

● Informacje z Łodzi, regionu, kraju i świata ● Plotki, ciekawostki ● Horoskop ● Krzyżówka

**DRZEWO ZOSTAŁO
CELOWO
USZKODZONE**



**PO 20. LATACH TRZEBA BYŁO
WYCIĄĆ PAPIESKI DĄB!**

EXPRESS
ilustrowany



**JEST NOWA ODSŁONA
„JANOSIKA”!**

● Agnieszka Kaczorowska
i Michał Rogacewicz
w serialu audio **STR. 18**

WIELKA ORKIESTRA ŚWIĄTECZNEJ POMOCY **STR. 3**



**ŁODZIANIE ZNÓW
POKAZALI
SWĄ HOJNOŚĆ**

FOT. KRZYSZTOF SZYMCIK, MATERIAŁY PRASOWE, ARCHIWUM, WIESŁAW PIERSZCHAŁA



REKREACJA
NA TYDZIEŃ PRZED FERIAMİ
WYPOŻYCZALNIE NART
PRZEŻYWAJĄ OBLĘZENIE **STR. 5**

PRACA
10 ETATÓW
W ŁÓDZKICH
WIĘZIENIACH **STR. 6**

Z SĄDU
JAKA KARA
DLA OPRAWCY
PSA? **STR. 2**



BURZĄ ELEKTROCIĘPŁOWNIĘ POD NOWE OSIEDLE **STR. 5**

EXPRESSOWO

PABIANICE 4 złote od przestępstwa. Niezwykle szczęście miał złodziej, który dokonał kradzieży w markecie. Otóż wartość jego łupów była tylko o kilka złotych niższa od granicy między wykroczeniem a przestępstwem. Oznacza to, że „tylko” zapłaci grzywnę zamiast trafić do więzienia.

Kradzież miała miejsce w markecie Lidl przy ul. Łaskiej w Pabianicach. Rabusiem okazał się 26-letni mieszkaniec powiatu kłobuckiego w województwie śląskim. W sklepie ukradł cztery akumulatory. W tym czasie na parkingu przy Lidlu pojawił się sierżant policji. Był po służbie i z rodziną przyjechał na zakupy. Wprawdzie jest mieszkańcem Pabianic, ale na co dzień pracuje w Komendzie Powiatowej Policji w Kuluszkach. Nagle zauważył, jak z Lidla wybiegł młody mężczyzna ścigany przez ochroniarza. Jego reakcja była błyskawiczna.

Policjant ruszył w pościg, ujął sprawcę kradzieży i doprowadził go do pomieszczenia ochronny sklepu. 26-latek został przekazany w ręce pabianickich stróżów prawa. Okazało się, że łupem mieszkańca powiatu kłobuckiego padły cztery sztuki akumulatorów o łącznej wartości 796 złotych - informuje podkomisarz Agnieszka Jachimek, rzecznik prasowy Komendy Powiatowej Policji w Pabianicach.

I tu szczęście złodzieja, bowiem przestępstwo popełniłby wtedy, gdyby wartość skradzionych przedmiotów przekroczyła 800 zł. Wówczas groziłaby mu kara do 5 lat więzienia. A tak popełnił wykroczenie, co oznacza, że grozi mu jedynie grzywna.

(WP)

Z SĄDU Skazani sprawcy brutalnego porwania w centrum Krośniewic. Zamaskowani napastnicy porwali Dawida M. w biały dzień w centrum Krośniewic, wpakowali do samochodu, wywieźli za miasto i skatowali. Tak twierdzi prokuratora, która zarzuciła im pobicie i uprowadzenie ze szczególnym udręczeniem. Wyrok w tej głośnej sprawie zapadł w czwartek 22 stycznia w Sądzie Okręgowym w Łodzi.

I tak 27-letni Wiesław P. został skazany na 10 lat więzienia, 21-letni Adrian T. na 8 lat, zaś 24-letni Łukasz P. na 6 lat pozbawienia wolności. Ponadto sąd wydał im zakaz kontaktowania się oraz zbliżania do pokrzywdzonego w okresie od 8 do 10 lat. Wyrok nie jest prawomocny.

Sprawa dotyczyła brutalnego wydarzenia, do którego doszło 11 grudnia 2024 r. w Krośniewicach. Według prokuratury, tego dnia ul. Toruńską szedł 31-letni Dawid M. ze swoją partnerką Dorotą G. Nagle podjechał ford focus, z którego wyskoczyło dwóch zamaskowanych napastników. Na ich widok Dawid M. rzucił się do ucieczki. Bandyci ruszyli w pościg. Dopadli Dawida M., potraktowali gazem łzawiącym, zadali cios w głowę obuchem siekiery. W miejscowości Suchodoły rozebrali Dawida M., przywiązali do krzeselka i zaczęli się nad nim pastwić. Kopali go oraz okładali pięściami i kijem bejsbolowym. Grozili, że go zabiją. Jeden z oprawców oblał ofiarę wódką i zbliżał do ciała zapaloną zapalniczkę. Urowadzonego 31-latka uratowali policjanci, którzy wpadli na posesję.

(WP)

Lili trzeci raz wróciła do schroniska...

Wczoraj do schroniska trafiła suczka o imieniu Lili. Błąkała się po ul. Łągowickiej. Ma 5 lat i waży 31,4kg. Posiada zarejestrowany czip, ale dane kontaktowe są nieprawidłowe. Osoby zainteresowane jej przygarnięciem mogą telefonować pod numery: 724 402 447, 785 500 377, 501 437 232. (JM)



FOT. SCHRONISKO ŁÓDŹ

Prokuratura dla oprawcy psa domaga się wysokiej kary!

Oskarżony zgotował psu piekło. Bił go, kopał, chwycił za nogi i rzucał nim o ścianę i meble. Pies, który panicznie bał się swego prześladowcy, nie przeżył tej gehenny.

Wiesław Pierzchała

Proces w tej sprawie zakończył się głosami stron w czwartek 22 stycznia w Sądzie Rejonowym Łódź - Śródmieście.

Na ławie oskarżonych zasiadali: 23-letni Tomasz L., który nie pojawiał się na rozprawach oraz jego 21-letnia ówczesna partnerka Anastazja S. On jako główny oskarżony usłyszał zarzut zabicia psa i znęcania się nad nim ze szczególnym okrucieństwem. Ona odpowiadała za to, że nie reagowała na wykonywane przez niego przestępstwa. Ona odpowiadała za to, że nie reagowała na wykonywane przez niego przestępstwa.

Podczas rozprawy doszło do spięcia między prokuratorką Ewą Popińską a adwokatką Anną Mroźewską, która broni Anastazji S. Otóż przemówienie pani prokurator było tak płomiennie, pełne pasji, gestykulacji i zaangażowania, że pani



FOT. WIESŁAW PIERZCHAŁA

Jako świadek w czwartek 22 stycznia zeznawała 43-letnia Katarzyna L., która słysząc podejrzane odgłosy za ścianą zaalarmowała policję, że z psem sąsiadów dzieje się coś złego.

mecenas przyznała, że bardziej przypomina jej spektakl teatralny niż mowę końcową. Po czym sarkastycznie zauważyła, że dobrze by było, aby prokuratura do każdej sprawy, a nie tylko do tej, podchodziła z takim zapałem i docieklivością.

Efekt głosów stron był zaś taki, że prokurator Popińska zażądała dla oskarżonego, który popełnił - jak podkreśliła - „odrażające przestępstwo” - pięciu lat więzienia. Jest to bardzo surowa kara - najwyższa, jaką w takich sytuacjach przewidział ustawodawca. Ponadto pani prokurator wniosła za Tomaszem L. o 15-letni zakaz posiadania zwierząt i nawiązkę w wysokości 10 tys. zł na rzecz oskarżyciela posiłkowego, czyli Towarzystwa Przyjaciół Zwierząt „Arkadia”.

W przypadku oskarżonej Ewa Popińska domagała się 5 miesięcy pozbawienia wolności, zakazu posiadania zwierząt przez trzy lata i tysiąca złotych nawiązki dla „Arkadii”. Dla odmiany mecenas Mroźewska wносиła o uniewinnienie od zarzutu znęcania się nad zwierzętami oraz o sześć miesięcy

ograniczenia wolności w formie prac społecznych w wymiarze 32 godzin miesięcznie. Za co? Za poplecznictwo. Chodzi o to, że po śmierci psa Anastazja S. telefonicznie ostrzegła swego partnera, aby nie wracał do mieszkania, bo jest w nim policja. Wyrok w tej sprawie zapadnie w lutym.

Z ustaleń Prokuratury Rejonowej Łódź - Bałuty wynika, że od lipca do października 2024 roku Tomasz L. regularnie bił 9-letniego psa rasy mieszanej o imieniu Tosia z otwartej dłoni oraz pięścią po głowie i innych częściach ciała, kopał go całym cielem i ciągnął za smycz, a ostatecznie pozbawił go życia rzucając nim o ścianę i uderzając o blat biurka. Działo się to w bloku przy ul. Marynarskiej na Bałutach. Poturbowany i zmaltrętowany pies padł 2 października 2024 roku.

DĄB PAPIESKI WYTRZYMAŁ TYLKO 20 LAT. ALE BĘDZIE NOWY

Magdalena Rubaszewska

Nie udało się uratować dębu papieskiego rosnącego przed łódzką katedrą. Jednak miejsce po nim nie zostanie puste.

Sadzonka posadzona w 2006 roku dobrze się przyjęła, z roku na rok korona z soczystymi liśćmi rozrastała się, obwód pnia się zwiększał. Ale od kilku lat drzewo marniało. Wypuszczało coraz mniej liści, a te, które wyrastały były pozwijane, rachityczne. Dąb wyglądał jakby usychał. Z pnia odpadała kora, wchodziły pod nią owady. Większość korony była pozbawiona liści.

- Obumieranie drzewa nie jest naturalne. W 2016 roku została zlecona ekspertyza. Wynikało z niej, że prawdopodobnie rok wcześniej doszło



Miejsce po dębie przy katedrze nie pozostanie puste - zapewni magistrat.

FOT. KRZYSZTOF SZYMIAK

do skażenia - podlania lub opryskania - dębu glifosatem, który jest np. składnikiem Roundupu, środka chemicznego służącego zwalczaniu chwastów.

Niestety, sięga się po niego, by pozbyć się drzew - informowali w czerwcu 2024 roku łódzcy leśnicy, którzy dokonali wówczas wizji lokalnej.

W 2016 roku podjęto pierwsze próby ratowania drzewa. Podlewano je, by zmniejszyć stężenie toksycznego związku. Regionalna Dyrekcja Lasów Państwowych w Łodzi dostarczyła ogrodnikom kurii nawozów organicznych, które miały wzmocnić roślinę. Był to jedyny sposób „neutralizacji” tego związku, ponieważ nie ma antidotum na glifosat. Także w 2023 roku wymieniono podłoże, przycięto gałęzie, zasilono nawozem.

„Drzewo usunięto na podstawie decyzji konserwatora zabytków. Dąb szypułkowy był w bardzo złym stanie, jego korona w sporej części obumarła. Nie było szans na jego dalszy prawidłowy rozwój. Planuje się posadzenie na jego miejscu nowej rośliny” - informuje łódzki magistrat.

AUTOPROMOCJA

0010990275

Zamów prenumeratę

Express Ilustrowany ☎ 42 715 80 68
bok.prenumerata@polskappress.pl
prenumerata.expressilustrowany.pl

EXPRESS
ilustrowany

www.expressilustrowany.pl
e-mail: express@express.lodz.pl

REDAKCJA 90-532 Łódź, ul. ks. I. Skorupki 17/19
Redaktor naczelny Marek Krzciuk
Sekretariat 42 66 59 300
BIURO REKLAMY Polska Press Sp. z o.o. Oddział Biuro Reklam w Warszawie Filia Łódź, ul. ks. I. Skorupki 17/19, 90-532 Łódź, tel. 6659-400.

Ogłoszenia na telefon 0-800 47-28-52. Adresy i telefony biur ogłoszeń na stronach ogłoszeniowych
WYDAWCA Polska Press Sp. z o.o. Warszawa 02-672, ul. Domaniewska 45

Prezes Zarządu Polska Press Grupy Zenon Nowak
Prezes Makroregionu Aneta Sarga-Burtan
Dyrektor sprzedaży makroregionu Anna Galsuzka tel. 502 49 92 57
Marketing Paweł Biernacki
Patronaty: patronaty.lodzkie@polskappress.pl

Projekt graficzny Tomasz Bocheński;
Biuro Prasowe: biuroprasowe@polskappress.pl
Biuro Konsumenta PPG, e-mail: biurokonsumenta@polskappress.pl, tel. 12 688 85 10
DRUK Drukarnia ZPR Media S.A., 04-190 Warszawa, ul. Jubilerska 10

POLSKA
PRESS
GRUPA



Prenumerata z dostawą do domu: bok.prenumerata@polskappress.pl, tel. 42 715 80 68
Garmond: prenumerata dla klientów indywidualnych prenumerataprasy@poczta.pl, tel. 12 422 14 85;
dla firm i instytucji: prenumerataprasy@garmondpress.pl
Kolporter: prenumerata wyłącznie dla firm i instytucji www.prenumerata.kolporter.com.pl, tel. 41 367 88 66;
Poczta Polska: www.prenumerata.poczta-polska.pl, lub w najbliższym urzędzie pocztowym.

© - umieszczenie takich dwóch znaków przy artykule, w szczególności przy aktualnym artykule, oznacza możliwość dalszego rozpowszechniania tylko i wyłącznie po uzyskaniu zgody z cennikiem zamieszczonym na stronie http://www.expressilustrowany.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy grała po łódzku!

Wczoraj znów zagrała Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy. Jej 34. finał to była tradycyjna MotoSzarża na Piotrkowskiej, koncerty w Manufakturze, stoiska profilaktyczne w Porcie Łódź i wiele mniejszych atrakcji. Ale przede wszystkim setki wolontariuszy i puszek na datki.

Jakub Mlonka

Wczoraj o godzinie 12 spod Urzędu Miasta Łodzi wyruszyła MotoSzarża z autami Stowarzyszenia Moto Błoto Łódź. Uczestnicy udali się w kierunku Placu Wolności, a następnie ulicami Więckowskiego, Zachodnią, Jaracza, kończąc trasę na Piotrkowskiej.

Przed startem, o godzinie 11, odbyła się licytacja gadżetów WOŚP i przejazdów w samochodach biorących udział w MotoSzarży. Uczestnicy mogli zająć miejsce w legendarnym gąsiennicowym Volvo, zabytkowej replice Fia 125 GTI czy w strażackim Mercedesie.

- Uwielbiam takie terenówki, od dziecka fascynowałem się samochodami. Zbierałem resoraki, a na osiemnastkę czekałem tylko po to, żeby w końcu móc wsiąść za kierownicę prawdziwego auta - śmieje się pan Krzysztof, wieloletni kierowca ciężarówki i absolwent łódzkiego technikum samochodowego. - Syn

ewidentnie ma to po mnie - ciągnie go do samochodów, więc dzisiaj staliśmy razem w pierwszym rzędzie. Ryk silnika i od razu dzień robi się lepszy!

Po MotoSzarży wielu uczestników udało się na piknik finałowy WOŚP w Manufakturze, gdzie czekały dodatkowe atrakcje, licytacje i koncerty. M.in. już po raz 17. studenci Uniwersytetu Łódzkiego i mieszkańcy Łodzi zbudowali gigantyczne serce z monet w ramach akcji „Zbudujmy Razem Serce”. Uczestnicy przynosili grosiki w reklamówkach, stoikach, a nawet w charakterystycznych niebieskich torbach z popularnego sklepu meblowego. W zeszłym roku zebrano 91 973,95 zł.

- Grosiki oddane, czyli można śmiało powiedzieć, że nadszedł czas na odkładanie monet na przyszły rok - żartowała pani Karolina Dróżdż. - To już jest nasza tradycja. Zaczęło się od mojego męża Kamila, który zbierał stoik grosików - taki zwykły, jaki każdy ma w domu. Syn śmiał

się, że kiedyś były w nim ogórki, a teraz są grosiki. I tak już zostało. Najpierw oddajemy monety, a potem idziemy korzystać z innych atrakcji.

Tegoroczny, 34. finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy odbywa się pod hasłem „Zdrowe brzuszki naszych dzieci”, a zbiórka koncentrowała się na wsparciu dziecięcej gastroenterologii.

Jedną z akcji w ramach finału WOŚP był wyczyn Jarosława Piechoty, który już po raz 9. biegał po schodach jednego z biurowców w centrum Łodzi. Robił to przez 10 godzin, przy okazji zbierał datki do puszek.

- Każde wejście to mały gest, który realnie pomaga - opowiadał cały czas wbiegając na kolejne stopnie. - To nie tylko wyzwanie dla mnie, ale też zabawa i okazja dla odwiedzających, żeby poczuć tę energię WOŚP.

Przez osiem wcześniejszych edycji Jarosław Piechota w ciągu 80 godzin wszedł aż 794 razy

na 13. piętro, co daje 10 322 piętra, 236 612 schodów i niemal 40 tysięcy kilometrów w pionie. Łącznie udało mu się zebrać 134 206,41 zł.

Jak co roku na wydarzenia finału WOŚP można było podjechać zabytkowym tramwajem lub autobusem. Tramwajowa linia 341 kursowała od krańcówki Widzew-Augustów do dworca Łódź Żabieniec, a autobusowa linia 342 między placem Mikulskiego a skrzyżowaniem ulicy Zachodniej z Limanowskiego.



FOT. KRZYSZTOF SZYMCAK

Kiedy koniec remontu Radwańskiej? To zależy od zimy

Jacek Zemła

Łodzianie, studenci i pasażerowie MPK dopytują o perspektywę udrożnienia w obu kierunkach ul. Radwańskiej. Ostatnie prace odbywały się tam przed Nowym Rokiem, a w styczniu nie dzieje się praktycznie nic. Tymczasem utrudnienia w ruchu są kolosalne.

Na ul. Radwańskiej od jesieni funkcjonuje tylko jeden kierunek ruchu - w stronę ul. Żeromskiego. To powoduje problemy komunikacyjne w części kampusu Politechniki Łódzkiej, utrudnia dojazd do szpitala im. Pirogowa, trudno wyjechać z ul. Stefanowskiego, która nadal jest jednokierunkowa z wyjazdem... zablokowanym barierkami. Do tego korki, które w godzinach popołudniowych sięgają

od Al. Kościuszki do ul. Żeromskiego. - Kiedy to się wreszcie skończy? - pytają kierowcy.

Okazuje się, że przestój spowodowany jest pogodą. Wykonawca nie może położyć ostatniej warstwy asfaltu podczas mrozów. Jest więc nadzieja, że gdy tylko się ociepli, a ma to nastąpić w tym tygodniu, roboty zostaną wznowione.

- Termin pełnego otwarcia ul. Radwańskiej uzależniony jest w dużej mierze od wznowienia prac budowlanych, a to uzależnione jest od panujących warunków atmosferycznych. Drogowcy jeszcze przed Nowym Rokiem wykonali większość z zakładanego zakresu robót. Licząc od momentu ponownego rozpoczęcia prac, inwestycja powinna zakończyć się w ciągu miesiąca - informuje rzecznik Zarządu Dróg i Transportu Wiktor Stańczyk.



Snieg i mróz zatrzymały prace. Gdy się ociepli, wykonawca będzie potrzebował jeszcze miesiąca na dokończenie prac.

FOT. GRZEGORZ GALASINSKI

Właścicielem 20-hektarowego terenu po dawnej Elektrociepłowni EC2 jest firma JHM Development. Planuje ona wybudowanie tu osiedla mieszkaniowego na około 2,5 tys. lokali.

Dodatkowo na terenie nieruchomości znajdą się powierzchnie handlowe, biurowe i rekreacyjne. Inwestor chce wykorzystać do tego celu zabudowane budynki, których sporo zachowało się na terenie EC2.

Firma JHM Development w 2021 r. kupiła od syndyka udziały w upadłej spółce Hakamore, która ma prawa do wieczystego użytkowania terenu Elektrociepłowni EC2. Już wtedy zrodził się pomysł wykorzystania go pod budownictwo mieszkaniowe i han-

dlowo-rozrywkowe. Sporo czasu zajęły jednak ustalenia z Wojewódzkim Konserwatorem Zabytków co do części zakładu, która objęta została ochroną konserwatorską.

EC2 powstała w latach 60. ubiegłego wieku jako pierwsza nowoczesna elektrociepłownia w Łodzi. Przez lata PRL funkcjonowała pod szyldem Elektrociepłownia im. Lenina i dostarczała ciepło do łódzkich osiedli Żubardź, Karolew i Retkinia oraz parę technologiczną do zakładów. Do 2005 r. należała do francuskiej grupy Dalkia, a ostatnio, przed zakupem przez dewelopera, do grupy Veolia. Obiekt od dekady jest wyłączony z eksploatacji.

Po oczyszczeniu terenu z nieobjętych ochroną konserwatorską obiektów rozpocznie się budowa nowego osiedla.



Obiekt od dekady jest wyłączony z eksploatacji.

Magistrat w tym roku ma w planach remont ul. Wróblewskiego, a deweloper planuje wybudowanie nowej ulicy łączącej al. Politechniki z ul.

Wieniawskiego. Ulica ta ma być ogólnodostępna, częściowo ma przebiegać w śladzie dawnej boczny pod wiaduktem al. Jana Pawła II.

● Inwestycja

Ciężki sprzęt wjechał na teren dawnej elektrociepłowni.

Burzą elektrociepłownię

Rozpoczęło się wyburzanie dawnej Elektrociepłowni EC2 przy ul. Wróblewskiego. W miejscu dawnej kotłowni i hali generatorów powstanie osiedle mieszkaniowe z biurami, lokalami usługowymi i sklepami. Wybudowana ma być również nowa ulica.

FOT. GRZEGORZ GALASINSKI

Jacek Zemła

REKLAMA

0211460967

laberka
sajowy
angielka
zalewajka
ekspressik
lajpo
brzuszek
żulik
migawka
tytka
chęchy
krańcówka

ODDAJ SWÓJ GŁOS

ŁÓDZKIE

SŁOWO

#

ROKU

2025

www.expressilustrowany.pl

EXPRESS
ilustrowany

Łodzianie spieszą na narty. Wypożyczalnie sprzętu są obleżone

Nie zamykają się drzwi łódzkich wypożyczalni sprzętu narciarskiego, klient wchodzi za klientem. Na naostrzenie nart trzeba czekać nawet tydzień. Ale nie ma się co dziwić, bo takich warunków miłośnicy szusowania nie mieli od 3-4 lat. Ostatni taki intensywny sezon był w latach 2022 i 2023.

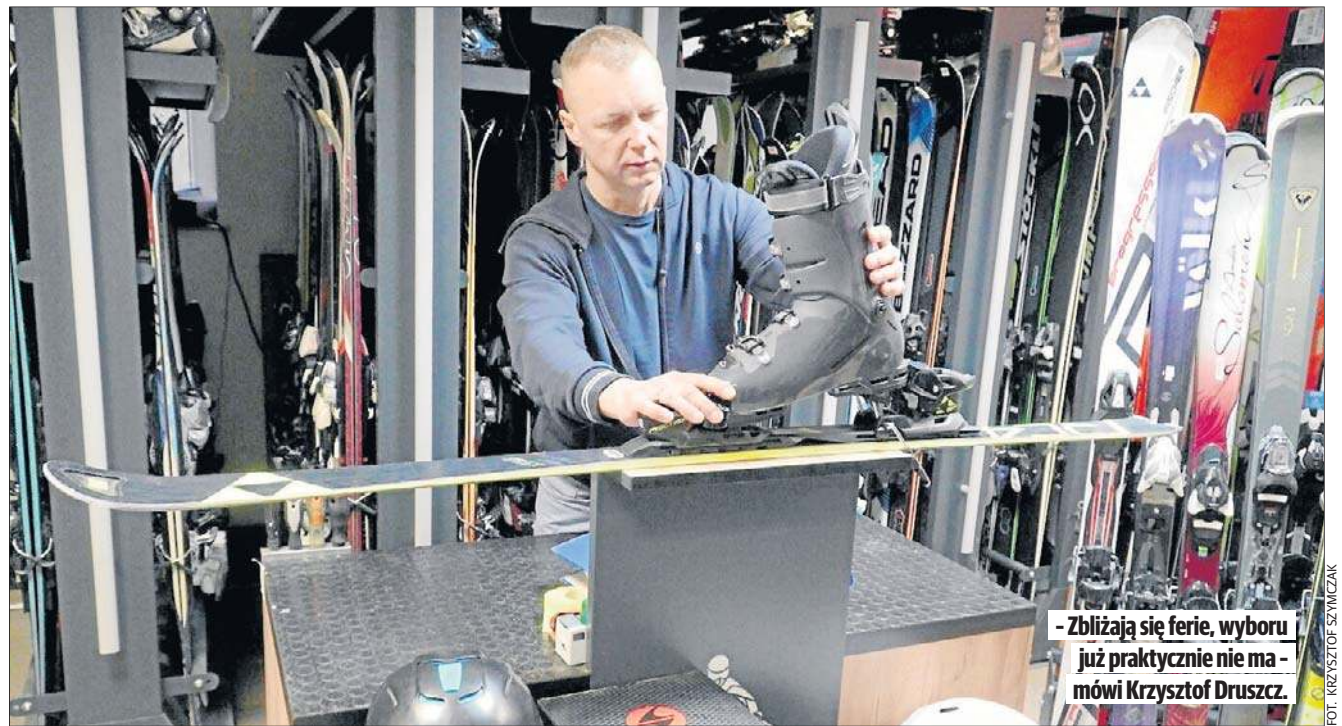
Magdalena Rubaszewska

W górach leży gruba warstwa naturalnego śniegu, a tam, gdzie zalega go mniej, dosypuje się sztuczny. W centralnej Polsce, gdzie zazwyczaj pokrywa pozwalająca na poruszanie się na nartach jest zjawiskiem rzadkim, tej zimy śniegiem synęło wyjątkowo obficie. To zmotywowało do ruchu sporą grupę zwolenników biegówek.

Przychodzą klienci zainteresowani i wypożyczaniem, i serwisowaniem, i zakupem sprzętu. Nie ma spokoju w wypożyczalni czy serwisie. Po terminach realizacji usług widać, jak duże jest to zainteresowanie. Myślę, że w tej chwili trudno jest znaleźć miejsce, które

oferuje krótszy czas oczekiwania na przygotowanie sprzętu niż około tygodnia - mówi Krzysztof Druszczyk, właściciel jednej z wypożyczalni nart i punktu serwisowego w Łodzi. - Dlatego zawsze zachęcamy wszystkich, żeby przyjść i przygotować narty do sezonu we wrześniu, październiku. W tych miesiącach nie tworzą się kolejki. Można też przyjść w kwietniu, maju, po sezonie i przygotować narty na następny rok. To optymalne rozwiązanie, natomiast większość osób przypomina sobie o tym w styczniu i musi czekać.

Jeżeli chodzi o serwis narciarski to podstawowa usługa, czyli ostrzenie ze smarowaniem kosztuje 100 - 120 zł, samo smarowanie 40 zł. Dodatkowe czynności, na przykład



- Zbliżają się ferie, wyboru już praktycznie nie ma - mówi Krzysztof Druszczyk.

FOT. KRZYSZTOF SZYMCAK

montaż wiązań, to wydatek od 30 do 60 zł. Wypożyczenie kompletu: narty, buty, kijki - dla dzieci to koszt od 250 do 350 zł, dla dorosłych od 300 do 400 zł na okres od 7 do 10 dni. Za deskę snowboardową, wiązania i buty trzeba zapłacić od 300 do 450 zł za 7 - 10 dni w zależności od rodzaju deski

i butów - sznurowanych czy z systemem boa.

- U nas jest opłata za wypożyczenie na kilka dni, by przed wyjazdem przyjść i sprzęt bez pośpiechu odebrać, a po powrocie spokojnie go oddać, a nie gonić na złamanie karku, bo będzie naliczona opłata za kolejną dobę - wyjaśnia Krzysztof Druszczyk.

Obecnie jeśli chodzi o wypożyczenie nart, butów to zbyt dużego wyboru nie ma, zostały końcówki, bo zbliżają się ferie i nastal czas odbierania a nie wybierania sprzętu.

- Wydajemy go już teraz, żeby klienci nie czekali do ostatniego momentu, a mogli na spokojnie przed wyjazdem go za-

brać i myśleć bardziej o spakowaniu bagażu niż o odbiorze nart czy deski snowboardowej na ostatnią chwilę - mówi Krzysztof Druszczyk.

W Łodzi z roku na rok przybywa ludzi uprawiających snowboard i narciarstwo, a prawdziwe odrodzenie przeżywa narciarstwo biegowe.

Dotacje na przydomowy ogródek i zbiornik

Magdalena Rubaszewska

Przydomowy ogródek lub skwer, łąka pod oknem, ściana w bluszczu, dach w rozchodnikach, deszczówka w beczce - mieszkańcy bloków, kamienic, domów w Łodzi za miejskie dotacje będą mieć okazję tak zazielenić swoje otoczenie i je pielęgnować.

Nabór wniosków już się rozpoczął, potrwa do 28 lutego 2026 roku. Dotacje będą przyznawane z programu „Zielone Mikrogranty”. To pierwsza jego edycja. Przeznaczono na niego 220 tys. zł z budżetu miasta. W poprzednich latach takie zielone inwestycje oraz projekty związane z retencją wody realizowano w ramach dwóch programów - „Zazieleniamy” oraz „Zbieramy deszczówkę”. Dotacje z „Zielonych Mikrograntów” mają zachęcać Łodzian do podejmowania proekologicznych



Korzystając z miejskich dotacji można zazielenić podwórko.

FOT. UMIA

przedsięwzięcie w najbliższym otoczeniu, czyli na podwórkach, osiedlach, w pasażach czy innych wspólnych przestrzeniach. O finansowe wsparcie mogą ubiegać się nieformalne grupy sąsiedzkie, organizacje pozarządowe. Pieniądze powinny być przeznaczone na urządzenie i rozwijanie nowych terenów zielonych, np. skwerów, sadzenie roślin, wspierające bioróżnorodność zakładanie łąk kwiet-

nych, stawianie domków dla owadów zapylających oraz na zielone ściany i dachy. Będą popierane finansowo projekty związane z retencją wody, urządzeniem ogrodów deszczowych, instalowaniem zbiorników na deszczówkę, systemów nawadniających. Pieniądze przyzna się też na organizowanie warsztatów i działań edukacyjnych podnoszących świadomość klimatyczną, inicjatywy

promujące współdzielenie, ponowne użycie i idee re-use. Na jeden projekt pomysłodawca otrzyma od 500 zł do 10 tys. zł. Dotacje są bezzwrotne.

Wnioski można składać za pośrednictwem strony internetowej: www.opus.org.pl/zielone-mikrogranty. Partnerem odpowiedzialnym za formalną obsługę programu oraz wsparcie merytoryczne wnioskodawców jest Fundacja OPUS.

Adwokaci i przedsiębiorcy będą razem działać w mediach społecznościowych

Liliana Bogusiak-Jóźwiak

Adwokaci zrzeszeni w Okręgowej Izbie Adwokackiej w Łodzi podpisali porozumienie o dalszej współpracy z Fundacją Rozwoju Przedsiębiorczości imienia prof. Jerzego Dietla. Będą przybliżać problemy prawne w mediach społecznościowych.

- Chcemy wykorzystać potencjał adwokatów w szerszej formule, aby ich przekaz dotarł do jak większej liczby odbiorców - mówi adwokat Paulina Tomaszewska-Lipartowska, dziekan Okręgowej Rady Adwokackiej w Łodzi. - Pokazanie pewnych rozwiązań nieograniczonej rzeszy osób będzie miało korzyści zarówno dla przedsiębiorców, jak i adwokatów.

Adwokatura łódzka z przedsiębiorcami współpracują od lat, ale wcześniejsza umowa podpisana była przed erą mediów społecznościowych. Stąd konieczność jej dostosowania do świata w którym liczy się przekaz na TikToku a i Facebooku.

Na mocy podpisanego właśnie porozumienia adwokaci będą prowadzić edukację prawną dla przedsiębiorców, osób, którzy chcą założyć firmę oraz tych, którzy potrzebują wsparcia prawnego. Adwokaci będą przygotowywali treści na posty, podcasty, różnego rodzaju materiały wideo w formie rolek, które przedsiębiorcy będą publikować na swoich profilach w mediach społecznościowych.



Wystawy przed świętami Bożego Narodzenia w 2026 roku nie będzie.

W tym roku w „Botaniku” będzie tylko jedna wystawa. Dlaczego?

Magdalena Rubaszewska

Szklany pawilon szumnie nazwany Dżunglą 360, o który w Łodzi rozpętała się burza, to – jak przekonują władze miasta – początek zmian w Ogrodzie Botanicznym. Czy kolejnym sposobem na „ożywienie” podupadłego, niedofinansowanego ogrodu jest... mniej organizowanych w nim wystaw?

Takie nasuwa się pytanie po zaznajomieniu się z kalendarzem imprez w 2026 r., zadziwiająco skromnym. Zaplanowano tylko jedną wystawę – „Owoce, warzywa, kwiaty”, którą będzie można zobaczyć w październiku.

Pozostałe trzy propozycje wystawami nazwać trudno. Są to po prostu kwitnące co roku stałe kolekcje tulipanów, piwonii i liliowców.

Łodzianie nie obejrzą już stroików, kompozycji i ozdób świątecznych prezentowanych co roku z okazji Świąt Bożego Narodzenia. Drugi rok z rzędu nie odbędą się ekspozycje z cyklu „Kultura Japonii”, „Ogrody w szkole”, „Grzyby znane i mniej znane”, a wcześniej z sa-

li wystawowej przy ul. Retkińskiej zniknęły prezentacje storczyków, fiołków afrykańskich, ziół i roślin leczniczych.

Przeciwnicy stawiania w ogrodzie za 380 mln zł przeszklonego budynku z egzotyczną roślinnością podkreślają, że od lat „botanik” jest zaniedbywany, brakuje finansowania, w tym na etaty dla pracowników, wprowadzane są oszczędności kosztem zieleni. Co na to władze miasta?

„Liczba imprez w tegorocznym kalendarzu nie wynika z niedofinansowania ani braków kadrowych. To pierwszy etap planowania tego, co się wydarzy, zmieni się formuła imprez. W ogrodzie będą odbywać się wycieczki i warsztaty edukacyjne w ramach Akademii Różnorodności. W 2026 roku nie zaplanowano wystawy „Magia Świąt Bożego Narodzenia”. Zastąpi ją szersza oferta warsztatów świątecznych” – czytamy w odpowiedzi biura prasowego łódzkiego magistratu.

„Przewiduje się więcej spotkań w plenerze, wśród nich nowe, które odbędą się po raz pierwszy” – dodaje biuro prasowe Urzędu Miasta Łodzi.

Praca czeka w areszcie przy ulicy Smutnej

Dyrekcja jednostki chce zatrudnić 12 nowych funkcjonariuszy, dokumenty można składać do jutra. Ile zarabiają pracownicy aresztu? Na początku najmłodszy mogą liczyć na blisko 5700 zł „na rękę”.

Jakub Mlonka

Najwięcej etatów czeka w dziale ochrony – Areszt Śledczy przy ul. Smutnej chce przyjąć dziesięciu strażników. Oprócz tego jednostka prowadzi nabór na stanowisko młodszego wychowawcy oraz pielęgniarki, pielęgniarskiego lub ratownika medycznego.

Wszyscy przyjęci funkcjonariusze zostaną zatrudnieni w ramach służby stałej, co oznacza etat w formacji mundurowej, a nie umowę czasową. Jakie warunki trzeba spełnić?

Kandydaci muszą posiadać polskie obywatelstwo, co najmniej średnie wykształcenie oraz uregulowany stosunek do służby wojskowej. Konieczna jest także niekaralność oraz dobra kondycja fizyczna i psychiczna, która weryfikowana jest na kolejnych etapach postępowania kwalifikacyjnego.

Jednym z głównych argumentów przemawiających za służbą w areszcie są zarobki i dodatki. Podstawowe miesięczne wynagrodzenie netto wynosi:

- 5 676 zł - dla osób poniżej 26. roku życia,
- 5 258 zł - dla kandydatów powyżej tego wieku.

Do tego dochodzą świadczenia, które znacząco podnoszą realne dochody. Funkcjonariusze mogą liczyć m.in. na dodatkowy mieszkaniowy w wysoko-



Funkcjonariuszom przysługują dopłaty do wypoczynku, zwrot kosztów dojazdu do pracy oraz możliwość przejścia na świadczenie emerytalne po 25 latach służby.

ści około 1500 zł, płatne nadgodziny (ok. 30 zł netto za godzinę), tzw. mundurowkę w kwocie ok. 2200 zł, a także trzynastą pensję.

Służba Więzienna zachęca młodych ludzi do wstąpienia w jej szeregi:

– To pewna praca od pierwszego dnia, regularna pensja i dodatki, szkolenia, które naprawdę coś dają oraz jasna ścieżka awansu. Nie trzeba mieć doświadczenia. Kandydata nauczymy wszystkiego.

Liczy się zaangażowanie, odpowiedzialność i gotowość do działania. To nie jest praca dla każdego, to praca dla tych, którzy chcą czegoś więcej – mówi „Expressowi Ilustrowanemu” por. Daria Sadowska, rzecznik dyrektora Aresztu Śledczego w Łodzi.

Funkcjonariuszom przysługują dopłaty do wypoczynku, zwrot kosztów dojazdu do pracy oraz możliwość przejścia na świadczenie emerytalne po 25 latach służby. Zaintere-

sowani mają czas na złożenie kompletu dokumentów tylko do jutra (27 stycznia). Nabór jest ograniczony liczbą miejsc, a doświadczenie z poprzednich lat pokazuje, że chętnych zwykle nie brakuje. Dla szukających stabilnej pracy w mundurze to może być ostatni moment, by spróbować sił w łódzkiej jednostce przy ul. Smutnej. Trzeba przynieść podanie, ankietę, świadectwa pracy i dokumenty potwierdzające wykształcenie.

REKLAMA 0011457249

Nekrologi i kondolencje zlecisz

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

Zadzwoń

502 499 119, 502 499 127

lub przez internetowe biuro ibo.polskapers.pl

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

Koniec remontu Komendy Miejskiej Policji w Łodzi

Wiesław Pierzchała

Dobiegł końca gruntowny remont głównej siedziby Komendy Miejskiej Policji przy ul. Sienkiewicza. To jedna z największych policyjnych inwestycji w Łódzkiem. Prace zaczęły się w 2021 r. kosztowały prawie 60 mln zł.

Niedawno usunięto budowlano-ochronne ogrodzenie otaczające siedzibę KMP, do której zaczęli się już wprowadzać pierwsi stróże prawa. Okres przejściowy potrwa do końca marca, kiedy obiekt osiągnie

pełną funkcjonalność. W siedzibie KMP odnowiono elewacje, wymieniono dach, stolarkę okienną i drzwiową, zainstalowano windy, zmodernizowano instalacje elektryczną i wodno-kanalizacyjną. Komenda składa się z dwóch budynków: głównego przy ul. Sienkiewicza 28/30 i drugiego, mniejszego przy ul. Tuwima 12a, który po remoncie został przekazany do użytkowania policjantom i pracownikom cywilnym we wrześniu 2025 r. W pierwszym budynku będzie pracowało 338 osób, a w drugim 85.

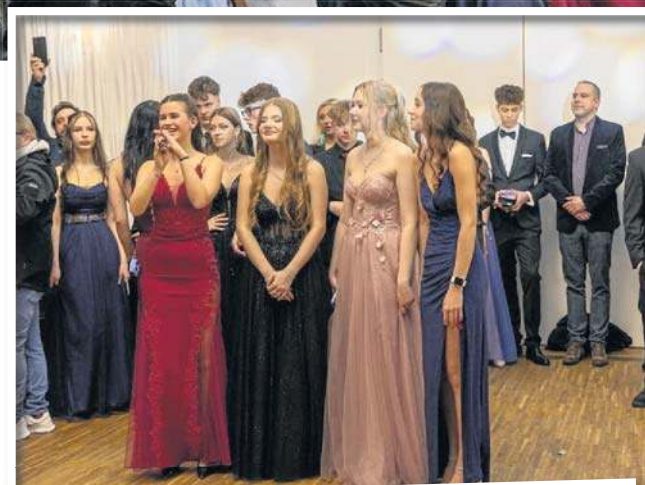


W odnowionej siedzibie KMP w Łodzi będą pracowały 423 osoby.

FOT. GRZEGORZ GAJAŃSKI



Zrzucili mundury i dalej w suknie i garnitury!



To była prawdziwa studniówka - bo odbywał się dokładnie na 100 dni przed maturą!

W piątek 23 stycznia bawili się na niej uczniowie ostatnich klas XVIII Liceum Ogólnokształcącego im. Jędrzeja Śniadeckiego w Łodzi.

Magdalena Jach

Bal studniówkowy rozpoczął się o godz. 19 w kompleksie hotelowym Czarny Staw w Nowym Adamowie pod Aleksandrowem Łódzkim.

Na parkiecie pojawiło się blisko 200 maturzystów, a wraz z nimi osoby towarzyszące, zaproszeni nauczyciele oraz dyrekcja szkoły. Skala imprezy jest imponują-

ca i dlatego do dyspozycji uczestników oddano dwie eleganckie sale: Platynową i Brylantową.

XVIII LO to szkoła wyjątkowa na mapie Łodzi. Od lat prowadzi klasy mundurowe o profilach wojskowym, policyjnym, strażackim, kryminalistycznym oraz ratownictwa medycznego. Tego wieczoru jednak mundury i treningowe dresy ustąpiły miejsca wieczorowym sukniom i eleganckim garniturom. Prezentacja uczniów na balu - nienaganna. Oficjalną część otworzył tra-

dycyjny polonez, przygotowany z dużą starannością był podziwiany i oklaskiwany przez gości. Młodzież nie weszła, a uroczyste wmaszerowała na salę - krokiem defiladowym! Później wybrane pary zaprezentowały również walca, który także ogromnie się podobał.

Nauczyciele i rodzice nie kryli wzruszenia, wspominając pierwsze dni dzisiejszych maturzystów w szkolnych murach. Trudno było nie zauważyć, jak bardzo młodzi ludzie dojrżeli, wydorosleli i wypiękniali na przestrzeni tych kilku lat w liceum.



ŚMIERCIONOŚNY WIRUS NIPAH. KOLEJNE PRZYPADKI W INDIACH

Kazimierz Sikorski, PAP

W jednym z największych miast Indii wykryto wirusa przeniesionego przez nietoperze. Na razie nie ma na niego szczepionki ani lekarstwa.

Pochodzący od nietoperzy wirus Nipah wykryty został w Bengalu Zachodnim, koło trzeciego pod względem ludności miasta w kraju, Kalkuty. Władze wprowadziły kwarantannę i starają się powstrzymać epidemię.

Według indyjskich mediów zgłoszono kolejne zakażenia, w tym u lekarza i dwóch pielęgniarek. Obie kobiety pracowały w prywatnym szpitalu w Barasat. Jedną z nich jest w stanie krytycznym.

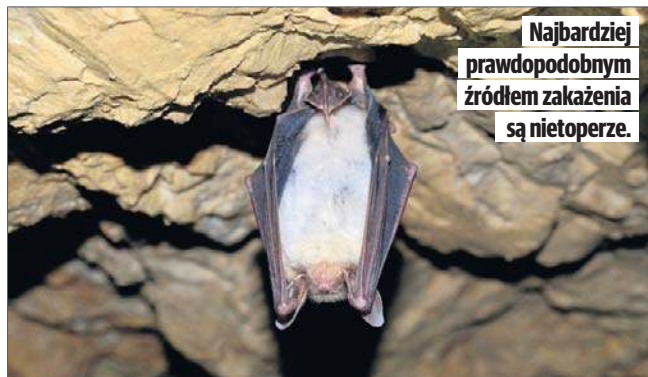
Wirus Nipah przenosi się między ludźmi a zwierzętami, głównie za pośrednictwem zakażonych nietoperzy lub świń. Kontakt między ludźmi może też prowadzić do rozprzestrzeniania się wirusa.

Nietoperze owocożerne, rozpowszechnione w miastach

i na wsiach Indii, są naturalnymi nosicielami wirusa. Infekcja początkowo przebiega bezobjawowo, potem pacjenci mają poważne problemy z oddychaniem.

Objawy obejmują gorączkę, bóle głowy, mięśni i wymioty, a ciężkie przypadki powodują zapalenie mózgu, prowadzące do śpiączki. Ten wirus charakteryzuje się wysoką śmiertelnością i obecnie nie ma szczepionki ani skutecznego leczenia.

Od lutego zmieniają się zasady wypłaty 800 plus dla obywateli Ukrainy ze statusem UKR. Nowe przepisy obejmą około 150 tys. osób, które będą miały obowiązek ponownie złożyć wnioski oraz spełnić warunek aktywności zawodowej. ZUS poinformował PAP, że 31 stycznia 2026 r. wypłata 800 plus dla obywateli Ukrainy ze statusem UKR zostanie wstrzymana. Aby mogli oni zachować prawo do świadczenia, od 1 lutego 2026 roku będą musieli złożyć nowy wniosek na okres świadczeniowy 2025/2026.



Najbardziej prawdopodobnym źródłem zakażenia są nietoperze.

Stany Zjednoczone-Ukraina-Rosja. Pierwsza tura rozmów zakończona

Karolina Wrońska, PAP

Rozmowy trójstronne między delegacjami USA, Rosji i Ukrainy w Abu Zabi były bardzo konstruktywne i będą kontynuowane w przyszłym tygodniu - tak podsumowali uczestnicy spotkania.

Jak podała w sobotę agencja Reutersa, powołując się na przedstawiciela władz USA, które pośredniczą w rozmowach, kolejna runda rozmów odbędzie się w następną niedzielę również w Abu Zabi.

„Zełenski poinformował w komunikatorze Telegram, że uczestnicy rozmów w stolicy Zjednoczonych Emiratów Arabskich (ZEA) dyskutowali o możliwych warunkach zakończenia wojny rosyjsko-ukraińskiej i monitorowaniu bezpieczeństwa przez Stany Zjednoczone.

„Spotkania w Emiratach dobiegły końca. Był to pierwszy taki format od dłuższego czasu - dwudniowe trójstronne spotkanie. Udało się omówić wiele kwestii i ważne jest, że rozmowy były konstruktywne. Głównym tematem dyskusji były możliwe warunki zakończenia wojny. Bardzo cenię sobie świadomość konieczności amerykańskiego monitorowania i kontroli procesu zakończenia wojny oraz przestrzegania rzeczywistego bezpieczeństwa” - napisał Zełenski. Szef państwa ukraińskiego oświadczył, że



Były to pierwsze rozmowy, na których przedstawiciele USA spotkali się z negocjatorami z Ukrainy i Rosji.

w wyniku spotkań strony uzgodniły, że poinformują swoje stolice o każdym z aspektów negocjacji i uzgodnią z przywódcami dalsze kroki.

„Wojskowi ustalili listę kwestii do omówienia podczas ewentualnego kolejnego spotkania. Jeśli strony będą gotowe do podjęcia dalszych działań - a Ukraina jest gotowa - odbędą się kolejne spotkania, potencjalnie już w przyszłym tygodniu” - wyjaśnił Zełenski.

Wcześniej cytowane przez Reutersa rosyjskie MSZ zadeklarowało, że Kreml jest gotów na kontynuację rozmów, które

miałyby mieć miejsce w Stambule.

Portal Axios podał, że wysłannicy Trumpa wyszli z rozmów nastawieni „bardzo optymistycznie” i ocenili, że są na ścieżce, by zawęzić różnice między stronami w sprawie kluczowej kwestii spornej, tj. kontroli terytorium w Donbasie.

Także rzecznik rządu ZEA przekazał, że rozmowy między delegacjami Rosji, Ukrainy i USA, które zakończyły się w sobotę w Abu Zabi, przebiegły w „konstruktywnej atmosferze”. Jak dodał, negocjacje skupiły się na wciąż nierozstrzy-

gniętych elementach planu pokojowego zaproponowanego przez USA.

Były to pierwsze rozmowy, podczas których przedstawiciele prezydenta USA Donalda Trumpa jednocześnie spotkali się z negocjatorami z Ukrainy i Rosji. Wcześniej Amerykanie rozmawiali naprzemiennie z Rosjanami i Ukraińcami.

Najwyższy przywódca Iranu Ali Chamenei wprowadził się do specjalnie dla niego przygotowanego podziemnego schronu w Teheranie. Ali Chamenei zrobił to, gdy wyżsi urzędnicy armii i bezpieczeństwa uznali potencjalny atak USA za wysoce prawdopodobny - podał opozycyjny serwis Iran International, powołując się na dwa źródła zbliżone do rządu.

Informatorzy opisali schron jako silnie ufortyfikowany obiekt połączony licznymi tunelami z nazimnymi budynkami ważnymi dla sprawowania władzy i przetrwania reżimu.

Pod nieobecność ukrywającego się ajatollaha jego trzeci syn, Masud Chamenei, przejął codzienne zarządzanie biurem ojca i stał się głównym pośrednikiem między nim a irańskim rządem. Dosłowne zejście irańskiego przywódcy do podziemia dowodzi, że wywiad wojskowy Iranu jako wysoce prawdopodobny uznał potencjalny atak sił Stanów Zjednoczonych.

Schronisko dla zwierząt w Sobolewie zostało zamknięte. Część zwierząt trafiła do domów

Karolina Wrońska, PAP

W sobotę premier Donald Tusk poinformował, że Powiatowy Lekarz Weterynarii zamknął schronisko w Sobolewie (woj. mazowieckie).

Okolo godz. 12 w sobotę miłośnicy zwierząt zebraли się przed urzędem gminy w Sobolewie i domagali się poprawy warunków życia dla psów w schronisku, z którym gmina ma podpisaną umowę. Następnie przenieśli się pod bramy schroniska. Wśród nich był poseł Lewicy Łukasz Litewka, który chciał wejść do schroniska z interwencją poselską.

Schronisko w Sobolewie to kolejny dowód na to, że ludziom desperacko brakuje tego, czego możemy uczyć się od psów: mi-

łości, wierności, charakteru - napisał premier Donald Tusk na platformie X.

Poinformował, że Powiatowy Lekarz Weterynarii zamknął w sobotę to schronisko. Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji wyjaśniło, że decyzja o zamknięciu schroniska dla zwierząt w Sobolewie (woj. mazowieckie) jest wynikiem niezastosowania się właściciela obiektu do wcześniejszych decyzji wzywających do usunięcia uchybień w prowadzeniu schroniska.

Mazowiecki Urząd Wojewódzki przekazał, że prowadzący schronisko oprócz decyzji o jego zamknięciu otrzymał także decyzję o zakazie prowadzenia schronisk dla zwierząt. Decyzji nadano rygor natychmiastowej wykonalności.

Analiza wideo strzelaniny w Minneapolis

Anna Nagel, PAP

Analiza filmów wideo z zabicia Aleksa Pretti przez funkcjonariuszy służby granicznej w Minneapolis przeczy twierdzeniom władz, że zamierzał on zabić funkcjonariuszy - pisze dziennik.

Jak pisze gazeta „New York Times”, dostępne zweryfikowane nagrania z incydentu pokazują, że wbrew twierdzeniom Departamentu Bezpieczeństwa Krajowego (DHS), 37-letni Pretti nie podszedł do funkcjonariuszy z wyciągniętą bronią, lecz telefonem. Nagrania wskazują, że mężczyzna został powalony na ziemię, kiedy próbował pomóc uczestniczce demonstracji spryskanej przez służby gazem pieprzowym.

Podczas szamotaniny, jeden z kilkorga funkcjonariuszy straży granicznej krzyk-



Protesty ludności w Minneapolis

nął, że Pretti ma broń palną. Analiza wideo wskazuje, że chwilę później jeden z nich wyciągnął pistolet mężczyzny z kabury przy jego pasku i dopiero chwilę potem inny funkcjonariusz oddał strzał w plecy kłęczącego i szarpającego się mężczyzny z bliskiej odległo-

ści. Po tym, jak Pretti osunął się na ziemię, oddano kolejne strzały - łącznie było ich 10.

Mimo szeroko udostępnianych nagrań wideo, przedstawiciele DHS, w tym szefowa resortu Kristi Noem, twierdzili w piątek, że Pretti dokonał „aktu terroryzmu”. Dowódca Bor-

der Patrol Greg Bovino sugerował, że ofiara miał zamiar przeprowadzić masakrę funkcjonariuszy. Czołowy doradca prezydenta Donalda Trumpa nazwał go z kolei mianem terrorysty i „niedosłusznego zabójcy”.

- To wygląda na sytuację, w której osoba chciała wyrządzić maksimum szkód i przeprowadzić masakrę na służbach - powiedział Bovino, wskazując na fakt, że pistolet, który miał przy sobie Pretti, był naładowany i miał on ze sobą dwa magazynki.

Asystent prokuratora generalnego Bill Essayli skomentował incydent, twierdząc, że „jeśli podejdziesz do funkcjonariuszy z bronią, istnieje duże prawdopodobieństwo, że będą mieli prawo do strzelania do ciebie”. Komentarz ten wywołał potępienie grupy Gun Owners of America, orędującej za prawem do posiadania broni palnej.

Rada Pokoju: gorący kartofel w rękach liderów

W Davos padło wiele ważnych słów, poruszono kwestię Rady Pokoju i Grenlandii. Ale warto zwrócić uwagę na wystąpienie prezydenta Francji Emmanuela Macrona i jego słowa o tym, że jedną szansą Europy jest wzmocnienie suwerenności, współpracy i skutecznego multilateralizmu.

Dorota Kowalska

W Davos, na Światowym Forum Ekonomicznym działo się sporo, poruszono wiele tematów, głównie za sprawą ostatnich deklaracji Donalda Trumpa, ale dla nas najważniejsze są dwa: Rada Pokoju i Grenlandia.

Co do tego pierwszego: Rada Pokoju to jeden z ostatnich pomysłów amerykańskiego prezydenta. To ciało miałoby nadzorować tymczasowe władze w Strefie Gazy, ale też zajmować się między innymi rozwiązywaniem konfliktów na całym świecie. Trump ma być dożywnym prezesem rady z prawem wyboru członków oraz zarządu i prawem weta.

Państwa członkowskie Rady Pokoju mają być wybierane przez Trumpa na trzyletnie kadencje, chyba że zapłacą ponad miliard dolarów za stałe członkostwo. Do Rady Pokoju Trump zaprosił sześćdziesięciu światowych przywódców, w tym Władimira Putina i Aleksandra Łukaszenkę, zaproszenie dostał także prezydent Nawrocki. Projekt od początku wzbudzał spore kontrowersje i postawił Karola Nawrockiego w trudnym położeniu. Odmówić - źle, nie odmówić - też nie za dobrze.

I tu prezydentowi Nawrockiemu z pomocą przyszedł polski rząd, a właściwie dostarczył mu alibi. Przed wyjazdem do Davos, Kancelarii Prezydenta zwróciła się z prośbą o opinię w sprawie tego zaproszenia do MSZ. Maciej Wewiór, rzecznik ministerstwa, nie ujawnił, czy była ona pozytywna, czy negatywna, ale przypomniał, że zgodnie z polskimi przepisami podpisanie umowy międzynarodowej wymaga zgody Rady Ministrów w formie uchwały.

To samo podkreślił premier Donald Tusk.

„Przystąpienie Polski do organizacji międzynarodowej wymaga zgody Rady Ministrów i ratyfikacji przez Sejm.

Rząd kierować się będzie wyłącznie interesem i bezpieczeństwem państwa polskiego. I nikomu nie damy się rozegrać” - napisał w poniedziałek premier na portalu X.

Więc Karol Nawrocki szedł w środę na spotkanie z Donaldem Trumpem trochę spokojniejszy. Po rozmowie z prezydentem USA przekazał, że amerykański prezydent przyjął ze zrozumieniem informację, iż zanim Polska dołączy do Rady Pokoju, takie porozumienie musi zostać zatwierdzone przez polski parlament i rząd.

- Jestem strażnikiem polskiej konstytucji. Każda międzynarodowa umowa, do której Polska przystępuje i którą prezydent parafuje, musi przejść przez polski parlament, musi być podjęta uchwałą Rady Ministrów. Zdaję sobie sprawę z zobowiązań konstytucyjnych i prezydent Donald Trump doskonale to rozumie - mówił w wywiadzie dla Telewizji Republika Karol Nawrocki. - Mówiliśmy o tym, że udział Polski jest oczywiście ważny, potrzebny w Radzie Pokoju. Moje wsparcie dla prezydenta Trumpa jest niezachwiane i wsparcie prezydenta Trumpa dla Polski. Natomiast abyśmy mogli podpisać w pełni nie tylko pewne zobowiązanie intencjonalne, polityczne, indywidualne, (...) w imieniu narodu polskiego, to tego typu porozumienie międzynarodowe musi przejść całą procedurę konstytucyjną - dodał.

Zdaniem prezydenta propozycja utworzenia Rady Pokoju jest chyba „najważniejszą” i „najszerzej, obok Grenlandii, dyskutowaną w Davos kwestią”.

Wysoki rangą urzędnik Białego Domu poinformował w środę, że do tej pory około trzydziestu pięciu światowych przywódców zobowiązało się do dołączenia do Rady Pokoju. Wśród nich sojusznicy z Bliskiego Wschodu, tacy jak Izrael, Arabia Saudyjska, Zjednoczone Emiraty Arabskie, Bah-

rajn, Jordania, Katar i Egipt. Do inicjatywy dołączają państwa członkowskie NATO: Turcja i Węgry, na udział w Radzie zgodziły się też Maroko, Pakistan, Indonezja, Kosowo, Uzbekistan, Kazachstan, Paragwaj i Wietnam, Armenia i Azerbejdżan.

Zaproszenie prezydenta Stanów Zjednoczonych przyjął białoruski dyktator Aleksandr Łukaszenka. Rosja, wedle deklaracji Trumpa, również wyraziła chęć uczestnictwa w Radzie.

Za to Norwegia i Szwecja odrzuciły zaproszenie do Rady Pokoju, a minister gospodarki Włoch Giancarlo Giorgetti stwierdził, że udział w niej wydaje się problematyczny. Jak tłumaczył włoski dziennik „Il Corriere della Sera”, dołączenie do grupy kierowanej przez przywódcę jednego kraju naruszałoby włoską konstytucję.

Francja również zamierza odrzucić zaproszenie, przynajmniej tak mówią źródła bliskie prezydentowi Emmanuelowi Macronowi. Kanada wyraziła „w zasadzie” zgodę na dołączenie, ale szczegóły są nadal dopracowywane. Jasnej odpowiedzi nie ma z Wielkiej Brytanii, Niemiec, Japonii i Chin.

Ukraińscy dyplomaci analizują zaproszenie, ale prezydent Zełenski stwierdził, że trudno mu sobie wyobrazić zasiadanie w jakimkolwiek zarządzie z Rosją po czterech latach wojny.

Co do Grenlandii, w Davos Trump poinformował, że w oparciu o jego spotkanie z szefem NATO opracowano ramy przyszłego porozumienia dotyczącego wyspy. Dodał, że nie nałoży ceł na osiem europejskich krajów, które wysłały na Grenlandię swoich żołnierzy.

Nie chciał odpowiadać na pytanie, czy USA obejmą własność nad wyspą, jak tego chciał. Zaznaczył jednak, że USA otrzymają wszystko, czego chciały i że będzie to „długoterminowa” umowa.



Do Rady Pokoju Trump zaprosił sześćdziesięciu światowych przywódców, w tym Władimira Putina i Aleksandra Łukaszenkę, zaproszenie dostał także prezydent Nawrocki.

FOT. PAPIERA

Według dziennika „New York Times” zapowiedziana przez prezydenta USA umowa może obejmować amerykańską suwerenność nad niewielkimi częściami terytorium Grenlandii, na których mogłyby powstać bazy wojskowe. Rozmówcy przekazali gazetce, że do tego planu dążył sekretarz generalny NATO.

Rzeczniczka Białego Domu Karoline Leavitt oświadczyła, że szczegóły porozumienia wciąż muszą być dopracowane i dopiero wtedy zostaną upublicznione.

- Jeśli ta umowa będzie przyjęta, a prezydent Trump ma wielką nadzieję, że będzie, USA osiągną wszystkie swoje strategiczne cele w sprawie Grenlandii na zawsze, bardzo niewielkim kosztem - przekazała Leavitt.

Z kolei portal Axios, powołując się na swoje źródła, donosi, że propozycja szefa NATO Marka Ruttego dotycząca Grenlandii zakłada, że duńska suwerenność nad tym terenem zostanie poszanowana, zaktualizowane zostanie też porozumienie dotyczące obrony Grenlandii zawartego między USA i Danią w 1951 roku. Na mocy tej umowy o współpracy obronnej siły amerykańskie stacjonują na Grenlandii. Projekt zawiera też zapisy dotyczące zwiększenia bezpieczeństwa wyspy i aktywności NATO w Arktyce oraz dodatkowe prace dotyczące surowców.

Znajdują się w nim też sformułowania w sprawie ulokowania części amerykańskiego projektu obronnego, Złotej Kopuły, na Grenlandii oraz zwalczania „złośliwych zewnętrznych wpływów” ze strony Rosji i Chin.

Złota Kopuła to ogłoszony przez Trumpa projekt nowej tarczy antyrakietowej, zakładającej umieszczenie części jego elementów w przestrzeni kosmicznej. Ma to być rozwinięcie projektu zainicjowanego przez Ronalda Reagana nazwanego przez dziennikarzy programem „Gwiezdných wojen”.

Sekretarz generalny NATO Mark Rutte powiedział w środę w telewizji Fox News, że kwestia suwerenności Danii nad Grenlandią nie była tematem jego rozmów z prezydentem USA.

- Mocno skoncentrowaliśmy się na tym, co musimy zrobić, by zapewnić ochronę tego wielkiego regionu Arktyki, który się zmienia, na którym Chińczycy i Rosjanie są coraz bardziej aktywni - tłumaczył.

Przekazał, że podczas rozmów przyznano rację Trumpowi w sprawie tego, że region Arktyki wymaga zbiorowej ochrony. Zaznaczył, że USA kontynuują rozmowy z Grenlandią i Danią.

Premierka Danii Mette Frederiksen przekazała w oświadczeniu, że NATO jest w pełni świadome stanowiska Danii i że została poinformowana o tym, że rozmowy sekretarza generalnego Sojuszu nie dotyczą suwerenności jej kraju.

„Bezpieczeństwo w Arktyce jest sprawą całego sojuszu NATO. Dlatego jest rzeczą dobrą i naturalną, że jest ono również przedmiotem dyskusji między sekretarzem generalnym NATO, a prezydentem Stanów Zjednoczonych” - wskazała. „Królestwo Danii pragnie kontynuować konstruktywny dialog z sojusznikami na temat tego, jak może-

my wzmocnić bezpieczeństwo w Arktyce, w tym Złotej Kopuły Stanów Zjednoczonych, pod warunkiem, że odbywa się to z poszanowaniem naszej integralności terytorialnej” - dodała.

Co jeszcze w Davos mówił Donald Trump? Mówił także o „niewdzięczności” premiera Kanady, o tym, jak inne kraje powinny pójść w ślady Wenezueli, a także o okularach Emmanuela Macrona, bo prezydent Francji wystąpił w Davos w przyciemnianych okularach, ale też według francuskich mediów ma pęknięte naczynie krwionośne w oku.

Jednak ważniejsze od okularów, wydaje się wystąpienie prezydenta Macrona, mocne, z jasnym przekazem. Ostrzegł w nim przed odchodzeniem od zasad prawa międzynarodowego i wzrostem „ambicji imperialnych”, trudno się nie domyślać, że chodzi o ostatnie czyny i słowa Donalda Trumpa. Podkreślił, że odpowiedzią Europy powinno być wzmocnienie suwerenności, współpracy i skutecznego multilateralizmu. Zaapelował, by przeciwstawić się trendowi do wyznaczania kierunków przez „prawo silniejszego”.

- Lubię go, naprawdę go lubię. Trudno w to uwierzyć, prawda? - mówił swoim wystąpieniu Trump, oskarżając Francję o wykorzystywanie USA w kwestii leków na receptę przez ponad 30 lat.

Można prezydenta Macrona lubić lub nie, ale trudno nie przyznać mu racji: jedną szansą Europy w zmieniającej się sytuacji geopolitycznej jest wzmocnienie suwerenności, współpracy i skutecznego multilateralizmu.

Anita Czupryn

Mam przed sobą pani książkę „Slow work. Jak pracować mniej i mądrzej” i chciałam zapytać, co to dla pani znaczy slow work?

Kiedy zaczęłam się temu przyglądać, nie znalazłam jednej, konkretnej definicji, takiej, która jasno by porządkowała, czym jest slow work. Mam też poczucie, że w pewnym sensie sama ukułam tę nazwę, bo byłam zafascynowana ideą slow life, czyli bardziej świadomego życia. Potem zobaczyłam, że określenie slow work też funkcjonuje i pewnie mogłabym przywołać tu kilka różnych definicji. Ale ta, która jest mi najbliższa, to podejście do siebie w pracy z miłością i szacunkiem. Za tym kryje się wiele elementów, bo żeby w ogóle mieć do siebie miłość i szacunek, trzeba mieć świadomość tego, co mi służy, a co nie, jakie mam zasoby, co jest dla mnie ważne. Dopiero wtedy mogę podejmować decyzje, które są dla mnie dobre. Tak bym to ujęła: to podejście do siebie w pracy z miłością i szacunkiem. Czasem spotykam się z określeniem, że to wolna praca.

Niektórym może się kojarzyć z włoskim strajkiem, czyli że wszystko robimy wolno.

Tak, powoli pracuję, czyli siedzę z kawą, natchniona... I faktycznie, docierają do mnie też takie skojarzenia. I jasne, może się zdarzyć, że pracujemy wolniej, ale nie do końca o to chodzi. Chodzi o takie tempo, które nie niszczy naszego zdrowia, nie niszczy ważnych dla nas relacji i nie niszczy poczucia sensu tego, co robimy. Tempo, które mieści się w naszym życiu, a nie wypiera nasze życie. Praca jest częścią naszego życia, ale nie jest fundamentem, nie jest jedyną rzeczą w naszym życiu. Warto też podkreślić, że taki sposób pracy skupia się na efektywności dzięki priorytetom i na jakości, bo wybieramy to, co naprawdę istotne.

Jak to się zaczyna? Po czym się poznaje, że już się przekroczyło granice i stało się pracoholikiem?

Zaczyna się zazwyczaj bardzo łagodnie. Najpierw zostajemy dłużej w pracy, z myślą: „To tylko chwilowo, muszę to dokończyć, bo deadline, bo projekt...”. I tak powoli granice się przesuwały. W pewnym momencie praca przestaje być tylko obowiązkiem - staje się też sposobem regulowania emocji. Daje ulgę, pomaga opanować napięcie, czasem wypełnia poczucie pustki, które czujemy w innych sferach życia.



Wywiad

Iwona Krasoń-Forkasiewicz:

-Chodzi o takie tempo, które nie niszczy poczucia sensu tego, co robimy.

Jak pracować, aby się nie wypalić

- Największą dźwignią zmiany w firmie są zasady. Jeśli ustalimy, że po godzinach nie ma e-maili, albo że spotkanie nie może się odbyć bez celu i agendy, zmienia się planowanie dnia, odpowiedzialność i komfort pracy. Zasady mogą wspierać ludzi albo ich „zużywać” - mówi psycholożka i liderka HR Iwona Krasoń-Forkasiewicz.

Stopniowo zaczyna się coś, co można nazwać uzależnieniem od samego bycia w pracy. Człowiek zaczyna czuć, że tylko tam - przy zadaniach, projektach, obowiązkach - jest w porządku, że tylko wtedy jego emocje są „w normie”, albo że wtedy czuje się ważny. Granica między życiem zawodowym a prywatnym zaczyna zanikać. Praca przestaje być narzędziem, a staje się sposobem na funkcjonowanie, na poczucie sensu czy bezpieczeństwa. I nie jest to kwestia braku silnej woli, tylko mechanizmu, który może nas wciągnąć, jeśli nie mamy świadomości, co się dzieje.

Zdarza się, że po rozwodzie albo po tym, jak umiera partner czy partnerka, ludzie rzucają się w pracę. Bo wtedy przychodzi ulga, a praca daje też poczucie wartości?

Tak, praca może przynosić chwilową ulgę, odwracać uwagę od straty i zapewniać poczucie sprawczości oraz wartości. Choć tego typu doświadczenia najlepiej przepracować. Zaniżone poczucie własnej wartości sprzyja również nadmiernemu inwestowaniu w sferę zawodową. Wartość własna bywa wtedy budowana głównie w oparciu

o efektywność, realizację celów i zewnętrzne oceny. Tożsamość zawodowa zaczyna pełnić funkcję kompensacyjną: stanowisko, osiągnięcia i status stają się podstawą poczucia „bycia kimś”. Dobrze ilustruje to przykład osoby przechodzącej na emeryturę (znany mi z życia), która wraz z zakończeniem aktywności zawodowej traci codzienną strukturę, rytm dnia oraz istotne źródło sensu. W przypadku braku alternatywnych ról, zainteresowań czy pasji, taka zmiana może prowadzić do dezorganizacji funkcjonowania i zwiększać ryzyko rozwoju objawów depresyjnych, wymagających interwencji terapeutycznej.

Mnie zdarzało się dzwonić do bliskiej osoby i słyszeć w słuchawce tylko: „Oddzwonię do ciebie, teraz nie mam czasu”. I tak przez całe lata: „Nie mogę teraz rozmawiać, oddzwonię”. A potem mnie samej się to przydarzyło. Dlatego poruszyła mnie scena, o której pisze pani we wprowadzeniu do książki: kiedy przyjechał do pani tata, a pani siedziała nad raportami i nie miała dla niego czasu. Kiedy nastąpił ten moment, że zorientowała się pani, że

nie było warto siedzieć nad raportami tylko pójść z tatą do kina? I czy dzisiaj czuje pani żal, czy sobie przebaczyła?

Jeśli dobrze pamiętam, było to około 14 lat temu. I od tamtego momentu zaczyna się cała moja droga: od pracoholizmu i wypalenia do slow work, czyli do wspierania ludzi w bardziej świadomej pracy. W każdym razie wtedy, w tamtym czasie, nie czułam, że to jest coś złego.

Praca była dla pani nad-rzędna, była wartością?

Dokładnie. Pyta mnie pani, czy mam żal, czy sobie przebaczyłam i nie mam tu łatwej odpowiedzi. Chyba żadnej z tych emocji nie czuję. Raczej czuję smutek. Smutek, kiedy myślę o tamtej sytuacji, i smutek do siebie z tamtego okresu. Mój tata już nie żyje, a był taką ciepłą, dobrą i mądrą osobą. To wspomnienie dziś akceptuję: było bolesne, ale bardzo cenne, bo nadało mi priorytety. I teraz, kiedy czasem mam tak, że praca mnie ciągnie i mogłabym jeszcze w niej być, ale ktoś mnie gdzieś zaprasza albo potrzebują mnie moje dzieci, to wybieram relację, nie pracę po godzinach czy w wolne dni. Ta sytuacja stała

się dla mnie drogowskazem. Nie da się wszystkiego cofnąć. Ale to mi też uświadomiło, że czasu z bliskimi nie mamy na zawsze.

Co to znaczy, kiedy oddajemy się pracy, że ona nas pochłania? Czym ona dla nas jest albo czym się staje w naszej drodze ku pracoholizmowi?

Można powiedzieć, że praca jest nadrzędna. Może dawać poczucie wartości i pewną iluzję kontroli. Może stać się odpowiedzią na pytanie „Kim ja jestem”. Zaczynamy definiować siebie wyłącznie poprzez pracę, a to jest już niebezpieczne. Jest takie amerykańskie powiedzenie, żeby nie wkładać wszystkich piątek do jednego kosza. Dla naszego szczęścia i dobrostanu praca jest ważna, ale tak samo istotne są relacje, czas po pracy, hobby i zainteresowania. W długoletnim badaniu na Uniwersytecie Harvarda obserwowano 456 chłopców, a potem mężczyzn, przyglądając się źródłem szczęścia. Jednym z kluczowych wniosków było to, że relacje odpowiadają za satysfakcję i poczucie szczęścia z życia. Praca może być istotna, ale nie może nas zdominować tak, że tracimy ogląd innych obszarów. I jeszcze jedna ważna

rzecz: doświadczenia ostatnich lat, jak pandemia, pokazały, że jeśli wszystkie zasoby skupimy w jednym miejscu - np. w jednej pracy - i nagle tracimy to źródło dochodu, jesteśmy w trudnej sytuacji. Dlatego warto mieć plan B, drugą nogę, coś, co daje poczucie bezpieczeństwa i odporności w niepewności.

Chciałabym wrócić do tego momentu, kiedy człowiek zaczyna zauważać, że chyba w tym swoim pracoholizmie poszedł za daleko. Jakie są te pierwsze sygnały? Świadomość, że przez rok nie miało się ani jednego weekendu? Pojawiające się zmęczenie? Albo, że człowiek staje się cyniczny, obojętnie na inne rzeczy?

Myślę, że pierwsze objawy są raczej niewinne; to takie wcześniejsze sygnały ostrzegawcze. Cynizm to już bardziej zaawansowane stadium. Na początku to bywa psychiczne i emocjonalne wciągnięcie: ciągle myślimy o pracy po godzinach, w weekendy; nie jesteśmy obecni w życiu poza pracą. Pojawia się poczucie winy, kiedy nie pracujemy albo odpoczywamy, bo wydaje się nam, że powinniśmy pracować. Może pojawić się rozdrażnienie, kiedy nie mamy dostępu do tele-

fonu czy e-maila. I jeszcze coś: zaczynamy uzależniać własną wartość od wyników pracy. Zostawianie po godzinach staje się normą, bo wciąż mamy poczucie, że jeszcze coś trzeba zrobić.

Co się wtedy traci? Kiedyś do kina zaprosił mnie mężczyzna, ale zamiast oglądać film, cały czas sprawdzał komórkę i nadchodzące wiadomości, bo coś się działo w jego firmie i musiał to kontrolować. Pomyślałam: jaki biedny człowiek, nie umie się wyluzować.

Dokładnie. I nie zauważał pani, bo myślałam cały czas był w pracy. A jeśli pyta mnie pani, co ja straciłam, to myślę, że straciłam obecność - obecność w życiu poza pracą. Część tej obecności utraciłam: nieustannie byłam myślami w pracy, a swoim zachowaniem sygnalizowałam, że „jeszcze coś trzeba”, że coś jest ważniejsze niż osoby i zadania, które były wówczas w moim życiu.

W książce pisze pani także o poczuciu bycia niezastąpioną, o tym, że „Ta firma beze mnie nie istnieje”. Oczywiście wiemy, że to złudzenie, ale u pani moment cięży pokazał, że jednak da się pani zastąpić. Czy to było bolesne, że firma sobie radzi bez pani?

Tak, to mnie zabolowało. I potrząsnęło mną. Miałam poczucie, że daję z siebie tak dużo i że jestem właśnie niezastąpiona. Ten moment uświadomił mi, że jestem zastępowana i że swojej wartości nie mogę budować tylko na tej jednej roli.

Wśród ludzi z mojego pokolenia często powtarza się termin, że zostaliśmy wychowani, mówiąc łagodnie, w kulturze zapieprzenia. Dziś, zwłaszcza dla pokolenia ZET, brzmi to jak żart, a jednocześnie my wiemy, że to w praktyce bywa przemocowe. Chciałam zapytać o inne przykłady z życia, o sytuacje, które ładnie się nazywa, ale praktyka pokazuje, że to jednak jest przemoc w pracy.

Często przemoc w pracy jest bardzo subtelna, ukryta pod ładnymi nazwami. Myślę, że wciąż dużym wyzwaniem jest konstruktywna komunikacja - feedback zamiast oceniania, krytyka w formie wsparcia, a nie publicznego upokarzania. Mamy też „kulturę wyników”, która w praktyce może oznaczać wymuszanie nadgodzin, rywalizację między pracownikami, a czasem sytuacje, w których kogoś



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

‘rzuca się na głęboką wodę’. Przydziela się mu więcej obowiązków niż jest w stanie udźwignąć, zostawia bez wsparcia, a słowa ‘dasz sobie radę’ w rzeczywistości oznaczają: ‘radź sobie sam’. Jeśli po takich doświadczeniach nie jesteśmy w stanie funkcjonować w żadnej innej sferze życia - bo jesteśmy tak wyczerpani, że jedyne, na co nas stać, to paść na kanapę i sięgnąć po wino - to znak, że równowaga została zaburzona. Zdrowa praca powinna zostawiać przestrzeń na życie - na kino, teatr, czas z bliskimi. Chodzi o to, by praca nie pochłaniała całego naszego zwyczajnego życia.

Jako liderka HR, czego dzisiaj już by pani nie zrobiła, a co, pracując w HR i zgodnie z procedurami kiedyś pani wykonywała?

Pracuję w HR od 18 lat i myślę, że procedury nie mogą przykrywać człowieka. Kiedyś ważne były dla mnie procedury i procesy, żeby wszystko sprawnie funkcjonowało. Dzisiaj traktuję je bardziej jako narzędzie, które ma służyć ludziom. Nasze człowieczeństwo jest w cenie i to jest cena, którą warto zapłacić.

Jest jedna taka rzecz, którą można w korporacjach systemowo zmienić, żeby zapobiegać pracochłonności i temu, co się z nim wiąże, czyli wypaleniu zawodowemu?

Myślę, że warto przyjrzeć się zasadom, które funkcjonują w firmie, tym formalnym i nieformalnym. Byłam niedawno na konferencji dotyczącej strategii biznesowej i był tam Rami Baitieh CEO Morrisons. Bardzo trafnie opisał to, jak zwykle myślimy o zmianach w firmach. Powiedział, że często uważamy, iż zmiana kultury organizacyjnej odpowiada za 65 procent realnych zmian, zmiana procesów za 25 procent, a zasady tylko za 10 procent. Jednak wskazał on, że jest zupełnie odwrotnie: największą dźwignią zmian są właśnie zasady. To mnie trochę zasmuciło, bo ja lubię myśleć o kulturze pracy, ale jego

pointa była jasna: zasady odpowiadają nawet za 65 procent zmiany. I tu naprawdę można dużo zmienić. Na przykład: jeśli w firmie jasno ustalimy zasadę, że po godzinach pracy nie wysyłamy e-maili ani wiadomości, bardzo szybko zmienia się sposób planowania dnia, odpowiedzialność zespołu, poczucie komfortu pracowników. Albo inny przykład: jeśli ustalimy, że żadne spotkanie nie może się odbyć bez celu, agendy i informacji, jakie materiały trzeba przeczytać wcześniej, to ludzie zaczynają szanować czas i energię. Nie robią dziesięciu tysięcy spotkań, tylko podchodzą do tego inaczej. Warto więc sprawdzić, jakie zasady naprawdę obowiązują w firmie i czy one wspierają pracowników, czy powodują, że, kolokwialnie mówiąc, ludzie się „zużywają”.

No właśnie, dość często się słyszy: „U nas panują takie zasady”. Ale te zasady tworzą przecież ludzie. To nie jest coś danego odgórnie, tylko coś, co sami ustalamy i kształtujemy. Wróćmy do książki i do tego, jakie było pani zamierzenie? Co ta książka ma dać czytelnikom, jak pani sama to widzi?

Ta książka jest połączeniem nauki z praktyką. Chciałam w niej pokazać drogę, którą sama przeszłam. Zależało mi na realnej pomocy i na tym by przyspieszyć budowanie świadomości. Nikt nas nie przygotowuje do funkcjonowania w świecie pracy. Firmy mają swoje polityki, zasady, regulacje, a my wchodzimy w ten system bez mapy. Rzadko zastanawiamy się nad tym, co nam służy, a co nie; po co pracujemy, co lubimy, a czego nie lubimy robić. Po prostu zaczynamy pracę i trwamy w niej. Tymczasem praca zajmuje ogromną część naszego życia - zwykle zaczynamy ją po studiach, około 24. roku życia i często pracujemy aż do 60 lub 65. roku życia. To większość naszego dorosłego życia. Dlatego zależało mi na tym, by pokazać, jak nie wypalić się zawodowo i jak sprawić, by praca była nie tylko obowiązkiem, lecz także źródłem sensu i satysfakcji.

Jak tę książkę czytać, żeby nie była kolejnym poradnikiem mówiącym: „Musisz naprawić samą siebie”? Jakie ćwiczenia wskazała by pani osobom, które są naprawdę przemęczone, wypalone, nie mają siły na wielkie zmiany i od czego mają w ogóle zacząć?

Proponuję, żeby czytać tę książkę powoli, z przerwami,

dając sobie czas głównie na ćwiczenia. Oczywiście można ją przejrzeć w jeden wieczór, ale co to zmieni, jeśli tylko przeczytam? Jeśli natomiast naprawdę przerobimy ćwiczenia, zyskamy sporą dawkę samoświadomości. A świadomość daje wybór. To trochę jak w psychoterapii: mamy rzeczy nieświadomione, które nami kierują. Kiedy wydobywamy je na światło dzienne, zaczynamy podejmować decyzje świadomie. Nawet jeśli czasem wybieramy coś, co nam nie służy, to nadal jest to nasza świadoma decyzja. I o to samo chodzi mi tutaj: żeby nie być wyłącznie w trybie reagowania na to, co dzieje się w pracy, ale zacząć też kreować swoją drogę. Oczywiście nie wszystko da się zmienić. Slow work nie oznacza, że jak zacznę pracować w taki sposób, to ominą mnie trudności i wyzwania. To byłaby fikcja. Trudności i wyzwania będą. Spotkamy ludzi, którzy nam nie pasują, czasem kultura w firmie będzie trudna. Ale kiedy mamy świadomość, co jest dla nas ważne, łatwiej podejmować decyzje, łatwiej stawiać granice, łatwiej rozmawiać z przełożonym. Jeśli miałabym wskazać jedno ćwiczenie dla osoby naprawdę przemęczonej, to: zatrzymać się i odpowiedzieć sobie na pytanie, co mnie teraz najwięcej kosztuje? Czy mam na to wpływ, czy nie mam? Jeśli mam wpływ, to co mogę z tym zrobić? Jaki jeden mały krok mogę wykonać? I jaki on ma być? Nie polecam rzucania się na głęboką wodę. Jeśli ktoś pracuje 10 godzin, to raczej niech nie zaczyna, że od jutra będzie pracował 8 godzin. Może zacząć od tego, że skończy pracę 15 minut wcześniej i przez tydzień próbuje te 15 minut utrzymać. Potem w kolejnym tygodniu dokładam kolejne 15. Krok po kroku. Albo zastanawiam się: czy ja naprawdę muszę robić wszystko sama? Czy mogę coś delegować? Czy mogę porozmawiać z przełożonym o obciążeniu? Czy da się część pracy rozdzielić na inne osoby?

Zwróciłam uwagę na proste kroki, które proponuje pani w książce: żeby zapisać, co nas regeneruje, co nas wypala, co nas wciąga w strefę przetrwania. Jakie dwie-trzy rzeczy najczęściej naprawdę ludzi regenerują, a co jest taką fałszywą regeneracją, bo niby wyjeżdżam na weekend, żeby poczuć luz i odpocząć, ale w praktyce jadę do spa z laptopem?

Może to banał, ale myślę, że warto zwrócić uwagę na sen. Taki prawdziwy: 7-8 godzin porządnego snu. Druga rzecz to relacje, w których czujemy się

dobrze; takie, gdzie możemy być sobą, gdzie się śmiejemy, ale też potrafimy porozmawiać głębiej. Nie te relacje, w których się męczymy, udajemy albo robimy coś z powinności. Trzecia rzecz to hobby, coś, co resetuje głowę. Niedawno zaczęłam grać w tenisa i to mi totalnie pomaga: skupiam się na piłeczce tenisowej, nie myślę o niczym innym. No i bycie offline, wyłączenie się. Czasem wystarczy prosty gest: na koniec dnia pracy zamknąć wszystkie okna przeglądarki, te pięćdziesiąt zakładek i wyłączyć komputer. To jest drobiazg, ale działa. Jeśli chodzi o fałszywą regenerację, to myślę, że jest nią scrollowanie social mediów. To często bardziej zabiera energię, niż ją daje: po przeglądaniu bywa, że jesteśmy jeszcze bardziej zmęczeni, przebudzowani, już nie wiemy, co i jak, bo tych informacji jest za dużo. To jest złudzenie odpoczynku. Dobrym pomysłem jest kontakt z naturą: spacer, park, wyjazd nad morze, ale naprawdę z odłączeniem się od Internetu. Nie mówię o przejściu z dnia na dzień ze 100 procent bycia online na 0 procent. Raczej o tym, by robić sobie krótkie przerwy, na przykład 30 minut bez powiadomień. Fałszywą regeneracją może być też siedzenie przed telewizorem po pracy. Nie mam nic przeciwko, sama czasem tak robię, ale jeśli to jest chroniczne, codzienne padanie przed ekranem, to w dłuższej perspektywie nie regeneruje. Alkohol i używki również: to bardziej otepienie niż odpoczynek. Nie dają prawdziwej regeneracji.

Wyobraźmy sobie człowieka, który mówi: „Nie mogę zmienić pracy, bo dzięki tej pracy płacę rachunki i kredyt, ale czuję, że ona mnie niszczy”. Co wtedy? Czy najlepszym wyjściem jest rzucić pracę i wyjechać w Bieszczady?

Nie uważam, że trzeba podejmować radykalne kroki. Raczej warto zatrzymać się i zastanowić, co konkretnie mnie w tej pracy niszczy. Dobrze jest wypisać to sobie na kartce, a następnie rozróżnić: na co mam wpływ, a na co nie mam. Jeśli na coś mam wpływ, warto zapytać siebie, jaką drobną zmianę mogę wprowadzić już teraz. Druga ważna kwestia jest taka, że zmiany zaczynamy od siebie. Myślenie, że przełożony albo współpracowniczka się zmieni, to jest w dużej mierze myślenie życzeniowe. Nie mamy na to realnego wpływu. Możemy rozmawiać, możemy dawać informację zwrotną, ale najlepiej robić to, odnosząc się do własnych doświadczeń: do tego, jak ja się czuję w tej relacji i czego potrzebuję, a nie poprzez ocenianie drugiej osoby.

Jeśli chcemy zmiany, zaczynamy od siebie i bierzemy odpowiedzialność za to, jak funkcjonujemy w pracy i w relacjach zawodowych.

Na koniec chciałam pani zapytać: co dziś robi pani inaczej niż kilka lat temu? Co z pani kalendarza zniknęło? Jakich zasad w pracy pani sama pilnuje, żeby ten slow work naprawdę działał?

Moje dni mają jasno określoną rutynę. Już w niedzielę wieczorem planuję i porządkuję najważniejsze sprawy na cały nadchodzący tydzień. Mam też wypracowane nawyki związane z aktywnością fizyczną i medytacją. Dzięki temu, wchodząc w tydzień pracy, wiem, co jest dla mnie kluczowe i mam jasno określone priorytety. Na koniec dnia robię krótkie podsumowanie: co się udało, co się nie udało, i co będzie najważniejsze następnego dnia. Kieruję się także trzema zasadami. Po pierwsze - zależy mi na tym, by ludzie w kontakcie ze mną czuli się szanowani; to jest dla mnie fundament. Po drugie - jasne priorytety, na których koncentruję się danego dnia i w danym tygodniu. Po trzecie - konsekwencja w realizacji tego, co zaplanowałam. Dodatkowo staram się unikać multitaskingu i nie robić kilku rzeczy jednocześnie. Wolę skupić się na jednym zadaniu i doprowadzić je do końca z pełną uwagą. A jeśli coś nie wyjdzie jednego czy drugiego dnia, nie krytykuję siebie - analizuję sytuację, wyciągam wnioski i wracam do ustalonych założeń. No i odpoczynek - nie możemy traktować go wyłącznie jako nagrody. Urlop i wolne dni są również ważną częścią pracy i naszego dobrostanu.

SYLWETKA



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Iwona Krasoń-Forkasiewicz

Psycholożka, certyfikowana coachka, doświadczona liderka w obszarze HR. W styczniu nakładem wydawnictwa RM ukazała się jej książka „Slow work. Jak pracować mniej i mądrzej”.



Serial „Niebo” to nie fikcja.

Sekty były, są i będą

Oglądaliście serial „Niebo” na HBO? Ten wywiad może was zaniepokoić - i bardzo dobrze. Bo sekty rzadko wchodzą w życie ludzi przez religię czy wielkie deklaracje wiary. Zaczynają delikatnie: od obietnicy sensu, poczucia przynależności, bezpieczeństwa i bycia „kimś ważnym”. O mechanizmach psychomanipulacji, o tym, dlaczego w sektę może wpaść niemal każdy z nas, oraz dlaczego osoby, którym udało się z niej odejść, zamiast wsparcia często spotykają się z pogardą, opowiada psychoterapeuta Dariusz Pietrek.

Jolanta Tęcza-Ćwierz

Czy problem sekt w Polsce jest nadal aktualny?

Jak najbardziej. Co więcej, wydaje mi się, że przy obecnym gigantycznym kryzysie Kościoła, szczególnie rzymskokatolickiego, problem sekt będzie narastał.

Co ma do tego Kościół katolicki?

Człowiek ma w sobie potrzebę przynależności, duchowości, a często także religijności i rytuału. Sekty to oferują - przynajmniej w wersji „pseudo”, jako coś zastępczego. Dziś, gdy mówi się o Kościele czy księżach, bardzo szybko pojawia

się temat pedofilii, bo to właśnie skandale dominują w przekazie. Tymczasem sekty często oficjalnie deklarują bardzo wysokie normy etyczno-moralne, a człowiek potrzebuje autorytetu. Dla wielu młodych ludzi Kościół nie jest żadną atrakcją. Autorytetem staje się streamer, youtuber, tiktoker, celebryta. W takiej rzeczywistości sekty mają wręcz idealne pole do działania. Co ważne, bardzo często nie posługują się językiem religijnym, zamiast tego sięgają po terminologię psychologiczną czy psychoterapeutyczną, używają określonych słów, kluczy i haseł.

A konkretnie? Jakie mechanizmy psychomanipulacji

stosują sekty, by przyciągnąć i utrzymać nowych członków?

Na początku bardzo często jest to oferta zupełnie neutralna: zaproszenie na spotkanie, koncert, odczyt czy wykład. Nierzadko łączy się to z innym elementem, na przykład z tzw. metodą flirtu. Do mężczyzny podchodzą kobiety, zapraszają na wydarzenie, a przy okazji nawiązują się rozmowa. Gdy do mężczyzny podchodzi atrakcyjna kobieta, uruchamia się tzw. efekt kogucenia: klatka do przodu, piórka w górę i opowiadanie kompletnych bzdur. Zresztą to działa również w drugą stronę. Potem pojawia się zaciekawienie: „Fajna osoba, może się spotkamy,

pogadamy, co mi szkodzi, to przecież za darmo”. Wreszcie zaczyna się delikatne bombardowanie miłością: „Cieszymy się, że jesteś”, „To naprawdę świetna grupa ludzi”, „Rozmawiamy o ciekawych sprawach”. To nie wygląda tak, jak niektórzy sobie wyobrażają, że ktoś podaje rękę i mówi: „Cześć, mam na imię Darek, jestem werbownikiem do sekty i chciałbym cię zwerbować. Będziesz u nas wykorzystywany fizycznie, psychicznie i finansowo. Spotykamy się w piątek o 16 na Długiej w Krakowie”. To są metody subtelne. Nie porusza się tematów Boga, zbawienia czy potępienia. Jest otwartość, akceptacja, radość z tego, że jesteś. W skrócie mówiąc, sekty wykorzystują na-

sze potrzeby emocjonalne, społeczne i duchowe.

A kto ich nie ma?

Wszyscy je mamy. Ale jak odróżnić zdrowe zaangażowanie religijne lub społeczne od manipulacji i izolacji charakterystycznych dla sekt? Różnica między sektą a religią sprowadza się przede wszystkim do struktury władzy, stosunku do społeczeństwa i zakresu kontroli nad członkami. Religie są zazwyczaj otwarte, mają rozbudowaną hierarchię i są osadzone w tradycji. Sekty natomiast funkcjonują w sposób zamknięty, często koncentrują się wokół charyzmatycznego lidera, stosując manipulację - wzbudzanie poczucia winy,

pranie mózgu - i dążą do izolowania swoich członków. Na początku komunikat bywa bardzo atrakcyjny: „Jesteśmy wyjątkową grupą. Mamy cel. Dążymy do Boga, prawdy, miłości. Jesteśmy dla siebie braćmi i siostrami”. A potem, bardzo powoli, metodą kropelkową, zaczyna się zmieniać doktrynę. Dochodzą nowe elementy, nowe rytuały. Miałem kiedyś pacjentkę, którą otrężyła konkretna sytuacja. Ksiądz z katolickiej wspólnoty stworzył obrzęd przysięgi: na ołtarzu leżało Pismo Święte, ona położyła na nim rękę i miała przysięgać, że do końca życia będzie należeć do tej wspólnoty. I tu dotykamy kluczowej kwestii - wolności. W zdrowej wspólnocie nie mu-

sze zrywać kontaktów z kimkolwiek, mogą prowadzić swoje życie, realizować różne aktywności. Nie muszą pracować w instytucji prowadzonej przez daną grupę. W sektach zdarzają się wyznaczane małżeństwa, nakazy odcinania się od rodziny, zwłaszcza jeśli ktoś jest niewierzący albo należy do innej wspólnoty. W normalnej wspólnocie w każdej chwili mogą odejść, bez krytyki i potępienia. Inaczej jest choćby u Świadków Jehowy, gdzie funkcjonuje wykluczenie. Osoba, która odchodzi, skazana jest na całkowity ostracyzm: nikt nie porozmawia z nią nawet na ulicy. A przecież w zdrowej relacji mogą przynależeć i w każdej chwili odejść. Mogę się spotykać, dyskutować, zadawać trudne pytania, czytać różną literaturę - i to jest właśnie poczucie wolności. Oczywiście to poczucie wolności można pozornie podtrzymywać, jednocześnie krok po kroku je odbierając. Jedną z metod werbunku nazywa się metodą salami. Dobre węgierskie salami najlepiej smakuje pokrojone w cienkie plasterki - im cieńsze, tym łatwiej je przełknąć. I dokładnie tak wygląda wkładanie komuś określonych treści do głowy.

Jak wygląda proces werbunku?

To nie jest proces masowy, tylko indywidualny. Werbnik nie musi znaleźć dziesięciu osób, jeśli znajdzie dwie, to już jest sukces. Przykładem był Kościół Zjednoczeniowy, który działał pod różnymi organizacjami fasadowymi, takimi jak Stowarzyszenie Rodzin na rzecz Pokoju Światowego czy Stowarzyszenie Studentów na rzecz Pokoju Światowego. Organizowali rozmaite spotkania, na które ludzie dostawali zaproszenia. Na przykład „wieczór japoński”: dwie Japonki, rzekomo z Uniwersytetu Tokijskiego - choć mam wątpliwości, czy kiedykolwiek były w Tokio - opowiadały o kulturze, tradycji, śpiewie. Przywoziły kimona, puściły japońską muzykę, ludzie zjedli sushi, porozmawiali. A potem uczestnicy dostawali zaproszenia na wyjazd do Głanowa na Jurze Krakowsko-Częstochowskiej, na tak zwany wieczór studencki. Z czym się pani kojarzy wieczór studencki?

Z imprezą.

Dokładnie. Grill, beczki z piwem, muzyka, zabawa. A na miejscu okazywało się, że nie ma ani grilla, ani piwa. Zamiat tego był wykład prowadzony przez „bardzo znaną osobę”. Tematy? Ekologia, rozwój wewnętrzny, rozwój osobowości, radykalne wybaczenie, medycyna totalna, medycyna niekonwencjonalna. Jeśli

spośród kilku osób znalazła się jedna zainteresowana, słyszała: „Zostań. Mamy teraz szkolenie. Współpracujemy z twoją uczelnią, załatwimy usprawiedliwienie nieobecności”. I w ten sposób człowiek powoli wsiąkał.

Jak sekty wpływają na relacje rodzinne i społeczne takich osób?

Nadają życiu pseudosens. Proszę sobie wyobrazić codzienność: praca, w domu mąż, dziecko, którym trzeba się zająć, ugotować obiad, ogarnąć kolejne obowiązki. I nagle pojawia się ktoś, kto zaprasza na wykład, spotkanie albo koncert, gdzie mówi się o rzeczach „wyjątkowych”. A ludzie bardzo potrzebują poczucia wyjątkowości, chcą usłyszeć, że są kimś szczególnym. I wtedy ktoś mówi: „Jesteś wyjątkowa. Masz niesamowity dar. Ja to czuję - masz energię, masz moc. Możesz to robić. Możesz nam pomóc. Dzięki tobie życie wielu ludzi będzie wspaniałe”.

Słyszyc to, też bym się nabrała.

Zawsze powtarzam: najważniejszym człowiekiem w twoim życiu jesteś ty. Nie mąż, nie dzieci, nie matka czy ojciec. Jezus Chrystus powiedział: „Kochaj bliźniego jak siebie samego”. Jeśli chcesz dobrze żyć, zaczynaj od siebie - zadbać o swoje bezpieczeństwo, komfort, granice. Dopiero gdy potrafiś zadbać o siebie, będziesz umiała zadbać o innych.

I będę wtedy bezpieczniejsza, mniej podatna na te wszystkie czarujące słowa?

Tak, o ile jest to zdrowy mechanizm. Wtedy mam poczucie własnej wartości, wiem, kim jestem i co mam w sobie. Potrafię się bronić, bo nie boję się zadawać pytań. A tu pojawia się „mistrz”, „guru”, ktoś z piękną stroną internetową, organizujący obozy, wyjazdy, autor dwóch książek. Ktoś, kto „się zna” i posługuje się językiem, który nie do końca jest zrozumiały. Ale potrafi pociągnąć za sobą ludzi. A oni są w stanie zostawić wszystko, byle z nim być.

Brzmi tak prosto, że aż trudno uwierzyć, że działa.

Najprostsze narzędzia są najskuteczniejsze. Właśnie dlatego działają. Gdy ktoś już jest w takiej organizacji, uruchamia się kolejny mechanizm: czarno-biały podział świata. My i oni. Metoda jest banalnie prosta - polaryzacja. Kto nie jest z nami, ten jest przeciwko nam. Dam przykład. Świadkowie Jehowy mieli zakaz organizowania zgromadzeń, więc zaczęli urządzać manifestacje,

twierdząc, że ogranicza się ich prawa. Wiedzieli, że wtedy musi zareagować policja. A gdy policja się pojawiała, pokazywali to jako prześladowanie „dla imienia Bożego”, powołując się na Ewangelię: „Będziecie prześladowani dla imienia mojego”. Proste, prawda?

Można się obronić? Jakie są metody profilaktyki wobec manipulacji sekt?

Manipulować można każdym. Jedynym realnym mechanizmem obrony jest wiedza, ale nie ta z internetu czy wygenerowana przez sztuczną inteligencję, tylko wiedza z książek pisanych przez fachowców. Często jestem zapraszany do szkół i pytam uczniów: „Czy was dałoby się wciągnąć do sekty?”. Zwykle odpowiadają: „Nie, nigdy, bo ktoś musiałby mówić o Bogu”. Wtedy pytam: „A czy można wami manipulować?”. Odpowiadają, że tak. I wtedy mówię: „Właśnie dlatego można was wciągnąć do sekty, bo werbunek to forma manipulacji”. Metoda jest wiele, bo ludzie mają różne potrzeby i różne deficyty. Dlatego trzeba nauczyć się weryfikować, myśleć samodzielnie, a bez rzetelnej wiedzy po prostu się nie da.

Jak często spotyka się pan z osobami, które potrzebują pomocy po pobyciu w sekcie albo w związku z próbą werbunku?

Odbieram miesięcznie około 10-15 telefonów w sprawie dorosłych osób zaangażowanych w tego typu grupy. Niestety, pomoc w takich przypadkach jest bardzo ograniczona. Dzwonią zaniepokojone rodziny, często rozgoryczone brakiem narzędzi prawnych pozwalających „wyciągnąć” bliskich z sekty. Wynika to z faktu, że są to osoby pełnoletnie, chronione obowiązującym prawem. Kiedy dzwoni do mnie matka i mówi: „Mój syn ma 32 lata, wszedł do takiej grupy, co ja mam zrobić?”, odpowiadam wprost: to jest dorosły człowiek, to jego decyzja. W 1992 roku założyłem Śląskie Centrum Informacji o Sektach i Grupach Psychomanipulacyjnych w Katowicach. Gdy rozpoczęły się bardzo poważne prace nad ustawą o ochronie i przeciwdziałaniu prześladowaniom chrześcijan w kraju, a jednocześnie nie było żadnego realnego zainteresowania tą tematyką ze strony Kościoła, państwa czy prawa, doszedłem do wniosku, że nie chcę być utożsamiany z działalnością środowisk skrajnie prawicowych. Przez lata czułem się jak Don Kichot, pozbawiony jakiegokolwiek wsparcia z zewnątrz. W efekcie w 2022 roku podjąłem decyzję o zamknięciu Centrum.

I tak długo pan wytrzymał.

Może jestem uparty, a może kierowała mną chęć pomagania ludziom. Mimo że Centrum zostało zamknięte, nadal odbieram telefony i staram się pomagać, bo zwyczajnie nie ma dokąd tych ludzi odesłać. Ośrodki dominikańskie, które kiedyś działały w Polsce, w większości zostały zlikwidowane. Pracujący tam ludzie najpewniej mieli podobne poczucie co ja - że to walka z wiatrakami.

Skąd ten brak zainteresowania, skoro, jak pan mówi, sekty wciąż są realnym problemem?

Musiałoby wydarzyć się coś spektakularnego. Ktoś musiałby kogoś zabić, uprowadzić dziecko, musiałoby dojść do rytualnego samobójstwa. Jeśli jakiś temat staje się medialny, media rzucają się na niego jak hieny, bo da się na nim zarobić. Natomiast to, że ludzie tracą majątki, że rozpadają się małżeństwa, że matki porzucają małe dzieci, bo poznały jakiegoś guru - to już nikogo nie interesuje. Sam problem nie jest medialny - sekty były, są i będą. Na Śląsku w latach 1996-2002 mieliśmy potężną falę zainteresowania okultyzmem, ezoteryką, a zwłaszcza satanizmem. W 1996 roku nieżyjący już Roman Kostrzewski odprawił pierwszą czarną mszę na wieży Bismarcka w Jarocinie i zaczęła się moda na satanizm. Niektórzy księża ostrzegali przed tym zjawiskiem, ale temat naprawdę ruszył dopiero wtedy, gdy w Rudzie Śląskiej dwoje młodych ludzi w bestialski sposób zamordowało dwoje swoich przyjaciół podczas odprawiania rytu satanistycznego w bunkrach. Pen-tagram do dziś jest tam wymalowany na podłodze. Później pojawiło się larum wokół napływu różnych wspólnot hinduistycznych i buddyjskich: ruchu Hare Krysna, Misji Czaitanii, działalności Ole Nydahla, który wprowadził w Polsce buddyzm tybetański szkoły Karma Kagyu jako nauczyciel medytacji. Wytworzył się front, według którego wszystko, co niekatolickie, było sektą. Zielonoświątkowcy, baptyści, wolni chrześcijanie - wszyscy trafiali do jednego worka. Granice się otworzyły, rzeczywistość się zmieniła, zaczęli napływać ludzie i idee. A od tamtego mordu satanistycznego, który był niezwykle silnym akcentem, rozpoczęła się w pewnym sensie nagonka na wszystko, co niekatolickie. Dziś pracuję jako psychoterapeuta i nie jest tak, że obraziłem się na państwo, Kościół czy ludzi. Absolutnie nie. Po prostu doszedłem

do wniosku, że ta formuła się wyczerpała, zwłaszcza że nikt nie udzielił mi pomocy w momencie, gdy ja i moja rodzina byliśmy prześladowani przez sektę. Zainteresowanie moją sytuacją wykazał redaktor „Gazety Wyborczej” Marcin Pietraszewski, a pomoc w kwestiach prawnych otrzymałem od księdza arcybiskupa Damiana Zimonia.

Jak w społeczeństwie postrzegani są byli członkowie sekt?

Alkoholik, który podjął leczenie, bywa postrzegany jak bohater, który odrzuca nałóg i zmienia swoje życie. Z narkomanem jest podobnie. Natomiast człowiek, który był w sekcie, najczęściej uchodzi za idiotę. Pojawia się myślenie: „Jak można było dać się wkręcić w takie bzdury? Trzeba być kompletnym debil”.

Ostatnio, za sprawą serialu HBO, głośno zrobiło się o sekcje „Niebo”, opisanie przez Sebastiana Kellera. Czym się charakteryzowała?

Zbór Leczenia Duchem Świętym „Niebo” to wspólnota wyznaniowa działająca w Polsce od 1990 roku w Majdanie Kozłowieckim, kierowana przez Bogdana Kacmają. Działa się w niej rzeczy dziwne i realnie niebezpieczne. Członkowie byli przekonani o swojej wyjątkowości i szczególnej bliskości z Bogiem. Nie szczepili się, nie wykonywali badań profilaktycznych, a ich dzieci nie chodziły do szkoły. Gdy policja próbowała wejść na teren wspólnoty, słyszała groźby, że wszyscy się spalą jak Gałąź Dawidowa. W „Niebie” fascynująca jest obsesja na punkcie imion. Nazwa sekty też nie wzięła się „z nieba”, tylko od słów „Nie” i „Bo” - żony i męża. Ludzie nazywali się „Apartament nr 8” czy „I Śrubokręt Nie Pomoc”. To najlepiej pokazuje, jak ogromny wpływ Kacmaja miał na tych ludzi. Ale takie historie nie są wyjątkiem. Podobne rzeczy działy się i dzieją w wielu sekcjach: narkotyzowanie, wykorzystywanie seksualne, uwodzenie, przejmowanie majątków...

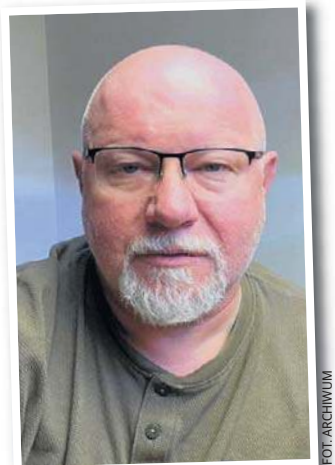
Jak wygląda proces psychicznego „odczepiania się” od grupy, gdy ktoś już z niej wyszedł?

To temat co najmniej na trzutomową książkę. Po pierwsze, musi pojawić się kryzys, czyli pytania: dokąd ja idę, co się dzieje, o co w tym wszystkim chodzi. Człowiek zaczyna dostrzegać rozdźwięk między

tym, co się mówi, a tym, co faktycznie się dzieje. Ktoś jest bliżej lidera, ktoś dalej, jedni mają przywileje, inni muszą robić więcej. Pojawia się krytycyzm. Dopóki ktoś jest zafascynowany i zauroczony, nic do niego nie dociera. Na tym etapie nie da się pomóc. To trochę jak z nieszcześliwym zakochaniem, kiedy logika nie działa, a emocje buzuja. Gdy przychodzi kryzys, pojawia się konflikt lojalności: „Ten człowiek prowadził mnie do Boga, do zbawienia, do pełni osobowości. To moi przyjaciele, spędziłem z nimi dwa lata. Zerwałem kontakt z rodziną, straciłem pieniądze, a teraz mam tak po prostu odejść? Pracę załatwili mi ludzie z tej wspólnoty, pomogli mi z mieszkaniem. Może to oni mają rację? Może mówią prawdę? A może to ja jestem pod wpływem szatana?”. Wychođenje z sekty to proces i absolutnie nie może być w nim presji ani poganiania. Człowiek musi sam dojść do tego, co się z nim dzieje, powoli, krok po kroku. W którymś momencie przychodzi do rodziny i mówi: „Byłem naiwny, łatwowierny, zaufałem tym ludziom. Przepraszam”. I wtedy zaczyna się powolna odbudowa. Rodzina może zrobić bardzo dużo: nie zrywać kontaktu, nie obrażać się, ale też nie nawracać na siłę i nie deprecjonować tamtej grupy. To proces niezwykle delikatny.

I zapewne długotrwały.

Jeden ze znawców tematu powiedział kiedyś, że wychođenje z sekty trwa tyle samo, co pobyt w niej. Nie do końca się z tym zgadzam, ale jedno jest pewne - to proces powolny i wymagający ogromnej cierpliwości. Pośpiech jest tu najgorszym doradcą.



Dariusz Pietrek
psychoterapeuta, założyciel i wieloletni szef Śląskiego Centrum Informacji o Sektach i Grupach Psychomanipulacyjnych, członek Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, specjalista terapii osób będących w sekcjach

„Dom dobry” uruchomił coś więcej niż emocje

Wychowywał się w Sobowidzu, chodził do I LO w Gdańsku, urodził się w Starogardzie Gdańskim. Tomasz Schuchardt opowiada o pomorskich korzeniach, pierwszych nagrodach na festiwalu w Gdyni i o tym, jakim będzie Wokulskim w nowej „Lalce”.



Gdynia i Festiwal Polskich Filmów Fabularnych to dla Tomasza Schucharda ważne punkty jego artystycznej biografii.

FOT. T. BOET

Maja Czech

Jesteśmy w Gdyni - ty wychowywałeś się kilkadziesiąt kilometrów stąd. Dziś wracasz z „Domem dobrym” - filmem, o którym przez ostatnie miesiące mówiła cała Polska. Jakie to uczucie?

Dla mnie zawsze nobilitujące jest to, że ktoś mnie gdziekolwiek zaprasza (śmiech). Wciąż nie mogę uwierzyć, że jestem na takim etapie, że jestem proszony na rozmowę! To mnie niezmiernie zaskakuje i mam nadzieję, że nigdy się do tego nie przyzwyczaję. Rzeczywiście wychowałem się pod Gdańskiem, w Sobowidzu, chodziłem do I LO w Gdańsku, urodziłem się w Starogardzie Gdańskim. Do Gdyni jeździło się SKM-ką, a potem Gdynia zaczęła mi się kojarzyć bardzo mocno z festiwalem filmowym. Tu dostałem swoje pierwsze ważne nagrody, tu były ogromne emocje związane z „Chrztem” Marcina Wrony. Muszę przyznać, że to miasto zawsze będzie dla mnie ambiwalentne, także przez śmierć Marcina, ale nigdy nie będę wspominał Gdyni źle. Zawsze lubię tu przyjeżdżać. Kiedy jadę pociągiem i mijam Pszczółki - tam zawsze wysiadałem, żeby dojechać do Sobowidza - jestem „przyklejony” do szyby. Myślę sobie: osiem kilometrów stąd wciąż mieszkają moi rodzice i toczy się życie, które pamiętam z dzieciństwa.

Jak chłopak z małej miejscowości poznaje świat kultury? Co cię ukształtowało?

W takich historiach zawsze pojawia się jedna osoba, która zmienia wszystko. U mnie był to Stach Szulist, mój nauczyciel historii. Miał ogromny zbiór VHS-ów, książek, płyt winylowych, kaset, CD. Ja

czerpałem z tego garściami. Bardzo szybko zauważył, że mnie to kręci, i zaczął mnie pchać w różne miejsca: konkursy recytatorskie, warsztaty przy Teatrze Wybrzeże. On stworzył też coś w rodzaju nieformalnego teatru wiejskiego. Robiliśmy akademie 3 maja czy 11 listopada, ale zupełnie inaczej: rapowaliśmy piosenki O.S.T.R., adaptowaliśmy „Buszującego w zbożu”. Dziś brzmi to może zwyczajnie, ale na wsi to było kompletnie niespotykane. I ja tam nagle zobaczyłem, że to jest mój świat. Stach pisał też do „Dziennika Bałtyckiego”, do dodatku „Echo Pruszcza”. To było wydarzenie: nasza miejscowość pojawiała się w gazecie! Kupowaliśmy „Dziennik” tylko po to, żeby to zobaczyć. On nas nie tylko zaraził kulturą, on realnie pomagał, czasem także finansowo. Gdyby nie on, na pewno by mnie tu dzisiaj nie było.

To dzięki niemu zrozumiałeś, że chcesz grać w teatrze?

W prawdziwym teatrze byłem może dwa razy, na wycieczce szkolnej. A jednak kiedy dostałem namiastkę teatru u Stacha, zakochałem się. Miałem poczucie, że całe życie czegoś mi brakowało i nagle znalazłem odpowiedź: ja tu należę. Byłem w klasie matematyczno-fizycznej w pierwszym LO. Bardzo dobrze się uczyłem, ale kiedy przyszedłem do tej „elitarniej” klasy, zobaczyłem, jak wiele rzeczy mnie ominęło. Miałem kompleksy. I chyba z nimi poszedłem też do szkoły teatralnej. Zresztą mówi się, że aktorstwo to zawód ludzi z kompleksami. Film z kolei wydawał mi się zupełnie niedostępny. Ludzie z ekranu byli dla mnie jak bóstwa. Teatr był bliżej, bardziej namacalny. Myślałem, że będę aktorem teatralnym. Jak

się okazało - zupełnie nie wyszło.

Jeszcze kilkanaście lat temu panował przekonanie, że do szkół aktorskich nie da się dostać bez kontaktów. Myślałeś o tym, zanim poszedłeś na przesłuchanie?

To dużo mówi o nas jako o narodzie. My bardzo lubimy zrzedzić. Jeśli do szkoły dostanie się dziecko aktora, to od razu: „bo tata, bo mama”. A to nieprawda. Ja jestem najlepszym przykładem - nie mam nikogo w rodzinie związanego z branżą artystyczną. Jest jednak inna prawidłowość: aktorzy zarabiają swoje dzieci pasją. Tak samo jak lekarze czy prawnicy. Dzieci aktorów częściej bywają w teatrach, osuwają się z tym światem. Kiedy na egzaminy zdaje dwa tysiące osób, a miejsc jest trzydzieści, naturalne jest, że ktoś, kto miał wcześniej kontakt z teatrem, może być lepiej przygotowany. To nie jest żaden spisek. My kochamy skromnych bohaterów. Gdyby Adam Małysz czy Kamil Stoch mieli mentalność amerykańskich sportowców - „jestem najlepszy, należy mi się” - Polacy by ich nie znosili. U nas sukces zawsze musi być „przypadkiem”. Jak komuś się uda, to na pewno dlatego, że ktoś pomógł albo coś załatwił.

Gdynia i nagrody filmowe wracają w twojej historii jak refren. Co one dla ciebie znaczą?

Pierwszy raz zawsze jest najbardziej magiczny. „Chrzest” był moim debiutem. Taśma filmowa, reżyser, który mi zaufał, nagrody w Gdyni - pamiętam każdą sekundę. Każdy casting, każdą emocję. Późniejsze nagrody są oczywiście bardzo miłe, ale już bez tej ma-

gii. Zgadzałem się z tym, co powiedział ostatnio Smarzowski: nagrody są przede wszystkim dla młodych. Dla nich to drogowskaz. Dla filmów, które bez takiego lauru często mają problem z dystrybucją. Taki znak na plakacie sprawia, że ktoś się zatrzyma i powie: „Może zobaczę”. Jestem wdzięczny, że przez tyle lat mam w tym zawodzie ciągłość, także nagród. Oswajam się z siwizną, ale wciąż nie dowierzam.

Zarówno ty jak i inni twórcy powtarzacie w wywiadach, że „Dom dobry” od początku był traktowany, jako film-misja. Udało się ją spełnić?

Jedno się udało na pewno: wywołałaliśmy ogólnonarodową rozmowę. Był ferment. Ludzie zaczęli ze sobą rozmawiać. Feminoteka i inne organizacje mówiły nam, że po filmie wyraźnie wzrosła liczba telefonów z prośbą o pomoc. To jest ogromny sukces. Systemowo - nie łudziłem się. Próbowaliśmy doprowadzić do projekcji filmu w Sejmie, bez skutku. Bez wsparcia systemowego trudno realnie pomagać. Władza bardziej skupia się na walce między sobą niż na społeczeństwie. To nie jest dla nich elektorat, o który warto walczyć. Ale jest druga misja: oddolna. Zachęcanie do reagowania. Do tego, żebyśmy sobie ufali. Dlaczego jeden pijany agresor potrafi streroryzować cały tramwaj? Bo nikt nie reaguje. Może czasem warto spojrzeć sobie w oczy, skrzyknąć się. Dlaczego nie znamy swoich sąsiadów? Dlaczego dzwonek do drzwi stał się czymś niepokojącym? A przecież wystarczy pójść z ciastem, powiedzieć „dzień dobry”. Politycy nas podzielili, ale ja nie skreślałem człowieka ani Polaka. Wierzę w nas. Lubię Polaków. Mamy ogromny potencjał -

również komediowy (śmiech). Ja wszędzie mówię „dzień dobry”, „miłego dnia”. Jeśli zaczniemy od takich drobnych rzeczy, może komuś będzie łatwiej. A może ktoś, kto żyje w przemocy, odważy się zapukać do sąsiada po pomoc. I wtedy pomóżmy.

Czujesz społeczną odpowiedzialność, która spada na ciebie po premierze?

Staram się być po prostu dobrym człowiekiem. Nie uważam, że mam prawo kogokolwiek zmieniać czy pouczać. Mogę zwrócić uwagę i dawać przykład. Jeśli to coś uruchamia - to wystarczy. Ktoś mnie ostatnio zapytał, czym jest dla mnie „dom dobry”. Odpowiedziałem przewrotnie, że to jest dom, do którego chcę wracać. A potem zrozumiałem, że to już nie jest aktualne. To jest dom, z którego nie chce mi się wychodzić. I to jest chyba najbliższe tego, co teraz czuję. Mam dużą odpowiedzialność, bo jestem ojcem. Przynajmniej ja tak to postrzegam. Chcę dawać przykład. Moja żona ma dokładnie to samo podejście. Ona jako kobieta chce pokazywać dziewczynom, jak być dobrym człowiekiem i kobietą. Ja chcę pokazywać, jak być dobrym człowiekiem i mężczyzną. Czujemy w tym odpowiedzialność. I myślę, że to się nie dzieje tylko w wywiadach, tylko w codziennym zachowaniu. W tym, że uśmiechnę się do sąsiada, że się uklonię, pomacham z daleka, powiem „dzień dobry”, „dobrego dnia”. Że ktoś to zobaczy, zarejestruje i zrobi to samo. To jest fajna myśl, że to może kiedyś zadziałać. Wymaga odwagi, ale każdy z nas musi ją w sobie znaleźć.

A czy odwagi wymaga wcielenie się w „nowego” Wokulskiego?

„Lalka” będzie miała dwie odsłony, co już zdążyło rozpalic internet. Bardzo mnie to bawi, bo oczywiście w sieci dominuje ton pejoratywny: „po co nam dwie „Lalki”?”. Odpowiedź jest prosta. Będzie „Lalka” „po Bożemu” - klasyczna opowieść Prusa. I będzie druga, której ja sam nie mogę się doczekać. Dawno, a właściwie nie wiem, czy kiedykolwiek, tak dobrze bawiłem się na planie. Jest dużo śmiechu, dużo zaskoczeń, zabawa formą. Mamy etykietę, ale poprzecinaną współczesnością. Zmienione zakończenie, postacie poszyte, połatanie, poprzekęcane. Nazywają się jak u Prusa, ale ich historie są inne. Paweł Maślona to wszystko niesamowicie spina. Dał każdemu z aktorów przestrzeń na wypowiedź. To nie jest tylko opowieść o Łęckiej i Wokulskim, ale o wielu bohaterach, którzy dostają swój głos. Jestem totalnie zajarany. Ciekawe, co nam wyszło, ale czuję, że jest na co czekać. Oby było tak dobre, jak było w scenariuszu. A scenariusz czytało się jednym haustem, rzadko się to zdarza. Pytałem kolegów i mieli to samo. Paweł Maślona ma coś, co nie jest w Polsce oczywiste: potrafi pisać. I pisze dobrze. Do tego pracował z zespołem, więc to nie jest jeden głos, tylko zderzenie kilku wrażliwości. My mamy dziś w Polsce technologię i specjalistów na światowym poziomie: kamery, dźwięk, światło, charakterystycę, kostiumy. Ludzi, którzy bez problemu weszli na plan amerykański. Jeśli coś czasem nie wychodzi, to moim zdaniem wciąż kuleją scenariusze. Ale to się zmienia. Pojawiają się szkoły, konkursy, zespoły scenariuszowe. To wszystko dopiero się buduje. I myślę, że w tym projekcie naprawdę jest materiał. Obyśmy go nie zepsuli. No i mamy bardzo pomorski duet - jest też Sandra Drzymalska z Wejherowa.

Leszek Kalinowski

W ochronie zdrowia wiele się zmieniło na korzyść pacjentów, ale problemów ciągle nie brakuje, choćby związanych z finansami. Jak pan profesor widzi tę sytuację?

Z perspektywy 20 lat, kiedy zaczynałem pracę w Łodzi, a potem wyjechałem do Anglii, widzę duże zmiany na korzyść pacjentów. Medycyna się rozwija, pojawiają się nowe możliwości. Zmieniła się też reakcja lekarzy na stan zagrożenia życia. Dziś w przypadku np. urosepsy od razu wdrażamy niezbędne postępowanie - operujemy, wtedy bardziej na spokojnie podchodzono do pacjenta.

Kilka lat temu np. operacje robotyczne raka prostaty i inne wykonywało zaledwie kilka ośrodków w Polsce. Dziś w województwie lubuskim robotem da Vinci wykonuje się zabiegi w Gorzowie, Zielonej Górze, Nowej Soli...

To wynika z refundacji za zabiegi robotyczne. Nie było jej, więc szpitale, poza nielicznymi pionierskimi ośrodkami, które podjęły ryzyko zakupu sprzętu oraz przeprowadzenia pierwszych interwencji, nie inwestowały w rozwój robotyki. Dobrze, że wreszcie to ruszyło. I dziś, podobnie jak w większości krajów wysoko rozwiniętych, około 95 procent operacji usunięcia gruczołu krokowego z powodu nowotworu, tzn. prostatektomii radykalnej, wykonuje się robotem da Vinci. Niewielki procent stanowią operacje laparoskopowe czy otwarte, tradycyjne. To dobrze, bo w przypadku robota lepsza jest wizualizacja, dysponujemy obrazem trójwymiarowym, eliminowane jest drżenie rąk chirurga i dzięki temu operacja jest bardzo precyzyjna.

To zmiany na dobre. Ale nie wszystko jest dobrze, skoro mamy w ochronie zdrowia tak duże problemy finansowe?

W Polsce Narodowy Fundusz Zdrowia dysponuje budżetem około 200 mld zł rocznie, to nie są małe pieniądze. Jeśli pomyślimy sobie o budżetach Gorzowa, Zielonej Góry i nawet je dodamy, to i tak kwota, jaką mamy na zdrowie w województwie lubuskim jest ponad dwa razy większa. Oczywiście, jeśli porównamy te pieniądze z budżetem na zdrowie w Niemczech, to okaże się, że u zachodnich sąsiadów wydaje się pięć razy więcej pieniędzy na zdrowie, a w Czechach dwa razy więcej. Inną kwestią jest ta, czy właściwie wydajemy te fundusze. Moim zdaniem nie do końca.

Nie każdego raka trzeba leczyć

- Rak rakowi nierówny, a my leczymy za bardzo agresywnie. To trend ogólnoswiatowy - mówi prof. dr hab. Maciej Salagierski, kierownik Katedry Urologii i Onkologii Urologicznej Collegium Medicum Uniwersytetu Zielonogórskiego.

Dlaczego? Co powinniśmy, pana profesora zdaniem, zmienić?

Na pewno wyceny procedur medycznych czy też to, że niestety czasem leczymy za bardzo agresywnie. Nie tylko w Polsce, to jest taki trend ogólnoswiatowy.

Co to znaczy „za bardzo agresywnie”?

Jestem urologiem, więc mówimy o mojej dziedzinie. Musimy mieć świadomość, że większość nowotworów urologicznych, poza rakiem jąder, to są nowotwory, które występują zwykle u starszych ludzi. Wszyscy chcieliby być leżeni, niezależnie od wieku, współistniejących chorób, stopnia złośliwości nowotworu. Tymczasem nie zawsze jest to konieczne. I nie chodzi tylko o kwestie finansowe, ale także zysk dla pacjenta. Bo każde postępowanie medyczne wiąże się z konsekwencjami. Każda metoda leczenia zostawia na pacjencie piętno, jakiś ślad. To nie jest tak, że człowiek jest leczony i wychodzi ze szpitala bez żadnych powikłań, następstw. Trzeba o tym z chorymi rozmawiać. I tak przed prostatektomią radykalną powinniśmy powiedzieć, że konsekwencją operacji są zwykle zaburzenia erekcji i w pierwszym okresie po zabiegu utrzymanie moczu. Tak samo przed radioterapią raka stercza powinni lekarze uprzedzić pacjenta zwłaszcza o późnych powikłaniach, tj. krwawienia z przewodu pokarmowego oraz układu moczowego, popromiennym zapaleniu jelit etc. I jeśli teraz weźmiemy pacjenta w wieku powyżej 75 lat, z chorobami współistniejącymi, otyłością, to pacjent raczej nie umrze na raka prostaty, który rozwija się zwykle dość długo, tj. przez 10-15 lat, zanim doprowadzi do poważnych powikłań, w tym zgonu. Wiemy, że w Polsce średnia długość życia u mężczyzn wynosi 74-75 lat. W związku z tym wyciąganie „armat” na leczenie choroby, która z dużym prawdopodob-



prof. dr hab. Maciej Salagierski

FOT. JACEK KATOS

bieństwem nie spowoduje śmierci, a ciągnie za sobą spore nakłady finansowe, jest niepożądane. Trzeba ludziom powiedzieć, że paradoksalnie nie każdego raka trzeba leczyć. To nie tylko dotyczy raka prostaty, ale i np. tzw. małych guzów nerki. Musimy jako lekarze mieć świadomość, żeby ludzi nie straszyć, mówić im prawdę. Nowotwór nowotworowi nierówny. Raka prostaty nie można traktować tak jak raka trzustki. Trzeba zastanowić się nad leczeniem, wziąć pod uwagę rokowanie, choroby współistniejące.

No, ale to trudne, bo jak nie leczyć chorego?

Tak, to trudne, ale chodzi o to, żeby tak selekcjonować chorych, wybierać do leczenia tych, których trzeba leczyć, a nie leczyć na siłę tych, którym to leczenie nie wydłuży życia, a spowoduje powikłania... Jak patrzeć na statystyki, że określony ośrodek wykonuje 500 prostatektomii rocznie, to zastanawiam się, czy rzeczywiście ci wszyscy pacjenci potrzebowali takiego leczenia. To samo dotyczy radioterapii radykalnej, bo to jest alternatywna metoda leczenia raka prostaty. To są dwie metody, które są refundowane i których wyniki były długoterminowo przebadane. Leczenie nimi wycenione jest na ok. 30 tysięcy złotych. I teraz, jeśli mamy do czynienia z pacjentem 50-60-letnim z rakiem prostaty średniego, wysokiego ryzyka,

to bez wątpliwości należy takiego pacjenta leczyć. Bo taki nieleczony pacjent na pewno umrze z powodu raka prostaty. Natomiast większość pacjentów w Polsce, którzy do nas trafiają, to są pacjenci powyżej 75. roku życia i z chorobami współistniejącymi. I tutaj trzeba się zastanowić nad leczeniem. Bo wiemy, że leczenie raka prostaty daje efekty, natomiast rozejście krzywych przeżycia jest po 10-15 latach. Pacjent umrze, ale na inne choroby, a nie z powodu nowotworu prostaty. W Wielkiej Brytanii trwa dyskusja, czy jest sens wykonywać badanie PSA...

Jak to? Przecież ono pozwala wykryć raka prostaty na wczesnym etapie, prawda?

W Wielkiej Brytanii budżet na zdrowie jest ciągle znacznie większy niż nasz budżet NFZ-u i mimo to zastanawiają się tam, czy warto robić badania PSA. Społeczeństwo protestuje. Dlaczego tak się dzieje? Bo dla systemu screening PSA jest bardzo kosztowny. Żeby uratować jednego mężczyznę od zgonu na raka prostaty, to trzeba przebadać blisko dwa tysiące osób.

A jakie jest pana profesora zdanie na ten temat?

Jestem zwolennikiem screeningu PSA, mimo kosztów. Ale moim zdaniem tu potrzebne są też badania genetyczne, które są rzadko wykonywane w Europie, w Polsce. Myślę, że warto iść w kierunku genetyki i indywidualizacji leczenia.

Wspomniał pan profesor wcześniej o wycenach procedur. Czy to one powodują, że chętniej leczymy agresywnie?

Z punktu widzenia utrzymania oddziały, zależy nam na procedurach onkologicznych, bo te przynoszą zysk. Natomiast codzienna praca urologa wiąże się np. z leczeniem urosepsy, z drenażami nerek, zakładaniem cewników, nefrostomii. To są zabiegi, które w urologii staty-

cznie częściej ratują życie niż zabiegi onkologiczne, to trzeba sobie jasno powiedzieć. A są, nie wiedzieć czemu, nisko wycenione. Jak popatrzymy na liczby zgonów z powodu raka prostaty i liczbę zgonów z powodu urosepsy w ciągu roku, to widzimy, że w pierwszym przypadku wynosi ona około 5 tysięcy, a w w drugim - około 20 tysięcy. Tymczasem o urosepsie nie mówimy tak często. I tak sobie myślę, że te wszystkie akcje typu November (rak prostaty, rak jąder) czy Różowy Październik (rak piersi) są potrzebne, ale musimy trochę szerzej patrzeć na medycynę, a nie jedynie z perspektywy sklepu czy supermarketu, w którym sprzedajemy usługi i to, co jest opłacalne - leczymy, a to, co nie jest opłacalne - nie leczymy. Chcę podkreślić znaczenie naszego zielonogórskiego ośrodka, bo my właściwie zajmujemy się wszystkimi tymi niechcianymi przypadkami, czyli leczeniem sepsy czy zakażonej kamicy, która jest trudna. Uratowaliśmy życie wielu osobom, niekoniecznie z nowotworami. A jeśli myślimy o utrzymaniu oddziały, najlepiej wykonywać procedury onkologiczne, bo one przynoszą zyski.

Tańsze dla budżetu i lepsze dla pacjenta są metody leczenia mało inwazyjne, odnoszące się zazwyczaj do terapii celowanych w ognisko choroby laserem, ultradźwiękami, czy zamrażanie ognisk... Dlaczego powszechnie ich dziś nie stosujemy?

Metody fokalnego leczenia raka prostaty są bardzo ciekawe, dlatego że chorzy po zabiegach nie mają powikłań, takich jak po standardowych operacjach. I te metody cztery, pięć lat temu chcieliśmy w naszym szpitalu wprowadzić. Byliśmy w Lipsku na szkoleniu. Ale ostatecznie ich nie wprowadziliśmy, bo mają swoje ograniczenia. Te metody mniej inwazyjne nie są jeszcze dobrze przebadane, więc trzeba je traktować jako eksperymentalne. To nie znaczy, że nie należy próbować. Uważam, że każda metoda w dobrych rękach jest dobrym rozwiązaniem. Trzeba jednak do tego podchodzić z dystansem. Do każdej nowej metody, zwłaszcza leczenia nowotworów.

No ale wiele osób mówi właśnie, żeby wprowadzać te metody, by pacjenci nie mieli takich powikłań jak przy obecnie stosowanych metodach.

Problem raka prostaty i metod mało inwazyjnych jest też taki, że zwykle jest to choroba wieloogniskowa. Można powiedzieć, że rezonans magnetyczny pozwala nam zlokalizować ogniska raka prostaty, ale nadal

ta metoda nie jest doskonała i nie wszystkie ogniska możemy potem, stosując metody mało inwazyjne, zlikwidować. W przypadku prostatektomii radykalnej wycinamy całą prostatę i przekazujemy do badania histopatologicznego. Czasem okazuje się, że ognisk było więcej, niż wykazał to rezonans, a stopień złośliwości raka wyższy, niż wynikało to z biopsji fuzyjnej (celowanej). Kiedy te metody przestaną być eksperymentalne - nie wiem. Ale liczę na to, że być może za 10 lat staną się najlepszymi metodami leczenia... Moim zdaniem metody eksperymentalne powinny być wprowadzane w dużych ośrodkach, bo tam mogą być kontynuowane przez dłuższy czas i można przebadać znacznie więcej pacjentów niż w przypadku małych ośrodków. Po takich danych i reprezentatywnych badaniach możemy wyciągnąć konkretne wnioski. Ale przy raku prostaty musimy pamiętać, że mamy coś takiego jak aktywny nadzór - czyli obserwację chorych z rakami niskiego ryzyka. W krajach skandynawskich, gdzie statystyczna średnia długość życia u mężczyzn wynosi 6-7 lat więcej niż w Polsce, ten aktywny nadzór prowadzony jest u 40 procent chorych. W Polsce nie ma takich danych. Ta metoda jest bardzo rzadko u nas stosowana. A można by ją - zwłaszcza u osób starszych - stosować całkiem bezpiecznie, zamiast w sposób bardzo drogi i agresywny leczyć.

A co każdy z nas powinien robić, by nie dać się rakowi?

Myślę, że trzeba się skupić na profilaktyce: badaniach laboratoryjnych krwi, moczu, raz w roku wykonać USG jamy brzusznej, PSA po 50. roku życia. Najlepszym rozwiązaniem jest, gdy to lekarz rodzinny monitoruje badania laboratoryjne, obrazowe - jeśli są jakieś zaburzenia, wysyła wtedy pacjenta do specjalisty. Bo przecież nie chodzi o to, by zapychać poradnie urologiczne, wiedząc urologa, kiedy nie ma takiej potrzeby, żadnych dolegliwości, a badania nie wykazują przekroczeń normy. Ważny jest też nasz styl życia. Aktywność fizyczna zmniejsza ryzyko nowotworów. Geny powodują wiele chorób, one są włączane, jeśli źle się prowadzimy, np. palimy papierosy. Sport, zdrowe odżywianie też wydłużają życie, nawet osobom ze „złym” genem. Oczywiście to duże uogólnienie. Bo np. księżna Kate zachorowała na nowotwór w młodym wieku, mimo że prowadziła zdrowy tryb życia. Z drugiej strony znamy osoby, które piją, palą i żyją ponad 80 lat. Ale jeśli coś możemy dla swojego zdrowia zrobić, to zróbmy, by nie mieć wyrzutów, że czegoś w swoim życiu nie dopilnowaliśmy, że coś przegapiliśmy...

Betonowe budki dla nietoperzy w Beskidach

Bielskie Stowarzyszenie Olszówka skrytykowało ostatnio Lasy Państwowe, że robią w lesie betonozę. Na pierwszy rzut oka pomysł faktycznie wydaje się kuriozalny, ale ustaliliśmy, że to największy w Europie projekt ochrony podkowca małego.



Takie betonowe budowle pojawiły się w Beskidach. Wywołały emocje, ale niestety, bo jeszcze nie są skończone. Zamieszkają w nich nietoperze, jak na zdjęciu obok.



FOT. RAFAŁ SZKUDLAREK

Jacek Drost

Lasy Państwowe z powodzeniem realizują nowoczesną strategię ochrony przyrody: najpierw z dumą rozwiązują problem, a potem go tworzą. To się nazywa planowanie. Obok starolasu pełnego dziuplastych, martwych drzew - idealnych siedlisk dla nietoperzy, ptaków i całej masy innych organizmów - powstał betonowy bunkier dla nietoperzy - poinformowali w mediach społecznościowych przedstawiciele bielskiego Stowarzyszenia Olszówka.

Podkreślili, że lepiej przyrodę zostawić w spokoju, sama da sobie radę.

- Naturalne dziuple są przecież nieprzewidywalne, niestandardowe, darmowe i nie mają tabliczki informacyjnej z logo Lasów Państwowych. Betonowy bunkier zaś jest trwały, nowoczesny i świetnie wygląda na slajdzie w prezentacji - kpili we wpisie członkowie Olszówki.

Leśnicy udostępnił tylko teren

Postanowiłem sprawdzić, dlaczego Lasy Państwowe zdecydowały się postawić taki „koszmarek”, w środku lasu, ile

to kosztuje i czy aby na pewno przysłużą się nietoperzom.

Tomasz Gawęda, rzecznik prasowy Nadleśnictwa Bielsko, stwierdził, że nadleśnictwo jedynie udostępniło teren, ale projekt stawiania budek prowadzi zupełnie ktoś inny.

- Dlatego odesłałbym pana do fundacji, która się tym zajmuje. To jest wielki program finansowany przez Unię Europejską. Został pozytywnie oceniony, przyjęty i nagrodzony. Jest realizowany w wielu nadleśnictwach - stwierdził Tomasz Gawęda, podając mi namiary na ludzi zajmujących się budową betonowych budek dla nietoperzy.

Od lat zajmują się ochroną nietoperzy

Tym sposobem trafiłem do Polskiego Towarzystwa Przyjaciół Przyrody „pro Natura” z Wrocławia, które od 1996 r. zajmuje się ochroną nietoperzy, zwłaszcza podkowca małego. Dzięki koordynowanemu przez nich programowi ochrony tego gatunku wyremontowanych zostało blisko 70 dachów zabytkowych kościołów i cerkwi południowej Polski, zapewniając nietoperzom schronienia, a jednocześnie przyczyniając się do ochrony dziedzictwa kulturowego

Na ich stronie przeczytałem, że „w Europie Środkowej i Wschodniej część gatunków nietoperzy jest zagrożona pogarszającymi się warunkami środowiska. Maleje dostępności schronień, rosną odległości pomiędzy miejscami rozrodu a żerowiskami. Fragmentacja krajobrazu i zanikanie ciągów drzew i krzewów, służących jako trasy przelotu, ogranicza możliwości bezpiecznego przemieszczania się. Sztuczne oświetlenie latarni ulicznych i reflektorów zakłóca bezpieczny wylot ze schronień, jak również negatywnie wpływa na dostępność pożywienia. Dochodzi do tego płoszenie związane z obecnością ludzi w kryjówkach podziemnych, jakimi są np. jaskinie, służące nietoperzom zarówno podczas rozrodu, jak i zimowej hibernacji”.

- Na południu Europy podkowiec mały zakłada stanowiska rozrodcze w jaskiniach. W Polsce znamy dwa stanowiska w warunkach jaskiniowych, ponieważ po pierwsze mamy mało jaskiń, a po drugie warunki termiczne w nich panujące nie sprzyjają rozrodowi - mówi Rafał Szkudlarek, wiceprezes Polskiego Towarzystwa Przyjaciół Przyrody „pro Natura” i koordynator projektu Life+ Podkowiec Towers. - Dlatego w Polsce podkowiec zakłada kolonie rozrodcze na poddaszach, strychach i stryszkach. Nie wykorzystuje natomiast dziupli, gdyż zwyczajnie - w przeciwieństwie do wielu innych gatunków nietoperzy - nie potrafi do nich wchodzić. Stąd wiązanie budowy dla niego schronień w lasach jako substytutu wycinanych drzew jest, powiedzmy, komunikacyjnym nieporozumieniem. Najwięcej stanowisk podkowca małego w Polsce znajdziemy w obiektach sakralnych - kościółkach, cerkwiach. Wzięło się to stąd, że akurat w tych obiektach nie był tępiony, gdyż poddasza świątyń nie są z reguły użytkowane. Jednak w wyniku zmian cywilizacyjnych nawet te kryjówki przestają być bezpieczne. Część z nich przedzej czy później

utraci swoje korzystne dla nietoperzy walory, najczęściej przy okazji kolejnych remontów lub na skutek zmian w otoczeniu. W tej chwili jest ich bardzo mało, około stu na południu kraju. Liczą z reguły 30-60 osobników, a dużych kolonii od 300 do 500 można policzyć na palcach jednej ręki - dodaje.

Niestety, w ostatnich latach zanikają także stanowiska rozrodu nietoperzy w budynkach mieszkalnych i gospodarczych. Po prostu coraz więcej ludzi zabudowuje poddasza, na cele użytkowe, wykorzystując przy tym nowoczesne materiały budowlane, które nie służą tym małym ssakom.

Wiele złego dla populacji nietoperzy zrobiła niedawna pandemia koronawirusa. Na początku epidemii wielu ludzi kojarzyło, że COVID 19 zaczął od nietoperzy, więc zaczęli likwidować ich stanowiska.

- Dużo wówczas jeździliśmy po Polsce i tłumaczyliśmy ludziom, że nasze nietoperze nie przenoszą koronawirusa - wspomina Rafał Szkudlarek.

Problemy małych, pożytecznych ssaków

To jednak nie wszystkie problemy tych małych, pożytecznych ssaków żyjących się m.in. komarami. Podczas pandemii ludzie pozamykali w czterech ścianach, zatęsknili za wyjściem do lasu, po przebywaniu we własnym ogrodzie. W efekcie starsze domki czy altanki, które wcześniej stały puste i zamieszkiwały je tylko nietoperze, zostały wykupione i wyremontowane, co przyczyniło się do likwidacji kolejnych siedlisk tych ssaków. Jeśli do tego dołożyć powszechną wycinkę drzew i krzaków na terenach rolnych, opryski roślin i inne działania człowieka, to nic dziwnego, że nietoperze znalazły się w nieciekawiej sytuacji.

- W ostatnich latach nietoperze straciły kolosalną liczbę stanowisk. Spodziewaliśmy takiego procesu, mając jednak nadzieję, że to będzie działało się sukcesywnie, ale ostatnie lata

pokazały, że następuje lawinowo i bardzo szybko. Wcześniej nasze działania polegały głównie na tym, żeby przekonać ludzi do mieszkania pod wspólnym dachem z nietoperzami. Okazuje się, że bardzo niewiele trzeba, żeby to przestało działać. Teraz na gwałt trzeba ratować stanowiska rozrodcze i między innymi takim pomysłem był nasz projekt Life+ Podkowiec Towers, który zakłada na tworzenie kompletnych siedlisk dla nietoperzy na terenach bezpiecznych, za jakie uznajemy tereny lasów w zarządzie Lasów Państwowych - mówi Szkudlarek.

Środowisko kompletne to takie, które oferuje zwierzętom bazę pokarmową i schronienie na każdą porę roku. Będą to przyczółki, w których lokalne populacje najbardziej zagrożonych rodzimych gatunków nietoperzy będą mogły przetrwać.

W jego ramach w całej południowej Polsce, również w Beskidzie Śląskim, powstaje 10 wież wysokich na 15 metrów, gdzie nietoperze będą mogły się rozmnażać. Zostały one zlokalizowane na terenach Lasów Państwowych, w rejonach, skąd znane są duże kolonie podkowca, których istnieniu zagraża bezpośrednio niebezpieczeństwo. Pięć takich wież powstaje również w połączeniu z podziemnymi zimowiskami, tj. specjalnie zaprojektowanymi piwnicami o kubaturze ok. 250 m sześć. Każdej z wież towarzyszy rozrzucone w okolicznym terenie 10 tzw. chatek dla nietoperzy (to owe betonowe budki).

- Wieże są drewniane, stawiane na murowanej podstawie. Ich konstrukcja wzorowana jest na miejscach, w jakich lubią przebywać nietoperze. Obserwowaliśmy, czego one potrzebują, zastanawialiśmy się jak poprawiać warunki schronień, zabezpieczając zwierzęta przed niekorzystnymi temperaturami, drapieżnikami, światłem i działaniami człowieka. Te rzeczy, które się nam sprawdziły i pomagają

nietoperzom przetrwać i skutecznie wyprowadzić młode, wykorzystaliśmy do tworzenia tych nowych schronień - wyjął Rafał Szkudlarek.

Dodaje, że betonowe chatki, wcale takie nie pozostaną, ich ściany w większości zostaną pokryte drewnianą, modrzewiową elewacją, całość konstrukcji zwiędzną spadziste tytanowo-cynkowe daszki. To oczywiście, że nie chcieli czegoś betonowego i tak brzydkiego pozostawić w lesie. Natomiast już gotowe chatki przypominają nieco stare studnie, niektórym zaś kojarzą się z domkiem muminków. To estetyczne wykończenie nie służy jednak wyłącznie samemu sobie - pod elewacją pozostawili gostrzeń, którą skutecznie zagospodarowują gatunki nietoperzy, które (w przeciwieństwie do podkowca małego) nie tylko potrafią, ale wręcz lubią się wciskać w szczeliny.

- Wszystko jest tak pomyślane, żeby z tymi konstrukcjami nie trzeba było nic robić przez przynajmniej 70 lat. Takich kompletnych chatek, które powstały w ciągu ostatnich dwóch lat, jest już 80 w ośmiu nadleśnictwach. Muszę przyznać, że sprawdziły się bardzo dobrze. Praktycznie we wszystkich są już zwierzaki. Zakładaliśmy, że zasiedlanie takich konstrukcji będzie trwało dwa, trzy lata, a okazało się, że trwało dwa, trzy tygodnie. Do niektórych zwierzaki próbowały się wprowadzić, kiedy jeszcze nie było tej drewnianej elewacji - opowiada koordynator projektu Life+ Podkowiec Towers.

Modelowa w Europie ochrona nietoperzy

Podkreśla, że cały program ochrony podkowca małego w Polsce to największy projekt ochrony nietoperzy w Europie. Został wysoko oceniony przez niekwestionowany w Europie autorytet w ochronie podkowca małego Henry'ego Schofielda, autora wydanego w Wielkiej Brytanii podręcznika dotyczącego ochrony tego gatunku nietoperzy.

DROBNE

Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie bez wychodzenia z domu: ibo.polskapress.pl

Praca

ZATRUDNIĘ

FIRMA zatrudni opiekunki do pracy w Niemczech, 790-480-590

Ogrodnik, brukarz, prawo jazdy B, 793-515-313

OSOBE do rozwożenia posiłków i pomoc kuchni, 692-487-171

PAKOWACZ - elastyczny grafik. Praca od Zaraz! WTS, Łódź, Nawrot 21 lok 1, 515-121-450

SZUKAM kierowcy kat. B., zbiórka odzieży używanej, ok. Stuttgart.

Zapewniam zakwaterowanie.

Praca co drugi miesiąc na zmianę.

Wynagrodzenie 2200 euro na rękę.

Możliwość pracy po godzinach.

Niemcy, tel. 0049 1778306707

INNE

KURS Pracownika Ochrony.1600zł.

Raty.tel.694848043

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?

Telefonicznie: **800 472 852, 42 647 28 52**

Przez internet: **ibo.polskapress.pl**

W Biurze Reklamy:

Kierownik działu ogłoszeń: Magdalena Śliwińska,

m.sliwinska@polskapress.pl

tel. 502 499 114

ŁÓDŹ, ul. ks. Skorupki 17/19, tel. 502 499 448, 502 499 127

RUBRYKI I PODRUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH

NIERUCHOMOŚCI

- mieszkania - sprzedam
- mieszkania - kupię
- mieszkania - do wynajęcia
- mieszkania - wynajmę
- mieszkania - zamienię
- domy - sprzedam
- domy - kupię
- domy - do wynajęcia
- domy - wynajmę
- domy - zamienię
- lokale użytkowe - sprzedam
- lokale użytkowe - kupię

• lokale użytkowe - do wynajęcia

• lokale użytkowe - wynajmę

• lokale użytkowe - zamienię

• działki, grunty - sprzedam

• działki, grunty - kupię

• gospodarstwa

• garaże

• pośrednictwo

• inne

• bank stancji

HANDLOWE

- AGD
- RTV

• elektronika, komputery

• telefony

• car audio

• antyki

• kolekcjonerstwo, sztuka

• jubilerstwo

• filmy, muzyka

• foto, książki

• instrumenty muzyczne

• lombardy

• sport i rekreacja

• maszyny urządzenia

• materiały budowlane

• materiały opałowe

• tekstylia, odzież

• dla dziecka

• meble

• inne

MOTORYZACJA

- samochody osobowe
- ciężarowe, dostawcze
- busy autobusy
- rolnicze
- przyczepy, naczepy
- zabytkowe
- uszkodzone, rozbite
- motocykle
- części i akcesoria

• zamienię

• motofinanse

• motousługi

• inne

FINANSE BIZNES

- kredyty, pożyczki
- usługi finansowe
- usługi prawne
- biura rachunkowe
- ubezpieczenia
- oferty
- inne

NAUKA

- szkoły
- kursy/szkolenia

• języki obce

• korepetycje

• inne

PRACA

- zatrudnię
- urzędy pracy
- szukam pracy
- inne

ZDROWIE

- apteki
- pomoc całodobowa
- chirurgia
- ginekologia
- interna
- neurologia

• pediatria

• psychologia

• psychiatria

• stomatologia

• urologia

• inne specjalizacje

• przychodnie, kliniki

• laboratoria

• zabiegi

• opieka

• sprzęt medyczny

• uroda

• inne

USŁUGI

- agd rtv foto
- budowlano-remontowe

• instalacyjne

• biurowo - projektowe

• komputerowe

• krawiectwo

• montażowe

• ogrodnicze

• porządkowe

• przeprowadzki

• reklamowe

• stolarskie

• radio taxi

• transportowe

• rozrywka

• uroczystości

• zabezpieczające

• inne

TURYSTYKA

- agroturystyka
- kraj
- świat
- biura podróży
- oazy i kolonie
- wycieczki
- przewozy
- inne

ZWIERZĘTA

- lecznice
- usługi
- inne

MATRYMONIALNE

RÓŻNE

KOMUNIKATY

ŻYCZENIA/PODZIĘKOWANIA

GASTRONOMIA

- dania na telefon
- usługi
- inne

ROLNICZE

- maszyny rolnicze
- ogrodnictwo
- plody rolne
- zwierzęta hodowlane
- inne

TOWARZYSKIE

USŁUGI KAMIENIARSKIE

USŁUGI POGRZEBOWE

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

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

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

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

Auta uszkodzone - Złomowanie, 604-542-022

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

JEŹDŹĄCE, uszkodzone, 789-053-964

ROLNICZE KUPIĘ

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

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

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

Zdrowie

POMOC CAŁODOBOWA

ALKOHOL - ciagi, odtrucia, 501-063-660

INTERNA

WIZYTY domowe - dr Matusiak, 601-266-571

WIZYTY domowe, 695-412-061

PSYCHIATRIA

Psychiatra, 604-406-067

Usługi

AGD RTV FOTO

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

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

TELE - audiovideo naprawa, 602-687-803

BUDOWLANO-REMONTOWE

DACH tanio solidnie VAT, 787-337-426

GŁADŹ, mal. glazura, 510-322-848

MALOWANIE, panele, 783-768-050

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

INSTALACYJNE

ELEKTRYK, 693-741-682

Hydraulika - awarie, 509-721-995

Przepychanie kanalizacji, 509-721-995

Turystyka

KRAJ - GÓRY

Beskidy, turnus Wielkanocny, 1400 zł, w górach koło Wadowic, tel.: 501-642-492

Różne

KASA za stare książki 609-643-399

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

KUPIĘ ciągniki, przyczepy, maszyny rolne. Tel. 535135507.

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne
w Twojej gazecie
przez Internetowe
Biuro Ogłoszeń.
Bez wychodzenia
z domu.



AUTOREKLAMA

SPORTOWY24

Sport to Wy

sportowy24.pl

ibo.polskapress.pl

Z życia celebrytów

Agnieszka Kaczorowska
i Marcin Rogacewicz

CZAS NA REMAKE „JANOSIKA”!

Redakcja Telemagazynu

Mamy już dwie „Lalki”, wcześniej mieliśmy rysunkowych „Chłopów”, teraz zapowiedziano nowe „Noce i dnie”. Widać wyraźnie, że producenci zaczęli sięgać do kanonu polskiej kultury. Audioteka wpadła więc na pomysł, że odświeży historię Janosika, produkując serial audio, w którym główne role dostali Marcin Rogacewicz i Agnieszka Kaczorowska.

Para od gorzkiej porażki w „Tańcu z gwiazdami” skupia się na remontowaniu nowego domu (który Agnieszka dostała od bogatej ciotki) oraz pracy nad własnym programem tanecznym „7”. Dodatkowo Kaczorowska grywa jeszcze w „Klanie”, w którym ostatnio dowiedziała się o zdradzie męża.

Audioteka prezentuje nową oryginalną superprodukcję audio - „Zbój - zemsta Janosika”, ośmiuodcinkowy audioserial inspirowany legendą Janosika, opowiedzianą na nowo - z rozmachem, wyrazistym tłem politycz-

nym i współczesną wrażliwością. W rolach głównych występują Agnieszka Kaczorowska jako Maryna oraz Marcin Rogacewicz jako Janosik. Dla obojga aktorów jest to pierwszy tak duży projekt realizowany w formacie audio.

„Zbój” to opowieść o buncie wobec niesprawiedliwości, rozczarowaniu wielką polityką i marzeniu o świecie, w którym wolność i równość nie są pustymi hasłami. Młody góral Janosik, zmuszony do ucieczki z Podhala, trafia na Węgry, gdzie walczy u boku węgierskich powstańców księcia Rakoczego. Po powrocie szybko odkrywa, że sprawy zwykłych ludzi przegrywają z dyplomacją, dworskimi intrygami i cynicznymi układami. Wybiera więc inną drogę - góry i ludzi myślących tak jak on. Wraz z bandą zbójników chce stworzyć Republikę Góralską - miejsce prawdziwej wolności. Cena za ten bunt może jednak okazać się najwyższa.

Przypomnijmy, że w oryginalnych serialu i filmie Jerzego Passendorfera główne role grali niezapomniani Ewa Lemańska i Marek Pere-

peczko. Marynę - ukochaną Janosika, kobietę silną, ale boleśnie doświadczaną przez rzeczywistość - teraz gra Agnieszka Kaczorowska.

- Maryna nie jest tylko tłem dla legendy. To bohaterka, która ponosi konsekwencje cudzych decyzji i próbuje zachować godność w świecie przemocy. Format audio pozwala na niezwykłą intymność - cisza, oddech, emocje stają się równie ważne jak słowa. To było dla mnie bardzo poruszające doświadczenie - podkreśla aktorka.

W postać Janosika wciela się Marcin Rogacewicz, który podkreśla wyjątkowość pracy nad audioserialem.

- W audio nie można schować się za obrazem ani kostiumem. Każda emocja musi wybrzmieć w głosie. Janosik przechodzi tu ogromną drogę - od impulsywnego gniewu do świadomego, dojrzałego buntu. To opowieść o odpowiedzialności za innych i o tym, że wolność zawsze ma swoją cenę - mówi Marcin Rogacewicz.

W obsadzie „Zboja” znaleźli się m.in.: Otar Saralidze, Krzysztof Szczepaniak, Danuta Sten-

ka, Krystian Modzelewski, Szymon Kuśmider, Włodzimierz Press, Robert Czebotar, Sebastian Stankiewicz, a także liczne grono znakomitych aktorów drugoplanowych.

Scenariusz audioserialu napisał Arkadiusz Regiec, a za reżyserię odpowiada Dariusz Błaszczuk. Produkcja powstała w Studio Praga, a za nagrania dialogów, edycję, udźwiękowanie i mix odpowiada Piotr Czubin. Muzykę skomponował Jacaszek, a oryginalne nagrania wykonała Kapela Ochodzita we współpracy ze studiami nagraniowymi Polskiego Radia. Autentyczność świata przedstawionego wzmacniają konsultacje gwary góralskiej Krzysztofa Trebuni-Tutki.

Cały sezon superprodukcji „Zbój - zemsta Janosika” będzie dostępny już 26 stycznia 2026 r. w aplikacji Audioteka oraz na audioteka.pl. Pierwszy odcinek udostępniony zostanie bezpłatnie dla wszystkich słuchaczy, natomiast pełen dostęp do całej serii będą mieli użytkownicy posiadający aktywną subskrypcję Audioteka Klub.

Emil Kornvig podpisał kontrakt z Widzewem



Emil Kornvig



Duńczyk prezentuje datę obowiązywania kontraktu.

Do piłkarskiej drużyny Widzewa dołączył kolejny zawodnik. To 25-letni Emil Kornvig, były już kluczowy piłkarz norweskiego Brann Bergen.

Jan Hofman

Robert Dobrzycki, większościowy właściciel łódzkiego klubu, wydał na nowych piłkarzy już prawie 20 milionów euro! To musi robić wrażenie.

25-letni Duńczyk przynosi się do Widzewa Łódź na zasadzie transferu definitywnego. Emil Kornvig od początku sezonu stanowił o sile podstawowej jedenastki ekipy norweskiej Eliteserien.

Dość powiedzieć, że wystąpił we wszystkich meczach europejskich pucharów. Ostatni raz grał jeszcze w czwartek w Lidze Europy przeciwko FC Midtjylland (zdobył gola), natomiast z ligowych 30 spotkań opuścił zaledwie jedno.

Emil Kornvig wystąpił dwukrotnie w młodzieżowej reprezentacji Danii i strzelił jednego gola. W Widzewie będzie grał z numerem 8 na plecach.

- To dla mnie odpowiedni krok. Mam nadzieję, że to będzie wspaniała podróż. Mam

przecucie, że będzie bardzo dobrze. Widzew ma misję, by powrócić do bycia jednym z największych w Polsce. Chcę być częścią tej drogi - powiedział Emil Kornvig. - Myślę, że umiem szybko się zaadaptować. Byłem już w Norwegii i we Włoszech. Wiem już, jakich błędów nie popełniać. To ważne, by umieć szybko się zaaklimatyzować.

25-latek do pracy z zespołem dołączy na początku przyszłego tygodnia. Kornvig związał

się z Widzewem kontraktem obowiązującym do końca czerwca 2029 roku.

Przed mierzącym 185 centymetrów wzrostu pomocnikiem trzecia zagraniczna przygoda w futbolu. Wcześniej w latach 2021-2024 grał we Włoszech na poziomie Serie B w Cosenzie oraz Cittadelli. Jest wychowankiem Lyngby BK, po czym ogrywał się na wypożyczeniu w Sonderjyske Fodbold, aż w końcu w lutym na kampanię 2024 i 2025 w Eliteserien broń barw SK Brann.

WIDZEW DOBRZYCKIEGO USTANAWIA KRAJOWE REKORDY

Jan Hofman

Wątpliwości nie ma. Kibice piłkarskiej drużyny pękają z dumy, że Robert Dobrzycki, większościowy właściciel piłkarskiej futbolowej spółki z Al. Piłsudskiego, niczym arabski szejk, nie żałuje euro na stworzenie silnej drużyny.

Widzew, jeszcze na razie nie zrobił żadnego sportowego wyniku, ale jest już na ustach nie tylko polskiego, futbolowego środowiska. A wszystko przez miliony euro, które właściciel wydaje na tworzenie nowej drużyny. W letnim okienku transferowym kupił czterestu piłkarzy, a w zimie dorzucił kolejnych sześciu. Wydał na to blisko 20 milionów euro (około 86 milionów złotych).

Bez wątplenia olbrzymie wrażenie robił kwoty, który wydawane są na nowych zawodników. Niedawno Widzew ustanowił nowy rekord naszej ekstraklasy po sprowadzeniu Osmana Bukariego (5,5 miliona euro). Teraz na drugie miejsce wskoczył w finansowej klasyfikacji transferów wskoczył



Robert Dobrzycki

Emil Kornvig. 25-letni pomocnik miał kosztować 4 miliony euro.

Wcześniej do łódzkiej drużyny dołączyli: Ghańczyk Osman Bukari - pomocnik (5,5 mln euro), Bartłomiej Drągowski (300 tys. euro) bramkarz. Do drużyny dołączyli również Norweg Christopher Cheng (1 mln euro) - obrońca, Duńczyk Lukas Lerager - pomocnik (trafił do Łodzi bez odstępnego, ale zapewnił sobie pensję w wysokości 800 tys. euro netto rocznie, a także 250 tys. euro premii za każdy sezon) oraz Hiszpan Carlos Isaac - obrońca (1 mln euro).

Remis z Zagłębiem i opinia Zbigniewa Bońki



Zbigniew Boniek

Jan Hofman

W ostatnim zimowym sparingu piłkarze Widzewa Łódź zremisowali w Belek z Zagłębiem Lubin 1:1.

Z powodu awarii oświetlenia mecz trwał tylko 45 minut - po przerwie gra nie została wznowiona.

Widzew postanowił nie ujawniać składu, w jakim wystąpił zespół.

Widzew Łódź - Zagłębie Lubin 1:1

0:1 - Michał Nalepa (29)

1:1 - Stelios Andreou (37)

Zagłębie: Burić - Orlikowski, Nalepa, Ławniczak, Grzybek - Kocaba, Dąbrowski - Sypek, Radwański, Szmyt - Woźniak.

Już kolejny raz Zbigniew Boniek wypowiada się o transferach przeprowadzonych przez Widzew. Tym razem były piłkarz i współwłaściciel Widzewa mówi o Emilu Kornvigu, z którym łódzki klub podpisał umowę.

Popularny Zibi powiedział: - Dla mnie to najlepszy ruch transferowy, jaki Widzew ostatnio przeprowadził! W ogóle transfery, jakie Widzew robił w Skandynawii są na ogół bardzo dobre. Kornvig jest zawodnikiem box to box, boiskowym numerem osiem, mogącym biegać w tę i z powrotem. Widzi dość dobrze bramkę, jest niebezpieczny. To może być naprawdę ciekawy ruch.

Marek Hanousek wrócił do Dukli Praga

Jan Hofman

Na początku ubiegłego tygodnia Widzew poinformował, że rozstał się z Markiem Hanouskiem, choć jego umowa z łódzkim klubem wygasła dopiero z końcem czerwca.

Pomocnik, który grał pięć lat w drużynie z Al. Piłsudskiego, szybko znalazł nowy klub.

34-latek wrócił do Dukli Praga, w której spędził większość swojej kariery. Hanousek będzie dzielił szatnię m.in. z Tomaszem Pekhartem, czyli byłym piłka-

rzem Legii Warszawa. Jego zadaniem będzie uratowanie swojego klubu przed spadkiem do drugiej ligi czeskiej. Po 19 meczach Dukla zajmuje przedostatnie miejsce w tabeli.

Hanousek ma na swoim koncie 204 występy w czeskiej ekstraklasie - najwięcej w Dukli Praga. Pomocnik grał też w Viktorii Pilzno i MFK Karvina, a z tym pierwszym zespołem wywalczył mistrzostwo kraju 2012/2013 i rywalizował w europejskich pucharach. Z drugiego przeniósł się natomiast do Widzewa.



Marek Hanousek

WYCHOWANEK ŁÓDZKIEGO KLUBU SPORTOWEGO ZAGRA W... BYTOMIU

Jan Hofman

Nowym piłkarzem pierwszej ligi Bytom został Jan Łabędzki, wychowanek ŁKS.

19-latek przenosi się do wicelidera pierwszej ligi na zasadzie transferu definitywnego z włoskiej Bolonii. Umowa będzie obowiązywała do 30 czerwca 2027 roku z opcją automatycznego przedłużenia o rok.

Łabędzki, w sierpniu 2024 roku był bohaterem głośnego transferu. Z ŁKS, w barwach którego zadebiutował w wieku 16 lat (w pierwszym zespole rozegrał 8 meczów, z czego 3 na poziomie ekstraklasy), przeniósł się do włoskiej Bolonii FC, gdzie grał głównie w drużynie do lat 20.

Uczestniczył również w treningach pierwszej drużyny, rywalizującej na poziomie Serie A, ale w pierwszej drużynie nie zdołał zadebiutować. Z naszych informacji wynika, że ŁKS zarobił wówczas na transferze 18-letniego młodzieżowego reprezentanta Polski 300 tysięcy euro.

Z Bolonią FC podpisał kontrakt obowiązujący do 30



Jan Łabędzki

czerwca 2027, z opcją przedłużenia go o rok. Kariery jednak we włoskim klubie nie zrobił i to sprawiło, że wrócił do kraju.

- Na pewno bardzo dojrzałem. Rozwinałem się fizycznie i nie żałuję tego, że wyjechałem do Włoch. Wszystkie treningi, które odbyłem z pierwszą drużyną Bolonii, dały mi naprawdę bardzo dużo i to jest doświadczenie, którego nikt mi nie zabierze - przyznał po podpisaniu kontraktu.

Teraz będzie grał dla drużyny, która rywalizuje z ŁKS o prawo gry w ekstraklasie. Tam, gdzie w grę wchodzi pieniądze, sentymentów nie ma!

Piłkarze ŁKS nie rozegrali ostatniego sparingu



FOT. ŁKS

Jan Hofman

Piłkarze ŁKS, dzień przed wylotem do Polski, mieli rozegrać spotkanie sparingowe w Turcji.

Jednak do rywalizacji z FC Vushtrria nie doszło. ŁKS napisał w komunikacie: - Pogoda dziś nie chciała z nami zagrać, dlatego ze względu na warunki atmosferyczne mecz sparingowy z FC Vushtrria został odwołany.

Zamiast tego drużyna z Al. Unii przeprowadziła dodatkowy trening biegowy, będąc jedynym zespołem w Side, który wyszedł na boisko.

To już kolejne, kontrolne spotkanie polskiego zespołu, przebywającego w Turcji, które

zostało odwołane przez warunki atmosferyczne, czy też awarie sieci energetycznej. Nie grały Raków Częstochowa, Górnik Zabrze czy Motor Lublin.

● Cezary Polak, którego pozyskaniem interesował się ŁKS, został wypożyczony z Jagiellonii Białostok do Miedzi Legnica do końca obecnego sezonu.

22-letni obrońca wystąpił w trzech spotkaniach ekstraklasy w tym sezonie.

● Mikkel Maigaard został nowym zawodnikiem Wiczyściej Kraków, z którą podpisał dwuipółletni kontrakt.

30-letni duński pomocnik jesienią rozegrał 18 spotkań i strzelił jedną bramkę w PKO Bank Polski Ekstraklasie w Cracovii.

Mokrzycki wierzył bardziej w Śląsk!

To na pewno smutna, ale zapewne też frustrująca wiadomość dla kibiców piłkarskiej drużyny ŁKS. Łódzki pierwszoligowiec stracił ważnego zawodnika.

Jan Hofman

ŁKS poinformował, że po ponad trzech latach żegna się z Michałem Mokrzyckim, który na zasadzie transferu definitywnego przenosi się do Śląska Wrocław, z którym podpisał kontrakt do końca czerwca 2029 roku.

ŁKS napisał: „Klub już w listopadzie 2025 podjął starania, by zatrzymać zawodnika w drużynie i przedstawił mu propozycję nowej, o 50% lepszej od aktualnego kontraktu, długoterminowej umowy, która podkreślała jego rolę i znaczenie w zespole. Michał Mokrzycki zdecydował się jednak wybrać inną ścieżkę kariery i skorzystać z oferty Śląska Wrocław, który pozyskał go na zasadzie transferu definitywnego.”

Piłkarz jednak nieco naczej widzi sprawę i tak mówił w wywiadzie dla strony internetowej Śląska.

- Przed świętami, widząc, że rozmowy na temat przedłużenia kontraktu z ŁKS nie idą sprawnie, zacząłem się zastanawiać, czy nie potrzebuję nowego bodźca - w postaci zmiany klubu. Od momentu, w którym Śląsk wszedł do gry, czułem, że bardzo ludziom tutaj zależy na tym, żebym dołączył do klubu, co też miało wpływ na moją decyzję. Dlatego postanowiłem po-



Michał Mokrzycki już kocha logo Śląska.

FOT. ŚLĄSK WROCŁAW

stawić kolejny krok w mojej karierze i czuję, że jest to krok naprzód.

- Rozmowy z dyrektorem sportowym i trenerem Śląska miały spory wpływ na moją decyzję - dodał pomocnik. - Po nich poczułem, że tutaj cel, jakim jest awans do ekstraklasy, jest bliższy, a na pewno bardziej realny.

Michał Mokrzycki rozegrał 92 oficjalne spotkania w barwach „Rycerzy Wiosny”, zdobył 9 bramek i zanotował 12 asyst. Pomocnik trafił do Łodzi wiosną 2023 roku na zasadzie wypożyczenia z Wisły Płock i był częścią zespołu, który wywalczył awans do ekstraklasy. Po zakończeniu tamtego sezonu ŁKS doszedł do po-

rozumienia z Wisłą Płock w sprawie transferu definitywnego, dzięki czemu zawodnik reprezentował barwy drużyny z Al. Unii zarówno w najwyższej klasie rozgrywkowej, jak i potem w I lidze.

W ŁKS nie słysząc, aby miał w tej chwili pomysł na zastąpienie tego ważnego zawodnika drugiej linii.

Cenna wygrana piłkarek Grot SMS

Jan Hofman

Trzeba przyznać, że piłkarki nasze Grot SMS sparingowo grały z wysoką skutecznością.

Podopieczne trenera Sebastiana Papisy pokonały w Sosnowcu liderek ekstraklasy tamtejsze Czarnie 2:0 (0:0).

1:0 - Wosik (71), 2:0 - Prusińska (81)

Grot SMS: Sowalska (46, Wieremiejczyk) - Bałdyga, Kolis, Balcerzak (46, Urakova), Pałowska - Bartczak - Sikora, Osajkowska, Dąbrowska (46,

Wosik), Miązek (46, Fesinger) - Filipczak (55, Prusińska). Trenerzy Papis, Balcerzak i Sławuta

W następną sobotę, w kolejnym meczu sparingowym, drużyna Grot SMS podejmie Stomilanki Olsztyn (godz. 14).

Zwycięzca tegorocznego piłkarskiego Pucharu Mistrzyń otrzyma 2,3 miliona dolarów - poinformowała Międzynarodowa Federacja Piłki Nożnej (FIFA). Będzie to najwyższa jednorazowa premia finansowa w historii klubowych rozgrywek w kobiecym futbolu.



Łódzkie piłkarki

FOT. ARCHIWUM

Także Wiśniewski trafi do drużyny Widzewa!

Włoski portal calciospezia.it pisze dziś: Zwycięstwo na „Picco” (Spezia pokonała 1:0 Avellino) wiele ujawniło w kontekście ostatnich transferów.

Jan Hofman

Wiśniewski, Candela, Nagy, a nawet Di Serio mogą odejść.

Dalej czytamy: „Decydujące zwycięstwo odniesione wczoraj wieczorem na stadionie „Alberto Picco” nad Avellino nie tylko zapewniło drużynie Eagles trzy ważne punkty w tabeli, ale także wiele mówiło o tym, czego można oczekiwać od ostatnich dziewięciu dni zimowego okna transferowego dla klubu Via Melara.”

Włoski dziennikarz dodaje też: „Wiśniewski, który do poprzedniego meczu był w podstawowym składzie, spędził na ławce rezerwowych całe 98 minut. Nawet po kontuzji Mateju (który jest zawieszony, ale jego stan zdrowia po wczorajszej kontuzji mięśnia jest wciąż nieznany - przyp. red.), zostanie utrzymany do następnego meczu z Sampdorią.”

Przemysław Wiśniewski od 2023 roku jest zawodnikiem włoskiego klubu Spezia Calcio. We wrześniu 2025 roku zadebiutował w reprezentacji Polski.

● Obrońca Paweł Bochniewicz, po ponad pięciu latach wrócił do Górnika Zabrze. Z wiceliderem piłkarskiej ekstraklasy podpisał kontrakt obowiązujący do czerwca 2029 - poinformował klub. 29-letni zawodnik ostatnio grał w holenderskim SC Heerenveen.

Rosły defensor został sprzedany przez Górnika do tego klubu na początku października 2020. Teraz wrócił też na zasadzie transferu definitywnego.

● Maxime Dominguez został nowym piłkarzem występującej w ekstraklasie Cracovii - poinformował krakowski klub. Szwajcarski pomocnik podpisał kontrakt do 30 czerwca 2027 roku, z opcją przedłużenia o kolejny sezon.

29-letni Dominguez jest pierwszym zawodnikiem pozyskany przez „Pasy” w tym roku. Do Cracovii trafił na zasadzie bezgotówkowego transferu, po tym, jak rozwiązał

kontrakt z brazylijskim Vasco da Gama Rio de Janeiro.

● Raków Częstochowa poinformował o pozyskaniu nowego zawodnika. To były reprezentant Polski Paweł Dawidowicz.

Nowy obrońca „Czerwono-Niebieskich” ma 30 lat i podpisał z Rakowem kontrakt obowiązujący tylko do końca czer-

ca bieżącego roku, ale z opcją przedłużenia. To czwarty piłkarz, który dołączył do drużyny trenera Łukasza Tomczyka podczas obecnej przerwy w rozgrywkach. Wcześniej z Rakowem związali się trzej młodszy zawodnicy: 21-letni Słoweniec Mitja Ilenič oraz dwóch 19-latków - Nigeryjczyk Abraham Ojo i Szwed Isak Brusberg.

Przemysław Wiśniewski



FOT. MARKENA BUEGA/STASZOW POLSKA PRESS

kontrakt z brazylijskim Vasco da Gama Rio de Janeiro.

● Raków Częstochowa poinformował o pozyskaniu nowego zawodnika. To były reprezentant Polski Paweł Dawidowicz.

Nowy obrońca „Czerwono-Niebieskich” ma 30 lat i podpisał z Rakowem kontrakt obowiązujący tylko do końca czer-

ca bieżącego roku, ale z opcją przedłużenia. To czwarty piłkarz, który dołączył do drużyny trenera Łukasza Tomczyka podczas obecnej przerwy w rozgrywkach. Wcześniej z Rakowem związali się trzej młodszy zawodnicy: 21-letni Słoweniec Mitja Ilenič oraz dwóch 19-latków - Nigeryjczyk Abraham Ojo i Szwed Isak Brusberg.

Kylian Mbappe ucieka rywalom

Jan Hofman

Piłkarze Realu Madryt pokonali na wyjeździe, trzeci przed tym weekendem, Villarreal 2:0 w 21. kolejce.

W wyrównanej pierwszej połowie gole nie padły, ale druga część gry toczyła się już pod dyktando Królewskich.

Niewiele ponad półtorej minuty po wznowieniu gry niefortunnie we własnym polu karnym interweniował Senegalczyk Pape Gueye, a do piłki dopadł Kylian Mbappe. Kwadrans później znakomitą okazję

do wyrównania miał doświadczony Gerard Moreno, ale mimo dużej przestrzeni w polu karnym mocnym strzałem posłał piłkę nad poprzeczką. Innych tak dogodnych szans gospodarze już nie mieli.

W samej końcówce ponownie w roli głównej wystąpił Mbappe, który najpierw wywalczył, a następnie wykorzystał rzut karny i ustalił wynik spotkania (90+2). To jego 21. gol w tym sezonie ligowym. Francuz jest liderem klasyfikacji strzelców - drugi, Kosowianin Vedad Murić z Mallorki, ma 14 bramek.



FOT. PAP/LEKSKZYWANSKI

PIERWSZA PORAZKA BAYERNU, GRABARA OBRONIŁ RZUT KARNY

Jan Hofman

Broniący tytułu i prowadzący w tabeli Bayern Monachium poniósł pierwszą w tym sezonie porażkę w niemieckiej ekstraklasie piłkarskiej.

W 19. kolejce Bundesligi przegrał w derbach Bawarii z FC Augsburg 1:2.

Bayern, który w środę tygodnia zapewnił sobie bezpośredni awans do 1/8 finału Ligi Mistrzów, w sobotę zagrał w częściowo rezerwowym składzie i to na podopiecznych Belga Vincenta Kompany'ego się zemściło. Wprawdzie w 26. minucie prowadzenie dał im Japończyk Hiroki Ito, ale później dla walczących o utrzymanie w Bundeslidze gości trafili Brazylijczyk Arthur Chaves (75) i Francuz Han-Noah Massengo (81).

W wyjściowym składzie gospodarzy nie było m.in. bramkarza Manuela Neuera, Serge'a Gnabry'ego, Francuza Dayota Upamecano i Jamala Musiali.

To pierwsza ligowa porażka mistrzów Niemiec od 8 marca ubiegłego roku, kiedy ulegli VfL Bochum 2:3. Z kolei zespół z Augsburga zdobył komplet punk-



FOT. PAP/LEKSKZYWANSKI

tów po raz pierwszy po serii pięciu spotkań bez wygranej. W Monachium zwyciężył ostatnio 11 lat temu.

W spotkaniu FSV Mainz z VfL Wolfsburg (3:1) rzut karny obronił bramkarz gości Kamil Grabara. Jedenastkę wykonywał Philip Tietz w 22. minucie. Później polski bramkarz był bliski obronienia kolejnej „jedenastki” - po strzale Nadiema Amiriego w 83. minucie piłka prześliznęła się pod jego łokciem. Tietz powetował sobie niepowodzenie z pierwszej połowy i w 68. minucie pokonał Grabarę głową, a na listę strzelców wpisał się też pięć minut później Stefan Bell.

Stary człowiek, a może...



Milena Lewandowska-Miros, siostra Roberta Lewandowskiego

FOT. PAP/LEKSKZYWANSKI

Jan Hofman

Kapitan reprezentacji Polski i zawodnik FC Barcelona Robert Lewandowski uznany został za najlepszego piłkarza 2025 roku w plebiscytcie tygodnika „Piłka Nożna”.

Miano najlepszej zawodniczki przypadło jego koleżance klubowej - Ewie Pajor.

- Stary człowiek, a może... Bardzo się cieszę, że ta praca, którą wykonuję przynosi efekty. To wszystko odbywa się dzięki mojej rodzinie. To nie jest łatwy kawałek chleba - powiedział 37-letni Lewandowski w nagraniu wideo.

Za najlepszego trenera 2025 roku uznano Adriana Siemienica z Jagiellonii Białystok, a tytuł Drużyny Roku przypadł Lechowi Poznań.

Zwycięcy plebiscytu „Piłki Nożnej” i nominowani: Piłkarz Roku: Robert Lewandowski (FC Barcelona); nominowani byli także: Jakub Kamiński (FC Koeln) i Matthy Cash (Aston Villa);

Piłkarka Roku: Ewa Pajor (FC Barcelona); Ewelina Kamczyk (FC Fleury 91) i Natalia Alessandra Padilla-Bidas (Sevilla FC);

Trener Roku: Adrian Siemieniec (Jagiellonia Białystok); Jerzy Brzęczek (trener reprezentacji Polski U21) i Mariusz Misiura (Wisła Płock);

Drużyna Roku: Lech Poznań; Jagiellonia Białystok, Raków Częstochowa;

Ligowiec Roku: Bartosz Nowak (GKS Katowice); Kamil Grosicki (Pogoń Szczecin), Jan Grzesik (Radomiak Radom);

Obcokrajowiec Roku: Mikael Ishak (Lech Poznań); Jonathan Braut Brunes (Raków), Jesus Imaz (Jagiellonia);

Pierwszoligowiec Roku: Angel Rodado (Wisła Kraków); Marcin Flis (Pogoń Siedlce), Łukasz Zjawirski (Polonia Warszawa);

Odkrycie Roku: Jan Ziółkowski (Legia Warszawa); Sławomir Abramowicz, Oskar Pietruszewski (obaj Jagiellonia).

PIOTR ŻYŁA NA 15. MIEJSCU W MISTRZOSTWACH ŚWIATA

Jan Hofman

Piotr Żyła zajął 15. miejsce w mistrzostwach świata w lotach narciarskich w niemieckim Oberstdorfie.

Zwyciężył zdecydowanie dominujący w tym sezonie Słoweńiec Domen Prevc, który prowadzi też w klasyfikacji Pucharu Świata i triumfował w Turnieju Czterech Skoczni.

Prevc w czterech skokach zgromadził 905,4 pkt i o 59,5 wyprzedził Norwega Mariusa Lindvika i o 63,0 pkt Japończyka Rena Nikaido.

Na siódmej pozycji został sklasyfikowany broniący tytułu Austriak Stefan Kraft, który stracił 102,2 pkt do słoweńskiego dominatora.

Żyła był najlepszy z czwórki białoczerwonych. Pozostali Polacy odpadli po pierwszym skoku - 33. miejsce zajął Aleksander Zniszczoł, 34. był Kamil Stoch i 35. Dawid Kubacki.

Polski Związek Narciarski ogłosił nazwiska 21 zawodników, którzy wystąpią w zimowych igrzyskach olimpijskich w Mediolanie i Cortinie d'Ampezzo. Wśród nich jest pięcioro skoczków, siedmioro biegaczy,



Piotr Żyła

dwóch kombinatorów, troje narciarzy alpejskich oraz czworo snowboardzistów.

W kadrze skoczków narciarskich znajdują się 19-letni Kacper Tomasiak, trzykrotny mistrz olimpijski Kamil Stoch, który po tym sezonie kończy karierę oraz Paweł Wąsek, a także Anna Twardosz i Pola Bełtowska.

Powołania nie otrzymał Dawid Kubacki, który cztery lata temu w Pekinie zdobył brązowy medal olimpijski na skoczni normalnej. Do Włoch nie pojedzie też 39-letni Piotr Żyła, który był w reprezentacji Polski na igrzyskach w Soczi (2014), Pjongczangu (2018) i Pekinie (2022).

Świątek powalczy w ćwierćfinale AO



Novak Djoković



Iga Świątek

Iga Świątek wygrała z rozstawioną z numerem 31. Rosjanką Anną Kalinską 6:1, 1:6, 6:1 w trzeciej rundzie wielkoszlemowego Australian Open w Melbourne.

Jan Hofman

Dziś o godzinie 9 ma się rozpocząć jej mecz z australijską tenisistką Maddison Inglis w 1/8 finału. Spotkanie zaplanowano na korcie centralnym - Rod Laver Arena.

Świątek w pierwszej rundzie wygrała z Chinką Yue YUAN 7:6 (7-5), 6:3, a w drugiej z Czeszką Marie Bouzkovou 6:2, 6:3. Z Kalinską mierzyła się po raz czwarty i odniosła trzecie zwycięstwo. Rywalizacja z Rosjanką Anną Kalinską trwała godzinę i 44 minuty.

Z kolei Inglis do 1/8 finału awansowała bez wychodzenia na kort. Z powodu kontuzji wycofała się jej rywalka Japonka Naomi Osaka, której trenerem jest Tomasz Wiktorowski. Świątek z Inglis grała wcześniej tylko raz i pokonała ją w 2021 roku w Adelajdzie. 28-letnia Australijka, która przeszła tutaj przez kwalifikacje, w rankingu zajmuje 168. miejsce. Nigdy nie była notowana w najlepszej setce. Pierwszy raz wystąpi w 1/8 finału Wielkiego Szlema.

Magda Linette i japońska tenisistka Shuko Aoyama odpadły w drugiej rundzie debla.

Przegrały z rozstawionymi z numerem szóstym Amerykanką Asią Muhammad i Nowozelandką Erin Routliffe 6:7 (3-7), 6:4, 3:6.

Linette odpadła w trzeciej rundzie singla, przegrała z rozstawioną z numerem 19. czeską tenisistką Karoliną Muchovą 1:6, 1:6. Spotkanie trwało zaledwie 63 minuty.

Jan Zieliński i Su-Wei Hsieh z Tajwanu odpadli w pierwszej rundzie miksta. Najlepsza para mieszana w Melbourne w 2024 roku przegrała z Rosjanką Iriną Chromaczową i Amerykaninem Christianem Harrisonem 4:6, 6:7 (5-7).

Serb Novak Djoković walkowerem awansował do ćwierćfinału. Z dalszej rywalizacji w Melbourne z powodu urazu mięśni brzucha wycofał się jego rywal w czwartej rundzie, czeski tenisista Jakub Mensik.

W tej fazie jest też Hiszpan Carlos Alcaraz. Lider rankingu tenisistów pokonał rozstawionego z numerem 19. Amerykankę Tommy'ego Paula 7:6 (8-6), 6:4, 7:5.

Także Aryna Sabalenka awansowała do ćwierćfinału. Prowadząca w światowym rankingu białoruska tenisistka pokonała 19-letnią Kanadyjkę Victorię Mboko 6:1, 7:6 (7-1).

Damian Żurek jest w doskonałej dyspozycji



Damian Żurek

Jan Hofman

Panczenista Damian Żurek, który w piątek wygrał rywalizację Pucharu Świata w Inzell na 500 m, zajął drugie miejsce na dystansie dwukrotnie dłuższym.

Żurek uzyskał w sobotę czas 1.07,20, a szybszy był tylko Amerykanin Jordan Stolz - wynikiem 1.06,83 pobił rekord toru. Trzecie miejsce zajął Holender Joep Wennemars, który od Żurka był wolniejszy o 0,03 s.

Piotr Michalski osiągnął 1.08,45 i uplasował się na 14. pozycji.

Żurek stanął na podium zawodów PŚ po raz ósmy w tym sezonie, wliczając biegi na 500 i 1000 m. Do tego na obu tych

dystansach triumfował w styczniu w mistrzostwach Europy. 26-letni łyżwiarz z Tomaszowa Mazowieckiego jest jedną z największych polskich nadziei na medal w zbliżających się igrzyskach olimpijskich Mediolan-Cortina d'Ampezzo (6-22 lutego).

Norweg Sander Eitrem czasem 5.58,52 pobił rekord świata na 5000 m. W tej konkurencji szósty był Władimir Semirunij.

Piotr Michalski osiągnął 1.08,45 i uplasował się na 14. pozycji.

W grupie B zwyciężył reprezentant USA Zach Stoppelmor - 1.08,68. Marek Kania był siódmym - 1.09,19, a Szymon Wojtakowski 17. - 1.09,77.

Alpejka rezygnuje z olimpijskiego występu

Jan Hofman

Narciarka alpejska Nikola Komorowska zrezygnowała z udziału w rozpoczynających się 6 lutego zimowych igrzyskach olimpijskich we Włoszech.

W oświadczeniu przesłanym PAP zawodniczka wskazała na presję mediów i narastający hejt, który wpłynął na jej zdrowie psychiczne.

- W obliczu narastającego hejtu oraz bardzo złej atmosfery, jaka wytworzyła się po ogłoszeniu mojej nomina-

cji na Zimowe Igrzyska Olimpijskie 2026, podjęłam jedną z najtrudniejszych decyzji w moim życiu sportowym. Fałszywie niesprawiedliwych ocen i ataków, które uderzyły bezpośrednio we mnie jako zawodniczkę i człowieka, przybrała niewyobrażalną i niespotykaną jak dotąd skalę - napisała Komorowska.

W oświadczeniu alpejka wskazała, że ta presja uniemożliwia jej „skoncentrowanie się na przygotowaniach do startów w koronnych konkurencjach - zjeździe i supergigancie”.



Nikola Komorowska

Budowlane znów grają z Chemikiem



Fragment środowego spotkania Budowlanych z Chemikiem.



Blokuje Rodica Buterez.

Siatkarki Budowlanych po raz drugi w odstępie krótkiego czasu będą rywalizowały z zespołem Lotto Chemik Police. Tym razem łodzianki zagrają na wyjeździe.

Jan Hofman

Dzisiejszy mecz Lotto Chemik Police z PGE Budowlani Łódź będzie pojedynkiem piętnastej kolejki ekstraklasy. Spotkanie w Szczecinie, w hali Enea Arena przy ulicy Szafera, rozpocznie się o godzinie 19.

Oczywiście faworytkami tej konfrontacji są podopieczne trenera Macieja Biernata. Do-

skonałe tę tezę obrazuje wynik niedawnego, środowego meczu tych drużyn w ćwierćfinale rozgrywek Pucharu Polski. Budowlane pokonały Chemika 3:1 (25:16, 25:17, 20:25, 25:15). Łodzianki od początku spotkania narzuciły swój styl gry, prezentując wysoką skuteczność i dobrą organizację na boisku.

MVP tego spotkania została Justyna Łysiak, która po raz kolejny potwierdziła swoją

ogromną wartość dla zespołu. Pochwały za swoją grę otrzymały również inne zawodniczki. Maja Storck rozegrała bardzo dobre spotkanie, zdobywając dziewiętnaście punktów i notując skuterdziesięć osiem procent skuteczności w ataku. Świetnie zaprezentowała się także Joanna Lelonkiewicz, która zakończyła mecz z dorobkiem 11 punktów, 70 procent skuteczności w ataku oraz aż czterema blokami.

Nie wątpimy, że równie dobrze zagrają w dzisiejszym spotkaniu. Wyniki innych meczów 15. kolejki i tabela ekstraklasy siatek:

- Metalkas Pałac Bydgoszcz - ITA Tools Stal Mielec 2:3 (25:10, 25:20, 26:28, 19:25, 10:15)
- #VolleyWrocław - BKS Bostik ZGO Bielsko-Biała 0:3 (22:25, 24:26, 12:25)
- Moya Radomka Radom - DevelopRes Rzeszów 0:3 (16:25, 14:25, 16:25)

KONIEC DOBREJ PASSY PIŁKARZY LIVERPOOLU

Jan Hofman

Po serii 13. spotkań bez porażki piłkarze Liverpoolu ulegli na wyjeździe AFC Bournemouth 2:3 w 23. kolejce angielskiej ekstraklasy.

Brazylijczyk Evanilson (26) i Hiszpan Alejandro Jimenez (33) dali gospodarzom dwubramkowe prowadzenie, ale różnicę jeszcze przed przerwą zmniejszył Holender Virgil van Dijk (45). Gdy w 80 minucie do wyrównania doprowadził Węgier Dominik Szoboszlai, wydawało się, że „The Reds”, którzy mieli dużą przewagę w tej części gry, zdążą jeszcze rozstrzygnąć mecz na swoją korzyść. Jednak w ostatniej akcji meczu mistrzowie Anglii dali się zaskoczyć. Po zamieszeniu w polu karnym do bramki trafił Marokańczyk Amine Adli (90+5).

Liverpool został pokonany po raz pierwszy od 26 listopada, gdy przegrał z PSV Eindhoven 1:4 w Lidze Mistrzów. Cztery dni wcześniej poniósł też porażkę w Premier League - 0:3 z Nottingham Forest. W kolejnych 13 odniósł siedem zwycięstw i sześć razy zremisował.



Fragment meczu Bournemouth - Liverpool

Piłkarze Manchesteru City pokonując u siebie Wolverhampton Wanderers 2:0 i na czterech meczach zakończyli serię bez zwycięstwa w ekstraklasie. Antoine Semenyo zdobył 11. bramkę w sezonie, a najlepszy strzelec Erling Haaland pojawił się na boisku dopiero w końcówce.

Zespół trenera Pepa Guardioli wygrał w lidze pierwszy raz od 27 grudnia i meczu z Nottingham Forest (2:1). Matheus Nunes dośrodkował w pole karne, a Omar Marmoush z bliska strzelił gola (6). Pod koniec pierwszej połowy Portugalczyk Bernardo Silva asystował przy trafieniu Semenyo.

Bramka Zielińskiego i debiut Szymańskiego



Radość piłkarzy Interu

Jan Hofman

Piłkarze Interu Mediolan na stadionie San Siro wygrali z Piszą 6:2 w 22. kolejce włoskiej ekstraklasy.

Gospodarze przegrywali 0:2 i na San Siro rozległy się gwizdy, bowiem zanosiło się na sensację. Inter podniósł się i prowadził jeszcze przed przerwą.

Reprezentant Polski Piotr Zieliński wykorzystał rzut karny (na 1:2) i zdobył czwartą bramkę w sezonie.

„Nerazzurri” we wtorek przegrali z Arsenalem Londyn 1:3 i skomplikowali swoją sytuację w fazie zasadniczej Ligi Mistrzów. Obecnie zajmują 14. miejsce i w przyszłym tygo-

dniu muszą wygrać z Borussia Dortmund na Signal Iduna Park, aby zapewnić sobie bezpośredni awans do 1/8 finału.

● Sebastian Szymański zadebiutował w Stade Rennes. Wszedł na boisko w 77 minucie przegranej meczu z Lorient (0:2) w 19. kolejce Ligue 1. Piłkarz reprezentacji Polski dwa dni wcześniej przeszedł do francuskiego klubu z Fenerbahce Stambuł.

W pierwszym składzie Stade Rennes znalazł się Przemysław Frankowski. 30-latek, który jest wypożyczony z Galatasaray Stambuł, grał do 59 minuty. W tym sezonie rozegrał 14 meczów w lidze francuskiej, w których zdobył jedną bramkę i zanotował dwie asysty.

Sportowe wieści w skrócie

Jan Hofman

Klaudia Kazimierska podczas mitingu w Bostonie poprawiła halowy rekord Polski w biegu na 1500 m.

Polka zajęła trzecie miejsce czasem 4.01,78 i została liderką europejskich tabel. Z krajowego zestawienia wymazała 23-letni wynik Lidii Chojeckiej - 4.03,58.

● Amerykanin Josh Hoey czasem 1.42,50 pobił halowy rekord świata w biegu na 800 m. Dokonał tego podczas mitingu w Bostonie. Poprzedni naj-

lepszy rezultat należał od 1997 roku do Duńczyka Wilsona Kipketera - 1.42,67.

Rekord świata na tym dystansie wynosi 1.40,91. Ustanowił go na igrzyskach olimpijskich w Londynie (2012) Kenijczyk David Rudisha.

● Luka Dončić uzyskał 33 punkty, miał 11 asyst oraz osiem zbiórek i poprowadził koszykarzy Los Angeles Lakers do wyjazdowej wygranej nad ekipą Mavericks 116:110 w meczu ligi NBA.

● Obrońca Evan Bouchard z Edmonton Oilers odnotował

pierwszy w karierze hat-trick, asystował też przy trzech innych golach, a jego zespół wygrał na własnym lodowisku z Washington Capitals 6:5 po dogrywce w jednym z meczów hokejowej ligi NHL.

● Australijczyk Jay Vine (UAE Team Emirates) wygrał wyścig kolarski Santos Tour Down Under, chociaż na ostatnim etapie zderzył się z... kangurem. Triumfator 169,8-kilometrowego niedzielnej odcinka z metą w Stirling został Brytyjczyk Matthew Brennan (Team Visma-Lease a Bike).



Klaudia Kazimierska

Poniedziałek

Wschód słońca
7.29

Zachód słońca
16.20

Długość dnia
8 godz. 51 min.

Krótszy od najdłuższego o 7 godz. i 50 min.
i dłuższy od najkrótszego o 1 godz. i 4 min.

26
stycznia 2026

DZIS IMIENINY OBCHODZĄ
Paula, Tytus, Andrzej, Leon,
Skarbimir, Tymoteusz i Żeligniew.

HOROSKOP

Baran
(21.03-19.04) Do zapowiadanych innowacji na razie nie dojdzie i sprawy zawodowe potoczą się utartą drogą. Zwolnij tempo.

Byk
(20.04-22.05) Jeszcze nie koniec znajomości, która co prawda sprawia Ci wiele kłopotów, ale też bywa bardzo pożyteczna i miła.

Bliznięta
(23.05-21.06) Uważaj na naciągaczy. Mogą być bardzo przekonujący i zamącają Ci w głowie, a Ty jesteś nato podatny.

Rak
(22.06-22.07) Będziesz miał dziś szczęście do gotówki i miłości. Postaw na wariant finansowy, bo to Ci pomoże załatwić istotne sprawy.

Lew
(23.07-23.08) Jedne konflikty ucichną, a inne wybuchną z podwójną siłą. W sumie czeka Cię dzień dosyć nerwowy.

Panna
(24.08-22.09) Nie graj z partnerem, bo jesteś na słabszej pozycji. Możesz wpaść z deszczu pod ryne, a potem będzie już za późno...

Waga
(23.09-22.10) Ktoś Cię obserwuje i wyciąga wnioski. Nie musisz czuć się skrępowany, ale zachowuj się w sposób bardziej rozsądny.

Skorpion
(23.10-21.11) Koniecznie zacznij grać w gry losowe i bierz udział w wszelkich konkursach. Szczęście się do Ciebie uśmiechnie.

Strzelec
(22.11-21.12) Dobór partnera jest trudną sztuką. Błąd można popełnić wiele razy, ale po co z tą samą osobą. Znowu dajesz się omamić...

Koziorożec
(22.12-19.01) Praca tak Cię pochłonięła, że zapominasz, jak się nazywasz. Dobrze, że nie siedzisz bezczynnie, ale wszystko ma granice.

Wodnik
(20.01-18.02) Zakreśli Ci się w głowie od wyrazów uznania, które posypią się pod Twoim adresem. Oszołomiony tym nie rób głupstw.

Ryby
(19.02-20.03) Na razie nie myśl o tym, co będzie za rok. Skup się na bieżących wydarzeniach. Masz wiele do zrobienia, a czas goni.

WANDA PANFIL
Lekkoatletka, mistrzyni świata w maratonie kończy 67 lat.
W 1966 r. dokonano pierwszego w Polsce udanego zabiegu przeszczepienia narządu (nerki).
W 1875 r. opatentowano elektryczne wiertło dentystyczne.
W 1736 r. abdykował król Polski Stanisław Leszczyński.



POGODA
Dzisiaj w Łodzi
maks. 3°C
min. -2°C

Jutro
maks. 2°C
min. -2°C

Czwartek
maks. 4°C
min. 0°C

Piątek
maks. 3°C
min. 0°C

ZDJĘCIE DNIA



Stawy Jana z zakazem. A inne zamrożone akweny?

FELIETONIK

W CZYM WĘDKARZE SĄ LEPSI OD MYŚLIWYCH?

Zieloni oburzyli się na to, że myśliwi mieli wziąć udział w Wielkiej Orkiestrze Świątecznej Pomocy. Dlaczego? Otóż zdaniem Zielonych idea WOŚP i działalność myśliwych, którzy polują na zwierzęta i je zabijają, są ze sobą sprzeczne. Mnie to nie oburza, za to dziwi, że jedna legalnie funkcjonująca organizacja kwestionuje działalność drugiej. Czy nie powinna w tej sprawie pójść do sądu?

Ale jeżeli ktoś podziela taki punkt widzenia - że należy zakazać polowań na wolno żyjącą dziką zwierzyne - to powinien dążyć również do delegalizacji wędkarzy. Bo czym się różni strzelanie np. dzika, samy lub zająca od złowienia na wędkę płotki, okonia lub szczupaka? Niczym - oba rodzaje zwierząt tak samo żyją, czują i się boją. Ktoś może uważać, że część wędkarzy jest „humanitarna”, bo traktuje łowienie ryb jako sport i złapane okazy tylko cajúje, fotografuje i wypuszcza -

i że takie zachowanie jest dozwolone. A dla mnie łowienie ryb tylko po to by sobie zrobić zdjęcie z trofeum jest jeszcze bardziej okrutne, bo ociera się o sadyzm. Przecież ryba na haczyku - niezależnie od tego, czy będzie wypuszczona, czy zjedzona - tak samo walczy o życie, stresuje się i odnosi rany. Bzdura? A jakby myśliwi zorganizowali polowania z nagonką i strzelali nie ostrą amunicją, tylko strzałkami ze środkiem usypiającym, to byłoby ok?

Jan Malarz

KRZYŻÓWKA

Poziomo:

- 3) miejsce bitwy z udziałem Zbyszka z Bogdańca,
- 5) złe przecucie; obawa,
- 9) wyspa – więzienie Napoleona,
- 10) materiał wtórny dla hut,
- 12) efekt korozji metalu,
- 14) tropikalny kuzyn dyni; kalebasa,
- 15) brak pychy; uniżona postawa,
- 16) umożliwia korzystanie z karty bankomatowej,
- 17) cywilny lub wyjątkowy,
- 18) wnuczka Kargula i Pawlaka,
- 19) psotny chłopiec; łobuziak,
- 22) kupa papierów,
- 23) schowek dla kangurzątki,
- 28) futerał na okulary,
- 29) gdy temperatura spada poniżej -20 stopni Celsjusza,
- 30) kotlet z mocno zbitego mięsa,
- 31) powolny taniec jak duże miasto w USA,
- 34) łódka na Morzu Chińskim,
- 38) siedziba magistratu,
- 39) potocznie: osoba udzielająca informacji,
- 40) drużyna sportowa,
- 41) złamała nóżkę w przysłowiu,
- 42) torba foliowa na zakupy.

Pionowo:

- 1) skupisko krzewów,
- 2) biały kruk w zbiorach,
- 3) głośny krzyk,
- 4) rozbiórka maszyny na części,
- 5) opowiada przebieg akcji,

1		2		3		4	■	■	5		6	7	8	
	■		■		■	■	9			■	■		■	
	■		■	10		11		■	■	12	13		■	
14					■	15					■	16		
	■		■	17			■	■	18			■	■	
19	20		21		■	22				■	23	24	25	
■		■		■	26	■	■	■		■	27	■	■	
28				■	29			■			■	30		
■	■		■										■	
31		32		33							34	35	36	37
	■		■								■	■	■	
38											39			
	■		■		■						■		■	
40											■	41		
	■		■	42								■	■	



- 6) afisz artystyczny,
- 7) rzut różny w futbolu,
- 8) czarny owoc z lasu,
- 11) tucznik w chlewie,
- 13) ... Lerska, piosenkarka sprzed lat,
- 20) płaca brutto minus podatki,
- 21) kraj piramid i lotosu,
- 24) kolorowy kamyk w pierścionku,
- 25) bije od diamentów,
- 26) spec od stawiania pieców kaflowych,
- 27) pierwszy na sali kinowej,
- 31) mały chłopiec; brzdąc,
- 32) szwadron kawalerii kozackiej,
- 33) wydzielony teren,
- 35) mała, cienka tyczka w wiejskim płocie,
- 36) przebywanie nago na plaży,
- 37) miły zapach dobiegający z perfumerii.

DZISIEJSZE ŚWIĘTA:
ŚWIĄTOWY DZIEŃ CELNICTWA
DZIEŃ DIALOGU Z ISLAMEM
DZIEŃ TRANSPLANTACJI
DZIEŃ DRUGIEJ POŁÓWKI
DZIEŃ AUSTRALII