbardziej rozpoznawalnych polskich aktorów. Co prawda, coraz głośniej myśli o aktorskiej emeryturze, ale wygląda na to, że nazwisko Linda pozostanie w branży, bo aktorką jest jego córka Aleksandra Linda. 34-latkę zachwyca swoją niebanalną urodą.

Aleksandra Linda urodziła się w 1992 r. i jest córką Bogusława Lindy oraz byłej modelki Lidii Popiel, która poświęciła się fotografii. W sieci nie znajdziemy wielu informacji na jej temat. Aleksandra bardzo chroni swoją prywatność, a rzeczy na temat swojej przeszłości ujawnia w nielicznych wywiadach. Jak chociażby w rozmowie z Michałem Miśiorkiem dla Plejady we wrześniu 2021 roku, kiedy opowiedziała o swoim wykształceniu:

- Chodziłam do prywatnego artystycznego liceum w Warszawie

i stwierdziłam w pewnym momencie, że chcę uczyć się w liceum aktorskim. A że nie było takiego w moim mieście, to przeprowadziłam się do Krakowa. Uznałam, że jest to też czas na samodzielność, więc sama się spakuję, sama wyjadę i sama będę na siebie zarabiała pracując jako kelnerka. Udało mi się znaleźć pewnie najtańszą kawalerkę w mieście. Płaciłam 200 zł miesięcznie, nie miałam ciepłej wody i ogrzewania. Myślałam w wiaderku wodą, którą wcześniej musiałam zagrzezać w czajniku. Razem ze mną mieszkała

współlokatorka, której amstaff zjadał nam wszystkie meble. (Śmiech). Czym zajmuje się Aleksandra Linda?

Córka Bogusława Lindy i Lidii Popiel unika pomocy rodziców. Działa samodzielnie i pracuje na własne nazwisko. Kocha modę, więc w jej życiu pojawiła się przygoda z modelingiem, a w przyszłości Aleksandra Linda chciałaby zająć się projektowaniem ubrań. Do tego, podczas pandemii, w pełni zrozumiała, że chce rozwijać się w kierunku aktorstwa. Na swoim koncie już ma małe

role, ale nie miała okazji pokazać w nich swojego potencjału. Do tej pory Aleksandra Linda wystąpiła w takich produkcjach jak „Totem”, „Diablo. Wyścig o wszystko”, „Wiedźma Mirakl” oraz „Psy 3. W imię zasad”.

Aleksandra od dziecka w towarzystwie rodziców pojawiała się na różnych branżowych imprezach. Natomiast jakiś czas temu można było zobaczyć ją na Instagramie swojej mamy. Lidia Popiel pochwaliła się na swoim koncie efektami sesji zdjęciowej, w której wystąpiła razem z ukochaną córką.

Kto dotrze do wielkiego finału mundialu?



Kylian Mbappe



Leo Messi po meczu z Republiką Zielonego Przylądka

Znamy już pierwsze pary, które powalczą o półfinał piłkarskich mistrzostw świata. Kiedyś taki poziom zagwarantowany był tylko dla potęg. A jak jest dzisiaj?

Dariusz Kuczmera

Czy w ósemce walczącej o półfinał będą drużyny, które osiągnęły sensacyjne wyniki?

Na pewno zostały w turnieju wielkie gwiazdy: Cristiano Ronaldo, Lionel Messi, Kylian Mbappe. Słynny francuski napastnik Realu Madryt w meczu z Paragwajem powiększył do 19 goli swój dorobek w mistrzostwach świata. Lepszy od niego pod tym względem

jest tylko Argentyńczyk Lionel Messi - 20 trafień.

Natomiast w tegorocznym turnieju obaj zdobyli dotychczas po siedem bramek i prowadzą w klasyfikacji strzelców. Przed gwiazdami jeszcze ciężkie mecze w tym mundialu. Będą emocje, bo wkraczamy w decydującą fazę...

Terminarz fazy pucharowej (godziny meczów według czasu polskiego):
1/8 finału

- 5 lipca, niedziela (III): Brazylia - Norwegia (22)
- 6 lipca, poniedziałek (IV): Meksyk - Anglia (2)
- 7 lipca, wtorek (V): Portugalia - Hiszpania (21)
- 8 lipca, środa (VI): USA - Belgia (2)
- 9 lipca, czwartek (VII): Argentyna - Egipt (18)
- 10 lipca, piątek (VIII): Szwajcaria - Kolumbia (22)

Ćwierćfinały

- 9 lipca, czwartek
- 10 lipca, piątek
- 11 lipca, sobota
- 12 lipca, niedziela

- 11 lipca, sobota
- 12 lipca, niedziela
- 13 lipca, poniedziałek
- 14 lipca, wtorek
- 15 lipca, środa
- 16 lipca, czwartek
- 17 lipca, piątek
- 18 lipca, sobota
- 19 lipca, niedziela

Mecz o III miejsce

- 18 lipca, sobota
- 19 lipca, niedziela

Finał

- 19 lipca, Nowy Jork (21)

„NIEBIESKIE REKINY” DAŁY LEKCJĘ FUTBOLU MISTRZOM ŚWIATA

Dariusz Kuczmera

Skromna ekipa debiutujących na mistrzostwach świata piłkarzy z Republiki Zielonego Przylądka dała w rozegranym w piątek wieczorem meczu z Argentyną dobrą lekcję futbolu swoim przeciwnikom - twierdzą kabowerdyjskie media.

Przypominają, że utytułowany rywal mógł mówić o dużym szczęściu w meczu zakończonym po regulaminowym czasie gry remisem 1:1 oraz po dogrywce rozstrzygniętej w końcówce na korzyść Argentyńczyków i dającej ostateczny wynik 3:2.

W przygotowującym o zawal serca spotkaniu z Republiką Zielonego Przylądka argentyńska reprezentacja „męczyła się jak nigdy, ale pozostała w turnieju”; to nauka, że sam tytuł mistrza świata nie wygrywa spotkań - ocenili w nocy z piątku na sobotę argentyńskie media.

Komentująca spotkanie argentyńska prasa przyznaje, że zwycięstwo nad mundialowym debiutantem kosztowało podopiecznych Lionela Sca-



FOT. PAPIER/ELTON MONTEIRO

Kibice Republiki Zielonego Przylądka

loniego więcej wysiłków i dostarczyło kibicom nerwów

Jeśli ktokolwiek miał tego spróbować, to ja - powiedział Mohamed Salah po udanym rzucie karnym a la Panenka w meczu mistrzostw świata z Australią. Były piłkarz Liverpoolu wykonał ryzykowny, ale spektakularny strzał - lekko podciął piłkę, która wylądowała niemal w środku bramki. Piłkarze Egiptu pokonali Australię po konkursie „jedenastek” i awansowali do 1/8 finału. Teraz zagrają z Argentyną.

W ostatnim meczu Kolumbia pokonała Ghanę 1:0 i zagra ze Szwajcarią.

Dziś Portugalia - Hiszpania



Cristiano Ronaldo

FOT. PAPIER/EDUARDO LIMA

Dariusz Kuczmera

Portugalia wygrała z Chorwacją 2:1 (0:0) w meczu 1/16 finału piłkarskich mistrzostw świata, który został rozegrany w Toronto.

W kolejnej rundzie zespół Cristiano Ronaldo zmierzy się z Hiszpanią, która pokonała Austrię 3:0.

W jednym z najlepszych spotkań tego mundialu Portugalia okazała się lepsza od Chorwacji, zdobywając decydującego gola w czwartej minucie doliczonego czasu gry. Mecz był bardzo emocjonujący, obfitował w sytuacje podbramkowe i zwroty akcji. Chorwacja w dwóch poprzednich edycjach mistrzostw świata była w strefie medalowej. W 2018 roku przegrała w finale z Francją 2:4, a cztery lata później wygrała z Marokiem 2:1

w meczu o trzecie miejsce. Teraz medalu nie będzie.

Był to mecz dwóch doświadczonych kapitanów, urodzonych w 1985 roku - Cristiano Ronaldo i Luki Modricia, który w Realu Madryt rozegrali ze sobą 222 mecze.

W 68. min sędzia podyktował rzut karny. Wykorzystał go Ronaldo, który zdobył swoją 11. bramkę w mistrzostwach świata, ale pierwszą w fazie pucharowej. Było to jego 146. trafienie w reprezentacji i jest pod tym względem absolutnym rekordzistą.

Hiszpania pokonała Austrię 3:0 (1:0) w meczu, który został rozegrany w Los Angeles.

W piątek Szwajcaria wygrała z Algierią 2:0 (1:0). Algieria nie wygrała żadnego z 10 dziewięciu spotkań mistrzostw świata z europejskimi drużynami (cztery remisy i sześć porażek).

Oto pierwsza para ćwierćfinałowa mundialu

Dariusz Kuczmera

Francja pokonała Paragwaj 1:0 (0:0) w meczu 1/8 finału piłkarskich mistrzostw świata, który odbył się w Filadelfii.

Jedyne goła strzelił z rzutu karnego Kylian Mbappe. W ćwierćfinale (to pierwsza para) zagra z reprezentacją Maroka, która wygrała w Houston z Kanadą 3:0. Marokańczycy po raz drugi z rzędu awansowali do ćwierćfinału MŚ (w 2022 roku w Katarze zajęli czwarte miejsce). 9 lipca zmierzą się

w Bostonie z aktualnymi wicemistrzami globu Francuzami i będą mieli okazję do rewanżu za porażkę 0:2 w półfinale poprzedniego mundialu.

Francuzi mieli ciężką przeprawę z Paragwajem. Spotkanie w Filadelfii było często przerywane w drugiej połowie, głównie za sprawą ostrej gry Paragwajczyków. - Nie było łatwo. Oni stosowali wszystkie możliwe sztuczki. To nie jest futbol, który przyciąga ludzi na stadion, ale dobrze bronili - przyznał selekcjoner Francuzów Didier Deschamps.



Matias Galarza fauluje Michaela Olise

FOT. PAPIER/ELTON MONTEIRO

GALERIA SŁAW ŁÓDZKIEGO SPORTU

Dariusz Kuczmera

Odslonięta została już dzieła tablica w Galerii Sław Łódzkiego Sportu na filarach Atlas Areny. Tym razem wyróżniono byłego waterpolistę, dziś trenera Edwarda Kujawę.

- Wcześniej w taki sam sposób uhonorowano: Marka Dziubę, Marcina Gortata, Zygryda Kuchtę, Marię Kwaśniewską-Maleszewską, Agnieszkę Nagay, Barbarę Niemczyk, Artura Partykę i Aleksandrę Urbańczyk-Olejarczyk - mówi Marek Kondraciuk z kapituły Galerii Sław Łódzkiego Sportu.

Edward Kujawa to były bramkarz drużyny piłki wodnej Anila-

ny Łódź (1965-1967). Jako zawodnik z Legią Warszawa zdobył wicemistrzostwo Polski (1969) i sukces ten powtórzył także dwukrotnie w barwach Anilany Łódź (1972, 1975).

W latach 1968-1976 występował w reprezentacji Polski. Tworzył swoistą karetkę asów bramkarzy z Łodzi w reprezentacjach Polski. Byli to: Jan Tomaszewski, Andrzej Szymczak, Walery Kosyl, Edward Kujawa.

Obecnie jest trenerem Łódzkiego Sportowego Towarzystwa Waterpolowego. Zdobył, uwaga, 20 tytułów mistrza Polski (cztery jako Anilana Łódź) i 16 razy Puchar Polski. Na tablicę w Galerii Sław Łódzkiego Sportu Edward Kujawa zasłużył bez dwóch zdań.



Marek Kondraciuk, Edward Kujawa, Jacek Bogusiak

Karvina ustawiała mecze



Prezydent UEFA Aleksander Ceferin

Dariusz Kuczmera

UEFA wykluczyła czeski klub MFK Karvina z europejskich rozgrywek w najbliższym sezonie z powodu udziału w krajowym skandalu związanym z ustawianiem meczów.

Zdobywca Pucharu Czech został już 16 czerwca ukarany przez Czeski Związek Piłki Nożnej wykluczeniem z najwyższej ligi.

Komisja etyki krajowej federacji nałożyła również na klub karę grzywny w wysokości 10 milionów koron czeskich, czyli ponad 1,7 mln zł, za oferowanie łapówek dwóm sędziom i dwóm zawodnikom w zamian za wpłynięcie na wyniki meczu ligowego i dwóch spotkań barażowych o utrzymanie

z udziałem klubu w 2024 roku. Władze MFK Karvina nie wniosły odwołania.

Zdobywając Puchar, Karvina awansowała bezpośrednio do czwartej rundy kwalifikacyjnej Ligi Europy w najbliższym sezonie. UEFA poinformowała jednak, że jej miejsce zajmie inny czeski klub, FC Viktoria Pilzno.

Jeśli Pilzno przegra, wystąpi w trzeciej rundzie Ligi Konferencji.

W marcu czeska federacja poinformowała, że łącznie 47 osób, w tym sędziowie, działacze, zawodnicy, byli zawodnicy z klubów czterech czołowych lig, stanęło przed sądem dyscyplinarnym w związku z domniemanym udziałem w skandalu dotyczącym ustawiania meczów.

Piłkarze ŁKS zaskoczyli drużynę z ekstraklasy



W biało-czerwonych barwach Lenard Szczygieł



Krzysztof Fałowski i Ibrahima Camará

W drugim sparingu rozegranym w bieżącym okresie przygotowań piłkarze ŁKS-u osiągnęli dużo lepszy rezultat - pokonali na wyjeździe Radomiaka Radom 2:1.

Dariusz Kuczmera

Ryccerze Wiosny zrehabilitowali się po porażce w pierwszym sparingu z Dinamo Bukareszt 0:4.

Nasi piłkarze rozegrali sparing z przedstawicielem PKO BP Ekstraklasie w drodze powrotnej z kilkudniowego zgrupowania w Busku-Zdroju. Teraz będą kontynuowali przygotowania do nowego sezonu w Łodzi - informuje lkslodz.pl.

Już chwilę po pierwszym gwizdku Fabian Olejniczak po-

konał bramkarza Radomiaka. Podopieczni trenera Grzegorza Szoki nie zadowolili się jedno-bramkowym prowadzeniem i poszli za ciosem. Efekt? W 10. minucie Fabian Piasecki najpierw przejął podanie z głębi pola, a następnie świetnie sfinalizował akcję gości efektywnym strzałem w okienko, więc ŁKS prowadził różnicą już dwóch goli.

Ekstraklasowca stać było tylko na jedno trafienie i to dopiero w końcówce spotkania. Dzieś minut przed ostatnim

gwizdkiem piłka po odbiciu się od kiperki naszego golkipera, jednak na więcej ełkaesiacy nie pozwolili tego dnia Radomiakowi. Dodajmy, że w sobotnim sparingu debiut w ŁKS-ie (choć jeszcze nieoficjalny) zaliczył bramkarz Damian Węglarz - kończy swą relację oficjalna witryna ŁKS.

● Radomiak - ŁKS Łódź 1:2 (0:2).

0:1 Fabian Olejniczak (1), 0:2 Fabian Piasecki (10), 1:2 Manu (80)

ŁKS (I połowa): Damian Węglarz - Krzysztof Fałowski, Se-

bastian Rudol, Bartosz Farbiszewski, Dominik Sokół (9, Lenard Szczygieł), Marcel Błachewicz, Kacper Terlecki, Koki Hinokio, Kacper Nowakowski, Fabian Olejniczak, Fabian Piasecki.

ŁKS (II połowa): Łukasz Bomba - Julian Keiblinger, Mateusz Kupczak, Łukasz Wiech, Szymon Frąkowski, Mateusz Książek, Filip Rejczyk, Mateusz Wysokiński, Sebastian Sopol (78, Alan Siwek), Antoni Młynarczyk, Łukasz Podliński. Trener: Grzegorz Szoka.

Jeszcze dwa sparingowe mecze piłkarzy ŁKS

Dariusz Kuczmera

Piłkarze ŁKS w lepszych nastrojach kontynuują przygotowania do nowego sezonu Bertclia 1. ligi.

Piłkarze ŁKS mają w planie jeszcze dwa sparingi - z beniaminkiem 1. ligi Unią Skierniewice, a w piątek 17 lipca zagrają z ekstraklasową Wisłą Płock.

● Były piłkarz ŁKS Władysław Ochrończuk i Aleksander Redliński podpisali nowe kontrakty ze Zniczem Pruszków. 28-letni ukraiński obrońca Ochrończuk w poprzednim sezonie

Betclia I ligi rozegrał 25 spotkań. 19-letni Redliński wiosną wystąpił w jednym spotkaniu.

● Krzysztof Kamiński został nowym zawodnikiem Pogoni Grodzisk Mazowiecki, z którą podpisał roczny kontrakt z opcją przedłużenia. 35-letni bramkarz w zakończonym sezonie PKO Bank Polski Ekstraklasy wystąpił w czterech spotkaniach w barwach Pogoni Szczecin.

● Paweł Książkowski dołączył do sztabu szkoleniowego Pogoni Siedlce, w którym został nowym trenerem przygotowania motorycznego.



Fragment meczu Radomiak - ŁKS. Gdzie jest piłka?

Wyścig Solidarności: Marceli Bogusławski!



Zwycięzca
Marceli
Bogusławski

Marceli Bogusławski z grupy ATT Investments triumfował w 37. Wyścigu Solidarności i Olimpijczyków. 28-letni kolarz powtórzył sukces sprzed roku.

Dariusz Kuczmera

W sobotę na ostatnim, piątym etapie najszybszy był Radosław Frątczak (Wibatech Lubelskie Perła Polski).

Marceli Bogusławski (wygrał trzy pierwsze etapy) powtórzył wyczyn Tomasza Brożyny z 1999 r. i Łukasza Bodnara z 2008 r., którzy jako jedyni wygrali Wyścig Solidarności i Olimpijczyków dwa razy z rzędu.

Przed ostatnim, najdłuższym w tej imprezie etapem z Nowin k. Kielc do Jaworzna (173,4 km), Bogusławski był w komfortowej sytuacji. Nad najgroźniejszym rywalem, zwycięzcą czwartego etapu Holendrem Larsem Rouffaerem (EEW-VDK), miał 15 sekund przewagi, a nad trzecim Frątczakiem - 18.

Na trasie długo uciekała pięciosobowa grupa, jednak bez udziału zawodników, którzy mogliby zagrozić liderowi.



Radosław Frątczak
wygrywa ostatni etap

- Wszystko kontrolowaliśmy i z uwagi na konfigurację ucieczki moje zwycięstwo nie było zagrożone. Ważne było, by bezpiecznie dojechać do mety. - powiedział Marceli Bogusławski.

Wszystko rozstrzygnęło się na końcowych metrach, gdzie najszybciej z pelotonu finiszował Frątczak. Zwyciężył przed Banaszkim (ATT Investments) i Holendrem Romanem Koningssem (Metec-Solarwatt).

● Klasyfikacja końcowa: 1. Marceli Bogusławski (ATT Investments) 14:49.01, 2. Radosław Frątczak (Wibatech Lubelskie Perła Polski) strata 8 s, 3. Lars Rouffaer (Holandia/EEW-VDK) 15

● Zwycięzcy klasyfikacji punktowej - Marceli Bogusławski (ATT Investments), aktywnego - Patryk Stosz (Voster), młodzieżowa - Julian Vergouw (Holandia/Metec-Solarwatt), drużynowa - Wibatech Lubelskie Perła Polski

Iga Świątek i Kamil Majchrzak pokonani

Dariusz Kuczmera

To nie był udany występ Polaków w Wimbledonie.

Rozstawiona z numerem trzecim Iga Świątek odpadła w trzeciej rundzie wielkoszlemowego Wimbledonu. Broniąca tytułu polska tenisistka przegrała z rozstawioną z numerem 29. Alexandrą Ealą z Filipin 6:7 (9-11), 2:6.

Na trzeciej rundzie Świątek poprzednio zakończyła Wimbledon w 2024 roku. Tak szybkie odpadnięcie Polki oznacza, że w rankingu spadnie z trze-

ciego co najmniej na szóste miejsce.

Kamil Majchrzak odpadł w drugiej rundzie Wimbledonu. Przegrał z Amerykaninem Zacharym Svajdą 6:2, 2:6, 7:6 (7-5), 4:6, 3:6. Mecze trwały dwie godziny i 49 minut. 45. w rankingu Majchrzak z 66. na liście ATP Svajdą zmierzył się po raz pierwszy.

30-letni zawodnik z Piotrkowa w zeszłym roku na trawie w Londynie dotarł do czwartej rundy, więc straci 150 punktów i zanotuje znaczący spadek w światowym zestawieniu.



Kamil Majchrzak

WIĘCEJ PIENIĘDZY DLA ŁÓDZKICH SPORTOWCÓW I ICH TRENERÓW

Dariusz Kuczmera

Łódzcy sportowcy i trenerzy dostaną większe wsparcie od miasta.

Najwyższe nagrody będą dotyczyły startów na igrzyskach olimpijskich, paralimpijskich i igrzyskach głuchych. Za miejsca od I do VIII będzie można otrzymać do 35 tys. zł. Za rekord świata lub Europy przewidziano do 25 tys. zł, a za medal mistrzostw świata lub Europy seniorów albo młodzieżowców do 29 tys. zł - informuje Tomasz Korowczyk, Oddział Prasowy, Biuro Promocji UMŁ.

Większe pieniądze trafią też do sportowców startujących w mistrzostwach Polski, juniorów, kadetów, mastersów i zawodników z dyscyplin nieolimpijskich. Za mistrzostwo Polski senior lub młodzieżowiec będzie mógł dostać do 8,5 tys. zł, a juniorzy i kadeci do 4 tys. zł.

Miasto podnosi również wsparcie dla drużyn. Nagroda za mistrzostwo Polski seniorów w grach zespołowych może wynieść do 220 tys. zł dla całego zespołu. Za wynik dający możliwość gry w Lidze Mi-



Trener i siatkarki z mistrzostw PGE Budowlanych

strzów będzie można otrzymać do 120 tys. zł.

Zmiany obejmą także trenerów. Szkoleniowiec zawodnika z sukcesem olimpijskim będzie mógł dostać do 24 tys. zł, a za medal mistrzostw świata lub Europy do 19 tys. zł.

Wyższe będą również stypendia sportowe. Najwyższe miesięczne wsparcie wzrośnie do 5,2 tys. zł brutto, a minimalna kwota stypendium z 300 do 500 zł brutto. Nowością będzie stypendium na start dla zawodników, którzy przeniosą się do łódzkiego klubu i mają wyniki uprawniające do miejskiego wsparcia.

Natalia Kałucka druga



Dariusz Kuczmera

Natalia Kałucka zajęła drugie miejsce w zawodach Pucharu Świata we wspinaczce sportowej na czas, które odbyły się na krakowskim Rynku.

W finale wyprzedziła ją tylko Desak Made Rita z Indonezji. Trzecia była Amerykanka Emma Hunt, która w ćwierćfinale poprawiła rekord globu.

Kończącą w tym sezonie karierę mistrzyni olimpijska z Paryża Aleksandra Mirosław, dla której start przed polską publicznością był pierwszym i zaledwie jednym z dwóch w tym roku, w finale popełniła falstart i została sklasyfikowana na czwartej pozycji.

Po zawodach, mimo gorczy porażki Mirosław podziękowała kibicom zgromadzonym na Rynku i przyznała, że... to

był jej pierwszy falstart w karierze.

- Dziękuję, że tu przyszliście, że tak gorąco dopingowaliście. To było niesamowite. Wiadomo, że każdy z nas chciałby czegoś lepszego dziś, ale to jest brutalność tego sportu, który właśnie przez to jest piękny. To mogło się zdarzyć w każdym biegu, na każdych zawodach. Dziś ktoś mądry powiedział mi, że przeszłam już wszystko, że nie muszę niczego, ale mogę. Jednak jednego mi w tej grze brakowało - i to był falstart, bo przez całą karierę nie zrobiłam go. Ten był pierwszy - powiedział Mirosław, która 11-krotnie poprawiała rekord świata.

Made Rita w decydującym biegu uzyskała czas 6,54, Natalia Kałucka - 6,62, a Hunt, która pogubiła się na początku drogi, i zmierzono jej 11,37.

MIESZANE UCZUCIA PO SPARINGU

Dariusz Kuczmera

Co po zremisowanym meczu z DAC-em 1904 mówili trener Aleksandar Vuković oraz piłkarze Widzewa Łódź? Cytaty za widzew.com.

Aleksandar Vuković: - Mam mieszane uczucia po tym sparingu, ponieważ wiem, że stać na dużo lepszą grę, ale też wiem, czym to jest spowodowane. Jestem zadowolony z zaangażowania i wysiłku włożonego w ten mecz. To było najważniejsze, bo chcemy przygotować się do sezonu również pod tym kątem. W grze jest dużo rzeczy do poprawy i przyjdzie na to czas.

W drugiej połowie mieliśmy więcej sytuacji, ale to nadal było

daleko od jakości, która jest potrzebna, żebyśmy byli zadowoleni. Na plus to, że kilku zawodników pokazało się indywidualnie z dobrej strony. Widzieliśmy przebrłszy Bukarięgo. Jesteśmy w trakcie procesu i licząc na to, że to, jak pracujemy teraz, zapoczątkuje z początkiem ligi.

Jedyny minus to kontuzja Teklicia, bo wydaje mi się, że czeka go przerwa dłuższa niż kilka dni. W przypadku Żyrki spodziewam się tylko kilkudniowej przerwy. Poza tym drużyna pracuje bardzo dobrze, mamy bardzo dobre warunki i z nich korzystamy.

Karol Świdzki: - Szkoda, że nie udało się strzelić, bo miałem fajną sytuację na prawej nodze, ale dało o sobie znać zmęczenie. Za nami bardzo ciężki tydzień.



Taką atmosferę tworzą fani Widzewa

Debiut w Widzewie i czerwona kartka



O pozycję walczy Marcel Krajewski



Karol Świdzki pokazał się z dobrej strony

Bezbramkowy remis, dwie czerwone kartki, kontuzje i pierwszy występ Karola Świdzkiego. Widzew Łódź zremisował 0:0 z DAC 1904 Dunajská Streda w sparingu w Austrii.

Jakub Mlonka

Już od pierwszego gwizdka przewagę na boisku było widać po stronie Widzewa.

Najbliżej zdobycia gola był Mariusz Fornalczyk. Skrzydłowy znakomicie przyjął długie podanie od Ricardo Visusa i umieścił piłkę w siatce. Radość z trafienia nie trwała jednak długo, ponieważ sędzia odgwizdał pozycję spaloną.

Jeszcze przed przerwą do siatki trafił również Sebastian Bergier. Napastnik sku-

tecnie wygrał pojedynek z bramkarzem, lecz i w tej sytuacji arbiter dopatrywał się spalonego, przez co gol nie został uznany.

Pierwsza połowa nie przyniosła Widzewowi wyłącznie pozytywnych informacji. Już w ciągu pierwszych kilkunastu minut z powodu problemów zdrowotnych boisko musieli opuścić Tonio Teklić i Mateusz Żyro. Obaj sygnalizowali problemy mięśniowe.

Tuż przed zejściem do szatni emocje dodatkowo wzrosły. Se-

bastian Bergier nie krył pretensji do arbitra, domagając się odgwizdania faulu na Angelu Baenie. Dyskusja z sędzią zakończyła się jednak dla napastnika czerwona kartka, przez co Widzew musiał radzić sobie w osłabieniu.

Po przerwie kibice po raz pierwszy mogli zobaczyć Karola Świdzkiego w nieoficjalnym debiucie w barwach Widzewa. Reprezentant Polski szybko udowodnił, że może być dużym wzmocnieniem łódzkiej drużyny.

● **Widzew - DAC 0:0**

Widzew: Bartłomiej Drągowski (Veljko Ilić 46') - Marcel Krajewski (Carlos Isaac 46'), Mateusz Żyro (Stelios Andreou 14'), Ricardo Visus (Przemysław Wiśniewski 46'), Christopher Cheng (Jan Juszkiewicz 46'), Antoni Klukowski 72') - Fran Álvarez (Juljan Shehu 46'), Emil Kornvig (Kuba Nawrocki 72'), Tonio Teklić (Kuba Nawrocki 11'), Karol Świdzki 46') - Ángel Baena (Osman Bukari 46'), Sebastian Bergier (Andi Zeqiri 46'), Mariusz Fornalczyk (Kamil Cybulski 46'), Samuel Akere 72')

Widzew chce rywala Yamala



Kibice Widzewa chcą oglądać nowy, lepszy zespół

Jakub Mlonka

Widzew Łódź może być o krok od kolejnego letniego wzmocnienia.

Według hiszpańskich dziennikarzy, łódzki klub osiągnął porozumienie z Racingiem Santander w sprawie transferu 22-letniego Mario Garcii. Do sfinalizowania transakcji ma brakować już tylko zgody samego zawodnika.

Jak informuje hiszpański dziennik „AS” Widzew uzgodnił już z Racingiem warunki transferu lewego obrońcy. Kwota odstępnego ma przekroczyć pół miliona euro.

Na tym etapie wszystko zależy jednak od decyzji piłkarza. To właśnie Garcia wraz ze swoim otoczeniem ma zdecydować, czy przyjmie ofertę z Polski, czy

pozostanie w klubie, który kilka tygodni temu wywalczył awans do La Liga.

Wystąpił w 21 meczach ligowych, z czego trzynastie rozpoczął w wyjściowym składzie. Do tego dołożył trzy spotkania w Pucharze Króla, notując dwie asysty we wszystkich rozgrywkach.

Łącznie w barwach Racingu Garcia rozegrał 83 oficjalne mecze. Zdobył cztery bramki i zaliczył trzy asysty.

Jednym z najważniejszych występów młodego obrońcy był mecz 1/8 finału Pucharu Króla przeciwko Barcelonie. Racing przegrał 0:2, a Garcia przez większość spotkania odpowiadał za grę przeciwko Lamine'owi Yamalowi. Portal Transfermarkt wycenia obecnie Garcię na około 700 tysięcy euro.

Pierwszy rywal Łodzian się wzmacnia

Dariusz Kuczmera

Bartosz Bereszyński przez dwa najbliższe lata będzie bronił barw Motoru Lublin.

59-krotny reprezentant Polski dołączył do klubu piłkarskiej ekstraklasy na zasadzie wolnego transferu. Od 2017 roku występował na boiskach włoskiej Serie A i Serie B.

34-letni obrońca w seniorskiej piłce zadebiutował jako osiemnastolatek w Lechu Poznań. Grał także w poznańskiej Warcie, a w 2013 przeszedł do stołecznej Legii, z którą

czterokrotnie zdobywał mistrzostwo kraju i trzy razy Puchar Polski.

Dziewięcioletni okres gry w klubach włoskich rozpoczął od Sampdorii Genua, w której rozegrał ponad 200 spotkań. W sezonie 2022/23 był wypożyczony do Napoli i z tym klubem wywalczył mistrzostwo Włoch. W kolejnych rozgrywkach reprezentował Empoli, a ostatnią edycję spędził jako zawodnik Palermo.

W reprezentacji Polski zadebiutował w 2013 roku w meczu z Liechtensteinem.



Widzew zagra z Motorem przeciwko Bereszyńskiemu na inaugurację sezonu

Transfer z Włoch do Widzewa?

Transferowa giełda wokół Widzewa znów nabrała tempa. Z łódzkim klubem łączony jest Mehdi Dorval, piłkarz włoskiego Bari i czterokrotny reprezentant Algierii.

Jakub Mlonka

Według nieoficjalnych informacji to właśnie on ma być obecnie najbardziej realnym kandydatem do wzmocnienia lewej strony defensywy.

Mimo optymistycznych doniesień, przy al. Piłsudskiego nikt nie zamierza podejmować pochopnych decyzji.

Informacje o możliwym transferze przekazał w serwisie X Mirosław Furmanek. Według niego spośród czterech kandydatów do gry na lewej stronie obrony to właśnie Mehdi Dorval jest obecnie najbardziej realnym celem transferowym Widzewa.

Jak przekazał dziennikarz, 25-letni zawodnik Bari miałby kosztować około miliona euro. To kwota, która - biorąc pod uwagę jego wiek i doświadczenie - może być uznana za atrakcyjną. Dorval ma

za sobą ponad sto występów na zapleczu włoskiej Serie A, a na swoim koncie posiada również cztery mecze w reprezentacji Algierii.

Furmanek dodał także, że sam piłkarz oraz jego agent mają pozytywnie podchodzić do możliwości przeprowadzki do Łodzi i czekają na ewentualny ruch ze strony Widzewa, mimo zainteresowania ze strony klubów z silniejszych lig.

25-latek w minionych rozgrywkach należał do ważnych ogniw zespołu z Bari. Zagrał w 36 meczach, zdobył jedną bramkę i siedem razy asystował kolegom. Nie zdołał jednak uchronić włoskiego klubu przed spadkiem do Serie C. Wszystko wskazuje na to, że reprezentant Algierii będzie chciał pozostać na wyższym poziomie rozgrywkowym.

Jeszcze rok temu podobne informacje mogły błyskawicznie przerodzić się w transferową ofensywę. Dziś sytuacja

wygląda inaczej. Widzew wyraźnie stawia na większą selekcję i ostrożność przy kompletowaniu kadry.

W klubie doskonale pamiętają, jak wyglądały poprzednie okna transferowe. Do zespołu trafiało wielu zawodników, z których część nie zdołała przebić się do składu. Niektórzy po kilku miesiącach byli już wypożyczani do innych klubów, a kadra przechodziła kolejne, kosztowne rewolucje.

Obecnie widać, że przy al. Piłsudskiego 138 nikt nie chce wracać do takiego modelu budowania drużyny.

Piłkarze mają realnie wzmocnić drużynę.

Dotychczasowe ruchy Widzewa pokazują, że klub stawia przede wszystkim na piłkarzy, którzy mają realnie wzmocnić pierwszy zespół. Największym transferem tego lata pozostaje sprowadzenie reprezentanta Polski, Karola Świderskiego.



Mehdi Dorval grałby przy komplecie publiczności

FOT. IMAGO / GRIBAUDU/IMAGOPHOTO



FOT. GRZEGORZ GALASINSKI

W Widzewie grali już piłkarze z przeszłością we Włoszech, jak Stefano Napoleoni czy Ugo Ukah

Karnety na Widzew wyprzedane w sekundę

Jakub Mlonka

To trwało zaledwie sekundę. 3 lipca, o godzinie 12 ruszyła otwarta sprzedaż karnetów na mecze Widzewa w sezonie 2026/2027.

Do dyspozycji kibiców było zaledwie 86 wejściówek i zgodnie z przewidywaniami, zniknęły błyskawicznie. Na portalu X klub ogłosił, że sprzedaż trwała zaledwie... sekundę.

Ogromne zainteresowanie karnetami od lat pokazuje, że popyt zdecydowanie przewyższa liczbę miejsc na stadionie przy al. Piłsudskiego 138. Wielu kibiców od dawna czeka na możliwość zakupu stałej wejściówki, jednak co sezon udaje się to tylko nielicznym.

- No i znowu nic z tego wyszło... Kolejny rok poluję na karnet. Odświeżałem stronę jak wariat. Masakra - skomentował w sieci jeden z kibiców. - Ale nie ma co płakać, bę-

dę polował na każdy wolny bilet na mecz. Tu się wychowałem i zakochałem się! - dodaje.

Osoby kupujące karnety mogły przekazać dobrowolną darowiznę na rzecz Fundacji Widzewa Łódź.

Zebrałe środki mają zostać przeznaczone między innymi na organizację zajęć sportowych i edukacyjnych dla dzieci z rodzin znajdujących się w trudnej sytuacji życiowej.

Chętni mogli również zamówić kolekcjonerską kartę kibica z nowym wzorem. Klub przygotował limitowaną serię 1910 egzemplarzy, nawiązującą do roku powstania Widzewa.

Jeszcze w tym roku łodzianie zagrają przy własnej publiczności z Motorem Lublin, Koroną Kielce, Lechem Poznań, Radomiakiem, Wiecystą Kraków, Wisłą Kraków, Górnikiem Zabrze, Pogonią Szczecin oraz Zagłębiem Lubin.



Kibice Widzewa po brzegi wypełniają trybuny stadionu przy al. Piłsudskiego

FOT. JAKUB MLONKA

Niedziela, piątek, niedziela - trzy terminy dla Widzewa

Dariusz Kuczmera

Poznaliśmy terminarz 3. kolejki PKO Bank Polski Ekstraklasy w sezonie 2026/27.

W tej serii gier idzewiacy wybiorą się do Białegostoku na mecz z Jagiellonią. Został on zaplanowany na niedzielę, 9 sierpnia, a pierwszy gwizdek wybrzmi o godz. 20:15.

Transmisję będzie można obejrzeć na antenie Canal+ Sport 3, Canal+ 4K i w serwisie streamingowym Canal+.

Terminy najbliższych meczów Widzewa:

1. kolejka PKO BP Ekstraklasy: Widzew Łódź - Motor Lublin, niedziela, 26 lipca, godz. 17:30

2. kolejka PKO BP Ekstraklasy: Wisła Płock - Widzew Łódź, piątek, 31 lipca, godz. 18:00

3. kolejka PKO BP Ekstraklasy: Jagiellonia Białystok - Wi-

dzew Łódź, niedziela, 9 sierpnia, godz. 20:15

Następni rywale Widzewa (terminy meczów jest nie są ustalone) to: Korona Kielce w Łodzi, Śląsk Wrocław na wyjeździe i Lech Poznań w Łodzi.



Widzewscy strażnicy



lipca 2026

DZIS IMIENINY OBCHODZA
Dominika, Gotard, Łucja, Maria,
Niegosław, Teresa i Zuzanna.

HOROSKOP

Baran

(21.03-19.04) Masz niezłe pomysły, ale niektóre są mało konkretne. Systematycznie pracuj.

Byk

(20.04-22.05) W tym tygodniu skoncentruj się na sprawach urzędowych. Inne mogą poczekać.

Bliznięta

(23.05-21.06) Zadbaj o dobrego doradcę, żeby nie zawracać sobie głowy szczegółami i wątpliwościami.

Rak

(22.06-22.07) Bądź wytrwały, a sporo spraw nabierze tempa. Nie daj się zniechęceniu. Końcowy efekt będzie wspaniały.

Lew

(23.07-23.08) Zbyt łatwo sugerujesz się cudzymi opiniami, zamiast mieć więcej zaufania do siebie.

Panna

(24.08-22.09) Nie opowiadaj każdemu o swoich planach. Twoja szczerść może być zgubna. Zginiesz od dobrych rad.

Waga

(23.09-22.10) Rób, co uważasz za odpowiednie dla siebie, i nie przejmuj się tym, co kto na ten temat myśli.

Skorpion

(23.10-21.11) Będziesz miał okazję pokazać się od jak najlepszej strony. Dobre pomysły pozwolą Ci uzyskać maksymalne efekty.

Strzelec

(22.11-21.12) W trudnych chwilach wykazesz się precyzją i opanowaniem, które szybko przywrócą równowagę. To zostanie docenione.

Koziorożec

(22.12-19.01) W sprawach prywatnych czekają Cię miłe niespodzianki. Możesz się spodziewać wielu atrakcji i świetnej zabawy.

Wodnik

(20.01-18.02) W kontaktach zawodowych zmiany. Przejściowo Twoja praca może stać się mniej efektywna.

Ryby

(19.02-20.03) Rozpoczęte projekty mają teraz szansę powodzenia. Musisz jednak zdecydowanie naciskać na współpracowników.

SYLVESTER STALLONE

Aktor kończy dziś 80 lat. W 1945 r. po wojennej przerwie zaczął się ukazywać „Dziennik Łódzki”. W okresie PRL gazeta ta była jednym z trzech dzienników wydawanych w woj. łódzkim obok „Expressu Ilustrowanego” i „Głosu Robotniczego”.



FOT. DOMENA PUBLICZNA

POGODA

Dzisiaj w Łodzi

maks. 21°C
min. 15°C



Jutro

maks. 19°C
min. 14°C



Środa

maks. 19°C
min. 11°C



Czwartek

maks. 22°C
min. 10°C



Piątek

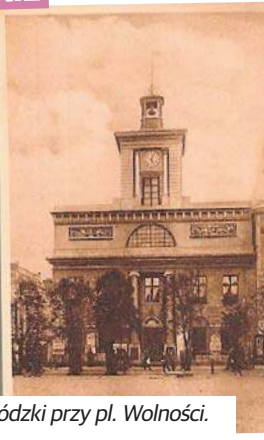
maks. 23°C
min. 12°C



KALENDARIUM ŁÓDZKIE



FOT. FOTOPOLSKA ARCHIWUM



Aleksy Rzewski i ówczesny ratusz łódzki przy pl. Wolności.

PIERWSZY PREZYDENT ŁÓDZI W II RP

6 lipca 1885 urodził się Aleksy Rzewski, pierwszy prezydent Łodzi w II RP. Pochodził z rodziny robotniczej, która niegdyś miała młyn we wsi Srebrna koło Łodzi, skonfiskowany przez władze carskie w ramach represji za udział stryja Henryka w powstaniu styczniowym. Rzewski działał w Organizacji Bojowej PPS. Podczas powstania łódzkiego został postrzelony w nogę. W 1907

aresztowany, a w 1908 zesłany do najdalszej europejskiej guberni Rosji, skąd zbiegł. Wrócił w 1910 i zaczął pracować jako konduktor i motorniczy w tramwajach na linii konstantynowskiej. Po wybuchu I wojny światowej prowadził w Łodzi i okolicy werbunek do Polskiej Organizacji Wojskowej. Aresztowany przez okupanta niemieckiego w grudniu 1917 uciekł podczas konwojowania go do więzienia wykorzystując przejeżdżający obok w tramwaj. Od 4 grudnia 1918 był ko-

misarzem rządowym Łodzi. 27 marca 1919 Rada Narodowa Łodzi głosami radnych PPS wybrała go na prezydenta miasta. Doprowadził do wybudowania sześciu szkół, utworzył gimnazjum, szkołę handlową, seminarium nauczycielskie. Doprowadził do przejęcia przez miasto 1/3 udziałów w Kolei Elektrycznej Łódzkiej (tramwaje). Niemcy rozstrzelali go 20 grudnia 1939 w Lesie Łągiewnickim. Na Starym Cmentarzu przy Ogrodowej ma symboliczną mogiłę. (dwoi)

KRZYŻÓWKA

Poziomo:

- 3) głos gryzonie,
- 6) dawny wędrowny poeta i pieśniarz,
- 11) beczka na tokaj,
- 12) bezmyślny dewastator,
- 13) zasiadał w samorządzie przed laty,
- 14) koks dla elektrociepłowni,
- 15) moc, potęga,
- 16) salwa honorowa z armat,
- 17) bliźniaczy brat Kosmy z „Potopu”,
- 18) mieszka w klasztorze,
- 19) miasto w Holandii znane z produkcji sera,
- 21) podawana przez psa,
- 23) księstwo z Monte Carlo,
- 26) góry z kondorami,
- 27) pociecha dodająca siłę,
- 30) kolacja w święta Bożego Narodzenia,
- 31) kuratela, patronat,
- 34) stan w USA z Dallas,
- 38) końskie, do wyrobu pędzli, smyczków,
- 39) drobna, niepozorna kobieta,
- 40) wynik działania,
- 41) pierwiastek w nazwie kontynentu,
- 42) grecki fizyk i matematyk („Heureka”).

Pionowo:

- 1) kosmetyk kojący ból,
- 2) sztuczna tkanina na pończochy,
- 3) kojarzony z kotkiem,
- 4) krasomówcze zacięcie,
- 5) pojemnik wypełniony atramentem,

1	■	2	■	3		4	5	■	■	6	7		8	■	9	■	10
11					■	12							■	13			
	■		■	14				■	■	15				■		■	
16					■	17							■	18			
	■		■	19	20			■	■	21		22		■		■	
23	24		25			■	26					■	27		28		29
■	■			■		■		■	■			■		■		■	■
30								■									
■		■		■									■		■		■
31		32		33									34	35		36	37
	■			■									■		■		■
38													39				
	■			■									■		■		■
40													■	41			
	■		■	42										■		■	



- 6) im tylko psoty w głowie,
- 7) siostra Balladyny,
- 8) sztuka wystawiana przez teatr,
- 9) serialowy Mateusz z twarzą Artura Żmijewskiego,
- 10) służba na statku,
- 20) zakres, sfera działania,
- 22) grupa gmin pod rządami starosty,
- 24) siedziba greckich bogów,
- 25) papiery wartościowe obra-
- cane na giełdzie,
- 28) ciemnienie obywateli,
- 29) naturalny barwnik do włosów, brwi,
- 31) szelma, huncwot,
- 32) czubata fryzura jak Indianin,
- 33) interwał muzyczny do zawieszania nosa?,
- 35) chuligański wybryk,
- 36) japońskie auto,
- 37) pochyła ściana wykopu.

PRZYŚŁOWIA NA DZIS:

KTO W LIPCIE PATRZY CHŁODU, NACIERPI SIĘ W ZIMIE GŁÓDU.

KIEDY LIPIEC DAJE DESZCZE, DŁUGIE LATO BĘDZIE JESZCZE.