DZIŚ STRONA ZDROWIA

CO JEŚĆ, ŻEBY NIE CHOROWAĆ?

WARTO SIĘGAĆ PO PRODUKTY, KTÓRE WZMACNIAJĄ ZDROWIE

Nr ISSN 0137-9178
Nr indeksu 348-570

www.gs24.pl

Nr 203 (5961) | Nakład: 4.175 | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

GŁOS SZCZECIŃSKI

DZIENNIK POMORZA

79 lat

Środa, 2.09.2026

ROZMOWA

Agnieszka Pufelska, historyczka Nordost-Institut: Młodzi Niemcy nie wiedzą zbyt dużo o tym, co się wydarzyło 1 września 1939 r., nie interesuje ich bilateralna historia polsko-niemiecka

KRAJ

Donald Tusk: Z Westerplatte głośno krzyczymy do całego wolnego świata: bądźcie solidarni, musimy pomóc przetrwać Ukrainie

Relaks

Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Szczecin

Libacje w centrum miasta. Skwer odstrasza Szczecinian

Teren między ulicami Grodzką i Aleją Niepodległości ma duży potencjał. Jest notorycznie okupowany przez osoby spożywające alkohol.

– Str. 3

Mierzyn

30 lat czekali na obwodnicę Umowa w ciągu 30 dni

Trwają ostatnie formalności przed podpisaniem umowy z firmą Budimex, która ma wybudować obwodnice Mierzyna

– Str. 4

Rzucił psem o jezdnię. Chciał wyładować emocje, a został skazany na 10 miesięcy więzienia

– Str. 4

Reprezentacja Polski siatkarek zagra w czwartek w ćwierćfinale mistrzostw Europy. Przeciwnikiem będzie drużyna Holandii

– Str. 16

FOT. PAP/ŁUKASZ GAGULSKI

Szczecin. Rozpoczął się rok szkolny 2026/2027

Pierwszy dzwonek dla ponad 53 tysięcy Szczecinian. Nowe klasy i duże inwestycje

Mariusz Parkitny

W skali całego kraju nowy rok rozpoczęło około 4,8 mln uczniów, w tym około 395 tys. pierwszoklasistów. W Szczecinie miejskim systemem edukacji objętych jest 53 560 dzieci i młodzieży.

FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

Złap wiatr w żagle, podróżuj, śnij, odkrywaj – z takim hasłem uczniowie i nauczyciele SP nr 59 w Szczecinie rozpoczęli nowy rok szkolny

W Szczecinie w szkołach podstawowych i ponadpodstawowych rozpoczęło naukę 42 846 uczniów, w tym 26 803 uczniów podstawówek, 8832 licealistów i 6183 uczniów techników. Do szkół branżowych obu stopni poszło ponad tysiąc młodych ludzi. Kolejnych 1070 uczniów będzie kształciło się w szkołach specjalnych. Wychowaniem przedszkolnym objętych jest 9623 dzieci.

– We wszystkich miejskich placówkach opieką otoczonych będzie 53 560 młodych ludzi. Część z nich, jak ponad dwa tysiące przedszkolaków, dopiero rozpocznie swoją przygodę z edukacją, gdy po raz pierwszy przekroczy próg placówki oświatowej – informuje Marta Kufel ze szczecińskiego magistratu.

Miejskie rozpoczęcie roku szkolnego w Szczecinie odbyło się w SP nr 59 przy ulicy Dąbskiej. Uczniom i nauczycielom owocnego czasu życzył prezydent Piotr Krzystek.

– Ponad 53 tysiące dzieci i młodzieży wraca do szkół i przedszkoli po wakacyjnej przerwie. Wszystkiego dobrego w nowym roku szkolnym i samych sukcesów! – mówił.

Nowy rok przynosi również propozycje dla młodzieży, która swoją przyszłość wiąże ze służbami mundurowymi. W Technikum Morskim i Politechnicznym, działającym w Zachodniopomorskim Centrum Edukacji Morskiej i Politechnicznej, powstał oddział przygotowania wojskowego w zawodzie technik informatyk. Uczniowie będą łączyć zdobywanie konkretnego zawodu ze szkoleniem wojskowym prowadzonym we współpracy z 12. Batalionem Dowodzenia w Szczecinie.

Nowość pojawiła się także w VII Liceum Ogólnokształcącym im. Krzysztofa Kamila Baczyńskiego. Rusza tam klasa mundurowa przygotowująca młodzież do ewentualnej służby w Policji lub Straży Granicznej. W szkoleniu pomogą funkcjonariusze obu formacji, a profil będzie nadzorowany przez Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji.

Szczecin rozwija również edukację włączającą. Przy Publicznej Szkole Podstawowej Specjalnej nr 25 utworzono pierwsze publiczne Specjalistyczne Centrum Wspierające Edukację Włączającą. Ma ono pomagać nauczycielom oraz placówkom ze Szczecina i powiatu pyrzyckiego w pracy z dziećmi o zróżnicowanych potrzebach. Zaplanowano szkolenia, konferencje, konsultacje oraz doposażenie szkół w specjalistyczny sprzęt i pomoce dydaktyczne. Centrum ma działać co najmniej do końca roku szkolnego 2026/2027, a jego uruchomienie wsparły fundusze unijne.

Za liczbami stoją także ogromne pieniądze. W 2026 roku Szczecin planuje przeznaczyć na edukację i naukę około 1,72 mld zł. To największa część miejskiego budżetu. Środki finansują działalność placówek, wynagrodzenia pracowników, utrzymanie budynków oraz inwestycje. Dla porównania w 2023 roku wydatki w tej dziedzinie wynosiły nieco ponad 1,11 mld zł.

Wakacje wykorzystano na prowadzenie większych prac w siedmiu szkołach i jednym przedszkolu. Jedną z najważniejszych inwestycji jest remont Centrum Kształcenia Sportowego przy ulicy Rydla. Budynek otrzyma nowe okna i grzejniki, modernizowane są instalacje sanitarne, elewacja oraz ocieplenie. Nie wszystkie roboty zakończą się wraz z pierwszym dzwonkiem, dlatego część ekip pozostanie w placówkach także podczas roku szkolnego.

Przed uczniami 180 dni nauki, (ostateczna liczba zależy od dni wolnych ustalanych przez dyrektorów). Zimowa przerwa potrwa od 23 do 31 grudnia, a ferie w Zachodniopomorskiem przypadną od 15 do 28 lutego 2027 roku. Maturzyści zakończą zajęcia 30 kwietnia, a dla pozostałych uczniów ostatni dzwonek zabrzmi 25 czerwca.

eprasa.pl a5dde12f3e

POLECAMY

JUTRO: Jaka emerytura dla nauczycieli PIĄTEK: Za rok wybory. To będzie ostra kampania

2.09.2026
Środa

Dziś imieniny obchodzą: Stefan, Julian, Tobiasz
Telefon alarmowy: 112

GP24.pl GK24.pl GS24.pl

Redaktor naczelny Jarosław Jaz
Z-cy redaktora naczelnego Marcin Stefanowski, Wojciech Frelichowski, Ynona Husaim-Sobecka
Wydawca Ynona Husaim-Sobecka, Jarosław Jaz, Wojciech Frelichowski, Marcin Stefanowski, Piotr Polechoński
www.gp24.pl
www.gk24.pl
www.gs24.pl

Polska Press Makroregion Pomorze
Redakcja Słupsk, ul. Henryka Pobożnego 19, tel. 59 848 81 00, redakcja.gp24@polskapress.pl; Koszalin, ul. Partyzantów 17, tel. 94 347 35 52, redakcja.gk24@polskapress.pl; Szczecin, Al. Niepodległości 26/U1, tel. 91 481 33 00,redakcja.gs24@polskapress.pl,
Prezes Makroregionu Piotr Grabowski
Dyrektor reklamy Ewa Żelazko
Druk Polska Press Oddział Poligrafia, 85-438 Bydgoszcz, ul. Grunwaldzka 229

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

PBC

©℗ - 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.gp24.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

Komentarz dnia

Monika Kaczyńska: Nowe powraca, czyli kolejne koło zmian

publicystka

Rusza rok szkolny, to i nowe powraca. Ze szkolnych stołówek wyprowadza się cukier i sól, wracają zupy na wywarach warzywnych, ryby i rośliny strączkowe. Nowość? Żadna. Poprzednim razem taką rewolucję przeprowadzono 11 lat temu. Niestety, zanim zmiany zdążyły się przyjąć zaczęła się ich erozja. „Bo dzieci przynoszą w woreczkach sól, a w śniadaniówkach słodycze" - powtarzali rodzice, nauczyciele i ajenci szkolnych sklepików. Po paru latach nikt już nie pamiętał, że miało być zdrowo. Kiedy tym razem ze szkolnych jadłospisów zniknie cieciorka i fasola i dowiemy się, że jarskie zupy są niejadalne? Przyjmuję zakłady. Ale raczej prędzej niż później.

Ostatnio ministra edukacji ogłosiła, że lekcje religii będą się odbywały na pierwszej lub ostatniej lekcji. To nowość z jeszcze dłuższą historią. Takie były zapisy rozporządzenia wprowadzającego ten przedmiot do planu lekcji 36 lat temu. Czy kiedykolwiek go przestrzegano? Jeśli nawet - nie była to praktyka powszechna i przez dekady rodzice uczniów nie korzystających z katechezy skarżyli się, że uczniowie siedzą na korytarzach lub w świetlicach, do tego wychodząc z klasy czują się wykluczeni. O tym, żeby lekcje etyki odbywały się w tym samym czasie co religia, można było zapomnieć. Czy tym razem ułożenie planów lekcji , zgodnie z deklaracjami MEN się uda? Nie jestem optymistką. Po raz 37 deklaracje rozbiją się o dyrektorsko-nauczycielskie niemożności.

Równie czarno widzę szansę realizacji kolejnego szczytnego postulatu - mniej więcej nowego -wyprowadzenia telefonów komórkowych z lekcji i przerw. I choć jestem jego szczerą entuzjastką, uważam, że również w tym przypadku czeka nas spektakularna porażka. I nowe zatoczy kolejne koło.

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj
„Głos Pomorza"
„Głos Koszaliński"
„Głos Szczeciński"

tel. 94 340 11 14
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.gp24.pl

POGODA

dziś
23°C/14°C

jutro
20°C/12°C

ROZMOWA

Młodzi Niemcy nie wiedzą wiele o tym, co się wydarzyło 1 września 1939 r.

Jacek Pawlicki (PAP)

Młodych Niemców nie interesuje ich bilateralna historia polsko-niemiecka, szukają nowego spojrzenia na przeszłość - mówi dr Agnieszka Pufelska, historyczka Nordost-Institut. - Niemcy chcą postrzegać siebie także jako ofiary II wojny

FOT. NORDOST-INSTITUT

Agnieszka Pufelska: Starsze pokolenie irytuje propagowanie przez polską prawicę negatywnego obrazu Niemców

Co przeciętny Niemiec wie o 1 września 1939?

Zależy co rozumiemy pod pojęciem przeciętny Niemiec. Młodzi Niemcy nie wiedzą o tym zbyt dużo. Chyba, że studiują historię stosunków polsko-niemieckich. Skąd niby mieliby wiedzieć?

W programie nauczania historii w szkołach nie ma II wojny światowej?

Jest, ale program koncentruje się głównie na Holocauście i ogólnie na planie Barbarossa czy wojnie w Europie Zachodniej. Powstał owszem wspólny polsko-niemieckie podręcznik historii („Europa. Nasza historia / Europa – Unsere Geschichte" – PAP), ale nie jest obowiązkowy. To nauczyciele decydują, czy po niego sięgnąć czy też nie. Ponieważ sięgają po niego tylko nieliczni, nie jest on wykorzystywany powszechnie.

Dlaczego? Czy Niemcy „po przepracowaniu" Holocaustu uważają rozliczenia z historią II wojny za zamknięte?

Tak daleko bym się nie posunęła. Często decydują o tym przyczyny pragmatyczne. W Niemczech nauka historii ogranicza się do omawiania głównych faktów. Często łączy się ją z wychowaniem obywatelskim. Historia jako przedmiot nie ogrywa takiej roli jak w Polsce. Niemcy nie są tak historycznie osadzonym narodem jak Polacy. Nie zafiksowali się na przeszłości. Drugi powód jest demograficzny. 30 proc. mieszkańców Niemiec ma pochodzenie inne niż niemieckie. Historia nauczana jest więc w taki sposób, by włączać te 30 proc. potomków migrantów do wspólnej narracji o przeszłości. Stosunki polsko-niemieckie nie pokrywają się z tym nowym trendem w niemieckiej historiografii.

W jakim sensie?

Z rozmów z moimi studentami wiem, że nie interesuje ich to bilateralne, w tym narodowe spojrzenie na historię polsko-niemiecką. Na historię patrzą globalnie, z szerszej perspektywy. Chłoną nowe pojęcia, szukają nowego spojrzenia na przeszłość. Szanse na przekonanie ich do tej wąskiej, narodowej perspektywy historycznej, która dominuje w Polsce, są nikłe. Z kolei starsze pokolenie, bardziej zakorzenione w przeszłości, jest już zmęczone żądaniami reparacji wojennych, irytuje ich propagowanie przez polską prawicę negatywnego obrazu Niemców.

Pytanie, na ile ten antyniemiecki dyskurs zwalnia ich z refleksji nad niemiecką winą.

Niemcy są zorientowani na Zachód. Jeśli chodzi o II wojnę światową, interesują się głównie Francją, lądowaniem Aliantów w Normandii. Nie byliśmy w stanie zainteresować ich tym, co 86 lat temu się działo na Wschodzie. Koncentrujemy się na byciu ofiarą, co jest oczywiście uwarunkowane historycznie. Rozpamiętujemy Powstanie Warszawskie, powtarzamy, że w czasie II wojny światowej cierpieli i ginęli głównie Polacy, ale brak nam samokrytycznego spojrzenia na całość. Nie dostrzegamy pewnych istotnych rzeczy. Wyrzuciliśmy na przykład z polskiej pamięci o II wojnie światowej Holocaust. Przenieśliśmy zagładę ludności żydowskiej gdzieś do innej sfery, nie wiadomo nawet gdzie. Tymczasem w Holocauście zginęli głownie polscy obywatele i obywatelki. Jeżeli zaczęlibyśmy postrzegać Zagładę szerzej - także jako zbrodnię na Polakach - polskiej narracji łatwiej byłoby się przebić i zaistnieć w niemieckiej świadomości. Jeżeli zapyta się dziś Niemców o to, jacy Żydzi ginęli w czasie Holocaustu, odpowiedzą, że niemieccy...

W Niemczech w siłę rośnie AfD, której politycy wzywają do wymazania niemieckiej winy. To chyba nie ułatwia dialogu?

Przypomnę, że Alexander Gauland, jeden z liderów tej partii, powiedział, że w tysiącletniej historii Niemiec Hitler i naziści to tylko Vogelschiss, czyli tłumacząc na polski, „ptasi kleks" (Vogelschiss to w języku niemieckim wulgarne określenie – PAP). Ciążenie ku prawej stronie sceny politycznej, które obserwujemy zarówno w Polsce jak i w Niemczech, nie zbliża nas ku sobie. W Niemczech sporo mówi się o otwartym w zeszłym roku w Berlinie tymczasowym „Miejscu Pamięci dla Polski 1939–1945", na którego miejscu ma stanąć pomnik przypominający Niemcom o stratach, jakie ponieśli Polacy. W stolicy ma powstać też Dom Polsko-Niemiecki, czyli muzeum oraz centrum dialogu, które ma upamiętniać polskie ofiary niemieckiej okupacji w latach 1939–1945.

eprasa.pl a5dde12f3e

REGION

• Dyżur reportera
Marek Jaszczyński, tel.601 742 819 (w godz. 10 - 14)

OBYCZAJE

Libacje w centrum miasta. Skwer odstrasza Szczecinian

Mariusz Parkitny

Teren przy Bramie Portowej między ulicami Grodzką i Aleją Niepodległości ma duży potencjał. Znajduje się w samym sercu miasta, w sąsiedztwie zabytkowej bramy, ważnego węzła komunikacyjnego i uczęszczanych lokali. Dzisiaj jednak trudno uznać go za przyjazną przestrzeń publiczną.

FOT. NDRZEJ SZKOCKI

To mógłby być skwer, na którym można na chwilę usiąść i odpocząć

Na problem zwrócił uwagę radny Stanisław Kaup. W interpelacji skierowanej do prezydenta Szczecina opisał zły stan skweru, schodów, podjazdu i przejścia prowadzącego do lokali.

- Przejście w tej części jest wyraźnie zaniedbane i stopniowo niszczeje. Odpadają kafle, kruszą się stopnie schodów – wskazał. Część lamp nie działa, a niektóre zostały owinięte folią. Po zmroku teren pogrąża się w ciemności. To nie tylko problem estetyczny, lecz również kwestia bezpieczeństwa. Mieszkańcy zwracają uwagę na bałagan przy barierkach i regularną obecność osób spożywających alkohol. Zamiast reprezentacyjnego zakątka centrum powstało miejsce, w którym urządzane są libacje i które wielu przechodniów stara się szybko ominąć.

- W połączeniu ze złym stanem infrastruktury, brakiem światła i ogólnym zaniedbaniem przestrzeni powoduje to, że miejsce położone w bardzo ważnym i uczęszczanym punkcie centrum Szczecina nie spełnia standardów, jakich można oczekiwać od przestrzeni publicznej w ścisłym centrum miasta - ocenia Stanisław Kaup.

Z odpowiedzi zastępcy prezydenta Szczecina Łukasza Kadłubowskiego wynika, że teren znajduje się na miejskiej działce o użytku drogowym. Zarząd Dróg i Transportu Miejskiego zna stan znajdującej się tam infrastruktury. Problem w tym, że na razie może pozwolić sobie jedynie na doraźne naprawy.

Co istotne, oświetlenie przed lokalami nie należy do miejskiej sieci. Lampy znajdujące się przed restauracją mają być zasilane przez restaurację, natomiast te przed sklepem - przez sklep. ZDiTM zapowiedział wystąpienie do obu podmiotów z żądaniem zajęcia stanowiska w sprawie naprawy albo demontażu niedziałających urządzeń.

Szansa na szybszą poprawę wyglądu pojawiła się już wcześniej. Zarządca lokalu gastronomicznego w październiku 2025 roku wystąpił o zgodę na samodzielne przeprowadzenie remontu i taką zgodę otrzymał. Do tej pory żadnych prac jednak nie wykonano.

Najważniejsza informacja dla mieszkańców nie jest optymistyczna. Miasto nie przygotowuje obecnie gruntownej przebudowy tego miejsca.

Miasto wyjaśnia również, że za czystość na tym obszarze odpowiadają zarządcy. Zakład Usług Komunalnych utrzymuje jedynie niewielki fragment zieleni, obecnie wysypany żwirem. Ma być on sprzątany zgodnie z harmonogramem.

Straż Miejska zapewnia natomiast, że okolice skweru są kontrolowane. Patrole mają zwracać szczególną uwagę na osoby pijące alkohol w miejscu objętym zakazem oraz na zaśmiecanie przestrzeni publicznej. Działania będą jednak prowadzone „w miarę posiadanych sił i środków".

AUTOREKLAMA 0211573013

ORGANIZATOR
GS 24.pl GK 24.pl

PARTNER PLEBISCYTU
GALAXY ESENCJA MIASTA!

PARTNERZY KATEGORII
Manhattan spółka z o.o.
MAGRA SP. Z O.O.

PARTNER LOKALIZACYJNY
COURTYARD BY MARRIOTT Szczecin City

DOŁĄCZYLI DO NAS:
HAHS KLINIKA
ORTOFACH.PL
INFORMATYK KASY FISKALNE
DROBIMEX
bokaro SALONY ŁAZIENEK
SŁOWIANIN
PLAY PARK
HOTEL SKAL
Julia Acman mgr fizjoterapii
CE-dent
Saranti Men's Style
KZN ZACHODNIOPOMORSKIE
CANAL+
Prisma consulting
INNIGO Better chemistry
Amber pensjonat & restauracja
ŻURAW ADWOKACI Spółka partnerska
LUXURY FLOOR
MRE MACTEL
ACTA NOVA
CARO DEVELOPMENT
RECA SOLAR
DM CLINIC CENTRUM MEDYCZNE

eprasa.pl a5dde12f3e

OGNICA

Rzucił psem o jezdnię wyłożoną brukową kostką. Chciał wyładować emocje

Grzegorz Racinowski

10 miesięcy w więzieniu spędzi 30-letni Gracjan S. . Mężczyznaa nie tylko nie wyraził skruchy, lecz przyznał wprost, że nie żałuje tego, co zrobił.

Na nagraniu widać mężczyznę, który po wyjściu z samochodu podszedł do leżącego spokojnie psa. Chwycił zwierzę za kark, a następnie rzucił nim o jezdnię wyłożoną kostką brukową.

- Byłem wk... Ja nie kontroluję emocji. Gdy muszę wyładować emocję, to zrobię to na każdym, nie patrząc na konsekwencje - zeznał podczas postępowania wyjaśniającego.

- Gracjan jest nieprzewidywalny. Wielokrotnie groził mi i moim bliskim. To nie pierwszy raz, gdy dopuścił się takiego zachowania. Dlatego zależało mi, by przyłapać go na gorącym uczynku - przyznaje Szymon Jaworski z Ognicy (gm. Widuchowa).

Dlatego latem 2025 r. zamontował na swoim domu kamerkę. To właśnie przydomowy monitoring uchwycił sytuację, która stała się viralem.

Namierzenie sprawcy nie było trudne. Okazał się nim znany w okolicy Gracjan S. 29-letni mieszkaniec niewielkiej Rynicy (gm. Widuchowa) został ujęty przez gryfińską policję już następnego dnia (27 lipca 2025 r.). Dwa i pół miesiąca później, 13 października 2025 r., prokurator skierował natomiast przeciwko niemu akt oskarżenia. Obejmował nie tylko „znęcanie się nad psem ze szczególnym okrucieństwem", ale również kierowanie „gróźb karalnych pozbawienia zdrowia lub życia wobec dwojga osób" - właściciela czworonoga oraz jego partnerki.

Sędzia Izabela Kołodzińska-Jordan nie miała wątpliwości co do winy oskarżonego. Uznała Gracjana S. za winnego obu zarzucanych mu czynów i wymierzyła mu karę łączną 10 miesięcy pozbawienia wolności. Z podobnego założenia wyszedł Sąd Apelacyjny. Wyrok został utrzymany w mocy, co oznacza, że Gracjan S. odbędzie karę 10 miesięcy pozbawienia wolności. Ponadto wobec mieszkańca gminy Widuchowa orzeczono pięcioletni zakaz posiadania „wszelkich zwierząt", a także pięcioletni zakaz kontaktowania się i zbliżania (na odległość mniejszą niż 15 metrów) z dwójką poszkodowanych.

Skazany został też zobowiązany do pokrycia kosztów sądowych oraz wpłacenia nawiązek finansowych: kwoty 5 000 zł na rzecz gryfińskiego „Kojca" oraz po 1 000 zł dla poszkodowanych.

©℗

MIERZYN

Na obwodnicę czekali 30 lat. Umowa w ciągu 30 dni

Marek Jaszczyński

Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad poinformowała, że trwają ostatnie formalności przed podpisaniem umowy na budowę obwodnicy, która połączy Mierzyn z Zachodnią Obwodnicą Szczecina. W ciągu miesiąca może dojść do podpisania kontraktu, , a później przedstawiciele inwestora chcą spotkać się z mieszkańcami.

Obwodnica Mierzyna jest jednym z najważniejszych oczekiwanych przedsięwzięć drogowych w rejonie Szczecina i gminy Dobra. Inwestycja ma odciążyć miejscowość, przez którą każdego dnia przejeżdżają tysiące samochodów, oraz zapewnić połączenie z powstającą Zachodnią Obwodnicą Szczecina.

- Jesteśmy jeszcze w trakcie trwania kontroli Urzędu Zamówień Publicznych. Szacujemy, że w ciągu miesiąca będzie podpisana umowa - przekazał przedstawiciel GDDKiA.

Wykonawcą inwestycji ma być firma Budimex, która wygrała przetarg oferując 153,4 mln zł. GDDKiA zastrzega jednak, że formalnie będzie można mówić o wykonawcy dopiero po podpisaniu kontraktu.

FOT. GDDKIA

Szczegóły budowy wykonawca drogi chce przedstawić na spotkaniu z mieszkańcami i samorządowcami

Budowa odcinka obwodnicy Mierzyna prowadzącego do połączenia z Zachodnią Obwodnicą Szczecina będzie realizowana wspólnie przez GDDKiA i miasto Szczecin. Powodem jest przebieg inwestycji zarówno przez teren gminy Dobra, jak i Szczecina.

Po podpisaniu umowy inwestor chce zorganizować spotkanie z mieszkańcami dotyczące realizacji zadania. Ma ono być okazją do przedstawienia szczegółów dotyczących prowadzenia robót oraz funkcjonowania lokalnego układu drogowego.

Budowa będzie realizowana w systemie „Buduj". W ciągu 30 dni od podpisania umowy wykonawca przejmie plac budowy i rozpocznie roboty. Na realizację inwestycji przewidziano 22 miesiące, z wyłączeniem okresów zimowych od 16 grudnia do 15 marca. Oznacza to, że kierowcy powinni skorzystać z nowej trasy w pierwszej połowie 2029 roku.

Początek obwodnicy znajdzie się przy końcu ulicy Ku Słońcu, w rejonie centrum handlowego. Następnie droga pobiegnie w kierunku ulic Topolowej i Łukasińskiego, dalej przez zachodnią część Szczecina, częściowo przez teren ogródków działkowych, by ostatecznie połączyć się z węzłem Szczecin Zachód (Dołuje) na Zachodniej Obwodnicy Szczecina.

SZCZECIN

Biznes, nowe technologie i finanse Przed nami Smart Business Forum

Agata Maksymiuk

Jak nowe technologie mogą wspomóc biznes, a także jak bezpiecznie korzystać ze sztucznej inteligencji i gdzie szukać pieniędzy na rozwój? To tematy, które podejmą eksperci Smart Business Forum. Pierwsza edycja wydarzenia odbędzie się już 8 września w Hanza Tower w Szczecinie. Wstęp jest wolny, ale obowiązuje rejestracja.

Smart Business Forum będzie okazją do rozmowy o tym, jak nowe technologie, sztuczna inteligencja i dostępne źródła finansowania mogą wpływać na rozwój przedsiębiorstw na Pomorzu Zachodnim. W programie znalazły się eksperckie wystąpienia i panele dyskusyjne, a także strefa wystawiennicza, w której uczestnicy zobaczą konkretne rozwiązania technologiczne i będą mogli porozmawiać z przedstawicielami firm oraz instytucji. Mocno przyciągającą uwagę atrakcją będzie prezentacja humanoidalnego robota AGIBOT A2.

Nowe spojrzenie na rynek

Jednym z prelegentów będzie Łukasz Szydłowski z Microsoftu. Ekspert opowie o tym, jak Microsoft Copilot, agenci AI i rozwiązania z zakresu Security AI mogą zmieniać sposób pracy w biznesie. Ważnym elementem wystąpienia będzie bezpieczeństwo informacji i odpowiedzialne wykorzystanie sztucznej inteligencji. O zagrożeniach związanych z korzystaniem z narzędzi AI mówić będzie Marcin Maj z Niebezpiecznik.pl. Jego prelekcja „AI nas nie zabije... chyba?" obejmie m.in. ochronę danych i prywatności oraz cyberzagrożenia.

Eksperci podejmą także temat współpracy samorządu i biznesu oraz praktycznego wykorzystania innowacji, transformacji cyfrowej i sztucznej inteligencji w firmach. Ważnym pytaniem będzie również to, jak przedsiębiorcy mogą przygotować się na zmiany zachodzące na rynku.

Program uzupełni wystąpienie Adama Bieleckiego. Himalaista podczas power speechu opowie o wyznaczaniu nowych celów i redefiniowaniu tych dotychczasowych. - Myślę, że aspekt redefiniowania siebie na rynku może być wyjątkowo interesujący dla naszych odbiorców - mówi Andrzej Przewoda, prezes ZARR.

AI w firmie. Możliwości, ale też ryzyko

Jednym z głównych tematów wydarzenia będzie sztuczna inteligencja. - Wydaje mi się, że dzisiaj odpowiedź na to, czy powinniśmy z niej korzystać, jest już oczywista – mówi Andrzej Przewoda. - Wszyscy w mniejszym lub większym stopniu korzystamy z narzędzi AI. Kluczowe jest to, jak skutecznie i bezpiecznie powinniśmy to robić.

Jak zauważa prezes ZARR, każda firma działa w inny sposób, dlatego możliwości AI trzeba odnieść do konkretnej działalności - od sprzedaży i zdobywania klientów po poprawę jakości usług czy usprawnianie codziennych procesów. Wraz z nowymi możliwościami pojawiają się jednak zagrożenia związane m.in. z bezpieczeństwem informacji i ochroną danych.

Wszyscy w mniejszym lub większym stopniu korzystamy z narzędzi AI. Kluczowe jest to, jak skutecznie i bezpiecznie powinniśmy to robić.

ANDRZEJ PRZEWODA
prezes ZARR

Skąd wziąć pieniądze na rozwój?

Technologia to niejedyny element potrzebny do rozwoju firmy, dlatego podczas wydarzenia przedsiębiorcy będą mogli zapoznać się też z dostępnymi instrumentami finansowymi oraz porozmawiać z przedstawicielami instytucji oferujących wsparcie.

- Dzisiaj tych instrumentów, narzędzi, którymi możemy posiłkować się przy finansowaniu różnych przedsięwzięć rozwojowych jest naprawdę bardzo dużo - mówi Przewoda. – Wydarzenie będzie okazją by poznać, jeśli nie wszystkie, to na pewno te najważniejsze.

Osoby chętne do udziału w wydarzeniu mogą zgłaszać się za pośrednictwem formularza dostępnego na: www.smartbusinessforum.pl.

eprasa.pl a5dde12f3e

ZBLIŻENIA

W pogoni za burzą

Chrystian Ufa

Wszystko zaczęło się od wędkowania z ojcem. Wówczas Mateusz Taszarek zaczął interesować się burzami. Badania wykonywał w ramach przygotowań przed wypłynięciem na jezioro

FOT. ARCH. PRYWATNE DR. MATEUSZ TASZAREK

Dr Mateusz Taszarek odbył łącznie blisko 60 „chasingów", czyli pościgów za burzami po Stanach Zjednoczonych

Od najmłodszych lat ojciec bardzo często zabierał mnie na ryby i wędkowaliśmy na jeziorze. Największym zagrożeniem dla wędkarza, który przebywa na łodzi, jest burza, która może go zaskoczyć. Dlatego zacząłem wykonywać amatorskie prognozy, aby ustalić, czy wystąpi burza w danym dniu i z czasem zacząłem się tym fascynować – opowiada dr Mateusz Taszarek.

W 2012 roku Mateusz rozpoczął doktorat na Uniwersytecie im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, a dokładniej na Wydziale Nauk Geograficznych i Geologicznych. Praca dotyczyła warunków atmosferycznych, które sprzyjają powstawaniu tornad, gradu oraz innych niebezpiecznych wyładowań atmosferycznych.

Cztery lata później dr Taszarek wyruszył do Stanów Zjednoczonych. Prawie pięć lat spędził na prowadzeniu badań w NOAA National Severe Storms Laboratory w Norman w stanie Oklahoma.

– Zajmowałem się tam kwestiami naukowymi, analizowaniem danych, tworzeniem nowych produktów dla synoptyków oraz łowieniem burz, czyli wyjeżdżaniem w teren – wspomina dr Mateusz Taszarek.

Naukowiec odbył łącznie blisko 60 „chasingów", czyli pościgów za burzami po Stanach Zjednoczonych. Podczas tych podróży dwadzieścia jeden razy był świadkiem tornad.

Łowienie burz po amerykańsku

– Tam te zjawiska są najbardziej spektakularne, ale przede wszystkim są tam płaskie tereny i bardzo mało przeszkód terenowych, które ograniczałyby widoczność po horyzont. Dodatkowo prostopadła sieć dróg sprawia, że zdecydowanie łatwiej jest podjechać do burzy, by wykonać spektakularne zdjęcie – wyjaśnia łowca burz.

Jak wygląda typowa wyprawa?

– Przed taką wyprawą oszacowujemy, gdzie i kiedy najbardziej ekstremalne zjawiska mogą się rozwinąć. Potem jedziemy tam, obserwujemy, robimy zdjęcia, podziwiamy matkę naturę – streszcza dr Taszarek.

Podczas polowania na burzę obowiązują jednak konkretne zasady. Mają one zapobiec ryzyku, które przy polowaniu na żywioł potrafi być bardzo wysokie.

– Było kilka sytuacji, kiedy istniało ryzyko, że nasze auto może być uszkodzone lub wiatr je wywróci. Tego typu sytuacje zazwyczaj powstawały, kiedy byliśmy skupieni na jednej burzy w miejscach z bardzo ubogą siecią dróg. np. w Nebrasce, czy Dakocie Południowej. Wówczas za naszymi plecami rozwijały się kolejne komórki burzowe – opisuje dr Taszarek. – Może dojść nawet do sytuacji, że burza, którą się interesujemy, odcina przed nami drogę ucieczki, a nie możemy się udać na południe, dlatego że tam rozwijają się już kolejne niebezpieczne komórki burzowe. Możemy być po prostu zamknięci pośrodku. Wyciągnąłem swoje lekcje i wnioski z tego typu doświadczeń. W momencie, kiedy rozpoczynamy łowienie burz, to zawsze staramy się planować drogę odwrotu.

Najbardziej niebezpieczną wyprawę łowca burz z Poznania odbył jednak w 2016 roku. Wówczas naukowiec miał przyjemność ścigać burzę wraz z legendarnym synoptykiem Rogerem Edwardsem ze Storm Prediction Center, który w tym roku przeszedł na emeryturę.

– Wówczas korzystając z jego ogromnego doświadczenia, podjechaliśmy bardzo blisko do potężnego tornada o prędkości wiatru ponad 220 mil na godzinę. Podjechaliśmy na odległość 300-400 metrów od zewnętrznej krawędzi silnych wiatrów. To było przeżycie surrealistyczne, ale na zawsze pozostanie w mojej pamięci – wspomina dr Mateusz Taszarek.

Przewidzieć tornado

Naukowiec podkreśla, że pomimo tego że polowanie na burze to „działalność hobbystyczna", to jak najbardziej z wypraw można wyciągnąć wnioski do badań naukowych.

– Dlatego, że rozwijając produkty do prognozowania zjawisk ekstremalnych, musimy lepiej zrozumieć, jak działa mechanizm powstawania tych zjawisk. „Polowanie" pozwala ulepszać nasze modele – zauważa naukowiec, pracujący nad modelowaniem zjawisk konwekcyjnych w skali globalnej. – Dzięki naszej metodzie będziemy w stanie ustalić, gdzie wystąpią warunki atmosferyczne sprzyjające do tego, żeby powstało tornado, duży grad lub silny wiatr.

Takie zautomatyzowane prognozy atmosferyczne, aktywnie rozwijane są w Stanach Zjednoczonych. Modele tworzone przez Amerykanów są jednak dedykowane funkcjonowaniu na obszarze USA.

– W Polsce dotychczas nie było tego typu badań, by w pełni zautomatyzować prognozy burz. To innowacyjne pod tym względem, że zbieramy obserwacje burz z całego świata i staramy się tworzyć modele, które są dedykowane dla całej kuli ziemskiej. Tak naprawdę tworzymy produkt, który lepiej będzie działał w Europie w porównaniu do tych produktów amerykańskich, które są dedykowane obszarowi USA – wyjaśnia dr Taszarek.

Coraz większa automatyzacja prognoz pogody wynika z tego, że jest coraz więcej danych dotyczących niebezpiecznych zjawisk atmosferycznych.

Pomagają także zwiększone możliwość obliczeniowe komputerów.

– Dotychczas, żeby wykonać prognozę konwekcyjną, doświadczony synoptyk musiał spędzić kilka godzin, żeby opracować mapę konwekcyjną. My w pełni automatyzujemy ten proces i możemy generować te mapy nie tylko na kolejne 24 godziny, ale nawet na 10 dni do przodu – tłumaczy poznański naukowiec.

Metoda, nad którą pracują polscy naukowcy, ma pomóc we wskazaniu tego, gdzie wystąpią warunki atmosferyczne sprzyjające do powstania m.in. tornada.

– To, co my tworzymy, w żadnym stopniu nie może jednak zastąpić synoptyka. To produkt, który ma wspierać ich decyzje, a nie zastępować. Synoptyk jest w stanie podjąć lepszą decyzję niż te zautomatyzowane modele, ponieważ uwzględnia większą liczbę czynników – zastrzega dr Taszarek. – Natomiast jeżeli rozpocznie swoją zmianę i zobaczy taką mapę z prognozą, to już wie, od czego ma zacząć, bo ten model wskaże mu, które regiony są najbardziej podatne na niebezpieczne zjawiska atmosferyczne w danym dniu.

Tego wszystkiego dowiedzieliśmy się podczas XVI Zlotu Polskich Łowców Burz, który po raz trzeci odbył się w Poznaniu.

REKLAMA 0011575034

OGŁOSZENIE O LICYTACJI NIERUCHOMOŚCI

*Komornik Sądowy przy Sądzie Rejonowym w Stargardzie Jacek Onyszkiewicz, Kancelaria Komornicza nr VII w Stargardzie (tel. 91 577 12 39) ogłasza, że: w dniu **24-09-2026 r. o godz. 14:20** w budynku Sądu Rejonowego w Stargardzie mającego siedzibę przy ul. Stefana Okrzei 8 w sali nr 205, odbędzie się **druga licytacja** następujących udziałów:*
- udział 1/3 należący do dłużnika P. Mariusza Krzak
- udział 1/3 należący do dłużnika P. Lecha Halko
*w nieruchomości lokalowej - lokal mieszkalny nr 6, położony w budynku mieszkalnym wielorodzinnym nr B14/E przy ul. Osiedle Zachód w Stargardzie. Lokal mieszkalny nr 6 położony jest na II piętrze dwukondygnacyjnego budynku mieszkalnego, wielorodzinnego, składa się z czterech pokoi, kuchni, wc, łazienki, wc oraz przedpokoju o łącznej powierzchni użytkowej 77,80 m². Dla przedmiotowej nieruchomości Sąd Rejonowy w Stargardzie V Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą nr **KW SZ1T/00109228/1.***

*Suma oszacowania udziału **1/3** należącego do dłużnika P. Mariusza Krzak wynosi: **145 500,00 zł**, zaś cena wywołania jest równa **2/3** sumy oszacowania i wynosi **97 000,00 zł.** Licytant przystępujący do przetargu powinien złożyć rękojmię w wysokości jednej dziesiątej sumy oszacowania, to jest **14 550,00 zł** - najpóźniej do dnia 23.09.2026 r.*

*Suma oszacowania udziału **1/3** należącego do dłużnika P. Lech Halko wynosi: **145 500,00 zł**, zaś cena wywołania jest równa **2/3** sumy oszacowania i wynosi **97 000,00 zł.** Licytant przystępujący do przetargu powinien złożyć rękojmię w wysokości jednej dziesiątej sumy oszacowania, to jest **14 550,00 zł** - najpóźniej do dnia 23.09.2026 r.*
Rękojmia powinna być złożona w gotówce albo książeczce oszczędnościowej banków uprawnionych według prawa bankowego zaopatrzonej w upoważnienie właściciela książeczki do wypłaty całego wkładu stosownie do prawomocnego postanowienia sądu o utracie rękojmi.

*Rękojmię można uiścić także na konto komornika: **Bank Polska Kasa Opieki S.A. I O/Stargard 80 12403901 1111 0000 4223 7738**.*

Zgodnie z przepisem art. 976 §1 kpc w przetargu nie mogą uczestniczyć osoby, które mogą nabyć nieruchomość tylko za zezwoleniem organu państwowego, a zezwolenia tego nie przedstawiły oraz inne osoby wymienione w tym artykule.

AUTOPROMOCJA

Czwartek z dreszczykiem

gs24.pl
gp24.pl
gk24.pl

REKLAMA 0011575206

PREZYDENT MIASTA STARGARD

informuje, że wywiesza na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego:

na okres od dnia 24 sierpnia 2026 r. do dnia 14 września 2026 r.

- **wykaz nr 72** - zbycie lokalu mieszkalnego, położonego przy ul. Hetmana Stefana Czarnieckiego 14/9 wraz ze sprzedażą udziału w działce nr 455 i oddaniem w użytkowanie wieczyste udziału w działce nr 440/46 (obręb 10) - bezprzetargowo na rzecz najemcy;
- **wykaz nr 73** - zbycie lokalu mieszkalnego, położonego przy ul. Garncarskiej 4/25 wraz z pomieszczeniem przynależnym i sprzedażą udziału w działkach nr: 126, 128 i 608 (obręb 11) - bezprzetargowo na rzecz najemcy;
- **wykaz nr 74** - zbycie lokalu mieszkalnego, położonego przy ul. Tadeusza Kościuszki 47/1 wraz z pomieszczeniem przynależnym i sprzedażą udziału w działce nr 313 oraz oddaniem w użytkowanie wieczyste udziału w działce nr 598 (obręb 10) - bezprzetargowo na rzecz najemcy;
- **wykaz nr 75** - zbycie lokalu mieszkalnego, położonego przy ul. Bolesława Prusa 4/1 wraz ze sprzedażą udziału w działce nr 68 i oddaniem w użytkowanie wieczyste udziału w działkach nr: 617, 619 i 620 (obręb 6) - bezprzetargowo na rzecz najemcy;
- **wykaz nr 76** - zbycie lokalu mieszkalnego, położonego przy ul. Marii Skłodowskiej-Curie 2/6 wraz ze sprzedażą udziału w działkach nr 90 i 89/31 (obręb 13) - bezprzetargowo na rzecz najemcy;
- **wykaz nr 79** - zbycie działki nr 282, położonej pomiędzy ulicami Źródlaną i Grunwaldzką (obręb 13) - bezprzetargowo;

na okres od dnia 31 sierpnia 2026 r. do dnia 21 września 2026 r.

- **wykaz nr 77** - sprzedaż działek nr: 13/14, 22/12 i 24/24 o łącznej pow. 0,1023 ha, położonych przy ul. Sybiraków (obręb 1) - przetarg ustny nieograniczony;
- **wykaz nr 78** - sprzedaż działek nr: 13/15, 22/13 i 24/25 o łącznej pow. 0,1434 ha, położonych przy ul. Sybiraków (obręb 1) - przetarg ustny nieograniczony;
- **wykaz nr 80** - zbycie lokalu mieszkalnego przy ul. Dworcowej 31/2 wraz z pomieszczeniem przynależnym i sprzedażą udziału w działce nr 691 (obręb 10) - przetarg ustny nieograniczony;
- **wykaz nr 81** - zbycie lokalu mieszkalnego przy ul. Gdyńskiej 26A/2 wraz ze sprzedażą udziału w działce nr 108 (obręb 7) - przetarg ustny nieograniczony;
- **wykaz nr 82** - zbycie pomieszczenia gospodarczego, usytuowanego na działce nr 1169 przy ul. Bułgarskiej (obręb 5) - bezprzetargowo na rzecz dotychczasowego najemcy;
- **wykaz nr 83** - dzierżawa działek o numerach: 555/2 i 555/1, położonych przy ul. Wiejskiej (obręb 11) - bezprzetargowo;
- **wykaz nr 84** - najem pomieszczenia gospodarczego, usytuowanego na działce nr 667 przy ul. Wojska Polskiego (obręb 6) - przetarg ustny ograniczony.

eprasa.pl a5dde12f3e

FOKUS

● Jutro sejmowa komisja sprawiedliwości zaopiniuje dwóch **kandydatów na sędziego Trybunału Konstytucyjnego**

ROCZNICA

Prezydent o reparacjach wojennych, premier o lekcji płynącej z Westerplatte

– Z Westerplatte głośno krzyczymy do całego wolnego świata: bądźcie solidarni, musimy pomóc przetrwać Ukrainie – wezwał Donald Tusk podczas 87. rocznicy wybuchu II wojny światowej

oprac. Karolina Wrońska

We wtorek, 1 września, na Westerplatte znów zawyły syreny, a na niebie zabłysnęły race. O godzinie 4.45 – równo 87 lat od ataku niemieckiego pancernika Schleswig-Holstein na placówkę tutejszej Wojskowej Składnicy Tranzytowej – rozpoczęły obchody rocznicy wybuchu II wojny światowej. W uroczystościach wzięli udział m.in. prezydent, premier i wicepremier, szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz.

FOT. PRZEMEK ŚWIDERSKI

Uroczystości na Westerplatte rozpoczęły się o godzinie 4.45 – tej samej, o której 87 lat temu niemiecki pancernik zaatakował Polskę

Prezydent Nawrocki apeluje o reparacje

Prezydent Karol Nawrocki podkreślił, że pamięć o 1 września „wymaga od nas prawdy i odpowiedzialności". Jak dodał, prawda ma swoje symbole i z całą pewnością jednym z najważniejszym dla całej II wojny światowej jest Westerplatte.

Prezydent zwrócił się do kanclerza Niemiec i narodu niemieckiego, by załatwić sprawę reparacji i zadośćuczynienia po II wojnie światowej „z myślą o sprawiedliwości historycznej, ale i z myślą o przyszłości".

Stwierdził ponadto, że „prawdziwa, twarda, sojusznicza deklaracja wobec Polski wymaga tego, aby nasi sojusznicy z Berlina i nasi sąsiedzi wypłacili nam zadośćuczynienie, które Polska przekaże na polskie siły zbrojne, na polski przemysł zbrojeniowy, abyśmy dostali to, co nam się należy".

– Wzywam też z Westerplatte, z serca się zwracam do pana premiera, do pana ministra, do pana marszałka, do wszystkich stronnictw w polskim parlamencie, do narodu polskiego: bądźmy razem w tym dziele – mówił Nawrocki.

Premier Tusk o lekcji, jaką daje Westerplatte

Z kolei premier Donald Tusk podczas wystąpienia wskazał, że lekcja II wojny światowej dzisiaj musi wpłynąć na decyzję i postawę wszystkich przywódców wolnego świata. – My z tej ponurej lekcji II wojny światowej musimy wyciągnąć wniosek o solidarności, o jedności zarówno narodu polskiego, jak i całego wolnego świata – Europy i Ameryki, Sojuszu Północnoatlantyckiego. To nie może być sojusz na papierze – podkreślił szef rządu.

– Mając w pamięci 80 milionów ofiar II wojny światowej, 6 milionów ofiar obywateli Polski, mając w pamięci wymordowanie prawie wszystkich Żydów w Europie przez ogarniętych obłędem nazistów (...), dzisiaj głośno z Westerplatte krzyczymy do całego wolnego świata: bądźcie solidarni, musimy dzisiaj pomóc przetrwać Ukrainie. Nie możemy powtórzyć tamtych błędów, nie może się powtórzyć Monachium, ta upiorna, bezradna, bezsilna polityka ustępowania złu – podkreślił Tusk.

Premier wskazał ponadto, że „najbliższe miesiące, ta jesień i zima, które są przed nami, mogą być kluczowe dla niepodległości Ukrainy, ale także dla bezpieczeństwa Polski, całego wolnego świata".

Premier powiedział też, że „najważniejszą lekcją z Westerplatte jest to, aby już nigdy ten, który został napadnięty przez agresora, nie był sam", zaznaczając, że Polska jest ofiarą wielu prowokacji.

Marszałek Czarzasty o pamięci w Wieluniu

– Pamięć o wojnie nie może służyć do karmienia nienawiści – mówił marszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty w Wieluniu podczas obchodów 87. rocznicy wybuchu II wojny światowej w tym mieście.

– Wojna zabiera człowiekowi właśnie to: bezpieczną przyszłość. Pamięć o wojnie nie może służyć do karmienia nienawiści. Ma służyć temu, żeby nigdy więcej nie pomylić agresora z ofiarą, siły z prawem, populizmu z prawdą – powiedział Czarzasty.

KRÓTKO

Warszawa

Stolica odwoła prezydenta? Zbiórka podpisów trwa

67 tysięcy podpisów pod wnioskiem o referendum w sprawie odwołania władz Warszawy zabrano przez miesiąc, Inicjator akcji Maciej Wilk przekazał, że celem na wrzesień jest zebranie 100 tysięcy podpisów. Stołeczna Operacja Referendalna rozpoczęła zbieranie podpisów 30 lipca. Akcja potrwa do 28 września. Aby referendum się odbyło, konieczne jest zebranie około 132 tysięcy podpisów.

Warszawa

Odszedł kolejny powstaniec warszawski

W wieku 94 lat zmarł Jerzy Łakomski ps. „Kajtek", który w trakcie powstania warszawskiego pełnił służbę pomocniczą w pułku „Baszta". W trakcie natarcia na wóz opancerzony przy ul. Belwederskiej został zraniony przez Niemców w głowę. Po dwóch dniach wrócił do służby. Po upadku powstania wraz z rodziną został wysiedlony do obozu przejściowego w Pruszkowie, skąd po 10 dniach trafił do transportu do Krakowa. Pogrzeb Jerzego Łakomskiego odbędzie się 7 września.

Zakopane

Krótsze przewozy konne do Morskiego Oka

Od wtorku Tatrzański Park Narodowy rozpoczął pilotaż przewozów konnych na skróconej trasie do Morskiego Oka. TPN chce w ten sposób sprawdzić organizację przyszłego systemu, w którym przewozy konne mają być połączone z transportem elektrycznym. Zaprzęgi będą przewozić turystów około 3-kilometrowym odcinkiem trasy z Palenicy Białczańskiej do Wodogrzmotów Mickiewicza – dalej turyści pójdą pieszo.

FOT. ADAM JANKOWSKI

Polska odrobiła lekcje. Dzisiaj jako państwo jesteśmy w forpoczcie krajów Unii Europejskiej, które wydają olbrzymie pieniądze na obronność

JAKUB STEFANIAK
wiceszef KPRM

WYPADEK

Tragiczny wypadek na autostradzie A1

oprac. Karolina Wrońska

Cztery osoby zginęły, a cztery w stanie ciężkim zostały przetransportowane do szpitala po wypadku na autostradzie A1 na wysokości Mykanowa w powiecie częstochowskim.

Ze wstępnych ustaleń policji wynika, że kierujący samochodem ciężarowym uderzył w tył pojazdu, przy którym znajdowali się pracownicy obsługi autostrady wykonujący na niej prace remontowe.

– W wyniku tego zdarzenia cztery osoby poniosły śmierć na miejscu, a cztery pozostałe w stanie ciężkim zostały przetransportowane do szpitala – powiedziała podkom. Barbara Poznańska z Komendy Miejskiej Policji w Częstochowie.

Poznańska wskazała, że badanie alkomatem nie wykazało alkoholu w organizmie kierowcy samochodu ciężarowego. Zaznaczyła, że zostanie mu pobrana krew do dalszych badań. Kierowca samochodu ciężarowego nie wymagał pomocy medycznej. Został zatrzymany.

EDUKACJA

Uczniowie i nauczyciele wrócili do szkół

oprac. Karolina Wrońska

4,8 mln uczniów i 715 tys. nauczycieli rozpoczęło wczoraj nowy rok szkolny 2026/2027.

– Szkoła to miejsce, gdzie młody człowiek, mam nadzieję, każdy będzie szczęśliwszy, każdy będzie dobrze nauczony, ale będzie też nauczony na wyzwania XXI wieku, wyzwania czasów trudnych – powiedziała szefowa MEN Barbara Nowacka, która uczestniczyła w inauguracji roku szkolnego w Liceum Ogólnokształcącym im. S. Czarnieckiego w Człuchowie (woj. pomorskie).

Szef rządu uczestniczył we wtorek w inauguracji roku szkolnego w Zespole Szkół nr 1 w Wieluniu w woj. łódzkim.

– Macie sto powodów dziennie, żeby się spierać o różne mniej i bardziej ważne sprawy, ale nigdy nie ulegnijcie temu, niektórzy powiedzą, trendowi dzisiaj, aby pogardzać kimś dlatego, że jest inny albo słabszy, albo że jest was więcej, a ich mniej – wskazał premier, zwracając się do uczniów.

eprasa.pl a5dde12f3e

SŁOWACJA

Sikorski: Grupa Wyszehradzka wróciła, znów możemy sobie ufać i ustalać różne rzeczy

oprac. Anna Nagel

W Tomaszovie pod Bratysławą rozpoczęło się we wtorek spotkanie ministrów spraw zagranicznych państw Grupy Wyszehradzkiej, którą tworzą Słowacja, Polska, Czechy i Węgry.

Ministrowie Juraj Blanar ze Słowacji, Radosław Sikorski z Polski, Anita Orban z Węgier i Petr Macinka z Czech dyskutowali o głównych problemach regionu i sprawach Unii Europejskiej. Słowacja objęła przewodnictwo w Grupie Wyszehradzkiej 1 lipca br. Gospodarz jednego z pierwszych spotkań, Blanar, wśród głównych priorytetów Bratysławy wymienia konkurencyjność, rozszerzenie Unii, współpracę w takich dziedzinach jak transport i energetyka oraz walkę z nielegalną migracją.

– Grupa Wyszehradzka wróciła – powiedział wicepremier, szef MSZ Radosław Sikorski we wtorek po spotkaniu szefów dyplomacji państw tego formatu w Tomaszovie koło Bratysławy. – Znowu możemy sobie ufać i ustalać różne rzeczy – podkreślił.

– To bardzo ważne, żeby zbliżać stanowiska przed spotkaniem, które zaczyna się dziś wieczorem w Irlandii. Nieformalnie spotkanie ministrów spraw zagranicznych i europejskich, bo wspólnie znaczymy więcej – powiedział szef polskiej dyplomacji.

Sikorski powiedział polskim mediom, że Polska wyraża solidarność z wszystkimi ofiarami putinowskiej Rosji. Zdaniem polskiego ministra „Rosja uparła się, żeby przekonać wszystkich, że co prawda my nie życzymy sobie konfliktu z nią, to ona jest na wojnie z nami".

– (Moskwa) dokonuje aktów sabotażu, podpaleń, zabójstw politycznych, terroru państwowego – powiedział Sikorski po spotkaniu ministrów spraw zagranicznych w Tomaszovie koło Bratysławy. Przypomniał w tym kontekście, że w Polsce doszło do próby wysadzenia pociągu.

PAP

FOT. JOE KLAMAR/AFP/EAST NEWS

Minister Sikorski na spotkaniu ministrów spraw zagranicznych V4 w Bratysławie

USA / UKRAINA

Sojusznicy Ukrainy wywierają presję na Hiszpanię i Grecję

oprac. Anna Nagel

Kraje NATO i Unii Europejskiej naciskają na Hiszpanię i Grecję, aby przekazały Ukrainie pociski przechwytujące Patriot. Decyzje w tej sprawie mają zapaść podczas spotkania ministrów spraw zagranicznych i obrony państw UE oraz krajów partnerskich.

Agencja Bloomberg poinformowała o rosnącej presji na Hiszpanię i Grecję w sprawie przekazania Ukrainie pocisków przechwytujących Patriot.

Według osób zaznajomionych ze sprawą, które rozmawiały z agencją, propozycja przewiduje też możliwość zakupu przez Norwegię pocisków z Hiszpanii i Grecji, a następnie przekazanie ich Ukrainie.

FOT. CAPT. ALEXANDER WATKINS/US ARMY

Wyrzutnie są, ale rakiet do nich jest bardzo mało. Sytuację pogarszają ograniczone zasoby tych rakiet na świecie

Hiszpania i Grecja pod presją

Wśród sojuszników Ukrainy Hiszpania i Grecja dysponują jednymi z największych rezerw systemów Patriot. Oba kraje mają również zapasy pocisków przechwytujących, których termin przydatności zbliża się ku końcowi.

Grecja była jednym z pierwszych krajów wysyłających Ukrainie amunicję po inwazji Rosji w 2022 r., ale oparła się naciskom, by przekazać na potrzeby Kijowa pociski do wyrzutni Patriot. Ateny utrzymują, że w obliczu napięć z Turcją potrzebują tego uzbrojenia do własnych celów.

Hiszpania zapowiedziała, że w 2026 r. zapewni Ukrainie 1 mld euro pomocy wojskowej – przypomniała agencja.

Rzecznik greckiego rządu odmówił skomentowania doniesień Bloomberga, podobnie jak urzędnik hiszpańskiego ministerstwa obrony.

Ukraina potrzebuje wsparcia

Zapewnienie Kijowowi nowych systemów obrony powietrznej stało się coraz pilniejszym zadaniem dla sojuszników Ukrainy – podkreślił Bloomberg.

– Obrona przeciwlotnicza jest kluczową kwestią – oświadczyła przed wtorkowym spotkaniem z ministrami z krajów członkowskich i partnerskich UE Kaja Kallas, unijna szefowa dyplomacji. Jak podkreśliła, Ukrainie „brakuje pocisków przechwytujących". – Wiemy, że niektóre państwa mają zapasy pocisków, których termin przydatności upływa. Byłoby bardzo dobrze, gdyby zostały przekazane Ukrainie – oznajmiła.

Pociski Patriot są jednym z kluczowych elementów obrony Ukrainy przed rosyjskimi pociskami balistycznymi. Prezydent Zełenski zauważył w sierpniu, że dostawy amunicji od partnerów zachodnich w pierwszej połowie 2026 r. zmniejszyły się trzykrotnie w porównaniu z analogicznym okresem ubiegłego roku.

W ostatnich miesiącach Ukraina apelowała o zwiększenie liczby systemów obrony powietrznej, twierdząc, że kurczące się zapasy nie powstrzymają nasilających się ataków Moskwy. Kijów szczególnie poszukuje większych dostaw pocisków Patriot, na które wzrosło zapotrzebowanie z powodu wojny USA z Iranem, trwającej od przełomu lutego i marca.

Ukraina otrzymała informacje wywiadowcze, że Rosja przygotowuje się do ewentualnej nowej ofensywy lądowej na Kijów – donosił wcześniej Bloomberg.

Ze względu na krytyczny brak pocisków do systemów Patriot Ukraina zmienia strategię i zamiast zestrzeliwać rosyjskie rakiety balistyczne, zaczyna polować na same wyrzutnie na terytorium Rosji – podał portal Kyiv Independent, powołując się na ekspertów oraz wojskowych.

KANADA

Kobieta zapłaci odszkodowanie dla niesłusznie oskarżonego kardynała

oprac. Anna Nagel

Kobieta, która oskarżyła o molestowanie seksualne kardynała Marca Ouelleta, byłego prymasa Kanady, będzie musiała zapłacić mu 100 tys. dolarów kanadyjskich odszkodowania – orzekł w poniedziałek sąd w Quebeku.

Skarżąca zarzucała kardynałowi, że w latach 2008-2010, gdy była stażystką w diecezji Quebeku, hierarcha miał dopuścić się wobec niej czynów niepożądanych. Wniosła skargę do diecezji, a następnie ta skarga trafiła w 2021 r. do Watykanu, ale w 2022 r. została odrzucona – przypomniały media. Kobieta dołączyła wówczas do pozwu zbiorowego.

Kiedy pojawiły się zarzuty wobec kardynała, duchowny wniósł pozew do sądu. W czasie procesu zaprzeczał zarzutom.

Kobieta „niezadowolona ze (sposobu) potraktowania jej skargi, złożonej papieżowi Franciszkowi, zdecydowała się zmienić swoją wersję wydarzeń, by przyciągnąć zainteresowanie publiczne, lecz dokonała tego w taki sposób, że działała nierozważnie, jeśli nie wręcz złośliwie wobec kardynała" – napisał sędzia Martin Castonguay w liczącej 52 strony sentencji.

Uznana za winną zniesławienia, kobieta będzie musiała zapłacić kardynałowi 100 tys. dolarów kanadyjskich z odsetkami, liczonymi od grudnia 2022 r. – podała „Montreal Gazette". Liczący 82 lata kardynał zadeklarował, że otrzymane środki przeznaczy na rzecz rdzennych mieszkańców Kanady, którzy padli ofiarą molestowania seksualnego. PAP

REPUBLIKA POŁUDNIOWEJ AFRYKI

Masowe ceremonie, które kończą się śmiercią

Kazimierz Sikorski

W wyniku masowych ceremonii obrzezania w RPA śmierć poniosło 43 chłopców, a dziesiątki innych zostało okaleczonych. Rytuały znane jako „Ulwaluko", odbywają się dwa razy w roku w szkołach inicjacyjnych.

Po przybyciu na miejsce chłopcy są oddzielani od rodzin i pokrywani białą gliną. Potem spędzają trzy tygodnie, przechodząc przemianę z chłopców w mężczyzn, zanim wrócą do domów.

W ramach ceremonii zostają poddani zabiegowi obrzezania przez tradycyjnych „chirurgów". Wiele zabiegów przeprowadzają osoby nieposiadające odpowiednich kwalifikacji; używają one starych włóczni, nożyczek lub żyletek do wykonywania drastycznych operacji. W tym roku z powodu ceremonii „Ulwaluko" zmarło 43 chłopców, w 2024 roku łączna liczba ofiar wyniosła 93. Niektórzy „chirurdzy" dokonywali zabiegów bez znieczulenia.

Odpowiedzialnością za te tragedie obarczono gangi, które zakładają nielegalne szkoły inicjacyjne, zatrudniając nieprzeszkolonych „chirurgów" i „pielęgniarzy".

Głównymi przyczynami zgonów są gangrena, sepsa i odwodnienie, były też przypadki, w których opornych dźgano nożem, topiono lub bito na śmierć.

Republika Południowej Afryki zakazała tworzenia niezarejestrowanych szkół inicjacyjnych i wymaga, aby „chirurdzy" posiadali odpowiednie przeszkolenie i kwalifikacje.

eprasa.pl a5dde12f3e

STRONA ZDROWIA

• **Za tydzień:** 10 głównych objawów choroby Alzheimera, które rozwijają się jako pierwsze

PROFILAKTYKA

Co jeść, żeby nie chorować jesienią? Te produkty wzmocnią twoją odporność

To pytanie pojawia się szczególnie w okresie jesienno-zimowym, gdy sezon chorobowy daje się wszystkim we znaki. W jaki sposób możesz pomóc swojemu organizmowi? Sięgaj po pokarmy, które mają dodatkowe walory

Martyna Jaros, Gabriela Fedyk

Układ odpornościowy ma chronić organizm przed czynnikami zewnętrznymi, które mogą powodować choroby i infekcje. Wybierając odpowiednie produkty, dostarczające konkretne składniki odżywcze, możesz:

- wzmacniać naturalną barierę ochronną, np. błony śluzowe przewodu pokarmowego;
- wpływać na aktywność komórek obronnych organizmu, np. limfocyty, makrofagi;
- w pewnym stopniu ograniczać nasilenie stanu zapalnego.

Badania nad wpływem składników pokarmowych, takich jak witaminy, związki mineralne, antyoksydanty i kwasy tłuszczowe, na działanie układu odpornościowego to temat stosunkowo świeży. Wynika jednak z nich jasno – po pewne produkty warto sięgać regularnie nie tylko w okresie jesienno-zimowym, ale przez cały rok.

Choć nie jest możliwe szybkie wzmocnienie układu odpornościowego, to im szybciej zaczniesz wprowadzać kilka zmian w stylu życia, tym szybciej poprawisz swoje ogólne samopoczucie, w tym swoją odporność.

Co zrobić, żeby wzmocnić odporność?

Wprowadź do swojego planu dnia tych kilka zmian:

- stosuj zbilansowaną dietę z dużą ilością świeżej żywności i produktów pełnoziarnistych,
- ruszaj się co najmniej 150 minut tygodniowo,
- staraj się minimalizować stres (stosuj techniki relaksacyjne, medytuj, oddychaj),
- rzuć palenie,
- ogranicz spożycie alkoholu.

W jesienne i zimowe dni warto do codziennego jadłospisu wpleść produkty, które wzmocnią odporność organizmu. Poniżej prezentujemy kilka wybranych.

Miód jest znanym od pokoleń produktem stosowanym w okresie przeziębień. Większość źródeł naukowych oceniających wpływ miodu na układ odpornościowy podaje, że skuteczna dzienna dawka miodu, spożywana przez 2-3 miesiące, mieści się w przedziale od 70 do 120 g (224-384 kcal). Miód należy dodawać do napojów o temperaturze ok. 50 stopni Celsjusza, gdyż substancje o dobroczynnym działaniu zawarte w miodzie nie są odporne na działanie wysokiej temperatury.

FOT. 123RF

Cebula i czosnek działają jak naturalne antybiotyki, które pomagają w walce z przeziębieniem i wzmacniają odporność

Czosnek to podstawowy produkt polecany w kontekście wzmacniania naturalnej odporności organizmu. U osób regularnie konsumujących potrawy z czosnkiem obserwuje się liczniejsze populacje limfocytów. Przy pierwszych oznakach przeziębienia warto skorzystać z tej właściwości czosnku, dodając przeciśnięty przez praskę ząbek do surówki, pasty ze strączków lub mięs. Spore ilości allicyny zawiera także cebula.

Pomarańcze, mandarynki, cytryny i inne owoce cytrusowe. Dostarczają przede wszystkim witaminę C, a także szereg flawonoidów, czyli związków antyoksydacyjnych i olejków eterycznych. Kwercetyna, naringeryna, rutyna i hesperedyna to niejedyne substancje o działaniu przeciwzapalnym, bo limonen, najobficiej występujący związek olejku eterycznego cytrusów, również wykazuje takie działanie. Cytrusy to dobre źródło witaminy C, która chroni przed infekcjami, ale nie skraca znacząco czasu ich trwania.

Maliny są owocami znanymi w medycynie ludowej ze swoich właściwości przeciwzapalnych, które posiadają ze względu na wysoką zawartość substancji antyutleniających: antocyjanów, flawonów, kwasów fenolowych, tanin i beta-sitosterolu. Antocyjany mają działanie hamujące enzymy nasilające procesy zapalne, a witamina C, będąca silnym przeciwutleniaczem, wpływa na działanie limfocytów T. Przeciwwirusowe właściwości malin oraz naparów z liści krzewów malinowych wynikają z zawartości kwasu elagowego.

Na odporność naszego organizmu wpływa styl życia: jakość snu, poziom stresu, aktywność fizyczna, stan jelit, nawodnienie i regeneracja po chorobie. Niezwykle istotna jest również dieta

Imbir. Jego działanie w kontekście układu odpornościowego przypisuje się gingerolom, które są pochodnymi fenoli. Związki te i inne zawarte w imbirze, wpływają hamująco na wydzielanie nadmiernych ilości czynników prozapalnych przez limfocyty T i makrofagi, tym samym regulując odpowiedź układu immunologicznego na patogeny.

Codzienne picie ciepłej wody z tartym imbirem pomaga wzmocnić odporność organizmu, działa rozgrzewająco i przeciwzapalnie.

Marchew, dynia, melon, suszone morele, jarmuż, szpinak. Pomarańczowe owoce i warzywa oraz warzywa liściaste to dobre źródła beta-karotenu w diecie. Beta-karoten jest prekursorem witaminy A, która jest niezbędna w procesie dojrzewania komórek układu odpornościowego.

Wzmacnia skórę, a także błony śluzowe przewodu pokarmowego, które nawet lekko uszkodzone stanowią otwartą furtkę dla drobnoustrojów.

Wysokie spożycie produktów obfitujących w beta-karoten (ok. 30 mg na dobę) wykazuje działanie ochronne na organizm uwarunkowane silnym działaniem antyoksydacyjnym tego związku. By dostarczyć taką ilość beta-karotenu, wystarczy wypić ok. 350 ml jednodniowego soku marchwiowego.

Jogurt naturalny, kefir, maślanka. Fermentowane produkty mleczne produkowane z udziałem konkretnych szczepów bakterii probiotycznych: Lactobacillus, Bifidobacterium oraz Saccharomyces boulardii – mają działanie immunomodulacyjne.

Bakterie probiotyczne m.in.:pobudzają limfocyty T do działania, nasilają produkcję cytokin przeciwzapalnych – cząsteczek, których obecność mobilizuje układ immunologiczny do wzmożonej aktywności, uszczelniają błonę śluzową w obrębie jelit, ograniczają reakcje uczuleniowe, inicjują produkcję przeciwciał chroniących organizm w stanie zagrożenia infekcją.

Tłuste ryby morskie to najlepsze żywieniowe źródła witaminy D oraz wielonienasyconych kwasów tłuszczowych z rodziny omega-3.

Kwasy te działają na komórki układu odpornościowego prawdopodobnie poprzez wpływ na wydzielanie związków odpowiedzialnych za komunikację pomiędzy nimi.

Witamina D działa immunomodulująco, obniża skłonność organizmu do reakcji alergicznych. U osób, które często chorują, stwierdza się w badaniach profilaktycznych niskie, względem zaleceń, stężenie witaminy D we krwi.

eprasa.pl a5dde12f3e

UZDROWISKA

Zachwycający kurort tuż za polską granicą. Warto tu zajrzeć także w weekend

Druskieniki na Litwie od lat przyciągają Polaków szukających odpoczynku i walorów uzdrowiskowych. To miejsce warte polecenia

Patrycja Seklecka

Od lat piękne uzdrowisko Druskieniki kojarzy się Polakom głównie z pobytem sanatoryjnym, który trwa zazwyczaj od 2 do 3 tygodni. Miejscowość jest zachwycająca, a jej klimat, źródła wód mineralnych i pokłady borowiny wykazują korzystny wpływ na poprawę zdrowia – jeśli więc masz dużo wolnego czasu i cierpisz na dolegliwości zdrowotne, możesz śmiało spędzić tam nawet kilka tygodni.

Byłam i sprawdziłam. Spędziłam w mieście niecałe dwa dni, dlatego chętnie opowiem, jak wyglądało to z mojej perspektywy.

Litewskie uzdrowisko odwiedziłam pierwszy raz w życiu. Co mnie zaskoczyło? Na pewno to, jak bardzo „miła dla oka" jest ta miejscowość. Urokliwe, zabytkowe domy mieszają się tu z nowoczesną zabudową, a spacery zielonymi alejkami umilają ustawione co rusz tablice z obrazami Mikołaja Ciurlionisa. Przez cały pobyt w uzdrowisku miałam poczucie, że nawet zwykły spacer nad miejskim jeziorem czy wypoczynek nad Niemnem ma na mnie relaksujący, a nawet „uzdrawiający" wpływ.

W Druskienikach możesz poczuć się jak na wakacjach, jednak czyste powietrze, wszechobecna zieleń i źródełka, w których płyną druskiennickie wody mineralne szybko przypomną ci, że przebywasz w uzdrowisku. To nic złego – wręcz przeciwnie! W końcu kto nie chciałby spędzić weekendu czy urlopu w miejscu, które korzystnie wpływa nie tylko na duszę, ale i ciało?

Ze względu na duże pokłady soli, która idealnie nadaje się do zabiegów leczniczych, Druskieniki są zwane „Miastem Soli".

W sezonie letnim i wiosennym Druskieniki zachwycają morzem kwitnących, kolorowych kwiatów i tętniącymi życiem kawiarenkami. Oferują też wiele atrakcji i rozrywek na świeżym powietrzu, a nawet... stok narciarski, z którego można korzystać przez cały rok!

Kilometry alejek stworzonych do spacerowania i jazdy na rowerze to dopiero początek długiej listy rozrywek, które oferuje litewska perełka. Wystarczy krótki spacer, by zobaczyć architektoniczne perełki uzdrowiskowe, takie jak zabytkowe wille, kościoły i przepiękna cerkiew prawosławna.

Aktywnościami, które cieszą się największym powodzeniem wśród turystów i kuracjuszy są kajakarstwo, pływanie łodzią czy wędkarstwo. Nawet kiedy pogoda nie sprzyja, w Druskienikach nie da się nudzić.

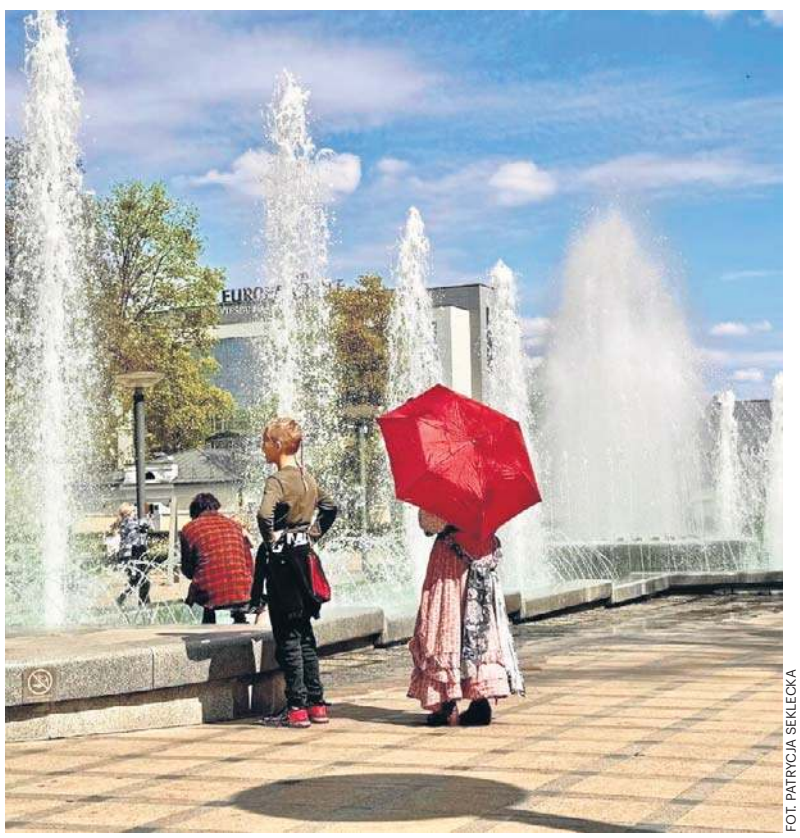
Słynny aquapark nie jest jedynym miejscem na aktywny wypoczynek pod dachem. Wodny park jest połączony kolejką gondolową z inną atrakcją... Na miejskim wzgórzu, na które można wejść lub wjechać, znajduje się stok narciarski (Snow Arena) z prawdziwego zdarzenia.

Miłośnicy zimowego szaleństwa mogą szusować po śniegu, który nie roztapia się dzięki utrzymywaniu odpowiedniej temperatury w budynku. Jeśli tęsknisz za zimą albo chcesz podszlifować swoje umiejętności poza sezonem, podczas wycieczki do Druskienik nie zapomnij o istnieniu tego miejsca.

Czasem po prostu miło zadbać o siebie – nawet jeśli nie potrzebujesz specjalistycznych zabiegów. Jeśli masz chęć poprawić swoje samopoczucie, możesz zatrzymać się w jednym z wielu hoteli spa (ja miałam okazję odwiedzić Spa Vilnius). Każdy z nich ma bogatą ofertę masaży, leczniczych kąpieli i wielu innych zabiegów. Wyspecjalizowany personel, oczywiście po rozmowie z tobą, pomoże wybrać te, które pasują do ciebie najbardziej.

Głęboko zakorzenione tradycje uzdrowiskowe czuć w mieście na każdym kroku. W Druskienikach od dawna do leczenia i poprawy nastroju wykorzystuje się m.in. wody mineralne, błoto czy... bursztyn, który ma pomagać w poprawie stanu zdrowia osób cierpiących na astmę, reumatyzm, a nawet przyspieszać gojenie ran.

Czasem wystarczy tylko kilka zabiegów, żeby poczuć się o niebo lepiej – jeśli nie dolega ci nic poważnego, nawet krótki pobyt powinien mieć znaczący wpływ na to, jak się czujesz. W takim wypadku moim zdaniem warto wybrać się na wycieczkę do Druskienik nawet na weekend.



FOT. PATRYCJA SEKLECKA

W Druskienikach znajdziesz przepiękne parki i mnóstwo miejsc do aktywnego wypoczynku na świeżym powietrzu

FOT. JAMES GATHANY

Jak szybko rozpoznać boreliozę, zanim choroba zniszczy ci układ nerwowy i stawy? Te sygnały powinny niepokoić

CHOROBY ZAKAŹNE

Wakacyjna choroba Polaków. Skutki nieleczonej boreliozy mogą być groźne

Emil Hoff

Co roku mnóstwo Polek i Polaków zapada na boreliozę. Większość z nich ma szczęście i szybko rozpoznaje chorobę dzięki charakterystycznemu objawowi.

Wiele z nas ma za sobą urlopy pełne dłuższych i krótszych wycieczek krajoznawczych, wędrówek po lasach czy spacerów po parkach. Będzie jeszcze zresztą sporo okazji do wypoczynku na łonie natury: pogoda może sprzyjać wycieczkom jeszcze przez cały wrzesień, zaczyna się też na dobre sezon na grzyby.

Niestety, nawet niewinny spacer po lesie, łące czy własnym przydomowym ogródku może skończyć się nieprzyjemnie: ukąszeniem kleszcza. Sezon na kleszcze trwa u nas od wiosny do późnej jesieni i w tym roku niestety tych małych, wrednych pajęczaków też nie zabrakło.

Kleszcze przenoszą bakterie, które mogą stać się przyczyną groźnych infekcji. Do najczęstszych chorób odkleszczowych zaliczana jest borelioza, wywoływana przez bakterie Borrelia garinii i Borrelia afzelii. Co roku w Polsce notuje się dziesiątki tysięcy przypadków zachorowań na boreliozę.

Nieleczona borelioza może mieć bardzo poważne konsekwencje. Należą do nich:

- uszkodzenie układu nerwowego i związane z nim zaburzenia pamięci i koncentracji;
- porażenie mięśni, drętwienie kończyn;
- nieodwracalne i bolesne zmiany w stawach (najczęściej w kolanach);
- zapalenie serca;
- przewlekłe zmęczenie.

Dobra wiadomość jest taka, że jeden objaw zdradza chorobę od razu. Zła taka, że jedna na pięć osób nie dostaje tego objawu i przez to nawet nie wie, że choruje na boreliozę. Objawem, który od razu zdradza, że pacjent ma boreliozę, jest rumień wędrujący: duża (do 30 cm średnicy) czerwonawa plama na skórze, często ciepła w dotyku. W miarę postępów choroby rumień powiększa się, a przy tym starsze części ulegają przejaśnieniu, przez co cała plama przypomina wyglądem tarczę strzelniczą – koncentryczne czerwone kręgi.

Rumień pojawia się od 3 do 30 dni po ukąszeniu kleszcza i zarażeniu boreliozą, najczęściej około tygodnia po zarażeniu. Występuje u ok. 80 proc. pacjentów, jest to więc często pierwszy i bardzo charakterystyczny objaw boreliozy, który pozwala łatwo zidentyfikować chorobę i wdrożyć odpowiednie leczenie.

Około 20 proc. osób nie dostaje rumienia na skutek boreliozy. Choroba wywołuje u nich inne objawy później, czasem nawet po wielu miesiącach. Są nieswoiste i nieprzyjemne. Należą do nich:

- ból głowy i sztywność szyi;
- ból mięśni i stawów;
- zmęczenie;
- dreszcze.

Choć nieleczona borelioza najczęściej ustępuje sama po kilku tygodniach lub miesiącach, może na stałe uszkodzić układ nerwowy, mięśniowy i stawy.

Jeśli po powrocie z wypoczynku na łonie natury, np. wycieczce do lasu na grzyby, spacerze po parku czy łące odczuwasz objawy silnej grypy, udaj się do lekarza. Po teście serologicznym na obecność przeciwciał może się okazać, że to nieswoiste objawy boreliozy, która wystąpiła u ciebie bez rumienia. Wczesne wykrycie pozwala wyleczyć chorobę bez ryzykowania stałego uszczerbku na zdrowiu.

eprasa.pl a5dde12f3e

NAWIGATOR

FOT. GETTY IMAGES

Rosną koszty programu darmowych leków. Jak wynika z danych Narodowego Funduszu Zdrowia, w 2025 r. państwo wydało na ten cel prawie 10 miliardów złotych

Seniorzy mogą stracić część darmowych leków. Zagrożone 1500 pozycji

Już za miesiąc mają zmienić się zasady, według których dzieci i seniorzy mogą korzystać z bezpłatnych leków. Rozpatrywane są różne warianty.

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Seniorom po 65. roku życia oraz dzieciom i młodzieży do 18 lat przysługują leki w ramach programu refundacyjnego. Aby skorzystać z tego wsparcia, muszą zostać spełnione trzy warunki: pacjent musi należeć do uprawnionej grupy wiekowej, przepisany preparat znajduje się w wykazie „D1" lub „D2" refundowanych leków, środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego bądź wyrobów medycznych, określonym w obwieszczeniu ministra zdrowia.

Na wykazie znajdują się między innymi preparaty stosowane w leczeniu alergii, cukrzycy, nadciśnienia, chorób układu oddechowego, wybrane szczepionki. Ponadto można otrzymać leki hormonalne, leki o działaniu przeciwbakteryjnym, przeciwgrzybiczym, przeciwbólowym czy przeciwzakaźnym.

Jak informuje „Gazeta Prawna", Ministerstwo Zdrowia analizuje zmiany, które mogą znacząco wpłynąć na kształt programu bezpłatnych leków dla osób po 65. roku życia. Wśród rozważanych wariantów znalazły się takie, które zakładają wykreślenie z listy nawet ponad 1500 produktów. Nowe zasady miałyby zacząć obowiązywać stopniowo od 1 października 2026 roku.

Powód? Coraz wyższe koszty programu darmowych leków. Jak wynika z danych NFZ, w 2025 r. państwo wydało na ten cel prawie 10 mld zł. Co ciekawe, liczba pacjentów korzystających z bezpłatnych recept wzrosła od 2023 r. jedynie o 4,4 proc., podczas gdy wydatki zwiększyły się aż o jedną czwartą.

Urzędnicy zwracają uwagę, że w ramach programu refundowane są często leki zawierające tę samą substancję czynną, ale sprzedawane pod różnymi nazwami i w bardzo różnych cenach. W praktyce oznacza to, że za podobne leczenie Narodowy Fundusz Zdrowia niekiedy płaci wielokrotnie więcej tylko dlatego, że pacjent otrzymuje droższy preparat.

Symbol S nie wystarczy

Jednym z warunków otrzymania darmowego leku przez seniora jest symbol S na recepcie.

Ponadto przepisany medykament musi się znajdować w specjalnym wykazie leków refundowanych, który ustala Ministerstwo Zdrowia.

Ministerstwo Zdrowia przekonuje, że ewentualne zmiany nie mają polegać wyłącznie na szukaniu oszczędności. Przy aktualizacji wykazu mają być brane pod uwagę nie tylko ceny leków, ale również to, jak często są one stosowane przez pacjentów, czy mają tańsze odpowiedniki oraz jakie znaczenie mają dla bezpieczeństwa lekowego kraju.

Pod uwagę może być brana także produkcja leków w Polsce. Resort chce również odchodzić od stosowania jednej zasady dla całej listy i analizować poszczególne grupy leków oddzielnie. Oznacza to, że inne kryteria mogą zostać zastosowane np. wobec leków kardiologicznych, a inne wobec preparatów stosowanych w leczeniu cukrzycy czy chorób przewlekłych.

Jeśli weźmiemy pod uwagę analizowany wariant C2, liczba produktów objętych analizą spadłaby z 3621 do 3051. Oznacza to usunięcie 570 pozycji, czyli pozostawienie około 84,3 proc. analizowanych produktów. Jednocześnie zachowane zostałyby wszystkie 354 analizowane substancje czynne. Według przedstawionych szacunków taki wariant mógłby przynieść około 440,7 mln zł oszczędności.

Znacznie większą redukcję zakłada wariant F'1. Jak informuje GP, liczba produktów zmniejszyłaby się w nim z 3616 do 2065, czyli zniknęłoby ponad 1500 pozycji. Mimo tak dużego ograniczenia liczby preparatów zachowane miałyby zostać wszystkie z 351 analizowanych substancji czynnych.

PROFILAKTYKA

Niektórzy piją te wody bez umiaru, a to fatalny błąd. Mogą być przykre konsekwencje

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Wody lecznicze od lat są jednym z filarów polskiego lecznictwa uzdrowiskowego. Kuracje pitne warto jednak prowadzić według zaleceń lekarza.

W południowej Polsce znajduje się większość krajowych uzdrowisk i miejscowości dysponujących zasobami wód leczniczych. Choć ich właściwości są wykorzystywane w terapii wielu schorzeń, eksperci podkreślają, że nie należy traktować ich jak zwykłej wody do codziennego nawadniania organizmu.

– Wody zdrojowe i lecznicze często traktujemy jak zwykłą wodę mineralną, skoro wypływa ze źródła i ma właściwości zdrowotne. Wydaje nam się, że można ją pić bez ograniczeń. Woda lecznicza jest trochę jak naturalny preparat mineralny – znaczenie ma nie tylko jej skład, ale również dawka. Wody dostępne w miejscowościach uzdrowiskowych mogą zawierać bardzo duże ilości sodu, chlorków, wodorowęglanów, siarczanów, magnezu, wapnia, żelaza, fluorków czy jodków – tłumaczy dietetyk kliniczny, dr Patrycja Kłósek-Bzowska.

Jak dodaje ekspertka, wypijanie ich w dużych ilościach przez cały dzień – zamiast zwykłej wody – nie jest dobrym pomysłem.

– W uzdrowisku naprawdę nie warto urządzać sobie „degustacji bez limitu". Kieliszek czy kubeczek wody leczniczej to jedno, a zastąpienie nią całodziennego nawodnienia zupełnie co innego – zaznacza dr Kłósek-Bzowska.

Szczególną ostrożność należy zachować w przypadku mocno zmineralizowanych wód chlorkowo-sodowych.

– Mogą dostarczać bardzo dużo sodu. Dla zdrowej osoby jednorazowe wypicie takiej wody zwykle nie będzie problemem, natomiast regularne picie jej w dużych ilościach może być niekorzystne szczególnie dla osób z nadciśnieniem tętniczym, skłonnością do obrzęków, niewydolnością serca czy chorobami nerek. To zdecydowanie nie są wody, którymi powinniśmy na co dzień „nawadniać się" jak zwykłą wodą – mówi dr Patrycja Kłósek-Bzowska.

Uważać warto również na wody bogate w siarczany i magnez, ponieważ w większych ilościach mogą działać przeczyszczająco.

– Efektem mogą być biegunka, dolegliwości jelitowe, a przy znacznym spożyciu również zaburzenia gospodarki wodno-elektrolitowej. Co więcej, przyspieszenie pasażu jelitowego może wpływać na wchłanianie niektórych przyjmowanych leków – zaznacza specjalistka.

Osobną grupą są wody zawierające większe ilości jodu czy fluoru. – Tutaj również nie warto kierować się zasadą „im więcej minerałów, tym zdrowiej". Przykładowo wody jodkowe mogą wymagać szczególnej ostrożności u osób z niektórymi chorobami tarczycy – przyznaje dietetyk.

Najważniejsza zasada jest prosta: wody lecznicze, mimo swoich prozdrowotnych właściwości, nie są przeznaczone do picia bez ograniczeń. Każda z nich ma określone wskazania zdrowotne, ale w niektórych przypadkach może również nie być zalecana. Jeśli przy źródle znajduje się informacja dotycząca zalecanej ilości czy sposobu picia, warto jej przestrzegać.

FOT. GETTY IMAGES

Więcej nie znaczy lepiej. Wody lecznicze nie mogą być źródłem codziennego nawadniania

eprasa.pl a5dde12f3e

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

Masło orzechowe. Czym jest i czy warto uwzględnić je w diecie?

Masło orzechowe, co to takiego?

Masło orzechowe to produkt, który kojarzy się zwykle z menu dla dzieci. Maluchy chętnie sięgają po nie na śniadanie, kolację czy podwieczorek. W Polsce, na sklepowych półkach nie znajdziesz produktu orzechowego ze słowem „masło" w nazwie. Zgodnie z decyzją Trybunału Sprawiedliwości UE z 2017 roku produkty pochodzenia roślinnego nie mogą być określane nazwami przetworów mlecznych. Oficjalna nazwa, pod którą występuje w handlu to krem orzechowy. Wytwarzany jest z nasion orzachy podziemnej (tzw. orzeszków ziemnych), popularny w kuchni amerykańskiej i holenderskiej. Znajduje zastosowanie jako smarowidło do kanapek oraz składnik domowych wypieków.

Jaki jest skład masła orzechowego?

Standardowe masło orzechowe składa się w 90 procentach z orzechów, w 6 procentach z cukru w formie dekstrozy, z olejów roślinnych i soli. Zawartość soli w gotowym produkcie wynosi maksymalnie 1,5 proc. W handlu dostępne jest tzw. naturalne masło orzechowe, wytworzone bez dodatku tłuszczów uwodornionych i innych sztucznych dodatków. Pasta może być zrobiona z różnych orzechów lub ich mieszanek. To od ich rodzaju zależy, jakie właściwości będzie miało konkretne masło orzechowe. Skład, smak oraz konsystencja będą różniły się w kremach z arachidów, migdałów, nerkowców, pistacji czy orzechów laskowych. Niestety, na sklepowych półkach czeka również wiele orzechowych kremów z chemicznymi lub niezdrowymi dodatkami. Tych warto jednak unikać.

Czy masło orzechowe ma działania prozdrowotne?

Orzechy, z których powstają masła orzechowe, są cennym źródłem białka roślinnego oraz błonnika. Znajdziemy w nich aminokwas l-argininę, który jest przekształcany w organizmie do tlenku azotu, który rozszerza naczynia krwionośne i obniża ciśnienie krwi. Zawierają dużo kwasów tłuszczowych jednonienasyconych i niezbędnych wielonienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT). Obniżają one tzw. zły cholesterol (cholesterol-LDL) i podnoszą dobry (cholesterol-HDL). Witaminy z grupy B zapewniają prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego. Z kolei witamina E przeciwdziała starzeniu się organizmu ze względu na swoje właściwości antyoksydacyjne. Masła orzechowe są także bogate w kwas foliowy. Jest on wyjątkowo ważny dla kobiet w ciąży. Warto też wspomnieć o zawartych w masłach orzechowych składnikach mineralnych, w tym żelazie, potasie, wapniu, cynku czy selenie.

Czy masło orzechowe można przygotować samodzielnie?

Przyda się do tego wysokoobrotowy blender lub malakser. Możemy wzbogacić je o dodatkowe smaki, na przykład kakao, cynamon czy wanilię, a także sami zdecydować, czy będzie gładkie, czy z chrupiącymi kawałkami. Najlepiej kupić orzechy w łupinkach i samodzielnie je wyłuskać, zostawiając bogatą w przeciwutleniacze brunatną skórkę. Jeśli kupujemy już obrane orzechy, zwróćmy uwagę na dodatek soli i oleju. Unikajmy przeterminowanych, z plamkami i zaczynających pleśnieć.
Orzechy możemy wcześniej delikatnie uprażyć dla smaku, choć surowe będą zdrowsze.

Do czego można wykorzystać masło orzechowe?

FOT. PIXABAY

To wszechstronny składnik, który można wykorzystać w różnorodnych potrawach. Doskonale sprawdza się jako dodatek do pieczywa, np. na kanapkach czy tostach.
Można je również wykorzystać do wypieków, takich jak ciasteczka, brownie czy muffiny. Jako dodatek do smoothie, owsianki czy jogurtu, nada im kremową konsystencję i bogaty smak.
Można je również wykorzystać w daniach na słono, np. jako składnik sosów, dressingów czy dipów.
Wprowadzenie masła orzechowego do diety może być nie tylko smacznym, ale także zdrowym rozwiązaniem, szczególnie dla osób aktywnych fizycznie, szukających wartościowych przekąsek.

Opr. Ola Glowacka

DIETA

W 100 gramach orzechów znajduje się ponad 700 kalorii. Są idealne w diecie ketogenicznej

Te egzotyczne orzechy cieszą się coraz większą popularnością. Charakteryzują się kremowym, lekko maślanym smakiem i są cenione za swoje właściwości zdrowotne.

Oprac. Ola Głowacka

Badanie SW Research przeprowadzone w lipcu 2026 roku na zlecenie kampanii Pokochaj Makadamię pokazuje, że świadomość żywieniowa Polaków zmienia się. Wiele osób zwraca uwagę nie tylko na kalorie, ale również na wartość odżywczą.

Do niedawna tłuszcz oznaczał dla diety zagrożenie związane z kaloryką produktów. Nie bezpodstawnie, gdyż jeden gram tłuszczu dostarcza około 9 kcal, a więc ponad dwa razy więcej niż taka sama ilość białka lub węglowodanów. Jedzenie to nie tylko kalorie, ale również wartość odżywcza.

Polacy coraz częściej zwracają uwagę na takie parametry jak błonnik, witaminy, składniki mineralne czy antyoksydanty. Widać również, że częściej sięgamy po produkty o korzystnym profilu kwasów tłuszczowych, w których dominują tłuszcze nienasycone.

Tłuszcz jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania organizmu, a jego spożycie w dziennej racji pokarmowej powinno oscylować w granicach 30 proc. energii – mówi Anna Reguła, dietetyczka i autorka profilu instagramowego @niekoniecznie_dietetycznie.

W cytowanym badaniu najczęściej wskazywanym źródłem „dobrych tłuszczów" jest oliwa z oliwek (69 proc.), następnie orzechy włoskie (66 proc.) i tłuste ryby (65 proc.). Znacznie rzadziej z tą kategorią kojarzone są orzechy makadamia – wskazało je 34 proc. badanych.

FOT. PIXABAY

Jądro orzecha makadamia składa się w 77 proc. z tłuszczów nienasyconych, potocznie nazywanych „dobrymi tłuszczami"

To zaskakujące, bo makadamia wyróżnia się jednym z najbardziej wartościowych profili tłuszczowych wśród orzechów. Jest najbogatszym spośród powszechnie spożywanych orzechów źródłem jednonienasyconych kwasów tłuszczowych (MUFA), przede wszystkim kwasu omega-9, a także zawiera charakterystyczny dla niej kwas omega-7. Ponadto jest bogata w błonnik i ma niską zawartość cukrów.

Tłuszcze jednonienasycone mogą pełnić ochronną rolę w prewencji miażdżycy czy chorób serca jako składniki zastępujące tłuszcze nasycone pochodzenia zwierzęcego czy tropikalnego. Warto dodać, że choroby układu krążenia od lat są pierwszą i główną przyczyną zgonów w Polsce. Wyprzedzają one m.in. nowotwory oraz choroby układu oddechowego – dodaje ekspertka.

Choć makadamia wciąż jest mniej znana niż orzechy włoskie czy migdały, ma wiele do zaoferowania. Wyróżnia się delikatnym, maślanym smakiem i chrupiącą konsystencją. Zainteresowanie orzechami makadamia systematycznie rośnie. W ciągu ostatniej dekady import tych orzechów do Polski zwiększył się ponad trzykrotnie – z około 60 ton w 2015 roku do blisko 200 ton w 2025 roku (dane S&P Global).

W 100 gramach orzechów znajduje się ponad 700 kalorii. Orzechy makadamia dostarczą Ci przede wszystkim nienasyconych kwasów tłuszczowych, które mają mnóstwo cennych właściwości. Mowa przede wszystkim o pozytywnym wpływie na funkcjonowanie układu krwionośnego, a także obniżaniu poziomu złego cholesterolu i poprawie profilu lipidowego.

Orzechy makadamia są także źródłem magnezu, miedzi, manganu, fosforu i witaminy E. Twojemu organizmowi dostarczą również witamin z grupy B, w tym: niacyny, pirydoksyny (witamina B6), tiaminy oraz ryboflawiny.

Nie można zapomnieć o antyoksydacyjnym działaniu orzechów makadamia. Skutecznie chronią przed utlenianiem się komórek, opóźniają procesy starzenia i ograniczają wytwarzanie wolnych rodników, a także obniżają poziom stresu w organizmie.

Ze względu na swój skład będą idealnym składnikiem diety ketogenicznej. Są to bowiem jedne z najtłustszych orzechów, zawierających przede wszystkim jednonienasycone kwasy tłuszczowe. W 100 gramach orzechów znajduje się aż 76g tłuszczu. Warto także wspomnieć, że orzechy makadamia mają bardzo niską zawartość węglowodanów, co oznacza, że będą znakomitym dodatkiem każdej diety niskowęglowodanowej. Ich bogaty w witaminy i minerały skład doceniają także diabetycy, jak również osoby na diecie bezglutenowej – szczególnie te zmagające się z celiakią.

Niestety, orzechy macadamia to jedne z najdroższych orzechów na świecie. Dlaczego? Otóż związane jest to przede wszystkim z ich długą uprawą, ponieważ drzewo macadamia potrzebuje nawet od 7 do 10 lat, by wydać owoce. Dodatkowo proces zbiorów jest bardzo żmudny, gdyż – ze względu na to, że trudno jest ocenić, czy orzechy są dojrzałe – muszą być zbierane ręcznie. Jest to bardzo czasochłonne oraz kosztowne. Co więcej, orzechy zbierane są tylko 5-6 razy w roku. Także ich transport jest kosztowny, ponieważ sprowadzane są aż z Australii, Hawajów, Afryki Południowej oraz Ameryki Łacińskiej.

eprasa.pl a5dde12f3e

HISTORIA

Kodeks Haysa. Amerykańskie kino w okowach moralności

Mariusz Grabowski

Ustanowiony 31 marca 1930 roku tak zwany Kodeks Haysa, cenzurujący filmy produkowane i dystrybuowane w Stanach Zjednoczonych, zmienił oblicze kina na dobrych kilka dekad

William Harrison Hays (1879-1954) był wszechwładnym prezesem Motion Picture Producers and Distributors of America, a do jego Kodeksu zastosował się do 1934 r. cały Hollywood. Producenci, którzy próbowali go obejść, mogli zostać ukarani grzywną w wysokości 25 tys. dolarów.

FOT.PARAMOUNT PICTURES/COLLECTION CHRISTOPHEL/EAST NEWS

Nie wiadomo, czy William Harrison Hays widział w kinie film „Maroko" von Sternberga, choć zapewne doskonale znał jego treść.

Purytańska Ameryka

„Kodeks Haysa", a właściwie zbiór wytycznych zatytułowany „The Motion Picture Production Code" niezwykle szczegółowo określał, jakich wątków nie należy pokazywać w filmach. Nagość, obsceniczne, wulgarne zachowania i sformułowania, homoseksualizm, związki międzyrasowe, alkohol, a także niemoralne tańce zostały ocenzurowane.

Nie można było również dokładnie przedstawiać włamań, zabójstw, podpaleń i innych zbrodni, ponieważ uznano, że mogą one zachęcić widzów do popełniania przestępstw. Z kolei dobro i zło musiały być na tyle jasno i wyraźnie zdefiniowane, aby nikt nie miał wątpliwości, które czyny są właściwe, a które nie. Nawet w filmach komediowych nie należało żartować z dobra, niewinności, moralności i sprawiedliwości.

Peter Beresford w tomie „Hollywood. Romanse i skandale" z 1991 r. ujął to w zgrabnej formule: „Kodeks zabraniał realizacji filmu, który mógłby wpłynąć na obniżenie poziomu moralnego widzów i np. skłonić ich do popierania zbrodni i grzechu".

Kwestia religii?

Konsekwentnie potraktowano także kwestie związane z religią. Niedopuszczalne było jej ośmieszanie i przedstawianie osób ją reprezentujących jako czarnych charakterów bądź postaci komicznych. „Każde niuansowanie tych kwestii było podejrzane" – dodaje Beresford.

Osoba Chrystusa musiała być w filmie traktowana z szacunkiem i nie mogła być tematem szyderstw. Kodeks nakazywał, aby w pozytywnym świetle przedstawiać rodzinę i małżeństwo, a zdradę jako rzecz nieatrakcyjną, za którą człowieka może spotkać kara. Co ciekawe, można było pokazywać rozwody, ale pod warunkiem ukazania ich ujemnych skutków.

Podobnie Kodeks dopuszczał sceny uwodzenia i gwałtu, lecz tylko wtedy, gdy wymagała tego intryga. Sceny okrucieństwa wobec dzieci lub zwierząt były dopuszczalne wyłącznie wtedy, kiedy nie przekraczały granicy dobrego smaku.

Skutki Kryzysu

Liberalna narracja przez lata przedstawiała „Kodeks Haysa" jako skutek konserwatywnej ciemnoty i niezgody na obyczajową swobodę. Nie brak jednak opinii, że był on w dużej mierze spełnieniem postulatów kościołów i grup religijnych, które coraz częściej i radykalniej wzywały do cenzury nazbyt „swobodnych" produkcji.

Związek zawodowy Motion Picture Producers and Distributors of America (MPPDA), któremu przewodniczył Hays, polityk związany z partią republikańską, w ocenzurowaniu kina widział wręcz sposób na poprawy wizerunku branży filmowej, który bardzo ucierpiał dzięki emisji produkcji uznanych za kontrowersyjne.

To nie przypadek - w roku 1930, czyli w apogeum Wielkiego Kryzysu - studia filmowe, chcąc przyciągnąć widzów, decydowały się nie tylko na radykalną obniżkę kosztów, redukcję personelu i cen biletów, ale także na produkcję filmów o ryzykownej moralnie wymowie, np. rasistowskich czy na wpół pornograficznych.

Całuśna Dietrich

Dobrym przykładem jest tu „Maroko" z Marleną Dietrich, wyreżyserowane w 1930 r. przez Josefa von Sternberga. gdzie po raz pierwszy w amerykańskim kinie ukazano pocałunek dwóch kobiet. Wątek lesbijski wywołał wielki skandal, podobnie jak transgresyjna wizja uwodzicielskiej kobiety, jednak pełnej męskich cech. Do historii przeszedł image aktorki ubranej w męski frak i cylinder.

Nie wiadomo, czy William Harrison Hays widział w kinie film von Sternberga, choć zapewne doskonale znał jego treść – „Maroko" dostało aż cztery nominacje do Oscara. Na pewno jednak przeanalizował skalę społecznych protestów po jego pokazach. A tych było naprawdę sporo – protestowały nawet organizacje sufrażystowskie, nie godzące się na „narzucanie kobietom roli wyłącznie seksualnego obiektu" przez Hollywood.

Już w 1932 r. w jednym z wywiadów Hays tłumaczył: „Funkcją filmów jest rozrywka (...) nie ma większego obowiązku obywatelskiego niż uczciwa prezentacja czystej rozrywki (...) dostarczając skuteczną rozrywkę, wolną od propagandy, służymy wysokiemu i samowystarczalnemu celowi".

Arbuckle przed sądem

Wspomniany już Peter Beresford dorzuca jeszcze jeden wątek do historii powstania Kodeksu Haysa: na przełomie lat 20. i 30. Fabryka Snów kojarzyła się przeciętnemu Amerykaninowi z daleko posuniętą swobodą obyczajową. Miejscem skandali erotycznych, lekkiego chleba i propagandą łatwego życia.

Najczęściej przywoływanym wówczas przykładem była tragiczna śmierć aktorki Virginii Rappe, w którą zamieszany był niezmiernie w owym czasie popularny komik Roscoe Arbuckle, dzięki pyzatej twarzy i okrągłej głowie nazywany w branży „Mister Moon". Rappe zmarła 9 września 1921 r., cztery dni po ostrej libacji alkoholowej w jego towarzystwie, a jej śmierć stał się przyczyną trzech głośnych procesów sądowych, w których aktora oskarżono o gwałt i doprowadzenie ofiary do śmierci.

Arbuckle'a ostatecznie uniewinniono, jego filmy przestały być jednak wyświetlane, a on sam do końca życia spotykał się z wrogością opinii publicznej. Za zakazem dystrybucji komedii z Arbuckle'a stało MPPDA i jego szef.

Poprawki do Kodeksu

Kodeks Haysa wszedł w życie pod koniec marca 1931 r., jednak początkowo zasady w nim zawarte nie były szczególnie respektowane przez wytwórnie filmowe. Powód był prosty – w okresie zwanym „Pre-Code Hollywood" „Hays nie dysponował jeszcze odpowiednim personelem i nie miał wystarczającej mocy prawnej i siły przebicia, aby wymusić na producentach stosowanie autocenzury" – tłumaczyła Karolina Pasternak, dziennikarka filmowa, gość audycji „Zakazane sceny w amerykańskim kinie. Historia powstania »Kodeksu Haysa«" (Polskie Radio, 31 marca 2025 r.).

Sytuacja zmieniła się dopiero 13 czerwca 1934 r., gdy wprowadzono poprawkę do kodeksu, ustanawiającą tzw. „Production Code Administration (PCA)". Od tego momentu każdy film wydany po 1 lipca musiał otrzymać certyfikat – bez tego nie mógł być nigdzie wyświetlany. Ponadto do „Motion Picture Production Code" zostały dodane nowe, bardziej restrykcyjne zasady regulujące treści ukazywane w filmach. Dla przykładu: długość ekranowego pocałunku wymierzono na trzy sekundy.

Pojawia się o. Lord

W 2007 r. na Uniwersytecie Missouri ukazała się rozprawa Geralda R. Buttersa „Motion Picture Censorshio, 1915-1966", w której zasugerował on nowe spojrzenie na historię „Kodeksowej" cenzury w Hollywood. Okazało się, że pisząc swój „Motion Picture Production Code" Hays odwoływał się do precedensu z 1915 r., kiedy to Sąd Najwyższy Stanów Zjednoczonych, w sprawie Mutual Film przeciwko Industrial Commission of Ohio, jednogłośnie orzekł, że „wolność słowa nie obejmuje filmów".

Jeszcze bardziej sensacyjnie brzmi teza Buttersa, że „Kodeks" jest niemalże wiernym odzwierciedleniem memoriału o. Daniela Lorda, jezuity, który ten przedłożył szefom studiów filmowych w 1930 r. Egzemplarz otrzymał także William Harrison Hays.

Oryginalny projekt o. Lorda zawierał preambułę, ogólne zasady i tuzin konkretnych zastosowań: I. „Przestępstwa przeciwko prawu"; II. „Seks"; III. „Wulgarność"; IV. „Obsceniczne odniesienia"; V. „Obsceniczność"; VI. „Kostium"; VII. „Tańce"; VIII. „Religia"; IX. „Miejsca"; X. „Uczucia narodowe"; XI. „Nagłówki"; i XII. „Odrażające tematy".

Nowe czasy, nowe kino

Projekt o. Lorda nie zawierał niczego specyficznie katolickiego. Co więcej, publiczne przyznanie, że kodeks został napisany przez katolickiego jezuitę, wywołałoby zapewne niepotrzebne kontrowersje, ponieważ antykatolicyzm był wówczas bardzo silny – w 1928 r. amerykański kandydat na prezydenta, demokrata Al Smith, był zaciekle atakowany, ponieważ był katolikiem.

W jakim stopniu wpłynął na „Motion Picture Production Code" Haysa – trudno dziś rozstrzygnąć. Podobnie jak tego, na ile znalazł swe odbicie w młodszym o dwie dekady tzw. „Kodeksie Komiksowym". Warto bowiem zaznaczyć, że jednym z głównych problemów dla cenzorów stała się brutalność historii obrazkowych.

„Kodeks Haysa" obowiązywał de facto aż do końca lat 60., gdy został najpierw zliberalizowany, a następnie zastąpiony przez nowy system oceny filmów – „Motion Picture Association of America (MPAA)". Ustalał on, że każda produkcja była przypisana do konkretnej kategorii: filmy w grupie „G" były dostępne dla wszystkich, w np. grupie „M" dla osób powyżej 12. roku życia. Te z kategorii „R" widzowie poniżej 16. roku życia mogli oglądać jedynie w obecności dorosłych.

Co ciekawe, zmieniło się amerykańskie kino, zmieniły się obyczajowe standardy, a MPAA klasyfikacją produkcji filmowych zajmuje się do dziś.

eprasa.pl a5dde12f3e

SZCZECIN

Zalewski i LemON jednego wieczoru w Teatrze Letnim

Opr. red.

4 września Krzysztof Zalewski oraz zespół LemON z Igorem Herbutem wystąpią w ramach cyklu Szczecin Music Days. Ze sceny zabrzmią zarówno rockowe utwory Zalewskiego, jak i charakterystyczne, emocjonalne kompozycje LemON.

FOT. ARCHIWUM ANDRZEJ SZKOCKI

Bramy Teatru Letniego zostaną otwarte o godz. 18.30 w piątek 4 września

LemON pojawił się szerzej na polskiej scenie muzycznej w 2012 roku, po zwycięstwie w trzeciej edycji programu „Must Be the Music. Tylko muzyka". Od początku centralną postacią grupy pozostaje Igor Herbut – wokalista, kompozytor i autor tekstów, którego charakterystyczny głos stał się jednym ze znaków rozpoznawczych zespołu.

Debiutancki album „LemON" przyniósł grupie dużą popularność, a takie utwory jak „Napraw" czy „Będę z Tobą" szybko trafiły do radiowych playlist. Kolejne lata przyniosły następne płyty i przeboje, w tym „Scarlett", a zespół wypracował brzmienie łączące pop i rock z bardziej alternatywnymi aranżacjami.

Druga część wieczoru należeć będzie do Krzysztofa Zalewskiego, jednego z najbardziej wszechstronnych muzyków współczesnej polskiej sceny. Wokalista, kompozytor i multiinstrumentalista ma za sobą drogę od mocnego rockowego debiutu przez autorskie poszukiwania po projekty, które przyniosły mu szeroką popularność. Ważnym momentem jego kariery był album „Zalewski śpiewa Niemena", na którym zmierzył się z repertuarem Czesława Niemena, nie próbując jednak kopiować oryginalnych wykonań.

Zalewski z powodzeniem porusza się między rockiem, popem i alternatywą, a jego koncerty opierają się na energii pełnego zespołu i dużej swobodzie muzycznej. Publiczność może spodziewać się zarówno nowszego repertuaru, jak i utworów, które stały się już jego koncertowymi znakami rozpoznawczymi. Wśród nich są m.in. „Miłość Miłość" oraz „Lepiej".

Szczecin Music Days odbędzie się w Teatrze Letnim im. Heleny Majdaniec. Po gruntownej przebudowie amfiteatr stał się jedną z najważniejszych plenerowych scen miasta, a zadaszona widownia pozwala organizować duże koncerty niezależnie od kaprysów pogody.

W sprzedaży są miejsca nienumerowane, określane przez organizatorów jako „tańcząco-siedzące". Uczestnicy sami zdecydują, czy chcą oglądać koncert na stojąco blisko sceny.

KOSZALIN

Jerzy Fedorowicz i Ludmiła Popiel - „Poza obrazem" / wernisaż

opr. red

Ludmiła Popiel i Jerzy Fedorowicz należą do najważniejszych postaci w historii powojennego życia artystycznego Koszalina oraz Pomorza Środkowego.

FOT. MAP. PRASOWEE

Początek o godz. 17 w Muzeum

Jako współtwórcy lokalnego środowiska plastycznego odegrali kluczową rolę w kształtowaniu tożsamości kulturalnej miasta, realizując liczne projekty artystyczne, wystawiennicze i projektowe, które na trwałe wpisały się w pejzaż miasta. Wernisaż odbędzie się w piątek 4 września o godz. 17

AUTOREKLAMA
ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ
Ogłoszenia drobne
w Twojej gazecie zlecisz bez wychodzenia z domu przez Internetowe Biuro Ogłoszeń
ibo.polskapress.pl

DROBNE

Nieruchomości

LOKALE UŻYTKOWE - KUPIĘ

KUPIĘ Twój problem z udziałem w nieruchomości, spadku ! Nie wiesz co robić, nie dogadujesz się z rodziną, współwłaścicielem? Sprzedaj mi swój udział ! 602738759

Handlowe

JUBILERSTWO

SKUP złota i srebra, wszystkie próby, ul. Młyńska 63, K-lin 509-345-577.

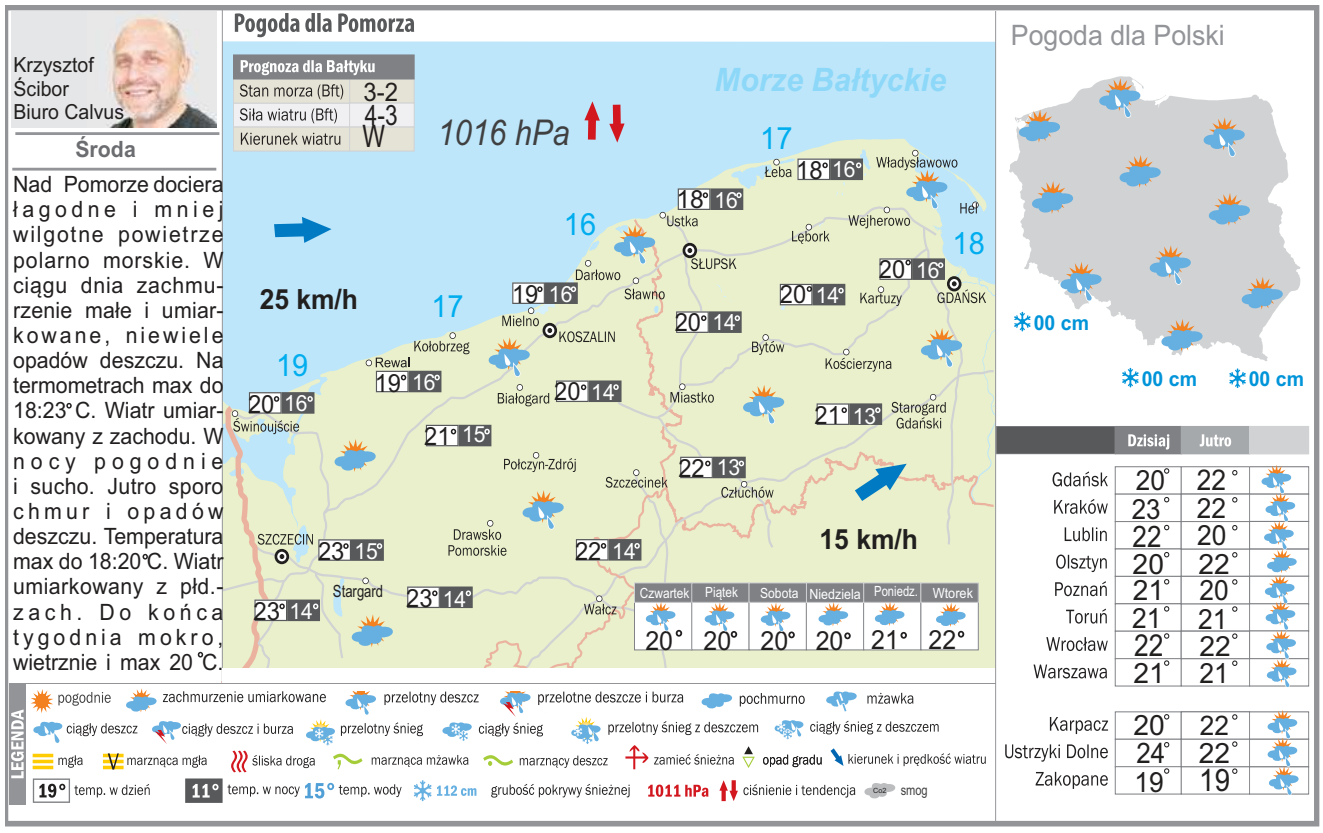
Różne

KUPIE spawarke, styki 510124729

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

POGODA



eprasa.pl a5dde12f3e

PROGRAMOWO

G. 19:00

Lombard. Życie pod zastaw

TV Puls

Zrozpaczona Oliwia, która sama nie może mieć dzieci, decyduje się na desperacki krok: zabiera kilkumiesięcznego chłopca z okna życia. Jej mąż chce natychmiast oddać dziecko, ale Oliwia grozi samobójstwem. Właściciel sklepu zlokalizowanego przy klasztorze odkrywa, co zrobiła, przeglądając monitoring. Postanawia szantażować małżeństwo. Nano po rozstaniu z Natalią próbuje cieszyć się życiem singla. Oriana bezskutecznie szuka pracy. W lombardzie pojawia się Azjatka szukająca ojca, który przedstawia się jako Barski.

G. 23:40

Co się stało z Gracie Darling

Ale Kino+ HD

Kiedy Joni miała 14 lat, jej przyjaciółka Gracie Darling zaginęła po nieudanym seansie spirytystycznym. Od tamtej pory dręczy ją poczucie winy, z którym sobie nie radzi i nie jest ona już tą samą osobą. Joni, obecnie psycholożka dziecięca, wciąż nie może uwolnić się od przeszłości, a kiedy odbiera telefon od lokalnego policjanta z informacją, że po kolejnym seansie zaginęła następna osoba o nazwisku Darling, poczucie winy z przeszłości powraca.

G. 18:00

PIERWSZA MIŁOŚĆ

Polsat

Poranek u Żukowskich zaczyna się od awantury Jolki i Tomka. Spór dotyczy... palety cieni i zasad. Niedługo później portal plotkarski publikuje złośliwy artykuł, którego bohaterką jest nikt inny jak Kinga. Gdy Tomek dowiaduje się, że całe to zainteresowanie mediów jego matką zawdzięcza Jolce, wpada w całkiem uzsadnioną furię. Tymczasem wielu gości weselnych z objawami zatrucia zjeżdża do We-Medu. Personel placówki medycznej ledwie nadąża, a korytarze pękają w szwach od ilości chorych z problemami żołądkowymi. W tym całym zamieszaniu Filip utyka w zepsutej windzie z pewną bardzo ładną dziewczyną o imieniu Nikola. Niestety, dziewczyna także zaczyna źle się czuć... Natomiast Wadlewianie nie chcą wierzyć Róży. Są oburzeniu, że w tak okrutny sposób odgrywa się na Zenku. Wiktoria broni matki, ale nawet Olek jest zdania, że teściowa potrafi nagiąć prawdę do swoich celów. Na witrynie sklepu Róży ktoś wielkimi literami wymalowuje nieprzyjemne słowa. Konkretnie: „kłamliwa świnia„. Natychmiast pojawia się pytanie: kto był tak bezczelny? Problem w tym, że odpowiedź nie jest taka prosta. Czy uda się ustalić wandala?

G. 17:20

Panna młoda

TVP 2

Derya z dumą wręcza zaliczkę za salon fryzjerski nowo poznanej kobiecie. Jest przekonana, że właśnie nabywa kurę znoszącą złote jaja... Tymczasem Sila, która przyszła z Hancer do siedziby holdingu, atakuje nieznajomego mężczyznę pod firmą. To wywoła szereg problemów i trudnych pytań... Z kolei Hancer kłóci się z Cihanem na temat fundacji. Engin decyduje się zabrać Silę do swojego domu. Mukadder domyśla się, kto ją szantażuje. Trwają przygotowania do kwesty.

G. 20:05

Uroczysko

TV 4

Dekoracje, światło i dym miały być hitem rewii mody w Uroczysku, a okazały się scenerią dla morderstwa z zimną krwią. Od ciosu w serce ginie 25-letni model – Rafał Strzelecki. Czy policjanci zdążą zabezpieczyć narzędzie zbrodni, zanim się ono... roztopi? Rozpoczyna się seria przesłuchań. Śledczym brak punktu zaczepienia do czasu, gdy okazuje się, że asystentka projektanta podkochiwała się w ofierze. Olek unika Laury jak ognia, aby w końcu podjąć bardzo ważną, życiową decyzję.

G. 20:15

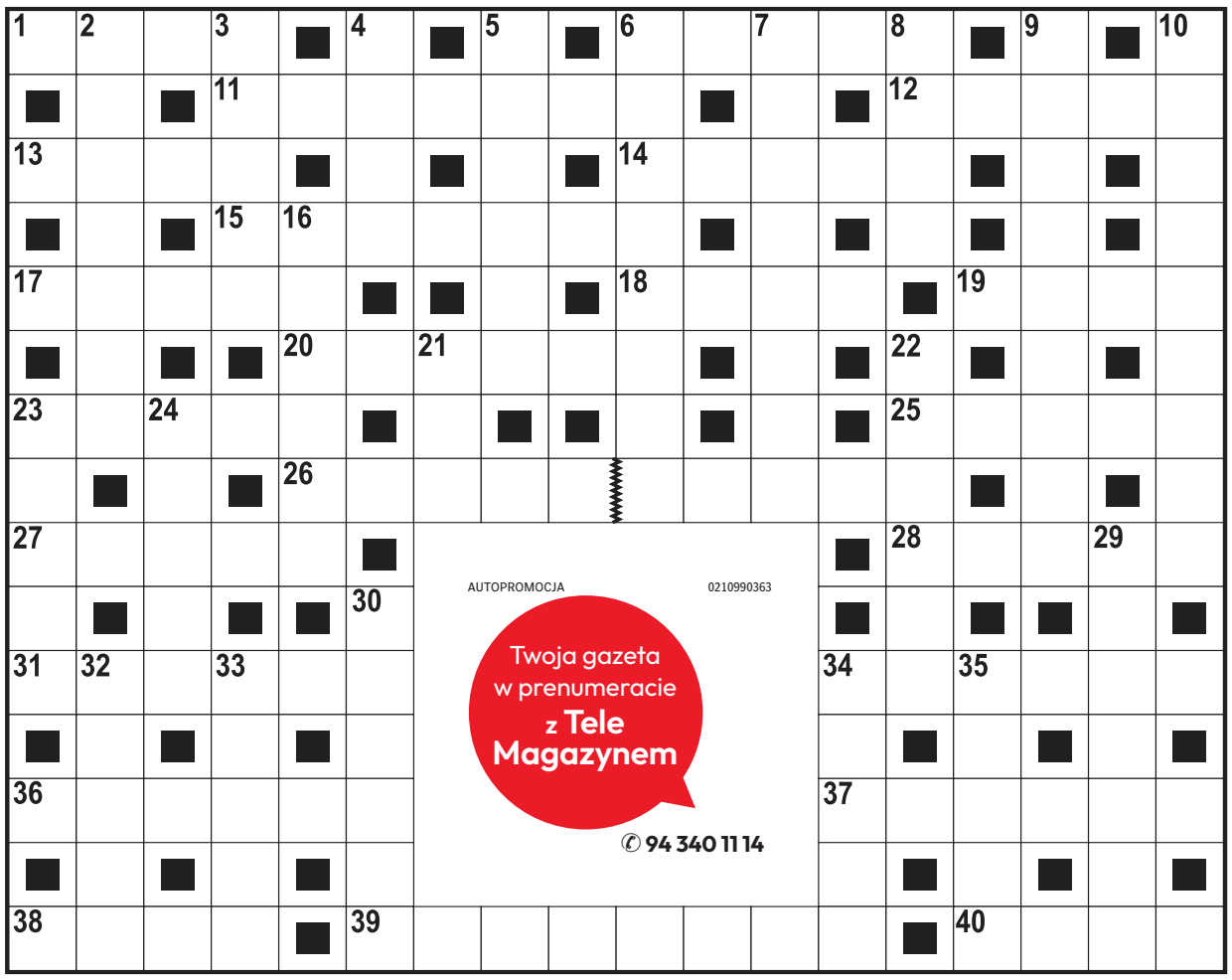
Na Wspólnej

TVN

Ada czuwa przy pobitej Zoi . Nalepa jest przybity. Tymczasem Greg upokarza swoją żonę – rozlicza ją z zakupów i wyznacza karę za kupno kremu. Z kolei przerażony Smolny ze Sławkiem przyjeżdżają w miejsce, gdzie logował się telefon Basi. Marcelina wyznaje, że Sandra widziała jej artykuł. Krzysztof jest przekonany, że to Smoczyńska stoi za porwaniem. Wzywa też Andrzeja – ma natychmiast spisać listę ludzi, którzy chcą ich uciszyć. W tym czasie zamaskowany mężczyzna podaje nieprzytomnej Basi dożylnie jakiś narkotyk. Kluskowa prosi syna, żeby pomógł odkryć interesy Bożydara. Brygida wraz z teściem stawia się u notariusza – są tam przyszli wspólnicy Bożydara, Zdybicka i Baliszewski. Bożydar niespodziewanie chce wziąć na siebie koszty budowy restauracji. Zdybicka i Baliszewski się zgadzają. Brygidę bardzo to martwi.

eprasa.pl a5dde12f3e

KRZYŻÓWKA NR 135



Poziomo:

1) „… miasto otwarte”, film Roberta Rosselliniego,
6) głodnemu na myśli (w porzekadle),
11) arena rycerskich turniejów,
12) powóz czteroosobowy z opuszczaną na dwie strony budą,
13) muzyka z Nowego Orleanu,
14) … Morricone, twórca muzyki filmowej,
15) odcień czerwieni jak roślina,
17) ułańska czapka, giwer,
18) postać odtworzona przez aktora,
19) stop miedzi z innymi metalami,
20) rzemieślnik wytwarzający uprzęże i siodła,
23) legendarny szewc, pokonał smoka wawelskiego,
25) szybki taniec towarzyski z lat 60-tych,
26) bylina o pływających liściach,
27) warzywa marynowane w occie,
28) komórka przewodząca wodę i soki roślinne,
31) pomieszczenie dla załogi na jachcie,
34) grzyb jadalny z lepką skórką,
36) pojedyncza lub mnoga,
37) strzelba myśliwska, fuzja,
38) surowiec do wyrobu piwa,
39) wagon kolejowy z miejscami do leżenia,
40) miasto znane z produkcji samowarów.

Pionowo:

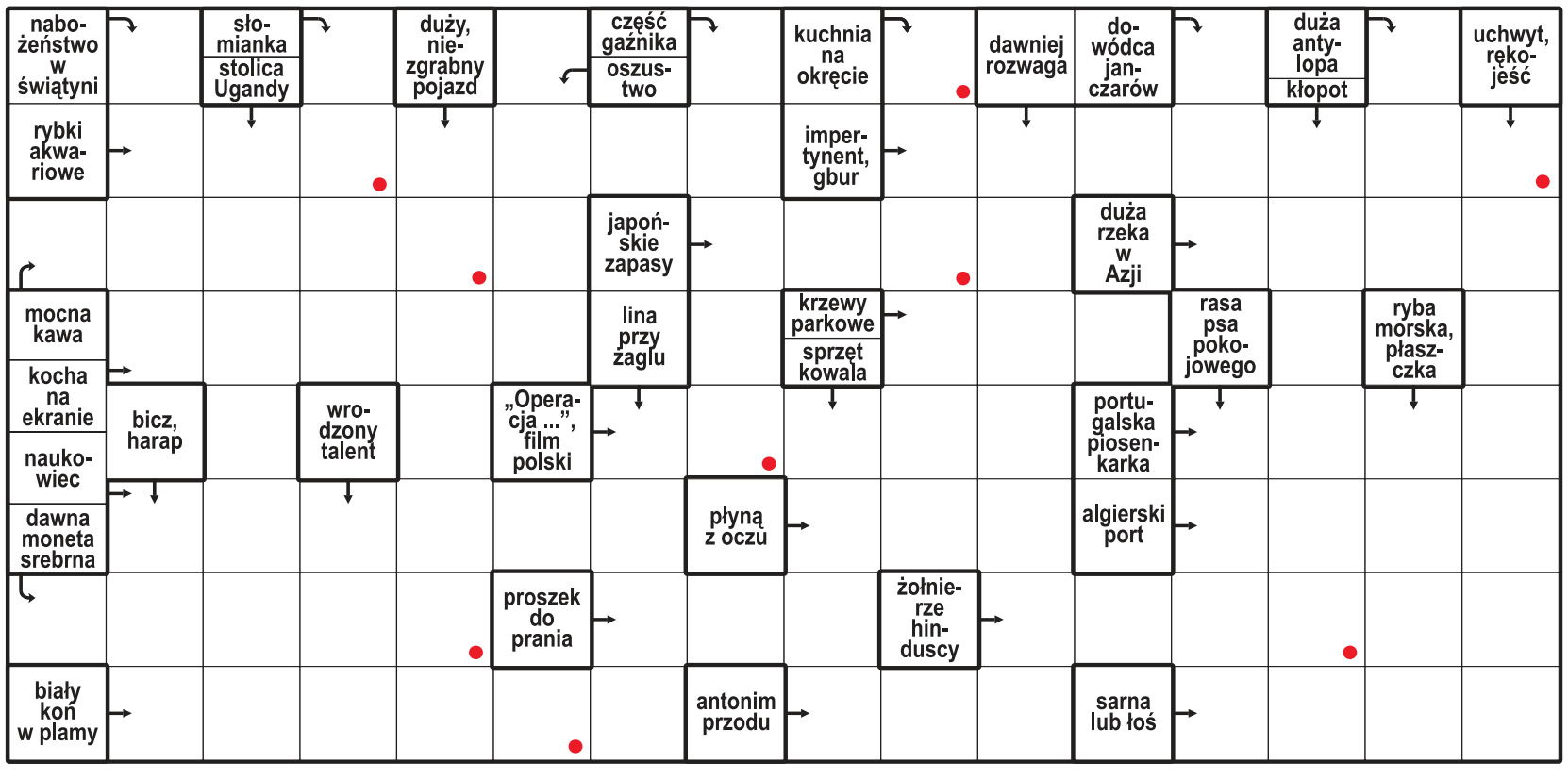
2) skarbowy lub pocztowy,
3) drobna roślina zarodnikowa,
4) skrzynka w lokalu wyborczym,
5) metalowa listwa na drzwiach,
6) duży ptak z rodziny kurowatych,
7) wielki właściciel ziemski w Anglii,
8) duża, foremna bryła kamienna,
9) wywiad dziennikarza np. z politykiem,
10) stekowiec z Nowej Zelandii,
16) „duch” panujący w wojsku,
21) … Gibson, aktor z filmu „Waleczne serce”,
22) miejsce zatrzymywania się pociągów,
23) Michał, polski piosenkarz,
24) pionowa ściana grani,
29) okres trzech miesięcy,
30) protest robotników w fabryce,
32) uparte zwierzę, kłapouch,
33) czoło kolumny wojskowej,
34) groźna organizacja przestępcza,
35) ostry, przenikliwy dźwięk.

AUTOPROMOCJA 0210990363
Twoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem
✆ 94 340 11 14

ROZWIĄZANIE NR 134

S	■	K	■	P	A	L	C	E	L	I	Z	A	Ć	■	P	■	Ż		
Z	O	R	B	A	■	I	■	M	■	■	D	■	W	Ł	O	S	Y		
C	■	O	■	S	K	O	R	U	P	I	A	K	I	■	L	■	R		
Z	A	K	O	S	■	N	■	■	A	■	N	■	K	L	I	P	A		
Ę	■	U	■	A	■	E	F	E	N	D	I	■	Ł	■	C	■	N		
K	O	S	Z	T	E	L	A	■	■	R	E	M	A	N	E	N	T		
■	K	■	J	■	L	■	Z	O	L	E	■	O	■	A	■	I	■		
G	A	D	A	N	I	N	A	■	■	S	Z	T	A	L	U	G	A		
■	P	■	Z	■	Z							E	■	O	■	E	■		
W	I	E	D	Z	A							L	I	T	E	R	A		
Ą	■	L	■	B	■							■	N	■	R	■	B		
S	Z	E	R	Y	F							A	D	O	N	I	S		
A	■	G	■	T	■							■	E	■	E	■	U		
C	H	I	L	E	■							■	K	O	S	E	R		
Z	■	A	■	K	O	N	T	R	E	D	A	N	S	■	T	■	D		

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



Litery z pól oznaczonych kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

ROZWIĄZANIE: KATAMARAN.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Dziś działaj odważnie, ale nie spiesz się. Horoskop dzienny wróży, że cierpliwość przyniesie Ci sukces.

Ryby (19.02 - 20.03)
Spokojny dzień sprzyja porządkom i ważnym decyzjom. Horoskop na dziś radzi zaufać swojej intuicji.

Baran (21.03 - 19.04)
Czeka Cię ciekawa rozmowa. Horoskop dzienny na środę mówi, że nowa wiadomość otworzy przed Tobą drzwi.

Byk (20.04 - 20.05)
Zadbaj dziś o siebie i bliskich. Horoskop dzienny wróży, że ciepłe słowa poprawią atmosferę w domu.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja energia przyciąga uwagę. Horoskop na dziś radzi wykorzystać ją i zrobić pierwszy krok ku celom.

Rak (22.06 - 22.07)
Skupienie pomoże Ci nadrobić zaległości. Horoskop dzienny na wtorek mówi, że ucieszy to nie tylko Ciebie.

Lew (23.07 - 22.08)
Nie unikaj dziś trudnej decyzji. Horoskop dzienny wróży, wróży że szczera rozmowa przyniesie Ci ulgę.

Panna (23.08 - 22.09)
Intuicja podpowie Ci właściwy kierunek. Horoskop na dziś sugeruje, by nie ignorować żadnych znaków.

Waga (23.09 - 22.10)
Twój pomysł może okazać się strzałem w dziesiątkę. Horoskop dzienny na środę radzi dać sobie szansę.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Konsekwencja przyniesie efekty. Horoskop dzienny podpowiada, by nie rezygnować z żadnych planów.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Potrzebujesz odrobiny swobody. Horoskop na dziś wróży, że nowe otoczenie pobudzi Twoją kreatywność.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Nie bój się marzyć, ale zrób też konkretny krok. Horoskop dzienny na środę mówi, że dobrze na tym wyjdziesz.

eprasa.pl a5dde12f3e

SIATKÓWKA

Polskie siatkarki zagrają z Holandią o półfinał ME

Zbigniew Czyż

Reprezentacja Polski siatkarek zagra w czwartek w ćwierćfinale mistrzostw Europy. Biało-Czerwone zmierzą się w Stambule z Holandią. W 1/8 finału Polki pokonały Portugalię 3:0.

Przed spotkaniem z Portugalią Biało-Czerwone miały za sobą doskonały występ w grupie A – nasze siatkarki wygrały wszystkie pięć spotkań, pokonując kolejno Węgry, Łotwę, Słowenię, Niemcy oraz gospodynie turnieju i obecne mistrzynie Europy – Turczynki. Portugalki rywalizowały natomiast w grupie C w Azerbejdżanie – do 1/8 finału kontynentalnego czempionatu awansowały z czwartego miejsca, mając na swoim koncie dwa zwycięstwa (z Hiszpanią i Rumunią) oraz trzy porażki (z Azerbejdżanem, Belgią oraz Holandią).

Nie obyło się bez kłopotów

Po raz ostatni oba zespoły spotkały się siedem lat temu na mistrzostwach Europy w Łodzi – w spotkaniu fazy grupowej Polska również wygrała 3:0. W spotkaniach z dużo niżej notowanymi rywalami Polkom często przytrafiały się kłopoty, nie inaczej było w poniedziałkowym starciu. 45. w rankingu FIVB Portugalia zagrała bez kompleksów i była bliska wygrania trzeciego seta.

W pierwszej partii Biało-Czerwone zaczęły od mocnego uderzenia i już na początku wygrywały 6:1. Ostatecznie triumfowały 25:18. Portugalki dobrze zaczęły drugą partię – prowadziły 7:3 i 11:7. Biało-Czerwone podkręciły tempo i znów wygrały pewnie do 17. Trzeci set zaczął się do prowadzenia Portugalii 6:0. Po autowych atakach Magdaleny Stysiak i Pauliny Damaske było już nawet 20:16 dla drużyny z Półwyspu Iberyjskiego. W tym momencie Lavarini sięgnął po drugą rozgrywającą Alicję Grabkę i Julię Szczurowską, co przyniosło oczekiwany skutek. Reprezentacja Polski wygrała trzecią partię 25:23.

FOT. SZYMON GRUCHALSKI

– Wiemy, czego się spodziewać po tym przeciwniku, znamy bardzo dobrze zawodniczki – powiedziała o rywalkach Katarzyna Wenerska

– Po to tak ciężko walczyłyśmy w grupie, żeby wyjść z pierwszego miejsca. Tak, żeby pierwsze spotkanie w fazie pucharowej nie było aż tak trudne. Najważniejsze, że skończyło się 3:0, bo to taki pozytywny kop na kolejny mecz – powiedziała po spotkaniu na antenie Polsatu Sport atakująca Szczurowska.

Nasze panie lepiej wejdą w mecz?

Teraz czas na ćwierćfinał. W nim w czwartek w Stambule Polki zagrają z Holandią, która wyeliminowała z turnieju Słowenię, wygrywając 3:2.

– Musimy zagrać inaczej niż z Portugalią, z drugiej strony my w takie mecze lepiej wchodzimy niż jak to miało miejsce w spotkaniu jednej ósmej finału. Gra Holandii jest bardziej poukładana niż Portugalii, której system gry jest trochę szalony. Wiemy, czego się spodziewać po tym przeciwniku, znamy bardzo dobrze zawodniczki, bo też często z nimi rywalizujemy – powiedziała Polsatowi Katarzyna Wenerska.

Po raz ostatni polskie siatkarki zmierzyły się z Holandią w czerwcu tego roku. W Lidze Narodów pokonały zespół Pomarańczowych 3:1. Na przestrzeni ostatnich dwudziestu lat obie reprezentacje mierzyły się aż 28 razy. Bilans tych spotkań to 18 zwycięstw Holandii i 10 Polski. Początek spotkania Polska–Holandia w czwartek o godz. 15.00.

W przypadku awansu nasze panie w półfinale mistrzostw Europy zmierzą się ze zwycięzcą meczu Włochy–Szwecja.

PIŁKA NOŻNA

Koniec pewnej ery w futbolu. Leo Messi pożegnał się z reprezentacją Argentyny

Jakub Jabłoński

Lionel Messi zakończył reprezentacyjną karierę. 39-letni kapitan Argentyny podjął decyzję po ponad miesiącu od przegranego finału mistrzostw świata z Hiszpanią.

– Przysięgam wam, że zawsze dawałem z siebie wszystko – stwierdził zawodnik już teraz uznawany za jedną z największych legend futbolu. Messi z Argentyną osiągnął dosłownie wszystko. Wydawało się, że już cztery lata temu ogłosi tę trudną decyzję, gdy spełnił największe marzenie, „przechodząc grę" wygranym finałem mistrzostw świata w Katarze – z Francją po rzutach karnych. Legendarny Argentyńczyk zdecydował się jednak przedłużyć reprezentacyjną przygodę. Okazało się, że o kolejny (trzeci w karierze) finał najważniejszej imprezy globu. Podczas zakończonego w lipcu mundialu w USA, Kanadzie i Meksyku znów wystrzelił formą i już na zawsze uciął spekulacje na temat rywalizacji o miano najwybitniejszego z Cristiano Ronaldo, którego na turnieju usunął w cień.

Do końca walka o najcenniejsze nagrody

Dotrwał wraz z zespołem aż do ostatniego meczu w turnieju, w którym zdecydowanie lepsza okazała się Hiszpania. Do wyłonienia kolejnego mistrza potrzebna była jednak dogrywka, a w niej decydujący okazał się gol Ferrana Torresa.

Na boiskach Ameryki Północnej Messi do końca walczył też o koronę króla strzelców i tytuł najskuteczniejszego strzelca mundialu w historii. W fazie grupowej zdetronizował w klasyfikacji wszech czasów Miroslava Klose, gdy ustrzelił hat tricka przeciwko Algierii oraz dublet przeciwko Austrii. Ostatecznie mundialowy licznik Lionela zatrzymał się na 21 trafieniach. W tym momencie lepszy w tej klasyfikacji jest tylko Kylian Mbappé (22 gole). Francuz w przegranym spotkaniu o brąz z Anglią zdobył dublet, zgarniając w pakiecie także drugą z rzędu koronę króla strzelców mistrzostw świata.

Messi zagrał w 207 meczach dla reprezentacji Argentyny, w których aż 125 razy trafiał do siatki. Długo nie mógł jednak sięgnąć po pierwszy puchar z drużyną narodową. Urodzony 24 czerwca 1987 roku w Rosario geniusz był już o krok od tego trofeum w Brazylii w 2014 roku, ale Argentyna przegrała w finale z Niemcami 0:1 – po dogrywce. Niewielkim pocieszeniem był fakt, że Argentyńczyk został wybrany najlepszym piłkarzem turnieju. Rok i dwa lata później Albicelestes ulegli Chile w finale Copa América.

Już raz się żegnał, ale... wrócił!

Po tej drugiej porażce jeden z kolegów z kadry relacjonował, że Messi załamał się i „płakał jak nigdy wcześniej". Zrezygnował wówczas z dalszej gry w drużynie narodowej, ale zmienił zdanie niespełna dwa miesiące później. Wrócił silniejszy, bo już w 2021 roku został mistrzem kontynentu – w finale Argentyna pokonała Brazylię 1:0 (po raz drugi cieszył się z wygranej w Copa America, ogrywając Kolumbię).

Piłkarz rywali Neymar, klubowy kolega Messiego z Barcelony, a później również z PSG, skomentował wówczas: – Nienawidzę przegrywać, ale ty, bracie, ciesz się tym tytułem. Futbol czekał na ten moment.

TENIS

Iga Świątek i Hubert Hurkacz awansowali do drugiej rundy US Open

Zbigniew Czyż

Iga Świątek i Hubert Hurkacz awansowali do drugiej rundy wielkoszlemowego US Open. Z turniejem w singlu pożegnała się już Maja Chwalińska.

W swoim pierwszym spotkaniu na kortach w Nowym Jorku, rozstawiona z numerem ósmym Świątek wygrała z Chinką Xiyu Wang 6:2, 6:3. Sześciokrotna mistrzyni wielkoszlemowa, która US Open wygrała w 2022 roku, z pokonaniem Chinki nie miała najmniejszych problemów.

Kolejną rywalką Świątek będzie Nadia Podoroska. Argentynka w kwietniu wróciła do gry po ponad rocznej przerwie, na liście WTA jest obecnie 449. Z turnieju w grze singlowej odpadła już natomiast Maja Chwalińska (20.), która przegrała z Amerykanką Taylor Townsend 2:6, 3:6.

Do drugiej rundy awansowali Kamil Majchrzak i Hubert Hurkacz. Pierwszy wygrał z Serbem Hamadem Medjedoviciem 6:3, 6:3, 6:3, a jego rywalem w kolejnym spotkaniu będzie monakijski tenisista Valentin Vacherot. Hurkacz awans do drugiej rundy zapewnił sobie dzięki wygranej z Bośniakiem Damirem Dzumhurem 6:4, 4:6, 6:1, 6:1. W niej zmierzy się z Amerykaninem Benem Sheltonem.

FOT. IMAGO/IMAGENSHOP AGENCIA FOTOGRAFICA

Rywalem Huberta Hurkacza w drugiej rundzie wielkoszlemowego turnieju tenisowego US Open będzie Amerykanin Ben Shelton

eprasa.pl a5dde12f3e