

MAGAZYN

● Prof. Mania: Trump wierzy w swoje posłannictwo STR. 12-13



**TOMASZ WŁOSOK: KIEDY
ODKRYŁEM AKTORSTWO,
ODNALAZŁEM SENS ŻYCIA**

STR. 16-17

● Coraz rzadziej zdarzają śnieżne zimy. Od 2013 roku praktycznie większość zim była bardzo ciepła

STR. 10-11

EXPRESS

ilustrowany



**DIETA WEGE MA
WIELE ZALET**

● Powodów do przejścia na dietę bezmięsną jest wiele STR. 15

**KURIERZY ROZWOŻĄCY
JEDZENIE PO ŁODZI, WIĘ-
DZĄ JAK ZABEZPIECZYĆ SIĘ
PRZED ZIMNEM, WIATREM
I MROZEM**

STR. 4

JAK DOWIEŹĆ JEDZENIE I NIE ZAMARZNAĆ?



PIENIĄDZE

**JAKIE SĄ ZNIŻKI
DLA SENIORÓW**

STR. 6



INWESTYCJE

**KOŃCY SIĘ
BUDOWA
PARKINGÓW
W CENTRUM**

STR. 3



**JAK POLSKIE COBI
NIE DAŁO SIĘ
DUŃSKIEMU
LEGO**

STR. 20-21



ZWIERZĘTA

**MAKABRYCZNA
HODOWLA**

STR. 9

FILM

**PREMIERY
2026 ROKU**

STR. 14



EXPRESSOWO**MUZYKA** Klasyki polskiego rocka wystąpią w Atlas Arenie

● **Największe hity polskiego rocka z lat 70. i 80. XX w. będzie można usłyszeć podczas koncertu w Atlas Arenie. Zainteresowanie jest bardzo duże.**

W sobotę w Atlas Arenie wystąpią gwiazdy polskiego rocka z czasów PRL: IRA, Sztynwny Pal Azji, Bic Cyc, Chłopczy z Placu Broni, Róże Europy, Wanda i Banda. Hasło koncertu „Zadzwonicie po milicję” ma wprowadzać w klimat tamtych czasów, jest też tytułem płyty Big Cya wydanej z okazji 30. rocznicy stanu wojennego. Jak podkreślają organizatorzy, koncert ma być hołdem dla zespołów antystystemowych, które swoją twórczością przyczyniły się do walki o wolną Polskę i upadku socjalizmu. Koncert ma trwać aż 4,5 godziny. Zespoły zaprezentują największe hity z tamtych czasów, a specjalną oprawę zapewnią zdjęcia i filmy pochodzące z archiwów IPN, Wytwórni Filmów Dokumentalnych i Fabularnych (WFDiF) oraz Narodowego Archiwum Cyfrowego. Bilety kosztują – w zależności od platformy sprzedażowej – od 157 zł. Jednak zainteresowanie jest bardzo duże, zostały ostatnie miejsca w poszczególnych sektorach. (MT)

TEATR IM. JARACZA Warsztaty astrologiczne i kulinarne w teatrze

● **Tajniki astrologii i wegańskiej kuchni można będzie poznać w ten weekend w... Teatrze im. Jaracza. To wprowadzenie do spektaklu „Prowadź swój pług przez kości umarłych” na podstawie powieści Olgi Tokarczuk.**

W „Jaracz” w sobotę o godz. 16 można będzie zgłębiać tajniki

astrologii z Piotrem Piotrowskim, prezesem Polskiego Towarzystwa Astrologicznego a także autorem wielu książek na temat astrologii. Natomiast w niedzielę o tej samej porze można będzie wybrać się na warsztaty kulinarne „Żywioty na roślinnym talerzu”. Łódzka weganica, edukatorka i blogerka Dominika Repetto-Czapska – opowie też przy okazji, jak komponować posiłki i szukać roślinnych składników. Wstęp na warsztaty kosztuje 10 zł od osoby, bilety można kupić w kasie teatru. Warsztaty tylko pozornie są mało teatralne. Nawiązują bowiem do granego w Teatrze im. Jaracza spektaklu „Prowadź swój pług przez kości umarłych” na podstawie powieści noblistki Olgi Tokarczuk. Książka to „ekologiczny kryminał”, a jego główną bohaterką jest emerytka, hobbystka astrolożka i obrończa zwierząt. Spektakl „Prowadź swój pług przez kości umarłych” można zobaczyć w sobotę i w niedzielę o godz. 18. Bilety dostępne są w kasie teatru im. Jaracza lub online. (MT)

PARK NA ZDROWIU Na razie koniec z biegówkami...

● **Nagła odwilż połączona z deszczem zakończyła cykl bezpłatnych zajęć na nartach biegowych w parku na Zdrowiu.**

Topniejący śnieg i zamarzający deszcz sprawiły, że w parku zrobiło się ślisko i niebezpiecznie. Zielona Łódź czeka ze wznowieniem zajęć do czasu, gdy dosypie świeży śnieg. A na to – według prognoz – na razie się nie zapowiada. (MT)

Tajemnicze morderstwa: od masakry do egzekucji. Sprawcy wciąż niewykryci

Brutalne, zagadkowe i makabryczne zbrodnie bez kary. Zabójcy nie zostali wykryci i osądzeni.

Wiesław Pierzchała

Zagadka pamiętnego zabójstwa 57-letniej kobiety w parku Na Zdrowiu w 2020 r. nie została wyjaśniona. Śledczy nie wytropili mordercy i umorzyli dochodzenie. Podobnych, tajemniczych morderstw w Łodzi i wokół miasta jest więcej. Przedstawiamy najgłośniejsze z nich popełnione w minionych 35 latach.

Do brutalnego morderstwa kobiety doszło 22 lutego 1991 r. w Łodzi. Była w 8. miesiącu ciąży. Przyczyną śmierci było gwałtowne uduszenie. Ponadto morderca zadał jej ciosy w głowę tępym narzędziem. W sprawie tej został oskarżony mąż ofiary mający świeże zadrapania na dłoni. Wprawdzie tłumaczył, że pies kolegi go zranił, ale biegły wykłuczyl taką okoliczność. Akt oskarżenia przeciw małżonkowi trafił do sądu, który jednak go uniewinnił.

Inne głośne morderstwo miało miejsce 25 kwietnia 1992 r. przy ul. Wycieczkowej w Lesie Łągiennickim, gdzie znaleziono zwłoki ok. 30-letniego mężczyzny z czterema ranami postrzałowymi. Śledczy ustalili, że wcześniej jechała tamtędy łada samara z czterema mężczyznami. Nagle padł strzał i samo-



Niestety, policjantom nie zawsze udaje się schwycić sprawców brutalnych morderstw.

FOT. POLICJA

chód gwałtownie stanął. Wybiegł z niego mężczyzna, za którym padły z auta strzały. Śmiertelne. Porzuconą ładę znaleźli na zbiegu ul. Jastrzębiej i Kasztelańskiej. W sprawie tej trafiły do sądu akty oskarżenia wobec dwóch mężczyzn: jeden został uniewinniony, a drugi odnaleziony w Niemczech, gdzie za inne zabójstwo odbywał karę dożywocia.

Martwego mężczyznę przykutego kajdankami do drzewa odkryto 10 lipca 1996 r. w lesie koło miejscowości Kaszewy Cegielnia pod Kutnem. Przy-

czyną śmierci było zatrucie alkoholem. Badania wykazały, że denat miał prawie 6 prom. alkoholu w organizmie. Zapewne został upojony pod przymusem. Był kierowcą ciężarówki, którą z Holandii do Rosji wiozł owoce i warzywa warte prawie 70 tys. zł. Ani auta, ani towaru nie odnaleziono. Podobnie, jak sprawców. Co znamienne, w sierpniu tego samego roku 30 km obok zrabowano ciężarówkę z tytoniem, zaś kierowcę też wywieziono do lasu.

Do makabrycznego odkrycia doszło 2 września 2001 r. na te-

renie byłego zakładu „Strykowińska” przy ul. Warszawskiej w Strykowie, gdzie bawiące się dzieci natrafiły na zwłoki 65-letniej kobiety. Leżała twarzą do ziemi. Sekcja wykazała cztery rany kłute na karku zadane z dużą siłą, zapewne nożem. Sprawcy nie udało się ustalić. Podobnie jak w przypadku zabójcy kobiety, która została uduszona, a jej ciało też leżało twarzą do ziemi. Zwłoki odkryto 3 października 2006 r. w lesie przy ul. Antycznej na Bałutach.

Kolejne szokujące odkrycie miało miejsce 19 sierpnia 2010 r. w Zgierz, gdzie podczas robót ziemnych natrafiono na zakopane zwłoki mężczyzny. Były owinięte w folię, odzież i tkaniny oraz obwiązane kablami. Pokrzywdzony zginął od strzału w głowę z broni palnej. Czyżby doszło do egzekucji? Zabity miał ok. 35-lat i zginął 5 lat wcześniej. Do dziś nie wiadomo, kim był i kto go zabił.

I jeszcze jedno zagadkowe morderstwo. Zabójca wpadł w furję. Na denacie odkryto ponad 20 ran kłutych i ciętych. To była masakra. Biegli ustalili, że cztery razy usiłował poderżnąć gardło pokrzywdzonemu. Zwłoki odkryto 30 lipca 2019 r. w mieszkaniu na Bałutach.

A na imię może mieć np. Bronisława...

Kilka dni temu do schroniska dla zwierząt trafiła kotka, która została znaleziona na ul. Bronisławy. Ma około 8 miesięcy i waży 2,8 kg. Nie ma czipa. Osoby zainteresowane jej przygarnięciem, mogą dzwonić do schroniska na numery: 724 402 447, 500 099 995 i 501 437 232. (JM)



FOT. SCHRONISKO ŁÓDŹ

Temperatura w Łodzi

dzień **2°C**
noc **-4°C**

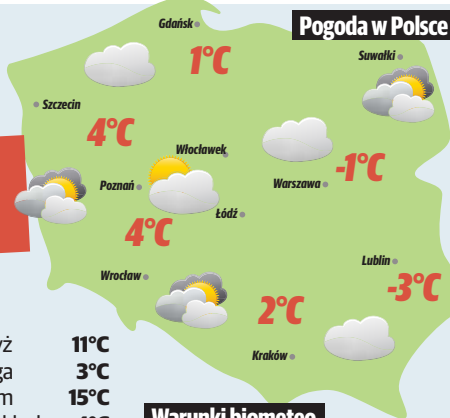
Zachmurzenie umiarkowane, miejscami przelotny deszcz.

Dzisiaj w Europie

Ateny	15°C	Paryż	11°C
Berlin	7°C	Praga	3°C
Bruksela	11°C	Rzym	15°C
Dublin	8°C	Sztokholm	4°C
Helsinki	0°C	Wiedeń	3°C
Londyn	10°C	Wilno	-10°C
Madryt	9°C	Zagrzeb	14°C

Warunki biometeo

TAKIE SOBIE

Pogoda w Polsce**Pogoda dla Łodzi na trzy dni****Sobota**

dzień **-1°C**
noc **-9°C**

Niedziela

dzień **-3°C**
noc **-9°C**

Poniedziałek

dzień **-1°C**
noc **-8°C**

Aleksandrów Łódzki

NOCNY BIEG CHOMIKA DLA WOŚP

Jutro, w sobotę, w Aleksandrowie Łódzkim odbędzie się Nocny Bieg Chomika związany z Wielką Orkiestrą Świątecznej Pomocy.

Start zaplanowano o godzinie 17.34 na stadionie aleksandrowskiego Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji. Wpisowe to co najmniej 50 zł do e-skarbonki aleksandrowskiego sztabu WOŚP. (MT)

AUTOPROMOCJA

0010992075

Zamów prenumeratę

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

EXPRESS
ilustrowany

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

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

Ogłoszenia na telefon
0-800 47-28-52. Adresy i telefony biur ogłoszeń na stronach ogłoszeniowych

WYDAWCA Polska Press Sp. z o.o.
Warszawa 02-672, ul. Domaniewska 45

Prezes Zarządu Polska Press Grupy Zenon Nowak
Prezes Makroregionu Aneta Sarga-Burtan
Dyrektor sprzedaży makroregionu Anna Gałuszka
tel. 502 49 92 57

Marketing Paweł Biernacki
Patronaty: patronaty.lodzkie@polskapress.pl

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

POLSKA PRESS GRUPA



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

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

Kończy się budowa parkingów w centrum. Miały być gotowe już 1,5 roku temu

Prace przy budowie trzech parkingów wielopiętrowych w centrum Łodzi dobiegają końca. Na przełomie wiosny i lata w obiektach zaparkują pierwsze auta. Inwestycja jest opóźniona o 1,5 roku. Nie wiadomo jeszcze, ile będzie trzeba płacić za zostawienie tam samochodu.

Jacek Zemła

Na trzech placach budowy zakończono roboty konstrukcyjne, do wykonania pozostał montaż instalacji i urządzeń technicznych oraz prace wykończeniowe.

- Zaawansowanie robót przekroczyło ok. 75 proc. w obiekcie przy ul. Wschodniej 62/64, 65 proc. przy Wschodniej 67 oraz 70 proc. przy ul. Tuwima 12 - informuje Jacek Tokarczyk z biura promocji w łódzkim magistracie. - Na parking przy ul. Wschodniej 62/64 zakończono wszystkie główne roboty konstrukcyjne i murarskie. Budynek jest zadaszony i szczelny. Trwają prace elewacyjne i instalacyjne. Montowane są systemy wentylacji

i oddymiania, instalacje elektryczne i sanitarne, a także dźwig. Na kolejnych poziomach parkingu wykonano posadzki żywiczne i oznakowanie miejsc postojowych, a ciągi komunikacyjne są sukcesywnie malowane.

Urzędnik dodaje, że przy ul. Wschodniej 67 sytuacja wygląda podobnie. Obiekt ma gotową konstrukcję i dach, zamontowane zostały bramy wjazdowe, a wewnątrz prowadzone są prace instalacyjne. Trwa wykonywanie posadzek żywicznych i docieplanie pomieszczeń socjalnych. Budynek coraz wyraźniej zbliża się do etapu finalnego.

Z kolei w parkingu przy ul. Tuwima zakończono główne roboty żelbetowe. Trwają prace instalacyjne, a podłoża są

przygotowywane pod wykonanie posadzek parkingowych.

Zakończono także wzmocnienie dachu budynku przy Piotrkowskiej 82.

Władze miasta planowały wzniesienie czterech parkingów kubaturowych. Rozpoczęto wszystkie budowy, jednak w przypadku lokalizacji przy al. Kościuszki 42 prace trzeba było zatrzymać z powodu roszczeń osób trzecich. Budowa parkingu przy al. Kościuszki 42 została wstrzymana, bo Wojewódzki Sąd Administracyjny uchylił pozwolenie na budowę z powodu błędów proceduralnych i naruszeń prawa administracyjnego przy jego wydawaniu przez administrację Urzędu Miasta Łodzi.

To orzeczenie było wynikiem skargi złożonej przez miejscowego przedsiębiorcę. Choć problem dotyczył jednego parkingu, budowę wszystkich parkingów zatrzymano. Po jakimś czasie w trzech lokalizacjach nie objętych postępowaniem sądowym prace wznowiono, a w czwartej nie ruszyły one do dzisiaj.

- Miasto czeka na rozstrzygnięcia formalne i wyznaczenie terminu rozprawy w Naczelnym Sądzie administracyjnym. To etap, który musi zostać zakończony, zanim inwestycja będzie mogła ruszyć dalej - informuje Jacek Tokarczyk.

Urzednicy miejscy obiecują, że do końca 2026 r. w Łodzi powstaną 602 nowe miejsca postojowe, które mają odcią-

żyć ulice i poprawić dostępność miejsc w najbardziej obciążonych częściach miasta.

Parkingi będą rotacyjne, a więc dostępne dla wszystkich. Nie będzie możliwości wykupienia miejsca na stałe. Nieprawdziwe są informacje, jakoby miejsca parkingowe zostały już wykupione przez firmy lub osoby prywatne. Nic takiego nie miało miejsca.

Nowe parkingi to inwestycja realizowana w formule partnerstwa publiczno-prywatnego. Miasto przekazało grunty pod te budowy, a par-

kingi wzniosła na swój koszt firma Mota Engil. Będzie nimi zarządzać i czerpać z tego zyski przez 29 lat. Potem parkingi przejdą na majątek miasta.

Nie wiadomo na razie, jakie będą ceny parkowania w tych konstrukcjach, ale z reguły są one wyższe niż opłata za miejskie parkingi. Można także wykupić abonamenty.



Budowa parkingów kubaturowych przy ul. Wschodniej jest już na finiszu.



Na razie nie wiadomo, ile będzie kosztowało parkowanie.

Trójka wraca na dawna trasę

Jacek Zemła

Od tej niedzieli, 18 stycznia, na swoje trasy powrócą linia tramwajowa 3 i autobusowa Z3. Pozostaną jednak utrudnienia dla kierowców.

Koniec przesiadek i utrudnień dla mieszkańców Julianowa i Marysina. Na normalną trasę wraca linia 3. Powodem wycofania tramwajów była konieczność wykonania napraw torów i nawierzchni pasa tramwajowo-autobusowego na ul. Łagiewnickiej od Dolnej do Inflanckiej. Ekipa MPK naprawiała tam tory, ale z powodu śniegu i mrozu nie mogła odtworzyć nawierzchni. Prace te zostaną wykonane, gdy poprawią się warunki pogodowe. Na razie na jezdni pozostaną więc także wygradzenia dla kierowców.

Na swoją normalną trasę wraca także linia Z3, która ponownie będzie wozila pasażerów od ronda Powstańców Wielkopolskich do krańcówki War-

szawska/Wycieczkowa. W tym roku mają się zacząć prace nad odbudową torów na tej trasie, więc linia Z3 wkrótce także stanie się niepotrzebna. Tramwaje linii 3 powrócą na swoją starą trasę i dojadą do Wycieczkowej, w pobliżu Lasu Łagiewnickiego.



Tramwaje linii 3 znów pojadą na Marysin.

Magdalena Rubaszewska

W okresie świąteczno-noworocznym, który właśnie się kończy, łódzkie lodowiska okazały się jednymi z najchętniej odwiedzanych miejsc. Na ślizgawkach spędziły czas setki, jeśli nie tysiące miłośników jazdy na lodzie. Ale na naukę jazdy na łyżwach nigdy nie jest za późno.

A dla tych, którzy chcą spróbować jazdy na łyżwach, Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łodzi organizuje zajęcia pod hasłem „Pierwszy krok na lodzie”. Naukę ślizgania prowadzą instruktorzy z Miejskiego Klubu Łyżwiarzkiego na lodowisku „Bombonierka” przy ul. Stefanowskiego. Zapisy pod nr tel. 536 777 610. Udział jest bezpłatny.

Na miejskich lodowiskach „Bombonierka” przy ul. Stefanowskiego 28 i „Retkinia” przy ul. ks. Popiełuszki 13B bilet nor-



Lodowisko „Bombonierka” jest bardzo popularne.

malny kosztuje 20 zł za 60 minut, bilet ulgowy 15 zł za 60 minut, bilet grupowy 11 zł za 60 minut od osoby, karnet normalny (10 wstępów w sezonie) 170 zł, karnet ulgowy (10 wstępów w sezonie) 120 zł, wypożyczenie

parę łyżew 10 zł za 60 minut, wypożyczenie urządzenia do nauki jazdy na łyżwach 10 zł za 60 minut, ostrzenie parę łyżew 20 zł.

Popularne jest także lodowisko na rynku w Manufakturze

przy ul. Karskiego 5. Na miejscu można wypożyczyć łyżwy w rozmiarach od numeru 25 do 48.

Godzina jazdy na własnych łyżwach w dni robocze to koszt 20 zł, z wypożyczeniem łyżew - 25 zł, w weekendy - odpowiednio 25 i 30 zł. Wypożyczenie pingwinka ułatwiającego stawianie pierwszych kroków na tafli wynosi 20 zł, kasku 10 zł.

Także Port Łódź przy ul. Pabianickiej 24 udostępnia lodowisko. Jest ono zlokalizowane na parking podziemnym w sektorze T, niedaleko wejścia do sklepu Ikea. Działa tu wypożyczalnia łyżew, kasków i urządzeń do nauki jazdy, tzw. pingwinkiem.

Nie obowiązuje limit czasu. Bilet normalny z własnymi łyżwami kosztuje 18 zł, ulgowy 14 zł, normalny z wypożyczonymi łyżwami 28 zł, ulgowy 24 zł, normalny z wypożyczonymi łyżwami i pingwinkiem do nauki jazdy 38 zł, ulgowy 34.

Jak dowieźć jedzenie zimą i nie zamarznąć?

Kurierzy rozwożący jedzenie po Łodzi wiedzą jak zabezpieczyć się przed zimnem, wiatrem i mrozem. W mroźne dni kluczowe jest dla nich słowo „podwójne”.

Matylda Witkowska

Zimą kurierzy dowożący jedzenie mają więcej pracy. – Jest zimno, ludziom nie chce się wychodzić z domów i więcej zamawiają. Do tego część kurierów z powodu chorób odpada. Dlatego na zimę często poszukiwane są dodatkowe osoby – mówi łódzki student, który do niedawna pracował jako kurier.

Ale praca – zawłaszcza jeśli jeździ się na rowerze lub skuterze – nie jest łatwa. A największym wrogiem nie jest zimno, ale... wiatr. Jak radzą sobie kurierzy rowerowi? Podstawą jest ciepła kurtka.

Nasz kurier przyznaje, że od swojej firmy dostał kurtkę

ze specjalną, zimową podszewką.

– Jest niezwykle ciepła. Nigdy w tej kurtce nie zmarzłem, a jeździłem na rowerze elektrycznym nawet przy 16 stopniach mrozu – zapewnia łodzianin.

O szczegółach tej „magicznej” kurtki opowiada biuro prasowe firmy pyszne.pl. Kurtka z odpinanym polarem została wprowadzona do użytku we wrześniu 2025 r. Jest w pełni wodoodporna (do 20 tys. mm słupa wody), z w pełni klejonymi szwami i oddychająca (do 10 tys. g/m).

„Jest to zaawansowana technologicznie odzież, zaprojektowana z myślą o maksymalnej wszechstronności i ochronie

w każdych warunkach, w tym podczas mrozów. (...) Wyposażono ją w wysoki kołnierz z kapturem, wodoodporne, wyściełane polarem kieszenie zapinane na zamki, wzmocnione łokcie dla trwałości i dodatkowego ciepła, regulowane mankiety sztormowe oraz panele odbłaskowe, co znacząco zwiększa bezpieczeństwo i widoczność kurierów w zimowych warunkach”. – pisze biuro prasowe pyszne.pl.

Ale kurtka nie wystarczy. Do tego dochodzą kolejne elementy odzieży.

– Wodoodporne spodnie, getry termiczne, zimowe buty, podwójne skarpetki i podwójne rękawice – wlicza łodzianin.



Gdy jest zimno, twarz kuriera trudno dostrzec spod licznych warstw...

FOT. KRZYSZTOF SZYMCAK

Rękawiczki muszą mieć palce umożliwiające obsługę smartfonu, bo kurier sporo z niego korzysta. Na głowę obowiązkowy kask i maska na twarz – materiałowy komin lub maska plastikowa. Niektórzy kurierzy montują na kierownicach muffki, w których mogą ogrzać dłonie.

W mrozie dla kuriera kluczowe jest utrzymanie żywotności baterii w telefonie, bo wtedy sprzęt szybko siada. Telefon trzeba wyjmować do pracy, ale zabezpieczeniem jest noszony blisko ciała powerbank.

Czasem nad zmarzniętym kurierem litują się lokale gastronomiczne... – Niektóre restauracje same z siebie oferują

coś ciepłego do picia – mówi łodzianin. – W sumie nie jest tak źle, jak się wydaje. Idzie się sprzęt szybko siada, choć początek może być trudny.

A co z dowożonym jedzeniem? – Torby termiczne mają specjalną wyściółkę, jeśli kurier je dobrze zapnie to jedzenie nie wystygnie – przekonuje kurier.

REKLAMA

0011460131

4 Design Days 2026 – dekada rozmów o architekturze i przyszłości miast

W dniach 22–23 stycznia 2026 r. Międzynarodowe Centrum Kongresowe w Katowicach ponownie stanie się stolicą polskiej architektury, designu i debaty o jakości przestrzeni. Jubileuszowa, 10. edycja 4 Design Days będzie nie tylko okazją do świętowania dekady istnienia wydarzenia, ale także momentem podsumowania zmian, jakie zaszły w podejściu do projektowania miast, budynków i wnętrz od pierwszej edycji w 2016 roku. Przez dziesięć lat 4DD konsekwentnie budowało przestrzeń dialogu pomiędzy architektami, projektantami, inwestorami, samorządowcami i przedstawicielami biznesu – środowiskami, które realnie wpływają na wygląd i funkcjonowanie naszych miast.

Goście specjálni i merytoryczne wyzwania

Tegoroczną odstonę wydarzenia uświetnią dwie międzynarodowe osobowości świata architektury. Do Katowic przyjedzie David Sim – szkocki architekt i urbanista, autor głośnej książki „Soft



City” („Miasto życzliwe”), uznawanej za jedną z najważniejszych publikacji ostatnich lat poświęconych projektowaniu miast przyjaznych człowiekowi. Sim od lat przekonuje, że dobra architektura zaczyna się od skali człowieka, relacji społecznych i jakości codziennych doświadczeń użytkowników przestrzeni.

Drugim gościem specjalnym będzie Jonas Norsted, współzałożyciel norweskiej pracowni Atelier Oslo, znanej

z realizacji opartych na adaptacji i przekształcaniu istniejących budynków. W jego dorobku znajdują się m.in. nagradzana Biblioteka Deichmana w Oslo czy przebudowy ważnych obiektów publicznych. Norsted w swoich wystąpieniach często podkreśla, że przyszłość architektury leży nie w burzeniu, lecz w mądrym przetwarzaniu tego, co już istnieje.

Obaj architekci wezmą udział w kluczowych deba-

tach poświęconych jakości przestrzeni, odpowiedzialnemu projektowaniu i wyzwaniom, przed jakimi stoi współczesne miasto.

Program skupiony na realnych problemach

Program jubileuszowej edycji skoncentruje się na najbardziej aktualnych tematach branży: zrównoważonym budownictwie, kryzysie klimatycznym, odpowiedzialności społecznej projek-

tantów, innowacjach technologicznych oraz nowych kierunkach w architekturze i projektowaniu wnętrz. Dyskusje będą dotyczyć m.in. tego, jak projektować budynki odporne na zmiany klimatu, jak tworzyć przestrzenie dostępne dla różnych grup użytkowników oraz jak łączyć estetykę z funkcjonalnością.

Wśród potwierdzonych prelegentów znaleźli się czołowi polscy twórcy i eksperci, m.in. Tomasz Konior, Robert Konieczny, Przemysław Łukasik, Agnieszka Kalinowska-Sołtys, a także przedstawiciele świata biznesu, administracji i rynku nieruchomości. Łącznie program obejmuje już ponad 100 nazwisk z różnych obszarów branży.

Wieczór najlepszej architektury

Integralnym elementem 4 Design Days będzie finał konkursu Property Design Awards. 22 stycznia o godz. 19.00 odbędzie się uroczysta Gala, podczas której poznamy laureatów nagród w kategoriach architektonicznych i wnętrzarskich oraz zdobywców

specjalnych tytułów dekady, podsumowujących ostatnie dziesięć lat polskiej architektury. Drugiego dnia wydarzenia wręczone zostaną także nagrody w konkursie Dobry Design, promującym projekty łączące estetykę, funkcjonalność i odpowiedzialność środowiskową.

W ramach wydarzenia zaplanowano również Property Forum: Pomysł na Miasto – spotkanie poświęcone kierunkom rozwoju polskich miast, w którym udział wezmą deweloperzy, samorządowcy, urbaniści i eksperci rynku nieruchomości. Dyskusje dotyczyć będą m.in. transformacji terenów poprzemysłowych, jakości przestrzeni publicznych oraz roli inwestycji w budowaniu atrakcyjnych i funkcjonalnych metropolii.

Jubileuszowa edycja 4 Design Days potwierdza, że Katowice na początku roku ponownie staną się miejscem ważnych rozmów o przyszłości przestrzeni, w której żyjemy i pracujemy. Rejestracja uczestników trwa na stronie organizatora.

264 pacjentów dostało nowe, lepsze życie

To był dobry rok dla łódzkiej transplantologii. W naszych szpitalach wykonano 264 przeszczepy. Operacji ratujących życie było znacznie więcej niż rok wcześniej.

Liliana Bogusiak-Jóźwiak

W łódzkich szpitalach wykonywane są: przeszczepy nerek (szpital im. Barlickiego), rogówki (MCM im. Jonschera i USK nr 2) oraz szpiku (szpital im. Kopernika).

W ubiegłym roku transplantolodzy w „Barlickim” przeszczepili 36 nerek. Rok wcześniej takich przeszczepów było 29.

- Dawców rzeczywistych w naszym województwie było o 1/3 więcej niż w 2024 r. - mówi Sebastian Wiślicki, koordynator ds. przeszczepów. - Część pobranych nerek musieliśmy oddać ze względów procedu-

ralnych do innych ośrodków poza naszym województwem.

W ubiegłym roku w szpitalu przy ul. Żeromskiego 113 nową rogówkę otrzymało 55 pacjentów (rok wcześniej 80). Natomiast w „Jonscherze” rogówkę przeszczepiono 75 mieszkańcom (52).

W „Koperniku” było więcej przeszczepów szpiku niż rok wcześniej. W 2025 r. wszystkich przeszczepów było 88, rok wcześniej - 81.

W ubiegłym roku aż 13 pacjentów skorzystało z najnowszej terapii CAR-T stosowanej w onkologematologii. Polega ona na pobraniu



W ubiegłym roku przeszczepiono 36 nerek, o 7 nerek więcej niż w 2024 r.

od pacjenta jego własnych limfocytów, czyli naturalnych komórek immunologicznych, które są w organizmie przygotowane do walki z komórkami nowotworowymi. Do pobranych limfocytów wszczepia się specjalne receptory, które rozpoznają antygen w komórce nowotworowej czyli uzbraja się własne komórki odporno-

ściowe pacjenta w mechanizm, który pozwala im w cieło rozpoznać komórkę nowotworową.

Po odpowiednim przygotowaniu limfocyty przetacza się, a one krążą w ciecie pacjenta, rozpoznają komórki nowotworowe jako obce, atakują je i niszczą w naturalnym mechanizmie biologicznym.

„Madurowicz” zaprasza matki w ciąży na dzień otwarty. Będą wykłady i loteria

Liliana Bogusiak-Jóźwiak

Szpital im. Madurowicza przy ul. Wileńskiej zaprasza wszystkie ciężarne na dzień otwarty. Będą wykłady, zwiedzanie oddziału i loteria. Dzień otwarty dla matek w ciąży zaplanowano na wtorek 27 stycznia. W programie znajdzie się osiem wykładów.

Po powitaniu gości o godz. 15 zaplanowano wykłady:

- godz. 15.05, „Objawy niepożądane w ciąży”, prof. Urszula Kowalska-Koprek, lekarz ginekolog-położnik;

- godz. 15.20, „Znieczulenie zewnątrzoponowe w porodzie”, dr Monika Krawczyńska, lekarz anestezjolog;

- godz. 15.35, „Pozycje wertykalne w porodzie. Poród w szpitalu im. M. Madurowicza”, mgr Aleksandra Czerwińska, położna;

- godz. 15.50, „Bankowanie krwi pępowinowej”, Wiktoria Chuda-Garncarek, położna;

- godz. 16.30, „Jak dobrze zadbaj o skórę noworodka”, mgr Agnieszka Małolepszy, położna

- godz. 16.45, „Spotkanie noworodka z neonatologiem”, dr Małgorzata Rybnik, lekarz neonatolog;

- godz. 17, „Dlaczego warto karmić piersią i jak wytrzymać początkowe trudności laktacyjne”, mgr Dorota Michalak, położna;

- godz. 17.15, „Znaczenie noszenia i przytulania dziecka. Chustonoszenie”, Edyta Barabasz z firmy „LennyLamb”.

Panie mogą się zapisywać na spotkanie dzwoniąc od numer telefonu: 728 177 251.

Dzień otwarty odbędzie się 27 stycznia.



FOT. POLSKAPRESS

REKLAMA

0011461217

Wybieramy najpiękniejsze zdjęcia miast w dobroczynnym konkursie „Świeć się z Energa”. Głosujcie i pomagajcie, to już ostatnie dni!

Miejscowości w całej Polsce wciąż są rozświetlone i pełne blasku. Możecie je podziwiać także w naszej świątecznej galerii fotografii i głosować. Bo w konkursie „Świeć się z Energa” nie chodzi tylko o piękne iluminacje. Chodzi o coś znacznie ważniejszego - o rodziny, seniorów, dzieci... O potrzebujących, którzy dzięki Waszemu zaangażowaniu już wkrótce mogą otrzymać wsparcie.

Każdy głos ma znaczenie, każdy głos to szansa dla miasta na wygraną w dobroczynnym plebiscycie. Wasze zaangażowanie może odmienić codzienność wielu osób, które znalazły się w trudnej sytuacji. Pokażcie, że lokalna społeczność to ogromna siła i do 21 stycznia codziennie oddajcie na stronie internetowej naszego dziennika 10 bezpłatnych głosów. Mobilizujcie rodzinę, zachęcajcie do tego znajomych, koniecznie udostępniajcie plebiscytowe posty w mediach społecznościowych!



Dwa etapy konkursu z wyjątkowymi nagrodami

Do wojewódzkiego etapu konkursu trafi 16 miejscowości, a każda z nich otrzyma od Energi nagrodę o wartości 10 tys. zł na zakup sprzętu AGD: lodówek, pralek,

zmywarek, blenderów... Ten zaś zasili miejsca, w których jest najbardziej potrzebny - trafi do domów pomocy społecznej, placówek edukacyjnych i opiekuńczych, a także do osób zmagających się z codziennymi wyzwaniami.

Zwycięskie samorządy zdecydują, gdzie dokładnie popłynie ta pomoc. W kolejnej odsłonie - już w wielkim finale - miasta będą się ubiegały o tytuł Świetlnej Stolicy Polski. A stawka jest naprawdę wysoka: to

dodatkowe 50 tys. zł wsparcia dla mieszkańców i lokalnych instytucji!

„Świeć się z Energa”. Razem możemy więcej

Od lat włączamy w tę akcję całe miasta - od największych



Energa | GRUPA RLEN

po najmniejsze. Wspólnie budujemy więzi, wzmacniamy poczucie wspólnoty i przypominamy, że w świątecznym i noworocznym czasie szczególnie warto być razem.

- Przez ponad 15 lat przekazaliśmy już pomoc o wartości ponad 2 milionów złotych. To piękna, wspólna energia. I bardzo konkretna dobroczynność. Jako Energa i Fundacja Energa robimy oczywiście dużo więcej, bo Energa włącza dobroczynność i prospołeczne działania przez cały rok - mówi Magdalena Marszałkowska, dyrektor Departamentu Marketingu Energi SA.

Seniorze skończyłeś 60 lat? Czas na zniżki!

Bycie seniorem ma swoje dobre i złe strony. Do tych pierwszych z pewnością można zaliczyć zniżki na przejazdy koleją oraz komunikacją miejską. Zasady nie są jednak takie same u wszystkich przewoźników.

Jacek Zemła

Kupując bilet na przejazd pociągiem PKP Intercity powinniśmy zaznaczyć, że skończyliśmy 60 lat, co upoważnia do skorzystania z oferty „Bilet Seniora”.

Gwarantuje ona 30-procentową zniżkę na wszystkie bilety przewoźnika, w tym także na miejsca leżące i sypialne oraz na 1 klasę. Podczas kontroli musimy okazać dokument ze zdjęciem zawierający także datę naszego urodzenia (np. dowód osobisty, prawo jazdy, paszport czy aplikację mObywatel w telefonie).

W Polregio zniżka nieco mniejsza

W pociągach Polregio (osobowe) oferta ta nazywa się Regio Senior i działa analogicznie jak w PKP Intercity z tą jednak różnicą, że przewoźnik udziela osobom po 60. roku życia zniżki wysokości 25 procent od ceny biletu normalnego. Także tu trzeba udokumentować swój wiek okazując dowód, paszport, prawo jazdy albo inny dokument ze zdjęciem i datą urodzenia.

W ŁKA dwie oferty i dwie różne zniżki

W pociągach Łódzkiej Kolei Aglomeracyjnej osoba, która ukończyła 60 lat, może skorzystać z oferty „ŁKA Senior”, która uprawnia do



Zniżki zależą od wieku, przewoźnika i miejsca zamieszkania seniora.

zniżki 25 procent od ceny biletu normalnego na podstawie dokumentu tożsamości stwierdzającego wiek. Jest też druga, korzystniejsza oferta dla posiadaczy Karty Seniora Województwa Łódzkiego. Mogą z niej korzystać posiadacze takiej karty, którzy ukończyli 60. rok życia i są mieszkańcami woj. łódzkiego. W ramach oferty zakup biletów jednorazowych oraz miesięcznych odbywa się z ulgą ok. 30% od taryfy podstawowej. Aby uzyskać Wojewódzką Kartę Seniora w Łodzi, należy złożyć wniosek osobiście lub pocztą w Regionalnym Centrum Polityki Społecznej w Łodzi przy ul. Snyderskiej 8.

Aby mieć zniżkę w MPK trzeba mieć 65 lat

Dla nieco starszych seniorów dostępne są także zniżki w komunikacji miejskiej. Jeśli ukończyliśmy 65 lat i mamy Kartę Łódzianina możemy zakupić miesięczny lub roczny Bilet Seniora uprawniający do przejazdów komunikacją miejską w Łodzi oraz pociągami ŁKA i Polregio na terenie miasta Łodzi. Do wyboru są dwa rodzaje biletów seniora w następujących cenach:

- bilet 30-dniowy - 38 zł (strefa 1) i 51 zł (strefa 1+2)
- bilet 12-miesięczny - 360 zł (strefa 1) i 502 zł (strefa 1+2)

Na czym polega podział na strefy?

Łódzka komunikacja jest podzielona na dwie strefy taryfowe:

- strefa 1 - w granicach miasta Łodzi
- strefa 2 - poza Łodzią
- strefa 1+2 - w granicach miasta Łodzi + przejazd poza Łodzią. Przystanki stanowiące granicę stref oznaczone są na rozkładach jazdy znacznikiem #.

Czy z biletem komunikacji miejskiej mogę jechać pociągiem - i odwrotnie?

Bilety na strefę 1 komunikacji miejskiej są ważne także w pociągach ŁKA i Polregio, ale tylko w granicach Łodzi, czyli między stacjami Łódź Lublinek,

Łódź Radogoszcz Zachód, Łódź Radogoszcz Wschód i Łódź Andrzejów. Bilety strefowe czasowe i strefowe okresowe ŁKA i Polregio są ważne w tramwajach i autobusach, ale tylko w strefie 1 (w granicach Łodzi). Bilety długookresowe na strefy 1+2 komunikacji miejskiej są ważne w pociągach ŁKA i Polregio dodatkowo do stacji Bedoń i Justynów. Na wymienionych powyżej obszarach honorowane są wzajemnie wszystkie uprawnienia do ulg i bezpłatnych przejazdów.

Dla 70-latków jazda za darmo

Tych wszystkich skomplikowanych zasad nie muszą przyswajając osoby, które ukończyły 70 lat. W komunikacji miejskiej

w Łodzi mają one prawo do bezpłatnych przejazdów, podobnie w pociągach Polregio i ŁKA na terenie miasta Łodzi.

Jak uzyskać Kartę Łódzianina?

Chcąc otrzymać Kartę Łódzianina, należy złożyć wniosek online w Panelu Mieszkańca na stronie internetowej kartalodzianina.pl lub udać się osobiście do Punktu Obsługi Karty na ul. Piotrkowską 8, dostarczając dokumenty potwierdzające zamieszkanie i rozliczenie PIT w Łodzi (np. formularz PIT za poprzedni rok), a następnie zapłacić 5 zł za aktywację Pakietu Mieszkańca, będący kluczowym elementem Karty Łódzianina.



Seniorzy mogą liczyć na tańsze przejazdy, gdy tylko ukończą 60 lat.

65-latkom przysługuje zniżka w MPK. Osoby, które skończą 70 lat, jeżdżą bezpłatnie.

REKLAMA

0011456872

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

AUTOPROMOCJA

Nekrologi i kondolencje zleczisz

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

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

Tutaj zleczisz ogłoszenie

ibo.polskapress.pl

Urzednicy są zadowoleni z sadzenia ozdobnych berberysów w lesie?

W Parku Lotników na Lublinku posadzono berberysy i tawuły. Nie byłoby w tym nic dziwnego, gdyby nie to, że ten zielony teren ma charakter leśny. A w lesie takich roślin się nie sadzi.

Magdalena Rubaszewska

Berberysy i tawuły zostały posadzone w lesie w ramach projektu „Dębowa przystań w Parku Lotników” złożonego do pierwszej edycji łódzkiego ekobudżetu. Została ona poświęcona zagospodarowaniu parków leśnych ustanawianych przez miasto, by chronić tereny zielone przed zakusami deweloperów.

Na nieprawidłowości w realizacji „ekoplanu” na Lublinku zwróciła uwagę łódzka Straż Ochrony Przyrody, która wcześniej opiniowała propozycję złożoną przez dwie mieszkanki Łodzi.

– To wbrew zaleceniom zespołu opiniującego, który wskazał do posadzenia miododajne drzewa i krzewy rodzimych gatunków, jak czereśnia ptasia, wiśnia pospolita, grusza pospolita, jabłoń dzika, jarzab pospolity, śliwa tarnina, śliwa ałycza, pigwa, dereń jadalny, czeremcha zwyczajna, leszczyna, dziki bez czarny i koralowy, trzmielina pospolita, jeżyna, malina, porzeczka dzika, jano-wiec barwierski, wrzos, jałowiec – wylicza Leszek Pręcikowski, komendant łódzkiej straży. – Berberys Thunberga „Rose Glow” pochodzi z Japonii, tawuła Douglasa odmiana Menziesia to krzew ozdobny z Ameryki Północnej, wskaza-

ny do sadzenia w ogrodach, parkach. To gatunki obce, inwazyjne, których nie powinno sadzić się w lesie. Takie należy usuwać, a nie wprowadzać.

Ale to nie wszystko. Leszek Pręcikowski przypomina, że projekt zakładał pielęgnację drzewostanu, ale z pozostawieniem martwego drewna. Tymczasem właśnie zebrano leżący chrust i złożono na przymy. To powoduje jego wysuszenie i obumieranie żyjących na nim porostów i innych organizmów. Teren wygrabiono, doprowadzając do dewastacji runa.

– Las to ekosystem, który nie potrzebuje ingerencji. To, co spadnie, ma leżeć – podkreśla komendant Pręcikowski.



W leśnym Parku Lotników posadzono obce berberysy Thunberga, polecane do ogrodów.

Zapewne z wyjątkiem śmieci, głównie styropianu, który właśnie walał się, gdy strażnicy przeprowadzali wizję lokalną.

Na stronie internetowej Urzędu Miasta Łodzi można przeczytać, że w ramach projektu wykonano „podpory pod konary dębu, zapewniając stabilność i ochronę cennego drzewa”, tymczasem...

– Żadne podpory tego pomnikowego drzewa nie podtrzymują. Ponadto chirurg drzew po konsultacji stwierdził, że ten okaz takiego wsparcia nie potrzebuje – mówi Leszek Pręcikowski.

Łódzka straż domaga się ujawnienia dokumentacji do-

tyczącej wydatkowania środków publicznych na realizację tego zadania. Złożyła wniosek o udostępnienie informacji publicznej. Wątpliwości budzi bowiem kwota – ok. 80 tys. zł – przeznaczonych na „Dębową przystań w Parku Lotników”. Co na to magistrat?

Departament Ekologii i Klimatu Wydziału Kształtowania Środowiska UMŁ, do którego Straż Ochrony Przyrody zgłosiła zastrzeżenia, odpowiada, że na obecnym etapie nie ma podstaw do stwierdzenia, iż prace przeprowadzono nieprawidłowo lub niezgodnie z projektem i procedurami. Ponadto realizacja zadania

nie została zakończona. „W szczególności dotyczy to dalszego sadzenia gatunków wskazywanych przez wnioskodawcę, które będą realizowane sukcesywnie, w miarę dostępności sadzonek w szkółkach” – odpowiada departament.

W ramach obowiązujących zapisów gwarancyjnych, wykonawca realizuje poprawki drobnych elementów infrastruktury, takich jak tablice informacyjne i ich oprawy. Przy sprzyjających warunkach pogodowych oraz dostępności materiału szkółkarskiego planowane jest także wykonanie kolejnych nasadzeń, zgodnie z założeniami wniosku ekobudżetu.

REKLAMA

0011460141

Polska i Europa – czas na nowy porządek. Ważna debata w lutym w Warszawie

Współczesny świat znajduje się w fazie głębokiej przebudowy. Dotychczasowy porządek międzynarodowy ulega erozji, a na jego miejsce nie wyłonił się jeszcze nowy, stabilny układ sił. Gospodarka globalna coraz silniej funkcjonuje w cieniu geopolityki, gdzie wojny, rywalizacja mocarstw, kryzysy migracyjne i narastające turbulencje polityczne wpływają bezpośrednio na decyzje ekonomiczne, łańcuchy dostaw oraz tempo rozwoju poszczególnych państw.

Konflikty zbrojne unaoczniały, jak kruche są fundamenty bezpieczeństwa energetycznego, żywnościowego i technologicznego. W tym nowym, niepewnym otoczeniu Polska i Europa stają wobec fundamentalnych wyzwań. Bezpieczeństwo i niezależność – energetyczna, technologiczna i militarna – przestają być jedynie hasłami, a stają się strategicznymi priorytetami.

To właśnie te przemiany i wyzwania będą głównym tematem debat podczas konferencji **EEC Trends**, która odbędzie się **9 lutego 2026 r.** w hotelu **Sheraton Grand Warsaw**. Tradycyjnie EEC Trends zgromadzi liderów życia gospodarczego, przedstawicieli administracji, in-

westorów i analityków, którzy poszukają odpowiedzi na pytania o przyszłość polskiej gospodarki w dynamicznym świecie.

Swoją udział potwierdzili już m.in. **Miroslaw Czeka**j, prezes Banku Gospodarstwa Krajowego; **Krzysztof Dresler**, wiceprezes PKO Banku Polskiego; **Agnieszka Kubera**, prezeska Accenture w Polsce; **Katarzyna Lubnauer**, sekretarz stanu Ministerstwa Edukacji Narodowej; **Kamil Majczak**, prezes Grupy Qemetica; **Renata Mroczek**, prezes Urzędu Regulacji Energetyki; **Michał H. Mrozek**, wiceprezes ING Banku Śląskiego; **Bartłomiej Pejo**, poseł na Sejm RP, przewodniczący Komisji Cyfryzacji, Innowacyjności i Nowo-

czesnych Technologii; **Piotr Wyborski**, prezes PKP Polskich Linii Kolejowych. W czasie uroczystej gali towarzyszącej EEC Trends wrę-

czone zostaną statuetki **WNP Awards**. Prestiżowe wyróżnienia przyznawane są przez redakcję portalu WNP osobom, instytucjom i firmom,

które w szczególny sposób wpływają na rozwój polskiej gospodarki. Nagrody trafiają do tych, którzy poprzez swoją aktywność, odwagę

w działaniu i umiejętność przewidywania zmian wyznaczają nowe kierunki rozwoju – dla branż, sektorów i całej gospodarki.



KOLEJNY DŹWIG ZAWALIŁ SIĘ NA BUDOWIE W TAJLANDII

Adam Kielar, PAP

Ledwo dzień po tragedii na torach kolejowych, w której życie straciły 32 osoby, kolejna maszyna runęła, tym razem przy budowie drogi. Według najnowszych informacji zginęły co najmniej dwie osoby.

Jak podaje katarska telewizja Al-Jazeera, czwartkowa (15 stycznia) katastrofa miała miejsce na przedmieściach stolicy Tajlandii, Bangkoku, w prowincji Samut Sakhon. Tym razem zawalił się dźwig wykorzystywany do budowy autostrady.

Maszyna runęła na drogę biegnącą poniżej. Przedstawiciele lokalnej policji powiedzieli agencji Reutera, że w katastrofie zginęły co najmniej dwie osoby, a pięć kolejnych zostało rannych. W mediach społecznościowych pojawiły się nagrania tego zdarzenia. Minister transportu Tajlandii Phiphat Ratchakitprakarn powiedział, że związek z tragedią

ma ta sama firma budowlana (Italian-Thai Development), co ze śródownym zawaleniem się dźwigu na północnym wschodzie kraju.

14 stycznia inny dźwig spadł na linię kolejową, w momencie gdy przejeżdżał tamtędy pociąg pasażerski. W wyniku tego zdarzenia zginęły 32 osoby, a ponad 60 zostało rannych. Wypadki budowlane nie są rzadkością w Tajlandii. Ich główną przyczyną jest lekceważenie przepisów bezpieczeństwa.

21 stycznia Parlament Europejski zgłasza nad skierowaniem umowy z krajami Mercosuru do Trybunału Sprawiedliwości UE. Decyzja szefów grup politycznych PE oznacza, że jeśli TSUE uzna wniosek za dopuszczalny, ratyfikacja umowy może zostać opóźniona nawet o dwa lata. Głosowanie odbędzie się na sesji plenarnej w Strasburgu, zaledwie kilka dni po tym, jak szefowa Komisji Europejskiej Ursula von der Leyen podpisał umowę w Paragwaju.



Dźwig zawalił się przy budowie drogi w Tajlandii. Zginęły co najmniej dwie osoby.

USA - Dania bez przełomu. Spór o Grenlandię trwa

Marcin Koziestański, PAP

Duńska dyplomacja podkreśla, że spotkanie było szczere i konstruktywne, ale nie doprowadziło do zmiany stanowiska administracji Donalda Trumpa, która wciąż naciska na przejęcie wyspy.

Rozmowy w Waszyngtonie dotyczące przyszłości Grenlandii dobiegły końca. Jak poinformowała duńska dyplomacja, spotkanie miało otwarty i merytoryczny charakter, jednak nie przyniosło oczekiwanego przełomu. - Obyliśmy szczerą, ale też konstruktywną rozmowę - przekazali przedstawiciele strony duńskiej. Minister spraw zagranicznych Danii Lars Lokke Rasmussen przyznał jednocześnie, że nie udało się zmienić stanowiska Stanów Zjednoczonych.

- Nie ma natychmiastowego zagrożenia ze strony Chin czy Rosji - podkreślił Rasmussen, odnosząc się do argumentów amerykańskiej administracji. Donald Trump wielokrotnie twierdził, że Grenlandia, pozostając pod zwierzchnictwem Danii, może zostać przejęta przez jedno z tych państw. - Nie ma potrzeby, żeby USA przejmowały Grenlandię - zaznaczył szef duńskiej i grenlandzkiej delegacji podczas konferencji prasowej po spotkaniu.

- Nie udało się zmienić stanowiska USA. Wciąż mamy funda-



Lars Lokke Rasmussen i Vivian Motzfeldt powiedzieli po spotkaniu, że rozmowa była szczerą i konstruktywną, ale nie udało się zmienić stanowiska Stanów Zjednoczonych.

mentalny spór, dlatego będziemy kontynuować rozmowy - dodał duński minister.

Strona grenlandzka przypomniała, że wyspa objęta jest artykułem 5. Traktatu Północnoatlantyckiego, który gwarantuje jej ochronę ze strony wszystkich państw NATO.

Minister spraw zagranicznych Grenlandii Vivian Motzfeldt poinformowała, że Nuuk (stolica wyspy - przyp. red.) jest zainteresowane dalszym wzmacnianiem współpracy z Waszyngtonem, jednak jednoznacznie sprzeciwia się włączeniu Grenlandii do USA. Przedstawiciele

delegacji podkreślili również, że Dania jest w stanie zapewnić bezpieczeństwo Grenlandczykom, a wszelkie pomysły naruszające integralność terytorialną Grenlandii w ramach królestwa Danii są „całkowicie nie do przyjęcia”.

W celu złagodzenia sporu między Danią, Grenlandią i USA zapowiedziano powołanie specjalnej grupy operacyjnej „na wysokim szczeblu”, która ma zebrać się w ciągu najbliższych tygodni. W rozmowach w Waszyngtonie uczestniczyli m.in. wiceprezydent USA J. D. Vance oraz sekretarz stanu Marco Ru-

bio. Spotkanie odbyło się w cieniu kolejnych deklaracji Donalda Trumpa dotyczących przejęcia Grenlandii przez Stany Zjednoczone. Jeszcze przed rozmowami amerykański prezydent ponownie przedstawił swoje żądania na platformie Truth Social.

Donald Trump powiedział w środę, że został poinformowany, że w Iranie przestano zabijać demonstrantów i że odwołano planowane egzekucje aresztowanych. Nie ujawnił, co zamierza zrobić.

- Zostaliśmy powiadomieni, i to dość stanowczo. Dowiemy się, co to wszystko oznacza, ale powiedziano nam, że w Iranie kończy się zabijanie. Przeszali - powiedział Trump.

Dodał, że środa miała być „wielkim dniem egzekucji” więźniów, lecz otrzymał informacje z dobrego źródła, że zostały odwołane. Ministrowie spraw zagranicznych państw grupy G7 oświadczyli w środę, że są gotowi do nałożenia dodatkowych restrykcji na Iran, jeżeli rządzący tam reżim będzie kontynuował brutalne tłumienie antyrządowych demonstracji. Dyplomaci wezwali też rząd w Teheranie do „zachowania najwyższej powściągliwości” oraz przestrzegania praw człowieka. Szacuje się, podczas tłumienia protestów siły bezpieczeństwa zabiły nawet 20 tys. osób.

Ministrowie u prezydenta Nawrockiego. Akceptacja budżetu i nominacje oficerskie

Marcin Koziestański, PAP

W Pałacu Prezydenckim odbyło się wczoraj spotkanie prezydenta Karola Nawrockiego z ministrami odpowiedzialnymi za obronność i służby specjalne.

W czwartek przed godz. 11 rozpoczęło się spotkanie prezydenta Nawrockiego z wicepremierem i szefem MON Władysławem Kosiniakiem-Kamyszem, ministrem koordynatorem służb specjalnych Tomaszem Siemoniakiem oraz kierownictwem służb. Rozmowy dotyczyły m.in. nominacji oficerskich. W spotkaniu wzięli udział szefowie czterech służb specjalnych: cywilnych - Agencji Bezpieczeństwa Wewnętrznego i Agencji Wywiadu - oraz wojskowych: Służby Kontrwy-

wiadu Wojskowego i Służby Wywiadu Wojskowego. Wniosek o rozmowę z prezydentem Kosiniak-Kamysz i Siemoniak złożyli pod koniec grudnia. Szef MON zapowiadał w czwartek na antenie Programu Pierwszego Polskiego Radia, że ministrowie oraz szefowie służb przedstawiają prezydentowi plany działania służb wojskowych i cywilnych na ten rok. Jednym z kluczowych tematów spotkania była kwestia opóźniających się nominacji na pierwszy stopień oficerski funkcjonariuszy ABW i SKW. Od początku listopada prezydent nie podpisał tych nominacji, tłumacząc to brakiem przekazania mu informacji dotyczących bezpieczeństwa państwa oraz odwoływaniem jego spotkań z szefami służb przez przedstawicieli rządu.

Narada u premiera. Ataki na infrastrukturę

Marcin Koziestański, PAP

Pod koniec grudnia doszło do cyberataków na infrastrukturę energetyczną w Polsce. Obroniliśmy się przed próbami destabilizacji i ani przez chwilę nie była zagrożona infrastruktura krytyczna - powiedział premier Donald Tusk podczas konferencji prasowej po naradzie w sprawie cyberataków.

Minister energii Mirosław Motyka w ubiegłym tygodniu poinformował, że w ostatnich dniach 2025 r. doszło do nieudanego ataku cybernetycznego na szereg instalacji produkujących energię elektryczną. Podał, że obiektem ataku była jedna elektrociepłownia oraz wiele pojedynczych źródeł OZE w całym kraju.

Przekazał też, że w związku z powtarzającymi się cyberatakami w roku 2026 resort bę-



Donald Tusk: - Chcę powiedzieć, że Polska obroniła się przed próbami destabilizacji infrastruktury energetycznej.

dzie więcej inwestował oraz modernizował polską infrastrukturę energetyczną w sferze cybernetycznej, by „odpierać te ataki jeszcze skuteczniej”.

Wicepremier minister cyfryzacji Krzysztof Gawkowski przekazał we wtorek w radiu

RMF FM, że wszystko wskazuje na to, że grudniowe nieudane ataki na infrastrukturę energetyczną to rosyjski sabotaż, który miał destabilizować sytuację w Polsce. - To był największy od lat atak na infrastrukturę energetyczną z jasnym celem: doprowadzić

do blackoutu - zaznaczył Gawkowski. Podkreślił, że „mamy dobrze przygotowane instytucje”, w związku z czym „nie należy panikować”.

- Chcę powiedzieć, że Polska obroniła się przed próbami destabilizacji infrastruktury energetycznej. Ani przez chwilę nie była zagrożona infrastruktura krytyczna, czyli sieci przesyłowe - to, co decyduje o bezpieczeństwie całego systemu - przekazał premier po spotkaniu.

Dodał, że próby ataków nie groziły „destabilizacją całego systemu czy blackoutedem” w Polsce.

- Ataki nie były przesadnie masywne i nie dotyczyły np. systemów przesyłowych, ale mogły zdezorganizować pracę farm wiatrowych i dotknęły także dwóch elektrociepłowni. Ich charakter był lokalny - powiedział szef rządu.

„Góra śmierci”.

Makabryczna hodozela pod lasem

Kiedy w czwartek wieczorem 8 stycznia do hodowli psów rasowych pod Bolimowem niedaleko Skierniewic wkroczyła policja, funkcjonariuszom ukazał się przerażający widok.

Szczątki 16 martwych psów, inne zagłodzone, pozamykane w klatkach. I potworny odór. - Z tak tragiczną sytuacją zwierząt nie spotkałem się nigdy w mojej ponad 20-letniej pracy lekarza weterynarii - mówi Piotr Cymerski, powiatowy lekarz weterynarii w Skierniewicach.

O psach przebywających na jednej z posesji w koszmarnych warunkach zawiadomiła policję fundacja zajmująca się pomocą zwierzętom.

Słowo „koszmarnych” nie do końca oddaje rzeczywistość.

- W domku holenderskim, w którym przetrzymywane były psy nie można było wytrzymać dłużej niż kilka minut. Wszystko przez silny zapach odchodów zwierząt i moczu, który uniemożliwiał oddychanie. Psy przetrzymywane były w transporterach ustawionych jeden na drugim. Swoje potrzeby załatwiały właśnie tam, bez możliwości wyjścia. Całe były oblepione własnymi odchodami i moczem - mówi Piotr Cymerski, Powiatowy Lekarz Weterynarii w Skierniewicach.

Najgorszy widok dopiero jednak na niego czekał.

- W szopie znaleziono 16 martwych psów. Przyczyna ich śmierci zostanie ustalona w sekcji zwłok. Najbardziej przerażający był sposób potraktowania ciał zwierząt, które przecież właściciele przynosiły dochód. Była z nich ułożona „góra śmierci”. Kolejne zwłoki narzucano na wcześniejsze. Ciężko jest określić, kiedy nastąpiły zgony zwierząt, ale widać było, że niektóre leżały już dłużej. Część z ciał była rozczłonkowana, inne nosiły ślady nadjedzenia. Proszę mi wierzyć, że chyba nikt z nas nigdy z takim czymś się nie spotkał - dodaje wstrząśnięty lekarz.

Tylko skóra i kości

Kilkadziesiąt zwierząt, które zostały odebrane żywe jest poddawanych cały czas badaniom. Na miejscu nie było możliwości przeprowadzenia jakichkolwiek badań ze względu na ilość zwierząt oraz potworny odór odchodów, w których przetrzymywane były psy.

Podczas badania jednego z owczarków australijskich okazało się, że jego waga to 5,4 kilograma, podczas gdy powinna wynosić od 18 do 20 kg. U suki wykryto obustronne zapalenie płuc, guzy listwy mleczonej, problemy neurologiczne, ogromne wyniszczenie organizmu oraz zaniki mięśniowe. U owczarka zaniknęły nawet mięśnie skroniowe, na szyi i na łopatkach zaniknęły również wszystkie mięśnie - została sama skóra i kości.

Również bernardyny są skrajnie zaniedbane.

„Widziałeś kiedyś 28-kilogramowego bernardyna? Tego obrazu nie da się wyrzucić z głowy. Bernardyn, pies który powinien ważyć grubo ponad 60 kg, stoi przed Wami jak cień samego siebie. Ponad 30 kg niedowagi. Wyniszczenie całego organizmu, zapadnięte boki, brak mięśni, brak sił. Psy, które rzucają się na jedzenie, jakby każdy kolejny kęs mógł być tym ostatnim w życiu” - czytamy na profilu Fundacji dla Szczeniąt Judyta.

Hodowla pod lasem

Mieszkańcy Woli Szydłowieckiej wiedzieli, że daleko od wsi, pod lasem, znajduje się hodowla. Jednak właścicielka nie miała kontaktu z mieszkańcami, a nawet z sołtyką. Kiedy ta przywiozła zawiadomienie o podatku, nikt nie otworzył jej bramy.

- Ta hodowla była pod samym lasem. Czasami przejeżdżałam z dziećmi rowem obok lub przechodziłam idąc na spacer. Zawsze prosiłam dzieci o ciszę, bo jak jeden pies zaczął szczeleć, to nagle wszystkie zaczynały. A ja boję się psów. Zwierzęta

było słychać, ale nie można ich było zobaczyć z bliska, bo znajdowały się w kojach daleko od płotu. Zawsze widać było pojemniki po mięsie i słomę, to każdemu się wydawało, że są zadbane. Chyba każdy wiedział, że „pod lasem” jest hodowla, ale nikt się nie spodziewał, że osoba która zawodowo zajmuje się hodowlą zwierząt może je doprowadzić do takiego stanu - mówi Małgorzata Dylewska, sołtyśka Woli Szydłowieckiej.

Psy w hodowli nie miały dostępu do wody, a ich pokarm stanowiły odpady mięsne. Przez całe dni przetrzymywane były w transporterach ustawionych jeden na drugim. Swoje potrzeby fizjologiczne załatwiały tam gdzie spały, a na dwór wychodziły zaledwie co kilka dni.

Każdy właściciel psa, który musi pożegnać się ze swoim pupilem, wie że to ciężkie przeżycie. Wielu właścicieli dokonuje „pochówku” swojego przyjaciela, inni decydują się na kremację lub oddanie do specjalnej firmy. Właścicielka hodowli miała zupełnie inny sposób „pozbywania się zwłok”. Trzymała je w pomieszczeniu.

W takich warunkach, w transporterach ustawionych jeden na drugim w domu holenderskim, były przetrzymywane psy.



Co wie Związek Kynologiczny w Polsce?

Udało nam się dotrzeć do hodowcy, który został wyrzucony ze Związku Kynologicznego w Polsce. Uważa, że jego usunięcie z listy hodowców ZKwP było reakcją na ujawnianie właśnie nieprawidłowości.

- Podstawą usunięcia mnie ze związku było stwierdzenie, że prowadzę hodowlę w innym stowarzyszeniu. Było to nieprawdą. Owszem, zanim wstąpiłem do Związku Kynologicznego w Polsce, byłem w innym stowarzyszeniu, ale się z niego wypisałem, żeby właśnie wejść w strukturę ZKwP. Usunięcie mnie ze związku wynikało z tego, że zacząłem głośno mówić o warunkach w jakich hodowane są psy przez członków. A to bardzo się nie spodobało - mówi Przemysław Szoplewski z Hodowli Owczarków Niemieckich Długowłosych.

Dodaje, że prowadzi ze związkiem batalię sądową, która ma zakończyć się pod koniec stycznia. Już zapadł wyrok o niesłusznym wykreśleniu z ZKwP oraz nakazujący ponowny wpis. Wyrok nie został wykonany.

- Kiedy ponad 4 lata temu zacząłem informować władze związku o tym jak układ w ZKwP FCI działa na niekorzyść dobrostanu zwierząt, nikt nie chciał mnie słuchać. Mówiłem o hodowlach zarejestrowanych pod innymi adresami, o oszustwach przy prześwietleniach wśród owczarków niemieckich, oraz oszustwach przy egzaminach prób pracy w rasie owczarek niemieckich. Informowałem o psach zamkniętych całymi dniami w przyczepach w hodowli jednego z sędziów. To wszystko nie tylko spuszczało do ścieku, ale postanowiono zrobić ze mnie oszusta, wariata - mówi nam Szoplewski.

Co na to ZKwP? Czy złe traktowanie zwierząt było „zamiatane pod dywan”? Czy w ogóle ktokolwiek sprawował jakąkolwiek kontrolę nad zarejestrowanym w związku hodowlami? Te właśnie pytania wysłałyśmy do Związku Kynologicznego w Polsce - Oddział w Gdyni, gdzie zarejestrowana była podskierniewicka hodowla. Ponieważ nie otrzymaliśmy żadnej odpowiedzi z gdynskiego oddziału, te same pytania wysłałyśmy do Zarządu Głównego Związku Kynolo-

gicznego w Polsce. Zostaliśmy poinformowani, że uzyskamy odpowiedzi, jednak do momentu składu gazety ich nie otrzymaliśmy.

Tymczasem przedstawiciele zarządu złożyli pismo do Urzędu Miasta i Gminy Bolimów. Zobowiązują się w nim do niesienia pomocy psom, które zostały odebrane z hodowli prowadzonej na terenie gminy Bolimów.

Dodatkowo władze ZKwP zobowiązują się do objęcia najbardziej potrzebujących psów specjalistyczną opieką weterynaryjną. ZKwP zaofiarowało możliwość umieszczania takich zwierząt w Uniwersyteckim Centrum Medycyny Weterynaryjnej w Poznaniu, gdzie mogą uzyskać pełną diagnostykę i kompleksowe leczenie. Koszty leczenia zwierząt ma pokryć związek.

Związek Kynologiczny w Polsce złożył na piśmie oświadczenie pełnej gotowości do współpracy ze wszystkimi właściwymi organami, w tym również z organami ścigania. Dodatkowo zadeklarowano również pomoc w zapewnieniu domów tymczasowych i stałych dla wszystkich psów odebranych z hodowli. Ma to być realizowane we współpracy ze strukturami ZKwP oraz osobami gotowymi do przyjęcia zwierząt pod opiekę.

Znikająca hodowla

Sprawą zajmuje się Wydział do spraw Walki z Przystępczością Gospodarczą i Korupcją Komendy Miejskiej Policji w Skierniewicach. Do tej pory nikt nie został zatrzymany i nikt nie usłyszał zarzutów.

- Policjanci cały czas analizują zebrany na miejscu materiał dowodowy. Przesłuchiwani są kolejni świadkowie. Czekamy również na opinię biegłego lekarza weterynarii - mówi młodszy aspirant Aneta Placek, oficer prasowy Komendanta Miejskiego Policji w Skierniewicach.

Na tym jednak nie koniec. Okazuje się, że wśród odebranych zwierząt znalazły się psy, które przebywały tam w „hotelu”. Właścicielka, również członkini ZKwP, próbuje je teraz odebrać. Czy wiedziała w jakich warunkach będą przebywać jej wystawne zwierzęta? Próbowaliśmy się z nią skontaktować, ale bez skutku. Z mediów społecznościowych zniknęła większość postów hodowczyni, której psy znajdowały się w „hotelu”.

Hodowla Nescaland, z której odebrano psy zniknęła z mediów społecznościowych. Nie znajdziemy tam również właścicielki psów. Wyszukując stronę internetową hodowli dowiadujemy się, że „ta witryna jest nieosiągalna”.

Natalia Zwolińska



W czasie „zimy stulecia” na przełomie 1978/1979 r. pokrywa śnieżna sięgała 80 cm.

Polskie zimy stulecia i obecna zima

FOT. NARODOWE ARCHIWUM CYFROWE

Zima na przełomie 2025 i 2026 roku zaskoczyła nie tylko kierowców. Trzeba przyznać, że w ostatnich latach odzwyczailiśmy się od prawdziwych, kontynentalnych zim i chyba mało kto spodziewał się, że nowy rok zaczniemy od tak mroźnych temperatur i tak dużych opadów śniegu. Przy takiej pogodzie nieuchronnie powracają wspomnienia o ostrych, pełnych śniegu zimach sprzed lat.

Zimy w latach 50., 60., 70., a nawet 80. były bardziej surowe. Śnieg zasypywał samochody, zasy py nierazdo sięgały pierwszego piętra, a mróz sięgał kilkudziesięciu kresk na minusie. Kiedy synoptycy straszą nadciągającymi nad Polskę śnieżycami, jesteśmy przerażeni. Ale opady śniegu, nawet intensywne, kilkadziesiąt lat temu nie były niczym nadzwyczajnym.

Najbardziej sroga w XX wieku była zima 1978/79. Wielu z Czytelników pamięta, a z pewnością każdy słyszał - z opowieści rodziców lub dziadków - o legendarnej „zimie stulecia” z końcówki lat 70. Do historii przeszła za sprawą obfitych opadów śniegu - zgromadzona w kilkanaście godzin warstwa pokrywy śnieżnej sięgała oficjalnie 80 centymetrów. W Warszawie termometry wskazywały minus 21 stopni.

Potężny mróz miał wpływ praktycznie na każdą dziedzinę życia. Zamarzały zwrotnice kolejowe, od mrozu pękały szyny, w niektórych regionach kraju wprowadzono stan klęski żywiołowej. Do ciepłowni nie docierały regularnie dostawy węgla. Trzeba było rozbijać ciężkim sprzętem zapasy surowca zalegające na hałdach.

Przestały kursować autobusy PKS, do odśnieżania dróg i chodników wzywani byli obywatele. Z dróg ubite warstwy śniegu i lodu zrywały pojazdy gąsienicowe. Dzieci przestały chodzić do szkoły, decyzyjność władz centralnych przedłużono bowiem ferie do odwołania.

Gwałtowne załamanie pogody przyszło na przełomie grudnia i stycznia. Armageddon rozpoczął się w nocy z 29 na 30 grudnia, kiedy zaczęły napływać mroźne masy powietrza z północy. Sypało praktycznie przez cały Sylwester 1978, a 1 stycznia 1979 roku cały kraj był już sparaliżowany przez zasy i kilkunastostopniowy mróz. Z dniem 1 stycznia wojewoda gdański wprowadził na terenie województwa stan klęski żywiołowej.

Zdarzało się, że jak ktoś wyjechał na imprezę sylwestrową samochodem, to nie mógł wrócić do domu, bo auto całe zasy-pało. Gazety donosiły, że jeszcze 2 stycznia było uwięzionych w ten sposób kilkaset aut.

W kolejnych dniach wskutek braków surowców energetycznych. Zamarznięte zwrotnice kolejowe i popękane w wyniku mrozów szyny spowodowały, że transporty węgla do elektrociepłowni docierały wyjątkowo rzadko, a rozmrażanie tych, które udało się dowieźć, było bardzo utrudnione.

Rekordowo wysoką pokrywą śnieżną odnotowano: w Suwałkach (84 cm, 16 lutego), Łodzi (78 cm, 2 lutego), Warszawie (70 cm, 31 stycznia), Chojnicach (60 cm, 19 lutego), Szczecinie (53 cm, 19 lutego), Kole (46 cm, 26 lutego), Kielcach (39 cm, 2 lutego) i Poznaniu (29 cm, 20 lutego).

Do odśnieżania torów i dróg skierowano wojsko wyposażone w ciężki sprzęt (m.in. czołgi, które gąsienicami zrywały z dróg grubą warstwę zmrożonego i zbitego śniegu). W większości miast komunikacja miejska nie funkcjonowała wcale lub działała w bardzo ograniczonym stopniu. Transport międzymiastowy również funkcjonował bardzo źle. Autobusy w niektórych okolicach jeździły w „tunelach” wykopanych w śniegu. Ówczesny minister oświaty i wychowania Jerzy Kuberski podjął decyzję o wstrzymaniu powrotu z zimowisk dzieci i młodzieży.

Duży mróz i zamarznięty grunt były także pośrednimi

przyczynami wybuchu gazu w Rotundzie PKO w samym centrum Warszawy 15 lutego 1979 roku. W wyniku eksplozji budynek został zniszczony w 70 procentach. W katastrofie śmierć poniosło 49 osób, a co najmniej 77 zostało rannych (dokładnej liczby nigdy nie ujawniono). Ostatnią ranną osobę wydobyto z ruin trzy godziny po wybuchu. To była jedna z największych tragedii w całym okresie Polski Ludowej.

Swoistym paradoksem „zimy stulecia” był fakt, że mimo rekordowych opadów śniegu i mrozu, w skali całego kraju nie zanotowano wyjątkowo mroźnych miesięcy. Wyjątkiem była głównie północno-wschodnia część kraju, gdzie były 30-stopniowe mrozy oraz bardzo niskie średnie temperatury. W pozostałych częściach Polski średnie temperatury nie były dużo niższe od zwyczajowo notowanych o tej porze roku.

Jeśli chodzi o temperatury, to zdarzały się zimy bardziej mroźne niż słynna „zima stulecia”. Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej udostępnia dane prowadzonych przez siebie pomiarów od 1981 roku. Od tego czasu prymat, jeśli chodzi o najsurowszą warszawską zimę, dzierży ta z 1987 roku. To wtedy padły rekordy zimna.

Najniższą temperaturę zanotowaną współcześnie w Warszawie termometry wskazały 8

stycznia 1987 r. Tego dnia na dworze panowała aura wręcz antarktyczna. -30,7 °C! Zanotowano wówczas między innymi deformację torów kolejowych przez mróz. Nigdy później w stolicy nie było już tak zimno.

Styczeń 1987 r. dał się we znaki także mieszkańcom innych regionów Polski. Jeszcze chłodniej było na przykład w Białymstoku (-34,6 °C) i Kielcach (-31 °C). W Lublinie i Rzeszowie temperatura spadła do -31 °C, w Łodzi, Olsztynie i Szczecinie do -30 °C. Silnemu mrozowi w 1987 r. towarzyszyły też bardzo obfite opady śniegu. Ówczesne zasy dorównywały niemal tym z zimy stulecia. Rekordowo wysoki poziom pokrywy śnieżnej zanotowano w Bielsku-Białej, gdzie 8 stycznia zmierzono 87 cm śniegu.

Inną pamiętną zimą była ta z przełomu 1969 i 1970 r. 21 grudnia 1969 r. zanotowano w Warszawie najniższą temperaturę w grudniu w historii pomiarów. Stołeczne termometry wskazały mrozące krew w żyłach -24,8 °C. Był to również grudzień wyjątkowo śnieżny.

Oficjalnym polskim rekordem zimna przez kilka dekad szczyliło się obecne województwo mazowieckie. W Siedlcach 11 stycznia 1941 r. termometr umieszczony w budce meteorologicznej dwa metry nad ziemią wskazał dokładnie -41 °C. Przy gruncie temperatura była

zapewne jeszcze niższa. Jednak podkreślimy, był to rekord oficjalny, czyli zmierzony przez profesjonalnych meteorologów z zachowaniem odpowiedniej metodologii.

Zima 2024/2025 w Polsce nie zapisała się w annałach jako wyjątkowo śnieżna i mroźna, ale to właśnie wtedy Siedlce utraciły swój obowiązujący przez 84 lata rekord. 17 lutego 2025 w Litworowym Kotle w Tatrach zanotowano temperaturę -41,1 °C. To obecnie najniższa oficjalnie zarejestrowana temperatura w Polsce.

Tak niskie temperatury były konsekwencją wyżu syberyjskiego, który przesunął się niezwyczajnie daleko na zachód, pokrywając swym zasięgiem całą Europę Północną i Środkową. Nieoficjalnie najniższym dniem w historii Polski był 11 lutego 1929 r. - tego dnia w Tarnowie temperatura powietrza miała wynosić -43 °C, ale wtedy wskazań dokonano zwyczajnym termometrem, czyli sprzętem mniej wiarygodnym niż te meteorologiczne.

Ówczesny luty do dziś jest najzimniejszym lutym w historii meteorologii w Polsce. Tamte zimy lokalna prasa z południa Polski donosiła nawet o jeszcze niższych wskazaniach. Krakowski „Ilustrowany Kurier Codzienny” donosił także 23 lutego tego samego roku o -44 °C w Kolbuszowej i nawet -48 °C w Kąclowej koło Grybowa. Oficjalne najniższe temperatury zanotowano 10 lutego: -40,6 °C w Żywcu, -40,4 °C w Olkusz, -40,1 °C w Siankach.

Silny mróz sprawił, że wystąpiły duże zakłócenia w komunikacji kolejowej z powodu pęknięcia szyn, co spowodowało m.in. poważny problem z dostawami węgla. Do wielu budynków w miastach nie docierała woda z powodu pęknięcia wodociągów. Port morski w Gdańsku zamarzł, a dwa statki zostały uwięzione w lodzie na wodach Zatoki Gdańskiej.

Od 13 lutego zawieszono zajęcie we wszystkich szkołach w Krakowie oraz wykłady na Uniwersytecie Jagiellońskim. Aby choć trochę uzyskać możliwość funkcjonowania w kraju, uciekano się do najroźniejszych rozwiązań. Na przykład w Łodzi specjalnie zakupione samochody-czołgi za pomocą tzw. skrzydeł udrażniały wjazd do miasta. W innych częściach kraju do udrażniania dróg wykorzystywano lekkie czołgi Renault FT17. Były problemy z pogrzebami, gdyż wykopywanie grobów przy takim mrozie okazywało się właściwie niewykonalne. Grabarze znaleźli jednak inne rozwiązanie - do drążenia ziemi używali dynamitu. Z pomocą pospieszył także Kościół katolicki. Zapadła decyzja o tym, by pozostawić otwarte przez cały dzień świątynie w kraju - tak, żeby mogli tam się schronić najbardziej i bezdomni.

Oczywiście, spekulując o najniższych temperaturach w historii Polski, możemy mówić jedynie o tych czasach, w których już mierzono temperaturę powietrza. Pierwszych pomiarów temperatury powietrza w Polsce dokonano w 1654 r. w Warszawie w stacji meteorologicznej będącej częścią tak zwanej sieci florentyńskiej, zespołu 11 stacji pogodowych rozmieszczonych w różnych miejscach.

Właśnie od XVII wieku zaczęto systematycznie obserwować pogodę w kraju. Niestety, nie zachowały się wyniki pomiarów z historycznej zimy z przełomu lat 1708 i 1709, uchodzącej za europejską zimę tysiąclecia. Być może właśnie wtedy padły rekordowo niskie temperatury dla Polski.

Jeszcze zimniej mogło być w czasie tzw. małej epoki lodowcowej, której szczyt miał miejsce w XVII wieku (około lat 1600-1660). W 1658 r. król szwedzki Karol X Gustaw, z całą armią, kołniami, taborami i parkiem artyleryjskim, po lodzie przekroczył Wielki Bełt i Mały Bełt - czyli cieśniny położone między duńskimi wyspami. Z tego też czasu zachowały się kronikarskie zapiski o targach odbywających się na środku Morza Bałtyckiego, dokąd zjeżdżali saniami kupcy z różnych krajów.



Wyż rosyjsko-skandynawski może nas jeszcze tej zimy mocno zmrozić

- Pokrywa śnieżna to świetna sprawa dla przyrody, wód gruntowych i uwilgotnienia gleby. Ale najważniejsze pytanie brzmi: kiedy i jak będzie topniał, bo od tego zależy zarówno ryzyko roztopów, jak i wiosenny zapas wody - mówi klimatolog **Rafał Maszewski**.

Mamy zimę jak za dawnych lat, czy jednak coś ją odróżnia od dawniejszych zim?

Meteorologiczna zima zaczęła się w grudniu, a grudzień był miesiącem cieplejszym od normy. Ochłodziło się dopiero pod koniec miesiąca, w trzeciej dekadzie; zima przyszła w święta i po świętach. Generalnie przez większą część grudnia nie było za bardzo zimowo, było dość ciepło. Teraz mamy mróz, miejscami sporo śniegu. To nie jest na razie żadna zima stulecia. Temperatura jest co prawda poniżej normy wieloletniej z okresu 1991-2020, zarówno w III dekadzie grudnia, jak i dotychczas w styczniu. Niektóre doby przyniosły temperaturę nawet 8-10 stopni poniżej normy. To wyraźna ujemna anomalia, która w tym naszym już cieplejszym klimacie nie zdarza się często. Zobaczymy, co będzie dalej, bo dopiero zbliżamy się do połowy zimy, a druga połowa jeszcze przed nami. Jeżeli ta druga część okaże się bardzo

ciepła, to ta dotychczasowa zima pójdzie trochę w zapomnienie, ale na razie poczekajmy. Jesteśmy też przed statystycznie najzimniejszym okresem roku, czyli III dekadą stycznia i początkiem lutego; wtedy średnio przypadają najniższe temperatury. Zobaczymy, jak będzie w tym roku, ale obecnie skłaniam się do dominacji przynajmniej do końca stycznia bardziej mroźnej zimy do której przyczyni się wyż rosyjsko-skandynawski.

Media ogłaszają, że temperatury dochodzą do nawet minus 20 stopni i to nie w górach, tylko na nizinach, na Warmii, na Pomorzu. Jak pan jako klimatolog patrzy na takie komunikaty? To sensacja czy ważny sygnał?

Sensacja na pewno to nie jest. Gdyby to był październik albo kwiecień, to pewnie byłaby. Ale jest styczeń i temperatury rzędu kilkunastu stopni mrozu, nawet minus 20, w naszym klimacie mimo że jest on cieplejszy, mogą się jak najbardziej zdarzać. Co kilka lat takie wartości mogą się pojawiać. Nawet minus 30 może się pojawić. W 2006 roku mieliśmy w Toruniu minus 32 stopnie, więc nie zdziwiłbym się, gdyby znów pojawiły się zbliżone wartości.

Ale to było jednak dwadzieścia lat temu.

To całkiem niedawno, patrząc na klimat. Wtedy też już się ocieplało, może nie w tak agresywnej formie jak teraz, ale jednak. Na pewno to jest anomalia, czyli temperatury poniżej normy, tej średniej z lat 1991-2020. Ale nie ma powodu robić z tego sensacji: jest styczeń, zima. Śnieg nawet 20-30 centymetrów i temperatura minus 15, minus 20 na nizinach są możliwe i po prostu się zdarzają. Coraz rzadziej, to prawda, ale się zdarzają. My też się odzwyczailiśmy, bo od 2013 roku praktycznie większość zim była bardzo ciepła. Jakies ataki mrozu się pojawiały, ale rzadko. I dlatego trudno nam to dziś przyjąć jako normalność.

Ostatnie zimy były bez śniegu, prawda?

Tak. W niektórych sezonach śniegu prawie nie było. W sezonie zimowym 2019/2020 w wielu miejscach Polski zachodniej/południowo zachodniej nie pojawił się nawet jeden centymetr. Teraz miejscami na Warmii, Mazurach i wschodnim Pomorzu mamy 30-50 centymetrów śniegu, są zamiecie i zawieje śnieżne. To przypomina takie mini-zimy stulecia, jak je kiedyś pamiętamy. Ale to nadal nie jest wielka sensacja; u nas to jest możliwe. Jeśli ktoś uwierzył niektórym politykom czy komukolwiek innemu, że

zima już nie będzie, że śniegu już nie będzie, a rosnące palmy to kwestia niedalekiej przyszłości to teraz widzi, że to nieprawda. Prawdą jest, że mroźnych i śnieżnych zim jest coraz mniej.

Skąd ta zima się wzięła? Co było jej silnikiem: wyże, niże, napływy powietrza? I czy nie upraszczamy, mówiąc po prostu: nadeszła zima?

W naszym kraju główny czynnik to cyrkulacja atmosferyczna. W chłodnym okresie roku ona ma największy wpływ, bo tak jesteśmy położeni. W zimie, gdy wieje z południa czy z zachodu, zwykle mamy wyższe temperatury, takie bardziej jak w Wielkiej Brytanii. Natomiast gdy powieje z północy albo ze wschodu, to w tym chłodnym okresie, od listopada do marca, bardzo często pojawia się mróz, śnieg i zima w klasycznym wymiarze. Większość poprzednich zim charakteryzowała się cyrkulacją zachodnią: niżej znad Atlantyku atakowały Europę, nasuwały się nad Skandynawię i Europę Środkową, a z zachodu i południowego zachodu kierowały do nas stosunkowo ciepłe, wilgotne masy powietrza polarnego, a nawet zwrotnikowego znad Atlantyku. Zimne powietrze było blokowane daleko na północy, nad Azją, nie miało szans się u nas zdomować, bo Atlantyk był aktywny, wir polarny silny. Dodatkowo co istotne nie było wyżu, który zatrzymałby te niże, wyżu nad Skandynawią czy nad Rosją. A takie wyże często przynoszą mroźne masy powietrza. Moje badania nad cyrkulacją atmosferyczną wskazują, że w okresie zimy słabnie mroźna cyrkulacja wschodnia, a wzmacnia się łagodna termicznie zachodnia. W tym ro-

ku jest inaczej i tej zimy jest inaczej, bo pojawia się wyż rosyjsko-skandynawski i może on nas jeszcze tej zimy mocno zmrozić... „Atlantyk” jest spokojniejszy. Na północno wschodnim Oceanie Atlantyckim częściej rozbudowują się wyże czyli tam, gdzie o tej porze roku najczęściej powinny być niże. Nawet jeśli znad Atlantyku przebiją się w naszym kierunku niże, to są one blokowane przez wspomniany wyż na wschodzie Europy. Cyrkulacja jest w 2025 i na początku 2026 r. nieco inna, preferująca niższe temperatury. Zresztą rok 2025 był inny pod względem pogody. Był chłodniejszy od 2024 roku, który z kolei był rekordowo ciepły. Mimo to rok 2025 i tak był cieplejszy od normy...

Czytałam, że klimatolodzy mówią tu o blokadzie, czyli pogodzie, która stoi w miejscu.

O blokadzie możemy mówić właśnie na Atlantyku i okresami na wschodzie Europy. Ten wyż blokuje niże, które kiedyś sunęły nad Europę, przynosząc ciepło i deszcz. Taka blokada wyżowa bywa długotrwała. I wtedy zależnie od tego, po której stronie układu jesteśmy możemy znaleźć się w cieplejszym albo chłodniejszym powietrzu. Zresztą nie tylko u nas się ochłodziło. To są sytuacje, które zdarzają się co kilka / kilkanaście lat: lata, kiedy...

... kiedy Polska znalazła się po właściwej stronie układu?

Można tak powiedzieć, chociaż każdy ma subiektywne odczucia i preferuje ciepłe atlantyckie zimy lub bardziej skandynawskie. W tym roku niżej znad Atlantyku trudniej

do nas dochodzą, stąd ciepłego powietrza jest mniej. Na najbliższe kilka dni cieplejsze powietrze może się pojawić, przynajmniej do piątku/soboty, bo niż z zachodu trochę się zbliży i je do nas skieruje. Ale cały czas podkreślam: ta zima przebiega przy innej cyrkulacji. W prognozach długoterminowych nadal umacnia się wyż nad Rosją i nad Skandynawią. Zobaczymy, co z tego wyniknie, ale jest coraz bardziej prawdopodobne, że najmroźniejszy okres zimy jest jeszcze przed nami.

To zawsze taki moment, kiedy trudno wythumaczyć czytelnikom, którzy mówią: „No dobrze, a gdzie to ocieplenie, skoro mamy mróz?”.

Po pierwsze: wiele osób, czasem celowo, a czasem z niewiedzy, myli pogodę z klimatem.

Jak wythumaczyć różnicę między pogodą a klimatem?

Kiedy rozmawiamy o tej zimie, mówimy o pogodzie: w tym sezonie częściej napływa zimne powietrze, więc dominuje bardziej zimowy typ aury. Wyjątek jak wcześniej wspomniałem stanowiły dwie pierwsze dekady grudnia. Pogoda to chwilowy stan atmosfery: jest ciepło, pada, jest burza, słońce, mróz; to tu i teraz. Natomiast klimat, czyli warunki pogodowe w długim czasie. Najczęściej przyjmuje się co najmniej 30 lat, a im dłuższa perspektywa, tym lepiej: 100 czy 120 lat daje jeszcze pełniejszy obraz. Jeśli spojrzymy na ostatnie trzydzieści zim, zobaczymy wyraźnie, że średnia temperatura rośnie, śniegu jest coraz mniej i ten trend się nie zatrzymuje. Owszem, co kilka,

kilkanaście lat trafiają się zimy mroźniejsze: można wskazać 2001 rok, potem 2006, 2010, 2011, 2012, a wcześniej 1995 i 1996. Tyle że zim ciepłych jest dziś dużo więcej niż chłodnych. Ta zima może się okazać chłodniejsza, ale wciąż nie mamy pewności, jak będzie wyglądała jej druga część, a zwłaszcza luty.

Kiedy klimat się ociepla, rośnie prawdopodobieństwo ekstremów pogodowych. Czy tę zimę też można uznać za takie ekstremum, może rzadsze, ale mocniejsze?

Zgadza się. Ocieplenie zwiększa prawdopodobieństwo różnych ekstremalnych zdarzeń pogodowych. Zmienia się pole temperatury, w Arktyce jest mniej lodu, maleje różnica temperatur, między obszarami zwrotnikowymi, a polarnymi, a prąd strumieniowy zwalnia i bardziej meandruje, wygina się w jednym miejscu daleko na południe, a w innym na północ spychając zimne powietrze na południe, a wypychając ciepłe do Arktyki. To dzieje się coraz częściej i w ocieplającym się świecie nie jest niczym nadzwyczajnym, choć bywa trudne do zrozumienia: że podczas ocieplenia klimatu w miejscach gdzie nie spodziewamy się mroźnej i śnieżnej zimy taka się pojawia. Natomiast to, co mamy teraz, wygląda na normalny epizod zimowy. Na razie nie ma tu nic szczególnie nadzwyczajnego. Warto zwrócić uwagę na jeszcze jeden element: wody Bałtyku są cieplejsze niż dawniej. Gdy napływa zimne powietrze z północy, sprzyja to obfitszym opadom śniegu na północy Polski, bo cieplejsza woda oznacza większe parowanie.

Anita Czupryn



FOT. WIKIMEDIA COMMONS



Prof. Mania: Ameryka doświadcza u siebie problemu naruszenia reguł demokracji.

Prof. Mania: Trump głęboko wierzy w swoje postamnictwo

Donald Trump musi myśleć o następstwach swoich działań - mówi prof. dr hab. Andrzej Mania, politolog, specjalista w problematyce Stanów Zjednoczonych, Wydział Studiów Międzynarodowych i Politycznych UJ.

Panie profesorze, myśli pan, że Donald Trump zdecyduje się na zbrojną inwazję na Iran?

Myślę, że rozważa to z całą powagą i rozważa, gdyż jest to część całego kompleksu problemów, które teraz otaczają Amerykę także z racji wcześniejszych decyzji tej administracji. To nie jest jedyna kwestia, która jest obiektem planów i działań amerykańskich. Atak na Iran stworzyłby szanse obalenia władz brutalnie atakujących irańskie społeczeństwo. Jednak atak niewątpliwie zaostrzyłby sytuację w tym regionie świata do tego stopnia, że mogłyby być zagrożone amerykańskie bazy wojskowe i dojść do terrorystycznych ataków przeciwko amerykańskim placówkom dyplomatycznym. Więc to nie jest łatwa decyzja. Jeżeli prawdą jest to, co słychać w mediach amerykańskich, że nadal, choć w niewielkim stopniu, brana jest pod uwagę możliwość negocjacji,

to być może przyszła chwila refleksji, która odpowiada prezydenckiemu podejściu: albo się porozumiemy, albo dojdzie do wojny. Zawarte to jest w wypowiedziach samego prezydenta. Pamiętajmy jednak, że kategoryczność wypowiedzianych sądów prezydenta Trumpa nie jest w wielu wypadkach ostateczną decyzją, preferuje on bowiem biznesowy model negocjacji i prowadzenia polityki, co nie ułatwia zrozumienia jego rzeczywistych celów.

Na razie Donald Trump nałożył cła na kraje robiące interesy z Iranem, chodzi głównie o Chiny, Turcję, o Zjednoczone Emiraty Arabskie, także o Rosję.

To jest ulubiona broń Trumpa - cła. Cła stały się symbolem jego polityki, a ich nałożenie jest dodatkową presją wywieraną na Iran. Ale może się zdarzyć i tak, że niektóre państwa zdecydują się zlekceważyć te cła i biorąc pod uwagę szersze kalkulacje, będą nadal handlować z Iranem. Tak czy tak, to problem dla Iranu, którego gospodarka nie jest w stanie zabezpieczyć potrzeb społeczeństwa i osłabia rządzący reżim.

Powiedział pan o szerszym planie Trumpa. Jaki to plan?

Plan jest głęboko ulokowany w myśli prezydenta - nie mówię tutaj w sposób prześmiewczy - w stopniu niezczuwalającym na jego zrozumienie w pełni. Powinny temu służyć formalne dokumenty, w tym niedawno ogłoszona National Security Strategy of the US. Czytam takie strategie od lat, publikowane przez poprzednich prezydentów. Trzeba je studiować starannie. Widzimy w nich zmieniającą się optykę widzenia spraw świata, inne defilowanie zagrożeń, wskazanie wrogów i sojuszników, prezentację zmiany w priorytetach Stanów Zjednoczonych. Jedno jest widoczne wyraźnie w obecnej strategii, nastąpiło zdecydowane przesunięcie zainteresowania jej twórców na samą Amerykę w takim rozumieniu, że to ona ma być beneficjentem przemian w świecie i wszyscy inni muszą to zaakceptować. Europa utraciła swój czar bycia starym, dołym partnerem. To są oczywiście przesadne sądy wobec naszego kontynentu, bo wypowiedzianie uwag o upadku, o degrengoladzie Europy jest daleko niewłaściwe. Tak samo niewłaściwe jest zwracanie się do innych, może w łagodniejszej formie, że powinni zrozumieć amerykańskie myślenie. USA chcą na przykład dominować w rejonie Ameryk. To jest stara, zbudowa-

na na historycznym doświadczeniu zawartym w doktrynie Monroe'go polityka, która ma jakiś sens, lecz jej ocena zależy od tego, jak będzie wdrażana w życie. Pamiętajmy, że USA niewątpliwie czują swój związek z Ameryką Południową jako obszarem swej dominacji i eksploracji, jednak zdaje się nie zważać na to, że wiele z tamtejszych społeczeństw nie jest gotowa poddać się imperialnej dominacji. Antyamerykańskie nastroje są na tej półkuli silne. Prezydent chciałby skorzystać z tego, jak on uważa, momentu wyjątkowego w dziejach Stanów Zjednoczonych, kiedy on rządzi, aby wzmocnić Amerykę. To jego pragnienie oparte jest na emocjach. On jest dość racjonalny i niepokojące skuteczny w sposobie wywierania presji. Ma tutaj dużą umiejętność, jest biznesmenem o znacznym doświadczeniu, ma tym samym siłę przebiecia wobec innych państw, które są słabsze wobec potencjału Ameryki. Jego wiara w decydujące znaczenie siły w stosunkach międzynarodowych jest w wielu obszarach działań niebezpieczna. Ale też to nie jest sytuacja oczywista, że prezydent ma wszystko dokładnie przemyślane. Generalnie chciałby potężnej Ameryki, być może nawet większej Ameryki, ale zrujnowanie całego ładu

światowego jest groźne i można zapytać prezydenta, z czym zostanie wobec chaosu, do powstania którego się przyczyni? Właśnie!

Wątpliwości mogą budzić metody, jakimi posługuje się Donald Trump. Porwanie prezydenta suwerennego kraju - dyktatora, ale jednak prezydenta suwerennego kraju - to się raczej nie zdarza.

Ale oczywiście! Te działania budzą wątpliwości, bo są niewątpliwie naruszeniem prawa międzynarodowego. Wkroczył ktoś z zewnątrz i zaarrestował prezydenta. Tylko świat dwojako na to patrzy. Prezydent Wenezueli był człowiekiem słusznym potępianym za to, że zmiażdżył demokrację we własnym kraju, że zafałszował wybory, że doprowadził do sytuacji, w której to państwo potrzebowało czegoś, co by je odmieniło. Niestety, wewnętrzne siły okazały się za słabe, żeby dokonać rewolucji czy jakiejś przemiany. Pokojową Nagrodę Nobla dostała reprezentantka tego społeczeństwa, pani Maria Machado, to była pewna nadzieja, ale na tym sukcesie nie powstał żaden masowy ruch, który mógłby coś zmienić, obalić dyktatora. On był wystarczająco silny w zakre-

sie potencjału do gnębienia własnego narodu. To była dla Trumpa wspaniała okazja. Mógł pojawić się zbawca, a po drugiej stronie miał ważny powód - olbrzymie zasoby ropy w Wenezueli. Dzięki niej prezydent zyskuje potężną broń. Ameryka nie potrzebuje ropy, ma dość własnych zasobów, wysokie technologie wydobywania w różnej formie z własnych ziem daje im komfort, ale Trump zyskuje nowy oręż, bo może wpływać na światową cenę ropy, a tym samym wywierać wpływ na korzyści, które mogą odnosić Chiny, czy Rosja. Więc wyposaża się w nowe narzędzie, co realizuje jego generalną ideę - Ameryka ma być potężniejsza i szanowana.

Tak, tylko jakimi metodami? Uprowadzeniem prezydenta?

Metody są niewłaściwe. Z niepokojem o tym mówię - jeżeli prezydent mocarstwa mówi, że prawo międzynarodowe jest mu niepotrzebne, wystarczy mu jego moralność - tu pięć groszy nie dałbym za jego moralność, biorąc pod uwagę jego postępy także w sferze obyczajowej. Ale prawda jest taka, że trudno się Trumpowi przeciwstawić, bo Ameryka jest mocarstwem z ogromnym potencjałem. Cóż, widzimy upadek liberalnego ładu, który kiedyś współtworzyli także Amerykanie - współdziałanie państw w sprawach pokoju, porozumiewanie się chociażby w sprawach warunków handlu, to wszystko było częścią dawnej struktury. Nagle okazało się, że siła potrafi stanąć ponad wszystkie te zasady. Muszę jedną rzecz powiedzieć: jako Europejczyk z urodzenia i emocji jestem głęboko zaniepokojony tym, że to budzenie się Europy co do wspólnego działania przeciwko amerykańskiej presji nie jest tak zdecydowane, jakim chciałoby się go widzieć.

Teraz Donald Trump mówi, że w taki czy inny sposób będzie miał Grenlandię, bo jest mu absolutnie potrzebna. To co? Wyśle tam swoje wojska?

Myślę, że tak nie będzie. Pamiętajmy, że Stany Zjednoczone, jak spojrzeć od 1803 roku wielokrotnie dokonywały zakupu pewnych terenów. Wszyscy pamiętamy Luizjanę, obszar Florydy, pamiętamy Alaskę, a wreszcie Wyspy Dziewicze kupione od Danii. Metoda zakupu byłaby tutaj najwygodniejsza dla Trumpa. On wywiera presję ponad miarę wobec tego, co może zyskać, bo ludzie specjalizujący się w sprawach dotyczących wydobywania mówią, że pokłady metali ziem rzadkich na Grenlandii nie są łatwe do eksploracji, jakby się wydawało. Dlatego myślę, że Trump będzie solidnie mitygowany

przez swoich współpracowników, jeżeli się odważą, którzy będą sugerowali być może zawarcie porozumienia o zakupie wyspy. W co też nie wierzę, bo Dania nie jest gotowa i w zasadzie słusznie, na oddanie tych ziem. Może jednak Trump uzyska to, co byłoby najbardziej racjonalne - zgodę na ulokowanie tam znacznych amerykańskich inwestycji czy wzmocnienia militarnego, bo ciągle opowiada, że Grenlandia jest otoczona statkami rosyjskimi i chińskimi, czego nikt nie potwierdza. Prezydent straszy. Natomiast nie wierzę w możliwość prostego ataku, bo co się wtedy stanie? Premier Danii mówi, że upadnie NATO, na pewno zostanie zburzony jakiś ład. Co Ameryka na tym zyska? Nic w krótkiej perspektywie.

Myśli pan, że wojna w Ukrainie wciąż będzie trwać? Donald Trump obiecywał, że skończy ją w miesiąc, mija rok jego prezydentury, a za naszą wschodnią granicą wciąż giną ludzie.

Kiedyś ta wojna się skończy, ale na pewno nie w wyniku tej fazy rozmów. Rosjanie nie mają najmniejszego powodu, żeby tę wojnę przerwać, w zasadzie ją wygrywając, brutalnie niszcząc infrastrukturę Ukrainy, zabijając i raniąc także ludność cywilną. Przy całym osłabieniu gospodarki rosyjskiej wciąż funkcjonują i to niepokojąco skutecznie w obszarze produkcji zbrojeniowej. Pomagam im także to, że presja, którą gotowa jest wywierać na Rosję Ameryka, jest zbyt słaba. Ta wojna przez długi okres czasu może być nieszczęściem dla Europy, już nie wspomnę o narodzie ukraińskim.

Tylko mam takie obawy, że na działania Trumpa patrzą inne mocarstwa i Chiny mogą sobie powiedzieć tak: „Trump sięga po Amerykę Południową, to my sobie weźmiemy Tajwan”, a Putin powie tak: „To w takim razie my sobie bierzemy Ukrainę i inne kraje, które kiedyś należały do Związku Radzieckiego”. Nie uważa pan, że to, co robi Trump, jest swego rodzaju przyzwoleniem dla innych dużych mocarstw?

Tak to wygląda na pierwszy rzut oka, ale to błędne założenie. Tylko trudno sobie wyobrazić, że prezydent Trump przyzwala Chinom na zajęcie Tajwanu, choć tak podpowiadałaby logika: my zajmujemy te kraje, a wy zajmujecie Tajwan. Przecież Tajwan to prawie 90 procent produkcji najwyższej klasy półprzewodników, to kraj wysokich technologii, którego niezależność jest bardzo ważna - to po pierwsze. Po drugie - Amerykanie mają w oparciu o ten kraj i inne sojusze: z Japonią, z Filipinami, z Australią, mocniejsze

ulokowanie swojego potencjału na terenie Azji. A więc trudno założyć, że Chińczycy mieliby prawo teraz zadzwonić do prezydenta Trumpa i powiedzieć: „Słuchaj, uprowadziłeś Maduro, chcesz Grenlandii, to my zajmujemy Tajwan”. Wykluczam taką grę. To byłaby największa możliwa kompromitacja prezydenta Trumpa, gdyby nie zareagował zdecydowanie wobec narastających apetytów Chin w stosunku do Tajwanu.

Ale sam robi, co robi. Pokazuje politykę, która rządzi się zasadą, że silniejszy może wszystko.

Tak, dzisiaj wszyscy zaczęli to rozumieć, z niepokojem o tym mówię. Nie prawo międzynarodowe, nie pewien ład, który gwarantował jakąś formę bezpieczeństwa, tylko siła. Ona jest brutalnie przekonująca. Ale użycie siły wymaga też, logicznie rzecz biorąc, myślenia o następstwach. Użycie siły wobec ważnego partnera i osłabienie go, pewne lekceważenie Europy, atak w jakiś punkt świata wywoła chaos, nie działa na korzyść nikogo. Zając jakiś teren, zaaresztować jakiegoś dyktatora, wywołać mniejszą czy większą wojenkę jest łatwiej niż prze-myśleć i przewidzieć, jaki będzie potem ład. Na przykład atak na Iran. Co to znaczy? Iran zniknie? Nie, dozna zniszczeń, ale destabilizacja w tym rejonie świata pozostanie. Zbrodniczy antyamerykański reżim w Iranie może upaść, ale nie powstanie struktura, która dawałaby nadzieję na spokój w regionie. Na swój sposób to, co się działo w Wenezueli, było spokojnym wydarzeniem, nieakceptowalnym z punktu widzenia prawa międzynarodowego, ale spokojnym bez wielkich krwawych walk, wojny domowej. Nawet dziś Trump przygotowujący się do opcji militarnej w Iranie w jakimś stopniu musi myśleć o następstwach. On wierzy w zwycięstwo, ale zwycięstwo wymaga także przygotowania rozwiązań po zwycięstwie, a wcale nie jest oczywiste jak ma wyglądać ten świat powojenny.

Mam wrażenie, że być może działania Trumpa wiążą się z tym, że ma fatalne notowania w Stanach Zjednoczonych. Amerykanie przebudzili się, zobaczyli chaos, stwierdzili też, że wcale nie żyje im się lepiej, a to obiecywał im Trump w swojej kampanii. Więc może chodzi o to?

W jakimś stopniu o to na pewno chodzi, tylko jest to bardzo niebezpieczny sposób prowadzenia polityki, kiedy zmierza się do agresywnych działań, nawet wojny po to, aby poprawić swoje notowania w rankingach. To jest niebezpieczne i nieskuteczne, bo żadna z tych planowanych akcji nie

cieszy się wśród Amerykanów wielkim uznaniem. Nawet aresztowanie słusznie krytykowanego prezydenta Wenezueli nie wywołało wzrostu nastrojów proprezydenckich. Ponadto, w kraju prezydent rozpoczął inne wojny: ma wojny wewnętrzne dotyczące problemów migracji, przeprowadza niezrozumiałe dla całego świata wielki atak na szefa Rezerwy Federalnej Powella, którego bronią wszyscy poprzedni sekretarze stanu, poprzedni prezesi FED-u. Ameryka może mieć problemy wewnętrzne i tego się wojną nie przykryje. Nie przykryje się wojną wzrostu bezrobocia i podniesienia cen, gdyby takie zjawiska w większej skali zaistniały.

Widział pan ten film z zastrzelenia migrantki przez amerykańskiego policjanta? Porażające!

Tak, to było przerażające. Nie wypowiadałem się na ten temat, bo widziałem tyle, ile pokazano w telewizji amerykańskiej i wyglądało na to, że policjant zbyt pochopnie użył broni. Być może nie miał zamiaru zatrzymać samochodu, ale celował w człowieka. Irytujące jest natomiast to, że prezydent, wiceprezydent, szefowa Departamentu Bezpieczeństwa już wydali wyrok i nie chcą dopuścić władz stanowych do prowadzenia śledztwa. Federalne władze przyjmują to śledztwo, co jest naruszeniem pewnego ład. Jest jeszcze jedna ważna rzecz, o której warto wspomnieć: Ameryka doświadcza u siebie problemu naruszania reguł demokracji. Przez lata, co by nie powiedzieć, to był kraj, który przyciągał, może przesadnie, uwagę wielu jako ten, który potrafi być i demokratyczny, i bogaty, i mieć olbrzymie możliwo-

ści. Teraz ta demokracja słabo wygląda, bo prezydent w zasadzie lekceważy inne władze, z którymi powinien żyć w pewnym balansie i równowadze, czyli i Kongres i Sąd Najwyższy. Za chwilę mamy poznać orzeczenie Sądu Najwyższego - ciekaw jestem, jakie będzie - w sprawie ceł, które Trump nakładał na wiele państw. To będzie sprawdzian dla Sądu Najwyższego. Jeżeli kruszy się podstawowa reguła demokracji, reguła trójpodziału władz, tego, że prezydent w wielu wypadkach jest zobowiązany współdziałać z Kongresem, to bardzo niebezpieczne zjawisko. Swym działaniem prezydent uaktywnia Demokratów, którzy czują się obrońcami tego ład, który zna-li i jest oparty na konstytucji.

Właśnie, trochę zdumiewające jest to, że właściwie nad prezydentem Trumpem nikt nie ma kontroli. Mówiło się zawsze, że w Stanach Zjednoczonych są mechanizmy, które kontrolują prezydenturę, zabezpieczają demokrację. Tymczasem wydaje się, że prezydent Trump z nikim i z niczym się nie liczy.

To prawda, nie liczy się i, niestety, pewną słabość wykazują te instytucje, które powinny stawiać opór jego działaniom. Największe możliwości, o dziwo, mają sądy, ale też nie wszystkie zachowały się tak, jak trzeba. Żartowałem z samego siebie, bo przez lata prowadząc wykłady z historii Ameryki, mówiłem, że ten kraj ma dobrze zbudowaną strukturę funkcjonowania władzy, bo one wzajemnie się kontrolując, powodują, że nawet słaby prezydent nie jest w stanie zaszkodzić stabilności tego systemu. Teraz musiałbym to co najmniej opatrzyć przypisem,

wyjaśniając, że prezydent o takich aspiracjach i emocjach w polityce jak Trump jest w stanie szkodzić demokracji.

Co możemy zrobić? My jako Europa.

Przede wszystkim jako Europa funkcjonować razem, ze zrozumieniem wspólnoty interesów i oczekiwań poszczególnych państw. Kilka państw próbuje się umizgiwać do tego amerykańskiego modelu funkcjonowania, to nam szkodzi. Jestem amerykańskistą od wielu lat. Mam wielki szacunek dla tego państwa i dokonań wielu Amerykanów. Natomiast nie mogę odnieść się pozytywnie do obecnego sposobu funkcjonowania Stanów Zjednoczonych. Europa musi się zjednoczyć. Niektóre państwa tę jedność burzą. U nas podziały polityczne źle Polskę lokują, bo też opaczne rozumienie, że Trump jest dobrem samym w sobie głoszone przez siły skupione wokół Pana Prezydenta RP, niewiele pomagają. Powinniśmy starać się, Polska i inne państwa, być razem. Niestety, jesteśmy ciągle zestawem dwudziestu siedmiu państw, którymi kierują małe ambicje. Może dobrze się stało, że presja amerykańska wielu z nas ocuciła. Wyobraźmy sobie, że prezydent decyduje się o dramatycznym zmniejszeniu obsady kontyngentów amerykańskich na naszym terenie, kilkadziesiąt tysięcy żołnierzy wraca do domu. Co wtedy? Czy jesteśmy bezpieczni? Właśnie! Dlatego Europa staje przed oczywistą presją jedności.

To może prezydent Trump był Europie potrzebny?

W pewnym stopniu takie stanowisko przyjmuję. On, kierując się wizją potężnej Amery-

ki nie ograniczanej wspólnymi politykami UE, podjął działania w stosunku do Europy, które trudno zaakceptować. Europa jest najdawniejszym politycznym, kulturowym i militarnym sojusznikiem USA i osłabianie związków z nią jest szkodliwe dla USA. Jednak niechcianym efektem takich działań Ameryki jest fakt, że Europa doświadczyła pożądanego z punktu widzenia przyszłości wstrząsu w myśleniu o swoim miejscu w świecie. Patrząc na potencjał gospodarczy, jeszcze raz powtarzam, Europa jest bogata, mamy wystarczająco wiele mechanizmów, które mogłyby powodować, że jeszcze się wzmocnimy. A narastający spór z Ameryką powoduje, że chcąc nie chcąc, Europa stała się obiektem swego rodzaju ekspansji chińskiej, na ulicach europejskich dróg widać coraz więcej chińskich samochodów, które opanowują ten rynek. Potencjał Chin wzrasta z każdą chwilą, stają się realnym konkurentem USA w walce o przywództwo. Nie o to przecież Ameryce chodziło we wdrażaniu przez USA wrogich wobec Europy kroków. Świat, w którym tamta kultura, odmienna od naszej, odgrywałaby coraz większą rolę, wcale nie jest taki łatwy do zaakceptowania. Musimy mieć własną tożsamość. Tożsamość europejska to nie są tylko hasła, że jesteśmy za prawami człowieka, za równością państw, ale także fakt, że mamy dobrze zdefiniowane wspólne interesy w sferze gospodarczej, ekonomicznej i także kulturowej oraz militarnej. To istota europejskości. Jesteśmy bogatym, różnorodnym, ale małym kontynentem, potrzebujemy jak najlepszej współpracy z USA (także w ramach NATO), choć wiele tu zależy do prezydenta Trumpa.

Dorota Kowalska



Najważniejsze premiery, na które czekają kinomani

Kino zdaje się przegrywać w rywalizacji ze streamingiem i oglądaniem filmów o dowolnej porze z domowej kanapy, ale ciągle powstają produkcje, których jakość można w pełni docenić właśnie na wielkim ekranie. Oto najważniejsze produkcje filmowe, na które czekają kinomani w rozpoczętym 2026 roku.

Jeszcze w styczniu do kin trafi najnowszy film Jima Jarmuscha, zatytułowany „Father Mother Sister Brother”. To historia skłóconego rodzeństwa, które spotyka się po latach, co zmusza ich do ponownego przeanalizowania swoich trudnych relacji z emocjonalnie zdystansowanymi rodzicami. W obsadzie: Cate Blanchett, Adam Driver, Vicky Krieps, Charlotte Rampling.

Styczeń

Także w styczniu zobaczymy najnowsze dzieło Chloé Zhao, laureatki Oscara za „Nomadland”. To dramat „Hamnet”, którego akcja rozgrywa się w Anglii roku 1580. Nauczyciel łaciny William Szekspir poznaje Agnes, która zostaje jego żoną i rodzi trójkę dzieci. Gdy Will wyrusza do Londynu, aby rozwinąć swoją karierę teatralną, Agnes zostaje sama ze wszystkimi domowymi obowiązками. Niespodziewanie umiera jedyny syn pary, Hamnet, a silna więź między małżonkami zostaje poddana próbie. Występują: Jessie Buckley, Paul Mescal, Emily Watson.

Polską kinematografię w styczniu reprezentuje film „Wielka Warszawska” (reż. Bartłomiej Ignaciuk) do scenariusza Jana Purzyckiego, zmarłego w 2019 roku artysty (tytuł miał być domknięciem trylogii autora, na którą składają się także filmy „Wielki Szu” i „Piłkarski poker”). Młody dżokej Krzysiek marzy o triumfie w Wielkiej Warszawskiej. W świecie wyścigów odkrywa jednak układy i korupcję. W czasie przemian ustrojowych musi wybrać między

dzy czystą pasją a pokusą szybkiej kariery. W rolach głównych: Tomasz Ziętek, Mirosław Kropielnicki, Andrzej Konopka, Ireneusz Czap.

Luty

W lutym widzowie zobaczą film „Piep*zyć Mickiewicza 3” (reż. Sara Bustamante-Drozddek). W trzeciej części serii młodzi bohaterowie przygotowują się do matury, ale i muszą podejmować pierwsze dorosłe wybory. Kiedy Dante próbuje pogodzić własne marzenia z rzeczywistością, a jego relacja z Nel zostaje wystawiona na próbę, do gry wkracza tajemniczy Adam. W tle powrót Korka, nowe uczucia Cegły i pytania o przyjaźń. Grają: Hugo Tarres, Wiktor Koprowska, Karol Rot, Dawid Ogródnik.

Emerald Fennell zaproponuje nową ekranizację „Wichrowych wzgórz” Emily Brontë - pamiętnej historii miłosnej osadzonej na tle wrzosowisk Yorkshire, ukazującej intensywny i destrukcyjny związek między Heathcliffem a Catherine Earnshaw. W obsadzie: Margot Robbie, Jacob Elordi, Shazad Latif.

„Pojedynek” to thriller w reżyserii Łukasza Palkowskiego. Rok 1939. Tysiące Polaków trafiają do rosyjskiej niewoli, gdzie poddawani są indoktrynacji. Młody polski oficer przystępuje do pojedynku z bezwzględny rosyjskim agentem o ich honor i życie. Występują: Jakub Gierszał, Aidan Gillen, Julia Pietrucha, Bogusław Linda, Tomasz Kot.

Marzec

W marcu do kin wejdzie horror „Panna młoda!” (reż. Maggie Gyllenhaal). Chicago, lata trzydzieste XX wieku. Samotny potwór Frankensteina prosi doktora Euphroniusa o pomoc w stworzeniu towarzyszkę. Ożywają zamordowaną kobietę. To nowa interpretacja historii przedstawionej przez Jamesa Whale’a w 1935 roku. Na ekranie: Jessie Buckley, Christian Bale, Annette Bening, Penélope Cruz, Jake Gyllenhaal.

Kwiecień

Kwiecień to premiera filmu „Michael” (reż. Antoine Fuqua). Opowieść o życiu i karierze Michaela Jacksona - od czasów, gdy w latach 60. i 70. XX wieku był członkiem zespołu Jackson 5, aż po ostatnie tygodnie życia przed jego śmiercią w 2009 roku. W rolach głównych: Jaafar Jackson, Nia Long, Colman Domingo.

Maj

W maju kinomani zobaczą film „Diabeł ubiera się u Prady 2” (reż. David Frankel). Miranda Priestly walczy ze swoją byłą asystentką Emily, a obecnie rywalką na kierowniczym stanowisku. Konkurują o wpływy i przychody z reklam w czasach upadającej prasy papierowej. W obsadzie: Meryl Streep, Emily Blunt, Anne Hathaway, Stanley Tucci.

Kontynuacją jest również film „Mortal Kombat II” (reż. Simon McQuoid). Do legendarnych wojowników Ziemi dołącza Johnny Cage, by w śmiertelnym turnieju stanąć przeciwko Shao

Kahnowi - tyranowi z innego wymiaru, który pragnie unicestwić ich świat. Grają: Karl Urban, Hiroyuki Sanada, Lewis Tan, Jessica McNamee.

Do kin trafi w końcu kolejny film z uniwersum „Gwiezdnych wojen” (pierwszy od siedmiu lat) - „Mandalorian i Grogu” (reż. Jon Favreau). Imperium upadło, w galaktyce panuje chaos. Nowa Republika, która stara się chronić wszystko, o co walczyła Rebelia, zwraca się o pomoc do legendarnego mandaloriańskiego łowcy nagród, Dina Djarina i jego młodego ucznia, Grogu. Występują: Pedro Pascal, Sigourney Weaver, Jeremy Allen White, Steve Blum.

Czerwiec

W czerwcu miłośnicy fantasy otrzymają produkcję „Masters of the Universe” (reż. Travis Knight), powstałą na podstawie serialu animowanego „He-Man i władcy wszechświata”. Adam, na co dzień księżę Eterni, gdy zachodzi taka potrzeba, staje się herosem znanym jako He-Man. Tym razem wyrusza na wyprawę przeciwko potężnemu i okrutnemu Szkieletorowi, aby ocalić swoją planetę oraz uchronić sekrety Zamku Grayskull. W rolach głównych: Nicholas Galitzine, Camila Mendes, Alison Brie.

Nowy film Stevena Spielberga to „Dzień objawienia”. Gdybyś dowiedział się, że nie jesteśmy sami, gdyby ktoś ci to udowodnił, czy byś się przestraszył? - pyta reżyser. Występują: Emily Blunt, Josh O’Connor, Colin Firth, Eve Hewson, Colman Domingo.

Zobaczmy aż dwie ekranizacje „Lalki” Bolesława Prusa.

ny w konflikt między potężnymi wrogami, a u jego boku stoją niespodziewani sojusznicy. W obsadzie: Tom Holland, Sadie Sink, Zendaya, Jacob Batalon.

Sierpień

Na sierpień zapowiedziana jest trzecia część komedii Jaya Chandrasekhara „Straż wiejska” - występują: Jay Chandrasekhar, Paul Soter, Steve Lemme, Erik Stolhanske.

Wrzesień

A wrzesień to premiera produkcji „Avengers: Koniec gry” (reż. Anthony Russo, Joe Russo). Po wymazaniu połowy życia we Wszechświecie przez Thanosa, Tony Stark i Iron Man i Nebula utknęli na planecie Tytan. Kapitan Ameryka podejrzewa, że sygnał alarmowy przed niszczycielskimi wydarzeniami zablokował Nick Fury, aby w ten sposób móc wprowadzić posiłki. Avengersi nawiązują współpracę z Ant-Manem i Kapitanem Marvel, by podjąć walkę z Thanosem. Grają: Robert Downey Jr., Chris Evans, Mark Ruffalo, Chris Hemsworth, Scarlett Johansson, Jeremy Renner, Don Cheadle, Paul Rudd, Brie Larson.

Październik

To również premiera wyekwiowanej polskiej produkcji - ekranizacji powieści Bolesława Prusa „Lalka”, realizowanej przez Macieja Kawalskiego. Rozgrywająca się w drugiej połowie XIX wieku historia kupca Stanisława Wokulskiego, który zakochuje się do szaleństwa w zubożałej arystokratce Izabeli Łęckiej. W tej wersji występują: Marcin Dorociński, Kamila Urzędowska, Marek Kondrat, Maja Komorowska, Maciej Stuhr, Andrzej Seweryn, Agata Kulesza, Karolina Gruszka, Cezary Żak.

Listopad

W listopadzie na ekrany kin wejdzie produkcja „Igrzyska śmierci: Wschód słońca w dniu dożynek” (reż. Francis Lawrence). W roku Drugiego Czwierćwiecza Poskromienia na arenę trafia podwojona liczba trybutów. Wśród nich jest 16-letni Haymitch Abernathy z Dystryktu 12, który musi stawić czoła jeszcze brutalniejszemu niż zwykle Głodowym Igrzyskom. W obsadzie: Joseph Zada, Whitney Peak, Ralph Fiennes, McKenna Grace, Jesse Plemons.

Grudzień

Jeszcze w grudniu zaś kinomani zobaczą filmy „Avengers: Domsday” (reż. Joe Russo, Anthony Russo) i „Jumanji 3” (reż. Jake Kasdan). Wszystko wskazuje na to, że druga ekranizacja „Lalki” - w reżyserii Pawła Maślony z Sandrą Drzymalską, Tomaszem Schuchardtem i Magdaleną Cielecką trafi do kin dopiero w 2027 roku.

Dariusz Pawłowski

Powodów do przejścia na dietę bezmięsną jest wiele - począwszy od kwestii etycznych i związanych z ekologią, a na dbałości o sylwetkę i zdrowie skończywszy. Do zmiany menu zachęca także coraz lepszy dostęp do smacznych i przystępnych cenowo zamienników mięsa.

Zalet jest wiele

Wegarianizm to dieta bez mięsa, choć różne jego odmiany wyłączają też inne produkty odzwierzęce, takie jak ryby, jaja i/lub mleko wraz z jego przetworami. Warto też w tym miejscu zaznaczyć, że wymierne korzyści dla zdrowia przynosi już samo ograniczanie mięsa (zwłaszcza czerwonego) w codziennej diecie, czyli dieta fleksytariańska. To dobry sposób na stopniową zmianę dotychczasowych nawyków żywieniowych.

Jadłospis bezmięsny, nazywany też dietą jarską, obfituje w naturalne pokarmy roślinne. Dzięki temu zawiera mniejsze ilości związków prozapalnych, takich jak nadmiar żelaza hemowego, zwierzęce tłuszcze, rozpuszczalne w nich zanieczyszczenia środowiskowe czy zawarte w wędlinach azotany (łatwo przekształcane w azotyny, a następnie w rakotwórcze nitrozaminy). Dostarcza za to więcej ochronnych fitozwiązków, które są przeciwutleniaczami chroniącymi organizm przed niszczycielskim wpływem wolnych rodników.

Wśród składników o takim właśnie korzystnym działaniu można wymienić roślinne barwniki, związki zapewniające smak i zapach, nienasycone tłuszcze, niektóre witaminy i składniki mineralne, sterole, błonnik i wszelkie bioaktywne fitozwiązki.

Korzyści zdrowotne ze stosowania diety bezmięsnej:

- Dłuższe życie - osoby stosujące dobrze zbilansowaną dietę wegetariańską żyją średnio o 3,5 roku dłużej niż te jedzące mięso.

- Niższa masa ciała - wegetarianie ważą średnio o 15 proc. mniej niż osoby na diecie z mięsem. To m.in. dlatego, że dieta oparta na roślinach jest sycąca, ma wysoką zawartość błonnika oraz dużą objętość przy małych dawkach kalorii, a przy tym działa przeciwzapalnie.

- Lepsze efekty odchudzania - już samo przejście na dietę wegetariańską powoduje utratę kilogramów - nawet bez ćwiczeń i liczenia kalorii, jak pokazały wyniki analizy 15 badań z „Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics”. Przeciętny ubytek wagi wyniósł aż 10 kilogramów w ciągu 11 miesięcy, i był tym większy, im wyższa była początkowa masa ciała, a także starszy wiek. W porównaniu do kobiet więcej kilo-



Nie trzeba z mięsa rezygnować w ogóle. Wymierne korzyści przynosi już samo ograniczanie mięsa w menu, czyli dieta fleksytariańska.

Dieta wegetariańska ma więcej zalet, niż się spodziewasz

Osoby stosujące dobrze zbilansowaną dietę wegetariańską żyją średnio o 3,5 roku dłużej, aniżeli osoby jedzące mięso.

gramów zrzucali mężczyźni. Dieta bezmięsna pozwala też schudnąć osobom, które mają zaburzony metabolizm - nawet tym z cukrzycą t. 2. Skutecznie redukuje nie tylko tłuszcz podskórny, ale też ten otaczający tkankę mięśniową, który jest związany z występowaniem insulinooporności. Wegetariańskie menu zwiększa też wrażliwość komórek na insulinę, obniża stężenie glukozy we krwi na czczo oraz usprawnia regulację jego poziomu.

- Mniejsze zagrożenie cukrzycą typu 2 - wyniki analiz 12 szeroko zakrojonych badań nie pozwalają mieć wątpliwości: im większe spożycie w diecie mięsa, tym wyższe ryzyko rozwoju cukrzycy. Nie dziwi więc, że menu bezmięsne pomaga chronić się przed tą chorobą. Jak wykazano na łamach „Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Disease” na podstawie danych ponad 15 tys. osób, już samo przejście na dietę wegetariańską istotnie obniża ryzyko rozwoju cukrzycy. Jak z kolei wynika z trwających 20 lat badań, które obejmowały ponad



200 tys. osób, dieta bogata w produkty roślinne, a uboga w zwierzęce, redukuje zagrożenie rozwojem cukrzycy średnio o 20 proc. Jeśli jest zdrowa, spadek ryzyka wynosi aż 34 proc.; ta zawierająca więcej niezdrowych produktów powoduje redukcję tylko o 16 proc. Autorzy badania podkreślają, że korzyści zapewniają już niewielkie zmiany w menu, jak np. zmniejszenie spożycia produktów odzwierzęcych z 5-6 do 4 porcji tygodniowo.

- Niższe ciśnienie krwi - jak wykazała analiza 7 badań klinicznych i 32 obserwacyjnych, przedstawiona na łamach „JAMA Internal Medicine”, dieta bezmięsna pozwala utrzymać niższe ciśnienie krwi. To skurczowe było u wegetarian niższe średnio o 4,8 mm Hg (w badaniach klinicznych) lub 6,9 mm Hg (w obserwacyjnych), a rozkurczowe spadło odpowiednio o 2,2 oraz 4,7 mm Hg.

- Lepszy lipidogram - dieta wegetariańska pozwala utrzymać niższy poziom cholesterolu całkowitego we krwi, co oznacza niższe zagrożenie m.in. chorobą wieńcową serca. W przeglądzie wyników 50 badań naukowych w piśmie „Nutrition Reviews” czytamy, że w badaniach obserwacyjnych spadek ten wynosił 29,2 mg/dl, a w klinicznych - 12,5 mg/dl. Inne źródła dowodzą z kolei, że dieta jarska obniża też stężenie „złego” cholesterolu LDL.

- Rzadsze choroby serca - już samo zrzucenie 5-10 proc. nadmiernej masy ciała skutkuje poprawą zdrowia karbowęzowego, np. obniżeniem ryzyka rozwoju chorób serca. Dieta wegetariańska nie tylko odchudza, ale też zmniejsza zagrożenie wieńcówką (o 40 proc.), nadciśnieniem (o 34 proc.) i przedwczesną śmiercią wskutek chorób układu krążenia (o 40 proc.). A na dodatek aż u 91 proc. badanych powoduje choć częściowe przywrócenie sprawnego krążenia w arteriach objętych miażdżycą - donosi „Progress in Cardiovascular Disease”.

- Mniej nowotworów - jak udowodniono w badaniu przeprowadzonym przez Oxford University, które obejmowało 60 tys. Brytyjczyków i trwało 15 lat, w porównaniu z osobami jedzącymi mięso, u wegetarian nowotwory rozwijały się o 11 proc. rzadziej. Z innych badań wynika ponadto, że rzadsza zapadalność na nowotwory dotyczy zwłaszcza układu trawienia.

Należy jednak pamiętać, że samo wyłączenie mięsa z posiłków nie decyduje o tym, że będą one zdrowe. Jeśli menu składa się z produktów gotowych do jedzenia i żywności przemysłowej, będzie tak samo niekorzystne dla organizmu, jak każda inna „mięciowa” dieta.

Anna Rokicka-Żuk

Tomasz Włosok: Kiedy odkryłem aktorstwo, odnalazłem sens życia

Nie tak dawno zbierał pochwały za główne role w filmach „Kulej. Dwie strony medalu” czy „Piosenki o miłości”. Teraz można go oglądać w kinach jako polskiego Tarzana w przygodowej produkcji „Dziki”. Nam Tomasz Włosok opowiada, jak poradził sobie z zagranieniem bohatera, który prawie w ogóle nie mówi.

Media nazywają Cię aktorem-kameleonem, bo w każdym filmie odgrywasz inną twarz. Zgadzasz się z tym określeniem?

Trudno samemu o siebie mówić. To na pewno bardzo miłe. Jeśli tak jest naprawdę, to tylko mogę się cieszyć. Ja po prostu lubię swoją robotę i staram się ją wykonywać jak najlepiej, żeby się potem nie wstydzić.

Teraz oglądamy Cię w filmie „Dziki” o polskim Tarzanie. Takiego bohatera jeszcze nie było w naszym kinie. Dlatego zgodziłeś się go zagrać?

Nie rozpatruję tego w takich kategoriach. To była przede wszystkim świetna postać do zagrania i fantastyczne zadanie aktorskie. Do tego niezwykle przygoda, którą można było przeżyć, choćby przez samo obcowanie z dziką naturą w gó-

rach. Generalnie lubię trudne wyzwania. Łatwo mnie zachęcić do pracy, kiedy ktoś przychodzi i mówi: „Stary, będzie skrajnie niewygodnie i ciężko”. Wtedy z automatu zaczyna mi się chcieć bardziej. (Śmiech)

Dziki to postać, która wymagała od Ciebie wyjątkowego przygotowania fizycznego, pewnie jeszcze bardziej niż „Kulej”. Jak sobie z tym poradziłeś?

To było zupełnie inne przygotowanie. W przypadku „Kulej” zajęcia na siłowni musiały się połączyć z opanowaniem umiejętności bokserskich i zbudowaniem kondycji. Tutaj w dużej mierze skoncentrowaliśmy się na rzeźbieniu sylwetki i przygotowaniu ciała na gorsze warunki pogodowe. Maciek zakupił mi dużą zamrażarkę na mięso, wstawił na balkon i kazał w niej... morsować. (Śmiech) Na tym polegała głów-

na trudność przygotowania fizycznego do tej roli.

Twój bohater jest uznawany za niemowę i nie odzywa się prawie przez cały film. Jaki miało to wpływ na Twoją grę?

Początkowo miałem taki plan, aby nie odzywać się w ogóle do nikogo na czas realizacji tego filmu i przejść w kompletnej ciszy przez ten plan, ale dość szybko zrozumiałem, że byłoby w tym coś narcystycznego i utrudniającego pracę innym, czego w tak trudnych warunkach przyrody nikt by nie potrzebował. I tak co rusz dostawaliśmy kolejną lekcję pokory ze strony natury. Dlatego zrezygnowałem z tego pomysłu niemal zaraz po tym, jak na niego wpadłem. Szybko okazało się, że to milczenie, które musiałem zachować w poszczególnych scenach, to bardzo trudne zadanie. Począ-



FOT. KAMIL KULAGOWSKI/MATERIAŁY PRASOWE

kowo myślałem, że będzie fajnie, ponieważ nie trzeba się specjalnie przygotowywać tekstowo, ale okazało się, że mowa pomaga nam w wyrażaniu siebie. Dlatego mocno odczuwałem te ograniczenia. Martwiłem się, że sceny pozbawiane dialogu są nudne i nie sprawdzą się. Że za mocno na pewne rzeczy reaguję, nie mogąc wyrazić emocji za pomocą słów, bo zazwyczaj do tej pory je werbalizowałem. To było naprawdę trudne zadanie.

Dziki jest trochę człowiekiem, trochę zwierzęciem.

Żeby zagrać taką postać, musiałeś dokopać się w sobie do tej dzikości?

To już muszą ocenić widzowie. Mnie to trudno stwierdzić. W mojej głowie mogłem dojść do wielu wniosków, ale czy one okazały się skuteczne? Na pewno próbowałem i bardzo mi zależało na tym, żeby ten bohater, na tym etapie, w którym ja się w niego wcielam, kiedy jest już najbardziej uczłowieczony, zachowywał jednak w sobie cechy i pierwotne zachowania nabyte z obcowania z naturą. Kiedy szukałem pomysłów na re-

akcje Dzikiego w niektórych scenach, odrzucaliśmy te, które uznawaliśmy za nazbyt ludzkie i ucywilizowane i jakby z automatu wybieraliśmy te, które były dla nich opozycją. W tym celu oglądaliśmy filmy przyrodnicze, podpatrując w nich, jak zachowują się w różnych sytuacjach zwierzęta. W ten sposób staraliśmy się znaleźć tę dzikość w tym moim obitym już nieco z ludźmi bohaterze.

Kręciliście w górach w Polsce i na Słowacji. Obyło się bez przygód na planie?

Łódź w obiektywie



FOT. GRZEGORZ GAŁAŃSKI

Po zlicytowaniu za 14,2 mln zł działki przy Piotrkowskiej 154 pojawiły się wątpliwości, czy 72-metrowa wieża Golden Tower, może w ogóle powstać...



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

W kratkę na podszybiu hondy civic przy ul. Biedronkowej ktoś wstrzyknął cuchnący kwas masłowy. Warte 43 tys. zł auto nadaje się do kasacji.



FOT. KP PSP W ZGIERZU

47-letni kierowca toyoty nie przeżył wypadku, do którego doszło tydzień temu na ul. Okólnej. Auto zderzyło się ciągnikiem siodłowym.

Każdego dnia mieliśmy jakieś starcia z naturą. Są w filmie sceny, które rozgrywają się w gęstej mgłę. Tymczasem plan na nie był taki, że mieliśmy kręcić w pełnym słońcu. Znaleźliśmy bowiem piękną osadę drewnianych domków na szczycie góry, które tworzyły niesamowity klimat. Nigdy wcześniej nie widziałem czegoś takiego. Kiedy przyjechalśmy ze sprzętem na miejsce, to, co wydawało się poranną mgłą, okazało się wielką chmurą, która zalegała tam przez trzy dni. No i trzeba było sobie poradzić z tymi warunkami atmosferycznymi. To oczywiście stworzyło inną jakość, coś, co działa w tej scenie, ale była to dla nas duża lekcja pokory ze strony natury. Zresztą dostawaliśmy ją codziennie: film opowiada przecież o górach, a te wymagają od człowieka wielkiego szacunku.

Jesteś z pokolenia wychowanego na „Władcy Pierścieni” i „Harrym Potterze”. Sporo czasu spędzałeś też pewnie, grając w gry komputerowe. To te rozbudzające wyobraźnię historie sprawiły, że zamarzyło Ci się aktorstwo?

Bardzo lubię do dzisiaj to medium, jakim są fabularne gry, bo to superuzupełnienie dla kina. Ostatnio wiele z nich jest inspiracją do powstawania filmów czy seriali - choćby „The Last of Us”. To gry mocno nastawione na opowiadaną historię, mające szansę podejmowania różnorodnej tematyki. Kiedy ja zaczynałem swoją przygodę z grami komputerowymi, były one jeszcze dosyć skromne. Nie była to więc jakaś inspiracja do tego, aby zostać aktorem. Ale ja ciągle wierzę w takie wymyślone światy. Dlatego nigdy nie chciałbym zapomnieć o tym przysłówowym patyku, z którym ganiałem po lesie.

Początkowo planowałeś zostać dziennikarzem telewizyjnym. Aktorstwo miało Ci w tym pomóc?

To koleżanka z roku zachęciła mnie do wzięcia udziału



FOT. WIKIMEDIA COMMONS

w kursie aktorstwa. Pomyślałem, że to dobry pomysł, bo nie wiem czemu, ale kiedy stawiałem przed kamerą, bardzo mnie to paraliżowało i traciłem zmysł klarownego przekazywania informacji. Stwierdziłem więc, że taki kurs może mi w tym pomóc. Wziąłem w nim udział i spodobało mi się, że aktorstwo daje poczucie mniejszej odpowiedzialności za to, co się mówi, bo aktor ukrywa się za tekstem kogoś, kto jest mądrzejszy od ciebie i można mówić o ważnych rzeczach, nie biorąc do końca odpowiedzialności za wypowiadane słowa.

Aktorską wiedzę zdobywałeś w Krakowie: najpierw w L'art. Studio, a potem w Akademii Teatralnej. Jak Ci było pod Wawelem?

To bez wątpienia jeden z cudowniejszych etapów mojego życia. Mieszało się wtedy we mnie wiele emocji, dojrzałość z niedojrzałością. To był ciekawy czas.

Po raz pierwszy zwrócono na Ciebie uwagę w „Kruku”, gdzie zagrałeś wyrazisty „czarny charakter”. To była dobra rozgrzewka na początek kariery?

Kocham tę serial i tę postać. Uwielbiam pracować z Maćkiem Pieprzycą. To nie jest żadna tajemnica. Bardzo dobrze wspominam tę produkcję, za którą odpowiadała firma

Opus Films. Pracują tam wspaniali ludzie. To był plan marzeń. Kiedy dostałem informację, że jest bardzo znacząca rola w „Kruku”, którą mógłbym zagrać, zadzwoniłem do Maćka, żeby dał mi jakieś wskazówki, co mogę na ten casting przygotować. Pozwoliłem sobie na to, bo pracowaliśmy już wcześniej razem. A on mówi: „Ty już to dostałeś. Nie musisz nic przygotowywać”. (Śmiech) To było wspaniałe - pierwsza rola, którą dostałem w prezencie jako wyraz pewnego kredytu zaufania wobec mnie ze strony reżysera. Nie sądziłem, że to ewoluuje w serial, który doczekał się aż trzech sezonów. Dlatego jestem do dziś za Maćkowi bardzo wdzięczny.

Głośno stało się o Tobie, kiedy dostałeś nagrodę w Gdyni za „Jak zostałem gangsterem”. Świat polskich dresiarzy na pewno był ci obcy. Co sprawiło, że tak sugestywnie wcieliłeś się w Waldena?

Czy obcy? Cóż, przyjrzałem się w życiu różnym sytuacjom i ludziom. (Śmiech) Widziałem kilkakrotnie ten typ osobowości, jaki reprezentował Walden. Kiedy kręcę film i wcielam się w jakąś postać, podłapuję jej cechy od różnych osób, które poznałem w prawdziwym świecie. W ten sposób buduję swego bohatera i potem, choć nigdy nie miałem styczności ze światem przestępczym, ktoś, kto się

z niego wywodzi, widząc moją pracę na ekranie, mówi: „No patrz, ten Walden jest dokładnie taki sam jak ten czy ten”. Już scenariusz „Jak zostałem gangsterem” podpowiadał mi, że będę miał do czynienia z budowaniem osobowości kogoś, kto potrzebując ojcowskiej uwagi, dostanie ją od człowieka, który jest bandzior, i to sprawi, że trafi do przestępczego świata. Kilka razy w życiu zobaczyłem, jak działa podobny mechanizm, dodałem do tego predyspozycje do szaleństwa, jakie miał w sobie Walden, i udało się stworzyć wyrazistą postać.

Najważniejszym Twoim film do tej pory jest na pewno „Kulej. Dwie strony medalu”. Zagranie autentycznej postaci to wyższa szkoła jazdy dla aktora?

Budowanie roli legendy polskiego pięściarstwa na pewno było naznaczone ponadprzeciętną presją. Ale dotarło to do mnie na szczęście dopiero wtedy, kiedy skończyliśmy ten film. (Śmiech) Byłem więc już bezpieczny. Ale faktycznie, to było moje najtrudniejsze zadanie do wykonania. Tym bardziej że marzyłem, aby dostać tę rolę. Postać Jerzego Kuleja była mi dobrze znana, bo interesuję się boksem i sportami walki od dzieciństwa. Do dziś uprawiam je - przede wszystkim, aby wyciszyć głowę. Daje mi to duże ukojenie, stąd jest to dla mnie bardzo ważne. I z tego względu zrealizowanie tego filmu było dla mnie spełnieniem marzeń. Ale dlatego też, że miałem okazję współpracować z Xaverym Żuławskim. To właśnie do niego przyszedłem na pierwszy casting w swoim życiu, na którym otrzymałem od reżysera szczerze wskazówki, co o mnie myśli. Powiedział mi, co zadziało, a co nie zadziało. Naturalnie nie dostałem wtedy tej roli. Ale to spotkanie było dla mnie ważne, bo zbudowało w dużym stopniu moją optykę na ten zawód i tę branżę. Marzyłem więc, żeby się z nim ponownie spotkać. I było na co czekać, bo okazało się, że Xavery cudownie prowadzi aktorów. Jest wspaniałym człowiekiem.

Paweł Gzyl

Ten nasz niezwykle motoryzacyjny świat

KIA PREZENTUJE NOWY MODEL

Kia rozszerza w Europie gamę modelową K4, wprowadzając K4 Kombi. Długość pojazdu wynosi 4695 mm. Wzrok przyciągają charakterystyczne oświetlenie Kia Star Map oraz tylne lampy LED w kształcie odwróconej litery „L”. Zdecydowano się także na kryte klamki tylnych drzwi, unikalny kształt słupka C. Przestrzeń bagażowa oferuje do 604 litrów pojemności - to o aż 166 litrów więcej niż w wersji hatchback, co plasuje ten model na równi z samochodami tego typu z wyższych segmentów. Komfort podnoszą opcjonalne, podgrzewane i wentylowane fotele obszyte stylową, czarną tapicerką z ekologicznej skóry.



FOT. TOYOTA

Panoramyczny wyświetlacz integruje 12,3-calowy zestaw cyfrowych wskaźników, 5,3-calowy dotykowy ekran sterowania klimatyzacją oraz 12,3-calowy ekran systemu multimedialnego. Bezprzewodowe interfejsy Apple CarPlay i Android Auto należą do standardowego wyposażenia we wszystkich wersjach. Oferta jednostek napędowych rozpoczyna się od benzynowego silnika 1.0 T-GDI o mocy 115 KM, który współpracuje z sześciobiegową przekładnią mechaniczną. Silnik 1.6 T-GDI jest dostępny wyłącznie z siedmiobiegową przekładnią o dwóch sprzęgłach i oferuje moc 150 lub 180 KM. W późniejszym terminie, ale jeszcze w 2026 roku, gama napędów zostanie rozszerzona o wersję hybrydową.

(motofaktv.pl)



GR GT i GR GT3 to flagowe modele, które ucieleśniają filozofię TGR polegającą na tworzeniu coraz lepszych samochodów wywodzących się z motorsportu.

FOT. KIA



FOT. KRZYSZTOF SZYMCHAK

TEATR W RUINIE

Zakończyły się prace rozbiórkowe budynku Teatru Powszechnego. Obiekt po przebudowie ma zostać oddany do użytku w 2028 roku. Inwestycja pochłonie 60 milionów złotych. Po zakończeniu modernizacji obiekt będzie miał 4,5 tys. metrów kwadratowych powierzchni użytkowej, a jego kubatura wyniesie 26 tys. metrów sześciennych. Nowa widownia dużej sceny pomieści około 400 widzów. Na czas remontu tymczasowa siedziba Teatru Powszechnego w Łodzi znajduje się przy ul. Nowogrodzkiej 2B oraz w Hali Expo przy al. Politechniki 4.



Urząd Miasta Łodzi chce się zamienić na działki z Polskim Holdingiem Nieruchomości. Magistrat odda działkę przy ul. Pomorskiej 53, a dostanie teren na Brusie, gdzie może powstać... pole golfowe.

FOT. POLSKA PRESS

W czerwcu 1944 roku rakiety V-1 zaatakowały terytorium Anglii. Przez pewien czas nieufni Brytyjczycy poszukiwali w strzępach latających bomb ciał pilotów łudząc się, że były one kierowane przez ludzi. Szybko okazało się, że w 1944 roku ludzkość weszła w erę rakietową.

Już w 1944 roku Niemcy zdali sobie sprawę, że ich „cudownym broniom V-1 i V-2” brakuje precyzji i odpowiedniego zasięgu. Szczególnie pocisk latający V-1 ze swoją maksymalną szybkością 600 km/godz. narażony był na przeciwdziałanie coraz szybszych myślicieli alianckich.

Dlatego też w 1944 roku zapadła decyzja o wyposażeniu go w nowy silnik o większej mocy. Prototypy takich silników przedstawiły jednocześnie firmy BMW i Porsche. Wyposażony w nie V-1 był w stanie osiągnąć szybkość 800 km/godzinę i razić cele oddalone o 500 km. Byłby jednocześnie niezwykle trudny do zwalczania.

Dla uzyskania większej precyzji pocisk zamierzano wyposażać w urządzenia zdalnego kierowania, których podstawą miała być głowica telewizyjna. Przekazywała ona obraz umożliwiający operatorowi precyzyjne kierowanie nią na cel. Z obecnego punktu widzenia miało to być pierwszy pocisk manewrujący o niezwykłej precyzji uderzenia.

Co ciekawe tę wersję V-1 zamierzano użyć jako „broni odwetowej” przeciw Stanom Zjednoczonym. Miała bo-

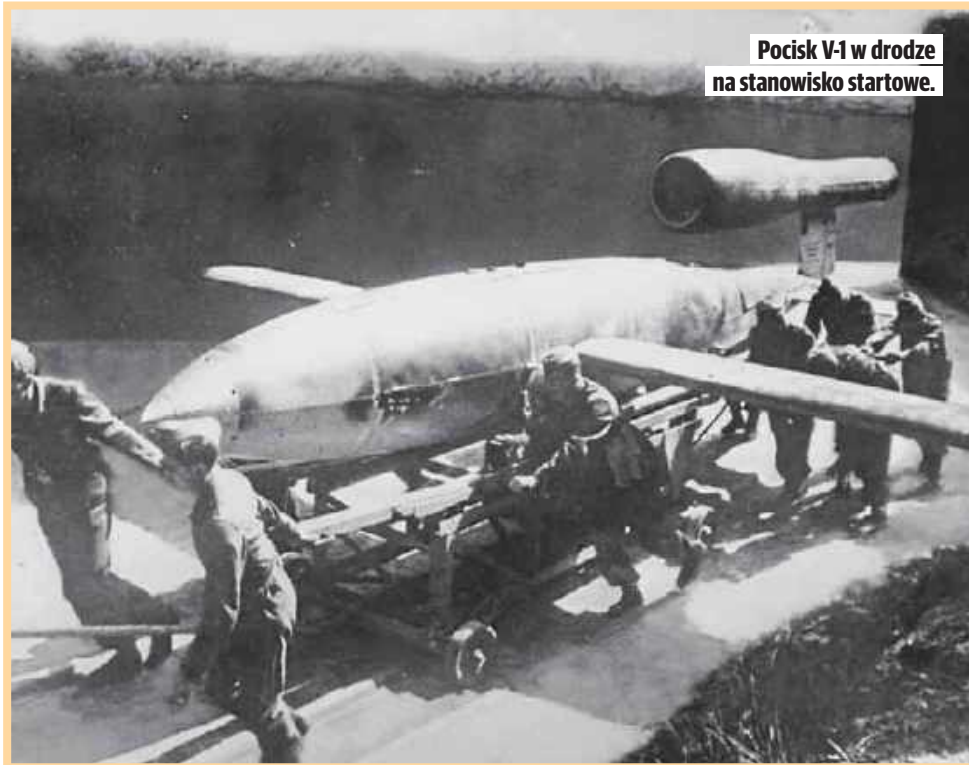
wiem zostać zainstalowana na pokładzie najnowszych okrętów podwodnych typu XXI. Na szczęście plany te pozostały jedynie w fazie projektów.

Bliżej realizacji był natomiast plan zaadaptowania V-1 na samobójczy pocisk kierowany przez pilota. Tak powstała wersja V-1 nazwana „Reichenberg Fi-103 Re4”. Miała służyć do niszczenia szczególnie ważnych celów. Przeszkolono nawet kilkudziesięciu pilotów i wyprodukowano ponad 100 takich pocisków, ale do końca wojny nie zdecydowano się na użycie tej broni.

również rakietą V-2 doczekała się swojej pilotowanej wersji V-4b. Zrobiono to chcąc zlikwidować jedną z największych wad ówczesnych niemieckich rakiet - celność trafienia. Ta wersja kierowanej przez człowieka rakiety do końca wojny nie powstała nawet w prototypie.

Najbardziej zaawansowanym technicznie był jednak projekt A-9. Ten niezwykle szybki pocisk (prawie 5000 km/godz.) miał lotem balistycznym osiągnąć cele oddalone o tysiące kilometrów. Sam A-9 był jednak za słaby i dopiero po dodaniu drugie-

Rakietowe plany III Rzeszy



Pocisk V-1 w drodze na stanowisko startowe.

FOT. WIKIMEDIA COMMONS

go członku w postaci A-10 powstała pierwsza rakietą dalekiego zasięgu.

Sporym problemem była jej celność. Również w tym przypadku pracowano nad załogowaną wersją A-9. Pilot miał doprowadzić pocisk nad cel, uwolnić bombę atomową (bo

tylko taki ładunek zdaniem konstruktorów wchodził w grę) i wykorzystując skrzydła delta, w jakiej wyposażona była rakietą A-9, próbować dolecieć do Argentyny, państwa mimo oficjalnej neutralności bardzo przyjaznego III Rzeszy.

Na szczęście wszystkie te plany pozostały w fazie projektowej (choć trzeba przyznać, że dopracowane do końca) a o samej bombie atomowej nie było mowy.

W tej dziedzinie Niemcy zdecydowanie przegrali wyścig z USA.

Kalendarium

Wydarzyło się 16 stycznia

- 1909 – Członkowie brytyjskiej wyprawy polarnej pod kierownictwem Ernesta Shackletona, Edgewortha Davida, Douglasa Mawsona i Leo Cottona, jako pierwsi w historii dotarli do południowego bieguna magnetycznego.
- 1942 – Pierwsi Żydzi z łódzkiego getta zostali wywiezieni do obozu zagłady w Chełmnie nad Nerem.
- 1945 – We Francji znacionalizowano zakłady Renault, produkujące samochody osobowe, ciężarowe i maszyny rolnicze.
- 1961 – Na Wawel powróciły z Kanady skarby królewskie, wśród których znajdowały się wawelskie arras.
- 1969 – Student Jan Palach dokonał samospalenia w protestie przeciw wkroczeniu wojsk Układu Warszawskiego do Czechosłowacji. Zmarł 3 dni później w szpitalu.
- 2021 – Grupa dziesięciu nepalskich Szerpów dokonała pierwszego zimowego wejścia na ostatni nie zdobyty o tej porze roku ośmiotysięcznik – K2 w paśmie Karakorum.

Gdyby Hitler wygrał wojnę...

Łódź i cała aglomeracja zostały formalnie włączone do III Rzeszy 4 listopada 1939 roku. Decyzję tę podjął osobiście Hitler. 11 kwietnia 1940 Łódź zniknęła ze wszystkich map. W jej miejsce pojawiło się miasto Litzmannstadt.

Nazwano ją tak na cześć generała Karola Litzmanna, bohatera tzw. bitwy łódzkiej z czasów pierwszej wojny światowej.

Herbem miasta przestała być łódka. Została nim podwójna swastyka na niebieskim tle. Nie udało się Niemcom zrealizować planów mówiących, że koło Łodzi zostaną wybudowane trzy autostrady, a łódzkie ulice staną się szerokimi alejami. Jednak ślady niemieckiej architektury widać w naszym mieście do dziś. Zwiększono wtedy obszar miasta Łodzi. Już w styczniu 1940 roku do jej granic włączono m.in. Rudę Pabianicką, Radogoszcz, Nowe Rokic-

cie, Chojny Zatorze. Trzeba przypomnieć, że przed wojną granicę Łodzi wyznaczała tzw. kolej obwodowa. Po zmianach wprowadzonych przez Niemców jej powierzchnia zwiększyła się z 58 kilometrów kwadratowych do około 200 km kwadratowych.

We wrześniu 1941 roku Niemcy opracowali „Plan generalny miasta Łodzi”. Zakładał on m.in. że w Łodzi będzie mieszkać tylko 500 tysięcy ludzi. Na wschodzie miasta miały powstać dzielnice przemysłowe. Planowano rozbudowę układu kolejowego. Miano też przebudować centrum miasta. Zakładano, że nowe jego serce

będzie utworzone w okolicach Dworca Kaliskiego i ul. Łąkowej, tam gdzie po wojnie powstała Wytwórnia Filmów Fabularnych. Niemcy planowali w zasadzie wybudować nowe miasto. Ulice miały mieć 25 metrów szerokości, co wiązało się wyburzeniami wielu domów. Z Łodzi, jako wzorowego niemieckiego miasta, chciano wysiedlić Żydów, Polaków, a na ich miejsce sprowadzić Niemców, głównie tych zamieszkałych na terenie ZSRR i w krajach nadbałtyckich. Zakładano wybudowanie kilkunastu tysięcy nowych mieszkań, nowego centrum miasta, nowych parków. (AG)



Łódź w czasie II wojny światowej.

Więcej

Niemieckie plany przebudowy Łodzi

Planowano rozbudowę lotniska Lublinek. Niemcy wybudowali tam betonowy pas startowy, który służył wiele lat po wojnie. W okolicach Rąbienia planowano inną, lotniczą inwestycję. Chcieli tam zbudować wielkie lotnisko. Na Stokach planowali budowę wydzielonych osiedli, tzw. miast ogrodów. Miały to być: Stoki Północ, Środek, Południe. W 1942 roku Niemcy zaczęli budować osiedle Stoki Południe. Powstało 65 domków. Tzw. niemieckie domy stały w okolicy ul. Pieniny, Zbocze, Skalna.

17 stycznia 1920 r. na terenie Stanów Zjednoczonych wprowadzono uchwalony rok wcześniej „Szlachetny Eksperyment”, czyli prohibicję.

Prohibicję wprowadzono na mocy 18. poprawki do Konstytucji Stanów Zjednoczonych. Jej pierwszy paragraf brzmiał: „Poczynając od roku po przyjęciu niniejszego artykułu, niniejszym zabrania się wytwarzania, sprzedaży i przewozu przeznaczonych do spożycia napojów wysokowych, jak również ich importu do i eksportu ze Stanów Zjednoczonych oraz jakiegokolwiek obszaru podległego ich władzy”.

„Dobroczynne skutki”

Okres „Szlachetnego Eksperymentu” trwał w USA 13 lat. Jego zwolennicy uważali, że zakaz wprowadzi ład społeczny i równość szans dla kobiet, osób mieszkających na obszarach wiejskich i Afroamerykanów. Efekt był jednak wręcz odwrotny, a dokładnie prześledzenie historii prohibicji pokazuje, że dobre chęci nie zawsze przynoszą dobre skutki.

Według oficjalnych statystyk, w latach 1920-1921 rządzając aresztowano ludzi za wykroczenia po alkoholu, a sama konsumpcja spadła nawet o 50 procent. Szpitale psychiatryczne przyjmowały aż o 60 proc. mniej pacjentów, którzy cierpieli na depresję spowodowaną nadmiernym spożyciem alkoholu. Zmniejszyła się także liczba spraw rodzinnych, które miały związek z alkoholizmem w domu.

Picie nie jest karalne

Po okresie entuzjazmu okazało się, że prohibicja, nawet w purytańskiej Ameryce, w praktyce coraz bardziej szwankuje. Władze często miały problemy z egzekwowaniem nowego prawa. O ile zakaz sprzedaży i dystrybucji alkoholu był popierany zazwyczaj na wsiach i w małych miastach, to zupełnie inaczej sytuacja wyglądała w większych metropoliach.

18. poprawka miała bowiem wiele niekonsekwencji. Np. sprzedaż, produkcja i transport alkoholu były nielegalne, 29 paragraf Ustawy Volsteada pozwalał na małe ustępstwa, np. na wytwarzanie w domu win, nalewek czy cydrów z owoców (wyrób piwa był zakazany). Można było wytwarzać do 200 galonów rocznie podobnych spirytualiów. Ponadto jedną z luk w ustawie było to, że faktycznie nie zabraniała ona spożywania alkoholu. Wiele osób zaczęło składować wino i mocniejsze alkohole już w drugiej połowie 1919 r., zanim w styczniu roku następnego sprzedaż alkoholu stała się nielegalna.

Co ważne: 18. poprawka nie zakazywała picia alkoholu, a jedynie jego produkcji, sprzeda-

Ustawa nie zakazywała picia alkoholu, a jedynie jego produkcji, sprzedaży i dystrybucji. Na zdjęciu wylewanie przejętego trunku.



Prohibicja po amerykańsku: czy można uszczęśliwić ludzi na siłę?

ży i dystrybucji. Amerykanin zatem nie mógł zostać ukarany za spożywanie napojów wysokowych. Stąd np. apteki mogły sprzedawać whisky jako lek „uniwersalny”, np. na ból głowy, ból mięśni lub przeziębienie. Dzięki specjalnej recepcie na whisky farmaceuta mógł sprzedać legalnie pół litra alkoholu raz na dziesięć dni.

Prawo a rzeczywistość

Nawet najszlachetniejsze zamierzenia prawne nie mają sensu, gdy społeczeństwo ich nie chce przestrzegać. Prohibicja przyniosła bowiem zbyt dużo nowych możliwości - nazwijmy je czarnorynkowych. Możliwości, z których, jak szybko się okazało, zaczęli korzystać głównie przestępcy i gangsterzy. To paradoks, że wyjęcie spod prawa handlu alkoholem doprowadziło do niespotykanego do tej pory rozwoju przestępczości.

Sięgnijmy do „Historii Stanów Zjednoczonych. 1607-2024” prof. Zbigniewa Lewickiego, z której wyłania się mroczny obraz początku lat 20. Weźmy charakterystyczny przykład niekonsekwencji ustawodawców: alkohol, zakazany w Stanach, nie był nielegalny w krajach sąsiadujących. Browary i gorzelnie w Kanadzie, Meksyku i na Karaibach, ponieważ ich produkty były spożywane przez masowo odwiedzających te kraje Amerykanów.

Znaczna część tej produkcji była nielegalnie przewożona do Stanów, szczególnie przez rzekę Detroit, która stanowi część granicy między USA a Kanadą. Sprzyjało to niekontrolowanej praktycznie fali przemysłu kontrabandy. Chicago stało się rajem dla przemytników, a wielu z najbardziej znanych chicagowskich gangsterów, w tym Al Capone i jego bizneso-

wy rywal George Moran, zarabiali miliony na nielegalnej sprzedaży alkoholu. Podobnie Frank Costello, Albert Anastasia czy Vito Genovese.

Statystyka podaje, że pod koniec dekady tylko Al Capone kontrolował wszystkie 10 tys. barów w Chicago i rządził całym biznesem alkoholowym od Kanady po Florydę. Wiele innych przestępstw w Chicago, w tym kradzieże i morderstwa, miało bezpośredni związek z działalnością przestępczą związaną z prohibicją.

Przemysł mówi: „dość”

Innym aspektem, którego nie brali pod uwagę Volstead, Wheeler i szlachetnie nastawieni kongresmeni był cios w amerykański przemysł i rolnictwo. Ustawa prohibicyjna nakazywała nie tylko zamykanie gorzelni i browarów, ale także niszczenie urządzeń do produkcji oraz palenie receptur. Tylko nie-

liczne, największe zakłady piwowarskie podjęły próbę przetrwania prohibicji, przedstawiając się w tym czasie na produkcję napojów bezalkoholowych.

Niewielkie, lokalne lub rodzinne gorzelnie i browary, produkujące likiery, nalewki, wódki, burbony, brandy, whisky i piwa upadły bezpowrotnie. Także wiele gospodarstw rolnych dostarczających im surowiec. Oblicza się, że zakaz legalnej sprzedaży alkoholu w latach 1919-1933 spowodował, że skarb państwa stracił z tytułu podatków 7 mld dolarów, wówczas była to kwota astronomiczna. Do walki z bimbrownictwem i przemysłem władze powołały 1520 agentów federalnych, co stanowiło kroplę w morzu potrzeb.

Nie brak głosów, że Franklin Delano Roosevelt, 32. prezydent Stanów Zjednoczonych w latach 1932-1945, doszedł do władzy dzięki masowemu poparciu przemysłowców z lobby przetwórczego. Jego hasła z kampanii o „interwencjonizmie państwowym na rzecz społeczeństwa” wielu odczytywało wprost jako zapowiedź końca prohibicji. Ale Roosevelt, „Nowy Ład” i koniec „Szlachetnego Eksperymentu” to dopiero rok 1933 r., kiedy świadomość, że obrócił się on wniwecz, stała się jasna dla stanowiących prawo.

Prohibicja była dobra!

Trudno dziś znaleźć zdeklarowanego obrońcę 18. poprawki, co nie znaczy, że nie istnieją. Wejdźmy na stronę Salwowski.net i przyjrzyjmy się ich argumentacji. Autor tekstu z maja 2016 r. „Amerykańska prohibicja była skuteczna” dowodzi: „Po bliższym przyjrzeniu się jej skutkom, nie jawi się jako przykład zakazu, który skończył się całkowitym fiaskiem i porażką.

Po pierwsze bowiem: prohibicja funkcjonowała w wielu stanach bez większych problemów na długo przed wprowadzeniem jej na terenie całych USA (np. w Maine od 1852 r.).

Po drugie: w czasie obowiązywania prohibicji spadła ilość przyjęć w szpitalach spowodowanych nadużyciem alkoholu, a także liczba zgonów związanych z praktykowaniem pijactwa (patrz: Iwona Niewiadomska, Marta Sikorska-Głodowicz, »Alkohol. Uzależnienia. Fakty i mity«, Lublin 2004, s. 37).

Po trzecie: poziom spożycia alkoholu wyraźnie zmalał w czasie obowiązywania prohibicji i do stanu sprzed jej wprowadzenia wrócił dopiero w 1960 r., a więc prawie 30 lat po jej zniesieniu.

Po czwarte: niewykluczone, iż w perspektywie długofalowej prohibicja przyczyniła się do większej kultury picia wśród Amerykanów. W USA wszak bardzo ściśle jest przestrzegany zakaz sprzedaży alkoholu osobom poniżej 21. roku życia, jest tam też więcej abstynentów niż w innych krajach, zaś pijaków jest mniej niż w Polsce, Wielkiej Brytanii czy Irlandii (nie wspominając już o Rosji czy Finlandii)”.

Koniec złudzeń

W 1932 r., dzięki coraz gorszym nastrojom społecznym i ogromnym poparciom dla ruchu antyprohibicyjnego Rooseveltowi udało się wygrać z Herbertem Hooverem, i to z bardzo dużą przewagą. W 1933 r. Kongres przyjął 21. poprawkę do Konstytucji Stanów Zjednoczonych, która uchylała „ustawę Volstead”.

Do jej ratyfikacji doszło 5 grudnia tego samego roku. Stan Utah przeważał szalę, stając się 36. stanem, który był potrzebny do uzyskania większości. Prezydent Roosevelt, podpisując nowe prawo, wypowiedział słynne zdanie: „Myślę, że to dobra pora na piwo”. Niektórzy twierdzą, że swój sukces uczcił, pijąc swój ulubiony koktajl „dirty Martini”.

Ale w niektórych stanach prohibicja obowiązywała dalej, a stan Mississippi wycofał się z powszechnego zakazu sprzedaży alkoholu dopiero w 1966 r. Późno? Kansas nie pozwalało na sprzedaż alkoholu do spożycia na miejscu (np. na kieliszki) aż do 1987 r.



FOT. D3RF

Jak pracować, aby się nie wypalić

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

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

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

decyzje, które są dla mnie dobre. Tak bym to ujęła: to podejście do siebie w pracy z miłością i szacunkiem. Czasem spotykam się z określeniem, że to wolna praca.

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

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

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

Zaczyna się zazwyczaj bardzo łagodnie. Najpierw zostajemy dłużej w pracy, z myślą: „To tylko chwilowo, muszę to do-

kończyć, bo deadline, bo projekt...” I tak powoli granice się przesuwają. W pewnym momencie praca przestaje być tylko obowiązkiem - staje się też sposobem regulowania emocji. Daje ulgę, pomaga opanować napięcie, czasem wypełnia poczucie pustki, które czujemy w innych sferach życia. Stopniowo zaczyna się coś, co można nazwać uzależnieniem od samego bycia w pracy. Człowiek zaczyna czuć, że tylko tam - przy zadaniach, projektach, obowiązkach - jest w porządku, że tylko wtedy jego emocje są „w normie”, albo że wtedy czuje się ważny. Granica między życiem zawodowym a prywatnym zaczyna zanikać. Praca przestaje być narzędziem, a staje się sposobem na funkcjonowanie, na poczucie sensu czy bezpieczeństwa. I nie jest to kwestia braku silnej woli, tylko mechanizmu, który może nas wciągnąć, jeśli nie mamy świadomości, co się dzieje.

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

Tak, praca może przynosić chwilową ulgę, odwracać uwagę od straty i zapewniać poczucie sprawczości oraz wartości. Choć tego typu doświadczenia

najlepiej przepracować. Zaniżone poczucie własnej wartości sprzyja również nadmiernemu inwestowaniu w sferę zawodową. Wartość własna bywa wtedy budowana głównie w oparciu o efektywność, realizację celów i zewnętrzne oceny. Tożsamość zawodowa zaczyna pełnić funkcję kompensacyjną: stanowisko, osiągnięcia i status stają się podstawą poczucia „bycia kimś”. Dobrze ilustruje to przykład osoby przechodzącej na emeryturę (znany mi z życia), która wraz z zakończeniem aktywności zawodowej traci codzienną strukturę, rytmy dnia oraz istotne źródło sensu. W przypadku braku alternatywnych ról, zainteresowań czy pasji taka zmiana może prowadzić do dezorganizacji funkcjonowania i zwiększać ryzyko rozwoju objawów depresyjnych, wymagających interwencji terapeutycznej.

Poruszyła mnie scena, o której pisze pani we wprowadzeniu do książki: kiedy przyjechał do pani tata, a pani siedziała nad raportami i nie miała dla niego czasu. Kiedy nastąpił ten moment, że zorientowała się pani, że nie było warto siedzieć nad raportami tylko pójść z tatą do kina? I czy dzisiaj czuje Pani żal, czy sobie przebaczyła?

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

Praca była dla pani nadrzędna, była wartością?

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

Co to znaczy, kiedy oddajemy się pracy, że ona nas pochłania? Czym ona dla

nas jest albo czym się staje w naszej drodze ku pracoholizmowi?

Można powiedzieć, że praca jest nadrzędna. Może dawać poczucie wartości i pewną iluzję kontroli. Może stać się odpowiedzią na pytanie „Kim ja jestem”. Zaczynamy definiować siebie wyłącznie poprzez pracę, a to jest już niebezpieczne. Jest takie amerykańskie powiedzenie, żeby nie wkładać wszystkich piatek do jednego kosza. Dla naszego szczęścia i dobrostanu praca jest ważna, ale tak samo istotne są relacje, czas po pracy, hobby i zainteresowania. W długoletnim badaniu na Uniwersytecie Harvarda obserwowano 456 chłopców, a potem mężczyzn, przyglądając się źródłem szczęścia. Jednym z kluczowych wniosków było to, że relacje odpowiadają za satysfakcję i poczucie szczęścia z życia. Praca może być istotna, ale nie może nas zdominować tak, że tracimy ogłód innych obszarów. I jeszcze jedna ważna rzecz: doświadczenia ostatnich lat, jak pandemia, pokazały, że jeśli wszystkie zasoby skupimy w jednym miejscu - np. w jednej pracy - i nagle tracimy to źródło dochodu, jesteśmy w trudnej sytuacji. Dlatego warto mieć plan B, drugą nogę, coś, co daje poczucie bezpieczeństwa i odporności w niepewności.

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

Myślę, że pierwsze objawy są raczej niewinne; to takie wczesne sygnały ostrzegawcze. Cynizm to już bardziej zaawansowane stadium. Na początku to bywa psychiczne i emocjonalne wciągnięcie: ciągle myślimy o pracy po godzinach, w weekendy; nie jesteśmy obecni w życiu poza pracą. Pojawia się poczucie winy, kiedy nie pracujemy albo odpoczywamy, bo wydaje się nam, że powinniśmy pracować. Może pojawić się rozdrażnienie, kiedy nie mamy dostępu do telefonu czy maila. I jeszcze coś: zaczynamy uzależniać własną wartość od wyników pracy. Zostawanie po godzinach staje się normą, bo wciąż mamy poczucie, że jeszcze coś trzeba zrobić.

Co się wtedy traci? Kiedyś do kina zaprosił mnie mąż, ale zamiast oglądać film, cały czas sprawdzała komórkę i nadchodzące wiadomości, bo coś się działo w jego firmie i musiał to kontrolować. Pomyślałam:

jaki biedny człowiek, nie umie się wyluzować.

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

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

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

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

Często przemoc w pracy jest bardzo subtelna, ukryta pod ładnymi nazwami. Myślę, że wciąż dużym wyzwaniem jest konstruktywna komunikacja - feedback zamiast oceniania, krytyka w formie wsparcia, a nie publicznego upokarzania. Mamy też „kulturę wyników”, która w praktyce może oznaczać wymuszanie nadgodzin, rywalizację między pracownikami, a czasem sytuacje, w których kogoś „rzuca się na głęboką wodę”. Przydziela się mu więcej obowiązków niż jest w stanie udźwignąć, zostawia bez wsparcia, a słowa „dasz sobie radę” w rzeczywistości oznaczają: „radź sobie sam”. Jeśli po takich doświadczeniach nie jesteśmy w stanie funkcjonować w żadnej innej sferze życia - bo jesteśmy tak wyczerpani, że jedyne, na co nas stać, to paść na kanapę i sięgnąć po wino - to znak, że równowaga została zaburzona. Zdrowa praca powinna zostawiać przestrzeń na życie - na kino, teatr, czas z bliskimi. Chodzi o to, by praca nie pochłaniała całego naszego dziennej życia.

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

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

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

Myślę, że warto przyjrzeć się zasadom, które funkcjonują w firmie, tym formalnym i nieformalnym. Byłam niedawno na konferencji dotyczącej strategii biznesowej i był tam Rami Baitieh CEO Morrisons. Bardzo trafnie opisał to, jak zwykle myślimy o zmianach w firmach. Powiedział, że często uważamy, iż zmiana kultury organizacyjnej odpowiada za 65 procent realnych zmian, zmiana procesów za 25 procent, a zasady tylko za 10 procent. Jednak wskazał on, że jest zupełnie odwrotnie: największą dźwignią zmian są właśnie zasady. To mnie trochę zasmuciło, bo ja lubię myśleć o kulturze pracy, ale jego pointa była jasna: zasady odpowiadają nawet za 65 procent zmiany. I tu naprawdę można dużo zmienić. Na przykład: jeśli w firmie jasno ustalimy zasadę, że po godzinach pracy nie wysyłamy maili ani wiadomości, bardzo szybko zmienia się sposób planowania dnia, odpowiedzialność zespołu, poczucie komfortu pracowników. Albo inny przykład: jeśli ustalimy, że żadne spotkanie nie może się odbyć bez celu, agendy i informacji, jakie materiały trzeba przeczytać wcześniej, to ludzie zaczynają szanować czas i energię. Nie robią dziesięciu tysięcy spotkań, tylko podchodzą do tego inaczej. Warto więc sprawdzać, jakie zasady naprawdę obowiązują w firmie i czy one wspierają pracowników, czy wprowadzają, że, kolokwialnie mówiąc, ludzie się „zużywają”.

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

Ta książka jest połączeniem nauki z praktyką. Chciałam

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

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

Proponuję, żeby czytać tę książkę powoli, z przerwami, dając sobie czas głównie na ćwiczenia. Oczywiście można ją przejrzyć w jeden wieczór, ale co to zmieni, jeśli tylko przeczytam? Jeśli natomiast naprawdę przerobimy ćwiczenia, zyskamy sporą dawkę samoświadomości. A świadomość daje wybór. To trochę jak w psychoterapii: mamy rzeczy nieświadomione, które nami kierują. Kiedy wydobywamy je na światło dzienne, zaczynamy podejmować decyzje świadomie. Nawet jeśli czasem wybieramy coś, co nam nie służy, to nadal jest to nasza świadoma decyzja. I o to samo chodzi mi tutaj: żeby nie być wyłącznie w trybie reagowania na to, co dzieje się w pracy, ale zacząć też kreować swoją drogę. Oczywiście nie wszystko da się zmienić. Słow work nie oznacza, że jak zacznę pracować w taki sposób, to ominą mnie trudności i wyzwania. To byłaby fikcja. Trudności i wyzwania będą. Spotkamy ludzi, którzy nam nie pasują, czasem kultura w firmie będzie trudna. Ale kiedy mamy świadomość, co jest dla nas ważne, łatwiej podejmować decyzje, łatwiej stawiać granice, łatwiej rozmawiać z przełożonym. Jeśli miałabym wskazać jedno ćwiczenie dla osoby naprawdę przemęczonej, to: zatrzymać się i odpowiedzieć sobie na pytanie, co mnie teraz najwięcej kosztuje? Czy mam na to wpływ, czy nie mam? Jeśli mam wpływ, to co mogę z tym zrobić? Jaki jeden mały krok mogę wykonać? I jaki on ma być? Nie polecam rzucania się na głęboką

wodę. Jeśli ktoś pracuje 10 godzin, to raczej niech nie zaczyna, że od jutra będzie pracował 8 godzin. Może zacząć od tego, że kończę pracę 15 minut wcześniej i przez tydzień próbuję te 15 minut utrzymać. Potem w kolejnym tygodniu dokładam kolejne 15. Krok po kroku. Albo zastanawiam się: czy ja naprawdę muszę robić wszystko sama? Czy mogę coś delegować? Czy mogę porozmawiać z przełożonym o obciążeniu? Czy da się część pracy rozdzielić na inne osoby?

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

Może to banał, ale myślę, że warto zwrócić uwagę na sen. Taki prawdziwy: 7-8 godzin porządnego snu. Druga rzecz to relacje, w których czujemy się dobrze; takie, gdzie możemy być sobą, gdzie się śmiejemy, ale też potrafimy porozmawiać głębiej. Nie te relacje, w których się męczymy, udajemy albo robimy coś z powinności. Trzecia rzecz to hobby, coś, co resetuje głowę. Niedawno zaczęłam grać w tenisa i to mi totalnie pomaga: skupiam się na piłeczce tenisowej, nie myślę o niczym innym. No i bycie offline, wyłączanie się. Czasem wystarczy prosty gest: na koniec dnia pracy zamknąć wszystkie okna przeglądarki, te pięćdziesiąt zakładek i wyłączyć komputer. To jest drobniaczek, ale działa. Jeśli chodzi o fałszywą regenerację, to myślę, że jest nią scrollowanie social mediów. To często bardziej zabiera energię, niż ją daje:

po przeglądaniu bywa, że jesteśmy jeszcze bardziej zmęczeni, przebudzowani, już nie wiemy, co i jak, bo tych informacji jest za dużo. To jest złudzenie odpoczynku. Dobrym pomysłem jest kontakt z naturą: spacer, park, wyjazd nad morze, ale naprawdę z odłączeniem się od Internetu. Nie mówię o przejściu z dnia na dzień ze 100 procent bycia w online na 0 procent. Raczej o tym, by robić sobie krótkie przerwy, na przykład 30 minut bez powiadomień. Fałszywą regeneracją może być też siedzenie przed telewizorem po pracy. Nie mam nic przeciwko sama czasem tak robię, ale jeśli to jest chroniczne, codzienne padanie przed ekranem, to w dłuższej perspektywie nie regeneruje. Alkoholi i używki również: to bardziej otępienie niż odpoczynek. Nie dają prawdziwej regeneracji.

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

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

do własnych doświadczeń: do tego, jak ja się czuję w tej relacji i czego potrzebuję, a nie poprzez ocenianie drugiej osoby. Jeśli chcemy zmiany, zaczynamy od siebie i bierzemy odpowiedzialność za to, jak funkcjonujemy w pracy i w relacjach zawodowych.

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

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



FOT. WIKIMEDIA COMMONS



FOT. GRZEGORZ OLKOWSKI

Dam pracę: tokarce i tokarzowi

Od kilku tygodni każde ogłoszenie o pracę musi być neutralne płciowo. W praktyce jest zabawnie: rekruterzy ćwiczą więc językowe wygibasy.

To standard XXI wieku czy „lewackie dyrdymały”? Neutralność płciowa w ogłoszeniach rekrutacyjnych to skutek implementacji przez Polskę kolejnej unijnej dyrektywy i nowelizacji Kodeksu Pracy. Weszła w życie 24 grudnia 2025 roku.

Od Wigilii (co może i znamienne - pierwszy raz była dniem wolnym od pracy) w anonsie rekrutacyjnym nie wolno nikogo w przedbiegach zniechęcać do aplikacji z uwagi na płeć (czytaj: dyskryminować). Koniec z „paniami sprzątaczkami”, bo takie określenie wyklucza panów. Koniec z „sekretarkami medycznymi”, a może nawet „betoniarzami” (powinny być też „betoniarzki”?).

Jak sytuacja wygląda dziś w praktyce? Momentami naprawdę zabawnie, bo widać jak rekruterzy gimnastykują się językowo. Problem bowiem w tym, że resort pracy przy okazji nowelizacji żadnych twardych wytycznych nie dał. Nie ma katalogu poprawnych i neutralnych płciowo nazw zawo-

dów. Są tylko ogólne wskazówki podane w ministerialnej interpretacji.

Nowe prawo w praktyce, czyli „sprzątacza” zatrudnię

13 stycznia, czyli trzy tygodnie od wejścia nowych przepisów w życie przeglądamy lokalne ogłoszenia rekrutacyjne na popularnym portalu OLX. Widać, kto zdążył przyswoić zasady, a kto jeszcze śpi.

„Sprzątaczką/sprzątaczą” - ogłasza w dziale „zatrudnię” globalny koncern, czyli Toruńskie Opatrunki Materiałów Opatrunkowych. Tak brzmi tytuł ogłoszenia. W jego treści firma pisze, że „obecnie poszukuje odpowiedniej osoby na stanowisko: sprzątaczką (k/m)” - koncern wybrał z opresji całkiem nieźle.

„Osoba sprząająca i osoba do wydawania posiłków i sprzątania w szkole” - tak z kolei tytułuje poszukiwanego pracownika Toruńskie Towarzystwo Salezjańskie, prowadzące szkołę. Dla jasności: szuka dwóch osób.

„Pracownika/Pracowniczkę ds. Utrzymania Czystości” pragnie natomiast zatrudnić spółka Media System (cytat wiemy, wraz z wielkimi literami). Zapachniało poezją ogłoszeń rekrutacyjnych...

„Panów do sprzątania, koszenia i brygadzystę” - ogłasza z kolei (grzesząc!) lokalna firma, oferująca pracę przy ul. Kociewskiej i Skłodowskiej-Curie w Toruniu. Dopiero dalej się reflektuje i już w treści anonsu mowa jest o tym, że „zatrudni pana lub panią”.

Sporo firm wybrało rozwiązanie opisowe. Ogłasza teraz po prostu, że „do sprzątania zatrudni”. Podobnie zresztą bywa z innymi pracami. „Do pracy w restauracji”, „Do spawania”, „Do obsługi kasy i lady chłodniczej” - takie bezpieczne nagłówki nosi teraz coraz więcej anonsów. Bezpiecznie, ale czasem językowo dość kulawo, a do tego nieprecyzyjnie dla kandydatów do pracy.

Zamieszanie w działach HR. „Działamy intuicyjnie”

W firmowych działach HR - lekki popłoch i zamieszanie. Jedni mieli szkolenia przed nowelizacją przepisów - tym bardziej że objęły też np. jawność wynagrodzeń i inne kwestie. Inni puszczani zostali kolejny raz na głęboką wodą. I pływają, jak potrafią. Wertują słowniki (internetowe), pytają co robić AI (jakże zawodną czasami), podglądają innych. Wielu się wkurza „na te głupoty”, ale

oficjalnie komentować nie chce.

- Trzeba zaznaczyć, że obecnie nie ma jednoznacznych wytycznych, jak dokładnie powinny brzmieć nazwy stanowisk w świetle nowych przepisów. W praktyce oznacza to, że pracodawcy muszą samodzielnie wypracować rozwiązania, które są zgodne z prawem i jednocześnie czytelne dla kandydatów - mówi Izabela Suchorzyńska, dyrektor działu marketingu w spółce Nova Trading.

To akurat bardzo duża spółka, znana nie tylko w kraju. Tutaj przygotowali się do zmian z wyprzedzeniem i oporów do komentowania tematu nie mają. - Nowe ogłoszenia o pracę przygotowujemy zgodnie z przepisami obowiązującymi od 24 grudnia 2025 roku, w tym z wymogiem neutralności płciowej właśnie. Dlatego stosujemy zapisy w formie „Pani/Pan”, np. „Pani/Pan spawacz-ślusarz”, „Pani/Pan inżynier spawalnik”, „Pani/Pan technolog programista CNC”.

NSZZ Solidarność: - Są ważniejsze problemy. To lewackie dyrdymały

Zarząd toruńsko-włocławskiego oddziału NSZZ Solidarność suchej nitki na nowych

przepisach nie zostawia. I to w oficjalnym komunikacie pt. „Głupia nowelizacja obowiązuje” i hasłem „Lewackie dyrdymały o płci i zawodzie”.

A co, jeżeli pracodawca będzie poszukiwał osobę o konkretnej płci, ponieważ facetów nie ma w zawodzie, lub - zвычайnie - nie powinni go pełnić ze względów np. kulturowych, obyczajowych, a nawet prawnych? A co z normami BHP? NP. te dźwiganie ciężarów są różne dla płci i w magazynie może z tym być problem nie do przejścia - zwracają uwagę związkowcy.

W swoim komentarzu do zmiany przepisów piszą też o bezrefleksyjnym „przeklepaniu słów z unijnej regulacji” oraz o tym, że w Polsce naprawdę rynek pracy ma poważniejsze problemy.

„Zamiast rozwiązywać prawdziwe kwestie rynku pracy, tworzy się kolejne absurd, niejasności interpretacyjne i ryzyko kar dla pracodawców - wszystko po to, by spełnić ideologiczne postulaty, które nie mają solidnego oparcia w logice obowiązującego systemu. Obowiązek „neutralizowania” języka to sztuczny konstrukt, oderwany od praktyki i zdrowego rozsądku, będący wyłącznie

projektem lewackich środowisk” - podsumowuje regionalny zarząd Solidarności.

Pani Iwona biura sprząta: - facetów u nas brak

A co o nowych przepisach myśli lud pracujący miast i wsi? Czy w ogóle o nich myśli? Błędnie zakładam, że nie i ma je raczej w nosie. Zaskakuje mnie na przykład pani Iwona, kolejny już rok sprząająca firmowe biura i urzędowe pokoje. Gdy tylko zagajam, okazuje się, że żadnych wstępów objaśniających sytuację nie potrzeba.

- Aaaa, wiem o co chodzi. Nie wolno już w ogłoszeniach pracy dyskryminować ze względu na płeć - mówi od razu trzydziestolatka, wyłączając maszynę sprząającą. - Co ja o tym sądzę? Słusznie! No bo z jednej strony, jak tutaj już kolejny rok pracuję, to sprzątają same kobiety. Facetów do tej roboty u nas brak. Z drugiej strony jednak mój mąż mechanik zna kobiety mechaników. To wyjątki w tym męskim fachu, ale są. I to pokazuje, że nie powinno się jednak z góry nikogo wykluczać przy rekrutacji.

Dalej sobie z panią Iwoną już tylko śmieszkujemy nieco z „panów sprząających biura” i ich zapewne przemożnej chęci podejmowania się takiej pracy oraz niekwestionowanych umiejętności. Szczegółów nie zdradzimy, tak na wszelki wypadek. Czort wie, czy jeszcze tak niepoprawnie śmieszkować można...

Inspekcja pracy karać nie będzie, a w czerwcu kolejne zmiany!

Co grozi rekrutującym za naruszenie neutralności płciowej w ogłoszeniach? Na razie drzeć przed mandatami czy grzywnami nie muszą.

Jak wyjaśniał Główny Inspektor Pracy Marcin Stanecki, Państwowa Inspekcja Pracy nie ma prawa nakładać kar za takie „niepoprawne” ogłoszenia. Nie oznacza to jednak, że pracodawca publikujący dyskryminujące treści nie musi liczyć się z jakąkolwiek odpowiedzialnością za takie ogłoszenia.

Kandydatka bądź kandydat aplikujący na wolne stanowisko pracy, którzy poczuć się nierówno traktowani treścią ogłoszenia o pracę lub dyskryminowani w trakcie naboru (rekrutacji), mogą złożyć pozew o odszkodowanie. Sąd pracy może przyznać takiej osobie rekompensatę w kwocie nie niższej niż minimalne wynagrodzenie za pracę, które w tym roku wynosi już 4806 zł brutto.

Jeśli natomiast ktoś zgłosi PIP naruszające równość płci ogłoszenie pracy, wówczas inspektor je zbada i w razie stwierdzenia nieprawidłowości może wezwać pracodawcę to zmiany anonsu (to tzw. niewiążące wystąpienie) albo nawet wydać potem takie polecenie.

Małgorzata Oberlan

Zima w tym roku pokazuje swoje mroźne i śnieżne oblicze! TemperatURY poniżej zera mogą poważnie zaszkodzić zdrowiu. Nagłe ochłodzenie to nie tylko dyskomfort - mróz może prowadzić do odmrożeń, hipotermii i innych groźnych skutków.

Odwykliśmy od mroźnych i śnieżnych zim, a spadek temperatury poniżej zera dla wielu osób jest szokiem. Stosunkowo łagodne zimy sprawiły, że nie pamiętamy już, jak to jest, kiedy termometr wskazuje -15 st. Celsjusza.

Tak niskie temperatury nie pozostają obojętne dla naszego organizmu - mogą być nie tylko uciążliwe, ale wręcz groźne dla zdrowia i życia.

Objawy przemarznięcia to nie tylko uczucie zimna

Gdy organizm nie może ogrzać całego ciała, z czasem zmniejsza dopływ krwi do najbardziej oddalonych części, a także skóry, kierując więcej w stronę korpusu. Ręce, nogi robią się z tego powodu chłodne i łatwiej ulegają odmrożeniom. Gdy to nie wystarczy, ciało zaczyna się trząść, co pozwala generować niewielkie ilości ciepła.

Najbardziej intensywne dreszcze pojawiają się przy temperaturze, w której rozwija się hipotermia, czyli wychłodzenie organizmu.

Objawy przemarznięcia świadczące o hipotermii to właśnie trzęsienie się, zmęczenie, dezorientacja, utrata koordynacji. Gdy natomiast ustają, a pojawia się niebieskawa skóra, a tym bardziej rozszerzone źrenice, spowolniony puls i oddychanie, świadczy to o głębszej hipotermii i zagrożeniu życia.

Skutki działania mrozu, nazywane stresem związanym z zimnem (cold stress), mogą prowadzić także do uszkodzeń skóry, jakimi są łagodne odmrożyny i odmrożenia.

Największe spustoszenie sieje ujemna temperatura w połączeniu z wysoką wilgotnością, np. w przypadku przemoczenia butów, rękawiczek, ubrań. Utrata ciepła i ryzyko powikłań są wtedy największe, dlatego zimą należy jak ognia wystrzegać się kontaktu z wodą.

Jak się rozgrzać po przemarznięciu?

W przypadku przemarznięcia w pierwszej kolejności należy zapobiec dalszej utracie ciepła i pomóc ciału się rozgrzać. Mokra odzież powinna być zmieniona na suchą. By poprawić krążenie krwi i wytworzyć nieco ciepła, można też poruszać ramionami jak wiatrak.

Należy jednak unikać intensywnej aktywności, ponieważ pocenie zwiększy utratę ciepła z organizmu.



Przemarzniętych dłoni i stóp nie należy wkładać do gorącej wody.

Skuteczne sposoby na szybkie ogrzanie wychłodzonego organizmu

Rozgrzanie się przyspiesz picie ciepłych napojów, które powinny być wolne od kofeiny i alkoholu. Może to być ciepła słaba herbata albo woda, do której można dodać cytrynę. Korzystne może okazać się zjedzenie cukierka, które daje szybki zastrzyk energii.

Wiele osób po powrocie z mrozu w pierwszej kolejności myśli o gorącej kąpiel. Ocieplać się trzeba jednak stopniowo i nie za szybko. Absolutnie zakazane jest kontakt skóry z gorącą wodą. Zbyt ciepła kąpiel albo prysznic mogą doprowadzić do zaskłabnięcia.

Co na przemarznięte ręce? Jak rozgrzać dłonie i stopy?

Przemarznięte dłonie czy nogi to nie tylko dyskomfort - mogą zwiastować poważne problemy zdrowotne, takie jak odmrożenia czy hipotermię. Szczególną ostrożność należy zachować w przypadku przemarzniętych dłoni i stóp lub ich palców. Włożenie rąk pod ciepłą wodę to nie jest dobry pomysł.

Zbyt wysoka temperatura wody może spowodować ból i doprowadzić do uszkodzeń skóry, jak i tkanek, np. naczyń krwionośnych i nerwów.

Aby rozgrzać dłonie, nigdy nie wkładaj ich do gorącej ani nawet ciepłej wody.

Zacznij od chłodnej wody, by dojść do letniej. Możesz też ocieplić je, wkładając w pomieszczeniu rękawiczki lub owijając dłonie wełnianym szalikiem.

Części ciała łatwo ulegające odmrożeniom, a więc także nos, uszy i skóra twarzy, również należy rozgrzewać stopniowo.

Aby jednak uniknąć dalszych uszkodzeń skóry, nigdy nie pocieraj ich ani nie masuj. Pod żadnym pozorem nie stosuj też nacierania śniegiem.

Jeśli możliwe jest odmrożenie, np. już na dworze pojawiło się zaczerwienienie skóry, a tym bardziej zmiana koloru skóry na biały lub żółty, utrata czucia, rąk czy stóp nie należy rozgrzewać, tylko zabezpieczyć do czasu udzielenia pomocy lekarskiej.

Co pić, żeby rozgrzać organizm od środka?

Na czele napojów, po które sięgamy, gdy zamrzniemy i jest nam zimno, jest oczywiście gorąca herbata. Pijemy ją w wersji klasycznej lub zimowej, z dodatkiem korzennych przypraw, imbiru i cytrusów. Tak doprawione skutecznie pomagają podnieść temperaturę wyziębionego ciała i może pomóc w zapobiegnięciu przeziębieniu.

Zimą należy także unikać picia zimnych napojów - z lodówki czy podawanych z kostkami lodu, ponieważ w naszych gardłach dochodzi wtedy do obkurczenia naczyń krwionośnych. Sprawia to, że zmniejsza się przepływ krwi, a tym samym spada liczba komórek odpornościowych obecnych w danym obszarze. Otwiera to wirusom i bakteriom drogę do ataku.

Jaka powinna być temperatura w domu?

Nie tylko temperatura na zewnątrz wpływa na nasze zdrowie. Ważne jest także utrzymywanie odpowiedniej temperatury w domu zimą, aby nie narażać organizmu na zbyt duże

jej wahania, ale też nie wychładzać pomieszczeń za bardzo. Zbyt wysoka temperatura w domu naraża organizm na przegrzanie, co sprzyja przeziębieniom i odmrożeniom po wyjściu na mróz. Natomiast stałe przebywanie w zbyt niskiej temperaturze może prowadzić do zbyt szybkiego wychłodzenia i skutków podobnymi konsekwencjami, co przebywanie na mrozie.

Zima to czas, kiedy powinniśmy być szczególnie ostrożni,

pijąc alkohol. Picie go na mrozie może prowadzić do wielu poważnych konsekwencji. Po pierwsze daje złudne wrażenie, że jest nam po nim ciepło, choć faktycznie prowadzi do utraty ciepła i obniżenia całkowitej temperatury ciała. Ponadto może wpłynąć na prawidłową ocenę sytuacji, co może prowadzić do hipotermii z powodu zbyt lekkiego ubioru czy zbyt długiego przebywania na mrozie.

Anna Rokicka-Żuk



Robert Podleś: - Składając nasze klocki, każdy może dotknąć historii. Nasze zestawy nawiązują do takich wydarzeń historycznych, jak bitwa o Monte Cassino, bitwa pod Stalingradem czy bitwa pod Grunwaldem.



Jak polskie Cobi nie dało się duńskiemu Lego i zarwojowało świat

Skąd nazwa Cobi? Robert Podleś, pomysłodawca i twórca firmy mówi, że odpowiadał na to pytanie wielokrotnie i... za każdym razem odpowiedź jest inna. - A prawda jest taka, że to nic nie znaczy - przyznaje z rozbijającą szczerością.

Nazwa miała być krótka, łatwa do zapamiętania, miała brzmieć dobrze i miłe dla ucha. - I taka jest. Wcześniej nazywaliśmy się Ertrob, anagram imienia Robert, nazwa za trudna, zbyt twarda. Rok po zmianie nazwy okazało się, że maskotką olimpiady w Hiszpanii będzie stwór o imieniu Cobi, ale to my byliśmy pierwsi.

Burzliwa droga od flipperów do klocków

Wujek prowadził warsztat samochodowy, specjalizował się w naprawie trabantów. Nawet w schyłkowym PRL władza na „prywatną inicjatywę” patrzyła kusem wzrokiem, ale niespełna dwudziestoletni Robert z początkiem lat 80. wymarzył sobie, że też będzie prowadził warsztat samochodowy,

bo życiowej „małej stabilizacji” na etacie sobie nie wyobrażał.

Zaczął do wycieczek kolejowych: nocą wsiadał w Kutnie do pociągu, który z Budapesztu zmierzał do Warszawy, tu skupował od podróżnych to, co nabyli w relatywnie bogatej wówczas Hungarii, z niedostępnym w Polsce towarem pędził do budek na warszawskim bazarze, gdzie towar zostawiał, po wszystkim - do szkoły, z lekkiem zazwyczaj spóźnieniem. To wciąż było za mało, by skompletować kapitał na wymarzony warsztat samochodowy, więc ruszył „na saksy” do Szwecji. Za zarobione tu pieniądze kupił na miejscu swój pierwszy automat do gier zręcznościowych, ledwie 5 - 10 proc. jego pierwotnej wartości. To był absolutny impuls, tego w planach nie było. Rozłożył mocno wysłużony i zdezelowany sprzęt, zapakował do równie mocno wysłużonego i zdezelowanego malucha, którym przyjechał, wrócił do Polski, tu reanimował, potem kupował kolejne, które też

poddawał technicznemu zmarznięciu. Skompletował takich tuzin, część pracowała dla niego w lokalach, reszta zarabiała na siebie w barakowie, który też kupił. Interes nie bez formalnych komplikacji.

- Wtedy, w 1982 nie można było prowadzić takiego biznesu jako przedsiębiorca - tłumaczy. - Można było go mieć, ale nie prowadzić, więc zapisałem się do Stołecznej Estrady. W ten sposób w wieku lat 21 zostałem rejestrowany artystą i agentem artystycznym, jako taki mogłem prowadzić salon gier zręcznościowych. Władza takiego biznesu szczególnie nie kochała, bo to prawie hazard, w dodatku brzydko pachnący wrażliwym imperialistycznym Las Vegas.

- Mimo wszystko to były dla mnie dobre czasy, bo jako agent Stołecznej Estrady płaciłem tylko 6 procent podatku, żadnego VAT, żadnej składki zdrowotnej i tym podobnych - mówi dziś Robert Podleś.

Kilka lat „żarło”, ale z końcem lat 80. obliczył, że - by zrobić z tego „small biznes” na-

prawdę duży biznes - musiałby zarządzać setkami takich automatów do gier. W kraju, w którym nie było w sklepach niczego, produkcja - wydawało mu się - dawała nieograniczone możliwości. Zaczął drukować gry planszowe i puzzle. Sprzedaż takiego asortymentu była czystą rozkoszą: pakował gotowy produkt w ledwo zipiącą nyskę „na pych”, bo rozrusznik nie działał, jechał na targi, „szło jak woda”. Sklepy też przyjmowały, ile mogły. Za to produkcja była koszmarem, już zdobycie kartonu było wyzwaniem. I z takim intere-
sem wkroczył z ery gospodarki socjalistycznej w dziki kapitalizm. I to z przytupem, bo jego planszówka „Komandos”, stworzona do spółki z kolegą z ławki szkolnej, zdobyła tytuł „Gry roku 1990” w plebiscycie organizowanym przez tygodnik „Razem” i młodzieżowy „Świat młodych”. Pomogli Terminator (Schwarzenegger) w duecie z Rambo (Stallone) na pudełku, bo wręcz wpychali grę do rąk klientów. Dziś kolekcjonerzy

płacą za nią na platformach sprzedażowych ponad 320 zł. „Komandos” byli tematem pierwszej bodaj reklamy w Telewizji Polskiej. Ledwie trzy emisje, ale jak na tv, która dysponowała wtedy dwoma programami, to i tak sukces.

Narodziny Cobi i próby eutanazji przez „gang Olsena”

Zaczął osiadać w branży zabawkarskiej, wybrał się nawet na zabawkarskie targi do Hong Kongu, tam zobaczył dziecięcy raj: zabawki firm zachodnich z całego świata, bo dotychczas oglądał na ogół te energowskie. Nawiązał kontakty, wszedł w przedstawicielstwo firm zachodnich na kraje Europy Wschodniej, w końcu uznał, że czas iść na swoje. Do spółki z przyjacielem zarejestrowali firmę Cobi, od razu z myślą o produkcji klocków konstrukcyjnych, więc kupili nieco maszyn produkcyjnych. Produkowali „na Polskę”, trochę na wschód, na rynki zachodnie nie mieli jeszcze wstępu, ale i tak dostrzegł ich duński gigant tej branży.

- Zaczął się nękanie, także pozwami o stosowanie nieuczciwej konkurencji, które trwało lat kilkanaście - wspomina pan Robert. - Żądali od nas nie tylko zaprzestania produkcji, ale zniszczenia stanów magazynowych, oprzyrządowania i maszyn. Siedzieliśmy po uszy w kredytach, bo stale byliśmy w procesie inwestycji, więc w konfrontacji z takim przeciwnikiem było się czego obawiać.

A już zaczęli się rozpychać na rynkach pozakrajowych, co tylko z wielokrotnie determinację duńskiej firmy. W efekcie z licznych procesów, jakie kontrent im wytoczył przed sądami w wielu krajach, przegrali tylko jeden: na Węgrzech.

- Pewnie dziełem przypadku jest, że w dniu, kiedy ogłoszono tam niekorzystny dla nas werdykt, węgierskie media podały triumfalnie, że duński producent klocków konstrukcyjnych zainwestuje w ich kraju miliony dolarów - wspomina Robert Podleś.

Za to z satysfakcją wspomina to, co stało się przed sądem

szwedzkim. Dziewięćosobowy skład sędziowski poświęcił na rozpatrzenie tego sporu cały dzień, co już było ewenementem. Tego dnia na sali sądowej pojawiła się ok. 70-osobowa delegacja strony duńskiej firmy, w tym dwie dziesiątki adwokatów. Przylecieli dwoma samolotami, zainstalowali się na kilka dni w najlepszych hotelach Sztokholmu, tymczasem sąd uświadomił stronom, że ta przegrana będzie musiała zapłacić wygranej koszty udziału w procesie. Wystarczy, żeby przed prezesem Podlesiem nogi ugięły się pod ciężarem finansowych skutków przegranej. A to był tylko kolejny kłopot w serii.

- My mieliśmy problemy ze znalezieniem prawnika, dlatego na dziesięć szwedzkich kancelarii prawnych nie mogło się podjąć reprezentowania nas, bo w wielu innych sprawach obsługiwała naszych przeciwników procesowych - tłumaczy. - W końcu trafiliśmy na prawnika, który przyjął naszą sprawę wręcz entuzjastycznie. Też się zdziwiliśmy, ale wyjaśnił, że nasz duński konkurent niegdyś zagroził wytoczeniu jemu i jego rodzinie sprawy sądowej z żądaniem, że mają zmienić nazwisko. A pan mecenas Lego udowodnił, że jego i jego przodków nazwisko pochodzi z czasów, kiedy duńskiej firmy jeszcze „nie było na świecie”. Chyba jakaś zadrza w nim została, bo przyjmując naszą sprawę ucieszył się, że będzie miał okazję raz jeszcze im „dołożyć”. I „dołożył”, bo wygraliśmy, choć z na-

szej strony na sali sądowej było nas łącznie z mecenasem Lego trzech, po drugiej stronie około 70 osób. I wygraliśmy.

Pamięta inny proces, też wygrany i w dodatku wiedzą techniczną. Sąd mocno zagłębił się wówczas w sprawy techniczne, dotyczące także budowy klocków.

- Z moim wykształcenie bez trudu byłem w stanie udowodnić, że klocki konstrukcyjne muszą mieć odpowiednie parametry, budowę, przekroje, żeby spełniały swoją rolę, a twierdzenie, że można to robić inaczej zostało w sądzie obalone - prawnicy drugiej strony nie mieli pojęcia o zabawkach, konstrukcji klocków, ograniczali się do twierdzeń, że nasze to nieuczciwa konkurencja i podróbka. Druga strona na takie ujęcie problemu kompletnie nie była przygotowana.

I dodaje, że klocki konstrukcyjne wymyślił Brytyjczyk Hillary Page dla swojej firmy Kidcraft, opatentował je w 1947 r. na Anglię, Francję i Szwajcarię, ale nie na Danię, więc tutaj, jeszcze mała, firma zabawkarska skopiowała pomysł, opatentowała na Danię, uznając, że kwestia własności intelektualnej w branży zabawkarskiej nie traktowana jest przesadnie poważnie.

Kłoczek po klocku budujemy historię i... inżynierów

Potężnym podmuchem w żagle firmy była „Small Army”: samoloty, czołgi, okręty, wozy bojowe, artyleria, wojskowe wozy transportowe, nawet okręty żaglowe, jak Victo-

ry. Duńska konkurencja unikała tematyki wojennej, ograniczając się co najwyżej do kopiowania futurystycznych środków transportu ze Starr Wars. Dla sympatyków klocków konstrukcyjnych Small Army stała się rarytatem, pomysły podchwycili pasjonaci.

- Nasz slogan reklamowy mówi: „Buduj historię klocków po klocku” - przypomina Robert Podlęś. - Składając nasze klocki, każdy może dotknąć historii. Nasze zestawy nawiązują do takich wydarzeń, jak bitwa o Monte Cassino, bitwa pod Stalingradem, D - Day, bitwa pod Grunwaldem i wiele innych historycznych wydarzeń. Nasze zestawy są w zasadzie dla trzech pokoleń: dla dzieci, ich rodziców i dziadków. Składając dany model, na przykład czołgu, dziecko zaczyna interesować się celem jego powstania, jego przeznaczeniem, okresem wykorzystania, wydarzeniem historycznym, w którym odegrał szczególnie istotną rolę, zaczyna szukać informacji, kontekstów dziejowych. To zupełnie inny i chyba bardziej efektywny sposób przyswajania wiedzy niż podczas, może czasem nudnej, lekcji historii w szkole.

Podkreśla, że propozycja firmy nie tylko buduje zainteresowanie historią, ale też „produkuje” przyszłych inżynierów.

- Wymusza aktywność wyobraźni, rozumienie trójwymiarowości, patrzenie na obiekt z perspektywy klocka, ale widzenie całości, na które pojedyncze klocki się

składają, szukać korelacji konstrukcyjnych pomiędzy nimi - analizuje. - To czasem niełatwe: nasz model czołgu Tiger to 11 tysięcy klocków, tego nie da się złożyć w dzień - dwa, na to trzeba tygodnia, niektórzy mówią, że dwóch.

Historyczny kontekst chwycił rynkowo, wkrótce pojawiła się seria o kultowych samochodach, można rozszerzyć swoją kolekcję „wszystkiego, co lata” o modele tych statków powietrznych, produkowanych w PZL Mielec. Obiekty specjalne dla firmy, która swój dziań konstrukcyjny, planistyczny, magazyny i dystrybucję i oczywiście całą produkcję osadziła w połowie lat 90. w Specjalnej Strefie Ekonomicznej w Mielcu.

- Byliśmy podajże 12. firmą, która zdecydowała się skorzystać z propozycji mieleckiej SSE - przypomina sobie założyciel firmy.

Dzisiaj zabawkarsko-edukacyjna oferta mieleckiej firmy na ma niezliczonych sympatyków, szczególnie aktywnych w Cobi Funs na Instagramie i Mecie, komentujących tematycznie podcasterów. Prezes Podleś podkreśla, że to niewyczerpalne źródło pomysłu, kreatywności, ale też najlepsza kontrola jakości.

- Szczególnie ci z zacięciem historycznym potrafią wylapać w modelu mikrodetal, który być może nie zgadza się z oryginałem - wspomina. - A prezentujemy wersje przedproducyjne, czekając na ich uwagi, bo mamy jeszcze czas, by je poprawić. I jesteśmy im za to

wdzięczni. Jak i tym, którzy podpowiadają nam, jakich serii oczekują, jakich modeli, toczą między sobą dyskusję.

Nie mniej ważne dla planowania przyszłości i projektowania kolejnych serii jest umiejętność wyczuwania, podbudowana rozpoznaniem, „na co zanosi się” w branży na zachodzie.

Wciąż jestem na trasie

Mimo dominacji w tej branży marek o rozpoznawalności globalnej, mielecka firma zdobywa kolejne przyczółki na globie.

- Naszym największym odbiorcą są rynki amerykański i niemiecki, nie zawsze w tej kolejności - zastrzegł Robert Podleś. - Mocno tkwimy na norweskim, istniejemy na brytyjskim, francuskim, czeskim, wiele eksportujemy do państw azjatyckich, głównie do Chin, a i w Afryce można nas znaleźć. W sumie ponad 80 procent produkcji eksportujemy.

Był pomysł, aby część swojej produkcji zainstalować w USA, by mocniej wejść w tamten rynek, zgłaszał nie tak dawno m. in. ze względu na politycznie kreowane perturbacje na amerykańskim rynku i niemal wszechmoc tamtejszych związków zawodowych - koszmara każdego inwestora spoza USA. Prezes opowiada, jak to podczas uczestnictwa w targach za wielką wodą nie wolno im było na własnym stoisku wkręcić żarówka, bo to praca zastrzeżona przez związki dla

tamtejszych pracowników - 50 USD, bo „człowiekowi z zewnątrz” nie wolno wejść na drabinę w celach zawodowych. Przetransportowanie palety wózkiem widłowym - 170 USD, jakby nikt z polskiej obsługi polskiego stoiska nie mógł tego zrobić. Biznes nie lubi przewlekłości w czasie procesów decyzyjnych, toteż firma właśnie zainwestowała w kolejne przestrzenie produkcyjne w mieleckiej strefie ekonomicznej.

Przyznaje, że działa w chimerycznej, szarpiącej nerwy, bardzo zależnej od mody, ale ekscytującej branży.

- Mieliliśmy kilka takich serii, które były bardzo popularne i nagle - jak ręką odjął - przestały się sprzedawać - wspomina.

- Frustrujące jest, że musimy emitować krótkie serie, bo za interesowanie rynku daną serią szybko gaśnie, on oczekuje wciąż nowych i nowych.

Pytany, czy zdobywszy już tyle wciąż czuje głód biznesowego sukcesu, sam pyta: co to jest sukces. Bo jeśli chodzi o rozwój i ekspansję firmy, to...

- Tak, wciąż jestem głodny, jeszcze nawet podwieczorka nie zjadłem - przyznaje. - Nie czuję zmęczenia. Bo wie pan, ja kiedyś biegałem w ultramaratonach, zmęczenie przychodzi dopiero w nocy, po wszystkim. Kiedy biegnie się 30 godzin, to nie czuje się zmęczenia, bo adrenalina napędza i w głowie kręci się motorek, że trzeba osiągnąć cel. A ja biznesowo cały czas jestem na trasie.

Andrzej Płeś



**Firma od połowy lat 90. ub. wieku działa
w Specjalnej Strefie Ekonomicznej
w Mielcu.**

Krzyżówka panoramiczna

ptak- śpiewak wyższy duchowny	cenny metal tlenowy dla nurka	Alaska i Kansas Stefan Iksomoreż	
chroni dętkę			
demon, diabeł			
latające obiekty	pozycja na drażku	sala wykła- dowa	wyjeż- dza z par- kingu
przy- jaźń kolor bzu	polski kabaret	kraina wieczne- go szczę- ścia	
gromada antylop			
miasto nad Niemnem	świńska trawa	prawy dopływ Noteci	Naomi, teni- sistka
okres 10 dni	pieprz- nik jadalny	porcja leku	
zamek błyska- wiczny pokarm			
ryba akwa- riowa	tumak lub ka- mionka	drzewo- błaga	lepszy niż nic
z bronią w ręku	ryba dra- piezna, mięk- ławka	miasto Świętego Fran- ciszka	
but z cho- lewką			
gałąz handlu	rosyj- skie imię kobiece	czasami zachmu- rzone	Kulesza lub Buzek
krop- lomierz	zasiada w Izbie Lordów	egipski bóg Księ- życa	
drewnia- ny but odmiana marchwi			

Litery z oznaczonych pól, czytane
rzędami, utworzą rozwiązanie.

Alfabetka

Diagram showing a grid of letters (C, D, E, F, G, H, I, J, K) arranged in a cross-like pattern, used for the Alfabetka puzzle.

Litery w polach z kropką, czytane rzędami,
utworzą rozwiązanie.

- W kolejności przypadkowej:**
- zdarzenia budzące wesołość; zabawność
 - w równaniu w parze z iksem
 - potocznie o szukaniu czegoś gdzieś
 - niewielki szczegół
 - władca absolutny, przywódca
 - środowisko zacofane i nietolerancyjne
 - pierwsza cesarzowa Francuzów
 - Gustave, projektant paryskiej wieży
 - roślina lecznicza lub wonny olejek ete-
ryczny do przyprawiania likierów
 - rozwój rodowy roślin lub zwierząt

Krzyżówka mozaikowa

Diagram showing a grid of numbers (1-10) arranged in a cross-like pattern, used for the Krzyżówka mozaikowa puzzle.

Litery w polach z kropką, czytane rzędami,
utworzą rozwiązanie.

- Poziomo:**
- 3) naczynie stołowe do podawania potraw,
 - 6) część instytucji przyjmująca interesantów,
 - 7) francuska kraina historyczna z Alzacją,
 - 10) ... Santana, wirtuoz gitary.
- Pionowo:**
- 1) maszyna równająca asfalt na szosie,
 - 2) Jerzy, aktor z filmu „Stara baśń”,
 - 4) dawna lada w sklepie,
 - 5) mieszkaniec Biszkeku,
 - 8) artystyczna tkanina naśladowująca obraz,
 - 9) mocne włókno syntetyczne na rajstopy.

Rozwiązania

pięciokąt: postulat; strzałki: wilczy apetyt.
krzyżówka dwuliterowa: szkianka; krzyżówka
„Pocałunek”; krzyżówka mozaikowa: tancerz;
ka: maniera; szkotka: karykatūra; alfabet-
Krzyżówka panoramiczna: posternunek;

Szkotka

Diagram showing a grid of numbers (1-37) arranged in a cross-like pattern, used for the Szkotka puzzle.

Do diagramu należy wpisać rzeczowniki pospolite w
liczbie pojedynczej, zawierające podane słowa. Litery w
polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

- Poziomo:**
- 23) wina.
 - 1) anta.
 - 24) Ada.
 - 2) Ner,
 - 17) masa,
 - 5) para.
 - 25) jaz.
 - 3) kord,
 - 18) lew,
 - 9) kat.
 - 28) rant.
 - 4) Oka,
 - 19) „Oni”,
 - 10) ryk.
 - 31) Rega.
 - 5) aga,
 - 21) nos,
 - 11) ber.
 - 33) koza.
 - 6) arka,
 - 25) nit,
 - 12) Zyta.
 - 34) kod.
 - 7) rzep,
 - 27) mora,
 - 14) ryt.
 - 35) oko.
 - 8) Asz,
 - 29) oda,
 - 17) lar.
 - 36) raban,
 - 13) Ina,
 - 30) rasa,
 - 20) nic.
 - 37) mat.
 - 15) Ina,
 - 31) rap,
 - 22) Mia.
 - Pionowo:**
 - 16) tusz,
 - 32) tom.

Logogryf

Litery w polach z kropką czytane
kolumnami utworzą rozwiązanie:
tytuł filmu.

- 1) wróżba stawiana z kart,
- 2) mały kłapouch,
- 3) święto żydowskie trwające 8 dni.

Diagram showing a grid of numbers (1-3) arranged in a cross-like pattern, used for the Logogryf puzzle.

Pary liter w polach ponumerowa-
nych w prawym dolnym rogu od 1
do 4 utworzą rozwiązanie.

- Poziomo:**
- 3) pokojowe nieposłuszeństwo,
 - 4) Pismo Święte,
 - 5) demon z 7 klasy,
 - 6) nauka z całkami.
- Pionowo:**
- 1) bogactwo efektów świetlnych,
 - 2) polski kanał filmowy,
 - 3) wypożycza książki,
 - 5) cios zadany szablą.

Krzyżówka dwuliterowa

Diagram showing a grid of numbers (1-6) arranged in a cross-like pattern, used for the Krzyżówka dwuliterowa puzzle.

Strzałki

Litery w polach ze strzałką, przeniesione do
kolorowych krutek, utworzą rozwiązanie.

- Poziomo:**
- 1) opieka, kuratela,
 - 4) treningowy strój,
 - 6) pocisk do kuszy,
 - 7) tkanina podobna do aksamitu.
- Pionowo:**
- 1) gwarowo o zalecaniu się,
 - 2) starogrecki, urodziwy młodzian,
 - 3) minerał na nawozy,
 - 5) siatkarska zagrywka.

Diagram showing a grid of numbers (1-7) arranged in a cross-like pattern, used for the Strzałki puzzle.

Krzyżówka pięciokątna

Litery w polach z kropką, czytane rzędami,
utworzą rozwiązanie.

- 1) pingwin, bohater książ-
ki Adama Bahdaja
• chwila wytchnienia
w czasie podróży
końmi,
2) materiał na szklanki,
3) utwory pisane mową
niewiązaną,
4) dalszy krewny,
5) polski powieściopi-
sarz i satyryk, autor
tekstu „Marsza Soko-
łów”,
6) staw z łękotką,
7) drobna, ostra drzazga,
8) rzymska bogini łowów
i dzikiej przyrody,
9) nie każde jest metro-
poli.

Krzyżówka panoramiczna

spec od drobno-ustrojów

urząd w porcie

przywidzenie miasta na Honsiu

papier na ścianie

10 przykazań

narzędzie żeńca flisak

tkanina jedwabna

chorobliwe przywidzenie

martel w barku

z pięta zajazd dla kierowców

przenośnik walkowy

jednostka informacji

zakład z trakami

ziemny nasyp osoba otrzymująca prawa do wéksła

posag panny młodej

dawka leku nóż o-grodnika

roślina oleista

dawne liczydło

grecka litera

13

klasztor pustelników

wieńczy skronie zwycięzcy

8

konkurent

ogonek wie-wiórki

18

skaza na honorze

szturm, natarcie

śnieg lub grad

7

rzeczy-wistość

propa-gator idei

rów obronny

głębia obrazu

indy-widuum

11

siostra Baala

17

archi-tekto-niczny łuk

4

rzeka na Zakau-kaziu

3

2

10

14

15

Uśmiechnij się!

– Nie wie pan, czy tu nie stała zabytkowa kapliczka?

– Odkąd sięgam pamięcią to jej tu już nie było.

– A pan tu od urodzenia?

– ...

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 19 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) mieszkanka Kuwejtu (6).

B) mądrości nie dodaje (5).

C) tradycyjne, kruche karnawałowe ciasto (6).

D) James, aktor z filmu „Ol-brzym” (4).

E) stan radosnego podniece-nia, zachwytu (7).

F) elewacja budynku (6).

G) podziemny w galerii han-dlowej (5).

H) ludowy taniec kubański, podobny do tanga (8).

I) egipska bogini, żona Ozy-rysa (5).

J) James, autor powieści „Uli-sses” (5).

K) deszczulka z twardego drewna do układania posadzek (6).

L) wije się wśród francuskich

Ż

A

- zamek (5).

Ł) pudełko na naboje do ręcznej broni palnej (9).

M) szybko zapada jesienią (4).

N) urzędnicze rozporządzenie do wykonania (5).

O) narzędzie korowacza (5).

P) ronienie łez pod wpływem silnych emocji (5).

R) przyjęcie bez tańców (4).
- S) preparat na skórne ropnie z ręką metaliczną (5,4).

T) dramat Gerharta Haupt-manna (6).

U) propagandowa agitka (6).

W) „... Wania”, sztuka Czecho-wa (8).

Z) budowla chroniona pra-wem (7).

Ż) zboże na chleb (4).

Krzyżówka z hasłem

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

Rozwiązaniem jest aktualne hasło, które powstanie z liter w polach ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 17.

- Poziomo:

1) nadprzyrodzone zjawiska,

8) nie boi się ryzyka,

9) na czele wyższej uczelni,

10) szatan, diabeł,

11) pas lub lina w przekładni,

13) agent pozyskujący klientów,

16) mini półwysep,

20) osika albo białodrzew,

21) uczony, myśliciel,

22) mąż tuż po ślubie,

23) oręż żołnierza,

24) w lampie Łukasiewicza.
- Pionowo:

2) wiraż na drodze,

3) zielona pora roku,

4) chroni posta,

5) Daniec lub Górski,

6) komórka przy uchu,

7) najlepiej smakuje z kapustą,

12) runda wokół boiska,

14) bezduszny biurokrata,

15) jedno z imion Norwida,

17) dawna spiżarnia,

18) owad podobny do komara,

19) dłoń złożona do chwytania.

czapka Tatarska

oddany na bramkę

sport walki

Robert, aktor z USA

ślawi wierszem lub prozą

WIRÓWKA PANORAMICZNA

miejsce pracy murarza

tkanina podobna do aksamitu

kała-marnica

Katarzyna Wielka

Stanisław, reżyser „Misia”

Początek wpisywania odgadniętych wyrazów w polach z kreską, kierunek zegarowy. Litery w oznaczonych polach, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie – tytuł filmu.

Duet jolek

W

I

A

T

R

M

O

R

Z

A

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

W diagramach ujawniono niektóre litery. Litery z pól ponumerowanych od 1 do 16, utworzą rozwiązanie.

- W przypadkowej kolejności:

– włókno na sweter

– mieszkanka kraju w Pirene-jach

– spadające gwiazdy

– siostra zakonna

– przylepiec w apteczce

– wypływa z dyskusji
- Hans, twórca obrazu „Zwia-stowanie”

– dawny klub towarzyski

– Henri, reżyser „Ceny strachu”

– Whitney, piosenkarka z USA

– część kaloryfera

– śpiewała przebój „Na pierw-szy znak”

Logogryf

1

2

3

4

5

Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie: tytuł filmu.

- 1) Kazimierz, postać z „Eman-cypantek”,

2) bajeczność barw i światła,

3) niewierzący, ateista,

4) w parze z Mazurami,

5) towarzyszy burzy.

Szyfr

Litery z pól od 1 do 17 utworzą rozwiązanie – tytuł filmu.

- Poziomo:

6) szachowy pionek,

12) błotnista kałuża.
- Pionowo:

10) chleb syryjski,

2) Kia..., auto z Korei,

8) port nad Donem.

Krzyżówka

1

2

3

4

5

6

Litery z pól ponumerowa-nych w prawym dolnym rogu od 1 do 6, utworzą rozwią-zanie.

- Poziomo:

4) stado 5 i 6,

5) samiec w 4,

6) samica w 4.
- Pionowo:

1) gruszką miłosna, oberżyna,

2) drobny jasnofioletowy kwiat, gatunek astra,

3) wielbłąd dwugarbny.

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: zamek (5).
Logogryf: „Nostalgia wampir”.
Szyfr: „Krajobraz pod bitwą”.
Duet jolek: piosenkarka z USA.
Kryżówka z hasłem: „Na pierwszy znak”.
Kryżówka A-Ż: dyktando.

Jeździliśmy ostatnio samochodem marki Volvo. Samochody klasy Premium cieszą się w Polsce dużym zainteresowaniem, dobrze popa-trzeć na to, na co nas nie stać. Jest tak luksusowo, że można włączyć sobie nawet masaż, na co trzeba uważać.

Z masażem w samochodzie mamy wszakże pewne doświadczenia. Otóż jadąc jakiś czas temu z Białegostoku do Warszawy, na wysokości miejscowości Jeżewo chcieliśmy poprawić sobie ustawienie fotela, ale niechcący włączyliśmy tę funkcję właśnie. Na drodze ekspresowej, przy prędkości 120 km/h zrobiło się ciekawie. Masaż fotela w samochodzie działa głównie za pomocą wibratorów lub poduszek powietrznych, które wykonują różne techniki, takie jak ugniatawanie, ostukiwanie czy pulsowanie. Stosowane są też rolki masujące. A my jeździliśmy 120 km/h. Rozpoczęliśmy więc proces wyłączenia, zakończony szczęśliwie z sukcesem w okolicach Zambrowa. I bardzo dobrze, bo dalsza jazda z ugniataaniem i ostukiwaniem groziła zdarzeniem drogowym. W Volvo XC90 jest także podgrzewanie i regulowanie odcinka lędźwiowego w czterech kierunkach, na które też warto uważać. Auto w podstawowej wersji Core kosztuje 339 900 zł, w Ultra - 389 900 zł. Cały ten luksus ma swoją cenę.

Opisywane Volvo to model XC90 z 4-cylindrowym, turboładowanym 2-litrowym silnikiem spalinowym o mocy 250 KM i małą jednostką elektryczną o mocy 14 KM. Jest to tak zwana „mięka hybryda”. Niewielki silnik elektryczny nie napędza samochodu samodzielnie, lecz wspiera tradycyjny silnik spalinowy. System odzyskuje energię podczas hamowania (rekuperacja) i wykorzystuje ją do odciążenia silnika spalinowego podczas ruszania, przyspieszania oraz do ponownego uruchamiania automatycznie wygaszanego silnika. 8-biegowa skrzynia automatyczna Geatronic produkowana we współpracy z japońską firmą Aisin AW działa jak tradycyjny automat z zmiennym momentem obrotowego. Maksymalny moment obrotowy wynosi 360 Nm.

Samochód w tej wersji zachęca raczej do statecznej jazdy. To zresztą najlepszy sposób na obserwację działania 48-woltowego układu mild-hybrid, na przykład, gdy duży pojazd sunie w trybie „żeglownia”. Jest to system, który łączy cylindry pierwszy i czwarty poniżej 3000 obr./min i przyczynia się do zmniejszenia zużycia paliwa. Producent podaje łączne zużycie paliwa (WLTP) na poziomie 8,4 l na 100 km. Jest możliwe do osiągnięcia, ale trzeba się postarać. W mieście



Volvo XC90 B5 MHEV to jeden z najbardziej zaawansowanych modeli w ofercie marki.

Duży SUV, mild hybrid i napęd na cztery koła kontra zużycie paliwa

należy przygotować się na wynik na poziomie 10-11l/100 km, co w 2-tonowym SUV-ie nie jest niczym dziwnym. Na autostradzie i drogach ekspresowych przy prędkości 120-130 km/h komputer pokazuje 9-9,5 l/100km. W trasie jadąc ze średnią prędkością 80-90 km/h, udało nam się zejść do 8 litrów, a to już miłe zaskoczenie. Prędkość maksymalna to 180 km/h. Przyspieszenie od 0 do 100 km wynosi 7,7 s. Zbiornik paliwa mieści 71 litrów.

Volvo produkowane są przez chińskie Geely Auto. Firma działa od lat 80., a zaczynała od produkcji chłodziarek. W 1992 roku zaczęła wytwarzać części do motocykli, zaś produkcję aut uruchomili w 1998 roku. W 2010 roku Geely odkupiło od Forda markę Volvo. Dziś Geely Auto jest jednym z wiodących producentów samochodów z Chin, mającym swoje przedstawicielstwa w ponad 80 krajach, a sprzedaż przekracza 2,1 mln pojazdów rocznie.

W przypadku Volvo nie zapominają o szwedzkich korzeniach. Przednie światła do jazdy dziennej zostały zaprojektowane w kształcie ułożonej poziomo litery T. Noszą nazwę „młot Thora”, ponieważ na-

wiają swoim zarysem do atrybutu słynnego nordyckiego boga piorunów - Thora. Ale jakby mimo wszystko ktoś chciał zapomnieć, skąd pochodzi Volvo, na krawędzi fotela pasażera umieszczono małą metkę z symbolem szwedzkiej flagi. Do tego auto zostało zaprojektowane i jest produkowane w Szwecji. Chiński jest tylko kapitał.

Volvo XC90 ma 4.95 m długości, ponad dwa metry szerokości, a rozstaw osi wynosi aż 2.98 m. Te wymiary przekładają się na dużą przestrzeń w kabinie. Nawet w trzecim rzędzie siedzeń komfortowo mogą podróżować osoby o wzroście do 170 cm. Są tam do dyspozycji dwa pełnowymiarowe fotele, a to rzadko spotykane rozwiązanie. Elektrycznie sterowana kłapa skrywa bagażnik o pojemności 650 litrów. Przy rozłożonym trzecim rzędzie jego pojemność zmniejsza się do 301 litrów, ale to i tak więcej niż w większości siedmioosobowych samochodów.

Podwozie prowadzi samochód nienagannie, świetnie działa układ kierowniczy. Volvo słynie z pionierskiego podejścia do bezpieczeństwa, wysokiej jakości wykonania

i funkcjonalności. Tak jest i w tym przypadku. Na przykład radar z tyłu, przewiduje najechanie przez inny pojazd, napinając pasy i blokując hamulce, a także włączając światła awaryjne. Opcjonalne zawieszenie pneumatyczne może monitorować drogę nawet 500 razy na sekundę, dostosowując się i samopoziomując, aby zapewnić maksymalny

komfort jazdy. Automatycznie załącza się napęd na przednie lub wszystkie koła, w zależności od panujących warunków na drodze.

Jakość materiałów we wnętrzu jest na najwyższym poziomie. Zwracamy uwagę na dzwignię zmiany biegów wykonaną z kryształowego szkła. W samochodzie zastosowano rozwiązania multimedialne Apple Car-

Play oraz Android Auto. Sprawiają, że samochód spełnia rolę iPada, iPhone'a i iPod'a i zapewnia kierowcy dostęp do Google Search, Google Maps, Google Play Music i Spotify. Dodatkową atrakcją jest zestaw Bowers & Wilkins, o niezwykle rozbudowanych możliwościach dla audiofilów. - zapewnia dr Jędrzej Siuta.

Aurelisz Mikos



DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?

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

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

W Biurze Reklamy:

Kierownik działu ogłoszeń: Magdalena Śliwińska,
m.sliwinska@polskapress.pl
tel. 502 499 114

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

RUBRYKI I PODRUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH

NIERUCHOMOŚCI

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

- lokale użytkowe - do wynajęcia
- lokale użytkowe - wynajmę
- lokale użytkowe - zamienię
- działki, grunty - sprzedam
- działki, grunty - kupię
- gospodarstwa
- garaże
- pośrednictwo
- inne
- bank stancji

HANDLOWE

- AGD
- RTV

- elektronika, komputery
- telefony
- car audio
- antyki
- kolekcjonerstwo, sztuka
- jubilerstwo
- filmy, muzyka
- foto, książki
- instrumenty muzyczne
- lombardy
- sport i rekreacja
- maszyny urządzenia
- materiały budowlane
- materiały opałowe

- tekstylia, odzież
- dla dziecka
- meble
- inne

MOTORYZACJA

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

- zamienię
- motofinanse
- motousługi
- inne

FINANSE BIZNES

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

NAUKA

- szkoły
- kursy/szkolenia

- języki obce
- korepetycje
- inne

PRACA

- zatrudnię
- urzędy pracy
- szukam pracy
- inne

ZDROWIE

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

- pediatria
- psychologia
- psychiatria
- stomatologia
- urologia
- inne specjalizacje
- przychodnie, kliniki
- laboratoria
- zabiegi
- opieka
- sprzęt medyczny
- uroda
- inne

USŁUGI

- agd rtv foto
- budowlano-remontowe

- instalacyjne
- biurowo - projektowe
- komputerowe
- krawiectwo
- montażowe
- ogrodnicze
- porządkowe
- przeprowadzki
- reklamowe
- stolarskie
- radio taxi
- transportowe
- rozyrywka
- uroczystości
- zabezpieczające
- inne

TURYSTYKA

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

ZWIERZĘTA

- lecznice
- usługi
- inne

MATRYMONIALNE

RÓŻNE

KOMUNIKATY

ŻYCZENIA/PODZIĘKOWANIA

GASTRONOMIA

- dania na telefon
- usługi
- inne

ROLNICZE

- maszyn rolnicze
- ogrodnictwo
- płody rolne
- zwierzęta hodowlane
- inne

TOWARZYSKIE

USŁUGI KAMIENIARSKIE

USŁUGI POGRZEBOWE

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

AA 24/7 Kupię każde mieszkanie spadek udziały zadłużone z komornikiem trudnym lokatorem z dożywociem 726765223

KAWALERKĘ kupię, 573-915-715

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

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

POKÓJ, Centrum, 535-079-629

DZIAŁKI, GRUNTY KUPIĘ

AA 24/7 Kupię każdy grunt budowlany rolny także udziały zadłużone z komornikiem całe Łódzkie 726765223

Motoryzacja

OSOBOWE SPRZEDAM

FORD Ka, 2009r., salon, 504-923-676

OSOBOWE KUPIĘ

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

12h autokup, 664-040-076

Auta uszkodzone - Złomowanie, 604-542-022

AUTOKUP - każdą markę. Najlepsze ceny!! Zadzwoni i Sprawdź!!!, 503-747-835

JEŹDZĄCE, uszkodzone kupię, 789-053-964

ROLNICZE KUPIĘ

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

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

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

Praca

ZATRUDNIĘ

DO sprzątania zakładu produkcyjnego w Strykowie ZPCh zatrudni na umowę o pracę niepełnosprawnych oraz na umowę zlecenie osoby bez orzeczenia, (możliwość dowozu), 660-521-529

OPIEKUNKI / opiekunowie osób starszych. Praca na terenie Łodzi, 42-675-34-51

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

PRACOWNIKÓW ochrony z I lub II grupą inwalidzką, nie emerytów, Łódź, 42-682-26-32, 534-277-777

ZATRUDNIMY osoby do sprzątania w centrum magazynowym w Łodzi ul. Józefów 3a. Praca dwuzmianowa (6.30-17.00 oraz 18.30-5.00), umowa zlecenie, stawka 31,50 brutto/h+ obiady za 1 zł. Kontakt 510-015-347.

Zdrowie

POMOC CAŁODOBOWA

Odrucia, alkohol, kroplówki, ciagi, 602-691-580

ALKOHOL - ciagi, odrucia, 501-063-660

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

Kompleksowe leczenie i protetyka, protezy elastyczne, implanty, 42-258-43-43, Ł/ Chojny, ul. Gościńska 8, 42-239-83-83, ul. Nastrojowa 53

Usługi

AGD RTV FOTO

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

ANTENY - serwis, 733-955-881

Automatyczne pralki - dojazd gratis, 42-674-14-67

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

TELE - audiovideo naprawa, 602-687-803

BUDOWLANO-REMONTOWE

DACH tanio solidnie VAT, 787-337-426

MALUJĘ i nie tylko, 506-177-580

REMONTY solidnie, tapetowanie, gładź, 517-383-998

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

INSTALACYJNE

ELEKTOINSTALACJE, awarie, pomiary. Tanio, solidnie, 509-275-480, 42-672-06-20

ELEKTRYCZNE - awarie, 503-707-122

ELEKTRYK, 693-741-682

Hydraulika - awarie, 509-721-995

HYDRAULIKA tanio, 664-272-696

Przepychanie kanalizacji, 509-721-995

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne

w Twojej gazecie zlecisz bez wychodzenia z domu przez Internetowe Biuro Ogłoszeń

ibo.polskapress.pl

AUTOREKLAMA

Polecamy →



strona
Kobiet

O kobietach i dla kobiet

stronakobiet.pl



POLSCY TENISIŚCI ZNAJĄ JUŻ RYWALI W I RUNDZIE TURNIEJU

Jan Hofman

Iga Świątek udział w rozpoczynającym się w niedzielę wielkoszlemowym turnieju Australian Open rozpocznie od meczu z chińską kwalifikantką Yue Yuan.

W Wielkim Szlemie zadebiutuje w Melbourne Linda Klimovcova. Pochodząca z Czech 21-latką od ubiegłego roku reprezentuje Polskę. Krótce przed ceremonią losowania wygrała trzeci mecz w kwalifikacjach - z wyżej notowaną Belgijką Gret Minnen 6:4, 6:4.

Następnie dołosowano ją do 25-letniej Brytyjki Franceski Jones, która zajmuje 69. lokatę na liście światowej. Reprezentantka Polski plasuje się 65 miejsc niżej.

Natomiast 57. w klasyfikacji Magdalena Fręch trafiła na 99. Veronikę Erjavec. Będzie to jej pierwszy z 26-letnią Słowenką.

Najmniej szczęścia w losowaniu miała z reprezentantów Polski Magda Linette. Zajmująca 53. pozycję na liście WTA 33-letnia Poznańanka, która wciąż uczestniczy w turnieju w Hobart, w Melbourne zacznie od pojedynku z rozstawioną



Iga Świątek

z numerem 15. Amerykanką Emmą Navarro.

W męskim singlu Polska będzie mieć dwóch przedstawicieli - Huberta Hurkacza i Kamila Majchrzaka. Wracający do wielkoszlemowej rywalizacji po półrocznej przerwie spowodowanej kłopotami zdrowotnymi 28-letni Wrocławianin, który zajmuje 53. miejsce w świecie, na otwarcie zagra z 43. w rankingu ATP Belgiem Zizou Bergsem.

Kamil Majchrzak zmierzy się w 1. rundzie z Jacobem Fearnleyem. Polak zajmuje najwyższe w karierze 58. miejsce w świecie, a Brytyjczyk jest aktualnie 77. tenisistą globu.

Bilety dla kibiców żużla



FOT. GRZEGORZ GAŁĄSKI

Jan Hofman

Rozpoczęła się zamknięta sprzedaż biletów m.in. na kolejną edycję Indywidualnych Międzynarodowych Mistrzostw Ekstraligi im. Zenona Plecha, które odbędą się w Łodzi.

Zawody na torze przy ul. 6 Sierpnia odbędą się 28 marca. Start do pierwszego wyścigu o godz. 19. To już będzie trzecia edycja IMME rozgrywana w Łodzi.

Wejściówki mogą kupić posiadacze karnetów na mecze H. Skrzydłowska Orzeł Łódź. Z kolei od 17 stycznia (godz. 18.01) wystartuje sprzedaż otwarta. Ceny: Bilet normalny: 50 zł. Bilet ulgowy (do lat 18): 25 zł. Trybuna Główna (A1, U1): bilet normalny - 150 zł. Bilet ulgowy (11-18) - 50 zł. Bilet ju-

nior (do lat 7) - 30 zł. Bilet VIP (VIP 1B, VIP 2B): Bilet normalny - 200 zł. Bilet ulgowy - 100 zł. Program zawodów: 20 zł.

Co warto podkreślić, rok i dwa lata temu te zawody oglądały w Łodzi komplety publiczności. W skład 18 zawodników uczestniczących w IMME wchodzi: 14 żużlowców posiadających aktualną przynależność klubową do klubu Ekstraligi, w kolejności klasyfikacji według średnich biogpunktowych rozgrywek Ekstraligi sezonu poprzedniego począwszy od pozycji 1.

Jeśli chodzi o Speedway Grand Prix (1 sierpnia w Łodzi) to sprzedaż dla posiadaczy karnetów H. Skrzydłowska Orzeł Łódź rozpocznie się 28 stycznia. Ten przywilej karnetowicze mają do 31 stycznia. Od 1 lutego rozpocznie się sprzedaż otwarta na Grand Prix.

Widzew. Dziś kolejny sparing i transfer?

Widzewiacy w trakcie treningu.



Przed piłkarzami Widzewa, którzy w tureckiej miejscowości Belek przygotowują się do drugiej części sezonu ekstraklasy, drugi mecz sparingowy.

Jan Hofman

Tym razem łódzianie zmierzą się z przedstawicielem węgierskiej ekstraklasy - Paks FC.

To czwarty zespół tamtejszej ligi i triumfator krajowego pucharu. Piątkowy sparing rozpocznie się o godz. 13. Mecz rozegrany zostanie w formacie 45+30+45 minut.

Wiele wskazuje na to, że w składzie łódzkiej drużyny zadebiutuje w bramce Bartłomiej Drągowski, która na początku tygodnia został zawodnikiem drużyny z Al. Piłsudskiego.

- Przychodzę do Widzewa, bo widzę, że ma duże ambicje - powiedział nowy widzewiak. - To wielki klub, stadion jest pełny co mecz - sama przyjemność występować w tym miejscu. Nie udało mi się zdobyć mistrzostwa Polski z Jagiellonią, a bardzo chciałbym mieć w dorobku taki tytuł. Zrobię wszystko, żeby jak najszybciej podnieść puchar w Widzewie.

Widać Robert Dobrzycki, większościowy właściciel piłkarskiej spółki Widzewa, doszedł do wniosku, że skoro pierwsza część ekstraklasowe-

go sezonu była nieudana, to trzeba wymienić całą jedenastkę, by wreszcie uczynić kibiców szczęśliwymi.

I trzeba przyznać, że jest konsekwentny w swoim postanowieniu. Dariusz Adamczuk, pełnomocnik zarządu ds. sportu w Widzewie, w wywiadzie dla TVP Sport powiedział o najbliższych panach.

- Zrobiliśmy już cztery ruchy. Blisko jest piątego, być może i szóstego transferu - powiedział. - Nie planowaliśmy ściągnąć napastnika, bo wiemy w naszych chłopaków.

Łódzki klub jest bardzo blisko porozumienia w sprawie sprowadzenia Emila Kornviga, pomocnika norweskiego Brann. Znieoficjalnych informacji wynika, że Widzew jest gotów zapłacić za tego piłkarza 4 miliony euro.

Emil Kornvig trafił do Brann z włoskiej Cittadelli w 2024 rok. W trakcie niespełna dwóch sezonów wystąpił w 84 spotkaniach, zdobywając 17 bramek i dokładając sześć asyst. To pomocnik, który potrafi zarówno rozegrać piłkę, jak i skutecznie włączyć się w ofensywę.



Bartłomiej Drągowski zadebiutuje dziś w Widzewie.

FOT. WIDZEW

Pierwszy sparing piłkarek Grot SMS Łódź

Jan Hofman

Piłkarki nożne Grot SMS Łódź już od początku stycznia przygotowują się do rundy wiosennej ekstraklasy.

Teraz przed zespołem prowadzonym przez trenera Sebastiana Papisa pierwszy sparing tej zimy. W najbliższą sobotę Łódzianki zmierzą się w Gdańsku z sąsiadkami z ligowej tabeli, czyli AP 2010 Orlen.

UKS SMS Łódź prowadzi zapisy dziewczynek do najmłodszych grup piłkarskich. Oferta

skierowana jest do młodzieży, która chce aktywnie spędzać czas, uczyć się gry w piłkę nożną i trenować ciekawy sport.

Zajęcia Żaczek (roczniki 2017-2019) odbywają się w środy i czwartki o godz. 17. Treningi odbywają się pod okiem Anny Kaźmierczak. Informacje i zapisy: tel. 506 457 127.

Treningi Orliczek (roczniki 2015-2016) w poniedziałki, środy i piątki o godz. 18.30. Grupę prowadzi Klaudia Maciejko. Informacje i zapisy: tel. 695 749 408. Zajęcia odbywają się przy ul. Milionowej 12.



Łódzkie piłkarki zagrają w Gdańsku.

FOT. KRZYSZTOF SZYMCAK

W sobotę drugi sparing ełkaesiaków

Mateusz Kupczak
i Michał Mokrzycki.



Trwa zgrupowanie piłkarzy ŁKS w Turcji. Łodzianie w miejscowości Side przygotowują się do drugiej części pierwszoligowego sezonu. W sobotę zagra drugi sparing.

Jan Hofman

Tym razem rywalem drużyny prowadzonej przez trenera Grzegorza Szokę będzie serbski FK Javor-Matis Ivanjica.

Jest to klub założony w 1912 roku, należący do serbskiej Superligi. Najbliższy rywal ełkaesiaków plasuje się w tabeli odległym trzynastym miejscu. To lokata w grupie spadkowej. 20 meczach FK Javor zdobył 21 punktów i wyprzedza jedynie trzy zespoły Radnicki Nisz (10),

Spartaka Subotića (15) oraz Napredak (12). Na czele Partizan Belgrad (46), przez Crveną Zvezdą Belgrad (45) oraz Vojvodiną Nowy Sad (40).

Działacze klubu z Al. Unii już jakiś czas temu zapowiadali wzmocnienia drużyny, ale ciągle w tej materii panuje cisza. Nadal w klubie nie pojawił się żaden nowy zawodnik, który pomógłby klubowi w realizacji celu, jakim jest awans ekstraklasy.

Tuż przed startem zimowych przygotowań szkoleniowiec



Fabian Piasecki nie zagrał w ostatnim sparingu.

FOT. GRZGORZ GALASINSKI

ŁKS mówił: -Mieliśmy spotkanie w klubie i za transfery odpowiadają ludzie nade mną, ale z perspektywy trenera widzimy potrzebę wzmocnienia dwóch pozycji.

Kilka dni temu dyrektor sportowy Radosław Mozyrko wypowiedział się na temat transferów w rozmowie z klubowymi mediami i zdradził, że „Rycerze Wiosny” finalizują właśnie wypożyczenie z udziałem środkowego defensora. Ma on już nawet za sobą testy medyczne. I później nastała cisza.

A przypomnijmy, że po pierwszej części sezonu (rozegrane 19 spotkań) ełkaesiacy zajmują jedenaste miejsce w tabeli. Łodzianie tracą cztery punktu do szóstej lokaty, która daje prawo gry w dwustopniowych barażach o ekstraklasę. Warto dodać, że nowy trener ełkaesiaków prowadził ich w trzech spotkaniach, w których łodzianie zwyciężyli Górnika Łęczna oraz zremisowali ze Zniczem Pruszków i Wisłą Kraków.

CZWARTA PORAZKA Z RZĘDU SIATKAREK ŁKS COMMERCECON

Jan Hofman

W spotkaniu 4. kolejki siatkarskiej Ligi Mistrzyń, rozegranym w Łodzi, ŁKS Commercecon mierzył się z tureckim Zeren Spor Kulubu Ankara. Gospodynie przegrały 0:3.

Ten mecz nie miał praktycznie historii i szybko dobiegł końca. Łodzianki jedynie w pierwszej partii starały się dotrzymać kroku rywalkom. W dwóch kolejnych partiach zdecydowanie dominowały zawodniczki tureckiej drużyny, które ostatecznie wygrały ten pojedynek.

Siatkarki z Łodzi słabo spisują się w tej edycji Ligi Mistrzyń. Przegrały wszystkie cztery spotkania, najpierw 1:3 z Dresdner SC, następnie 0:3 z Turczynkami, a w poprzedniej kolejce, również „do zera”, uległy u siebie A.Carraro Prosecco Doc Coneghiano. ŁKS nie ma już szans na awans do fazy pucharowej prestiżowych rozgrywek. W kolejnym spotkaniu (28 stycznia) zagrają w Niemczech z Dresdner SC.

● **ŁKS Commercecon - Zeren Spor Kulubu 0:3 (21:25, 18:25, 17:25)**



Fragment meczu w Łodzi.

FOT. KRZYSZTOF SZYMIAK

ŁKS: Gajer, Szczyrba, Fayad, Obiała, Stefanik, Brambilla, Bidas (libero) oraz Centka, Kowalczyk.

Trener Adrian Chyliński wciąż nie może skorzystać z chorej libero Anny Pawłowskiej, a grać nie mogą też dwie nominalne atakujące: Anastasija Hryshchuk i Danielu Cechetto.

Teraz przed łódzkim kibicami i drużynami czas ligowego grania.

W niedzielę, w 14 kolejce ekstraklasy, KS DevelopRes Rzeszów podejmie Budowlanych Łódź (godz. 20), a poniedziałek Radomka Radom zagra u siebie z ŁKS Commercecon (17.30).

Wokół futbolu



Alvaro Arbeloa, nowy trener Realu nie miał wesołej miny.

FOT. PAPIER/MANU

Jan Hofman

Senegal i reprezentacja gospodarzy zagrają w niedzielnym finale odbywającego się w Maroku piłkarskiego Pucharu Narodów Afryki.

Dzień wcześniej mecz o trzecie miejsce rozegrają Egipt i Nigeria.

● Piłkarze FC Porto po голу Jana Bednarka pokonali Benfikę Lizbona 1:0 w ćwierćfinale Pucharu Portugalii. W drużynie Smoków zagrał też Jakub Kiwior. Pierwszy raz w kadrze znalazł się również 17-letni Oskar Pietuszewski, który niedawno został pozyskany z Jagiellonii Białystok.

● Arsenal Londyn pokonał na stadionie lokalnego rywala Chelsea 3:2 w pierwszym meczu półfinału piłkarskiego Pucharu Ligi w Anglii. Rewanz zaplanowano na 3 lutego.

● Real Madryt, prowadzony po raz pierwszy przez trenera Alvaro Arbeloa, niespodziewanie przegrał na wyjeździe z drugoligową drużyną Albacete 2:3 w 1/8 finału piłkarskiego Pucharu Hiszpanii.

● Inter Mediolan na San Siro pokonał Lecce 1:0 w zaległym meczu włoskiej ekstraklasy piłkarskiej. Bramkę zdobył 20-letni Francesco Pio Esposito. Całe spotkanie w barwach „Nerazzurrici” rozegrał reprezentant Polski Piotr Zieliński.

● Piłkarze Bayernu Monachium wygrali na wyjeździe z FC Koeln Jakuba Kamińskiego 3:1 w 17. kolejce niemieckiej ekstraklasy piłkarskiej. Wcześniej VfL Wolfsburg Kamila Grabary na własnym stadionie pokonał FC St. Pauli 2:1. W drużynie gości asystę zanotował Adam Dźwigała.

Sportowe wiadomości w skrócie

Jan Hofman

Łyżwiarze figurowi Julia Szczecinina i Michał Woźniak zajmują 10. miejsce po programie krótkim par sportowych w mistrzostwach Europy, które odbywają się w Sheffield.

Prowadzą brązowi medalisci z ubiegłego roku Gruzini Anastasija Mietiołkina i Łuka Bieruława.

Jekaterina Kurakowa zajmuje ósme miejsce po programie krótkim solistek. Laura Szczęsna była ostatnia i nie zakwali-

fikowała się do drugiej części zawodów, zaplanowanej na dziś.

● Aż 12 goli obejrzeli kibice w Nowym Jorku, gdzie miejscowi Rangers ulegli Ottawa Senators 4:8 w jednym z czterech meczów hokejowej ligi NHL.

● Koszykarze Denver Nuggets pokonując w Dallas miejscowych Mavericks 118:109 odnieśli 28. zwycięstwo w tym sezonie NBA, trzecie z rzędu, i przy trzynastu porażkach ustępują w Konferencji Zachodniej jedynie najlepszym

w całej lidze Oklahoma City Thunder.

● Piątkowym meczem z Węgrami polscy piłkarze ręczni rozpoczną swój udział w mistrzostwach Europy. Mecze tegorocznego czempionatu będą rozgrywane w Oslo w największej hali ME z miejscami dla 15 tysięcy widzów, w duńskim Herning (12,5 tys widzów) gdzie rozegrana zostanie też faza medalowa i w Szwecji w Kristianstad (4,7 tys.), gdzie mecze grupy F rozegra Polska z Węgrami, Włochami i Islandią oraz w Malmoe (13 tys.).



Jekaterina Kurakowa

FOT. PAPIER/MANU

„Wielka Warszawska” z plejadą gwiazd

Za nami premiera filmu „Wielka Warszawska”, na której pojawiła się cała plejada polskich gwiazd. Jedną z nich była Pola Gonciarz, która tego wieczoru postawiła na wyjątkowo śmiałą kreację. Produkcja w reżyserii Bartosza Ignaciuka przenosi widzów do lat 90-tych, czasów transformacji ustrojowej, kiedy rodziły się nowe fortuny, a świat wyścigów konnych stał się areną rywalizacji, ambicji i nie zawsze czystych zagrywek. To opowieść o młodym dżokeju marzącym o sportowej karierze. Zwieńczeniem tych marzeń jest udział w najważniejszej gonitwie w Polsce - Wielkiej Warszawskiej. W roli głównej występuje Tomasz Ziętek. Na ekranie zobaczymy również takie nazwiska jak m.in.: Marcin Bosak, Tomasz Kot, Mirosław Kropielnicki, Tomasz Sapryk, Agnieszka Żulewska, Ireneusz Czap, Andrzej Konopka, Piotr Trojan, Adam Bobik, Paweł

Koślik, Mary Pawłowska. Film wejdzie do kin 23 stycznia. Uroczysta premiera „Wielkiej Warszawskiej” przyciągnęła do warszawskiego Multikina całą plejadę gwiazd. Oprócz członków obsady filmu, na czerwonym dywanie można było zobaczyć takie sławy jak Michalina Sosna, Aleksandra Adamska, Michał Wiśniewski, Iwona Węgrowska, Mateusz Damięcki, Anna Szymańczyk czy Pola Gonciarz, która tego wieczoru zwróciła na siebie szczególną uwagę.

Gwiazda „Na dobre i na złe” pojawiła się na premierze w białym topie, niemal w całości odsłaniającym plecy aktorki. Całość dopełniły czarna spódnie i buty na obcasie w tym samym kolorze. Tego wieczoru jej kreacja skutecznie przyćmiła nawet ogromny dekolot obecnej na tym samym wydarzeniu Iwony Węgrowskiej.

(RT)



FOTAKPA

Pietrek z „Rancza” pojedzie na Eurowizję?

Telewizja Polska ogłosiła nazwiska artystów, którzy będą rywalizować o możliwość reprezentowania Polski podczas tegorocznego 70. Konkursu Piosenki Eurowizji w Wiedniu. Finał preselekcji do Eurowizji 2026, odbędzie się w sobotę 14 lutego. Na liście przedstawionej przez TVP znajduje się ośmiorgo wykonawców. Mowa o 71-letnim aktorze Piotrze Pęgowskim, który już nie raz miał okazję zaprezentować widzom swoje wokalne zdolności m.in. jako Pietrek w „Ranczu”. – Jestem chyba najstarszym kandydatem, który pojawi się w koncercie. Traktuję to trochę jak wątek komediowy, czyli z humorem, ale i nutą wzruszenia. Jestem z tego naprawdę bardzo zadowolony, można wręcz powiedzieć, że szczęśliwy. To daje mi rozpęd i motywację, by w tym roku podbić jeszcze Opole, Sopot i kolejne festiwale. Zobaczymy, jak to wszystko się potoczy, ale naprawdę czuję ogromną radość i mam wrażenie, że jesteśmy wręcz skazani na sukces – wyznał Piotr Pęgowski.

(RT)



FOTAKPA



FOT. PAP/RADEK PIETRUSZKA

Ich pierwszy wspólny raz w studio

Roxie Węgiel nie tylko rozwija się artystycznie, ale i pojawia się na branżowych imprezach. Często piosenkarkę towarzyszy mąż Kevin Mglej, producent muzyczny i jej managerem. Małżonkowie pojawili się razem podczas premiery „Miss Moxxy. Kocia ekipa” – podłożyli bowiem głosy postaciom, które pojawiają się na ekranie. – To jest nasz pierwszy wspólny raz w studiu dubbingowym. Wcześniej miałam do czynienia z dubbingiem w innych produkcjach. Ta jest piąta i chyba z tego, co mi się wydaje, taka najbardziej przyjemna, bo jesteśmy razem i to była fajna przygoda – mówi Roxie. – Bardzo się kochamy, ale też potrafimy ze sobą pracować i czasami potrafimy być wobec siebie krytyczni. Uważam, że to jest dobre i o to jednak chodzi i w przyjaźni, i w miłości, żeby druga osoba była po prostu wobec ciebie szczerą. Nie chodzi o to, żeby ktoś ci mówił cały czas: „o, jesteś taki wspaniały, cudowny i nie masz żadnych wad”, ale jak widzisz, że ktoś coś robi nie tak, no to zwracasz na to uwagę i tak samo jest w przypadku moim, jak i Kevina.

(RT)

Aktor ma być aktorem, a nie influencerem

Sebastian Dela, to młody aktor, który otrzymał nominację do Nagrody im. Zbyszka Cybulskiego za rolę w filmie „Błazny” w reżyserii Gabrieli Muskały. W rozmowie z Bartoszem Boruciakiem wyjaśnił, czego można się nauczyć od Patryka Vegi, a czego od Gabrieli Muskały. – To są zupełnie dwie różne szkoły. Patryk jest reżyserem, Gabrysia jest aktorką. U Patryka na pewno można było nauczyć się intensywniej pracy. Dzięki Patrykowi niektóre sceny, które sprawiają problem moim kolegom dla mnie stały się łatwiejsze do przyjęcia, zaakceptowania i zagrania. Z Gabrysią było cudownie. Gabrysia jest aktorką i jako reżyser wiedziała, czego my potrzebujemy jako aktorzy. Kiedy ma się wycofać i dać nam przestrzeń. [...] Od Patryka i Gabrysi nauczyłem się bardzo dużo. Skończyłem szkołę aktorską i to chcę robić w życiu. Nie czuję się influencerem, nie czuję się kimś, kto będzie mówił ludziom, co jest dobre, co złe. Nie lubię, kiedy ktoś mi o tym mówi. Chcę zostawić to ludziom, wierzę w ich zdrowy rozsądek i w wolność. Nie chcę zaliczać się do grona influencerów. Chociaż nigdy, nie mów nigdy. Jestem aktorem i chciałbym robić robotę aktorską, a robotę influencerską zostawiam influencerom.

(BB)

FOTOWICIECHANUSIK



Horoskop tygodnia

Baran



(21.03-19.04) W pracy i domu wszystko będzie szło jak po maśle, zwłaszcza że przybędzie Ci sojuszników. Tylko nie daj się poklepywać po plecach. Nie ufaj każdemu.

Byk



(20.04-22.05) Możesz liczyć na zawarcie atrakcyjnej znajomości. Nie przechodź jednak zbyt szybko od flirtu do romansu. Uczucia smakują się powoli.

Bliznięta



(23.05-21.06) Dobry dzień, by omówić z domownikami lub współpracownikami istotne sprawy. Będziesz miał wyjątkowy dar przekonywania, więc masz sukces.

Rak



(22.06-22.07) Nieoczekiwane wydatki najpierw przerażą Cię swoją wysokością, ale potem się okaże, że jest sposób, by je znacznie zminimalizować.

Lew



(23.07-23.08) To będzie twórczy dzień. Wymyślisz coś oryginalnego albo w nowatorski sposób rozwiniesz cudzy pomysł. Dość, że zabłyśniesz na tle innych.

Panna



(24.08-22.09) Nie stawiaj wszystkiego na jedną kartę. Trzymaj się pewników i sprawdzonych rozwiązań. Najgorsze byłoby teraz zboczyć z obranej drogi.

Waga



(23.09-22.10) Masz szansę poprawić swoją sytuację finansową i odzyskać wewnętrzny spokój. Wszystko zależy od decyzji, którą dzisiaj podejmiesz. I się pomódl.

Skorpion



(23.10-21.11) Bądź dziś czujny, uważaj na kontuzje i ostrożnie prowadź samochód. Wszelka brawura może się źle skończyć. To dotyczy też spraw osobistych.

Strzelec



(22.11-21.12) Dzisiaj z przyjemnością wrócisz do starych pomysłów. Wystarczy nieco je odkużyć, dopasować do realiów i zacząć realizować. Stare jest fajne.

Koziorożec



(22.12-19.01) Swoim działaniom nadaj wreszcie zdecydowany kierunek. Im szybciej wyślesz otoczeniu sygnał o swych oczekiwaniach, tym lepiej ułożą się sprawy.

Wodnik



(20.01-18.02) Sukces nie musi przyjść od razu, więc nie załamuj się pierwszym niepowodzeniem. Czasem trzeba się kilka razy potknąć, by zacząć pewnie stąpać.

Ryby



(19.02-20.03) Jeszcze za wcześnie na stesy. Najpierw rozejrzyj się w nowej sytuacji i spokojnie rób swoje. Zaprocentuj swoje doświadczenie i obycie.