**Numery rejestracyjne**

## W Łodzi za trzy lata EL-kę zastąpi ED-ek...

Obecne zasady tworzenia numerów z oznaczeniem EL powinny zapewnić Łodzi wystarczającą pulę tablic mniej więcej do połowy 2029 r. ● Str. 6

magazyn

**Anna Powierza: - Staram się żyć tu i teraz. Cieszyć się tym, co mam** ● Str. 16-17

**Zdzisława Sośnicka Jej przeboje znała i nuciła cała Polska!** ● Str. 23

Ei Znamy się z Łodzi

11.09.2026

expressilustrowany.pl

Szukaj nas też na Facebooku, Instagramie i TikToku
Nr ISSN 0137-9097
Nr indeksu 350-109

PIĄTEK, 11 WRZEŚNIA 2026
Nr 211 (29 431)
cena 5,90 zł
(w tym 8% VAT)

# EXPRESS ilustrowany

# PODRÓŻNIK Z DOBREGO SERCA

**JOSÉ GERALDO DE SOUZA CASTRO** z Brazylii, jedzie quadem napędzanym siłą mięśni, z Norwegii do Portugalii i zbiera pieniądze na rzecz chorych na raka dzieci z Ukrainy i RPA Str. 4

FOT. GRZEGORZ GAŁASIŃSKI, AKPA, ANDRZEJ BANAŚ

9 770137 909057 37

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

**DYŻUR** Dziś redaktor Wiesław Pierzchała czeka na Państwa sygnały pod numerem telefonu 502 499 435.

eprasa.pl 195c766809

**WAŻNE TELEFONY**

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

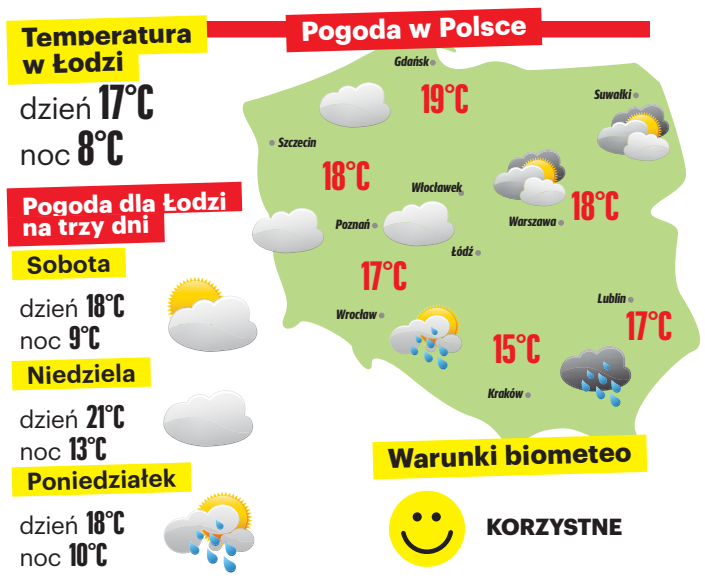
## EXPRESSOWO

### Pabianice Amator „Żubrówki" z Ukrainy

Pracownicy sklepu zatrzymali i przekazali policjantom 48-letniego obywatela Ukrainy, który ukradł dwie butelki alkoholu. Na dodatek po pijanemu jeździł po mieście samochodem. Do zdarzenia doszło 8 września przed godz. 11 w sklepie Biedronka przy ul. Piotra Skargi w Pabianicach. Pojawił się tam 48-latek, który ukradł dwie butelki wódki „Żubrówki" wartej 54 zł, wyszedł z dyskontu i ruszył w stronę swego auta. Kradzież dostrzegła pracownica, która wybiegła ze sklepu i zatrzymała rabusia przed samochodem. Wkrótce otrzymała wsparcie innych pracowników, którzy wezwali policjantów. Ci zatrzymali Ukraińca i zbadali go alkomatem. Okazało się, że był pijany – miał ponad 2,7 promila alkoholu w organizmie. Po wytrzeźwieniu usłyszał zarzuty: kradzieży i kierowania samochodem po pijanemu. Grozi mu do 3 lat więzienia. Straż Graniczna może też deportować go do kraju pochodzenia. **WP**

### „Start" Jesienny Moto Weteran Bazar

W weekend na stadionie klubu „Start" przy ul. Św. Teresy 58 odbędzie się jesienna edycja Moto Weteran Bazaru, czyli giełdy artykułów motoryzacyjnych, kolekcjonerskich i hobbystycznych. Stoiska będą czynne w sobotę w godz. 9-20, w niedzielę w godz. 9-15. Bilet wstępu na jeden dzień kosztuje 20 zł, dwudniowy 30 zł. Dzieci do 14 lat wchodzą na teren giełdy bezpłatnie. **MT**




AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Express Ilustrowany"

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

REKLAMA 0011496686

KMM OKNO
FABRYKA OKIEN
Łódź, ul. Inflancka 52, www.kmmokno.pl
tel. 42 659 99 77, 604 976 009
OKNA z PCV oraz ALU
żaluzje • rolety • plisy
EKSKLUZYWNE ORAZ TANIE
KBE Roto GLASSOLUTIONS

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
**p.o. Prezes Zarządu Polska Press Grupy** Elżbieta Żuraw
**Redaktor naczelny Polska Press Grupy** Marek Twaróg
**Projekt graficzny, dyrektor artystyczny PPG** Tomasz Bocheński
**Dyrektor kolportażu PPG** Tomasz Osoliński
**Biuro Konsumenta PPG** biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

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

# Prezydent Karol Nawrocki w Łodzi: „Polska powróciła po swoje dzieci po ponad 80 latach"

**ANNA GRONCZEWSKA**

Wczoraj w kościele pw. św. Wojciecha przy ul. Rzgowskiej odbyły się uroczystości pogrzebowe dziesięciorga dzieci, więźniów niemieckiego obozu przy ul. Przemysłowej. Wziął w nich udział Karol Nawrocki, prezydent RP.

Msza rozpoczęła się około godz. 11.20, przewodniczył jej biskup Piotr Kleszcz. Koncelebrowało ją kilkunastu księży, m.in. ks. Ireneusz Kulesza, były proboszcz łódzkiej katedry oraz ks. Andrzej Blewiński, były proboszcz parafii pw. Matki Bożej Dobrej Rady w Zgierzu. Przed ołtarzem ustawiono dziesięć małych trumien sosnowych ze szczątkami dzieci - ofiar niemieckiego obozu.

- Jestem Łodzianinem, miałem tu beztroskie dzieciństwo. Kocham moje miasto. Dzieci, które dziś chowamy nie miały takiego szczęścia. Ich ostatnim adresem była Łódź - mówił bp Piotr Kleszcz. – Największe oburzenie zawsze wzbudza agresja wobec dziecka, a te dzieci z obozu przy Przemysłowej dzieciństwa nie miały. Bóg o was nie zapomniał, nie zapomniało państwo polskie, nie zapomniało miasto Łódź. Macie godny pochówek. Nigdy nie wolno zabijać dzieci.

Głos zabrał także prezydent RP Karol Nawrocki.

– Polska powróciła po swoje dzieci po ponad 80 latach - powiedział. - Przywróciła im imię i nazwisko. Musimy pamiętać, że Polska wraca po swoje dzieci dzięki pracy wielu ludzi. Obóz przy ulicy Przemysłowej jest symbolem cierpienia dzieci podczas II wojny światowej. Zdzisław Kafarski miał zaledwie 17 lat, gdy stracił życie. Sięgnął po chleb, bo był głodny, zabito go. Jak to możliwe, że można zbijać dzieci? Początkiem każdego działania jest słowo, myśl. Korzeniem wszystkiego jest serce, a na końcu jest język. Ludzie zamiast Boga mieli decydować, kto ma żyć czy nie żyć. Dzieci z obozu przy Przemysłowej miały stanowić zagrożenie dla niemieckich dzieci, demoralizować je.

FOT. BARTOSZ KSIĘŻAK

**Przed ołtarzem ustawiono dziesięć małych trumien sosnowych ze szczątkami dzieci – ofiar niemieckiego obozu.**

FOT. BARTOSZ KSIĘŻAK

**We mszy świętej pogrzebowej w kościele pw. św. Wojciecha wziął udział prezydent RP Karol Nawrocki.**

Po mszy kondukt przeszedł na cmentarz na Kurczakach, gdzie szczątki dzieci zostały pochowane.

Prace poszukiwawcze i ekshumacyjne dzieci, ofiar niemieckiego nazistowskiego obozu dla polskich dzieci w Łodzi - Kinder-KL Litzmannstadt przy ul. Przemysłowej - prowadziło Biuro Poszukiwań i Identyfikacji Instytutu Pamięci Narodowej w latach 2023–2024.

Uzyskano genetyczną identyfikację dwóch chłopców z obozu: Zdzisława Kafarskiego i Henryka Słaboszewskiego. Na podstawie dotychczasowych kwerend historycznych i zachowanej dokumentacji oraz opinii antropologicznej szczątki pozostałych odnalezionych dzieci najprawdopodobniej należały do: Edmunda Agacińskiego, Tadeusza Kalbarczyka, Zygmunta Olejniczaka, Jana Freja, Henryka Kadzińskiego i Edwarda Gąsiorka, Stanisława Jagodzińskiego, Alojzego Magdansa. Mimo wykonanych analiz genetycznych, nie było możliwości potwierdzenia tożsamości poszukiwanych osób, na co wpłynął słaby stan zachowania DNA w szczątkach.

eprasa.pl 195c766809

MATERIAŁ INFORMACYJNY URZĘDU MARSZAŁKOWSKIEGO WOJEWÓDZTWA ŁÓDZKIEGO
0011577713

# Fundusze Europejskie z ludzkiej perspektywy

Fundusze Europejskie

# Rusza III edycja konkursu wiedzy o Unii Europejskiej

## Rejs ku Europie

**Do rywalizacji mogą przystąpić uczniowie klas II i III szkół ponadpodstawowych z całego województwa łódzkiego. Udział w konkursie to okazja do sprawdzenia swojej wiedzy o Europie, zdobycia wyjątkowych nagród i przeżycia niezapomnianej przygody na pokładzie wycieczkowca.**

Więcej informacji

Pula nagród w tej edycji prezentuje się wyjątkowo atrakcyjnie, a docenieni zostaną nie tylko uczniowie, ale również ich szkoły i nauczyciele prowadzący:

**NAGRODA GŁÓWNA**

**8-DNIOWY REJS WYCIECZKOWCEM** po Morzu Śródziemnym

**NAGRODA za 2 i 3 miejsce**

jednodniowe wycieczki po regionie

**NAGRODY rzeczowe dla szkół**

o wartości 10 tys. zł

**NAGRODA SPECJALNA**

dla nauczyciela za zgłoszenie klasy

**Kto może wziąć udział i jak dołączyć?**

Konkurs dedykowany jest młodzieży II i III klas szkół ponadpodstawowych z terenu całego województwa łódzkiego. Zgłoszenia klasy dokonuje nauczyciel, rejestracja dostępna jest od **14 do 25 września.**

To doskonały moment, aby podjąć wyzwanie, sprawdzić wiedzę o Unii Europejskiej i powalczyć o rejs po Morzu Śródziemnym lub wycieczki po regionie! Zachęcamy nauczycieli i uczniów do wspólnego podjęcia wyzwania i zgłaszania klas do konkursu. Więcej informacji na stronie: **funduszeUE.lodzkie.pl.**

Fundusze Europejskie dla Łódzkiego | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | ŁÓDZKIE

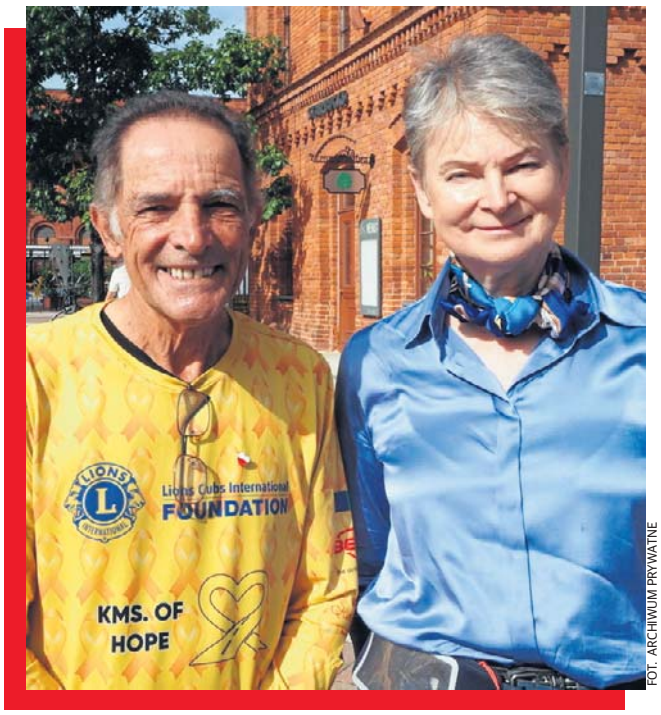
**funduszeUE.lodzkie.pl**

eprasa.pl 195c766809

PODRÓŻNIK Z BRAZYLII W ŁODZI

# Jadąc zbiera na chore dzieci z Ukrainy i RPA

Brazylijski dziennikarz i aktywista José Geraldo de Souza Castro odwiedził Łódź na zaproszenie łódzkich klubów Lion's. Jose pedałuje na specjalnym quadzie przez całą Europę, by zebrać pieniądze na rzecz chorych na raka dzieci z Ukrainy i Afryki Południowej.




FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

José Geraldo de Souza Castro i prof. Ewa Sewerynek na rynku Manufaktury w Łodzi.

FOT. GRZEGORZ GAŁASIŃSKI

Jose podróżuje z Przylądka Północnego w Norwegii na południe nietypowym quadem na pedały. Jego pojazd rozwija prędkość ok. 5 km/godz.

MATYLDA WITKOWSKA

W tym tygodniu do Łodzi zawitał niezwykły podróżnik - Brazylijczyk José Geraldo de Souza Castro znany jako Ze do Pedal, znany z podróży po całym świecie na różnych typach rowerów. Teraz ma za sobą długą drogę na nietypowym, napędzanym pedałami quadzie z przyczepką. Brazylijczyk wyruszył 10 maja z Przylądka Północnego w Norwegii, czyli z niemal najdalej wysuniętym na północ krańcem Europy i zmierza w kierunku Lizbony. Do przejechania ma 7,7 tys. kilometrów przez cały kontynent, a jego celem jest zebranie pieniędzy na wsparcie chorych na raka małych pacjentów z Ukrainy i Afryki Południowej.

- Podróż jest bardzo interesująca, ale też trochę trudna. Pokonuję dziennie około 50 kilometrów z prędkością około 5 km/godz. Jadę powoli, ale jest to trochę męczące - mówi Jose.

Swój pojazd wybrał nieprzypadkowo. - Ten gokart wygląda bardzo podobnie jak zabawka dla dziecka. Ludzie nie postrzegają mnie na tym pojeździe jako dorosłego, bardziej jak dziecko na rowerku - tłumaczy.

W Polsce odwiedził m.in. tereny wschodnie, związane z Janem Pawłem II Wadowice, Jasną Górę oraz Trzebnicę, gdzie znaleziono ślady najstarszego obozowiska ludzkiego na terenie Polski. Podczas podróży nie brakowało przygód.

Chociaż - jak przekonuje - w Polsce ludzie są bardzo serdeczni, Jose... zgubił drogę w lasach koło Białegostoku Nie miał papierowej mapy, a stracił sygnał GPS. Musiał prosić o pomoc przyjaciół.

Wszystko jednak skończyło się dobrze. Jose jest członkiem Lions Club i w podróży pomagają mu lokalne kluby „Lionów". Lokalnych Lion's odwiedził także w Łodzi.

Prof. Ewa Sewerynek zaznacza, że cel podróży Jose jest bardzo szczytny.

- Jesteśmy bardzo wdzięczni, że przyjechał, bo zbiera na bardzo ważny cel charytatywny - podkreśla prof. Ewa Sewerynek. - Zwłaszcza na Ukrainie, w tak trudnych czasach, każda forma wsparcia dla chorych osób jest bardzo ważna - podkreśla.

REKLAMA 0011580622

eprasa.pl 195c766809

MATERIAŁ INFORMACYJNY ARiMR

0011568054

# Nawet 100 tys. zł z ARiMR na inwestycje w bioasekurację

**Hodowcy trzody chlewnej, którzy chcą zabezpieczyć swoje gospodarstwa przed rozprzestrzenianiem się afrykańskiego pomoru świń, mogą ubiegać się o pomoc w Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa. Właśnie ruszył nabór wniosków o dofinansowanie inwestycji służących bioasekuracji. Dokumenty można składać do 1 października 2026 r. za pośrednictwem Portalu Rolnika.**

Fot. Adobe Stock

Afrykański pomór świń pozostaje jednym z najpoważniejszych zagrożeń dla gospodarstw zajmujących się chowem i hodowlą trzody chlewnej. Nawet jedno ognisko ASF może oznaczać poważne konsekwencje dla gospodarstwa, w tym wybicie całego stada. Dlatego hodowcy powinni inwestować w zabezpieczenia, które ograniczają ryzyko wystąpienia wirusa. Finansową pomoc dla takich przedsięwzięć mogą otrzymać w ARiMR w ramach Planu Strategicznego dla Wspólnej Polityki Rolnej na lata 2023-2027. 2 września 2026 r. uruchomiony został czwarty nabór wniosków o wsparcie na „Inwestycje zapobiegające rozprzestrzenianiu się ASF". W tej edycji programu wprowadzono kilka zmian i uproszczeń w aplikowaniu o dofinansowanie.

### Kto może złożyć wniosek?

O przyznanie wsparcia mogą ubiegać się rolnicy – osoby fizyczne, prawne lub jednostki organizacyjne nieposiadające osobowości prawnej. Wnioskodawca musi:

- być posiadaczem samoistnym lub zależnym nieruchomości objętej inwestycją albo jej użytkownikiem wieczystym;
- prowadzić chów lub hodowlę co najmniej 50 świń, albo prowadzić ekologiczną produkcję świń – w liczbie co najmniej 27 sztuk, albo hodować świnie ras rodzimych lub ras czystych zarejestrowane na nieruchomości objętej inwestycją – w tym ostatnim przypadku nie określono minimalnej liczby zwierząt;
- mieć ukończone 18 lat, jeżeli jest osobą fizyczną;
- posiadać numer identyfikacyjny w ewidencji producentów.

### Inwestycje objęte dofinansowaniem

Środki można przeznaczyć na siedem rodzajów inwestycji:

- wykonanie ogrodzenia – powinno ono otoczyć chlewnię wraz z terenem koniecznym do obsługi świń, w tym miejsca, w których składuje się paszę, ściółkę oraz sprzęt do obsługi; mieć wysokość co najmniej 1,5 m; być na podmurówce lub z wkopanym krawężnikiem oraz posiadać zamykane bramy wjazdowe i furtki;
- utworzenie zadaszonej niecki dezynfekcyjnej – musi być ona funkcjonalnie związana z chlewnią, a jej wykonanie powinno być powiązane z jej budową, przebudową lub remontem; jej wymiary muszą być dostosowane do szerokości i wysokości pojazdów, które przez nią przejeżdżają oraz do obwodu kół tych pojazdów; podłoże tej niecki powinno być zabezpieczone przed przesiąkaniem środka dezynfekcyjnego;
- wyposażenie gospodarstwa rolnego w urządzenia do dezynfekcji – chodzi w szczególności o zakup lub montaż bramy, kurtyny lub tunelu;
- zapewnienie możliwości zdezynfekowania się osób zajmujących się obsługą świń – w tym przypadku inwestycja powinna być związana z przebudową, rozbudową lub remontem chlewni albo budynku gospodarskiego funkcjonalnie powiązanego z chlewnią, w tym z zakupem i montażem urządzeń do dezynfekcji obuwia, szaf do przechowywania odzieży roboczej, umywalek lub pryszniców;
- budowę lub przebudowę magazynu do przechowywania słomy – o refundację kosztów tej inwestycji mogą wnioskować jedynie rolnicy, którzy utrzymują zwierzęta na ściółce;
- posadowienie silosu na paszę gotową lub zboże przeznaczone na paszę – jego ładowność musi być dostosowana do liczby świń utrzymywanych w gospodarstwie i ich zapotrzebowania na paszę;
- zapewnienie utrzymywania świń odrębnie od innych zwierząt.

### Zasady realizacji inwestycji

Wspierane będą przedsięwzięcia:

- rozpoczęte nie wcześniej niż w dniu złożenia wniosku;
- realizowane bez podziału na etapy;
- zakończone w okresie nie dłuższym niż 24 miesiące od dnia zawarcia umowy;
- o planowanej wartości powyżej 20 tys. zł, z wyjątkiem inwestycji, dla których pomoc jest ustalana na podstawie kosztów jednostkowych;
- realizowane zgodnie z regulaminem naboru obowiązującym w 2026 r.

### Wysokość i formy wsparcia

Maksymalna kwota pomocy, jaką hodowca trzody chlewnej może otrzymać w całym okresie realizacji PS WPR 2023–2027 w ramach tego programu, to 100 tys. zł. Poziom dofinansowania wynosi 80 proc. kosztów kwalifikowanych lub kosztów jednostkowych w zależności od rodzaju inwestycji.
Refundacja części kosztów kwalifikowalnych dotyczy zadaszonej niecki dezynfekcyjnej, urządzeń do dezynfekcji, możliwości dezynfekowania się osób obsługujących świnie, budowy lub przebudowy magazynu słomy, zapewnienia oddzielnego utrzymywania świń od innych zwierząt.
Natomiast dla ogrodzenia oraz silosu na paszę gotową lub zboże przeznaczone na paszę stosowane są zryczałtowane kwoty ustalane na podstawie kosztów jednostkowych.

W przypadku budowy ogrodzenia stawki wynoszą:

- 370 zł za metr bieżący ogrodzenia,
- 3350 zł za jedną bramę,
- 1130 zł za jedną furtkę.

W przypadku silosów wysokość pomocy zależy od ich ładowności oraz od tego, czy silos będzie wyposażony w płytę fundamentową.
Dla silosu bez płyty fundamentowej koszty jednostkowe wynoszą:

- 1570 zł/t (do 20 t);
- 850 zł/t (od ponad 20 t do 100 t);
- 630 zł/t (ponad 100 t).

Dla silosu z płytą fundamentową stawki wynoszą:

- 1930 zł/t (do 20 t);
- 1210 zł/t (od ponad 20 t do 100 t);
- 990 zł/t (ponad 100 t).

Rolnik na realizacje zaplanowanych inwestycji może otrzymać zaliczkę w wysokości nieprzekraczającej 50 proc. przyznanej kwoty pomocy, pod warunkiem że wystąpi o nią w składanym wniosku.

### Ułatwienia w naborze 2026

Tegoroczny nabór przynosi kilka zmian i uproszczeń. Jednym z nich jest sposób rozliczania inwestycji dotyczącej posadowienia silosu. Będzie ona oparta na stałych kosztach jednostkowych, co oznacza, że nie będzie konieczne przedstawianie szczegółowej specyfikacji wyposażenia instalacji, faktur czy potwierdzeń płatności. Podniesiono również stawki wsparcia dotyczące budowy ogrodzeń. Dodatkowo rolnicy prowadzący produkcję ekologiczną zyskali więcej czasu na dołączenie do wymaganej dokumentacji certyfikatu ekologicznego.

### Termin i sposób składania wniosków

Wnioski o wsparcie przyjmowane są od 2 września do 1 października 2026 r. Dokumenty należy składać drogą elektroniczną poprzez Portal Rolnika, w zakładce „Załatw sprawę".

**WIĘCEJ INFORMACJI:**
**na portalu internetowym – www.gov.pl/web/arimr, pod numerem bezpłatnej infolinii 800-38-00-84 oraz w punktach informacyjnych w biurach powiatowych i oddziałach regionalnych.**

Plan Strategiczny dla Wspólnej Polityki Rolnej na lata 2023-2027

ARiMR Agencja Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa

Dofinansowane przez Unię Europejską

Materiał opracowany przez Agencję Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa. Instytucja Zarządzająca Planem Strategicznym dla Wspólnej Polityki Rolnej na lata 2023-2027 – Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi. Materiał dofinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Planu Strategicznego dla Wspólnej Polityki Rolnej na lata 2023-2027.

eprasa.pl 195c766809

NUMERY REJESTRACYJNE

# Koniec z EL-ką, pora na ED-ka

Dobrze znane łodzianom tablice rejestracyjne EL za kilka lat zaczną ustępować nowemu oznaczeniu. Według szacunków miasta, obecna pula numerów wystarczy mniej więcej do połowy 2029 roku.
Później nowo rejestrowane samochody otrzymają wyróżnik ED.
Kierowcy nie będą jednak musieli wymieniać dotychczasowych tablic.

JAKUB MLONKA

- Obecnie Łódź korzysta z wyróżnika EL. Zgodnie z obowiązującymi przepisami, po wyczerpaniu możliwości tego oznaczenia zostanie wprowadzony wyróżnik ED - informuje Oddział Prasowy Urzędu Miasta Łodzi.

Nowe tablice nie pojawią się więc od razu.

- Obecne zasady tworzenia numerów z oznaczeniem EL powinny zapewnić Łodzi wystarczającą pulę tablic mniej więcej do połowy 2029 roku. Następnie będą wydawane tablice z wyróżnikiem ED - poinformował urząd.

Wprowadzenie wyróżnika ED nie oznacza, że z łódzkich ulic nagle znikną samochody z tablicami EL.

- Nowe oznaczenie nie będzie oznaczało konieczności wymiany tablic przez kierowców, którzy już posiadają łódzkie numery rejestracyjne - podkreśla magistrat.

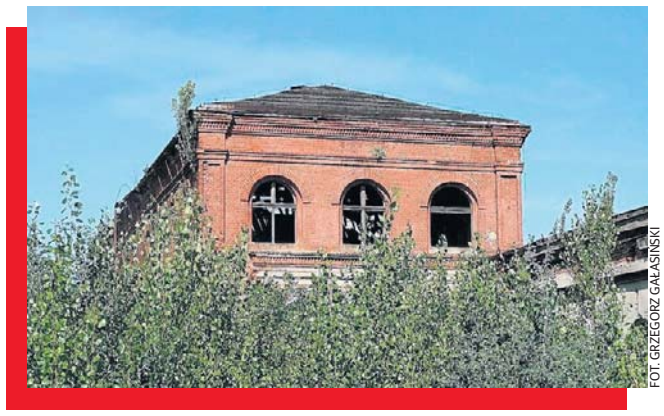
Przez wiele kolejnych lat po drogach będą więc jeździły samochody zarówno z oznaczeniem EL, jak i ED.

- Będzie ono stosowane przede wszystkim przy pojazdach rejestrowanych po raz pierwszy w Polsce oraz w przypadku zmiany właściwości miejscowej, jeśli właściciel zdecyduje się na zmianę numeru rejestracyjnego – dodaje Urząd Miasta Łodzi.

FOT. KSAWERY KUNIKOWSKI

**Obecne zasady tworzenia numerów z oznaczeniem EL powinny zapewnić Łodzi pulę tablic mniej więcej do połowy 2029 roku.**

# Spotkanie w kurii w sprawie „Uniontexu"


FOT. GRZEGORZ GAŁASIŃSKI

**Dawny, zabytkowy biurowiec, w którym zostanie utworzone Centrum Papieskie (nazwa robocza).**

Wczoraj w łódzkiej kurii odbyło się spotkanie kard. Konrada Krajewskiego z Moshe Meydanem, inwestorem, który w dawnym „Unionteksie" wybuduje Nową Tkalnię, czyli potężny kompleks mieszkaniowy z punktami usługowymi, handlowymi i gastronomicznymi.

Rozmawiano o tzw. Centrum Papieskim, które powstanie w dawnym biurowcu, czyli zabytkowym, piętrowym budynku z czerwonej cegły o powierzchni 1000 mkw, które ma upamiętniać wizytę Jana Pawła II w Łodzi w 1987 r. Centrum ma kosztować 10 mln zł. Za kilka dni kardynał Krajewski zwiedzi dawną tkalnię z biurowcem, aby na miejscu zapoznać się z sytuacją, a potem przedstawiciele kurii, magistratu i inwestora omówią utworzenie tzw. centrum papieskiego.

WIESŁAW PIERZCHAŁA

# Przełom w sprawie upadłej fabryki?

Sprawa upadłej fabryki materacy Aquinos, która miała swoją siedzibę w Łodzi, ciągnie się już od ponad roku. Pracownicy zostali bez wypłaconych pensji i wystawionych świadectw pracy.

Łódzka Prokuratura zwróciła się do tej w Portugalii (skąd pochodzi właściciel) o zabezpieczenie dokumentacji księgowej spółki oraz dokumentacji pracowniczej wywiezionej z Polski. Wystawiono Europejski Nakaz Dochodzeniowy.

Aquinos Bedding Poland zajmowała się produkowaniem materacy. Ich produkty były znane i wytwarzane niemal w całej Europie. Fabryka przez lata występowała pod nazwą Rectitel i Sembella. Należała najpierw do Niemców, potem do Belgów. W 2022 roku przejął ją portugalski biznesmen Carlos Ribeiro De Aquino. Niedługo później zaczęły się problemy. Firma w 2025 roku przestała funkcjonować. Problem jednak w tym, że Portugalczyk zostawił pracowników na lodzie: nie otrzymywali wypłat, nie mogli dostać także świadectw pracy.

Problemy dotknęły nie tylko pracowników produkcyjnych, ale także firm dostarczających komponenty do produkcji, wynajmujących mu hale fabryczne oraz firm transportowych i ochroniarskich.

„Zachowanie pana Aquinosa jako właściciela, przypominało najbardziej bandyckie metody z czasów przełomu lat 80-tych i 90-tych, kiedy pracowników 'traktowano jak śmieci'„ - zwraca uwagę senator Krzysztof Kwiatkowski, który w tej sprawie interweniował. Jak ustalił polityk, pracownikom fabryki nie zapłacono zaległych wynagrodzeń, okłamano, że mieli opłacone składki emerytalne i chorobowe oraz nie przygotowano nawet świadectw pracy.

W. TOMASZEWSKA-MICHALAK

FOT. BARTOSZ KSIĘŻAK

**Fabryka materacy firmy Aquinos mieściła się przy ul. Granicznej w Łodzi. Pracownikom nie zapłacono zaległych wynagrodzeń oraz okłamano, że mieli opłacone składki emerytalne i chorobowe.**

REKLAMA 0011571776

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

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

AUTOPROMOCJA

Kondolencje i nekrologi w Twojej gazecie przez Internetowe Biuro Ogłoszeń, bez wychodzenia z domu
Tutaj zlecisz ogłoszenie
ibo.polskapress.pl

eprasa.pl 195c766809

OŚWIATA

# Nauczyciele dostaną więcej. W Łodzi rosną dodatki do pensji

Dla łódzkich nauczycieli Urząd Miasta Łodzi ustalił nowe stawki dodatków - m.in za wychowawstwo czy pracę w trudnych warunkach.

MAGDALENA JACH

Od tego roku szkolnego miasto postanowiło przeznaczyć ponad 15 mln zł rocznie na podniesienie wysokości dodatków do nauczycielskich wynagrodzeń. Wzrosną dodatki dla wychowawców klas w szkołach oraz opiekunów grup przedszkolnych, dla mentorów nauczycieli początkujących oraz opiekunów staży, a także za pracę w trudnych warunkach dla nauczycieli w poradniach psychologiczno-pedagogicznych. Wprowadzono nowy dodatek dla wychowawców w bursach. Zmieni się także wysokość nagrody III stopnia Prezydenta Miasta.

- Chcemy docenić dodatkową pracę nauczycieli, ich wysiłek oraz odpowiedzialność jaka na nich spoczywa, dlatego podjęliśmy decyzję o podwyższeniu dodatków do wynagrodzeń – mówi Hanna Zdanowska, prezydent Łodzi. - Pieniądze, jakie przeznaczymy na ten cel z budżetu miasta, traktujemy jak inwestycję w przyszłość Łodzi.

FOT. FREEPIK PP

Są nowe stawki dodatków - m.in za wychowawstwo.

Dodatki będą wypłacane od 1 września. Zmianie ulegają:

- dodatki dla wychowawców klas w szkołach oraz nauczycieli opiekujących się oddziałami przedszkolnymi wzrosną z 350 zł do 500 zł,
- dodatki dla nauczycieli mentorów, opiekujących się nauczycielami początkującymi oraz opiekunów stażu rosną ze 100 do 200 zł,
- dodatki dla nauczycieli poradni psychologiczno-pedagogicznych za pracę w trudnych warunkach rosną z 2,50 zł do 6,50 zł za godzinę,
- nowy dodatek dla wychowawców grup w bursach w wysokości 500 zł,
- zwiększa się kwota nagrody III stopnia Prezydenta Miasta z dotychczasowej stałej kwoty 1000 zł do przedziału 1000–4000 zł.

# W sklepach gadżety na Halloween już są...

FOT. WERONIKA TOMASZEWSKA-MICHALAK

Za stroje halloweenowe dla dzieci trzeba zapłacić 34 zł. A do tego nowego święta jeszcze półtora miesiąca...

W łódzkich sklepach już pojawiły się halloweenowe gadżety. Choć do 31 października zostało jeszcze trochę czasu, to na półkach możemy zobaczyć dynie, czaszki i wiele tego typu przedmiotów. Przeglądając półki sklepowe trudno przegapić charakterystyczny pomarańczowo-czarny regał. Klienci mogą wybierać z pełnego asortymentu halloweenowych gadżetów: dekoracji domowych: plastikowych dyń w różnorodnych rozmiarach, świecących czaszek oraz mini-trumien, pełniących funkcję pudełek na drobiazgi, figurek: od klasycznych duszków i czarownic po bardziej mroczne postaci; oświetleń i tekstyliów: girland z podświetlanymi czaszkami, lampionów i produktów z motywem pajęczyn.

Maski w kształcie czaszek i dyń kosztują po 16 zł sztuka. Grająca i świecąca figurka dyni to już koszt 59 zł. Za lampiony LED z motywem duchów (wysokość: 19 cm) trzeba zapłacić 7,49 zł. Łańcuch świateł Halloween wyceniono na 7,99 zł.

WERONIKA TOMASZEWSKA-MICHALAK

REKLAMA 0311556299

REKLAMA 0011545472

eprasa.pl 195c766809

REKREACJA

# Zawody Rowerkowe w Centrum Handlowym Port Łódź! Najmłodsi cykliści na start!

Redakcje „Dziennika Łódzkiego” oraz „Expressu Ilustrowanego” wraz z Centrum Handlowym Port Łódź serdecznie zapraszają najmłodszych Łodzian do udziału w trzeciej edycji Zawodów Rowerkowych.

REDAKCJA

W sobotę, 19 września Sport Stacja, mieszcząca się w Porcie Łódź przy ul. Pabianickiej 245, zamieni się w królestwo młodych rowerzystów. Impreza jest skierowana do dzieci w wieku od 3 do 7 lat, ma na celu nie tylko sportową rywalizację. Spotkanie to także sposobność do rodzinnego i aktywnego spędzenia czasu.

## MALI ROWERZYŚCI NA START!

Aby wziąć udział w imprezie, należy zarejestrować dziecko za pomocą formularza zgłoszeniowego. Rejestracja trwa do wyczerpania miejsc.

Zawody odbędą się w Sport Stacji, mieszczącej się za budynkiem Centrum Handlowego Port Łódź. Dzieci będą startować na specjalnie przygotowanym torze w trzyosobowych grupach z podziałem na kategorie wiekowe i płeć. Wydawanie numerów startowych rozpocznie się o godz. 11 na stanowisku znajdującym się obok sklepu Media Markt. Start zawodów zaplanowano na godz. 12.

## WYZNACZONO KATEGORIE WIEKOWE I DYSTANSE:

- roczniki 2023 i 2022 (3- i 4-latki) - 40 m
- roczniki 2021 i 2020 (5- i 6-latki) - 60 m
- rocznik 2019 (7-latki) - 80 m

Dziecko może przystąpić do zawodów na dowolnym rowerze (trójkołowym, z bocznymi kółkami, klasycznym, biegowym), ale bez wspomagania.

Ze względów bezpieczeństwa każdy uczestnik podczas jazdy na rowerze będzie musiał nosić prawidłowo założony, sztywny kask.

Zdjęcia z podium oraz zmagań sportowych zostaną zamieszczone w galerii w serwisach „Dziennika Łódzkiego” i „Expressu Ilustrowanego”. Udział w zawodach jest bezpłatny.

## A PO SPORTOWYCH ZMAGANIACH CZAS NA ATRAKCJE

Dla uczestników Zawodów Rowerkowych zostaną przygotowane dodatkowe atrakcje.

Jedną z atrakcji dla dzieci w Porcie Łódź jest Szwedzka Wioska, czyli plac zabaw, który budową przypomina drzewo. Został zbudowany z naturalnych materiałów - drewna i lin. Na tę konstrukcję składa się osiem drewnianych domków na różnych wysokościach, trzy zjeżdżalnie, bocianie gniazdo, dwa bujaki-renifery, mosty, tunele, siatki, pochylnie i kryjówki. Projekt - opracowany w skandynawskiej filozofii placów zabaw - obejmuje elementy dostępne także dla dzieci o różnych potrzebach.

Szwedzka Wioska znajduje się w rotundzie przy sklepach Sinsay i C&A. Wstęp jest wolny.

Zabawa z wodą to następna atrakcja Portu Łódź. W Fabryce Wody, którą tworzy zestaw interaktywnych urządzeń, dzieci mają możliwość samodzielnie sterować obiegiem wody, od jej uruchomienia aż po kontrolowany odpływ. Ręczna pompa, śruba Archimedesa, obracana korba, winda z wiaderkiem, system rynien i zastawek, młyn wodny, stoły i zbiorniki wodne - wszystkie te elementy zachęcają do ruchu, współpracy, obserwacji i eksperymentowania, ułatwiają dzieciom zrozumienie podstawy działania maszyn.

Dojazd do Fabryki Wody jest możliwy parkingiem zewnętrznym od strony Leroy Merlin lub IKEA.

W dniu zawodów atrakcji będzie więcej. Każdy uczestnik może bezpłatnie skorzystać z toru do minigolfa (gra jedynie z opiekunem po okazaniu numeru startowego). W Strefie POLREGIO znajdzie się punkt informacyjny z ulotkami, aplikacjami i kolorowankami dla dzieci. Ponadto w tej edycji Polregio postawi na interakcję i ruch, zaprasza więc na darmowe, pyszne i zdrowe koktajle owocowe.

Serdecznie zapraszamy do odwiedzenia stoiska PZU Oddział Łódź Zamenhofa. Będzie to doskonała okazja, aby porozmawiać o rozwiązaniach ubezpieczeniowych dla dzieci, w tym o programie PZU Edukacja, który pomaga zabezpieczyć przyszłość najmłodszych. Mali uczestnicy zawodów będą mogli zajrzeć do specjalnej strefy kreatywnej zabawy z kolorowankami i aktywnościami plastycznymi. Dodatkowo przygotowaliśmy atrakcyjne gadżety PZU, w tym kolorowe balony i upominki, które sprawią dzieciom wiele radości i będą miłą pamiątką z tego wyjątkowego dnia pełnego sportowych emocji i rodzinnej zabawy.

Powiatowa Stacja Sanitarno - Epidemiologiczna w Łodzi zaprosi do stoiska edukacyjno-profilaktycznego, na którym będzie można dowiedzieć się m.in. o zasadach zdrowego odżywiania, zdrowego stylu życia, wziąć udział w zabawach i quizach dotyczących higieny osobistej.

Z innych atrakcji można wymienić dmuchańce, gry, zabawy, konkursy, pokazy na stoiskach policji, straży pożarnej, straży miejskiej, Wojewódzkiego Ośrodka Ruchu Drogowego w Łodzi.

Spotkajmy się 19 września na starcie i pokażmy, że aktywny wypoczynek to najlepszy sposób na rodzinne spędzanie czasu!

Q605012500A

ORGANIZATORZY: DZIENNIK ŁÓDZKI, EXPRESS ILUSTROWANY
MECENAS GŁÓWNY: PORT ŁÓDŹ
PARTNER REGIONALNY: POLREGIO
PARTNER TOWARZYSZĄCY: WORD Wojewódzki Ośrodek Ruchu Drogowego w Łodzi, PZU
PATRONI: Państwowa Straż Pożarna, Policja, Państwowa Inspekcja Sanitarna, Straż Miejska Łódź, Wojewódzka Stacja Ratownictwa Medycznego w Łodzi

REKLAMA 0111562220

FIRMA SPRZEDA budynek przemysłowy w Poznaniu przy ul. Malwowej 158.

Powierzchnia użytkowa budynku – 3202,80 m², powierzchnia gruntu – 0,8701 ha.

Tel. kontaktowy 603 920 399

# Dwa badobusy wyruszą do mieszkańców Łódzkiego

W Łódzkiem są gminy w których z regularnych badań profilaktycznych korzysta zaledwie kilka procent pacjentów. Aby dotrzeć tam gdzie kontakt z lekarzem jest utrudniony spółka Salve Medica w której mammobusach badają się już mieszkanki 14 województw zakupiła dwa badobusy, mobilne gabinety lekarsko-diagnostyczne.

– Nie czekamy aż pacjent przyjdzie do nas, to my wyruszamy mu naprzeciw - mówi Expressowi Ilustrowanemu Agnieszka Sobkiewicz, członek zarządu Salve Medica.

Badobus to mobilny, w pełni wyposażony gabinet lekarski. W zależności od potrzeb mogą w nim przyjmować lekarze różnych specjalizacji, okuliści, laryngolodzy, ginekolodzy. W mobilnym gabinecie można wykonać badania specjalistyczne, m.in. usg, i cytologię.

– Pacjenci, którzy będą mieli łatwiejszy dostęp do specjalisty czy diagnostyki - jak podkreśla Magdalena Bednarek, zastępca dyrektora operacyjnego do spraw opieki w terenie Salve Medica, chętniej skorzystają z badań.

Mobilna pracownia diagnostyczna nie ustępuje tradycyjnym.

- Sprzęt spełnia te same normy i ma te same certyfikaty co sprzęt w placówce stacjonarnej - mówi nam doktor Urszula Rochala, specjalista medycyny rodzinnej. - Wynik badania wykonanego w badobusie jest tak samo wiarygodny jak wynik badania wykonanego w przychodni czy szpitalu.

Jak mówi doktor Urszula Rochala wizyty w mobilnych pracowniach dla pacjentów mniej stresujące. Badobus jednak jak mówi dalej lekarka nie zastępuje poradni ani szpitala tylko je uzupełnia. Dojeżdża tam gdzie tradycyjny system zawodzi.

LILIANA BOGUSIAK-JÓŹWIAK

eprasa.pl 195c766809

MATERIAŁ REKLAMOWY NA ZLECENIE HITACHI ENERGY 0011577163

# **Komponenty izolacyjne** – celuloza i rzemiosło, które napędzają światową energetykę

**Precyzyjna ręczna obróbka, przypominająca pracę w warsztacie stolarskim oraz materiał tak niepozorny jak przetworzona celuloza – to z połączenia tych elementów powstają komponenty, od których zależy niezawodne działanie sieci elektroenergetycznych na całym świecie. W łódzkim kampusie Hitachi Energy funkcjonuje jedyny w Europie zakład Grupy produkujący elementy izolacyjne do transformatorów mocy. To właśnie tu skrupulatne rzemiosło wspiera globalną transformację energetyczną – wkrótce na jeszcze większą skalę dzięki nowej inwestycji.**

### Transformacja energetyczna – rosnące wyzwania, realne możliwości

Transformacja energetyczna nabiera tempa. Elektryfikacja staje się fundamentem drogi do neutralności klimatycznej, jednak jej powodzenie zależy od rozbudowy i modernizacji infrastruktury przesyłowej. Światowe zapotrzebowanie na energię elektryczną rośnie tak szybko, że sektor energetyczny już dziś mierzy się z niedoborem kluczowych urządzeń – przede wszystkim transformatorów.

### Odpowiedź na globalne potrzeby znajduje się w Łodzi

W mierzeniu się z tymi globalnymi potrzebami ważną rolę odgrywa Łódź. Mało kto wie, że to właśnie w tym mieście narodziła się historia polskich transformatorów – w 2025 roku minęło dokładnie 100 lat od kiedy powstała tu pierwsza krajowa jednostka tego typu. Zakład przy ul. Aleksandrowskiej, obecnie działający pod marką Hitachi Energy, z niewielkiej fabryki przekształcił się w jeden z największych ośrodków produkcji transformatorów na świecie.

Dziś pracuje tu ponad 2000 osób w czterech zakładach:

- transformatorów mocy,
- transformatorów rozdzielczych,
- komponentów transformatorowych,
- oraz elementów izolacyjnych do transformatorów mocy – jedynego takiego zakładu w europejskich strukturach Hitachi Energy.

Produkowane w Łodzi urządzenia trafiają do operatorów sieci, zakładów energetycznych, centrów danych i przemysłu w kilkudziesięciu krajach na wszystkich kontynentach.

### Jubileusz i nowy rozdział – nowa hala produkcyjna

W marcu 2026 roku Zakład Produkcji Elementów Izolacyjnych obchodził swoje 30-lecie. Jubileusz zbiega się z realizacją dużej inwestycji.

– Do 2030 roku zapotrzebowanie na elementy izolacyjne do transformatorów mocy niemal się podwoi.

Dlatego uruchomiliśmy projekt budowy nowej hali, która pozwoli nam znacząco zwiększyć moce produkcyjne i wspierać rozbudowę sieci energetycznych w Europie i na świecie. Wraz z inwestycją powstanie ponad 100 nowych miejsc pracy – zarówno dla inżynierów i doświadczonych specjalistów, jak i osób bez doświadczenia, które chcą zdobyć nowe kompetencje – podkreśla dyrektor fabryki, Krzysztof Kryczyński.

### Preszpan, rzemiosło i nowoczesne maszyny

Zakład Produkcji Elementów Izolacyjnych zdecydowanie odbiega od stereotypu „fabryki wysokich technologii". Nie ma tu długich taśm ani monotonnego powtarzania tych samych czynności. Każdy element powstaje pod indywidualne zamówienie klienta, a proces opiera się na pracy gniazdowej.

Zatrudnieni są tu stolarze, operatorzy maszyn CNC i monterzy. Większość wykorzystywanych urządzeń to maszyny charakterystyczne dla przemysłu drzewnego – jednak zamiast drewna obrabiany jest preszpan, czyli odpowiednio przetworzona celuloza. To właśnie z niego powstają kluczowe elementy izolacyjne transformatorów mocy. Choć stanowią one tylko kilkanaście procent wartości urządzenia, to ich jakość decyduje o bezpieczeństwie i trwałości całego transformatora.

### Ludzie, którzy tworzą to miejsce

Na co dzień zakład przypomina nieco rodzinną manufakturę. Pracują tu przedstawiciele różnych pokoleń, o bardzo różnorodnych doświadczeniach zawodowych.

Wśród nich są osoby dopiero rozpoczynające karierę – jak Zuzanna Szymborska, inżynierka produkcji. Choć branża energetyczna bywa postrzegana jako „męski świat", dla niej nigdy nie stanowiło to bariery. Zawsze interesowały ją nauki ścisłe i organizacja procesów, a – jak podkreśla – kobiety świetnie odnajdują się w tych obszarach.

W zakładzie nie brakuje też osób, które zdecydowały się na przebranżowienie – wcześniej pracowały jako kucharze, taksówkarze czy nauczyciele. Są również specjaliści związani z firmą od dziesięcioleci. Jedną z nich jest Aneta Ignaczak, pracująca w zakładzie od momentu jego powstania. – W ciągu 28 lat miałam okazję rozwijać się w wielu kierunkach – od obsługi zamówień, przez sprzedaż, aż po stanowisko kontrolerki finansowej, które zajmuję obecnie. Zakład dynamicznie się zmienia, a osoby tu pracujące mogą zmieniać się razem z nim. To daje ogromną satysfakcję – mówi.

Podobną historią może podzielić się Piotr Augusiewicz, lider i starszy stolarz, związany z zakładem od trzech dekad. – Przez lata zmieniła się technologia – mamy dziś więcej precyzyjnych maszyn, które wspierają naszą pracę. Jednak niezmienne pozostaje jedno: poczucie stabilizacji i bliskie, niemal rodzinne relacje. To one sprawiły, że jestem tutaj tak długo – podkreśla.

Dominika Kubiak, zatrudniona na stanowisku stolarza II, pracuje w zakładzie wspólnie z mamą i mężem, którego poznała właśnie tutaj.– Mamy dwójkę małych dzieci, więc możliwość dopasowywania zmian – mojej, męża i mamy – bardzo pomaga nam w opiece nad maluchami. Przez pewien czas pracowała tu również moja siostra, dziś zawodowa żołnierka – opowiada.

### Sterylne środowisko, maksymalna precyzja

Produkcja elementów izolacyjnych wymaga ogromnej dokładności – mierzonej w setnych częściach milimetra. Nawet najmniejsze zanieczyszczenie mogłoby wpłynąć na pracę gotowego transformatora, a w Łodzi powstają komponenty również do największych urządzeń tego typu na świecie. Dlatego hala produkcyjna w dużej mierze przypomina laboratorium: białe uniformy, sterylne warunki i najwyższe standardy jakości oraz bezpieczeństwa.

W tej pracy kluczowe są sprawność manualna, cierpliwość oraz wyczucie estetyki i detalu. Nic dziwnego, że wiele kobiet świetnie odnajduje się w tym środowisku – stanowią dziś około 30% całej załogi. Jedną z nich jest Renata Królikowska, liderka i starsza stolarz. – Produkcja w naszym zakładzie wymaga dużej staranności. W mojej pracy jest to m.in. wycinanie, dokładne oklejanie czy precyzyjne prasowanie folii – wiele zadań manualnych, w których kobiety naprawdę świetnie się sprawdzają. Mój zespół jest na przykład w stu procentach kobiecy. Choć transformator jest urządzeniem bardzo skomplikowanym, wszystko zaczyna się od ręcznej, dokładnej pracy. Świadomość, że to, co robimy, ma realne znaczenie dla milionów odbiorców energii, daje dużą satysfakcję – mówi.

eprasa.pl 195c766809

# Marzeń się nie dziedziczy...

**- Władzę w firmie rodzinnej musisz sobie wziąć. Nie dostaniesz jej, chyba że w testamencie - usłyszeli sukcesorzy, którzy czekali, aż ojcowie oddadzą im ster - mówi dr Adrianna Lewandowska, prezeska Instytutu Biznesu Rodzinnego, ekspertka ds. strategii i sukcesji w firmach rodzinnych. Czy przejęcie rodzinnego biznesu wymaga buntu przeciw rodzicom?**

FOT. 123RF

Tylko 8 procent dzieci deklaruje gotowość przejęcia rodzinnego biznesu.

ANITA CZUPRYN

**W Norwegii król Harald V umiera i w tej samej chwili jego syn Haakon zostaje królem. Przygotowywał się do tej roli przez całe życie, ale i tak w jednej chwili wszystko spada na niego. Można się przygotować na taki moment?**

Widzę tu analogię do biznesu, ale w dwóch wymiarach. Po pierwsze, Haakon jest przede wszystkim dzieckiem, które straciło rodzica. I nie ma znaczenia, czy ma 20, 30, 40, 50 czy 60 lat. Spójrzmy najpierw z perspektywy dziecka: odchodzi ktoś bardzo bliski, prawdopodobnie najbliższy w życiu. Mama albo, jak w tym przypadku, tata. To moment, w którym świat i tak się zatrzymuje. Oczywiście z całego świata napływają kondolencje, ponieważ w tej samej osobie odchodzi również król. Syn musi więc jednocześnie przeżywać własną żałobę i wejść w publiczną rolę, do której właśnie nadszedł czas. I niezwykle ważne jest, a jestem przekonana, że norweska dyplomacja jest do tego przygotowana, aby ten moment był zaplanowany w najdrobniejszych szczegółach. Emocje związane ze śmiercią ojca czy matki mają prawo osłabić czujność, myślenie i percepcję, a tutaj nie ma miejsca na niegotowość. Muszą istnieć procedury określające, co trzeba zrobić w ciągu pierwszych 24 godzin, a co w następnym tygodniu. Dzięki temu człowiek pogrążony w żałobie nie musi w każdej sprawie zaczynać od zera i samodzielnie rozstrzygać, jaki powinien być następny krok.

**Z drugiej strony patrząc, Haakon miał całe życie, żeby przyglądać się ojcu. Co z dzieckiem, które nie ma czasu dorosnąć do odziedziczonej władzy? Mam tu na myśli na przykład sztukę „Król Maciuś Pierwszy", którą w poniedziałek pokazał Teatr Telewizji, nawiasem mówiąc, z ostatnią rolą wybitnego aktora Jana Frycza. Ciekawa jestem, jak to jest w rodzinnych firmach, czy częściej spotyka pani następców przygotowywanych latami, czy dorosłe dzieci nagle postawione przed komunikatem: „Teraz ty musisz się tym zająć"?**

Spotykam również takich, którzy zostają postawieni przed tym faktem nagle. Zostańmy jeszcze na moment przy monarsze. Tam nikt nie zakwestionuje następcy: jest pierwszy w kolejce i wszyscy wiedzą, kto nim będzie. Formalności jedynie potwierdzają fakt, który od dawna był jasny i oczywisty. W biznesie wcale nie jest oczywiste, kto będzie zarządzał firmą i kto przejmie jej majątek. To są pytania otwarte. Także w Polsce zdarzały się sytuacje, gdy nagła śmierć założyciela stawiała jego dorosłe dziecko przed wyzwaniem, o którym rozmawiamy. Myślę, że może być ono nawet trudniejsze niż w monarchii. Tam istnieje określony status quo i nie trzeba dopiero udowadniać, że następca rzeczywiście ma prawo objąć tron. W biznesie mówimy natomiast o sukcesji po wizjonerze, a przedsiębiorstwo cały czas działa w trybie konkurencji, niepewności, niemal wojny. Trzeba podejmować decyzje dotyczące klientów, pieniędzy i pracowników, podczas gdy samemu jest się w żałobie. Nie wystarczy objąć stanowiska, trzeba jeszcze zbudować i uzasadnić swój autorytet. Prowadziłam kilka takich spotkań rodzin biznesowych: otwierano testament i nagle okazywało się, że firma została podzielona między kilkoro dzieci. Dwoje pracuje w biznesie, dwoje nie, ale wszyscy otrzymują po tyle samo udziałów. Zaczynają się bardzo trudne rozmowy: kto ma przyjąć odpowiedzialność, jak ją podzielić, czy udziały rzeczywiście powinny być rozłożone w ten sposób. Szczególnie wiele takich sytuacji miałam podczas pandemii i po niej. Bohaterowie polskiej transformacji wchodzą dziś w wiek, w którym zagrożenie zdrowia i życia staje się coraz bardziej realne, dlatego podobnych historii będzie przybywać.

**Król Maciuś dziedziczy nie tylko koronę, lecz także wszystkie problemy dorosłych. Czy dzieci przedsiębiorców też wcześnie dowiadują się, że będą kiedyś odpowiadały nie tylko za firmę, ale też za rodzinę i pracowników?**

Tu również widać dwoistość sukcesji. Z jednej strony pojawia się odpowiedzialność za firmę zbudowaną przez tatę, mamę albo oboje rodziców. Koncentrujemy się na tym, żeby ją zachować, żeby nie odeszli pracownicy, klienci nie stracili zaufania, a marka nadal dobrze się kojarzyła. To ogromnie trudne wyzwanie. Równocześnie człowiek wchodzący w rolę lidera firmy często staje się także liderem własnej rodziny. To może być jeszcze trudniejsze. Nagle inni zaczynają oczekiwać od niego obok decyzji biznesowych, również uspokojenia emocji i odpowiedzi na pytanie, co dalej stanie się z rodziną. Polskie rodziny biznesowe nie mają przekazywanych z pokolenia na pokolenie doświadczeń takich sytuacji, bo nasza współczesna przedsiębiorczość liczy właściwie dopiero jedno pokolenie. Właśnie dlatego potrzebujemy rozmów prowadzonych ponad granicami pokoleń i pojedynczych rodzin. Temu służy również Sympozjum dla Rodzin Biznesowych 4 GENERATIONS - spotkanie nestorów, sukcesorów, ekspertów i przedstawicieli wielopokoleniowych firm, podczas którego konfrontujemy różne doświadczenia związane z sukcesją, właścicielstwem i odpowiedzialnością za przyszłość rodzinnego biznesu. Polska w przeciwieństwie do zachodnich krajów, nie ma doświadczeń sukcesyjnych. Ojciec nie opowiadał nam, jak przeżył śmierć swojego ojca, naszego dziadka, jak się do niej przygotował albo nie przygotował i jakie towarzyszyły mu emocje. Robimy to na wyczucie, intuicyjnie. Tymczasem trzeba zaopiekować się także rodziną: ustalić odpowiedzialność i pełnomocnictwa, powiedzieć, kto czym może się zająć, wyciszyć emocje i ustabilizować sytuację, aby nie doszło do niepotrzebnych konfliktów. Sukcesor otrzymuje więc jednocześnie firmę, odpowiedzialność za ludzi oraz rolę, której często nikt wcześniej z nim nie omówił.

**Co czuje dziecko, które od małego słyszy: „To wszystko kiedyś będzie twoje. Dla ciebie to zbudowałem"? A ono przecież może kiedyś odpowiedzieć: „Ale ja cię o to nie prosiłem".**

Oczywiście, że może. Dotyka pani bardzo ważnego wątku: czy to, co znajduje się w rodzinie, automatycznie staje się moją odpowiedzialnością? Czy mam wolność wyboru? Każda branża ma swoją sezonowość i my w Instytucie Biznesu Rodzinnego także ją mamy: najwięcej telefonów i e-maili otrzymujemy podczas Wigilii i świąt. Wszyscy zjeżdżają się do domu, jest czas na rozmowę i po kolejnej kolędzie pada w końcu pytanie: „Kiedy wrócisz do naszej miejscowości?". Najczęściej mówimy właśnie o niewielkich miejscowościach. Dziecko wyjechało, robi karierę w Warszawie albo gdzieś w świecie, układa sobie życie, a rodzina podczas kolejnych świąt ponawia rozmowę i próbuje się dowiedzieć, czy wróci i przejmie firmę. Zaczynają się delikatne podjazdy, naciski i odwoływanie do odpowiedzialności za rodziców. To są bardzo trudne rozmowy. Ważne, żeby się nauczyć, że nasze dzieci mają prawo samodzielnie sprawdzić, czy się do tego nadają i czy tego chcą. To nie może być decyzja podjęta wyłącznie po to, żeby nie sprawić rodzicom przykrości.

**Rodzice poświęcili budowaniu firmy całe życie, pracownicy liczą na ciągłość, a typowany w rodzinie następca mówi: „Nie chcę tej firmy". Czy rodzina potraktuje taką odmowę jak zdradę?**

Myślę, że prawo do odmowy mamy w Polsce relatywnie dobrze przepracowane, bo mierzymy się raczej z problemem odwrotnym: tylko 8 procent dzieci deklaruje gotowość przejęcia rodzinnego biznesu. Prowadzimy badania barometru sukcesyjnego, aby sprawdzić, ile firm ma szansę na taki transfer i na razie dane są rozczarowujące. Rodzice byli pierwszym pokoleniem, które miało pieniądze, żeby dobrze wykształcić dzieci. Dzieci są więc dobrze wykształcone, ale niekoniecznie chcą wracać do rodzinnych firm.

**Taka odmowa może być przecież decyzją dojrzałą i uczciwą, a nie wyrazem braku lojalności.**

eprasa.pl 195c766809

Oczywiście. Każdy ma prawo do własnego życia. Poza tym marzeń się nie dziedziczy. To były marzenia rodziców. Handlują doniczkami? Świetnie, ale czy to jest również moje życiowe marzenie? Usłyszałam raz od jednej z córek właścicieli: „Jestem wegetarianką, a rodzice mają dużą masarnię. Jak mam to przejąć? Nie dam rady psychicznie". To naprawdę nie jest takie oczywiste. Niedawno napisał do mnie inny z właścicieli: „Dużo mówimy o sukcesorach, a za mało o nestorach. Ja nie tylko nie chcę, żeby moje dziecko pracowało w firmie. Nie chcę mu nawet dać tej firmy". Można przecież przekazać zarządzanie menedżerom albo pracownikowi, zakładając, że własność i tak kiedyś trafi do dziecka. A on zapytał: „Dlaczego właściwie miałaby do niego trafić?". Przyznam, że mnie to zszokowało. Długo o tym myślałam.

**No właśnie: skoro nie do dziecka, to do kogo trafi własność?**

Jeden z polskich właścicieli powiedział mi kiedyś, że istnieją dwa piękne polskie słowa: „kochać" i „dawać". Lubię o tym myśleć.

**Bo to wcale nie jest to samo? Można powiedzieć: „Kocham cię, synu, ale nie dam ci mojej firmy"?**

Właśnie. Dawanie nie musi oznaczać kochania. Pójdę tu za Warrenem Buffettem, który powiedział, że daje dzieciom tyle, aby mogły zrobić wszystko, ale nie tyle, aby mogły nie robić nic.

**Co dla właściciela będzie trudniejsze do przyjęcia, czy to, jeśli dziecko typowane na następcę powie: „Nie chcę twojej firmy, mam własne życie" czy: „Przejmę firmę, ale poprowadzę zupełnie inaczej niż ty"?**

W tym drugim przypadku kroi nam się rebelia! (śmiech). Nie słyszałam jeszcze tak radykalnej deklaracji. Byłoby cudownie, gdyby sukcesorzy mieli odwagę powiedzieć, że będą działać po swojemu.

**Zdarza się, że właściciel nie szuka następcy, tylko własnej kopii: kogoś, kto będzie robił wszystko tak, jak to robił on sam, bo tak też robił jego dziadek?**

To jest rodzinny kod, rutyna i tradycja. A tradycja jest dumą. Zakotwicza nas w ciągłości i zwiększa poczucie bezpieczeństwa: skoro robiliśmy tak przez lata i to przynosiło efekty, należy działać tak nadal. Właściciele niestety rzeczywiście często szukają kopii. Wybić się na niezależność, niepodległość, zacząć robić po swojemu - to nie jest proste. A przecież jest warunkiem powodzenia. Nikt nie może odnieść sukcesu, będąc wyłącznie kopią poprzednika. Te dzieci nie miałyby wtedy najmniejszych szans.

**Po czym pani poznaje, że człowiek, który zapewnia: „Jestem gotowy odejść, oddać firmę", w głębi duszy panicznie boi się, że przestanie być potrzebny?**

Spośród książek, które napisałam, najbardziej lubię „Sedno sukcesji. Siedem kapeluszy". Opisuję w niej role odgrywane przez właściciela. Jest cylinder jako symbol właścicielstwa i budowania kapitału na pokolenia. Jest kapelusz szeryfa, pod którym kryją się zadania prezesa: organizowanie, poprawianie, korygowanie i motywowanie. Szeryf wchodzi i wszystkim zarządza. Jest miękki kaszmirowy beret, w którym właściciel jest po prostu tatą. Jest kapelusz wizjonera, który wymyśla i tworzy. Jest agent FBI: wszystko sprawdza i kontroluje. Jest hełm strażaka: właściciel gasi każdy pożar, a czasem najpierw sam go wznieci, bo i taki sabotaż się zdarza, a później wszystkich ratuje. Ostatni jest kapelusz ogrodnika. Właściciel posadził drzewo, zrobił wszystko, co należało, może więc usiąść w jego cieniu i odpocząć. Sukcesja polega na tym, czy potrafimy oddawać te kapelusze. Czy właściciel umie zdjąć kapelusz agenta FBI, zaufać dziecku i pracownikom, przestać wszystko kontrolować? Czy umie oddać hełm strażaka, nie ingerować, kiedy coś się pali, lecz pozwolić następcom zareagować i nauczyć się samodzielnie radzić sobie z kryzysem? To jest niezwykle trudne, bo przez wiele lat właśnie on był osobą, która wchodziła do akcji, naprawiała sytuację i wszystkich ratowała. Z tego czerpał również poczucie własnej wartości oraz przekonanie, że jest niezastąpiony. Czy w końcu potrafi oddać kapelusz szeryfa, przestać organizować, poprawiać i korygować? Żeby przeprowadzić to profesjonalnie, muszę najpierw nazwać wszystkie role i sprawdzić, w której właściciel jest najsilniejszy. Dopiero wtedy możemy rozmawiać o tym, co naprawdę jest gotowy przekazać, a co tylko deklaruje, że oddaje. Niedawno prowadziłam bardzo trudną rozmowę w pewnej rodzinie biznesowej. Ojciec dokładnie przeanalizował wszystkie kapelusze. Zapytałam, które trzy kapelusze chciałby zachować po sukcesji. Cylinder mógł zostać, bo oznacza własność. Nie wszystkiego trzeba wyzbyć się za życia; część można zapisać w testamencie. To tak zwana strefa seniora, która ma go zabezpieczać. Zostaje również beret, bo nadal chce być aktywnym tatą i dziadkiem. Kiedy zapytałam o trzeci kapelusz, z dumą odpowiedział: „Oczywiście zostawię sobie hełm strażaka". Zapadła cisza. Jego dorosła córka, która miała zostać prezesem, spojrzała na niego, a on powiedział uradowany: „Przecież zawsze będę cię ratował". Był przekonany, że to oczywiste. Ona odpowiedziała: „Tato, ale ja właśnie chcę, żebyś dał mi niezależność. Pozwól mi decydować i zmieniać. Nie potrzebuję, żebyś mnie ratował". Przerwaliśmy proces sukcesji na kolejny rok, ponieważ ojciec nie był jeszcze w stanie wyobrazić sobie, że oddaje hełm strażaka.

**Następca przez lata dla otoczenia może być „synem króla", „córką prezesa" albo „dzieckiem właściciela". Czy wystarczy objąć stanowisko, żeby ludzie zobaczyli w nim prawdziwego szefa?**

Nie umiem ocenić, jak do swojej roli został przygotowany następca norweskiego tronu, bo wiedzą to tylko on i jego otoczenie. Najbardziej wartościowa rada w każdej zmianie sukcesyjnej brzmi jednak: bądź sobą. Gdy następca zaczyna naśladować poprzednika, skazuje się na ciągłe życie w jego cieniu i może nigdy nie zbudować własnego autorytetu. Autorytet buduje się wyłącznie na autentyczności. Pewne cechy, wartości i rodzinne DNA zapewne będą podobne, na tym także polega dziedzictwo. Osobowość następcy musi jednak pozostać autonomiczna, niezależna i jego własna czy to w królestwie, czy w biznesie.

**Każdy sukcesor powinien więc w pewnym momencie sprzeciwić się rodzicowi, żeby naprawdę przejąć władzę?**

Uderza pani w ważne tony. Od dziesięciu lat prowadzimy Akademię Sukcesora, całoroczny program edukacyjny dla dorosłych dzieci z firm rodzinnych. Jeździmy po kraju i odwiedzamy przedsiębiorstwa znajdujące się na różnych etapach sukcesji: najczęściej takie, które mają ją już za sobą, czasami przeprowadzoną łatwiej, czasami z dużymi trudnościami. Uczestnicy mogą zobaczyć, jak wyglądało to w innych rodzinach. Pamiętam wizytę w jednej ze znanych firm. Przyjechała ze mną grupa około dwudziestu sukcesorów. Oglądali fabrykę, produkcję, automatyzację i skalę działalności. Widziałam, że ich zachwyt rośnie. Później czekaliśmy w sali na młodego prezesa, Adama. Wszedł z ogromną energią, uśmiechnięty, zrobił na wszystkich wielkie wrażenie. Patrzyli na niego z niedowierzaniem, ponieważ sami mieli po trzydzieści czy czterdzieści lat i wciąż czekali, aż ojcowie oddadzą im władzę. Jeden z nich niemal natychmiast zapytał: „Panie prezesie, jak pan to zrobił? Czy tata naprawdę już się nie wtrąca? Pan rzeczywiście sam tym wszystkim zarządza?". Adam popatrzył po nich i powiedział: „Władzę w firmie rodzinnej musisz sobie wziąć. Nie dostaniesz jej, chyba że w testamencie". To było dla nich bardzo mocne zdanie. Dopiero kiedy następca potrafi sięgnąć po odpowiedzialność, założyciel widzi, że ma on siłę, samodzielność i tego koniecznego zadziora.

**Zna pani historie odwrotne: rodzina sprzedała firmę albo oddała zarządzanie komuś z zewnątrz, lecz dzięki temu ocaliła więzi, a dzieci mogły żyć po swojemu?**

Znam wiele takich historii. Kiedy uczyłam się o sukcesji w St. Gallen w Szwajcarii, najpierw usłyszałam, że prawidłowo prowadzony proces trwa od siedmiu do dziesięciu lat. Wracałam do Polski i zastanawiałam się, jak mam to powiedzieć właścicielom. Dzisiaj rozumiemy już, że rzeczywiście jest to proces niezwykle złożony. Roman Wieczorek pięknie mówi, że sukcesja to najtrudniejszy i najważniejszy projekt w życiu, który może stać się również projektem najpiękniejszym, bo mamy co przekazać, ale to nie jest łatwe, bo jest wielowymiarowe. Bywa, że po seminarium rodzice słyszą, jak należałoby przeprowadzić sukcesję, a na kolejnym spotkaniu mówią mi: „Dziękuję, że tu przyjechałam. Teraz jestem już pewna, że muszę firmę sprzedać, bo nie jestem w stanie przeprowadzić tego procesu".

**Po czym zatem poznać, że sukcesja naprawdę się udała?**

Istnieją cztery wskaźniki udanej sukcesji i zawsze patrzę na ten proces przez wszystkie cztery filtry. Pierwszy dotyczy firmy: czy biznes nadal istnieje, jest profesjonalny, zdrowy i zarabia. Sama ciągłość nazwiska albo marki jeszcze nie wystarczy, przedsiębiorstwo musi pozostawać w dobrej kondycji. Drugi wskaźnik mówi o tym, czy rośnie majątek rodziny, bo to nie jest tożsame z rozwojem przedsiębiorstwa. Firma może się pozornie rozwijać tylko dlatego, że dokładamy do niej prywatne pieniądze. Trzeba więc oddzielnie przyglądać się kondycji biznesu i temu, czy rodzina rzeczywiście buduje kapitał na kolejne pokolenia. Trzeci wskaźnik to osobista perspektywa każdego uczestnika procesu: sukcesora, nestora i rodzeństwa. Czy każdy znalazł się we właściwej roli i na swoim miejscu? Czy podczas tego procesu zadaliśmy sobie trud, aby zapytać: „Co naprawdę jest moją drogą?". To nie są proste odpowiedzi. Kiedyś przyszedł do mnie właściciel firmy, który miał jedną córkę, i powiedział: „Nikt nie rozumie, o co chodzi mi w tej sukcesji. A ja nie wiem, czy moja córka jest tutaj dla mnie, czy dla siebie". To piękne i niezwykle ważne pytanie. Musimy dać sobie czas, żeby zastanowić się, czy znajdujemy się we właściwym miejscu w życiu i we właściwej roli, a po sukcesji móc powiedzieć: „Tak, jestem spełniony". Czwarty wskaźnik dotyczy rodziny: czy przeprowadziliśmy cały proces tak, że odnalazła jeszcze większą siłę w byciu razem, zamiast pogrążyć się w konfliktach, do których często prowadzą nieprzepracowane sprawy.

FOT. LISE ASERUD/AFP/EAST NEWS

**Nowy król Norwegii Haakon VIII i następczyni tronu, 22-letnia księżniczka Ingrid Alexandra.**

eprasa.pl 195c766809

# Uważają, że ich land jest ostatnim bastionem „prawdziwych Niemiec”

**Już za dwa tygodnie do urn pójdą mieszkańcy Berlina oraz Meklemburgii-Pomorza Przedniego, landu sąsiadującego bezpośrednio z województwem zachodniopomorskim. Czy tam również wygra AfD?**

FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

Meklemburgia-Pomorze Przednie sąsiaduje z naszym województwem zachodniopomorskim.

GRZEGORZ RACINOWSKI

- Trudno ocenić, jakie nastroje panują w pasie przygranicznym po wyborach w Saksonii. Niemcy z natury są powściągliwi w komentowaniu bieżących spraw. Inaczej niż Polacy, raczej nie rozmawiają o polityce - mówi Jakub.

Mieszka w jednej z podszczecińskich gmin i od kilku lat pracuje w kraju zachodniego sąsiada. Zaczynał od pracy fizycznej w rafinerii, skąd trafił do rzeźni. Od dwóch lat jest natomiast zatrudniony w placówce oświatowej.

- Odkąd pracuję w tym miejscu, to może dwukrotnie byłem świadkiem rozmów o polityce. Nie jest to może temat wstydliwy, bardziej sprawa osobista, a w Niemczech raczej się o takich sprawach nie rozmawia. Nie roztrząsa się też wyników wyborów w takim stopniu, jak choćby w naszym kraju. Albo nie robią tego przynajmniej moje koleżanki z pracy: nauczycielki i opiekunki - przyznaje mieszkaniec województwa zachodniopomorskiego.

## MÓWIĄ HASŁAMI AFD

Zupełnie inaczej było w rzeźni, gdzie większość załogi stanowili mężczyźni. Tam o sytuacji politycznej mówiono bardziej otwarcie.

- Większość pracowników fizycznych wprost opowiadała się za AfD. Utyskiwali na zmieniające się Niemcy, powtarzając hasła dotyczące emigrantów i polityki socjalnej.

Przede wszystkim jednak narzekali na kwestie, które bezpośrednio uderzały w ich portfele, czyli wysokie ceny energii i paliw - opowiada nasz rozmówca.

AfD potrafiło zagospodarować część tych nastrojów. Jej politycy od lat akcentują bowiem, że wojna w Ukrainie nie jest sprawą Niemiec. Jednym z postulatów partii jest odbudowa relacji z Rosją i ponowne uruchomienie dostaw rosyjskiego gazu przez Nord Stream.

- Moim niemieckim kolegom nie podobało się zaangażowanie Unii Europejskiej i NATO w wojnę na Ukrainie. Mówili o tym dużo, ale hasłowo, bez jakiegokolwiek zaplecza merytorycznego i kontekstu geopolitycznego. Nie dostrzegali szerszego kontekstu, nie mówiąc już o analizie zagrożenia, które Rosja stanowi dla Europy - mówi Jakub.

Sam, jako pracownik z innego kraju, nie spotkał się z przejawami ksenofobii.

- Ani razu nie odczułem na własnej skórze jakiejkolwiek niechęci wynikającej z mojego pochodzenia. Na zakładzie wszyscy byliśmy kolegami, traktowali mnie jak swojego. Na przyjacielskiej stopie podchodzili zresztą do pracownika z Syrii. Był sumienny, punktualny, uczciwy. Można było wyczuć, że Niemcy podchodzili do niego z dystansem, nie spoufalali się, ale też nikt nie zachowywał się wobec niego w ostentacyjny sposób. Nieprzyjemna sytuacja spotkała go na ulicy. Pewnego dnia usłyszał od grupki Niemców, że ma „spi******ć” do swojego kraju. Wystraszył się i zastanawiał nad rezygnacją z pracy - przytacza nasz rozmówca.

## LEWICOWA AKTYWISTKA WSPÓŁPRACUJE Z RADNYMI AFD

W podobnym tonie wypowiada się Marta Szuster. Jest mieszkanką Staffelde w Brandenburgii, landzie sąsiadującym od południa z Meklemburgią. Od dwunastu lat zasiada ponadto w radzie gminy Mescherin.

- U nas nie ma wprawdzie radnych z AfD, ale kilku zasiada w radzie gminy pobliskiego Gartz. Struktura administracyjna jest taka, że Mescherin podlega właśnie pod urząd w Gartz, wobec czego bierzemy udział we wspólnych projektach. I co ciekawe, choć AfD to zupełnie nie moja bajka, działamy wspólnie, ponad podziałami - akcentuje Marta Szuster, która jest znana w Szczecinie z aktywnego udziału, u boku m.in. Katarzyny Kotuli, w Strajku Kobiet.

Chociaż AfD ma już pierwszych radnych w najbardziej wysuniętych miejscach na wschodzie kraju, nasza rozmówczyni nie uważa, by wielka polityka wkroczyła już do samorządu najniższego szczebla.

- Radnym w Gartz jest np. starszy i przemiły pan. Żaden polityk z krwi i kości, lecz wieloletni i dotąd bezpartyjny samorządowiec, który przed dwoma laty otrzymał propozycję startu z listy AfD. Sympatyzuje z tą partią, więc wyraził zgodę i teraz „występuje” pod jej szyldem. Podczas naszych spotkań i działań nie ma polityki. Wszyscy, przynajmniej do tej pory, skupiamy się na wspólnych działaniach na rzecz mieszkańców - akcentuje Szuster.

Mimo że jest przedstawicielką sporej społeczności polskiej, nie odczuwa tego ze strony „kolegów z AfD”.

- Jestem Polką, czyli dobrym obcokrajowcem. AfD lubi Polaków - akcentuje polsko-niemiecka społeczniczka, przechodząc do zagadnienia codziennych kontaktów międzyludzkich.

- Mam lewicowe poglądy, ale wielu moich niemieckich przyjaciół wspiera AfD. Zdarza nam się rozmawiać o polityce, ale raczej staramy się pomijać te kwestie. Nie zamierzam też odwracać się od świetnych ludzi, tylko dlatego, że mają inne poglądy niż moje. Liczę raczej, że kiedyś się nawrócą. Na razie jest „niegroźnie”, ale nie można bagatelizować sytuacji. Trzeba pamiętać, że AfD jest partią bardzo prawicową i radykalną. Jej obecność w przestrzeni publicznej stanowi zagrożenie. Już raz mieliśmy w Europie taką sytuację i drugi raz jej nie chcemy - podsumowuje M. Szuster.

## W KWIETNIU PRZEGRALI

Polacy, którzy zamieszkują lub pracują po niemieckiej stronie przygranicznego pasa, zwracają uwagę, że Brandenburgia jawi się jednak jako nieco bardziej liberalna od „sąsiadki z północy”.

- Znajduje się bliżej Berlina i jej społeczność różni się od tej w Meklemburgii. W Brandenburgii jest bardziej multikulturowo, podczas gdy w Meklemburgii czas jakby zatrzymał się w miejscu - mówi Konrad, piłkarz z Polski, który grał w klubach działających na terenie obu landów.

W meklemburskiej drużynie obcokrajowcami byli głównie jego rodacy. Z kolei w zespołach rywalizujących w Brandenburgii przekrój jest ogólnoświatowy.

- Od Turków, po zawodników z Afryki, a nawet Brazylijczyków. Brandenburgia jest sypialnią Berlina i nikogo nie dziwią ludzie z całego świata. Z drugiej strony pamiętam jak całkiem niedawno, w jednej z meklemburskich miejscowości zamieszkał pierwszy czarnoskóry. Był lokalną sensacją. Meklemburgia to taki prawdziwy DDR. W miasteczkach, w których pracowałem, nie było praktycznie młodych ludzi. Wszyscy wyjeżdżali po szkole do Berlina, albo przynajmniej Rostocku, Schwerina czy na studia do Greifswaldu. Społeczeństwo było zaawansowane wiekowo. Gdy rozmawiałem ze starszymi kibicami, albo z kolegami z pracy, to niektórzy potrafili jeszcze mówić po rosyjsku. Tłumaczyli, że był to przedmiot obowiązkowy w szkole - opowiada.

Choć nie chce wypowiadać kategorycznych sądów, w jego opinii wielu z nich bliskie są poglądy wyrażane przez polityków AfD.

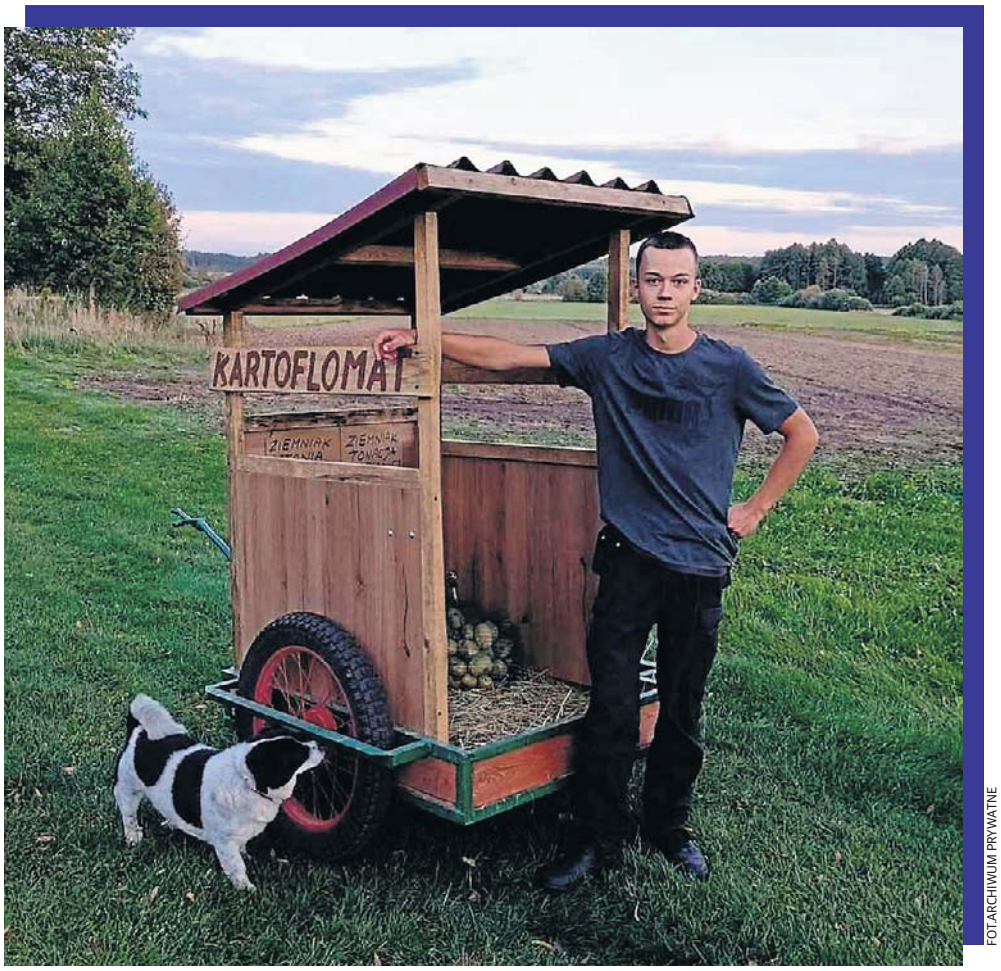
- Mieszkańcy Meklemburgii, których znam, uważają, że ich land pozostaje ostatnim bastionem „prawdziwych Niemiec” - przekazał nam jeden z rozmówców.

Czy meklemburska społeczność pójdzie śladem Saksonii-Anhalt, dowiemy się za niespełna dwa tygodnie. Oceniając polityczne szanse AfD, warto mieć w pamięci, że w kwietniu br. partia zanotowała słabe wyniki w wyborach na burmistrzów w Anklam, Schwerinie, Ueckermünde i Wismarze. Tymczasem, jeszcze w lutym br., badanie instytutu Forsa dla „Ostsee-Zeitung” dawało AfD ok. 40% poparcia w tych czterech miasteczkach wchodzących w skład Meklemburgii-Pomorza Przedniego.

eprasa.pl 195c766809

# Kartoflomat, który miał być testem. Dziś mówią o nim w całej Polsce

**Stoi przy drodze do turystycznych Kruszynian. Nie ma w nim sprzedawcy ani monitoringu. Są za to popakowane w worki ziemniaki, skrzynka na pieniądze i instrukcja Blik dla klientów. Ten kartoflomat postawił 17-letni Franciszek Perkowski, żeby sprawdzić, czy ludzie będą uczciwi. Nie spodziewał się, że prosty pomysł stanie się internetowym hitem, przyciągnie klientów z odległych części Polski i zamieni zwykły punkt sprzedaży w lokalną atrakcję.**




FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Kartoflomat stworzony przez Franciszka Perkowskiego stał się atrakcją turystyczną.

MARTYNA JURKOWSKA

Kartoflomat - jest w nim coś, co zatrzymuje wzrok. Może to, że trudno uwierzyć, iż coś takiego może działać. Bo tu nie trzeba czekać na sprzedawcę. Nie trzeba dzwonić. Nie ma kasjera, który sprawdzi, ile ktoś zabrał towaru i czy zapłacił. Klient podchodzi, wybiera ziemniaki i sam reguluje należność.

W czasach kamer, alarmów, monitoringu i zabezpieczeń taki sposób sprzedaży może wydawać się ryzykowny. Dla Franciszka Perkowskiego, 17-letniego gospodarza z gminy Krynki, był jednak przede wszystkim eksperymentem. Nastolatek chciał sprawdzić, czy można zaufać ludziom. I właśnie to zaufanie okazało się najważniejszym elementem całego pomysłu.

- Kartoflomat był postawiony jako swoiste badanie rynku. Po to, żeby sprawdzić, ile będzie kradzieży, ile się da sprzedać - wyjaśnia chłopak.

Początkowo nie było mowy o wielkim rozgłosie. Nikt nie zakładał, że o niewielkim punkcie sprzedaży będą pisały media, a zdjęcia konstrukcji zaczną krążyć po internecie. A jednak właśnie tak się stało.

Idea nie pojawiła się znikąd. Młody rolnik wiedział, że podobne rozwiązania funkcjonują za granicą. Słyszał o sprzedaży opartej na zaufaniu, popularnej m.in. w Skandynawii, Anglii i Szwajcarii. Nie było jednak tak, że zobaczył w internecie gotowy kartoflomat i postanowił go skopiować. Najpierw chciał po prostu sprawdzić, czy podobny pomysł sprawdzi się tutaj.

Co ciekawe, o tym, że podobne rozwiązania istnieją również w Polsce, dowiedział się dopiero po zbudowaniu własnego urządzenia. Nie było wielkiego biznesowego planu. Była ciekawość i chęć sprawdzenia, czy coś, co działa gdzie indziej, może zadziałać również na lokalnym rynku.

## WSZYSTKO ZACZĘŁO SIĘ OD STAREGO WÓZKA

Kartoflomat nie jest drogim, zaawansowanym technologicznie urządzeniem. Jego historia zaczęła się od starego wózka, którego rama powstała około 10 lat temu. Młody gospodarz zrobił ją wtedy wspólnie z sąsiadem.

- Wózek przez lata służył w gospodarstwie do różnych prac. Był po prostu potrzebny. A kiedy pojawił się pomysł na kartoflomat, stary sprzęt okazał się idealną bazą - nie ukrywa Franciszek.

W tym roku wspólnie z tatą dobudowali dach, ramy, napisy i obudowę z płyty meblowej. W środku znalazła się instrukcja pokazująca klientom, jak dokonać zakupu.

I tak zwykły gospodarczy wózek zmienił się w punkt sprzedaży ziemniaków. Nie trzeba było skomplikowanej maszyny. Nie trzeba było inwestować ogromnych pieniędzy. Potrzebny był pomysł.

Ale zanim kartoflomat zaczął przyciągać klientów i zainteresowanie internautów, pojawiały się pytania, czy to w ogóle ma sens. Szczególnie sceptycznie podchodzili do pomysłu starsi znajomi.

- Mówili, że to na pewno nie wypali. No bo jak ma działać sprzedaż, której nikt nie pilnuje? Co, jeśli ktoś zabierze ziemniaki i nie zapłaci? Co, jeśli ktoś otworzy skrzynkę z pieniędzmi? Ryzyko było oczywiste. Ale właśnie dlatego przedsięwzięcie miało być eksperymentem - wyjaśnia młody gospodarz.

Od początku wspierała go rodzina. Mama podchodziła do pomysłu podobnie jak on - jako do sposobu na sprawdzenie rynku. Dziś trudno powiedzieć, że eksperyment się nie udał.

Początki były spokojne, ale potem wydarzyło się coś, co dla właściciela było ważnym sygnałem. Pierwszy klient, który zapłacił blikiem.

- Nie czekałem za długo. Blik pojawił się po jakichś dwóch godzinach. To był sygnał, że ktoś jest gotowy kupić ziemniaki w taki sposób - opowiada.

Pierwszego dnia sprzedał dokładnie 55 kilogramów. Z czasem sprzedaż zaczęła rosnąć. Najpierw tematem zainteresowały się branżowe media, później pojawiły się kolejne publikacje i materiały telewizyjne.

Efekt? Sprzedaż, która początkowo wynosiła około 60-70 kilogramów ziemniaków dziennie, zaczęła się zwiększać. Po publikacjach wzrost wyniósł około 30-40 procent, a wraz z rosnącym zainteresowaniem mediów sprzedaż była już mniej więcej dwukrotnie większa niż na początku. Dziś młody rolnik sprzedaje w kartoflomacie około 100 kilogramów ziemniaków dziennie.

Największym zaskoczeniem nie była jednak dla niego sama sprzedaż, a to, co się zaczęło dziać w internecie. Zdjęcia kartoflomatu zaczęły krążyć w mediach społecznościowych. Ludzie o nim mówili, pisali. I nagle okazało się, że niektórzy klienci przyjeżdżają naprawdę z daleka.

- Wśród klientów są osoby z Poznania czy ze Śląska. Dla części osób kartoflomat stał się po prostu ciekawostką, miejscem, które trzeba zobaczyć i sfotografować. Stał się swego rodzaju atrakcją turystyczną na trasie do tatarskich Kruszynian - mówi chłopak.

## ZAUFANIE PODSTAWĄ UDANEGO BIZNESU

W sposób zupełnie niezaplanowany kartoflomat stał się więc czymś więcej niż tylko punktem sprzedaży. Stał się punktem na turystycznej mapie atrakcji woj. podlaskiego.

Jednym z najciekawszych elementów całego przedsięwzięcia pozostaje sposób płatności. Większość osób mogłaby przypuszczać, że w takim punkcie dominować będą płatności elektroniczne. Tymczasem - jak mówi właściciel - około 70-80 proc. klientów płaci gotówką. Płatności blikiem to nisza.

Najważniejsze pozostaje jednak to, że klient jest sam, bez żadnego nadzoru. Właściciel tylko czasami pojawia się przy kartoflomacie, żeby zabrać pieniądze ze skrzynki albo dołożyć towar. Franciszek nie chce, by kartoflomat zamienił się w zwykły stragan, przy którym ktoś cały czas pilnuje sprzedaży. Bo wtedy zniknęłaby idea całego eksperymentu.

Czy ktoś próbował wykorzystać brak nadzoru? Była jedna taka sytuacja.

- Ktoś otworzył skrzynkę, tyle że w środku nie było pieniędzy. I na tym właściwie historia się skończyła - kwituje krótko.

Innych prób kradzieży ani też włamań nie było. To dla młodego gospodarza kolejny argument, że decyzja o zaufaniu ludziom nie była błędem. Wręcz przeciwnie. Jego zdaniem zbyt wiele zabezpieczeń mogłoby nawet odebrać temu miejscu wyjątkowość i sprawić, że pomysł by „nie wypalił".

- Myślę, że jakbym tam ponawieszał kamer, założył jakiś nie wiadomo jaki sejf na te pieniądze, to pomysł nie okazałby się takim strzałem w dziesiątkę - nie ma wątpliwości.

Wśród wielu zalet, idea kartoflomatu ma jednak jedną słabość - potrzebuje właściciela, który od czasu do czasu poświęci czasu temu przedsięwzięciu. A Franciszek jest jeszcze uczniem szkoły rolniczej w Białymstoku. Wraz z początkiem września musiał więc znaleźć nowe rozwiązanie.

- W tygodniu ziemniaki można kupić w naszym gospodarstwie. Przy kartoflomacie zawiesiłem kartkę z informacją, gdzie można je znaleźć. To oczywiście rozwiązanie tymczasowe. Bo w weekendy, gdy wracam ze szkoły, kartoflomat wraca do swojej pierwotnej funkcji - tłumaczy Franciszek.

W swoim kartoflomacie sprzedaje m.in. takie odmiany ziemniaków jak Katania i Tonacja. Preferencje klientów są bardzo wyraźne - białe ziemniaki cieszą się szczególnym zainteresowaniem.

- Mam plany, żeby w przyszłym roku postawić coś podobnego, tylko większego i z większą ilością asortymentu. Na razie to tylko plany, trzeba jeszcze pomyśleć o odpowiednim miejscu i wszystkich formalnościach - zdradza młody rolnik.

eprasa.pl 195c766809

# Stary i dobry serial „Bonanza”

**„Bonanza”, popularny w latach 60. i 70. westernowy teletasiemiec, to wzorcowy przykład amerykańskiej polityki historycznej. Pierwszy odcinek stacja NBC wypuściła na ekrany 12 września 1959 r., ostatni 16 stycznia 1973 r.**

MARIUSZ GRABOWSKI

Serial trafił do telewizji całego świata, nawet za Żelazną Kurtyną wszyscy chcieli być szlachetnymi kowbojami z Ponderosy.

Gdy sięgnie się do opracowań historycznych widać, że kowboj, czyli pasterz krów, był z reguły niewykształconym prostakiem, często zwykłym łobuzem i kryminalistą, który nigdzie nie ruszał się bez broni.

## WYBIELANIE DZIEJÓW

Mało to atrakcyjne, zatem szybko zaczęto mitologizować nie tylko kowbojów, ale cały tzw. Dziki Zachód. Stąd westerny - opowieści o konflikcie na styku cywilizacji z naturą. Tę pierwszą symbolizował nowy ład - stróże prawa, porządne miasteczka i ich mieszkańcy, użyźniona gleba i parowa kolej. Tę drugą - bezkres prerii, przemierzające ją stada bizonów, wyjęci spod prawa rabusie, brawurowi kowboje oraz nieuchwytni i niebezpieczne dzikusy w pióropuszach.

Do tego dochodzi cały westernowy sztafaż: szeryfowi w białych kapeluszach, pojedynki rewolwerowców, poker i powabne ślicznotki w saloonach, ponadto napady na dyliżanse i amerykańska kawaleria, która zawsze przybywa na czas.

## KOWBOJ W PEŁNEJ KRASIE

„Kowboj raczej nie wyglądał jak Clint Eastwood czy John Wayne - pisze Anna Pisarska w tekście „Z życia Dzikiego Zachodu - praca i nuda”. „Tak, kowboj to pastuch. Właściwie z wyglądu przypominał menela. Jego umięśniona wersja, piękne zęby, słuszny wzrost, nienaganna postawa to mit wykreowany w Hollywood. Kowboj do dentysty nie chodził, a zęby miał pożółkłe od żucia tytoniu. A w filmach im gorszy charakter, tym brzydsze zęby. I odwrotnie”.

Dodajmy do tego, że z badań na Dzikim Zachodem, tym rzeczywistym wynika, że średni wzrost kowboja w poł. XIX w. wynosił ok. 1,60 m, a waga 50-55 kg. Często kowboje chorowali na gruźlicę, mieli dolegliwości żołądkowe, bo źle się odżywiali, mieli choroby weneryczne, grzybicę stóp i liczne pasożyty. „Rzadko się myli, ich owłosienie było zapuszczone, mieli długie wąsy, nierzadko brody. No i wszy. Do tego ubranie przesiąknięte odorem krowiego łajna i potu”.

## OJCIEC, PRAĆ?

Czy zatem „Bonanza” to przeniesiony na ekrany telewizorów mit? Tak i to w najlepszym, landszaftowym wydaniu. Akcja 430 godzinnych odcinków dzieje się tuż po wojnie secesyjnej na ranchu Bena Cartwrighta Ponderosa, położonym w stanie Nevada nad jeziorem Tahoe niedaleko Virginia City. Każdy z jego trzech synów (lalusiowany Adam, nieco pulchnawy Hoss i kędziaty Mały Joe) miał inną matkę, ale wszystkie zmarły, a wychowaniem synów musiał się zająć samotny ojciec.

Przez kilkaset odcinków mężczyźni (wszyscy z nieskazitelnymi kryształowym uzębieniem i bez wstydliwych chorób) mają liczne przygody i napotykają wiele problemów, które dzielnie przezwyciężają. Galopują ile wlezie, z ust nie schodzą im wzniosłe słowa, ale potrafią też dać po pysku. W swym postępowaniu kierują się rzecz jasna niezłomnymi zasadami moralnymi, hołdując tradycyjnym wartościom: rodzinie, własności, wolności braterskiej, oraz purytańskiej uczciwości.

## TZW. KWESTIA INDIAŃSKA

Z tymi wartościami sławionymi w „Bonanzie” było na Dzikim Zachodzie podobnie jak z samymi kowbojami. Widać to najlepiej na przykładzie kwestii indiańskiej. Nie było żadnego braterstwa między Winnetou i Old Shatterhandem. Większość rdzennych Amerykanów zmarło wskutek sprowadzonych przez Europejczyków chorób. Ci, którzy przetrwali, znaleźli się w trudnej sytuacji i w większości osadzani byli w rezerwatach.

W krótkim czasie zdziesiątkować ich miały nieświadomie przywleczone przez Europejczyków choroby, załamanie tradycyjnych więzi społecznych i sposobów gospodarowania. Charles C. Mann w książce „1491: Ameryka przed Kolumbem” dowodzi, że wskutek pandemii umrzeć mogło nawet 95 proc. tubylczej ludności obu Ameryk.

Realia życia kowbojów były bardziej niż ciężkie. „Mężczyźni nie przesiadywali całymi dniami w saloonach, bo na ranczo było dużo roboty, ich życie nie koncentrowało się na pościgach i ulicznych walkach. Prostytutki nie umilały im życia w saloonach. Zresztą prostytutki zawsze spotykały się z ostracyzmem” - dodaje Pisarska.

## IDYLLA W PONDEROSIE

Na pomysł serialowej laurki wpadli producenci Republic Pictures, w 1967 r. wchłoniętej przez Paramount Televison). Chodziło o realizację telewizyjnej familijnej sagi, która miała gromadzić przed ekranami wszystkie pokolenia i jak ognia unikać tzw. trudnych spraw, zarówno tych historycznych jak i światopoglądowych. Stąd większość pokazanych w serialu dram to obyczajówka.

FOT. CC

**Czy zatem „Bonanza” to przeniesiony na ekrany telewizorów mit? Tak i to w najlepszym, landszaftowym wydaniu.**

Już w pierwszym odcinku „A Rose for Lotta” przebiegły magnat górniczy wynajmuje aktorkę Lottę Crabtree, by zwabiła i porwała Małego Joe w celu wymuszenia na Benie Cartwright'cie praw do wycinki lasów. W drugim, „Death on Sun Mountain”, mordowani są właściciele rancz, a bydło kradzione, w trzecim, „The Newcomers”, Ben z synami rozprawiają się z wrogiem rodziny Blake'm McCallem, który w przeszłości został już raz przepędzony z Ponderosy za zabijanie bydła.

Scenariusze wszystkich odcinków wyszły spod pióra jednego człowieka - Davida Dortorta. Reżyserzy się zmieniali, a on trwał na posterunku jak moralne fundamenty Panderosy. Chwytliwy motyw muzyczny do serialu skomponowali Ray Evans i Jay Livingston.

## ŚWIAT W TECHNIKOLORZE

„Bonanza” była serialem dość kosztownym. Budżet wynosił od 1000 do 1500 dolarów na jeden odcinek, co na przełomie lat 50. i 60. czyniło z niego najdroższy serial telewizyjny w cotygodniowej produkcji.

Co więcej, serial był kolorowy - w Stanach oficjalnie uruchomiono kolorową telewizję już w 1950 r. Według plotki,którą przywołuje Charles Bramesco w „Colours of Film” powód ukolorowienia serialu był prozaiczny: spółką macierzystą NBC była firma RCA, która w tamtym czasie próbowała masowo sprzedawać swoje nowe, pionierskie telewizory kolorowe. Żywe barwy krajobrazów Nevady i rancza Ponderosa stanowiły idealną reklamę tej technologii.

Oszczędzano na czym innym. W scenach akcji regularnie wklejano gotowe ujęcia kaskaderskie i krajobrazowe z archiwów (tzw. stock footage), a Cartwright'owie przez całe 14 sezonów paradują w tych samych ciuchach.

## ODWRÓCENIE WARTOŚCI

I paradowaliby dalej, gdyby nie śmierć grającego Hossa Dana Blockera w 1972 r. Serial przerwano i mimo późniejszych prób reaktywacji „Bonanza” w sposób naturalny wyzionęła ducha.

Zmieniły się też westernowe mody. Pojawił się tzw. Revisionist Western, czyli antywestern, który kwestionował mity narosłe w klasycznym gatunku. Przełomowa była „Dzika banda” Sama Peckinpaha z 1969 r., który pokazał w niej schyłek epoki rewolwerowców pełen brutalności i braku wyraźnego podziału na dobro i zło.

eprasa.pl 195c766809

# Bezcenny berberys

**Berberys zwyczajny to także roślina lecznicza, która dostarcza zwłaszcza cennych owoców - surowca o wielu właściwościach prozdrowotnych. Można z niej korzystać na wiele sposobów, także jesienią.**

FOT PIXABAY

Ze względu na działanie antybakteryjne i przeciwzapalne berberys jest bardzo skuteczny m.in. w leczeniu zmian trądzikowych.

AGATA ORZEŁOWSKA

Berberys, znany też jako kwaśnica, to krzew z rodziny berberysowatych. Wyróżnia się ok. 450 gatunków berberysów. W Polsce dziko rosnącym gatunkiem jest berberys zwyczajny.

Berberys zwyczajny lub pospolity (Berberis vulgaris) jest rośliną leczniczą, której właściwości cenione były już w starożytnym Babilonie i Indiach. O leczniczych zastosowaniach rośliny pisała też Hildegarda z Bingen (uzdrowicielka uznana za świętą). Co ciekawe, Polska była kiedyś królestwem berberysu, który był bardzo popularnym ziołem rosnącym przy polach. Niestety, przez to, że bywa żywicielem rdzy zbożowej, został wytępiony przez rolników. Możesz go jednak czasem spotkać przy nieużytkach. Niestety, przez to, że bywa żywicielem rdzy zbożowej, został wytępiony przez rolników.

Surowcem zielarskim są owoce, a także liście, kora i korzeń berberysu zwyczajnego. Korzeni obecnie się nie pozyskuje, ponieważ wiąże się to ze zniszczeniem krzewu; z tego samego względu rzadko pobierana jest kora. Liście berberysu zbiera się wiosną i suszy w temperaturze pokojowej.

Owoce berberysu to niezbyt duże, podłużne, ciemnoczerwone jagody. Należy je zbierać, zanim całkowicie dojrzeją - w przeciwnym razie stają się bardzo miękkie i łatwo się gniotą. Suszy się je w temperaturze do 40 stopni Celsjusza.

Liście, owoce i kora berberysu zawierają wiele cennych składników, które wykazują przede wszystkim działania bakteriobójcze i przeciwzapalne. Owoce berberysu zawierają przede wszystkim antocyjany, bioflawonoidy (np. witaminę P i rutynę), kwas askorbinowy, czyli witaminę C (ok. 1,5 proc.), kwasy organiczne (jabłkowy, cytrynowy, winowy, bursztynowy) oraz pektyny, karotenoidy, w tym prowitaminę A (beta-karoten) oraz luteinę, a także sole mineralne.

Berberys wykazuje właściwości antybiotyczne i wspomagające leczenie wielu chorób. Wyciągi z liści, owoców i kory berberysu są źródłem berberyny, która działa żółciotwórczo, żółciopędnie, przeciwbólowo i przeciwzapalnie. Zapobiega biegunkom i łagodzi dolegliwości reumatyczne, ma też właściwości rozkurczające mięśnie gładkie. Ma również działanie antyseptyczne i przeciwdziała rozwojowi roztoczy oraz grzybów.

Z kolei narkotyna zawarta w berberysie ma właściwości pobudzające ośrodek oddechowy. Działa wykrztuśnie i przeciwkaszlowo, zwiększa też działanie leków przeciwbólowych, takich jak kodeina i morfina. Herbatka z berberysu to witaminowa bomba, którą warto podawać swojemu przedszkolakowi. Ochroni go przed infekcjami w pierwszych dniach września, ale także jesienią i wiosną.

Napar i odwary z liści berberysu pobudzają wydzielanie soku żołądkowego oraz żółci, przez co poprawiają trawienie i zwiększają apetyt.

W medycynie ludowej wyciągi i odwary z berberysu stosowane były do leczenia obrzęków, w tym obrzęku śledziony i wątroby, w schorzeniach wątroby i nerek, dolegliwościach ze strony układu pokarmowego i stanach zapalnych oraz infekcjach bakteryjnych i wirusowych. Ze względu na wysoką zawartość witaminy C owoce berberysu stosowane były jako remedium na szkorbut.

Wyniki nowszych badań klinicznych sugerują, że zawarta w roślinie berberyna ma działanie antynowotworowe, pomaga zapobiegać rozwojowi cukrzycy typu 2 (obniża i reguluje poziom glukozy we krwi), a także redukuje poziom „złego" cholesterolu LDL we krwi (profilaktyka miażdżycy) oraz poprawia samopoczucie (ma działanie antydepresyjne).

Owoce berberysu zawierają wiele cennych witamin, dlatego zalecane są w okresie rekonwalescencji i przy przeziębieniu oraz w stanach niedoboru tych składników diety. Mają działanie przeciwgorączkowe i stymulują układ odpornościowy, dlatego są też stosowane w zakażeniach bakteryjnych i w stanach zapalnych błon śluzowych. Wysoka zawartość błonnika pokarmowego sprawia, że owoce berberysu są polecane jako składniki diet odchudzających i oczyszczających organizm. Rutyna zawarta w owocach berberysu uszczelnia naczynia krwionośne i zapobiega m.in. krwawieniom z nosa.

W przemyśle cukierniczym w Polsce berberys stosowany jest zamiast cytryny. Wino berberysowe jest bardzo przydatne w przypadku zaparć i bólów głowy.

Berberyna zawarta w tej roślinie ma korzystne działanie na organizm, ale jest powoli wydalana z organizmu, co stwarza zagrożenie jej kumulacją w organizmie, m.in. w wątrobie, sercu czy trzustce.

Z tego względu przetwory i preparaty z berberysu (w tym suplementy diety) muszą być dawkowane ściśle według wskazań. Nie powinno się spożywać ich w dużej ilości ani przez długi czas.

Związki aktywne berberysu mogą wchodzić w interakcje z wieloma lekami. Nie należy łączyć ich ze środkami przeciwcukrzycowymi, a także przeciwzakrzepowymi, antybiotykami makrolidowymi takimi jak azytromycyna czy klarytromycyna, ani też z cyklosporyną A, tiopentanem czy tolbutamidem.

Ponieważ berberyna powoduje zmiany w obrębie bilirubiny, barwnika wydalanego z pokarmem, który pochodzi od związków żelaza, kuracja z jej udziałem może powodować zmianę koloru stolca na zielony. Proces ten jest jednak niekorzystny dla metabolizmu i jest jednym z powodów, dla którego berberysu nie powinny spożywać kobiety w ciąży, karmiące oraz małe dzieci.

FOT. GETTY IMAGES

Owoce berberysu zawierają wiele cennych witamin, dlatego zalecane są w okresie rekonwalescencji i przy przeziębieniu.

eprasa.pl 195c766809

# Anna Powierza: Staram się żyć tu i teraz. Cieszyć się tym, co mam

**Anna Powierza: Nie marzyłam o tym, żeby zostać aktorką. Latami się też przed tym broniłam: każdą kolejną rolę traktowałam jak chwilową przygodę, która oddala mnie od „normalnej" pracy.**

FOT. MAT. PRAS.

PAWEŁ GZYL

**„Zajazd" to współczesna opowieść o zwyczajnych ludziach i zwyczajnych sprawach. Takie seriale Polacy chyba lubią oglądać najbardziej. Pani też?**

Wstyd przyznać, ale ja mało oglądam seriali. Nigdy w życiu nie kupiłam sobie telewizora. Mam projektor, bo optymistycznie założyłam, że czasem będę puszczać sobie jakieś filmy... ale używam go od wielkiego dzwonu. Sposobem na relaks i odstresowanie się były, są i będą dla mnie książki. Ale oczywiście, seriale wszystkim polecam. Zwłaszcza te, w których gram. A „Zajazd" w szczególności! (śmiech)

**Wciela się pani w „Zajeździe" w barwną postać Aliny Maj - ekscentrycznej malarki, która zjawia się w małym miasteczku, by otworzyć w nim galerię. To wdzięczna bohaterka do zagrania?**

Bardzo! Pokochałam Alinę od pierwszego czytania scenariusza. Potem, kiedy okazało się, że ona też nosi dredy, miałam już pewność, że to będzie stałe uczucie.

**Aktorzy najczęściej mówią, że lubią grać postaci dalekie od siebie charakterologicznie. Postać Aliny wydaje się natomiast być bardzo bliska pani. Jak się gra kogoś takiego?**

Nie powiedziałabym, że ona jest podobna do mnie. Raczej ja chciałabym być taka, jak ona. Pewna siebie, umiejąca zdobywać to, na czym jej zależy, z dystansem. Ta rola była dla mnie próbą odnalezienia tego typu cech w sobie, dlatego tak bardzo mi się spodobała. Miałam wyzwanie „a co by było, gdybym...". Nie powiem co, bo to już sami widzowie będą musieli obejrzeć. Zdradzę tylko, że dla mnie okazało się to bardzo interesującym eksperymentem.

**Alina ma charakterystyczny wizerunek: wspomniane dredy na głowie i kolorowe ciuchy. Ten kostium i charakteryzacja pomogły pani wejść w rolę?**

Ciuchy zdecydowanie! Zazwyczaj bardzo rzadko wtrącam się w koncepcję kostiumografki, ale angażuję się w detale, tak zwane wykończenie postaci. W tym wypadku nie miałam żadnych uwag. Zuzanna Kolankowska, nasza kostiumografka, przygotowała Alinę co do najdrobniejszego szczegółu. Nie będę twierdzić, że podobały mi się te ubrania. Sama prywatnie nigdy w życiu bym ich nie założyła! Jednak to przecież nie miałam być ja, tylko Alina. Ubierając kolejne stylówki, w lustrze nie widziałam już siebie, tylko pełnowymiarową, gotową postać.

**Alina od razu wyróżnia się swą barwną osobowością w Podlesiu. Stawia na swoim i nie ma zamiaru się zmieniać. Nawet w małym miasteczku można żyć na swoich zasadach?**

Mam nadzieję! To są właśnie te cechy, które chciałabym przejąć od Aliny. Stawianie granic, a co dopiero - stawianie na swoim! To dla mnie jeszcze świeże umiejętności, szlifowałam je wcielając się w Alinę. To, jak moja bohaterka poradziła sobie z małomiasteczkową społecznością, było dla mnie dużą inspiracją.

**Dołączyła pani do obsady „Zajazdu" w drugim sezonie, kiedy ekipa była już zapewne zżytym teamem. Jak została pani przyjęta przez kolegów i koleżanki?**

Od pierwszego dnia na planie zdjęciowym uderzyła mnie ciepła atmosfera. Ekipa i aktorzy okazali się zgranym teamem, co bardzo ułatwiało pracę. Jednocześnie byli też bardzo serdeczni. Od pierwszej sceny poczułam się, jakbym pracowała z nimi od dawna. Nie ukrywam, że taka praca jest bardzo przyjemna, a klimat na planie, jaki mieliśmy w „Zajeździe", rekompensuje wszelkie niedogodności. Wczesne pobudki czy masakryczne upały, jakie były wtedy w Polsce, okazały się zdecydowanie dużo łatwiejsze do zniesienia.

**Wraz z panią na plan „Zajazdu" wkroczyli inni znani aktorzy - Jan Wieczorkowski i Lech Dyblik. Miała pani z nimi sceny?**

Niestety, nie miałam tej przyjemności. Jestem wielką fanką Lecha, a spotkałam się z nim na planie jedynie na ułamek sekundy. Ogromnie mnie to rozczarowało. Dlatego mam już nawet plan - będę namawiać produkcję, żeby w trzecim sezonie rozpisali nam choćby malutki wątek. Z Jankiem Wieczorkowskim też nie spotkałam się na planie w „Zajeździe", ale miałam już okazję pracować z nim w innych produkcjach. Dlatego wiem, jak dużo straciłam, nie grając z nim w tym serialu. Mam nadzieję, że również to nadrobimy.

**Jest pani obecna na małym i dużym ekranie już ponad 30 lat. Aktorstwo dało pani szczęście?**

I to wiele! Dla mnie to praca marzeń, daje mi bardzo dużo spełnienia, satysfakcji i przyjemności. Również pieniędzy, co chyba najbardziej mi się w niej podoba. (śmiech)

**Pani rodzice nie mieli nic wspólnego ze światem filmu i teatru. Jak to się stało, że już jako nastolatka chciała pani spróbować swych sił w aktorstwie?**

Wcale nie chciałam! Aktorstwo pojawiło się w moim życiu przypadkiem, ja absolutnie nie marzyłam o tym, żeby zostać aktorką. Latami się też przed nim broniłam: każdą kolejną rolę traktowałam jak chwilową przygodę, która oddala mnie od „normalnej" pracy. Długo też nie umiałam o sobie powiedzieć „aktorka". W tej roli czułam się jak gość, dlatego z uporem szukałam swojego miejsca w innych zawodach. Bez sukcesu. W każdej innej pracy czy innym zawodzie nie mogłam znaleźć zatrudnienia, bycie aktorką za to wracało do mnie samo niczym bumerang.

**Jako nastolatka zagrała pani w młodzieżowej produkcji „Panna z mokrą głową". Jak się pani spodobało na filmowym planie?**

Miałam czternaście lat, kiedy dostałam tam rolę. Właśnie skończyłam podstawówkę, dostałam się do liceum. Było to jak wejście do innego, dorosłego świata, i to jeszcze takiego, którego nawet sobie nie wyobrażałam. Pierwsze ujęcie w filmie pamiętam po dziś dzień. Kamerę miałam tuż przed twarzą, z boku blendę, z drugiej strony lampę. Za plecami była ściana i pamiętam, że myślałam, że z planu filmowego nie ma już dla mnie ucieczki. Nie przypuszczałam

eprasa.pl 195c766809

wtedy nawet, jak prorocze dla mnie będą to słowa! (śmiech)

**Chwilę później zagrała pani w „Pannie Nikt" u Wajdy. Dla wielu młodych ludzi był to wtedy bardzo ważny film. Dla pani też?**

Myślę, że dla mnie ten film był jednak dużo ważniejszy. Spotkałam się przecież z największym reżyserem w Polsce, miałam do wykreowania pierwszą dużą rolę i dużo samodzielności. Sama historia pokazana w filmie niewiele mnie obchodziła. Miałam siedemnaście czy osiemnaście lat. To, co odkrywał film dla starszych pokoleń, to była moja codzienność. W scenariuszu moja bohaterka miała palić papierosa. Pamiętam, że zszokowałam ekipę mówiąc, że to dla mnie żaden problem. Wtedy sama paliłam papierosy, nie było to dla mnie nic niebywałego.

**Po maturze zdecydowała się pani na bardzo poważne studia - filozofię na Akademii Teologii Katolickiej w Warszawie. Skąd taki pomysł?**

Interesowała mnie filozofia, a na studia aktorskie nie miałam szans. Nie wiem, jak jest teraz, ale wtedy szkoły teatralne miały zasadę, że nie wolno opuszczać zajęć. Dla mnie to był warunek nie do przeskoczenia. Musiałam pracować, żeby się utrzymać, nie dało się tego pogodzić. Pamiętam zdziwienie w moim środowisku, że nie wybrałam aktorstwa, wszyscy byli przekonani, że dostanę się za pierwszym podejściem. Wybrałam filozofię i z perspektywy czasu wcale tego nie żałuję. Filozofia niesamowicie mnie rozwinęła, nauczyła myśleć, pozwoliła patrzeć na jedną sprawę z wielu stron. Uważam, że te studia powinny być obowiązkowe, zwłaszcza w dobie takiej polaryzacji społeczeństwa, jaką mamy obecnie.

**Co sprawiło, że zamiast zostać filozofką z etatem na uczelni, wybrała pani niepewny los aktorki?**

To ten los mnie wybrał, na pewno nie ja jego! Po prostu kolejna propozycja za propozycją powodowała, że moja krótka przygoda z aktorstwem rozwija się dalej. I trwa już tyle lat. Nawet kiedy usiłowałam wyjść z tego świata, skończyłam inne studia, aby móc podjąć pracę w innym zawodzie, okazywało się, że nikt mnie w innej branży nie chce. Zawsze też wtedy upominało się o mnie aktorstwo, oferując kolejną rolę i kolejne wyzwanie. Trudno było więc z tego rezygnować.

**W 1997 roku weszła pani po raz pierwszy na plan „Klanu". Co panią tam zaprowadziło?**

Casting. Agencja aktorska wysłała mnie na zdjęcia próbne i choć tego nienawidziłam, bo po dziś dzień to dla mnie koszmarny stres, w efekcie dostałam rolę Czesi.

**Początkowo Czesia miała być tylko epizodyczną postacią. Bardzo szybko wyrosła jednak na jedną z głównych bohaterek tej telenoweli. Za co Polacy tak pokochali pani bohaterkę?**

Myślę, że naiwność Czesi, jej prostolinijność i dobre serduszko sprawiło, że łatwo ją pokochać. Trochę się nad nią można ulitować, troszkę poczuć od niej lepszym, a na pewno chętnie by się ją zaprosiło na obiad do swego domu.

**Jako Czesia zaliczyła pani wiele dramatycznych i komediowych przeżyć. Jak to jest żyć czyimś życiem przez prawie 30 lat?**

Fantastycznie! Zwłaszcza jeśli chodzi o dramatyczne sytuacje. Bo można sobie wtedy pomyśleć: „Uff, całe szczęście, ja tak nie mam".

**Dzięki „Klanowi" zdobyła pani szybko dużą popularność. Jak sobie pani z nią poradziła w tak młodym wieku?**

O, to było mocne przeżycie, myślę, że nie do powtórzenia w dzisiejszych czasach. Kiedy wystartowaliśmy z emisją serialu, „Klan" oglądało wtedy kilkanaście milionów Polaków, dlatego znali mnie wszyscy i wszędzie. Jednocześnie nie było aż tylu celebrytów czy influencerów jak dzisiaj, ludzie żywo reagowali więc na widok kogoś znanego na ulicy. Nie miałam szans na anonimowość, na wyjście w dresach do warzywniaka po ziemniaki. Miało to oczywiście swoje plusy, bo bardzo łechtało ego.

**Nie przeszkadza pani dzisiaj ta powszechna rozpoznawalność na ulicy?**

Wydaje mi się, że teraz spotkanie z popularną osobą już nie robi na ludziach takiego wrażenia jak kiedyś. Zwłaszcza w dużych miastach to spowszedniało. To raz. A dwa - przyzwyczajenie, że ludzie na mnie patrzą i mówią do siebie cicho: „To ta aktorka, poznajesz?" też robi swoje.

**Nigdy nie myślała pani, aby rozstać się z „Klanem"?**

W życiu! Nie przeżyłabym, gdyby ktoś miał mnie zastąpić w tej roli. Trudne byłoby dla mnie również to, gdyby producent Czesię uśmiercił. Może i mogłabym przyjąć, że Czesia gdzieś wyjechała daleko, ale... zwyczajnie bym za nią tęskniła.

**W tamtych czasach, kiedy jakiś aktor wiązał się z telewizyjnymi produkcjami, twórcy kinowi omijali go szerokim łukiem. Pani też tego doświadczyła?**

Owszem, ale bardziej wtedy myślałam, że może jestem po prostu brzydka albo niezdolna.

**Zagrała pani jednak w trzech kinowych filmach Marka Koterskiego - „Nic śmiesznego", „Dzień świra" i „Ajlawju". To było ciekawe doświadczenie?**

Zawsze! Marek Koterski to niesamowity twórca, bardzo inspirujący człowiek i jestem ogromną fanką jego poczucia humoru. Myślę, że w tych filmach podsumował nas, Polaków, wyjątkowo celnie.

**Szczerze przyznaje pani, że nie cierpi castingów. A dziś to główny sposób na zdobycie roli. Czy ta niechęć trochę nie ograniczyła pani kariery?**

Na pewno! Mam jednak poczucie, że jak jakaś rola miała do mnie trafić, to tak czy siak zawsze trafiła.

**W minionych latach zaliczyła pani poważne problemy ze zdrowiem - i głośno opowiedziała o nich w mediach. Warto było?**

Oczywiście. Moja medialna batalia o diagnozowanie insulinooporności pomogła dziesiątkom tysięcy kobiet w sytuacji takiej, jak moja. Zarówno jeśli chodzi o leczenie, jak i o psyche. Wcześniej każda z nas obwiniała się o nadprogramowe kilogramy, bez efektu katowała dietami i sportem, wpadając w coraz głębszą depresję i pogłębiając chorobę. Teraz już każda wie, że to nie jest „nasza" wina, a sport i dieta nic nie pomogą, jeżeli do leczenia nie włączy się znający się na rzeczy lekarz.

**Wiele wyrzeczeń kosztowała panią walka z nadwagą i depresją?**

Wiele łez, rozpaczy i trudu kosztowało mnie znalezienie przyczyny tego stanu oraz zespołu lekarzy, którzy powiedzą coś innego niż: „Proszę mniej jeść i więcej się ruszać".

**Przekuła pani te trudne doświadczenia w trzy poradniki żywieniowe dla ludzi z cukrzycą i chorobami tarczycy. Skąd pomysł na ich napisanie?**

Pamiętam, jak nocami, gdy moje dziecko spało, czytałam wszystkie dostępne artykuły i materiały na temat metabolizmu i przyczyn otyłości na portalach dla lekarzy. Robiłam wtedy z tego notatki. Nie myślałam wcale, że kiedyś posłuży mi to jako materiał do książek. Notowałam, bo miałam problem z koncentracją i pamięcią, a nie po to zarywałam noce, by zdobytą wiedzę szybko zapomnieć. Kiedy publicznie opowiedziałam, że walczę z nadwagą i depresją, już byłam pod opieką doskonałych lekarzy. Chudłam na oczach Polski i przez to codziennie miałam dziesiątki, a nawet setki wiadomości od kobiet, które były w tej sytuacji, co moja. Nie byłam w stanie odpowiedzieć każdej z nich. Właśnie dlatego zdecydowałam się na zebranie materiału w jednym miejscu i wydanie tych trzech książek.

**Dziś świetnie pani wygląda i emanuje pozytywną energią. Co wywołuje u pani ten szeroki uśmiech?**

Staram się żyć tu i teraz. Cieszyć tym, co mam dziś. Szczerze doceniam najdrobniejsze rzeczy. Przedwczoraj zatrzymałam samochód, wracając do domu, bo zachwycił mnie widok pola z powoli zachodzącym słońcem. Kiedyś wydałoby mi się to potwornie głupie, ale dziś nawet takie chwile powodują, że czuję szczęście.

**Lubi pani kontakt z fanami za pomocą Facebooka i Instagrama?**

Mam wrażenie, że fatalnie sobie z tym radzę. (śmiech) Algorytmy mają mnie kompletnie gdzieś, a mnie złości, że muszę przymilać się robotom i maszynom. Dlatego rekompensuję to sobie kontaktem z fanami, bardzo lubię informować ich, co dzieje się u mnie nowego w pracy.

**Pani życie uczuciowe nie raz było tematem newsów w plotkarskich mediach. Jak sobie pani z tym radzi?**

Cóż, zazwyczaj milczę. Plotki, nawet... albo w szczególności na mój temat, niewiele mnie obchodzą.

**Pani córka ponoć „zagrała" w filmie, mając zaledwie rok. Dziś ma dwanaście lat. Nie ciągnie jej do występów przed kamerą?**

Raczej nie, myślę że po mnie odziedziczyła ogromną nieśmiałość oraz niechęć do bycia w centrum uwagi.

FOT. AKPA

eprasa.pl 195c766809

# Dowodził Żbikiem, patrzył na Darłowo, spoczął w Koszalinie

**W 1939 roku na Bałtyku działał okręt podwodny Żbik. - Dowodził nim mój stryj - mówi Andrzej Żebrowski z Koszalina. Komandor Michał Żebrowski po wielu latach emigracji został pochowany na koszalińskim cmentarzu.**

Okręt podwodny Żbik wchodził w skład podwodnej floty II Rzeczypospolitej. Gdy wybuchła wojna, Żbik przez kilkanaście dni stawiał pola minowe, a potem umiejętnie wymykał się Niemcom (na jednej z min wyleciał w powietrze nieprzyjacielski trałowiec). Nie udało mu się jednak przedostać do portów brytyjskich (awaria techniczna) i komandor Michał Żebrowski, zgodnie z zaleceniem polskiego rządu, 25 września zawinął do portu w Szwecji, gdzie został internowany. Tutaj i okręt, i jego załoga oraz dowódca przebywali do końca wojny.

Do komunistycznej Polski Michał Żebrowski wrócić nie chciał i wyjechał do USA.

Osiedlił się w Los Angeles, gdzie jako inżynier zatrudnił się w jednej z firm produkujących przydomowe baseny.

Michał Żebrowski urodził się w 1901 roku, na terenach dzisiejszej Białorusi. Cała rodzina Żebrowskich zasilała kolejne powstania i niepodległościowe zrywy. Na Michała i jego brata Wiktora (ojciec pana Andrzeja) wypadły walka o niepodległość w 1918 roku i udział w wojnie z bolszewikami w roku 1920. Gdy skończył się czas walki, trzeba się było zatroszczyć o siebie. Młody Michał usłyszał, że tworzona jest polska Marynarka Wojenna, i szybko zdecydował - choć morza nigdy wcześniej nie widział - że chce w tym uczestniczyć. Wtedy też polski rząd zamówił we francuskich stoczniach pierwsze okręty podwodne: Wilka, Rysia i Żbika. Ten ostatni zwodowano w 1930 roku.

Siedem lat później, w 1937 roku, jego dowódcą został komandor podporucznik Michał Żebrowski.

- Mój stryj to był świetny dowódca, wielki patriota, a przy tym człowiek o wielkim sercu - opowiada Andrzej Żebrowski. - Zawsze pomagał ludziom, i to zaraz po wojnie, jak i później. Jednak gdy Amerykanie zaproponowali mu służbę na okręcie wojennym, ale pod warunkiem że popłynie na wojnę do Korei, odmówił. Zawsze powtarzał, że krew może przelewać tylko za Polskę - wspomina nasz rozmówca. Michał Żebrowski nigdy się nie ożenił i nie założył rodziny.

Coraz bardziej tęsknił za krajem, a w połowie lat 70. poważnie się rozchorował. Wtedy całą jego rodziną był syn jego brata, Andrzej.

- A ja mieszkałem już w Koszalinie. Jak tu trafiłem? Mój ojciec zginął w czasie wojny i my wraz z mamą osiedliliśmy się w okolicach Łodzi. Potem studia w Akademii Rolniczej w Szczecinie i propozycja pracy w Koszalinie, w zakładzie zajmującym się hodowlą zarodową i stadniną koni - opowiada nasz rozmówca.

I gdy dostał list z Ameryki, w którym stryj pisał, że chciałby ostatnie lata życia spędzić w Polsce, nie wahał się ani chwili.

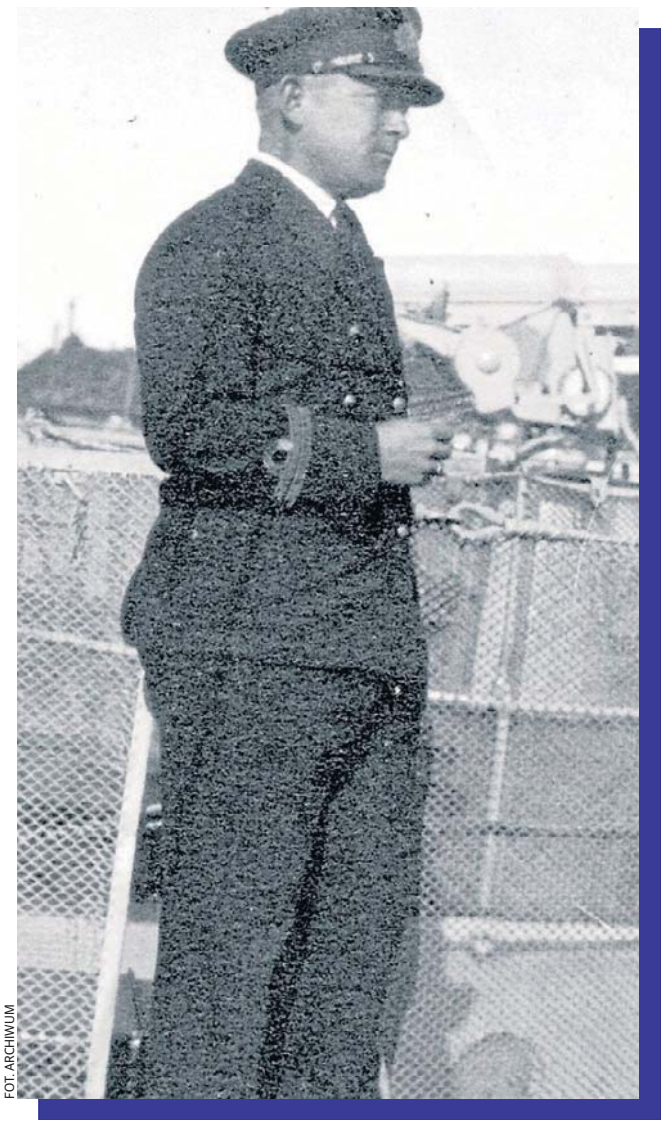
- Napisałem list do generała Jaruzelskiego, ówczesnego ministra obrony, z prośbą, aby były komandor Żbika mógł wrócić do ojczyzny. Generał zachował się z klasą. Osobiście wystosował zaproszenie do stryja, a gdy ten wylądował w Warszawie, natychmiast trafił pod znakomitą opiekę w jednym z wojskowych szpitali - opowiada koszalinianin.

Tu Michał Żebrowski spędził kilkanaście dni. Był czas, że poczuł się lepiej, a wtedy spacerowali razem z Andrzejem po Warszawie i planowali wyjazd do Koszalina.

Nie zdążył: zmarł 18 marca 1974 roku. Został pochowany na koszalińskim cmentarzu.

- Tuż przed śmiercią stryj mi opowiadał, że nigdy nie przypuszczał, że spocznie w koszalińskiej ziemi. Nawet wtedy gdy pod koniec lat 30. wykonywał swoim Żbikiem misję i którejś nocy się wynurzyli, aby popatrzeć na światła Darłowa.. - kończy wspomnienie o komandorze Andrzej Żebrowski.

**PIOTR POLECHOŃSKI**



FOT. ARCHIWUM

**Komandor podporucznik Michał Żebrowski. Rok 1938.**

# Park na Zdrowiu, czyli dawny las Mania. To jeden z największych obiektów zielonych w Europie

W latach międzywojennych na Polesiu Konstantynowskim utworzono park na Zdrowiu. Dziś nosi on imię Józefa Piłsudskiego, za czasów socjalizmu nazywano go Parkiem Ludowym.

To jeden z największych parków w Europie. Ma aż 172 hektary powierzchni. Koncepcja zagospodarowania lasu na Polesiu Konstantynowskim pojawiła się już w 1904 roku. Stworzył ją Teodor Chrząński, ten sam dzięki któremu powstały inne łódzkie parki - im. Poniatowskiego i Sienkiewicza. Potem ta koncepcja była wiele razy zmieniana. Pojawiały się nowe projekty. Każdy zakładał, że przy tworzeniu nowego parku zostaną zachowane fragmenty znajdującego się tam lasu, a jednocześnie będą tereny przeznaczone na sport i rekreację.

Prace nad budową parku na Zdrowiu rozpoczęto w latach dwudziestych minionego wieku. Do 1928 roku posadzono na Polesiu Konstantynowskim blisko 300 tysięcy sztuk drzew. Pojawiły się stawy, wybudowano korty tenisowe, stadion. Już w latach trzydziestych na terenie parku utworzono łódzki ogród zoologiczny. Dzieci mogły przychodzić do ogródka jordanowskiego. Urządzono strzelnicę i słynną wieżę spadochronową. Decyzję o jej budowie podjęły w 1937 roku władze Ligi Obrony Powietrznej i Przeciwgazowej. O

Starsi Łodzianie pamiętają, że na szczycie wieży był umieszczony spadochron przyczepiony do liny na którym zjeżdżało się na dół. Po wojnie była to ulubiona rozrywka chłopców z Łodzi. Zwłaszcza tych, którzy marzyli, by zostać lotnikami.

Przed wybuchem drugiej wojny światowej właśnie na Zdrowiu utworzono pierwszy w Łodzi ogród działkowy. Ulokowano go wzdłuż wschodniej granicy parku, przy torach kolejowych. Jeszcze w okresie między wojennym planowano stworzenie na Zdrowiu ogrodu botanicznego, ale wówczas nie udało się zrealizować tego planu. Udało się dopiero po wojnie.

Zdrowie szybko stało się ulubionym miejsce wypoczynku Łodzian. Już po wojnie wiosną i latem pół miasta spędzało tam każdą niedzielę.

**ANNA GRONCZEWSKA**

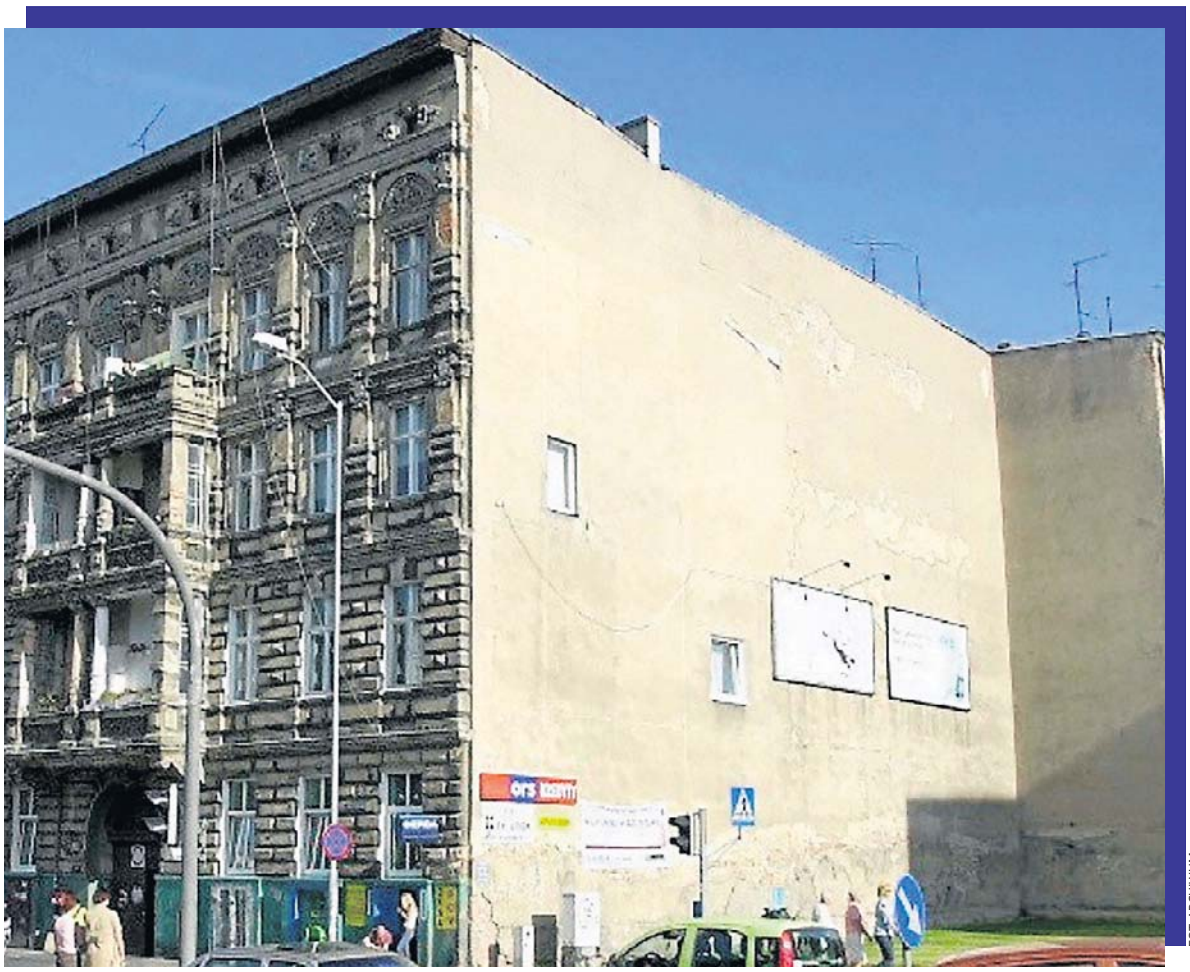
FOT. ARCHIWUM

**Po wojnie wiosną i latem pół miasta spędzało na Zdrowiu każdą niedzielę.**

eprasa.pl 195c766809

# „Białoruski łącznik” - egzekucja w centrum miasta

**Trzy dekady temu temu w centrum Szczecina, na ulicy Malczewskiego, ciszę przeszyły wystrzały z karabinu maszynowego. Na ziemię osunął się Wiktor Fiszman - „białoruski łącznik”.**



FOT. ARCHIWUM

Do zabójstwa Wiktora Fiszmana doszło w centrum Szczecina, na ul. Malczewskiego.

MICHAŁ ELMERYCH

Było to pierwsze tak spektakularne wydarzenie w historii szczecińskiej przestępczości początków III RP.

Nikt nie lubi, jak mu się ktoś na jego terytorium rozpycha łokciami. A jeśli rozpychający i broniący terytorium są gangsterami, wcześniej czy później musi dojść do konfliktu. Rozwiązanie jest jedno: ktoś musi zginąć.

Przynajmniej takie założenia obowiązywały w świecie bandyterki lat 90. XX w. w Polsce. Na takich też zasadach zagrali na przełomie 1996 i 1997 r. Marek M. zwany „Oczko”, lider szczecińskiego półświatka, i Wiktor Fiszman, uznawany za rezydenta białoruskiej, a nawet rosyjskiej mafii na Pomorzu Zachodnim.

## NIE LUBIŁ KONKURENCJI

O Marku M. napisano wiele. Jego czyny są doskonale znane i zostały wycenione przez sądy, które przeliczyły je na wiele lat za kratami. W połowie lat 90. zeszłego stulecia to on i jego ludzie rządzili Szczecinem. Przynajmniej tym skrywanym przed oczami policji z wydziału przestępczości zorganizowanej.

Przemyt, haracze, nierząd, kradzieże samochodów, narkotyki - nie było dziedziny, z której grupa Marka M. nie czerpałaby profitów. Każde uszczuplenie musiało budzić sprzeciw. A działalność Wiktora Fiszmana miała właśnie takie uszczuplenia czynić.

„To była gra o naprawdę duże pieniądze. I na tym tle dochodziło do coraz częstszych zadrażnień, choć nie przybierały one jakichś gwałtownych form. Po prostu panowie coś sobie mówili, rzucali jobami i rozchodzili się każdy w swoją stronę. Fiszman miał również pod sobą kilka burdeli, co się Markowi M. bardzo nie podobało. On chciał być monopolistą na rynku, a tymczasem wchodził mu w paradę ruski” - opowiada w książce „Masa o kilerach polskiej mafii” przepytywany przez Artura Górskiego „Caro” - człowiek, który w owym czasie bywał w Szczecinie, bo głównym nurtem jego przestępczej działalności był hazard. Współpracował przy tym z ludźmi „Oczki”.

## WSCHODNI ŁĄCZNIK

Dla policji Wiktor Fiszman to rezydent białoruskiej mafii w Polsce. Tak funkcjonariusze umiejscowili go na gangsterskiej mapie. O takich jak on na Wschodzie mówi się „wor w zakonie”, czyli człowiek wtajemniczony i przestrzegający wszystkich reguł przestępczego świata.

Wiadomo o nim tyle, że w Polsce pojawił się na początku lat 90. po tym, jak zbiegł, gdy sąd w Mińsku skazał go na więzienie. Od 1993 roku mieszkał w Szczecinie. Jak wynika z doniesień prasowych i ustaleń śledczych, zajął się przede wszystkim swoimi rodakami, którzy próbowali na Pomorzu Zachodnim robić interesy. Ściągał haracze, ale też pomagał, kiedy było trzeba. Powoli zaczął wnikać w świat szczecińskich gangsterów. Zajął się przemytem na Wschód kradzionych samochodów i na początku ściśle współpracował z grupą „Oczki”. Był łącznikiem między nim a przestępcami z byłego ZSRR. Do czasu.

Nie minęły nawet trzy lata, jak Fiszman zaczął się rozpychać na szczecińskim rynku. Raz jeszcze „Caro”: „Fiszman, białoruski Żyd, był bardzo ruchliwy. Fajny chłopak, muszę przyznać, świetnie się z nim rozmawiało. Bardzo wysportowany, sprawny. Słowem, komandos. Jeśli dodać do tego imponujący intelekt - nie śmiej się - to był naprawdę łebski gość. Często ze sobą rozmawialiśmy po rosyjsku. To nas zbliżało dodatkowo”.

## WYROK WYDANO W HOTELU

Trzy ważne dla całej sprawy rzeczy wydarzyły się w hotelach. Jedna w Katowicach w hotelu o nazwie „Warszawa” - to tam „Oczko” dobił targu z Januszem T. „Krakowiakiem”. Za likwidację Fiszmana cena osiągnęła 100 tys. zł. Zabójca miał dostać 20 tys. Cynglem miał zostać Zdzisław Ł. „Krwawy Zdzicho”. Egzekucja miał być spektakularna, by wszyscy zobaczyli, że „Oczko” z tymi, którzy wejdą mu w drogę, potrafi się rozliczyć.

Druga rzecz to sylwestrowa noc przełomu roku 1996 i 1997. Podczas imprezy w hotelu „Radisson” bawili się gangsterzy z Polski i ze Wschodu. Doszło do szarpaniny i strzelaniny, kiedy jeden z - jak to określano - „ruskich” zdjął z głowy Polki kapelusz. To jeszcze zaogniło konflikt.

Rzecz trzecia miała miejsce kilka dni przed 22 stycznia. „Trzy dni przed śmiercią Fiszmana w jednym ze szczecińskich hoteli doszło do spotkania przedstawicieli kilku, nie tylko polskich, grup przestępczych. Wśród uczestników szczytu znalazł się m.in. Ricardo F. z Belgii, zamieszany w największe afery przemytnicze, handel wódką i narkotykami. Policja przypuszcza, że właśnie wtedy wydano wyrok śmierci na Fiszmana” - pisała Ewa Ornacka we „Wprost”. Do ostatecznego rozwiązania kwestii Fiszmana namawiać miał przede wszystkim Sylwester O. jeden z najbliższych współpracowników „Oczki”. „Sylwek” był określany nawet jako zastępca Marka M.

## ŚRODA, 22 STYCZNIA 1997 R.

22 stycznia 1997 roku w Szczecinie było chłodno. Księżyc pojawił się na niebie około godziny 16, był prawie w pełni. Nie wiadomo, czy Fiszman zwrócił na to uwagę. Mógł czuć się pewnie, ćwicząc na siłowni „Stali Stocznia”. Po treningu wsiadł do swojego mercedesa i pojechał do domu. Zaparkował przy ul. Malczewskiego, obok kiosku z papierosami. Tam dopadł go zabójca.

Zdzisław Ł. oddał sześć strzałów. „Kiedy pierwsza kula minęła serce ofiary, a Fiszman zaczął w panice uciekać, Zdzicho zachował zimną krew. Nie pobiegł za nim, tylko spokojnie mierzył i konsekwentnie dziurawił oddalający się cel. Popełnił jednak kardynalny błąd...” - opisywali egzekucję autorzy tekstu portalu przestepczosc.pl.

Tym kardynalnym błędem okazało się pozostawienie na miejscu zbrodni... czapki. To dzięki temu policjantom udało się dotrzeć do mordercy.

## DŁUGIE LATA BEZ OSĄDU

Fiszman zginął w 1997 r., tymczasem jego zabójca wyroku w tej sprawie nie usłyszał do dziś. Oskarżany o dokonanie tego czynu Zdzisław Ł. wpadł blisko dwa lata po zabójstwie: 18 stycznia 1999 roku podczas policyjnej obławy. Prokuratura postawiła mu zarzut czterech zabójstw. Dotychczas prawomocnie skazany został za jedno, i to nie ze Szczecina. W 2016 roku w głównym procesie grupy „Krakowiaka” Zdzisław Ł. został skazany na dożywocie (za zabójstwo w Przemyślu), jednak sąd odwoławczy trzy lata później sprawę zabójstwa Wiktora F. w Szczecinie skierował do ponownego rozpoznania. Uznał bowiem, że istnieją wątpliwości - chodziło w tym przypadku o wersję świadka koronnego.

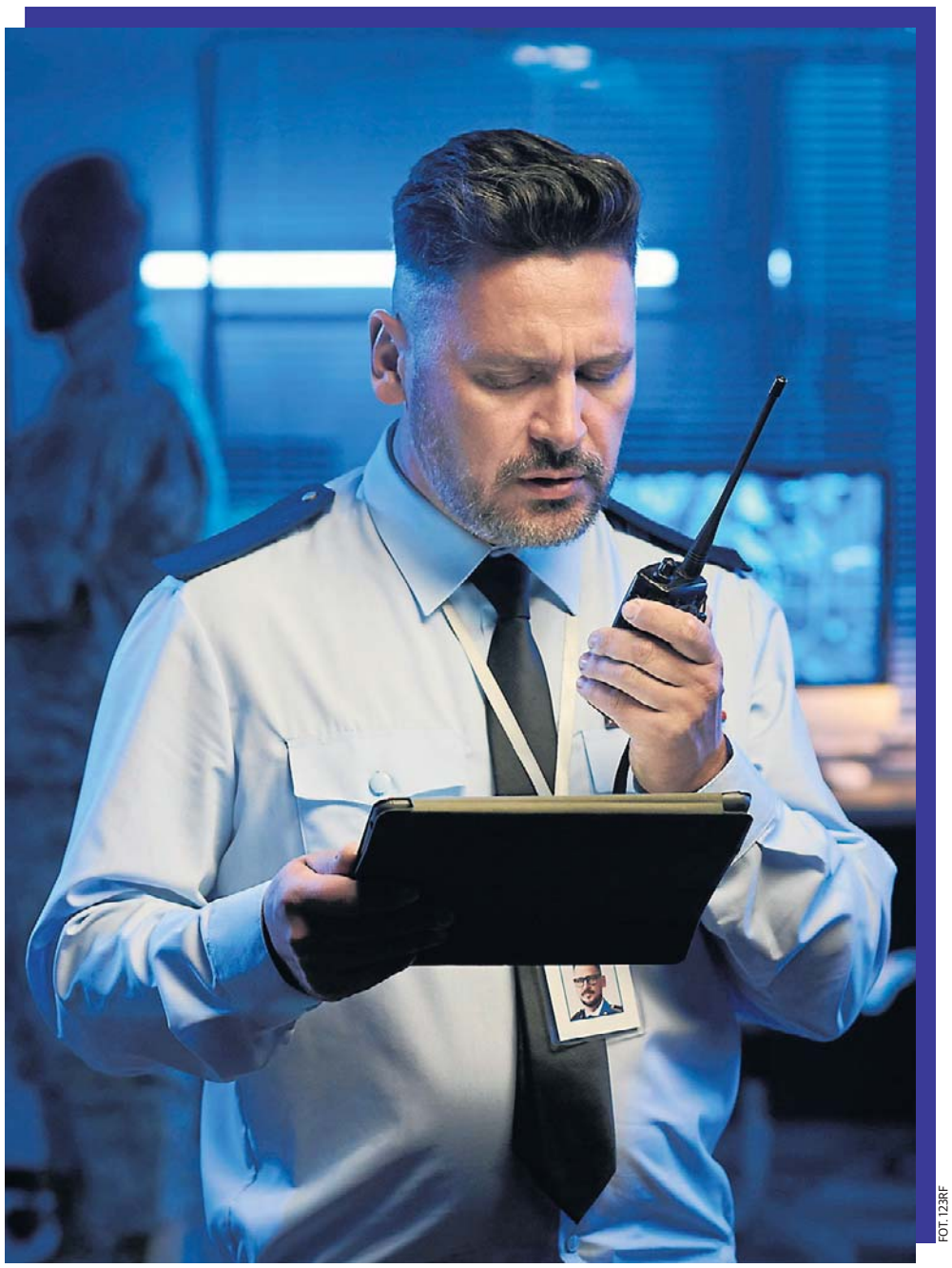
A jeszcze w 1999 r. prokurator Jerzy Gajewski z Prokuratury Okręgowej w Katowicach mówił w rozmowie z „Wprost”, że szczecińskie zabójstwo ma najsilniejszy materiał dowodowy. „Kiedy postawiliśmy Markowi K. zarzut zlecenia zabójstwa, ten odpowiedział: »Zaraz przyjedzie tu mój adwokat z Warszawy i was załatwi«” - opowiadał wówczas Gajewski.

W tej sprawie zapadł jeden jedyny prawomocny wyrok. Za podżeganie do zabójstwa na 13 lat skazany został Sylwester O. „Sylwek”, który do końca twierdził, że jest niewinny. Pogrążyły go zeznania Artura R. „Tuły” i Rafała Ch. „Czarnego”. Ale Sąd Apelacyjny w Katowicach za każdym razem podważał te zeznania i dlatego - mimo że niższe instancje skazywały zarówno „Oczkę”, jak i „Krakowiaka” - ci wciąż nie zostali prawomocnie osądzeni.

eprasa.pl 195c766809

# Paulina Polko: Brak zabezpieczenia może sparaliżować miasta

**Pożary zakładów produkujących drony i magazynujących kompozyty dla lotnictwa w Polsce, a także seria niebezpiecznych zdarzeń w Niemczech są oceniane przez ekspertów jako element rosyjskiej wojny hybrydowej.**
**- Odnotowywane incydenty mogą być ostrzeżeniem, próbą wpłynięcia na państwa, aby nie wspierały Ukrainy - mówi „Dziennikowi Zachodniemu" dr hab., prof. AWSB Paulina Polko, kierowniczka Katedry Nauk o Bezpieczeństwie Akademii WSB.**



FOT. 123RF

Musimy pamiętać, że ochroniarz nie jest receptą na wszystko. Przecież nie może być w każdym miejscu na terenie obiektu i o każdym czasie.

ARKADIUSZ BIERNAT

**W Skarżysku-Kamiennej pożar na terenie zakładu produkującego drony, w Lublinie na terenie magazynu z kompozytami dla lotnictwa. Do tego liczne incydenty wokół lotnisk, elektrowni i zakładów zbrojeniowych w Niemczech. Jak to ocenić?**

Nie jest to przypadek. To działania, które Rosja stosowała przed pełnoskalowym atakiem na Ukrainę, a wcześniej wobec innych państw, w przeszłości będących częścią Związku Radzieckiego. Obecnie odnotowujemy je w Polsce, państwach bałtyckich, Rumunii i Niemczech. To działania wymierzone już nie tylko w kraje Europy Wschodniej, Środkowej, ale także Zachodniej. To trzeci poziom tzw. piramidy „Doktryny Gierasimowa" [termin militarny opisujący zbiór nowoczesnych sposobów prowadzenia działań operacji wojskowych, zdefiniowany i skonstruowany przez ówczesnego przewodniczącego Sztabu Generalnego Sił Zbrojnych Federacji Rosyjskiej Walerija Gierasimowa w 2013 roku - red.]. Przed atakiem militarnym zakłada działania poniżej tzw. progu wojny. Wymierzone w infrastrukturę potrzebną do funkcjonowania ludności: kolej, zakłady produkcyjne, elektrownie. Ich skutkiem jest nękanie, wprowadzenie zamieszania czy wręcz paraliżowanie działalności państwa. Odnotowywane incydenty mogą być ostrzeżeniem, próbą wpłynięcia na państwa, aby nie wspierały Ukrainy.

**Na terenie województwa śląskiego mamy elektrownie, kopalnie, zakłady zbrojeniowe...**

Ważne węzły komunikacyjne: kolejowe i drogowe, które mają niebagatelne znaczenie dla ukraińskiego oporu i funkcjonowania państwa.

**O ile np. elektrownie czy duże zakłady zbrojeniowe raczej mają dobre zabezpieczenia i procedury, to trudno mówić o tym w mniejszych przedsiębiorstwach, które wchodzą w łańcuch dostaw kluczowych komponentów np. dla energetyki czy zbrojeniówki. Nie mówiąc już o tym, że nie tak dawno byliśmy świadkami, jak aktywiści dostawali się na teren kopalni i bez problemu wspinali się na wieżę szybu.**

Dlatego tak ważne jest, aby system zabezpieczeń był dostosowany do specyfiki zakładu i zagrożeń. W obecnej sytuacji żarty się skończyły. Brak zabezpieczenia może nie tylko sparaliżować funkcjonowanie miast czy państwa, ale także doprowadzić do jego zniszczenia. Co również jest bardzo dużym problemem: upadek majątku, utrata miejsc pracy, pogorszenie sytuacji lokalnych i centralnych budżetów. Poruszony wątek aktywistów jest bardzo ważny. Nieświadomie mogą być wykorzystywani do celów dywersyjno-terrorystycznych. Nie mówię, że tak jest zawsze przy każdym proteście, ale należy się z tym liczyć. Nieprzyjaciołom może zależeć na wykorzystywaniu ich do niepożądanych czynów.

**Jak się chronić? Nie chcę deprecjonować, ale nierzadko w ochronie obiektów widzimy osoby wiekowe.**

Paradoksalnie to nie jest złe rozwiązanie. Doświadczenie ma ogromne znaczenie, taka osoba z reguły jest bardziej spostrzegawcza i jej znacznie łatwiej dostrzec niepokojące sygnały, wykryć nienaturalne zachowania, a w przypadku uzasadnionych podejrzeń wezwać grupę interwencyjną czy odpowiednie służby. Musimy pamiętać, że ochroniarz nie jest receptą na wszystko. Przecież nie może być w każdym miejscu na terenie obiektu i o każdym czasie.

**To jak chronić takie obiekty?**

Tak jak w przypadku ochrony przeciwlotniczej w armii. To musi być system wielowarstwowy składający się ze wspomnianej ochrony, monitoringu, ale także zabezpieczeń, jak odpowiednio dobrane ogrodzenie, monitoring czy systemy alarmowe. Kończąc na zabezpieczaniu haseł, identyfikatorów i na działach personalnych, na których ciąży konieczność weryfikacji pracowników przed zatrudnieniem, zwłaszcza dopuszczanych do kluczowych informacji na temat produkcji czy procedur funkcjonujących na terenie zakładu. Zdaję sobie sprawę, że coraz trudniej jest o pracownika, ale nie można zaniedbać tych działań. Niestety, zdarzało się, że w ważnych zakładach zatrudniano osoby, które okazywały się pracującymi dla służb obcych państw. Wielowarstwowość systemów bezpieczeństwa nie zapewni 100-procentowej pewności, ale znacząco zminimalizuje ryzyko niepożądanych wydarzeń.

**W kontekście pracowników to olbrzymia skala wyzwań...**

Tak, bo taka osoba nie musi być szpiegiem w rozumieniu, że to akurat ona planuje jakąś „brudną akcję". Może być tylko źródłem dla obcych służb. Może dostarczyć z pozoru mało ważnych informacji, a jednak kluczowych w detalach: o sposobie pracy danego zakładu, o systemie weryfikacji pracowników, procedurach kontrolnych, wreszcie o słabościach. Dlatego kluczowa jest czujność przełożonych, ale i współpracowników. Nie można przejść obojętnie obok tego, kiedy ktoś jest szczególnie zainteresowany procedurami obowiązującymi w zakładzie. Czasem osoby wykonują tego typu zadania nie do końca świadomie tego, komu i po co mają mu służyć. Bo ktoś im zapłacił pewną sumę za informację czy realizację zadania, np. przewiezienia paczki przez

eprasa.pl 195c766809

granicę. To nie zwalnia ich z odpowiedzialności, ale utrudnia dotarcie do odpowiedzialnych za akcje. I o to zleceniodawcom chodzi, aby nie powiązać ich z daną sytuacją, a tym samym nie obciążyć odpowiedzialnością państwo, jakiemu służą.

**Taką osobą może być każdy. Nie mówiąc o tym, że w Polsce mamy sporą liczbę cudzoziemców, zwłaszcza z Ukrainy. Większość to uchodźcy, osoby chcące u nas pracować i żyć, ale wśród nich - jak w przypadku każdej grupy - może być jakiś odsetek osób rozczarowanych rzeczywistością czy wręcz nieprzyjaźnie nastawionych. Jak obce służby werbują?**

To może być Polak, ale także cudzoziemiec. Może mieć paszport ukraiński, ale nie być Ukraińcem. Musimy pamiętać, że osoba z paszportem Ukrainy, ale także innych byłych republik ZSRR może być po prostu narodowościowo Rosjaninem. Wynika to z tego, że po przemianach w latach 90. XX wieku wiele osób z powodów pragmatycznych wyrabiało paszport kraju, w którym przebywały, i nie wracało na teren dzisiejszej Rosji. Jeśli chodzi o Ukraińców, dochodzi jeszcze kwestia, że jakaś ich część, zwłaszcza ze wschodu, sympatyzuje z Rosją. Takie osoby są podatne na tego typu aktywności na zlecenie. Służby rosyjskie za niewielkie sumy, które nie są bez znaczenia dla osób na życiowym zakręcie lub z problemami finansowymi, poszukują w internecie kandydatów do swoich zadań. Korzystają np. z komunikatorów. Jeśli chodzi o obywateli z byłych republik ZSRR przez Telegram, który na wschodzie jest bardzo popularny, a u nas już nie. Osoba otrzymuje zadanie, wykonuje je i otrzymuje zapłatę, nie mając jednocześnie żadnego kontaktu ze zlecającym. Robota „w białych rękawiczkach".

**Nie ma jednego uniwersalnego mechanizmu rekrutacji czy podatności na nią. Jak neutralizować tego typu zagrożenie?**

Rozmawiając z funkcjonariuszami operacyjnymi można wyciągnąć wniosek, że choć w internecie można znaleźć dużo cennych informacji, to kluczowa jest praca operacyjna w terenie. Chodzi o infiltrację środowisk, a do tego konieczna jest znajomość języka. Policja oraz inne służby muszą się do tego przygotowywać, bo tego typu pracy, ze względu na sytuację wokół granic Polski, będzie tylko więcej. To nic nowego jak rozwiązania terenowe stosowane w latach 90. Technologia pomaga, ale konieczna jest klasyczna praca oparta o źródła osobowe.

**Nie można pominąć czujności obywatelskiej?**

Zdecydowanie. To dotyczy każdego z nas i nic nas nie kosztuje. Wystarczy przyjrzeć się temu, co się dzieje wokół zakładu pracy, gdzie można zauważyć dziurę w ogrodzeniu. Na dworcu zwrócić uwagę na pozostawione bagaże czy paczki. Doświadczenia z Zachodu pokazują, że warto też obserwować, co się dzieje w sąsiedztwie. Nie chodzi o wścibskość, ale dostrzeganie pewnych nienaturalnych detali. Brytyjczycy mierzący się z aktami terroryzmu nie bagatelizowali takich sygnałów. Czytałam raport o tym, jak seniorka zadzwoniła zaniepokojona na policję. Obok niej wprowadzało się młode małżeństwo. Nowi sąsiedzi tłumaczyli, że mają dzieci, ale kobieta nie zauważyła podczas przeprowadzki żadnych zabawek, wózka, łóżeczka czy nawet wyposażenia domowego, jak lampa, kanapa etc. Tylko pudła. Wydało się jej to dziwne. Służby to sprawdziły i mieszkanie okazało się dziuplą wykorzystywaną do działalności terrorystycznej. Z kolei na jednym z uniwersytetów profesor zgłosił studenta, który był nadzwyczaj zainteresowany hodowlą złośliwych wirusów. Pytał, jak je hodować, transportować, skupiał się na detalach i technicznej wiedzy. Ciekawość aż raziła. Jak się później okazało, ta osoba była również powiązana z niepożądanymi grupami. Czujność jest niezwykle potrzebna. Zdaję sobie sprawę, że obserwacje i informowanie służb nie są dość popularne w naszym społeczeństwie ze względu na historyczne zaszłości, ale należy zmienić podejście, bo chodzi o nasze bezpieczeństwo.

**Komu to zgłaszać?**

Ochronie, Straży Ochrony Kolei, ale przede wszystkim policji. Ta formacja ma pewne braki kadrowe, ale musi wziąć na siebie ciężar, aby dokładnie zweryfikować każdy niepokojący sygnał. To rola przełożonych, aby dobrze te siły dysponować. Nie może być tak, że przypadkowa osoba znajduje na polu drona tylko dlatego, że ktoś wcześniej sprawdził coś „po łebkach".

**Pożar, upadek niezidentyfikowanego obiektu, kiedy jeszcze nie ma oficjalnego komunikatu służb, ale w internecie już zaczynają krążyć różne niepokojące teorie szybko zyskujące popularność. To nie przypadek?**

Dotykamy kolejnej zmory naszych czasów, a więc działań hybrydowych w internecie oraz dezinformacji. Niestety, komunikacja jest słabym elementem naszego państwa. Nie może być tak, że w instrukcji dla obywateli mamy opisane określone zachowania w przypadku alarmu, jak np. śledzenie komunikatów w oficjalnych kanałach, a kiedy to się dzieje, tych komunikatów nie ma. Nie może być tak, że państwo ostrzega, że nie wysyła żadnych linków przez wiadomości tekstowe RCB, by kilka dni później wysłać link do poradnika bezpieczeństwa z którym, swoją drogą, należy się zapoznać.

**Nawiązała Pani do nocnego alarmu w rejonie Lublina pod koniec lipca. Kilka tygodni później, będąc w Bieszczadach, otrzymałem SMS z informacją o zmasowanym ataku na zachodnią Ukrainę, a później z odwołaniem alarmu. Może wyciągamy wnioski, ale za wolno?**

Mamy czwarty rok pełnoskalowej wojny za naszą wschodnią granicą. Musimy działać szybciej, sprawniej i wypracować solidną praktykę. Jeżeli jest alarm, to od razu w oficjalnych komunikatach w telewizji, radiu, internecie, aplikacjach i esemesach powinien był wyjaśniający komunikat, choćby lakoniczny. Nieprzypadkowo podkreśliłam różne kanały dystrybucji informacji, bo mamy zróżnicowane społeczeństwo. Seniorzy mogą szukać informacji w tradycyjnych środkach przekazu, jak radio czy telewizja, ale młodsi już tylko w internecie.

**Jeszcze dochodzi kwestia zaufania do państwa i służb. Przeglądając dyskusje w internecie, ale czasem wsłuchując się w rozmowy, można usłyszeć o braku zaufania, co jest podsycane przez anonimowe konta. Jak mamy sobie z tym radzić?**

Dla mnie szokiem były wyniki sondy przeprowadzonej na jednym z portali internetowych po incydencie na torach związanym ze zniszczeniem fragmentu torowiska na wschodzie Polski, co mogło doprowadzić do wykolejenia pociągu osobowego. Jako potencjalnych sprawców wskazano w drugiej kolejności rząd i premiera. Rozumiem, że są różne poglądy polityczne. Nie zawsze podoba się ten czy inny premier oraz prezydent, ale zakładać, że przedstawiciele polskich władz planują zamach na obywateli? Trzeba mieć wypaczoną wizję świata. Niewiarygodne.

**Ta obca propaganda ma się dobrze?**

Niestety tak, ale nie tylko to jest przerażające. NASK w jednym z ostatnich raportów wskazał, że konta szerzące dezinformację w naszych mediach społecznościowych nie są wyłącznie rosyjskie

**czy z innego wschodniego kraju, ale w przeważającej większości już pochodzą z Polski. Nie są tylko polskojęzyczne, ale wręcz zakładane i prowadzone przez Polaków.**

Zafascynowani pożyteczni idioci? Osoby nastawione na łatwy zarobek?

**Zapewne to i to, ale trudno określić proporcje. Rosyjskie służby słusznie odczytują rzeczywistość, bo poza mniejszym procentem, co i tak jest już zdumiewające, to trudno w Polsce zbudować sympatię do Rosji. Nikt ze zdrowym rozsądkiem nie uwierzy w jej pokojowe nastawienie, a większość doskonale zna historię relacji polsko-rosyjskich, które dla nas kończyły się tragicznie. Dlatego lansowane są tezy w internecie podważające zaufanie do państwa, polityków, służb, ale także Ukrainy, Unii Europejskiej czy NATO. To budowanie antyukraińskich nastrojów idzie im bardzo dobrze, jak i podważanie sojuszy. W zasadzie efekt jest tożsamy. Nie budują poparcia dla Rosji, ale buduje się niechęć do własnego państwa, lansując tezy, że wszystko, co robią politycy czy służby, jest sterowane z zagranicy. Potem czytamy teorie oderwane od rzeczywistości, że żołnierze nie pilnują torów, tylko idą tam podkładać ładunki lub zacierać ślady. Jak widać, ktoś to kupuje. I choć nie rośnie sympatia do Rosji, to ten kraj zyskuje na tej destabilizacji, bo osłabia państwo.**

Użytkownik internetu jest w stanie bezkrytycznie uwierzyć w najbardziej szokującą teorię „mariuszowiPolakowi90233" niż dziennikarzowi podpisującemu się własnym imieniem i nazwiskiem z redakcji o ugruntowanej pozycji. Owszem, zdaję sobie sprawę, że i w mediach zdarzają się błędy, ale jednak dziennikarz w większości wydzwania, weryfikuje informacje.

**Niestety, świat pędzi, jest skomplikowany, rozwiązanie problemu często nie jest zero-jedynkowe, a tymczasem ludzie szukają prostych odpowiedzi. Kłamstwo może mieć jedno zdanie, ale udowodnienie, że to kłamstwo, już pięć... Rzeczowy artykuł zajmie pewnie kilka lub kilkanaście tysięcy znaków, a wpis w mediach społecznościowych z fejkowym zdjęciem - kilka zdań. Z jednej strony trzeba poświęcić kilka minut, trochę wysiłku intelektualnego, a z drugiej wystarczy chwila.**

To jest jednak zastanawiające, że dzieje się to w coraz bardziej wykształconym społeczeństwie. Ważne jest ograniczone zaufanie do źródeł, zwłaszcza anonimowych. Należy weryfikować informacje, co nie jest problemem w dobie internetu. Konieczna jest czujność, krytyczne myślenie i zdolność do refleksji wobec tego, co czytamy w internecie. Zdaję sobie sprawę, że trudno ten nawyk wyrobić w osobie dorosłej - pozostaje nam tylko apelować o zdrowy rozsądek. Dlatego państwo powinno uczyć tych nawyków od najmłodszych lat w szkołach.

FOT. LISE ASERUD/AFP/EAST NEWS

Paulina Polko: Służby rosyjskie za niewielkie sumy poszukują w internecie kandydatów do swoich zleceń.

eprasa.pl 195c766809

# Piekło narkotyków. „Ja, matka nastolatki, oskarżam system!”

**Jest matką 16-letniej Natalki, dziewczyny uzależnionej od narkotyków. Mówi, że od wielu miesięcy walczy nie tylko z chorobą, ale również z niewydolnością systemu stworzonego do ochrony dzieci i młodzieży. Ile takich rodziców i dzieci jest w regionie i kraju?**

FOT. PEXELS

**Wśród nielegalnych substancji dominuje marihuana. Eksperci zwracają jednak uwagę na nowe zagrożenia i konieczność monitorowania m.in. mefedronu. Z roku na rok rośnie liczba przypadków sięgania po leki uspokajające czy nasenne.**

MAŁGORZATA OBERLAN

- Jestem zdesperowana, wyczerpana i rozczarowana. Przeszłam wszystkie dostępne procedury prawne i administracyjne, aby ratować życie i zdrowie mojego dziecka. Składałam wnioski, współpracowałam z sądem, lekarzami, terapeutami i ośrodkami. Dziś jednak dochodzę do smutnego wniosku, że w Polsce rodzic, który walczy o życie swego uzależnionego dziecka, pozostaje praktycznie bez realnego wsparcia państwa - z goryczą relacjonuje nam matka z dużego miasta w Kujawsko-Pomorskiem.

Jak podkreśla, najbardziej bolesne było dla niej odkrycie, że nawet sąd rodzinny, do którego zwróciła się po pomoc jako do najwyższego autorytetu w sprawach dziecka, nie ma faktycznej możliwości szybkiego i skutecznego zabezpieczenia nieletniego przez umieszczenie go w miejscu gwarantującym bezpieczeństwo i odpowiednią terapię. - Procedury stworzone przez przepisy wykonawcze, komisje i dodatkowe etapy opiniowania powodują wielotygodniowe opóźnienia, podczas gdy każde kolejne dni zwłoki mogą decydować o życiu lub śmierci dziecka uzależnionego - alarmuje Maria. I krok po kroku obnaża słabe punkty systemu na podstawie smutnej historii prób leczenia swojej Natalki.

## „NA WSKAZANIE PRZEZ KOMISJĘ OŚRODKA DLA CÓRKI CZEKAŁAM PÓŁTORA MIESIĄCA!”

Przed pojawieniem się problemu w swojej rodzinie Maria nie zdawała sobie sprawy, jak łatwo młodzież może nabywać narkotyki oraz jak powszechny jest do nich dostęp.

- Dziś wiem, że państwo nie jest przygotowane na skalę tego zjawiska. W sytuacjach wymagających natychmiastowej reakcji rodzice zostają uwikłani w kolejne procedury, opinie i decyzje różnych komisji - ocenia Maria.

Szczególnie niezrozumiałe jest dla Marii funkcjonowanie Komisji Psychiatrycznej do Spraw Kierowania do Ośrodków Leczniczych dla Nieletnich. Na wskazanie ośrodka dla swojego dziecka czekała około półtora miesiąca. Jak podkreśla, w przypadku dziecka uzależnionego jest to czas nie do zaakceptowania. Każdy dzień zwłoki może oznaczać pogorszenie stanu zdrowia, nawrót uzależnienia czy nawet utratę życia.

Taka komisja liczy osiem osób i obraduje dwa razy w miesiącu. Każdy z członków otrzymuje wynagrodzenie za udział w jej pracach.

- Jako matka dziecka walczącego o zdrowie i życie nie potrafię zrozumieć, dlaczego procedura trwała półtora miesiąca, skoro o losie dziecka decyduje osiem osób spotykających się regularnie i wynagradzanych z publicznych środków. Jeszcze bardziej niezrozumiały jest fakt, że moja córka została skierowana do placówki, która ostatecznie nie była w stanie zapewnić jej odpowiednich warunków leczenia i dalszego pobytu. Powstaje więc zasadnicze pytanie: czy przed wydaniem decyzji ktokolwiek sprawdził, czy we wskazanym ośrodku są wolne miejsca i czy placówka rzeczywiście jest przygotowana do pracy z dzieckiem o takim profilu problemów? - pyta matka.

„Kolejna komisja, kolejne czekanie, a dziecko bez skutecznej pomocy”

Maria uważa, że ośrodek nie był odpowiedni dla jej córki, bo uznał, że nie jest w stanie z nią dalej pracować, ponieważ nie stosuje się do ośrodkowych zasad i opuszcza jego teren. A przecież mowa o dziecku uzależnionym, wymagającym leczenia i zabezpieczenia...

Co w takiej sytuacji dzieje się dalej? Zarówno sąd rodzinny (to on podejmuje takie decyzje), jak i rodzice uzależnionego dziecka stają przed kolejną procedurą i kolejną komisją. W przypadku Marii i Natalki była to tym razem Komisja ds. Kierowania Nieletnich do Młodzieżowych Ośrodków Wychowawczych.

- I wszystko zaczyna się od nowa... Kolejne dokumenty. Kolejne wnioski. Kolejne terminy. Kolejne oczekiwania. A w tym czasie dziecko pozostaje bez skutecznej pomocy. Z perspektywy rodzica wygląda to tak, jakby system bardziej chronił własne procedury niż dzieci. Zamiast szybkiej reakcji i ciągłości pomocy dziecko trafia z jednej procedury do drugiej, z jednej komisji do kolejnej komisji, a każda z nich potrzebuje czasu na podjęcie decyzji. Tymczasem uzależnienie nie czeka na terminy posiedzeń, opinie i dokumenty - podkreśla z całą mocą Maria.

## „DZIECKO Z PLACÓWKI WRACA DO ŚRODOWISKA ZWIĄZANEGO Z NARKOTYKAMI”

Kolejnym paradoksem dla matki uzależnionej Natalki jest to, co stało się po opuszczeniu przez córkę ośrodka. - Mam ogromny problem ze zrozumieniem sytuacji, w której dziecko będące od kilku tygodni w abstynencji zostaje wypisane z placówki i skierowane przez sąd z powrotem do środowiska, gdzie funkcjonują osoby związane z narkotykami - nie kryje goryczy Maria. - Trudno nie odnieść wrażenia, że państwo oraz instytucje odpowiedzialne za ochronę dzieci pozostawiają rodzinę samą sobie. Mam poczucie, że odpowiedzialność za los takich dzieci, jak moja córka, rozmywa się między sądami, komisjami, ministerstwami i placówkami...

Zdaniem matki, skoro sądy rodzinne dysponują w takich sprawach pełną dokumentacją dotyczącą dziecka, to powinny móc samodzielnie podejmować decyzje o tym, do jakiej placówki je kierować - bez tylu komisji i wielotygodniowych oczekiwań.

## „PODOBNYCH RODZIN W POLSCE SĄ TYSIĄCE”

Matka z Kujawsko-Pomorskiego podkreśla, że relacjonuje całą historię nie tylko w imieniu własnym. - Jestem przekonana, że podobnych rodzin w Polsce są tysiące. Wielu rodziców każdego dnia walczy nie tylko z uzależnieniem swoich dzieci, ale również z procedurami, które, zamiast pomagać, wydłużają czas oczekiwanie na pomoc - ocenia.

Maria nie tylko zdecydowała się zrelacjonować własny problem mediom (nie jest łatwo zdecydować się na taki krok), ale i wysłać wnioski i pytania do: sądu, rzecznika praw dziecka, ministra zdrowia, ministra sprawiedliwości, przewodniczącego Komisji Sprawiedliwości i Praw Człowieka. Czeka i liczy na konkretne odpowiedzi.

Wypowiedzi zamieszczone na forach internetowych grup rodziców dzieci uzależnionych pokazują, że mierzą się oni z podobnymi problemami w całym kraju.

## PRYWATNY DETOKS: 4-8 TYS. ZŁ. TERAPIA: OD 7 DO OK. 20 TYS. ZŁ

Leczenie uzależnień u dzieci i młodzieży w placówkach mających kontrakt z NFZ jest całkowicie bezpłatne, również dla osób bez ubezpieczenia zdrowotnego. Minusem bywa jednak właśnie czas oczekiwania na wolne miejsce oraz surowsze warunki bytowe.

A prywatnie? Może być szybko i w całkiem komfortowych warunkach. Warunek: mamy dużo pieniędzy albo dla ratowania dziecka je pożyczymy, zorganizujemy. Niestety, nierzadko w przypadku uzależnionych nastolatków bywa tak, że detoks i terapię w ośrodku trzeba powtarzać, bo młody człowiek wraca do piekła nałogu. Koszty zatem można pomnożyć...

Samo odtrucie, czyli tzw. detoks medyczny, w prywatnych ośrodkach kosztuje od 4 do 8 tysięcy złotych (tydzień-dwa). Pełna terapia stacjonarna natomiast - z zakwaterowaniem, wyżywieniem, specjalistami etc. - od 7 do blisko 20 tys. zł! Trwa zazwyczaj 4-5 tygodni. Ale, uwaga - przyjęcia bywają nawet „od zaraz”. Zdarzają się też promocje typu: „Tylko w lipcu detoks już za 1000 zł”.

Ponieważ system na NFZ jest jaki jest, nawet niezamożni rodzice potrafią dla ratowania dziecka zapożyczyć się czy sprzedać samochód, by tylko szybciej je ratować. Gwarancji sukcesu nie ma nigdy: ani po „państwowej” terapii, ani po prywatnej.

**IMIONA MATKI I CÓRKI ZOSTAŁY W TEKŚCIE ZMIENIONE - DLA DOBRA DZIEWCZYNKI PRZEDE WSZYSTKIM. PEŁNE DANE PERSONALNE I MIEJSCOWOŚĆ DO WIADOMOŚCI REDAKCJI.**

eprasa.pl 195c766809

# Zdzisława Sośnicka - wielki głos i wielki talent

**Zdzisława Sośnicka była jedną z najpopularniejszych piosenkarek lat 70. i 80. Jej przeboje - „Julia i ja", „Aleja gwiazd", „Bez ciebie jesień" - znała i nuciła cała Polska - oraz zagranica! Na scenie zadebiutowała na Festiwalu Piosenki Radzieckiej w Zielonej Górze w 1963 roku.**

FOT. ANDRZEJ BANAŚ

Zdzisława Sośnicka dysponuje głosem o rozpiętości 2,5 oktawy, ale potęga wokalu to nie wszystko. Od początku była poddana surowej dyscyplinie pracy.

AGATA SZYMBORSKA

Mało jest dzisiaj tak różnorodnych artystek jak Zdzisława Sośnicka. Trudno uwierzyć, że zaczynała od fortepianu i wychowania muzycznego, początkowo w ogóle nie wiążąc przyszłości ze śpiewaniem. Dzisiaj nie wyobrażamy sobie historii polskiej muzyki bez hitów takich jak „Aleja gwiazd", „Julia i ja", „Serce pali się raz" czy „Moja muzyka to ja". Zdzisława zmieniała nie tylko style muzyczne, ale i bawiła się formą ekspresji. 29 sierpnia 2026 roku Dzidka skończyła 81 lat.

## MIAŁ BYĆ FORTEPIAN, A NIE ESTRADA

Zdzisława Sośnicka urodziła się w Kaliszu w 1945 roku - nic więc dziwnego, że postanowiła kształcić się w kierunku gry na fortepianie. Skończyła dwa stopnie szkoły muzycznej, potem Wydział Wychowania Muzycznego już w Poznaniu. Nic nie wskazywało na to, że zacznie śpiewać. Owszem, rodzice Dzidki byli muzykalni (ojciec śpiewał jako solista chóru), więc uznali, że bycie muzyczną pedagożką wystarczy.

- Wszystko wskazywało na to, że zostanę pianistką. Był jednak we mnie jakiś niespokojny duch, wyraźnie czułam, że pianistyka mi nie wystarcza... Postanowiłam wybrać się do Wyższej Szkoły Muzycznej w Poznaniu w celu studiowania teorii muzyki - opisywała w 1986 roku w rozmowie z „Trybuną Ludu".

Jak to zwykle bywało, występowała w studenckich teatrach i kabaretach. Mniej więcej do początku lat 70. (nie miała więc jeszcze nawet dwudziestu lat!) zgarniała dobre pozycje na festiwalach w Zielonej Górze, Krakowie, Szczecinie i wreszcie - w Opolu. W 1971 roku brawurowo zaśpiewała „Dom, który mam" w Sopocie i dostała trzecią nagrodę. Rok później śpiewała już w Cannes!

Uznaje się, że Zdzisława Sośnicka dysponuje głosem o rozpiętości 2,5 oktawy, ale sama potęga wokalu to nie wszystko. Od początku niedoszła pedagożka była poddana surowej dyscyplinie pracy - między 1974 a 1980 rokiem występowała w uznanym teatrze rewiowym NRD, Friedrichstadt-Palast. Jednocześnie nagrywała albumy: do 1980 roku wydała cztery, w tym kultowy dziś krążek „Moja muzyka to ja" , któremu bardzo blisko do funku i disco. Nie ma tam potężnej rozpiętości głosowej, z którą kojarzymy Sośnicką z późniejszych etapów kariery. Jest za to niesamowite brzmienie, które tak wielu współczesnych artystów chce osiągnąć na siłę, a którego nie osiąga niemal nikt.

## ZNIKNĘŁA NA PRAWIE DEKADĘ. ODŚWIEŻYŁA PŁYTY I... ZNÓW ZNIKNĘŁA

Przyjmuje się, że przed ostatnim powrotem na scenę Zdzisława Sośnicka ostatni raz zaśpiewała w 2007 roku, w Sali Kongresowej. Potem zamilkła na prawie dekadę, chociaż jej koledzy z branży nie rozumieli tej decyzji.

- Nigdy nie mogłem zrozumieć, dlaczego się wycofała. Mieliśmy ostatnio propozycję zrobienia wspólnego koncertu, ale odmówiła. Mając tak wspaniały głos, mogłaby jeszcze śpiewać, jej ostatnim występom towarzyszyły owacje na stojąco - komentował w 2014 roku Zbigniew Wodecki, z którym Sośnicka śpiewała kultową piosenkę „Z Tobą chcę oglądać świat". Co ciekawe, warto tu przypomnieć, że o śpiewaniu nie myślał i Wodecki - kształcony przecież na skrzypka.

Mnie więcej wtedy Dzidka postanowiła jednak wrócić. Postarała się o nową płytę („Tańcz, choćby płonął świat", 2015), którą współtworzyli m.in. Romuald Lipko i Jacek Cygan. To Lipko robił z Sośnicką jej największe dotychczasowe przeboje i bardzo kibicował jej w powrocie na scenę:

- Głos, jakim Zdzisława dysponuje, nawet jeśli dziś w stanie spoczynku, jej wielka wrażliwość, niezwykły talent i umiejętność czarowania słuchaczy... Tego wszystkiego bardzo dziś polskiej muzyce brakuje. To bez dwóch zdań jeden z najwspanialszych głosów w historii polskiej piosenki - komentował nieżyjący już dziś muzyk w rozmowie z Onetem w 2014 roku.

Sama Sośnicka nie chciała robić z powrotu na scenę wielkiej sprawy, ale trzeba jej oddać to, że doprowadziła do wydania swoich płyt w kolekcji CD - do tamtego momentu były dostępne tylko na winylach, co naprawdę - biorąc pod uwagę wagę tych piosenek i ciężar głosu piosenkarki - uchodziło za muzyczną zbrodnię.

- Stylu, zawartości tych albumów nie można było zmienić. One są jak pieczątka, która zostaje. Ale można było znacząco je odświeżyć, dzięki czemu brzmią lepiej niż kiedykolwiek wcześniej - uzasadniała w tej samej rozmowie z Onetem, właściwie jednej z niewielu, jaka ukazała się z nią na przestrzeni lat.

FOT. ARCHIWUM

Artystka była jedną z najpopularniejszych artystek lat 70. i 80. XX wieku. Śpiewała nie tylko w kraju, ale także poza jego granicami.

Od ostatniego powrotu Zdzisławy Sośnickiej minęło jednak ponad dziesięć lat. Dzidka znowu zamilkła, dzisiaj właściwie nie wiadomo, co się z nią dzieje.

## ŻELAZNA KONSEKWENCJA KOLOROWEGO PTAKA

Nietrudno stwierdzić, że decyzjami Sośnickiej rządzi niebywała konsekwencja. Nie tylko zresztą w życiu zawodowym - prywatnie także. Gdy miała niecałe 18 lat (!), jeszcze przed wybuchem gigantycznej popularności, poznała przyszłego męża Jerzego Bajera. Ślub wzięli w 1964 roku i są ze sobą do dzisiaj. Wybudowali dom w Konstancinie, który stał się dla Sośnickiej potrzebnym azylem. Po dekadach pracy na estradach całego świata w końcu miała dokąd wracać.

Pisząc o Sośnickiej, nie sposób docenić jeszcze jej rewelacyjnej biegłości w przybieraniu nowej scenicznej postaci. Do dzisiaj została z nami głównie estetyka lat 70. i 80., której Zdzisława stała się niepodzielną królową. Marek Dutkiewicz w swojej książce „Jolka, Jolka, pamiętasz?" wspominał, że raz doświadczył przemiany Sośnickiej w jej mieszkaniu:

- Pamiętam, miała osobistą krawcową w mieście Budapeszt, co nawet dziś jest sporą ekstrawagancją, a mówimy o epoce komuny głębokiej. Widziałem też kiedyś niesłychaną metamorfozę Zdzisławy. Przyjęła mnie w swym mieszkaniu na Stegnach. W porze porannej. I udzieliła rzadkiego przywileju. Otóż mogłem asystować przy jej makijażu. Siedziałem zahipnotyzowany i widziałem, jak na moich oczach przekształca się w motyla admirała, w najwspanialszą gejszę.

Przypomnijmy, że to właśnie Dutkiewicz napisał teksty m.in. do „Alei Gwiazd" oraz „Powiedz mi, Panie".

Czy jeszcze kiedykolwiek zobaczymy Dzidkę na scenie...?

eprasa.pl 195c766809

# Ruszajmy się więcej, ale róbmy to regularnie i rozsądnie

**- Często próbujemy oddzielić aktywność fizyczną od codziennego życia. Wydaje nam się, że ruch oznacza konieczność pójścia na siłownię, Tymczasem nawet zwykły spacer ma znaczenie - mówi dr hab. Dawid Bączkowicz, koordynator wojewódzki Krajowej Izby Fizjoterapeutów i dziekan Wydziału Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii Politechniki Opolskiej.**

FOT. MARCIN ŚLIWA

Najlepsza jest taka forma ruchu, która jest bezpieczna, sprawia przyjemność i może być regularnie kontynuowana.

ANNA GRYGLAS

**8 Września obchodziliśmy Światowy Dzień Fizjoterapii. Obchody powinny zainteresować tylko i wyłącznie fizjoterapeutów, czy też całe społeczeństwo?**

Jest to święto naszego zawodu, ale nie powinno być postrzegane wyłącznie jako wydarzenie adresowane do fizjoterapeutów. To przede wszystkim okazja, aby przypomnieć, jak istotną rolę odgrywa fizjoterapia w profilaktyce chorób, leczeniu, przywracaniu sprawności oraz utrzymywaniu samodzielności i dobrej jakości życia.

Z pomocy fizjoterapeutów korzystają osoby w każdym wieku: dzieci, osoby aktywne zawodowo, sportowcy, seniorzy, a także pacjenci po urazach, operacjach, udarach mózgu czy zmagający się z chorobami przewlekłymi. Współczesna fizjoterapia to znacznie więcej niż wykonywanie zabiegów czy ćwiczeń po urazie. Fizjoterapeuta pomaga również zapobiegać utracie sprawności oraz bezpiecznie wprowadzać aktywność fizyczną do codziennego życia.

Światowy Dzień Fizjoterapii to okazja do tego by pokazać, że ruch może być nie tylko formą rekreacji, ale przede wszystkim ważnym elementem profilaktyki, terapii i powrotu do zdrowia.

**„Polska się rusza" to hasło tegorocznych obchodów. Czy jako społeczeństwo rzeczywiście ruszamy się wystarczająco dużo?**

Niestety wiele osób nadal nie osiąga poziomu aktywności potrzebnego do uzyskania pełnych korzyści zdrowotnych. Problemem nie jest wyłącznie brak regularnych treningów, ale również to, że coraz większą część dnia spędzamy w pozycji siedzącej: w pracy, samochodzie czy przed ekranem komputera albo telefonu.

Często próbujemy oddzielić aktywność fizyczną od codziennego życia. Wydaje nam się, że ruch oznacza konieczność pójścia na siłownię, biegania lub uczestniczenia w zorganizowanych zajęciach. Tymczasem znaczenie ma również spacer, jazda na rowerze, praca w ogrodzie, wejście po schodach czy przerwanie długiego siedzenia krótką aktywnością.

Hasło „Polska się rusza" należy więc rozumieć jako zachętę do stopniowej i trwałej zmiany codziennych nawyków. Nie chodzi o to, aby wszyscy zaczęli intensywnie trenować, ale aby każdy ruszał się trochę więcej, odpowiednio do swojego wieku, stanu zdrowia i możliwości.

**Dlaczego w tym roku szczególną uwagę poświęca się roli aktywności fizycznej i fizjoterapii w profilaktyce chorób układu krążenia oraz udarów mózgu?**

Choroby układu krążenia i udary mózgu należą do najpoważniejszych problemów zdrowotnych współczesnego społeczeństwa. Jednocześnie na wiele czynników zwiększających ryzyko ich wystąpienia możemy wpływać poprzez codzienne zachowania takie jak regularny ruch, ograniczenie czasu spędzanego w pozycji siedzącej, zaprzestanie palenia, właściwe odżywianie oraz kontrolowanie ciśnienia tętniczego, stężenia glukozy i cholesterolu.

Tegoroczna tematyka pokazuje również bardzo szeroką rolę fizjoterapii. Fizjoterapeuta może pomagać zarówno w profilaktyce, jak i w bezpiecznym podejmowaniu aktywności przez osoby już chorujące. Jest także jednym z kluczowych członków zespołu prowadzącego pacjenta po udarze mózgu, i co ważne, od pierwszych etapów leczenia aż po odzyskiwanie samodzielności i powrót do życia rodzinnego, społecznego oraz zawodowego.

Chcemy podkreślić, że fizjoterapia nie zaczyna się dopiero wtedy, gdy człowiek utraci sprawność. Powinna być obecna również wcześniej, pomagając tej utracie zapobiegać.

**Jak regularna aktywność fizyczna wpływa na ryzyko wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych i udaru mózgu?**

Regularna aktywność fizyczna oddziałuje jednocześnie na wiele czynników ryzyka. Pomaga obniżać ciśnienie tętnicze, poprawia funkcjonowanie serca i naczyń krwionośnych, ułatwia kontrolowanie masy ciała, stężenia glukozy i cholesterolu. Korzystnie wpływa również na sen, samopoczucie psychiczne oraz zdolność radzenia sobie ze stresem.

Co ważne, nie musimy od razu podejmować intensywnego wysiłku. Największym błędem jest przekonanie, że skoro nie jesteśmy w stanie wykonać pełnego treningu, to krótka aktywność nie ma znaczenia. Każda ilość ruchu jest lepsza niż jego brak, a korzyści pojawiają się już wtedy, gdy osoba dotychczas nieaktywna zaczyna regularnie spacerować lub częściej przerywać siedzenie.

Aktywność fizyczna nie zastępuje oczywiście leczenia zaleconego przez lekarza, ale stanowi jeden z podstawowych elementów profilaktyki i postępowania w wielu chorobach przewlekłych.

**Fizjoterapeuta nadal często kojarzy się przede wszystkim z rehabilitacją po urazie lub operacji. Jaką rolę może odgrywać w profilaktyce i dbaniu o zdrowie osób, które nie odczuwają jeszcze żadnych dolegliwości?**

Fizjoterapeuta może ocenić sprawność funkcjonalną człowieka, między innymi jego siłę, ruchomość, równowagę, sposób poruszania się i tolerancję wysiłku. Na tej podstawie może pomóc dobrać aktywność do wieku, stanu zdrowia, możliwości i celów konkretnej osoby.

Ma to szczególne znaczenie w przypadku osób, które przez wiele lat prowadziły siedzący tryb życia, mają choroby przewlekłe, nadwagę, problemy z równowagą albo obawiają się powrotu do ruchu po wcześniejszym urazie. Fizjoterapeuta może wskazać bezpieczny punkt wyjścia, zaplanować stopniowe zwiększanie obciążeń oraz nauczyć

eprasa.pl 195c766809

rozpoznawania prawidłowych reakcji organizmu na wysiłek.

Wizyta u fizjoterapeuty nie musi więc być reakcją na ból. Może być świadomym działaniem profilaktycznym, podobnie jak kontrolne badania wykonywane u innych specjalistów.

**Ile ruchu potrzebujemy, aby zauważalnie poprawić swoje zdrowie? Czy konieczne są regularne treningi, czy wystarczą spacer, jazda na rowerze albo częstsze wybieranie schodów?**

Światowa Organizacja Zdrowia zaleca osobom dorosłym od 150 do 300 minut tygodniowo aktywności o umiarkowanej intensywności. Może to być na przykład energiczny spacer, spokojna jazda na rowerze czy inna aktywność, podczas której oddech staje się szybszy, ale nadal możemy rozmawiać. Alternatywą jest od 75 do 150 minut bardziej intensywnego wysiłku. Warto także co najmniej dwa razy w tygodniu wykonywać ćwiczenia wzmacniające główne grupy mięśniowe.

Nie oznacza to jednak, że osoba nieaktywna powinna od razu zaczynać od realizacji całego zalecenia. Można rozpocząć od krótkich, pięcio- lub dziesięciominutowych spacerów, a następnie stopniowo zwiększać ich długość i tempo.

Liczy się nie tylko trening. Spacer, rower, praca w ogrodzie, aktywna zabawa z dziećmi, wybieranie schodów oraz częstsze przemieszczanie się pieszo również składają się na naszą codzienną aktywność. Najlepsza jest taka forma ruchu, która jest bezpieczna, sprawia przyjemność i może być regularnie kontynuowana.

**Jak powinna rozpocząć aktywność osoba, która przez wiele lat prowadziła siedzący tryb życia albo ma choroby przewlekłe i obawia się, że ćwiczenia mogą jej zaszkodzić?**

Przede wszystkim spokojnie i stopniowo. Nie warto próbować w ciągu kilku dni nadrobić wielu lat braku ruchu. Na początku dobrym rozwiązaniem może być codzienny kilkuminutowy spacer, częstsze wstawanie z krzesła, wykonywanie prostych ćwiczeń w domu albo przejście pieszo części trasy, którą wcześniej pokonywaliśmy samochodem.

Najpierw zwiększamy regularność, później czas trwania aktywności, a dopiero na końcu jej intensywność. Organizm potrzebuje czasu, aby przystosować się do nowych obciążeń.

Osoby z chorobami przewlekłymi nie powinny automatycznie rezygnować z ruchu. Najczęściej aktywność jest im szczególnie potrzebna, ale powinna zostać odpowiednio dobrana. Jeżeli występują choroby serca, niestabilne ciśnienie, duszność, zaburzenia równowagi, znaczne ograniczenia sprawności albo dłuższa przerwa po leczeniu, warto wcześniej skonsultować się z lekarzem i fizjoterapeutą. Celem takiej konsultacji nie jest zniechęcanie do ruchu, lecz znalezienie jego bezpiecznej i możliwej do realizowania formy.

**Jakie błędy najczęściej popełniają osoby, które po dłuższej przerwie postanawiają szybko poprawić swoją kondycję? Kiedy warto skonsultować się z fizjoterapeutą?**

Najczęstszym błędem jest rozpoczęcie od zbyt dużej intensywności. Pojawia się ambitny plan, codzienne treningi i chęć uzyskania szybkich rezultatów. Po kilku dniach występują przeciążenie, ból i zmęczenie, a cały program zostaje przerwany.

Inne błędy to pomijanie odpoczynku, naśladowanie treningu osoby znacznie sprawniejszej, wykonywanie przypadkowych ćwiczeń znalezionych w internecie oraz ignorowanie sygnałów wysyłanych przez organizm. Sam ból mięśni po wysiłku nie zawsze oznacza uraz, ale ból ostry, nasilający się, obrzęk, utrzymująca się duszność, zawroty głowy, omdlenie, ból w klatce piersiowej lub wyraźne kołatanie serca wymagają przerwania aktywności i odpowiedniej konsultacji.

Do fizjoterapeuty warto zgłosić się również wtedy, gdy nie wiemy, od czego zacząć, mamy ograniczenia ruchowe, wcześniejsze urazy, obawiamy się nawrotu dolegliwości albo kolejne próby podjęcia aktywności kończą się bólem. Dobrze zaplanowany, realistyczny program daje większą szansę, że ruch stanie się trwałym nawykiem.

**Gdyby Czytelnicy mieli zapamiętać z tej rozmowy jedną najważniejszą wskazówkę i wprowadzić ją w życie już dzisiaj, co by Pan im zaproponował?**

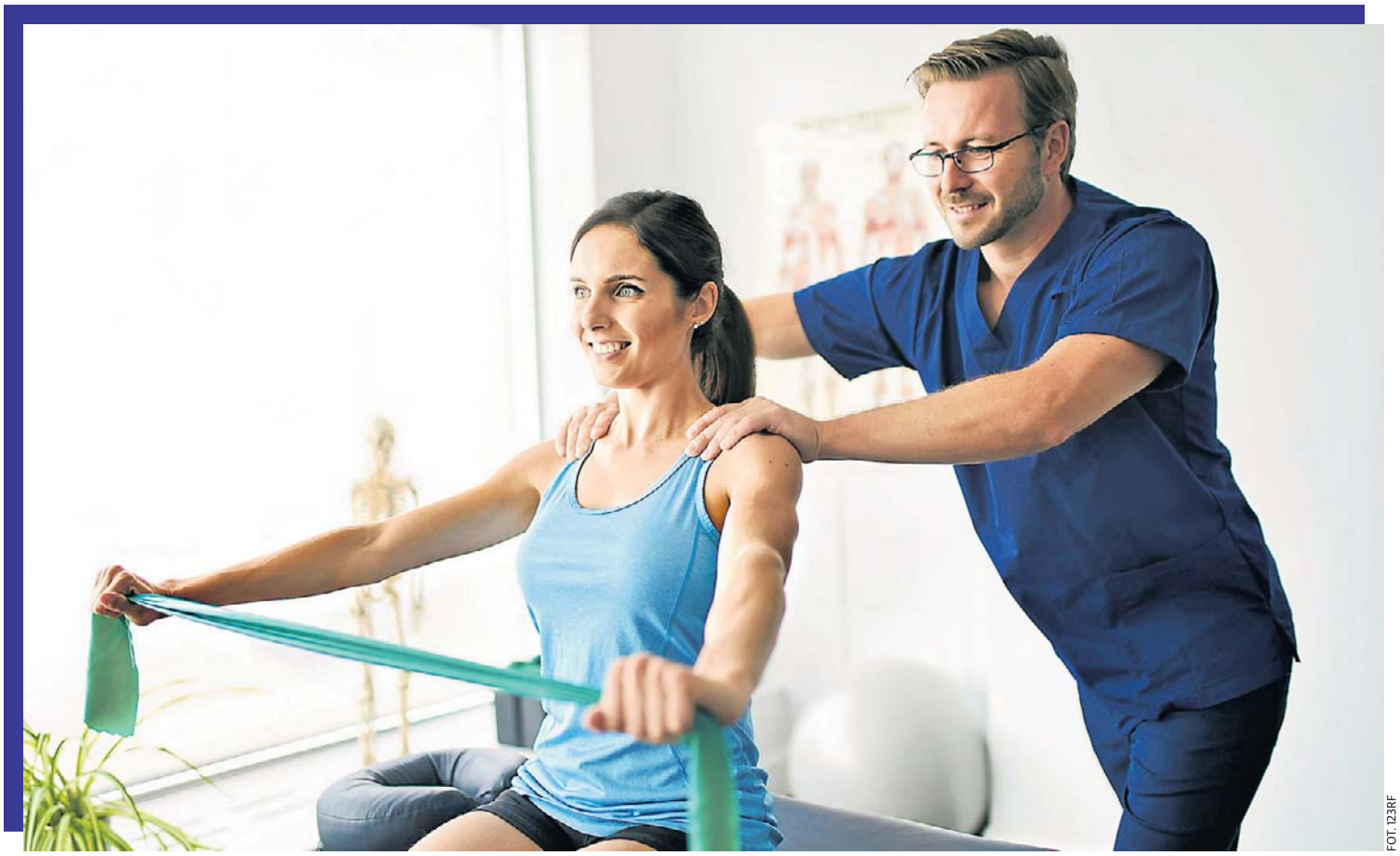
Zaproponowałbym bardzo prostą zasadę: zacznijmy od takiej ilości ruchu, którą jesteśmy w stanie powtórzyć również jutro i pojutrze. Nie czekajmy na idealny moment, wolny wieczór, zakup stroju sportowego czy początek nowego miesiąca. Możemy już dziś wyjść na kilkunastominutowy spacer, przejść część drogi pieszo albo kilka razy wstać od biurka i się poruszać.

Dla zdrowia znacznie ważniejsza jest regularność niż jednorazowy, bardzo intensywny wysiłek. Najlepsza aktywność to nie ta, która wygląda najbardziej imponująco, lecz ta, która jest bezpieczna, dostosowana do naszych możliwości i rzeczywiście staje się częścią codziennego życia.

Najkrócej powiedziałbym: ruszajmy się trochę więcej, ale róbmy to regularnie i rozsądnie.

FOT. KIF

Z pomocy fizjoterapeutów korzystają osoby w każdym wieku.



FOT. 123RF

eprasa.pl 195c766809

stalowa listwa
cel wyprawy Argonautów
gotowy wyrób
orkiestra ludowa
np. „Antek”
saperka
próg rzeczny
srebrna moneta
reżyser filmu „Eroica”
młotek lub obcęgi
ziomek
islamska Biblia
rów obronny
samotny w płocie
całus, buziak
... narciarskie
stolica Ugandy
bikini na mapie
sól kamienna
rytm bicia serca
małpa
technika graficzna
nacja, społeczeństwo
głośny huk
tłusty, śledź
pracuje przy krosnach
... Baldwin
kurtka Eskimosa
niecka otoczona górami
zbędne obciążenie
lodowa na rzece
umowny gest
imię Stocha, skoczka
zbocze Nosala
hinduska księżniczka
legat w testamencie
powieść Kraszewskiego
system rozgrywek sportowych
antonim adresata
jeleń z Syberii
Zygmunt III ..., król polski
płaz bezogonowy
film Wajdy
mocne światło
ignorant, nieuk
transporter opancerzony
najmniejszy ptak
Juliusz, rzymski mąż stanu
prosta zawsze najlepsza
antonim niżu
„.... Bovary”, Flauberta
stawiana na lawecie
najprostsza antena
pojazd konny
równikowy wiatr
duże jezioro w Finlandii
tarcza Zeusa
kolejność, etap
imię Andrycz, aktorki
motyl dzienny z rodziny południc
po kluczu wiolinowym
karmi szczenięta
ogrodowy domek
jon dodatni
osłona i opieka
Cosel lub Marica
obrońca reduty
zbiór map
włoski port wojenny i handlowy
zasila latarkę
dawny stół obrad
obszar myśliwski
konkurent Canona
przystań arki Noego
twierdza z powieści „Ogniem i mieczem”
koszyczek ostu
kolczaste zwierzęta
komedia Gogola
polski producent słodyczy
imię Laskowika
łowi dorsze
chroniła rycerza
zyskowny interes
informacje na dysku
zalewowe, zielone lub uprawne
odmiana esperanto
kulszowa dolegliwość
dawne porwanie panny
z udem i piętą
myszka z kreskówki
rodzaj białej broni
sława, rozgłos
znawca kultury Persji
pilnowane przez juhasa
kraj z Islamabadem
opera Wagnera
gaz bojowy
Y dla chemika
uprawia sport walki
żagiel na sztagu
wisiał nad nim miecz
bezkresna i odległa przestrzeń
mały konik
tygodnik internetowy
port w Grecji
skraj serwetki
płaty ryby bez ości
pocisk świetlny
instrument szarpany
rzeka w Europie jak zwierzę Północy
tworzywo izolacyjne
koszowy oficer
sklep z tytoniem
zamek błyskawiczny jak ciastko
chrząszcz
antylopa z Azji
tandetny wyrób
wesoła zabawa
krewny po kądzieli
zbiornik do przechowywania kiszonek
zawsze po orce
metropolia Norwegii
miasto nad Sanem
popularna kreskówka
pokoje w klasztorze
opatrywana przez lekarza
antylopa z Afryki
uszkodzony znaczek
koncert na cześć artysty
kierownica statku
azjatycki jeleń
starożytne państwo
futrzany szal
gatunek wierzby
paliwo samochodowe
wolny etat
roślina warzywna z Afryki
prawy dopływ Amuru
narzędzie żeńca
w gazie ziemnym

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

**Litery z pól ponumerowanych od 1 do 22 utworzą rozwiązanie – myśl Cypriana Czernika.**

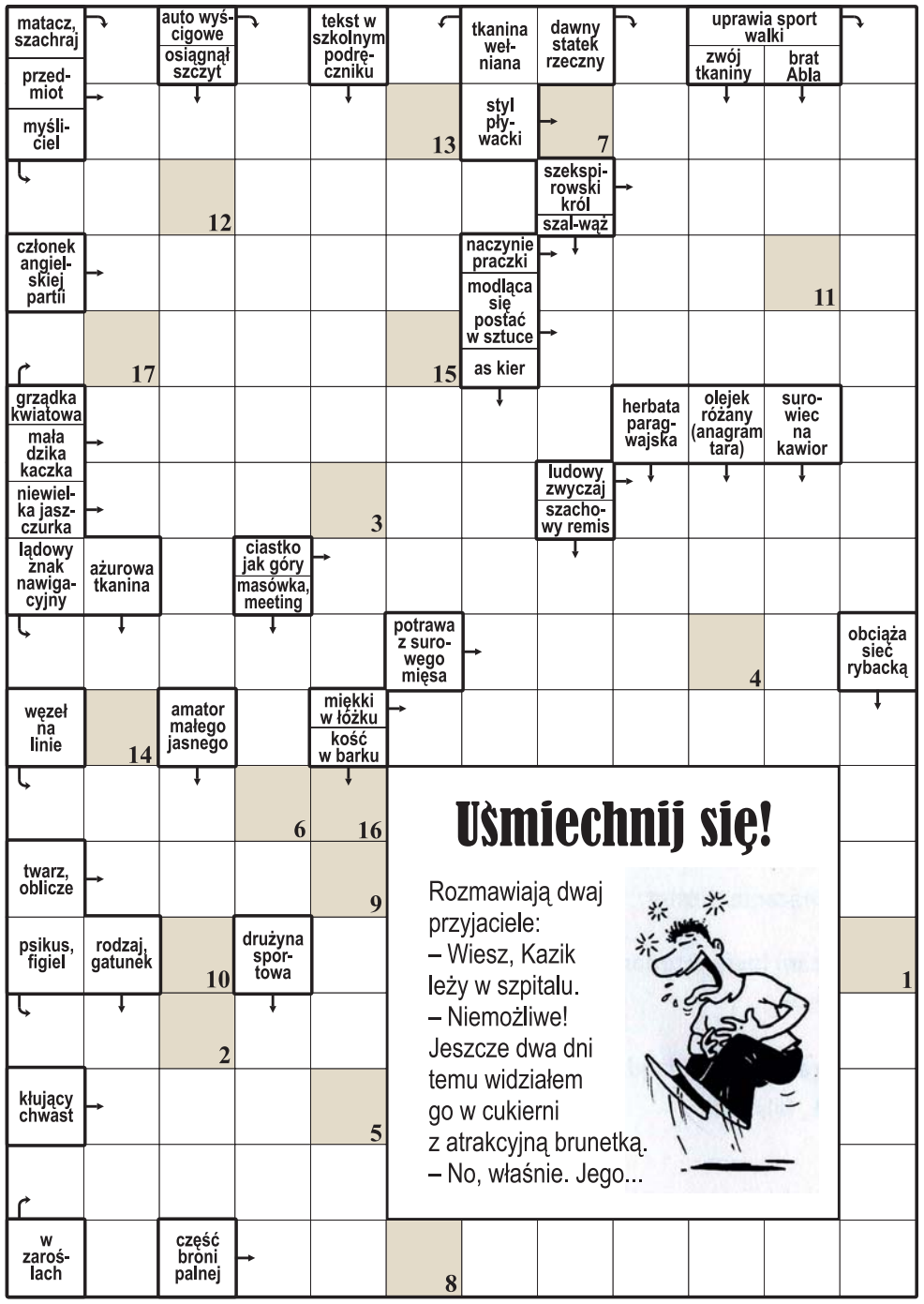
ROZWIĄZANIE: NIE MÓW HOP, GDY SKACZĄ INNI.

Słownik: maral, milu, kancera, Lohengrin, omarlica, tapet.

FOT. WIKIMEDIA COMMONS

eprasa.pl 195c766809

## Krzyżówka panoramiczna



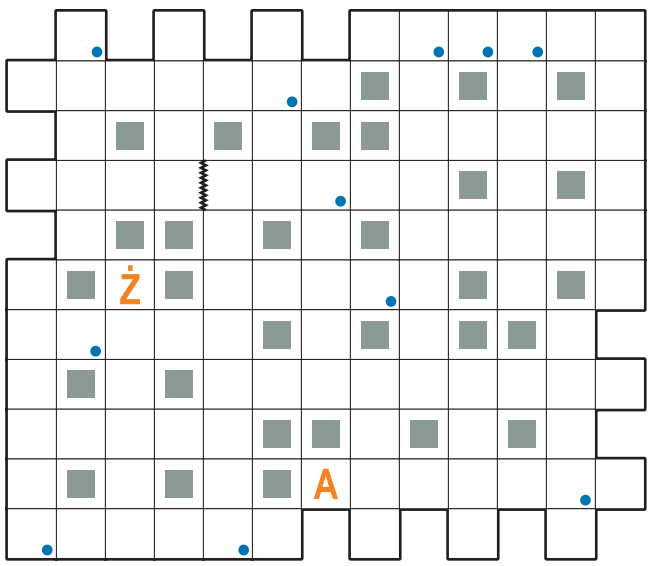

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | | | | | | |

**Litery z pól ponumerowanych od 1 do 17 utworzą rozwiązanie – dokończenie dowcipu z okienka.**

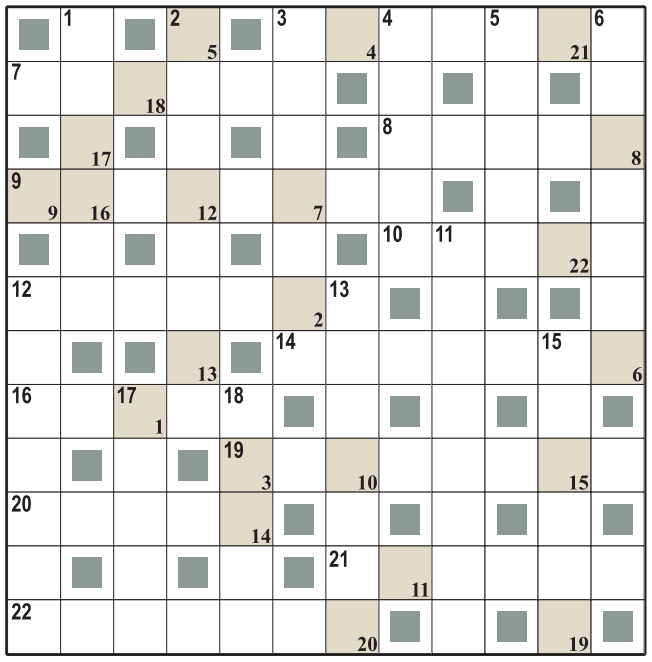
## Krzyżówka A-Ż

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

A) ukochany Heloizy (7).
B) narodowość Jeana-Claude'a Van Damme'a (4).
C) sosna lub świerk (6).
D) wtręt w przemówieniu (8).
E) ... Taylor, filmowa Kleopatra (9).
F) w portfelu Szwajcara (5).
G) małe wzniesienie (5).
H) Rutger, aktor z filmu „Łowca androidów" (5).
I) powstanie Palestyńczyków przeciwko Izraelowi (8).
J) płótno na Levisy (5).
K) szczyt w Tatrach Zachodnich (6).
L) szpital wojskowy (7).
Ł) niski stół (4).
M) papierowy obraz kraju z Kopenhagą (4,5).
N) futro z drapieżnych ssaków (5).
O) mecenat, kuratela (6).
P) ... Branickich w Białymstoku (5).
R) obszar przed portem (4).
S) sąsiad Czecha (6).
T) sznurki do wiązania (5).
U) dzienny w sklepie (5).
W) porusza kajakiem (6).
Z) siekacze lub kły (4).
Ż) polski obszar depresyjny (6).



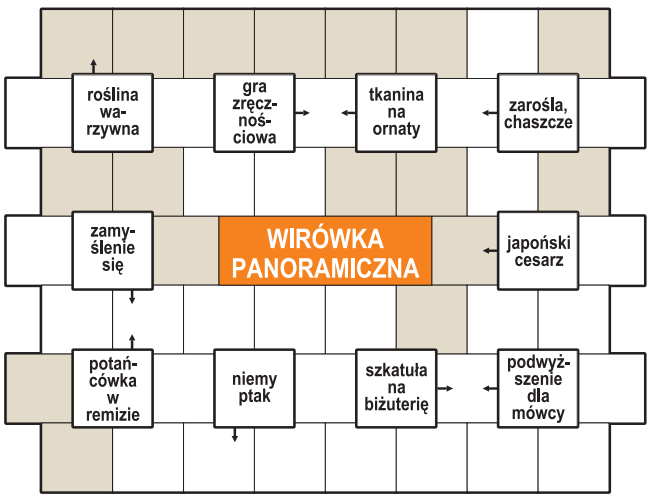

## Krzyżówka z hasłem



**Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 22 utworzą rozwiązanie – myśl Antoniego Regulskiego.**

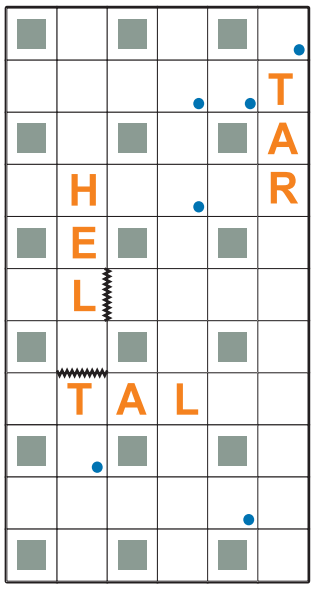
**Poziomo:**
3) śląskie miasto nad Rawą,
7) Jacek Malczewski,
8) pręty w palenisku,
9) bębny + werble + talerze,
10) nocna mara,
12) równy czterem kwartom,
14) śpiew z podkładem,
16) autor „Trzech muszkieterów",
19) skutek przepełnienia,
20) graniczy z Pakistanem,
21) ... Toscanini, włoski dyrygent,
22) rym niedokładny.

**Pionowo:**
1) sprzęt filmowca,
2) interesuje speleologa,
3) warzywo z ząbkami,
4) zawieszony w galerii,
5) śnieżny pagórek,
6) zdobią kościelne okna,
11) kawaler maltański,
12) 60 minut,
13) stolica Wenezueli,
15) gruba zasłona,
17) toaletowe lub szare,
18) za kurtyną.



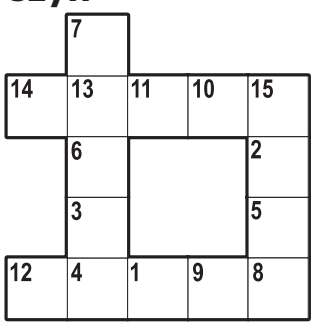

**Początek wpisywania odgadniętych wyrazów w polach z kreską, kierunek zegarowy. Litery w oznaczonych polach, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie – przysłowie litewskie.**

## Jolka



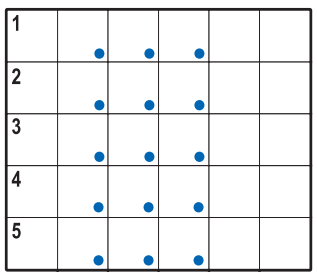

**Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie. Ujawniono niektóre litery.**
**W przypadkowej kolejności:**
– przysiółek stanicy kozackiej na ukraińskich stepach
– Włochy dla tuziemców
– śląskie lub kładzione
– jej triumfator zostaje Mistrzem Polski w piłce nożnej
– ptak drapieżny, bielik
– branie udziału w biegu
– w duecie z Rominą Power
– szwajcarski bohater narodowy

## Szyfr



**Litery z pól od 1 do 15 utworzą rozwiązanie – imię i nazwisko aktorki.**
**Poziomo:**
14) ciało płynne,
12) miasto i port w Bułgarii.
**Pionowo:**
7) imię Ross, piosenkarki,
15) Catherine ...-Jones, aktorka z USA.

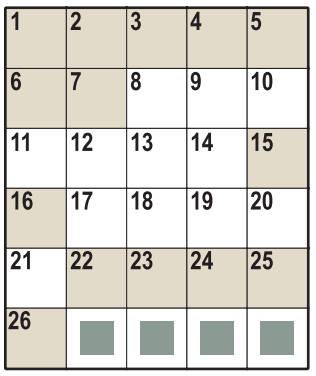
## Logogryf



**Litery w polach z kropką czytane rzędami utworzą rozwiązanie – tytuł filmu Romana Polańskiego.**
1) wkład do spółki
2) Boris, niemiecki tenisista,
3) czeski złoty,
4) liczna osada wioślarska,
5) Cezary z „Przedwiośnia".

**Rozwiązaniem jest przysłowie szwedzkie.**
1) moneta niewielkiej wartości: **15 – 22 – 7 – 8 – 9 – 18 – 5 – 1,**
2) pseudonim autora książki „Cafe pod Minogą": **17 – 24 – 11 – 3 – 4,**
3) cerkiewny obraz: **10 – 13 – 14 – 26 – 16,**
4) imię Niemczyka, aktora: **20 – 19 – 2 – 6,**
5) siły nadprzyrodzone: **23 – 25 – 12 – 21.**

## Szyfrogram



## Rozwiązania

**Krzyżówka panoramiczna:** ...żona też go widziała; **wirówka panoramiczna:** Jaki rozum, taka mowa; **krzyżówka z hasłem:** Mech jest parkietem lasów; **jolka:** skutek; **szyfr:** Renata Dancewicz; **logogryf:** „Dziecko Rosemary"; **krzyżówka A-Ż:** piosenkarka; **szyfrogram:** Kochane dziecko ma wiele imion.

eprasa.pl 195c766809

# Rewolucja na sklepowych półkach

**Produkty oznaczone jako „ekologiczne", „zielone", „przyjazne środowisku" czy „neutralne klimatycznie" już wkrótce nie będą mogły trafiać na rynek bez solidnego uzasadnienia.**

AGNIESZKA KAMIŃSKA

Od 27 września 2026 r. w całej Unii Europejskiej zaczną obowiązywać nowe regulacje wymierzone w praktykę przedstawiania produktów lub firm jako bardziej przyjaznych środowisku, niż są w rzeczywistości. Firmy będą mogły mówić, że są eko, ale będą musiały udowodnić swoje ekologiczne deklaracje, a za wprowadzanie konsumentów w błąd mogą im grozić dotkliwe sankcje.

## KONIEC Z EKOŚCIEMĄ W SKLEPACH

Zmiany wynikają z unijnej dyrektywy (Empowering Consumers for the Green Transition, 2024/825). Jej głównym celem ma być wzmocnienie pozycji konsumentów w procesie transformacji ekologicznej. Państwa członkowskie miały obowiązek wdrożyć jej przepisy do krajowych porządków prawnych do marca 2026 r., a stosowanie nowych zasad ma rozpocząć się 27 września 2026 r. W Polsce Rada Ministrów przyjęła projekt nowelizacji ustaw dopiero 7 lipca 2026 r. i skierowała go do Sejmu (pod koniec lipca komisje sejmowe odesłały projekt do ponownego rozpatrzenia przez rząd). A to znaczy, że jest niewiele czasu na przyjęcie nowych regulacji.

Przepisy mają zostać wprowadzone poprzez zmiany w ustawie o przeciwdziałaniu nieuczciwym praktykom rynkowym oraz ustawie o prawach konsumenta. Za projekt odpowiada Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów. Największą zmianą będzie zakaz stosowania ogólnych oznaczeń „eko" lub „ekologiczny" np. na produktach bez wiarygodnego potwierdzenia. Dotyczy to również określeń takich jak „zielony", „przyjazny dla środowiska" czy „przyjazny dla planety". Z rynku mają też zniknąć własne, nieweryfikowane znaki ekologiczne. Niektóre firmy umieszczały na opakowaniach symbole przypominające certyfikaty - np. zielone listki czy drzewa, które nie były zatwierdzone przez niezależne instytucje i nie opierały się na niezależnych badaniach. Nowe przepisy mają ukrócić takie praktyki.

- Chodzi o to, aby konsument, który widzi na opakowaniu lub w reklamie ekologiczne odznaczenia albo twierdzenia, mógł dokonywać wyborów z pełnym zaufaniem, że rzeczywiście oświadczenie przedsiębiorcy jest prawdziwe, weryfikowalne i ma pokrycie w faktach - mówił Daniel Mańkowski, wiceprezes UOKiK, podczas sejmowego posiedzenia komisji Gospodarki i Rozwoju oraz Ochrony Środowiska.

Zakazane będzie również przypisywanie cech ekologicznych całemu produktowi, jeśli dotyczą one tylko jego części. Przykładowo firma nie będzie mogła sugerować, że dany produkt jest ekologiczny wyłącznie dlatego, że jego opakowanie powstało z materiałów pochodzących z recyklingu. Podobnie przedsiębiorstwo nie będzie mogło przedstawiać całej swojej działalności jako przyjaznej środowisku tylko dlatego, że pojedynczy zakład spełnia wysokie standardy ekologiczne. Na celowniku znajdą się także deklaracje neutralności klimatycznej oparte wyłącznie na kompensowaniu emisji np. poprzez sadzenie drzew czy zakup kredytów węglowych. Komisja Europejska uznała, że takie komunikaty mogą wprowadzać konsumentów w błąd, jeśli nie wynikają z rzeczywistej redukcji emisji.

## PRZEDSIĘBIORCY SĄ OBURZENI BRAKIEM OKRESU PRZEJŚCIOWEGO

Dla wielu firm trudny może być brak okresu przejściowego. Oznacza bowiem konieczność dostosowania do nowych zasad również produktów już znajdujących się w magazynach i sklepach. Branża spożywcza ostrzega, że niektóre firmy mogą liczyć się z dodatkowymi kosztami, związanymi z wymianą lub oznaczaniem opakowań. Pojawiły się nawet obawy ze strony Federacji Konsumentów, że zmiany będą oznaczały wycofanie niektórych produktów z rynku. O wprowadzenie odpowiednio długiego vacatio legis postulują przedsiębiorcy, w tym m.in. Konfederację Lewiatan.

„Wiele produktów posiada długi okres składowania, w praktyce oznacza to, że w momencie wejścia w życie przepisów dyrektywy, w magazynach będą znajdować się tysiące jednostek towarowych wyprodukowanych i zapakowanych zgodnie z aktualnie obowiązującym prawem. Brak okresu przejściowego zmusi przedsiębiorców do wycofania tych produktów" - czytamy w komentarzu Konfederacji Lewiatan.

Problem w tym, że KE wydała dyrektywę już dwa lata temu i państwa miały czas na dostosowanie do niej swoich przepisów. Można się więc spodziewać, że w tym przypadku nie zostanie już wprowadzony żaden dodatkowy okres przejściowy. UOKiK uspokaja - wyjaśnia, że prowadząc kontrole będzie działał proporcjonalnie. Jeszcze w tym roku wyda dokładne zalecenia, dotyczące przede wszystkim produktów już istniejących na rynku.

- Ustawa w żadnym etapie nie nakazuje wycofywania jakichś produktów z rynku, przepakowywania, a tym bardziej ich niszczenia - mówił wiceprezes UOKiK.

FOT. 123RF

Producenci nie będą mogli dowolnie i bez uzasadnienia stosować przymiotnika „ekologiczny" na produktach.

## FIRMY NARUSZAJĄCE ZASADY MOGĄ ZOSTAĆ UKARANE

Urząd zapowiada, że początkowo po wdrożeniu przepisów, firmy łamiące zasady będą otrzymywać wezwania do usunięcia nieprawidłowości. Jeśli jednak firma nie zmieni postępowania po kilku wezwaniach, regulator sięgnie po sankcje. Mogą one być bardzo dotkliwe i maksymalnie sięgnąć nawet 10 proc. rocznego obrotu przedsiębiorcy. Takie kary mogą zostać nałożone na firmę, jeśli jej działalność zostanie uznana za „naruszającą zbiorowe interesy konsumentów".

## KONIEC Z „PRODUKTAMI, KTÓRE Z EKOLOGIĄ NIE MAJĄ NIC WSPÓLNEGO

Dla klientów zmiany będą pozytywne. Dziś na rynku mamy zatrzęsienie nazw i haseł odnoszących się do ekologii. A za produkty z ekologią w nazwie często trzeba zapłacić więcej. Komisja Europejska wskazuje, że znaczna część deklaracji środowiskowych, funkcjonujących na rynku, jest niejasna, nieudokumentowana lub nawet nie ma pokrycia w rzeczywistości.

- Te przepisy są ważne i potrzebne. Klienci są nagminnie wprowadzani w błąd i zmuszani do płacenia więcej, tylko za sam dopisek „eko" na opakowaniu. Trzeba to ukrócić. Ekologią dziś szafują wszyscy, nawet ci, którzy nie mają z nią nic wspólnego. Niedawno sam zauważyłem w sklepie jaja od kur z chowu klatkowego z napisem „ekologiczne", choć chów klatkowy jest zaprzeczeniem wszystkiego, co ekologiczne. Nagle mamy całe półki ekologicznych parówek, kotletów i pomidorów, w których ma nie być ani grama substancji chemicznych, w co niestety trudno uwierzyć. Inna sprawa to mocno opóźniona legislacja i wątpliwości przedsiębiorców, które są uzasadnione. Przepisy dyrektywy i tak muszą wejść w życie w całej UE - mówi Łukasz Wielogórski, radca prawny, który zajmuje się prawem konsumenckim.

Firmy będą mogły stosować ekologiczne oznaczenia, jeśli będzie to potwierdzone przez organy publiczne lub certyfikaty (odpowiedniej akredytacji udziela Polskie Centrum Akredytacji). Możliwe będzie też korzystanie z unijnych oznakowań EU Ecolabel, krajowego ISO 14024 lub etykiet mówiących o efektywności energetycznej (wynikają one również z unijnych regulacji).

eprasa.pl 195c766809

# 117-latka przeżyła wojny i pandemię!

**Ethel Caterham, najstarsza osoba na świecie, zdradziła, jaka zasada pomagała jej przejść przez życie.**

KATARZYNA WĄŚ-ZANIUK

Ethel Caterham, urodzona 21 sierpnia 1909 r. w hrabstwie Hampshire, jest obecnie najstarszą żyjącą osobą na świecie. Jej rekordowy wiek 117 lat potwierdziły 30 kwietnia 2025 r. Księga Rekordów Guinnessa i organizacja LongeviQuest. Tytuł ten przypadł Brytyjce po śmierci brazylijskiej zakonnicy Inah Canabarro Lucas, która dożyła 116 lat.

Ethel Caterham, przedostatnia z ośmiorga rodzeństwa, przyszła na świat jeszcze za panowania króla Edwarda VII. Urodziła się trzy lata przed katastrofą Titanica i pięć lat przed wybuchem I wojny światowej. W 1927 roku, mając 18 lat, opuściła Anglię i wyjechała do kolonialnych Indii. Pracowała tam jako au pair w domu oficera armii brytyjskiej.

Po powrocie do ojczyzny poznała Normana Caterhama, podpułkownika armii brytyjskiej, którego poślubiła w 1933 roku. Małżonkowie przez wiele lat mieszkali poza Wielką Brytanią, dzieląc życie między Gibraltarem i Hongkongiem. W tym drugim mieście Ethel założyła i prowadziła przedszkole.

Owdowiała w 1976 roku. Przeżyła także swoje dwie córki, jednak przez lata zachowała niezwykłą samodzielność. Samochód prowadziła aż do setnych urodzin.

W ciągu swojego życia Ethel Caterham była świadkiem dwóch wojen światowych, lądowania człowieka na Księżycu i ogromnych przemian technologicznych. Dała się też poznać jako osoba o wyjątkowej odporności. W wieku 110 lat pokonała Covid-19.

W ciągu ostatniego roku stulatka zebrała nowe, wyjątkowe doświadczenia, które z ironią podsumowała, mówiąc, że przeżyła wiele „pierwszych razów" - od głaskania lamy po trzymanie za rękę króla Karola III. Brytyjski monarcha odwiedził ją osobiście w Surrey, po wcześniejszym wysłaniu listu z gratulacjami z okazji osiągniętego wieku.

Zapytana o sekret długiego życia i zachowania sprawności umysłu, Ethel Caterham streściła swoją filozofię w jednej podstawowej zasadzie: unikać kłótni, słuchać innych i poświęcać się wyłącznie temu, co się kocha.

Obecnie Brytyjka zajmuje 13. miejsce na liście najdłużej żyjących osób w historii, których wiek został oficjalnie potwierdzony. Rekord należy nadal do Francuzki Jeanne Calment, która zmarła w 1997 roku w wieku 122 lat i 164 dni.

Z najnowszego zestawienia przygotowanego przez ZUS wynika, że populacja stulatków w Polsce systematycznie rośnie.

Jeszcze pod koniec września 2025 r. świadczenie honorowe należne każdemu stulatkowi pobierało 3863 najstarszych Polaków, w grudniu liczba ta przekroczyła próg 4 tys., a według stanu na koniec marca 2026 r. osiągnęła poziom 4179 świadczeniobiorców.

FOT. GETTY IMAGES

**Angielka jest obecnie najstarszą osobą na świecie. Samochód prowadziła do setnych urodzin.**


# DROBNE

## Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

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

**Kupię mieszkanie, może być zadłużone. Pomogę we wszystkich formalnościach wraz z przeprowadzką. Pomogę w wyszukaniu mieszkania na zamianę. Kontakt - Gosia 500-306-471.**

DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM

**BUDOWLANE,** Tuszyn, 695-864-032

## Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

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

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

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

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

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

ROLNICZE KUPIĘ

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

## Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

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

## Nauka

KOREPETYCJE

**ANGIELSKI** z dojazdem 608-556-705.

## Praca

ZATRUDNIĘ

**BOSCH** serwis zatrudni pracownika Biura Obsługi Klienta z dośw. na bardzo dobrych warunkach, 602-402-402

**DO** sprzątania posesji i klatek, 601-551-945

**Do szycia produkcji, wzorów i prasowania, 602-371-680**

**HYDRAULIKA** i pomocnika, 601-895-666

**HYDRAULIKA,** praca na terenie Łodzi, 692-406-098

**PANIĄ** do sprzątania mieszkania, 887-198-818

**PORTIERA** tryb zmian. popołud. - nocny (dozór, przyjęcie gości hotel.) kamienica Piotrkowska, 661-171-268 dzwonić w godz. 9-14

**PRACOWNIKA** do prac fizycznych, 502-662-696

**SZWACZKI** dzianina, 510-143-566

**ZATRUDNIĘ** Szwaczki, chałupniczki, prasowaczki - dzianina, dzień, noc, 503-791-780

**ZATRUDNIMY** kwalifikowanego pracownika ochrony na stanowisko szefa ochrony w Łodzi tel. 608-034-252

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

**ZPCH** AJG zatrudni osoby do sprzątania z grupą i na zlecenie, Zgierz, 515-087-318

**ZPCH** AJG zatrudni pracownika kwalifikowanego z bronią, umowa zlecenie, Zgierz, 515-087-318

## Zdrowie

POMOC CAŁODOBOWA

**Odtrucia, alkohol, kroplówki, ciągi, 602-691-580**

INTERNA

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

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. Gościnna 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**

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

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

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

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

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

BUDOWLANO-REMONTOWE

**BRUKARSTWO,** 791-306-104

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

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

**GŁADŹ,** mal. glazura, 510-322-848

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

**MALUJĘ** i nie tylko, 506-177-580

**REMONTY** od A do Z, łazienki, 783-243-455

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

INSTALACYJNE

**ELEKTOINSTALACJE,** awarie, pomiary. Tanio, solidnie. Tel: 509-275-480

**ELEKTRYCZNE** - awarie, 503-707-122

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

**ELEKTRYK,** 693-741-682

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

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

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

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

OGRODNICZE

**CIĘCIE** drzew - rębak, 789-605-290

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

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

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

PORZĄDKOWE

**Mycie okien, 518-926-402**

**MYCIE** okien, 602-235-498

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

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

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

PRZEPROWADZKI

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

STOLARSKIE

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

INNE

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

## Turystyka

KRAJ - GÓRY

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

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

KRAJ - MORZE

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

## Matrymonialne

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

## Różne

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

**STARE** książki skup, 881-934-948

## Usługi kamieniarskie

**Nagrobki, wystawa Gadka Stara. Czynne cały tydzień, 609-853-844**


eprasa.pl 195c766809

# Ferran Torres zaprezentował klasę

Broniący po raz drugi z rzędu trofeum piłkarze Paris Saint-Germain wygrali w stolicy Francji ze Slovanem Bratysława aż 6:1 w 1. kolejce Ligi Mistrzów.

Bohaterem okazał się sprowadzony latem z Barcelony Hiszpan Ferran Torres, zdobywca jedynej bramki w finale niedawnego mundialu z Argentyną. W starciu z mistrzem Słowacji zaliczył trzy trafienia, między 31. i 57. minutą, jedno było dziełem w końcówce meczu innego hiszpańskiego triumfatora MŚ Fabiana Ruiza, a dwa gole (na 1:0 i 2:0) strzelił Ousmane Dembele.

Liverpool na Anfield Atletico przegrywał od 17 minuty z Ateltico po trafieniu Marcosa Llorente, kolejnego hiszpańskiego mistrza świata, ale dzięki golom Węgra Dominika Szoboszlaia pod koniec pierwszej połowy i Argentyńczyka Alexisa Mac Allistera tuż po przerwie zwyciężył 2:1.

FOT. PAP/EPA/YOAN VALAT

Ferran Torres, piłkarz Paris Saint-Germain

Z wygranej z mocnym rywalem cieszą się również fani Arsenalu. Mistrzowie Anglii pokonali w Neapolu wicemistrzów Włoch 1:0, po bramce Norwega Martin Odegaarda na kwadrans przed końcem.

Barcelona pokonała u siebie Feyenoord Rotterdam 5:1. Na ławce rezerwowych siedział Wojciech Szczęsny, a wśród gości zabrakło kontuzjowanego Jakuba Modera.

## Lewandowski lepszy od Messiego

Robert Lewandowski zdobył bramkę dla Chicago Fire w zremisowanym u siebie 1:1 meczu z Interem Miami w piłkarskiej Major League Soccer.

To szóste trafienie 38-letniego reprezentanta Polski w tych rozgrywkach. Rozegrał całe spotkanie, podobnie jak w ekipie gości słynny Lionel Messi.

Przed meczem Polak i Argentyńczyk serdecznie uścisnęli się w tunelu prowadzącym na murawę.

To była pierwsza konfrontacja za oceanem 38-letniego Lewandowskiego, który wzmocnił ekipę Fire w lipcu (po wygaśnięciu umowy z Barceloną), ze starszym o rok i grającym w MLS od 2023 Messim.

Spotkanie w Chicago zapowiadano jako wielkie starcie dwóch gwiazd światowego futbolu. Zainteresowanie wydarzeniem było ogromne, co zresztą staje się tradycją, gdy przyjeżdża tutaj Messi.

Jak poinformowano m.in. na oficjalnej stronie MLS, mecz z Interem Miami przyciągnął na trybuny Soldier Field 63 094 kibiców, co oznacza nowy klubowy rekord frekwencji na pojedynczym spotkaniu Fire. **(HOF)**

FOT. KAMIL KRZACZYNSKI/AFP/EAST NEWS

Lionel Messi (przy piłce) i Robert Lewandowski (numer 9)

# W NIEDZIELĘ KLASYK EKSTRAKLASY ALE JUŻ BEZ TRENERA VUKOVICIA!

FOT. AUTOR

Aleksandar Vuković nie jest już trenerem Widzewa.

Ioan Vermesan, rumuński piłkarz, został nowym widzewiakiem.

Na to zanosiło się od pewnego czasu. Aleksandar Vuković przestał być trenerem piłkarzy Widzewa.

**JAN HOFMAN**

Nieoficjalnie mówi się, że łódzką drużynę przejmie teraz Maciej Skorża.

W niedzielę stołeczna Legia podejmie Widzew. Spotkanie na stadionie przy ul. Łazienkowskiej w Warszawie rozpocznie się o godz. 17.30. Trzeba przyznać, że zwolnienie szkoleniowca tuż przed prestiżowym spotkaniem z Legią świadczy o dużym problemie w futbolowym zespole. Takie ruchy działaczy klubowych są niezwykle rzadkie.

Jednak obecny sezon nie rozpoczął się dla Widzewa najlepiej. Drużyna odpadła już z Pucharu Polski, a w Ekstraklasie wygrała zaledwie jeden mecz z siedmiu i zajmuje obecnie 13. miejsce w tabeli.

Trener Vuković trafił do Widzewa Łódź wiosną sezonu 2025/2026. Poprowadził zespół w 19 spotkaniach, z których 6 wygrał, 7 zremisował, 6 przegrał. Drużyna pod jego wodzą utrzymała się w ekstraklasie.

Zawsze, niezależenie od miejsc zajmowanych przez obydwie drużyny, ten mecz wywołuje szczególne emocje nie tylko w stolicy i Łodzi. Wiadomo, to ligowy klasyk, który często, ale w odległej przeszłości, decydował o mistrzowskim tytule. Wydaje się, że w zbliżającej się konfrontacji faworytem jest drużyna gospodarzy. Przemawia za tym nie tylko miejsce w tabeli (Legia jest wiceliderem, Widzewa trzynasty).

Nie wolno też zapominać, że 15-krotny mistrz Polski notuje serię 16 meczów ekstraklasy z rzędu u siebie (17 w ogóle) bez porażki z Widzewem (ostatnia 18.06.1997 - 2:3), w tym 14 zwycięstw i dwa remisy (też: nie przegrała 34 z 37 meczów u siebie z łodzianami).

Łódzki klub w ostatnim dniu letniego okienka transferowego pozyskał dziewiątego piłkarza. Jest nim Ioan Vermesan, który został wypożyczony do Widzewa Łódź do końca sezonu 2026/27.

Rumuński napastnik urodził się w 2006 roku w Timidsoarze i ostatnio był zawodnikiem drugoligowego, włoskiego Hellasu Verona. Umowa zawiera opcję wykupu. Piłkarz będzie występował z numerem 90.

# Mistrz i zdobywca Pucharu Polski

W sezonie 2027/2028 Polska będzie pewna udziału dwóch zespołów w ligowej części europejskich pucharów w piłce nożnej.

Mistrz kraju zacznie grę od 4. rundy eliminacji Ligi Mistrzów, a w razie porażki trafi do Ligi Europy. Zdobywca Pucharu Polski zacznie od 4. rundy LE, a jeśli odpadnie, to trafi do Ligi Konferencji. Wicemistrz Polski zacznie od 2. rundy eliminacji LM, trzeci zespół w tabeli od 2. rundy eliminacji LE, a czwarty od 2. rundy eliminacji LK.

FOT. GRZEGORZ GAŁASIŃSKI

W akcji piłkarze Widzewa i Korony Kielce.

Jeśli wicemistrz Polski jednocześnie zdobędzie Puchar Polski, to przystąpi do eliminacji LM, najważniejszych rozgrywek UEFA. W tej sytuacji w 4. rundzie eliminacji Ligi Europy zagra zespół, który zajmie trzecie miejsce w ligowych rozgrywkach. **(HOF)**

eprasa.pl 195c766809

# ŁKS MUSI ROBIĆ WSZYSTKO, ABY DZIŚ NIE POBŁĄDZIĆ W PUSZCZY

FOT. KRZYSZTOF SZYMCZAK

ŁKS w poprzednim sezonie przegrał dwa ryzy z Puszczą i nie zdobył gola.

O piłkę walczą Japończyk Kosei Iwao z Puszczy i Mateusz Wysokiński z ŁKS.

Piłkarze Łódzkiego Klubu Sportowego już dziś przystąpią doi rywalizacji o pierwszoligowe punkty.

**JAN HOFMAN**

Łodzianie zagrają na wjeździe, co we wrześniu jest normą. Zespół trenera Grzegorza Szoki zmierzy się w Niepołomicach z tamtejszą Puszczą (godz. 20.45).

Warto odnotować, że zespół gospodarzy prowadzi Tomasz Tułacz. To trenerski rekordzista w szkoleniu piłkarzy jednego klubu. 57-latek jest opiekunem pierwszej drużyny z Małopolski od sierpnia 2015 roku!

Puszcza ma znacznie młodsze wspomnienia z gry w polskiej elicie. Zespół z Niepołomic spadł z ekstraklasy w maju 2025 roku po dwóch sezonach gry na najwyższym poziomie rozgrywkowym. ŁKS pożegnał elitę 4 maja 2024 roku po porażce ze Śląskiem Wrocław 1:2.

Ostatniego dnia okienka transferowego Hutnik Kraków pozyskał nowego zawodnika. Z Puszczy Niepołomice wypożyczony został Przemysław Sajdak. Umowa obowiązuje do końca sezonu, z opcją skrócenia po jesieni. Piłkarz w 2020 r. zaliczył 7 występów w ekstraklasie, w barwach ŁKS.

Do sezonu 2026/2027 Puszcza przystąpiła znacznie odmłodzona, w mocno zmienionym składzie. W letniej przerwie odeszło z klubu dziesięciu piłkarzy m.im. pomocnik Wojciech Hajda, obrońca Piotr Mroziński czy bramkarz Michał Perchel. Wśród nowych nabytków znaleźć możemy również przedstawiciela słoweńskiej Prva Ligi, Marka Strajnara. Poszcza, podobnie jak ŁKS, ma w swoich szeregach Japończyka. To Kosei Iwao.

Wyjazdowa seria sprawia, że sztab szkoleniowy łódzkiej drużyny nie miał zbyt wiele czasu na przygotowania zespołu do kolejnego ligowego wyzwania.

– Cały czas była regeneracja i jeden trening taktyczny pod plan na mecz i to tyle. Nie było zbyt wiele czasu, żeby potrenować - mówi szkoleniowiec drużyny z Al. Unii.

- Trzeba zbalansować grę w piłkę nożną z odpowiednim nastawieniem na agresywność przeciwnika, nieustępliwość. Trzeba też być stabilnym emocjonalnie, bo Puszcza dużo akcji przerywa faulem, a to nie pozwala złapać płynności w grze.

# F1 po raz drugi w Hiszpanii

W niedzielę na nowym torze Madring w Madrycie zostanie rozegrany wyścig Formuły 1 o Grand Prix Hiszpanii, 14. runda mistrzostw świata.

Liderem cyklu jest 20-letni Włoch Kimi Antonelli z Mercedesa, który w tym roku wygrywał już siedmiokrotnie.

Tor w Madrycie ma 5416 m długości, kierowcy przejadą 57 okrążeń, w sumie 308,54 km. Obiekt ma 22 zakręty, łączy fragmenty dróg publicznych z odcinkami poprowadzonymi po terenach prywatnych.

FOT. PAP/EPA/ANNA SZILAGYI

Andrea Kimi Antonelli, kierowca Mercedesa

Hiszpania gości w tym sezonie dwa wyścigi Formuły 1. W czerwcu kierowcy rywalizowali już na torze Barcelona-Catalunya, gdzie zwyciężył Lewis Hamilton w barwach Ferrari.

Formuła 1 wraca do stolicy Hiszpanii po ponad 40 latach. **(HOF)**

# Będzie powtórka finału igrzysk z 2021 roku

Niemiecki tenisista Alexander Zverev awansował do półfinału wielkoszlemowego turnieju US Open.

W ostatnim ćwierćfinale pokonał Holendra Botica van de Zandschulpa 6:2, 7:5, 6:1. Jego kolejnym rywalem będzie Rosjanin Karen Chaczanow, czyli dojdzie do powtórki finału igrzysk z 2021 roku.

29-letni Zverev, mistrz olimpijski z Tokio sprzed pięciu lat, kontynuuje bardzo udany sezon, w którym wygrał French Open, a na kortach Wimbledonu dotarł do finału.

W walce o finał, który byłby powtórzeniem jego wyczynu w US Open z 2020 roku, zmierzy się z Chaczanowem, swoim przeciwnikiem w pojedynku o złoto z igrzysk w Tokio.

Rosjanin awansował do półfinału po... niespełna trzech setach. Jego rywal Belg Alexander Blockx w trzecim skreczował.

FOT. PAP/EPA/CRISTOBAL HERRERA-ULASHKEVICH

Alexander Zverev zagra w półfinale.

Coco Gauff będzie rywalką Jeleny Rybakiny w półfinale US Open. Rozstawiona z numerem czwartym amerykańska tenisistka wygrała z Rosjanką Mirrą Andriejewą (5.) 2:6, 7:6 (9-7), 6:2. Wcześniej grająca z dwójką Kazaszka pokonała Chinkę Qinwen Zheng 3:6, 6:1, 6:4. Gauff w półfinale US Open wystąpi pierwszy raz od 2023 roku, gdy w Nowym Jorku okazała się najlepsza. **(HOF)**

## Powalczy ósemka Polaków

Ośmioro Polaków: Klaudia Kazimierska, Natalia Bukowiecka, Pia Skrzyszowska, Maria Żodzik, Jakub Szymański, Paweł Fajdek, Mateusz Kołodziejski i Dawid Wegner wystąpi w weekend w pierwszej edycji World Athletics Ultimate Championship, które odbędą się w Budapeszcie.

Ultimate Championship, czyli rodzaj „ostatecznych mistrzostw" czy „mistrzostw mistrzów", to najnowsza pozycja w lekkoatletycznym kalendarzu. Będą odbywać się w latach parzystych, w których nie są organizowane mistrzostwa świata. Wystąpią w nich mistrzowie olimpijscy, świata, zwycięzcy Diamentowej Ligi i zawodnicy wyłonieni na podstawie rankingu. Zawody mają uproszczoną formułę.

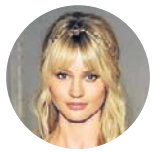
Kobiety i mężczyźni będą rywalizować w biegach na 100 m, 200, 400, 800, 1500 i 5000 m, 100/110 oraz 400 m ppł, skoku w dal, o tyczce i wzwyż oraz rzucie oszczepem. W rzucie młotem będą rywalizować wyłącznie mężczyźni, a w trójskoku tylko kobiety. Dodatkowo odbędą się też sztafety mieszane 4x100 m i 4x400 m.

Pula nagród wydarzenia wieńczącego sezon wyniesie 10 mln dolarów, a triumfatorzy mogą liczyć na 150 tysięcy. **(HOF)**

FOT. PAP/EPA/OLIVIER HOSLET

Klaudia Kazimierska podczas finałowego mityngu Diamentowej Ligi - poprawiła rekord Polski na 1500 m.

eprasa.pl 195c766809



**Dzisiaj 47. lat urodziny obchodzi Cameron Richardson, amerykańska aktorka, producentka i modelka. Odtwórczyni roli Chloe Carter w sensacyjnym serialu „Wyspa Harpera".**

**Co ciekawe, w 2027 r. zobaczymy Michała Królikowskiego w roli Roberta Matei! Młody aktor wcielił się w postać skoczka w filmie „Adam" – o Adamie Małyszu.**

# Kolejny aktor z klanu Królikowskich

FOT. AKPA,

**KRZYSZTOF POŁASKI**

Michał Królikowski wyrasta na jednego z najciekawszych młodych polskich aktorów. Absolwent Akademii Sztuk Teatralnych w Krakowie już zaliczył kilka interesujących projektów, ze spektaklem „Król Maciuś Pierwszy" na czele, a w kolejce na swoje premiery czekają już kolejne produkcje. Urodził się w 2002 roku i aktorstwo ma we krwi. Inaczej być nie mogło, jego ojcem jest Rafał Królikowski. W 2026 r. ukończył aktorstwo dramatyczne w krakowskiej Akademii Sztuk Teatralnych.

Już dzisiaj aktorskie doświadczenie Michała Królikowskiego robi wrażenie; za nim role w serialach „Na Wspólnej", „Leśniczówka" czy „Śleboda". W swoim aktorskim CV ma projekt, z którego może być szczególnie dumny. To spektakl Teatru Telewizji pt. „Pieśni piekarzy polskich", który był... spektaklem dyplomowym jego roku w AST. Widowisko najpierw zostało zaprezentowane m.in. na Warszawskich Spotkaniach Teatralnych, a następnie doczekało się realizacji telewizyjnej.

– To jest mój ulubiony spektakl, w jakim brałem udział! To jest spektakl, który zrobiliśmy razem z przyjaciółmi, mógłbym o nim opowiadać w samych superlatywach. Energia, która jest w tym spektaklu, to, że mogliśmy zrealizować Teatr Telewizji, egzamin z naszej szkoły ląduje w Teatrze Telewizji, to jest historia, o której nie myśleliśmy w najskrytszych marzeniach. Szansa, myślę, że wykorzystana - mówi Michał Królikowski.

Nie jest też tajemnicą, że Michał Królikowski zasilił obsadę nowego „Rancza".

– Mieliśmy na planie „Rancza" mieli dużo zabawy. Mieliśmy ubaw . Cieszę się strasznie, że mogę w tym wziąć udział. „Ranczo" to jest kultowy serial. To, że mogłem być jego częścią to spełnienie marzeń. To, że miałem przy tym tyle frajdy, poznałem całą „ranczowską" rodzinę, to cudowna rzecz - wyznaje Michał Królikowski.

● **BARAN (21.03-19.04)**
Piątek przyniesie przypływ energii i chęć działania. W pracy warto postawić na zdecydowanie, ale unikaj pośpiechu.

● **BYK (20.04–20.05)**
Spokojne podejście pozwoli Ci osiągnąć więcej niż forsowanie własnych pomysłów. Ktoś doceni Twoją cierpliwość.

● **BLIŹNIĘTA (21.05–20.06)**
Nowe informacje mogą otworzyć przed Tobą ciekawe możliwości. Uważnie słuchaj rozmówców, bo pojawi się pomysł na przyszłość.

● **RAK (21.06–22.07)**
Poczujesz większą potrzebę bezpieczeństwa i stabilizacji. To dobry dzień na rozmowy z rodziną oraz uporządkowanie spraw, które od dawna odkładasz na później.

● **LEW (23.07–22.08)**
Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę otoczenia. Możesz liczyć na wsparcie osób, które podziwiają Twoje zaangażowanie. Wieczór sprzyja spotkaniom towarzyskim.

● **PANNA (23.08–22.09)**
Drobne szczegóły okażą się dziś wyjątkowo ważne. Dzięki dokładności unikniesz błędów i zyskasz uznanie. Nie zapominaj jednak o chwili odpoczynku dla siebie.

● **WAGA (23.09–22.10)**
Dzień sprzyja budowaniu porozumienia i łagodzeniu sporów. Twoje wyczucie sytuacji pomoże znaleźć kompromis. W uczuciach warto postawić na szczerość.

● **SKORPION (23.10–21.11)**
Możesz odczuwać silną motywację do zmian. Nie bój się podejmować decyzji. Intuicja podpowie Ci właściwy kierunek działania.

● **STRZELEC (22.11–21.12)**
Piątek zachęci do poszukiwania nowych doświadczeń. Nawet krótka rozmowa lub niespodziewane spotkanie mogą przynieść wartościowe inspiracje i kontakty.

● **KOZIOROŻEC (22.12–19.01)**
Konsekwencja i cierpliwość przyniosą efekty, których oczekujesz od dłuższego czasu. Warto skupić się na priorytetach .

● **WODNIK (20.01–18.02)**
Pomysły pojawiające się dziś spontanicznie mogą okazać się bardzo trafne. Nie ignoruj kreatywnych impulsów. Ktoś z otoczenia chętnie wesprze Twoje plany.

● **RYBY (19.02–20.03)**
To dobry dzień, by wsłuchać się w swoje potrzeby i zwolnić tempo. Spokój oraz odrobina refleksji pomogą Ci dostrzec rozwiązania ważnych kwestii.

eprasa.pl 195c766809