Poniedziałek, 19.10.2026 | Nr 84 (2595) | Cena 6,00 zł (w tym 8% VAT) | Nr ISSN 1898-3081 | Nr indeksu 349-682

BIAŁO–CZERWONE WUHAN

Świat oczarowany Mają Chwalińską. Pokonała Igę Świątek, a w finale nie dała szans Sonay Kartal

– Str. 22

POLSKA 19 lat
METROPOLIA WARSZAWSKA

9 771898 308011 43

eprasa.pl 2dabd86bb3

POLECAMY

PIĄTEK: Co zostanie dla nas, gdy oddamy sztucznej inteligencji myśli i uczucia?

19.10.2026
Poniedziałek

Dziś imieniny: Piotra, Ziemowita, Jana, Pawła, Laury
Telefon alarmowy: 112

POLSKA METROPOLIA WARSZAWSKA

Redaktor naczelny
Arlena Sokalska
Z-ca redaktora naczelnego
Agaton Koziński
Redaktorzy
Anita Czupryn
Dorota Kowalska
Mariusz Grabowski

www.i.pl

Polska Press
Makroregion Wschód
Redakcja
ul. Domaniewska 45
02-672 Warszawa
tel.: 22 201 42 00
e-mail: redakcja@polskatimes.pl
Prezes Makroregionu
Aureliusz Mikos
Dyrektor reklamy
Witold Trzciński
Biuro reklamy oddziału
tel. 698 635 707
Druk
Drukarnia ZPR Media S.A.,
04-190 Warszawa, ul. Jubilerska 10

POLSKA PRESS GRUPA

Wydawca Polska Press Sp. z o.o.
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
Prezes Zarządu Polska Press Grupy
Robert Feluś
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.i.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

Janusz Michalczyk
publicysta

Sędzia kiwa piłkarzy i strzela gola, czyli o sprawie Książula

Smakowała ci pizza Książula? - zapytałem kolegę. - Nie lubię mrożonek - odparł. Chwilę wcześniej zapewniał mnie, że recenzent z internetu jest w porządku, a fala hejtu, która się na niego wylała, to przejaw czystej zawiści wobec faceta z ludu, który zrobił karierę. Niektórzy spekulują, że na umowie z siecią Żabka zarobi grube miliony, a on przecież tylko wymyślił składniki kosztującej 25 zł pizzy i dał jej swą twarz.

Ktoś, kto nie kojarzy gościa, może zapytać, skąd ta popularność? Zaczynał od oceniania lokali z kebabami i sprawdzania smaku jedzenia serwowanego na ulicy, a teraz wizytuje słynny hotel w Pobierowie albo gani telewizyjnego guru od kulinariów - Roberta Makłowicza. Cóż, Książulo jest inteligentny, zabawny, pomysłowy i zachowuje się jak wasz znajomy, chłopak z podwórka.

Do tej pory uchodził za niezależnego, jego opinie były dla wielu osób wiarygodne, ale niedawno zaryzykował, gdy wszedł w układ z Żabką. To trochę tak, jakby sędzia w trakcie meczu dopadł piłki, pognał na bramkę, strzelił i czekał na oklaski. Dlatego nawet osoby sympatyzujące z Książulą mają teraz kłopot z wyjaśnieniem jego postawy.

Najciekawsze, że wcale nie wygląda, by stracił na popularności. Do polecanych przez niego lokali wciąż ustawiają się kolejki klientów, głównie młodych ludzi. Wieść niesie, że pizzą Książula zajadają się studenci. Być może tak jest, ale pamiętam, że moja - studiująca kilka lat temu - kuzynka permanentnie zapychała żołądek pierogami za 6 zł. Różnica w cenie obiadu: 19 zł. Czyżby status materialny studenta tak mocno się podniósł? Bardziej prawdopodobne, że w przypadku pizzy działa efekt nowości i Książulo będzie musiał wkrótce wymyślić coś innego.

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Polską Metropolię Warszawską”

tel. 12 312 53 88
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.polskatimes.pl

Ryszard Tadeusiewicz
profesor AGH

Elektroniczne podsłuchiwanie mózgu

Gdy we wcześniejszym felietonie opisywałem EKG i niektóre inne elektrografie, to zapowiedziałem, że opiszę też elektroencefalografię EEG, czyli rejestrowanie bioprądów czynnościowych związanych z aktywnością mózgu.

Robię to teraz.

Początki badania elektrycznej aktywności związanej z pracą mózgu wiążą się z badaniami Richarda Catona, który w 1875 roku opisał w „British Medical Journal” swoje odkrycia związane z elektryczną aktywnością mózgów królików i małp. Doświadczenia Catona były brutalne, bo najpierw usuwał on fragmenty czaszki i pomiary aktywności elektrycznej wykonywał na odsłoniętych półkulach mózgowych.

Możemy szczycić się tym, że drugim wymienianym w literaturze pionierem badań elektrycznej aktywności mózgu był polski fizjolog z Uniwersytetu Lwowskiego Adolf Abraham Beck. Opublikował on w 1890 roku wyniki swoich prac związanych z elektryczną aktywnością mózgów królików i psów i jako pierwszy zaczął opisywać tę aktywność, stosując pojęcie wahań potencjałów, co naprowadziło niemieckiego fizjologa Hansa Bergera do koncepcji fal mózgowych, opisanych dalej.

Wielkie zasługi dla rozwoju wiedzy o elektrycznej aktywności mózgu położył także inny Polak, Napoleon Nikodem Cybulski. Z niektórych opisów wynika, że to on jako pierwszy zarejestrował aktywność elektryczną mózgu za pomocą elektrod umieszczonych na skórze głowy, czyli poprzez kości czaszki. Ponadto badał reakcje mózgu na różne bodźce sensoryczne. Śledził także aktywność elektryczną rdzenia kręgowego i odkrył, że w rdzeniu są obszary aferentne i eferentne (przyjmujące wrażenia z receptorów i wysyłające sygnały sterujące pracą mięśni).

Przechodząc od historii początków elektroencefalografii do obecnego stosowania tej techniki diagnostycznej, trzeba podkreślić, że do zbierania sygnałów pracującego mózgu służą elektrody przykładane do skóry czaszki, zwykle mocowane za pomocą specjalnego elastycznego czepka w celu upewnienia się, że określone elektrody znajdują się w ściśle określonych miejscach na głowie, związanych z określonymi rejonami kory mózgowej, znanymi z neuroanatomii. Dla polepszenia komunikacji elektrod z sygnałami elektrycznymi lokowanych na skórze głowy stosuje się specjalne przewodzące żele i pasty. Dla porównywalności badań prowadzonych w różnych ośrodkach na świecie wprowadzono uzgodniony sposób rozmieszczenia elektrod, nazwany systemem 10-20.

Sygnał EEG jest trudny do rejestracji, ponieważ jego amplituda wynosi od 10 do 100 mikrowoltów, czyli tysiąc razy mniej niż amplituda omawianego we wcześniejszym felietonie sygnału EKG. Wymaga to użycia silniejszych wzmacniaczy i powoduje, że zakłócenia indukowane przez zewnętrzne pola elektromagnetyczne (na przykład związane z wszechobecną siecią energetyczną tętniącą z częstotliwością 50 Hz) są znacznie trudniejsze do usunięcia.

Rejestracja sygnału EEG pozwala wyróżnić różne fazy aktywności mózgu charakteryzujące się pojawianiem się w zapisie charakterystycznych fal. Sklasyfikowano je według częstotliwości i powiązano z nawami liter grackiego alfabetu.

Najczęściej obserwowane fale nazwano alfa. Mają one częstotliwość 8-13 Hz. Występują one w stanie relaksu.

Szybsze fale beta mają częstotliwość 13 do 30 Hz i związane są z aktywnością umysłową - myśleniem, rozwiązywaniem problemów, koncentracją uwagi. Mam nadzieję, Czytelniku, że u Ciebie w tej chwili właśnie te fale dominują!

Fale gamma są najszybsze. Mają częstotliwość 30-70 Hz i związane są z wyższymi procesami poznawczymi, percepcją i pamięcią.

Gdy usypiamy, w mózgu pojawiają się powolne fale theta (4-8 Hz). Znamionują one sen lekki albo hipnotyczny. Natomiast gdy zasypiamy mocno i głęboko, mózg generuje najwolniejsze fale delta - poniżej 4 Hz.

Wielkie zasługi dla rozwoju wiedzy o elektrycznej aktywności mózgu położył także inny Polak, Napoleon Nikodem Cybulski. Z niektórych opisów wynika, że to on jako pierwszy zarejestrował aktywność elektryczną mózgu za pomocą elektrod umieszczonych na skórze głowy, czyli poprzez kości czaszki

RYSZARD TADEUSIEWICZ
profesor AGH

eprasa.pl 2dabd86bb3

NAWIGATOR

Francja płonie: grabieże, wandalizm

Manifestacje pod hasłami protestu przeciwko rosnącym kosztom życia zostały przyćmione przez ataki na budynki publiczne i akty grabieży, do których doszło w większych miastach, w tym w Paryżu

oprac. Karolina Wrońska

Związek zawodowy CGT poinformował wieczorem, że w demonstracjach w całym kraju wzięło udział 800 tys. osób. Natomiast szef MSW Laurent Nunez na konferencji prasowej podał liczbę 500 tys. uczestników zgromadzeń.

Jednak przy okazji demonstracji od popołudnia w dużych miastach, jak Marsylia, Lyon i Tuluza, ale też średnich - jak Besanson - doszło do bardzo gwałtownych ataków grup wandali. W niektórych miejscach takie sceny trwały do wieczora.

Minister Nunez oskarżył grupy skrajnej lewicy o to, że sprawiły, iż demonstracje wymknęły się spod kontroli. Opisywał, że ataków dokonywały „grupy kilkuset czy kilku tysięcy wandali, podżeganych w sposób bardzo wyraźny przez skrajną lewicę". Wyliczał starcia z policją, ataki bądź próby ataków na budynki publiczne, plądrowanie sklepów.

FOT. PAP/EPA

Do zamieszek doszło w Paryżu, Lille, Maryslii. Były podpalone samochody, spłonął zabytkowy ratusz w Limoges

Doniesienia o takich zajściach napłynęły najpierw z Marsylii, gdzie w pierwszej połowie dnia do budynku merostwa wdarła się na krótko grupa ludzi. Później pojawiły się informacje o kolejnych takich aktach, a dzień demonstracji zakończył się chaotycznymi scenami przemocy i wandalizmu.

W Lille demonstranci sforsowali kilka wejść do merostwa i zdewastowali niektóre pomieszczenia. W Bordeaux celem ataku była siedziba prefektury departamentu Żyronda, doszło tam również do rabowania sklepów. W Lyonie splądrowano i podpalono oddział biura turystyki. Wieczorem poinformowano o pożarze w ratuszu w Limoges, wcześniej zaatakowanego przez grupę ludzi. Nunez poinformował o atakach również w Calais i Angers. Media przekazały informacje o grabieżach sklepów w Besancon i Tuluzie.

W Paryżu w demonstracji na placu Republiki, która rozpoczęła się po południu, wzięło udział - według MSW – 110 tys. osób. Krótko po tym, gdy demonstranci opuścili plac, pojawiły się doniesienia o wandalach, którzy systematycznie atakowali i plądrowali sklepy i punkty usługowe w tym rejonie. Do takich samych aktów wandalizmu i grabieży doszło na dalszej trasie pochodu, przy bulwarze Magenta.

Jak poinformował mer Paryża Emmanuel Gregoire, doszło także do prób podpalania sklepów znajdujących się na parterze budynków, czyli pod mieszkaniami na wyższych kondygnacjach. Gregoire wyraził obawę, że bilans grabieży, do jakich doszło w stolicy, będzie bardzo wysoki.

Relacjonujący wydarzenia w Paryżu dziennikarze telewizji BFMTV czy dziennika „Le Monde" oceniają, że nie widzieli takich sytuacji podczas wcześniejszych manifestacji. Podkreśla się, że akty przemocy nie słabły przez kilka godzin.

Prezydent Emmanuel Macron napisał wieczorem w serwisie X, że we Francji „nie ma miejsca dla przemocy". Zapewnił, że sprawcy ataków na budynki publiczne i sklepy zostaną ukarani. Zaapelował o jedność w obliczu „tych, którzy sieją chaos".

Premier Sebastien Lecornu oskarżył niektóre siły, że chcą, by te akty przemocy stały się „rozgrzewką" przed wyborami prezydenckimi, i zapewnił, że władze nie dadzą się zastraszyć.

Związek zawodowy CGT oświadczył w sobotę wieczorem, że rząd „ponosi odpowiedzialność polityczną za widoczny dzisiaj wzrost przemocy". Zaapelował o pokojowe protesty i strajki 3 listopada. PAP

MATERIAŁ INFORMACYJNY ORLEN
0011598138

Bezpieczny Bałtyk, to bezpieczna Polska i Europa

Znaczenie regionu Morza Bałtyckiego dla europejskiej gospodarki systematycznie rośnie. Region dysponuje dużym potencjałem rozwoju odnawialnych źródeł energii, rozbudowuje infrastrukturę przesyłową i zwiększa skalę inwestycji. Bałtyckie porty odnotowują rekordowe ilości przeładowanych towarów. To wszystko sprawia, że rejon stał się newralgicznym miejscem na mapie Europy, a jednym z największych wyzwań będzie jego ochrona – mówił podczas 15. Europejskiego Forum Nowych Idei Paweł Wojtunik, wiceprezes zarządu ds. bezpieczeństwa i ryzyka w ORLENIE.

Region Morza Bałtyckiego stoi u progu przełomowego etapu transformacji energetycznej. Odpowiada już za około 35 proc. zużycia energii i 37 proc. emisji CO_2 w UE. Może odegrać kluczową rolę w zwiększaniu konkurencyjności, bezpieczeństwa energetycznego i tempa dekarbonizacji Europy. Uczestnicy dyskusji na tegorocznym EFNI nie mieli wątpliwości, że Bałtyk zyskuje nowe znaczenie. Staje się coraz bardziej istotny z punktu widzenia bezpieczeństwa energetycznego.

Bezpieczeństwo na Bałtyku należy budować na silnym partnerstwie

- Wszystkie inwestycje energetyczne, w tym te realizowane przez ORLEN, będą stanowiły bardzo ważny element bezpieczeństwa energetycznego kraju i Europy. W przyszłości, mówiąc o bezpieczeństwie energetycznym, częściej będziemy myśleli o Bałtyku niż o południu Polski. My, jako ORLEN, traktujemy wszystkie inwestycje w tym regionie jako strategiczne. Z tego też powodu zainicjowaliśmy na początku września pierwsze spotkanie Baltic Energy Initiative, *na które zaprosiliśmy największe firmy energetyczne operujące w państwach Morza Bałtyckiego do współpracy. Wierzymy w to, że naszą odporność energetyczną i nasze bezpieczeństwo należy budować na bardzo silnym partnerstwie pomiędzy państwami i pomiędzy poszczególnymi firmami* - mówił podczas dyskusji Paweł Wojtunik, wiceprezes zarządu ds. bezpieczeństwa i ryzyka w ORLENIE.

Wiceprezes przypomniał, że jeszcze nie tak dawno służby koncentrowały się m.in. na zwalczaniu przestępczości zorganizowanej w rejonie państw bałtyckich. Dziś to ochrona rozbudowanej infrastruktury energetycznej stanowi jedno z największych wyzwań dla firm i państw.

- Ochrona infrastruktury bałtyckiej, energetycznej to jest zupełnie nowe wyzwanie. Leży w interesie poszczególnych firm, ale też wszystkich państw regionu – dodał wiceprezes Paweł Wojtunik.

Infrastruktura bałtycka jest wielkim ekosystemem, który musimy chronić

Porty bałtyckie stały się potężnym hubem transportowym, notują obecnie rekordowe wielkości przeładowanych towarów, co ma znaczenie nie tylko dla handlu międzynarodowego. Przez porty bałtyckie transportowane są towary, w tym m.in. surowce energetyczne na Ukrainę. Jakiekolwiek zakłócenia w tym transporcie mogą wywołać negatywne skutki geopolityczne.

- To implikuje pewne zagrożenia. Do tego bałtycka infrastruktura krytyczna zlokalizowana jest niedaleko rosyjskiego Kaliningradu, co może wiązać się z dodatkowymi zagrożeniami.

W związku z tym musimy traktować kwestie bezpieczeństwa w sposób ponadnarodowy. Projekty realizowane w rejonie Morza Bałtyckiego są dziś elementem ekosystemu bezpieczeństwa, ekosystemu gospodarczego i energetycznego. Należy do niego m.in. infrastruktura portowa, farmy wiatrowe, ale też Baltic Pipe oraz infrastruktura na Litwie. To ogromny ekosystem, który musimy chronić. Dlatego właśnie jest tworzone Centrum Bezpieczeństwa Morskiego, które będzie obejmowało swoim zasięgiem działania na całym wybrzeżu – powiedział Paweł Wojtunik.

Wiceprezes Paweł Wojtunik wyjaśnił, że w centrum będą pracowali przedstawiciele m.in. ORLENU, marynarki wojennej, straży granicznej, policji i służb specjalnych. Ich zadaniem będzie monitorowanie infrastruktury krytycznej w rejonie Bałtyku i w razie potrzeby reagowanie.

Bałtyk może stać się jednym z najważniejszych centrów energetyki w Europie

Ochrona m.in. infrastruktury portowej i energetycznej na Bałtyku stanowi fundament rozwoju gospodarczego tego regionu. Bałtyk może w ciągu najbliższych kilkunastu lat stać się jednym z najważniejszych centrów nowoczesnej energetyki w Europie, wzmacniając zarówno bezpieczeństwo energetyczne, jak i konkurencyjność gospodarek całego regionu.

- Region Morza Bałtyckiego stał się poważnym obszarem gospodarczym. Za sprawą portów, m.in. w Gdańsku i Gdyni, stał się ważnym centrum logistycznym. A za sprawą inwestycji w offshore i w elektrownię jądrową staje się ważnym obszarem przemysłu energetycznego. Te inwestycje zmienią geografię energetyczną tej części Europy. Infrastruktura, która już powstaje i która będzie powstawać w tej części Europy wymaga nie tylko wybudowania, ale też ochrony – mówił z kolei podczas panelu Leszek Bonna, wicemarszałek województwa pomorskiego.

eprasa.pl 2dabd86bb3

POLITYKA

Trybunał Konstytucyjny niczym oblężona twierdza. PiS nie składa broni

Prawo i Sprawiedliwość nie chce „oddać" Trybunału Konstytucyjnego. Pod gmachem instytucji wciąż trwają demonstracje, a politycy prawicy wygłaszają tam płomienne przemowy. Ale strona rządowa nie zamierza ustąpić, jest pewna, że zaprowadzi porządek w TK i daje sobie czas do Bożego Narodzenia

Dorota Kowalska

Przed Trybunałem Konstytucyjnym wciąż tłoczno. Gmachu pilnują wyborcy PiS i środowisk związanych z Telewizją Republika oraz „Gazetą Polską", w sumie około 4 tys. ludzi.

- To piękny dzień. Polska się budzi, ale musi się obudzić do końca. Opowiem państwu pokrótce, co działo się w naszym kraju przez ostatnie trzy lata. Zwyciężyła Platforma Obywatelska i jej koalicjanci. Zrobili to, bo mieliśmy do czynienia z wielkim kłamstwem, które rzadko zdarza się w państwach demokratycznych. Kłamano tak, że przejdzie to do czarnej historii demokracji. Z drugiej strony: 100 konkretów. To oszukańcze propozycje o których wiedzieli, że nie uda się ich przeprowadzić - mówił w sobotę do zgromadzonych prezes PiS, Jarosław Kaczyński.

Dalej stwierdził, że należy „zabezpieczyć Polskę raz na zawsze" przed zagrożeniami płynącymi ze strony rządu. Wskazywał, że Trybunał Konstytucyjny jest - obok Narodowego Banku Polskiego - jedną z dwóch ostatnich instytucji, które nie zostały „opanowane przez tę władzę".

- Być może niedługo przyjdzie moment, kiedy przyjdzie stanąć pod bankiem narodowym i banku narodowego bronić, bo przecież tu nie chodzi o tych, którzy tam pracują, chociaż szef jest wspaniały (...). Chodzi o to, żeby Polsce nie narzucono tego, co nas prowadzi do biedy, do nędzy. Chodzi tutaj przede wszystkim o euro, ale i cały ten plan dalszej integracji Unii Europejskiej - uznał.

FOT. PAP/PAWEŁ SUPERNAK

Gmachu pilnują wyborcy PiS i środowisk związanych z Telewizją Republika oraz „Gazetą Polską"

Awantura przed i w Trybunale

Prawo i Sprawiedliwość broni TK niczym niepodległości. Dla PiS-u sytuacja stała się niebezpieczna w środę, kiedy Maciej Berek, bliski współpracownik Donalda Tuska złożył w Sejmie ślubowanie na sędziego Trybunału Konstytucyjnego. Na miejscu nie było prezydenta Karola Nawrockiego, który przez ponad miesiąc nie zaprosił sędziego na ślubowanie do Pałacu Prezydenckiego. To dlatego Berek, podobnie jak kilka miesięcy wcześniej czworo innych sędziów, złożył przysięgę w Sejmie „wobec prezydenta" pomimo jego nieobecności.

Ważne jest jednak to, że mamy w tej chwili razem z Maciejem Berkiem ośmiu członków Trybunału Konstytucyjnego wybranych przez obecny Sejm. To większość w 15-osobowym składzie.

Może dlatego wcześniej czwórka sędziów, a teraz także Maciej Berek, nie są dopuszczeni do orzekania przez prezesa trybunału Bogdana Święczkowskiego.

Jednak w środę Berek i pozostali nieuznawani przez prezesa sędziowie pojawili się w gmachu TK. Na miejscu doszło do szarpaniny między prawicowymi demonstrantami a policją. Ale to nie wszystko - według relacji Berka oraz towarzyszących mu osób, gdy sędziowie próbowali wejść do części sędziowskiej budynku, Bogdan Święczkowski ruszył w ich kierunku i wypchnął Berka z progu. Berek zapowiedział złożenie zawiadomienia do prokuratury w sprawie naruszenia nietykalności cielesnej.

Z kolei w piątek policjanci ruszyli w pościg za jednym z mężczyzn nerwowo zachowującym się w pobliżu Trybunału Konstytucyjnego i tak dotarli do budynku, w którym znajduje się biuro Adama Borowskiego, jednego z organizatorów protestu przed TK. Na miejscu obezwładnili mężczyznę, który miał zaatakować policjantkę. Zatrzymany podczas interwencji stracił przytomność. Pod kurtką miał ukryty nóż. I policjantka, i zatrzymany mężczyzna trafili do szpitali.

Człowiek Nawrockiego pod TK

W sobotę, tuż po Kaczyńskim przemówił szef Kancelarii Prezydenta Paweł Szefernaker. Tym samym, Karol Nawrocki dał jasno do zrozumienia, po której stronie barykady stoi. Mimo, że jako prezydent powinien raczej łagodzić, nie zaogniać polityczne spory.

Szefernaker tłumaczył, że zjawił się na manifestacji „żeby w imieniu prezydenta Karola Nawrockiego wszystkim, którzy dzisiaj tutaj są, powiedzieć „dziękuję"".

- Pokazujecie, że jesteście tutaj, bo ten temat Trybunału Konstytucyjnego jest ważny dla Polski, ten temat jest ważny dla Rzeczypospolitej - mówił. - Ten rząd, który obecnie rządzi, rząd Donalda Tuska, od trzech lat niszczy wszystko, co jest fundamentem Rzeczypospolitej. Niszczy wszystko, co jest fundamentem naszej wspólnoty narodowej. Zarzuty polityczne, areszty polityczne. Ten rząd robi wszystko, żeby zawłaszczyć instytucje państwa – kontynuował Szefernaker.

Stwierdził też, że zwycięstwo Karola Nawrockiego w wyborach prezydenckich jest dowodem na to, że „nie da się złamać naszego ducha".

- Tylko razem możemy się temu sprzeciwić. Jest nadzieja! – podgrzewał emocje.

Potem demonstracja przeniosła się pod siedzibę Komendy Głównej Policji. Chodzi o mężczyznę zatrzymanego w piątek. Zdaniem Prawa i Sprawiedliwości ta interwencja to przykład „represji" wobec przeciwników rządu. Dodajmy w tym miejscu, że podczas jej trwania zatrzymany zachowywał agresywnie i odmawiał podania swojej tożsamości.

Strona rządowa nieugięta

Strona rządowa wydaje się w kwestii TK nieugięta, o czym premier Donald Tusk mówił nie po raz pierwszy.

- Myśmy byli bardzo cierpliwi. Mam opinię jednoznaczną na temat pana Święczkowskiego i tego kształtu TK, czy to było legalne, czy neosędziowie mieli prawo, znacie tę całą historię łamania albo naruszania konstytucji przez poprzedników. Ale ja nie chciałem otwartej wojny, Trybunał to jest Trybunał, więc czekaliśmy, jak będą mijały kadencje, będziemy wybierali jako Sejm kolejnych sędziów, żeby spokojnie przywracać przyzwoitość i dobre reguły w TK – tłumaczył premier.

To, jak ocenił, zdaje się, przeraża oponentów koalicji rządzącej.

- I Kaczyńskiego i Nawrockiego, bo oni dobrze wiedzą, ile rzeczy zrobili wbrew konstytucji i ile prawdziwy TK może wyprostować kwestii. My na pewno nie ustąpimy - podkreślił Tusk.

I dodał, że nie interesuje go „dziecinna zabawa czy spekulacje: a kiedy zdobędą budynek, a kto?, bo to nie jest gra planszowa" - trybunał zacznie wreszcie swoją pracę, czy się to komuś podoba, czy nie.

Z kolei w czwartek wieczorem Maciej Berek był gościem programu „Polityczne Graffiti" w Polsat News. Ocenił, że „odpowiedzialność osobistą" za środową sytuację przed siedzibą TK ponosi Bogdan Święczkowski.

- „Używanie" (...) ludzkich emocji do tego typu zachowań jest absolutnie skandaliczne i dyskredytujące w każdym wymiarze - mówił Berek.

Prowadzący zapytał Macieja Berka, czy dojdzie do resetu w Trybunale Konstytucyjnym.

– Wszyscy, którzy mówią o resecie, w istocie mówią tak: dopóki PiS przez osiem lat przejmowało instytucje, przejęło TK, wprowadzało ustawę po ustawie, starając się za wszelką cenę doprowadzić do tego, żeby mieć całkowitą kontrolę nad TK, a całkowita kontrola nad TK polega w skutkach na tym, że w TK jest kilkaset, czy około tysiąca zaległych spraw – mówił Berek.

Dodał także, że „są sprawy obywateli, które nie są rozstrzygane od 10 lat, a sprawy osób związanych z obozem PiS-u były załatwiane w dziwnych postępowaniach w kilkadziesiąt godzin i wszyscy to widzieli".

- To efekt tego, co zrobił tamten obóz. Teraz Sejm wybiera sędziów TK, stosując te same przepisy, które były stosowane w poprzednich kadencjach i nagle pojawiają się ci, którzy mają poczucie utraty kontaktów ze środowiskiem w TK i mówią: teraz zróbmy reset. Zapytam wszystkich, którzy wzywają do resetu: czemu nie wzywali do tego resetu pięć, osiem, sześć lat temu? -kontynuował Berek. I poprosił, aby dać im chwilę, muszą rozpocząć pracę, a wtedy zobaczymy, że „TK wróci do wykonywania swoich zadań".

Dziennikarz dopytywał wtedy, jak długo potrwa ta „chwila".

- Chciałbym, żeby była jak najkrótsza (...), to nie będzie długi czas - stwierdził Berek. - Myślę, że pod choinkę TK będzie zapakowany w prezent jako działająca instytucja publiczna - zapowiedział Berek.

Strona rządowa jest więc pewna, że zaprowadzi porządek w Trybunale Konstytucyjnym. PAP

eprasa.pl 2dabd86bb3

NAWIGATOR

Trump znów obrażony na Zełenskiego, Ukraińcy bez Patriotów, za to z dronami

Ukrainie niemal skończyły się pociski do systemów obrony przeciwlotniczej Patriot, które mogą przechwytywać rosyjskie pociski balistyczne

Grzegorz Kuczyński

Dostawy nowych pocisków do PAtriotów w ramach inicjatywy PURL stały się nieregularne już w maju – przyznali ukraińscy urzędnicy w rozmowie z dziennikiem „Washington Post". Według stanu z 7 października pozostawało tylko 10 pocisków. (...) Obecnie pozostało zaledwie kilka – poinformował przedstawiciel władz w Kijowie, pragnący zachować anonimowość.

Drugi rozmówca gazety, dysponujący wiedzą na temat pogarszającej się sytuacji ukraińskiej obrony przeciwlotniczej, również przyznał, że Ukrainie właściwie skończyły się pociski służące do zestrzeliwania rosyjskich rakiet balistycznych.

- Sytuacja jest niezwykle napięta. Niewinni cywile giną każdego dnia – zaalarmował ukraiński urzędnik.

FOT. PAP/EPA

W sobotnią noc Ukraińcy zaatakowali terminal naftowy w Petersburgu

Wojny wyczerpały zapasy Patriotów

Dziennik przypomniał, że od 2022 r., czyli początku rosyjskiej inwazji na pełną skalę, administracja prezydenta USA Donalda Trumpa przekazała Ukrainie setki pocisków do systemów Patriot, z których każdy kosztuje do 4 mln dolarów. W pierwszym miesiącu wojny przeciwko Iranowi, rozpoczętej na przełomie lutego i marca 2026 r., Stany Zjednoczone wykorzystały ponad tysiąc takich pocisków.

Po doniesieniach o niedoborach administracja prezydenta USA uznała produkcję pocisków do systemów Patriot za priorytet. Ich wytworzenie może jednak trwać do 36 miesięcy - czytamy w dzienniku. USA przekazywały Kijowowi pociski do systemów Patriot w ramach inicjatywy PURL (Prioritized Ukraine Requirements List), finansowanej przez państwa europejskie. Wysoki rangą przedstawiciel NATO zapewnił w rozmowie z „Washington Post", że inicjatywa PURL nadal funkcjonuje, a pociski do systemów obrony przeciwlotniczej wciąż trafiają do Ukrainy.

Trump nie rozmawia z Zełenskim

Tymczasem Donald Trump oświadczył, że nie chce mieć do czynienia z ukraińskim przywódcą Wołodymyrem Zełenskim, ponieważ ten, jego zdaniem, nie chce dogadać się z Rosją w sprawie zakończenia wojny. - Zełenski nie jest osobą, z którą powinniśmy mieć do czynienia. On nie chce się dogadać. Mówi, że chce się dogadać, ale to nieprawda. Nie, nie jestem wielkim fanem Zełenskiego – powiedział Trump w wywiadzie dla stacji telewizyjnej Newsmax.

Jednocześnie zaznaczył, że Rosja dysponuje znacznie większymi zasobami w wojnie na wyczerpanie. - Prawda jest taka, że Rosja to ogromny kraj i może stracić milion ludzi, a za nimi stoją jeszcze wiele milionów. Ukraina nie dysponuje taką liczbą ludzi – powiedział Trump.

Trump zły na ataki n a rosyjskie rafinerie

Trump wyraził również niezadowolenie z faktu, że Ukraina wznowiła ataki na rosyjskie rafinerie ropy naftowej. Według niego powoduje to wzrost światowych cen ropy.

- Kiedy atakujecie zakłady produkujące olej napędowy, którego potrzebujemy my i cały świat, wyrządzacie światu krzywdę. Uważam, że to po prostu hańba – powiedział Trump.

W trakcie wywiadu przyznał również, że trudniej mu jest współpracować z Zełenskim niż z Władimirem Putinem.

To stawia Władimira Zełenskiego przed trudnym wyborem: zaakceptować żądania Putina i Trumpa dotyczące zakończenia wojny na warunkach Rosji lub znaleźć nowe sposoby na kontynuowanie walki, nawet bez pomocy amerykańskiej.

Ukraina nie ma wyjścia

– Od ogłoszenia przez USA rozejmu energetycznego Rosja 76 razy zaatakowała ukraiński sektor energetyczny i naftowo-gazowy – poinformował z kolei prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski.

„Tylko tej nocy uderzono w podstacje energetyczne w obwodach winnickim, żytomierskim, chmielnickim i odeskim. Dziesiątki tysięcy rodzin pozostają bez prądu. Energetycy i ekipy remontowe pracują praktycznie przez całą dobę, aby przywrócić dostawy energii" - napisał Zełenski w komunikatorze Telegram.

Preyzdent Ukrainy podkreślił, że Stany Zjednoczone muszą widzieć, że Rosja nie podejmuje kroków w kierunku porozumienia w odpowiedzi na zniesienie sankcji czy zawierane umowy.

„Wręcz przeciwnie, każdy sygnał o możliwości zarobku Rosjanie odbierają jako dowód na to, że postawienie na wojnę się opłaca i można ją kontynuować. To właśnie z powodu takiego stanowiska Rosji wojna trwa, a nie dlatego, że Ukraina słusznie się broni. To na Rosję należy wywierać presję, aby pokój miał szansę" - oświadczył. PAP

AUTOREKLAMA

TELEMAGAZYN
Twój wybór programów
telemagazyn.pl

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

REKLAMA 0311461412

eprasa.pl 2dabd86bb3

POLITYKA

W dyskusji o nowym budżecie UE są trzy sprzeczne scenariusze. Impas

Liderzy krajów unijnych chcą do końca roku zamknąć negocjacje nad budżetem Unii na lata 2028-2034. Krokiem naprzód miał być ostatni szczyt UE. Problem w tym, że do kompromisu jest cały czas tak samo daleko jak przed nim

Agaton Koziński z Brukseli

Czy komuś w ogóle zależy na budżecie Unii Europejskiej? To zdanie brzmi jak oksymoron, ale tylko pozornie. Negocjacje wokół nowej wieloletniej perspektywy finansowej (MFF) na lata 2028-2034 wcale bowiem nie budują przekonania, że wspólne fundusze są – tak jak było wcześniej – wartością samą w sobie. Owszem, instytucje europejskie z determinacją forsują rozwiązania pozwalające zwiększyć jego wysokość. Duża część krajów członkowskich (tzw. klub przyjaciół spójności, tworzy go również Polska) walczy, aby nowy MFF zawierał odpowiednio wysoką część przeznaczoną na różnic rozwojowych pomiędzy poszczególnymi częściami UE.

Ale po drugiej stronie stoi silna grupa tzw. skąpców – państw, które są płatnikami netto do budżetu unijnego, które nie są specjalnie zainteresowane zwiększaniem wspólnych wydatków. Te kraje mocno protestują przeciwko powiększaniu wspólnych wydatków. I mają do gry – jako kraje, które więcej wpłacają do wspólnego budżetu niż z niego pozyskują – silne karty. Dotyczy to przede wszystkim Berlina. Niemcy tradycyjnie brały na siebie ciężar dopięcia negocjacji, szukały metody na połączenie interesów płatników netto i przyjaciół spójności. Jednak teraz niemiecki kanclerz ma więcej problemów niż kiedykolwiek wcześniej. Przynajmniej na razie nie próbuje szukać punktów wspólnych, raczej nadaje ton grupie żądającej cięć. Stąd właśnie pytanie zadane w pierwszym zdaniu. Póki co nie ma na nie odpowiedzi.

FOT. PAP/EPA

Na szczycie UE nie udało się znaleźć sposobu na posunięcie do przodu rozmów o budżecie UE

Polityka wisi nad UE

Nadzieje na przynajmniej częściowe przełamanie impasu w sprawie unijnych negocjacji wiązano z ostatnim szczytem UE, które odbył się w czwartek i piątek w Brukseli. Na jednej stronie stołu leżała propozycja Komisji Europejskiej, która zakładała siedmioletni budżet o wartości niemal 2 bln euro. Po drugiej – wniosek „grupy skąpców", by jego wysokość mocno ograniczyć. Swój pomysł położyła też przewodnicząca w tym półroczu pracom Unii Irlandia, która przed szczytem przedstawiła projekt jego redukcji o 8 proc.

Trzy różne scenariusze, trzy różne kierunki, którymi można było podążyć w dalszych negocjacjach. Efekt? Żaden. Negocjacje utknęły w martwym punkcie. Ich uczestnicy w żaden sposób nie zdołali się nawzajem przekonać do swoich racji.

I można by nawet uznać, że to wszystko w sumie bez większego znaczenia. Przecież nowy MFF ma wejść w życie 1 stycznia 2028 r., jest więc jeszcze rok i trzy miesiące na rozmowy o jego kształcie. Ale to teoria. W praktyce przywódcy unijni bardzo obawiają się przyszłego roku. Zaplanowane są wtedy wybory we Francji, we Włoszech i w Polsce – a ich wyniki mogą dokonać mocnych zmian w składzie polityków, którzy siedzą przy negocjacyjnym stole. W skrócie: Bruksela uważa, że łatwiej będzie spiąć kompromis w czasie kadencji Emanuela Macrona i Donalda Tuska, niż negocjować w sytuacji, gdy Francję reprezentowałaby Marine Le Pen, a Polskę Przemysław Czarnek. Tym bardziej, że bardzo słabą pozycję ma Friedrich Merz, nie ma żadnej gwarancji, że utrzyma się na stanowisku kanclerza Niemiec do końca tego roku.

Stąd pośpiech. Unijni decydenci chcą zamknąć negocjacje do końca tego roku – bo dłuższe ich przeciąganie może sprawić, że zbudowanie porozumienia okaże się niemożliwe albo niezwykle trudne. Dlatego październikowy szczyt był tak ważny. I dlatego tak duże rozczarowanie w Brukseli końcowymi komunikatami – że rozmowy stoją w miejscu.

By wyjść z impasu Antonio Costa, szef Rady Europejskiej zapowiedział wyjście z własnym kompromisowym projektem w ciągu kilku kolejnych tygodni. Jednocześnie Portugalczyk wezwał do organizacji dodatkowego szczytu, na którym będzie można je omówić. Termin - 26 listopada.

W swojej propozycji Costa nie zamierza rezygnować z pierwotnego założenia, by negocjacje budżetowe zakończyły się jeszcze w tym roku. Jednocześnie chce on przekonać unijnych liderów do tego, żeby nowy budżet nie był zbudowany tylko ze składek członkowskich, ale by jego zdecydowanie większą część niż obecnie stanowiły dochody własne Unii. Dziś to jedna z głównych kości niezgody między negocjatorami. Za tym, by Unia mogła sama zarabiać, są instytucje UE, a także część państw – ale inna jest temu przeciwna. Kontrowersje budzą też pomysły, co właściwie miałoby stanowi ten dochód. Bardzo silnie lansowany jest pomysł, żeby do budżetu UE trafiały zyski z tzw. ETS (opłat za emisję CO_2), co nie podoba się części stolic. Ostro ten pomysł oprotestowuje m.in. Donald Tusk. Polski premier zadeklarował jednak gotowość do pracy nad innymi rozwiązaniami.

FOT. AGATON KOZIŃSKI

Kata Tüttő, przewodnicząca Europejskiego Komitetu Regionów

Konkurencyjność kosztem spójności?

Kwestia nowej perspektywy finansowej UE była też jednym z najważniejszych tematów podczas dyskusji odbywających się w ramach Europejskiego Tygodnia Regionów i Miast (European Week of Regions and Cities) – wydarzenia organizowanego przez Komitet Regionów. Ta unijna agenda, która zajmuje się koordynacją prac regionów europejskich, z niepokojem przygląda się negocjacjom kolejnego MFF. Głównie z jednego powodu: że w nim zostanie osłabione wsparcie dla poszczególnych regionów kosztem przesunięcia pieniędzy na inne programy.

W propozycji Komisji Europejskiej polityka spójności została połączona ze Wspólną Polityką Rolną. Te dwa stare, tradycyjne programy europejskie tracą swoją dominującą część w nowym budżecie. Obok nich wyrosły nowe struktury, m.in. dotyczące bezpieczeństwa, rozwoju nauki, czy konkurencyjności. I właśnie ta zmiana akcentów w MFF, który ma obowiązywać od 2028 r., najbardziej denerwowała uczestników szczytu Komitetu Regionów.

- W nowym budżecie będzie miała miejsce rywalizacja między wieloma różnymi wydatkami, by wymienić choćby bezpieczeństwo, spójność terytorialna, społeczna i gospodarcza, migracja, kontrola granic, problemy regionów przygranicznych na wschodzie, bezpieczeństwo energetyczne, i przystępność cenowa z jednej strony – mówi w rozmowie z naszą gazetą Kata Tüttő, przewodnicząca Europejskiego Komitetu Regionów. – Tylko co to oznacza? Proszę spojrzeć choćby na propozycje wzmacniania konkurencyjności, które okażą się kłopotliwe dla regionów, które walczą o nadrobienie zaległości – podkreśla.

Według Tüttő, tworzenie paktu na rzecz konkurencyjności (według pierwszej propozycji KE miał on wynosić nawet jedną piątą całego nowego MFF) uderzy bezpośrednio w politykę spójności. – Region i przedsiębiorstwa, które dysponują dużymi możliwościami i potrafią przyciągnąć kapitał, odniosą większy sukces niż te, które wciąż walczą o nadrobienie zaległości – twierdzi przewodnicząca Komitetu Regionów podkreślając, że problemy mogą mieć zwłaszcza kraje Europy Środkowej, które ciągle są mocno zapóźnione w rozwoju – i możliwościach pozyskiwania kapitału – od regionów Europy Zachodniej.

Obawy mają także reprezentanci poszczególnych regionów, którzy pojawili się na spotkaniu organizowanym przez Komitet Regionów. - Wartością UE są jej regiony. I mam nadzieję, tak zostanie, mimo pokusy, by znaleźć mechanizmy innego wydatkowania środków europejskich – mówi nam Aleksandra Dulkiewicz, prezydent Gdańska. - Każda redukcja w w politykę spójności i polityce rolnej, oznacza, że w kopertach narodowych znajdzie się o kilka miliardów euro mniej - podkreśla z kolei Adam Struzik, marszałek województwa mazowieckiego. I dodaje, że niepokoją go też zapowiedzi o tym, że może już nie być funduszy na finansowanie z budżetu państwa wkładu własnego do inwestycji z tych funduszy.

eprasa.pl 2dabd86bb3

ROZMOWA

Bezpieczeństwo zaczyna się od wiedzy. „72 godziny, przez które odpowiadasz za siebie sam”

Czy Polacy są przygotowani na sytuację kryzysową? Dlaczego warto mieć plecak ewakuacyjny i nie liczyć wyłącznie na państwo? Czy Podkarpacie, z racji strategicznego znaczenia Jasionki, jest dziś bardziej zagrożone czy lepiej chronione? O tym rozmawiamy z płk. dr. Wiesławem Lewickim z Politechniki Rzeszowskiej, ekspertem ds. bezpieczeństwa i obronności

Andrzej Pięs

Po czterech latach wojny za wschodnią granicą wielu z nas nadal żyje w przekonaniu, że jest całkowicie bezpiecznych, pełną odpowiedzialność za swoje bezpieczeństwo cedując na armię i służby porządku publicznego. Co grozi społeczeństwu, które na takie zagrożenia samo nie jest gotowe?

Odpowiedź jest banalna: ogromna liczba ofiar. Może trzeba zintensyfikować przekaz, że moje bezpieczeństwo to przede wszystkim zadanie dla mnie samego. Ludzie często zakładają, że o ich bezpieczeństwo zadbają wojsko, policja czy inne służby. Tymczasem nawet 80 - 90 proc. bezpieczeństwa zależy od nas samych. Nie będzie tak, że w sytuacji kryzysowej przy każdym obywatelu staną jednocześnie żołnierz, policjant i ratownik medyczny. Pierwszą linią obrony jesteśmy my sami. Przykładem mogą być Finowie, którzy przez bardzo wiele lat żyli pod presją rosyjskiego nacisku, bo dopiero niedawno stali się członkiem NATO, wcześniej o swoje bezpieczeństwo sami musieli zadbać. Od lat uczą obywateli zasady „72 godzin”. Oznacza ona, że przez trzy doby człowiek powinien być w stanie samodzielnie zapewnić sobie bezpieczeństwo w stu procentach: miejsce schronienia, zapasy wody, żywność, ciepło i podstawowe warunki do życia. I dopiero po tym czasie może oczekiwać pomocy państwa. Wpajane jest im to od wieku szkolnego po senioralny. Kto z nas w Polsce jest przygotowany na to, by 72 godziny przeżyć choćby tylko bez prądu?

Jak o siebie i zapewne bliskich powinien zadbać przeciętny obywatel?

Przede wszystkim przygotować własny plecak ucieczkowy, na co uczulam studentów. I nie kupować gotowego zestawu w internecie, ale skompletować go samodzielnie pod własne potrzeby i miejsce zamieszkania. W takim plecaku powinny znaleźć się między innymi: zapas wody, żywność długotermi-

FOT. PAP/EPA

Przez lata Europa, w tym Polska, żyła w przekonaniu, że wojna na kontynencie jest niemożliwa

nowa, latarka czołowa, powerbank, podstawowe leki, dokumenty, ale też coś, co pozwoli zachować równowagę psychiczną w sytuacji silnego stresu. Ja do swojego zapakowałem różaniec, w bardzo stresogennej sytuacji skrajnego zagrożenia wsparcie duchowe jest nie mniej ważne niż zapasy żywności dla ciała. Jak ktoś chce, może zapakować talię kart do gry. Jak podkreśla ekspert, równie ważne jak przetrwanie fizyczne, jest utrzymanie odporności psychicznej. Podczas II wojny światowej powstało powiedzenie, że w okopach nie ma ateistów.

O plecak każdy sobie może zadbać, o bezpieczne miejsce schronienia już nie każdy. W Polsce nadal brakuje schronów i miejsc ukrycia, ale ich brak nie zwalnia nikogo z myślenia o własnym bezpieczeństwie. Moim zdaniem właściciele domów jednorodzinnych powinni rozważyć przygotowanie piwnic na potrzeby awaryjnego schronienia. Równie ważna jest współpraca sąsiedzka i tworzenie lokalnych grup wsparcia. Jeśli mam odpowiednie pomieszczenie, mogę zaprosić sąsiadów i wspólnie przygotować miejsce, w którym kilka rodzin przetrwa pierwsze godziny kryzysu. To właśnie budowanie odporności społecznej.

Mówimy o bezpieczeństwie indywidualnym, tymczasem alert RCB z adnotacją „poszukaj miejsca bezpiecznego schronienia” wywołał wręcz panikę w szkołach, urzędach, obiektach użyteczności publicznej. Zbiorowo też nie jesteśmy przygotowani na natychmiastową ewakuację.

I to wydarzenie obserwowały siły nam wrogie, zastanawiając się pewnie, w jaki sposób te obserwacje wykorzystać. Brakuje nam wiedzy i reakcji na zagrożenia indywidualnie i - jak się okazało - zbiorowo. A bezpieczeństwo zaczyna się od wiedzy: jeśli jesteśmy w stanie zidentyfikować, zdiagnozować źródła i rodzaj zagrożenia, również za pomocą posiadanej wiedzy będziemy mogli zapobiegać jego skutkom. Tym ważniejsze jest skuteczne przekonywanie obywateli, że tego rodzaju wiedza potrzebna jest nam wszystkim. Szczególnie w obliczu nowego rodzaju działań wojennych, jaki obserwujemy na Ukrainie. Czasy, kiedy wojna ograniczała się do działań pozycyjnych wojsk i zamykała w granicach frontu, odeszły bezpowrotnie. Atakowany z powietrza Lwów jest zaangażowany w działania wojenne kilkaset kilometrów od linii frontu. Ta wojna nie angażuje wyłącznie wojsk, angażuje całe społeczeństwo na całym terytorium. I to jeden z powodów, dla których wszyscy powinniśmy przygotować się na czarny scenariusz.

Było o bezpieczeństwie indywidualnym, teraz o regionalnym: przed dwoma laty kremlowska telewizja straszyła zbombardowaniem lotniska w Jasionce, które stało się hubem pomocy dla Ukrainy. Mieszkańcy regionu zaczęli dyskutować: przez Jasionkę wzrosło dla nas zagrożenie czy strzeżeni przez baterie Patriot jesteśmy jednym z bezpieczniejszych miejsc w Europie. Które z tych twierdzeń jest bliższe prawdy?

W takiej sytuacji mówimy już o groźbie zbrojnego konfliktu Rosji z NATO, starciu wielkich armii, a pełnoskalowy atak militarny na NATO jest mało prawdopodobny. W myśl takiego scenariusza Jasionka raczej nie będzie zaatakowana w sposób pełnoskalowy, ale już obiektem dywersji rosyjskiej może być, bo Rosja testuje odporność i reakcje państw NATO w taki właśnie sposób: pod progiem wojny, tolerowany przez opinię światową. Jeśli ktoś bywa w okolicach lotniska w Jasionce, to musi zauważyć, że port jest bardzo dobrze chronionym obiektem. Widzimy obecność wojska i policji, ale należy zakładać, że działa tam również wiele służb, których nie dostrzegamy, a które - zakładam - dostrzegają wszystko. I zapewne nie tylko polskich, sojuszniczych też. Bardziej realne są działania poniżej progu wojny: dywersja, sabotaż, cyberataki czy wojna informacyjna.

Ukraiński Krym zajęły „zielone ludziki”, granice Łotwy – członek NATO – przekroczyła od strony Białorusi grupa uzbrojonych „Czarnych Rusów”, którzy zapowiedzieli podobne akcje w innych krajach NATO i UE. A nam to – zapewnia pan – nie grozi, bo?

Podobne problemy ma estońska Narwa przy granicy z Rosją. Tak zwane zielone ludziki mogły działać tam, gdzie miały wsparcie części lokalnej społeczności: Narwę i okolice tego miasta zamieszkuje liczna mniejszość rosyjska, na Krymie bardzo wielu jej mieszkańców jeszcze przed inwazją „zielonych ludzików” w 2014 roku mocno sympatyzowało z Rosją i z nią się utożsamiało. W Polsce nie widzę przestrzeni dla podobnego zjawiska. Dywersanci zostaliby bardzo szybko zidentyfikowani i nie znaleźliby dla siebie wsparcia wśród lokalnej społeczności. Nie dostaliby schronienia, żywności, pomocy, leków, informacji, za to ich obecność zapewne natychmiast byłaby zgłoszona stosownym służbom. W sumie – znaleźliby się w skrajnie niesprzyjających warunkach, niemal uniemożliwiających działanie. Choć z drugiej strony – kreatywność Rosji w podejmowaniu działań dywersyjnych jest zaskakująco duża.

A społeczeństwo polskie słabo na takie działania odporne. Już nie chodzi o brak schronów, lekceważenie zagrożeń i ironię wobec plecaków ewakuacyjnych. Wystarczyły dwa – trzy ataki frustratów na szkoły, by wywołać panikę. Rosja pewnie dostrzega w tym potencjał dywersyjny.

I pewnie zauważyła, że rodzice ze strachu przestali posyłać dzieciarnię na lekcje, a przecież pełne ludzi na przykład galerie handlowe też mogą być obiektami podobnych i wywołujących panikę ataków. Przez lata Europa, w tym Polska, żyła w przekonaniu, że wojna na kontynencie jest niemożliwa. W efekcie społeczeństwa stopniowo traciły wiedzę dotyczącą obronności i przetrwania, w Polsce szkoła uchodziła za azyl bezpieczeństwa, teraz okazuje się, że takie przekonanie jest złudne, a my nie potrafimy zachować się wobec takich zagrożeń. Dawniej wielu młodych ludzi przechodziło służbę wojskową. Niezależnie od jej ocen, wynosili praktyczną wiedzę przydatną w sytuacjach kryzysowych. Dziś ta wiedza stopniowo zanika. Dlatego apeluję o większe zainteresowanie szkoleniami z zakresu ochrony ludności, pierwszej pomocy i reagowania kryzysowego, bo największym zagrożeniem nie jest dziś brak sprzętu czy schronów, lecz brak świadomości.

eprasa.pl 2dabd86bb3

WYWIAD

Kto zabił Marka Papałę? Marek Siewert: Nie było spisku. Zdecydował przypadek

Wielki spisek, politycy, biznesmeni, służby specjalne. Przez lata w tych powiązaniach szukano odpowiedzi na pytanie, kto zabił Marka Papałę. Marek Siewert przekonuje, że prawda była znacznie bardziej prozaiczna i właśnie dlatego tak trudno ją przyjąć

Anita Czupryn

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Marek Siewert:Najtrudniej przyjąć mi to, że polska policja musi chronić zabójcę własnego generała

Jest pan, wspólnie z Grzegorzem Głuszakiem, współautorem książki „Sprawa Papały. Największa porażka polskiej policji". Czy czytelnik dowie się z niej, kto zabił generała?

Czytelnik pozna kierunek, którym podążałem wraz z grupą analityków, odrzucając sprzeczności i szukając najbardziej prawdopodobnej wersji. Po wielu latach analiz doszliśmy do przekonania, że za zabójstwem generała Marka Papały nie stał układ grup wywodzących się z polityki, biznesu czy służb specjalnych, polskich lub zagranicznych. Nie było wcześniej przygotowanego spisku. Zdecydował przypadek. Doszło do próby zaboru samochodu z użyciem przemocy i broni palnej. Sprawcy nie wiedzieli, kim jest kierowca. Według nas nie było zamiaru bezpośredniego ani nawet ewentualnego, tylko wypadek: przypadkowy strzał podczas szamotaniny.

Pan uważa, że strzelał „Patyk", czyli Igor M.?

Wskazaliśmy bandycką grupę złodziei samochodowych, w której funkcjonował „Patyk". Podkreślam: bandycką.

Tyle że został prawomocnie uniewinniony, a sąd przyznał mu ponad trzy miliony złotych zadośćuczynienia i odszkodowania za niesłuszne aresztowanie.

Pieniędzy jeszcze nie dostał. W areszcie przebywał ponad trzy lata. Miał dobrych adwokatów i sąd zdecydował o uchyleniu aresztu. Moim zdaniem sąd i obrońcy uznali, że nie jest możliwe, aby tak wysoki rangą funkcjonariusz publiczny, były komendant główny policji, zginął w tak błahych okolicznościach.

Mimo jego uniewinnienia nadal jest pan przekonany, że to właśnie Igor M. zabił Papałę?

Stoję na stanowisku, że za jego śmiercią stoi „Patyk" wraz ze swoją grupą. Nie była zhierarchizowana, nie miała wyodrębnionego kierownictwa. Kradli na własny rachunek, ale podlegali grupie pruszkowskiej czy mokotowskiej, której liderzy nakładali na nich haracze w zamian za umożliwienie przestępczej działalności.

Minęło 28 lat. Sprawę nazywa się kompromitacją polskiej policji. Komu zależało, żeby nie została wyjaśniona?

Wszystkim zależało na wyjaśnieniu. Tylko śledztwo przekazano osobom, które nigdy nie powinny go prowadzić. Zajmowała się nim pani mianowana później pełnomocnikiem komendanta głównego policji do spraw wykrycia zabójstwa Papały.

Inspektor Małgorzata Wierchowicz.

Nie miała doświadczenia w sprawach przestępstw przeciwko życiu i zdrowiu, zwłaszcza zabójstw. W Wydziale Kryminalnym Komendy Stołecznej Policji zajmowała się pożarami. Waga tych przestępstw jest zupełnie inna.

Dlaczego więc została szefową Grupy Generał?

Zgłosiła się sama. Uważała, że sobie poradzi, a życie pokazało, że nie radziła sobie z tą sprawą. Nadzór nad nią również był iluzoryczny, zarówno ze strony prokuratury, jak i jej bezpośrednich przełożonych. Przez te wszystkie lata naszej pracy prokurator nadzorujący śledztwo, Jerzy Mierzewski, ani razu się z nami nie skontaktował. Nie zapytał: „Panowie, co myślicie o tej sprawie? Macie inne tropy, wnioski?". Wręcz był niezadowolony, że zajmują się nią analitycy powołani przez komendantów głównych policji.

Dlaczego, jak pan myśli?

Ponieważ już w 2002 roku wskazywaliśmy, że kierunek śledztwa jest błędny. Nie zgadzaliśmy się z wersją wielkiego spisku polityków, ciemnej strony biznesu i służb specjalnych. Według nas bandyci samochodowi chcieli zabrać generałowi auto, używając siły, w tym broni palnej.

Daewoo Espero nie kojarzy się dziś z luksusem. Wtedy było inaczej?

Dziś na ulicach widzimy samochody, o jakich kiedyś nam się nie śniło. Cofnijmy się jednak o blisko trzydzieści lat: jeździły Polonezy, Fiaty, Ople, stare Mercedesy, pojawiały się BMW. Było mnóstwo Daewoo: Espero, Nubira, Lanos, Nexia. Dziennikarze, którzy mają dziś po 35 lat, wtedy mieli kilka. Pytają, jak złodziej mógł połaszczyć się na takie auto. A to był dobry samochód, z dwulitrowym silnikiem. Sprawdziłem, ile takich aut skradziono w okolicy zabójstwa generała. W książce wymieniliśmy kilka przypadków. Espero używała również policja warszawska i katowicka. Na trasie katowickiej było wiele napadów na kierowców tirów: przestępcy przebierali się w mundury i jeździli Espero, żeby uchodzić za policjantów.

Co w tej sprawie najtrudniej panu przyjąć: że zabito generała, że nie udowodniono, kto go zabił, czy że dla opinii publicznej sprawa nadal pozostaje niewyjaśniona?

Najtrudniej przyjąć mi to, że polska policja musi chronić zabójcę własnego generała, któremu bez właściwej weryfikacji nadano status świadka koronnego. To zmobilizowało mnie do napisania książki. Zarząd Ochrony Świadka Koronnego, ZOŚKA, musiał zapewnić mu bezpieczne miejsce, zmienić tożsamość, umożliwić swobodne życie. Dla policjantów pracujących nad tą sprawą to najbardziej frustrujące.

Wyobraźmy sobie, że na tym parkingu ginie zwykły człowiek. Czy śledztwo byłoby prowadzone inaczej i sprawa zostałaby wyjaśniona?

Tak. Tuż po zabójstwie Komenda Stołeczna Policji wyodrębniła z Wydziału Kryminalnego grupę policjantów znających się na tej pracy. Opracowali chyba cztery wersje śledcze, w tym tę, że generał zginął podczas próby kradzieży samochodu. Ktoś teraz spyta: „Dobrze, ale dlaczego nie ukradli samochodu?". Bo padł śmiertelny strzał, narobiło się huku, zaczęli zbiegać się ludzie. Wtedy porzuca się nieudaną akcję i ucieka. I tak właśnie było.

Mówiono przecież o tłumiku, o tym, że strzału nie było słychać.

Nieprawda. Strzał słyszeli mieszkańcy, którzy przebywali w swoich mieszkaniach, nawet z odległości sześćdziesięciu metrów. Nieprawdą jest również, że na miejscu nie pozostawiono łuski. Łuska leży na dachu samochodu, co widać na nagraniu oględzin miejsca zdarzenia. Nieprawdą jest też, że generał miał jedynie ranę postrzałową głowy i że nie doszło do szarpaniny czy walki. Oprócz tej rany miał inne obrażenia na twarzy, których nie miał wcześniej, gdy wyjeżdżał z domu.

Ciało znalazła żona, która wyszła z psem na spacer. A inni świadkowie?

Nieprawdą jest, że tylko żona widziała osoby odbiegające od samochodu. Tego samego osobnika pół godziny wcześniej widzieli mieszkańcy przemieszczający się po parkingu. Zauważyli tak zwanych dresiarzy, z czapkami bejsbolowymi nasuniętymi na twarz. Zasłaniali twarze, żeby nie można było ich później rozpoznać. Zachowywali się dziwnie, bardzo blisko miejsca, w które generał cofał samochód.

Przeczytał pan setki tomów akt. Czy była taka kartka, po której pomyślał pan: „Nie szukamy tam, gdzie trzeba"?

Moi nauczyciele powtarzali: „Szukaj sprawcy w pierwszych tomach akt". Bodajże w szesnastym czy siedemnastym zatrzymałem się na „Patyku". Ten człowiek, zeznając, cały czas kręcił, mataczył, podawał coraz to nowe, inne informacje. Był już wtedy świadkiem koronnym. Nie mogliśmy do niego dotrzeć, bo prokuratura zabroniła nam wykonywania z nim jakichkolwiek czynności.

eprasa.pl 2dabd86bb3

Dlaczego?

Prokuratura i prowadząca śledztwo uznawały go za wiarygodnego, wręcz kluczowego świadka. Tymczasem opisywał obecność na miejscu zabójstwa tak, żeby się zalegendować. Podawał informacje sprzeczne z faktami.

A jednak ostatecznie został uniewinniony.

Byłem na ogłoszeniu wyroku drugiej instancji. Uważam, że sąd nie dość wnikliwie zapoznał się z materiałami prokuratury łódzkiej. Z uzasadnienia wyciągnąłem wniosek, że dla sądu nieprawdopodobne było, aby złodziej samochodowy podczas kradzieży zastrzelił kierowcę. Tymczasem w policyjnych systemach przy nazwisku „Patyka" była adnotacja: „Uwaga, może posiadać broń palną". W czasie zabójstwa był poszukiwany listem gończym. Znalazłem też notatkę służbową funkcjonariusza służb, który rozmawiał z „Patykiem" w 2000 roku. Już podczas tej rozmowy „Patyk" informował, że na ulicy Rzymowskiego 17 był po to, aby ukraść czerwony samochód mieszkańcowi bloku. Złodziej kradnie samochody również „do pracy", do kolejnych przestępstw. „Patyk" sam używał tego określenia w zeznaniach. Skradzionym Polonezem, Oplem Astrą czy starszym Volkswagenem uderzali w tył ładnego Mercedesa, powodując niewielką stłuczkę. Kierowca wysiadał: „Człowieku, co ty zrobiłeś?", zostawiając kluczyki w stacyjce albo nawet włączony silnik. Jeden walił go w ryj, przytrzymywał, bił i kopał, a drugi wskakiwał do Mercedesa i odjeżdżał. Samochód, którym spowodowali stłuczkę, zostawiali na miejscu. Porzucali go. Wracając do notatki: notatkę schowano, odłożono na półkę, nie wyciągnięto wniosków. Ale istniała i znalazła się w materiałach przekazanych sądowi. Notatką służbową czy urzędową nie można jednak zastąpić zeznań świadka albo wyjaśnień oskarżonego. Sąd może się z nią zapoznać, ale nie zastępuje ona protokołu przesłuchania. Notatka z rozmowy pozostaje materiałem pomocniczym.

Pisze pan o błędach. Błąd można naprawić. Dlaczego w tym śledztwie w nie brnięto?

Opracowaliśmy dwa obszerne raporty, dotyczące materiałów procesowych i operacyjnych. Informowaliśmy prowadzącą śledztwo, że należy zmienić kierunek i wykonać inne sprawdzenia. Rozumiała, co do niej mówiliśmy, a jednak cały czas trzymała się jednej wersji: spisku przygotowanego trzy miesiące przed zabójstwem, w który mieli być zamieszani polonijny biznesmen Edward Mazur, dziś już nieżyjący, oraz Ryszard Bogucki.

Bogucki został również skazany za zabójstwo „Pershinga".

Zarzuty w sprawie Papały opierały się na zeznaniach gdańskiego bandyty, mordercy Artura Zirajewskiego, „Iwana", również już nieżyjącego. W areszcie za zabójstwo w Borach Tucholskich i usiłowania innych zabójstw powiedział policjantom, że słyszał o planowanym zabójstwie jakiegoś człowieka w Warszawie. Nie powiedział, kogo. Wyczuł szansę, gdy policjanci zaczęli go rozpytywać. Miał informacje z prasy, mediów i od współwięźniów. Dodawał szczegóły, czując, że policja kupuje jego opowieść. Kiedy dodał, że chyba chodziło o policjanta, policja już nie odpuściła. Przesłuchiwano go bodajże czterdzieści czy pięćdziesiąt razy. Dorzucał kolejne elementy. Groziło mu dożywocie, a dostał piętnaście lat. W więzieniu pisał pamiętnik, w którym przyznał, że kłamał i konfabulował. Zyskiwał złagodzenie kary, widzenia intymne z narzeczoną i inne przywileje. Pisał, że zmyślał, a policja się cieszyła. Nie był jedynym takim świadkiem.

Pamiętam, jak wiele pytań wywołała jego śmierć.

Był potężnie zbudowany, wszyscy się go bali, ale miał słabą psychikę. Gromadził leki na depresję zamiast je zażywać. Planował ucieczkę: połknie wszystkie, trafi do szpitala i stamtąd ucieknie. Strzelił sobie w stopę. Dostał zatoru płucnego i zmarł.

Wróćmy do szansy na wyjaśnienie sprawy na samym początku. Co wtedy zrobiono?

Do jednostek garnizonu warszawskiego wysłano szyfrogramy z poleceniem typowania złodziei samochodowych. Pruszków, Wołomin i inne jednostki odpowiadały, jakie grupy i jacy przestępcy działają na ich terenie. Należało ich przesłuchać, sprawdzić alibi na konkretny dzień i godzinę. Przy okazji pyta się, czy wiedzą coś o zabójstwie, informując o możliwych korzyściach za wartościową wiadomość. Żadna ze sprawdzonych grup niczego nie wiedziała. Kolejne jednostki rozliczały te osoby. Tylko z Mokotowa nie przyszła odpowiedź. A odpowiedź z Mokotowa zawierałaby również grupę „Patyka". Gdyby tych ludzi zatrzymano, prawdopodobnie już w pierwszych tygodniach wiedzielibyśmy, jak generał zginął. „Biker" z ekipy „Patyka", który opisał nam zdarzenie, powiedział wprost: gdyby zatrzymano ich tydzień, dwa tygodnie czy trzy miesiące po zabójstwie, wszystko by opowiedzieli. Nie kryliby tego.

Jak to możliwe, że „Patyk", człowiek, który przyznał, że był w okolicy zabójstwa i chciał ukraść samochód, stał się ważnym świadkiem, a jego własnej roli nie wyjaśniono?

Dlaczego on w ogóle pojawił się w aktach w 2000 roku, dwa lata po śmierci generała? Gdyby nie zgłosił, że ma coś do powiedzenia, być może nikt by nie wiedział, że tam był. Wiedział, że mieszkańcy bloku przy Rzymowskiego 17 go widzieli. Znali jego twarz, bo trzymał tam skradzione samochody. Był tam trzy dni przed zabójstwem, sprawdziłem to. Bał się rozpoznania. Mój nauczyciel opowiadał o zabójstwie kioskarki. Świadek dokładnie opisywał sprawcę i zdarzenie. Zeznania były zbyt szczegółowe jak na człowieka, który tylko przechodził obok. Okazało się, że sam był zabójcą. Tak samo było, moim zdaniem, z „Patykiem". Wolał zgłosić się i opowiadać bzdury, żeby się zalegendować, niż czekać na zamknięcie tej furtki.

Nadal nie wiadomo, dlaczego z Mokotowa nie przyszła odpowiedź na szyfrogram?

Część policjantów z komendy rejonowej przy ulicy Malczewskiego była na usługach złodziei samochodowych. Kilku brało pieniądze za udzielanie im informacji. Później zostali zatrzymani, ukarani i zwolnieni z policji. Ich współpraca z grupami przestępczymi została udowodniona. Być może odpowiedzi nie przygotowano przez przeoczenie, nie wykonano polecenia. A być może zrobiono to celowo, żeby do tych ludzi nie dotrzeć.

Co najważniejszego zginęło pod kolejnymi tomami akt?

Problem polega na tym, że części dokumentów może nie być. Zasada dokumentowania, jedna z najważniejszych w policji, nie była przestrzegana tak, jak należy. Szefowa Grupy Generał prowadziła własną kancelarię. Dokumentów „tajnych" i „ściśle tajnych" nie przekazywała przez właściwą kancelarię w KGP. Rejestrowała je w zeszycie, nadając im własne numery. Dokument można było wyrzucić albo dowolnie zmienić jego treść. Nikt by o tym nie wiedział i nikt nie musiałby się z niego rozliczać. Uważała, że wszyscy są szpiegami i mogą wynieść informację na zewnątrz. Nie ufała nawet paniom z kancelarii tajnej. To był absurd. Nie znam innego przypadku takiego ewidencjonowania dokumentów operacyjnych. Później powołano ekipę do archiwizowania materiałów. Nie wiem, czy części nie zniszczono i ile z dokumentów, które czytałem, pozostało w archiwach.

Nie boi się pan o własne życie?

Przez dwadzieścia pięć lat zajmowałem się przestępstwami przeciwko życiu i zdrowiu. Doprowadziłem do skazania ludzi na dwadzieścia pięć lat i dożywocie. Śpię spokojnie. Oni wiedzą, że siedzą słusznie, bo rzeczywiście kogoś zamordowali. Zabójcy z Kredyt Banku, zabójcy czterech bezdomnych na Koziej Górce, zabójca Edyty Wieczorek i wielu innych. Dlaczego miałbym się bać ludzi, którzy może wyjdą za czterdzieści lat? Mnie już wtedy prawdopodobnie nie będzie.

A grupy „Patyka"?

Czy ma jeszcze grupę? Raczej nie. Ale po uzyskaniu statusu świadka koronnego nadal kradł samochody, o czym policja wiedziała. „Super Express" pytał, jak to możliwe, że świadek koronny nadal kradnie, a policja nic nie robi. Zapada wyrok uniewinniający i znów słyszymy: nie wiemy, kto zabił byłego komendanta głównego policji. Media i społeczeństwo nadal tak uznają, poza mną, policjantami, którzy ze mną pracowali, i prokuratorami z Łodzi, którzy równie dobrze znają sprawę.

Jaką własną decyzję podjąłby pan dzisiaj inaczej?

Może byłbym bardziej uciążliwy, namolny wobec Jerzego Mierzewskiego. Mocniej naciskałbym na zmianę kierunku śledztwa. To było myślenie tunelowe: spisek, spisek, spisek. Nie chciał choć na chwilę powiedzieć: „Zostawię ten spisek, posłucham was". Mocniej namawiałbym go do sprawdzenia innej wersji, kiedy jeszcze był na to czas.

Wierzy pan, że ta sprawa jest jeszcze do rozwiązania, czy już tylko do opisania?

Wierzę. Nie mogę pani jeszcze wszystkiego powiedzieć, ale chyba mi się przyśniło, że może niedługo przyjdzie taki czas, że dowiemy się o wniosku prokuratury łódzkiej do prokuratora generalnego, aby doszło do kasacji wyroku „Patyka" w Sądzie Najwyższym.

Policjant posługuje się dowodami, a nie tym, co mu się przyśniło.

Tak jest. Książka opiera się na faktach, a nie plotkach, zasłyszanych informacjach czy konfabulacjach. Nie można powiedzieć: „Nie, tak nie było". Tak właśnie przebiegał proces.

Człowiek, którego uważa pan za zabójcę, jest na wolności.

Nie znam podobnego przypadku w Polsce, Unii Europejskiej, chyba nawet na świecie, żeby policja chroniła zabójcę własnego komendanta. To skandal. Podtytuł książki: „Największa porażka polskiej policji", nie dotyczy całej formacji.W policji pracują zdolni policjanci, którzy mają szósty zmysł. Porażką jest to, że musimy patrzeć, jak chronimy zabójcę własnego generała.

Czego spodziewa się pan po książce? Że wywrze presję? Że sędziom i prokuratorom spadną klapki z oczu i będą chcieli wrócić do sprawy?

Po trochu tak. Żeby spadły im klapki z oczu. Chciałbym też wyjaśnić autorom publikacji, którzy nie czytali akt albo znają tylko materiały z archiwów sądowych. Tam nie ma wszystkich informacji, które funkcjonowały przez te 28 lat. Chciałbym, żeby zrozumieli, jak skandalicznie prowadzono honorową sprawę policji. Zabójca był w pierwszych tomach akt. Trzeba było włączyć do śledztwa ludzi, którzy znają się na robocie, a nie tych, którym się tak wydaje. Kiedy na ogłoszeniu wyroku sędzia odczytywała orzeczenie i uzasadnienie, pomyślałem: „Ty nie czytałaś tych akt. Zrobiłaś to tak, żeby sprawa się zakończyła, żeby mieć święty spokój".

Albo że może się zafiksował?

Ale pracowali ze mną najlepsi analitycy w kraju, bodajże dziesięć osób. Jeden został generałem. Ludzie, którzy mają mózgi. O jednym można powiedzieć, że jest szalony. Ale o dziesięciu, plus prokuratura? Prokuratura nie kompromitowałaby się aktem oskarżenia tylko dlatego, że jeden człowiek namówił trzech prokuratorów apelacyjnych. Dlatego mam nadzieję, że być może ten sen, który mi się przyśnił, jeszcze się sprawdzi.

Książka

Grzegorz Głuszak, Marek Siewert
Sprawa Papały. Największa porażka polskiej policji, Wyd.: Prószyński i S-ka

eprasa.pl 2dabd86bb3

EDUKACJA

Więźniowie na studiach

20 osadzonych w Zakładzie Karnym w Czerwonym Borze zaczęło studiować administrację na Akademii Łomżyńskiej. Zajęcia odbywają się za kratami. Rozmawiamy z dr Ewą Jakubiak, dziekan Wydziału Prawa i Administracji Akademii Łomżyńskiej

Urszula Śleszyńska

FOT. AKADEMIA ŁOMŻYŃSKA

Dr Ewa Jakubiak, dziekan Wydziału Prawa i Administracji Akademii Łomżyńskiej

Skąd wziął się pomysł, by mężczyźni osadzeni w Zakładzie Karnym w Czerwonym Borze studiowali na Akademii Łomżyńskiej?

Pomysł wyszedł od dyrektora Zakładu Karnego w Czerwonym Borze, płk. Zbigniewa Jankowskiego. Przygotowanie tego przedsięwzięcia wymagało wielu uzgodnień formalnych i organizacyjnych po stronie uczelni oraz Służby Więziennej. Porozumienie zostało podpisane 6 lutego 2026 roku w Akademii Łomżyńskiej. Dotyczy ono realizacji studiów pierwszego stopnia na kierunku administracja dla osób odbywających karę w Zakładzie Karnym w Czerwonym Borze. Uczestnicy projektu trafili tu z różnych jednostek penitencjarnych z całej Polski.

Zainteresowanie tymi studiami było ponoć bardzo duże, a finalnie na Akademii Łomżyńskiej kształcić się będzie 20 skazanych.

Warunkiem podjęcia studiów było spełnienie wymagań rekrutacyjnych, w tym posiadanie świadectwa dojrzałości. Zainteresowanie zgłosiło około 30 osób. Ostatecznie utworzono grupę 20 studentów, uwzględniając możliwości organizacyjne jednostki i warunki prowadzenia zajęć. Taka liczba pozwala również odpowiednio zorganizować ćwiczenia, w tym zajęcia komputerowe i wychowanie fizyczne.

Wykłady mają być prowadzone on-line. To też zapewne wyzwanie, bo przecież osadzeni nie mają na co dzień dostępu do internetu.

Dokładnie tak. Materiały dydaktyczne udostępniamy w formie dostosowanej do zasad obowiązujących w jednostce, w tym w wersji papierowej.

1 października studenci z Zakładu Karnego w Czerwonym Borze rozpoczęli rok akademicki i były już pierwsze spotkania.

Miałam już również okazję spotkać się online ze studentami z Czerwonego Boru. Zapytałam ich o pierwsze wrażenia ze studiów.

I jaka była odpowiedź?

Podobają im się bardzo! Pierwsze zajęcia obejmowały między innymi język angielski prowadzony online. Znajomość języka w grupie jest zróżnicowana, ale studenci rozmawiają już o wzajemnej pomocy w nauce. Dyskutowaliśmy też o dostępie do materiałów dydaktycznych i organizacji wychowania fizycznego. To sprawy, które wymagają dostosowania do warunków jednostki, jednak widać, że studenci podchodzą do nauki z zaangażowaniem.

Warunkiem podjęcia studiów było m.in. posiadanie świadectwa dojrzałości. Zainteresowanie zgłosiło ok. 30 osób

DR EWA JAKUBIAK
dziekan Wydziału Prawa i Administracji Akademii Łomżyńskiej

Nie wszystkie zajęcia będą odbywały się zdalnie. W wykładach osadzeni będą uczestniczyć zdalnie, za pośrednictwem internetu, ale na ćwiczenia pracownicy Akademii Łomżyńskiej będą przyjeżdżać do zakładu karnego.

Tak, ćwiczenia prowadzone są w siedzibie zakładu karnego. Administracja ma profil praktyczny, dlatego istotną część programu stanowią ćwiczenia prowadzone bezpośrednio z udziałem prowadzących.

W wykładach transmitowanych online zaś studenci z zakładu karnego będą uczestniczyli razem ze studentami kształcącymi się w siedzibie uczelni?

Tak. Wykłady transmitujemy do Zakładu Karnego z sali Akademii Łomżyńskiej, w której siedzą również studenci pierwszego roku administracji. Transmisję zorganizowano z poszanowaniem prywatności uczestników – studenci w Czerwonym Borze widzą wykładowcę i prezentację oraz słyszą przebieg zajęć, ale nie oglądają studentów obecnych w sali uczelni. Wymagało to odpowiedniego przygotowania technicznego. W programie są m.in.: autoprezentacja, podstawy zarządzania i podstawy ekonomii. Nasi nauczyciele akademiccy regularnie przyjeżdżają do zakładu karnego, aby prowadzić ćwiczenia. Podczas zajęć z podstaw państwa i prawa studenci zadawali wiele pytań dotyczących konstytucji. Widać, że chcą dyskutować i aktywnie uczestniczyć w zajęciach.

Pracownicy uczelni nie mieli żadnych obaw związanych z prowadzeniem zajęć w zakładzie karnym?

Byłam już kilkakrotnie w Zakładzie Karnym w Czerwonym Borze i znam specyfikę tego miejsca. Organizujemy tam również wizyty studyjne dla naszych studentów. Przed rozpoczęciem kształcenia nauczyciele akademiccy uczestniczyli w spotkaniu z przedstawicielami jednostki, w tym z kierownikiem ochrony. Mogli zapoznać się z procedurami bezpieczeństwa, zasadami wejścia na teren zakładu i organizacją zajęć oraz wyjaśnić swoje wątpliwości. To przedsięwzięcie wymagające przygotowania i dobrej współpracy obu instytucji. Znaczna część zadań organizacyjnych spoczywa także na pracownikach zakładu karnego.

Dlaczego?

Po stronie zakładu karnego leży zapewnienie organizacji udziału dwudziestu studentów w zajęciach. Wspólnie uzgodniliśmy harmonogram pierwszego semestru, tak aby pogodzić dydaktykę z codziennym funkcjonowaniem jednostki oraz innymi obowiązkami studentów. Wymagało to dużej koordynacji ze strony obu instytucji.

Po pierwszym roku będziemy mogli ocenić przyjęte rozwiązania organizacyjne i zdecydować, co warto udoskonalić. Organizację zajęć komputerowych i wychowania fizycznego wspiera również personel jednostki. To ułatwia realizację programu. Jeszcze przed rozpoczęciem zajęć odwiedziłam zakład karny, żeby sprawdzić przygotowane warunki do studiowania. Obejrzałam trzy sale i zapytałam dyrektora, po co aż tyle. Odpowiedział z uśmiechem: „Pani Ewo, będą kolejne roczniki!”. To pokazuje, że pan dyrektor myśli o tej współpracy długofalowo. Ewentualne kolejne nabory będą oczywiście wymagały odrębnych uzgodnień.

Wasi studenci z zakładu karnego są w bardzo różnym wieku.

Tak, to grupa zróżnicowana wiekowo, co może być również wartością podczas wspólnej nauki. W inauguracji mogli uczestniczyć także bliscy studentów. Ich obecność była dla mnie poruszająca. Trzeba przy tym pamiętać przede wszystkim o osobach pokrzywdzonych przestępstwami i ich rodzinach – nie możemy pomijać ich doświadczeń. Jednocześnie edukacja osób odbywających karę może wspierać proces zmiany, rozwijanie odpowiedzialności i przygotowanie do dalszego życia.

Nie jesteście pierwszą uczelnią w Polsce, która kształci osoby odsiadujące wyroki. Studiować mogą również osadzeni w Areszcie Śledczym w Lublinie.

Tak, w Polsce są już doświadczenia związane

eprasa.pl 2dabd86bb3

z kształceniem akademickim osób pozbawionych wolności, między innymi we współpracy z Katolickim Uniwersytetem Lubelskim. Nasz program został dostosowany do warunków Zakładu Karnego w Czerwonym Borze. Kluczowe jest to, by studenci realizowali program studiów i osiągali wymagane efekty uczenia się.

Jak już wspominaliśmy, osadzeni z Zakładu Karnego w Czerwonym Borze studiują administrację. Dlaczego padło akurat na ten kierunek?

Przedstawiliśmy dyrekcji zakładu karnego program studiów i wspólnie uznaliśmy, że administracja odpowiada potrzebom tego przedsięwzięcia. To kierunek o profilu praktycznym, który pozwala zdobywać wiedzę z zakresu prawa, funkcjonowania instytucji, organizacji i zarządzania. Program przewiduje również praktyki zawodowe. Możliwość odbywania ich na terenie jednostki będzie zależeć od zapewnienia zadań zgodnych z programem studiów, osiągnięcia wymaganych efektów uczenia się oraz odpowiednich uzgodnień organizacyjnych. Zdobyte kompetencje mogą być przydatne w różnych miejscach pracy, także po opuszczeniu zakładu karnego.

A co, jeśli niektórzy z osadzonych opuszczą zakład karny w trakcie studiów? Będą mogli je ukończyć na Akademii Łomżyńskiej?

Co do zasady po opuszczeniu zakładu karnego student może ubiegać się o kontynuowanie nauki w Akademii Łomżyńskiej. Szczegóły będą rozpatrywane zgodnie z regulaminem studiów i po dopełnieniu wymaganych formalności. Ukończenie kierunku i uzyskanie dyplomu może poszerzyć możliwości na rynku pracy. Administracja przygotowuje do pracy nie tylko w instytucjach publicznych, ale również w przedsiębiorstwach i innych organizacjach. Jest dobrym wyborem dla osób zainteresowanych prawem, organizacją pracy i zarządzaniem.

Studenci na drugim roku będą mogli sobie wybrać specjalizację?

Program przewiduje dwie ścieżki specjalnościowe: administrację urzędniczą i administrację w biznesie. Termin i zasady wyboru wynikają z programu studiów. Z wstępnych deklaracji wynika, że większym zainteresowaniem cieszy się ta druga ścieżka.

A jak będą wyglądały egzaminy w zakładzie karnym?

Zaliczenia i egzaminy odbywają się zgodnie z programem studiów oraz regulaminem uczelni, z uwzględnieniem warunków organizacyjnych zakładu karnego. Studenci muszą osiągnąć te same wymagane efekty uczenia się i spełnić te same warunki ukończenia studiów co pozostali studenci kierunku, w tym wymagania dotyczące praktyk i dyplomowania. Ważne jest także zapewnienie dostępu do literatury potrzebnej do nauki. Część studentów otrzymuje książki od bliskich, a ja również staram się pomagać w dostępie do potrzebnych materiałów.

Czy takie studia to dobry pomysł na resocjalizację?

Uważam, że edukacja może być ważnym elementem procesu resocjalizacji. Studia wymagają systematyczności, odpowiedzialności, samodzielnej pracy i konsekwencji. Pozwalają zdobywać wiedzę i rozwijać kompetencje, które mogą mieć znaczenie także po zakończeniu odbywania kary. Nie zakładamy jednak, że samo rozpoczęcie studiów gwarantuje trwałą zmianę. Ten projekt trzeba oceniać w dłuższej perspektywie – przez postępy studentów, osiągane przez nich efekty uczenia się i ukończenie studiów. Pierwsze doświadczenia są pozytywne. Studenci angażują się w zajęcia, zadają pytania i wykazują zainteresowanie nauką. To dobry początek.

FOT. ZAKŁAD KARNY W CZERWONYM BORZE

Uroczysta inauguracja roku akademickiego odbyła się w Zakładzie Karnym w Czerwonym Borze w poniedziałek. Studiujący osadzeni otrzymali legitymacje

FOT. ZAKŁAD KARNY W CZERWONYM BORZE

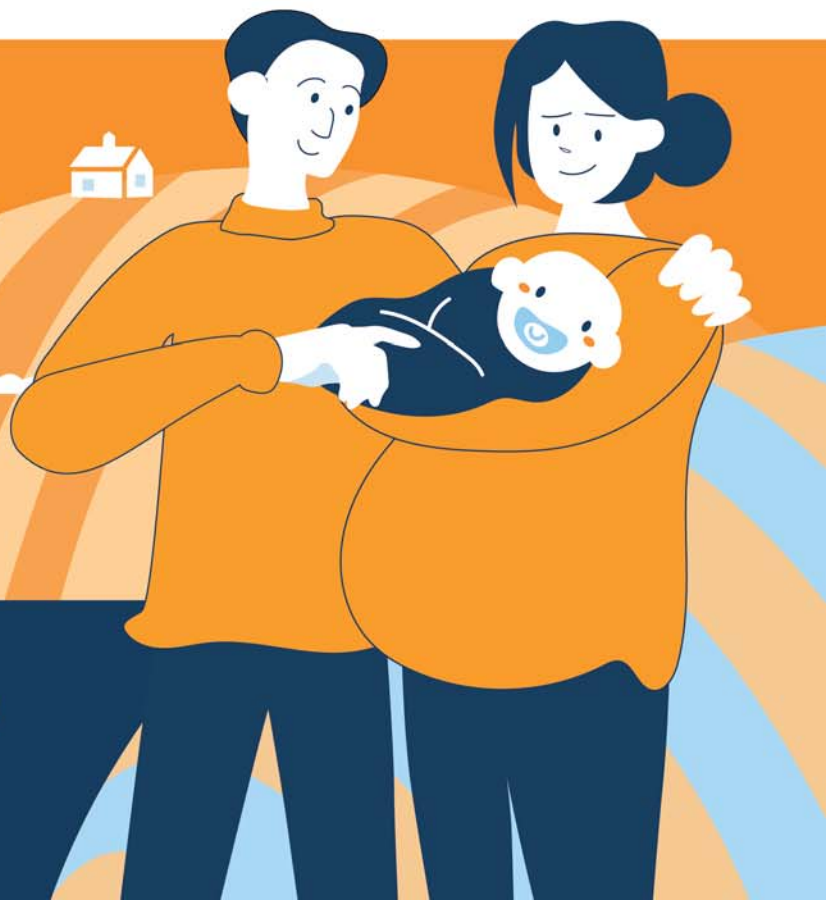
REKLAMA 2211548563

Ochrona ludności i obrona cywilna

Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji

SPRAWDŹ SWOJĄ WIEDZĘ

Jak przygotować się na kryzys?
Wiesz, gdzie się schronić?
Jak spakować plecak ewakuacyjny?
Jak reagować na zagrożenia?



TVP 1
TVP VOD

WIELKI TEST
z „Poradnika bezpieczeństwa"
20 października | wtorek 21:05

eprasa.pl 2dabd86bb3

SPOŁECZEŃSTWO

36. odmowa. Dorosłe dzieci z autyzmem wciąż poza systemem

Ewa Sękowska spod Kowalewa Pomorskiego to mama dorosłego już Rafała z autyzmem. Właśnie odebrała 36. już odmowę (tak!) przyjęcia jej syna do Środowiskowego Domu Samopomocy. Kolejny rok czeka w kolejce. Jest jednym z tysięcy rodziców w Polsce, o których dzieciach mówi się „niewidzialne" i „poza systemem"

FOT. FB

Ewa Sękowska, mama pełnoletniego już Rafała z autyzmem, dzierga i maluje. Tak zbiera pieniądze na terapię swojego syna

Małgorzata Oberlan

Dopóki dziecko ze spektrum autyzmu i sprzężonymi z nim schorzeniami obejmuje szkolna edukacja, dopóty jest ono w systemie. Gdy obowiązek szkolny się kończy, kończy się de facto wszystko. Każdą terapię i rehabilitację rodzice muszą wywalczyć. Często sami zbierają na to pieniądze, za pośrednictwem różnych fundacji.

Dostanie się takiego pełnoletniego dziecka do Środowiskowego Domu Samopomocy czy innej dziennej placówki opiekuńczej (publicznej) to przynajmniej gwarancja fachowego wsparcia i terapii na co dzień. Zarazem też znaczące odciążenie dla rodziców, zwykle dla matek, które rezygnują z pracy i latami zajmują się takimi dziećmi.

Kolejny rok w kolejce Ewy Sękowskiej i jej syna

W takiej sytuacji jest Ewa Sękowska spod Kowalewa Pomorskiego, mama dorosłego już Rafała. Urodził się z autyzmem i sprzężonymi z nim licznymi schorzeniami. Opiece nad nim poświęciła się matka, a na ojca spadł ciężar utrzymania rodziny.

Koniec edukacji i dla Rafała Sękowskiego oznaczał „wypadnięcie z systemu". Dwa lata temu opisywaliśmy, jak pani Ewa nocami – gdy syn zaśnie – dzierga maskotki. Prezentuje je w mediach społecznościowych i sprzedaje. Cały dochód trafia na subkonto Rafała w Fundacji Avalon („Rafał Sękowski"). Matka przeznacza je na opłacenie terapii i rehabilitacji. Od pewnego czasu tworzy nie tylko maskotki, ale i piękne prace malarskie.

– W ciągu dnia Rafał jest bardzo aktywny, wymaga ciągłej uwagi i opieki. Ze względu na złożoność jego niepełnosprawności wciąż nie ma dla niego miejsca w żadnym dziennym Środowiskowym Domu Samopomocy, gdzie miałby zapewnioną ciągłość terapii i rehabilitacji. Więc po zakończeniu szkoły od kilku lat siedzi w domu – opowiada Ewa Sękowska.

Jedyną szansą na usprawnianie Rafała są odpłatne zajęcia w ramach Specjalistycznych Usług Opiekuńczych. Z tej formy korzysta już od ponad 10 lat. Już dwa lata temu koszt terapii wynosił ponad 800 zł miesięcznie. Do tego Rafał wymaga środków pomocniczych i zakupu sprzętów do rehabilitacji.

W październiku pani Ewa odebrała pismo z Powiatowego Centrum Rodzinie w Golubiu-Dobrzyniu, które jest już 36. odmową przyjęcia Rafała do Środowiskowego Domu Samopomocy w tym mieście. „Ze względu na brak miejsc Pan Rafał zostaje wpisany na listę oczekujących na pozycję numer 5" – informują w piśmie urzędnicy.

W kolejce do tej placówki Ewa Sękowska z synem „stoi" od 2023 roku. Co miesiąc składa wniosek i co miesiąc dostaje odmowę, jak na razie. Stąd już 36 takich odpowiedzi. Ale matka się nie poddaje; nie zamierza odpuszczać.

– Cóż, teraz Rafał nadal korzysta ze specjalistycznych usług opiekuńczych z opieki społecznej i to jest jedyna dostępna dla niego rehabilitacja. Ale ze względu na duże koszty dopłat możemy korzystać z niewielkiej części tej rehabilitacji – mówi Ewa Sękowska.

Wnioski do domu samopomocy składać będzie dalej. Dostanie się jej syna do takiej placówki to, jak podkreśla, najlepsze rozwiązanie na ten czas życia Rafała i jej samej.

Gdy rodzice się starzeją... „Co się stanie z naszymi dziećmi, gdy odejdziemy?"

Gdy „niewidzialne, dorosłe dzieci" dobijają do czterdziestki, ich rodzice najczęściej osiągają już standardowy wiek emerytalny. Pytanie, które nie daje im spać, to: co stanie się z ich dziećmi, gdy oni odejdą.

Wizja tego, że ich autystyczny syn czy córka trafią do wielkiego Domu Pomocy Społecznej (pobyt stały, całodobowy), najczęściej nieprzystosowanego do specjalnych potrzeb osób z głębokim autyzmem, przeraża tysiące rodziców. Na prywatne placówki tego typu stać nielicznych.

Od 2022 roku postulatem stowarzyszeń i fundacji pomagających osobom z autyzmem jest systemowe wsparcie małych wspólnot mieszkaniowych dla takich osób. Takich, gdzie osoba niepełnosprawna intelektualnie będzie w kameralnym miejscu pod troskliwą opieką wysokospecjalistycznej kadry.

Niestety, ten postulat wciąż jest niezrealizowany. Bo, owszem, ostatnie lata to czas zmian w tej materii, ale „małe domy dla autystyków" wciąż wspierane są projektami i grantami, czyli czasowo, a nie ustawowo. A takiej stabilności właśnie oczekiwaliby rodzice i pozarządowe organizacje.

Ogromnym wysiłkiem rodziców i fundacji takie domy jednak w Polsce powstają. Na wkłady własne pieniądze zbierają zazwyczaj sami – najróżniejszymi sposobami. Liczyć już mogą jednak na solidne wsparcie unijne i skromniejsze, ale zawsze, z PFRON-u.

Niedługo budowa takiego domu – formalnie Ośrodka Wsparcia dla osób z autyzmem i innymi niepełnosprawnościami – rozpocznie się na terenie przy ulicy Skłodowskiej-Curie w Toruniu. Przygotowuje tę niezwykłą inwestycję Autyzm Polska Fundacja Pomocy Osobom Autystycznym. Motorem stali się państwo Mendelewscy, rodzice ponad 40-letniej Pauliny z głębokim autyzmem.

Ten projekt ma już bardzo mocne filary. Samorząd Torunia przekazał fundacji grunt pod budowę tego domu dla „niewidzialnych, dorosłych dzieci". Natomiast samorząd województwa kujawsko-pomorskiego wsparł realizację projektu 10 milionami złotych dofinansowania ze środków Funduszy Europejskich dla Kujaw i Pomorza. Całkowita wartość budowy ośrodka wsparcia dla osób z autyzmem i innymi niepełnosprawnościami została oszacowana na 17 mln zł. Fundacja zgromadziła już (poprzez liczne inicjatywy, np. koncerty i aukcje dzieł sztuki oraz zbiórki) milion złotych. Poniosła już też znaczne nakłady na przygotowanie przedsięwzięcia, w tym opracowanie dokumentacji projektowej.

Ten dom będzie pierwszym tego typu w Kujawsko-Pomorskiem.

Ewa Sękowska przekazała sporo swoich prac artystycznych na licytację wspomnianej Fundacji. Na budowę domu patrzy na razie i z nadzieją, i wyczekująco. Sama jeszcze nie jest w tym wieku, by pytać „Co się stanie...". Obawia się jednak, że jeśli państwo w przyszłości nie wesprze finansowo utrzymania takich wspólnot mieszkaniowych, będą to miejsca poza finansowym zasięgiem rodzin takich jak jej, czyli standardowych.

Tak ma wyglądać Ośrodek Wsparcia dla osób z autyzmem i innymi niepełnosprawnościami, którego budowa w ciągu najbliższych tygodni rozpocznie się w Toruniu

Posłanka Iwona Hartwich „Tacy rodzice potrzebują pomocy państwa"

Iwona Hartwich, posłanka z Torunia (KO) od lat działa na rzecz osób z niepełnosprawnościami. Problemy ich rodzin zna od podszewki.

– Jest jeszcze wiele do zrobienia dla tego środowiska. Brakuje mieszkań wspomaganych, brakuje miejsc w DPS-ach i Zakładów Aktywności Zawodowej w mniejszych miejscowościach. Owszem, rodzice biorą sprawy w swoje ręce (jak w Toruniu- red.), ale potrzebują bezwzględnie pomocy ze strony państwa – podkreśla Hartwich.

Przykład z ostatniego poniedziałku, 12 października. W biurze posłanki pojawili się rodzice z Rypina, którzy drżą o przyszłość swoich dzieci z różnymi niepełnosprawnościami po zakończeniu ich edukacji. Co mogła zrobić? – W sposób rzetelny udzieliłam im kilku rad i wskazówek, od czego trzeba zacząć – mówi.

Kolejnymi tematami, którymi państwo pilnie musi się zająć, są w jej ocenie: zabezpieczenie rodzica po śmierci dziecka oraz możliwość pracy na tzw. starym świadczeniu pielęgnacyjnym.

– Sytuacja finansowa osób z niepełnosprawnościami poprawiła się w Polsce. Przypomnę, że mamy wyższą rentę socjalną dla osób niezdolnych do samodzielnej egzystencji: wynosiła 1420 zł, a obecnie to 4000 zł (to mój osobisty sukces). Mamy również świadczenie wspierające dla szerszej grupy osób. Jednak rodziny, w których są osoby z niepełnosprawnościami, potrzebują ciągłego wsparcia. I państwo musi stanąć tutaj na wysokości zdania – podkreśla Iwona Hartwich.©℗

eprasa.pl 2dabd86bb3

Masło orzechowe – superfood dla seniorów
Str. 4

Najpiękniejsze uzdrowiska w Polsce
Str. 6,8

Tam zrzucisz kilogramy bez efektu jojo
Str. 14

POLSKA METROPOLIA WARSZAWSKA

forum seniora

19 października 2026

Jak być w dobrej formie nawet jesienią i zimą

Nawet niewielka dawka ruchu każdego dnia pozwala lepiej żyć. Bądź aktywny na co dzień

FOT. GETTY IMAGES

ORGANIZATOR POLSKA PRESS GRUPA POLSKA METROPOLIA WARSZAWSKA nasze miasto.pl

PARTNER GŁÓWNY PZU ZDROWIE

PARTNERZY digitalpoland TEZEUSZ.pl Drugie życie książek Audika ABC SENIOR.COM SILVER HUB

WITALNA FOREVER Edyta Dawiskiba
Fundacja STOP ZNIECZULICY
adwokaci Ambicki Trela
HILARIS książki na prezent
MetroDENT
Habitat for Humanity Poland
Dworek Seniora
Leśne Spacery w głąb lasu, w głąb siebie

eprasa.pl 2dabd86bb3

BYĆ SENIOREM W DOBREJ FORMIE: NAWET NIEWIELKA DAWKA RUCHU KAŻDEGO DNIA POMAGA LEPIEJ ŻYĆ

W złotej jesieni życia aktywność fizyczna i społeczna mają równie duży wpływ na zdrowie seniora. Każda forma ruchu; spacery, zaangażowanie w obowiązki domowe, wyjście do sklepu, wejście po schodach może być pomocna w osiągnięciu dobrego samopoczucia.

Regularna aktywność fizyczna wydłuża życie i zmniejsza ryzyko wystąpienia wielu chorób przewlekłych. Ciało człowieka jest stworzone do ruchu, tymczasem w ostatnich latach zmiana stylu życia spowodowała, że większość z nas prowadzi bardzo siedzący tryb życia. O ile wcześniej tłumaczymy się pracą zawodową, o tyle teraz na emeryturze, czas i to, jak go spędzimy zależy bardziej od nas. Warto powalczyć o to, by być sprawnym i niezależnym jak najdłużej.

Bez względu na wiek

Aktywność fizyczna nie tylko pozytywnie wpływa na funkcjonowanie organizmu. Jest to dobry sposób na poprawę samopoczucia i jasność umysłu bez względu na wiek.

Już niewielka dawka ruchu każdego dnia korzystnie wpływa na stan zdrowia. Nie ma konieczności forsować się ciężkimi treningami - wystarczy lekka aktywność, dzięki której każdy senior rozrusza ciało, dotleni się i zrelaksuje.

Nie od dziś wiadomo, że aktywność fizyczna seniorów jest jednym z najważniejszych czynników łagodzących wpływ wieku i umożliwiających tzw. pomyślne starzenie się.

Siedzący tryb życia, tak powszechny u osób w starszym wieku, ma niekorzystny wpływ na większość funkcji organizmu, niezbędnych do utrzymania niezależności i samodzielności w codziennym życiu . Bezczynność poprzez upośledzenie funkcjonowania układu krążenia, układu oddechowego i układu ruchu. Następuje spadek wydolności fizycznej.

Uzdrowisko nie tylko na lato

Otoczenie zieleni wpływa kojąco na psychikę, a zabiegi lecznicze pomagają odzyskać siły. Dlatego warto rozważyć regenerację organizmu poprzez leczenie w uzdrowisku.

Nie od dziś wiadomo, że naturalne surowce lecznicze, takie jak wody lecznicze, siarka czy borowina, mają zbawienny wpływ na nasze zdrowie.

Na leczenie uzdrowiskowe można zapisać się prywatnie albo w ramach ubezpieczenia zdrowotnego, jednak do sanatorium na NFZ wymagane jest skierowanie od lekarza.

Dziś sanatoria to nowoczesne ośrodki rehabilitacyjne. Dysponują wykwalifikowanym personelem i urządzeniami wspierającymi proces usprawniania pacjentów oraz ich powrotu do zdrowia. Często, w ramach indywidualnej terapii oferują, oprócz masaży leczniczych i zabiegów z zakresu elektroterapii i fizykoterapii, basen i SPA.

FOT. MAGNIFIC.COM

Nieduża dawka ruchu, ale codziennie, dobrze wpływa na stan zdrowia, także na psychikę

Z sanatorium mogą korzystać osoby, które są na tyle sprawne, by samodzielnie brać udział w zabiegach leczniczych. W przypadku znacznego stopnia niepełnosprawności pacjentowi może towarzyszyć opiekun.

Spacer – jest dla każdego. Za darmo!

Nie tylko myślmy o ruchu, ale go praktykujmy. Wczesna jesień to dobry czas na spacery na świeżym powietrzu.

Wśród seniorów, szczególnie tych borykających się z chorobami, panuje błędne przekonanie, że na pewne rzeczy jest już za późno. To skutkuje często biernym i samotnym spędzaniem czasu, a w konsekwencji – depresją.

Warto postarać się, by każdego dnia poruszać się chociaż przez kilkadziesiąt minut. Czynności domowe, takie jak sprzątanie, układanie, zakupy to też ruch.

Jeśli do tego dołożymy spacer bądź ćwiczenia kilka razy w tygodniu, to efekty mogą być zaskakujące! Spacer z kijkami, czyli nordic walking, rower, spacer z psem, taniec, korzystanie z siłowni na świeżym powietrzu - tak popularnych ostatnio w parkach - czy uczestnictwo w zajęciach na pływalni i w klubach fitness - pomysłów na aktywność seniorów nie brakuje! Aktywność fizyczna chroni przed rozwojem chorób cywilizacyjnych, takich jak cukrzyca, nadciśnienie tętnicze czy depresja.

Spacerując, dostarczamy naszemu organizmowi witaminy D, która wzmacnia układ odpornościowy i poprawia nastrój. Wysiłek fizyczny nie tylko wzmacnia mięśnie, ale i pozwala lepiej spać. Zyskujemy dzięki temu lepszą koncentrację i efektywność umysłową, która z pewnością jeszcze się nam przyda.

Hartujmy ciało, dbajmy o pogodę ducha. Rozmawiajmy z ludźmi. Wzajemne wsparcie jest ważne, pomaga przetrwać trudne chwile, broni przed poczuciem osamotnienia. Wyjdźmy do ludzi, zagadajmy do sąsiada. Może zrobi nam zakupy, kiedy będziemy mieli słabszy dzień, a może razem pójdziemy na spacer? Zaopiekujmy się sobą nawzajem.

Agnieszka Aulich

forum seniora

Wydawca: **Polska Press Sp. z o. o., ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa, tel. 22 201 44 00, 22 201 44 10**
Prezes oddziału w Warszawie: **Aureliusz Mikos** Biuro reklamy: **Artur Mielcarek +48 502 499 945, Ewa Badowicz +48 698 635 707**

eprasa.pl 2dabd86bb3

MATERIAŁ INFORMACYJNY PZU ZDROWIE 0011595628

Jak mądrze korzystać z AI dla zdrowia

PZU ZDROWIE

Sztuczna inteligencja może pomóc przygotować pytania do lekarza i uporządkować ogólne informacje o zdrowiu. Usługi cyfrowe ułatwiają też umawianie wizyt i dostęp do zaleceń. Warto wiedzieć, do czego służą poszczególne narzędzia i jak korzystać z nich świadomie. PZU Zdrowie podejmie ten temat podczas Forum Seniora w Warszawie.

Przed wizytą często chcemy uporządkować pytania i znaleźć dogodny termin konsultacji. Czat AI może pomóc ułożyć ogólną listę tematów, a portal pacjenta służy do rejestracji i udostępniania dokumentów. Rozpoznanie tych funkcji ułatwia wybór narzędzia odpowiedniego do konkretnego zadania.

Pomoc w przygotowaniu do wizyty

AI to skrót od sztucznej inteligencji. Jedną z jej dostępnych form są programy, z którymi można rozmawiać, wpisując pytania zwykłym językiem. W sprawach zdrowotnych warto zaczynać od ogólnych zagadnień: poprosić o wyjaśnienie medycznego pojęcia albo pomoc w ułożeniu pytań do lekarza.

Przykładowe polecenie może brzmieć: „Pomóż mi przygotować listę pytań do lekarza o badania profilaktyczne odpowiednie dla osób starszych". Tak przygotowana lista może być punktem wyjścia do rozmowy o własnych potrzebach i zaleceniach. Odpowiedzi AI wymagają jednak sprawdzenia.

Na takiej liście mogą znaleźć się pytania: jakie badania są dla mnie wskazane, kiedy je powtórzyć i co zrobić po odebraniu wyników. Można też poprosić program: „Skróć odpowiedź do pięciu punktów i wyjaśnij trudne słowa". Odpowiedzi różnych narzędzi mogą się różnić. Listę warto przeczytać, dopisać własne pytania i zabrać na konsultację w telefonie albo na kartce.

Można także poprosić o wyjaśnienie ogólnego pojęcia, np. czym jest telekonsultacja lub profilaktyka. Warto od razu zaznaczyć, że zależy nam na krótkiej odpowiedzi bez medycznych skrótów. Do takiego pytania nie potrzebujemy własnych wyników ani historii leczenia. Wyjaśnienie warto porównać ze sprawdzonym źródłem.

„Chcemy, aby nowe technologie pomagały seniorom lepiej zadbać o zdrowie i ułatwiały kontakt z personelem medycznym. W PZU Zdrowie rozwijamy usługi cyfrowe, a jednocześnie dbamy o edukację pacjentów i dostęp do konsultacji oraz badań. Dobra opieka oznacza także możliwość zadania pytania i uzyskania zrozumiałej odpowiedzi. Technologia powinna wspierać tę relację"
Grzegorz Krycki, prezes zarządu PZU Zdrowie

Decyzje zdrowotne podejmuj z lekarzem

Program może udzielić odpowiedzi, która brzmi przekonująco, choć zawiera błąd lub pomija ważne okoliczności. Informacje warto porównać z materiałami instytucji ochrony zdrowia, np. w serwisie pacjent.gov.pl, oraz omówić z personelem medycznym. Na podstawie rozmowy z chatbotem nie należy zmieniać dawkowania leków ani samodzielnie odstawiać leczenia. Wyniki badań i niepokojące objawy powinien ocenić lekarz.

Sprawdzając informację, warto przyjrzeć się temu, kto ją opublikował i kiedy ją zaktualizowano. Jeśli program podaje link, należy zajrzeć na wskazaną stronę i upewnić się, że potwierdza odpowiedź. Sama nazwa instytucji lub tytuł badania nie są dowodem. Zasady udziału w programach profilaktycznych najlepiej sprawdzać u ich organizatora.

Czat nie przeprowadzi badania fizykalnego. Jeśli objawy niepokoją, potrzebny jest kontakt z personelem medycznym, nawet gdy odpowiedź programu brzmi uspokajająco. W nagłym zagrożeniu życia lub zdrowia należy od razu zadzwonić pod 112 albo 999. Rozmowa z programem nie powinna opóźniać wezwania pomocy.

Chroń dane i sprawdzaj źródło

W ogólnodostępnym czacie AI warto zadawać pytania bez podawania danych, które pozwalają nas zidentyfikować. Nie przesyłaj numeru PESEL ani zdjęć dokumentacji z nazwiskiem i innymi danymi osobowymi. Dokumentację potrzebną do leczenia przekazuj placówce przez udostępnione przez nią kanały. Zanim skorzystasz z nowej usługi, sprawdź, kto ją udostępnia i jak wykorzystuje przekazane informacje.

Ostrożność dotyczy również dokumentów bliskich. Samo zasłonięcie nazwiska na zdjęciu nie daje pewności, że usunięto wszystkie informacje pozwalające rozpoznać osobę. Do ogólnych pytań najlepiej używać wymyślonych przykładów i nie przesyłać własnej dokumentacji do publicznego czatu. Zasady zapisywania rozmów i wykorzystywania danych zależą od dostawcy. Warto je poznać przed skorzystaniem z usługi i sprawdzić dostępne ustawienia prywatności.

Reklamy zdrowotne pod lupą

AI może również służyć do tworzenia fałszywych nagrań i naśladowania głosu lub wizerunku znanej osoby. Sama znajoma twarz w reklamie nie potwierdza jej wiarygodności. Obietnice „cudownego" działania preparatu czy presja na natychmiastowy zakup powinny skłonić do sprawdzenia informacji i rozmowy z lekarzem lub farmaceutą.

Sygnałem ostrzegawczym jest reklama obiecująca wyleczenie wielu różnych chorób jednym preparatem lub namawiająca do odstawienia leków. Warto sprawdzić, czy polecająca go osoba rzeczywiście zabrała głos w tej sprawie i kto odpowiada za publikację. Profesjonalny wygląd nagrania nie wystarcza. Dobrze dać sobie czas na weryfikację, a niepotwierdzonych materiałów nie przekazywać dalej. Pozwala to ograniczać rozpowszechnianie informacji, które mogą wprowadzać pacjentów w błąd.

Nowe technologie w PZU Zdrowie

Przykładem zastosowania AI w PZU Zdrowie jest wstępny wywiad medyczny dostępny w portalu mojePZU. Po odpowiedzi na pytania o dolegliwości narzędzie pomaga wskazać specjalistę, z którym można skonsultować problem. Kolejnym krokiem jest konsultacja, podczas której lekarz ocenia sytuację pacjenta.

Wywiad można rozpocząć przy umawianiu wizyty w portalu albo w aplikacji mojePZU w sekcji „Zdrowie". Warto uważnie przeczytać pytania i odpowiadać zgodnie z tym, jak odczuwamy dolegliwości. Podpowiedź narzędzia pomaga zaplanować konsultację, a dalsze postępowanie ustala lekarz. Rejestracja na wizytę i udostępnianie dokumentów to inne funkcje portalu, które ułatwiają organizację opieki. Jeśli nie rozumiemy pytania, warto poprosić konsultanta o pomoc.

Portal i aplikacja mojePZU pozwalają także umawiać wizyty oraz badania i zapoznawać się z udostępnionymi zaleceniami lekarskimi. Z opieką PZU Zdrowie można skontaktować się również telefonicznie. Dzięki temu pacjent może wybrać sposób kontaktu, który jest dla niego wygodny.

Przed telekonsultacją dobrze przygotować listę tematów do omówienia, informacje o przyjmowanych lekach i dokumenty potrzebne lekarzowi. W mojePZU można dołączyć dokumentację do wizyty, aby lekarz mógł się z nią zapoznać. Ważne jest korzystanie z oficjalnego portalu i sprawdzanie adresu strony przed logowaniem. Dostęp do świadczeń i dokumentów zależy od naszej opieki oraz sposobu ich udostępnienia. Wątpliwości można wyjaśnić z placówką lub konsultantem.

Opieka dopasowana do potrzeb seniorów

Dostęp do informacji warto połączyć z regularną profilaktyką i opieką medyczną. Pakiet 67+ PZU Zdrowie to oferta dla seniorów, która - zależnie od wybranego wariantu - obejmuje konsultacje lekarskie i badania diagnostyczne. Dostępne są także konsultacje zdalne. Zakres świadczeń, limity i zasady korzystania określają warunki danego pakietu.

Technologia we własnym tempie

Korzystania z nowych usług można uczyć się stopniowo. Na początek wystarczy przygotować jedno ogólne pytanie do AI albo poznać sposób umawiania wizyty przez portal. Pomoc zaufanej osoby może ułatwić pierwsze kroki, ale loginy i hasła należy zachować dla siebie. Warto wybrać narzędzie, które odpowiada konkretnej potrzebie, i korzystać także z kontaktu telefonicznego, gdy ta forma jest wygodniejsza.

Podczas Forum Seniora w Warszawie PZU Zdrowie podejmie temat „AI dla zdrowia. Jak mądrze korzystać z nowych technologii". To okazja do poznania praktycznych zastosowań i zasad, które pomagają świadomie wybierać narzędzia przydatne w dbaniu o zdrowie.

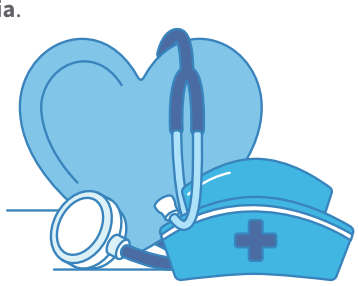
PZU ZDROWIE

Pakiet medyczny 67+

Sprawdź, który z czterech pakietów najlepiej odpowiada Twoim potrzebom

mojePZU Wygodnie korzystaj z naszych pakietów medycznych

Załóż konto na **moje.pzu.pl**. Jeśli już je masz, zaloguj się i **umawiaj wizyty lekarskie oraz badania**.



Jak kupić pakiet?

1. Wejdź na **moje.pzu.pl**. W menu wyboru kliknij **PAKIETY MEDYCZNE**.
2. **Wybierz pakiet i zakres**, które Cię interesują i kliknij **KUP ONLINE**.
3. Podaj swoje dane i zaznacz zgody. Kliknij **KUP PAKIET** i przejdź do płatności.

801 405 905 zdrowie.pzu.pl
Opłata zgodna z taryfą operatora

Obserwuj nas na:

eprasa.pl 2dabd86bb3

MASŁO ORZECHOWE – SUPERFOOD DLA SENIORÓW. TRZY ŁYŻKI DZIENNIE POMAGAJĄ ZACHOWAĆ SPRAWNE MIĘŚNIE

Wspiera układ mięśniowy i zmniejsza ryzyko upadków, tak częstych i niebezpiecznych w wieku senioralnym. A chodzi o łatwo dostępny produkt, który powinien znaleźć się w codziennej diecie osób starszych. Oto zaskakujące działanie masła orzechowego. Podpowiadamy, jak wybrać najlepsze.

Masło orzechowe to produkt, który kojarzy się zwykle z menu dla dzieci. Maluchy chętnie sięgają po nie na śniadanie, kolację czy podwieczorek. Najnowsze badania wskazują jednak, że ich dziadkowie również powinni sięgać po to smarowidło. Zawiera bowiem cenne składniki, które wspierają pracę mięśni - a te jak wiadomo, znacznie szwankują w wieku senioralnym, prowadząc do różnych zagrożeń zdrowotnych.

Badacze z Institute for Physical Activity and Nutrition przy Deakin University w Melbourne opublikowali właśnie swoje analizy w „Journal of Cachexia". Badania trwały pół roku i przeprowadzono je z udziałem 120 osób w wieku 66-89 lat, żyjących samodzielnie, ale obarczonych zwiększonym ryzykiem upadków. Uczestników podzielono na dwie grupy: jedna przez pół roku codziennie jadła 43 gramy naturalnego masła orzechowego, a druga nie zmieniała swoich nawyków żywieniowych ani stylu życia.

FOT. GETTY IMAGES

Masło orzechowe może przeciwdziałać popularnej u seniorów sarkopenii

Masło orzechowe wspiera mięśnie

Dzienna porcja masła orzechowego dostarczała ok. 250 kcal, 20 g tłuszczów (głównie nienasyconych) oraz 10-13 g białka roślinnego. Seniorzy mieli utrzymać dotychczasową aktywność fizyczną, aby można było ocenić wyłącznie wpływ zmian w diecie. Głównym miernikiem efektów była prędkość przejścia 4 metrów - tutaj nie zanotowano różnic między grupami.

Inaczej było w teście 5STS (pięciokrotnego wstawania z krzesła): osoby spożywające masło orzechowe poprawiły wynik o 1,23 sekundy względem grupy kontrolnej. Odnotowano też wzrost mocy mięśni kończyn dolnych - zarówno całkowitej, jak i przeliczonej na masę ciała.

Ważne dla seniorów z sarkopenią

Jak wyjaśnia dr Sze Yen Tan, lepszy wynik w teście 5STS przekłada się na większą moc mięśniową, a ta ma kluczowe znaczenie dla codziennego funkcjonowania seniorów - umożliwia m.in. sprawniejsze wstawanie czy wchodzenie po schodach i zmniejsza ryzyko upadków. Większość badanych (73-85 proc.) spełniała kryteria zagrożenia sarkopenią według testu SARC F, dlatego nawet niewielki wzrost mocy mięśniowej (0,27 W/kg) ma wartość kliniczną. W literaturze podkreśla się, że poprawa rzędu 0,2-0,3 W/kg może oznaczać przejście do wyższego poziomu sprawności.

Co istotne, nie zaobserwowano równoległej poprawy siły maksymalnej (np. chwytu dłoni czy siły prostowników kolana) ani zmian w składzie ciała mierzonym metodą DXA.

Chociaż grupa interwencyjna zwiększyła dzienne spożycie energii o średnio 256 kcal, a także białka i tłuszczu, nie stwierdzono wzrostu masy ciała. Autorzy badania wskazują, że tłuszcze nienasycone z orzechów są łatwiej spalane i mają wyższy efekt termiczny, a część energii z orzechów nie jest w pełni wchłaniana. To może tłumaczyć brak przytycia mimo wyższej kaloryczności diety.

Jak wybrać najlepsze masło orzechowe dla seniora?

Najzdrowsze masło orzechowe ma jeden składnik: 100% orzechów (np. arachidów, migdałów, nerkowców). Dopuszczalna w składzie jest szczypta soli, ale zdecydowanie nie olej palmowy, cukier, syrop glukozowy, emulgatory czy stabilizatory. Te składniki sprawią, że produkt rozmija się z tym, co nazywamy zdrowym odżywianiem.

Lepiej unikać także tzw. masła „smooth" czy „kremowego" z dodatkami. Często zawierają bowiem utwardzone oleje, cukier i niepotrzebne aromaty. Jeśli w słoiku zauważysz oddzielający się olej - to dobry znak, który świadczy o braku emulgatorów. Naturalne masło orzechowe ma prawo się rozwarstwiać.

Dlaczego lepiej nie wybierać masła z olejem palmowym?

Olej palmowy jest tani i wydłuża trwałość produktu, ale:

- podnosi kaloryczność,
- często jest rafinowany,
- niepotrzebnie „rozrzedza" skład.

Uważaj na wersje „proteinowe"

Zwykle mają dodatek:

- białka mlecznego,
- słodzików,
- aromatów.

Sprawdź wartości odżywcze. W dobrym maśle orzechowym są:

- tłuszcze nienasycone > nasycone,
- ok. 25 g białka / 100 g,
- zero dodanego cukru.

eprasa.pl 2dabd86bb3

ZNIŻKI W POLSKICH UZDROWISKACH. WYSTARCZY JEDEN DOKUMENT

Wyjazd do sanatorium wciąż bywa postrzegany jako kosztowny, jednak w praktyce wielu seniorów może skorzystać z ulg, które wyraźnie zmniejszają cenę pobytu. Jeśli zadbamy o wyrobienie jednego dokumentu, możemy sporo zaoszczędzić.

FOT. GETTY IMAGES

Ogólnopolska Karta Seniora uprawnia między innymi do zniżek i preferencyjnych warunków na pobyty w sanatoriach i uzdrowiskach

Co to jest Ogólnopolska Karta Seniora?

Ogólnopolska Karta Seniora przysługuje wszystkim tym, którzy mają ukończone 60 lat. Jest to inicjatywa promująca aktywność seniorów oraz ułatwiająca im dostęp do tańszych usług w codziennym życiu i podczas wyjazdów. Posiadacze karty mogą korzystać z nich w wielu punktach na terenie całego kraju, od placówek medycznych, aptek i salonów optycznych, przez sklepy i restauracje, po instytucje kultury czy obiekty turystyczne. Baza partnerów stale się powiększa, więc zakres dostępnych ulg jest coraz szerszy.

Sama karta ma prostą formę i nie zawiera danych osobowych właściciela. Przypisany jest do niej jedynie indywidualny numer. Aby skorzystać z przysługującej zniżki, wystarczy okazać ją w miejscu objętym programem partnerskim.

Na jakie zniżki można liczyć w uzdrowiskach dzięki Ogólnopolskiej Karcie Seniora?

Jednym z najmocniejszych atutów programu są zniżki w sanatoriach i uzdrowiskach, czyli w miejscach, gdzie seniorzy najczęściej wydają najwięcej pieniędzy. Aktualnie

Ogólnopolska Karta Seniora honorowana jest już w kilkudziesięciu obiektach w całej Polsce.

Jak wyrobić Ogólnopolską Kartę Seniora?

Uzyskanie Ogólnopolskiej Karty Seniora jest nieskomplikowane i nie wymaga wielu formalności. Wystarczy wypełnić formularz zgłoszeniowy, dostępny na stronie internetowej programu: glosseniora.pl, a następnie przesłać go pocztą na wskazany adres.

Wyrobienie karty wiąże się z niewielką opłatą członkowską. Obecnie wynosi ona 35 zł za kartę ważną przez rok oraz 50 zł za wersję dwuletnią.

Warto jednak pamiętać, że w części gmin udział w programie jest finansowany lokalnie – w takich miejscach seniorzy mogą otrzymać kartę całkowicie bezpłatnie.

Autorka:
Katarzyna Wąś-Zaniuk

REKLAMA 0011587474

Życie nigdy nie traci tempa.
To my czasem gubimy jego rytm.

Twoja witalność to nie tylko ruch i uśmiech. To rytmiczny stukot kijków na parkowej alejce. Szum wiatru podczas spaceru po mieście. Ciepły głos bliskiej osoby.

Kiedy słuch słabnie, pełne barw i dźwięków życie zaczyna przypominać niemy film. Zamiast czerpać z niego pełnymi garściami, tracisz rytm i dźwięki, które Cię napędzają.

Zadbaj o swój słuch już dzisiaj i umów się na **bezpłatne badanie słuchu** w najbliższym Centrum Słuchu Audika.

Wybierz jeden z naszych **600 gabinetów** blisko Ciebie.

Infolinia: tel. 814 714 004
www.audika.pl

Audika

REKLAMA 0011588034

HILARIS
książki na prezent

Książki pomyślane z góry na prezent

- dla osób urodzonych w konkretnym roku
- dla par, które wzięły ślub w konkretnej dekadzie

Sprawdź w Warszawie:
Księgarnia Unikat – ulica Modlińska 246A
Księgarnia Domu Spotkań z Historią – ulica Karowa 20

Online: **www.ksiazka-na-prezent.pl**

20% zniżki z kodem SENIOR

eprasa.pl 2dabd86bb3

9 NAJPIĘKNIEJSZYCH UZDROWISK W POLSCE. ZACHWYCAJĄ PRZYRODĄ I ATRAKCJAMI

W Polsce jest obecnie aż 48 uzdrowisk – które z nich wybrać na turnus czy urlop wiosną i latem? Oczywiście to najpiękniejsze. Ponieważ piękno jest subiektywne, mam dla ciebie aż ciebie 9 różnych propozycji. To polskie uzdrowiska, szczególnie słynące z zachwycającej przyrody i ciekawych atrakcji.

FOT. GETTY IMAGES

Najlepiej oceniane polskie uzdrowiska wyróżniają się unikalnym mikroklimatem, bogatą bazą zabiegową oraz doskonałymi opiniami kuracjuszy

Lato w uzdrowisku

Każdy płatnik składek raz na półtora roku może wybrać się na 3-tygodniowy turnus do uzdrowiska na NFZ. Problem polega na tym, że czas oczekiwania na sanatorium wynosi obecnie średnio 8 miesięcy, więc jeśli złożysz wniosek teraz, twój turnus wypadnie gdzieś w styczniu 2027 r.

Są jednak wyjątki:

▶ Woj. warmińsko-mazurskie i podlaskie: czeka się tylko 3 miesiące, więc twój turnus może wypaść w sierpniu lub wrześniu.

▶ Woj. kujawsko-pomorskie: czeka się 4 miesiące, masz więc szansę na turnus we wrześniu, kiedy nadal panuje ładna pogoda.

▶ Woj. podkarpackie: czeka się 5 miesięcy, więc możesz załapać się na turnus w październiku, wczesną jesienią.

Pacjenci, którzy wybierają się do sanatorium prywatnie, wprawdzie płacą więcej, ale za to czekają krócej i mogą swobodnie wybierać, w którym zakładzie chcą się leczyć.

No i nie musisz wcale starać się o skierowanie do sanatorium, żeby wypoczywać w uzdrowisku. Każdy turysta może cieszyć się przyrodą i atrakcjami polskich uzdrowisk – wystarczy zarezerwować sobie nocleg na weekend, nadchodzącą czerwcówkę, czy wakacyjny urlop.

9 ślicznych polskich uzdrowisk na wypoczynek

Które uzdrowisko wybrać na relaksujący i pełen wrażeń urlop – solo, z drugą połówką lub całą rodziną? Mam dla ciebie 9 propozycji najbardziej malowniczych miejscowości uzdrowiskowych w różnych zakątkach Polski: w górach, nad wodą, wśród lasów.

To miejsca, które wiosną i latem są wyjątkowo piękne i oferują wiele atrakcji, nie tylko zabiegi sanatoryjne czy lecznicze wody mineralne.

Wśród niezwykłych atrakcji z mojej listy znajdziesz np.:

▶ Sztuczny wodospad

▶ Warowny klasztor

▶ Las pachnący jak gabinet aromaterapii

▶ „Bieszczadzkie morze"

▶ Zakątki w górach bez tłumów turystów (są takie!)

▶ Miejscowość z pięknymi zabytkowymi drewnianymi willami

Muszyna

Muszyna słynie ze swoich niesamowitych ogrodów, nadaje się więc doskonale na wypoczynek czy turnus wiosną i latem, gdy ogrody i parki miejskie są najpiękniejsze.

Wielką atrakcją są tutejsze Ogrody Sensoryczne, zaaranżowane w taki sposób, by angażować wszystkie zmysły, nie tylko wzrok i węch.

Ogrody Tematyczne to pomysł na spacer pełen wrażeń, który spodoba się także dzieciom: w Ogrodzie Greckim stoją posągi antycznych bóstw i herosów, w Ogrodzie Chińskim można podziwiać orientalne pawilony.

Ogrody Biblijne to atrakcja unikatowa na skalę Polski. Możesz tu zobaczyć rośliny typowe dla Izraela i Palestyny, znane z kart Starego i Nowego Testamentu.

Poza tym w Muszynie możesz uciec przed letnim upałem, zażywając odświeżającej kąpieli w jednym z basenów Centrum Rekreacji i Sportu Zapopradzie. Na aktywnych czeka malowniczy Szlak Wincentego Pola, prowadzący do Krynicy-Zdroju przez Jaworzynę.

Iwonicz-Zdrój

Podkarpacie ma wiele pięknych zakątków, a jednym z nich jest Iwonicz-Zdrój, jedno z najstarszych uzdrowisk na ziemiach polskich. Bije tu aż kilkanaście źródeł wód mineralnych, wspomagających leczenie wielu chorób. Kuracjusze podziwiać też mogą zachowane drewniane wille i sanatoria z XIX w.

Iwonicz-Zdrój zachwyca naturalnym pięknem całej okolicy. Nie brak tu tras spacerowych i rowerowych, prowadzących wśród porośniętych lasem wzgórz (przez

eprasa.pl 2dabd86bb3

- Miejskie Centrum Kontaktu Warszawa 19115
- Platforma e-usług mojaWARSZAWA
- Aplikacja mobiWAWA
- System Rezerwacji Wizyt
- Budżet obywatelski
- Platforma Konsultacji Społecznych
- Ochotnicy warszawscy

ZESKANUJ

POBIERZ BROSZURĘ

Nowoczesny Senior w Warszawie | 2. edycja

CYFROWA WARSZAWA. ODKRYWAJ JĄ KROK PO KROKU.

Więcej informacji:

digitalfestival.pl/nowoczesny-senior-w-warszawie

projekt finansuje miasto stołeczne Warszawa

ORGANIZATOR

digitalpoland

eprasa.pl 2dabd86bb3

miejscowość przebiega Główny Szlak Beskidzki). Warto wybrać się np. na Żabią Górę, zwiedzić uroczy kościółek na Klimówce i zobaczyć drewnianą cerkiew w Bałuciance.

Polańczyk

Polańczyk leży nad „bieszczadzkim morzem" – Jeziorem Solińskim. Ma więc wiele atutów: wodę, pachnące lasy i dodatkowe, nietypowe atrakcje.

W samym Jeziorze Solińskim możesz się oczywiście kąpać, ale też pływać po nim np. w kajaku czy na łódce, a w sezonie organizowane są dodatkowo rejsy wycieczkowe na dużych statkach.

Chętni mogą zwiedzać koronę Zapory Solińskiej, największej tego typu konstrukcji w Polsce, a także wjechać kolejką gondolową PKL na Górę Jawor, gdzie wznosi się wieża widokowa z restauracją.

Oczywiście warto korzystać z pięknej przyrody. Po samym Polańczyku wiedzie ścieżka spacerowa „Perła Polańczyka", ale warto wybrać się też dalej okolicznymi szlakami, by zrelaksować się wśród lasów i podziwiać panoramy okolicy z punktów widokowych, np. na Kubajce i Horbie.

Dla turystów i kuracjuszy stoi też otworem pobliski Bieszczadzki Park Narodowy.

Połczyn-Zdrój

Polacy kochają wypoczywać nad morzem, popularne są też uzdrowiska, więc nic dziwnego, że wielkim zainteresowaniem cieszą się miejscowości uzdrowiskowe, położone nad Bałtykiem. Niestety, w sezonie wysokim i niskim miejsca te są oblegane przez turystów i kuracjuszy.

Dlatego proponuję odmianę i zaplanowanie pobytu w innej miejscowości, położonej na Pomorzu Zachodnim, choć nie nad samym Bałtykiem. Wybierz się do Połczyna-Zdroju, gdzie nadal można wypocząć i zregenerować się we względnym spokoju za sprawą przede wszystkim tutejszych borowin – leczniczego torfu.

FOT. GETTY IMAGES

Polańczyk leży nad „bieszczadzkim morzem" – Jeziorem Solińskim. Ma więc wiele atutów: wodę, pachnące lasy i dodatkowe, nietypowe atrakcje

Otoczenie Połczyna jest przepiękne: gęste lasy, kilka jezior. Nie brak tu miejsc na wycieczki kajakowe, żeglowanie, znajdą się też łowiska dla zapalonych wędkarzy. Na spacery i rowery warto wybrać się do pobliskiego Drawskiego Parku Krajobrazowego. Prowadzi przez niego np. rowerowa trasa do Złocienia.

Gołdap

Do niedawna zagubiona wśród lasów Gołdap była jedynym uzdrowiskiem woj. warmińsko-mazurskiego. Na początku 2026 r. dołączył do niej Lidzbark Warmiński.

Gołdap pozostaje jednak zakątkiem unikatowym: miejscowość leży nad jeziorem o tej samej nazwie, na obrzeżach Puszczy Rominckiej, blisko granicy z Obwodem Kaliningradzkim. To oaza spokoju na uboczu wszystkiego, gdzie możesz zarówno wzmocnić swoje zdrowie za sprawą wód leczniczych, jak i doskonale wypocząć na łonie natury.

Najwięcej atrakcji oferuje Puszcza Romincka, pełna malowniczych tras. Wije się przez nią np. Rowerowy Szlak Rominckich Jeleni, długi na 75 km. W Puszczy znajduje się też jedna z najbardziej niezwykłych atrakcji kraju: opuszczone wiadukty kolejowe w Stańczykach.

W okolicy nie brak nawet atrakcji dla dzieci. Warto wybrać się np. do Zatyk, gdzie można wziąć udział w bezkrwawym safari: przejażdżce samochodami terenowymi wśród zagród z danielami, muflonami, jeleniami marali, zebrami i konikami Przewalskiego.

Augustów

To idealne miejsce dla tych, którym marzy się wypoczynek nad wodą. Podlaski Augustów całkiem dosłownie otacza woda – w okolicy jest aż 9 jezior, po których można pływać praktycznie na wszystkim, co dusza zapragnie. Niektóre atrakcje są zaskakujące, np. nad jeziorem Necko zbudowano drugie największe pod względem powierzchni molo w Polsce.

Na aktywnych czeka Puszcza Augustowska. To właśnie na jej terenie leży słynna Dolina Rospudy, pełna malowniczych zakątków. Warto odwiedzić np. tajemnicze tzw. święte miejsce, w którym do dziś stoi drewniany posąg boga Jaćwingów, zamieszkujących niegdyś te ziemie. Jaćwingowie porzucili dawnych bogów w XIII w., gdy przyjęli chrześcijaństwo, ale niektóre prastare drzewa Doliny Rospudy mogą pamiętać nawet te odległe czasy.

Szczawnica

Dla miłośników gór zamiast zatłoczonych Tatr polecam weekend, urlop czy turnus w Szczawnicy na pograniczu Pienin i Beskidu Sądeckiego. Można tu popijać wyjątkowo silnie zmineralizowane wody z aż 9 różnych źródeł, a także przejechać się kolejką na Palenicę, na szczycie której czeka atrakcja dla całej rodziny: zjeżdżalnia grawitacyjna.

Jednak Palenica nie jest oczywiście jedynym pięknym szczytem w okolicy. Ze Szczawnicy prowadzą malownicze szlaki, np. na Bereśnik, Bryjarkę, Szafranówkę. Jeśli lubisz wypoczywać aktywnie w górach, Szczawnica to jedno z najlepszych miejsc, by połączyć piesze wycieczki z raczeniem się uzdrawiającymi wodami.

Świeradów-Zdrój

Świeradów-Zdrój to jedno z najlepszych polskich uzdrowisk na pobyt rodzinny, a to za sprawą mnóstwa okolicznych atrakcji. Możecie np. przejechać się kolejką gondolową do Stogu Izerskiego, odwiedzić niezwykły Izerski Punkt Antygrawitacyjny, podziwiać sztuczny wprawdzie, ale piękny wodospad Kwisa, albo wdrapać się na szczyt wieży widokowej Sky Walk, wieńczącej zapierającą dech w piersi ścieżkę w koronach drzew. Na ciekawy spacer proponuję tzw. Szlak Dziejów Świeradowa, niedługą trasę, prowadzącą do 8 rozet ilustrujących najważniejsze wydarzenia z dziejów miasta.

Ale nie spędzajcie całych wakacji w samym Świeradowie. Wokół wytyczono wiele malowniczych tras, z których powinni skorzystać zwłaszcza miłośnicy rowerów. Przykłady szlaków, na które warto wyruszyć, to trasa dookoła Kwisy, szlak Rozdroże Izerskie - Jakuszyce, trasa wokół Stogu Izerskiego czy odcinek Rozdroże Izerskie - Kopalnia Stanisław.

Supraśl

Supraśl jest piękny wiosną i latem. Wszystko tu zachwyca: niesamowita architektura warownego monastyru Zwiastowania Przenajświętszej Bogurodzicy z unikatowym Muzeum Ikon, Ogród Saski (wyjątkowo zadbany park miejski), zabytkowy Pałac Buchholtzów, fascynujące Muzeum Sztuki Drukarskiej i Papiernictwa.

Jednak może największą gwiazdą urlopu czy turnusu w Supraślu jest otaczająca miasto Puszcza Knyszyńska. Gdy robi się ciepło, tutejsze lasy zaczynają intensywnie pachnieć żywicą. To właśnie z niej robi się olejki eteryczne, używane w aromaterapii w sanatoriach w Supraślu. Dla miłośników aktywnego wypoczynku i leśnych spacerów nawet krótki weekend w Puszczy to jak przeniesienie się do bajkowej krainy.

eprasa.pl 2dabd86bb3

CO DZIADKOWIE MOGĄ PRZEKAZAĆ W GENACH? CAŁKIEM SPORO!

Czy geny przodków wpływają jedynie na nasz wygląd, czy może też na charakter? Czy dzięki genom dziadków możemy mieć też skłonność do podjadania albo umiłowanie sportu? Okazuje się, że tak.

Odkrycia naukowców, zajmujących się dziedziczeniem, rzucają nowe światło na pochodzenie niektórych cech naszych osobowości.

W spadku po dziadkach

Dziadkowie nie mają dokładnie 25-procentowego wkładu w nasze DNA, ale ich udział rozkłada się dość równomiernie. Dokładna liczba chromosomów, które dostajemy od naszych dziadków zależna jest od... przypadku. Nie trafiają one do nas w oryginalnej formie, ponieważ najpierw przechodzą rekombinację genetyczną u naszych rodziców. Oznacza to, że dany chromosom odziedziczony po mamie jest mieszanką DNA obydwojga jej rodziców. To wyjaśnia, dlaczego rodzeństwo, mimo że ma tych samych przodków, może odziedziczyć po nich zupełnie inne fragmenty DNA.

FOT. MAGNIFIC.COM

Wraz z genami dziadków dziedziczymy predyspozycje

Kwestia przekazywania genów jest jednak bardziej skomplikowana, ponieważ wiele cech jest dziedziczonych wielogenowo, a na ich ekspresję mają wpływ czynniki środowiskowe, takie jak miejsce zamieszkania czy sposób odżywiania.

Najczęściej wśród możliwych do odziedziczenia cech po dziadkach wymienia się:

Wygląd. Geny recesywne odpowiadające m.in. za niebieskie oczy, rude lub jasne oraz proste włosy, a także grupę krwi Rh-, często ujawniają się dopiero w kolejnych pokoleniach, wówczas dziedziczymy je nie po rodzicach, ale właśnie po dziadkach, a nawet dalszych przodkach.

Choroby genetyczne. Specjaliści genetyki klinicznej w swoich badaniach opierają się na rodzinnej historii chorób sięgającej nawet kilkudziesięciu lat wstecz, ponieważ niektóre schorzenia mogą ujawniać się dopiero w kolejnym pokoleniu. Osoby, których dziadkowie chorowali na niektóre nowotwory np. raka piersi lub na cukrzycę, powinni poddawać się regularnie badaniom profilaktycznym.

Łakomstwo. Badania wykazały, że jeśli dziadkowie ze strony z ojca mieli tendencję do zbyt częstego sięgania po jedzenie, ich wnuki również mogą mieć problem z przejadaniem się i tendencję do otyłości.

Predyspozycje do sportu. Naukowy udowodnili, że aż 90 proc. możliwości rozwoju masy mięśniowej zależna jest od genów, aktywni, dobrze zbudowani dziadkowie, mogą się więc liczyć na narodziny równie sprawnych wnuków.

Traumy i lęki. Specjaliści zajmujący się pamięcią komórkową i epigentyką twierdzą, że silne wstrząsy emocjonalne np. związane z przeżyciem wojny, mogą wpłynąć na ekspresję genów, tym samym oddziałując na kolejne pokolenia. Traumy przodków mogą ujawnić np. w postaci nieuzasadnionych lęków, stanów depresyjnych czy fobii.

Marta Siesicka-Osiak

REKLAMA 0011580837

Represje w czasach stalinowskich i PRL - jak dziś dochodzić sprawiedliwości?

adwokaci Ambicki Trela

W czasach stalinowskich oraz w okresie PRL tysiące Polaków zostało poddanych systemowym represjom ze strony ówczesnego państwa. Aresztowania bez wyroku, brutalne śledztwa, wyroki sądów wojskowych, inwigilacja, internowania i represje wobec rodzin – wszystko to dotknęło ludzi, którzy walczyli o wolną Polskę. Dziś polskie prawo umożliwia dochodzenie zadośćuczynienia i odszkodowania za te krzywdy – także po wielu dekadach.

Kto może ubiegać się o zadośćuczynienie?

Prawo do rekompensaty przysługuje osobom:

- Wobec których stwierdzono nieważność orzeczenia bądź orzeczono o ich niewinności,
- Aresztowanym wobec których postępowanie karne zostało umorzone oraz osobom aresztowanym bez podstawy prawnej,
- Internowanym w związku z wprowadzeniem stanu wojennego,
- Represjonowanym przez radzieckie organy ścigania w okresie od 1 lipca 1944 roku do 31 grudnia 1956 roku.

Co ważne, rekompensata przysługuje jednak tylko wtedy, kiedy represje były skutkiem działalności niepodległościowej.

W przypadku śmierci osoby represjonowanej, o odszkodowanie mogą ubiegać się dzieci, rodzice i małżonek zmarłego, co pozwala na pośmiertną rehabilitację represjonowanego.

Jakie świadczenia są dostępne?

Sąd może przyznać:

- **Zadośćuczynienie** – za cierpienie psychiczne, naruszenie godności i wolności,
- **Odszkodowanie** – za straty majątkowe wynikające z represji (utrata pracy, dochodu, emerytury).

Prawo do rekompensaty za represje w Polsce jest uregulowane głównie przez Ustawę z dnia 23 lutego 1991 r. o uznaniu za nieważne orzeczeń wydanych wobec osób represjonowanych za działalność na rzecz niepodległego bytu Państwa Polskiego.

Wszelkie koszty sądowe pokrywa Skarb Państwa, zgodnie z art. 13 wyżej wymienionej ustawy.

Wysokość zadośćuczynienia sięga od kilku nawet do nawet kilkudziesięciu tysięcy złotych w przeliczeniu za miesiąc pozbawienia wolności osoby represjonowanej, co przy kilkuletnich okresach izolacji oznacza, że całe świadczenie może sięgnąć od kilkuset tysięcy złotych nawet do kilku milionów złotych. Każda sprawa wymaga jednak indywidualnej oceny – kluczowe są przedstawione w sprawie dowody.

Co oferuje nasza kancelaria?

Kancelaria Adwokacka Ambicki Trela od lat z sukcesami prowadzi sprawy związane z represjami stalinowskimi i PRL. Nasza pomoc obejmuje kompleksową obsługę prawną - od bezpłatnej analizy przez zebranie dokumentów archiwalnych, po reprezentację w sądzie.

Jeśli Ty lub ktoś z Twoich bliskich doświadczył represji - zachęcamy do kontaktu z naszą Kancelarią. Nieodpłatnie sprawdzimy, czy należy Ci się odszkodowanie. Działamy na terenie całego kraju.

Ambicki Trela Adwokaci
ul. Gajowa 72/4, 50-520 Wrocław
tel. 733-344-471,
733-11-33-55
e-mail: kancelaria@adwokat-ambicki.pl
http://www.adwokat-ambicki.pl

eprasa.pl 2dabd86bb3

„NIEWIDZIALNE ZGONY" TO NOWA RZECZYWISTOŚĆ POLAKÓW. CZY TELEOPIEKA JEST ROZWIĄZANIEM

Odnalezienie ciała 86-letniego mężczyzny w mieszkaniu na poznańskim osiedlu Bolesława Śmiałego wpisuje się w coraz częściej opisywane w Polsce zjawisko tzw. niewidzialnych zgonów, czyli śmierci osób żyjących samotnie, których odejście pozostaje przez długi czas niezauważone przez otoczenie. Jednym z rozwiązań rosnącego w Polsce problemu samotności seniorów jest teleopieka i opaski z przyciskiem SOS.

Samotność w Polsce – problem, który narasta

Samotność w Polsce staje się problemem systemowym, który na razie przenika do mediów głównie za sprawą takich drastycznych przypadków, jak ten z Poznania. Ciało 86-letniego mężczyzny leżało w mieszkaniu 4 lata zanim ktoś je znalazł. Z równie poruszającą sytuacją mieliśmy do czynienia w 2019 w Szwecji, gdy odkryto śmierć Branislava Tesanovica, nazywanego później „najbardziej samotnym sztokholmczykiem". Mężczyzna zmarł bowiem prawie 4 lata wcześniej, jednak nie było nikogo, kto mógłby się zainteresować jego zniknięciem. Jego rachunki, podobnie jak w przypadku mieszkańca Poznania, były opłacane automatycznie, więc system uznawał go za żyjącego.

Szwecja, w której jest znacznie więcej jednoosobowych gospodarstw niż w Polsce, a 4 proc. społeczeństwa żyje w całkowitej izolacji, od lat zmaga się z problemem samotności. „Niewidzialne zgony" to niejako norma w tym kraju. Czy Polskę czeka to samo? Statystyki sugerują, że zmierzamy w podobnym kierunku.

Aktualnie w Polsce co czwarte gospodarstwo domowe tworzy jedna osoba. Z kolei ponad 20% Polaków ma więcej niż 65 lat, a niemal 17% przekroczyło 80 lat. Prognozy mówią, że do połowy stulecia seniorzy będą stanowić nawet 37% społeczeństwa. Jak wynika z danych CBOS co czwarty Polak po 80. roku życia skarży się na głęboką samotność, 8% Polaków czuje się samotnych stale lub bardzo często – dwukrotnie więcej niż 7 lat temu.

„Rzeczpospolita" podaje, że policja i straż pożarna coraz częściej otwierają mieszkania, w których odnajdują ciała w zaawansowanym stanie rozkładu. Najczęściej dopiero sąsiedzi zawiadamiają służby, gdy wyczują zapach lub od dawna nie widzieli lokatora. Instytucje publiczne nie mogą interweniować, jeśli nikt nie zgłosi niepokojących sygnałów – obowiązujące prawo na to nie pozwala.

Wysoki odsetek seniorów, w tym osób 80+, znacząco zwiększa ryzyko samotnych zgonów. Szybki styl życia, migracje, praca zdalna i urbanizacja powodują, że wielu ludzi żyje bez bliskiego kontaktu z innymi. Pandemia COVID 19 pogłębiła unikanie kontaktów i lęk społeczny, co również sprzyja izolacji seniorów. Samotność rośnie wśród mieszkańców dużych miast i osób młodych, którzy również mogą umrzeć niepostrzeżenie.

FOT. GETTY IMAGES

Co czwarty Polak po 80. roku życia skarży się na głęboką samotność, 8% Polaków czuje się samotnych stale lub bardzo często

Teleopieka to rozwiązanie nie tylko dla samotnych seniorów

Jednym z rozwiązań, wykorzystywanych np. w borykającej się z problemem samotności osób starszych Szwecji, jest teleopieka – wdrażana również w Polsce. Funkcjonują u nas już tzw. opaski życia z przyciskiem SOS. Najwięcej oficjalnych danych na temat ich użycia pochodzi z województwa kujawsko-pomorskiego, gdzie w 2025 roku system obsłużył blisko 500 interwencji, a 160 zakończyło się wezwaniem karetki. Lublin używa ponad 2 tys. opasek, notując 7656 alarmów w 2025 r. Teleopieka działa też w innych województwach, lecz większość programów powstaje na poziomie gmin i powiatów. Część samorządów wdraża teleopaski w ramach Korpusu Wsparcia Seniorów, gminnych projektów pomocy społecznej i miejskich programów digitalizacji usług opiekuńczych.

Teleopaska to oczywiście nie tylko prewencja „niewidzialnych zgonów". Przede wszystkim realnie zwiększa ona bezpieczeństwo i komfort życia osób starszych, samotnych lub przewlekle chorych. To nie tylko „opaska SOS", ale cały system wsparcia oparty na technologii, monitoringu i natychmiastowej reakcji.

Co daje teleopieka?

Natychmiastowe wezwanie pomocy – jednym przyciskiem

Opaski SOS umożliwiają szybkie połączenie z centrum monitoringu, które działa całą dobę. Gdy senior naciska przycisk SOS, operator natychmiast reaguje – może wezwać karetkę, zadzwonić do rodziny lub sam porozmawiać z podopiecznym. To kluczowe, bo teleopieka została zaprojektowana właśnie jako system reagowania na nagłe zagrożenia zdrowia lub życia, takie jak upadek czy zasłabnięcie.

Stałe poczucie bezpieczeństwa – także w samotności

Teleopieka jest formą opieki na odległość, stworzoną po to, aby osoby żyjące samotnie (w tym seniorzy i osoby niepełnosprawne) nie były pozostawione bez pomocy w sytuacji zagrożenia.

Monitoring zdrowia – czujniki, pomiary, alerty

Nowoczesne teleopaski potrafią:

- mierzyć tętno i ciśnienie,
- monitorować aktywność,

eprasa.pl 2dabd86bb3

▶ wysyłać alerty przy odchyleniach parametrów,
▶ przypominać o lekach i wizytach u lekarza,
▶ lokalizować seniora dzięki GPS.

Tego typu funkcje opisują systemy teleopieki jako całościowy, technologiczny monitoring bezpieczeństwa i zdrowia.

Szybka reakcja w krytycznych sytuacjach (upadek, omdlenie)

W wielu systemach opaska może automatycznie wykryć:
▶ upadek,
▶ brak ruchu,
▶ nagły spadek a
ktywności.

Centrum teleopieki od razu uruchamia procedurę ratunkową. Takie rozwiązania są podstawą współczesnych systemów teleopieki opisanych w materiałach o opiece nad seniorem.

Ulga i spokój dla rodziny

Rodzina zyskuje pewność, że:
▶ senior nie jest pozostawiony sam sobie,
▶ ktoś reaguje 24/7,
▶ nie trzeba być non stop na telefonie.

Operatorzy mogą kontaktować się z opiekunami lub członkami rodziny, gdy dzieje się coś niepokojącego – opaska działa też jako kanał komunikacji i alarmu.

Możliwość dłuższego, samodzielnego życia w domu

To jedna z największych zalet teleopieki. Eksperci podkreślają, że dzięki opaskom i monitoringowi senior może:
▶ dłużej mieszkać we własnym domu,
▶ zachować samodzielność,
▶ unikać przedwczesnego przeniesienia do placówek opiekuńczych.

Seniorzy często określają teleopiekę jako swoistego „wirtualnego anioła stróża", który czuwa nad nimi w trudnych chwilach

Teleopieka jest projektowana właśnie jako technologiczna alternatywa dla stałej opieki domowej.

Wsparcie po hospitalizacjach, zabiegach i w chorobach przewlekłych

Wielu beneficjentów teleopieki to osoby:
▶ po operacjach,
▶ świeżo po wypisie ze szpitala,
▶ z ograniczoną mobilnością.

System pozwala na bezpieczniejszy powrót do normalnego funkcjonowania i zmniejsza ryzyko powikłań, ponieważ pomoc może przyjść natychmiast.

Jak sprawdzić, czy w Twojej okolicy działa teleopieka?

Najlepiej skontaktować się z Ośrodkiem Pomocy Społecznej (OPS). W Polsce to właśnie gminy i OPS-y najczęściej prowadzą programy teleopieki. OPS poinformuje:
▶ czy Twoja gmina ma program teleopasek,
▶ czy można dostać urządzenie bezpłatnie lub z dofinansowaniem,
▶ jakie są warunki (wiek, dochody, orzeczenie, samotne zamieszkiwanie).

Wejdź na stronę swojej gminy i znajdź zakładkę „Pomoc społeczna", „Senior+" lub „Teleopieka".

Jakie warunki trzeba spełnić, żeby dostać teleopaskę?

Każda gmina może mieć własne kryteria, ale większość z nich jest bardzo podobna. Głównym kryterium jest wiek – najczęściej 60+, 65+ lub 70+. Teleopaski są także kierowane do młodszych osób z niepełnosprawnościami.

REKLAMA 0011580032

REKLAMA 0011588979

eprasa.pl 2dabd86bb3

BENZOSENIORZY ŁYKAJĄ TE LEKI JAK CUKIERKI. PSYCHIATRA UJAWNIA GORZKĄ PRAWDĘ O ICH UZALEŻNIENIU

Benzodiazepiny, przyjmowane latami na sen lub nerwy, stają się dla wielu kobiet niezbędne do codziennego funkcjonowania. Dr Grzegorz Opielak zwraca uwagę, że wiele z nich nie ma świadomości rozwiniętego uzależnienia.

Benzobabcie. Uzależnienie od benzodiazepin wśród starszych pacjentek

Nazywa się je „benzobabciami". To starsze pacjentki, które regularnie pojawiają się w gabinetach lekarskich z jasno określonym oczekiwaniem: kolejna recepta na benzodiazepiny.

Modelowy obraz pacjentki obejmuje kobietę z wieloletnimi zaburzeniami lękowymi lub depresyjnymi, obciążoną jednocześnie współchorobowością somatyczną, w tym z uporczywymi zespołami bólowymi.

– Najczęściej przepisywanymi lekami są te krótkodziałające. Czyli tutaj będzie Lorafen, Estazolam, które tak naprawdę jako krótko działające bardzo szybko też dają uzależnienie. Bo to uzależnienie pojawia się relatywnie szybko (...) Problem się pojawia przede wszystkim dlatego, że pojawia się tolerancja. Więc jeżeli pacjentka bierze załóżmy 2 mg Estazolanu, to po dwóch latach te 2 mg przestają działać. – wyjaśnia dr Grzegorz Opielak, psychiatra.

Wyparcie, agresja. Za wszelką cenę chcą dostać receptę

Osoby nadużywające benzodiazepin często nie zdają sobie sprawy z tego, że rozwinęło się u nich uzależnienie. Gdy lekarz próbuje ograniczyć lub przerwać farmakoterapię, spotyka się z silnym oporem, od nacisków i emocjonalnych reakcji po wyraźną wrogość.

– Jak już zaczynają być świadome, bo ktoś je uświadomi, np. ja, to to wypierają. Niejednokrotnie obserwuje u tych pacjentek agresję. Czują złość, że ja, lekarz nie chcę wypisać recepty, na coś czego potrzebują. Szczególnie utkwił mi w pamięci przykład pacjentki, pani doktor, stosującej zolpidem. Zaznaczę, że zolpidem jest chemicznie nie benzodiazepiną, ale działa jak benzodiazepina. Tak samo uzależnia. Ta pacjentka sama wypisywała sobie recepty. Przyjmowała dawki wielokrotnie przekraczające standardy. Jeżeli mamy 10 mg, czyli jedną tabletkę dziennie, uznaną za wartość prawidłową i taką wartość, która powiedzmy jest dopuszczalna, to pani wypisała sobie 560 tabletek w ciągu miesiąca i tyle brała, żeby normalnie funkcjonować. Ona chodziła do pracy i jeździła samochodem – opowiada dr Grzegorz Opielak.

Jeśli pacjent początkowo przyjmuje jedną tabletkę, to po pewnym czasie, na przykład po kilku miesiącach, potrzebuje już dwóch, by uzyskać ten sam efekt. Z czasem dawki rosną dalej, tworząc mechanizm narastającej tolerancji.

Jak wyjaśnia specjalista, w efekcie rozwija się swoista spirala, w której pacjent przyjmuje coraz większe ilości leku, aż dochodzi do momentu, gdy nie jest w stanie normalnie funkcjonować bez dawek sięgających nawet pięcio- czy sześciokrotności wartości uznawanych za bezpieczne.

Autorka: Katarzyna Wąś-Zaniuk

FOT. GETTY IMAGES

W Polsce mamy poważny problem z nadużywaniem leków z grupy benzodiazepin przez osoby starsze

eprasa.pl 2dabd86bb3

MATERIAŁ INFORMACYJNY PARTNERA

GIMNASTYKA ZE SMOVEY®. PIERŚCIENIE, KTÓRE WPRAWIAJĄ CAŁE CIAŁO W RUCH

Czy zdarza się Państwu, że rano trudno się „rozruszać"? Że barków nie da się ruszyć bez pośpiechu, plecy bolą od siedzenia, a na samą myśl o ćwiczeniach robi się ciężko? Wiem, że wielu seniorów rezygnuje z ruchu, bo kojarzy im się on ze zmęczeniem, zadyszką i obawą o stawy. Dlatego chcę Państwu opowiedzieć o czymś innym: o lekkich, zielonych pierścieniach Smovey®, z którymi ćwiczy się spokojnie, w dobrym nastroju i bez poczucia, że trzeba „dawać z siebie wszystko".

Wibracja, czyli język życia

Człowiek ma własny zmysł wibracji. Tuż pod skórą, szczególnie na dłoniach, znajdują się receptory (ciałka Vatera-Paciniego i Meissnera), wyczuwają drgania i przekazują je nerwami do mózgu (kory czuciowej, ruchowej i móżdżku). Kiedy trzymamy w dłoniach pierścienie Smovey® i nimi poruszamy, nasze ciało dostaje więc bardzo wyraźny, a jednocześnie łagodny sygnał.

Jak to działa?

Smovey® to elastyczna rurka w kształcie pierścienia, z czterema stalowymi kulkami w środku i miękkim uchwytem. Gdy poruszamy ręką do przodu i do tyłu, kulki toczą się i rytmicznie uderzają w rowki rurki. W dłoniach czuć wtedy delikatne wibracje. Według twórcy pierścieni przenoszą się one dalej, na całe ciało, i stąd bierze się hasło „gimnastyka na poziomie komórkowym".

Historia, która zaczęła się od tenisa

Smovey® wymyślił Austriak Johann „Salzhans" Salzwimmer, właściciel zajazdu, instruktor tenisa i narciarstwa. W 1996 roku usłyszał diagnozę: choroba Parkinsona. Zauważył jednak, że objawy są mniej dokuczliwe podczas gry w tenisa i po niej. Zaczął więc chodzić z rakietami w dłoniach, a potem przymocował do nich węże ogrodowe wypełnione kulkami. Po wielu próbach powstał pierwszy pierścień, a wibracje, jak mówi sam wynalazca, były początkowo efektem ubocznym. Dziś, według opowieści twórców, jest aktywny, znowu gra w tenisa i opowiada o swojej drodze w książce „Siła przerwy". Jego przesłanie jest proste: „Nigdy się nie poddawaj".

Powięź: sieć, o której warto wiedzieć

Powięź to cienka, wytrzymała tkanka łączna, która otacza mięśnie, stawy i narządy jak delikatna, trójwymiarowa sieć, biegnąca od stóp do głowy. W dużej części składa się z wody. Podtrzymuje nas, osłania narządy i łączy wszystko w jedną całość. Biegną w niej też naczynia krwionośne, naczynia limfatyczne i nerwy, więc to, jak się ruszamy, wpływa na wiele rzeczy naraz. Założyciel osteopatii, dr Andrew Taylor Still, miał mówić, że powięź jest prawdopodobnie macierzą życia i śmierci: gdy działa prawidłowo, sprzyja zdrowiu.

Powięź lubi ruch. Kiedy rzadko się ruszamy, robi się „sztywna", a my czujemy to jako napięcie w karku, plecach i biodrach. Delikatne, rytmiczne wymachy, takie jak w ćwiczeniach ze Smovey®, angażują całe ciało i łagodnie „budzą" tkankę łączną. Sprzyja to jej elastyczności, a nam swobodniejszym ruchom.

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Kiedy trzymamy w dłoniach pierścienie Smovey® nasze ciało dostaje więc bardzo wyraźny, a jednocześnie łagodny sygnał

Układ limfatyczny: ruch jako pompa

Układ limfatyczny to sieć naczyń i węzłów chłonnych, która odprowadza płyn z tkanek i wspiera naszą odporność. W przeciwieństwie do krwi limfa nie ma własnej pompy takiej jak serce. Dlatego gdy mało się ruszamy, nogi łatwiej puchną, a my czujemy się ociężali. Wibracje Smovey®, jak opisuje twórca, wspierają przepływ chłonki, a ruch rąk i barków, głębszy oddech i rytm ćwiczeń dodatkowo pobudzają ten układ do pracy. Jedno wiemy na pewno: im więcej ruchu, tym lepiej dla limfy.

Mózg, ręce i równowaga

Wibracje są odbierane w mózgu w kilku miejscach: kora czuciowa rozpoznaje bodźcec, kora ruchowa uczy się ruchu, a móżdżek dba o koordynację i równowagę. Ćwiczenia ze Smovey® wymagają rytmu, współpracy obu rąk i śledzenia instruktora, więc uwaga i pamięć pracują razem z ciałem. Czy to chroni przed chorobą Alzheimera? Tego nikt nie udowodnił i żaden rodzaj ćwiczeń tej choroby nie leczy. Wiadomo jednak, że ruch połączony z koncentracją jest dla głowy bardzo dobrym treningiem.

Parkinson: ostrożna nadzieja

Związek wibracji z chorobą Parkinsona zauważono już w XIX wieku. Francuski lekarz Jean-Martin Charcot opisał, że objawy jego pacjentów były mniej dokuczliwe po przejażdżce powozem po nierównych drogach. Pierścienie Smovey® wykorzystuje w ćwiczeniach z osobami chorymi na Parkinsona, a ich wpływ na osoby z chorobą Parkinsona badali też naukowcy z Polski i Czech. U ćwiczących pacjentów poprawiały się wyniki testów równowagi i wstawania.

Krwią też warto się zainteresować

Polscy naukowcy z Krakowa sprawdzali też krew osób, które przez kilka miesięcy ćwiczyły ze Smovey®. Czerwone krwinki stały się bardziej elastyczne, a to ułatwia im przeciskanie się przez najmniejsze naczynia. .

Dlaczego to świetna gimnastyka dla seniorów

Światowa Organizacja Zdrowia zaleca osobom po 65. roku życia co najmniej 150 minut umiarkowanej aktywności tygodniowo, a także ćwiczenia wzmacniające mięśnie i równowagę. Smovey® pasuje do tego znakomicie. Ćwiczy się z nimi na stojąco, na siedząco, a nawet na dużej piłce. Ruch jest płynny, bez skoków i bez obciążania stawów, a tempo każdy dobiera sam. Wymachy ramion wspierają wyprostowaną postawę i delikatnie obracają kręgosłup, a rytm muzyki i obecność innych sprawiają, że ćwiczy się z uśmiechem. Po prostu: swing, move & smile. Zdrowie naprawdę jest w naszych rękach, wystarczy je poruszyć.

Zapraszam na zajęcia

Prowadzę zajęcia indywidualne i grupowe, w terenie na świeżym powietrzu oraz na sali. Pierwsze kroki zrobimy razem, w Państwa tempie, nawet jeśli od lat nie ćwiczyli Państwo wcale. Zanim zaczną Państwo, warto porozmawiać z lekarzem, szczególnie przy chorobach serca, po niedawnych operacjach albo urazach. Zaczynamy od krótkich sesji i zwiększamy je stopniowo. Wibracje mają być przyjemne, nigdy nieprzyjemne ani bólowe.

Edyta Dawiskiba, Mentor Witalny, instruktor Slow Joggingu, instruktor oddechu metodą Butejki, trener personalny, Smovey® Coach. Witalna Forever, Warszawa. Tel. 537 127 068, www.witalnaforever.com

eprasa.pl 2dabd86bb3

NAJLEPSZE SANATORIA I TURNUSY ODCHUDZAJĄCE. ZRZUCISZ KILOGRAMY BEZ EFEKTU JOJO

Otyłość jest dziś uznawana za przewlekłą chorobę metaboliczną, a nie wyłącznie problem estetyczny. Prowadzi do rozwoju wielu poważnych schorzeń, m.in. cukrzycy typu 2, nadciśnienia czy chorób serca, dlatego wymaga kompleksowego leczenia prowadzonego pod okiem specjalistów. Coraz więcej pacjentów w Polsce korzysta w tym celu z leczenia uzdrowiskowego. Sanatoria odchudzające oferują nie tylko dietę redukcyjną, ale całe programy terapeutyczne, które mają pomóc w trwałej zmianie stylu życia i ograniczeniu skutków choroby.

FOT. GETTY IMAGES

Turnus odchudzający trwa zwykle 2-3 tygodnie

Czy warto leczyć otyłość w sanatorium?

Leczenie otyłości w sanatorium ma charakter kompleksowy i wielospecjalistyczny. Pacjent trafia pod opiekę zespołu, w skład którego wchodzą lekarze, dietetycy, fizjoterapeuci oraz często psycholodzy.

Program rozpoczyna się od dokładnej diagnostyki – oceny masy ciała, BMI, parametrów metabolicznych czy wydolności organizmu. Na tej podstawie opracowywany jest indywidualny plan terapii, obejmujący dietę, aktywność fizyczną oraz zabiegi wspomagające.

Największą zaletą leczenia uzdrowiskowego jest zmiana środowiska i codziennych nawyków. Pacjent przez kilka tygodni funkcjonuje w warunkach sprzyjających zdrowiu – bez stresu, z regularnym rytmem dnia i stałym wsparciem specjalistów. To zwiększa szanse na trwałe efekty po powrocie do domu.

Czy są sanatoria odchudzające?

W Polsce jest wiele sanatoriów oferujących leczenie otyłości.

▶ Kudowa-Zdrój – Polonia, Zameczek, Słoneczne Termy, Koga, Zacisze.

▶ Szczawno-Jelina – Dom Zdrojowy, Mieszko, Młynarz.

▶ Ciechocinek – 22 Wojskowy Szpital Uzdrowiskowo-Rehabilitacyjny, York, Klinika pod Tężniami, Kolejowy Szpital Uzdrowiskowy, Eden, Chemik, Orion, Krystynka, Grażyna, Szpital Uzdrowiskowy nr 1, Dom Zdrojowy.

▶ Rabka – Olszówka, Rabczański Zdrój Medical Spa.

▶ Wysowa – Instytut Zdrowia Człowieka, Biawena, Beskid.

▶ Iwonicz-Zdrój – Sanvit, Piast.

▶ Ustroń – KOS, Rosomak, Równica.

▶ Kołobrzeg – Mewa, Perła Bałtyku, Gryf, MSWiA.

▶ Połczyn – Gryf.

Najlepszymi opiniami wśród pacjentów cieszą się sanatoria w Kołobrzegu i Ciechocinku.

Jakie zabiegi na otyłość oferują sanatori

Sanatoria oferują szeroki wachlarz zabiegów, które wspierają redukcję masy ciała i poprawę metabolizmu. Podstawą jest aktywność fizyczna, czyli tzw. kinezyterapia – od gimnastyki po zajęcia w basenie czy nordic walking.

Istotną rolę odgrywają także zabiegi fizjoterapeutyczne i relaksacyjne, m.in. hydroterapia (kąpiele, masaże wodne), masaże limfatyczne i wyszczuplające czy zabiegi fizykalne, takie jak krioterapia lub elektrostymulacja.

Programy często uzupełniane są o konsultacje dietetyczne i edukację zdrowotną, które uczą, jak komponować posiłki i utrzymać efekty terapii. Nierzadko dostępne jest także wsparcie psychologiczne, pomagające w zmianie nawyków żywieniowych i radzeniu sobie z emocjonalnym podłożem otyłości.

Dlatego standardowe turnusy finansowane przez NFZ trwają zwykle 2–3 tygodnie, co daje większą szansę na realną poprawę parametrów zdrowotnych i redukcję masy ciała.

Jak dostać skierowanie do sanatorium na leczenie otyłości i ile się czeka

Aby skorzystać z leczenia uzdrowiskowego w ramach NFZ, potrzebne jest skierowanie od lekarza – najczęściej rodzinnego lub specjalisty, np. diabetologa czy kardiologa. Dokument trafia do NFZ, gdzie jest oceniany przez lekarza balneologa. Na tej podstawie pacjent zostaje zakwalifikowany i wpisany na listę oczekujących.

Czas oczekiwania zależy od regionu i liczby dostępnych miejsc. Średnio wynosi od kilku miesięcy do około roku, choć w niektórych przypadkach może sięgnąć nawet kilkunastu miesięcy.

Ile kosztuje turnus odchudzający?

W przypadku sanatorium na NFZ większość kosztów leczenia pokrywa Fundusz. Pacjent ponosi jedynie częściową opłatę za zakwaterowanie i wyżywienie, zależną od standardu pokoju i sezonu. Alternatywą są turnusy pełnopłatne. Ich ceny są bardzo zróżnicowane – tygodniowy pobyt kosztuje zwykle od około 1500 do 3500 zł, a dłuższe, kilkunastodniowe programy od 2500 do nawet 5000 zł lub więcej w ośrodkach o wyższym standardzie. Na ostateczny koszt wpływają m.in. lokalizacja uzdrowiska, długość pobytu, standard zakwaterowania oraz zakres zabiegów w pakiecie.

eprasa.pl 2dabd86bb3

W SANATORIUM LEPIEJ TEGO NIE RÓB. GROZI CI 500 ZŁOTYCH KARY

Palenie w sanatorium może mieć poważne konsekwencje. Kuracjusze przyłapani na łamaniu zakazu muszą liczyć się z karą finansową, a w przypadku ponownego naruszenia, nawet z dyscyplinarnym wydaleniem z uzdrowiska.

Palenie w sanatorium może cię słono kosztować

Pobyt w sanatorium to nie tylko zabiegi i chwile odpoczynku. Trzeba się liczyć z tym, że obowiązują tam konkretne zasady, których kuracjusze muszą bezwzględnie przestrzegać. W wielu ośrodkach regulaminy są bardzo szczegółowe i jasno określają, co wolno, a czego nie.

Szczególnie surowo podchodzi się do kwestii palenia papierosów. Coraz więcej sanatoriów całkowicie zakazuje palenia nie tylko w budynkach, ale również na balkonach czy w otoczeniu ośrodka. Kuracjusze, którzy ignorują te przepisy, muszą liczyć się z dotkliwymi konsekwencjami, np. karami finansowymi.

Jak ostrzega Sanatorium Uzdrowiskowe MSWiA w Kołobrzegu w swoim regulaminie:

„Na terenie całego sanatorium (pomieszczenia, balkony, teren otaczający obiekt) obowiązuje bezwzględny zakaz palenia wyrobów tytoniowych, papierosów elektronicznych i spożywania napojów alkoholowych. Kto pali wyroby tytoniowe, nowatorskie wyroby tytoniowe lub papierosy elektroniczne w miejscach objętych zakazami, podlega karze grzywny do 500 zł".

W Sanatorium Włókniarz w Busku-Zdroju również obowiązuje bezwzględny zakaz palenia. Złamanie zakazu może skutkować nałożeniem kary pieniężnej.

„Ze względu na wymagania ochrony przeciwpożarowej i ustawy o ochronie zdrowia przed następstwami używania tytoniu na terenie całego obiektu obowiązuje bezwzględny zakaz palenia tytoniu. Naruszenie powyższego zakazu sankcjonowane jest karą finansową w wysokości 500 zł".

W Uzdrowisku Krynica-Żegiestów S.A. również obowiązuje zakaz palenia zapisany w regulaminie placówki. Osoby, które złamią tę zasadę, muszą liczyć się z karą finansową w wysokości 500 zł. W przypadku ponownego naruszenia zasad kuracjusz może zostać pozbawiony możliwości dalszego leczenia i usunięty z ośrodka.

Skutki palenia papierosów mogą być bardzo dotkliwe

Choć o szkodliwości papierosów mówi się od lat, wiele osób wciąż nie potrafi z niego zrezygnować. Na co dzień skutki mogą wydawać się niewielkie, ale organizm stopniowo odczuwa konsekwencje tego nawyku. Uzależnienie od nikotyny wpływa nie tylko na codzienne samopoczucie, ale przede wszystkim stopniowo wyniszcza organizm.

Palenie papierosów zwiększa ryzyko chorób serca, nadciśnienia, udaru oraz nowotworów, szczególnie raka płuc, gardła i krtani. Dym tytoniowy osłabia również układ oddechowy, prowadząc do przewlekłego kaszlu, duszności i większej podatności na infekcje.

Negatywne skutki nałogu widoczne są także na zewnątrz. Skóra szybciej się starzeje, traci elastyczność i zdrowy koloryt, a zęby i dłonie często ulegają przebarwieniom.

Palenie obniża także kondycję organizmu, pogarsza jakość snu i utrudnia regenerację. Co ważne, konsekwencje odczuwają nie tylko sami palacze, ale również osoby przebywające w ich otoczeniu, narażone na bierne wdychanie dymu.

Autorka: Katarzyna Wąś-Zaniuk

FOT. GETTY IMAGES

W sanatoriach obowiązują konkretne zasady, których kuracjusze muszą bezwzględnie przestrzegać

REKLAMA 0011595080

eprasa.pl 2dabd86bb3

AUTOPROMOCJA 0011597833

eprasa.pl 2dabd86bb3

TURYSTYKA

Dziewięć wysp i kształt nietoperza. To jezioro nie powstało dla turystów

Na pograniczu Wielkopolski oraz województwa lubuskiego, w okolicach Prądówki, kryje się miejsce, które warto odkryć między innymi z powodu jeziora kształtem przypominającego lecącego nietoperza. Znajdziemy tu również spokojne leśne drogi, ślady dawnej linii kolejowej, trasy idealne na spacer i nordic walking oraz przyrodę, która przez większość roku gra tu pierwsze skrzypce

Natalia Szewczyk

Jezioro ukryte w lesie, niedaleko Trzciela, z poziomu ziemi nie zdradza niczego niezwykłego. Ot, spokojny zbiornik wodny otoczony zielenią. Dopiero spojrzenie z góry pokazuje, dlaczego to miejsce jest tak wyjątkowe. Tafla wody układa się w kształt przypominający lecącego nietoperza, ale to nie wszystko. Na jeziorze rozsianych jest aż dziewięć wysp, które dodają temu miejscu dodatkowego uroku. To nie jest dzieło natury.

O niezwykłym miejscu opowiedział nam Artur Wieczorek, który od lat interesuje się lokalną historią i mniej oczywistymi zakątkami regionu. – Z ziemi trudno dostrzec niezwykły kształt akwenu. Otoczone lasem wygląda raczej jak niepozorny, ukryty wśród zieleni staw – mówi.

Jak wyjaśnia pan Artur, zbiornik nie jest naturalnym jeziorem ani obiektem stworzonym po to, by przyciągać odwiedzających.

– Nie jest to przypadkowo powstałe jezioro ani typowa atrakcja turystyczna. Zbiornik został odtworzony w ramach działań kompensacyjnych związanych z budową autostrady A2 na odcinku Świecko–Nowy Tomyśl – mówi Artur Wieczorek.

Jak wspomina, GDDKiA wskazywała, że trasa przecina cztery obszary Natura 2000, w tym „Jeziora Pszczewskie i Dolinę Obry" oraz „Dolinę Leniwej Obry". Wprowadzono więc nie tylko przejścia dla zwierząt czy zbiorniki ekologiczne, ale również dodatkowe działania kompensacyjne. Odtworzono dawny, zdegradowany staw rybny i przystosowano go przede wszystkim do celów przyrodniczych.

– Powstały między innymi siedliska zastępcze dla żurawia i bąka. Oficjalne materiały dotyczące tego przedsięwzięcia wskazują na dziewięć trawiastych wysp, pięć głęboczków oraz rozległe płycizny, które z czasem zarastają roślinnością szuwarową – przekazuje.

Zdaniem naszego rozmówcy, tak efektownie wyglądający z góry zbiornik właściwie nie funkcjonuje jako atrakcja turystyczna. Nie prowadzi do niego rozbudowana infrastruktura, nie ma punktu widokowego, z którego można byłoby podziwiać „nietoperza" w całej okazałości.

– Zbiornik nie został stworzony po to, aby przyciągać ludzi. Jego głównym zadaniem jest stworzenie i zachowanie odpowiednich warunków dla przyrody – podkreśla Artur Wieczorek.

Im mniej człowieka, tym lepiej.

– W czasach, gdy niemal każde ciekawe miejsce chcemy udostępnić, oznakować i uczynić atrakcją turystyczną, tutaj postanowiono zrobić coś zupełnie odwrotnego – stworzyć przestrzeń, którą człowiek powinien pozostawić w spokoju – dodaje.

Niedaleko zbiornika przebiega ślad dawnej linii kolejowej nr 373, łączącej Międzychód ze Zbąszyniem.

Linię uruchomiono w 1908 roku. Ruch pasażerski zawieszono w 1987 roku. Dziś w terenie można odnaleźć przede wszystkim pozostałości torowiska, nasypy i dawne obiekty kolejowe.

– Kiedyś tędy przejeżdżały pociągi, dziś pozostałości torowiska są niemal pochłonięte przez las. W pobliżu dawnej kolei powstał natomiast zbiornik, którego istnienia większość przejeżdżających nawet nie podejrzewa – mówi Artur Wieczorek.

Na samą Prądówkę można spojrzeć nie tylko przez pryzmat ukrytego zbiornika i dawnej kolei. Jedna z mieszkanek okolicy, Małgorzata Haliniak, nauczycielka, podróżniczka, uprawiająca regularnie nordic walking, zwraca uwagę przede wszystkim na spokojny, leśny charakter okolicy i dobre warunki do marszu.

– Dla kogoś z kijkami kluczowe są dwie rzeczy: podłoże i ukształtowanie terenu. Tutaj mamy miękkie, piaszczysto-szutrowe drogi leśne, które świetnie amortyzują uderzenia i nie niszczą stawów tak jak asfalt. Teren wokół dawnej stacji jest w miarę płaski, ale nie nudny – bliskość doliny Obry sprawia, że rzeźba terenu delikatnie faluje, co pozwala utrzymać dobre, równe tempo – opowiada.

– Nie ma tu prawie ruchu samochodowego. Maszeruje się w totalnym spokoju, nie oglądając się na auta. Prądówka to po prostu dobra, spokojna miejscówka, gdzie pakujemy kijki do auta, wysiadamy pod lasem i mamy przed sobą kilometry prostych, wygodnych ścieżek bez tłumu turystów – podkreśla.

Okolica ma też swój sezonowy urok. Latem można trafić tu na jagody i maliny, a jesienią na jeżyny i grzyby.

– Cóż więcej można chcieć? – podsumowuje.

FOT. ARCH. PRYWATNE ARTURA WIECZORKA

Opływając okolice jeden z mieszkańców wypatrzył okazałą hubę

FOT. ROBERT WOŹNIAK / AMICI MIEI

Nieczynna już linia kolejowa pozostawiła po sobie wiele śladów

FOT. ARTUR WIECZOREK

Większość przejeżdża obok i nie ma pojęcia, co kryje las. Z góry widać zapierający dech w piersi widok: nietoperza

eprasa.pl 2dabd86bb3

ARTYSTA

Artur Klose wypowiedział wojnę niemieckiej wrażliwości. Od lat spiera się z władzami o granice sztuki

Urodzony na Opolszczyźnie artysta Artur Klose swoją sztuką doprowadził do wściekłości niemieckich policjantów, sędziów, starostę i ministra landu. Po drugiej rewizji domu policjant wprost mu zapowiedział, że albo przestanie, albo go puszczą z torbami. Ale Artur Klose nie zamierza przestać

Krzysztof Strauchmann

Artur Klose ma już 55 lat i mocno widoczną siwiznę na skroniach. Pochodzi ze Strzeleczek. Z Polski wyjechał na stałe w 1991 roku, zaraz po tym, jak ukończył Liceum Plastyczne w Opolu. W Polsce jest kilka razy do roku. Ma pod Prudnikiem krewnych, z którymi wciąż utrzymuje kontakt. Lubi też w swojej sztuce nawiązywać do związków z Opolszczyzną.

Stworzył komiksową serię edukacyjną o Bobbym i Molly, które zwiedzają Śląsk (Tajemnice Opolszczyzny). Prowadził warsztaty artystyczne w Polsce, na Ukrainie i w Rosji. Wystawiał kilka razy na Ukrainie i w Polsce. W 2024 roku wysłał na wyspy Kanaryjskie swoją pierwszą na świecie śpiewającą rzeźbę Franza Kafki, która opowiadała o miłości pisarza do Felice Bauer, pochodzącej zresztą z Prudnika.

Aurora rysowała w Prudniku

Jego najnowszy obraz to tryptyk. Jedna część nazywa się „Prudnik", bo powstała w Prudniku. Namalował ją pies Artura - foksterier szorstkowłosy o imieniu Aurora. Koncepcja jest prosta i nawiązuje do sztuki w epoce cyfrowej. Aurora dostała lokalizator GPS, który rejestruje jej trasę chodzenia czy biegania. Pierwszą część tryptyku Aurora „narysowała" pod Kassel, biegając swobodnie po podwórzu German Centre of Modern Art. Druga część powstała w Polsce, w domu pracy twórczej w górach pod czeską granicą, który należy do przyjaciela Artura.

- Technika zawiodła - opowiada Artur Klose. - W domu pracy twórczej pies biegał po dużym terenie. Na koniec okazało się, że nie mam zasięgu telefonicznego. W tej części tryptyk pozostanie bez rysunku.

Cały projekt artystyczny będzie w listopadzie wystawiony w Łodzi na wystawie Cyfroteka.

Pies - artysta i „psy" z policji

Artur reaguje sztuką na fakty i przeżycia. Mówi o sobie, że jest kronikarzem i komentatorem wydarzeń.

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Na koszuli jest napisane wielokrotnie, że prokuratura miasta Kassel zajmuje się przede wszystkim „gównem".

- Pies i to dzieło sztuki, to reakcja na odbieranie mi tożsamości. Na zaprzeczanie prawdy i rozpowszechnianie nieprawdy w oficjalnych dokumentach niemieckiej administracji - mówi w emocjach Artur Klose.

Sprawa zaczęła się w 2018 roku, kiedy to w jego miejscowości pod Kassel pojawił się materiał ze zdjęciem i rasistowskim tekstem o krzyżowaniu się czarnych i białych. Artur zareagował, bo go to oburzyło. Powstało dzieło o nazwie „Ceci n'est pas eine Pfeife, c'est Hundescheiße", które zawiesił na fasadzie swojego domu.

- Wszyscy próbowali to przemilczeć - opowiada Artur Klose. - Ja opisałem fakty w cyfrowej części dzieła sztuki, którego część materialna znajdowała się na fasadzie German Center of Modern Art. I sam zostałem potraktowany przez prokuraturę i sąd jak rasista. Oni odwrócili przysłowiowego kota ogonem. Oskarżyli mnie o podżeganie do nienawiści. Dopiero po tym, jak ukraińskie kręgi artystyczne, w reakcji na to, zaprosiły mnie do swojego kraju, jako pierwszego po drugiej wojnie światowej politycznie prześladowanego w Niemczech artystę, to sędzia napisał w aktach prawdę. Stwierdził, że tym dziełem sztuki pokazuję przeciwieństwo tego, o co zostałem oskarżony. Odwołał termin rozprawy i zapytał mnie, czy zgadzam się na umorzenie sprawy.

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Preformace przeciwko popraciu Angeli Merkel dla Putina, pod tytułem „Topienie Angeli Merkel, czyli pozbywanie się niemieckiego zła."

Antyterroryści przyszli po kałasznikowy

Całe to zdarzenie z sądowym finałem Artur Klose skomentował po swojemu. Opublikował na Facebooku swoje zdjęcie z atrapą karabinu AK-47, czyli kałasznikowa i z pismem z sądu, że rozprawa się nie odbędzie.

- Napisałem komentarz po angielsku, że chcę widzieć sędziego i prokuratura, bo chcę być uniewinniony - wspomina Artur Klose.

Kałasznikow na zdjęciu to atrapa. Za zdjęcie z „kałachem" władze potraktowały Artura jak terrorystę, który grozi państwowym funkcjonariuszom.

- Zrobili mi wtedy akcję antyterrorystów, ale taką „fejkową" - opowiada. – W dokumentach policja napisała, że brali pod uwagę, że będę do nich strzelać i wysłali 30 antyterrorystów. Jak było naprawdę, mam nagrane na video. Przyszedł jeden policjant po cywilu. W jednej ręce miał pistolet, w drugiej psa na linie i krzyczy do mnie, że mam się położyć. Nie mogłem rozpoznać w nim policjanta. Zawołałem, żeby spie... bo mu zaraz przywalę, jak wejdzie na moją posesję. To był cyrk. Ale jak się wylegitymował, z czym miał wielkie problemy, to położyłem się na podłodze, a on wtedy zadzwonił po antyterrorystów.

Policja skonfiskowała atrapę kałasznikowa, którą wydał im sam właściciel. W domu zrobili mu ogólny bałagan i poszli, zabierając Artura w kajdankach na przesłuchanie.

- Miejscowa gazeta HNA napisała, że u mnie naprawdę znaleźli kałacha - opowiada Artur. - Ludzie

eprasa.pl 2dabd86bb3

mnie pytali na ulicy, dlaczego jeszcze chodzę wolny. Poszedłem do redakcji HNA, chciałem im pokazać drugą atrapę kałasznikowa, którą miałem w domu. Redaktorzy gazety odmówili obejrzenia i napisania prawdy o tym, że policja kłamie. Wtedy zdecydowałem się na opublikowanie prawdziwej informacji o tym zajściu, razem z drugim moim zdjęciem w stroju klauna i z atrapą broni automatycznej.

Policjanci przyszli więc do German Center of Modern Sart drugi raz na rewizję, po drugiego „kałacha". Artur zaś trafił d sądu z aktem oskarżenia.

- Sędzia w drugiej instancji mnie uniewinnił, bo mamy wolność sztuki, chociaż prokurator dowodził, że to nie sztuka, tylko zwykłe zdjęcie na FB. W pierwszej instancji zresztą sąd uznał mnie winnym - wspomina dziś Artur Klose. - Pomiędzy tymi wyrokami przebiega granica sztuki. A „kałachy" policja musiała mi oddać. Dostałem oficjalne wezwanie do odebrania „dwóch karabinów maszynowych".

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Alex Zhalibo z Białorusi narysował Aurorę spacerującą z rzeźbą Franza Kafki przed ratuszem w Prudniku.

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Przed rozprawą w drugiej instancji w sprawie publikacji zdjęć z atrapą kałasznikowa, zdjęcie z atrapą MP 40.

Ciąg dalszy nastąpił

Kilka lat później naczelny gazety HNA zabronił swojej dziennikarce opublikować artykuł o przejściach Artura Klose z niemieckim wymiarem sprawiedliwości. Sama dziennikarka poprosiła Artura, żeby zapytał naczelnego, skąd taka decyzja.

- Zadzwoniłem do niego. On mi odpowiedział, że powodem jest to, że są totalnym antydemokratami, których celem jest rozpier... Polski. („Wir sind totale Antidemokraten!" „Und wir rammeln auch Polen nieder!") - wspomina Artur Klose. - Zapytałem jeszcze, czy mogę te słowa cytować. Odpowiedział, że mogę robić tym, co chcę!

Po tej rozmowie powstała trzymetrowa rzeźba z portretem redaktora naczelnego. Na brzuchu ma swastykę, symbol z niemieckiej przeszłości, gdy Niemcy podbijały i rozwalały nie tylko Polskę. Rzeźba była wystawiona w 2023 roku na Cyfrotece w Łodzi. Słowa naczelnego HNA stały się wtedy tematem medialnych informacji, trafiły nawet do głównych wiadomości telewizji w Polsce.

- W hitlerowskim designie wszystko musiało być dokładnie odwzorowane, bez najmniejszych przeróbek. Tam nie było żartów, jakiekolwiek zmiany groziły więzieniem. A u mnie od razu widzisz dodatkowe elementy - mówi Artur Klose. - W Polsce każdy widz od razu zrozumiał, że to protest, a nie chwalenie tego systemu. Dlatego po wystawie w Łodzi nie było żadnej reakcji policji czy prokuratury. A w Niemczech prokurator i sędzia twierdzą, że pokraczny ludzik na rzeźbie, wzorowany na postaci z gry komputerowej, nie pozwala od razu zrozumieć, że to forma protestu. I że można dopatrzyć się w tym gloryfikacji ideologii Hitlera.

Achtung Russia! może wisieć

Zanim doszło do rozmowy z naczelnym HMA, wiosną w 2022 roku Artur Klose zaprezentował na swojej ekspozycji przy domu dzieło polskiego artysty Wojciecha Korkucia „Achtung Russia". To była reakcja na wybuch wojny na Ukrainie. W grafice Korkucia słowo Russia jest pisane z symbolami faszystowskiej formacji SS. Wtedy też donosiciele z sąsiedztwa zawiadomili policję. Policjanci przeanalizowali sprawę i ostatecznie pouczyli Artura, że jest to prezentacja sztuki i dlatego nie będzie karany za używanie zakazanej symboliki.

Kiedy jednak po powrocie z wystawy w Łodzi do domu Artur Klose wystawił u siebie rzeźbę „naczelnego", policja skonfiskowała symbole z brzucha, a on sam znów trafił do sądu. „Niemiecka" wersja rzeźby zawierała zresztą nie tylko podobiznę naczelnego. Została poszerzona o podobizny między innymi ministra sprawiedliwości Hesji i innych urzędników.

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Na akcję przyszedł policjant w cywilu z pistoletem i psem na smyczy.

- Problemem w Niemczech nie są zakazane symbole, ale sposób myślenia. W „Achtung Russia" symbolika SS mogła sobie wisieć, bo była razem podobizną Putina, a nie niemieckich urzędników - mówi artysta.

Korzeniami tkwią w poprzedniej epoce

W ostatnim czasie Artur Klose miał trzy sprawy karne z powodu piętnastu dzieł sztuki. Skazany został za czternaście - komiksy, teksty, rysunki, które nie były nawet publikowane. Donosy pisał na niego między innymi minister sprawiedliwości Hesji, który obecnie jest ministrem spraw wewnętrznych Hesji – Roman Poseck. Artysta z grubej rury ocenia niemiecki wymiar sprawiedliwości: - Niemcy to państwo, którego sądownictwo stoi na fundamencie z kłamstwa, zbudowanym przez ludzi systemu, który przemysłowo mordował ludzi. Oni tylko udawali po wojnie, że robią denazyfikację - komentuje. - Tylko w Bawarii w 1949 roku na 924 sędziów i prokuratorów aż 759 było wcześniej w NSDAP. To oni tworzyli to obecne niemieckie sądownictwo.

Czym jest sztuka, kim jest artysta?

W oficjalnym policyjnym dokumencie z 10 października 2023 roku, sporządzonym po konfiskacie części rzeźby „redaktora naczelnego" napisano, że Artur Klose nie jest artystą, ale „samozwańczym artystą".

- Skoro ja nie jestem artystą, to teraz rysuje mój pies - mówi o najnowszym dziele. - W nie tak dalekiej przeszłości Niemcy odbierali ludziom tożsamość, zabierając im imiona i nazwiska, które zastąpione zostały tatuowanymi znakami. Dziś znowu mamy do czynienia z odbieraniem tożsamości. Artysta, który ukończył dwie szkoły artystyczne, nagle nie jest artystą. To, co w Polsce było traktowane jako sztuka, dla niemieckiej administracji sztuką nie jest.

Morda w kubeł artyści

O Arturze pisało Frankfurter Allgemeine Zeitung. Występował w telewizji Republika, był o nim artykuł w Gazecie Polskiej. Tytuł z FAZ nawiązuje do powieści Kafki „Proces": „Ktoś musiał zrobić doniesienie na Józefa K., bo mimo że nic złego nie popełnił, został pewnego ranka po prostu aresztowany". Artur lubi takie porównania.

- W 1928 roku Goerg Grosz (niemiecki malarz i karykaturzysta) zrobił dzieło sztuki, za które był ciągany do sądu o nazwie: „Morda w kubeł i dalej nam służyć" - komentuje Artur Klose. - Jak nic nie gadasz, płacisz podatki, to możesz sobie żyć. A jak próbujesz zwrócić uwagę, że coś jest nie tak, to cię zniszczą. To jest aktualne do dziś.

eprasa.pl 2dabd86bb3

HISTORIA

Opera w Sydney: splendor na krańcach imperium

20 października 1973 r. otwarto Sydney Opera House, gmach okrzyknięty „architektonicznym cudem współczesnego świata". Gościem honorowym była królowa Elżbieta II

Mariusz Grabowski

FOT. 123RF

Otwarcie Opery w 1973 r. ściągnęło armię ViP-ów ze świata polityki, biznesu i sztuki

Gmach wciąż imponuje skalą i rozmachem, ale pochłonął ponad 100 mln dolarów australijskich, a jego budowa ciągnęła się blisko dwie dekady. Do tego projektant Opery – Duńczyk Jørn Utzon nie otrzymał wynagrodzenia i obrażony wyjechał z Australii.

Polityka jest wszędzie

Wielu historyk architektury twierdzi, że Opera w Sydney miała być ikoną na miarę nowojorskiej Statuy Wolności. Ale równie ważną kwestią co symbolika, były względy polityczne – wyswobadzanie się z wątlejących objęć Imperium Brytyjskiego. Londyn formalnie uznał dominia (w tym Australię) za społeczności autonomiczne w 1931 r. (tzw. Statut Westminsterski). Australia ratyfikowała ten dokument dopiero w 1942 r. (z mocą wsteczną od 1939 r.). Po wojnie okazało się, że od teraz musi radzić sobie samodzielnie.

Już pod koniec lat 40. władze w Canberze podjęły decyzję o wybudowaniu budynku opery, który godnie mogłaby reprezentować australijską metropolię na świecie, być powodem społecznej dumy, a jednocześnie spełnić rosnące zapotrzebowanie na miejsce wydarzeń kulturalnych. Za pomysłem optował m.in. premier Robert Gordon Menzies, utożsamiany z okresem powojennego boomu, napędzanego masową imigracją oraz rozwojem budownictwa.

W 1954 r. udało się ostatecznie przekonać do projektu budowy władze Nowej Południowej Walii, na terenie której leży jej stolica – Sydney. Jako lokalizację do wzniesienia nowego budynku opery wybrano półwysep Bennelong Point, gdzie dotychczas funkcjonowała zajezdnia tramwajowa.

Konkurs na ikonę

13 września 1955 r. ruszył międzynarodowy konkurs, do udziału w którym zaproszono architektów z całego świata. Ci mieli nadsyłać swoje projekty akcentujące „autorską wizję nowoczesnego budynku opery". Wytyczne, jakie musieli spełnić uczestnicy, były jasno określone: obiekt musiał zawierać dużą salę zdolną pomieścić 3 tys. osób oraz mniejszą (zaprojektowaną na tysiąc gości). Ponadto w budynku znaleźć miały się pomieszczenia na koncerty, wykłady czy imprezy masowe.

W momencie zakończenia konkursu do organizatorów spłynęły 233 zgłoszenia od architektów z 32 państw. Ostatecznie zdecydowano się wybrać pracę Jørna Utzona, Duńczyka, szefa biuro architektonicznego w Kopenhadze. Zwrócił uwagę komisji swoim, jak zapisano w werdykcie, „swobodnym i poetyckim, a zarazem przemyślanym funkcjonalnie rozplanowaniem jednoprzestrzennych wnętrz". Utzona ogłoszono zwycięzcą konkursu w 1957 r., a już niespełna rok później budowlańcy rozpoczęli rozbiórkę zajezdni tramwajowej i wbijanie pali pod fundamenty. W celu sfinansowania budowy w Australii zorganizowano loterię narodową.

Jak zbudować dach?

Patrzącemu na gmach kojarzy się on mimowolnie z ułożonymi harmonijnie łupinami orzecha, choć Utzon do znudzenia wyjaśniał, że bezpośrednią inspiracją dla charakterystycznych białych dachów (tzw. „żagli") były kawałki idealnej kuli. W sumie nie ma to znaczenia, ale sferyczny kształt dostarczył projektantowi i inżynierom z firmy budowlanej kierowanej przez Ove Arupa pasma technicznych zmartwień. Wstępne szkice architekta Utzona zakładały bowiem powłoki o krzywiznach parabolicznych lub eliptycznych. Oznaczało to, że każdy fragment dachu byłby inny, co wymagało tysięcy unikalnych form szalunkowych i uniemożliwiało jakąkolwiek prefabrykację

W książce „20 najwspanialszych budowli świata" Bengta Ingmara Gutberleta czytamy, że „przełom nastąpił dopiero w 1961 r., kiedy Utzon, po ponownym przeliczeniu planów doszedł do wniosku, że jeśli wszystkie dachy zostaną wycięte z tej samej, jednej kuli, będą miały identyczny promień. Dzięki temu betonowe elementy można było produkować masowo w fabryce, zamiast wylewać każdy z osobna na placu budowy".

Ekspresja w słońcu

Opera to monumentalny ekspresjonistyczny budynek wykonany z betonu, stali i szkła. Gmach ma 183 m długości, 120 m szerokości, a jego najwyższy punkt sięga 67 m. Na uwagę zasługuje ów łupinowy dach, który przypomina też rozpostarte żagle. Pokrycie dachu zostało wykonane z tysięcy białych płytek ceramicznych, które lśnią w słońcu i nadają całości oryginalny i wyjątkowy wygląd.

Od strony funkcjonalności Sydney Opera House to zespół kilku sal o rozmaitym przeznaczeniu. Największą jest Concert Hall, mieszcząca 2 tys. 679 widzów.

To tutaj występuje Sydney Symphony Orchestra, a uwagę przyciągają potężne, mechaniczne organy o ponad 10 tys. piszczałek. Zaprojektował ją Peter Hall. Są tu również scena operowa i baletowa (Joan Sutherland Theatre na 1507 miejsc); teatr prosceniowy (Drama Theatre na 544 miejsca); scena studyjna (Playhouse na 398 miejsc); studio do zmiennych aranżacji (ok. 400 widzów) oraz sala zaprojektowana osobiście przez Utzona i odnowiona pod jego nadzorem w 2004 r.

Stało się to już po oficjalnym pogodzeniu się Utzona z władzami miasta w 1985 r.. Zapłacono mu wtedy zaległą pieniądze, nadano Order of Australia, a w 2003 ro nadano nawet doktorat honoris causa Uniwersytetu w Sydney.

Nie było łatwo...

Budowa Opera miała tez swoje cienie. Rafał Zaremba, autor „Sal świata. Sydney Opera House" wylicza trudności, na jakie natrafili budujący. Były to przede problemy wszystkim natury systemowej, pojawiające się zwykle tam, gdzie mecenasem jest państwo.

Do głównych należy zaliczyć koszty, które znacznie przewyższyły planowany budżet. O ile w roku 1957 szacowano, że całkowite nakłady wyniosą równowartość 7 mln dolarów australijskich, skończyło się na 102 mln.

Także tempo prac budziło frustrację – początkowo zakładano bowiem, że budowa zostanie ukończona na święto Australia Day w styczniu 1963 r. Ostatecznie jednak obiekt oddano do użytku dopiero dekadę później. Mimo, że na budowie kręciło się blisko 10 tys. robotników.

Dodajmy do tego konflikt Jørna Utzona z administracją. 28 lutego 1966 r., po serii nieporozumień z nowo wybranym rządem stanu Nowej Południowej Walii, Utzon definitywnie zrezygnował z dalszych prac. Jednym z powodów było wstrzymanie płatności przez polityków, przez co nie tylko on nie otrzymywał należnego wynagrodzenia, ale też nie był w stanie opłacić swoich pracowników.

Społeczność Gadigal

O tym wszystkim szybko zapomniano podczas otwarcie Opery w 1973 r., na które ściągnęła armię ViP-ów ze świata polityki, biznesu i sztuki. Wydarzenie transmitowano w telewizji podkreślając przede wszystkim obecność królowej, odwiedzającą terytorium The Commonwealth, które wciąż uznające brytyjskiego monarchę za głowę państwa. Program otwarcia obejmował wykonanie IX Symfonii Beethovena oraz przedstawienie „Wojny i pokoju" Prokofiewa.

Mimo ogromnych kosztów i licznych opóźnień, po latach projekt doczekał się uznania – w 2007 r. Opera w Sydney została wpisana na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO, jako jeden z „najmłodszych obiektów" w tym gronie. Każdego roku ta architektoniczna ikona przyciąga blisko 10 mln odwiedzających. Jest ponadto jedną z najczęściej fotografowanych budowli na świecie – w tym sensie godnościowe posunięcie władz w Canberze przyniosło skutek wręcz nadzwyczajny.

Na stronie Opery można zaś przeczytać inkluzywne rozumienie jej roli: „Opera w Sydney aktywnie wspiera kulturę i społeczność Gadigal (australijski odpowiednik „rdzennych mieszkańców"), uznając ich tradycyjne prawa do ziemi, na której się znajduje. Miejsce to łączy różne grupy społeczne, sprzyjając integracji i zrozumieniu międzykulturowemu. Współpraca z lokalnymi artystami i organizacjami pozwala zachować tradycje i historię Gadigal".

eprasa.pl 2dabd86bb3

HISTORIA

FOT. ARCHIWUM ARKADIUSZ BEDNARCZYK

Hrabia Józef Maksymilian Ossoliński („Przyjaciel Ludu" XIX w.)

Hrabia, który pokochał książki

Pochodził z Woli Mieleckiej, był nieśmiały, miał być księdzem, nie układało mu się w małżeństwie. Kochał książki – mógł je czytać godzinami, ale kilka lat przed śmiercią stracił wzrok. Hrabia Józef Maksymilian Ossoliński był założycielem biblioteki Ossolineum

Arkadiusz Bednarczyk

Józef Ossoliński wywodził się ze znamienitej rodziny – był potomkiem kanclerza królewskiego Jerzego Ossolińskiego, który pełnił służbę przy królu Władysławie IV. Urodził się w 1748 roku w Woli Mieleckiej. Jak wspominał „Groźny wychów dawnym obyczajem ojców naszych, karność nie przebaczająca żadnym wieku zdrożnościom uczyniły mnie trwożliwym, skromnym i ulegającym każdemu młodzieńcem. Ułożona ku temu powierzchowność uwiodła starszych, że do stanu duchownego mnie przeznaczono. Ale ci, uważając tylko zewnętrzną mą postać, nie badali skłonności serca mego".

W wielki świat

Nasz bohater został wysłany na nauki do kolegium jezuickiego w Warszawie. Ojciec marzył aby syn podążał śladami kariery znakomitego przodka kanclerza Jerzego Ossolińskiego. Matka skłaniała Józefa do stanu duchownego. W szkole wśród grona znakomitych nauczycieli Ossolińskiego znaleźli się Franciszek Bohomolec – komediopisarz i poeta oraz Adam Naruszewicz, poeta i historyk. Jako młodzieniec Ossoliński miał możliwość spotkania króla Stanisława Augusta Poniatowskiego, a także korzystania z jego cennej biblioteki.

Po latach tak wspominał naukę w Collegium Nobilium - „cokolwiek oleju mam w głowie winienem to uczniom Loyoli"... W szkole też nasz hrabia nieszczęśliwie zakochał się w tajemniczej dziewczynie imieniem Rozyna- dowiadujemy się o tym z pierwszych, nieśmiałych jeszcze prób literackich naszego bohatera. Określał on panią swojego serca jako: „ pasterkę czaru nieziemskiego obdarzoną hojnie niezwykłemi wdziękami przez bogów..." Prawdopodobnie „tajemnicza Rozyna" pochodziła z któregoś z dworów w ziemi sandomierskiej, jednak na przeszkodzie młodzieńczemu uczuciu stanęli stanowczo rodzice Ossolińskiego.

Po zakończeniu nauk w stolicy Józef dzielił czas pomiędzy Wolę Mielecką a Warszawę. Ojciec przyuczał go do administrowania majątkiem rodzinnym, ale ziemia mielecka nie była chyba w głowie młodzieńcowi. Do stolicy ciągnęły go upodobania literackie i naukowe. W stolicy uczestniczył w spotkaniach literackich u księżnej marszałkowej Lubomirskiej i w słynnych obiadach czwartkowych u króla Stasia. Sam podejmował pierwsze próby literackie – powstał wówczas jego wiersz „Na miłość niemasz lekarstwa".

Prócz zamiłowania do literatury, także starożytnej (którą sam tłumaczył) Ossoliński odkrywał u siebie pasję kolekcjonerstwa i bibliofilstwa, czytał dzieła naukowe z wielu dziedzin wiedzy. Przygotował „Wiek mój. Rękopismo starożytne od końca panowania Zygmunta I aż do Zygmunta III rozciągające się" stanowiący rodzaj historycznej kroniki.

Nieudane małżeństwo

Posłuszny woli rodziców - w 1785 roku - hrabia zawarł związek małżeński z daleką krewną Teresę Jabłonowską. Małżeństwo oparte było, wedle słów świeżo upieczonego małżonka, „na prawach przyzwoitości, rozumu i przyzwoitości".

Nie przyniosło Ossolińskiemu szczęścia i nie zaowocowało potomstwem. Po sześciu latach doszło do procesu rozwodowego, którego podstawą było zbyt bliskie pokrewieństwo. Zostało unieważnione. Hrabina Jabłonowska wkrótce wyjechała do Krakowa i tam znalazła szczęście w ramionach niejakiego Trzebińskiego. Ale przyjaźń między małżonkami przetrwała. Wiele lat później hrabia Ossoliński jednemu ze swoich przyjaciół dawał takie oto rady: „Nie opuścisz jej aż do śmierci i ty jego nie opuścisz. O jak przerażające i ostro brzmiące słowa! Gdyby człowiek nie był upojony namiętnością, gdy mu je wymówić przychodzi sądzę, żeby mu zmartwiał do wyrzeczenia ich język. Ta przysięga znaczy jakoby ten, który ma zwać się mężem tej, która odtąd imię zony nosić będzie, pod wezwaniem Wszechmogącego przysięga, że ją gryźć będzie, póki jej w grobowy dół nie zakopie, ona mu nawzajem dokuczać nie przestanie, aż twardym nie przytłoczy go kamieniem".

Kolega Lindego

Do początku lat dziewięćdziesiątych osiemnastego stulecia nasz bohater oddawał się życiu ziemiańskiemu w dworze w Woli Mieleckiej. Po tym okresie hrabia włączył się szerzej w nurt życia publicznego. Przewodniczył m.in. delegacji stanów galicyjskich do cesarza Leopolda II celem rozszerzenia przywilejów dla Galicji. Jednak przedwczesna śmierć cesarza, który był przychylnie nastawiony do „petycji galicyjskiej" zamknęła nadzieje na jakieś ustępstwa wobec Polaków.

Józef Ossoliński podróżował także po Europie. Odegrał istotną rolę w kontaktach między rządem wiedeńskim a przywódcami insurekcji kościuszkowskiej, wstawiał się u władz zaborczych za uwięzionymi Polakami m.in. Hugonem Kołłątajem – przypomnę, że został on aresztowany z rozkazu cesarskiego przez starostę przemyskiego Lugera na rogatkach Przemyśla, w drodze przez Galicję do Wenecji i osadzony w więzieniu w Ołomuńcu.

W Wiedniu nasz hrabia wpadł na pomysł stworzenia wielkiej, narodowej biblioteki. Korzystając z pomocy proboszcza Zgórska – księdza Hieronima Juszyńskiego oraz pochodzącego z Biecza Ewarysta Kuropatnickiego, autora znanej „Geografii albo dokładnego opisania Królestw Galicji i Lodomerii", gromadził księgozbiór, pozyskując wiele wybitnych dzieł z różnych dziedzin nauki. Miała to być kolekcja polskiego i słowiańskiego dziedzictwa. Rozrosła się do znacznych rozmiarów zawierając nie tylko polonica w postaci książek, medali, monet czy map.

W dziele kolekcjonowania pomagał hrabiemu Samuel Bogumił Linde, autor monumentalnego Słownika Języka Polskiego, który podróżował po Polsce i wyszukiwał we dworach, klasztorach i zamkach rarytasy bibliofilskie. Zbiór powiększał się, a książki magazynowano początkowo w Woli Mieleckiej i Przybyszu.

Za radą księcia Adama Czartoryskiego Ossoliński wszedł w układ zawarty 17 sierpnia 1804 na zamku w Łańcucie z ordynatem Stanisławem Zamoyskim o umieszczeniu swych zbiorów w Zamościu. Później jednak z powodu tego, że Zamość przeszedł do Księstwa Warszawskiego, zbiory swoje Ossoliński zamierzał umieścić we Lwowie. Tam zakupił na licytacji budynek klasztoru karmelitanek. W 1823 roku Ossoliński zawarł umowę z księciem Henrykiem Lubomirskim z Przeworska, którą przeworski książę włączał część swoich zbiorów do kolekcji Ossolineum. Ponieważ hrabia Józef nie miał synów, jako kuratora widział właśnie księcia Henryka. Pisał: „Jestem od dawna jego szczerym i stałym przyjacielem, jak od dawna szanuję go i kocham nie tylko z przywiązania jego do narodowości, ale i ze skłonności do chwalebnych czynów. Jeżeli na kim, to na nim można polegać"...

W 1809 roku Ossoliński został mianowany przez cesarza austriackiego prefektem nadwornej Biblioteki Cesarskiej w Wiedniu, której zbiory uratował przed wojskami francuskimi, które wkroczyły do Wiednia.

Znikły mi z oczu widoki świata

Pod koniec XVIII wieku hrabia Ossoliński pracował nad „Wieczorami badeńskimi czyli powieściami o strachach i upiorach z dołączeniem bajek i innych pism humorystycznych".

Powstały z inicjatywy hrabiny Anny Tyszkiewiczowej „by w jesienne wieczory zapomnieć o polityce i zaborach" i „pleść bajki o straszliwych upiorach".

Po 1820 roku hrabia-kolekcjoner zaczął podupadać na zdrowiu, tracił wzrok (o czym wspominał z żałością: „znikły mi z oczu widoki świata; czuję się jakobym przeszedł w życie różne od tego jakiem wiódł gdy mnie oświecało słońce..."), oddawał się więc rozmyślaniom w domowym ogrodzie w Wiedniu do którego roślin dostarczał mu przyjaciel, hrabia Stanisław Wodzicki. Opiekowała się Ossolińskim córka jego gosposi panna Kamila, o której pisał: „Snuje się około ciebie i pokrywając litości nad twoim losem dolegliwość, stara się smutek twój udaną wesołością rozrywać".

Wkrótce doszło nowe zmartwienie: w nodze rozwinęła się gangrena. Hrabia wyspowiadał się u swego przyjaciela grecko-katolickiego kanonika Michała barona Harasiewicza w Wiedniu. W marcu 1826 roku zmarł. Ossoliński prosił, by „pochowano go bez żadnej okazałości".

Jego mogiła zaginęła, kiedy w 1854 roku przeprowadzano przez cmentarz tor linii kolejowej przez Wiedeń. Stany Galicyjskie poleciły nadwornemu sekretarzowi Ossolińskiego – Gwalbertowi Pawlikowskiemu z Medyki, przewiezienie kolekcji hrabiego do Lwowa. Cały zbiór Ossolińskiego, został darowany Narodowi Polskiemu spakowany w 52 ogromne skrzynie...

Książki były całym jego życiem; przedmiotem myśli, rozmów, starań i zabiegów. ©℗

eprasa.pl 2dabd86bb3

POD PARAGRAFEM

• **Henry Graham Greene** (ur. 2 października 1904 r. – zm. 3 kwietnia 1991 r.), był angielskim pisarzem, a jego najgłośniejszy kryminał – „W Brighton" z 1938 r. – to opowieść o Pinkym Brownie, łącząca wątek gangsterski z rozważaniami o katolickiej moralności.

HISTORIA

Od chasyda do krezusa: Oszer Kohn na krętej drodze do fortuny

Wiesław Pierzchała

Był jak mityczny król Midas i demoniczny Mefistofeles. Zrobił błyskotliwą karierę, stając się przed wojną jednym z najbogatszych i najpotężniejszych Łodzian.

Barwny żywot Oszera Kohna przebiegał zgodnie z hasłem „od zera do milionera" lub – na łódzkim podwórku – „od przędzy do wielkich pieniędzy". Urodził się w rodzinie chasydzkiej i wszystko wskazywało na to, że zostanie pobożnym mistykiem od tajemnic Talmudu. Ale nadszedł czas, że chałat zamienił na garnitur, jarmułkę na cylinder i stał się krezusem.

Oskar Kohn (z prawej) miał być rabinem, a został potężnym fabrykantem. Na zdjęciu z 1915 roku z ojcem Lewim i bratem o nieznanym imieniu

Włoski baron zostaje liderem

Swoją karierę zaczynał w Widzewskiej Manufakturze prowadzonej przez dwóch czołowych łódzkich fabrykantów: Juliusza Kunitzera i Juliusza Teodora Heinzla juniora. Trzecim ważnym graczem w spółce był bogaty Włoch, baron Giuseppe Tanfani, który ożenił się z Emilią, córką Juliusza Heinzla seniora. Najpierw Oszer został odbiorcą braków i resztek z fabryki, a potem – gdy jego operatywność i skuteczność zostały docenione – awansował na dyrektora ds. sprzedaży. Na przełomie XIX i XX w. w fabryce na szczytach władzy doszło do prawdziwego trzęsienia ziemi. Zaczęło się od wycofania się ze słynnej Wimy Juliusza Teodora Heinzla, a skończyło na tragicznej śmierci Juliusza Kunitzera, który jako zły burżuj został zastrzelony w tramwaju przez Karola Szulca z bojówki PPS.

Stery władzy w fabryce przejął chorujący na gruźlicę Maksymilian Wunsche, daleki krewny Kunitzera, który usynowił go i uczynił głównym spadkobiercą. Jego rządy okazały się tak nieudolne, że fabryce zaczęło zagrażać bankructwo. W tej sytuacji do akcji wkroczył baron Tanfani, który po męsku rozmówił się z Wunschem. Ten sprzedał swoje udziały i odsunął się od fabryki. Nowym liderem został Giuseppe Tanfani mający 70 procent akcji, numerem 2 Maksymilian Gold-feder, czołowy łódzki bankier rezydujący w pałacu przy ul. Piotrkowskiej 77, a numerem 3 Oszer Kohn pracowicie gromadzący kapitał.

Za pan brat z okupantami

Okazja nadeszła wraz z Wielką Wojną, podczas której Goldfeder wyjechał w głąb Rosji, gdzie robił kokosowe interesy, natomiast Tanfani zaszył się w Mediolanie przed Niemcami. Ci zaś wkroczyli do Łodzi i bez pardonu przystąpili do demontażu maszyn i urządzeń, które wywozili w głąb Rzeszy. Oszer Kohn został sam i postanowił wykorzystać sytuację. Nawiązał dobre kontakty z okupantami oraz na lewo i prawo rozdawał łapówki, aby zdobyć przychylność urzędników. Ponadto nakłaniał robotników Wimy, aby w swoich domach i komórkach pochowali przed Niemcami towary i części maszyn.

Dlatego u wybuchu Polski niepodległej stał się panem sytuacji. Kiedy czołowi potentaci ze Scheiblerami, Poznańskimi i Grohmanami narzekali na ogołocone z maszyn hale fabryczne, Oszer Kohn kompletował park maszynowy, zdobywał węgiel, bawełnę i uruchamiał produkcję.

Ruszamy na nowo

Zatrudniająca 6-8 tys. pracowników Widzewska Manufaktura zapewniała byt całej dzielnicy. Nic więc dziwnego, że niedoszłego chasyda chwalą z ambon łódzcy księża. Ba, wieści o jego postawie docierały też do Warszawy. Efekt jest taki, że premier Ignacy Paderewski skierował na Widzew transport bawełny przysłany do Polski jak dar Polonii amerykańskiej. W ten sposób Kohn wznowił produkcję w Manufakturze, i to pół roku przed konkurencją, co znakomicie odbiło się na kondycji firmy.

Tymczasem rewolucja bolszewicka sprawiła, że Maksymilian Goldfeder wyszedł na interesach z Rosją jak Zabłocki na mydle. Wrócił do Łodzi jako bankrut. Sprzedał swoje akcje i wycofał się z Wimy. W tej sytuacji na placu boju został tylko baron Tanfani, który przybył do Łodzi i znów zaczął kierować spółką. Oszer Kohn namówił go, aby wybudować na terenie zakładów największą i najnowocześniejszą w Europie przędzalnię i postawić nową elektrownię. Włoch jednak cały czas myślał, jak przejąć w fabryce cały tort. I wymyślił.

Intratna umowa z armią

W lutym 1922 r. stara przędzalnia stanęła w ogniu. Najdziwniejsze było to, że przed pożogą zarząd spółki podniósł ubezpieczenie przędzalni do poziomu 600 proc. jej wartości, podczas gdy inne oddziały produkcji były ubezpieczone na 70 proc. Nikt nie wątpił, że doszło do podpalenia. Ale nie po to, aby uzyskać odszkodowanie, lecz po to, aby pognębić barona Tanfaniego, który jako główny udziałowiec mógłby nawet trafić do więzienia. W tej sytuacji Oszer Kohn, niczym wytrawny „biznesmen" z Corleone, złożył Tanfaniemu propozycję nie do odrzucenia. Efekt był taki, że Włoch sprzedał Kohnowi swoje akcje – na raty i po niskiej cenie. W ten sposób Oszer stał się prezesem i głównym udziałowcem Wimy.

Wkrótce śledztwo w sprawie tajemniczego pożaru zostało umorzone, zaś Oszer Kohn uruchomił superprzędzalnię i w ten sposób odkręcił kurek z pieniędzmi, które trafiały m.in. na jego konta w bankach szwajcarskich. Tak było do światowego kryzysu ekonomicznego na przełomie lat 20. i 30, gdy akcje firm spadały na łeb, na szyję i w tempie tornada mnożyły się bankructwa. Jednak nawet w takich okolicznościach Oszer Kohn potrafił wyjść na prostą. Świetnym posunięciem było zatrudnienie jako człowieka do specjalnych poruczeń słynnego na świecie jasnowidza, inżyniera Stefana Ossowieckiego, który miał dobre kontakty z marszałkiem Piłsudskim, a przez niego z sanacyjną wierchuszką. Dzięki temu wystarał się o milion złotych kredytu w Banku Polskim i o zamówienia w Ministerstwie Spraw Wojskowych na płótna balonowe, namiotowe i spadochronowe.

Krwawa zemsta robotnika

W ten sposób „Królik Widzewski" mógł poświęcić się życiu rodzinnemu. Z pierwszą żoną, Marią z Rubinów, miał m.in. trzech synów: najstarszego i najbardziej ukochanego Henryka, który miał przejąć schedę po nim, Maksa, który jednak od wczesnej młodości kłamał i kradł ojcu pieniądze, przez co nie był faworytem, oraz najmłodszego Alberta, który w styczniu 1931 roku został zastrzelony przez Edwarda Ciesińskiego.

Poszło o to, że Albertowi wpadła w oko dziewczyna Ciesińskiego, która jednak odrzuciła amory syna potentata, dlatego ten się zemścił: zwolnił Edwarda z fabryki i nie dał mu zaświadczenia o rocznej praktyce. Zdesperowany robotnik zastrzelił Alberta, gdy ten wyszedł z rodzinnej rezydencji Kohnów przy ul. Targowej. Śmierć syna wstrząsnęła Kohnem, który zamknął się w sobie. „Jestem jak Jonasz. Nie wiedząc kiedy znalazłem się w brzuchu wieloryba" – mawiał. I na większą skalę zaczął wyprowadzać miliony z Wimy, w której niebawem trzeba było ogłosić upadłość.

Akcje albo śmierć

Kiedy Niemcy w 1939 r. weszli do Łodzi, to upokorzyli żydowskiego fabrykanta: wyprowadzili go z pałacyku do stróżówki i kazali mu zamiatać ulicę. Jego fabryką zainteresował się sam Hermann Göring, który jednak chciał ją przejąć w majestacie prawa. Dlatego Niemcy zawieźli Oszera i jego drugą żonę, Marię Eisnerowicz, do banku w Genewie, w którym otrzymali – zdeponowany tam przez fabrykanta – większościowy pakiet akcji Manufaktury. W ten sposób Kohn uratował się przed śmiercią.

Zmarł w 1961 r., mając 91 lat. Jego syn Henryk – wbrew woli ojca – ożenił się z Odettą, córką potentata finansowego Leona Cicurela. Po wojnie mieszkali we Francji, mając m.in. zamek i fabrykę. Drugi syn, Maks, gdy wybuchła wojna, wracał „Batorym" z USA do Polski. Zatrzymał się w Anglii i tam pozostał.

eprasa.pl 2dabd86bb3

HIPOKRATES

Różne specjalizacje, wiele nazwisk. Zobacz uczestników Hipokratesa

PARTNER GŁÓWNY PLEBISCYTU
synoptis® pharma

Ochrona zdrowia to jest świat różnych zawodów, doświadczeń, umiejętności. Z jednymi specjalistami spotykamy się regularnie, o pracy innych wiemy niewiele. Plebiscyt Hipokrates to świetna okazja, aby poznać bliżej tych, którzy troszczą się o to, co dla nas najcenniejsze.

Każda z grup związanych z ochroną zdrowia ma swoją specyfikę, inne zadania oraz wyzwania. Niektóre specjalizacje są nam doskonale znane, o innych wiemy znacznie mniej. Z części usług medycznych korzystamy regularnie, z innymi mamy do czynienia sporadycznie, czasem tylko w wyjątkowych okolicznościach. I właśnie ta różnorodność jest jedną z ciekawszych stron naszego wielkiego plebiscytu medycznego Hipokrates 2026. Na jego uczestników można spojrzeć nie tylko przez pryzmat wykonywanego zawodu, ale również miejsc, w których pracują, i dziedzin, którymi zajmują się na co dzień. W jednym zestawieniu spotykają się osoby, których zawodowa codzienność potrafi wyglądać zupełnie inaczej, choć wszystkie pracują w szeroko rozumianej ochronie zdrowia. - Na naszych łamach regularnie przedstawialiśmy uczestników tegorocznej edycji. Były już rozmowy o zawodowych wyborach, codziennej pracy i zainteresowaniach poza nią. Tym razem ponownie oddajemy pierwszeństwo zdjęciom. Prezentujemy kolejne osoby biorące udział w plebiscycie, reprezentujące różne kategorie i specjalizacje. To liderzy trwającego właśnie głosowania w poszczególnych kategoriach - wyjaśnia Katarzyna Adamczyk, która opiekuje się akcją od strony redakcyjnej. Warto przyjrzeć się tym fotografiom. Być może wśród prezentowanych osób są specjaliści, z których pomocy korzystaliście, których polecali wam bliscy albo których nazwiska znacie z lokalnych placówek medycznych. A może zobaczycie kogoś po raz pierwszy? Jedno jest pewne - Hipokrates 2026 skupia bardzo różnorodne grono uczestników, a my przedstawiamy dziś kolejną jego część.

Więcej o akcji znajdziecie na: **polskanews.pl/hipokrates**

PREZENTUJEMY KANDYDATÓW Z KATEGORII WOJEWÓDZKICH, KTÓRZY ZDOBYLI DOTYCHCZAS NAJWIĘCEJ GŁOSÓW

Fizjoterapeuta/Osteopata Roku
Jakub Szmajdka, Ośrodek Rehabilitacji CEMICUS, Warszawa

Ratownik Medyczny/Ratownik Przedmedyczny Roku
Konrad Wasielewski, WSPRiTS Meditrans, Warszawa

Dermatolog Roku
Vasiliki Chwiałkowska, Wojskowy Instytut Medyczny, Warszawa

Farmaceuta/Technik Farmaceutyczny Roku
Marta Kuczmarska, Apteka Medicor 3, Mała Wieś

Położna/Położny Roku
Alina Rumowska, Przychodnia SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy, Warszawa

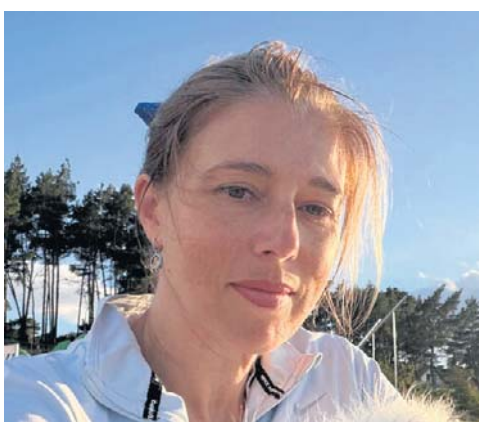
Laryngolog Roku
Anna Wakarow, Otolaryngolodzy24 Poradnia Specjalistyczna, Warszawa

Radiolog/Technik Elektroradiolog Roku
Beata Boniek, Radomski Szpital Specjalistyczny im. dr. Tytusa Chałubińskiego, Radom

Ortopeda Roku
Julia Macias, SPSK im. prof. Adama Grucy CMKP, Otwock

Ortopeda Roku
Cezary Buko, Mazowiecki Szpital Specjalistyczny im. dr. Józefa Psarskiego, Ostrołęka

Okulista Roku
dr n. med. Małgorzata Seroczyńska, Instytut Matki i Dziecka, Warszawski Uniwersytet Medyczny, Centrum Medyczne Żelazna, Centrum Medyczne Arka, Warszawa



Psycholog/Psychoterapeuta Roku
Agnieszka Wzorek, Gabinet Psychoterapii, Grodzisk Mazowiecki

Radiolog/Technik Elektroradiolog Roku
Łukasz Pruszyński, Radomskie Centrum Onkologii, Radom

eprasa.pl 2dabd86bb3

PIŁKA NOŻNA

Piotr Zieliński przebudził się we Włoszech. Co słychać u innych Polaków w ligach zagranicznych?

Bartosz Głąb

Wreszcie udany występ w Serie A zaliczył Piotr Zieliński, którego asysta pomogła Interowi w wygraniu w Bolonii. Niestety, złe wieści płyną z Hiszpanii, gdzie kontuzji doznał młodzieżowy reprezentant Polski.

Bright Ede na inaugurację 9. kolejki La Liga zaliczył bardzo udany występ w barwach Deportivo La Coruna przeciwko Levante UD. Niestety, młodzieżowy reprezentant Polski nie dokończył spotkania. W 85 minucie opuścił boisko po tym, jak zgłosił uraz uda.

Zaledwie 19-letni obrońca trafił do Deportivo La Coruna latem tego roku z Motoru Lublin za 6 mln euro. Debiut w pierwszym składzie hiszpańskiego zespołu zaliczył już w 1. kolejce nowego sezonu La Liga. Potem usiadł na ławce rezerwowych, a do wyjściowej jedenastki wrócił tuż przed przerwą reprezentacyjną.

- Jeśli chodzi o Brighta Ede, to doznał kontuzji mięśnia dwugłowego i nie wygląda to zbyt dobrze - stwierdził szkoleniowiec drużyny polskiego stopera na pomeczowej konferencji.

W sobotni wieczór - wreszcie! - udany występ w barwach Interu Mediolan zaliczył Zieliński. Wicekapitan polskiej kadry w meczu 7. kolejki Serie A zaliczył bardzo ładną asystę, a jego drużyna wygrała w Bolonii 3:1.

Doświadczony pomocnik kilka dni wcześniej został mocno skrytykowany za mecz w Lidze Mistrzów z Club Brugge, który mistrzowie Włoch sensacyjnie przegrali u siebie 3:4. Teraz wreszcie 113-krotny reprezentant Polski zgarnął pochwały za precyzyjne podanie, które dało prowadzenie Interowi 2:1. W bramce FC Bologna całe spotkanie rozegrał Łukasz Skorupski, który został pominięty przez selekcjonera Jana Urbana w powołaniach na wrześniowo-październikowe zgrupowanie.

Michał Skóraś rozegrał całe spotkanie w barwach RC Lens w wyjazdowym meczu 7. kolejki francuskiej Ligue 1, a drużyna polskiego skrzydłowego wygrała na wyjeździe 3:1 z plasującym się na przedostatniej pozycji w tabeli ESTAC Troyes.

Matty Cash również wystąpił od początku do końca w starciu 7. kolejki angielskiej Premier League, a jego Aston Villa skromnie 1:0 pokonała Newcastle United. Oba zespoły zawodzą w tym sezonie i plasują się w dolnej połówce ligowej tabeli.

Pozytywne recenzje za występ w 6. kolejce Bundesligi zebrał 19-letni Kacper Potulski, którego FSV Mainz ograło na wyjeździe Schalke 04 Gelsenkirchen. Nastoletni defensor praktycznie za każdym razem jest wychwalany przez niemieckie media, które - z natury - są wymagające.

Robert Lewandowski rozegrał cały wyjazdowy mecz Chicago Fire z New England Revolution, ale ponownie nie zdobył bramki. Jego drużyna przegrała 0:1. Mimo porażki zapewniła sobie jednak awans do fazy play-off w amerykańskiej MLS.

FOT. GRZEGORZ WAJDA

W sobotni wieczór udany występ - wreszcie! - w barwach Interu Mediolan zaliczył Piotr Zieliński chwalony za precyzyjne podania

LIGI TOP 5 W EUROPIE

BUNDESLIGA. 6. kolejka: Eintracht Frankfurt - 1. FC Köln 0:1, Werder Brema - Padeborn 2:2, Union - Borussia Dortmund 0:0, Hamburger SV - VfB Stuttgart 1:0, Schalke - FSV Mainz 0:1, Elversberg - FC Augsburg 4:3, Bayern Monachium - Lipsk 6:1.

PREMIER LEAGUE . 7. kolejki: Everton - Chelsea 0:2, Manchester City - Ipswich 3:2, Fulham - Hull 1:0, Brentford - Liverpool 1:2, Newcastle - Aston Villa 0:1.

LIGUE 1. 7. kolejka: Le Mans - Toulouse 0:3, Strasbourg - PSG 1:3, Troyes - Lens 1:3, Lille - Brest 1:1.

LA LIGA. 9. kolejki: Deportivo La Coruna - Levante 1:1, Espanyol - Atletico Madryt 0:1, Villarreal - Elche 0:0, Betis - Barcelona 2:5, Valencia - Athletic Bilbao 0:0, Osasuna Pampeluna - Racing Santander 2:0.

SERIE A. 7. kolejka: Frosinone - Sassuolo 4:2, Venezia - Napoli 1:0, Bologna - Inter 1:3, Roma - Genoa 2:0, Udinese - Lecce 0:3.

PIŁKA NOŻNA

Maciej Makuszewski: Na hurra nie wygra się z rywalem klasy Leverkusen. W Europie trzeba grać mądrzej, nie da się ukryć żadnych mankamentów

Jaromir Kruk

Maciej Makuszewski, były piłkarz m.in. Jagiellonii i Lecha liczy, że oba polskie kluby powalczą o fazę pucharową Ligi Europy. 5-krotny reprezentant Polski nie odbiera szans Kolejorzowi, mimo fatalnych występów z Crystal Palace i Bayerem.

Czego się bardziej spodziewałeś przed drugą kolejką Ligi Europy – porażki Lecha z Bayerem Leverkusen czy wygranej Jagiellonii z Ararat Armenia?

Wygranej Jagiellonii, która była faworytem i sprostała tej roli, choć jako pierwsza straciła gola w meczu z Araratem Armenia. Adrian Siemieniec potrafił skorygować grę Jagi po niepowodzeniach w ekstraklasie i jego podopieczni wykonali zadanie, prezentując dojrzały futbol. Zastanawia mnie natomiast, dlaczego trener Niels Frederiksen decyduje się na tak otwartą grę Lecha z rywalami klasy Crystal Palace i Bayeru Leverkusen? Owszem, Kolejorz dysponuje jakością, ale akurat angielski i niemiecki zespół mają jej dużo więcej. Trzeba jednak dodać, że nie da się myśleć sukcesach w Europie, popełniając tak koszmarne błędy w obronie. Sposób wykonania autu przez Terry'ego Yegbe w Londynie rzadko zdarza się nawet w klasie A, dobrze, że nie uznano mu swojaka z Crystal Palace, bo byłoby prawdziwe kino. Zawodnik z Ghany dał też pokaz nieudolności, niefrasobliwości, nonszalancji – nie wiem jak to najlepiej określić – z Bayerem. Sprokurował karnego, miał udział przy dwóch straconych golach. Zamiast pomóc, zaszkodził swojej drużynie. Nie tylko jednak on spisywał się poniżej krytyki.

FOT. ADAM JASTRZEBOWSKI/GŁOS WIELKOPOLSKI

Makuszewski: - Zawodnik z Ghany dał też pokaz nieudolności, niefrasobliwości - nie wiem jak to najlepiej określić - z Bayerem

Obrona to najsłabsza formacja Lecha?

W Lidze Europy tak. 0:4 z Crystal Palace, 0:4 z Bayerem Leverkusen... Rozumiem, że te zespoły są lepsze od Lecha, ale mistrzowie Polski nie są tak fatalni, by tyle dostawać. Defensywę Kolejorza cechuje niefrasobliwość, brak determinacji, to co da się ukryć na krajowym podwórku nie przejdzie w takich rozgrywkach jak Liga Europy. Moim zdaniem można to jednak poprawić.

Na pewno jednak Lech nie powinien się rzucać na rywali klasy Bayeru, na hurra się z takimi ekipami nie wygra.

Uważasz, że Lech zachował szanse na przebicie się do fazy pucharowej?

Tak, tylko musi ogrywać teoretycznie słabsze zespoły i punktować na rywalach podobnej klasy. Jasne, da się też coś wywalczyć z mocniejszymi przeciwnikami, tylko trzeba grać mądrzej. W Europie pokazuje to Jagiellonia, która postawiła się mocnemu Olympiakosowi i sięgnęła po komplet punktów z mistrzem Armenii. Trener Siemieniec ładnie poukładał zespół, procentuje też doświadczenie z Ligi Konferencji.

Dlaczego Jagiellonii tak trudno pogodzić ekstraklasę z Ligą Europy?

Zdarzyło się parę porażek, lecz nie ma powodów do paniki. Z Araratem widać było mądrość, obycie, zespół Siemieńca umie się dopasować do przeciwników, nie gra tak naiwnie jak Lech z Bayerem. Wierzę, że Frederiksen również zareaguje, polskich klubów nie stać na wysoki pressing z ekipami z najlepszych lig. Na pewno wpływ na wyniki Jagi miały kontuzje, każdy ma prawo mieć słabszą formę, ale to już chyba za drużyną z Podlasia i w ekstraklasie też się powinna piąć w górę .

Liga Europy pokazuje nam, w jakim kierunku należy iść?

Na pewno ekstraklasa się rozwija, ale nie stać nas na zbyt otwartą grę z zespołami z Anglii, Hiszpanii, czy Niemiec. W Polsce jest coraz więcej pieniędzy, coraz lepsi piłkarze, w Lidze Konferencji nasi przedstawiciele radzili sobie dobrze, ale Liga Europy to szczebel wyżej i nawet Lech, tak u nas chwalony, płaci frycowe. Nauka jednak może wyjść na dobre, o ile wyciągnięte zostaną wnioski. Jestem dobrej myśli i liczę na udane mecze i punkty Lecha i Jagiellonii w następnych kolejkach Ligi Europy.

eprasa.pl 2dabd86bb3

PIŁKA NOŻNA

Michał Listkiewicz: Naszej reprezentacji brakuje jakości

Były prezes PZPN i były międzynarodowy sędzia uważa, że w kadrze Biało-Czerwonych brakuje piłkarzy nietuzinkowych i kreatywnych

Zbigniew Czyż

Reprezentacja Polski wywalczyła tylko cztery punkty w pierwszych czterech meczach Ligi Narodów. Wynik poniżej oczekiwań?

Niestety, ale brakuje nam jakości. Kibicom wmówiono, że my mamy dobrych zawodników w dobrych klubach, a to jest nieprawda.

Tak pan uważa?

Mamy może jednego, dwóch piłkarzy w silnych zespołach, którzy grają regularnie, a reszta jest przeciętna. Trochę cały obraz zakłóciło też to, że ciągle się mówi, że mamy dobrych obrońców w takim klubie jak FC Porto, tylko, że liga portugalska naprawdę jest na średnim poziomie. Nie mamy piłkarzy kreatywnych, nie bojących się grać jeden na jeden.

Jan Urban powinien pozostać na stanowisku selekcjonera reprezentacji Polski?

Poczekajmy. Mamy jeszcze dwa mecze w listopadzie, musimy je rozegrać i wtedy dopiero można będzie podsumować. Moim zdaniem problemem nie jest jednak trener, ten problem jest w zawodnikach. Co selekcjoner ma poradzić na to, że wydawałoby się filar naszej defensywy, Jan Bednarek?

FOT. SYLWIA DĄBROWA/POLSKA PRESS

Listkiewicz uważa, że z oceną pracy Jana Urbana trzeba poczekać

Na domiar złego, z Bośnią i Hercegowiną nie zagrał kapitan kadry Robert Lewandowski, bo się „wykartkował".

Nie wierzę, żeby zrobił to celowo. Myślę, że gdyby nie chciał jechać do Bośni, powiedziałby trenerowi i załatwiliby to jakoś inaczej. Zobaczymy, czy Robert przyjedzie teraz na zgrupowanie kadry w listopadzie. To będzie sprawdzian jego intencji. Jeżeli przyjedzie, to znaczy, że wciąż możemy na niego liczyć, jeśli nie, to będzie znaczyło, że reprezentacja już go nie interesuje.

Reprezentacja do lat 21 zagra w mistrzostwach Europy 2027. Widzi pan w tej kadrze kandydatów do gry w pierwszej drużynie?

W meczu z Włochami nasza kadra bardzo zawiodła i pokazała, że nie jest wielka. Uważam, że zdoła się przebić dwóch, może trzech zawodników.

„KRÓTKA PIŁKA" - ZAMIAST FELIETONU

ADAM GODLEWSKI
szef sportu w Polska Press

Wdzięk Mai Chwalińskiej jest bezcenny, ale za sukcesami Igi Świątek jeszcze zatęsknimy

Za sukcesami Igi Świątek zatęsknimy – zapewne – wcześniej niż później, zwłaszcza za ich skalą w apogeum naszej tenisistki wszech czasów, ale teraz jesteśmy Raszynianką cokolwiek... zmęczeni. Być może za często wyskakiwała z telewizyjnego okienka, nie tylko zresztą na korcie, również w reklamach rozmaitych produktów, w każdym razie pojawiło się znużenie – nawet wśród wytrawnych kibiców – tą skądinąd fascynującą, ale zupełnie niedostępną postacią. Pewnie także dlatego tak szybko „odtrutką" (na spowszednienie Igi) stała się po eksplozji formy na Roland Garros Maja Chwalińska.

Po prawdzie wychowana w Dąbrowie Górniczej rówieśniczka Świątek jest bowiem zupełnie inna. Zarówno na korcie, jak i poza placem gry. Preferuje romantyczny, nieoparty na sile i motoryce tenis, wprost wywodzący się ze stylu Agnieszki Radwańskiej. Obfitujący w techniczne perełki, zaskakujące skróty, subtelne zagrania i rozwiązania cechujące wyłącznie graczy leworęcznych. No a poza kortem Maja jest naturalna, wręcz dziewczęca, autentyczna i otwarta. I przeszła drogę Kopciuszka, a z takimi historiami najłatwiej się utożsamiamy.

Słowem Maję od Igi odróżnia – oprócz roku urodzenia i wyboru wykonywanego zawodu – praktycznie wszystko. O ile Świątek, starannie skrywająca prywatność i skutecznie odgrodzona od świata przez Darię Abramowicz, nigdy nie zdobyła powszechnej sympatii jako człowiek – owszem, kochaliśmy jej wyniki, i odczuwaliśmy z nich dumę przed całym światem, ale była niczym Królowa Lodu – o tyle Chwalińska ma znacznie cieplejszy wizerunek. I to nie sztucznie wykreowany, ale niewymuszony, w pełni naturalny. Zapewne nigdy nie osiągnie sukcesów – choćby w połowie – porównywalnych do Igi, ale Mai nie sposób nie lubić; wręcz nie da się nie ściskać za nią kciuków. Jest bowiem takim „swojskim" idolem.

Oby tylko jeszcze nauczyła się – od Igi – tak przygotowywać się do turniejów pod względem fizycznym, aby móc rozgrywać wielkie finały na własnych zasadach. Bo jako kibice chcielibyśmy też na tych ostatnich etapach oglądać tę samą spektakularną tenisistkę z innej wręcz planety z wcześniejszych rund...

TENIS STOŁOWY

Historyczne podium polskich debli. Aż trzy nasze panie z medalami mistrzostw Europy

Paweł Wiśniewski

W hali „Arena Stożice" w Lublanie, Natalia Bajor i Słowaczka Tatiana Kukuľková zdobyły złoty medal mistrzostw Europy w tenisie stołowym w grze podwójnej. W finale pokonały inne reprezentantki Polski – Zuzannę Wielgos i Annę Brzyską.

29-letnia Natalia Bajor – dwukrotna olimpijka (z Tokio – 2020 i z Paryża – 2024) wywalczyła drugi w karierze medal indywidualnych mistrzostw Europy. Przed dwoma laty, w Linzu zdobyła brąz w deblu, także w parze z tą samą partnerką zza południowej granicy.

Wcześniej, w 2019 roku, sięgnęła z koleżankami po brązowy medal w turnieju drużynowym ME.

W Lublanie, w wielkim finale, para Natalia Bajor/Tatiana Kukuľková (Słowacja) pokonały Zuzannę Wielgos i Annę Brzyską 3:0 (14:12, 11:8, 13:11).

W historii indywidualnych mistrzostw Europy, reprezentanci Polski zdobyli wcześniej cztery złote medale – na najwyższym stopniu podium stawali: Li Qian w grze pojedynczej (2018, Alicante), Wang Zeng Yi w grze podwójnej (2013, Schwechat, z Tan Ruiwu z Chorwacji) oraz Andrzej Grubba w mikście (1982, Budapeszt, z Holenderką Bettine Vriesekoop) i Lucjan Błaszczyk także w mikście (2002, Zagrzeb, z Ni Xia Lian z Luksemburga).

Po raz ostatni w finale mistrzostw Starego Kontynentu w deblu, reprezentant Polski wystąpił w 2020 roku. W rozgrywanej w Warszawie imprezie, srebrny medal – wspólnie z Belgiem Cedricem Nuytinckiem – wywalczył Jakub Dyjas (porażka z Rosjanami – Lew Kacman/Maksym Grebniew).

Zwycięskie finały mistrzostw Europy z udziałem reprezentantów Polski:

* 1982 (Budapeszt): Andrzej Grubba/Bettine Vriesekoop (Holandia) – Dragutin Šurbek/Branka Batinić (Jugosławia) 3:0 (21:17, 22:20, 21:16)
* 2002 (Zagrzeb): Lucjan Błaszczyk/Ni Xia Lian (Luksembur g) –Aleksandar Karakašević/Rūta Garkauskaite (Jugosławia/Litwa) 4:0 (11:8, 11:6, 11:3, 11:8)
* 2013 (Schwechat): Wang Zeng Yi/Tan Ruiwu (Chorwacja) – Robert Gardos/Daniel Habesohn (Austria) 4:1 (11:6, 13:11, 8:11, 11:8, 11:8)
* 2018 (Alicante): Li Qian – Margaryta Pesocka (Ukraina) 4:2 (8:11, 10:12, 11:6, 11:6, 11:2, 11:2)
* 2026 (Lublana): Natalia Bajor/Tatiana Kukuľková (Słowacja) – Zuzanna Wielgos/Anna Brzyska (Polska) 3:0 (14:12, 11:8, 13:11)

Niestety, w Lublanie, reprezentanci Polski nie odnieśli żadnych sukcesów w grze pojedynczej. Najlepiej spisała się Natalia Bajor, która w 1/8 finału musiała jednak uznać wyższość Rumunki pochodzenia węgierskiego – Bernadette Szőcs, przegrywając 3:4 (15:13, 11:9, 8:11, 3:11, 15:13, 3:11, 6:11).

Do tej fazy turnieju nie zdołał zakwalifikować się Michał Redzimski, który po zaciętym pojedynku – prowadząc już nawet 3:2 w setach – uległ Słoweńcowi Darko Jorgiciowi 3:4 (11:8, 11:2, 9:11, 7:11, 12:10, 9:11, 4:11).

Zarówno Bajor, jak i Redzimski, mieli zapewniony udział w turnieju głównym singla, bez konieczności gry w eliminacjach. Wcześniej odpadli Maciej Kubik, Katarzyna Węgrzyn i Anna Brzyska, którzy przebijali się właśnie przez kwalifikacje.

W 2027 roku czekają nas drużynowe mistrzostwa Europy, których gospodarzem będzie Porto.

FOT. SZYMON GRUCHALSKI/POLSKA PRESS

W Lublanie, Natalia Bajor udowodniła, że umie grać w ping-ponga

eprasa.pl 2dabd86bb3

TENIS

Umarła królowa, niech żyje królowa. Chwalińska z tytułem Wuhan Open

Jacek Kmiecik

Maja Chwalińska wygrała turniej WTA 1000 w Wuhan. W niedzielnym finale pokonała brytyjską tenisistkę Sonay Kartal 2:6, 6:4, 6:2. To pierwszy tytuł Chwalińskiej w cyklu WTA.

W sobotnim półfinale Iga Świątek zdawała się kontrolować mecz w starciu z Mają Chwalińską, gdy w pierwszym secie po dwukrotnym przełamaniu prowadziła 5:3 i miała nawet dwa setbole.

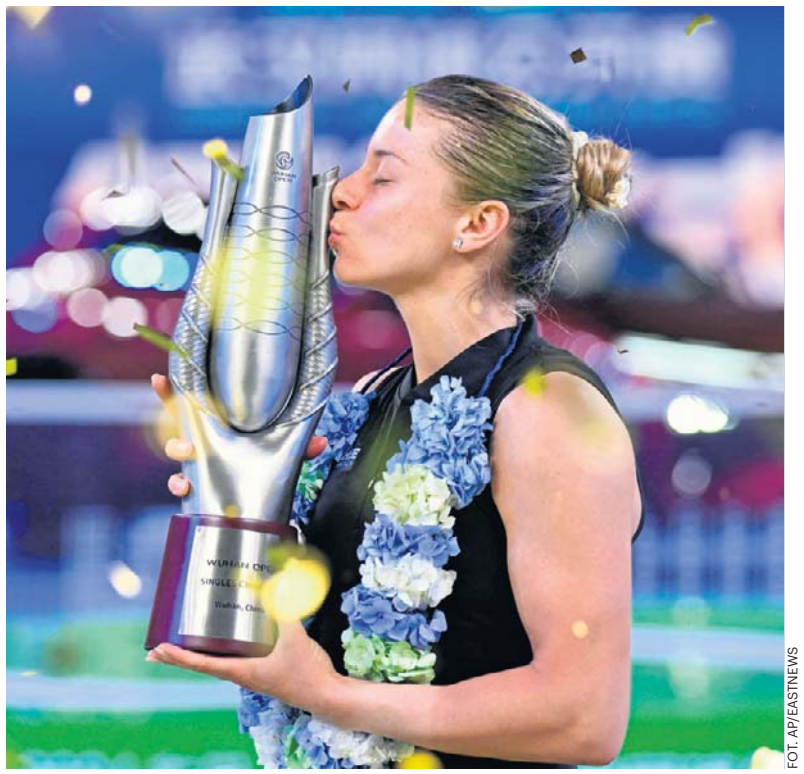
Chwalińska obroniła dwa punkty setowe, przegrywając 3:5 w pierwszym secie, zanim Świątek wzięła przerwę na kontuzję uda. Maja wygrała 10 z kolejnych 11 gemów, kończąc mecz w 2 godziny i 8 minut.

Świątek zaliczyła 37 zwycięskich zagrań i 33 niewymuszone błędy, podczas gdy Chwalińska, tegoroczna wicemistrzyni French Open, zanotowała 19 zwycięskich zagrań i zaledwie 7 niewymuszonych błędów.

Chwalińska pokonała swoją utytułowaną przyjaciółkę z dzieciństwa i w niedzielę zagrała o pierwszy tytuł w WTA Tour. Jej rywalką była Brytyjka Sonay Kartal.

Po raz pierwszy od początku istnienia turnieju w Wuhan dwie zawodniczki spoza pierwszej dwudziestki w rankingu dotarły do finału. Chwalińska zajmowała przed zawodami 22. miejsce, a Kartal, grająca dopiero w drugim turnieju po sześciomiesięcznej przerwie spowodowanej kontuzją, była na 170. miejscu.

Leworęczna Maja została pierwszą mańkutką od czasów Czeszki Petry Kvitovej w 2019 roku, która osiągnęła Wielkiego Szlema i WTA 1000 w tym samym roku.



FOT. AP/EASTNEWS

Maja Chwalińska z pierwszym trofeum WTA 1000 Wuhan Open

Sonay Kartal walczyła o swój drugi tytuł w karierze po zwycięstwie w turnieju WTA 250 w Monastirze w Tunezji w 2024 roku. Wszystkie pięć zawodniczek, które pokonała w tym tygodniu, znajdowało się w pierwszej 50-tce rankingu, a ona przegrała tylko jednego seta.

W półfinale Kartal odrobiła stratę 1:4 w pierwszym secie i wymusiła tie-break, w którym przetrwała dwa punkty setowe, zanim wygrała trzeciego seta. Jelena Ostapenko zbudowała kolejną przewagę 4:1 w drugim secie, zanim straciła siły i odpadła po 2 godzinach i 12 minutach.

W pierwszym secie Sonay Kartal prowadziła 6:2, 2:0 po tym, jak przełamała cztery z pięciu pierwszych gemów serwisowych Mai Chwalińskiej.

Od tego momentu Chwalińska straciła serwis tylko raz i pięciokrotnie przełamała 24-letnią Brytyjkę, dokonując tym samym imponującego zwrotu akcji.

Przy stanie 5:2 w trzecim secie Chwalińska zdobyła gema w trzecim meczbolu, broniąc trzech break-pointów.

Maja w drodze do finału w Wuhan pokonała Mayarę Sherif, Marię Bouzkovą, Ivę Jovic, Marię Sakkari i Igę Świątek.

Sonay odniosła zwycięstwa nad Anheliną Kalininą, Belindą Bencic, Jasmine Paolini, Eliną Svitoliną i Jeleną Ostapenko.

Obie zawodniczki rywalizowały w swoim pierwszym finale WTA 1000, a zwycięstwo Chwalińskiej oznaczało jej pierwszy tytuł WTA Tour.

Poprzednio szansę na tytuł Maja Chwalińska miała w czerwcu, ale w finale przełomowego dla niej French Open przegrała z Rosjanką Mirrą Andriejewą.

Turnieje rangi 1000 ustępują tylko Wielkim Szlemom.

Impreza w Wuhan rozgrywana jest od 2014 roku, a wcześniej wygrywały ją zawodniczki dużego kalibru. Trzy triumfy ma Białorusinka Aryna Sabalenka, dwa Czeszka Petra Kvitova, a po jednym Amerykanki Venus Williams i „Coco" Gauff oraz Francuzka Caroline Garcia.

Chwalińska jest zaledwie czwartą tenisistką, która zdobyła swój pierwszy tytuł w karierze w turnieju WTA 1000, po Naomi Osace, Biance Andreescu i Victorii Mboko.

Maja została piątą Polką w historii, która wygrała turniej z cyklu WTA Tour. Łącznie jest to 51. zwycięstwo w historii polskiego kobiecego tenisa w zawodach tej rangi.

Najwięcej – 26 tytułów – ma na koncie Iga Świątek, która w Wuhan przegrała w półfinale z Chwalińską. Agnieszka Radwańska odniosła 20 turniejowych zwycięstw, Magda Linette – trzy, a Magdalena Fręch – jedno.

Zdobyła 1000 punktów w rankingu, co zwiększyło jej łączny dorobek punktowy do 2681 „oczek" i w poniedziałek awansuje na 11. miejsce na liście WTA. Ponadto zyskała 665 tysięcy dolarów dla triumfatorki, czyli około 2,5 mln zł.

PŁYWANIE

Czwarta korona królowej sprintu. Polka wciąż niepokonana

Paweł Wiśniewski

Katarzyna Wasick trzeci rok z rzędu wygrała klasyfikację generalną Pucharu Świata – „Silk Road Tour" – w pływaniu na dystansie 50 metrów stylem dowolnym. W Astanie, Polka nie miała sobie równych, wygrywając w czasie 23.30.

Na finiszu tej konkurencji Wasick okazała się szybsza od Holenderki Marrit Steenbergen, której zmierzono 23.41.

Na dystansie dwukrotnie dłuższym, nasza pływaczka była czwarta, a stopery sędziowskie zatrzymały się na 52.33. A triumfowała... Steenbergen - 50.52.

Dla 34-letniej Wasick było to dziewiąte z rzędu zwycięstwo tym stylem na najkrótszym z dystansów w Pucharze Świata. Od czasu mistrzostw świata w 2022 roku Polka pozostaje niepokonana w finałach na 50 metrów stylem dowolnym na basenie 25-metrowym!

– Wygrywać tyle razy, przez tyle lat, w moim wieku – to nie jest łatwe, zdecydowanie nie jest łatwe – stwiedziła Kasia zaraz po zakończeniu rywalizacji.

Za wygraną w trzech tegorocznych imprezach Pucharu Świata Polka otrzymała czek na 10 000 dolarów.

Katarzyna Wasick po raz czwarty w karierze zdobyła potrójną koronę Pucharu Świata na 50 metrów stylem dowolnym. Wcześniej dokonała tego w 2022 roku oraz w latach 2024-2025.

W Astanie, zawodniczka AZS AWF Katowice oprócz rywalizacji na 50 i 100 metrów wystąpiła także po raz drugi w karierze na 1500 metrów stylem dowolnym. Jej wynik 18:38.61 zapewnił jej 6. miejsce. Wygrała reprezentantka Singapuru – Gan Ching Hwee (15:38.41).

Zawody w Kazachstanie zakończyły tegoroczny cykl Pucharu Świata. W październiku pływacy rywalizowali w Baku i Taszkencie. W związku z takim wyborem gospodarzy zawodów, światowa federacja postanowiła, że motywem przewodnim tej edycji będzie „Jedwabny Szlak". To nawiązanie do historycznego i swego czasu bardzo ważnego systemu tras handlowych łączących Chiny z Europą.

KRÓTKO

Piłka nożna

Marciniak sędzią meczu Liverpoolu w LM

Eksportowy polski arbiter Szymon Marciniak poprowadzi we wtorek mecz trzeciej kolejki piłkarskiej Ligi Mistrzów z udziałem Liverpoolu i Villarrealu – ogłosiła UEFA. Na liniach asystować mu będą Tomasz Listkiewicz i Adam Kupsik. Sędzią technicznym będzie Wojciech Myć, a arbitrem VAR – Piotr Lasyk. Mecz rozpocznie się we wtorek o godzinie 21.

MMA

Wygrana Wiśniewskiej w PFL w Chicago

Paulina Wiśniewska (na zdjęciu) wygrała na punkty jednogłośną decyzją sędziów w trzyrundowej walce wagi muszej z Australijką Chelseą Hackett w Professional Fighters League na gali w Chicago. W walce wieczoru tytuł mistrzyń i wagi muszej Amerykanka Liz Carmouche w pięciorundowym pojedynku musiała uznać wyższość swojej rodaczki Jeny Bishop.

Strzelectwo

Kowalewicz ze srebrem w MŚ w Kairze

Maciej Kowalewicz (TS Gwardia Olsztyn) zdobył w Kairze srebrny medal strzeleckich mistrzostw świata w karabinie na 300 metrów z trzech postaw. Czwarty sklasyfikowany został Tomasz Bartnik (Legia Warszawa) – 588 (195-200-193). Złoty medal wywalczył Fin Aleksi Leppa, a brązowy Norweg Jon-Hermann Hegg. Triumfator uzyskał w poszczególnych postawach: klęcząc - 196 pkt, leżąc - 200 i stojąc - 195. Zarówno Fin, jak i Polak zgromadzili po 591 punktów. O złocie Leppy zadecydowała lepsza liczba tzw. iksów. Miał ich 29, natomiast Polak 22. Hegg zakończy rywalizację z dorobkiem 589 pkt.

Wśród kobiet Karolina Romańczyk (WKS Śląsk Wroclaw) zajęła szóste miejsce – 581 pkt (197-196-188). Triumfowała Norweżka Jeanette Hegg-Duestad – 588 (195-199-194) przed Szwajcarkami Martą Bouza Szabo – 584 i Anją Bachmann-Senti – 583.

eprasa.pl 2dabd86bb3

SKOKI NARCIARSKIE

Zapachniało sensacją, ale ze złota cieszył się główny faworyt. Kacper Tomasiak nie zwalnia po igrzyskach

A. Bogacki, P. Wiśniewski

Konkursy Letnich Mistrzostw Polski w skokach narciarskich w Zakopanem zakończyły się zwycięstwami faworytów - Kacpra Tomasiaka i Anny Twardosz.

Cieszyć może piątkowa frekwencja u mężczyzn - aż 86 zawodników w kwalifikacjach (w tym goście z zagranicy). U kobiet nadal słabo - 6 startujących, w tym jedna reprezentantka Ukrainy oraz kombinatorka norweska Joanna Kil.

Wśród pań wygrała główna kandydatka do złota, Anna Twardosz. Po pierwszej serii (131,5 m) miała aż 42,9 pkt przewagi. Sensacji później nie było, faworytka kolejną z rywalek wyprzedziła ostatecznie o ponad 100 pkt...

U panów było oczywiście znacznie ciekawiej. Kwalifikacje wygrał Paweł Wąsek, o 5 pkt przed wracającym na skocznię Tomasiakiem. Nasz najlepszy zawodnik niedawno zaliczył upadek podczas zgrupowania kadry w Oberstdorfie, badania nie wykazały problemów, mógł zatem normalnie przystąpić do mistrzostw kraju.

W pierwszej serii chęć walki o złoto poważnie zasygnalizował ktoś jeszcze, rewelacyjnie spisał się Klemens Joniak. Ten zawodnik sprawił sensację dwa lata temu, gdy zwyciężył w Letnich MP . Teraz pierwszy skok wyszedł mu świetnie - 138,5 m, prowadził z przewagą 1,1 pkt nad Tomasiakiem (133,5 m). Podium uzupełniał Wąsek - 7,7 pkt straty do lidera.

W drugiej serii sytuacja wróciła do „normy". Z zawodników z czołówki Tomasiak nie oddał najlepszego skoku, ale w końcowym rozrachunku okazał się najlepszy. Wyprzedził o 2,1 pkt Wąska i o 2,5 pkt Joniaka, który wprawdzie skoczył przyzwoicie, ale nie tak dobrze jak koledzy z kadry.

FOT. PAP/GRZEGORZ MOMOT

Skoczkowie na medal w letnich mistrzostwach Polski. Od lewej Paweł Wąsek, Kacper Tomasiak i Klemens Joniak

Na więcej pewnie liczyli zawodnicy z Pucharu Świata. Dawid Kubacki był 8. (awans z 10. pozycji na półmetku), Piotr Żyła - w nowej stylizacji (już nie ostrzyżony „na zapałkę", i w nowym kolorze fryzury - 10. (z 13.).

W sobotę do rywalizacji o letnie mistrzostwo Polski przystąpiły duety. Najlepszy był ponownie Tomasiak, tym razem w parze z Jakubem Wolnym. Para z LKS Klimczok Bystra I była najlepsza we wszystkich trzech seriach, a klasą dla siebie był 3-krotny medalista olimpijski, uzyskując kolejno odległości 141, 142 i 141,5 metra. Wolny również miał udane próby - odpowiednio 130,5, 128,5 i 129,5 metra.

- Dzisiaj chyba miałem więcej przyjemności ze skakania niż w konkursie indywidualnym. Po pierwsze, w drużynie jednak walczy się intensywniej, po drugie, wszystkie moje skoki były bardzo równe. No i podsumowując, wywożę z Zakopanego dwa złota - nie krył radości Tomasiak.

Drugie miejsce zajęli Aleksander Zniszczoł i Paweł Wąsek z WSS Wisła I, a trzecie Tymoteusz Amilkiewicz i Maciej Kot z AZS Zakopane I.

- Wczoraj oczywiście było lekkie rozczarowanie, ale dzisiaj trzeba było zapomnieć i na nowo ruszyć do walki. Niestety wkradły się drobne błędy i medalu nie ma. Ogólnie jednak jestem z obu dni zadowolony i z optymizmem patrzę na nadchodzący sezon zimowy - powiedział Klemens Joniak z LKS Poroniec Poronin I (dopiero piąty w rywalizacji duetów w parze z Marcinem Bobakiem, wyprzedzony jeszcze przez parę Kubacki - Adam Niżnik z TS Wisła Zakopane), który dzień wcześniej dopiero tuż... przed ceremonią medalową stracił indywidualne srebro na rzecz Wąska.

W sobotę na Wielkiej Krokwi rywalizowało 28 duetów, do drugiej serii konkursowej awansowało 12 najlepszych, natomiast do trzeciej - osiem zespołów. Na zawodników kadry narodowej czeka już tylko jeden występ w sezonie letnim 2026 - w dniach 24-25 października odbędą się finałowe zawody Letniego Grand Prix w Klingenthal.

KOLARSTWO TOROWE

Chińska wycieczka naszych cyklistów. Po raz szósty z rzędu bez medalu

Paweł Wiśniewski

Niestety, i tym razem reprezentantom Polski nie udało się zdobyć choćby jednego medalu na mistrzostwach świata w kolarstwie torowym. Przykre, ale to już staje się przykrą... regułą.

Z pięciu ostatnich edycji mistrzostw świata, Polacy wracali bez zdobyczy medalowych. Przed rokiem w Santiago de Chile, 4. miejsce zajęła drużyna sprinterek. W innych konkurencjach „Biało-Czerwoni" nie liczyli się... Tak było i tym razem, w Szanghaju.

123. mistrzostwa świata w kolarstwie torowym, były pierwszym etapem kwalifikacji do Igrzysk XXXIV Olimpiady, które w 2028 roku zorganizuje Los Angeles.

Do Chin wyjechała 13-osobowa reprezentacja Polski.

W tej dyscyplinie sportu, w ostatnich latach, nasi cykliści nie odnosili spektakularnych sukcesów, z wyjątkiem Darii Pikulik, która na paryskich igrzyskach w w 2024 roku zdobyła srebrny medal w omnium, czyli w wieloboju.

Po raz drugi z rzędu, w imprezie tej rangi zabrakło polskiej drużyny sprinterów. W męskich konkurencjach sprinterskich wystąpił tylko Mateusz Rudyk – brązowy medalista mistrzostw świata w Pruszkowie w 2019 roku. Jak sam deklarował, w Szanghaju miał powalczyć o miejsce w najlepszej „ósemce".

FOT. SYLWIA DĄBROWA/POLSKA PRESS

Sprinter Mateusz Rudyk ponownie bez medalu MŚ

I słowa dotrzymał. Skończyło się jednak na ćwierćfinale – w rywalizacji o awans do najlepszej „czwórki" przegrał z Japończykiem Kaiyą Otą 0:2.

Rudyk dobrze zaprezentował się w eliminacjach, uzyskując na 200 metrów ze startu lotnego czwarty czas – 9.499.

W bezpośrednim starciu z Polakiem Japończyk lepiej taktycznie rozegrał wyścigi i pewnie zwyciężył.

W keirinie, czyli przedłużonym sprincie, Mateusz Rudyk zajął 5. miejsce, a bezkonkurencyjny okazał się najbardziej utytułowany zawodnik w historii tej imprezy, Holender Harrie Lavreysen, zdobywając 22. złoty medal.

Alan Banaszek był ósmy w wyścigu punktowym.

Dobrze znany polskim kibicom (m.in. z tras Tour de Pologne) Włoch Jonathan Milan ustanowił rekord świata w wyścigu indywidualnym na 4 km na dochodzenie. W eliminacjach tej konkurencji uzyskał kapitalny czas 3:58.850.

MATERIAŁ INFORMACYJNY HONEST MEDIA 0011451940

Pobiegnij z mistrzami! PKO Dycha pod Krokwią rozświetli Zakopane

Wspólny start z gwiazdami polskiego sportu, wieczorna sceneria Tatr i sportowe wyzwanie u stóp słynnych skoczni. Już w sobotę 24 października o godz. 19.00 wystartuje PKO Dycha pod Krokwią. To zaproszenie dla wszystkich, którzy kochają bieganie i chcą przeżyć wyjątkowy wieczór w Zakopanem. Do wyboru będą dystanse 5 i 10 kilometrów, a pula nagród przekracza 20 tysięcy złotych!

Na jednej linii startu z amatorami staną znakomici sportowcy. Udział zapowiedziały „Aniołki Matusińskiego": Natalia Bukowiecka, Iga Baumgart-Witan, Małgorzata Hołub-Kowalik i Justyna Święty-Ersetic, srebrne medalistki olimpijskie w sztafecie 4x400 m z Tokio. Wystartują także Adam Kszczot, jeden z pomysłodawców projektu Biegowe 360 stopni, rekordzista Polski w skoku o tyczce Piotr Lisek oraz mistrz olimpijski Kajetan Duszyński. Ambitni uczestnicy będą mogli sprawdzić się w rywalizacji z Elą Glinką.

– Cieszę się, że kolejny raz mogę być jedną z ambasadorek „PKO Dycha pod Krokwią" i zapraszam serdecznie wszystkich miłośników biegania. Zapisujcie się i walczcie o bardzo atrakcyjne nagrody – zachęca Natalia Bukowiecka z InPost Sport Teamu.

Start zostanie zlokalizowany przy Średniej Krokwi, na terenie COS – Ośrodka Przygotowań Olimpijskich w Zakopanem przy ul. Bronisława Czecha 1. Zawodnicy pobiegną po oświetlonych trasach, dlatego czołówki nie będą potrzebne. Jesienny wieczór, bliskość skoczni i doping stworzą oprawę, którą trudno pomylić z jakimkolwiek innym biegiem.

Trasa będzie wymagała jednak czegoś więcej niż podziwiania otoczenia. Pętla liczy około 2,5 km i 73 m przewyższenia. Na dystansie 10 km trzeba pokonać ją czterokrotnie, co oznacza łącznie około 300 m przewyższenia. Około 85 procent nawierzchni stanowi asfalt, pozostałą część odcinki szutrowo-kamieniste. Dla osób szukających krótszego wyzwania przygotowano bieg na 5 km.

Na mecie każdy uczestnik otrzyma okolicznościowy medal przygotowany przez partnera wydarzenia – MCC Medale. Będzie też ciepły posiłek oraz bezalkoholowy izotonik Dziki Wschód Zero. Wspólne zdjęcia i autografy sportowców pozwolą zachować wspomnienia z tego wieczoru na dłużej.

Nagrody czekają na najlepsze zawodniczki i zawodników, także w kategoriach wiekowych. Dodatkowe upominki trafią do posiadaczy szczęśliwych numerów startowych. Łączna wartość nagród rzeczowych i voucherów przekracza 20 tysięcy złotych.

Sponsor tytularny: PKO BP
Partner Strategiczny: Kujawy i Pomorze
Partner Główny: LOTTO, Małopolska
Sponsorzy: InPost, Fundacja Multisport, Technomex, MCC Medale, Immergas
Partner techniczny: 4F
Partner medyczny: Lux Med Carolina Szpital
Partner żywieniowy: Kuchnia Vikinga
Partnerzy instytucjonalni: Ministerstwo Sportu i Turystyki, Centralny Ośrodek Sportu w Zakopanem, Polskie Tatry, Miasto Zakopane, Polski Związek Lekkiej Atletyki, Akademicki Związek Sportowy
Partner regeneracyjny: 4FIZJO
Partnerzy: ALAB, Browar Dziki Wschód, Red Bull, Plusssz, Columna Medica, Silesia Memoriał Kamili Skolimowskiej, Airzone, Coffee & Sons, Termy Zakopiańskie
Partnerzy medialni: RMF FM, TVP Info, TVP Sport, WP, Tygodnik Podhalański
Organizatorzy: Bieganie.pl, Fundacja Aktywny Polak, HONEST Media, Flow Pro

eprasa.pl 2dabd86bb3

S24 sportowy24.pl

sport

TENIS STOŁOWY

Historyczne podium polskich debli! Aż trzy nasze panie wrócą z medalami z Lublany
str. 21

SKOKI NARCIARSKIE

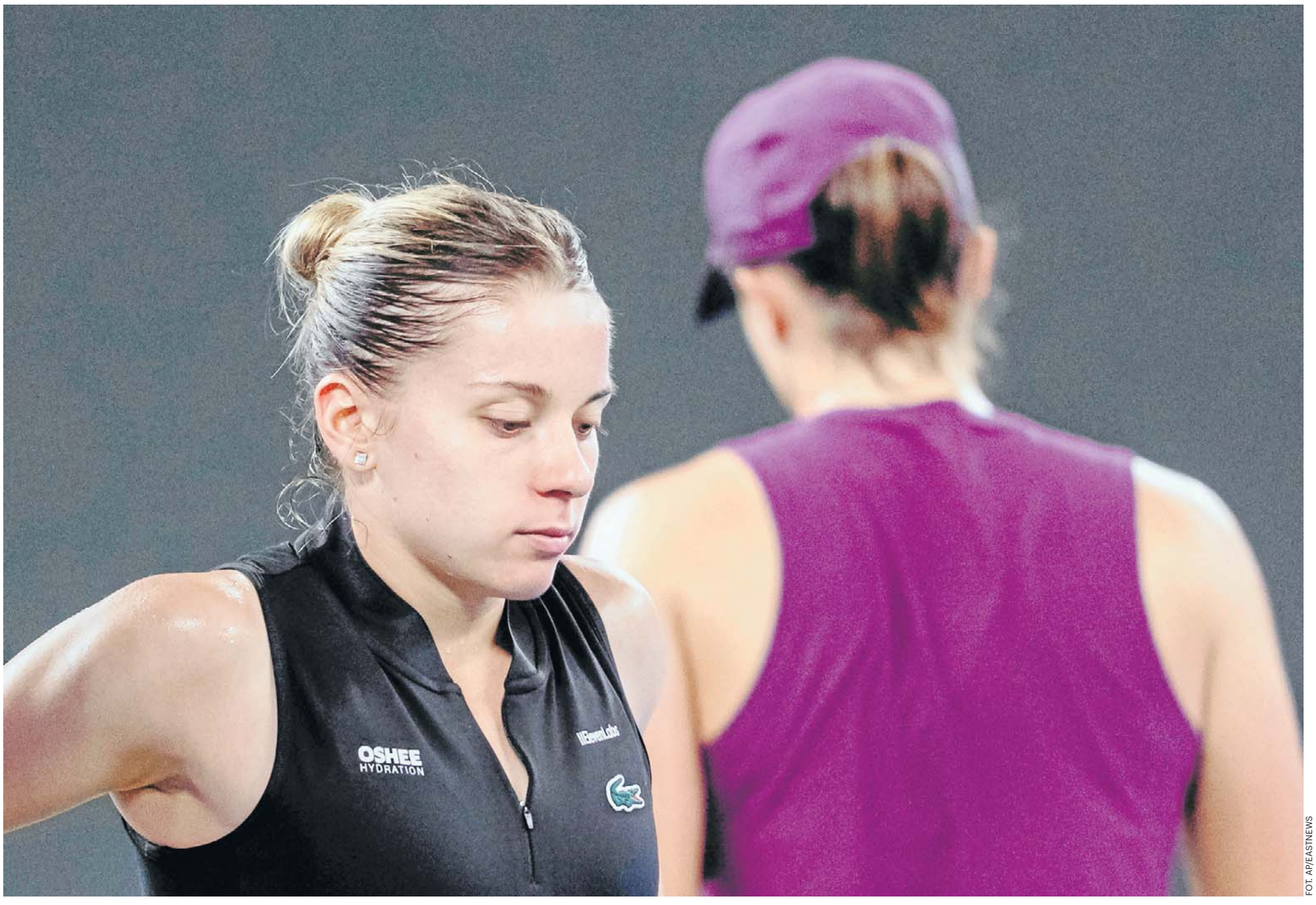
FOT. FOT. ANDRZEJ BANAS

Kacper Tomasiak dał popis w mistrzostwach kraju rozegranych w Zakopanem
str. 23

PIŁKA NOŻNA

Zieliński wreszcie chwalony w Italii, Potulski z wysoką notą w Niemczech, a Lewandowski wciąż nie może się odnaleźć w MLS...
str. 20

W półfinale turnieju WTA 1000 rozegranego w Chinach doszło do polsko-polskiej konfrontacji. Iga Świątek przegrała... także z urazem



FOT. AP/EASTNEWS

Maja Chwalińska znów oczarowała cały świat! Finezyjny styl filigranowej Polki był w Wuhan poza zasięgiem wszystkich rywalek, nawet Igi Świątek
str. 22

eprasa.pl 2dabd86bb3