

WEEKEND

# EXPRESS ilustrowany

Zdrowie

Letnia dieta powinna być lekkostrawna. Co trzeba jeść, a czego należy unikać?

Str. 11

Drogi w Polsce

System kontroli nastawiony jest głównie na wyciąganie pieniędzy

Str. 8

Zabytkowy pałac Ludwika Heinzla z końca XIX wieku nawiązuje do renesansu.

# PAŁAC HEINZLA PIĘKNIEJE!

Pałac Ludwika Heinzla, jedna z najwspanialszych rezydencji w Łodzi i okolic, pięknieje z tygodnia na tydzień. Po odnowieniu elewacji trwa wyposażanie i dekorowanie wnętrza. Str. 6



Plotki, celebryci • Miejskie sprawy • Regionalne problemy • Ciekawostki, zdrowie



**DYŻUR** Codziennie czekamy na Wasze sygnały. Telefon: 502 499 182



## EXPRESSOWO

**Muzyczny tramwaj wyjedzie w niedzielę na łódzkie tory**

Nietypową propozycję mają na niedzielę Akademicki Chór Politechniki Łódzkiej oraz Klub Miłośników Starych Tramwajów. Na łódzkie tory wyjedzie Muzyczny Tramwaj, w którym będzie można spotkać i posłuchać chórzystów. Tramwaj rozpocznie kurs o godz. 12.37 na przystanku koło parku przy dworcu Łódź Fabryczna. Następnie pojedzie turystyczną trasą „O” - ulicami Tramwajową i Narutowicza do Radiostacji, skąd o godz. 13.08 wyruszy w powrotną drogę – przez dworzec Fabryczny, ul. Kilińskiego, al. Piłsudskiego i Mickiewicza, ul. Kopernika, Gdańską do pętli przy ul. Północnej. Przejazd zakończy się o godz. 14 koncertem chóru w Amfiteatrze w Parku Staromiejskim. **MT**

**Fuzja. Afrykańskie rytmy przy ul. Milionowej**

W sobotnie popołudnie w Fuzji (ul. Milionowa 6a) można wysłuchać koncertu w ramach letniego cyklu Muzyczna Sobota i Bifor 0 %. w godzinach 17–20 w Ogrodach Anny wystąpi duet Hubert Zemler & Noums Dembele. Hubert Zemler to ceniony polski perkusista i kompozytor, a Noums Dembele to muzyk z Burkina Faso, stworzą wyjątkowe muzyczne widowisko w którym będzie można usłyszeć takie instrumenty jak kora i balafon. Wstęp na koncert jest wolny. **MT**

**Błąkał się na ul. Zachodniej. Kto go rozpoznaje?**

Ten 8-miesięczny szczeniak został znaleziony na ul. Zachodniej. 6 lipca trafił do łódzkiego schroniska dla zwierząt. Waży 15 kg. Nie ma czipa, za to ma zieloną obrożę. Jego właściciel lub osoba, która chciałaby go przyszybać, może zadzwonić pod nr: 501 437 232, 724 402 447 lub 785 500 377.



AUTOPROMOCJA

Prenumeruj  
„Express  
Ilustrowany”

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

**Ei** EXPRESS  
ILUSTROWANY

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

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

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

**POLSKA  
PRESS  
GRUPA**

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



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

## Woda droga, jak w... łódzkim szpitalu, litr kosztuje 12 zł, inne napoje są jeszcze droższe

W szpitalu klinicznym nr 2 przy ul. Żeromskiego 113 (dawny WAM) litr wody butelkowanej w automacie kosztuje aż 12 zł! W upały wiadomo, pić się chce. Przy automacie ustawionym na parterze budynku szpitala stoi starszy mężczyzna. Przyjechał do poradni na wizytę, a teraz niedowierzaniem przygląda się cenom produktów wyeksponowanych za szybą.

- Pić się chce, ale 6 zł za małą butelkę wody nie zapłacę - mówi odwracając się od automatu. - Wróć do domu to się napiję, o ile wcześniej nie zasłabnę.

W automacie woda jest tylko w butelkach o pojemności 500 ml i kosztuje 6 zł. Inne napoje są jeszcze droższe. Ta sama woda w półlitrowej butelce w sklepie popularnej sieci (nie chodzi tu o dyskont) kosztuje 2 zł 60 gr.

Sprawdziliśmy ceny w innych łódzkich szpitalach. W szpitalu im. Pirogowa przy ul. Wólczańskiej 191 woda w automacie kosztuje 4 zł 50 gr za butelkę. Natomiast w tym samym szpitalu, tylko w innej lokalizacji, przy ul. Wileńskiej 37 trzeba za taką samą butelkę zapłacić już 5 zł.

**PIKNIKI U GROHMANA**

### Powraca Grohmania, czyli cykl niedzielnych, letnich pikników rodzinnych w Łódzkiej Specjalnej Strefie Ekonomicznej.

Pierwszy w tym sezonie piknik z cyklu Grohmania odbędzie się jutro (12 lipca) w godz. 14-18. Na zielonym terenie w centrum ŁSSE przy ul. Tymienieckiego 22b pojawią się dmuchańce, tor wodny, strefa Zoo Borysew, stoiska z watą cukrową i popcornem. Animatorzy poprowadzą warsztaty. Będzie można malować torby materiałowe i wziąć udział w warsztatach drukowania książek. **MT**



FOT. LILIANA BOGUSIAK-JÓZWIĄK

**Woda w automacie w szpitalu czeka na bogatych spragnionych**

- Oddział zlikwidowali, ale automat pozostał - mówi nam pan z ochrony. - W sklepie po drugiej stronie ulicy kupi pani wodę znacznie taniej.

W szpitalu im. Kopernika woda butelkowana w automacie kosztuje 5 zł. Natomiast w Miejskim Centrum Medycznym im. Jonschera ceny są o połowę niższe niż w szpitalu przy ul. Żeromskiego 113. Woda

dostępna jest w dwóch cenach, po 3 zł i 3 zł 50 gr za butelkę o pojemności 500 ml.

Dla pacjentów, którzy mają zaplanowaną hospitalizację w szpitalu jedna dobra rada: do szpitala zabieramy zgrzewkę wody. Za sześć butelek najtańszej wody o pojemności 1,5 litra zapłacimy w dyskoncie tyle co za pół litra w szpitalu.

**LILIANA BOGUSIAK-JÓZWIĄK**



FOT. GRZEGORZ GAŁAŃSKI

## SĄD I INSTANCJI PRAWIDŁOWO OCENIŁ ZEBRANY W SPRAWIE MATERIAŁ DOWODOWY - UZNAŁ NSA

# Łodzianka wygrała w Naczelnym Sądzie Administracyjnym z prezesem NFZ

Kobieta wygrała w dwóch instancjach. Wyrok jest prawomocny, a 31-latka nie musi płacić za pomoc medyczną otrzymaną w stanie zagrożenia życia, choć miała przerwę w opłacaniu ubezpieczenia medycznego.

LILIANA BOGUSIAK-JÓZWIAK

Wyrok zapadł na posiedzeniu niejawnym Izby Gospodarczej Naczelnego Sądu Administracyjnego. Skargę kasacyjną złożył prezes Narodowego

Funduszu Zdrowia odwołując się od korzystnego dla łodzianki orzeczenia Wojewódzkiego Sądu Administracyjnego w Łodzi.

### STAN ZAGROŻENIA ŻYCIA

Karolina Lasota, doktorantka nauk prawnych, od lipca do 30 listopada 2020 r. była objęta ubezpieczeniem zdrowotnym. Po zakończonym stażu 8 grudnia miała zgłosić się do urzędu celem złożenia sprawozdania. To utwierdziło ją w przekonaniu, że ubezpieczenie jest aktywne

### Prawo i zdrowie

do czasu podjęcia dalszych studiów. Faktycznie, 14 grudnia Uniwersytet w Białymstoku zgłosił ją do ubezpieczenia medycznego. Niestety, dwa dni wcześniej młoda kobieta trafiła do Pabianickiego Centrum Medycznego (PCM) z silnym stanem zapalnym nerki.

Kobieta dostała z NFZ wezwanie do zapłaty 2,8 tys. zł za leczenie w PCM. Łodzianka odwołała się do prezesa funduszu zdrowia prosząc o objęcie jej ubezpieczeniem zdrowotnym z mocą wsteczną

za okres od 1 do 13 grudnia 2020 r. Prezes NFZ jej odwołania nie uwzględnił. Wystąpiła więc do Wojewódzkiego Sądu Administracyjnego o uchylenie tej decyzji. WSA decyzję prezesa NFZ uchylił.

„W momencie przyjęcia do PCM była w stanie, który wymagał nagłej hospitalizacji. Z przedłożonych dokumentów wynika, że mogła mieć zaburzenia świadomości. Priorytetem było wówczas udzielenie jej pomocy medycznej z uwagi na stan zagrożający życiu” - uznał WSA.

### DRUGA INSTANCJA - DRUGA PORAZKA PREZESA NFZ

Jak stwierdził Naczelny Sąd Administracyjny, część zarzutów kasacji sformułowano wadliwie. Ponadto nie wykazano, w jaki sposób uchybienie przepisom postępowania mogło wpłynąć istotnie na wynik postępowania sądowego.

„Sąd I instancji prawidłowo ocenił zebrany w sprawie materiał dowodowy” - uznał NSA.

Łodziankę poprosiliśmy o komentarz do wygranej.

- Ostateczne orzeczenie NSA kładzie kres niefortunnej stygmatyzacji pacjentów znajdujących się w stanie nagłego zagrożenia życia. Sąd kasacyjny słusznie dostrzegł, że wymaganie od obywatela - działającego pod presją bólu i w stanie wyższej konieczności - chłodnej analizy swego statusu prawno-administracyjnego jawi się jako absolutnie niedopuszczalne - mówi „Expressowi Ilustrowanemu”. - Wykładnia celowościowa nie pozostawia złudzeń: w kolizji z interesem fiskalnym państwa, to życie i zdrowie jednostki ma bezwzględny prymat. Co więcej, wyrok ten winien przełamywać szkodliwy paradygmat o z góry straconej pozycji pacjenta w starciu z instytucjonalnym gigantem. Owa pozorna dysproporcja sił ulega bowiem całkowitej niwelacji przed niezawisłym sądem, dlatego wobec arbitralnych decyzji aparatu państwowego nigdy nie należy ulegać przedwczesnej kapitulacji.



Kobieta dostała z NFZ wezwanie do zapłaty 2 tys. 800 zł za leczenie. Nie zgodziła się.

FOT. KAROLINA MISZTAŁ

## Pędzą hulajnogą i płacą mandaty. Policja zapowiada kolejne kontrole

Przez cały poniedziałek (6 lipca) łódzcy policjanci mierzyli prędkość, jadących hulajnogami i rowerami. Ledwo uruchomili swoje urządzenie na al. Piłsudskiego, a na ścieżce szybko zbliżył się do nich łodzianin po 30-tce. Pędził hulajnogą 39 km/godz. Dlatego dostał mandat w wysokości 200 zł. Nie minęło 5 minut, gdy patrol zatrzymał łodziankę, która przekroczyła prędkość o 15 km/godz., a chwilę później kolejną - jechała 23 km/godz. Nasto-

latkowie, którzy rano mijali policjantów i mieli mniej niż 16 lat, jechali, na szczęście, w kaskach.

- Zwracamy kierowcom jednoślądów uwagę na popełniane przez nich wykroczenia i przypominamy o zmianie przepisów - od 3 marca hulajnogą może poruszać się tylko ten, kto ukończył 13 lat, a od 3 czerwca kierujący hulajnogą lub rowerem, który nie ukończył 16 lat, musi to robić w kasku - informuje podkom. Maksymilian Jasiak z Ko-

mendy Miejskiej Policji w Łodzi. - Kask niezależnie od wieku i przepisów warto zawsze mieć na głowie, bo kierowca jednoślądu jest narażony na niebezpieczeństwo zwłaszcza przy zderzeniu z autem.

Zatrzymani kierowcy jednoślądów tłumaczyli, że bardzo się im spieszyło. Kto miał czyste konto i nigdy wcześniej nie zapłacił mandatu, mógł liczyć na wyrozumiałość i zostać tylko pouczone. Inni muszą sięgnąć do kieszeni i zapłacić karę.

### KONTROLA POLICJI

# 200 zł

mandat w takiej wysokości otrzymał mężczyzna jadący na hulajnodze z prędkością 39 km/godz.

# 87

wykroczeń ujawnili policjanci podczas jednodniowej akcji. Sprawdzili 130 kierujących i ich jednoślady.

Najczęstsze przewinienia kierowców hulajnóg to przekroczenie prędkości - nie powinna być ona większa niż 20 km/godz. w miejscach dozwolonych dla jednoślądów. Jeśli hulajnoga porusza się po chodniku, powinna to robić z prędkością dostosowaną do prędkości pieszego.

Rower musi mieć - a policjanci sprawdzali to dokładnie - światło odbłaskowe z przodu i z tyłu, sygnał dźwiękowy i sprawne hamulce.

- To, o czym kierowcy często zapominają, to obowiązek trzymanie kierownicy co najmniej jedną ręką - dodaje podkom. Maksymilian Jasiak.

LILIANA BOGUSIAK-JÓZWIAK

## BYŁY TRZY KONKURENCJE: TOR CROSSOWY, TOR POLICYJNY I KONKURS NA NAJWYŻSZY SKOK

# Jeźdźcy z łódzkiej straży miejskiej najlepsi

Zawody jeździeckie dla policjantów i strażników miejskich z czterech państw przyciągnęły tłumy widzów. Atrakcji nie brakowało. Oprócz popisów jeździeckich na torze z przeszkodami organizatorzy przygotowali piknik z niespodziankami dla całych rodzin. Wielki sukces odnieśli gospodarze – jeźdźcy Straży Miejskiej w Łodzi.

WIESŁAW PIERZCHAŁA

W Międzynarodowy Turniej Mundurowych Formacji Konnych odbył się w minioną sobotę na terenie Ośrodka Szkoleniowego Straży Miejskiej w Łagiewnikach na obrzeżach Łodzi. W konkursie udział wzięli policjanci i strażnicy miejscy z Łodzi i Wrocławia oraz z Czech, Węgier i Słowacji – w sumie 28 zawodników.

## TOR POLICYJNY I POTĘGA SKOKU

Czekały na nich trzy konkurencje: tor crossowy, tor policyjny i konkurs pod hasłem potęga skoku, gdzie wygrał ten, kto najwyższą skoczył. Jeśli chodzi o tor crossowy, to liczyła się jazda na czas z unikaniem wpadek, za które dostawało się punkty karne lub zęgnano się się z zawodami w przypadku, gdy koń zbiegł się i trzy razy odmówił pokonania przeszkody. Natomiast tor policyjny został przygotowany pod kątem działań podczas zabezpieczania imprez masowych, jak koncerty czy mecze piłki nożnej.

## OKLASKI ORAZ JĘKI TRWOGI I ZAWODU

Emocji nie zabrakło. Niektórzy zawodnicy pokonywali przeszkody bezbłędnie, ale bywało, że jeździec nagle łądował na ziemi i wśród licznej publiczności rozlegał się jęk trwogi i zawodu, który zamieniał się w oklaski, gdy „rycerz” podnosił się, fachowo i rutynowo otrząpywał z kurzu, rażno wskakiwał na wierzchołca i kontynuował walkę o czas i punkty.

W turnieju bezkonkurencyjni okazali się łódzcy strażnicy, którzy wygrali zespołowo i indywidualnie, gdzie klasą dla siebie był Rafał Snycerz. Jeśli zaś chodzi o konkurs pod hasłem potęga skoku, to najlepsza okazała się ekipa ze Słowacji.

– Poziom konkursu oceniam jako dobry i – co ważne – wyraźnie widać, że z roku na rok jest on coraz wyższy – podkreśla Piotr Czyżewski, zastępca komendanta Straży Miejskiej w Łodzi.

Organizatorzy nie kryli zadowolenia z dobrej frekwencji, bo zawody obejrzało ponad tysiąc osób.

Łagiewniki





# Uczcili pamięć legendarnego fryzjera

Pokaz sztuki fryzjerskiej z okazji 50. rocznicy śmierci legendarnego, związanego z Sieradzem i Łodzią, Antoniego Cierplikowskiego, zwanego królem fryzjerów i fryzjerem królów, odbył się w minioną niedzielę w Szkole Mody, Kosmetologii i Fryzjerstwa Anagra w Łodzi.

WIEŚLAW PIERZCHAŁA

Do akcji przystąpili uczniowie IV klasy 5-letniego Technikum Fryzjersko-Kosmetycznego, chłopak i pięć dziewczyn, którzy z zacięciem i zapalem wykonali na tzw. główce fryzjerskiej najslawniejszą fryzurę mistrza zwanego na świecie Antoine de Paris.

## KULTOWA CHŁOPCZYCA WCIĄŻ POPULARNA

Chodzi oczywiście o kultową chłopczycę, która w latach 20. XX wieku zrobiła wśród pań prawdziwą furorę i do dziś jest popularna. Pokaz odbył się pod okiem doświadczonej instruktorki fryzjerstwa Weroniki Radoszeńskiej, która pięć lat temu wystąpiła w reprezentacji Polski na Mistrzostwach Europy w Austrii.

Jak nas poinformował Franciszek Miller, dyrektor Anagry, szkoła ta działa od 25 lat. Została założona przez jego mamę Grażynę Miller. Siedziba szkoły najpierw znajdowała się na ul. Piotrkowskiej, po czym została przeniesiona na Zabieaniec. Obecnie liczy 300 uczniów.

## NAJSŁAWNIEJSZY FRYZJER W DZIEJACH

Jeśli zaś chodzi o pochodzącego z Sieradza Antoniego Cierplikowskiego, to z jego usług fryzjerskich korzystały takie sławy, jak Coco Chanel, Greta Garbo, Edith Piaf czy królowa Elżbieta II.

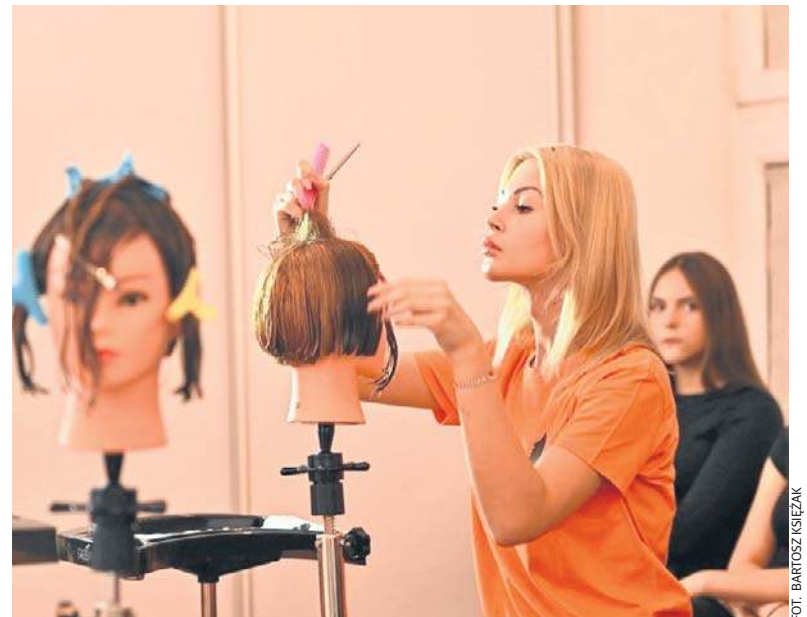
Był synem sieradzkiego szewca i krawcowej. Zawodu uczył się w Łodzi u wuja, który miał zakład fryzjerski. W roku 1901 wyjechał do Paryża, gdzie początkowo pracował w piwnicy przy tkaniu peruk z naturalnych włosów. Szybko stał się ulubieńcem znanych aktorek, artystek kabaretowych i kurtyzan. Tak zaczęła się jego wielka kariera.

Projektował fryzury dla wytwórni filmowych, m.in. dla Metro-Goldwyn-Mayer. Zwany był „królem fryzjerów – fryzjerem królów”.

Ostatnie lata życia spędził w Sieradzu, gdzie zmarł w wieku 92 lat.



Antoni Cierplikowski był przyjacielem wielu artystów, polityków, koronowanych głów i mecenasem sztuki. Projektował fryzury dla wytwórni filmowych. Na zdjęciu rok 1926, pokaz „Fryzura przez wieki” w Berlinie, Antoni Cierplikowski stoi w otoczeniu modelek.



## ZABYTEK TEN TO JEDNA Z WIZYTÓWEK ŁODZI I REGIONU

# Pałac barona Heinzla w Łagiewnikach w pogoni za Wersalem

Pałac Ludwika Heinzla, jedna z najwspanialszych rezydencji w Łodzi i okolic, pięknieje z tygodnia na tydzień. Po odnowieniu elewacji trwa wyposażanie i dekorowanie wnętrza.

## Łódzkie historie

WIESŁAW PIERZCHAŁA

Na swoje miejsce wróciły witraże z herbami dawnych właścicieli, zaś z nowinek sensacją wzbudza sprowadzony z zagranicy kominek z okazałą, rzadkiej urody obudową.

Chodzi o imponującą, zabytkową rezydencję malowniczo położoną nad wielkim stawem w Łagiewnikach, naprzeciw klasztoru Franciszkanów. Skala rewitalizacji robi wrażenie. Na zewnątrz pałacu objęto nią m.in. taras nad wodą, park, domek ogrodnika i główną bramę wjazdową, zaś we wnętrzu zajęto się sztukateriami, boazeriami i piecami kaflowymi.

W klatce schodowej znów możemy podziwiać, po powrocie z pracowni konserwatorskiej, witraże z herbami baronów Heinzlów – herb własny oraz hrabiów Walewskich – herb Kolumna, natomiast w jednej z komnat wzrok przyciąga

sprowadzony z Irlandii kominek z paleniskiem i ogromną, drewnianą, niezwykle dekoracyjną obudową. Wszystko wskazuje na to, że dawniej zdołał jeden z zamków irlandzkich.

Twórcą potęgi rodu był Juliusz Heinzel, który kupił folwark w Łagiewnikach, ale nie zdążył wybudować pałacu, gdyż zmarł w 1895 roku. Majątek w Łagiewnikach i pobliskim Arturówku odziedziczył jego syn Ludwik, który ożenił się z hrabianką Marią Walewską. Małżonkowie w 1899 roku wybudowali tam efektowną, nawiązującą do renesansu, rezydencję. Ludwik – znany też jako główny udziałowiec Grand Hotelu w Łodzi – zmarł w 1925 roku, zaś jego żona 13 lat później.

Spadkobierczynią została ich córka Konstancja, która wyszła za mąż za dyplomata austriackiego Oswalda Kermenitza. Oboje wyjechali do Peru w Ameryce Południowej i już nie powrócili do Łodzi.



Zabytkowy pałac Ludwika Heinzla z końca XIX wieku nawiązuje do renesansu.



Kominek z obudową zapewne zdołał stary zamek w Irlandii



Fragment drewnianej, efektownej obudowy kominka



Piec kaflowy



Obudowa kominka odznacza się doskonałą snycerką

Przeciętna długość zaświadczenia lekarskiego w ub. roku wyniosła 11 dni, a otrzymał je statystycznie co drugi Polak.



**Ei** Biznes i przepisy

PHOTOLUS/PRACOWNIK

**USTAWODAWCA NIE POLUZOWAŁ ZASAD, WRĘCZ PRZECIWNIE - W PIERWSZYM KWARTALE 2026 R. KONTROLI BYŁO WIĘCEJ NIŻ POD KONIEC UB. ROKU**

Zając twierdzi, że błędne interpretacje nowych przepisów prowadzą do problemów podczas kontroli i mogą skutkować utratą świadczeń chorobowych.

- Część pracowników uznała, że ustawodawca znacząco poluzował zasady korzystania ze zwolnień lekarskich. Jest wręcz odwrotnie - dodaje Mikołaj Zając.

W samym pierwszym kwartale 2026 roku ZUS przeprowadził ponad 111 tys. kontroli zwolnień lekarskich. W ostatnim kwartale 2025 r. ZUS przeprowadził ich 110,9 tys.

Poza tym, w pierwszych trzech miesiącach tego roku wydano 5,3 tys. decyzji wstrzymujących dalszą wypłatę zasiłków chorobowych, a kwota wstrzymanych zasiłków wyniosła prawie 9,8 mln zł. Obniżono także wypłaty świadczeń o niemal 73,8 mln zł. Kwota obniżonych i cofniętych świadczeń pieniężnych z ubezpieczenia społecznego w razie choroby i macierzyństwa w I kwartale 2026 r. wyniosła 83 561,2 tys. zł. Natomiast w ostatnim kwartale 2025 r. ZUS wydał 6,3 tys. decyzji wstrzymujących dalszą wypłatę zasiłków chorobowych na kwotę 11,4 mln zł. Obniżono wypłaty o 64 mln zł w przypadku 30,3 tys. osób. Łącznie kwota obniżonych i cofniętych świadczeń wyniosła 75,3 mln zł.

**PRAWO DO KONTROLOWANIA PRACOWNIKÓW NA L4 UZYSKALI TAKŻE PRZEDSIĘBIORCY ZATRUDNIAJĄCY PONIŻEJ 20 OSÓB**

Ustawa wprowadziła też inną istotną zmianę - prawo do kontrolowania pracowników na L4 uzyskali także przedsiębiorcy zatrudniający poniżej 20 osób. Wcześniej miały do tego prawo tylko firmy zatrudniające powyżej 20 ubezpieczonych.

Pracodawcy wskazują jednak, że nie wprowadzono zmiany, o którą postulowali od lat. Według nich, to ZUS powinien wypłacać pracownikom świadczenie chorobowe niezależnie od liczby dni. Dziś ten obowiązek jest podzielony - pracodawcy płacą za pierwsze 33 dni niezdolności do pracy, a po 33 dniach choroby robi to ZUS.

- Zmiana w tym kierunku byłaby jednoznacznie pozytywnie oceniana przez przedsiębiorców. Ubezpieczyciel państwowy powinien utrzymywać dochód człowieka, gdy ten jest czasowo niezdolny do pracy. To nie jest przywilej, a pewne przywrócenie właściwego porządku. Najwięcej zwolnień lekarskich jest poniżej 33 dni, a więc to przedsiębiorcy faktycznie biorą na siebie odpowiedzialność za utrzymanie pra-

cowników na zwolnieniach lekarskich - mówi Paweł Skotnicki, doradca finansowy i ubezpieczeniowy.

**PRZENIESIENIE KOSZTU CHOROBOWEGO W 100% NA ZUS TO SKOMPLIKOWANY TEMAT, ALE „NIESAMOWICIE POTRZEBNY”**

Przedsiębiorcy mówią, że powrót do dyskusji na temat finansowania chorobowego jest niezwykle ważny. Przypominają, że to jedna z obietnic przedwyborczych koalicji rządzącej.

- ZUS, Inspekcja Pracy i Krajowa Administracja Skarbowa w ostatnim czasie mocno skupiają się na kontrolach. Zakładając, że doszło do uszczelnienia sytuacji gdy np. pracownicy niezasadnie przechodzą na zwolnienia lekarskie to uznajemy, że wdrażanie wsparcia dla przedsiębiorców mogłoby przynieść dobre rezultaty rozwojowe dla sektora MŚP. Zdajemy sobie sprawę, że przeniesienie kosztu chorobowego w 100% na Zakład Ubezpieczeń społecznych to skomplikowany temat, ale z punktu widzenia przedsiębiorców niesamowicie potrzebny. I to tym bardziej, że wciąż nie obniżono składek zdrowotnych. Oczywiście możemy dyskutować - np. by koszty zwolnień lekarskich wszystkich pracowników do 26. roku życia pokrywane były przez ZUS albo wszystkich pracowników po 50. roku życia. To będzie zachęcać firmy do pracy ze starszymi kadrami lub odciąży tych, którzy zatrudniają młodych, np. bardzo obciążony sektor handlowy, usługowy i produkcyjny - mówi Hanna Mojsiuk, prezes Północnej Izby Gospodarczej w Szczecinie.

**W UB. ROKU ODNOTOWANO O PÓŁ MILIONA DNI ABSENCJI CHOROBOWEJ WIĘCEJ NIŻ W ROKU POPRZEDNIM**

Przypomnijmy też, że w ub. roku ZUS zarejestrował 27,5 mln zaświadczeń lekarskich o czasowej niezdolności do pracy. Przełożyło się to na 290,5 mln dni absencji - o 0,5 mln dni więcej niż rok wcześniej i o 8 mln dni więcej niż w 2021 r. Przeciętna długość zaświadczenia lekarskiego wyniosła 11 dni, a otrzymał je statystycznie co drugi Polak ubezpieczony w ZUS.

W porównaniu z rokiem poprzednim odnotowano o pół miliona dni absencji chorobowej więcej. Częściej zdarzały się zwolnienia krótkie - wystawionych zostało 9,8 mln zaświadczeń z tytułu choroby własnej do 5 dni, tj. o 0,2% więcej niż rok wcześniej (w 2024 r. - 9,5 mln), w tym 1,8 mln zaświadczeń jednodniowych (w 2024 r. - 1,7 mln). W porównaniu z 2024 r. liczba dni absencji chorobowej wzrosła o 0,2% (w porównaniu z 2021 r. - o 2,8%), a liczba zaświadczeń lekarskich zwiększyła się o 0,1% (w porównaniu z 2021 r. - o 11,8%).

# Firmy mają dość L4. Tak dalej być nie może

Nowe przepisy o L4 wprowadziły wiele kluczowych zmian, pozytywnie ocenianych przez pracodawców. Ale są też minusy. Pracownicy zaczęli je traktować jako poluzowanie zasad zwolnień lekarskich. Poza tym to nadal firmy wypłacają wynagrodzenie chorobowe przez 33 dni. Według przedsiębiorców, ten obowiązek w całości powinien przejść na ZUS.

AGNIESZKA KAMIŃSKA

- Poza tym to nadal firmy wypłacają wynagrodzenie chorobowe przez 33 dni. Według przedsiębiorców, ten obowiązek w całości powinien przejść na ZUS. - Najwięcej zwolnień lekarskich jest poniżej 33 dni, a więc to przedsiębiorcy faktycznie biorą na siebie odpowiedzialność za utrzymanie pracowników na zwolnieniach lekarskich - mówi Paweł Skotnicki, doradca finansowy i ubezpieczeniowy.

Nowe przepisy o zwolnieniach lekarskich obowiązują od połowy kwietnia. Ustawa wprowadziła kilka kluczowych zmian - m.in. przepisy dopuszczają możliwość wykonywania niektórych incydentalnych czynności podczas L4. Na przykład osoba na zwolnieniu może wyjść po dziecko do przedszkola lub

na szybkie zakupy spożywcze. Pracownik może też wykonać drobne czynności dla firmy, jeśli są one ważne dla jej funkcjonowania, a nie pogarszają stanu zdrowia chorego. Chodzi np. o wysłanie maila czy złożenie podpisu. Jest też inna zmiana - mówi ona o tym, że pracownik dwuetatowy na jednym etacie może mieć zwolnienie, a na drugim może normalnie pracować, jeśli zgodzi się na to lekarz.

**PRACOWNICY INTERPRETUJĄ NOWE PRZEPISY O L4 JAKO PRZYWOLENIE NA PRACĘ LUB WYPOCZYNEK**

Nowe przepisy uwzględniają wiele sytuacji życia codziennego, które wcześniej nie były ujęte w przepisach lub nie było jasności, jak je interpretować. Generalnie przedsiębiorcy do tych zmian odnoszą się

pozytywnie. Są też minusy nowych regulacji.

Okazuje się, że wiele osób traktuje je jako zwiększenie swobody pracownika podczas zwolnienia lekarskiego, a nawet jako przyzwolenie na pracę lub wypoczynek. Ustawodawca nie zmienił jednak podstawowej zasady: L4 nadal ma służyć leczeniu i powrotowi do zdrowia.

- Coraz częściej spotykamy się z sytuacjami, w których pracownicy próbują tłumaczyć swoją aktywność podczas L4 jako czynność incydentalną. Tymczasem każda sytuacja jest oceniana indywidualnie, a pracownik powinien być w stanie wiarygodnie wykazać, że jego zachowanie nie było sprzeczne z celem zwolnienia lekarskiego. L4 to nie jest dodatkowy urlop. Nadal obowiązuje podstawowa zasada, zgodnie z którą zachowanie pracownika powinno wspierać proces leczenia. Każda aktywność podejmowana przez pracownika może zostać oceniona pod kątem jej wpływu na proces rekonwalescencji. Sam fakt wyjazdu, aktywności fizycznej czy wykonywania określonych czynności nie przesądza jeszcze o naruszeniu przepisów, ale też nie oznacza automatycznej zgody na nią - mówi Mikołaj Zając, prezes Conperio - firmy, która dostarcza systemy zarządzania absencjami.



FOT. PRZEMYSŁAW ŚWIDERSKI

# System kontroli nastawiony jest głównie na to, aby wyciągnąć od ludzi pieniądze...

Coraz trudniejsze jest życie kierowcy. Na polskich drogach przybywa kamer i fotoradarów, gdzie każdy błąd może skończyć się uciążliwymi konsekwencjami finansowymi lub nawet prawnymi. Coraz łatwiej też stracić prawo jazdy.

AURELIUSZ MIKOS

Zarządcy dróg rozmieszczają znaki nie dlatego, aby było bezpieczniej, lecz po to, żeby policja miała kogo łapać.

## DROGOWE ABSURDY

Policjanci trafili kierowcę na drodze z Warszawy do Lublina. W rejonie, gdzie jest skręt na Rzeszów, jeździ tajemnicze, cywilne BMW serii 3 i fotografuje miło, szybko i profesjonalnie. Sfotografowali, że jechał 86 km/h, co nie jest szybkością nawet drogi zwykłej jednojezdniowej. Kiedy kierowca jedzie tą drogą od strony Warszawy, gdzie są dwie jezdnie, to ma poczucie, że cały czas poru-

sza się drogą ekspresową. Niestety droga ekspresowa to nie jest, bo postawili ograniczenia prędkości - najpierw do 70 km/h, a potem nagle do 50 km/h - nieuzasadnione niczym, poza tym, że policja zawsze trafi tu klienta, który jedzie o parę kilometrów szybciej. To wszystko na wjeździe do Lublina Aleją Solidarności. W samym mieście potem podniesiona jest prędkość znowu do 70 km/h i - co autor miał na myśli - można się tylko domyślać. Notabene jest rekordem, aby do dzisiaj nie udało się zmienić tej farsy, chociaż od wielu lat ludzie o to zabiegają. W ogóle nie wiadomo, co to jest. W miejscu, gdzie łapią, są dwie jezdnie, szeroko, miejscami nawet trzy pasy, więc powinna to być droga eks-

presowa, szybkiego ruchu, ale nie jest. To jest właśnie wielka tajemnica przyrody. Buduje się super drogi, aby można było jechać szybciej, a potem stawia się różne znaki, aby jechać wolniej.

Na drodze ekspresowej z Warszawy do Lublina obowiązuje limit 120 km/h (dla aut osobowych) i 80 km/h (dla samochodów ciężarowych), ale są też różne ograniczenia. Poza tym jak grzyby po deszczu pojawiają się odcinkowe pomiary prędkości, np. między węzłem Kurów Zachód a węzłem Nałęczów, o długości ponad 10 km i w okolicach Garwolina o długości 7 km. Na uruchomienie czeka pomiar prędkości na zachodniej obwodnicy Lublina, między węzłami Węglin i Sławinek. Na liście do uruchomienia jest jeszcze pomiar w okolicach węzła Jastków. Ograniczeń prędkości trzeba przestrzegać, mandaty też trzeba płacić, ale to musi być dla bezpieczeństwa, a nie zarabiania. Póki co, cała trasa z Warszawy do Lublina staje się jedną wielką pułapką na kierowców, nastawioną głównie na to, aby płacili.

## ODCINKOWE KONTROLE PRĘDKOŚCI

Zresztą nie tylko trasa do Lublina. Odcinkowe pomiary prędkości działają w Polsce pełną parą. W 2025 r. wykonały 470,5 tysiąca zdjęć. Aktualnie trwa rozbudowa systemu. Wkrótce urządzeń takich przy polskich drogach będzie aż 114. W efekcie długość odcinków pomiarowych zwiększy się do 670 kilometrów. Kierowcy doskonale radzą sobie z odczytaniem znaczenia tablicy D-51a. Wiedzą, że wskazuje ona na automatyczną kontrolę średniej prędkości i zwalnianie przed samymi kamerami niewiele tu daje. Kierowcy nie pamiętają jednak, jakie na drodze obowiązuje ograniczenie prędkości. W ubiegłym roku aż 57,9 proc. wszystkich wykroczeń ujawnionych przez fotoradary i odcinkowe pomiary prędkości, dotyczyło przekroczenia do 20 km/h. To wykroczenia niewielkie, które mogą wynikać z pomylenia dopuszczalnego limitu na drodze.

Pojawił się nawet w tym roku postulat, aby przy znaku drogowym D-51a, informującym o pomiarze prędkości, dodawać tablicę B-33, wskazującą, jakie jest ograniczenie prędkości. Aby kierowcy otrzymali pełen pakiet informacji i mogli jechać w pełni przepisowo. Pytanie w sprawie takiego rozwiązania w imieniu kierowców zadał Ministerstwu Infrastruktury poseł na Sejm Tomasz Głogowski, dostał jednak odpowiedź negatywną. Lubię obserwować, jak rozmawiają ze sobą politycy, bo zawsze wynika z tego coś ciekawego. Minister infrastruktury Dariusz Klimczak znany jest z pragmatycznego podejścia do rzeczywistości i spokoju, ale tym razem albo czegoś nie dosłyszał, albo nie zrozumiał, bo nie widzi potrzeby dokładania znaków drogowych.

Niewiele ma to wspólnego z bezpieczeństwem na drodze,

jest to tylko nękanie kierowców i zastawianie pułapek. Przekraczanie prędkości jest faktycznie zmorą polskiej motoryzacji, ale nie musi to oznaczać, że na kierowcę poluje się jak na zająca. Problemem są konkretni kierowcy - potencjalni zabójcy - i to na wyeliminowaniu takich ludzi z ruchu powinna się skupić policja. Prawo jest po to, aby wychowywać, a nie nękać. W przypadku odcinkowych pomiarów prędkości bez informacji, jaka jest dopuszczalna prędkość, nie ma żadnego działania wychowawczego, jest tylko sankcja.

## AUTOSTRADY I DROGI EKSPRESOWE

Warto też zauważyć, że obecnie najbezpieczniejszą kategorią dróg są drogi ekspresowe i autostrady (dochodzi tam do 1,7 proc. wypadków). Tymczasem tam właśnie powstaje najwięcej odcinkowych pomiarów prędkości. Dla kierowców popełniających błędy z nieuwagi idealnym rozwiązaniem są kursy reedukacyjne i psychologiczne uświadamiające zagrożenia (np. z zakresu fizyki jazdy czy empatii wobec innych uczestników ruchu), które przynoszą lepsze efekty niż sama grzywna.

Projekt budżetu na rok 2026 zakłada, że wpływy z mandatów mają osiągnąć aż 1,4 mld złotych i to jest cała tajemnica tak powszechnego rozwoju wszelkich drogowych kontroli, policji w krzakach, odcinkowych pomiarów prędkości, fotoradarów i cywilnych aut policyjnych polujących na kierowców.

Tymczasem kierowcy muszą sobie radzić sami i nadal na odcinkowych pomiarach prędkości będzie można spotkać samochody, które będą poruszać się sporo poniżej limitu obowiązującego na drodze. Tak na wszelki wypadek. Tak, aby nie ryzykować niepotrzebnym mandatem.

Ruiny pałacu w Tworkowie. Na małym zdjęciu ruiny zamku Stary Książ.

**Ei** Atrakcje turystyczne

ELIZA CIEPIELEWSKA

Choć wiele zabytkowych rezydencji w Polsce popadło w ruinę, coraz więcej z nich odzyskuje dawny blask dzięki lokalnym inicjatywom. Część została zabezpieczona i udostępniona do zwiedzania, a ich tereny stały się przyjazne spacerom, rodzinom z dziećmi i miłośnikom historii. Co najlepsze - wejście na ich teren nic nie kosztuje.

#### TAJEMNICZE RUINY W CIENIU GIGANTA

W Książańskim Parku Krajobrazowym niedaleko monumentalnego Zamku Książ znajdują się jego starsze ruiny - tzw. Stary Książ. Dziś to romantyczne miejsce spacerowe z widokiem na dolinę Pelcznicy i wzgórze Wałbrzycha.

Do ruin prowadzi malowniczy szlak, który zaczyna się przy parkingu pod punktem widokowym. Spacer zajmuje około 40 minut i nie wymaga szczególnej kondycji. Warto się tu wybrać, by zobaczyć, jak natura odzyskuje dawne mury, i podziwiać panoramę, z której przy dobrej pogodzie widać nawet Sky Tower we Wrocławiu. Wstęp jest darmowy, a miejsce dostępne przez cały rok.

#### RUINY Z WIEŻĄ WIDOKOWĄ I PARKIEM PEŁNYM ATRAKCJI

Zespół pałacowo-parkowy w Żmigrodzie to jedno z najlepiej zagospodarowanych miejsc tego typu na Dolnym Śląsku. Ruiny barokowego pałacu Hatzfeldów połączono z gotycką wieżą mieszkalną, w której dziś mieści się Centrum Informacji Turystycznej.

Na odwiedzających czeka tu nie tylko historia, ale też wypożyczalnia rowerów i kajaków, plac zabaw dla dzieci, 14-hektarowy park i dąb o obwodzie ponad 6 metrów. W sezonie od-

bywają się tu festyny, a nad stawami można urządzić rodzinny piknik. Cały teren jest bezpieczny, oświetlony i przyjazny pieszym. Parking przy pałacu działa bezpłatnie i całodobowo.

#### ŚREDNIOWIECZNY ZAMEK NA SZLAKU ORLICH GNIAZD

Nieopodal Ojcowa, na malowniczym wzgórzu, stoi zamek w Korzkwi - jedna z mniej znanych pereł Szlaku Orlich Gniazd. Warownia z XIV wieku została częściowo odbudowana i dziś łączy historię z nowoczesnością - mieści hotel, muzeum i restaurację.

Zwiedzanie terenu zamkowego jest bezpłatne, choć warto wcześniej upewnić się telefonicznie, czy nie odbywa się tam prywatne wydarzenie. To idealne miejsce na spokojny spacer po Korzkiewskim Parku Kulturowym - z pięknym widokiem na dolinę i ślady dawnych murów.

#### RUINY RYCERSKIEJ SIEDZIBY

Na Kujawach, wśród budynków szkolnych w Radzikach Dużych, kryją się resztki XV-wiecznej warowni rycerskiej. Zamek wzniesiono z inicjatywy rodu Ogończyków (późniejszych Radzikowskich), a jego dzieje sięgają czasów wojen polsko-krzyżackich.

Dziś zobaczyć można jedynie fragmenty murów, otwory okienne i pozostałości po basztach. Choć niewiele z niego przetrwało, miejsce emanuje surowym klimatem dawnych wieków.

#### DOLNOŚLĄSKI WERSAL, KTÓRY WCIAŻ ZACHWYCA

Choć dziś pałac w Goszczu stoi w ruinie, wciąż widać w nim dawny przepych rodowej rezydencji Reichenbachów. Powstał w połowie XVIII wieku, wzorowany na francuskich pałacach w Wersalu i Vaux-le-Vicomte. Dzięki pracom konserwatorskim mury są zabezpieczone, a zwiedzający mogą wejść na dwie platformy widokowe, z których rozpościera się panorama całego kompleksu.

Wieczorem ruiny są efektownie podświetlone, a latem w parku działa kawiarnia. Otoczenie zachęca do spacerów, teren jest częściowo dziki, z oczkiem wodnym i alejkami, które prowadzą między starymi drzewami.

#### ŚLĄSKA RUINA Z NOWYM ŻYCIEM I WIEŻĄ WIDOKOWĄ

Na południu województwa śląskiego, niedaleko Raciborza, stoją ruiny pałacu w Tworkowie. To przykład na to, jak samorząd może tchnąć nowe życie w zapomniany zabytek. Gmina Krzyżanowice przejęła obiekt i zabezpieczyła mury, a 21-metrową wieżę zamkową przekształcono w punkt widokowy.

Dzięki iluminacji ruiny prezentują się szczególnie efektownie po zmroku. Spacer po parku i oglądanie gotyckich cegieł w piwnicach to prawdziwa podróż w czasie. Wstęp i parking są darmowe, a okolica spokojna i bezpieczna.

#### KRÓLEWSKA RUINA Z DUSZĄ I WYDARZENIAMI

W dolinie Pilicy, w województwie łódzkim, wznoszą się ruiny królewskiego zamku w Inowłodzu - miejsca, które żyje historią. Choć to pozostałości dawnej warowni, dziś odbywają się tu liczne wydarzenia: od gier terenowych po lokalne festyny i imprezy kulturalne.

Zwiedzanie indywidualne jest całkowicie darmowe - obiekt otwarty jest od poniedziałku do piątku w godzinach 9.00-17.00, a w weekendy do 18.00. W przypadku grup zorganizowanych warto wcześniej umówić wizytę. Zadbany teren, widok na rzekę i odrestaurowane fragmenty murów sprawiają, że to idealny cel krótkiego wypadu.

# Sekrety starych murów. Ruiny pałaców i zamków

Nie trzeba wydawać fortuny, by odkrywać fascynujące zabytki. W różnych zakątkach Polski znajdziecie ruiny pałaców i zamków, które można zwiedzić za darmo i bez tłumów. Stary Książ - w cieniu dolnośląskiego giganta, Żmigród - ruiny z wieżą widokową, Korzkiew - zamek na Szlaku Orlich Gniazd, Radziki Duże - ruiny rycerskiej siedziby, Goszcz - dolnośląski Wersal, Tworków - śląska ruina z nowym życiem, Inowłódz - ruina z duszą.

Polskie zabytki



Liście żurawki są zielone, purpurowe, pomarańczowo-czerwone lub srebrzyście nabiegłe.

**Ei** Dom i ogród

# Żurawki - lista barw, jakie mogą przybierać, jest duża

Żurawka należy do rodziny skalnicowatych. Jej naturalnym środowiskiem jest Ameryka Północna. Tworzy gęste kępy różnobarwnych sercowatych lub klapowanych liści i drobne dzwonkowate kwiaty. Można je hodować w gruncie lub donicach. Żurawki należą do grona roślin o wyjątkowo dekoracyjnych liściach, które są zwykle ich największą ozdobą, gdyż tylko nieliczne rozwijają dodatkowo atrakcyjne kwiatostany.

KATARZYNA JÓZEFOWICZ

● Żurawki wspaniale wyglądają na półcienistych rabatach w towarzystwie funkii, brunner, tawulek Arendsa czy bodziszków, ale pięknie prezentują się też w formie obwódek.

Mogą być także uprawiane w donicach na balkonach i tarasach. Kwiaty niektórych odmian nadają się nawet do cięcia. Niestety, mimo swojej urody i popularności żurawki nie są najłatwiejsze w uprawie i jeśli nie będą miały zapewnionych od-

powiednich warunków, szybko stracą urodę, a ich liście skarleją i zbledną.

## GDZIE POSADZIĆ ŻURAWKI? UWAGA NA SŁOŃCE!

Żurawki uprawiane w ogrodach to przede wszystkim ozdobne mieszańce o kolorowych i wzorzystych liściach, jednak większość z nich pochodzi od gatunków zasiedlających naturalnie wilgotne lasy Ameryki Północnej, dlatego rośliny mają dość szczególne wymagania. Preferują cieniste miejsca (odmiany o ciemnych liściach), półcieniste lub tylko lekko nasłonecznione stanowiska, gdyż z natury nie są przystosowane do pełnego słońca. Wprawdzie odmiany o barwnych liściach lubią mieć dużo światła (lepiej się wybarwiają), ale nie powinny być uprawiane w pełnym słońcu, gdyż wtedy ich liście karleją, pędy się skrcają, a rośliny stają się bardzo wrażliwe na suszę.

## ZADBAJ O ZIEMIĘ I PODLEWANIE ŻURAWEK

Kolejna ważna dla żurawek sprawa to wilgotność podłoża. Na naturalnych siedliskach wilgoci roślinom zwykle nie brakuje, więc nie są przystosowane do znoszenia suszy. Jed-

nocześnie runo leśne jest też dostatecznie przepuszczalne, dlatego żurawkom nie grodzi też zalewanie i stojąca woda. Chcąc więc cieszyć się pełnią urody tych pięknych roślin, powinniśmy zapewnić im żyzną, przepuszczalną, próchniczą i stale lekko wilgotną glebę, unikając podłoży suchych i jałowych oraz ciężkich, mokrych i zlewnych.

## NAWOŻENIE I PIELEGNACJA

Żurawki nie są szczególnie żarłoczne, dlatego nie wymagają specjalnego nawożenia. Wystarczy posadzić je w żyznym podłożu i na początku każdego sezonu wyściółkować glebę wokół nich kompostem. Rośliny nie oczekują też żadnych specjalnych zabiegów pielęgnacyjnych, choć odmianom o bardzo ozdobnych liściach i mało efektywnych kwiatostanach warto ścinać kwiatostany, zanim się rozwiną, dzięki czemu roślina poświęci całą swoją energię na rozwój liści, a nie odżywianie kwiatów i zawiązywanie nasion. Żurawki rosną wolno i nie są ekspansywne, dlatego nie trzeba się martwić, że pozostawione bez nadzoru nadmiernie się rozrosną.

## CHCESZ MIEĆ ŻURAWKI PRZEZ LATA? MUSISZ JE ODMŁADZAĆ

Wadą żurawek jest natomiast krótkowieczność. Żurawki mimo zapewnienia im jak najlepszych warunków, po kilku latach uprawy zaczynają tracić swoją urodę. Ich liście karleją, pędy się wydłużają i pokrywają resztkami zaschniętych liści, środek kępy zasycha, a kwiaty nie rozwijają się wcale lub są nieliczne (co może być problemem szczególnie u gatunków o ozdobnych kwiatostanach). Dlatego też raz na 3-4 lata rośliny warto odmłodzić, wykopując je i przesadzając w nowe miejsce.

Przy okazji odmładzania można też je rozmnożyć, dzieląc kępy (wcześnie wiosną) lub pobierając z nich sadzonki pędowe z piętą (koniec lata).

## PRZYGOTUJ JE NA ZIMOWANIE

W uprawie żurawek pewnym problemem może być też zimowanie. Wprawdzie niektóre z nich są dostatecznie mrozoodporne (np. żurawka drzączkowata i żurawka krwista), ale wiele atrakcyjnych odmian w surowe zimy może przemarzać, dlatego rośliny dobrze jest zabezpieczyć przed chłodem, okrywając je np. gałązkami stroiszu, włókniną lub korą. Lepiej też nie uprawiać ich w najchłodniejszych rejonach kraju.

Warto też pamiętać, że dla żurawek równie niebezpieczne jak mróz, jest też mokre podłoże, na którym mogą zgniwać, dlatego przed sadzeniem roślin dno doniczki trzeba zawsze wyłożyć drenażem (np. warstwą żwirku) lub uprawiać roślinę w miejscu, z którego nadmiar wody będzie mógł swobodnie odpływać.

FOT. GETTY IMAGES, WIKIMEDIA



Dietetyk Adrianna Białek podpowiada, co jeść podczas wysokich temperatur.

FOTODAWIDA LUKASIK, ARCHIWUM



# Letnia dieta powinna być lekkostrawna. czego należy unikać?

Upały wpływają nie tylko na nasze samopoczucie, ale również na zdrowie. - Podstawą jadłospisu na lato powinny być produkty bogate w wodę. Doskonale sprawdzają się sezonowe warzywa i owoce, takie jak arbuzy, melon, truskawki, ogórki, pomidory, sałata, cukinia - radzi Adrianna Białek, dietetyczka.

PAULA GOSZCZYŃSKA

Podczas upałów spada apetyt, zwiększa się utrata wody i elektrolitów, a układ trawienny znacznie lepiej radzi sobie z lekkimi niż ciężkimi posiłkami.

Odpowiednio skomponowana dieta pomaga utrzymać nawodnie-

nie, dostarcza energii i pozwala lepiej znosić gorące dni. Rozmawiamy o tym z Adrianną Białek.

**Za nami fala tropikalnych upałów. Ale wakacje dopiero się rozpoczęły, więc wysokie temperatury z pewnością ponownie nas odwiedzą.**

**Podczas upałów organizm traci znacznie więcej płynów niż zwykle. Dlatego warto pić regularnie, nawet wtedy, gdy nie odczuwamy silnego pragnienia. Co wybierać?**

- Kobiety powinny spożywać około 2 litrów wody dziennie, mężczyźni - 2,5 litra. W bardzo ciepłe dni warto tę podaż zwiększyć, ponieważ tracimy wodę pocąc się. Samą wodę można urozmaicić, dodając miętę, cytrynę lub limonkę, ale można też zaparzać napary z mięty, rumianku lub melisy i pić schłodzone. Dobrym sposobem będzie przygotowanie domowego izotoniku. Wystarczy do wody dodać szczyptę soli Kłodawskiej oraz odrobinę soku z cytryny i ćwierć ły-

żeczki miodu, bo dzięki glukozie komórki lepiej wchłaniają wodę.

Podstawą letniego jadłospisu powinny być produkty bogate w wodę. Doskonale sprawdzają się sezonowe warzywa i owoce. Nie tylko uzupełniają płyny, ale również dostarczają witamin, składników mineralnych i przeciwutleniaczy.

**Z czego warto zrezygnować w upalne dni?**

- Zrezygnujmy z bardzo ciepłych posiłków, bo sprzyjają one poceniu, a co za tym idzie utracie wody.

Ograniczamy pikantne przyprawy, ponieważ działają podobnie. Raczej stawiamy na posiłki lekkostrawne, bogate w warzywa i owoce. Nie zapomnijmy też o białku.

**Jak więc mógłby wyglądać przykładowy dzienny jadłospis na letni dzień?**

- Na śniadanie można wybrać twarózek - na słono z warzywami lub na słodko z owocami, a do niego kromkę pieczywa. Na drugie śniadanie proponuję koktajl na bazie jogurtu lub wody. Wystarczy, że dodamy ulubione owoce lub warzywa i zblendujemy. Na obiad przygotujmy sobie chłodnik - buraczany lub ogórkowy albo kawałek mięsa przygotowanego na parze z ziemniaczkami i surówką. Na kolację prostota, czyli kanapki z szynką, serem i warzywami.

**CHŁODNIK Z BURAKÓW**

Składniki: 4 małe lub 2 duże buraki, 4 rzodkiewki, 3 łyżki koperku, 4 łyżki szczypiorku, 1-2 małe ogórki gruntowe (ewentualnie 1/3 ogórka szklarniowego), 1 ząbek czosnku, 1 łyżka stołowa białego octu winnego, kilka kropel soku z cytryny, 500 ml maślanki, 120-230 ml jogurtu naturalnego, 1 łyżeczka soli, 1 łyżeczka cukru, 3-4 jajka ugotowane na twardo.

Rozgrzej piekarnik do 180°C Celsjusza. Buraki należy umyć, odciąć łodygi, ale nie przecinać buraków. Dzięki temu nie wycieknie sok. Upiecz buraki w brytfannie z pokrywką lub przykryj folią aluminiową, aż zmiękną. Małe buraki przez 30 minut, duże około godziny. Wyjmij i pozostaw do ostygnięcia. Wtedy obierz i zetrzyj na tarce o największych oczkach. Rzodkiewki umyj i pokrój w plastry. Pokrój koperk i szczypiorek. Obierz ogórki i po-

kroć w kostkę. Umieść warzywa i ziola w dużej misce lub garnku. Dodaj przeciśnięty czosnek, ocet, sok z cytryny, maślankę, jogurt i wymieszaj. Dopraw solą i cukrem. Zupę schłódź przed podaniem. Serwuj z ugotowanym jajkiem na twardo.

**PLACKI Z CUKINII**

Składniki: 1 średnia cukinia (ok. 300 g), 1 jajko, 3 łyżki mąki (pszennej lub orkiszowej), 2 łyżki startego sera (parmezan, cheddar lub feta), 1 ząbek czosnku (przeciśnięty przez praskę), sól i pieprz (opcjonalnie), olej do smażenia.

Cukinię umyj, osusz i zetrzyj na tarce o dużych oczkach. Delikatnie odcisnij wodę. Do miski włóż cukinię, dodaj jajko, przeciśnięty przez praskę czosnek, mąkę i starty ser. Jeżeli chcesz, dopraw masę solą i pieprzem. Na patelni rozgrzej odrobinę oleju. Nakładaj łyżką masę cukiniową i smaż placuszki po 2-3 minuty z każdej strony na złoty kolor. Odkładaj na talerz wyłożony ręcznikiem papierowym. Podawaj ciepło. Świetnie smakują z dipem jogurtowym, jogurtem greckim oraz z sałatką.

**KREM Z BIAŁYCH WARZYW**

Składniki: 400 g kalafiora, 200 g pora, 1 cebula, 5 ziemniaków, 150 g bulwy selera, 2 korzenie pietruszki, 3 ząbki czosnku, 700 ml bulionu warzywnego, 60 g serka topionego śmietankowego lub mascarpone, 20 g masła klarowanego, 40 g oleju, 10 g soli, 5 g białego pieprzu, szczypta świeżo startej gałki muszkatołowej.

Korzeń pietruszki, bulwę selera, cebulę, czosnek i ziemniaki należy obrać i pokroić. Kalafiora trzeba jedynie dokładnie umyć i rozdzielić na mniejsze różyczki. Pora należy przekroić na pół i odciąć białą część. Warzywo należy pokroić w plastry. W garnku z grubym dnem należy rozpuścić olej z masłem klarowanym. Na początek należy wrzucić pora, cebulę, a następnie po 5 minutach dodać czosnek. Warzywa należy chwilę smażyć, aż się zeszkłą. Do garnka należy wlać bulion i dodać pozostałe pokrojone warzywa. Wszystkie składniki należy gotować pod przykryciem przez około 15 minut. Na koniec zupę z białych warzyw należy doprawić solą, białym pieprzem i gałką muszkatołową. Gdy warzywa będą miękkie, należy dodać serek topiony lub mascarpone. Zupę należy zmiksować na gładki krem z białych warzyw przy pomocy blendera.



Krem z białych warzyw



Chłodnik z buraków



Placki z cukinii



## KSIĄŻKI

# Mistrz malarstwa portretowego, pejzażu i martwych natur

Wprawdzie Józef Pankiewicz jest uważany za ikonę malarstwa portretowego, to jednak w swoim bogatym dorobku miał też znakomite pejzaże i martwe natury.

WIESŁAW PIERZCHAŁA

Przełomem w jego twórczości była wyprawa do Paryża w 1889 roku, gdzie poznał dzieła mistrza Moneta i zakochał się w impresjonizmie. Tak bardzo, że przemałował „Targ na kwiaty pod kościołem św. Magdaleny” (widzimy go na okładce). Swoje słynne dzieło zaczął w duchu realizmu a zakończył w tonacji impresjonistycznej.

Ku rozpaczy wytrawnego kolekcjonera Ignacego Korwin-Milewskiego z Kresów

litewskich, który chciał słono zapłacić za obraz, ale pod warunkiem, że będzie w wersji pierwotnej. Tak się nie stało, gdyż malarz pozostał – na razie – wierny swej nowej fascynacji spod znaku impresji.

Nasz bohater nie bez kozery uważany jest za mistrza portretów, bowiem wiele jego dzieł to prawdziwe majstersztyki. Najstojniejszą z nich to „Dziewczynka w czerwonej sukience” rozsławiona przez pocztówki, znaczki pocztowe oraz pamiątkowe monety kolekcjo-

nerskie. Obraz przedstawia 7-letnią Józefę Oderfeld. Była on córką Adama Oderfelda, adwokata i kolekcjonera z Warszawy, który kupował obrazy od Pankiewicza, a przy tym tak dobrze płacił, że malarz mógł wędrować po Europie.

Po śmierci Adama Oderfelda arcydzieło należało do jego córki Anieli, która podarowała go siostrze Józefie z okazji 25-lecia ślubu ze Stefanem Laurysiewiczem, kolekcjonerem i przyjacielem Pankiewicza, który często bywał w jego majątku w Dubaju pod Pińskiem na Polesiu. Finał odysei obrazu był taki, że córka Laurysiewiczów, Hanna, sprzedała go muzeum w Kielcach, gdzie do dziś się znajduje.

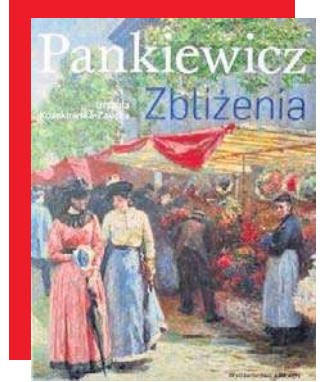
Na innych świetnych portretach dziecięcych Pankie-

wicz uwiecznił Stefana Polczyńskiego, Henryka Jasieńskiego, syna legendarnego krakowskiego kolekcjonera Feliksa Mangghi Jasieńskiego oraz Marię i Krystynę Mańkowskie, córki kolejnego konesera malarstwa – Henryka hrabiego Mańkowskiego.

W albumie wyróżniają się też mistrzowskie martwe natury z kwiatami, owocami, warzywami, paterami, flakonami i koszykami tudzież pejzaże będące plonem podróży po Francji, na których można podziwiać pinie, gaje oliwne, topole i snopki zboża. Niektóre z nich utrzymane są w stylu Cezanne’a, który najwyraźniej inspirował artystę znad Wisły.

Pankiewicz był nie tylko malarzem, lecz także pedagogiem – profesorem i wykładowcą Akademii Sztuk Pięknych w Krakowie. Wśród jego uczniów byli tak znani malarze, jak Jan Cybis, Józef Czapski i Zygmunt Waliszewski, którzy w celu zebrania pieniędzy na wyjazd do Paryża założyli tzw. Komitet Paryski – w skrócie KP. Stąd nazwa, która do nich przyłączyła się. A że w swoich dziełach kładł nacisk na kolor, to można też o nich mówić kolorystycznie.

To właśnie oni, pod patronatem samego Pablo Picasso, jesienią 1925 roku zorganizowali w Paryżu słynny bal kostiumowy, na którym bawiły się takie sławy, jak Jean Cocteau, Olga Boznańska, król fryzjerów rodem z Sieradza – Antoni Cierplikowski, którego 50. rocznicę śmierci właśnie obchodzimy, a także opiekunka bohemy artystycznej Misia Godebska, córka znanego rzeźbiarza Cypriana Godebskiego, o której pamięć została zachowana w pamiątkach, malarstwie i literaturze.



Pankiewicz do końca życia związany był z ukochaną Francją. Tam też zmarł w 1940 roku pokonany przez ciężką chorobę.



Jeden z najlepszych portretów Pankiewicza, na którym uwiecznił Marię i Krystynę Mańkowskie

## DROBNE

### Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

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

### Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

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

### Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

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

### Praca

ZATRUDNIĘ

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

### Zdrowie

INTERNA

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

### Usługi

AGD RTV FOTO

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

BUDOWLANO-REMONTOWE

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

INSTALACYJNE

**ELEKTRYK**, 693-741-682

### Turystyka

KRAJ - MORZE

**ŁEBA**- pokoje z łazienk., 606-687-996.

AUTOREKLAMA

**ibo** TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

**Ogłoszenia drobne** w Twojej gazecie zlecisz bez wychodzenia z domu przez Internetowe Biuro Ogłoszeń

[ibo.polskapress.pl](http://ibo.polskapress.pl)

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](http://ibo.polskapress.pl)

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

MUNDIAL 2026

# Ingerencja Donalda Trumpa zmotywowała Brukselę. Karma wróciła do USA

W korespondencji z Waszyngtonu czytamy o nastrojach w USA po porażce tej drużyny 1:4 w 1/8 finału piłkarskich mistrzostw świata.

OSKAR GÓRZYŃSKI

Karma wróciła, a ingerencja Trumpa zmotywowała Belgów, którzy strolowali całą Amerykę - piszą media w USA po porażce 1:4 w 1/8 finału mundialu. Ekspertcy ocenili to jako „zderzenie z rzeczywistością” i „upokorzenie” drużyny, z którą wiązano wielkie nadzieje.

„Ten mecz był jak stary tekst z Lennona: natychmiastowa karma dopadła USMNT (męską kadrę USA) i trzępnęła w głowę” - podsumował komentator z ESPN, parafrazując słowa solowej piosenki gwiazdy Beatlesów.

To odniesienie do kontrowersyjnej ingerencji prezydenta USA Donalda Trumpa u szefa FIFA Giannię Infantino, która umożliwiła występ napastnika Folarina Baloguna, ale ostatecznie - według wielu komentatorów - zemściła się Amerykanom, którzy z Belgią doznali - w powszechnej opinii - „klęski”.

„Ostatecznie ta decyzja nie zmieniła nic w rezultacie spotkania, bo Balogun nie był w stanie nic zrobić. A belgijski zespół, oburzony interwencją Trumpa, strolował

całe Stany Zjednoczone tańeczną cieszynką” - skomentował konserwatywny tabloid „New York Post”, opisując sposób cieszenia się Belgów po ich czwartej bramce, kiedy Romelu Lukaku wraz z kolegami zaprezentował słynny taniec Trumpa.

Zakpił przy tym pośrednio nie tylko z prezydenta, ale i gwiazdy amerykańskiej kadry Christiana Pulisica, który w przeszłości podobnie świętował swoje gole, choć nie w sposób kpiący, lecz raczej hołd dla swojego prezydenta.

Według ESPN cała sytuacja „zdawała się dodatkowo napędzać Belgów, którzy od pierwszego gwizdka grali jak w transie”, mimo że trener Rudi Garcia posadził na ławce trzy największe gwiazdy: Kevina De Bruyne, Jeremy'ego Doku i Lukaku.

CNN oceniło wręcz, że Garcia „ustawił zespół tak, by upokorzyć USA” i udowodnić tezę, że jego drużyna - jak sam mówił przed meczem - „broni futbolu” przed politycznymi ingerencjami.

„Jego racje zostały udowodnione” - podsumowała stacja, która odnotowała, że po ostatnim gwizdku wielu amerykańskich piłkarzy płakało, a „znaczna część piłkarskiego świata poczuła satysfakcję z amerykańskiego upokorzenia na tak wielkiej scenie”.

„Wall Street Journal” również podkreślił, że afera wokół Baloguna i działań Trumpa zmieniła nastroje wokół amerykańskiej drużyny.



FOT. PAPIER/STEPHEN BRASHEAR

Kowbojka kibicująca piłkarzom drużyny USA straciła humor po porażce z Belgią

## Stres przed Wimbledonem, nowe doświadczenie, irytacja z powodu braku inteligencji na korcie...

Od problemów zdrowotnych Mai Chwalińskiej w pierwszej rundzie do urazu Huberta Hurkacza w 1/8 finału przebiegł udział polskich singlistów w Wimbledonie. Start sześciorga tenisistów upłynął pod znakiem pecha i niewykorzystanych szans.

Chwalińska wystartowała w Londynie dzięki „dzikiej karcie” od organizatorów. Zapracowała na nią świetną grą we French Open. W Paryżu przeszła drogę od eliminacji do finału i nagle znalazła się w najlepszej „30” rankingu.

W pierwszej rundzie grała ze 164. na liście WTA Mananachayą Sawangkaew z Tajlandii. Pierwszego seta Polka

wygrała 6:2, a w drugim prowadziła 5:2 i 40-30, co oznaczało piłkę meczową. W trakcie wymiany pośliznęła się i doznała kontuzji stawu skokowego.

24-latką z Dąbrowy Górniczej przyznała, że znacznie poważniejsze od tego urazu okazały się skurcze, które dokuczały jej z wyjątkową siłą. Ostatecznie przegrała 6:2, 5:7, 2:6.

- Myślę, że ich źródło nie było czysto fizyczne. Na pewno miał też udział stres, intensywny czas przed Wimbledonem, bo nie miałam perfekcyjnych przygotowań. To był jeden z najcięższych meczów w mojej

karierze. Nowe doświadczenie dla mnie - powiedziała.

Tego samego dnia w pierwszej rundzie porażek doznały też Magda Linette i Magdalena Fręch. Obie grały jednak z wyżej notowanymi rywalkami i uległy po zaciętych meczach. Linette przegrała z mistrzynią French Open Mirrą Andrejową 5:7, 4:6, a Fręch z inną Rosjanką - Anną Kalinską 6:7 (5-7), 4:6.

- Były szanse. Szkoda, że ich nie wykorzystałam. Na pewno nie będę dziś spać spokojnie - podsumowała Linette.

Przykrą niespodzianką była porażka w drugiej run-



FOT. ADAM JANIKOWSKI, MARCIN CHOLEWIŃSKI

Maja Chwalińska, Iga Świątek, Hubert Hurkacz - nasze najlepsze rakiety tym razem stały się niewypałami

dzie Kamila Majchrzaka z niżej notowanym Amerykaninem Zacharym Svajdą 6:2, 2:6, 7:6 (7-5), 4:6, 3:6. Polak przyznał, że rywał go przechytrzył. - Zwykle ja jestem tym inteligentniejszym na korcie, w tym meczu nie byłem, co mnie w pewien sposób irytowało - zaznaczył.

Tytułu w Londynie broniła Iga Świątek, która jednak odpadła w 3. rundzie. Przegrała z rozstawioną z numerem 29. Alexandrą Ealą z Filipin 6:7 (9-11), 2:6. Polka w pierwszej partii nie wykorzystała dwóch piłek setowych.

Hurkacz w 2024 roku na korcie numer dwa doznał kontuzji kolana, która ciągnęła się za nim przez półtora roku. W niedzielę na tym samym obiekcie nie zdołał dokończyć meczu 1/8 finału z Niemcem Janem-Lennardem Struffem.

Z LONDYNU  
WOJCIECH KRUK-PIELESIAK

**ANTONI PIECHNICZEK, LAT 84, POLSKI PIŁKARZ, TRENER PIŁKARSKI, SZKOLENIOWIEC REPREZENTACJI POLSKI, SENATOR VII KADENCJI**

# Dwa razy z rzędu wprowadził reprezentację do finałów mundialu

**Antoni Piechniczek** – jeden z dwóch, obok Kazimierza Górskiego, trener, który zdobył z reprezentacją Polski trzecie miejsce na mistrzostwach świata, postać wybitna w polskim futbolu

**PAWEŁ WIŚNIEWSKI**

Antoni Piechniczek przeszedł wszystkie szczeble kariery sportowej – od młodego kibica po piłkarza, przez trenera po selekcjonera piłkarskiej reprezentacji Polski.

W 1972 roku, a więc w czasie jednym z najważniejszych w historii naszego sportu, zdominowanym przez Igrzyska XX Olimpiady – pamiętne zarówno ze względu na sukcesy (m.in. złoto polskich piłkarzy), jaki tragiczny zamach terrorystyczny – był kandydatem na szkoleniowca Stali Stalowa Wola, nie doszedł jednak do porozumienia z klubem po tym, jak zaproponowano mu poprowadzenie zespołu wspólnie z Jerzym Kopą... Pierwszym klubem w karierze trenerskiej był BKS Bielsko-Biała, którego trenerem został w sierpniu 1973 roku.

Początkowo mieszkał w Chorzowie, następnie przeprowadził się do Bielska-Białej. W pierwszym sezonie drużyna Antoniego Piechniczka przegrała walkę o awans z Piastem Gliwice.

W sezonie 1974/1975 zajął z drużyną 5. miejsce. Jego bilans jako trenera klubu BKS Stal Bielsko-Biała to 26 zwycięstw, 20 remisów i 14 porażek.

Wkrótce został szkoleniowcem Odry Opole – drużyny, z którą w sezonie 1975/1976 wygrał II ligę.

W pierwszym spotkaniu I ligi jego zespół pokonał drużynę Legii Warszawa 4:1...

W sierpniu 1979 roku został szefem wyszkolenia Okręgowego Związku Piłki Nożnej w Katowicach. Prowadził też drużyny Ruchu Chorzów i Górnika Zabrze, pracował także w klubach zagranicznych z Kataru i Zjednoczonych Emiratów

Arabskich. Jakby tego było mało, znalazł zatrudnienie w tunezyjskiej drużynie Espérance Tunis. W 1987 roku zdobył mistrzostwo Polski z Górnikiem Zabrze.

Pod koniec grudnia 1980 został powołany na stanowisko selekcjonera reprezentacji Polski. Pracę podjął 5 stycznia 1981 roku...

Zadebiutował 25 marca 1981 roku w przegranym 2:0 meczu z reprezentacją Rumunii. Ostatecznie uzyskał awans na mistrzostwa świata w Hiszpanii w 1982 roku. W spotkaniu półfinałowym jego zespół przegrał z Włochami 0:2. W meczu o 3. miejsce, Polacy pokonali reprezentację Francji 3:2.

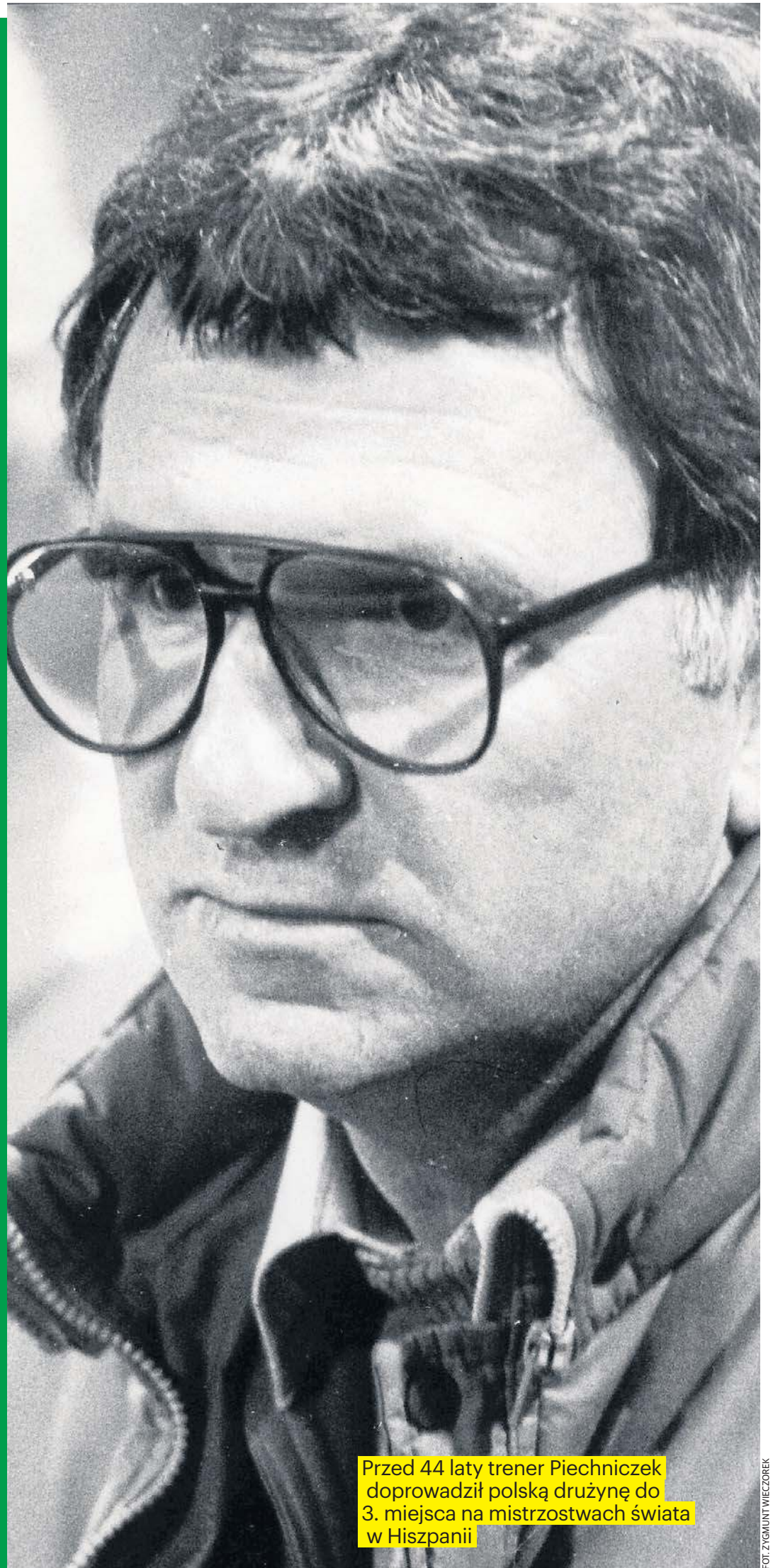
Prowadzona przez niego drużyna wywalczyła również awans na mistrzostwa świata organizowane w Meksyku w 1986 roku.

Na turnieju reprezentacja przegrała w 1/8 finału. Antoni Piechniczek złożył rezygnację w czerwcu 1986 roku.

Ponownie objął funkcję selekcjonera reprezentacji w maju 1996 roku. Nie udało mu się jednak doprowadzić zespołu do awansu na mundial w 1998 roku i podał się do dymisji 7 czerwca 1997 roku.

Pracował również jako selekcjoner reprezentacji Tunezji (m.in. udział w Igrzyskach XXIV Olimpiady w Seulu) i Zjednoczonych Emiratów Arabskich.

W latach 2008-2012 pełnił funkcję wiceprezesa PZPN. Zasiadał również w radzie rady nadzorczej klubu Odra Wodzisław Śląski. Był również wykładowcą katowickiej Akademii Wychowania Fizycznego. W wyborach parlamentarnych w 2007 roku, z poparcia PO, uzyskał mandat senatorski w okręgu katowickim, otrzymując 207 243 głosy.



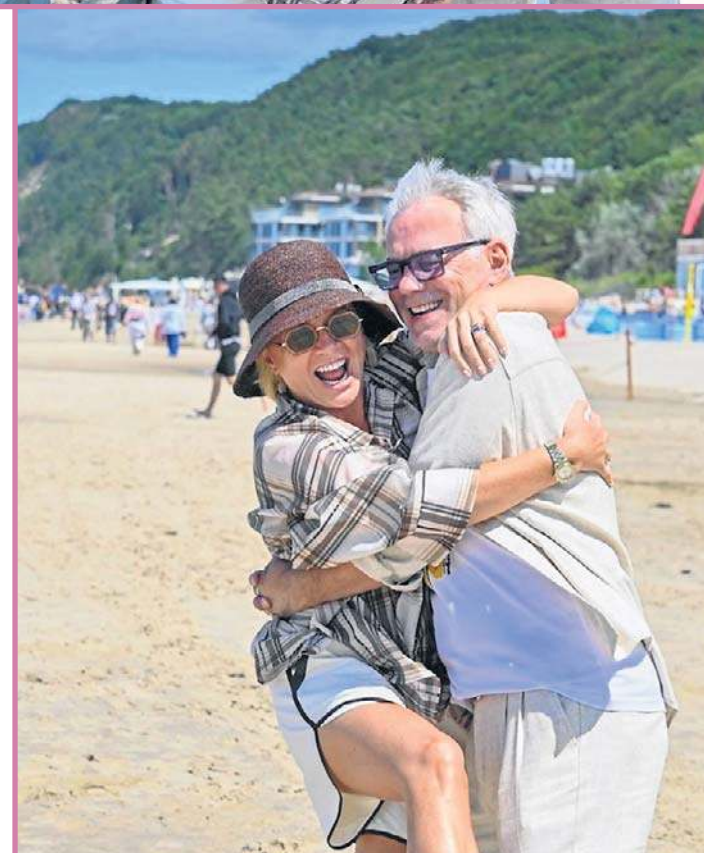
Przed 44 laty trener Piechniczek doprowadził polską drużynę do 3. miejsca na mistrzostwach świata w Hiszpanii

FOT. ZYGMUNT WIECZOREK



Roberta Janowski 22 marca obchodził 65. urodziny. W lipcu 2014 – po unieważnieniu pierwszego małżeństwa – wziął ślub kościelny z Moniką Głodek.

Monika i Robert Janowscy są parą od 2012 r. We wrześniu 2013 wzięli ślub. Oboje mają za sobą nieudane związki. Robert Janowski zaczynał jako główny bohater musicalu „Metro”, który w latach 90. bił rekordy popularności. Wśród wzdychających do przystojnego aktora była... Monika Głodek, obecna żona.



## Państwo Janowscy na plaży w Międzyzdrojach

AGATA SZYMBORSKA

Robert Janowski po dwóch nieudanych małżeństwach znalazł szczęście u boku młodszej o 13 lat Moniki Głodek. Absolwentka Akademii Sztuk Pięknych nie odstępował go na krok. Nic więc dziwnego, że towarzyszyła mężowi także w Międzyzdrojach, gdzie odcisnął swą dłoń w słynnej alei.

Robert Janowski, dla wielu niezastąpiony prowadzący teleturniej „Jaka to melodia”, przed Moniką Głodek miał dwie żony. Z Katarzyną Kalicińską-Goczał ma syna Makarego, a z Katarzyną Dańską-córką Anielę i Tolę. Wszystko jednak zmieniło się, gdy prezenter poznał Monikę, młodszą o 13 lat ab-

solwentkę ASP. Podobno ich relacja zaczęła się przez internet, a Monika była wielką fanką kultowego „Metra”. Dodajmy, że Janowski mógł być jej młodzieńczą fascynacją, wszak zaczął występować w musicalu, gdy Głodek miała 16 lat. Sprawy potoczyły się szybko, bo w dwa lata od pierwszej wiadomości Janowski i Głodek stanęli na ślubnym kobiercu.

– Monika jest kimś, przy kim ja mogę być sobą. Kimś, do kogo wracam najchętniej, z kim najlepiej mi się gada, a i pomilczeć jest przyjemnie. Jest najmłodszym przyjacielem, najlepszą żoną – zachwycał się Janowski w wywiadach.

Cóż, z biegiem lat to uczucie nie gaśnie, co państwo Janowscy

wydatnie udowodnili w Międzyzdrojach. Odbywa się tam coroczny Festiwal Gwiazd a prezenter wziął udział w dwóch tamtejszych koncertach i spektaklu teatralnym. Głównym powodem jego obecności w Międzyzdrojach było odcisnięcie dłoni w Alei Gwiazd.

– Jako dziecko marzyłem o tym zawodzie, ale był to dla mnie świat niedostępny, jak za szybą. Z tyłu głowy zawsze jednak wiedziałem, że nie potrafię inaczej żyć - bez sceny - powiedział Robert Janowski.

W wolnych chwilach Robert i Monika spacerowali po plaży, delektowali się dobrą kawą i spotykali z przyjaciółmi.