

Puchar Polski. Lechia zmierzy się ze Śląskiem
Wrocław, Widzew z Niecieczą, ŁKS z Chrobrym **str. 20**



FOT. KRZYSZTOF SZYMCAK

Skuteczne środki przeciwko komarom.
Używając tych naturalnych
lub chemicznych, pozbędziesz się
bzyzących natrętów
STR. 13

STRONA
ZDROWIA

Dziennik ŁÓDZKI

Środa,
20.08.2025

Wydanie A B C D
Nr 192 (27059)

www.dzienniklodzki.pl
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

**Bezpłatnie MPK
1 listopada**
Jest już niemal pewne,
że będzie można
jechać za darmo **str. 2**

**Nowe parkingi
w centrum Łodzi**
Przybędzie 600 miejsc
parkingowych **str. 4**

**Trwają naturalne
poprawki**
Najwięcej osób
ponownie zdaje
matematykę **str. 3**

Nr ISSN 2353-6187

Nr indeksu 350-044



ZMIANA PŁCI CAŁY KOSZT TO OK. 200 TYS. ZŁ

Z łodzianina łodzianka, z łodzianki łodzianin

Liliana Bogusiak-Jóźwiak
Społeczeństwo

**Coraz więcej łodzian sądownie
zmienia płć. W ubiegłym roku Sąd
Okręgowy w Łodzi orzekł, że 37 łod-
zian ma płć inną niż wpisana
w ich akcie urodzenia. Rok wcze-
śniej takich osób było 16. Natomiast
w latach 2020-2022 każdego roku
zapadało po 8 takich wyroków.**

Przez pięć lat płć w akcie urodzenia
zmieniło 77 mieszkańców Łodzi. - Sąd
przysłał do nas, czyli Urzędu Stanu
Cywilnego, wyrok o ustaleniu innej
płci niż płć wpisana do aktu urodze-
nia do wykonania - informuje Ewa
Alex, zastępcza kierownika Urzędu
Stanu Cywilnego w Łodzi. - Osobie,
której to dotyczy zmieniamy numer
PESEL i informujemy ją o tym, że
może się zwrócić do wybranego kie-
rownika Urzędu Stanu Cywilnego
z wnioskiem o zmianę imienia lub
imienia i nazwiska.

Jak wynika z doświadczenia kie-
rownika USC osoby po wyroku sądu
o sprostowaniu płci zmieniają imię.
Najczęściej na takie, z jakim już jakiś
czas funkcjonują wśród znajomych.
Nazwisko zmieniają, jeśli jego
brzmienie określa płć, ale też gdy
skłania ich do tego sytuacja rodzinna
(któryś z rodziców nie akceptuje
zmiany płci). Zdarza się, że taka
osoba wybierając nowe nazwisko,
przyjmuje nazwisko panińskie
matki.

Prawo w tym zakresie się liberali-
zuje. Uchwała Sądu Najwyższego z 4
marca tego roku stanowi, że aby są-
downie uzyskać postanowienie
o zmianie płci osoba zainteresowana
nie musi już pozywać do sądu rodzi-
ców, a wniosek o sprostowanie płci
kieruje do Sądu Rejonowego zamiast
do Sądu Okręgowego - nie musi już
pozywać do sądu rodziców, a sąd
może także wydać postanowienie
o zmianie imienia i nazwiska.

Dokończenie na str. 4



FOT. 123RF

Aby sądownie uzyskać postanowienie o zmianie płci nie trzeba już pozywać do sądu rodziców

Robert Górski
O „Uchu Prezesa”
i kabarecie, który
nie chce nikogo ranić,
ale czasem i tak boli
str. 8-9

Igor Herbut
Popularna grupa
LemON wydała
właśnie płytę
ze swojego koncertu
str. 10-11

Łódzka Parada Wolności
Kolorowa zabawa odbędzie się
już w przyszły weekend. Potrwa
trzy dni - od 29 do 31 sierpnia
str. 5

Ogłoszenia
Anonse z branż
motoryzacja, praca,
nieruchomości,
turystyka i innych
4 strony dodatku

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Jak Stasi, tajna policja NRD, polowała na kardynała Josepha Ratzingera – późniejszego papieża Benedykta XVI

Zamów prenumeratę

Dziennik Łódzki ☎ 42 715 80 68
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.dzienniklodzki.pl



FOT. KRZYSZTOF SZYMCAK

W ostatnich tygodniach wakacji trafiają się bardzo ciepłe dni, będzie można korzystać z łódzkich kąpielisk

Pora powoli szykować się na pierwszy powiew tegorocznej jesieni

Magdalena Rubaszewska
Pogoda

Druga połowa sierpnia, czyli ostatnie tygodnie wakacji, to już nie czas na upałą pogodę. Piekienne temperatury są już mało prawdopodobne, a jeśli - to krótko.

Po upalnym długim sierpniowym weekendzie przyszło ochłodzenie. Temperatura spadła z ponad 30 st. C do około 20 st. C. Nie oznacza to, że tropikalny upał w te wakacje odpuszcimy. W połowie tygodnia - w środę i w czwartek - gorące powietrze znowu dotrze do Polski i ponownie zrobi się jak w tropikach. Ale na krótko. Do końca wakacji będzie dominować typowo polskie lato.

Środa ma być najcieplejszym dniem tygodnia. Tylko na pół-

nocy kraju termometr wskaże od 19 st. C do 24 st. C, poza tym zrobi się znowu gorąco - od 25 st. C do 29 st. C, w Łodzi 28 st. C. W czwartek nadal będzie bardzo ciepło, przy tym słonecznie. Tylko nad morzem około 18 st. C, poza tym od 20 st. C do 27 st. C, w Łodzi 23 st. C. Piątek będzie pogodny, ale znowu chłodniejszy. Nad morzem jak zwykle od 18 st. C do 20 st. C, poza tym od 20 st. C do 24 st. C, w Łodzi 21 st. C. A przedostatni weekend wakacji zapowiada się chłodny jak na lato. W sobotę w Łodzi ma być 17 st. C, w niedzielę - 18 st. C. Noce będą chłodne z temperaturą około 10 st. C.

W przyrodzie widać też oznaki zmiany pór roku. 1 września w poniedziałek zaczyna się meteorologiczna jesień.

©©

We Wszystkich Świętych MPK mamy podróżować bezpłatnie

Jacek Zemła
Transport

Jest już niemal pewne, że w tym roku we Wszystkich Świętych będziemy mogli podróżować komunikacją miejską bezpłatnie.

Projekt odpowiedniej uchwały w tej sprawie trafi za kilka dni pod obrady Rady Miejskiej. Jest mało prawdopodobne, aby został odrzucony w głosowaniu.

Zgierz zrobił to już dawno, Łódź wysyła „kanarów”

Bezpłatne przejazdy w dniu 1 listopada to w wielu miastach od lat jest standard. Choćby bliższy Łodzi Zgierz wozi na cmentarze za darmo swoich mieszkańców od kilkunastu lat. W Łodzi wciąż było to nie do pomyślenia, bo nastawione na zyski miasto musiałoby dołożyć ze swojej kiesy do funkcjonowania we Wszystkich Świętych łódzkiego MPK. Jeszcze kilka lat temu specjalnie kierowano wzmożone kontrole biletów na linie kursujące na cmentarz w Starej Gadce, aby tam łowiły osoby, które nie wiedziały, że jadąc do Gadki trzeba mieć skasowany bilet na II strefę taryfową.

Przy miliardach ten jeden dzień to grosze

Koszt wprowadzenia na ten jeden dzień darmowych prze-



FOT. JACEK ZEMŁA

W tym roku ma być więcej linii „cmentarnych”, które bezpłatnie dowiozą łódzian na nekropolie 1 listopada

jazdów oszacowano na niecałe 300 tys. zł. Przy 7-miliardowym budżecie Łodzi to po prostu grosze. Wprowadzenia takiego rozwiązania domagali się sami mieszkańcy Łodzi, ale także stowarzyszenia takie, jak choćby reprezentujące interesy kierowców LDZ Zmotoryzowani Łódzianie. Orędownikiem darmowych przejazdów 1 listopada od kilku lat był także Kosma Nykiel, znany w Łodzi społecznik i pasjonat ułatwiania ruchu drogowego oraz wprowadzania bezpiecznych rozwiązań dla pieszych, rowerzystów i kierowców, a obecnie

radny Rady Miejskiej. Jeszcze przed wyborami namawiał do uczynienia we Wszystkich Świętych komunikacji miejskiej darmową, bo to nie tylko pomoże łódzianom w dotarciu na cmentarze, ale i zmniejszy liczbę samochodów pod łódzkimi nekropoliami.

To niemal pewne - w tym roku 1 listopada bez biletu

W końcu, także za sprawą świeżo upieczonego radnego Kosmy Nykiela, miasto na poważnie zajęło się kwestią darmowych podróży w dniu 1 li-

stopada. Powstał projekt odpowiedniej uchwały, który na najbliższej sesji - 27 sierpnia - zostanie poddany ocenie radnych i głosowaniu. Z tego co wiemy, projekt jest dogadany i ma większość, także jego przyjęcie powinno być tylko formalnością. Nastawiamy się więc już na to, że w tym roku na cmentarzu 1 listopada pojedziemy tramwajami i autobusami bez konieczności kasowania biletu. Na razie będzie to pilotaż, ale jeśli rozwiązanie się sprawdzi i spowoduje zmniejszenie liczby samochodów pod cmentarzami, to zostanie wprowadzone na stałe.

Za przejazdy imprezowiczów zapłaci organizator

Przy okazji tej uchwały miasto chce też uporządkować kwestie korzystania z komunikacji miejskiej uczestników imprez masowych, takich jak koncerty, targi, wydarzenia sportowe i kulturalne. Wprowadzone zostaną specjalne zryczałtowane bilety zbiorowe, które wykupi organizator imprezy przed jej rozpoczęciem, a jej uczestnicy będą mogli podróżować MPK bezpłatnie na podstawie wejściówek, opasek lub innych identyfikatorów. Ma to zachęcić do odwiedzania Łodzi i odbywających się tu imprez, a jednocześnie ułatwić uczestnikom przemieszczanie się po mieście.

©©

Pogoda w regionie

Dzisiaj		Jutro	
			
Dzień	Noc	Dzień	Noc
23°C	9°C	23°C	9°C
Piątek		Sobota	
			
Dzień	Noc	Dzień	Noc
21°C	10°C	18°C	9°C
Barometr 1006 hPa			
Wiatr 18 km/godz.			
Biomet niekorzystny			

Uwaga na bardzo zimne jak na sierpień noce, przyda się ciepła piżama.

20 SIERPNIA 2025

Dziś 232. dzień roku.
Do sylwestra zostały 133 dni.

Wschód słońca w Łodzi
o godz. 5.29, zachód słońca o godz. 19.49. Dzień jest dłuższy od najkrótszego dnia w roku o 6 godzin i 37 minut oraz krótszy od najdłuższego dnia w roku o 2 godziny i 25 minut.

Dzisiaj imieniny obchodzą:
Bernard, Małgorzata, Maria, Świelub.

Przysłowie na dziś:
Jeśli na Bernarda ziemia twarda, to będzie zima harda.

KALENDARIUM

1086

Urodził się książę Bolesław Krzywousty, w podzięce jego ojciec ufundował kościół w Inowłodzu.

1905

Biskup Zdzitowiecki konsekruje nowy kościół parafii św. Rocha w Drużbicach.



FOT. ARCHIWUM

1963

W Siemkowicach (pow. pajęczański) urodził się piłkarz Robert Warzycha.

2007

Żeglarze AZS Łódź zdobyli trzy medale w mistrzostwach świata w windsurfingu (na zdjęciu).

2012

Spłonął 900-letni Dąb Cygański rosnący w gminie Kluki w pow. bełchatowskim.

nasz REGION

www.dzienniklodzki.pl

KRÓTKO

PAJĘCZNO

Zarzut zamordowania brata

Do zabójstwa 24-lątka miało dojść w miniony piątek w jednym z bloków w Pajęcznie. Zebrany przez policjantów obszerny materiał dowodowy dał podstawę do przedstawienia 31-letniemu mężczyźnie zarzutu morderstwa brata. Najbliższe miesiące mieszkaniec Ukrainy spędzi w areszcie. Grozi mu nawet dożywocie. Około godz. 22.30 do dyżurnego pajęczańskiej komendy wpłynęło zgłoszenie o mężczyźnie, który został znaleziony pod jednym z bloków w Pajęcznie. Na miejsce

skierowani zostali policjanci oraz lekarz, który stwierdził zgon mężczyzny. Wstępnie ustalono, że 24-latek najprawdopodobniej wypadł z okna mieszkania znajdującego się na czwartym piętrze budynku. Do wyjaśnienia zatrzymano 31-letniego obywatela Ukrainy przebywającego w tym samym mieszkaniu. W chwili zatrzymania był nietrzeźwy. Na wniosek prokuratury decyzją sądu został tymczasowo aresztowany na 3 miesiące.
Natalia Ptak

POWIAT RADOMSZCZAŃSKI

Przewrócona na bok ciężarówka blokowała dwa pasy na A1. Do wypadku doszło wczoraj około godz. 4.15 na autostradzie A1 między Kamieńskiem a Radomskiem. Samochód, którego kierowca – jak ustalono – zasnął za kierownicą wskutek zmęczenia, przewrócił się i powodował znaczne utrudnienia w ruchu. Na szczęście nikt nie został poszkodowany.
MK



FOT. KP PSP RADOMSKO

POWIAT BRZEZIŃSKI

Łodzieje wysadzili bankomat w Rogowie. Po bankomacie pozostała dziura w ścianie i gruz po wybuchu. Policja nie zdradza, ile pieniędzy było w bankomacie.
JED

Trwają maturalne poprawki, najczęściej osób pisze matmę

Magdalena Jach
Edukacja

Od wczoraj osoby, które na maturze w maju nie zdały jednego z przedmiotów obowiązkowych – przystępują do poprawek. W całym województwie łódzkim to 2.684 osób.

Rozpoczęła się poprawkowa matura. Osoby, którym nie powiodło się na jednym z obowiązkowych przedmiotów, mają szansę na uzyskanie świadectwa dojrzałości jeszcze we wrześniu.

W województwie łódzkim świadectwo maturalne odebrało 12.600 osób. Zdawalność wyniosła 78,5 proc. Absolwenci



FOT. 123RF

Wyniki matury poprawkowej zostaną ogłoszone w środę 10 września

szkół w Łodzi (4.295 osób) natomiast wypadli lepiej – zdawalność matury w Łodzi to 83,25 proc.

Część pisemna egzaminu poprawkowego odbyła się wczoraj, a część ustna jest dziś.

Ogłoszenie wyników matury poprawkowej nastąpi 10 września. Wtedy też zostaną przekazane szkołom świadectwa, aneksy i informacje o wynikach.

Do egzaminów poprawkowych w województwie łódzkim przystępuje 2.684 osób. Najwięcej z nich oblało w maju pisemną matematykę na poziomie podstawowym. Ale są osoby, którym nie powiodło się na pisemnym języku polskim albo na języku obcym.

POLSKIE TOWARZYSTWO WSPIERANIA PRZEDSIĘBIORCZOŚCI S.A.

0111374156

PRECOP wraca do Katowic. AI, zrównoważone finanse i odpowiedzialny biznes wśród tematów konferencji

1 i 2 października 2025 roku Międzynarodowe Centrum Kongresowe w Katowicach ponownie stanie się miejscem ogólnopolskiej debaty na temat transformacji klimatycznej. Kolejna edycja konferencji PRECOP będzie platformą do wymiany doświadczeń i wypracowania wspólnego stanowiska przed Szczytem Klimatycznym ONZ COP30, który odbędzie się w Belém w Brazylii.

W obliczu pogłębiającego się kryzysu klimatycznego oraz rosnących wymagań regulacyjnych i oczekiwań społecznych, precyzyjnie zaplanowane działania – zarówno na poziomie państw, jak i organizacji – stają się koniecznością. COP30 będzie ważnym punktem odniesienia dla oceny globalnych postępów we wdrażaniu Porozumienia Paryskiego. W tym roku szczególne znaczenie ma fakt, że w Belém poddane zostaną weryfikacji dotychczasowe zobowiązania klimatyczne, co czyni tegoroczny PRECOP jeszcze istotniejszym forum wymiany poglądów i przygotowania wspólnych rekomendacji. W Katowicach nie zabraknie odniesień do priorytetów wyznaczonych na COP30 – w tym

kwestii ochrony bioróżnorodności, sprawiedliwej transformacji oraz konieczności przejścia od negocjacji do realnych działań. Dyskutowane będą także zagadnienia związane z edukacją i świadomością klimatyczną, rolą zrównoważonej gospodarki oraz znaczeniem technologii i AI w przeciwdziałaniu zmianom klimatu.

Zielona agenda PRECOP 2025

W centrum tegorocznej debaty znajdą się tematy o szczególnym znaczeniu dla przyszłości klimatu i gospodarki. Jednym z nich będzie **rola sztucznej inteligencji i big data w działaniach na rzecz zrównoważonego rozwoju**. Technologie te wspierają analizę danych środowiskowych, prognozowanie ryzyk klimatycznych oraz precyzyjne raportowanie. Kolejną istotną ścieżką będzie **zrównoważone budownictwo** – od projektowania energooszczędnych obiektów, przez zastosowanie materiałów niskoemisyjnych, po modelowanie cyklu życia budynków. W kontekście europejskich celów klimatycznych, dekarbonizacja sektora budowlanego staje się jednym z priorytetów transformacji.



Szczególne miejsce w programie zajmą także **zrównoważone finanse i zielone inwestycje**. Dyskusje będą dotyczyć tego, czy każda „zielona złotówka” przekłada się na realną zmianę oraz jakie decyzje podejmują banki, fundusze i instytucje finansowe, aby kształtować rynek inwestycji wspierających transformację klimatyczną. Eksperti ocenią również skuteczność zielonych obligacji, funduszy tematycznych i ESG bonds.

W ciągu dwóch dni konferencji nie zabraknie też rozmów o **odpowiedzialnym biznesie** – w szczególności o raportowaniu niefinansowym, przeciwdziałaniu greenwashingowi oraz budowaniu wiarygodnej, etycznej komunikacji środowiskowej. Doświadczenia z pierwszych miesięcy obowiązywania regulacji CSRD pokazują, jak duże znaczenie mają rzetelne dane, przejrzystość i zaangażowanie interesariuszy.

Program PRECOP 2025 obejmie **około trzydzieści sesji merytorycznych**, w ramach których poruszone zostaną także inne istotne zagadnienia, m.in. adaptacja do skutków zmiany klimatu, zielone finanse, edukacja klimatyczna, zdrowie publiczne, regulacje prawne, rola samorządów czy transformacja miast i przemysłu. To kompleksowy przegląd wyzwań i rozwiązań współczesnego świata w obliczu kryzysu klimatycznego.

Nagrody Green Changer

Stałym elementem konferencji będzie **gala Green Changer**, podczas której wyróżnione zostaną osoby, instytucje i projekty szczególnie zaangażowane w działania na rzecz klimatu, środowiska i zrównoważonego rozwoju. Nagrody Green Changer honorują inicjatywy inspirowane do realnych zmian i wyznaczające kierunki odpowiedzialnej transformacji.

W ubiegłym roku, w 3. edycji PRECOP udział wzięło ponad 1400 uczestników i w trakcie niemal 30 paneli dyskusyjnych wypracowano rekomendacje przekazane uczestnikom COP29 w Azerbejdżanie. Kluczowe wnioski i postulaty zostały zebrane w formie Białej Księgi, stanowiącej głos polskiego środowiska w międzynarodowej debacie klimatycznej.

PRECOP 2025 to kontynuacja tego procesu – kolejna szansa na wspólne definiowanie ambitnych celów, identyfikowanie skutecznych narzędzi oraz wzmacnianie współpracy międzysektorowej. Szczegółny wydarzenia dostępne są na stronie: www.precop.pl

Wojewoda powołała konsultantów z geriatrici, pediatrii i pielęgniarstwa

Liliana Bogusiak-Jóźwiak
Zdrowie

Troje wybitnych łódzkich specjalistów zostało powołanych przez Dorotę Ryl, wojewodę łódzkiego, na funkcję konsultanta medycznego w naszym województwie.

Znany i ceniony łódzki geriatra, dr Robert Błaszczak, po raz kolejny otrzymał nominację na konsultanta wojewódzkiego ds. geriatrici. Doktor Błaszczak kieruje Oddziałem Geriatrici Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego nr 2 Uniwersytetu Medycznego w Łodzi (dawny szpital im. WAM). Doktor jest wybitnym specjalistą w zakresie opieki medycznej nad seniorami, nauczycielem akademickim, posiada

uprawnienia biegłego sądowego.

Prof. dr hab. n. med. Elżbieta Smolewska została nową konsultantką wojewódzką w zakresie pediatrii. Profesor jest cenioną nauczycielką akademicką, pełni funkcję Kierownika II Katedry Uniwersytetu Medycznego w Łodzi oraz Kliniki Kardiologii i Reumatologii Dziecięcej w tej katedrze. Pani profesor jest autorką ponad trzystu publikacji naukowych.

Aleksandra Kubicz, magister pielęgniarstwa, po raz pierwszy otrzymała nominację na konsultanta wojewódzkiego w zakresie pielęgniarstwa opieki długoterminowej.

Konsultanci wojewódzcy pełnią swoją funkcję przez 5 lat. Powołuje ich wojewoda w porozumieniu z Ministrem Zdrowia.



Dr Robert Błaszczak po raz kolejny otrzymał nominację na konsultanta wojewódzkiego ds. geriatrici

Sześćset nowych, zadaszonych miejsc dla aut w centrum Łodzi

Jacek Zemla
Transport

Widać znaczące postępy na budowie trzech z czterech zaplanowanych przez urząd miasta parkingów piętrowych w centrum Łodzi.

W dwóch lokalizacjach przy ul. Wschodniej i jednej przy Tuwima można już zobaczyć podciągnięte niemal pod sam dach konstrukcje żelbetowe. W czwartej lokalizacji - przy alei Kościuszki prace na razie nie ruszyły.

Łódzki system parkingów wielopoziomowych, zwanych też kubaturowymi, realizowany jest w korzystnej dla samorządu formule partnerstwa publiczno-prywatnego. Pozwala to miastu na realizację poważnych inwestycji bez angażowania środków budżetowych. Wnosi ono natomiast działki, a po zamortyzowaniu kosztów budowy przejmują gotowe obiekty.

W tym przypadku prywatnym inwestorem realizującym zadanie jest wyłoniona w przetargu spółka Mota-Engil Central Europe. W ramach umowy podpisanej w maju 2020 roku miasto przekazało inwestorowi nieodpłatnie działki pod budowę parkingów, którą partner prowadzi we własnym zakresie i ją finansuje. Po zakończeniu inwestycji spółka Mota-Engil przez 29 lat będzie zarządzała wybudowanymi obiektami, ponosząc koszty ich eksploata-



Przy alei Kościuszki teren planowanego parkingu jest zamknięty na kłódkę od kilku lat i porastają go chwasty

cji, ale i pobierając opłaty parkingowe. Po 29 latach parkingi przejdą we władanie miasta.

Do budowy parkingów wybrano cztery lokalizacje przy: al. Kościuszki 42, Tuwima 12, Wschodniej 62/64 i Wschodniej 67. Po wielu problemach formalnych i ze sporym opóźnieniem prace ruszyły w trzech lokalizacjach, a na alei Kościuszki nie rozpoczęto ich do dzisiaj. Powodem są problemy i opóźnienie w wydaniu pozwolenia na budowę. W pozostałych trzech miejscach, gdzie trwa budowa, obiekty parkingowe są już mocno zaawansowane.

Na placu budowy przy ul. Wschodniej 62/64 zakończono

roboty żelbetowe. Obecnie prowadzone są prace murarskie polegające na stawianiu ścian wewnętrznych pomieszczeń oraz montażu instalacji sanitarnych. Rozpoczęto również prace instalacyjne - trwa rozprowadzanie kanałów wentylacyjnych oraz przygotowania pod montaż instalacji elektrycznych.

Niewiele dalej, przy ul. Wschodniej 67 trwają jeszcze roboty żelbetowe na ostatniej kondygnacji. Równolegle postępują prace murarskie, a na pierwszym poziomie rozpoczęto montaż kanałów wentylacji mechanicznej.

Przy ul. Tuwima 12 trwa jeszcze wylewanie betonu

do konstrukcji ścian. Obecnie prace prowadzone są na piątej z siedmiu planowanych kondygnacji.

Budowa wszystkich trzech obiektów jest realizowana z opóźnieniem sięgającym dwóch lat. Pierwotnie zakładano, że parkingi będą gotowe w 2024 roku. Jeśli obecne tempo prac zostanie utrzymane, kierowcy będą mogli korzystać z 600 nowych, zadaszonych miejsc parkingowych w przyszłym roku. Nie wiadomo natomiast, jakie będą losy czwartego parkingu - przy alei Kościuszki i kiedy ewentualnie ruszą tam prace budowlane.

Z łódzianina łódzianka, z łódzianki łódzianin. Najstarszy pacjent, który zmieniał płeć w Łodzi, miał 60 lat

Liliana Bogusiak-Jóźwiak
Społeczeństwo

W ubiegłym roku Sąd Okręgowy w Łodzi orzekł, że 37 łódzianin ma płeć inną niż wpisana w ich akcie urodzenia. Przez pięć lat płeć w akcie urodzenia zmieniło 77 mieszkańców Łodzi.

Zliberalizowane w marcu tego roku przepisy stanowią, że wniosek kieruje się do Sądu Rejonowego i rozpoznaje w trybie nieprocesowym. Nie trzeba pozyskiwać rodziców, a sąd wydaje wyrok o sprostowaniu płci oraz imienia i nazwiska. Może to nastąpić wyłącznie na wniosek osoby, której dotyczy ten akt. Oprócz wnioskodawcy uczestnikiem postępowania może być jedynie jego małżonek. W praktyce osoby transpłciowe pozostające w związku mał-

żeńskim decydują się na rozwiązanie go przez rozwód przed wytoczeniem powództwa o ustalenie płci.

Osoby transpłciowe takie działania podejmują już po operacji zmiany płci i kuracji hormonalnej. W Polsce obowiązuje definicja transpłciowości z lat 80. ubiegłego wieku, zgodnie z którą zaburzenie to oznacza rozbieżność między psychicznym poczuciem płci, a morfologiczno-biologiczną budową ciała oraz płcią socjalną, które odczuwane są jako obce i należące do płci przeciwnej. Lekarze rozróżniają transseksualizm prawdziwy - jest diagnozowany wtedy, gdy odczucie więzi z płcią inną niż biologiczna występuje już w okresie przedszkolnym (na przykład u chłopców, którzy wolą bawić się z dziewczynkami lalkami niż z innymi chłopcami

w wojnę) oraz transseksualizm rzekomy - pojawiający się w wieku 20 plus (manifestujący się głównie ubieraniem jak płeć przeciwna).

Leczenie związane ze zmianą płci w Polsce nie jest refundowane (od 1999 roku). Pacjent nim zostanie zoperowany przez chirurgów plastycznych musi przejść szereg badań i konsultacji (w tym psychiatryczną). Osoba, która decyduje się na taki proces musi mieć ukończone 18 lat.

W Polsce pięć razy częściej chorzy przechodzą operację zmiany płci z żeńskiej na męską niż z męskiej na żeńską. Cały proces leczenia związany ze zmianą płci (konsultacje, operacje, kuracja hormonalna) kosztuje ok. 200 tys. zł. Najczęściej na operację zmiany płci decydują się osoby w trzeciej dekadzie życia. Najstarszy pa-

cjent operowany w Łodzi, który zmieniał płeć, miał 60 lat.

W szpitalu im. N. Barlickiego w Łodzi, w Klinice Chirurgii Plastycznej, znajduje się wiodący ośrodek w którym wykonuje się operacje osób transpłciowych. Operowane są kobiety, które czują się mężczyznami i w takiej roli funkcjonują w społeczeństwie. Lekarze usuwają im żeńskie narządy płciowe i wytwarzają imitację prącia.

W latach 1984-1999 (operacje były wtedy refundowane) pod opieką Kliniki Chirurgii Plastycznej było 330 osób transpłciowych. Operacje zmiany płci są nieodwracalne. W łódzkiej klinice wykonuje się głównie operacje zmiany płci z żeńskiej na męską. Odkąd operacje zmiany płci są pełnopłatne, pacjenci częściej decydują się na zabieg w prywatnej



Cały proces leczenia związany ze zmianą płci kosztuje ok. 200 tys. zł

klinice niż w szpitalu klinicznym.

Zdaniem prof. Bogusława Antoszewskiego, chirurga plastycznego, większa liczba osób występujących do sądu o skorygowanie danych zawartych w akcie urodzenia to pokłosie pandemii. Jak mówi profesor, w pandemii osoby transpłciowe nie miały możliwości uzyskania konkretnej po-

mocy medycznej, bo lekarze byli oddelegowani do leczenia pacjentów zakażonych koronawirusem, a wiele oddziałów chirurgii plastycznej zmieniono w oddziały covidowe.

W Polsce zaburzenie identyfikacji płciowej występuje w 0,26 na 100 tys. urodzeń. Przyczyna transseksualizmu nie została dotychczas wykryta.

WYDARZENIE TEGOROCZNA PARADA WOLNOŚCI W ŁODZI POTRWA TRZY DNI I WZBOGACI SIĘ O AFTER PARTY

Kolorowa zabawa w imię wolności

Dariusz Pawłowski
Festiwal

Trwają przygotowania do tegorocznej Parady Wolności w Łodzi, która zaplanowana jest na trzy dni - 29-31 sierpnia. Organizatorzy przywracają w programie after party.

To może być idealne i taneczne zakończenie wakacji. W ostatni weekend sierpnia w Łodzi odbędzie się kolejna Parada Wolności, która w tym roku została rozbudowana do trzydniowej imprezy. I co ważne, organizatorzy wydarzenia postanowili przywrócić nocne after party w hali sportowej (tym razem w Sport Arenie, tuż obok Atlas Areny), które towarzyszyło początkom przedsięwzięcia, jeszcze w latach 90.

- Wracamy do tego, z czego składał się nasz pomysł od początku, czyli złożonego z kilku elementów Łódzkiego Festiwalu Techno - podkreśla Rafał Baran, współtwórca i producent Parady Wolności. - Mamy bogatą historię, warto ją więc eksponować.



FOT. GRZEGORZ GALASINSKI

Na trzydniową, efektowną imprezę z muzyką techno w centrum Łodzi zaprasza Rafał Baran, pomysłodawca, współtwórca i producent dorocznej Parady Wolności

Główna festiwalowa scena stanie na ulicy Piotrkowskiej przy placu Wolności. Zabawa rozpocznie się w piątek 29 sierpnia o godz. 19, wieczorem poświęconym zmarłemu w tym roku polskiemu DJ'owi Hazelowi.

- Przygotowujemy to muzyczne spotkanie wspólnie z kolektywem Wixapol, który zaw-

sze na Paradzie Wolności miał platformę razem właśnie z Hazelem - wyjaśnia Ola Bładosz, director of entertainment Parady Wolności. - W sobotę 30 sierpnia działania rozpoczniemy o godzinie 15. Na Piotrkowskiej, od placu Wolności do pasaży Rubinstejna stanie aż trzy platformy, najwięcej w hi-

storii imprezy. Obok debiutantów są z nami kolektywy, które biorą udział w Paradzie od początku jej istnienia. Wieczorem wyruszy przemarsz ulicą Piotrkowską, po którym odbędzie się after party w Sport Arenie.

W sobotę na głównej scenie przy placu Wolności zaprezentują się artyści, zebrani po szyl-

dem hiszpańskiego kolektywu Blackworks. W tym gronie znajdują się między innymi Dexphase b2b Skryption, Dawid Moleon, Frederic b2b Caiva, Lucid b2b Stan Christ, Nicolas Julian, Nikolina. After party w Sport Arenie zaś ma wystartować o godz. 22. Tutaj w zestawie wykonawców są: Dax J, Baugruppe90, Adriana Lopez b2b Fadi Mohem, Ben Klock b2b Marcel Detmann oraz Rene Wise b2b MKO.

- Na Paradzie nie zabraknie też łódzkiej grupy Sonic Trip, która jest z nami do początku - dodaje Ola Bładosz. - Niedziela natomiast to house'owe wyciszenie. Będzie to kończąca wydarzenie radosna, taneczna fiesta, z artystami polskimi i zagranicznymi, których zaprosiliśmy wspólnie z kolektywem Afternoon.

Nowością tegorocznej Parady Wolności będzie oficjalna platforma miasta Łodzi - „Promised”, przygotowana przez Y Guys i Undercontrol Collective. Motywem przewodnim ma być „Ziemia obiecana”, czyli, jak podkreślają pomysłodawcy, „tradycje łódzkich fabryk włó-

kienniczych oraz kultury miasta z czasów jego przemysłowej świetności”. Wydarzenie będzie transmitowane z kilku kamer na wszystkich kanałach social media miasta Łodzi.

Budowa głównej sceny Parady Wolności ma się rozpocząć już w najbliższy wtorek.

- Będzie się to wiązało z pewnymi utrudnieniami, związanymi z wjazdem na ulicę Piotrkowską, ale staramy się dotrzeć z informacją do wszystkich mieszkańców centrum Łodzi - zapewnia Adam Radoń, organizator Parady Wolności. - Trasa przemarszu będzie najdłuższa w historii imprezy, po raz pierwszy przejdzie będziemy przez skrzyżowanie Trasy W-Z z aleją Jana Pawła II. Pracujemy z miejscowymi służbami, by wszystko się udało. Czas przemarszu to około dwóch godzin.

Pierwsza Parada Wolności przemarszerowała ulicą Piotrkowską w 1987 roku (rok wcześniej odbyła się impreza techno, która była zaczątkiem wydarzenia). W tym roku, według organizatorów, może w niej wziąć udział nawet 50-60 tysięcy osób.

Spektakl „Wielka historia małej kreski” powstaje na scenie Teatru Pinokio w Łodzi

Dariusz Pawłowski
Teatr

W Teatrze Pinokio w Łodzi rozpoczęły się próby do „Wielkiej historii małej kreski”. Spektakl będzie miał premierę 11 października.

Przedstawienie, inspirowane picturebookiem Serge'a Blocha, przygotowywane jest na Międzynarodowy Festiwal Sztuk Performatywnych dla Dzieci i Młodzieży S-PLOT.

- Punktem wyjścia była książka o chłopcu, który spotyka zwykłą-niezwykłą kreskę - wyjaśnia Aleksandra Pejcz, reżyserka spektaklu. - Ta kreska uczy go, ośmiela, pomaga odkrywać bogactwo i różnorodność jego wewnętrznego świata. Nie opowiadamy tej historii dosłownie. Traktujemy ją raczej jako punkt odniesienia, inspirację. Dla nas kreska staje się widzialnym znakiem wyobraźni i emocji bohatera.

Jak wyjaśniają realizatorzy, teatralna opowieść prowadzona jest przede wszystkim za pomocą lalek i form, ale aktorzy - choć występują głównie jako animatorzy - są również ważnymi uczestnikami tego przedsięwzięcia.



FOT. MATERIAŁ PRASOWY

Próba nowego przedstawienia - „Wielka historia małej kreski” - na scenie Teatru Pinokio w Łodzi

- Na scenie mamy czworo aktorów, a więc osiem rąk. I to właśnie za pomocą tych ośmiu rąk rysujemy cały świat - zdradza reżyserka.

„Wielka historia małej kreski” to historia o chłopcu, który znajduje coś niepozornego - a co staje się początkiem jego przemiany. Autorzy spektaklu pragną, by najmłodszy widzowie - ale też dorośli, którzy pozwolą sobie na chwilę dziecięcej otwartości - odczuli radość twórczości i siłę zabawy.

- Książka operuje bardzo prostym językiem, ale jednocze-

śnie pełna jest wizualnej poezji. To właśnie ta prostota, w połączeniu z siłą obrazu, uruchamia wyobraźnię i zachęca do twórczych poszukiwań. Bywa, że z pozoru mała rzecz prowadzi nas w stronę czegoś ważnego - dopowiada Aleksandra Pejcz.

Premiera odbędzie się podczas S-PLOTU - Międzynarodowego Festiwalu Sztuk Performatywnych dla Dzieci i Młodzieży, organizowanego przez Teatr Pinokio. Na program składa się ponad 60 propozycji - spektakli, rozmów z gośćmi czy warsztatów kontekstowych.

MATERIAŁ INFORMACYJNY NFZ

Nie rób sobie wakacji od oddawania krwi

Wakacje to sezon dużego zapotrzebowania na krew. A bycie krwiodawcą to nie tylko satysfakcja z ratowania życia i zdrowia, ale też liczne korzyści.

Apel o alarmowych stanach wybranych grup krwi kilka dni temu wydało Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Łodzi. Latem z powodu urlopów donacji jest mniej. A potrzeby nie maleją. W tym roku alarmowy stan zapasów odnotowano w przypadku grupy krwi A- poinformowało łódzkie RCKiK.

- Krwi potrzebują nie tylko ofiary wypadków, ale i chorzy przebywający w szpitalach, którzy chorują na choroby przewlekłe krwi. Krew potrzebna jest do zabiegów operacyjnych i przy przeszczepach - wylicza Magdalena Góralczyk z ŁOW NFZ.

Warto pamiętać, że osocze grupy AB jest uniwersalne dla wszystkich biorców. Osoby z tą grupą krwi nie mają przeciwciał anty A i anty B, dzięki czemu ich osocze można bezpiecznie przetaczać osobom z każdą grupą krwi, np. w nagłych przypad-

kach, przy ciężkich urazach, krwotokach, oparzeniach. Dlatego jest to takie ważne i cenne.

Krwi ani jej składników nie da się wyprodukować. Można ją tylko pobrać od innego człowieka. W Polsce krew oddaje się tylko honorowo. Warto to robić, nie tylko ze względu na satysfakcję z pomagania innym.

Badania naukowe sugerują, że oddawanie krwi może być korzystne dla organizmu. Krwiodawcy mają też regularnie wykonywane badania, oznaczoną grupę krwi, dostają zwolnienie lekarskie nawet na dwa dni i ekwiwalent kaloryczny. Jeśli otrzymają tytuł Zasłużonego Honorowego Dawcy Krwi mają prawo do wybranych leków bezpłatnie oraz świadczeń zdrowot-

Badania naukowe sugerują, że oddawanie krwi może być korzystne dla organizmu

nych i usług farmaceutycznych poza kolejnością.

Krwiodawcą może zostać zdrowa osoba w wieku 18-65 lat (jeśli dopiero zaczyna, to do 60 lat), o masie ciała powyżej 50 kg, która nie przyjmuje leków i w ostatnim czasie nie miała zabiegów. To zalecenia podstawowe, każdy krwiodawca wypełnia jeszcze szczegółową ankietę i jest badany przez lekarza. Oddaje krew (450 ml) lub jej wybrane elementy.

W Łódzkiem krew można oddać w siedzibie głównej RCKiK w Łodzi przy ul. Franciszkańskiej 13, w oddziałach w Wieluniu, Sieradzu, Zduńskiej Woli, Radomsku, Bełchatowie, Piotrkowie Trybunalskim, Opocznie, Skierniewicach, Pabianicach i Kutnie, a także podczas akcji wyjazdowych. Aby nie czekać długo na pobranie warto wcześniej umówić wizytę, numer tel. do RCKiK w Łodzi to 42 61 61 457.

Jeżeli oddasz krew, możesz być z siebie dumny! Zadbaj teraz o regenerację organizmu.

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia
Łódzki Oddział Wojewódzki w Łodzi

KRÓTKO

LUBLIN

Będzie areszt dla myśliwego
podejrzanego o zabicie człowieka?

Prokuratura wnioskuję o zastosowanie aresztu dla 40-latkę podejrzanego o zabicie z zamiarem ewentualnym człowieka podczas polowania w Młyniskach (Lubelskie). Według ustaleń śledczych mężczyzna pomylił go z dziakiem. Zdaniem śledczych oddał strzał z „pogwałceniem wszelkich zasad obowiązujących myśliwego”.

Do Sądu Rejonowego w Lubartowie został złożony wniosek o zastosowanie

aresztu na trzy miesiące. Prokurator uznał, że jest on niezbędny ze względu na okoliczności, w tym również wyjaśnienia podejrzanego, które nie do końca są jasne, logiczne, a czasami zawierają sprzeczności - powiedziała prok. Jolanta Dębiec z Prokuratury Okręgowej w Lublinie. Śledczy nie komentują, czy 40-latek przyznał się do winy. Za zabójstwo grozi od 10 lat więzienia do dożywocia. Oprac. Anna Nagel | PAP

WARSZAWA

Sondaż: pięć partii w Sejmie



FOT. ADAM JANKOWSKI

Z nowego sondażu OGB dla Business Insider wynika, że największym poparciem cieszy się Koalicja Obywatelska (33,4 proc.). Drugie miejsce zajmuje Prawo i Sprawiedliwość (30,6 proc.), a trzecie Konfederacja (15,4 proc.). Do Sejmu weszłyby jeszcze Konfederacja Korony Polskiej (5,3 proc.) oraz Nowa Lewica (5 proc.). | PAP

WARSZAWA

Narkotyki warte miliard złotych

Policjanci Centralnego Biura Śledczego Policji rozbili międzynarodowe gangi handlujące narkotykami. Część zatrzymanych osób wywodzi się ze środowiska pseudokibiców śląskich klubów piłkarskich. Funkcjonariusze zabezpieczyli ponad 800 kg narkotyków. Jak poinformowano, czarnorynkowa wartość zabezpieczonych

narkotyków wynosi ponad miliard złotych. Komisarz Paweł Żukowski z CBŚP przekazał, że trzon grupy zajmującej się dostawami środków odurzających stanowili Polacy mieszkający w Hiszpanii. Całość międzynarodowych działań była koordynowana we współpracy z Euro-polem i Eurojustem. Oprac. Anna Nagel | PAP

WARSZAWA

Rzecznik prezydenta Karola Nawrockiego Rafał Leśkiewicz ocenił we wtorek w radiowej Jedynce, że na razie nie ma żadnych poważnych sygnałów, które wskazywałyby na zmianę stanowiska Ukrainy w sprawie prac poszukiwawczych i ekshumacyjnych na Wołyniu. Dodał, że „to jest rzecz obecnie najbardziej istotna w polsko-ukraińskich relacjach historycznych”. | PAP

”

Na razie nie ma sygnałów, które wskazywałyby na zmianę stanowiska Ukrainy w sprawie ekshumacji

Rafał Leśkiewicz, rzecznik prezydenta RP

Rząd chce ostrzejszych kar
za ataki na funkcjonariuszy

Oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Podczas wtorkowego posiedzenia Rady Ministrów rząd zajmował się m.in. projektem przewidującym surowsze kary za ataki na funkcjonariuszy publicznych oraz ratowników medycznych.

Posiedzeniu przewodniczył wicepremier, szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz, ponieważ premier Donald Tusk w tym czasie brał udział w spotkaniu tzw. koalicji chętnych, czyli grupy krajów, które chcą wspierać Ukrainę; następnie zaś wziął udział w zdalnym spotkaniu Rady Europejskiej.

Na wtorkowym posiedzeniu rząd zajął się m.in. projektem nowelizacji Kodeksu wykroczeń oraz Kodeksu postępowania w sprawach o wykroczenia, będącym reakcją na ostatni pożar w Biebrzańskim Parku Narodowym, który objął ok. 450 ha łąk i trzcinowisk.

W uzasadnieniu projektu wskazano, że siatka i wysokość kar za wykroczenia określone w art. 82 Kodeksu wykroczeń, obejmująca zachowania mogące wywołać pożar, a w szczególności granice kary grzywny, nie były zmieniane od 27 lat. Również górna granica kwoty mandatu za te wykroczenia nie uległa zmianie od 2001 r., czyli od wejścia w życie Kodeksu postępowania w sprawach o wy-



FOT. PAP/MARCIN OBARA

Wtorkowemu posiedzeniu Rady Ministrów przewodnił wicepremier Władysław Kosiniak-Kamysz

kroczenia i od 24 lat pozostaje na tej samej wysokości - 500 zł.

Resort sprawiedliwości, który przygotował projekt, zaproponował zaostreżenie górnej granicy kary grzywny za wykroczenia z art. 82 Kodeksu wykroczeń z obecnych 5 tys. zł do 30 tys. zł. Z kolei zmiany w Kodeksie postępowania w sprawach o wykroczenia miałyby dotyczyć umożliwienia wymierzenia w postępowaniu mandatowym za wykroczenie z art. 82 (par. 1-5 Kodeksu wykroczeń) grzywny w wysokości do 5 tys. zł (z 500 zł). W przypadku, gdy sprawca jednym czynem popełnia więcej

niż jedno wykroczenie, grzywna mogłaby wynieść do 6 tys. zł (wzrost z 1000 zł).

Drugi z projektów przygotowany w Ministerstwie Sprawiedliwości ma zapewnić skuteczniejszą ochronę przed przemocą funkcjonariuszom publicznym, ratownikom medycznym i obywatelom niosącym pomoc.

Zasadniczo odnosi się do dwóch przepisów Kodeksu karnego mówiących o naruszeniu nietykalności osoby podejmującej interwencję na rzecz ochrony bezpieczeństwa, za co obecnie grozi do dwóch lat więzienia, oraz naruszenia nietykal-

ności funkcjonariusza w związku z pełnieniem obowiązków służbowych, za co grozi do trzech lat więzienia.

Do obu tych przepisów miałyby zostać dodany kolejny z zapisów stanowiący, że jeżeli sprawca narazi zaatakowanego na bezpośrednie niebezpieczeństwo utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu, to grozić mu będzie do pięciu lat więzienia.

Według MS zapisy mają być uzupełnieniem funkcjonującego już w kodeksie przepisu o napaści na funkcjonariusza za pomocą „niebezpiecznego przedmiotu albo środka obezwładniającego”. Jak wskazano, obecnie występują trudności w jednoznaczonym określeniu, co może być „niebezpiecznym przedmiotem” - dlatego nowy przepis kładzie nacisk na narażenie życia poszkodowanego, a nie na przedmioty użyte do ataku.

Ponadto ministrowie we wtorek zajmowali się też projektem ustawy o układach zbiorowych pracy, przygotowanym przez Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej. Według resortu nowa ustawa ma na celu rozwój układów zbiorowych w Polsce z korzyścią dla obu stron stosunku pracy, pobudzenie roko- wań zbiorowych jako narzędzia poprawy warunków życia i pracy, uproszczenie procesu zawierania i rejestracji układów oraz wprowadzenie cyfrowej ewidencji układów i porozumień zbiorowych. PAP

Dlaczego w Waszyngtonie nie było przedstawiciela
Polski? Sikorski wyjaśnia, Przydacz odpowiada

Oprac. Anna Nagel
Warszawa

Spotkanie Donalda Trumpa z Wołodymyrem Zełenskim i europejskimi przywódcami w Waszyngtonie było szeroko komentowane na całym świecie. Dlaczego nie uczestniczyła w nim strona polska?

W poniedziałek prezydent USA Donald Trump spotkał się w Białym Domu z prezydentem Ukrainy Wołodymyrem

Zełenskim i grupą przywódców krajów europejskich. W spotkaniu nie uczestniczył żaden przedstawiciel polskich władz.

Prezydent Karol Nawrocki powiedział w poniedziałek przed południem, że w formacie „koalicji chętnych” Polskę od dłuższego czasu reprezentuje rząd oraz że to „prezydent Zełenski zapraszał tych liderów europejskich, którzy mają dzisiaj być w Waszyngtonie”.

Odpowiedział mu szef MSZ Radosław Sikorski „Informuję,

że na spotkania do Białego Domu zaprasza prezydent USA, z którym polscy przedstawiciele ruchu MAGA oraz osobiście Pan Prezydent Karol Nawrocki mają uprzywilejowane stosunki. Proszę, aby ich używali na rzecz Polski i Europy” - napisał Sikorski na platformie X.

Do sprawy odniósł się też Marcin Przydacz, szef prezydenckiego Biura Polityki Międzynarodowej. „Dyskusja co do udziału we wspólnej z prezydentem Ukrainy Wołodymyrem Ze-

łenskim wizycie tzw. koalicji chętnych w USA odbywała się z udziałem ministra Radosława Sikorskiego. Minister nie zgłosił gotowości Polski do udziału w tej wizycie” - napisał Przydacz.

Z kolei rzecznik rządu Adam Szałpka napisał: „Spotkanie w Waszyngtonie odbywa się w tym samym formacie, co wcześniejsze rozmowy online, w których uczestniczył prezydent Trump. Wtedy Polskę reprezentował prezydent Karol Nawrocki”. PAP

Spotkanie Zelenski – Putin odbędzie się jeszcze w sierpniu?

Oprac. Karolina Wrońska
Waszyngton

Donald Trump ogłosił, że aranżuje spotkanie Wołodymyra Zelenskiego z Władimirem Putinem w sprawie zakończenia wojny w Ukrainie. Taki szczyt miałyby odbyć się w ciągu dwóch tygodni.

Trump oświadczył, że po rozmowach z Europejczykami w Białym Domu zadzwonił do przywódcy Rosji Władimira Putina i rozpoczął aranżowanie spotkania Zelenski - Putin, po którym ma nastąpić kolejne, trójstronne - z jego udziałem.

Prezydent USA ocenił spotkanie z przywódcami europejskimi jako dobry pierwszy krok do zakończenia wojny i dodał, że omawiano kwestię gwarancji bezpieczeństwa dla Ukrainy, które mają być udzielone przez kraje europejskie „w koordynacji ze Stanami Zjednoczonymi”. Wcześniej mówił o ochronie podobnej do tej wynikającej z artykułu 5. NATO.

Zelenski ocenił wynik rozmów jako „dobry”. Na briefingu po spotkaniach zaznaczył, że kwestia terytoriów pozostanie sprawą do omówienia między nim a Putinem. Ocenił rozmowę o gwarancjach bezpieczeństwa dla Ukrainy jako „kluczową kwestię na początku drogi ku zakończeniu wojny” i podkreślił, że USA wysyłają sygnał, że będą uczestnikami tych gwarancji, co uznał za duży krok naprzód.



FOT. PAP/EP/AARON SCHWARTZ/POOL

Komentatorzy podkreślali, że poniedziałkowe spotkanie Zelenskiego z Trumpem w Waszyngtonie wyglądało znacznie lepiej niż ich pierwsze spotkanie w lutym br.

Kancelarz Niemiec Friedrich Merz powiedział po rozmowach, że Trump uzgodnił z Putinem, że ten spotka się z Zeleńskim w ciągu dwóch tygodni. Z kolei prezydent Finlandii Alexander Stubb ocenił po spotkaniu, że jego rosyjski odpowiednik nie jest „godny zaufania” i wyraził wątpliwości, czy Putinowi „starczy odwagi, by przybyć na tego typu spotkanie”, czy też „po raz kolejny spróbuje grać na czas”. Stubb dodał, że szczegóły gwarancji bezpieczeństwa mają zostać dopracowane w ciągu najbliższego tygodnia.

Doradca przywódcy Rosji Jurij Uszakow oświadczył natomiast, że Putin przeprowadził „otwartą” i „bardzo konstruktywną” rozmowę z Trumpem, w której obaj wyrazili poparcie dla bezpośrednich rozmów delegacji z Rosji i Ukrainy oraz omówili możli-

Szef NATO poinformował, że na wejście Ukrainy do sojuszu nie zgadzają się Stany Zjednoczone oraz kilka innych państw NATO

wość podniesienia rangi tych delegacji.

Prezydent Francji Emmanuel Macron wezwał w USA do zaostrzenia sankcji wobec Rosji, jeśli negocjacje w sprawie Ukrainy zakończą się fiaskiem. - Jeśli ten proces zostanie odrzucony, wszyscy zgadzamy się, że sankcje będą musiały zostać zaostrzone, a w każdym razie konieczne będzie zajęcie stanowiska, które wywrze większą presję na stronę rosyjską - powiedział Macron po spotkaniu.

PAP

AUTOPROMOCJA



Wspomnienia. Te najważniejsze...

Wspomnij bliskich. Zapal im świeczkę. Sprawdź na nekrologi.net i dzienniklodzki.pl/nekrologi

0011385550

Ze smutkiem informujemy,
że dnia 13 sierpnia 2025 roku zmarła
nasza ukochana Mama i Babcia
- lekarz psychiatrii

śtp

Magdalena Łapińska

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się
dnia 21 sierpnia o godz. 13.30
w kaplicy cmentarza na Manii, ul. Solec 11.

Zawiadamiają

dzieci: Aleksandra, Krzysztof i Ewa,
wnuki: Matylda, Kaja, Zuzanna i Jan
oraz siostra Hanna

0011385420

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że dnia 17.08.2025 roku zmarła w wieku 89 lat

śtp

Teresa Las

Uroczystość pogrzebowa odbędzie się
dnia 22.08.2025 r. (piątek) o godz. 13.15
na cmentarzu rzymskokatolickim pw. Św. Józefa
w Łodzi przy ul. Ogrodowej 39.

O czym zawiadamia
pogrążony w głębokim smutku
Syn z Rodziną

Uprzejmie prosimy, aby w miejsce wiązanek lub zniczy
dokonać datku na rzecz
Łódzkiego Towarzystwa Alzheimerowskiego.

0011385013

Pani
**Weronice
Kumor-Chełstowskiej**

Zastępcy Prezesa Zarządu
Spółdzielni Mieszkaniowej
im. Stefana Batorego w Łodzi

wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci

Ojca

składają

Rada Nadzorcza, Zarząd
oraz Koleżanki i Koledzy

0011384672

Pani
Krystynie Dobroszek
szczerze wyrazy ubolewania z powodu śmierci

Męża

składają
Zarząd i Rada Nadzorcza SM im. Mikołaja Reja

0011385014

Panu Kierownikowi Katedry
Profesorowi Marcinowi Jasińskiemu

wyrazy głębokiego współczucia i wsparcia
w trudnych chwilach po śmierci

Żony

Małgorzaty Jasińskiej

składają

Współpracownicy, Koledzy i Przyjaciele
z Katedry Chemii Organicznej i Stosowanej,
Wydział Chemii UŁ

0011385004

Wyrazy głębokiego współczucia
oraz szczerze słowa wsparcia i otuchy

dla naszej koleżanki

Krystyny Dobroszek

z powodu śmierci

Męża

składają

koleżanki i koledzy SM im. Mikołaja Reja

0011374898

REKLAMA

H. SKRZYDLEWSKA
www.skrzydleyska.pl

Własne krematoria · Sale pożegnań
Formalności w urzędach
Międzynarodowy Transport Zmarłych
Zgierz · Pabianice · Łowicz · Brzeziny · Główno
TEL. 24h: 42 672 33 33 · 800 672 333 · 195 88

Polska śmieje się głośno, ale czy potrafi śmiać się mądrze? O kabarecie, który nie chce nikogo ranić, ale czasem i tak boli – mówi Robert Górski, artysta kabaretowy, lider Kabaretu Moralnego Niepokoju

Anita Czapryn

Robert Górski: Zamiast „Ucha prezesa” będzie nowy program, ale Adrian wróci

Kiedy polityka przypomina kabaret?

W Polsce, a dzięki Trumpowi również na świecie, polityka właściwie bez przerwy przypomina kabaret. Kiedy na ulicy zaczepiają mnie ludzie, a zdarza się to często, słyszę zazwyczaj dwie opinie. Pierwsza: że teraz to mam co robić, bo polityka nieustannie dostarcza inspiracji. Druga: że właściwie to już nie mam czego robić, bo politycy mnie w tym wszystkim wyręczają. To dwa zupełnie różne spojrzenia. A mnie osobiście polityka wciąż wydaje się bardzo ciekawym tematem do kabaretu i właśnie dlatego od września ruszamy w Polsce z nowym programem poświęconym polityce. Będzie to cotygodniowy, cykliczny format pod tytułem „Nad mętną rzeką”.

Ostatnio rozmawiałam z Filipem Jaślarem z Grupy MoCarta, który, powołując się na Artura Andrusa, ale też na ciebie, powiedział, że mamy w Polsce dwa rodzaje kabaretu. Jeden jest dla ludzi myślących, drugi dla tych, którzy wolą mniej wyrefinowane żarty. Zgadzasz się z tym? Kabaret w Polsce polaryzuje się tak samo jak społeczeństwo?

Oczywiście, istnieją różne odmiany kabaretu, tak jak istnieją różne grupy publiczności. Każdy artysta trafia do swojej i operuje takim rodzajem humoru, który jest mu najbliższy. Im żart prostszy, tym widownia szersza. Inaczej odbiera się humor w piwnicy, a inaczej w amfiteatrze. Ja staram się te światy łączyć, robić ukłon w obie strony. Bo

wyduje mi się, że nawet ci z wyrafinowanym gustem czasem lubią pośmiać się z czegoś prostego i odwrotnie: ludziom o prostszych gustach też warto zaproponować coś bardziej wysublimowanego. A jak w tym wszystkim wypada polityka? Jedni mówią: „Nie cierpię polityki, chcę kabaretu bez polityki”. Inni wręcz przeciwnie: „Kabaret powinien zajmować się wyłącznie polityką”. Gustów jest więc bez liku. A z polityki żartuje się dość łatwo...

... bo politycy sami się podkładają?

Tak, ale też każdy dzień przynosi nowy temat. Nie trzeba głęboko kopać w sobie, wystarczy popatrzeć w telefon. Zresztą ci politycy nie biorą się znikąd. Oni naprawdę są naszą reprezentacją. To my tak wyglądamy. Robiąc sobie żarty z polityki, żartujemy też z siebie samych; komentujemy nie tylko politykę, ale w ogóle nasze życie.

„Z kogo się śmiejecie? Z samych siebie”, czyli Gogol wiecznie żywy. Tak właśnie jest.

Jak oceniasz dzisiejszą kondycję polskiego kabaretu? Czy dziś śmiesz nas coś innego niż dziesięć lat temu?

Popularne jest narzekanie na kabaret i często bywa to uzasadnione, bo mogłoby być lepiej. Czasem telewizja zbyt łatwo decyduje się na emisję czegokolwiek, szukając przede wszystkim taniego kontentu. Gdyby selekcja była bardziej staranna, kabaret miałby lepszą renomę. Jak w każdej dziedzinie sztuki są

zespoły lepsze i gorsze. Warto więc skupić się na tych najlepszych. Niestety, jeden z tych najznakomitszych, Kabaret Hrabów, poniósł ogromną stratę. I nie wiem, co będzie dalej. Trudno sobie wyobrazić, jak mogą funkcjonować bez Aśki Kołaczkowskiej. Ona naprawdę była niezastąpiona. Dlatego, jeśli ktoś nie lubi kabaretu en bloc, niech wybierze dwie-trzy propozycje, które są na najwyższym poziomie, i skupi się na nich. Nie trzeba krytykować tego, na co nie ma się ochoty patrzeć. Lepiej po prostu chwalić to, co nas porusza i bawi.

Po śmierci Joanny Kołaczkowskiej wielu polityków, w tym premierzy i ministrów, złożyło kondolencje i opublikowało piękne słowa. Ale z prawej strony sceny politycznej zapanowało milczenie. Jak sądzisz, dlaczego nie pojawiły się tam żadne komentarze, wspomnienia, wyrazy wzruszenia?

Szczerze mówiąc, nie wiem. Nie śledziłem tego tak uważnie. Może jakieś komentarze się pojawiły, tylko się nie przebiły? Odchodzący prezydent mógłby to jakoś zauważyć, ale może wziął „Song porzuczonej” o Andrzeju za bardzo do siebie. Ale medale na szczęście przyznają też zwykli ludzie. Bardzo mnie poruszył ten masowy żal

po śmierci Aśki. Dawno nie widziałem czegoś podobnego, żeby odejście jednej osoby wywołało tak silną, tak szeroką reakcję. Tyle ludzi z tak różnych środowisk poczuło potrzebę, by się wypowiedzieć, złożyć kondolencje, zaznaczyć swój smutek. Oczywiście wiedziałem, że Asia była wybitną artystką kabaretową, ale nie sądziłem, że jej zasięg sięgał aż tak daleko, poza kręgi typowo kabaretowe. To było coś niezwykle pięknego, choć wydarzyło się w cieniu tragedii. Asia potrafiła łączyć ludzi. A przecież często bywa tak, że po czyjejś śmierci pojawiają się również bardzo okrutne komentarze. Tutaj się z tym nie spotkałem. Aśka została zapamiętana w sposób wyjątkowo piękny. Zasłużenie.

Joanna Kołaczkowska w swoich żartach świadomie trzymała się z dala od polityki. Czy właśnie dzięki temu jej absurdalny humor trafił do wszystkich, niezależnie od poglądów?

Pewnie tak. Jej kabaret nie antagonizował. Nie stawiał granic. Ludzie czuli się przy nim bezpiecznie, bo wiedzieli, że nie zostaną sprowadzeni do żadnego obozu. Wracając do historii kabaretu, to przecież „Potem” powstał właśnie jako rodzaj buntu wobec humoru, który był politycznym

komentarzem. To był manifest radości, życia, absurdu, tego spojrzenia na świat. W 1918 roku Skamandryci, Lechoń, mówili: „A wiosną - niechaj wiosnę, nie Polskę zobaczę”. To była właśnie realizacja tego myślenia: przestańmy już jęczeć nad ojczyzną, już ją mamy, teraz skupmy się na nas samych, na uśmiechu, na świecie dookoła. Z tego myślenia wyrastał humor Aśki Kołaczkowskiej.

Czy jej śmierć to symboliczny koniec pewnej epoki w kabarecie?

Wybitna jednostka sama w sobie jest całą epoką. A Aśka nią była, tę epokę rozpoczęła, i, niestety, przedwcześnie ją zakończyła. To wszystko wydarzyło się nie w swoim czasie, wbrew porządkowi odchodzenia. Dopiero co pożegnaliśmy Krzyśka Respondek, teraz to. Tylko usiąść na jakimś kamieniu i płakać. Ale kabaret jest po to, żeby ściągać ludzi z tego kamienia.

Kabaretony wciąż biją rekordy oglądalności. Transmisje telewizyjne cieszą się taką popularnością, że czas antenowy w ich trakcie to najdroższy moment reklamowy, droższy nawet niż przy emisji filmu z Brucem Willisem. O czym to świadczy?

Czasami sam się temu dziwię, bo wydaje mi się, że jakoś artystyczna tego, co tam jest prezentowane, nie zawsze uzasadnia aż taką oglądalność. A jednak te liczby są realne. Ludzie, jak zawsze, potrzebują humoru, żeby się zrelaksować, żeby zapomnieć. Wiele osób mówi mi, że to jest dla nich jedyny moment

w ciągu dnia, kiedy mogą się poczuć lepiej, naprawdę odpocząć. Może ta forma kabaretu odpowiada potrzebom lekości, improwizacji w świecie, który coraz bardziej się koduje, formatuje. A w kabarecie wszystko jest możliwe. Jest poczucie, że to dzieje się tu i teraz i często rzeczywiście dzieje się na żywo. To ma swój urok: oczekiwanie, że coś się nie uda, że coś pójdzie nie tak, że będziemy świadkami czegoś autentycznego. Kabaretony kojarzą się z latem, z wakacjami, z beztroską. Kabaretów w telewizji jest dużo dlatego, że ludzie chcą je oglądać, a poza tym są po prostu tanie w realizacji. To nie teatr telewizji, który wymaga skupienia, to nie serial, który potrzebuje uwagi. Artyści przychodzą z gotowym programem, wychodzą na scenę, wystarczy to nagrać i wyemitować. Nie potrzeba prób, wielkich ekip, rozbudowanej produkcji. Z punktu widzenia stacji telewizyjnej jest to bardzo wygodne.

A dla ciebie osobiście czym dziś jest kabaret? Sztuką? Rozrywką? Terapią może? Czy politycznym komentarzem?

Dla mnie największą wartością kabaretu jest jego różnorodność. Tę formę można zdefiniować na tysiąc sposobów. W Polsce pod pojęciem „kabaret” mieści się bardzo wiele i to dobrze. Wszystko zależy od twórcy: jaką ma inwencję, co chce powiedzieć, jak chce, jakiego instrumentu użyć. Dla mojej osobowości twórczej kabaret to idealna forma. Bo dzieje się szybko. Można natychmiast reagować na bie-

IM ŻART PROSTSZY, TYM WIDOW-
NIA SZERSZA. JA STARAM SIĘ TE
ŚWIATY ŁĄCZYĆ, ROBIĆ UKŁON
W OBE STRONY



FOT. BARTEK SYTA / POLSKA PRESS

Robert Górski: „Ucho Prezesa” to już zamknięty rozdział. Natomiast nadal mam ochotę od czasu do czasu pobawić się w polityczny komentarz. Dlatego przygotowujemy nowy program, poświęcony polityce, temu, co dzieje się w Sejmie i wokół Sejmu. A że czasy, jak zwykle, są bardzo intensywne i bardzo gorące, to tematów nie zabraknie

zące wydarzenia. Można być w stałym, żywym kontakcie z publicznością. A świat zawsze trzeba jakoś odreagować. Kabaret czy śmiech w ogóle buduje wspólnotę. Czy to na sali podczas występu na żywo, czy przed telewizorem. I to daje ogromną satysfakcję. Bardzo żałuję, że nie potrafię śpiewać; gdybym umiał, to śpiewałbym cały czas. Żałuję, że nie umiem tańczyć, bo też bym tańczył. I nie gram na żadnym instrumencie. Ale dostałem od losu dar: potrafię pisać i mówić to, co napisałem. I z tego korzystam. Zachęcam młodych, zdolnych ludzi, żeby tworzyli kabarety. Stand-up ogranicza; fajnie jest działać w grupie, daje to większe możliwości. Próbowałem różnych form artystycznych, dalej próbuję i mogę powiedzieć jedno: film to bardzo długa droga. Wymaga wielkich pieniędzy, ogromu pracy, a i tak satysfakcja bywa wątpliwa. Bo co z tego, że się nakręci film, skoro potem nie ma go gdzie pokazać? Co z tego, że złapiesz merlina, jeśli do portu dociągniesz sam szkielec? Podobnie jest z pisaniem seriali, pisanie i wystawianiem sztuk teatralnych. To wszystko są

długie, kosztowne procesy i nie zawsze kończą się radością. A kabaret? Szybko się pisze, szybko wystawia, szybko weryfikuje. Jak coś nie gra, to można od razu zmienić. Dlatego kabaret, dlatego krótkie formy.

Wróćmy do początku naszej rozmowy i Twojego nowego programu. Czy to oznacza, że „Ucho Prezesa”, komediowo-polityczny serial, który przyniósł ci chyba największą popularność, to już zamknięta historia?

Tak, „Ucho Prezesa” to już zamknięty rozdział. Natomiast nadal mam ochotę od czasu do czasu pobawić się w polityczny komentarz. Wykorzystując moją znajomość, a nawet przyjaźń – z Kabaretem Młodych Panów oraz sukces naszego wspólnego projektu, czyli „Kabaret na Żywo. Młodzi i Moralni”, chcieliśmy w tym sezonie znów zrobić coś razem. Ale coś innego niż dotychczas. Dlatego przygotowujemy nowy program, który będzie emitowany najprawdopodobniej w soboty o godzinie 20, poświęcony polityce, temu, co dzieje się w Sejmie i wokół Sejmu. A że czasy, jak zwykle, są bardzo inten-

sywne i bardzo gorące, to tematów nie zabraknie. Mamy za sobą rekonstrukcję rządu, więc uznałem, że już wystarczająco odpocząłem od polityki i z przyjemnością na chwilę do niej wrócę. Gdy się przy tym z myślą, że po mojej śmierci nie będę miał tylu entuzjastów, ilu mógłbym mieć, gdybym polityki unikał. No cóż, trudno, będę z tym musiał jakoś nie żyć.

Pamiętam, że w czasie emisji „Ucha Prezesa” niektórzy politycy wręcz zabiegali o to, by pojawić się w serialu. Czy to znaczy, że władza potrzebuje satyry jak lustra?

Władza potrzebuje uznania. Potrzebuje popularności. Żeby ludziom coś się z tym nazwiskiem kojarzyło. Żeby, kiedy będą stali nad kartą wyborczą, jakiś impuls sprawił, że właśnie przy tym nazwisku pojawią znak. A parodia, czy chcemy tego, czy nie, jest formą uznania. Ale chcę też jasno powiedzieć, że „Nad mętną rzeką” będzie czymś zupełnie innym niż „Ucho Prezesa”. Będzie miało charakter estradowy, grany z udziałem publiczności, choć nie na żywo. Będę jednocześnie i przewodniczącym jed-

nej partii i prezesem drugiej, bo w sumie to dwie strony tego samego medalu.

Czy po tylu latach parodiowania władzy masz czasem wrażenie, że wiesz o niej więcej niż sama władza?

(Śmiech). Te mechanizmy są dość czytelne dla wszystkich, którzy interesują się polityką i potrafią myśleć. To nie jest żadna tajemna wiedza. Ale to oczywiście nie znaczy, że sam mógłbym być politykiem. Komentować politykę to jedno, brać w niej czynny udział, to zupełnie co innego. Pewne rzeczy są jednak oczywiste od tysięcy lat. Mechanizm władzy jest niezmienny. I właśnie o tym będzie ten program. Po ostatnich wyborach prezydenckich krajobraz polityczny się zmienił, pojawiły się, pojawiły się, nowe postacie, jest z czego lepić. Jesteśmy świeżo po rekonstrukcji rządu i z obsady wypadł mi minister Bodnar. Trudno się w życiu do czegoś przyzwyczaić.

Ciekawa jestem, kim dzisiaj w Twoim nowym programie mógłby być Adrian.

Adriana, czyli naszego byłego prezydenta, bardzo trudno mi

będzie porzucić. Polubiłem go satyrycznie, dlatego czuję, że ta postać, i aktor, który ją gra – Paweł Koślik – będzie od czasu do czasu w programie wracać. Bo będziemy za nim tęsknić. Zobaczymy oczywiście jak będzie wyglądała prezydentura jego następcy, ale wątpię, żeby powtórzył, a co dopiero przebił jego komiczny potencjał, zwieńczony autobiograficzną książką, którą teraz sprzedaje.

W przeszłości zdarzało się, że niektóre sceny z twoich programów okazywały się prorocze. Rzeczywistość doganiała scenariusz. Czy pracując teraz nad nowym programem też masz wrażenie, że politykę da się przewidzieć? A może to po prostu wynika z tego, że stała się aż tak przewidywalna?

Nie, rzeczywistość, mimo wszystko, jest ciągle nieprzewidywalna. Zwłaszcza przy obecnym prezydencie Stanów Zjednoczonych. Z nim wszystko może się wydarzyć. Więc uruchamiam wyobraźnię, piszę, a potem okazuje się, że coś się sprawdza. I wtedy ludzie pytają: „prorok?”. A ja nie mam w sobie nic z proroka. Po prostu dużo piszę o przyszłości, a potem

pamięta się tylko to, co się sprawdziło.

Kiedy piszesz skecze teraz, albo wcześniej, zdarzało ci się pomyśleć: „Ojej, chyba tym razem poszedłem za daleko”?

Oczywiście, że tak. Zdarza mi się autocenzura, gdy czuję, że jestem zbyt brutalny wobec kogoś, kto na to nie zasłużył. To jednak kabaret. Chodzi o to, żeby się bawić, a nie żeby wyrzucać z siebie złośliwą gorzkość. Mimo że robię program polityczny, z tyłu głowy mam myśl, żeby to jednak ludzi łączyło, a nie jeszcze bardziej dzieliło. Nie chcę nikogo jeszcze bardziej antagonizować.

Satyrycy często mówią o sobie, że wcale nie są ludźmi, którzy lubią się śmiać. Że ich życie bywa smutne, a oni sami bywają zmęczeni tym, że wszyscy wokół oczekują, iż zawsze będą zabawni, gdziekolwiek się pojawią. Ludzie oczekują, że nawet ich powaga ma być dowcipna. Masz w sobie takie poczucie zmęczenia?

Nie, chyba nie. Może to kwestia tego, że jestem właśnie na wakacjach, patrzę na lasy, a nawet na kawałek jeziora. Czuję się spełniony, ale nie zużyty. Mam wrażenie, że już tyle dostałem od losu, że jak to mówią – gram za wygranego. Myślę też, że żeby móc coś tworzyć, nie można być człowiekiem zbyt otwartym na zewnątrz. Trzeba umieć słuchać. A nie da się jednocześnie mówić i słuchać. Jestem raczej typem introwertycznym, kimś, kto więcej obserwuje i przysłuchuje się temu, co mówią inni. Odzywam się rzadko, chyba że wyjątkowo dopisuje mi humor. Ale myślę też, że nie zawodzę moich rozmówców. Potrafię być wesoły. Na pewno nie jestem ponurakiem. Mam wrażenie, że ludzie postrzegają mnie raczej jako osobę pozytywną.

A ty sam prywatnie śmiejesz się dziś tak samo jak kiedyś? Czy z wiekiem zmienia się to, co cię bawi?

Na pewno to już inny rodzaj śmiechu. Jesteśmy starsi, więc i śmiech nie jest już tak beztroski jak kiedyś. Chyba że tworzyć zgodnie z nazwą mojego kabaretu taki śmiech, za którym coś stoi. Może nie jakaś wielka mądrość, ale chociaż myśl. Z wiekiem nabrałem większej rozważności. Starannie dobieram słowa, którymi się posługuję, i rekwizyty, którymi się bawię. Może to właśnie dojrzałość. Może też jest tak, że te wszystkie jabłka, które rosły nisko, już dawno zebrałem. Teraz trzeba wspinać się wyżej, a to wymaga więcej wysiłku i więcej czasu. Ale te jabłka wciąż tam są. Nadal tam rosną. A nad nimi Asia.

Igor Herbut: To był lot w kosmos. Taką czułem energię

Popularna grupa LemON wydała właśnie płytę CD i DVD ze swego koncertu na festiwalu Pol'and'Rock w 2023 roku.

Nie był to łatwy występ dla lidera zespołu.

Igor Herbut zdradza nam co sprawiło, że podczas tego koncertu zaśpiewał „najgorzej jak mógł”, a mimo to zgodził się na wydanie tego materiału

Przewł Gzyl

„Ta noc na zawsze pozostanie dla nas jedną z najważniejszych” – powiedziałeś o koncercie LemONa na Pol'and'Rocku w 2023 roku. Na czym polegała jego wyjątkowość?

Niesamowita energia, morze ludzi i wielki stres. To był nasz trzeci występ na Pol'and'Rocku. Zaczynaliśmy od nieistniejącej już Wio-ski Kriszny, potem graliśmy na Małej Scenie, a w 2023 już na Dużej Scenie. To fantastyczna droga. Co ciekawe na naszych woodstockowych koncertach zawsze coś mocnego wydarza się w kwestiach technicznych.

Co masz na myśli?

Kiedy graliśmy na Małej Scenie, ktoś z nas, wchodząc na nią, potknął się o główny kabel, łączący konsolę z laptopem, na którym były różne ważne ścieżki potrzebne podczas koncertu. Automatycznie połowa z nich od razu się wyłączyła. Przez kilka sekund, które trwały dla nas niczym wieczność, myśleliśmy, że nie uda się tego naprawić.

A w 2023 roku na Dużej Scenie?

Działo się mnóstwo rzeczy. Choćby psuł mi się mikrofon. Ale spodziewałem się, że może się coś takiego wydarzyć. To był zbyt ważny koncert, żeby się bez tego obyło. (śmiej) Dlatego na nagraniu słysząc emocjonalne zmaganie się z tymi technicznymi i wykonawczymi problemami.

W 2023 roku wystąpiliście po raz pierwszy na Dużej Scenie Pol'and'Rocka. Jak się po-

czułeś, kiedy stanęliście przed półmilionową widownią?

To niewiarygodny widok. Nie było widać końca ludzi. Do tego byli nieprawdopodobnie głośni. To oczywiście wywołało ogromny stres. Ale to tak, jak z lękiem wysokości: kiedy wspinasz się na górę, do pewnego momentu on narasta, a potem – nagle się kończy. I tu było tak samo. Tak ogromne morze głów to totalna abstrakcja. Najbardziej oszałamiający był jednak poziom głośności tej publiczności. Mieliśmy na uszach słuchawki i byliśmy całkowicie odseparowani od widowni, a i tak co chwilę nie słyszałem co śpiewam. W „Krakowskim spleenie” mógłbym być intonacyjnie lepszy, bo potrafię tak zaśpiewać, ale przez ten wrzask absolutnie nie wiedziałem, gdzie jestem w tonacji.

Zagraliście bardzo ostro i rockowo, co było mądrym posunięciem. Lubisz wyzwać z LemONem taką mocną energię?

Pewnie. My gramy właśnie tak już od pewnego czasu. Cieszę się, że mogliśmy ten nasz kolor pokazać szerokiej widowni, bo dla niektórych jest bowiem jeszcze nadal zaskakujący. Wiele osób ciągle kojarzy nas z popem, a nie z rockiem. Pamiętam, jak kiedyś po raz pierwszy ze sceny usłyszał nas Tomek Organek. „Co? Ty tak krzyczysz? Nie wiedziałem, że tak ostro gracie!” – mówił zdziwiony, kiedy spotkaliśmy się po zejściu z estrady.

Na widowni byli nie tylko stali bywalcy Woodstocka, ale nie

zabrakło też waszych fanów – bo słysząc jak tłum śpiewa refreny waszych piosenek. To wyjątkowe przeżycie?

Wspaniale. Ale też ciągle zaskakujące. Niby gramy już trzynaście lat i te piosenki są znane, ale od tego Woodstocku czuję jakby renesans LemONa. Kiedy graliśmy choćby ostatnio na Juwenaliach, okazuje się, że ludzie świetnie znają te numery. To dla mnie spora niespodzianka. Ale też bardzo budujące. Bo okazuje się, że szczeroci i emocjonalność tych piosenek jest nadal bardzo potrzebna. I mimo upływu lat, te kawałki są nadal aktualne.

O swojej kondycji wokalnej podczas tego koncertu powiedziałeś w jednym z wywiadów: „Na Pol'and'Rocku zaśpiewałem strasznie”. Co to znaczy?

Po prostu zaśpiewałem jak najgorzej mogłem. To był najgorzej zaśpiewany przez mnie koncert w całej historii LemONa. Ale tak często bywa, kiedy zależy ci na czymś wyjątkowo. Był ogromny stres, do tego coś ciągle się psuło, nie słyszałem się momentami, a w połowie koncertu wysiadł mi głos, pewnie z tego zdenerwowania. No i zaśpiewałem, jak zaśpiewałem.

Jesteś jednak świetnym showmanem i słysząc, że potra-

fisz wciągnąć widownię do wspólnej zabawy. To efekt 15 lat na scenie?

Na pewno. Dzisiaj zdecydowanie już wiem, jak się ratować, kiedy jest jakiś problem. (śmiej) Gdy jest coś nie tak, to potrafię zatrzymać cały zespół i zacząć jeszcze raz. W końcu jestem już trochę di-nozaurem. Czuję się na scenie bardzo dobrze. Takie doświadczenia, jak ten Woodstock, pomagają mi potem odnaleźć się na różnych koncertach festiwalowych, choćby obecnie na Męskim Graniu. Dzięki temu nie obawiam się zaufać swojej intuicji i zaangażować ludzi do wspólnego śpiewania. Ta intuicja podpowiada mi na gorąco: „To się może sprawdzić, a to się może nie sprawdzić”. To sprawia, że następuje niesamowita wymiana energii. Dlatego powtarzam młodemu adeptom sztuki muzycznej: „Możecie sobie wszystko ćwiczyć, każdą zagrywkę i harmonię, ale scena to wszystko zweryfikuje. Kiedy wejdziesz na nią i pojawi się jakaś trudna sytuacja, to będziecie musieli reagować na bieżąco. To jest prawdziwa sala prób”.

Jakiś czas temu powiedziałeś: „Scena sprawia, że wchodzi we mnie jakaś inna energia”. Na tym koncercie też tak było?

Jasne. To był lot w kosmos. Taką czułem energię. Dlatego cieszę się, że wydaliśmy ten koncert na płytach CD i DVD. Mam nadzieję, że dzięki temu ludzie poczną tę energię. Choć początkowo bałem się to wydać.

Dlaczego?

Mówiłem Jurkowi Owsiakowi i „Dzikemu”, który realizował ten koncert: „Nie wydawajmy tego. Chłopaki zagrały zabijście, ale ja słabo zaśpiewałem”. Kiedy jednak trochę od-sapnąłem i złapałem do tego dystans, pomyślałem: „Może to ma sens?”. Spotkaliśmy się u „Dzikiego”, posłuchaliśmy jak to brzmi i postanowiliśmy jednak wydać te nagrania. I teraz cieszę się, że to jest, bo czuć, jaka energia była na tym koncercie. Kiedy oglądam DVD, moja mordka uśmiecha się od ucha do ucha. Oczywiście widać po mnie ten stresik. Mogłem jednak bardziej zapłnować nad emocjami. To oznacza, że jeszcze dużo nauki przede mną.

Zaśpiewać na bis tylko z fortepianem „Lwia część” wymagało od ciebie na pewno dużej odwagi. Dlaczego chciałeś zakończyć ten występ tak lirycznie?

Wiele osób mówi, że to było odważne. Może więc coś w tym jest. Pewnie część widowni myślała, że na finał jeszcze poskaczemy i zagramy coś mocnego. Ale tak się nie stało. I nie żałuję tego. Bo w tych ludziach, którzy przyjeżdżają na Woodstock, jest nie tylko ogień, ale też ogromna wrażliwość, którą okazują wyłącznie swym najbliższym czy w swoich samotniach. I właśnie „Lwia część” o tym jest – o naszych wewnętrznych zmaganiach. Na tym koncercie było pół miliona ludzi i wydaje mi się, że większość z nich również tak ma. Dlatego chciałem to pokazać. Ja wiem, że to było może trochę dziwne i mało rockowe czy mało festiwalowe, ale coś tam w tych ludziach zrobiło. A ja mam fajną pamiątkę. Co ciekawe: to jest jedyna piosenka z koncertu, której nie odsłuchałem z tej płyty.

Dlaczego?

Wyłączyłem po prostu odtwarzać zanim się zacznie. Dlatego nie wiem, jak brzmi z płyty. Boję się to odpalić. Za dużo w tym emocji.

No a po „Lwiej części” na konie tłum chóralnie zaśpiewał wam „100 lat”.

To zapisałem w pamięci na zawsze. Nie tylko ten tłum, ale też to, jak Jurkowi się głos łamie, a mimo to chce wykrzyknąć i wyśpiewać te „Sto lat”. To było fantastyczne. Chciałbym, aby mój synek kiedyś zobaczył to DVD. Zresztą nawet coś takiego powiedziałem

podczas koncertu i go pozdrowiłem.

Kiedyś stwierdziłeś: „Ludzie przychodzą na nasze koncerty, żeby w jakiś sposób się podbudować, wzmacnić, wziąć dla siebie coś pozytywnego”. Tak było i wtedy?

Wtedy ludzie przyszli, aby wziąć coś pozytywnego, ale i coś głębszego. Myślę, że niemal wszyscy, którzy byli na tym koncercie, musieli się na to zdobyć, aby stworzyć się na nasze piosenki. Bo pewnie nie dla każdego uczestnika Woodstocku muzyka LemONa jest tą, której słucha na co dzień. Ale każdy otworzył swe serce i głowę, aby wypełnić się dobrą energią, oddać się jej i być w tym razem z innymi. To jest zabójcze. My daliśmy z siebie to, co mogliśmy. Ja dałem z siebie 150 procent, a powinienem dać 125, żeby performance był lepszy. (śmiej) Ale tak czy siak było super.

Na drugim biegunie waszej działalności koncertowej są z kolei choćby niedawne występy jako akustyczne LemON Trio. Skąd ten pomysł?

To szukanie nowego koloru. Efektem tego są też moje solowe rzeczy. To trochę inna wyspa. Podczas koncertów tria możemy sobie pozwolić na improwizacje, momentami nawet bliskie jazzowi. Nasza działalność to ciągle poszukiwanie. Teraz też myślamy już nowe numery, bo trzeba w życiu robić coś ciekawego.

Podobno takie akustyczne koncerty są trudniejsze, bo słysząc każdy dźwięk. To prawda?

To prawda. Do tego w przypadku tego tria, to nie są tylko nasze piosenki zagrane na akustycznych instrumentach – gitarze czy lirze korbowej, co czasem się zdarzało. Wszystkie wykonywane utwory są przearanżowane z dużą ilością miejsca na improwizację. Dlatego te występy czasem trwają aż trzy godziny. Ta otwartość jest super.

W zależności od tego, w jakiej formule występujecie, przyciąga to innego odbiorcę?

Myślę, że częściowo tak. Ktoś inny przychodzi na nasze klubowe występy, bo to „trzy akordy, darcie mordercy”, a ktoś inny na koncerty LemON Trio, które odbywają się w filharmoniach. Publiczność tych drugich potrzebuje bardziej oddechu i wyciszenia, ale też instrumentalnej ekwilibrystyki. Między tymi dwoma rodzajami naszych występów jest autentyczny kontrast. To nie jest to samo, tylko zagrane albo na elektrycznych, albo na akustycznych instrumentach. Duże

*NIBY GRAMY JUŻ TRZYNAŚCIE LAT
I TE PIOSENKI SĄ ZNANE,
ALE OD TEGO WOODSTOCKU
CZUJĘ JAKBY RENESANS LEMONA*

OGŁOSZENIA

Dziennik
ŁÓDZKI

dodatek bezpłatny

Środa, 20.08.2025
Nr 1487

Potrzebuję

MEBLE pokojowe, kuchenne, sprzęt AGD i RTV - nieodpłatnie, 661-027-265

Hobby

MUZYKA

AKORDEON włoski, 120 basów, 4 chóry, musette sprzedam, 506-210-137

ANTYKI

Kupię porcelanę Eletrit, może być uszkodzona, 888-755-851

Kupię stare radio Cezar, Radmor i inne oraz starocie, może być uszkodzone, 888-755-851

MEBLE obrazy porcelanę szkło lampy szable bagnety medale odznaczenia starocie kupię, 608-207-652

PRL - Zabawki, autka, żołnierzyki, koleжки, komiksy, płyty, znaczki, monety, banknoty kupię, 608-207-652

SPRZĘT SPORTOWY

NAMIOT 3-os. 110zł, pletwy 120zł, śpiwór 50zł, lampa turyst. 40zł, 503-697-076

Turystyka

NOCLEGI

PENSIJONATY

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

Domy

DO WYNAJĘCIA

2 pokoje z kuchnią, domek w środku lasu, na granicy woj. łódzkiego i poznańskiego, 505-530-858

0011033610
OGŁOSZENIA DROBNE
na TELEFON
800 472 852
42 647 28 52

Mieszkania

BLOKI SPRZEDAM

20M² Kasowa, 42-684-13-80

STARE BUD. KUPIĘ

1, 2, 3 pokoje - kwaterunkowe, komunalne, WYKUP, ZAMIANA, 573-915-715

KAMIENICE, udziały kupię, 601-318-907

DO WYNAJĘCIA

1 pokój w bloku, lp, park, 506-753-690

Kawalerka, Górna, 665-600-247

POKÓJ w centrum, 784-180-604

WYNAJMĘ mieszkanie 39 m², miejscowość Strumiany gm. Burzenin, 695-240-210, 661-408-403

Działki

SPRZEDAM

1200 rekreac. ok. Tuszyn, 602-248-762

BUDOWLANE, Tuszyn, 695-864-032

DOMEK z bali drewn., 503-697-076

KONSTANTYNÓW, bud, 883-937-566

Sprzedam w dobrym miejscu ziemię orną bezpośrednio przy drodze asfaltowej o pow. 1 h oraz 1,17 h 70 letniego lasu, w miejsc. Roszkowa Wola gm. Rzeczyca. Szerokość arealu wzdłuż drogi 58 m. Telefon 504-225-856.

SPRZEDAM w dobrym miejscu ziemię orną, bezpośrednio przy drodze asfaltowej o pow. 2,65 h, w miejsc. Wielka Wola gm. Czerniewice. Szerokość arealu wzdłuż drogi 100 m, grunt posiada plan zagospodarowania przestrzennego. Telefon 504-225-856.

KUPIĘ

1200 - 6000m² działki pod budowę domów kupię w Łodzi i okolicach, 573-915-715

Sprzęt domowy

MEBLE

STÓŁ + krzesła - 200 zł, komoda, szafa, witryna po 130 zł/szt., ławostół, fotele po 50 - 70 zł/szt., 785-971-061

WERSALKA 90 zł, komoda 80 zł, kanapa - 100zł, stół metal. 90zł, 503-697-076

WERSALKA, sofa, fotel 1-2 osobowy, rozkładany po 120 - 150 zł/ szt., szafki kuchenne po 30 - 50 zł/szt., kanapa rogowa - 200 zł, 785-971-061

DYWANY

DYWANY różne, chodniki, 785-971-061

Komputery

NAPRAWA PC taniutko, 733-955-881

Budowlane

MATERIAŁY

KRUSZYWA drogowe z dostawą, 605-231-441

Handlowe

Drewno kominkowe, 502-061-012, 513-149-330

NOWY piecyk gazowy, terma, Saunier Duval - 900 zł sprzedam, 883-253-628, Łódź

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

UŻYWANE narzędzia do wykończeń wnętrz sprzedam, 500-809-246

Rozmaite

ODZIEŻ

KUPIĘ spodnie, bluzki damskie z ibizu 793-153-722

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

ORKAN, Trak piłowy, przyczepa zbierająca, zwijka 500-3000 zł, 883-937-566

SPRZEDAM talerzówkę (21 talerzy), zgrabiarkę 5-gwiazdową oraz koziołkę czarnego z rogami, 42-207-32-79

PŁODY ROLNE

SIANO, słoma, kostka, bele - 12zł, 883-937-566

RÓŻNE

NAWOZY NPK, MG, S, N 6%, P 16%, K 28%, S 9%, MG 7% Cena 2.150 zł/tona, 500-669-621

USŁUGOWY zbiór kamieni polnych - maszynowo, 605-231-441

WAPNO nawozowe - sprzedaż, dostawa, rozsiew, 605-231-441

Zamienię

KUCHENKA elektr. 2-paln., maszyna do szycia na inną rzecz, 503-697-076

PRALKA automatyczna, kuchnia gaz., lodówka, zamrażarka, grzejnik elektryczny, drobne AGD na inną rzecz, 785-971-061

WYCINAK do kisonki, przyczepa zbierająca kostki słomy, sieczkarnia kukurydzy na busa, 883-937-566

Usługi

BUDOWLANE

Aranżacje malowanie 5 zł - gładzie - VAT, 512-102-003

CIESIELSTWO - więźby od 10zł, 796-184-162

DACH tanio solidnie VAT, 787-337-426

DACHY blachodachówka 8zł, ceramika 12zł, papy termo 8zł, 796-184-162

DACHY krycie, naprawy, docieplenia, obróbki blacharskie, 602-281-064

Dachy, rynny, 601-277-130

DEKARSTWO, termozgrzewalna - tanio, solidnie, 667-191-588

GLAZURA hydraul. rem., 726-717-473

GŁADZIE, malowanie, 503-835-202

Malowanie 5zł gładź, 512-102-003

MALOWANIE DACHÓW!

malowanie dachów, 725-416-400

MALUJĘ i nie tylko, 506-177-580

MYCIE ELEWACJI!

Mycie elewacji, 725-416-400

MYCIE KOSTKI BRUKOWEJ!

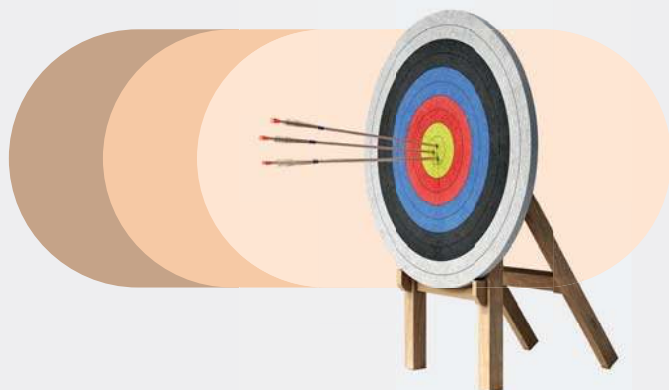
Mycie kostki brukowej, 725-416-400

PAPY termozgrzew. 8zł, 796-184-162

AUTOPROMOCJA

Polecamy →

strefa
BIZNESU.pl



Know-how
w dobrym biznesie

strefabiznesu.pl

REKLAMA

0011373336



BOTANIC
PARK

Nowe mieszkania
w Łodzi
ul. Konstantynowska 64 C

Powierzchnie
od 29 m² do 105 m²

GETMAR
Firma Budowlana

tel. 785 400 542, 601 858 400
mieszkania@getmar.com.pl

www.botanicpark.pl

Niebezpieczne lody i kłątwa faraona. Wakacyjne rewolucje Polaków

Mikołaj Woźniak
Zdrowie

Na kolonii, targowisku, w restauracji, jeziorze czy... automacie do lodów. Źródło zatrucia może czaić się wszędzie. Szczególnie latem. Czym trujemy się na wakacjach?

Wasilików pod Białymstokiem, lato 2013 roku. Grupa młodzieży z Ostrowa Wielkopolskiego przyjeżdża na kilkudniowe warsztaty taneczne do jednego z ośrodków. Niewiele z nich wywiezie ze sobą miłe wspomnienia.

- Objawy pojawiły się najpierw u kilku osób, ale z godziny na godzinę coraz więcej osób czuło się źle i wymiotowało. Ostatecznie na palcach jednej ręki można policzyć tych, których nie dotknęło zatrucie. Szczęśliwie byłam jedną z tych osób - wspomina wyjazd Cecylia, dziś już dorosła. - Mielśmy zaplanowane zwiedzanie okolicy i warsztaty, ale we wszystkim uczestniczył okrojony skład obozowiczów.

Cecylia mówi, że kilka osób trafiło do szpitala, ale nie pamięta, ile dokładnie. Sprawę opisywały jednak media - takie osoby były trzy, a zatrucia wykryto łącznie u niemal 40. Ognisko epidemiologiczne badał sanepid. Podobnie jak w poniższych przypadkach.

Lipiec 2002 roku: ponad 80 uczestników obozów i kolonii niedaleko Koronowa w województwie kujawsko-pomorskim zatrują się jedzeniem ze stołówki. To m.in. wioślarze z Bydgoszczy i Poznania.

Sierpień 2014 roku: w ośrodku we Wdzydzach Kiszewskich na Pomorzu najpierw objawy zatrucia występują u 30 osób, które przyjechały na kolonię. Kilka dni później do szpitala trafia osiem kolejnych.

Sierpień 2017 roku: obóz harcerzy z województwa warmińsko-mazurskiego w powiecie wadowickim. Po powrocie do domów z powodu zatrucia salmonellą chorują 54 osoby, osiem trafia do szpitala.

Czerwiec 2024 roku: Pogorzela nad morzem. W jednym z ośrodków przebywa 60 seniorów. Niemal 50 z nich ma objawy zatrucia pokarmowego.

Podobnych historii każdego roku opisuje się co najmniej kilka. A są jeszcze przecież zatrucia na weselach i innych imprezach okolicznościowych



Stacje sanepidu w całej Polsce co roku kontrolują w wakacje m.in. maszyny do lodów. Wyniki nierzadko szokują. Zdarza się, że problemy wykrywa się w 40 proc. próbek

czy... automaty do lodów. Patrząc na coroczne raporty powiatowych stacji sanepidu, te ostatnie można by uznać za jedno z większych (o ile nie największe) zagrożeń. W poprzednich latach nieprawidłowości wykrywano nawet w przypadku 40 proc. pobranych próbek lodów!

A historie o „niebezpiecznych lodach” sięgają o wiele bardziej odległych czasów. Dowód? W 1973 r. Joanna Chmielewska wydaje sensacyjno-humorystyczną powieść „Lesio”, gdzie planowane jest zabójstwo kadrowej przez podanie jej rozpotionych i zamrożonych ponownie lodów „Calypso”, popularnych w czasach PRL.

Mimo powtarzających się doniesień medialnych, zmianę na lepsze widać przez pryzmat danych. Weźmy wyłącznie zatrucia salmonellą. Z dokumentu Państwowego Zakładu Higieny wynika, że w 1984 r. na terenie dzisiejszego województwa wielkopolskiego odnotowano ponad tysiąc zatruc tą bakterią. Z aktualnych danych wielkopolskiego sanepidu wynika, że podobnych przypadków w latach 2023-24 było rocznie mniej niż 500. Do połowy tego roku - 130.

Pracowite lato sanepidu

Pozytywną tendencję potwierdzają słowa Cyryli Staszewskiej, rzeczniczki prasowej od dekad związanej z Powiatową Stacją Sanitarno-Epidemiologiczną w Poznaniu.

- Nadal zdarzają się pojedyncze zatrucia, np. z powodu salmonelli, ale kiedyś mieliśmy całe wieloosobowe ogniska, np. w szpitalach czy szkołach - wspomina. - Dziś nadzór jest większy, ale też zmieniła się nasza świadomość. Wiemy, że higiena, choćby mycie rąk, to podstawa. Zwracamy uwagę gdzie i w jakich warunkach jemy.

Staszewska dodaje, że coraz więcej imprez rodzinnych organizuje się teraz nie we własnym zakresie, w domu, ale „na zewnątrz”, gdzie nad bezpieczeństwem czuwa ktoś inny.

Nie zmienia to faktu, że lato dla inspektorów sanepidu jest jednym z gorętszych okresów w roku. Prowadzone są wzmożone kontrole, także w weekendy.

- Kontroluje każda z 31 stacji powiatowych. Sprawdzamy obiekty wypoczynkowe - nie tylko dla dzieci i młodzieży, ale też hotele, motele czy agroturystyki - wylicza Wiesława Ko-

stuj, rzeczniczka Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Poznaniu. - Mamy wyrywkowe kontrole planowe oraz interwencyjne. Reagujemy na każde zgłoszenie.

Wyłącznie do końca czerwca stacje sanepidu w Wielkopolsce przeprowadziły 151 „wakacyjnych” kontroli i nałożyły 13 mandatów. Kostuj podkreśla jednak, że w wielu przypadkach wystarcza edukacja właścicieli i pracowników kontrolowanego obiektu.

Nieprawidłowości? Przede wszystkim: brak czystości w obiektach, zły stan techniczny pomieszczeń, uszkodzone lub brudne ściany czy podłogi, przechowywanie artykułów spożywczych w niewłaściwych warunkach lub brak dokumentów, które potwierdzają ich pochodzenie. Problemem bywa też brak aktualnych orzeczeń lekarskich do celów sanitarno-epidemiologicznych (zastąpiły dawne książeczki sanepidowskie) czy odzieży ochronnej.

- Problemy się powtarzają, co pokazuje nam, że te kontrole są potrzebne. Nie powiedziała bym jednak, że z roku na rok jest gorzej. Każdy stara się

krótco po kontroli usunąć problemy - tłumaczy Kostuj.

Konsekwencje wizyty sanepidu mogą być poważne. Czasami wystarczy zobowiązanie, że zlikwiduje się nieprawidłowość, co wkrótce weryfikują inspektorzy. Zdarza się jednak, że trzeba zamknąć działalność do czasu przeprowadzenia kolejnych badań. Jak wtedy, gdy w automatach do lodów wykryje się groźne bakterie.

Bomba na targowisku

- W gorący dzień lepiej unikać miejsc (np. targowisk), gdzie produkty nie są przechowywane w warunkach chłodniczych, ale często „smażą się” w promieniach słońca. Żywność (nawet jeżeli na pierwszy rzut oka wygląda całkiem normalnie) zmienia się wówczas w groźną bombę bakteriologiczną - przestrzegali przedstawiciele PSSE w Szczecinku, w czasie lipcowych upałów. Podobne komunikaty stacje wydają raz na jakiś czas, a Główny Inspektor Sanitarny zainicjował akcję „Bezpieczne wakacje z Sanepidem”.

Eksperci wyliczają mikroorganizmy, które „lubią” ciepło i słońce: salmonella, gronko-

wiec, pałeczki jadu kiełbasianego. Wystarczy pół godziny w niewłaściwych warunkach, żeby zaczęły się rozwijać. Nawet w butelce wody, która stoi w sklepie w nasłonecznionym miejscu mogą się rozwijać bakterie: coli i shigelli.

Dlatego letnie kontrole sanepidu obejmują także targowiska.

- Sprawdzamy warunki przechowywania produktów spożywczych, szczególnie tych, które wymagają warunków chłodniczych. Kontrolujemy też pochodzenie produktów, znakowanie żywności, choćby podawanie informacji o alergenach czy jej zabezpieczenie przed owadami - wylicza Wiesława Kostuj.

Recepta na bezpieczeństwo

Jak uchronić się przed zatruciami w okresie letnim? Pytamy przedstawicielki sanepidu.

- Przede wszystkim: przestrzegać podstawowych zasad higieny. Pamiętać o myciu rąk, produktów spożywczych i sprzętów kuchennych oraz naczyń, ścierek czy gąbek. Latem gromadzi się najwięcej bakterii - odpowiada Cyryla Staszewska.

Dodaje, że jeśli kupujemy produkty, które szybko się psują, jak wędliny czy mięso – jak najszybciej powinniśmy dostarczyć je do domu, przechowywać we właściwy sposób i poddać obróbce termicznej. W przypadku owoców czy warzyw trzeba obserwować, czy nie tworzą się na nich kolonie pleśni. Ogromne znaczenie mają też wygląd i zapach jedzenia.

– Kupujemy produkty z pewnych źródeł, a unikajmy tych, które nie wiadomo skąd są przywiezione. W przypadku zatrucia dochodzenie jest wtedy bardzo utrudnione – przypomina Staszewska.

Wiesława Kostuj dodaje: – Latem szczególnie ważne jest zachowanie ciągłości warunków chłodniczych. Zwracajmy na to uwagę. Jeśli mrożonka na pierwszy rzut oka budzi nasze wątpliwości – np. jest zbrylona, istnieje duże ryzyko, że rozmroziła się i została zamrożona ponownie.

Salmonella najczęściej pojawia się w potrawach, gdzie wykorzystane są surowe jajka: kremach, lodach czy majonezach. Dlatego Kostuj radzi, żeby jeśli zamierzamy użyć w kuchni surowych jajek, powinniśmy przez 10 sekund sparzyć je we wrzątku przed rozbiciem skorupki.

Zostaje jeszcze kwestia punktów gastronomicznych: lodziarni, barów, restauracji. Tutaj warto zaufać intuicji. Jeśli coś budzi nasze wątpliwości – lepiej zrezygnować i pójść gdzieś indziej.

Przykład z życia inspektora sanepidu? Pracownik wydaje loda w wafelku, ma na ręce rękawiczkę, ale... tą samą dłoń, w tej samej rękawiczce dotyka pieniędzy.

Grzyby na koniec wakacji

Choć wysyp następuje zwykle od drugiej połowy sierpnia, wcześniejsze gatunki grzybów zbiera się przez całe wakacje. Także to bywa źródłem zatruc.

– W czerwcu udzielił mi 17 porad grzybowych. Zbieracze przynosili smardze, borowiki szlachetne i ponure, czubajki, kanie i żółciaki siarkowe – wylicza Kostuj. – Grzyboznawcy są dostępni w naszej siedzibie codziennie od godz. 8 do 15. Kiedy następuje wysyp, wprowadzamy dodatkowe dyżury w soboty.

Rzeczniczka przypomina, że do oceny grzyboznawców należy przynosić całe owocniki – kapelusze i trzon.

Eryk Matuszkiewicz, toksykolog i rzecznik Szpitala Miejskiego im. Franciszka Raszei w Poznaniu tłumaczy, że wysoki sezon grzybowy trwa od połowy sierpnia do końca października. Wtedy też do szpitala trafiają osoby z objawami zatrucia.

– To kilka przypadków w sezonie, maksymalnie dziesięć.



FOT. ADAM JASTRZĘBOWSKI

Wiesława Kostuj, rzeczniczka wielkopolskiego sanepidu

Udzielamy też konsultacji telefonicznych. Objawy są zwykle podobne: bóle brzucha, nudności i wymioty – wylicza Matuszkiewicz.

Jak ciężkie są zatrucia? Bardzo poważne zdarzają się raz na kilka lat.

– Generalnie sytuacje są dwie: albo ktoś zjadł grzyby blaszkowe – wtedy się niepokojmy, albo gąbczaste – wtedy nie ma niepokoju – podsumowuje toksykolog.

Woda wysokiego ryzyka

Wakacyjne choroby nie wynikają wyłącznie z jedzenia. Czasami powodem może być woda. Ta w oficjalnie zgłoszonych do sanepidu kąpieliskach podlega regularnej kontroli. Przed otwarciem wykonują ją inspektorzy, a w trakcie – organizator. Minimum trzy razy w sezonie.

– Co roku zdarza się, że w którymś z kąpielisk zakwitną sinice. Widać to gołym okiem – woda jest zielona, mętna, ma zmieniony zapach. Wtedy należy wywiesić czerwoną flagę, a kąpielisko nie może funkcjonować do momentu, kiedy nie znikną – tłumaczy Kostuj.

Kąpiel w czasie zakwitu sinic jest zabroniona, bo mogą wytwarzać niebezpieczne dla człowieka toksyny. Te uszkadzają narządy wewnętrzne, jak wątroba czy nerki oraz

układ nerwowy, więc może dojść do porażenia mięśni. Niemal pewne są natomiast dolegliwości skórne: wysypka, pieczenie, swędzenie czy rumień.

W trakcie badania laboratoryjnego czasami wychwytywane są bakterie kałowe. Przez nie może dojść do bólu brzucha, biegunki, wymiotów czy infekcji dróg moczowych.

Zbiorniki wodne, sieci wodociągowe i systemy klimatyzacji bywają siedliskiem legionelli. W jednym z ostatnich sezonów letnich przez media przetoczyła się fala informacji o zakażeniach tą bakterią. Te występują jednak regularnie, co roku. Dochodzi do nich drogą wziewną, ale nie przenoszą się z człowieka na człowieka. Efektem zakażenia legionellą może być legionelloza, czyli tzw. choroba legionistów. Najpoważniejszą konsekwencją jest zapalenie płuc.

– Jeśli prysznic, wanna lub kran przez długi czas były nieużywane, warto z początku spuszczać z nich przez kilka minut gorącą wodę, po wcześniejszym zdjęciu wszelkich napowietrzaczy czy słuchawek prysznicowych – radzi rzeczniczka wielkopolskiego sanepidu.

Są jeszcze fontanny, o których Kostuj mówi wprost: stają się zagrożeniem dla zdrowia, jeśli szkalibyśmy w nich ochłody.

– Absolutnie nie powinno się w nich kąpać. Woda w fontannach nie jest badana ani dezynfekowana. Często występuje w obiegu zamkniętym – wylicza zagrożenia Kostuj.

Dlatego, jeśli do fontanny trafią odchody zwierząt lub inne nieczystości, zwykle przez dłuższy czas znajdują się one w obiegu wody.

Kłątwa faraona to nie mīt

O „kłątwie faraona” słyshał prawdopodobnie każdy. Szczególnie ci, którzy wybierali się na wakacje do Egiptu. Jak się okazuje – nie ma to nic wspólnego z mitem.

– Tyle że to nazwa obiegowa. Fachowo nazywamy to biegunką podróżnych – precyzuje Szymon Nowak, lekarz specjalizujący się w medycynie podróży. – To najczęstsza dolegliwość, zarówno w czasie bliższych, jak i dalszych wyjazdów zagranicznych.

Lekarz tłumaczy, że biegunka podróżnych to zakażenie przewodu pokarmowego wywołane odmienną florą bakteryjną niż ta, z którą stykamy się na co dzień. Przede wszystkim wynika z niższego standardu sanitarno-higienicznego w krajach Afryki Północnej czy basenu Morza Śródziemnego. Co zrobić, kiedy doznamy rozstroju żołądka?

– Biegunkę leczy się objawowo. Musimy pamiętać o właściwym nawodnieniu organizmu i uzupełnianiu elektrolitów. Unikałbym ogólnodostępnych leków, które wpływają zapierająco na perystaltykę przewodu pokarmowego, a spoglądał w kierunku suplementacji probiotycznej – radzi Nowak.

Jeśli objawy nie ustępują, są bardzo uciążliwe lub dochodzi do nich gorączka – pora na kontakt z lekarzem.

Przestrzeganie kilku zasad może uchronić przed „kłątwą”.

– Woda, którą pijemy powinna być butelkowana. Należy unikać wody bezpośredniego z kranu. Zwracajmy uwagę, gdzie jemy i pijemy – unikajmy miejscowych, ulicznych restauracji czy stoisk z jedzeniem. Jednym zdaniem: musimy zachować zdrowy rozsądek w spożywaniu pokarmów i picu płynów w de facto bliżej nieznanych nam warunkach – podsumowuje.

Zdarza się jednak, że nawet to nie uchroni nas przed sensacjami. Tak było w przypadku 70-letniej Bożeny, dla której tegoroczne wakacje z mężem w Turcji skończyły się nie wypoczynkiem, ale biegunką i wymiotami.

– Staralam się przestrzegać wszystkich zasad, myłam zęby przegotowaną wodą, ale to nic nie dało. Ostatecznie nie miałam wpływu na to, co np. leżało w barmarze w hotelowej restauracji – puentuje gorzko.

Z kuponem rabatowym zawsze taniej!

Kupon prosimy
realizować
w dniach
20 - 26 sierpnia
2025 roku

MONTAŻOWE

Żaluzje. Rolety. Moskitiery.
Producent. Tanio. Solidnie,
509-190-833

INSTALACYJNE

Elektryk uprawnienia,
tanio, solidnie, 509-275-480,
42-672-06-20

Hydraulika - awarie, 509-721-995

HYDRAULIKA - tanio, 664-272-696

Przepychanie kanalizacji - kamera,
509-721-995

PORZĄDKOWE

Mycie okien, 518-926-402

PLUSKWKY karaluchy prusaki
mrówki likwidujemy profesjonalnie,
730-770-870

POSPRZĄTAM, wywiozę, 518-121-909

AGD NAPRAWY

Automatyczne pralki - dojazd
gratis, 42-674-14-67

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

RTV NAPRAWY

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

TELE - audiovideo naprawa,
602-687-803

ANTENY

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

ANTENY taniutko, 733-955-881

FINANSOWO-DORADCZE

ALIMENTY, rozwody, spadki,
regulowanie stanów prawnych, ZUS,
515-461-767

EMERYCIE uwolnij się od długów
- odwrócona hipoteka, upadłość
konsumencka, 515-461-767

UPADŁOŚĆ konsumencka, hipoteka
odwrócona, ochrona majątku przed
komornikiem, 515-461-767

OGRODNICZE

CIĘCIE drzew - rębak, 789-605-290

Ogrody. Trawniki. Fachowo,
605-307-582

TRANSPORT

PRZEPROWADZKI, wyburzanie,
sprzątanie piwnic, 518-121-909

REKLAMA

0011375588

ARTYKUŁY BHP I PPOŻ.
Łódź, ul. Przędzalniana 14
Tel. (42) 676-20-14, 676-72-54
sklep czynny pn. - pt.: 8.00 - 16.00
www.bhp-ppoz.com biuro@bhp-ppoz.com

OFERUJEMY:

- sprzęt ochrony osobistej
- odzież roboczą i ochronną
- obuwie robocze i ochronne
- rękawice robocze i ochronne
- gaśnice, agregaty p. poż., koce
- armaturę hydrantową (szalki, węże, nasady, prądownice, zawory)

PEŁNE ROZMIARY UBRAN I BUTÓW
ubrania, spodnie, fartuchy, kombinezony:
- antyelektrostatyczne, trudnopalne
- kwasoodporne, dla spawacza

WYGODNY PARKING, PRZYMIERZALNIA

- instrukcje bhp i ochrony p. poż.
- znaki ewakuacyjne, bhp i p. poż.
- znaki oraz tablice budowlane, ADR
- znaki energetyczne i informacyjne
- apteczki z wyposażeniem,
- środki czystości, czyszciva,
- papiery sanitarne

POLECAMY GAŚNICE!
*do pojazdów
*do budynków
*do domu
*do firm
*specjalistyczne

Z TYM KUPONEM 5% TANIEJ MOŻNA PŁAĆ KARTA

Praca

ZATRUDNIĘ

BRUKARZA, pomocnika, 515-282-626

DO sprzątania zakładu produkcyjnego w Strykowie ZPCh zatrudni na umowę o pracę niepełnosprawnych oraz na umowę zlecenie osoby bez orzeczenia, (możliwość dowozu), 660-521-529

ELEKTRYKÓW i pomocników, Łódź, 602-501-311

FACHOWCÓW budowlanych i pomocników, 603-844-327

MALARZA, glazurnika zatrudnię, 518-624-927

NIEMCY: cieśla murarz malarz ocieplenia spawacz elektryk, 601-218-955.

Ogrodnik, brukarz, 793-515-313

SOLIDNĄ uczciwą Panią do sprzątania mieszkania, 793-153-722

SZWACZKI do zakładu - ewentualnie zespół. Pracac cały rok, rejestracja. Łódź Górna, 791-408-820

SZWACZKI dzianina, 510-143-566

SZWACZKI, prasowaczki, chałupniczek, pomoc szwalni, 503-791-780

Szwaczki. Prasowanie. Wzorcowe Duże zarobki, 602-371-680

ZPCH AJG zatrudni pracownika gospodarczego na umowę o pracę, z grupą oraz sprzątaczkę, Zgierz, 509-336-746

ZRB poszukuje konserwatora do prac budowlanych, 508-275-110

SZUKAM PRACY

SZUKAM, prawo jazdy, 723-863-817

Medycyna

STOMATOLOGIA

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

SPRZĘT MEDYCZNY

ROWEREK rehabilitacyjny sprzedam 1992r, nie używany, 668-878-246

Pozostałe

Dół - nowy cmentarz - nowe piwnice, place ziemne - ul. Smutna 12. Rezerwacje. Najniższe ceny, 42-678-58-67, 502-658-548



FOT. MAT. PRAS.

Igor Herbut: Wydaje mi się, że z biegiem czasu coraz bardziej słucham innych. Bo kilka rzeczy już sobie udowodniłem i osiągnąłem. Dlatego teraz bardziej słucham innych

znaczenie też ma rodzaj sali, w której koncertujemy. Inaczej gramy w klubie, a inaczej w filharmonii. Dlatego przyciągamy trochę innego słuchacza.

Podczas akustycznych koncertów sięgasz po inną ekspresję wokalną niż podczas rockowych. Jakie śpiewanie sprawia ci większą frajdę?

Największą radość sprawia mi balans między tymi dwoma rodzajami. Z LemONem trochę jest tak, że nie wiadomo na co trafisz. Bo jest tak, że raz mamy ochotę na rockowe granie, a innym razem - na coś spokojniejszego. To samo z moim solowym projektem. To wszystko jest spowodowane chęcią znalezienia tego wspomnianego balansu. Dużo też zależy od naszych fanów: czasem dają znać w mediach społecznościowych, że dawno

nie było rockowego LemONa, a kiedy indziej, że stęsknili się za akustycznym graniem. I wtedy wychodzimy im na przeciw.

Niebawem piętnastolecie LemOna. Jakie koncerty wtedy zagracie?

Na pewno chciałbym, żebyśmy zrobili jakąś nową płytę. I ona na pewno będzie inna niż trasa, którą wtedy zorganizujemy. Na piętnastolecie mam taki pomysł, którego jeszcze nigdy nie realizowaliśmy. Nie będę jednak więcej zdradzał. To będzie duża rzecz. Na dziesięciolecie graliśmy rockową trasę w halach - i było to bardzo fajne. Ci, którzy nas znają i słuchają, wiedzą czego jeszcze nie robiliśmy, więc mogą się spróbować domyślić co planujemy na 2027 rok. Kto zgadnie - to zgadnie. (śmiech)

Spędzasz mnóstwo czasu z kolegami z zespołu. Jesteście trochę jedną rodziną?

Absolutnie. To dla mnie bardzo ważne. Wszystko, co robię z LemONem i solowo, to robię z tą samą ekipą muzyczną i techniczną. Praktycznie w ogóle nie zdarza się, że sięgam po kogoś innego. Chyba że jestem zapraszany na gościnny występ - to wtedy wiadomo. Kiedy robię swoje rzeczy, to zawsze w tym samym składzie, bo bardzo ufam chłopakom. Nawet teraz część mojego zespołu gra w Męskie Granie Orkiestra. Robimy też razem projekt z piosenkami Marka Grechuty na tę trasę. To są wszyscy fantastyczni ludzie i genialni muzycy.

Od ponad pięciu lat gracie w nowym składzie. Tomek i Przemek już czują się w zespole jak u siebie?

Wydaje mi się, że tak. Tomek i Przemek wprowadzili do zespołu nowy kolor, zrobiliśmy wspólnie album „Piątka”. Z nimi też stworzyłem właśnie wspomniane LemON Trio. To ludzkie połączenie jest dla mnie najważniejsze. Jeśli na tym poziomie się nie rozumiesz, to wspólne robienie muzyki jest bez sensu. No bo jak to miałyby wyglądać? Mamy jeździć osobnymi samochodami, dawać koncert i potem odjeżdżać każdy w inną stronę? Sorry - ale nie.

Tak czy siak to ty jednak rządzisz w zespole. Jakim jesteś szefem dla swoich kolegów?

Spokojniejszym. Kiedyś bym powiedział, że jestem małym despotą, no, może nie do końca. Miałem jednak różne etapy. Czy nazwałbym siebie szefem? Chyba nie. Po-

wiedzmy, że mam w zespole dwa głosy. (śmiech) Wydaje mi się, że z biegiem czasu coraz bardziej słucham innych. Bo kilka rzeczy już sobie udowodniłem i osiągnąłem. Dlatego teraz bardziej słucham innych. Obecnie robię drugi solowy album - i oczywiście z moimi chłopakami, bo są na tyle plastyczni, że mogą zagrać zupełnie inaczej. Budujemy więc tę nową płytę razem. Myślę, że jestem gościem, który dba o innych. Sądzę, że chłopaki mogą to potwierdzić. Nie robię im absolutnie krzywdy. Oczywiście dbam o zespół, ale muszę też myśleć o solowej karierze. Ale mam w głowie zawsze, że jeśli mnie się coś uda, to będzie też dobre dla nich. Dla nas.

Między muzykami rockowymi w zespołach najczęściej zdarzają się konflikty o kobiety i pieniądze. Macie za sobą takie doświadczenia?

Powiem to tak: to kolejny skład zespołu, ale mam nadzieję, że ostatni. (śmiech)

Koledzy nie mieli do ciebie pretensji, że zacząłeś działalność solową?

Absolutnie nie. Bo świadomie ich w to zaangażowałem. Ale nie chciałbym myśleć, że przez granie w LemONie czegoś nie wolno mi robić. Dlatego to było dla nich naturalne. Zresztą jako LemON bardzo dużo występujemy, dajemy około stu koncertów rocznie. Dlatego nie powinni być niezadowoleni.

Jak spędzacie czas, kiedy wracacie z występu do hotelu?

Po każdym koncercie mamy taki rytuał: robimy sobie wspólną kolację. Jajka w majonezie, ogóreczek, wódeczka, kto chce, to pije. Siadamy sobie, gadamy i wyluzujemy się.

Takie rytuały sprawiają, że macie takie dobre relacje?

Pewnie też. Dużo ze sobą gadamy w busie, a nawet spotykamy się w życiu prywatnym. Lubimy się, spędzamy ze sobą sporo czasu i możemy na siebie liczyć. Jeśli ktokolwiek z zespołu zadzwoniłby do mnie o czwartej nad ranem i powiedział „Pomóż”, to od razu wstaję z łóżka. Prosta sprawa. Może nie jest łatwo ogarnąć taką działalność zespołu pod względem personalnym i biznesowym, ale jak się chce, to da się.

Kiedyś rockowe kapele szalały z fankami i demolowały hotele. Takie szaleństwa też nie są wam obce?

Są hotele, w którym jesteśmy na czarnej liście. (śmiech)

Myślę, że wasi fani nie podejrzewają was o coś takiego.

O, myślę, że o wiele rzeczy, które robimy, nas nie podejrzewają. (śmiech) Tak samo i mnie. Jak się mnie lepiej pozna, to zdecydowanie na tym tracę. (śmiech)

Przyznajesz otwarcie, że miałeś niegdyś romans z alkoholem w piosence „Corda”. Nie brakuje ci go dzisiaj?

Mam teraz substytut alkoholu. Ale bynajmniej nie są to narkotyki. (śmiech) To przede wszystkim muzyka i scena.

Nie masz problemów po powrocie do domu z przeszłości od bycia gwiazdą rocka do bycia partnerem i ojcem?

Staram się nie utonać. Daję z siebie co mogę tu i tu. Problem powstaje, kiedy te światy na siebie zachodzą za mocno. Jeżeli osadzona na tych dwu dobrze naoliwionych kołach maszyna mojego życia pracuje z dala od siebie, to jest OK. Jeśli czasem zetknie się ze sobą, to wtedy niestety trochę zazgrzyta. (śmiech)

Twój synek Kai ma sześć lat. Odczuwa mocno brak taty, gdy wyjeżdżasz?

Mam nadzieję. Bo ja zawsze za nim tęsknię.

Dzisiaj mamy komórki i internet. Współczesna technika pomaga ci utrzymać kontakt z bliskimi, kiedy jesteś w trasie?

Jasne, dzwoniemy do siebie często. Jestem raczej aktywnym tatą i bardzo obecnym w życiu swego dziecka. Staram się jak mogę.

Kiedy wracasz z koncertów, chcesz pewnie wynagrodzić synkowi nieobecność. Jak najbardziej lubicie spędzać czas razem?

To nie ma większego znaczenia. Najważniejsze, żeby po prostu być ze sobą razem. Nie trzeba nie wiadomo czego. Chociaż niedawno mieliśmy fantastyczny wyjazd i mogliśmy się nagać do woli.

Śpiewacie sobie czasem razem przy fortepianie?

On mi raczej coś dogrywa, gdy siedzę przy instrumencie. Kai ma niesamowity słuch. Jest bardzo wrażliwym na piękno fantastycznym małym człowiekiem.

Zapiszesz go do szkoły muzycznej?

Miałem taką myśl. Ja zaczynałem akurat mniej więcej w jego wieku. Miałem chyba siedem lat. Zobaczymy: może to dobry moment, żeby mu coś znaleźć? No, ale to jest tak, jak w tym dowcipie: podchodzi chłopczyk do swego ojca i mówi: „Tatusiu, jak dorosnę, to będę muzykiem”. „Synku, albo to, albo to” - odpowiada ojciec. (śmiech)

To tylko jedno kliknięcie... i tracisz oszczędności życia

Na ekranie pojawia się znajomy logotyp – duża spółka Skarbu Państwa. Reklama obiecuje szybki zysk, stabilne akcje i pomoc „eksperta”. Wystarczy jedno kliknięcie. Potem telefon. Potem... jest po wszystkim. Stracone dziesiątki tysięcy złotych i tylko jedno pytanie: jak mogłem dać się tak oszukać?

Justyna Piasecka-Gabryel

Wszystko zaczyna się niewinnie. Czasem to reklama w mediach społecznościowych, czasem artykuł stylizowany na rzetelny materiał prasowy. Logo spółek Skarbu Państwa, wizerunki celebrytów, obietnice szybkiego zarobku – to przynęta. Kliknięcie w link prowadzi do krótkiej ankiety. Zaledwie kilka pól do wypełnienia, numer telefonu. Po chwili odzywa się telefon – w słuchawce miły, spokojny głos przedstawiający się jako doradca inwestycyjny. Obiecuje szybki zysk, pomoc w pierwszej inwestycji i prowadzenie krok po kroku.

Tak zaczyna się scenariusz, który kończy się stratą kilkuset tysięcy złotych. Oszustwa inwestycyjne to obecnie jedna z największych plag internetowego świata finansów.

Funkcjonariusz Centralnego Biura Zwalczania Cyberprzestępczości w Poznaniu podkreśla, że schemat działania przestępców jest dobrze znany, ale mimo to skuteczność ich manipulacji wciąż pozostaje wysoka.

- Inwestycje z wykorzystaniem aplikacji typu Remote Desktop, umożliwiających kontrolowanie innego komputera przez internet oraz pozwalające na udostępnianie pulpitu i obsługę zdalną, funkcjonują w Polsce już od wielu lat. To nie jest żadna nowość – mówi. - Przestępcy od dawna posługują się tym samym narzędziem, zmieniając jedynie legendę. Kiedyś były to kryptowaluty, dziś są to akcje spółek Skarbu Państwa: rzekomo stabilne, sprawdzone, przynoszące ogromne zyski.

Mechanizm działania zawsze wygląda bardzo podobnie. Ofiara klikająca w reklamę zostaje przekierowana na stronę, gdzie musi wypełnić formularz. Po chwili oddzwania „doradca” i rozpoczyna rozmowę, która może trwać kilkanaście minut lub kilka godzin. - Opowiada różne nie-

stworzone historie, kusząc wysokimi i szybkimi zyskami, na co niestety wiele osób się nabiera – mówi policjant.

Najgroźniejszym etapem jest ten, w którym oszust prosi o zainstalowanie aplikacji typu Remote Desktop – narzędzia służącego do zdalnego zarządzania komputerem. Po udostępnieniu numeru połączenia i hasła przestępca uzyskuje pełen dostęp do urządzenia.

- To wystarczy, by przestępca zdalnie połączył się z komputerem ofiary – tłumaczy funkcjonariusz. - W kolejnej fazie ofiara loguje się do bankowości internetowej, a czasem nawet przekazuje login i hasło. Oszust tłumaczy to tym, że dzięki temu szybciej „zainwestuje” środki. I ludzie,

niestety, naprawdę to robią. W rzeczywistości to otwiera drogę do całkowitego opróżnienia konta – przestępcy mają dostęp do rachunku, mogą wykonywać operacje, przelewy, a nawet zaciągać kredyty w imieniu ofiary.

Oszuści stosują bardzo przemyślaną manipulację.

- Ludzie nawet nie zdają sobie sprawy, że w trakcie rozmowy są systematycznie wciągani w oszustwo. Przestępcy potrafią tak poprowadzić rozmowę, że ofiara sama przekazuje im wszystkie potrzebne dane – mówi policjant.

Kiedy ofiara traci pieniądze, sprawa się nie kończy. Przeciwnie – oszuści często kontaktują się ponownie, udając, że chcą pomóc odzyskać środki. - Na-

wet jeśli widzi, że już stracił pieniądze, to wciąż namawiają go, żeby doinwestował kolejne 30 000 zł, żeby odzyskać poprzednie 100 000 zł – opisuje policjant.

To mechanizm znany z klasycznych schematów oszustw – najpierw wzbudza się zaufanie, a potem żeruje na desperacji.

Po wszystkich kontaktach się urywa. Telefon przestaje odpowiadać, strona internetowa znika, a ofiara zostaje z niczym. To, co wcześniej wydawało się profesjonalne, nagle znika bez śladu. A przecież wszystko wyglądało tak wiarygodnie...

Fałszywi maklerzy to nie osoby działające w pojedynkę. - To są zorganizowane grupy przestępcze, w których każda

osoba pełni konkretną rolę: jest tak zwany makler prowadzący rozmowę z ofiarą, konsultant, osoba od wsparcia technicznego, administratorzy – mówi policjant.

Grupy te działają w sposób hermetyczny i z wyraźną hierarchią. Ich rozpracowaniem zajmują się Centralne Biuro Zwalczania Cyberprzestępczości, które odnosi sukcesy.

- Z naszego doświadczenia wynika, że bardzo duży procent spraw kończy się skutecznym, czyli zatrzymaniem podejrzanych. W naszym regionie wyniki są bardzo dobre. Zakładam, że w skali kraju jest podobnie – dodaje.

Reklamy, za którymi stoją oszuści, pojawiają się też jako posty od znajomych. - Często

wygląda to tak, że ktoś z grona naszych znajomych publikuje post, ale tak naprawdę jego konto zostało przejęte przez oszustów – mówi policjant z CBZC w Poznaniu.

Inną formą są sponsorowane materiały stylizowane na artykuły prasowe. - Pojawia się materiał udający artykuł informacyjny, w którym pisze się, że jakiś celebryta, polityk czy sportowiec został zatrzymany lub że „złamał zasady” inwestując, a jego majątek nagle się pomnożył – wyjaśnia.

Na co zwracać uwagę? - Jeśli chcemy zainwestować swoje pieniądze i pomnożyć środki, powinniśmy korzystać z oficjalnych biur maklerskich i przede wszystkim weryfikować źródła – podkreśla funkcjonariusz.

Zawsze należy sprawdzić domenę, jej historię i opinie w zaufanych serwisach.

- Można skorzystać z narzędzi do sprawdzania domen internetowych i adresów IP, które są ogólnodostępne w sieci internetowej. Pozwalają one sprawdzić, kiedy dana strona została zarejestrowana i kto jest jej właścicielem – wskazuje. W sieci nie brakuje opinii, ale i tu warto być ostrożnym.

- Pojawiają się komentarze pod sponsorowanymi postami w mediach społecznościowych – często są to tzw. armie komentarzy, pisane przez fałszywe konta – dodaje. Na koniec funkcjonariusz CBZC przypomina: Żadna legalna firma nie poprosi o zainstalowanie oprogramowania, które umożliwia zdalny dostęp do naszego komputera. Żadna porządna instytucja nie prosi o instalowanie aplikacji typu Remote Desktop czy podobnych. Jeśli ktoś o to prosi, powinna zapalić się nam czerwona lampka.

Oszustwa inwestycyjne nie znikają: zmieniają się tylko historie, które mają nas przekonać, że to dobry interes. To nie kliknięcie w reklamę jest błędem – błędem jest zaufanie komuś, kto chce zainwestować nasze pieniądze przez zdalny dostęp.



- Przestępcy potrafią tak poprowadzić rozmowę, że ofiara sama przekazuje im wszystkie potrzebne dane – mówi policjant

FOT. KWP POZNAN

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Powody, dla których należy jeść kurki

Kurki, inaczej nazywane pieprznikami jadalnymi, od dawna cenione są za niepowtarzalny smak i aromat. Często dodaje się je do sosów,

jajecznicy i past kanapkowych. Można z nich też przygotować pyszną i rozgrzewającą zupę kurkową. Z ich cennych właściwości skorzysta cały organizm. Co sprawia, że te niewielkie grzyby są tak cennym produktem spożywczym?

ZA TYDZIEŃ:

- Nie myjesz miski psa? To groźne nie tylko dla twojego pupila! Może doprowadzić do chorób!
- Emulgatory źle wpływają na pracę jelit. Zaburzają skład mikrobiomu



FOT. FREEPIK

Tym odstraszysz komary. Skuteczne środki naturalne i chemiczne

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Ochrona przed komarami to przede wszystkim zabezpieczenie skóry za pomocą środków odstrasżających i odpowiedniego ubioru.

Ugryzienie przez komara powoduje podrażnienie tkanek, przez co w miejscu tym pojawia się kulisty obrzęk, któremu towarzyszy zaczerwienienie i swędzenie skóry, rzadziej ból czy pieczenie.

Ukąszenia komarów zazwyczaj są niegroźne, jednak mogą wywołać poważniejsze skutki u osób z alergią na substancje zawarte w ślinie tego owada. Nawet jednak w przypadku silnego świądu skóry warto unikać nawet jej dotykania, a tym bardziej rozdrapywania krosty, które może doprowadzić do powstania niewielkiej rany czy infekcji bakteryjnej. U osób uczulonych na substancję zawartą w ślinie komarów oprócz mocnego zaczerwienienia i silnego świądu może wystąpić znaczna opuchlizna tkanki, pokrzywka, ogólne osłabienie czy stan podgorączkowy.

Przed ugryzieniami tych owadów warto więc się chronić. Odstraszenie komarów zapewnią dedykowane środki chemiczne, tzw. repelenty. Najsilniejsze produkty przeciw komarom zawierają związek o nazwie DEET, czyli N-dietylo-meta-toluamid, który skutecznie chroni przed ugryzieniami owadów, ale nie jest do końca nieszkodliwy i może działać drażniąco na skórę. Dlatego preparaty tego typu nie powinny być stosowane często ani w pobliżu małych dzieci. Związek ten zawiera również repelenty komarów tropikalnych, w których występuje on w większym stężeniu.

Środki odstrasżające komary są ogólnie dostępne w aptekach i sklepach. Używane obecnie preparaty z reguły nie podrażniają skóry i są uznawane za bezpieczne. W sprzedaży dostępne są też jednak naturalne alternatywy dla DEET o porównywalnej skuteczności, zawierające np. citriodiol, opatentowany preparat z oleju eukaliptusa cytrynowego. Takie środki, również



FOT. MAXIMKABE/23RF

Środek przeciw komarom może być nawet ziołowy, bo i taki zadziała w większości przypadków

z zawartością innych olejków eterycznych, występują nie tylko w postaci sprayów czy produktów do smarowania skóry, a także jako plastry, opaski na rękę czy zawieszki.

Komary warto odstraszać nie tylko za pomocą substancji nanoszonych na skórę, ale także środków zapobiegających ich obecności w pobliżu człowieka. W sklepach dostępne są specjalne wtyczki do kontaktu wyposażone w zbiornik z płynem odstrasżającym lub nasączone nim wkładami, a także spirale do spalania i zapachowe świece. Warto też wiedzieć, że na komary działają też zwykłe kadzidełka i olejki eteryczne, a nawet wydzielające je rośliny.

Przebywając na zewnątrz, zwłaszcza w nocy, dobrze jest nie tylko chronić skórę za pomocą odpowiednio grubej odzieży (długi rękaw i skarpetki,

wyższe buty, spodnie, zapięta bluza z kapturem, czapka), ale także wybierać ubrania w jasnych kolorach, które nie przyciągają uwagi komarów tak jak ciemne barwy.

Uciążliwa jest też obecność komarów w domu, dlatego warto zabezpieczyć też jego wnętrze. Pomogą w tym moskitiery zamontowane w drzwiach i oknach, a także lampy owadobójcze. W pomieszczeniach można wypróbować urządzenia ultradźwiękowe, które odstrasżają nie tylko komary, ale także inne pasożyty

Komary warto odstraszać za pomocą substancji nanoszonych na skórę, ale też środków zapobiegających ich obecności w pobliżu

i domowe szkodniki. Gadżety takie są też dostępne w wersji przenośnej, a producenci zachwalają je jako skuteczne również w stosunku do kleszczy.

Komary odstrasza specyficzny zapach związków aromatycznych zawartych w roślinnych olejkach eterycznych. Dobrym sposobem na zmylenie ich zmysłów jest trzymanie w domu lub uprawianie w ogrodzie niektórych roślin, do których należy m.in. lawenda, kocimiętka, bazylija, mięta, mirt, koper włoski, plektrantus koleusowaty (inaczej komarzyca lub komarowiec), bodziszek cuchnący (anginka), turówka wonna (żubrówka).

Aby skutecznie zapobiegać obecności komarów w domu, warto łączyć ze sobą poszczególne rośliny i np. na kuchennym parapecie postawić kilka doniczek z bazylią, miętą czy tymiankiem.

Olejek na komary to naturalny, bezpieczny, a przede wszystkim skuteczny sposób na odstraszenie uciążliwych owadów. Można go wykorzystać do przygotowania aerozolu rozpylanego w pomieszczeniach, zastosować do kominku lub dyfuzorze do aromaterapii, dodać do palącej się świecy, a także skropić nim pościel czy okolicę miejsca, w którym przebywamy, zwłaszcza na dworze.

Olejki eteryczne odstrasżające komary to m.in. olejek cytrynowy, czyli z trawy cytrynowej, olejek goździkowy, olejek mięty pieprzowej, olejek paczulowy, olejek rozmarynowy, olejek lawendowy, olejek eukaliptusowy.

Sposobów na odstraszenie komarów jest wiele, a do tych najprostszych należy użycie cebuli. Pokrojoną w plasterki warzywo wystarczy wystawić na noc na parapet.

Można też wykorzystać ocet, a najlepiej mieszanek octu jabłkowego i liścia orzecha włoskiego. Takim wyciągiem można nasączyć gąbkę i położyć np. na parapecie otwartego okna.

Za naturalną alternatywę dla stosowania środków na skórę uważa się przyjmowanie witaminy B1 (tiaminy) w postaci suplementu diety - warto wypróbować tę metodę, zwłaszcza że ew. nadmiar tej witaminy nie stanowi zagrożenia dla zdrowia, bo jest ona rozpuszczalna w wodzie i w naturalny sposób wyplukiwana z organizmu.

Ważna jest również dbałość o higienę osobistą. Komary wyczuwają obecność człowieka m.in. na podstawie zapachu kwasu mlekowego i amoniaku, które są zawarte w pocie. Dobrze więc stosować antyperspiranty i regularnie brać kąpiele.

Te badania zrobisz za darmo

Monika Góralska
monika.goralska@polskapress.pl

Lekarz podstawowej opieki zdrowotnej, czyli m.in. twój lekarz rodzinny lub internista, może wystawić ci skierowanie na wiele specjalistycznych badań.

Lekarz rodzinny (lekarz POZ) może wystawić skierowanie na USG w celu diagnozy i oceny stanu zdrowia w zakresie podstawowej opieki zdrowotnej. Skierowanie na badanie USG zależy od objawów pacjenta i podejrzenia konkretnej jednostki chorobowej.

Jednak to lekarz na podstawie wywiadu lekarskiego decyduje, na jakie badanie da ci skierowanie.

Oto lista badań USG, na które najczęściej kieruje lekarz rodzinny:

- USG jamy brzusznej - jest to jedno z najczęstszych badań USG zlecanych przez lekarza POZ. Pomaga w ocenie narządów wewnętrznych, takich jak wątroba, pęcherzyk żółciowy, trzustka, nerki, śledziona i pęcherz moczowy, w tym wstępna ocena gruczołu krokowego. Badanie to jest zlecane przy bólach brzucha, podejrzeniu kamicy nerkowej, chorób wątroby czy innych dolegliwościach ze strony układu pokarmowego i moczowego,

- USG tarczycy i przytarczyc - lekarz może skierować na to badanie, jeśli podejrzewa zaburzenia funkcjonowania tarczycy, np. na podstawie wyników badań krwi (TSH) lub wykonalnych guzków,

- USG nerek, moczowodów i pęcherza moczowego - to badanie jest przydatne w diagnostyce chorób układu moczowego, takich jak kamica nerkowa, infekcje pęcherza czy inne nieprawidłowości.

- USG obwodowych węzłów chłonnych - lekarz może skierować na to USG, gdy wyczuje powiększone węzły chłonne, na przykład w okolicach szyi, pachwin czy pach. Pomaga to w ocenie ich wielkości i struktury, co może wskazywać

na stan zapalny lub inne poważniejsze schorzenia.

- USG ślinianek - w przypadku obrzęku lub bólu w okolicy żuchwy, lekarz może zlecić USG ślinianek, aby sprawdzić ich stan i wykluczyć stany zapalne lub inne zmiany.

Lekarz rodzinny może też wystawić skierowanie na badanie RTG (rentgen) różnych części ciała tak samo jak specjalista. Ma uprawnienia do wystawiania skierowań na podstawowe badania radiologiczne, jeśli uzna je za medycznie uzasadnione. Skierowanie na badanie RTG jest zazwyczaj wystawiane w celu potwierdzenia lub wykluczenia wstępnej diagnozy np. przy podejrzeniu urazu lub złamania kości czy problemów z oddychaniem.

W niektórych przypadkach w ramach opieki koordynowanej lekarz POZ może również skierować na bardziej specjalistyczne badania, takie jak USG Doppler tętnic szyjnych czy USG Doppler naczyń kończyn dolnych. Te badania pozwalają na ocenę przepływu krwi w naczyniach.

Warto pamiętać, że lekarz POZ nie ma uprawnień do wystawiania skierowań na bardziej zaawansowane badania obrazowe, takie jak rezonans magnetyczny (MR) czy tomografia komputerowa (TK), z wyjątkiem pewnych, ściśle określonych sytuacji (np. TK płuc w ramach opieki koordynowanej).

Lekarz rodzinny może zlecić także badanie EKG w różnych sytuacjach, szczególnie gdy pacjent zgłasza objawy, które mogą świadczyć o problemach kardiologicznych. EKG (elektrokardiogram) to nieinwazyjne i bezbolesne badanie, które rejestruje aktywność elektryczną serca.

Wynik badania w postaci wykresu, który lekarz interpretuje, dostarcza cennych informacji o rytmie serca, częstotliwości uderzeń serca i ewentualnych niedokrwieniach mięśnia sercowego.

Lekarz POZ może zlecić także wykonanie badania Holtera EKG, w tym Holtera EKG 24, 48- i 72-godzinne. Holter to niewielkie, przenośne urządzenie, które monitoruje pracę serca przez całą dobę (lub dłużej) w trakcie normalnych, codziennych aktywności pacjenta, co pozwala wykryć nieregularności, które mogłyby umknąć w trakcie krótkiego badania EKG w gabinecie lekarskim.

Pełna lista badań, na jakie skierowanie może ci wystawić lekarz podstawowej opieki zdrowotnej (POZ), znajdziesz na stronie Ministerstwa Zdrowia i Narodowego Funduszu Zdrowia.

Pomogą na pasożyty i trawienie. Powody, dla których warto jeść kurki

Agata Siemiaszko
agata.siemiaszko@polskapress.pl

Kurki, inaczej nazywane pieprznikami jadalnymi, od dawna cenione są za niepowtarzalny smak i aromat. Co sprawia, że te niewielkie grzyby są tak cennym produktem spożywczym?

Kurki (pieprzniki jadalne) to jedno z najpopularniejszych grzybów w Polsce. Wielu ludzi uważa, że grzyby pozbawione są wartości odżywczych, jednak jest to mylne przekonanie. Zawarte w nich składniki odżywcze sprawiają, że ich regularne spożywanie korzystnie wpływa na funkcjonowanie organizmu. W galerii wyjaśniamy, dlaczego warto korzystać z darów lasu i częściej sięgać po kurki.

Pamiętaj jednak, aby zbierać tylko te grzyby, co do których masz pewność, że są jadalne. Wiele z nich, niestety, można pomylić z podobnie wyglądającymi do nich grzybami trującymi. Pieprznik jadalny jest bardzo podobny do trującej lisówki pomarańczowej. Jej spożycie może wywołać silne zatrucie pokarmowe, gorączkę, nudności, wymioty i silny ból brzucha. Dlatego, zanim zdecydujesz się zjeść grzyby, koniecznie skonsultuj się z ekspertem.

Kurki to grzyby o charakterystycznej żółtej barwie i niezwykle silnym aromacie. Występują powszechnie w lasach iglastych i liściastych, jednak najczęściej rosną wśród mchu pod świerkami lub na piaszczystych i kwaśnych glebach.

Kurki, podobnie jak inne grzyby, są niskokaloryczne, ponieważ porcja 100 g stanowi źródło



Kurki nadają się do marynowania. Tak przygotowane można dodawać do sałatek i sosów

tylko 20 kcal. Znajdziemy w nich również 1,5 g białka, 6,9 g węglowodanów i znikome ilości tłuszczu - 0,5 g. Warto także wspomnieć o dość dużej zawartości błonnika pokarmowego (3,8 g na 100 g), który reguluje pracę układu pokarmowego, a dzięki temu zmniejsza ryzyko powstawania zapałów i rozwoju raka jelita grubego.

Pieprznik jadalny prawie w 80 proc. składa się z wody, a resztę stanowią witaminy i związki mineralne.

Co jeszcze zawierają kurki? W 100 g tych grzybów znajdziemy również:

- beta-karoten - 0,8 mg,
- witaminę B1 - 0,015 mg,
- witaminę B2 - 0,215 mg,
- witaminę B3 - 4,08 mg,
- witaminę B6 - 0,044 mg,
- witaminę D - 212 jednostek międzynarodowych (IU),
- potas - 506 mg,
- wapń - 15 mg,
- magnez - 13 mg,
- żelazo - 3,47 mg,
- cynk - 0,71 mg.

Warto także zauważyć, że pieprznik jadalny zawiera znaczne ilości beta-karotenu, który wpływa na narząd wzroku i chroni płamkę żółtą oka przed zwyrodnieniem. W medycynie ludowej zalecano zwiększyć spożycie kurek w przypadku zapalenia spojówek.

Dlaczego warto jeść kurki?

● **Wspierają prawidłową pracę układu pokarmowego**

Kurki to źródło błonnika pokarmowego, który na dłuższą

uczucie sytości, a także przyspiesza przesuwanie resztek pokarmowych w dalsze części jelit. Pieprznik jadalny w porównaniu do innych grzybów leśnych jest znacznie szybciej trawiony, dlatego rzadko wywołuje objawy niestrawności, takie jak ból brzucha, zgagę lub nudności.

● **Łagodzą migreny i napięciowy ból głowy**

Kurki to źródło witaminy B2, która korzystnie wpływa na pracę układu nerwowego. Wykazano, że jej niedobór zwiększa ryzyko pojawienia się migren oraz napięciowego bólu głowy. Dlatego osoby cierpiące na te schorzenia powinny rozważyć włączenie do jadłospisu kurek.

Dodatkowo porcja pieprznika jadalnego stanowi dobre źródło niacyny, czyli witaminy B3. Pełni ona w organizmie ważną funkcję, ponieważ wchodzi w skład osłonek mielinowych, które chronią komórki nerwowe przed uszkodzeniem.

● **Wspierają odrobaczanie organizmu i leczenie infekcji bakteryjnych**

W licznych badaniach naukowych wykazano, że kurki zawierają hitinmannozę, czyli związek o silnym działaniu przeciwpasożytniczym - eksperci medycyny naturalnej sugerują, że to właśnie dzięki niej pieprznik jadalny bardzo rzadko jest robaczywy. Jednak związek ten jest wrażliwy na temperaturę powyżej 55 stopni, dlatego, aby korzystać z jego cennych właściwości, należy kurki suszyć w maksymal-

nie 50 stopniach, aż zrobią się suche i ciemne.

Dodatkowo wykazano, że pieprznik jadalny może wspomagać leczenie zakażeń bakteryjnych, wywołanych przez *Bacillus cereus* i *Staphylococcus aureus*.

● **Wspierają układ krążenia i zmniejszają ryzyko anemii**

Kurki stanowią również źródło żelaza, które jest niezbędne do prawidłowego funkcjonowania układu krwiotwórczego. Jego niedobór w organizmie zwiększa ryzyko rozwoju anemii, a także pojawienia się silnych krwotoków z nosa.

Eksperti medycyny naturalnej zalecają, aby osoby chore na anemię częściej sięgały po kurki.

● **Mogą być spożywane przez osoby z dną moczową**

W przypadku dny moczowej należy wyeliminować produkty, które są bogate w puryny, ponieważ podnoszą one stężenie kwasu moczowego we krwi, a w konsekwencji powodują ból i sztywność stawów. Dlatego osoby chore na podagrę nie powinny spożywać grzybów leśnych.

Wyjątek stanowią jednak kurki i smardze, ponieważ zawierają one znacznie mniej puryn niż inne gatunki.

Porcja 100 g kurek to źródło 17 mg kwasu moczowego, taka sama ilość smardzów zawiera 30 mg, a borowiki zawierają go aż 92 g, czyli prawie 77 proc. maksymalnego zalecanego spożycia kwasu moczowego w przypadku dny moczowej.



Lekarz POZ może wypisać skierowanie na wiele badań

Subtelne sygnały, których nie wolno ignorować. Ostrzegają przed rakiem i innymi chorobami



Niewielkie zmiany w ciele takie jak lekki, ale ciągły lub powtarzający się ból pleców, kolan czy głowy, czy uczucie zmęczenia mogą świadczyć o rozwijającej się chorobie

Monika Górska
monika.gorska@polskapress.pl

Może nam się wydawać, że choroba pojawia się nagle. Jednak twoje ciało już dużo wcześniej wysyła sygnały o tym, co dzieje się w środku. Słuchaj swojego ciała i nie czekaj, aż będzie za późno.

Niewielki, ale ciągły ból, zmęczenie czy nagłe chudnięcie to objawy, na które często nie zwracamy uwagi.

Jednak w ten sposób ciało daje znać o rozwijającej się chorobie. Słuchaj swojego ciała i nie czekaj, aż będzie za późno.

Zwróć uwagę na te trzy sygnały i nie dopuść do rozwoju choroby.

Trzy sygnały ostrzegawcze od twojego ciała. Nie ignoruj ich

Czasami nasze ciało wysyła nam subtelne sygnały, których nie powinniśmy ignorować. Uporczywy ból, nietypowe klucie czy nagła utrata energii to często coś więcej niż zwykły stres (choć stres także jest bardzo szkodliwy dla zdrowia).

- Twoje ciało zawsze do ciebie mówi. Kluczem jest zrozumienie, na które objawy warto zwrócić uwagę - i nie bagatelizowanie ich - wyjaśnia dr Michael O'Neill, lekarz podsta-

wowej opieki zdrowotnej w Hartford HealthCare Medical Group (USA).

Dr O'Neill radzi, aby zwrócić szczególną uwagę na trzy objawy, które mogą świadczyć o poważniejszych problemach zdrowotnych.

Chroniczne zmęczenie, które nie ustępuje po odpoczynku, może oznaczać choroby serca

To normalne, że czujesz zmęczenie po ciężkim dniu lub nieprzespanej nocy. Jednak jeśli uczucie wyczerpania towarzyszy ci non stop, nawet po długim weekendzie, może to być sygnał ostrzegawczy.

Dr O'Neill wyjaśnia, że takie zmęczenie może mieć wiele przyczyn: od anemii i problemów z tarczycą, po przewlekłe infekcje, a nawet wczesne stadia chorób serca czy autoimmunologicznych.

Jeśli temu uczuciu towarzyszą inne objawy, takie jak duszność, zawroty głowy czy nagłe zmiany nastroju, warto jak najszybciej skonsultować się z lekarzem.

Nagła, niewyjaśniona utrata wagi bez odchudzania może być objawem raka

Utrata wagi bez zmiany diety czy zwiększenia aktywności fizycznej może wy-

dziać, jednak często jest to powód do niepokoju. Szczególnie, jeśli tracisz ponad 5 proc. masy ciała w krótkim czasie.

- Utrata masy ciała bez zmiany diety lub ćwiczeń może być objawem wielu problemów, w tym infekcji, zaburzeń trawiennych, a nawet raka - mówi dr O'Neill.

WARTO WIEDZIEĆ

Długotrwały stres niszczy zdrowie

Czasami zdarzają się sytuacje stresowe, takie jak intensywny hałas, kolejka do kasy w sklepie czy korek, które są jednak krótkotrwałe, a po nich łatwo wracamy do normy. Najbardziej szkodliwy jest jednak długotrwały stres, utrzymujący się tygodniami, a nawet miesiącami czy latami na stałym poziomie. Niszczy nasz mózg i to dosłownie. Pod jego wpływem zanika istota szara, a na jego uszkodzenie najbardziej narażony jest hipokamp i kora przedczołowa, gdzie znajduje się nasze „superego”. Te części mózgu odpowiadają za funkcje poznawcze, takie jak planowanie, podejmowanie decyzji, przewidywanie ich konsekwencji, pamięć i emocje.

Oczywiście, czasem może to być spowodowane stresem, jednak jeśli w ciągu kilku miesięcy straciłeś ponad 5 kilogramów bez wysiłku, umów się na wizytę kontrolną, nawet jeśli czujesz się dobrze.

Masz przeczucie, że coś jest nie tak? Każda zmiana może być sygnałem ostrzegawczym

Ten objaw jest trudny do zdefiniowania, ale niezwykle ważny.

Może to być nowy, nietypowy ból, często powracające bóle głowy lub po prostu uporczywe uczucie, że coś jest nie w porządku z twoim organizmem.

- Ty znasz swoje ciało najlepiej. Jeśli coś jest nie tak i nie ustępuje, zaufaj swojemu instynktowi - mówi dr O'Neill.

Wczesne rozpoznanie problemu może uchronić cię przed poważnymi konsekwencjami.

Pamiętaj, że twoje ciało wysyła ci sygnały, a ich ignorowanie może być ryzykowne.

Jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości dotyczące swojego zdrowia, nie wahaj się i skonsultuj się z lekarzem, a nawet kilkoma, żeby w porę rozpoznać chorobę i ją wyleczyć. Pamiętaj: słuchaj swojego ciała i nie czekaj, aż będzie za późno.

Jazda na rowerze może pomóc pacjentom z chorobą Parkinsona

Katarzyna Wąs-Zaniuk
katarzyna.was-zaniuk@polskapress.pl

Badania wykazały, że regularna jazda na rowerze może pomóc w przywracaniu uszkodzonych połączeń nerwowych u osób z chorobą Parkinsona.

W Polsce co roku około 8 tysięcy osób otrzymuje diagnozę choroby Parkinsona. Obecnie blisko 100 tysięcy dorosłych zmaga się z tym najczęściej występującym zaburzeniem neurologicznym wieku podeszłego. Choroba zaczyna się łagodnie, ale z czasem prowadzi do poważnego pogorszenia jakości życia i izolacji pacjenta.

Choroba Parkinsona to przewlekła i postępująca choroba neurologiczna, która wpływa na ośrodkowy układ nerwowy, zwłaszcza na ruch i kontrolę mięśni. Jest spowodowana stopniową utratą komórek nerwowych w mózgu, które produkują dopaminę, neuroprzekaźnik niezbędny do prawidłowego koordynowania ruchów.

Objawy choroby Parkinsona to m.in. drżenie rąk, sztywność mięśni, spowolnienie ruchów oraz problemy z równowagą. Choroba najczęściej pojawia się u osób powyżej 60. roku życia, ale może dotknąć także młodszych.

W jaki sposób jazda na rowerze może pomóc pacjentom z chorobą Parkinsona?

Badanie opublikowane niedawno w czasopiśmie Clinical Neurophysiology wykazało, że jazda na rowerze może pomóc w przywracaniu połączeń nerwowych uszkodzonych przez chorobę Parkinsona. W badaniu wzięło udział dziewięciu dorosłych uczestników z chorobą Parkinsona, którzy przeszli 12 sesji jazdy na rowerze w ciągu czterech tygodni. Wszyscy mieli

wcześniej wszczepione urządzenia do głębokiej stymulacji mózgu (DBS), które pozwoliły na precyzyjne monitorowanie aktywności nerwowej podczas ćwiczeń.

Podczas eksperymentu zastosowano adaptacyjny program jazdy na rowerze, w którym opór roweru automatycznie dostosowywał się do wysiłku każdego uczestnika, a ekran gry pomagał kontrolować intensywność pedałowania.

Po 12 sesjach jazdy uczestnicy wykazali mieralne zmiany w sygnałach mózgowych związanych zarówno z kontrolą ruchu, jak i samym ruchem.

- To odkrycie stanowi dowód na to, że ćwiczenia zmieniają mózg. Pokazuje również, że zmiana następuje tylko wtedy, gdy ćwiczenia są wykonywane wytrwale, konsekwentnie i przez dłuższy czas. Z punktu widzenia pacjentów najważniejszym wnioskiem jest to, że utrzymanie aktywnego stylu życia i regularna aktywność fizyczna są kluczowe w radzeniu sobie z chorobą Parkinsona. Chcielibyśmy rozszerzyć badania mechanistyczne, korzystając z większej liczby narzędzi do obrazowania i korelacji struktura-funkcja dostępnych dla nas - ujawnił dr Aasef Shaikh, dyrektor Centrum Badań i Edukacji w Instytucie Neurologicznym w Szpitalu Uniwersyteckim Cleveland Medical Center.

Systematyczne ćwiczenia nie tylko poprawiają sprawność ruchową, ale także wpływają na regenerację i plastyczność mózgu, pomagając przywracać uszkodzone połączenia nerwowe.

Dlatego prowadzenie aktywnego stylu życia, łączącego różne formy ruchu i terapii, pozostaje najlepszym sposobem na spowolnienie postępu choroby i poprawę jakości życia pacjentów.



Jazda na rowerze może pomóc w przywracaniu połączeń nerwowych uszkodzonych przez chorobę Parkinsona

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

POWODY, ŻEBY JEŚĆ
ŚLIWKICzy śliwki są zdrowe?
Ile mają kalorii?

Śliwki to owoce, które przy niewielkiej kaloryczności, dostarczają do organizmu duże ilości błonnika oraz składników odżywczych. W jednej, średniej wielkości śliwce znajdziemy 30 kcal, 8 gramów węglowodanów, 1 gram błonnika, 7 gramów cukrów. Ponadto pokryje ona zapotrzebowanie na poszczególne składniki odżywcze w następującym stopniu: witamina A - 5 proc., witamina C - 10 proc., witamina K - 5 proc., potas - 3 proc., miedź - 2 proc., mangan - 2 proc. Śliwki są także bogate w pektyny i kwasy m.in. jabłkowy, winowy i cytrynowy oraz liczne sole, np. sodowe czy potasowe. Znajdziemy w nich także witaminy z grupy B, karotenoidy i fenole oraz flawonoidy.

Śliwki suszone mają zawartość witamin i składników mineralnych podobną do owoców świeżych, jednak dostarczają zdecydowanie więcej kalorii - średnio ok. 267 kcal oraz węglowodanów - ok. 68,9 g.

Kto powinien jeść
śliwki, a kto ich unikać?

Jedzenie śliwek może przynieść wiele korzyści zdrowotnych. Są one nie tylko bogatym źródłem substancji aktywnych, ale mogą być pomocne w profilaktyce cukrzycy i chorób układu krążenia. Powinny sięgać po nie osoby cierpiące z powodu zaparc, a także te, w których codziennej diecie brakuje błonnika. Mimo swoich niepodważalnych zalet śliwki są produktem, który nie może być spożywany przez wszystkich. Spożycie suszonych śliwek powinno być kontrolowane w szczególności przez osoby mające problemy z nadwagą

oraz z poziomem glukozy we krwi. Na świeże i suszone owoce powinni uważać także osoby cierpiące na alergię na śliwki, zespół jelita drażliwego oraz leczone się z powodu stanów zapalnych i wrzodów żołądka. Nadmierne spożywanie suszonych śliwek może prowadzić do biegunk, dlatego należy spożywać je z umiarem.

Na co pomagają jedzenie
śliwek?

Jedną z głównych zalet śliwek jest to, że dostarczają do organizmu duże ilości błonnika. Zarówno surowe, jak i suszone śliwki zawierają wiele składników odżywczych, które wspierają nasze zdrowie, w szczególności pracę jelit. Śliwki poma-

gają zmniejszyć stan zapalny organizmu. Są źródłem silnych przeciwutleniaczy, w tym witaminy C, czyli kwasu askorbinowego. Jedną z jego ról jest wspieranie organizmu

w walce z antyoksydantami, a tym samym zmniejszanie stanu zapalnego i spowalnianie procesu starzenia komórek. Zawierają także

duże ilości przeciwutleniaczy polifenolowych, które wpływają pozytywnie na kondycję kości i mogą zmniejszyć ryzyko wystąpienia cukrzycy i chorób serca. Śliwki, w szczególności suszone znane są z właściwości łagodzenia zaparc. Wynikają one m.in. z dużej zawartości błonnika (głównie nierozpuszczalnego) oraz z obecnego w suszonych śliw-



kach - sorbitolu, który ma właściwości przeczyszczające. Śliwki pomagają kontrolować poziom cukru we krwi. Jedzenie śliwek zmniejsza poziom adiponektyny - hormonu, który odgrywa rolę w regulacji poziomu cukru we krwi, a także jest związane z niższym ryzykiem wystąpienia cukrzycy typu 2. Ponadto duża zawartość błonnika zawarta w tych owocach wpływa na tempo wchłaniania węglowodanów przez organizm, co powoduje stopniowy wzrost, a nie skok poziomu glukozy. Śliwki mają niski indeks glikemiczny - świeże 24, a suszone 29, jednak ze względu na ładunek glikemiczny osoby cierpiące na zaburzenia glikemii powinny spożywać do 100 g owoców świeżych lub trzy sztuki suszonych. Ze względu na to, że śliwki dostarczają także związków mineralnych, przede wszystkim potasu, wpływających na układ

krążenia, które są pomocne w obniżaniu poziomu ciśnienia krwi. Śliwki jako owoce bogate w błonnik i pektyny zaliczają się do produktów, które pomagają obniżyć poziom złego cholesterolu we krwi. Badania pokazują, że jedzenie suszonych śliwek i picie soku z nich, ma realny wpływ na obniżenie poziomu cholesterolu LDL oraz cholesterolu całkowitego.

Ile można jeść
śliwek?

Jedzenie kilku śliwek dziennie pomoże zachować właściwą strukturę i gęstość kości oraz zmniejszy ryzyko rozwoju osteoporozy zwłaszcza u kobiet po menopauzie. Korzyści związane ze spożyciem śliwek są najbardziej widoczne u osób spożywających 4-6 owoców dziennie, nie wykazano natomiast dodatkowych korzyści z jedzenia większej liczby suszonych owoców.

Najzdrowsze przetwory z lasu i łąki

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Dzikie owoce dojrzewają już na drzewach i krzewach. Rokitnik, dereń, dzika róża czy głóg są idealne na przetwory. A ponieważ obfitują w cenne związki, są dużo zdrowsze niż gatunki handlowe.

Jadalne dzikie owoce można spotkać w lasach, na łąkach, nieużytkach, zdziczałych sadach i ogrodach. Do zbierania nadają się tylko te rosnące z dala od dróg i zakładów przemysłowych.

Do najpopularniejszych owoców dostępnych późnym latem i jesienią, przeważnie od sierpnia-września do października, należą dereń właściwy, śliwa tarnina, rokitnik zwyczajny (*Hippophae rhamnoides*) - sezon trwa od września do połowy października, pigwowiec japoński, róża (m.in. psia, pomarszczona, francuska i stulistna), głóg jednoszyjkowy i dwuszyjkowy, jarzab pospolity czyli jarzębina, berberys zwyczajny, kalina koralowa, bez czarny.

Przetwory z nietypowych jesiennych owoców mają nie tylko oryginalny smak, ale też cenne właściwości prozdrowotne i lecznicze.

Rokitnik

Rokitnik wytwarza miąższ owocowy bogaty w tłuszcze, z którego tłoczony jest leczniczy olej rokitnikowy. Produkt ten łagodzi stany zapalne jamy ustnej i skóry. Mniej zasobny

w karoteny jest stosowany również olej z pestek rokitnika, który dostarcza za to kwasy omega-3.

Owoce rokitnika zbiera się wczesną jesienią zanim zyskają zjełczałe nuty (można spróbować ich na surowo). Powinny być soczyste oraz mieć świeży i kwaśny smak. Są bardzo delikatne, dlatego najlepiej zrywać je po przemrożeniu całych gałązek. Doskonale nadają się do przygotowania soku, musu, marmolady czy nalewki.

Najważniejszą zaletą owoców rokitnika jest wysoka zawartość witaminy C (200-600, a nawet do 2500 mg w 100 g, przez co dzienną dawkę zapewnią nawet 2 łyżki tłoczonego soku), a także witamin A, E i K. Przetwory z rokitnika są więc bogatym źródłem przeciwzapalnych antyoksydantów.

Olej z owoców rokitnika stosuje się w chorobach błon śluzowych, zgadze i niestrawności, a zewnętrżnie na zmiany skórne. Spożycie rokitnika jest niewskazane przy zapaleniu trzustki, wątroby i pęcherzyka żółciowego, kamicy żółciowej i przewlekłych biegunkach.

Dereń

Dereń obfituje w przeciwzapalne i przeciwnowotworowe antyoksydanty polifenolowe z grupy flawonoidów i kwasów fenolowych, a zwłaszcza antocyjany i irydoidy. Są też bogate w witaminę C (30-300 mg w 100 g świeżego surowca, a w gatunkach polskich raczej 35-75 mg/100 g) oraz związki



mineralne m.in. potasu, wapnia, miedzi, cynku oraz manganu.

Związki aktywne z owoców derenia mają działanie przeciwmiażdżycowe, ochronne w stosunku do układu nerwowego i krążeniowego, a także przeciwpasożytnicze. Pomagają ograniczyć stan zapalny związany z cukrzycą i rozwojem niektórych nowotworów, wspierają pracę wątroby, poprawiają tolerancję glukozy, obniżają poziom cholesterolu i fibrynogenu we krwi i nasilają produkcję tlenu azotu. Dzięki temu ułatwiają unormowanie glikemii i lipogramu, a także ciśnienie tętnicze oraz wewnątrzgałki oka.

Pigwowiec

To krzew blisko spokrewniony z pigwą. Obfitują w pektyny, dzięki czemu wspomagają trawienie oraz profilaktykę miażdżycy i nadciśnienia. Sto-

suje się je tradycyjnie w biegunkach i niedokrwistości, jako środek moczopędny, a także wspomagający odtrawianie organizmu z metali ciężkich.

Tarnina

Owoce tarniny mają kwaśny i cierpki smak związany ze sporą zawartością kwasów (m.in. askorbinowego, czyli wit. C) i garbników (tanin), które działają ściągająco i lekko zapierająco.

Taminę stosuje się w postaci odwarów m.in. przy biegunkach, zaburzeniach trawienia i nadmiernej fermentacji, stanach zapalnych jelit i układu moczowo-płciowego. Tradycyjnie używano jej w leczeniu bakteryjnej czerwoności i reumatyzmu, a także jako środek przeciwzapalny i moczopędny.

Dzika róża

Owoce bogate w witaminę C (300-3000 mg w 100 g), a także

inne cenne związki, m.in. karotenoidy, flawonoidy i związki mineralne. Przetwory spożywa się w trakcie infekcji, a herbatka z całych nibyowoców działa łagodnie moczopędnie i pobudza przemianę materii.

Berberys

Owoce berberysu obfitują w pektyny (błonnik rozpuszczalny poprawiający lipidogram krwi), saponiny, kwasy organiczne - kwas jabłkowy i winowy, cukry proste oraz witaminę C.

Przetwory z berberysu są stosowane jako środek witaminowy i polecane przy chorobach infekcyjnych, zwłaszcza że wykazują też lekkie działanie przeciwgorączkowe. Zawarte w berberysie antyoksydanty w postaci berberyny (a także berbaminu obecnej w korze z korzenia rośliny) mają właściwości przeciwzapalne, żółciopędne, zwalczające komórki nowotworowe w wątrobie i przeciwpasożytnicze (walczące z amebami). Stąd produkty z berberysu stosuje się w leczeniu chorób wątroby i łagodząco przy bólach pęcherzyka żółciowego. Ponieważ związki aktywne berberysu podnoszą ciśnienie krwi, nie powinien być on spożywany przez osoby z nadciśnieniem tętniczym i niewydolnością nerek oraz kobiety w ciąży.

Głóg

Preparaty z głogu są stosowane w miażdżycy, ponieważ poprawiają przepływ krwi w naczyniach wieńcowych. Łagodzą objawy duszniczy bole-

snej, pomagają unormować ciśnienie krwi i stabilizować rytm pracy serca po jego zawale i chronić komórki tego mięśnia przed uszkodzeniami. Są też polecane jako środek wzmacniający po przebytych infekcjach zakaźnych, lekko uspokajający i wspomagający sen m.in. przy zaburzeniach lękowych oraz nerwicowych, a także poprawiający wyniki sportowe.

Jarzębina

Jej owoce mogą być spożywane tylko po odpowiedniej obróbce. Działają wtedy m.in. moczopędnie, przeciwzapalnie i przeciwbiegunkowo.

Kalina

Owoce kaliny zawierają m.in. flawonoidy, fitosterole, triterpeny, kwasy organiczne i pektyny, a także związki goryczkowe, takie jak wiburnina, garbniki oraz saponiny. Zawdzięczają im działanie przeciwzapalne, uszczelniające i wzmacniające naczyń krwionośne (w tym przeciwyżłakowe), przeciwozłonowe, moczopędne, obniżające ciśnienie krwi i uspokajające. Owoce z pestkami o działaniu przeciwzapalnym, rozkurczowym na mięśnie gładkie macicy oraz ściągającym, hamującym m.in. drobne krwawienia z narządów rodnych. Pomagają też łagodzić bolesne miesiączki i zmniejszyć ryzyko poronienia. Nie wolno jednak spożywać ich w postaci świeżej ze względu na działanie drażniące przewód pokarmowy - zawsze wymaga gotowania.

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne? Telefonicznie: 800 472 852, 42 647 28 52
Przez internet: www.dzienniklodzki.pl
W Biurze Reklamy:

Kierownik działu ogłoszeń: Magdalena Śliwińska, m.sliwinska@dziennik.lodz.pl
tel. 502 499 114

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

C.H. Nowa Górna (Carrefour): ul. Kolumny 6/36, tel. 502 499 119

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
• ogrodnictwo
• porządkowe
• przeprowadzki
• reklamowe
• stolarskie
• radio taxi
• transportowe
• rozrywka
• uroczystości
• zabezpieczające
• inne

TURYSTYKA
• agroturystyka
• kraj
• świat
• biura podróży
• obozy 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 każde mieszkanie. Garaż. Za gotówkę 792-669-171

Kupię mieszkanie zadłużone, z trudnym lokatorem, komornikiem, udziały. Gotówka, 782-300-200

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

AUTOSKUP każde - 24h. Płacimy do 30% więcej niż u konkurencji. Zwrot OC, 507-109-646

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

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

Praca

ZATRUDNIĘ

MURARZY, pomocników budowlanych, zbrojarzy. 889-444-946

OCHRONA z gr. niepełnosprawności Radomsko tel. 668 085 925

SERWIS sprzątający Piotrków Trybunalski tel. 604 630 556

SERWIS sprzątający z gr. niepełnosprawności Wola Bykowska tel. 604 630 556

Zdrowie

POMOC CAŁODOBOWA

Odrtruwanie, alkohol, kroplówki, 42-678-60-49, 602-691-580

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie zlećisz przez Internetowe Biuro Ogłoszeń: **ibo.polskapress.pl**

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

0011242694

OGŁOSZENIA DROBNE na TELEFON
800 472 852
42 647 28 52

OGRODNICZE

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

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

PRZEPROWADZKI

H 24/ 40zł, rozbiórki, 518-121-909

Turystyka

KRAJ - MORZE

USTKA- Wczasy! Pokoje! 604-486-413.

AUTOPROMOCJA

Dziennik
ŁÓDZKI

Czwartek
z dreszczykiem



Kup dziennik z dodatkiem „Pod paragrafem”
dzienniklodzki.pl

AUTOPROMOCJA

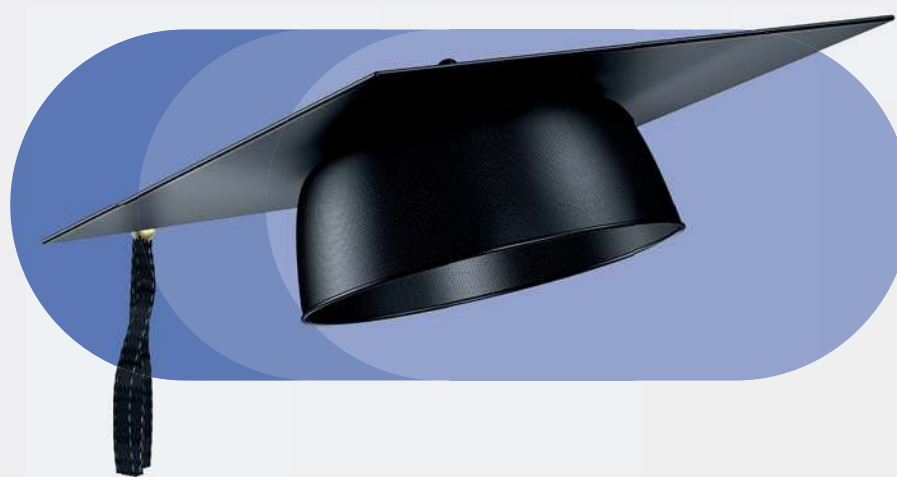
Polecamy →



strefa
EDUKACJI

Edukacja w najwyższym stopniu

strefaedukacji.pl



Teraz widzę, że wiele rzeczy nie ma sensu, a widzę, co ma sens tak naprawdę



Beata Kozidrak w „Dzień dobry TVN” o swoim doświadczeniu nowotworowej choroby Fot. Jakub Steinborn

Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 127

Maja Hyży powiększy rodzinę

W minionym tygodniu piosenkarka napisała na Instagramie: „Nasza rodzina niebawem się powiększy. Ciiiiii, tylko nie mówcie nikomu”. Fani pospieszyli więc z gratulacjami. Tymczasem informator serwisu Świat Gwiazd zasugerował, że wcale nie chodzi o ciążę. Sama Hyży oznajmiła Pudelkowi: „Pod koniec miesiąca się dowiedziecie”.



Top of the Top Sopot Festival TVN, 20:00

W trzecim dniu na scenie nie zabraknie nie tylko najpopularniejszych krajowych wokalistów, ale też prowadzących znanych z najlepszych produkcji. Tego wieczoru zobaczymy m.in.: Kult, Enej, Natalię Szroeder, Ralpha Kaminskiego, Andrzeja Piasecznego, Ewę Bem i Raz Dwa Trzy. Prowadzący: Marcin Prokop, Dorota Wellman, Izabella Krzan i Jan Pirowski.

Agnieszka Kaczorowska postawiła na swoim

Emocje wokół zbliżającej się edycji „Tańca z gwiazdami” rosną. Największą gwiazdą show ma być Agnieszka Kaczorowska. Pudelek dowiedział się, że tancerka postawiła Polsatowi warunek swego uczestnictwa – że będzie mogła zatańczyć ze swoim obecnym partnerem Marcinem Rogacewiczem. I dostała zgodę.

Anna Dereszowska ma wysoką córkę

Aktorka kilka dni temu pożegnała córkę, która poleciała na wymianę szkolną do Brazylii. Przy okazji udzieliła wywiadu Światowi Gwiazd, w którym opowiedziała o nastolatce. – Zawsze czuła się inna, bo bardzo szybko zaczęła rosnąć, była najwyższa. „Mamo, dlaczego jestem taka duża, ja się czuję zawsze inna”. Potem Lena trafiła do klubu siatkarskiego i zaszła zmiana: „Może ja jeszcze trochę urosnę”. Poczuła się wśród swoich akceptowana pod każdym względem – opowiadała aktorka. (GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



Nocny łowca TV Puls, 20:00

Detektyw Walter Marshall (Henry Cavill) i były sędzia Cooper (Ben Kingsley) zostają podstępnie uwikłani w zbrodniczy proceder z udziałem mężczyzny powiązanego z uprowadzeniami i morderstwami kobiet.

Mazurska Noc Kabaretowa – Rejs Miłości TVP 2, 20:05

Tegoroczna Mazurska Noc kabaretowa nie zawiodła fanów. Kabareton brawurowo poprowadzili Katarzyna Pakosińska i Artur Andrus, a wystąpili m.in.: Grupa MoCarta, Paranienormalni, Kabaret Czesuaf, Grupa Rafała Kmity, Zdolni i skromni, Kabaret Chyba.

Gdzie jesteś, Amando? TVP 2, 22:20

Na przedmieściach Bostonu zaginęła czteroletnia Amanda. Policyjna akcja poszukiwania dziecka nie przynosi rezultatów. Opiekunowie dziewczynki zlecają sprawę prywatnym detektywom.

Poziamo:

- 3) tytuł piosenki z repertuaru Jacka Kaczmarskiego,
- 10) egipskie nieszczęścia,
- 11) długie, obszerne okrycie wierzchnie,
- 12) mocno chrupiące płatki kukurydziane,
- 14) rybka akwariowa jak serek,
- 15) lubi płatać figle, psotnik,
- 16) sztuczna nawierzchnia bieżni na stadionie,
- 19) dawny obosieczny nóż myśliwski,
- 23) Antonio, aktor z filmu „Legenda Zorro”,
- 27) typ zamka do drzwi,
- 28) rozbiieranie maszyny na części,
- 29) „Słodki ...”, film z Charlize Theron,
- 30) popłoch ogarniający tłum,
- 33) głaz przyniesiony przez lodowiec,
- 37) cewka do nawijania nici,
- 38) działowa w pomieszczeniu,
- 39) coś z pasmanterii i kinematografii,
- 40) część obszaru wodnego,
- 41) gdy w sadzie bardzo mało owoców,

Pionowo:

- 1) hala sportowo-widowiskowa w Katowicach,
- 2) Richard, kompozytor opery „Parsifal”,
- 3) imię Kidman, aktorki z filmu „Inni”,
- 4) mała ..., krótki żal,
- 5) kosmita z planety Melmac,
- 6) kulisy wiedzy tajemnej,

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Twoja energia pozwoli Ci wiele osiągnąć. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że odważny krok przyniesie zaskakującą korzyść.

Ryby (19.02 - 20.03)

Zaufaj intuicji w relacjach z innymi osobami. Horoskop na dziś wróży, że droga, którą obierzesz otworzy przed Tobą nowe możliwości.

Baran (21.03 - 19.04)

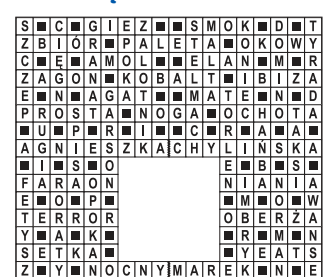
Dzień sprzyja wymianie pomysłów. Nie lekceważ drobnych znaków. Horoskop dzienny na środę mówi, że mogą być kluczem do sukcesu.



- 7) wyrażenie bez sensu, bzdura,
- 8) artysta rzeźbiący w metalu,
- 9) fragment tekstu, ustęp,
- 13) lekki, alkaliczny metal,
- 17) miasto świętego Franciszka,
- 18) młodszy syn Adama i Ewy,
- 20) kończy grecki alfabet,
- 21) „Polskie ...”, serial z Leonem Kurasiem,
- 22) kraj graniczący z Polską,
- 24) służą do transportu chorych,

- 25) jednostka czasu w dziejach Ziemi,
- 26) konie ze stadniny w Janowie Podlaskim,
- 30) step na Nizinie Węgierskiej,
- 31) zbrojny atak, agresja,
- 32) Imre, kompozytor operetki „Hrabina Marica”,
- 34) poetycka nazwa potoku,
- 35) dla flisaka lub rozbitka,
- 36) mlekiem i miodem płynąca.

ROZWIĄZANIE NR 126



Lew (23.07 - 22.08)

Przygoda wzywa! Otwórz się na podróż, nowe znajomości i doświadczenia. Horoskop dzienny wróży, że radość przyjdzie wraz z odwagą.

Panna (23.08 - 22.09)

Twoja konsekwencja przyniesie owoce. Cierpliwość i pracowitość otworzą nowe drogi. Horoskop na dziś mówi, że ktoś doceni ten trud.

Waga (23.09 - 22.10)

Harmonia w relacjach z innymi osobami będzie kluczowa. Horoskop dzienny na środę mówi, że znajdziesz złoty środek, jeśli zaufasz sercu.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Silne emocje mogą cię zaskoczyć. Horoskop dzienny to wskazówka, by zaufać wewnętrznej mocy. Ona pozwoli Ci się z wszystkim uporać.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Twoje pomysły zainspirują innych ludzi. Nie bój się marzyć. Horoskop na dziś mówi, że spotkanie z kimś wyjątkowym odmieni Twoje spojrzenie. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Zanurz się w swojej wrażliwości. Horoskop dzienny na środę wyraźnie zapowiada, że ciepłe słowo od bliskiej osoby doda ci siły.

Byli mistrzowie Polski zmierzają się w Łodzi. ŁKS kontra Polonia

Dariusz Piekarczyk
d.piekarczyk@dziennik.lodz.pl

PIŁKA NOŻNA. To będzie pojedynek byłych mistrzów Polski. W piątkowy wieczór ŁKS Łódź zmierzy się na swoim stadionie z Polonią Warszawa.

Gospodarze tego pojedynku to dwukrotni mistrzowie naszego kraju. Poloniści, określani często jako „Czarne Koszule”, także dwa razy cieszyli się z tytułu mistrza Polski – ostatni raz w 2000 roku. Dla przypomnienia, łodzianie w 1998 roku. Warto też dodać, że klub ze stolicy triumfował w pierwszych powojennych rozgrywkach, czyli w roku 1946. Za wyniki obecnej pierwszoligowej drużyny odpowiada trener Mariusz Pawlak, którego fanom piłki nożnej w naszym regionie przedstawić specjalnie nie trzeba, to dlatego, że prowadził GKS Bełchatów. W kadrze zespołu mamy byłych widzów – są to Bartłomiej Pocobut, Ernest Terpiłowski, Łukasz Zjawiński



W najbliższą sobotę piłkarze zmierzają się na swoim stadionie z Polonią Warszawa

oraz Michał Grudniewski. Jest także Mykyta Wasin, a to z kolei były piłkarz Unii Skierniewice. Polonia nieźle poczyniła sobie na wyjazdach – wygrała dwukrotnie, raz zremisowała i ani razu nie zeszła z boiska pokonana. Drugoligowe rezerwy ŁKS czeka z kolei wyprawa do Białej, na mecz z tamtejszym Podbeskidziem. ©©

II LIGA

Wyniki pozostałych meczów 5. kolejki: Plan 7. kolejki. Sobota (23 sierpnia): ŁKS - Polonia Warszawa (19.30), Pogon Grodzisk - Chrobry Glogów (19.30), Stal Rzeszów - Miedź Legnica (19.30). **Niedziela (24 sierpnia):** Odra Opole - Znicz Pruszków (12), Pogon Siedlce - Puszcza Niepołomice (19.30), Ruch Chorzów - Polonia Bytom (17.30), Wisła Kraków - Śląsk Wrocław (14.30). **Poniedziałek (25 sierpnia):** Tychy - Stal Mielec (19), Wiecysta Kraków - Górnik Łęczna (17.30).

II LIGA

Plan 5. kolejki. Piątek (22 sierpnia): Stalowa Wola - Unia Skierniewice (19), Sokół Kielec - Resovia (17), Rekord Bielsko-Biala - Warta Poznań (17). **Sobota (23 sierpnia):** Hutnik Kraków - Sandecja Nowy Sącz (16), Chojniczanka Chojnice - KKS 1925 Kalisz (18), Podbeskidzie Bielsko-Biala - ŁKS II (18), Podhale Nowy Targ - Zagłębie Sosnowiec (13.45), Świt Szczecin - Jastrzębie (17.30). **Niedziela (24 sierpnia):** Olimpia Grudziądz - Śląsk II Wrocław (19.30).

Piłkarska środa w Betcris IV lidze – hit w Radomsku

Dariusz Piekarczyk
d.piekarczyk@dziennik.lodz.pl

PIŁKA NOŻNA. Na dzisiaj zaplanowano mecze trzeciej kolejki Betcris IV ligi. Grać będzie także Decathlon Klasa Okręgowa.

Tym razem na czoło wysuwa się pojedynek w Radomsku, gdzie miejscowy RKS (trener Paweł Ściebura) zmierzy się z Polonią Piotrków Trybunalski (trener Robert Grzesiuk). Celem obu ekip jest awans do grupy pierwszej III ligi. Mający na koncie dwa zwycięstwa beniaminek Korab Łask (trener Dawid Wnuk) podejmie na boisku w Kolonii Ło-

budzice Omegę Kleszczów (trener Jacek Berensztajn), która kiepsko rozpoczęła sezon, bo od dwóch porażek. AKS SMS Łódź (trener Bartosz Dyszy), który ma także sześć punktów czeka mecz w Niewiadowie (trener Mateusz Opatczyk). ©©

BETCRIS IV LIGA

Plan 3. kolejki Betcris IV ligi: Środa (20 sierpnia): Mazovia Rawa Mazowiecka - GKS Buczek (godzina 18), Ceramika Opoczno - Termy Podębcice (18), MKP-Boruta Zgierz - Sokół Aleksandrów (18), Stal Niewiadów - AKS SMS Łódź (19), Korab Łask - Omega Kleszczów (20), Zryw Wygodza - KS Kutno (18), ŁKS III Łódź - Pelikan Łowicz (16.30), Stal Głowno - Zjednoczeni Strzyków (18), RKS Radomsko - Polonia Piotrków Trybunalski (17).



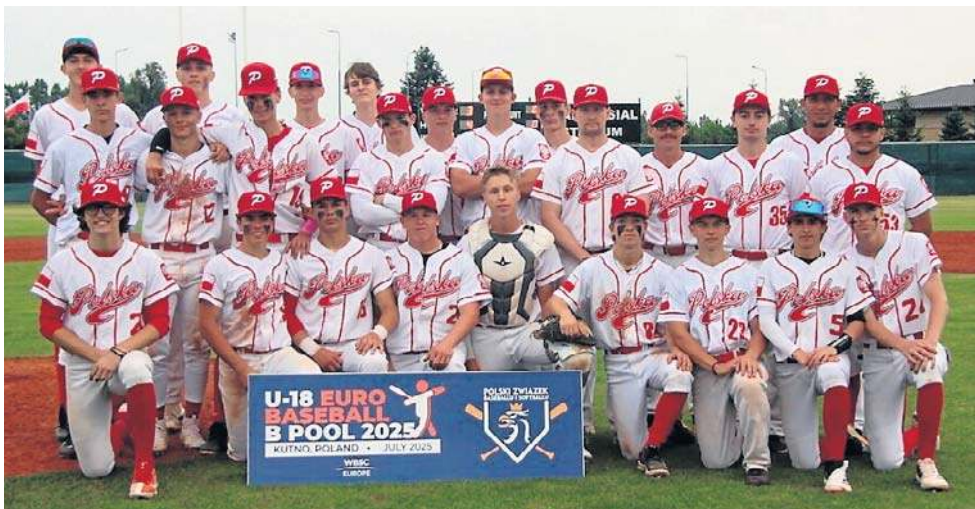
Bartosz Dyszy jest od niedawna trenerem AKS SMS Łódź, który rozpoczął sezon od dwóch wygranych w IV lidze

Letnie Kutno charakteryzuje się głównie międzynarodowym baseballlem

Jerzy Papiewski
redakcja@dziennik.lodz.pl

SPORT. Potwierdza się teza, że Kutno to stolica polskiego baseballu, a współpraca pomiędzy Miastem, MOSiR i MKS Stal Kutno stanowi solidny fundament do organizacji kolejnych wydarzeń międzynarodowych.

Od chwili, gdy miasto Kutno stało się właścicielem i gospodarzem dwóch boisk baseballowych, należących kiedyś do Małej Ligi, europejskie rozgrywki narodowe i klubowe powróciły na arenę kutnowską. Mówi wiceprezes Zarządu MKS Stal Kutno (w tym roku mija 40 lat aktywnej działalności Klubu) Andrzej Pietrzak: - W ciągu dwóch lat zorganizowaliśmy w naszym mieście cztery imprezy międzynarodowe rangi mistrzostw Europy grupy A i B oraz pucharów Europy. Mam nadzieję, iż w przyszłości jeszcze więcej imprez trafi do Kutna, a nasze miasto będzie słynąć w Europie nie tylko z powodu rozgrywek baseballowych, ale również z przyjaznej atmosfery, gościn-



Reprezentacja polskich juniorów do lat 18 okazała się najlepsza podczas rozegranego w Kutnie turnieju rangi mistrzostw Europy, a rywalizowały zespoły z Ukrainy, Litwy, Szwecji oraz Szwajcarii

ności oraz życzliwości naszych mieszkańców. Kutnowskie Centrum Baseballu zyskuje nowe znaczenie dla promocji i postrzegania naszego miasta w Polsce i Europie. Niedawno w Mieście Róż odbyły się Mistrzostwa Europy grupy B Juniorów U18. Przez sześć dni rywalizowały ze sobą reprezentacje Ukrainy, Szwecji, Szwajcarii, Litwy i Polski. Zawody roze-

grane zostały na obiektach Kutnowskiego Centrum Baseballu. Turniej odbył się dzięki współpracy MKS Stal, Miasta Kutno oraz MOSiR, a jego organizacją w ocenie delegatów WBSC Europe stała na najwyższym poziomie. Reprezentacja Polski Juniorów, w której składzie znalazło się czterech zawodników MKS Stal Kutno: Piotr Małarski, Nikodem Kieruńczak,

Maksymilian Grzelak oraz Jakub Krysiak, triumfowała w całym turnieju, pokonując w finale reprezentację Szwecji 4:2 i wywalczyła awans do przyszłorocznych Mistrzostw Europy U18 - Pool A. Mecz był bardzo wyrównany, a o jego wyniku decydowały nie tylko umiejętności, ale także wola walki, determinacja i ogromne serce do gry. Drużyna młodzi-

ków MKS Stal Kutno U12, po długiej przerwie ponownie reprezentowała Polskę w turnieju Little League Baseball Europe-Africa Regional Tournament Qualifier 2025, który rozegrano w Mieście Róż! W zawodach wzięło udział 7 zespołów, które rywalizowały o dwa miejsca premiowane awansem do turnieju głównego. Wyniki meczów kutnowskiego zespołu: z Belgią 1:21, ze Szwajcarią 2:1, ze Słowacją 3:9 i z Rumunią 11:22. Niestety, nasza drużyna nie awansowała do dalszych rozgrywek. Turniej był dla wielu z naszych zawodników debiutem na arenie międzynarodowej, co było widoczne głównie w sferze mentalnej, radzenia sobie ze stresem, co wpłynęło na ich dyspozycję sportową. Zespół wystąpił w składzie: Kacper Stasiak, Leonard Brauer, Oskar Gryglak, Kacper Banasiak, Antoni Woliński, Franciszek Banasiak, Ignacy Jakubowski, Ignacy Grzybowski, Nikodem Miaczkowski, Wojciech Karpowicz, Stanisław Gajewicz; trenerzy: Jakub Nadolski, Andrzej Pietrzak, Tobiasz Świątłowski. ©©

CLJ. Jedynie Widzew ma trzy punkty

Dariusz Piekarczyk
d.piekarczyk@dziennik.lodz.pl

PIŁKA NOŻNA. Rozegrano drugą kolejkę Centralnej Ligi Juniorów do lat 17. Drużyny z Łodzi rywalizują w grupie wschodniej.

Komplet punktów wywalczył jedynie Widzew, który pokonał na swoim boisku Jagiellonię Białystok 3:1 (2:1). Gole dla zwycięskiego zespołu strzelili Kacper Prokopiak, Kamil Konewka oraz Mateusz Mularczyk (rzut karny). AKS SMS zremisował na obiekcie przy ul. Milionowej z Polonią Warszawa 1:1 (0:0). Gola dla gospodarzy, tuż przed końcowym gwizdkiem sędziego, strzelił Paweł Wietrzyk. ŁKS uległ w Warszawie Legii 1:4 (0:1). Bramkę dla pokonanych zdobył Bartosz Opalczyk. Pozostałe wyniki drugiej kolejki: Wisła Płock - Resovia 1:0, Hutnik Kraków - Wisła Kraków 1:5, Stomil Olsztyn - Escola Varsovia Warszawa 1:3, Korona Kielce - Podlasie Białopodlaska 7:1, Stal Rzeszów - Talent Warszawa 3:2. Liderem tabeli jest Korona, przed Legią, Escolą, Stalą Rzeszów, Widzewem - po 6. ©©

SPORT

www.sportowy24.pl

Pary Pucharu Polski. Lechia kontra Śląsk, Widzew gra w Niecieczy, ŁKS z Chrobrym

Dariusz Piekarczyk
d.piekarczyk@dziennik.lodz.plPIŁKA NOŻNA. **We wtorek rozlosowano pary pierwszej rundy Pucharu Polski szczebla ogólnopolskiego.**

Lechia Tomaszów Mazowiecki, która wywalczyła trofeum na szczeblu województwa łódzkiego, pokonując w finale Unię Skierniewice 3:2 (1:1) zmierzy się na swoim boisku z pierwszoligowym Śląskiem Wrocław. Rywal jest spadkowiczem z ekstraklasy. Widzew Łódź czeka wyprawa do Niecieczy na pojedynek z tamtejszym Bruk-Bet Termalika. Gospodarze tego pojedynku debiutują w tym sezonie w elicie. Z kolei

ŁKS Łódź będzie gościł innego pierwszoligowca - Chrobrego Głogów. Obie drużyny zmierzyły się niedawno w meczu o punkty i górą byli wówczas głogowianie, którzy triumfowali u siebie 1:0 (1:0). Obrońca Pucharu Polski, czyli Legia Warszawa, ma na tym etapie - podobnie, jak Lech Poznań, Raków Częstochowa i Jagiellonia Białystok - wolny los. Mecz powinien zostać rozegrany pomiędzy 23 a 25 września. Kluby mogą jednak dojść do porozumienia w sprawie zmiany terminu. Z kolei od 28 do 30 października zaplanowano pojedynki w ramach 1/16 Pucharu Polski. Mecz finałowy ma być rozegrany 2 maja 2026 roku na PGE Narodowym. ©©

50 MECZÓW PATRYCJI BALCERZAK W GROT UKS SMS

Patrycja Balcerzak, która jest grającym asystentem trenera Grot UKS SMS Łódź w Ekstralidze, świętuje mały jubileusz. Sieradzanka rozegrała 50 oficjalnych meczów w barwach zespołu z ulicy Milionowej 12. Warto przypomnieć, że to była reprezentantka naszego kraju. Podczas ostatnich mistrzostw Europy z udziałem Polski, była także ekspertem telewizyjnym TVP Sport. D



FOT. ARTUR KRASZEWSKI/APA

MARLENA KOWALEWSKA opuściła ŁKS Commercecon.

W nowym sezonie siatkarka będzie reprezentować barwy greckiego GS Panionios. W poprzednim sezonie nowy zespół 33-latkę dotarł do ćwierćfinału mistrzostw Grecji. D

Tylko zwycięstwo! Widzew zmierzy się z Portowcami

Dariusz Piekarczyk
d.piekarczyk@dziennik.lodz.plPIŁKA NOŻNA. **Widzew Łódź spisuje się w ekstraklasie poniżej kibicowskich oczekiwań. W pięciu meczach zdobył zaledwie siedem punktów.**

Szansa na poprawienie skromnego bilansu punktowego, ale przy okazji również kiepskich kibicowskich nastrojów, nadarzy się w piątkowy (22 sierpnia) wieczór. Tego bowiem dnia zespół prowadzony przez trenera Żeljko Sopića zmierzy się na swoim stadionie, zwanym często przez kibiców Sercem Łodzi, z Pogonią Szczecin. Portowcy nie wielkiego w tym sezonie, przynajmniej na razie,



Kibice Widzewa liczą, że ich ulubieńcy zgarną komplet punktów w piątkowym meczu z Pogonią Szczecin

FOT. KRZYSZTOF SZYMCHAK

nie pokazują. Drużyna trenera Roberta Kolendowicza zdobyła dotychczas cztery punkty - na wyjeździe zaledwie jeden. Dwa mecze przegrała. Widzewiacy na swoim stadionie dwa mecze wygrali (z Zagłębiem Lubin 1:0, z GKS Katowice 3:0) i jeden remisowali z Wisłą Płock (1:1), rewelacyjnym liderem ekstraklasowej tabeli. Łodzianie przygotowują się do tego pojedynku, trenując raz dziennie na obiekcie Łodzianki. Warto przy okazji wspomnieć o gościu sternika łódzkiego klubu Michała Rydza, który zadeklarował wpłatę 7,5 tys. zł na leczenie byłego piłkarza Pogoni Roberta Dymkowskiego. 55-latek cierpi na nieuleczalne stwardnienie zanikowe boczne. ©©

PIŁKA NOŻNA WEDŁUG WŁOSKICH MEDIÓW ATALANTA ZAPŁACIŁA ZA NICOLĘ ZALEWSKIEGO 17 MLN EURO

Lewandowski walczy o powrót do zdrowia

Damian Świderski
redakcja@polskapress.pl

Większość reprezentantów Polski, którzy byli powołani w czerwcu, albo jeszcze nie rozpoczęła sezonu, albo ma problemy z regularną grą. Są też kontuzje.

„Lewy” walczy o powrót do gry

Robert Lewandowski tuż przed startem nowego sezonu ligowego doznał urazu mięśniowego. Początkowo mówiono, że nie ma szans, aby wrócił na boisko na początku września i pojechał na reprezentację.

Gdy nowym selekcjonerem został Jan Urban, to „Lewy” ogłosił niemal natychmiast, że znowu wróci do kadry. Jednak kilka dni przed pierwszym meczem sezonu doznał kolejnej kontuzji mięśniowej. Wydawało się, że nie da rady wyzdrowieć, ale jak napisał „AS”, Lewandowski będzie dostępny na sobotni mecz z Levante (23.08). Powrót do zdrowia blisko 37-letniego napastnika przebiega szybciej niż zakładano.



FOT. SYLWIA DĄBROWA

Lewandowski ma być dostępny na sobotni mecz z Levante. Zalewski wkrótce rozpocznie treningi po transferze z Interu Mediolan do Atalanty Bergamo

Nikt się tego nie spodziewał

Zimą Inter Mediolan uratował gwiazdę reprezentacji Polski, Nicolę Zalewskiego,

od siedzenia na ławce albo na trybunach. 23-latek odszedł z klubu bliskiego jego sercu i w Mediolanie miał okazję zagrać w finale Ligi Mi-

strzów i na Klubowych Mistrzostwach Świata. Jak podano w sobotni wieczór, o Polaka zabiega Atalanta Bergamo, która widzi dla niego

miejsce na lewym boku. Włoskie źródła donoszą, że kontrakt został już podpisany, a jego wartość wynosi 17 milionów euro.

Raport kadrowiczów - pierwszy w sezonie 2025/2026

Bramkarze:

- Marcin Bułka (NEOM SC) - 90 minut w zremisowanym 2:2 meczu towarzyskim z Romą;
- Bartłomiej Dragowski (Panathinaikos Ateny) - 120 minut w zremisowanym 0:0 meczu kwalifikacji Ligi Mistrzów z Szachtarem Donieck - trzy obronione rzuty karne;
- Łukasz Skorupski (Bologna) - 90 minut w przegranym 2:4 meczu towarzyskim z OFI Kreta.

Obrońcy:

- Jan Bednarek (Porto) - w składzie w poniedziałkowym meczu ligowym;
- Jakub Kiwior (Arsenal) - poza składem w wygranym 1:0 meczu z Manchesterem United;
- Kamil Piątkowski (bez klubu);
- Sebastian Walukiewicz (Sassuolo) - 90 minut w wygranym 1:0 meczu z Cantanzaro;
- Mateusz Wieteska (Koceliaspor) - kontuzja do końca sezonu.

Pomocnicy:

- Mateusz Bogusz (Cruz Azul) - 57 minut w wygranym 3:2 meczu z Santos Laguna;
- Przemysław Frankowski (Rennes) - 85 minut w wygranym 1:0 meczu z Marsylią;
- Jakub Kamiński (FC Köln) - sezon nierozpoczęty;
- Dominik Marczuk (Real Salt Lake) - na ławce rezerwowych w przegranym 0:1 meczu z Charlotte;
- Jakub Moder (Feyenoord Rotterdam) - kontuzjowany;
- Jakub Piotrowski (Udinese) - w składzie na poniedziałkowy mecz w Pucharze Włoch;
- Bartosz Slisz (Atlanta United) - 90 minut w przegranym 1:3 meczu z Colorado Rapids;
- Sebastian Szmarński (Fenerbahce) - 90 minut w zremisowanym 0:0 meczu z Goztepe;
- Kacper Urbański (Bologna) - szuka klubu;
- Nicola Zalewski (Inter Mediolan) - transfer do Atalanty Bergamo;
- Piotr Zieliński (Inter Mediolan) - sezon nierozpoczęty;
- Oskar Repka (Raków Częstochowa) - 45 minut w wygranym 3:2 meczu z Termalika;
- Maxi Oyelede (RC Strasbourg) - na ławce rezerwowych.

Napastnicy:

- Adam Buksa (FC Midtjylland) - 90 minut w wygranym 2:0 meczu z Vejile;
- Robert Lewandowski (FC Barcelona) - kontuzjowany;
- Krzysztof Piątek (Al-Duhail) - 90 minut w zremisowanym 1:1 meczu z Al-Shahaniya.
©©