Znowu drożej za prawo jazdy. Sejmik o kolejach, nauce i basenie w Ciechocinku **str. 3**

FOT. GRZEGORZ OLKOWSKI

W co należy pakować żywność, aby nie szkodzić swojemu zdrowiu i środowisku naturalnemu? str. 10 - 13

STRONA ZDROWIA

Express BYDGOSKI

Środa 28.01.2026

Nr 22 (11210) Rok XXXVII

www.expressbydgoski.pl Cena 5 zł (w tym 8% VAT)

Zaginął pies yotuberki, promującej region. Szukają go już tysiące osób **str. 3**

FOT. FB

Proces apelacyjny Anioła Śmierci zacznie się w lutym **str. 6**

Nr ISSN 1230-9192 Nr indeksu 350680

9 771230 919035 05

INWESTYCJE CAŁKOWITY KOSZT PRAC TO PONAD 256 MLN ZŁ

Wodociągi kopią w kilku miejscach

Jarosław Więcławski
jaroslaw.wieclawski@polskapress.pl

Od początku września ubiegłego roku trwają prace przy realizacji projektu „Bydgoszcz zielono-niebieska". Działania prowadzone są w wielu lokalizacjach. W niektórych miejscach roboty już dobiegły końca lub zbliżają się do finału, a w innych planowany jest ich początek.

Projekt jest kontynuacją budowy i przebudowy systemu kanalizacji deszczowej w mieście. Umowy w sprawie realizacji pierwszego pakietu, 29 zadań, podpisano w lipcu. Inwestycję realizuje Meliorex (21 projektów) oraz Strabag. Koszt prac to blisko 85 mln zł. Roboty rozpoczęły się jesienią 2025 roku. - Trwają prace przy budowie kolejnych zbiorników retencyjnych. Działamy m.in: na ul. Gajowej, Kordeckiego czy Konopnickiej - informuje spółka Miejskie Wodociągi i Kanalizacja w Bydgoszczy.

Do tej pory prace rozpoczęto m.in. na skwerze Czackiego, na ul. Dolina, na parkingu przy ul. Połczyńskiej, al. Kaczyńskiego czy Żółkiewskiego. Pod niektórymi adresami zakończenie prac planowane jest w lutym. W styczniu rozpoczęto roboty na Marcinkowskiego na odcinku od Obrońców Bydgoszczy do ul. Dworcowej (zamknięcie dla ruchu, objazd równoległymi uliczkami) i ul. Św. Trójcy na wysokości posesji 35 (likwidacja części miejsc postojowych).

- Zakończyliśmy już roboty na ul. Szamarzewskiego. W przyszłym tygodniu, przy sprzyjającej pogodzie, wykonawca rozpocznie prace na Bartodziejach - na ul. Koszalińskiej przy Skłodowskiej-Curie - przekazuje MWiK.

Z zakładki „Utrudnienia" na stronie ZDMiKP wynika, że roboty prowadzone będą na wysokości posesji przy ul. Koszalińskiej 14 i Skłodowskiej-Curie 33A. Inwestycja wiąże się z utrudnieniami w ruchu. Ulica Koszalińska zostanie zamknięta za skrzyżowaniem z ul. Skłodowskiej-Curie. Prace mają potrwać około miesiąca.

Umowę na blisko 166 mln zł unijnego, bezzwrotnego dofinansowania z programu FEnIKS na projekt „Bydgoszcz zielono-niebieska. Retencja i zagospodarowanie wód opadowych lub roztopowych" podpisano we wrześniu 2024 r. Całkowity koszt inwestycji wyniesie ponad 256 mln zł. Projekt realizowany w latach 2025-2027 został podzielony na etapy, w ramach których zrealizowanych zostanie 60 zadań. Pierwsza pula dotyczyła 29 lokalizacji. W listopadzie otwarto oferty w przetargu na kolejne 17 zadań, podzielonych na cztery części. Prace planowane są m.in. na Kruszwickiej, Słowackiego, Powstańców Wielkopolskich, Wojska Polskiego, Żmudzkiej i Bałtyckiej. W planie jest jeszcze jedno postępowanie przetargowe na ostatnie 14 zadań.

W związku z budową urządzeń kanalizacji deszczowej ulica Koszalińska zostanie zamknięta za skrzyżowaniem z ul. Skłodowskiej-Curie.

Inwestycja obejmuje m.in.:

- budowę 35 zbiorników retencyjnych do gromadzenia wody deszczowej oraz 23 instalacji do oczyszczania zmagazynowanej wody deszczowej w celu jej ponownego wykorzystania;
- bagrowanie dwóch stawów przy ul. Rekinowej i Sardynkowej;
- zagospodarowanie wód deszczowych z terenu szkół podstawowych na ul. Stawowej, Puszczykowej, Granicznej i Sardynkowej.©℗

FOT. MWIK

Aktualnie prace przy budowie kolejnych zbiorników retencyjnych prowadzone są między innymi na ulicy Gajowej przy skrzyżowaniu z ulicą Fordońską

PIENIĄDZE

Za naszym lotniskiem bardzo dobry rok

FOT. PLB

Rok 2025 był bardzo dobry dla Portu Lotniczego Bydgoszcz. Na razie wiadomo, że **pobił swoje najlepsze wyniki w przewozie pasażerów i towarów.** Wkrótce dowiemy się, jak to przełożyło się na jego wynik finansowy **str. 2**

Stulatek ma kłopoty z poruszaniem się. Urzędnicy są bezduszni

Świętujący w ubiegłym roku 100-lecie urodzin Stanisław Guliński został wezwany do osobistego stawiennictwa przez Miejski Zespół ds. Orzekania o Niepełnosprawności. - **Czy orzekający czytają to, co podpisują?** To ponad moje możliwości - mówi **str. 7**

Szpitale bez całodobowych dyżurów. Ministerstwo zmienia zasady działania **str. 6**

Minister sprawiedliwości w ogniu krytyki. Policja bada, czy nie ustąpił pierwszeństwa **str. 8**

eprasa.pl 209edcfe8a

AUTOPROMOCJA 0010990293

Zamów **prenumeratę**
Express Bydgoski 52 511 94 64
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.expressbydgoski.pl

Jutro w „Expressie”
Pod paragrafem

Wielka gra wywiadów - Józef Piłsudski nie bał się kontaktów z agentami Japonii i Austro-Węgier. Wróg jego wroga był przecież jego przyjacielem.

Tadeusz Płatek
publicysta

AGENCI

Bardzo modne są ostatnio pogramy atakujące tzw. patodeweloperów (albo patofliperów, jeśli w ogóle jest takie słowo), w szczególności zaś skretyniałych agentów nieruchomości, cynicznie nazywających klitki apartamentami.

Internet aż kipi od komentatorów, przywołujących absurdalne oferty mieszkaniowe i ich promotorów. Chętnie do tego hejtu dołączę, uważam bowiem zawód pośrednika za pasożytniczy, zawód, w którym nadreprezentowani są cwaniacy i cwaniary, którym brak wiedzy na temat pokazywanych ofert.

Nie wiem czy mieliście kontakt z agentami. O ich irytujących rytuałach napisać powieść mógłby nie tylko Mrożek czy Masłowska, ale nawet przeciętnie uzdolniony maturzysta. Oni robią z siebie tak nieprawdopodobnych pajaców, że książka powstałaby szybciej niż księga wieczysta. W każdym razie, jeżeli kiedykolwiek będziecie musieli z usług takiego agenta skorzystać, gdy podpiszecie z nim umowę pośrednictwa, gdy już was zaprowadzi na miejsce i otworzy usta, by mamrotać bzdury - poproście o jedną rzecz: „Proszę mi opowiedzieć wyłącznie o rzeczach, których nie mogę zobaczyć”. W większości przypadków zaklęcie to sprawi, że agent się zamknie, co już jest sporym sukcesem, bo będziemy mogli zobaczyć lokal w spokoju.

Jeśli go o to nie poprosicie, to proszę: książko, pisz się sama!

- O, właśnie tu mamy kuchnię. Widok z tego okna jest bardzo ładny, na dole widać park.

- Boże, dziękuję Panu, że mi Pan powiedział. Ja się boję okien. Pewnie bym to okno przeoczył, nie mówiąc już o wyglądaniu.

- Bardzo jest ładny ten kolor na ścianach, mi się strasznie podoba.

- A mi się nie podoba.

- Oj, to szkoda, no ale o gustach się nie dyskutuje. Zresztą, można zawsze przemalować.

- To naprawdę możliwe? To wprost cudownie!

- A tu mamy przedpokój, gdzie, jak widać, jest dużo półek, szafek i szuflad. Można tam dużo rzeczy schować.

- Co na przykład?

- Nie wiem. Jakieś buty?

(Cytaty są prawdziwe)

Rekord pasażerów i rosnące cargo. Za lotniskiem bardzo dobry rok

Adam Szczęśniak
adam.szczesniak@polskapress.pl

Rok 2025 był bardzo dobry dla Portu Lotniczego Bydgoszcz. Na razie wiadomo, że pobił swoje najlepsze wyniki w przewozie pasażerów i towarów. Wkrótce dowiemy się, jak to przełożyło się na wynik finansowy.

Jak informowaliśmy, już 18 grudnia 2025 został pobity rekord z roku 2019, najlepszego w dziejach lotniska. Wówczas rejsem do Londynu Luton odleciał pasażer numer 425 230. W całym 2025 roku obsłużono ostatecznie 439 836 podróżnych, to jest o 20 procent więcej w porównaniu do 2024 oraz o 3,43 procent w porównaniu do 2019.

Z optymizmem w 2026

Z oferty połączeń regularnych pasażerowie najchętniej wybierali loty z Bydgoszczy do Birmingham, Londynu Stansted oraz Londynu Luton. Bardzo dobry wynik odnotowały również rejsy wakacyjne. Największą popularnością cieszyła się turecka Antalya. Uznanie zyskały także Heraklion, Sharm El-Sheikh, Palma de Mallorca i całoroczne egipskie Marsa Alam. Łącznie z kierunków wakacyjnych skorzystało 110 206 podróżnych, czyli o 24 procent więcej niż w 2024 i aż o 159 procent niż w rekordowym 2019 r.

FOT. PLB

Rok 2025 był przełomowy dla Portu Lotniczego Bydgoszcz. Nadzieje na 2026 są również duże

- Wyniki za 2025 rok potwierdzają, że pasażerowie z Kujaw i Pomorza oraz innych województw coraz częściej wybierają Port Lotniczy Bydgoszcz jako naturalny punkt startu podróży - zarówno w ruchu regularnym, jak i wakacyjnym. Bardzo cieszy fakt, że rok 2025 był dla naszego lotniska przełomowym. To wspólny sukces pasażerów, przewoźników, touroperatorów, biur podróży i oczywiście całego zespołu lotniska - mówi Monika Mejsner-Hermelin, prezes PLB S.A.

Nowością w ofercie bydgoskiego lotniska będzie Monastyr w Tunezji - kierunek dostępny od 1 czerwca do 28 września.

- Rosnąca siatka połączeń, powrót i rozwój współpracy z kluczowymi przewoźnikami oraz dobre wyniki segmentu cargo (przewozów towarowych - red.) pozwalają z optymizmem patrzeć na 2026 rok. Wszystko wskazuje na to, że mamy realne szanse na dalszy wzrost - dodaje pani prezes.

Osiem razy więcej towarów

Do bardzo dobrego wyniku bydgoskiego lotniska przyczynił się także nowy kierunek, tj. Alicante - uruchomiła go w sezonie letnim 2025 linia lotnicza Ryanair. Warto wspomnieć, iż po pięciu latach przerwy powróciły loty Lufthansy do Frankfurtu, także cieszące się sporym zainteresowaniem.

PLB osiąga coraz lepsze wyniki także w segmencie cargo. W 2025 roku obsłużono ponad 526 ton. Zdecydowanie więcej niż 2024, kiedy odprawiono ok. 70 ton załadunku. To pokazuje, że znaczenie Portu Lotniczego Bydgoszcz rośnie także w zakresie transportu lotniczego przesyłek i towarów.

Jest nadzieja, że w 2025 r. PLB wyszło wreszcie na finansowy plus. Przypomnijmy, że już w 2024 wynik netto uległ zdecydowanej poprawie - strata wyniosła zaledwie 61 tys. 374 zł, w porównaniu do 4,2 mln zł w 2023 r. Wykazana strata była zresztą najniższą w historii spółki - w ostatnich latach oscylowała bowiem w okolicach 10 mln zł.

Warto jeszcze wspomnieć, że w sezonie letnim (zacznie się 29 marca) dojdzie szóste połączenie do Frankfurtu (środy), do Warszawy polecimy codziennie rano, z wyjątkiem niedzieli, dojdzie jeden lot więcej do Dublina. Nowością będzie Monastyr w Tunezji - kierunek dostępny od 1 czerwca do 28 września. W letnim rozkładzie znajdą się też ulubione destynacje wakacyjne: Antalya, Sharm El-Sheikh, Heraklion, Rodos i Palma de Mallorca.

©℗

POGODA W BYDGOSZCZY

Środa

0°C
-1°C

Wiatr
płn.-wsch., 7 km/h
Ciśnienie
1002 hPa
Biomet
korzystny

Czwartek

-2°C
-4°C

Piątek

-7°C
-10°C

Dziś imieniny obchodzą Augustyn, Karol, Olimpia, Tomasz

KALENDARIUM BYDGOSKIE

28 stycznia

Skradli zakładowy metanol i wypili go jak zwykły alkohol

1936: podczas zebrania organizacyjnego w salach Resursy Kupieckiej przy ul. Jagiellońskiej, z inicjatywy Alfonsa Roeslera powołano zarząd Orkiestry Filharmonicznej Miasta Bydgoszczy. Prezesem został Małecki, a kapelmistrzem Kulecki. Pierwszy koncert orkiestry odbył się 8 maja 1936 o godz. 20 w sali Strzelnicy. Dyrygował Walter Winterfeld. Tego samego dnia w warszawskim urzędzie patentowym zarejestrowany został aparacik przeznaczony do dzielenia zapałek na czworo wymyślony i skonstruowany przez Jana Krużyńskiego z Bydgoszczy.

1939: komunikat Agencji Telegraficznej Express, w którym w związku z rozpoczęciem budowy kanału Warta – Gopło poinformowano o planach przebudowy Kanału Bydgoskiego, aby dostosować go do ruchu barek o pojemności do 600 ton.

1945: ukazał się pierwszy numer dziennika „Wiadomości Bydgoskie”, redagowanego przez Tymczasowy Komitet Obywatelski. Gazeta przestała się ukazywać już 2 lutego.

1951: w Bydgoszczy pojawiły się zakupione przez zarząd miasta pierwsze węgierskie autobusy marki „Mavag” koloru czerwonego, które zastąpiły wysłużone miejskie autobusy GAZ prod. ZSRR.

1959: tuż po północy na oddział wewnętrzny szpitala wojewódzkiego przy ul. Curie-Skłodowskiej przywieziono kilka osób z objawami zatrucia alkoholem metylowym. Jedna z nich, 47-letnia kobieta, tego dnia po południu zmarła. Alkohol został skradziony z jednego z bydgoskich zakładów.

1969: z powodu epidemii grypy zawieszono do 1 lutego lekcje w 17 bydgoskich szkołach, a w następnych dniach w kolejnych. 30 stycznia z 60 szkół czynnych było już tylko 8. Zajęcia w placówkach wznowione zostały dopiero 10 lutego.

©℗ **(KB)**

eprasa.pl 209edcfe8a

Przez gołoledź zamknęli szkołę lub przedszkole? Możesz się starać o zasiłek opiekuńczy z ZUS

Małgorzata Stempinska
malgorzata.stempinska@polskapress.pl

Gołoledź wymusiła zamknięcie wielu szkół i przedszkoli w regionie. Rodzice muszą w tym czasie zapewnić opiekę dzieciom. Wyjaśniamy, kiedy mogą liczyć na płatny zasiłek z ZUS.

FOT. FREEPIK.COM

Zasiłek opiekuńczy to 80 proc. podstawy wymiaru zasiłku

Zasiłek opiekuńczy nad zdrowym dzieckiem przysługuje, gdy dziecko nie ma jeszcze ukończonych 8 lat. Ubezpieczeni rodzice mogą się o niego starać m.in. w razie nieprzewidzianego zamknięcia żłobka, klubu dziecięcego, przedszkola lub szkoły, do których dziecko uczęszcza.

- Za nieprzewidziane zamknięcie placówki uważa się zamknięcie tej placówki, o którym rodzic dowiedział się w terminie krótszym niż 7 dni przed jej zamknięciem - wyjaśnia Krystyna Michałek, regionalna rzeczniczka ZUS w województwie kujawsko-pomorskim.

Komu przysługuje zasiłek opiekuńczy?

Opiekę ubezpieczony może sprawować nad własnym dzieckiem, dzieckiem małżonka, dzieckiem przysposobionym, a także nad dzieckiem przyjętym na wychowanie w ramach rodziny zastępczej niezawodowej. W domu nie może być innego członka rodziny, który mógłby zapewnić dziecku opiekę.

Zasiłek opiekuńczy nad zdrowym dzieckiem przysługuje wszystkim osobom objętym ubezpieczeniem chorobowym, zarówno obowiązkowym, jak i dobrowolnym, bez okresu wyczekiwania. W przypadku osób prowadzących działalność gospodarczą, jeśli mają zadłużenie w ZUS, które przekracza 1 proc. minimalnego wynagrodzenia (aktualnie 48,06 zł), warunkiem otrzymania zasiłku opiekuńczego jest uregulowanie zadłużenia w ciągu 6 miesięcy od dnia powstania prawa do świadczenia.

Oni nie mogą sprawować opieki

Zgodnie z przepisami, nie każdy członek rodziny może sprawować opiekę nad zdrowym dzieckiem i ubiegać się o zasiłek opiekuńczy. Takiego prawa nie ma:

- osoba wykonująca pracę zdalną;
- osoba całkowicie niezdolna do pracy;
- osoba chora;
- osoba, która ze względu na wiek jest niesprawna fizycznie lub psychicznie;
- osoba, która prowadzi gospodarstwo rolne;
- pracownik odpoczywający po pracy na nocnej zmianie;
- osoba, która prowadzi działalność pozarolniczą;
- osoba niezobowiązana do sprawowania opieki na podstawie przepisów kodeksu rodzinnego i opiekuńczego, jeśli odmawia tej opieki.

Dostaną 80 proc. podstawy zasiłku

Aby otrzymać zasiłek opiekuńczy, należy złożyć wniosek Z-15A oraz oświadczenie o nieprzewidzianym zamknięciu żłobka, klubu dziecięcego, przedszkola lub szkoły, do których uczęszcza dziecko.

Zasiłek opiekuńczy wynosi 80 proc. podstawy wymiaru zasiłku. Przysługuje za każdy dzień sprawowania opieki, również za dni ustawowo wolne od pracy.

Maksymalny wymiar zasiłku opiekuńczego wynosi 60 dni w roku kalendarzowym.

- Ten limit ma zastosowanie do wszystkich członków rodziny, którzy są uprawnieni do zasiłku opiekuńczego, niezależnie od ich liczby oraz bez względu na liczbę dzieci i innych członków rodziny wymagających opieki - podsumowuje Krystyna Michałek. ©℗

Szukają psa popularnej youtuberki z regionu

Agnieszka Romanowicz
agnieszka.romanowicz@polskapress.pl

Od połowy stycznia tysiące ludzi szukają psa Katarzyny Kaczmarek, która relacjonuje w internecie remont starego domu nad Wisłą. Akira rasy akita zaginęła 14 stycznia w gminie Pruszcz.

FOT. FB

Akira nie ma obroży i jest nieufna

„Może pomogą państwo w poszukiwaniach zaginionego psa Kasi, która bardzo promuje Państwa region w sieci?"- napisała do nas Izabela.

Chodzi o Katarzynę Kaczmarek, która przeniosła się z Bydgoszczy do Topolna w gminie Pruszcz w powiecie świeckim. Zamieszkała w nadwiślańskim domu z 1903 r., którego remont od 2020 r. relacjonuje na Youtube na kanale ToSieNieUuuda.

Poszukiwania Akiry trwają od 14 stycznia. Pies wydostał się z podwórka z drugim psem pani Katarzyny - Teodorem - jednak odnalazła go następnego dnia. Akiry dotąd nikt nie wdział. Jeśli komuś się to uda, proszony jest o kontakt pod nr tel.: 514 977 338.

„U mnie w Bydgoszczy biegał pies, okazało się, że uciekł w sierpniu aż spod Poznania, a złapano go parę dni temu" - pociesza pani Małgosia. Chodzi o berneńskiego psa pasterskiego, który od 6 grudnia ub.r. był widywany w Bydgoszczy i dzięki staraniom wielu ludzi, 13 stycznia został znaleziony pod Poznaniem.

„Akira wróci" - dodają otuchy internauci. „Luny mojej kuzynki nie było przez miesiąc. Po dwóch tygodniach wzięła ze schroniska kolejnego, dużego psa, bo Luna to mieszaniec huskyego. Po miesiącu kuzynka usłyszała szczekanie pod bramą - Luna wróciła. Nikt nie wie, gdzie przez ten czas była".©℗

Znowu drożej za prawo jazdy. Sejmik województwa o kolejach, nauce oraz basenie w Ciechocinku

Adam Willma
adam.willma@polskapress.pl

Spektakularna inwestycja w Ciechocinku - w ciągu dwóch lat ma zostać odbudowany zabytkowy basen. Radni sejmiku podnieśli też opłaty za egzamin na prawo jazdy.

Dwudziesta sesja sejmiku województwa kujawsko-pomorskiego rozpoczęła się w ciszy. Radni uczcili pamięć zmarłego prof. Jacka Woźnego, byłego radnego sejmiku i rektora UKW w Bydgoszczy, a także ofiar śmiertelnego zatrucia tlenkiem węgla w Chełmnie.

Po ciszy powróciły emocje - najwięcej wywołały decyzje finansowe o podwyżce w WORD-ach oraz dyskusja o relacjach samorządu z uczelniami.

Młodzi kierowcy zapłacą więcej

Sejmik przyjął uchwałę podnoszącą opłaty za egzaminy państwowe na prawo jazdy. Nowe stawki mają obowiązywać od 1 marca i rosną o 3,6 proc., czyli o wskaźnik inflacji za 2025 rok. Egzamin praktyczny kategorii B zdrożeje z 289 do 299 zł. Opłata za egzamin teoretyczny wzrośnie z 30 do 32 zł.

Radny Jarosław Wenderlich (PiS) krytykował zarówno treść uchwały, jak i sposób jej procedowania. Zwracając uwagę na procedurę, porównywał stawki z innymi województwami: - Dlaczego taki pośpiech? Nie minął nawet rok od poprzedniej podwyżki, a my nie dostaliśmy materiałów na siedem dni przed sesją. WORD-y kończą rok na plusie, a my robimy z województwa najdroższe miejsce do zdawania prawa jazdy w Polsce. Jesteśmy pionierami w windowaniu cen?

Zarząd województwa przekonywał, że chodzi jedynie o wyrównanie inflacji. Dyrektor departamentu infrastruktury tłumaczył, że każdy miesiąc zwłoki oznacza opóźnienia we wpływach, a WORD-y stoją przed koniecznością wymiany floty, podwyżek dla egzaminatorów i modernizacji zaplecza technicznego.

Radny Michał Czepek (KO) argumentował, że coroczna korekta o inflację jest rozwiązaniem bezpieczniejszym niż jednorazowe podwyżki. Ostatecznie aż 22 radnych poparło uchwałę.

„Szukanie bardzo nieładnych haków"

Radni głosowali również w sprawie wniosków wojewody o wygaszenie mandatów radnych - dyrektorów szpitali w Tucholi i Chełmży (Jarosław Katulski, Leszek Pluciński). Wojewoda wskazywał na możliwy konflikt interesów związany z zarządzaniem podmiotami korzystającymi z dotacji unijnych.

Marszałek Piotr Całbecki odniósł się do tych zarzutów w ostrych słowach: - Bez względu na to, czy to były środki unijne czy inne, były to pieniądze przeznaczone na inwestycje, a nie na działalność bieżącą. To jest szukanie bardzo nieładnych haków. Próby formułowania takich wniosków wynikają albo z nieznajomości prawa, albo z czysto politycznej motywacji.

Zastrzeżenia proceduralne składał radny Jarosław Wenderlich, wskazując, że nie zapoznał się z pełną treścią pisma wojewody. Po dyskusji i korektach formalnych sejmik stwierdził brak przesłanek do wygaśnięcia mandatów. Uchwały przyjęto przy 17 głosach „za" i 9 wstrzymujących się.

MIKOŁAJ KURAS KPUM

Kolejna sesja odbędzie się 19 marca. Obrady zostaną poświęcone 45. rocznicy wydarzeń Bydgoskiego Marca 1981 r.

Centrum Czochralskiego i list rektora

Po raz kolejny tematem polemiki stał się list rektora Politechniki Bydgoskiej, prof. Marka Adamskiego. Kontrowersja dotyczyła finansowania Centrum Czochralskiego, na które samorząd przeznaczył 32 mln zł, oraz ogólnych zasad współpracy z uczelniami.

- Wiele z przytoczonych tam liczb i danych nie pokrywa się z faktami. To pismo wymaga odpowiedzi, bo są tam po prostu nieprawdy - mówił Piotr Całbecki.

Podkreślał, że województwo nie wycofuje się ze wspierania nauki, ale oczekuje mierzalnych efektów. Marszałek zapowiedział spotkanie z rektorami i większe włączenie Rady Gospodarczej w kształtowanie relacji między samorządem a środowiskiem akademickim.

Kolejowy pakt

W części poświęconej transportowi radni z północnej części regionu pytali o zapisy Paktu Kolejowego podpisanego z PKP PLK i Ministerstwem Infrastruktury. Najwięcej wątpliwości dotyczyło braku linii 241 Tuchola-Koronowo i sytuacji Grudziądza i linii 207 i 208. Zarząd wyjaśniał, że na odcinku Tuchola - Koronowo infrastruktura kolejowa faktycznie nie istnieje, a jej odbudowa oznaczałaby koszty przekraczające możliwości budżetu regionu. Wicemarszałek Aneta Jędrzejewska podkreślała, że do paktu nie wpisywano linii wymagających pełnej odbudowy, ale samorząd nadal analizuje rozwiązania alternatywne, w tym modele autobusowo-kolejowe.

Radni wysłuchali także prezentacji dotyczącej odbudowy zabytkowego basenu solankowego w Ciechocinku. Przedstawiono wariant inwestycji o wartości ok. 140 mln zł. Projekt zakłada odtworzenie historycznego obiektu i wprowadzenie nowych funkcji edukacyjnych i rekreacyjnych. Zarząd zapowiedział dalsze prace projektowe po zabezpieczeniu finansowania. ©℗

eprasa.pl 209edcfe8a

Bydgoszcz

Pęknięta rura. „Wody na 80 centymetrów”

Maciej Czerniak
maciej.czerniak@polskapress.pl

Sobotni poranek (24 stycznia) okazał się trudny dla mieszkańców trzech domów przy ulicy Szczecińskiej. W wyniku pęknięcia jednej z rur doprowadzających wodę doszło do zalania piwnic.

- To już kolejny raz się zdarza - mówi mieszkanka z ulicy Szczecińskiej na Czyżkówku. - Te rury były kładzione chyba w czynie społecznym w latach 80. Nie wiem z czego one są, może z PCV. Może czas najwyższy je wymienić?

W sobotni poranek ona i kilku innych właścicieli domów przy Szczecińskiej zorientowało się, iż woda zalała im piwnice: - U mnie było wody na 80 cm. Martwi, czy miejskie wodociągi w ogóle zamierzają wymienić tę instalację sieci na całej ulicy.

- Na miejsce przyjechały nasze służby. Okazało się, że istotnie doszło do pęknięcia rury wodociągowej - mówi Tomasz Okoński, rzecznik prasowy MWiK. - Od razu przystąpiono do usunięcia awarii. Naprawa została ukończona tego samego dnia około godziny 15.

Rzecznik MWiK odnosi się też do twierdzenia, jakoby „nie pierwszy raz” zgłaszano podobne usterki w tym rejonie miasta.

- Nie mieliśmy w ostatnim czasie odnotowanych żadnych wezwań dotyczących awarii sieci wodociągowej na ulicy Szczecińskiej - twierdzi Tomasz Okoński. - Tak, jak mówiłem, w tym przypadku awaria została zgłoszona, usterka usunięta, prace trwały raptem kilka godzin.©℗

FOT. NADESŁANE

Awaria sieci wodociągowej przy ulicy Szczecińskiej spowodowała zalanie kilku posesji

KRÓTKO

Z ŻAŁOBNEJ KARTY

Zmarł proboszcz parafii NMP Nieustającej Pomocy w Bydgoszczy.

Zmarł ksiądz prałat Andrzej Kłosiński, który od wielu lat był proboszczem parafii NMP Nieustającej Pomocy w Bydgoszczy. O śmierci duchownego poinformowała Diecezja Bydgoska. Ksiądz prałat Andrzej Kłosiński pochodził z Nakła nad Notecią, gdzie urodził się 23 lipca 1955 roku. Święcenia kapłańskie przyjął 7 czerwca 1980 roku w Gnieźnie. Od 2004 roku był proboszczem parafii na bydgoskich Ugorach. Pełnił też funkcję dziekana Dekanatu Bydgoszcz III. **ŁS**

FOT. DIECEZJA BYDGOSKA

W 2025 roku gościliśmy blisko tysiąc wydarzeń muzycznych

Adam Szczęśniak
adam.szczesniak@polskapress.pl

W Sali Kameralnej Kampusu Akademii Muzycznej podsumowano Bydgoski Rok Muzyki 2025. Spotkali się artyści i przedstawiciele środowiska kultury, by podsumować muzyczne wydarzenia.

W ciągu całego 2025 r. odbyło się ponad 200 wydarzeń w szkołach i placówkach oświatowych, a w całym mieście zorganizowano łącznie ponad 250 imprez i wydarzeń muzycznych oraz blisko 500 koncertów.

Uroczysta gala podsumowująca Bydgoski Rok Muzyki była również okazją do uhonorowania zasłużonych przedstawicieli kultury. W wydarzeniu udział wzięli m.in.: Iwona Waszkiewicz, zastępczyni prezydenta miasta, Monika Matowska, przewodnicząca Rady Miasta, Michał Sztybel, wojewoda i Zbigniew Ostrowski, wicemarszałek.

Jak napisano w uzasadnieniu uchwały Rady Miasta: „Ustanowienie roku 2025 - Bydgoskim Rokiem Muzyki było wyrazem uznania dla bogatego dziedzictwa muzycznego miasta oraz jego współczesnych osiągnięć. Muzyka w Bydgoszczy jest nie tylko formą wyrażania twórczości, ale także sposobem budowania tożsamości i wspólnoty mieszkańców. Bydgoski Rok Muzyki to naturalny krok w umocnieniu muzycznego potencjału miasta”.

FOT. ROBERT SAWICKI/UMB

Podczas gali podsumowującej Bydgoski Rok Muzyki 2025, nie mogło oczywiście zabraknąć występów

Odznaczenia państwowe wręczone podczas uroczystości przez wojewodę Michała Sztybla otrzymali:

- Marzena Matowska - medal „Zasłużony Kulturze Gloria Artis”,
- Sławomir Dolata - odznaka honorowa „Zasłużony dla Kultury Polskiej”,
- Rafał Gorzycki - odznaka honorowa „Zasłużony dla Kultury Polskiej”,
- dr Grzegorz Nadolny - odznaka honorowa „Zasłużony dla Kultury Polskiej”.

W 2023 r. Bydgoszcz uzyskała prestiżowy tytuł Miasta Kreatywnego UNESCO w dziedzinie muzyki, jako 6. miasto w Polsce.

Zwieńczeniem uroczystości w Akademii Muzycznej był koncert, podczas którego recital fortepianowy wykonał Tomas Quevedo Pincetti, wystąpił także chór I Liceum Ogólnokształcącego pod kierownictwem prof. dr hab. Moniki Wilkiewicz.

Przypomnijmy, że w 2023 r. Bydgoszcz uzyskała prestiżowy tytuł Miasta Kreatywnego UNESCO w dziedzinie muzyki, dołączając do Sieci Miast Kreatywnych jako 6. miasto w Polsce. To wyróżnienie podkreśla unikalną rolę Bydgoszczy jako miejsca, które łączy tradycję z nowoczesnością.

Co roku w naszym mieście odbywa się wiele festiwali, przeglądów i cyklicznych wydarzeń kulturalnych, a duża ich część dotyczy muzyki.

Do najważniejszych bydgoskich festiwali należą: Bydgoski Festiwal Operowy, Bydgoski Festiwal Muzyczny, Międzynarodowy Festiwal Rytmu i Sztuki Perkusyjnej DRUMS FUSION, Międzynarodowy Festiwal Muzyki Współczesnej i Sztuk Wizualnych „Mózg Festival”.

Znane i cenione są też Bydgoszcz Jazz Festival, cykl Bydgoska Akademia Jazzu, Bydgoska Scena Barokowa, Festiwal Muzyki Kameralnej „Muzyka u Źródeł” czy Fonomo Music & Film Festival. MCK z kolei jest organizatorem m.in. Festiwalu Muzyki Tradycyjnej i Ludowej Ethniesy.

Gmach Filharmonii Pomorskiej gości Międzynarodowy Konkurs Pianistyczny im. Paderewskiego oraz Międzynarodowy Konkurs Pianistyczny im. Rubinsteina.

W 2025 r. oddano do użytku nowoczesny kampus Akademii Muzycznej. ©℗

„Życie kruche jak lód” - o bezpiecznych feriach

Małgorzata Pieczyńska
malgorzata.pieczynska@polskapress.pl

Bezpieczeństwu w czasie ferii oraz właściwym reakcjom w sytuacjach zagrożenia poświęcone było spotkanie dla młodzieży „Życie kruche jak lód” na Uniwersytecie WSB Merito Bydgoszcz.

Uczniów bydgoskich szkół ponadpodstawowych zaprosili wspólnie Uniwersytet WSB Merito Bydgoszcz, Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych Kujawsko-Pomorski Oddział w Toruniu i Fundacja Aktywizacja. W spotkaniu wzięło udział 170 uczniów z czterech bydgoskich szkół: VIII LO im. dra Emila Warmińskiego, XI LO im. Bydgoskich Olimpijczyków Mistrzostwa Sportowego, Technikum TEB Edukacja oraz Liceum Ogólnokształcącego Towarzystwa Salezjańskiego im. św. Jana Bosko. -

FOT. UNIWERSYTET WSB MERITO BYDGOSZCZ

W spotkaniu edukacyjnym wzięło udział 170 uczniów z bydgoskich szkół ponadpodstawowych

Uczniowie dowiedzieli się, jak bezpiecznie zachowywać się zimą, jakie zagrożenia mogą pojawić się podczas aktywności na zamarzniętych akwenach, a także jak reagować w obliczu niebezpiecznych sytuacji, które mogą wydarzyć się podczas zimowego wypoczynku - informuje Łukasz Brzykcy, rzecznik Uniwersytetu WSB Merito Bydgoszcz.

W czasie wydarzenia, które odbyło się 26 stycznia, prelekcje wygłosili przedstawiciele policji, straży pożarnej oraz pogotowia ratunkowego. W spotkaniu uczestniczyli też Krzysztof Kranz z Urzędu Miasta Bydgoszczy i zarazem zawodnik w rugby na wózkach oraz Paweł Dzik z Fundacji Aktywizacja. Całość poprowadził Krzysztof Głombowicz, sportowiec, dziennikarz i sprawozdawca.

- Do ferii zimowych coraz bliżej, więc taka wiedza z pewnością młodzieży się przyda - mówi Łukasz Brzykcy. - Celem spotkania było zwiększenie świadomości młodych osób oraz wyposażenie ich w praktyczną wiedzę, która może uratować zdrowie i życie. Edukacja w zakresie bezpieczeństwa zimowego jest niezwykle istotna - szczególnie przed rozpoczęciem ferii, kiedy młodzież częściej korzysta z atrakcji na świeżym powietrzu.

Przypomnijmy, że w tym roku w województwie kujawsko-pomorskim uczniowie rozpoczną zimowy, dwutygodniowy wypoczynek 2 lutego. Razem z uczniami z naszego regionu ferie będą mieli też uczniowie z województw: dolnośląskiego, łódzkiego, zachodniopomorskiego, małopolskiego i opolskiego.©℗

eprasa.pl 209edcfe8a

Dwie tragedie w centrum Bydgoszczy jednego dnia

Maciej Czerniak
maciej.czerniak@polskapress.pl

Niespełna 40-letni mężczyzna stracił życie po upadku z wysokości na ulicy Długiej. Z wody przy Wyspie Młyńskiej wyłowiono natomiast 19-latka w stanie wychłodzenia. Młody mężczyzna zmarł.

Pół godziny po północy w piątek 23 stycznia policja w Bydgoszczy otrzymała informację o mężczyźnie, który znajduje się w wodzie w Brdzie w rejonie Wyspy Młyńskiej.

- Mężczyzna został wyciągnięty z wody, był żywy, udzielono mu pomocy medycznej. Niestety zmarł - mówi prokurator Dominik Mrozowski, z Prokuratury Rejonowej Bydgoszcz-Południe.

Okoliczności śmierci młodego, bo - jak przekazują śledczy - liczącego 19 lat mężczyzny są przedmiotem czynności prowadzonych przez policjantów z Komisariatu Policji Szwederowo. Z dotychczasowych ustaleń wynika, że mężczyzna mógł przebywać dłuższy czas w wodzie, zanim wezwano pomoc.

Póki co wiadomo, że tego wieczoru miał spotkać się w Bydgoszczy ze „znajomymi ze szkoły".

Śmiertelny upadek z wysokości na ulicy Długiej

Również 23 stycznia, ale w ciągu dnia, a nie w godzinach nocnych, w drugiej części bydgoskiego Starego Miasta doszło do innego tragicznego zdarzenia. Na ulicy Długiej z wysokości - z jednej z kamienic - spadł mężczyzna. Niestety, zmarł na miejscu.

Również w tej sprawie okoliczności śmierci badają policjanci. Wiadomo na razie tylko tyle, że zdarzenie miało miejsce w pobliżu skrzyżowania z uliczką Przesmyk, a zmarły mężczyzna liczył niespełna 40 lat.

Prokurator pytany przez nas o tę sprawę, odpowiedział, że postępowanie formalnie nie trafiło jeszcze pod nadzór prokuratorski. Policja ma bowiem pięć dni, by wykonać swoje czynności, zanim dokonane zostanie zgłoszenie sprawy do prokuratury.

Jeśli potrzebujesz pomocy

Jeśli przeżywasz trudności lub myślisz o odebraniu sobie życia, albo chcesz pomóc innej osobie, dostępne są bezpłatne, całodobowe formy wsparcia:

- Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym – numer telefonu 800 70 22 22,
- Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka – 800 12 12 12,
- Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży – 116 111,
- Telefon Wsparcia Emocjonalnego dla Dorosłych – 116 123,
- numer alarmowy w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia – 112.

©℗

Włamywacz, zaginiony kot i starsze małżeństwo...

Maciej Czerniak
maciej.czerniak@polskapress.pl

Kilkadziesiąt tysięcy złotych skradziono w noc sylwestrową z mieszkania przy ul. Kijowskiej. Policja jednak uspokaja - zgłoszenie było tylko jedno, a tożsamość „intruzów" ustalono.

Wśród mieszkańców ze wspólnoty mieszkaniowej przy ul. Kijowskiej na Bartodziejach od tygodni mówi się o tajemniczych „intruzach", którzy nocami mają grasować na ich terenie.

- Wchodzą do nas na posesję, choć teren jest ogrodzony. Wchodzą od strony „Biedronki". Penetrują okolice naszych garaży - słyszymy od jednego z mieszkańców tej okolicy.

Czy wiadomo, o kogo chodzi? Pada odpowiedź: - Nieoficjalnie wiemy, mamy swoje sposoby, sprawa będzie zgłoszona policji.

Jak mówi nasz informator, w toku jest też poważniejsza sprawa. Chodzi o zdarzenie z 31 grudnia ubiegłego roku. W sylwestrową noc, około godziny 20, ktoś włamał się do jednego z mieszkań i - jak się dowiadujemy - ukradł „rzecz dużej wartości", konkretniej kilkudziesięciu tysięcy złotych.

- Tu teren jest otoczony ogrodzeniem, mamy kamery monitoringu, powinniśmy czuć się bezpieczni, a okazuje się, że jakieś osoby postronne kręcą się tu nocami - słyszymy od mieszkańców.

FOT. FB/BYDGOSZCZANIE

Wizerunek mężczyzny został opublikowany w grupie „Bydgoszczanie" na Facebooku

Policja potwierdza tylko jedno zdarzenie. - Faktycznie, prowadzone jest postępowanie w sprawie kradzieży, którą zgłoszono w noc sylwestrową. Sprawa jest w toku - mówi nadkom. Lidia Kowalska z Komendy Miejskiej Policji w Bydgoszczy.

To, przekonują policjanci, tylko jedno potwierdzone zdarzenie dotyczące przestępstwa włamania z kradzieżą, zgłoszone w ostatnich tygodniach. Policja prosi, by nie straszyć mieszkańców Bartodziejów rzekomą działalnością „seryjnych włamywaczy", bo „nic niepokojącego" na osiedlu się nie dzieje. Jak z kolei nieoficjalnie się dowiedzieliśmy, bydgoscy policjanci ustalili już tożsamość osób, które były widywane nocami przez członków wspólnoty mieszkaniowej przy ul. Kijowskiej i bynajmniej nie chodzi o żadnych przestępców. Z tych ustaleń wynika, że policjanci patrolujący okolicę, natknęli się na starsze małżeństwo, które szukało... kota. Zwierzę zaginęło niedawno, a para przyznała, że faktycznie nocami poszukiwała kudłatego uciekiniera w różnych zaułkach i w pobliżu rozmaitych zabudowań.

Za to dość alarmujące zdarzenia miało miejsce w bloku przy ulicy Słowiańskiej 1 na Wzgórzu Wolności. Na fanpage'u „Bydgoszczanie" na Facebooku pojawił się post ze zdjęciami mężczyzny, którego sylwetka została uwieczniona przez kamerę monitoringu. Autor wpisu utrzymuje, że 22 stycznia mężczyzna, którego fotografie są prezentowane na „Bydgoszczanach", skradł jego synowi hulajnogę K1. Za informację dotyczącą miejsca przebywania sprawcy kradzieży oferuje nagrodę w wysokości 2 tys zł.©℗

W Zespole Szkół Budowlanych powstał „Pokój Mocy". Co to za miejsce?

Małgorzata Pieczyńska
malgorzata.pieczynska@polskapress.pl

Miejsce wsparcia rówieśniczego - „Pokój Mocy" - powstało w Zespole Szkół Budowlanych w Bydgoszczy. Uczniowie z klas I będą mogli porozmawiać o trudnościach ze schoolworkerami.

„Pokój Mocy" powstał dla potrzeb realizowanego w szkole pilotażowego projektu „Wsparcie rówieśnicze w zakresie zdrowia psychicznego młodzieży (Peer Support)", dofinansowanego ze środków unijnych.

Budowlanka będzie wdrażała projekt przez 3 lata. W rekrutacji wzięło udział aż 400 szkół ponadpodstawowych z całej Polski, z czego do projektu zakwalifikowało się 200, w tym na 9. miejscu znalazł się Zespół Szkół Budowlanych w Bydgoszczy.

- Celem tego projektu jest stworzenie środowiska sprzyjającego i rozwijającego wzajemne wsparcie, empatię oraz konstruktywne rozwiązywanie konfliktów. To krok ku szkole, w której nikt nie zostaje sam z trudnymi emocjami - mówi Dorota Czechowska, wicedyrektor Zespołu Szkół Budowlanych, jedna z koordynatorek szkolnych projektu (drugą jest dr Kinga Sobieralska-Michalak, psycholog).

W Budowlance zrekrutowano, zgodnie z przyjętymi kryteriami, tzw. schoolworkerów, czyli uczniów wspierających rówieśników poprzez rozmowę i obecność.

- Zgłosiło się 49 uczniów i z tego grona wybraliśmy 19 osób. Wspólnie z nimi tworzymy w naszej szkole sieć wsparcia opartą na relacjach, zaufaniu i empatii - mówi Dorota Czechowska. - Schoolworkerzy zostali przeszkoleni w zakresie: podstaw komunikacji i wsparcia emocjonalnego, wspierania koleżanek i kolegów w codziennych trudnościach, promowania działań na rzecz zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia.

Kto mógł zostać schoolworkerem?

- Przede wszystkim musiały być to osoby potrafiące budować pozytywne relacje z innymi i dobrze czujące się w pracy z rówieśnikami - informuje Dorota Czechowska.

- Ponadto osoby empatyczne, wrażliwe na potrzeby innych i umiejące zauważyć, gdy ktoś potrzebuje wsparcia, potrafiące słuchać, rozmawiać z szacunkiem i oferować pomoc w trudnych chwilach.

FOT. DARIUSZ BLOCH

W szkole odbyło się spotkanie „Od idei do działania - wsparcie rówieśnicze w praktyce szkolnej"

Na potrzeby projektu w Budowlance na parterze w pobliżu szkolnej biblioteki powstał „Pokój Mocy".

- Pomieszczenie przeszło remont i zostało przytulnie zaaranżowane. Można tu poczuć się jak w domu. Są fotele, stolik, odpowiednie oświetlenie - mówi Dorota Czechowska. - W tak przyjaznej atmosferze schoolworker spotyka się z uczniem z klasy I, który potrzebuje wsparcia. Takie spotkania odbywają się maksymalnie przez 6 tygodni. Tematy mogą być różne. Pierwszoklasista może mieć np. kłopot ze wczesnym wstawaniem do szkoły albo pokłócił się z kolegą lub koleżanką i chce o tym porozmawiać. Schoolwoker go wysłucha. Jeśli zauważy coś niepokojącego, wówczas zgłasza to jednej z koordynatorek szkolnych.

W projekcie „Wsparcie rówieśnicze w zakresie zdrowia psychicznego młodzieży (Peer Support)" łącznie z Budowlanką bierze udział 5 bydgoskich szkół, w tym Zespół Szkół Gastronomiczno-Hotelarskich, XIII LO, Zespół Szkół Samochodowych i Branżowa Szkoła I Stopnia Professio.

W piątek (23 stycznia) w Zespole Szkół Budowlanych odbyło się spotkanie „Od idei do działania - wsparcie rówieśnicze w praktyce szkolnej" z udziałem Anny Wróblewskiej-Zawadzkiej, liderki merytorycznej programu Peer Support (Fundacja Instytutu Edukacji Pozytywnej). Rozmawiano o innowacyjnym projekcie na rzecz zdrowia psychicznego młodzieży Peer Support. Odbyło się też spotkanie koordynatorów z regionu kujawsko-pomorskiego. Częścią wydarzenia było właśnie otwarcie „Pokoju Mocy" w Budowlance.©℗

eprasa.pl 209edcfe8a

Szpitale bez całodobowych dyżurów. Ministerstwo zmienia zasady działania

Adam Willma
adam.willma@polskapress.pl

Resort zdrowia chce obniżyć koszty funkcjonowania części szpitali. Chodzi m.in. o możliwość ograniczenia dyżurów operacyjnych i dodatkowe pieniądze dla placówek, które zdecydują się na połączenie.

Nowe regulacje mają zostać wprowadzone rozporządzeniami. Pieniądze na sprzęt mają być przyznawane w konkursach zaplanowanych na drugą połowę 2026 roku. Więcej decyzji pozostanie też w rękach samorządów.

Bloki operacyjne tylko tam, gdzie są potrzebne

Jedna z planowanych zmian dotyczy pracy bloków operacyjnych w weekendy i święta. Obecnie wiele szpitali - także tych bez oddziałów ratunkowych - musi przez całą dobę utrzymywać gotowość operacyjną. Oznacza to dyżury personelu i utrzymywanie pełnej infrastruktury, nawet gdy pilnych zabiegów praktycznie nie ma.

Resort zdrowia chce w części placówek dopuścić możliwość rezygnacji z całodobowych dyżurów operacyjnych. Pełna gotowość miałaby zostać utrzymana przede wszystkim w szpitalach z SOR, natomiast pozostałe mogłyby skoncentrować się na leczeniu planowym.

Pieniądze na łączenie oddziałów i szpitali

Rząd chce zapewnić dodatkowy 1 mld złotych na sprzęt i wyposażenie dla szpitali, które zdecydują się na połączenie albo wspólne prowadzenie oddziałów. Środki mają trafić do placówek, które po zmianach przejmą większą liczbę pacjentów i świadczeń.

Po zmianach leczenie miałoby zostać skupione w jednym szpitalu, a drugi ograniczyłby działalność lub zmienił jej profil.

Konkursy o dofinansowanie zapowiedziano na trzeci i czwarty kwartał 2026 roku.

FOT. ARCHIWUM

Problemy finansowe dotyczą również Powiatowego Szpitala Wielospecjalistycznego w Inowrocławiu

Projektowane przepisy przewidują uproszczenie procedur przekształcania oddziałów, ale nie oznaczają pełnego zwolnienia z wymogów. Szpital, który likwiduje oddział i przejmuje świadczenia w innym profilu w ramach tej samej sieci, nie będzie musiał startować w nowym konkursie o kontrakt. Chodzi o tzw. płynne przejście kontraktu po likwidowanym oddziale.

Jednocześnie placówka nadal będzie musiała spełnić wszystkie wymagania określone przez Narodowy Fundusz Zdrowia dla nowego rodzaju świadczeń. Dotyczy to m.in. warunków kadrowych, lokalowych i organizacyjnych, np. w przypadku przekształcenia oddziału w zakład opiekuńczo-leczniczy.

Plany naprawcze dla zadłużonych szpitali

Resort przygotowuje też przepisy dotyczące planów naprawczych. Obowiązek ich sporządzenia ma dotyczyć szpitali, które wykazują stratę netto przekraczającą 1 proc. Dokumenty będą zatwierdzane przez NFZ i wojewodów.

W województwie kujawsko-pomorskim część szpitali już teraz ogranicza działalność. W ostatnich miesiącach dochodziło do czasowego zawieszania pracy oddziałów, co uzasadniano brakami kadrowymi oraz kosztami utrzymywania całodobowych dyżurów.

Największa placówka w regionie - Regionalny Szpital Specjalistyczny w Grudziądzu - od lat realizuje program naprawczy. Jesienią 2025 roku zadłużenie szpitala przekroczyło 615 mln zł, a zobowiązania wymagalne rosły w kolejnych miesiącach. Część majątku placówki została zabezpieczona hipoteką, a samorząd województwa udzielił szpitalowi pożyczki na bieżące funkcjonowanie.

Problemy finansowe dotyczą również Powiatowego Szpitala Wielospecjalistycznego w Inowrocławiu. W 2024 roku zadłużenie placówki sięgało około 156 mln zł, a w 2025 roku zobowiązania wymagalne wynosiły około 20 mln zł. Szpital realizuje inwestycje współfinansowane ze środków zewnętrznych, jednocześnie pozostając objętym działaniami naprawczymi.

W regionie w 2025 roku dochodziło także do zawieszeń działalności oddziałów zabiegowych.

W Golubiu-Dobrzyniu od 1 września 2025 do końca lutego 2026 roku wstrzymano pracę oddziału chirurgii wraz z blokiem operacyjnym.

We Włocławku w 2025 roku zagrożona była ciągłość funkcjonowania oddziału neurologii, m.in. z powodu problemów kadrowych. ©℗

Proces apelacyjny Anioła Śmierci zacznie się w lutym

Małgorzata Oberlan
malgorzata.oberlan@polskapress.pl

Skazany na dożywocie Maciej B. z Torunia, z karą się nie pogodził. Zmienił obrońcę i odwołał się. Niedługo zacznie się jego proces apelacyjny. Anioła Śmierci osądzi aż pięciu sędziów zawodowych.

Taki pięcioosobowy skład sędziowskich to sytuacja absolutnie wyjątkowa.

- Stosujemy go w przypadku osób skazanych w pierwszej instancji na karę dożywotniego więzienia. Tak też właśnie będzie w przypadku Macieja B. z Torunia. Temu pięcioosobowemu składowi przewodniczyć będzie sędzia Rafał Ryś - mówi nam Anna Kanabaj-Michniewicz z Sądu Apelacyjnego w Gdańsku.

Stawką w tym procesie jest dożywocie. Gdański sąd bez żadnego wniosku obrońcy Anioła Śmierci, tylko własną decyzją podjętą z urzędu postanowił, że - czy to się oskarżonemu podoba, czy nie - musi być obecny na rozpoczęciu procesu. Termin pierwszej rozprawy wyznaczono w lutym.

Wylosowany przewodniczący składu sędziowskiego Rafał Ryś to bardzo doświadczony sędzia - w latach 2018 - 2024 był wiceprezesem Sądu Apelacyjnego w Gdańsku, a wcześniej m.in. prezesem Sądu Rejonowego w Gdańsku.

W Toruniu skazany na dożywocie

Maciej B. celowo wywołał pożar w wieżowcu przy Szosie Lubickiej (grudzień 2021 rok), aby zabić 68-letnią panią Marię i zgarnąć pieniądze z jej polisy ubezpieczeniowej - ustalił Sąd Okręgowy w Toruniu. Już tylko za to przestępstwo, w lutym br., skazał mężczyznę na karę dożywocia. Podkreślając, że zabójstwa dokonał z motywacji zasługującej na szczególne potępienie.

Nazywany Aniołem Śmierci z Torunia przestępca dopuścił się jednak szeregu innych bulwersujących czynów. „Ubezpieczał ludzi, a oni ginęli w tajemniczych okolicznościach" - tak pisały o nim media. Dokładnie tego nie udało mu się udowodnić, ale oszukanie licznych towarzystw ubezpieczeniowych - już tak.

W lutym 2025 roku Maciej B. skazany został przez Sąd Okręgowy w Toruniu na dożywotnie więzienie, a także utratę praw publicznych na 10 lat. Poza tym zapłacić miałby też 100 tys. zł zadośćuczynienia najbliższej rodzinie zmarłej pani Marii. Natomiast 5 oszukanym przez siebie towarzystwom ubezpieczeniowym Maciej B. zwrócić ma wyłudzone 236 tysięcy zł.

Ten nieprawomocny wyrok sprawy jednak nie zakończył. Anioł Śmierci z wizją dożywotniej odsiadki się nie pogodził i zaczął kolejną walkę. Po pierwsze, zmienił obrońcę: pożegnał adwokata Adama Wygralaka z Torunia i powierzył swoje losy adwokatowi Karolowi Kampertowi ze Stargardu Gdańskiego. Po drugie - odwołał się od toruńskiego orzeczenia, zaskarżając praktycznie cały wyrok.

Nieprawomocny wyrok nie zakończył sprawy. Anioł Śmierci z wizją dożywotniej odsiadki się nie pogodził i zaczął kolejną walkę.

Sąd w Gdańsku: sam obrońca nie wystarczy

Przygotowania do rozpoczęcia procesu apelacyjnego trwają. Niedawno Sąd Apelacyjny w Gdańsku wydał ważne postanowienie z urzędu (czyli: nie po wniosku np. obrońcy Macieja B. tylko z własnej inicjatywy).

FOT. POLSKA PRESS

W lutym 2025 roku Maciej B. skazany został przez sąd w Toruniu na dożywotnie więzienie

- Mocą tego postanowienia zarządzono doprowadzenie oskarżonego na rozprawę odwoławczą. Uznano, że obecność tylko jego obrońcy nie jest wystarczająca, gdyż okoliczności sprawy uzasadniają bezpośredni udział oskarżonego w rozprawie odwoławczej. Uznano, że pełnia praw do obrony gwarantowana będzie w przypadku udziału w rozprawie przed sądem odwoławczym także samego Macieja B. - mówi w rozmowie z nami Anna Kanabaj-Michniewicz z Sądu Apelacyjnego w Gdańsku.

Oczywiście, Anioł Śmierci na proces odwoławczy czeka za kratami. Nieprzerwanie pozostaje tymczasowo aresztowany - to się nie zmieniło i nie zmieni.

Zawsze zostaje prawo do kasacji

Jeśli Sąd Apelacyjny w Gdańsku nie zmieni wyroku i kary dożywocia dla Macieja B., zawsze jego obrońca może spróbować wnieść skargę kasacyjną. Taka kierowana jest do Sądu Najwyższego w Warszawie.

Ale, uwaga. Skarga kasacyjna pozwala na kontrolę legalności orzeczenia, a nie na ponowną ocenę dowodów. To znaczy, że zaskarżając wyrok wskazać trzeba na sposób jego wydania, np. na błędną interpretację i zastosowanie prawa lub naruszenie przepisów postępowania, jeśli miało ono istotny wpływ na wynik sprawy.

Nie można opierać skargi na zarzutach dotyczących ustalenia faktów lub oceny dowodów.©℗

eprasa.pl 209edcfe8a

Pieczyska: Żądamy dostępu do wody i wstrzymania prac!

Maja Stankiewicz
maja.stankieiwcz@polskapress.pl

- Dewastują naszą dziką plażę nad Zalewem Koronowskim, między tamą a przystanią jachtową. Teren ogrodzono, trwają wycinki. Reagujmy - apelują miłośnicy tego miejsca i organizują protest.

Dla wielu działkowców i mieszkańców Pieczysk dzika plaża „z kamieniem" to kawałek raju na ziemi. Przez lata wypoczywali tu na łonie natury, łowili ryby, chodzili na grzyby i podpatrywali życie zwierząt. Bo na cyplu jest siedlisko bobrów, a w oddali na tzw. „ptasiej wyspie", która też została sprzedana, żyje wiele gatunków ptaków w tym także żurawie.

- To piękny zakątek. Dużo miejsc do biwakowania, spokój i cisza. Nawet w sezonie nigdy nie było tu tłoku jak na plaży gminnej - opowiada Anna Lewandowska, jedna z inicjatorek protestu.

- Korzystałam z tego cypla bez przerwy, razem z wnukami. Godzinami przez lornetkę obserwowałam ptaki. Tam odbywały się nasze rodzinne spotkania na kocu - wspomina chwile spędzone na plaży Danuta Kamińska, także mieszkanka Pieczysk.

Grom z jasnego nieba

Rozległy, około 9 ha teren z plażą był własnością Enei, ale służył wszystkim. Wieść o tym, że działka została sprzedana i jest teraz prywatną własnością spadła na bywalców cypla jak grom z jasnego nieba. Jeszcze bardziej oburzyły ich działania kupca - firmy z Koronowa - który ogrodził teren. W przyszłości ma tu powstać marina i pole kempingowe.

- Grodzą, palą, wycinają i to wszystko w siarczystym mrozie, by zanim się zorientujemy było pozamiatane - alarmują inicjatorzy protestu i wzywają mieszkańców gminy do pospolitego ruszenia w obronie dzikiej plaży i zwierząt.

Pojechaliśmy do Pieczysk zobaczyć sytuację na miejscu. Płot postawiony w poprzek drogi spacerowej wiodącej jeszcze niedawno na cypel jest faktem. W pobliżu stoi koparka, leżą powycinane gałęzie. Działkowcy z ROD Olszewka, mający ogrody tuż obok, niechętnie mówią o sprawie. - Mleko się już rozlało. Jesteśmy za słabi by walczyć - ocenia starszy mężczyzna. Podobnie jak inni rozmówcy nie chce podać nazwiska.

FOT. MAJA STANKIEWICZ

Na plaży głównej w Pieczyskach zbierano podpisy pod oficjalnym protestem dotyczącym dzikiej plaży, która usytuowana jest między tamą, a portem jachtowym w Pieczyskach. Jest żądanie wstrzymania prowadzonych tam prac

- Na początku były tu tylko słupki. Ale którejś soboty je poniszczono. Właściciel się zdenerwował i ogrodził wszystko - opowiada inny z działkowców.

- Biją we mnie, a ja nie wiem za co. Za to, że mam jakiś pomysł na biznes i sobie kupiłem na przetargu działkę, którą każdy inny mógł kupić? Enea ogłaszała, że chce ją sprzedać od trzech lat. Osoby, które protestują swoje działki mają ogrodzone, dlaczego ja nie mogę ogrodzić swojej - pyta nowy właściciel terenu. On także prosi o nie podawanie nazwiska. Chodzi o dobro rodziny.

Nie zamierza niszczyć

Teren ogrodził, by zapobiec dewastacjom. - W święta wyzbieraliśmy z rodziną około 10 dużych worków śmieci i nadal sprzątamy - opowiada.

Oskarżenia, że jego działania zniszczą środowisko i zagrożą zwierzętom na cyplu uważa za absurdalne. - Nie chcę niczego niszczyć. Bobry mi nie przeszkadzają, niech sobie żyją. Nie zamierzam ich eksmitować - zapewnia.

Informuje też, że z najbliższym sąsiadem, czyli ROD Olszewka porozumiał się. Działkowcy nadal będą mogli korzystać z furtek wychodzących na jego teren. Dostęp do cypla i plaży nie zostanie im odcięty. Wielu działkowiczów jednak nie dowierza tym słowom.

- Teraz tak mówi, by pozamykać nam gęby, a jak się pobuduje to nas wyrzuci. Bo kto by chciał aby obcy ludzie kręcili się mu po terenie.

W niedzielę 25 stycznia na plaży głównej w Pieczyskach zbierane były podpisy pod oficjalnym protestem. Jest żądanie wstrzymania prac.

- Protest przekażemy jutro do ratusza w Koronowie - informowali organizatorzy akcji. Trafi on także do urzędu marszałkowskiego, bydgoskiego starostwa, Regionalnej Dyrekcji Ochrony Środowiska i lokalnych organizacji.

Wśród podpisujących m. in. działkowcy z „Pegaza". Jest ich ponad 380. Oni także korzystali z cypla, teraz tracą dostęp. - Gdy się dowiedziałam co się stało całą noc nie mogłam spać. Przecież na sprzedanym gruncie jest moje ujęcie wody pitnej - martwi się jedna z działkowiczek.

- Dziś zabierają nam ten kawałek ziemi, za chwilę następny. Zostanie nam tylko publiczna plaża, którą - są takie zakusy - zrobią płatną. Kiedyś Pieczyska były przyjazne i otwarte dla wszystkich, teraz stają się kurortem tylko dla bogatych - oceniają gorzko uczestnicy protestu i zapowiadają kolejne akcje.©℗

Stuletni pan Stanisław i bezduszni urzędnicy. „Mam chorą żonę i kłopoty z poruszaniem się"

Adam Willma
adam.willma@polskapress.pl

Świętujący w ubiegłym roku 100-lecie urodzin Stanisław Guliński został wezwany do osobistego stawiennictwa przed Miejski Zespół ds. Orzekania o Niepełnosprawności w Toruniu. Czy orzekający czytają to, co podpisują?

Rodzina pan Stanisława nie może się pogodzić ze sposobem, w jaki potraktowano emeryta, który jeszcze przed rokiem odbierał gratulacje od urzędników.

„To ponad moje możliwości"

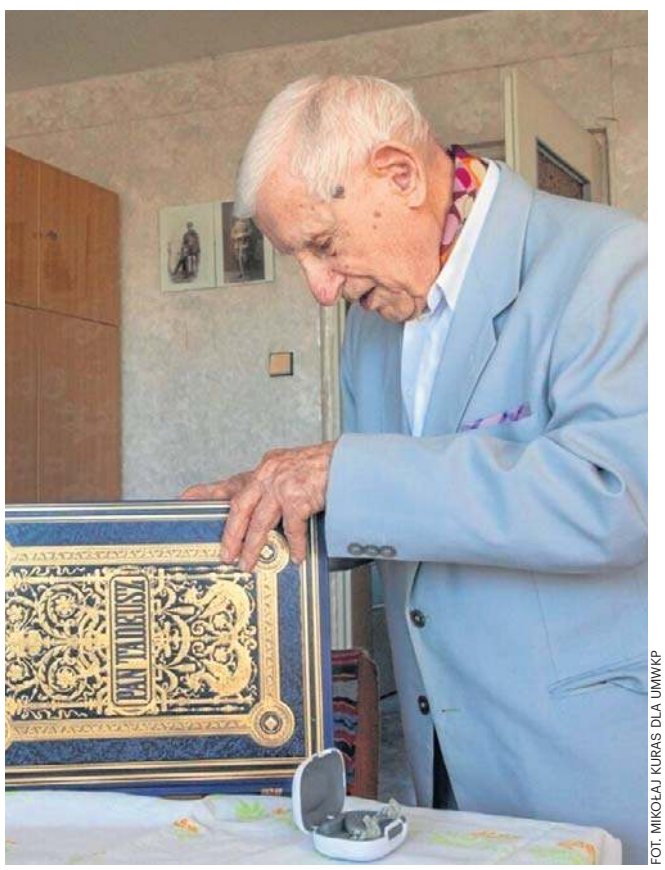
- Wezwano mnie, żebym stawił się w dwa miejsca - do lekarza i przed komisję - mówi Stanisław Guliński. - Ale ja jestem niezdolny do takich czynów. Raz, że mam pod opieką chorą żonę, a dwa - nawet jeśli jakoś dojadę na miejsce, to i tak trzeba przejść z parkingu jakieś 200-300 metrów, co w obecnej sytuacji jest ponad moje możliwości.

Żona Stanisława Gulińskiego wymaga stałej opieki. Nawet gdyby zajął się nią syn, 100-latek nie jest w stanie samodzielnie dotrzeć do siedziby komisji.

Bez odpowiedzi na mail

Rodzina podkreśla, że problemem był nie tylko sam obowiązek osobistego stawiennictwa, ale też sposób procedowania - Teść odebrał w piątek pismo z informacją, że we wtorek ma stawić się na komisji - mówi Aleksandra Gulińska, synowa pana Stanisława. - Poprosił mnie o pomoc, ale ponieważ mieszkamy w Szczecinie, mogłam tylko zadzwonić. Dzwoniłam cały dzień, ale nikt nie odbierał, postanowiłam więc napisać mail, że z powodu trudnej sytuacji nie ma możliwości, aby dotrzeć przed komisję. Nie dostałam jednak żadnej odpowiedzi i termin minął. W przypadku teścia orzeczenie ma znaczenie głównie w jednej kwestii - możliwości parkowania, gdy przyjeżdżamy do Torunia i zawozimy dziadka i babcię do lekarza.

Rodzina wskazuje, że w przypadku osoby stuletniej, z poważnymi ograniczeniami ruchowymi i obowiązkiem opieki nad chorą żoną, komisja mogła sięgnąć po inne rozwiązanie.



FOT. MIKOŁAJ KURAS DLA UMWKP

W ubiegłym roku Stanisław Guliński obchodził setne urodziny, przyjmując życzenia m.in. od urzędników

Jednak można inaczej

O wyjaśnienie poprosiliśmy Urząd Miasta Torunia.

- Zajęliśmy się sprawą. Mogę jedynie poinformować, że w najbliższych dniach sprawa zostanie rozwiązana w sposób dogodny dla naszego stulatka - zapewnił Marcin Centkowski, rzecznik prezydenta miasta.

Stanisław Guliński urodził się 31 stycznia 1925 roku w Dobre. W młodości był związany z harcerstwem, przeżył II wojnę światową i okupację. Przez wiele lat, jako technolog, pracował na kierowniczych stanowiskach w cukrowniach, m.in. w Dobrem, Janikowie, Chełmży, Unisławiu, a także w spółce cukrowej w Toruniu, gdzie przeszedł na emeryturę.

Pan Stanisław znany jest z doskonałej pamięci i zamiłowania do literatury, szczególnie do „Pana Tadeusza", którego cytuje z pamięci.

Jest mężem, ojcem dwóch synów, pasjonuje się historią i filatelistyką. Znany jest z doskonałej pamięci i zamiłowania do literatury, w tym szczególnie do „Pana Tadeusza", którego cytuje z pamięci. W ubiegłym roku obchodził setne urodziny.

Co może Zespół?

Miejski Zespół ds. Orzekania o Niepełnosprawności działa na podstawie przepisów ustawy o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych. Do jego zadań należy wydawanie orzeczeń o stopniu niepełnosprawności oraz wskazań do ulg, świadczeń i uprawnień.

Przepisy przewidują możliwość odstąpienia od osobistego stawiennictwa osoby zainteresowanej, w szczególności w przypadku znacznych ograniczeń zdrowotnych, podeszłego wieku lub braku możliwości samodzielnego dotarcia na posiedzenie.

W takich sytuacjach komisja może oprzeć się na dokumentacji medycznej albo przeprowadzić ocenę w innej, dostosowanej formie. ©℗

eprasa.pl 209edcfe8a

POLSKA *i* ŚWIAT

WARSZAWA

Znana jest ostateczna data powtórzenia drugiej tury wyborów w partii Polska 2050. Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz i Paulina Hennig-Kloska zawalczą o fotel przewodniczącej 31 stycznia. Głosowanie online. W partii wciąż wrze po tym, jak ujawniono, że wśród jej członków istniała grupa „2026", która miała szykować przewrót i „wywalić" proces wyborczy, tak by na stanowisko szefa Polski 2050 mógł wrócić jej założyciel Szymon Hołownia.

„Prezydencie Karolu Nawrocki, na kolanach niczego pan dla Polski nie załatwi"

Włodzimierz Czarzasty marszałek Sejmu

KRÓTKO

USTKA

Zaatakował nożem swoją rodzinę

44-letni funkcjonariusz Służby Ochrony Państwa zaatakował nożem w poniedziałek wieczorem swoją rodzinę w mieszkaniu w Ustce. W wyniku odniesionych ran zmarła 4-letnia dziewczynka – córka sprawcy.

Zgłoszenie o awanturze w jednym z mieszkań w nadmorskiej Ustce policjanci otrzymali w poniedziałek około godz. 21.30.

– Na miejscu obezwładnili agresywnego 44-latka, który ranił nożem pięcioro członków swojej rodziny oraz siebie. Czteroletniej dziewczynki mimo długiej reanimacji nie udało się uratować – powiedział podkom. Jakub Bagiński z słupskiej policji.

Prokuratura Okręgowa w Słupsku wszczęła śledztwo w sprawie 44-letniego funkcjonariusza SOP. Szef tamtejszej prokuratury zaznaczył, że z aktualnie posiadanych przez niego informacji nie wynika, by stan zdrowia mężczyzny nie pozwolił na jego doprowadzenie do siedziby prokuratury.

Dziś planuje się przedstawienie mężczyźnie zarzutów. PAP

OŚWIĘCIM

Ocalali przed Ścianą Straceń

FOT. PAP/JAREK PRASZKIEWICZ

Około 20 byłych więźniów niemieckiego obozu Auschwitz złożyło we wtorek rano wieńce i znicze przed Ścianą Straceń w byłym Auschwitz I. Główne uroczystości w rocznicę wyzwolenia obozu odbyły się po południu z udziałem m.in. prezydenta RP Karola Nawrockiego, przedstawicieli rządu i samorządów.

WARSZAWA

Schronisko pod lupą NIK

Najwyższa Izba Kontroli sprawdzi warunki, jakie panowały w schronisku dla zwierząt w Sobolewie na Mazowszu. Jak przekazał rzecznik NIK Bartłomiej Pograniczny, w poniedziałek zakończył się pierwszy dzień kontroli w Urzędzie Gminy w Sobolewie.

– Urzędnicy byli w urzędzie do godziny 19 i zbierali dokumenty. Wiem już, że na pewno będą wchodzić do schroniska niezależnie od postępowania prokuratorskiego – powiedział Pograniczny.

NIK planuje też kontrolę w Powiatowym Inspektoracie Weterynarii w Garwolinie, który prowadził nadzór nad schroniskiem w Sobolewie. PAP

Rząd dyskutował założenia polityki zagranicznej Polski

oprac. Anna Nagel
Warszawa

Dzisiaj kwestia godności państwa polskiego, godności polskiego munduru stała się poważnym wyzwaniem też dyplomatycznym – powiedział przed posiedzeniem rządu premier Donald Tusk.

FOT. PAP/RAFAŁ GUZ

Premier powiedział, że wystąpienie szefa MSZ ws. założeń polityki zagranicznej na pewno nie będzie rutynowe

Nie milkną echa wypowiedzi Donalda Trumpa na temat postawy sojuszników Ameryki w Afganistanie. Prezydent USA w kilka dni temu powiedział, że Ameryka nigdy nie potrzebowała pomocy NATO, a wojska Sojuszu podczas misji w Afganistanie trzymały się „trochę z tyłu" i „trochę z dala od linii frontu". Słowa wywołały oburzenie opinii publicznej i polskich władz.

Przed rozpoczęciem wtorkowego posiedzenia rządu premier powiedział, że Rada Ministrów, przedyskutuje m.in. założenia polskiej polityki zagranicznej i europejskiej na 2026 r., które przedstawi minister Sikorski.

Tusk przypomniał, że po przyjęciu założeń przez rząd, szefa MSZ czeka doroczne wystąpienie w Sejmie na temat założeń polityki zagranicznej w nowym roku i – jak dodał – „z całą pewnością" nie będzie ono rutynowe.

– Sytuacja jest – nie tylko wokół Polski, ale w wymiarze globalnym – bardzo dynamiczna i ta niepewność strategiczna, która towarzyszy nam od wielu, wielu miesięcy, wywołana wojną w Ukrainie, (...) także innymi dramatycznymi zdarzeniami, wymaga bardzo poważnej geopolitycznej refleksji i bardzo adekwatnego do rzeczywistych wyzwań myślenia o polskiej dyplomacji – powiedział premier.

Podkreślił, że nieprzypadkowo wszyscy w Polsce są obecnie skoncentrowani na naszych relacjach międzynarodowych, zarówno z państwami sojuszniczymi, jak i krajami stwarzającymi zagrożenie.

„Dzisiaj kwestia godności państwa polskiego, godności polskiego munduru stała się poważnym wyzwaniem też dyplomatycznym. Będziemy działać w sposób bardzo przemyślany i odpowiedzialny, ale też stanowczy zawsze wtedy, kiedy czy polski interes narodowy czy honor polskiego żołnierza będzie w jakikolwiek sposób narażony na szwank – oświadczył Tusk.

Premier Tusk przed posiedzeniem rządu potwierdził, że Komisja Europejska zaakceptowała w poniedziałek polski plan narodowy, dotyczący wydatkowania pieniędzy na obronność z programu SAFE. Polska wnioskowała o dofinansowanie 139 projektów na kwotę 43,7 mld euro.

– Skala jest tutaj absolutnie bezprecedensowa; mówimy o blisko 200 mld zł, środków zorganizowanych przez Unię Europejską – dodał premier. Premier zadeklarował, że 80 proc. środków, do których dostęp uzyska Polska, zostanie spożytkowane w polskim przemyśle zbrojeniowym.

Do wypowiedzi Donalda Trumpa we wtorek rano odniósł się również szef MON.

Wicepremier Kosiniak-Kamysz ocenił w TVN24, że rząd i polska dyplomacja zadziałały odpowiednio po wypowiedzi Trumpa. – Działanie było na każdym etapie: i w parlamencie, i wystąpienia, i wpisy w mediach społecznościowych. Cały rząd się w to zaangażował, wszyscy za to odpowiedzialni. (...) My mówimy, jaka jest prawda – podkreślił szef MON. Dodał, że prezydent Nawrocki w relacjach z prezydentem Trumpem też to powinien robić. – Na pewno relacje prezydenta Nawrockiego z prezydentem Trumpem są bardzo dobre, więc to jest miejsce do tego, żeby zwrócić uwagę – powiedział.

Dopytywany, czy reakcja prezydenta na słowa Trumpa powinna być mocniejsza, wicepremier odparł: „jeżeli ma dobre relacje, to zawsze można przekazać tę informację przez współpracowników, którzy się kontaktują, jeżeli sam nie miał okazji od tego czasu rozmawiać; można zrobić więcej". PAP

Minister sprawiedliwości w ogniu krytyki. Policja bada, czy Waldemar Żurek nie ustąpił pierwszeństwa pieszej

Marcin Koziestański
Kraków

Policja sprawdza, czy minister sprawiedliwości Waldemar Żurek złamał przepisy ruchu drogowego, nie ustępując pieszej pierwszeństwa na przejściu.

Waldemar Żurek był gościem youtubowego programu „Duży w Maluchu", prowadzonego przez Filipa Nowobilskiego. Format zakłada rozmowę prowadzoną w trakcie jazdy kultowym Fiatem 126p, a część pytań zadawana jest w momencie, gdy zaproszony gość prowadzi samochód.

W pewnym momencie prowadzący przerwał jego wypowiedź. – Proszę uważać – zwrócił uwagę, wskazując na kobietę, która zbliżała się do przejścia dla pieszych i weszła na pasy w trakcie, gdy minister odpowiadał na pytanie. Autor programu zaznaczył przy tym, że chodzi o bezpieczeństwo pieszej.

Minister Żurek stwierdził, że „pani była jeszcze daleko", a także zapewnił, że „jeździ naprawdę bezpiecznie".

Nagranie wywołało reakcję wśród internautów, którzy zwrócili uwagę, że minister sprawiedliwości mógł nie ustąpić pierwszeństwa kobiecie znajdującej się na przejściu dla pieszych.

Do sprawy odniósł się sam Żurek w mediach społecznościowych. „Zasady bezpieczeństwa w ruchu drogowym obowiązują wszystkich. Ostateczna ocena należy jednak do Policji. Wszyscy jesteśmy równi wobec prawa" – napisał.

Po pojawieniu się materiału w sieci został on przekazany do Komisariatu Policji II, na którego terenie miało dojść do zdarzenia. To ta jednostka prowadzi postępowanie, bo obejmuje rejon dzielnicy Grzegórzki, gdzie mogło dojść do wykroczenia – poinformowała dyżurna zespołu prasowego Komendy Miejskiej Policji w Krakowie. PAP

eprasa.pl 209edcfe8a

13-letnia Polka porwana przez morze. Akcja poszukiwawcza na Malcie

Marcin Koziestański
Valletta

Departament Sił Zbrojnych i Obrony Cywilnej Malty wznowił we wtorek rano poszukiwania 13-letniej polskiej dziewczynki, która w poniedziałek około godziny 18 została porwana przez morze.

Poszukiwania zostały wznowione o świcie, po tym jak poniedziałkową operację odwołano późnym wieczorem z powodu trudnych warunków.

„Niekorzystne warunki pogodowe, w tym wzburzone morze i silne wiatry, nadal stwarzają trudne warunki dla wszystkich zaangażowanych służb ratunkowych. Pomimo tych trudności, poszukiwania wznowiono" - napisano.

Departament Obrony Cywilnej poinformował, że wznowił również działania poszukiwawcze, a ratownicy pozostali na miejscu zaginięcia dziewczynki i kontynuowali poszukiwania na lądzie przez całą noc.

Jak poinformowała policja w rozmowie z Times of Malta, w poszukiwania zaginionej dziewczynki użyto śmigłowców, łodzi i dronów.We wtorek rano kamera transmitowała na żywo wydarzenia z Południowego Nabrzeża Ċirkewwy, pokazując ratowników na miejscu zdarzenia. Morze było silnie wzburzone, a pobliska turbina wiatrowa wskazywała na silny wiatr.

Dziennik „Times of Malta" potwierdził, że 13-letnia turystka z Polski udała się na południowe nabrzeże ze swoim ojcem i bratem, prawdopodobnie w celu zrobienia zdjęć wzburzonego morza, gdy nagle dzieci zostały wciągnięte do wody. Ojcu udało się uratować chłopca, lecz w trakcie akcji sam został ranny.

FOT. CIVIL PROTECTION MALTA

Ekstremalne warunki pogodowe utrudniają operację prowadzoną z użyciem śmigłowców, łodzi i dronów

Lotniskowiec Abraham Lincoln przybył na Bliski Wschód

oprac. Robert Szulc
Jerozolima

Lotniskowiec USS Abraham Lincoln z towarzyszącymi mu okrętami przybył na Bliski Wschód, co zwiększa możliwości ewentualnych działań przeciwko Iranowi - poinformowała agencja Reutera.

FOT. USS ABRAHAM LINCOLN

Grupa lotniskowca USS Abraham Lincoln jest rozmieszczana na Bliskim Wschodzie. Zespół nie zajął jeszcze ostatecznej pozycji przed ewentualnym atakiem na Iran

Grupa lotniskowca USS Abraham Lincoln jest rozmieszczana na Bliskim Wschodzie, by wspierać regionalne bezpieczeństwo i stabilność - przekazało Dowództwo Centralne (CENTCOM), odpowiedzialne za amerykańskie siły w regionie.

Zespół, w skład którego oprócz lotniskowca wchodzą też trzy niszczyciele rakietowe, nie zajął jeszcze ostatecznej pozycji do przeprowadzenia operacji - dodała stacja CBS.

Prezydent USA Donald Trump w ostatnim czasie wielokrotnie groził reżimowi w Teheranie interwencją w odpowiedzi na krwawe tłumienie protestów, które na przełomie roku wybuchły w Iranie. Amerykański przywódca później złagodził swoje zapowiedzi, utrzymując, że otrzymał zapewnienia, że Iran nie będzie przeprowadzał egzekucji schwytanych demonstrantów.

W czwartek Trump ogłosił, że w stronę Iranu „na wszelki wypadek" zmierza potężna amerykańska armada, ale wolałby, gdyby nie musiała zostać użyta.

Nic nie wskazuje na to, by w sprawie ewentualnej interwencji zostały już podjęte jakiekolwiek decyzje - przekazała w poniedziałek telewizja CNN.

CENTCOM już wcześniej informował o wzmacnianiu sił na Bliskim Wschodzie, w tym o wysłaniu dodatkowych myśliwców F-15E. Te maszyny mają pomóc w obronie amerykańskich baz w regionie i Izraelu. Iran już zapowiedział, że w wypadku interwencji USA zaatakuje amerykańskie instalacje na Bliskim Wschodzie.

Według mediów amerykańscy dowódcy, przygotowując plany interwencji przeciwko Iranowi, rozważali m.in. precyzyjne uderzenia na cele w tym państwie, ale także cyberataki.

Siły amerykańskie na Bliskim Wschodzie są jednak jak na razie wciąż mniejsze niż podczas poprzednich konfrontacji między wspomaganym przez USA Izraelem a Iranem w kwietniu 2024 roku i czerwcu 2025 r. - ocenił poniedziałek izraelski dziennik „Haarec".

Gazeta zaznaczyła jednocześnie, że ewentualny nowy konflikt z Iranem, w którym brałby udział także Izrael, mógłby być dla tego drugiego znacznie trudniejszy i kosztowniejszy, również pod względem ofiar.

CENTCOM już wcześniej informował o wzmacnianiu sił na Bliskim Wschodzie, w tym o wysłaniu dodatkowych myśliwców F-15E

Według mediów szef izraelskiego urzędu lotnictwa cywilnego ostrzegł zagraniczne linie, że Bliski Wschód może wejść w końcu tygodnia we „wrażliwszy okres". Kilka zachodnich linii już wcześniej czasowo ograniczyło loty z powodu napięć wokół Iranu.

Ministerstwo Spraw Zagranicznych Zjednoczonych Emiratów Arabskich oświadczyło w poniedziałek, że nie pozwoli na użycie terytorium, przestrzeni powietrznej i wód terytorialnych swojego państwa do jakichkolwiek operacji przeciwko Iranowi.

PAP

Krokodyle i hipopotamy pojawiły się na ulicach

Marcin Koziestański
Mozambik

Co najmniej trzy osoby zginęły w wyniku ataku krokodyli i i hipopotamów w miastach na południu Mozambiku. Zwierzęta pojawiły się na ulicach po tym, jak w wyniku powodzi woda wylała się z koryt rzek.

Na południu Afryki, w Mozambiku, Republice Południowej Afryki i Zimbabwe od tygodni nieprzerwanie padają ulewne deszcze, wywołując najgorsze powodzie od ćwierćwiecza, w których zginęło już ponad 100 osób, a setki tysięcy zostało przesiedlonych.

Tylko w Mozambiku od początku stycznia zginęło 13 osób, z czego co najmniej trzy w wyniku ataków krokodyli, które poważnie zraniły też kilka osób.

Henriques Bongece, sekretarz prowincji Maputo w Mozambiku, powiedział, że krokodyle przypłynęły z sąsiedniej RPA, wykorzystując olbrzymie rozlewiska utworzone przez rzekę Limpopo i jej dopływy.

„Apelujemy do wszystkich, aby nie zbliżali się do stojących wód, ponieważ dryfują w nich krokodyle. Rzeki połączyły się ze wszystkimi obszarami, gdzie jest woda" - powiedział Bongece, cytowany w poniedziałek przez mozambicką agencję informacyjną Aimnews.

Również władze Parku Narodowego Limpopo w południowej prowincji Gaza zaapelowały do mieszkańców dystryktów, przez które przepływają rzeki Elephant i Limpopo, o ostrożność w związku z krokodylami i hipopotamami, które rozprzestrzeniły się w regionie w wyniku powodzi.

Cena złota przebiła kolejny próg, drożeje również srebro. Co się kryje za tą hossą?

Grzegorz Kuczyński
Londyn

Ceny metali szlachetnych dzień po dniu biją rekordy, osiągając niewyobrażalne maksima: złoto po raz pierwszy w historii przekroczyło próg 5000 dolarów za uncję.

W marcu 2025 roku, kiedy Donald Trump dopiero rozpoczynał swoje wojny celne, cena złota po raz pierwszy w historii przekroczyła poziom 3000 dolarów za uncję. W październiku, w kontekście miesięcznego shutdownu w USA, przekroczyła poziom 4000 dolarów, a kolejny tysiąc dolarów pokonała w ciągu zaledwie trzech miesięcy: w poniedziałek wieczorem uncja złota kosztowała już 5100 dolarów. W całym 2025 roku złoto podrożało o 61%, a w niepełnym styczniu 2026 roku o kolejne 18%.

FOT. EAST NEWS

Cena złota za uncję przebiła próg 5000 dolarów

Srebro drożeje jeszcze szybciej: w 2025 roku wzrosło o 161%, a w ciągu pierwszych 26 dni 2026 roku o kolejne 54%. Poniedziałkowy dzienny skok ceny o 13,6% był największy od czasu kryzysu w 2008 roku. Wraz ze srebrem drożeją również pozostałe metale szlachetne: platyna (+39% od początku roku) i pallad (+36%).

Trump głównym powodem?

U podstaw wzrostu cen metali szlachetnych leży masowa gra inwestorów na osłabienie głównych światowych walut, przede wszystkim dolara, której towarzyszy przenoszenie pieniędzy z walut i obligacji państwowych krajów rozwiniętych do metali szlachetnych.

Wiarę inwestorów w dolara osłabiły działania Donalda Trumpa w pierwszych miesiącach jego kadencji — wojna celna z partnerami handlowymi, presja na Fed z żądaniem obniżenia stóp procentowych bez względu na poziom inflacji, wyraźna intencja zwiększenia deficytu budżetowego i długu publicznego (dotyczy to jednak nie tylko Stanów Zjednoczonych) oraz ciągłe niespodzianki geopolityczne. W 2025 roku dolar stracił 9%.

Istnieją również inne przyczyny wzrostu cen złota. W szczególności w ciągu ostatnich 15 lat światowe banki centralne kupowały złoto do rezerw, a po 2022 roku tempo tego procesu przyspieszyło dwukrotnie. Dodatkowo na tradycyjny wzrost popytu inwestycyjnego wraz ze złotem tym razem nałożył się na wzrost popytu przemysłowego: srebro jest ważnym surowcem dla energetyki słonecznej, elektryfikacji transportu i budowy infrastruktury łączności 5G.

Banki inwestycyjne uważają, że ceny metali szlachetnych w 2026 roku będą nadal rosły.

eprasa.pl 209edcfe8a

strona ZDROWIA
stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Rak szyjki macicy

Na ten nowotwór co roku zapada blisko 3 tysiące Polek, a umiera prawie 1,5 tysiąca. Pierwsze objawy tego schorzenia bywają niespecyficzne, dlatego łatwo pomylić je z symptomami zaburzeń hormonalnych, infekcji intymnej lub napięcia przedmiesiączkowego. Profilaktyka opiera się na regularnym wykonywaniu cytologii, która pozwala wcześniej wykryć nieprawidłowe komórki.

ZA TYDZIEŃ:

- **Czy istnieje zdrowa pizza, a jeśli tak, to która jest najzdrowsza i ile ma kalorii?**
- **Ten rak rozwija się latami. Chirurg onkolog wskazuje, które badania mogą uratować życie.**

FOT. GETTY IMAGES

W co pakować żywność, żeby nie szkodzić zdrowiu i środowisku?

Monika Góralska
redakcja@stronazdrowia.pl

Z plastikowych opakowań i foliowych torebek korzystamy na co dzień. Nie zdajemy sobie jednak sprawy, że razem z kanapką zapakowaną w folię zjadamy miliony drobinek mikroplastiku.

FOT. FREEPIK.COM

Na zakupy warto zabierać ze sobą opakowania z materiałów naturalnych i biodegradowalnych

Plastik, czyli syntetyczne tworzywa sztuczne, nazywane tworzywami polimerowymi, powstaje z paliw kopalnych, a przede wszystkim z ropy naftowej. W wyniku jej rozkładu powstają węglowodory takie jak m.in. etylen, propylen i butylen, a z nich produkowany jest politereftalan etylenu (PET), polipropylen (PP) czy polietylen (Pe). Z tych tworzyw powstają nie tylko torebki foliowe i plastikowe butelki czy pojemniki na żywność, ale też sztućce, ubrania, zabawki dla dzieci czy sprzęty domowe.

Wyprodukowanie jednej foliowej torebki trwa zaledwie kilka sekund, użytkowanie jej zwykle ogranicza się do 20-30 minut, bo jest ona potrzebna tylko po to, aby przynieść zakupy do domu. Jednak taka foliowa reklamówka rozkłada się nawet 400 lat. W tym czasie zalega na wysypiskach śmieci lub trafia do gleby, rzek i mórz, gdzie zagraża nie tylko zwierzętom, ale też ludziom.

Używanie plastiku nie jest dla nas obojętne

Szczególnie pakowanie żywności w foliowe reklamówki czy plastikowe lub styropianowe pojemniki sprawia, że drobiny mikroplastiku przedostają się do jedzenia, a więc zjadamy je wraz z naszym daniem.

Cząsteczki te są bardzo małe, dzięki czemu swobodnie przedostają się do krwi, wraz z którą trafiają do każdej komórki w naszym ciele oraz do wszystkich narządów. Badanie opublikowane w 2022 roku pozwoliło wykryć obecność cząstek o wielkości zaledwie 0,0007 mm w ludzkiej krwi. W badanych próbkach znaleziono plastik PET, powszechnie używany do produkcji butelek na wodę i napoje, a także polistyren, czyli popularny styropian, oraz polietylen, z którego wykonane są plastikowe torby na zakupy.

Do tej pory odkryto, że krążące w organizmie cząsteczki plastiku negatywnie oddziałują na jego funkcje.

Jedno z badań wykazało, że mikroplastiki mogą łączyć się z czerwonymi krwinkami i ograniczać ich zdolność do transportu tlenu.

Krążąc w organizmie i prawdopodobnie kumulując się w organach, powodują szereg negatywnych skutków, takich jak:stany zapalne, nowotwory, alergie, zaburzenie równowagi hormonalnej, problemy z płodnością, spadek odporności organizmu, choroby układu nerwowego, zaburzenia pracy serca, otyłość czy cukrzyca.

Nie jesteśmy w stanie pozbyć się plastiku całkowicie, ale możemy znacznie ograniczyć używanie go, zamieniając plastikowe opakowania na te z materiałów naturalnych i biodegradowalnych wielokrotnego użytku.

Torby papierowe

Taka torba zwykle wykonana jest z papieru z recyklingu, łatwo ją więc zutylizować, a także wykorzystać kolejny raz nie tylko w tej samej postaci, ale również już po jej zużyciu. Torby papierowe dostępne są już niemal w każdym sklepie i supermarkecie, warto jednak raz kupionej torby używać wielokrotnie i zabierać ją ze sobą na zakupy.

Drobiny mikroplastiku przedostają się do krwi, wraz z którą trafiają do każdej komórki w naszym ciele oraz do naszych narządów

Można ją również wykorzystać do przechowywania suchych produktów, takich jak orzechy lub kasze.

Kartonowe pudełka

W supermarkecie można również skorzystać z kartonowych pudełek, w których na sklepowych półkach wystawiane są drobne produkty, takie jak np. masło, jogurty czy kasze.

Pudełka wykonane z papieru świetnie sprawdzą się jako pojemnik na zakupy, zwłaszcza gdy jeździmy po nie samochodem. Są one sztywne, dzięki czemu produkty się nie pogniotą i nie rozsypią w bagażniku auta.

Torby materiałowe

Można je kupić lub uszyć samodzielnie z bluzki czy poszewki na pościel. Dzięki temu nie tylko uchronisz się przed szkodliwym wpływem plastiku na zdrowie, ale też będziesz jeszcze bardziej eko zgodnie z zasadą zero waste (zero marnowania). Torbę można prać i używać wielokrotnie. Należy tylko pamiętać, żeby nosić ją zawsze przy sobie.

Woreczki na warzywa i owoce

Warto zaopatrzyć się w woreczki na owoce i warzywa wykonane z naturalnych materiałów, takich jak bawełna, juta, len czy włókna bambusowe. Często są one wykonane w formie przezroczystej siatki, dzięki czemu widać, co zostało w nich umieszczone. To ułatwia zważenie produktu na kasie bez konieczności wyjmowania go z siatki. Worki mogą również służyć do przechowywania produktów w domu, a nawet być wykorzystywane np. do prania.

Koszyki wiklinowe

Wiklina jest naturalnym materiałem, który bez trudu rozkłada się w środowisku. Jest trwała, a kosz wiklinowy także stylowo się prezentuje.

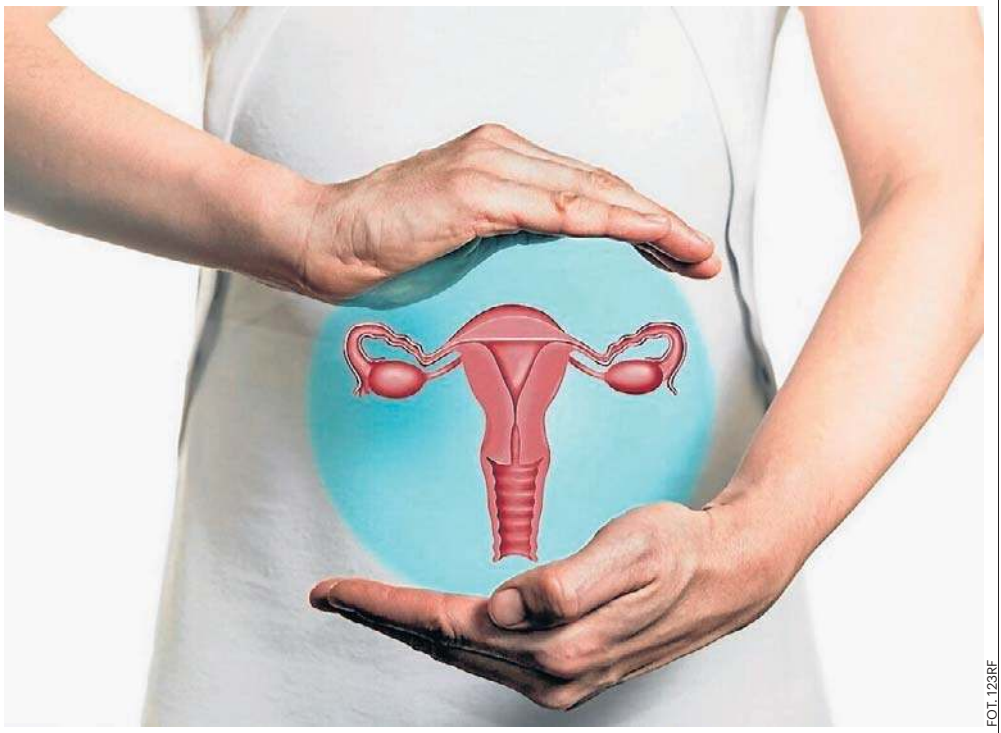
Pomieści on spore zakupy i ochroni je przed uszkodzeniem czy zgnieceniem, ponieważ w przeciwieństwie do zwykłej foliówki jest sztywny i wytrzymały. Kosz wiklinowy wykorzystasz wielokrotnie na różne sposoby, ponieważ oprócz zakupów możesz go również zabrać do lasu na grzyby czy na piknik na łonie natury.

eprasa.pl 209edcfe8a

Nie tylko bóle brzucha. Pierwsze objawy raka szyjki macicy są bardzo dyskretne

Agata Siemaszko
agata.siemiaszko@polskapress.pl

Rak szyjki macicy to częsty kobiecy nowotwór, atakujący coraz młodsze osoby. Profilaktyka tego schorzenia opiera się na regularnym wykonywaniu cytologii.



FOT. 123RF

Rak szyjki macicy dotyka najczęściej kobiety między 40. a 49. rokiem życia

Rak szyjki macicy to złośliwy nowotwór, który dotyka najczęściej kobiety między 40. a 49. rokiem życia, jednak coraz częściej rozpoznaje się go u młodszych pacjentek.

Pierwsze objawy tego schorzenia bywają niespecyficzne, dlatego łatwo pomylić je z symptomami zaburzeń hormonalnych, infekcji intymnej lub napięcia przedmiesiączkowego.

Jak rozwija się rak szyjki macicy?

To złośliwy nowotwór, który dotyka najczęściej kobiety między 40. a 49. rokiem życia, jednak coraz częściej rozpoznaje się go u młodszych pacjentek. Co roku zapada na niego blisko 3 tys. Polek, a umiera prawie 1,5 tysiąca.

Nowotwór ten najczęściej rozwija się wskutek zakażenia wirusem brodawczaka ludzkiego (HPV). Atakuje on komórki nabłonka szyjki macicy, a następnie uszkadza je i powoduje bardzo szybki oraz niekontrolowany rozrost komórek o nieprawidłowej budowie.

Zanim dojdzie do rozwoju raka szyjki macicy, można zaobserwować wewnątrznabłonkową dysplazję, czyli nieprawidłowość w budowie komórek wyściełających szyjkę. Szacuje się, że od momentu wykrycia dysplazji a pojawienia się nowotworu upływa od trzech do dziesięciu lat. Dlatego bardzo ważne jest regularne wykonywanie badań profilaktycznych, w tym badania cytologicznego, które stanowi najdokładniejszą metodę diagnostyczną w kierunku raka szyki macicy.

Główne czynniki rozwoju raka szyjki macicy

Ginekolodzy i onkolodzy sugerują, że największy wpływ na pojawienie się tego typu nowotworu mają:

- zakażenie wirusem brodawczaka ludzkiego (HPV),
- wczesne rozpoczęcie współżycia,
- duża liczba partnerów seksualnych,
- długoletnie stosowanie antykoncepcji hormonalnej,
- choroby weneryczne, w tym zakażenie chlamydią, rzęsistkiem pochwowym czy kiła.

Nie ma jednego i skutecznego sposobu zapobiegania rozwojowi złośliwego nowotworu szyjki macicy, jednak najważniejszym elementem profilaktyki jest regularne wykonywanie cytologii. Takie badanie warto wykonywać przynajmniej raz na trzy lata, a najlepiej co roku. Wykrycie raka w I stopniu daje 98 proc. szanse na pełne wyleczenie - informuje Ministerstwo Zdrowia.

Kolejnym elementem profilaktyki są szczepienia przeciwko HPV, które należy wykonać u dziewczynek między 11. a 12. rokiem życia. Szczepionka nie leczy istniejącego już zakażenia, jednak z dużą skutecznością zmniejsza ryzyko zakażenia wirusem HPV, co dodatkowo obniża ryzyko rozwoju raka szyjki macicy.

Te symptomy mogą oznaczać nowotwór kobiecy

Pierwszym objawem raka szyjki macicy są zaburzenia cyklu miesiączkowego. Kobiety z tym rodzajem nowotworu najczęściej skarżą się na przedłużające się, a także bardziej obfite krwawienia. Dodatkowo niekiedy kobiety mogą zaobserwować drobne skrzepy we krwi miesiączkowej. Jednak ten objaw nie musi oznaczać od razu raka, ponieważ może sugerować zaburzenia hormonalne, endometriozę lub mięśniaki macicy.

Kolejnym niecharakterystycznym objawem złośliwego nowotworu szyjki macicy są krwawienia śródcykliczne.

Takie plamienie trwa zazwyczaj 1-2 dni, a kolor krwi jest czerwony, rzadziej brunatny. Niepokojącym objawem, który powinien skłonić do bezzwłocznej wizyty u ginekologa, jest krwawienie u kobiet po menopauzie.

Niepokojącym objawem, który może sugerować rozwój raka szyjki macicy, jest silny ból podczas współżycia. Jednak ta dolegliwość może świadczyć również o innych schorzeniach, w tym wadach anatomicznych układu rozrodczego, endometriozie, stanach zapalnych pochwy i zakażeniach bakteryjnych. Dodatkowo ból podczas współżycia może pojawiać się wskutek stresu lub zaburzeń psychicznych.

Nawracający ból, a także krwawienie po stosunku powinno skłonić kobietę do wizyty u ginekologa w celu poszerzenia diagnostyki.

Parcie na pęcherz i częste oddawanie moczu to kolejne symptomy, które pojawiają się u kobiet z nowotworem szyjki macicy. Dodatkowo można zaobserwować ból podczas mikcji, a w zaawansowanym stadium choroby niekiedy pojawia się krew w moczu.

Częsta potrzeba korzystania z ubikacji nie musi od razu oznaczać raka, ponieważ to również powszechny objaw zapalenia dróg moczowych.

Kobiety z rakiem szyjki macicy często skarżą się również na dyskomfort brzucha i okolicy lędźwiowej, który przypomina objawy napięcia przedmiesiączkowego.

Ten symptom pojawia się również w wyniku endometriozy, dlatego w przypadku nawracających dolegliwości, które uniemożliwiają codzienne funkcjonowanie, warto skonsultować się z ginekologiem.

WARTO WIEDZIEĆ

Czym jest cytologia?
Cytologia jest procedurą przesiewową w kierunku raka szyjki macicy. Sprawdza obecność komórek przedrakowych lub rakowych z tarczy i kanału szyjki macicy. Podczas badania komórki z szyjki macicy są delikatnie zdrapywane, a następnie badane pod kątem „nienormalnego wzrostu" – karcynogenezy. Procedurę przeprowadza się w gabinecie ginekologicznym. Może to być niekomfortowe badanie, ale zwykle nie powoduje większego bólu.

FOT. 123RF

Objawy problemów oddechowych można łagodzić za pomocą ziół

Łagodzą kaszel. Pomogą przy alergiach i infekcjach

Anna Rokicja-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Jak naturalnie oczyścić zatoki, płuca i oskrzela, by je wzmocnić i zmniejszyć stan zapalny? Te rośliny sprawią, że odetchniesz z ulgą.

1. Hyzop

Ziele hyzopu lekarskiego (Hyssopus officinalis), czyli kwitnące szczyty pędów, zawiera substancje o działaniu przeciwzapalnym i wykrztuśnym, a także antyseptycznie i ściągająco. Roślina jest polecana przy przewlekłym zapaleniu oskrzeli oraz astmie oskrzelowej, choć również stosowana w kuchni jako przyprawa. Warto pamiętać, że sięganie po niego nie jest wskazane w ciąży i w przypadku epilepsji, a także alergii na jasnotowate.

2. Ślazy

Rośliny ślazowate (ślazy), takie jak ślaz dziki (Malva sylvestris, na zdjęciu), prawoślaz lekarski (Althaea officinalis) czy malwa czarna, inaczej ogrodowa - czyli prawoślaz różowy (Althaea rosa) łączy jedna ważna cecha: obfitują w substancje śluzowe, zawarte w kwiatach, korzeniu i/lub liściach. Działają one osłaniająco i powlekająco na śluzówkę, łagodząc podrażnienia i suchość, a przez to odruch kaszlu, a także wspomagając gojenie stanów zapalnych jamy gardła, krtani i oskrzeli.

3. Eukaliptus

Liście eukaliptusa gałkowego (Eucalyptus globulus), czyli jego ziele, obfitują w lotny olejek o działaniu na oskrzela, które polega na zmniejszaniu wydzielania śluzu i jego lepkości. Upłynnia wydzielinę i działa rozkurczowo, ułatwiając jej odprowadzanie. Właściwości przeciwkaszlowe w połączeniu z tymi antyseptycznymi i przeciwzapalnymi czynią eukaliptusowy olejek eteryczny szczególnie skutecznym w leczeniu chorób oddechowych, zwłaszcza dotyczących oskrzeli, gardła i nosa. Ziele i olejek poleca się w krótkotrwałych kuracjach.

4. Miodunka

Ziele miodunki plamistej (Pulmonaria officinalis) zawiera składniki o działaniu wykrztuśnym, osłaniającym i słabo ściągającym, czyli ograniczającym przekrwienie błon śluzowych. Natomiast związki krzemu wzmacniają tkanki płuc i wspierają regenerację ich uszkodzeń. Zaleca się, by stosować ją u osób dorosłych jako składnik mieszanek.

FOT. 123RF

Liść babki lancetowatej zawiera cenne antyoksydanty o działaniu przeciwzapalnym i rozkurczającym oskrzela

eprasa.pl 209edcfe8a

Express Bydgoski
Środa, 28.01.2026

W przychodniach rośnie problem, o którym mało się mówi. 143 dni wstydu

FOT. 123RF

W Polsce średni czas oczekiwania na wizytę u psychologa na NFZ wynosi obecnie niemal pięć miesięcy. W przypadku psychoterapii kolejki bywają jeszcze dłuższe – od kilku miesięcy do kilku lat

Barbara Wesoła
barbara.wesola@polskapress.pl

Coraz lepiej rozumiemy, że zdrowie psychiczne jest równie ważne jak fizyczne – że każdy z nas je posiada, choć bywa w lepszej lub gorszej kondycji.

Wymaga profilaktyki, diagnostyki, czasem leczenia na ostrym dyżurze, a czasem leczenia przez całe życie. Problem polega na tym, że choć społeczna świadomość rośnie, dostęp do specjalistycznej pomocy w publicznym systemie ochrony zdrowia wciąż pozostaje mocno ograniczony. Skala wyzwań jest duża.

Niemal połowa dorosłych Polek i Polaków doświadczyła w swoim życiu objawów obniżonego nastroju, a 23 proc. badanych deklarowało takie objawy w momencie badania – wynika z raportu „Dobrostan psychiczny w Polsce", przygotowanego przez Instytut Psychologii Polskiej Akademii Nauk.

To pokazuje, że problemy ze zdrowiem psychicznym nie są zjawiskiem marginalnym, lecz dotyczą znacznej części społeczeństwa.

Psycholog, psychoterapeuta czy psychiatra stanowią ważny, ale wciąż niedoceniany element systemu zdrowia.

W poradniach działających w ramach NFZ gabinet psychologa lub psychoterapeuty nie jest standardem, a kolejki do poradni zdrowia psychicznego potrafią trwać miesiącami. W efekcie coraz więcej osób decyduje się na prywatną pomoc, gdzie o termin jest łatwiej. Wielu jednak zrezygnuje z niej ze względu na koszty.

Psycholog, psychoterapeuta, psychiatra

Choć te role często się przenikają, różnice między nimi są istotne, zwłaszcza na początku drogi po pomoc.

Psycholog zajmuje się przede wszystkim diagnozą i oferuje konsultacje psychologiczne, doradcze. Nie przepisuje leków ani nie wystawia zwolnień lekarskich. Często to pierwszy specjalista, do którego trafiają osoby z pogorszeniem samopoczucia.

Psychoterapeuta prowadzi regularną terapię – zwykle długoterminową – ukierunkowaną na zmianę utrwalonych wzorców myślenia, emocji i zachowań. Jest wiele nurtów terapeutycznych, a zarówno psychologowie, jak i terapeuci chętnie sięgają po dodatkowe szkolenia i badania, aby jak najbardziej holistycznie wspierać swoich klientów i pacjentów.

Psychiatra jest lekarzem, diagnozuje medycznie zaburzenia psychiczne, przepisuje leki, może wystawić L4 lub skierować na hospitalizację.

W praktyce leczenie często łączy kilka form pomocy: farmakoterapię, psychoterapię i wsparcie psychologiczne.

Coraz częściej spotyka się także psychoterapeutów z wykształceniem psychologicznym, którzy w swojej praktyce łączą wiedzę i metodykę z obu dziedzin.

Jak długo czeka się na wizytę?

W Polsce nie istnieje rejestr liczby psychologów i psychoterapeutów pracujących w ramach NFZ. Szacunki wskazują, że choć ogółem działa kilkanaście tysięcy specjalistów, w publicznym systemie jest ich zdecydowanie za mało, a luka terapeutyczna obejmuje znaczną część potrzebujących.

Średni czas oczekiwania na wizytę u psychologa na NFZ wynosi obecnie około 143 dni, czyli niemal pięć miesięcy. Różnice regionalne są ogromne: od kilkudziesięciu dni w niektórych województwach do ponad 200 dni w innych. W przypadku psychoterapii kolejki bywają jeszcze dłuższe: od kilku miesięcy do nawet dwóch lat.

Dostęp do psychiatry bywa nieco lepszy niż do psychoterapii, ale też nierówny.

W części regionów możliwe są wizyty w ciągu kilku, kilkunastu dni, w dużych miastach terminy sięgają jednak kilku miesięcy.

Szczególnie trudna jest sytuacja dzieci i młodzieży. Choć w niektórych poradniach terminy są dostępne w ciągu kilku dni, w dużych aglomeracjach rodzice słyszą o oczekiwaniu liczonym w miesiącach, a nawet ponad rok.

Jednocześnie badania pokazują, że najwyższe nasilenie objawów depresyjnych dotyczy osób w wieku od 18 do 24 lat.

Polska należy do krajów z najniższą liczbą psychiatrów i psychologów na 100 tysięcy mieszkańców w Europie.

WARTO WIEDZIEĆ

Płatne wizyty dostępne są niemal od ręki

W sektorze prywatnym dostępność jest nieporównywalnie lepsza. Pierwszą wizytę u psychologa, psychoterapeuty czy psychiatry często można umówić w ciągu kilku dni, a czasem nawet tego samego dnia – również online.

Koszty są znaczące: psycholog lub psychoterapeuta liczy sobie 150-350 złotych za 50-60 minut, psychiatra 250-500 zł za wizytę.

Mimo długich kolejek, Polacy częściej korzystają z pomocy psychologicznej w ramach bezpłatnego leczenia niż prywatnie. 42 procent badanych deklaruje korzystanie z pomocy psychologa w ramach NFZ.

Kamica nerkowa powiązana z rakiem nerki? Sprawdź, czy masz powody do obaw

Katarzyna Wąś-Zaniuk
katarzyna.was-zaniuk@polskapress.pl

Kamienie nerkowe to problem znany lekarzom od dawna, ale w ostatnich latach coraz częściej pojawia się w kontekście chorób nowotworowych.

Powód jest prosty: kamica zwykle wymaga regularnych kontroli i badań obrazowych, dlatego łatwiej zauważyć inne nieprawidłowości w obrębie nerek.

Kamica nerkowa pod lupą badaczy

W najnowszym przeglądzie systematycznym i metaanalizie autorzy dokonali kompleksowego przeszukania baz danych MEDLINE, EMBASE oraz CENTRAL, obejmującego publikacje dostępne do grudnia 2024 roku.

Do analizy włączono 13 badań obserwacyjnych, w których porównywano osoby z przebytą kamicą nerkową z osobami bez takiego wywiadu. W większości badań stwierdzono wyższe ryzyko raka nerki u pacjentów z kamicą nerkową, przy czym zależność tę potwierdzono w 11 z 13 analiz.

Związek ten był widoczny zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn, oraz w różnych grupach wiekowych. Co istotne, utrzymywał się niezależnie od rodzaju badania czy kraju, w którym było prowadzone.

Rola tomografii komputerowej a rak nerki

Największe różnice dotyczyły badań opublikowanych w ostatnich latach. W nowszych analizach związek kamicy z rakiem nerki był znacznie silniejszy niż w starszych.

Jednym z możliwych wyjaśnień jest coraz częstsze stosowanie tomografii komputerowej. To badanie pozwala bardzo dokładnie ocenić nerki i często ujawnia niewielkie guzy, które wcześniej pozostałyby niezauważone. U osób z kamicą takie badania wykonuje się znacznie częściej niż w populacji ogólnej.

Autorzy badań zwracają uwagę, że osoby pozostające pod czynną obserwacją z powodu kamicy nerkowej są znacznie częściej poddawane badaniom tomografii komputerowej – nawet dziesięciokrotnie częściej niż osoby, które nie borykają się z tym problemem zdrowotnym.

Czujność zamiast strachu

Ponieważ promieniowanie jonizujące jest uznanym czynnikiem kancerogennym, nie można wykluczyć, że obserwowany wzrost ryzyka raka nerki jest częściowo związany z intensywniejszą diagnostyką obrazową. Jednocześnie podkreślono, że zależność ta wymaga dalszych badań, które pozwolą odróżnić wpływ ekspozycji na promieniowanie od możliwych mechanizmów biologicznych łączących kamicę nerkową z rozwojem nowotworu.

Autorzy podkreślają, że uzyskane wyniki nie uzasadniają rutynowych badań przesiewowych u wszystkich pacjentów z kamicą nerkową. Wskazują raczej na potrzebę zwiększonej czujności klinicznej i dokładniejszego monitorowania chorych, tak aby w razie podejrzenia nowotworu szybciej rozpocząć diagnostykę.

Zwracają również uwagę, że dalsze badania są konieczne, by lepiej wyjaśnić źródło tej zależności i ustalić optymalne postępowanie.

FOT. GETTY IMAGES

Kamica wymaga od pacjentów regularnych kontroli i badań obrazowych

eprasa.pl 209edcfe8a

Czy jedzenie śniegu jest bezpieczne?

Gabriela Fedyk
redakcja@stronazdrowia.pl

Białe, delikatne płatki śniegu padające z nieba lub leżące grubą warstwą na ziemi i roślinach aż kuszą, żeby otworzyć usta i trochę ich „zjeść".

Jedzenie śniegu nie jest zabronione, ale nie jest też zalecane. Do kwestii jedzenia śniegu odnieśli się eksperci. Centers for Disease Control and Prevention (CDC) nie podaje oficjalnych wytycznych, choć zauważa, że jedzenie śniegu nie jest dobrym pomysłem, jeśli gdzieś utkniemy (np. na wycieczce w górach czy w samochodzie). Zjedzenie śniegu obniży wewnętrzną temperaturę ciała; w przypadkach ekstremalnych ważne jest pozostać w cieple tak długo, jak to możliwe.

Dr Ryan Marino, toksykolog, zdaje sobie sprawę, że ludzie i tak będą jeść śnieg. Choć nie pochwala tego, to twierdzi, że zjedzenie małej ilości śniegu nie powinno być szkodliwe.

– Jeśli zamierzasz go zjeść, radziłbym, żebyś to robił, gdy jest świeży – zastrzega dr Marino.

Małe ilości śniegu nie powinny być szkodliwe, ale należy zwrócić uwagę na pewne kwestie. Śnieg nie powinien być ani stary, ani bardzo świeży.

– Powinieneś pozwolić śniegowi spaść na chwilę, zanim nabierzesz go do ust – powiedział dr Marino.

Przed jedzeniem świeżego śniegu ostrzega też portal thekitchn.com. Wiąże się to z zanieczyszczeniami, które znajdują się w powietrzu i na ziemi.

„Śnieg, który świeżo spadł, brzmi czysto, ale kilka pierwszych płatków nie są tymi, które chcesz zjeść! Dzieje się tak, ponieważ działają one jak oczyszczacz dla zanieczyszczeń zarówno w powietrzu, jak i na ziemi" – czytamy na thekitchn.com.

FOT. PIXABAY

Jeżeli kusi cię, żeby złapać trochę płatków śniegu na język albo polizać śnieżkę zrobioną ze świeżo opadłego śniegu, prawdopodobnie nic ci się nie stanie. Ale nie przesadzaj!

Śnieg, który nie powinien być jedzony, to:

- żółty śnieg,
- brudny śnieg,
- stary, topniejący,
- śnieg, który świeżo spadł.

Jaki śnieg nadaje się do zjedzenia?

„Najbezpieczniej? Zbieraj śnieg do jedzenia po tym, jak padał przez godzinę lub dwie, i unikaj jedzenia śniegu w bardzo wietrzne dni" – podaje portal thekitchn.com.

Dodatkową ochronę ma zapewnić zbieranie śniegu do miski, choć i to nie zapewni pełnej ochrony przed zanieczyszczeniami. W zależności od tego, co znajduje się w śniegu, zjedzenie zbyt dużej jego ilości (ale naprawdę dużej!) może skończyć się nieprzyjemnymi dolegliwościami, jak np.:

- rozstrój żołądka,
- wymioty,
- biegunka,
- infekcja.

Jeżeli kusi cię, żeby złapać trochę płatków śniegu na język albo polizać śnieżkę zrobioną ze świeżo opadłego śniegu, prawdopodobnie nic ci się nie stanie. Ale nie przesadzaj.

– Wszystko z umiarem, nawet śnieg – mówi dr Diane Calello, dyrektor medyczny i wykonawczy New Jersey Poison Information and Education System oraz profesor nadzwyczajny medycyny ratunkowej w Rutgers New Jersey Medical School.

Popularnym stwierdzeniem jest, że śnieg to zamarznięta woda, przez co nadaje się do spożycia,szczególnie w warunkach, w których brakuje nam wody. Jest to jednak mit. Śnieg nie nawadnia organizmu, a może przynieść wręcz odwrotny skutek.

Podkreślmy: spożywanie śniegu to nie jest to samo, co picie wody. Dlaczego? Śnieg jest ciałem stałym, które, zanim stanie się płynem, musi się stopić. Komórki i narządy w ciele potrzebują wody w stanie ciekłym, więc ciało musi pracować, aby podgrzać i stopić śnieg po spożyciu. Przez to, że narządy muszą pracować ciężej, aby ogrzać śnieg i stopić go, nastąpi dalsze odwodnienie organizmu, a nie nawodnienie. Efekt jest więc zupełnie inny niż byśmy oczekiwali – nadal będziemy tracić więcej wody niż przyjmować.

Podkreślmy, że w warunkach, gdzie śnieg jest jedyną opcją nawodnienia organizmu, przed spożyciem należy go stopić, aby zapobiec dalszemu odwodnieniu i hipotermii.

Co ważne, śnieg powinien być czysty – zanieczyszczony może doprowadzić do innych dolegliwości niż odwodnienie.

O śniegu mówi się, że nie ma smaku. Jednak próbując go, można coś poczuć. Smak czystego śniegu można porównać do zimnej, czystej wody (jeżeli śnieg jest czysty, a innego lepiej nie wkładać do ust).

Dzieci, których rodzice pozwalają spróbować, jak smakuje śnieg, często mówią, że jest pyszny.

Choć jedzenie śniegu może wydawać się nieszkodliwe, to może być ryzykowne. Śnieg może zawierać różne zanieczyszczenia i brud, przez co może stać się niezdatny do spożycia.

WAŻNE

Cenny w warunkach ekstremalnych
Śnieg może stać się cennym zasobem w sytuacji przetrwania, pod warunkiem odpowiedniego wykorzystania. Kluczowe jest tutaj stopienie śniegu przed spożyciem. Proces topienia zamienia śnieg w wodę, co nie tylko ułatwia spożycie, ale także minimalizuje ryzyko obniżenia temperatury ciała. Stopiony śnieg powinien być traktowany jak każde inne źródło wody – najlepiej jest go przefiltrować i przegotować, by zminimalizować ryzyko zakażenia. Zjadanie zanieczyszczonego śniegu może prowadzić do różnorodnych problemów zdrowotnych – od zatrucia po poważne choroby żołądkowe.

DROBNE

Praca

ZATRUDNIĘ

OCHRONA z gr. niepełnosprawności Bydgoszcz tel. 604 630 556

SERWIS sprzątający z gr. niepełnosprawności Bydgoszcz tel. 604 630 556

Zdrowie

LABORATORIA

DR n.med. Maciej Świtoński- chirurg choroby jelita grubego, choroba hemoroidalna, 602298213, 60-229-82-13, 602-298-213, Bydgoszcz

Usługi

INSTALACYJNE

E Elektroawaria 24h 793555537 instalacje pomiary, ekspres, tanio!

MONTAŻOWE

ROLETY ATRAKCYJNE CENY. Producent „GARDA" tel. 52/372-04-04

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

AUTOREKLAMA
ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ
Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie przez Internetowe Biuro Ogłoszeń. **Bez wychodzenia z domu.**

ibo.polskapress.pl

AUTOPROMOCJA
Kondolencje i nekrologi w Twojej gazecie
Tutaj zlecisz ogłoszenie
ibo.polskapress.pl

REKLAMA 0011456637
Zieleń Miejska
Zakład Pogrzebowy
UL. CZARTORYSKIEGO 13
24h / 7 - 52 324 99 99
WŁASNE KREMATORIUM

0011469813

Pani
Jolancie Ślipek
i Jej Najbliższym
wyrazy głębokiego współczucia
oraz słowa wsparcia i otuchy
z powodu śmierci

Mamy

składają
współpracownicy Kliniki Geriatrii i Chorób Wewnętrznych SU nr 1 w Bydgoszczy

AUTOPROMOCJA 0410733298
Zleć **nekrologi, ogłoszenia drobne, życzenia**

Biuro ogłoszeń Expressu Bydgoskiego:
Bydgoszcz, czynne: pn.-pt. 8-16, ul. Zamoyskiego 2
tel. 519 503 513, e-mail: magdalena.welka@polskapress.pl

Express Bydgoski · Gazeta Pomorska · Nowości Dziennik Toruński

0011468742

"Śmierć stawia nas w obliczu bezsilności, która nas obezwładnia i zabiera w nieznane"

wyrazy głębokiego współczucia dla
Pani Joanny Wideł

z powodu śmierci
ŚP

Taty

składają:
Dyrekcja, Grono Pedagogiczne, Pracownicy Administracji i Obsługi Szkoły Podstawowej nr 32 w Bydgoszczy

0011469380

„Nie umiera ten, kto mieszka w naszych sercach"

Z głębokim żalem zawiadamiam,
że w dniu 24 stycznia 2026 r. zasnął w Bogu
Nasz Kochany Tata i Dziadek

ś†p

Ryszard Garczyński

lat 83

Ceremonia pogrzebowa poprzedzona mszą świętą odprawiona zostanie w dniu 30.01.2026 r. (piątek) o godzinie 11.30 (różaniec 11.00) na cmentarzu parafialnym Najświętszego Serca Pana Jezusa przy ul. Ludwikowo w Bydgoszczy.

Pogrążona w smutku
Rodzina

eprasa.pl 209edcfe8a

Jest szereg badań, które potwierdzają, że kontakt bosej stopy z ziemią to darmowe lekarstwo na wiele bolączek

Klaudia El Dursi na InstaStories Fot. Sylwia Dąbrowa

Z ŻYCIA GWIAZD

Viki Gabor uśmiecha się delikatnie
18-letnia wokalistka zaskoczyła fanów, publikując krótkie nagranie z romantycznej kolacji z ukochanym Giovannim Trojankiem. Widzimy na filmiku delikatnie uśmiechniętą Viki, a potem Giovanniego, który również się uśmiecha, nagrywa partnerkę i... żuje gumę. Piosenkarka ozdobiła wpis białym serduszkiem.

Roksana Węgiel spędziła girls day
Piosenkarka zaprosiła swą mamę do Warszawy, aby wzięła udział w jej spocie reklamowym. „Odwiedziła mnie mama, z którą spędziłam girls day. To był super czas! Wybrałyśmy się na spacer, do fryzjera i na kawę" – napisała Roksana pod filmikiem. „Wyglądacie jak dwie krople wody" – zawyrokowali internauci.

Agnieszka Kaczorowska miała kilka dni spokoju
Celebrytka wybrała się na ferie do Karpacza, gdzie towarzyszył jej Marcin Rogacewicz z gromadką swoich dzieci. Kadrami z wypadu podzieliła się z obserwującymi jej Instagrama. Pod fotografiami napisała: „Piękne ferie za nami! Karkonosze skradły nasze serca. Może dlatego, że trafiliśmy na bardzo małą ilość ludzi, a lubimy w spokoju... i może dlatego, że przez 5 dni z 7 było pełne słońce w dzień, a nocą niebo pełne gwiazd. To był dobry czas".
(GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa

W TELEWIZJI

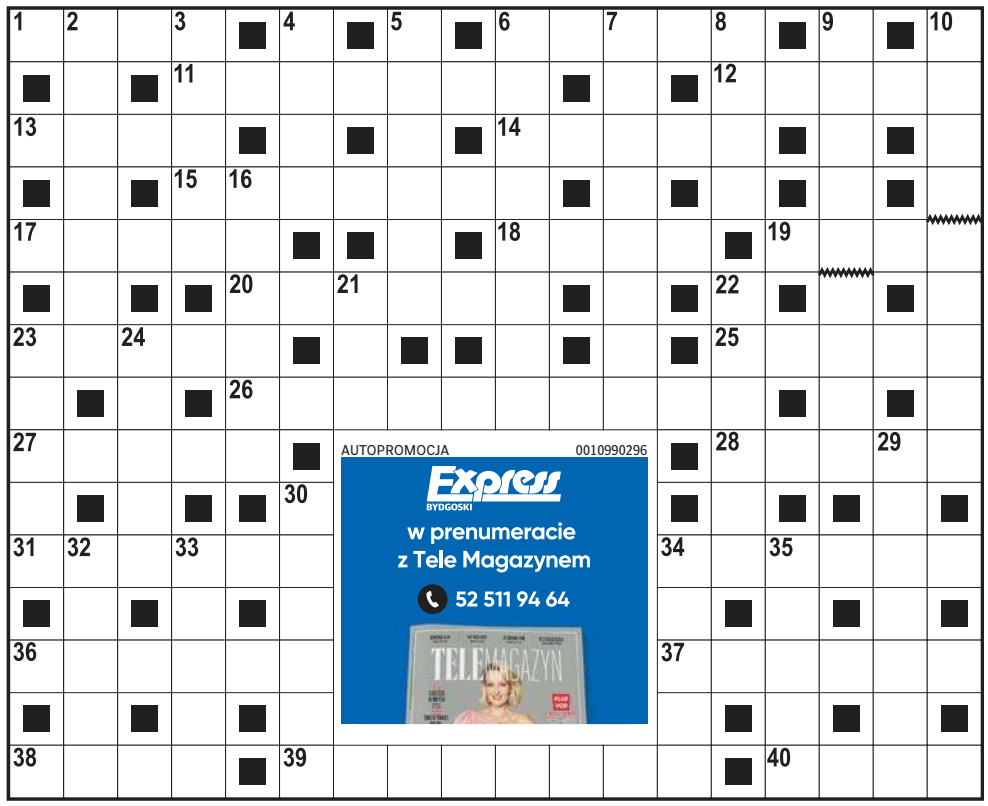
Sposób na świętego
TV Puls, 20:00
Gdy Billy zamiast wymarzonego prezentu znajduje w gwiazdkowej skarpecie bryłę węgla, jego rozczarowanie jest ogromne. Święty Mikołaj, który w ten sposób traktuje dzieci, zasługuje na ukaranie. Nastolatek decyduje się wynająć płatnego mordercę, by ten wytropił Gwiazdora i odpłacił mu pięknym za nadobne.

Chrzciny
TVP Kultura, 20:00
Marianna (Katarzyna Figura), gorliwa katoliczka, postanawia wykorzystać chrzciny najmłodszego wnuka do pojednania skłóconych od lat dzieci. Nieoczekiwanie przeszkodzi jej w tym generał Jaruzelski, który ogłasza tego dnia stan wojenny...

Zielona mila
TVN, 20:55
Rozgrywająca się w 1935 r. historia niezwykłej więzi strażnika w pawilonie skazanych na śmierć (Tom Hanks) z jednym z osadzonych (Michael Clarke Duncan)... Adaptacja powieści Stephena Kinga o tym samym tytule.

Elon Musk: czy będzie rządził światem?
BBC Brit, 22:00
Jakie plany ma Elon Musk? Czy planuje on kształtować przyszłość Stanów Zjednoczonych i zachodnich społeczeństw? Dlaczego zainteresował się Wielką Brytanią i czy, oraz jak, może wpływać na strukturę polityczną państw?

KRZYŻÓWKA NR 14



Poziomo:
1) uderza z jasnego nieba,
6) oferowanie towarów na sprzedaż,
11) ozdobna chustka na szyję,
12) początkujący w jakimś zawodzie,
13) roślina do majenia, tatarak,
14) duże wiadro z drewnianych klepek,
15) wysokie obuwie do jazdy konnej,
17) broń Wilhelma Tella,
18) boisko dla Huberta Hurkacza,
19) dokuczliwe zimno, chłód,
20) Małgorzata …-Błońska, marszałek senatu,
23) pieniąca się kostka,
25) pustynia pokryta otoczakami skalnymi,
26) Olaf, aktor z filmu „Zabić Sekala",
27) dawna miara długości i powierzchni,
28) woreczek na miedziaki,
31) rosyjski taniec ludowy,
34) płytki lub głęboki w zastawie,
36) przełożony zakonu krzyżackiego,
37) barwi lakmus na niebiesko,
38) Piotr, skoczek narciarski,
39) przedmiot przynoszący szczęście,
40) rasa królików futerkowych.

Pionowo:
2) grube, wełniane rajstopy,
3) wojskowy, utwór muzyczny,
4) pomyślna okoliczność, powodzenie,
5) niezły numer, ancymonek,
6) twórca niezbyt wartościowych obrazów,
7) rasa psa obronnego,
8) opowiastka z dowcipną puentą,
9) mało dokuczliwy chłód,
10) wykonawca przeboju „Jaskółka uwięziona",
16) zakręt rzeki, meander,
21) drzewo liściaste z żołędziami,
22) dowcipna odmiana krzyżówki,
23) wysoki słup z flagą,
24) okrągłe, twarde cukierki,
29) centrum gospodarcze,
30) baśniowy dobry duszek domowy,
32) resztki średniowieczny budowli,
33) figura akrobacji lotniczej,
34) piąta część kopy,
35) precyzyjniejszy od skalpela chirurga.

ROZWIĄZANIE NR 13

P	■	B	■	■	P	I	E	R	N	I	K	■	O	■	Ż	■	J
S	Z	O	P	K	A	■	R	■	I	■	L	E	K	T	U	R	A
I	■	Ś	■	■	C	Z	Y	N	E	L	E	■	N	■	B	■	Ś
K	O	N	T	R	A	■	K	■	L	■	P	R	O	G	R	A	M
U	■	I	■	U	■	S	K	N	E	R	A	■	■	A	■	■	I
S	Z	A	F	I	R	■	U	■	T	■	R	A	I	N	M	A	N
■	Ł	■	■	N	■	K	L	I	N	C	Z	■	■	E	■	T	■
P	O	R	T	Y	K	■	M	■	I	■	■	S	Z	K	O	Ł	A
■	T	■	E	■	L							■	I	■	■	A	■
K	O	Z	I	C	A							R	E	T	U	S	Z
O	■	■	N	■	S							■	L	■	L	■	I
S	Ę	K	A	C	Z							W	E	S	E	L	E
T	■	O	■	■	T							O	■	■	P	■	L
K	A	R	I	N	O							S	E	L	E	N	E
A	■	T	■	■	R	O	Z	S	Ą	D	E	K	■	■	K	■	Ń

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Energia sprzyja działaniu i szybkim decyzjom. Horoskop dzienny stanowczo radzi jednak zachować umiar w słowach oraz reakcjach.
Ryby (19.02 - 20.03)
Stabilność daje poczucie bezpieczeństwa. Horoskop na dziś mówi, że sprawy finansowe ruszą naprzód, jeśli zachowasz cierpliwość.
Baran (21.03 - 19.04)
Rozmowy inspirują, ale łatwo będzie można Cię rozproszyć. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by skupić się na jednym celu.
Byk (20.04 - 20.05)
Emocje będą dzisiaj silniejsze niż zwykle. Horoskop dzienny radzi zaufać intuicji, lecz nie brać na siebie cudzych problemów.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Charyzma będzie działać na Twoją korzyść. Horoskop na dziś zapowiada, że to dobry moment na pokazanie talentu i pewności siebie.
Rak (22.06 - 22.07)
Porządkowanie spraw przyniesie ulgę. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by zadbać o detale, bo jeden z nich okaże się kluczowy.
Lew (23.07 - 22.08)
Relacje wymagają szczerości i równowagi. Horoskop dzienny wyraźnie wróży, że krótka rozmowa może zmienić więcej, niż myślisz.
Panna (23.08 - 22.09)
Determinacja pomoże osiągnąć cel. Horoskop na dziś radzi jednak uważać na napięcia i nie wdawać się w niepotrzebne dyskusje.
Waga (23.09 - 22.10)
Optymizm i ciekawość świata sprzyjają nowym planom. Horoskop dzienny na środę wróży, że przed Tobą dobry dzień na naukę lub podróż.
Skorpion (23.10 - 21.11)
Wszystko pójdzie sprawnie, jeśli będziesz trzymać się przyjętego planu. Horoskop dzienny radzi również pamiętać o odpoczynku.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Kreatywność i oryginalność przynoszą rozwiązania. Horoskop na dziś to wyraźna wskazówka, by podzielić się pomysłem, zostanie doceniony.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Wrażliwość będzie Twoją siłą. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że twórcza chwila poprawi nastrój i zbliży Cię do kogoś ważnego.

Express BYDGOSKI
www.express.bydgoski.pl
Redaktor naczelna **Alicja Polewska**
Prezes Makroregionu **Marek Ciesielski**
Dyrektor biura reklamy oddziału **Agnieszka Perlińska**
Dyrektor marketingu oddziału **Katarzyna Jabłońska**
Redakcja, ul. Zamoyskiego 2, 85-063 Bydgoszcz
tel. 523263100
redakcja@express.bydgoski.pl
Druk Polska Press Oddział Poligrafia
85-438 Bydgoszcz, ul. Grunwaldzka 229
POLSKA PRESS GRUPA
Wydawca **Polska Press Sp. z o.o.**
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
Prezes Zarządu Polska Press Grupy **Zenon Nowak**
Redaktor naczelny Polska Press Grupy **Marek Twaróg**
Dyrektor artystyczny **Tomasz Bocheński**
Dyrektor kolportażu **Tomasz Osoliński**
Biuro Konsumenta PPG, e-mail: biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

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

eprasa.pl 209edcfe8a

Wojna w polskim sporcie. PZN w ogniu krytyki PKOl

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

IGRZYSKA OLIMPIJSKIE. **Prezes Polskiego Komitetu Olimpijskiego Radosław Piesiewicz skrytykował Polski Związek Narciarski w sprawie powołania reprezentantów kraju na igrzyska w Mediolanie.**

Szef PKOl nie zostawił suchej nitki na Adamie Małyszu i zarządzanym przez niego PZN.

- Polski Komitet Olimpijski stanął po stronie zawodników. Zarząd PKOl jednogłośnie postanowił zmienić decyzję Polskiego Związku Narciarskiego - zamiast Nikoli Komorowskiej jedzie Aniela Sawicka, a zamiast Piotra Habdasa - Michał Jasiczek. To, co się wydarzyło, to w naszej ocenie brak transparentności. Określenie zasad, które później nie są przestrzegane, to - jak sięgam pamięcią - nie pamiętam, żeby aż taka historia się kiedykolwiek wydarzyła - powiedział Radosław Piesiewicz podczas briefingu w Centrum Olimpijskim w Warszawie.

Pierwotnie w składzie PZN znalazła się Komorowska, mimo że drugą pod względem wyników FIS zawodniczką była Sawicka. Związek tłumaczył decyzję tym, że Sawicka może wystartować tylko w jednej konkurencji, natomiast Komorowska otrzymała kwalifikację do wszystkich. Później zarząd PZN zmienił pierwotną decyzję,

FOT. PAP/PIOTR NOWAK

Prezes PKOl Radosław Piesiewicz podczas prezentacji chorążych reprezentacji Polski na ZIO Milan/Cortina 2026

ale jej publicznie nie ogłosił, a zanim to nastąpiło Komorowska wysłała do mediów oświadczenie, że wobec fali hejtu rezygnuje z udziału w igrzyskach.

Z kolei w kwestii rywalizacji Jasiczka z Habdasem problemem było finansowanie.

- Jest do niedopuszczalne i skandaliczne. Niestety, to tylko wierzchołek góry lodowej. Historie opisane przez sportowców są bardziej niż niepokojące. Kwestia naszych alpejczyków - jednego z nich związek w ogóle pominął w finansowaniu przygotowań, mimo że środki z Ministerstwa Sportu i Turystyki na jego przygotowania zostały przekazane - stwierdził prezes Piesiewicz.

Sprawę wyjaśnić miał sekretarz generalny PZN, Tomasz Grzywacz. Miał, ale nie wyjaśnił, bo... nie został na zarząd PKOl wpuszczony.

- PKOl powołał się na nasze wytyczne, w nich jest, że zawodnik musi spełnić wymagania kwalifikacyjne FIS. Jasiczek ich nie spełnił - mówił Grzywacz.

Jasiczek, choć miał więcej punktów od Habdasa (18 do 8), przez ostatnie dwa lata nie przechodził testów medycznych pod kuratelą PZN i nie miał ważnych badań antydopingowych.

Ojciec narciarza Dariusz Jasiczek przesłał do PZN wiadomość, że jego syn pojawił się w Centralnym Ośrodku Medycyny Sportowej na przełomie maja i czerwca, próbując uwiarygodnić wykonane na warszawskim AWF-ie testy i badania, ale, według sekretarza Grzywacza, nic takiego nie miało miejsca. Co więcej, Michał Jasiczek był wielokrotnie ponaglany do wykonania takich badań w COMS.

Ojciec narciarza domagał się od PZN wyjaśnień, dlaczego związek nie skierował syna na badania. Zdaniem Dariusza Jasiczka, Michał przejdzie badania przed igrzyskami, ale będzie musiał za nie zapłacić PZN.

Prezes PKOl ogłosił, że skoczek narciarski Kamil Stoch i panczenistka Natalia Czerwonka będą chorążymi 60-osobowej olimpijskiej reprezentacji Polski podczas ceremonii otwarcia igrzysk olimpijskich Mediolan-Cortina d'Ampezzo.

Stoch, który już wcześniej zapowiedział, że to jego ostatni sezon w karierze, wystąpi w najważniejszej zimowej imprezie czterolecia po raz szósty. Jest trzykrotnym złotym medalistą tej imprezy. Z kolei Czerwonka pojedzie na piąte igrzyska. ©℗

Julia Szeremeta: - Były różne myśli w głowie, ale zostaję w boksie olimpijskim

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

BOKS. **Wicemistrzyni olimpijska z Paryża Julia Szeremeta podjęła decyzję co do swojej przyszłości. W rozmowie z Polska Press zdradza najbliższe plany.**

Szeremeta walczy w wadze piórkowej (do 57 kg). We wrześniu 2025 roku zdobyła srebro mistrzostw świata w Liverpoolu, w pierwszym turnieju tej rangi pod egidą nowej federacji World Boxing przegrała w finale z Jaismine Lamborią z Indii. Wzięła też udział w Pucharze Świata w Brazylii, gdzie również była druga.

W 2025 roku Szeremeta przebywała na zgrupowaniach i zawodach przez ok. 260 dni, a w domu spędziła tylko 100.

- Ubiegły rok miał być dla mnie trochę luźniejszy, ale nic z tego nie wyszło. Cieszę się jednak, bo było intensywnie, przeszliśmy do nowej federacji i udało się stoczyć dużo ciekawych walk w zawodach Pucharu Świata. Bardzo cieszę się także ze srebra mistrzostw świata, choć oczywiście marzyłam o złotym medalu. Bardzo doceniam także młodzieżowe mistrzostwo Europy, a był to ostatni rok dla mnie w tej kategorii - mówi nam Julia Szeremeta.

Największy sukces jej dziełem był jednak w 2024 roku, gdy w Paryżu zdobyła srebrny medal olimpijski. Był to pierwszy finał igrzysk w boksie z udziałem reprezentanta Polski od czasu srebrnego medalu Pawła Skrzecza w 1980 roku oraz pierwsze olimpijskie podium Biało-Czerwonych od brązu Wojciecha Bartnika w 1992 roku.

- Moje życie po igrzyskach bardzo się zmieniło. Jestem rozpoznawalną osobą, ale też mogę skupić się w stu procentach na treningach i zawodach, bo o stronę finansową nie muszę się martwić. Polski Związek Bokserski oraz Centralny Wojskowy Zespół Sportowy zapewniają nam jak najlepsze z możliwych warunki do treningu - dodaje wicemistrzyni świata.

Polka w styczniu przebywała na zgrupowaniu w Wałczu.

- To mój pierwszy okres przygotowawczy do nowego sezonu. Miałam trochę więcej akrobatyki, sprinty, siłownię, boksu było mniej - mówi Julia Szeremeta.

Najważniejszą imprezą dla polskich pięściarek w 2026 roku będą mistrzostwa Europy, które we wrześniu odbędą się w stolicy Bułgarii - Sofii.

- Na pewno ten rok będzie intensywny, ale chciałabym trochę odpocząć przed 2027 rokiem, gdy zaczną się kwalifikacje do igrzysk olimpijskich w Los Angeles, a ja całą uwagę chcę właśnie skupić na tym, aby na igrzyska w 2028 roku się zakwalifikować - podkreśla w rozmowie z Polska Press Szeremeta.

Wicemistrzyni olimpijska z Paryża przekazała nam właśnie, że do igrzysk w Los Angeles w 2028 roku nie zamierza przechodzić na boks zawodowy.

- Były w głowie takie pomysły, ale na razie zostaję przy boksie olimpijskim, który też jest boksem zawodowym. Co będzie po igrzyskach? Zobaczymy - podsumowała pięściarka. ©℗

Ostatki fazy ligowej. Tylko cztery zespoły są bez szans i jest dwójka pewniaków

JC, DK
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Wieczorem odbędzie się ósma, czyli ostatnia kolejka fazy ligowej Ligi Mistrzów. Na wszystkich 18 stadionach pierwszy gwizdek zabrzmi o godz. 21. Wszystkie mecze w Canal+ Extra.**

Około godz. 23 będzie wiadomo jakie zespoły wystąpią w 1/8 finału, a które będą musiały grać dwa dodatkowe spotkania, by się w nim znaleźć.

Przed finałową kolejką dwa zespoły są pewne udziału w 1/8 finału rozgrywek. To liderujący Arsenal z kompletem zwycięstw i Bayern Monachium, który uległ tylko właśnie jemu. O pozostałych sześć miejsc walczyć będzie aż 16 zespołów, a to gwarantuje kapitalne emocje. Już wiemy, że co najmniej jednego z przegranych poznamy po hicie na Signal Iduna Park. Tam zagrają bowiem szesnasta Borussia Dortmund (11 pkt.) z czternastym Interem Mediolan (12). Włoski gigant z dobrze grającym ostatnio Piotrem Zielińskim notuje serię trzech porażek z rzędu w LM. Musi wygrać i jeszcze liczyć na potknięcie innych, żeby znaleźć się w upragnionej fazie. Mecz dodatkowo pokaże TVP 1 i TVP Sport.

Podobnie będzie w parze Paris Saint-Germain i Newcastle (obie drużyny mają po 13 pkt.)

Pewna w miejsca w ósemce nie jest Barcelona (9. miejsce/13 pkt.), która podejmie FC Kopenhaga (26./8). Jeśli Duma Katalonii wygra znajdzie się wśród rozstawionych ekip. Robert Lewandowski i spółka powinni poradzić sobie z duńskim zespołem.

Niepewny awansu bezpośredniego jest też Manchester City (11./13), którzy zmierzy się z Galatasaray Stambuł (17.10). Łatwo nie będzie, bo zespół z Turcji nie jest pewny pozostania w czołowej 24 i grania o 1/8 finału.

Real Madryt (3./15) jest prawie pewny miejsca w ósemce. Królewskim będzie potrzebny punkt w rywalizacji wyjazdowej z Benfiką Lizbona (29./6), która zrobi wszystko, by wygrać i awansować do czołowej 24.

W podobnej sytuacji co Real jest Liverpool (4./15), który podejmie Karabach Agdam (18./10). Mistrzowie Azerbejdżanu z Mateuszem Kochalskim w bramce zrobią wszystko, by wywieźć punkty z Anfield i zapewnić sobie prawo gry o 1/8 finału. W miniony weekend w meczu ligowym wszyscy podstawowi piłkarze odpoczywali, by byli jak najlepiej przygotowani do rywalizacji z mistrzami Anglii, którzy w Premier League ciągle zawodzą i ostatnio przegrali z Bournemouth.

Szans na awans do fazy barażowej nie mają już Eintracht Frankfurt, Slavia Praga, Villarreal i Kajrat Ałmaty.

Wszystkie mecze pokazuje Canal+ Extra na swoich antenach. Dodatkowo na Canal+ Extra 1 Multiliga, na której będą pokazywane wszystkie mecze i gole oraz aktualna tabela. Emocje gwarantowane, nudy na pewno nie będzie.

Zestaw par: PSG - Newcastle, Borussia - Inter, Manchester City - Galatasaray Stambuł, Liverpool - Karabach Agdam, Barcelona - FC Kopenhaga, Ajax Amsterdam - Olympiakos Pireus, Arsenal - Kajrat Ałmaty, Atletico Madryt - Bodo/Glimt, Bayer Leverkusen - Villarreal, Benfica Lizbona - Real Madryt, Club Brugge - Olympique Marsylia, Eintracht Frankfurt - Tottenham, PSV Eindhoven - Bayern Monachium, Napoli - Chelsea, Monaco - Juventus Turyn, Union Saint-Gilloise - Atalanta Bergamo, Athletic Bilbao - Sporting Lizbona, Pafos - Slavia Praga. ©℗

FOT. EPA/PAP

Raphinha i Robert Lewandowski postarają się zapewnić Barcelonie bezpośredni awans do fazy pucharowej LM

eprasa.pl 209edcfe8a

SPORT

www.sportowy24.pl

LEKKOATLETYKA
Odliczanie do mistrzostw trwa
Blisko pół tysiąca wolontariuszy weźmie udział w Halowych Mistrzostwach Świata Kujawy Pomorze, które odbędą się 20-22.03 w Toruniu. - Wolontariusze są fundamentem każdego wielkiego wydarzenia sportowego - mówił marszałek Piotr Całbecki, podczas niedawnego spotkania. - Jestem przekonany, że wspólnie stworzymy mistrzostwa, które pozostaną w pamięci uczestników i kibiców- dodał. Bilety na HMŚ dostępne są na www.ebilet.pl

FOT. MIKOŁAJ KURAŚ/UMWKP

PIŁKA NOŻNA
Kolejne odejścia z Tłuchowa
Filip Kraska, Mateusz Brzezicki i Diogo Gomes odchodzą z Tłuchowii. Jesienią Kraska był rezerwowym bramkarzem, grający na wahadle Brzezicki zagrał w 10 meczach, a Portugalczyk wystąpił tylko 4 razy.

Gra w padla i darta, wspólne gotowanie. Na koniec wyścigi na kartingowym torze

Magdalena Zimna
magdalena.zimna@polskapress.pl

ŻUŻEL. **Abramczyk Polonia zakończyła kilkudniowe zgrupowanie.**

Poloniści w Cukrowni Żnin zameldowali się w niedzielę. Wyjechali tylko na trzy dni. Czasu nie było dużo, ale bydgoska ekipa zamierzała go dobrze wykorzystać. - To trzy dni intensywnej pracy, integracji i przygotowań do sezonu. Dobra energia, świetna ekipa i jasny cel - donosił Szymon Woźniak, który ponownie został wybrany na kapitana Abramczyk Polonii Bydgoszcz.

To był jeden z pierwszych punktów zgrupowania. - Takie sprawy załatwiamy szybko i jednogłośnie - podkreślił klub.

Był też czas na rozmowy o nadchodzących miesiącach. A wiadomo, że przed Abramczyk Polonią duże wyzwanie; drużyna znów chce powalczyć o awans i chyba nikt nie wyobraża sobie, by tym razem mogło się nie udać. Wiadomo też, że seniorzy będą musieli powalczyć o miejsca w składzie i to też był jeden z tematów do przedyskutowania.

O spotkaniu z drużyną opowiedział trener Dariusz Śledź. - Spotkanie było bardzo konkretne. Wszyscy wiedzą, jaki cel mamy wyznaczony na ten rok. Powiedziałem ekipie, jak ja widzę ten sezon, wysłuchałem również głosu zawodników. Wybraliśmy kapitana, którym ponownie został Szymon Woźniak i on też zabrał głos. Wiemy, że wszystkim nam zależy na jednym - podkreślił trener Abramczyk Polonii. - Znam tych zawodników, choć niektórych tylko z telewizji, i wiem, że stać nas na wielkie rzeczy. Powiedziałem to chłopakom. I teraz musimy to zrobić - dodał.

Był również czas na integrację, wspólne gotowanie i trochę rywalizacji. W grze zwyciężył Brennan, a „podium" uzupełnili Kai Huckenbeck i Maksymilian Pawełczak. W darta najlepszy był Huckenbeck, przed Przemysławem Kanclerzem i Brenannem.

Na zakończenie zgrupowania pojechali na tor kartingowy do Lisiego Ogona. Na torze o długości 280 metrów było sporo dobrej zabawy, ale też rywalizacji i adrenaliny. Nie brakowało też emocji. - W finale A naszej rywalizacji na torze GP Kart pierwszy na metę dojechał Krzysztof Buczkowski. Po weryfikacji okazało się, że „Buczek" otrzymał 6 sekund kary za nieprzepisowe zdarzenie na torze i spadł na piąte miejsce. Przed tym zamieszaniem prowadził Wiktor Przyjemski, który stracił na tym i ostatecznie dojechał na czwartym miejscu. Zawody wygrał Szymon Woźniak, przed Kaiem Huckenbeckiem i Tomem Brennanem - przekazała Polonia.

Teraz zawodnicy wrócą do swojego indywidualnego toku przygotowań i będą czekać na możliwość wyjazdu na tor. - Liczymy na porządne treningi i porządne sparingi - mówił trener Dariusz Śledź. - Mam nadzieję, że pogoda będzie współpracowała.

FOT. JAROSŁAW PABIJAN

Żużlowcy Abramczyk Polonii mieli pierwszą w tym roku okazję, by trochę się pościgać. Były emocje!

KRÓTKO

FOT. PPG

KOSZYKÓWKA
Wciąż tłoczno w czołówce
W najciekawszym meczu 21. kolejki II ligi, którego stawką była druga pozycja w tabeli, AZS UMK Transbruk Toruń pokonał Trefla II Sopot 106:92. Najwięcej punktów uzyskali: Hubert Lipiński 28, Arkadiusz Kobus 17, Maciej Kenig 16.
W pozostałych meczach: AMW Arka Gdynia - Akademia Gortata Gdańsk 78:61, Pogoń Mogilno - TKM Włocławek 85:69 (Jakub Ulczyński 21, Jakub Kondraciuk 15 - Kacper Pobjan 15, Olgierd Kubiak 10), Tarnovia Tarnowo Podgórne - Kamte Basket 2010 Kruszwica 102:69, Sokół Międzychód - Spójnia Vario II Stargard 103:81, BNG Kutno - MKK Gniezno 85:73, Energa Elbląg - Żak Koszalin 79:84. W tabeli prowadzi Tarnovia z 36 punktami, przed AZS UMK i Treflem - po 35. Natomiast po 33 punkty mają: Żak, MKK i Sokół. **(szcz)**

TENIS STOŁOWY
Awans młodzików
Mateusz Drajem i Agata Liepe awansowali awans do turnieju z cyklu Grand Prix Polski młodzików. Reprezentant Energii KTS Toruń w finale podczas trzeciego wojewódzkiego turnieju klasyfikacyjnego w Gniewkowie pokonał Cezarego Wolfa (Olimpia Grudziądz), zaś zawodniczka LUKS Barcin wygrała z koleżanką klubową Lilianną Rydlewską. **(szcz)**

LOTTO
PONIEDZIAŁEK, 26.01
Multi Multi, godz. 22.00
1, 12, 22, 23, [27], 28, 29, 32, 36, 38, 42, 44, 45, 46, 50, 65, 66, 71, 73, 78
Kaskada, godz. 22.00
3, 5, 6, 8, 9, 11, 14, 16, 17, 20, 23, 24
Mini Lotto
6, 9, 16, 37, 42
Ekstra Pensja
11, 13, 18, 22, 32 - 4
Ekstra Premia
3, 8, 11, 14, 34 - 3
WTOREK, 27.01
Multi Multi, godz. 14.00
2, 7, 12, 19, 23, 24, [27], 31, 36, 37, 48, 49, 51, 52, 57, 59, 68, 71, 73, 76
Kaskada, godz. 14.00
2, 3, 5, 6, 8, 9, 13, 14, 20, 21, 22, 23

Świetny pierwszy set, a potem stracone szanse

Dariusz Knopik
dariusz.knopik@polskapress.pl

SIATKÓWKA. **Na zakończenie 15. kolejki Tauron Ligi Sokół & Hagric Mogilno grał na wyjeździe z Uni Opole.**

UNI OPOLE - SOKÓŁ & HAGRIC MOGILNO 3:1 (14:25, 25:20, 25:22, 25:22)
Uni: Makarowska-Kulej 5, Guereca 17, Kecher 7, Zaroślinska-Król 17, Hellvig 14, Połeć 8, Łyduch (libero) - Mulka 0, Kępa 0.
Sokół: Świętoń 5, W. Nowak 8, Kowalska 11, Tsitsigianni 17, Cygan 9, Priante 1, Pancewicz (libero) 1 - Stachowicz 1, Cur-Słomka 7, Stronias 2, K. Nowak 3.

Ekipa z Mogilna pojechała do rewelacji rozgrywek w dobrych humorach. Podopieczne Mateusza Grabdy przełamały się w ostatnim meczu i po serii czterech porażek pokonały w derbach Pałac Bydgoszcz.

O sukcesie w pierwszym secie zespołu z Mogilna zdecydowały dwie serie zagrywek. Najpierw Sandra Świętoń poprowadziła koleżanki do serii 6:0 (13:8), a po chwili serię kontynuowała Wiktoria Kowalska. W pewnym fragmencie siatkarki Sokoła miały 70-procentową skuteczność w ataku!

Dwie kolejne partie były długo bardzo wyrównane, ale w końcówkach siatkarki z Mogilna nie były już tak skuteczne i przegrywały.

Drużyna z Mogilna fatalnie rozpoczęła czwartego seta, bo przegrywała 0:5 i 1:9. Te straty nie załamały sokolanek, które sukcesywnie odrabiały straty, głównie za sprawą zmienniczek. Prowadziły 20:19, ale wtedy zdarzył im się przestój. Straciły pięć punktów z rzędu po atakach Hanny Hellvig. Potem obroniły trzy piłki meczowe, ale do tie breaka nie doprowadziły. Po ostatniej akcji żal w ekipie z Mogilna był bardzo duży.

Sokół po tej porażce zajmuje 10. miejsce. Do ósmej Stali Mielec traci trzy punkty.

W następnym meczu Sokół podejmie ŁKS Łódź. ©℗

FOT. WIKTOR GUMIŃSKI

Siatkarki z Mogilna walczyły w Opolu, ale ostatecznie nie ugrały choćby punktu

Ciężkie treningi mają dać efekt wiosną

Dariusz Knopik
dariusz.knopik@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Zawisza Bydgoszcz przygotowuje się do rundy wiosennej, podczas której będzie rywalizował na trzech frontach.**

Podstawa to zmagania w Betclic 3. Lidze i walka o awans. Przypomnijmy, że zawiszanie zajmują drugą lokatę i tracą dwa punkty do prowadzącej Polonii Środa Wielkopolska. Nie mniej ważna jest rywalizacja w STS Pucharze Polski. W ćwierćfinale rywalem niebiesko-czarnych będzie drugoligowa Chojniczanka Chojnice. Bydgoszczanie bronić też będą Pucharu Polski na szczeblu Kujawsko-Pomorskiego Związku Piłki Nożnej. Rywalem w 1/8 finału będzie Noteć Gębice.

Zawiszanie rozpoczęli przygotowania 5 stycznia. Treningi przeplatali grami sparingowymi. Przegrali 1:2 z pierwszoligową Polonią Warszawa i 3:4 z czwartoligową Gedanią Gdańsk.

Od ponad tygodnia bydgoscy piłkarze są w ostrym treningu, dlatego w miniony weekend nie rozgrywali żadnego sparingu.

- To była nasza świadoma decyzja - tłumaczy trener Adrian Stawski. - Chłopaki ciężko pracują i nie ma sensu żeby jeszcze rozgrywali sparingi. Te dwa tygodnie są decydujące jeśli chodzi o przygotowania. Nie chcemy zawodników narażać na kontuzje, a to łatwo podczas gry. Na razie nie ma co przywiązywać się do wyników sparingów. Wyniki mają przyjść w lidze i pucharach, - podkreśla .

Ten ciężki czas zawiszanie zakończą sobotnią grą kontrolną przeciwko drugoligowemu Sokołowi Kleczew. ©℗

eprasa.pl 209edcfe8a

extra
tylko dla prenumeratora!
Express BYDGOSKI
styczeń 2026
Nr 95

JOANNA PRZETAKIEWICZ: SZCZĘŚCIE NIE ZNAJDZIE NAS SAMO. TO MY MUSIMY O NIE ZADBAĆ

- Cierpienie nie uszlachetnia. W akcji „Nie!Wypaleni" i w Erze Nowych Kobiet uczymy, że Polacy i Polki mają prawo odpoczywać, zarabiać więcej, cieszyć się swoimi sukcesami bez wstydu i bez przepraszania. Bo życie ma mieć sens i cel - mówi Joanna Przetakiewicz

Anita Czupryn

Obserwowałam kobiety, które czekały na spotkanie z Panią i widziałam u nich niesamowitą ekscytację z tego powodu, że zaraz Panią zobaczą. Chciałam więc Panią zapytać: co Pani im robi?
(Śmiech). Dobre pytanie! Od momentu, kiedy powstała Era Nowych Kobiet, widzę, że między nami wydarzyło się coś ważnego. Nie chcę brzmieć górnolotnie ani ezoterycznie, bo to byłoby śmieszne, ale naprawdę zbudowałyśmy zaufanie i sympatię. A przede wszystkim wiarę, bo wiele z nas przeszło bardzo dużo, i że możemy sobie ufać i mieć do siebie szacunek. Już to, co wydarzyło się na pierwszym spotkaniu, było absolutnie niesamowite. Przyjechało wtedy 30 kobiet. Wybrałam je spośród tych, które pisały komentarze na Instagramie.

To było siedem lat temu.
Niemal równo, bo w listopadzie 2018 roku. Spotkałyśmy się w apartamencie hotelowym, bo tak było najwygodniej. Pamiętam, że wtedy przeczytałam badania WHO, z których wynikało, że my, Polki, jesteśmy na ostatnim miejscu, jeśli chodzi o uznanie własnej atrakcyjności, a co za tym idzie, poczucie własnej wartości. Na 42. miejscu! Nie mogłam w to uwierzyć. To mną wstrząsnęło. A zatem na pierwsze spotkanie Ery Nowych Kobiet przyjechało trzydzieści dziewczyn. Dziś jest nas prawie milion. Mamy 79 oddziałów, 117 liderek i, szczerze mówiąc, ta energia jest cały czas taka sama. Wiemy więcej, rozwijamy się szybciej, uczymy się od siebie, nieprawdopodobnie rośniemy i budujemy wspólnotę.

Kiedy niedawno, rozpoczynając akcję „Nie!Wypaleni", patrzyła Pani ze sceny na tłum kobiet, kogo Pani widziała? Pani fanki? Wspólnotę? Ruch społeczny?
To w ogóle nie ulega wątpliwości, to nie jest tłum fanek, które pytają mnie, jakiego szamponu używam. To jest ruch społeczny i wspólnota. Bo czym innym jest jednorazowa akcja dotycząca konkretnego kryzysu, jak Czarny Protest, a czym innym ruch, który się rozwija, przeradza i buduje ogromną, trwałą wspólnotę. Era Nowych Kobiet to takie bardzo nowoczesne plemię. Najciekawsza jest jego różnorodność. Po pierwsze - pokoleniowa. Bardzo często nasze dziewczyny przyprowadzają swoje nastoletnie córki, ale też swoje mamy. Najstarsza uczestniczka naszego spotkania miała 89 lat; to była mama jednej z naszych liderek. Średnia wieku to trzydzieści kilka lat, ale fakt, że są tam babcie, mamy, córki i wnuczki, sprawia, że ten ruch rozciąga się na cztery generacje. I to jest cudowne, bo jest demokratyczne. Po drugie - różnorodność społeczna i zawodowa. Nie skupiamy wokół siebie tylko kobiet z zarządów korporacji. To są przeróżne kobiety. Te, które mają swoje biznesy, ale też te, które nie pracują zawodowo i są mamami w domu. Są kobiety pracujące w korporacjach, są manikiurzystki, pielęgniarki, prawniczki, lekarki, prezeski firm, właścicielki małych i bardzo dużych przedsiębiorstw. Każda robi coś zupełnie innego. Nie reprezentujemy jednej klasy, jednego typu kobiety biznesu. My naprawdę jesteśmy różnorodne.

Kampania „Nie!Wypaleni" pokazała wstrząsające dane: dwie na trzy osoby pracujące w Polsce mają objawy wypalenia zawodowego. Pani również przeżyła wypalenie. Może Pani o tym opowiedzieć?
Wszystkie tematy społeczne i kampanie, które podejmuję, wynikają z działalności w Erze Nowych Kobiet. Bez niej nie miałabym takiej świadomości skali problemów. Gdybym patrzyła tylko na własne doświadczenie i kilka historii wokół, myślałabym: „To dotyczy mnie i paru osób". A dziś wiem, że to są tematy, które dotyczą większości Polaków. Cofając się wiele lat wstecz do mojego doświadczenia, dopiero teraz zrozumiałam, że to było wypalenie. Że to się tak nazywa. Nigdy wcześniej się nad tym nie zastanawiałam. Dopiero praca z prof. Piotrem Gałeckim i psychologiem Jackiem Walkiewiczem uświadomiła mi, że to był podręcznikowy przykład wypalenia. Ponieważ bardzo często praca nie jest jedynym źródłem wypalenia, nie powinniśmy tego zawężać tylko do pracy. W kampanii działamy przez pracowników i pracodawców, bo w tej rzeczywistości mamy największy wpływ na odwrócenie kryzysu samotności i wypalenia. Ale prawda jest taka, że ten stan bierze się z wielu obszarów życia. Tak też było w moim przypadku. Byłam młodą kobietą, miałam już trójkę dzieci, studia, aplikację radcowską i rozwijałam firmę. Na każdym poziomie życia miałam tysiąc spraw. I mimo że towarzyszył mi wspaniały zespół, miałam świetną wspólniczkę i dobrze działający biznes, przeżyłam dokładnie to, co dziś opisuje się jako wypalenie. Podjeżdżając pod siedzibę firmy czułam, że ogarnia mnie takie poczucie zmęczenia i bezsilności, że robiło mi się słabo. Miałam mdłości. Nie mogłam wjechać na parking swojej firmy, bo dopadało mnie straszne poczucie przeciążenia. Wiedziałam tylko jedno: muszę sobie dać czas, muszę odetchnąć. Więc mijałam wjazd na parking, jechałam dalej prosto, skręcałam w aleję Jana Pawła, objeżdżałam Halę Mirowską, skręcałam w prawo, jechałam Marszałkowską i znów wracałam na Grzybowską, gdzie mieściła się jedna z moich klinik. Podjeżdżałam na parking i znowu czułam to samo. Pamiętam, że potrafiłam zrobić kilka takich kółek, zanim zacisnęłam zęby, wjechałam na ten parking i z automatu zaczynałam działać. Ale ten moment wjazdu odwlekałam, czasem o kilkanaście mi-

Dokończenie na str. 3

FOT. 123RF

Prof. Quinn: Termin „cywilizacja" stał się wymówką dla rasizmu str. 13

FOT. P. BALEJKO

Ogon bobra na stole u hetmana Jana Klemensa Branickiego str. 14

FOT. MARCIN ŻMINKOWSKI

Piotr Kuborek tworzy noże, które są niezniszczalne str. 15

FOT. NAC

Pogrzeb Romana Dmowskiego. Żałoba i polityczna demonstracja str. 16

eprasa.pl 209edcfe8a

Wieści nie z tej ziemi o znanych i lubianych

JANJA LESAR

Miota się

Od czasu wspólnego występu w „Tańcu z gwiazdami" tancerka nie rozstaje się ze swą partnerką z programu – wioślarką Katarzyną Zillmann. Obie panie w niemal identycznym czasie zakończyły swoje dotychczasowe relacje. Kiedy niedawno Lesar była gościem programu Świat Gwiazd, Mateusz Szymkowiak zapytał ją, czy po wyprowadzeniu się od byłego partnera wprowadziła się do Zillmann. Tancerka odpowiedziała: – Chcę bardzo. Ja nie chcę mieszkać sama tak na dłuższą metę. Lubię być z kimś, dlatego też tańczę taniec towarzyski. W tandemie czuję się o wiele lepiej i pewniej. Ja też lubię się opiekować drugą osobą. Teraz tak się miotam między różnymi domami. Muszę sobie to jeszcze uporządkować.

DODA

Apeluje do Owsiaka

Piosenkarka od lat udziela się w walce o prawa zwierząt w Polsce. Kilka dni temu zamieściła na Instagramie filmik, na którym widać, jak siedzi w wannie podczas kąpieli. Temu niecodziennemu widokowi towarzyszył apel do Jerzego Owsiaka o zaprzestanie używania fajerwerków podczas finału WOŚP: – Jurek, pomagałam ci przez 20 lat, od 13 roku życia, aż nam się drogi rozeszły i się poróżniliśmy, wiadomo w jakiej kwestii, ale nie możesz dawać jednym życia, by odbierać drugim. Już daj spokój, nie strzelaj w tym roku. Jako organizator, pomysłodawca, zakaż wszystkim, którzy pod szyldem WOŚP w całej Polsce puszczają to „światełko do nieba"!

SONIA BOHOSIEWICZ

Zdmuchuje świeczki

Aktorka zdradziła na Instagramie, że wyjechała na zimowe ferie z byłym mężem – Pawłem Majewskim – i ich dziećmi. Para rozwiodła się w 2022 roku po 14 latach małżeństwa, ale utrzymuje dobre relacje. Bohosiewicz opublikowała zdjęcie, na którym pozuje z Majewskim i synami w narciarskich strojach. Fotografię uzupełnił wpis: „To, że zakończyła się relacja tzw. romantyczna, nie znaczy, że zakończyła się rodzinna. Wszystkie święta spędzamy razem, ferie i wakacje. Chodzimy razem do restauracji na kolacje, najczęściej do Wieniawy, na śniadania do Jeffsa, na spacery z psem, razem zdmuchujemy świeczki na tortach i wspólnie omawiamy, kłócąc się siarczyście, plany na przyszłość".

BOHDAN ŁAZUKA

Czuje się dobrze

Mimo 87 lat na karku aktor nadal jest aktywny zawodowo. W jednym z ostatnich wywiadów zaznaczył jednak, że nieustająca praca nie wynika w jego przypadku z konieczności dorobienia sobie do niskiej emerytury, a raczej z potrzeby artystycznego spełnienia. – Nie dorabiam do emerytury, bo mi wystarcza to, co mam. Oczywiście, że narzekam jak każdy Polak, ale nie narzekam na to, co mam – powiedział. I dodał: – Mam emeryturę, mam tantiemy z powtórek w telewizji i to już mi wystarcza. A to, że jeżdżę i występuję, to tylko dlatego, żeby nie siedzieć w domu i się nie nudzić. Czuję się dobrze, a tego chyba jeszcze nie zabronili – stwierdził w Plejadzie. ©℗

KUCHNIA

FOT. ARCHIWUM/A.ZACHUTA

– Jeśli plątają się nam po szafkach resztki bakalii, resztki śmietan i jogurtów w lodówce i do tego mamy kaszę mannę, to możemy z tego przygotować pyszną babkę. Cudowne ciasto na poranek przy kawie – mówi Aleksander Zachuta, szef kuchni, Małopolski Ambasador Smaku. Przypomnijmy. Statystyczny Polak marnuje w ciągu roku... 235 kg żywności! Ten problem może dotyczyć także Ciebie. Filozofia zero waste (w dosłownym tłumaczeniu: zero odpadów, zero marnowania) oraz less waste walczy z takim stanem rzeczy i zachęca, aby maksymalnie wykorzystywać posiadane już dobra, ograniczając nabywanie nowych.
Według raportu Federacji Polskich Banków Żywności, ponad 50 proc. Polaków przyznaje się do wyrzucania jedzenia. Wśród najczęściej marnowanych produktów wymienia się owoce, warzywa i pieczywo, czyli artykuły z krótkim terminem do spożycia. Dlaczego wyrzucamy jedzenie? Wśród powodów wymieniamy: zepsucie, przeoczenie daty ważności, przygotowanie zbyt dużej ilości jedzenia oraz za duże zakupy. Zamiast wyrzucać resztki, można stworzyć nowe, dobre danie, które na stałe wejdzie do naszego menu.

Ciasto z resztek

Składniki:
2 szklanki kaszy manny,
2 jajka,
wyskrobane z kubeczków:
2 szklanki jogurtu naturalnego, kefiru albo śmietany. Można je mieszać.
5 łyżek cukru,
1 duży cukier waniliowy 32 g,
2 łyżeczki proszku do pieczenia,
kilka kropel aromatu waniliowego do ciast (jeśli masz),
resztki bakalii, które zostały po świątecznych wypiekach

Kaszę mannę wymieszać dokładnie z jogurtem. Wbić jajka, wsypać obydwa rodzaje cukru i zmiksować. Miskę nakryć i wstawić na 2 godziny do lodówki. Po 2 godzinach dosypać do ciasta proszek do pieczenia, dodać aromat do ciasta i dokładnie wymieszać. Keksówkę wyłożyć papierem do pieczenia i przełożyć do niej ciasto. Dodać bakalie. Ciasto piec ok. 40-45 minut w temperaturze 170 stopni z termoobiegiem. Przed wyjęciem sprawdzić patyczkiem, czy jest suchy. Oznaczać to będzie, że ciasto jest gotowe. Upieczone ciasto wystudzić, wyjąć z foremki i oprószyć cukrem pudrem lub ozdobić lukrem.
(mad)

Podobno pierwsza współczesna pizza powstała w 1889, kiedy Neapol odwiedziła Małgorzata Sabaudzka, królowa Włoch w latach 1878-1900. Niejaki Raffaele Esposito przygotował na jej cześć specjalną potrawę – pizzę, w której podstawowymi składnikami były: pomidory (czerwień), ser mozzarella (biel) i bazylia (zieleń). Składniki te reprezentowały narodowe barwy Włoch. Esposito nazwał ją Margherita na cześć królowej. Do dziś jest to nazwa najpopularniejszej i najprostszej wersji pizzy.

Domowa pizza margherita

Składniki na ciasto
1/2 opakowania suchych drożdży
2 szklanki ciepłej wody
1/2 łyżeczki cukru
4 szklanki mąki
1 łyżeczka soli
oliwa z oliwek

Dodatki
2 kule sera mozzarella
1 szklanka przecieru pomidorowego
1/2 łyżeczki suszonego oregano
garść liści bazylii
2-3 ząbki czosnku
oliwa z oliwek
sól i pieprz
W dużej misce wymieszaj drożdże z 1/2 szklanki ciepłej wody i cukrem. Całość odstaw na około 5 minut, do momentu aż na płynie pojawi się piana. Po tym czasie dodaj pozostałe 1 i 1/2 szklanki wody, całą mąkę i sól. Wyrabiaj ciasto do momentu aż wszystkie składniki połączą się. Jeżeli ciasto za bardzo się klei, możesz dodać jeszcze odrobinę mąki. Wyrobione ciasto skrop lekko oliwą. Miskę zakryj folią spożywczą i włóż do lodówki na noc. Następnego dnia rozgrzej piekarnik do 250 stopni. Wyjmij ciasto z miski. Podziel na połowę (albo na więcej części, w zależności od tego jak dużą pizzę chcesz otrzymać). Na podsypanym mąką blacie rozwałkuj ciasto na grubość około 0,5 cm. Ułóż ciasto na natłuszczonej oliwą blaszce do pieczenia. Do przecieru pomidorowego dodaj 3 rozgniecione ząbki czosnku, 5 drobno posiekanych listków bazylii, oregano oraz sól i pieprz. Rozprowadź równomiernie na cieście sos pomidorowy. Na sosie rozłóż poszarpaną lub pokrojoną w plastry mozarellę oraz pozostałe listki bazylii. Całość skrop oliwą z oliwek. Wstaw pizzę do piekarnika. Piecz przez około 12-15 minut, do momentu aż ciasto przyrumieni się.
Przepis Ewy Lenczyk-Chmielarskiej

FOT. EWA LENCZYK-CHMIELARSKA

AUTOPROMOCJA 0010464871

Jesteśmy na **Facebooku**

facebook.com/ExpressBydgoski

Express BYDGOSKI

eprasa.pl 209edcfe8a

Dokończenie ze str. 1

nut, czasem o pół godziny. Gdybym wtedy wiedziała to, co wiem dziś, oszczędziłabym sobie dużo smutku, bezradności i bezsilności. Wtedy tego nie wiedziałam. Odczuwałam przede wszystkim wstyd. Wstyd, że się tak czuję. Bo skoro mam sukces, zarabiam, wszystko idzie dobrze, dzieci są zdrowe, to powinnam być tylko wdzięczna. A ja czułam wstyd i straszliwe skrępowanie, że w ogóle tak się czuję. Nikomu o tym nie powiedziałam. Nawet najbliższej przyjaciółce. A przecież zawsze najtrudniejsze tematy w życiu rozbrajam z pomocą swojego najbliższego plemienia, czyli przyjaciółek. Tym razem męczyłam się, trwałam i przetrwałam. Prawdą jest, że odebrałam sobie wiele miesięcy lżejszego życia. Gdybym wiedziała, co wtedy robić, jak to nazwać i gdzie szukać pomocy, byłoby mi o niebo łatwiej.

Na czym dokładnie polega ta kampania?
Akcja „Nie!Wypaleni" opiera się na trzech filarach. Po pierwsze: diagnoza i uświadomienie problemu. Mówimy ludziom: „Nie jesteś z tym sam, nie jesteś sama". To dotyczy większości pracujących Polek i Polaków. A Polki pracujące w domu mają często jeszcze więcej obowiązków, więc realnie dotyczy to ogromnej części dorosłego społeczeństwa. Po drugie – dajemy konkretną wiedzę i narzędzia. Na stronie niewypaleniwpracy.pl udostępniliśmy dwa programy przygotowane przez wybitnych ekspertów. Pierwszy, przez zespół profesora Piotra Gałeckiego, krajowego konsultanta w dziedzinie psychiatrii. Drugi, przez psychologa, mentora i mówcę motywacyjnego Jacka Walkiewicza. To nie są żadne ciężkie kursy, tylko wiedza napisana prostym, ludzkim językiem, do ogarnięcia po pracy, bez wielogodzinnego skupienia. Bardzo przystępna, bardzo po polsku i dla każdego. Po trzecie, osadzamy kampanię w realnym świecie pracy. Na naszej stronie każdy, anonimowo, może zgłosić swój wniosek: co zrobić, żeby pracowało nam się lepiej. Czy to pielęgniarka, kasjerka, dyrektor marketingu albo właścicielka małej firmy. Chodzi o proste, praktyczne pomysły z każdej branży, które poprawią komfort pracy i wydajność, ale przy mniejszym koszcie dla zdrowia. Bo problem jest bardzo konkretny: jesteśmy jednym z narodów, które pracują najdłużej i najciężej, a mamy jedynie około 70 proc. wydajności Zachodu. Czyli braki nadrabiamy harówką. To prosta droga do wypalenia.

Często słyszę, że jestem z pokolenia „kultury zapie…lu". Przez lata wręcz się chwaliliśmy przepracowaniem. Jak zmieniać te przekonania? Że nie musimy zawsze „dawać radę"? Że można, jak pokolenie naszych dzieci, czyli popularne Zetki, o godzinie 17 wyłączyć służbowy telefon? Przyznam, że ja telefony z pracy odbieram o każdej porze.
No właśnie i najwyższy czas, żebyśmy sobie jasno powiedzieli: cierpienie nie uszlachetnia. Oczywiście trudne doświadczenia mogą nas budować, ale jeśli wciąż powtarzamy, że cierpienie uszlachetnia, to tak naprawdę wbijamy sobie do głowy, że odpoczynek, przyjemność i radość są czymś płytkim, głupkowatym i trochę wstydliwym. Kiedy słyszę, że „szczęście samo cię znajdzie", zastanawiam się, kto wymyślił taką bzdurę. Szczęście nie znajdzie nas samo. To my musimy zadbać o siebie i o swoje pokolenie, żeby odwrócić zjawisko, które jest de facto autoagresją i autoprzemocą. Zamiast mówić: „Muszę odpocząć", przechwalamy się przepracowaniem: „Nie byłam w kinie od dwóch lat", „Nie przeczytałam żadnej książki", „Nie miałam wolnego weekendu od dwóch lat", „Mam 74 dni zaległego urlopu", „Najpierw wesele i remont, przez pięć lat nigdzie nie wyjedziemy". I tak się programujemy. Utrwalamy w sobie przekonanie, że radość, świętowanie sukcesu, przyjemność są podejrzane. Do tego dochodzi stary, toksyczny komunikat: „Nie chwal się, bo będą zazdrościć". Badania pokazują, że jednym z naszych największych lęków jest lęk przed oceną społeczną. Więc zamiast cieszyć się z sukcesu i doceniać siebie, chowamy go, umniejszamy, przepraszamy za niego. Znamy to wszystkie: ktoś mówi „Świetnie wyglądasz", a my od razu: „Daj spokój, koszula z przeceny, beznadziejnie dziś wyglądam". Albo na pytanie „Co słychać?" odpowiadamy automatycznie: „Stara bida". Żyjemy w energii braku zamiast w energii rozwoju. Tymczasem rozwój to także umiejętność powiedzenia: „To mi nie wyszło, ale się czegoś nauczyłam". To jest coś, co w Polsce trzeba promować: docenianie siebie, pracy, wysiłku, nawet błędów, z których wyciągamy wnioski. A jednocześnie, jako kraj, jesteśmy 20. gospodarką świata. Od 1989 roku rozwijaliśmy się trzy razy szybciej niż kraje Zachodu.

To też ma swoją cenę.
Oczywiście. Dobiegliśmy do mety bardzo zmęczeni. Mamy prawo czuć się wypaleni. I dlatego dziś jednym z największych wyzwań społecznych jest zadbanie o nasz kryzys mentalny. W zeszłym roku zrobiłyśmy pierwszą część tej akcji i równocześnie zawiązałyśmy koalicję przeciwko samotności. Bo samotność to kolejna pandemia. Pogłębił ją COVID i lockdown, ale swoje zrobiły też praca zdalna, hybrydowa, cyfryzacja relacji. Mamy setki znajomych w mediach społecznościowych, ale często nie mamy kogoś, kto przyjdzie nakarmić

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Joanna Przetakiewicz

nam kota. Nie ma dziś większego wyzwania niż to, żebyśmy nauczyli się dbać o siebie mentalnie, nauczyli się odpoczywać. Nauczyli się szczęścia.

W debacie publicznej co jakiś czas wraca temat skróconego tygodnia pracy, elastycznych godzin, prawa do bycia offline. Co z tego jest lekarstwem na wypalenie, a co tylko ładnym hasłem?
W kampanii proponujemy dwa rozwiązania, które są dostępne dla każdego, bez ustaw, budżetów i drogich szkoleń. Nasz program zbudowany jest na dwóch osiach: życzliwości i budowaniu bliskich relacji. Od lat żyjemy w narracji rywalizacji i oskarżania się nawzajem. To widać wszędzie: pracownicy oskarżają pracodawców o zbyt duże wymagania, pracodawcy pracowników o roszczeniowość. W rodzinach przerzucamy winę między partnerami, pokoleniami. To jest potężny hamulec rozwoju. A przecież jako Polacy mamy fantastyczne zasoby: inteligencję, ambicję, ogromną pracowitość. Tylko że do tego dokładamy jeszcze talent do narzekania i krytykowania również siebie. Ten „talent" jest trucizną, z której musimy się wyleczyć. Dlatego zaczynamy kampanię w miejscach pracy, razem z Pracodawcami RP. Bo tam dorośli ludzie spotykają się najczęściej. W pracy mamy gotową wspólnotę: jesteśmy w tym samym miejscu, w tym samym czasie, w podobnym środowisku, często z podobnymi celami, znamy tych samych ludzi. To jest pięć kluczowych filarów trwałych więzi. Jeśli zaczniemy tam budować relacje oparte na życzliwości, współpracy i docenianiu, zamiast na wiecznym narzekaniu i oskarżaniu, to naprawdę możemy odwrócić trend wypalenia. Prof. Gałecki w naszym podręczniku opowiedział historię z wizyty w firmie produkującej części do rakiet kosmicznych. Zapytał jednego z pracowników sprzątających: „Co pan tu robi?". A on odpowiedział: „My tu budujemy rakietę kosmiczną". I o to chodzi. Żeby kasjerka w sieci handlowej czuła, że jest tak samo częścią firmy, jak dyrektor finansowy czy marketingu. Żeby każdy wiedział, że jest częścią większego sensu. Bo kiedy tracimy sens wspólnej pracy, to właśnie wtedy najszybciej przychodzi wypalenie.

Ma Pani własną diagnozę, w jakim stanie Polki weszły w nowy rok? Na resztkach baterii? A może bardziej spełnione?
Zdecydowanie bardziej zaopiekowane sobą, a przynajmniej dziewczyny z Ery Nowych Kobiet. I to już jest ogromna zmiana. One przede wszystkim mają siebie nawzajem. Bardzo świadomie określają swoje potrzeby. Jeśli chcą nauczyć się makijażu, zapraszają makijażystkę. Jeśli chcą zadbać o zdrowe odżywianie, organizują spotkanie z dietetyczką. Gdy potrzebują wiedzy o finansach, inwestowaniu, podatkach, zabezpieczeniu swojej niezależności, to zapraszają księgowego czy finansistę. A jeśli chcą się po prostu pobawić, iść razem do kina, na spacer, wymienić się za darmo ubrankami dla dzieci, też to robią. Tyle wspaniałych, oddolnych inicjatyw wsparcia widziałam, że trudno je zliczyć. Nigdy nie zapomnę spotkania w małym miasteczku. Był burmistrz, lokalne władze, pełna sala kobiet. Jedna dziewczyna, z malutkim, może półrocznym dzieckiem na rękach, stanęła i drżącym głosem powiedziała: „Wy tu mówicie o bliskich relacjach, zaufaniu, wsparciu. A co, jeśli osoba, która miała mnie chronić i być moim przyjacielem, jest moim wrogiem? Co mam zrobić, jeśli ktoś, kto miał wspierać, dobija?". Powiedziałam jej wtedy: „Rozejrzyj się. Zobacz, ile masz tu obok siebie kobiet. One mieszkają niedaleko, od dziś są twoim wsparciem". I te dziewczyny natychmiast odpowiedziały: „Dzwoń do nas. Mamy wspólną grupę na Facebooku, jesteśmy na Instagramie. Jak coś, to jesteśmy dla ciebie". Takich sytuacji było mnóstwo. Kiedy komuś spalił się dom, ktoś miał kryzys finansowy, zdrowotny. Możliwość oparcia się na wspólnocie to jest bezcenne. I jeszcze jedno: jeśli ktoś, kto stosuje przemoc, widzi, że za tobą stoi tyle kobiet, tyle siły, naprawdę trzy razy się zastanowi, zanim cię skrzywdzi.

Pięknie się składa, bo chciałam zapytać o kobiety z Pani rodu. Jaka była Pani mama, babcia? Znała Pani prababcię?
Prababci nie znałam, ale miałam cudowną babcię. Zawsze uśmiechnięta, bardzo pracowita, niesamowicie pozytywna. Była bohaterką i słońcem mojego dzieciństwa. Piekła rogaliki z wiśniami, które sama smażyła. Tak pachnie moje dzieciństwo. Z drugiej strony miałam jeszcze inny, bardzo ważny wzór: moją ciotkę. Zamknęła swoją firmę, żeby poświęcić się rodzinie. Stała się całkowicie zależna finansowo. I życiowo. Jako 11-letnia dziewczynka bardzo mocno to sobie zapamiętałam. Zrozumiałam, że niezależność to podstawa, to poczucie bezpieczeństwa. Nie ma nic ważniejszego dla człowieka, szczególnie dla kobiety z dziećmi, niż bezpieczeństwo. To w nim mieści się wolność wyboru, szansa rozwoju, lepsza opieka zdrowotna, wszystko. Moja mama była bardzo empatyczna, kochająca ludzi, delikatna. Zawsze mówiła mi: „Nie przemęczaj się, za dużo na siebie bierzesz". Ale mój tata powtarzał: „Ona by niejedną armię poprowadziła". Jako jedynaczka, z deficytem rodzeństwa, przez całe życie budowałam wokół siebie swoje plemię. W przedszkolu, w szkole, w liceum, na studiach, zawsze byłam otoczona przyjaciółkami. I to się nie zmieniło do dziś.

Chciałabym wrócić do Ery Nowych Kobiet i zapytać o historie, które Panią najbardziej dotknęły. Co Polki w sobie tłumią? I czego liderki i uczestniczki Ery uczą Panią?
Pamiętam historię, od której zaczęła się moja własna teoria Excela życia. Na pierwszym spotkaniu wstała dziewczyna i opowiedziała swoją historię. Pochodziła z bardzo biednej rodziny, z maleńkiej wsi. Jej brat pracował w Londynie na budowie i ściągnął ją do siebie, gdy miała 17 lat. Weszła pierwszy raz do Harrodsa i doznała olśnienia: „Zrobię wszystko, żeby zostać stałą klientką Harrodsa. Nie raz w roku, nie jeden zakup. Chcę być pełnoprawną częścią tego świata". Kiedy osiągnęła pełnoletność, przeprowadziła się do brata. Najpierw sprzątała. Potem założyła własną firmę sprzątającą. Firma się rozrosła, a ona rzeczywiście stała się regularną klientką Harrodsa.

Na pierwszy rzut oka ta historia jest super.
Tylko że to nie koniec. Ta kobieta powiedziała: „Zastanawiajcie się nad tym, o czym marzycie. Co jakiś czas sprawdzajcie, czy to marzenie nadal ma sens. Bo ja dziś mam mieszkanie w Londynie, sto par butów z Harrodsa i mnóstwo innych rzeczy stamtąd. Ale nie mam kontaktu z synem. Przez lata nie miałam kontaktu z mamą, bo ciągle pracowałam. A moja mama właśnie zmarła na raka. Jak patrzę dziś na swoje życie, widzę, że za to marzenie zapłaciłam za wysoką cenę. Powinnam była w którymś momencie zatrzymać się i zadać sobie pytanie: czy to dalej jest tego warte?". To była dla mnie niesamowicie pouczająca opowieść. Od tamtej pory mówię dziewczynom o „Excelu życia": w tej symbolicznej tabelce mamy koszty i mamy przychody. I trzeba ją cały czas weryfikować, robić aktualizację swoich życiowych celów i swojego podejścia do pieniędzy.

A propos pieniędzy, tytuł Pani książki „Pieniądze szczęście dają" jest prowokacyjny. Jak Pani tłumaczy kobietom, które są po uszy w kredytach, a koszty życia nieustannie rosną, że pieniądze szczęście dają i że nie dzieje się to na Instagramie, tylko całkiem na serio?
Najpierw trzeba przekłuć balon skrępowania wokół pieniędzy. Większość kobiet nie potrafi negocjować swojej pensji. Nie umieją poprosić o podwyżkę. Budują dom na cudzej działce, nie myśląc, że prawnie nie będzie on ich własnością. Biorą wspólne kredyty, za które potem odpowiadają same. Wierzą w bajki typu: „Robimy to razem, to wszystko jest nasze". A potem okazuje się, że firma jest na teściów, mieszkanie na męża, a ona po 15 latach nie ma absolutnie nic. I dlatego mówię kobietom: nie krępujmy się tym, że chcemy zarabiać więcej. Integralną częścią książki jest „umowa na szczęśliwe życie". Namawiam, by usiąść z partnerem, rodziną czasem po prostu z dorosłymi dziećmi i porozmawiać o tym, co mamy, gdzie to mamy, co jest wspólne, co osobne, na co wydajemy pieniądze, co możemy zrobić, żeby zarabiać więcej, jaki jest nasz cel. Te tematy to wciąż tabu. Szczególnie dla kobiet. Poznałam szokująco dużo Polek, które nie mają własnego konta ani karty, nie wiedzą, na kogo jest mieszkanie czy dom, nie wiedzą, na kogo jest firma, nie są ubezpieczone, bo „po co płacić składki, lepiej niech pieniądze zostaną w rodzinie". A potem kobieta budzi się w wieku pięćdziesięciu paru lat i odkrywa, że nigdy nie była w banku, nie zna swojej sytuacji, nie wie, na co może liczyć. Zostaje bez „instrukcji obsługi własnego życia". Tak działają toksyczne stereotypy: że kobieta nie ma głowy do pieniędzy, że jej rolą jest poświęcić się rodzinie, domowi, dzieciom. A potem zostaje bez sprawczości i bez godności. Dlatego mówię wprost: pieniądze są wielką energią. Dają szczęście nie w sensie „kupienia sobie lepszego życia na Instagramie", tylko w bardzo realnym: to oznacza poczucie bezpieczeństwa, wolność wyboru, szanse i możliwości, także przyjemności.©℗

eprasa.pl 209edcfe8a

dodatek dla prenumeratorów
Nr 95 - styczeń 2026

GDY LEKARZE MÓWILI: „NIE MA SZANS", MY UCZYLIŚMY SIĘ KOCHAĆ JĄ JESZCZE MOCNIEJ

Nawet gdy usłyszałam, że moje dziecko może nie przeżyć, nie potrafiłam zrezygnować z nadziei. Róża przyszła na świat wbrew przewidywaniom lekarzy i od pierwszej chwili uczy nas, czym jest prawdziwa siła, odwaga i wartość życia

Jolanta Tęcza-Ćwierz

Są takie historie, które rodzą się z miłości - najprostszej, najbardziej cichej, a jednocześnie najsilniejszej. Historie, których nikt nie planuje, a które potrafią odmienić całe życie. Tak właśnie zaczęła się nasza droga - moja i mojej córeczki Róży.

Między nadzieją a wyrokiem

Kiedy zobaczyłam Arka po raz pierwszy, miałam 21 lat. Spodobał mi się, od razu między nami zaiskrzyło. Kilka lat później byliśmy już małżeństwem, pełni marzeń i pięknych planów. Chcieliśmy być razem, wychowywać dzieci. Wszystko układało się cudownie: mieliśmy dobrą pracę, zaczęliśmy się starać o dziecko. Udało się. Ciąża była wspaniała, poród poszedł dobrze, na świat przyszedł nasz syn. Byliśmy szczęśliwi tak bardzo, że wydawało nam się, że nic złego nie może nas spotkać. A ponieważ marzyliśmy o dużej rodzinie, szybko pomyśleliśmy o drugim dziecku - może tym razem o dziewczynce. Ten plan również się powiódł.

W 12. tygodniu ciąży lekarz, robiąc USG, powiedział, że dziecko ma niedomknięte powłoki brzuszne. Uspokoił nas jednak, że do 15. tygodnia wszystko może się jeszcze samo naprawić. Zaproponowano mi amniopunkcję, ale odmówiłam. Wiedziałam, że jej wynik nie zmieni mojej decyzji - chciałam urodzić to dziecko. Bałam się też, że badanie może mu zaszkodzić.

Około 15. tygodnia trafiliśmy do świetnego specjalisty. Powiedział, że nasze dziecko ma wytrzewienie jelit, ale rokowania są dobre, przeżywalność wysoka, że mamy być spokojni. Wtedy Arek zapytał go o rączki i nóżki naszej córeczki. Ich ułożenie wydało mu się dziwne, zbyt wyprostowane. Lekarz stwierdził, że to naturalne, że dzieci w brzuchu miewają różne pozycje, i że nie widzi żadnych innych wad.

Dwa dni później mieliśmy wizytę w szpitalu. Pani doktor długo mnie badała, czułam, jak zaczyna we mnie rosnąć lęk. A potem odłożyła głowicę, spojrzała na mnie i powiedziała, że nie ma dobrych wieści. Dziecko ma nie tylko wytrzewienie, ale także wady rąk i nóg. Wspomniała, że to postępujące wielowadzie i że prawdopodobnie nasze dziecko nie przeżyje. A potem dodała, że do 24. tygodnia mogę dokonać terminacji.

Po raz pierwszy usłyszałam słowo „terminacja". Brzmiało jak „eksterminacja", jak coś okrutnego, nieludzkiego. Zapytałam, dlaczego miałabym „terminować" ciążę? Lekarka zaoferowała, że zawoła kierowniczkę oddziału, żeby porozmawiać ze mną o aborcji. Wstałam. Powiedziałam, że to niemożliwe, przecież dopiero co dowiedziałam się, że coś jest nie tak, a teraz mam decydować o zabiciu własnego dziecka? Nigdy się na to nie godzę. Wyszłam i zadzwoniłam do męża. Powiedziałam, że musimy szukać kolejnej opinii. Nie mogło być tak, że dwa dni wcześniej słyszymy o prawie zdrowym dziecku, a dziś o tym, że nie przeżyje.

FOT. WOJCIECH MATUSIK

Nic z tego, co mówili lekarze, się nie sprawdziło. 14-letnia dziś Róża nie jest „ekstremalnie chora". Świetnie się rozwija.

Pojechałam do Warszawy, do znakomitego patologa ciąży. Powiedział, że najprawdopodobniej jakiś wirus w pierwszych tygodniach uszkodził rozwijające się maleństwo. A potem padło zdanie, którego nigdy nie zapomnę: „Daję pani stuprocentową gwarancję, że urodzi pani ekstremalnie chore dziecko. Ja bym tej ciąży nie kontynuował".

Wtedy poczułam, jakby zgasło światło, jakby zawalił się świat.

Co dwa tygodnie jeździliśmy na kontrole - wytrzewienie wymagało ciągłego monitorowania. I za każdym razem słyszeliśmy to samo: że mamy jeszcze czas, by legalnie przerwać ciążę. Nikt nie przyjmował do wiadomości, że my nie chcemy jej zakończyć. Chcieliśmy urodzić to dziecko. Jeśli miałoby umrzeć - chcieliśmy je pochować z godnością. Gdyby jednak przeżyło - chcieliśmy mu dać dom pełen miłości.

Tymczasem nawet bliscy mówili, że skazujemy siebie i rodzinę na cierpienie, że to nieodpowiedzialne, egoistyczne. Brakowało mi choć jednej osoby, która powiedziałaby: robisz dobrze, to właściwa decyzja.

Jedna lekarka powiedziała nam, że jeśli teraz dokonamy aborcji, za trzy miesiące możemy starać się o zdrowe dziecko. To zabrzmiało dla mnie okrutnie. Zapytałam, czy gdyby jej synek uległ wypadkowi i stał się niepełnosprawny, zdecydowałaby się na jego eutanazję? Czym różni się dziecko, które już się urodziło, od tego, które jeszcze jest pod sercem?

Nie chciałam decydować o życiu drugiego człowieka. A jednocześnie czułam, jakby każdy chciał wymusić na mnie decyzję o terminacji, bo skoro chore, to najlepiej usunąć. Mimo wszystko miałam w sobie iskierkę nadziei, że może jednak będzie dobrze.

Wiara zamiast lęku

Wtedy usłyszałam o pasku świętego Dominika - dla kobiet, które starają się o dziecko albo noszą pod sercem chore maleństwo. Pojechałam do sióstr dominikanek. Jedna z nich zapytała, jaki mamy problem, i powiedziała, że cały zakon będzie modlił się za naszą córkę. Dała mi różaniec z drzewa różanego i powiedziała, że Pan Bóg ma zawsze swój plan, a my powinniśmy się cieszyć, że możemy być jego częścią. I że na pewno nie zostawi nas samych.

Tak zaczęła się nasza piękna, choć trudna droga wiary przez ten najcięższy okres naszego życia.

Lekarze powtarzali, że nie wiadomo, czy dziecko w ogóle się urodzi, a jeśli tak, to pewnie umrze zaraz po porodzie, bo Róża nie poruszała ani nóżkami, ani rączkami tylko lekko tułowiem. A ja wciąż miałam w sobie tę maleńką iskierkę, która nie pozwalała mi się poddać. Myślałam, że może jednak będzie lepiej, może lekarze się mylą.

Około 28. tygodnia ciąży, na kolejnym badaniu USG, zobaczyliśmy, jak Róża poruszyła dużym palcem u stopy. To był drobiazg, ledwie ruch, ale dla nas - cud. Ucieszyliśmy się, bo skoro rusza palcem, to znaczy, że nie jest sparaliżowana. Że jest czucie. Że jest nadzieja.

W 36. tygodniu nagle przestałam czuć jej ruchy. Zrobiło mi się zimno ze strachu, wiedziałam, że coś jest nie tak. Pojechałam do szpitala, zabrano mnie na USG. Okazało się, że rozwija się stan zapalny, zanikały oznaki życia mojej córeczki i trzeba było natychmiast wykonać cesarskie cięcie.

Zadzwoniłam do Arka, prosząc, żeby przyjechał. Usłyszała to pani doktor i powiedziała: „Po co mąż ma przyjeżdżać? Przecież nie wiadomo, co się urodzi. Nie ma potrzeby, żeby przy tym był".

To zdanie, że nie wiadomo, co się urodzi, prawie odebrało mi oddech, a wraz z nim całą nadzieję...

Kiedy lekarz wykonał cesarskie cięcie, spojrzał na naszą córeczkę i rzucił: „Och, jakie dystroficzne dziecko!". Zabolało tak, jakby ktoś wbijał we mnie kolejne igły.

Róża została od razu przewieziona do dziecięcego szpitala uniwersyteckiego, gdzie wspaniali chirurdzy jeszcze tego samego wieczoru zaopatrzyli jej jelita. I uratowali życie.

Kiedy zobaczyłam ją po raz pierwszy, wyglądała zupełnie normalnie. Tylko rączki i nóżki miała charakterystycznie wyprostowane.

Dowiedzieliśmy się, że oprócz wytrzewienia jelit Róża cierpi na nieuleczalną chorobę - artrogrypozę. Jej mięśnie się nie wykształciły i stawy wtórnie zesztywniały, dlatego miała przeprosty.

Zaczęliśmy szukać pomocy na całym świecie. Byliśmy w Niemczech, konsultowaliśmy ją ze specjalistami z Włoch, Chin, Izraela, Stanów Zjednoczonych. Ale wszędzie trafialiśmy na mur.

Od walki do radości

Po trzech latach dotarło do nas, że artrogrypoza naprawdę jest nieuleczalna. W Prokocimiu trafiliśmy jednak na fantastycznego lekarza, który specjalizuje się w tej chorobie. Powiedział, że takie dzieci jak Róża są niezwykle inteligentne, i że wszystko może iść w dobrą stronę.

Początki były trudne: gipsowanie stóp, kilka operacji, które Róża musiała przejść, żeby kiedyś móc chodzić.

Jeden z lekarzy powiedział nam, że najlepszą terapią dla naszej córki będzie rodzeństwo. I rzeczywiście - ma dziś dwie młodsze, zdrowe siostry, cudowne i pełne miłości. To one ją motywowały, zachęcały, ciągnęły do zabawy, do ruchu, do stawania na nogi.

Przełom nastąpił, gdy Róża trafiła na basen. Znaleźliśmy trenera, który uczy pływać dzieci z niepełnosprawnościami. Niesamowity człowiek z ogromną pasją. Róża z rehabilitacji wodnej przeszła na pływanie sportowe. Zaczęła trenować coraz częściej i startować w zawodach ogólnopolskich, zdobywając medale.

Nic z tego, co mówili lekarze, się nie sprawdziło. 14-letnia dziś Róża nie jest „ekstremalnie chora". Świetnie się rozwija. Jest tak inteligentna, tak bystra, że czasem nie możemy wyjść z podziwu. Czuję, że to zaszczyt móc iść razem z nią tą niezwykłą drogą. Cieszymy się z każdego jej małego kroku. Dosłownie i w przenośni.

Gdybyśmy dziś jeszcze raz stanęli przed decyzją: usunąć czy urodzić nasze dziecko, nie zawahalibyśmy się ani przez chwilę. Podjęlibyśmy dokładnie tę samą decyzję, z tą samą wiarą i zaufaniem. Jesteśmy szczęśliwi, że mamy taką córkę - wyjątkową, mądrą, dzielną. I nie zmienilibyśmy w naszym życiu absolutnie nic.

Róża pokazała nam, czym naprawdę jest piękno życia. Nauczyła nas radości z rzeczy najprostszych i odkryła przed nami prawdziwą wartość każdego dnia.©℗

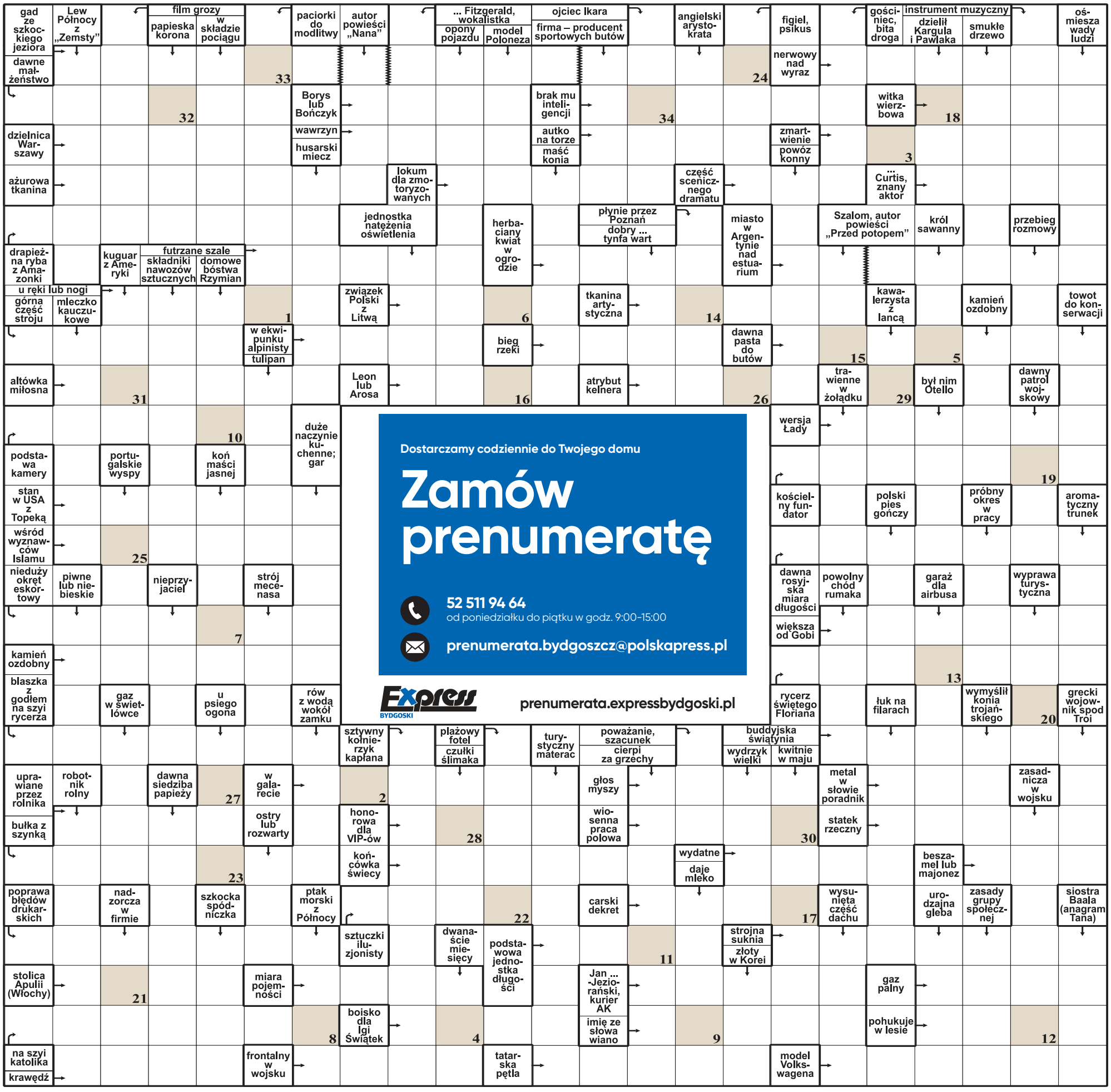
eprasa.pl 209edcfe8a

KRZYŻÓWKI

DODATEK DLA PRENUMERATORÓW

STYCZEŃ 2026 R.

Express BYDGOSKI



Dostarczamy codziennie do Twojego domu

Zamów prenumeratę

52 511 94 64
od poniedziałku do piątku w godz. 9:00-15:00

prenumerata.bydgoszcz@polskapress.pl

Express BYDGOSKI
prenumerata.expressbydgoski.pl

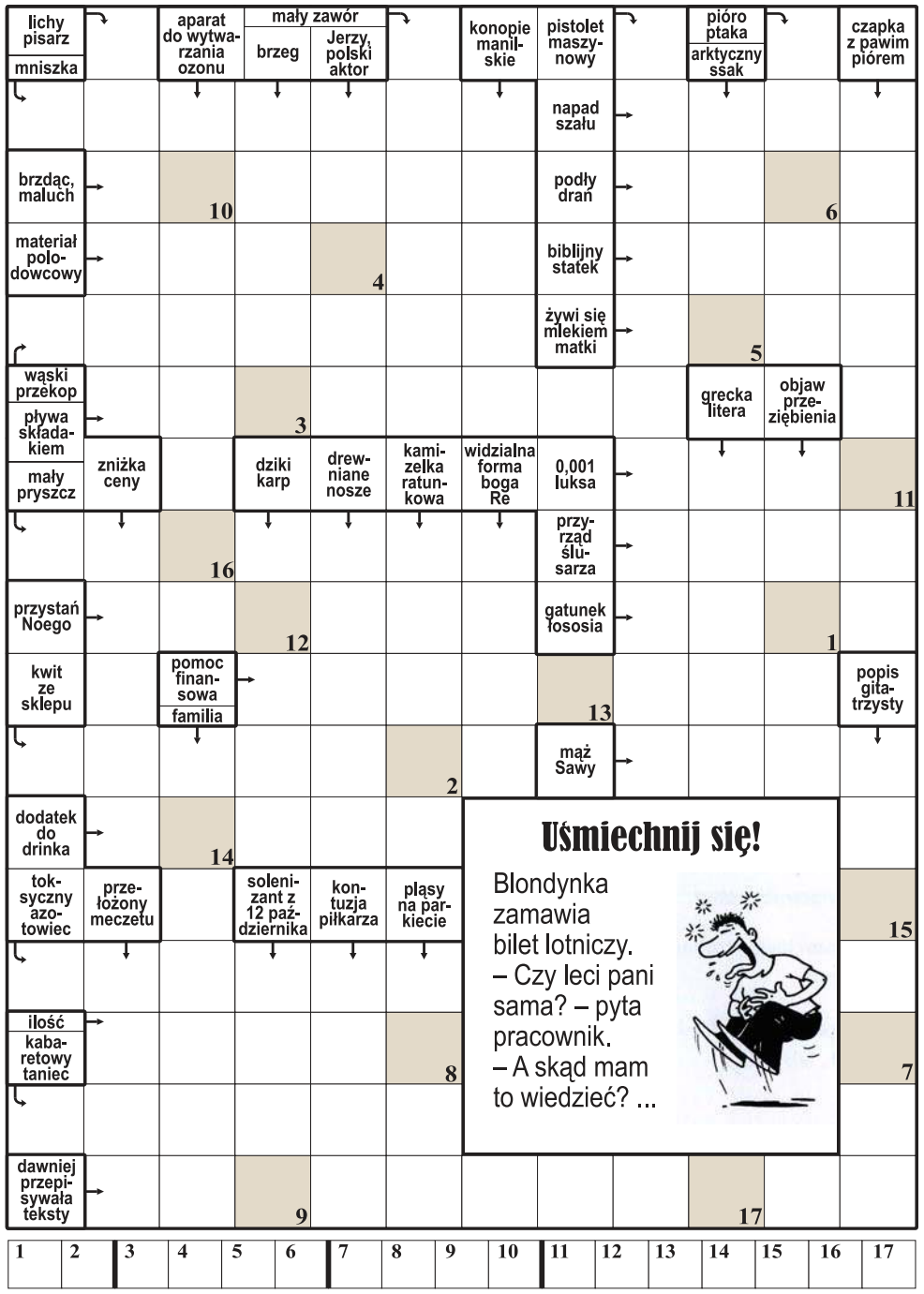
SŁOWNIK: AJAS, KILT, KATERA, KOLASA, LATERAN, SZYTA.

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 34 utworzą rozwiązanie – myśl Williama Goldinga.

ROZWIĄZANIE: CZŁOWIEK WYTWARZA ZŁO, JAK PSZCZOŁA MIÓD.

eprasa.pl 209edcfe8a

Krzyżówka panoramiczna



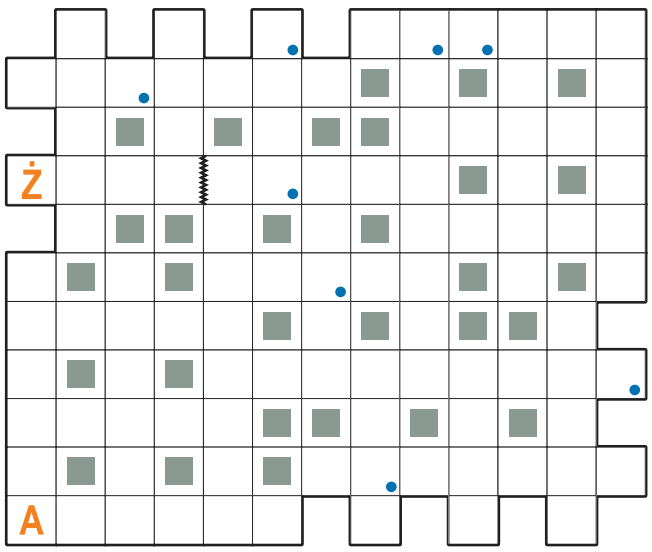
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 17 utworzą rozwiązanie – dokończenie dowcipu z okienka.

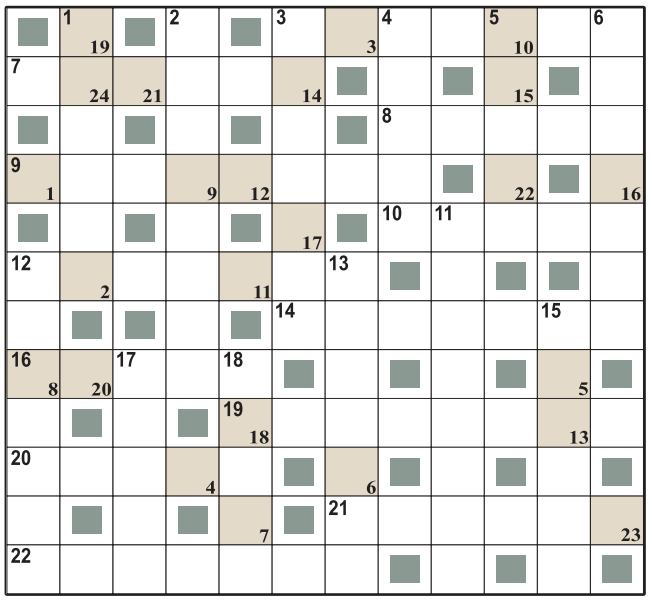
Krzyżówka A-Ż

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

A) minerał do produkcji nawozów (6).
B) kapelusz z szerokim, miękkim rondem (9).
C) zachcianka, ochota (6).
D) wybieranie najodpowiedniejszych egzemplarzy (5).
E) dawny luksusowy pojazd konny (7).
F) gorączka malaryczna (5).
G) dawna kobieca koszula (6).
H) rzesza, mrowie (5).
I) córka królewska w Hiszpanii (8).
J) rodzaj gimnastyki (4).
K) posiadłości państwa poza jego granicami (7).
L) człowiek niekompetentny w danej dziedzinie (4).
Ł) ryba o smacznym, czerwonym mięsie (5).
M) duże afrykańskie ptaki brodzące (8).
N) przyzwyczajenie, niekoniecznie złe (5).
O) na oczach Temidy (6).
P) step z mustangami i bizonami (6).
R) mechaniczny w kuchni (5).
S) trunek z Kraju Kwitnącej Wiśni (4).
T) jedno z największych miast Finlandii (5).
U) Indianin z powieści Jamesa Fenimore'a Coopera (5).
W) wytrawne podawane do obiadu (4).
Z) taneczna w wiejskiej remizie (6).
Ż) satyra Ignacego Krasickiego (4,5).



Krzyżówka z hasłem



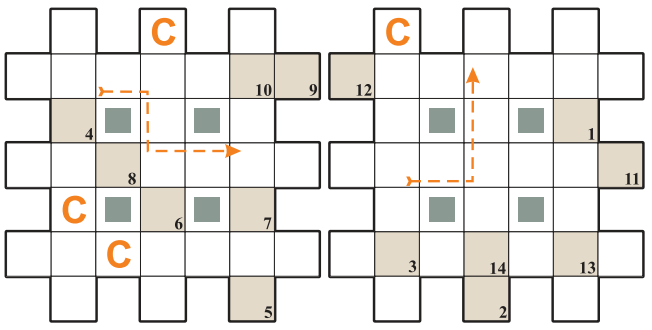
Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 24 utworzą rozwiązanie – przysłowie armeńskie.

Poziomo:
3) nóż ogrodniczy,
7) w wannie lub basenie,
8) miasto nad Skiertągiem,
9) dorastająca panna,
10) obłok kurzu,
12) gorliwiec, zapaleniec,
14) palenisko w salonie,
16) mongolski namiot,
19) młode drzewo z grądu,
20) ciężki koń pociągowy,
21) wnęka żeglarska,
22) cenna trawa pastewna.

Pionowo:
1) ośla dla narciarzy,
2) wojskowy dostawca,
3) zawieszany na breloku,
4) chaos, zamieszanie,
5) tłuszcz zajęczy,
6) symbol oświaty,
11) rejterada, dezercja,
12) koniec dnia roboczego,
13) roślina astrowata,
15) polewa na rondlu,
17) miasto nad Mleczną,
18) przodek po mieczu.

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

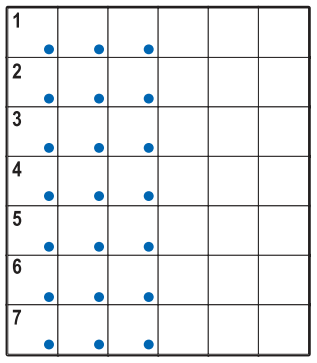
Duet jolek



W diagramach ujawniono wszystkie litery „C". Litery czytane wzdłuż linii przerywanej (w obu diagramach), a także z pól ponumerowanych od 1 do 14 utworzą rozwiązanie: tytuł powieści oraz imię i nazwisko autora.

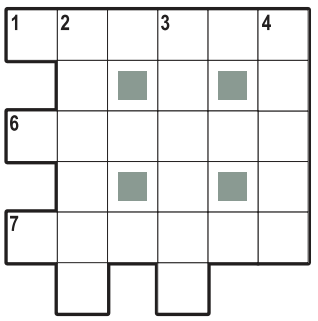
W przypadkowej kolejności:
– komedia Gogola
– wyrąb drzew
– bariera na drodze
– rybka słodkowodna, kolka
– umowa o najem statku
– przegrana na boisku
– nagła zmiana, zwrot
– łańcuszek od zegarka
– brak, niedobór
– sztuczne tworzywo
– ... po bretońsku
– rodzaj cienkiego materaca kładzionego na łóżko

Logogryf



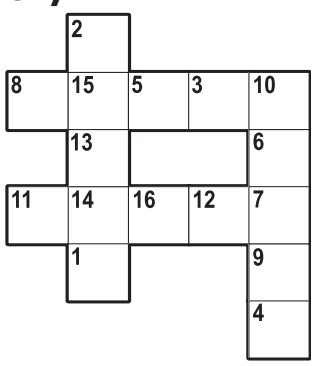
Litery w polach z kropką czytane rzędami utworzą rozwiązanie.
1) gra na bębnie w orkiestrze wojskowej,
2) jest milczeniem (wg Hamleta),
3) myśliwy (dawniej),
4) ukochana Kmicica,
5) płaci go lokator,
6) człowiek pozbawiony poczucia humoru, ponurak,
7) naftowy stan w USA.

Krzyżówka



Poziomo:
1, 5 i 6) naczynie kuchenne.
Pionowo:
2) wyższy duchowny katolicki,
3) imię męskie lub zwierzę leśne,
4) marionetka.

Szyfr



Litery z pól od 1 do 16 utworzą rozwiązanie: imię i nazwisko aktora.
Poziomo:
8) lody po obiedzie,
11) ukochany Laury.
Pionowo:
2) piłkarski klub z Warszawy,
10) nastaje po nocy.

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: To jest wasz samolot; **wirówka panoramiczna:** „Dumka na dwa serca"; **krzyżówka z hasłem:** Darmma jest walka z głupotą; **logogryf:** Dobre słowo leczy smutek; **krzyżówka:** spodek, garnek, patera; prałat, daniel, kukła; **duet jolek:** „Wiernа rzeka" Stefan Żeromski; **szyfr:** Aleksander Fogiel; **krzyżówka A-Ż:** wielobok.

eprasa.pl 209edcfe8a

Dostarczamy codziennie do Twojego domu

Zamów prenumeratę

52 511 94 64
od poniedziałku do piątku w godz. 9:00-15:00

prenumerata.bydgoszcz@polskapress.pl

Express BYDGOSKI

prenumerata.expressbydgoski.pl

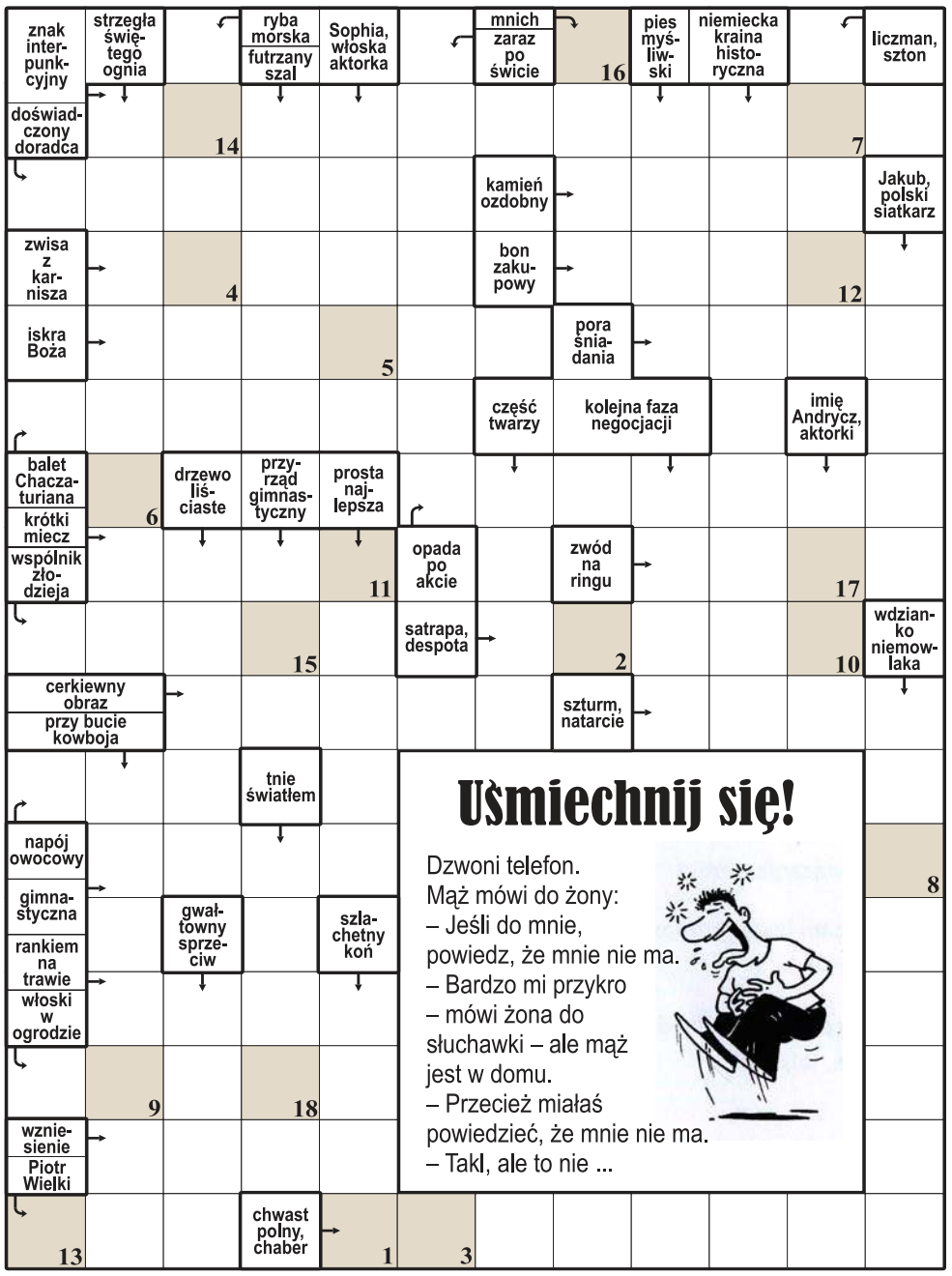
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 25 utworzą rozwiązanie – myśl Mariana Karczmarczyka.

ROZWIĄZANIE: NADZIEJA JEST WDZIĘKIEM MĘKI.

eprasa.pl 209edcfe8a

Krzyżówka panoramiczna



Uśmiechnij się!

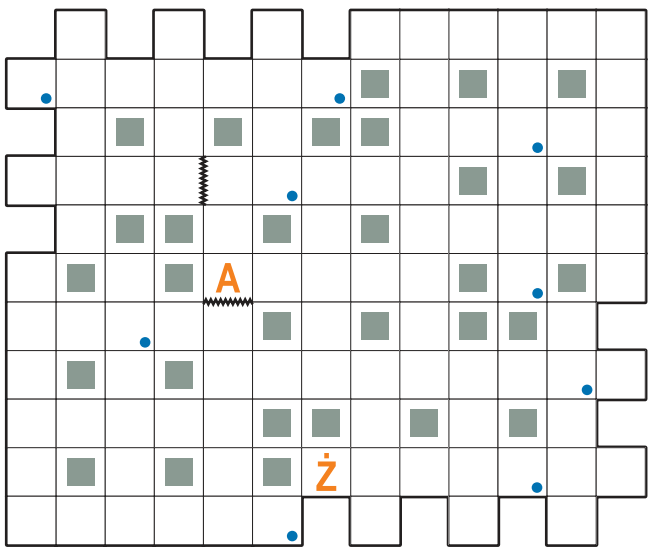
Dzwoni telefon.
Mąż mówi do żony:
– Jeśli do mnie, powiedz, że mnie nie ma.
– Bardzo mi przykro – mówi żona do słuchawki – ale mąż jest w domu.
– Przecież miałaś powiedzieć, że mnie nie ma.
– Tak!, ale to nie ...

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

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 18 utworzą rozwiązanie – dokończenie dowcipu z okienka.

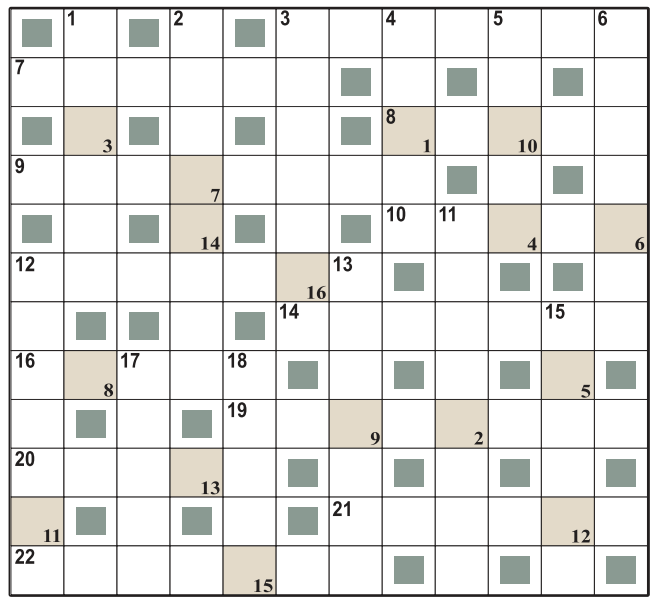
Krzyżówka A-Ż

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



A) bohater „Ślubów panieńskich” (5).
B) nadmorski wietrzyk (5).
C) poruszanie się czegoś na wszystkie strony; chwianie się (6).
D) w przenośni filmy i przemysł filmowy (4,5).
E) polska reżyserka filmów dokumentalnych (3,5).
F) siła wyznaczająca bieg wydarzeń, przeznaczenie (5).
G) rosną, jak po deszczu (6).
H) dokazywanie, psoty (5).
I) najludniejsze państwo świata (5).
J) Cygan, autor tekstów piosenek (5).
K) album z przezroczystymi kieszonkami na znaczki (6).
L) internetowy odsyłacz (4).
Ł) przedmioty zdobyte na wojnie lub pochodzące z grabieży (4).
M) ukochana Janka Kosa (7).
N) łączy ogonek liścia z łodygą (6).
O) drzewo podmokłych terenów (5).
P) pospolita ryba słodkowodna (4).
R) rysunkowa zagadka szaradziarska (5).
S) tłuszczyk na skwareczki (8).
T) Yaris lub Aygo (6).
U) część aparatu służącego nurkowi do oddychania (6).
W) cesarz rzymski, założyciel dynastii Flawiuszów (9).
Z) dokuczliwy chłód (4).
Ż) przez ... do serca (7).

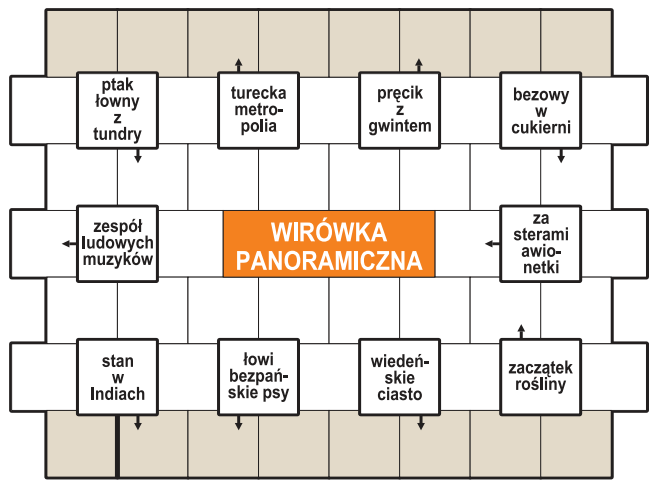
Krzyżówka z hasłem



Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 16 utworzą rozwiązanie: myśl Fiodora Dostojewskiego.

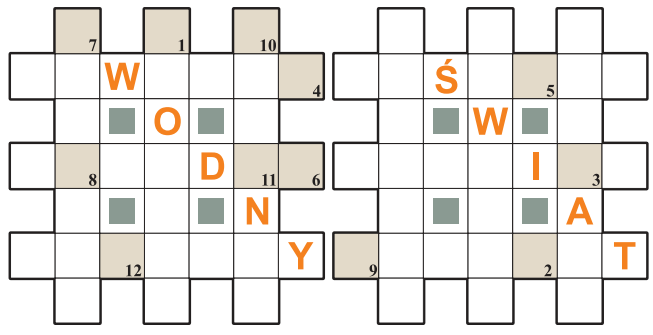
Poziomo:
3) mały z ząbkami,
7) klasyczna lub basowa,
8) przyczyna, pobudka,
9) broń myśliwska,
10) materiał na szklanki,
12) żółw morski,
14) kraj z Tiraną,
16) tylna część buta,
19) wystają z kolby kukurydzy,
20) renoma, rozgłos,
21) nie ilość, ale ...,
22) niewielki wodospad.

Pionowo:
1) pierwsza kromka chleba,
2) umiera ostatnia,
3) oszklona szafka,
4) rezerwa na czarną godzinę,
5) teren z namiotami,
6) personalna w zakładzie,
11) zdarzenie, fakt,
12) kotlecik z mielonego mięsa,
13) kraina z Wogezami,
15) odmienność, odrębność,
17) zamęt, rozgardiasz,
18) grający mebel.



Początek wpisywania odgadniętych wyrazów w polach z kreską, kierunek zegarowy. Litery w oznaczonych polach, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie: tytuł powieści satyrycznej.

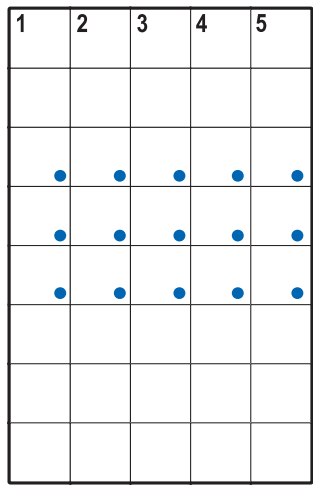
Duet jolek



W diagramach ujawniono niektóre litery. Litery z pól ponumerowanych od 1 do 12 utworzą rozwiązanie: imię i nazwisko aktora.

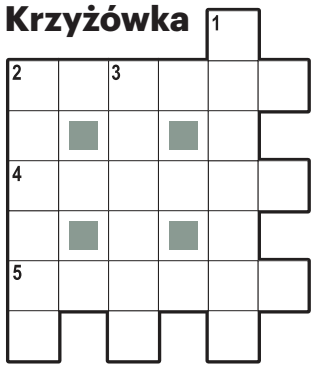
W przypadkowej kolejności:
– wystawowa budowla
– np. Goran Bregović
– stolica Dolnej Saksonii
– zamierzony plan działania, postępowania
– główny port lotniczy Cypru
– owady budujące kopce
– substancja odurzająca z liści krasnodrzewu pospolitego
– ludowa potrawa włoska
– obraz przestrzenny
– największa wyspa Jemenu
– zbrojny najazd, agresja
– miasto we Francji z sanktuarium

Logogryf



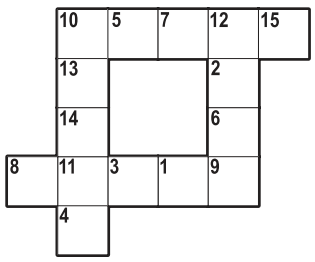
Litery w polach z kropką czytane kolumnami, utworzą rozwiązanie: tytuł filmu.
1) polska kraina z Białymstokiem,
2) japoński rywal Hondy,
3) Halama lub Ciechowski,
4) egzotyczny ptak wróblowaty,
5) ukochana, bogdanka.

Krzyżówka



Poziomo:
2, 4 i 5) ktoś bardzo mały.
Pionowo:
1) częściowe wynagrodzenie w naturze,
2) wojskowy but,
3) najlepszy wynik.

Szyfr

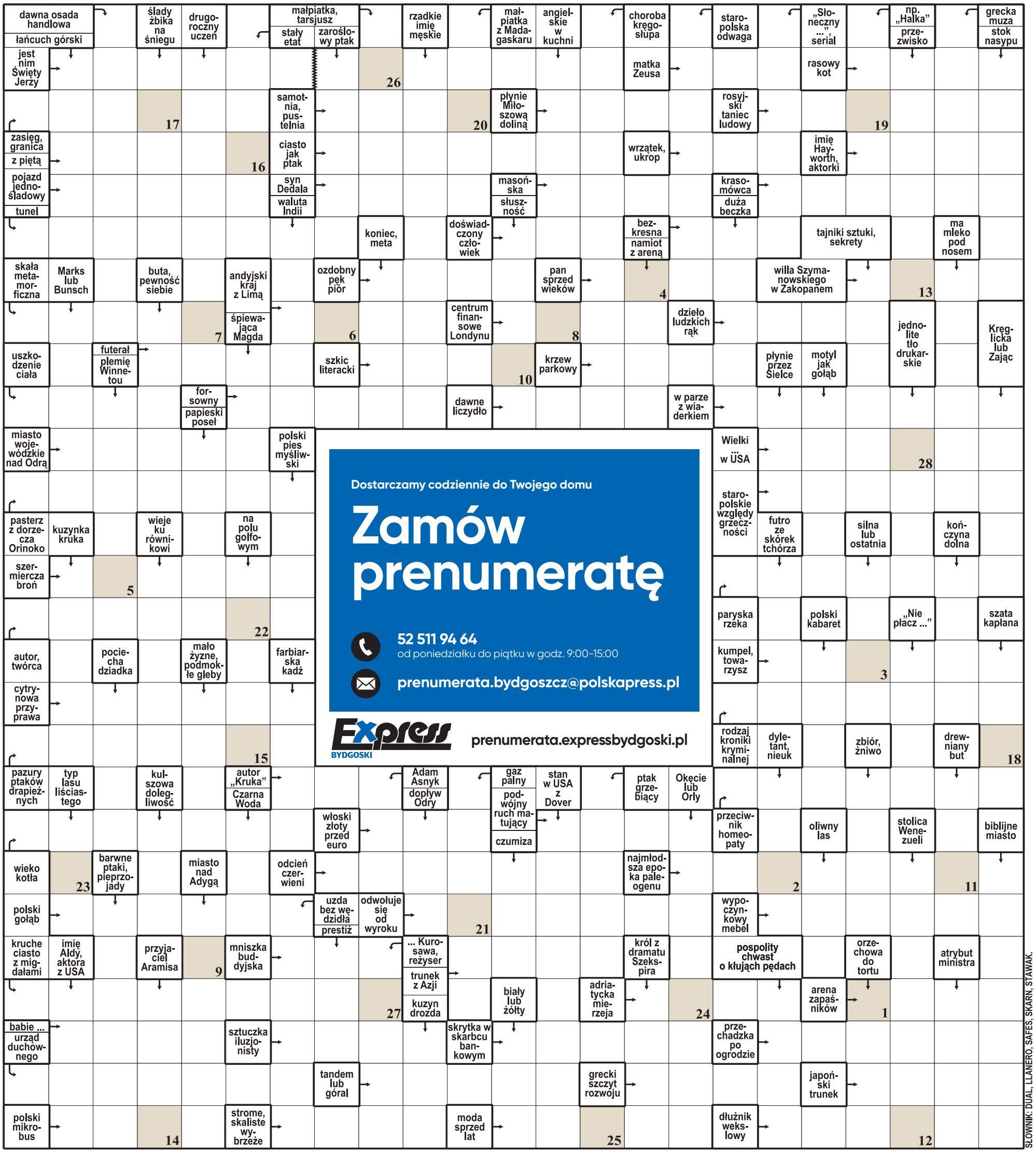


Litery z pól od 1 do 15 utworzą rozwiązanie: imię i nazwisko aktorki.
Poziomo:
10) wirująca zabawka,
8) tańcowała z igłą.
Pionowo:
10) szał, amok,
12) materiał opatrunkowy.

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: Był telefon do ciebie; **krzyżówka z hasłem:** Piękno zbawi świat; **wirówka panoramiczna:** „Dwanaście krzeseł”; **duet jolek:** Dennis Hopper; **logogryf:** „Dla wszego dobra”; **krzyżówka A-Ż:** maskarada; **krzyżówka:** karzeł, mikrus, skrzat; dephtat, kamasz, rekord; **szyfr:** Katarzyna Figura.

eprasa.pl 209edcfe8a



Dostarczamy codziennie do Twojego domu

Zamów prenumeratę

52 511 94 64
od poniedziałku do piątku w godz. 9:00–15:00

prenumerata.bydgoszcz@polskapress.pl

Express BYDGOSKI

prenumerata.expressbydgoski.pl

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

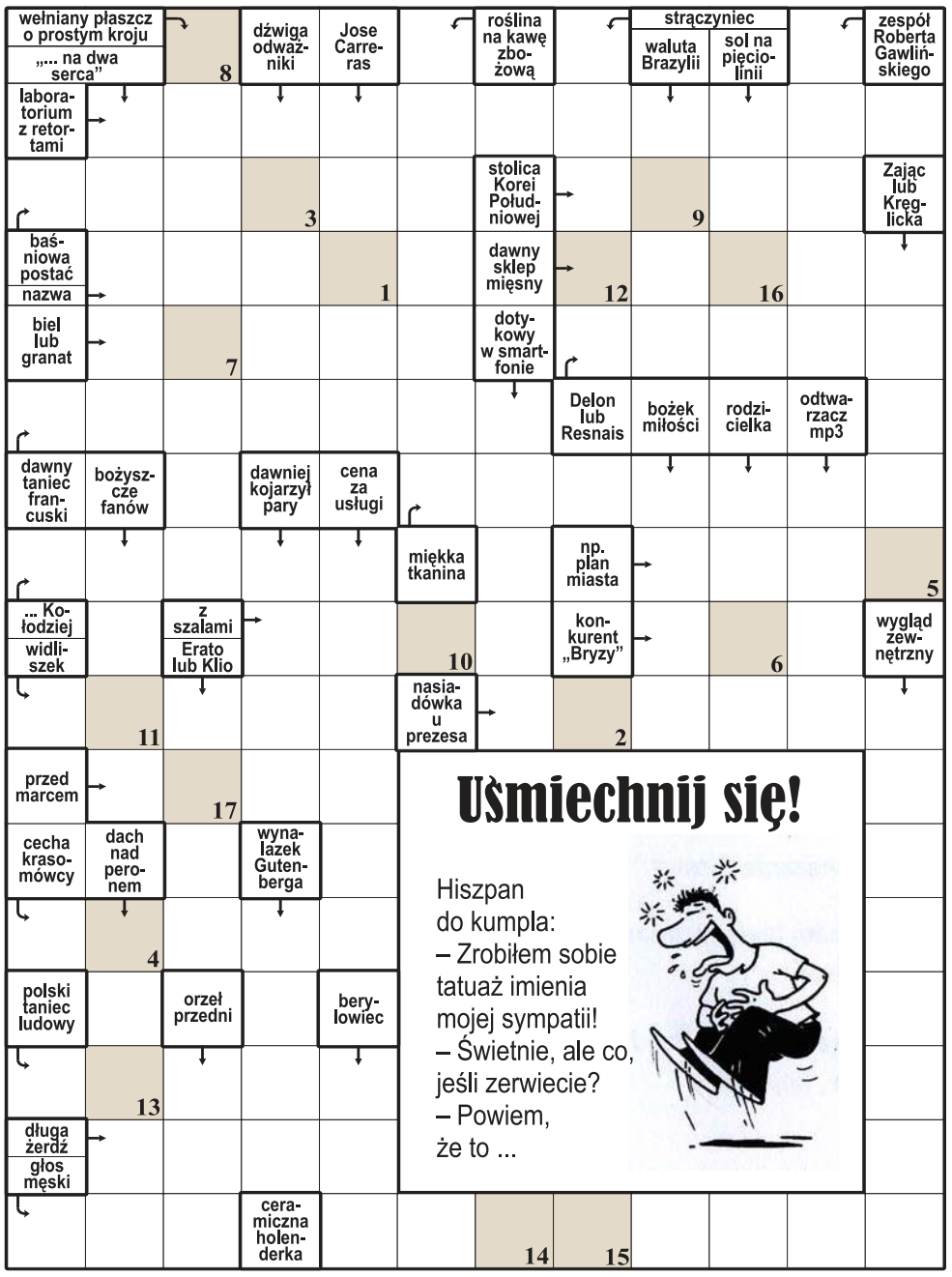
Litery z pól ponumerowanych od 1 do 28 utworzą rozwiązanie – myśl Aleksandra Fredry.

ROZWIĄZANIE: MILCZENIE JEST SKARBEM POLITYKI.

eprasa.pl 209edcfe8a

dodatek dla prenumeratorów
Nr 95 - styczeń 2026

Krzyżówka panoramiczna



Uśmiechnij się!

Hiszpan do kumpla:
– Zrobiłem sobie tatuaż imienia mojej sympatii!
– Świetnie, ale co, jeśli zerwiecie?
– Powiem, że to ...

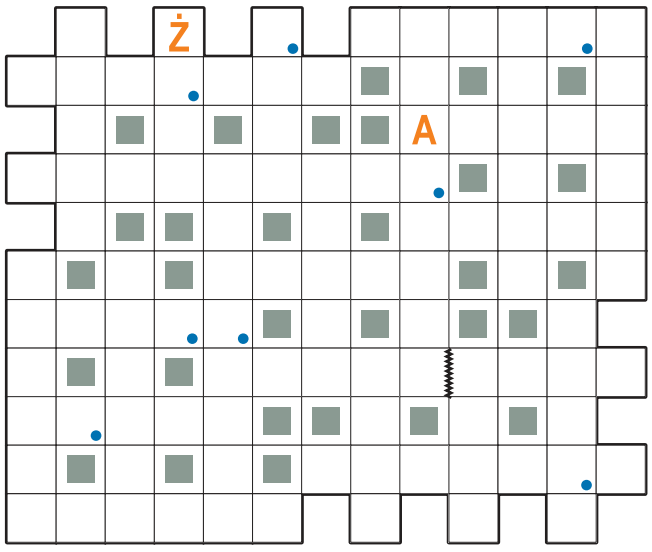
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 17 utworzą rozwiązanie – dokończenie dowcipu z okienka.

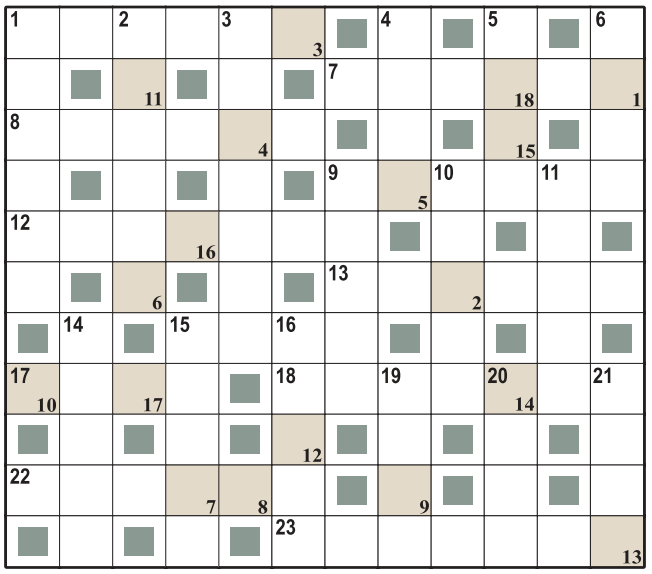
Krzyżówka A-Ż

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

A) ... Jerozolimskie, reprezentacyjna ulica w stolicy (5).
B) miękki ser podpuszczkowy rodem z Francji (4).
C) władca dawnego Egiptu (ma piramidę) (6).
D) partyjny aktywista; propagandysta (8).
E) solenizantka z 5 lipca (8).
F) pionowa podpora mostu (5).
G) piękna żona legendarnego króla Artura (7).
H) drapieżnik z afrykańskiej sawanny (5).
I) średniowieczni wędrowni kuglarze (5).
J) złożone z sędziów konkursowych (4).
K) codzienna robocza monotonia (6).
L) starożytna nazwa Sparty (9).
Ł) wykonawczyni przeboju „W żółtych płomieniach liści” (5,4).
M) ... Welt, postać z „Ziemi obiecanej” (5).
N) bezsilność, słabość (6).
O) drzewo liściaste podmokłych terenów (5).
P) bystry w potoku, nurt (4).
R) piesek z kreskówki (6).
S) Bona ..., polska królowa, żona Zygmunta Starego (6).
T) zbytnia pewność siebie (5).
U) zbyt szybko przemija (5).
W) woda o temperaturze około 100 st. C (5).
Z) Jerzy, aktor kojarzony z rolą w filmie „Faraon” (6).
Ż) muzyczne talerze, czynele (4).



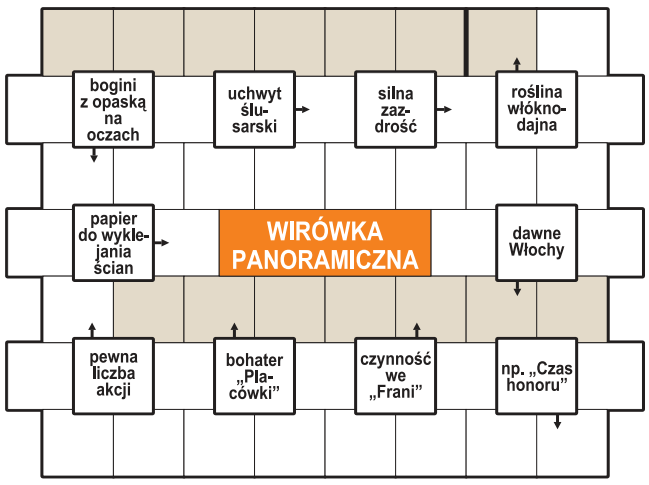
Krzyżówka z hasłem



Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 18 utworzą rozwiązanie – myśl Cycerona.

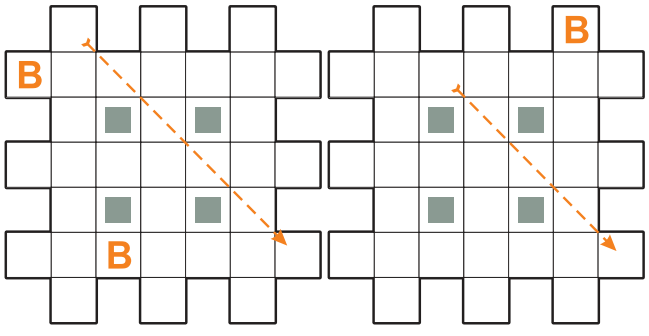
Poziomo:
1) mieszanina, miszmasz,
7) wykorzystywanie robotników,
8) strata, szwank,
9) pierścień z herbem,
12) harap, bicz,
13) praca przy krosnach,
15) hinduski bóg miłości,
17) drugi okres mezozoiku,
18) sposób walki na morzu,
22) talizman, amulet,
23) dwutakt z NRD.

Pionowo:
1) Miki z kreskówki,
2) ortopeda lub chirurg,
3) waga ciała ponad normę,
4) dawne narzędzie tortur,
5) miasto nad Rodanem,
6) śląska gra w karty,
9) generalny w wojsku,
10) poemat Byrona,
11) wrocławski kabaret,
14) zupa na zakwasie,
15) plemienny przywódca,
16) słup z flagą,
19) obraca się w zegarku,
20) godność osobista,
21) mierzony w tynfach.



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

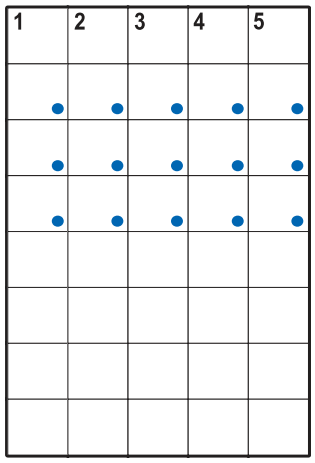
Duet jolek



W diagramach ujawniono wszystkie litery „B”. Litery czytane wzdłuż linii przerywanej (w obu diagramach), utworzą rozwiązanie: tytuł filmu.

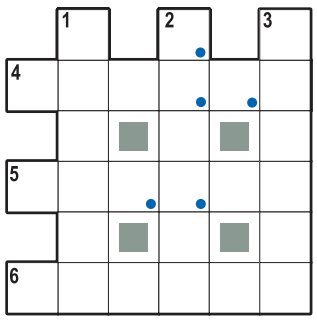
W przypadkowej kolejności:
– Nobla lub Pulitzera
– zachłanna osoba; dusigrosz
– pokój dla letnika
– marazm, zastój
– mecenas w todze
– handluje sztuką ludową
– gubi igły zimą
– predyspozycje, możliwości
– dawna nazwa magazynu broni; arsenał
– rażąca część granatu
– Alec, aktor z USA („Polowanie na Czerwony Październik”)
– stały element czasopisma

Logogryf



Litery w polach z kropką czytane kolumnami utworzą rozwiązanie – tytuł filmu.
1) lek na wszystkie choroby,
2) rozpylacz do perfum,
3) niezdara, safanduła,
4) sala z „Atlasem”,
5) „... z Wall Street”.

Krzyżówka

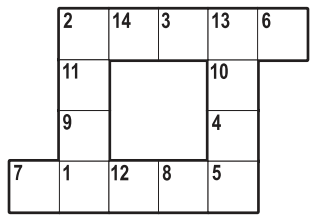


Litery z pól oznaczonych kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

Poziomo:
4, 5, 6) efekt marnotrawstwa, bezmyślności lub wypadku samochodowego.

Pionowo:
1) dekoracyjne zwieńczenie elewacji budynku,
2) żartobliwie o pieniądzach,
3) skwarki do pierogów.

Szyfr



Litery z pól od 1 do 14 utworzą rozwiązanie: imię i nazwisko aktora.

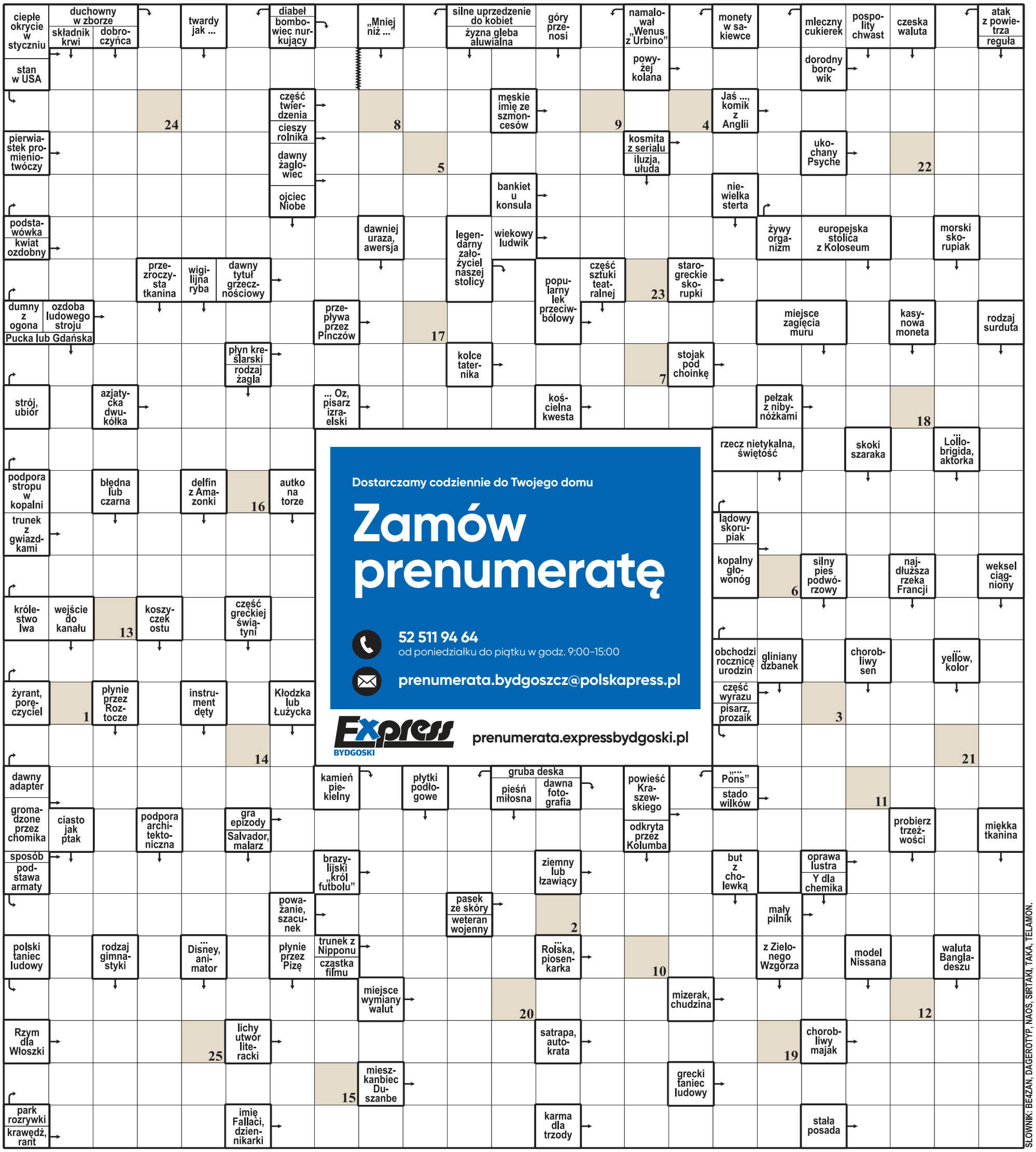
Poziomo:
2) makaron do rosołu,
7) niezbyt inteligentny.

Pionowo:
2) pole działania,
13) drzewo - dostawca syropu.

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: ... nazwa mojego jachtu; **wirówka panoramiczna:** Miłość zaślepia; **krzyżówka z hasłem:** Każdy zysk jest dobry; **krzyżówka:** manko; **duet jolek:** “Czarna wdowa”; **szyfr:** Antoni Pawlicki; **logogryf:** “Anatomia miłości”; **krzyżówka A-Ż:** biennale.

eprasa.pl 209edcfe8a



Dostarczamy codziennie do Twojego domu

Zamów prenumeratę

52 511 94 64
od poniedziałku do piątku w godz. 9:00-15:00

prenumerata.bydgoszcz@polskapress.pl

Express BYDGOSKI

prenumerata.expressbydgoski.pl

SŁOWNIK: BE4ZAN, DAGEROTYP, NAOS, SIRTAKI, TAKA, TELAMON.

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

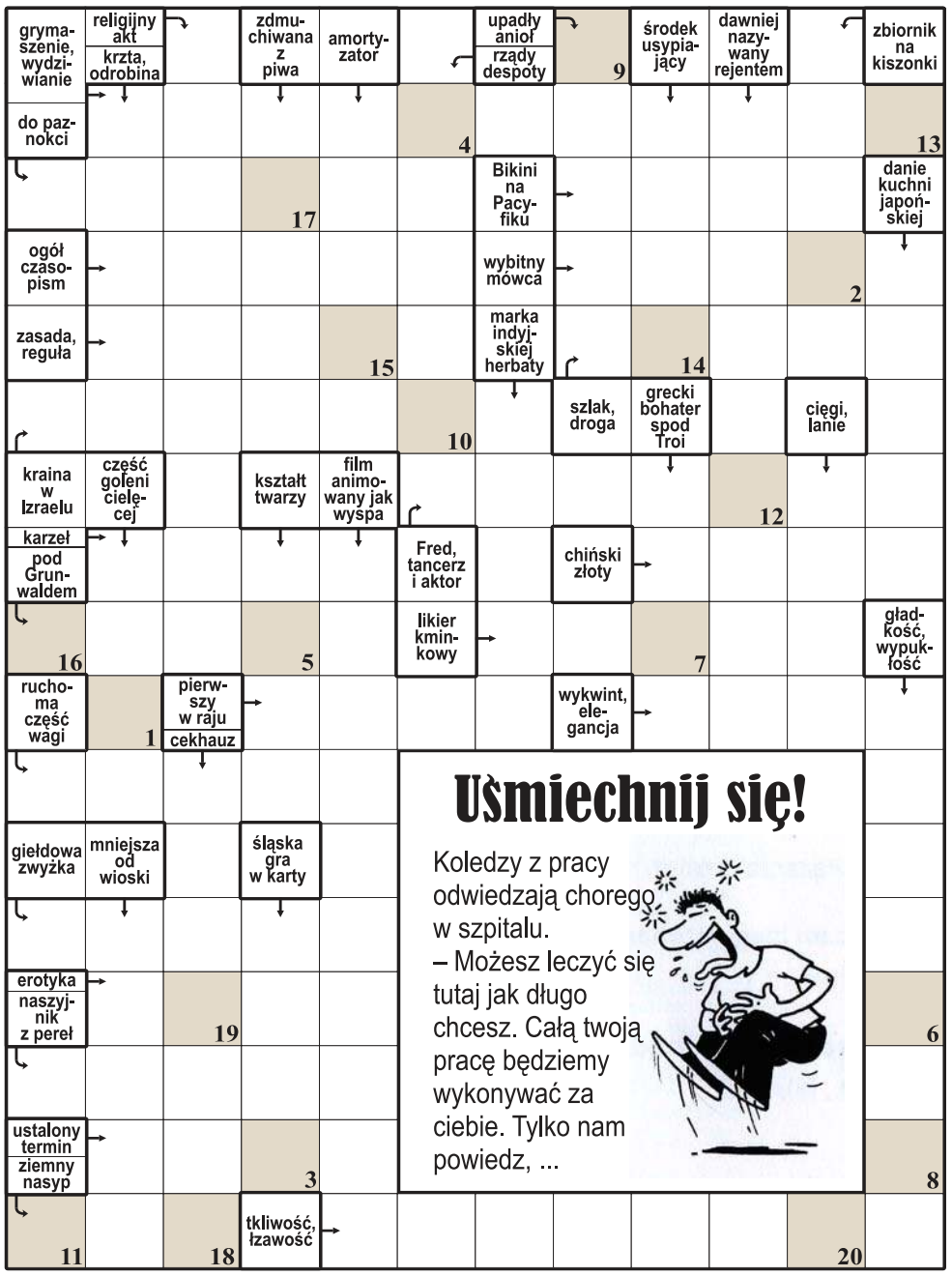
Litery z pól ponumerowanych od 1 do 25 utworzą rozwiązanie – przysłowie polskie.

ROZWIĄZANIE: ŁZY KOBIECE TO CODZIENNA ROSA.

eprasa.pl 209edcfe8a

dodatek dla prenumeratorów
Nr 95 - styczeń 2026

Krzyżówka panoramiczna



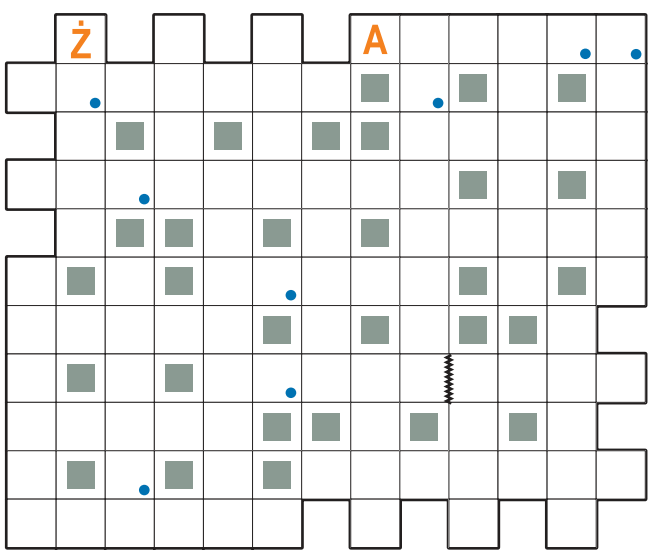
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

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

Krzyżówka A-Ż

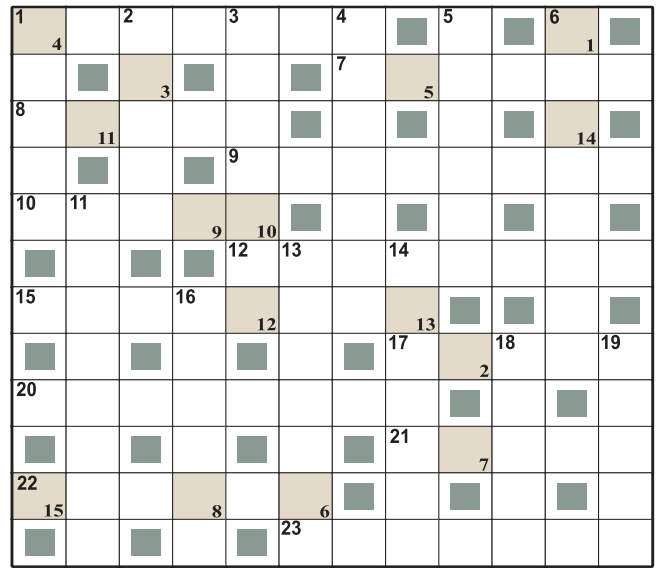
Każdy odgadywany wyraz (w nawiasie liczba liter) zaczyna się literą poprzedzającą określenie. Miejsce wpisywania – do odgadnięcia. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

A) krzew owocowy (6).
B) niewielki rudobrązowy gryzoń podobny do myszy (9).
C) człowiek gromadzący zbędne zapasy (6).
D) okrycie na konia (4).
E) Fetting lub Niziurski (6).
F) niezwykła przyjemność, uciecha (6).
G) o miłym, przytulnym, nieduży mieszkaniu (8).
H) tłum, chmara (5).
I) duży port handlowy w Turcji (5).
J) komisja sędziowska (4).
K) ruchoma rączka przy zamku u drzwi (6).
L) wesołe miasteczko z diabelskim młynem (8).
Ł) towar przewożony środkami transportu (7).



M) ... Jeżowska, polska piosenkarka (5).
N) zbrojny atak na czyjeś terytorium (5).
O) duma wiewiórki (4).
P) prawo fizyki wyrażające proporcjonalność napięcia i natężenia prądu stałego (5,4).
R) jednostka monetarna m.in.: Indii, Nepalu, Pakistanu (5).
S) broń kłusownika (7).
T) koń lub pies białej maści w plamy (6).
U) zachowanie granic przyzwoitości (5).
W) otwór służący do wchodzenia do wnętrza czegoś (4).
Z) Laskowik lub Jaskuła (5).
Ż) miasto w województwie lubuskim nad Bobrem (5).

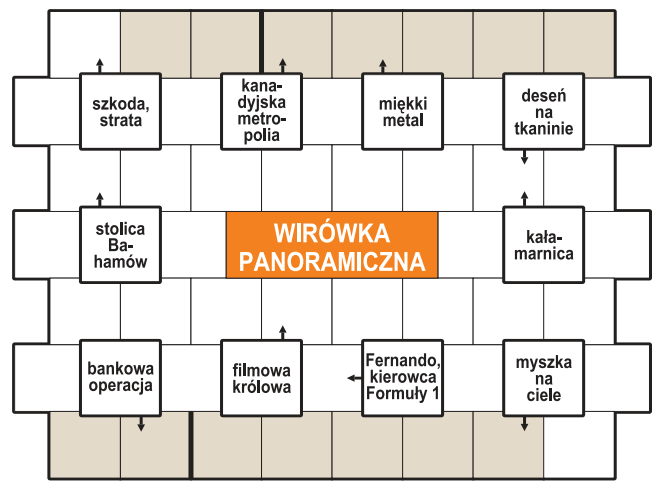
Krzyżówka z hasłem



Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 15 utworzą rozwiązanie – przysłowie.

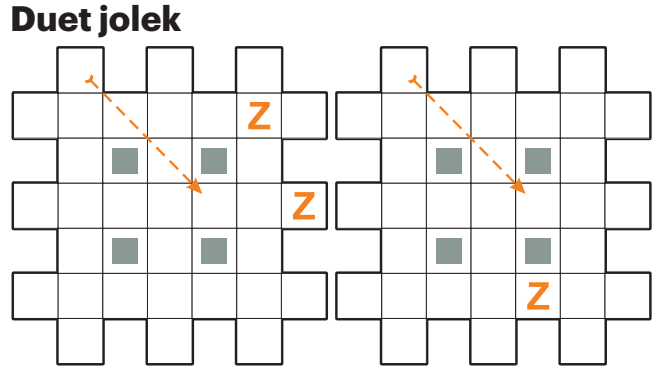
Poziomo:
1) kraksa na szosie,
7) rywal firmy Nike,
8) wycinka drzew,
9) szczyt w Tatrach Zachodnich,
10) płonie w czasie igrzysk,
12) ornament jak utwór muzyczny,
15) studio TV emitujące filmy,
17) hiszpański szlachcic,
20) Jadwiga z filmu „Noce i dnie",
21) taniec z lat 60-tych,
22) sielanka, idylla,
23) zielona w tytule filmu.

Pionowo:
1) jar, parów,
2) rzymskie Mojry,
3) młode drzewo z żołędziami,
4) imię Koźmiana, poety,
5) dobytek, majątek,
6) kryta lektyka,
11) utrata względów,
13) szwedzki parlament,
14) gatunek sikory,
16) wzorzec jednostki miary,
18) dowód niewinności,
19) wypełniona powietrzem.



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

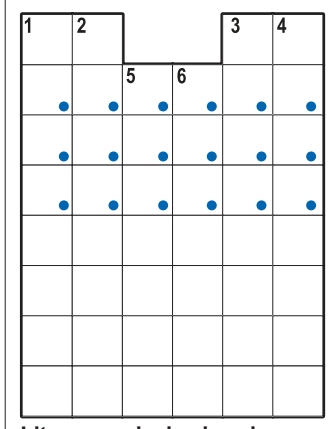
Duet jolek



W diagramach ujawniono wszystkie litery „Z". Litery czytane wzdłuż linii przerywanej (w obu diagramach) utworzą rozwiązanie: tytuł filmu.

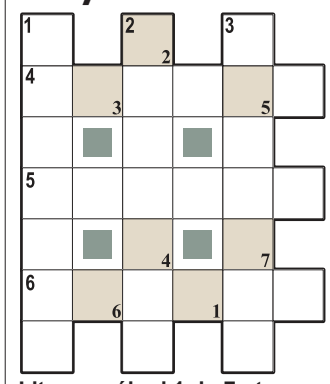
W przypadkowej kolejności:
– był nim Henryk Kwinto w filmie „Vabank"
– ... Jarosz z załogi „Rudego"
– trzeźwy osąd
– przeszukanie, kontrola
– narodowy – na pomnikach i banknotach
– stolica stanu Arizona
– zabór terytorium
– ... Kamil Norwid
– wywoływany w ciemni fotograficznej
– tenisowe zagranie
– pieszczotliwie o rodzicielce
– część robocza koparki

Logogryf



Litery w polach z kropką czytane kolumnami utworzą rozwiązanie – tytuł obrazu.
1) miasto w Wielkopolsce z Parowozownią,
2) karczmarz, oberżysta,
3) ukrywanie czegoś,
4) ryzykowna wyprawa,
5) symbol oświaty,
6) ukazuje się raz na 4 kwartały.

Krzyżówka



Litery z pól od 1 do 7 utworzą rozwiązanie.
Poziomo: pies ...
4) ... z powieści Erica Knighta,
5) ... Janka Kosa,
6) ... z polskiej kreskówki.
Pionowo:
1) wyrabia klucze i zamki,
2) roślina doniczkowa i rabatowa,
3) kolacja z opłatkiem.

Szyfr

Litery z pól od 1 do 16 utworzą rozwiązanie: związek frazeologiczny.
Poziomo:
4) gatunek dzikiej kaczki,
7) oddawana do przechowalni.
Pionowo:
2) pieśń z opery,
10) przegradza rzekę.

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: ... co ty właściwie robiłeś?; **logogryf:** "Olszynka Grochowska"; **krzyżówka z hasłem:** Prawda w oczy kole; **wirówka panoramiczna:** "Za ostatni grosz"; **krzyżówka:** spaniel; **szyfr:** walka z wiatrakami; **krzyżówka A-Ż:** standard; **duet jolek:** "Naga broń".

eprasa.pl 209edcfe8a

FOT. 123RF

Hiszpańskie miasto Toledo było w średniowieczu jednym z najważniejszych światowych centrów wymiany handlowej

PROF. QUINN: TERMIN „CYWILIZACJA" STAŁ SIĘ UŻYTECZNĄ WYMÓWKĄ DLA RASIZMU I KSENOFOBII

– Pojęcie „cywilizacji" jest współczesną fikcją wymyśloną przez europejskich intelektualistów w XIX wieku – mówi prof. Josephine Quinn, pierwsza kobieta na stanowisku profesora historii starożytnej na Uniwersytecie Cambridge

Agaton Koziński

Gdzie znajduje się środek świata?
Nie ma jednego centrum – świat jest na to zbyt duży, złożony i interesujący.

Pani książka „Jak świat stworzył Zachód. Cztery tysiące lat historii" sugeruje, że właśnie Zachód jest takim środkiem wszystkiego.
Najważniejszym ośrodkiem kontaktów i wymiany, które zbudowały świat współczesnej Europy, był Lewant. Natomiast w swojej książce nie skupiałam się na szukaniu centrów, ale na powiązaniach. Poszukiwanie centrów prowadzi do skupienia się na dyfuzji lub binarnej relacji między centrum a peryferiami, zaciemniając znaczenie kontaktów i wymiany.

To inaczej sformułuję pytanie. Czy kiedykolwiek istniało państwo, które osiągnęło absolutną supremację na świecie? Potęga co najmniej tak dominująca, jak Stany Zjednoczone w latach 90. XX wieku? Można tak powiedzieć na przykład o Imperium Rzymskim za panowania Trajana? Albo o Chinach za czasów dynastii Qing?
„Kraje" to zjawisko całkiem nowe. Wcześniejsze formacje polityczne można zazwyczaj opisać jako miasta lub imperia, a czasem jedno i drugie. Przed XV wiekiem nie było stałych kontaktów między starym a nowym światem. Nawet jeśli skupimy się tylko na Starym Świecie, Afro-Eurazji, nie da się powiedzieć, że regiony na jego obrzeżach – południowa Afryka, północna Azja czy północno-zachodnia Europa – były pod dużym wpływem potężnych imperiów, które powstały między nimi. Gdybym jednak miała wskazać jedną potęgę o największym zasięgu w starożytności, byłoby to imperium perskie Achemenidów.

Achemenidzi rządzili w Persji w latach 550-330 p.n.e.
Ich imperium było tak samo duże i potężne, jak imperium rzymskie lub chińskie imperium Han kilka wieków później. Ale, co ważniejsze, ich potęga nie miała współczesnych jej konkurentów, podczas gdy Rzymianie i Han mieli siebie nawzajem jako przeciwwagę, a także Partów i Kuszanów między sobą. W czasach Achemenidów żadnej konkurencji nie było.

W książce „Jedwabne szlaki" Peter Frankopan twierdzi, że przez długi czas nie istniała sztywna granica między Europą a Azją. Oba obszary były silnie powiązane – dopiero podbój Konstantynopola przez Turków i upadek Cesarstwa Bizantyjskiego oddzieliły te dwa światy. Podziela Pani tę opinię?
Tak, pod tym względem nasze książki są bardzo zbieżne. „Europa" jako pojęcie geograficzne sięga czasów starożytnych greckich uczonych, ale słowo to stało się powszechnie używane dopiero we wczesnym okresie nowożytnym: wcześniej dla większości Europejczyków znacznie ważniejsze było pojęcie chrześcijaństwa.

Jednym z najważniejszych wyzwań stojących obecnie przed Europą jest napływ nielegalnych imigrantów. Jednak nasz kontynent od wieków przyjmuje nowych przybyszów z innych części świata. Dlaczego obecnie stało się to tak poważnym problemem? Co się zmieniło w porównaniu do innych epok?
Nie jestem pewna, czy rozumiem to pytanie. Przecież w ostatnim czasie w Europie nastąpił gwałtowny spadek nielegalnej migracji: najnowsze dane pokazują, że w okresie od stycznia do września 2025 roku nielegalnie przekroczyło granicę Europy jedynie 112 000 osób, co stanowi spadek o 52 procent w porównaniu do analogicznych danych z 2023 roku.

Tak, ale w ostatniej dekadzie Europa przeżyła trzy duże kryzysy migracyjne.
Jeśli teraz istnieje tu jakiś problem, to nie dotyczy on uchodźców i osób ubiegających się o azyl, ani nawet migrantów ekonomicznych próbujących zapewnić lepsze życie swoim rodzinom, ale retoryki politycznej, która wykorzystuje ich cierpienie i podkreśla różnice między nimi a ich bardziej szczęśliwymi współobywatelami w krajach, do których docierają.

Czy w ogóle można mówić o „cywilizacji europejskiej" lub „cywilizacji zachodniej"? Jakie cechy charakterystyczne ma ona Pani zdaniem?
Głównym argumentem mojej książki jest twierdzenie, że pojęcie „cywilizacji" jest współczesną fikcją wymyśloną przez europejskich intelektualistów w XIX wieku, która zaciemnia złożoną historię kontaktów, wymiany i relacji, które tworzą kulturę, w której żyje każdy człowiek. Twierdzę więc, że mówienie o jakiejkolwiek pojedynczej cywilizacji oznacza popadnięcie w pułapkę uproszczonych założeń dotyczących sposobu, w jaki przebiegają zmiany historyczne.

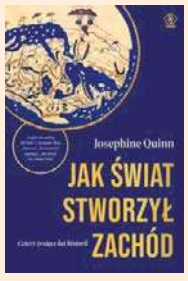
Inaczej to widzi choćby Samuel Huntington. W swojej słynnej książce „Zderzenie cywilizacji" wymienił osiem głównych cywilizacji świata. Czy prawidłowo sklasyfikował różne regiony świata?
Huntington w swojej książce mówił o współczesnym świecie. Jako historyk starożytności mogę jedynie powtórzyć, że cywilizacje same w sobie są wynalazkiem współczesnym, a szczególnie nie zgadzam się z twierdzeniem Huntingtona, że istniały one od zawsze i są jedynym możliwym sposobem myślenia o historii ludzkości.

Huntington twierdził, że na granicach między cywilizacjami zawsze będą pojawiać się napięcia. Potwierdza to obecna wojna w Ukrainie, gdzie przebiega granica między cywilizacją zachodnią a prawosławną, czy też trwające napięcia między Indiami a Chinami, gdzie krzyżują się cywilizacje hinduska i konfucjańska. Czy napięcia między cywilizacjami pozostaną głównym źródłem konfliktów na świecie?
Moja książka dotyczy okresu od 2500 r. p.n.e. do 1500 r. n.e. i dowodzi, że cywilizacje nie mają znaczenia dla rekonstrukcji zmian historycznych w tamtej epoce. Ponieważ ludzie w pełni zaangażowali się w „myślenie cywilizacyjne" rozwinięte w XIX wieku, cywilizacje stały się użyteczną wymówką dla rasizmu i ksenofobii, dlatego podejrzewam, że odwoływanie się do napięć między cywilizacjami pozostanie ważną częścią retoryki politycznej, która uzasadnia wojny toczone głównie dla korzyści ekonomicznych.

W jakim stopniu globalizacja zaciera różnice między poszczególnymi regionami świata?
Różne procesy wpływały na te procesy, na przykład wynalezienie żagla w trzecim tysiącleciu p.n.e., które gwałtownie przyspieszyło ówczesne procesy globalizacyjne. Historycznie rzecz biorąc, kontakty i wymiana na odległe odległości pomogły poszerzyć światopogląd poszczególnych ludzi, niezależnie od tego, czy osiągnięto to przez podróże, handel czy wojny, ale ludzie nigdy nie kopiują nowych idei w całości. Raczej dostosowują to, czego nauczyli się gdzie indziej, do własnych potrzeb, okoliczności i lokalnego kontekstu.

Czy spróbowałaby Pani wskazać najważniejsze miasta poszczególnych okresów historycznych? Czy jest to w ogóle możliwe?
Pytanie, jakie kryterium należy przyjąć przy tego typu wskazaniach. Jeśli chodzi o kontakty i wymianę między Europą a jej sąsiadami, to w swojej książce przytaczam przykłady takie jak Byblos i Ugarit w epoce brązu, Kartaginę i Milet w epoce żelaza, a w średniowieczu Palermo, Toledo i Wenecję.

KSIĄŻKA



Josephine Quinn „Jak świat stworzył Zachód. Cztery tysiące lat historii", wyd. Rebis, Poznań 2025, cena 119 zł

eprasa.pl 209edcfe8a

dodatek dla prenumeratorów
Nr 95 - styczeń 2026

Branickiemu zawsze chodziło o to, żeby swoich gości zaskoczyć – mówi Joanna Januszkiewicz z białostockiego Stowarzyszenia na rzecz Ochrony Dziedzictwa Kulturowego i Zachowania Tożsamości „Gryf". – Stąd też serwowano... kilkadziesiąt potraw z ryb, a z pasztetu wyskakiwał karzeł

Ogon bobra na stole u hetmana Branickiego

Urszula Śleszyńska

Wszelkie święta były zapewne czasem wyjątkowo wystawnych przyjęć u hetmana Jana Klemensa Branickiego. Jak wyglądała na przykład Wigilia?
Zachowało się wigilijne menu z dworu Branickiego zlokalizowanego w Białymstoku. Jest więc wielkim skarbem, który pozwala nam zrozumieć, jak taka kolacja wyglądała na dworze Branickiego. Jak wyglądał moment, kiedy zapraszano gości, jak ich zaskakiwano i w końcu też jak tym gościom można było udowodnić swoją pozycję społeczną, pozycję polityczną.

Zaskoczyć można było na pewno karłem wyskakującym z pasztetu!
Zdecydowanie! Karzeł wyskakujący z pasztetu w ogóle mi nie pasuje do tego wigilijnego menu, bo jest to coś dziwnego. Ogólnie rzecz biorąc, to rzecz dość kontrowersyjna, ale wiadomo – minęły wieki, więc obecnie inaczej na to patrzymy. W tamtym okresie było to ciekawe, było to śmieszne, było to pożądane, więc i taki karzeł, który wyskoczył z pasztetu, był czymś wyjątkowym. Branickiemu zawsze chodziło o to, żeby swoich gości zaskoczyć. Jeżeli chodzi o potrawy, które na tym wigilijnym stole się pojawiły, to wydaje mi się, że zaskakująca jest ich ilość. Dzisiaj jesteśmy przyzwyczajeni do tego, że mamy 12 dań. Choć i to się z biegiem lat zmieniało i zależało często od tego, jak dom był zamożny. Czasem to było 7 dań, czasem 9. Starano się kiedyś, żeby to była liczba nieparzysta.

Nieparzysta liczba potraw miała przynieść szczęście.
Tak, takie były tradycje. Te 12 potraw, które znamy obecnie, nawiązują do 12 miesięcy albo do 12 apostołów. To zależy, jak w którym domu jest to tłumaczone. Ale wracając do Branickiego – w wigilijnym menu było 6 dań, ale jedno danie to był tak naprawdę cały zestaw potraw. Muszę przyznać, że trudno się doliczyć, ile dokładnie tych potraw było serwowanych, ale na pewno na stole było kilkadziesiąt (!) gatunków ryb, słodycze, pierniki, ciasta. Były też świeże owoce, bakalie i różne inne rzeczy, których dzisiaj, w takich ilościach, na naszych stołach wigilijnych nie mamy.

FOT. P. BALEJKO

Joanna Januszkiewicz na tle portretu magnata Jana Klemensa Branickiego herbu Gryf (1689 – 1771)

No nie jadamy chociażby ogona bobra!
Właśnie, zapomniałam o ogonie bobra! Rzeczywiście to jest rzecz dzisiaj nie do przyjęcia i nie do zrozumienia. Chociaż są kraje, w których ogon bobra nadal się jada. W Polsce oczywiście już takiego dania nie dostaniemy. Ale niegdyś bóbr – w związku z tym, że żył w wodzie – traktowany był jako ryba. Śmiało więc można było taki ogon bobrowy zjeść podczas wieczerzy wigilijnej. I rzeczywiście ten ogon bobrowy został podany na dworze Branickiego, a gospodarz na pewno zachwycił tym gości.

I ponoć goście to opisali?
Tak, powstał utwór wierszowany. Zapewne napisał go któryś z gości, bo w tamtych czasach często się tak zdarzało. Jeżeli hetman zapraszał do siebie na dwór gości, częstował ich, podawał rozmaite potrawy, to potem ci goście – odwdzięczając się takiemu gospodarzowi – pisali różne utwory mówiące o jego wspaniałości. Oczywiście zdarzało się, że te utwory były nieco z przymrużeniem oka.

Jak na niego trafiłaś?
Jest to na tyle ciekawy tekst, że powiela się go w różnych wydawnictwach związanych zarówno z hetmanem Branickim, jak też z obrzędami i zwyczajami, związanymi z obchodzeniem świąt Bożego Narodzenia w XVII-XVIII wieku na magnackich dworach. Nietrudno jest więc znaleźć opis tej wieczerzy wigilijnej. Wydaje mi się, że trochę trudniej go zrozumieć, bo to jednak nieco inny język niż ten, którym się dzisiaj posługujemy.

Często podkreślasz, że kuchnia barokowa była kuchnią iluzyjną. Co to znaczy?
Gospodarz i kuchmistrz mieli za zadanie zaskoczyć, zadziwić, a często wręcz przerazić gości. Konstruowano więc dziwne machiny. Potrawy przyrządzano w sposób niecodzienny – tylko po to, żeby ktoś, kto zabierał się za jedzenie, poczuł pewną niewiadomą, żeby nie wiedział dokładnie, co je. Kuchnia iluzyjna to też w pewnym sensie kuchnia oszukiwana. Bo pojawiają się tutaj np. migdały, które udają coś innego. One były i są na tyle wdzięczne, że można z nich było zrobić i jaja, i sery. Można było dodać je do ciast. Migdały służyły również jako element, który potrawy aromatyzował.
A czarne, czyli gorzkie migdały potrafiły też człowieka zatruć. Trzeba było z nimi uważać, ponieważ zjedzone w nieodpowiedniej ilości potrafiły zrobić biesiadnikowi krzywdę. W rękach kuchmistrza była więc też pewnego rodzaju władza nad gościem, który przybywał na taką ucztę... Takie biesiady były iluzją smakową i wizualną. Należało zaskoczyć, zadziwić gościa. A im większe zaskoczenie, tym większa radość biesiadników i tym lepiej wypadał gospodarz.

W ramach zaskakiwania i straszenia gości na stół – na przykład świąteczny – podawano też półżywe, napojone alkoholem zwierzęta. Z dzisiejszego punktu widzenia to przerażające.
Wtedy zaś to śmieszyło gości. Pamiętajmy, że w czasach Branickiego przy biesiadnym stole było bardzo dużo szaleństwa. Główną atrakcją były zaskakujące dania. Najczęściej wnosił je kuchmistrz i wtedy pojawiały się oklaski i okrzyki, jak to cudownie i wspaniale zostało przygotowane. Najczęściej „opijano" drób, bo spirytus najłatwiej było wlać w gardło drobiu. A kiedy kuchmistrz wnosił opite alkoholem zwierzę, wszyscy chcieli spróbować i wbijali w nie widelce czy też noże. Zwierzę budziło się z krzykiem i uciekało ze stołu. Damy dworu się śmiały, krzyczały, a panowie byli zachwyceni. Działo się dużo, było głośno i gwarno. Pojawiały się oklaski dla gospodarza i dla kuchmistrza. Na tym polegały te przyjęcia. W XVII i XVIII wieku zwierzęta traktowano zupełnie inaczej niż dzisiaj.

Takie upojone alkoholem zwierzęta podawano na przyjęciach organizowanych przy różnych okazjach, ale nie podczas Wigilii. Tę wieczerzę spożywano w ciszy i w skupieniu?
Tak. A przed Wigilią obowiązywał ścisły post, bez nabiału, bez jaj.

Ważny też był sposób zachowania przy stole.
Tutaj wkracza XVIII-wieczny savoir-vivre, który już wtedy był przełomowy. Do wieku XVIII przy stołach raczej dominowały zasady i zwyczaje średniowieczne. Jedzono rękami, resztki jedzenia wyrzucano gdzieś w kąt sali, pod stół, kruszono, rozmawiano z pełnymi ustami, a na talerze nabierano dużo jedzenia. Przy jedzeniu panował harmider i bałagan. Natomiast na ucztach organizowanych w XVIII wieku, za czasów Jana Klemensa Branickiego, pojawiły się sztućce, także serwis stołowy, zastawa stołowa, bukszpanowe drewienka do... przeczyszczania sobie zębów. Zaczęto też powoli spisywać zasady zachowywania się przy stole. Nie można więc już było – powiem kolokwialnie – napluć gdzieś na stół czy w talerz. Trzeba było się odwrócić, odsunąć twarz, robić to ukradkiem. Trzeba też było dbać o to, żeby buzia nie była umorusana, brać mniejsze kęsy jedzenia i nie mówić z pełnymi ustami.

Bardzo dużo o tamtej kuchni mówisz na swoim internetowym profilu „Gotuj z historią". Jak się tym zajęłaś?
Historia zawsze była moją pasją. Zawsze twierdziłam, że ważne jest to, żebyśmy wiedzieli, skąd pochodzimy, żebyśmy znali nasze tradycje, żebyśmy rozumieli i znali naszych przodków. Bo nie pojawiamy się na świecie znikąd, prawda? W moim domu, w mojej rodzinie to zawsze było cenione – zarówno historia naszej rodziny, ale także historia ogólna. Potem zaczęłam pracę w Muzeum Historycznym w Białymstoku, co też było spełnieniem moich marzeń. Ale w momencie, kiedy zaszłam w ciążę, kiedy na świecie pojawiły się moje dzieci, musiałam zrobić sobie wolne od pracy zawodowej. Kiedy byłam na urlopie macierzyńskim, bardzo dużo czasu spędzałam w Pałacu Branickich. Wiedziałam dużo o tym, jak wyglądało życie dworskie i postanowiłam podzielić się tym z innymi. Ale podzielić się w sposób przystępny, humorystyczny. Chociaż nie lubię, jak się o kuchni mówi z żartem.

Dlaczego nie wolno żartować z kuchni?
Uważam, że kulinaria to bardzo poważny temat. I obszerny. To nie tylko jedzenie, to nie są tylko potrawy, ale też cała otoczka, zwyczaje, rozmaite narzędzia do przyrządzania potraw, które przecież zmieniały się przez lata. To w końcu elementy związane z serwowaniem potraw. Jest to temat obszerny, bardzo ciekawy i ważny, bo w życiu każdego z nas jedzenie jest ważne. I myślę, że kiedyś też tak było. Nie po to wydawano uczty za ogromne pieniądze z setkami potraw, żeby kogoś tym nie zachwycić, żeby kogoś tym nie oczarować, żeby nie spełnić jakichś marzeń.

Stąd chcesz, żeby o tym jedzeniu opowiadać z powagą?
Dokładnie. Uważam nawet, że opowiadanie o kuchni jest równie ważne, jak opowiadanie o wojnach. Historia to pokazuje. Politycy, bitwy, wojny, traktaty, ważne wydarzenia – temu zawsze towarzyszyło jedzenie. Dlatego zaczęłam w internecie gotować z historią, a przy okazji opowiadać o tradycjach, o tym, że pewne potrawy przyrządza się w sposób magiczny. I często są to potrawy związane właśnie ze świętami, czy to Bożego Narodzenia czy Wielkanocy.©℗

CV

Joanna Januszkiewicz pracowała w Muzeum Historycznym w Białymstoku, a teraz prowadzi – wraz z przyjaciółmi – Stowarzyszenie na rzecz Ochrony Dziedzictwa Kulturowego i Zachowania Tożsamości „Gryf". Pracuje też w fundacji SocLab.

eprasa.pl 209edcfe8a

MOJE NOŻE SĄ NIEZNISZCZALNE

– Nóż, który najbardziej mi się podobał spośród tych, które zrobiłem, to ten z mozaiki damasceńskiej – mówi Piotr Kuborek z Rzeszowa, architekt z zawodu, kowal z wyboru. Od lat tworzy noże, które nie są jedynie narzędziami

Marcin Żminkowski

Kiedy zaczęła się twoja pasja do wykuwania form z metalu?
Zainteresowanie kowalstwem, a w szczególności wykuwaniem noży, towarzyszyło mi od samego dzieciństwa. I to już było takie ukierunkowanie ścisłe, nożyki, miecze strugane z drewna. Potem, w dorosłym życiu, gdy miałem już swój warsztat i możliwość zorganizowania jakiejś przestrzeni na tego typu działalność, zacząłem myśleć o kowalstwie. Pierwsze próby - z nagrzewaniem palnikiem, piecyk elektryczny niewielki, bez kowadła, bez młota, bez prasy - miały pokazać, czy ten temat mi się spodoba, czy faktycznie ta tęsknota gdzieś za tym jest autentyczna. Okazało się, że tak i zaczęło się kompletowanie całego sprzętu i wchodzenie coraz głębiej w wykuwanie noży.

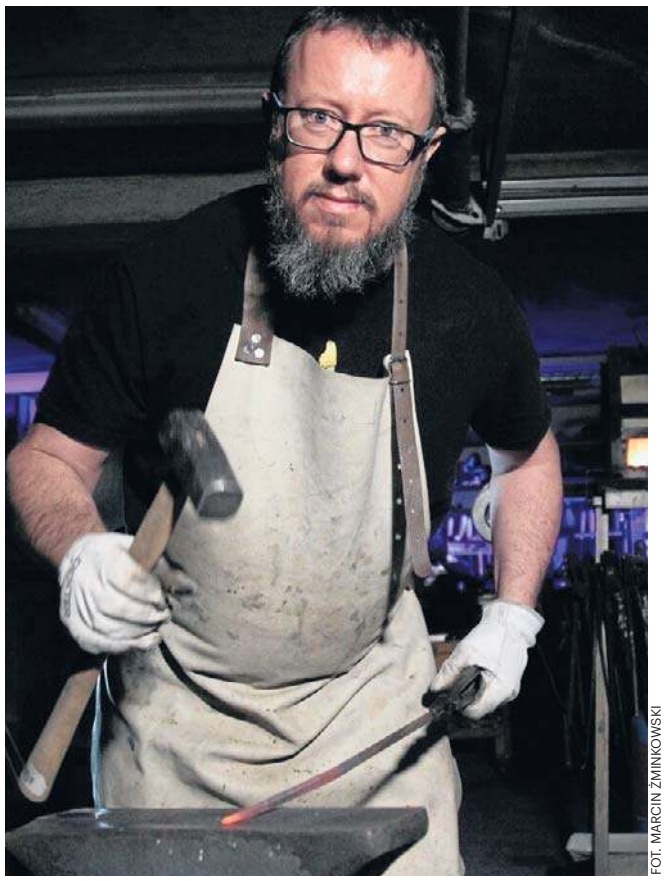
A pamiętasz swój pierwszy nóż?
To nie był nóż wykuwany jeszcze, to był nóż, który był wycinany z kawałka blachy, szlifowany, doklejana była do niego rękojeść, oczywiście wcześniej był hartowany jeszcze na tyle, na ile miałem pojęcie o hartowaniu i on gdzieś tam jeszcze jest. Nie jest to nóż, którym się można pochwalić, tak jak teraz obserwujemy czasami w mediach społecznościowych. Jeśli ktoś wykonuje pierwszy nóż, to naprawdę jest na bardzo wysokim poziomie. To były pierwsze nieudolne próby, ale nauczyły mnie naprawdę bardzo dużo.

Jesteś architektem, czy to pomaga ci w jakiś sposób przy tworzeniu noży?
Studia, które kiedyś rozpocząłem, architektura, dały bardzo mocne podstawy projektowania i kompozycji. I to jest - myślę - taka bardzo uniwersalna dziedzina. Możemy ją wykorzystać w bardzo różnorodny sposób, poprzez sztukę użytkową, wzornictwo użytkowe, projektowanie sztućców, noży, ale też i samochodów, kończąc na budynkach oczywiście. To wszystko ma bardzo duże znaczenie, dobór materiałów, kompozycja kolorystyczna, wrażenia estetyczne, które ten nóż ma też pełnić, oprócz tego, że ma być w pełni użytkowy, myślę, że to jest bardzo ważne.
W miarę rozwoju pasji kowalskiej i robienia kolejnych noży, które były coraz lepsze, pojawiły się pierwsze zamówienia. Miałem satysfakcję, że to, co wytwarzam moimi rękami, znajduje swoich odbiorców i przede wszystkim spełnia ich oczekiwania. Tych zamówień zaczęło się pojawiać coraz więcej. W zasadzie kowalstwo stało się moim drugim zawodem.

Jakie są etapy tworzenia noża, od czego zaczynasz?
Mając pomysł na nowy nóż, zaczynam od samego początku, czyli pierwszych kresek stawianych na papierze. Oczywiście jest to poparte oczekiwaniami klienta, dyspozycją, czy to jest nóż, który ma być nożem myśliwskim czy nożem kuchennym. Potem następuje etap projektowania noża, określania jego proporcji, wymiarów. Wagi na razie nie zakładamy, bo to wszystko będzie później związane na końcu z wykorzystaniem materiałów. Natomiast projekt noża, który powstaje przedstawiam klientowi. To on decyduje, że taka forma, taki kształt, takie przeznaczenie jest dla niego odpowiednie i zleca budowę takiego noża. Następnie trzeba zgromadzić materiały, dobrać poszczególne gatunki stali, materiał na rękojeść, pochewkę do tego noża. Oczywiście zmiany „w trakcie" są możliwe, natomiast jak już odpalę piec kowalski, zacznę skuwać dwa kawałki metalu, to już mamy otwartą drogę do konkretnego modelu noża, do konkretnej formy.

Jaki wpływ na cenę noża ma dobór materiałów?
Materiał jest istotnym elementem w konstrukcji całego noża, ale myślę, że znacznie bardziej takim czynnikiem cenotwórczym jest nakład pracy, jaki wiąże się z wykonaniem noża. Inaczej wykonuje się nóż, który jest z jednorodnego materiału, wycięty z kawałka płaskownika, zahartowany, wyszlifowany. Inaczej wykonuje się nóż, który ma 60-80 warstw stali, jest skuwany, a jego proces tworzenia jest znacznie dłuższy.

Pracujesz nie tylko z metalem, ale także obrabiasz drewno, żeby wykonać rękojeść noża?
Nóż i projekt noża to jest połączenie stali i najczęściej drewna. Stal, klinga to elementy, które mają być twarde, ostre. Rękojeść ma być wytrzymała, wygodna. Ja w swojej pracy wykorzystuję różne gatunki drewna. Może to być orzech turecki, mogą to być drewna sprowadzane z Indonezji, quava czy tamarynd, ale mogą to być też nasze rodzime gatunki, czeczot klonu, brzoza karelska, która jest stabilizowana i barwiona. Z takich materiałów wykorzystuję to, co jest dostępne na rękojeści, odpowiednio oczywiście przygotowując i komponując całość mojej pracy.


FOT. MARCIN ŻMINKOWSKI

Piotr Kuborek w swojej pracowni – miejsce, w którym architektura spotyka się z ogniem i stalą

FOT. MARCIN ŻMINKOWSKI

Ręcznie wykończone detale – każdy nóż powstaje jako unikat, dopracowany od klingi po rękojeść

Czym jest mozaika damasceńska. Jak dotarłeś do tej techniki?
Idąc po kolei przez takie najprostsze techniki kowalskie, dobrnąłem do etapu mozaik damasceńskich, dzięki mojemu przyjacielowi Bernardowi Górnemu, który jest moim mentorem i nauczycielem. On zapalił mnie tym pomysłem przejścia już na mozaiki, stworzenia mozaik damasceńskich. To jest taka technika, która jest cały czas jeszcze nieodkryta przeze mnie, szalenie trudna i pracochłonna. Wykonanie takiego materiału wyjściowego w postaci płaskownika na nóż zajmuje bardzo dużo czasu. Myślę, że to jest technika, w stronę której będę chciał zdecydowanie się teraz przemieszczać. Polega na wykorzystywaniu tylko dwóch w zasadzie materiałów, dwóch rodzajów stali, ale łączonych w taki sposób, że daje to niesamowite efekty. Wykorzystując materiał, który mamy wcześniej wykuty, możemy stwierdzić, czy jesteśmy w stanie wykorzystać ten bieżący projekt, czy powinniśmy skupić się na wykuciu.

Pamiętasz jakieś niecodzienne zamówienie, które przyszło ci realizować?
Takim chyba najbardziej nietypowym zleceniem dla mnie było wykucie maczety, ale też noża myśliwskiego, tak zwanego ulu, który stanowi bardzo specyficzny typ noża. Kształt literki „u" połączonej rękojeścią, więc kształt bardzo trudny do wykucia, ale udało się. Pod kątem formy to były najtrudniejsze noże, które wykonywałem, natomiast pod kątem nakładu włożonej pracy, to były jednak ostatnie mozaiki damasceńskie, gdzie naprawdę przy kowadle spędziłem wiele czasu i nie jest to etap, który można rozpocząć i skończyć w tym samym dniu. Jest to wiele etapów kucia, które są porozdzielane czasem na stygnięcie stali, „odpuszczanie" tej stali i dopiero później następuje proces kucia. Był to nóż, który chyba najbardziej mi się podobał spośród noży, które zrobiłem. Wykonany z mozaiki damasceńskiej. Rękojeść stanowił stabilizowany cios mamuta z elementami drewna żelaznego.

Co cię najbardziej satysfakcjonuje w tej pracy?
Myślę, że takim czynnikiem najbardziej satysfakcjonującym jest zadowolenie klienta i to, że docenia nakład pracy włożony w wykonanie noża, że docenia też w pełni jego funkcjonalność i w zasadzie niezniszczalność. Wszystkie klingi, które wykuwam, są praktycznie niezniszczalne. Wiadomo, że przy normalnym użytkowaniu, jeżeli ktoś się uprze, że będzie chciał złamać taki nóż, da sobie radę, ale jeżeli ktoś będzie podchodził w sposób normalny do posługiwania się nożem, ten nóż będzie długowieczny.

Masz plany na rozwinięcie swojej działalności kowalskiej?
Wciąż zdobywam nowe umiejętności. Przechodzę na wyższy poziom wykuwania tych noży poprzez właśnie mozaiki damasceńskie, ale też biorę udział w wielu wystawach. Ostatnio braliśmy udział w wystawie pod Rzymem we Fraskat. To było bardzo bogate doświadczenie w naszym tworzeniu noży i biżuterii, bo w zasadzie tutaj też pod kątem biżuterii z żoną działamy. Myślę, że to jest kierunek, który chcielibyśmy kontynuować, żeby wyjść troszeczkę dalej poza Polskę.©℗

eprasa.pl 209edcfe8a

dodatek dla prenumeratorów
Nr 95 - styczeń 2026

Żałoba i polityczna demonstracja

87 lat temu, 7.01.1939 r., odbył się w Warszawie pogrzeb Romana Dmowskiego. Było to największe polityczne zgromadzenie w II Rzeczypospolitej

Mariusz Grabowski

Ideologowi narodowej demokracji towarzyszyło w ostatniej drodze setki tysięcy ludzi. Spoczął na cmentarzu bródnowskim w grobie rodzinnym, nie w Alei Zasłużonych na Powązkach. Na pochówek w katedrze poznańskiej nie zgodził się ówczesny prymas August Hlond.

FOT. NAC

Pogrzeb Romana Dmowskiego stał się jednym z najważniejszych momentów w historii II Rzeczypospolitej, podobnie jak wcześniej pogrzeb Józefa Piłsudskiego

„Kłonią się sztandary"

Niemal każde ugrupowanie polityczne wysłało swoje przedstawicielstwo, aby złożyć hołd zmarłemu. Zabrakło jedynie - co charakterystyczne - reprezentacji władzy sanacyjnej. Stawiło się 1000 pocztów sztandarowych i ponad 300 delegacji z wieńcami. Dla członków Stronnictwa Narodowego ogłoszono sześciotygodniową żałobę.

„Kurjer Warszawski" z 7 stycznia 1939 r. donosił: „Na Rynku Starego Miasta ustawiły się szerokie kolumny Stronnictwa Narodowego. Do katedry wmaszerowało pół tysiąca pocztów sztandarowych. (...) Boczne nawy zapełniać się poczynają setkami delegacji ze wszystkich stron Polski. (...) Nabożeństwo transmitowane jest głośnikami na Rynek Starego Miasta i ulicy Świętojańskiej. W śniegu przyklękły tysiączne rzesze, kłonią się sztandary. (...) Dopiero o godzinie 13.00 trumnę na ramionach wyniesiono z kościoła archikatedralnego i tłumny, wielotysięczny orszak żałobny wyruszył ku cmentarzowi".

Na ulicach towarzyszyły mu klepsydry: „Roman Dmowski duszy polskiej Budziciel; Idei narodowej Twórca i Bojownik nieugięty, nieustraszony; Pokoleń Wychowawca i Przewodnik; Polski Narodowej Syn ukochany".

Z Łomży na Stare Miasto

Największy rywal polityczny Józefa Piłsudskiego zmarł w nocy z 1 na 2 stycznia 1939 r. o godz. 1.05 w Drozdowie, niedaleko Łomży, w majątku Mieczysława Niklewicza. Tam od 28 grudnia 1938 r. przechodził bardzo ciężkie zapalenie płuc.

We wtorek 3 stycznia w drozdowskim dworze została odprawiona przez ks. Piotra Krysiaka msza św. Po zdjęciu pośmiertnej maski 4 stycznia trumna z ciałem Dmowskiego została przetransportowana do Łomży - za trumną, ułożoną na chłopskich saniach, szła rodzina Niklewiczów i władze naczelne Stronnictwa Narodowego. W łomżyńskiej katedrze odprawiono nabożeństwo żałobne. Odprawił je bp Stanisław Łukomski. Z Łomży pociąg, z trumną w wagonie-kaplicy, ruszył do Warszawy, Na każdej stacji czekały nań tłumy ludzi i poczty sztandarowe spowite kirem.

5 stycznia uroczystości kontynuowano w archikatedrze warszawskiej, gdzie przez kilkanaście godzin wystawienia trumny z ciałem hołd zmarłemu oddało ok. 150 tys. osób. W tej świątyni 7 stycznia rano została odprawiona msza św. pogrzebowa przez bpa Antoniego Szlagowskiego. Homilię wygłosił ks. prał. Marceli Nowakowski, który mówił o zmarłym i jego zasługach dla kraju: „po jego śmierci potomni będą usiłowali nic z jego spuścizny nie zniszczyć, nic przeinaczyć, bo nie tylko jego słowa, ale i życie było wierną służbą wszechstronną i wytrwałą nie tylko dla obecnego, ale i dla przyszłych pokoleń".

Wcześniej członkowie młodzieżówek narodowych przynieśli na swoich barkach trumnę z ciałem polskiego męża stanu. Ustawiono ją na wysokim katafalku i okryto sztandarem Stronnictwa Narodowego z Łomży. Wokół tego miejsca złożono wieńce i rozłożono krzesła dla delegacji. Na uroczystość przybyli m. in. ambasador Japonii i przedstawiciel Hiszpanii.

Dmowski i religia

W późniejszej sanacyjnej propagandzie ów wzmożony udział duchowieństwa katolickiego w obrządkach pogrzebowych niejednokrotnie nazywano „obłudą". Podkreślano, że Roman Dmowski przez całe życie pozostawał obojętny religijnie i określał się jako deista. Dopiero na krótko przed śmiercią nawrócił się i postanowił powrócić na łono Kościoła katolickiego.

Z kolei środowiska narodowe akcentowały głęboką religijność Dmowskiego. Przypominano, że 23.12. 1937 r. Dmowski odbył spowiedź generalną wobec ks. Marcelego Nowakowskiego, proboszcza parafii Najświętszego Zbawiciela w Warszawie, a następnie przyjął Komunię Świętą. „Warszawski Dziennik Narodowy" z 3.01.1939 r., opisując jego ostatnie chwile podkreślał, że na łożu śmierci 30.12.1938 r. odwiedzili go jego przyjaciel bp St. Łukomski, jego kapelan ks. H. Kulbat, a także ks. prałat Krysiak z Łomży, który udzielił mu sakramentu namaszczenia chorych.

Faktem jest, że u schyłku swego życia Dmowski zmienił poglądy, tak się często sądzi. Odrzucił idee darwinizmu, etyczny dualizm, przestał mówić o Kościele jako instytucji podporządkowanej woli narodu. Wreszcie, na rok przed śmiercią, nawrócił się i przyjął sakramenty.

Urny i symbole

W zimowy dzień 7 stycznia już od wczesnego ranka do Warszawy przyjeżdżały pociągi wypełnione ludźmi. Pierwszy nadjechał z Opoczna już o godzinie 4.55, znajdowało się w nim kilkaset osób. W ciągu następnych kilku godzin przybywały kolejne składy - w sumie do godz. 9 kilkanaście. Wśród pasażerów przybyłych na uroczystość znajdowali się m.in. górnicy i członkowie Związku Hallerczyków.

Z okazji pogrzebu współtwórcy narodowej demokracji do Warszawy na uroczystości przywieziono wiele symbolicznych przedmiotów. Członkowie Stronnictwa Narodowego przywieźli z Poznania do Warszawy m.in. urnę z ziemią z Chludowa, gdzie Roman Dmowski miał swoją posiadłość. Z kolei delegacja z Gdańska przywiozła urnę z wodą z Bałtyku i ziemią nadmorską, aby wstawić ją do grobu zmarłego.

Wielokilometrowy kondukt ze Starego Miasta na ul. św. Wincentego na Targówku wyglądał niezwykle malowniczo. Po kolumnie wieńców maszerowały poczty sztandarowe, a przed nimi grupa osób niosła wielki miecz Chrobrego, który otwierał tę część pochodu. Poza nimi maszerowali też chłopi w sukmanach łowickich, opoczyńskich i sieradzkich, a swoją reprezentację mieli także górale, krakowiacy i Ślązacy.

W pochodzie - relacjonował później „Kurjer Warszawski" - dostrzec można było także sztandar Powstańców Wielkopolskich, Związku Dowborczyków, Młodzieży Wszechpolskiej, Bratniej Pomocy Uniwersytetu Warszawskiego, Politechniki, Szkoły Dziennikarskiej, Akademickiego Komitetu Ślubowań Jasnogórskich, różnego rodzaju cechów, zorganizowanych rolników i organizacji religijnych oraz społecznych.

Na samym początku właściwego konduktu żałobnego znajdował się prosty czarny krzyż, a przy katafalku asystowała gwardia honorowa. Oprócz duchownych w pierwszych szeregach szedł również były Prezydent RP Stanisław Wojciechowski, a całej uroczystości przypatrywał się wielotysięczny tłum, który od zbierał się okolicy mostu Kierbedzia i ul. Zygmuntowskiej w Warszawie.

Cała trasa przemarszu konduktu była udekorowana flagami państwowymi, które opuszczono do połowy masztu. Dodatkowo wielu ludzi wieszało na swoich domach czarne flagi.

Werble na cmentarzu

Na cmentarzu Bródnowskim o godz. 15.30 rozległ się dźwięk werbli. Następnie przez otwartą bramę wniesiono trumnę zmarłego, która została położona na katafalku. Po jego prawej stronie ustawiono czarny krzyż, a po lewej stanęła straż z mieczem Chrobrego. Do miejsca spoczynku zbliżył się Zarząd Stronnictwa Narodowego na czele z prezesem Kazimierzem Kowalskim i dr. Tadeuszem Bieleckim.

Na zakończenie uroczystości kilkanaście tysięcy uczestników wydarzenia przystąpiło do modlitwy, po czym bp Karol Niemira pobłogosławił trumnę i udzielił błogosławieństwa wszystkim na cmentarzu. Tłum odśpiewał „Boże coś Polskę". Żałobna manifestacja zakończyła się późnym wieczorem.

Uroczystości z okazji śmierci i pogrzebu Romana Dmowskiego odbyły się nie tylko w Warszawie. W Poznaniu już na długo przed godz. 10 tłum mieszkańców spieszył na nabożeństwa żałobne. W kaliskim kościele oo. Franciszkanów przy ul. Sukienniczej odbyło się nabożeństwo żałobne za spokój duszy zmarłego.

„Służył Ojczyźnie"

Pogrzeb Romana Dmowskiego stał się jednym z najważniejszych momentów w historii II Rzeczypospolitej, a doniosłe wydarzenie przypominało ówczesnym dorobek polityczny tego wybitnego narodowego polityka. Po pogrzebie Dmowskiego ukazał się w „L'Osservatore Romano" artykuł potwierdzający, że „objaw spontanicznego nawrotu młodzieży polskiej do wiary katolickiej jest w znacznej mierze jego zasługą". Stolica Apostolska uważała, że to m.in. dzięki Dmowskiemu dokonała się w Polsce „wielka ewolucja moralna i religijna".

W 1999 r., w 60. rocznicę śmierci Romana Dmowskiego, Sejm RP przyjął uchwałę, w której wyraził uznanie dla wybitnego Polaka. „Sejm Rzeczypospolitej Polskiej wyraża uznanie dla walki i pracy wielkiego męża stanu na rzecz odbudowania niepodległości państwa polskiego i stwierdza, że dobrze przysłużył się Ojczyźnie".©℗

eprasa.pl 209edcfe8a