Piłka nożna. Lionel Messi przejął koronę króla strzelców mundiali **str. 15**

FOT. GRZEGORZ WAJDA Z DALLAS

Prezentujemy ranking najlepszych polskich sanatoriów dla osób chorujących na reumatyzm **str. 8-11**

STRONA ZDROWIA

Express BYDGOSKI

Środa 24.06.2026

Nr 144 (11332) Rok XXXVII

www.expressbydgoski.pl Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Dzieci i młodzież **pamiętają o bohaterach z Bydgoszczy str. 4**

FOT. TOMASZ CZACHOROWSKI

Jak nasze wyższe uczelnie wypadły w najnowszym rankingu? **str. 3**

Nr ISSN 1230-9192 Nr indeksu 350680

26

9 771230 919035

INWESTYCJE NOWA LINIA TRAMWAJOWA W ETAPACH - **STRONA 4**

Tramwaj pojedzie przez Szwederowo. Jest umowa

Jarosław Więcławski
jaroslaw.wieclawski@polskapress.pl

22 czerwca podpisano umowę na budowę torowiska tramwajowego wzdłuż ulicy Solskiego od ronda Kujawskiego do pętli Bielicka. Inwestycję ze ponad 100 milionów zł zrealizuje konsorcjum firm Mirbud oraz Kobylarnia. Prace zajmą nieco ponad 2 lata.

Postępowanie przetargowe dotyczące inwestycji ruszyło we wrześniu, a oferty otwarto w grudniu 2025 r. Zainteresowanych realizacją zadania było 11 podmiotów. Wykonawcę prac wybrano pod koniec marca.

Dofinansowanie z Unii

Koszt inwestycji to 107,22 mln zł. Miasto pozyskało na ten cel 63,5 mln zł dofinansowania z Funduszy Europejskich na Infrastrukturę, Klimat i Środowisko. Na początku lipca planowane jest przekazanie placu budowy wykonawcy. Konsorcjum firm Mirbud i Kobylarnia od tego momentu będzie miało miesiąc na rozpoczęcie robót. Drogowcy o poszczególnych etapach prac będą informować na bieżąco.

- Tramwaje na wydzielonych torowiskach to wyjątkowo szybki, wygodny i ekologiczny sposób na poruszanie się po mieście. Dlatego konsekwentnie rozwijamy naszą sieć tramwajową - wyjaśnia Rafał Bruski, prezydent Bydgoszczy.

Część większej całości

Trasa do ulicy Bielickiej to pierwszy etap ambitniejszego projektu - budowy trasy tramwajowej od ronda Kujawskiego do ronda Grunwaldzkiego. Inwestycja wymaga dostosowania ciągu ul. Solskiego do przekroju dwujezdniowego, z obustronnymi chodnikami, drogami rowerowymi i torowiskiem pośrodku. Przy ul. Bielickiej powstanie pętla tramwajowo-autobusowa. Na rondzie Kujawskim pojawią się dwa dodatkowe przystanki tramwajowe.

Zakres zadania obejmuje również między innymi:

- przebudowę podziemnej infrastruktury;
- rozbudowanie lub przebudowanie części ulic poprzecznych;
- wytyczenie dodatkowych przejść dla pieszych wraz z przejazdem rowerowym między rondem Kujawskim, a Lenartowicza oraz na wysokości ul. Konopnej;
- zielone torowiska;
- przystanki z roślinami rosnącymi na dachach;
- zadaszony parking rowerowy w obrębie pętli przy ul. Bielickiej
- kieszonkowe parki wzdłuż ul. Solskiego.©℗

BYDGOSZCZ

Lajkarz znów robi zdjęcia

FOT. TOMASZ CZACHOROWSKI

We wtorek na Placu Wolności w Bydgoszczy odbyło się uroczyste odsłonięcie rzeźby Lajkarza, autorstwa Michała Kubiaka. Rzeźba ta nawiązuje do historii tego miejsca. W latach 20. i 30. XX wieku na ulicach polskich miast pojawili się nowi fotografowie – tzw. lajkarze, nazywani także lejkarzami. W Bydgoszczy pracowali przede wszystkim na Placu Wolności, ulicach Mostowej oraz Długiej - str. 4

Trzy nagrody tancerek z grupy BRAX z Pałacu Młodzieży

FOT. ARKADIUSZ WOJTASIEWICZ

Zespół zdobył je podczas prestiżowego XXIV Ogólnopolskiego Konkursu Tanecznego „Magia Tańca" w Ostrowie Wielkopolskim **str. 5**

Pierzeja śródmiejskiej ulicy zmieniła swoje poprzednie oblicze

Zakończył się remont elewacji kamienicy przy ulicy Rycerskiej 7 w Bydgoszczy. Dzięki temu **połowę zachodniej pierzei tej trasy tworzą już nowe, bądź odnowione budynki. Prezentują się obecnie bardzo efektownie str. 5**

Tegorocznego lata **przynajmniej raz chce wyjechać 74 procent badanych Polaków str. 12**

Po dziesięciu latach od referendum **Brytyjczycy bardzo żałują wyjścia z Unii Europejskiej str. 13**

eprasa.pl 8e2119ae8c

AUTOPROMOCJA 0010990293

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

Jutro w „Expressie”
Pod paragrafem

PRL-owscy przedstawiciele ludu pracującego miast i wsi mieli godny pozazdroszczenia dryg do wystawnego, wręcz pańskiego życia.

Nowa lista przyniesie zmiany w onkologii

oprac. Dorota Mariańska
dorota.marianska@polskapress.pl

Wiceminister zdrowia Katarzyna Kacperczyk przekazała, że od 1 lipca na liście refundacyjnej znajdą się nowe terapie onkologiczne i leki na choroby rzadkie.

MZ planuje m.in. refundację terapii na raka drobnokomórkowego płuca, ale też raka jelita grubego, dróg żółciowych, endometrium i prostaty. Dokument ministra zdrowia zawiera listę terapii, które zostaną dodane do listy refundacyjnej.

Jak poinformowała Katarzyna Kacperczyk w rozmowie w RMF FM, w ostatnich latach wyzwaniem dla ochrony zdrowia jest rak drobnokomórkowy płuca. Stanowi on około 13-20 proc. wszystkich przypadków raka płuca. Wiceminister zapowiedziała, że w nowym obwieszczeniu, które wejdzie w życie w lipcu, znajdą się m.in. innowacyjne terapie na ten typ nowotworu.

Ministerstwo Zdrowia planuje także refundację terapii na raka jelita grubego, dróg żółciowych, endometrium i prostaty. - Wiemy, że onkologia to jest ten obszar, gdzie rzeczywiście mamy i największą śmiertelność, i też największe wyzwania i też największe oczekiwania i potrzeby pacjentów - podkreśliła Kacperczyk.

Jak powiedziała wiceszefowa Ministerstwa Zdrowia, w ubiegłym roku państwo przeznaczyło na leki 29 mld złotych: - W planie finansowym na 2026 rok Narodowego Funduszu Zdrowia jest zaplanowane 30 mld zł na refundację leków, z czego połowa to jest refundacja apteczna, czyli to te leki refundowane, które kupujemy w aptece.

Dodała, że „prawie 15 miliardów złotych to zaawansowane terapie oferowane pacjentom za darmo w programach lekowych”. Kacperczyk zapewniła także, że w Polsce nie zabraknie leków.

Lista refundacyjna jest aktualizowana co trzy miesiące. Są na niej leki i terapie, do których pacjent otrzymuje dopłatę z NFZ lub otrzymuje je bezpłatnie w ramach ubezpieczenia zdrowotnego. Przypomnijmy, że również 1 lipca w ramach NFZ darmowe będzie badanie niskodawkowej tomografii komputerowej (NDTK) dla osób z grup ryzyka. ©℗

FOT. 123RF

W tym roku 15 mld zł będzie przeznaczonych na refundację apteczną

Karne Ogórasy za podszywanie się pod polską żywność

Lucyna Talaśka-Klich
lucyna.talaska@polskapress.pl

Rozmowa z Marcinem Wroński, wiceprzewodniczącym Związku Zawodowego Rolnictwa Samoobrona w Kujawsko-Pomorskiem.

FOT. LUCYNA TALAŚKA-KLICH

Gdy zadzwoniłam, był pan w sklepie. Wlepiał pan Karnego Ogórasa?
Tym razem akurat nie wlepiałem Karnego Ogórasa, ale bacznie przyglądałem się żywności także w tym sklepie, bo od lat sieci handlowe oszukują konsumentów podając Polskę jako kraj pochodzenia towaru, chociaż nie zawsze jest to prawda. Np. ostatnio znaleźliśmy w markecie marchew, która rzekomo była z Polski, a z informacji na kartonach wynikało, że to towar z Grecji. No i wlepiliśmy Karnego Ogórasa. Nakleiliśmy je na stoisku i przy wejściu do marketu, żeby klienci wiedzieli, że w tym miejscu sprzedający wprowadzają ich w błąd.

Kto stoi za Karnym Ogórasem? To akcja polityczna? Kto ją wymyślił?
Akcję wymyśliłem z grupą rolników z powiatów inowrocławskiego i mogileńskiego. Zresztą pomysł bardzo się spodobał i chcą się do nas przyłączyć rolnicy z różnych części Polski. Nie ma w tym polityki, nie ma też znaczenia, kto popiera którą partię. Chodzi o polską żywność. Nasi rolnicy dostają grosze za owoce i warzywa. Tymczasem markety sprzedają mnóstwo importowanego towaru i jeszcze wprowadzają konsumentów w błąd, mylnie podając kraj pochodzenia towaru. A nie może być tak, że nasi rolnicy nie mają gdzie sprzedać warzyw, w powiecie inowrocławskim wielu nawet zaorywało towar, bo nie było zbytu.
Jestem autorem znaku „Produkt polski”. Stworzyłem go w czasach, gdy pracowałem w Krajowym Ośrodku Wsparcia Rolnictwa. Do dziś ministrowie się tym chwalą, ale nie potrafią lub nie chcą obronić interesów polskich producentów żywności. Gdyby nie było fałszerstw, to polski rynek mógłby wchłonąć np. produkcję warzyw. Przecież jest Inspekcja Jakości Artykułów Rolno-Spożywczych i inne podmioty, które tym powinny się zająć.

Zatem jest w tym także polityka. Pracował pan przecież na wysokich stanowiskach nie tylko w Krajowym Ośrodku Wsparcia Rolnictwa, ale i w Wojewódzkim Inspektoracie Ochrony Roślin i Nasiennictwa w Bydgoszczy, więc zapewne pan wie, że inspektorów jest za mało.
To prawda, że inspektorów jest za mało, ale trzeba też zmienić prawo. Mówiłem o tym także wówczas, gdy pracowałem w KOWR-ze i w WIORIN-ie. Zresztą w innych unijnych krajach również mają z tym problem. Na przykład gdyby zsumować wszystkie warzywa, które trafiają na rynki europejskie z krajem pochodzenia - Holandia, to by się okazało, że nie ma tam tak dużej powierzchni gruntów, żeby aż tyle tego towaru urosło.

Dlaczego fałszerze tak upodobali sobie akurat Holandię?
Bo to kraj z dużym portem i największym rynkiem warzywnym. A że lepiej w UE sprzedają się warzywa z Holandii niż np. z Maroka, Egiptu czy z Rosji, to wpisują w papierach nieprawdę.

Jak to możliwe? Nikt tego nie sprawdza?
Przepisy są dziurawe w całej Unii Europejskiej. Niestety. nie ma obowiązku podawania kraju pochodzenia na fakturze. Wystarczy, by pośrednik czy osoba, która dostarcza towar, napisała oświadczenie na kartce A4, wydrukowała to i przekazała, że to towar np. z Polski. I taka informacja jest uznawana za ważną. Do tego dochodzą sieci handlowe, które masowo - w sposób niekiedy niezamierzony, ale bardzo często jednak zamierzony - fałszują informacje o kraju pochodzenia, bo wiedzą, że klient chętniej kupi warzywo od lokalnych rolników niż z odległego kraju. Gdyby były wyższe sankcje za takie kłamstwa, to by tego problemu nie było.

Na zakupach jest pan patriotą?
Nawet nie patriotą, ale nacjonalistą konsumenckim i gospodarczym. Kupuję tylko to, co z Polski.

No to ma pan problem, bo - choć klimat się ociepla - to polskich bananów pan nie kupi.
Kupię, bo banany w Polsce nie rosną i trudno je czymś innym zastąpić. Jednak, gdy mam do wyboru sok z pomarańczy lub jabłkowy, to wybieram ten drugi. ©℗

POGODA W REGIONIE

Środa
28°C
15°C

Imieniny obchodzą
Dziś:
Danuta, Emilia, Jan, Janina, Longin
Jutro:
Adelbert, Antyd, Dorota, Eulogiusz

Czwartek
31°C
14°C

Piątek
32°C
17°C

KALENDARIUM BYDGOSKIE

24 czerwca
Strajk w większości zakładów w mieście

1887: zakończył swoją trzydniową wizytę celem obejrzenia miejscowych kościołów nowo mianowany arcybiskup gnieźnieński i poznański Julius Dinder.
1895: w Bydgoszczy „przy gdańskiej żwirówce” odbyły się pierwsze w historii miasta wyścigi kolarskie „na kołowcach różnych typów o równych i nierównych wielkością kołach”. W zawodach uczestniczyli cykliści z Poznania, Torunia, Gdańska, Grudziądza, Królewca, Szczecina, Berlina i Hamburga. Ścigali się na dystansach od 1000 do 7500 m.
1926: w Bydgoszczy rozpoczął się strajk w większości zakładów przemysłowych. Robotnicy domagali się podwyżki płac. Do pracy powrócili 2 lipca.
1942: w obozie w Dachau został za zastrzykiem z fenolu Stanisław Nowakowski, wybitny dziennikarz bydgoski, społecznik, działacz patriotyczny, ojciec honorowego obywatela miasta i dziennikarza Radia Wolna Europa, Tadeusza Nowakowskiego.
1945: wznowiono ruch na moście Staromiejskim, który w styczniu został przez wycofujących się Niemców wysadzony w powietrze.
1959: Rada Miejska Delegatów Ludu Pracującego Czerkas na Ukrainie zwróciła się do Miejskiej Rady Narodowej Bydgoszczy z propozycją nawiązania bliższych partner skich kontaktów. Od tej pory miasta te będą funkcjonować jako miasta partnerskie, trwać będzie wymiana elit, kulturalna, sportowa i młodzieżowa. Kontakty osłabły w latach 80. ub. wieku, ale do dziś nie zostały oficjalnie zerwane.
1966: przewodniczący Prezydium Wojewódzkiej Rady Narodowej Aleksander Schmidt i Prezydium MRN Kazimierz Maludziński przyjęli ambasadora USA w Polsce Johna Gronousky'ego. Była to pierwsza wizyta tej rangi dyplomaty z USA w naszym mieście. ©℗ **KB**

eprasa.pl 8e2119ae8c

Uczelnie w rankingu Perspektyw

Małgorzata Pieczyńska
malgorzata.pieczynska@polskapress.pl

Fundacja Edukacyjna Perspektywy ogłosiła wyniki ogólnopolskiego Rankingu Szkół Wyższych Perspektywy 2026.

Tegoroczny ranking to trzy wzajemnie się uzupełniające zestawienia, czyli Ranking Uczelni Akademickich, Ranking Uczelni Zawodowych i Ranking Kierunków Studiów, obejmujący 76 głównych kierunków lub grup kierunków studiów w uczelniach akademickich.

W Rankingu Uczelni Akademickich obejmującym wszystkie (z wyjątkiem artystycznych) szkoły wyższe w kraju, posiadające co najmniej uprawnienia do nadawania stopnia naukowego doktora sklasyfikowano 101 uczelni.

FOT. TOMASZ CZACHOROWSKI

Wyższa Szkoła Gospodarki w Bydgoszczy zajęła 2. miejsce w kraju w Rankingu Uczelni Zawodowych

Najwyżej UMK

Najwyżej spośród uczelni w regionie uplasował się w nim Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu (19. miejsce, wskaźnik 71,7). W porównaniu z ubiegłym rokiem to awans o jedno miejsce. Poza tym UMK w Toruniu w Rankingu Uniwersytetów utrzymał 6. pozycję sprzed roku (sklasyfikowano 25 uniwersytetów). Popularny kierunek lekarski prowadzony na CM UMK w Bydgoszczy w Rankingu Kierunków Studiów wśród ujętych 19 kierunków lekarskich w kraju zajął 12. miejsce - wsk. 70,2 (w 2025 r. - także 12. lokata).

W Rankingu Uczelni Akademickich na pozycjach 62-70 jest Politechnika Bydgoska, ale w porównaniu z poprzednim rokiem zanotowała spadek (55-60. miejsce w 2025 r.). PBŚ jest 18. wśród najlepszych uczelni technicznych (16. miejsce w 2025 r.).

- Cieszy nas wysoka siódma pozycja na 49 polskich uczelni w kategorii Wynalazczość, związanej z patentami i transferem technologii - mówi dr hab. inż. Szymon Różański, prof. PBŚ, prorektor ds. rozwoju Politechniki Bydgoskiej. - W zestawieniu generalnym mamy ambicję na lepszy wynik. Ranking Perspektyw traktujemy jako cenną informacje zwrotną. To jeden z ważnych, ale nie jedyny wskaźnik rozwoju uczelni.

Na pozycjach 71-80 uplasował się Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy (miejsca 73-82 w 2025 r.), który zajął też 24. lokatę w Rankingu Uniwersytetów (przed rokiem był na 21. pozycji). - Ranking jest dla nas okazją do przyjrzenia się naszym mocnym stronom i obszarom do wzmacniania potencjału - mówi Joanna Sikora, rzeczniczka UKW. - W porównaniu z zeszłorocznym zestawieniem awansowaliśmy o dwa miejsca. Cieszy nas, że ranking wskazuje, iż uczelnia dysponuje dużym potencjałem naukowym. Dobrze oceniono, m.in., kształcenie doktorantów, uprawnienia habilitacyjne i doktorskie. Wysoko punktowane są też warunki kształcenia. To może przyczyniać się do tego, iż studenci chętnie wybierają naszą uczelnie. Zdajemy sobie sprawę, że musimy zwrócić większą uwagę na kwestie umiędzynarodowienia.

W gronie 101 uczelni akademickich w kraju, które zostały sklasyfikowane, są też trzy uczelnie z regionu: miejsca 81-93 zajęły: Akademia Jagiellońska w Toruniu (miejsce 92+ w 2025) i Akademia Kujawsko-Pomorska w Bydgoszczy (92+ w 2025). Na pozycji 90+ sklasyfikowano Uniwersytet WSB Merito Toruń (92+ w 2025). Wspomniane uczelnie ujęto też w zestawieniu 23 najlepszych niepublicznych uczelni akademickich: 17. Akademia Kujawsko-Pomorska - wsk. 36,3 (18 miejsce w 2025), 19. Akademia Jagiellońska w Toruniu (17 w 2025 r.) i 21. Uniwersytet WSB Merito w Toruniu (22 w 2025 r.).

Najlepszymi polskimi uczelniami w Rankingu Uczelni Akademickich 2026 zostały ex aequo Uniwersytet Warszawski (1. miejsce także w 2025 r.) i Uniwersytet Jagielloński w Krakowie (2. miejsce w 2025 r.). Trzecie miejsce - Politechnika Warszawska (również przed rokiem była trzecia).

WSG w Bydgoszczy drugą uczelnią zawodową w kraju

W Rankingu Uczelni Zawodowych analizowano wyniki 130 uczelni publicznych i niepublicznych kształcących na poziomie magisterskim. Wyższa Szkoła Gospodarki w Bydgoszczy obroniła pozycję sprzed roku - 2. miejsce w kraju (wsk. 99,5). Wygrała Państwowa Akademia Nauk Stosowanych w Koszalinie - wsk. 100. - Drugi z rzędu zajmujemy 2. miejsce wśród uczelni zawodowych w Polsce. Odbieramy to przede wszystkim jako potwierdzenie, że kierunek, który obraliśmy kilka lat temu, jest właściwy - mówi prof. WSG dr Marek Chamot, rektor WSG w Bydgoszczy. - Rankingi są oczywiście pewnym wskaźnikiem, a nie celem samym w sobie. Jednak, kiedy wysoka pozycja utrzymuje się przez kolejne lata, można mówić o konsekwencji i trwałej jakości, a nie o jednorazowym wyniku.

- Stawiamy na praktyczny wymiar kształcenia, współpracę z pracodawcami, umiędzynarodowienie oraz tworzenie warunków, które pozwalają studentom zdobywać nie tylko wiedzę, ale także kompetencje potrzebne w życiu zawodowym - dodaje.

W Rankingu Uczelni Zawodowych Perspektywy sklasyfikowano też 5 innych uczelni z regionu: 35. Państwowa Akademia Nauk Stosowanych we Włocławku - wsk. 82,4 (42. miejsce w 2025 r.), 47. Akademia Kultury Społecznej i Medialnej w Toruniu - Akademia Nauk Stosowanych - wsk. 78,8 (64. miejsce w 2025 r.), 51-63. Bydgoska Szkoła Wyższa (23. miejsce w 2025 r.), 63-71. Akademia Nauk Stosowanych im. ks. Jerzego Popiełuszki w Grudziądzu (82. miejsce w 2025 r.), 90+ Wyższa Szkoła Nauk o Zdrowiu w Bydgoszczy.©℗

„W ofercie miasta jest za mało klas mat-fiz” - uważa Czytelniczka

Małgorzata Pieczyńska
malgorzata.pieczynska@polskapress.pl

„W ofercie rekrutacyjnej w tegorocznym naborze do szkół ponadpodstawowych w Bydgoszczy w liceach ogólnokształcących jest zaledwie pięć oddziałów, w których można rozszerzać matematykę i fizykę" - napisała do nas Czytelniczka. Jej zdaniem to za mało. Ratusz zapewnia, że możliwości realizacji matematyki w rozszerzeniu jest więcej.

W Bydgoszczy trwa rekrutacja do liceów, techników i szkół branżowych I stopnia. Listy zakwalifikowanych i niezakwalifikowanych poznamy 14 lipca. Tymczasem do naszej redakcji napisała maila pani Magdalena z prośbą o nagłośnienie problemu związanego z naborem.

„Często powtarza się, że potrzeba nam dobrze wykształconych specjalistów w kierunkach ścisłych, takich jak matematyka i fizyka - są one podstawowe dla wielu dziedzin nauki” - napisała Czytelniczka. „Tymczasem w ofercie rekrutacyjnej na rok 2026 jest w całej Bydgoszczy w liceach ogólnokształcących zaledwie 5 oddziałów klasowych, w których można rozszerzać matematykę i fizykę (zaledwie 160 miejsc - 5 klas x 32 miejsca), podczas gdy aż 1071 ósmoklasistów chciałoby się uczyć w tego typu klasie (z tego dla ponad 200 jest to klasa tzw. pierwszego wyboru)”.

Pani Magdalena podaje, że w klasach humanistycznych miasto oferuje ponad 400 miejsc, a w klasach z rozszerzoną biologią - ponad 500 (w tym 15 klas z rozszerzoną biologią i chemią - w sumie 480 miejsc). „Kiedyś standardem było, że profil pozwalający na pozyskanie rozszerzonej wiedzy z matematyki i fizyki był w praktycznie każdym liceum” - pisze. „Obecnie - są one w naszym mieście jedynie w kilku liceach (w których są bardzo wysokie progi punktowe). Skutkiem tego w bieżącym roku może się zdarzyć tak, że wielu młodych ludzi, którzy mają talent do przedmiotów ścisłych i bardzo chcieliby się móc uczyć w klasie mat-fiz czy mat-fiz-inf, będzie musiało wybrać zupełnie inne profile, niezwiązane z ich zainteresowaniami”.

Czytelniczka obawia się negatywnych skutków w przyszłości. „Osoby te nie będą mogły podjąć studiów przygotowujących do profesji, których tak bardzo potrzeba” - pisze kobieta. „Jestem wręcz zatrwożona polityką oświatową w naszym mieście, a z perspektywy obecnych uczniów klas 8 uważam obecną politykę za krzywdzącą. Dlaczego ktoś, kto chce rozszerzać biologię, ma szansę na dostanie się na jedno z ponad 540 miejsc, a ktoś, kto chce rozszerzać matematykę i fizykę, musi liczyć na łut szczęścia, że przypadnie mu w udziale 1 z miejsc zaledwie 160? Dla porównania - w dużo mniejszym Toruniu miejsc w klasach mat-fiz jest ponad 140”.

Bydgoski ratusz potwierdza, że matematyka i fizyka na poziomie rozszerzonym oferowana jest w 5 oddziałach liceów ogólnokształcących: I LO, II LO, III LO, IV LO i VI LO, ale jednocześnie zaznacza, że możliwości realizacji matematyki w rozszerzeniu jest znacznie więcej. Dodaje też, że matematyka na poziomie rozszerzonym nie zawsze łączona jest z fizyką na poziomie rozszerzonym.

Matematyka na poziomie rozszerzonym będzie realizowana w kolejnych 8 oddziałach: w I LO (oddział z rozszerzoną matematyką, geografią i językiem angielskim; oddział z rozszerzeniem z matematyki, biologii i chemii), w IV LO (oddział z rozszerzeniem z matematyki, geografii i języka angielskiego), w VI LO (oddział z rozszerzeniem z matematyki i biologii; oddział z rozszerzeniem z matematyki i informatyki), VII LO (oddział, w którym przedmioty rozszerzone to: matematyka, informatyka i geografia) oraz w IX LO (dwa oddziały dwujęzyczne, kończące się maturą międzynarodową, w których przedmioty rozszerzone to: matematyka, język angielski i język polski).

FOT. ANDRZEJ BANAŚ

Listy zakwalifikowanych i niezakwalifikowanych do liceów, techników i szkół branżowych I stopnia poznamy 14 lipca

Ratusz podkreśla, że opcja - fizyka i matematyka, jako przedmioty na poziomie rozszerzonym - proponowana jest w kolejnych 5 oddziałach w technikach: w Technikum Elektronicznym nr 7 (4 oddziały, dwa zawody) oraz w Technikum Mechaniczno-Elektrycznym nr 11 (1 oddział, 2 zawody). A matematyki na poziomie rozszerzonym w połączeniu z rozszerzeniem z innych przedmiotów niż fizyka będzie można się uczyć w następnych 23 oddziałach w 8 technikach. - Taką ofertę edukacyjną, z propozycją profili kształcenia i zawodów, przygotowały szkoły na podstawie doświadczeń z lat ubiegłych. Oferta była uzgodniona i zaakceptowana przez organ prowadzący - mówi Marta Stachowiak, rzeczniczka prezydenta Bydgoszczy. - Uwzględnia ona zainteresowania uczniów, najchętniej wybierane profile kształcenia, a także (w szczególności w odniesieniu do oferty szkół typu zawodowego) potrzeby lokalnego rynku pracy, zasoby kadrowe i możliwości lokalowe i specjalistyczne wyposażenie sprzętowe.

Rzeczniczka dodaje, że ubiegłoroczna rekrutacja wskazuje, iż oddziały z rozszerzeniem z matematyki, fizyki, informatyki w liceach ogólnokształcących wybierali bardzo dobrzy uczniowie (laureaci i finaliści konkursów przedmiotowych i olimpiad). Część bardzo dobrych uczniów preferujących przedmioty ścisłe wybierała technika. Również osoby z nieco niższym wynikiem punktowym, których wyborem były rozszerzenia z matematyki, fizyki, informatyki, wybierały technika.

W imieniu naszej Czytelniczki zapytaliśmy ratusz, czy w tegorocznej rekrutacji jest jeszcze szansa, by zaoferować młodzieży więcej klas matematyczno-fizyczno-informatycznych? - Decyzje o ewentualnym zwiększeniu liczby miejsc w zaplanowanych oddziałach, czy uruchomieniu kolejnych oddziałów, zostaną w razie potrzeby podjęte po konsultacjach z dyrektorami szkół w terminie poprzedzającym zakończenie postępowania rekrutacyjnego. Będzie to uzależnione przede wszystkim od preferencji kandydatów, uzyskanej przez nich punktacji oraz możliwości szkoły - mówi Marta Stachowiak. - Jak wskazuje dotychczasowa praktyka takie działania są podejmowane. W minionych latach, z powodu dużego zainteresowania młodzieży, powoływano w niektórych szkołach dodatkowe oddziały oraz zwiększano liczbę miejsc w wybranych oddziałach.©℗

eprasa.pl 8e2119ae8c

Bydgoszcz

Lajkarz znów robi fotki na Placu Wolności

Jarosław Więcławski
jaroslaw.wieclawski@polskapress.pl

We wtorek na Placu Wolności w Bydgoszczy odbyło się uroczyste odsłonięcie rzeźby Lajkarza, autorstwa Michała Kubiaka. Można było też zobaczyć wystawę pt. „Lajkarze. Miasto w kadrze".

Rzeźba nawiązuje do historii miejsca. W latach 20. i 30. XX wieku na ulicach polskich miast pojawili się nowi fotografowie - tzw. lajkarze, nazywani także lejkarzami lub lejkowcami.

- Wyposażeni w nowoczesne, małoobrazkowe aparaty Leica wykonywali spontaniczne fotografie przechodniów, dokumentując codzienne życie ulic, placów i nadmorskich kurortów. Zjawisko to było efektem prawdziwej rewolucji technologicznej w fotografii, zapoczątkowanej wynalezieniem aparatu Leica w 1925 roku - przypominają organizatorzy wystawy.

Spacer śladem twórczości

W Bydgoszczy lajkarze pracowali przede wszystkim na Placu Wolności, ulicach Mostowej oraz Długiej. Fotografowali mieszkańców podczas spacerów, spotkań towarzyskich czy codziennych zakupów. Dzięki ich pracy wiemy, jak wyglądała Bydgoszcz i jej mieszkańcy w okresie międzywojennym. Wśród aktywnych w mieście fotografów byli m.in. Stanisław Springer, Bolesław Langer, Jan Zaremba oraz Józef Wiedeliński.

W uroczystości odsłonięcia nowej rzeźby wzięli udział m.in. artysta rzeźbiarz Michał Kubiak, dr Katarzyna Gębarowska, pomysłodawczyni projektu oraz prezydent Bydgoszczy Rafał Bruski. Miasto jest fundatorem pomnika oraz patronem wydarzenia.

W tym roku Michał Kubiak otrzymał Laur Andrzeja Szwalbego. Wyróżnienie przyznawane jest za całokształt pracy lub dorobku. Pod uwagę brane są zasługi, które podniosły znaczenie Bydgoszczy na arenie krajowej lub międzynarodowej, dokonały otwarcia nowych perspektyw rozwoju lub uczyniły miasto atrakcyjniejsze oraz bardziej przyjazne dla gości i mieszkańców.

Prace urodzonego w Bydgoszczy rzeźbiarza można podziwiać na co dzień na ulicach miasta. Michał Kubiak jest autorem m.in. ławeczki Mariana Rejewskiego u zbiegu ulicy Gdańskiej i Śniadeckich, posągu Andrzeja Szwalbego na Pl. Krzysztofa Pendereckiego czy znajdujących się w centrum rzeźb Wędrowca i Flisaka. Kilka dni temu przed głównym gmachem Politechniki Bydgoskiej odsłonięto kolejną jego pracę - pomnik patronów uczelni Jana i Jędrzeja Śniadeckich.

Minęło 100 lat

Na wystawie „Lajkarze. Miasto w kadrze" zaprezentowanych jest kilkadziesiąt archiwalnych fotografii wykonanych przez bydgoskich fotografów ulicznych. Pochodzą ze zbiorów prywatnych oraz rodzinnych archiwów. Ekspozycja jest czynna do końca sierpnia.©℗

FOT. TOMASZ CZACHOROWSKI

Rzeźbę Lajkarza, autorstwa Michała Kubiaka, odsłonięto we wtorek na Placu Wolności

Dzieci i młodzież pamiętają o bohaterach z Bydgoszczy

Jarosław Więcławski
jaroslaw.wieclawski@polskapress.pl

22 czerwca, w Młynach Rothera odbył się finał projektu „Miasto (nie)zapomniane - lokalni bohaterowie i pamięć miasta".

FOT. TOMASZ CZACHOROWSKI

Podczas finału projektu w Młynach Rothera nagrodzono laureatów najciekawszych prac

Podczas organizowanego przez Stowarzyszenie możeMY wydarzenia rozstrzygnięto konkursy skierowane do dzieci i młodzieży oraz zaprezentowane najlepsze prace.

W ramach projektu uczestnicy poznawali mniej znanych bohaterów związanych z Bydgoszczą i regionem. W tegorocznej edycji mogli dowiedzieć się kim są m.in. kpt. Janusz Pasturczak (obrońca Polski w kampanii 1939 r.), Zofia Baranowska-Malewska (etnografka i badaczka kultury ludowej), Józef Trajtler (organizator polskiej kolei w Bydgoszczy), Helena Dębiec (powstańczyni wielkopolska i łączniczka), Józef Kałas (pedagog i społecznik), Andrzej Kulwieć (nauczyciel, historyk i żołnierz) czy Waleria Drygałowa (dziennikarka i kronikarka życia miasta).

Ich historie stały się inspiracją do powstania kreatywnych dzieł. Dzieci przygotowały prace plastyczne inspirowane wybraną postacią, a młodzież stworzyła własne opowieści i legendy o lokalnych bohaterach. - Pamięć miasta nosimy w sobie. Im więcej dowiadujemy się o ludziach, którzy tworzyli Bydgoszcz w przeszłości, tym więcej możemy przekazać kolejnym pokoleniom wiedzy o tym, co kształtowało ich małą ojczyznę - Bydgoszcz. Z takich historii rodzi się poczucie wspólnoty i więzi z miejscem, w którym żyjemy - uważa Joanna Malich, prezeska Stowarzyszenia możeMY.

Najlepszym autorom wręczono nagrody. Główne w konkursie plastycznym otrzymali Oliwia Kliche, Adrianna Kosmela, Pola Czerwińska i Oliwier Dąbrowski. Wśród wyróżnionych znaleźli się Wiktor Zieliński, Sebastian Belt i Antoni Sochalski. W konkursie literackim zwyciężyły Lena Czerwińska, Gabriela Jarecka, Martyna Sochalska i Lena Płotka.

W Młynach Rothera w poniedziałek można było zobaczyć nagrodzone i wyróżnione prace konkursowe. W trakcie wydarzenia zaprezentowano również sylwetki lokalnych bohaterów.

- Budowanie tożsamości lokalnej zaczyna się od poznawania ludzi, którzy żyli w naszej małej ojczyźnie przed nami i którzy swoją codzienną pracą, odwagą czy społecznym zaangażowaniem tworzyli Bydgoszcz. Dzięki takim projektom młodzi mieszkańcy i mieszkanki mogą odkrywać, że historia miasta jest również częścią ich własnej historii - mówi Aleksandra Malich ze stowarzyszenia.

Organizatorzy zwracają uwagę, że pamięć o przeszłości powinna obejmować wszystkich, którzy mieli wpływ na rozwój miasta. Aleksandra Malich podkreśla, że historię tworzyli nie tylko mężczyźni. Wśród zasłużonych dla Bydgoszczy osób jest wiele kobiet - społeczniczek, dziennikarek czy uczestniczek walk o niepodległość.

Projekt Stowarzyszenia możeMY ma charakter edukacyjny i obywatelski. Jak mówią organizatorzy, celem jest pokazanie, że historię miasta tworzą nie tylko osoby powszechnie znane, lecz także lokalni społecznicy, nauczyciele, żołnierze czy badaczki, których dokonania wciąż wpływają na tożsamość współczesnej Bydgoszczy. Projekt dofinansowano w ramach programu mikrogranty organizowanego przez Centrum Nauki i Kultury Młyny Rothera.©℗

W wakacje rozpocznie się budowa nowej trasy

Jarosław Więcławski
jaroslaw.wieclawski@polskapress.pl

Podpisano umowę na budowę torowiska tramwajowego wzdłuż ulicy Solskiego od ronda Kujawskiego do pętli Bielicka. Inwestycję zrealizuje konsorcjum firm Mirbud oraz Kobylarnia.

FOT. ZDMIKP

Roboty na miejscu mają ruszyć w ciągu miesiąca od przekazania placu budowy

W inwestycji będą uwzględnione elementy zmniejszające hałas. Przy pętli autobusu-tramwajowej powstanie nowa podstacja dla zasilania sieci trakcyjnej. Przy obiekcie przewidziano część przeznaczoną dla obsługi transportu publicznego, tzw. dyżurkę.

- Zasadzimy ponad 200 dorodnych drzew oraz prawie 4 tysiące krzewów. Ze względu na charakter oraz lokalizację inwestycji nasadzenia kompensacyjne lokalizowano głównie w pasach zieleni wzdłuż ciągów komunikacyjnych. Najwięcej drzew sadzonych będzie po północnej stronie ulicy L. Solskiego, przede wszystkim w sąsiedztwie skrzyżowań. W zielony skwer wypełniony jabłoniami ozdobnymi, wiązami i lipami zamieni się m.in. teren pomiędzy ulicami L. Solskiego i Konopną - informują drogowcy.

Za ul. ks. I. Skorupki planowane torowisko zakończy się ślepo, a ulica Solskiego zostanie sprowadzona do istniejącego przekroju jednojezdniowego.

- To rozwiązanie z myślą o realizacji II etapu inwestycji w kolejnych latach - tj. trasy tramwajowej wzdłuż ul. Pięknej, Szubińskiej i Kruszwickiej aż do ronda Grunwaldzkiego, dla której posiadamy gotową koncepcję. W tym newralgicznym miejscu wprowadzone zostaną też tymczasowo buspasy, które usprawnią przejazd autobusom- zapowiadali drogowcy.

Łącznie inwestycja ma zostać zrealizowana w ciągu 27 miesięcy. Zadanie podzielone jest na dwa etapy. Pierwszy obejmuje odcinek od ronda Kujawskiego do ul. Bielickiej wraz z pętlą tramwajową. Ta część, wraz z uzyskaniem pozwolenia na użytkowanie przed zakończeniem wszystkich robót i udostępnienie pętli do eksploatacji, ma zostać wykonana w ciągu 15 miesięcy od momentu podpisania umowy. Etap II zajmie kolejne 10 miesięcy - dotyczy odcinka od pętli do końca opracowania (ul. Skorupki). Gdy wszystkie prace dobiegną końca, wykonawca będzie miał 2 miesiące na uzyskanie decyzji o pozwoleniu na użytkowanie całego przedmiotu inwestycji. Prace projektowe realizowała firma Progreg z Krakowa.©℗

eprasa.pl 8e2119ae8c

Ulice będą utwardzone za prawie 40 milionów

Marcin Kozłowski
marcin.kozlowski@polskapress.pl

W ostatnich latach o połowę zmniejszyła się liczba mieszkańców Bydgoszczy zameldowanych przy gruntowych ulicach. To efekt m.in. miejskiego programu utwardzania.

Kostką brukową utwardzany jest obecnie około 120-metrowy odcinek ul. Krzywej na Miedzyniu (między skrzyżowaniem z ul. Nakielską a ul. Podnóże) oraz 30 metrów ul. Podnóże. Dzięki temu obie trasy zostaną powiązane z układem drogowym sąsiednich ulic - zapewnia ratusz. Powstały też odwodnienia, chodnik oraz zjazdy do posesji, a dla zwiększenia bezpieczeństwa planowane jest również wykonanie progu zwalniającego i nowego oznakowania. Zakończenie prac o wartości 560 tysięcy złotych planowane jest na przełomie czerwca i lipca.

Z kolei na Osowej Górze bydgoscy drogowcy rozpoczynają budowę ul. Skowronków. W ramach inwestycji wartej prawie 734 tys. zł. eko-kostką utwardzone zostanie ponad 230 metrów trasy wraz ze zjazdami i dojściami do posesji. Część jezdni dla pieszych wyłożona będzie kostką betonową co zapewni odprowadzanie wody opadowej bezpośrednio do gruntu. Prace mają zakończyć się do końca września.

Zarząd Dróg Miejskich i Komunikacji Publicznej w Bydgoszczy podpisał ponadto umowę na utwardzenie Kanarkowej i Drozdów (od ul. Kanarkowej do ul. Skowronków). Inwestycja zakłada budowę pieszo-jezdni o łącznej długości ponad 580 metrów. Co ważne prace nie zmienią istniejącego przebiegu drogi i nie będą kolidowały z infrastrukturą podziemną. Ułożona zostanie tam eko-kostka, a skrajne części jezdni będą wyłożone betonową kostką, aby ułatwić poruszanie się pieszym. Wybudowane zostaną również zjazdy do posesji i dojścia do furtek. Umowa zakłada zakończenie prac do końca wakacji.

W 2026 roku na utwardzanie ulic bydgoski ratusz zabezpieczył prawie 40 milionów złotych. Na tegorocznej liście inwestycji znajdują się między innymi ulice Dożynkowa na Miedzyniu, Ciepła na Jarach, Biedaszkowo na Górzyskowie oraz Podhalańska na Szwederowie.

Oprócz wieloletniego programu utwardzania ulic gruntowych realizację drogowych zadań wspierają ponadto inicjatywy lokalne, Bydgoski Budżet Obywatelski, przedsięwzięcia realizowane we współpracy z prywatnymi inwestorami oraz budowa ulic osiedlowych przy okazji dużych miejskich inwestycji. Zarząd Dróg Miejskich i Komunikacji Publicznej w Bydgoszczy informuje, że przygotowuje się już do IV edycji wieloletniego programu utwardzania ulic gruntowych. ©℗

Pierzeja śródmiejskiej trasy w Bydgoszczy zmieniła oblicze

Marcin Kozłowski
marcin.kozlowski@polskapress.pl

Zakończył się remont elewacji kamienicy przy ulicy Rycerskiej 7. Dzięki temu połowę zachodniej pierzei tej trasy tworzą już nowe, bądź odnowione budynki.

Ulica Rycerska do niedawna była jedną z wielu ponurych w bydgoskim Śródmieściu. Dzięki ostatnim inwestycjom zmieniła jednak swoje oblicze. Najpierw - jesienią 2022 roku - zakończyła się budowa bloku z numerem 9. W budynku są cztery piętra, 49 mieszkań i podziemny garaż połączony z częścią mieszkalną czterema windami. Teren jest ogrodzony i monitorowany. Budynek o nowoczesnej bryle wkomponował się w historyczną zabudowę sąsiednich kamienic z numerami 5 i 7, które powstały odpowiednio w 1904 i 1900 roku.

FOT. DARIUSZ BLOCH

Zachodnią pierzeję ulicy Rycerskiej tworzą już nowe, bądź odnowione budynki

Remonty dzięki dotacji unijnej

Obie nieruchomości należące do Administracji Domów Miejskich w Bydgoszczy przeszły ostatnio generalne remonty.

Prace w budynku numer 5 z 17 lokalami zakończono jesienią 2025 roku, a roboty w sąsiednim (14 mieszkań) finiszują i w tym tygodniu zdemontowano rusztowanie. W obiektach odnowiono między innymi elewacje frontowe (są na nich ozdobne detale) i oficyn, mieszkania podłączono do miejskiego ogrzewania, a piwnice doczekały się termoizolacji. Na prace w obu budynkach miejska spółka wydała około 8 milionów złotych wykorzystując europejskie środki na wzrost efektywności energetycznej budynków komunalnych. Dofinansowanie pokryło około 85 procent kosztów zadania. Odnowione kamienice są objęte 7-letnią gwarancją.

Po zachodniej stronie ulicy Rycerskiej do zagospodarowania pozostała jeszcze działka z numerem 3. Teren należy do BTBS.

Drugi blok oddany do użytku

Na przełomie maja i czerwca do użytku przy ul. Rycerskiej oddano drugi blok - z numerami 11 i 13 (każda z klatek to inny adres). W 4-kondygnacyjnym obiekcie jest 26 mieszkań. Nieruchomość należy do Bydgoskiego Towarzystwa Budownictwa Społecznego, które w tym samym czasie zakończyło budowę liczącego 7 kondygnacji bloku przy ul. Zygmunta Augusta 30 ze 101 lokalami, podziemną halą garażową i dwoma lokalami usługowymi. Do tej nieruchomości dobudowywana jest kolejna klatka mieszkalna z 12 lokalami i dwoma garażami, która „zamknie" połączenie obu ulic. Inwestycje kosztowały 54 miliony złotych.

Czy będą kolejne inwestycje?

Po zachodniej stronie ulicy Rycerskiej do zagospodarowania pozostała jeszcze działka z numerem 3. Teren należy również do BTBS i obecnie zamienił się w parking dla samochodów. W najbliższym czasie nie jest tam planowana budowa kolejnych obiektów mieszkalnych.

Po drugiej stronie tej śródmiejskiej trasy odłogiem leży natomiast działka z numerem 14, na której przez lata zalegały góry gruzu po wyburzonych wcześniej budynkach oraz stosy śmieci. W 2023 roku Rafał Bruski, prezydent Bydgoszczy wydał pozwolenie na budowę budynku mieszkalnego wielorodzinnego z garażem podziemnym wraz z infrastrukturą techniczną. Na początku 2026 roku właściciel wreszcie oczyścił i ogrodził teren. Do dziś jednak nie są tam prowadzone żadne prace i nie wiadomo, czy w ogóle są planowane.©℗

Tancerki z zespołu BRAX z Pałacu Młodzieży zdobyły aż trzy nagrody

Małgorzata Pieczyńska
malgorzata.pieczynska@polskapress.pl

Zespół Tańca Współczesnego BRAX działający przy bydgoskim Pałacu Młodzieży mocnym akcentem zakończył sezon taneczny.

21 bm. podczas prestiżowego XXIV Ogólnopolskiego Konkursu Tanecznego „Magia Tańca" w Ostrowie Wielkopolskim BRAX wywalczył aż trzy nagrody. Zdobył też Nagrodę Specjalną za najlepszą choreografię.

BRAX to taneczna wizytówka Bydgoszczy. W tym roku już po raz czwarty uzyskał tytuł Bydgoskiej Kulturalnej Marki Oświatowej przyznany przez prezydenta Bydgoszczy. W minioną niedzielę tancerki uczestniczyły w konkursie w Ostrowie Wielkopolskim. - Tak jak się spodziewałyśmy poziom tej imprezy był bardzo wysoki, a obsada mocna. Chcemy jednak startować z najlepszymi i zdobywać doświadczenie, stąd nasza obecność na konkursie w Ostrowie Wlkp. - mówi Beata Rewolińska, kierownik artystyczny i choreograf Zespołu Tańca Współczesnego BRAX.

Start zakończył się dla bydgoskich tancerek wielkim sukcesem: 3 grupy - 3 choreografie i 3 nagrody. - Trzyosobowe międzynarodowe jury postanowiło przyznać nam dwa 1. miejsca i jedno 2. miejsce - informuje Beata Rewolińska. - Zatańczyłyśmy choreografie „Almost still", „Zatrzymane erupcje" i Pustostany". Dwie z nich tak się spodobały, że jurorzy zaprosili nas do ponownego zatańczenia ich w wieczornym Koncercie Galowym Laureatów, po którym okazało się, że otrzymałyśmy jeszcze Nagrodę Specjalną dla najlepszej choreografii konkursu (na 220 prezentacji!). Chodzi o choreografię „Pustostany" autorstwa Bartłomieja Malarza, a zatańczyły ją najstarsze tancerki zespołu BRAX.

To był kolejny udany sezon. Zespół wziął udział w 9 konkursach w kraju i ze wszystkich wrócił z sukcesami. - Rok zaczęłyśmy od Warszawy i konkursu „Spontan". Tu zdobyłyśmy nagrodę główną w kategorii teatry tańca i to był duży sukces, bo startowały same profesjonalne zespoły - mówi Beata Rewolińska. - Bardzo udany dla nas był też występ na konkursie Tan-Art dla teatrów tańca i zespołów tańca współczesnego w Żarach, gdzie zdobyłyśmy trzy pierwsze miejsca w kategoriach wiekowych. Otrzymałyśmy również Nagrodę Specjalną za najlepszą choreografię i wykonanie podczas całego konkursu.

FOT. MATERIAŁY PAŁACU MŁODZIEŻY BYDGOSZCZ

Zespół BRAX od lat trzyma wysoki poziom i jest wspaniałą taneczną wizytówką Bydgoszczy

Warto też wspomnieć o występie młodszych grup zespołu BRAX podczas Grudziądzkich Amatorskich Prezentacji Artystycznych GAPA. Tancerki z Bydgoszczy wywalczyły Grand Prix i 1. miejsce. W całym sezonie - oprócz Grand Prix - BRAX zanotował na swoim koncie łącznie: 14 - pierwszych miejsc, 6 - drugich miejsc, 4 - Nagrody Specjalne i 1 - Nagrodę Indywidualną dla tancerki zespołu.

- Od 36 lat trzymamy wysoki poziom artystyczny potwierdzony licznymi nagrodami - podkreśla Beata Rewolińska. - W tym sezonie pojechałyśmy na renomowane konkursy i udało się odnieść sukces. To naprawdę cieszy.

Zespół BRAX to marka znana i ceniona w tanecznym świecie.

- Chcą z nami współpracować i tworzyć dla nas choreografie cenione osoby ze świata tańca - mówi Beata Rewolińska. - W tym roku pokazałyśmy cztery premierowe choreografie. Trzy stworzyli dla nas wybitni choreografowie: Julia Buczynska z Warszawy, Bartłomiej Malarz z Wrocławia i Joshua Legge z Łodzi.

Tancerki w tym sezonie uświetniały występami szereg imprez i uroczystości w ramach 680. urodzin Bydgoszczy. Zaprezentowały się także podczas koncertu „Od 75 lat dla Bydgoszczy", który odbył się na Starym Rynku z okazji jubileuszu 75-lecia istnienia Politechniki Bydgoskiej. Przypomnijmy też, że zespół BRAX w tym roku był kolejny raz organizatorem koncertu z okazji Międzynarodowego Dnia Tańca. Na scenie Pałacu Młodzieży wystąpiło wówczas 60 tancerek.©℗

eprasa.pl 8e2119ae8c

Oszust mieszkaniowy z Bydgoszczy został skazany w Toruniu. Na razie na 5 lat więzienia

Małgorzata Oberlan
malgorzata.oberlan@polskapress.pl

Metodą na „kupno mieszkania z odroczonym terminem płatności i szybkie zbycie" oszukiwał - według ustaleń sądu - Marcin K. Niedawno Sąd Okręgowy w Toruniu skazał go na 5 lat więzienia.

5 lat bezwzględnego pozbawienia wolności, 12 tysięcy 500 zł grzywny oraz obowiązek naprawienia szkody klientom - taką karę za oszustwo wymierzył Marcinowi K. niedawno Sąd Okręgowy w Toruniu. (Konkretnie za czyn z art. 286 par. 1 Kodeksu karnego).

Jednocześnie jednak w tym samym wyroku sąd całkowicie oczyścił z zarzutów i uniewinnił czterech innych mężczyzn, którzy w tym procesie oskarżeni byli o udział w całym oszukańczym procederze z mieszkaniami.

Mieli postawione zarzuty z art. 231 kk w związku z oszustem - mówi on o nadużyciu władzy lub niedopełnieniu obowiązków przez funkcjonariuszy publicznych (tzw. przestępstwo urzędnicze).

- Wyrok jest nieprawomocny i można spodziewać się apelacji - przekazuje nam Jarosław Szymczak, asystent rzecznika Sądu Okręgowego w Toruniu.

Kupował „M" z odroczoną płatnością i błyskawicznie sprzedawał

Śledztwo w tej sprawie przeprowadziła i zamknęła aktem oskarżenia Prokuratura Okręgowa w Bydgoszczy. Nie wszystkie jednak jej ustalenia, jak wskazuje choćby już uniewinnienie czterech współoskarżonych, potwierdziły się w toruńskim procesie.

Według ustaleń sądu, Marcin K. kupował mieszkania tylko teoretycznie. Zawierał bowiem u notariusza umowy kupna ich nabycia z odroczonym terminem płatności - do zapłaty za dwa, pięć dni - dla przykładu.

Nie płacąc jeszcze, a już na papierze będąc rzekomym właścicielem nieruchomości, sprzedawał je szybko innym ludziom. Tak postąpił z kilkoma mieszkaniami, a wszystko działo się w Bydgoszczy w latach 2019-2020.

FOT. SHUTTERSTOCK
Czy Marcin K trafi do więzienia? Na razie walczy dalej

Oczywiście, nabywcy tych mieszkań zostali poszkodowani.

Wyrok w tej sprawie sąd ogłosił 3 czerwca br. i od razu zaczęły wpływać wnioski od poszczególnych stron procesowych o to, by sąd wydał im uzasadnienie orzeczenia na piśmie. To często zapowiedź planowanej apelacji.

- Takie wnioski złożyli wszyscy: oskarżony Marcin K. wraz z obrońcą adwokatem Piotrem Mokrym, Prokuratura Okręgowa w Bydgoszczy, a nawet uniewinnieni przez sąd czterej współoskarżeni - mówi Jarosław Szymczak, asystent rzecznika Sądu Okręgowego w Toruniu.

Jeśli wyrok zostanie zaskarżony, to sprawa rozstrzygnie się dopiero w Sądzie Apelacyjnym w Gdańsku.

Złe opinie o firmie budowlanej zostały w Internecie...

Prawdopodobnie Marcin K. i członkowie jego rodziny są znani sporemu gronu osób z Bydgoszczy i okolic. Zajmowali się oni branżą budowlaną. O przedsiębiorstwie budowlanym z nazwiskiem Marcina K. w nazwie, zarejestrowanej w miejscowości S. pod Bydgoszczą, zostały do dziś w sieci skargi i złe opnie.

Od roku 2018 ludzie ostrzegali się przed nią na forach. „Firma K. BUDOWNICTWO mieszcząca się w S. koło Bydgoszczy oszukała już kilkanaście osób na kilkaset tysięcy złotych. Firma ta sprzedaje materiały budowlane wystawia FV i prosi o zaliczkę jak większość hurtowni budowlanych. Sytuacja jest prosta: ty płacisz zaliczkę i nie otrzymujesz materiałów budowlanych, jak również zwrotu gotówki. Brak kontaktu ze sprzedającym; tylko co jakiś czas obietnice dowiezienia materiałów poprzez SMS. Sama jestem oszukana w ten sposób na 9 tyś złotych. Mam kontakt z wieloma osobami oszukanymi w ten sam sposób. Sprawy zostały zgłoszone na Policji" - ostrzegała pewna pokrzywdzona.

Dalej ludzie donosili o podobnych sytuacjach, planowanej licytacji domu państwa K., a w latach 2021-2026 - już na innym forum niż wyżej cytowane - narzekali na brak satysfakcjonującego ich finału spraw. Wskazywali też kontakt do konkretnego bydgoskiego adwokata, reprezentującego pokrzywdzonych w tymże procederze - także sprawa była zaawansowana.©℗

Enea Operator Międzyszkolna Liga Szachowa kończy sezon. Finałowy turniej w Dąbrowie Chełmińskiej był pełen emocji

Maja Stankiewicz
maja.stankiewicz@polskapress.pl

15. turniej wieńczący 9. edycję Międzyszkolnej Ligi Szachowej zorganizowano w przededniu lata w Dąbrowie Chełmińskiej. Na starcie blisko 100 graczy. Nie brakowało emocji i podsumowań.

W tegorocznej edycji wzięło udział ponad 500 młodych pasjonatów królewskiej gry z Pomorza i Kujaw, którzy reprezentowali 164 szkoły i przedszkola w regionie. Na ostatni, finałowy turniej i podsumowanie całej ligi zaproszono graczy do Zespołu Szkół w Dąbrowie Chełmińskiej.

Już godzinę przed rozpoczęciem zawodów w placówce panował spory ruch. W sali gimnastycznej rozstawiano szachownice, a w salach obok szykowano poczęstunek.

Szkoła przygotowała też niespodziankę. W przerwie gier miejscowa jednostka OSP przeprowadziła szybki kurs udzielania pierwszej pomocy. W wakacje takie umiejętności mogą się przydać.

Jako pierwsi z graczy pojawili się bracia Paweł i Patryk Cisoń z Łubianki. Młodszy ma 7 lat, starszy chodzi do szkoły średniej. To trzecie zawody w ramach ligi z ich udziałem. Widoczna - z racji żółtych koszulek z herbem gminy - była też drużyna gospodarzy.

FOT. MAJA STANKIEWICZ
Ostatni turniej ligi szachowej rozegrano w Dąbrowie Chełmińskiej. Do rywalizacji przystąpiło 96 osób

- Gram trzy lata. W tym roku byłem na wszystkich zawodach ligi szachowej. Zawsze zdobywam 3-4 punkty. W naszej szkole jest kółko szachowe, na które chodzi dużo dzieci – opowiada Artur Schmidt-Kozłowski z Dąbrowy Chełmińskiej.

Młodym szachistom towarzyszyli rodzice. Niektórzy z nich także podjęli wyzwanie i zasiedli do gry w kategorii open. - Mój syn Ignacy ma 12 lat. Jest samoukiem. Dopiero w tym roku zaczęliśmy jeździć na ligę, a już widzę efekty – większą koncentrację uwagi, większe skupienie. Z każdego turnieju potrafi wyciągać wnioski. Nauczył się godzić z przegraną. Uważam, że taka inicjatywa jak liga szachowa jest potrzebna. Widzę same pozytywy - podkreśla Magdalena Grotkowska z Grudziądza.

Przed rozpoczęciem pierwszych gier większość uczestników oglądała nagrody i puchary. Już wiadomo było do kogo trafią te największe, za klasyfikację generalną szkół. Pierwsze miejsce wywalczyli uczniowie SP w Łubiance, drugie młodzież z SP Towarzystwa Salezjańskiego w Toruniu. - Walka toczyć się będzie jeszcze o trzecie miejsce. Tu różnice punktowe nie są duże. Wszystko może się zdarzyć. Szanse ma SP nr 15 w Bydgoszczy oraz Zespół Szkół w Dąbrowie Chełmińskiej – informował nas Mariusz Matczyński, sędzia zawodów, który dwa tygodnie temu zdobył uprawnienia sędziego klasy państwowej.

Własne mury nie pomogły gospodarzom. W generalnej klasyfikacji zajęli miejsce czwarte, ale przyszłość przed nimi. - Coraz więcej dzieciaków gra u nas w szachy. Szukamy wsparcia w osobie profesjonalnego trenera – zdradził nam Radosław Ciechacki, wójt Dąbrowy Chełmińskiej.

Zwycięzca ligi: SP w Łubiance – nie jest przypadkowy. - Czwarty raz z rzędu zdobywamy pierwsze miejsce, od siedmiu nie schodzimy z podium – informował nas nie bez dumy Łukasz Grabowski, wiceprezes klubu Hetman w Łubiance, który przywiózł na zawody dwójkę swoich dzieci.

- Frekwencja dopisuje. Na każdy turniej przyjeżdża około 100 graczy. Osoby, które dobrze grają idą dalej, biorą udział w ważniejszych zawodach. Do nas zgłaszają się nowi. Teraz czeka nas przerwa, choć pod koniec sierpnia planujemy coś dużego – zapowiada Arkadiusz Matczyński pomysłodawca i szef ligi. I już zaprasza we wrześniu na jubileuszową, 10 edycję wydarzenia. - Harmonogram gotowy. Pierwszy turniej po wakacjach - w SP w Łubiance - informuje.

Wyniki turnieju na expressbydgoski.pl ©℗

eprasa.pl 8e2119ae8c

REKLAMA

0011538480

ZATRZYMAJ DESZCZ W OGRODZIE I SKORZYSTAJ Z DOFINANSOWANIA

Oczka wodne, zbiorniki podziemne, studnie chłonne oraz elementy instalacji do gromadzenia i wykorzystania deszczówki, takie jak osadniki rynnowe, pompy, filtry i zraszacze, mogą zostać objęte dofinansowaniem do 8000 złotych. Sprawdź razem z nami, jak uzyskać wsparcie!

Przydomowa mikroretencja to jeden z najlepszych i najprostszych sposobów na ograniczenie skutków coraz częstszych okresów suszy, gwałtownych opadów oraz przeciążenia kanalizacji deszczowej. W praktyce oznacza to np. gromadzenie deszczówki w specjalnych zbiornikach, a następnie wykorzystywanie jej do podlewania, zakładanie oczek wodnych, studni chłonnych czy skrzynek rozsączających.

Właśnie takie inwestycje będą dofinansowane w ramach Projektu Grantowego „Mikroretencja" realizowanego przez Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Toruniu. Projekt jest skierowany do właścicieli, współwłaścicieli lub użytkowników wieczystych nieruchomości, na których stoją jednorodzinne budynki mieszkalne. Jeżeli należysz do tej grupy, masz szansę uzyskać dotację w wysokości do 90 proc. kosztów kwalifikowanych przedsięwzięcia, przy założeniu, że maksymalna kwota wsparcia może wynieść 8000 złotych.

Dofinansowanie otrzymasz na instalacje do zbierania, magazynowania, retencjonowania i wykorzystania wód opadowych lub roztopowych. Zwrotem kosztów będą więc objęte np. łapacze, wpusty, zbiorniki, studnie chłonne, pompy, zraszacze czy centrale dystrybucji wody. Te z pozoru proste rozwiązania mogą przynieść wiele realnych korzyści zarówno dla bioróżnorodności, jak i domowego budżetu. – *Wykorzystując wodę opadową, wydajemy mniej na wodę wodociągową* – podkreśla Grzegorz Boroń, Prezes Zarządu WFOŚiGW w Toruniu.

CZY WIESZ, ŻE...

...dzięki wsparciu WFOŚiGW w Toruniu w całym województwie kujawsko-pomorskim realizowane są inwestycje, które poprawiają jakość powietrza, chronią zasoby wodne i wspierają odnawialne źródła energii? Każdego roku Fundusz pomaga samorządom, przedsiębiorcom oraz mieszkańcom zamieniać ekologiczne pomysły w realne działania. To właśnie dzięki takim inicjatywom region staje się bardziej zielony, nowoczesny i odporny na wyzwania związane ze zmianami klimatu.

Oszczędzaj wodę, chroń środowisko i obniżaj rachunki. Już 22 czerwca 2026 roku startuje nabór wniosków w ramach Projektu Grantowego „Mikroretencja" realizowanego przez Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Toruniu.

WYSOKOŚĆ DOFINANSOWANIA:
do 8000 złotych, 90 proc. kosztów kwalifikowanych przedsięwzięcia.

Z DOTACJI MOGĄ SKORZYSTAĆ:
właściciele, współwłaściciele lub użytkownicy wieczyści nieruchomości, na której znajduje się jednorodzinny budynek mieszkalny.

DOFINANSOWANIE OBEJMUJE:
- zakup, montaż, budowę, rozbudowę i uruchomienie instalacji, które umożliwiają zatrzymanie lub wykorzystanie wody opadowej na terenie nieruchomości,
- inwestycje zakończone na dzień złożenia wniosku.

Fundusze Europejskie

Mikroretencja w województwie kujawsko-pomorskim

PRZYKŁADY MIKRORETENCJI:
- zbieranie deszczówki (instalacje zbierające wodę z dachów, chodników i innych powierzchni nieprzepuszczalnych),
- zatrzymywanie wody w gruncie (np. studnie chłonne, drenaż, skrzynki rozsączające, rozszczelnianie powierzchni nieprzepuszczalnych),
- magazynowanie deszczówki w zbiornikach (szczelne zbiorniki podziemne i naziemne),
- wykorzystanie zgromadzonej wody opadowej (np. pompy, zraszacze, centrale dystrybucji wody).

NABÓR WNIOSKÓW:
rozpocznie się 22 czerwca 2026 roku i będzie prowadzony w trybie ciągłym do wyczerpania środków finansowych, jednak nie dłużej niż do 31 grudnia 2027 roku.

SZCZEGÓŁOWE INFORMACJE NA STRONIE: wfosigw.torun.pl

Projekt „Wsparcie indywidualnej mikroretencji wód opadowych na terenie województwa kujawsko-pomorskiego" jest realizowany przez WFOŚiGW w Toruniu ze środków Programu Fundusze Europejskie na Infrastrukturę, Klimat, Środowisko 2021–2027 (FEnIKS)

Fundusze Europejskie na Infrastrukturę, Klimat, Środowisko | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Toruniu

eprasa.pl 8e2119ae8c

strona ZDROWIA
stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Ranking 11 najlepszych sanatoriów dla reumatyków

Pogoda wreszcie sprzyja turnusom w sanatoriach. Jeśli zmagasz się z chorobą reumatyczną i odczuwasz stały dyskomfort, wybranie odpowiedniego sanatorium jest kluczowe, by wreszcie zaznać ulgi. Dlatego przygotowaliśmy ranking 11 najlepszych sanatoriów w całej Polsce dla osób chorujących na reumatyzm.

ZA TYDZIEŃ:

- Najlepsze polskie owoce dla cukrzyka. Czego powinny unikać osoby z cukrzycą?
- Jak wygląda zdrowie w wersji 2.0? Wizyta u lekarza się zmienia...

FOT. LISA FOTIOS / PEXELS

Osteoporoza rozwija się latami. Pierwsze objawy mogą zaskoczyć

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Osteoporoza to choroba, która osłabia kości i zwiększa ryzyko ich złamań, często prowadząc do poważnych powikłań. Przez długi czas może przebiegać bezobjawowo.

FOT. 123RF

Osteoporozę można wykryć na wczesnym etapie rozwoju, co umożliwia jej skuteczniejsze leczenie i profilaktykę groźnych złamań

Osteoporoza jest chorobą kości, w której dochodzi do stopniowego ubytku ich masy. Nazywane też zrzeszotnieniem kości, schorzenie prowadzi do osłabienia ich struktury. Konsekwencją jest zwiększenie podatności na patologiczne złamania, które najczęściej dotyczą trzonów kręgowych, kości udowej i ramiennej, a także dystalnej (końcowej) części przedramienia. Dochodzi do nich pod wpływem mikrourazów np. przy upadku.

Ponieważ proces odwapniania kości zachodzi w całym organizmie, osłabieniu ulega cały układ szkieletowy. Prowadzi to m.in. do zmniejszenia siły uścisku dłoni, co zaobserwowano w badaniach kobiet po menopauzie. To grupa szczególnie narażona na szybki rozwój osteoporozy, gdyż niekorzystnym procesom sprzyjają zmiany hormonalne. Na potencjalny ubytek masy kostnej w szczęce może z kolei wskazywać recesja dziąseł. U pacjentów, którzy mają ten problem, widoczna staje się coraz większa część zębów, a ich odsłonięte szyjki stanowią przyczynę nadwrażliwości zębów. Jeżeli osłabione i kruche stają się paznokcie, które nie są malowane ani narażane na działanie czynników niszczących ich płytkę, stanowi to ważny sygnał do zbadania gęstości kośćca.

Przy postępującej osteoporozie dochodzi do kurczenia się ciała, tj. zmniejszenia się wzrostu. Choć zjawisko to zachodzi naturalnie z wiekiem, znaczne zmiany mogą wskazywać na złamania kompresyjne kręgów. Zwykle towarzyszy im ból w miejscu urazu, choć nie zawsze tak jest, a dolegliwości bólowe często zmniejszają się z czasem. Zaawansowana osteoporoza prowadzi do złamań kompresyjnych nawet kilku kręgów naraz, a także kości również w obrębie klatki piersiowej, co prowadzi do jej zapadnięcia i często powoduje problemy oddechowe. Widoczne jest zaokrąglenie się pleców i powstanie garba, który sam w sobie wywołuje bóle górnych i dolnych odcinków kręgosłupa.

Złamania osteoporotyczne dotyczą aż 30 proc. kobiet oraz 8 proc. mężczyzn po 50. roku życia. W przypadku osób starszych upadki należą do najpoważniejszych przyczyn utraty sprawności. Znacznie przyspieszają proces starzenia się i zwiększają prawdopodobieństwo śmierci.

– Upadki seniorów, w których dochodzi do urazów, są jedną z głównych przyczyn niepełnosprawności i piątą co do częstotliwości przyczyną zgonów u osób po 75 r.ż. – podkreśla dr hab. prof. nadzw. Marek Żak, specjalista fizjoterapii i autor raportu „Upadki osób starszych – przyczyny i następstwa" Fundacji NEUCA dla Zdrowia.

Ta najczęstsza choroba kości dotyka ok. 2,5 miliona Polaków, a rozwija się bezobjawowo – często do czasu, aż zanik masy kostnej osłabi je na tyle, by doszło do złamania. Są jednak pewne symptomy, które mogą zwiastować przyszłe problemy.

Objawy osteoporozy mogą nie być odczuwane, jednak istnieją pewne dolegliwości i zmiany, które mogą wskazywać na postępujący proces zrzeszotnienia kości.

Densytometria jest zalecana osobom po 40. r.ż., u których osteoporoza występowała w rodzinie, kobietom po 50. r. ż. i mężczyznom po 55. r.ż.

Pierwsze symptomy osteoporozy

- **Cofające się dziąsła**

Recesja dziąseł może wskazywać na potencjalny ubytek masy kostnej w szczęce. Widoczna staje się wtedy coraz większa część zębów, a ich odsłonięte szyjki stanowią przyczynę nadwrażliwości zębów.

- **Zmniejszenie siły chwytu dłoni**

Ponieważ proces odwapniania kości zachodzi w całym organizmie, osłabieniu ulega cały układ szkieletowy. Prowadzi to m.in. do zmniejszenia siły uścisku dłoni, co zaobserwowano w badaniach kobiet po menopauzie.

- **Osłabienie i kruchość paznokci**

Kondycja paznokci wskazuje na stan kości, ponieważ ich ważnym składnikiem jest tak samo wapń.

- **Zmniejszenie wzrostu**

Przy postępującej osteoporozie dochodzi do kurczenia się ciała, tj. zmniejszenia się wzrostu. Choć zjawisko to zachodzi naturalnie z wiekiem, znaczne zmiany mogą wskazywać na złamania kompresyjne kręgów. Zwykle towarzyszy im ból w miejscu urazu, choć nie zawsze tak jest, a dolegliwości bólowe często zmniejszają się z czasem.

- **Ból pleców lub szyi**

Przy rozwiniętej osteoporozie złamania kompresyjne kręgów stają się przyczyną chronicznych dolegliwości u co czwartego pacjenta. Najczęściej to ból pleców lub szyi, który promieniuje od kręgosłupa i może mieć bardzo duże natężenie.

- **Zgarbienie sylwetki**

Zaawansowana osteoporoza prowadzi do złamań kompresyjnych nawet kilku kręgów naraz, a także kości również w obrębie klatki piersiowej, co prowadzi do jej zapadnięcia i często powoduje problemy oddechowe. Widoczne jest zaokrąglenie się pleców i powstanie garba, który sam w sobie wywołuje bóle górnych i dolnych odcinków kręgosłupa.

- **Złamanie kości**

Patologiczne złamanie kości w wyniku upadku to najbardziej oczywisty objaw zaawansowanej osteoporozy. Może do niego dojść także podczas nieznacznych ruchów, np. zejścia z krawężnika, a nawet w wyniku silnego kichnięcia albo kaszlu.

Osteoporozę można wykryć na wczesnym etapie rozwoju, co umożliwia jej skuteczniejsze leczenie i profilaktykę groźnych złamań. Służy temu analiza ich gęstości, nazywana densytometrią.

eprasa.pl 8e2119ae8c

Ranking najlepszych polskich sanatoriów dla chorych na reumatyzm

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Pogoda wreszcie sprzyja turnusom w sanatoriach. Jeśli zmagasz się z chorobą reumatyczną i odczuwasz stały dyskomfort, wybranie odpowiedniego sanatorium jest kluczowe.

FOT. ELIŻA CIEPIELEWSKA

Jeśli zmagasz się z chorobą reumatyczną, odpowiednie sanatorium jest kluczowe

Wiele Polek i Polaków zmaga się ze schorzeniami reumatycznymi, takimi jak reumatoidalne zapalenie stawów (czyli tzw. gościec przewlekle postępujący), choroba zwyrodnieniowa, toczeń rumieniowaty, reaktywne i łuszczycowe zapalenie stawów, osteoporoza, ale też dna moczanowa czy zespół cieśni kanału nadgarstka.

Schorzenia reumatyczne cechują się tym, że są wyjątkowo nieprzyjemne: pacjentom doskwierają ból, obrzęki, zwyrodnienia. Co więcej, choroby reumatyczne postępują i w końcu mogą doprowadzić do niepełnosprawności.

Nic więc dziwnego, że pacjenci starają się jak mogą, żeby uzyskać odpowiednią pomoc medyczną. Ważną częścią leczenia chorób reumatycznych może być korzystanie z oferty uzdrowiskowej.

W Polsce jest z czego wybierać, jeśli chodzi o sanatoria z profilem reumatologicznym, zajmujące się leczeniem chorób reumatycznych. NFZ podaje łącznie aż 41 miejscowości w górach, nad morzem i na nizinach, w których można leczyć bóle reumatyczne i zwyrodnienia.

By wybrać najlepsze polskie sanatoria dla reumatyków, zawęziłem listę do tych, które rzeczywiście specjalizują się w reumatologii i oferują turnusy na Narodowy Fundusz Zdrowia.

Ale skąd wiadomo, które sanatoria są faktycznie najlepsze? Świetnym sposobem ustalenia, gdzie turnusy są najbardziej wartościowe, jest zapoznanie się z opiniami samych kuracjuszy na temat danego ośrodka. Przewertowaliśmy napisane przez Polki i Polaków recenzje sanatoriów dla reumatyków, opublikowane w Opiniach Google, i na ich podstawie stworzyliśmy ranking TOP 11 najlepszych ośrodków leczniczych.

Kuracjusze oceniają w swoich recenzjach wszystko: jakość i różnorodność zabiegów, komfort pokoi, jedzenie, poziom obsługi i podejście do pacjenta. Ich opinie to więc genialne źródło rzetelnej wiedzy o tym, jak faktycznie działa i traktuje swoich gości dany ośrodek.

Nasz ranking opiera się na punktacji. Im więcej punktów, tym wyższa pozycja w rankingu.

Liczba punktów zależna jest od średniej ocen danego sanatorium dla reumatyków w Google i liczby recenzji napisanych przez kuracjuszy (im więcej recenzji, tym rzetelniejsza średnia ocen).

Punkty liczymy mnożąc średnią ocen przez liczbę recenzji.

Sanatoria ze średnią ocen 4,5 lub wyższą otrzymują bonus +500 punktów, a te ze średnią 4,0 lub niższą dostają karę -500 punktów.

Ranking najlepszych sanatoriów w Polsce dla osób cierpiących na reumatyzm

- **Miejsce 11: Balnea Medical SPA w Inowrocławiu**
  Średnia ocen: 4,9
  Liczba recenzji: 85
  Punktacja: 416,5 + 500 = 916,5 pkt
- **Miejsce 10: Sanatorium Gracja w Ciechocinku**
  Średnia ocen: 3,8
  Liczba recenzji: 389
  Punktacja: 1478,2 - 500 = 978,2 pkt
- **Miejsce 9: Centrum Rehabilitacji Rolników Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego „Kresowiak" w Horyńcu-Zdroju**
  Średnia ocen: 4,5
  Liczba recenzji: 158
  Punktacja: 711 + 500 = 1211 pkt
- **Miejsce 8: Świerkowy Zdrój Medical SPA Iwonicz-Zdrój**
  Średnia ocen: 4,0
  Liczba recenzji: 435
  Punktacja: 1740 - 500 = 1240 pkt
- **Miejsce 7: Sanatorium Uzdrowiskowe Dedal w Polańczyku**
  Średnia ocen: 4,3
  Liczba recenzji: 291
  Punktacja: 1251,3 pkt
- **Miejsce 6**: Centrum Medyczne Karpacz
  Średnia ocen: 4,1
  Liczba recenzji: 357
  Punktacja: 1463,7 pkt
- **Miejsce 5: Świerkowy Zdrój Medical SPA Rymanów-Zdrój**
  Średnia ocen: 4,4
  Liczba recenzji: 460
  Punktacja: 2024 pkt
- **Miejsce 4: Sanatorium Uzdrowiskowe Krystynka w Ciechocinku**
  Średnia ocen: 4,6
  Liczba recenzji: 513
  Punktacja: 2359,8 + 500 = 2859,8 pkt
- **Miejsce 3: Uzdrowisko Ustroń, sanatorium Równica**
  Średnia ocen: 4,1
  Liczba recenzji: 811
  Punktacja: 3325,1 pkt
  Równica ma ogólnie dobre opinie wśród kuracjuszy, co w połączeniu z bardzo dużą liczbą recenzji czyni z niej doskonały wybór na turnus.
- **Miejsce 2: Sanatorium Uzdrowiskowe Augustów Medical SPA**
  Średnia ocen: 4,6
  Liczba recenzji: 693
  Punktacja: 3187,8 + 500 = 3687,8 pkt
  Sanatorium Spółki BiaVita w Augustowie ma bardzo wysoką średnią ocen przy dużej liczbie recenzji w Google. Kuracjusze chętnie dzielą się w recenzjach swoimi wrażeniami i zaletami tego miejsca.
- **Miejsce 1: Sanatorium Włókniarz w Busku-Zdroju**
  Średnia ocen: 4,2
  Liczba recenzji: 942
  Punktacja: 3956,4 pkt
  Sanatorium Włókniarz jest niezwykle popularne (niemal 1000 recenzji w Google!) i cieszy się dobrymi opiniami kuracjuszy.

Według naszych wyliczeń to najlepsze w Polsce sanatorium dla osób zmagających się z chorobami reumatycznymi.

WARTO WIEDZIEĆ

Leczenie sanatoryjne chorób reumatycznych może mieć różne formy:
- Hydroterapia i balneoterapia w postaci kąpieli w wodach mineralnych i solankowych, okładów z borowiny, masaży wodnych
- Fizykoterapia: krioterapia, elektroterapia, magnetoterapia, laseroterapia i leczenie ultradźwiękami
- Kinezyterapia: leczenie ruchem w ramach specjalnych treningów, gimnastyki i ćwiczeń w wodzie.

Cel leczenia jest ten sam: redukcja bólu, zmniejszenie stanów zapalnych i poprawa ruchomości stawów.

FOT. WIRESTOCK, GETTY IMAGES

Drżenie rąk to objaw m.in. choroby Minora. Nie ma na nią lekarstwa, ale można sobie pomóc

Niewinny objaw oznaką tajemniczej choroby

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Coraz trudniej ci utrzymać długopis albo widelec, bo ręce drżą ci nawet wtedy, gdy nie jesteś zdenerwowana albo zmęczona? To może być objaw choroby.

Każdemu czasem drżą ręce. To naturalny objaw zdenerwowania i silnego stresu, albo wyjątkowego zmęczenia.
Czasem jednak drżenie rąk staje się tak intensywne, że zaczyna przeszkadzać nam w wykonywaniu codziennych czynności. Coraz trudniej nam pisać (na klawiaturze komputera, telefonu lub długopisem na papierze), wiązać sznurówki i krawaty, robić makijaż, a nawet jeść sztućcami.

W takim przypadku koniecznie należy skonsultować się z lekarzem, najpierw POZ, a potem neurologiem. Drżenie rąk może być bowiem objawem kilku bardzo poważnych chorób, takich jak:
- choroba Parkinsona - występuje drżenie spoczynkowe (przy rozluźnionych mięśniach),
- choroba Wilsona - gromadzenie miedzi w obszarach mózgu odpowiedzialnych m.in. za ruch powoduje drżenie spoczynkowe,
- stwardnienie rozsiane - cechuje je drżenie zamiarowe, czyli pojawiające się przy wykonywaniu celowych ruchów.

Drżenie rąk pojawia się także przy:
- nadczynności tarczycy,
- hipoglikemii,
- niedoborze magnezu, potasu, wapnia lub witamin z grupy B.

Tajemnicza choroba Minora

Drżenie rąk może też być chorobą samą w sobie. To tzw. choroba Minora, czyli drżenie samoistne obejmujące najczęściej ręce, ale też twarz, wargi, język, całą głowę (ruchy jak przy potakiwaniu lub przeczeniu), a w zaawansowanym stadium także nogi.

Drżenie samoistne to dość tajemnicze schorzenie, nie dlatego, że jest rzadkie (występuje ok. 10 razy częściej niż choroba Parkinsona, w Polsce zdiagnozowano je u ok. 30 tys. pacjentów), lecz dlatego, że medycyna słabo rozumie jego przyczyny.

Wiadomo, że choroba Minora ma podłoże neurologiczne, często jest dziedziczna, choć nie wiemy, który gen za nią odpowiada, i postępuje. Najczęściej dotyka osób po 40. roku życia.

Na drżenie samoistne nie ma w tej chwili lekarstwa ani nie da się prowadzić skutecznej profilaktyki tej choroby. Są jednak sposoby na złagodzenie jej objawów i ułatwienie życia chorym.

Jeśli podejrzewasz u siebie drżenie samoistne, musisz skonsultować się z neurologiem, by wykluczyć inne możliwe choroby, którym towarzyszy drżenie rąk. Następnie lekarz wskaże ci najlepszy sposób na złagodzenie objawów:
- Zmiana stylu życia: to chyba najprostszy sposób na złagodzenie drżenia rąk. Choroba Minora nasila się u osób przesadzających z kawą i alkoholem, więc najlepiej usunąć je ze swojej diety. Drżenie wzmacnia też silny stres i nieleczone stany lękowe, więc warto nauczyć się technik relaksacji i radzenia sobie z napięciem, jak medytacja czy automasaż.
- Farmakologia: w łagodzeniu drżenia rąk używa się leków zawierających substancje takie jak propranolol i prymidon.
- Neurochirurgia.
- Ultradźwięki.
- Przystosowania: można także zastosować kilka sprytnych sposobów, które ułatwiają wykonywanie codziennych czynności nawet przy silnym drżeniu rąk. Specjaliści polecają np. stosowanie obciążników na nadgarstki, a także korzystanie z większych, cięższych naczyń, sztućców i przyborów do pisania. Pomaga też technologia: zamiast męczyć się z wystukiwaniem SMS-a, możesz po prostu użyć funkcji dyktafonu w telefonie.

eprasa.pl 8e2119ae8c

Express Bydgoski
Środa, 24.06.2026

To już plaga. Powoduje zawał serca i zbiera żniwo wśród pięćdziesięciolatków

FOT. 123RF

Jedną z głównych przyczyn wzrostu liczby zawałów serca jest choroba otyłościowa, z którą zmaga się coraz większa część społeczeństwa – w Polsce i na świecie

oprac. Ola Głowacka
redakcja@stronazdrowia.pl

Choroby sercowo-naczyniowe coraz częściej dotykają osób w średnim wieku. Eksperci zauważają niepokojący wzrost zgonów w grupie wiekowej 50-54 lata.

Otyłość coraz bardziej wpływa na światowe trendy chorób serca, prowadząc do przedwczesnych zgonów wśród ludzi w średnim wieku oraz mieszkańców krajów rozwijających się. To zjawisko, które wcześniej było kojarzone głównie z bogatszymi regionami świata, teraz staje się problemem globalnym.

Podczas konferencji ENDO 2026, która odbyła się w dniach 13-16 czerwca w Chicago, naukowcy przedstawili wyniki badań dotyczących wpływu otyłości na choroby sercowo-naczyniowe. Analiza obejmowała dane z 204 krajów i terytoriów zebrane w latach 1990-2023. Wyniki wskazują, że choroby sercowo-naczyniowe związane z otyłością coraz częściej dotykają ludzi w średnim wieku, a największy wzrost liczby zgonów obserwowany jest w grupie wiekowej 50-54 lata.

Jeśli obecny trend się utrzyma, do 2050 roku otyłość będzie odpowiadać za ponad 1,37 miliona przedwczesnych zgonów rocznie z przyczyn kardiologicznych. To alarmujące dane, które pokazują, jak poważnym problemem staje się otyłość na całym świecie.

Największy wzrost problemu otyłości i związanych z nią chorób serca odnotowano w Azji Południowej oraz krajach o niskich dochodach, takich jak Afryka Subsaharyjska. Liczba przedwczesnych zgonów związanych z otyłością rosła tam ponad trzykrotnie szybciej niż średnia światowa. To pokazuje, że problem ten nie ogranicza się już tylko do krajów bogatych.

Hardik Dineshbhai Desai, współautor badania, podkreślił: „Nasze wyniki to sygnał ostrzegawczy dla świata. Choroby układu krążenia związane z otyłością nie są już problemem bogatych krajów i nie ograniczają się do jednego regionu. (...) Jest to wspólne wyzwanie dla nas wszystkich, wymagające wspólnej reakcji. Jego przyczyny są wieloczynnikowe, a zapobieganie jest o wiele tańsze niż leczenie".

Otyłość to nie tylko problem zdrowotny, ale również gospodarczy. Według szacunków Światowej Federacji ds. Otyłości, globalne koszty związane z tą chorobą mogą do 2035 roku sięgnąć 4,32 biliona dolarów rocznie. Najbardziej dotknięte będą kraje o niskich i średnich dochodach, które już teraz zmagają się z rosnącą liczbą zachorowań i zgonów.

Otyłość to poważna choroba metaboliczna, która wpływa na przetwarzanie cukrów i tłuszczów oraz regulację stanów zapalnych w organizmie. Zmiany te kumulują się przez lata, stopniowo zwiększając ryzyko chorób układu krążenia. Dlatego tak ważne jest, aby podejmować działania zapobiegawcze.

WARTO WIEDZIEĆ

Coraz młodsi Polacy umierają na zawał serca
Jedną z konsekwencji otyłości jest zawał serca. W Polsce co roku dochodzi do ok. 70-80 tys. zawałów, a śmiercią kończy się 12-15 tys. z nich. Lekarze alarmują, że granica wieku systematycznie się obniża – coraz częściej incydenty sercowe występują już po 50. roku życia, a nawet wcześniej. Specjaliści podkreślają, że nawet 90 proc. ryzyka zawału jest związane ze stylem życia – w tym dietą, aktywnością fizyczną i masą ciała. Otyłość znacząco zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia incydentów sercowo-naczyniowych, a jej rosnąca skala może w najbliższych latach przełożyć się na dalszy wzrost liczby zachorowań.

W zapobieganiu otyłości kluczowe znaczenie mają zdrowa dieta, odpowiednia ilość ruchu, dobry sen oraz tworzenie środowiska sprzyjającego zdrowym wyborom żywieniowym i aktywności fizycznej. To działania, które każdy z nas może podjąć, aby zmniejszyć ryzyko związane z otyłością i chorobami serca.

Otyłość staje się jednym z najważniejszych czynników ryzyka chorób układu krążenia - głównej przyczyny zgonów Polaków. Eksperci podkreślają, że nadmierna masa ciała sprzyja rozwojowi miażdżycy, nadciśnienia i cukrzycy, a w konsekwencji zwiększa ryzyko zawału serca.

Z danych epidemiologicznych wynika, że z otyłością zmaga się już ok. 9 mln Polaków, a ponad połowa dorosłych ma nadwagę lub otyłość.

To problem o skali populacyjnej, który bezpośrednio przekłada się na zdrowie serca - aż 74 proc. badanych łączy otyłość z niewydolnością serca, a jeszcze więcej wskazuje jej związek z nadciśnieniem i cukrzycą.

Choroby sercowo naczyniowe pozostają najczęstszą przyczyną zgonów w Polsce. Odpowiadają za ok. 37 proc. wszystkich śmierci, co oznacza setki tysięcy przypadków rocznie. Szacuje się, że w 2021 roku z ich powodu zmarło ponad 168 tys. osób.

Tyle zarabiają lekarze. Niektóre kwoty mogą przyprawić o zawrót głowy

oprac. Agnieszka Kamińska
agnieszka.kaminska@polskapress.pl

Mediana miesięcznych wynagrodzeń lekarzy w przypadku kontraktów to 25 595 zł brutto, a ponad 1 proc. wypłat na podstawie tych umów przekroczyło 100 tys. zł.

Rząd przyjął i skierował do Sejmu projekt ustawy, która umożliwi zbieranie danych o zarobkach medyków w powiązaniu z numerem PESEL lub numerem prawa wykonywania zawodu. Marszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty chce, aby głosowanie nad rządowym projektem odbyło się jeszcze podczas bieżącego posiedzenia izby. Obecnie Agencja Oceny Technologii Medycznych i Taryfikacji nie ma możliwości przypisania zarobków wynikających z różnych umów do jednej osoby.

73 proc. lekarzy specjalistów jest na kontraktach

Na majowym posiedzeniu Zespołu Trójstronnego do spraw ochrony zdrowia działającego przy Ministerstwie Zdrowia przedstawiono materiał roboczy AOTMiT z lutego 2026 r. o zarobkach kadr medycznych. Z danych Agencji wynika, że 73 proc. lekarzy specjalistów wykonuje świadczenia na podstawie kontraktów.

Lekarz „na kontrakcie" jest niezależnym wykonawcą prowadzącym własną działalność gospodarczą, a nie pracownikiem. Jako firma wystawia szpitalowi faktury za wykonane usługi. Szpitale rozliczają się z lekarzami kontraktowymi w różny sposób, w zależności od wynegocjowanych warunków. Z danych AOTMiT wynika, że 51 proc. lekarzy ze specjalizacją na kontrakcie rozlicza się z przepracowanych godzin, a 34 proc. z wykonanych procedur, co oznacza, że otrzymują oni procent kwoty, którą za świadczenie płaci Narodowy Fundusz Zdrowia (NFZ).

Kwoty powyżej 100 tys. zł miesięcznie

Mediana miesięcznych wynagrodzeń brutto wypłacanych na podstawie kontraktu to 25 595 zł brutto. Ponad 20 proc. kontraktów lekarzy ze specjalizacją przekłada się na wynagrodzenie w wysokości od 10 do 15 tys. zł. Natomiast 1,2 proc. kontraktów, czyli 625, opiewało na kwoty powyżej 100 tys. zł miesięcznie - wynika z danych AOTMiT.

Najwyższe wynagrodzenia mogą negocjować specjaliści najwyżej wycenianych przez NFZ procedur, o których szpitale konkurują. Ponadto lekarz może mieć kilka kontraktów podpisanych z różnymi szpitalami. Obecnie AOTMiT nie wie, jak wartość kontraktu wyglądałaby w przeliczeniu na etat. Agencja zaznacza, że nie ma obowiązku i praktyki ewidencjonowania czasu pracy w ramach umów kontraktowych.

Od 10 do 20 tys. zł brutto miesięcznie

Mediana wynagrodzenia lekarza specjalisty na umowie o pracę to 23 666 zł brutto miesięcznie. Blisko 37 proc. lekarzy zarabia od 10 do 20 tys. zł brutto miesięcznie, a zarobki jedynie 0,2 proc. sięgają miesięcznie ponad 100 tys. zł brutto - wynika z danych AOTMiT.

Kształcenie lekarza specjalisty to minimum 12 lat. Na ten okres składają się sześcioletnie studia, 13-miesięczny staż i kilkuletnie szkolenie specjalizacyjne. Najmniej zarabiają lekarze na początku drogi zawodowej. Od lipca minimalne wynagrodzenie lekarza bez specjalizacji wyniesie 10 595 zł brutto, a lekarza stażysty 8458 zł brutto. Do wynagrodzenia zasadniczego należy doliczyć dodatki, m.in. za dyżury w nocy, w niedziele i święta, a także wynagrodzenie za nadgodziny.

Media w ostatnich dniach nagłośniły sprawę lekarza w trakcie specjalizacji Dawida Kacprzyka, który w 2025 roku zarobił 1,6 mln zł. Lekarz, który był jednocześnie radnym Koalicji Obywatelskiej w dzielnicy Ursus, był zatrudniony m.in. w Warszawskim Szpitalu Południowym. Po nagłośnieniu sprawy Kacprzyk złożył rezygnację z członkostwa w KO.

Ministerstwo Zdrowia już od kilku miesięcy procuje nad projektem przepisów, które umożliwiałyby zbieranie danych o wynagrodzeniach medyków w powiązaniu z PESEL-em lub prawem wykonywania zawodu. W ramach Zespołu Trójstronnego do spraw ochrony zdrowia przy Ministerstwie Zdrowia dyskutowane były rozwiązania zakładające m.in., aby szpital nie mógł zawierać kontraktów określających zarobki jako procent od procedury. Proponowano także, aby lekarz na kontrakcie pracował w jednym podstawowym szpitalu, a główny pracodawca udzielałby mu zgody na pracę w innym. W kwietniowym wywiadzie dla PAP minister zdrowia Jolanta Sobierańska-Grenda powiedziała z kolei, że dyskutowane jest wprowadzenie limitu w budżecie szpitala, który może być przeznaczany na wynagrodzenia. Resort zdrowia proponuje, by to było 60-70 procent.

ŹRÓDŁO: PAP

eprasa.pl 8e2119ae8c

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

WAŻNA WITAMINA B12

Czym jest witamina B12 i dlaczego jest tak ważna?

Witamina B12, znana naukowo jako kobalamina, jest rozpuszczalną w wodzie witaminą z grupy B. Jest wyjątkowa z kilku powodów:

• Jest witaminą o najbardziej złożonej strukturze chemicznej spośród wszystkich znanych witamin.

• Zawiera w swojej strukturze kobalt (stąd nazwa „kobalamina") – pierwiastek rzadko występujący w żywności.

• W przeciwieństwie do innych witamin z grupy B jest gromadzona w wątrobie przez miesiące, a nawet lata, co oznacza, że niedobór może rozwijać się powoli i po cichu, bez natychmiastowych, wyraźnych objawów.

B12 bierze udział w kluczowych procesach dla naszego codziennego samopoczucia. Oto, co konkretnie robi:

• Przyczynia się do prawidłowego metabolizmu energetycznego w komórkach: witamina B12 uczestniczy w procesach metabolicznych zachodzących w mitochondriach – strukturach komórkowych odpowiedzialnych za wytwarzanie energii, czyli „silnikach" naszych komórek. Jej niedobór może zmniejszyć wydajność metabolizmu energetycznego i wiązać się z uczuciem zmęczenia i znużenia.

• Chroni układ nerwowy: jest niezbędna do tworzenia mieliny, „otuliny izolacyjnej" otaczającej nerwy. Bez mieliny przewodzenie impulsów nerwowych zwalnia – jak w przypadku przewodu elektrycznego bez izolacji.

• Tworzy krwinki czerwone: współdziała z kwasem foliowym w produkcji zdrowych erytrocytów. Niedobór prowadzi do niedokrwistości megaloblastycznej, z krwinkami czerwonymi zbyt dużymi i mało funkcjonalnymi.

• Reguluje homocysteinę: w synergii z folianami i witaminą B6 przyczynia się do prawidłowego metabolizmu homocysteiny. Wysokie poziomy homocysteiny wiązano ze zwiększonym ryzykiem sercowo-naczyniowym.

• Wspiera układ odpornościowy: przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania mechanizmów obronnych organizmu.

• Sprzyja podziałom komórkowym: jest niezbędna do syntezy DNA.

• Pomaga osobom przeżywającym okresy stresu: stres może zaburzać funkcjonowanie układu trawiennego i barierę jelitową, czyli czynniki zaangażowane w procesy wchłaniania składników odżywczych.

Gdzie występuje witamina B12?

Witamina B12 ma cechę, która odróżnia ją od niemal wszystkich innych witamin: w naturze nie występuje w roślinach. Jest wytwarzana wyłącznie przez bakterie i archeony (mikroorganizmy), a do nas trafia poprzez łańcuch pokarmowy pochodzenia zwierzęcego:

• Wątroba i podroby: wątroba wołowa: 60–70 g na 100 g – kilkadziesiąt razy więcej niż dzienne zapotrzebowanie.

• Małże i mięczaki: małże zajmują absolutne pierwsze miejsce, zawierając około 98 g na 100 g. Ostrygi są również doskonałym naturalnym źródłem B12.

• Ryby: sardynki, makrela, łosoś, tuńczyk i pstrąg to świetne źródła. Porcja 150 g sardynek dostarcza około 8–10 g.

• Czerwone mięso: wołowina, cielęcina i jagnięcina zawierają średnio 2–3 g na 100 g.

• Jaja: żółtko jest najbogatszą częścią. Dwa jaja dostarczają około 1–1,5 g.

• Nabiał: sery dojrzewające są bardziej skoncentrowane niż świeże.

• Kurczak i indyk: zawierają mniej niż czerwone mięso, ale nadal są wartościowymi źródłami.

Jakie jest zapotrzebowanie na witaminę B12?

Unia Europejska ustaliła Referencyjną Wartość Spożycia (RWS) dla witaminy B12 na poziomie 2,5 mikrograma (g) dziennie dla zdrowej osoby dorosłej.

Witamina B12 a diety bezmięsne

Fizjologia jest tu prosta: jeśli nie je się produktów pochodzenia zwierzęcego, nie dostarcza się z dietą witaminy B12 .

Jako alternatywne źródła roślinne często wymienia się: algi, tempeh, miso, drożdże nieaktywne, spirulinę – jednak większość dostępnych badań sugeruje, że B12 zawarta w tych produktach występuje głównie w postaci nieaktywnych analogów, cząsteczek strukturalnie podobnych do prawdziwej kobalaminy, ale pozbawionych jej biologicznych funkcji. W niektórych przypadkach mogą one wręcz konkurować z prawdziwą B12 o receptory jelitowe.

Tak wpadasz w błędne koło lęku

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

Palpitacje serca, zimne poty, strach przed utratą kontroli. Napad paniki, znany też jako atak paniki, może mieć wiele twarzy. Często zaskakuje nas w najmniej spodziewanym momencie.

Skąd się bierze ten problem i jak wyrwać się z błędnego koła lęku? O tym rozmawialiśmy z ekspertem, Sebastianem Sitowskim, psychoterapeutą TSR w procesie kształcenia, coachem, nauczycielem, trenerem i facylitatorem. Członkiem Polskiego Stowarzyszenia Terapeutów Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach. Autorem książki „Jak radzić sobie z lękiem".

FOT. GETTY IMAGES / SEBASTIAN SITOWSKI

Katarzyna Wąś-Zaniuk, Strona Zdrowia: Jakie objawy najczęściej towarzyszą napadowi paniki?

Sebastian Sitowski: Przede wszystkim na początku warto wspomnieć o tym, że napad paniki może pojawić się w dowolnym momencie i czasie, niezależnie od pory dnia, sytuacji czy okoliczności zewnętrznych. Często pojawia się w chwilach, kiedy jesteśmy wypoczęci i zrelaksowani, bo to są te momenty, kiedy puszczamy kontrolę i nasz układ nerwowy ma szansę dojść do głosu i dać nam znać, że się przeciążamy, że coś jest nie tak. Mówię o tym, dlatego że to często ludzi zaskakuje. Wydaje się to niezrozumiałe, że w stresie i napięciu nie mamy napadów paniki, a przychodzą one wtedy, gdy mamy chwilę na luz i odpoczynek i powinniśmy być spokojni. Napadom paniki towarzyszą objawy psychiczne i somatyczne. Najczęściej są to odczucia niepokoju, oszołomienia, odrealnienia, lęku przed utratą kontroli czy myśl, że właśnie umieramy, co pociąga za sobą bardzo silne reakcje fizjologiczne. Palpitacje serca, zimne poty lub uderzenia gorąca i palący żar zalewający nas błyskawicznie od środka, mdłości lub uczucie omdlenia, dreszcze, drżenie całego ciała lub tylko kończyn, drętwienie lub mrowienie, duszności, ból w klatce piersiowej, ucisk w gardle, bóle i zawroty głowy. Nie da się wymienić wszystkich, bo one mogą zależeć też od chorób współistniejących, ale tych objawów jest naprawdę wiele i każdy może ten stan przechodzić i odczuwać na swój sposób.

Czy istnieją grupy osób szczególnie narażonych na ten problem?

Na pojawienie się zaburzeń lękowych wpływa kilka czynników, w tym oczywiście te genetyczno-środowiskowe, nasze życiowe doświadczenia, ale też neurobiologia, choroby przewlekłe czy uwarunkowania psychologiczne. Szczególnie narażone są te osoby, które doświadczają na co dzień chronicznego stresu, przekraczającego ich okno tolerancji, osoby, które nie miały bezpiecznego środowiska domowego, co przełożyło się na rozwój ich mózgu, ci, którzy mają tendencje do zamartwiania się, negatywnego myślenia i wyszukiwania zagrożeń, a także perfekcjoniści czy osoby z zaniżoną samooceną.

Osoby zmagające się z lękiem często podejmują różne działania, które mają dać im poczucie bezpieczeństwa i chwilową ulgę. Paradoksalnie jednak wiele z tych zachowań może z czasem wzmacniać sam lęk. Dlaczego tak się dzieje i jakie zachowania najczęściej wpędzają ludzi w takie błędne koło?

Niestety tak jest, ponieważ jedną z najczęstszych strategii radzenia sobie z lękiem jest unikanie lub wspieranie się innymi osobami. Mówiąc o wspieraniu, mam na myśli taką sytuację, kiedy ktoś mówi, np. „mogę pójść do galerii handlowej, ale z przyjaciółką, bo czuję się bezpieczniej". To asekuracja, która staje się przymusem, a więc jest szkodliwa. Natomiast unikanie staje się bardzo szerokie. To unikanie wszelkich działań, sytuacji czy miejsc, które mogłyby znów wywołać te wszystkie nieprzyjemne odczucia z ciała. Finalnie jedynie umacnia lęk, bo tracimy szansę weryfikacji swojego „lęku przed lękiem", boimy się robić coraz więcej zwyczajnych rzeczy i tracimy wiarę w naszą siłę, sprawczość i możliwości. A kiedy się temu mimochodem poddamy i zaczniemy rezygnować z różnych rzeczy, to ten lęk, który i tak wciąż z nami jest, będzie musiał przejąć kontrolę nad kolejnymi działaniami, miejscami czy sytuacjami. Czy chcemy, czy nie, on musi się uzewnętrznić. I będzie szukać na to swoich sposobów. I tak właśnie powstaje błędne koło lęku, które się szybko zamyka. Ogarnia nas „lęk przed lękiem".

W skrajnych przypadkach ludzie przestają zupełnie wychodzić z domu, gdyż dom staje się jedynym bezpiecznym miejscem, w którym czują się jako tako, choć napady paniki w domu też występują. Tutaj jednak jest je trochę łatwiej znosić.

Jakie metody pracy z lękiem przynoszą najlepsze efekty?

Te, które są stosowane regularnie i konsekwentnie, a nie tylko doraźnie, w momencie napadu lęku. Najlepiej na początek wybrać takie, którymi idziemy od ciała do umysłu, a nie odwrotnie, co może też zaskakiwać. Będą to zatem oddech, uważność, medytacja, wizualizacja, ruch, sport, stymulacja nerwu błędnego, wytrząsanie emocji i inne. Nie mamy tu miejsca, bym o nich opowiedział więcej, ale te i wiele innych dokładnie opisuję w swojej książce. W przypadku pracy z lękiem kluczowa jest bowiem profilaktyka i uspokajanie swojego nadaktywnego ciała migdałowatego w mózgu, a więc codzienne dbanie o swój dobrostan psychofizyczny oraz o to, by po dniu pełnym stresu umieć wrócić do spokoju.

I mamy na to naprawdę ogrom metod, prostych, bezpłatnych i do tego szalenie przyjemnych, trzeba tylko po nie sięgnąć i spróbować. Najtrudniej jednak nam uwierzyć w ich skuteczność i po prostu zacząć, bo wydają nam się zbyt proste, by mogły coś zdziałać. A mogą! I to o wiele więcej niż myślimy. 10 minut kojąco-rytmicznego oddechu ukoi ciało tak, że po kilku dniach takiego rytuału na lęk nie będzie już tyle miejsca, bo więcej go zacznie zajmować spokój.

eprasa.pl 8e2119ae8c

POLSKA *i* ŚWIAT

EDUKACJA

Uniwersytet Warszawski oraz Uniwersytet Jagielloński w Krakowie zdobyły ex aequo pierwsze miejsce w rankingu uczelni akademickich Perspektywy 2026. Podium zamknęła Politechnika Warszawska. Z kolei wśród uczelni zawodowych zwyciężyła Państwowa Akademia Nauk Stosowanych w Koszalinie. Drugie miejsce ex aequo zajęły: Wyższa Szkoła Gospodarki w Bydgoszczy oraz Uczelnia Państwowa im. Jana Grodka w Sanoku.

„Nie ma mowy o tym, że Polska będzie budowała za własne pieniądze drogi w Ukrainie

Dariusz Klimczak, minister infrastruktury

KRÓTKO

URLOPY

Wakacyjne wyjazdy Polaków

W tym roku co najmniej raz latem chce wyjechać 74 procent badanych Polaków, a kolejne 5 proc. planuje jednodniowe wycieczki. Urlopu nie przewiduje 12 proc. osób, a 9 proc. jeszcze nie zdecydowało. Ponad połowa (58 proc.) wyjeżdzających pozostanie w Polsce, natomiast za granicę wyjedzie 34 proc. – wynika z badania Polskiej Organizacji Turystycznej i Travelist.

Pytani o cel swoich podróży uczestnicy badania najczęściej wymieniali wypoczynek i relaks (58 proc.) oraz zwiedzanie atrakcji (22 proc.). Aktywny wyjazd połączony ze sportem planuje 8 proc. osób, a kolejne 7 proc. odwiedzi krewnych i znajomych. Wśród kierunków wyjazdu najczęściej wskazywano na morze (33 proc.), góry (20 proc.) i jeziora (13 proc.).

Pytani o wakacyjne wydatki Polacy najczęściej deklarowali, że chcą zmieścić się w przedziale od 1001 do 2000 zł (29 proc.) na osobę. Od 2001 do 3000 zł planuje przeznaczyć 16 proc. i taki sam odsetek myśli o kwotach powyżej 4000 zł.
PAP

POŻEGNANIE

Nie żyje Krzysztof Dowgiałło

FOT. MATERIAŁY PRASOWE POLICJI

Zmarł Krzysztof Dowgiałło – architekt, działacz opozycji demokratycznej w PRL, uczestnik strajków w Stoczni Gdańskiej, poseł na Sejm X kadencji i autor słów „Ballady o Janku Wiśniewskim", który był jednym z najbardziej znanych utworów upamiętniających Grudzień '70. Miał 87 lat.

PRZESTĘPCZOŚĆ

Wyłudzili pomoc covidową

13 osób zostało zatrzymanych przez małopolskich policjantów w śledztwie dotyczącym wyłudzenia co najmniej 2,3 mln zł. Pieniądze pochodziły z programu Tarcza Finansowa, czyli środków przeznaczonych na wsparcie przedsiębiorców w czasie pandemii COVID-19. Dwóch podejrzanych aresztowano. Jak ustalili policjanci, zatrzymani składali wnioski dla spółek, które jedynie figurowały w KRS, jednak w rzeczywistości nie prowadziły działalności gospodarczej – poinformowali śledczy. Kluczową rolę w tym procederze odgrywały tzw. słupy, czyli osoby, które zgadzały się pełnić funkcje prezesów zarządu w zamian za dostęp do rachunków bankowych.
PAP

Prezydent Zełenski nie przyjedzie do Gdańska

Karolina Wrońska
Warszawa

Wołodymyr Zełenski nie przyjedzie do Gdańska na Konferencję Odbudowy Ukrainy, która odbędzie się 25 i 26 czerwca. Na czele ukraińskiej delegacji stanie premier Julija Swyrydenko.

Premier Ukrainy Julia Swyrydenko ogłosiła we wtorek, że stanie na czele delegacji, która weźmie w tym tygodniu udział w Konferencji na rzecz Odbudowy Ukrainy (URC 2026) w Gdańsku. Wcześniej oczekiwano, że Kijów będzie reprezentowany przez prezydenta Wołodymyra Zełenskiego.

„Przewodniczę ukraińskiej delegacji i, ogólnie, naszym pracom podczas URC 2026 w Gdańsku. W skład ukraińskiego zespołu na konferencję wejdą przedstawiciele ukraińskiego biznesu, kierownictwo przedsiębiorstw państwowych, reprezentanci naszych wspólnot lokalnych z całego kraju, a także, oczywiście, przedstawiciele rządu i parlamentu" – napisała Swyrydenko na platformach społecznościowych.

Swyrydenko oświadczyła, że zadaniem delegacji ukraińskiej w Gdańsku będzie osiągnięcie konkretnych porozumień, które „przyczynią się do zwiększenia zdolności obronnych i odporności Ukrainy oraz rozszerzą współpracę gospodarczą z partnerami".

IMAGO/DTS NACHRICHTENAGENTUR/EAST NEWS

Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski nie weźmie udziału w konferencji ds. odbudowy Ukrainy w Gdańsku

Napisała także, że Ukraina oczekuje na podpisanie wielu ważnych umów z partnerami międzynarodowymi, w szczególności dotyczących wzmocnienia sektora energetycznego.

„Ukraina jest nastawiona na konstruktywne i wzajemnie korzystne partnerstwo w interesie wspólnego bezpieczeństwa europejskiego, rozwoju gospodarczego i długofalowego dobrobytu" – podkreśliła szefowa ukraińskiego rządu.

Szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz, poproszony o komentarz do tej sytuacji, podkreślił, że „wszystko zaczyna się od błędnej decyzji prezydenta Zełenskiego i trudno to pominąć przy każdej wypowiedzi".

– Gdyby nie jego decyzja o nadaniu jednostce imienia bohaterów UPA, nie mielibyśmy takiej sytuacji dzisiaj – mówił Kosiniak-Kamysz. – Moglibyśmy budować na gruncie przyjaźni, współpracy, gospodarki, obronności, bardzo silne relacje. Dalej chcemy je budować, bo to jest strategiczny, ważny interes dla Polski. Polska z Ukrainą przeciwko naszym wrogom, a nie wrogie nastawienie Ukrainy do Polski czy emocje wrogie z Polski do Ukrainy – dodał.

Kosiniak-Kamysz podkreślił, że „dialog wciąż jest możliwy" oraz że „potrzebna jest refleksja po stronie ukraińskiej". W kontekście konferencji w Gdańsku dodał, że „tam będą też ministrowie", m.in. minister energetyki Ukrainy Denys Szmyhal.

Premier Donald Tusk podkreślił we wtorek, że na planowaną w Gdańsku Konferencję na rzecz Odbudowy Ukrainy Polska przygotowała i pomogła przygotować 200 porozumień i umów, w tym wiele „bezpośrednio polsko-ukraińskich". – W interesie Polski i Ukrainy jest, żeby ta współpraca była kontynuowana – ocenił Tusk.

– Na konferencję pomogliśmy przygotować 200 porozumień i umów, w tym wiele bezpośrednio polsko-ukraińskich, jeśli chodzi o wspólne przedsięwzięcia i wspólny biznes po zakończeniu wojny – podkreślił premier przed posiedzeniem rządu. – Mówimy o setkach miliardów dolarów, i to nie są polskie pieniądze, tylko to będą pieniądze do wydania także przez polskie firmy w Ukrainie po zakończeniu wojny – dodał Tusk. Zaznaczył, iż w interesie obu krajów jest to, aby kontynuowana była współpraca, która zacznie się przez te umowy i porozumienia, jakie zostaną podpisane w Gdańsku.

Obecność na konferencji potwierdziła m.in. szefowa Komisji Europejskiej Ursula von der Leyen.
PAP

Dwa śledztwa w sprawie Szpitala Południowego. Prokuratura przesłucha nawet 50 świadków

Greta Sulik
Warszawa

Śledczy ruszają z postępowaniem dotyczącym nieprawidłowości w Warszawskim Szpitalu Południowym. Przesłuchanych ma zostać nawet ponad 50 osób, w tym członkowie rady nadzorczej i urzędnicy ratusza.

Prokuratura Okręgowa w Warszawie wszczęła dwa śledztwa dotyczące funkcjonowania Szpitalnego Oddziału Ratunkowego Warszawskiego Szpitala Południowego. Jak poinformował rzecznik Prokuratury Okręgowej w Warszawie prokurator Piotr Antoni Skiba, pierwsze postępowanie dotyczy doprowadzenia szpitala do niekorzystnego rozporządzenia mieniem na kwotę co najmniej 558,5 tys. zł przez wystawianie faktur opartych na nierzetelnych danych dotyczących czasu pracy lekarza.

Drugie śledztwo obejmuje możliwą niegospodarność i brak nadzoru nad funkcjonowaniem SOR-u, a także niedopełnienie obowiązków przez urzędników miasta stołecznego Warszawy odpowiedzialnych za nadzór nad placówką.

Jak zapowiada prokuratura, śledztwo będzie miało szeroki zakres.

– Jest bardzo dużo świadków do przesłuchania, nie jestem w stanie powiedzieć, kiedy będą zapraszani na przesłuchanie. Na pewno będziemy rozmawiać z radą nadzorczą, wszystkimi pracownikami z SOR-u. Bardzo dużo świadków do przesłuchania będzie – mówi prokurator Piotr Antoni Skiba.

Według rzecznika prokuratury liczba świadków może przekroczyć 50 osób. Wśród nich mają znaleźć się lekarze, personel medyczny, pracownicy recepcji, zarząd szpitala, dyrekcja, rada nadzorcza i urzędnicy warszawskiego ratusza.
PAP

eprasa.pl 8e2119ae8c

Brytyjczycy żałują wyjścia z Unii Europejskiej

Adam Kielar
Londyn

Mija 10 lat od referendum, w którym Brytyjczycy opowiedzieli się za opuszczeniem Unii Europejskiej. Dziś 60 procent młodych Brytyjczyków zagłosowałoby za ponownym członkostwem w UE.

FOT. HAN YANSTEPHENCHUNG/XINHUA NEWS/EAST NEWS

23 czerwca 2016 roku w Wielkiej Brytanii odbyło się referendum w sprawie członkostwa w Unii Europejskiej

23 czerwca 2016 roku w Wielkiej Brytanii miało miejsce referendum w sprawie członkostwa w Unii Europejskiej. Większość uczestników referendum (51,89 procent) opowiedziała się za opuszczeniem Unii. Frekwencja wyniosła 72 procent. Wynik głosowania spowodował, że Wielka Brytania wyszła z UE, choć finalnie nastąpiło to dopiero w 2020 roku.

Co ważne, niecałe Zjednoczone Królestwo popierało wyjście z Unii Europejskiej. Za pozostaniem w strukturach unijnych w większości głosowały Szkocja i Irlandia Północna , a także Gibraltar.Po ogłoszeniu wyników świat obiegały obrazki pokazujące płaczących Szkotów. Potencjalny powrót do Unii był także jednym z postulatów zwolenników niepodległości tego regionu Wielkiej Brytanii.

Polityczne skutki referendum ws. brexitu

Referendum brexitowe spowodowało także polityczne trzęsienie ziemi na Wyspach Brytyjskich. Do dymisji podał się ówczesny premier David Cameron, który z jednej strony zorganizował plebiscyt, ale jednocześnie wzywał do głosowania za pozostaniem w UE.

Kłopoty miał także ówczesny lider Partii Pracy (Labour) Jeremy Corbyn, który jednak zachował stanowisko.

Z kolei jedna z twarzy kampanii za wyjściem z Unii, Nigel Farage (dziś lider partii Reform UK), ustąpił z funkcji szefa Partii Niepodległości Zjednoczonego Królestwa (UKIP).

Sondaż: Brytyjczycy z pokolenia Z chcą powrotu do UE

Dziennik „Guardian" opublikował wyniki sondażu, który przeprowadził think tank More in Common. Wynika z niego, że 60 procent młodych Brytyjczyków dziś zagłosowałoby za ponownym członkostwem Zjednoczonego Królestwa w Unii Europejskiej.

Badanie wskazuje, że młodzi Brytyjczycy z pokolenia Z mają wyraźne zdanie na temat brexitu. Aż 50 procent z nich uważa, że był on porażką, podczas gdy tylko 16 procent postrzega go jako sukces.

- Chociaż młodzi Brytyjczycy w większości popierają powrót do UE, rozmowy w grupach fokusowych z wyborcami z pokolenia Z sugerują, że wahają się oni przed powrotem do niekończących się debat na temat brexitu, które pamiętają z młodości. Grozi to odwróceniem uwagi od kwestii, na których im najbardziej zależy: kosztów utrzymania, niedrogich mieszkań, miejsc pracy i zmian klimatu - mówił Luke Tryl, dyrektor wykonawczy More In Common.

Zmiana pokoleniowa w Wielkiej Brytanii

Od czasu referendum w 2016 roku nastąpiły istotne zmiany demograficzne w brytyjskim elektoracie. Starsze pokolenia, które w dużej mierze popierały brexit, stopniowo znikają z elektoratu. Od referendum zmarło ponad 6 milionów Brytyjczyków, w tym 15 procent głosujących za wyjściem z UE i 10 procent za pozostaniem.

Jednocześnie około 6 milionów młodych ludzi uzyskało prawa wyborcze od 2016 roku, co znacząco zmieniło demografię elektoratu.

Badanie More in Common pokazuje, że 62 procent młodszych Brytyjczyków uważa, iż referendum o ponownym przystąpieniu do UE powinno odbyć się w ciągu pięciu lat.

DROBNE

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

REMONTY kompleksowe 663840108

Praca

ZATRUDNIĘ

OCHRONA z gr. niepełnosprawności Bydgoszcz tel. 604 630 556

SERWIS sprzątający 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

BUDOWLANO-REMONTOWE

ELEWACJE docieplenia 797-866-087

MALOWANIE, kafelki, gładź 883964536

MONTAŻOWE

ROLETY ATRAKCYJNE CENY. Producent „GARDA" tel. 504166613

Turystyka

KRAJ - MORZE

USTKA- Wczasy! Pokoje! 604-486-413.

AUTOREKLAMA
ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ
Ogłoszenia drobne
w Twojej gazecie zlecisz bez wychodzenia z domu przez Internetowe Biuro Ogłoszeń
ibo.polskapress.pl

REKLAMA 0011532401
Zieleń Miejska
Zakład Pogrzebowy
UL. CZARTORYSKIEGO 13
24h / 7 - 52 324 99 99
WŁASNE KREMATORIUM

0011543432

Łącząc się w żałobie i smutku składamy kondolencje z powodu śmierci

Ojca

Panu
Robertowi Klyszczyńskiemu
pracownikowi Teatru Polskiego im. Hieronima Konieczki w Bydgoszczy
oraz
Rodzinie i Bliskim

Dyrekcja wraz z Zespołem Teatru Polskiego im. Hieronima Konieczki w Bydgoszczy

0011543578

Z głębokim smutkiem zawiadamiamy, że dnia 19 czerwca 2026 r. odeszła nasza ukochana Siostra, Ciocia i Kuzynka

ś†p

Maria Dłutkowska

lat 77

Msza św. pogrzebowa, poprzedzona różańcem, zostanie odprawiona w sobotę 27 czerwca 2026 r. o godz. 13:00 w Kościele pw. św. Jana Apostoła i Ewangelisty w Fordonie. Po mszy św. odprowadzimy śp. Marię na miejsce wiecznego spoczynku na cmentarzu parafialnym przy ul. Cechowej w Bydgoszczy.
Pogrążona w smutku
Rodzina

0011544240

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że dnia 23 czerwca 2026 r. odeszła od nas Nasza Kochana Mama i Teściowa

ś†p

Anna Marcoń-Zając

lat 83

Ceremonia pogrzebowa odbędzie się 27 czerwca 2026 r. (sobota) o godzinie 12:30 (różaniec 12:00) na cmentarzu komunalnym przy ul. Wiślanej w Bydgoszczy.

Pogrążona w smutku
Rodzina

0011543792

W dniu 19 czerwca 2026 roku w wieku 95 lat odeszła nasza kochana Mama, Babcia i Prababcia

ś†p

Irena Kuczyńska

Profesor ATR w Bydgoszczy, członek Bydgoskiego Towarzystwa Naukowego, Polskiego Towarzystwa Gleboznawczego, Międzynarodowego Towarzystwa Gleboznawczego, Komisji Spektrometrii Atomowej PAN, odznaczona Srebrnym Krzyżem Zasługi, dobry człowiek.

Msza święta żałobna odbędzie się 24 czerwca 2026 roku o godzinie 13.30 (Różaniec 13.00) w kościele Św. Krzyża, po której nastąpi odprowadzenie do grobu rodzinnego na cmentarzu Nowofarnym przy ul. Artyleryjskiej 10 w Bydgoszczy.

O czym zawiadamia pogrążona w głębokim smutku
Rodzina

eprasa.pl 8e2119ae8c

Mój mąż to mój najlepszy przyjaciel. Partnerstwo jest dla nas ważne

Magdalena Lamparska na Instagramie Fot. Szymon Starnawski

Z ŻYCIA GWIAZD

Sandra Kubicka usiadła za kierownicą
Celebrytka i Adam Zaorski wybrali się w romantyczną podróż do Włoch, co sumiennie relacjonują na Instagramie. Na jednym ze zdjęć widać, jak ukochany trzyma Kubicką za udo, prowadząc sportowy kabriolet. Przy okazji modelka pochwaliła się, że Adam „chyba ją kocha", bo pozwolił jej usiąść za kierownicą.

Małgorzata Tomaszewska ma wysokiego syna
Popularna prezenterka i Marcela Leszczak spędziły w weekend wspólnie czas w parku, zabierając ze sobą dzieci. W mediach społecznościowych nie zabrakło zdjęć z wypadu. Uwagę zwracają synowie celebrytek: Fryderyk – Marceli i Enzo – Małgorzaty, którzy już niebawem przerosną swoje mamy.

Mandaryna będzie się bawiła
Tancerka oficjalnie potwierdziła swą obecność w najbliższej edycji „Tańca z Gwiazdami". Jedną z pierwszych osób, które skomentowały w internecie udział Mandaryny w show, był jej były mąż. „Baw się dobrze!" – napisał Michał Wiśniewski. Instagramowa zapowiedź udziału Mandaryny w programie Polsatu zebrała przez weekend ponad 48 tysięcy polubień. Wpis pozostawił też jej syn Xavier, który zagrzewa ją do walki słowami „Jedziesz, matka!".
(GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa

W TELEWIZJI

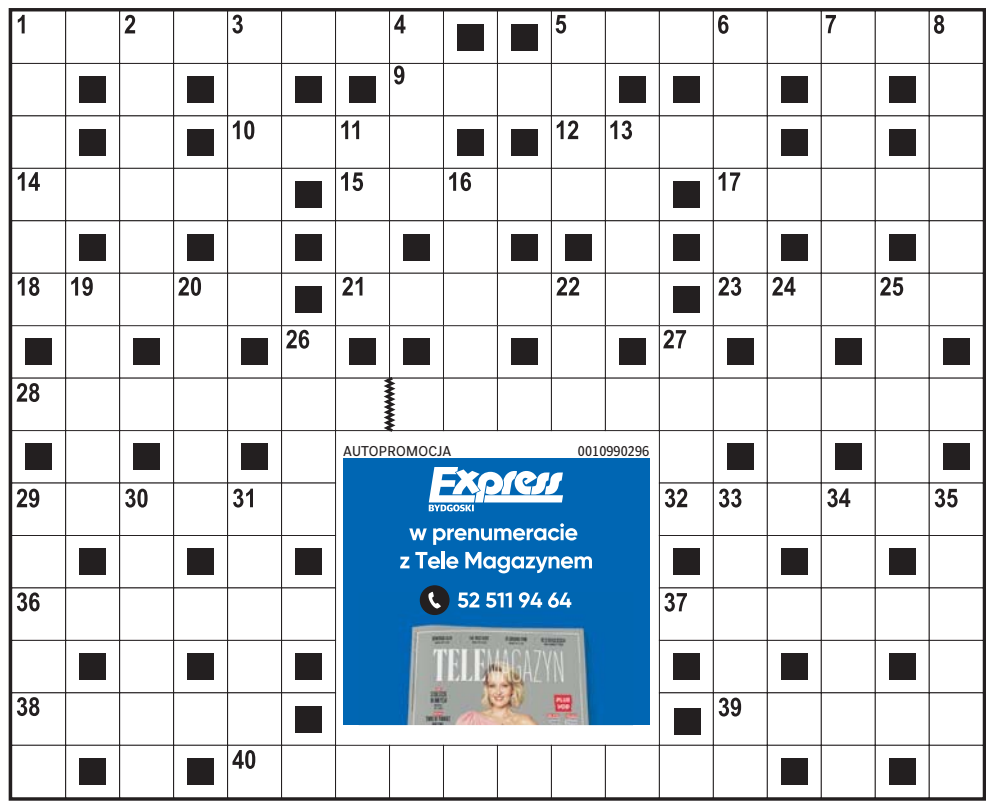
Siatkówka: Liga Narodów mężczyzn FIVB
Polsat, 20:00
Rozgrywki Ligi Narodów FIVB mężczyzn 2026 przenoszą się do Gliwic, gdzie mecze będą rozgrywane od 24 do 28 czerwca. W środę Polacy, zeszłoroczni triumfatorzy ligi, zagrają z Bułgarią, dzień później z Turcją, a w weekend kolejno z Niemcami i Argentyną.

Ostatni bastion
Stopklatka, 20:00
Weteran wojny w Wietnamie, generał Eugene Irwin (Robert Redford), trafia do więzienia o zaostrzonym rygorze. Przypomina innym osadzonym, że są żołnierzami i powinni domagać się swoich praw. Niebawem wybucha bunt.

Wspomnienie lata
TVP Kultura, 21:05
Dwunastoletni Piotrek spędza lato z mamą. Piękny czas pełen nowych wrażeń i silnych uczuć kończy się odejściem zdradzonego przez żonę ojca. Chłopiec ma poczucie, że również zawiódł jego zaufanie.

Ania
TVP 2, 23:00
Film dokumentalny o historii życia aktorki Anny Przybylskiej. Film oparty na nieopublikowanych do tej pory prywatnych materiałach zdjęciowych. Oprócz rodziny i przyjaciół zmarłej artystki, opowiadają o niej również znani twórcy filmowi. Aktorka odeszła po ciężkiej chorobie w 2014 r.

KRZYŻÓWKA NR 95



Poziomo:
1) Jean, fiński kompozytor,
5) ułańska pomysłowość,
9) drapieżny kot, lew górski,
10) stolica i największe miasto Łotwy,
12) młody, bardzo tłusty śledź,
14) anielskie na choince,
15) Isabelle, aktorka z filmu „Królowa Margot",
17) gromada żyraf lub antylop,
18) budynek gospodarczy,
21) między ustami a przełykiem,
23) „… w Srebrnym Jeziorze", powieść Karola Maya,
28) dzielnica administracyjna Gdańska,
29) srebrzystoszary, miękki metal o symbolu Sr,
32) barwny ptak łowny,
36) gładka powierzchnia wody,
37) daje początek strumieniowi,
38) ryba z rodziny karpiowatych,
39) dawna gra rekreacyjna,
40) rozciągliwy plaster z opatrunkiem.

Pionowo:
1) komplet naczyń stołowych,
2) ssak naczelny, szympans karłowaty,
3) jeden z rodzajów literackich,
4) owoc pod jabłonią,
5) rzymskie bóstwo lasów, opiekun pasterzy,
6) duży stan w USA z Austin,
7) pierwsza, druga i trzecia w fabryce,
8) dawniej nieskrępowanie, tupet,
11) „… Olsena jedzie do Jutlandii",
13) piaszczysty wał tworzący zatokę,
16) popularny kabaret z Zielonej Góry,
19) pomoc z powietrza dla partyzantów,
20) wieczne w plecaku ucznia,
22) broń Robin Hooda,
24) Zamek …, na Pogórzu Wałbrzyskim,
25) pewność siebie, śmiałość,
26) lina do ustawiania żagla,
27) znak szlacheckiego rodu,
29) lampa emitująca promienie podczerwone,
30) kierowany przez ministra,
31) zgrubienie na powierzchni ciała,
33) kolczasty krzew owocowy,
34) mały kraj w Pirenejach,
35) znawca dogmatów religijnych.

ROZWIĄZANIE NR 94

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Dzień sprzyja odważnym decyzjom. Horoskop dzienny radzi zaufać intuicji – dzięki temu pojawi się cenna okazja do działania.
Ryby (19.02 - 20.03)
Spokój i konsekwencja przyniosą efekty. Horoskop na dziś to wskazówka, by w relacjach postawić na szczerość i cierpliwość.
Baran (21.03 - 19.04)
Czeka Cię inspirująca rozmowa. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że nowe pomysły mogą otworzyć drogę do ciekawych zmian.
Byk (20.04 - 20.05)
Skup się na domowych sprawach. Horoskop dzienny wyraźnie wróży, że drobny gest życzliwości poprawi nastrój Tobie oraz Twoim bliskim.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja energia będzie przyciągać uwagę. Horoskop na dziś radzi wykorzystać ją mądrze – dzięki temu uda Ci się osiągnąć ważny cel.
Rak (22.06 - 22.07)
Dobra organizacja pomoże uniknąć stresu. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że wieczór sprzyja odpoczynkowi oraz refleksji.
Lew (23.07 - 22.08)
Harmonia w relacjach będzie dziś kluczowa. Horoskop dzienny to wskazówka, by unikać pośpiechu przy ważnych decyzjach.
Panna (23.08 - 22.09)
Możesz odkryć coś istotnego. Horoskop na dziś stanowczo podpowiada, by zachować czujność i nie ignorować subtelnych sygnałów.
Waga (23.09 - 22.10)
Dzień sprzyja planowaniu podróży oraz nowych projektów. Horoskop dzienny na środę wróży, że optymizm będzie Twoim atutem.
Skorpion (23.10 - 21.11)
Wytrwałość przyniesie rezultaty. Horoskop dzienny podpowiada, by nie zrażać się przeszkodami – sukces oraz satysfakcja są blisko.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Kreatywność pomoże rozwiązać problem. Horoskop na dziś to wyraźna wskazówka, by podzielić się pomysłem z innymi osobami.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Emocje będą silniejsze niż zwykle. Horoskop dzienny na środę podpowiada, by znaleźć chwilę dla siebie i zadbać o wewnętrzny spokój.

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. 523 263 100
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 8e2119ae8c

Lionel Messi przejął koronę króla strzelców mundiali

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Dwa gole przeciwko Austrii w drugiej rundzie fazy grupowej mistrzostw świata uczyniły 38-letniego Lionela Messiego najlepszym strzelcem w historii mundiali.**

Kapitan reprezentacji Argentyny strzelił dwa gole, zapewniając swojej drużynie zwycięstwo nad Austrią 2:0.

Te dwa gole były 17. i 18. trafieniami Leo Messiego na mistrzostwach świata, co zapewniło „Mesjaszowi" pierwsze miejsce na liście najskuteczniejszych strzelców mundiali. Przed tym meczem rekord należał do Miroslava Klose, niemieckiego napastnika polskiego pochodzenia, który przez wiele lat dzierżył rekord z 16 golami.

Sam „Miro" odniósł się do wyczynu Messiego, gratulując mu osiągnięcia. „Zawsze mówiłem, że Messi nie jest taki zły! Lionel Messi to dla mnie najlepszy piłkarz wszech czasów! Gratulacje, mistrzu!" - zacytował Klosego „Süddeutsche Zeitung".

A Leo, w swoim typowym stylu, przemawiał skromnie i podkreślał wagę zwycięstwa swojej drużyny, choć przyznał, że dla niego ważne było zdobycie bramki po nieudanej akcji na początku meczu.

- Cieszę się tą chwilą i nie mogę się doczekać, aż zobaczę, jak daleko zajdziemy jako drużyna w tym turnieju. Może gdybym wykorzystał rzut karny, nie strzeliłbym reszty goli. Szczerze mówiąc, jestem bardzo zadowolony z tego zwycięstwa, zwłaszcza że to tak ważne zwycięstwo, ciężko wywalczone i w pełni zasłużone. Daje nam pewność siebie przed tym, co nas czeka. To przecież mistrzostwa świata. To był bardzo wyrównany, bardzo napięty mecz i cieszymy się, że zdobyliśmy sześć punktów i awansowaliśmy z grupy - wyznał Messi.

FOT. GRZEGORZ WAJDA Z DALLAS

Messi pobił rekord zdobytych bramek w historii mundiali, a przed nim kolejne kamienie milowe mistrzostw świata

18 bramek to tylko jedno z wielu osiągnięć Leo. Messi jest też mistrzem świata wszech czasów pod kilkoma kluczowymi względami.

Po pierwsze, dzieli z Cristiano Ronaldo pierwsze miejsce pod względem liczby rozegranych turniejów: obaj mają ich na koncie sześć (2006, 2010, 2014, 2018, 2022 i 2026).

Leo prowadzi jednak w turnieju z ogromną przewagą pod względem rozegranych meczów - spotkanie z Austrią było jego 28. Legendarny niemiecki pomocnik Lothar Matthäus (25) jest drugi, a Klose (24) trzeci. Spośród aktywnych zawodników największe szanse na dogonienie Messiego mają Cristiano Ronaldo (23), niemiecki bramkarz Manuel Neuer (21) i chorwacki pomocnik Luka Modrić (20).

Argentyńczyk jest również rekordzistą pod względem liczby rozegranych minut (2400+), meczów w roli kapitana (21) i czasu między pierwszym a ostatnim golem na mistrzostwach świata - wynosi ponad 20 lat.

Messi może też pobić inne rekordy. Po pierwsze, najlepszego asystującego: na koncie ma obecnie ich 8, dorównując dorobkowi Diego Maradony. Po drugie może zostać królem strzelców w jednym turnieju. Obecny rekord należy do Francuza Justa Fontaine'a, który strzelił 13 goli na mistrzostwach świata w 1958 roku. Leo ma po dwóch meczach 5 goli. Po trzecie, może minąć Kyliana Mbappe w ilości bramek w play-offach (8) lub Olega Salenko pod względem liczby bramek strzelonych w jednym meczu (5).

©℗

Polacy przed własną publicznością o miejsce w finałach Ligi Narodów

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

SIATKÓWKA. **Polski zespół przed własną publicznością rozegra drugi turniej Ligi Narodów. Celem drużyny podczas rozgrywek w Gliwicach jest zapewnienie sobie awansu do turnieju finałowego.**

Pierwszy turniej w chińskim Linyi Polacy zakończyli z bilansem dwóch zwycięstw - 3:0 nad Kubą i 3:2 nad Ukrainą oraz dwóch porażek - po 2:3 z Japonią i Słowenią.

Nikola Grbić, selekcjoner Biało-Czerwonych przed rozpoczęciem rozgrywek zapowiadał, że po zawodach w Gliwicach chciałby, żeby jego podopieczni mieli już zapewniony awans do turnieju finałowego, który zostanie rozegrany w Ningbo (29 lipca-2 sierpnia). Miejsce w fazie pucharowej będzie miało siedem najwyżej sklasyfikowanych zespołów po fazie grupowej oraz gospodarz.

Po czterech meczach Polacy zajmują siódme miejsce - ostatnie premiowane grą w Ningbo. Plan serbskiego szkoleniowca nieco się więc skomplikował. Grbić planuje zmiany w kadrze meczowej. Do gry wracają lider zespołu, przyjmujący Wilfredo Leon, atakujący Bartłomiej Bołądź, libero Jakub Popiwczak i środkowy Mateusz Poręba.

Dzisiaj o 20 Polska zagra z Belgią. Transmisja w Polsacie Sport 1 i Polsacie Sport Extra 2.©℗

FOT. VOLLEYBALLWORLD

Nikola Grbić, selekcjoner Biało-Czerwonych planuje w Gliwicach zmiany w kadrze meczowej w Lidze Narodów

Piłkarskie mistrzostwa świata w statystykach. Tabele, punkty, gole

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Mistrzostwa świata w USA, Meksyku i Kanadzie wkraczają w 3. rundę. Znamy już pierwsze zespoły, które awansowały do 1/16 finału oraz ekipy, które po fazie grupowej pojadą do domu.**

GRUPA A

Wyniki: Meksyk - RPA 2:0 (Quinones 9, Jimenez 67), **Korea Płd. - Czechy 2:1** (Hwang In-Beom 67, Oh Hyeon-Gyu 80 - Krejci 59), **Czechy - RPA 1:1** (Sadilek 6 - Mokoena 83), **Meksyk - Korea Płd. 1:0** (Romo 50).

1. Meksyk	2	6	3-0
2. Korea Południowa	2	3	2-2
3. Czechy	2	1	2-3
4. RPA	2	1	1-3

GRUPA B

Wyniki:
Katar - Szwajcaria 1:1 (Muheim 90+4 - Embolo 17), **Kanada - Bośnia i Hercegowina 1:1** (Larin 78 - Lukić 21), **Szwajcaria - Bośnia i Hercegowina 4:1** (Manzambi 74, 90, Vargas 84, Xhaka 90+7 - Mahmić 90+3), **Kanada - Katar 6:0** (Larin 16, David 29, 45+3, 90+2, Saliba 64, Al Mannai 75 samobójcza).

1. Kanada	2	4	7-1
2. Szwajcaria	2	4	5-2
3. Bośnia i Hercegowina	2	1	2-5
4. Katar	2	1	1-7

GRUPA C

Wyniki: Brazylia - Maroko 1:1 (Vincius Junior 32 - Saibari 21), **Haiti - Szkocja 0:1** (McGinn 28), **Szkocja - Maroko 0:1** (Saibari 2), **Brazylia** McGinn **Haiti 3:0** (Cunha 23, 36, Vincius Junior 45+3).

1. Brazylia	2	4	4-1
2. Maroko	2	4	2-1
3. Szkocja	2	3	1-1
4. Haiti	2	0	0-4

GRUPA D

Wyniki: USA - Paragwaj 4:1 (Bobadilla 7, Balogun 31, 45+3, Reyna 90+8 - Mauricio 73), **Australia - Turcja 2:0** (Irankunda 27, Matcalfe 75), **USA - Australia 2:0** (Burgess 11 sam., Freeman 43), **Turcja - Paragwaj 0:1** (Galarza 2).

1. USA	2	6	6-1
2. Australia	2	3	2-2
3. Paragwaj	2	3	2-4
4. Turcja	2	0	0-3

GRUPA E

Wyniki: Niemcy - Curaçao 7 :1 (Nmecha 6, Schlotterbeck 38, Havertz 45+5, 88, Musiala 47, Brown 68, Undav 83 - Comenencia 21), **Wybrzeże Kości Słoniowej - Ekwador 1:0** (Diallo 90), **Niemcy - Wybrzeże Kości Słoniowej 2:1** (Undav 68, 90+4 - Kessie 30), **Ekwador - Curaçao 0:0.**

1. Niemcy	2	6	9-2
2. WKS	2	3	2-2
3. Ekwador	2	1	0-1
4. Curaçao	1	1	1-7

GRUPA F

Wyniki:
Holandia - Japonia 2:2 (van Dijk 51, Summerville 64 - Nakamura 57, Kamada 89), **Szwecja - Tunezja 5:1** (Ayari 7, 90+6, Isak 30, Gyokers 59, Svanberg 84 - Rekik 43), **Holandia - Szwecja 5:1** (Brobbey 5, 17, Gakpo 47, 54, Summerville 89 - Elanga 59), **Tunezja - Japonia 0:4** (Kamada 4, Ueda 31, 83, Ito 69).

1. Holandia	2	4	7-3
2. Japonia	2	4	6-2
3. Szwecja	2	3	6-6
4. Tunezja	2	0	1-9

GRUPA G

Wyniki: Belgia - Egipt 1:1 (Ashour - Hany 66 samobój), **Iran - Nowa Zelandia 2:2** (Just 7, 54 - Rezaeian 32, Mohebbi 64), **Belgia - Iran 0:0, Nowa Zelandia - Egipt 1:3** (Surman 15 - Ziko 58, Salah 67, Trezeguet 82).

1. Egipt	2	4	4-2
2. Iran	2	2	2-2
3. Belgia	2	2	1-1
4. Nowa Zelandia	2	1	3-5

GRUPA H

Wyniki: Hiszpania - Republika Zielonego Przylądka 0:0, Arabia Saudyjska - Urugwaj 1:1 (Al-Amri 41 - Araujo 80), **Hiszpania - Arabia Saudyjska 4:0** (Yamal 10, Oyarzabal 21, 24, Al-Tambakti 49 samobój), **Urugwaj - Republika Zielonego Przylądka 2:2** (Araujo 44, Canobbio 45+6 - Lenini 21, Varela 61).

1. Hiszpania	2	4	4-0
2. Urugwaj	2	2	3-3
3. Zielony Przylądek	2	2	2-2
4. Arabia Saudyjska	2	1	1-5

GRUPA I

Wyniki: Francja - Senegal 3:1 (Mbappe 66, 96, Barcola 82 - Mbaye 95), **Irak - Norwegia 1:4** (Hussein 38 - Haaland 28, 42, Ostigard 75, Hussein 98 samobój), **Francja - Irak 3:0** (Mbappe 14, 54, Dembele 66), **Norwegia - Senegal 3:2** (Pedersen 43, Haaland 48, 58 - Sarr 53, 90+3).

1. Francja	2	6	6-1
2. Norwegia	2	6	7-3
3. Senegal	2	0	3-6
4. Irak	2	0	1-7

GRUPA J

Wyniki: Argentyna - Algieria 3:0 (Messi 16, 60, 75), **Austria - Jordania 3:1** (Schmid 21, Al Arab 74 samobój, Arnautović 100 z karnego, Olwan 49), **Argentyna - Austria 2:0** (Messi 38, 90+5), **Jordania - Algieria 1:2** (Al Rashdan 36 - Benbouali 69, Gouiri 82).

1. Argentyna	2	6	5-0
2. Austria	2	3	3-3
3. Algieria	2	3	2-4
4. Jordania	2	0	2-5

GRUPA K

Wyniki: Portugalia - DR Konga 1:1 (Neves 6 - Wissa 45+5), **Uzbekistan - Kolumbia 1:3** (Fayzullaev 60 - Munoz 40, Diaz 65, Campaz 90+9).

1. Kolumbia	1	3	3-1
2. DR Konga	1	1	1-1
3. Portugalia	1	1	1-1
4. Uzbekistan	1	0	1-3

GRUPA L

Wyniki: Ghana - Panama 1:0 (Yirenkyi 90+5), **Anglia - Chorwacja 4:2** (Kane 12 z karnego, 42, Bellingham 47, Rashford 85 - Baturina 36, Musa 45+5).

1. Anglia	1	3	4-2
2. Ghana	1	3	1-0
3. Panama	1	0	0-1
4. Chorwacja	1	0	2-4

CZOŁÓWKA STRZELCÓW

5 goli: Leo Messi (Argentyna);
4 gole: Erling Haaland (Norwegia) Kylian Mbappe (Francja);
3 gole: Jonathan David (Kanada), Deniz Undav (Niemcy).

NAJBLIŻSZE TRANSMISJE Z MŚ

Bośnia i Hercegowina - Katar (godz. 21.00, TVP Sport);
Szwajcaria - Kanada (godz. 21.00, TVP 1);
Maroko - Haiti (godz. 00.00, TVP Sport);
Szkocja - Brazylia (godz. 00.00, TVP 1);
Czechy - Meksyk (godz. 3.00, TVP 2);
Republika Południowej Afryki - Korea Południowa (godz. 3.00, TVP Sport).

©℗

eprasa.pl 8e2119ae8c

SPORT

www.sportowy24.pl

PIŁKA NOŻNA

Wda Świecie ma trenera na sezon 2026/2027

Szymon Kmiecik został szkoleniowcem pierwszego zespołu III-ligowej Wdy Świecie. Zastąpi na tym stanowisku Macieja Meggera, który 4 maja został tymczasowym trenerem drużyny po odejściu Krzysztofa Urtnowskiego. Jeszcze w minioną środę Szymon Kmiecik prowadził Pogoń Mogilno. Wicemistrz 4. Ligi Kujawsko-Pomorskiej rozgrywał pierwszy - i jak się okazało ostatni - barażowy mecz o wejście do Betclic 3. Ligi z Gromem Nowy Staw.

FOT. FACEBOOK WDA ŚWIECIE

PIŁKA NOŻNA

Olimpia zagra cztery sparingi

Grudziądzki klub podał rywali sparingów przed startem Betclic 2. Ligi. Olimpia zagra kolejno z Petrolulem Ploiesti (30.06), Lechią Gdańsk (4.07), Arką Gdynia (11.07) i Polonią Środa Wielkopolska (18.07).

Rakieta na Motoarenie. Emil Sajfutdinow tak szybki nie był już dawno

Joachim Przybył
joachim.przybyl@polskapress.pl

ŻUŻEL. **- Spokojnie, potrzebna jest pokora, ale chyba znalazłem to, czego szukałem - mówi lider toruńskich „Aniołów".**

Emil Sajfutdinow w takiej formie to miód dla oka żużlowego kibica. Nawet Bartosz Zmarzlik nie był w stanie na dystansie odeprzeć szarży na dystansie żużlowca Pres Toruń, który cztery razy wyjeżdżał na tor w niedzielę i cztery razy wygrywał we wspaniałym stylu.

- Tory były dotąd podobnie przygotowywane, ale różnie się zachowywał. Przede wszystkim było znowu dużo ścieżek do walki. Motory nam pasowały, nawet po słabszych startach mieliśmy opcje, aby wyprzedzać rywali. Mikkel miał do tej pory problem z prędkością i startami, ale widać, że go rozwiązał. Także juniorzy pokazali swoje możliwości, Antek w 15 wyścigu dowiózł punkty - skomentował po meczu Sajfutdinow.

Ten sezon nie był dla niego dotąd idealny. Przed meczem z Motorem w Toruniu as toruńskiej drużyny z 86 wyścigów w PGE Ekstralidze wygrał tylko 15. Teraz wygląda na to, że wreszcie trafił ze sprzętem. Kilka dni przed meczem odebrał nowy silnik od tunera Michała Marmuszewskiego.

- Takiego sprzętu szukałem. Mogłem się bawić jazdą, wybierać ścieżki, jakie chciałem i się rozpędzać na torze. Potrzebowałem czasu w tym sezonie, ale wciąż mam dużo pokory. Nawet po takim meczu musimy być skoncentrowani z teamem, aby cały czas wiedzieć, co się dzieje - podkreśla żużlowiec.

Wraz z Sajfutdinowem rośnie cała drużyna „Aniołów", która jednak wciąż musi ostro rozpychać się w wyścigu o play off. Przed rokiem także zwycięstwo z Motorem okazało się przełomem dla Aniołów. Wtedy jednak był to triumf 48:42, a dla gości była to pierwsza porażka w sezonie 2025.

- Potrzebowaliśmy tych punktów. Już po Lesznie był duży niedosyt, było dobrze i jednocześnie źle. To był nasz dobry dzień, ale musimy zachować pokorę, jeszcze niczego nie zdobyliśmy. Nasza drużyna zasługuje na pierwszą czwórkę. Teraz mamy mecz z Włókniarzem, a potem chcemy powalczyć w Grudziądzu. Jest bardzo ciasno w czołowej szóstce, dawno nie było sezonu z tak wyrównaną rywalizacją - podkreśla Emil Sajfutdinow.

Kolejne popisy mistrzów Polski na Motoarenie już w piątek, o godz. 18.00 Pres podejmie Włókniarza Częstochowa.©℗

FOT. SŁAWOMIR KOWALSKI

Emil Sajfutdinow w meczu z Motorem Lublin zaliczył najlepszy występ w tym sezonie

Pawełczak z dziką kartą na finał IMP. Co z przebudową stadionu Polonii?

Marcin Kozłowski
marcin.kozlowski@polskapress.pl

ŻUŻEL. **Aż czterech żużlowców Abramczyk Polonii pojedzie w Bydgoszczy w drugim finałowym turnieju Indywidualnych Mistrzostw Polski. W przyszłym roku ma ruszyć kolejny etap przebudowy stadionu Polonii.**

Tegoroczny cykl Indywidualnych Mistrzostw Polski na żużlu ruszył 16 maja w Toruniu. Drugi turniej odbędzie się 4 lipca w Bydgoszczy, a trzeci 15 sierpnia w Ostrowie. Do stałych uczestników rywalizacji o miano najlepszego polskiego zawodnika w bydgoskiej imprezie dołączy Maksymilian Pawełczak, który otrzymał dziką kartę.

FOT. JAROSŁAW PABIJAN

Maks Pawełczak pojedzie w drugim turnieju z cyklu IMP

Maks nie stał pod taśmą ze Zmarzlikiem

- Wybór mógł być tylko jeden i nikt chyba nie ma wątpliwości, że podjęliśmy bardzo dobrą decyzję. Pierwszym zawodnikiem rezerwowym będzie Kevin Małkiewicz z Bayersystem GKM Grudziądz, zaś drugim kolejny polonista Kacper Andrzejewski - ogłosił w Bydgoszczy podczas konferencji prasowej Ireneusz Igielski, przewodniczący Głównej Komisji Sportu Żużlowego.

- Start w turnieju IMP to dla mnie duże wyróżnienie i jestem wdzięczny za nominację. Będą to dla mnie jedne z pierwszych zawodów tak wysokiej rangi. Nie stanąłem jeszcze nigdy pod taśmą z Bartkiem Zmarzlikiem, więc nie mogę już doczekać się 4 lipca. Nie mam większych oczekiwań związanych ze startem w turnieju. Chciałbym pokazać dobry żużel i zebrać kolejne doświadczenia - powiedział Maks Pawełczak.

Do przyjazdu do Bydgoszczy i przyjścia na stadion zachęcali Rafał Bruski i Jerzy Kanclerz. Obaj liczą też na udane starty żużlowców Abramczyk Polonii.

- Wiadomo, że Bydgoszcz żużlem stoi. Wierzę, że przyjedzie do nas wielu kibiców z całej Polski. Zawody zapowiadają się bardzo atrakcyjne bo tor sprzyja walce. Chciałbym, by trzy pierwsze miejsca zajęli nasi zawodnicy. A tak poważnie - wierzę, że cała czwórka polonistów będzie w czołowej ósemce - powiedział prezydent Bydgoszczy.

Wiele atrakcji dla kibiców

- Przygotowania do turnieju trwają w klubie od dłuższego czasu. Chcemy utrzymać wysoki standard i jak zawsze zorganizować świetne zawody. Do dziś sprzedaliśmy 4500 biletów, ale wierzę, że 4 lipca frekwencja na stadionie będzie znacznie wyższa. Podczas najważniejszych turniejów takich jak Indywidualne Mistrzostwa Polski, Speedway Euro Championship i Grand Prix na naszym torze zawsze było sporo walki, więc zapraszam kibiców z regionu i całej Polski - mówił prezes Abramczyk Polonii.

Organizatorzy turnieju przygotowali dla fanów żużla wiele atrakcji. Już na kilka godzin przed startem pierwszego wyścigu otwarte zostanie miasteczko kibica. - Staną tam m.in. symulatory żużlowe, odbędzie się koncert i będzie można zdobyć autografy zawodników. Zależy nam by była to rodzinna impreza - powiedział Karol Lejman, współwłaściciel One Sport, która organizuje cykl turniejów IMP.

Roboty ruszą w 2027 roku

Podczas konferencji nie zabrakło tematu rozbudowy stadionu Polonii. Rafał Bruski powiedział, że trwają prace nad projektem nowych trybun. Przy okazji budowy nowej trybuny na pierwszym łuku już na tym etapie ma zostać bowiem rozbudowana trybuna główna, tak by obie połączyły się.

- Trybuna główna będzie dłuższa. Myślę do jesieni zostaną wydane pozwolenia na budowę. Potem zostanie ogłoszony duży przetarg, więc procedura może trochę potrwać. Ma jednak nadzieję, że wiosną 2027 ruszą prace - powiedział Rafał Bruski.

- Trybuna główna będzie miała około 2000 miejsc oraz 25 lóż. W związku z przebudową trybuna na pierwszym łuku nie będzie dostępna dla kibiców w sezonie 2027, a być może nawet w kolejnym. Stracimy na tym około 3000 miejsc, ale myślimy o dostawieniu tymczasowej trybuny - prezes Kanclerz.

Karina Michałek w Artego, Adam Skiba w Noteci

Joachim Przybył
joachim.przybyl@polskapress.pl

KOSZYKÓWKA. **Kolejne kontrakty w Toruniu, Bydgoszczy i Inowrocławiu.**

Karina Michałek przedłużyła kontrakt z Artego Bydgoszcz. To koszykarka numer osiem w ekipie Krzysztofa Szewczyka. Doświadczona skrzydłowa wzmacnia polską rotację, którą do tej pory tworzyły Wiktoria Sobiech, Amelia Pawlikowska oraz Zuzanna Marczyńska. Artego ma już w drużynie także cztery zawodniczki zagraniczne: obwodową Mar'Shay Moore, skrzydłowe Kristinę Moore i Katrinę Ozolę i środkową Asiah Jones.

Powoli buduje skład także Energa Toruń. Do Weroniki Preihs dołączyła Łucja Grządziela, dla której będzie to trzeci sezon w barwach „Katarzynek". 20-letnia obwodowa w ostatnim notowała średnio 3 punkty i 2 asysty przez średnio 19 minut na parkiecie, ale teraz trener Elmedin Omanić liczy, że zacznie pożytkować zebrane doświadczenia i jej rola na parkiecie będzie większa.

Na razie Energa ma dwie Polki w składzie, ale finalizuje rozmowy z koszykarkami zagranicznymi. Pierwsze nazwiska nowych nabytków poznamy być może już w tym tygodniu.

W Qemetica Notecia sporo zmian i większe aspiracje niż walka o utrzymanie w kolejnym sezonie. Najnowszym nabytkiem jest Adam Skiba. 26-letni rozgrywający ma za sobą całkiem niezły sezon w Miners Katowice (8,4 pkt i 3 asysty w trakcie 24 minut na parkiecie średnio w każdym meczu). Syn dotychczasowego trenera Astorii Grzegorza Skiby jest już ograny na I-ligowych parkietach, wcześniej cztery sezony rozegrał w Opolu i jeden w Żaku Koszalin.

Wcześniej klub pochwalił się kontraktami z Michałem Kroczakiem, Kamilem Białachowskim, Tymonem Szymańskim, Jakubem Kobelem i Santiago Vauletem. Z kadry w ostatnim sezonie zostają Darrell Harris, Szymon Sobiech, Piotr Lis i Radosław Trubacz.

Z Notecią pożegnali się natomiast Sebastian Rompa, Alan Czujkowski Damian Ciesielski i Mikołaj Styczeń.©℗

eprasa.pl 8e2119ae8c

extra
tylko dla prenumeratora!
Express BYDGOSKI
czerwiec 2026
Nr 100

IREK DUDEK: RADZĘ SIĘ NIE ZAŁAMYWAĆ, TYLKO POKONYWAĆ TRUDNOŚCI

Znamy go przede wszystkim jako ojca chrzestnego polskiego bluesa. Popularność zdobył, wykonując dziarskiego rock and rolla jako Shakin' Dudi. Niedawno do księgarń trafił wywiad rzeka o jego twórczości – „No. 1"

Paweł Gzyl

Trudno uwierzyć, że niedawno skończył pan 75 lat. Energii, optymizmu i kondycji mógłby panu pozazdrościć niejeden młodzieniaszek.
To miłe, iż pan uważa, że nie wyglądam na swoje lata. To prawda: mam jeszcze dużo siły do grania i organizowania festiwalu Rawa Blues. Może to zasługa tego, że mieszkam w górach i oddycham świeżym powietrzem.

Ma pan za sobą kilka trudnych przeżyć: poważne operacje i wypadek samochodowy. Te doświadczenia nie odebrały panu energii?
Zawsze miałem w życiu pod górkę, musiałem więc ciągle się mobilizować. Kiedy miałem ten wspomniany wypadek, w którym pogruchotało mi obie nogi, leżałem na wyciągu w szpitalu, poprosiłem więc żonę, by przyniosła gitarę i wykorzystałem ten czas, by lepiej nauczyć się grać na tym instrumencie. Teraz mam problemy z sercem, wszczepiono mi trzy bypassy, gorzej mi się więc oddycha. Na przekór temu wziąłem harmonijkę ustną i ćwiczę na niej codziennie. Tego rodzaju wyzwania i noszenie swego krzyża z pogodą ducha, jest najlepszym panaceum na te ciężkie doświadczenia. Dlatego wszystkim radzę nie załamywać się, tylko pokonywać trudności.

Okrągłe urodziny to okazja do podsumowań. To stąd pomysł na wywiad rzekę „No. 1"?
Tak. Tytuł książki to nawiązanie do płyty, którą nagrałem jeszcze za czasów komuny z własnym big-bandem. Jeśli ktoś przeczyta tę książkę, to zrozumie dlaczego „No. 1".

Zadowolony jest pan z tej książki?
Tak. Miałem tylko kilka uwag. Generalnie nie wtrącam się do tych, którzy o mnie piszą. Jakbym chciał, to bym sam napisał autobiografię. Każdy ma inną wrażliwość i inaczej postrzega różne wydarzenia. Czasami jest to dyskusyjne, ale poddaję się temu. Jacek Kurek jest rzetelnym dziennikarzem i widziałem, że mu zależało. Przyjeżdżał do mnie i wszystko nagrywał. Myślę więc, że dobrze wyszło. To fajny prezent na urodziny.

Dużo miejsca poświęca pan w tej rozmowie pana korzeniom. Na ile Śląsk ukształtował pana osobowość?
To właśnie na Śląsku zakochałem się w bluesie. W połowie lat 60. w Katowicach był klub Ciapek, gdzie moi starsi koledzy grali do tańca utwory The Animals, The Pretty Things czy The Rolling Stones. Ponieważ byłem za młody na wejście, stałem tam pod oknem z kumplem i słuchałem przez kilka godzin. Pewnego razu wyszedł do nas basista Wojtek Toboł i pyta: „Co wy tu robicie?". „Chcielibyśmy grać tak jak wy" – odparłem. „To masz harmonijkę, naucz się, to może zagrasz z nami" – powiedział. I faktycznie: pół roku później już z nimi występowałem.

Co pana zafascynowało w bluesie, że jest pan mu wierny do dzisiaj?
Wychowałem się na rock and rollu. A on przecież wziął się z bluesa. Znalazłem więc najpierw Johna Mayalla. Nauczyłem się nawet grać jego utwory jeden do jednego. To był biały blues. Potem wiedziony ciekawością, dotarłem do nagrań tych, którzy go inspirowali. To byli już czarni bluesmani z Ameryki – Muddy Waters czy Johnny Lee Hooker. W ich muzyce była prawda i szczerość – i to mnie przede wszystkim ujęło.

W latach 60. władza lansowała hasło „polska młodzież śpiewa polskie piosenki". A pan wykonywał bluesa po angielsku. Miał pan przez to pod górkę?
Tak. Na siłę lansowano wtedy big-bitowe zespoły, które śpiewały tylko po polsku. Dlatego trafiłem na ścianę – nie mogłem nic nagrać ani dla radia, ani na płytę. Raz tylko udało mi się w Poznaniu zarejestrować cztery utwory, ale gdzieś przepadły i nie było szans, żeby je wylansować.

Duża część pana kariery to czas komuny. Jakie sobie pan radził z ówczesnymi władzami?
Występowałem przede wszystkim w klubach studenckich, a one były otwarte na taką muzykę. Nie było wtedy jeszcze dyskotek, więc po prostu graliśmy do tańca. Nie miałem żadnych oficjalnych przeszkód. Brakowało mi tylko nagrań, przez co długi czas byłem mało znany.

Co sprawiło, że się pan nie poddał?
Z perspektywy czasu te 10 lat tułania się po studenckich klubach wyszło mi na dobre. Wykonując standardy rhythm and bluesowe i bluesowe nauczyłem się dobrze grać na harmonijce ustnej, poznałem arkana improwizacji, dowiedziałem się, jak aranżuje się piosenki i jak się prowadzi zespół. To zaowocowało, kiedy objawiłem się jako Shakin' Dudi. Ten czas grania i śpiewania w klubach sprawiły, że wokal do pierwszego utworu tej grupy nagrałem w 4,5 godziny. Byłem bowiem przygotowany do wejścia do studia. A wtedy nie było komputerów, które czyściły fałsze. Dlatego uważam, że czasami dobrze jest długo ćwiczyć, zanim dokona się pierwszych nagrań.

Pod koniec lat 70. wyjechał pan do Ameryki, a dekadę

Dokończenie na str. 3

FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI

Opowieść o „Skarbie tysiąclecia" ze Środy Śląskiej str. 13

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Myślała, że umrze od jednego pieprzyka str. 4

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Olga Kwiecińska: Nastolatki nie potrzebują dorosłych guru str. 14-15

FOT. BARBARA GALAS

Pan Piotr wyszedł z domu dzięki ludziom o wielkich sercach str. 16

eprasa.pl 8e2119ae8c

WIEŚCI O ZNANYCH I LUBIANYCH

ANDRZEJ PIASECZNY

Okłamywał dziewczyny

Popularny piosenkarz w 2021 roku dokonał publicznego coming outu i zadeklarował, że jest gejem. Obecnie mieszka ze swym stałym partnerem w domu pod Kielcami. W przeszłości przyznawał się jednak do związków z kobietami. Wypomniano mu to ostatnio, kiedy był gościem podcastu „Wojewódzki & Kędzierski".

W odpowiedzi Piaseczny powiedział: – Miałem kilka dziewczyn. To się nie miało prawa udać i się nie udało. Ludzie rozstają się nie tylko z przyczyn wielkich. Niestety, muszę się do czegoś przyznać, bo kilka razy w życiu zrobiłem coś takiego, że – nie jest to chwalebne zupełnie – używałem różnych, nieprawdziwych powodów. Wymyślałem jakieś głupoty, żeby ułatwić sobie rozstanie. Nie potrafiłem wielokrotnie w przeszłości być prawdziwy i nie potrafiłem powiedzieć czegoś, co powinno paść – stwierdził.

MARIOLA BOJARSKA

Wyposaży wnuczki

Znamy ją jako telewizyjną dziennikarkę, ale też prekursorkę fitnessu w Polsce. Od dekad buduje swą pozycję w polskim show-biznesie, nie ukrywając, że lubi luksus. Dziś Mariola Bojarska-Ferenc może pochwalić się imponującą kolekcją ubrań, torebek i biżuterii. – Ja zawsze lubiłam być elegancką kobietą. Moi synowie mówią czasami: mamo, trochę przesadzasz, po co tyle wydajesz? Ale ja im odpowiadam, że jedni kolekcjonują samochody, inni zegarki, obrazy czy filiżanki, a ja lubię dobrze wyglądać – tłumaczy w „Fakcie". A zapytana co się stanie z jej kosztownościami w przyszłości, odpowiada bez wahania: – Ja mam trzy wnuczki, wszystko im zostawię w spadku, to będzie rozpisane. Na pewno chciałabym zostawić jakieś takie gadżety swoim wnuczkom na pamiątkę, bo fajnie mieć torbę, naszyjnik, pierścionek czy zegarek po babci.

GRAŻYNA SZAPOŁOWSKA

Współczuje pacjentom

Aktorka od dawna chętnie komentuje polską rzeczywistość w swych mediach społecznościowych. Dzieli się osobistymi przemyśleniami i nie gryzie się w język, gdy coś wyraźnie wyprowadzi ją z równowagi. Tak było ostatnio, kiedy zderzyła się z realiami polskiej służby zdrowia.

Szapołowska nagrała się po wizycie w szpitalu, dokąd udała się z przyjacielem. – Mamy skierowanie do hematologa, który ma wydać dalszą decyzję w sprawie badań na cito. Okazuje się, że aby dostać się do tego lekarza, trzeba czekać do sierpnia przyszłego roku – powiedziała oburzona. I dodała: – Nie wiem, co się dzieje i jak ten kraj stoi na głowie, ale współczuję i lekarzom, i pacjentom. To jest po prostu skandaliczne, co się dzieje i żeby na cito trzeba było czekać prawie półtora roku!

©℗

KUCHNIA

FOT. ANNA LOSKA

Czy wiecie, że truskawka to nie dzieło natury? Została stworzona przez botanika króla Francji Ludwika XIV. Antoine Nicolas Duchesne skrzyżował dwie odmiany poziomek – chilijskie i wirginijskie. I tak oto otrzymał smakowite owoce, które dziś nazywamy truskawkami. Nie trzeba dodawać, że od razu zawładnęły sercem łakomego króla. A jeżeli już jesteśmy we Francji, to warto dodać, że Madame Tallien, arystokratka z dworu Napoleona, kąpała się w soku ze świeżych truskawek. Używała około 10 kg na jedną kąpiel, co miało zapewniać jej nieskazitelną biel, jędrność i gładkość skóry. Co za rozpusta! Rozpustą truskawkową jest też sernik na zimno – mała tortownica mieści w sobie aż kilogram tych pysznych owoców. Zajadajmy się nimi, póki sezon trwa.

Sernik na zimno z serka mascarpone z truskawkami i musem truskawkowym

Składniki

Składniki na spód
80 g herbatników
50 g miękkiego masła

Składniki na masę serową
750 g serka mascarpone
3-4 łyżki cukru pudru
3 łyżki żelatyny
100 ml gorącej wody
Składniki na mus truskawkowy
300 g truskawek
2 łyżeczki żelatyny
75 ml gorącej wody
1-2 łyżki cukru

Dodatkowo
około 700 g truskawek

Herbatniki rozdrobnić blenderem i wymieszać z masłem. Powstałą masą wypełnić dno tortownicy (20 cm). Truskawki przeciąć na pół i ułożyć płaską stroną wzdłuż brzegów tortownicy, tak aby utworzyły obramowanie. Wewnątrz ułożyć gdzieniegdzie całe truskawki. Żelatynę rozpuścić w 100 ml gorącej wody. Serek zmiksować z cukrem. Stopniowo dodawać rozpuszczoną żelatynę i zmiksować. Masę serową przełożyć do tortownicy i schłodzić. 300 g truskawek rozdrobnić na mus, dodać cukier oraz rozpuszczoną żelatynę, całość wymieszać. Mus wylać na zastygłą masę serową i ponownie schłodzić. Na stężałym serniku ułożyć pozostałe truskawki przekrojone na połówki.

Przepis Anny Loski (mad)

Lubisz piec i gotować? Podziel się z nami przepisami: przepisy@gk.pl

Mówi się, że polskie truskawki są najlepsze pod słońcem. Coś w tym jest, owoce te rosną bowiem najlepiej w klimacie umiarkowanym. Truskawki zawierają więcej witaminy C niż owoce cytrusowe! Ponadto są świetnym źródłem innych witamin i minerałów. Poprawiają przemianę materii, oczyszczają jelita i korzystnie wpływają na florę bakteryjną. Wzmacniają kości i zęby, wpływają dobrze na cerę i włosy. Jednym słowem – to polskie superfoods!

Rolada bezowa z truskawkami i serkiem mascarpone

Składniki:
8 białek
500 g serka mascarpone
250 g truskawek
50 g borówek
1 mały słoiczek wiśni
400 g cukru kryształu
50 g mąki ziemniaczanej
3 łyżeczki soku z cytryny
cukier puder do posypania po wierzchu
kilka truskawek
listki świeżej mięty

Białka ubijamy ze szczyptą soli na najwyższych obrotach. Gdy piana jest już sztywna, zmniejszamy obroty na wolniejsze i dodajemy partiami cukier. Ostatnią partię mieszamy z mąką ziemniaczaną i łączymy z pianą. Na samym końcu dodajemy sok z cytryny i ponownie ubijamy około 2 minut. Beza ma być śnieżnobiała i lśniąca. Przekładamy ją na wyłożoną papierem do pieczenia blaszkę z wyposażenia piekarnika. Dokładnie rozsmarowujemy na całości i wkładamy do nagrzanego do 150 stopni piekarnika na 30 minut. Wyciągamy, przygotowujemy kolejny arkusz papieru, który kładziemy na wierzch upieczonej bezy, i obracamy do góry spodem. Zwijamy na kształt rolady i wkładamy do wyłączonego piekarnika, by jeszcze troszkę podeschła. 150 g truskawek dokładnie blendujemy i łączymy z mascarpone z pomocą miksera. Do masy dodajemy pokrojone na małe kawałki pozostałe truskawki, borówki oraz odciśnięte z nadmiaru soku wiśnie. Bezę wyciągamy z piekarnika, ściągamy górny papier, rozsmarowujemy krem i zwijamy, odrywając powoli papier od spodu. Gotową roladę posypujemy cukrem pudrem i dekorujemy truskawkami. Przed podaniem chłodzimy w lodówce.

Przepis Joanny Tokarz, autorki bloga „Kuchnia w czekoladzie"

FOT. JOANNA TOKARZ

AUTOPROMOCJA 0010464871

Jesteśmy na **Facebooku**

facebook.com/ExpressBydgoski

Express BYDGOSKI

eprasa.pl 8e2119ae8c

Dokończenie ze str. 1

później do Holandii. Nie chciał pan nigdy zostać na Zachodzie i tam próbować zaistnieć?
Kiedy byłem w Amsterdamie, poszedłem z moją płytą „No. 1" do jednego z klubów. Kiedy puściłem im, jak śpiewam bluesa po angielsku, powiedzieli mi: „Wszystko dobrze, ale my możemy mieć prawdziwych bluesmanów z Ameryki. Po co więc mamy ciebie angażować? Śpiewaj po polsku, to zobaczymy". Uznałem więc, że mają rację. Ponieważ miałem już za sobą nagrania Shakin' Dudi, opanowałem technikę śpiewania po polsku, musiałem ją tylko przenieść na bluesa. To było trudne - ale uznałem, że skoro jestem Polakiem, to powinienem śpiewać po polsku. Tak narodził się pomysł na projekt Symphonic Blues, z którym udało mi się pograć na Zachodzie. Mój menedżer Thomas Ruf wydał płytę z naszym koncertem w słynnym klubie jazzowym Subway w Kolonii. Była więc szansa na dużą karierę. Mnie się marzyło jednak nagranie albumu w Polsce z NOSPR-em. Wróciłem więc do ojczyzny, ale wycofał się sponsor i pomysł spalił na panewce. Ruf się na mnie obraził i zostałem z niczym.

W czasie PRL-u polski show-biznes był przesiąknięty alkoholem. Pan też nie wylewał za kołnierz. Nie dało się wtedy być muzykiem i nie pić wódki?
Z moich obserwacji raczej nie. Była to trochę rozpusta: alkohol, dziewczyny. Po latach dopiero udało mi się nad tym zapanować dzięki mojej mamie, która wymodliła, żebym przestał tak żyć i dzięki mojej żonie, która powiedziała, że wyjdzie za mnie, jeśli przestanę pić. Najgorzej było w tym pierwszym okresie mojej działalności, kiedy występowałem w klubach. Gdzie się bowiem nie wjeżdżało, tam od razu wyciągano alkohol. Nie byłem wówczas jakąś gwiazdą, ale dużo koncertowałem, więc znano mnie w tym środowisku. Dlatego każdy chciał się ze mną napić. A że grałem prawie za darmo, ten alkohol był wtedy prawie jedyną gratyfikacją za występ.

Alkohol sprawił, że wysiadła panu trzustka i omal nie przypłacił pan tego życiem. To wtedy przyszło otrzeźwienie?
Tak. Zło przyniosło dobro. Kiedy po raz trzeci wylądowałem w szpitalu i lekarze dawali mi nikłe szanse na przeżycie, powiedziałem, że muszę wszystko robić na trzeźwo. Nagrałem potem cztery najważniejsze w moim życiu płyty bez jakichkolwiek wspomagaczy. Sam byłem trzeźwy i tego samego wymagałem od moich kolegów-muzyków. Tak jest zresztą do dzisiaj. Nawet na kacu nikt nie wychodzi ze mną na scenę.

Nigdy nie sięgnął pan po narkotyki?
Nigdy. Coś mnie powstrzymało. Może boża opatrzność? A byłem świadkiem, jak dwaj moi koledzy produkowali na własny użytek polską czarną heroinę. Mnie jakoś to nie brało. Wiedziałem, że narkotyki są wielką krzywdą dla organizmu. Koledzy się dziwili, ale tutaj się nie ugiąłem. I całe szczęście.

Wielki sukces osiągnął pan w latach 80. jako Shakin' Dudi. Jak to się stało, że coś, co miało być wygłupem, okazało się strzałem w dziesiątkę?
Byłem wtedy zafascynowany punkiem. Kupiłem sobie nawet płytę Sex Pistols. Miałem już wtedy trzydzieści lat, nie mogłem więc sam być punkowcem. Pomyślałem zatem, że poszukam tych rytmów, które kręciły wtedy młodzież, w przeszłości. I znalazłem je w garażowym rock and rollu z lat 50. W radiu leciał wtedy na okrągło angielski piosenkarz Shakin' Stevens, który wykonywał taką muzykę na dyskotekową modłę. Denerwowało mnie to i pomyślałem: „Ja będę śpiewał prawdziwego rock and rolla". Namówiłem więc dwóch punkowców, dwóch jazzmanów i jednego bluesmana - i założyliśmy grupę Shakin' Dudi. „Robimy happening muzyczny: rozwalamy, co się da!" - powiedziałem. Poprosiłem Darka Duszę ze Śmierci Klinicznej, żeby napisał proste i dosadne teksty, opisujące ówczesną rzeczywistość. Barwa mojego głosu i sposób śpiewania były bardzo charakterystyczne. „Gramy źle, tak jakbyśmy nie umieli grać" - zakomenderowałem. Ale jak tu powiedzieć muzykom, którzy grają dobrze, że mają grać źle? Jakoś się jednak udało - i to chwyciło. Ludzie nie wiedzieli, jak się naprawdę nazywam i kiedy pojawiłem się gdzieś publicznie, to wołali za mną: „Hej, Shakin' Dudi!". (śmiech)

Dawaliście wtedy wręcz szalone koncerty. Naprawdę rozwalał pan fortepiany na scenie?
Tak. Pierwszy raz wydarzyło się to na festiwalu Rock Arena. Ale tylko dlatego, że był to zły instrument. Potem dyrektor się miotał, a ja mu na to: „Mogę odkupić to pianino po cenie detalicznej". „A to pan sprytny" - nagle zmienił front, bo wtedy nie było instrumentów w sklepach. (śmiech) Z kolei na festiwalu w Jarocinie poprosiłem o wąż strażacki i lałem wodą ludzi pod sceną. Nie bardzo umiałem sobie z nim poradzić

FOT. ŁUKASZ RAK

Irek Dudek: nie wtrącam się do tych, którzy o mnie piszą. Jakbym chciał, to bym sam napisał autobiografię

i woda tryskała nawet na głośniki i wzmacniacze. Dlatego ich właściciel bardzo się zdenerwował i wpadł przerażony na scenę. Wtedy całe 25 tysięcy widzów zaczęło wrzeszczeć: „Zabij go!", żeby nie przeszkadzał mi w tym laniu wodą. (śmiech) Wrzasnąłem więc do Darka „Graj dalej" i polewałem tłum. Na koniec skoczyłem z blisko trzymetrowej sceny w ludzi. Ale stało tam sześciu wcześniej umówionych punkowców i mnie złapali. Czasem był to więc żywioł, a czasem coś było aranżowane.

Złota płyta" Shakin' Dudi pokryła się potrójną platyną, a pan rozwiązał zespół. Dlaczego zdecydował się pan zarżnąć kurę znoszącą złote jaja?
Bo to miał być tylko happening. Kiedy „Złota Płyta" odniosła wielki sukces, mogłem pójść dalej tym tropem i kosić niezły szmal. Nie po to jednak wymyśliłem ten zespół. Dlatego, aby być wiernym swoim słowom, musiałem go rozwiązać. Postanowiłem jednak przenieść doświadczenia z Shakin' Dudi na moją własną twórczość. I tak jako Irek Dudek nagrałem autorską płytę „No. 1". Wtedy okazało się, że mam równie co w rock and rollu dużo do powiedzenia w bluesie. Szef festiwalu w Jarocinie Walter Chełstowski namówił mnie, żebym połączył te dwa projekty w jednym programie „Stereo i w kolorze". Tak też się stało i graliśmy koncerty w wielkich salach, które ludzie wypełniali do ostatniego miejsca. To były czasy komuny, a my mieliśmy swoją aparaturę i jeździliśmy kilkoma TIR-ami oraz autobusem, jak jakieś gwiazdy rocka z Zachodu. To było wielkie przedsięwzięcie.

Wykonywał pan potem bluesa na różne sposoby: z bigbandem, symfonicznie, jazzowo, swingowo. Który z tych projektów jest panu najbliższy?
Symphonic Blues. Zjechałem z nim nie tylko bluesowe, ale i rockowe festiwale na Zachodzie. Chyba ten pomysł był najbardziej mój i inny od wszystkich pozostałych. Dużo walorów muzycznych ma jednak też płyta „No. 1", nagrana z moim własnym big-bandem - choćby klasyczny już dziś utwór „Something Must Have Change". W tym roku zagram go w katowickim NOSPR-ze podczas Rawy Blues. Ważna jest dla mnie też płyta „Dudek Bluesy", ponieważ dostałem za nią Fryderyka.

Pana dzieckiem jest też festiwal Rawa Blues, który odbywa się w Katowicach od 1981 roku i ciągle gromadzi kilka tysięcy widzów. Na czym polega jego sukces?
Przygotowując jego program, patrzę na bluesa szeroko. To nie tylko czarni muzycy z Chicago, ale też biali wykonawcy z pogranicza jazzu i rocka. To daje dużą świeżość. Dlatego te zespoły, które grają podczas finału Rawy, brzmią zupełnie inaczej. To przyciąga ludzi, którzy nie są koneserami bluesa, ale po prostu lubią posłuchać granej na żywo dobrej muzyki. I kiedy raz przyjdą na Rawę, to potem chodzą już co roku. A nawet z czasem zabierają swoje dzieci i wnuki. W tym roku festiwal odbędzie się w dwóch salach NOSPR-u, bo uznałem, że czas pokazać wirtuozów bluesa w sali, mającej najlepszą akustykę w Polsce. Wszystko będzie więc na najwyższym poziomie.

Kiedyś wyznał pan: „Nie przywiązywałem wielkiej wagi do pieniędzy, ale jakoś się mnie trzymają". Jak to możliwe?
Kiedy nie gonisz za pieniądzem, to on sam do ciebie przyjdzie. Jeśli robisz coś, co jest twoją pasją, to będzie to coś dobrego i ludzie się tym zainteresują. Wtedy ten pieniądz się znajdzie. Gdyby zależało mi na pieniądzach, to za czasów PRL-u nie tułałbym się po klubach, tylko pojechałbym do Zielonej Góry czy Kołobrzegu. (śmiech) Tymczasem ja grałem za pół darmo, wystarczało mi na wino i kolację. Trzeba więc umieć zaryzykować w życiu i postawić na swoją pasję. Wtedy gdzieś się te pieniądze znajdą. U mnie znalazły się dopiero przy Shakin' Dudi. Dziś też nie narzekam. Wybudowałem dom, posadziłem drzewa, mieszkam praktycznie w lesie. Czasem wychodzę sobie na przyzbę i gram na harmonijce. Bardzo dużo ćwiczę, bo chcę pokazać na Rawie, że właśnie zacząłem od tego instrumentu.

W 1986 roku na festiwalu w Opolu poznał pan przyszłą żonę Iwonę. To była miłość od pierwszego wejrzenia?
Tak. Podeszła do mnie z prośbą o autograf dla swego brata. Siedziałem wtedy z muzykami z Shakin' Dudi przy jednym ze stolików na uboczu. Pogadaliśmy chwilę i zaproponowałem, żebyśmy się gdzieś przeszli. Spacerowaliśmy w sumie cztery godziny i w końcu mówię: „Ty będziesz moją żoną". (śmiech) Zorientowaliśmy się wtedy, że poznaliśmy się już wcześniej.

Czyli?
Iwona występowała w tanecznym zespole Arabeski. I w latach 70. spotkaliśmy się w Łodzi podczas programu „Lato, lato". Spałem w tym samym hotelu co ona i zalecałem się do niej, ale dostałem kosza. Iwona zadzwoniła więc do koleżanki w Paryżu z Arabesek i pyta się jej, czy zna Irka Dudka. A ona: „Pewnie, to taki fajny chłopak z długimi włosami". A ja już wtedy miałem krótką fryzurę. (śmiech) Te dziewczyny pamiętały mnie więc, a Iwona nie. Powiedziałem jednak, że zostanie moją żoną. A ona myślała, że ja żartuję. Zaprosiłem ją potem do Warszawy do hotelu Europejskiego. Z czasem zrozumiała, że ja tak na poważnie.

I jesteście do dziś razem.
Kiedy zakochałem się w Iwonie, ona pracowała jako modelka w Amsterdamie. Chodziła w poważnych pokazach, jej zdjęcie było na wielkich plakatach. Zarabiała dziesięciokrotnie więcej niż ja w Polsce. Postanowiłem więc pojechać do niej, obejrzeć trochę koncertów i spróbować samemu gdzieś pograć. Posiedziałem kilka lat w Amsterdamie, bo nie chciałem jej ograniczać. Kiedy urodziły się jednak nasze córki, powiedziałem: „Wychowajmy dzieci po polsku. Wracajmy do kraju".

Pana córka Agata została klasyczną pianistką. To pana zasługa?
Chyba tak. Kiedy moja pierwsza córka Dorotka umarła w wieku 8 lat, nie chciałem, żeby Agatka poszła do tej samej podstawówki. Znalazłem dla niej szkołę muzyczną w Bielsku-Białej. Zaczęła więc grać na fortepianie. Kiedy miała iść do liceum, spytałem, czy chce dalej się kształcić na tym instrumencie. Powiedziała, że tak, więc kupiłem jej poważny fortepian - Yamahę. Skończyła potem liceum i dostała się na Akademię Muzyczną w Katowicach. Miała bardzo dobrych profesorów i teraz przygotowuje się do nagrania płyty z muzyką Liszta. To trudne kompozycje, ale wymyśliła sobie, że to był rock and rollowiec swych czasów i chce zinterpretować je w taki właśnie sposób. Być może dzięki temu po ten album sięgną ci, którzy na co dzień nie są słuchaczami klasyki. Myślę, że to niezły pomysł i uda się jej.

Nie ukrywa pan, że bardzo ważną rolę odgrywa w pana życiu wiara. Trudno przyznawać się do Jezusa w polskim show-biznesie?
Ja tego nie odczuwam i nie zastanawiam się nad tym. Zostałem wychowany po katolicku, moja mama bardzo dbała o wiarę w rodzinie. Dlatego przestrzegaliśmy wszystkich tradycji. Dzięki temu zauważyłem, że jakoś inaczej przeżywa się rok ze względu na kolejne święta. Nawet ten zwykły tydzień pracy z niedzielą, poświęconą Bogu i na odpoczynek, też ma głębszy sens. Od kilku lat chodzę codziennie do kościoła na mszę o siódmej rano i przyjmuję sakrament. To pomaga mi unieść te wszystkie choroby, które mnie nie omijają. Jestem inwalidą, choruję na serce i na cukrzycę, ale mam wrażenie, że niosę ten krzyż z uśmiechem. Kiedy leżałem na trzustkę lub ostatnio na te bypassy w szpitalu, to zawsze szukałem szpitalnej kaplicy. Modlitwa była dla mnie podporą, aby tę chorobę zwyciężyć. I zawsze się udawało.

O pana życiu powinien powstać film fabularny. Jakiego aktora widziałby pan w roli Irka Dudka?
Kiedyś miałem propozycję zrealizowania filmu o sobie, ale odmówiłem, bo napisali mi głupawe dialogi. A dziś kto mógłby mnie zagrać? Nie mam pojęcia. Na pewno musiałby być to ktoś młodszy ode mnie, żeby mógł zagrać mnie w moich najlepszych latach.©℗

eprasa.pl 8e2119ae8c

dodatek dla prenumeratorów
Nr 100 - czerwiec 2026

MYŚLAŁA, ŻE UMRZE OD JEDNEGO PIEPRZYKA

Jeszcze kilka lat temu bagatelizowała badanie znamion, choć wiedziała, że należy do grupy ryzyka. Jasna karnacja, niebieskie oczy i liczne „pieprzyki" od dawna powinny skłonić ją do regularnych kontroli. Wszystko zmienił niewielki strupek na nodze, który okazał się czerniakiem złośliwym trzeciego stopnia. Dziś Emilia Rukścińska z Augustowa nie tylko regularnie się bada, ale też pomaga innym przełamać strach przed wizytą u specjalisty

Agnieszka Domanowska

Jak trafiła pani do Białostockiego Centrum Onkologii?
Cztery lata temu zdiagnozowano u mnie czerniaka złośliwego trzeciego stopnia. To bardzo złośliwy nowotwór, który rozwija się szybko i potrafi długo nie dawać wyraźnych objawów. Są cztery stopnie zaawansowania tej choroby, u mnie był trzeci, więc już wtedy wiadomo było, że sytuacja jest poważna. Trafiłam do Białostockiego Centrum Onkologii po tym, jak jedna ze zmian skórnych zaczęła mnie bardzo niepokoić. Wcześniej oczywiście słyszałam o czerniaku, wiedziałam mniej więcej, jak groźna to choroba, ale człowiek zawsze ma nadzieję, że jego to nie spotka. Dopiero kiedy usłyszałam diagnozę, dotarło do mnie, jak cienka jest granica między zwykłym „pieprzykiem" a nowotworem.

Co panią zaniepokoiło?
Mam bardzo jasną cerę i ogromną ilość znamion. Jestem typową blondynką z niebieskimi oczami i jasną karnacją, czyli osobą, która znajduje się w grupie podwyższonego ryzyka zachorowania na czerniaka. Na jednym ze znamion, na lewym udzie, zaczął pojawiać się strupek. Na początku nie wyglądało to bardzo groźnie. Strupek się zagoił, więc uznałam, że może po prostu się o coś zahaczyłam albo podrażniłam skórę. Ale po kilku tygodniach zmiana pojawiła się ponownie. I właśnie to było dla mnie alarmujące. Pomyślałam, że skoro coś wraca i nie chce się zagoić, to nie można tego dalej ignorować. Dzisiaj wiem, że organizm często daje wcześniej sygnały ostrzegawcze, tylko trzeba umieć ich nie lekceważyć.

I wtedy zgłosiła się pani do lekarza?
Tak. To był właściwie zbieg okoliczności, ale bardzo szczęśliwy. W tym samym czasie Białostockie Centrum Onkologii prowadziło program profilaktyczny związany z miesiącem świadomości czerniaka. Udało mi się zapisać do chirurga-onkologa praktycznie od razu, w ciągu tygodnia. Pamiętam, że bardzo się wtedy stresowałam, ale jednocześnie czułam ulgę, że ktoś to w końcu obejrzy profesjonalnie. Lekarz już podczas wizyty powiedział, że ta zmiana mu się nie podoba. To był moment, kiedy pierwszy raz naprawdę się przestraszyłam. Wcześniej jeszcze próbowałam sobie tłumaczyć, że może przesadzam, ale kiedy specjalista od razu kieruje na dalszą diagnostykę, człowiek zaczyna rozumieć, że sprawa może być poważna. Zostałam skierowana na histopatologię i wtedy zaczęło się czekanie.

Jak wyglądało oczekiwanie na wynik?
To był bardzo trudny czas psychicznie. Człowiek z jednej strony próbuje żyć normalnie, chodzi do pracy, zajmuje się domem, rodziną, ale z tyłu głowy cały czas ma pytanie: „a co, jeśli to rak?". Po około trzech albo czterech tygodniach zadzwoniła do mnie pani doktor i poprosiła, żebym przyjechała do gabinetu. Już sam telefon był dla mnie bardzo stresujący, bo przeczuwałam, że gdyby wynik był dobry, pewnie usłyszałabym to inaczej. Kiedy jechałam do Białegostoku, miałam mnóstwo czarnych myśli. I niestety potwierdziło się to, czego się bałam. W gabinecie usłyszałam diagnozę: czerniak złośliwy. Tego momentu chyba nie zapomina się nigdy.

Pamięta pani swoją pierwszą reakcję?
Rozpłakałam się od razu. To był ogromny szok i strach. Zawsze bałam się czerniaka właśnie dlatego, że mam tyle znamion. Wielokrotnie mówiłam mężowi: „jak można umrzeć od jednego pieprzyka?". I kiedy usłyszałam diagnozę, dokładnie tak się poczułam – że mam jeden „pieprzyk" i że mogę umrzeć. W jednej chwili człowiekowi przewartościowuje się całe życie. Wszystko, co wcześniej wydawało się ważne, nagle przestaje mieć znaczenie. Pojawia się tylko strach o życie, o rodzinę i o to, co będzie dalej.

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Emilia Rukścińska z Augustowa

O czym wtedy pani myślała?
Przede wszystkim o dzieciach. Syn miał wtedy 11 lat, córka 18. Pamiętam, że pierwsza myśl była taka, że nie zobaczę ślubu córki, że nie doczekam zakończenia szkoły przez syna. To były bardzo trudne emocje. Człowiek automatycznie zaczyna wyobrażać sobie najgorszy scenariusz. W głowie pojawia się pytanie: „ile czasu mi zostało?". To był ogromny płacz, strach i bezradność. Myślę, że każdy, kto słyszy diagnozę nowotworową, przeżywa podobny moment zatrzymania świata.

Co pomogło pani opanować ten lęk?
Bardzo dużo dała mi rozmowa z panią doktor. Lekarka nie ograniczyła się tylko do przekazania diagnozy. Od razu spokojnie wyjaśniła, jakie będą kolejne kroki, jakie badania trzeba wykonać i jak będzie wyglądało leczenie. To było bardzo ważne. Kiedy człowiek dostaje konkretny plan działania, trochę łatwiej sobie poradzić psychicznie. Najgorsza jest niewiedza i czekanie. Wtedy wyobraźnia pracuje najmocniej. Lekarze w BCO dali mi poczucie, że jestem zaopiekowana i że nie zostałam sama z tym wszystkim.

Jak wyglądało leczenie?
Najpierw zaczęły się bardzo dokładne badania. Miałam pilne USG, podczas którego sprawdzano między innymi węzły chłonne. Na szczęście nie wykryto tam przerzutów, ale pojawiły się jakieś niejasności dotyczące wątroby. To był kolejny ogromny stres, bo człowiek od razu myśli o najgorszym. Później miałam tomografię i badanie PET. Ostatecznie udało się wykluczyć przerzuty nowotworowe i to była ogromna ulga. W przypadku czerniaka to kluczowa informacja, bo od tego zależy dalsze leczenie. W moim przypadku zakończyło się ono operacją.

Czy potrzebna była chemia albo radioterapia?
Nie, ponieważ choroba została wykryta odpowiednio wcześnie i nie było przerzutów. Wycięto mi zmianę z bardzo dużym marginesem. Mam usunięty fragment mięśnia na udzie oraz węzły chłonne wartownicze w pachwinie. Sama operacja była oczywiście trudnym doświadczeniem, ale miałam świadomość, że to daje mi szansę na normalne życie. Gdyby nowotwór został wykryty później, leczenie mogłoby wyglądać zupełnie inaczej. Dlatego dzisiaj tak mocno podkreślam znaczenie profilaktyki.

Czyli profilaktyka naprawdę uratowała pani życie?
Tak, jestem o tym przekonana. Gdybym zlekceważyła tę zmianę albo odkładała wizytę jeszcze kilka miesięcy, wszystko mogło potoczyć się zupełnie inaczej. Czerniak to bardzo agresywny nowotwór. Tutaj czas naprawdę ma ogromne znaczenie. Ludzie często mówią: „to tylko pieprzyk", „obejrzę to kiedyś". Ja też kiedyś tak myślałam. Dzisiaj wiem, że nawet mała zmiana może oznaczać coś bardzo poważnego.

Co było najtrudniejsze podczas całej choroby?
Najtrudniejsze było patrzenie na rodzinę. Na mamę, męża, rodzeństwo. Widziałam, jak bardzo oni się boją i jak to wszystko przeżywają. Sama oczywiście też się bałam, ale miałam poczucie, że muszę być silna dla nich. Człowiek nie chce, żeby najbliżsi cierpieli jeszcze bardziej, więc próbuje się trzymać, nawet kiedy w środku wszystko się rozsypuje.

Przed chorobą regularnie badała pani znamiona?
Nie. Może dwa razy w życiu byłam na takich kontrolach. Jedno znamię miałam kiedyś usunięte, ale generalnie zaniedbywałam profilaktykę. Dzisiaj mówię o tym otwarcie, bo myślę, że wiele osób robi dokładnie to samo. Człowiek zawsze znajduje wymówkę – brak czasu, praca, obowiązki. Dopóki nic się nie dzieje, wydaje nam się, że problem nas nie dotyczy.

A dziś?
Dzisiaj regularnie się kontroluję. Co trzy albo cztery miesiące mam badania. Sprawdzam znamiona, robię mammografię, kolonoskopię i wszystkie inne potrzebne kontrole. Jestem praktycznie przebadana od góry do dołu. Teraz wiem, jak ogromne znaczenie ma profilaktyka i jak wiele może zmienić szybka reakcja.

Jest pani również zaangażowana w działalność społeczną.
Tak, jestem wiceprezesem stowarzyszenia „Pozytywka" w Augustowie. Trafiłam tam po swojej chorobie i dostałam od tych kobiet ogromne wsparcie. To są głównie kobiety po różnych nowotworach, które doskonale rozumieją emocje pacjentów. Dzięki temu człowiek nie czuje się osamotniony.

Czym zajmuje się stowarzyszenie?
Organizujemy spotkania, akcje profilaktyczne i różne wydarzenia w Augustowie. Rozmawiamy z ludźmi o badaniach i staramy się uświadamiać, jak ważna jest profilaktyka. Augustów jest małym miastem, więc wiele osób się zna. Dzięki temu łatwiej docierać do mieszkańców i rozmawiać z nimi bezpośrednio.

W jaki sposób widzi pani efekty tych działań?
Nawet dermatolodzy zwracali uwagę, że z Augustowa przyjeżdża coraz więcej osób na profilaktyczne badania w kierunku czerniaka. To pokazuje, że ludzie zaczynają się badać i przestają bagatelizować problem. Myślę, że część osób rzeczywiście przestraszyła się po tym, co mnie spotkało, ale jeśli dzięki temu ktoś wykryje chorobę wcześniej, to bardzo dobrze.

Wiele osób tłumaczy, że problemem są kolejki do specjalistów.
Tak i często właśnie to powstrzymuje ludzi przed badaniami. Wiele osób zakłada, że trzeba czekać pół roku do dermatologa i od razu rezygnuje. A przecież nie zawsze musi to być dermatolog. Mnie diagnozował chirurg-onkolog. Do takiego specjalisty można dostać się dużo szybciej. Ludzie często po prostu nie wiedzą, jakie mają możliwości.

Co powiedziałaby pani osobom, które wciąż odkładają badania profilaktyczne?
Żeby przestały odkładać. Profilaktyka naprawdę może uratować życie. To nic nie kosztuje poza odrobiną czasu i przełamaniem własnego strachu. Nawet jeśli trzeba chwilę poczekać na pierwszą wizytę, później kontrola raz w roku naprawdę nie jest wielkim wysiłkiem. Lepiej sprawdzić coś wcześniej niż później żałować.

Dziś inaczej patrzy pani na nowotwory?
Zdecydowanie inaczej. Kiedyś słowo „rak" kojarzyło mi się wyłącznie z wyrokiem. Dzisiaj wiem, że wiele nowotworów, jeśli są wcześnie wykryte, można skutecznie leczyć i normalnie żyć. Dlatego tak ważne jest, żeby się badać i reagować na niepokojące zmiany. Czasami jedno badanie naprawdę może uratować człowiekowi życie.

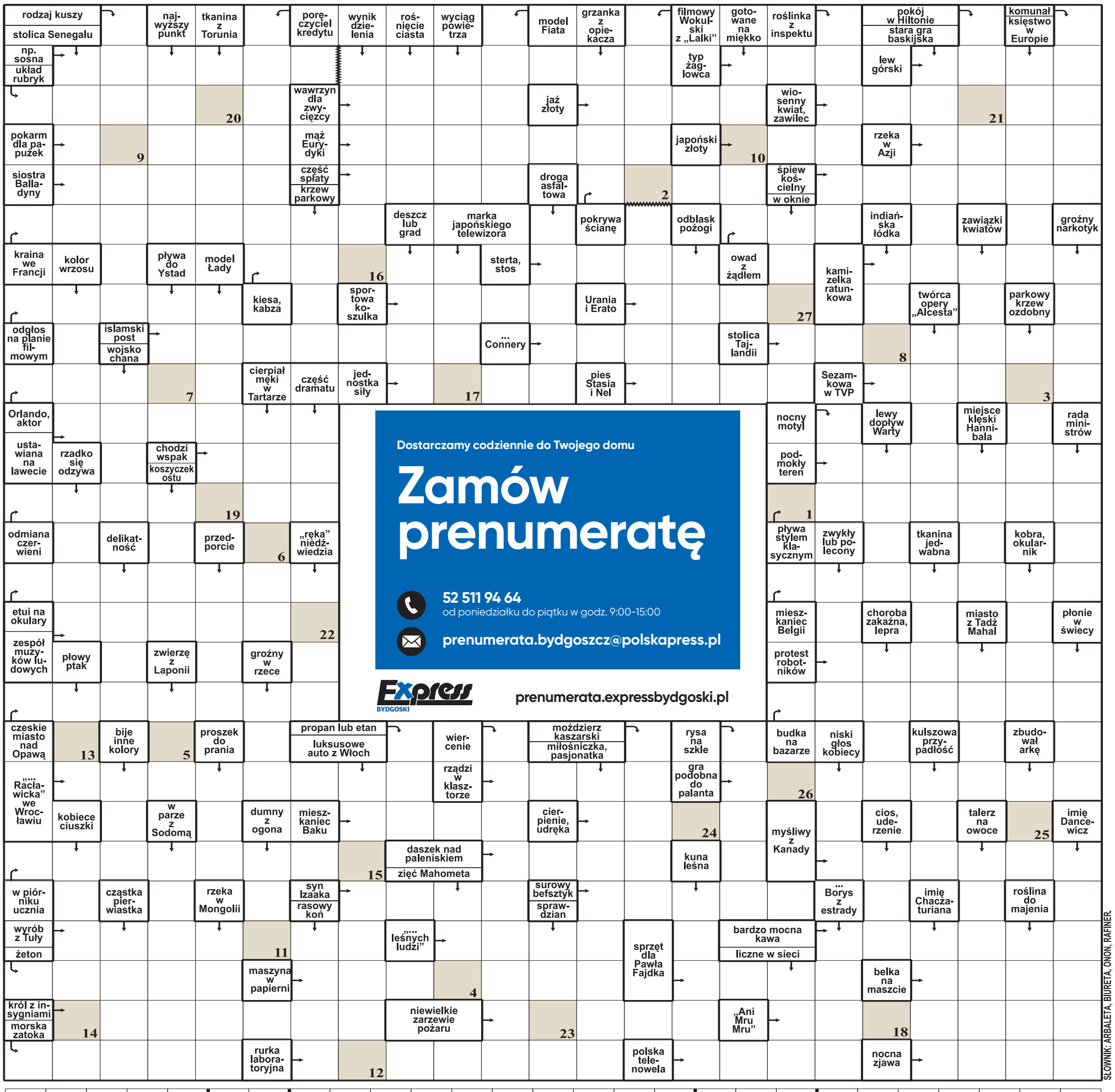
eprasa.pl 8e2119ae8c

KRZYŻÓWKI

DODATEK DLA PRENUMERATORÓW

CZERWIEC 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

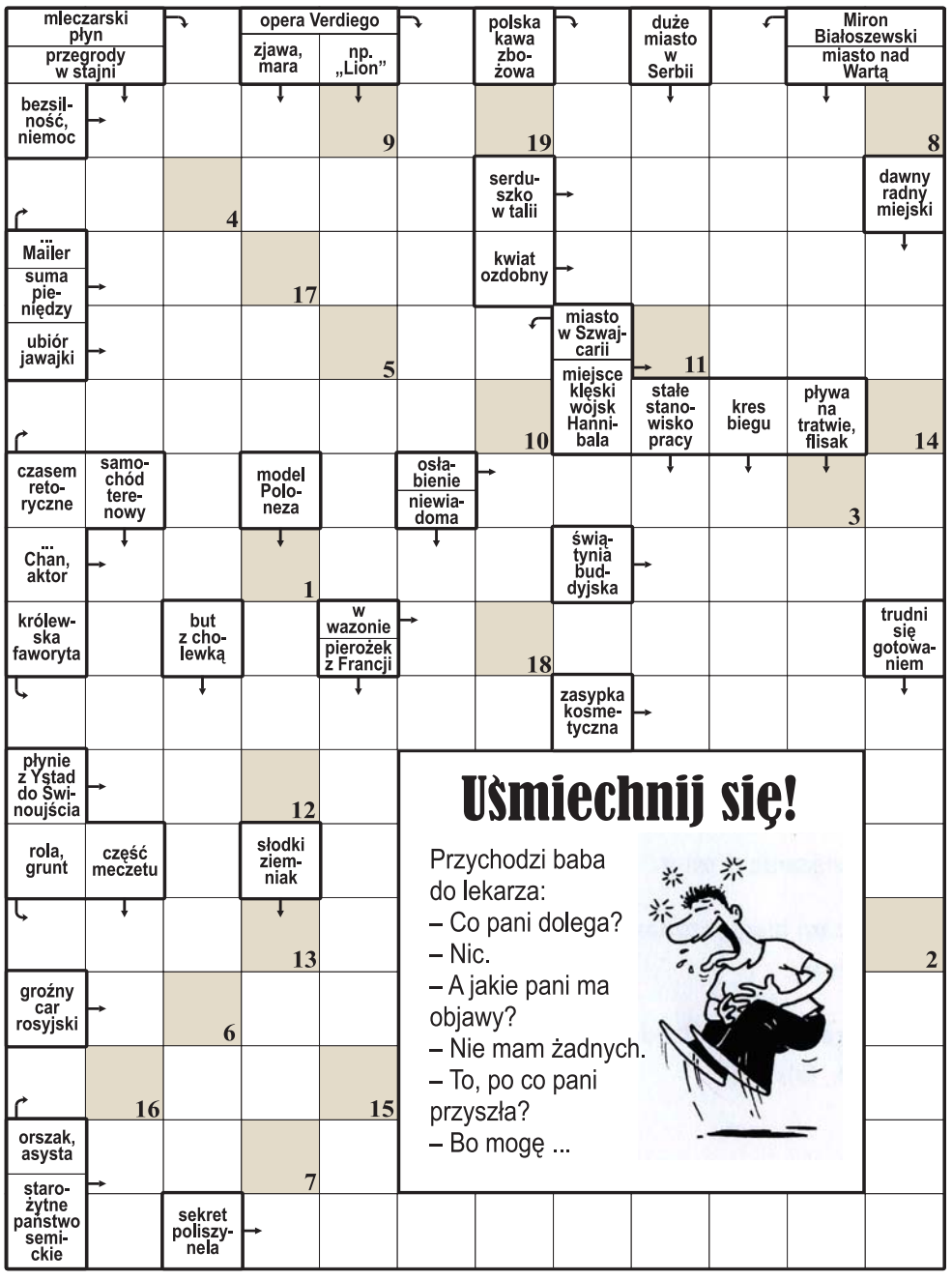
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 27 utworzą rozwiązanie – myśl Jana Grossa.

ROZWIĄZANIE: ŻYTIE TO NAJWIĘKSZY BAL MASKOWY.

eprasa.pl 8e2119ae8c

Krzyżówka panoramiczna



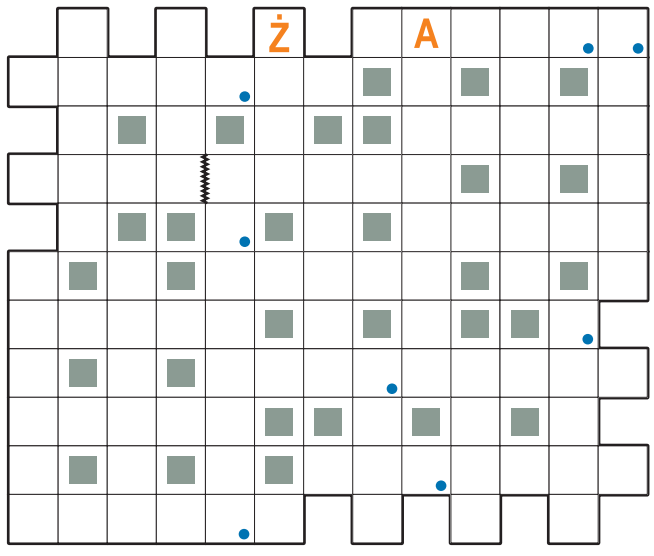
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 19 utworzą rozwiązanie – dokończenie dowcipu z okienka.

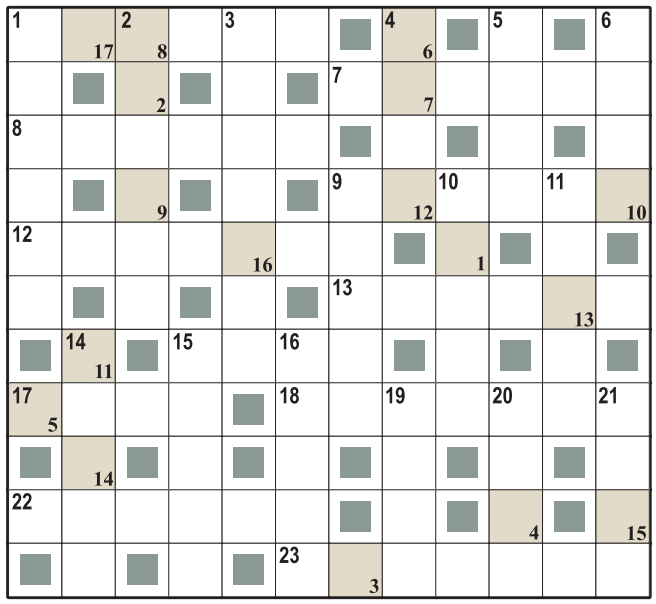
Krzyżówka A-Ż

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

A) amerykański prom kosmiczny (8).
B) największe miasto Dolnej Bretanii (5).
C) gryzoń z dużymi torbami policzkowymi (6).
D) kobieta otaczaną kultem przez rycerza (4,5).
E) czynny wulkan w Europie (4).
F) dawna nazwa zająca (5).
G) ktoś zdolny do nieoczekiwanych wybryków (7).
H) strunowy instrument szarpany (5).
I) portal konkurujący z Wirtualną Polską (7).
J) unika spożywania mięsnych potraw (6).
K) napój alkoholowy wydestylowany z wina (6).
L) kwiat bogini Izydy (5).
Ł) długa deska do siedzenia dla kilku osób (4).
M) pojazd podobny do motoroweru (5).
N) przyjęta zasada, reguła (5).
O) miejsce składania ofiar kultowych (6).
P) bezwonny gaz palny (6).
R) przedmiot materialny (5).
S) kraina historyczna w południowo-wschodniej Francji (8).
T) długi ogon sukni (4).
U) startuje w ulicznym maratonie (9).
W) duża, drapieżna jaszczurka z wyspy Komodo (5).
Z) rzecz zabezpieczająca spłatę długu (6).
Ż) instrument perkusyjny; muzyczne talerze (4).



Krzyżówka z hasłem



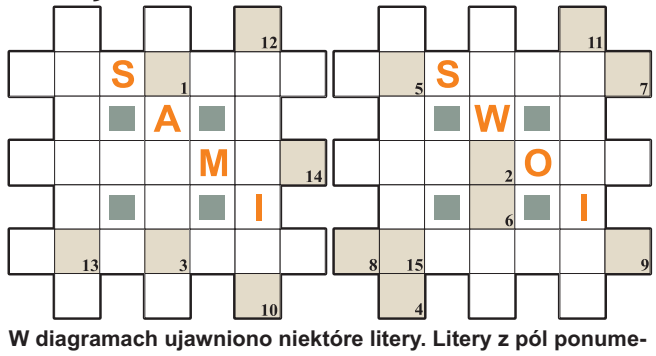
Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 17 utworzą rozwiązanie – przysłowie angielskie.

Poziomo:
1) uchwyt narzędzia,
7) pisemne wyróżnienie,
8) kwadratowy w równaniu,
9) stały etat,
12) muzyczne „naczynia”,
13) miejsce pracy maklera,
15) willa-muzeum w Zakopanem,
17) szef, przełożony,
18) Japonka lub Chinka,
22) naczynie na owoce,
23) dęty instrument drewniany.

Pionowo:
1) złota w sadzie,
2) krótki okres czasu,
3) figura geometryczna,
4) zasiali górale,
5) w parze z omegą,
6) Bovary lub Thompson,
9) uskrzydlony koń,
10) osłaniana kurtyną,
11) ptak z czubkiem,
14) przerwa w podróży konno,
15) michałek w ogrodzie,
16) chorobliwy omam,
19) włókno na worki,
20) żałobny utwór poetycki,
21) dominuje w powietrzu.

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

Duet jolek



W diagramach ujawniono niektóre litery. Litery z pól ponumerowanych od 1 do 15, utworzą rozwiązanie.

W przypadkowej kolejności:
– Uma, aktorka z USA
– imię Dyzmy, powieściowego karierowicza
– koń o rudobrązowej sierści
– wynajem statku lub samolotu na określony kurs lub czas
– dzielnica Rudy Śląskiej
– rdzawobrunatny ptak o terkoczącym głosie
– schronisko dla wodniaków
– chroni oko
– region z Małymi Antylami
– tatarski koń
– włoska potrawa z ryżu
– dawny taniec polski

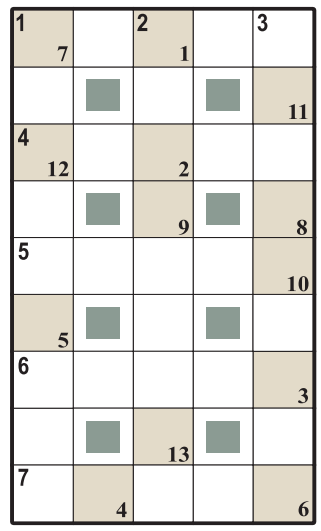
Logogryf

1			•	•	•
2			•	•	•
3			•	•	•
4			•	•	•
5			•	•	•

Litery w polach z kropką czytane rzędami, utworzą rozwiązanie: tytuł polskiego filmu.
1) „... bezdomni” Stefana Żeromskiego,
2) wir powietrzny z okiem,
3) sklep z lekami,
4) artyzm, mistrzostwo,
5) kościelny instrument.

Litery z pól od 1 do 14 utworzą rozwiązanie: imię i nazwisko aktora.
Poziomo:
13) boks dla malca,
5) dawny statek, arka.
Pionowo:
13) odgłos z chlewika,
4) konkuruje z „Zetką”.

Krzyżówka

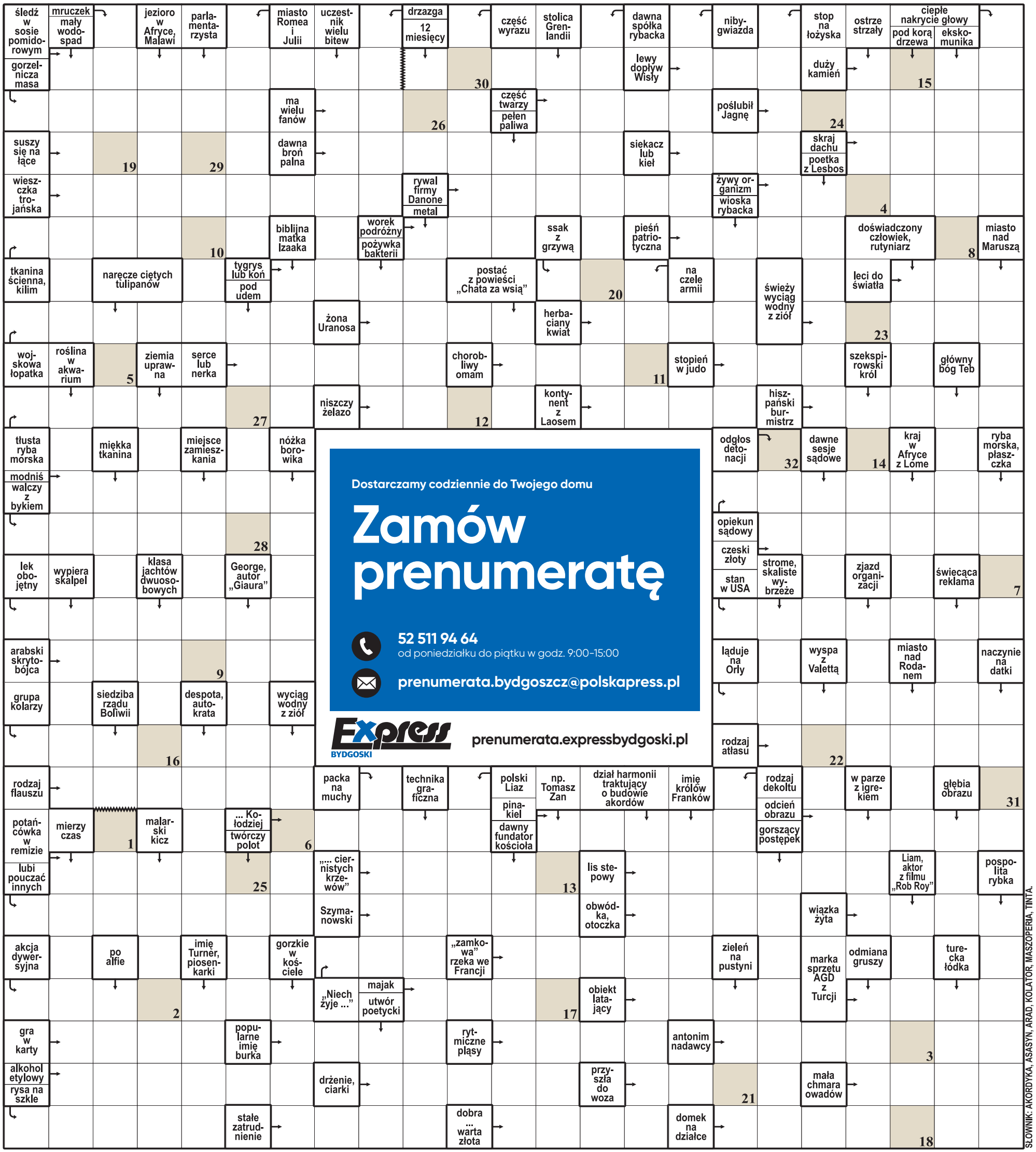


Litery z pól ponumerowanych od 1 do 13 utworzą rozwiązanie – imię i nazwisko aktorki.
Poziomo:
1) drąg z hakiem,
4) szybki pies,
5) proszek do prania,
6) ... Sarandon, aktorka,
7) duże miasto w Turcji.
Pionowo – polskie aktorki:
1) Magdalena („Sztuka kochania”),
2) Dorota („Bez miłości”),
3) Agnieszka („Klan”).

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: Chorować bezobjawowo; **wirówka panoramiczna:** „Dwaj prokuratorzy”; **krzyżówka z hasłem:** Chleb życia podpora; **logogryf:** „Zielone kasztany”; **szyfr:** Jacek Borkowski; **duet jolek:** Ziemie odzyskane; **krzyżówka A-Ż:** sztafeta; **krzyżówka:** Sandra Bullock.

eprasa.pl 8e2119ae8c



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

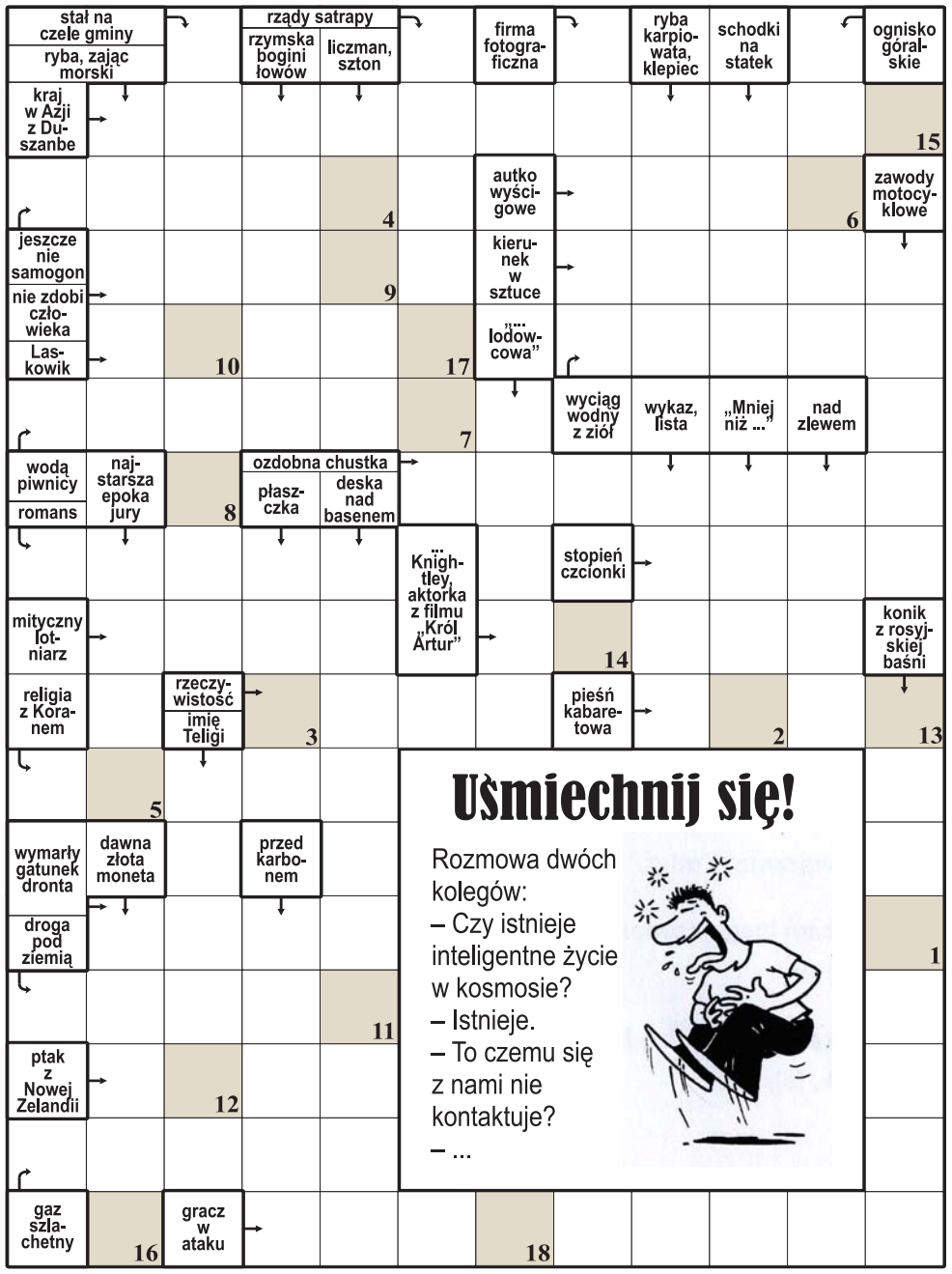
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 32 utworzą rozwiązanie – myśl Jeana Paula Sartre'a.

ROZWIĄZANIE: POSTĘP JEST DZIEŁEM NIEZADOWOLONYCH.

eprasa.pl 8e2119ae8c

Krzyżówka panoramiczna



Uśmiechnij się!

Rozmowa dwóch kolegów:
– Czy istnieje inteligentne życie w kosmosie?
– Istnieje.
– To czemu się z nami nie kontaktuje?
– ...

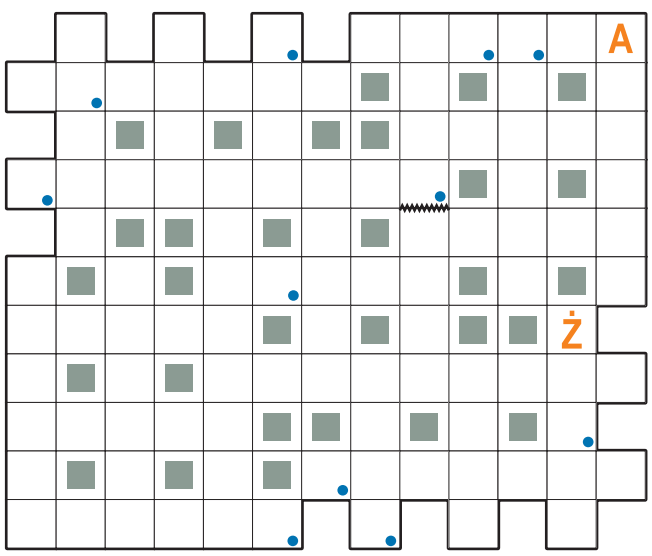
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

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

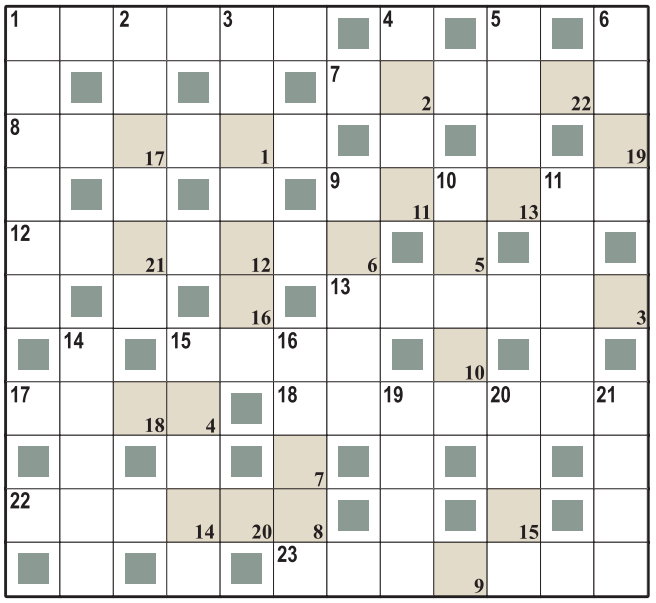
Krzyżówka A-Ż

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) ażurowa budowla w ogrodzie (6).
B) monety o niskim nominale w portmonetce (5).
C) gryzoń z dużymi torbami policzkowymi (6).
D) ujemny stan konta bankowego (5).
E) państwo w Ameryce Południowej, na równiku (7).
F) bałwan to spieniona morska ... (4).
G) zagłębienie na plaży chroniące przed wiatrem (9).
H) Heinrich, niemiecki poeta romantyk (5).
I) duchowny w meczecie (4).
J) włóknodajna roślina z Ameryki (4).
K) ... Robak z „Pana Tadeusza” (6).
L) amerykański film w reżyserii Grety Gerwig (4,4).
Ł) samica ssaka z łopatami (5).
M) obraz malowany na fasadzie budynku (5).
N) grzywiasta antylopa z Etiopii (5).
O) pszczoła lub szerszeń (4).
P) seryjny pokaz filmów dokumentalnych (8).
R) XXL dla marynarki (7).
S) człekokształtne małpy z Afryki (9).
T) układ rubryk do wpisywania danych (6).
U) agitka propagandowa (6).
W) kokosowe na torcie (6).
Z) interpunkcyjne w zdaniu (5).
Ż) kasynowa moneta, liczman (5).



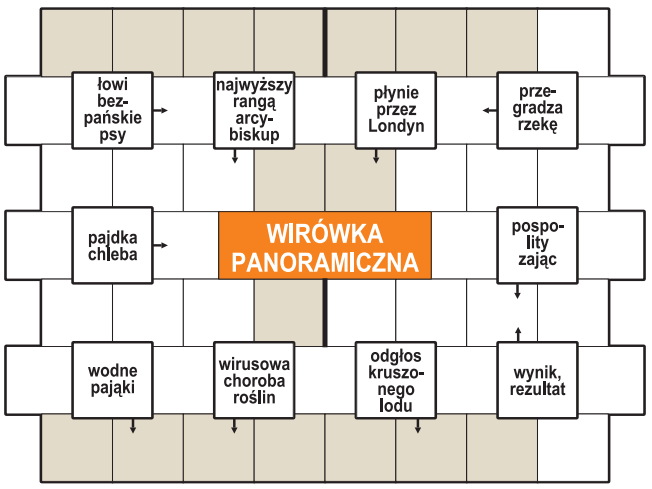
Krzyżówka z hasłem



Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 22 utworzą rozwiązanie – myśl Zdzisława Kałędkiewicza.

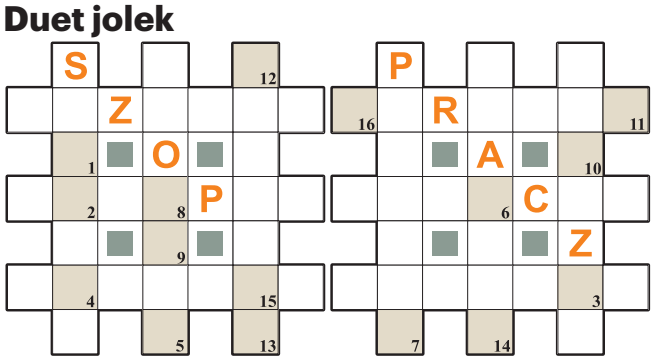
Poziomo:
1) pokarm dzikich zwierząt,
7) publiczny popis,
8) narzędzie kopacza,
9) pierścień z herbem,
12) ptak polarnych mórz,
13) bębenek dobosza,
15) czarna choroba zakaźna,
17) namiot z areną,
18) pajac z pantomimy,
22) okres ośmiu dni,
23) dawny ubiór, węgierka.

Pionowo:
1) z Pałacem Czartoryskich,
2) broń szermierza,
3) silne przeżycie, szok,
4) dawne narzędzie tortur,
5) Teksas lub Ohio,
6) szef klasztoru,
9) dokucza w tropikach,
10) góry z Turbaczem,
11) polsko-grecka piosenkarka,
14) jarmułka, krymka,
15) kompres na czole,
16) siedziba władcy,
19) wodnista kawa,
20) łóżko dla mata,
21) z udem i stopą.



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

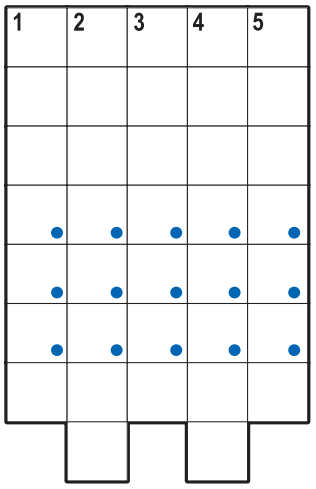
Duet jolek



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

W przypadkowej kolejności:
– sylwestrowy trunek
– kardynalski kolor
– tworzywo sztuczne
– kategoryczne domaganie się czegoś
– sjesta w objęciach Morfeusza
– Diana ... , księżna Walii
– zakole rzeczne
– kraj na Oceanie Indyjskim
– sytuacja, w której brak jest władzy publicznej
– gwoździk, pluskiewka
– świętuje 25 września
– pisemna obietnica

Logogryf

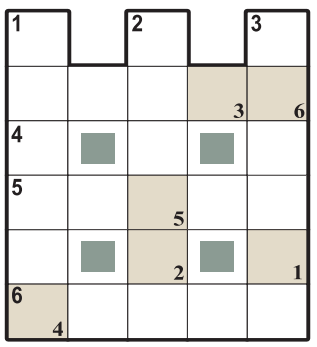


Litery w polach z kropką czytane kolumnami utworzą rozwiązanie – tytuł filmu.
1) płynie przez Sławno,
2) córka Edypa,
3) posiada rozległą wiedzę,
4) biega krótkie dystanse,
5) wartość banknotu.

Szyfr

Litery z pól od 1 do 13 utworzą rozwiązanie – tytuł serialu.
Poziomo:
5) Władysław, twórca „Katechizmu polskiego dziecka”,
9) starorzymska pieśń żałobna.
Pionowo:
6) „zadowolona” wskazówka,
5) talon zakupowy.

Krzyżówka



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 6 utworzą rozwiązanie.
Poziomo:
4) polski samochód elektryczny,
5) próbnik kosmiczny,
6) spina spękane mury.
Pionowo:
1) praska,
2) wiedeński,
3) rzymska.

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: Bo jest inteligentna; **wirówka panoramiczna:** “Rzym, miasto otwarte”; **krzyżówka z hasłem:** Tylko klamcy znają prawdę; **duet jolek:** “Szklana menażeria”; **krzyżówka A-Ż:** fotosynteza; **logogryf:** “Przygody Tin Tina”; **szyfr:** “Na dobre i na złe”; **krzyżówka:** Tirana.

eprasa.pl 8e2119ae8c

polski skoczek narciarski
warzywo korzenne
manna
śledzenie, pilnowanie
część dworca kolejowego
odpad z cukrowni
leci do światła
bagienna mgła
imię Lipnickiej, piosenkarki
syn Adama i Ewy
wynik dzielenia
urodziwa dziewczyna
Gene, aktor z filmu „Francuski łącznik”
krzywa na wykresie
kończy grecki alfabet
stolica Senegalu
stragan
klęcząca postać w sztuce
bohaterka powieści Zoli
objaw przeziębienia
„... Tadeusz”, poemat
mityczny syn Dedala
ukraiński bajarz ludowy
przedporcie
zabiegi, usiłowania
bizantyjski obraz
kwit kasowy
zyn Zeusa i Antiopy
moment pędu
imię kobiece
kawa w proszku
rudel statku
zaleta, cnota
nocne widziadło
zespół Marka Grechuty
poemat epicki
rozdział Koranu
wirująca zabawka, fryga
drogocenna rzecz
szczapy na podpałkę
zieleń na pustyni
grzybki w occie
wyspa w Indonezji
królewski fotel
archipelag z Guam
grecki Mars
syn Izaaka i Rebeki
spód kubka
człowiek-nietoperz
rytm bicia serca
rodzaj mierzei
tętnica główna
operowy kniaź
siepacz, oprawca
kłoda drewna
włoska waluta przed euro
niepokoje, obawy
Kościuszki w Australii
namaszczenie biskupa
drapieżny delfin
...
Mistrzów
małżonka Warsa
Wielka ... Koralowa
pospolite kłamstwo
imię Thurman, aktorki
szal jak wąż
rodzaj kilofa
nie pion i nie poziom
roślina nadwodna
jednostka pracy i energii
wykrzyknik w matematyce
dawny szkic, rysunek
typ Poloneza
serce lub nerka
upiększa twarz kobiecą
płonie w świecy
pas ziemi uprawnej
zimny francuski wiatr
uchwyt przy tokarce
tnie kłody na deski
bezpieczne schronienie
Cezary z „Przedwiośnia”
wśród sztućców
żydowski placek
liche łóżko
więzień idei
zasada, reguła
zwiewna tkanina
ostry brzeg
kuchenna przyprawa
cykliczna forma muzyczna
wysłany w kopercie
drugi okres mezozoiku
Edgar, francuski malarz
forma odlewnicza
ożywia lalki w teatrze
towarzyszka życia
wpleciona w warkocz
słodka tabliczka
dwukołowa taczka
mały przekop
przedmiot przynoszący szczęście
smok latający
uszkodzenie ciała
zamieszkała w raju
córki Atlasa i Plejony
żywy taniec rosyjski
rzadkie imię męskie
atak szału
wydzielony obszar
budka na bazarze
szkoda
sąsiad Karola Krawczyka
osad w silniku
papier do wyklejania ścian
gruba zasłona
sąsiad Kuwejtu
mityczny wąż Inków
imię Paschalskiej
katolickie nabożeństwo
szturm, natarcie
sufit, powała
strój Sarmaty
wesoła zabawa
indyjski stan
państwo semickie
bożek z łukiem i strzałami
miejsce akcji „Dżumy”
serialowy detektyw
stopień, ocena
torbacz a Ameryki
starszy od kapitana
tworzywo warstwowe
oznaka zmęczenia
karciana gra hazardowa
niszczy żelazo
jedno u cyklopa
roślinny symbol zdrowia
swojak, ziomek
powieściowa rzeka
głębia obrazu
droga dla pociągu
zabronienie
ostry w szpitalu
okularnik indyjski
papuga z Nowej Zelandii
ogół czasopism

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: AMARU, ABRYS, MISTRAL, OKARA, ZETOS.

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

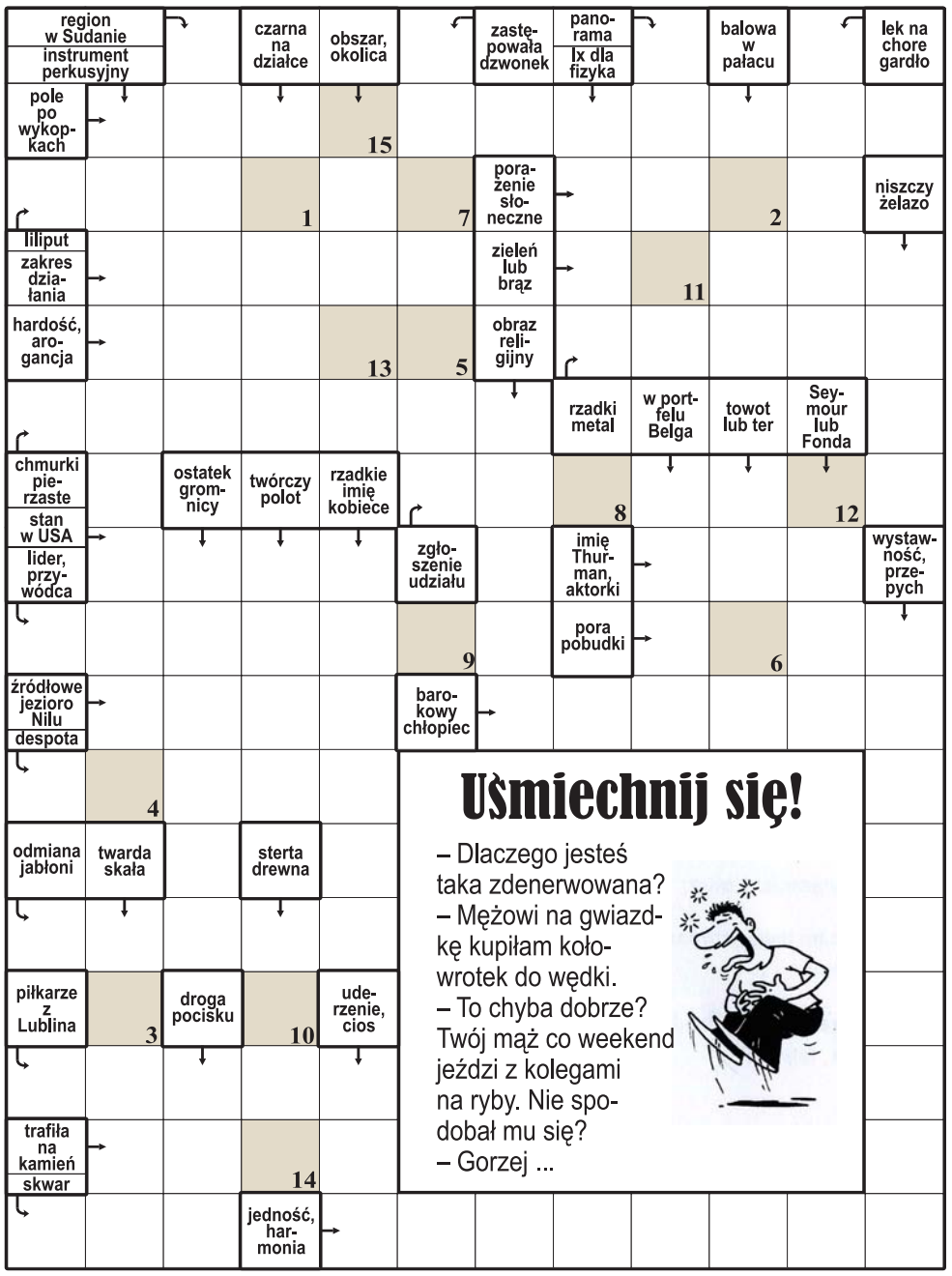
Litery z pól ponumerowanych od 1 do 28 utworzą rozwiązanie – myśl Nikołaja Gogola.

ROZWIĄZANIE: PRAWDĘ ZWYKŁO SIĘ MÓWIĆ W GNIEWIE.

eprasa.pl 8e2119ae8c

dodatek dla prenumeratorów
Nr 100 - czerwiec 2026

Krzyżówka panoramiczna



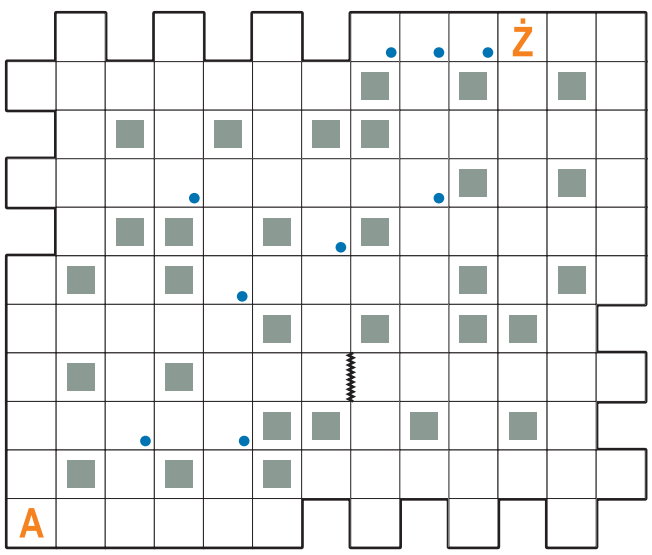
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 15 utworzą rozwiązanie – dokończenie dowcipu z okienka.

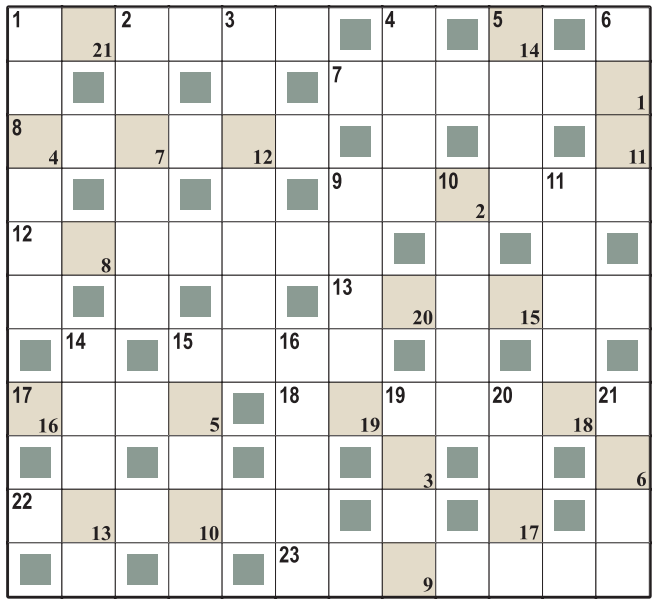
Krzyżówka A-Ż

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) Indianie z książek Karola Maya (6).
B) dzikie, groźne zwierzę (6).
C) drobny, chroniony ptak wróblowaty (6).
D) lubi spokój domowego ogniska (7).
E) największa z antylop, kanna (5).
F) przedmiot do wygrania na loterii (4).
G) wykwalifikowany robotnik pracujący w odlewni (5).
H) straganowy sprzedawca; kupiec (8).
I) ktoś, o kim dokładniej nie można nic powiedzieć (5).
J) zabawka podrywana na sznurku (4).
K) „gadatliwa" papuga z czubem (6).
L) zagrał główną rolę w filmie „Parszywa dwunastka" (3,6).
Ł) niewielkie, drapieżne zwierzę o rudawym futerku (6).
M) np. płonnik pospolity (4).
N) nigeryjska waluta (5).
O) roślina porastająca brzegi jezior (7).
P) luksusowy apartament na ostatnim piętrze budynku (9).
R) koszyczek ostu (4).
S) zimą zwisa z dachu (5).
T) alkaloid w herbacie (5).
U) „... San Francisco", serial kryminalny (5).
W) twardy metal o symbolu V (5).
Z) naruszenie czyjejś godności, dyshonor (8).
Ż) poręczyciel kredytu (6).



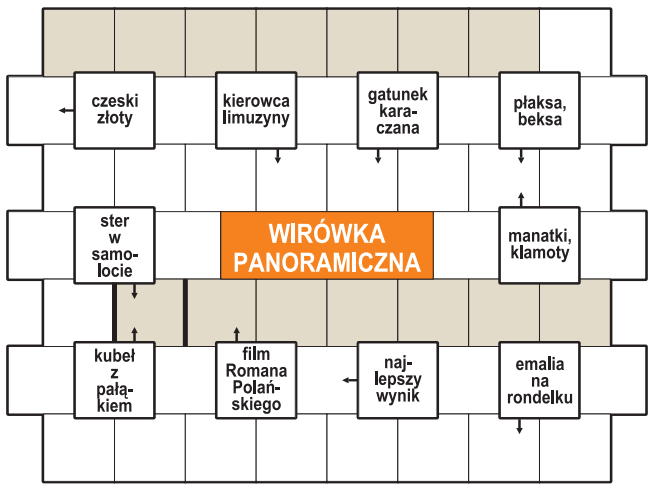
Krzyżówka z hasłem



Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 21 utworzą rozwiązanie – myśl Eugeniusza Kołdy.

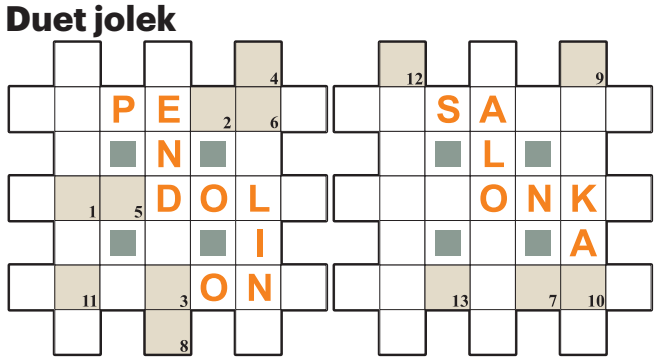
Poziomo:
1) smakołyk na tłusty czwartek,
7) z mensą i retabulum,
8) wyśpiewuje trele w maju,
9) drzewo iglaste, araukaria,
12) magiczny do rozwiązania,
13) góry w Belgii,
15) chroni głowę górnika,
17) roślina oleista,
18) gatunek gryki,
22) podobne do jasełek,
23) zasłona twarzy Arabki.

Pionowo:
1) w środku węgierki,
2) drewniany but,
3) trójkąt kreślarski,
4) ciernisty krzew,
5) wyspa w Indonezji,
6) pokój w chacie,
9) wyspa Penelopy,
10) napędzana wiosłem,
11) efekt, rezultat,
14) wzór, fason,
15) ktoś bezkompromisowy,
16) krewny ze strony ojca,
19) górna część tułowia,
20) cecha marszowej muzyki,
21) atak szału.



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

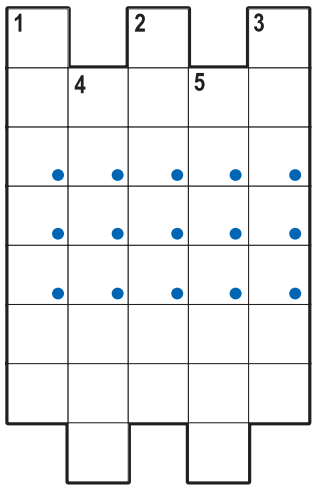
Duet jolek



W diagramach ujawniono niektóre litery. Litery z pól ponumerowanych od 1 do 13 utworzą rozwiązanie.

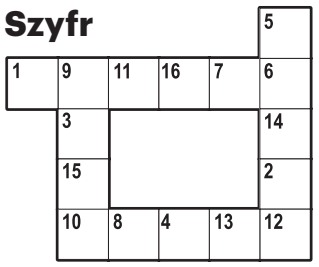
W przypadkowej kolejności:
– Jimi, gitarzysta i wokalista rockowy
– ciepłe, wojłokowe buty
– kajak lub rower dla turysty
– ochotnicze oddziały polskie w okresie wojen napoleońskich
– łódka kojarzona z Wenecją
– paliwo z dystrybutora
– jednostka wartości energetycznej pokarmu
– węzełek dla włóczykija
– miękkość lub głębia koloru
– pod opieką ojczyma
– drybluje, kopie i fauluje
– skrywa łapówkę

Logogryf



Litery w polach z kropką czytane kolumnami utworzą rozwiązanie – tytuł filmu.
1) francuski rewolucjonista,
2) ryzyko na pokaz,
3) Tamara, polska aktorka,
4) gafa towarzyska,
5) wierzchnie ubranie.

Szyfr

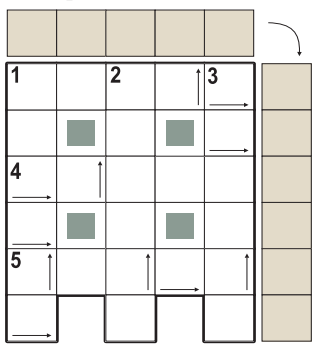


Litery z pól od 1 do 16 utworzą rozwiązanie – tytuł filmu.

Poziomo:
1) hałas, harmider,
10) honorowa z dział.

Pionowo:
5) „... i Tomek", serial komediowy,
9) rasa królików.

Krzyżówka



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

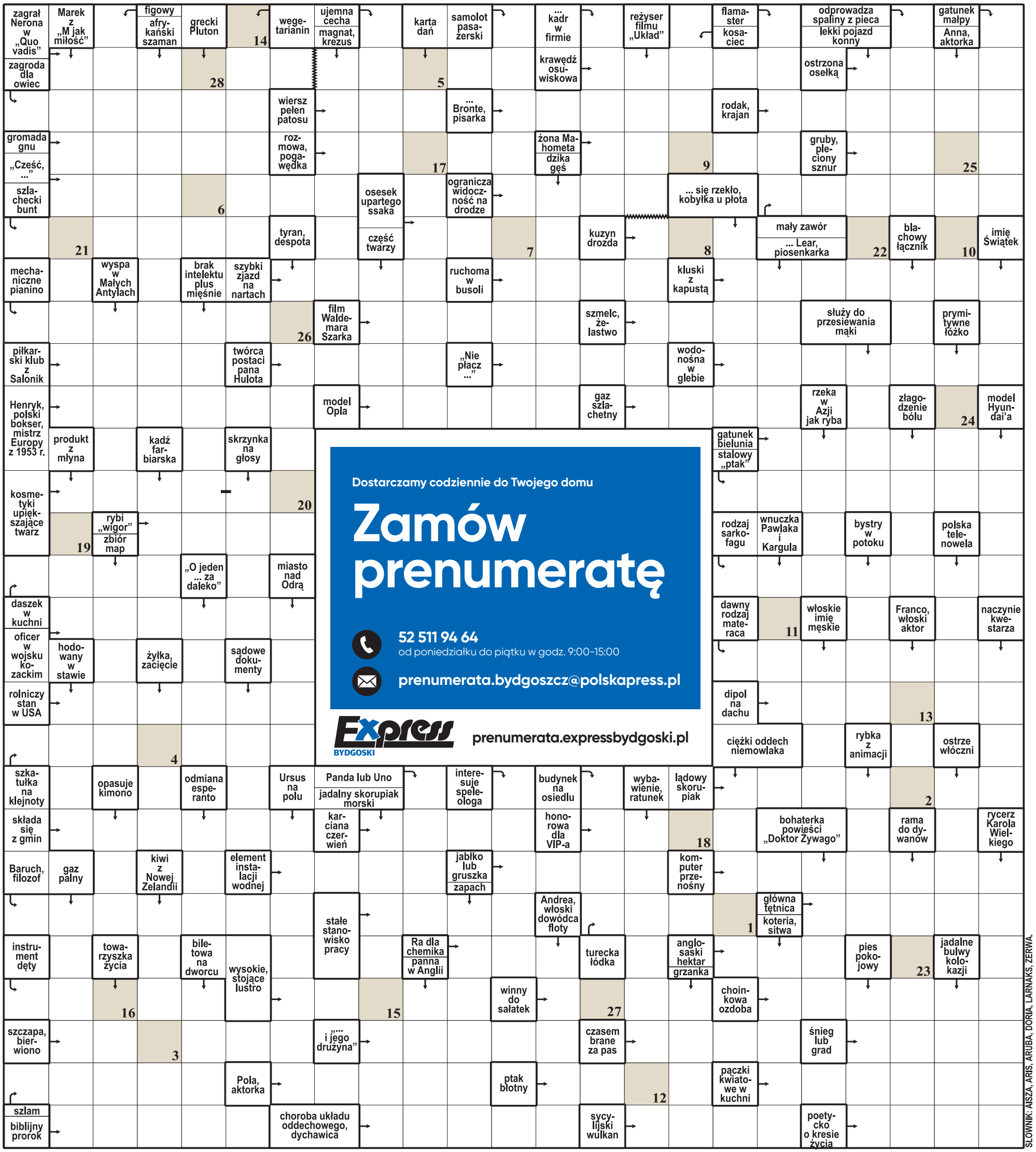
Poziomo:
1) niecelny strzał na bramkę,
4) pasożytniczy płaziniec,
5) bujda, kłamstwo.

Pionowo:
1) świadczenie pańszczyźniane,
2) kolczasty, śmierdzący owoc,
3) zbędna ziemia z wykopu.

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: ... zapytał co to jest?; **wirówka panoramiczna:** "Orfeusz w piekle"; **krzyżówka z hasłem:** Zło samo w sobie jest karą; **szyfr:** „Wielka Warszawska"; **duet jolek:** Orient Express; **logogryf:** „Kobieta w ukryciu"; **krzyżówka A-Ż:** czytelnia; **krzyżówka:** „Biała odwaga".

eprasa.pl 8e2119ae8c



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: AISZA, ARIS, ARUBA, DORIA, LARNAKS, ZERWA.

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

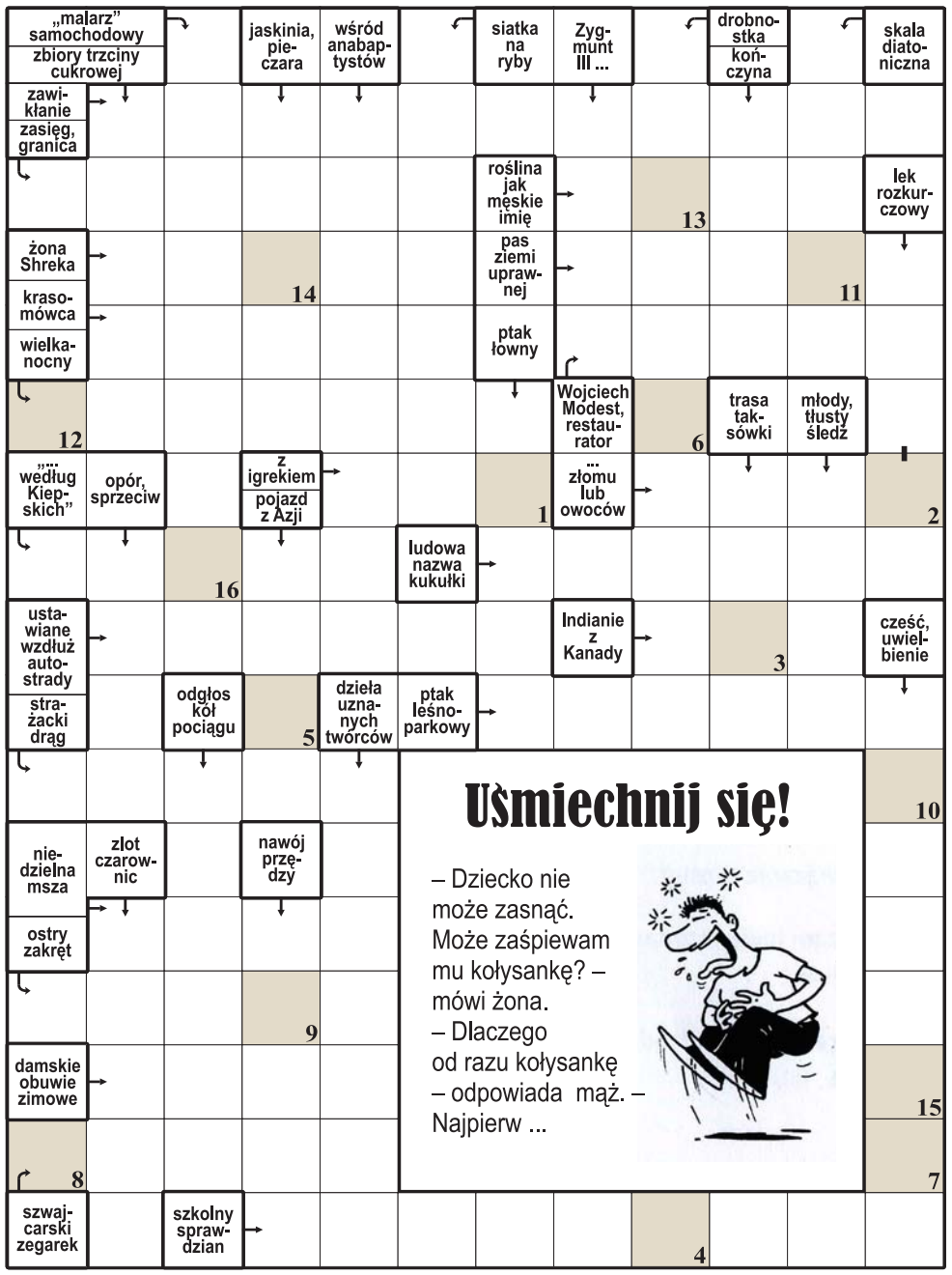
Litery z pól ponumerowanych od 1 do 28 utworzą rozwiązanie: myśl Tadeusza Maryniaka.

ROZWIĄZANIE: KOLEJE LOSU NIE JEŹDŻĄ PO SZYNACH.

eprasa.pl 8e2119ae8c

dodatek dla prenumeratorów
Nr 100 - czerwiec 2026

Krzyżówka panoramiczna

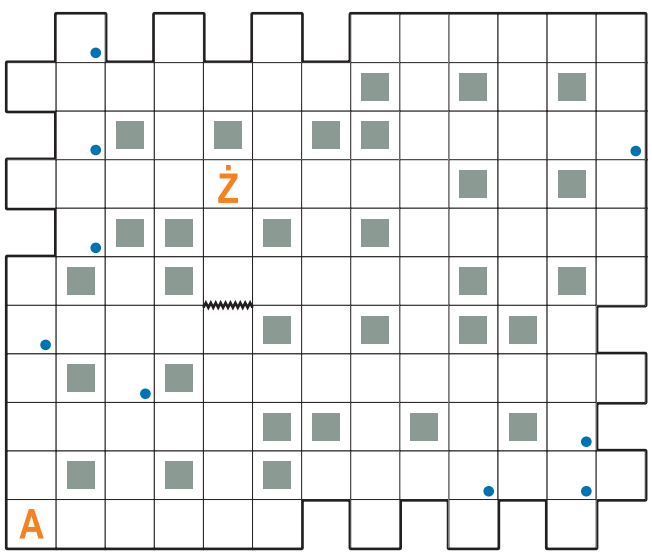


1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 16 utworzą rozwiązanie – dokończenie dowcipu z okienka.

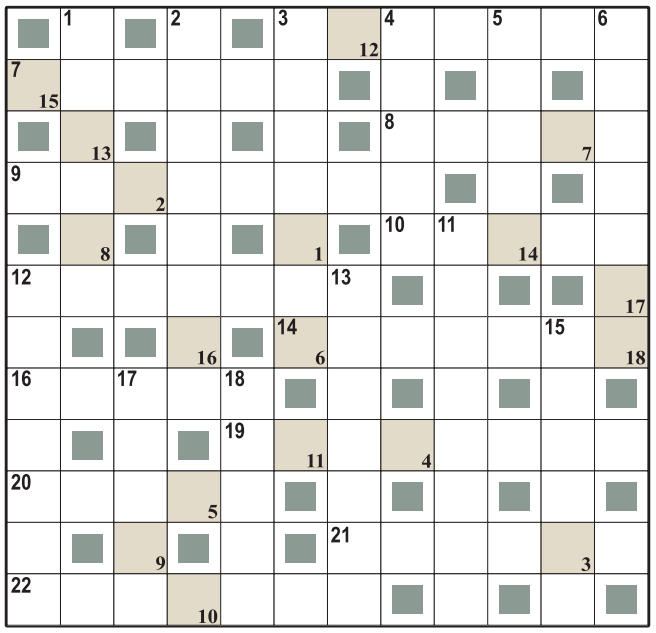
Krzyżówka A-Ż

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) dowódca wojsk kozackich (6).
B) smaganie, bicie batem (9).
C) Juliusz, wódz rzymski (5).
D) umieszczona w środku opony (5).
E) wyjaśnianie tekstów religijnych (8).
F) harcerski nóż (5).
G) język indoeuropejski z grupy helleńskiej (5).
H) posłaniec greckich bogów, właściciel laski do uśmierzania sporów (6).
I) oddawanie czci podobiźnie bóstwa (9).
J) kukułcze lub strusie (4).
K) jedna z faz księżyca (6).
L) jednostka natężenia oświetlenia (4).
Ł) małżeńskie – centralny punkt sypialni (4).
M) narzędzie do wbijania gwoździ (6).
N) jezioro w pobliżu Augustowa (5).
O) oprawa książki (7).
P) teoretyk nauczania i wychowania (7).
R) żywnościowe porcje (5).
S) ... Karwowski z „Czterdziestolatka” (6).
T) konkurencja w strzelectwie sportowym (4).
U) druk reklamowy, agitka (6).
W) bryła geometryczna jak maszyna drogowa (5).
Z) pszenica lub jęczmień (5).
Ż) amerykański kryminał w reżyserii Lawrence’a Kasdana (3,5).

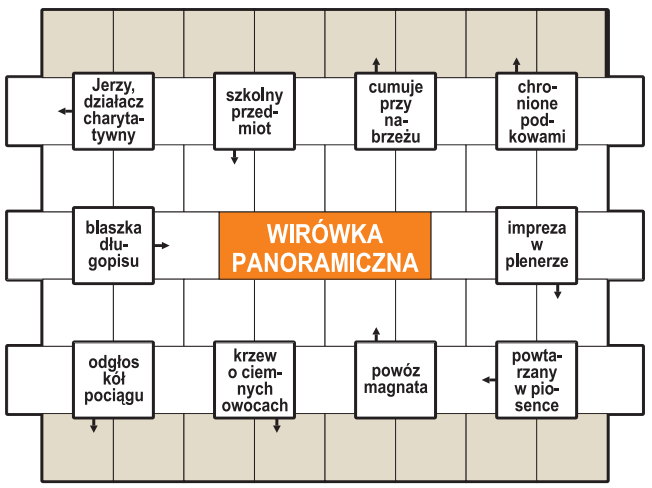
Krzyżówka z hasłem



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

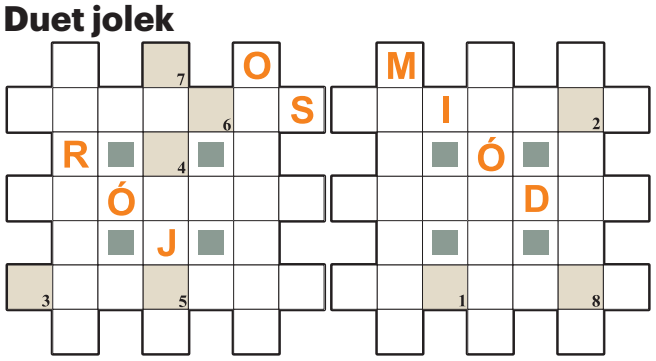
Poziomo:
3) wieża meczetu,
7) rydel kopacza,
8) pałac sułtana,
9) górskie łąki,
10) wydział uniwersytetu,
12) kraj nad Zatoką Gwinejską,
14) prostota, jasność,
16) wymarły kuzyn gołębia,
19) ... prasowy rządu,
20) model Seata,
21) kapusta abisyńska,
22) duży, niezgrabny pojazd.

Pionowo:
1) wielki pożar,
2) cesarz jak koniak,
3) 1/3 rzymskiej kohorty,
4) kolejowy wał,
5) ciastko z kremem,
6) poufność, dyskrecja,
11) rewanż za odwiedziny,
12) pęk lnu do przędzenia,
13) trunek w karafce,
15) dźwiga swój „domek”,
17) ukochany Eos,
18) Łazienkowska w stolicy.



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

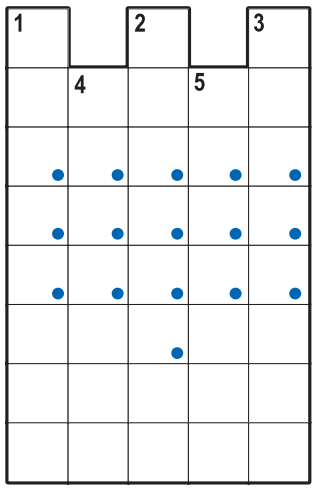
Duet jolek



Litery z pól ponumerowanych, w prawym dolnym rogu, od 1 do 8 utworzą rozwiązanie.

W przypadkowej kolejności:
– krótka piosenka ludowa
– we wtorek przed środą popielcową
– .. Spears, piosenkarka amerykańska
– .straż przyboczna władcy
– skrawki tkaniny
– ssak z Afryki, prosię ziemne
– niewielka makata
– Johann, austriacki kompozytor, autor słynnych walców
– ssak z Laponii
– drugi egzemplarz dokumentu
– dawna srebrna moneta
– kawalerzysta z lancą

Logogryf



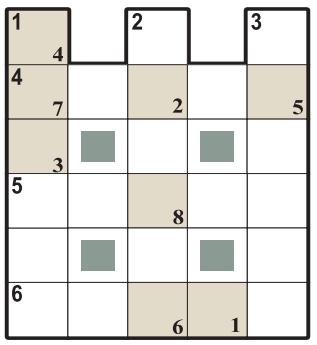
Litery w polach z kropką czytane kolumnami utworzą rozwiązanie – tytuł filmu.
1) brydżowa odzywka,
2) Hanna, polska piosenkarka,
3) elegantka, strojnisia,
4) Franciszek, aktor z „Rancza”,
5) smakołyk, niebo w gębie.

Szyfr

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

Litery z pól od 1 do 16 utworzą rozwiązanie – imię i nazwisko aktorki.
Poziomo:
11) druczek kasowy,
14) bogatka lub modra.
Pionowo:
11) chlebowy do picia,
15) biblijne miejsce cudu.

Krzyżówka



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 8 utworzą rozwiązanie - pseudonim piosenkarki.
Poziomo:
4) tkanina z Torunia,
5) morskie głowonogi,
6) zasada, reguła.
Pionowo: polskie piosenkarki
1) Anna,
2) Anna,
3) Agnieszka.

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: Spróbuj po dobroci; **wirówka panoramiczna:** „Wszystko straconе”; **krzyżówka z hasłem:** Płacz łagodzi żałość; **duet jolek:** lesne ule; **logogryf:** „Koniec naszych dni”; **szyfr:** Irena Kwiatkowska; **krzyżówka A-Ż:** czerwonak; **krzyżówka:** Margaret.

eprasa.pl 8e2119ae8c

FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI

W muzeach we Wrocławiu i Środzie Śląskiej znajdują się odzyskane fragmenty znaleziska: prawie 8000 monet, gotycka korona ślubna, złote pierścienie i inne elementy j biżuterii. Wszystko jest warte ok. 250 mln złotych

OPOWIEŚĆ O „SKARBIE TYSIĄCLECIA" ZE ŚRODY ŚLĄSKIEJ

Skarb w Środzie Śląskiej odkrywano niejako dwa razy, a towarzyszące temu okoliczności nadają się co najmniej na film sensacyjny

Mariusz Grabowski

Obecnie odzyskane fragmenty skarbu średzkiego znajdują się w muzeach we Wrocławiu i Środzie Śląskiej. To gotycka korona ślubna, złote pierścienie, inne elementy średniowiecznej biżuterii, a także prawie 8 tys. monet. Wszystko warte przynajmniej ćwierć mld zł.

Odkrycie pierwsze

8 czerwca 1985 r. robotnicy robiący wykop pod fundamenty centrali telefonicznej przy niewielkiej ul. Daszyńskiego natrafili na kilka glinianych dzbanów wypełnionych złotymi i srebrnymi monetami. Znajdowało się w nim 3771 srebrnych krążków pochodzących z I poł. XIV w.: grosze praskie i miśnieńskie.

Odkrycie było sensacyjne, ale nie nadano mu rozgłosu. Znalezisko zabezpieczyli funkcjonariusze Milicji Obywatelskiej i trafiło później do Muzeum Archeologicznego we Wrocławiu. Nie podjęto wówczas także żadnych prac badawczych w miejscu dokonania znaleziska, a przy Daszyńskiego kontynuowano dalsze prace budowlane.

Zajęto się też tymi, którzy część monet rozkradli. „Ponieważ – zgodnie z obowiązującym prawem – wszystko, co leży w ziemi, jest własnością Skarbu Państwa, postanowiono odzyskać złoty złom od osób, o których wiedziano, że byli »szczęśliwymi znalazcami«" - pisał w 1997 r. historyk sztuki Michał Gradowski, jeden z pierwszych, który oglądał i szacował znaleziska. „W dniu 28 czerwca i paru następnych organa MO dokonały licznych przeszukań, odzyskując kilka fragmentów złotych wyrobów i sporo monet. Sprawy nieuczciwych znalazców skierowano do prokuratury we Wrocławiu" - dodawał.

Tłum żądny złota

Minęły trzy lata i sprawa ucichła. Po raz drugi na skarb średzki natrafiono 24 maja 1988 r., tym razem podczas rozbiórki kamienicy stojącej przy Daszyńskiego 14. Nowe odkrycie, znacznie większe od poprzedniego, stało się szybko lokalną sensacją, która ściągnęła na miejsce znaleziska rzesze przypadkowych osób poszukujących srebra i złota.

„Znalezisko było na tyle ciekawe, że oczywiście odkrywcy i przypadkowi gapie skrzętnie wyzbierali monety, ale nikt nie zadał sobie trudu by pobiec za wywrotką na wysypisko, gdzie niebawem spychacz rozgarnął kolejny pagórek gruzu, a z nim górną część glinianego garnka wraz z zawartością - relacjonował Gradowski

Z ruin piwnic domu, zanim zareagowały odpowiednie władze, wyniesiono znaczną część monet i biżuterii. Z czasem pojawiła się także informacja, z której wynikało to, że precjoza pochodzące ze skarbu średzkiego można znaleźć na wysypisku gruzu zlokalizowanym na terenie Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji. Tam także pojawiły się hordy poszukiwaczy, często agresywne, którzy przeszukiwali hałdy gruzu w nadziei znalezienia czegoś drogocennego.

Ile to warte?

25 lipca zgromadzone w wyniku dotychczasowych działań przedmioty mogli obejrzeć wezwani biegli, a wśród nich cytowany tu Michał Gradowski. Po ich oględzinach nie było już żadnych wątpliwości: fragmenty korony, zausznica, pasek złotej blachy i kilka dodatkowych drobiazgów, okazały się obiektami o ogromnej rzadkości i olbrzymiej wartości historycznej i artystycznej. Prócz tego parę tysięcy monet. Całość została wstępnie datowana na XIII w.

Momentalnie powstał czarny rynek: srebrny grosz praski można było nabyć już za kilka niemieckich czekolad oraz paczkę dobrej kawy, a za garść srebrnych monet dwa kufle piwa prosto z beczki. Ludzie wymykali się nocami z domów, żeby kopać. Do znalazców docierali antykwariusze pytający po okolicy o precjoza i monety.

Szybko uruchomiono machinę administracyjną mającą na celu odzyskanie całości skarbu. Nielegalnym znalazcom zaproponowano odkupienie za 3-krotność wartości, to jednak nie przekonało wszystkich. Niezdecydowani nie spodziewali się chyba, że będą musieli się liczyć z konsekwencjami, bo żarty naprawdę się skończyły. Zaczęto ich śledzić i ścigać, włączając w to prokuraturę.

Milicja rewiduje

Akcję odzyskiwania fragmentu skarbu nazwano błyskotliwym kryptonimem „Korona". W jej wyniku ostatecznie udało się odzyskać wiele bezcennych znalezisk, w tym kolejne fragmenty korony, zausznice, sygnet i przede wszystkim kolistą zaponę, która obok korony jest główną ozdobą skarbu.

Do Środy Śląskiej zostali skierowani młodzi milicjanci, którzy zajęli się przesiewaniem ziemi. W nocy wysypiska pilnował wartownik, ale kiedy rano wychodził, amatorzy wykorzystywali ten czas, żeby kopać dalej. Nikt nie kontrolował tego, co znikało i gdzie.

Prokuratura wystawiła ponad pięćdziesiąt nakazów rewizji. W ten sposób w średzkich mieszkaniach znaleziono kilkaset monet i fragmenty biżuterii. Posiadacze tłumaczyli się rozmaicie, niektórzy zasłaniali się niewiedzą. Ale nikt nie przyznał się, że cokolwiek już zdążył sprzedać albo gdzieś wywieźć.

Bezcenny „złoty złom"

Gradowski wspominał: „21 lipca powołano nas jako biegłych i w 4 dni potem mogliśmy obejrzeć »złoty złom« zgromadzony we wrocławskiej prokuraturze. Były to fragmenty korony, zausznica, pasek złotej blachy, skromny pierścionek i kilka drobiazgów. Mimo luźno rozrzuconych elementów uznaliśmy niezwłocznie, że mamy tu do czynienia z koroną o powtarzalnych segmentach - obiektem ogromnej rzadkości oraz wielkiej rangi historycznej i artystycznej. Zausznica wśród znanych mi z literatury wielu obiektów tego typu (kilka lat pracowałem w warszawskim Muzeum Archeologicznym) wyróżniała się ozdobnością i bogactwem. Całość znaleziska wstępnie datowałem na wiek XIII z możliwością wejścia w sąsiednie stulecia. W protokole odnotowano także, że znalezisko zostało uznane za zespół pierwszorzędnej wartości".

Dodajmy, że elementy skarbu znajdowały się w różnym stanie. Jakość kruszcu, z jakiego wykonano biżuterię, powodowała, że ich powierzchnie zewnętrzne zachowały się doskonale. Najgorsze były uszkodzenia mechaniczne, jakich poszczególne elementy skarbu doznały, jak należy przypuszczać, w trakcie wykopywania ich koparką z ziemi oraz na wysypisku.

Kto był właścicielem skarbu?

Badacze dość szybko zidentyfikowali historię skarbu. Został prawdopodobnie ukryty w połowie XIV w., czyli w okresie, w którym miasta Śląska nawiedziła epidemia dżumy. Według badań przeprowadzonych przez historyków zajmujących się jego pochodzeniem był prawdopodobnie własnością bogatego bankiera żydowskiego Mojżesza, który w 1348 r. dokonał we Wrocławiu korzystnej dla siebie transakcji pożyczkowej, w wyniku której król Czech Karol IV Luksemburski zastawił u niego znaczną część swoich kosztowności w zamian za wsparcie finansowe starań o koronę cesarską. Podczas czarnej śmierci tenże Mojżesz w obawie przed prześladowaniami opuścił Środę Śląską i nigdy do niej nie powrócił. Nie odzyskał też skarbu, który zakopał w piwnicach swojego domu.

Ale są i inne teorie. Np. taka, że stanowiły one rezerwę skarbca Karola IV zastawioną lub sprzedaną za pośrednictwem Jana ze Środy Żydom średzkim, a następnie ukrytą przez nich w czasie pogromu.

Zacytujmy Rainera Sachsa, historyka sztuki, autora „Leksykonu Artystów i Twórców Rzemiosła Artystycznego Śląska": „Szczęśliwym trafem zachowały się przekazy pisane. (...) Mówią one, że 3.09.1348 r. król czeski Karol IV Luksemburski upoważnia: Jana, proboszcza kaplicy Wszystkich Świętych na Hradczanach, głogowskiego scholastyka Henryka, Petrusa de Luna i swego marszałka dworu Hubardusa Altari do poprowadzenia negocjacji w sprawie dużej pożyczki. 28.10 tegoż roku został wystawiony we Wrocławiu dokument zapewniający Żydowi Muscho ze Środy Śląskiej trzyletnie prawo do pobytu na Śląsku i zwolnienie z podatku żydowskiego za pożyczenie władcy większej sumy pieniędzy. Warto podkreślić, że pod postacią proboszcza Jana ukrywał się nikt inny, tylko późniejszy kanclerz cesarstwa Jan ze Środy Śląskiej".

Dziś skarb jest skrupulatnie i opisany, i skatalogowany, choć wciąż trafiają doń sporadycznie odzyskiwane artefakty (np. trzy fragmenty odnaleziono w 2005 r.). Najcenniejsza jest złota gotycka korona kobieca prawdopodobnie należąca do żony cesarza Karola IV Luksemburskiego, Blanki de Valois - wykonana w warsztacie sycylijskich mistrzów złotnictwa. Wysadzana jest bogato szlachetnymi kamieniami. Prawdopodobnie jej ostatnią właścicielką była Blanka de Valois, pierwsza żona Karola IV, zmarła w 1348 r., a więc niedługo przed domniemanym czasem ukrycia i utraty skarbu. Bezcenna jest także kolista zapona z kameą z chalcedonu w postaci orła, ozdobiona szlifowanymi kamieniami szlachetnymi, a także dwie pary złotych zawieszek: jedna pochodząca z XII w., druga o stulecie młodsza. Do tego dochodzą złote taśmy, pierścienie, bransolety i monety. To w większości srebrne grosze praskie wybite w czasie panowania Wacława II i Karola IV Luksemburskiego, ale także złote floreny, dukat, halerz i grosze miśnieńskie z czasów Fryderyka II Poważnego.

eprasa.pl 8e2119ae8c

dodatek dla prenumeratorów
Nr 100 - czerwiec 2026

OLGA KWIECIŃSKA: NASTOLATKI NIE POTRZEBUJĄ DOROSŁYCH GURU. POTRZEBUJĄ KOGOŚ, KTO ZACZNIE ICH SŁUCHAĆ

– Młodzi ludzie są samotni, bo często nikt naprawdę nie zadaje im pytań. Jeśli przychodzimy do nich z pozycji dorosłego guru i mówimy: „Za naszych czasów", „Moim zdaniem", „Ja uważam", bardzo łatwo ich zgubić – mówi Olga Kwiecińska, założycielka Fundacji Cześć Ciało

Anita Czupryn

Kiedy patrzy pani na dzisiejszych nastolatków, jako matka i jako założycielka Fundacji Cześć Ciało, to co najbardziej panią niepokoi?
Najbardziej? Myślę, że samotność młodych ludzi. Mówię z własnej perspektywy, z tego, co widzę i czuję, ale mam wrażenie, że dziś bardzo wyraźny jest brak zrozumienia między rodzicami a dziećmi. Można powiedzieć: może zawsze tak było. Pewnie w jakimś sensie tak. Tylko że kiedyś te światy nie były aż tak różne. Dzisiaj młody człowiek może tworzyć swój świat kompletnie poza rodzicami. I rodzice często naprawdę nie mają do niego dostępu. Więc najbardziej niepokoi mnie samotność.

Z jakich pani osobistych doświadczeń i obserwacji wzięła się Fundacja Cześć Ciało?
Z bardzo silnej potrzeby pomagania. Z tego pierwiastka, który mam w sobie, że warto poświęcić część życia na pomoc innym. Ale myślę, że także z mojego doświadczenia jako matki. Mam czwórkę dzieci i pewnie nieraz nie nadążałam za którymś z nich. Nie chcę generalizować, ale mam wrażenie, że bardzo często młody człowiek zostaje sam z rówieśnikami, którzy mogą mu powiedzieć coś mądrego, ale mogą też powiedzieć rzeczy zupełnie przypadkowe. A rodzice bywają jak z innej planety. Nawet jeśli bardzo się staramy, to wielu rzeczy po prostu nie rozumiemy. Pomyślałam więc, że powinno powstać miejsce, w którym młody człowiek znajdzie rzetelną, ekspercką odpowiedź. Głęboko wierzę, że ludzie, także młodzi, chcą znać prawdę. Chcą wiedzieć, jak są zbudowani. Czy penis ma kości. Czy piersi rzeczywiście mogą się od siebie różnić. Chcą wiedzieć, co oznacza silny lęk. Czy zwykły smutek to już depresja, czy jednak depresja wymaga czegoś więcej? Ta wiedza oczywiście gdzieś istnieje. Jest rozproszona w wielu miejscach, a mnie zależało na tym, żeby stworzyć jedno mądre miejsce w internecie. Skoro młodzi ludzie szukają odpowiedzi w sieci, to dobrze, żeby mogli trafić na miejsce bezpieczne, rozsądne, stworzone z myślą o nich. Dzisiaj mówi się, że dzieci jednak czytają, i bardzo dobrze. Książek jest dużo. Ale takich mądrych miejsc w internecie wciąż, moim zdaniem, nie ma wystarczająco wiele. Dlatego powstało Cześć Ciało. Jako odpowiedź dla młodych ludzi.

Nie generalizujmy więc, tylko oprzyjmy się na danych. A one pokazują, że 89 procent nastolatków regularnie odczuwa silne napięcie. Jak to wygląda w ich codziennym życiu? Z czym najczęściej zostają sami? Jak wygląda samotność nastolatka z telefonem w ręku, który ma znajomych w komunikatorach, rówieśników na ekranie i pozornie cały czas jest z kimś w kontakcie?
Patrzę też na siebie, na nas, dorosłych. My wszyscy jesteśmy wiecznie w telefonach. Tylko czy w komunikatorach można naprawdę mówić o bliskości? Nawet najprostsza komunikacja, czyli umówienie się z kimś, rozmowa o czymś ważnym, w komunikatorze jest bardzo ograniczona. Słyszałam kiedyś historię opowiadaną przez amerykańskiego psychologa. Napisała do niego przyjaciółka: „Jak się masz?". On nie odpisał od razu. Odpowiedział dopiero po dwóch dniach. Okazało się, że ona była wtedy w bardzo złym stanie, miała myśli samobójcze. Na szczęście próba była nieudana. Kiedy później się spotkali, zapytał: „Dlaczego mi nie powiedziałaś?". A ona odpowiedziała: „Przecież ci napisałam". Tym komunikatem było właśnie: „Jak się masz?". I o to chodzi. Co my jesteśmy w stanie wyczytać z komunikatora? Można napisać dużo wykrzykników, można dodać emotikon, ale co naprawdę jesteśmy w stanie usłyszeć? Z głosu człowieka można wyczytać dużo więcej. Dlatego ja nie lubię komunikatorów. Wolę zadzwonić i porozmawiać. Poza tym młody człowiek często nie napisze wprost: „Potrzebuję pomocy". Bo się wstydzi. Bo nie wie, jak to nazwać. Bo nie chce obciążać innych. I wtedy bardzo łatwo coś przeoczyć. Kiedy rozmawiam z moim synem, który jest za granicą, albo w ogóle z młodymi ludźmi, myślę o tym, że jeśli człowiek nie ma szczęścia do dobrej paczki, to zostaje sam. Kiedyś jednak częściej wychodziło się choćby na te przysłowiowe trzepaki. Spotykało się koleżanki, wisiało na trzepaku i widziało, czy ktoś ma łzy w oczach. Widziało się twarz, ciało, gest. Byłam ostatnio na spotkaniu dotyczącym raportu LEGO o zabawie. Jedna z mam powiedziała tam bardzo mądrą rzecz: że my musimy iść za tymi telefonami. To znaczy nie udawać, że one nie istnieją, tylko przechodzić przez ten świat razem z dziećmi. Moje córki mają siedem i dziewięć lat i oczywiście nie mają jeszcze telefonów. Cały czas im mówię, że dostaną je, jak będą miały piętnaście, osiemnaście albo dwadzieścia lat. Tylko mam świadomość, że to jest absurd. Jeśli będę tak mówiła, mogę doprowadzić do tego, że one się ode mnie odsuną, bo tego świata nie da się po prostu zakazać. Dlatego ta kobieta na spotkaniu bardzo mnie przekonała. Mówiła, że przez pierwszy telefon powinno się przechodzić razem z dzieckiem. Pokazywać, jak się z niego korzysta. Jak robić to mądrze. Tyle że my sami często nie mamy tej umiejętności.

Dlaczego tylko część nastolatków, bo około 21 procent, wie, gdzie szukać pomocy, kiedy jest im naprawdę źle? Co musi się stać, żeby młody człowiek pomyślał: mam prawo poprosić o pomoc?
Po pierwsze, mam wrażenie, że samo chodzenie do psychologa jest w Polsce nadal świeżą sprawą. Oczywiście w niektórych środowiskach to się zmieniło. Dzisiaj, zwłaszcza w dużych miastach, coraz częściej mówi się: „Chodzę na terapię". I to bywa traktowane jako coś normalnego. Ale myślę, że dotyczy to przede wszystkim dużych miast i określonych środowisk. Poza tym terapia kosztuje. 250 złotych tygodniowo; nie wiem, ile rodzin może sobie na to pozwolić. Druga sprawa to psycholog szkolny, którego w szkole często po prostu nie ma. Albo jest, ale przeciążony. Albo dzieci nie mają do niego zaufania. Jeszcze do niedawna dziecko, które nie radziło sobie psychicznie, mogło usłyszeć, że jest słabe, że przesadza, że „Każdy tak miał". Do tego nadal nie mamy w szkołach rzetelnej edukacji seksualnej. Może edukacja zdrowotna od września coś zmieni, zobaczymy. Ale mamy 2026 rok i wciąż młody człowiek bardzo często nie wie, gdzie iść z pytaniem o ciało, emocje, relacje, granice, dojrzewanie. Skąd dziecko ma wiedzieć, gdzie szukać pomocy, jeśli nikt mu tego nie powiedział? Rodzice też często go w tym kierunku nie popychają. Jeśli samemu nigdy nie chodziło się na terapię, trudno nagle powiedzieć dziecku: „Idź, to jest dobre, to może ci pomóc". Jest jeszcze jedna rzecz. Zawód psychologa długo nie był wystarczająco jasno uregulowany, więc wiele osób mogło trafić na kogoś niekompetentnego. To też jest problem. Bo jeżeli młody człowiek odważy się opowiedzieć o swoim smutku, lęku, wstydzie, o czymś bardzo intymnym, a trafi na osobę, która nie umie z nim rozmawiać, może się bardzo zrazić. Wyobrażam sobie, że jestem młodym człowiekiem i mam opowiadać obcej osobie o sobie, o swoich trudnościach, o rzeczach, które mnie bolą. To jest strasznie trudne. A jeśli ta osoba okaże się nieodpowiednia, może to być doświadczenie porażki. Dlatego nie dziwi mnie, że tylko część nastolatków wie, gdzie szukać pomocy, a reszta próbuje radzić sobie sama.

Skąd rodzic ma wiedzieć, że dziecko przeżywa kryzys, jeśli normalnie chodzi do szkoły, ma dobre oceny i mówi, że wszystko jest w porządku? Jakie sygnały powinny zaniepokoić?
Nie mówię jako ekspertka. Mówię jako matka czwórki dzieci, z którymi miałam różne przejścia. Myślę, że najważniejsza jest uważność. Ale od razu podkreślam: mam Fundację Cześć Ciało, pracuję z psychologami, a i tak wielu rzeczy nie widziałam. Wielu pewnie bym nie zauważyła. Wiele mogłabym zbagatelizować. Mogłabym powiedzieć: „Boże, jestem zmęczona, padam na twarz, zajmę się tym jutro". A tu właśnie chodzi o gotowość, żeby widzieć. Żeby nie odkładać wszystkiego na jutro. Dlatego mam też taką myśl, może niepopularną, że fakt, iż w Polsce rodzi się coraz mniej dzieci, jest dla mnie w pewnym sensie obiecujący. Może częściej rodzą się one w rodzinach, u matek i ojców, którzy naprawdę chcą wziąć za nie odpowiedzialność. Bo samo urodzenie dzieci, jeśli oczywiście nie ma choroby czy innych przeszkód, nie jest największą sztuką. Największą sztuką jest być przy nich naprawdę. Tylko nie oszukujmy się: w dzisiejszym świecie wymaga się od kobiet, mówię tu z perspektywy matki, żeby były świetnie zorganizowane, zdrowo jedzące, dobrze zarabiające, zadbane, obrotne i jeszcze genialnie wychowujące dzieci. A doba ma 24 godziny. I teraz ta mama ma jeszcze być cały czas uważna. To jest ogromna praca. Dzisiaj niechętnie mówi się o poświęceniu. Ja też nigdy nie chciałabym, żeby którekolwiek z moich dzieci czuło, że się dla niego poświęciłam. Ale prawda jest taka, że poświęciłam kawał życia na to, żeby moje dzieci widzieć i dobrze się nimi zajmować. A i tak popełniłam tysiące błędów.

W badaniach jako jedno ze źródeł lęku i napięć pojawia się szkoła. Dlaczego, pani zdaniem, bywa dziś tak opresyjna dla młodych ludzi? Co powinno się w niej zmienić od razu, żeby nie dokładać dzieciom lęku?
Myślę, że po pierwsze, nauczyciele są zawaleni pracą: programem, liczbą przedmiotów i uczniów. A szkoła, mam poczucie, właściwie nie zmieniła się od naszych czasów, za to świat poszedł bardzo do przodu. Mam pięćdziesiąt lat i kiedy patrzę na szkołę, widzę klasy podobnej wielkości, podobny sposób uczenia, często te same lektury. Tymczasem jesteśmy już w zupełnie innym świecie. Może edukacja zdrowotna, która ma pojawić się od września, coś zmieni. Bo to są podstawowe rzeczy. Bardzo często mówię o tym młodym ludziom, z którymi się spotykam. Niedawno byłyśmy w liceum Sempołowskiej. To było dla mnie dość wstrząsające spotkanie, choć sama szkoła zrobiła na mnie bardzo dobre wrażenie. Chciałyśmy wtedy przygotować e-book w innym temacie,

eprasa.pl 8e2119ae8c

FOT. MAT.PRAS.

Olga Kwiecińska: Patrzę też na siebie, na nas, dorosłych. My wszyscy jesteśmy wiecznie w telefonach

o innej emocji, ale to uczniowie zaczęli mówić nam o presji. Rozmawiałam z siedemnasto-, osiemnastolatkami. To bardzo inteligentne osoby. Opowiadali, że ich rówieśnicy z Instagrama w wieku dwudziestu lat mają już mieszkania, samochody, domy w Hiszpanii. Ale to nie wszystko. Największa presja dotyczyła tego, gdzie pójść na studia, jakie wybrać, jaką decyzję podjąć. Nie ma w tym luzu, że można się pomylić, zmienić kierunek, wycofać, spróbować czegoś innego. I, co dla mnie było bardzo ważne, oni mówili, że tej presji nie robią im rodzice. Że robią ją sobie sami. Potem wróciłam do domu i przełożyłam to na siebie. Wydawało mi się, że jestem matką, która nigdy nie naciskała swoich dzieci. Ale ostatnio rozmawiałam z synem, który studiuje w Londynie. Powiedział mi: „To ty wywołałaś we mnie największą presję". Zapytałam: „Ale czym?". A on odpowiedział: „Postawą. Mówieniem o wartościach, o ratowaniu świata. Tym, że wszystko musi być duże, ważne, wielkie. Że dziadek robi takie filmy, wujek robi takie rzeczy, że trzeba robić rzeczy poważne, znaczące. A gdzie jest miejsce na coś małego?". I wtedy pomyślałam: rzeczywiście. Nigdy nie mówiłam: „Dostałeś czwórkę? Szkoda, że nie piątkę". A jednak stworzyłam w domu presję innego rodzaju. Presję wielkości, sensu, misji, autorytetów.

Dzieci czują, że nie mogą być przeciętne?
To jest bardzo ważne pytanie: czy one mogą być po prostu przeciętne? Czy mają prawo zrobić coś zwyczajnego? Pomylić się? Nie wiedzieć? Wybrać coś, co nie jest wielkie? Bo jeśli wszystko ma być znaczące, potrzebne, ważne, pomocowe, mądre, to gdzie w tym wszystkim jest miejsce na błąd?

Na początku rozmowy wspomniała pani o telefonach i mediach społecznościowych. Dlaczego rozmowa o nich tak często kończy się konfliktem między rodzicami a dziećmi? Jak rozmawiać, żeby to nie brzmiało jak kontrola albo przesłuchanie?
Jako matka ponoszę tutaj fiasko. Mówiłam dzieciom, że nigdy nie zobaczą w moim domu telefonu. I mówiłam to z pozycji osoby, która sama absolutnie siedzi w telefonie. Ja właściwie nie pracuję na komputerze, tylko na telefonie. W telefonie odpowiadam na e-maile, załatwiam sprawy. Telefon pod tym względem jest genialny, bo mamy w nim wszystko. Można być w podziemiu i pracować. I to jest największy problem. Mówimy o szkodliwości telefonów i mediów społecznościowych, ale sami jesteśmy od nich zależni. Część rodziców, takich jak ja, bardzo dużo pracujących w telefonie, staje się potem radykalnie antytelefoniczna. Co ciekawe, mam wiele koleżanek, influencerek, znanych osób, które same są bardzo obecne w mediach społecznościowych, a prywatnie są totalnie przeciwne telefonom u dzieci. Myślę, że one po prostu wiedzą, jak bardzo telefon potrafi rozwalić głowę. Z drugiej strony jest wielu rodziców, którzy po prostu dają dziecku telefon bez żadnego wprowadzenia. Mam przyjaciół, do których jeździłam z dziećmi na różne spotkania. Kiedyś dzieci nie miały telefonów. Było gotowanie, bieganie, szaleństwo. Było głośno. Dzieci dorosły, dostały telefony i w tym roku zauważyłyśmy z innymi mamami, że nagle w domu zrobiła się cisza. Wszystkie siedziały w telefonach.

Fundacja Cześć Ciało postanowiła działać właśnie tam, gdzie młodzi ludzie są: w telefonach, w internecie, w mediach społecznościowych. To wasza odpowiedź na kryzys? Skoro oni i tak tam są, trzeba pójść za nimi?
Tak, bo oni tam są. Wszyscy tam jesteśmy. Chociaż muszę uczciwie powiedzieć, że jestem dość radykalna, jeśli chodzi o media społecznościowe. Nie uważam, że one są dobre. Mam dziewięcioletnią córkę, więc wszystko jest przed nami, ale za dwa lata pewnie pojawi się pytanie o telefon. Zwłaszcza jeśli wszyscy wokół będą go mieli. Z moim starszym synem przeszłam przez ten etap, mówiąc: „No i co z tego, że wszyscy mają telefony? Ty jesteś inny". Tylko czy to był dobry komunikat? Nie wiem. Dzisiaj nie sądzę. To też mogło być wykluczające. Jako Fundacja jesteśmy więc w telefonach, bo wiemy, że tam są młodzi ludzie. Można powiedzieć: hipokryzja. Ale czy to naprawdę hipokryzja? Oni tam po prostu są. A skoro są, chciałabym, żeby mieli tam dostęp do dobrych treści.

Dlaczego Fundacja wyszła właśnie z e-bookami do pobrania? Dlaczego nie kampania, billboardy, konferencja albo kolejny poradnik dla rodziców?
E-book można pobrać od razu. Za darmo. Może to zrobić młody człowiek, który chce sięgnąć po wiedzę, rodzic, który chce nawiązać kontakt z dzieckiem i powiedzieć: „Widzę, że czujesz presję, zobacz, może tu znajdziesz coś dla siebie", babcia, dziadek, właściwie każdy. Te e-booki są przygotowane z udziałem znanych osób, ale też fantastycznych psychologów i ekspertów. Dzięki temu są atrakcyjne, ale też merytoryczne. Dostaliśmy bardzo dużo wiadomości, także od starszych ludzi. Pierwszy e-book „Pokonaj presję" naprawdę się rozszedł. W tej chwili pobrano go ok. 62 tys. razy bez wielkiej promocji. One trafiły do domów. Dla mnie ważne jest też to, że nad e-bookiem mamy kontrolę. Możemy zadbać o treść, język, jakość, ekspertów. Billboardy, kampanie, konferencje - to wszystko może być dobre. Ale zanim by się to wydarzyło, minęłoby dwieście lat, a młodzi ludzie byliby już w zupełnie innych emocjach. Tu trzeba reagować teraz. Szybko, tam, gdzie oni są. Mogło się to wydarzyć także dzięki PZU, które weszło z nami w ten projekt i w niego uwierzyło.

Co znalazło się w e-booku „Pokonaj presję", żeby szesnastolatek nie miał poczucia, że znowu dorośli mówią mu, jak ma żyć?
Przede wszystkim młody człowiek mógł zobaczyć, że presja nie dotyczy tylko jego. Że dotyczy także osób, które są dla niego autorytetami. Dlatego zaprosiliśmy młode osoby, które młode pokolenie zna, lubi i szanuje. W e-booku mówią o swojej presji m.in. Young leosia, Hugo Tarres i inne osoby, które mogą powiedzieć: „Nas też to dotyczyło. My też przez to przechodziliśmy". Bardzo ważny był dobór języka. Dlatego wybieramy ekspertów, którzy potrafią mówić do młodych ludzi – normalnie, wprost. Joanna Gutral mówi o tym w niezwykle prosty sposób. I to jest dla mnie bardzo ważne. W tym e-booku nie chodzi tylko o to, żeby powiedzieć: presja jest zła. Bo presja może być różna. Czasem daje energię, mobilizuje, popycha do zrobienia czegoś dobrego. Ale w pewnym momencie może też stać się niszcząca. Dlatego chodziło o konkret: jakie są rodzaje presji, kiedy ją czujesz, po czym ją rozpoznać i co możesz z nią zrobić, jeśli chcesz sobie pomóc. To się łączy z tym, o czym mówiłyśmy wcześniej. Jeśli młodzi ludzie nie chodzą do psychologa, jeśli nie mają z kim porozmawiać, to może dzięki takiemu e-bookowi przynajmniej nazwą to, co czują.

Kilkadziesiąt tysięcy pobrań tych e-booków - co to właściwie znaczy? To sukces projektu czy dowód na ogromną lukę w systemie wsparcia?
Uważam, że Cześć Ciało, z milionowymi zasięgami na TikToku, jest sukcesem, a jednocześnie pokazuje porażkę systemu. Oczywiście jestem zachwycona, że to działa. Ale jako obywatelka uważam, że taka fundacja właściwie nie powinna musieć powstać. Bo ta wiedza powinna być w szkołach. To wsparcie powinno być dostępne w systemie. To, że ponad 60 tys. osób pobrało e-booka i że ta liczba dalej rośnie, jest dla nas ogromnym sukcesem. Cieszę się, jeśli komuś to pomogło. Ale jednocześnie jest mi przykro, że tak wiele osób nie korzysta z pomocy psychologa, nie ma miejsca, w którym dowie się, jak radzić sobie z presją. Więc tak: jestem zachwycona, że ten e-book komuś pomógł. Ale przykro mi, że jest aż tak potrzebny.

O czym to świadczy? Że młodzi chcą pomocy? Czy, że ta pomoc musi być inaczej podana?
Na pewno musi być inaczej podana. Mam poczucie, że przepaść między mną a moimi dziećmi jest większa niż ta, która była między mną a moimi rodzicami. Kiedy moja mama mówiła do mnie: „Ja uważam, że powinnaś...", to jednak mówiła z rzeczywistości, która była do mojej w jakimś stopniu podobna. A kiedy ja dzisiaj mówię do syna czy córki: „Ja uważam...", muszę pamiętać, że bardzo wielu rzeczy o ich świecie po prostu nie wiem. Ich życie dzieje się częściowo w zupełnie innej przestrzeni. Jeśli nie zaczniemy zadawać pytań, nie dostaniemy odpowiedzi. Dobrym przykładem było nasze spotkanie w Sempołowskiej. Poszłyśmy tam z gotowym pomysłem na temat e-booka. Wydawało nam się, że wiemy, o czym trzeba pisać. A młodzi ludzie powiedzieli nam wprost: ten temat nas nie interesuje. Nas interesuje presja. I to było bardzo ważne. Bo jeśli nie pytasz młodych ludzi, tylko przychodzisz z pozycji dorosłego guru i mówisz: „Za naszych czasów...", „Moim zdaniem...", „Ja uważam...", bardzo łatwo ich zgubić. Moim zdaniem właśnie dlatego młodzi ludzie są samotni. Bo często nikt naprawdę nie zadaje im pytań.

Kolejne e-booki mają dotyczyć pierwszych relacji, lęku i stresu. Który z tych tematów wydaje się pani dzisiaj najpilniejszy?
Przed wakacjami e-book o pierwszych relacjach. I właśnie taki zaraz wydajemy z Agatą Stolą. To będzie e-book o relacjach romantycznych, przyjacielskich, ale też o tej najważniejszej relacji, z samym sobą. Wydajemy go na początku czerwca. Dlaczego? Bo to ważny moment - kończy się szkoła, znikają codzienne obowiązki, zaczynają się wakacje. I zaczynają się też relacje. Agata napisała ten e-book w taki sposób, że łza się w oku kręci. Do tego zaprosiliśmy fantastyczne osoby, które opowiadają o swoich pierwszych relacjach. We wrześniu pojawi się e-book o lęku z Martą Niedźwiecką i też nie jest przypadkowo, bo zaczyna się szkoła, wraca presja, obowiązki, napięcie. Marta opisuje bardzo konkretnie: czym jest lęk, jakie są jego rodzaje, jak go rozpoznać i co można z nim zrobić. Potem będzie e-book o stresie. O tym będzie mówił między innymi Tomasz Sobierajski.

Świetne osoby!
Tak. I chciałam z nimi pracować właśnie dlatego, że są to osoby, które rozumieją dzisiejszy świat i potrafią mówić wprost. Jestem ADHD-owcem i nie znoszę mówienia, w którym muszę się domyślać. Młodzi ludzie też tego nie lubią. Oni chcą usłyszeć jasno: co mogę zrobić, co to znaczy, jak to rozumieć. Jak już wspomniałam, każdy z tych e-booków jest uzupełniony głosami znanych, młodych osób. Udało nam się zaprosić naprawdę niezwykłych ludzi, którzy opowiadają o tych stanach z własnej perspektywy. Czyli młody człowiek dostaje wiedzę, ale też widzi kawałek doświadczenia osób, które zna, lubi albo podziwia. Bardzo się cieszę, że robimy ten projekt. Jestem z nim mocno związana.

Jak będzie można sprawdzić, czy te e-booki naprawdę pomogły, a nie tylko osiągnęły duże zasięgi jako projekt społeczny? Czy planujecie ewaluację?
Dostajemy bardzo dużo wiadomości od osób, którym te e-booki pomogły. Czy zrobimy formalne badanie? Nie wiem. Na razie działamy tu i teraz. Widzimy potrzebę i na nią reagujemy. Moim największym marzeniem jest wejście do szkół. To, co robimy jako Cześć Ciało, chciałabym przenieść do przestrzeni człowiek-człowiek. Bardzo dobrze, że jesteśmy w mediach społecznościowych, bo tam są młodzi ludzie, ale pragnę też być z nimi w rzeczywistym kontakcie. Może uda się to zrobić także z Ministerstwem Edukacji. Zależy mi na tym, żebyśmy mogli mówić o tych sprawach bezpośrednio, w szkołach. Ale Fundacja ma dopiero trzy lata. Proszę dać nam jeszcze chwilę. To dopiero początek.

eprasa.pl 8e2119ae8c

dodatek dla prenumeratorów
Nr 100 - czerwiec 2026

FOT. BARBARA GALAS

Pan Piotr właśnie skończył 44 lata. Jeszcze niedawno prowadził aktywne życie i z pasją śledził sport. Dziś codziennie toczy walkę o odzyskanie sprawności

FOT. BARBARA GALAS

Od czasu powrotu ze szpitala pan Piotr praktycznie nie opuszczał mieszkania. Każde wyjście oznaczało konieczność zniesienia go wraz z wózkiem po stromych schodach

50 SCHODÓW DO WOLNOŚCI

Po wielu miesiącach pan Piotr wyszedł z domu dzięki ludziom o wielkich sercach

Barbar Galas

Piotr Rela z Rzeszowa przez wiele miesięcy był więźniem własnego mieszkania. Mieszka z rodzicami na drugim piętrze kamienicy bez windy, a około 50 schodów prowadzących do drzwi na zewnątrz stało się dla niego barierą nie do pokonania. Dla większości z nas wyjście na spacer czy do sklepu jest czymś zwykłym. Dla niego było marzeniem. To marzenie spełniło się dzięki ludziom dobrej woli.

Poczuć na twarzy świeże powietrze

Czasem wystarczy kilka zdań opublikowanych w Internecie, by poruszyć setki serc. Tak było w przypadku pana Piotra, który zamieścił w mediach społecznościowych prostą, ale niezwykle poruszającą prośbę. Nie prosił o pieniądze. Nie oczekiwał cudów. Chciał jedynie wyjść z domu i przez chwilę poczuć na twarzy świeże powietrze.

„Dzień dobry wszystkim. Mam ogromną prośbę. Potrzebuję na dziś 2-3 osoby, żeby mnie sprowadzić na dół po schodach z drugiego piętra. Rzeszów, ul. Słowackiego. Mogę zapłacić" - napisał.

Na odpowiedź nie musiał długo czekać. Pod wpisem pojawiły się setki komentarzy, deklaracje pomocy i słowa wsparcia. Dla wielu osób historia pana Piotra była przypomnieniem, że coś, co dla jednych jest codziennością, dla innych może być największym marzeniem.

- Przeczytałem to i pomyślałem sobie, jak bardzo dla niektórych z nas wyjście na świeże powietrze jest czymś normalnym... a dla innych staje się marzeniem, którego sami nie są w stanie spełnić- napisał jeden z internautów.

Jeden upadek zmienił wszystko

Pan Piotr właśnie skończył 44 lata. Jeszcze niedawno prowadził aktywne życie i z pasją śledził sport. Dziś codziennie toczy walkę o odzyskanie sprawności.

- 30 września 2025 roku miałem niefortunny upadek. Doszło do stłuczenia rdzenia kręgowego w trzech odcinkach. Trafiłem do szpitala na neurochirurgię. Po dwóch tygodniach pobytu na oddziale zaliczyłem kolejne 4,5 miesiąca rehabilitacji. Bardzo dziękuję wszystkim, którzy walczyli o moje zdrowie - opowiada.

Skutki wypadku okazały się dramatyczne. - Mam sparaliżowane cztery kończyny. Ręce i nogi. Powoli czucie wraca, ale potrzeba dużo czasu. Codziennie walczę, żeby stanąć na nogi - mówi.

Jak przyznaje, jego sytuacja finansowa również jest niezwykle trudna. - Na dwa lata mam przyznany zasiłek pielęgnacyjny. To 215 złotych i 82 grosze miesięcznie. Same lekarstwa kosztują mnie około 500 złotych na dwa tygodnie - wylicza.

Mimo przeciwności nie traci nadziei. - Wiem jedno - chcę chodzić jak kiedyś. Moją pasją była koszykówka. Kocham sport. Teraz moja pasja to tylko kibicowanie. Wiem, że to będzie długo trwało, ale całe życie walczyłem i wygram- podkreśla.

Miesiące zamknięte za 50 schodami

Od powrotu ze szpitala pan Piotr praktycznie nie opuszczał mieszkania. Każde wyjście oznaczało konieczność zniesienia go wraz z wózkiem po stromych schodach. Dlatego zdecydował się poprosić o pomoc. Nie spodziewał się jednak skali odzewu. Liczba komentarzy była ogromna.

- Na drugi dzień, kiedy się obudziłem i zobaczyłem ponad tysiąc komentarzy, rozpłakałem się ze szczęścia. Pomyślałem, że są jednak fajni ludzie i że Polacy potrafią się jednoczyć - mówi.

Dzięki ludziom dobrej woli mógł po wielu miesiącach wyjechać z domu i spędzić czas na świeżym powietrzu. - Dziękuję za pomoc. Nawet nie zdajecie sobie sprawy, jak można być szczęśliwym. Dziękuję wszystkim z całego serca za chęci pomocy, za komentarze, za wsparcie - opowiada. - Mogę sobie do kościoła wyjść w niedzielę i na świeże powietrze. Pomagają mi ludzie, których wcześniej nie znałem. Jestem bardzo wdzięczny.

WIEM, ŻE BĘDĘ JESZCZE CHODZIŁ. DZIĘKUJĘ WSZYSTKIM ZA KAŻDĄ ZŁOTÓWKĘ, KAŻDE DOBRE SŁOWO I KAŻDY GEST ŻYCZLIWOŚCI

Szczególnie porusza go bezinteresowność osób, które odpowiedziały na jego apel.

- Nieraz mówiłem, że zapłacę. A oni odpowiadali: w życiu. Mówili, że to bezinteresowna pomoc. Czasami dawałem słodycze albo napoje, to co miałem w domu. Nie chcieli nic więcej - mówi ze wzruszeniem.

Największym marzeniem pana Piotra pozostaje powrót do sprawności.

- Byłem w szpitalu 4,5 miesiąca. Ja już nawet chodziłem. Miałem chodzik, chodziłem po korytarzu. Tylko ten okres był za krótki. NFZ płacił za 16 tygodni rehabilitacji i musiałem wrócić do domu- wspomina.

Ludzie, którzy nie przeszli obojętnie

W pomoc panu Piotrowi zaangażował się m.in. Kamil Zalewski - przedsiębiorca, ratownik medyczny i społecznik.

- Pomagać trzeba. Napisałem do Piotra, a później zacząłem obserwować, jak rozwija się cała akcja. W odpowiednim momencie dołączyłem i włączyli się też inni fantastyczni ludzie - mówi.

Jak podkreśla, sytuacja mieszkaniowa mężczyzny jest bardzo trudna. - Takiej osobie potrzebna jest specjalistyczna rehabilitacja i odpowiednie warunki lokalowe. Dziś Piotr mieszka z rodzicami na drugim piętrze. Strome schody, jeden pokój. To nie są warunki dla osoby z tak poważną niepełnosprawnością- zaznacza.

Kamil zwraca uwagę, że największym problemem jest nie tylko brak możliwości samodzielnego opuszczania mieszkania, ale także ograniczony dostęp do rehabilitacji. - Profesjonalna rehabilitacja jest bardzo droga. A właśnie ona daje największą szansę na poprawę stanu zdrowia- mówi.

Przez lata pomagał innym

Niewiele osób wie, że zanim pan Piotr znalazł się w tak trudnej sytuacji, przez wiele lat pomagał osobom w kryzysie bezdomności. Pracował w schronisku św. Brata Alberta w Rzeszowie, wspierając ludzi w powrocie do normalnego życia.

Pomagał znaleźć pracę, nowe miejsce zamieszkania, motywował do zmian i czuwał nad podopiecznymi podczas nocnych dyżurów. Dziś to on potrzebuje wsparcia.

Ogromną nadzieję przyniosła internetowa zbiórka na rehabilitację. Dzięki zaangażowaniu setek osób udało się już zebrać prawie 50 tysięcy złotych. To pozwoliło panu Piotrowi rozpocząć od minionego poniedziałku intensywną rehabilitację w prywatnym ośrodku w Budach Głogowskich.

- Jestem bardzo szczęśliwy, że tutaj trafiłem. Czuję się zaopiekowany. Mam kilka godzin rehabilitacji dziennie. Wiem, że będę jeszcze chodził. Dziękuję wszystkim za każdą złotówkę, każde dobre słowo i każdy gest życzliwości - mówi ze wzruszeniem.

Nadzieja wraca wraz z ludźmi

Jak przyznaje, ostatnie tygodnie przywróciły mu wiarę w ludzi. - Tyle dobra mnie ostatnio spotkało od obcych ludzi, że serce rośnie. Nigdy nie spodziewałem się takiej życzliwości. To daje mi ogromną siłę do walki o zdrowie i powrót do sprawności. Wiem, że będzie to długo trwało. Ale zawsze całe życie walczyłem i teraz wygram - powtarza pan Piotr.

Osoby, które chciałyby wesprzeć leczenie i rehabilitację pana Piotra, mogą pomóc poprzez zbiórkę prowadzoną na portalu Pomagam.pl.

Historia pana Piotra pokazuje, że czasem jeden wpis w mediach społecznościowych potrafi uruchomić lawinę dobra. Człowiek, który przez lata pomagał innym stanąć na nogi, dziś sam otrzymał wsparcie od setek osób. Dzięki ich pomocy znów pojawiła się nadzieja, że kiedyś samodzielnie pokona nie tylko 50 schodów prowadzących z mieszkania na zewnątrz kamienicy, ale również drogę do pełnej sprawności. ©℗

eprasa.pl 8e2119ae8c