

Ludzki mózg
Sprawdzone sposoby
na podniesienie
inteligencji

Nauka już dawno potwierdziła,
że inteligencja nie jest dana raz
na zawsze w zestawie genów, lecz
może być świadomie polepszana
w ciągu życia ● **Str. 15**

magazyn

70 lat łódzkiego ośrodka Telewizji Polskiej.
Był tort i przejazd „ogórkiem”

● **Str. 8**

Łódzianka Anna Korczak o życiu
i pracy w Korei Południowej

● **Str. 11**



Znamy się
z Łodzi

24.07.2026

expressilustrowany.pl

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

PIĄTEK, 24 LIPCA 2026
Nr 170 (29 390)
cena 5,90 zł
(w tym 8% VAT)

EXPRESS
ilustrowany

20 TYS. ZŁ ZA HAŁAS NA PIOTRKOWSKIEJ

70-LETNIA pani Bożena, mieszkanka kamienicy przy Piotrkowskiej,
pozwała Urząd Miasta Łodzi – zażądała 2 mln zł odszkodowania
za utratę zdrowia i spokoju. Sąd przyznał jej 20 tys. zł **Str. 4**



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



DYŻUR Codziennie czekamy na
Wasze sygnały. Telefon: 698 635 633



REKLAMA

0011550891



leczenie,
rehabilitacja,
wypoczynek

w **CIECHOCINKU**

SANATORIUM UZDROWISKOWE „CHEMIK”
87-720 Ciechocinek | ul. Widok 13

- ♦ pobyty leczniczo-wypoczynkowe
- ♦ turnusy rehabilitacyjne (z dofinansowaniem z PFRON)
- ♦ wczasy rodzinne
- ♦ pakiety świąteczne

więcej na stronie:

www.sanatoriumchemik.pl



tel. 54 283 5243, 54 283 3227 całą dobę | e-mail: chemik@sanatoriumchemik.pl

2

TU ŁÓDŹ!

WAŻNE TELEFONY

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

EXPRESSOWO

Fuzja. Letnie kino pod gwiazdami, muzyka i relaks

W ramach cyklu „Fuzja z Latem” można skorzystać z bezpłatnych imprez łączących kulturę, muzykę i aktywny wypoczynek. W ten weekend w programie plenerowy pokaz filmu „Mad Max. Na drodze gniewu”, koncert eksperymentalnego duetu Ksero i joga na świeżym powietrzu. Wszystko odbędzie się na terenie Fuzji przy ul. Milionowej 6a (wejście także od ul. Tymienieckiego 11).

● Projekcja filmu „Mad Max. Na drodze gniewu” odbędzie się dziś, początek godz. 21. Film przenosi widzów do świata po nuklearnej katastrofie, gdzie o przetrwanie walczy garstka ocalałych.

● W sobotę o godz. 17 w Ogrodach Anny wystąpi duet Ksero. Piotr Bukowski i Szymon „Pimpon” Gąsiorek zaprezentują autorski projekt łącząc post rock z minimalistyczną elektroniką. Określają swój styl jako office beat, desk rock lub print jazz, a inspiracji szukają nawet w odgłosach pracy kserokopiarki.

● Weekend w Fuzji zakończy Chillowa Niedziela, której stałym elementem są zajęcia jogi prowadzone przez instruktorki z Lido Movement Studia. **MJ**

Park Julianowski. Ekologiczny piknik dla całej rodziny

W sobotę można wybrać się do Parku Julianowskiego, gdzie w godz. 12-16 czynne będzie miasteczko edukacyjne z trzema strefami tematycznymi - sportową, manualną, edukacyjną i przygodową. Będzie można samodzielnie wykonać papier z kartonów po mleku i sokach, przejść przez labirynt z zagadkami, sprawdzić wiedzę w interaktywnych quizach, zobaczyć eksperymenty naukowe i odkryć, jak wygląda proces odzysku surowców wtórnych z opakowań. Wstęp jest wolny. **MT**

Centrum Dialogu. Śniadanie w parku, gra terenowa, bule i warsztaty artystyczne

W sobotę i niedzielę w parku im. Ocalałych odbędą się pikniki śniadaniowe. W godz. 10-14 na gości czekać będzie poczęstunek, stoiska z napojami i rękodziełem, gra terenowa o Ślepym Maksie, bule, warsztaty artystyczne, m.in. tworzenia laleczek motanek i zdobienia toreb. W sobotę o godz. 11 odbędą się warsztaty taneczne, a w niedzielę tao yin. Wstęp na piknik i warsztaty jest bezpłatny, na niektórych stoiskach mogą być opłaty. **MT**

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj
 „Express
 Ilustrowany”

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

REKLAMA

0011496686

KMM OKNO
FABRYKA OKIEN
EKSKLUZYWNE ORAZ TANIE

Łódź, ul. Inflancka 52, www.kmmokno.pl
 tel. 42 659 99 77, 604 976 009

OKNA z PCV oraz ALU
żaluzje • rolety • plisy

KBE **Roto** **GLASSOLUTIONS**

Ei EXPRESS
 ILUSTROWANY

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

www.expressilustrowany.pl

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

POLSKA PRESS GRUPA

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

POLICE KONTROLING

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

Święto Łodzi. Głośno będzie na Błoniach, atrakcji nie zbraknie też w centrum miasta

To będzie najbardziej zabawowy weekend w roku. Łódź obchodzi 603. urodziny, a to oznacza, że będzie się działo bardzo dużo. Dziś na rekińskich Błoniach zaczynają się bezpłatne koncerty Łódź Summer Festivalu, które potrwać do niedzieli.

Dziś (w piątek) na scenie głównej wystąpią kolejno: Zalia (godz. 17.15), Żabson (godz. 19), Natalie Imbruglia (godz. 21), Bastille (godz. 23) i White 2115 (godz. 1). Na scenie małej m.i.n. o godz. 18 wystąpi Happy-sad, o godz. 19 Dawid Kwiatkowski, o godz. 22 Kuge, a o północy - brytyjski Rudimental.

W sobotę na scenie głównej Łódź Summer Festivalu koncerty rozpocznie o godz. 19 Hubert., o godz. 20.15 wystąpi Pro8l3m, o godz. 22.15 Timbaland, zaś kwadrans po północy wystąpi Bedoes 2115.

Na starszych łodzian czekać będzie scena mniejsza, gdzie o godz. 19 zaśpiewa Justyna Steczkowska przy wsparciu Tribbsa, o godz. 21.15 Ania Dąbrowska, a o godz. 23.15 dla miłośników mocniejszych brzmień wystąpi Nocny Kochanek.

Na zakończenie festiwalu w niedzielę na scenie głównej pojawią się Kacperczyk (godz. 18), Pezet (godz. 20) i Sean Paul (godz. 22). Festiwalowy maraton zakończy raper Mata, który wejdzie na scenę kwadrans po północy. W niedzielę na scenie mniejszej koncerty zakończą Tede (godz. 19), Jet (godz. 21) i Chivas (23.15).

Koncerty są bezpłatne, a na czas Łódź Summer Festivalu także komunikacja miejska w całej Łodzi będzie bezpłatna (od godz. 15 w piątek do godz. 4 rano w poniedziałek). Na Błonia można dojechać specjalną linią autobusową 603, która kursować będzie z przystanku Piotrkowska Centrum (Stajnia Jednorożców).

Sporo będzie się też działo w centrum miasta. Ulica Piotrkowska zostanie podzielona na strefy tematyczne: motocyklową,



FOT. GRZEGORZ GAŁAJSKI

Rok temu na koncert Łódź Summer Festivalu przybyły prawdziwe tłumy, w tym roku

sportową, skaterską, strefę zdrowia i podróży oraz części z rozrywką i zagadkami, zaś wieczorami pojawią się didżeje. Dodatkowo na pl. Wolności działać będzie Letni Festiwal Książki, a w parku Staromiejskim - atrakcje cyrkowe.

Specjalną, dwudniową edycję ma w ten weekend Stacja Księży Młyn, czyli kiermasz na Kocim Szlaku, a Fala zaprasza w sobotę na nocne pływanie i saunowanie do godz. 3 nad ranem - po godz. 22 bilety są już bez limitu czasu. Ofertę mają też instytucje kultury - np. Muzeum Kinematografii czy Centrum Nauki i Techniki EC1 z Kartą Łodzianina można wejść w specjalnej cenie 6,03 zł.

ZMIANY W RUCHU W CENTRUM

Od piątku do niedzieli (24-26 lipca) zamknięta będzie górna jezdnia trasy W-Z od ul. Sienkiewicza do al. Kościuszki. Na tym odcinku wyznaczone zostaną przystanki dla spe-

cialnej linii autobusowej 603, która będzie kursować co kilka minut. Bez zmian pozostanie przejazd tunelem. Ponadto zamknięta dla aut będzie ul. Żwirki od al. Kościuszki do Piotrkowskiej. Pojadą nią tylko autobusy i tramwaje.

Na Retkini ul. Konstantynowska od Krańcowej do Juszczakiewicza będzie zamknięta do końca poniedziałku, 27 lipca. Nie będą też w tym czasie kursować na tym odcinku tramwaje nr 43 (dojazd do Konstantynowa zapewni linia autobusowa 94). Ponadto od piątku do końca poniedziałku (25-27 lipca) zamkniętą będą ul.: Konstantynowska (od Prochowej do Krakowskiej), Juszczakiewicza, Kusocińskiego (przy Juszczakiewicza i od Retkińskiej do Armii Krajowej - tu przejazd będzie możliwy tylko w kierunku od Armii Krajowej w stronę ul. Retkińskiej, by zapewnić dojazd okolicznym mieszkańcom).

MATYŁDA WITKOWSKA, JACEK ZEMŁA

Fundusze Europejskie
z ludzkiej perspektywy

Fundusze Europejskie

Od jogi po cyfrowe kompetencje. Klub Seniora przy Uniwersytecie Łódzkim wyznacza standardy opieki nad osobami starszymi

Zmiany demograficzne i starzenie się społeczeństwa to obecne wyzwania województwa łódzkiego. Jednocześnie raporty dotyczące osób w wieku 60+ w całej Polsce wskazują na narastające problemy zdrowotne, ekonomiczne, ale przede wszystkim na poczucie osamotnienia i marginalizacji. W odpowiedzi na te potrzeby Uniwersytet Łódzki stworzył wyjątkowe miejsce, które staje się centrum międzypokoleniowego dialogu i wsparcia dla osób starszych.

EDU-SOWA

Sercem tych działań jest Dom Seniora Uniwersytetu Łódzkiego, znany pod nazwą Edukacyjny Senioralny Ośrodek Wsparcia i Aktywności „EDU-SOWA”. Mieści się on w zabytkowej, w pełni wyremontowanej kamienicy przy ul. Rewolucji 1905 r. nr 66 w Łodzi. Budynek ma bogatą historię: w 1909 roku z inicjatywy filantropijnej rodziny Silbersteinów powstał tu Dom Sierot, a po II wojnie światowej obiekt przejął Uniwersytet Łódzki, lokując w nim Wydział Biologii.

Dziś kamienica, zachowując historyczne detale architektoniczne, jest w pełni nowoczesna, monitorowana i całkowicie dostosowana do potrzeb osób z niepełnosprawnościami.

Klub Seniora

Prawdziwym przełomem w działalności ośrodka stało się uruchomienie we wrześniu 2024 roku projektu pod nazwą „Utworzenie Klubu Seniora przy Domu Seniora Uniwersytetu Łódzkiego w Łodzi”. Celem inicjatywy jest usu-

wanie barier w dostępie do edukacji, kultury i profilaktyki zdrowotnej.

Projekt skierowany jest do mieszkańców województwa łódzkiego powyżej 60. roku życia, którzy ze względu na wiek, stan zdrowia lub niepełnosprawność potrzebują wsparcia w codziennym funkcjonowaniu. Szczególną grupę odbiorców stanowią emerytowani pracownicy Uniwersytetu Łódzkiego, dla których Klub jest szansą na utrzymanie więzi z uczelnią i rówieśnikami. Dzięki uzyskanemu dofinansowaniu uczestnictwo we wszystkich zajęciach jest dla seniorów całkowicie bezpłatne, a organizatorzy zapewniają wszelkie niezbędne materiały i narzędzia warsztatowe.

Od jogi po sztuczną inteligencję

Oferta Klubu Seniora została przygotowana tak, aby odpowiadać na zróżnicowane potrzeby psychofizyczne uczestników. Seniorzy korzystają z co najmniej 12 godzin zajęć prozdrowotnych tygodniowo, takich jak joga, gimnastyka, terapia tańcem czy nordic walking. Klub oferuje indywidualne konsultacje z psychologiem i gerontologiem, a także regularne wykłady prozdrowotne oraz warsztaty ćwiczenia pamięci. W ramach walki z wykluczeniem cyfrowym prowadzone są zajęcia z obsługi komputera i internetu. Seniorzy rozwijają też talenty plastyczne i muzyczne. Projekt obejmuje również wyjazdy edukacyjno-integracyjne do historycznych miejsc regionu, takich jak Pałac w Nieborowie, Arboretum w Rogowie czy zamek w Oporowie. Dzięki udziałowi w projekcie seniorzy uczestniczą także w zajęciach terenowych, podczas których poznają zasoby uroczysk i parków krajobrazowych wokół Łodzi

Oprócz zajęć projektowych seniorzy angażują

się w inicjatywy oddolne. Przykładem jest powstały zespół Senior Band i amatorski teatrzyk lalkowy.

Imponujący rozwój i unijne wsparcie

Jeszcze w grudniu 2024 roku Klub liczył 48 uczestników, a dziś z zajęć korzysta już ponad 200 osób, co potwierdza ogromne zapotrzebowanie na tego rodzaju wsparcie. Seniorzy mają do dyspozycji 15 systematycznych aktywności oraz szereg działań dodatkowych, co przekłada się na około 120-130 godzin zajęć miesięcznie.

Realizacja projektu nie byłaby możliwa bez wsparcia finansowego. Unijne wsparcie wyniosło ponad 870 tys. zł. Dzięki tym środkom łódzcy seniorzy zyskali miejsce, w którym dbają o zdrowie i odzyskują poczucie wspólnoty. Informacje o oferowanym wsparciu oraz szczegółowe relacje z działań Domu Seniora EDU-SOWA dostępne są na stronie internetowej Uniwersytetu Łódzkiego.

**Obserwuj nasze kanały
w social mediach i bądź
na bieżąco z Funduszami
Europejskimi dla Łódzkiego!**



**Fundusze Europejskie
dla Łódzkiego**



ULICA PIOTRKOWSKA

Urząd Miasta Łodzi ma zapłacić 20 tys. zł odszkodowania za hałas

– To taki pierwszy wyrok w Polsce, który gwarantuje mieszkańcom prawo do ciszy i stanowi narzędzie do walki o to prawo przeciwko machnie urzędniczej – mówi adwokat Klaudia Lasota, która reprezentowała łodziankę przed sądem.

LILIANA BOGUSIAK-JÓŻWIAK

Sprawa, która właśnie znalazła swój finał w Sądzie Okręgowym w Łodzi, trwała ponad rok. 70-letnia plastyczka z Łodzi, pani Bożena, która mieszka w lokalu na II piętrze w kamienicy przy ul. Piotrkowskiej pozwała Urząd Miasta Łodzi o 2 mln zł odszkodowania za utratę zdrowia i spokoju. Sąd przyznał jej 20 tys. zł.

– Chciałam, aby do urzędników dotarło, że krzywdzą ludzi – mówi nam pani Bożena. – Straciłam zdrowie i możliwość zarobkowania.

Nasza Czytelniczka opowiadała nam o tym, jak podczas festiwalu

światła odbywającego się na Pietrynie hałas, dudnienie basów i ostre światło w oknach nie pozwalały jej spać. Aby choć na chwilę odpocząć od natłoku dźwięków wychodziła na korytarz i zatykała palcami uszy. Wracła do mieszkania, a tam podłoga drżała od basów – scenę ustawiono blisko jej okien.

Łodzianka wprowadziła się do mieszkania w tej lokalizacji tuż przed pandemią. Przyszedł covid i miasto było jak wymarłe. Sytuacja zmieniła się po pandemii.

– 598. urodziny Łodzi, Parada Wolności i Light Move Festiwal – po tych imprezach zauważyłam, że

gorzej widzę – wspomina pani Bożena.

Okazało się, że konieczna jest operacja. Niestety, 70-latką nie odzyskała wzroku, jego uszkodzenie jest trwałe. Pani Bożena została zmuszona do rezygnacji z pracy kilka razy spadła ze schodów, coraz gorzej znosi zbliżające się weekendy będące zapowiedzią hałasu za oknem i nieprzespanych nocy.

Sprawa pani Bożeny jest pierwszą tego typu w Łodzi, ale nie w Polsce. Podobna trafiła do sądu w Krakowie. Mieszkańcy pozwali miasto, bo hałas generowany przez znajdujące się w sąsiedztwie ich mieszkań restauracje zakłóca mir domowy.

– Wydając taki wyrok sąd przyznał, że każdy mieszkaniec ma prawo do spokojnego odpoczynku i ciszy we własnym domu. Ma to szczególne znaczenie w dużych miastach takich jak Łódź czy Kraków. Powódka nie jest przeciwko organizowaniu wydarzeń lub imprez przez miasto, ale miasto czyniąc to powinno zadbać o swoich miesz-



FOT. LILIANA BOGUSIAK-JÓŻWIAK

Hałas i migoczące światła dochodzące z ulicy były nie do zniesienia, kobieta wygrała z łódzkim magistratem w sądzie.

kańców. Kwota zasądzona wyrokiem na rzecz powódki jest rażąco niska biorąc pod uwagę krzywdę i cierpienia jakich doznała. Dlatego w zakresie wysokości zadośćuczynienia będziemy składać apelację – mówi adwokat Klaudia Lasota, która reprezentuje panią Bożenę.

Łodzianka zapewnia, że będzie składać apelację od wyroku. Zasądzona kwota nie rekompensuje jej ani utraty zdrowia, ani utraconych zarobków.

Utrata wzroku spowodowała, że wymaga pomocy osób trzecich. A na opłacenie takiej jej nie stać.

Retkinia przygotowuje się na Łódź Summer Festival. Wjazdówki sprawdzi firma ochroniarska

Mieszkańcy Spółdzielni Mieszkaniowej Retkinia Północ nie chcą powtórki z ubiegłego roku, gdy podczas Łódź Summer Festivalu znalezienie miejsca parkingowego graniczyło z cudem. W tym roku na osiedle będzie można wjechać za okazaniem specjalnej wjazdówki, kontrolować ma je firma ochroniarska zabezpieczająca festiwal.

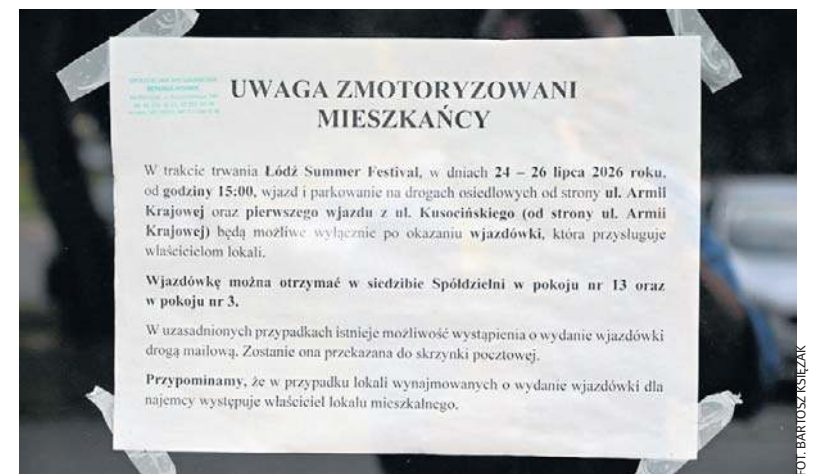
Od dziś do niedzieli po godz. 15 przepustki będą sprawdzane przy wjazdach na osiedle od strony ul. Armii Krajowej i Kusocińskiego.

Prezes spółdzielni Przemysław Nyga, poinformował nas, że zwrócił się do Łódzkiego Centrum Wydarzeń, organizatora Łódź Summer Festivalu, z prośbą o zapewnienie

osób odpowiedzialnych za kontrolę wjazdówek i nadzorowanie ruchu przy wjazdach na osiedle.

– W odpowiedzi otrzymaliśmy informację, że za kontrolę wjazdówek będzie odpowiadała firma ochroniarska zabezpieczająca Łódź Summer Festival – przekazał prezes spółdzielni.

JAKUB MLONKA



FOT. BARTOSZ KSIĘŻAK

Takie ogłoszenia pojawiły się w tym tygodniu na klatkach schodowych w blokach na Retkini.

AKCJA CHARYTATYWNA

0111543850



POCIĄG MARZEŃ

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

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

REKLAMA

PARTNERZY OGÓLNOPOLSCY:



GŁÓWNY PARTNER REGIONALNY



Q604990224A

PARTNERZY REGIONALNI:



FUZ<JA



REKLAMA

0011555547

ATRAKCYJNE APARTAMENTY INWESTYCYJNE NAD MORZEM



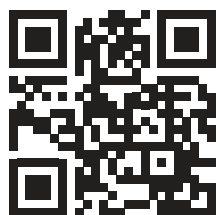
ZAINWESTUJ



ODZYSKAJ VAT



ZARABIAJ



LOKALE
GOTOWE
DO ODBIORU

www.perlarozewia.pl

Perła
Rozewia



ŁÓDZKA KOLEI AGLOMERACYJNA

Powitanie Elfów na Fabrycznym

Łódzka Kolej Aglomeracyjna kupiła 14 pociągów Elf. W środę pierwsze z nich były prezentowane na dworcu Fabrycznym. Na peronie 2. zebrały się tłumy miłośników kolei i amatorów gratisowych wycieczek do Skierniewic i Koluszek.

JACEK ZEMŁA

Kilka minut po godz. 13 przewiązaną nad torem czerwona wstążkę przeciął pierwszy Elf, jaki pojawił się przy wypełnionym po brzegi peronie. Towarzyszyły mu buchające ognie, dym i muzyka na żywo w wykonaniu orkiestry. Zgromadzeni łodzianie (i jak się później okazało nie tylko) natychmiast rzucili się do zajmowania miejsc w fabrycznie nowych wagonach, które wyruszyły

później na wycieczkę do Skierniewic.

JEST KOMFORT, JAK W 1. KLASIE

Nowe pociągi wyprodukowano w bydgoskiej fabryce taboru Pesa. Są to bardzo pojemne składki o długości 60 m każdy. Mogą zabrać na pokład 350 osób, w tym 160 na miejscach siedzących. Siedzenia są od siebie oddalone tak, że pozostaje 40 cm na nogi (zmierzylśmy). Można więc wygodnie podróżować niczym w bussines classie.

Mają, oczywiście, klimatyzację, wi-fi, wyświetlacze, gniazdka pod siedzeniami, sporo miejsca na rowery i wózki oraz specjalne „uprzejmniacze podróży” dla dzieci. Pociągi mogą rozwijać prędkość do 160 km/godz.

NOWE KIERUNKI JUŻ, NAD MORZE MOŻE

Dzięki nowym pociągom ŁKA będzie mogła zwiększyć liczbę połączeń i wyruszyć na podbój nowych miast. Już od czerwca naszą koleją można dojechać bezpośrednio do Płocka przez Gostynin oraz do Warszawy przez Łowicz i Sochaczew.

W planach jest rozszerzenie siatki połączeń o Poddebice i miejscowości leżące przy łódzkim odcinku magistrali węglowej (linia 131) oraz o pociągi przyspieszone do Sieradza, Skierniewic i Drzewicy.

Pasażerowie wciąż czekają na bezpośredni pociąg nad morze, prezes ŁKA nie mówi nie. Takim wygodnym składem podróż upłynęłaby w mgnieniu oka...



FOT. GRZEGORZ GAŁĄSIŃSKI

Pierwszy Elf przeciął przewiązaną nad torem czerwona wstążkę. Gdy się zatrzymał, zgromadzeni rzucili się do zajmowania miejsc w nowych wagonach, które wyruszyły później na wycieczkę do Skierniewic.



FOT. GRZEGORZ GAŁĄSIŃSKI

Na peronie 2. zebrały się tłumy.



FOT. MATYŁDA WITKOWSKA

Kolejka ustawiła się już przed godz. 6.



FOT. MATYŁDA WITKOWSKA

Koszyki szybko się zapełniły.

Tłumy na otwarciu dyskontu na Bałutach. To ma być ostatni Lidl w Łodzi

Wczoraj pierwszych klientów przyjął Lidl przy ul. Łagiewnickiej 215. Pojawili się punktualnie o godz. 6 rano. Nie zabrakło kolejki przed wejściem i atrakcyjnych promocji.

Na otwarciu przyszło kilkadziesiąt osób, większość dobrze wiedziała, po co wstała. Mężczyźni rzucili się do alejek z artykułami przemysłowymi, brali po kilka a rekordziści po kilkanaście sprzętów - większość za pół ceny. Szły

m.in. odkurzacze (89 zł zamiast 179), piły łańcuchowe (97 zł zamiast 195) i szczotki 39 zł zamiast 79,99 zł).

Panie kupowały prześcianki, pościel i dywaniki. Sporo osób kupowało zabawki, tu pomagały dzieci. Tu hitem były zestawy Hot Wheels przecenione z 54,99 zł na 27.

Klienci brali po kilka, kwadrans po otwarciu zniknął cały wyłożony zapas.

- Będzie już na gwiazdkę dla całej rodziny - cieszyła się jedna z klientek.

Osoby, które wpadły przed pracą na zakupy spożywcze były w mniejszości.

Nowy Lidl w Łodzi to 31. market tej niemieckiej sieci w mieście. Ma 1341 mkw. i parking na 60 miejsc. Pracę znalazło w nim 18 osób. Na razie nie ma planów otwierania kolejnych Lidlów w Łodzi.

MATYŁDA WITKOWSKA

REKLAMA

0011457249

Nekrologi i kondolencje zlecisz

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

Zadzwoń

502 499 119, 502 499 127

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

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

REKLAMA

0011544311

AUTOPROMOCJA

H. SKRZYDLEWSKA

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

Całodobowo: 42 672 33 33

800 672 333

Tradycja • Rzetelność • Profesjonalizm



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

Tutaj zlecisz ogłoszenie

ibo.polskapress.pl

Zdrowie to inwestycja, która wspiera biznes. Firmy już to wiedzą

Jeszcze do niedawna prywatna opieka medyczna była kojarzona z benefitem w największych firmach. Dziś coraz częściej wdrażają to rozwiązanie mniejsze firmy, traktując je jako fundament stabilnego biznesu. Nie dlatego, że chcą oferować więcej benefitów. Dlatego, że muszą.

Trudno się dziwić takiemu podejściu – jest ono całkowicie logiczne. Kiedy pracownik czeka kilka miesięcy na wizytę u specjalisty, problem zdrowotny przestaje być wyłącznie jego prywatną sprawą. Zaczyna wpływać na cały zespół, tempo pracy i wyniki firmy. Szczególnie wyraźnie widać to w małych i średnich przedsiębiorstwach, gdzie każda nieobecność jest realnie odczuwalna.

Absencja to nie statystyka. To wyzwanie dla firm

Dane ZUS nie pozostawiają złudzeń – zwolnienia lekarskie są coraz częstsze i trwają coraz dłużej.

W 2025 r. zarejestrowano 27,5 mln zaświadczeń lekarskich o czasowej niezdolności do pracy, co przełożyło się na 290,5 mln dni absencji. To o pół miliona dni więcej niż rok wcześniej i o 8 milionów więcej niż w roku 2021.

Za licznymi absencjami kryją się nie tylko problemy zdrowotne danej osoby, ale i konkretne kłopoty firmy: opóźnione projekty, konieczność nagłych zastępstw, przeciążeni pracownicy. W dużych organizacjach łatwiej rozłożyć ten ciężar. W mniejszych firmach często nie ma takiej możliwości. Nieobecność nawet jednego specjalisty potrafi zachwiać funkcjonowaniem całego zespołu lub opóźnić realizację ważnego kontraktu.



Jednocześnie, problem nie kończy się na samej chorobie. W wielu przypadkach to właśnie ograniczony dostęp do lekarzy i diagnostyki wydłuża czas powrotu do zdrowia. Dlatego prywatna opieka medyczna przestaje być tylko „dodatkiem do pensji”. Staje się realnym wsparciem zarówno dla pracownika, jak i dla firmy.

Ubezpieczenie zdrowotne – najbardziej ceniony benefit pozapłacowy

Dane rynkowe nie pozostawiają wątpliwości – prywatna opieka medyczna od lat zajmuje czołowe miejsce wśród najbardziej pożądanych benefitów pracowniczych. Z raportu „Benefity przyszłości” ICAN Institute wynika, że jest to jeden z najczęściej oferowanych dodatków pozapłacowych, a jednocześnie jeden z najbardziej oczekiwanych przez pracowników. Coraz więcej firm decyduje się na włączenie ubezpieczenia zdrowotnego do standardowego pakietu benefitów, widząc w nim nie tylko element wynagrodzenia, ale realne narzędzie wspierające dobrostan zespołu. 83% badanych pracowników stwierdziło, że największą korzyścią, jaką

odnoszą z takiej formy opieki zdrowotnej, jest szybki dostęp do lekarzy i badań. *Podejście sektora MSP do prywatnej opieki medycznej wyraźnie ewoluowało przez ostatnie lata. Kiedyś była ona postrzegana jako benefit zarezerwowany dla dużych korporacji, dzisiaj jest już bardzo powszechne w mniejszych firmach. Widać to wyraźnie m.in. na portalach z ogłoszeniami o pracę, gdzie firmy z sektora MSP szukają specjalistów* – mówi dr Iwona Borkowska, Koordynator ds. Rozwoju Sprzedaży Grupowych Ubezpieczeń Zdrowotnych w Towarzystwie Ubezpieczeń na Życie WARTA. Z perspektywy pracowników taki benefit oznacza coś więcej niż wygodę – daje poczucie bezpieczeństwa i zaopiekowania. Świadomość szybkiego dostępu do lekarza, badań i specjalistów przekłada się na większy komfort psychiczny, który ma ogromne znaczenie.

Szybki dostęp do lekarza zmienia więcej, niż się wydaje

Największa różnica nie polega wyłącznie na komforcie pracownika. Chodzi właśnie o czas, co tak wyraźnie

podkreślają sami zatrudnieni. Dostęp do lekarza podstawowej opieki zdrowotnej w ciągu 24 godzin i do specjalisty w maksymalnie 7 dni roboczych oznacza szybszą diagnozę, szybsze leczenie i – co równie ważne z punktu widzenia przedsiębiorcy – szybszy powrót do pracy. Nic więc dziwnego, że prywatna opieka zdrowotna od lat znajduje się w czołówce najbardziej pożądanych benefitów. Daje coś więcej niż wygodę – to przede wszystkim poczucie bezpieczeństwa. A to w dzisiejszych realiach ma ogromną wartość. Zwłaszcza że pracownicy myślą nie tylko o sobie, ale też o zdrowiu swoich bliskich. Badania opublikowane w magazynie „HR na szpilkach” (nr 12/2024) wyraźnie wskazują, że aż 82% Polaków obawia się o zdrowie swoich najbliższych.

Prywatna opieka medyczna staje się już rynkowym standardem

Coraz więcej przedsiębiorców dochodzi do podobnego wniosku: skoro inwestują w sprzęt, technologie czy rozwój biznesu, powinni również świadomie inwestować w ludzi, bo to się firmie po

prostu opłaci. I dotyczy to firm w każdej branży. *Jeszcze dwa lata temu liderami benefitów w formie prywatnej opieki zdrowotnej były firmy z branży IT oraz podmioty świadczące usługi prawnicze i księgowe. Dzisiaj widoczny stał się trend oferowania takiego benefitu także w innych segmentach rynku, np. w budownictwie, sektorze produkcyjnym czy handlu detalicznym* – mówi **Iwona Borkowska z Warty**.

Jak to robią firmy

Dobrym przykładem rozwiązania dla firm z sektora MSP może być oferta grupowego ubezpieczenia zdrowotnego Warty. **Z oferty tej mogą korzystać przedsiębiorstwa zatrudniające już od trzech pracowników.**

Różne pakiety pozwalają wybrać zakres świadczeń – od podstawowej opieki po bardziej rozbudowane warianty, obejmujące rozszerzoną diagnostykę, rehabilitację czy wsparcie psychologiczne. Co ważne, ochrona może obejmować również rodzinę pracowników. Nierzadko właśnie ten element przesądza o realnej wartości tego rozwiązania.

Już w wariantach podstawowych pracowników mogą korzystać z nielimitowanych konsultacji lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej wraz ze świadczeniami telemedycyny oraz z limitowanym dostępem do badań diagnostycznych. Najbogatsze pakiety, oprócz szerokiego dostępu do specjalistów i badań diagnostycznych zawierają także tak poszukiwane usługi, jak stomatologia i rehabilitacja, oraz wsparcie w przypadku zachorowania, np. doradztwo hospitalizacyjne czy drugą opinię medyczną w sytuacji poważnej choroby.

Szybkość w dostępie do lekarzy i badań

W ubezpieczeniach zdrowotnych, oprócz liczby dostępnych usług ogromne znaczenie ma szybkość

dostępu do lekarzy i badań. Dla pracowników i dla pracodawcy doskonałym rozwiązaniem są teleporady czy wideowizyty, które można realizować z dowolnego miejsca – zamiast brać dzień wolny na wizytę w poradni rodzinnej w ciągu 1 do 2 h możemy otrzymać poradę medyczną i receptę. Wszystkie pakiety w ofercie Warty zapewniają dostęp do Telefonicznej Pomocy Medycznej 24/7 i konsultacji z lekarzem Podstawowej Opieki Zdrowotnej (POZ) on-line. W każdym wariancie, również podstawowym, Warta zapewnia pracownikom dostęp do lekarzy POZ w 24 godziny, a do specjalistów (również bez skierowania) – do 7 dni roboczych.

Obsługa w kilku klikach

Dla przedsiębiorcy zaletą oferty Warty jest też łatwość wdrożenia i obsługi ubezpieczenia zdrowotnego w firmie. Warta udostępnia dedykowaną aplikację, która pozwala w kilku kliknięciach zgłaszać i wyrejestrowywać pracowników z ubezpieczenia. Sam proces przystąpienia jest również zautomatyzowany. Ubezpieczyciel wdrożył też system e-deklaracji - pracownicy zdalnie, ze smartfona lub komputera zgłaszają siebie i swoje rodziny.

Wspieranie zdrowia pracowników się opłaca!

Firmy, które decydują się na wdrożenie ubezpieczenia zdrowotnego, zyskują nie tylko bardziej zmotywany zespół, ale również wymierne korzyści biznesowe. Ograniczenie absencji chorobowych, większa produktywność, a także możliwość zaliczenia składki do kosztów uzyskania przychodu to tylko część z nich. Istotny jest również aspekt wizerunkowy – atrakcyjny pakiet benefitów, w którym kluczową rolę odgrywa opieka zdrowotna, wzmacnia markę pracodawcy i jego atrakcyjność na rynku pracy w regionie.

70 LAT ŁÓDZKIEGO OŚRODKA TELEWIZJI POLSKIEJ. BYŁO STUDIO PLENEROWE, TORT I PRZEJAZD „OGÓRKIEM”

Urodziny łódzkiej „Trójki”

Narutowicza 13

Łódzki ośrodek telewizji publicznej skończył 70 lat. Jubileusz świętowano w różnych miejscach Łodzi.

MATYLDA WITKOWSKA

Obchody 70. urodzin łódzkiego ośrodka Telewizji Polskiej rozpoczęły się w minioną środę (22 lipca) przed południem. Przed siedzibą TVP 3 Łódź przy ul. Narutowicza 13 rozstawione zostało plenerowe studio telewizyjne. Nie zabrakło gwiazd łódzkiej telewizji i wywiadów ze znanymi łodzianami. Można też było zwiedzić budynek telewizji i poznać jej zakamarki.

Widzowie mogli poznać początki łódzkiej telewizji, a na zakończenie obchodów był urodzinowy tort, a całość relacjonowała na żywo ekipa łódzkiej „Trójki”.

- To jest dla nas bardzo ważny, historyczny moment - mówiła na antenie Magdalena Michalak-Szwarc, redaktor naczelna TVP3 Łódź. Dziękowała też współpracownikom, zwłaszcza tym, których nie widać na wizji. - Jestem wdzięczna, że mogę być częścią tego zespołu - mówiła.

Atrakcje pojawiły się też w innych miejscach Łodzi. Widzowie mogli przejechać się zabytkowym autobusem typu „ogórek”, odwiedzając m.in. plac Dąbrowskiego, EC1 i Manufakturę.

Nie zabrakło też widzów. Niektórzy - jak seniorzy z Klubu Łódzkich Seniorów, którzy przyszli



Był urodzinowy tort, który z widzami TVP Łódź zjadła Magdalena Michalak-Szwarc, redaktor naczelna łódzkiego ośrodka.

na pl. Dąbrowskiego - pamiętali pierwsze lata działalności łódzkiego ośrodka.

Pod siedzibę TVP 3 Łódź przyszła m.in. pani Teresa.

- Mam ponad 60 lat i ogląda telewizję „całe życie”. Przyszedłam uczcić urodziny naszej telewizji i skusić się na kawałek tortu - mówiła.

TVP 3 Łódź pierwszy program nadała 22 lipca 1956 roku. Mieściła się w pomieszczeniu o pow. 30 mkw. Dziś ma ok. 160 pracowników, 3 nowoczesne studia nagraniowe i nowoczesny wóz transmisyjny.



REKLAMA

0011550896



NIEZWYKŁA POLSKA!

Interaktywny Przewodnik Turystyczny
Lato 2026

Odkryj wyjątkowe zakątki w letniej odświeżce

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



CZYTAJ na:
stronapodrozy.pl/przewodnik



GŁÓWNY PARTNER
STRATEGICZNY



WOJEWÓDZTWO
ŚWIĘTOKRZYSKIE

AKCJA CHARYTATYWNA

0211543790



KONFLIKT

USA użyły bombowca B-1 do ataku na cele irańskie

Siły USA użyły bombowca dalekiego zasięgu B-1 do ataku na irańskie cele.

KAROLINA WRÓŃSKA

Nie jest jasne, ile maszyn tego typu użyły USA w operacji przeciw Iranowi. B-1 wystartował z bazy lotniczej w Wielkiej Brytanii i został zauważony na stronach internetowych śledzących loty samolotów. Bombowce B-1 są zdolne lecieć z ponaddziesięciokrotną prędkością na małych wysokościach. Mogą one przenosić do 24 bomb o łącznej wadze przekraczającej 900 kg lub dziesiątki pocisków manewrujących.

– Użycie maszyn tego typu oznacza znaczącą eskalację i rozszerzenie działań wojennych USA - ocenił amerykański portal Axios.

Centralne Dowództwo USA (CENTCOM) nie zawarło infor-



FOT. WIKIMEDIA COMMONS

Nie jest jasne, ile maszyn tego typu użyto w operacji przeciw Iranowi.

macji o misji B-1 w środowym raporcie. Nie jest jasne, co zaatakował B-1 i czy jego użycie spowodowało, że jego misja była skuteczniejsza niż wcześniejsze ataki USA.

Prezydent Trump rozważa powrót do operacji bojowych na większą skalę przeciwko Ira-

nowi. Przedstawiciele Stanów Zjednoczonych i Izraela twierdzą, że może to nastąpić w ciągu kilku dni. Mimo nasilenia ataków USA irański reżim najwyraźniej nie zmienił swojego stanowiska w sprawie cieśniny Ormuz i nadal prowadzi ataki na bazy amerykańskie w regionie - zauważył Axios.

Sylwia Gregorczyk-Abram została nowym Rzecznikiem Praw Obywatelskich

Senat wyraził w środę zgodę na powołanie adw. Sylwii Gregorczyk-Abram na Rzecznika Praw Obywatelskich.

Po pięciu latach Sylwia Gregorczyk-Abram zastąpi na stanowisku prof. Marcina Wiącka. Za powołaniem jej na RPO było 59 senatorów, przeciwko zagłosowało 25. Nikt nie wstrzymał się od głosu. Przed głosowaniem wygłosiła przemówienie do senatorów.

– Konstytucja RP jest jak karta praw człowieka - powiedziała. Jak dodała, to właśnie z niej wynika rola RPO.

Prawniczka zapewniła jednocześnie, że jako rzecznik będzie stawiała w obronie wszystkich obywateli, niezależnie od ich przekonań czy barw politycznych. – Urząd RPO powinien być miejscem dialogu - podkreśliła.

Zapowiedziała także, iż będzie się starała, aby zwiększyć dostępność RPO w taki sposób, by mogli z jego pomocy korzystać wszyscy



FOT. PAP/ALBERT ZAWADA

Sylwia Gregorczyk-Abram

Polacy. Jak zauważyła, RPO ma w Polsce tylko trzy biura, a w jej wschodniej części - nie ma żadnego.

ALINA MAZURSKA, PAP

REKLAMA

0011556441



Twój Czas na zdrowie

-  Zakwaterowanie
-  3 posiłki dziennie w formie bufetu szwedzkiego
-  Konsultacja lekarska
-  4 zabiegi dziennie (oprócz niedziel i dni świątecznych)
-  90 min. dziennie w Strefie Relaksu (sauna, jacuzzi, grota solna, siłownia)
-  Voucher do Integracja Cafe

 52 35 63 101, 52 35 63 100, 52 35 63 320

 medicalspa@solanki.pl, recepca@solanki.pl

 www.solanki.pl

UNIA EUROPEJSKA

Będą kolejne sankcje unijne na Rosję. Jest zgoda państw na 21. pakiet

Ambasadorowie państw członkowskich UE osiągnęli w czwartek wstępne porozumienie w sprawie 21. pakietu sankcji wobec Rosji. Pułap ceny za rosyjską ropę naftową zostanie zamrożony na rok.

KAROLINA WRÓŃSKA, PAP

Porozumieniem przyjął przewodniczący Rady Europejskiej Antonio Costa. Jak podkreślił, Unia zrobiła kolejny krok, by zwiększyć presję na Rosję. „21. pakiet sankcji obejmuje najważniejsze sektory: energetykę, usługi finansowe, kryptowaluty i handel. Nasze wsparcie dla Ukrainy oraz sprawiedliwego i trwałego pokoju pozostaje niezachwiane” - napisał Costa na platformach internetowych.

Poza kwestią ceny za rosyjską ropę zawiera kolejne sankcje na osoby i podmioty zaangażowane w wojnę przeciwko Ukrainie. Wprowadzi kolejne ograniczenia i zakazy transakcji skierowane przeciwko rosyjskiemu sektorowi finansowemu oraz nowe środki przeciwko kryptowalutom. Sankcje będą też wymierzone w rosyjski przemysł zbrojeniowy oraz flotę cieni, która służy Kremlowi do przewozu i sprzedaży ropy naftowej po cenie wyższej niż limit stosowany przez Zachód. Zgodę ambasadorów będą musiały oficjalnie po-

twierdzić stolice w procedurze pisemnej. To formalność, która jest niezbędna do wdrożenia sankcji na poziomie unijnym.

Pierwotna propozycja 21. pakietu zakładała zamrożenie limitu cenowego na pół roku. Porozumienie ambasadorów oznacza, że przez kolejne 12 miesięcy rosyjskiej ropy transportowanej drogą morską nie będzie można sprzedawać po cenie wyższej niż 44,10 dolara.

Gdyby państwom członkowskim nie udało się porozumieć, cena zostałaby zakwalifikowana proporcjonalnie



Antonio Costa, przewodniczący Rady Europejskiej podkreślił, że Unia Europejska zrobiła kolejny krok, by zwiększyć presję na Rosję.

do obecnych, wyższych cen za surowiec na światowych rynkach. To wygenerowałoby wyższe przychody dla Rosji, która wykorzystuje te środki do finansowania swojej wojny przeciw Ukrainie.

Negocjacje nad 21. pakietem się przedłużały. Gdy zgody nie udało się osiągnąć tydzień temu, kiedy mijał termin na aktualizację ceny za rosyjską ropę, cena ta została zamrożona na kilka dni, by dać ambasadorom czas na dalsze negocjacje.

Najdłużej opór stawiała Grecja, która walczyła o zachowanie możliwości trans-

portu rosyjskiego skroplonego gazu ziemnego (LNG). Ostatecznie Atenom udało się wywalczyć wyjątek.

Grecja dążyła do poluzowania zakazu sprzedaży rosyjskiego LNG, co do którego państwa członkowskie porozumiały się już w ramach 19. pakietu sankcji. Przewiduje on całkowity zakaz sprowadzania LNG z Rosji od 2027 r. Rząd w Atenach obawiał się jednak, że zakaz ten uniemożliwi także transport tego surowca do krajów trzecich.

W 21. pakiecie miał się znaleźć zakaz wjazdu do UE dla osób, które służyły w ro-

syjskich siłach zbrojnych od początku wojny przeciw Ukrainie. Państwom nie udało się jednak porozumieć w tej sprawie i w pakiecie znalazło się jedynie zobowiązanie do „podjęcia niezbędnych środków w celu ograniczenia wiz dla byłych żołnierzy rosyjskich”.

Największy sprzeciw wobec zakazu wjazdu do UE dla weteranów wojny przeciw Ukrainie zgłaszały Francja i Włochy, które przyjmują najwięcej rosyjskich turystów. Oba kraje obawiały się o presję na służby rozpatrujące wnioski wizowe Rosjan.

Rubio spotkał się z Ławrowem. Jaka przyszłość czeka Ukrainę?

Doszło do zapowiadanego spotkania Sekretarza Stanu USA Marco Rubio z ministrem spraw zagranicznych Rosji, Siergiejem Ławrowem.

Rozmowy przedstawicieli władz obu krajów odbyły się w stolicy Filipin, Manili, w kuluarach szczytu regionalnej organizacji ASEAN.

Według komunikatu rosyjskiego Ministerstwa Spraw Zagranicznych Ław-

row podczas półgodzinnej, zainicjowanej przez USA rozmowy przedstawił swemu amerykańskiemu odpowiednikowi „realną sytuację na linii frontu”. Mówił też o „niedopuszczalności dalszego dozbrajania reżimu w Kijowie” i skrytykował „destabilizującą” politykę państw europejskich, dążących - jak podkreśliło MSZ w Moskwie - do zadania Rosji „strategicznej klęski”.

Jednocześnie Ławrow twierdził, że Rosja jest gotowa do polityczno-dyplomatycznego uregulowania wojny przeciw Ukrainie w oparciu o propozycje ze spotkania przywódców Rosji i USA, Władimira Putina i Donalda Trumpa, na Alasce w sierpniu ub.r.

Rubio, pytany na bieżąco prasowym o żądania Moskwy dotyczące wstrzymania dostaw broni, odpowiedział, że amerykańskie



Spotkanie Rubio i Ławrowa odbyło się w stolicy Filipin.

stanowisko w tej sprawie „pozostaje bez zmian”, a uzbrojenie jest sprzedawane Kijowowi przez NATO w ramach inicjatywy PURL. - Chcemy porozumienia pokojowego, chcemy zakończenia wojny. Jesteśmy gotowi odegrać każdą pozytywną rolę, jaką możemy, by to osiągnąć - zaznaczył.

Sekretarz stanu USA podkreślił, że dyplomacja wymaga czasu i zaangażo-

wania obu stron. Zwrócił uwagę na tragiczny bilans wojny. Cytując prezydenta USA Donalda Trumpa, Rubio określił konflikt mianem „głupiej (...) bezsensownej wojny”. Dodał, że priorytetem jego kraju jest, by „ludzie przestali ginąć”, a Ukraińcy mogli wrócić do kraju i go odbudować. Zapewnił, że Waszyngton utrzymuje stały kontakt z Kijowem.

ALINA MAZURSKA

AKCJA CHARYTATYWNA

0311550423



Łodzianka o życiu i pracy w Korei Południowej

Jeszcze kilka lat temu Anna Korczak mieszkała w Łodzi. Dziś pracuje przy koreańskich serialach, teledyskach K-popu i międzynarodowych produkcjach filmowych. Korea Południowa stała się nie tylko jej domem, ale również przepustką do kariery na światowym rynku.

JAKUB MLONKA

Pochodzi pani z Łodzi. Jak to się stało, że dziewczyna z łódzkich Chojen trafiła do świata koreańskiego show-biznesu?

- Wychowałam się na łódzkich Chojnach. Uczęszczałam do VI Liceum Ogólnokształcącego im. Joachima Lelewela w Łodzi, do klasy o profilu teatralno-filmowym. Z aktorstwem byłam związana od najmłodszych lat występowałam w spektaklach Gminnego Domu Kultury w Ksawerowie, a jako dziecko wzięłam udział w programie „Duże Dzieci”. Przed wyjazdem do Korei pracowałam również w mojej ulubionej łódzkiej kawiarni „Hello”.

Skąd wzięła się u pani miłość do Korei? Pamięta pani moment, w którym postanowiła wyjechać z Łodzi na drugi koniec świata?

- Moja historia z Koreą zaczęła się od zainteresowania językami obcymi i kulturami Azji. Zawsze lubiłam poznawać nowe miejsca i uczyć się języków. W pewnym momencie trafiłam na język koreański i bardzo mnie zaciekał. Na początku była to zwykła ciekawość, ale z czasem zaczęłam coraz bardziej interesować się samą Koreą - jej historią, kulturą i codziennym życiem mieszkańców. W końcu pojawiła się okazja, żeby wyjechać, a później okazało się, że chcę zostać tam na dłużej.

Pamięta pani swój pierwszy dzień w Korei?

- Pewnie, że tak! Najbardziej zapamiętałam ogrom miasta i liczbę ludzi. Wszystko wydawało się większe, szybsze i bardziej nowoczesne niż w Łodzi. Miałam wrażenie, że wszystko działa w zupełnie innym tempie.

Jednocześnie od początku czułam ogromną ekscytację. Wiedziałam, że zaczyna się zupełnie nowy etap mojego życia.

Było więcej zachwytu czy jednak szoku kulturowego?

- Zdecydowanie więcej zachwytu. Oczywiście były też rzeczy, które mnie zaskakiwały, ale starałam się traktować je jako element poznawania nowej kultury. Myślę, że właśnie takie podejście bardzo mi pomogło odnaleźć się w nowym miejscu. Na początku zaskakiwał mnie między innymi brak koszy na śmieci na ulicach, niezwykle szybkie tempo życia, kultura całodobowych sklepów i restauracji oraz to, jak wiele spraw można załatwić niemal od ręki. Z drugiej strony ogromne wrażenie robiły na mnie bezpieczeństwo, doskonale rozwinięta komunikacja miejska i wygoda codziennego funkcjonowania.

Co było dla pani najtrudniejsze po przeprowadzce?

- Przede wszystkim bariera językowa. Nawet jeśli zna się język na dobrym poziomie, codzienne życie wygląda zupełnie inaczej niż nauka z podręczników. Trzeba przyzwyczaić się do różnych akcentów, sposobu mówienia i wielu sytuacji, których wcześniej po prostu się nie doświadczało. Drugą trudnością była tęsknota za rodziną i przyjaciółmi. To chyba coś, z czym mierzy się większość osób mieszkających za granicą.

Jak wygląda pani zwykły dzień w Korei?

- Każdy dzień wygląda trochę inaczej, ale zazwyczaj zaczynam go od pracy. Biorę udział w castingach, próbach i zdjęciach do różnych produkcji, a w wolnych chwilach tworzę treści do mediów społecznościowych i spotykam się ze znajomymi. Seul to miasto,

w którym praktycznie przez całą dobę coś się dzieje, więc trudno się tutaj nudzić. Pracuję w Korei jako aktorka. Występuję między innymi w teledyskach zespołów k-popowych, koreańskich serialach, produkcjach realizowanych dla kanału YouTube World Friends, a także w amerykańskich filmach i serialach.

Co działa lepiej w Korei niż w Polsce?

- Przede wszystkim transport publiczny. Jest punktualny, bardzo dobrze rozwinięty i stosunkowo tani. Dzięki temu samochód w wielu przypadkach nie jest potrzebny.

Czy trudno utrzymać się w Korei?

- To zależy od miasta i wykonywanego zawodu. Seul jest bardzo drogie miastem do życia, zwłaszcza jeśli chodzi o wynajem mieszkań. Za niewielką kawalerkę trzeba zazwyczaj zapłacić od 700 tys. do 1,5 mln wonów miesięcznie, czyli około 2-4,5 tys. zł. Oczywiście można znaleźć tańsze lokale, ale najczęściej są one znacznie mniejsze i w gorszym standardzie. Do tego dochodzą rachunki oraz obowiązkowy depozyt, bez którego praktycznie nie da się wynająć mieszkania. Zazwyczaj wynosi on od 5 do 20 mln wonów, czyli około 15-60 tys. zł. Z drugiej strony zarobki w Seulu są wyższe niż w wielu innych częściach kraju, dlatego wiele osób decyduje się właśnie na życie w stolicy.

W mediach często mówi się o ogromnej popularności medycyny estetycznej. To naprawdę codzienność?

- Tak. Zabiegi medycyny estetycznej są w Korei bardzo powszechne i nikogo nie dziwią. Nie chodzi jednak wyłącznie o operacje plastyczne. Bardzo wiele osób regularnie korzysta z zabiegów pielęgnacyjnych czy poprawiających kondycję skóry. Dbanie o wygląd jest po prostu elementem codzienności.



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

- Postawiłam wszystko na jedną kartę. Dziś moje życie jest już związane z Koreą.

Jakie przepisy lub zwyczaje mogą wydawać się Polakom dziwne?

- Prawo i zwyczaje w Korei różnią się od tych, które znamy z Polski. Dużym zaskoczeniem było dla mnie między innymi to, że odpowiedzialność za zniesławienie można ponosić nawet wtedy, gdy mówi się prawdę. Bardzo restrykcyjne są również przepisy dotyczące wizerunku, dlatego w mediach społecznościowych często zamazuje się twarze przypadkowych osób znajdujących się w tle zdjęć czy nagrań. Jeśli chodzi o codzienne zwyczaje, ogromną rolę odgrywają hierarchia i okazywanie szacunku. Podczas spotkań starszym osobom podaje się przedmioty obiema rękami, a podobne zasady obowiązują również podczas wspólnego spożywania alkoholu. Ciekawostką jest także to, że w wielu budynkach nie znajdziemy czwartego piętra oznaczonego cyfrą „4”, ponieważ przypomina chińskie słowo oznaczające śmierć.

Czego Koreańczycy mogliby nauczyć się od Polaków?

- Przede wszystkim poczucia humoru, zwłaszcza czarnego humoru i sarkazmu. Koreańczycy bardzo często odbierają takie żarty dosłownie, dlatego czasami trudno im zrozumieć polski sposób żartowania. Myślę, że pod tym względem Polacy są zdecydowanie bardziej zdystansowani.



Anna Korczak bierze udział w produkcjach dla kanału YouTube World Friends.



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Koreańczycy często spotykają się po pracy.

Kulisy i nowości II. sezonu kultowego „Rancza”

Kultowy serial wraca po dekadzie, widzowie nie mogą się już doczekać premierowego odcinka nowej serii. Hadziuk, czyli aktor, Bogdan Kalus zapewnia, że widzowie się nie zawiodą, a scenariusz jest świetny. Zapewnia, że nie zabraknie tak uwielbianej „ławeczki”, w zmienionym, ale doborowym składzie.

ROZMAWIAŁ: IRENEUSZ STAJER

„Ranczo” wraca po dziesięciu latach. Jaka będzie „ławeczka 2026”? Minęła cała dekada, a i skład „ławeczki” będzie inny...

Mimo wszystko będzie bardzo podobna do tej sprzed dziesięciu lat. Niestety, nie mogę mówić o tym, co znajdzie się w fabule, bo nie mogę zdradzić szczegółów. Ale mogę powiedzieć, że tak jak w dziesięciu poprzednich seriach, panowie z „ławeczki” będą mieli bardzo interesujące, karkołomne pomysły na robienie różnych dziwnych rzeczy.

A „Mamrot” zostaje?

Tak, „Mamrot” zostaje (śmiech).

Na „ławeczce” pojawi się za to nowy Japycz. Daniel Olbrychski za śp. Franciszka Pieczkę. Ciekaw jestem, co pan Daniel wniesie swojego do tej roli...

Na pewno sprawdzi się w „Ranczu” bardzo dobrze. Jest wybitnym aktorem. Dla mnie i pozostałych kolegów to frajda zagrać z kolejną ikoną polskiego kina, siedząc na tej samej ławce. Najpierw był z nami Leon Niemczyk, potem Franciszek Pieczka, teraz Daniel Olbrychski, który zawsze podkreślał, że jest fanem „Rancza”. To wielka przyjemność zagrać z mistrzem.

Kiedy panowie z „ławeczki” weszli na plan filmowy?

Zdjęcia do serialu rozpoczęły się 9 czerwca w Dworku Lucy we wsi Sokule na Mazowszu. Nasza trójka zasiadła na „ławeczce” we wtorek 30 czerwca. Zdjęcia zakończą się 8 sierpnia.

Jak wygląda praca?

W ogóle nie czuję, że mieliśmy z „Ranczem” dziesięć lat przerwy. Praca idzie w dobrym tempie. Myślę, że widzowie będą zadowoleni.

Co nas może zaskoczyć w fabule nowego „Rancza”?

Nasi fani mają pewne obawy, a i my (aktorzy - red.) też mieliśmy pewne obawy co do kontynuacji serialu po dziesięciu latach. Bo wiadomo, takie działania zazwyczaj są mniej lub bardziej nietrafione. Mogę powiedzieć tylko tyle, że scenariusz jedenastej serii został bardzo dobrze napisany. Jego autorem jest zmarły już niestety Andrzej Grembowicz, czyli Robert Brutter (napisał scenariusz 30 odcinków - red.), a przez dekadę wbrew pozorom niewiele zmieniły się realia w naszym kraju. Nie chciałbym powiedzieć, że zmarły scenarzysta okazał się prorokiem, ale jestem tego bliski. Jego wyczuwanie sytuacji, obyczajowości, komediowości naszego społeczeństwa było na bardzo wysokim poziomie. Kiedy przeczytałem „jednym hau-



Hadziuk w nowym „Ranczu”

stem” scenariusz sześciu nowych odcinków, to stwierdziłem, że jedenasta seria jest najlepiej napisana.

Jak radzą sobie w 11. serii małżonki panów z „ławeczki”, które w poprzednich częściach serialu rozwijały działalność gospodarczą?

Powiem tylko tyle, co mogę powiedzieć. W dalszym ciągu obowiązuje nas bowiem tajemnica zawodowa. W 11. sezonie nasze żony pojawiają się dosyć marginalnie. Wątek mniejszego czy większego powodzenia ich interesów biznesowych nie jest uwydatniony.

Perypetie trzech dżentelmenów z „ławeczki” są bardziej uwypuklone?

Tak, w całej tej historii jest nas sporo. Fantastycznie współpracuje się nam z Danielem Olbrychskim. Jest świetnie przygotowany do swojej roli. Myślę, że pomimo tego, co zdarza się komuś powypisywać o nim w internecie, widzowie naprawdę będą bardzo mile zaskoczeni postacią Ignaca Japycza.

To już kolejna osoba z rodziny Japyczów...

Jest kuzynem Jana Japycza (śp. Leon Niemczyk) i Stanisława Japycza (śp. Franciszek Pieczka). I przyjechał z zagranicy.

Można jakoś odnieść fabułę 11. serii do aktualnej sytuacji społeczno-politycznej w Polsce?

Ona się nie zmieniła za bardzo w ciągu ostatnich dziesięciu lat. Ale to jest moje prywatne zdanie. Oglądając serial, mam wrażenie, że jedna strona polityczna będzie postrzegala „w krzywym zwierci-

dle” swoich oponentów politycznych, tak samo jak druga strona swoich rywali w polityce. Temat jest uniwersalny.

Praca na planie takiego serialu jak „Ranczo” zapewne to nie tylko harówka, ale chyba również dobra zabawa dla aktorów...

Próbował pan kiedyś siedzieć dwanaście godzin w otwartym słońcu na ławce w takiej temperaturze, którą mamy teraz za oknami? Nas to czekało. Dzień zdjęciowy trwa dwanaście godzin, a nie osiem, jak na przykład w fabryce. Z przerwą na obiad, kiedy jest czas na żartowanie. Pamiętam pierwsze dni „ranczowe” w 2005 roku, kiedy również było bardzo gorąco, a wpadliśmy jeszcze na „genialny” pomysł; skoro jesteśmy na wsi, to będziemy siedzieli w gumowcach. Potem wylewaliśmy z tych gumowców pot. Szybko zamieniliśmy je na inne obuwie. Przed 11. serią z przerażeniem patrzyłem na prognozy pogody. Na szczęście nie załapał się na „ławeczkę”, gdy było 40 st. C w cieniu. Ale to jest nasza praca, którą trzeba wykonać. Nie możemy tłumaczyć się, jak choćby piłkarze, że „warunki były ciężkie”. Warunki są takie same dla wszystkich.

Kiedy będziemy mogli obejrzeć serial na antenie TVP?

Nie znamy dokładnej daty emisji. Czynione są starania, żeby stało się to jeszcze w tym roku. Na pewno nie od września, bo te sześć odcinków trzeba zmontować, a postprodukcja czasami trwa dłużej niż samo kręcenie serialu czy filmu. Myślę, że jedenasty sezon „Rancza” zostanie pokazany w TVP późną jesienią.

Nie szkoda, że powstające odcinki „Rancza” będą ostatnimi w realizacji tego serialu?

Myślę, że tych sześć odcinków będzie piękną kłamrą całego „Rancza”. Nie ma sensu go przedłużać. Natomiast - i nie jest to tylko moje zdanie - nikt nie będzie już w stanie napisać scenariusza „Rancza” lepiej jak robił to Andrzej Grembowicz. Aktorzy serialu nie chcą, żeby tworzył go ktoś inny.

W pana życiu osobistym coś się zmieniło?

U mnie jest nuda. Mam tę samą żonę, tego samego syna, tego samego psa i te same marzenia, które staramy się realizować, głównie podróżnicze. Najchętniej zwiedzamy Azję Południowo-Wschodnią, czyli Malesję, Singapur, Wietnam, Kambodżę, Indonezję, Tajlandię. Ciągnie nas tam wszystko: klimat (choć czasami jest uciążliwy przez wysokie temperatury i dużą wilgotność), jedzenie oraz wszechstronny rozwój tych krajów. Do Kuala Lumpur na przykład jeżdżę od 18 lat i za każdym razem stolica Malesji wygląda inaczej. W zeszłym roku stwierdziliśmy, że to jest już miasto XXII wieku. W Singapurze byliśmy osiem lat temu i w zasadzie nie poznaliśmy miasta, tak się rozwinęło. W Europie mamy kilka ulubionych miejsc; nie licząc Londynu, gdzie dość często chodzimy po teatrach i nie tylko - to Włochy, Hiszpania, Portugalia, Czarnogóra.

Pana syn ma coś wspólnego z aktorstwem?

Nie, Piotr lata samolotami, ale nie jest pilotem. Kiedyś ten zawód nazywał się stewardem, a teraz jest to cabin crew w Ryanairze.

Natura ożywa na oczach zwiedzających

Są miejsca, do których wchodzi się z ciekawości, a wychodzi z zachwytem. Takim miejscem bez wątpienia jest Muzeum Przyrodnicze Bieszczadzkiego Parku Narodowego w Ustrzykach Dolnych. Po blisko dwuletniej modernizacji zmieniło się nie do poznania.

BARBARA GALAS

To już nie jest tradycyjne muzeum, gdzie eksponaty ogląda się zza szyby. To nowoczesna, pełna dźwięków, światła i multimedii podróż przez najbliższy zakątek Polski, która angażuje wszystkie zmysły. Nowa aranżacja sprawia, że zwiedzający nie są jedynie obserwatorami, ale stają się odkrywcami. Każda sala zachęca do działania, dotykania, słuchania i samodzielnego poznawania tajemnic bieszczadzkiej przyrody.

- Chcieliśmy stworzyć miejsce, które będzie początkiem każdej wyprawy w Bieszczady - mówi Grażyna Holly, kierownik działu edukacji ekologicznej Bieszczadzkiego Parku Narodowego. - Ustrzyki Dolne to naturalna brama prowadząca do Parku. Zanim turyści ruszą na połoniny czy zdobędą Tarnicę, mogą tutaj odkryć, co sprawia, że Bieszczady są tak wyjątkowe.

PODRÓŻ OD DOLIN AŻ PO POŁONINY

Zwiedzanie przypomina góską wędrówkę. Krok po kroku odwiedzający przemierzają kolejne piętra przyrody - od dolin i dawnych osad, przez pachnące bukowe lasy, aż po rozległe połoniny. Po drodze poznają mieszkańców bieszczadzskich lasów.

Wilki, rysie, niedźwiedzie, żubry czy majestatyczne ptaki drapieżne pojawiają się nie tylko na planszach, ale także w multimedialnych prezentacjach i efektownych ekspozycjach.

Nie brakuje również opowieści o ludziach. - Chcieliśmy pokazać relację człowieka z przyrodą. Dawniej życie tutaj toczyło się zgodnie z rytmem natury. Las dawał pożywienie, leczyl, dostarczał drewna i pozwalał przetrwać. Dziś wiele dawnych wsi już nie istnieje, ale ich historia nadal jest obecna w krajobrazie i właśnie o niej opowiadamy - wyjaśnia Grażyna Holly.

Zwiedzający mogą zobaczyć archiwalne fotografie, dawne mapy, narzędzia rolnicze oraz poznać historię mieszkańców Bieszczadów i ich codziennego życia.

TU NIE OBOWIĄZUJE ZASADA „NIE DOTYKAĆ”

Nowoczesna ekspozycja zachęca do aktywnego odkrywania kolejnych tajemnic. Tu nie

obowiązuje zasada „nie dotykać”. Wręcz przeciwnie.

Można słuchać odgłosów lasu, korzystać z interaktywnych stanowisk, rozwiązywać zagadki i sprawdzać swoją wiedzę. Dzięki multimediom nawet najbardziej skomplikowane zagadnienia przyrodnicze stają się zrozumiałe i niezwykle ciekawe. To właśnie ta forma zwiedzania sprawia, że muzeum zachwyca zarówno dzieci, jak i dorosłych.

RYŚ PĘDZELEK ZAPRASZA NAJMŁODSZYCH

Jednym z największych hitów muzeum jest specjalna strefa dla dzieci - Dzikie Królestwo Rysia Pędzelka. To właśnie tutaj najmłodsi uczą się poprzez zabawę.

Mogą wejść do gawry niedźwiedzia, posłuchać słuchowiska o przygodach sympatycznego rysia, skakać jak żaba lub zając, poznać



Wilki, rysie, niedźwiedzie, żubry pojawiają się nie tylko na planszach.

wać mieszkańców Puszczy Karpackiej i rozwiązywać quizy z nagrodami.

O tym, że ta część muzeum robi ogromne wrażenie, najlepiej świadczą reakcje dzieci.

- Najbardziej podobała mi się gawra niedźwiedzia - opowiada z uśmiechem 8-letni Kuba.

- Myślałam, że muzeum będzie nudne, a tu można było wszystko odkrywać i naciskać. Chciałabym jeszcze raz spotkać Rysia Pędzelka! - dodaje Zosia.

Rodzice również nie kryją zadowolenia. - W końcu muzeum, w którym dzieci nie pytają co pięć minut, kiedy wychodzimy. Wręcz przeciwnie, nie chciały kończyć zwiedzania.

LAS, KTÓRY ŻYJE TAKŻE NOCĄ

To jednak dopiero początek atrakcji. Muzeum stale rozwija swoją ofertę. Jedną z najnowszych ekspozycji jest strefa immersyjna poświęcona życiu lasu w dzień i w nocy.

To niezwykła okazja, by zobaczyć to, czego turyści na szlakach zobaczyć nie mogą. Po zachodzie słońca w Bieszczadzkim Parku Narodowym obowiązuje zakaz poruszania się po szlakach, dlatego większość osób nigdy nie ma okazji przekonać się, jak wygląda nocne życie lasu. Dzięki nowoczesnym rozwiązaniom multimedialnym odwiedzający mogą niemal przenieść się do nocnego świata zwierząt, usłyszeć jego odgłosy i zobaczyć, jak zmienia się przyroda po zmroku.

GWIAZDY, JAKICH NIE ZOBACZYSZ NIGDZIE INDZIEJ

Bieszczady słyną nie tylko z dzikiej przyrody. To również jedno z najlepszych miejsc w Polsce do obserwacji nocnego nieba. W muzeum można dowiedzieć się, dlaczego właśnie tutaj utworzono Park Gwiazdowego Nieba Bieszczady oraz jak ogromnym skarbem jest brak zanieczyszczenia sztucznym światłem. Goście poznają także historię gwiazdozbioru Rysia, opisanego przez wybitnego polskiego astronoma Jana Heweliusza. Według legendy, aby go odnaleźć na niebie, trzeba mieć wzrok równie dobry jak... ryś.

IDEALNY POCZĄTEK KAŻDEJ WYPRAWY

Grażyna Holly nie ma wątpliwości, że warto rozpocząć zwiedzanie Bieszczadów właśnie od muzeum. - To miejsce pozwala zrozumieć, dlaczego chronimy tę przyrodę. Kiedy później spotykamy na szlaku ślady niedźwiedzia, rozpoznajemy drzewa czy patrzymy na połoniny, widzimy już znacznie więcej. Zwiedzanie staje się zupełnie innym doświadczeniem.

Muzeum Przyrodnicze Bieszczadzkiego Parku Narodowego zachwyca nowoczesnością, angażuje zwiedzających i pokazuje Bieszczady z zupełnie innej perspektywy.

To miejsce, które spodoba się rodzinom z dziećmi, pasjonatom przyrody, turystom rozpoczynającym swoją przygodę z Bieszczadami, ale również tym, którzy odwiedzili te góry już wiele razy.

Bo jak mówią sami pracownicy muzeum - Bieszczady za każdym razem odkrywają przed nami coś nowego.

A po wizycie w tym muzeum łatwo zrozumieć, dlaczego tak wielu turystów wraca tutaj raz za razem.



Można tu korzystać z interaktywnych stanowisk, rozwiązywać zagadki.

Ranking najzdrowszych owoców i warzyw, które warto jeść latem

Lato jest najlepszą porą roku na świeże produkty. Półki w sklepach uginają się od soczystych arbuzów, żółtej dyni i rubinowoczerwonych, tradycyjnych odmian pomidorów. Po które owoce i warzywa warto sięgnąć?

Każdy ma swoje ulubione owoce i warzywa, jednak zdaniem ekspertów nie wszystkie są sobie równe. To, co trafia na szczyt ich listy, może wiele osób zaskoczyć.

Zamiast sięgać po lśniącej czerwone czereśnie czy syjące plastry bakłażana, dietetyczka z Cleveland Clinic, Julia Zumpano, przyznała w rozmowie z „The Independent”, że postawiłaby raczej na owoce jagodowe i szpinak.

„Najlepiej byłoby zdecydowanie postawić na owoce jagodowe, ponieważ mają one naj-

wyższą zawartość przeciwutleniaczy” - wyjaśniła.

Przeciwutleniacze pomagają zwalczać szkodliwe stany zapalne w organizmie, które mogą zwiększać ryzyko nowotworów i innych chorób. Można jeść maliny, truskawki, jeżyny czy borówki.

„Cokolwiek, co zalicza się do owoców jagodowych, będzie idealne” - powiedziała Zumpano.

Kolejną dużą zaletą owoców jagodowych jest ich niższa zawartość cukru i wysoka zawartość błonnika. Filiżanka malin zawiera około 5,4 grama

cukru i osiem gramów błonnika, podaje Rochester Medicine.

Tymczasem taka sama ilość melona miodowego ma 13,8 grama cukru i 1,36 grama błonnika. Winogrona mają także wyższy stosunek cukru do błonnika, jak wskazuje Zumpano.

W filiżance czerwonych lub zielonych winogron jest 24,7 grama cukru i tylko 1,44 grama błonnika, podaje Rochester Medicine.

„Do owoców o wyższej zawartości cukru należą zazwyczaj te z rodziny melonów, jak

kantalupa, melon miodowy czy papaja. Mają one zazwyczaj więcej kalorii, więcej cukru i węglowodanów. I nie zawierają tylu przeciwutleniaczy” - zauważyła Zumpano.

Nadmiar cukru w diecie może powodować gwałtowne skoki poziomu cukru we krwi, zwiększając ryzyko chorób serca.

WŁĄCZ TE WARZYWA DO SWOJEJ DIETY

W przeciwieństwie do owoców, warzywa rzadko stwarzają problem z nadmiarem cukru - wręcz przeciwnie,



Najlepsze owoce i warzywa to te, które lubisz i które będziesz jeść regularnie.

mogą pomagać w ograniczaniu jego gwałtownych skoków. Badania pokazują na przykład, że warzywa liściaste wspierają kontrolę poziomu glukozy we krwi i zmniejszają ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2. Są one także doskonałym źródłem potasu - kluczowego minerału, który pomaga przeciwdziałać nadmiarowi soli w organizmie.

„Moim numerem jeden byłoby warzywa liściaste i wynika to z faktu, że są one bardzo gęste pod względem składników odżywczych, mają mnóstwo witamin i minerałów, są bardzo, bardzo niskokaloryczne,

a jednocześnie bardzo bogate w błonnik” - powiedziała Zumpano.

Kiedy warzywa mogą być niekorzystne? Wiele problemów z warzywami wynika ze sposobu ich przygotowania. Najgorszym warzywnym wyborem, zdaniem Zumpano, jest skrobiowy biały ziemniak, który najczęściej używany jest do przygotowania frytek i smażonych ziemniaków).

Skrobia, czyli węglowodan złożony z cząsteczek cukru, może podnosić poziom cukru we krwi. Obieranie ziemniaków przed podaniem również ogranicza ilość składników odżywczych, jakie z nich czerpiemy, powiedziała Zumpano.

Smażenie ziemniaków powoduje powstawanie toksyny zwanej akrylamidem, którą uważa się za substancję rakotwórczą. Nie oznacza to jednak, że ludzie muszą całkowicie zrezygnować z ziemniaków.

Bulwy są świetnym źródłem potasu, żelaza, witaminy C i betakarotenu - przeciwutleniacza, który w organizmie przekształcanie jest w witaminę A - powiedziała The Independent Debbie Fetter, profesor nadzwyczajna żywienia na University of California w Davis.

KATARZYNA WAŚ-ZANIUK

MATERIAL INFORMACYJNY PGE

0011557232

Sprawdź, jak się chronić przed oszustami w sieci

Cyberprzestępcy coraz częściej podszywają się pod znane firmy i instytucje, aby wyłudzić dane osobowe, informacje do logowania lub środki finansowe. Jedną z wykorzystywanych marek jest PGE, dlatego warto wiedzieć, jak rozpoznać próbę oszustwa i odpowiednio na nią zareagować. Na co zwrócić uwagę i jak skutecznie chronić się przed phishingiem?



Phishing - czym jest i jak działa?

Phishing jest formą oszustwa, w której przestępca podszywa się pod znaną osobę bądź zaufaną instytucję, aby wyłudzić poufne informacje, pieniądze lub zainfekować urządzenie szkodliwym oprogramowaniem. Najczęściej przybiera postać wiadomości SMS oraz e-maili wysyłanych z kont, które sprawiają wrażenie należących do firm lub instytucji publicznych.

Jak działają oszuści podszywający się pod PGE? PGE Obrót ostrzega swoich klientów przed cyberprzestępcami, którzy w fałszywych wiadomościach SMS i e-mail, podszywając się pod pracowników PGE, usiłują wyłudzić dane logowania

i informacje dotyczące kart płatniczych. Oszuści informują o rzekomych zaległościach w płatnościach, niedopłacie do faktury lub zwrocie nadpłaty. Zachęcają do kliknięcia w link i zalogowania się do internetowego konta eBOK w celu wskazaniem w wiadomości. Następnie użytkownik zostaje przekierowany na fałszywą stronę internetową, gdzie pod pretekstem odbioru środków pieniężnych przestępca próbuje pozyskać dane do bankowości elektronicznej, takie jak login, hasło czy dane karty płatniczej. Inną metodą są telefony i wiadomości SMS zachęcające do wejścia na fałszywą platformę internetową w celu weryfikacji przesłanej wcześniej oferty. Przestępcy mogą również na-

klaniać do zainstalowania nieznanej aplikacji na urządzeniu mobilnym. Wykonanie tych czynności może doprowadzić do zainfekowania urządzenia złośliwym oprogramowaniem wykradającym hasła.

Czerwone flagi - jak rozpoznać podejrzaną wiadomość?

Chcąc skutecznie uchronić się przed cyberatakami, warto zwrócić uwagę na kilka sygnałów ostrzegawczych:

- wiadomość pochodzi od nieznanego nadawcy (uwaga: nazwa nadawcy może być podobna do nazwy PGE);
- treść wiadomości zawiera błędy językowe, ortograficzne bądź stylistyczne;
- w wiadomości znajduje się nieznany lub podejrzan link (może on przypominać adres oficjalnej strony instytucji);

• wiadomość zawiera informację o konieczności niezwłocznego działania, np. pilnego uregulowania należności lub potwierdzenia danych pod groźbą konsekwencji, takich jak odłączenie energii. Wystąpienie któregoś z tych sygnałów powinno wzbudzić ostrożność i skłonić do dokładnej weryfikacji wiadomości przed podjęciem jakichkolwiek działań.

Co zrobić, aby uniknąć cyberoszustwa?

Aby skutecznie chronić się przed cyberoszustwami, należy zawsze weryfikować informacje otrzymywane drogą elektroniczną i dokładnie sprawdzać adres nadawcy. Warto zwracać uwagę na każdy znak i literę, ponieważ nawet niewielka różnica, np. zmieniona litera, dodatkowy znak lub inna końcówka domeny, może wskazywać na próbę oszustwa. Przed kliknięciem w link należy sprawdzić, dokąd prowadzi dany adres, np. poprzez najechanie kursorem bez jego otwierania. Jeśli adres wygląda na podejrzany lub różni się od oficjalnych adresów PGE, należy zachować ostrożność.

Nigdy nie należy podawać danych osobowych ani informacji do logowania w wiadomościach SMS, e-mailach ani podczas rozmów telefonicznych. Nie wolno również otwierać podejrzanych linków ani wpisywać swoich danych na stronach, do których prowadzą, nawet jeśli wiadomość wygląda wiarygodnie. PGE Obrót nie wysyła w wiadomościach SMS linków przekierowujących do płatności elektronicznych wymagających szybkiej reakcji. Jeżeli podczas rozmowy telefonicznej pojawią się wątpliwości dotyczące tożsamości rozmówcy lub zasadności kontaktu, zawsze można się rozłączyć i samodzielnie zweryfikować sprawę, kontaktując się z infolinią PGE Obrót.

Jak sprawdzić, czy wiadomość rzeczywiście pochodzi od PGE?

Klienci PGE Obrót powinni pamiętać, że wiadomości wysyłane przez PGE drogą elektroniczną, dotyczące m.in. zaległych płatności, planowanego wstrzymania dostaw energii elektrycznej czy wystawienia nowej PGE eFaktury, zawierają dane pozwalające na ich weryfikację. W treści wiadomości znajdują się m.in.

numer klienta, numer faktury lub dokumentu, termin płatności oraz kwota do zapłaty. Faktury elektroniczne przesyłane są przez PGE S.A. wyłącznie z adresu: efaktura@gkpge.pl. Przed dokonaniem płatności należy każdorazowo sprawdzić numer rachunku bankowego. Każdy klient PGE Obrót posiada indywidualny numer konta, który można znaleźć na aktualnej fakturze, po zalogowaniu do serwisu PGE eBOK lub w aplikacji Moje PGE w zakładce „Płatności”. Czułość i ostrożność pozostają najskuteczniejszą ochroną przed cyberoszustwami. W przypadku podejrzenia próby wyłudzenia można zgłosić incydent za pośrednictwem strony incydent.cert.pl.

Więcej informacji dotyczących bezpieczeństwa znajduje się na stronie PGE w zakładce „Strefa Klienta”.



Sprawdzone sposoby na podniesienie inteligencji

Chciałbyś być bardziej inteligentny? To możliwe. Nauka już dawno potwierdziła, że inteligencja nie jest dana raz na zawsze w zestawie genów, lecz może być świadomie polepszana w ciągu życia.

Na to, co nazywamy inteligencją, składa się wiele czynników, w tym np. pamięć, umiejętność logicznego myślenia i uczenia się, kreatywność, zdolność do adaptacji. We wszystkich tych obszarach można wytrenować swój mózg, tym samym podnosząc swój poziom inteligencji.

Mózg jest plastyczny, więc im więcej go używamy, tym sprawniejszy się staje. By podnieść swój poziom inteligencji, musisz zadbać o stymulację mózgu, a także ogólne zdrowie i samopoczucie.

NAWYKI, KTÓRE PODNOSZĄ INTELIGENCJĘ

Warto wyrobić sobie poniższe nawyki, by trenować swoją inteligencję:

Medytacja: wspomaga pamięć i koncentrację, zdolność skupienia i uczenia się, poprawia nastrój, uspokaja. Możesz zapisać się na zajęcia w grupie lub całkiem za darmo posłuchać prowadzonych medytacji na YouTube.

Czytanie: stymuluje wszystkie partie mózgu i połączenia między nimi. Podnosi umiejętności skupiania się, rozumienia, przewidywania, myślenia abstrakcyjnego, usprawnia pamięć krótko- i długotrwałą.

Socjalizacja: kontakt z innymi ludźmi to zawsze wyzwanie i świetny ogólny trening dla naszego mózgu. Jeśli nie masz pod ręką paczki znajomych, poszukaj nowych w mediach społecznościowych, zapisz się do klubu zainteresowań lub weź udział w wolontariacie.

WYZWANIA DLA MÓZGU

Mózg lubi wyzwania, a rozwiązując problemy, staje się sprawniejszy.

By podnieść swoją inteligencję, stawiając wyzwania mózgowi, możesz np.:

Uczyć się nowych umiejętności: bardzo korzystna jest np. nauka gry na instrumencie, która ćwiczy pamięć, koordynację, percepcję słuchową, rozpoznawanie wzorów, zdolności matematyczne. Instrumenty bywają drogie, ale możesz kupić używane w internecie.

Zrezygnować z pomocy technologii: wyłącz GPS, by ćwiczyć mózg w orientacji w terenie i zapamiętywać nowe miejsca i sposoby dojazdu do nich.

Wyłączyć autokorektę tekstu, by bardziej skupiać się na formułowaniu i zapisywaniu swoich myśli.

Rozwiązywać łamigłówki: niektóre gry i zabawy są wprost zaprojektowane po to, by ćwiczyć nasz mózg. Sprawdzają się do tego np. puzzle, krzyżówki czy sudoku.

STYL ŻYCIA, KTÓRY UCZYNI CIĘ BYSTRZEJSZYM

Dla poziomu inteligencji kluczowe jest zdrowie mózgu, ale dla zdrowia mózgu - ogólny stan naszego organizmu i samopoczucie.

Dlatego pewne zmiany w stylu życia mogą istotnie wspomóc trening mózgu i podnieść twój poziom inteligencji.



Mózg jest plastyczny, więc im więcej go używamy, tym sprawniejszy się staje.

Trzy czynniki są tu kluczowe:

Dobry sen: od niego zależy codzienna regeneracja mózgu, sen warunkuje też konsolidowanie wspomnień i nowych informacji, uczenie się. Niedobór snu bardzo źle wpływa na pamięć.

Aktywność fizyczna: powoduje wzrost hipokampu, daje lepsze dotlenienie mózgu, zwiększa neuroplastyczność i zdolność uczenia się. Trening wcale nie musi być intensywny, wystarczy spacer, sesja jogi, czy prosty trening domowy. Kluczowa jest regularność, nie intensywność.

Dobra dieta: posiłki powinny być regularne i odpowiednio zbalansowane.

Dla mózgu nie jest bez znaczenia, co jesz. By zapewnić sprawne funkcjonowanie tego organu, dieta powinna być bogata m.in. w kwasy omega-3, flawonoidy i witaminę K. By ich dostarczyć, uwzględnij w swojej diecie tłuste ryby morskie, wodorosty, siemię lniane, orzechy, awokado, owoce jagodowe, produkty pełnoziarniste, szpinak i jarmuż.

Na pracę mózgu i poziom inteligencji korzystnie wpływa też picie kawy i zielonej herbaty, bo zawarta w nich kofeina neutralizuje adenozyne, blokującą substancje stymulujące mózg.

Zielona herbata dodatkowo wspomaga rozwijanie sieci neuronowej w mózgu.

EMIL HOFF

REKLAMA

0011553698

znam.

poznaj nowy kanał dla tych, którzy chcą zrozumieć świat

znam.
TO UCZUCIE

rozmowy o emocjach,
kondycji psychicznej
i wyzwaniach

EICHELBERGER

ekspert psychologii

znam.
tenBiznes

rozmowy o tym, jak decyzje liderów
i przedsiębiorców wpływają
na otaczającą nas rzeczywistość

ZIELEWSKI X PIĘKOŚ

dziennikarze Strefy Biznesu

ZESKANUJ KOD



WEJDŹ NA www.youtube.com/@ZNAM-PPG

Natalia Muianga: Lubię się sprawdzać i podejmować nowe wyzwania

W zeszłym roku wygrała jesienną edycję „Twoja twarz brzmi znajomo”. Dzięki temu poznaliśmy Natalię Muiangę, która ma nie tylko wokalne zdolności.

PAWEŁ GZYL

Niedawno otwierałaś Open’era w Gdyni. Wystąpić na tym festiwalu to marzenie chyba każdego artysty w Polsce. Jak było?

Byłam bardzo podekscytowana. Towarzyszyły mi takie emocje na scenie, że wręcz nie wiedziałam, co się dzieje. (śmiej) Tak naprawdę w ogóle tego nie planowałam. Nie miałam śmiałości marzyć o tym w tym roku. W pierwszy weekend lipca miałam wyjechać na wesele znajomych do Toskanii. A tu się nagle okazało, że dostałam zaproszenie na Open’era. Znałomi zrozumieli. I było super. Otwierałam festiwalowe występy i ciekawiło mnie, ile ludzi przyjdzie. Okazało się, że jest ich całkiem sporo i zapełniłam Alter Stage. Co więcej: większość została do końca koncertu, choć w międzyczasie zaczęły się już inne występy. Przygotowałam wyjątkowy skład, rozszerzony o kwartet smyczkowy i dodatkowe chórki. To moi dawni znajomi z Akademii Muzycznej w Gdańsku, więc byłam dodatkowo wzruszona. Na koniec wszyscy razem tańczyliśmy z publicznością.

Dwa dni później śpiewałaś na Enea Edison Festivalu w Poznaniu. Lubisz takie duże imprezy?

To dla mnie pierwszy rok, kiedy występuję na dużych festiwalach. Poznaje je więc od kulis, bo wcześniej znałam je tylko jako uczestniczka. Cieszy mnie, że takie wielkie imprezy otwierają się na muzykę, którą robię i mogę się pokazać z autorskimi piosenkami z kręgu jazzu, bluesa i soulu. To za każdym razem w pełni żywe granie, bo dźwięki kontrabasów czy saksofonu to coś, co zawsze mnie porusza.

Dajesz też bardziej kameralne występy. Jak ci odpowiada taki bliższy kontakt z publicznością?

Czuję się dobrze zarówno na dużej scenie, jak i na mniejszej, choćby teatralnej, ponieważ tu i tu mogę być trochę inna. Na festiwalu staję się bardziej otwarta, mogę tańczyć i biegać po estradzie, jest więc większa energia. Z kolei podczas kameralnych koncertów mogę przemycać bardziej jazzowe utwory, sięgnąć po ballady, jest wtedy też miejsce na solówki i improwizacje moich muzyków.

Od pewnego czasu podczas koncertów towarzyszy ci własny zespół. Czujesz się pewniej, mając sprawnych muzyków za plecami?

Gramy już ze sobą od czasu studiów i bardzo dobrze się znamy. Sporo razem przeszliśmy. Zaczynaliśmy od coverowych rzeczy, potem z czasem zaczęłam pisać i śpiewać swoje utwory. Czuję się z nimi pewnie, nawet kiedy wejść z refrenem tam, gdzie miała być zwrotka, to oni i tak za mną pójdą. (śmiej) Jesteśmy po prostu w muzyce razem.

Na pewno przeżyłaś wcześniej niejedną trudną chwilę, kiedy próbowałaś się przebić w show-biznesie. Co sprawiło, że się nie poddałaś?

Tak naprawdę rzuciłam wszystko dla śpiewania. Jeszcze w liceum miałam mnóstwo różnych pasji: od tańca do sportu. Z czasem zauważyłam, że muszę postawić na jedną aktywność. Wybierając śpiewanie, wiedziałam, że to moja największa pasja. Cieszę się jednak, że stało się to moją pracą. Każde kolejne doświadczenie uświadamiało mi, że trzeba być na tej drodze bardzo cierpliwą i konsekwentną. I nie wolno cho-

dzić na skróty. Kilka razy miałam ku temu okazję, ale wiedziałam, że to nie będzie ze mną spójne. Wolę robić muzykę, która mi się podoba i otaczać się dobrymi ludźmi. Wiadomo - spotykałam na swej drodze różne osoby, ale zawsze szłam za intuicją.

Od razu po studiach postawiłaś na śpiewanie jako na swój zawód?

Jeszcze w czasie studiów zaczęłam pracować jako nauczycielka wokalu. W pewnym momencie stwierdziłam jednak, że muszę zrezygnować z tego, aby w pełni skupić się na śpiewaniu. Pojawiłam się w Opolu na „Debiutach” i stwierdziłam, że stawiam wszystko na jedną kartę. Udało się - i mam nadzieję, że tak zostanie.

Początkowo byłaś sportsmenką i osiągałaś dobre wyniki jako sprinterka. Dlaczego nie poszłaś tą drogą?

Sport mi się trochę znudził, bo trzeba było regularnie trenować. Tymczasem ja nie miałam do tego tyle cierpliwości. Pojechałam na mistrzostwa Polski jako sprinterka, ale jak tam zobaczyłam, ile na to trzeba poświęcić czasu, to sobie odpuściłam. Po prostu śpiewanie wygrało ze sportem zawodowym.

Masz jednak w swej biografii udział w wielu konkursach i przeglądach. To sport sprawił, że lubisz rywalizować z innymi?

Myślę, że chodzi tu o to, że lubię się sprawdzać i podejmować nowe wyzwania. Rywalizacja mnie raczej nie kręci. Tak było z Ladies’ Jazz Festivalem - pomyślałam, że zgłoszę się do konkursu i sprawdzę się w porównaniu z innymi. No i udało się zdobyć Grand Prix, a był to debiutancki występ z moim zespołem. Podobnie było wcześniej z różnymi pro-

gramami typu talent-show, w których występowałam. Potem zdecydowałam się zdawać do Akademii Muzycznej, choć wcześniej nie chodziłam do żadnej szkoły muzycznej. Po prostu jestem osobą, która lubi wyzwania i czasem idzie pod prąd.

Poznaliśmy cię, gdy pojawiłaś się w „Mam talent”. Miałas wtedy zaledwie 17 lat. Nie byłaś za młoda na takie wielkie telewizyjne show?

Przyznam szczerze, że nie czułam wtedy do końca, że to jest coś dla mnie. Poszłam tam za namową mojej nauczycielki angielskiego. Słyszała mnie, jak śpiewam na apelach w szkole i powiedziała: „Natalia, przyjeżdż do Gdańska na precastingi ekipa „Mam talent”. Musisz spróbować!”. Obudziłam się w sobotę trochę późno, ale uznałam, że jeszcze zdążę, więc wzięłam jakieś podkłady i poszłam. I tak przechodziłam od jednego etapu do drugiego. Potem ktoś zadzwonił i posypały się kolejne występy. Tak ta machina powolutku ruszyła. To było pierwszym rozrusznikiem mojej wokalne kariery, a ja sama zdałam sobie sprawę, że kocham być na scenie.

Koleżdy i koleżanki ze szkoły wspierały cię podczas tych występów w „Mam talent”?

Miałam bardzo duże wsparcie w swoim liceum. Takie, że aż mi było trochę głupio i czułam się onieśmielona. Pamiętam, że poszłam do szkoły, a tam na głównych drzwiach wisiał mój wielki plakat z napisem „Głosuj na Natalię!”. W środku na każdych oknach były przyklejone ulotki z tą samą treścią. „Mamo, wracam do domu, bo już nie mogę. Wszędzie mnie pełno!” - dzwoniłam. Podobne wsparcie miałam ze strony nauczycieli, to było bardzo miłe.



FOT. WIKIMEDIA

Rodzice byli zadowoleni, że chcesz śpiewać?

Rodzice nie wiedzieli początkowo, jak to naprawdę wygląda od środka. Byli ciekawi i kiedy pojechali ze mną do Warszawy, wywarło to na nich duże wrażenie. Widzieli, że śpiewanie to moja pasja, wspierali mnie więc w jej realizowaniu. Ktoś docenił mój talent - więc poszli w to ze mną. Tak naprawdę to oni odkryli, że w ogóle śpiewam. Początkowo nie chciałam tego nikomu pokazywać, zamykałam się u siebie w pokoju i śpiewałam, kiedy ich nie było. Aż pewnego razu nie usłyszałam, że weszli - i zorientowałam się, że słuchają, kiedy dobiegły do mnie ich brawa spod drzwi. Potem zapisali mnie na zajęcia wokalne i pozwolili odkrywać to, co mnie bawi i w czym czuję się najlepiej.

Tata nie był rozzarowany, że porzuciłaś sport?

No tak: tata uczy WF-u, organizuje obozy, prowadzi fitness i gra w piłkę ręczną. Zawsze wspierał mnie więc w sporcie. Trenowaliśmy nawet razem. Kiedy zobaczył jednak, że wolę śpiewać, zrozumiał to i też trzymał za mnie kciuki.

Jak ci się spodobał polski show-biznes od środka, kiedy pojawiłaś się w „Mam talent”, a potem w „The Voice Of Poland”?

Te programy dużo mnie nauczyły: pracy z kamerą, swobody na scenie, wizualnego stylu, pokory w przyjmowaniu sukcesów i porażek. Najważniejsze dla mnie było to, abym za każdym razem to ja była zadowolona ze swego występu, a nie żeby z kimś konkurować. Poszłam do telewizji z takim założeniem. I występowałam w tych programach z jazzowymi coverami. Zawsze chciałam się pokazać jako ja: z tym, co czuję najbardziej, co jest mi najbliższe. Nabyłam dzięki temu doświadczenia, które do dzisiaj mi się przydają.

Zostałaś finalistką „Mam talent” i usłyszałaś wiele pochlebnych opinii od jurorów. Dodało ci to skrzydeł?

Pewnie, że tak. Nie spodziewałam się wtedy jeszcze, że pójde na Akademię Muzyczną i zacznę pisać swoje piosenki. Z czasem okazało się, że jednak mam coś do powiedzenia.

W 2024 roku trafiłaś do Opola do konkursu „Debiutów”. Jak to wspominasz?

Festiwal w Opolu wspominam super. To było bardzo duże przeżycie wystąpić na deskach legendarnego amfiteatru w Opolu. Trochę tylko szkoda, że nie miałam okazji zaśpiewać wtedy mojej autorskiej piosenki, z którą się zakwalifikowałam, czyli „Wolę jedno”. Akurat w tym roku debiutanci musieli zmierzyć się z repertuarem Czesława Niemena, a mnie przypadło wykonanie pięknego i legendarnego utworu „Sen o Warszawie”. Było to podwójnie stresujące wyzwanie. Mam nadzieję, że kiedyś jeszcze tam wrócę ze swoim repertuarem. Byłoby to kolejne spełnienie marzeń.

Wiele takich wyzwań miałaś w programie „Twoja twarz brzmi znajomo”, gdzie wcielałaś się w gwiazdy ze świata muzyki. Poza śpiewaniem musiałaś tam pokazać aktorskie i taneczne umiejętności.

Byłam i kobietą, i mężczyzną, tancerką, grałam na gitarze i nawet płakałam publicznie. Wcielając się w Ciarę po raz pierwszy zmierzyłam się ze skomplikowaną choreografią, jednocześnie tańczyłam i śpiewałam. To było dla mnie czymś zupełnie nowym. Z kolei będąc Nat King Cole’em musiałam stać się poważnym mężczyzną, który wychodzi na scenę, gra na fortepianie i śpiewa głębokim głosem. Trzeba więc było opanować aktorskie umiejętności. Ten występ był dla mnie najbardziej poruszający: miałam wtedy urodziny, a wcielałam się w kogoś starszego ode mnie co najmniej trzy razy i właśnie wtedy rozplakałam się na scenie. Można było zobaczyć, jak łzy lecą mi po policzkach. Generalnie „Twoja twarz brzmi znajomo” to była przygoda życia, a zarazem tak intensywny czas, jakiego nigdy wcześniej nie miałam. Mimo że program jest nagrywany z wyprzedzeniem, to tydzień w tydzień byłam kimś innym, było więc mnóstwo przygotowań.

No i najważniejsze: wygrałaś.

Najważniejsze było dla mnie to, że w ogóle przetrwałam ten czas. (śmiej) Graliśmy wszyscy o szczytny cel, więc nie było między nami jakiejś wielkiej rywalizacji. Ale oczywiście ucieszyłam się ze zwycięstwa i tego, że mogłam przekazać 100 tys. zł na wybraną przez siebie fundację. To był Dom Dziecka im. Janusza Korczaka w Gdańsku, miejsce, które miałam szansę też odwiedzić, poznać cudowną kadrę, niesamowitych ludzi oddanych pięknym ideom. Ich wdzięczność była wzruszająca. Dla takich chwil warto żyć.

„Beznamiętnie” czy „Ile snów nam zostało” to nastrojowe piosenki trochę w stylu retro - bez modnej dziś elektroniki. Zapytam pytaniem, które postawiłaś niegdyś swym fanom na Facebooku: „Czy w Polsce jest jeszcze miejsce na taką muzykę?”

W dzisiejszych czasach, kiedy zewsząd atakuje nas sztuczna inteligencja, miło wiedzieć, że ludzie lubią też muzykę na żywo, którą wykonujemy. Kiedy wstawiałam ten post na Facebooka, wahałam się, czy dobrze robię. Może jednak nie ma miejsca na takie piosenki? Kliknęłam jednak ostatecznie - i poszłam spać. Następnego dnia rano patrzę, a tam mnóstwo pozytywnych odpowiedzi, żeby wydać „Beznamiętnie”, bo ludziom się podoba taki klimat. To bardzo mnie podniosło na duchu.

Co cię pociąga w takiej muzyce, granej na żywych instrumentach: w jazzie, soulu czy bluesie?

Muzyka grana na żywych instrumentach ma duszę. Nawet kiedy zaczynałam śpiewać i jeszcze nie wiedziałam do końca, co robię, to z czasem zrozumiałam, że sama z siebie gdzieś tam wewnątrz jazzuję. Po prostu w moim głosie i w moim sercu jest taka muzyka. To coś, co zawsze czułam i dzięki nauczycielom czy ludziom, którzy stanęli na mojej drodze, mogłam to z siebie wydobyć.

Twój tata pochodzi z Mozambiku. Byłaś tam kiedyś?

Nigdy nie byłam w Afryce. (śmiej) Oczywiście już dawno były plany takiego wyjazdu oraz poznania tamtejszej rodziny i domu mojego taty. Rodzice czekali jednak, abyśmy z siostrą byli trochę starsze, aby to

był dla nas świadomy wyjazd życia. I tak odkładaliśmy i odkładaliśmy tę podróż, aż zdążyliśmy dorosnąć. Teraz myślę, że to ja muszę zorganizować taką rodzinną wycieczkę do Afryki. Na pewno chciałabym kiedyś tam pojechać. Na razie mamy kontakt telefoniczny, kilka razy rodzina taty była też u nas.

A znasz muzykę z Afryki?

Tata oczywiście dzielił się nią z nami - zarówno popularnym tam afrobeatem, ale także tradycyjnymi pieśniami afrykańskimi. Fajnie było je poznać, ale na razie nie jest to dla mnie inspiracją do tworzenia własnej muzyki. Ale jakby nie patrzeć korzenie jazzu, bluesa i soulu są w Afryce. Co ciekawe w Mozambiku mówi się po portugalsku i tata świetnie posługuje się tym językiem. Kiedy byłam mała i chciał mnie go nauczyć, odpowiadałam: „Tato, jak mnie kochasz, to nie mów tak do mnie”. No i mnie posłuchał. (śmiej) Teraz tego bardzo żałuję. Kiedy czasem muszę coś zaśpiewać po portugalsku, zwracam się do niego po pomoc i pomaga mi z wymową. Tak go wykorzystuję w swojej muzyce.

Od pewnego czasu sama piszesz swoje piosenki.

To nieodłączna część mojego życia: mogę w nich opowiedzieć o tym, co czuję i co przeżywam. Jest to dla mnie super forma kontaktu z publicznością. Co ciekawe, potrafię pisać piosenki dość szybko. Na tydzień przed Open’erem wpadł mi do głowy nowy tekst i melodia - i postanowiłam z zespołem przygotować to na ten występ. Udało się. Kocham śpiewać swoje utwory. Na platformach streamingowych nie ma jeszcze wielu moich utworów, ale napisałam ich dużo więcej. Póki co gram je na koncertach i stopniowo będę je wypuszczać też jako single.

Piszesz o skomplikowanych relacjach międzyludzkich. Gdzie szukasz inspiracji?

Piszę głównie o miłości. Szukam inspiracji we własnych przeżyciach oraz moich bliskich czy znajomych. Kto z nas nie przeżył nieszczęśliwej miłości? Albo nie zakochał się po uszy? Są to tematy, które dotyczą każdego z nas. Miło, kiedy ktoś odnajduje własne przeżycia w moich piosenkach. Kiedyś po koncercie podeszła do mnie pani i powiedziała, że jest samotną matką z dzieckiem i mój utwór „Krucze” jest dokładnie o niej, o tym, co czuje i przeżyła, za co bardzo mi dziękuje. Takie sytuacje dmuchają w moje skrzydła.

Masz bardzo stylowe i zmysłowe teledyski. Widać, że dobrze czujesz się przed kamerą. To zasługa wszystkich tych programów telewizyjnych, w których wzięłaś udział?

Na pewno. Kiedy piszę piosenkę, od razu widzę w głowie do tego jakiś obraz. Lubię dawać ludziom cały pakiet: singiel i do tego obrazek. To też sprawia, że praca przy pojedynczej piosence zabiera więcej czasu.

Jesteś bardzo dyskretna, jeśli chodzi o życie prywatne. Chcesz pozostać trochę tajemniczą?

Tak uważasz? Chcę się dzielić z innymi przede wszystkim moimi przeżyciami w muzyce. Czasem mam wrażenie, że w piosenkach aż za bardzo się obnażam. Nie wiem, czy to byłoby dla moich fanów ciekawe, z kim wychodzę na spacer lub to, jakie robiłam sobie paznokcie. (śmiej) Muzyka zajmuje jak nie całe, to prawie całe moje życie. Wydaje mi się więc, że pokazuję siebie taką, jaką jestem naprawdę. Nie udaję nikogo. A to, co robię prywatnie, niech zostanie tylko dla mnie.

Zdradź więc chociaż na koniec, czy twoje serce jest jeszcze wolne czy już zajęte?

Jestem szczęśliwa. Tak bym to zakończyła. (śmiej)



FOT. KRZYSZTOF SZLEZAK

Trójkąt erotyczno-kryminalny na szczytach władzy III Rzeszy

Magdzie Quandt marzyła się rola pierwszej damy Niemiec. Droga do niej wiodła przez małżeństwo z Goebbelsem. Ale nie była obojętna także Adolfowi Hitlerowi.

Magda Quandt po raz pierwszy spotkała Adolfa Hitlera latem 1927 r. w posiadłości jej ówczesnego męża w Meklemburgii. Piękna pani Quandt - smukła, ze złotymi blond włosami i niebieskimi oczami - przyciągała spojrzenia wszystkich. Hitler i towarzyszący mu Joseph Goebbels wydawali się nią oczarowani. O ile Hitler i Goebbels z tamtego spotkania zapamiętali niewiele, to dla Magdy było przełomem. Podobno już wtedy zamarzyła jej się rola pierwszej damy Niemiec, do której wynieść ją miała znajomość z Goebbelsem i Hitlerem.

Punktem kulminacyjnym w jej życiu był jeden z wieców wyborczych NSDAP w 1930 r., podczas którego przemawiał jej przyszły mąż. 15 tys. ludzi i ona - niepewnie oczekująca na spektakl. Niski, źle ubrany mężczyzna nie zrobił na niej piorunującego wrażenia. Dysponował jednak potężnym głosem, który ją zafascynował. Nieważne, co mówił, ważne jak - pomyślała. Słuchała go jak w transie. Już



Znajomość Magdy Quandt i Josepha Goebbelsa była miłością od pierwszego wejrzenia. Świadkiem na ich ślubie był Hitler.

następnego dnia zapisała się do NSDAP, a zaraz potem zatrudniła się jako pomoc biurowa w kwaterze głównej NSDAP.

Na początku listopada 1930 r. nadszedł w końcu ten dzień. Magda, wychodząc do pracy, ujrzała na schodach

utykającego, niskiego, szczupłego mężczyznę. Ponownie zwróciła uwagę na jego podniszczony strój. Kiedy jednak ten popatrzył jej w oczy, miała wrażenie, że zaraz spłonie. Goebbelsa i Magdę połączyła miłość od pierwszego wejrzenia.

Następnego dnia po pamiętnym spotkaniu Goebbels wezwał młodą kobietę do siebie. Oznajmił, że w trybie natychmiastowym potrzebuje osoby godnej zaufania do zorganizowania tajnego archiwum. I wciąż pozerął ją wzrokiem. Zdarzenie to opisał

w dziennikach pod datą 7 listopada 1930 r. „Piękna kobieta, nazwiskiem Quandt, tworzy dla mnie prywatne archiwum” - odnotował.

Nie minęło wiele czasu, a para postanowiła się pobrać. Rodzina i bliscy Magdy sprzeciwiali się tej decyzji. Na przyszłej pannie młodej nie zrobiło to jednak żadnego wrażenia. Goebbels jednak jeszcze przed ślubem zawarł z nią porozumienie, z którego wynikało, że mężczyzna nie pozostanie... wierny małżonce.

Uroczystość zaślubin odbyła się 19 grudnia 1931 r. Świadkiem na ślubie został sam Hitler. Peter Longerich przekonuje, że również on był zakochany w Magdzie. Po męskiej rozmowie z Goebbelsem zrezygnował jednak z wyścigu o jej rękę. Na ślubie miał nawet uronić niejedną łzę, co pan młody wziął jednak za przejaw wzruszenia. Wcześniej pisał: „Kocha Magdę. Ale pozwala mi na szczęście. Mój dzielny towarzysz i Führer”.

Prawdą jest to, że Hitler wyjątkowo cenił Magdę. Dobrze czuł się w jej towarzystwie, w pewnym okresie swojego życia - z obawy przed planowanym zamachem - jadł przygotowane jedynie przez nią posiłki. To ona uczyła go dobrych manier i odpowiedniego zachowania przy stole.

W późniejszych latach często odwiedzał młode małżeństwo Goebbelsów. Bywał u nich tak często, że - jak pisze Longerich - stał się niemalże członkiem trzyosobowej ro-

dziny. Goebbelsowie nadali też swym sześciorgu dzieciom imiona na literę H.

Pierwsze lata pożycia małżeńskiego Goebbelsów były wyjątkowo udane. Magda zwracała się do Josepha „Aniolku”, choć wszyscy wokół dostrzegali raczej diaboliczne cechy jej męża. Z upływem czasu minister propagandy miał go jednak dla swojej żony coraz mniej. Nie przyszkadzały jej nawet liczne kochanki. Wszystko zmieniło się jednak, kiedy ten poznał młodszą aktorkę Lidę Baarovą. Tym razem to nie był zwykły romans. Magda Goebbels musiała stawić czoło faktom. Jej mąż się zakochał. Z powodu Baarovej zamierzał rozwieść się z żoną, a nawet... zrezygnować z polityki.

W tym okresie dochodziło do gwałtownych kłótni. Goebbels żalił się w swoich dziennikach, że nie może dłużej wytrzymać napiętej atmosfery.

Magda, choć wybaczyła mężowi ponad 40 romansów, tym razem postanowiła interweniować u samego wodza. Kobieta, która miała wówczas 36 lat i właśnie urodziła szóste dziecko, znalazła zrozumienie u Hitlera. Ten kategorycznie nakazał zerwanie kontaktów pomiędzy kochankami. Ich idealne małżeństwo, wzór dla każdej niemieckiej rodziny, nie mógł być przecież splugawiony romansem i skandalem. Goebbels nigdy więcej nie spotkał się z aktorką, która musiała wrócić do Pragi.

Hotel Savoy, z pawiem nad wejściem, nazywany był drapaczem chmur i stał się bohaterem znanej powieści

Hotel Savoy przy ul. Traugutta 6, ze słynnym, secesyjnym pawiem nad wejściem, to legenda dawnej Łodzi. Nazywano go „drapaczem chmur”, ponieważ przez wiele lat był najwyższym budynkiem w mieście. W swoich utworach wspominał go Julian Tuwim. Ponadto stał się tytułowym bohaterem powieści znanego pisarza austriackiego. „Zajechałem o godzinie dziewiątej przed południem do hotelu „Savoy”. Postanowiłem odpocząć parę dni lub

tydzień. Mam krewnych w tym mieście. Rodzice moi byli rosyjskimi Żydami” - tak zaczyna się powieść pt. „Hotel „Savoy” z 1924 roku Józefa Rotha urodzonego w kresowych Brodach pod Lwowem.

Bohater powieści, żołnierz austriacki Gabriel Dan, który przyjechał do Łodzi po kilku latach wojaczki i niewoli rosyjskiej, nie ukrywał, że dzięki windom, kanalizacji i portierom w liberii, hotel ten wydawał mu się bardziej europejski niż inne tego typu obiekty na Wschodzie. „Savoy obie-

cjuje wodę, mydło, kanalizację, pokojówki w białych czepczkach. Elektryczne lampy wykwitają z różowych i zielonych abażurów niby z kielichów” - zachwycił się. Zamieszkał w pokoju na VI piętrze. Za oknem rozciągało się „dość zabawne miasto. Mieszkało w nim wiele dziwnych ludzi. Czegoś podobnego nie spotyka się na świecie” - podkreślał Gabriel Dan.

Ten luksusowy, 7-piętrowy hotel wybudowano w latach 1910-11. Inwestorem był wiedeński finansista Sa-



W czasach PRL w hotelu „Savoy” działał popularny Klub Literatów „Pickwick”.

lomon Ringer. Szybko stał się - obok Grand Hotelu - najbardziej prestiżowym hotelem w Łodzi. W 1912 roku kupił go Karol Niezabytowski, który

był jego właścicielem do 1926 roku, po czym do wybuchu II wojny światowej „Savoy” kilka razy zmieniał właścicieli. Po wojnie został przejęty

przez samorząd i stał się częścią przedsiębiorstwa „Hotele Miejskie”. Potem został upaństwowiony.

WIESŁAW PIERZCHAŁA

Matematycy przy kawiarnianym stoliku...

Fenomen lwowskiej szkoły matematycznej budzi emocje i podziw do dzisiaj. Dlaczego akurat w kawiarni we Lwowie narodziła się tak wybitna burza mózgów?

MARIUSZ GRABOWSKI

Był 17 lipca 1935 roku. Tego dnia w sporym gronie rozdyktowanych lwowskich matematyków pojawiła się żona jednego z najbardziej znanych - Stefana Banacha - z kratkowanym brulionem ze złożonymi brzegami. Każdy z uczonych miał w nim zapisywać problem do rozwiązania. Pierwszy wpis brzmiał: „Kiedy przestrzeń metryczna (ewentualnie typu B) da się zmierzować tak, by stała się kompaktową zupełną, przy czym ciągi zbieżne według starej odległości mają być zbieżne wedle nowej?”.

Pomysł chwycił. Jak pisze Mariusz Urbanek, autor „Genialnych”, pierwszej popularnej monografii szkoły, tego samego dnia do kajetu wpisało się jeszcze kilku innych naukowców. Notki „były opatrzone numerem, datą, nazwiskiem autora problemu i informacją o nagrodzie, jaką ustanawiał”. Nagroda pojawiła się pierwszy raz już przy szóstym zagadnieniu. Stanisław Mazur obiecał, że autorowi dobrego rozwiązania postawi fiaszkę wina. W lecie wartość nagrody wzrosła. Teraz była nią... żywa gęś. Problem matematyczny postawiony przez Mazura doczekał się rozwiązania dopiero w roku 1972. Wiadomo, kto zjadł wtedy obiecaną przed laty gęś - szwedzki matematyk Per Enflo. Uroczystość przekazania gęsi transmitowała w specjalnym programie Telewizja Polska.

„Na stronach nieparzystych »Książki« wpisywano problemy, na sąsiednich parzystych było miejsce na komentarze i rozwiązania. Ogółem w okresie funkcjonowania »Książki«, tj. w latach 1935-1941 (podczas wojny życia kawiarnianego już nie było, ale »Książka« istniała, a wpisywali się do niej przybyś z Warszawy i goście ze Związku Sowieckiego), wpisano 193 problemy numerowane oraz kilkanaście nienumerowanych. Niektóre rozwiązywano potem przez lata i także w ten sposób »Książka« wpłynęła na światową matematykę” - czytamy w rozprawie Andrzeja Dudy „Osiągnięcia i znaczenie Lwowskiej Szkoły Matematycznej”, opublikowanej przez PAU w 2009 roku.

Historycy nauki są zgodni: lwowska szkoła matematyczna zawdzięcza swoje znaczenie głównie profesorom uniwersytetu oraz politechniki: Stefanowi Banachowi, Hugonowi Steinhausowi, Stanisławowi Mazurowi, Kazimierzowi Bartłowi, Antoniowi Łomnicki-

kiemu, Włodzimierzowi Stożkowi i wielu innym. Ale uczonych, których można zakwalifikować do ich środowiska, było nawet kilkadziesiąt. Ośrodek lwowski był przede wszystkim znany z fundamentalnych prac w dziedzinie analizy funkcjonalnej, przy czym w kręgu głównego jej twórcy, prof. Banacha, skupiło się grono badaczy, którzy założyli w 1929 roku pismo fachowe „Studia Mathematica”, rozpowszechnione także obecnie poza granicami Polski.

Zatrzymajmy się na chwilę przy tym piśmie. Poświęcone było właściwie jednej tylko gałęzi matematyki - wspomnianej wyżej analizie funkcjonalnej. Wydawano je jedynie w językach powszechnie używanych w kontaktach międzynarodowych (francuski, niemiecki, angielski). W krótkim czasie stało się nie tylko organem lwowskiej szkoły matematycznej, ale też jednym z najpoważniejszych w skali światowej czasopism w dziedzinie analizy. Tu wyjaśnienie: analiza funkcjonalna to szczególnie dział analizy matematycznej zajmujący się głównie badaniem własności przestrzeni funkcyjnych. Rozwinął się w trakcie studiów nad odwzorowaniami zwanymi transformacjami lub operatorami oraz równaniami różniczkowymi i całkowymi.

W międzywojniu lwowska szkoła matematyczna nie miała zresztą monopolu na tę dziedzinę nauki. Równolegle funkcjonowała warszawska szkoła matematyczna, zajmująca się głównie teorią mnogości, logiką i topologią (jej najbardziej znanym przedstawicielem był Alfred Tarski), a także krakowska szkoła matematyczna, specjalizująca się w teorii równań różniczkowych, funkcjach analitycznych oraz geometrii różniczkowej (m.in. Alfred Rosenblatt, który po wojnie zasłynął w Peru również jako... astronom). Trudno jednak zaprzeczyć, że najbardziej znane na świecie było środowisko lwowskie.

Z grona uczonych lwowian na pierwszy plan wysunął się Stefan Banach, istny geniusz matematyczny, specjalizujący się w opracowywaniu zasadniczych pojęć i twierdzeń analizy funkcjonalnej. Terminy takie jak „przestrzeń Banacha” znane są każdemu matematykowi w świecie. Jego metody oraz odkrycia wywarły istotny wpływ na każdą niemal gałąź współczesnej matematyki, a także fizyki teoretycznej.

Banach, na początku lat 20. niemający jeszcze ukończonych studiów wyższych, odkryty



Zjazd Kół Matematyczno-Fizycznych (Lwów 1930). 1 — L. Chwistek, 2 — S. Banach, 3 — S. Loria, 4 — K. Kuratowski, 5 — S. Kaczmarz, 6 — J. P. Schauder, 7 — M. Stark, 8 — K. Borsuk, 9 — E. Marczewski, 10 — S. Ulam, 11 — A. Zawadzki, 12 — E. Otto, 13 — W. Zonn, 14 — M. Puchalik, 15 — K. Szpunar

Przedstawiciele lwowskiej szkoły matematycznej

został dla matematyki przez Hugo Steinhaus. Legenda mówi, że pod koniec I wojny światowej bawił on w Krakowie. W czasie spaceru po Plantach podслуchał uczoney dysputy matematycznej Banacha z późniejszym profesorem Ottonem Nikliborcem i namówił go do przyjazdu do Lwowa. W roku 1920 Banach złożył pracę doktorską, a dwa lata później został mianowany profesorem uniwersytetu. W ciągu swej 18-letniej kariery naukowej opublikował 58 prac matematycznych.

Banach lubił pracować w gronie przyjaciół matematyków w kawiarnianej atmosferze, przy czym gwar i muzyka nie przeszkadzały mu w koncentracji myśli. Przesiadywał godzinami w Szkockiej, zapisując blat stolika i serwetki dowodami twierdzeń. W czasie studiów zarabiał korepetycjami i statystował w operze - tańczył mazura w „Halce”, nosił byka w „Carmen” i ciągle nie dojadł. Gdy został asystentem, zamieszkał u swojego profesora i pilnował mu dziecka. Jako profesor wspomagał swój budżet pisanem podręczników akademickich i gimnazjalnych. Płacono za nie znacznie lepiej niż za największe matematyczne odkrycia. A i tak tonął w długach.

Co ciekawe, wielki uczony pieniędzy liczyć nie umiał. W latach 30. do Lwowa przyjeżdżał prof. John von Neumann, później współtwórca pierwszego komputera, i proponował Banachowi pracę w USA w zespole Norberta Wienera, nazywanego ojcem cybernetyki. Obaj przed laty współpracowali („przestrzeń Banacha” początkowo nazywana była „przestrzenią Banacha-Wienera”). Ostatni raz Wiener przysłał von Neumanna do Lwowa w lipcu 1937 roku.

- Ile daje prof. Wiener? - zapytał Banach.

- Przewidzieliśmy to pytanie - odpowiedział zadowolony Neumann, wyciągając podpisany przez Wienera czek. W rubryce „kwota” widniała jedynka. - Profesor Wiener prosił, żeby dopisać tyle zer, ile pan uzna za stosowne - powiedział.

- To za mała suma, aby opuścić Polskę - odrzekł Banach.

W czasie wojny uczony pozostał we Lwowie, pracując zarówno naukowo, jak i społecznie. Po wkroczeniu do miasta Niemców, narażony na prześladowania, został karmicielem wszy w Instytucie Bakteriologicznym swojego kolegi uniwersyteckiego prof. Rudolfa Weigla, twórcy szczepionki przeciwtyfusowej. Wyniszczony ciężkimi warunkami

wojennymi doczekał się klęski hitlerowców, lecz nie mógł już włączyć się czynnie do odbudowy życia naukowego. Jego pogrzeb w 1945 roku stał się wielką manifestacją patriotyczną.

W czasie wojny grupa lwowskich matematyków uległa rozproszeniu. Jedni, jak Władysław Hepter, zostali zamordowani przez bolszewików, Antoni Łomnicki, Włodzimierz Stożek i Stanisław Ruziewicz zostali rozstrzelani przez hitlerowców na Wzgórzach Wuleckich, Juliusza Pawła Schaudera i Hermana Auerbacha zastrzelono w getcie lwowskim. Stanisław Saks został zamordowany przez hitlerowców w Warszawie, Marian Mojżesz Jacob i Menachem Wojdyśławski zaginęli, a Meier Eidelheit został zamordowany przez Niemców w 1943 roku.

Po wojnie członkowie lwowskiej szkoły matematycznej zasilili inne ośrodki naukowe: Hugo Steinhaus przeniósł się do Wrocławia, a Stanisław Mazur do Warszawy. Z kolei Stanisław Ulam, który wojnę przeżył na emigracji, trafił do amerykańskiego ośrodka badań jądrowych w Los Alamos i brał udział w projekcie „Manhattan”, czyli w budowie bomby atomowej. Stosując innowacyjne metody matematyczne, dowiódł m.in., że koncepcja obrona przez kierownika projektu budowy bomby była błędna, a następnie zaproponował własne rozwiązanie, które doprowadziło do sukcesu. Schemat tej bomby nosi nazwę konfiguracji Tellera-Ulama, od jej twórców: węgierskiego fizyka Edwarda Tellera i Stanisława Ulama.

Dorobek Stefana Banacha propaguje w świecie Międzynarodowe Centrum Matematyczne im. Stefana Banacha. Zostało utworzone zgodnie z porozumieniem Akademii Nauk Bułgarii, Węgier, NRD, Polski, Rumunii, ZSRR i Czechosłowacji, podpisanym 13 stycznia 1972 r. w Warszawie. Później, w roku 1979, do umowy przystąpiły akademie nauk Wietnamu (1979) i KRLD (1986). Dziś centrum jest częścią Instytutu Matematycznego Polskiej Akademii Nauk.

Czego uczy nas historia geniuszy ze Lwowa? Tego, że czas najwyższy pozbyć się kompleksów. Bo jak pisał przed wojną Hugo Steinhaus, podróżujący po Stanach Zjednoczonych: „W Ameryce mówi się, że jak ktoś jest świetnym matematykiem, to z pewnością musi być Polakiem”.

Znad Atlantyku do Saksonii. Wakacyjne przygody rowerowego fanatyka

Wakacje to od kilku lat dla mnie obowiązkowa rowerowa eskapada. Tak było też w tym roku. Z moim przyjacielem Tomaszem skutecznieamy te wyjazdy, przeważnie zwiedzając Europę. Tym razem celem nie były alpejskie ścieżki, ale, jak mi się wydawało, spokojna trasa śródlądowa. Jakże się pomyliłem. Pagórkowate drogi Normandii, czy Saksonii dały się nam mocno we znaki.

JACEK ŻUKOWSKI

Początek w Rennes, przejazd wzdłuż Atlantyku, przez Paryż, Liege, Bonn do Drezna. Trasa ambitna, licząca ponad 1800 km. Jak zwykle nie zabrakło przygód i fajnych historii.

MIĘĆ SIĘ NA BACZNOŚCI

Podróżnicy wiedzą, że przemieszczanie się po Europie z rowerem nie należy do najłatwiejszych rzeczy. Zdominowane przejazdy autokarowe przez Flixbusa czasem mogą być uciążliwe, bo na długich trasach autobus niekoniecznie musi przyjechać zgodnie z rozkładem. Generuje to nerwy, choć w aplikacji firmy można śledzić, gdzie w danej chwili jest pojazd i jakie ma opóźnienie, co trochę koi stan ducha. Czasem zdarza się, że na kilka dni przed planowanym kursem człowiek dostaje SMS-a akurat o odwołaniu podróży... Trzeba też liczyć na przychyłność kierowców, którzy zamontują rower na bagażniku lub wsadzą go do luku bagażowego. Jedni są bardzo mili, inni opryskliwi.

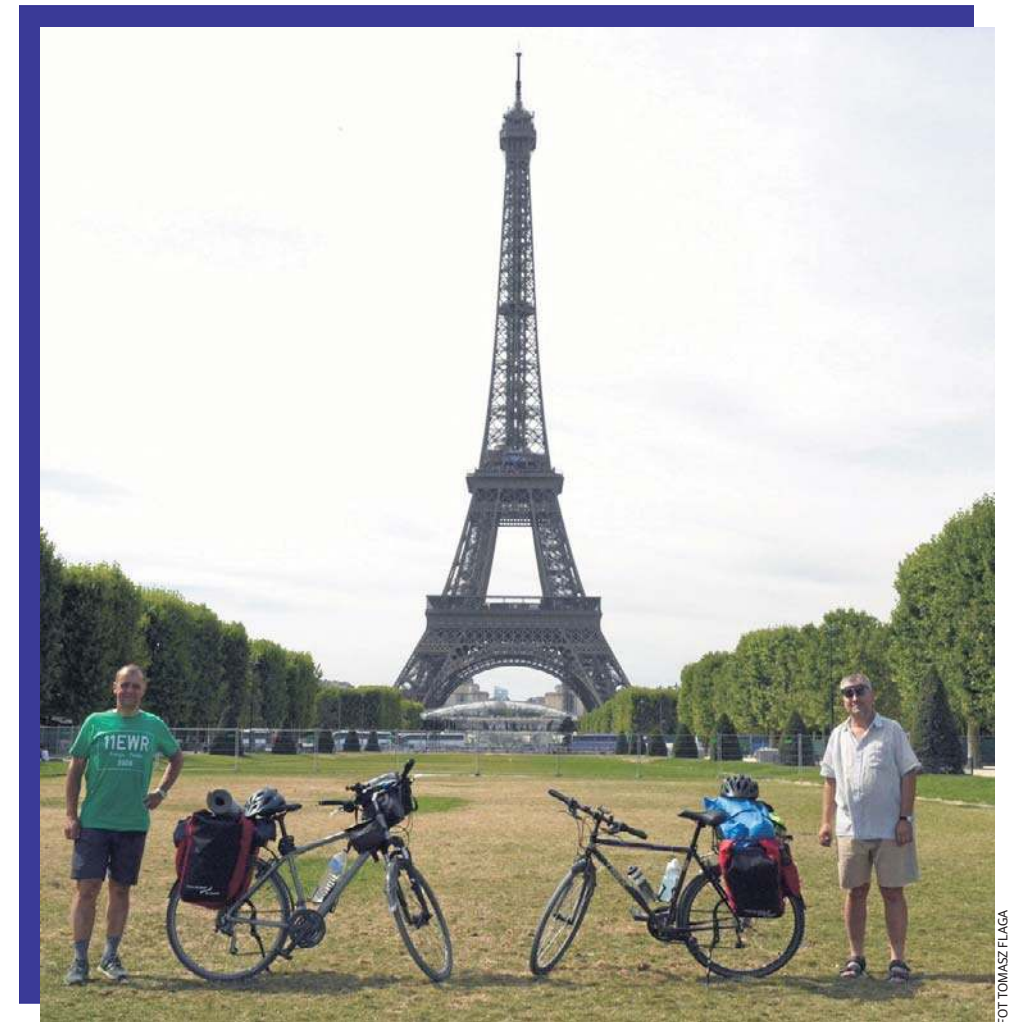
Polscy kierowcy z reguły są wyrozumiali, choćby w kwestii przerw „na papierosa”. Gdy jednak ktoś spóźni się, przekraczając umówione dziesięć minut, potrafią być nieprzejemni, bo przez niezdyscyplinowanego pa-

sażera podróż nie idzie zgodnie z harmonogramem. Gdy komentowaliśmy z przyjacielem niesubordynację turystek z Niemiec nie przyszło mi do głowy to, że możemy być w podobnej sytuacji. Już blisko celu podróży - Rennes po ponad 20 godzinach spędzonych w autokarze, wczesnym świtem Tomek postanowił się przewietrzyć na postoju. Ja będąc w półśnie ze zgrozą skonstatowałem, że autobus rusza, nabiera prędkości, a mojego towarzysza nie ma na pokładzie! Skok adrenaliny, sus do kierowcy i negocjacje, by zatrzymać pojazd.

Tymczasem nieszczęśnik podjął nierówną walkę z rozpędzającym się autobusem. Zdyszany, usłyszał w słuchawce telefonu uspokajające: „Wróćmy po ciebie”. Szybka nawrotka i po pięciu minutach autobus znów zameldował się na feralnym parkingu. Pasażera-gapowicza jednak nie było... Zapędził się w uliczkę i wracał mocno zasapany. Skończyło się na strachu.

PODRÓŻNICY SĄ WSZĘDZIE

Zanim człowiek zdążył się zapakować i przysposobić do jazdy rowerem trzeba było uskutecznić miłą gadkę z francuskim podróżnikiem rowerowym. Gdy usłyszał, że pierwszego dnia chcemy pokonać ponad 130-kilometrową trasę w pobliże Mont Saint-Michel,



Wieża Eiffla - jedna z najstojniejszych budowli świata.

pokiwał znacząco głową. Opowiedział, że na rowerze odwiedził Sanok i Rostocze. Zachwycał się Polską. Było to miłe.

BEZ JEDNEJ SZPRYCHY

Na rowerowych globtroterów czyhają niebezpieczeństwa związane z ewentualnymi naprawami sprzętu. Część można wykonać we własnym zakresie, innych nie, trzeba liczyć na serwis. Gdy usłyszałem metaliczny dźwięk w kole wiedziałem, że coś jest nie w porządku. Obciążenia sakw nie wytrzymała szprycha. Trzeba było ją wykręcić, by nie narobiła większych szkód.

Zapasowej nie miałem, zresztą jej montaż bez specjalnych narzędzi nie jest możliwy. Niedziela ograniczała możliwości naprawy, ale okazało się, że przy ścieżce rowerowej poprowadzonej wałem po dawnej kolei jest serwis. I to czynny w dzień wolny! Z nadzieją więc pojechaliśmy do niego. I... zastaliśmy zamknięte drzwi. Lipiec to i urlop mechanika. Cóż zrobić, trzeba poczekać do następnego dnia i serwisu w Rouen. Miasto oferowało kilka warsztatów. W jednym z nich sympatyczna dziewczyna od razu zabrała się do pracy. Natrafiła jednak na problem odkręcenia kasety czyli zębatek w tylnym kole. Bez tego ani rusz, bo nie było jak przepleść nowej szprychy. - Obsługuję wielu turystów, z Niemiec, Belgii, Francji, nawet z Kanady - podzieliła się informacją. - Z Polakami mam do czynienia po raz pierwszy. Nie miała specjalnego klucza, a inny nie za bardzo pasował. Mimo wysiłków, poddała się. - Bardzo mi przykro - dziś nie naprawię... Zaproponowała centrowanie, na co zgodziłem się bez wahania. Szybka konsultacja z warsztatem w Polsce: „Przejedźcie pan, spokojnie, tylko nie obciążać tyłu...”

Hmm... Łatwo powiedzieć, ciężar rowerzysty i tych sakw idzie na tyłu... „Uważać, nie

wpadać w dziury”. To już łatwiej zrobić. Kolejne dni jazdy - to był czas wzmożonej ostrożności. Rawka wytrzymała. Polski majster miał jednak rację.

Bułeczki po mszy

Francuską gościnność można było poznać na prowincji. Po niedzielnej mszy, na której była spora grupa skautów, a właściwie skautek, miejscowi rozdawali przepyszne kruche drożdżówki. Z kolei spragnieni polskiej mowy, mogliśmy ją usłyszeć w świątyni w Bonn w polskim kościele. A przy okazji dowiedzieć się, że miejscowa drużyna parafialna wygrała mistrzostwa Niemiec, a ksiądz proboszcz wkrótce robi wycieczkę do USA i jako kierowca przemierzy 15 tys. kilometrów. Pozwiedza kraj i wszystko parafianom opowie...

PIĘKNE OKOLICZNOŚCI PRZYRODY

Moje wyprawy rowerowe są obfite w piękne zakątki i ekscytujące miejsca do nocowania. Jednym z takich właśnie był polder naprzeciwko Mont Saint-Michel. Niesamowity półwysep-warownia robi największe wrażenie, kiedy się na niego patrzy z daleka. Obłędnie wygląda w blasku księżyca i o wschodzie słońca.

Łamiąc przepisy, wdzierając się na zamknięty bramkami polder nie mogliśmy odmówić sobie przyjemności rozbicia namiotu naprzeciwko fajnej budowli. A dzień później pojechaliśmy ją zwiedzić. Stara katedra na skałach wąskie uliczki, zaułki. Zdecydowanie pozycja obowiązkowa dla odwiedzających Francję. Były też i inne fajne miejsca noclegowe: nad kanałem czy z widokiem na pagórki.

MUNDIAL W ŚRODKU LASU

Na dwutygodniowej wyprawie nieodzowne są też noclegi w bardziej cywilizowanych



Droga często wiodła nad kanałami i rzekami.

miejskach. Jak choćby to na przedmieściach Liege. Akurat był mundialowy dzień ważny dla Belgii. Grała ćwierćfinał z Hiszpanią. Przyjemny gospodarz, który przygotował piwo dla gości miał nadzieję, że jego rodacy sprawią niespodziankę. Wyprowadziłem go z błędu jeszcze przed meczem. Jakoś nie było słychać potem okrzyków radości... Skoro jesteśmy przy najważniejszej piłkarskiej imprezie globu, to można było ją śledzić... w środku

lasu. Dobrze działający internet, aplikacja TVP Sport i emocje gotowe. Dla chcącego nie ma nic trudnego.

LEDWO USZLI Z ŻYCIEM...

14 dni upałów, temperatury nie schodzące poniżej 30 stopni mogą rozleniwzić. To nie jest absolutnie pogoda do jazdy na rowerze, raczej do wypoczynku na plaży. Ale cóż zrobić, jest plan do wykonania, trzeba przejechać te

130 - 140 km. Mniej się nie da? Pewnie się da, ale gdy zaplanowane są noclegi, do których trzeba dotrzeć danego dnia, to pole manewru w rozkładaniu namiotu gdzie się da, mocno się kurczy. Wracając do pogody to tak przystępowała ostrożność, że niepostrzeżenie zbliżająca się burza nie zrobiła wrażenia. Gdy jednak jadąc ścieżką pod osłoną drzew nagle słyszało się za sobą lub przed rowerem trzask łamanych gałęzi, trzeba było sprężyć się nie

na żarty. Pół biedy, gdy na drogę leciały małe gałązki. Gdy jednak grube konary zaczęły tarasować drogę, a podmuchy bocznego wiatru nieomal przewracały, człowiek myślało się tylko o dojechaniu do osłoniętego miejsca. Tak znalazł się dom z małym daszkiem. Deszcz ustał, wyszła piękna tęcza. A dalsza droga była znaczone przeszkodami z leżących drzew. Ni stąd, ni zowąd znalazł się pomocny miejscowy chłopak, który nie pytany pomagał przenosić ciężkie rowery przez zasieki z drzew. Niemiecka gościnność w pełnej krasie.

TURYSTA-TERRORYSTA

Będąc w Paryżu nie mogło oczywiście zabraknąć pozycji obowiązkowej - wizyty na wieży Eiffla. Mimo kupna z wyprzedzeniem biletów, nie wystarczyły by dostać się na szczyt. Zbrakło miejsc. Ale i tak widok z ponad 80 m rekompensował trudy wspinania na platformę po schodach.

Tomek - spokojny, wyważony człowiek popełnił tego dnia błąd życia - do podróży, podręcznej torby zapakował bowiem nóż. Gdy stojąc w kolejce do wejścia zobaczył przekreślone to narzędzie na specjalnej tablicy, było już za późno. Skaner od razu wychwycił zabroniony sprzęt. Ostatnim ruchem mój przyjaciel chciał wyrzucić trefny przedmiot poza ogrodzenie. Nic z tego, czujne oko ochroniarza wychwyciło zamiar, trzeba było gęsto się tłumaczyć... a potem wrzucić nożyk do przezroczystej urny, na „wieczne nieodanie”. Dobrze, że nie skończyło się na wizycie na posterunku. Cóż, do końca wyprawy Tomek kupował już krojone pieczywo...

Rower to wolność, niezależność, wysiłek i przewyciężanie słabości. Zawsze podkreślałam, że to najlepszy sposób poznawania nowych okolic. Wymaga dyscypliny, ale daje możliwości. Przy dzisiejszych technologiach - aplikacjach, wyznaczanie trasy nie wymaga większych trudności, ślęczenia godzinami nad mapą. Aplikacja poprowadzi bocznymi drogami, ścieżkami rowerowymi, szutrówkami, a czasem, niestety, drogą, która nie jest przejezdna. Ale nic to. Do następnego roku!



Na ścieżce po dawnej kolei, po burzy.



Koniec przygody - Drezno

Senioralny bon nie jest świadczeniem pieniężnym

Bon senioralny to świadczenie niepieniężne, które ma zapewniać osobom starszym dostęp do usług opiekuńczych i wsparcia w życiu codziennym. Oznacza to, że senior nie otrzyma pieniędzy „do ręki”, ale pakiet usług dopasowanych do swoich potrzeb. Dlatego jego wartość należy rozumieć jako zakres i liczbę usług, które zostaną zapewnione seniorowi.

ALICJA DOMACHOWSKA

Prezydent Karol Nawrocki podpisał 17 lipca 2026 roku ustawę wprowadzającą świadczenie dla seniorów. Nowe rozwiązanie ma zapewnić osobom starszym pomoc w wykonywaniu codziennych czynności bez konieczności opuszczania własnego domu.

Wsparcie nie będzie jednak kolejną wypłatą pieniędzy trafiającą bezpośrednio na konto seniora. O jego przyznaniu zdecydują między innymi wiek, dochód oraz rzeczywista potrzeba skorzystania z usług opiekuńczych.

SPOŁECZEŃSTWO SIĘ STARZEJE

Na koniec 2024 roku w Polsce mieszkało prawie 10 milionów osób w wieku co najmniej 60 lat.

Seniorzy stanowili 26,6 proc. całej ludności kraju, a ich liczba zwiększyła się w ciągu roku o 0,9 proc.

Prognozy wskazują, że proces starzenia się społeczeństwa będzie postępował, co zwiększy zapotrzebowanie nie tylko na emerytury, lecz również na opiekę zdrowotną, pomoc społeczną i usługi świadczone w domach.

Podstawowym źródłem utrzymania starszych Polaków są emerytury i renty. W gospodarstwach składających się wyłącznie z osób starszych świadczenia społeczne odpowiadały w 2024 roku za 8,4 proc. dochodu rozporządzalnego, z czego 80,1 proc. przypadało na emerytury i renty. Przeciętny miesięczny dochód na osobę wynosił 3450 zł, natomiast wydatki sięgały średnio 2334 zł.

Dane uśrednione nie pokazują jednak sytuacji wszystkich seniorów. W grudniu 2025 roku 459,3 tys. osób pobierało emeryturę niższą od ustawowego minimum, a ponad trzy czwarte tej grupy stanowiły kobiety.

Od 1 marca 2026 roku najniższa emerytura wynosi 1978,49 zł brutto.

BON SENIORALNY - NIEPIENIĘŻNE WSPARCIE

Bon senioralny został zaprojektowany jako niepieniężna usługa wsparcia świadczona w miejscu zamieszkania. Oznacza to, że senior nie otrzyma określonej kwoty na konto ani do ręki. Pieniądze trafią do gmin, które mają zorganizować pomoc, na przykład zatrudniając opiekunów albo zlecając wykonywanie usług odpowiedniemu podmiotowi.

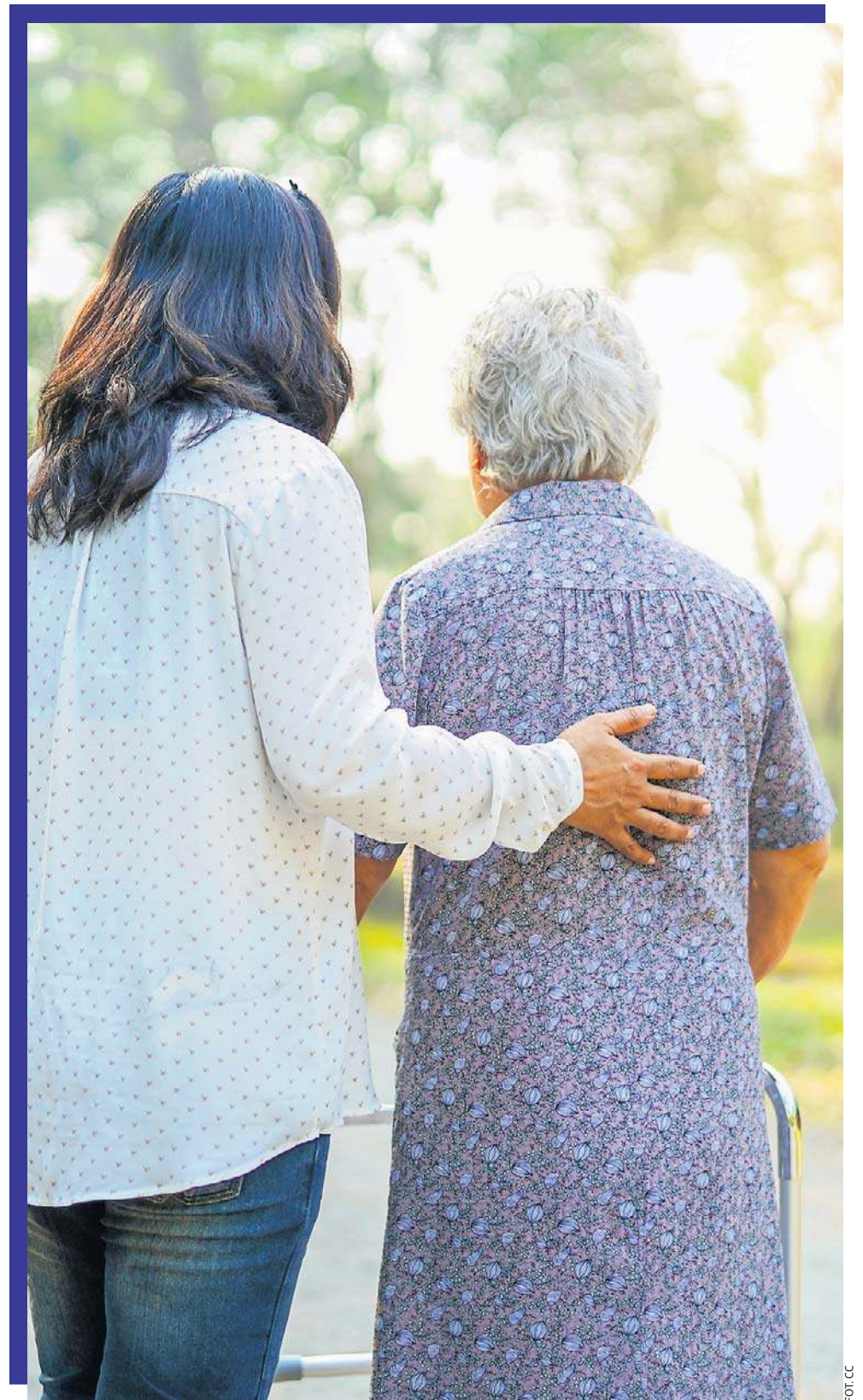
Wsparcie ma obejmować podstawowe czynności życia codziennego. Opiekun będzie mógł pomóc między innymi w przygotowaniu posiłków, ubraniu się, poruszaniu, utrzymaniu porządku oraz wykonywaniu czynności higienicznych i pielęgnacyjnych.

Bon ma również umożliwić pomoc w korzystaniu ze świadczeń zdrowotnych i utrzymywaniu kontaktów z otoczeniem, w tym aktywności ruchowej lub intelektualnej. Usługi będą miały charakter doraźny i zostaną przyznane na okres nieprzekraczający dwóch tygodni.

KTO BĘDZIE MOĞŁ SKORZYSTAĆ

Z rozwiązania będą mogły skorzystać osoby, które ukończyły 65 lat, mieszkają w Polsce i spełniają warunki dotyczące obywatelstwa lub prawa pobytu. Średni miesięczny dochód seniora z trzech miesięcy poprzedzających złożenie wniosku nie będzie mógł przekroczyć 3410 zł. Limit ma być podnoszony wraz z coroczną waloryzacją emerytur i rent. Sama granica wieku i odpowiedni dochód nie wystarczą - gmina będzie również oceniała niezaspokojone potrzeby związane z codziennym funkcjonowaniem.

Ustawa nie wskazuje indywidualnej wartości bonu, określa natomiast budżet całego programu. W latach 2026-2028 państwo ma przeznaczyć na niego 1 mld zł: 100 mln zł w 2026 roku, 400 mln zł w 2027 roku i 500 mln zł w 2028 roku. Łączne finansowanie do 2035 roku zaplanowano na 4,5 mld zł.



Określona grupa osób po 65. roku życia może liczyć na rządowe wsparcie.

Karol Nawrocki podpisał ustawę o osobach starszych i koordynacji opieki długoterminowej 17 lipca 2026 roku. Wcześniej za jej przyjęciem głosowało 415 posłów, jeden był przeciw, a 20 wstrzymało się od głosu. Senat przyjął następnie przepisy bez poprawek. Podpis prezydenta zakończył najważniejszy etap procesu legislacyjnego, ale rzeczywiste uruchomienie usług będzie wymagało jeszcze ogłoszenia ustawy i przygotowania samorządów.

Prezydent uzasadniał swoją decyzję potrzebą solidarnego wspierania osób starszych. Zaznaczył jednocześnie, że przyjęte rozwiązanie jest skromniejsze od wcześniejszych zapowiedzi rządu, a liczba osób objętych pomocą w pierwszym okresie może być niewielka w porównaniu do skali potrzeb. Wskazał również na wątpliwości dotyczące kolejności uruchamiania programu. Mimo zastrzeżeń, uznał ustawę za krok w dobrym kierunku i zapowiedział oczekiwanie na stworzenie szerszego systemu opieki długoterminowej.

GDZIE POJAWI SIĘ W PIERWSZEJ KOLEJNOŚCI

Bon senioralny nie pojawi się od razu we wszystkich gminach. Pierwszeństwo mają otrzymać samorządy, które obecnie nie zapewniają usług opiekuńczych albo świadczą je dla najwyżej 10 osób. W kolejnym etapie program ma objąć miejsca, w których przewidywany jest szczególnie szybki wzrost liczby seniorów. Według rządowych danych blisko 11 procent gmin w ogóle nie oferuje takich usług, a około jednej trzeciej zapewnia je najwyżej 10 mieszkańcom.

Ustawa ma wejść w życie po 14 dniach od ogłoszenia w Dzienniku Ustaw, natomiast realizację bonu zapowiadano na czwarty kwartał 2026 roku. Dla seniorów podpis Karola Nawrockiego nie oznacza więc automatycznego przyznania pomocy: konieczne będzie uruchomienie programu w danej gminie, złożenie wniosku oraz ocena dochodu i rzeczywistych potrzeb osoby starszej.

Przyczyny zatrzymywania wody w organizmie

Gdy organizm gromadzi nadmiar płynów, widoczny jako opuchlizna kończyn, brzucha czy twarzy, warto poszukać przyczyn problemu. Do głównych przyczyn nadmiernego zatrzymywania wody w organizmie, należą m.in.: nadmierne spożycie sodu i/lub soli, niedostateczne spożycie elektrolitów.

ANNA ROKICKA-ŻUK

Zatrzymywanie pewnych ilości wody w organizmie jest zjawiskiem normalnym, umożliwiającym regulację gospodarki wodno-elektrolitowej w organizmie. Gdy się nasila i powoduje dolegliwości, warto sprawdzić przyczyny problemu, które mogą mieć poważniejszy charakter medyczny, wymagający odpowiedniego leczenia.

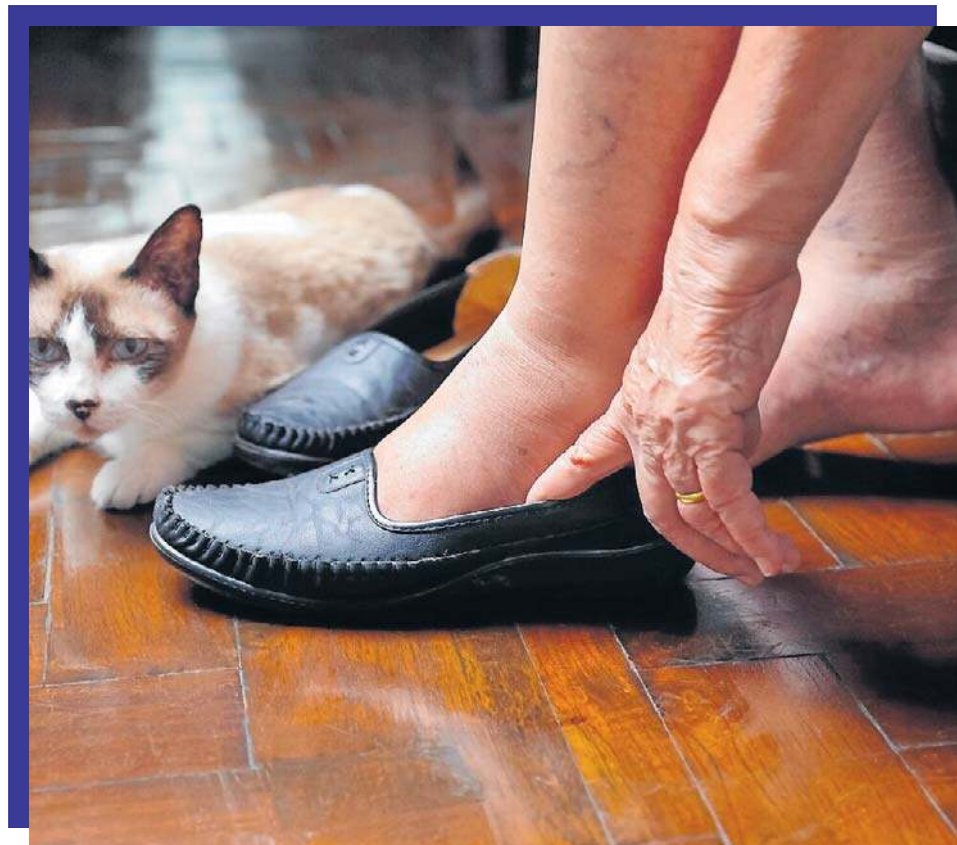
Nadmierna retencja wody w ciele wywołuje objawy takie jak m.in. opuchnięcie stóp, kostek, nóg czy dłoni, powiększenie obwodu brzucha, obrzęk twarzy, zwiększenie masy ciała nawet o 2-3 kg, uczucie ociężałości, pośladowanie skóry jak po kąpieli, zeszywnienie stawów w kończynach objętych opuchlizną, zwłaszcza rano, bóle głowy po wstaniu z łóżka, pogorszenie stanu w zespole cieśni nadgarstka. W przypadku większej opuchlizny uciśnięcie kciukiem objętego nią obszaru, np. okolicy kostek nóg, powoduje powstanie zagłębienia, które znika w powolnym tempie.

Najczęstszym powodem powstawania opuchlizny i obrzęków są zaburzenia gospodarki wodno-elektrolitowej, której równowaga jest szczególnie ważna dla prawidłowej pracy układu nerwowego, krążenia czy mięśni. Zatrzymywanie nadmiaru wody w ciele może wynikać z nieprawidłowości funkcjonowania narządów w obrębie tych układów. Przyczyną zbyt dużej retencji wody mogą też być poważniejsze problemy z wątrobą, nerkami czy sercem. Jeżeli nadmierne zatrzymywanie wody w organizmie pojawia się nagle i utrzymuje dłużej niż przez tydzień, należy zasięgnąć porady lekarskiej.

Zatrzymywanie wody w organizmie może wynikać ze skłonności genetycznych, ale zwykle ma bezpośredni związek z dietą, stylem życia, masą ciała i stanem zdrowia, a zwłaszcza z kondycją układu krążenia. Częstą przyczyną jest nadmierny wzrost ciśnienia w żyłach i naczyniach włosowatych, prowadzący do przenikania wody do przestrzeni międzykomórkowych.

Większe niż zazwyczaj gromadzenie zapasów wody jest procesem normalnym w sytuacji, gdy organizm chce zapobiec jej niedoborom, jak np. przed miesiączką u kobiet czy w stanie umiarkowanego odwodnienia. Może też jednak sygnalizować mniej lub bardziej poważne problemy zdrowotne, dlatego nie należy tej dolegliwości bagatelizować.

Do najpowszechniejszych przyczyn nadmiernego zatrzymywania wody w organizmie, często działających jednocześnie, należą m.in.: nadmierne spożycie sodu i/lub soli, niedostateczne spożycie elektrolitów, takich jak potas, magnez i wapń, wysokie spożycie oczyszczonych węglowodanów, np. cukru czy białej mąki, odwodnienie lub regularne niedostateczne spożycie wody i innych płynów, nadmiar kofeiny (choć mniejsze ilości mają działanie odwadniające), siedzący tryb życia z niedoborem ruchu, długotrwałe unieruchomienie, np. na skutek urazu, zbyt długie stanie, długa podróż, zwłaszcza przy zmianach ciśnienia i niskiej wilgotności powietrza, jak to ma miejsce w samolocie, długotrwała aktywność, np. wielogodzinny marsz albo bieg, zbyt gorące kąpiele, wahania hormonalne, również przed miesiączką, w ciąży, okresie premenopauzalnym i menopauzy, zaburzenia krążenia krwi w nogach, osłabienie naczyń krwionośnych, ciąża, gdy wahania hormonalne występują obok zaburzeń krążenia, niedobór białka w diecie, np. przy restrykcyjnych, niebilansowanych kuracjach odchudzających, anemii, niedobory związków mineralnych i witamin, zakrzepica żylna, niewydolność lub niedrożność żylna, np. pozakrzepowa, zaburzenia pracy serca, reumatoidalne zapalenie stawów, zaburzenia odpływu limfy i tzw. obrzęk limfatyczny, któremu towarzyszy również poważna opuchlizna kończyn, zmiana koloru skóry i silne uczucie zmęczenia, przyjmowanie niektórych leków, m.in. dostępnych bez recepty niesterydowych leków przeciwzapalnych, regulujących ciśnienie krwi, sterydów, antydepresantów czy leków stosowanych w chemioterapii.



Zatrzymywanie wody w organizmie najczęściej dotyczy kończyn dolnych i górnych, a także okolic brzucha i twarzy.

Podstawą leczenia zaburzeń związanych z nadmiernym zatrzymywaniem wody w organizmie jest wyeliminowanie możliwych przyczyn problemu. W wielu przypadkach wystarczy jednak zmiana diety i stylu życia, by nie tylko ograniczyć dyskomfort i problem estetyczny związany z następstwami nasilonego zatrzymywania wody w organizmie, ale też zmniejszyć ryzyko rozwoju i objawy chorób krążeniowych, związanych z pracą nerek czy zapalnymi.

Gdy źródło problemu leży w sferze medycznej, należy zasięgnąć porady lekarza. W określonych przypadkach może on przepisać leki, np. o działaniu moczopędnym, jednak ich bezpieczne stosowanie wymaga ściśle

określonego postępowania, które może ustalić jedynie specjalista.

Przy dolegliwościach ze strony kończyn dolnych pomocne mogą być zabiegi usprawniające krążenie krwi w tym rejonie, m.in. częste unoszenie nóg w górę (ponad poziom serca), stosowanie żelów z heparyną i innymi składnikami wspomagającymi krążenie żyłne, np. wyciągiem z kasztanowca zwyczajnego (*Aesculus hippocastanum*) czy arniki górskiej (*Arnica montana*). Ulgę przynosi także noszenie specjalnych kompresyjnych podkolanówek, pończoch czy rajstop o zmiennym ucisku, tzw. przeciwyżylakowych.

Przy poważnych problemach żylnych podkolanówki o odpowiednim, leczniczym stopniu ucisku przepisuje lekarz. W innych sytuacjach można wybrać opcję profilaktyczną, np. podkolanówki czy getry w wersji sportowej, dostępne w sklepach z odzieżą dla aktywnych.

Przy lekkich obrzękach łydek, pojawiających się w wyniku nadmiernego zatrzymywania wody w tkankach nóg, ulgę przynosi delikatny masaż prowadzony od kostki w górę do kolana. Bardziej zdecydowany masaż lepiej jednak pozostawić wykwalifikowanemu specjalistcie.

W profilaktyce i postępowaniu ograniczającym retencję wody w organizmie w pierwszej kolejności zalecana jest zmiana diety na taką, która zawiera ograniczone ilości sodu, najczęściej występującego w postaci soli. Większość tego dodatku spożywamy razem z przetworzoną żywnością - spore ilości pochodzą z podstawowych produktów, takich jak pieczywo, sery czy wędliny.

Znacznie więcej sodu od powszechnie spożywanych zawierają przetwory solone i kiszzone warzywa, a także produkty wysokoprzetworzone, które zawierają niewiele innych niezbędnych składników mineralnych czy witamin, a obfitują w oczyszczone węglowodany, które nasilają wydzielanie insuliny, powodując reabsorpcję sodu w nerkach, zmniejszając jego ilości wydalone z moczem.



W wielu przypadkach wystarczy zmiana diety i stylu życia.

To nie boty rozsiewają kłamstwa. Robimy to sami

Chcielibyśmy wierzyć, że za wszystko odpowiadają rosyjskie boty, że to ich wina, nie nasza. Ale większość internetu stanowimy my sami, a trolle jedynie napędzają nasze naturalne reakcje i wykorzystują słabości, którym się poddajemy - mówi Mateusz Cholewa, zastępca redaktora naczelnego Stowarzyszenia Demagog, autor książki „Fake off. Wyłącz dezinformację ze swojego życia”.

ANITA CZUPRYN

Zawodowo sprawdza pan cudze pomysły i manipulacje. A jaki fake news ostatnio nabral pana, choćby na chwilę?

Najczęściej nabieram się na fake newsy związane z piłką nożną. Nie zajmuję się nimi na co dzień, w przeciwieństwie do polityki, klimatu czy zdrowia. Futbol jest moim hobby, więc mam trochę opuszczoną gardę i nie przykładam takiej wagi do sprawdzania każdej informacji. Ostatnio, podobnie jak część internautów, w pierwszej chwili uwierzyłem, że reprezentacja Haiti ma z przodu koszulek białą-czerwone flagi. To udało się szybko zweryfikować. Dłużej zajęło mi zorientowanie się, że film, który pojawił się po finale Pucharu Narodów Afryki, został wyrwany z kontekstu. Po decyzji o odebraniu zwycięstwa Senegalowi i przyznaniu pucharu Maroku rozpowszechniano nagranie sugerujące, że Senegalczyki przewieźli trofeum do jednostki wojskowej, bo nie zamierzają go oddać i będą go bronić z pomocą wojska. Brzmiało sensacyjnie. Pomyślałem, że jeśli można odebrać drużynie zwycięstwo już po zakończeniu rozgrywek, to wszystko jest możliwe. Okazało się jednak, że nagranie powstało przed ogłoszeniem tej decyzji i nie miało z nią żadnego związku.

Dlaczego ten przekaz wydał się panu wiarygodny?

Zadziałał kontekst. Podjęto kontrowersyjną decyzję, o której wiele dyskutowano. W mojej głowie powstał obraz, w którym każda gwałtowna reakcja na odebranie nagrody wydawała się możliwa. Może rzeczy-

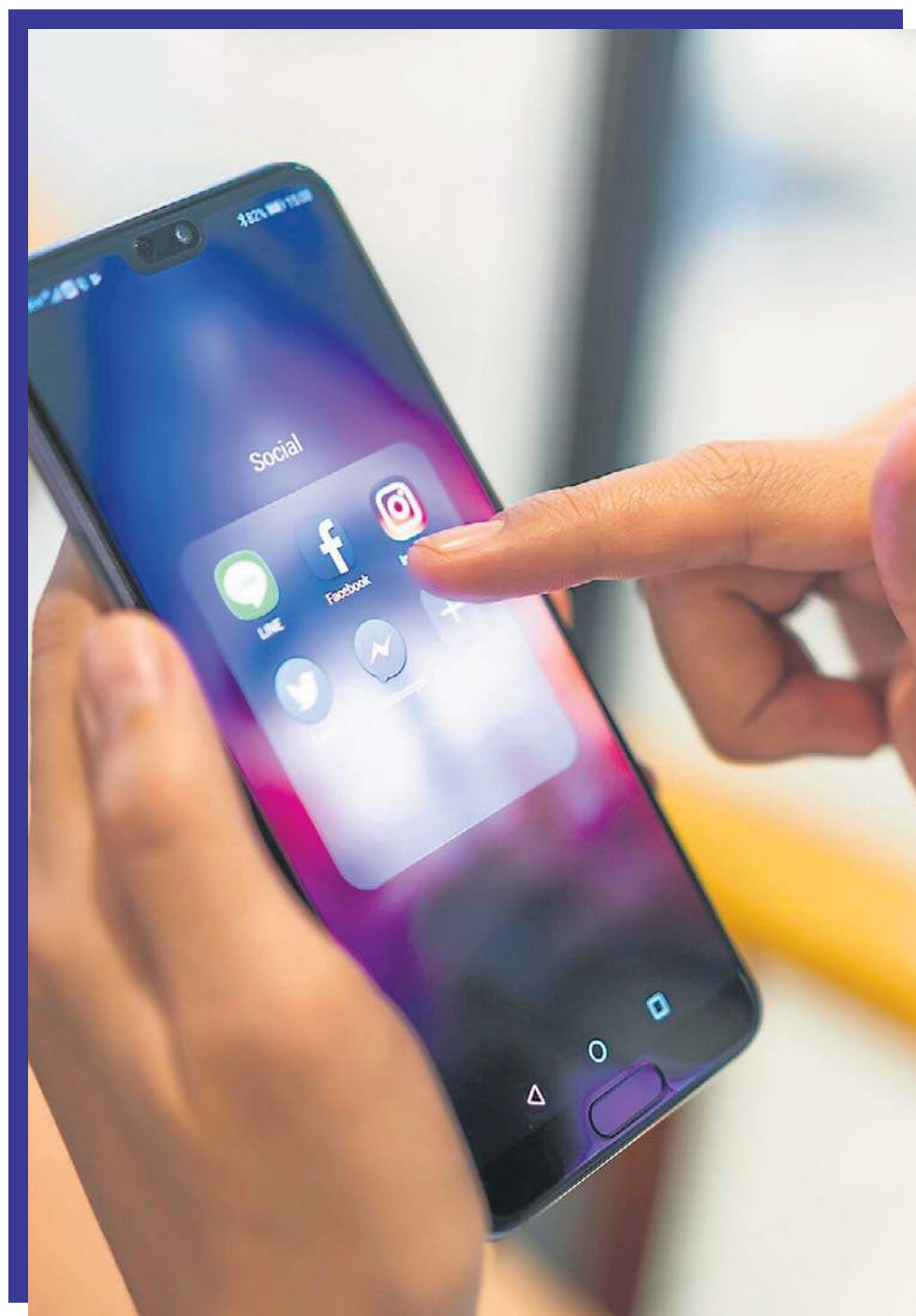
wiście ktoś uznał: nie oddamy pucharu za żadną cenę, schowamy go wśród żołnierzy? To było stereotypowe myślenie. Znaczenie miała też błahość tematu. Gdyby informacja dotyczyła rozpoczęcia konfliktu zbrojnego, przyjrzałbym się jej znacznie dokładniej. Tutaj nie odczułem od razu, że coś może być nieprawdą.

Kiedy pojawiła się wątpliwość?

Wszedłem do sekcji komentarzy, bo chciałem dowiedzieć się więcej o tym incydencie i powodach odebrania Senegalowi pucharu. Trafiłem na wpisy wskazujące, że film nie pochodzi z tego momentu. Znalazłem oryginalne nagranie i zrozumiałem, że uwierzyłem w nieprawdę. Na szczęście nie skomentowałem jej, nie zareagowałem i nie podałem dalej.

W książce pisze pan, że fake newsy rozpowszechniają przede wszystkim zwykli ludzie, a nie boty czy rosyjskie farmy trolli. Dlaczego wykonujemy pracę za tych, którzy chcą nami manipulować?

Chcielibyśmy wierzyć, że za wszystko odpowiadają rosyjskie boty, że to ich wina, nie nasza. Ale większość internetu stanowimy my sami. Trolle mają napędzać nasze naturalne reakcje, wykorzystywać słabości i tendencje, którym już się poddajemy. Dezinformacja jest reaktywna: działa na to, co już istnieje w dyskusji, bo wtedy łatwiej nią manipulować. Zbudowanie od zera fałszywego przekazu wokół nowego tematu wymagałoby znacznie większych nakładów. Prościej wykorzystać toczącą się rozmowę i wykołować ją w kierunku, który jest komuś wygodny.



Mateusz Cholewa: Fake news niczego nie osiągnie, jeżeli zobaczy go pięć czy dziesięć osób.

Które emocje są najbardziej zaraźliwe? Co powoduje, że udostępniamy fałszywe treści?

Przede wszystkim te emocje, które zmuszają nas do działania. Nawet najbardziej złożony fake news niczego nie osiągnie, jeżeli zobaczy go pięć czy dziesięć osób. Zaczyna mieć znaczenie dopiero wtedy, gdy wchodzi do debaty publicznej. Dlatego wokół danego tematu buduje się zaangażowanie, a najlepiej służą temu strach i gniew. Gniew wywołuje dyskomfort, którego chcemy się pozbyć, więc komentujemy, udostępniamy, czasem piszemy wulgaryzmy. W ten sposób dokładamy kolejne emocje i przekaz niesie się dalej. Strach z kolei uruchamia potrzebę ochrony bliskich. Przekazujemy im informację nie dlatego, że chcemy ich oszukać, lecz żeby ostrzec przed zagrożeniem, nawet wyimaginowanym. W książce opisuję plotki o zamykaniu miast podczas pandemii COVID-19. Ten sam mechanizm działa przy treściach o rzekomej rakotwórczości telefonów komórkowych czy sieci Wi-Fi. Ktoś trafia na film, a potem na sklep oferujący urządzenie, które ma chronić przed „straszonym promieniowaniem”. Sprzęt nie działa, ale znakomicie wycoła pieniądze od przestraszonych ludzi.

Podobnie jest z informacjami o rzekomo przerażających skutkach ubocznych leków czy szczepionek. Możemy odwieść bliską osobę od szczepienia, sądząc, że ją chronimy, a w rzeczywistości zwiększyć ryzyko ciężkiego przebiegu choroby. Wszyscy możemy nieświadomie rozsiewać fake newsy, ale to nie czyni z każdego z nas rosyjskiego trolla. Trzeba jednak pamiętać, że dobrymi chęciami piekło jest wybrukowane.

Jaka informacja nie zrobiłaby kariery, gdyby nie tysiące ludzi przekonanych, że podają ją dalej w dobrej wierze?

Wskazałbym informacje związane ze zdrowiem. Gdyby nie pandemia COVID-19, prawdopodobnie nie dyskutowalibyśmy na taką skalę o Światowej Organizacji Zdrowia i teoriach spiskowych na jej temat: że jest finansowana przez wielkie korporacje farmaceutyczne, a proponowane przez nią rozwiązania prawne mają wprowadzić autorytaryzm i kontrolę nad państwami narodowymi. Bez doświadczenia pandemii takie dyskusje nie wyszłyby poza niewielką grupę zainteresowanych. Podobnie ruchy antyszczepionkowe zyskały ogromną popularność po 2020 roku. Wcześniej także były obecne

w przestrzeni publicznej. Pamiętam kontrowersyjny odcinek programu publicystycznego Telewizji Polskiej z udziałem Justyny Sochy, liderki stowarzyszenia STOP NOP. Padały tam treści zniechęcające do szczepień i dotyczące ich potencjalnych skutków. Program przez pewien czas nie był dostępny. Nie wiem, czy nadal można go obejrzeć w archiwach. Dzisiaj próba zablokowania takiego materiału spotkałaby się zapewne z jeszcze mocniejszą krytyką.

Dlaczego migranci i Ukraińcy tak do brze nadają się na bohaterów dezinformacji?

Bo ten temat dotyka nas bezpośrednio. Wszystko, co wydaje się bliskie naszemu życiu, ma większą szansę się przebić niż zagrożenie, którego nie widzimy. To może być jeden z powodów, dla których po trzydziestu latach przedstawiania dowodów na zmianę klimatu wciąż nie potrafimy przekonać części ludzi, że ma ona realny wpływ na ich życie. Dopóki jej nie odczuwają, słyszą o czymś niewidocznym gołym okiem. Prześstępstwo popełnione przez przedstawiciela mniejszości jest natomiast konkretne i bardzo wizualne.

Może pan rozebrać na części jedną taką historię i pokazać, gdzie kończy się fakt, a zaczyna manipulacja?

Możemy posłużyć się głośnym przykładem z Bielska-Białej. W autobusie miejskim mężczyzna zaczął wulgarnie wyzywać nastolatki z Ukrainy. Mamy nagranie pokazujące, jak bardzo się zdenerwował i jak je atakował. W mediach społecznościowych zaczęła się dyskusja o rosnącej niechęci wobec migrantów, wypowiedzieli się politycy. Niedługo później pojawiła się kontrnarracja: nic nie wiemy, bo nie widzieliśmy całego monitoringu; to zaaranżowana prowokacja; oglądamy wersję tylko jednej strony, więc ktoś przygotował dla nas teatr. Samo hasło „prowokacja” było jednak za słabe, żeby dezinformacja chwyciła. Trzeba je było wzmocnić. Pojawiła się więc informacja, że jedna z dziewcząt jest córką ukraińskiego aktywisty Michała Strelnikova, a zatem nie znalazła się tam przypadkiem. Potem rozpowszechniono przerobione za pomocą AI zdjęcie, na którym nastolatka się uśmiecha. Miało dowodzić, że nie jest przerażonym dzieckiem, tylko cyniczną uczestniczką planu: sprowokowała mężczyznę i cieszy się z efektów. Miejski Zakład Komunikacyjny w Bielsku-Białej przeanalizował monitoring i zdemontował te opowieści. Jedna z dziewcząt trzymała nogi na siedzeniu, ale po zwróceniu uwagi opuściła je. Mężczyzna mimo to dalej eskalował sytuację. Nie wszystkim wyjaśnienie wystarczyło. Niektórzy wciąż żądali upublicznienia nagrania z monitoringu, choć stało się ono materiałem w postępowaniu prokuratorskim. Michał Strelnikov wyjaśnił natomiast, że opisał podobne zdarzenie, które spotkało jego córkę, ale dziewczyna z autobusu nie była jego dzieckiem. Widzimy więc, jak prawdziwe zdarzenie zostaje przejęte, obudowane insynuacją, fałszywą relacją rodzinną i obrazem zmienionym przez AI. Powstaje opowieść o wielkim spisku, który ma przedstawić Ukraińców jako ofiary, a Polaków jako agresorów. Pytanie, czy wszystkie późniejsze wyjaśnienia wystarczą, żeby ją wygasić.

Który fake news dotyczący Ukrainy uważa pan za najbardziej niebez-

pieczny, który rzeczywiście zmienia stosunek ludzi do uchodźców i wojny?

Najbardziej niebezpieczne są te historie, które znajdują się najbliżej nas. Na początku 2022 roku popularność zdobyła teoria, według której wojna jest spiskiem mającym doprowadzić do przesiedlenia ludzi z Izraela do Ukrainy. Pojawiały się też opowieści o ukraińskich biolaboratoriach jako przyczynie rosyjskiej inwazji. Brzmia absurdalnie i działały raczej na niewielką część społeczeństwa, bo opisują wymaginowane zagrożenie, które nie dotyka nas bezpośrednio. Znacznie skuteczniejsze były historie o dziecku, które miało zostać zabrane z oddziału onkologicznego, żeby zrobić miejsce dla ukraińskich pacjentów, albo opowieści związane z Przemysłem, gdzie w 2022 roku pojawiło się bardzo wielu uchodźców. Najsilniej działają przekazy budujące poczucie bezpośredniego zagrożenia: że uchodźcy popełniają przestępstwa, są traktowani lepiej niż Polacy albo nie okazują wdzięczności za otrzymaną pomoc. Przykładem tej ostatniej narracji było nagranie kobiety rozpakowującej paczkę od Caritasu i negatywnie komentującej jej zawartość. Miała powiedzieć, że takiej konserwy nie dałaby nawet psu. Po sprawdzeniu materiału okazało się, że ktoś nałożył na oryginalny film nową ścieżkę dźwiękową. W pierwotnym nagraniu kobieta dziękowała za pomoc. Najsukuteczniejsze są zatem trzy tematy: zagrożenie dla naszego bezpieczeństwa, poczucie niesprawiedliwości oraz brak wdzięczności ze strony tych, którym pomagamy.

Jeśli politycy sami podsycają społeczne lęki, a wskazują na to raporty, na przykład raport Demagoga i Instytutu Monitorowania Mediów o antyukraińskiej propagandzie, to kto dzisiaj zamienia dezinformację w polityczny kapitał? Czy dezinformacja w Polsce ma partyjne barwy?

Wydaje mi się, że ma, ale nie chciałbym wskazywać konkretnych formacji. Potencjał do wykorzystywania tych mechanizmów ma każdy uczestnik walki politycznej. Łatwo byłoby powiedzieć, że robi to tylko prawica albo skrajna prawica. Jest dziś najbardziej widoczna, ponieważ tematy antyuchodźcze są wpisane w jej politykę i to od związanych z nią polityków wychodzi wiele komunikatów, które nie zawsze są prawdziwe. Nie znaczy to jednak, że tylko te formacje odpowiadają za dezinformację. Technikę wprowadzania odbiorców w błąd może zastosować każda strona i każdy polityk. Czy jest ona dziś wykorzystywana? Tak. Można wskazać konkretnych polskich polityków, którzy robią to często i w różnych obszarach: od migracji przez Unię Europejską po zdrowie.

W książce opisuje pan przypadek, w którym osiem minut fałszywych stwierdzeń wymagało dziewiętnastu minut wyjaśniania. Czy prawda jest skazana na przegraną, bo zawsze spóźnia się za kłamstwem?

Czasem trudno sprostować wszystko. W przywołanym przykładzie każdą tezę z wypowiedzi naukowca chcieliśmy sprawdzić, dlatego wymagało to tak wiele pracy. Zwykły użytkownik nie zawsze musi analizować każdy szczegół. Może się skupić na najważniejszych twierdzeniach, co skróci czas weryfikacji. Nie możemy od wszystkich wymagać czytania skomplikowanych

publikacji naukowych. Ale już przeczytanie całego artykułu zamiast samego nagłówka potrafi bardzo pomóc.

Jak dziennikarz powinien prowadzić rozmowę z osobą, która w jednej odpowiedzi rzuca dziesięć niezwyfikowanych tez?

Dużą część pracy trzeba wykonać jeszcze przed wywiadem. Nie będę wymieniał nazwisk, ale część osób zdobyła ostatnio ogromną popularność dzięki zapraszaniu do podcastów gości głoszących niesprawdzone albo fałszywe twierdzenia o zdrowiu, medycynie czy żywieniu. Niektórzy z tych gości wprowadzają opinię publiczną w błąd od dawna. Można sprawdzić ich wcześniejsze wypowiedzi, znaleźć analizy przygotowane między innymi przez Stowarzyszenie Demagog i ocenić ryzyko, że ponownie powtórzą te same treści. Nie wystarczy zapoznać się z obszarem specjalizacji rozmówcy. Trzeba sprawdzić, co wcześniej mówił i czy te powtarzane tezy są prawdziwe. Przypomina mi się profesor Leszek Marks, były dyrektor Państwowego Instytutu Geologicznego. W mediach powtarza twierdzenie, że średniowieczne ocieplenie było odpowiednikiem współczesnej zmiany klimatu. Teza została zweryfikowana i obalona wiele lat temu. Profesor wciąż ją powtarza, a zapraszający go dziennikarze nie konfrontują go z dostępną wiedzą, choć mają do tego wszystkie narzędzia. Nie chodzi więc o to, że część dziennikarzy nie potrafi tego zrobić. Po prostu tego nie robi być może dlatego, że konfrontacja mogłaby zepsuć atrakcyjność i zasięgi rozmowy.

Który z tego rodzaju „ekspertów” zrobił na panu największe wrażenie, dopóki nie sprawdził pan jego kompetencji?

Imponująca jest historia Gerta Postela, niemieckiego listonosza, który bez wykształcenia medycznego obejmował stanowiska lekarskie, między innymi w psychiatrii. Wprowadził w błąd nie tylko opinię publiczną, ale przede wszystkim ludzi, którzy sami byli wy-

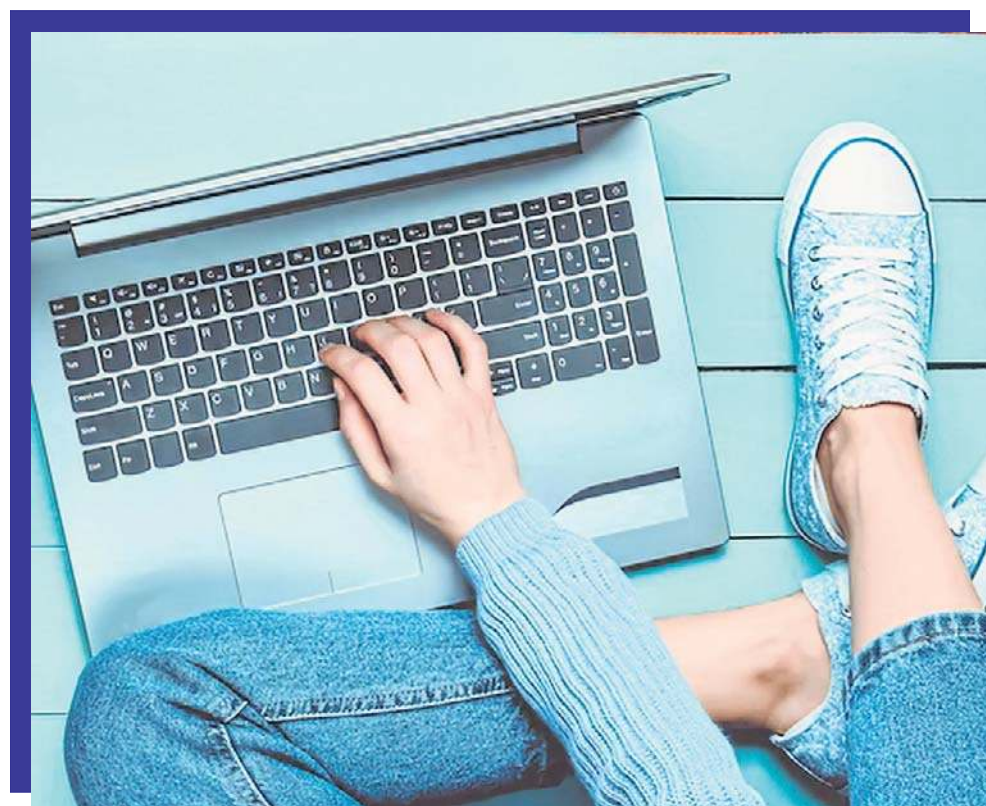
kształceni i powinni odróżnić człowieka używającego mądrze brzmiących słów od osoby mającej rzeczywistą wiedzę. Zdumiewające, jak długo udawało mu się podtrzymać tę iluzję. Nie zdemaskowano go z powodu błędów merytorycznych, lecz przez banalne potknięcia. Myślę, że również w Polsce znalazłoby się kilka podobnych osób.

Dezinformacji sprzyja rozwój sztucznej inteligencji. Pisze pan o rosyjskiej operacji, w której AI pomogła stworzyć ponad milion postów. Dzisiaj obrazy zdradzają błędy anatomiczne i nielogiczne szczegóły. Co się stanie, kiedy tych błędów już nie będzie?

To świetne pytanie. Nie wiem. Wydaje mi się, że ten scenariusz jest coraz bliżej.

Czy zdjęcie i nagranie przestaną być dowodem?

W książce przywołuję stronę This Person Does Not Exist i parafrazuję piosenkę Lony: na jakiej podstawie twierdzimy, że coś jest prawdą albo że coś istnieje? Dochodzimy do momentu, w którym można wyprodukować obraz na tyle realistyczny, że ktoś uzna go za prawdziwy i uwierzy w sytuację, która nigdy się nie wydarzyła. To temat dla współczesnego filozofa. Ściganie się z technologią niedługo może stracić sens. Powinniśmy więc skupić się na tym, co można zrobić wokół niej: sprawdzać źródło informacji, a nie tylko to, co widzimy na filmie. Kto opublikował materiał? Czy wcześniej przekazywał prawdziwe informacje, czy rozpowszechniał fake newsy? Czy konto powstało niedawno? Czy o wydarzeniu piszą także inni? Czasem trzeba opuścić media społecznościowe i pamiętać, że internet to coś więcej niż Facebook, X, TikTok czy YouTube. Jeżeli o rzekomym wydarzeniu nie ma ani słowa w innych źródłach i mówi o nim tylko jedno konto, powinien to być sygnał ostrzegawczy. Gdyby w telewizji doszło do głośnej kłótni polityków, a żadne medium, które chętnie o politykach pisze, nie pozostało po niej śladu, należałoby poważnie wątpić, czy rzeczywiście miała miejsce.



Nawet najbardziej złożony fake news niczego nie osiągnie, jeżeli zobaczy go pięć czy dziesięć osób.

► KRZYŻÓWKI

Krzyżówka panoramiczna

akt prawny	ośmieszający portret	stora jesienny krzew	tytoń do żucia	zacięcie, żyłka	naczynie w laboratorium z gatunek łosia z teorią	wśród zakonników	pakt woj-skowy	ptak polar-nych mórz	najwięk-sze miasto Pakistanu	twardy metal	sprze-daż towa-rów	podpora mostu sposób	siatka poligra-ficzna	
gatunek ptaka, rolak								cenna tkanina						
góry z Rysami			7	dawny środek usy-piający		anyż gwiazd-kowy				zwój tkaniny				
zastój		6		licznik wody		8		15	rzad-kość, unikat			14		
wydany przez sąd				zdra-dzony mąż		dezin-tegracja, des-trukcja				wypiek ze świecz-kami			25	
				Titanic na dnie oceanu		egipski bóg Księżyca	9	skacze na pochyłe drzewo	lęk, bojaźń	model Opla	obowiązkowy na głowie budowlańca		kury, kaczk i gęsi	
główny port wyspy Celebes	prze-nośnik taś-mowy	chory na nie-dokrwis-tość	mocny sznur	poważne kłopoty, tarapaty		... Allan Poe, literat				częstka taśmy filmowej				
harto-wana w hucie					owoc leżący pod drze-wem	partner lalki Barbie trunek z ryżu imię męskie	18	Henryk, polski aktor do opalania puszy-sy ty ogon		13		krzew parkowy, ży-wotnik	materiał opatrun-kowy	
dawna szata Rzymia-nina			19				liczne w sieci		... John, piosen-karz	sterta siana wyspa z Hawaną			16	
		10		wdzięk np. towot		powieś-ciowy po-dróznik silnik				dziki kot leśny				
Sophia, aktorka					prze-cinek kon-krety		5	dawna wystawa			21	gibon bia-łoreki	11	
wojsko-wy but		biała szata komu-nijna	trzeż-wiące	w dawnym prawie: odwet, odwza-jemnie nie się					Jan, polski reżyser	klam-stwo, łgarstwo				
wypadek na szosie						metropolia Grenlandii	Yeti lub Octavia	drzewo - symbol Kanady	12	broń drzew-cowa	23		jasne piwo z pubu	piłka poza kortem
				jaź złoty futro z tchórzy		część twarzy	2				wzór na tkaninie			
śpiewający kwartet ze Szwecji					podpora fasoli	prezent od przed-szkolaka		lek przeciw-bólowy	stan w USA	większa od kałuży		wąż z „Księgi dżungli”	biblijny skutnik	
przewód elektry-czny			20			lewy dopływ Wisły	twarda skała ateński zabytek		4		klą-dziony na sylabę			
buty dla diwy		głina ognio-trwała	alkohol etylowy	meta-łowa listwa u drzwi				małe osiedle				imię Przemek, piosenkarki	blizna po operacji	
zespół uli					łuk na kolum-nach	... Czer-nia-kowska				zasięg dzia-łania				
„Zbrod-nia i ...” powieść Dostojew-skiego	drzewo z orzesz-kami	plaż płynie przez Gryfice			ostra choroba zakaźna		dreż-deńska rzeka	koń ze stadniny w Janowie Podlaskim		umowny gest	Richard, twórca opery „Par-sifal”	mieszanina wielu głosów	imię filmo-wego Olsena	
rozkaz, pole-cenie				głębia obrazu		stół ofiarny								
		3			niejedna w atlasie		22	wczesna pora dnia			24	atrybut Temidy		
znak firmy Kukul-ska				wirująca zabawka		26	aktorzy grający w filmie				spec od budowy orga-nizmu			
					sala wykla-dowa			walka na ringu				postrzałowa lub cięta		

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 26 utworzą rozwiązanie – myśl Ludwiga van Beethovena.

ROZWIĄZANIE: KOMPOZYTOR JEST RÓWNIĄŻ POETĄ.

► KRZYŻÓWKI

Krzyżówka panoramiczna

kłopot, ambaras lubi wcześnie wstawać np. Interia	metalowy uchwyt tylna straż	roślina ogrodowa	część wyrazu	targ układ rubryk	utwór poetycki	metałowa listwa	dawny kopista	dziurawe cegły	nadzie- nie ptasie pióro	omawiany na lekcji polskiego gra dwiema taliami kart	gatunek małpy ocena, taksacja		
9			dominuje w powietrzu			młotem lub oszczepem	ułożenie ciała		11	podwodny wał piasku	12		
bohater „Kilera”			egzotyczne owoce				nie pion i nie poziom			żydowski placek piłkarze z Łodzi			
turecka potrawa wojskowy pokaz		20	część Hadesu		17	pewność siebie nogi kuraka			belgijski kurort	16			
	22		myszka z kreskówki	bułgarska zupa			znak, wróżba	zwód na ringu	rulonik banknotów	buduje kopce na działce	kolejna runda rozmów		
wyprawa myśliwska w Afryce	pielęgniarka	znak muzyczny	kończy partię szachów		naczynie na kwestę	dodatkowe paznokcie	żądany przez porywacza		dawna złota moneta				
francuski feudal			powieść Rodziwiczówny		rozkład zajęć					małpiatka z Madagaskaru	zgłoszenie udziału		
		smakosz sejmowa debata	drewna kana- nejski bóg				jacht Leonida Teligi	morski skorpup	mebel na książki	dawny har- cownik			
mała ilość, krzta	21				biorka na szachownicy			pierwszy w raju					
brazylijski taniec			model Hyundai’a			3	dawniej o naczyniach	miły zapach	rodzaj, odmiana	delikatność w zachowaniu	zeszyt na zapiski	10	wydra morska
nadużywa siły	szlachetny koń wy- borcza			trójkątny żagiel	1	szwedzki port pro- mowy			muzyk z kapeli				
				naj- większa chor- wacka wyspa		magicz- na figura długa mowa				typ Seata kozacki oficer		5	
miasto w Rumunii nad Maruszą		7	angielski college		dopływ Wisły, Czarna Woda		morski małż				w ekwi- punku alpinisty	do wygrania na loterii	
tlenek węgla	domena szatana	model Skody rodzinna sadyba		kwit kasowy	pole widzenia		8	żona Latinusa z Samo- traki		starypolski tytuł grze- cznościowy	skała mag- mowa	artys- tyczny gobelin	
podoficer na statku	miasto nad Odrą pies Jan- ka Kosa				18	docenia piękno	piłkarze z Medio- lanu	do paznokci czyni cuda	Janek Kos lasso	utwór poetycki			
			brazylijski złoty							4			
żargon, slang	część przelyku ptaka	obszar przed portem	przodek po mieczu	pula w grze hazardowej		kar- ciany kolor		Litwin lub Łotysz		solny w labo- ratorium	Ol- lin, szwedz- ka aktorka	kontuar skle- powy	rzeka białych nocy
			przodek Germana					zbiornik na paliwo					
stan w USA		24		Kazan, reżyser			25	wiosną na rzece		pleciony z kwiatów		13	
wyspa w Wenecji			niski głos kobiecy		jedzie na sygnale			oznaka smutku lub radości			gwiazda opery		15
kilka parafii	2			stan pogody		blachowy łącznik			demon z 7 klasy				

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 25 utworzą rozwiązanie – przysłowie.

ROZWIĄZANIE: OD SŁOWA DO CZYNNU WIELKA DROGA.

Hybryda, która wciska kierowcę w fotel

Poradzi sobie zarówno z wypadem do supermarketu, jak i z dynamiczną jazdą po torze wyścigowym. Umiejętnie łączy funkcjonalność z ucieczką od rzeczywistości - w świat fascynacji. Jako hybryda typu plug-in ma moc 639 KM i 825 NM.

ANNA ROKICKA-ŻUK

Audi z serii RS to modele budzące najwięcej emocji wśród miłośników marki z Ingolstadt. Napęd na cztery koła oraz duże i mocne silniki to znaki rozpoznawcze sportowych odmian modeli Audi.

Niedawno miałem okazję jeździć najnowszym Audi RS5 Limousine Sedan Quattro, który jest...hybrydą typu plug-in. Tak, to znak czasów. Układ napędowy to 2,9-litrowy silnik V6 z podwójnym turbodoładowaniem, generujący 510 KM i 600 Nm maksymalnego momentu obrotowego. Uzupełnia go silnik elektryczny o mocy 130 kW (460 Nm), który jest zintegrowany ze skrzynią biegów i oprócz zwiększenia całkowitej mocy systemowej do 639 KM (825 Nm) zapewnia również zasięg w pełni elektryczny wynoszący 86 kilometrów (wg WLTP). W ten sposób Audi wprowadziło RS-a w częściowo elektryczny świat przyszłości, nie zmieniając jego fundamentalnej koncepcji.

Na pierwszy rzut oka minusem może być masa akumulatora wynosząca 160 kilogramów. Cały samochód waży 2425 kilogramów, a więc jest raczej ciężki. Jak się chce budować hybrydy, tak już jest, że trzeba walczyć z „nadwagą”. Dlatego wśród inżynierów motoryzacyjnych upowszechnił się obecnie nowy sposób mówienia. Zamiast sformułowań o ultralekkiej konstrukcji, twierdzą, że „masa jest problemem tylko wtedy, gdy ją czujesz”. Tymczasem Audi RS5 przyspiesza od 0 do 100 km/h w 3,6 s, a maksymalny moment obrotowy wynosi 825 Nm.

Ponadto RS5 to oczywiście Quattro, co oznacza, że posiada stały napęd na wszystkie koła. Sylwetka przypomina coupe, a dynamiczne kontury nadają autu wyrazisty charakter. Wnętrze jest sportowe i eleganckie, z przyjemnymi materiałami w stylu RS. Dla mnie prawie ideał. Tylko pod względem pojemności bagażnika nowy model o długości 4,9 metra nie dorównuje konkurencji: sedan standardowo pomieści 331 litrów bagażu i dopiero po rozłożeniu tylnej kanapy objętość rośnie do 1150 litrów.

Znaczek RS na osłonie chłodnicy pochodzi od niemieckich słów RennSport, co oznacza „sport wyścigowy” i z samej swojej natury

zachęca do sportowego stylu jazdy. Nie trzeba mnie dwa razy prosić i ruszam. Najpierw na samym napędzie elektrycznym. Nie czuć mocy, którą sugerują dane techniczne i pulchna karoseria. Zamiast tego doświadczam komfortu jak w luksusowej limuzynie. Żadnych szarpnięć, skrzypień ani terkotu na kiepskiej nawierzchni. Siedzę w solidnym i dobrze wytłumionym nadwoziu. Współdziałanie silnika spalinowego i elektrycznego jest praktycznie doskonałe.

Wciskam mocniej gaz. Silnik V6 wydaje cichy pomruk, który pod pełnym obciążeniem zmienia się w ryczący, ale nie natarczywy dźwięk. Silnik oddaje pełną moc, gdy pedał gazu jest mocno wciśnięty. Wtedy sedan uwalnia całą swoją moc, wciskając w fotel dzięki potężnemu momentu obrotowego 825 Nm. Dla przypomnienia: prędkość 100 km/h osiągana jest w zaledwie 3,6 sekundy. To robi wrażenie nie tylko na papierze, ale przede wszystkim w rzeczywistości.

Prawdziwa zabawa zaczyna się po wciśnięciu przycisku BOOST, który służy do natych-



Audi w modelu RS5 ma 2,9-litrowy silnik V6 z podwójnym turbodoładowaniem i silnikiem elektrycznym.

miastowego odblokowania maksymalnej mocy i momentu obrotowego. Kierowca otrzymuje wtedy pełen potencjał auta przez 10 sekund. Funkcja ta ułatwia na przykład wykonanie manewru wyprzedzania w ułamku sekundy, niezależnie od trybu jazdy.

Tryb jazdy RS Sport wyostrza układ napędowy i amortyzatory, a układ kierowniczy staje się jeszcze bardziej precyzyjny. System ESP pozwala na większą swobodę jazdy, ale nadal interweniuje w razie potrzeby. Auto trzyma się drogi jakby jechało po szynach.

Z boku przyciągają wzrok wielkie koła. Testowany pojazd był na 21-calowych felgach. Za nimi znalazł się ceramiczny układ hamulcowy z zaciskami hamulcowymi pasującymi do koloru nadwozia. Może to brzmieć jak szczegół, ale jest to dokładnie taki rodzaj konsekwencji wizualnej, który jest ważny w takim samochodzie. Z RS nie kupuje się tylko wydajności. Kupuje się również małe rzeczy, które sprawiają, że samochód jest wyjątkowy. Obejmuje to także mały, błyszczący czarny pręt na klamce, który dodaje wyglądowni charakteru.

Audi z pewnością poradziło sobie, konstruując hybrydę plug-in. Mimo że samochód jest ciężki, masa schodzi na dalszy plan, a napęd na cztery koła dopełnia całości. Jednak za ten technologiczny postęp producent każe sobie „słono” zapłacić. RS5 w testowanej przez nas wersji Limousine Sedan Tiptronic kosztuje 697 210 zł. W tej cenie jest co prawda sporo dodatków, między innymi: hamulce ceramiczne z zaciskami w kolorze czerwonym (48 910 zł), pakiet Sport (38 050 zł) i pakiet optyczny Carbon (21 740 zł), ale to i tak kosmos.

To nie jest samochód dla każdego, ale dla tej grupy docelowej kolejne 10, 20 czy 50 tys. zł nie stanowi żadnego problemu. Takie auta kupują przedsiębiorcy, lekarze, prawnicy, menedżerowie wyższego szczebla oraz zamożni pasjonaci motoryzacji. Najczęściej prowadzą działalność gospodarczą. Dla tej grupy auto jest kosztem uzyskania przychodu, symbolem statusu i narzędziem podkreślającym pozycję społeczną. Nabywcy ci korzystają głównie z finansowania w formie leasingu lub wynajmu długoterminowego.



Prędkość 100 km/h osiąga w zaledwie 3,6 sekundy. Przy tych parametrach w grę wchodzi ekscytujące wrażenie, które wymaga dużej samokontroli.

W Polsce marnujemy energię z OZE

W 2025 roku w Polsce nie wykorzystano już około 1,4 TWh energii z odnawialnych źródeł - niemal dwukrotnie więcej niż rok wcześniej. 97,8% przypadków ograniczeń produkcji OZE wynikało z braku elastyczności systemu, a nie z ograniczeń sieciowych. Przybywa także godzin z ujemnymi cenami energii.

GRZEGORZ GAJDA

Pojawiła się szansa, by zieloną energię wykorzystać w ciepłownictwie. Przyniosłoby to oszczędności i szybsze odejście od węgla. Rozwój odnawialnych źródeł energii jest jednym z fundamentów transformacji energetycznej Polski. Problem w tym, że system elektroenergetyczny nie jest przygotowany do wykorzystania całej wyprodukowanej energii. Jednym z najważniejszych elementów dalszej transformacji powinno być połączenie sektora elektroenergetycznego z ciepłownictwem. Polskie ciepłownictwo systemowe jest jednym z największych w Europie i dysponuje potencjałem, który może wesprzeć dalszy rozwój odnawialnych źródeł energii. W 2024 roku przedsiębiorstwa ciepłownictwa wyprodukowały około 102 TWh ciepła, co odpowiada blisko 60% krajowej produkcji energii elektrycznej, a do odbiorców trafiło 57,4 TWh ciepła. Dzięki swojej skali sektor może stać się naturalnym odbiorcą nadwyżek energii z OZE oraz ważnym elementem zwiększającym elastyczność krajowego systemu elektroenergetycznego.

Pełne wykorzystanie potencjału nowych technologii wymaga rozwoju magazynów ciepła. To właśnie one pozwalają magazynować energię wytworzoną w okresach wysokiej produkcji z OZE i wykorzystywać ją wtedy, gdy zapotrzebowanie na ciepło jest największe. Analizy pokazują, że przy zastosowaniu magazynów ciepła techniczny potencjał zagospodarowania nadwyżek energii z OZE wynosi około 42 TWh rocznie, czyli blisko 40% obecnej produkcji ciepła systemowego. Bez magazynów potencjał ten spada do około 6 TWh. Transformacja polskiego ciepłownictwa będzie jed-

nym z największych projektów infrastrukturalnych najbliższych dekad. Według raportu nakłady inwestycyjne potrzebne do 2050 roku wyniosą od 299 do 466 mld zł. Autorzy podkreślają, że inwestycje te powinny nie tylko prowadzić do dekarbonizacji sektora, ale również zwiększać zdolność systemu do wykorzystania rosnącej produkcji energii z OZE oraz wzmacniać bezpieczeństwo energetyczne Polski. Rozwój nowych technologii i magazynów ciepła może jednocześnie stworzyć impuls dla krajowego przemysłu oraz europejskiego łańcucha dostaw nowoczesnych technologii energetycznych.

REKLAMA 0011557150

ANTYKWARIAT

Skup płyt winylowych, płyt CD, kaset magnetofonowych z muzyką.

Dojazd do klienta. Tel. 503 133 524

AUTOREKLAMA 0011551223



DOŁĄCZ DO AKCJI



502 499 114





DROBNE

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

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

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

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

WYNAJMĘ kawalerkę 23 m², Łódź - Śródmieście, ul. Narutowicza 78, III piętro, winda, parking, 789-775-677 kontakt po 18-tej

DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM

BUDOWLANE, Tuszyn, 695-864-032

GARAŻE

GARAŻ kupię, 603-471-335

Zdrowie

POMOC CAŁODOBOWA

Odrucia, alkohol, kropiółki, ciągi, 602-691-580

INTERNA

WIZYTY domowe - dr Matusiak, 601-266-571

WIZYTY domowe, 695-412-061

NEUROLOGIA

Neurolog - specjalista, 602-691-580

PSYCHIATRIA

Psychiatra, 604-406-067

STOMATOLOGIA

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

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

Usługi

AGD RTV FOTO

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

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

ANTENY taniutko, 733-955-881

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

Pralki - Kaczmarek, 603-200-349

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

TELE - audiovideo naprawa, 602-687-803

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

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

Praca

ZATRUDNIĘ

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

W gospodarstwie mlecznym, z doświad. - zamieszkanie, 517-433-784

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

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

Matrymonialne

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

Różne

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

STARE książki skup, 881-934-948

Gastronomia

USŁUGI

PASJA Wieczorki taneczne 661 974 245

Usługi kamieniarskie

Usługi kamieniarskie, nagrobki, dopisywanie liter na cmentarzu, 609-853-844

Autoreklama

0604983220A

BIURO OGŁOSZEŃ

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

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

Autoreklama

0604983220A

BO

TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie zlećisz przez Internetowe Biuro Ogłoszeń: [ibo.polskapress.pl](#)

BUDOWLANO-REMONTOWE

DACH tanio solidnie VAT, 787-337-426

DACHY krycie, naprawy, 602-281-064

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

MALUJĘ i nie tylko, 506-177-580

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

INSTALACYJNE

Elektryk - 24h, 663-210-045

ELEKTRYK, 693-741-682

Gaz montaż, napr. kuchni, bojery Próby szczelności. Przeróbki. Uprawnienia. Odbiory końcowe - wod-kan, gaz i CO, 513-782-398

Hydraulik A-Z, 721-933-455

HYDRAULIKA tanio, 788-289-668

eprasa.pl c65743390d

RUSZA EKSTRAKLASA

Piłkarze Widzewa rozpoczną sezon od spotkania z Motorem Lublin

Dziś - po 61 dniach przerwy, co sprawia, że piłkarze mieli wakacje o tydzień dłuższe niż w ostatnich latach - ruszy nowy sezon ekstraklasy.

JAN HOFMAN

Widzew zacznie nowe rozgrywki w niedzielę, domowym spotkaniem z Motorem Lublin. Początek spotkania na stadionie przy al. Piłsudskiego o godz. 17.30.

Tym razem Robert Dobrzycki, większościowy udziałowiec Widzewa, nie zachwycił kibiców liczbą

transferów. Lato było spokojne i skromne, jak na możliwości biznesmena, który wcześniej pokazywał, że gotów jest wymienić nawet całą drużynę. Przypomnijmy, tylko, że w poprzednim sezonie na nowych piłkarzy wyłożył grubo ponad 100 mln zł, sprowadzając reprezentantów Polski i innych krajów, a także bijąc transferowy rekord ligi.

DWAJ NOWI

Teraz do drużyny czterokrotnych mistrzów Polski trafił z z Panathinaikosu Ateny reprezentant Polski Karol Świdzki. Widzewiakiem został też 22-letni hiszpański obrońca Mario Garcia, który ostatnio występował na zapleczu La Ligi w Racingu Santander.

Ostatnio pojawiły się informacje, że szeregi łódzkiego klubu zasilił Marin Soticek. Widzew w wyścigu po Chorwata miał pokonać Anderlecht Bruksela. 21-latek do tej pory występował w FC Basel. Trafił tam dwa lata temu. Wówczas Szwajcarzy zapłacili za niego trzy mln euro, wykupując go z rodzimego NK Lokomotiva.

Pojawiły się informacje, że Tomas Pekhart, czeski napastnik, były zawodnik Legii Warszawa, ma doradzać właścicielowi i prezesowi Widzewa Łódź Robertowi Dobrzyckiemu.

- Jestem bardzo blisko ludzi z Widzewa oraz właściciela klubu Roberta Dobrzyckiego - powiedział Tomas Pekhart w ostatniej rozmowie dla beIN Sports. - Kiedy rozważali sprowadzenie Aleksandra Vukovicia, pytali mnie o niego. Jest dla mnie jak drugi ojciec. Razem zdobywaliśmy mistrzostwo. - To właśnie on sprowadził mnie do Legii. Łączy nas bardzo bliska relacja.

KONTUZJE
NIE POMAGAJĄ

Widzew będzie szukał jeszcze bocznego obrońcy, bo w ostatnim sparingu przed startem ligi groźnego urazu doznał Carlos Isaac. Wiadomo już, że Hiszpan podczas ostatniego springu z Puszczą Niepołomice doznał kontuzji więzadła pobocznego w kolanie i będzie pauzował przez kilka najbliższych miesięcy. Urazu więzadła nabawił się też Samuel



Karol Świdzki jest jednym z dwóch nowych zawodników Widzewa.

Akere. Jest on jednak dużo mniej poważny, a przerwa w grze potrwa około 2-3 tygodni, w zależności od dolegliwości bólowych w trakcie rehabilitacji.

REWOLUCJA
W MOTORZE

Wróćmy jednak do niedzielnego meczu. W drużynie rywała Widzewa doszło do kadrowej rewolucji. Na trenerkiej ławce Mariusz Misiura

zajął miejsce Mateusza Stolarskiego, a działacze rozstali się z 14 piłkarzami!

W trakcie tej letniej rewolucji klub przeprowadził historyczny transfer Brighta Ede do Deportivo La Coruna za kwotę ok. sześciu milionów euro. Z kolei ci, którzy trafili do Motoru, nie byli już związani kontraktami wymagającymi opłat.

Do lubelskiej drużyny dołączyli: rumuński bram-

karz Mihai Popa (z CFR Cluj), doświadczony reprezentant Polski, obrońca Bartosz Bereszynski (Palermo FC), pomocnik Mateusz Łęgowski (Eyupspor Kulubu), francuski skrzydłowy Makar Aiko (CD Tondela), napastnik Dominik Gregorski (Zagłębie II Lubin) oraz defenzywny pomocnik reprezentacji afrykańskich Komorów Yacine Bourhane (Aris Limassol).

Dwie Amerykanki w piłkarskiej drużynie Grot SMS i pierwsze miejsce łódzkiego klubu

Piłkarki nożne drużyny Grot SMS przygotowują się do nowego sezonu ekstraklasy. Zawodniczkami łódzkiego zespołu zostały dwie Amerykanki.

Pierwsza nowa piłkarka to Hannah Sophia Kroupa, 23-letnia pomocniczka. Grała w South Carolina Gamecocks w rozgrywkach w NCAA Division I (drużyna Uniwersytetu Karoliny Południowej, czołowej uczelni tego w stanu) oraz Georgetown Georgetown University Women's Soccer team.

Młoda piłkarka ma już na koncie sporo sukcesów m.in. mistrzowo CCL U23 Pro z 2023 i 2024 roku, była wybrana do „Najlepszej jed-

nastki” w CCL Under 23 Pro 2024, dwukrotnie zdobyła nagrody dla Gracza Roku Wirginii w Gatorade, Zawodniczka Roku ECNL regionu środkowoatlantyckiego, trzykrotnie była powoływana na zgrupowania US Soccer Training Center.

Druga zawodniczka z USA TO Hannah Sophia Kroupa, 25-letnia stoperka trafiła do Łodzi z zespołu Vermont Green Football Club. Drużyna występuje w USL W League (USLW) to kobiecia liga piłkarska, ale nie ma akceptacji Amerykańskiej Federacji Piłkarskiej, co oznacza, że nie ma miejsca w tamtejszej piramidzie piłkarskiej. Od sezonu 2026 aktual-

nym mistrzem jest Salmon Bay FC.

PIERWSZE MIEJSCE
W ORLEN LIDZE

Warto jeszcze w tym miejscu dodać, że Grot SMS Łódź zwyciężył w premierowej edycji programu PRO Wychowanka w Orlen Ekstralidze piłkarek nożnych! W sezonie 2025/2026 łódzkie zawodniczki zdobyły 6927 punktów, co dało klubowi prowadzonym przez prezesa Janusza Matusiaka pierwsze miejsce w klasyfikacji ekstraklasy. Co więcej, aż siedem wychowanek klubu z ul. Milionowej reprezentowało barwy Grot SMS Łódź na najwyższym poziomie



Shay Dollins Montgomery (od lewej) i Hannah Sophia Kroupa

rozgrywkowym. To wyróżnienie jest efektem konsekwentnej pracy całego środowiska – zawodniczek, trenerów i sztabu – oraz potwierdzeniem, że rozwój własnych wychowanek jest fundamentem filozofii łódzkiego klubu.

WALCZA
O LIGĘ MISTRZYŃ

Piłkarki Czarnych Sosnowiec wygrały 7:1 z Nike Tbilisi w meczu półfinałowym turnieju grupy czwartej I rundy eliminacyjnej ścieżki mistrzowskiej Ligi Mistrzyń kobiet. Mistrzynie Polski w finale turnieju zmierzą się 25 lipca o godz. 18 z irlandzkim Athlone Town AFC Ladies.

Polska ekstraklasa zajmuje 30. miejsce w rankingu UEFA. Najwyżej notowane są liga angielska, hiszpańska, francuska, niemiecka i włoska, których przedstawiciele regularnie grają w Champions League.

JAN HOFMAN

ŁKS POJEDZIE NOWYM AUTOKAREM NA INAUGURACYJNY MECZ I LIGI



FOT. FILIP KLEWICKI, BARTOSZ KSIĘŻAK

Piłkarska drużyna ŁKS rozpocznie nowy pierwszoligowy sezon wyjazdowym spotkaniem.

JAN HOFMAN

Łódzianie w sobotę zmierzą się w Siedlcach. Mecz z Pogonią rozpocznie się o godz. 15.30.

Elkaesiacy pojadą na Mazowsze nowym autokarem, który został pokazany podczas prezentacji drużyny z Al. Unii. W trakcie spotkania z kibicami dwukrotnych mistrzów Polski, Dariusz Melon, większościowy akcjonariusz

piłkarskiej spółki ŁKS, powiedział: Nowy sezon. Nowe nadzieje. Wierzymy, że to ci ludzie i ten trener przyniosą nam sukces.

Letnia przerwa przyniosła duże zmiany w szatni elkaesiaków. Z klubu odeszło wielu piłkarzy, często bardzo drogich, a nie dających odpowiedniej jakości drużynie. Z ŁKS zostali się m.in. Aleksander Bobek, Bastien Toma, Jasper Loffelsend, i Mateusz Lewandowski, Mateusz Wzięch, Hubert Idasiak, Piotr Głowacki, Jack Patterson, Maksymilian i Maciej Wojciechowski i ostatnio Sebastian Ernst.

Takie rozwiązania tłumaczy Grzegorz Szoka, szkoleniowiec łódzkiej drużyny: - Wolę postawić na piłkarzy znających naszą ligę niż obcokrajowców, których trzeba

weryfikować pod względem poziomu i przydatności do drużyny.

Trener dodał też: - Najważniejsze przed nowym sezonem jest to, żebyśmy byli razem. Żebyśmy się razem wspierali. Bardzo chcemy w zbliżających się rozgrywkach pokazać najlepszą wersję siebie.

Jaką grę szykuje trener na jesień 2026? - Chciałbym, żeby ŁKS charakteryzował się dobrą organizacją w każdej fazie gry. Na pewno bazą dla mnie jest organizacja gry w defensywie, ale chciałbym, żeby mój zespół grał w kierunku bramki, grał wertykalnie i jak najczęściej zdobywał pole karne przeciwnika - mówi Szoka.

W gronie tych nowych są: Marcel Błachewicz (23-letni

Dariusz Melon postarał się, by piłkarze ŁKS mieli komfortowe warunki podróży na mecze.

obrońca, ostatnio GKS Tychy), Damian Węglarz (30-letni bramkarz, Arka Gdynia), Bartosz Farbiszewski (23-letni defensor z Pogoni Grodzisk Mazowiecki), Karol Podliński (28-letni napastnik, Pogoń Siedlce), Julian Keiblinger (25-letni, austriackim obrońca, James Rhodes (18-letni bramkarz o podwójnym obywatelstwie - amerykańskie i kanadyjskie, Ventura County FC) i Dominik Sokół (27-letni obrońca, Znicz Pruszków). ŁKS podpisał też umowę z Erykiem Łukaszka (18-latek, Bodø/Glimt II), ale napastnik dołączy do drużyny na początku 2027 roku.

Robert Lewandowski potrzebuje czasu

Robert Lewandowski rozegrał swój pierwszy oficjalny mecz w barwach Chicago Fire.

Polski piłkarz wystąpił od pierwszej do 63. minuty wyjazdowego spotkania z broniącym Pucharu MLS Interem Miami. Bramki nie zdobył, a jego zespół przegrał 2:3.

Pierwszy mecz po transferze Lewandowskiego drużyna z Chicago miała rozegrać w miniony czwartek. Spotkanie zostało jednak przełożone ze względu na zły stan powietrza spowodowany dymem, który nadciągnął nad okolicę wskutek pożarów w Kanadzie. Zaległość zostanie nadrobiona 6 października.

Lewandowski przyznał, że na razie nie był gotowy na dłuższy występ niż około godziny. - Potrzebuję jeszcze trochę czasu, żeby wrócić do pełnej dyspozycji. Dla mnie ten pierwszy mecz to przede wszystkim było takie fizyczne „przepalenie” tego,



FOT. PAP/EPACRISTOBAL HERRERA-ULASHKEVICH

Robert Lewandowski zadebiutował w USA

co się w ostatnim czasie trenowało.

Polak dołączył do Fire 29 czerwca po czterech sezonach spędzonych w Barcelonie.

W drużynie Interu Miami nie zagrał Lionel Messi i Rodrigo De Paul. Dostali wolne, bowiem zagrałi we wszystkich ośmiu meczach reprezentacji Argentyny podczas zakończonych w niedzielę mistrzostw świata w USA, Kanadzie i Meksyku. (HOF)

FIFA ogłosiła. Znamy już Drużynę Marzeń piłkarskich mistrzostw świata



FOT. PAP/EPASHAWN THEV

Pedro Porro, piłkarz reprezentacji Hiszpanii, mistrz świata.

Międzynarodowa Federacja Piłki Nożnej ogłosiła Drużynę Marzeń (Dream XI) mundialu.

W głosowaniu kibiców z całego świata na najlepszą jednostkę znaleźli się przedstawiciele sześciu federacji.

Z zespołu Hiszpanii, która wywalczyła tytuł, wybrano Pedro Porro i Marca Cucurellę oraz Rodriego.

Z zespołu finalistów, Argentyny, kibice wskazali dwóch piłkarzy: Lisandro Martineza i Leo Mesiego.

Drużyna Marzeń FIFA: bramkarz: Vozinha (Republika Zielonego Przylądka); obrońcy: Pedro Porro (Hiszpania), Dayot Upamecano (Francja), Lisandro Martinez (Argentyna), Marc Cucurella (Hiszpania); rozgrywający: Rodri (Hiszpania), Michael Olise (Francja), Jude Bellingham (Anglia); napastnicy: Leo Messi (Argentyna), Kylian Mbappe (Francja), Erling Haaland (Norwegia).

JAN HOFMAN

EXPRESSEM

● Katarzyna Kawa odpadła w pierwszej rundzie turnieju WTA 250 na kortach ziemnych w Hamburgu. Polska tenisistka przegrała z Hiszpanką Paulą Badosą 5:7, 4:6. Mecz trwał godzinę i 50 minut.

● W niedzielę na torze Hungaroring zostanie rozegrana 11. runda mistrzostw świata Formuły 1 - wyścig o Grand Prix Węgier. Po dziesięciu startach liderem klasyfikacji generalnej jest Włoch Kimi



Andrea Kimi Antonelli w swoim Mercedesie

Antonelli z Mercedesu, który triumfował już sześć razy.

● Następcą Didiera Deschamps na stanowisku se-

lekcjonera reprezentacji Francji ma zostać zaprezentowany 28 lipca. Jak podają tamtejsze media Zinedine'a

Zidane już podpisał czteroletni kontrakt, obowiązujący do mistrzostw świata w 2030 roku.



Maciej Miecznikowski od lat zмага się z otosklerozą – chorobą ucha środkowego, która prowadzi do usztywnienia kosteczek słuchowych i stopniowej utraty słuchu.

Maciej Miecznikowski urodził się na Kaszubach, w miejscowości Pobłocie 14 lipca 1969 r. Od 2000 roku jest wokalistą zespołu muzycznego Leszcze, z którym wydał pięć albumów studyjnych, a od 2007 roku wydał trzy płyty solowe: „Czarodzieje”, „Będzie z nami dobrze” i „Tribute to Nat King Cole”.



Dzieci Macieja Miecznikowskiego nie poszły w ślady ojca-muzyka

A. KOSTUCH, Z. KROPKOWSKA

Maciej Miecznikowski jest nie tylko cenionym i lubianym artystą, ale także znalazł szczęście w życiu prywatnym. Jest szczęśliwy u boku Agnieszki, którą poznał w 2002 roku, w telewizji. Pracowała jako dziennikarka oprawy w TVP2. Gdy spotkali się na korytarzu, zaśkrzyło niemal natychmiast. Zakochani zaczęli się spotykać, potem stanęli na ślubnym kobiercu. Doczekali się dwojga dzieci, Zofii i Macieja. Muzyk nie ukrywa, że dobrze czuje się w roli ojca, chociaż wie, że nie ustrzegł się błędów wychowawczych, o czym opowiedział w rozmowie dla Show-news.pl.

– Na pewno było tego sporo, bo przecież dużo rzeczy nie wiedziałem [...] Parę takich rzeczy mam, ale nie będę o tym mówił. Coś mam za skórą, ale tak jak mówiłem, my się uczymy tego [wychowywania dzieci - przyp. red.], bo przecież nikt nie rodzi się ojcem lub matką. [...] Mam fajne dzieciaki, już dorosłe, więc jest dobrze.

Jak mówi piosenkarz, dzieci obrały inne zawodowe ścieżki.

– Chociaż skończyły szkołę muzyczną, ale zrobiły to dla siebie [a nie dla sławy - przyp. red.]. Mają fajne życia i fajne zawody. Córka uczy się chińskiego, syn zajmuje się komputerami, także zupełnie inaczej wybrali sobie życie – dodaje Miecznikowski.

Maciej Miecznikowski swego czasu bardzo dużo występował. Przez to zdarzało się, że zaniedbywał życie rodzinne. Gdy wracał do domu, starał się nadrobić stracone chwile.

– Miałem taki okres, że byłem pięć dni w trasie. Potem trzeba było jakoś rodzinie to wynagrodzić. Zadbałem, żeby gdzieś razem wyjeżdżać. Moje dzieci uwielbiają kajaki i rowery, a także grać w ping-ponga, więc zawsze coś razem robiliśmy, żeby nadrobić to, jak nie było mnie w domu. Bez żony to ja bym zginął. Warto mieć w życiu kogoś, kto pomoże, kto uratuje czasem nasz świat – podkreśla popularny muzyk.



● **BARAN (21.03-19.04)**

Twoja energia będzie na najwyższym poziomie! Skorzystaj z tego, aby zrealizować ważne zadania i przyciągnąć pozytywne zmiany w życiu.

● **BYK (20.04-22.05)**

Piątek zapowiada się jako dobry dzień do relaksu i cieszenia się przyjemnościami życia. Skorzystaj z chwili spokoju, aby zregenerować siły.

● **BLIŹNIĘTA (23.05-21.06)**

Kreatywność będzie kwitnąć! To doskonały moment na rozwijanie pomysłów i nawiązywanie nowych kontaktów. Bądź otwarty na inspiracje z zewnątrz.

● **RAK (22.06-22.07)**

Skoncentruj się na swoich celach zawodowych i osobistych. Twój wysiłek teraz może przynieść długoterminowe korzyści, więc nie zwlekaj z działaniem.

● **LEW (23.07-23.08)**

Dzisiaj warto skupić się na budowaniu relacji z bliskimi. Twoja obecność i wsparcie będą cenne dla osób, które mają wokół Ciebie.

● **PANNA (24.08-22.09)**

Staraj się analizować sytuacje dokładnie, aby uniknąć ryzyka. Uważaj na okazje, które mogą wydać się zbyt piękne...

● **WAGA (23.09-22.10)**

Bądź szczery zarówno wobec siebie, jak i wobec innych. To może pomóc w rozwiązywaniu konfliktów i budowaniu więzi.

● **SKORPION (23.10-21.11)**

Determinacja i siła woli będą dzisiaj kluczowe. Złóż wysiłki, aby osiągnąć swoje cele, nie zważając na przeszkody.

● **STRZELEC (22.11-21.12)**

Szukaj równowagi między pracą a życiem prywatnym. Piątek to doskonały moment na refleksję nad swoimi priorytetami i znalezienie harmonii.

● **KOZIOROŻEC (22.12-19.01)**

Twoja wytrwałość i zdolność do organizacji będą na pierwszym miejscu. Wykorzystaj tę energię do załatwienia zaległych spraw i przygotowania się na wyzwania.

● **WODNIK (20.01-18.02)**

Twoja intuicja będzie dzisiaj niezwykle silna. Posłuchaj swoich wewnętrznych głosów i zaufaj swoim instynktom. To może pomóc w podjęciu trafnych decyzji.

● **RYBY (19.02-20.03)**

Staraj się być otwarty na nowe pomysły i perspektywy. Twoja kreatywność może otworzyć drzwi do nowych możliwości i inspiracji.