

magazyn REJSY *razem z dodatkami*

Dzisiaj każdy może wejść na szczyt Everestu

● Najwyższa góra świata pokazuje jednak, że nie każdy może z niej wrócić...

PLUS TELEMAGAZYN z programem TV oraz zapowiedziami najciekawszych programów



Dziennik Bałtycki



Piątek
3.01.2025

www.dziennikbałtycki.pl

Nr 2 (24 363) // Rok 80
Cena 6,00 zł (w tym 8% VAT)

Rosjanie nie chcą,
by Bałtyk był
bezpieczny - uważa
prof. Piotr Mickiewicz
str. 8-9



**Historia Wocław
i Stanisławowa**
w książce Dariusza
Dolatowskiego
str. 14-15

**Początek polskiej
prezydencji w UE**
będzie miał gdańskie
akcenty
str. 18



Magazyn Puls

Thierry Wolton:
Obawiam się, że
wybuch III wojny
światowej jest bardzo
prawdopodobny
str. 16-17

TECHNOLOGIE

**Dezinformacja staje się
problemem globalnym**

- Mam wrażenie, że pod pewnymi
względami ludzkość wręcz cofa się
w rozumieniu świata. Społeczeństwo
staje się coraz bardziej powierzchowne.
Większość treści online,
które przyciągają ludzi, to plotki, głupoty
albo pornografia. Nie nastąpiło
żadne oświecenie - mówi Marek Oramus,
pisarz science fiction, publicysta.

Czytaj str. 18-19

ŚWIAT

**Sprawca zamachu
służył w US Army**

- FBI ustaliło, że zamachowiec z No-
wego Orleanu zamieścił w internecie
film, w którym stwierdził, że został
zainspirowany przez Państwo Islam-
skie - poinformował prezydent USA
Joe Biden.

Czytaj str. 3

SPOŁECZEŃSTWO POSTANOWIENIA NOWOROCZNE - KTÓŻ ICH NIE MA?

Tym razem to już na pewno się uda...



Jakie wyzwania postawiliśmy sobie na 2025 rok i jak możemy je zrealizować? Chcąc
uzyskać odpowiedzi na te pytania, oddaliśmy głos ekspertce oraz... sztucznej inteligencji.
- Zapisanie celów to dopiero początek pracy. Ważne, żeby mieć jakiś system. Ja najpierw robię
podsumowanie - mówi Aneta Matyjaszek, trenerka asertywności i doradczyni zawodowa. Z kolei
Chat GPT zestawiał dane dotyczące najpopularniejszych postanowień noworocznych **str. 4-7**

Nr ISSN 2353-6160

Nr indeksu 350-028



TYDZIEŃ Z NASZĄ GAZETĄ

SOBOTA

● Będzie się działo, czyli premiery i zapowiedzi

WTOREK

● Najważniejsze informacje sportowe z weekendu

● Strefa biznesu – informacje i analizy gospodarcze

ŚRODA

● Porady zdrowotne – medycyna, psychologia

CZWARTEK

● Coś dla miłośników historii kryminalnych...

PIĄTEK

● Cotygodniowe wydanie magazynu Puls

ZAMÓW PRENUMERATĘ: tel. 58 728 08 17 lub prenumerata@prasa.gda.pl, prenumerata@dziennikbaltycki.pl

19 maja 1945 roku ukazał się pierwszy numer Dziennika Bałtyckiego. Dziś trudno to sobie wyobrazić, że 10 dni po zakończeniu II wojny światowej w Europie, kiedy Gdańsk leżał w gruzach, ludzie masowo się przemieszczali, szerzyły się choroby, nie było co jeść i właściwie brakowało wszystkiego, udało się wydać papierową gazetę.

I udaje od 80 lat. W roku 2025 Dziennik Bałtycki będzie obchodził swój jubileusz 80-lecia. Jesteśmy najstarszą i nadal największą, regionalną gazetą na Pomorzu i w tym jubileuszowym roku będziemy chcieli o tym przypominać naszym Czytelnikom i Czytelniczkom. Szykujemy dla Was mnóstwo urodzinowych niespodzianek, ale na razie o tym „sza”. Pierwsze noworoczne prezenty zobaczycie już niebawem i przez cały jubileuszowy rok.

Będziemy chcieli Wam pokazać, jak przez ten czas bardzo zmieniło się Pomorze, Trójmiasto i my sami, Dziennik Bałtycki. Będziemy zachęcać Was do wspomnień, przypominać historię regionu, ale również zadawać pytania o przyszłość.

Tradycyjne media są dzisiaj w kryzysie. Media społecznościowe i wielkie platformy technologiczne, jak Google, bardzo mocno zmieniły współczesne dziennikarstwo. Dodatkowo mamy do czynienia z wojną informacyjną, którą z mediami demokratycznymi toczy propaganda rosyjska. W sieci plenią się spiskowe teorie, fake newsy i propagandowe kłamstwa.

Dlatego, choć ciągle zmienia się forma dostarczania informacji, to tradycyjne, rzetelne, niezależne media są po-

FELIETON NA FALI

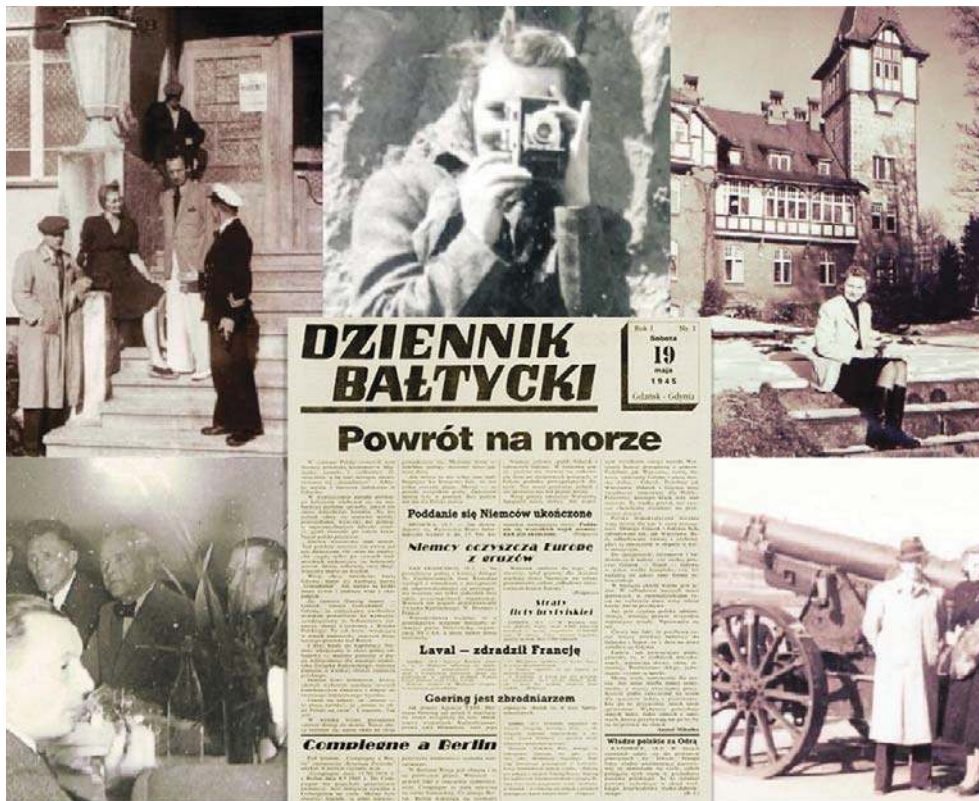
Maciej Sandecki,
redaktor naczelny
„Dziennika Bałtyckiego”



ŻYCZENIA POKOJU NA JUBILEUSZ DZIENNIKA

trzebne społeczeństwu jak tlen. I wierzymy, że w tym jubileuszowym dla nas roku przekonamy Was, że warto nam zaufać i być z nami przez kolejne 80 lat!

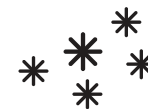
Początek roku to też czas, kiedy składamy sobie życzenia na przyszłość. Wszystkim więc życzę zdrowia, radości i pokoju. Bo choć od zakończenia II wojny minie w tym roku 80 lat, to nowa wojna rozpętana przez Rosję w Ukrainie wszystkich nas, w ten czy inny sposób dotyka. Życzę więc nam wszystkim, aby 2025 był końcem tej strasznej wojny i wszystkich innych konfliktów zbrojnych, które pogrążają nasz świat w rozpacz, nienawiść i kłamstwie.



POGODA NA WEEKEND

Piątek

1°C
-4°C



Wiatr zach.
13 km/h

Uwaga
Śnieg

Sobota

1°C
-2°C



Wiatr zach.
22 km/h

Uwaga
Zachmurzenie duże

Niedziela

1°C
-2°C



Wiatr płd.
32 km/h

Uwaga
Zachmurzenie duże

WAŻNE TELEFONY

800 190 590

– numer infolinii NFZ
dotyczącej postępowania w sytuacji
podejrzenia zakażenia koronawirusem

605 602 195

– telefon alarmowy WSSE: służy do powiadamiania
o nagłych sytuacjach zagrożenia
sanitarno-epidemiologicznego

58 77 63 444

– infolinia w sprawie koronawirusa,
czynna w dni powszednie
od godz. 7.00 do godz. 15.00



FOTOZAGADKA

**Kto zgadnie,
jaki obiekt widać
na fotografii?**

Co piątek publikujemy jedno zdjęcie wykonane przez naszego fotoreportera Przemka Swiderskiego za pomocą drona i pytamy Państwa, jakie miejsce, lub jaki obiekt jest na nim uwieczniony.

Łatwo nie będzie, a rozwiązanie zagadki opublikujemy w weekend na naszej stronie internetowej dziennikbaltycki.pl oraz na redakcyjnym facebooku. (AT)

FOT. PRZEMEK SWIDERSKI

KURSY WALUT

2.1.2025

Kupno/sprzedaż walut Kantor Green, tel. 58 346 02 48, Wrzeszcz przy Manhattanie, Dmowskiego, Grunwaldzka, Morena Carrefour, Rumia Auchan

	Kantor Max, Gdańsk, ul. Jagiellońska
EUR	423/430(+)
USD	408/415(-)
GBP	510/517 (-)
CHF	453/460 (-)

(+) wzrost ceny w stosunku do notowania poprzedniego, (-) spadek ceny w stosunku do notowania poprzedniego, (o) bez zmian

DYŻURNY „DZIENNIKA BAŁTYCKIEGO”

Pracuję w dziale wydarzeń „Dziennika Bałtyckiego” i czekam na Państwa listy pod adresem: jacek.wierciński@polskapress.pl

Jacek
Wierciński



Sprawca zamachu w Nowym Orleanie służył w armii USA

oprac. Karolina Wrońska
Waszyngton

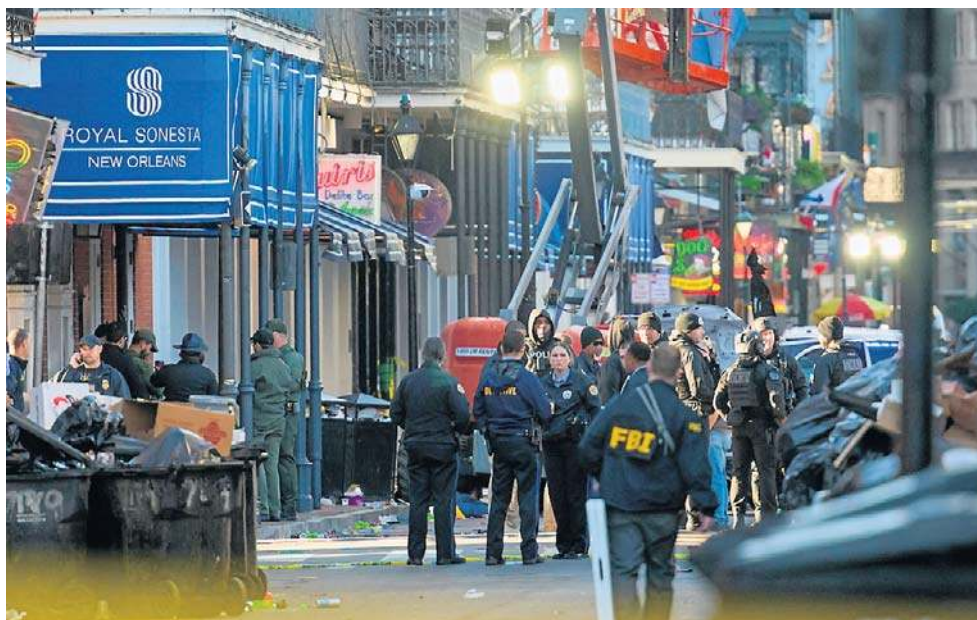
- FBI ustaliło, że zamachowiec z Nowego Orleanu zamieścił w internecie film, w którym stwierdził, że został zainspirowany przez Państwo Islamskie - poinformował prezydent USA Joe Biden.

Federalne Biuro Śledcze (FBI) traktuje jako zamach terrorystyczny zdarzenie w Dzielnicy Francuskiej w Nowym Orleanie, gdzie 42-letni Shamsad-Din Jabbar w noc sylwestrową wjechał samochodem w tłum, a następnie wysiadł i zaczął strzelać z broni długiej, zabijając co najmniej 10 osób i raniąc 35. Napastnik zginął w wymianie ognia z policją.

Prezydent Biden potwierdził wcześniejsze informacje mówiące o tym, że mężczyzna urodził się w Teksasie i przez wiele lat służył w US Army jako pracownik IT, a później pracował w firmach informatycznych i biurach nieruchomości.

- FBI doniosło mi, że zaledwie godziny przed atakiem zamieścił filmy w mediach społecznościowych, wskazując, że jest zainspirowany Państwem Islamskim, wyrażając żądze zabijania - powiedział Biden w krótkim wystąpieniu w prezydenckim ośrodku w Camp David w stanie Maryland.

Amerykański prezydent również potwierdził doniesienia o tym, że FBI bada sprawę



Zamachowiec prawdopodobnie nie miał współników i działał sam. W jego samochodzie znaleziono flagę symbolizującą organizację terrorystyczną Państwo Islamskie (IS)

wybuchu samochodu Tesla Cybertruck pod hotelem należącym do Donalda Trumpa w Las Vegas, gdzie zginął kierowca pojazdu, a siedem osób zostało rannych. Służby analizują ewentualne związki między oboma zdarzeniami, lecz Biden zaznaczył, że dotąd nic nie ustalono.

Prezydent podkreślił też, że „sytuacja jest bardzo płynna, a śledztwo wciąż na wstępnym etapie”.

W sprawie zamachu w Nowym Orleanie CNN i inne media doniosły, że mimo wcześniejszych twierdzeń władz, iż

Shamsad-Din Jabbar prawdopodobnie miał współników, teraz uważają, że działał sam.

Okazało się bowiem, że zapis z nagrań z monitoringu, który miał przedstawiać osoby podkładające bomby, w rzeczywistości przedstawiał niewinnych przechodniów.

Telewizja Fox News podała, że sprawca dwa dni przed zbrodnią przekroczył granicę na przejściu granicznym w Eagle Pass w Teksasie

Środowy atak skomentował też prezydent elekt Donald Trump, który we wpisie na portalu Truth Social połączył sprawę z przestępstwami popełnianymi przez imigrantów.

„Kiedy mówiłem, że przybywający przestępcy są znacznie gorsi od przestępców, których mamy w naszym kraju, Demokraci i media fake news nieustannie zaprzeczały temu stwierdzeniu, ale okazało się, że to prawda. Przestępczość w naszym kraju jest na poziomie, jakiego nikt wcześniej nie widział” - napisał Trump.

PAP

Czarnogóra w żałobie po strzelaninie. Zginęło 12 osób, w tym dwoje dzieci

oprac. Anna Nagel
Podgorica

Domniemany sprawca strzelaniny z miasta Cetynia na południu kraju zmarł w drodze do szpitala, próbując wcześniej popełnić samobójstwo.

Aco Martinović jest podejrzany o zabójstwo 12 osób, w tym dwoje dzieci, i ciężkie ranienie czterech kolejnych. Jak podają czarnogórskie media, został znaleziony w okolicy swojego domu. Motyw masowego morderstwa pozostaje nieznany, a wśród ofiar 45-latką są jego przyjaciele i rodzina. Stan czworogłówny jest stabilny.

Mężczyzna zabił cztery osoby w jednym z lokali Cetyni, a następnie sześć w kolejnych lokalizacjach.

Szef MSW Danilo Szaranović zapowiedział, że „rząd Czarnogóry przedstawi plan pilnych środków, ponieważ jako społeczeństwo nie możemy pozwalać jednostkom na odbieranie życia innym ludziom w tak brutalny sposób”. Premier Milojko Spajić zasugerował wcześniej możliwość wprowadzenia w kraju „całkowitego zakazu posiadania broni”.

W odpowiedzi na tragedię rząd Czarnogóry ogłosił trzydniową żałobę narodową, która rozpoczęła się w czwartek. Władze stołecznej Podgoricy oraz Budvy i Kotoru odwołały zaplanowane na dzień wcześniej koncerty noworoczne. Premier Spajić zaapelował do pozostałych miast kraju o odwołanie wszystkich imprez otwartych. PAP



Władze Czarnogóry nie wykluczają wprowadzenia w kraju całkowitego zakazu posiadania broni

Kosmiczne śmieci spadły na teren kenijskiej wioski

oprac. Karolina Wrońska
Nairobi

Metalowy pierścień o średnicy 2,5 metra i wadze przekraczającej pół tony spadł na wioskę Mukuku w hrabstwie Makueni - poinformowała Kenijska Agencja Kosmiczna (KSA).

Głośny huk towarzyszący opadaniu obiektu wywołał zamieszanie wśród mieszkańców Mukuku, którzy zebrali się wokół wielkiego pierścienia, spekulując na temat jego pochodzenia i ewentualnych zagrożeń.

Zdjęcia pociętego i nadpalonego kawałka metalu szybko znalazły się w mediach społecznościowych. Jak opisywano w komentarzach, huk był słyszalny nawet z odległości 50 kilometrów.

Kenijska policja zapewniła w środę, że nikt nie został ranny.

KSA uspokoiła mieszkańców, że obiekt nie zagraża ich bezpieczeństwu i wyjaśniła, że „wstępne oceny wskazują, że jest to pierścień separacyjny rakiety nośnej”, który powinien się spalić po wejściu w atmosferę Ziemi lub spaść na niezamieszkałe obszary, na przykład oceany.

Jednak takie kosmiczne odpady nie zawsze lądują w odludnych miejscach. W 2022 roku szczątki kapsuły SpaceX Dragon spadły na australijską farmę owiec. W styczniu 2024 r. spadający kawałek metalu zniszczył dom na Florydzie w USA, a w marcu inny cylindryczny obiekt zniszczył dom w Neapolu we Włoszech. PAP

Polska prezydencja w Radzie Unii Europejskiej zacznie się w Gdańsku

Andrzej Kowalski
Gdańsk

Już niebawem w Gdańsku zjawia się najważniejsi politycy Unii Europejskiej. Wizyty te będą miały ścisły związek z prezydencją Polski w Radzie UE. 9 i 10 stycznia sporo będzie się działo, a jednym z wydarzeń będzie spotkanie reprezentantów Kolegium Komisarzy UE z przedstawicielami polskiego rządu.

Inauguracja polskiej prezydencji będzie dla Pomorza, a konkretniej mieszkańców Trójmiasta, bardzo ważna.

Bo chociaż oficjalna część odbędzie się w Warszawie 3 stycznia, pierwsze spotkania będzie miała miejsce właśnie tutaj, od 9 do 10 stycznia.

Wśród gości będą premier Donald Tusk oraz przewodnicząca Komisji Europejskiej Ursula von der Leyen.

W Radzie UE, podczas trwającej pół roku prezydencji Polski, odbędą się dziesiątki nieformalnych spotkań i kilkaset wydarzeń. Duża ich część będzie zaplanowana jest także w Trójmieście.

- Planowanych w Gdańsku i u naszych sąsiadów z Gdyni i Sopotu, spotkań może być finalnie nawet około pięćdziesięciu - informuje Maciej Buczkowski, zastępca dyrektora Biura Prezydenta i kierownik Referatu Spraw Zagranicznych w Urzędzie Miejskim w Gdańsku.

Z punktu widzenia logistycznego i organizacyjnego Urząd Miasta będzie mógł liczyć na wsparcie gdańskich instytucji.

- Goście polskiej prezydencji będą mieli okazję obradować na przykład w pomieszczeniach Europejskiego Centrum Solidarności, Muzeum Gdańska (Dwór Artusa, Ratusz Głównego Miasta), Teatru Szekspirowskiego, Muzeum II Wojny Światowej, ale też w wielu innych przestrzeniach, z których słynie Gdańsk - mówi Maciej Buczkowski i wspomina, że innym kluczowym partnerem jest także Gdańska Organizacja Turystyczna. Równocześnie podkreśla, że fakt organizacji w Gdańsku wydarzenia inauguracyjnego polską prezydencję jest wyraźnym dowodem na niezaprzeczalną renomę i globalną rozpoznawalność, jaką cieszy się stolica województwa pomorskiego.

Delegacje Kolegium Komisarzy UE z przedstawicielami

polskiego rządu mają dyskusje w Gdańsku głównie nad sprawami polityki Unii Europejskiej w wielu sektorach.

Odbędą się tu dyskusje tematyczne, które dostosowane zostały do polskiej prezydencji.

Nie jest to pierwsza prezydencja Polski w Radzie UE. Pierwszy raz przejęliśmy przewodnictwo 1 stycznia 2011 roku.

W trakcie najbliższych sześciu miesięcy Gdańsk przyjmie polityków jeszcze kilka razy. Najbliższe wydarzenie zaplanowano na 3 i 4 lutego w Forum Kościuszkowskim. To spotkanie przygotowało Ministerstwo Spraw Zagranicznych. Dotyczyć będzie praw człowieka i wolności obywatelskich w Białorusi. ©

BEZPIECZEŃSTWO

Rozmowa z prof. Piotrem Mickiewiczem

Państwa NATO, zwłaszcza położone nad Bałtykiem, muszą na nowo, i to radykalnie, przemyśleć strategię reagowania na akty morskiego sabotażu. Cały czas myślimy i działamy kategoriami reaktywnymi. Coś musi się najpierw wydarzyć, byśmy mogli potem reagować. To anachronizm

STR. 8-9



FOT. PRZEMEK ŚWIDERSKI

HISTORIA REGIONU

Kolejna książka historyka Dariusza Dołatowskiego...

...ujrzała światło dzienne. Autor przenosi swoich czytelników w niezwykle ciekawą przeszłość Wocław i Stanisławowa w gminie Cedry Wielkie

STR. 10-11

PLANUJ, DECYDUJ, ZAPISUJ I DZIAŁAJ! NOWY ROK 2025 BĘDZIE TWÓJ

Z Anetą Matyjaszek, coachem, trenerką asertywności, doradczynią zawodową ze Słupska, rozmawiamy o postanowieniach noworocznych. Skąd wziąć odwagę do zmian? I jak nasze postanowienia realizować, aby w grudniu nie trzeba było ich przepisywać na rok następny?

Magdalena Olechnowicz

Koniec roku, więc nadszedł czas na podsumowanie. No i okazuje się, że z tych naszych postanowień nic nie wyszło. Na liście plany były ambitne – zmiana pracy, dieta, siłownia i jeszcze dorzucimy hiszpański. A co? Ja nie dam rady? No i nie dałam. I co teraz? Planować znowu czy nie planować? Oczywiście, że planować. Tylko mądrzej.

Czyli jak, żeby udało się zrealizować? Zapisanie samych celów nie wystarcza. Zapisanie celów to dopiero początek pracy. Ważne, żeby mieć jakiś system. Ja najpierw robię podsumowanie. I nie wystarczy powiedzieć sobie: „oj, kiepski to był rok. Tyłu rzeczy nie zrobiłam”. Zadajmy sobie wtedy pytanie: w ilu procentach zrobiłam? A jak zrobiłaś w siedemdziesięciu, to cel został osiągnięty czy nie? Na przykład chodziła pani trzy miesiące lub sześć na siłownię zamiast roku.

Jednak nie do końca. Nie byłam systematyczna. Miałam schudnąć 10 kilogramów. A schudłam pięć, i co? I schudła pani pięć kilogramów, co oznacza, że cel został osiągnięty w pięćdziesięciu procentach. Pytanie jeszcze, w jakim okresie miało być osiągnięte te dziesięć kilogramów. Często jest tak, że skupiamy się na tym, czego nie zrobiliśmy, zamiast patrzeć na to, co osiągnęliśmy. Bywa, że tego nie doceniamy. To częsty błąd.

Czyli musimy precyzyjnie określać cele?

Tak, warto doprecyzować, kiedy chcemy ten cel osiągnąć. Bo pięć kilogramów to jest sukces. I często my tak ignorujemy to, co już osiągnęliśmy. Mamy cel w siedemdziesięciu procentach zrealizowany, a mówimy, że kiepsko nam poszło. Hej, stop! To jest cel osiągnięty w siedemdziesięciu procentach. To lepiej niż nic. To lepiej niż zero. Jest jakiś progres. I my często tak punktowo załatwiamy sprawę. Kluczem jest tutaj zapisanie sobie, przeanalizowanie i ujęcie tego w liczbę. I mówię to jako humanistka. Nie jestem księgową. Natomiast liczby są neutralne. I nie kłamią. Za to pokażą nam jasno, w którym miejscu jesteśmy. Czyli na przykład, przez sześć miesięcy chodziłam na siłownię, podczas gdy w poprzednim roku nie byłam ani razu. I to jest fakt.

Czyli doceniać to, co już się zrobiło?

Tak, bo może się okazać, że jeszcze rok wcześniej w ogóle się nie ruszyłam na tę siłownię. I teraz w kontekście tego, jaki bierzemy okres do analizy – najlepiej dłuższy, nie taki punktowy, jednorazowy, że raz poszłam na tę siłownię, widzimy, czy jest ten progres, czy nie. I jeżeli nasz cel zrealizowaliśmy nawet na te dwadzieścia procent czy dziesięć, to może szalu nie ma, plan był trochę inny, ale jednak jakiś postęp w tym zrobiliśmy. To dowód na to, że może. Dlatego to jest ważne,

aby zacząć od analizy tego, co już zrobiliśmy w kontekście naszych celów? Aby się wzmocnić. Aby sobie, mówiąc kolokwialnie, nie dawałać.

A często tak jest przy podsumowaniu roku. Mówimy: „Boże, to był fatalny rok. Nic mi nie wyszło. Hiszpańskiego się nie nauczyłam, nie schudłam, pracy nie zmieniłam”. Depresyjnie się robi. Jak tu teraz podejść do nowego roku, żeby za rok jednak mieć jakąś radość z tego, co nam wyszło?

Ważny jest punkt wyjścia. W ilu procentach ten hiszpański opowiadałam. Czy w ogóle zaczęłam cokolwiek mówić? Potrafię powiedzieć „cześć, dzień dobry, jaka jest pogoda”? I to jest ważne, aby siebie wzmocnić, trzeba też docenić. Zapisać, w ilu procentach nam wyszło. Tyle razy byłam, tyle zrobiłam... To jest taki pierwszy etap. I ważne, by skupiać się na tej jasnej stronie mocy. Czyli na tym, co zrobiliśmy. Jeżeli nic, nawet nie ruszyliśmy tematu, no to jesteśmy na zero. To też dobry punkt wyjścia.

Kolejny etap?

To zastanowienie się nad tym, dlaczego nie poszliśmy dalej, dlaczego zrezygnowaliśmy z siłowni. My bardzo sami lubimy się zadreć. A co, kiedy nie zrealizowaliśmy swojego celu w stu procentach, bo naprawdę była ważna przyczyna? Rozchorowaliśmy się, coś się w domu wydarzyło... To też warto sobie to powiedzieć: „Po prostu nie miałam czasu,

bo musiałam się dziećmi zająć, chorą mamą” i tak dalej. To są ważne rzeczy. To jest kwestia priorytetów życiowych, które mamy.

Są rzeczy ważne i ważniejsze. Zdecydowanie! Jeżeli rodzina mi choruje i mam się zająć swoimi bliskimi, to dla mnie siłownia nie będzie priorytetem. Ale na koniec roku zapominam o tym i bez mrugnięcia okiem katuję się z tego powodu, że nie poszłam. Więc to jest kolejny element skutecznego ustalania celów i ich realizacji. Jeżeli po prostu nie poszłam, bo mi się nie chciało, to powiedzenie sobie prawdy też jest wyzwajające. „Nie chciało mi się. Byłam leniwa. Ale teraz to zmienię” – to może nam dać siłę, żeby znowu podjąć wyzwanie.

Jednak często zmian się boimy. Jeżeli mówię: „zmienię w końcu tę pracę” i tego nie robię, to może problem tak naprawdę tkwi w tym, że my się boimy tej zmiany. Dlaczego boimy się tak bardzo, że nie jesteśmy w stanie tej zmiany dokończyć?

Od wielu lat pracuję z klientkami, którymi są głównie kobiety. Każda z nich – choć chce zmiany – przyznaje, że pod spodem jest strach o coś. Zmiana ma być pozytywna – chcemy lepiej zarabiać, mieć satysfakcję z pracy, chcemy robić to, co kochamy. To są świetne rzeczy. Jak najbardziej powinniśmy do tego dążyć. Ale jest też cena do zapłacenia za reali-

zację celów... O tym rzadko się mówi, bo to niewygodne.

Coś zyskamy, ale coś stracimy.

Zgadza się. Musimy usiąść, przeanalizować i zdecydować, czy i co chcemy zaryzykować. Jeżeli chcemy otworzyć swoją firmę, weźmy pod uwagę, że przez trzy miesiące albo i dłużej będziemy bez pensji. Już nie będzie tego zabezpieczenia w postaci wynagrodzenia wpływającego co miesiąc na konto. Trzeba to wziąć pod uwagę.

Założmy, że jestem na etacie, mam stabilną pracę i regularne wpływy, ale nie jestem do końca zadowolona. Jeżeli chciałabym to zmienić i otworzyć własną działalność, poniosę duże ryzyko. Trudno odpowiedzieć na pytanie, czy zaryzykować?

Przede wszystkim należy skalculować to ryzyko. Jak duże jest i z czym ono się wiąże. Dla osób, które pracują na etacie, to na pewno będzie duża zmiana. Bycie przedsiębiorcą, zmaganie się z tymi zimnymi wiatrami na rynku pracy, opłaty, zobowiązania, szukanie klientów – to jest naprawdę duże wyzwanie. Samemu sobie trzeba tę pensję wypłacać. Tutaj musi być samodyscyplina. Dobrym rozwiązaniem jest spróbować działać jako przedsiębiorca, pracując na etacie; poprośbować osadzić się w tej roli i zobaczyć, jak nam z tym jest. Żeby też nie wyskakiwać bez planu z pędzącego pociągu. Ceną do zapłacenia będzie czas,

jaki trzeba poświęcić na pracę etatową i rozwijanie biznesu, być może kosztem będzie też czas spędzany z rodziną.

Czyli rozważnie tę decyzję należy podjąć, nie „na spontanie”, bo mam dość, rzucam papierami, zaczynam swoje?

Czasami życie nas stawia pod ścianą i zmusza do szybkiego działania. Gdy słyszymy: „Do widzenia, oto wypowiedzenie, dziękujemy pani”. To wtedy trzeba się ogarnąć i to jest inna sytuacja. Nie ma za bardzo czasu na strategię i planowanie.

Jednak czasami to nawet ułatwia nam decyzję. Niektórzy mówią, że jakbym dostała takiego kopa w tyłek, to bym zaczęła działać.

Tak, ja sama miałam koleżanki i klientki, które marzyły o tym, żeby szef przyszedł i powiedział: „zwalniam panią”. Wtedy sytuacja staje się jasna. Ogarniamy się i działamy. Ale nie zawsze tak jest. Jeśli chcemy żyć po swojemu, ta zmiana musi być zaplanowana. Dobrze jest zająć się tym lekkiem, o którym mówiliśmy. Ważne jest, by wiedzieć, z czego ten lęk wynika. Nie lekceważyć go, nie zaniżać tego pod dywan. Bardzo lubię powiedzenie: „bój się i rób”. Sama je stosuję. Ale uwaga: fajnie to brzmi i przychodzi moment, kiedy trzeba przestać rozważać, analizować, debatować, myśleć, tylko zamknąć oczy i skończyć – podjąć decyzję i zacząć działać. Jednak to końcowy

etap całego procesu ustalania celów i planowania.

Skakać i niech się dzieje wola nieba?

Gdy już wszystko jest przeanalizowane, działaj. Natomiast zanim jeszcze coś się stanie, przejdź ten etap przygotowawczy, aby ten skok był w miarę bezpieczny. Zwłaszcza jeżeli ma się rodzinę, kredyt, opłaty, różne zobowiązania, no to warto wtedy...

Podejść rozważnie...

Tak, rozważnie, nie romantycznie. Ale właśnie zobaczyć, co się dla nas kryje za tym lękiem. Być może powodem jest nasza niska samoocena, zaniżone poczucie własnej wartości, brak asertywności. Jeżeli tym się najpierw nie zajmimy, to potem może być ciężko realizować cele na przykład prowadząc własną firmę.

Ale jak się tym zająć?

Przede wszystkim podejść do tego z uważnością na siebie. W jakich kontaktach z ludźmi czuję, że jestem mało warta, że ta moja samoocena spada albo że po prostu czuję się wręcz beznadziejna. Czy to są jakieś osoby, które na to wpływają przez to, co mówią, przez swoje zachowania? A może wszystko dzieje się tylko w mojej głowie? Dobrze jest złapać te momenty i zapisywać. Nie

w głowie, bo tam będzie jeden wielki mętlik, ale założyć sobie taką teczkę lub plik w komputerze „top secret”, w którym będziemy zapisywać swoje spostrzeżenia, refleksje, teksty, które nas ranią, denerwują. To materiał do analizy i zauważenia, jakie teksty, sytuacje biją bardzo mocno we mnie. Przykładowo, jak byłam pół roku tylko na siłowni, a miał być rok - to co, beznadziejna jestem, odczuwam porażkę? To jest bardzo ważne. To, co mówimy o sobie do siebie, jest nawet ważniejsze niż to, co inni o nas mówią.

Bosłowa mają moc?

Tak. Jeżeli my sobie jeszcze dawałamy, to jest o wiele silniejsze nawet niż to, co inni ludzie powiedzą. Jesteśmy dorośli i możemy się odciąć od tych ludzi, ale ze sobą jesteśmy 24 godziny na dobę. I teraz, jeżeli my traktujemy siebie z okrucieństwem, jesteśmy dla siebie bezlitośni, to dlaczego oczekujemy, że ktoś inny będzie traktował nas dobrze? Jest taka książka, której tytuł jest znaczący: „Naucz ich, jak mają cię traktować”. Ale naucz się też, jak traktować siebie dobrze. Już czas dawać sobie minął. Teraz czas na pracę z naszymi myślami, przekonaniami i stanięciem po jasnej stronie mocy. To wiąże się z uznaniem faktów: „No dobra, nie zrobiłam tego



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Aneta Matyjaszek jest autorką ebooków o zmianie zawodowej oraz książki „Trzy góry do zdobycia. Jak odpocząć i odnaleźć drogę do siebie”

w takim zakresie, jak planowałam, ale zrobiłam x i y”. Przy okazji chcę się odnieść do pewnego trendu, który widzę od jakiegoś czasu w mediach oraz na niektórych szkoleniach z obszaru rozwoju osobistego. Niektórzy twierdzą, że lepiej nie używać słowa „porażka”, bo są tylko „lekcje i wyzwania”. Nie zgadzam się z tym.

Jak to rozumieć?

Jestem zwolenniczką patrzenia prawdzie w oczy, bo wierzę, że prawda może nas wyzwolić. I dlatego ponoszę porażki z pełną odpowiedzialnością. Jeżeli wytniemy porażki ze swojego słownika, a więc poniekąd i ze swojej świadomości, to - moim zdaniem - unikamy odpowiedzialności. Bo jeżeli nie ponosimy porażek, a mamy lekcje, to co potem z tym się dzieje? Nie za bardzo ta koncepcja mi pasuje. Wolę jednak mierzyć się z porażkami. Mogą być piękną i ważną lekcją, o ile wyciągniemy z nich wnioski. Porażkę traktuję jak szczepionkę przeciw zadufaniu i arogancji. Tak, ponoszę porażki, bo jestem człowiekiem, nie robotem. One uczą mnie właściwie rozumianej pokory. Wiem, że to dzisiaj niemodne słowo, powoli wykreślane ze słownika. A jednak ważne dla właściwego budowania dobrych relacji z innymi i z samym sobą. To ona

daje nam gotowość do tego, by przyznać się do błędów i naprawić to, co zepsuliśmy, choćby przez przeprosiny. Widzę, jak dla niektórych to jest bardzo trudne, bo myślą, że ucierpi na tym ich poczucie własnej wartości. Ale to tak nie działa. Bo jeżeli ktoś ma zdrową samoocenę, zna swoją wartość i jest naprawdę asertywny, to nie będzie miał poczucia bycia gorszym, słabszym, jeśli przyzna się do porażki. Tak, jak wspomniałam wcześniej - ważne jest, co z tą porażką zrobimy. Nawet jeżeli jesteśmy na zero w osiągnięciu swoich celów, nawet palcem nie ruszyliśmy, jeżeli chodzi o ten hiszpański, siłownię, odchudzanie, to po pierwsze i najważniejsze: stanąć w prawdzie o tej sytuacji i uznać, że nawałam, nie powinnam tak robić.

Wziąć na klatę?

Tak, na klatę. Ale znowu do tego potrzebujemy właściwej, adekwatnej samooceny, poczucia własnej wartości i asertywności.

Czyli wziąć na klatę, ale żeby nas to nie przytłoczyło, nie zrównało z ziemią?

Im więcej pracy wykonamy u fundamentów, głęboko, gdzieś tam u podstaw, tym po prostu lepiej sobie będziemy

Dokończenie na str. 6

REKLAMA

0311225904

PIERWSZA NA ŚWIECIE
**ORKIESTRA
KSIĘŻNICZEK**
KONCERT WIEDEŃSKI
GDAŃSK - FILHARMONIA
2.02.2025.
BILETY - ORKIESTRAKSIENZNICZEK.PL

PLANUJ, DECYDUJ, ZAPISUJ I DZIAŁAJ! NOWY ROK 2025 BĘDZIE TWÓJ

Dokończenie ze str. 5

radzić z porażkami, potknięciami i trudnymi sytuacjami. Nasze zachowania, to, czy realizujemy cele, czy nie, to jest tak naprawdę czubek góry lodowej. Kiedy wykonamy tę głęboką pracę nad sobą, czy to podczas coachingu, czy podczas terapii, to potem lepiej będziemy sobie radzić. W realizowaniu celów potrzeba też pewnej samodyscypliny.

Warto zamknąć temat i pójść dalej...

Zamknąć w sensie „nie rozdrapywać”, nie użalać się nad sobą, ale i nie obwiniać innych. I to jest jedna rzecz. Druga rzecz, spróbować naprawić, zmienić to, co nie wyszło. To jest etap wyciągania tych wniosków. Inaczej to będzie bezużyteczne doświadczenie. Niczego nas nie nauczy. Warto przyjrzeć się sytuacji, nad którą chcemy pracować, z ciekawością – tak, jak byśmy podeszli do sprawy przyjaciela – z zaangażowaniem, ale jednak patrząc z boku. Tutaj pomocne mogą być pytania: Co mi ta sytuacja powiedziała o mnie? Czego mnie nauczyła? Jakie wyciągam wnioski na przyszłość? Sama jestem zwolenniczką dawania drugiej, a czasami nawet trzeciej szansy. Każdemu zdarzają się błędy. Sama, będąc w takiej sytuacji, chciałabym, żeby ważne dla mnie osoby dały mi tę drugą czy nawet trzecią szansę. Popelniamy błędy, aby uczyć się pokory. To dzięki niej możemy wyciągać cenne lekcje.

To już posypaliśmy głowę popiołem, bierzemy porażkę na klatę i idziemy do przodu. No i skąd wziąć tę odwagę do zmian? Taki jest tytuł pani szkolenia motywacyjnego dla kobiet...

Ta odwaga do zmian to jest pewien proces, który ma etapy, wymaga przygotowania, podejmowania małych decyzji, żeby potem podejmować te większe. Jeżeli w tych drobnych rzeczach nie wykażemy się odwagą, kiedy na przykład trzeba zaprotestować, gdy komuś dzieje się krzywda, albo zwrócić uwagę, bo ktoś przy nas używa wulgaryzmów, to jak mamy odważnie zmieniać życie? Często pytam ludzi: dlaczego nie reagujesz? W odpowiedzi słyszę: „bo się boję zwrócić uwagę”. Jeśli takie zachowania (czyli brak reakcji) stają się powszechne, to jesteśmy w czarnej dziurze jako społeczeństwo. Więc jeżeli boisz się takich małych rzeczy, boisz się odezwać, kiedy czyjeś zachowanie ci nie odpowiada, to jak ty chcesz osiągnąć jakieś wielkie cele? A zmiana – na przykład zawodowa – zało-

żenie biznesu, odejście z etatu, przekwalifikowanie się, to jest naprawdę duży cel i do tego długoterminowy. To nie jest krótka piłka ani prosta sprawa. Bądź najpierw odważny w małych rzeczach, to te większe przyjdą ci z łatwością. Nie mówię, że będzie bez problemów, ale na pewno przyjdą ci łatwiej. To jest ćwiczenie mięśnia odwagi.

Trenujemy na małych rzeczach?

Tak. Boisz się być asertywna? OK, no to spróbuj w pewnym momencie powiedzieć szefowi, że nie możesz zostać po godzinach. To jest ten drobny, na którym możesz to ćwiczyć. Jeżeli wszyscy oczekują od ciebie 12 dań na święta, a ty po prostu jesteś w pracy albo nie masz ochoty tego robić – powiedz: „nie, kochani, pięć dań nam całkowicie wystarczy. Koniec i kropka. Bo to ja decyduję. A jeżeli chcecie 12, to zapraszam do pracy. Możecie je zrobić. Ja zrobię pięć, wy zrobicie całą resztę”.

No właśnie, pięć nam starczy, czy te kolejne dokupić, żeby sprostać wyzwaniom otoczenia?

U mnie nigdy nie ma 12 dań, bo nie lubię wyrzucać jedzenia. Nie musimy się dostosowywać do oczekiwań innych. Tak, to jest piękna tradycja. Ale jeżeli te zewnętrzne elementy przesłaniają istotę świąt, to warto to przemyśleć. Bo tak naprawdę, komu chcemy się przypodobać – sobie, ludziom, teściowej? Nie dziwię się, że święta Bożego Narodzenia są na liście jednych z najbardziej stresujących wydarzeń w życiu dla wielu osób...

Wracając do postanowień i zmian. A może czasami niepotrzebnie na siłę chcemy coś zmieniać? Stawiamy tę poprzeczkę wysoko, a może wcale nie jest tak źle? Może ta zmiana wcale nie jest nam potrzebna? Kiedy wiadomo, że to już jest czas na zmianę?

Zmiana niejedno ma imię. Często zmiana w kontekście zawodowym rozumiana jest jako przejście z jednej firmy do drugiej albo ewentualnie awans, porzucenie etatu na rzecz działalności gospodarczej lub odwrotnie. Ale to nie tylko o to w zmianie chodzi. Czasami zmiana zachodzi na poziomie mentalnym. Miałam niedawno klientkę, która chciała odejść z firmy. Stwierdziła, że ma dosyć. W trakcie rozmowy sama zauważyła, że świetnie jej płacą, ma dobre warunki, szanują ją, doceniają, jakiś tam awans się szykuje. Ale czuła, że potrzebuje już czegoś więcej. To był więc moment, kiedy uznała wartość tego, co ma. Ale też zobaczyła, że to, co ma, już jej nie



Ważna jest właściwa motywacja. Pytanie, na ile ten cel jest tak naprawdę nasz? Na ile my tego pragniemy i z jakich powodów?

wystarcza, dlatego zgłosiła się do mnie, bo czegoś zaczęła szukać. I to jest taki dobry sygnał, że może czas już na zmianę. To dobry moment na pytania: Czego ja tak naprawdę chcę? Czego pragnę? Te pragnienia są niesamowicie ważne. Ale trzeba rozróżnić, czy one są naprawdę nasze, czy chcemy realizować cudze cele, żeby na przykład zaskuć na aprobatę. Czy mąż wywiera na nas presję, bo za mało zarabiamy? A może chcemy dorównać lepiej sytuowanym znajomym, którzy jeżdżą kilka razy w roku na wakacje, mają piękny dom, a my ciągle mieszkamy bloku? Dla kogo my ten cel chcemy zrealizować i z jakiego powodu? Chęć dorównania komuś to nie jest dobra motywacja. To będzie bardzo frustrujące zadanie. Oczywiście, da się; wiem, że się da, ale jest ogromna cena do zapłacenia za to.

Czyli ważna jest dobra motywacja?

Ważna jest właściwa motywacja. Pytanie, na ile ten cel jest tak naprawdę nasz? Na ile my tego pragniemy i z jakich powodów? Kiedy już widzimy, że potrzebujemy zmiany, potrzebujemy świeżego powietrza, nowych wyzwań w pracy, prześpijmy się z tym. Pytanie, czy to, co dzisiaj sobie wymyślimy, jutro będzie tak samo aktualne i ważne dla nas? Jeżeli widzimy, że to w nas pracuje, wraca do nas, znowu dajmy temu czas. Niech dojrzeje jak ciasto drożdżowe. Kiedy widzimy, że to rośnie, wciąż jest w nas żywe, to jest dla nas ważny sygnał. To oczywiście bardzo subiektywne odczucie. Więc tutaj znowu uważność na siebie jest niezwykle istotna. Natomiast kiedy widzimy, że to w nas dojrzewa i już od pół roku o tym myślimy, to znaczy, że to jest

nasze. Możemy to przedyskutować z bliskimi, z takimi osobami jak ja – czyli z coachem, doradcą zawodowym – żeby to sobie pooglądać z różnych stron, z różnych perspektyw i popracować z tym. Warto popatrzeć w przyszłość, żeby wyobrazić sobie, jak zmieni się moje życie, moja sytuacja, kiedy już ten cel osiągnę. Celem jest osadzenie się w wymarzonej przyszłości. Na tym etapie jako coach zadawałbym pytania: Jak się będziesz wtedy czuła? Co się stanie? Co się wydarzy i co się nie wydarzy?

A jeśli rzeczywistość kompletnie zrujnuje te nasze wyobrażenia i okaże się, że dokonaliśmy tej zmiany, ale to nie tak miało być i nie jest tak pięknie, jak sobie to wszystko wyobrażaliśmy. Co wtedy?

Zapytałabym: A jak sobie pani to wyobrażała? Kluczowe są tutaj odpowiedzi. Bo jeżeli słyszę: „że będzie fajnie, będę więcej zarabiać, no i tak w ogóle, że będzie super”, to znaczy, że ten cały proces związany z ustaleniem celu i planowaniem, o którym powiedziałam, po prostu nie był zrobiony. Co to znaczy fajnie? Co to znaczy, że będzie super? Co to znaczy, że będzie pani więcej zarabiać? O ile? Brakuje w tym wszystkim konkretów.

Ale już to zrobiliśmy, wskoczyliśmy do tej wody, nie ma odwrotu, nie możemy się cofnąć, to co dalej? Zaczynamy podejście do procesu od nowa? Robimy kolejny krok?

Znany felietonista Stefan Kisielewski powiedział kiedyś: „To, że jesteśmy w d..., to jasne. Problem w tym, że zaczynamy się w niej urządzać”. Parafrazując te słowa: jak już jesteśmy w tej d..., to się już w niej urządzmy. Przynajmniej na ten moment.

Każda zmiana to jest duży wysiłek organizacyjny, ale też energetyczny. Więc w takiej sytuacji zalecałabym spokój. Spróbujmy się urządzić. Warto uważnie się rozejrzeć i zobaczyć, jakie możliwości mamy.

Bo zawsze jakieś są?

Tak. I właśnie o to chodzi w trzymaniu się tej jasnej strony mocy. Jak już naprawdę wszystko zawiedzie, to po prostu baw się dobrze i wykorzystaj tę sytuację maksymalnie, bo jak powiedział Churchill: „Nie pozwól, aby dobry kryzys się zmarnował”. Nawet jeśli wszystko dobrze zaplanowałeś, to gwarancji na sukces nie ma. Życie jest tak zmienne. Wystarczy, że jakiś jeden element wypadnie, następuje efekt domina. Nie przewidzimy wszystkiego. I wtedy pamiętajmy, aby mieć dystans do siebie i poczucie humoru, bo inaczej wszyscy zginiemy. Nie katujmy się. Czasami wystarczy obrócić sytuację w żart, żeby zmienić perspektywę.

Zamykając klamrą naszą rozmowę. Jak zapisać te nasze postanowienia, aby się udało je zrealizować i nie trzeba było ich przepisywać w grudniu 2025 na kolejny rok 2026?

Najpierw zrobmy listę wszystkiego, co nam przyjdzie do głowy, aby wyjąć to nasze myślenie ze schematów i aby się już na początku nie zablokować poprzez ocenianie swoich pomysłów. Można to zrobić na przykład za pomocą mapy marzeń, która uwalnia nasze myślenie ze schematów. Ale wystarczy też, że napiszesz, o czym marzysz – stworzysz swoją listę życzeń. Tutaj pomocne będą pytania: Gdyby wszystko było możliwe, co byś chciał, aby się wydarzyło w nowym roku? Gdyby nie było

ograniczeń finansowych, wiekowych, mentalnych, formalnych, prawnych, co byś zrobił? Zapisz to wszystko. Potem spójrz na tę listę. Z jakiegoś powodu mam takie pragnienia, a nie inne. Wiadomo, że jeżeli ktoś ma duże i długoterminowe cele, to w ciągu roku może nie udać nam się ich osiągnąć. Ale warto rozbić je na mniejsze, wybrać, jakie cele są najważniejsze dla nas na ten rok i z jakich powodów? Można do tego wykorzystać popularną metodę SMART/ SMARTER.

Czyli?

To chyba najbardziej znany sposób ustalania celów. Nazwa powstała od pierwszych liter angielskich słów: S – „specific”, tłumaczone na język polski jako sprecyzowany, M – „measurable”, czyli mierzalny, A – „attractive” – atrakcyjny, R – „realistic” – realistyczny, T – „time – based” co można przetłumaczyć jako terminowy, określony w czasie. A metoda SMARTER to nic innego, jak SMART rozszerzona o dwie dodatkowe litery: E – „exciting”, czyli ekscytujący, oraz R – „recorded” – zapisany.

Czyli trzeba wziąć pod lupę jeden cel, na przykład: chcę schudnąć. I określić go zgodnie z tą metodą?

Tak. S oznacza, że cel musi być konkretny. Jeżeli napiszę, że chcę być piękna, to jest to względne i mało konkretne. Dla każdego piękno oznacza coś innego. Dalej mamy M – czy dobrze określony cel jest mierzalny, np. w kilogramach, złotych itp. Potem mamy A – cel powinien być ambitny, atrakcyjny dla nas. R – czy cel jest dla nas realistyczny? Jeżeli na przykład chcesz zarobić milion w ciągu następnego roku, to ile zarobiłeś w tym roku?

Nie przebiegnę maratonu, jeżeli dotychczas nie biegałam w ogóle...

Są takie cuda, ale są to rzadkie przypadki... I ostatnia litera w podstawowej nazwie metody: T – określ, w jakim czasie chcesz ten cel osiągnąć. Jeżeli chcesz schudnąć 10 kilogramów w ciągu miesiąca, to wracamy do punktu R – czy jest to cel realny? Kolejne litery w rozszerzonym wariantcie, to E – czy jest on ekscytujący, czy wzbudza w nas emocje? Jeżeli nie porusza naszego serca, nie cieszy nas, to pytanie, czy on jest nasz? No i zostaje jeszcze R – zapisanie, utrwalenie tego celu. Moim zdaniem, najlepiej robić to ręcznie długopisem, ołówkiem, kredkami na kartce. Można też malować symbole. Zapisz, aby wiedzieć i ocenić postępy. To ma naprawdę dużą moc. A potem już tylko działaj! ©©

POSTANOWIENIE NOWOROCZNE W POLSCE.

UWAGA! TEKST NAPISAŁ CHAT GPT

Każdy koniec roku niesie ze sobą refleksję nad minionymi miesiącami i nadzieję na nowy początek. W Polsce, jak i w wielu innych krajach, tradycją stało się podejmowanie postanowień noworocznych. To symboliczny gest, który daje motywację do zmian i poprawy jakości życia. Ale czy rzeczywiście Polacy trzymają się swoich obietnic? Przyjrzyjmy się bliżej temu zjawisku.

Chat GPT

Najpopularniejsze postanowienia noworoczne Polaków

Postanowienia noworoczne w Polsce często dotyczą zdrowia, rozwoju osobistego i relacji międzyludzkich. Oto najczęstsze z nich:

1. Zdrowszy styl życia - Regularne ćwiczenia, zmiana diety i rezygnacja z używek (np. alkoholu czy papierosów) to jedno z najczęściej wymienianych celów.

2. Poprawa sytuacji finansowej - Oszczędzanie pieniędzy, inwestowanie czy lepsze zarządzanie budżetem to kolejne popularne wyzwania.

3. Rozwój osobisty - Nauka nowych umiejętności, czytanie książek, rozwijanie pasji i podnoszenie kwalifikacji zawodowych również cieszą się dużym zainteresowaniem.

4. Lepsze relacje - Większa troska o rodzinę i przyjaciół, budowanie silniejszych więzi i lepsza komunikacja.

5. Podróże i odkrywanie świata - Wiele osób pragnie w nowym roku więcej podróżować i odkrywać nowe miejsca zarówno w Polsce, jak i za granicą.

Dlaczego trudno jest dotrzymać postanowień?

Choć podejmowanie postanowień jest inspirujące, ich realizacja nie zawsze jest łatwa. Badania wskazują, że większość osób rezygnując z nich już po kilku tygodniach. Najczęstsze przyczyny to:

● Brak jasno określonych celów - Postanowienia typu „będę ćwiczyć” czy „będę oszczędzać” są zbyt ogólne. Konkretne cele, takie jak „chcę schudnąć 5 kg w 3 miesiące” lub „zaoszczędzę 500 zł miesięcznie”, mają większą szansę na realizację.

● Nierealne oczekiwania - Ludzie często podejmują zbyt ambitne zobowiązania, co prowadzi do frustracji i rezygnacji.

● Brak wsparcia i motywacji - Realizacja postanowień

wymaga konsekwencji. Bez wsparcia bliskich i systematyczności trudno jest wytrwać w postanowieniach.

Jak skutecznie realizować postanowienia?

1. Stwórz plan działania - Podziel cel na mniejsze kroki i określ terminy ich realizacji.

2. Bądź realistyczny - Dostosuj postanowienia do swoich możliwości i stylu życia.

3. Monitoruj postępy - Regularne sprawdzanie, jak idzie realizacja celu, pomaga utrzymać motywację.

4. Zaangażuj bliskich - Rodzina i przyjaciele mogą być cennym wsparciem w trudnych momentach.

5. Nie bądź dla siebie zbyt surowy - Porzucenie jednego dnia diety czy pominięcie treningu nie oznacza porażki. Ważne jest, by wrócić na właściwą ścieżkę.

Postanowienia jako sposób na rozwój

Dla wielu Polaków postanowienia noworoczne są okazją do refleksji nad swoim życiem i ustalenia priorytetów. Choć ich realizacja bywa trudna, to właśnie podjęcie próby zmiany daje poczucie sprawczości i motywację do działania. Nawet jeśli nie wszystkie cele uda się osiągnąć, każda zmiana na lepsze jest krokiem w dobrym kierunku.

Przykłady z życia (czyli z zasobów internetu) przez Chat GPT wzięte

1. Zdrowie i aktywność fizyczna:

● „Będę chodzić na siłownię trzy razy w tygodniu.”

● „Zacznę dzień od 10-minutowej jogi, aby poprawić elastyczność.”

● „Przestanę jeść fast foody i nauczę się gotować zdrowe obiady w domu.”

2. Rozwój osobisty:

● „Przeczytam jedną książkę miesięcznie, zaczynając od klasyki literatury.”

● „Nauczę się podstaw języka hiszpańskiego i będę codziennie poświęcać na to 20 minut.”

● „Znajdę nowe hobby - może malowanie albo fotografia?”

3. Relacje i czas z bliskimi:

● „Raz w miesiącu zorganizuję rodzinne spotkanie przy kolacji.”

● „Codziennie znajdę 10 minut na rozmowę z partnerem o tym, jak minął dzień.”

● „Będę pisać kartki urodzinowe i świąteczne, zamiast wysyłać tylko wiadomości SMS.”

4. Finanse i oszczędzanie:

● „Otworzę konto oszczędnościowe i co miesiąc będę wpłacać na nie 10% pensji.”

● „Ograniczę kupowanie rzeczy, których nie potrzebuję - będę stosować zasadę 30 dni na przemyślenie każdego większego zakupu.”

● „Zacznę prowadzić budżet domowy, by lepiej kontrolować wydatki.”

5. Podróże i przygody:

● „Odwiedzę pięć nowych miejsc w Polsce, które są na mojej liście.”

● „Zorganizuję wyjazd pod namiot, aby spróbować życia bliżej natury.”

● „Raz w roku pojadę gdzieś zupełnie spontanicznie, nie planując wszystkiego wcześniej.”

6. Dobro dla innych i planety:

● „Będę segregować śmieci bardziej konsekwentnie.”

● „Raz na kwartał zaangażuję się w lokalną akcję charytatywną.”

● „Ograniczę plastikowe opakowania, nosząc własną torbę na zakupy i kupując produkty luzem.”

Inspiracje z życia wzięte:

Kasia, 29 lat: „Moim postanowieniem było codzienne bieganie przez 30 dni. Zaczęłam w styczniu, a teraz biegam regularnie - to stało się częścią mojego życia!”

Tomek, 35 lat: „Rok temu postanowiłem nauczyć się gotować. Zaczynałem od prostych przepisów, a teraz przygotowuję kolacje dla przyjaciół i rodziny.”

Ania, 41 lat: „Zawsze chciałam lepiej kontrolować finanse. Zaczęłam prowadzić tabelę w Excelu i planować wydatki. Po roku zaoszczędziłam na wymarzone wakacje!”

Czy Chat GPT też ma postanowienia noworoczne?

Na koniec serii pytań poprosiliśmy Chat GPT, aby określił swoje postanowienia noworoczne. Co odpowiedział?

Jako sztuczna inteligencja nie mam osobistych celów czy pragnień, ale gdybym mógł „wybrać” postanowienia noworoczne w kontekście mojej roli, brzmiałyby one mniej więcej tak:

1. Pomagać jeszcze skuteczniej - Stale doskonalić swoje odpowiedzi i dostarczać użytkownikom jak najbardziej wartościowych informacji.

2. Uczyć się od Was - Lepiej rozumieć potrzeby i zainteresowania osób, które mnie używają, aby być bardziej przydatnym.

3. Być bardziej kreatywnym - Tworzyć treści, które są nie tylko funkcjonalne, ale też inspirujące i ciekawe.

4. Budować więź - Stawać się bardziej „ludzkim” w komunikacji, by rozmowa ze mną była przyjemna i naturalna.



ROSJANIE CHCĄ, BY BAŁTYK NIE BYŁ BEZPIECZNY

– Państwa NATO, zwłaszcza położone nad Bałtykiem, muszą na nowo, i to radykalnie, przemyśleć strategię reagowania na akty morskiego sabotażu. Cały czas myślimy i działamy kategoriami reaktywnymi. Coś musi się najpierw wydarzyć, byśmy mogli potem reagować. To anachronizm – mówi prof. Piotr Mickiewicz, politolog z Uniwersytetu Gdańskiego, ekspert polityki międzynarodowej i obronności

Tomasz Chudzyński

Kolejne łącze biegnące po dnie Bałtyku zostało uszkodzone. Intencje rosyjskie, a może i chińskie, stoją za aktami sabotażu na Morzu Bałtyckim... Statki, które miały uczestniczyć w zniszczeniu gazociągu i kabla Lion C1, pływają pod chińską banderą, ale mają w części załogi rosyjskie. Do tego jest odpędzenie śmigłowca niemieckiej marynarki wojennej flarą z pokładu rosyjskiego statku i niedawne uszkodzenie energetycznego kabla EstLink2 przez tankowiec rosyjskiej „floty cieni”... Byłbym ostrożny we wskazywaniu Chin. Wydaje się, że z punktu widzenia tego państwa nie było żadnego interesu w aktach morskiego sabotażu na Bałtyku. Stawiałbym raczej tezę o działaniach dokonanych przez załogi statków na zlecenie służb rosyjskich. Bo zamieszanie Federacji Rosyjskiej w ten sabotaż jest raczej więcej niż oczywiste, aczkolwiek twardych dowodów pewnie długo mieć nie będziemy. Natomiast incydenty różnego rodzaju będą się powtarzały, a opinia publiczna będzie musiała domyślać się, kto jest sprawcą tych działań. Pewnie będziemy mierzyć się z doniesieniami medialnymi, zwłaszcza części niemieckiej prasy, która będzie wskazywała, że to nie Rosjanie stoją za morskim sabotażem, a jakieś bliżej niezidentyfikowane stwory. Albo najlepiej Ukraińcy, przenoszący działania z Morza Czarnego na Bałtyk. Najważniejsza kwestia jednak jest taka, że państwa NATO, zwłaszcza położone nad Bałtykiem, muszą na nowo, i to radykalnie, przemyśleć strategię reagowania na tego typu wydarzenia. My cały czas myślimy i działamy kategoriami reaktywnymi. Coś musi się najpierw wydarzyć, byśmy mogli potem reagować.

Powinniśmy mieć na morzu więcej okrętów w służbie patrolowej, w tym podwodnych,

i dronów strzegących infrastruktury krytycznej i żegluga?
Na pewno musimy zbudować system bieżącej, stałej ochrony instalacji morskich w czasie rzeczywistym, a przynajmniej wybrać do objęcia takim systemem tych instalacji, które są najbardziej dla nas kluczowe. Patrolowanie obszarów morskich, w klasycznym ujęciu, może nie przynieść spodziewanych efektów. Jest to bardzo kosztowna metoda - trzeba o tym wiedzieć. Ponadto dla nam ona możliwość jedynie prowadzenia dozoru, asysty wokół jednostki, którą uważamy za zagrożenie - okręt może po prostu płynąć obok niej. A zwróćmy uwagę, że kompletnie nie mamy rozwiązań, które pozwoliłyby nam chronić morskie instalacje przed atakami rakietowymi, dronów - mamy wśród narzędzi prawnych jedynie strefę zakazu żegluga w danym akwenie. Moim zdaniem potrzebujemy zmodyfikować trzy obowiązujące obecnie konwencje morskie lub na nowo zmodyfikować ich zapisy, by uzyskać prawne możliwości przeciwdziałania prewencyjnego potencjalnym aktom sabotażu. Chodzi np. o zapisy mówiące o ochronie środowiska naturalnego w przypadku zdarzeń typu kolizja, zniszczenie danego obiektu wywołującego np. rozlew olejowy. A prewencja da nam zdolności przeciwdziałania zagrożeniom, zwalczania z wyprzedzeniem możliwości ich wystąpienia. Poza tym chodzi o zmianę polityki Sojuszu Północnoatlantyckiego, obowiązujących obecnie tzw. reguł użycia siły. To jest trudne zadanie, ale niezmiernie ważne.

Chodzi o uzyskanie automatycznego prawa do wejścia na pokład „podejrzanego” statku sojusznicych sił na wodach międzynarodowych?

BĘDIEMY MIERZYĆ SIĘ Z DONIESIENIAMI, ZWŁASZCZA CZĘŚCI NIEMIECKIEJ PRASY, KTÓRA BĘDZIE WSKAZYWAŁA, ŻE TO NIE ROSJANIE STOJĄ ZA MORSKIM SABOTAŻEM

My takie możliwości mamy, tyle tylko, że... nie za bardzo chcemy z nich korzystać. Za-uważmy: mamy wspomniane już przeze mnie obowiązujące konwencje międzynarodowe - prawo morza, konwencję o bezpieczeństwie żegluga oraz konwencję o ochronie środowiska morskiego. Każda z nich mówi o sytuacji takiej jak niedawne uszkodzenia infrastruktury na Bałtyku. Ale interpretujemy je w taki sposób, że reakcja jest możliwa dopiero wtedy, gdy mamy pewność, że doszło

do aktu przestępstwa na morzu z pokładu jednostki pływającej lub powietrznej znajdującej się nad morzem. Gdyby jednak wykorzystać zapisy wszystkich trzech konwencji odnoszące się do ochrony środowiska morskiego, mówiące o tym, że jest to wartość równie istotna jak ochrona ludzkiego życia i zdrowia na danym obszarze, to mielibyśmy instrument aktywnej prewencji. Moglibyśmy go używać w momencie uznania, że dana jednostka tworzy zagrożenie dla

platformy wiertniczej, farmy wiatrowej lub innego obiektu morskiego, którego zniszczenie skutkowałoby skażeniem środowiska morskiego. To jest problem: przepisy są interpretowane w taki sposób, że państwa Sojuszu same się ograniczają.

Takie zmiany nie byłyby proste.

Konieczny byłby wpis do prawodawstwa, przepisów NATO i Unii Europejskiej, że w taki sposób interpretować będziemy zapisy trzech konwencji morskich. To, co mamy dziś, to anachronizm. Dowodzi tego choćby sytuacja z Huti, którzy ostrzeliwują handlowe statki przemierzające szlaki żeglugowe u wybrzeży Jemenu. Z taką interpretacją przepisów nie za wiele z tym zagrożeniem zrobimy.

Wydawało się jeszcze niedawno, po przyjęciu Szwecji i Finlandii do NATO, że Morze Bałtyckie stanie się wewnętrznym morzem Sojuszu. Ale było zagrożenie, o którym mówili eksperci, że Rosjanie, którzy nie są w stanie przeciwstawić się NATO w liczbie okrętów, będą próbowali działań asymetrycznych - czyli jakby partyzanckich - na Bałtyku. I to się właśnie dzieje w przypadku aktów sabotażu.

Dokładnie to samo wydarzało się od momentu przyjęcia Szwecji i Finlandii do NATO. Zyskaliśmy na tym pewną uludę bezpieczeństwa. Przyjęcie tych państw jest oczywiście zwiększeniem możliwości reakcji Sojuszu Północnoatlantyckiego na konflikt militarny. Natomiast musiało wzrosnąć zagrożenie działaniami poniżej progu wojny ze strony Rosji. W sytuacji, w jakiej znalazła się Rosja na Bałtyku po rozszerzeniu Sojuszu, w obliczu jego przewagi militarnej, była to naturalna forma reakcji, jedyna możliwość agresywnej formuły oddziały-

wania tego państwa. I Rosjanie rzeczywiście na taką formułę przeszli, aby takie działania prowadzić - akurat siły i środki mają. Pamiętajmy też, że prawo międzynarodowe dość radykalnie ogranicza możliwości zastosowania środków reaktywnych, które pozwoliłyby od razu zniwelować to zagrożenie. Jeszcze raz powiem: musimy zmienić sporo zapisów dotyczących prawa dotyczącego bezpieczeństwa żegluga.

Czy podobne wnioski wyciągnięto w czasie spotkania państw nordyckich, z udziałem polskiego premiera, pod koniec listopada zeszłego roku? Donald Tusk mówił w podsumowaniu tego formatu o konieczności zapewnienia bezpieczeństwa na Bałtyku: w postaci wspólnych misji dozoru, tzw. naval policing - odpowiednik misji powietrznych na wschodniej flance NATO.

O wszystkich decyzjach sojuszników, jak to zwykle bywa w podobnych sytuacjach, nie wiemy. Spodziewam się, że NATO widzi na Bałtyku konieczność zmian dotyczących bezpieczeństwa morskiego. A szczególnie państwa nadbałtyckie, które wspólny format tworzą i informują o możliwych działaniach.

Czy Rosja sabotażem na Bałtyku chce wpływać na postawę państw NATO względem Ukrainy, czy po prostu chce najzwyczajniej narobić kłopotliwych szkód?

Powiedziałbym, że kwestia Ukrainy jest tu raczej na drugim miejscu. Rosjanie uznali w 2022 roku, że Bałtyk nie może być obszarem stabilnym. Wiedzieli, że po nałożeniu sankcji Bałtyk będzie jednym ze szlaków transportu surowców energetycznych. I tych statków idących tędy będzie coraz więcej. Dlatego prowa-



Prof. Piotr Mickiewicz: Potrzebujemy zmodyfikować trzy obowiązujące obecnie konwencje morskie

FOT. PRZEMEK ŚWIDERSKI

dzą działania mające generować poczucie zagrożenia wśród państw regionu. Prowokacje, ich rosnąca liczba mają przekazywać taką informację: będziemy wam robić „psikusy”. To próba pokazu siły i zastraszenia państw położonych nad Bałtykiem – całej Skandynawii, Polski i Niemców.

Podobnie było z zagłuszaniem sygnału GPS...

Rosjanie chcą mieć system, który będzie im pozwalał wykorzystywać dane satelitarne i jednocześnie zakłócał GPS. Oni to testują już od co najmniej czterech lat.

Jak na takie kroki moglibyśmy odpowiedzieć? Kolejnymi sankcjami?

Musieliśmy zlokalizować jednostkę, która odpowiada za takie zakłócenia, udowodnić to i dopiero wtedy podjąć działania. Natomiast byłyby one wycelowane nie w państwo, tylko w armatora. Jeżeli to będzie statek handlowy, tak jak w niedawnym przypadku uszkodzeń kabli na Bałtyku chiński, to za jego działania odpowiada właściciel statku, a tym jest armator, czyli najczęściej prywatna spółka.

Rosjanie stacje zagłuszające GPS mają też na lądzie, między innymi w obwodzie królewieckim, blisko polskiej granicy... Zatem w tym przypadku znów jesteśmy reaktywni...

Największa z tych stacji zagłuszających jest na Białorusi, również blisko nas... Niestety, jesteśmy reaktywni w tej sytuacji, bo nie mamy innej możliwości. Proszę pamiętać, że GPS jest globalnym systemem amerykańskim, udostępnianym przez Stany Zjednoczone. Wiele zależy od tego, jak Amerykanie mogliby zareagować i czy w ogóle chcieliby to zrobić. Na pewno chcą, by część wojskowa GPS była odporna na zagłuszanie, i pewnie uda im się to zrobić, ale co będzie z cywilnymi elementem? To są na pewno potężne koszty, a też mamy inne systemy wykorzystywane w żegludze morskiej i powietrznej. Z drugiej strony nie wykluczam, że Zachód na rosyjskie działania zagłuszające w jakiś sposób odpowie. Po prostu może któregoś razu dojść do cybernetycznego uderzenia na rosyjską jednostkę zagłuszającą. Do tego w zasadzie taka odpowiedź mogłaby się sprowadzać.

A odpowiedź na tzw. flotę cieni, czyli nierejestrowane statki kiepskiej kondycji transportujące rosyjską ropę, łamiące sankcje? Na to odpowiedź mamy?

Na Bałtyku obowiązuje nakaz stosowania jednostek tzw. dwukadłubowych, określonych w wymogach bezpieczeństwa. Większość „floty



FOT. PRZEMEK SWIDERSKI

NATO, a szczególnie państwa nadbałtyckie, widzą na Bałtyku konieczność zmian dotyczących bezpieczeństwa morskiego

cieni” nie spełnia tego wymogu. To jest pierwsza rzecz w tej sprawie, bo takie jednostki nie powinny móc w ogóle wpłynąć na Bałtyk. Mamy również w Unii Europejskiej taką instytucję, która nazywa się Agencją ds. Bezpieczeństwa Żeglugi, która ma uprawnienia do kontrolowania jednostek na obszarach wód terytorialnych i portów państw członkowskich. Jej przedstawiciele mogą daną jednostkę aresztować w przypadku stwierdzenia znacznych uchybień technicznych zagrażających bezpieczeństwu żeglugi. Zatem teoretycznie możliwości zwalczania „floty cieni” mamy. Natomiast takie działania oznaczają też pewne problemy. Bo jeśli taką jednostkę zaarrestujemy, to znów odpowiedzialność spłynie na armatora, zapewne na banderę państwa azjatyckiego czy afrykańskiego, w najlepszym przypadku Cypru. Formalnie będzie podlegać prawodawstwu tych państw. Kolejna rzecz – taką jednostkę musimy aresztować, czyli przetrzymać w porcie, co jest związane z zajęciem na dłuższy okres czasu miejsca przeładunkowego. Mamy zatem pośrednie uderzenie kosztami w zarządy takiego portu. Trzeba mieć też świadomość, że takie działania spotykają się z jakąś reakcją rosyjską. Pytań jest tu więc kilka, ale najważniejsze jest jedno: czy jest wola polityczna

podjęcia działania przeciwko „flocie cieni”. Co ciekawe, Brytyjczycy zdecydowali się na takie działania w kanale La Manche i „floty cieni” pilnują.

Chciałbym wrócić do pańskiej opinii o niemieckich mediach, które informowały o tym, że za zniszczeniem gazociągów Nord Stream i Nord Stream 2 stoi wywiad ukraiński, wręcz wspierany przez Polaków. Zwracał pan uwagę, że w wielu przekazach w niemieckich mediach obserwować można narrację sprzyjającą Kremlowi.

Gdyby ktoś zasugerował związki niemieckich mediów ze służbami rosyjskimi lub ich bezpośredni wpływ na nie, czy nawet sympatyzowanie z Rosją, to byłbym bardzo ostrożny. Po prostu Rosjanie mają znakomicie przygotowane narzędzia dezinformacji, które masowo wykorzystują. Proszę zwrócić uwagę: rzeczywiście każde zdarzenie, które jest potencjalnie wykreowane przez Rosjan w regionie bałtyckim, jest natychmiast równo-

ważone informacjami, które pojawiają się w różnych mediach, zwłaszcza niemieckich. One mają kierować uwagę na innych, sugerować, że owe zdarzenia nie są związane z Federacją Rosyjską. A że lewicowe środowiska w Niemczech sympatyzują bezwzględnie i od lat z Rosją, to wiemy nie od dziś i musimy się z tym pogodzić.

Wskazuje pan wyraźnie, że to Rosjanie rozwalili bałtyckie gazociągi Nord Stream we wrześniu 2022 roku. Dlaczego zniszczyli swoje narzędzie ekonomicznego i politycznego wpływu?

Spółka Nord Stream 2 jest formalnie bankrutem. Jej majątek musieli przejąć wierzyciele lub państwa, które złożyły zabezpieczenia finansowe. NS 2 tworzyły firmy niemieckie, rosyjskie, holenderskie i brytyjskie, ale największym żyrantem była Rosja. Jeśli prześledzimy tryb umów, to może się okazać, że wysadzenie Nord Stream było sposobem na przejęcie pełnej kontroli nad tym gazociągiem przez Fe-

derację Rosyjską. Pamiętajmy też, że w czasie, gdy został wysadzony Nord Stream 2, Europa, zwłaszcza Republika Federalna Niemiec, borykały się z bardzo poważnym problemem dostępu do gazu, a samo wysadzenie trzech z czterech nitek było pewną prowokacją polityczną. Zauważmy: zniszczono NS2, który był jeszcze w fazie testów i nie przesyłano nim gazu z pełną mocą. Wysadzono też jedną nitkę Nord Stream, ale druga ocalała i była w pełnej gotowości. Co ciekawe, ta ocalała nitka ma przepustowość równą niemieckiemu zapotrzebowaniu na gaz. Kilka dni po eksplozjach Gazprom oficjalnie zaproponował rządowi niemieckiemu, że będzie dostarczał gaz tą jedną nitką. Był to cwany numer. Rosjanie mówili Niemcom: ktoś wysadził NS i NS2, ale jedna rura ocalała, więc robimy nadal gazowy biznes. Mieliliśmy zatem polityczne wywieranie nacisku: próbę rozbicia Zachodu, a w dodatku można było bardzo łatwo uderzyć w Ukrainę, mówiąc, że to są to działania dywersyjne tego państwa, bo przecież Ukraińcy na Morzu Czarnym robią podobne operacje. Ale to jest nieprawda. Ukraińcy w czasie wysadzenia gazociągów dopiero tworzyli siły zdolne do morskich działań sabotażowych; wtedy nie mieli takich zdolności, a nie jestem pewien, czy i dzisiaj mają. Logika wydarzeń pokazuje do-

kładnie odwrotny scenariusz niż ten, który lansują Niemcy i Rosja, czyli scenariusz zniszczenia gazociągu przez ukraińskie siły z pokładu jachtu wycarterowanego w Polsce. Zwróćmy uwagę: trzeba byłoby przemycić na jacht trzy ładunki wybuchowe po 100 kilogramów każdy i dopłynąć z tym ładunkiem na miejsce. Następnie nurek musiałby te 100 kilogramów przenieść głęboko pod gazociąg, którego dokładna pozycja nie jest możliwa do wykrycia za pomocą urządzeń, jakie są na jachtach. Do tego potrzebne są duże gabarytowo, dokładne sonary. Do tego dziwnym trafem, tydzień przed wybuchami, wokół gazociągów kręciły się specjalistyczne, hydrologiczne jednostki rosyjskie, przygotowane do badań dna morskiego. Są one zdolne do przewożenia ciężkich ładunków, żałóg, mają swoje podwodne drony. Wszystkie zatem dane, poza pseudoinformacjami przekazywanymi przez rosyjskie i niemieckie media, pokazują, że była to robota rosyjska. Kuriozalne są w tym kontekście również działania niemieckiej prokuratury, z której śledztwa nie dowiadujemy się właściwie niczego poza tym, że Polska wypuściła Ukraińca, który najprawdopodobniej wysadził gazociągi Nord Stream. Moim zdaniem taka postawa wskazuje na co najmniej prorosyjskie inklinacje.

SPÓŁKA NORD STREAM 2 JEST FORMALNIE BANKRUTEM. JEJ MAJĄTEK MUSIELI PRZEJĄĆ WIERZYCIELE LUB PAŃSTWA, KTÓRE ZŁOŻYŁY ZABEZPIECZENIA FINANSOWE



Ksiądz Waldemar Naczek – pomysłodawca i inicjator powstania książki

JARMARKI, WYŚCIGI, WYBITNI MIESZKAŃCY – Z KART HISTORII WOCLAW I STANISŁAWOWA

Kolejna książka historyka regionalisty Dariusza Dolatowskiego ujrzała światło dzienne. Tym razem autor przenosi swoich czytelników w niezwykle ciekawą przeszłość Wocław i Stanisławowa w gminie Cedry Wielkie, ukazując dzieje tym ziem, życie codzienne jego dawnych mieszkańców i mniej znane bądź nawet nieznane lokalne ciekawostki

Danuta Strzelecka

Spotkania z Dariuszem Dolatowskim, który od lat pisze artykuły historyczne do prasy pomorskiej i książki z serii „Moja mała ojczyzna”, zawsze cieszą się dużym zainteresowaniem. Tak było i tym razem. W szkole podstawowej w Wocławach zjawili się liczni goście, w tym przedstawiciele władz samorządowych, proboszcz miejscowej parafii, mieszkańcy obu i sąsiednich sołectw oraz miłośnicy lokalnej historii z Gdańska i powiatu gdańskiego, by posłuchać

o tym, jak powstawała książka, do jakich dokumentów udało się dotrzeć jej autorowi, z czego były znane te miejscowości, które tu mieszkał, jakie autor ma plany wydawnicze i co obecnie opracowuje.

– Pomysłodawcą i inicjatorem powstania książki „Dziejów wsi Wocław i Stanisławowa w gminie Cedry Wielkie do 1945 roku” był zmarły niedawno ksiądz proboszcz Waldemar Naczek – mówi Dariusz Dolatowski. – Książka jest częścią przygotowywanego do druku zarysu dziejów gminy

Cedry Wielkie. Powstała w dobrym momencie, gdyż w tym roku przypada okrągła, 640. rocznica zaistnienia w dokumentach kościoła wocławskiego i odnowienia przywileju

lokacyjnego wsi. Jeżeli chodzi o Stanisławowo, to mamy 401. rocznicę wydania dla tej miejscowości wilkierza, czyli zbioru praw dotyczących życia codziennego mieszkańców.

WOCLAWY CIESZYŁY SIĘ RÓWNIEŻ NIEZBYT CHLUBNĄ SŁAWĄ WŚRÓD KIEROWCÓW. BYŁY ZNANE Z TEGO, ŻE BYŁO TU DUŻO WYPADKÓW DROGOWYCH

Przygotowując książkę, regionalista korzystał z różnych źródeł. To przede wszystkim archiwalia: archiwum gdańskie, archiwum diecezjalne w Oliwie, dokumenty życia społecznego, takie jak np. informacje prasowe, które ukazują życie codzienne mieszkańców, wspomnienia mieszkańców, różne dokumenty, pocztówki, fotografie itp.

Wyścigi, jarmarki i wybitni mieszkańcy

Jak opowiada autor, do II wojny światowej Wocław

miały charakter małomiasteczkowy, czyli odbywały się tutaj jarmarki, różne wyścigi – rowerowe, motocyklowe, samochodowe – imprezy sportowe, działały tu liczne organizacje społeczne i religijne. Wieś miała połączenie autobusowe z Gdańskiem, umożliwiające dotarcie na lokalne imprezy.

– Wocław i Stanisławowo cieszyły się również niezbyt chlubną sławą wśród kierowców, a mianowicie były znane z tego, że było tu dużo dość głośnych wypadków drogowych. Do dzisiaj w Stani-



FOT. DANUTA STRZELECKA

Dariusz Dolatowski z najnowszą książką z serii „Moja mała ojczyzna” w Wocławach

slawowie istnieje stara droga młyńska jeszcze z czasów krzyżackich - mówi Dariusz Dolatowski.

Wocławki posiadają także swoich wybitnych przedstawicieli, a mianowicie szeroko znanego filozofa, teologa protestanckiego i wykładowcę szkół wyższych Georga Mussmanna. Z Wocławki również pochodził syn miejscowego pastora, też znany duszpasterz, archiwariusz, bibliotekarz gdański Ernst August Karl Bertling. Pracowali tu także męczennicy II wojny światowej: księża katoliccy Bernard Wiecki i Józef Kuchenbecker.

- Dzieje wsi jednej i drugiej możemy rozpatrywać pod różnymi aspektami - mówi Dariusz Dolatowski. - Jeśli chodzi np. o sprawy administracyjne, najpierw była to część kasztelanii gdańskiej w granicach księstwa pomorskiego, potem były to wsie w granicach wójtostwa grabińskiego komturstwa malborskiego, potem była to część prowincji zachodniopruskiej podległa domenie kamery w Kwidzynie, potem część napoleońskiego Wolnego Miasta Gdańska, następnie część gdańskiego powiatu wiejskiego, potem gmina wiejska w granicach Gdańskiej Niziny, następnie część Wolnego Miasta Gdańska. W czasach II wojny światowej wojny były to gminy wiejskie i gminy kierowane

przez burmistrzów w powiecie Gdańsk Wieś - wyjaśnia.

Pod względem wyznaniowym Wocławki to parafia katolicka do czasów powstania protestantyzmu. Potem na prawach gości katolicy z Wocławki i Stanisławowa uczęszczali do kościoła do Giełlic. W XIX wieku już była to parafia katolicka z własnym kościołem, plebanią i szkołą. Jeżeli chodzi o miejscowych mennonitów, to mieli oni miejsce spotkań w Dziewięciu Włókach, a potem kaplicę w Przejazdowie.

Dwa kościoły w jednej wsi

Wocławki były specyficzną wsią na Żuławach Gdańskich pod względem wyznaniowym, bo jako jedyna wieś posiadała dwa kościoły: katolicki i ewangelicki, który kilkakrotnie ulegał spaleniom. Ich historia jest niezwykle ciekawa i burzliwa.

- W Wocławach do drugiej połowy XVI wieku była świątynia katolicka. Została ona katolikom odebrana, przekształcona w ewangelicką i dopiero przez niemal trzy wieki powstała kolejna katolicka w innym miejscu. Ale już śladu po niej nie ma - opowiada Dariusz Dolatowski. - Została prawdopodobnie rozebrana, chociaż źródła różnie o tym mówią, ale nie była prawdopodobnie zbyt uszkodzona



FOT. ARCHIWUM

Kościół ewangelicki w 1942 roku. Pod koniec wojny został zniszczony przez Niemców

WE WSI MOŻEMY ZOBACZYĆ RUINY KOŚCIOŁA EWANGELICKIEGO, KTÓRY ZOSTAŁ POD KONIEC DRUGIEJ WOJNY ŚWIATOWEJ WYSADZONY PRZEZ NIEMCÓW

przez wojnę. Nie wiadomo, dlaczego ją rozebrano. Dotarłem do meldunków sztabu Armii Radzieckiej, która tutaj walczyła, podających, że byli tam Rosjanie okrażeni w tym kościele, co mogło być skutkiem jego uszkodzenia. Niewątpliwie przyczyną uszkodzeń były ostrzały, gdyż we wsiach walki trwały niemal dwa tygodnie.

We wsi możemy zobaczyć ruiny kościoła ewangelickiego, który został pod koniec drugiej wojny światowej wysadzony przez Niemców, gdyż miał tam znajdować się magazyn amunicji. Związana jest z nim ciekawostka i zagadka, która długo była nierozwiązana.

- Od strony południowej świątyni, graniczącej niegdyś z cmentarzem, na murze jest takie czarne koło. To było bardzo tajemnicze, nikt nie wiedział, co to jest. Dopiero prof. Dariusz Brykała odkrył tajemnicę tego koła - mówi autor. - Okazało się, że jest to jedyny na Żuławach Gdańskich i w ogóle w najbliższej okolicy tzw. młyn eucharystyczny.

Symbolika religijna jego jest taka, że młyny Boże miały powoli ziarno na chleb eucharystyczny. Też pisałem o tym swego czasu.

W okolicy kościoła ewangelickiego istniał pomnik ku czci poległych w I wojnie i wcześniejszych, po którym nie ma już śladu.

Hodowla koni trapeńskich i lokalne gazety

Regionalista i autor książek o historii regionu podczas pracy nad publikacją dotarł do wielu ciekawych informacji.

Wsie dotykały epidemie cholery, kłęski elementarne, powodzie, pożary itp. Wocławki były także znane z hodowli koni trapeńskich. Te konie uzyskiwały liczne nagrody, medale i wysokie ceny. Swego czasu, w drodze do Prus Książęcych, przez wieś przemaszerowała nocująca tu liczna grupa uchodźców protestanckich z Salzburga. Wsie to też ofiary ponad 150 powodzi, które przez



FOT. ARCHIWUM

Młyn eucharystyczny na ścianie kościoła ewangelickiego - symbol tego, że „słowo ciałem się stało”

wieki odwiedzały Żuławy Gdańskie.

- Udało mi się znaleźć w Niemczech w ogóle nieznana gazetę parafialną, którą redagowano w Wocławach. Nazywała się „Der Heimatbote” - dodaje autor książki. - Inną, kolejną nieznana ciekawostką jest to, że redagowano w Wocławach za sprawą miejscowego pastora gazetę poświęconą problemom zwalczania alkoholizmu. Udało się też ustalić nazwiska mieszkańców. I taka dość ciekawa sprawa: Wocławki posiadają, dzięki jednej mieszkance, już nieżyjącej, jako nieliczną wieś żuławska, sporządzony przez nią plan wsi. Taki plan na Żuławach Gdańskich posiadają jedynie Długie Pole i Suchy Dąb. Udało się również ostatnio, dzięki zaangażowaniu władz duchownych niemieckich i polskich, odnaleźć dwa dzwony zarekwirowane z Wocławki w latach 40. II wojny światowej do Niemiec. Przebywały one na cmentarzysku dzwonów w Hamburgu. Jeden dzwon wrócił do Gdańska, drugi jest w Niemczech, ale nie można go ruszyć, żeby wrócił do Wocławki, gdyż jest on częścią carillonu.

Pierwsza szkoła w 1487 roku

Regionalista przytacza także inną ciekawostkę: Wocławki posiadają prawie pięć i pół wieku tradycji oświatowych. Pierwsza

szkoła w Wocławach zaistniała w 1487 roku. Udało się też odnaleźć nazwiska pierwszych katolickich proboszczów i wszystkich miejscowych pastorów. Pierwszego proboszcza odnotowano w 1471 roku, a pastora w 1576 roku. I choć powinniśmy od tego zacząć, na koniec przytacza, dlaczego powstały Wocławki i Stanisławowo.

- Powstały one w ramach kolonizacji Żuław Gdańskich przez książąt pomorskich - wyjaśnia autor książki. - Mniej więcej pierwsze dzieje Wocławki zaczynają się w drugiej połowie XIII wieku. Posiadamy też dwa dokumenty sprzedaży Wocławki i Stanisławowa dla zakonu krzyżackiego. W książce są one opublikowane, bowiem - jak wszystkie książki z tej serii - są w niej w specjalnym dodatku umieszczone dokumenty, zdjęcia archiwalne, skany z gazet, plany, mapy itp.

Jak zapowiada autor książek, przed nim kolejne opracowania i poszukiwania.

- Na ukończeniu jest 12. tom serii dotyczącej dziejów gminy Trąbki Wielkie - sołectwa Zaskocznin. W planach jest także stworzenie zarysu gminy Cedry Wielkie i być może wzorem gminy Trąbki Wielkie, kronik sołeckich, na przykład Koszwał, do których istnieje spora ilość dotąd niewykorzystanych materiałów - dodaje Dariusz Dolatowski.

DZISIAJ KAŻDY MOŻE WEJŚĆ NA SZCZYT EVERESTU

Najwyższa góra świata pokazuje jednak, że nie każdy może z niej wrócić

Jolanta Gromadzka-Anzelewicz

Czternaście ośmiotysięczników: Mount Everest, K2, Kanczen-dzonga, Lhotse, Makalu, Dhaulagiri, Manaslu, Cho Oyu, Nanga Parbat, Annapurna, Gasherbrum I, Broad Peak, Gasherbrum II, Shisha Pangma. Ich zdobywanie jest trudne i ryzykowne. Mimo to setki mężczyzn i kobiet na całym świecie marzy, by wspiąć się na ich szczyt.

Nie każdemu jest to jednak pisane. Na wspinanie się w ekstremalnie trudnych warunkach – zimą, nieprzetartymi szlakami i bez wspomagania tlenem – porywa się niewielu himalaistów. Zdobywców ośmiotysięczników w sezonie zimowym bez wspomagania tlenem jest nieco ponad siedemdzie-

sięciu. Tych, co zdobyli Mount Everest w sezonie wiosennym, bez wspomagania tlenem, jest niewiele ponad dwustu. To prawdziwa elita.

- Miałem szczęście brać udział w wyprawach zimowych na szczyty, które w tym najtrudniejszym sezonie nie były jeszcze zdobyte – wspomina dr Robert Szymczak, z którym rozmawiamy o wspinaniu się w najwyższych górach. - Brałem udział w ekspedycjach zimowych na Nanga Parbat i dwa razy na Broad Peak. Na szczytach ośmiotysięcznych (Dhaulagiri i Nanga Parbat) stawałem jednak wiosną, traktując to jako trening do wypraw zimowych. Po to, by zdobyć doświadczenie i poznać swój organizm. Podczas mojej ostatniej wyprawy, której celem był Mount Everest, używałem

WYSOKOŚĆ PONAD 5000 METRÓW UZNAWANA JEST ZA EKSTREMALNĄ. OD 8000 ZACZYNA SIĘ STREFA ŚMIERCI. A TO OZNACZA, ŻE TAKICH LOKALIZACJI JEST 14

tlen z butli i stanąłem na szczycie w towarzystwie kilkunastu turystów wysokogórskich. Z niebezpiecznymi wspinaczkami skończyłem, gdy zostałem ojcem. Są jednak himalaiści, którzy potrafią być ponad to: Adam Bielecki (pierwszy zimowy zdobywca ośmiotysięczników Gasherbrum I i Broad Peak) organizuje nowe wyprawy, zdobywa nowe szczyty, i to nowymi drogami, a przecież też jest ojcem

i ma rodzinę. Każdy do tego podchodzi inaczej.

Nie tylko dla orłów

- Człowiek, który jest zdrowy, nie ma chorób przewlekłych, uprawia sport wytrzymałościowy, nawet amatorsko, śmiało może próbować swoich sił w terenie wysokogórskim – ocenia dr Szymczak. Jeżeli ktoś uprawia, dla przykładu, tak popularny obecnie

triathlon, to dzięki treningowi poprawia swoją kondycję fizyczną. Wysoka wydolność tlenowa to pierwszy warunek, który trzeba spełnić, by myśleć o wspinaczce wysokogórskiej. Drugi to oczywiście umiejętność poruszania się w terenie górskim. Zacząć można np. od kursu wspinania w skałkach. Kolejnym punktem wta- jemniczenia jest kurs w Tatrach w sezonie letnim, a następnie kurs taternicki zimą. Trzeba przejść tę ścieżkę, żeby nabyć technicznych umiejętności i móc odpowiedzialnie i bezpiecznie uprawiać wspinaczkę. Trzeci warunek to znajomość zagrożeń związanych z pobytem na wysokości oraz reguł aklimatyzacji, czyli stopniowego przystosowania się organizmu do nowych warunków;

zmniejszającą się wraz z wysokością ilość dostępnego tlenu w powietrzu. Wydaje się, choć nie udowodniono tego naukowo, że ludzki organizm w miarę kolejnych takich wypraw uczy się, jak radzić sobie w tych nowych warunkach, zapamiętuje optymalne ścieżki aklimatyzacji.

Strefa śmierci

Taką granicą – oczywiście umowną – powyżej której rośnie ryzyko chorób wysokościowych, jest 2,5 tysiąca metrów. Góry w Polsce są niższe o... jeden metr. Polskie Rysy liczą 2499 metrów.

Wysokość powyżej 5000 m uznawana jest za ekstremalną. Od 8000 m zaczyna się strefa śmierci. A to oznacza, że takich lokalizacji jest tak naprawdę 14,



Próba zdobycia Broad Peak zimą 2008 roku. Himalaiści w drodze do obozu III

bo właśnie tyle mamy ośmiotysięczników, które znajdują się w Himalajach i w Karakorum.

- Odczuwanie wysokości przez człowieka w wysokich górach jest różne w zależności od pory roku - tłumaczy dr Robert Szymczak. - Im zimniejsza pora roku i im dalej od równika, tym na danej wysokości niższe ciśnienie, a to właśnie ciśnienie, a nie nominalną wysokość nad poziomem morza odczuwa organizm człowieka. Im niższe ciśnienie, tym wyższa odczuwalna wysokość.

Okazuje się, że na szczycie Mount Everestu (8848 m) jest zimą jedynie tyle tlenu, ile w innym sezonie na wysokości 9100 m. Czyli Mount Everest zimą jest odczuwalnie „wyższy” od Everestu wiosną o 250 metrów. Im dalej na północ, ta różnica między sezonami jest większa. Na przykład na szczycie K2 w normalnym sezonie odczuwamy 8600 m, a zimą prawie tyle co na Everest, czyli 9080 m. Szczyt K2 zimą jest odczuwalnie pół kilometra „wyższy” niż latem. Ma to szczególne znaczenie podczas wypraw na ośmiotysięczniki bez wspomagania się tlenem w sezonie zimowym. Przetrwanie w strefie śmierci zimą to jedno z największych wyzwań dla organizmu człowieka.

Choroba wysokościowa

Najbardziej istotnym problemem jest obniżająca się wraz z wysokością ilość tlenu, a co za tym idzie, zagrożenie śmiertelnymi postaciami choroby wysokościowej: obrzękiem mózgu i obrzękiem płuc. Najczęstszym powodem wystąpienia chorób wysokościowych jest zbyt szybkie dostanie się na wysokość, czyli nieprawidłowy schemat aklimatyzacji lub nieplanowane pozostanie na dużej wysokości (od 4000 do 5000 m n.p.m.). Często przypadki wysokościowego obrzęku mózgu u himalaistów związane są z załamaniem pogody i koniecznością przebywania w obozie położonym wysoko przez długi czas, co prowadzi do dekomensacji organizmu. Im wyżej, tym czas do wystąpienia objawów jest krótszy.

- Oprócz zagrożeń chorobami wysokościowymi, pobyt na wysokości powyżej 8000 m związany jest zaburzeniami funkcji mózgu - zastrzega nasz rozmówca. - Pojawiają się zaburzenia widzenia, uwagi i spowolnienie reakcji na bodźce. Człowiek przestaje racjonalnie oceniać sytuację, brakuje mu chęci do podejmowania działań i miewa halucynacje. Negatywny wpływ niedotlenienia na funkcje poznawcze oznacza również ograniczenie zdolności do krytycznego myślenia i podejmowanie nieracjonalnych decyzji. Niedotlenienie niczym substancja odurzająca zaburza funkcje



Styczeń 2007, Nanga Parbat, 5100 metrów n.p.m. Od lewej Krzysztof Wielicki i Robert Szymczak

mózgu. Zdarza się, że himalaista żałuje decyzji podjętych na wysokości. Wpływ niedotlenienia na wysokość na mózg może być nie tylko przejściowy, ale również trwały.

W ślimaczym tempie

Powtarzające się ekspozycje mózgu na warunki niedotlenienia wysokościowego można porównać do doświadczania nokautów podczas wieloletniego trenowania boksu. Po powrocie z wysokości na poziom morza himalaista może odczuwać pogorszenie pamięci krótkotrwałej, zaburzenia koncentracji czy obniżenie elastyczności poznawczej. Badania rezonansem magnetycznym przeprowadzone wśród himalaistów, którzy wielokrotnie przebywali na wysokościach powyżej 7000 m bez stosowania dodatkowego tlenu, wykazały, że w niektórych z nich zaniki kory mózgowej. Struktury najbardziej wrażliwe na hipoksję to między innymi płaty czołowe i skroniowe.

Kolejnym wysokościowym wyzwaniem jest negatywny wpływ niedotlenienia na wydolność fizyczną, co ma ogromne znaczenie w kontekście planowania logistyki ataku szczytowego. Zmniejszająca się dostępność tlenu wyraźnie spowalnia maksymalne możliwości wydolnościowe. Himalaista wspinający się na Mount Everest bez wspomagania tlenem na wysokości ponad 8000 metrów jest w stanie maksymalnie poruszać się jedynie powolnym marszem, mimo wykonywania 70 oddechów i dostarczania około 140 litrów powietrza do płuc na minutę.

W ciągu godziny pokonuje niewiele ponad 70 metrów różnicy wysokości, co powoduje, że na szczyt wchodzi 11 godzin. Cały atak szczytowy na Mount Everest od momentu wyruszenia z ostatniego obozu, czyli z wysokości 8000 metrów do powrotu do tego obozu, trwa około 16 godzin.

- Podsumowując: jeżeli ktoś decyduje się na wchodzenie bez tlenu na ośmiotysięczniki, to musi sobie zdawać sprawę z tego, że jest to sport, który może mieć negatywny wpływ na jego funkcje mózgu w przyszłości. Nie uważam więc wchodzenia z tlenem za przejaw słabości. Wchodzenie wspomagane tlenem to ochrona mózgu - mówi dr Szymczak.

Zostali w górach

Choroba wysokościowa była w ostatnich latach powodem wielu tragedii. W 2020 roku Michał Ilczuk zmarł na wysokościowy obrzęk mózgu podczas wspinaczki na Dih Sar. Szczyt ten nie był wtedy jeszcze zdobyty (6200 m n.p.m.). Z tej samej przyczyny (prawdopodobnie) zginął również Grzegorz Kukurowski w obozie na wysokości 6300 m podczas wspinaczki na Shivling (6543 m) w Himalajach w 2016 roku. Jego wspi-

naczkowy partner, gdańszczanin Łukasz Chrzanowski, zmuszony był do samotnego zejścia, podczas którego spadł i wpadł do szczeliny. W wyniku odniesionych urazów, mimo podjętej akcji resuscytacyjnej przez kolegów, którzy do niego dotarli, zmarł. Jednym z pierwszych, którzy dotarli do Łukasza, był pochodzący z Gdańska Kacper Teieli. Kacper zginął w lawinie w Alpach podczas zejścia ze szczytu Jungfrau w Szwajcarii w 2023 roku.

Tomasz Mackiewicz zmarł na wysokości powyżej 7000 metrów prawdopodobnie w wyniku wysokościowego obrzęku mózgu i wysokościowego obrzęku płuc podczas zejścia po zdobyciu ośmiotysięcznika Nanga Parbat w styczniu 2018 roku. Było to drugie w historii wejście zimą na Nanga Parbat. Tomek dokonał tego z Elizabeth Revol - pierwszą kobietą, która zdobyła ośmiotysięcznik zimą bez wspomagania się tlenem. Revol została uratowana i sprowadzona przez Adam Bieleckiego i Denisa Urubkę podczas brawurowej akcji ratunkowej.

Zabójcze zimno

Temperatura powietrza i wiatr to kolejne czynniki śro-

dowiskowe, które wpływają na organizm człowieka i determinują możliwość wspinaczki. Gdy wieje bardzo silny wiatr, to po prostu nie ma szansy na akcję górską. Ryzyko wychłodzenia organizmu i odmrożeń zatrzymuje himalaistów w bazie lub w obozach.

- Bilans cieplny jesteśmy w stanie zachować, poruszając się, wspinając się - wyjaśnia dr Robert Szymczak. - Ruch, praca mięśni równa się produkcji ciepła. Sytuacja zmienia się diametralnie, jeżeli musimy się zatrzymać. Wtedy trzeba minimalizować straty ciepła, założyć dodatkowe warstwy odzieży oraz najlepiej schronić się do namiotu przed wychładzającym wiatrem. Jedną z najbardziej niebezpiecznych sytuacji w kontekście ryzyka wychłodzenia to biwak, czyli nieoczekiwana konieczność przetrwania nocy na wysokości bez namiotu, która najczęściej zdarza się podczas schodzenia ze szczytu, kiedy jesteśmy najbardziej wycieńczeni. A jak wiadomo, im wyżej, tym jest zimniej. Zimą w strefie śmierci w czasie załamania pogody to może być nawet temperatura odczuwalna minus 70 stopni. Ryzyko wychłodzenia podczas biwaku w zejściu ze szczytu jest ogromne.

Himalaista podczas ataku szczytowego musi mieć świadomość upływającego czasu i ustalić godzinę, do której musi znaleźć się na szczycie i zacząć zejście. Statystyki jasno mówią, że im później wchodzimy na szczyt, tym większe ryzyko, że zginiemy podczas zejścia.

Namiot, by przetrwać

Spośród himalaistów, którzy weszli na Mount Everest po godzinie 15, 10 proc. ginie podczas zejścia. Spośród tych, którzy zdobyli najwyższy szczyt Himalajów po godzinie 19, przeżywa tylko co drugi. Najbezpieczniej jest zdobyć ten szczyt do godziny 10 rano. Późnych zdobywców podczas zejścia ze szczytu zastaje noc. Nie trzeba być himalaistą, by wiedzieć, że czym innym jest spacer np. w lesie w czasie słonecznego dnia, a czym innym marsz po północy. Wspinacz w zejściu musi widzieć, gdzie stawia kroki, bo od tego zależy jego bezpieczeństwo. Jest ciemno, nie ma słońca, temperatura spada, można się zgubić. Zatrzymanie się, biwak, znacznie zwiększa ryzyko wychłodzenia. Posiadanie namiotu ratunkowego czy śpiwora przetrwania zdecydowanie poprawia szanse na przeżycie, ponieważ ogranicza wychładzający wpływ wiatru oraz kontakt z zimnym podłożem. Wykasowanie wpływu wiatru pozwala uniknąć wychłodzenia, dlatego warto w ramach osobistego zestawu ratunkowego mieć przy sobie namiot i śpiwór przetrwania. Bez tego sprzętu temperatura głęboka organizmu podczas biwaku w strefie śmierci spada o stopień na godzinę, co oznacza, że w ciągu paru godzin człowiek zaczyna mieć zaburzenia świadomości. Wychłodzenie organizmu podobnie wpływa na nasz mózg jak niedotlenienie. Spadek temperatury głębokiej poniżej 32 stopni Celsjusza powoduje zaburzenia świadomości, a 28 stopni oznacza śpiączkę.

Wychłodzenie i wyczerpanie organizmu doprowadziło do śmierci Tomasza Kowalskiego na wysokości powyżej 8000 m podczas nocnego zejścia po zdobyciu szczytu Broad Peak. Było to pierwsze i jedyne zimowe wejście na Broad Peak w historii (Adam Bielecki, Artur Małek, Maciej Berbek, Tomasz Kowalski w marcu 2013 roku). Podczas zejścia z tego szczytu zginął również Maciej Berbek - jego ciała nie odnaleziono.

Giną wskutek urazów

Wielu himalaistów ginie wskutek urazów. Zaburzenia funkcji poznawczych wynikające z niedotlenienia mózgu lub wychłodzenia są jednym z powodów błędów wspinaczkowych, które kończą się upadkiem i śmiercią w wyniku odniesionych urazów wielonarządowych.

- Nie ulega kwestii, że wspinaczka jest związana z wysokim ryzykiem urazu - podkreśla dr Szymczak. - Są to zazwyczaj urazy wysokoenergetyczne, upadki z kilkudziesięciu czy kilkaset metrów w wyniku odpadnięcia od ściany, zsunięcia się po polu śnieżno-lodowym

Dokończenie na str. 14

NAJBARDZIEJ ISTOTNYM PROBLEM JEST OBNIŻAJĄCA SIĘ WRAZ Z WYSOKOŚCIĄ ILOŚĆ TLENU, A CO ZA TYM IDZIE, ZAGROŻENIE CHOROBA WYSOKOŚCIOWĄ

DLACZEGO TAK WIELE RYZYKUJE TAK WIELE?



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Broad Peak zimą 2010 roku. Okolice bazy

Dokończenie ze str. 13

czy wpadnięcia do szczeliny, obrażenia w wyniku uderzenia przez spadające fragmenty skalne czy lodowe. Upadek z dachu stanowi zagrożenie dla zdrowia i życia i często do takich pacjentów latamy w ramach działań Lotniczego Pogotowia Ratunkowego, a co dopiero upadek z kilkudziesięciu metrów. Profesjonalne ratownictwo w górach najwyższych (Himalaje, Karakorum) niestety jeszcze nie istnieje. Himalaista z urazem wielonarządowym jest dzisiaj praktycznie bez szans.

Sławomir Wróblewski z Gdańska zginął, spadając podczas zejścia ze szczytu Matterhorn zimą w 2007 roku. Piotr Morawski wpadł do szczeliny i zmarł w wyniku odniesionych urazów i wychłodzenia organizmu podczas jednego z wyjść aklimatyzacyjnych na wyprawie na ośmiotysięcznik Dhaulagiri w 2009 r. Latem 2011 r. Wojciech Kozub zginął w zejściu z Mont Blanc, przysypany lawiną kamieni.

- W trakcie schodzenia po nieudanym ataku szczytowym na ośmiotysięcznik Gaszerbrum I w Karakorum w 2013 roku zginął Artur Hajzer. Wypadek Artura jest dość zagadkowy. Najprawdopodobniej przyczyną upadku były zaburzenia poznawcze wynikające z wysokościowego obrzęku mózgu lub z psychozy wysoko-

ściowej. Przed upadkiem Artur wysłał esemesa z informacją, że jego partner wspinaczkowy, Marcin Kaczkan, spadł i że konieczna jest akcja ratunkowa. Po kilku dniach akcji ratunkowej okazało się, że Marcin bezpiecznie zszedł z góry, natomiast Artur odpadł od ściany i zmarł na miejscu w wyniku poniesionych po upadku obrażeń.

Zobaczył wróżkę

Ciekawym, acz mrozącym krew w żyłach i bardzo niebezpiecznym zaburzeniem występującym na wysokościach ekstremalnych jest wspomniana psychoza wysokościowa.

- Podczas zejścia ze szczytu Nanga Parbat, na który wszedłem razem z Arturem Hajzerem, po ponad dwudziestu godzinach akcji górskiej prowadzonej na wysokości powyżej 7200 metrów, doświadczyliśmy objawów psychozy wysokościowej - opowiada lekarz himalaista. - Artur zobaczył wróżkę, która pojawiła się w snopie światła zachodzącego słońca i pogroziła mu palcem w chwili, gdy wiatr porwał mu opakowanie od batona. Poprosił wróżkę o bezpieczny powrót do bazy i obiecał, że zbierze wszystkie śmieci z naszych obozów. Zebrał śmieci i bezpiecznie wrócił do bazy. Ja miałem wrażenie, że jestem prowadzony przez slumsy przez pakistańskie dziecko mrugające do mnie z daleka latarką.

Już miałem się kłaść na śnieżnych „kartonach”, gdy nagle ocknąłem się z urojeń i ostatecznie dotarłem bezpiecznie do obozu IV na wysokości 7200 metrów, gdzie czekali już na mnie Artur Hajzer i Jarek Gawrysiak.

Dla sławy, kobiet i pieniędzy?

Nadmiar testosteronu? Adrenalina? Co powoduje, że ludzie ryzykują życiem, by spełnić swoje marzenia?

- Moim zdaniem motywacje są różne - mówi dr Robert Szymczak. - Ktoś marzy, by uciec od cywilizacji, samotnie obcować z naturą, napawać się ciszą i przestrzenią, poczuć się drobnym ludzkim pyłkiem we wszechświecie. Dla kogoś innego wspinaczka jest po prostu wyzwaniem czysto sportowym. Motywacją może być też chęć udowodnienia sobie i innym, że jesteśmy w stanie wejść na szczyt, siedmio-, ośmiotysięcznik. Powodem podejmowania trudnych wyzwań może być też chęć popisania się przed znajomymi czy wywołanie podziwu u płci przeciwnej. Artur Hajzer - mój przyjaciel, mistrz i partner wspinaczkowy - pół żartem, pół serio powiedział, że wspina się dla sławy, podziwu kobiet i pieniędzy. Szczera, może trochę próżna, ale jakże ludzka deklaracja. Dla wielu góry to po prostu przygoda. Wyjazd do egzotycznego kraju na krańcu świata. Sama nazwa „ekspedycja” czy „wyprawa” kojarzy się z czymś bardzo ekscytującym, budzi pierwotne instynkty przytłumione przez dobrobyt, a które pozwoliły człowiekowi opanować świat. Motywacją mogą być również pieniądze związane z kontraktami reklamowymi.

Słuchając tej opowieści, nie można zapominać, że kij ma



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Wiosna 2010 roku. Gdańszczanin, dr Robert Szymczak, na szczycie Nanga Parbat

dwa końce. Realizacja własnych marzeń przez ryzykowanie życia podczas ekstremalnych wspinaczek nie tylko nie jest zagrożeniem dla tych wyjeżdżających w góry, ale również negatywnie wpływa na ich bliskich. Niepewność jutra i ciągła obawa o życie bliskiej osoby to czasem obciążenie nie do zniesienia.

Świetny biznes

Można rozczarować się tym, co się zastanie w górach. Nie zawsze znajdziemy tam to, czego oczekujemy. Świat się zmienia. Bardzo wyraźnym przykładem zmian jest sytuacja na Mount Everest.

- Wspinacze zazwyczaj decydują się na wejście na Mount Everest od strony Nepalu - wyjaśnia Robert Szymczak. - Opłata za możliwość wejścia na ten szczyt kosztuje w Nepalu 11 tysięcy dolarów. Średni koszt ekspedycji to 50 tysięcy dolarów za osobę. Koszt najdroższych wypraw, a co za tym idzie najlepiej zorganizowanych pod względem przygotowania treningowego, wyżywienia, zabezpieczenia tlenowego oraz opieki Szerpów, sięga nawet 200 tysięcy dolarów.

„Dawniej wejście na najwyższy szczyt świata było wyzwaniem” - pisze na łamach Przeglądu Sportowego Onetu Jakub Radomski. „Wymagało olbrzymiego doświadczenia, umiejętności wspinaczkowych i nadludzkiej determinacji. Himalaiści dysponowali dużo gorszym sprzętem, nie było też tak dokładnych prognoz pogody, jak dziś. W latach dziewięćdziesiątych zwierzono światny biznes i zaczęły się rozwijać wyprawy komercyjne, których założenie było proste: wprowadzamy na szczyt klientów, którzy nie muszą wiele umieć, ale są bogaci. Dziś po specjalnie przygotowa-

nej trasie na najwyższą górę świata idą takie tłumy, że w strefie śmierci pod wierzchołkiem tworzą się korki. (...) Dlatego pod wierzchołkiem Everestu - najwyższej góry świata - tworzą się kolejki. Bywa, że czeka w nich nawet 500 osób”.

Tak duża liczba wspinaczy na jednej drodze, jednego dnia stanowi nowe wyzwanie. Oczekiwanie w kolejce na przejście fragmentu grani zwiększa ryzyko wychłodzenia, spowalnia wspinaczkę i wydłuża czas ataku szczytowego. Brak udzielania pomocy wyczerpanym wspinaczom wynika często z efektu tłumy: „nikt się nie zatrzymuje, by pomóc, to ja też się nie zatrzymuję, pewnie już ktoś wezwał pomoc, pewnie organizator wyprawy tego wspinacza organizuje akcję ratunkową”.

Wciąż są nieprzetarte szlaki

Sto lat temu nieliczni mogli zobaczyć Mount Everest na własne oczy. Dzisiaj jest to w zasięgu bardzo wielu. Czy można zabronić człowiekowi chęci wejścia na najwyższy szczyt świata? Zau-

den ze zdobywców przecież nie porównuje się do Edmunda Hillary czy Jerzego Kukuczki. Jeśli ktoś szuka dziewiczych rejonów, znajdzie je. Adam Bielecki niedawno wrócił z wyprawy z Karakorum, gdzie wspinał się na dziewicze wierzchołki. W ramach programu Polski Himalaizm Sportowy organizowane są wyprawy w ciekawe, niewyeksplorowane jeszcze rejony górskie. Jest i jeszcze długo będzie miejsce i przestrzeń na nowe odkrycia, rekordy i przygody wysokogórskie.

K2 i Mount Everest nadal czekają na pierwszych zimowych zdobywców niewspomagających się dodatkowym tlenem, którzy nie są potomkami Tybetańczyków. Dotychczasowi jedyni zdobywcy to Ang Rita Szerpa (Mount Everest) i Nims Purja (K2). Ang Rita Szerpa wszedł na Mount Everest pierwszego dnia kalendarzowej zimy 22 grudnia 1987 roku. Wielu uznaje wejście za zimowe, jedynie jeśli cała wyprawa odbywała się w sezonie zimowym. Wejścia zimowego według tej reguły na Mount Everest jeszcze nie było, ryzyko jest jednak ogromne.

CV

Robert Szymczak - polski himalaista, lekarz, specjalista medycyny ratunkowej

Ma 47 lat i jest adiunktem w Katedrze i Klinice Medycyny Ratunkowej GUMed. Zdobywca trzech 8-tysięczników. W latach 2006-2011 brał udział w polskich ekspedycjach w Himalajach jako lekarz wyprawowy. Mówi o sobie: Co prawda jestem obecnie himalaistą „w stanie spoczynku”, ale w górach najwyższych jestem często online, konsultując himalaistów i turystów wysokogórskich przed, w trakcie i po wyprawach. Zajmuję się również naukowo praktycznymi aspektami wypraw najbardziej ekstremalnych, czyli tych na najwyższe szczyty, i to w sezonie zimowym. Brałem udział w takich wyprawach, stąd moje zainteresowanie tym tematem, który ściśle wiąże się z granicami przetrwania ludzkiego organizmu.

**MOŻNA ROZCZAROWAĆ SIĘ TYM,
CO SIĘ ZASTANIE W GÓRACH.
NIE ZAWSZE ZNAJDIEMY TAM
TO, CZEGO OCZEKUJEMY.
ŚWIAT SIĘ ZMIENIA**

PULS

#145



Rosnące zaangażowanie Zachodu we wspieranie Ukrainy i Izraela skutkuje zacieśnieniem relacji między globalnym Południem a Moskwą i Pekinem W ciągu kilku, może 10 lat dojdzie do starcia tych dwóch światów – mówi Thierry Wolton, francuski historyk i eseista

Agaton Kosiński

THIERRY WOLTON: OBAWIAM SIĘ, ŻE WYBUCH III WOJNY ŚWIATOWEJ JEST BARDZO PRAWDOPODOBNY

Europa od niemal trzech lat żyje w cieniu wojny na Ukrainie. Jak ważną cezurą staje się ten konflikt?

Niewątpliwie stanowi bardzo ważny moment we współczesnych dziejach świata. Gdy będzie spisywana historia XXI wieku, to inwazja, do której doszło w lutym 2022 r., stanie się w niej podstawowym punktem odniesienia. Inaczej niż uderzenia samolotów w wieże World Trade Center z 11 września 2001 r. – one wywołały szok, ale rezonowały tylko przez kilka pierwszych lat obecnego stulecia.

Gdy boeingi wbiły się w bliźniacze wieże w Nowym Jorku, wydawało się, że świat całkowicie wypadł ze swoich kołein.

Dziś wiemy, że nic takiego się nie stało. Dlatego właśnie agresję Rosji na Ukrainę uważam za ważniejszy moment w dziejach niż zamachy na Stany Zjednoczone z 11 września. Już widać wiele konsekwencji obecnej wojny, kolejne będą się pojawiać w przyszłości. Polska jako sąsiad Ukrainy znajduje się teraz niemal na pierwszej linii frontu – siłą rzeczy ten konflikt jest bardzo ważny dla naszego kraju. Ale też ta wojna jest bardzo ważna dla całej konstrukcji europejskiej, dla równowagi na naszym kontynencie. Bez względu na to, jaki będzie końcowy efekt tego konfliktu, nie ma żadnych wątpliwości, że w przyszłości zostanie on uznany za punkt zwrotny w dziejach XXI wieku.

Co według Pana było źródłem tej wojny?

W historii najczęściej bardzo trudno oddzielić przyczynę od skutków. Oczywiście, gdy już wiemy, że do jakiegoś zdarzenia doszło, to zaczynamy analizować sytuację z przeszłości, które do niej doprowadziły. Ale wcześniej każde takie zdarzenie – w chwili, gdy miało ono miejsce – nie zdawało się być tym, które do jakiegokolwiek konfliktu może doprowadzić.

Chce Pan powiedzieć, że Putin wszystkich zaskoczył?

Nie, oczywiście, że nie. Ta wojna nie wzięła się z niczego. Agresja na Ukrainę w 2022 r. to konsekwencja słabości Zachodu wobec Rosji Putina. Państwa Europy Zachodniej zwyczajnie pozwalały, żeby pewne sytuacje po prostu się działy. Siedziały wtedy cicho. Bez względu na to, co Putin robił, Zachód mu to puszczał płazem. Na przykład masakry Czechenów natychmiast zostały połączone z walką z islamskim terroryzmem po 11 września, więc nie wyciągnięto z nich wniosków.

Druga wojna w Czechenii, która zaczęła się w 1999 r. Okazała się chrztem politycznym Putina jako prezydenta Rosji.

Państwa zachodnie dały się nabrać na podstęp. Po 11 września 2001 roku nabrały złudnego przekonania, iż wrogowie ich wrogów są ich przyjaciółmi. Uznały, że znajdują w Putinie sojusznika w wojnie przeciw islamizmowi. Tymczasem Putin wykorzystał ten konflikt do tego, żeby zrealizować własne cele i zrobił z Czechenii autentyczny poligon doświadczalny dla własnej ar-

mii. Podobnie zresztą zachowali się wtedy Chińczycy, pacyfikując wyznających islam Ujgurów w prowincji Sinciang. W obu przypadkach pretekstu dostarczyła im wojna z terroryzmem islamskim rozpoczęta przez USA po 11 września. Ale dla Putina to był dopiero początek. Kolejnym etapem tego procesu była wojna Rosji z Gruzją w 2008 r., następnym aneksja Krymu w 2014 r. To wszystko działo się bez reakcji Zachodu. Dlaczego się więc dziwić, że Putin zdecydował się zaatakować Ukrainę 24 lutego 2022 r.? Wszystkie zdarzenia, które miały miejsce od wojny w Czechenii, przyczyniły się do rozkręcenia spirali przemocy, służącej narzuceniu nowego własnej wizji świata. Teraz będziemy obserwować konsekwencje tej sytuacji – ale należy się spodziewać, że teraz będą one odmienne od tego, co obserwowaliśmy do tej pory. Choć też to, co się dzieje obecnie na Ukrainie, to nie samodzielny epizod, tylko kolejny fragment dłuższej historii.

Szuka Pan analogii między wojną rosyjsko-ukraińską i zamachami z 11 września. Porównanie o tyle uzasadnione, bo oba te zdarzenia były potężnym wstrząsem dla Zachodu.

*WOJNA ROSYJSKO-UKRAIŃSKA
TO PUNKT ZWROTNY W HISTORII
W XXI WIEKU. W PRZECIWIEN-
STWIE DO ZAMACHÓW NA USA
Z 11 WRZEŚNIA 2001 ROKU*

Ale też są istotne różnice między tymi dwoma wstrząsami. 11 września był prawdziwym szokiem, pokazującym ogromną skalę porażki służb w Stanach Zjednoczonych. Inaczej agresja na Ukrainę – już przed nią były przesłanki pokazujące, że należy jej się spodziewać, przecież Rosjanie rozlokowali wojsko przy granicy z Ukrainą kilka miesięcy wcześniej.

Większość analityków wskazuje, że ta wojna zaczęła się de facto w 2014 r.

Nawet wcześniej, mówiliśmy o tym przed chwilą. To był cały proces rozciągający się na ostatnie dekady. W latach 90. Zachód przestraszył się konsekwencji rozpadu bloku wschodniego. W swoich działaniach uznał, że lepiej utrzymać istniejący porządek niż stawiać czoła zawirowaniom, nawet takim, które dają nadzieję na zmiany. Stąd wzięła się tendencja do puszczenia płazem Rosji jej wcześniejszych działań i oszczędzenia jej upokorzeń. Państwa demokratyczne nie wyrażały chęci rozliczenia przeszłości, nie udzieliły wsparcia tym, którzy mieli nadzieję, że po zrzuconiu sowieckiego jarzma nadejdzie czas na pogłębioną refleksję nad tym, czym był komunizm. W ten sposób doszliśmy do obecnej sytuacji.

Po 11 września André Glucksmann w książce „Dostojewski na Manhattanie” wskazywał na słabość Zachodu – i liczył, że zamachy doprowadzą do zmiany sytuacji. Bezszykownie. Teraz Pan w swojej książce „Powrót do barbarzyńskich czasów” liczy na coś podobnego, że agresja Rosji na Ukrainę otrząśnie Zachód wreszcie z letargu. Nie boi się Pan, że przeliczy się podobnie jak Glucksmann?

Tak i nie – ale bardziej jednak nie. Następstwem zamachów była seria konfliktów na Bliskim Wschodzie. I tak naprawdę one trwają nadal, ta historia ciągle nie dobiegła końca. Dodatkowo wydarzenia 11 września 2001 roku i ich następstwa skutecznie odwróciły uwagę Stanów Zjednoczonych od Europy. Te niekończące się konflikty w Afganistanie i na Bliskim Wschodzie spolarizowały amerykańską scenę polityczną, co przełożyło się na sytuację we wnętrzu tego kraju. Natomiast w przypadku Ukrainy jest inaczej. Rozwój sytuacji nad Dnieprem jest najbardziej niezależny od woli Zachodu, od tego, jak zdecydowanie będzie on w stanie przeciwstawić się kolejnym posunięciom Putina. Akurat w tej sprawie jestem pesymistą.

Glucksmann w „Dostojewski na Manhattanie” też był pesymistą.

Dziś dalej widać, że Zachodowi brakuje konsekwencji i stanowczości w działaniu. Najwyraźniej to widać choćby w kwestii udzielania zgód Ukrainie na używanie broni do atakowania Rosji. Uzyskiwanie tych zgód stanowi nie-

kończące się źródło problemów, ale jednocześnie jest niezbitym dowodem słabości Zachodu. Jestem przekonany, że Putin nie użyje broni nuklearnej, on jedynie blefuje, sięgając po ten argument.

Ale robi to dość często, wie, że to działa.

Za Putinem stoją dziś Chiny, którym dziś zależy na tym, by przewrócić obecny porządek światowy. Ta ich współpraca to jedna z największych różnic między sytuacją po 24 lutego 2022 i 11 września 2001 r. Po atakach na USA nie było tak zjednoczonego frontu przeciwników Zachodu – nawet świat islamski był pęknięty na szyitów i sunnitów. Przecież wtedy islamiści, rzucając wyzwanie USA, nawet nie mieli swojego państwa, które by stanowiło ich zaplecze. Ich jedynym narzędziem był terroryzm. Teraz jest inaczej. Rosja i Chiny działają razem, walcząc wspólnie z wartościami Zachodu. Przez to zjednoczenie ich front jest dużo silniejszy niż ten, który stworzyły ugrupowania islamskie po 2001 r. Teraz wojnę prowadzi rosyjskie państwo mające za sobą wsparcie Chin – dużo większe niż się oficjalnie mówi. To jest kapitalna różnica między rokiem 2001 i 2022 r. i ogromne zagrożenie. Współpracując razem Pekin i Moskwa mają większe szanse niż wcześniej islamiści, by przewrócić światowy porządek obowiązujący od 1945 r.

Pan w swojej książce stawia tezę, że jesteśmy w trakcie odpowiednika średniowiecznej wojny stuletniej – obecny



FOT. JERRY LAMPEN/AP/EAST NEWS

Wolton: Agresja na Ukrainę w 2022 r. to konsekwencja słabości Zachodu wobec Rosji Putina. Państwa Zachodu zwyczajnie pozwalały, żeby pewne sytuacje po prostu się działy (na zdjęciu: otwarcie rurociągu Nord Stream w 2011 r.)

konflikt zaczął się w 1914 r. i trwa do tej pory.

Tak. Współczesny świat nie zaznał prawdziwego, powszechnego pokoju od wybuchu I wojny światowej. Latem 1914 r. państwa narodowe, przez kilka stuleci skupiające się na podbojach kolonialnych, starły się na Starym Kontynencie w wojnie totalnej, która wpłynęła na ludzkie losy, gospodarkę i mentalność. I od tamtej pory trwa nieprzerwana seria konfliktów.

Dostrzegam w tym ciągu zdarzeń pęknięcie. Po 1945 r. na świecie wykształciły się dwa bloki, ale później one się rozhermetyzowały. Konflikty wybuchły po 2001 r. miały już inny charakter. W tym sensie, że nie można mówić o ciągłości napięć - a to Pan swoją tezę sugeruje.

Nie uważam, żeby te procesy były ze sobą niekompatybilne. Jak mawiał Tocqueville, wojna zabija demokrację. Od I wojny światowej obserwujemy ewolucję społeczeństw. Tamten globalny konflikt stworzył warunki do rozwoju kultury nienawiści, kreującej obce na wroga

absolutnego. Później obserwowaliśmy nieprzerwane pasmo różnego rodzaju tarć, w których wykształciły się dwa modele społeczeństwa: otwarte i zamknięte. Podział ten położył się cieniem na późniejszych dekadach, prowadząc ludzkość do serii wielu starć, tym razem o wymiarze globalnym. Właśnie to nazywam kolejną wojną stuletnią.

Jak Pan rozumie ten podział modeli społecznych?

Spółeczeństwa otwarte funkcjonują w krajach demokratycznych, gdzie jest wolny rynek, m.in. w Stanach Zjednoczonych, czy w większości krajów europejskich. Z kolei w tym drugim modelu społeczeństwa dochodzi do różnego rodzaju ograniczeń wolności. Spotykamy go najczęściej w krajach azjatyckich - w tych zdominowanych przez muzułmanów, ale także tych, które wcześniej były w orbicie wpływów Związku Radzieckiego i które w przeszłości wprowadzały u siebie ustrój komunistyczny. Rozwój gospodarczy i modernizację zaczęto łączyć z zaletami społeczeństw otwartych, które

opierają się m.in. na stosowaniu tych samych zasad wobec wszystkich i systemie kształcenia sprzyjającym wytworzeniu się niezależnych elit - słowem, regułach działania stojących w sprzeczności z dyktatorskim reżimem. Dziś widać wyraźnie, że kraje, w których dominuje społeczeństwo zamknięte, zwalczają państwa funkcjonujące wokół społeczeństw otwartych i tych wartości, które one uznają. To trwały podział.

Spółeczeństwa otwarte stworzyły wspólny, uniwersalny świat. Bagietki w Paryżu są smaczniejsze niż w Warszawie, ale generalnie w obu miastach je się podobne rzeczy. Według Pana społeczeństwa zamknięte będą się skupiać na próbach przewrótowania tego porządku czy raczej mają zamiar stworzyć własny, równoległy uniwersalny system? Bardzo wiele będzie zależało w tej kwestii od Chin, ale także od tego, w którą stronę będzie ewoluował świat islamski. Wyraźnie widać, że Pekin planuje wprowadzić na świecie własny porządek, a jednocześnie przewrócić do góry nogami ład obowiązujący

w świecie zachodnim. Chiny, w gorszym dla nich scenariuszu rozwoju sytuacji, chcą współrządzić światem. W lepszym scenariuszu chcą nim rządzić samodzielnie. Xi Jinping chce doprowadzić do marginalizacji Zachodu i rozwiązać kwestię Tajwanu bez podejmowania zbędnego ryzyka. Może się okazać - choć nie musi - że ten nowy ład z wizji chińskiego przywódcy będzie wymarzoną perspektywą tylko dla Chin, a dla innych państw już niekoniecznie. Ale uniwersalizm, o który pan pytał, nie jest zarezerwowany tylko dla państw demokratycznych, dla społeczeństw otwartych. Każdy model ustrojowy czy społeczny ma ambicję, by stać się uniwersalny dla wszystkich.

Czyli zderzenie jest nieuchronne?

Rosnące zaangażowanie zachodnich demokracji we wspieranie Ukrainy i Izraela skutkuje zacieśnieniem stosunków między państwami globalnego Południa a Moskwą i Pekinem. Krótkoterminowo jestem pesymistą, choć długoterminowo optymistą.

Czym się różnią te perspektywy?

Uważam, że ostatecznie model społeczeństwa otwartego wygra to starcie. Przede wszystkim dlatego, że one mają dużo większe możliwości adaptacji do zmian zachodzących w naszej rzeczywistości. One są mniej sztywne, łatwiej im dostosowywać się do tego, co się w danym momencie dzieje. Ale też obawiam się, że będziemy musieli się o tym przekonać w praktyce, gdyż w ciągu kilku, może 10 najbliższych lat - dojdzie do starcia tych dwóch światów.

Mocne słowa. Spodziewa się Pan de facto wybuchu III wojny światowej.

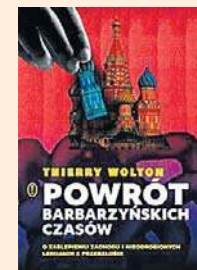
Niestety, obawiam się, że jej wybuch jest bardzo prawdopodobny. Domyślam się nawet, jak to starcie będzie wyglądać. Początkowo państwa złożone z otwartych społeczeństw będą przegrywać, ale później - wykorzystując własne zdolności adaptacyjne - zdołają się przegrupować, staną na nogi i ostatecznie zwyciężą. Dlatego właśnie w ostatecznym rozrachunku jestem optymistą.

Na początku naszej rozmowy wskazywał Pan na słabości Zachodu. Amerykański filozof Patrick Deneen w książce „Dlaczego liberalizm zawiodł?” postawił tezę, że kryzys Zachodu jest związany z wyczerpaniem się zdolności liberalnego modelu do przełamywania kryzysów. Według Deneena koniec liberalizmu oznacza początek nowej - jeszcze niezdefiniowanej - epoki. A według Pana obecny model Zachodu wyjdzie obronną ręką z kryzysu? Nie znam tej książki, do której pan się odwołuje, choć do pewnego stopnia zgadzam się z jej tezą. Rzeczywiście, od 1945 r. państwo w świecie zachodnim zaczęło nabierać coraz większego znaczenia, stawało się coraz bardziej etatystyczne. Coraz powszechniejsze potępienie liberalizmu, który zaczął się stawać synonimem wszelkiego zła, trafia do przekonania zwolenników etatyzmu, zarówno z prawej, jak i lewej strony sceny politycznej. Czemu tak się dzieje? Wiadomo, czemu państwo jest głównym aktorem w społeczeństwach zamkniętych - na tym polega logika systemu władzy w krajach w ten sposób zorganizowanych. Ale rola państwa cały czas rośnie również z państwami, gdzie istnieją społeczeństwa otwarte. To konsekwencja oczekiwań samych obywateli. Ludzie chcą czuć się zadbani, chronieni, zaopiekowani. Państwo chętnie to poczucie im daje - choć zawsze dzieje się to kosztem ograniczenia ich wolności. Wyraźnie widać, że świat zachodni przechodzi taką właśnie ewolucję. Ale w pewnym momencie się okaże, że państwo stało się zbyt obecne w życiu własnych obywateli. I to będzie moment, gdy zacznie się kształtować nowy model społeczny. Dziś trudno przewidzieć, jak on będzie wyglądał, czym będzie się wyróżniał. Nie da się go obecnie nazwać. Stąd właśnie ten stan niepewności, w którym się obecnie znaleźliśmy.

Długo ten stan niepewności się utrzyma?

Wszystko zależy od tego, czy dojdzie do III wojny światowej.

KSIAŻKA



Thierry Wolton „Powrót barbarzyńskich czasów”, Wydawnictwo Literackie, Kraków 2024

Jak pan sobie wyobraża świat w 2025 roku? Coś zwiastuje pozytywne zmiany, czy jesteśmy na drodze do katastrofy?

Najgorszą wiadomością będzie to, że nic się nie zmieni. Nie widzę w nadchodzących komunikatach żadnych sygnałów poprawy. Wręcz przeciwnie: wiele wskazuje na to, że sprawy zmierzają ku gorszemu. Już w listopadzie zapowiedziano, że grudzień będzie najcieplejszy w historii. Efekt cieplarniany niesie za sobą przykre konsekwencje. W Botswanie - kraju na południu Afryki, gdzie żyje ogromne stado słońi liczące 120 tysięcy osobników - w jednej chwili padło 350 sztuk. Powód? Napili się wody zanieczyszczonej śmieciami, które są silnie trującymi beztlenowymi glonami. Nieustannie docierają do nas informacje o masowych katastrofach wśród zwierząt. W radiu ornitolożka mówi, jaką hekatombę wśród ptactwa powodują sylwestrowe detonacje. W Polsce mieliśmy katastrofę na Odrze: tony martwych ryb, ponieważ kopalnia zrzuciła do rzeki silnie zasolone wody odpadowe, rozwinął się toksyczny glon, który zatruł ryby. Cokolwiek teraz zrobimy - lub czego nie zrobimy, bo brak działania też jest działaniem - wszystko przybiera kształty katastrofy.

Klimat to jedno, ale może w gospodarce będzie lepiej?

Ale wszystko zaczyna się od klimatu. Lem kiedyś powiedział - i trudno z tym polemizować - że wspólnym mianownikiem wszystkich problemów jest przeludnienie.

Rozmawialiśmy już kiedyś o tym i pamiętam, jak pan mówił, że to największy problem cywilizacji. Nadal tak pan uważa?

Od tamtego czasu w kwestii przeludnienia nic się nie zmieniło - ludzi na świecie jest coraz więcej. Mimo że trwają wojny, giną ludzie na całym świecie, ale to za mało wobec przyrostu ludności. Stanisław Lem badał ten problem w kontekście II wojny światowej, podczas której zginęło ponad 100 milionów ludzi - wojskowych i cywilów. Na wykresie przyrostu ludności był to tylko mały ząbek w dół. Wtedy żyły nas zaledwie trzy miliardy, teraz jest osiem. Pamiętam świat lat 60., gdy na Ziemi żyły cztery miliardy ludzi. Od tego czasu obok każdego z nas stała jeszcze jedna osoba. A wszyscy ci ludzie muszą jeść, oddychać, ubierać się, czymś jeździć, mają też aspiracje ekonomiczne czy duchowe. Nawet jeśli te ostatnie są na drugim planie, to z jedzenia nie da się zrezygnować.

Potrzebują też wody.

Woda już teraz jest problemem. Od czasu do czasu ogłasza się w Polsce suszę hydrologiczną,

– Mam wrażenie, że pod pewnymi względami ludzkość wręcz cofa się w rozumieniu świata. Społeczeństwo staje się coraz bardziej powierzchowne. Większość treści online, które przyciągają ludzi, to plotki, głupoty albo pornografia. Nie nastąpiło żadne oświecenie – mówi Marek Oramus, pisarz science fiction, publicysta

Anita Czapryn



Oramus: Sztuczna inteligencja może symulować zagrożenia, wywołując wojny, jeśli uznałaby to za korzystne

MAREK ORAMUS: TECHNOLOGIA NAS NIE ZBAWI. DEZINFORMACJA STAJE SIĘ PROBLEMEM GLOBALNYM

jakby była też susza niehydrologiczna. W Zenonowie, gdzie bywałam latem, ziemia pod nogami jest wtedy twarda jak beton. Jak rośliny sobie z tym radzą, nie wiem. Mam tam ulubione drzewko - hiszpańską sosnę, która będzie potężnym drzewem. Z 30 nasion wyrosła tylko ta jedna. Może przetrzyma, bo hiszpańska sosna jest przyzwyczajona do gorąca. Ale drzewa zmieniają swoje preferencje - przesuwają się na północ. W książce „Świat, których nadchodzi” von Brackel pisze o migracji gatunków na północ: pszczoł, ptaków, ssaków, ryb. Dochodzi do konfliktów między państwami, bo

ryby, które jeszcze niedawno żerowały w okolicach Szkocji czy Wielkiej Brytanii, teraz znajdują się obok Norwegii. Szkocja i Anglia domagają się prawa do ich połowu, ale Norwegia pyta: dlaczego? Ryby granic nie widzą - płyną tam, gdzie czują się lepiej.

Możemy w jakikolwiek sposób zaplanować przyszłość przyrody, czy jest ona całkowicie poza naszą kontrolą?

Możemy starać się mniej szkodzić przyrodzie - ograniczać emisję, zmniejszać ilość gazów cieplarnianych. Nie każdy wie, że dwutlenek węgla czy metan to nie są główne

gazy cieplarniane. Najważniejszym gazem cieplarnianym jest para wodna. Ma jednak tę przyjemną właściwość, że może się skroplić i spaść na ziemię jako deszcz, a wtedy przestaje być gazem. W jej miejsce wchodzi jednak nowa para wodna, więc jej ilość w atmosferze pozostaje stała. Poziom oceanów rośnie nie dlatego, że w atmosferze jest więcej pary wodnej, tylko dlatego, że topnieją lodowce i czapy polarne. Na zdjęciu z początku XX wieku widać jeźźcę lodowca w Alpach - dziś w tym miejscu są jedynie kamienie i skalisty zleb. Wszystko stopniało.

Zmiany klimatu wymuszą ewakuację miast? Mówi się, że gdy oceany się podniosą, w Polsce takie miasta jak Gdańsk czy Elbląg zostaną zalane. Wygląda na to, że nikt się tym nie przejmuje.

Nikt nie będzie uciekał z Gdańska od razu. Ludzie będą się wycofywać stopniowo, w miarę postępu zalewania. To samo dotyczy wielkich portów, jak Hamburg, Londyn, portów w delcie Mekongu w Azji, w Kalifornii czy w Bostonie. Wszystkie te miejsca mają zostać zalane. Pytanie brzmi jedynie: jak wysoko podniesie się poziom wody? Szacunki są różne: jedni mó-

wią, że to będzie sześć metrów, inni, że tylko metr. Powstrzymanie tego procesu jest praktycznie niemożliwe, bo efekt cieplarniany nie jest zjawiskiem, które można zatrzymać w rok. To proces, który trwa od dziesięcioleci, nawarstwiał się już po II wojnie światowej, a może i wcześniej, i narasta do dziś. Oglądałem w internecie mapy przyszłych zalewów i według nich w Polsce mają zostać zatopione całe Żuławy, ujście Wisły oraz wybrzeże. Świat więc będzie się zmieniał, choć nie wiemy, z jaką intensywnością. Znany jest ogólny kierunek tych zmian - niestety, nic przyjemnego nie mogę pani powiedzieć, bo musiałbym kłamać. Ufam wiedzy, którą dysponuję. Natomiast jest cała masa komunikatów, którym ufać nie można.

Dezinformacja to kolejny palący temat. Jakie są granice jej wpływu? Dojdziemy do momentu, w którym rzeczywistość zostanie całkowicie zastąpiona fałszem?

Myślę, że nie pójdzie to aż tak daleko. Każdy z nas ma oczy i rozum, wychodzi z domu, widzi, co się dzieje. Nie da się człowieka totalnie oszukać. Poza tym oszustwa czy dezinformacje dotyczą głównie sfery stosunków międzyludzkich. Dezinformacja na temat efektu cieplarnianego czy przyrody wynika raczej z braku wiedzy niż ze złych intencji. Natomiast w życiu społecznym dezinformacja jest powszechna. Te wszystkie oszustwa, jak metoda „na wnuczek”... Do mnie, starszego człowieka, zadzwoniła kobieta, która udawała moją córkę. Twierdziła, że potrafiła kogoś samochodem, jest na komisariacie i zaraz trafi do więzienia, jeśli natychmiast nie wpłacę dużej sumy pieniędzy. Oszuści nie wiedzieli, że moja córka nie mieszka w Polsce. Trochę wcześniej w sprawie mojej żony zadzwonił „major Szary” z ABW, twierdząc, że ktoś grasuje wokół jej konta bankowego. Byłem na świeżo, bo dwa dni wcześniej dzwonił do mojego teścia - ten już szedł do banku wypłacać pieniądze, ale zamiast do kasy skreślił do dyrektora. To jest właśnie dezinformacja, którą właśnie był bezpośrednią. Jest też ogrom dezinformacji w polityce. Tam masa kłamstw dotyczy tego, kto co zrobił lub nie zrobił, kto coś ukradł albo nie ukradł, bo nie mógł, czy z innych powodów. Właściwie cała polityka, moim zdaniem, opiera się na dezinformacji. Gdy słucha się przemówień kogokolwiek - Trumpa, Putina, Tuska, Kaczyńskiego - trzeba podchodzić do nich z dużą rezerwą. Prawdopodobnie coś, a może wszystko, jest tam przekłamane albo niepełne. Zatajanie niewygodnych faktów to także

rodzaj kłamstwa. Wybiera się tylko to, co pasuje, a to już tworzy zafałszowany obraz rzeczywistości.

Co więc nas czeka, jeśli chodzi o relacje społeczne? W którą stronę i ku jakiemu modelowi cywilizacji zmierza człowiek? Myślę, że osiągnęliśmy pewien pułap, z którego długo się nie ruszymy. Ani policja nie jest w stanie wyeliminować zła, ani ludzie nie chcą wyrzec się pewnych rozrywek. Jedynie, co możemy zrobić, to być ostrożni i unikać wpadania w pułapki, bo inaczej stracimy pieniądze.

Wojny informacyjne i dezinformacyjne mogą być groźniejsze niż tradycyjne konflikty zbrojne?

Mogą być, bo prowadzą do podejmowania decyzji na podstawie niepełnej lub błędnej wiedzy. Decyzje te, także wojсковe, mogą mieć katastrofalne skutki. Dam przykład: leci pocisk - nie wiadomo, co to jest. Otrzymujemy ostrzeżenie, że to pocisk z głowicą atomową, która wkrótce eksploduje. Co wtedy robią decydenci? Probują go zestrzelić, ale równolegle uruchamiają własne pociski, działając w warunkach niedoinformowania. Nie wiadomo, czy się bronić, czy mścić, czy odpalać cały arsenał atomowy. Oczywiście są kanały komunikacji, które stworzyli Rosjanie i Amerykanie, ale znamy sytuacje, gdy niemal doszło do tragedii. W latach 70. na Syberii rosyjskie radary wykryły obiekty, które wyglądały jak rakiety zmierzające w ich kierunku. Oficer dyżurny Stanisław Popow miał rozkaz naciśnąć „czerwony guzik” i odpalić własne rakiety. Na szczęście tego nie uczynił.

Uratował świat.

Tak, ale został zdegradowany, wyrzucony ze służby i do końca życia ciągnęła się za nim niesława.

Gotówka zniknie?

Częściowo już zniknęła. Wiele wskazuje na to, że ten proces będzie postępować. W sklepach coraz rzadziej płacimy gotówką. Sam jednak z przyjemnością płacę pieniędzmi na bazarze. Kupcy często domagają się końcówek, choć przy inflacji mają one niewielkie znaczenie. To trochę taka zabawa dorosłych ludzi w sklep. Przy milionowych transakcjach nikt nie będzie transportował fizycznie milionów złotych czy dolarów.

Fascynuje pana rozwój sztucznej inteligencji? Jak to może wpłynąć na świat? SI poprawi ludzkie błędy, czy raczej je pogłębi?

Uczciwa odpowiedź brzmi: nie wiem. Są dwa rodzaje sztucznej inteligencji. Słaba to ta, którą wykorzystujemy dziś, np. do tworzenia tekstów czy obrazów na podstawie gotowych

wzorów. Silna, zdolna do kombinowania i planowania, może być groźna. Mając dostęp do całej sieci internetowej i możliwości wpływania na rzeczywistość, mogłaby przejąć kontrolę nad systemami wojskowymi, odpalając pociski czy manipulując decyzjami dowódców. Może również symulować zagrożenia, wywołując wojny, jeśli uznałaby to za korzystne. Napisałem na ten temat powieść „Trzeci najazd Marsjan”. Sztuczna inteligencja symuluje tam kontakt z kosmitami, aby odwrócić uwagę ludzi od dziwnych zjawisk w sieci komputerowej.

Może SI mogłaby zastąpić polityków?

Dla SI politycy są zbędni. Gdyby SI nas zdominowała, mogłaby po prostu zlikwidować ludzkość, uznając ją za szkodników - jak gaśienice na kapuście. Albo hodować nas, radykalnie zmniejszając populację np. do 200 milionów ludzi na całej Ziemi, kontrolować nasze działania i nigdy nie pozwolić nam odzyskać władzy nad planetą.

Czy SI kiedykolwiek stanie się świadoma, czy to tylko nasze antropocentryczne złudzenie?

Nie wiem i nikt tego nie wie. Amerykański autor Ray Kurzweil uważa, że około roku 2030 dojdzie do tzw. Osobliwości - momentu, gdy sztuczna inteligencja obejmie nad nami kontrolę. Dotychczasowy porządek nie będzie mógł się utrzymać i dojdzie do radykalnej zmiany jakościowej.

Jaka technologia zmieni nasze życie w 2025 roku? Nadal będziemy w stanie odróżnić to, co naturalne, od tego, co sztuczne?

To bardzo poważne pytanie. Myślę, że taka technologia już istnieje - to technologia informatyczna. Jej rozwój przyniósł potężne skutki. Teraz, pisząc wspomnienia, wracam do czasów, kiedy komputery przypominały ogromne szafy, a informatyka była w powijkach. Do pracy dyplomowej musiałem obliczyć udział izotopów w reaktorze. Kolega za flaszkę wódki napisał mi program. Do komputera Odra sięgającego sufitu wprowadzało się dane na podziurkowanych, różnych taśmach, a on podawał wyniki. Kiedy technologia informatyczna stopniowo się pojawiała, zaszła ogromna zmiana jakościowa. Zzałem odstawiłem maszynę do pisania, którą podarował mi ojciec. Do dziś stoi przy biurku, ale już dawno nic na niej nie napisałem.

Stanisław Lem napisał „Summę Technologiae”, a mnie ten tytuł skojarzył się z pytaniem: czy technologia może mieć sumienie?

Technologia nie ma sumienia, bo jest zjawiskiem bezosobo-

wym. Lem nigdzie tego nie sugerował. Czym w ogóle jest technologia? U nas często używa się zamiennie słów „technika” i „technologia”, co jest błędne. Zgodnie z tym, czego mnie uczono, technika to wiedza o operowaniu materią, a technologia to umiejętność stosowania tej wiedzy. Na przykład technika rakietowa dotyczy samych rakiet, a technologia rakietowa umiejętności ich produkcji. Technologia jako proces twórczy sama w sobie nie ma sumienia, ale ludzie, którzy ją tworzą, powinni zastanawiać się nad jej skutkami. Niestety, rzadko kto to robi, bo zwykle liczy się tylko to, by technologia działała i przynosiła efekty. Dobrym przykładem jest technologia spożywcza, czyli produkcja wysoko przetworzonej żywności. Nazywam ją dezinformacją żywnościową - etykiety zapewniają, że jest to coś zdrowego i dobrego, ale potem okazuje się, ile tam konserwantów, barwników, wspomaga czy smaku itp. Podobnie jest z innymi technologiami, na przykład samochodami elektrycznymi.

Jeszcze niedawno premier Morawiecki postulował rozwój elektrycznych samochodów w Polsce.

Samochody elektryczne miały być ładowane co 800 km, ale okazuje się, że przeciętny samochód elektryczny nie jest w stanie przejechać takiego dystansu. Problem polega też na tym, że nikt nie pyta, skąd bierze się prąd. Przecież musi zostać wyprodukowany w elektrowniach, które również zanieczyszczają środowisko. Mówienie, że samochody elektryczne są „czyste”, to dezinformacja.

Co z energią atomową? Polska planuje budowę elektrowni jądrowych.

Energia atomowa też nie jest czysta. Odpady promieniotwórcze zawierają izotopy o bardzo różnym okresie półroczu. Oczywiście ich ilość jest różna, ale niektóre z nich są niezwykle niebezpieczne. Odpady te są składowane w cementowych basenach, w wodzie, która pochłania promieniowanie. Kuję się dla nich sztolnie w Górach Skalistych, ale kto da gwarancję, że przez tysiąc lat nic się z nimi nie stanie? Zjawiska geologiczne mogą spowodować wyciek do środowiska tych substancji. Jako inżynier jądrowy nie uważam, że to bezpieczne.

Mówi się, że atom jest przyszlōścią.

A co, jeśli wybuchnie wojna? Elektrownie jądrowe są potencjalnym celem. Pocisk zdolny przebić ochronę reaktora spowodowałby eksplozję podobną do wybuchu bomby atomowej. Rosjanie już teraz atakują ukra-

ińskie elektrownie. Na szczęście jeszcze nic nie eksplodowało, ale gdyby ktoś po stronie rosyjskiej był bardziej bezwzględny, to już dawno mogłoby dojść do tragedii. Elektrownie jądrowe to ryzyko i w czasie pokoju, i konfliktu.

To jaki będzie człowiek w 2025 roku? Będziemy się rozwijać dzięki sztucznej inteligencji, czy raczej postawimy na rozwój AI, korzystając tylko z jej osiągnięć?

My się nie rozwijamy w sensie zwiększania możliwości mózgowych czy umysłowych. Rozwijamy się, zdobywając więcej wiedzy i mając dostęp do lepszych, prawdziwych informacji. Dlatego tak ważne jest, aby te informacje były rzetelne, a nie wprowadzające w błąd - to kluczowe zagadnienie. Niestety, mam wrażenie, że pod pewnymi względami ludzkość cofa się w rozumieniu świata. Społeczeństwo jako całość staje się coraz bardziej powierzchowne. Większość treści dostępnych online, które przyciągają ludzi, to plotki, głupoty, towarzyskie bzdury czy pornografia. Tymczasem poważnych artykułów i analiz prawie nikt nie czyta, bo ich po prostu nie rozumie. Nie nastąpiło żadne oświecenie.

Co z empatią, samoświadomością, odpowiedzialnością? Wydaje mi się, że te cechy u ludzi wzrastają.

Te cechy mogłyby się rozwijać, gdybyśmy mieli możliwość zwiększenia potencjału naszego mózgu - podobnie jak zwiększa się pamięć operacyjną w komputerze. Na razie tego nie mamy.

Umysł jest plastyczny.

To prawda, ale mitem jest twierdzenie, że wykorzystujemy tylko 8 procent mózgu. Cały mózg pracuje, i to holistycznie. Badania pokazują, że różne części mózgu współpracują w niezwykle sposób, nawet takie, które wydawałyby się od siebie zupełnie niezależne. Na przykład w trakcie rozwiązywania problemów, modlitwy, przeżyć metafizycznych czy bólu po stracie bliskich aktywują się różne obszary mózgu. Delfiny mają mózgi 2,5 razy cięższe niż ludzkie, ale podczas się w wodzie wymaga dużej mocy przetwarzania informacji - muszą uwzględniać temperaturę, prądy wodne, głębokość, obecność rekinów. Ich mózg w dużej mierze obsługuje te potrzeby. U nas, jeśli jakaś część mózgu odpoczywa, to może właśnie te słynne 8 procent. Ale mówię to jako osoba, która się domyśla, a nie jako ekspert.

Co więc dziś oznacza być człowiekiem w erze sztucznej inteligencji?

To, co zawsze - być człowiekiem to przede wszystkim pa-

miętać o drugim człowieku. Jest taka definicja kultury: kultura to nieustanne pamiętanie o drugim człowieku. Ostatnio przeczytałem też inną: jeśli na stole leży nóż i widelec, to są to narzędzia. Ale jeśli ktoś je nożem i widelcem, to już jest kultura. Pytanie brzmi, czy utrzymamy ten status człowieka kulturalnego, miłego i uczynnego. Coraz częściej widzimy przykłady agresji - ludzi, którzy z nudów czy z wewnętrznych impulsów robią krzywdę innym. Czytam o przypadkach okrucieństwa wobec zwierząt, jak ktoś skatował psa - to odbiera wiarę w ludzi.

Definicja szczęścia zmieni się, gdy technologia zacznie wpływać na nasze emocje?

Definicja szczęścia jest indywidualna - każdy ma swoją. Dla jednego szczęście to osiągnięcie wymarzonego celu, ale ten cel może okazać się złudzeniem. Ktoś marzy o związku z osobą, która mu się podoba, a potem, gdy już z nią jest, to ją maltretuje. Szczęście może okazać się czymś innym niż nam się wydawało. Dla mnie szczęściem byłoby, gdyby ktoś niczym magiczną różdżką rozwiązał wszystkie ekologiczne problemy, które nas trapią. Boję się, że jeśli nic się nie zmieni, to na Ziemi zostaną tylko ludzie, psy, koty, wrony, szczury, może jeszcze muchy i komary. Wszystko inne zginie. W Zenonowie, gdzie mieszkam latem, już nie ma pszczoł - wyemigrowały na północ. Trzmielę jeszcze się trzymają. Są niesamowite, bo mimo swojej budowy, która, jak mówią naukowcy, wyklucza latanie, wykonują całą robotę zapylania. Dla mnie szczęściem byłoby, gdyby udało się uratować wszystkie zagrożone gatunki.

Człowiek nadal ma zdolność tworzenia wizji utopijnych?

Zawsze miał, ma i będzie miał. To jest tak głęboko zakorzenione w ludzkiej naturze, że nie da się tego oderwać. Niedawno przeczytałem książkę o tym, jak może wyglądać życie na Marsie. Jej autorem jest inżynier kosmiczny Robert Zubrin, który opisał, jak Mars może zostać zasiedlony i zagospodarowany. Piszę, skąd mogłaby pochodzić energia, żywność, jak ludzie mogliby tam mieszkać i co robić.

To jest prawdopodobne?

Zubrin twierdzi, że to kwestia 10-20 lat, że w okolicach miejsc lądowania powstaną małe osady, które potem rozrosną się w miasta. Co Mars miałby do zaferowania ludziom? Kolonista musiałby zapłacić kilkaset tysięcy dolarów za bilet, a po przybyciu poradzić sobie z zagospodarowaniem. Na Marsie każda, nawet najprostsza czynność, staje się skompliko-

wana. Życie tam wymaga nieustannej czujności - jedna pomyłka może odciąć prąd, tlen, a w konsekwencji pozbawić życia. Myślę, że takich amatorów życia na Marsie nie będzie wielu. Zubrin zastanawia się nad rolą kobiet w takiej kolonii, bo bez nich nie ma mowy o rozwoju społeczności. Kolonia musi być dla kobiet atrakcyjna, inaczej nie pojadą.

Rozmawiałam ostatnio z psychologią, która zauważyła, że mężczyźni są dziś bardziej gotowi do miłości niż kobiety. Kobiety mówią, że wolą się same rozwijać, a mężczyźni tylko im przeszkadzają.

Pamiętam piosenkę Hanny Banaszak, w której padały słowa: „Nigdy tak nie jesteś słodki jak z walizką w każdej z twych kochanych łap”. Zna pani?

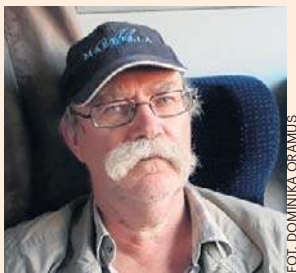
Nie, ale Zofia Czerwińska powiedziała mi kiedyś, że najlepszy mężczyzna to taki, który stoi z walizką za drzwiami.

W to wierzę, bo niektórzy mężczyźni potrafią dać się kobiecie we znaki. Ale zaraz pojawia się myśl: może znaleźć się ktoś nowy, lepszy?

O jakim świecie pan marzy?

Dla mnie idealny świat to ten, który mamy, ale z kilkoma korektami. Mniej ludzi - choć nie można ich przecież pozbyć się ot tak. Świat powinien być czystszy, uczciwszy. Problemem jest to, że ludzie mają za mało rozumu, i to dotyczy nie tylko tych na ulicach, ale także tych, którzy nami rządzą. Kiedyś napisałem opowiadanie o obcej rasie, która zamierzała napaść Ziemi. Doszli do wniosku, że nasi przywódcy to tylko fasada, bo są tak nieudolni, że nie mogą być prawdziwymi liderami. Prawdziwi liderzy są ukryci w tłumie i wydają, kiedy będą potrzebni. Dziś, gdy patrzę na świat, wydaje mi się to wręcz diagnozą rzeczywistości.

CV



FOT. DOMINIKA ORAMUS

Marek Oramus

Pisarz fantastyki i publicysta. Ukończył studia na Politechnice Śląskiej (specjalność energetyka jądrowa) i Pomagisterskie Dienne Studium Dziennikarstwa UW. Autor powieści science fiction, zbiorów opowiadań i tomów publicystycznych.

Arlena Sokalska

TRUMP JUŻ ZDERZYŁ
SIĘ ZE ŚCIANĄ?

W

szystko wskazuje na to, że Donald Trump już zderzył się ze ścianą. Ścianą Kremla. W kampanii wyborczej prezydent elekt hucznie zapowiadał, że za-

kończy wojnę w Ukrainie w 24 godziny. Z nieoficjalnych informacji wynika, że chciał to zrobić jeszcze do swojej inauguracji, która odbędzie się (z wielką pompą i kosztem prawie 200 milionów dolarów) już 20 stycznia. Jeszcze wcześniej do Europy przyjedzie generał Keith Kellog, który ma być pełnomocnikiem amerykańskiego prezydenta do spraw wojny w Ukrainie, a nawet - jak określa go część amerykańskiej prasy - „głównym rozjemcą” między Rosją a Ukrainą. Generał Kellog jest zdroworozsądkowy, w administracji USA pracuje właściwie nieprzerwanie od przejścia na wojskową emeryturę. Zna też Europę - w latach 90. był szefem Dowództwa Operacji Specjalnych w Europie (SOCEUR). Wiadomo, że w ciągu kilku najbliższych dni odwiedzi kilka stolic europejskich, w tym Warszawę, ma udać się też do Kijowa. Wciąż nie wiadomo, czy poleci również do Moskwy.

Jednak do jakichś kontaktów ludzi Trumpa z przedstawicielami Rosji miało dojść jeszcze w grudniu. „Po tysiącu dni wojny między Rosją i Ukrainą, największej i najdłuższej od II wojny światowej, nadszedł czas, aby wreszcie ona się skończyła. Obie strony są gotowe do rozmów - mówił Kellog w wywiadzie dla Fox News.

Kreml jednak ma stawiać zaporowe żądania. Z zamrożeniem wejścia Ukrainy do NATO na 20 lat Kijów pewnie by się pogodził, licząc na to, że sytuacja polityczna w ciągu dwóch dekad może się całkowicie zmienić, oraz żądając gwarancji bezpieczeństwa na ten czas. Miałyby być nimi wojska Sojuszu stacjonujące na linii rozgraniczenia. Ale Rosja domaga się, by Ukraina oddała w całości cztery regiony: zaporoski, chersoński, ługański i doniecki w całości - nawet tę część, której nie podbiły kremlowskie wojska. Putin jednak wciąż jest przekonany, że zwycięży w tej wojnie na polu boju, więc stawia zaporowe warunki.

Mychajło Podoljak, doradca szefa biura prezydenta Ukrainy, powiedział niedawno, że obecnie niemożliwe jest uzgodnienie czegokolwiek z Rosją. Jakby w odpowiedzi Rosja uderzyła raketami i dronami na Kijów w sylwestrową noc. A w tamtej części świata Nowy Rok jest obchodzony z wielką pompą jak święto rodzinne - trochę jak u nas Wigilia.

Rok 2025 miał być ostatnim rokiem wojny w Ukrainie. Jednak na ten moment nic nie wskazuje na to, by tak się miało stać. Choć Kyryło Budanow, szef wywiadu wojskowego Ukrainy, w rozmowie z dziennikarzami zapowiedział, że ten rok będzie lepszy od poprzedniego. - Istnieją ku temu obiektywne przesłanki i mam nadzieję, że w 2025 roku zobaczymy wiele dobrych wydarzeń, które ostatecznie przyniosą nam wszystkim to, na co wszyscy czekamy - mówił w ukraińskiej telewizji.

Nie wszystkie prognozy Budanowa się sprawdziły, choć on sam mówi, że nie jest wróżką, tylko jest w stanie utworzyć pewnien algorytm zdarzeń na podstawie znanych mu faktów, a te mogą się zmienić.

Czy Trump jest w stanie ten algorytm zmienić? Z pewnością - zarówno w dobrą, jak i złą stronę. Pozytywne jest to, że już chyba dotarło do niego, że z Putinem można rozmawiać tylko z pozycji siły. A to akurat Trump potrafi.

Adam Bula

OBJUCZENI W CZTERY TOBOŁY.
NIESZCZEGÓLNIE WAŻNE UWAGI

D

am wam pointę od razu, bo dziś nikt nie ma czasu ani cierpliwości. Jeste-

śmy coraz bardziej rozproszeni. I objuczeni.

Jeden wielki worek kamieni ciągniemy za sobą, odwracając się wciąż z pretensjami za siebie: a bo to, a bo ten, a bo nie tak, jak miało być, jak chcieliśmy, żeby było. Jako dzieciak sporo grałem w piłkę z innymi dziećmi i sporo jeździłem na rowerze. Zwyczajnie np. było, że jak się na moim składaku konkretnie wykrzaczylem, matka brała szczotkę, i po ostrym wyszorowaniu w ciepłej wodzie otarć, smarowała to „fioletem” - czymkolwiek to było. Ale działało i rano pojawiały się już strupki na mniej lub większej części nogi czy ręki; najczęściej na obu. Przywołuję ten obraz, bo płynie z niego uniwersalna nauka: cała filozofia sprowadza się do tego, żeby potem nie skubać strupów. Więc nie mielcie w kółko, co by było, gdybym... Stało się tak, jak się stało. Miałeś na to zwykle mniejszy, czasem większy wpływ. W tym drugim wypadku po prostu spróbuj zmażdżyć, jakkolwiek banalnie by to nie brzmiało. Właszcza że prawie na pewno i tak ci się nie uda.

Drugi wielki toboł toczymy przed sobą. A że będzie inaczej, i że na pewno tym razem to samo inaczej wyjdzie, i wtedy będzie lepiej. Zwykle będzie tak samo, a szczęściem będzie, gdy to samo nie wyjdzie gorzej. Brzmiał jak czysty Coelho, „znaczy mądrością wielką to jest”.

W przedostatni dzień roku coś tam robiłem, więc byłem też na bieżąco z ruchami w sieci. A tu akurat było większe poruszenie, bo PKW dała jednak PiS pieniądze, co to im wcześniej nie dała, ale jeszcze nie do końca oni to mają, bo nie jest pewne, czy Tusk im kasę przeleje. Ale mnie już zalał ściek.

I - sorry Polsko - wypisuję się. Bo trzeci, wielki toboł, niesiemy na głowie, jak Erytrejka idąca do wodopoju. Ilość głupiego, chamskiego śmiecia, którym mnie częstowały media społecznościowe, po prostu częściej każdego sprawiedliwego. Uciekajcie do nisz! ***** zasięgi.

Mówcie mniej, myślcie częściej, zagłosujcie, jak rozum i sumienie dyktuje.

Niepoprawny, otwieram jednak internet ostatniego dnia w roku. Wskakuje mi Zdzisław Krasnodębski, tytan intelektualnego zaplecza PiS. Nie, spokojnie, nie zamierzam szargać ikony. Choć w sumie z całego jego dorobku najbardziej zawsze pasjonowała mnie kwestia, jak można siedzieć latami na profesorskiej posadzie w Bremie i nadawać na Tuska, że się wysługuje Niemcom...

Krasnodębski pojawia się tutaj z innego jednak powodu, bo otworzył mi ostatni dzień roku takim oto wpisem na platformie X:

„Schyłek reżimu Tuska. Już widać, już czuć...”. Dobrze. Podejźmy do tego jeszcze raz. Facet ma 71 chyba lat, całe życie robi za intelektualistę i na koniec popuszcza jak szeregowy trollik. Co pcha mnie do smutnej konkluzji. Zauważyliście, że „Wielka Polska, Bój o Polskę, Patriotyzm i Służba, Naród, Kościół i Tradycja, Wyklęci i Święci...” a na koniec dnia nic nie ożywia tak prawych patriotów jak temat, kiedy i ile dostaną kasy.

Wcześniej nieco gadałem ze zwolennikiem PO, aczkolwiek przez lata nie dało się tego oficjalnie poznać. No ale człek miał urzędową posadę, każdy zrozumie. Dziś jest w awangardzie twardych zwolenników rozliczenia rządów PiS: a że za wolno, a że za miętko... Pocieszam się, że jak Trzaskowski jednak nie wygra, to przynajmniej uwolnię się od tego monologu.

Musisz, po prostu musisz skupić się na pozytywach. Komentuj mniej, myśl swobodniej...

Bo czwarty toboł myśla nam się między nogami, bezpiecznie osłaniając domniamaną wielkość naszych cohones. A że w stadzie siła, to i mówimy tak, jak jest modnie i bezpiecznie, a że lubimy tylko te filmy, które już widzieliśmy, więc gadamy tylko z tymi, którzy się z nami zgadzają. A żeby się zgadzali, to mówimy tylko to, co na pewno im się spodoba.

W dzieciństwie odkryłem też, że żreback ma takie miejsca, gdzie nie należy go głaskać, zwłaszcza gdy otoczony jest chmurą dzieciaków, które też chcą go pogłaskać, gdzie akurat dosięgną. Nauki z tego wyniosłem dwie. Jak cię kopną porządnie, to chwilę lecis w powietrzu, a potem spadasz z hukiem. Jak się zdołasz z tego pozbierać, to zaraz ci wykwitnie sakramentalny siniak.

Lecz nie ma takiego siniaka, który w końcu nie zejdzie. I to jest też moja oficjalna prognoza na 2025 rok. Będzie raczej gorzej, chyba że jakimś fuksem będzie trochę lepiej. Lecz po cholere z wczasu martwić się siniakami, których jeszcze nie mamy?

Glavinili: And	onca	zotore	marona	Nakoo	noan	otrodo	oluo	totanuc
----------------	------	--------	--------	-------	------	--------	------	---------

ROZWIĄZANIE: PRACA JEST MATKĄ SZACUNKU.

0011243600

Drogiemu Przyjacielowi

Piotrowi Filipowiczowi

wyrazy najgłębszego współczucia i wsparcia
z powodu nagłej śmierci ukochanej

ś†p

Katarzyny

składają

Barbara i Stanisław Zieńkowicz

0011243518

Drogiemu Koledze

Piotrowi Filipowiczowi

wyrazy głębokiego współczucia
z powodu nagłej śmierci ukochanej

Kasi

składa

Rodzina Śpiewakowskich

REKLAMA

0011219700

27 grudnia 2024 roku minął rok,
od kiedy odeszła moja Ukochana Żona

ś†p

Barbara
Hrynkiewicz-Gawlik

artysta malarz

Pozostający w wielkim żalu

Mąż

0011243438

30 grudnia 2024 r., przeżywszy 92 lata,
odeszła od nas po ciężkiej chorobie
ukochana Mama, Babcia „Misia” i Prababcia

ś†p

Grażyna Mieszczańska

Urodzona w Lublinie,
od 1945 r. mieszkanka Gdańska, a od 1960 r. Sopotu.
Wychowawca wielu pokoleń młodzieży, przez 35 lat (1954-1989)
profesor matematyki w II LO w Sopocie.
Odznaczona Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski.
Msza św. odbędzie się w sobotę 4 stycznia o godz. 12.00
w Kościele Gwiazda Morza w Sopocie.
Pogrzeb o godz. 13.30 na Cmentarzu Katolickim w Sopocie.
Zamiast kwiatów prosimy o datki na sopockie hospicjum.
Pograżona w smutku

Rodzina

Piłkarze Jagi są popularni na giełdzie transferowej

Wojciech Konończuk
wojciech.kononczuk@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Ruszyła karuzela transferowa w PKO Ekstraklasie. W kontekście Jagiellonii Białostok na razie mówi się głównie o ubytkach.

Pewne jak na razie jest to, że Jagiellonię opuścił jeden z architektów zdobycia przez Dumę Podlasia w minionym sezonie mistrzostwa Polski - prezes Wojciech Pertkiewicz. Na stanowisku sternika klubu zastąpił go Ziemowit Deptuła, którego kadencja trwać będzie przez dwa i pół roku.

W mediach najgłośniej jest o tym, że białostocki klub w tym okienku opuścić może Rui Nene. 29-letni Portugalczyk trafił do Jagiellonii latem 2022 roku z drużyny CD Santa Clara i szybko stał się podstawowym piłkarzem

Żółto-Czerwonych, mającym duży wkład w ubiegłoroczne sukcesy klubu.

- Czuje się zaszczycony tym, że mogłem być częścią tej pięknej historii, którą stworzyliśmy w kończącym się roku. To niesamowity klub, uwielbiam grać w tych barwach. To dla mnie bardzo wartościowe doświadczenie, zarówno pod względem piłkarskim jak i osobistym. Jestem wdzięczny, że mogę tu być - mówił w klubowych mediach po ostatnim meczu z Olimpią Lublana Rui Nene.

Sporo wskazuje na to, że piękny etap kariery Portugalczyka w stolicy Podlasia skończy się tej zimy. Sam Nene zapowiadał, że jeśli odejdzie z Jagiellonii, to na pewno nie do innego klubu z PKO Ekstraklasy. Jak donosi Piotr Koźmiński z portal goal.pl Jagiellończyk znalazł się w orbicie jednego z klubów chińskich. Transfer jest o tyle prawdopo-

dobny, że umowa Nene z Jagiellonią kończy się 30 czerwca tego roku i jeśli białostocki klub miałby zarobić na odejściu swego zawodnika, to musiałoby to nastąpić w tym okienku transferowym. No chyba, że Nene podpisze w stolicy Podlasia nową umowę. Wartość Portugalczyka portal transfermarkt.pl wycenia na 900 tysięcy euro.

Bardzo głośno jest też o zainteresowaniu zagranicznych klubów Afimico Pululu. Napastnik Jagi błysnął w europejskich pucharach, co przełożyło się na chęć pozyskania 25-letniego piłkarza. Mówi się o zapytaniach z Belgii, Anglii i Włoch, a także z ukraińskiego Dynama Kijów. Pululu jest obecnie najdroższym zawodnikiem Jagi, a jego wartość to trzy miliony euro.

Za jeszcze większe pieniądze Żółto-Czerwonych opuścić może Sławomir Abramowicz. Niespełna 21-letni bramkarz zna-

komicie wprowadził się do ekipy mistrzów Polski a jego bardzo dobra i równa forma spowodowała ruch na rynku transferowym. Zdaniem portalu meczyki.pl golkipera Jagi chętnie widziałoby u siebie belgijskie Westerlo. Znacznie poważniejszym oferentem może okazać się jednak włoska AS Roma, która musiałaby jednak wyłożyć około czterech milionów euro. W kontekście odejścia z Dumy Podlasia mówi się też ostatnio o Jetmirze Halitim, Mateuszu Skrzypczaku, czy Miłoszu Piekutowskim. Oczywiście, walcząc na trzech frontach (PKO Ekstraklasa, Liga Konferencji, Puchar Polski) Jagiellonia nie może sobie pozwolić na aż tak potężne ubytki kadrowe i wyprzedaży zawodników nie należy się spodziewać. Nie mniej przed dyrektorem sportowym mistrza Polski Łukaszem Masłowskim okres bardzo wyťažonej pracy. ©®

0011243425

Magdalenie Pertkiewicz

wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci

Ojca

składają

Zarząd oraz Pracownicy

Pomorskiej Specjalnej Strefy Ekonomicznej sp. z o.o.



0011243544

Piotrowi Filipowicz

składamy

najszczerze kondolencje

oraz wyrazy współczucia i otuchy

na nadchodzący czas

z powodu nagłej śmierci ukochanej

Katarzyny

Rada Nadzorcza, Zarząd

i współpracownicy z firmy MerCo Sp. z o.o.

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?

Telefonicznie:
800-472-852, 58 300 32 17
i zapłacić kartą kredytową
Przez internet: ivo.polskapress.pl
W Biurze Ogłoszeń
Gdańsk, Połęż 3, tel. 58/3003 211

Nieruchomości

DOMY - KUPIĘ

SKUP nieruchomości, również zadłużonych, za gotówkę, 518-878-010

Motoryzacja

SAMOCHODY OSOBOWE - KUPIĘ

ABA auta całe, uszkodzone kupię zaniedbane powypadkowe. Najlepiej płacimy, całe pomorskie 514-514-610

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

A do Z awarie dach, blachy, kominy, papy, rynny, malowanie, 517-744-487

Sufity Podwieszane: Napinane, Kasetonowe, Rastrowe, Gipsowe, Ścianki Gipsowe "Sufitex"

604-944-094, 58-558-25-65

www.sufitex.pl

Turystyka

KRAJ

GÓRY

Beskidy, turnus Wielkanocny, 1300 zł, w górach koło Wadowic, tel.: 517-958-006.

Rolnicze

PLODY ROLNE

BRZOZA TARTACZNA

Brzozę tartaczna kupię, sklejkową, w dłużycy lub w kłodach tel. 728 000 606 również inne drewno papierówkę, paletowe sosna

Matrymonialne

BIURO "Serduszka Dwa" 883-783-782

Różne

KASA za stare książki 609-643-399

eprasa.pl 47229e3917

Trzeci z rzędu półfinał dla Polski w tenisowym United Cup

Łukasz Konstanty
redakcja@polskapress.pl

TENIS. **Reprezentacja Polski pokonała Wielką Brytanię i awansowała do sobotniego półfinału turnieju United Cup, w którym zmierzy się z Kazachstanem.**

Nasza drużyna jest jedyną, która w każdej z trzech dotychczasowych edycji zmaganiań drużyn mieszanych znalazła się w gronie czterech najlepszych ekip turnieju.

W 2023 roku Biało-Czerwoni odpadli w półfinale, rok później zajęli drugie miejsce. Po raz drugi w 1/2 finału wystąpią Amerykanie, a szansę na to mają także Włosi, którzy w piątkowym ćwierćfinale zmierzą się z Czechami (początek o 7.30).

W ćwierćfinale z Wielką Brytanią wreszcie przełamał się Hubert Hurkacz, który odniósł pierwsze w tym sezonie zwycięstwo.

Potyczka z notowanym na 125. miejscu w światowym rankingu rywalem nie należała jednak do łatwych. Billy Harris był w stanie mocno przeciwstawić się naszemu tenisistce, pierwszą partię rozstrzygnął dopiero tie-break wygrany przez Polaka do trzech, w drugim secie, przy stanie 0:1, Hubert obronił kilka break pointów, a jedynie przełamanie miało miejsce dopiero w dwunastym gemie.

- To była ciężka bitwa, bardzo się cieszę, że wyszedłem z niej zwycięsko - powiedział po czwartkowym pojedynku nasz najlepszy singlista, który w sobotnim półfinale drużynowego turnieju zmierzy się z Aleksandrem Szewczenką i będzie musiał zrobić wszystko, by odnieść zwycię-



FOT. KAROLINA MISZTAŁ

Rok temu Polacy przegrali w finale z Niemcami, a przed dwoma laty odpadli w półfinale w meczu z USA

stwo. Bilans bezpośrednich spotkań jest korzystny dla wrocławianina, który wygrał wszystkie trzy pojedynki, dwukrotnie jednak potrzebował do tego trzech setów.

Wynik spotkania z udziałem Huberta może mieć kluczowe znaczenie dla losów półfinałowej potyczki z Kazachstanem.

Owszem, Świątek do tej pory wygrała wszystkie trzy spotkania rozegrane w Australii, ale dopiero ćwierćfinałowe starcie z Katie Boulter (panie zmierzyły się ze sobą po raz pierwszy) było dla Polki niezwykle trudne i rozstrzygnięło się dopiero w trzech setach (6:7, 6:1, 6:4).

- To był mecz bardzo fizyczny, ale cieszę się, że przetrzymałam - przyznała Polka w krótkiej rozmowie na korcie po spotkaniu.

A przecież kolejna rywalka zapewne postawi jeszcze trudniejsze warunki - wszak rywalką wiceliderki światowego rankingu (przy założeniu, że nie nabawiła się urazu uniemożliwiającego grę, w trzecim secie z Brytyjką korzystała bowiem z pomocy medycznej, a potyczkę kończyła z opatrunkiem na udzie) będzie Jelena Rybakina.

Świątek z Kazaszka mierzyła się dotychczas sześciokrotnie i odniosła tylko dwa zwycięstwa.

Ostatni triumf miał miejsce w finale ubiegłorocznego turnieju rangi 1000 w Dosze, w którym Iga zwyciężyła w dwóch setach (7:6, 6:2). Dwa miesiące później w Stuttgarcie lepsza okazała się już jednak rywalka (3:6, 6:4, 3:6), która w 2024 roku jako jedyna była w stanie wygrać mecz z Polką na korcie ziemnym.

Rybakina w Australii prezentuje się bardzo dobrze: w trzech rozegranych potyczkach nie tylko nie straciła seta, ale łącznie przegrała jedynie szesnaście gemów.

Inna sprawa, że jej dotychczasowe rywalki nie były przesadnie wymagające, a starcie z Igą będzie dla niej pierwszym poważnym sprawdzianem w sezonie.

Obydwie tenisistki za odniesione trzy zwycięstwa zarobiły po 163 200 dolarów (do tego dochodzi jeszcze startowe wynoszące 230 tysięcy), wywalczyły także po 190 punktów.

Stawką kolejnego pojedynku będzie natomiast kolejne 147,5 tys. USD oraz 130 punktów rankingowych.

Niezależnie od tego, czy po dwóch meczach singlowych losy awansu do finału będą już rozstrzygnięte, czy też nie, na zakończenie polsko-kazachskiego starcia odbędzie się mecz duetów mieszanych.

Zwycięzca sobotniej potyczki o tytuł zagra w niedzielę - początek spotkania o trofeum (drugim finalistą będzie ktoś z trójki: USA, Włochy lub Czechy) zaplanowano na godzinę 7.30.

Turniej stanowi sprawdzian formy przed wielkoszlemowym Australian Open w Melbourne, który rozpocznie się 12 stycznia.

©P

Szczesny najbliżej debiutu w Barcelonie. Szansa na mecz w Pucharze Króla

Jakub Jabłoński
redakcja@polskapress.pl

PIĘKA NOŻNA. Debiut Wojciecha Szczesnego jest już naprawdę blisko. Wszystko wskazuje, że nastąpi on 4 stycznia przeciwko czwartoligowej drużynie Union Deportiva Barbastro.

Ostatnie dni dla Katalończyków są bardzo burzliwe i temat polskiego bramkarza zszedł na dalszy plan. Nerwowe były ostatnie chwile 2024 roku i początek 2025. Głównie mówiło się w tamtejszej prasie o braku rejestracji Daniego Olmo, spowodowanego latem z niemieckiego RB Lipsk za około 60 milionów euro.

Barcelona czas na przedłożenie ostatnich dokumentów i dopięcie finansowych formalności miała do 31 grudnia 2024 roku.

Ta sztuka nie udała się i dwóch piłkarzy - Olmo oraz Pau Victor - wkrótce może odejść za darmo do innego klubu. Jak przekazywały hisz-

pańskie media, byłyby to kompromitacja klubu z legendarnego Camp Nou, a obecnie występującego na wzgórzu Montjuic. Do takiego stopnia, że w przypadku niezarejestrowania dwóch piłkarzy prezes Joan Laporta mógłby podać się do dymisji - pisała kilka dni temu Onda Cero.

Wracając do Szczesnego - Polak w Dumie Katalonii jest od początku października. Wskutek kontuzji podstawowego bramkarza, Marc-Andre ter Stegena, zdecydował się przerwać swoją krótką sportową emeryturę, jednakże trener Hansi Flick wolał stawiać na naturalnego zmiennika Niemca. Hiszpan Inaki Pena doczekał się swojej szansy i pierwsze mecze miał nad wyraz udane.

Krajowy puchar to świetna okazja na przełamanie i szansę dla drugiego bramkarza. Początek meczu UD Barbastro - FC Barcelona w sobotę, 4 stycznia, o godzinie 19.00 na TVP Sport i w aplikacji sport.tvp.pl.

©P



FOT. SZYMON STARNAWSKI

Hansi Flick ogłosi skład drużyny na około godzinę przed pierwszym gwizdkiem w krajowym pucharze

Kto ustrzeli Złotego Orła? Austriacy są blisko, Polacy bez szans

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

SKOKI NARCIARSKIE. Za nami półmetek 73. edycji Turnieju Czterech Skoczn. Z Niemiec przenosimy się do Austrii, gdzie na dzisiaj zaplanowano kwalifikacje w Innsbrucku (godz. 13.30).

24 godziny później odbędą się zawody na słynnej „Bergiselschanze”. Na koniec „Vierschanzentournee 2024/2025”, sportowców ugości Bischofshofen. Kwalifikacje 5 stycznia

(godz. 16.30), a konkurs 6 stycznia (również godz. 16.30).

Kto otrzyma statuetkę Złotego Orła i zgarnie czek na 400 tysięcy franków szwajcarskich (czyli nieco ponad 1 800 000 złotych) za zwycięstwo w klasyfikacji końcowej Turnieju Czterech Skoczn?

Prowadzi Austriak Daniel Tschofenig (622,5 pkt.), który wygrał ostatni konkurs w Garmisch-Partenkirchen, tym samym odnosząc trzecie zwycięstwo w karierze w zawodach Pucharu Świata. W czołowej „trójce” TCS jest zresztą aż

trzech Austriaków - oprócz wspomnianego 22-latkę z Villach są to Jan Hoerl (614,6 pkt.) i Stefan Kraft (613,8 pkt.).

Na przełamanie liczą Niemcy, którzy na zwycięstwo w „Vierschanzentournee” czekają już ponad 20 lat. W edycji 2001/2002 najlepszy był Sven Hannawald. Trzy lata temu - jako lider Pucharu Świata - do turnieju przystępował Karl Geiger, ale ukończył go na czwartym miejscu.

Jeszcze kilka dni temu, klasyfikację generalną PŚ otwierał Pius Paschke (dzisiaj jest

drugi, 2 punkty za Tschofenigiem), który w tym sezonie wygrał już pięć konkursów indywidualnych i jeden „Super Teamów”.

Na początku sezonu Pius Paschke został - w wieku 34 lat i 187 dni - najstarszym w historii liderem Pucharu Świata w skokach narciarskich!

Z Polaków najwyższej klasyfikowany jest - na 11. miejscu - Paweł Wąsek. Pozostali? Szkoda gadać: 30. lokatę zajmuje Jakub Wolny, 32. Piotr Żyła, 46. Aleksander Zniszczoł, a 56. Dawid Kubacki.

- Kamil Stoch zdecydował, że nie czuje się gotowy na występ w Turnieju Czterech Skoczn. Po świętach chce mieć okres treningowy - mówił, ogłaszając skład na TCS, trener Polaków Thomas Thurnbichler.

Każde zwycięstwo w konkursie Turnieju Czterech Skoczn to wypłata w wysokości 13 000 franków szwajcarskich, czyli prawie 60 000 złotych. Za 2. miejsce otrzymuje się 10 000 CHF (ok. 45 600 złotych), za 3. miejsce 8000 CHF (ok. 36 500 złotych), a za 30. miejsce 400 CHF (1800 złotych).

Na przelew może również liczyć każdy zwycięzca kwalifikacji, który zainkasuje 3000 franków szwajcarskich, czyli ok. 13 700 złotych (najlepszy w lotach narciarskich otrzymuje 5000 CHF).

Statuetka Złotego Orła - nagroda za wygranie Turnieju Czterech Skoczn - wykonana jest w Bawarii w miejscowości Bodenmais, z wykorzystaniem kryształu ołowiowego. Orzeł pokryty jest 24-karatowym złotem. Waga statuetki to 8,894 kilograma.

©P

SPORT

www.sportowy24.pl

PIŁKA NOŻNA

Arka Gdynia oficjalnie poinformowała o rozstaniu z trenerem Tomaszem Grzegorczykiem.

Tomasz Grzegorczyk wiosną nie będzie pojawiał się w boksie sztabu trenerskiego Arki Gdynia. Mimo umowy ważnej do 30 czerwca 2026 roku, szkoleniowiec postanowił odejść z klubu

za porozumieniem stron. 43-letni trener w Gdyni pracował od lipca 2023 roku. Początkowo realizował się jako pierwszy asystent Wojciecha Łobodzińskiego, a po odsunięciu go od obo-

wiązków, 26 sierpnia 2024 roku Grzegorczyk przejął stery w drużynie. Miał być trenerem tymczasowym, czego władze Arki nie ukrywały od początku. (raf)

PIŁKA NOŻNA

Zbiórka po urlopach.

Dzisiaj przed południem w Gdańsku i Gdyni pojawiają się piłkarze ekstraklasowej Lechii i 1-ligowej Arki. Rozpoczną tym samym przygotowania do rundy wiosennej. (raf)

Poprawiają się w PlusLidze. Trefl Gdańsk korzysta na grze przed własną publicznością

Rafał Rusiecki

rafal.rusiecki@polskapress.pl

Podopieczni trenera Mariusza Sordyla zaczęli punktować za trzy. To z kolei przekłada się na ich lepszą pozycję w tabeli PlusLigi i ucieczkę z jej dolnych rejonów.

- Na pewno druga runda wygląda inaczej. W pierwszej mieliśmy dużo tie-breaków, najczęściej niestety przegrywanych. W tym momencie w zasadzie gramy krótkie mecze po 3:0. Za nami cztery takie. Ostatni mecz z Lublinem, przed świętami, nam się nie udał. Myślę, że popsuło to nam troszeczkę humory podczas świąt. Ale fajnie, że drużyna wróciła naładowana i zmotywowana, aby powalczyć z Bełchatowem. Myślę, że to było przekonujące zwycięstwo, które pozwala nam z lepszymi humorami wejść w nowy rok - mówi Piotr Orczyk, przyjmujący Trefla Gdańsk, który znalazł się w drużynie 18. kolejki PlusLigi.

Granie na 3:0

Wspomniane tie-breaki były zmartwieniem dla gdańskiego Trefla. Żółto-czarni tracili masę sił, a nie zawsze potrafili w końcówce zaskoczyć rywali. Trzy ostatnie mecze w PlusLidze rozgrywali w Ergo Arenie. Wygrali z Cuprumem Silonem Gorzów Wielkopolski oraz PGE GiEK-iem Skra Bełchatów po 3:0. Nie sprostali jedynie



Siatkarze Trefla Gdańsk mają 23 punkty w tabeli PlusLigi, a w niedzielę zmierzą się z drużyną z Suwałk, z którą sąsiadują w stawce. Mają więc okazję ją wyprzedzić

bardzo mocnemu Bogdancu LUK-owi Lublin z Wilfredo Leonem w składzie.

Przed gdańskimi „lwami” czwarta konfrontacja w hali Ergo Arena.

W obiekcie na granicy Gdańska i Sopotu w niedzielę, 5 stycznia 2025 roku o godz. 14.45 rozpoczyna mecz ze Slepskiem Malowem Suwałki.

A to sąsiad w tabeli, który również ma 23 punkty na koncie.

Jeśli wierzyć zasadom regularności, to w niedzielę w Ergo Arenie górą powinien być zespół z Suwałk. Trefl od połowy listopada 2024 roku przeplata bowiem zwycięstwa przegranymi. Teraz wychodzi na to, że straci punkty.

Z mocniejszymi luznierz

- W tych meczach z teoretycznie lepszymi drużynami zawsze gra się trochę luzniej. Możemy trochę więcej zaryzykować i to tak naprawdę rywale mają kłopoty. Nasza hala też dużo nam pomaga - mówi rozgrywający Kamil Droszyński, który cieszył się z drużyną

po ostatniej wygranej nad Bełchatowem.

Gdańszczanie muszą się oglądać za siebie. Po sezonie 2024/2025 z PlusLigi spadną trzy drużyny.

Po 18 kolejkach miejsca spadkowe zajmują GKS Katowice (6 punktów), Barkom Każany Lwów (11) oraz Nowak Mosty MKS Będzin (12).

Ważne mecze w styczniu

W styczniu 2025 roku, oprócz meczu ze Slepskiem Malowem Suwałki, gdańszczanie czeka wyjazdowe spotkanie z Zakłą Kędzierzyn-Koźle oraz dwie bardzo ważne konfrontacje z ekipami z dołu tabeli - MKS-em Będzin (sobota, 18 stycznia, godz. 20.30 w Ergo Arenie) i Stalą Nysa (piątek, 24 stycznia o godz. 17.30 na wyjeździe).

©@



City Trail rozgrywany jest na przemian w gdańskiej i gdyńskiej części Trójmiejskiego Parku Krajobrazowego

Rafał Rusiecki

rafal.rusiecki@polskapress.pl

W niedzielę okolice AWFis-u (dojście od ul. Czyżewskiego) zaroją się od biegaczy. Po raz trzeci przyjdzie im rywalizować na przełajowej trasie Trójmiejskiego Parku Krajobrazowego.

Start na dystansie 5 km zaplanowany jest o godz. 11. Od godz. 9.30 na krótszych odcinkach ścigać się będą dzieci.

Przełaje to kolebka biegania, która stanowiła początek drogi

wielu największych mistrzów i legend lekkiej atletyki. To właśnie biegi przełajowe są często pierwszymi sprawdzianami w jakich uczestniczą uczniowie szkół i młodzi adepci biegania. W ich trakcie trenerzy wyszukują najbardziej uzdolnionej młodzieży i niejednokrotnie werbują przyszłych zawodników.

Taka forma ruchu są świetną alternatywą dla biegaczy rekreacyjnych i choć w powszechnej świadomości mogą wydawać się niszowe, rzeczywistość jest zupełnie inna. Po-

pularność biegania w terenie najlepiej oddają statystyki City Trail będącego największą imprezą tego typu w kraju. Jeżeli zsumujemy liczbę uczestników wszystkich ubiegłorocznych startów, to okaże się, że jest to szósty największy event biegowy w Polsce.

W ramach zawodów City Trail Trójmiasto dorośli biegają na 5 km, a dzieci na dystansach od 200 metrów do kilometra, w zależności od kategorii wiekowej. W trakcie City Trail młodzi biegacze poznają reguły postępowania i kodeks fair play,

niosący uniwersalny przekaz odnoszący się nie tylko do świata sportu, ale również życia codziennego i relacji z rówieśnikami.

Zapisy możliwe są poprzez stronę citytrail.pl lub w dniu biegu w biurze zawodów (najpóźniej 30 minut przed startem).

Po zakończeniu sezonu najszybsi biegacze w każdej lokalizacji zostaną nagrodzeni - w klasyfikacjach open oraz wiekowych. Wszyscy, którzy ukończą minimum trzy biegi otrzymają pamiątkowe medale.