Ei Znamy się z Łodzi

16.10.2026

expressilustrowany.pl

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

PIĄTEK, 16 PAŹDZIERNIKA 2026
Nr 241 (29 461)
cena 5,90 zł
(w tym 8% VAT)

EXPRESS ilustrowany

DZIAŁKOWIEC JAKICH MAŁO

Ryszard Tomicki w ROD „Księży Młyn" tak dba o swoje kwiaty, warzywa i owoce, że osiągają wyjątkowe rozmiary

● Str. 8

FOT. BARTOSZ KSIĘŻAK

magazyn

Przed 1 listopada

Jak samemu zrobić ładną (i tanią) wiązankę na grób

● Str. 6

FOT. HUBERT KUBIAK

Trzy kominy EC2

Będą zburzone w przyszłym tygodniu!

● Str. 4

9 770137 909057 42

● Krzyżówka ● Codzienny horoskop ● Plotki, celebryci ● Miejskie sprawy ● Regionalne problemy

DYŻUR Dziś redaktor Emilia Kutlu czeka na Państwa sygnały pod numerem telefonu 502 499 102.

REKLAMA 0011584361

35 LAT HISTORII
JEDNEJ Z NAJSTARSZYCH NIEPUBLICZNYCH UCZELNI W POLSCE

1991 Sądecko-Podhalańska Szkoła Biznesu
1992 WYŻSZA SZKOŁA BIZNESU NATIONAL-LOUIS UNIVERSITY
2026 Akademia WSB-NLU

eprasa.pl b885599533

WAŻNE TELEFONY

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

EXPRESS ILUSTROWANY

Redaktor naczelny
Marek Krzciuk
Z-ca redaktora naczelnego
Tomasz Jabłoński
Wydawcy
Wojciech Dłubakowski,
Mirosław Malinowski,
Sławomir Sowa,
Patrycja Zemła

www.expressilustrowany.pl

Polska Press
Makroregion Śląsk, Łódź
Redakcja ul. ks. I. Skorupki 17/19,
90-532 Łódź
tel. 42 66 59 300
express@express.lodz.pl
Prezes Makroregionu
Aneta Sarga-Burtan
Dyrektor reklamy
Anna Gałuszka
Biuro reklamy oddziału
tel. 502499257
Druk
Drukarnia ZPR Media S.A.,
04-190 Warszawa,
ul. Jubilerska 10

POLSKA PRESS GRUPA

Wydawca Polska Press Sp. z o.o.
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
Prezes Zarządu Polska Press Grupy
Robert Feluś
Redaktor naczelny Polska Press Grupy
Marek Twaróg
Projekt graficzny, dyrektor artystyczny PPG
Tomasz Bocheński
Dyrektor kolportażu PPG Tomasz Osoliński
Biuro Konsumenta PPG
biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

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

EXPRESSOWO

Łódzkie. Biedronka wycofuje artykuły na Halloween

Portugalska sieć sklepów Biedronka podjęła nagłą decyzję o wycofaniu asortymentu halloweenowego ze wszystkich sklepów. Jak tłumaczy dyrekcja, powodem są „ostatnie wydarzenia" w szkołach oraz troska o dobro dzieci i młodzieży. Halloweenowe gadżety i „straszne" artykuły (lampiony, maski, dekoracje oraz elementy strojów i gotowe kostiumy dla dzieci i dorosłych) są dostępne w innych popularnych sieciach handlowych. **DŚ**

Pow. sieradzki. 17-latek kierował autem bez opiekuna, dlatego stracił prawo jazdy

To pierwszy taki przypadek w woj. łódzkim od wprowadzenia nowych przepisów. 17-letni mieszkaniec pow. sieradzkiego, który prawo jazdy kat. B zdobył dwa miesiące temu, wsiadł za kierownicę mercedesa bez wymaganego opiekuna. Został zatrzymany przez policjantów drogówki po zgłoszeniu od mieszkańca. Doszło do tego we Wróblewie. Chłopak był trzeźwy i miał ważne uprawnienia, ale jako kierowca poniżej 18. roku życia przez pierwsze sześć miesięcy od uzyskania prawa jazdy powinien podróżować z doświadczonym opiekunem siedzącym obok. W podróż wybrał się samotnie. 17-latek przyznał, że znał przepisy, ale mimo to postanowił samodzielnie wyjechać na drogę. Policjanci zatrzymali mu prawo jazdy, a auto przekazali rodzinie. Teraz o jego losie zdecyduje sąd. **WW**

Temperatura w Łodzi
dzień 15 °C
noc 8 °C

Pogoda dla Łodzi na trzy dni

Sobota
dzień 14 °C
noc 5 °C

Niedziela
dzień 13 °C
noc 10 °C

Poniedziałek
dzień 10 °C
noc 3 °C

Warunki biometeo

KORZYSTNE

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Express Ilustrowany"

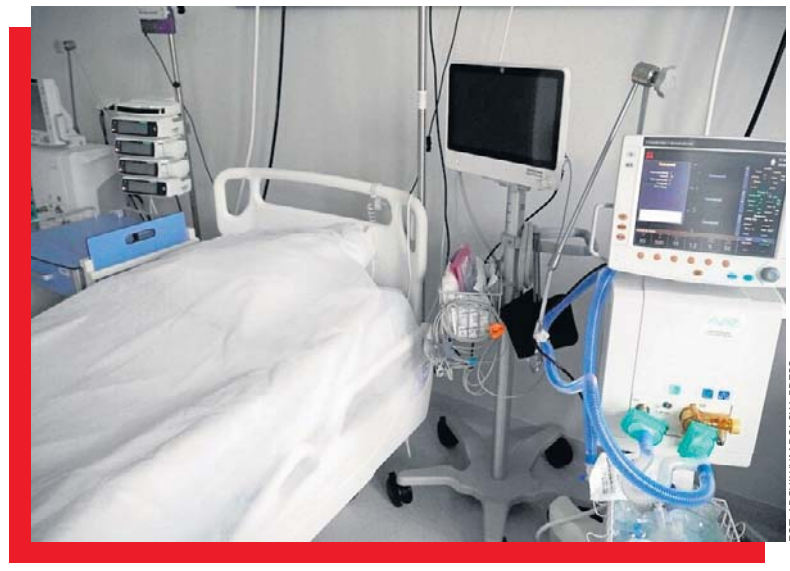
tel. 42 715 80 68
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.expressilustrowany.pl

REKLAMA 0011496686

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

Cud w szpitalu CKD. Pacjent, który zjadł muchomora, potrzebował przeszczepu wątroby. Dawca znalazł się za ścianą

O niebywałym szczęściu w nieszczęściu może mówić 41-latek, który najadał się muchomorów sromotnikowych. W ciężkim stanie trafił do szpitala CKD przy ul. Pomorskiej 251. Jego wątroba była tak uszkodzona, że dla jedynym dla niego ratunkiem był przeszczep wątroby. W Polsce we wrześniu na liście oczekujących na przeszczep nerek było w tym czasie ok. 240 chorych. Nie wszyscy chorzy mają szansę, by otrzymać narząd od dawcy. Tymczasem dla 41-latka dawca się znalazł – i to w ... sąsiedniej sali.



FOT. ARCHIWUM POLSKA PRESS

Dawcą dla chorego z nieodwracalnie uszkodzoną wątrobą został pacjent szpitala CKD, u którego nastąpiła śmierć mózgu.

URATOWAŁ ŻYCIE CZTEREM PACJENTOM

41-letni chory z Łódzkiego trafił do Pododdziału Ostrych Zatruć CKD po zjedzeniu muchomorów sromotnikowych. Zawarte w tym grzybie matoksyny i fallotoksyny doprowadziły do nieodwracalnego uszkodzenia komórek wątroby. Pacjenta mógł uratować tylko przeszczep wątroby.

W Polsce czeka na to blisko 240 chorych. Głównym problemem hamującym transplantacje jest brak dawców.

- Dawcą dla chorego z nieodwracalnie uszkodzoną wątrobą został pacjent z naszego szpitala, u którego stwierdziliśmy śmierć mózgu - informuje prof. Waldemar Machała, szef Kliniki Anestezjologii i Intensywnej Terapii z Pododdziałem Ostrych Zatruć w Centralnym Szpitalu Klinicznym Uniwersytetu Medycznego w Łodzi. - Chory, który zmarł w naszym szpitalu, został dawcą wielonarządowym - pobranego od niego narządy do przeszczepu uratowały życie czterech chorych.

W Łodzi nie przeszczepia się wątroby. Najbliższa klinika znajdująca się transplantacjami tego narządu znajduje się w Warszawie. 41-latek na przeszczep pojechał do szpitala przy ul. Banacha.

W Polsce w tym roku przeszczep wątroby miało 502 chorych. Od stycznia do września kliniki wykonywały od 49 do 64 transplantacji w miesiącu. W tym roku lekarze w polskich szpitalach przeszczepili blisko 1721 narządów.

JEDEN PRZESZCZEP - DWA NARZĄDY

Najwięcej przeszczepiono nerek, 929, wątroby - 502 i serc - 127. Najmniej było równoczesnych przeszczepów dwóch narządów. Tylko jeden pacjent dostał równocześnie nerkę i serce. Również tylko raz w tym roku przeszczepiono jednocześnie nerki i płuco oraz nerki i wątrobę.

Najwięcej przeszczepów w tym roku wykonano w sierpniu. Nowe narządy otrzymało 237 pacjentów.

FOT. WIKIMEDIA

Trujący muchomor sromotnikowy jest gatunkiem pospolicie rosnącym w naszych lasach.

W Polsce w tym roku przeszczepiono także 37 nerek od dawców żywych i 20 płatów wątroby od dawców żywych. Natomiast 1246 oczekujących na przeszczep tkanek oka dostało rogówkę.

LILIANA BOGUSIAK-JÓŹWIAK

eprasa.pl b885599533

MATERIAŁ INFORMACYJNY OK OPERATOR KAUCYJNY 0011587709

„System działa, ale to dopiero pierwszy etap". Rok systemu kaucyjnego w Polsce

O pierwszym roku funkcjonowania systemu kaucyjnego w Polsce, jego dotychczasowych efektach, największych wyzwaniach oraz zmianach, które są niezbędne do usprawnienia jego działania, rozmawiamy z Tomaszem Suligowskim, prezesem OK Operator Kaucyjny.

Minął już rok od wprowadzenia systemu kaucyjnego w Polsce. Po co nam system kaucyjny?

Podstawowym celem systemu kaucyjnego jest zabezpieczenie dostępu do surowców i wykorzystanie ich ponownie w gospodarce. Chodzi o to, żeby opakowania nie stawały się odpadem, lecz wracały do obiegu jako wartościowy materiał. W tym scenariuszu z butelki powstaje kolejna butelka, a z puszki kolejna puszka.

To kwestia nie tylko ekologii, ale również bezpieczeństwa surowcowego i konkurencyjności polskiej gospodarki. Dobrej jakości surowiec z recyklingu może ponownie wykorzystywać krajowy przemysł, ograniczając zapotrzebowanie na surowce pierwotne i zależność od dostaw zewnętrznych.

Czystsze otoczenie i mniejsza liczba opakowań porzucanych w przestrzeni publicznej są oczywiście ważnymi efektami systemu. Nie powinny jednak przesłaniać jego podstawowego zadania: skutecznego odzyskiwania surowców i zamykania ich obiegu.

Jak ocenia Pan ten okres? Czy system spełnił pokładane w nim oczekiwania?

Z perspektywy konsumenta system działa, a Polacy coraz lepiej odnajdują się w nowych zasadach. Na początku zdarzało się, że butelkomaty odrzucały opakowania, które nie były jeszcze objęte systemem albo nie zostały prawidłowo zarejestrowane przez producenta w bazie produktów kaucyjnych. Problemem bywała również organizacja opróżniania urządzeń. To typowe wyzwania przy uruchamianiu tak złożonego przedsięwzięcia, wymagającego jednoczesnego działania wielu uczestników systemu kaucyjnego.

Nie oznacza to jednak, że możemy już uznać cały projekt za zakończony sukcesem. Sprawny zwrot opakowania to dopiero pierwszy etap. Najważniejsze jest, jaka część zebranego materiału rzeczywiście trafia do recyklingu i wraca do produkcji nowych opakowań. Ostatecznym miernikiem skuteczności systemu powinno być więc nie tylko to, ile opakowań zebraliśmy, ale przede wszystkim to, co stało się z odzyskanym surowcem, czy został zawrócony w obiegu zamkniętym. Musimy mieć wiarygodne dane o tym, ile materiału przekazano do recyklingu, jaka część wróciła do produkcji nowych opakowań. Dopiero takie podejście pozwala rzetelnie ocenić efektywność systemu.

My jako OK Operator prezentujemy nasze dane, zebraliśmy ponad 1,4 miliarda opakowań, co przekłada się na ponad 30 tysięcy ton materiału przekazanego do recyklingu. To najbardziej skuteczny recykling, bo już u źródła udaje nam się odpowiednio posortować materiał i oddzielić PET od puszek. A w ponad 20 sortowniach, z którymi współpracujemy w Polsce, sortujemy materiał na kolory. Jak wygląda sytuacja w przypadku innych operatorów, tych informacji nie mamy. Pytanie, czy ma MKiŚ.

System z perspektywy konsumenta działa, ale co wciąż wymaga poprawy? Jakie są obecnie największe wyzwania? Co nie działa?

Największym wyzwaniem jest dziś przejście od etapu sprawnej zbiórki do etapu pełnej koordynacji i przejrzystego rozliczania całego systemu. Polska przyjęła model wielooperatorski, w którym działa kilku niezależnych operatorów. Taki model daje możliwość konkurencji i optymalizacji kosztów, ale wymaga również wspólnych reguł współpracy.

Po roku działania systemu widzę wiele luk w ustawie. Kluczowym problemem w obecnych przepisach pozostaje brak precyzyjnej definicji tzw. clearing fee, czyli opłaty rozliczeniowej między operatorami za zbiórkę opakowań innych producentów. Ta kwestia nie jest ostatecznie rozstrzygnięta, co prowadzi do sporów. Nie ma też jasnego stanowiska ministerstwa.

Kolejna sprawa to kwestia nieodebranej kaucji. To jeden z najbardziej zapalnych punktów całego systemu, szczególnie w kontekście finansów. W obrocie sześciu działających operatorów znajduje się ok. 5 mld zł depozytu konsumenckiego. W ustawie brakuje pełnej definicji i sposobu postępowania z niezwróconą kaucją, która powinna być przeznaczana na rozwój systemu, a nie stanowić własność operatora czy producenta. Ustawa nie interpretuje tego jednoznacznie.

Nie istnieje obecnie żadna państwowa, ustawowa instytucja kontrolna, która monitorowałaby przepływy finansowe i materiałowe oraz weryfikowała realny poziom recyklingu w całym kraju.

Rozwiązaniem, które może uporządkować te kwestie, jest powołanie niezależnej instytucji parasolowej z udziałem przedstawicieli branży i regulatora, która koordynowałaby wspólne standardy, wymianę danych i zasady rozliczeń.

Potrzebujemy doprecyzowania przepisów, dialogu z administracją i regularnego analizowania danych. Chodzi o to, aby poprawiać działanie systemu tam, gdzie praktyka ujawniła niedoskonałości.

Czy wypracowane przez nas rozwiązania mogą stać się przykładem dla innych krajów?

Tak, pod warunkiem, że będziemy potrafili pokazać nie tylko skalę zbiórki, ale również efektywność kosztową i rzeczywiste rezultaty recyklingu.

Chciałbym, żeby Polska była przykładem nie tylko tego, jak szybko uruchomić system kaucyjny, ale przede wszystkim tego, jak stworzyć efektywny mechanizm zamkniętego obiegu opakowań, który łączy korzyści środowiskowe z bezpieczeństwem surowcowym i racjonalnymi kosztami dla przedsiębiorców.

eprasa.pl b885599533

WSZYSTKO JEST JUŻ GOTOWE, OPERACJĘ PRZEPROWADZI WYSPECJALIZOWANA FIRMA

Zburzą kominy EC2

Krajobraz miasta

Kominy elektrociepłowni EC2 mają zostać wyburzone już za kilka dni. Trwają skomplikowane przygotowania do operacji, mieszkańcy pobliskich kamienic i bloków obawiają się hałasu i pyłu.

MATYLDA WITKOWSKA

W przyszłym tygodniu mają być zburzone trzy kominy dawnej elektrociepłowni EC2 u zbiegu al. Politechniki i ul. Wróblewskiego. Przygotowania do likwidacji wysokich na 120-160 m kominów są już na ostatniej prostej.

W tym tygodniu rozpoczęła się inwentaryzacja sąsiednich nieruchomości mająca ocenić ich stan przed operacją wyburzania kominów. Do mieszkańców miejskiej kamienicy przy ul. Różanej 12 pracownicy zajrzeli w czwartek, będą też jutro (15 i 17 października). Podobna inwentaryzacja prowadzona będzie po zakończeniu prac wyburzeniowych. To standardowa procedura – ma udokumentować stan budynków na wypadek roszczeń.

Takie informacje zaniepokoiły jednak mieszkańców.

- Nikt nas nie poinformował, co będzie się działo, nie wiemy, czego się spodziewać - mówi lokatorka ze znajdującego się po drugiej stronie ul. Wróblewskiego osiedla Nowa Przędzalnia.

- Mój kot nawet na dźwięk petardy wpada w panikę, nie wiem, co będzie, jak usłyszy huk materiałów wybuchowych. Chciałabym wywieźć go na czas prac do mamy na wieś, ale nie wiem, czy jeszcze zdążę - denerwuje się lokatorka.

Inwestor nie informuje o planowanym terminie wyburzenia. Zapewnia jednak, że mieszkańcy dowiedzą się wszystkiego przed rozpoczęciem operacji.

- Ze względów bezpieczeństwa dokładny termin wyburzenia nie będzie ogłaszany publicznie. Nie oznacza to jednak, że mieszkańcy pozostaną bez informacji – będą one przekazywane bezpośrednio osobom, których mogą dotyczyć zalecenia związane z prowadzonymi pracami - odpowiada na pytania „Expressu Ilustrowanego" Sebastian Makówka, dyrektor ds. marketingu firmy JHM Development, właściciela działki z EC2. – Przed rozpoczęciem rozbiórki przedstawiciele wykonawcy skontaktują się indywidualnie z mieszkańcami budynków znajdujących się w obszarze potencjalnego oddziaływania prac. Przekażą im niezbędne informacje oraz zalecenia dotyczące bezpieczeństwa - dodaje.

FOT. GRZEGORZ GAŁASIŃSKI

Kompleks EC2 dostarczał ciepło mieszkańcom południowej i zachodniej Łodzi w latach 1957–2015.

Z naszych informacji wynika, że służby są w gotowości na pierwszą połowę przyszłego tygodnia. Inwestor ma wszystkie zgody, o planowanych pracach poinformowana została już straż pożarna, magistrat i nadzór budowlany.

- Wyślemy na miejsce naszego inspektora - zapowiada Bohdan Wielanek, powiatowy inspektor nadzoru budowlanego w Łodzi. Podkreśla jednak, że za bezpieczne przeprowadzenie wyburzenia odpowiada inwestor i wykonawca prac.

Sebastian Makówka uspokaja mieszkańców: - Rozbiórkę kominów na terenie dawnej elektrociepłowni EC2 będzie prowadzić wyspecjalizowana firma, dysponująca doświadczeniem i zapleczem technicznym do realizacji takich prac.

Kominy mają przewrócić się w kierunku zachodnim, a ich pozostałości spadną na niezabudowany teren EC2. Kominy są częścią pochodzącego z przełomu lat 50. i 60. kompleksu elektrociepłowni. Zakład działał do 2009 r., gdy został wyłączony z eksploatacji. Ze względu na zły stan techniczny trzy kominy oraz dwie duże chłodnie kominowe muszą być rozebrane. Zostaną natomiast budynki objęte ochroną konserwatorską, w tym główna hala maszynowni i portiernia. W przyszłości teren ma mieć nowe funkcje, jednak szczegółowych planów jeszcze nie ma.

Ostatni raz tego typu prace prowadzono w Łodzi w 2015 r., wyburzano wtedy komin Zakładu Energetyki Cieplnej „Ustronna" przy skrzyżowaniu trasy Górnej i ul. Demokratycznej. Zatrzymano wtedy ruch na ulicy i wyznaczono strefę bezpieczeństwa 200 m. Widowiskowa akcja przyciągnęła kilkudziesięciu gapiów, nie wszyscy trzymali się wyznaczonej na 200 m strefy buforowej, kilkukrotnie musiała interweniować policja. Były syreny ostrzegawcze, a potem kilka wybuchów. Wszystko odbyło się bezpiecznie, choć komin spadł nieco inaczej niż planowano, a kawałki gruzu spadły na przystanek autobusowy.

REKLAMA 0011598352

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny
im. Janusza Korczaka w Słupsku Sp. z o.o.

Podmiot Leczniczy Samorządu Województwa Pomorskiego

ogłasza
wszczęcie postępowań kwalifikacyjnych na stanowiska:

Dyrektora ds. Lecznictwa

oraz

Lekarza z jednoczesnym pełnieniem funkcji Koordynatora Szpitalnego Oddziału Ratunkowego

Składanie ofert w obydwu konkursach:
do dnia 23.10.2026 r. do godz. 15.00.

Szczegółowe informacje na stronie www.szpital.slupsk.pl

REKLAMA 0111562220

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

Powierzchnia użytkowa budynku – 3202,80 m², powierzchnia gruntu – 0,8701 ha.
Tel. kontaktowy 603 920 399

AUTOPROMOCJA
WEEKEND TUŻ TUŻ
wydanie z Magazynem
EXPRESS Ilustrowany

eprasa.pl b885599533

MATERIAŁ INFORMACYJNY URZĘDU MARSZAŁKOWSKIEGO WOJEWÓDZTWA ŁÓDZKIEGO
0011591176

Łódzkie wspiera rozwój firm!

Ruszył nabór na inwestycje w badania i rozwój

Nowy produkt często zaczyna się od pomysłu albo pytania: „czy da się zrobić to lepiej?”. Później przychodzi czas na testy, kolejne próby i sprawdzanie różnych rozwiązań. Aby jednak prowadzić takie prace na większą skalę, przedsiębiorstwo potrzebuje odpowiedniego zaplecza: specjalistycznego sprzętu, aparatury, oprogramowania czy przestrzeni do badań. Firmy z województwa łódzkiego, które chcą stworzyć lub rozwinąć własną infrastrukturę badawczo-rozwojową, mogą ubiegać się o wsparcie w ramach naboru „Inwestycje przedsiębiorstw w badania i innowacje”. Na dofinansowanie projektów przeznaczono ponad 9,3 mln zł.

Od pomysłu do własnego zaplecza badawczego

W ramach naboru możliwe jest finansowanie inwestycji służących stworzeniu lub unowocześnieniu infrastruktury badawczo-rozwojowej. Może to obejmować m.in. budowę, przebudowę, rozbudowę lub modernizację takiego zaplecza.

Projekt może więc dotyczyć zakupu specjalistycznych urządzeń badawczych, wyposażenia laboratoriów, komputerów oraz oprogramowania potrzebnego do prowadzenia prac badawczo-rozwojowych. Jednak nowa aparatura sama w sobie nie jest jeszcze innowacją. Najważniejsze jest to, do czego przedsiębiorstwo zamierza ją wykorzystać. Dlatego przy ocenie projektów znaczenie będzie mieć cel całego przedsięwzięcia: jego wykonalność, sposób wykorzystania infrastruktury oraz rzeczywisty związek z działalnością badawczo-rozwojową.

Zasady naboru

Nabór jest skierowany do mikro, małych i średnich przedsiębiorstw, a poziom wsparcia finansowego zależy od ich wielkości. Dofinansowanie może wynieść do 60% kosztów kwalifikowanych, maksymalnie do 1 mln zł. Wnioski można składać do 30 października 2026 roku, dokumenty przyjmowane są wyłącznie elektronicznie, za pośrednictwem aplikacji WOD2021.

Szczegółowy regulamin, kryteria wyboru projektów oraz dokumenty potrzebne do przygotowania wniosku są dostępne na stronie:

funduszeUE.lodzkie.pl

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

Fundusze Europejskie dla Łódzkiego

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

eprasa.pl b885599533

PRZED 1 LISTOPADA

Wystarczy 40 złotych i 5 minut pracy

Florystka Aneta Zduńczyk pokazuje, jak przygotować efektowną kompozycję na grób bez wydawania setek złotych. Proponuje, by wykonać ją z dyni, wrzosów, liści, bluszczu i hortensji, które jeszcze kwitną na działkach. Przygotowanie kompozycji z tych naturalnych elementów zajęło pani Anecie zaledwie 5 minut.

FOT. HUBERT KUBIAK

– To kompozycja niskobudżetowa, do której możemy wkomponować liście znalezione na spacerze i rajskie jabłuszka z ogródka – mówi Aneta Zduńczyk.

LILIANA BOGUSIAK-JÓŹWIAK, DARIUSZ ŚMIGIELSKI

– Jest to kompozycja niskobudżetowa, do której możemy wkomponować liście znalezione na spacerze i rajskie jabłuszka z ogródka – mówi „Expressowi Ilustrowanemu" Aneta Zduńczyk. – Jest prosta do wykonania i bardzo efektowna!

Łódzka wykorzystała: dynię, doniczkę wrzosu, suszone trawy, liście i rajskie jabłuszka, a także gałązki bluszczu z doniczki na parapecie w domu. Oprócz tego kawałek drutu, lakier do włosów i kawałek folii.

– Wydrążamy dynię. Myjemy ją w środku octem. Jeśli jest bardzo wilgotna, to wykładamy ją folią. Wyjmujemy zakupiony w kwiaciarni wrzos z doniczki i umieszczamy go razem z ziemią w wydrążonej dyni. Następnie do kompozycji dokładamy suszone trawy (jeśli ich łodyżki są wiotkie, można je wzmocnić drucikiem) i rajskie jabłuszka. Centralnie umieszczamy we wrzosie suszoną hortensję z ogrodu – tłumaczy pani Aneta.

Gotową kompozycję można delikatnie podlać. Potem spryskuje się ją lakierem do włosów, dzięki czemu będzie dłużej cieszyła oko. Zamiast lakieru można wykorzystać klej w sprayu.

TYLE TO KOSZTUJE

Dynia to wydatek 10 zł, wrzos (tu wykorzystaliśmy duży) - 30 zł. Jeśli bluszczu na parapecie nie mamy, to w markecie małą doniczkę kupimy w cenie od 7 do 10 zł. Resztę przyniesiemy ze spaceru.

A W MARKETACH...

Zamiast przepłacać na cmentarnych stoiskach, można też sprawdzić aktualne oferty sieci handlowych.

Stroiki w misach i na podkładach na płytę nagrobną:

- ceny mniejszych, klasycznych wianków i skromniejszych kompozycji zaczynają się od 25-40 zł;
- bardziej okazałe, gęste stroiki w dociążonych misach, z dużą liczbą pąków kwiatowych kosztują 45-80 zł;
- warianty premium i gotowe komplety stroik + pasujący bukiet do flakonu to koszt od 120 do 250 zł (takie zestawy dominują w Auchanie i Bricomarche).

Tyle kosztują kwiaty, te sztuczne i żywe:

- gotowe kompozycje sztucznych chryzantem, róż lub kalii umieszczone w plastikowych wkładach do flakonów kosztują średnio od 20 do 38 zł (szeroki wybór takich form oferuje Obi);
- najmniejsze chryzantemy żywe średniokwiatowe w małych doniczkach można upolować już za niecałe 8 zł za sztukę (m.in. Castorama, i Auchan);
- popularne i bardzo dekoracyjne chryzantemy drobnokwiatowe (w donicach o średnicy 21 cm) kosztują ok. 20 zł.
- najbardziej okazałe, gęste i uformowane w idealne, wielobarwne kule rośliny trzeba zapłacić w granicach 35–40 zł.

FOT. DARIUSZ ŚMIGIELSKI

W hipermarketach za taką wiązankę trzeba zapłacić blisko 60 zł.

REKLAMA 0011589797

H. SKRZYDLEWSKA

- Kompleksowa organizacja pogrzebów
- Całodobowy transport zmarłych
- Kwiaty, wieńce, oprawa muzyczna
- Wsparcie formalne i doradztwo
- Własne krematoria
- Międzynarodowy transport zmarłych

Całodobowo: 42 672 33 33
800 672 333
Tradycja • Rzetelność • Profesjonalizm

REKLAMA 0011457249

Nekrologi i kondolencje zlecisz

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

Zadzwoń
502 499 119, 502 499 127

lub przez internetowe biuro
ibo.polskapress.pl

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

AUTOPROMOCJA

Kondolencje i nekrologi w Twojej gazecie przez Internetowe Biuro Ogłoszeń, bez wychodzenia z domu

Tutaj zlecisz ogłoszenie
ibo.polskapress.pl

eprasa.pl b885599533

OGRZEWANIE

Drogi węgiel last minute

Klienci, którzy do teraz zwlekali z zakupem opału na zimę, gorzko tego żałują. Tona ekogroszku (najwyższej jakości węgiel kamienny) kosztuje obecnie ponad 2200 zł! Wiosną było o 800 zł taniej. A to oznacza, że spóźnialscy na ogrzanie domu w tym sezonie, zapłacą od 2,4 do 4 tys. zł więcej.

FOT. BARTOSZ KSIĘŻAK

Starsi mieszkańcy Łodzi węgiel kupili latem, gdy był tańszy.

EMILIA KUTLU

Rosja wstrzymała tranzyt kolejowy węgla z Kazachstanu do Polski przez przejście graniczne Krasnoje–Osinowka (na granicy rosyjsko-białoruskiej). W następstwie zablokowano dostawy do Polski. Jak podaje „Rzeczpospolita", kazachski węgiel odpowiada za ponad 60 proc. potrzeb importowych naszego kraju. Efekty widać na składach opału w Łodzi i regionie.

W punkcie przy ul. Konstantynowskiej tona węgla orzech importowanego z Kazachstanu kosztuje 2100 zł. Tyle samo kosztuje popularny ekogroszek. Jeszcze w czerwcu klienci płacili za niego 1400 zł/t - i 200 zł więcej za węgiel orzech.

– Ceny idą w górę, teraz jeszcze wstrzymali te dostawy, więc automatycznie za resztki węgla z Kazachstanu zapłacimy więcej. Podobno będą dostawy z Wenezueli, ale to półśrodek - gorsza jakość. Zimą zawsze trzeba się liczyć z większymi wydatkami. Zauważyłem ciekawą tendencję, że wiosną/latem opał zamawiają starsze roczniki – ludzie doświadczeni, którzy wiedzą jak te ceny się zmieniają. Z kolei jesienią przychodzą do nas młodsze pokolenia. Ogólnie ruch jest rozłożony – opowiada Jarosław Winiarski, właściciel składu opału przy ul. Konstantynowskiej.

Za węgiel zamówiony w składzie przy ul. Sopockiej zapłacimy podobną kwotę – 1950 zł za tonę ekogroszku i 2350 zł za tonę orzecha.

Od lipca każdy z nich podrożał o 400 zł. Jest to znaczący wzrost cen względem ubiegłego roku - we wrześniu 2025 r. ekogroszek luzem kosztował ok. 1100 zł za tonę, cena węgla orzech wahała się od 1150 do 1400 zł za tonę.

Opał można także kupić w sklepach dużych sieci handlowych. W Castoramie worek węgla orzech premium kosztuje 45,98 zł za 20 kg (2299 zł za tonę). Ekogroszek jest nieco tańszy - 39,98 zł za 20 kg (1999 zł/t).

Przeciętne zużycie ekogroszku na cały sezon grzewczy wynosi od 2 do 5 ton dla domu jednorodzinnego. Wiele zależy od kubatury i ocieplenia.

– Kupiliśmy węgiel już w maju, żeby zaoszczędzić. Kosztował 1400 zł za tonę - ekogroszek oczywiście. Grzejemy od października mniej więcej do kwietnia. Zależy jak ciepła jest wiosna. Dom ma ok. 130 mkw. Niestety, na ogrzewanie trzeba odłożyć co roku sporą sumę. Moja koleżanka kupuje np. 6 ton, a dom ma podobnej wielkości, tyle że nieocieplony – mówi pani Agnieszka, mieszkanka gminy Pabianice.

Warto pamiętać, że od 1 stycznia 2025 r. obowiązuje całkowity zakaz użytkowania tzw. kotłów bezklasowych. W Łodzi i woj. łódzkim można spalać węgiel kamienny (np. orzech, kostka, ekogroszek/groszek) oraz drewno, ale wyłącznie w nowoczesnych kotłach (co najmniej 5. klasy według normy PN-EN 303-5:2012 lub Ecodesign).

AKCJA SPECJALNA HIPOKRATES
0011597794

Każda forma pomocy ma znaczenie

W godzinach pracy zarządza apteką, w czasie wolnym prowadzi zajęcia edukacyjne i promuje szczepienia ochronne. Zapraszamy na rozmowę z Agnieszką Malissą, farmaceutką wyróżnioną we współorganizowanym przez markę Apteo konkursie „Recepta na dobro".

Czy Polacy obawiają się szczepień?
Po pandemii rozszerzył się zakres szczepień, które mogą wykonywać farmaceuci. Zauważyłam wówczas, że pacjenci mają mnóstwo pytań i wątpliwości związanych z immunoprofilaktyką. Niestety, wiele obaw wynikało z dezinformacji oraz niesprawdzonych wiadomości rozpowszechnianych w internecie czy wśród sąsiadów. W ten sposób narodził się pomysł zorganizowania serii spotkań edukacyjnych poświęconych m.in. temu zagadnieniu.

Jak te spotkania wyglądają?
Każde składa się z dwóch części. Najpierw prowadzę wykład na temat szczepień i profilaktyki, a następnie zapraszam do indywidualnych rozmów. W grupie seniorzy chętnie dzielą się doświadczeniami i zadają pytania, ale przecież nie każdy czuje się swobodnie, mówiąc o swoim zdrowiu publicznie. Dlatego wprowadzenie indywidualnych konsultacji okazało się strzałem w dziesiątkę. Pamiętam np. starszą panią, która przyniosła plecak po brzegi wypełniony lekami. Nie wiedziała, na co zostały przepisane i czy nie wpływają na siebie negatywnie. Cieszę się, że mogłam pomóc w tym i innych podobnych przypadkach. Bardzo pozytywne są też sytuacje, w których seniorzy podchodzą po wykładach, żeby dopytać o szczepienia i wsparcie oferowane przez farmaceutów.

Czy to znaczy, że społeczne postrzeganie zawodu zmienia się na lepsze?
Przez lata byliśmy „cichymi bohaterami" systemu ochrony zdrowia. Wyjaśnialiśmy działanie leków, czuwaliśmy nad bezpieczeństwem farmakoterapii i odpowiadaliśmy na pytania, na które podczas wizyt lekarskich nie było czasu. Jednak nadal sporo osób uważa, że rola farmaceutów ogranicza się do realizowania recept. Dzięki rozszerzonym uprawnieniom, szczepieniom czy działalności edukacyjnej częściej jesteśmy postrzegani jako równorzędni pracownicy ochrony zdrowia.

O przyszłości zawodu dużo mówi Pani na swoich profilach w portalach społecznościowych. Przed jakimi wyzwaniami stoją obecnie farmaceuci?
Coraz więcej moich koleżanek i kolegów po fachu zmaga się z wypaleniem zawodowym, nie wierzy w swoje kompetencje czy możliwości rozwoju. Jako certyfikowany trener rozwoju osobistego pomagam farmaceutom w budowaniu pewności siebie. Wspólnie szukamy sposobów na lepsze radzenie sobie ze stresem i zewnętrznymi oczekiwaniami. Warto bowiem pamiętać, że jesteśmy najbardziej dostępnymi pracownikami ochrony zdrowia - w tym tkwi nasza siła. Uważam jednak, że potrzebujemy dalszych systemowych zmian, które umożliwią farmaceutom pełne wykorzystanie kompetencji.

Właśnie za taką zaangażowaną postawę została Pani dostrzeżona w konkursie „Recepta na dobro".
To było niespodziewane! Wyróżnienie na pewno dało mi mnóstwo motywacji do dalszej pracy. Takie inicjatywy pokazują, jak istotną rolę w systemie ochrony zdrowia odgrywają farmaceuci - od edukacji, przez profilaktykę, aż po wspieranie pacjentów w bezpiecznym stosowaniu leków. Mam wrażenie, że często robimy bardzo wiele, ale nawet tego nie dostrzegamy. Dzięki konkursowi możemy podzielić się doświadczeniami, promować dobre praktyki, przede wszystkim zaś inspirować i wspierać innych farmaceutów.

Na koniec pytanie łatwe i trudne jednocześnie – czym jest recepta na dobro?
Dla mnie to wszystkie działania, za sprawą których pacjent czuje się zauważony, wysłuchany i postawiony w centrum uwagi. Nie muszą być ogromne, głośne czy medialne. Każda forma pomocy ma znaczenie, nawet ta pozornie niewielka.

eprasa.pl b885599533

ROD „KSIĘŻY MŁYN”

Niezwykłe uprawy łódzkiego działkowca. Kwiaty, owoce, warzywa giganty

FOT. BARTOSZ KSIĘŻAK

Działkowiec i jego szałwia

Sezon na działkach w rodzinnych ogrodach działkowych w Łodzi żegna się ostatnimi kwitnącymi daliami, astrami, hortensjami, ale i wciąż owocującymi jabłoniami i gruszami. Ale szałwia błyszcząca, która wyrosła w ogródku Ryszarda Tomickiego w ROD „Księży Młyn” ani myśli finalizować swój okres wegetacyjny. Wyrosła bujnie, przybierając formę krzewu z krwistoczerwonymi kwiatostanami także obficie wydanymi.

MAGDALENA RUBASZEWSKA

Pędy szałwii osiągnęły 1,5 metra wysokości. To ta sama szałwia błyszcząca sadzona w misach i skrzynkach balkonowych (nie mylić z leczniczą, wykorzystywaną dla zdrowotności). Z tym, że zgodnie z informacją podaną na torebkach z nasionami, szałwia błyszcząca trzymana ku ozdobie dorasta zwyczaj do 15-25 cm. Tylko w ciepłych krajach dorasta do metra.

BYŁY TAKŻE WIELKIE WARZYWA I OWOCE

To nie pierwsza roślina w ogródku pana Ryszarda przybierająca ponadprzeciętne rozmiary. Działkowiec zasłynął już z owoców i warzyw nietrzymających się standardowych wartości. I tak należy tu wymienić pomidora o wadze prawie 2 kg i średnicy 20 cm, ogórki ważące 1,8 kg. Brzoskwinie równie nie chciały się we wzroście zatrzymać, dopóki każda z kilku sztuk nie osiągnęła prawie pół kilograma wagi. Do tego były bardzo ładne.

– W kwietniu, w maju zajadaliśmy się żółtymi pomidorami, zebranymi z krzaków w tunelu w listopadzie poprzedniego roku, a przez zimę przechowywanymi w piwnicy. Nie charakteryzowały się szczególnym smakiem, właściwie były nijakie – ani kwaśne, ani słodkie. W czerwcu zawiozłem je do instytutu warzywnictwa w Skierniewicach. Tam fachowcy pooglądali, zadziwieni byli, że pomidory tak długo leżały i się przechowały wręcz w idealnym stanie – wspomina pan Ryszard.

JAK TO SIĘ ROBI?

Co sprawiło, że na działce wyrósł wielki krzew szałwii?

– Po prostu dbałem o nią, posadziłem w ziemi z obornikiem, podlewałem. Nawoziłem, ale z umiarem, bo jak się przedobrzy, to roślinę można spalić – opowiada nasz Czytelnik. – Wsadziłem ją w lutym do donicy, do połowy maja stała w tunelu foliowym, bo w domu nie ma miejsca. Gdy minęło ryzyko przymrozków, posadziłem w ziemi.

Prostą zasadę dbania o uprawę stosuje wobec wszystkich roślin. Stąd zapewne te sukcesy. Za ich przyczyną trafił do „Teleexpressu”, Maciej Orłoś zapisał łódzkiego działkowca do Galerii Ludzi Pozytywnie Zakręconych.

Ryszard Tomicki gospodaruje na prawie 300 mkw. od ponad 30 lat. Wcześniej urządził na nich wielki skalniak, tryskała fontanna, była piaskownica dla wnuków. Teraz jeszcze w październiku na grządkach rosną koperek, sałata, seler, szczypiorek, pietruszka, pomidory w tunelu foliowym. Działkę zdobią dorodny bukszpan, rozrośnięte hortensje, sto krzewów róż. Latem odbywają się zbiory brzoskwiń, nektarynek, malin i jeżyn.

Zachowały się trzy odmiany grusz, co można uznać za fenomen, ponieważ na innych działkach drzewa chorowały i obumarły.

FOT. BARTOSZ KSIĘŻAK

W tunelu pana Ryszarda dojrzewają ostatnie jesienne pomidory. Na dole rośnie posiana późnym latem sałata.

FOT. BARTOSZ KSIĘŻAK

Pan Ryszard gospodarzy na działce powierzchni 300 mkw. Rosną na niej trzy grusze. Mają się dobrze, na sąsiednich działkach grusze dawno obumarły.

eprasa.pl b885599533

Mija 30 lat od pierwszego przeszczepu nerki w Łodzi

Ei Zdrowie

Właśnie minęło 30 lat od pierwszego przeszczepu nerki w Łodzi. O tym, jak wiele przeszczepiona nerka zmienia w życiu chorego rozmawiamy z prof. Iloną Kurnatowską, kierownikiem Kliniki Chorób Wewnętrznych i Nefrologii Transplantacyjnej Uniwersytetu Medycznego w Łodzi.

LILIANA BOGUSIAK-JÓŹWIAK

8 października 1996 roku w szpitalu klinicznym nr 1 im. Władysława Biegańskiego w Łodzi lekarze wykonali pierwszy w naszym województwie przeszczep nerki. Czy lekarze mieli poczucie, że robią coś niezwykłego?

Od wydarzenia upłynęło już 30 lat, pracowałam wówczas jako lekarz stażysta, tuż po studiach w innym szpitalu, ale sięgając pamięcią do tamtych wydarzeń i oceniając ówczesną reakcję zespołu mogę chyba powiedzieć, że zostało to przyjęte entuzjastycznie.

Transplantacja nerek daje szansę na dłuższe i normalne życie pacjentom dializowanym; zaś przeszczep serca, płuc, wątroby bezpośrednio to życie ratuje. Transplantologia to piękna dziedzina medycyny, trochę owiana tajemnicą.

To był pierwszy przeszczep nerki w Łódzkiem, ale nie pierwszy przeszczep narządu w naszym mieście...

Trzy dekady wcześniej prof. Jan Moll w szpitalu Sterlinga podjął próbę przeszczepienia serca. Przeszczep serca kojarzy się z prof. Religą, który w 1985 roku z pozytywnym efektem przeszczepił serce w klinice w Zabrzu. Był to przełomowy moment dla transplantacji serca. Ale pierwsze serce zostało przeszczepione 4 stycznia 1969 roku w Łodzi i dokonał tego pan profesor Jan Moll w szpitalu im. Sterlinga. Było to 102 serce przeszczepione na świecie i pierwsze przeszczepione serce w Europie Środkowo-Wschodniej.

W tamtym czasie dopiero pracowano nad ustaleniem jednoznacznych kryteriów rozpoznania śmierci mózgu i pobierania narządów do przeszczepów. W przypadku przeszczepów dokonanych przed ostatecznym ustaleniem tych kryteriów kierowano się następującą zasadą: czekano na ustanie krążenia krwi w narządach obwodowych; pobierano nerki i serce dopiero wtedy gdy przestała przez nie płynąć krew.

W 1968 roku Komisja Harwardzka, a w 1984 roku w Polsce komunikat Ministerstwa Zdrowia publikują kryteria rozpoznania śmierci mózgu równoznaczne ze stwierdzeniem zgonu. Zgon następuje gdy krew przestaje płynąć przez mózg. Jest to potwierdzone badaniem klinicznym pacjenta, a także badaniami obrazowymi - obecnie jest to najczęściej angiotomografia. Badanie potwierdza jednoznacznie, że nie ma przepływu krwi przez mózg, wówczas dwóch niezależnych specjalistów – anestezjolog i najczęściej neurolog lub neurochirurg orzeka śmierć mózgu – sporządza stosowny zgodny z ustawą protokół. W orzekaniu śmierci mózgu nie ma prawa brać udziału nikt z zespołu transplantacyjnego. Dopiero po stwierdzeniu śmierci mózgu oraz ustaleniu, że dawca za życia nie wyraził sprzeciwu co do dawstwa narządów można pobrać narządy do przeszczepu.

Czy lekarze pytają bliskich zmarłego o zgodę na pobranie narządów do przeszczepu?

W Polsce obowiązuje tak zwana zgoda domniemana. Jeżeli osoba za życia nie wyraziła sprzeciwu można pobrać narządy do przeszczepu. Sprzeciw można wyrazić w trojaki sposób: zastrzec w Centralnym Rejestrze Sprzeciwów, który mieści się przy Poltransplancie-organizacji koordynującej transplantacje w Polsce, poprzez napisanie odpowiedniego oświadczenia ewentualnie rodzina może przedstawić dwóch świadków potwierdzających, że dana osoba za życia nie wyrażała zgody na pobranie narządów. I choć nie ma obowiązku pytania rodziny, to w Polsce zwyczajowo się o to pyta.

Jak długo służyła pacjentowi pierwsza przeszczepiona w Łodzi nerka?

Osiem lat. Potem pacjent wrócił na dializy.

W tym roku w Polsce transplantolodzy przeszczepili 929 nerek, to dane Poltransplantu na koniec września. Ile przeszczepów odbyło się w Barlickim i jak przez to 30 lat zmieniło się podejście Polaków do transplantacji?

Profesor Ilona Kurnatowska
FOT. ARCH. PRYW.

W Barlickim odbyło się w 2026 roku 25 transplantacji, w minioną środę w jednym dniu pobrano nerki od dwóch dawców i przeszczepiono czterem biorcom – przyjechali do nas z różnych stron Polski . Co do podejścia, to uważam, że ono się za bardzo nie zmieniło. Przeszczepów gdy dawcą nerki lub płata wątroby jest osoba żywa mamy w Polsce niewiele, ok. 5 procent podczas gdy w Skandynawii aż 50%. Dawcą takiego narządu jest osoba bliska dla chorego chociaż niekoniecznie spokrewniona. Natomiast co najmniej tak samo, a nawet częściej niż mało to miejsce kiedyś, lekarze, koordynatorzy spotykają się z odmową, gdy pytają rodzinę o zgodę na pobranie organów do przeszczepu od zmarłego ze stwierdzoną śmiercią mózgu. Przynajmniej tak jest w województwie łódzkim.

W naszym społeczeństwie nie rozmawia się o śmierci, nadal jest to temat tabu. W efekcie nie wiemy, jakie nastawienie do ewentualnego dawstwa mają nasi bliscy. Musimy pamiętać, że sytuacje gdy zachodzi konieczność podjęcia decyzji o dawstwie pojawiają się nagle. Dawcami zostają najczęściej osoby, u których doszło nagle do załamania zdrowia, doznały krwotoku do ośrodkowego układu nerwowego oraz ofiary wypadków. Zdecydowanie łatwiej jest podjąć tę dramatyczną decyzję w sytuacji gdy wiemy jakie było nastawienie tej osoby do dawstwa. Dlatego też, noszę w portfelu oświadczenie woli, a moja rodzina wie, jakie mam podejście do dawstwa.

Jaki jest głównym problemem powstrzymującym rozwój transplantologii?

Przede wszystkim jest to brak dawców i to dotyczy nie tylko Polski, ale jest to problem ogólnoświatowy. Szpitalami, które regularnie zgłaszają dawców w naszym województwie jest nasz szpital – im. N. Barlickiego oraz szpital Kopernika w Łodzi. Szpital w Sieradzu i Radomsku od dwóch lat również aktywnie uczestniczą w programie dawstwa. Z pozostałych placówek mamy tylko pojedyncze zgłoszenia. Choć w chwili obecnej ilość dawców w województwie łódzkim nie odbiega od innych miejsc w Polsce.

Jak długo przeszczepiona nerka pracuje dziś w organizmie biorcy?

To zależy, średnio około 12-14 lat, choć są biorcy u których przeszczepiona nerka pracuje ponad 30 lat. To zależy od organizmu pacjenta, chorób, które biorca ma, ale też od tego czy i jak stosuje się do zaleceń. Mamy coraz lepszą opiekę medyczną, a biorcy są coraz bardziej świadomi. Jeśli jednak przeszczepiona nerka przestanie pracować, możemy takiemu pacjentowi zaproponować kolejny przeszczep. Mieliśmy pacjenta, który przeszedł cztery przeszczepy nerek.

Ile osób jest zaangażowanych w jej transplantację?

Przeszczepianie narządu to praca zespołowa. W naszym szpitalu na hasło „dawca" uruchamiany jest zespół cała rzesza osób nawet do 50: koordynator, anestezjolodzy, chirurdzy, nefrolodzy, radiolodzy, panie pielęgniarki, instrumentariuszki, pracownicy laboratorium. Pan Paweł nasz kierowca, wiezie pobraną od dawcy krew i węzły chłonne do pracowni immunobiologii w Warszawie gdzie odbywa się dobór tkankowy. Dane dawcy zostają wprowadzone do rejestrów transplantacyjnych w Poltransplancie i wybierani są komputerowo biorcy znajdujący się na aktywnej liście z Krajowej Listy Oczekujących dla których pobrane narządy będą odpowiednie pod względem immunologicznym. Pacjent czekający na nerkę do ostatniej chwili nie wie, do którego ośrodka transplantacyjnego w Polsce będzie musiał pojechać.

Ilu chorych i średnio jak długo czeka na taką operację w Łódzkiem?

Aktywnych pacjentów, mających wykonane wszystkie badania, zgłoszonych do Poltransplantu, i oczekujących na Krajowej Liście Oczekujących (a jest to warunek przeszczepienia) jest ok. 60, a średni czas oczekiwania od zgłoszenia do przeszczepu to od roku do półtora. Pacjent zgłaszany musi mieć wykonane szereg badan, abyśmy ocenili czy przeszczep u niego jest możliwy i bezpieczny. Transplantacja jest najlepszą metodą leczenia schyłkowej niewydolności nerek, ale są pacjenci, którzy się do niej nie kwalifikują, bo po prostu mogą nie przeżyć operacji, albo późniejszego leczenia przeciwodrzutowego. Zależy to głównie od chorób współistniejących. Transplantacja nerki jak policzono co najmniej dwukrotnie wydłuża życie chorego i poprawia jego komfort. Pacjenci przeszczepieni żyją średnio o 15-20 lat dłużej niż pacjenci dializowani. Przeszczepiani mogą być nawet pacjenci po 70 roku życia, jeśli są w dobrej formie biologicznej. Najstarszy przeszczepiany w naszej klinice pacjent miał 74 lata, a dawca – 68.

Czy są pod Państwa opieką pacjenci, którzy mogliby być zakwalifikowani do przeszczepu, ale nie chcą? Z czego to wynika?

Tak. Z lęku? Z tego, że czasem widzą powikłania, bo one również się zdarzają. Czasem to bariera psychologiczna.

Czasami osoby po przeszczepie opowiadają o tym, jak bardzo transplantacja zmieniła ich upodobania – mają inny smak, słuchają innej muzyki niż kiedyś. Wierzy Pani w to?

Wierzę. Smak zmienia się m.in. od leków, a tych pacjenci po przeszczepie przyjmują dużo i różnych. Te zmiany są wytłumaczalne, pacjent przeżywa chorobę i operację. Przeszczepiona nerka „odtruwa" organizm, wraca apetyt i smaki. Dla pacjenta przeszczep to powrót do normalności. Pacjenci po transplantacji wracają do normalnego życia, do pracy, do szkoły, zaczynają podróżować, odwiedzają rodziny często nawet na innych kontynentach, uprawiają sporty.

O czym powinniśmy pomyśleć gdy stanie przed nami lekarz i zapyta, czy od bliskiej nam osoby może pobrać narządy do przeszczepu?

O tym, jakim człowiekiem była ta osoba i jak ona by postąpiła, czy chciałaby komuś ratować życie gdyby mogła. Ważna jest też świadomość, że dzięki takiemu aktowi woli, część bliskiej osoby będzie nadal żyła. W naszym szpitalu kilka lat temu przeszczepiona była pacjentka, której syn zginął w wypadku drogowym. Zdecydowała, wówczas że syn będzie dawcą narządów. W niedużej miejscowości z której pochodziła nie spotkało się to wówczas ze zrozumieniem. Półtora roku po stracie syna ona sama trafiła na dializy i została zgłoszona do przeszczepu. Dwa lata po śmierci syna, sama potrzebowała przeszczepu. Nerka, którą jej wszczepiono została pobrana od motocyklisty, który zginał w wypadku. Przykład ten jest dowodem na to, że nigdy nie wiadomo co zgotuje nam los i czy z osoby dającej nie staniemy się potrzebującą.

eprasa.pl b885599533

BRUKSELA

Szczyt unijny - wśród tematów: budżet, Ukraina i migracja

Wczoraj w Brukseli rozpoczął się szczyt UE. Podczas dwudniowego posiedzenia omawiane będą przede wszystkim: przyszły budżet Wspólnoty na lata 2028-2034, wysokie ceny energii i migracje.

JAN NOWACZYK, PAP

Szczyt rozpoczął się od rozmów na temat konkurencyjności europejskiej gospodarki przede wszystkim w kontekście wysokich cen energii.

Jeszcze przed spotkaniem premier Czech Andrej Babisz zapowiedział, że razem z szefową rządu Włoch Giorgią Meloni zaprezentuje wspólną inicjatywę w sprawie obniżenia cen energii. Przywódcy zamierzają też wezwać przewodniczącą Komisji Europejskiej Ursulę von der Leyen do zaproponowania konkretnych rozwiązań łagodzących wpływ wysokich cen energii.

Europejscy liderzy będą też próbować znaleźć kompromis w sprawie unijnego budżetu. Propozycja budżetu na lata 2028-2034, przedstawiona w ubiegłą sobotę przez irlandzką prezydencję w Radzie UE, podzieliła unijne stolice. Część krajów skrytykowała proponowane przez Irlandię cięcia, a tzw. skąpcy, czyli państwa domagające się wielomiliardowych cięć, takie jak Niemcy i Holandia, uznali, że proponowany budżet jest wciąż zbyt duży.

Premier Holandii Rob Jetten przed szczytem zapowiedział, że jego kraj nie może poprzeć irlandzkiej propozycji, a budżet potrzebuje cięć.

W podobnym duchu wypowiedział się premier Szwecji Ulf Kristersson, który podkreślił, że proponowany nowy budżet jest zdecydowanie za duży i zbyt kosztowny, a przewidywany wzrost szwedzkiej składki o 60 proc. jest nie do zaakceptowania.

FOT. PAP/EPA

Prezydent Rady Europejskiej Antonio Costa i przewodnicząca Komisji Europejskiej Ursula von der Leyen

Tłumy w „Muzeum Małysza". Ponad 5 tys. gości w miesiąc

FOT. ARC

Beskidzkie Centrum Narciarstwa w Wiśle zostało otwarte w połowie lipca i od razu stało się jedną z największych atrakcji w Beskidach.

Beskidzkie Centrum Narciarstwa im. Adama Małysza w Wiśle, które zostało otwarte w połowie lipca, bije rekordy polarności i - co ważne - nie powiedziało jeszcze ostatniego słowa.

- Na ten moment jestem bardzo zadowolony, przede wszystkim z frekwencji, z zainteresowania osób chcących odwiedzić to miejsce. Odbieramy bardzo dużo pozytywnych sygnałów - powiedział burmistrz Wisły Tomasz Bujok.

Frekwencja faktycznie może budzić podziw. Tylko w pierwszym miesiącu działalności Beskidzkie Centrum Narciarstwa odwiedziło ponad 5 tysięcy osób. To wyjątkowo mocny sygnał, że „Muzeum Małysza" odpowiada na potrzebę stworzenia w Wiśle całorocznej atrakcji związanej z największym sportowym dziedzictwem miasta. Centrum prezentuje bowiem historię narciarstwa w Beskidach, ze szczególnym uwzględnieniem skoków narciarskich oraz kariery Adama Małysza. Ale można w nim także zobaczyć pamiątki związane ze startami Małysza w Rajdach Dakar czy podziwiać fragment jego kolekcji nart.

- Dla mnie to bardzo cenne, że udało się tę część rajdową wpleść do centrum narciarstwa - mówił podczas otwarcia Orzeł z Wisły, pokazując swoje 170-konne Mitsubishi Pajero, zwane „Miśkiem", którym startował w pierwszym swoim Rajdzie Dakar.

Budowa centrum trwała trzy lata i kosztowała ponad 22 mln zł. Powstała nowoczesna, multimedialna ekspozycja łącząca pamiątki i trofea z rozwiązaniami interaktywnymi, dzięki czemu jest atrakcyjna dla kibiców i rodzin z dziećmi.

JACEK DROST

Dalszy ciąg zamieszania w Trybunale

Prezes TK Bogdan Święczkowski, odnosząc się do sytuacji wokół Trybunału Konstytucyjnego, ocenił, że „trwa ustrojowy zamach stanu". Rozmawia o tym z prezydentem.

W środę w Sejmie ślubowanie z formułą „wobec prezydenta" złożył wybrany przez Izbę na sędziego TK Maciej Berek. Karol Nawrocki nie uczestniczył w ceremonii. Po uroczystości Berek złożył dokumenty potwierdzające ślubowanie w kancelarii prezydenta i udał się do siedziby TK, gdzie m.in. rozmawiał z prezesem TK Bogdanem Święczkowskim. Prezes TK nie dopuścił Berka do orzekania.

Berek relacjonował, że Święczkowski uniemożliwił mu wejście do pokoju sędziów TK, gdzie był zaproszony. Jak mówił w TVN24, Święczkowski „wsunął się bezpośrednio" w taki sposób, by on dalej nie wchodził. - Tam nie było szarpaniny, ja się nie będę z nikim szarpał w TK. Sędzia Święczkowski fizycznie uniemożliwił mi wejście do tego korytarza - zaznaczył. Dodał, że złożył zawiadomienie o podejrzeniu popełnienia przestępstwa naruszenia nietykalności funkcjonariusza publicznego, jakim jest sędzia TK.

W czwartek w Polsat News Święczkowski pytany był o sytuację w TK oraz zarzuty Berka dot. naruszenia nietykalności. Prezes TK zaprzeczył, by miało dojść do fizycznego starcia jego z Berkiem, gdy blokował Berkowi dostęp do sędziowskiej części budynku. Pytany o zawiadomienie złożone przez Berka do prokuratury, Święczkowski stwierdził, że Berek - jak każdy obywatel - ma takie prawo, ale - jak zaznaczył - „oczywiście do takiej sytuacji nie doszło".

Prezes TK zadeklarował ponadto, że w razie potrzeby udostępni organom ścigania nagrania z kamer wewnątrz TK, które nagrały całe zajście.

Święczkowski został także zapytany o swoją rozmowę z Berkiem. Prezes TK przekazał, że - mimo nieuznawania Berka za sędziego TK - odebrał od niego dokumenty, by nie narażać innych pracowników kancelarii Trybunału na problemy. - Nie pozwolę, żeby bogu ducha winni urzędnicy czy strażnicy Trybunału byli ciągani po prokuraturach i policji z uwagi na to, że przestrzegają prawa i konstytucji - stwierdził. Dodał też, że te dokumenty zostaną odłożone ad acta do momentu, kiedy pan Berek złoży ślubowanie wobec prezydenta albo też zostanie rozstrzygnięty konstytucyjny spór kompetencyjny.

Święczkowki ocenił, że całokształt działań koalicji rządzącej i rządu wobec TK ma charakter trwającego „ustrojowego zamachu stanu". Według prezesa TK działania rządzących można porównać do „gotowania żaby" czy „taktyki salami". Jego zdaniem „po prostu obecnie rządzący próbują małymi kroczkami zmienić ustrój Rzeczypospolitej, by prawo było takie, jak rozumie je jedna osoba".

Prezes TK powiedział też, że spotkał się z prezydentem Nawrockim, który w środę przybył do siedziby TK. - Rozmawialiśmy o różnych scenariuszach. Prezydent powiedział, że jako strażnik konstytucji będzie dbał, żeby nie doszło do zamachu na konstytucję i organy państwa - relacjonował. Wyraził też nadzieję, że prezydent „ma jakiś plan wsparcia Trybunału", by mógł on dalej funkcjonować i orzekać. Prezydent Nawrocki oświadczył w środę, że jeżeli Berek nie dokonał formalności ślubowania przed prezydentem, to z pewnością nie jest sędzią TK.

Dzień wcześniej Komisja Wenecka zarekomendowała, by - „w przypadku, gdy prezydent odmawia odebrania ślubowania od sędziego wybranego przez Sejm lub opóźnia to, (...) dopuszczono możliwość dopełnienia aktu ślubowania bez fizycznego udziału prezydenta".

ALINA MAZURSKA, PAP

FOT. PAWEŁ SUPERNAK

Prezes TK powiedział, że spotkał się z prezydentem Nawrockim, który przybył do siedziby TK.

eprasa.pl b885599533

Reinhold Messner filozofuje na szczycie Lhotse...

16 października 1986 r. włoski himalaista Reinhold Andreas Messner wszedł na szczyt Lhotse. To był ostatni z ośmiotysięczników, by zdobyć Koronę Himalajów i Karakorum.

FOT. CC

Dziś 82-letni Reinhold Messner mieszka z rodziną w swoim Zamku Juval.

MARIUSZ GRABOWSKI

Messner wspiął się na ten szczyt na pograniczu Nepalu i Chin, zdobywając ostatni z brakujących ośmiotysięczników. Uczyniło go to pierwszym człowiekiem w historii, który zdobył Koronę Himalajów i Karakorum.

WEJŚĆ NA 8516 M

Tamtego dnia Messner miał 42 lata i był u szczytu formy i powodzenia. Jego metoda zdobywania szczytów solo oraz bez dodatkowego tlenu z butli, wytworzyła wokół niego prawdziwą legendę herosa wspinaczki. Ale akurat przekonanie, że zawsze wspina się sam, nie było do końca prawdą .

Na Lhotse wszedł bowiem razem z Niemcem Hansem Kammerlanderem, podobnie jak to było w przypadku sześciu innych ośmiotysięczników. Dopiero po Lhotse ich drogi rozeszły się ostatecznie.

Lhotse, szczyt, na który weszli razem w 1986 r., ma wysokość 8 516 m n.p.m. i jest czwartym co do wysokości szczytem Ziemi. Natura umieściła go w środkowej części Himalajów Wysokich. Jego południowa ściana, licząca ponad 3 tys. m, jest jednym z największych urwisk ścianowych w Himalajach. Na tejże ścianie 13 lat później zginął polski himalaista Jerzy Kukuczka.

JAKI CEL WYPRAW

Messner nie był pierwszym zdobywcą Lhotse - przed nim pojawiła się na tym szczycie armia himalaistów. Pierwsi zjawili się Ernst Reiss i Fritz Luchsinger w maju 1956 r., a potem kolejni, głównie Niemcy i Austriacy. Ale byli też Polacy - 4 października 1979 r. na Lhotse weszli Andrzej Czok, Jerzy Kukuczka, Zygmunt Andrzej Heinrich i Janusz Skorek. Ostatni z Polaków - Piotr Krzyżowski - zdobył ten szczyt 21 maja 2024 r. Bez użycia tlenu z butli i bez wsparcia Szerpów.

Messnerowi Lhotse potrzebna była raczej do ukoronowania kariery. Spełniła bowiem jego sny o zdobyciu Korony Himalajów i Karakorum, czyli wszystkich 14 ośmiotysięczników świata. Czasem myli się tę Koronę z Koroną Ziemi, którą stanowią najwyższe szczyty górskie poszczególnych kontynentów.

STOJĄC W PRZESTWORZACH

W „Wędruję, aby żyć. Listy z Himalajów", jednej ze swoich blisko 50 książek (jedna z nich, „Naga Góra. Nanga Parbat - brat, śmierć i samotność", powstała po śmierci jego młodszego brata Günthera, który zginął pod lawiną w 1970 r.), Messner opisał także zdobywanie Lhotse. „Miałem szczęście - czytamy w niej - przeżyć więcej niż pięćdziesiąt ekspedycji himalajskich. Wyostrzyło się przy tym moje spojrzenie na proces przemiany zachodzący we wspinaniu".

O tamtej wyprawie sporo jest także w tomie „Moje życie na krawędzi, autobiografia w rozmowie z Thomasem Hüetlinem". To tam znajdujemy wspomnienie o tym, co myślał, stawiając stopę na ostatnim 14. zdobytym ośmiotysięczniku.

Co zatem przychodzi do głowy himalaiście na takiej niebosiężnej wysokości? Ot, choćby taka myśl: „Wszystkie pustynie tego świata ostatecznie zawsze znajdują się tylko w nas samych". Albo „W niepowodzeniu bowiem dowiadujemy się o naszej granicy. Dlatego jest ono mocniejszym doznaniem niż sukces. Wejście na wierzchołek znaczy osiągnąć to i nic więcej. Po tym fakcie cel znika. W przypadku niepowodzenia cel pozostaje".

UŁATWILI SOBIE?

Czy te górnolotne myśli oddają klimat zdobywania Lhotse? W niewielkim stopniu, są to raczej przemyślenia pisane w zaciszu gabinetów, już po fakcie. Wyprawa odbywała się bowiem w ekstremalnie trudnych warunkach pogodowych - Messner i Kammerlander szczyt osiągnęli w trakcie potężnej lodowatej śnieżycy. Do tego w piekielnych temperaturach, powyżej 6000 m nocami słupki rtęci spadają tam do poziomu -30°C.

Co ciekawe, jak sam Messner przyznawał wielokrotnie w wywiadach, jesienią 1986 r. działał pod presją czasu oraz uciekającego okna pogodowego. Aby zdążyć przed nadejściem zimy, zdecydowali się z Kammerlanderem na nietypowy krok logistyczny - przelot śmigłowcem bezpośrednio z bazy pod Makalu do bazy pod Lhotse. Wzbudziło to w środowisku himalaistów sporo uwag i dość nieprzychylnych im komentarzy.

Dwa lata później, w 1988 r. na Olimpiadzie w Calgary, Messner został odznaczony srebrnym medalem olimpijskim (razem ze swym wieloletnim rywalem Jerzym Kukuczką) „za zasługi sportowe", ale odmówił przyjęcia odznaczenia.

SPRAWA AMBICJI

Wróćmy jeszcze na chwilę do sprawy śmierci Günthera Messnera na Nanga Parbat. Bracia osiągnęli wówczas wierzchołek dziewiątej góry świata, jednak podczas zejścia, w czasie szalejącej przez kilka dni burzy, lawina porwała Günthera. Reinhold był wycieńczony i poobijany, a już po zejściu z Nanga Parbat lekarze amputowali mu siedem palców.

Przez kolejne 35 lat nie ustawał w poszukiwaniu ciała brata, odpierając ataki na swoją osobę ze strony dawnych współtowarzyszy wyprawy, jakoby wysłał Günthera na pewną śmierć trudniejszą trasą. Max von Kienlin, uczestnik tamtej ekspedycji, tak pisał w „Śmierci na Nanga Parbat", książkowej relacji z wyprawy: „Sposób, w jaki - zgodnie z jego własnymi relacjami - podczas zejścia w dolinę Diamir pozostawił go (Günthera) o prawie dwie godziny w tyle (co z wliczeniem powrotu w miejsce wypadku oznacza blisko cztery godziny!), uważam za jeszcze bardziej obciążający, a wręcz nieodpowiedzialny".

Sprawa wyjaśniła się dopiero w 2005 r., kiedy za sprawą wysokich temperatur odnaleziono wytopione spod śniegu ciało Günthera. Potwierdziły to badania DNA. Fakt, że szczątki odnaleziono po stronie lodowca Diamir, świadczy o tym, że Reinhold od początku mówił prawdę o tym, że bracia schodzili razem.

Po wycofaniu się z czynnego alpinizmu w latach 90. Messner zajął się działalnością społeczną oraz politykowaniem. W latach 1999-2004 był posłem do Parlamentu Europejskiego V kadencji z ramienia Federacji Zielonych. Pracował m.in. w Komisji Spraw Zagranicznych, Praw Człowieka, Wspólnego Bezpieczeństwa i Polityki Obronnej. Nie ukrywa swojej zamożności: w 2006 r. rozpoczęło działalność koordynowane przezeń muzeum górskie w Południowym Tyrolu - Messner Mountain Museum.

„JESZCZE ŻYJĘ"

W 2023 r., w związku z przyjęciem nowej lokalizacji szczytu Annapurny, autorzy Księgi rekordów Guinnessa uznali, że Koronę Himalajów i Karakorum jako pierwszy zdobył nie Reinhold Messner, lecz Amerykanin Ed Viesturs. Himalaista oraz Hans Kammerlander zgodnie skrytykowali tę decyzję, choć bez większego skutku.

Dziś 82-letni Reinhold Messner mieszka z rodziną w swoim Zamku Juval (jeden z oddziałów Messner Mountain Museum) i prowadzi, jak sam mawia, „spokojne rolnicze życie". Poza odczytami i prelekcjami, z którymi jeździ po całym świecie, hoduje jaki i prowadzi winnicę. Zbiera też statuetki Buddy, młynki modlitewne, a także animistyczne maski.

Co uważa za swój największy sukces? „Górskich wypraw zrobiłem około 30 i zaledwie połowa z nich zakończyła się sukcesem, ale z perspektywy czasu muszę przyznać, że właśnie porażki nauczyły mnie najwięcej. A największym moim sukcesem jest to, że jeszcze żyję" - powiedział w wywiadzie, który został zarejestrowany podczas XI Dni Lajtowych z Polskim Klubem Alpejskim w listopadzie 2010 r. w Nosalowym Dworze w Zakopanem.

eprasa.pl b885599533

Krzysztof Surlit i jego widzewski charakter

Jego strzały siały postrach wśród bramkarzy. Krzysztof Surlit do dziś pozostaje jedną z największych legend Widzewa Łódź. Jak powstawała książka poświęcona jego życiu? Jakie nieznane historie udało się odnaleźć autorom?

FOT. HUBERT KUBIAK

Dariusz Postolski (z lewej) i Kamil Kijanka (z prawej), autorzy książki „Krzysztof Surlit. Widzewski charakter" w rozmowie z dziennikarzem „Expressu".

JAKUB MLONKA

O tym w rozmowie z „Expressem Ilustrowanym" opowiadają Dariusz Postolski i Kamil Kijanka, autorzy biografii „Krzysztof Surlit. Widzewski charakter".

Co sprawiło, że zdecydowali się panowie opowiedzieć właśnie historię Krzysztofa Surlita?

Dariusz Postolski: - Początkowo z Kamilem współpracowaliśmy przy książce o łódzkich zespołach młodzieżowych z lat 60. Dobrze nam się pracowało, więc pojawił się pomysł kolejnego projektu. Kamil zaproponował Krzysztofa Surlita i szybko doszliśmy do wniosku, że to idealna postać. Nie chodziło tylko o jego gole czy sukcesy. Fascynował nas przede wszystkim jego charakter, uczciwość i determinacja.

Kamil Kijanka: - Historia zatoczyła koło. Ponad 12 lat temu napisałem artykuł o Krzysztofie Surlicie zatytułowany „Widzewski charakter". Wtedy nawet nie przypuszczałem, że kiedyś powstanie książka pod takim właśnie tytułem.

Wielu kibiców pamięta Krzysztofa Surlita przede wszystkim z potężnego strzału. Co najbardziej imponowało panom w nim jako piłkarzu?

DP: - Bezkompromisowość. On nie uznawał półśrodków. Nie bał się wielkich rywali, nie kalkulował. W Finlandii zmierzono siłę jego strzału i okazało się, że była większa niż u Ronalda Koemana. Francuscy dziennikarze pisali wręcz, że Surlit „rzuca kamieniami", bo jego uderzenia były tak potężne.

KK: - Wiele osób pamięta go właśnie z mocnego strzału, ale dla mnie równie ważny był jego charakter. Widzewski charakter nie był pustym sloganem. On naprawdę taki był.

Podczas pracy nad książką dotarliście do materiałów i historii, które wcześniej pozostawały praktycznie nieznane. Co najbardziej was zaskoczyło?

KK: - Ogromnym zaskoczeniem były notatniki prowadzone przez samego Krzysztofa Surlita. Od młodych lat skrupulatnie zbierał wycinki prasowe, notował wydarzenia ze swojej kariery i archiwizował wszystko z niezwykłą dokładnością. Dzięki temu mogliśmy odtworzyć wiele mało znanych wątków.

Jakie odkrycia okazały się najcenniejsze z punktu widzenia tej książki?

KK: - Chociażby jego pobyt we Francji czy Finlandii. To były lata, o których kibice wiedzieli bardzo niewiele. Dzięki zachowanym materiałom mogliśmy pokazać, jak wyglądało jego życie i kariera poza Polską.

Jakim człowiekiem był Krzysztof Surlit poza boiskiem?

DP: - Niezwykle dokładny. Koledzy wspominali, że jeśli zobaczył krzywo ułożone frędzle na dywanie, musiał je poprawić. Wszystko miało być idealnie uporządkowane.

KK: - To było widać również w notatkach. Zdjęcia, wycinki, zapiski. Wszystko poukładane perfekcyjnie. Był perfekcjonistą i tę cechę było widać zarówno na boisku, jak i poza nim.

Dlaczego słowo „uczciwość" tak często wraca w opowieściach o Krzysztofie Surlicie?

DP: - Bo to była jego najważniejsza cecha. Nie znosił oszukiwania, kombinowania czy odpuszczania meczów. Grał na sto procent niezależnie od okoliczności.

KK: - Rozmawialiśmy z wieloma osobami, które go znały. Wszyscy podkreślali to samo. Nie każdy go za to lubił, bo był bezkompromisowy, ale wszyscy szanowali go za zasady.

Wśród legend Widzewa są nazwiska, które zna niemal każdy kibic. Dlaczego waszym zdaniem właśnie teraz warto przypominać postać Krzysztofa Surlita?

KK: - Bo wielu młodych kibiców zna Bońka, Smolarka czy Młynarczyka, ale gdy pytałem o Krzysztofa Surlita, często zapadała cisza. A przecież mówimy o zawodniku, który strzelał gole Manchesterowi United i Juventusu. Uznałem, że takie historie nie mogą zostać zapomniane.

W książce często wracacie do pojęcia „widzewskiego charakteru". Czy waszym zdaniem można go dziś odnaleźć w obecnej drużynie Widzewa?

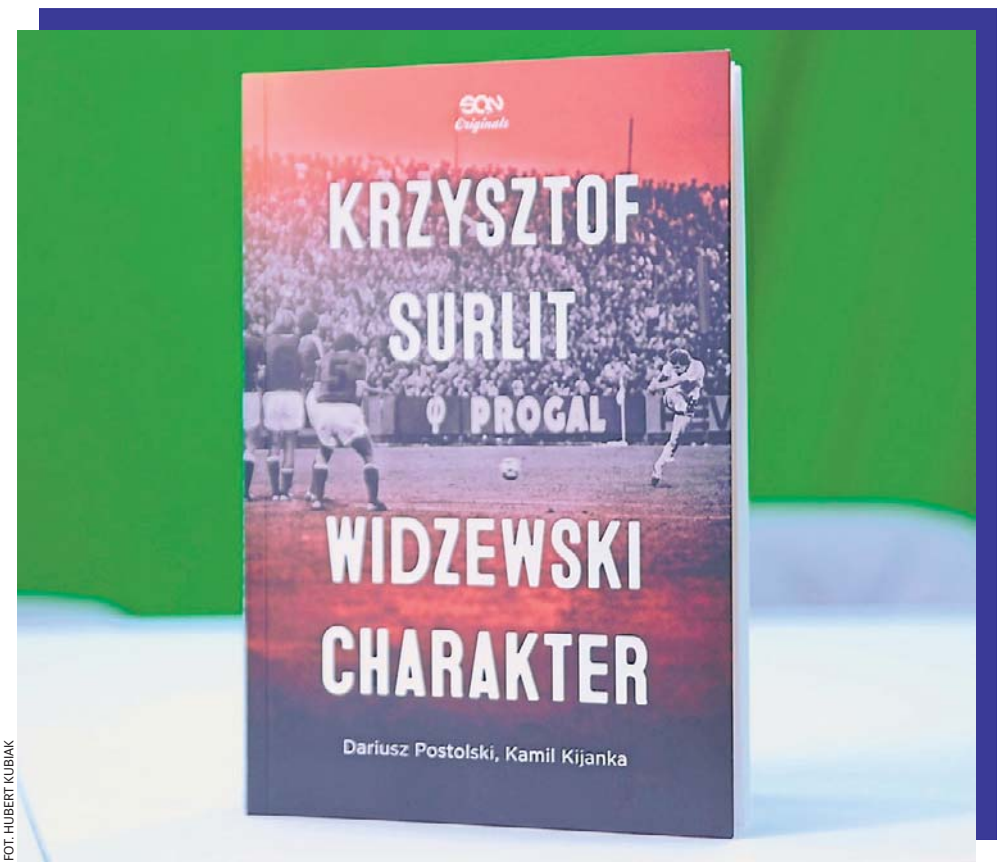
DP: - Dzisiaj jest o to dużo trudniej. Tamten Widzew tworzyli ludzie niezwykle ambitni, twardzi i związani z klubem. Dla nich każdy mecz był sprawą honoru. Takich charakterów było wtedy znacznie więcej.

KK: - Chciałbym, żeby współczesny Widzew miał jak najwięcej piłkarzy utożsamiających się z klubem. Tego oczekują również kibice.

Książka jest już w rękach czytelników. Jakie reakcje docierają do was po premierze?

KK: - Najczęściej słyszymy, że to uczciwa biografia. Bardzo nam na tym zależało. Chcieliśmy pokazać Surlita nie tylko jako piłkarza, ale także człowieka, męża, ojca, brata i kolegę.

DP: - Robiliśmy tę książkę dokładnie tak, jak żył Krzysztof Surlit. Bez dróg na skróty i bez szukania taniej sensacji. Myślę, że właśnie tego oczekiwałby od nas bohater tej książki.



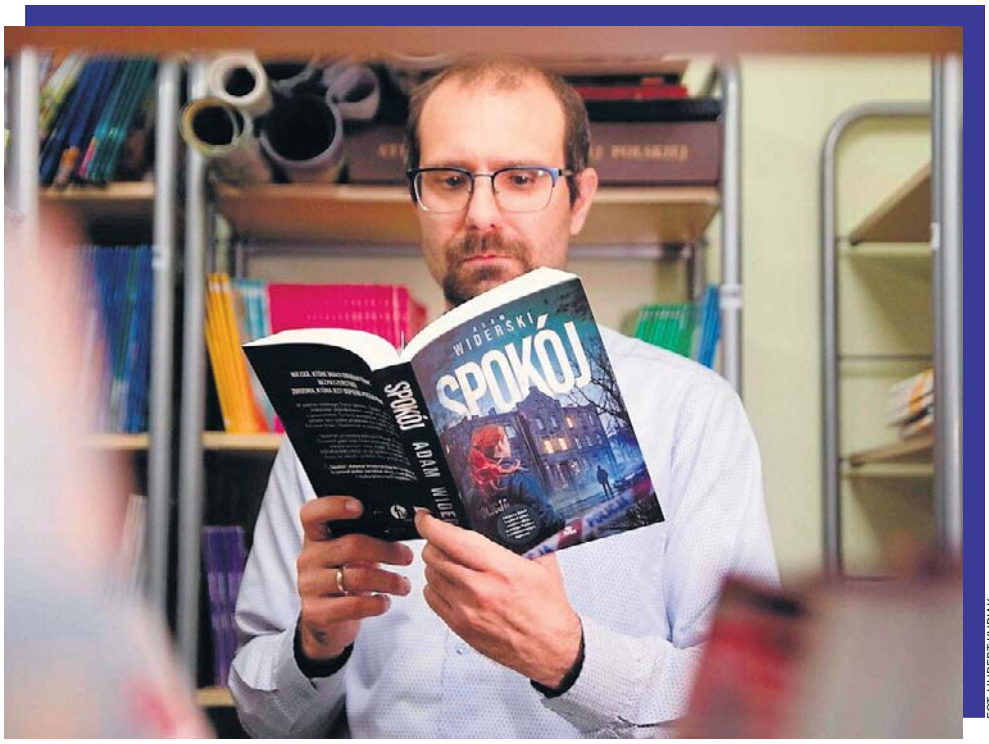
FOT. HUBERT KUBIAK

Okładka książki o słynnym widzewskim piłkarzu - Krzysztofie Surlicie.

eprasa.pl b885599533

Morderstwo w domu seniora i akcja w Łodzi!

W październiku premierę miała najnowsza powieść Adama Widerskiego. „Spokój" to kryminał osadzony głównie w Łodzi, w którym nie zabrakło łódzkich ulic, lokalnej gwary i zagadki morderstwa w domu seniora.



FOT. HUBERT KUBIAK

O kulisach książki, bohaterach i miejscach, które czytelnicy rozpoznają na mapie miasta, rozmawiamy z autorem powieści Adamem Widerskim.

JAKUB MLONKA

Kilka dni temu odbyła się premiera „Spokoju". Jakie emocje towarzyszyły panu przed oddaniem książki w ręce czytelników?

- Premiera odbyła się 7 października. Książkę można było jednak już wcześniej znaleźć w niektórych księgarniach, bo dystrybutor wcześniej rozprowadził egzemplarze. Z tego, co wiem, zainteresowanie jest spore i pierwszy nakład powoli się wyczerpuje.

To już szósta powieść w pana dorobku. Czym różni się od poprzednich?

- Przede wszystkim jest całkowicie niezależna od wcześniejszych historii. Oczywiście pojawia się patolog, którego czytelnicy dobrze już znają i lubią, ale poza nim mamy zupełnie nową opowieść.

Tym razem bardzo mocno stawia pan na Łódź.

- Tak. Łódź jest jednym z bohaterów tej książki. W moich wcześniejszych powieściach również odgrywała ważną rolę, ale tym razem postanowiłem pójść krok dalej. Chciałem pokazać miasto nie tylko poprzez miejsca, ale również przez język.

Czyli pojawiają się łodzianizmy?

- Tak. Czytelnicy znajdą sporo charakterystycznych łódzkich słów. Jest między innymi „angielka", „migawka", czy „galante". Łącznie jest ich ponad trzydzieści. Oczywiście nie chciałem przesadzić, żeby osoby spoza Łodzi również mogły komfortowo czytać książkę. Dlatego przygotowałem przypisy i słowniczek.

Skąd tytuł „Spokój"?

- Od domu seniora „Spokój", który jest jednym z głównych miejsc akcji. To właśnie tam zaczyna się cała historia. Ale tytuł jest też wielowymiarowy i czytelnik odkryje wiele „spokojów" lub „nie - spokojów" w książce.

Co wydarzy się w tej placówce?

- Zostaje zamordowany bardzo lubiany pielęgniarz. Ginie w pobliżu domu seniora. Policja szybko typuje podejrzanego i wydaje się, że sprawa jest rozwiązana. Ale oczywiście w kryminale nic nie jest takie proste. Z każdym kolejnym rozdziałem pojawiają się nowe tropy, kolejne tajemnice i coraz więcej pytań.

Kto prowadzi śledztwo?

- Mamy dwójkę głównych bohaterów. Pierwszy to komisarz Cichy, drugi to starsza sierżant Ruda.

To duet idealny?

- Wręcz przeciwnie. Ruda trafia do Łodzi z Uniejowa i bardzo chce pracować z Cichym, którego uważa za swojego zawodowego idola. Problem polega na tym, że Cichy wcale nie jest zachwycony tym pomysłem. On ma swoje plany i nie chce nowej partnerki. Ona chce udowodnić swoją wartość. Przez sporą część książki obserwujemy ich wzajemne docieranie się.

Każde z nich skrywa też tajemnicę?

- Tak. Zarówno Cichy, jak i Ruda mają sekrety. Szczególnie tajemnica Rudej jest bardzo istotna dla całej historii i wpływa na jej podejście do pracy. Nie chcę jednak zdradzać zbyt wiele.

To tylko kryminał czy także coś więcej?

- Zdecydowanie coś więcej. Oczywiście jest zagadka kryminalna i próba odpowiedzi na pytanie, kto zabił. Ale równie ważne jest pokazanie motywacji sprawcy i problemów zwykłych ludzi. Interesuje mnie nie tylko sam fakt zbrodni, ale także to, co doprowadziło do jej popełnienia.

FOT. HUBERT KUBIAK

Tytuł jest od domu seniora „Spokój", który jest jednym z głównych miejsc akcji.

Czy miejsca pojawiające się w książce istnieją naprawdę?

- Tak. Budynek domu seniora istnieje. Podobnie jak komisariat, który opisuję. Oczywiście wydarzenia przedstawione w książce są fikcją i nie miały miejsca w tych instytucjach. Natomiast osoby uważnie śledzące media mogą odnaleźć pewne inspiracje historiami związanymi z funkcjonowaniem domów seniora, które w ostatnich latach pojawiały się w przestrzeni publicznej.

Jakie miejsca w Łodzi zobaczą czytelnicy?

- Przede wszystkim Stare Polesie. Pojawia się ulica Kopernika, 28 Pułku Strzelców Kaniowskich, Żeligowskiego czy Karolewska. Jest też Piotrkowska, choć akurat nie ona odgrywa główną rolę. Zależało mi, żeby pokazać również mniej oczywiste miejsca. Pojawia się też znane miejscowości z regionu jak: Uniejów, Opoczno i Drzewica.

Dlaczego właśnie te miejscowości?

- Uniejów jest mi szczególnie bliski, często tam bywam. Opoczno bardzo dobrze wspominam po jednym ze spotkań autorskich. Z kolei Drzewica zainteresowała mnie swoim klimatem i historią. Chociaż nigdy nie zatrzymałem się tam na dłużej, znam historię tamtejszego zamku i uznałem, że świetnie wpisze się w fabułę.

„Spokój" trafia do księgarń jesienią. Idealna pora na kryminał?

- Zdecydowanie. Dostałem już pierwsze opinie od osób, które przeczytały książkę przed premierą. Kilka z nich mówiło, że trudno było im się od niej oderwać. Jeden z czytelników żartował nawet, że nie zacznie czytać w piątek, bo przez cały weekend nie zrobiłby nic innego.

Dlaczego warto sięgnąć po „Spokój"?

- Bo to nie tylko kryminał. To także opowieść o Łodzi, o ludziach, o ich problemach i tajemnicach. Jest zagadka, są emocje, są lokalne smaczki i miejsca dobrze znane mieszkańcom regionu. Mam nadzieję, że czytelnicy odnajdą w tej historii zarówno dobrą rozrywkę, jak i coś, co zostanie z nimi na dłużej.

eprasa.pl b885599533

Jesienią te przykre objawy mogą się nasilać

Ciemne poranki i zimne noce mogą nasilać objawy menopauzy - od obniżonego nastroju i bólu stawów po nocne poty i suche oczy.

MAŁGORZATA STEMPINSKA

Pory roku się zmieniają, a sezon chłodniejszej pogody może oznaczać nieprzyjemne zmiany dla osób przechodzących menopauzę.

- Zimna pogoda może sprawić, że okres perimenopauzy i menopauzy będzie dla niektórych kobiet trudniejszy, a ich objawy staną się cięższe do opanowania - mówi dr Nikki Ramskill, lekarka rodzinna specjalizująca się w zdrowiu kobiet, zarejestrowana specjalistka ds. menopauzy w British Menopause Society (BMS) i założycielka brytyjskiej Female Health Doctor Clinic.

- Spadający poziom estrogenu wpływa nie tylko na to, jak organizm reguluje temperaturę, ale także na całe mnóstwo objawów wywołanych zmianami hormonalnymi, które nasilają się przez zimno i brak światła słonecznego.

Jeśli sama przechodzisz menopauzę, lepiej sprawdź, czego możesz doświadczać w związku ze zmianą pogody.

OBNIŻONY NASTRÓJ

Wstawanie po ciemku jest trudne dla większości osób, ale Ramskill wyjaśnia, dlaczego jest to jeszcze gorsze, gdy poziom estrogenu spada:

- Brak światła słonecznego i krótsze dni sprawiają, że wszyscy czujemy się podle. Mniejsza ilość światła dziennego może zaburzać nasz rytm okołodobowy, a brak witaminy D z promieni słonecznych powoduje zmęczenie oraz bóle mięśni i stawów. Ale jeśli poziom estrogenu jest niski, zmniejsza się również aktywność serotoniny i dopaminy w mózgu, co prowadzi do obniżonego nastroju i lęku. Dodatkowo zmiany hormonalne sprawiają, że kobiety na tym etapie życia są bardziej podatne na sezonowe zaburzenie afektywne (SAD).

BÓLE STAWÓW I MIĘŚNI

Wiele kobiet w okresie menopauzy mówi, że czuje się bardziej „sztywno" w chłodniejszą pogodę, co - jak wyjaśnia Ramskill - również wynika z niedoboru witaminy D.

- Jeśli masz ciemniejszą karnację lub mocno się zakrywasz latem, nie zbudujesz odpowiednich zasobów witaminy D w ciepłych miesiącach, a kiedy przychodzi zima, wiele osób wpada w niedobór. Więc jeśli już odczuwasz sporo bólów i dolegliwości z powodu niskiego poziomu estrogenu, brak witaminy D dodatkowo potęguje problem, który następnie jeszcze pogarszamy, bo mniej się ruszamy - jest ciemno i zimno na zewnątrz, a my odkładamy wyjście na siłownię.

Ekspertka dodaje też, że w ludowym przekonaniu o „czuciu pogody" w kościach jest sporo prawdy naukowej.

- Niektóre osoby są bardzo wrażliwe na zmiany ciśnienia atmosferycznego i odczuwają bóle w palcach lub kolanach. Dzieje się tak, ponieważ w stawach mamy płyny, które prawdopodobnie reagują na otoczenie, a bez przeciwzapalnego działania estrogenu stan zapalny może być problemem.

ZABURZONY SEN

Brak naturalnego budzenia przez światło słoneczne zimą spłaszcza rytm okołodobowy i hamuje poranną produkcję serotoniny, co oznacza, że kobiety w menopauzie dostają zimą podwójny cios - niedobór serotoniny związany z niższym poziomem estrogenu.

Ramskill wyjaśnia:

- Brak serotoniny wpływa na produkcję melatoniny, hormonu kontrolującego cykl snu i czuwania, co prowadzi do fragmentacji snu. Dodatkowo niski poziom estrogenu wpływa na zdolność organizmu do regulowania temperatury, powodując nocne poty, które zimą będą gorsze z powodu cięższej piżamy i pościeli.

I dodaje:

- Sięganie po gorące napoje w chłodne dni może też sprawić, że nieświadomie wypijasz więcej kofeiny, niż potrzebujesz.

Swędząca skóra i suche oczy

Niski poziom estrogenu sprawia, że naturalne „nawilżacze" skóry - oleje i ceramidy - gwałtownie spadają w okresie menopauzy, powodując suchą i swędzącą skórę.

- Dodajmy do tego wysuszający wpływ centralnego ogrzewania albo odwodnienie, bo w chłodniejsze dni nie mamy takiego bodźca, żeby pić, oraz wychodzenie na zimno - wszystkie te rzeczy pogorszą stan skóry - mówi lekarka.

Suche oczy mogą prowadzić do ich łzawienia, ale Ramskill ujawnia, że często ludzie nie rozpoznają, że właśnie to jest problemem.

- To ciągłe łzawienie to próba oczu, by odzyskać to, czego im brakuje. Brak ceramidów i olejów wpływa na skórę wokół oczu oraz na ich nawilżenie, a zimny wiatr jeszcze bardziej nasila ten problem.

UDERZENIA GORĄCA I ZIMNA

Istnieje biologiczny powód, dla którego kobiety z reguły odczuwają zimno bardziej niż mężczyźni.

- Estrogen sprawia, że nasze naczynia krwionośne są naturalnie bardziej rozszerzone, więc szybciej tracimy ciepło i bardziej marzniemy - mówi Ramskill. - Dlatego niektóre kobiety mają problem z klimatyzacją w biurze i znacznie mocniej odczuwają zimno zimą.

Spadający poziom estrogenu powoduje, że wewnętrzny termostat w mózgu błędnie interpretuje sytuację, uznając, że kobiety w menopauzie się przegrzewają, co uruchamia reakcję alarmową i aktywuje gruczoły potowe.

- Bycie opatuloną zimowymi ubraniami i siedzenie w ogrzewanym centralnie pomieszczeniu sprawi, że nagłe uderzenia gorąca będą jeszcze gorsze, kiedy trzeba będzie w pośpiechu zrzucić wszystkie warstwy - mówi Ramskill. - A po nich może nastąpić chłód „po uderzeniu", który sprawia, że kobiety czują się zmarznięte. Zimowy sezon świątecznych imprez także może dać się we znaki, ponieważ - jak mówi Ramskill - alkohol może nasilać uderzenia gorąca i zaburzać sen.

STRATEGIE POMAGAJĄCE KONTROLOWAĆ OBJAWY

Nie wszystkie kobiety mogą przyjmować hormonalną terapię zastępczą (HTZ), dlatego Ramskill proponuje inne strategie.

- Progesteron bioidentyczny może pomóc w śnie, ponieważ wywołuje senność. A melatonina, która według wytycznych NICE jest technicznie przeznaczona dla osób powyżej 55. roku życia, jest przeze mnie przepisywana także młodszym kobietom.

Ekspertka medyczna zaleca też:

- Witaminę D należy suplementować przez cały rok, suplementy przy niedoborze żelaza mogą pomóc przy zespole niespokojnych nóg, a glicynian magnezu może wspierać sen. Radzę również pacjentkom, by stosowały dietę śródziemnomorską bogatą w kwasy Omega-3 oraz produkty o wysokiej zawartości tryptofanu, a także dbały o nawodnienie, utrzymanie aktywności fizycznej, wychodzenie na słońce i dobre nawyki związane ze snem. Trzymaj bolące stawy w cieple i wypróbuj lampę lub okulary do terapii światłem przy SAD, aby poprawić ekspozycję na światło - dodaje.

FOT. GUIDO MIETH, GETTY IMAGES

Jesienią i zimą u kobiet przechodzących menopauzę mogą się pojawić nieprzyjemne objawy.

eprasa.pl b885599533

Kto może skorzystać z Programu „Moje Zdrowie”?

Program „Moje Zdrowie” ma zachęcić Polaków do tego, aby dbali o swoje zdrowie i regularnie wykonywali badania profilaktyczne. By z niego skorzystać, trzeba wypełnić specjalną ankietę. Zajmie to zaledwie kilka minut.

MAŁGORZATA STEMPINSKA

Z programu „Moje Zdrowie”, który od maja ubiegłego roku zastąpił Profilaktykę 40 plus, może skorzystać każdy, kto:

- ma 20 lat i więcej (nie ma górnej granicy wieku),
- jest ubezpieczony w Narodowym Funduszu Zdrowia,
- wypełni ankietę (online lub w przychodni POZ).

Program to kompleksowy bilans zdrowotny osoby dorosłej, a wykonanie raz na kilka lat takiego przeglądu jest ważne, aby odpowiednio wcześnie wykryć ewentualne zaburzenia stanu zdrowia. - Wielką korzyścią programu jest stworzenie indywidualnego planu zdrowotnego, w którym znajduje się podsumowanie stanu zdrowia oraz zaplanowane badania profilaktyki onkologicznej, np. cytologia, mammografia, kolonoskopia, proponowane szczepienia zalecane, a także zalecenia dalszego postępowania, jeśli stan zdrowia pacjenta będzie tego wymagał - wylicza Daria Szcześniak z Zespołu Komunikacji Społecznej i Promocji Kujawsko-Pomorskiego Oddziału Wojewódzkiego Narodowego Funduszu Zdrowia w Bydgoszczy.

JAK WZIĄĆ UDZIAŁ W PROGRAMIE „MOJE ZDROWIE”

Program „Moje Zdrowie” jest finansowany przez Narodowy Fundusz Zdrowia, a realizowany przez wszystkie placówki POZ. Zatem udział w nim dla pacjenta jest bezpłatny. Osoby w wieku 20-49 lat mogą z niego skorzystać raz na 5 lat, a osoby powyżej 49. roku życia - raz na 3 lata. Przy określeniu wieku liczy się rok urodzenia, a nie dokładna data urodzin.

Aby wziąć udział w programie, wystarczy wypełnić krótką ankietę. Można to zrobić wygodnie i szybko przez Internetowe Konto Pacjenta (w zakładce „Profilaktyka”) albo skorzystać z aplikacji mobilnej mojeIKP (w zakładce „Profilaktyka”). Można również pójść do przychodni, do której jesteśmy zapisani, czyli złożyliśmy deklarację wyboru lekarza, pielęgniarki i położnej POZ. Dla osób 60 plus są trzy dodatkowe pytania w kierunku diagnostyki chorób otępiennych.

Na podstawie ankiety zespół POZ przygotuje dedykowany zestaw badań, które pacjent wykonuje w laboratorium, gdzie wszystkie inne badania z POZ. Przychodnia skontaktuje się z pacjentem w ciągu 30 dni od wypełnienia ankiety. Jest to czas potrzebny na przeanalizowanie odpowiedzi, na podstawie których zostaną wystawione skierowania na badania.

JAKIE BADANIA W RAMACH PROGRAMU „MOJE ZDROWIE”

Zakres podstawowy badań diagnostycznych (dla każdego objętego bilansem) to:

- morfologia krwi,
- stężenie glukozy we krwi,
- poziom kreatyniny wraz z oszacowaną wartością eGFR (parametr dotyczący nerek),
- lipidogram:

- TC (Total Cholesterol) - cholesterol całkowity
- LDL (Low-Density Lipoprotein) - cholesterol frakcji LDL, czyli tzw. „zły” cholesterol
- HDL (High-Density Lipoprotein) - cholesterol frakcji HDL, czyli tzw. „dobry” cholesterol
- TG (Triglycerides) - trójglicerydy,

- TSH (hormon tyreotropowy),
- badanie ogólne moczu.

Zakres rozszerzony badań diagnostycznych (warunkowo, w zależności od wieku i wyniku ankiety) obejmuje:

- próby wątrobowe (ALAT, AspAT, GGTP),
- PSA całkowity u mężczyzn po 50. roku życia,
- anty-HCV,
- lipoproteina A (wykonana raz w życiu w ramach programu w wieku 20-40 lat),
- test na krew utajoną w kale - metoda FIT-OC, po 50. roku życia.

JAKIE CHOROBY MOGĄ ZWIASTOWAĆ WYNIKI BADAŃ

Michał Mazuchowski, lekarz w przychodni POZ KWN MED przy ul. Gajowej 17 w Bydgoszczy, członek Komisji Młodych Lekarzy Bydgoskiej Izby Lekarskiej, zaznacza, że każdy uczestnik programu „Moje Zdrowie” ma wykonywaną morfologię, która jest podstawowym badaniem pokazującym ogólny stan całego organizmu - m.in. niedokrwistości niedoborowe, stan zapalny, niektóre nowotwory. - Kolejnym badaniem jest badanie ogólne moczu, które razem z kreatyniną pozwala na ocenę funkcji nerek. Glukoza i lipidogram to badania oceniające nasz metabolizm, pozwalające na wykrycie cukrzycy, ocenę ryzyka sercowo-naczyniowego, w tym prawdopodobieństwa wystąpienia udaru lub zawału w ciągu najbliższych 10 lat na podstawie kalkulatora SCORE. Każdy pacjent ma również oznaczany poziom TSH, pozwalający na wykrycie bezobjawowych zaburzeń hormonalnych tarczycy - mówi Michał Mazuchowski.

Pozostałe badania są wykonywane w zależności od indywidualnych wskazań, określanych na podstawie udzielonych przez pacjentów odpowiedzi w ankiecie. Są wśród nich: Lipoproteina a - będąca nowoczesnym markerem ryzyka sercowo-naczyniowego, zwłaszcza u osób młodych z dodatnim wywiadem rodzinnym w kierunku chorób serca. Oznaczenie przeciwciał przeciwko wirusowi HCV - który przez wiele lat może uszkadzać wątrobę bez jakichkolwiek objawów, a którym można zarazić się, robiąc kolczyki lub tatuaż. Osoby z ryzykiem nowotworów lub chorób wątroby mają wykonywane próby wątrobowe, a mężczyźni powyżej 50. roku życia oznaczany marker nowotworu prostaty - PSA.

CO PO WYKONANYCH BADANIACH PROFILAKTYCZNYCH

Po badaniach otrzymamy zaproszenie do przychodni na wizytę podsumowującą. W czasie wizyty personel medyczny sprawdzi m.in.:

- ciśnienie,
- tętno,
- wagę,
- wzrost,
- obwód talii,
- obwód bioder,
- BMI (wskaźnik masy ciała),
- WHR (stosunek obwodu talii do obwodu bioder).

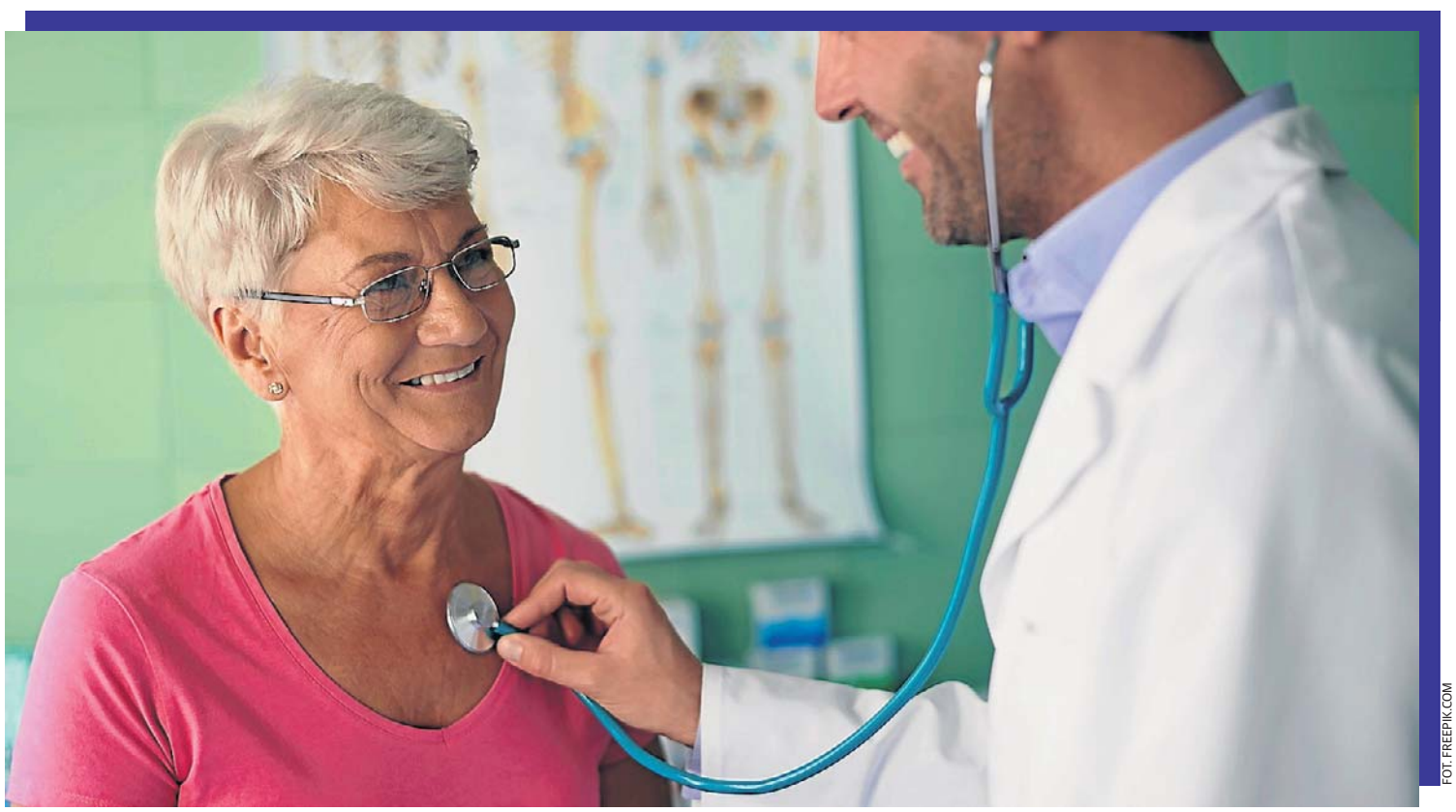
Z kolei lekarz omówi wyniki badań oraz ankiety. Otrzymamy także indywidualny plan zdrowotny (IPZ), a w nim zalecenia dotyczące:

- odżywiania,
- zdrowego stylu życia,
- aktywności fizycznej,
- badań profilaktycznych
- oraz indywidualny kalendarz zalecanych szczepień i porad edukacyjnych.

W przypadku stwierdzenia nieprawidłowości wydawane są zalecenia w zakresie dalszej diagnostyki, edukacji, poradnictwa dietetycznego i w innych obszarach zdrowego stylu życia.

Najczęściej diagnostykę rozszerza się o:

- test doustnej tolerancji glukozy w celu różnicowania nieprawidłowej glikemii na czczo od cukrzycy,
- nieinwazyjne badanie na krew utajoną w kale w kierunku nowotworów jelita,
- cytologię i mammografię u kobiet oraz ocenę wskazań do wykonania kolonoskopii.



FOT. FREEPIK.COM

Osoby w wieku 20-49 lat mogą skorzystać z Programu „Moje Zdrowie” raz na 5 lat, a osoby powyżej 49. roku życia - raz na 3 lata.

eprasa.pl b885599533

Katarzyna Zielińska: Najważniejsze - mieć marzenie i próbować je wcielić w życie

Właśnie oglądamy ją jako prowadzącą program „Europa da się lubić. Nowe pokolenie". Gra też jedną z głównych ról w serialu „Zaraz wracam". Nam Katarzyna Zielińska opowiada, że to jednak teatr jest jej największą miłością.

FOT. WALDEMAR WYLEGALSKI

Katarzyna Zielińska: Nasza Polska wygląda zupełnie inaczej niż dwadzieścia lat temu. Ci obcokrajowcy, których znam, mówią: „Wow! To zupełnie inny kraj. Kochamy tu mieszkać!"

MACIEJ SZYMKOWIAK

Kiedyś powiedziała pani w jednym z wywiadów: „Podróże mnie uskrzydlają". Gdzie pani najchętniej wyjeżdża?

Ostatnio najchętniej wyjeżdżam z moimi bliskimi do Azji. Najbardziej lubię Singapur, ale z przyjemnością zwiedzam też Japonię. Odkrywam również mniej znane kraje, jak Butan czy Laos. Czyli pełna egzotyka.

A Europa jest dla pani interesująca?

Bardzo. Mam i tutaj ukochane zakątki: Grecję, Włochy, Portugalię. Czyli południe kontynentu. Ale bywam też w Niemczech, bo mam tam bliską przyjaciółkę i ten kraj kojarzy mi się z nią. Europa jest bardzo zróżnicowana pod względem architektury, ludzi czy kuchni, więc nie można się nią znudzić. Generalnie bardzo lubię podróżować, spotykać nowych ludzi i podziwiać świat.

Czyli nie trzeba było panią długo namawiać, aby została pani prowadzącą program „Europa da się lubić. Nowe pokolenie"?

Dziś wiemy już dużo Europie, bo często podróżujemy do tworzących ją krajów. Musiałam więc sobie przemyśleć, jak chciałabym to zrobić i czy chcę być nową prowadzącą po tak kultowej edycji sprzed dwóch dekad. Ale propozycja ta przyszła do mnie w dobrym momencie. Zawierzyłam swojej intuicji, że będzie to skumulowanie tego, wszystkiego, co kocham - podróży i rozmów z ludźmi. Dłuższą chwilę się zastanawiałam, ale w końcu powiedziałam „tak".

Program „Europa da się lubić" miał niegdyś przybliżać Polakom kraje Unii Europejskiej. Czy dziś to nadal potrzebne?

Myślę, że tak. Dziś patrzymy na Europę pod nieco innym kątem. To niby stary kontynent, ale ciągle się rozwija i coraz chętniej po nim podróżujemy. Również nasza Polska wygląda zupełnie inaczej niż dwadzieścia lat temu. Ci obcokrajowcy, których znam, mówią: „Wow! To zupełnie inny kraj. Kochamy tu mieszkać!". Nic dziwnego - przecież Polska bardzo zmieniła się od momentu wejścia do Unii Europejskiej. Z roku na rok po prostu pięknieje. Dzięki funduszom europejskim mogliśmy przez te lata wiele zrobić. Ale choć integrujemy się z resztą Europy, ostatnio coraz chętniej wracamy do dawnych tradycji. Doceniamy ludowe obrzędy, tradycyjne jedzenie, korzenną kulturę. Teraz to wszystko jest w cenie, więc warto to pokazywać. Ja pochodzę z Małopolski - i bardzo bliska jest mi tamtejsza tradycja: od śpiewów, przez tańce, po haft. Jestem więc miejscową patriotką.

Program ma dopisek „Nowe pokolenie". Czy ci młodzi ludzie, którzy dorastali w zjednoczonej Europie, są inni niż ci, którzy dorastali w tej podzielonej granicami?

Na pewno. Są pewne rzeczy, które odeszły w przeszłość. Podczas odcinka o muzycznej tematyce okazało się, że młodzi uczestnicy nie wiedzą co to jest kaseta magnetofonowa, bo dzisiaj słuchają muzyki w telefonie. Ale to nowe pokolenie jest ciekawe tego, jak dawniej bywało. Dzięki temu młodzi ludzie bardziej doceniają to, co dzisiaj jest. „Nie ma granic, więc się łatwiej podróżuje. Kiedyś trzeba było mieć paszport, teraz nie jest nam potrzebny" - przyznają. I fajnie jest patrzeć na ich podziw dla tych zmian. Do tego dochodzi internet, szybszy przepływ informacji, media społecznościowe. Za naszych czasów było trochę inaczej. Żyło się wolniej, może trochę uważniej, nie byliśmy tak bombardowani informacjami i nie poddawaliśmy się tak łatwo różnym manipulacjom. Mam w programie kilkoro młodych ludzi, choćby Elenę z Grecji czy Vincenta z Niemiec. I to zupełnie inne pokolenie. Dla nich historie o tym, jak szło się na pocztę i zamawiało rozmowę za granicę to kompletna egzotyka. Dlatego ciekawi ich to i śmieszy.

W programie pojawiają się coraz to nowi uczestnicy z różnych krajów. Jak oni czują się w Polsce?

Bardzo dobrze. I to jest wspaniałe. Kiedy słucham, jak opowiadają o naszym kraju, zawsze mam przysłowiowego banana na twarzy. Często mówią o Polsce „w moim kraju", a pochodzą z Czech czy z Niemiec. Ostatnich jeden z uczestników opowiadał, że kiedy wraca z jakiejś podróży do Polski, to czuje, że wjeżdża do swej drugiej ojczyzny. To naprawdę wzruszające. Bardzo im się dobrze u nas żyje i przez ich opowieści widzowie mogą bardziej docenić Polskę. Że to piękne miejsce na mapie Europy, które w ciągu ostatnich dwudziestu lat bardzo urosło w siłę. Choćby Warszawa - dziś jest cudowna, zielona, zadbana. Kiedy nagrywaliśmy odcinek o architekturze, gościem był rysownik Henryk Sawka i dywagowaliśmy czy Pałac Kultury to zabytek. Wspólnie doszliśmy do wniosku, że to kawał naszej historii, której nie wolno zniszczyć.

Obecna edycja „Europa da się lubić" ma charakter teleturnieju. To dobry pomysł?

Myślę, że tak. To różni obecną edycję od poprzedniej. Każdy odcinek poświęcony jest innemu tematowi, pojawiają się kolejne konkurencje, przyznawane są punkty. Taka rywalizacja sprzyja zabawnym historiom i sytuacjom.

Ma pani swoich faworytów, za których trzyma pani kciuki?

Nie. Wszystkich uwielbiam i wszystkim kibicuję. Jesteśmy zgraną drużyną. Wszyscy są świetnie dobrani i występują w fajnych konfiguracjach. Dlatego każdy odcinek jest zabawny i szalony. Do tego zawsze mamy gości specjalnych, jak Helena Vondraćkova, Ewa Kasprzyk, Krzysztof Hołowczyc czy wspo-

eprasa.pl b885599533

mniany Henryk Sawka. Cieszę się więc, że w każdym odcinku jest ciekawie i wesoło.

Aktorskie doświadczenie przydaje się pani podczas nagrań do „Europa da się lubić”?

Myślę, że tak. Czasem trzeba bowiem improwizować. A jako aktorka teatralna mam z tym do czynienia na scenie. Ot, ktoś z kolegów wysypie się z tekstem i trzeba coś na poczekaniu zaimprowizować, aby go naprowadzić na właściwe tory. Nie inaczej jest tutaj. Co jakiś czas pojawiają się nieprzewidziane sytuacje i trzeba na nie na gorąco sprawnie zareagować.

Pani wielbiciele mają dylemat - bo w tym samym czasie co „Europa” na Dwójce, na Jedynce jest „Zaraz wracam”, gdzie gra pani jedną z głównych ról. Jak to pogodzić?

Niestety to już nie ode mnie zależy. Całe szczęście „Zaraz wracam” jest też emitowany w sobotnie popołudnie. Na razie można jedno obejrzeć na żywo, a drugie nagrać i obejrzeć później. Do wyboru, do koloru.

Na pewno ucieszyło panią, że w nowym sezonie „Zaraz wracam” grana przez panią postać wychodzi na pierwszy plan. To pani zasługa?

Ależ skąd! Kompletnie nie wiedziałam jaki będzie scenariusz nowej serii. Kiedy zadzwonił do mnie producent i powiedział, że będę w niej burmistrzynią, byłam tak samo zaskoczona, jak propozycją poprowadzenia „Europa da się lubić”. (śmiech) Żadna więc w tym moja zasługa, ale cieszę się, że moja bohaterka może dowodzić całym miastem. Ostatnio pewna pani, która przyglądała się, jak kręcimy, powiedziała: „Fajnie by było mieć taką burmistrzynię w swoim mieście”. To piękny komplement dla postaci, którą tworzę. Byłam więc zaskoczona takim zwrotem akcji - ale bardzo na plus.

Renata Sikora zostaje panią burmistrz i potrafi czasem podjąć męską decyzję. Lubi pani grać takie silne kobiety?

Oczywiście. Cieszę się, że scenarzyści piszą mi taką zdecydowaną i konkretną bohaterkę. Renata ma jednak wrażliwe wnętrze i jest wyczulona na drugiego człowieka.

„Zaraz wracam” to niby obyczajowy serial, ale z lekko komediową nutą. Dobrze się pani czuje w takiej konwencji?

Tak. Konwencja komedii jest mi zawsze bliska. Lubię czasem dodawać takiej zabawnej pikanterii mojej postaci, kiedy reżyser pozwala nam kończąc scenę trochę zaimprowizować. Szczególnie udaje się to z Pawłem Kośikiem, który gra Fazę.

Komedia to pani żywioł - zarówno w filmie i serialu, jak również w teatrze. Z czego to wynika?

Już w szkole teatralnej w Krakowie ciągnęło mnie w tę stronę. Może dlatego, że wychowałam się na dobrych kabaretach literackich, w których inteligentny żart towarzyszy dowcipnej piosence. To były spektakle reżyserowane przez Krzysztofa Jaślara, wywodzącego się przecież z Kabaretu Tey. Z kolei Włodzimierz Korcz uczył mnie kabaretowej piosenki - dobrze zaśpiewanej i nieprzerysowanej w interpretacji. W teatrze moimi nauczycielami komedii byli natomiast Jurek Bończak i Andrzej Strzelecki, choćby w „Złym zachowaniu”. To była naprawdę wspaniała szkoła. Dzięki temu wiem, że aby komedia była śmieszna, to nie aktorzy mają się dobrze bawić, ale widzowie. My mamy jak najlepiej podać tekst i jak najlepiej poprowadzić postać.

Ma pani w swym dorobku również dramatyczne role - choćby w serialu „Zawsze warto”. To była ciekawa odmiana od tych komediowych występów?

Bardzo. Dorota Zima to kobieta, która doświadczała przemocy psychicznej i fizycznej. Sporo mnie emocjonalnie kosztowało budowanie takiej postaci. Ale przecież o to chodzi w aktorstwie.

Gra pani cały czas w teatrze - i pani teatralne role to nie tylko komedie i farsy, ale też musicale, dramaty a nawet monodram. To właśnie teatr przynosi pani aktorskie spełnienie?

Tak. Teatr przynosi mi spełnienie i ukojenie. To podstawa mojej pracy. W teatrze nigdy jeden spektakl nie jest podobny do drugiego. A ja lubię, gdy nigdy nie jest tak samo. Wszystko się dzieje raz, nic nie można powtórzyć, za każdym razem przychodzi inna publiczność. W teatrze spotykam się na jednej scenie ze wspaniałymi kolegami i koleżankami po fachu, jak również z całym pionem technicznym czy z garderobianymi. To osobny świat, który ma swoją magię. Zachwyciłam się nim już w Akademii Teatralnej w Krakowie. Oczywiście jedni lubią bardziej film czy serial. Dla mnie to jednak teatr jest esencją zawodu aktora.

Zagrała pani już chyba we wszystkich warszawskich teatrach.

(śmiech) To prawda. Mam na liście Teatr Komedia, Teatr Syrena, Teatr Rampa, Teatr Roma, Teatr Capitol, Teatr Kwadrat i Teatr Kamienica. Ostatnio nawet mówiłam w Kwadracie, gdzie pojawiam się gościnnie, że fajnie jest wrócić do tego zespołu po dziesięciu latach i zobaczyć znów te same twarze, tych samych aktorów, tę samą ekipę. Choć niestety niektórych postaci już z nami nie ma.

W każdym zespole czuje się pani jak u siebie?

Tak. Poza tym, kiedy zgadzam się realizować jakiś projekt, to wybieram miejsca, w których jest mi dobrze tak zwyczajnie i po ludzku. Tata zawsze mi mówił, żeby przyciągać dobrych ludzi, a do tych, którzy nie życzą mi najlepiej, odwracać się plecami i robić swoje. I myślę, że to jest moje życiowe motto. Kierując się tą zasadą jest mi lepiej: idę po swoje, mam swój własny dekalog i nim się kieruje.

Od kilku lat produkuje pani też spektakle teatralne. Jaki ma pani przepis na artystyczny i kasowy sukces przedstawienia?

Nigdy nie produkuję spektaklu tylko po to, aby odnieść kasowy sukces. Najważniejsze to mieć marzenie - i próbować je wcielić w życie zgodnie z sercem. Wtedy widzowie widzą, że to jest uczciwe i przyjdą do teatru. To jest mój przepis. Nigdy nie wymyślałam jakiegoś projektu tylko po to, żeby na nim zarobić. Zapraszam do współpracy reżyserów, aby wspólnie zrobić coś, w czym wcześniej nie miałam okazji się pokazać, a w czym bym chciała zagrać. Mam przecież swoje aktorskie marzenia: ludzi, z którymi chciałabym pracować czy emocje, które chciałabym pokazać na scenie. I w ten sposób staram się je spełniać.

Największym plusem pracy producentki jest to, że może pani zagrać główną rolę w produkowanym przez siebie spektaklu.

To tak nie działa. Przekazując scenariusz reżyserowi, zawsze daję mu wolną rękę co do obsady. Również pod kątem mojego aktorskiego udziału w przedstawieniu. Nigdy nie mówię: „Ty to zrobisz, ale ja muszę w tym zagrać”. Zdaję się na reżyserski talent - i w pełni mu się oddaję, kiedy zbiorę fundusze i podpiszę wszystkie umowy.

Z którego spektaklu jest pani najbardziej dumna?

Z wszystkich. Nie mam jednego ulubionego.

Czy te teatralne doświadczenia sprawiają, że mogłaby pani teraz wyprodukować film?

Myślę, że mogłabym. To są jednak dużo większe pieniądze. Na razie wszystko jest w planach. Puzzle powoli się składają. Przede wszystkim muszę poczekać na wolne terminy aktorów, których chciałabym zaangażować. Więcej nie powiem, bo nie chcę zapeszać.

Pani mąż pracuje w branży finansowej. Służy pani radą w tych produkcyjnych przedsięwzięciach?

Na pewno służy radą i pomaga w prowadzeniu tabelek w Excelu, żeby się wszystko zgadzało. (śmiech) Natomiast bardzo mnie irytuje, kiedy słyszę, jak ktoś mówi do mnie: „Pani mąż jest biznesmenem i na pewno wszystko finansuje”. Bo tak się nie dzieje. Każde z nas pracuje w totalnie innej branży i pracuje na swój własny sukces. Oczywiście kibicujemy sobie bardzo nawzajem i to jest wspaniałe. Nie lubię natomiast, kiedy ktoś mnie w taki sposób podsumowuje, bo to bardzo umniejsza mojej pracy.

Kiedyś często oglądaliśmy panią w różnych telewizyjnych talent-shows - od „Tańca z gwiazdami” po „Twoja twarz brzmi znajomo”. Dziś już panią to nie interesuje?

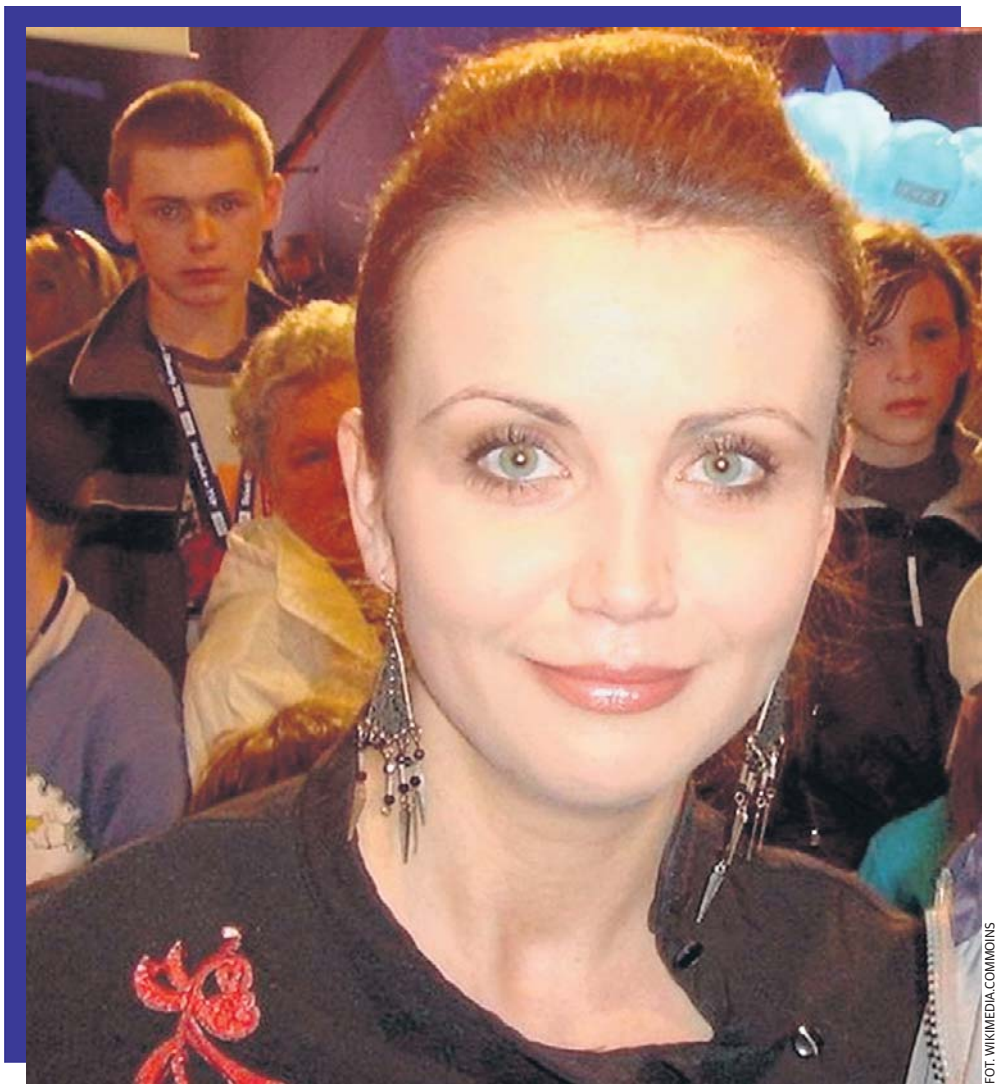
To już mam za sobą. Nie chcę do tego wracać. To był fajny czas w moim życiu - nie miałam dzieci, mogłam sobie pozwolić na częstsze wyfruwanie z domu, wracanie późną nocą po nagraniach. Dzisiaj jest inaczej. Dzieci szybko rosną, a ja nie chcę niczego przegapić w ich życiu. Wolę im czytać książki na dobranoc i tulić przed snem niż brać udział w takich programach. Bo to rodzina jest w życiu najważniejsza.

Pochodzi pani ze Starego Sącza, pani mąż również. Często wracacie w tamte strony?

Staram się jak najczęściej. Oboje mamy tam rodziny, więc mamy kogo odwiedzać. Ale działa to też w drugą stronę. Teraz właśnie wyszłam na spacer, bo przyjechał do mnie tata i zajmuje się chłopakami. W Starym Sączu mam połowę serducha i to się nie zmieni.

Synowie mają w sobie góralską krew?

Tak. Obaj uwielbiają jeździć w nasze rodzinne strony. A ja niedawno zostałam honorową członkinią Towarzystwa Miłośników Starego Sącza. Zawsze podkreślam więc swoje przywiązanie do tamtych stron. Ostatnio nawet podczas nagrań do „Europa da się lubić” usłyszałam: „Nie mów tak często o tym Starym Sączu. Już wszyscy wiedzą, że stamtąd jesteś. Będziemy musieli to wyciąć, bo program zrobi się za długi”. „Ale to dla mnie ważne. I przynajmniej sobie powiedziałam” - pomyślałam.



FOT. WIKIMEDIA.COMMONS

eprasa.pl b885599533

Największa konspiracyjna armia w okupowanej Europie

14 lutego 1942 r. wódz naczelny i premier rządu RP na uchodźstwie gen. Władysław Sikorski powołał do istnienia Armię Krajową, militarną kontynuację Służby Zwycięstwu Polski (SZP) i Związku Walki Zbrojnej (ZWZ).

Pierwszym dowódcą AK został mianowany komendant główny ZWZ, gen. Stefan Rowecki „Grot", przedwojenny oficer piechoty i teoretyk wojskowości, redaktor „Przeglądu Wojskowego".

Nim jednak pojawiła się AK, konspiracja zbrojna musiała przejść długi i skomplikowany proces scaleniowy. To nie była jedynie zmiana nazwy. Przede wszystkim przemianowanie ZWZ na AK było istotnym aktem politycznym. Niedawno nawiązane stosunki pomiędzy rządami polskim i sowieckim nie rokowały pozytywnych efektów współpracy. Niechęć Sowietów do formowania Armii Polskiej w ZSRR, niezależnej od wpływu władz sowieckich, była bardzo widoczna. Przemianowanie ZWZ na Armię Krajową miało więc dobitnie pokazać, że w Polsce cały czas toczy się walka, trwają działania dywersyjne i przygotowania do wielkiej akcji zbrojnej, jaką ma być powstanie powszechne.

Był jeszcze inny czynnik. „Przemianowanie ZWZ na Armię Krajową miało także wymiar symboliczny. Wyraźnie ukazywało, że istnieją trzy części Polskich Sił Zbrojnych: Armia Polska na Zachodzie, Armia Polska w ZSRR i Armia Krajowa, z których ta ostatnia prowadziła najintensywniej ówcześnie walkę zbrojną. Innym powodem zmiany nazwy był proces scalania wszystkich konspiracyjnych sił zbrojnych w Polsce. W kraju, który znalazł się pod okupacją, zaczęły powstawać liczne organizacje konspiracyjne. Tworzyły je zarówno ugrupowania polityczne, jak i organizacje społeczne czy wreszcie sami żołnierze" - pisze Piotr Niwiński na stronach portalu ipn.gov.pl.

FOT. AKG-IMAGES/EAST NEWS

Powstańcy warszawscy, uczestnicy największej operacji militarnej AK.

Historycy obliczają, że w pierwszej fazie do nowo powstałej AK weszło ok. 200 organizacji wojskowych, zarówno spod okupacji niemieckiej, jak i sowieckiej. Było to olbrzymie przedsięwzięcie logistyczne i organizacyjne. Dowództwu AK zostały podporządkowane największe organizacje zbrojne, do tej pory uznające Rząd RP, lecz zachowujące niezależność. Były to m.in.: Narodowa Organizacja Wojskowa (NOW), siła zbrojna Stronnictwa Narodowego i Bataliony Chłopskie (BCh), organizacja wojskowa Stronnictwa Ludowego. Podporządkowały się także mniejsze organizacje.

Poza Armią Krajową pozostał niewielki odłam Narodowych Sił Zbrojnych (tzw. grupa „Szańca", która dokonała rozłamu w NSZ w 1944 r.), w dalszym ciągu nieufny co do kierunku działalności reszty podziemia.

Głównym zadaniem AK było prowadzenie walki o odzyskanie niepodległości przez organizowanie i prowadzenie samoobrony i przygotowanie armii podziemnej na okres powstania, które miało wybuchnąć na ziemiach polskich w okresie militarnego załamania Niemiec.

Po aresztowaniu przez Niemców gen. „Grota", kolejnym komendantem AK został - 17 lipca 1943 r. - gen. Tadeusz Komorowski „Bór", przedwojenny oficer, który zasłynął tym, że w 1936 r., w Berlinie, był kierownikiem ekipy jeździeckiej, która zdobyła srebrny medal na Igrzyskach Olimpijskich.

Liczba zaprzysiężonych żołnierzy AK rosła: o ile na początku 1942 r. wynosiła ok. 100 tys., to w lecie 1944 roku już ok. 390 tys., w tym: ok. 10,8 tys. oficerów, 7,5 tys. podchorążych i 87,9 tys. podoficerów.

Kadra AK rekrutowała się z oficerów i podoficerów armii przedwrześniowej oraz z absolwentów tajnych Zastępczych Kursów Szkoły Podchorążych Rezerwy i Zastępczych Kursów Podoficerów Piechoty, a także przerzucanych do kraju oficerów, tzw. cichociemnych.

Największą operacją militarną Armii Krajowej, przeprowadzoną w ramach Akcji „Burza", było Powstanie Warszawskie, które wybuchło 1 sierpnia 1944 r. Zryw był wymierzony militarnie przeciw Niemcom, a politycznie przeciw ZSRR oraz podporządkowanym mu polskim komunistom. Dowództwo AK planowało samodzielnie wyzwolić stolicę jeszcze przed wkroczeniem Armii Czerwonej. Powstanie skończyło się jednak klęską, hekatombą mieszkańców, zagładą miasta i stratą blisko 16 tys. żołnierzy. Dowództwo AK dostało się do niewoli niemieckiej.

W czasie II wojny Armia Krajowa była największym w Europie podziemnym wojskiem zorganizowanym do walki z okupantem niemieckim i sowieckim. W 1944 r. jej liczebność sięgała kilkuset tys. zaprzysiężonych żołnierzy, w tym ok. 10 tys. oficerów i ok. 35-40 tys. ochotników walczących w oddziałach leśnych.

Walka prowadzona przez AK była rozwijana na skalę niespotykaną w żadnym innym kraju okupowanej Europy. Wyróżniała ją ogromna różnorodność działań: wywiad, kontrwywiad, dywersja, niepodległościowa propaganda, łączność kurierska i radiowa, szkolenie kadr, legalizacja, pozyskiwanie broni, produkcja środków walki, a także obecność konspiracyjna w obozach jenieckich i obozach zagłady.

AK została rozwiązana 19 stycznia 1945 r. przez ostatniego komendanta - gen. Leopolda Okulickiego „Niedźwiadka". W sytuacji zajmowania Polski przez okupanta sowieckiego, byłym żołnierzom AK polecono wówczas prowadzenie dalszej działalności „w duchu odzyskania pełnej niepodległości państwa i ochrony ludności polskiej przed zagładą".

Najstarsze kino w Łodzi przyciągało takimi nazwami, jak Rakieta czy Moulin Rouge

Kino Tatry ma już ponad sto lat. Jest najstarszym działającym kinem w Łodzi i pod tym względem jednym z najstarszych w Polsce. W czasach świetności miało prawie 600 miejsc, zaś w pobliskim ogrodzie odbywały się letnie projekcje plenerowe. Fenomen tego kina polega także na tym, że zimą – z powodu problemów z ogrzewaniem – jest zamknięte.

Jego historia sięga 1907 roku, kiedy Oskar Kulawiński i Gustaw Mjunker w dawnej sali tanecznej przy obecnej ul. Sienkiewicza 40 uruchomili kinematograf o szumnej nazwie Belle Vue, co znaczy Piękny Widok.

Z frekwencją na widowni nie było problemów, bowiem wyświetlano filmy dość frywolne z dużą porcją erotyki. Po trzech latach kino przejął kupiec rosyjski Benedykt Zarzycki i nazwał je jeszcze szumniej – Moulin Rouge, czyli Czerwony Młyn, nawiązując do legendarnego kabaretu paryskiego.

Po wybuchu niepodległości w 1918 roku kino otrzymało wreszcie polską, ale tylko w brzmieniu, nazwę – Dolina Szwajcarska. Potem właściciele zmieniali się. Wśród nich byli bracia Julian i Bernard Firstowie, którzy zmienili nazwę kina na Rakieta, wyremontowali i unowocześnili obiekt, a że była to epoka pożegnania z kinem niemym zamontowali aparaturę do projekcji filmów dźwiękowych. Mimo poniesionych nakładów nie zbili kokosów na tym interesie. Podczas II wojny światowej kino przejęli niemieccy okupanci, zaś po jej zakończeniu pojawiła się nowa nazwa przybytku – Tatry. Dziś to kameralne kino dla miłośników X muzy.

FOT. GRZEGORZ GAŁASIŃSKI

Kino Tatry powstało w 1907 roku w miejscu dawnej sali tanecznej.

WIESŁAW PIERZCHAŁA

eprasa.pl b885599533

Niesforne dziecko Arthura Conan Doyle'a

14 października 1892 r. w londyńskim wydawnictwie sir George'a Newnesa ukazał się zbiór 12 opowiadań „Przygody Sherlocka Holmesa". To był początek popularności najsłynniejszego literackiego detektywa.

FOT. CC

Detektyw i jego nieodłączny druh dr Watson w filmie „Sherlock Holmes i tajna broń".

MARIUSZ GRABOWSKI

Książka potwierdziła narodziny w popkulturze wzoru detektywistycznego outsidera. Tak wyrazistego, że obowiązuje do dziś. Potomkiem Holmesa jest bowiem zarówno Philip Marlowe, por. Columbo, a za Żelazną Kurtyną kpt. Żbik.

WSZYSCY Z NIEGO

Nakład „Przygód" (w oryg. „The Adventures of Sherlock Holmes") wynosił 10 tys. egzemplarzy, a więc na ówczesne czasy sporo. Co prawda Arthur Conan Doyle już od kilku lat wydawał powieści z Holmesem w roli głównej (m.in. „Studium w szkarłacie" czy „Pies Baskerville'ów"), ale dopiero opowiadania z 1892 r. przyniosły mu ogromny społeczny rozgłos.

Jeśli stosować do kogoś miano archetypu, to Holmes pasuje idealnie. Jest tak silnym toposem personalnym detektywistyki (to dziwaczne, ale dość trafne określenie wymyślił w latach 60. Krzysztof Mętrak), że nie sposób się odeń uwolnić. Każdy z literackich i filmowych bohaterów kryminałów nosi w sobie coś z lokatora Baker Street.

Wydaniu „Przygód" zawdzięczamy jednak świadectwo samego Doyle'a o pierwowzorze Holmesa. W jednym z ówczesnych artykułów prasowych wyznał, że skopiował postać prof. Josepha Bella, wybitnego chirurga i wykładowcy Szkoły Medycznej Uniwersytetu w Edynburgu. To tam uczył się pisarz w latach 70. Bell miał sporo cech Holmesa-analityka i ponoć był bardzo niezadowolony z niezamierzonej sławy.

CV HOLMESA

Zostawmy jednak prof. Bella, który do końca życia (zmarł w 1911 r. w wieku 73 lat) musiał zbywać dopytujących się natrętów i przyjrzyjmy się Doyle'owi. W chwili wydania „Przygód" miał 33 lata i właśnie rzucił praktykę lekarską w rodzinnym Edynburgu. Powodzenie jego książek o Holmesie dało mu na tyle dużą niezależność finansową, że mógł oddać się ulubionym pasjom: wymyślaniu kryminalnych intryg, spirytyzmowi, masońskim rytuałom i badaniu historii starożytnych Greków.

Zapewne doskonale zdawał sobie sprawę, że kreując postać genialnego detektywa trafił idealnie w zapotrzebowania czytelnicze. W klasowej wiktoriańskiej Anglii outsider łamiący społeczne tabu był niejako skazany na sukces. Mógł robić to, czego innym nie wypadało, albo co było zakazane. Dlatego w kolejnych tomach perypetii Holmesa będzie go obdarzać coraz to nowymi cechami.

Detektyw nie będzie już tylko posiadaczem genialnego dedukcyjnego rozumu. Będzie nosicielem nieskończonej liczny idiosynkrazji, wad i dziwactw. W tym kilku, które z czasem okażą się szczególnie atrakcyjne dla jego popkulturowych potomków: niechęci do autorytetów, braku empatii do wszelkich istot, umiłowaniu nałogów i anarchizmu. Jak również zdolności do funkcjonowania na marginesie społeczeństwa.

FAJKA I DŻEM

Od strony materialnej Sherlock Holmes jest tajemnicą. Czytelnik jego przygód nie wie, skąd ma kasę, czy ma konto w banku albo czy jest rentierem. Gania przestępców, ale nigdy nie choruje i nigdy nie bolą go zęby, nie odwiedza nawet toalety. Jest doskonale wyabstrahowany z realności i trosk zwykłych ludzi. Mieszka sobie wygodnie z Watsonem, codziennie zjada dżem na śniadanie, a gdy mu smutno sięga po kokainę albo gra na skrzypcach.

Dokładnie tak samo bytują w literaturze i filmie całe rzesze detektywistycznych odludków: Sam Spade, Dick Tracy, wspomniany już Columbo, Charlie Chan, Simon Templar, Adrian Monk, Joe Alex, a nawet wywodzący się rodem z mangi L Lawliet.

Nie noszą już śmiesznej kraciastej czapki jak Holmes, ani charakterystycznej kapoty, ale mają inne atrybuty: prochowce, kapelusze i wymyślne spluwy. Piją w nadmiarze, kopcą papierosy i także nie zważają na obowiązujące normy. Do tego bywają zgryźliwi, cyniczni i zmęczeni życiem. Nie lubią nikogo, są wrogami systemu. Holmes, grany przez Benedicta Cumberbatcha w serialu „Sherlock", ze swoimi socjopatycznymi skłonnościami balansuje niemalże na granicy szaleństwa.

TO, CO NAJWAŻNIEJSZE

Mamy też takich, którzy dziedzictwem Holmesa zostali obdarzeni jedynie częściowo. Chcieli by sobie pofolgować, ale są wprzęgnięci w zależności społeczno-administracyjne albo moralne. Szwedzki glina Kurt Wallander, czy jego niemiecki kolega Eberhard Mock mają nieskrywane ciągoty do rozwałki na własną rękę, ale wstrzymuje ich przysięga policyjna. Podobnie Pan Samochodzik, PRL-owski domorosły detektyw z legitymacją ormowca, czy romansowy por. Borewicz z Komendy Stołecznej.

Z kolei Philip Marlowe czy Lew Archer posiadają swoje ograniczenia etyczne. Co najwyraźniej oznacza, że nie odziedziczyli po Holmesie jego poglądów na tę sferę ludzkiego bytu. Czyżby Raymond Chandler i Ross Macdonald nie czytali „Błękitnego Karbunkułu", w którym Doyle wywodzi podstawy etyki społecznej swojego bohatera? Przypomnijmy zatem, ze mianował go sędzią i katem w oparciu o „wewnętrzne poczucie sprawiedliwości, honoru i humanitaryzmu".

W każdym z wymienionych wyżej tkwią jednakże okruchy Holmesowej rewolucji: wymierzać sprawiedliwość na własnych zasadach. Posiłkując się przy tym logiką i nauką, nawet jeśli są sprzeczne ze społecznym paradygmatem.

ZNOWU ON?

Sherlock Holmes, bohater nieskończonej ilości filmów, opracowań, książek, spektakli teatralnych i gier komputerowych, jest postacią nie do usunięcia z kultury. Co oznacza, że jesteśmy nań dosłownie skazani. Nie zniknie i - jak już powiedziano - będziemy oglądać kolejne wersje jego śledztw aż do skończenia świata.

Pikanterii tej tezie dodaje fakt, że eliminacja Holmesa nie udała się nawet jego literackiemu ojcu. W 1893 r. Doyle, mający już dość wymyślania kolejnych przygód swego detektywa, uśmiercił go w „Ostatniej zagadce". Holmes ginie malowniczo nad wodospadem Reichenbach w Szwajcarii, w walce ze swym największym wrogiem, Geniuszem Zbrodni, demonicznym prof. Moriartym. Wszystko na nic, lawina protestów spowodowała bowiem, że pisarz skapitulował i detektyw pojawił się ponownie w opowiadaniu „Pusty dom" z 1903 r.

Geniusz Zbrodni zasługuje na osobną uwagę: Sherlock Holmes stał się wzorem dla armii podobnych, podobnie Moriarty, jak w lustrzanym odbiciu, ciągnie za sobą swoich. Literaturę i film zapełniają dziś jego klony, wszechmocne ciemne typy, których jedynym celem jest anihilacja świata: od Doktora No i Jokera po Hannibala Lectera.

NIE MA UCIECZKI

Historycy literatury, którzy przenicowali CV Doyle'a na wszystkie możliwe strony, stawiają dość frapujące pytanie: dlaczego ze wszystkich literackich typów, które wyszły spod jego ręki, akurat Sherlock Holmes zasłużył na tak wielką sławę?

Weźmy choćby prof. George'a Edwarda Challengera - ekscentrycznego naukowca o autorytarnych skłonnościach i popędliwym charakterze, głęboko przekonanego o swojej wielkiej wartości i nieomylności. To on był bohaterem m.in. „Zaginionego świata", wydanego w 1912 r.

Albo brygadiera Étienne Gérarda, oficera huzarów w armii francuskiej, walczącego w czasie wojen napoleońskich, bohatera serii 17 opowiadań i dwóch zbiorów nowel. To przecież typ jeszcze ciekawszy od Holmesa: jest całkowicie przekonany, że jest najdzielniejszym żołnierzem, najlepszym szermierzem i najbardziej sprawnym kochankiem w całej Francji.

Andrew Lycett w wydanym w 2007 r. tomie „Conan Doyle: The Man Who Created Sherlock Holmes" odpowiada na to pytanie paradoksalnie. Owszem, Holmes jest typem transgresywnym, ale - w ostatecznym rozrachunku - społecznie pożytecznym. Może i ma swoje odchyły, ale jest propaństwowy: zwalcza zbrodnię i zmniejsza populację kryminalistów. Challenger i Gérard są interesujący, ale dalekosiężnie raczej nieproduktywni.

Ciekawe, czy Arthur Conan Doyle miał tego świadomość. Tworząc antysystemowego geniusza, zarazem wpisał go na zawsze w ów znienawidzony przezeń system. A tym okazji także wszystkich jego naśladowców.

eprasa.pl b885599533

Jak wpadamy w spiralę zobowiązań i manipulacji

Wiedza i inteligencja nie dają odporności na manipulację. Czasem wystarczy sympatia, poczucie zobowiązania albo obawa, że ominie nas ostatnia szansa. Jak rozpoznać ukrytą presję i odzyskać swobodę powiedzenia „nie" - mówi psycholożka i psychoterapeutka Alicja Stankiewicz.

ANITA CZUPRYN

FOT. 123RF

Alicja Stankiewicz: Wdzięczność nie jest zobowiązaniem. Mogę doceniać czyjś gest i nadal powiedzieć „nie".

Napisała pani książkę o manipulacji. Czy teraz widzi ją pani wszędzie?

Jeśli mówimy o książce, to rzeczywiście: trwa jej promocja, więc teraz często ją widzę. Ale rozumiem, że pyta pani o samą manipulację. Myślę, że jestem bardziej wyczulona na różne techniki manipulacyjne, choć nie rozglądam się dookoła po to, żeby każdą z nich rozpoznawać i nazywać. Z tym tematem jestem zaznajomiona od wielu lat. Studiowałam również marketing i biznes, a techniki wpływu wykorzystywane w sprzedaży poznawałam już podczas studiów. Ta wiedza przede wszystkim pomaga mi się zatrzymać. Właśnie o tym jest moja książka: większa świadomość pozwala zauważyć, że ktoś próbuje nas w coś wciągnąć. Nie jest jednak tak, że kiedy skończymy studia i zdobędziemy wiedzę, stajemy się odporni na manipulację. Wcale tak nie jest.

Której technice sama pani najłatwiej ulega, choć doskonale wie, jak ona działa?

Na pewno najłatwiej ulec sympatii, czasem nawet pewnemu zauroczeniu drugą osobą. To mechanizm związany z lubieniem: kiedy kogoś lubimy, łatwiej nam się do niego zbliżyć, a jemu łatwiej coś od nas uzyskać. Przykładem może być pani w sklepie, w którym robię zakupy. Wybieram ten warzywniak, a nie inny, bo zawsze możemy przyjemnie porozmawiać, uśmiechnąć się do siebie. Podobnie z fryzjerką, którą darzę sympatią. Nawet jeśli czasem coś mi nie pasuje, nie ma to już tak wielkiego znaczenia. Po prostu ją lubię, więc do niej wrócę.

Ale sama sympatia nie jest jeszcze manipulacją. Załóżmy, że idę na rozmowę o pracę i mówię osobie, która ma ją ze mną prowadzić: „Ma pani piękne kolczyki". Czy próbuję nią manipulować, czy po prostu nawiązuję kontakt? Czy manipulacja zaczyna się wtedy, gdy chcę osiągnąć coś kosztem drugiego człowieka?

Zdecydowanie to drugie. Mogą mi się podobać pani kolczyki i mogę chcieć wyrazić swoją opinię. Nie musi za tym stać zamiar przyciągnięcia pani uwagi, zdobycia sympatii po to, żeby coś pani sprzedać albo uzyskać coś dla siebie, choćby tę pracę. O manipulacji mówimy wtedy, gdy ukrywamy swoje intencje i próbujemy skłonić drugą osobę do zrobienia czegoś dla nas wbrew jej woli. Możemy lubić sąsiada, sąsiadkę czy innych ludzi. Samo lubienie nie jest manipulacją.

Lubimy tych, którzy nas lubią.

Tak. Lubimy też tych, którzy są do nas podobni: mają podobne zainteresowania, podzielają nasze wartości, mają zbliżone poczucie humoru. Różne rzeczy mogą nas łączyć. Gdybyśmy nie lubili ludzi podobnych do nas, byłoby to trochę tak, jakbyśmy nie lubili samych siebie. Mamy prawo lubić innych. Kłopot zaczyna się wtedy, gdy ktoś wykorzystuje tę sympatię do własnych celów. Wywiera na nas presję, żebyśmy zrobili coś, na co nie mamy ochoty albo czego nie potrzebujemy.

Lubimy też myśleć, że manipulacji ulegają ludzie naiwni. Inteligentni również dają się na nią złapać?

Tak. Jestem psycholożką, a też mi się to zdarza. Jedną z pułapek jest właśnie myślenie: „Mnie nie da się zmanipulować, bo jestem inteligentny, wszystko już wiem i znam te techniki". To tak nie działa. Inteligencja ani wykształcenie nie dają nam immunitetu. Są badania wskazujące, że osoby o większej zdolności do analitycznego myślenia mogą rzadziej ulegać niektórym mechanizmom i lepiej odróżniać informacje prawdziwe od fałszywych. Samo formalne wykształcenie nie gwarantuje jednak odporności. Choćby w przypadku sympatii nie zawsze łatwo zauważyć, czy ktoś próbuje nas wykorzystać. Jest też społeczny dowód słuszności. Znajomi mówią: „Ten lekarz jest naprawdę świetny, idź do niego". Sprawdzili go, wierzą, że jest dobry, pomógł im, więc myślę, że pomoże również mnie. Korzystam z informacji ze swojego otoczenia, szukając najlepszej możliwości. Może się jednak okazać, że ten lekarz mi nie pomoże. Ale takie rekomendacje są nam potrzebne. Nie musimy przecież znać wszystkich lekarzy i prawników ani orientować się w medycynie, prawie, finansach czy budownictwie. Ufamy ekspertom, a potem weryfikujemy to zaufanie w praktyce. Ważne, żeby umieć się wycofać, kiedy widzimy, że ktoś nie spełnia naszych oczekiwań, zamiast dalej w to brnąć. Tu pojawia się kolejny mechanizm: utopionych kosztów. Nie chcemy wycofywać się z raz podjętej decyzji, bo wydaje nam się, że źle to o nas świadczy. Chcemy być konsekwentni, spójni, myśleć o sobie, że wiemy, co robimy. Przyznanie nawet przed samym sobą: „Podjąłem złą decyzję, wycofuję się", nie jest przyjemne.

Ale dlaczego tak łatwo oddajemy komuś własny osąd? Wystarczy pewny głos, tytuł przed nazwiskiem?

Korzystanie z wiedzy ekspertów jest racjonalną strategią. Problem zaczyna się wtedy, gdy mylimy sygnały kompetencji z samą kompetencją. Tytuł naukowy, garnitur, stanowisko, specjalistyczne słownictwo, nawet ton głosu czy duża liczba obserwujących na Instagramie albo Facebooku mogą działać jak skróty poznawcze. Widzimy człowieka w białym kitlu i myślimy: „To pewnie lekarz". Widzimy mundur policjanta: „To na pewno policjant". Przywiązujemy większą wagę do słów takiej osoby, bo w naszym umyśle pojawia się myśl: „On na pewno wie więcej". Po to idziemy do lekarza, prawnika czy specjalisty od podatków, żeby dowiedzieć się czegoś, czego sami nie wiemy. Zakładamy, że jego rada w danej dziedzinie będzie trafna. Tymczasem czasami mamy do czynienia tylko z etykietką. Ktoś nazywa się psychologiem, choć nim nie jest, a inni przyjmują to za prawdę.

Pamiętam sprawę Andrzeja Samsona, psychologa i psychoterapeuty oskarżonego o przestępstwa seksualne wobec dzieci. To drastyczny przykład tego, jak bardzo można zaufać komuś uznawanemu za autorytet. Media zapraszają eksperta w jednej dziedzinie, a on z czasem zaczyna wypowiadać się o wszystkim. Co jest groźniejsze: fałszywy ekspert czy prawdziwy ekspert, który wychodzi poza swoje kompetencje? Przy okazji, zawsze mnie śmieszą ci domorośli „eksperci", którzy siadają przed telewizorem z piwem i komentują mecz, że oni zagraliby lepiej.

Dopóki siedzimy przed telewizorem i każdy z nas „zna się" na piłce nożnej, nie jest to jeszcze takie groźne. Fałszywe autorytety mogą jednak wyrządzić dużo krzywdy. Ktoś udaje lekarza, przepisuje niewłaściwe leki i może doprowadzić nawet do czyjejś śmierci. Ktoś inny udaje specjalistę od podatków, rozlicza znajomych albo zakłada biuro, a ludzie ponoszą konsekwencje jego działań. Takie autorytety niewątpliwie są niebezpieczne. Kiedy natomiast prawdziwy ekspert wypo-

eprasa.pl b885599533

wiada się w obszarze, na którym się nie zna, to - i myślę o tym teraz, rozmawiając z panią - również staje się w pewnym sensie fałszywym autorytetem. Skoro się na czymś nie znam, dlaczego wypowiadam się tak, jakbym się znała? Jeśli świadomie wykorzystuję do tego swoją pozycję, jest to także pewien rodzaj manipulacji. Podobnie może zachowywać się prezes firmy: „Jestem prezesem, znam się na wszystkim i nie pozwolę, żeby ktokolwiek mi coś tłumaczył". Profesor historii nie musi znać się na ekonomii, a profesor prawa na medycynie.

Chyba że studiował również medycynę albo się nią pasjonuje. Tego przecież nie wiemy.

Oczywiście. Wtedy jednak możemy wypowiadać się inaczej: „Mam taką wiedzę, z mojego punktu widzenia wygląda to w ten sposób. Być może istnieje inne podejście, być może ktoś widzi inne możliwości". Zostawiamy przestrzeń do dyskusji, zamiast mówić autorytarnie, tak jakby nikt nie miał prawa nam przerwać. Tu dochodzimy do perswazji. Próbujemy przekonać kogoś do swojego punktu widzenia za pomocą argumentów, ale nie za wszelką cenę. Druga osoba też ma prawo się wypowiedzieć, mieć inne zdanie, zgodzić się z nami albo nie.

„Wszyscy tak robią" - ten argument właściwie niczego nie dowodzi, a jednak potrafi nas przekonać. Dlaczego?

Przede wszystkim często jest nieprawdziwy. Mówimy „wszyscy", choć w rzeczywistości chodzi o jakąś grupę. Możemy powiedzieć: „Wszyscy chodzą", ale przecież są osoby, które nie chodzą.

„Tylko dziś", „Ostatnia szansa", „Zostały dwie sztuki". Dlaczego te komunikaty tak na nas działają?

Odwołują się do rzadkości i obawy, że coś stracimy. „Ostatnie dwie sztuki", czyli za chwilę już nie będę mogła tego kupić. „Zostało jedno miejsce", czyli, jeśli się nie zapiszę, nie wiem, czy takie szkolenie jeszcze się pojawi. Stracę możliwość uczestnictwa w nim. To wiąże się z FOMO, od angielskiego „fear of missing out": obawą, że coś nas ominie. Inni skorzystają, a ja nie. Nie lubimy tracić. Amos Tversky i Daniel Kahneman opisywali awersję do straty: strata zwykle boli bardziej, niż cieszy równoważny zysk. Na przykład utrata stu złotych może boleć bardziej niż cieszy zyskanie stu złotych. Boimy się, że później czegoś już nie będzie. Jeśli jednak damy się wciągnąć we wszystkie takie hasła, stracimy dużo pieniędzy, a dom zapełni się niepotrzebnymi gadżetami. Warto się zatrzymać i powiedzieć sobie: „Zaraz, to szkolenie może być dla mnie wartościowe i chciałabym w nim uczestniczyć, ale może nie teraz, bo nie mam na nie pieniędzy. Poczekam do jutra. Może miejsce nadal będzie dostępne, a ja przemyślę, czy mogę sobie na to pozwolić, czy naprawdę tego chcę i potrzebuję". To, co trudno dostępne, wydaje się bardziej atrakcyjne, bardziej wartościowe, czasem nawet lepszej jakości. A do tego nie chcemy, żeby coś nas ominęło.

Z własnego doświadczenia znam też trudność z wycofaniem się z pochopnego „tak". Umawiam się z koleżanką, a potem zaglądam do kalendarza i widzę, że w tym czasie mam wizytę u lekarza. Nikt mnie nie przymuszał, ale już czuję ciężar zobowiązania. Dlaczego tak trudno zmienić decyzję, która nam nie służy?

Najpierw warto zapytać, co panią skłoniło do tej zgody. Dlaczego powiedziała pani: „Tak, spotkam się z tobą", zanim sprawdziła, czy ma czas? Być może nie chciała pani urazić drugiej osoby. Może wcześniej zrobiła coś dla pani, a teraz chce się pani odwdzięczyć. „Pomogła mi, więc co? Nie umówię się z nią na kawę?". Zgadzamy się, nawet nie sprawdzając, czy mamy w tym czasie inne spotkania. A potem zaglądamy do kalendarza i okazuje się, że jednak mamy. Co się wtedy pojawia? Lęk, że jeśli odmówię, ona się obrazi? Będzie źle na mnie patrzyła? Nie zechce już więcej mi pomóc? To spirala zobowiązania: skoro ktoś coś dla mnie zrobił, czuję, że kiedy poprosi mnie o cokolwiek, powinnam się zgodzić. Tymczasem druga osoba również z jakiegoś powodu zdecydowała się nam pomóc, wesprzeć nas czy coś dla nas zrobić. To była jej decyzja. Możemy się odwdzięczyć, ale nie każdą przysługę musimy odwzajemnić. Oczywiście wzajemność jest bardzo ważnym mechanizmem: spaja społeczności i pozwala im przetrwać. Ja robię coś dla ciebie, ty dla mnie, wspieramy się. Nie oznacza to jednak, że każda uprzejmość musi zostać od razu odwzajemniona. Można powiedzieć: „Bardzo ci dziękuję. Doceniam, że wtedy mi pomogłaś. Chętnie się z tobą spotkam, ale w innym terminie". A jeśli już potwierdziłam spotkanie, warto zadzwonić: „Przepraszam, umówiłam się z tobą, ale zajrzałam do kalendarza i mam wtedy inne zobowiązanie. Czy możemy zmienić termin?".

Pisze pani także o gaslightingu. Jak odróżnić go od zwykłego konfliktu? I dlaczego osoba poddawana takiej manipulacji zaczyna bardziej ufać manipulatorowi niż sobie?

Gaslighting nie oznacza po prostu, że coś pamiętamy inaczej. Mamy do tego prawo: pani może pamiętać ze spotkania coś innego niż ja. Możemy nawet się o to posprzeczać a potem znowu pójść na kawę bez obrażania się. W gaslightingu Cchodzi o systematyczne podważanie sposobu, w jaki druga osoba postrzega rzeczywistość po to, aby przejąć nad nią władzę i nie przyznawać się do porażki w obronie swojego JA. Ze strony manipulatora padają komunikaty: „Wymyślasz", „Nigdy tego nie powiedziałem", „Przesadzasz", „Masz problemy z pamięcią". Albo: „Weź się ogarnij, zajmij się sobą. Jak zaczniesz myśleć, będzie ci lepiej w życiu". Służą osłabianiu zaufania do własnego osądu, własnej percepcji i obniżaniu poczucia własnej wartości osoby zmanipulowanej. Jeśli dzieje się to przez dłuższy czas, człowiek przestaje wierzyć temu, co czuje, w co wierzy i jakie ma potrzeby. Zastanawia się: „Może rzeczywiście przesadzam? Może ten ucisk w klatce piersiowej nie jest wyrazem lęku i tego, że źle się czuję w tej sytuacji? Może to ze mną jest coś nie tak, bo przecież powinno mi być dobrze?". Przestajemy ufać sobie i szukamy potwierdzenia wyłącznie u tej drugiej osoby.

Jak współczesny świat zarabia na naszym lęku? Po czym poznać, że ktoś informuje o zagrożeniu, po czym wykorzystuje je do wzbudzania strachu?

Lęk bardzo skutecznie przyciąga uwagę, bo nasz mózg jest szczególnie wyczulony na informacje o potencjalnym zagrożeniu. Dlatego współczesny świat potrafi ten mechanizm świetnie monetyzować. Media zyskują nasze kliknięcia i czas, platformy społecznościowe - zaangażowanie, reklamodawcy- uwagę, a firmy mogą najpierw pokazać nam problem, którego powinniśmy się obawiać, a następnie sprzedać rozwiązanie. „Możesz stracić zdrowie", „Twoje dane nie są bezpieczne", „Twoje dziecko może zostać w tyle", „Jeśli nie kupisz teraz, stracisz okazję". Najpierw pojawia się niepokój, potem sposób na jego zmniejszenie. Wykorzystywanie strachu zaczyna się wtedy, gdy zagrożenie jest wyolbrzymiane, przedstawiane bez kontekstu albo powtarzane w taki sposób, żeby utrzymać nas w napięciu. Często pojawia się też presja czasu: „musisz zdecydować teraz", „jeżeli tego nie zrobisz, konsekwencje będą poważne". Charakterystyczne jest również szybkie przejście od wzbudzenia lęku do podsunięcia konkretnego rozwiązania: kup, zagłosuj, kliknij, udostępnij, zapisz się. W takich sytuacjach warto analizować źródła i dane, zamiast przyjmować wszystko za prawdę pod wpływem wywołanych emocji. Sprawdźmy, skąd pochodzi informacja i jaka intencja za nią stoi. Co osoba albo firma posługująca się takim komunikatem chce osiągnąć?

Człowiek, który ma poczucie własnej wartości i ufa sobie lepiej broni się przed manipulacją?

Na pewno nie chodzi o to, żeby przestać ufać ludziom, zacząć wszystkich monitorować i sprawdzać, jakich technik próbują wobec nas używać. Chodzi raczej o to, żeby nie oddawać automatycznie drugiej osobie prawa do decydowania za nas. Dlatego pewne znaczenie ma poczucie własnej wartości, ale jeszcze ważniejsze jest zaufanie do własnych ocen, potrzeb i granic. Osoby mniej pewne siebie, niezdecydowane czy silnie potrzebujące aprobaty mogą być bardziej podatne na wpływ, ponieważ łatwiej zaczynają wątpić we własne zdanie. Trzeba też pamiętać, że wielu sposobów funkcjonowania uczymy się w ciągu życia. Kiedyś mogły nam pomagać w relacjach albo chronić przed odrzuceniem. Jeśli ktoś od dziecka słyszał: „Dobrze, idź do koleżanki, skoro nie chcesz siedzieć z matką", mógł nauczyć się, że odmowa oznacza zranienie drugiej osoby i powinna wywoływać poczucie winy. W dorosłości taki mechanizm może zwiększać podatność na manipulację emocjonalną. Co ważne, osoba, która w ten sposób wpływa na innych, nie zawsze robi to świadomie. Żeby się chronić, przede wszystkim warto zatrzymać automatyczną reakcję. Dać sobie czas na decyzję, którą mielibyśmy podjąć pod wpływem reklamy czy manipulacji ze strony innej osoby. Jeżeli ktoś wywołuje we mnie silne poczucie winy, lęk, presję albo nagle bardzo intensywnie mi schlebia: „Jaka ładna bluzeczka", „Jak pięknie wyglądasz" - warto nie podejmować decyzji od razu. Podobnie w reklamie: „tylko teraz", „ostatnia szansa", „za chwilę oferta znika" - właśnie wtedy dobrze dać sobie czas. Warto więc nie tyle pytać: „Czy ktoś mną manipuluje?", ile: „Co się teraz ze mną dzieje? Dlaczego nagle czuję, że muszę się zgodzić, kupić, ustąpić albo podjąć decyzję natychmiast?". Taka uważność, połączona z umiejętnością pozostania przy własnym zdaniu, jest jednym z najlepszych zabezpieczeń przed manipulacją.

Jakie pytania warto sobie zadać, kiedy ktoś próbuje nas do czegoś przekonać?

Przede wszystkim: „Czy naprawdę mogę tej osobie odmówić, bez późniejszego wypominania? Czy mogę powiedzieć «nie» i nadal będziemy w dobrych relacjach?". Warto też poznawać siebie: „Jaki rodzaj manipulacji działa na mnie najmocniej? W jakich sytuacjach staję się najbardziej podatna?". Jeśli chodzi o autorytet: „Czy ta osoba rzeczywiście jest ekspertem w tej dziedzinie? Na czym opiera swoje twierdzenia? Czy mogę zweryfikować je w niezależnym źródle?". Jeżeli kierujemy się wyborami innych: „Czy to, za czym wszyscy pędzą, będzie dobre również dla mnie? Czy ja także tego potrzebuję?". Ważny jest czas: zatrzymać się, zamiast od razu podejmować decyzję. W mediach społecznościowych warto pytać: „Czy lubię tę osobę, czy jej ufam? Czy rzeczywiście ma kompetencje, żeby rekomendować mi ten produkt? Czy ta rekomendacja ma sens? Czy ten produkt jest mi potrzebny?". W przypadku oferty, która za chwilę ma zniknąć: „Czy będzie dostępna również jutro?". I jeszcze: „Gdybym podejmowała tę decyzję jutro, czy wybrałabym tak samo?". Pamiętajmy, że wdzięczność nie jest zobowiązaniem. Mogę doceniać czyjś gest i nadal powiedzieć „nie". Starajmy się również patrzeć nie tylko na pojedyncze gesty, choć one są ważne, lecz na cały wzorzec zachowania i kontekst. Czemu służy to, co ktoś do mnie mówi? Jakie są konsekwencje? Jak ja się z tym czuję? Czy przy tej osobie jest mi dobrze, czy czuję się deprecjonowana? Jeżeli czuję się deprecjonowana, warto się zatrzymać i pomyśleć, czy mogę się z tej sytuacji wycofać.

FOT. 123RF

Większa świadomość pozwala zauważyć, że ktoś próbuje nas w coś wciągnąć.

eprasa.pl b885599533

Uratował człowieka i zatrzymał napastnika

Łoskot przewracanych krzeseł i stolika, brzęk tłuczonego szkła i mocno krwawiąca szyja mężczyzny. Widok krwi sparaliżował niemal wszystkich. Tylko on jeden nie spanikował. - Nie mogłem stać i nic nie robić - mówi Rafał Białogłowski. Swoją koszulkę wepchnął w ranę poszarpanej tętnicy szyjnej. Decydowały sekundy, bo rozerwana tętnica to niemal pewna śmierć z wykrwawienia.

FOT. OSP WILCZA WOLA

Natychmiastowa pomoc Rafała Białogłowskiego zapobiegła śmierci 62-letniego mężczyzny.

BOGDAN HUĆKO

To był zupełny zbieg okoliczności. W sobotę Rafał Białogłowski wracał do domu z meczu. Jest sędzią piłkarskim.

Umówili się z kolegą, że w barze koło dworca autobusowego w Stalowej Woli, zostawi dla niego zestaw słuchawkowy, jakiego używają arbitrzy piłkarscy do komunikowania się w trakcie meczu. Tyle, co wszedł do baru, gdy usłyszał, że coś się dzieje przed lokalem. Łoskot przewracanych krzeseł, stolików, brzęk tłuczonego szkła. Wybiegł natychmiast z baru i zobaczył mężczyznę z rozbitym kuflem w dłoni i drugiego z zakrwawioną szyją. Dookoła było kilkanaście osób. Wszyscy krzyczeli, wrzeszczeli, widok krwi jakby ich sparaliżował. Panika.

ZATAMOWAŁ KRWAWIENIE Z USZKODZONEJ TĘTNICY

Rafał Białogłowski jest wykwalifikowanym ratownikiem w Ochotniczej Straży Pożarnej w Wilczej Woli. Nie zastanawiał się ani sekundy dłużej. Wiedział, że uszkodzona tętnica to śmiertelne zagrożenie dla krwawiącego mężczyzny. Zdjął swoją koszulkę i włożył do wnętrza dużej rany. Trochę zatamował krwawienie. Poprosił obsługę baru o czyste chusty, bandaże, waciki z apteczki. W trakcie udzielania pomocy zadzwonił na numer alarmowy 112.

- Zanim przyjechała karetka pogotowia z lekarzem, cały czas rozmawiałem z rannym. Stracił bardzo dużo krwi. Wiedziałem, że za chwilę może mi „odjechać", był taki krytyczny moment, ale na szczęście wytrwał. Nie spanikowałem. Udzieliłem mu pomocy na tyle, na ile potrafiłem. Chyba w miarę dobrze to zrobiłem, bo lekarz nie zmieniał opatrunku, tylko od razu do karetki i na sygnale do szpitala na blok operacyjny i transfuzję krwi - opowiada Rafał Białogłowski. - To był kawał chłopa, ponad 2 metry wzrostu i około 120-130 kilogramów wagi. Dlatego wytrwał - nie ma złudzeń strażak z Wilczej Woli.

To była głęboka i długa rana. Uratowanemu 62-latkowi założono ponad 40 szwów.

Rafał uderzenia rozbitym kuflem w szyję nie widział, bo tyle co wszedł do baru. Potem dowiedział się, że awantura zaczęła się od błahej sprawy, niechcącego potrącenia, czego finalnym efektem było wylane piwo. Agresywny 44-latek tak się zdenerwował, że rozbił kufel o stół i uderzył nim w szyję 62-letniego mężczyznę.

Złapał awanturnika

Rafał Białogłowski nie poprzestał na udzieleniu pomocy rannemu. Po odjeździe karetki poszedł szukać sprawcy. Ten też krwawił, bo miał rozciętą rękę. Szedł za nim po śladach, pytał przechodniów. Adrenalina wciąż działała. Dopadł go jakieś 500 metrów od miejsca zdarzenia.

- Trochę się szarpał, założyłem mu dźwignię i wziąłem za fraki z powrotem. Za chwilę przybiegli policjanci i przejęli go ode mnie - opowiada odważny strażak.

Dopiero, gdy emocje opadły, uświadomił sobie, że narażał siebie na duże niebezpieczeństwo ze strony furiata.

- Każdy się dziwi dlaczego pobiegłem za sprawcą. Nie myślałem wtedy, że może mi coś grozić z jego strony. Dopiero potem dotarło to do mnie, że przecież mógł mnie zaatakować - dodaje ze spokojem.

BEZ PANIKI

Sytuacja przy barze w Stalowej Woli uświadomiła Rafałowi Białogłowskiemu jak ważna jest edukacja dotycząca udzielania pierwszej pomocy.

- Było kilkanaście osób, ale wszyscy panikowali, krzyczeli. Każdy ma telefon, nikt nawet nie wezwał pomocy, nie potrafili zadzwonić na 112. Stres i panika sparaliżowały ich całkowicie. Ludzie, za przeproszeniem, są ślepi, bo nie chcą czy nie potrafią pomóc. Samo wezwanie służb to już jest udzielenie pierwszej pomocy - tłumaczy strażak.

On i jego koledzy z OSP w Wilczej Woli jeżdżą po szkołach, byli też w przedszkolu, i tłumaczą jak wezwać pomoc, udzielić pierwszej pomocy, uczą jak unieruchomić złamaną kończynę, co zrobić z osobą nieprzytomną. Przypominają, jaki jest numer alarmowy. Udzielają praktycznych wskazówek jak się zachować w takich sytuacjach.

Sam na bieżąco się dokształca, dużo czyta, ogląda filmiki. Wchodzą też nowe przepisy, zmiany i ratownik - strażak musi posiadać też taką wiedzę. Zawsze może liczyć na pomoc i wskazówki żony, która z wykształcenia jest ratownikiem medycznym.

NAJWAŻNIEJSZE, ŻE ŻYJE

Strażak z Wilczej Woli nie czuje się bohaterem. Zachował spokój w trudnej sytuacji, zapanował nad emocjami, nie stracił głowy i - nomen omen - zachował zimną krew. Stres nie może zdominować ratownika, który musi zachować trzeźwość umysłu. Od służb medycznych, policji i prokuratury usłyszał jedno: gdyby nie jego pomoc, to byłby zgon na miejscu.

Uprawnienia ratownika posiada od ponad roku. Brał udział w wielu akcjach ratujących ludzkie życie, ale przyznaje, że w Stalowej Woli przeszedł swoisty chrzest bojowy. Dla niego osobiście to była druga taka sytuacja poza służbą. Niegdyś jechał z żoną do teściowej i byli świadkami wypadku drogowego koło Łoniowa. Udzielali pomocy osoby poszkodowanej, ale tamtego wypadku nie można w żaden sposób porównać do wydarzenia w Stalowej Woli.

W akcjach strażackich też udzielał pomocy w wypadku. W tym roku strażacy z Wilczej Woli mieli dużo wyjazdów związanych z zatrzymaniem akcji krążenia. Pięć wyjazdów i pięć zgonów.

Marzenia o psie ratowniczym

Strażakiem ochotnikiem jest od dwóch lat. W lutym tego roku został kronikarzem jednostki.

- Zapisałem się do straży, bo chce pomagać ludziom, ratować ich mienie. Dla mnie nie ma znaczenia, czy syrena zawyje w środku w nocy, czy podczas obiadu. Jedzie się do remizy, bo jest akcja. To służba 24 godziny i 7 dni w tygodniu. O każdej porze trzeba być gotowym - podkreśla Rafał.

OSP w Wilczej Woli posiada dwa średnie samochody i jedno lekkie auto do ciągnięcia łódki. Jednostka zrzesza 35 aktywnych strażaków.

- Cieszę się, że mam możliwość komuś pomóc, ale, niestety, są takie sytuacje, że czasami jest już za późno i nie jesteśmy w stanie nic już zrobić - dodaje.

Rafałowi Białogłowskiemu marzy się aby do służby wprowadzić psa wyszkolonego do poszukiwania ludzi, bo takich przypadków jest coraz więcej.

- Warto mieć takiego psa - uważa druh z Wilczej Woli - Wiąże się to z kosztami. Sam szczeniak kosztuje sporo, a jego wyszkolenie około 30 tysięcy złotych. Będziemy rozmawiali z panią wójt gminy Dzikowiec Bogumiłą Kosiorowską, która dużo pomaga strażakom.

Piłkarskie pasje

Rafał Białogłowski ma 39 lat, ale w Wilczej Woli mieszka dopiero od trzech lat. Pochodzi z Przemyśla, a żona Justyna z okolic Opatowa. Po 12-letnim pobycie w Anglii, wrócili na stałe do Polski, kupili działkę w Wilczej Woli, wybudowali dom, w którym mieszkają z dwojgiem dzieci, 11-letnim Adamem i 9 - letnią Emilią.

Ma jeszcze jedną pasję. Jest nim futbol. Jako zawodnik grał w B-klasowej drużynie KS Kopcie oraz - ze względu na wiek - w Oldboys Cmolas. Ponadto jest sędzią piłkarskim na szczeblu klasy okręgowej, prowadzonej przez podokręg w Stalowej Woli. Z gwizdkiem biega na boiskach od 2007 roku. Najpierw w Kolegium Sędziów w Jarosławiu, a po wyjeździe do Anglii był przez 7 lat arbitrem w ojczyźnie futbolu. Po powrocie do Polski odnowił kurs i obecnie zrzeszony jest w KS w Stalowej Woli.

Często słyszy od znajomych: Rafał daj sobie spokój, po co ci te wyzwiska na boisku są potrzebne.

- Podczas meczu odcinam się od trybun, słyszę na boisku tylko zawodników. Skupiam się tylko na tym - tłumaczy z lekkim uśmiechem.

eprasa.pl b885599533

Siła subkultur w PRL-u

Kilkadziesiąt lat siermiężnego PRL-u wytworzyło wiele zjawisk, które określa się jako subkultury. Często nie miały one wiele wspólnego z ich zachodnimi odpowiednikami.

FOT. PAP/CAF TADEUSZ ZAGOŻDZIŃSKI

Warszawa, listopad 1969 roku. Warszawscy hipisi na Placu Zwycięstwa.

MARIUSZ GRABOWSKI

Subkultury nie miały w PRL-u dobrej prasy. „Właściwie bez względu na to, czy mówiono akurat o grupach chuligańskich, przestępczych, czy organizujących się wokół takiego lub innego rodzaju muzyki, określanie ich mianem subkultury miało wydźwięk pejoratywny" - czytamy w tomie „Subkultury w PRL. Opór, kreacja, imitacja" autorstwa Mirosława Pęczaka.

Teza o „pejoratywności" subkultur jest w dużym stopniu powtórzeniem tego, co w 1947 r. twierdził amerykański socjolog Milton Myron Gordon, który pierwszy zdefiniował to pojęcie. W głośnym artykule „The Concept of the Sub-Cultur and Its Application" zawarł wręcz myśl, że subkultury są zjawiskiem uniwersalnym, a ich ideologia jest niejako „odbiciem" oficjalnej. Z subkulturami czasów PRL jest podobnie: funkcjonowały w szarych czasach i choć odwoływały się do zmitologizowanych wzorów z Zachodu, pozostawały jednak „na miarę" socjalistycznej rzeczywistości.

Większość historyków badających obyczajowość PRL zgadza się, że pierwszą chronologicznie subkulturą Polski Ludowej, spełniającą warunki definicji, była społeczność (czyli tzw. grupa subkulturowa) bikiniarzy lat 50. „Bikiniarzami" nazywali siebie sami, bowiem w oficjalnej propagandzie nazywano ich częściej „bażantami" i „figusami", czasem „dżolerami", i przyrównywano do przestępców wymagających resocjalizacji.

Subkultura bikiniarska, gdyby ją badał, mogłaby nieco rozczarować wspomnianego wcześniej Miltona Myrona Gordona: nie wytworzyła bowiem niczego poza uporczywym negowaniem świata, w którym staliniści-bierutowcy oddawali władzę nieco bardziej reformatorsko nastawionej ekipie tow. Wiesława. Nie pisali apeli, nie komponowali protest songów; cechowała ich głęboka niechęć do wszelkiej polityki, postawa hedonistyczna oraz naiwnie bezkrytyczne uwielbienie dla zachodniej kultury masowej.

Nieformalny lider polskiego bikiniarstwa - Leopold Tyrmand - dowodził, że bikiniarze „uwielbiali jazz", choć wydaje się jednak, że było to jedynie jego pobożne życzenie. Jazz był tylko narzędziem do wyrażania pogardy dla nadwiślańskich kujawiaków i oberków. Gatunek muzyczny był drugorzędny - istotą bikiniarstwa był ubiór. Jego ważnymi elementami były zamszowe buty na grubej podeszwie, tzw. słoninie, kolorowe, prążkowane skarpetki, piratki, oryginalna fryzura zwana „jaskółką" lub plerezą, a także jaskrawy, często malowany ręcznie krawat, zazwyczaj dość umownie przedstawiający tropikalną plażę na atolu Bikini (stąd nazwa subkultury).

Władze komunistyczne szybko wypowiedziały zdecydowaną wojnę „bikiniarstwu" - uganiali się za jego przedstawicielami głównie działacze komunistycznej organizacji Związek Młodzieży Polskiej, starając się zmusić ich do rezygnacji z „antyspołecznej" postawy życiowej. Kampania antybikiniarska nie przyniosła jednak większych rezultatów, dlatego w drugiej połowie lat 50. została zaniechana, a władze skoncentrowały się na próbach resocjalizacji innych kontestatorów systemu.

Na takich, w przestrzeni wielkich PRL-owskich blokowisk, wyrośli na prze- łomie lat 60. i 70. tzw. gitowcy. Niektórzy przyrównują tę subkulturę do późniejszych blokersów, lecz gitowcy, ze swoją skrajnie kryminalną proweniencją i wręcz faszystowską ideologią, niezbyt pasują do tego schematu. O ile bikiniarze byli przeważnie dziećmi z rodzin inteligenckich, to gitowcy wywodzili się z reguły z lumpenproletariatu.

Git-człowiek był zjawiskiem charakterystycznym dla realnego socjalizmu jak powszechny niedobór w gospodarce albo tasiemcowe przemówienia pierwszych sekretarzy partyjnych. Gitowiec postrzegał świat w kategoriach sprowadzonych do kilku żelaznych zasad: on i jego koledzy rządzą resztą, czyli „frajerami", których należało wykorzystywać w każdy możliwy sposób. Posłuch wymuszają siłą, ustępują jedynie przed silniejszymi, nie pracują (od tego są przecież „frajerzy"), używają życia bez względu na konsekwencje. Szczególny szacunek wzbudzali gitowcy, którzy mieli złoty ząb lub nawet kilka. Często tatuowali sobie twarz, co w ówczesnej rzeczywistości było oznaką przynależności do środowisk kryminalnych. Ubierali się siermiężnie: w ortalionowe kurtki, spodnie „w kant", buty z czubem lub inne tego typu niewyszukane kreacje. Do tego dochodził specyficzny sposób porozumiewania się: grypsera, kod kryminalistów i nizin społecznych.

Na przeciwległym biegunie społecznym sytuowała się w czasach PRL, konkretnie w końcu lat 60. i początku 70., subkultura hipisów - polska wersja amerykańskich dzieci-kwiatów. Za oceanem hipisi byli kolorowym znakiem kryzysu amerykańskiej kultury, który w szczególności był dostrzegalny wśród młodych ludzi. Buntowali się oni przeciwko dominacji państwa nad jednostką, kultowi statusu materialnego, stosunkom społecznym, które oparte są na rywalizacji oraz negowaniu najważniejszych wartości i tradycyjnych instytucji społecznych. W Polsce zjawisko to także przybrało kontrkulturową formę, lecz z lokalnymi naleciałościami.

Wydawałoby się, że z natury łagodny ruch hipisów nie zostanie uznany przez wadze Polski Ludowej za „wrogi", ale nic bardziej mylnego. W tomie „Hippiesi, kudłacze, chwasty. Hipisi w Polsce w latach 1967-1975" Bogusław Tracz przekonuje, że „Kudłacze" to kryptonim akcji rozpracowywania hipisów przez milicję drogą infiltracji, śledzenia i kontroli korespondencji; z kolei „Chwasty" to termin ze słownika propagandy wymierzonej w hipisów. Trudno to dziś zrozumieć, że władza miała tyle czasu, by zajmować się jakąś niegroźną dla państwa subkulturą. A jednak to mieściło się w autorytarnej logice państwa realnego socjalizmu, które starało się tropić i likwidować wszelkie przejawy społecznej niezależności.

Co wyróżniało polskiego hipisa? Wygląd, jak na ówczesne warunki egzotyczny, słuchana muzyka i ideologia, czyli z reguły dość naiwny pacyfizm. Szczególnego znaczenia nabrał on w kontekście prowadzonej wówczas przez Stany Zjednoczone wojny w Wietnamie, będącej rodzajem „bezcielesnego wroga". Wspomniany już Bogusław Tracz twierdzi, że jednym z najważniejszych ośrodków rozprzestrzeniania się subkultury hipisowskiej był Gdańsk, gdzie marynarze przypływający z portów całego świata z wielką ochotą przehandlowywali różne dobra, takie jak płyty winylowe, za polską wódkę. Dzięki temu także i w kraju znajdującym się w obozie komunistycznym mogły rozbrzmieć dźwięki protest songów Boba Dylana czy „Imagine" Lennona. Jednym z liderów ruchu był m.in. Ryszard Terlecki z Krakowa, zwany „Psem". W Warszawie hipisi skupiali się wokół Józefa „Proroka" Pyrza, studenta filozofii na ATK. Dużą rolę odgrywali wtedy także współzałożyciel Maanamu Milo Kurtis i Marek Garztecki zwany „Turkiem".

Hipisi zniknęli z krajobrazu PRL w połowie lat 70. Wtedy to środowisko zaczęło się powoli wytracać, co miało związek między innymi z powstaniem polskiej heroiny, której zażywanie kończyło się często skutkiem śmiertelnym. Również SB w tym okresie odeszła od inwigilacji tej subkultury, uznając ją ostatecznie za „niezbyt groźną dla ustroju". Później ruch hipisowski nie wrócił już w Polsce do lat swojej największej popularności.

Subkulturę hipisów wyparła subkultura punków. Wspomniany na początku Mirosław Pęczak twierdzi, że „pierwsze punkowe załogi pojawiły się jeszcze w latach 70., choć największa popularność tego fenomenu to lata 80. W Warszawie najmocniejszym ośrodkiem tej subkultury było liceum im. Tadeusza Czackiego. Uczęszczał tam m.in. Tomek Lipiński, współzałożyciel Tiltu i Kryzysu, a później Brygady Kryzys.

Najbardziej widoczna warstwa tej subkultury, czyli muzyka, wypływała z założeń całego ruchu, spośród których najważniejszymi były: nonkonformizm, sprzeciw wobec ogólnie akceptowanych zasad i poglądów społecznych czy politycznych. Ma charakter antyestetyczny, jest ogromnie dynamiczna, agresywna i z założenia nieskomplikowana. „Zespoły punkrockowe, jak i ich fani, oskarżani byli o nihilizm, bezmyślność, chuligaństwo - co jest prawdą w jednostkowych przypadkach, ogólnie jednak ich muzyka, strój, zachowanie były przejawem humoru, ironicznego podejścia do norm narzucanych przez społeczeństwo i kulturę. Negatywną opinię o punk rocku utwierdzały koncerty: wyzwiska padające ze sceny, rzucanie różnymi przedmiotami, dziwaczny taniec - pogo, stage diving, niszczenie instrumentów przez muzyków itp., które dla postronnego obserwatora wyglądały raczej jak zamieszki" - pisze Pęczak.

Dla subkultury punków charakterystyczny był brak liderów, ideologów oraz sformalizowanej struktury. Strój punka miał charakter niedbały i celowo antyestetyczny. W jego skład wchodziły z reguły skórzana lub dżinsowa kurtka nabijana ćwiekami, dżinsowe spodnie oraz ciężkie, wojskowe lub robocze buciory. Fryzura miała często postać biegnącego przez środek głowy czuba - irokeza. Tak wyglądał przeciętny punk w Polsce lat 80.: zbuntowany, odstający od reszty, pijący tanie wino w parku, marzący o wyjeździe do Jarocina - muzycznej mekki pokolenia.

Schyłek PRL i początek III RP to wysyp kolejnych subkultur, jednak - w przeciwieństwie np. do bikiniarzy czy hipisów - bardziej efemerycznych i związanych z rosnącą rolą popkultury. O ile jeszcze skinów w latach 90. można uznać za „pełnoprawną" subkulturę, to o reszcie już tego powiedzieć nie można.

Nazwa subkultury skinów pochodzi od bardzo charakterystycznej cechy członków grupy - ogolonej głowy (lub bardzo krótko obciętych włosów (ang. skin - skóra). Do innych cech charakterystycznych należały czarne, wysokie i wypastowane buty, dżinsowe spodnie (najczęściej z podwiniętymi nogawkami, koszulka, szerokie szelki, a także specjalna kurtka. Wygląd skina ma świadczyć o jego ciągłym przygotowaniu do walki z wrogami, a także prezentować jego sympatię dla czystości i uporządkowania.

Właściwie jedyną trwałą subkulturą w mozaice społecznej III RP okazali się depesze - wielbiciele grupy Depeche Mode. Wyrośli w beznadziejnej rzeczywistości Polski lat 80. i wciąż trwają. Korzenie powstania tej dość niezwykłej subkultury datuje się na rok 1985, czyli koncert Depeche Mode w Warszawie. Koncert zespołu wywołał ogromne wrażenie na fanach, co zaowocowało powstaniem początkowo licznych fanklubów, by przekształcić się w prawdziwy kult grupy i jej członków.

eprasa.pl b885599533

Skrzypce za miliony nie wygrają. „Różnica jest w umiejętnościach”

Na scenie spotykają się najlepsi młodzi skrzypkowie świata. Jeden dźwięk może zdecydować o ich dalszej drodze. Jednak Konkurs Wieniawskiego to nie tylko walka o zwycięstwo - przekonuje nas wirtuoz Bartłomiej Nizioł, przewodniczący tegorocznego jury. - Nawet przegrany konkurs może być początkiem wielkiej kariery.

MACIEJ SZYMKOWIAK

Pamięta pan swój pierwszy Konkurs Wieniawskiego? Jak pan wtedy, jako młody skrzypek, czuł się, wychodząc na scenę?

Oczywiście, bardzo dobrze to pamiętam. To były niesamowite momenty, naprawdę duże wzruszenie, które właściwie są we mnie zakorzenione aż do tej chwili. Czuję się rzeczywiście połączony z naszą Aulą Uniwersytecką w Poznaniu. Pamiętam niesamowite emocje, ale nawet nie tylko związane z samym graniem.

Co prawda urodziłem się w Szczecinie, ale w tym czasie byłem już uczniem liceum muzycznego w Poznaniu. Spędziłem więc w Poznaniu kilka lat i bardzo dobrze mi się w tym mieście mieszkało i działało. Pamiętam ogromne wsparcie poznańskiej publiczności, kolegów, przyjaciół i mojej przyszłej żony.

Czy to było jedno z najbardziej stresujących wystąpień w pana karierze?

Muszę powiedzieć, że nie zostało mi to w pamięci jako ogromny stres, tylko bardziej jako pozytywne przeżycie. To był 1991 r. i miałem ułożony harmonogram działalności w taki sposób, żeby sam udział w Konkursie Wieniawskiego nie był nagłym wydarzeniem. Byłem po prostu dobrze przygotowany do tego konkursu. Brałem wcześniej udział w dwóch innych dużych międzynarodowych konkursach. We wrześniu był konkurs w Adelajdzie, na którym udało mi się wygrać pierwszą nagrodę. Później, w październiku, był duży konkurs w Hanowerze. I właśnie ten konkurs w Hanowerze bardziej kojarzy mi się ze stresem, ponieważ częściowo miałem tam inny program niż na Konkursie Wieniawskiego, a przygotowania trwały właściwie do ostatniej minuty przed występem. Natomiast w Poznaniu wiedziałem, co mnie czeka. Był to już trzeci duży konkurs w bliskim okresie. Wiedziałem, czego się spodziewać, byłem dobrze przygotowany. Czułem duże wsparcie publiczności, mojej ówczesnej profesor Jadwigi Kaliszewskiej, pianisty, z którym grałem, profesora Tatarskiego, rodziny i przyjaciół. Nie zostało mi to więc w pamięci jako ogromny stres, ale bardziej jako ważne wydarzenie w mojej karierze.

Co dziś widzi pan jako juror, czego nie widział pan wtedy jako uczestnik?

FOT. WALDEMAR WYLEGALSKI

Bartłomiej Nizioł, przewodniczący jury na Międzynarodowym Konkursie Skrzypcowym im. H. Wieniawskiego. W 1991 roku zajął na nim I miejsce jako 17-latek.

To jest zupełnie inny odbiór tego konkursu. Staram się czerpać większą przyjemność z bycia po tej drugiej stronie. Chciałbym zapomnieć o tym, że muszę oceniać. Chciałbym przeżywać te występy bardziej jak koncerty, recitale czy pokazy. Sama ocena jest właściwie takim złem koniecznym, ponieważ wiadomo, że celem konkursu jest wyłonienie zwycięzcy. Tak naprawdę jednak wszyscy, którzy tam grają, już doszli bardzo daleko. Nie zapominajmy, że to runda finałowa na żywo w Poznaniu, a wcześniej były dwa etapy online. Jako juror bardziej nastawiam się więc na przeżycia artystyczne.

Czy istnieje coś takiego jak pierwsze wrażenie, które pojawia się u jurora? Trzeba się przed nim jakoś bronić, żeby nie skrzywdzić uczestnika, czy raczej czeka pan na cały występ?

Przesłuchaliśmy już 250 uczestników online i wiem, czego się spodziewać. Wśród kandydatów zakwalifikowanych do finału w Poznaniu mamy naprawdę laureatów innych wielkich konkursów skrzypcowych. Mamy wspaniałych artystów, z których niektórzy mają już całkiem spore kariery na różnych rynkach. Wiem więc, czego się spodziewać i nie mam żadnych obaw o poziom.

Myślę, że naprawdę będziemy mieli święto muzyki skrzypcowej. Tego też życzę wszystkim odbiorcom i wszystkim, którzy będą śledzić konkurs, żeby to było takie święto.

Co odróżnia bardzo dobrego skrzypka od artysty wybitnego, który potrafi zachwycić i poruszyć słuchacza?

To jest bardzo ciekawe, bo może być bardzo indywidualne. Każdemu może zaimponować coś innego. Oczywiście my, jurorzy i profesjonalni muzycy, patrzymy na to trochę inaczej, może bardziej dokładnie, analitycznie. Sprawdzamy, czy gra jest czysta, czy jest dobry dźwięk, czy jest ciekawa, ale myślę, że potencjalnego słuchacza, który będzie słuchał transmisji w radiu, online czy jadąc samochodem, może zachwycić zupełnie coś innego. Piękno gry skrzypcowej polega właśnie na tym, że może złapać za serce naprawdę zupełnie przypadkowego słuchacza.

Czyli można być technicznie perfekcyjnym i przegrać z kimś, kto nie ma aż takiej techniki?

Myślę, że tak. Chodzi nam jednak bardziej o emocje niż o takie popisy cyrkowe.

Czy konkurs wyłania więc artystów, którzy najbardziej poruszają, czy również ocenia to, jak ktoś radzi sobie z presją?

Zdecydowanie jest to bardzo duża presja. Przede wszystkim jest to maraton. To naprawdę długi konkurs. Mamy praktycznie cztery etapy, więc trzeba umiejętnie zaplanować siły. Trzeba dawać z siebie wszystko, ale jednak z myślą o tym, że być może jeszcze za dwa tygodnie musimy dać jeszcze więcej. Dobre przygotowanie i dobre wyobrażenie o tym, jak taki konkurs się odbywa, są bardzo ważne. Myślę jednak, że nie mamy tutaj debiutantów. To jest jeden z najważniejszych konkursów na świecie. Przyjeżdża tutaj naprawdę czołówka światowych skrzypków. To nie jest konkurs regionalny.

Jak ocenia pan poziom polskich reprezentantów na tle światowej czołówki?

Myślę, że mamy świetnych reprezentantów i trzymam za nich kciuki. Może trochę nieszczęśliwe było losowanie, że jeden z naszych kandydatów, który również grał na poprzednim konkursie, Wojtek Niedziółka, znakomity skrzypek, będzie grał jako pierwszy. Te pierwsze wykonania są trochę specyficzne, ponieważ wtedy dopiero kształtuje się poziom i jest on trudny do oceniania. Wierzę, że uda mu się przez tę trudność przebrnąć. Trzymam kciuki również za wszystkich pozostałych.

Dostrzega pan różnice w interpretacjach na przestrzeni kolejnych edycji Konkursu Wieniawskiego?

Myślę, że jest więcej fantazji. Przez to, że mamy dostęp do praktycznie wszystkich możliwych wykonań online, na YouTubie można oglądać recitale i występy wszystkich wielkich skrzypków, młodzi skrzypkowie są odważni na tyle, żeby szukać własnej

eprasa.pl b885599533

interpretacji. Mam nadzieję, że nie będą się tego bać. Żeby pokazali swoją kreatywność, wyobraźnię, fantazję. Tego właśnie od nich oczekuję.

Czy jury ocenia również potencjał artysty: to, jak może się dalej rozwijać jego kariera?

Myślę, że gdzieś w podświadomości to pytanie się pojawia. Natomiast właściwie powinno się oceniać to, co stało się akurat w tym momencie. Gdzieś w podświadomości to jednak jest. Często też bywa tak, że zna się tych kandydatów. Kandydatów można było słuchać podczas różnych festiwali, kursów muzycznych czy innych konkursów. Więc gdzieś w podświadomości istnieje czasami takie życzenie, dobra wola, chęć przekazania pozytywnej energii.

Jakie przełożenie na grę mają skrzypce, z którymi przychodzą uczestnicy? Czy można przegrać przez gorszy instrument?

Oczywiście taki instrument bardzo pomaga, ale nie jest powiedziane, że współcześnie zbudowany instrument czy instrument trochę gorszej klasy przekreśla szanse. Pamiętam to ze swojego doświadczenia. Kiedyś dostęp do instrumentów, do wypożyczalni czy różnych kolekcji był o wiele bardziej skomplikowany. Pamiętam, że w czasach, kiedy sam brałem udział w konkursach, mieliśmy w Polsce dostęp właściwie tylko do państwowej kolekcji instrumentów, w której brakowało egzemplarzy naprawdę wysokiej klasy. Na konkursach występowałem więc obok uczestników dysponujących znacznie lepszymi instrumentami, a mimo to udawało mi się niwelować te różnice i osiągać porównywalne rezultaty. Instrument na pewno pomaga, ale nie sądzę, żeby jego brak przekreślał szanse. Z tego, co wiem, w Poznaniu będziemy mieli całkiem niezłą kolekcję naprawdę wspaniałych, topowych instrumentów. Będą Stradivariusy, będą Guarneriusy - naprawdę najlepsze instrumenty.

Ile mniej więcej warte są takie skrzypce?

Takie naprawdę topowe instrumenty potrafią być bezcenne. To są już miliony dolarów.

One są ubezpieczone?

Tak, zawsze są ubezpieczone.

Czyli mogą być ubezpieczone na kilka milionów?

Może się tak zdarzyć. Aczkolwiek to nie jest tak, że każdy instrument jest warty miliony.

Pan gra na Guarneriusie.

Tak, z 1727 roku.

Dlaczego akurat ten instrument?

Właściwie to był przypadek. Wcześniej grałem na pożyczonym instrumencie Stradivariusa, zresztą na takim, na którym grał Wieniawski. Przez kilka lat miałem przyjemność na nim grać, dostałem go z pewnej fundacji szwajcarskiej. Później udało mi się poznać jednego z kolekcjonerów, ówczesnego największego kolekcjonera instrumentów. Dał mi ten instrument do użytkowania i gram na nim już 23 lata.

Co się zmieniło w pana grze przez te cztery dekady i więcej? Gra pan przecież od piątego roku życia.

Tak. Aż trudno uwierzyć, że to już tak długo, tyle lat.

Czy wciąż się pan czegoś uczy? Jest przecież takie powiedzenie, że gry na instrumencie człowiek uczy się całe życie.

Dokładnie tak jest. Czyż nie jest tak, że człowiek rozwija się przez całe życie i zawsze jest czas, by odkryć coś nowego, także poza sferą zawodową? A wracając do skrzypiec, ostatnio zacząłem grać na instrumencie ze strunami jelitowymi, przystosowanym do wykonawstwa historycznego. Zrobiłem pierwsze polskie nagranie wszystkich koncertów Feliksa Janiewicza właśnie na skrzypcach ze strunami jelitowymi. Wtedy instrument jest też inaczej strojony. W różnych okresach strój instrumentu był różny. Później ustabilizował się do takiego stroju, który mamy obecnie. Natomiast na początku XIX wieku, pod koniec XVIII wieku, strojenie wyglądało inaczej. Tak więc ciągle uczę się czegoś nowego. Bardzo interesuję się odkrywaniem nowych utworów. Czysto technicznie ten rozwój może nie jest już aż tak duży, natomiast moje zainteresowania muzyczne są ciągle aktywne.

Nie każdy czytelnik zdaje sobie sprawę, ile pracy wymaga gra na skrzypcach.

To trzeba odpowiednio zaplanować. Trzeba zrobić harmonogram pracy, żeby nie przesadzić z ćwiczeniem. Pozycja skrzypka jest dosyć wymagająca. Trzeba trzymać skrzypce w górze, jest też wykręcenie nadgarstka. Mogą pojawić się przeciążenia szyi czy odcinka kręgosłupa. Trzeba uważać, żeby nie zedrzeć sobie skóry z palców. Trzeba więc odpowiednio zaplanować pracę, ale są to godziny codziennej pracy. Ja ćwiczę bardzo regularnie, w zasadzie codziennie. Oczywiście robię sobie przerwy na czas wakacji, bo odpoczynek i regeneracja są niezbędne dla ciała i głowy.

Czy można przegrać Konkurs Wieniawskiego, a mimo to wygrać własną przyszłość w świecie muzycznym?

Można. Podkreślam jeszcze raz, że tutaj już wszyscy są zwycięzcami. Naprawdę. Sam udział w konkursie nie powinien być celem samym w sobie. To jest kolejny stopień do długiej drogi kariery. To taka trampolina. Może być trampoliną dla zwycięzcy, ale może być też kolejnym stopniem dla każdego z uczestników.

Na zakończenie: czy słucha pan tylko muzyki klasycznej, czy również bardziej popularnej?

Muzyki popularnej słucham na co dzień, najczęściej w samochodzie. Często wracam wtedy do muzyki lat 80., która towarzyszyła mi, gdy sam przygotowywałem się do Konkursu Wieniawskiego. Dużo słucham też muzyki klasycznej. Praktycznie codziennie słucham radiowej Dwójki albo jej szwajcarskiego odpowiednika. Do śniadania natomiast słucham raczej jazzu. (śmiech) Wieczorem, po koncercie, przedstawieniu czy całym dniu uczenia, często potrzebuję ciszy.

FOT. WIKIMEDIA COMMONS

Międzynarodowy Konkurs Skrzypcowy imienia Henryka Wieniawskiego to najstarszy konkurs skrzypcowy na świecie.

eprasa.pl b885599533

Słownik: „Atala”, inia, maar, pelagra.

FOT. JANUSZ MOJTOWICZ

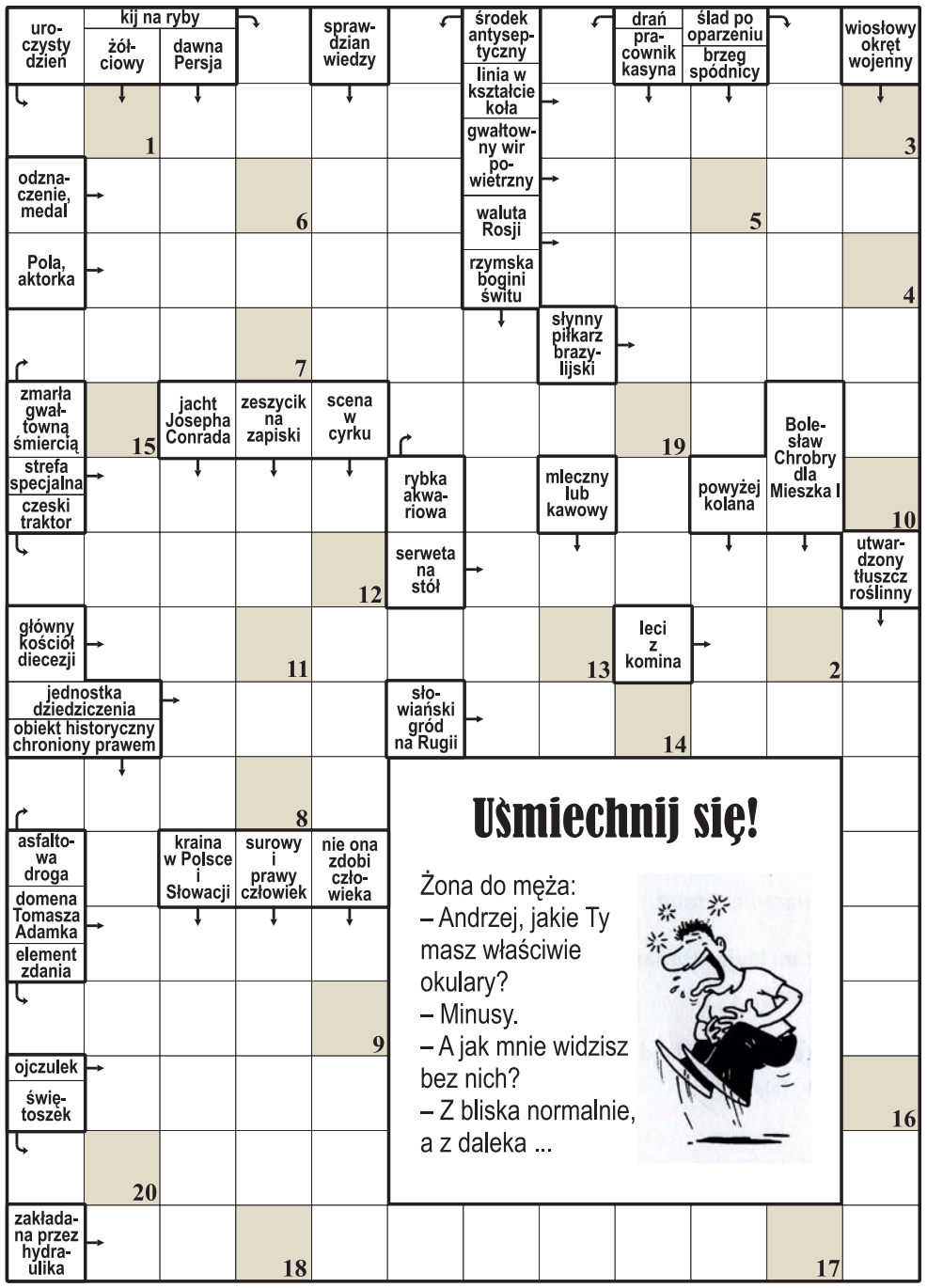
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 32 utworzą rozwiązanie – przysłowie ludowe.

ROZWIĄZANIE: PASTERKA PO WODZIE, ALLELUJA PO ŁODZIE.

eprasa.pl b885599533

Krzyżówka panoramiczna



Uśmiechnij się!

Żona do męża:
– Andrzej, jakie Ty masz właściwie okulary?
– Minusy.
– A jak mnie widzisz bez nich?
– Z bliska normalnie, a z daleka ...

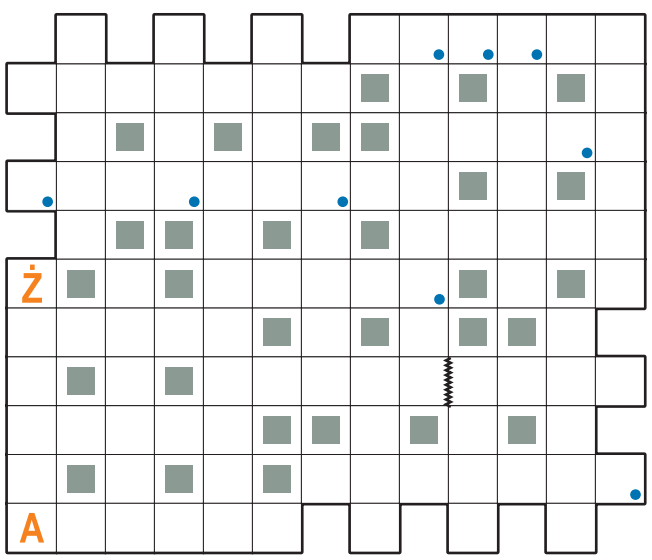
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 20 utworzą rozwiązanie – dokończenie dowcipu z okienka.

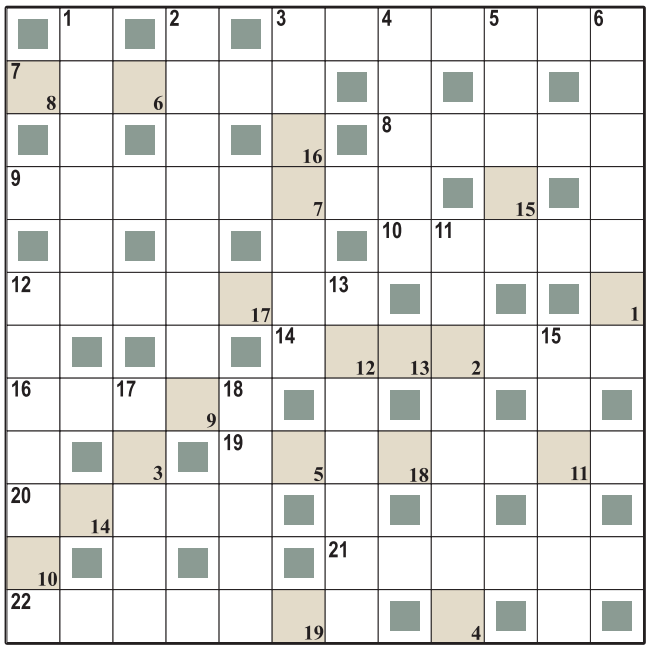
Krzyżówka A-Ż

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

A) początkowy wiersz nowego ustępu (6).
B) Ryszard, reżyser „Przesłuchania" (8).
C) koń o maści kasztanowej (5).
D) bezzałogowy stateczek latający (4).
E) ozdobny naramiennik na mundurze (6).
F) zakładka na sukni (6).
G) męskie niewymowne (5).
H) bóg świata podziemnego, z Cerberem u boku (5).
I) słodkowodny delfin z dorzecza Amazonki (4).
J) ...-Gracz, polski malarz (5,4).
K) pismo węzełkowe Inków (4).
L) figowy w stroju Adama (6).
Ł) słodycze, specjały (7).
M) podstawa menu bobasa (5).
N) spaja arkusze blach (5).
O) kopia, duplikat (5).
P) grobowce egipskich faraonów (8).
R) łagodzi wstrząsy w samochodzie (5).
S) płócienny materac wypchany słomą lub sianem (7).
T) rządy strachu i przemocy (6).
U) koncentracja świadomości (5).
W) człowiek lubiący się włóczyć po świecie (9).
Z) zawijany kotlet (4).
Ż) szczęka dolna (6).



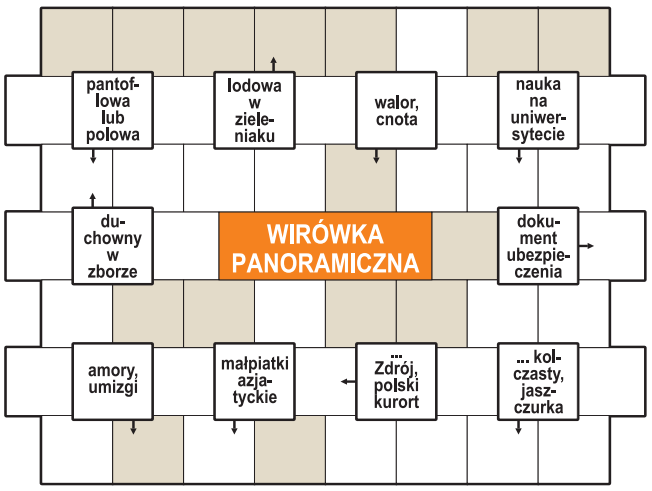
Krzyżówka z hasłem



Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 19 utworzą rozwiązanie – przysłowie polskie.

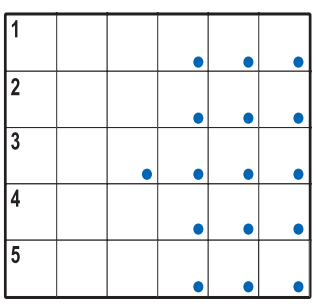
Poziomo:
3) uczestnik corridy,
7) buraczki z chrzanem,
8) wojskowa melodia,
9) bieg rozstawny,
10) dawna papieska korona,
12) np. Jurko Bohun,
14) mityczny właściciel stajni,
16) nakład pieniężny, wydatek,
19) farmaceuta za ladą,
20) łączy płaty blach,
21) sarkazm, drwina,
22) zbrojna napaść.

Pionowo:
1) zboża z pola,
2) pracownik drukarni,
3) rakietka pingpongisty,
4) wada obiektywów,
5) sztuczna skóra,
6) boleść, smutek,
11) strzykawka, wstrzykiwacz,
12) spis spraw sądowych,
13) kraj z Tyrolem,
15) wiedeńskie ciasto,
17) pies myśliwski,
18) rodzaj werandy.



Początek wpisywania odgadniętych wyrazów w polach z kreską, kierunek zegarowy. Litery w oznaczonych polach, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie – fraszkę Jana Sztaudyngera.

Logogryf



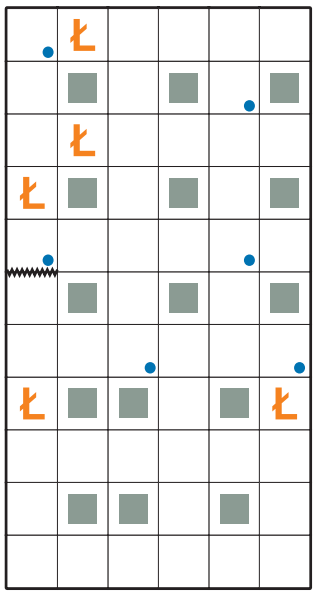
Litery w polach z kropką czytane rzędami utworzą rozwiązanie – związek frazeologiczny.
1) drapieżny kot,
2) wojskowe polecenie,
3) zarządzany przez starostę,
4) kuzyn bielaka,
5) ser jak kiełbasa.

Szyfrogram

Rozwiązaniem jest myśl Josepha Jouberta.
1) bardzo dokładna analiza czegoś: **11 – 6 – 20 – 10 – 1 – 7 – 25 – 26 – 27 – 19,**
2) moralność w postępowaniu: **2 – 18 – 22 – 23 – 16 – 13 – 14,**
3) Onet lub Interia: **17 – 12 – 3 – 15 – 24 – 9,**
4) pokonał Goliata: **8 – 4 – 5 – 28 – 21.**

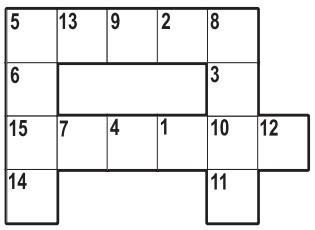
1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28		

Jolka



Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie. Ujawniono wszystkie litery „Ł".
W przypadkowej kolejności:
– pionowe ściany w górach
– sypialnia szlachcianki
– klub sportowy z miasta Azotów
– chroni dętkę
– spec od nagłośnienia
– wykonawcza należy do rządu
– japoński motocykl
– miasto nad Jeziorakiem
– dipol na dachu
– zbiór suszonych roślin
– część piłkarskiej bramki

Szyfr



Litery z pól od 1 do 15 utworzą rozwiązanie – tytuł filmu Jerzego Hoffmana.
Poziomo:
5) Wincenty, przedwojenny premier,
15) Michael, koszykarz z USA.
Pionowo:
5) gromada stawonogów,
8) popularna na Śląsku gra w karty.

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: ... wyglądasz atrakcyjnie; **wirówka panoramiczna:** Czas ludzi trudzi; **krzyżówka z hasłem:** Cierpieć z drugim lżej; **jolka:** wianki; **szyfr:** „Do krwi ostatniej"; **logogryf:** walka z wiatrakami; **krzyżówka A-Ż:** polowanie; **szyfrogram:** Sprawiedliwość to prawda w akcji.

eprasa.pl b885599533

Zakup używanego samochodu wiąże się z ryzykiem ukrytych wad

Nowoczesna motoryzacja, choć wyposażona w zaawansowane technologie, staje się coraz mniej trwała. Duża ilość elektroniki sprawia, że współczesne samochody są bardziej podatne na awarie, a ich naprawy są kosztowne.

AURELIUSZ MIKOS

Określenia typu „bezwypadkowy" czy „stan idealny" to codzienność w ogłoszeniach. Bardzo często mijają się z prawdą. Oto przykład: pewien jegomość jedzie na oględziny 5-letniego Forda Focusa. Auto ma rzekomo „czystą" przeszłość, jest w bardzo dobrym stanie i nie miało napraw blacharskich. Kupujący ma małe doświadczenie z używanymi samochodami, dlatego przed sfinalizowaniem transakcji decyduje się na wizytę w specjalistycznym serwisie. Bierze na siebie koszty, sprzedający godzi się bez protestów. Profesjonalny warsztat odkrywa smutną prawdę. Focus jest po poważnym wypadku. Płyta podłogowa jest nienaruszona, ale prawy bok i prawa część dachu były naprawiane. Sprzedający może nawet nie wiedział o wadach, autem jeździł zaledwie rok. Portfel niedoszłego nabywcy schudł o 500 zł, ale w kieszeni zostało 55 tys. zł. Ta sprawa skończyła się szczęśliwie, ale tysiące innych to dramaty, w których ludzie tracą pieniądze lub latami odwiedzają sądy.

Specjaliści przygotowujący auta do sprzedaży potrafią zadbać o nienaganny wizerunek pojazdu. Kamuflaż dotyczy także dokumentów. W papierach może nie połapać się nawet specjalista, za to naprawy powypadkowe i kombinacje konstrukcyjne zawsze można wykryć, pod warunkiem, że nie wierzy się na słowo sprzedającemu i w każdym przypadku dokona się rzetelnych oględzin. Kto nie czuje się na siłach, by zrobić to samemu, powinien sięgnąć po pomoc specjalistów.

Jednocześnie eksperci zwracają uwagę, że w rzeczywistości większość aut na rynku wtórnym przeszła drobne naprawy - mogły to być niewielkie rysy, odpryski lakieru czy inne niegroźne uszkodzenia. Od razu skreślając takie pojazdy, kupujący mogą stracić okazję na zakup auta w dobrym stanie.

Jednak jednym z największych problemów na rynku wtórnym jest proceder cofania liczników. W ubiegłym roku w serwisie AutoDNA wykryto ponad 65,5 tys. przypadków rozbieżności w przebiegu pojazdów. Zaniżenie liczby przejechanych kilometrów może sprawić, że kupujący przepłaci nawet 16 tys. zł za każde 100 tys. km „cofniętego" licznika.

FOT. GETTY IMAGES

Większość używanych samochodów, które mają 10 lat lub więcej i które przejechały sporo ponad 100 tys. km, ma jakieś wady.

Do bardzo ryzykownych należą pojazdy po zalaniu i powodzi. Na pierwszy rzut oka mogą wyglądać dobrze, tymczasem woda może uszkodzić jednostki sterujące i systemy bezpieczeństwa. Korozja rozwija się w ukrytych częściach, a awarie elektroniki mogą ujawnić się dopiero po miesiącach.

Coraz częstsze są ingerencje w układy emisyjne. W niektórych pojazdach układ AdBlue można odłączyć mechanicznie, a także programowo w jednostce sterującej. Samochód działa wtedy bez zgłaszania usterki. Komplikacje mogą ujawnić się dopiero podczas przeglądu technicznego, gdy zmierzone wartości nie odpowiadają wymaganiom. Jeśli sprzedawca przejdzie nowy przegląd tuż przed sprzedażą auta, kupujący może odkryć problem nawet dwa lata później.

FOT. 123RF

Sprawdzenie auta w warsztacie ma na celu poznanie faktycznego stanu technicznego i podjęcie świadomej decyzji przed jego zakupem.

Kupujący często zapominają sprawdzić, czy felgi, opony i rozmiary kół w pojeździe są zgodne z parametrami technicznymi i odnotowane w dowodzie rejestracyjnym. Felgi mogą wyglądać atrakcyjnie, a jazda nie musi sygnalizować żadnych problemów, ale mogą one pojawić się już podczas badania technicznego.

Niektóre usterki techniczne są praktycznie niemożliwe do wykrycia podczas jednego spotkania przy zakupie samochodu od osoby prywatnej. Typowym przykładem jest zwiększone zużycie oleju silnikowego lub płynu chłodniczego. Podczas krótkiej jazdy próbnej silnik może pracować normalnie, ale dopiero po przejechaniu setek lub tysięcy kilometrów nowy właściciel odkryje, że musi regularnie uzupełniać olej lub płyn chłodniczy.

Inne usterki występują tylko podczas zimnego rozruchu. Dotyczy to na przykład zużytych łańcuchów rozrządu, które po uruchomieniu zimnego silnika mogą wydawać krótki, metaliczny pisk. Sprzedawca może przyjechać na umówione miejsce rozgrzanym pojazdem, a po ponownym uruchomieniu silnik nie będzie wydawał żadnych podejrzanych dźwięków i kupujący nie zauważy problemu.

Samochody elektryczne i hybrydy plug-in z napędem na cztery koła to szczególna kategoria. Najdroższym elementem samochodu elektrycznego jest akumulator trakcyjny, którego rzeczywistego stanu nie da się wiarygodnie ocenić na podstawie wyglądu pojazdu, krótkiej jazdy ani danych wyświetlanych na desce rozdzielczej. Diagnostyka pokładowa pozwala optymistycznie ocenić stan akumulatora, a bez specjalistycznego pomiaru kupujący nie wie, jaką pojemność użytkową ma akumulator, jak działają poszczególne ogniwa, ani czy nie występuje nadmierny spadek wydajności.

Ryzyko nieudanego zakupu można zminimalizować. Nikt nie musi kupować kota w worku. Profesjonalna ekspertyza rzeczoznawców kosztuje kilkaset złotych. Także sprawdzenie w serwisie.

eprasa.pl b885599533

Chleb nie zawsze służy zdrowiu

Jeden bochenek dostarczy błonnika, witamin i pomoże utrzymać stabilny poziom cukru we krwi, a drugi sprawi, że glukoza wystrzeli niemal tak szybko jak po zjedzeniu słodkiej bułki.

OLA GŁOWACKA

Wielu konsumentów uważa, że ciemny kolor pieczywa automatycznie oznacza zdrowy skład. Niestety nie zawsze. Producenci mogą uzyskać ciemniejszą barwę dzięki dodatkowi słodu, karmelu lub melasy. Taki chleb wygląda na pełnoziarnisty, choć w rzeczywistości powstał głównie z oczyszczonej mąki pszennej.

Dlatego warto czytać etykiety. Jeśli na początku składu znajduje się mąka pełnoziarnista, razowa lub żytnia pełnoziarnista, mamy znacznie większe szanse na wartościowy produkt.

Dietetycy najczęściej wskazują na chleb pełnoziarnisty, zwłaszcza żytni na zakwasie. Powód jest prosty: pełne ziarno zawiera wszystkie części ziarna, czyli otręby, zarodek i bielmo. Dzięki temu dostarcza błonnika, witamin z grupy B, minerałów oraz licznych związków bioaktywnych. Badania wskazują, że produkty pełnoziarniste mogą wspierać zdrowie serca, pomagać kontrolować poziom cholesterolu i glukozy oraz zmniejszać ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2.

Zakwas daje dodatkowe korzyści. Naturalna fermentacja może obniżać indeks glikemiczny pieczywa, a także poprawiać przyswajanie niektórych składników mineralnych.

Osoby chorujące na cukrzycę lub insulinooporność powinny zwracać szczególną uwagę na tempo wzrostu poziomu cukru po posiłku.

Białe pieczywo, przygotowane z wysoko oczyszczonej mąki, zawiera niewiele błonnika i powoduje szybsze skoki glukozy. Produkty pełnoziarniste trawione są wolniej, dzięki czemu poziom cukru rośnie bardziej stopniowo. Harvard Health wskazuje, że pełnoziarnisty chleb jest korzystniejszym wyborem niż pieczywo białe pod względem kontroli glikemii. To nie oznacza, że cukrzyk nie może nigdy zjeść kajzerki. Oznacza jednak, że na co dzień lepiej wybierać pieczywo pełnoziarniste i łączyć je z białkiem oraz zdrowym tłuszczem.

Nie oznacza to, że każda kromka chleba tostowego jest zła. Na rynku można znaleźć również wersje pełnoziarniste lub z dodatkiem ziaren, które mają znacznie korzystniejszy skład. Problem polega na tym, że konsumenci często wybierają najtańsze, bardzo miękkie pieczywo tostowe, które pod względem wartości odżywczych bardziej przypomina białą bułkę niż pełnowartościowy chleb. Jeśli więc tost ma pojawiać się na talerzu regularnie, warto szukać produktu, którego pierwszym składnikiem jest mąka pełnoziarnista, a zawartość błonnika wynosi co najmniej kilka gramów na 100 g produktu.

Wbrew popularnym mitom sam chleb nie tuczy. Problemem są najczęściej nadwyżka kalorii i dodatki, które trafiają na kromkę. Dobre pieczywo pełnoziarniste zawiera sporo błonnika, który zwiększa uczucie sytości i pomaga ograniczać podjadanie. Produkty pełnoziarniste mogą pomagać dłużej utrzymać uczucie najedzenia dzięki większej zawartości błonnika.

Nie ma jednego „trującego" chleba, ale są produkty, które pod względem wartości odżywczej wypadają zdecydowanie słabiej.

Na końcu rankingu zwykle znajdują się: chleb tostowy z długą listą dodatków, pieczywo z wysoko oczyszczonej mąki pszennej, słodzone pieczywo pakowane, mocno przetworzone wypieki z dodatkiem syropów glukozowo-fruktozowych, jasne bułki praktycznie pozbawione błonnika.

Takie produkty często zawierają mniej składników odżywczych, a więcej substancji poprawiających trwałość, smak i strukturę. Dodatkowo charakteryzują się wyższym indeksem glikemicznym.

FOT. GETTY IMAGES

Dobre pieczywo pełnoziarniste zawiera sporo błonnika, który zwiększa uczucie sytości i pomaga ograniczać podjadanie.

DROBNE

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

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

MIESZKANIA - ZAMIENIĘ

35 m² zamienię, 501-264-562

DOMY - KUPIĘ

NIEDUŻY dom/ działka, 502-362-500

DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM

BUDOWLANE, Tuszyn, 695-864-032

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

0 - 01 wszystkie kupię, 603-471-335

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

12h autoskup, 664-040-076

Auta uszkodzone - Złomowanie, 604-542-022

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

ROLNICZE KUPIĘ

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

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

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

Praca

ZATRUDNIĘ

DO sprzątania posesji i klatek, 601-551-945

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

KROJCZEGO, praca cały etat, 518-721-301

PANIĄ do sprzątania mieszkania, 887-198-818

SZWACZKĘ, 603-231-351

W stolarstwie, 608-502-044

ZATRUDNIĘ montera drzwi, 502-851-517

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

Zdrowie

POMOC CAŁODOBOWA

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

INTERNA

WIZYTY domowe - dr Matusiak, 601-266-571

WIZYTY domowe, 695-412-061

NEUROLOGIA

Neurolog - specjalista, 602-691-580

PSYCHIATRIA

Psychiatra, 604-406-067

STOMATOLOGIA

BEZPŁATNE protezy zębowe - w ramach NFZ. Zgierz, ul. Promienistych 2, 42-717-17-04, 510-231-468

Usługi

AGD RTV FOTO

24H anteny serwis, nc+, Polsat, Cyfra plus, naziemna, 506-592-529

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

ANTENY taniutko, 733-955-881

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

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

TELE -audiovideo naprawa, 602-687-803

BUDOWLANO-REMONTOWE

DACH tanio solidnie VAT, 787-337-426

DACHY krycie, naprawy, 602-281-064

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

MALUJĘ i nie tylko, 506-177-580

MONTAŻ paneli podłogowych, 501-100-465

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

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

INSTALACYJNE

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

ELEKTRYCZNE - awarie, 503-707-122

Elektryk - 24h, 663-210-045

ELEKTRYK, 693-741-682

Gaz montaż, napr. kuchni, bojlery Próby szczelności. Przeróbki. Uprawnienia. Odbiory końcowe - wod-kan, gaz i CO, 513-782-398

Hydraulik A-Z, 721-933-455

HYDRAULIKA centralne ogrzewanie, 501-100-465

HYDRAULIKA tanio, 788-289-668

Hydraulika, naprawy, 509-721-995

NAPRAWA kotłów gazowych, 501-100-465

POGOTOWIE gazowe, 501-100-465

Pogotowie kanalizacyjne, hydraulik, 511-333-094

Przepychanie kanalizacji, 509-721-995

PRZYŁĄCZA gazowe, 501-100-465

OGRODNICZE

CIĘCIE drzew - rębak, 789-605-290

Cięcie drzew owocowych. Fachowo, 605-307-582

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

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

PORZĄDKOWE

Mycie okien, 518-926-402

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

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

PRZEPROWADZKI

Rutkowski przeprowadzki, 501-781-201

STOLARSKIE

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

INNE

TAPICERSTWO, naprawy, 42-632-33-92

Turystyka

KRAJ - GÓRY

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

Matrymonialne

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

WOLNY pozna starszą Panią. Cel matrymonialny, 798-889-868

Różne

GOTÓWKA za KSIĄŻKI,, 668-571-329

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

AUTOREKLAMA Q604983182A

BIURO OGŁOSZEŃ

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

Ogłoszenia telefoniczne:
800-472-852, 42 647-28-52

eprasa.pl b885599533

Real Madryt zdobył trzy gole w końcówce meczu

Real Madryt, choć przegrywał do 82. minuty na wyjeździe z Romą 1:3, dzięki trzem golom w końcówce po rzutach rożnych wygrał 4:3 (1:1) w 2. kolejce piłkarskiej Ligi Mistrzów.

Trener Realu Jose Mourinho zmierzył się z klubem, w którym pracował od połowy 2021 do stycznia 2024 roku.

Bramki: de Roon (20), D. Malen (51, 58) - Mbappe (25), Espi (83), Endrick (85.), Rudiger (90). Real w końcówce strzelił trzy gole, wszystkie po dośrodkowaniach z rzutów rożnych. Doświadczony niemiecki obrońca Antonio Ruediger, w latach 2015-2017 był piłkarzem... Romy.

Kylian Mbappe zaliczył 72. trafienie w historii jego występów w Lidze Mistrzów.

W szlagierze tej serii Manchester City uległ u siebie broniącemu trofeum Paris Saint-Germain 2:4 (0:3). Bramki: E. Haaland (53, 75) - D. Doue (13), O. Dembele (15), Vitinha (32), M. Akliouche (63).

FOT. PAP/EPA/ETTORE FERRARI

Kylian Mbappe zdobył kolejnego gola.

Aston Villa, z Matty Cashem grającym cały mecz, nie dała żadnych szans pogromcy Górnika Zabrze z eliminacji - Fenerbahce Stambuł, zwyciężając aż 6:0. Największy udział w tym mieli Nicolas Jackson i Ross Barkley - obaj strzelili po dwa gole, a ten drugi zaliczył też asystę.

HOF

Rekord na boisku Grot SMS

Piłkarki nożne ekstraligi, po przerwie przeznaczonej na mecze reprezentacji Polski w I rundzie baraży o awans na przyszłoroczne mistrzostwa świata w Brazylii, wracają do rywalizacji o punkty.

W weekend rozegrana zostanie ósma kolejka sezonu. Drużyna Grot SMS podejmie w sobotę Rekord Bielsko-Biała. Początek spotkania o godz. 12. Obie drużyny na początku października odniosły pierwsze zwycięstwa w tych rozgrywkach, pokonując wyżej notowanych rywali. Teraz staną naprzeciw siebie w spotkaniu, którego wynik może mieć duże znaczenie dla układu dolnej części tabeli ekstraligi.

W łódzkiej drużynie Przed zabraknie Laury Urbańczyk. Skrzydłowa, podobnie jak bramkarka Dominika Lemańczyk, wyjechała na mistrzostwa świata kobiet do lat 17.

Trener Sebastian Papis ma jednak do dyspozycji inną młodą zawodniczkę. Mowa o zaledwie 16-letniej Anastazji Komar, która rozpoczęła spotkanie w Warszawie z Legią w podstawowym składzie i zaprezentowała się z bardzo dobrej strony.

HOF

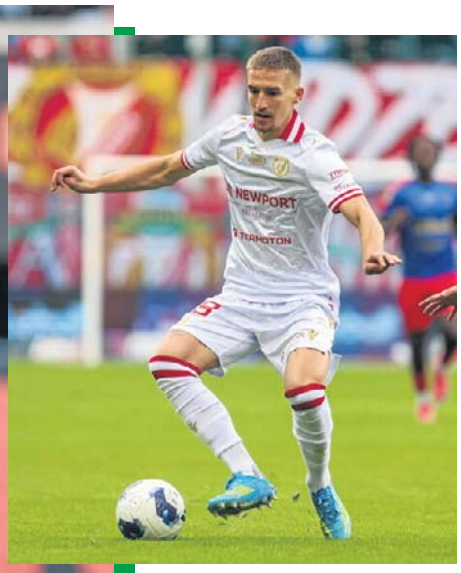
FOT. GRZEGORZ GAŁASIŃSKI

W kobiecym futbolu wielkich emocji ma murawie nie brakuje.

KIBICE WIDZEWA CZEKAJĄ NA PIERWSZE ZWYCIĘSTWO W ŁODZI

FOT. PAP/ART SERVICE

Emil Kornvig z Widzewa walczy o piłkę z zawodnikiem Piasta Gliwice.



Stipe Biuk jest jednym z wielu zagranicznych piłkarzy w drużynie Widzewa.

Sytuacja piłkarzy Widzewa, po dziesięciu kolejkach ekstraklasy, jest mało komfortowa.

JAN HOFMAN

Łodzianie w dotychczasowych spotkaniach ekstraklasy wywalczyli tylko dziewięć punktów, z czego siedem za kadencji Aleksandara Vukovicia (siedem spotkań) i dwa pod okiem Mateusza Stolarskiego (trzy mecze). Ten dorobek sprawia, że drużyna z Al. Piłsudskiego jest na trzynastym miejscu w tabeli i ma tylko punkt przewagi nad strefą spadkową (szesnasty Radomiak wywalczył osiem punktów).

Pewnie w widzewskiej szatni nerwowość, bo nie tak to miało wyglądać. Miliony złotych wpompowane w drużynę nie dały żadnych pozytywnych wyników. Pewnie także nowy opiekun czuje coraz większą presję wyniku. Stolarski miał być lekiem na całe zło, ale, jak na razie, nie odmienił zespołu. Dwa remisy i porażka po słabym meczu z Piastem Gliwice (1:2) frustrują coraz bardziej fanów.

A ci są szczególnie zdegustowani postawą czterokrotnych mistrzów Polski na własnym stadionie. Widzew w tych rozgrywkach nie wygrał przy Al. Piłsudskiego (trzy remisy i dwie porażki).

Może uda się to zmienić w dzisiejszym meczu z Wisłą Kraków. Łódzki pojedynek 11. kolejki ekstraklasy rozpocznie się o godz. 20.30.

Co ciekawe w obydwu klubach działacze wierzą, że zagraniczny zaciąg doda jakości ich drużynom. W poprzedniej kolejce w wyjściowych składach Widzewa i Wisły zdominowali zawodnicy z obcymi paszportami.

Mecz z Piastem w łódzkiej drużynie rozpoczęli: Jusuf Gazibegović, Steve Kapuadi, Mario Garcia, Giannis Papanikolaou Fran Alvarez, Emil Kornvig i Stipe Biuk.

W Wiśle od pierwszego gwizdka zagrali: Raoul Giger, Darijo Grujcic, Frederico Duarte, Julius Ertlthaler, James Igbekeme, Marko Bozić i Angel Rodado.

Bez wątpienia niekwestionowaną gwiazdą drużyny gości jest Angel Rodado. Hiszpan, po przenosinach jego rodaka, Jordi Sancheza, do Pogoni Szczecin - w ostatnim dniu okienka transferowego) jest obecnie najskuteczniejszym piłkarzem Białej Gwiazdy - zdobył cztery gole. 29-latek już od ponad czterech lat broni barwy Wisły, a jego kontrakt z krakowskim klubem obowiązuje jeszcze przez blisko trzy lata.

Wszystko przez... bułkę z makiem

Jeden z najbardziej znanych w szwedzkiej branży wyścigów kłusaków, powożący sulkami Magnus Jakobsson został tydzień temu poddany kontroli antydopingowej przed największymi zawodami roku V86 na torze Solvalla w Sztokholmie.

Dała ona wynik pozytywny. Okazało się, że powodem były... bułki z makiem.

Utytułowany 56-letni Szwed, uznany w branży za jednego z najlepszych trenerów koni, został natychmiast zawieszony na trzy miesiące i odsunięty od startu. Po kilku dniach udowodnił jednak, że jest niewinny, co potwierdzili specjaliści ze szpitala uniwersyteckiego Karolinska. Po zbadaniu próbki B wyjaśnili, że mak nawet w małych ilościach może wykazać w badaniu moczu zawartość opiatów i tym samym wynik pozytywny. **HOF**

FOT. TRAVET.DK

Powożący sulkami w trakcie rywalizacji.

eprasa.pl b885599533

CZY FABIAN PIASECKIE POMOŻE ŁKS POKONAĆ BENIAMINKA?

FOT. BARTOSZ KSIĘŻAK

Fabian Piasecki był karnie zesłany do trzecioligowych rezerw.

Pierwszoligowi piłkarze ŁKS znów zagrają na własnym stadionie i ponownie w niedzielę.

JAN HOFMAN

Tym razem rywalem drużyny prowadzonej przez trenera Grzegorz Szokę będzie beniaminek zaplecza ekstraklasy – Podbeskidzie Bielsko-Biała (początek o godz. 14.30).

Bez wątpienia zespoły przystąpią do niedzielnej rywalizacji w odmiennych humorach. Ełkaesiacy przegrali dwa poprzednie mecze o ligowe punkty, stracili cztery bramki i nie zdobyli żadnego gola.

Nie można zatem wykluczyć, że do pierwszoligowej kadry powróci Fabian Piasecki. Doświadczony napastnik, po konflikcie ze szkoleniowcem, został karnie zesłany do rezerw

W środowym, zaległym spotkaniu 11. kolejki (0:3 z Ząbkovią Ząbki) nie pojawił się w meczowym protokole, toteż być szykowany jego powrót do pierwszej drużyny. A tej wyraźnie brakuje jego goli.

Z kolei podopieczni trenera Marcina Włodarskiego w minionej serii mistrzowskiej zaliczyli pierwsze zwycięstwo w tych rozgrywkach, które pozwoliło drużynie wydostać się ze strefy spadkowej. Oczywiście euforii jeszcze nie ma (po ośmiu remisach i porażce), bowiem Górale mają tyle samo punktów, co szesnasta Arka Gdynia, ale na pewno zespół dostał pozytywny impuls, przed kolejnymi pojedynkami pierwszej ligi.

Warto też pamiętać, że Podbeskidzie Bielsko-Biała jest jedyną drużyną w pierwszoligowej stawce, obok lidera rozgrywek – Pogoni Grodzisk Mazowiecki, która doznała zaledwie jednej porażki w tym sezonie.

W kadrze drużyny z województwa śląskiego są zawodnicy, którzy w zawodowym CV mają wpisany pobyt w zespole z Al. Unii. i z Al. Piłsudskiego. Maksymilian Sitek i Aleksander Iwańczyk grali w ŁKS, a Arkadiusz Kasperkiewicz reprezentował barwy Widzewa. Ostatni i Sitek są pierwszymi wyborami szkoleniowca. Iwańczyk głównie wypełnia rolę zmiennika, w ostatnim meczu pojawił się na murawie w 65 minucie.

FOT. GRZEGORZ GAŁASIŃSKI

Kibice ŁKS liczą na lepszą grę drużyny.

Maja gra dalej w Wuhan, a Aryna odpadła

Maja Chwalińska awansowała do ćwierćfinału turnieju WTA 1000 w Wuhan. Rozstawiona z numerem 16. polska tenisistka pokonała wyżej notowaną Amerykankę Ivę Jovic (nr 10) 6:4, 6:1.

W ćwierćfinale przeciwniczką Polki będzie Maria Sakkari, z którą wygrała w drodze do finału tegorocznego French Open. Greczynka, obecnie 35. w rankingu WTA, pokonała wcześniej Słowaczkę Mię Pohankovą 6:1, 6:4.

Była liderka światowego rankingu tenisistek i najwyżej rozstawiona Białorusinka Aryna Sabalenka przegrała z Amerykanką Ann Li 6:3, 4:6, 6:7 (5-7) w drugiej rundzie.

Li potrzebowała aż dziesięciu piłek meczowych, aby przypieczętować zwycięstwo.

Zaplanowany na 21-24 października tenisowy turniej Six Kings Slam został przełożony na 27-30 grudnia - poinformowali organizatorzy.

FOT. REX FEATURES/EAST NEWS

Maja Chwalińska jest w kolejnej rundzie.

W komunikacie napisano, że decyzję podjęto „po ocenie wyzwań organizacyjnych i logistycznych" oraz ich „potencjalnym wpływie na jakość doświadczeń kibiców".

W miniony weekend jemeńscy rebelianci Huti przeprowadzili serię ataków na międzynarodowe lotnisko w Rijadzie. W sobotnim uderzeniu zginęło 13 osób, a 309 zostało rannych.

HOF

EXPRESS

● W czwartej kolejce ekstraklasy koszykarek PGE Wisła Kraków podejmie Widzew Łódź. Początek sobotniego spotkania w Krakowie o godz. 16.

● Organizacja lekkoatletycznych mistrzostw świata w 2029 roku w Kenii pomoże w walce z dopingiem wśród kenijskich sportowców - powiedział Sebastian Coe, szef międzynarodowej federacji World Athletics, podczas wizyty w Nairobi.

● Davide Nicola został nowym trenerem piłkarzy Venezii - poinformował klub włoskiej ekstraklasy. Zastąpił zwolnionego dzień wcześniej Giovanniego Stroppę. Beniaminek nie zdobył żadnego punktu w sześciu meczach tego sezonu.

● Hokeiści Washington Capitals, po dwóch porażkach z rzędu, pokonali na własnym lodowisku Montreal Canadiens 5:4 w lidze NHL.

● Brazylijczyk Vinicius Junior, który w meczu 8. kolejki piłkarskiej ekstraklasy Hiszpanii z Villarrealem (1:0) pociągnął rywala za włosy, został zawieszony na cztery spotkania. To oznacza, że nie zagra 25 października, gdy Królewscy rywalizować będą z prowadzącą w tabeli Barceloną. **(HOF)**

FOT. PAP/EPA/TELENEWS

Vinicius Junior, piłkarz Realu Madryt, nie ma już tak dobrego humoru.

CBA złożyło wizytę w PZPN...

Funkcjonariusze Centralnego Biura Antykorupcyjnego pojawili się w siedzibie Polskiego Związku Piłki Nożnej i poprosili o dokumentację dotyczącą umowy z firmą Publicon Sport – podaje Onet. Jak przekazał portalowi PZPN, wszystkie dokumenty zostały udostępnione.

CBA oficjalnie nie komentuje sprawy. Jak podaje Onet działania mają związek ze śledztwem prokuratury dotyczącym umowy na obsługę sponsorską PZPN przez Publicon Sport z Wrocławia.

Publicon Sport obsługiwał umowy sponsorskie PZPN od 2023 r. Pobierał 150 tys. zł miesięcznego ryczałtu oraz wysokie prowizje. Jak wcześniej ujawnili dziennikarze TVN24 – czytamy w Onecie – związek płacił spółce również za kontrakty, przy których zawarciu ta nie uczestniczyła. **HOF**

FOT. ADAM JANKOWSKI

W PZPN pojawili się funkcjonariusze CBA.

eprasa.pl b885599533

Dzisiaj 71. urodziny obchodzi aktorka Ewa Błaszczyk. W 1986 wykreowała postać Kasi Pióreckiej w serialu „Zmiennicy", który zapewnił jej największą popularność w Polsce.

„Felicità" to opowieść o kobietach, które uczą się kochać siebie i życie na nowo – z dala od domu, w sercu malowniczej Apulii. Pierwszy sezon liczy 26 odcinków.

Wyjątkowo utalentowana 18-latka z „Felicity"

FOT. AKPA

KRZYSZTOF POŁASKI

„Felicita" to serial, który podbił serca widzów Telewizji Polskiej. Zrealizowany we Włoszech serial zachwyca widokami, zdjęciami oraz aktorstwem młodej aktorki, Klementyny Karnkowskiej, która ma zaledwie 18 lat i wielki talent.

Klementyna Karnkowska urodziła się w 2008 roku i śmiało można o niej mówić jako o jednej z najzdolniejszych polskich aktorek młodego pokolenia.

Na ekranie zadebiutowała już jako dziecko! Razem ze swoją siostrą, Józefiną, zagrała w kultowym już „Stuleciu Winnych". Następnie przyszedł czas na serial „Kruk. Czorny woron nie śpi" (2021) oraz „Zachowaj spokój" (2022) i filmy: „Za duży na bajki" (2022), „Wyrwa" (2023) i „Jedna dusza" (2023).

Prawdziwym aktorskim przełomem w karierze Klementyny Karnkowskiej była kreacja Ajki w filmie „Innego końca nie będzie". Niezwykle dojrzała, zagrana bez żadnej przesady, ale też na swój sposób lekka - właśnie tak młoda aktorka zagrała bohaterkę, która musiała zmierzyć się ze stratą ojca.

Ten film otworzył jej kolejne drzwi. Po nim zagrała w „Zamachu na papieża" Władysława Pasikowskiego, serialach „Odwilż" i „Glina. Nowy rozdział", a ostatnio w filmie „Fluidy".

Teraz Klementyna Karnkowska miała okazję zaprezentować swój aktorski kunszt jako Oliwka w serialu „Felicita".

– Staram się Oliwkę zrozumieć. Jest nastolatką, jest to burzliwy wiek. Wydaje mi się, że jej relacja z matką nie jest taka zła. Kłócą się dużo, mają silne charaktery, ale myślę, że końcowo miłość przeważa i dominuje. Są spory, ale wszystko jest do przegadania. Komunikacja jest kluczem (śmiech) (...) Cała fabuła serialu opiera się na ciężkich tematach, ale sposób, w jaki jest to ukazane, jest bardzo lekki. To z jaką lekkością jest to przedstawione mnie urzekło - powiedziała Klementyna Karnkowska.

● BARAN (21.03-19.04)
Piątek sprzyja zdecydowanym ruchom. Nie odkładaj ważnych spraw i zaufaj swojej intuicji. W pracy możesz wpaść na naprawdę dobry pomysł.

● BYK (20.04–20.05)
Spokojnie realizuj swoje plany i nie pozwól się poganiać. Dobra organizacja przyniesie efekty, a czyjaś życzliwość wyraźnie poprawi Ci humor.

● BLIŹNIĘTA (21.05–20.06)
Czeka Cię sporo rozmów i informacji. Zachowaj czujność, bo znajdzie się coś ważnego.

● RAK (21.06–22.07)
Nie przejmuj się drobnymi problemami, bo szybko znajdziesz rozwiązanie. Ktoś okaże Ci wsparcie, a rodzinna sprawa może przybrać lepszy obrót.

● LEW (23.07–22.08)
Twoja pewność siebie pomoże przekonać innych do ciekawego pomysłu. Nie forsuj jednak swojego zdania za wszelką cenę. Warto dziś słuchać ludzi.

● PANNA (23.08–22.09)
Uporządkowanie zaległych spraw da Ci satysfakcję. W finansach zachowaj rozsądek, a w rozmowach postaw na konkrety.

● WAGA (23.09–22.10)
Dobry dzień na podejmowanie decyzji i rozpoczynanie nowych spraw. Twoja dyplomacja okaże się atutem, szczególnie podczas trudniejszej rozmowy.

● SKORPION (23.10–21.11)
Nie wszystko pójdzie dokładnie według planu, ale szybko dostosujesz się do sytuacji. Zaufaj doświadczeniu i nie wdawaj się w niepotrzebne spory.

● STRZELEC (22.11–21.12)
Piątek przyniesie Ci zastrzyk energii i chęć do działania. Możesz nadrobić zaległości lub ruszyć z nowym planem.

● KOZIOROŻEC (22.12–19.01)
Konsekwencja będzie dziś Twoim największym atutem. Trzymaj się ustalonego planu, ale zostaw odrobinę miejsca na niespodzianki i nowe propozycje.

● WODNIK (20.01–18.02)
Nietypowy pomysł może okazać się strzałem w dziesiątkę. Nie obawiaj się powiedzieć, co naprawdę myślisz.

● RYBY (19.02–20.03)
Zaufaj przeczuciom, zwłaszcza gdy trzeba będzie podjąć szybką decyzję. Nie bierz na siebie zbyt wielu obowiązków i znajdź czas na chwilę oddechu.

eprasa.pl b885599533