

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

PIENIĄDZE NA WYMIANĘ PIECA

JUŻ MOŻNA SKŁADAC WNIOSKI W MAGISTRACIE

STR. 4

EXPRESS

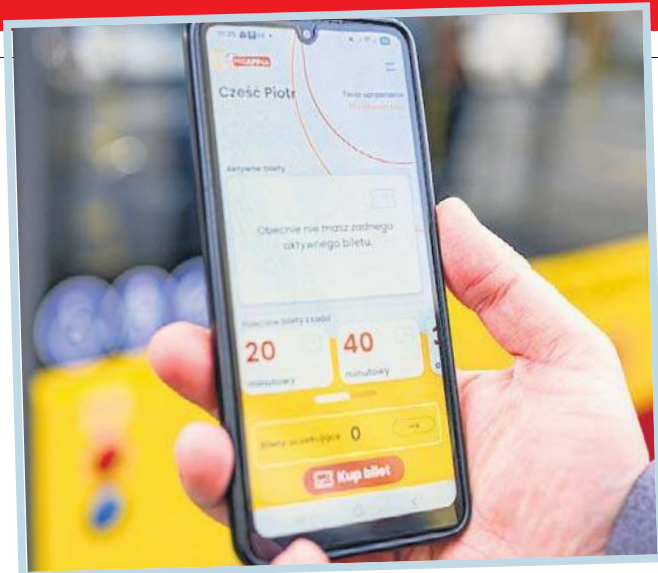
ilustrowany



SPEKTAKULARNA METAMORFOZA!

• Olaf Lubaszenko schudł ponad 80 kilogramów

STR. 13



DLACZEGO NIE MOŻNA MIEĆ MIGAWKI PLASTIKOWEJ I W APLIKACJI?

HARACZ ZAMIAST UŁATWIENI

Oplata manipulacyjna to dla MPK dodatkowe źródło dochodu?

STR. 4



LODOWISKO NA CHODNIKACH

STR. 5



Z SĄDU

SZMUGLOWALI LUDZI PRZEZ GRANICĘ

STR. 2



PIĘTROWYM DO STOLICY

STR. 5



9 770137 909040

04

EXPRESSOWO

ULICA KOLUMNY Okradli plac budowy, ale nagrali ich monitoring Policjanci zatrzymali parę włamywaczy podejrzaną o kradzież elektronarzędzi z placu budowy przy ul. Kolumny. Straty oszacowano na prawie 25 tys. zł.

Do włamania i kradzieży doszło w nocy z 21 na 22 grudnia 2025 r. Złodzieje dostali się na teren budowy i zabrali najbardziej wartościowe przedmioty. Mieli pecha, bo nagrali ich monitoring. Śledczy przeanalizowali nagrania z kamer i wytypowali sprawców. 14 stycznia zatrzymano 40-letniego mężczyznę przed jego mieszkaniem. W lokalu było ubranie, w którym dokonał włamania. Mężczyzna przyznał, że część sprzętu sprzedał na jednym z łódzkich targów. Tego samego dnia zatrzymano jego 32-letnią przestępczą partnerkę. Mieszkała w tym samym bloku i wcześniej była notowana przez policję. Oboje usłyszeli zarzut kradzieży z włamaniem. Za przestępstwo to grozi do 10 lat więzienia. Jednak przestępcza para działała w warunkach recydywy, więc kara może być wyższa. (JML)

PABIANICE Policjanci odwieźli bezdomnego

Podczas mrozów pabianicki policjanci patrolują z psami pustostany w poszukiwaniu bezdomnych. 14 stycznia przed południem w jednym z nich zastali bezdomnego 58-latkę. W rozmowie ze stróżami prawa przyznał, że jest mu zimno i nie ma co jeść. Mundurowi poinformowali go o miejscach, w których może uzyskać pomoc. Bezdomny nie chciał z niej skorzystać, ale ostatecznie policjantom udało się go prze-

konać. Mężczyzna był trzeźwy. Funkcjonariusze pomogli mu dojść do radiowozu.

– W trakcie przejazdu do schroniska poprosił o coś do jedzenia. Policjanci zawieźli go do pabianickiego punktu dzielenia się żywnością, gdzie otrzymał posiłek. Następnie przekazali 58-latkę pod opiekę pracownika placówki pomocowej – informuje podk. Agnieszka Jachimiek z Komendy Powiatowej Policji w Pabianicach. (JN)

GMINA LUTOMIERSK 69-latek wyszedł na spacer i przepadł

Policjanci z Konstancynowa Łódzkiego odnaleźli zaginionego schorowanego 69-latkę, który wyszedł z domu na spacer z psem i przepadł.

Jego zaniepokojony syn poprosił stróżów prawa o pomoc 16 stycznia ok. godz. 16.35. Dyżurny komisariatu w Konstancynowie Łódzkim skierował patrol do wsi w gminie Lutomiernik, gdzie zgłoszono zaginięcie mężczyzny.

– Z treści informacji przekazanej przez zaniepokojonego syna wynikało, że jego ojciec jest schorowany i ma problemy z pamięcią. 69-letni mężczyzna o godz. 10.40 wyszedł na spacer z psem i nie wrócił. 44-latek opisał funkcjonariuszom rysopis i elementy ubioru zaginionego ojca. Mundurowi zauważyli go w innej miejscowości. Szedł z psem. Miał trudności z podaniem swoich danych i był wyraźnie zdezorientowany. Odmówił również pomocy medycznej. Policjanci zapewнили mu opiekę do czasu przyjazdu na miejsce syna. Ostatecznie cały i zdrowy wrócił do zatrudnionych bliskich - informuje podkom. Agnieszka Jachimiek z KPP w Pabianicach. (JN)

Blakał się na Bałutach. Ma nietypowe oczy

Ten 4-letni pies został znaleziony na ul. Lutomiernik. 19 stycznia trafił do schroniska dla zwierząt. Waży 18,5 kg, czipa brak. Ma heterochromię - lewe oko brązowe, prawe błękitne. Jego właściciel lub osoba, która chciałaby go przyszywać, może zadzwonić pod nr 501 437 232 lub 724 402 447.



FOT. SCHRONSKO-ŁÓDZ.PL

Szmuglowali ludzi przez granicę. Zasiadli na ławie oskarżonych

Członkowie międzynarodowej zorganizowanej grupy przestępczej na wielką skalę przemycali nielegalnych migrantów z wschodniej granicy. W ten sposób do Polski i innych krajów UE trafiło ponad 3 tys. osób - głównie z Ukrainy i Białorusi, ale także z Afryki i Afganistanu.

Wiesław Pierzchała

Proces w tej niecodziennej sprawie zaczął się wczoraj w Sądzie Okręgowym w Łodzi. Na ławie oskarżonych zasiadło 11 osób. Wśród nich jest - według prokuratury - szef gangu Aleh M. z Grodna na Białorusi. Jako jedyny nadal przebywa za kratami i do gmachu Temidy został doprowadzony przez funkcjonariuszy.

Pozostali oskarżeni opuścili wcześniej areszty śledcze i teraz odpowiadają z wolnej stopy. Wśród nich jest adwokat z Białegostoku, która - zdaniem śledczych - podczas dochodzenia prokuratorskiego przygotowywała świadków do składania fałszywych zeznań. Liderowi grupy przestępczej grozi



Proces zaczął się wczoraj w Sądzie Okręgowym w Łodzi.

FOT. WIESŁAW PIERZCHAŁA

do 10 lat więzienia, a pozostającym z oskarżonych do ośmiu lat.

To jednak jedynie wierzchołek góry lodowej, jako że w sprawie tej afery zatrzymano i oskarżono aż 98 osób - z Polski, Ukrainy, Białorusi i Kazachstanu. Zdecydowana większość z nich dobrowolnie poddała się karze. Dlatego ich sprawę wyłączono do osobnego rozpoznania.

Śledztwo wykazało, że oskarżeni dla szmuglowania migrantów stosowali różne sprytne metody. Jedną z nich polegała na tym, że fikcyjne spółki w Łodzi i Białymstoku „zatrudniały” obcokrajowców. Tak spreparowane dokumenty wędrowały za wschodnią granicę i na ich podstawie cudzoziemcy uzyskiwali polskie wizy. Inna usługa gangu dotyczyła tzw. wiz gościnn-

PROCES GANGU SPRZEDAJĄCEGO DOPALACZE W EUROPIE

Wiesław Pierzchała

Na wielką skalę handlowali w internecie środkami odurzającymi nowej generacji, które sprzedawali w kraju i za granicę. Zarabiali krocie. Ich proces zaczął się w Sądzie Okręgowym w Łodzi.

Do Na ławie oskarżonych zasiada 13 osób. Wśród nich są wprawdzie kobiety, ale mężczyźni zdecydowanie dominują. Dwóch z nich przebywa w areszcie śledczym, dlatego do gmachu Temidy zostali dowiezieni przez policjantów. Pozostali odpowiadają z wolnej stopy. Nie wszyscy przybyli na rozprawę. Mimo to proces ruszył.

Oskarżeni tworzyli zorganizowaną grupę przestępczą. Według prokuratury, na wiel-

ką skalę handlowali w sieci nowymi niebezpiecznymi dla zdrowia i życia środkami odurzającymi, które dawniej znane były jako dopalacze.

Przesyłki z nimi rozsyłane były przez firmy kurierskie, zaś odbiorcy mieszkali w całej Polsce i w krajach UE - głównie w Niemczech. Szacuje się, że w ramach tego procederu przestępcy wprowadzili do obrotu kilkaset kilogramów szkodliwych substancji, które trafiły do kilku tysięcy osób. Zarobili kilka milionów złotych.

Jak się nieoficjalnie dowiedzieliśmy, szef gangu cały czas ukrywa się, a listę oskarżonych otwiera 49-letni Szymon S. Odpowiadając na pytania sądu przyznał, że ma wyższe wykształcenie, zaś przed zatrzymaniem i osadzeniem w areszcie, w którym wciąż przebywa,



Proces w sprawie handlu na wielką skalę środkami odurzającymi zaczął się 19 stycznia w Sądzie Okręgowym w Łodzi.

FOT. WIESŁAW PIERZCHAŁA

prowadził własną działalność gospodarczą.

Oskarżeni usłyszeli zarzuty udziału w zorganizowanej grupie przestępczej, wprowadzania do obrotu - za pomocą platform internetowych - znacz-

nych ilości nowych substancji psychotropowych i psychoaktywnych oraz pranie brudnych pieniędzy. Niektórzy będą chcieli dobrowolnie poddać się karze, co na początku procesu zasygnalizowali ich obrońcy.

AUTOPROMOCJA

0010990275

Zamów prenumeratę

Express Ilustrowany ☎ 42 715 80 68
bok.prenumerata@polskapress.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 Gatuszka
 tel. 502 49 92 57
 Marketing Paweł Biernacki
 Patronaty: patronaty.lodzkie@polskapress.pl

Projekt graficzny Tomasz Bocheński;
 Biuro Prasowe: biuroprasowe@polskapress.pl
 Biuro Konsumenta PPG,
 e-mail: biurokonsumenta@polskapress.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@polskapress.pl, tel. 42 715 80 68
 Garmond: prenumerata dla klientów indywidualnych
 prenumeratapoczty@poczta.pl, tel. 12 422 14 85;
 dla firm i instytucji: prenumeratapras@polskapress.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 jego 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.

Fundusze Europejskie

Wielka szansa dla młodych z regionu. Fundusze Europejskie czekają na dobre pomysły

Każdy młody człowiek zasługuje na dobry start, ale droga do samodzielności bywa kręta. W województwie łódzkim otwiera się właśnie nowa furтка – lokalne organizacje, w tym m.in. samorządy, NGO, szkoły, instytucje kultury i sportu, mogą sięgnąć po unijne fundusze, by stworzyć projekty, które pomogą dzieciom i młodzieży odważnie patrzeć w przyszłość.

Do 27 lutego 2026 roku trwa nabór wniosków, organizowany przez Wojewódzki Urząd Pracy w Łodzi, który może realnie zmienić życie wielu rodzin w naszym regionie. To szansa na konkretne wsparcie dla dzieci, nastolatków i młodych dorosłych, którzy z różnych powodów mają w życiu „pod górkę”. Teraz piłka jest po stronie lokalnych instytucji, które mogą zaplanować działania i zaważczyć o dofinansowanie w wysokości nawet do 95% kosztów projektu!

Nowoczesne wsparcie zamiast barier

Lokalne podmioty mają szansę pozyskać środki na usługi, które są blisko młodych ludzi - blisko ich codziennego życia, potrzeb i realnych wyzwań. Na co konkretnie?

- Poradnictwo specjalistyczne – pomoc psychologa, pedagoga, seksuologa, logopedy czy specjalisty ds. uzależnień.
- Treningi kompetencji życiowych – praktyczna nauka tego, jak radzić sobie z codziennymi wyzwaniami, od planowania budżetu po budowanie dobrych relacji z ludźmi.

- Mieszkania treningowe – bezpieczne miejsca, w których młodzi ludzie będą mogli uczyć się samodzielności pod okiem ekspertów.
- Działania rozwijające kompetencje w zakresie spędzania czasu wolnego i rekreacji – np. zajęcia sportowe, gry terenowe, wycieczki, wypoczynek letni lub zimowy, kółka zainteresowań i pasji – od muzyki i sztuki, przez teatr i fotografię, po zajęcia kulinarne.

Dzięki unijnym środkom możliwe będzie także finansowanie dodatkowo: uczestnictwa w kulturze (np. wyjścia do kina, teatru, muzeum czy na koncert) oraz działań wyrównujących szanse edukacyjne.

Kto będzie mógł wziąć udział w projektach?

Program jest skrojony pod potrzeby konkretnej grupy. Wsparcie ma trafić do dzieci, młodzieży i młodych dorosłych aż do 25. roku życia. Co ważne, autorzy projektów mogą pomyśleć także o najbliższych – wsparcie może objąć rodziców czy opiekunów, jeśli pomoże to młodemu człowiekowi stanąć na własne nogi.

Kto może złożyć projekt?

Lista instytucji, które mogą złożyć wniosek i zrealizować projekt, jest bardzo szeroka. To szansa dla: gmin, powiatów i ich jednostek, organizacji pozarządowych i fundacji, szkół, domów kultury i klubów sportowych, lokalnych przedsiębiorców (MŚP).



To właśnie te podmioty będą teraz „rozpisywać” przyszłość naszej młodzieży. Im lepsze i bardziej innowacyjne będą ich pomysły, tym większa szansa na to, że unijne dotacje popłyną do naszych małych ojczyzn.

Fundament pod lepszą przyszłość

Wszystkie te działania są możliwe dzięki Funduszom Europejskim dla Łódzkiego w ramach Działania „Usługi na rzecz dzieci i młodzieży oraz młodych dorosłych”. Inwestycja w młodych to najlepszy sposób na walkę z wykluczeniem społecznym. To kapitał, który zapoczątkuje. W puli naboru czeka blisko 19 mln zł. Więcej informacji o naborze znajduje się na stronie Funduszy Europejskich dla Łódzkiego.

Obserwuj nasze kanały w social mediach i bądź na bieżąco z Funduszami Europejskimi dla Łódzkiego!



Fundusze Europejskie dla Łódzkiego





Ponad 25 tys. kopcuchów zanieczyszcza powietrze w Łodzi.

FOT. GRZEGORZ GAŁĄSIŃSKI

Milion złotych na likwidację łódzkich kopcuchów

Magdalena Rubaszewska

Ponad 200 kopcuchów przestało zanieczyszczać powietrze w Łodzi. Tyle przestarzałych urządzeń grzewczych mieszkańcy wymienili na nowe instalacje w 2025 r., skorzystawszy z dotacji miasta. W tym roku też będzie szansa na zainstalowanie nowoczesnych pieców.

Od kilku lat Łódź przynajmniej dotacje na wymianę nieekologicznych źródeł ogrzewania, które są jednym z głównych źródeł tzw. niskiej emisji. Korzystają z niego właściciele domów, wspólnoty mieszkaniowe, przedsiębiorcy i osoby prawne.

W 2026 r. Łódź ponownie przeznaczy pieniądze - 1 mln zł - ze swojego budżetu na instalowanie nowoczesnych, przyjazniejszych środowisku systemów grzewczych. Mieszkańcy mają do wyboru podłączenie do sieci ciepłowniczej (z możliwością podłączenia ciepłej wody użytkowej), ogrzewanie gazowe, elektryczne lub pompę ciepła. Gdzie i do kiedy można się zgłaszać?

Przyjmowanie wniosków już się rozpoczęło, ich nabór potrwa do 30 czerwca. Dokumenty można złożyć osobiście, za pośrednictwem platformy ePUAP lub wysłać pocztą.

Działa punkt informacyjno-konsultacyjny, w którym zainteresowanym udziela się pomocy, jest także przeprowadzana weryfikację wniosku przed jego złożeniem.

Punkt mieści się w Biurze Energetyki i Jakości Powietrza przy ul. Piotrkowskiej 113 (III piętro, domofon nr 4), tel. 42 272 66 22; adres mejlowy: dotacja.smog@uml.lodz.pl.

Dofinansowanie obejmuje wyłącznie koszty poniesione po zawarciu umowy. Wymianę źródła ciepła należy zakończyć i rozliczyć w ciągu trzech miesięcy od podpisania umowy, termin można przedłużyć maksymalnie do 30 listopada 2026 r.

Od 2017 r., kiedy wprowadzono program, w Łodzi wymieniono 5,7 tys. najbardziej kopających urządzeń. W 2024 r. wymieniono 315, w 2025 - 207. Do wymiany pozostaje jeszcze około 25 tys. łódzkich kopcuchów.

Migawka po łódzku. Dlaczego MPK utrudnia ludziom życie?

Niemożliwość posiadania migawki plastikowej i elektronicznej jednocześnie denerwuje pasażerów łódzkiej komunikacji miejskiej. Skarżą się na to rodzice małych pasażerów i zapominalscy.

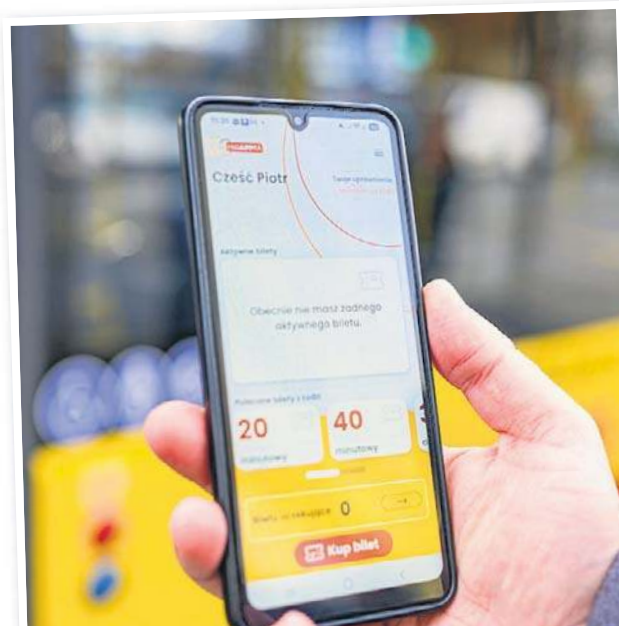
Matylda Witkowska

Kilka dni temu pisałam o tym, że jako posiadacz migawki w MPK Łódź nie mogę mieć jej zapisanej jednocześnie na plastikowej karcie i w aplikacji MigAppka. Jeśli przeniesie się bilet okresowy do aplikacji - plastikowa karta nie tylko straci zapisany na niej bilet ale też stanie się nieważna. Według MPK ma to „zapobiegać nadużyciom” czyli przekazywaniu migawek innym.

Dla kontrolerów MPK Łódź to wygoda, bo nie muszą dokładnie przyglądać się każdemu pasażerowi i jego zdjęciu. Ale pasażerowie - zwłaszcza ci rozróżnieni, którym zdarza się zostawić migawkę w domu albo nie naładować telefonu - płacą sporo, uiszczając za anulowanie opłaty dodatkowej „gapowe” w wysokości aż 22 zł.

Opublikowany w internecie artykuł spotkał się bardzo dużym odzewem. Na „łódzkie” podejście do pasażerów skarżą się rodzice uczniów i zapominalscy.

„Niestety, na opłaty manipulacyjne i wycieczki na Tramwajową wydałam już sporo



Pobranie aplikacji MigAppka oznacza automatyczną likwidację migawki plastikowej. Według MPK, to konieczne, żeby mieszkańcy miasta nie okradali przewoźnika (żeby dwie osoby nie jeździły na jednym bilecie).

pieniędzy” - pisze w jednym z komentarzy pani Halina z Łodzi. - „Córka nie zawsze pamięta, żeby przepakować dokumenty. A migawka tylko w telefonie też jest ryzykowna. Która młodzież ma zawsze wystarczająco baterii w telefonie, żeby okazać bilet?” - pyta retorycznie nasza Czytelniczka. Jej zdaniem, dwa rodzaje nośni-

ków byłyby bardzo dobrym rozwiązaniem, bo 22 zł płacone kilka razy w roku to dla wielu osób spore pieniądze.

Patowa sytuacja robi się wtedy, gdy w migawkę w telefonie chcą mieć rodzice dziecka.

„Jak już jeden rodzic w telefonie pokaże migawkę dziecku, to drugi w swoim telefonie nie może, bo jest zablokowa-

na” - żali się pan Daniel, który wprawdzie korzystał z aplikacji Lodz.pl, ale problem był ten sam. Jak przynajmniej, trzeba wybrać, który rodzic będzie woził dziecko, bo tylko jeden może mieć jego migawkę w telefonie.

Kilka osób ma dla MPK Łódź porady techniczne.

„O wyborze - apka lub plastik - poinformowało mnie dziecko. To absurd, bo skoro trzy dokumenty: dowód i dwa dokumenty samochodowe mogą być równolegle elektronicznie w aplikacji mObywatel i plastiku, to czemu migawka nie? A może tam podpiąć migawkę?” - proponuje Czytelnik.

Ale pojawiło się też przypomnienie, że każdy posiadacz migawki podawał we wniosku swój PESEL i zasadniczo oddzielna migawka do ustalenia, czy ktoś ma bilet, czy nie, wcale nie jest potrzebna.

A ja... ostatnio znowu zostawiłam w domu portfel. Przypomniałam sobie, gdy do tramwaju wsiadły dwie kobiety wyglądające jak kontrolerki. Żeby nie płacić 22 zł i nie składać odwołań, szybko kupiłam bilet za 5,60 zł. Karty bankowej też nie miałam, ale płatność telefonem działała.

REKLAMA 0011457249

Nekrologi i kondolencje zlecisz

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

Zadzwoń

502 499 119, 502 499 127

lub przez **internetowe biuro** ibo.polskapress.pl

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

Polonez na Piotrkowskiej już w poniedziałek

Magdalena Jach

W poniedziałek, 26 stycznia, w południe w rytm poloneza ul. Piotrkowską po raz kolejny ruszą maturzyści, mieszkańcy miasta i goście. Zapisy trwają do jutra (23 stycznia).

Chętni uczniowie - z klas maturalnych i nie tylko - mogą zgłaszać udział do piątku. Wystarczy wysłać mejla na adres: redakcja@biblioteka.lodz.pl (w tytule wiadomości należy wpisać: „Polonez 2026”).

Do poloneza zaproszone są też osoby niezwiązane ze szko-

łami - każdy, kto chce dołączyć do tanecznego korowodu, będzie mile widziany.

Poloneza poprowadzi Janusz Wielgosz - trener, choreograf i dyplomowany instruktor tańca towarzyskiego, od lat związany z łódzkimi inicjatywami tanecznymi. Start zaplanowano punktualnie w samo południe sprzed Urzędu Miasta Łodzi, skąd uczestnicy przejdą w kierunku pasażu Schillera.

Osoby w pierwszych parach, wystąpią w strojach pochodzących ze zbiorów Łódzkiego Centrum Filmowego.



Każdy, kto chce zatańczyć w historycznym stroju, może go wypożyczyć w Łódzkim Centrum Filmowym (tel. 42 639 56 01).

FOT. KRZYSZTOF SZYMCAK

„Porywacie się na dżunglę w Botaniku, a nie umiecie odśnieżyć chodnika”

Łodzianie boją się chodzić po oblodzonych chodnikach i parkowych alejkach, a magistrat twierdzi, że...



Tak wygląda chodnik przy ul. Pabianickiej. Ale lód straszy praktycznie w całym mieście.



Spacer w parku na Zdrowiu to wielkie ryzyko...

Liliana Bogusiak-Józwiak

Czy redakcja mogła by potrząsnąć władzami miasta, aby wreszcie ruszył ktoś z łopata albo chociaż piachem i odśnieżył, a raczej wykuł w łodzi przejścia dla ludzi w parkach miejskich? - pyta Czytelniczka (imię i nazwisko do wiadomości redakcji) w liście nadesłanym do „Expressu Ilustrowanego”.

Kobieta wybrała się z mężem w niedzielę na spacer do parku na Zdrowiu i o mało nie połamano nóg. Główne alejki były nieposypane. Tymczasem w weekendy w miejskich parkach wielu łodzian chciałoby pospacerować, ale - jak się okazuje - nie ma ku temu warunków.

„Porywacie się na dżunglę w Botaniku a nie umiecie odśnieżyć parku?” - pisze w liście nadesłanym do redakcji. - „Myślę że łodzianie chcą odśnieżonego chodnika i alejki w parku a nie spektakularnej, wątpliwej atrakcji. Chcą pewności, że bezpiecznie dotrą do apteki i wrócą cali ze spaceru

z psem z miejskiego parku!” - pisze dalej łodzianka.

Chodników sprawdzać nie musieliśmy. Lód straszy praktycznie w całym mieście. Droga do redakcji to duże ryzyko upadku i złamania. W poniedziałek po otrzymaniu listu od Czytelniczki wybraliśmy się sprawdzić alejki w parku na Zdrowiu. Główna, od kasy biuletowej w zoo do miejsca, w którym kiedyś był lunapark, kiedyś sypana była, ale co z tego... Łodzianie, którzy spacerowali tam z kijkami podkreślali, że trzeba bardzo uważać.

- Jest bardzo ślisko i przydałoby się posypać alejkę - padło nie raz z ust odwiedzających park.

Jak czytamy w liście nadesłanym do redakcji „Expressu Ilustrowanego” łodzianka jest zbulwersowana faktem, że miasto zaspalo z odśnieżaniem.

„Mijają kolejne tygodnie mrozu. Park na Zdrowiu, park 3 Maja. Miasto skapitulowało. Ci, co mieli sobie wybić zęby, złamać nogi i ręce, już nie wyjdą, o nowych ofiarach miej-

skiej niedoorności i inercji gazety po raz kolejny nie napiszą (a może się mylę?)” - czytamy w nadesłanym liście.

- „Kto nie odśnieżył i nie posypał tygodnie temu alejki w parku, niech dziś ruszy z łopatami, motykami i odkuwa z lodu alejki parkowe. Mostek łączący park 3 Maja z ul. Tuwima - w 2/3 pokryty lodem. Park na Zdrowiu skutki jest lodem.”

Co na to Urząd Miasta Łodzi? Wygląda na to, że władze miasta są z siebie zadowolone:

„Utrzymanie alejek w miejskich parkach w okresie zimowym odbywa się na bieżąco, w zależności od warunków atmosferycznych. Parkowe alejki są posypywane piaskiem - stosowanie soli jest w parkach wykluczone ze względu na ochronę zieleni” - czytamy w nadesłanym wyjaśnieniu.

- „Zarówno w parku na Zdrowiu, jak i w parku im. 3 Maja alejki były posypywane. W pierwszej kolejności Wydział

PIĘTROWE POCIĄGI PKP INTERCITY PRZEJADĄ PRZEZ ŁÓDŹ

Jacek Zemła

PKP Intercity podpisały umowę na zakup 42 piętrowych pociągów. Będą jeździły m.in. przez Łódź i tu również będą serwisowane

Umowa zawarta z Alstomem Polska dotyczy zakupu 42 dwupoziomowych elektrycznych zespołów trakcyjnych z 30-letnim okresem ich utrzymania i opcją domówienia kolejnych 30 pojazdów.

PKP Intercity oczekują, że pierwsi podróżni wsiądą na ich pokłady za ok. 3,5 roku. Wszystkie składy, zgodnie z kontraktem, mają zostać przekazane przewoźnikowi na początku 2032 r. Alstom Polska wyprodukuje dla PKP Intercity pociągi piętrowe z rodziny Coradia Max. To pojazdy, w których łączone są wagony jednopokładowe z piętrowymi. W konfiguracji dla PKP Intercity, z uwagi na wymóg dotyczący pojemności składów, producent zaproponował kombinację czterech wagonów piętrowych i dwóch jednopokładowych. Te ostatnie przeznaczo-

ne będą dla osób niepełnosprawnych, rowerzystów i pasażerów, którzy w czasie podróży zechcą spożyć posiłek. Natomiast wagony piętrowe pozwalają przewieźć znacznie więcej podróżnych niż klasyczne.

Alstom Polska wyprodukuje piętrowe pojazdy dla PKP Intercity w swojej fabryce w Chorzowie. Za to w Łodzi będzie hala do serwisowania tych pociągów

6-członowe składy będą miały łącznie 550 miejsc siedzących. Będzie w nich klimatyzacja, wi-fi i gniazdko do ładowania telefonów i laptopów. Pojazdy będą miały klasy I i II, w obu znajdują się strefy czyste, miejsca dla rodzin z dziećmi, na rowery i duże bagaże.

Piętrowe pociągi o prędkości 200 km/godz. PKP Intercity chcą wykorzystać do realizacji przewozów krajowych w kategorii ekonomicznej, czyli InterCity. Duża część tych składów będzie kursowała na trasach przebiegających przez Łódź, m.in. Białystok-Wrocław i Kraków-Gdańsk.



6-członowe składy będą miały łącznie 550 miejsc siedzących.

REKLAMA

0011464956

Rosomak S.A.
z siedzibą w Siemianowicach Śląskich
przy ul. Powstańców 5/7

ogłasza

PISEMNY PRZETARG

na zbycie lub dzierżawę prawa użytkowania wieczystego nieruchomości gruntowej usytuowanej w centrum Siemianowic Śląskich przy ul. Powstańców 9 o łącznej powierzchni 1170 m² zabudowanej budynkiem mieszkalno-użytkowym o powierzchni użytkowej 3532 m².

Postępowanie prowadzone jest zgodnie z obowiązującym w Rosomak S.A. „Regulaminem organizowania przetargu na sprzedaż składników trwałych”, który jest dostępny na stronie internetowej Spółki pod adresem: www.rosomaksa.pl.

Pełną treść ogłoszenia o pisemnym przetargu zamieszczono na stronie internetowej Rosomak w zakładce Biuletyn Informacji Publicznej.

CZARNA SERIA HISZPAŃSKIEJ KOLEI. KOLEJNE DWA WYPADKI

Karolina Wrońska, PAP

W Hiszpanii we wtorek wieczorem miały miejsce kolejne dwa wypadki na kolei. Jeden pociąg uderzył w mur oporowy, który prawdopodobnie zawałił się na tory, a drugi się wykołeił.

Jak donosi dziennik „El País”, jedna osoba zginęła, a co najmniej 37 zostało rannych, w tym pięć poważnie, w wypadku pociągu podmiejskiego Rodalies w Barcelonie, do którego doszło we wtorek wieczorem. Ofiarą śmiertelną wypadku jest maszynista.

Pociąg zderzył się tam czołowo z murem oporowym, który zawałił się na tory, prawdopodobnie w wyniku erozji spowodowanej ulewnymi deszczami. Na miejsce zdarzenia udali się członkowie rządu Katalonii. Wysłano też jedenaście jednostek ratownictwa medycznego oraz jednostkę wspólną ze strażą pożarną.

Wstępne hipotezy dotyczące przyczyny wypadku, według

oficjalnych źródeł, jako przyczynę destabilizacji muru oporowego wskazują na ulewne deszcze, które nawiedziły Katalonię w ostatnich dniach.

W drugim wypadku pociąg jadący linią R1 między stacjami Blanes i Maçanet wykołeił się. Przyczyną wypadku miały być kamienie, które spadły na tory podczas wtorkowej burzy. Ruch na tej linii również został zawieszony.

W tym zdarzeniu nikt nie został poszkodowany.

Specjalny wysłannik prezydenta USA Steve Witkoff zapowiedział, że spotka się dziś w Moskwie z przywódcą Rosji Władimirem Putinem. Wysłannik prezydenta Donalda Trumpa poinformował, że po zakończeniu rozmów z rosyjskim liderem zamierza spotkać się także ze stroną ukraińską. Zapowiedź spotkania padła po wtorkowych rozmowach przedstawicieli USA i Rosji na temat możliwego planu pokojowego dla zakończenia wojny rosyjsko-ukraińskiej.



Czarna seria na hiszpańskiej kolei. Doszło do kolejnych wypadków. Zginęła jedna osoba - maszynista.

Prezydent Karol Nawrocki wystąpił na forum w Davos

Karolina Wrońska, PAP

- Napięcia wokół Grenlandii nie oznaczają, że zapomnieliśmy o wojnie Rosji przeciw Ukrainie - podkreślił w środę prezydent Karol Nawrocki podczas Światowego Forum Ekonomicznego w szwajcarskim Davos.

Prezydent Nawrocki wystąpił w panelu dyskusyjnym poświęconym obronności Europy, w którym wziął udział m.in. z sekretarzem generalnym NATO Markiem Rutte i prezydentem Finlandii Alexandrem Stubbem.

Jak ocenił polski prezydent, Unia Europejska ma „poważne problemy” z samodzielnym zapewnieniem sobie bezpieczeństwa i potrzebuje nacisków Trumpa. Przypomniał, że to Trump na zeszłorocznym szczycie NATO w Hadze wywarł presję na europejskich sojuszników w sprawie zwiększenia wydatków na obronność.

Prezydent podkreślił, że Stany Zjednoczone są najważniejszym polskim sojusznikiem, akcentując znaczenie tego kraju dla NATO i bezpieczeństwa Europy. Oceniał, że mimo napięć wokół Grenlandii Sojusz Północnoatlantycki jest stabilny.

- Konieczna jest solidarność w Europie, ale konieczne jest również budowanie dobrych stosunków transatlantyckich - powiedział.



Prezydent Karol Nawrocki wystąpił w panelu dyskusyjnym poświęconym obronności Europy, w którym udział wzięli też m.in. sekretarz generalny NATO Mark Rutte i prezydent Finlandii Alexander Stubb.

Prezydent Nawrocki wyraził nadzieję, że kwestia Grenlandii zostanie rozwiązana na drodze dyplomatycznej. Podkreślił, że napięcia wokół wyspy nie oznaczają, że zapomnieliśmy o wojnie Rosji przeciw Ukrainie. Wojnę tę określił jako najważniejszą obecnie kwestię dla Polski, wschodniej flanki NATO i „całego wolnego świata”.

- Wciąż czujemy zagrożenie ze strony Rosji, jesteśmy w środku wojny hybrydowej - przypomniał Nawrocki. Oceniał też, że „powoli zbliżamy się do pokoju w Ukrainie”.

Nawrocki wyraził też nadzieję, że „nigdy nie będziemy

musieli odpowiedzieć na to pytanie (postawione w tytule panelu: czy Europa może obronić się sama - PAP), jeśli chodzi o wojnę kinetyczną”.

- Ukraina powinna być priorytetem numer jeden, ma ona kluczowe znaczenie dla bezpieczeństwa Europy i Stanów Zjednoczonych - powiedział sekretarz generalny NATO Mark Rutte. - Naprawdę martwię się, że stracimy z oczu ten cel, a Ukraińcy nie będą mieli wystarczającej liczby pocisków przechwytyjących, by się bronić - dodał.

Holender przekazał, że trwają zakulisowe prace w związku

z napięciami między USA a ich europejskimi sojusznikami w sprawie żądań Trumpa dotyczących przejścia Grenlandii.

Jego zdaniem „prezydent Trump i inni przywódcy” mają rację, a NATO musi zrobić więcej, by chronić Arktykę przed wpływami Rosji i Chin. - Pracujemy nad tym, aby wspólnie bronić regionu arktycznego - zapewnił.

Sekretarz generalny NATO powiedział, że jedynym sposobem na rozwiązanie sytuacji związanej z groźbami Trumpa dotyczącymi aneksji Grenlandii jest „przemyślana dyplomacja”.

Parlament Europejski poparł wniosek o skierowanie umowy z Mercosurem do TSUE

Karolina Wrońska, PAP

Parlament Europejski poparł wczoraj wniosek o skierowanie umowy handlowej między Unią Europejską a krajami Mercosuru do Trybunału Sprawiedliwości UE.

Pod przyjętym wnioskiem podpisali się eurodeputowani KO i PSL. Skierowanie wniosku do TSUE oznacza, że głosowanie w sprawie ratyfikacji umowy w PE zostanie opóźnione prawdopodobnie o co najmniej kilka miesięcy. Za głosowało 334 europosłów, przeciw 324, a 10 wstrzymało się od głosu.

Odrzucony został z kolei drugi wniosek, pod którym podpisała się prawica w PE, w tym PiS. Był on bardzo po-

dobny do pierwszego wniosku. W tym przypadku 225 europosłów było za, 402 przeciw, a 13 wstrzymało się od głosu.

Europosłowie KO, PiS i PSL informowali przed głosowaniami, że poprą oba wnioski.

Porozumienie z państwami Mercosuru: Argentyną, Brazylią, Paragwajem i Urugwajem, wprowadzi preferencje celne dla niektórych produktów rolnych, w tym wołowiny, drobiu, nabrań, cukru i etanolu. W zamian rynki tych państw otworzą się na towary przemysłowe UE, takie jak samochody, maszyny i leki.

Umowa została podpisana przez przedstawicieli obu stron w sobotę w stolicy Paragwaju, Asuncion przez przewodniczącą Komisji Europejskiej Ursulę von der Leyen.

Putin chce zamrozić Ukrainę

Grzegorz Kuczyński, PAP

Rosja wykorzystuje mroźną zimę i zintensyfikowała ataki raketowo-dronowe na Ukrainę. W tysiącach mieszkań i domów nie ma prądu, ogrzewania i wody.

Z każdym dniem pojawiają się nowe informacje o tym, jak dramatyczna jest sytuacja w Kijowie i innych ukraińskich miastach zaatakowanych przez Moskwę. Tak źle nie było od czasu rozpoczęcia przez Putina pełnoskalowej wojny. W wielu mieszkańcach od ponad tygodnia nie ma światła, centralnego ogrzewania ani wody. Prezydent Ukrainy oświadczył, że w Kijowie ponad milion odbiorców pozostaje bez prądu. Wołodymyr Zełenski potwierdził również, że ponad cztery tysiące wielopiętrowych budynków w stolicy Ukrainy pozostaje bez ogrzewania. W mieście tymczasem temperatura spadła do -15



Tysiące kijowian ze swoich mieszkań przeniosło się do ogrzewanych namiotów.

st. C. Siły rosyjskie przeprowadziły we wtorek nowy, potężny atak na Kijów i kilka regionów Ukrainy, uderzając w budynki mieszkalne i obiekty energetyczne. Atak w nocy z 19 na 20 stycznia był jednym z najgorszych dla ukraińskiej energetyki od początku pełnoskalowej woj-

ny. Największa prywatna firma energetyczna Ukrainy, DTEK, poinformowała, że rosyjskie ataki spowodowały odcięcie dostaw energii elektrycznej do 173 000 gospodarstw domowych w Kijowie. Ministerstwo Energii poinformowało, że rosyjskie ataki spowodowały również

przerwy w dostawach energii elektrycznej w obwodach kijowskim, odeskim, dniepropietrowskim, sumskim, rówieńskim i charkowskim.

Niektórzy starają się radzić sobie z tą sytuacją, rozbijając namioty w swoich mieszkaniach. W wielu dzielnicach ludzie wyszli na ulice, stojąc wokół ognisk, w których palono choinki bożonarodzeniowe. Ludzie zostali zmuszeni do pozostania w swoich mieszkaniach, ponieważ windy nie działają. Schody są zbyt oblodzone, aby można było gdziekolwiek się poruszać.

Sytuacja stała się tak trudna dla mieszkańców, że mer Kijowa Witalij Kliczko wezwał mieszkańców do tymczasowego opuszczenia miasta, jeśli to możliwe, aby zmniejszyć zapotrzebowanie na pozostałą część systemu energetycznego. Powiedział, że miasto otrzymuje tylko około połowy potrzebnej energii elektrycznej.

Mamy różne supermoce

Ewa Mojs, doświadczona neuropsycholożka i terapeutka wraz z Marią Mazurek napisały książkę, wywiad rzekę o tym, jak pogodzić się ze sobą.



Prof. Ewa Mojs jest psycholożką kliniczną, neuropsycholożką, terapeutką.

FOT. MIROSLAW BARGA

Anna Piątkowska

Pani profesor, tytuł pani książki brzmi: „Pokochaj kobietę, którą jesteś. Zrozum siebie i bądź szczęśliwa”. My, kobiety, mamy problem nie tylko z tym, żeby pokochać, ale zaakceptować siebie. Dlaczego?

Należy uciekać od uogólnień, ale w tym przypadku rzeczywiście coś jest na rzeczy. Kobiety mają problem z akceptacją siebie, to wyrasta z naszej kultury, gdzie dorośli się czują w prawie do tego, żeby mówić dziewczynom, kobietom, jak powinny wyglądać, jak się zachowywać, co robić, a czego nie, jakie mieć uczucia. Same wiele razy słyszymy komunikat: nie denerwuj się tak, po co płaczesz, gdzie tak gonisz z chłopakami, usiądź, porysuj, wyglądaj jak ładna dziewczynka. Kto tego nie słyszał? Takie komentarze nie tylko narzucają wzór zachowania, ograniczenia, ale też powodują problem z akceptacją przez otoczenie i w rezultacie z samoakceptacją, kiedy nie spełniamy tych oczekiwań albo czujemy, że chciałybyśmy być inne, wyglądać inaczej. Bywa, że tak się przyzwyczajamy do spełniania tych oczekiwań, że żyjemy tym, by spełniać wymagania stawiane przez kolejne osoby.

Gdzie w tym wszystkim my, nasze uczucia, emocje, potrzeby?

No właśnie. Jak już się tak wdrowymy w ten system spełniania oczekiwań, dostosowywania się do wzorca, to trzeba włożyć naprawdę sporo pracy, by dotrzeć do tego, czego ja chcę. Poznać to i zaakceptować.

Sporo pracy i czasu. Bywa, że kobiety budzą się, gdy są już bardzo dojrzałe.

Lepiej późno, niż wcale. Nigdy nie jest za późno na to, by za-

cząć realizować własne potrzeby. Taka jest kolej rzeczy w naszej kulturze. Choć bywa, że dziewczynki się buntują, ale nierzadko płacą za to - jesteśmy wychowywane na opiekunki. Uczzone, by to inni stali na pierwszym miejscu w naszej hierarchii nie my same, bo to egoizm. Wielka praca kobiet polega na tym, by sobie uświadomiły rzecz podstawową: ich własne potrzeby są ważne.

Dzisiaj rodzice inaczej wychowują swoje córki, niż wychowywano ich babcie, czy pokoleniowo widać zmianę w tej kwestii?

Rzeczywiście model wychowania jest inny, mamy większą świadomość, jesteśmy wyedukowane, a przede wszystkim mamy niezależność finansową. Pomogła nam też zmiana społeczna, bo dziś już nie żyjemy w wielopokoleniowych rodzinach, gdzie jest babcia, ciocia, która często nie znalazła sobie partnera na życie, samotny wujek - kiedyś na rodziny składało się wiele osób, dziś nie ma tego grona, które miało wpływ na wychowanie. Inaczej też podchodzi się do wychowania niezależnie od płci. Ważne jest też chyba myślenie o dzieciach, nie traktujemy ich dziś jak swoje własności, a osoby, które mają swoje emocje, marzenia, plany, predyspozycje. To wszystko sprzyja procesowi rozpoznawania swoich potrzeb i ich realizacji na wcześniejszych etapach życia. Dziś często mówimy: ale zastanów się, czego ty chcesz.

I bywa, że jak kobieta się zastanowi, to się okazuje, że wcale nie tego, co jest jej światem. I dzieją się rewolucje.

Ta decyzja często właśnie wpływa z chęci życia na własnych zasadach. Jak przyglądamy się chociażby takiej wiktoriańskiej rodzinie na Wyspach, to łatwo zauważyć, że w miarę



FOT. MAT. PRAS.

upływu czasu pozycja kobiety rosła. Rodziła dzieci, zajmowała się domem, z czasem stawała się kimś w rodzaju wyroczni, osoby, która zawsze miała ostatnie słowo w decydowaniu o różnych kwestiach związanych z życiem, domem. W naszych rodzinach tak nie było. Kobieta miała cokolwiek do powiedzenia do momentu kiedy pracowała, kiedy zachorowała, była stara - „nieprzydatna” jeśli chodzi o zarabianie, jej pozycja spadała. Zmieniła to komuna, która wymusiła na kobietach pracę. Przejście na emeryturę wiązało się z mniejszym wynagrodzeniem, ale jednak z posiadaniem pieniędzy na podstawowe potrzeby życiowe. Teraz jest trochę lepiej, co też daje większe poczucie wolności. Jeśli kobieta ma pewne zasoby finansowe, zmienia się, rozwija i nagle zauważa, że między nią i partnerem są kaktusy, to podejmuje decyzję o zmianie. I jest srebrny rozwód. Dobrze, choć fajniej, gdy jest dobra relacja i nie trzeba robić takich rewolucji.

Jako społeczeństwo jak reagujemy na takie rewolucje seniorów?

Mamy z tym ogromny problem. Śmiejemy się z Ciecinka, prawda? A przecież nie

żyjemy już w wielopokoleniowych rodzinach, w których seniorzy mieli swoje role do spełnienia i dziś mają wolność w pewnym sensie i samotność - to jest ogromny problem. Żyjemy dłużej i mając 60 lat, jeszcze snujemy plany.

Co w tym złego?

Rozmawiałam kiedyś na ten z pewną panią redaktor, nasza rozmowa ukazała się w internecie, a pod artykułem znalazło się mnóstwo krytycznych komentarzy. Wie pani, kto głównie negatywnie komentował?

Kobiety?

Mało tego, rówieśniczki tych kobiet, które mając 60-70 lat, coś ze swoim życiem robią. To były okropne komentarze w stylu: „Mam 70 lat i się nie maluję, jak można się w tym wieku malować. Pewnie chłopca szuka”. Nikt tak nie podłożył nogi, jak kobieta drugiej kobiecie. A przecież, co cię interesuje, po co ona do tego Ciecinka jedzie? Chcesz, to sama też jedź!

Skoro już jesteśmy świadome różnych mechanizmów, czy uważa pani, że wciąż żyjemy w świecie umeblowanym przez mężczyzn?

Niestety tak. Świat jest układany pod mężczyzn w takich obszarach jak praca, kariera, wynagrodzenia, ale też w takich aspektach jak różne rozwiązania funkcjonujące w naszej codzienności. Choćby taka kwestia jak klimatyzacja, która w wielu miejscach jest ustawiona pod mężczyzn. Kobiety lubią nieco wyższą temperaturę, inną niż ten standard przyjęty jako optymalna temperatura. Optymalna dla mężczyzn. Albo crash testy, które są prowadzone dla osób powyżej 1,70 wzrostu, czyli dla mężczyzn. Albo sygnały związane z chorobami, np. zawałem,

który u kobiet objawia się inaczej niż u mężczyzn.

Trzeba iść na terapię czy można sobie pomóc inaczej?

Oczywiście, że nie trzeba, ale czasem warto, bo sami najprawdopodobniej nie zauważymy tego, że działamy według schematów, np. że wszystkie nasze dorosłe decyzje podejmujemy według takiej strategii, jaka przyniosła nam korzyść albo jakiej nauczyliśmy się w dzieciństwie. Okoliczności się zmieniają, a my nie wiemy, czemu ciągle robimy tak samo. Terapeuta jest w stanie to zauważyć i pomóc wyjść z błędnego koła.

Czasem ktoś nam podpowiada, że znowu robimy tak samo.

Jeśli to coś zmienia, to super. Jeśli nie, warto skorzystać z narzędzi, jakie dostaniemy na terapii. Wówczas też sięga się głębiej, poszukując początków funkcjonowania tych schematów, ich przyczyn, dochodzi się do tego, kto nas tego nauczył albo kto z bliskich tak działał. A najważniejsze, że możemy się tego odczytać albo kontrolować. Nie musimy być jak słonie, które wytrenowane chodzą na sznurku wokół drzewa nawet jak ten sznurek już dawno zgnije. Chodzą, bo tak zostały nauczone. Można inaczej. Problem w tym, że terapia, która ma nam pomóc, też jest czymś wstydlivym, bo jak decyduję się na terapię, to znaczy, że coś jest ze mną nie tak. Moja koleżanka prowadzi fundację o wdzięcznej nazwie Terapia to nie Wstyd. I tak jest: terapia to nie wstyd, nie jest wstydem, że prosimy o pomoc. Ja widzę też ogromną moc w pielęgnowaniu siostrzeństwa, solidarności kobiet między sobą, wzajemnego wspierania się, doceniania siebie, dodawania sobie odwagi, ale nie takiej „amerykań-

skiej”, że jest uśmiech na twarzy i wszystko fajnie. To siostrzeństwo możemy mieć z kobietami, z którymi nie łączą nas żadne więzy krwi, ale wzajemnie się o siebie troszczymy, pomagamy, wspieramy, koleżankujemy się. Warto mieć taką grupę, do której się dzwoni, z którą się wychodzi, spędza czas.

Nawiązując do pani opowieści o komentarzach, jak się nauczyć lubić inne kobiety? I czy można?

Można i trzeba. To jest zadanie dla rodziców, bo w domu najłatwiej tego nauczyć. Ja hołduję zasadzie neuro różnorodności, która można sprowadzić do tego, że każdy z nas jest inny, pozwólmy więc każdemu żyć tak, jak jest mu dobrze, o ile nie czyni krzywdy innym. Co nas obchodzi, czy nasza 80-letnia sąsiadka maluje usta na czerwono? Skoro lubi, niech maluje. Każdy z nas jest inny więc i świat musi być różnorodny, bogaty, tak jak przyroda. Gdybyśmy wszyscy byli tacy sami, świat byłby nudny. Co więcej, razem mamy różne supermoce, bo każdy jest dobry w czymś innym. Teraz dużo się dyskutuje o przywództwie w tych trudnych czasach, o tym, jaki model będzie najbardziej skuteczny i okazuje się, że przywódcy powinni być empatyczni, doceniać ludzi, wspierać w rozwoju, bo taki model najbardziej się opłaca, to najbardziej korzystne dla organizacji. To są kobiece cechy przywództwa. Naprawdę mamy supermoce, których nie doceniamy u siebie i innych kobiet. Myślę, że warto zobaczyć swoje mocne strony, polubić je, zaakceptować to, co uważamy za wady - takie jesteśmy. Coś oczywiście można zmienić, ale na wiele kwestii nie mamy wpływu. Można się dręczyć i obwiniać, ale po co? To donikąd nie prowadzi. Naprawdę, lepiej pokochać siebie.

 **Ludzie**

W powrocie do zdrowia i utrzymaniu kondycji pomaga aktywność fizyczna.

Działają wspólnie, dają nadzieję i siłę w trudnych chwilach



Choroba, nawet banalna, z reguły jest zaskoczeniem. Doświadczyły tego również Aldona i Kasia, które opowiedziały nam swoje historie. Choć lekarze nie dawali im dużych szans na powrót do zdrowia - po bardzo trudnym leczeniu udało się obu paniom. Sukces w dużej mierze zawdzięczają ludziom ze Stowarzyszenia „Przebiśnieg”, którzy wspierali je w najtrudniejszych momentach.

Jolanta Gromadzka-Anzelewicz

Zły los boleśnie doświadczył Aldonę Wawrzencik z Brzeźówki koło Szczucina. Miała zaledwie 30 lat, gdy została wdową z dwójką małych dzieci. Jakby tego było mało zachorowała na chłoniaka Hodgkina. Nie poddała się mimo bardzo złego rokowania. Z uporem pokonała chorobę. Wysłała powtórnie za męża, urodziła trzecie dziecko.

- Moja historia zaczęła się w 2007 roku - wspomina Aldona. - Zaczęłam pocić się w nocy, pojawiły się bóle brzucha, świąd. Zaczęły się też powiększać węzły chłonne pod pachami i uwidocznił się guz. Lekarz rodzinny, do którego poszłam na wizytę nie zorientował się, że to może być chłoniak. Czułam się źle, nie odczuwałam poprawy, pojechałam więc na wizytę do drugiego lekarza, który zlecił prześwietlenie klatki piersiowej. Wynik tego badania wskazywał, że to może być guz nowo-

tworowy. Dostałam skierowanie do szpitala.

Nie dawali jej szans

Aldonę przyjęto w krótkim czasie do szpitala w Dąbrowie Tarnowskiej. Po przebadaniu postawiono diagnozę - ziarnica złośliwa, chłoniak Hodgkina, IV stadium.

- Lekarze w Dąbrowie Tarnowskiej nie dawali mi żadnych szans na przeżycie, nie wiedzieli jak mnie leczyć. To był najgorszy okres mojego życia - ocenia Aldona, która krótko przed diagnozą pożegnała zmarłego męża i została sama z dwójką dzieci...

- Gdyby nie pomoc mojej siostry Sabiny i jej zdecydowane działanie, byłoby po mnie. To dzięki niej znalazłam się na oddziale hematologii w Krakowie. Siostra zabrała dokumentację mojej choroby i zawiozła mnie do szpitala w Krakowie mówiąc po prostu, że przywozi taką osobę, która już się nie nadaje do leczenia, w czwartym stopniu zaawansowania nowotworu - wspomina dzisiaj.

W szpitalu w Krakowie przeszła kolejne badania, które potwierdziły postawioną wcześniej diagnozę, ale zaproponowano jej leczenie. Kiedy leżała już w szpitalu, przyszedł do niej lekarz i powiedział, że jeśli chemia nie pomoże to zostaną tylko dwa dni życia.

- Przyjęłam tę informację spokojnie i żartobliwie odpowiedziałam: Panie doktorze, no to proszę mnie puścić do domu, ja sobie kupię do trumny jakąś fajną kieckę. Wszyscy na sali zaczęli się śmiać, a pan doktor powiedział: Ale pani żartuje. Odpowiedziałam, że cóż mam robić, kiedy, kiedy pan mi mówi, że mam dwa dni życia.

Trudne leczenie

- Na szczęście chemioterapia mi pomogła - kontynuuje opowieść nasza rozmówczyni. - Nie było to łatwe leczenie, ale wiedziałam, że jeśli mi nie pomoże, to już koniec. Byłam bardzo osłabiona, nawet nie mogłam umyć się samodzielnie. Siostra i pielęgniarki pomagały mi w codziennych czynnościach. Choć leczenie było trudne, były mo-

menty, kiedy potrafiłam żartować, cieszyć się życiem. Pamiętam, to był Sylwester. Brałam wtedy drugą chemioterapię. Zapytałyśmy z inną młodą pacjentką (miałam wtedy 30 lat) pielęgniarkę, czy my możemy potańczyć? Dziewczyny, ale jak, wy jesteście przecież przypięte do kroplówki - bardziej stwierdziła, niż spytała. Odpowiedziałyśmy, że damy radę. Wzięłyśmy te kroplówki i zaczęłyśmy na sali tańczyć. Roztańczyłyśmy całą salę. Tak było wesoło, że pielęgniarka zaniepokoiła się i poszła zapytać profesora, czy pozwoli nam tak dalej szaleć, na co on stwierdził z uśmiechem: Niech się bawią.

Do placówki w Krakowie pani Aldona wracała na dalsze podawanie chemioterapii i badania kontrolne. Po dwóch miesiącach badanie PET wyszło pozytywnie. Było wspaniale. Lek zadziałał.

- Byłam bardzo nastawiona na osiągnięcie dobrego wyniku leczenia, ponieważ nie chciałam osierocić dzieci - mówi kobieta. - To było najsilniejszą motywacją do życia. Powiedziałam so-

bie: muszę pokonać raka i dałam radę. Po przebyciu choroby nowotworowej jestem oczywiście czujna, zwracam uwagę na swój stan zdrowia. Po chorobie powtórnie wyszłam za męża. Półtora roku po zakończeniu leczenia urodziłam trzecie dziecko - Maksia. To było zupełnie niespodziewane, nieplanowane radosne wydarzenie.

Milion chorych

Eksperci alarmują; w ostatnich latach liczba chorych na chłoniaki zwiększyła się aż o 80 procent i na całym świecie przekroczyła już ponad milion osób.

- W Polsce zachorowalność na chłoniaki nie zwiększyła się istotnie - twierdzi prof. dr hab. n. med. Maciej Zaucha, kierownik Katedry i Kliniki Hematologii, Transplantologii i Terapii Onkologicznych Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego. - Natomiast chorych na chłoniaki jest więcej a wynika to z dwóch powodów. Pierwszy powód jest taki, że żyjemy dłużej więc ryzyko jest większe, ponieważ jest to też choroba ludzi starszych. Jed-

nym z wykładników starzenia się układu odpornościowego jest właśnie rozwój chłoniaka. Drugim istotnym elementem jest to, że potrafimy skuteczniej leczyć te choroby, czyli w przypadku wznowy choroby ci pacjenci żyją i możemy im również pomóc.

Część objawów może sugerować, że jest to chłoniak, w szczególności-

Lekarze nie dawali szans pani Aldonie, wsparła ją siostra.





Katarzyna Kozak: Choroba zmieniła moją perspektywę.

FOT. ARCH. PRYWATNE

ści, jeśli występują razem: jak utrata masy ciała, gorączka czy zlewne poty. Ale jeśli te objawy występują samodzielnie, to rozpoznanie jest trudniejsze. Wiele chorych ma bezobjawowy przebieg chłoniaka - przynajmniej na początku. Nowe badania sugerują, że chłoniak może rozwijać się kilka lat, nim dojdzie do wystąpienia klinicznych objawów.

Śwędzi skóra

Powiększone węzły są chyba dosyć oczywistym objawem, który skłania człowieka do wizyty u lekarza. Natomiast także te osoby, które mają niespecyficzne czy mniej specyficzne objawy, takie jak okresowe gorączki czy utratę masy ciała z niewyjaśnionych przyczyn, powinny pójść do lekarza.

- Akurat teraz panuje moda na odchudzanie się - informuje prof. Maciej Zaucha. - I mamy w tej chwili pacjentkę, która przyjmowała leki na odchudzanie, schudła 30 kilo, ale po przerwaniu leczenia nadal chudła, co wzbudziło jej podejrzenia.



Okazało się, że przyczyną tego chudnięcia był, niestety chłoniak. Inny objaw to świąd skóry. Mam w swojej pamięci pacjentkę, która sześć miesięcy chodziła do różnych lekarzy, alergologów, dermatologów z powodu właśnie nasilonego świądu skóry, a ten objaw może być pierwszym sygnałem chłoniaka. Pacjentki trafiają nawet do psychiatry, bo uważają, że przyczyną tego świądu może być neurogenna czy psychogenna. Natomiast nikt nie robi wtedy badań obrazowych, a w przypadku utrzymującego się dłużej niż miesiąc świądu, nie pozwalającego choremu w nocy spać, jest to niezbędne.

Powiększone węzły

Chłoniak zajmuje głównie węzły chłonne, więc to nie jest jakieś trudne do zlokalizowania. Podstawowe badanie obrazowe, takie jak rentgen klatki piersiowej, USG jamy brzusznej, a w razie potrzeby tomografia komputerowa, są w stanie wykryć powiększone węzły chłonne. Dla większości chorych jest to schorzenie przewlekłe, część z nich żyje kilkanaście, a nawet kilkadziesiąt lat, jeśli jest to choroba o powolnym przebiegu. Decydujące znaczenie ma wczesne wykrycie choroby. Do niedawna standardem terapii w leczeniu nowotworów krwi, w tym chłoniaków była chemioterapia, radioterapia i przeszczep szpiku. Teraz lekarze mają jeszcze czwartą opcję - immunoterapię. Ten typ leczenia angażuje układ odpornościowy chorego tak by jego komórki same zwalczały komórki nowotworowe.

W opinii profesora Zauchy ostatnie lata były przełomowe dla polskiej hematologii.

W 2024 r. zrefundowano terapię będącą obecnie obowiązującym standardem i pod tym

względem był to rok bardzo ważny.

- Niestety, z tych sukcesów nie mogą korzystać pacjenci z rzadkimi i trudnymi w leczeniu podtypami chłoniaka przebiegających agresywnie i nawracających. Oni wciąż potrzebują dostępu do nowoczesnych innowacyjnych terapii celowanych - podkreśla Maria Szuba, prezes Stowarzyszenia Przyjaciół Chorych na Chłoniaki „Przebiśnięg”.

Diagnoza po wielu miesiącach

- Zazwyczaj, gdy coś nas niepokoi, bagatelizujemy zaobserwowany fakt i staramy się unikać tematu, aż do momentu, w którym zderzymy się z rzeczywistością - twierdzi Maria Szuba. - Zrozumiałam to w pełni dopiero, gdy choroba dotknęła mojego męża. To był prawdziwy szok. Choroba była podstępna, objawy - książkowe, a mimo to diagnoza zajęła wiele miesięcy. Kiedy usłyszeliśmy słowo „chłoniak”, nasze życie wywróciło się do góry nogami. Ogromną rolę w tamtym czasie odegrali ludzie, których spotkaliśmy podczas leczenia. Niezwykle lekarze oraz osoby mające podobne doświadczenia. Zaangażowanie się w działalność Stowarzyszenia było dla nas czymś zupełnie naturalnym. To był impuls serca. Gdy mój mąż zaczął wracać do zdrowia, poczułam, że teraz nasza kolej, by pomagać innym. Chcieliśmy być blisko tych, którzy dopiero rozpoczynają swoją drogę z chorobą, by dać im wsparcie i pokazać, że nie są sami.

Od lekarza do lekarza

Katarzyna Kozak, mieszkanka Krakowa odzyskanie zdrowia traktowała w kategoriach zadaniowych. Choroba, choć była trudnym doświadczeniem, wniosła także pozytywne zmiany. Również u niej wiele lat temu zdiagnozowano chłoniaka Hodgkina. Tak naprawdę zachorowała kilka lat wcześniej.

- Pierwszy objaw, świąd skóry, zauważyłam trzy lata wcześniej - relacjonuje Kasia. - Początkowo swędziały mi okolice stawów, kostki i łokcie. Pojawiły się też tam zmiany, przypominające łuszczycę. Leczyłam się u dermatologa, potem u alergologa, a kiedy doszedł objaw wtórny - duszności, lekarz poradził mi skorzystanie z usług psychologa lub psychiatry. Bo przecież jak ktoś się drapie i nie może oddychać, to najprawdopodobniej jest to objaw na tle nerwowym.

Pacjentka skutecznie radziła sobie z dolegliwościami. Niemal uwierzyła, że to co odczuwa, nie dzieje się naprawdę, że tylko tak się jej wydaje.

- I żyłam w takim przekonaniu przez ponad rok - wspomina. - Wraz z postępem choroby moje codzienne funkcjonowanie ulegało stopniowemu pogorszeniu, na parę miesięcy przed diagnozą nie mogłam już

spać i drażałam się niemal non stop. Trafiłam do lekarza, kiedy czułam się już tak źle, że nie mogłam przejść paru kroków ze względu na duszności.

Wystarczył rentgen, potem wszystko szybko się potoczyło - dodatkowe badania, biopsja. Pamiętam, jak mój lekarz prowadzący, kiedy pierwszy raz mnie zobaczył, klasnął w dłonie i się ucieszył, że jestem rekordzistką, jeśli idzie o rozmiar guza.

Zamknięta w domu

Pani Katarzynie nie było wesoło, ale lekarz szybko ją uspokoił i zapewnił, że nawet z tak dużym guzem ma dużą szansę na wyleczenie.

- Leczenie było krótkie, ale bardzo intensywne - opowiada kobieta. - Bywało różnie, wypadły mi włosy, miałam mdłości i wiele razy wymiotowałam, czułam się osłabiona, bolały mnie kości, były też dni, podczas których moje białe krwinki odpowiedzialne za odporność, były doszczętnie zniszczone przez chemioterapię. Nie mogłam spotykać się ze znajomymi, wszystko w domu dezynfekowałam i wychodziłam na zewnątrz tylko kilka razy w miesiącu, kiedy podnosiła mi się odporność. Byłam jednak w dobrej sytuacji zawodowej, ponieważ w trakcie leczenia cały czas pracowałam. Kilka lat wcześniej zaczęłam pracować zdalnie i dzięki temu choroba nie wpłynęła znacznie na mój styl życia - nie licząc ograniczeń związanych z brakiem odporności. Tak jak do tej pory - codziennie musiałam wstawać rano, żeby pracować.

Gorzej było z wydajnością, pracująca pacjentka musiała ograniczyć liczbę zleceń, ale jak deklaruje, praca bardzo pomogła jej w radzeniu sobie z chorobą i leczeniem. Współpracowała z lekarzem prowadzącym i korzystała ze wsparcia psychologa. Bardzo pomocne było

łogrono życzliwych osób otaczające panią Katarzynę. W grudniu mija kilkanaście lat od zakończenia leczenia.

- Choroba miała duży wpływ na moje życie - mówi dzisiaj. - Zmieniła moją perspektywę, cele i oczekiwania. Odkryłam nowe zainteresowania i postanowiłam zmienić swój zawód. Skończyłam studia podyplomowe z psychoonkologii i zamierzam wspierać pacjentów onkologicznych ponieważ wiem z doświadczenia, że taka pomoc jest na wagę złota.

Chory chorego zrozumie

Misją Stowarzyszenia Przyjaciół Chorych na Chłoniaki „Przebiśnięg” - jednej z kilku tysięcy organizacji działających w Polsce - jest wszechstronna pomoc i wspieranie pacjentów oraz ich bliskich.

- Formalnie funkcjonujemy od 2009 roku, kiedy nasze stowarzyszenie zostało zarejestrowane w KRS, ale jeszcze wcześniej grupa około stu pacjentów spotkała się i wspólnie zdecydowała, że chcemy być z tymi, którzy dopiero rozpoczynają swoją walkę z chorobą, są w jej trakcie lub zakończyli leczenie - wspomina pani prezes Maria Szuba. - Zbiegiem czasu część pacjentów opuściła szeregi naszej organizacji, co w pełni rozumiemy i szanujemy. Po prostu chcieli żyć dalej i zapomnieć o chorobie. Uwierzyli, że wszystko przed nimi. Wiele młodych osób założyło rodziny, doczekało się dzieci. Dziś w stowarzyszeniu działa około trzydziestu osób. Stale staramy się pozyskiwać nowych wolontariuszy - często są to osoby, które same nie doświadczyły choroby, ale pragną pomagać. Wśród nich mamy psychoonkologa, dziennikarkę, lekarza - ludzi, na których zawsze możemy liczyć.

Jesteśmy, aby wysłuchać

Choć dziś w internecie można znaleźć niemal wszystkie

informacje na każdy temat, wielu ludzi chce się upewnić, czy to, co przeczytali jest wiarygodne w ocenie osób, które same przeszły przez podobne doświadczenia. Dlatego do stowarzyszenia dzwonią kolejni pacjenci.

- Myślę, że tym, co naprawdę wyróżnia nasze Stowarzyszenie, jest niezwykła wspólnota ludzi - mówi Maria Szuba. - Nieważne, czy ktoś dopiero usłyszał diagnozę, jest w trakcie leczenia czy już je zakończył - wszyscy tworzymy jedną rodzinę. Wspieramy się nawzajem, dzielimy doświadczeniami, a czasem po prostu jesteśmy obok, by wysłuchać. Każdy uśmiech, każda wiadomość, że ktoś poczuł się lepiej dzięki naszej pomocy, to dla nas największa nagroda. Osobom, które dopiero usłyszały diagnozę chłoniaka, powiedziałabym przede wszystkim: nie jesteście sami. Wiem, że to trudne, ale warto szukać wsparcia. Choroba to ogromne wyzwanie, jednak z pomocą innych łatwiej przez nią przejść. Razem możemy znaleźć odpowiedzi na pytania, podzielić się doświadczeniami i - co najważniejsze - dać nadzieję. Możecie po prostu się do nas odezwać, ale zachęcamy też do aktywnego działania w naszych szeregach. Można dołączyć jako członek, wolontariusz albo wspierać nas w indywidualny, własny sposób - każda forma pomocy jest cenna. Im jest nas więcej, tym większe wsparcie możemy dać tym, którzy go potrzebują.

Warto podkreślić, że w Stowarzyszeniu działają nie tylko osoby chore i ich bliscy, ale również ci, którzy po prostu chcą zrobić w życiu coś dobrego - zmienić świat na lepsze i zostawić po sobie pozytywny ślad. Jeśli w Waszym sercu gra podobna nuta, ludzie z „Przebiśnięgu” zapraszają do wspólnego czynienia dobra.

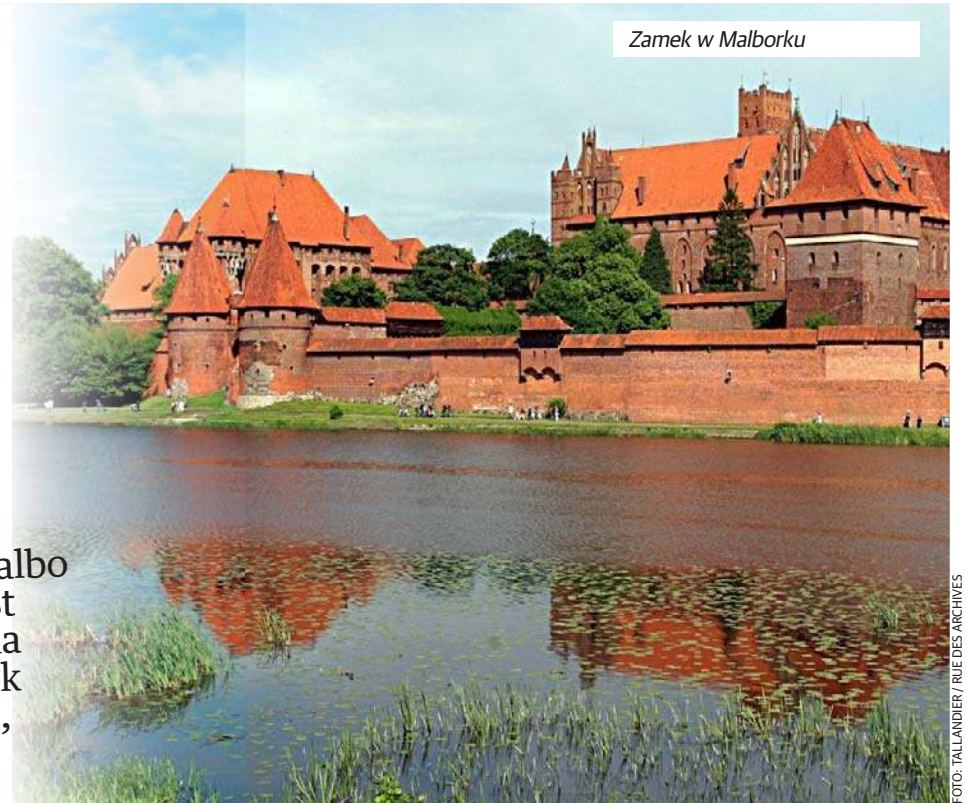


Sztanga, podnoszenie ciężarów? Czemu nie?!

FOT. ARCH. PRYWATNE

Przed Krzyżakami była Polska a nie Prusowie?

Specjaliści uznaliby tę koncepcję za historię alternatywną albo po prostu legendę. Historia mówi przecież, że tu, gdzie jest dzisiaj Malbork, dawno temu była Pomezania, zamieszkała przez pruskie plemię podbite przez Krzyżaków. Malborczyk Jacek Albrecht, autor książki „Malbork przed Krzyżakami”, kreśli inną historię: przed zakonem tu była Polska.



Zamek w Malborku

FOTO: TALLANDIER / RUEDES ARCHIVES

Radosław Konczyński

Jacek Albrecht w Malborku obecnie najbardziej znany jest jako artysta plastyk. Ale z wykształcenia jest konserwatorem zabytków. Pasja do historycznych poszukiwań pozostała w nim do dzisiaj.

- Mieszkańcem Malborka jestem od małego. Zamek to była najpierw fascynacja dzieciństwa, zabawy na zamku, na Starym Mieście. Potem kolejne szkoły, dochodzenie do specjalizacji zawodowej, którą w końcu stała się konserwacja zabytków w zakresie ratownictwa i awarii w konstrukcjach zabytkowych, więc jakąś wiedzę i jakiś pogląd zawodowy też uzyskałem - mówi Jacek Albrecht, autor książki „Malbork przed Krzyżakami”.

Dwie perspektywy

Sam tytuł może frapować. Historia przecież jasno głosi, że Malbork zaczął się od Krzyżaków, którzy w latach 80. XIII wieku zaczęli tu budowę zamku, w początkach XIV w. czyniąc z niego stolicę państwa zakonnego.

- Obowiązuje historia tego miejsca napisana przez Niemców z ich perspektywy i jakby dla ich propagandy narodowej. Rozumiem to, szanuję, ale my jesteśmy Polakami i do zajęcia się tematem skłoniła mnie polska perspektywa historyczna, idąc trochę za słowami marszałka Piłsudskiego: „Piszcie swoją historię, bo napiszą ją za was i zrobią to źle” - cytuje Jacek Albrecht.

Mówiąc o niemieckiej perspektywie, ma na myśli badania i prace konserwatorskie przeprowadzone w XIX w., a zwłaszcza na przełomie XIX i XX wieku, gdy zamek był odbudowywany w duchu historycz-



Jacek Albrecht uważa, że przed Malborkiem był Zantyr i należał do Polski.

FOT. LUKASZ MOCEK

nym, rycerskim i krzyżackim. Autor książki podkreśla, że ogrom pracy konserwatorów niemieckich budzi podziw i szacunek, ale wadą jest ograniczenie prac do kompleksu zamkowego.

- Pozostały również obszary, których nie zdążono zbadać i zrekonstruować do wybuchu II wojny światowej, jak duże obszary przedzamcza, czy należące do zamku budowle zewnętrzne, jak zabudowa wzdłuż Młynówki, kościoły, hospicja, cmentarze oraz ogrody i folwarki zamkowe - uważa Jacek Albrecht. - Badacze niemieccy skupili się na dziejach ich nacji na tych ziemiach i takie ich prawo. Nasze natomiast prawo jako Polaków i nasz obowiązek to szukać śladów polskich w historii tej ziemi.

I takich doszukuje się ten malborczyk.

- Ta część Pomezanii przed Krzyżakami należała do Pomorza Gdańskiego jako dzielnicy Polski. To jest udowodnione. Ja się nie kłócę, że tutaj inaczej było, niż to jest opisane przez historyków. Tylko że ciągle krąży opowieść niemiecka, że Krzyżacy przyjechali tutaj, żeby podbić te ziemie wla-

śnie od Prusów. To jest część prawdy. Tak, byli Prusowie, z którymi były wojny, powstania pruskie, ale to wszystko dzieje się bardziej na wschód. Natomiast tu, gdzie my jesteśmy - nie, tu jest Polska. Ale potem oczywiście jest walka na wszystkich frontach, czyli walka propagandowa, walka militarna o to, żeby przejąć ten teren na stronę niemiecką, przy czym ja twierdzę, że Krzyżacy w tamtym okresie, do połowy XIII wieku, są tylko narzędziem, przedmiotem, a podmiotem działań jest cesarz niemiecki - mówi Jacek Albrecht.

I rysuje swój pomysł na obszar dzisiejszego Malborka przed przybyciem tu Krzyżaków. Jego zdaniem, tu był Zantyr. Nie pruski, nie krzyżacki, tylko polski.

- Wszyscy wiemy, że miasto Malbork przed Krzyżakami nie istniało. Założyli go przecież rycerze zakonni, nadając nazwę i prawa miejskie w 1286 roku, co odnotowała kronika Piotra z Dusburga, wprawdzie krzyżacka i znana jedynie z późniejszych odpisów, ale jej tu raczej wierzymy. Zresztą, Malbork nazywał się wówczas Marienburg. Nazwa ta pojawiła się najpierw jako nazwa nowego zamku, do którego przeniesiono się konwent z Zanturu, a od niej dopiero przeniesiono ją na miasto - wyjaśnia Jacek Albrecht.

Zantyr był tutaj?

Według autora książki, legendarny Zantyr, w literaturze historycznej umiejscowiony raczej w okolicach Sztumu, istniał właśnie w miejscu dzisiejszego Starego Miasta w Malborku i Zamku Wysokiego. W swoich rozważaniach sięga aż do czasów Bolesława Chrobrego, który przyłączył do Polski Pomorze Gdańskie.

- Jego gród Owidz odkryto niezbyt daleko, bo koło Staro-

gardu Gdańskiego. Profesor Jan Powierski wspomina o nowych badaniach grodzisk w Pomezanii, określających je jako polskie do granicy na Osie i rzecze Dzierżoń. Chrobrzy mógł postawić też gród nad dogodnym brodem nad Nogatem na trasie „szlaku bursztynowego” w miejsce wcześniejszego „miejsca obronnego” przy przeprawie. Biegł ów szlak handlowy od Elbląga na północ do Gdańska i krzyżował się ze szlakiem wodnym od Wisły oraz lądowym biegnącym skarpą rzeczną. Takie skrzyżowanie szlaków w języku starsłowińskim nazywano według Powierskiego Zantyr - twierdzi Jacek Albrecht.

Jego zdaniem, do połowy XIII w. konkurowały tu cztery siły.

- Był żywioł pruski pokojowo migrujący ze wschodu, zasiedlając puste terytoria leśne na pograniczu z Polską. Był żywioł polski tworzący zręby państwowe od czasu Bolesława Chrobrego obejmujące Pomorze Gdańskie, ale też zachodnią Pomezanię i połowę Żuław. Powstały grody obronne jak grodzisko Owidz w okolicy czy Zantyr. Był też żywioł duński, bo zamierzali oni zamienić Bałtyk w morze wewnętrzne swojego państwa. Zorganizowali w roku 1210 wielką wyprawę krzyżową wybrzeżem zajmując po drodze i hołdując sobie prowincje polskie i osadzając własne załogi w zamkach jak na przykład w Słupsku. Zakładali też klasztory cystersów, między innymi w Oliwie. Po załamaniu się potęgi Danii reprezentującej interesy papieża pojawił się na scenie żywioł niemiecki, powoli wypierając Duńczyków i ich formy organizacyjne - wyjaśnia Jacek Albrecht.

Autor książki w dzisiejszym Malborku, a jego zdaniem ówczesnym Zantyrze lokuje sie-

dzinę arcybiskupa Prus rzekomo zbudowanym w zamku „na wyspie zantyrskiej”, który miał być siedzibą biskupa Chrystiana. Jednak - jak snuje swoją wersję historii malborczyk - tamto założenie wraz z terenami przyległymi zostało przejęte przez Krzyżaków w wyniku zabiegów dyplomatycznych i propagandowych.

- Wówczas „schowali” katedrę biskupią, zamieniając ją na przerosnięty kościół parafialny miasta. Zamkowi arcybiskupiemu na wyspie zantyrskiej nadali z kolei nazwę Marienburg i powołali do niego na uzyskanych wokół ziemach nowe komturstwo, likwidując jednocześnie wcześniejsze, istniejące na „papierze” komturstwo zantyrskie. Nie mogli oni bowiem sami powołać komturstwa na ziemiach chrześcijańskich, ale zamienić się z biskupem na takie to już owszem. Przy okazji nadania prawa chełmińskiego miastu nazwą Marienburg objęli z kolei miasto biskupie, jak i starą siedzibę konwentu zantyrskiego i zlikwidowali starą nazwę tego miejsca - twierdzi Jacek Albrecht.

Metoda rekonstrukcji funkcjonalnych

Impulsem do pisania artykułów, w końcu książek było dla malborczyka odkrycie średniowiecznych relikwów Szkoły Łacińskiej, stojącej na brzegu nad Nogatem, w okolicy zamku.

- To było wydarzenie dosyć duże, ponieważ na dnie samym znaleziono relikty nieodkrywane od średniowiecza, a wiadomo to stąd, że w dolnych partiach pojawiły się warstwy sadzy, spalenizny, a pod nimi elementy drewniane, które odsłonięte na powierzchni rozpadły się - uważa Jacek Albrecht.

Jak tłumaczy, do swoich prac książkowych wykorzystał autorską metodę rekonstrukcji funkcjonalnych.

- Relikty architektury opowiadają swoją historię każdemu, kto potrafi „czytać mury” i okaże im trochę cierpliwości. Są też najbardziej wiarygodne, mur bowiem był w średniowieczu kosztowny i zawsze stawiany był celowo. Skupiam się właśnie na badawczym rozpoznaniu architektury. Polega ono na tak zwanym „rozwarstwieniu muru”, to znaczy wyodrębnieniu fragmentów z różnych epok lub różnych etapów wznoszenia budowli. Architektura ma tu głos rozstrzygający, a opracowania historyków i archeologów są uwzględniane, ale mają charakter uzupełnień - tłumaczy swoją wizję badawczą Jacek Albrecht.

Autor musi się liczyć z tym, że jego koncepcje przez historyków będą rozpatrywane w kategoriach legend.

- Ja nie jestem historykiem i nie roszczę sobie pretensji do warsztatu historyka. Jestem badaczem architektury. Historię czerpię oczywiście ze źródeł i opracowań, które są dostępne, ale z nimi nie polemizuję, nie kłócę się z nimi, nie wymyślam swoich wersji, tylko buduję z nich. Jest wersja niemiecka, przejęta przez polską historiografię, która mówi, że tu byli Prusowie podbici przez Krzyżaków, ale to jest wersja antypolska, potrzebna w tamtym czasie, żeby przejąć tereny należące do Polski - podtrzymuje Jacek Albrecht.

To czwarta z serii książek Jacka Albrechta poświęcona Zantury i Malborkowi w średniowieczu. Wcześniej napisał: „Tajemnice Malborka”, „Zantyr a Szkoła Łacińska w Malborku” i „Zantyr - szkice do monografii”.

WYGLÓDNIĄŁA MORDERCZYNI

Zwłoki starszej kobiety leżały na podłodze przygniecione maszyną do szycia. Metr dalej, przy stole siedziała morderczyni i spokojnie jadła chleb z masłem.



Więźniarki przy tkaniu kilimów

FOT. NARODOWE ARCHIWUM CYFROWE

Mariusz Gadomski

Wdowa Franciszka Taborowiczowa, lat 78, mieszkała z córką w kamienicy przy ulicy Freta w Warszawie. Miała problemy z chodzeniem, więc większość dnia spędzała w domu. Dorabiała do emerytury krawieckimi poprawkami. Jej córka pracowała jako telefonistka w Domu Prasy.

Zmasakrowana i uduszona

W środę 14 lipca 1936 r. Antonina Taborowiczówna wyszła z pracy o godzinie szesnastej. Dzień był upalny, zanosilo się na burzę. Kobieta weszła po schodach na trzecie piętro i sięgnęła po klucz.

Drzwi do mieszkania były lekko uchylone. W mniejszym pokoju panował nieład. Ktoś tu czegoś szukał. W drugim pokoju córka Taborowiczowej zobaczyła nogi matki wyciągnięte na podłodze. Zwłoki starszej pani leżały za stołem.

Na skroni miała siny obrzęk od uderzenia. Na jej klatce piersiowej leżała ciężka maszyna do szycia, która zwykle stała w rogu pokoju przykryta narzutą. Na szyi staruszki był mocno zacisnięty czerwony pasek od sukienki.

Wszystko wskazywało na brutalne morderstwo. Antonina Taborowiczówna, choć wstrząśnięta, niczego nie ruszała. Poszła do sąsiadów i poprosiła ich o wezwanie policji.

Przyczyną zgonu kobiety było uduszenie paskiem. Przed śmiercią została dotkliwie pobita. Sprawca zadał jej ciosy w skroń twardym przedmiotem o tępych krawędziach. Najprawdopodobniej, gdy leżała na podłodze, przewrócił na nią maszynę do szycia, która pogruchotała jej zębra. Ostatnim narzędziem zbrodni był czerwony pasek.

Ekipa policji z komendy stołecznej zabezpieczyła w mieszkaniu ślady linii papilarnych, pochodzące od ofiary, jej córki i innych osób, które je odwiedzały. Odciski kobiecych palców zdjęto m.in. z noża, który leżał na talerzu na stole, obok bochenka chleba i z maselniczki. Te ślady nie pochodziły od gospodyni ani od jej córki. Zapewne też nie została ich żadna z klientek, które przychodziły do pani Taborowiczowej w sprawie poszerzenia bądź skrócenia sukni.

Ślady pozostawił więc sprawca, a w zasadzie - jak wynikało ze wstępnych ustaleń - sprawczyni. Wyglądało na to, że w czasie popełnionej zbrodni jadła chleb z masłem.

Metoda na „wynajęty pokój”

Motywy morderstwa był rabunek. Córka zamordowanej stwierdziła, że ze schowka, w którym trzymały pieniądze zginęła cała gotówka. Ale, jak stwierdziła, wiele tego nie było, zaledwie 7 złotych. Skradziono też parę sztuk ubrań do przeszycia i stary budzik.

Pojawił się trop. Jedna z sąsiadek Taborowiczowej, zamieszkała na parterze, najprawdopodobniej widziała morderczynię i zamieniła z nią kilka słów w dniu śmierci staruszki. Wyglądała przez okno i zobaczyła, że przy bramie kręci się jakaś dziewczyna. Spytała ją czy ma do kogoś interes, a ona odpowiedziała, że szuka pokoju pod wynajem. Weszła do kamienicy.

Niestety, sąsiadka miała już swoje lata oraz problemy ze wzrokiem. Nie była więc w stanie dokładnie opisać wyglądu, przypuszczalnej sprawczyni. Jakies 20-25 lat, krępa sylwetka, niezbyt wysoka, ubrana w letnią sukienkę. To stanowczo za mało, by na tej podstawie ustalić jej tożsamość.

Kradzieże i napady rabunkowe dokonywane przez osoby rzekomo poszukujące pokoju do wynajęcia były przed wojną podobną plagą jak dziś są kradzieże metodą „na wnuczka”. Ofiarami padały przeważnie starsze, łatwowierne kobiety. Wpuszczały do mieszkania obcych ludzi. Do kradzieży bądź rabunku dochodziło zazwyczaj podczas rozmowy dotyczącej warunków wynajmu.

W tym wypadku doszło do morderstwa. Raczej nie wyglądało to na zaplanowaną zbrodnię. Najprawdopodobniej złodziejka była nieostrożna, Taborowiczowa mogła np. zobaczyć jak tamta ją okrada i zagroziła policję. Wtedy dziewczyna, w obawie, że zostanie aresztowana, pobiła i udusiła staruszkę.

Lubelski trop

Trzy miesiące po zabójstwie, pod koniec października na policję zgłosiły się niejakie Stańczakowa i Niewiadomska. Poinformowały, że przychodzą w sprawie zbrodni na Freta,

Staćzakowa dowiedziała się, z prasy że Taborowiczowa została uduszona czerwonym paskiem. Zznała, że widziała już taki pasek u kobiety, która okradła ją kilka dni przed tym zabójstwem. Scenariusz był identyczny. Przyszła w sprawie stancji i korzystając z chwili nieuwagi gospodyni ukradła jej niewielką sumę pieniędzy. Młoda, dość uprzejma, ale uciekała spojrzeniem w bok. Ubrana zwyczajnie. Stańczakowa zapamiętała tylko ten czerwony pasek, bo nie za bardzo pasował do sukienki.

Policja pokazała jej narzędzie zbrodni. Stańczakowa, stwierdziła, że tamten pasek wyglądał identycznie. Niewiadomska zeznała, że kobieta tak samo ubrana pytała ją na ulicy czy nie zna kogoś, kto tanio wynajębył pokój dwóm stu-

dentkom kursów akuszeryjnych.

Zarówno Stańczakowej jak i Niewiadomskiej dziewczyna przedstawiła się jako żona policjanta z Lublina. Powtórzyła to przynajmniej dwa razy.

Żona policjanta z Lublina. To brzmiało znajomo. Jeden ze śledczych przypomniał sobie, że kilka lat temu po Lublinie grasowała złodziejka mieszkaniowa, która chwaliła się, że ma męża policjanta. To nie była prawda. W ten sposób wzbudzała zaufanie poszkodowanych. Miała na koncie kilkadziesiąt numerów popełnionych metodą „na wynajęty pokój” oraz kradzieże kieszonek.

Warszawscy śledczy skontaktowali się z lubelskimi i dowiedzieli się, że złodziejka nazywa się Kazimiera Ż., ma 25 lat, pochodzi z Bełżyc. Z zawodu jest ekspedientką, choć nigdy w żadnym sklepie nie pracowała. Po którejś z kradzieży wpadła. Sąd skazał ją na kilka lat pozbawienia wolności. W lipcu 1936 r. skończyła odsiadki wyroku w więzieniu w Łowiczu.

Odciski jej palców figurowały w policyjnej kartotece przestępców. Porównano je z zabezpieczonymi na miejscu zbrodni, m.in. na maszynie do szycia i nożu, którym kroila chleb. Pasowały idealnie. Pasowała cała układanka.

Dysponując zdjęciem podejrzanego policja po niecałym tygodniu od ustalenia jej tożsamości zatrzymała Kazimierę Ż. w jednej z warszawskich melin. Dziewczyna była zaskoczona, nie spodziewała się wpadki. Początkowo szła w zaparte, utrzymując, że nie zamordowała Franciszki Taborowiczowej. Gdy policja powiedziała jej, że pozostawiła w mieszkaniu staruszki odciski palców, jedynie wzruszyła ramionami. Nie wiedziała co to są linie pa-

pilarne, nie słyszała o czymś takim.

Inaczej zareagowała po rozpoznaniu jej przez Stańczakową, Niewiadomską i sąsiadkę Taborowiczowej. Wybuchnęła płaczem i przyznała się do morderstwa.

To wszystko z biedy i głupoty

Opowiedziała przesłuchującym ją policjantom o swoim smutnym życiu. Urodziła się w biednej rodzinie. Miała kilkoro rodzeństwa. Rodzice posłali ją na naukę pożytecznego fachu. Ukończyła w Lublinie kurs sklepowej, ale nie przyjęli jej nigdzie do pracy. Odmowę tłumaczono złą kondycją finansową handlu.

Nie wróciła do Bełżyc, związała się z lubelskimi złodziejami. Ci wyuczili ją innego „fachu”, mianowicie jak kraść i nie dać się złapać. Posyłali ją do samotnych wdów w charakterze poszukującej taniej stancji dziewczyny, przybyłej do Lublina w poszukiwaniu pracy. Któryś z nich wymyślił, by się przedstawiała jako narzeczona lub żona policjanta.

Proceder był opłacalny, jednak w końcu powinęła jej się noga. Zgubiła ją nadmierna pewność siebie. Została aresztowana, poszła siedzieć. W więzieniu jakaś inna złodziejka poradziła jej by po wyjściu na wolność wyjechała do Warszawy. W stolicy łatwiej się ukryć przed policją niż w mniejszym mieście.

Koleżanka z celi miała rację. Początki złodziejskiej działalności Kazimierzy Ż. w stolicy były obiecujące. Szło jej gładko, policja jej nie szukała. Myślała, że tak samo bezproblemowo przebiegnie kradzież w kamienicy na Freta. Jednak tego dnia była rozkojarzona, być może na skutek pogody. Gospodyni mimo podeszłego wieku, miała bystry wzrok. Gdy Kazimiera otworzyła

szafkę, staruszka złapała ją za rękę, zaczęła krzyczeć. Wówczas dziewczyna uderzyła ją w głowę jej laską. Stwierdziła, że nie pamięta duszenia kobiety ani przewrócenia na nią maszyny do szycia.

Uniknęła szubienicy

Zaprzeczyła, że po morderstwie posilała się w mieszkaniu ofiary. Twierdziła, że nie przełknęłaby w takich okolicznościach nawet kęsa. Ale odciski palców nie kłamały.

Kazimiera Ż. odpowiedziała za zabójstwo przed Sądem Okręgowym w Warszawie. Jej proces odbył się pod koniec 1936 r. Na rozprawie oskarżona zapewniała, że nie chciała zabić. Żałowała swego czynu, uduszona staruszka śniła jej się po nocach.

Prokurator domagał się dla morderczyni kary śmierci. Po zamknięciu przewodu sądowego w krótkim przemówieniu uzasadniał konieczność zastosowania takiego środka. Dowodził, że oskarżona jest wyzuta ze wszelkich uczuć, nie rokuje nadziei, że inna kara zmieni ją na lepsze. Po wyjściu na wolność mogła rozpocząć uczciwe życie. Dostała drugą szansę, ale z niej nie skorzystała.

Obronca Kazimierzy Ż., znany karnista, mecenas Jan Drobniński, broniący jej z urzędu, podnosił kwestię zmniejszonej poczytalności oskarżonej. Twierdził też, że nie ma dowodów na to, że popełniła zbrodnię z premedytacją i przyznanie się oskarżonej do winy. Wyrok zapadł 23 grudnia 1936 r. Sąd po kilkudziesięciu minutach naraźnie uznał Kazimierę Ż. winną zabójstwa Franciszki Taborowiczowej i skazał ją na dożywotnie więzienie. Odsiadywała wyrok zakładzie karnym dla kobiet w bydgoskim Fordonie.

Artyzm i tradycja watykańskich mistrzów

Umieszczenie mozaiki z wizerunkiem Leona XIV obok wizerunków kolejnych papieży w Bazylice św. Pawła za Murami zaświadcza o wielkiej tradycji Kościoła, o ciągłości od czasów św. Piotra.

Wojciech Rogacin,
Vatican News

Mozaikę z portretem Leona XIV, wykonaną na planie okręgu o średnicy 137 centymetrów - tzw. tondo - przedstawiono 14 stycznia Papieżowi. A już 15 stycznia została ona umieszczona obok portretu papieża Franciszka i w szeregu tond mozaikowych wcześniejszych papieży w Bazylice św. Pawła za Murami.

Twarz Leona XIV, to dzieło sztuki mozaikowej, wykonane przez artystów z watykańskiej Pracowni Mozaiki. Przy użyciu 15 tysięcy elementów - kamieni, szkiele, złota - pracownicy studia, osiem miesięcy po wyborze Papieża, ukończyli dzieło. Sama twarz Leona XIV na mozaice wykonana została z elementów pochodzących z XIX wieku. Watykańskie Studio Mozaiki posiada bowiem

zbiory kamieni, gromadzone na przestrzeni wieków.

- Historia watykańskiej pracowni mozaikowej sięga właściwie początków budowy Bazyliki św. Piotra - opowiada ks. Waldemar Turek z Sekretariatu Stanu Stolicy Apostolskiej, autor książek i albumów popularyzujących kulturę i zabytki Watykanu, Rzymu i Włoch.

Formalnie pracownia mozaikowa w Watykanie powstała z woli papieża Benedykta XIII w 1727 roku, jednak wiadomo, że ówczesni mistrzowie czerpali z tradycji i doświadczeń poprzedników. W 1578 r. papież Grzegorz XIII zdecydował się na ozdobienie mozaikami kaplicy gregoriańskiej. Dzieło zostało entuzjastycznie przyjęte i kontynuowano dekoracje mozaikowe, m.in. pokryto mozaikami kopułę Michała Anioła i stopniowo wszystkie inne kopuły bazyliki.

Mozaiki w Bazylice Watykańskiej tworzone odwzoro-

wując obrazy. Jednym z najpiękniejszych przykładów jest wielka mozaika Przemienienia Pańskiego. Jest to kopia obrazu Rafaela, znajdującego się w zbiorach Muzeów Watykańskich.

Dyrektor Studia, Paolo di Buono, wyjaśnił, jaką technikę stosuje się do tworzenia mozaik - choć studio na co dzień zajmuje się nie tylko tworzeniem nowych, ale pracami restauracyjnymi przy tych istniejących w Bazylice św. Piotra i innych świątyniach Rzymu. Odpowiednie kamyki, szkiele, uporządkowane są wedle odcieni - w sumie jest ich około 28 tysięcy.

- Charakterystyczną cechą pracowni watykańskiej jest natomiast tak zwana mozaika nitkowa, nazywam ją „chirurgiczna” - opowiada ks. Turek.

Polega ona na wykonywaniu mozaik bardzo małych, bardzo precyzyjnych, z bardzo małymi kamyczkami czy szkielekami. Pracownicy pod-

grzewając kamyki lub szkieleka w dużej temperaturze są w stanie otrzymać rodzaj nitki, aby móc wykonywać już bardzo precyzyjne małe mozaiki. Taką techniką została wykonana mozaika Marii Klementyny Sobieskiej, znajdująca się tuż za Kaplicą Chrztu, po lewej stronie Bazyliki. Jest to tak doskonale wykonana mozaika techniką nitkową, że właśnie jej fotografię umieszczono na okładce książki poświęconej historii watykańskiego Studia Mozaiki.

Mozaika Leona XIV została wykonana tradycyjną metodą, jaką wykonywanych było wiele mozaik w Bazylice św. Piotra - portret z kamyków ułożono na podstawie namalowanego portretu Papieża. Obraz wykonał malarz Rodolfo Papa.

Wiele portretów uległo zniszczeniu podczas wielkiego pożaru Bazyliki w 1823 roku, jednak na podstawie rysunków i ilustracji później je odtwarzano. W ten sposób



Mozaika Leona XIV została umieszczona obok portretu papieża Franciszka.

powstała cudowna, najbardziej znana, kolekcja przedstawiająca wszystkich papieży, poczynając od Świętego Piotra, aż po nasze czasy.

- Ta seria portretów rozpoczyna się od wizerunku Świętego Piotra, umieszczonego w transepcie z prawej strony bazyliki. Wchodząc do Bazyliki, idziemy prawą nawą boczną i dochodzimy do tran-

septu, aby ujrzyć początek tej serii. Niedaleko stamtąd możemy już zobaczyć portrety papieży współczesnych, w tym Jana Pawła II, Benedykta XVI, Franciszka - opowiada ks. Turek.

Jak dodaje, zgodnie ze zwyczajem portret papieża aktualnie panującego jest oświetlony. Tak stanie się z mozaiką przedstawiającą Leona XIV.

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?

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

Przez internet: ibo.polskaperss.pl

W Biurze Reklamy:

Kierownik działu ogłoszeń: **Magdalena Śliwińska,**

m.sliwinska@polskaperss.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

• 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
- internia
- 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

• rozyrywka

• uroczystości

• zabezpieczające

• inne

TURYSTYKA

- agroturystyka
- kraj
- świat
- biura podróży
- obozy 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 autokup wszystkie, 533-232-606

AUTA uszkodzone - Złomowanie, 604-542-022

JEŹDZĄCE, uszkodzone kupię, 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

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie zlecisz przez Internetowe Biuro Ogłoszeń: ibo.polskaperss.pl

Usługi

AGD RTV FOTO

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

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

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

TELE - audiovideo naprawa, 602-687-803

BUDOWLANO-REMONTOWE

DACH tanio solidnie VAT, 787-337-426

INSTALACYJNE

ELEKTRYK, 693-741-682

Hydraulika - awarie, 509-721-995

Przepychanie kanalizacji, 509-721-995

AUTOREKLAMA

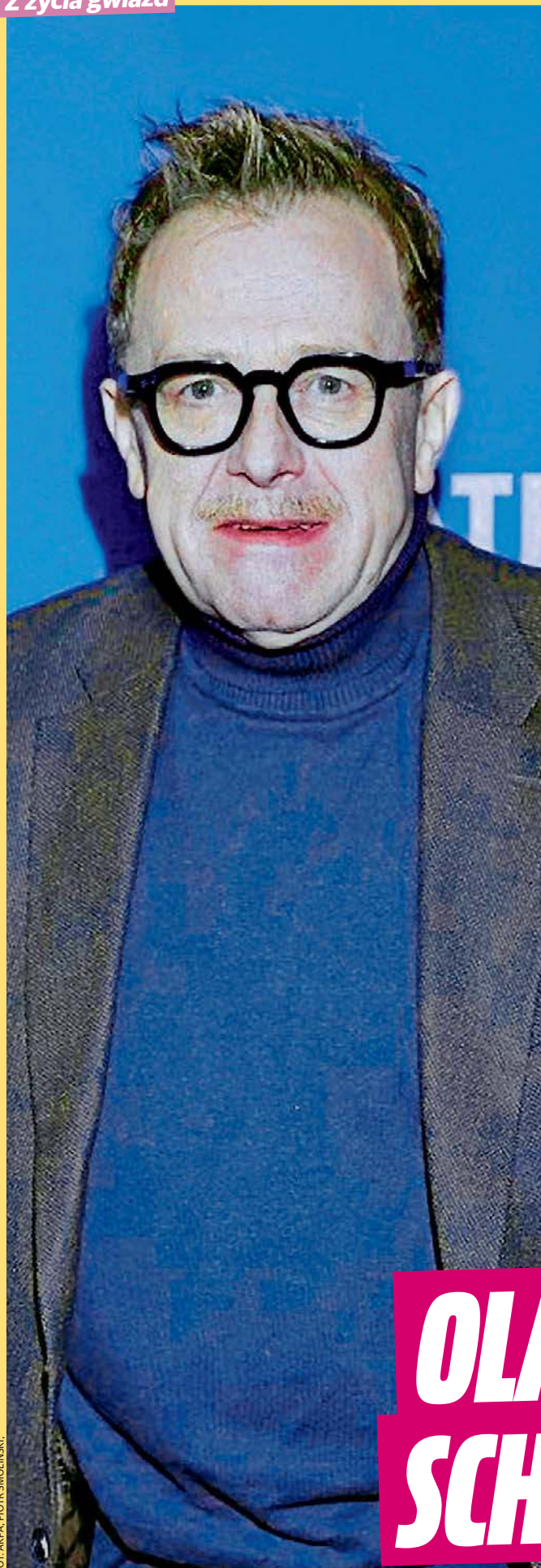
strona KOBIEC

O kobietach i dla kobiet

stronakobiet.pl

Z życia gwiazd

Olaf Lubaszenko (od lewej)
dziś, w 2018 i 2015 roku.



OLAF LUBASZENKO SCHUDŁ O POŁOWĄ!

Redakcja Telemagazynu

Wśród polskich aktorów nie brakuje tych, którzy zapisali na swoim koncie spektakularne metamorfozy. W tym gronie znajduje się m.in. Olaf Lubaszenko, który schudł aż 80 kg

Wśród polskich aktorów nie brakuje tych, którzy zapisali na swoim koncie spektakularne metamorfozy. W tym gronie znajduje się m.in. Olaf Lubaszenko, który schudł aż 80 kg. Jego przemiana rozpoczęła się od podróży sa-

molotem, gdy nie był w stanie zapiąć pasa bezpieczeństwa. Wtedy dotarło do niego, że najwyższy czas o siebie zadbać.

Lubaszenko ważył 165 kilogramów przy wzroście 179 cm. Rozpoczął więc walkę o nowe, lepsze życie, a fani zaczęli zastanawiać się, jak on to zrobił? W rozmowie z Shownews.pl przyznał, że wprowadził do swojej codzienności pewne nawyki.

- Na razie każdego dnia staram się pamiętać, że trzeba o sobie dbać po to, by móc dbać o in-

nych. Nie wiem, jaki jest sekret, ale na pewno już dawny czas temu odstawiłem słodzone napoje i białe pieczywo - to jest to, czym mogę się podzielić, a reszta to jest nieustanne zmaganie ze swoimi słabościami i tendencjami organizmu - przyznał Olaf Lubaszenko przed kamerami.

O tym, że aktor wygląda świetnie, można się przekonać, patrząc na zdjęcia z przedpremierowego pokazu Teatru Telewizji. Lubaszenko był jedną z gwiazd, które swoją obecnością uświetniły wydarzenie.

Nie jest to zresztą nic dziwnego. Lubaszenko zagrał w dramacie „Dzień listopadowy”, który doczekał się telewizyjnej adaptacji właśnie w ramach TT. Wcielił się w postać Karola, pięćdziesięcioletniego mężczyzny przytłoczonego życiem i pełnego rozczarowań.

Lubaszenko w błyskach fleszy pozował ubrany w granatowe spodnie, pasujący kolorystycznie sweter, a także szarą marynarkę. Wyglądał świetnie.

ARSENAL NADAL WYGRYWA, EFEKTOWNY MECZ REALU

Jan Hofman

Arsenal Londyn odniósł siódme z rzędu zwycięstwo w piłkarskiej Lidze Mistrzów.

Pokonał w Mediolanie Inter Piotra Zielińskiego 3:1. Spotkanie na San Siro zapowiadało się najciekawiej w przedostatniej kolejce fazy ligowej i rzeczywistość nie zabrakło w nim emocji. Dwie bramki dla gości zdobył Brazylijczyk Gabriel Jesus (10 i 31), a trzecią dołożył Szwed Viktor Gyokeres (84). Wcześniej na niecały kwadrans do remisu 1:1 doprowadził reprezentant Chorwacji Petar Sucić (18). Zieliński grał w zespole lidera włoskiej ekstraklasy do 82 minuty.

Arsenal ma 21 punktów i jest pewny co najmniej drugiego, a w praktyce nawet pierwszego miejsca w fazie ligowej.

Real Madryt, w debiucie trenera Alvaro Arbeloi w Lidze Mistrzów, rozbili u siebie AS Monaco 6:1. Dwie bramki zdobył Francuz Kylian Mbappe, który ma w tym sezonie już 11 goli w LM i jest zdecydowanym liderem klasyfikacji strzelców. Od początku kariery zdobył w tych rozgrywkach 66, co da-



Gabriel Jesus

je mu szóste miejsce w klasyfikacji wszech czasów.

Niespodziewane porażki poniosły zespoły Manchesteru City oraz broniącego trofeum Paris Saint-Germain.

Wyniki: Kajrat Ałmaty - Club Brugge 1:4 (0:2), Bodo/Glimt - Manchester City 3:1 (2:0), Real Madryt - AS Monaco 6:1 (2:0), Inter Mediolan - Arsenal Londyn 1:3 (1:2), Villarreal - Ajax Amsterdam 1:2 (0:0), Tottenham Hotspur - Borussia Dortmund 2:0 (2:0), Sporting Lizbona - Paris Saint-Germain 2:1 (0:0), Olympiakos Pireus - Bayer Leverkusen 2:0 (2:0), FC Kopenhaga - Napoli 1:1 (0:1).

Transfery w piłkarskiej ekstraklasie



Mathias Sauer

Jan Hofman

Ofensywny pomocnik Mathias Sauer został piłkarzem wicelidera ekstraklasy Górnika Zabrze.

21-letni Duńczyk dołączył już do drużyny przebywającej na zgrupowaniu w tureckim Belek.

Mający na koncie dwa mecze w duńskiej młodzieżówce (U-20) gracz został przez Zabrze wykupiony z 2-ligowego norweskiego Egersunds. Podpisał z 14-krotnym mistrzem Polski umowę obowiązującą do końca czerwca 2029 roku, z opcją rocznego przedłużenia.

Jest piątym zawodnikiem pozyskanym przez śląski klub w zimowej przerwie.

Do przebywającej na zgrupowaniu w Turcji drużyny Rakowa Częstochowa dołączył defensywny pomocnik. To Nigeryjczyk Abraham Ojo. 19-latek w ubiegłym roku grał w bułgarskim Botewie Płowdiw, w którym odnotował 20 występów. Wcześniej był zawodnikiem rosyjskiego klubu FDC Vista Gelendżyk, który pełni rolę akademii Botewy.

Ojo przechodzi do Rakowa na zasadzie transferu definitywnego i podpisał z częstochowskim klubem kontrakt, który ma obowiązywać do końca 2030 roku.

To drugi zawodnik, który związał się z Rakowem podczas obecnego okna transferowego. W ubiegłym tygodniu „Medalikiem” został słoweński obrońca Mitja Ilenić

Trener już wie, kto będzie liderem Widzewa



Igor Jovičević, trener Widzewa

Działacze Widzewa są tej zimy niezwykle aktywni na rynku transferowym. Do klubu z Al. Piłsudskiego dołączyło już pięciu nowych zawodników.

Jan Hofman

W tym gronie są: bramkarz Bartłomiej Drągowski, pomocnik Lukas Lerager, obrońca Christopher Cheng, pomocnik Osman Bukari i obrońca Carlos Isaac.

W jednym z wywiadów Igor Jovičević, trener piłkarzy Widzewa, wskazał przyszłego lidera swojej drużyny.

- Lukas Lerager praktycznie od pierwszego dnia robi wiele,

aby być liderem tej szatni. Nie potrzebuje czasu na adaptację i wejście do drużyny. To wojownik. Potrafi dyrygować zespołem i pomoże nam również swoim podejściem. Imponuje mi to, jak podchodzi do treningów. Grał na wyższym poziomie niż pozostali zawodnicy i damy mu przestrzeń, aby mógł zaprezentować swoje umiejętności. Rewelacyjnie czyta grę, wie, kiedy przyspieszyć, zatrzymać akcję. Potrafi



Julian Shehu

sfaulować rywala w idealnym momencie. Świetnie rozumie piłkę nożną i bardzo się cieszę, że go mamy.

Piłkarze Widzewa przygotowują się drugiej części ekstraklasowego sezonu podczas na zgrupowania w Turcji. Za łodzianami już dwa spotkania sparingowe.

W pierwszym zremisowali z rumuńską Universitateą Cluj (1:1), a potem wygrali z węgierskim Paksi FC (2:1).

Przed czterokrotnymi mistrzami Polski jeszcze dwa mecze kontrolne.

Łodzianie zagrają dziś z Baniakiem Ostrawa (14. miejsce w czeskiej Chance Lidze) i Zagłębiem Lubin, przedstawicielem naszej elity.

Do Polski widzowiacy wracają 23 stycznia i zaczną przygotowania do pierwszego meczu. 31 stycznia na stadionie przy Al. Piłsudskiego zmierzą się z Jagiellonią Białystok.

Utajniony sparing piłkarzy GKS

Jan Hofman

Piłkarze Arki Gdynia odnieśli dwa zwycięstwa na zakończenie zgrupowania w Turcji.

Beniaminek ekstraklasy pokonał w meczach kontrolnych serbskie drużyny - 4:1 Spartaka Subotica oraz 2:0 FK Radnicki Nisz.

Piłkarze GKS Katowice pokonali 11. zespół serbskiej ekstraklasy FK TSC Backa Topola 2:1 (1:0) w swoim ostatnim sparingu podczas zgrupowania w Turcji.

Bramki dla katowickiej drużyny zdobyli Mateusz Wdowiak (21) i Adrian Błąd (87).

W odróżnieniu od poprzednich spotkań towarzyskich GKS rozegranych tej zimy, starcie w Belek było zamknięte dla widzów i dziennikarzy. Był to zarazem ostatni test śląskiej drużyny przed wznowieniem rywalizacji ligowej.

Przebywająca na zgrupowaniu w Antalyi Korona Kielce zremisowała 0:0 w meczu kontrolnym z Dynamem Kijów. To był trzeci sparing kielczan podczas pobytu w Antalyi.



Piłkarze GKS Katowice w akcji.

Mokrzycki odejdzie do Śląska Wrocław?



Elkaesiak nie miał łatwego życia na boisku



Michał Mokrzycki

To na pewno się są dobre informacje dla sympatyków piłkarskiej drużyny ŁKS, która na zgrupowaniu w Turcji przygotowuje się do drugiej części pierwszoligowego sezonu.

Jan Hofman

W zimowej przerwie łódzki pierwszoligowiec nie przeprowadził jeszcze żadnego transferu, a tu pojawiają się wieści, że wkrótce może odejść kluczowy zawodnik.

Są już wiadomości, że Śląsk Wrocław (siódmy w tabeli, cztery punkty więcej od ŁKS) zimą sprowadzi nowego środkowego pomocnika. Pierwszoligowiec zamierza wykupić Mi-

chała Mokrzyckiego z ŁKS Łódź.

Działacze drużyny ze stolicy Dolnego Śląska nie zamierzają czekać do końca tego sezonu, kiedy to umowa pomocnika wygaśnie. Chcą go mieć w Śląsku już teraz.

Mokrzyckiego zabrakło w składzie łodzian podczas ostatniego, wygranego 3:0, sparingu z węgierskim zespołem Aqvital FC Csákvár. Jeśli dojdzie do transferu pomocnika ŁKS, to bez wątpienia, choć

w ostatnim czasie 28-letni piłkarz nie zachwycał dyspozycją (podobnie jak cały zespół), to jednak jakość drugiej linii drużyny z Al. Unii znacznie się obniży.

Skąd pieniądze w Śląsku? Budżet zeszłorocznego spadkowicza ekstraklasy ma się wkrótce powiększyć 30 milionów złotych na zimowe wzmocnienia. Takie rozwiązanie ma znacznie podnieść szanse zespołu na ekspresowy powrót do elity. W ostatnim

czasie zespół z Wrocławia miał spore kłopoty. Proces prywatyzacji został przerwany, przez co klub popadł w problemy finansowe. Pieniądze mają popłynąć z kasy miasta.

Wróćmy jednak do ŁKS. Podopieczni trenera Grzegorza Szoki do pierwszoligowych rozgrywek przygotowują się podczas zgrupowanie w Side.

W piątek, przed powrotem do kraju, elkaesiacy zmierzają się jeszcze z FC Vushtrria z Kosowa.

AUSTRALIAN OPEN. KONIEC MARZEŃ LINDY, KASI I KAMILA

Jan Hofman

Magda Linette wygrała 6:3, 6:3 z amerykańską tenisistką Ann Li i awansowała do trzeciej rundy wielkoszlemowego Australian Open w Melbourne. Spotkanie trwało godzinę i 46 minut.

Linda Klimovicova przegrała z rozstawioną z numerem 12. ukraińską tenisistką Eliną Switoliną 5:7, 1:6 w II rundzie. Turniej w Melbourne był wielkoszlemowym debiutem 21-letniej reprezentantki Polski. Spotkanie trwało 75 minut.

Odpadł też Kamil Majchrzak. 30-letni Piotrkowianin przegrał z węgierskim tenisistą Fabianem Marozsanem 3:6, 4:6, 6:7 (5-7). W światowym rankingu Majchrzak zajmuje 59. miejsce, a Marozsan jest 47. tenisistą globu.

Katarzyna Piter i indonezyjska tenisistka Janice Tjen odpadły w pierwszej rundzie. Wczoraj przegrały z reprezentującymi Australię Darią Kasatkina i Ariną Rodionową 6:1, 4:6, 4:6.

Rozstawiona z numerem trzecim Coco Gauff awansowała do trzeciej rundy. Amerykanka wygrała w środę z Serb-



Linda Klimovicova

ką Olgą Danilović 6:2, 6:2. Spotkanie trwało godzinę i 17 minut. Z kolei Aryna Sabalenka pewnie pokonała Chinę Zhuoxuan Bai 6:3, 6:1. Spotkanie trwało godzinę i 12 minut.

Hiszpan Carlos Alcaraz awansował do III rundy. Lider rankingu tenisistów pokonał Niemca Yannicka Hanfmann 7:6 (7-4), 6:3, 6:2.

Spotkanie trwało dwie godziny i 44 minuty.

Alcaraz ma na koncie sześć wielkoszlemowych tytułów - po dwa w Wimbledonie, French Open i US Open. W AO nigdy jednak nie przebrnął ćwierćfinału.

Wokół piłki



Fragment meczu Udinese - Inter Mediolan

Jan Hofman

Piłkarz Udinese Jakub Piotrowski, który w sobotę doznał kontuzji kolana, będzie pauzował około czterech tygodni.

28-letni pomocnik urazu nabił się w spotkaniu włoskiej ekstraklasy z Interem Mediolan (0:1).

Z komunikatu na oficjalnej stronie internetowej Udinese wynika, że Piotrowski doznał skrzywienia prawego kolana.

„Piłkarz rozpoczął już rehabilitację i może wrócić do gry w ciągu około czterech tygodni” - dodano. Pod koniec pierwszej połowy meczu w Udine Polak walczył o piłkę z Brazylijczykiem Luisem Henrique. W wyniku starcia przewrócił się i z powodu bólu kolana nie mógł kontynuować zawodów.

W zespole rywali do 88 minuty grał Piotr Zieliński. Inter prowadzi w tabeli Serie A z 49 punktami po 21 kolejkach, a Udinese ma 26 i zajmuje 10. miejsce.

● Bostjan Cesar został selekcjonerem piłkarskiej reprezentacji Słowenii. Jako zawodnik rozegrał w niej 102 spotkania, co do tej pory jest rekordem tego państwa.

Cesar był częścią drużyny narodowej, która w 2010 roku grała w mistrzostwach świata. Był to jeden z dwóch jej występów w mundialu (nie licząc czasów, gdy Słowenia była częścią Jugosławii). Większość kariery klubowej spędził w Chievo Verona, ale grał też w Chorwacji, we Francji (Olympique Marsylia i Grenoble) oraz w Anglii (West Bromwich Albion).

Wiadomości sportowe w skrócie

Jan Hofman

Polska przegrała z Włochami 28:29 (13:15) w Kristianstad w swoim ostatnim meczu pierwszej rundy mistrzostw Europy piłkarzy ręcznych.

Oba zespoły wcześniej straciły szansę na awans. Polacy zajęli w grupie 4. miejsce, co oznacza rozpoczęcie prekwifikacji do mistrzostw świata 2027 od 3. rundy dwumeczem z Łotwą.

● W minionej serii rozgrywek NHL najwięcej goli zobaczyli kibice w Dallas, gdzie Stars wygra-

li z Boston Bruins 6:2, a w Nashville, miejscowi Predators przegrali z Buffalo Sabres 3:5.

● Koszykarze San Antonio Spurs przegrali na wyjeździe z Houston Rockets 106:111 w meczu ligi NBA. Wiceliderzy Konferencji Zachodniej doznali 14. porażki. W zespole gospodarzy cały mecz na ławce rezerwowych przesiadział 22-letni reprezentant Polski Jeremy Sochan. Spotkanie rozpoczęło się z 22-minutowym opóźnieniem po tym, jak podczas rozgrzewki jeden z zawodników wygiął obręcz i konieczna była jej wymiana.



Tomasz Gębała próbuje powstrzymać Włocha Simone Mengona.

Czwartek

Wschód słońca
7.34

Zachód słońca
16.13

Długość dnia
8 godz. 2 min.

Krótszy od najdłuższego o 8 godz. i 2 min.
i dłuższy od najkrótszego o 51 minut.

21

stycznia 2026

DZIS IMIENINY OBCHODZĄ
Anastazy, Wincenty, Dominik,
Laura, Mateusz, Sulisław, Uriel

HOROSKOP

Baran

(21.03-19.04) Energia będzie sprzyjać Twojemu działaniu. Wykorzystaj entuzjazm, by zaangażować się w projekty zawodowe.

Byk

(20.04-22.05) Skoncentruj się na zadaniach wymagających dokładności. Mimo że może Cię kusić myślenie o niebieskich migdałach.

Bliznięta

(23.05-21.06) Bądź otwarty na współpracę i gotów do dzielenia się pomysłami. Możesz odkryć nowe perspektywy.

Rak

(22.06-22.07) Dzień może przynieść pewne wyzwania, ale Twoje intuicyjne podejście pomoże Ci przewyciężyć trudności.

Lew

(23.07-23.08) Twoja pewność siebie może przynieść pozytywne rezultaty. Jednak bądź ostrożny, aby nie być zbyt dominujący.

Panna

(24.08-22.09) Skup się na detalach i dokładności. Twoje umiejętności mogą być kluczowe dla rozwiązania trudnych zagadnień.

Waga

(23.09-22.10) Staraj się rozwiązywać konflikty w sposób dyplomatyczny i bądź gotów do współpracy. Stawiaj na równowagę.

Skorpion

(23.10-21.11) Skup się na istotnych celach i nie bój się podejmować wyzwań. Jednak bądź ostrożny, aby nie być zbyt nieustępliwym.

Strzelec

(22.11-21.12) Skorzystaj z tego pozytywnego podejścia, aby motywować zarówno siebie, jak i innych do osiągnięcia celów. Ale realnych.

Koziorożec

(22.12-19.01) Twój umysł może pomóc w efektywnym zarządzaniu obowiązkami. Nie bój się delegować odpowiedzialności.

Wodnik

(20.01-18.02) Poszukaj nowatorskich rozwiązań i podejź do zadań w oryginalny sposób. Bądź gotów dzielić się pomysłami z innymi.

Ryby

(19.02-20.03) Twoja wrażliwość może być atutem w relacjach zawodowych. Bądź gotów na empatię i zrozumienie potrzeb innych.

PIOTR POLK

Aktor kończy dzisiaj 64. lata, a 58 aktorka Violetta Arlak.
W 1506 r. w Rzymie powstała papieska Gwardia Szwajcarska.
W 1863 r. wybuchło powstanie styczniowe.
W 1972 r. otwarto Muzeum Uniwersytetu Medycznego w Łodzi.



FOT. AKPA

POGODA

Dzisiaj w Łodzi

maks. **-3°C**
min. **-9°C**



Jutro

maks. **-2°C**
min. **-5°C**



Sobota

maks. **-1°C**
min. **-3°C**



Niedziela

maks. **0°C**
min. **-4°C**



Poniedziałek

maks. **-1°C**
min. **-8°C**



ZDJĘCIE DNIA



FOT. GRZEGORZ GALASINSKI

Pięć dni po uchale rady miejskiej zaczęła się budowa apartamentowców przy Górniaku.

FELIETONIK

DLACZEGO ŁODZIANIE SAMI SIĘ DEGRADUJĄ?

Nie przestaje mnie zadziwiać to, że są ludzie, którzy obelgi kierowane pod ich adresem, noszą naszym sztandar i powód do dumy. Tak niestety jest i w Łodzi. Bo niestety wciąż w miejscach, gdzie można kupić pamiątki z Łodzi, sprzedaje się gadżety z napisem „Menel/ka z miasta Łodzi”. Jest to nawiązanie do zdania wypowiedzianego przez aktora Bogusława Lindę: „Łódź to miasto

meneli”. Po tych słowach nawet łódzki magistrat obraził się na znanego aktora, po czym... zamówił koszulki z motywem menela. Co prawda żaden z prominentnych łódzkich polityków w takowej koszulce szczęśliwie nigdzie nie wystąpił, ale hasło „menel z Łodzi” zaczęło żyć własnym życiem - w odezwaniu od słów aktora. Tyle, że to spory wizerunkowy kłopot dla miasta, które tolerują sprzedaż takich „menelowych” gadżetów we własnym Centrum Informacji Turystycznej działa

na szkodę Łodzi, bo to przecież obniżenie jej prestiżu i utrwalanie jej wizerunku jako miasta ludzi ubogich, będących na pograniczu prawa i nie dbających o higienę - po prostu meneli. Ja osobiście wolałbym już zwrotne hasło „Inteligent z Łodzi” i obrazek, na którym Linda siedzi na murku z butelką piwa, czyta „Express Ilustrowany” i zagryza żulikiem. Bo wolę Lindę z żulikiem niż Mia100 Menele. Ina taką promocję niech magistrat znajdzie kasę.

Jan Malarz

KRZYŻÓWKA

Poziomo:

- 1) latość w rodzinie,
- 6) nabój do straszaka,
- 10) tłuszcz wytłaczany z południowych owoców,
- 11) jeden z uczniów Jezusa,
- 12) kubek lub talerz w zastawie stołowej,
- 13) twórcza wena,
- 16) nie lubi zimna,
- 19) mimika twarzy, gesty czynione rękami,
- 24) sprzęt na planie filmowym,
- 25) drzewo dla letniego wczasowicza,
- 27) ma mleko pod nosem,
- 28) kształt sprężyny,
- 29) wyspa na Wiśle,
- 31) Apoloniusz, były trener Adama Małysza,
- 33) Pilica dla Wisły,
- 34) karacena dla Zawiszy Czarnego,
- 36) robocza u dyrektora fabryki,
- 37) kubeł na wodę,
- 38) „... w wielkim mieście”, popularny serial,
- 39) miejski łobuziak,
- 40) odpustowy stragan.

Pionowo:

- 1) słona oznaka smutku,
- 2) zdobyta przy pomocy drewnianego konia,
- 3) model Daewoo,
- 4) osłona felgi samochodowej,
- 5) lekka, zwiewna tkanina na woalki,
- 6) punkt wymiany walut,
- 7) miejsce na termometr mierzący gorączkę,

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			



- 8) do pomieszczenia komuś,
- 9) serdeczny przyjaciel Shrekka,
- 14) rzadki kuzyn żyrafy,
- 15) w parze z alfą,
- 17) nie grzeszy czystością,
- 18) łagodzi wstrząsy samochodu,
- 20) w ręce bogini Temidy,
- 21) pojęcie z analizy matematycznej,
- 22) obszar wodny,

- 23) ojczyzna Arnolda Schwarzeneggera,
- 26) James Bond lub Hans Kloss,
- 29) wyróżnia się prostackim zachowaniem,
- 30) siekierka strażaka,
- 31) sznurowany but z cholewką,
- 32) Dominikański w Gdańsku,
- 35) namiot na mongolskim stepie.

PRZYŚŁOWIE NA DZIŚ:

"KIEDY WINCENTY POSYPİE PIERZE TO NIE USTANIE AZ DO GROMNICZNEJ (02.02) W PIERWSZE PACIERZE"

DZIS JEST ŚWIĘTO:

DZIEŃ OSTREGO SOSU