Już dziś specjalny dodatek **PORADNIK PACJENTA**

● A w nim: e-skierowania do sanatorium, jak nie przepłacać za leki oraz co zrobimy u dentysty na NFZ

Express BYDGOSKI

Środa 29.04.2026 | Nr 99 (11287) Rok XXXVII | www.expressbydgoski.pl | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Nr ISSN 1230-9192 | Nr indeksu 350680

Bydgoscy rowerzyści jechali przez miasto, apelując o nową trasę **str. 6**

FOT. KRZYSZTOF KAPICA

Co z przyszłością Emilianowa? Więcej pytań niż odpowiedzi **str. 2**

POMOC REKORDOWA ZBIÓRKA DLA FUNDACJI CANCER FIGHTERS

Żeby walczyć z rakiem, trzeba mieć sprzęt i kasę na terapie

Maciej Czerniak
maciej.czerniak@polskapress.pl

Problemy onkologii w Bydgoszczy są podobne do tych, które występują w całej Polsce. To przede wszystkim potrzeby lokalowe, sprzętowe i te dotyczące refundowania najnowszych, często eksperymentalnych terapii. O tych zagadnieniach mówi prof. Jan Styczyński, szef Kliniki Pediatrii, Hematologii i Onkologii w Szpitalu Uniwersyteckim nr 1 im. A. Jurasza w Bydgoszczy.

W dniu zakończenia transmisji Piotra Garkowskiego „Łatwoganga" i Bedoesa padła suma 251 mln zł. Wpłaty jednak nie ustały i 28 kwietnia na liczniku akcji były już ponad 282 mln zł.

Pieniądze były zbierane na rzecz Fundacji Cancer Fighters, która wspiera leczenie osób z chorobą nowotworową. Na co mogą zostać przeznaczone te środki? Organizacja wydała oświadczenie, w którym zaznaczono: „Prowadzimy rozmowy z klinikami w całej Polsce. Jesteśmy już w kontakcie z kilkoma ośrodkami i wspólnie analizujemy, jakie potrzeby są najpilniejsze i gdzie nasze wsparcie może przynieść największy efekt. Może to oznaczać zakup sprzętu, doposażenie oddziałów, poprawę warunków leczenia, wsparcie konkretnych programów medycznych lub większe projekty infrastrukturalne".

W Bydgoszczy mali pacjenci są leczeni między innymi w Klinice Pediatrii, Hematologii i Onkologii w Szpitalu Uniwersyteckim nr 1 im. Jurasza, którą kieruje prof. dr hab. n. med. Jan Styczyński. Jest on również konsultantem krajowym w dziedzinie onkologii i hematologii dziecięcej. Pytany o najpilniejsze lokalne potrzeby, zaznacza, że to złożony problem.

- Te potrzeby lokalne, myślę, są takie same, jak i w każdym innym ośrodku onkologii dziecięcej, a tych ośrodków onkologii dziecięcej jest w Polsce osiemnaście. One ze sobą współpracują, działają według tych samych zasad międzynarodowych zresztą i mają podobne problemy - mówi prof. Styczyński.

Wśród głównych wymienia między innymi potrzeby przestrzenne.

- Podwyższają się standardy postępowania, standardy dla pacjentów, wymagane od nas, personelu. I efekt jest taki, że potrzeba więcej pomieszczeń, więcej urządzeń, że wspomnę chociażby pomieszczenia dla rehabilitacji, dla psychologów, dla fundacji współpracujących, dla spotkań pacjentów i ich opiekunów - wymienia prof. Styczyński. ©℗

Więcej na stronie 6

Unibep będzie miał trzy lata na rozbudowę filharmonii

FOT. FILHARMONIA POMORSKA

Wybrano firmę, która rozbuduje Filharmonię Pomorską. W Bydgoszczy wykonawca jest znany, pracował nad Akademią Muzyczną **str. 4**

Spór się zaostrza. Brak rozmów zarządu Dino ze związkami

Strajk generalny ma być odpowiedzią na postawę zarządu Dino, który nie pojawił się na rozmowach w Centrum Partnerstwa Społecznego „Dialog" ze związkowcami i mediatorem wyznaczonym przez ministerstwo pracy **str. 8**

FOT. ARKADIUSZ WOJTASIEWICZ

BYDGOSZCZ

75-lecie PBŚ uczczone muralem i wmurowaniem kamienia węgielnego pod nowe centrum naukowe

Na terenie fordońskiego kampusu Politechniki Bydgoskiej powstaje Centrum Hodowli i Uprawy Roślin. Wczoraj nastąpiło uroczyste wmurowanie aktu erekcyjnego pod jego budowę. Ważną częścią tej inwestycji będą cztery nowoczesne szklarnie. PBŚ zaprezentował plakat i mural z okazji jubileuszu 75-lecia uczelni. Str. 5

Był w Czarnobylu aż 19 razy: „Widziałem elektrownię od środka, nie zachwyca" **str. 8**

Jutro Sejm zdecyduje w sprawie odwołania minister klimatu i środowiska oraz minister zdrowia **str. 10**

eprasa.pl 9441a1a03d

AUTOPROMOCJA 0010990293

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

Jutro w „Expressie” **Puls**

● Fenomen Łatwoganga i zbiórki na rzecz fundacji Cancer Fighters ● Dziecko wypada z okna. Dochodzi do tragedii. Jak rodziców, opiekunów oceniają prokuratura i sąd?

Marek Mazurkiewicz
publicysta

TEGO JESZCZE NIE GRALI

Zwykle scenariusze filmowe inspirowane są życiem albo przedstawiają wymyślony świat po to, żeby widza przenieść chociaż na kilkadziesiąt minut do innej rzeczywistości. Zwykle też widzowie rozumieją filmową fikcję, która ma ich zaciekawić albo nadać obrazowi lepszą dynamikę. Takie są filmy Quentina Tarantino. Jego filmy to fikcyjne historie z oryginalnymi dialogami, które zawierają wiele odniesień do popkultury i historii.

Większość z nas jednak rozumie zabiegi artystyczne albo typowe dla tego reżysera „przerysowanie”. Tarantino pewnie nawet nie śniło się, że „Pulp Fiction”, choć już z nazwy fikcyjny - może być traktowany bardzo poważnie. Obecny rząd amerykański „przyzwyczaił” nas do tego, że - delikatnie mówiąc - w niekonwencjonalny sposób podchodzi do prowadzenia polityki w kraju i za granicą. Nie trzeba byłoby sobie zaprzątać tym głowy, gdyby nie fakt, że międzynarodowe skutki wypowiedzi czy decyzji Donalda Trumpa i jego współpracowników rzutują na nasze bezpieczeństwo i portfele. Nawet najbardziej wytrawni obserwatorzy polityki międzynarodowej powstrzymują się od prognozowania rozwoju sytuacji na świecie, bo w gruncie rzeczy nie wiadomo, na co mogą wpaść amerykańscy rządzący.

Ich pomysł budowy nowego porządku światowego przypomina na bieżąco pisany scenariusz kiepskiego filmu, którego koszty „produkcji” ponosi cały świat. W Iranie groźby bombardowań, które miały doprowadzić do zniszczenia cywilizacji, przeplatane są tak zwanym „miłosiernym” czasowym zawieszeniem broni. Na nieprzewidywalny rytm wojny i pokoju sinusoidalnie reagują światowe giełdy i ceny ropy naftowej. W mijającym tygodniu ceny na polskich stacjach benzynowych wróciły już do znośnych poziomów, ale wcale niewykluczone, że przed nami kolejny niespodziewany zwrot akcji. Na domiar złego Donald Trump i Pete Hegseth do swoich politycznych decyzji w osobliwy sposób wplatają wątki religijne. Trump przedstawia się jako Zbawiciel, a Hegseth publicznie modli się za poległych lotników w Iranie modlitwą..., która jest „żywcem” wyjęta z „Pulp Fiction”. W polityce międzynarodowej czegoś takiego jeszcze nie grali.
©℗

Co z przyszłością Emilianowa? Więcej pytań, niż odpowiedzi

Wojciech Mąka
wojciech.maka@polskapress.pl

Marszałek województwa nie zamierza angażować się w sprawę terminala Bydgoszcz Emilianowo. Terminal jest w likwidacji.

Od momentu decyzji o likwidacji spółki Terminal Intermodalny Bydgoszcz-Emilianowo, rolę koordynatora działań na rzecz tego projektu pełni wojewoda.

FOT. DARIUSZ BLOCH

Dworzec PKP Emilianowo. Czy w końcu powstanie, planowany tutaj, terminal intermodalny?

Radny pyta marszałka

Ze środowiska Prawa i Sprawiedliwości wyszedł teraz pomysł, aby przesunąć to z Urzędu Wojewódzkiego w Bydgoszczy do Urzędu Marszałkowskiego w Toruniu. „Czy Województwo Kujawsko-Pomorskie zamierza podjąć inicjatywę koordynującą działania samorządu lokalnego, w tym Miasta Bydgoszczy i BPPT, oraz innych instytucji rządowych” - wskazuje w piśmie radny PiS Jarosław Wenderlich.

Dalej sugeruje nawet koncepcję, aby udziały w Bydgoskim Parku Przemysłowo-Technologicznym przejęło od Miasta Bydgoszcz Województwo Kujawsko-Pomorskie.

„Jakie konkretne działania zamierza podjąć Samorząd Województwa Kujawsko Pomorskiego, by wypełnić deklaracje złożone przez Sejmik Województwa w 2022 roku, w tym deklarację objęcia udziałów w spółce realizującej inwestycję oraz deklarację wspierania inwestycji we wszystkich dokumentach planistycznych Województwa - czy deklaracje te pozostają aktualne, czy też Województwo wycofuje się z wcześniejszych zobowiązań? Jakie działanie podjęto dotychczas?” - pyta radny Jarosław Wenderlich.

Radny pyta także, czy Samorząd Województwa Kujawsko-Pomorskiego rozważa możliwość bezpośredniego zaangażowania kapitałowego w projekt budowy terminalu intermodalnego w Emilianowie, w tym objęcia udziałów w spółce Terminal Intermodalny Bydgoszcz-Emilianowo lub Bydgoski Park Przemysłowo Technologiczny sp. z o.o. lub w innej spółce celowej powołanej do realizacji projektu, zgodnie z deklaracją złożoną przez Sejmik Województwa w 2022 roku?

Rzeczniczka marszałka: - Trudno na tym etapie mówić o zaangażowaniu czy przejęciu koordynacji działań w sprawie Emilianowa

- Do Urzędu Marszałkowskiego wpłynęła w tej sprawie interpelacja radnego województwa Jarosława Wenderlicha. Przygotowywana jest odpowiedź. Z naszej wiedzy wynika, że aktywa (decyzję środowiskową) spółki Terminal Intermodalny Bydgoszcz Emilianowo - pozostałe po procesie upadłościowym - zakupił Bydgoski Park Przemysłowo-Technologiczny, a następnie decyzja środowiskowa została przez Naczelny Sąd Administracyjny uchylona. Trudno więc na takim etapie mówić o ewentualnym zaangażowaniu czy przejęciu koordynacji działań w sprawie Emilianowa - stwierdza Beata Krzemińska, rzecznik prasowy Urzędu Marszałkowskiego.

Fabryka amunicji w Emilianowie?

Temat powstania w Kujawsko-Pomorskiem fabryki produkującej amunicję powrócił przy okazji ostatniej konferencji prasowej PSL-u w Bydgoszczy. - Nie możemy zdradzać tajemnic, ale logika jest taka, że jeśli już ma się jakąś bazę, to się z tej bazy korzysta. Jest mowa, by produkować amunicję do Krabów. I to się będzie wiązało z budową nowej infrastruktury. Dzisiaj PGZ jest w pierwszej „50” światowych firm zbrojeniowych. Plan jest taki, by była w pierwszej „30”. To też pokazuje skalę - mówił Jakub Stefaniak, sekretarz stanu z PSL.

To odpowiedź na pytanie, jakie padło z sali. Zapowiedzi budowy nowej fabryki amunicji padły między innymi z ust Michała Sztybla, wojewody kujawsko-pomorskiego. I to już w lipcu 2025 roku.

Jako lokalizację podaje się właśnie rejon Emilianowa.

Na tym terenie chce inwestować także gmina Nowa Wieś Wielka, która chce tam tworzyć tereny inwestycyjne.©℗

POGODA W BYDGOSZCZY

Środa

11°C
-3°C

Wiatr płn.-wsch. 25 km/h
Ciśnienie 1030 hPa
Biomet korzystny

Czwartek

17°C
-1°C

Piątek

22°C
3°C

Dziś imieniny obchodzą Piotr, Robert, Katarzyna, Jakub

KALENDARIUM BYDGOSKIE

29 kwietnia
Bronił ojca, zabił matkę

1896: Wilhelm Blumwe uruchomił w nowo zbudowanej fabryce przy ulicy Nakielskiej 53 nowoczesną jak na tamte czasy odlewnię żeliwa.
1925: przy parafii NSPJ został założony jedyny w Bydgoszczy czterogłosowy kościelny Chór Panien Różańcowych. Działał do 1985 roku, prowadzony przez cały czas przez niewidomego dyrygenta Szczepana Jankowskiego. W ostatnich latach przed II wojną liczył około 100 członkiń, potem liczba ta znacząco spadała.
1956: w budynku przy ul. Marcinkowskiego otwarto pierwsze w Bydgoszczy kino panoramiczne - „Orzeł”. Okręgowy Zarząd Kin w Bydgoszczy dysponował w tym czasie tylko jednym szerokoekranowym obrazem dokumentalnym „Zielony i czarny Śląsk”. Z tego powodu w kinie wyświetlano przez pierwsze miesiące tylko filmy normalnoekranowe.
1960: Browary Bydgoskie rozpoczęły produkcję nowe wody gazowanej według własnej receptury na naturalnych pomarańczowych sokach chińskich bez dodatku sacharyny o nazwie „Mandarynka”. Napój przez wiele lat cieszył się ogromnym powodzeniem.
1990: uroczyste otwarcie salonu samochodowego „Pol-Techu” Zbigniewa Stramowskiego przy ul. Marszałku Focha w Bydgoszczy. W sprzedaży były nieznane w Polsce, czerwone samochody koreańskiej marki Hyundai w cenie 93 mln starych złotych.
2000: podczas libacji alkoholowej w mieszkaniu przy al. Wojska Polskiego w Bydgoszczy doszło do tragedii. 31-letni syn stanął w obronie swojego ojca bitego przez matkę i uderzył kobietę, która upadła i straciła przytomność. Kiedy przyjechało wezwane przez sąsiadów pogotowie, kobieta już nie żyła z powodu krwiaka mózgu.©℗
KB

eprasa.pl 9441a1a03d

MATERIAŁ INFROMACYJNY PRONAR SP. Z O.O.
0011508894

Bezpieczeństwo zaczyna się od samorządu. Wielka konferencja w Centrum Wystawowym Pronar w Siemiatyczach

27 kwietnia w Centrum Wystawowym Pronar w Siemiatyczach odbyła się konferencja „Bezpieczny samorząd - ochrona ludności, strategiczne zarządzanie infrastrukturą i obiektami publicznymi w sytuacjach kryzysowych". Wydarzenie zorganizowane przez samorząd miasta i powiatu Siemiatycze oraz firmę Pronar zgromadziło przedstawicieli administracji, służb oraz ekspertów zajmujących się zarządzaniem kryzysowym.

Spotkanie miało charakter praktyczny – poprzedziło je zwiedzanie zakładów Pronaru w Siemiatyczach, gdzie produkowane są m.in. maszyny komunalne i recyklingowe wykorzystywane w utrzymaniu infrastruktury oraz w działaniach po klęskach żywiołowych.

„W samorządzie nie ma nic pewnego"

Jednym z głównych tematów była nieprzewidywalność sytuacji kryzysowych, z którymi mierzą się lokalne władze.

– ***„W samorządzie nie ma nic pewnego. Każdy dzień przynosi nowe niespodzianki"*** – podkreślał mecenas Maciej Kiełbus, ekspert prawa komunalnego.

Zwracał on uwagę, że system reagowania kryzysowego w Polsce często opiera się na doraźnych rozwiązaniach legislacyjnych.

– Zamiast systemowych rozwiązań mamy sytuacje „łatane" specustawami – wskazywał, przywołując m.in. pandemię COVID-19, kryzys uchodźczy i powodzie.

Samorząd jako fundament bezpieczeństwa

Prezes Pronaru Sergiusz Martyniuk przypomniał znaczenie reformy samorządowej i jej wpływ na rozwój Polski lokalnej.

– ***„Ich reforma nie potrzebuje żadnej reanimacji. Nie byłoby w Polsce demokracji, gdyby nie było samorządów"*** – mówił, odnosząc się do twórców reformy administracyjnej.

Dodał również, że współczesność wymaga gotowości na różne scenariusze:

– ***„Musimy być na wszystko przygotowani"*** – podkreślał, wskazując na rosnącą liczbę zjawisk kryzysowych, takich jak wichury czy awarie infrastruktury.

Bezpieczeństwo jak tlen

Starosta siemiatycki Mariusz Cieślik zwrócił uwagę na zagrożenia wynikające z położenia regionu.

– ***„Żyjemy w takim miejscu, że cały czas jesteśmy narażeni na ataki ze wschodu, czy to dronowe, czy związane z cyberbezpieczeństwem"*** – zaznaczył.

Burmistrz Siemiatycz Piotr Siniakowicz podkreślił natomiast, że bezpieczeństwo jest elementem niewidocznym, ale kluczowym.

– ***„Bezpieczeństwo nie da się dotknąć, zobaczyć, sfotografować. A tak naprawdę jest jak tlen. Jeśli go brakuje, zaczynamy je odczuwać"*** – mówił.

Dodał również, że samorządy muszą stale doskonalić procedury i wymieniać doświadczenia, aby skutecznie reagować na kryzysy.

Kryzysy wymagają współpracy

Eksperci wskazywali, że samorządy są pierwszą linią reagowania, ale nie mogą działać samodzielnie.

– Potrzebne jest wsparcie administracji rządowej i spójne systemowe rozwiązania – podkreślał mecenas Kiełbus.

Przedstawiciel Podlaskiego Urzędu Wojewódzkiego Adam Czubaty zwrócił uwagę, że mimo incydentalnych działań kryzysowych istnieją plany reagowania w różnych instytucjach.

Doświadczenia z katastrof

Swoimi doświadczeniami podzielił się Tomasz Nowicki, burmistrz Lądka-Zdroju, który w 2024 roku mierzył się ze skutkami powodzi w Kotlinie Kłodzkiej.

– ***„Powodzie zdarzają się u nas regularnie. Pytanie brzmi nie czy, ale kiedy"*** – mówił.

Zwracał uwagę na znaczenie komunikacji i dostępu do informacji w sytuacjach kryzysowych:

– ***„Ani procedura, ani najlepszy sprzęt nie zadziałają, jeśli nie będziemy mieli dostępu do informacji"*** – podkreślił.

Sprzęt i infrastruktura

Jednym z poruszanych tematów była konieczność inwestowania w sprzęt komunalny, który może być wykorzystywany zarówno na co dzień, jak i w sytuacjach kryzysowych.

– Koparki, pompy czy pojazdy techniczne są dziś podstawą sprawnego reagowania – wskazywano podczas debaty.

Eksperci zwracali uwagę, że wydatkowanie środków publicznych w obszarze bezpieczeństwa wymaga równowagi między natychmiastową potrzebą a długofalową efektywnością.

Odpady po katastrofach

Druga część konferencji poświęcona była problemowi odpadów powstających po klęskach żywiołowych.

Przykład Nysy pokazał skalę wyzwań – w czasie powodzi ilość odpadów wzrosła tam wielokrotnie w stosunku do standardowych poziomów rocznych.

Podkreślano, że zarządzanie odpadami klęskowymi staje się jednym z kluczowych elementów systemu bezpieczeństwa lokalnego.

Wnioski z Siemiatycz

Konferencja w Siemiatyczach pokazała, że bezpieczeństwo zaczyna się na poziomie lokalnym, a skuteczne zarządzanie kryzysowe wymaga współpracy, przygotowania i elastyczności systemu.

Wydarzenie odbyło się pod patronatem m.in. Ministerstwa Obrony Narodowej, Ministerstwa Infrastruktury, MSWiA, Ministerstwa Klimatu i Środowiska oraz władz wojewódzkich Podlasia i Lubelszczyzny.

Organizatorzy podkreślali, że celem spotkania było nie tylko omówienie zagrożeń, ale przede wszystkim wypracowanie praktycznych rozwiązań wzmacniających odporność samorządów na sytuacje kryzysowe.

eprasa.pl 9441a1a03d

Bydgoszcz

Rudera ADM-u będzie wkrótce rozebrana

Wojciech Mąka
wojciech.maka@polskapress.pl

Zniknie rudera przy ulicy Grunwaldzkiej 111 należąca do Administracji Domów Miejskich w Bydgoszczy.

Grunwaldzka 111 to adres, gdzie mieście się szumnie nazywany budynek gospodarczy. Należy do Administracji Domów Miejskich w Bydgoszczy.

- Proszę o przeprowadzenie niezwłocznej kontroli stanu technicznego obiektu, który od dłuższego czasu znajduje się w stanie skrajnego zaniedbania. Jego obecny stan wskazuje na realne i bezpośrednie zagrożenie życia mieszkańców oraz osób postronnych - apeluje radny Radosław Ginther.

Jak informuje bydgoski ratusz, prezydent miasta wyraził w dniu 1 sierpnia 2025 r., na wniosek zarządcy nieruchomości - Administracji Domów Miejskich „ADM" sp. z o.o., zgodę na rozbiórkę budynku.

Magdalena Mikołajska p.o. Powiatowego Inspektora Nadzoru Budowlanego, informuje, że po wizji lokalnej 1 kwietnia stwierdzono, że budynek znajduje się w złym stanie technicznym, jest uszkodzony, ale charakter jego uszkodzeń nie może zostać zakwalifikowany jako katastrofa budowlana. „Uszkodzenia budynku są wynikiem długotrwałego oddziaływania niekorzystnych warunków zewnętrznych i zaniedbań w utrzymaniu obiektu w należytym stanie technicznym" - brzmi opinia.

Inspektorat zapowiada kontrolę wszystkich obiektów znajdujących się na tej nieruchomości.©℗

FOT. DARIUSZ BLOCH

PINB stwierdza, że budynek jest w złym stanie technicznym, ale nie jest „katastrofą budowlaną"

KRÓTKO

KADRY

Prezes ADM Bydgoszcz Cezary Domachowski złożył rezygnację z zajmowanego stanowiska. W zarządzie spółki był od 2011 roku.

Informację o rezygnacji prezesa Administracji Domów Miejskich „Express Bydgoski" otrzymał we wtorek po południu. - Prezes ADM Bydgoszcz p. Cezary Domachowski złożył rezygnację z zajmowanego stanowiska - poinformował Czytelnik. W przesłanym mailu wyraził zaniepokojenie sytuacją spółki. Z prośbą o potwierdzenie informacji o decyzji Cezarego Domachowskiego zwróciliśmy się do ADM.

- Potwierdzam rezygnację prezesa - mówi Magdalena Marszałek, rzecznik Administracji Domów Miejskich w Bydgoszczy.

Cezary Domachowski w tym roku skończy 64 lata. Stanowisko w Zarządzie ADM sprawował od 2011 roku.

Do tematu wrócimy.

Administracja Domów Miejskich w Bydgoszczy zajmuje się zarządzaniem i utrzymaniem miejskich budynków oraz terenów, a także obsługuje nieruchomości. **WM**

Unibep będzie miał trzy lata na rozbudowę filharmonii

Jarosław Więcławski
jarosław.wieclawski@polskapress.pl

Wybrano firmę, która rozbuduje Filharmonię Pomorską. W Bydgoszczy wykonawca jest dobrze znany, bo pracował nad jedną z największych inwestycji w mieście - Akademią Muzyczną.

Filharmonia Pomorska na sfinansowanie zamówienia planowała przeznaczyć blisko 424 mln zł. Gdy w marcu otwarto oferty, okazało się, że zainteresowane wykonaniem inwestycji są dwie firmy. Wśród nich był Budimex, który aktualnie kończy realizację czwartego kręgu Opery Nova.

Wybrano Unibep, który zaproponował ok. 380 mln zł. Jesienią ubiegłego roku oddano do użytku nowy kampus AMFN, realizowany przez tę firmę. Wybrany wykonawca na realizację inwestycji będzie miał 3 lata od momentu podpisania umowy.

Co się zmieni?

Obok zbudowanego w latach 50. budynku filharmonii powstanie połączony z nim nowy. Będzie mieścić się w nim sala koncertowa z widownią na 350 miejsc, estradą dla 30-osobowej orkiestry i 30-osobowego chóru, profesjonalnym nagłośnieniem i oświetleniem, salami prób oraz zapleczem dla artystów. Nowością będzie połączony z kawiarnią salon wydawniczy. W planie jest także podziemny parking dla gości i artystów, a także otwarcie ogólnodostępnej restauracji.

FOT. FILHARMONIA POMORSKA

Tak na wizualizacjach prezentuje się obiekt Filharmonii Pomorskiej po rozbudowie

- Główna sala koncertowa, doceniana w kraju i za granicą ze względu na znakomitą akustykę, zostanie starannie, z zachowaniem najwyższych standardów, wyremontowana. Jednym z podstawowych założeń programu jest bowiem zachowanie jej unikatowych walorów akustycznych. Tu pojawi się profesjonalne zaplecze do rejestracji koncertów oraz transmisji telewizyjnych i internetowych, system sterowania światłem i dźwiękiem oraz bardzo potrzebna klimatyzacja estrady i widowni - przypomina Urząd Marszałkowski.

Koncepcję rozbudowy gmachu Filharmonii Pomorskiej w Bydgoszczy opracowała pracownia Kozień Architekci z Krakowa.

Inwestycja planowana od dawna

Założenia rozbudowy FP zarząd województwa przyjął w 2017 roku. Program funkcjonalno-użytkowy opracowała firma Sound&Space. W 2020 roku rozstrzygnięto konkurs na opracowanie koncepcji rozbudowy, a rok później podpisano umowę na opracowanie dokumentacji budowlanej - efekt zaprezentowano w maju 2024 r. Potem trwało długie oczekiwanie na ogłoszenie przetargu w sprawie rozbudowy. Stowarzyszenie Metropolia Bydgoska jesienią ubiegłego roku skierowało w tej sprawie pismo do minister kultury i dziedzictwa narodowego. Przypomniano w nim, że najpierw planowano ogłoszenie przetargu jeszcze w 2024 r., potem kolejno przesuwano to na styczeń, marzec, a w czerwcu zapowiadano, że stanie się to „w ciągu kilku dni".

Marszałek Piotr Całbecki odpowiadał, że tak ważna inwestycja wymaga bardzo skrupulatnej analizy dokumentacji przed ogłoszeniem przetargu. Ostatecznie postępowanie wystartowało pod koniec września 2025 r.

Koncepcję rozbudowy gmachu Filharmonii Pomorskiej w Bydgoszczy opracowała pracownia Kozień Architekci z Krakowa. Większość inwestycji ma być zapewniona z budżetu województwa. Na realizację projektu pozyskano dofinansowanie w wysokości blisko 50 mln zł ze środków europejskich w ramach programu FenIKS 2021-2027. ©℗

„Bydgoszcz w miniaturze" - wręczono nagrody

opr. Paweł Kaniak
pawel.kaniak@polskapress.pl

Podsumowano wojewódzki konkurs plastyczny „Bydgoszcz w miniaturze" dla uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych.

Szkoła Podstawowa nr 47 im. Bronisława Malinowskiego z Oddziałami Mistrzostwa Sportowego w Bydgoszczy była organizatorem wojewódzkiego konkursu plastycznego „Bydgoszcz w miniaturze" dla dzieci i młodzieży szkół podstawowych i ponadpodstawowych.

Celem konkursu było rozwijanie zdolności plastycznych dzieci i młodzieży, kształcenie wrażliwości na piękno rodzinnego miasta - Bydgoszczy, a także rozwijanie zainteresowania jego architektura i przyrodą.

Konkurs skierowany był do uczniów klas IV-VIII szkół podstawowych w dwóch kategoriach wiekowych (klasy IV-VI i klasy VII-VIII) oraz uczniów bydgoskich szkół ponadpodstawowych. Uczestnicy wysyłali swoje prace na konkurs przez cały marzec. Na początku kwietnia obradowała komisja konkursowa, która wybrała laureatów. Nadesłano około 300 prac.

FOT. ARKADIUSZ WOJTASIEWICZ

Podsumowanie konkursu wraz z rozdaniem nagród odbyło się 27 kwietnia w Urzędzie Miasta w Bydgoszczy

- klasy IV-VI szkół podstawowych: I miejsce - Jakub Nowak - Kminikowski z SP 14 w Bydgoszczy; II miejsce - Weronika Zyśk z ZS 20 i Miłosz Wachniak z SP 47 z OMS w Bydgoszczy; III miejsce - Zofia Myśliwiec z SP 32 i Nikodem Andrzejewski z SP 19 w Bydgoszczy; wyróżnienie - Antonina Kaźmierczak z SP 18 w Bydgoszczy.
- klasy VII-VIII szkół podstawowych: I miejsce - Marianna Skórska z SP 14 w Bydgoszczy; II miejsce - Wiktoria Jakubowska z SP 14 w Bydgoszczy; III miejsce - Oliwia Wieloszyńska z SP w Złotnikach Kujawskich; wyróżnienia - Emilia Szulc z SP 10 w Bydgoszczy, Gustaw Przygoński z SP 14 w Bydgoszczy i Agata Jakubowska z SP 14 w Bydgoszczy.
- szkoły ponadpodstawowe: I miejsce - Wiktor Jankowski z Zespołu Szkół Mechanicznych w Bydgoszczy; II miejsce - Sofiia Maliar z Zespołu Szkół Budowlanych w Bydgoszczy; III miejsce - Helena Kuźma z Zespołu Szkół Budowlanych w Bydgoszczy; wyróżnienia: Artur Skuciński z Zespołu Szkół Handlowych w Bydgoszczy, Magdalena Winkowska z Zespołu Szkół Budowlanych oraz Martyna Waszak z Zespołu Szkół Budowlanych w Bydgoszczy. ©℗

eprasa.pl 9441a1a03d

PBŚ będzie miała Centrum Hodowli i Uprawy Roślin. Wmurowano kamień węgielny

Małgorzata Pieczyńska
malgorzata.pieczynska@polskapress.pl

Na terenie fordońskiego kampusu Politechniki Bydgoskiej powstaje Centrum Hodowli i Uprawy Roślin. We wtorek (28 kwietnia) nastąpiło uroczyste wmurowanie aktu erekcyjnego pod jego budowę. Ważną częścią tej inwestycji będą cztery nowoczesne szklarnie. Jednocześnie PBŚ zaprezentował plakat i mural z okazji jubileuszu 75-lecia uczelni.

W uroczystości udział wzięli, m.in., Michał Sztybel - wojewoda kujawsko-pomorski, Rafał Bruski - prezydent Bydgoszczy oraz prof. dr hab. inż. Marek Adamski, rektor PBŚ.

Jak już informowaliśmy, Centrum Hodowli i Uprawy Roślin PBŚ powstaje przy ul. Suchej 7-9 na terenie fordońskiego kampusu. Prace ziemne związane z budową zaczęły się w grudniu ub. roku. Wykonawcą robót budowlanych jest firma Bydgosta sp. z o. o.

Cztery nowoczesne szklarnie i nie tylko

W skład Centrum wejdą cztery nowoczesne szklarnie badawczo-dydaktyczne wraz z zapleczem infrastrukturalnym. Całość powstanie między uczelnianymi budynkami B, C i D. Nowy obiekt będzie służył jako baza badawczo-dydaktyczna dla Wydziału Rolnictwa i Biotechnologii PBŚ.

- Projekt przyczyni się do dalszego rozwoju nauki, dydaktyki oraz innowacyjnych badań. Z nowej infrastruktury korzystać będą, m.in., specjaliści z zakresu ogrodnictwa, zielarstwa, biotechnologii, w tym jedyny w Polsce zespół badawczy zajmujący się tworzeniem nowych odmian chryzantem - mówi dr hab. inż. Barbara Breza-Boruta, prof. PBŚ, dziekan Wydziału Rolnictwa i Biotechnologii.

Centrum Hodowli i Uprawy Roślin, oprócz czterech szklarni, będzie składało się również z dwóch hal wegetacyjnych służących do przechowywania roślin w warunkach środowiska zewnętrznego. Ponadto powstaną też pomieszczenia dydaktyczno-gospodarcze, w tym zaplecze biurowo-socjalne i techniczne oraz wydzielona ogrodzona przestrzeń przeznaczona dla platform zielonych dachów.

FOT. ARKADIUSZ WOJTASIEWICZ

Wmurowanie kamienia węgielnego pod budowę Centrum Hodowli i Uprawy Roślin było ważną uroczystością dla PBŚ. Przypomnijmy, że Centrum powstaje przy ul. Suchej 7-9 na terenie fordońskiego kampusu

Powierzchnia użytkowa obiektu wyniesie niemal 900 metrów kwadratowych. Całkowita wartość inwestycji to blisko 13 mln złotych, z czego ponad 8 mln złotych stanowi dofinansowanie z Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego.

- Pamiętamy o naszym przyrodniczym rodowodzie i chcemy wzmacniać ten obszar - podkreśla prof. dr hab. inż. Marek Adamski, rektor Politechniki Bydgoskiej. - Powstanie Centrum Hodowli i Uprawy Roślin to kolejny krok do konsolidacji uczelni w fordońskim kampusie. Obiekt służyć będzie pracownikom, którzy dzisiaj korzystają z wysłużonych obiektów przy ul. Bernardyńskiej.

W ramach inwestycji zostanie zagospodarowany również teren wokół niej. Wybudowane zostaną, m.in., drogi wewnętrzne, chodniki czy wykonane oświetlenie terenu.

Jubileuszowy plakat i mural na 75-lecie

We wtorek (28 kwietnia) w fordońskim kampusie zaprezentowano też wyjątkowy plakat, który powstał z okazji 75-lecia Politechniki Bydgoskiej. Jego autorem jest znany artysta grafik Andrzej Pągowski, który obecny był na uroczystości odsłonięcia plakatu i muralu.

- Plakat stanowi nie tylko wyraz unikalnej wizji twórczej, ale również uznanie dla wieloletniej historii uczelni, która od dekad inspiruje i kształci kolejne pokolenia - informuje dr hab. inż. Szymon Różański, prof. PBŚ, prorektor ds. rozwoju i zarazem rzecznik fordońskiej uczelni.

Na podstawie plakatu powstał mural wykonany przez Marka Iwińskiego, plastyka miejskiego. Ozdobił on jedną ze ścian budynku A. Dodajmy, że główne obchody jubileuszowe 75-lecia fordońskiej uczelni zaplanowano na czerwiec 2026 roku.©℗

MATERIAŁ INFORMACYJNY TOTALIZATORA SPORTOWEGO 0011513737

Jak zachować cyfrową higienę w świecie smartfonów i mediów społecznościowych?

Europejski Kongres Gospodarczy w Katowicach to przestrzeń dyskusji o szeroko rozumianym rozwoju, a także szansach i zagrożeniach, jakie czekają na nas w przyszłości. Wśród tegorocznych dyskusji pojawiła się debata poświęcona higienie cyfrowej.

Coraz więcej osób zmaga się z tym, że ma problem z odłożeniem z ręki telefonu. Dlaczego tak się dzieje? Eksperci biorący udział w dyskusji w Katowicach zgodnie podkreślali, że za taki stan rzeczy bardziej niż nasza słaba wola, odpowiadają platformy, które są zaprojektowane tak, by być „jak najbardziej uzależniające". Co gorsza, wciągające mechanizmy działają szczególnie niebezpiecznie na osoby młode, które nie zawsze mają narzędzia, by poradzić sobie z napływem zindywidualizowanych treści i „super strumieniem świadomości".

Prelegenci jako problem wskazali również to, że dzieci dostają swój telefon wraz „z pierwszym dzwonkiem, a w ostatnich latach jeszcze wcześniej". Gdy dziecko już ma w rękach telefon i wpada w mechanizmy uzależnienia, zachowanie cyfrowej higieny jest znacznie trudniejsze. Badania amerykańskich naukowców mówią, że jako dorośli dotykamy telefon średnio 2600 razy w ciągu dnia. Dopiero telefon odłożony do innego pokoju przestaje zabierać uwagę i oddaje koncentrację. Z kolei badania polskich organizacji pozarządowych jasno pokazują, że dzieci i młodzież sięgają po telefony przez stres oraz po to, żeby się lepiej poczuć, czyli by regulować i panować nad emocjami.

- To jest bardzo trudny temat. Mówimy dzieci, ale patrzmy szerzej – nastolatkowie. Od pandemii minęło pięć lat i to my, dorośli, trochę pod wpływem sytuacji, wtłoczyliśmy dzieci w świat cyfrowy, to my im pozwoliliśmy tam być, bo nam zaczęło być wygodnie, że tam są – mówi Marek Orzechowski, prezes Fundacji LOTTO im. Haliny Konopackiej.

Brak komunikacji między dziećmi i rodzicami leży u podstaw różnych kryzysów, które wywołuje brak cyfrowej higieny.

- To jest problem, który zauważyliśmy kilkanaście miesięcy temu. Razem z naszym partnerem, Fundacją Mentalnie Równi, przygotowaliśmy pilotażowy program „Mów do mnie. Talk to me"

i chcieliśmy zobaczyć, co się dzieje w młodym społeczeństwie – mówi Marek Orzechowski. – *Zaczęliśmy mówić do nastolatków poprzez młodych psychologów, by łatwiej do nich dotrzeć* – dodaje.

Wyniki badań, które przedstawił prezes Fundacji LOTTO, szokują. Aż 80 proc. uczniów w szkołach średnich deklaruje, że nie rozmawia z rodzicami. Kolejnym zagrożeniem w cyberprzestrzeni, na które wskazał Marek Orzechowski, są mikropłatności w grach. Badania na grupie 1800 dzieci pokazały, że wydają 380-500 zł rocznie na opłaty w grach, które mają w sobie losowy, hazardowy komponent.

- Zdiagnozowaliśmy problem, że gry wciągają i uzależniają. Są tam skomplikowane mechanizmy i algorytmy, które wciągają. Objęliśmy programem 10 tys. nastolatków i zapytaliśmy ich o ten temat. Z odpowiedzi wyszło, że rocznie wydają od 380 do 500 złotych na zakup lootboxów (losowy bonus w grze za niewielką płatność, red.) – mówi Marek Orzechowski. – *To wszystko są mikropłatności, które idą z naszych kont, ale nie zwracamy na nie uwagi, bo co to jest złoty pięćdziesiąt* – dodaje.

Według badań przeprowadzonych na 1800 młodych uczestnikach programu około 20% uczniów w wieku 15-16 lat i ok. 25% uczniów w wieku 17-18 lat deklaruje uczestnictwo kiedykolwiek w życiu w grach losowych, w których stawia się pieniądze. 76,6% uczniów deklaruje kontakt z treściami zachęcającymi do zakupu lootboxów. Aż 55,5% młodych ludzi podąża za komunikatami influencerów-gamerów, zachęcających do korzystania z lootboxów. Dla młodych ludzi są oni istotniejszym źródłem informacji i rekomendacji niż rodzice.

Eksperci w Katowicach wyjaśniali, że sięganie po telefon stało się nawykiem – robimy sobie w ten sposób przyjemność, bo dostajemy zastrzyk dopaminy. Bywa i tak, że po telefon każe sięgać fomo, czyli zjawisko mówiące o lęku przed przegapieniem czegoś. Podczas dyskusji na EKG mocno wybrzmiało to, że problem jest nie w dzieciach, a w dorosłych, bo to oni kreują ten świat. Warto również pamiętać, że problem z higieną cyfrową zaczął się już w latach 80., kiedy to pojawiły zjawiska takie jak technostres czy overloading.

W dbałości o cyfrową higienę często nie pomaga praca – wiele osób, może w niej fizycznie nie być, ale cały czas muszą być w niej online. Czas spędzony w Internecie również przypadkowy, bowiem wszystkie kanały i platformy chcą, byśmy spędzili go u nich jak najwięcej. Eksperci podkreślali, że w Sieci nie jest nic za darmo – to my jesteśmy walutą i płacimy własną uważnością, a to właśnie przekłada się na przychody z reklam dla cyfrowych gigantów.

Czy zatem jesteśmy w beznadziejnej sytuacji, a media społecznościowe zyskają nowy „rząd dusz"? Eksperci w Katowicach przekonywali, że niekoniecznie, wskazując przy tym, że np. tytoń udało się wyrugować z przestrzeni publicznej. W przywróceniu równowagi między czasem spędzanym w telefonie a tym poświęcanym realnej rzeczywistości może pomóc wypromowanie mody, jak udało się to zrobić np. w kwestii zdrowej żywności. Jak można działać samodzielnie, tu i teraz? Można np. spokojnie zobaczyć występ dziecka, a nie cały czas nagrywać, poszukując najlepszego kadru. Warto też np. umówić się, że na spacer z psem, nie bierzemy telefonów. Najprościej można sobie pomóc wprowadzając ograniczenie czasu użytkowania telefonu. Eksperci podkreślili też, że warto również pamiętać, że nie na każde połączenie trzeba odpowiadać od razu i nie ma nic złego w oddzwonieniu później.

eprasa.pl 9441a1a03d

Na co może trafić ponad 280 mln zł zebranych w streamie Łatwoganga?

Maciej Czerniak
maciej.czerniak@polskapress.pl

Problemy onkologii w Bydgoszczy i lokalnie są podobne do tych, które występują w całej Polsce.

- Podwyższają się standardy postępowania, standardy dla pacjentów, wymagane od nas, personelu. I efekt jest taki, że potrzeba więcej pomieszczeń, więcej urządzeń, że wspomnę chociażby pomieszczenia dla rehabilitacji, dla psychologów, dla fundacji współpracujących, dla spotkań pacjentów i ich opiekunów - w mówi prof. Styczyński. - Druga to, powiedziałbym, potrzeba lepszej diagnostyki i monitorowania choroby nowotworowej. I to zarówno, jeżeli chodzi o rozpoznanie histopatologiczne, jak i rozpoznanie molekularne, czyli chodzi o nowoczesną genetykę. Mam na myśli konkretny sprzęt, konkretny system.

Warto tu zaznaczyć, że na przykład w ramach zeszłorocznej zbiórki Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy wszystkie ośrodki onkologii dziecięcej będą włączone w sieć histopatologiczną.

- To system Pat Ark, Pat Arch, dzięki któremu będzie lepsza współpraca, wymiana doświadczeń, lepsze konsultowanie. A ta nowoczesna weryfikacja jest bardzo potrzebna. Podobnie zresztą, jeżeli chodzi o diagnostykę molekularną - ocenia prof. Styczyński. - Dzisiaj nowoczesne rozpoznanie jest standardem postępowania w Europie i w Ameryce Północnej. Cel to zobaczyć strukturę danego nowotworu, jakie tam są zmiany genetyczne i według tych zmian genetycznych można pewne rzeczy więcej powiedzieć o samej chorobie, a na pewno precyzyjniej ją rozpoznać.

- Już dzięki obecnej diagnostyce jesteśmy w stanie wyleczyć ponad osiemdziesiąt procent pacjentów pediatrycznych z nowotworami, ale chcielibyśmy wyleczyć ich kilka, kilkanaście procent więcej - zaznacza prof. Styczyński. - Leczenie w Polsce jest w onkologii dziecięcej sfinansowane całkowicie przez budżet państwa, przez NFZ, ale w zakresie pierwszej linii, w zakresie wznowy, może drugiej wznowy choroby.

Natomiast - zaznacza krajowy konsultant - jeśli chodzi o pacjentów, u których pojawiają się dalsze powroty choroby, to jest już „sytuacja bardzo wymykająca się z wszelkich standardów postępowania".

- Tu być może potrzeba leczenia eksperymentalnego, leczenia trochę zaczerpniętego z badań klinicznych albo w ich trakcie. W Polsce te najnowsze terapie są refundowane zawsze z pewnym opóźnieniem - dodaje prof. Styczyński. ©℗

Rowerzyści jechali przez miasto, apelując o nową drogę

Jarosław Więcławski
jaroslaw.wieclawski@polskapress.pl

Tradycyjnie w ostatni piątek miesiąca odbył się przejazd Bydgoskiej Masy Krytycznej. Społecznicy zwrócili uwagę na potrzebę budowy infrastruktury rowerowej łączącej Piaski i Jachcice.

24 kwietnia rowerzyści ruszyli ze Starego Rynku w Bydgoszczy o godzinie 18. Przejechano wspólnie ok. 20 km, m.in. ul. Królowej Jadwigi, Żeglarską, Saperów, Smukalską, by dojechać do Myślęcinka. Trasa nie była przypadkowa.

Akcja banerowa

- Mieszkańcy północno-zachodniej części Bydgoszczy od kilku lat konsekwentnie walczą o brakujący odcinek infrastruktury rowerowej, który połączyłby osiedla Piaski i Jachcice z centrum miasta. Sprawa dotyczy budowy ciągu pieszo-rowerowego wzdłuż ulicy Smukalskiej - jednej z kluczowych tras komunikacyjnych w tej części miasta - przypomniała Bydgoska Masa Krytyczna przy okazji kwietniowego przejazdu.

Społeczny Komitet Osiedla Piaski 2,5 roku temu rozpoczął akcję banerową, której celem była promocja inicjatywa budowy drogi rowerowej łączącej osiedle z centrum miasta. Trasa o długości około 1,5 kilometra miałaby prowadzić przez ul. Smukalską, od Błądzimskiej na Piaskach oraz ul. Saperów, do skrzyżowania z Żeglarską na Jachcicach. Pod apelem w tej sprawie podpisało się 1200 mieszkańców.

FOT. ROBERT NAWROT

Społecznicy zwrócili uwagę na potrzebę budowy infrastruktury rowerowej łączącej Piaski i Jachcice

Społecznicy przez cały czas aktywnie walczą o budowę trasy. Jesienią ubiegłego roku wysłali kolejne pismo do prezydenta w tej sprawie, dołączając do korespondencji poparcie 6 rad osiedli.

Trasa miałaby prowadzić przez ul. Smukalską, od Błądzimskiej na Piaskach oraz ul. Saperów, do skrzyżowania z Żeglarską na Jachcicach

Rozmowy trwają

Od początku inicjatywę popiera Bydgoska Masa Krytyczna - w marcu 2024 roku stowarzyszenie zorganizowało pierwszy przejazd, który nagłaśniał problem.

- Presja ma sens, gdyż trwają przygotowania do kolejnej inwestycji drogowej na osiedlu Jachcice - przebudowy fragmentu ul. Saperów (około 900 metrów, od ul. Żeglarskiej do ul. Szamarzewskiego), gdzie w ramach projektu powstanie między innymi, ciąg pieszo-rowerowy. Dodatkowo miasto planuje dalszy rozwój infrastruktury rowerowej w tej okolicy, zgodnie z miejskimi standardami, choć część przyszłych odcinków będzie wymagała pozyskania dodatkowych terenów. Co istotne, inwestycja nie napotyka istotnych barier terenowych. Nadleśnictwo Żołędowo deklaruje gotowość współpracy i przekazania terenów pod budowę trasy - informuje rowerowe stowarzyszenie.

Bydgoska Masa Krytyczna przypomina, że prowadzi w tej sprawie rozmowy z władzami miasta. - W ratuszu nikt nie mówi „nie" tej inwestycji, ale jej przygotowanie wymaga jeszcze czasu i uwagi. Kwietniowym przejazdem chcemy przypomnieć bydgoskiemu samorządowi ten temat i wesprzeć zdeterminowanych mieszkańców osiedla Piaski - zaznaczono.

- Nie poddajemy się, cierpliwie dążymy do celu. Wiemy, że to nie jest zlewozmywak z Castoramy, tylko duża inwestycja. Liczymy, że pan prezydent w końcu pochyli się nad Piaskami - mówi nam Robert Nawrot ze Społecznego Komitetu Osiedla Piaski (obecnie także członek Rady Oosiedla Piaski), który rozpoczął akcję związaną z trasą łączącą oba osiedla. ©℗

Bydgoszcz chce wydać 2 mln zł na modernizację wiaduktu w Fordonie

Jarosław Więcławski
jaroslaw.wieclawski@polskapress.pl

Otwarto oferty w przetargu na modernizację wiaduktu nad ulicą Brzechwy w Fordonie. Wstępna koncepcja zakłada jego poszerzenie, budowę brakującego chodnika oraz nowych schodów.

Postępowanie przetargowe ogłoszono 11 marca, a oferty otwarto 24 kwietnia. Zarząd Dróg Miejskich i Komunikacji Publicznej na sfinansowanie zamówienia podstawowego planował przeznaczyć nieco ponad 2 mln zł. Przy wyborze wykonawcy będą brane pod uwagę trzy kryteria: cena (60%), doświadczenie kierownika budowy (20%) oraz kwalifikacje koordynatora kontraktu (20%).

W przetargu wpłynęły dwie oferty: Kormost z Bydgoszczy - ok. 1,95 mln zł (z opcją ok. 2,72 mln zł), doświadczenie: 6 zadań, kwalifikacje: 1 studia podyplomowe, 2 szkolenia; Trakcja z Warszawy - ok. 2,06 mln zł (z opcją 2,24 mln zł), doświadczenie: 3 zadania, kwalifikacje: 1 studia podyplomowe, 3 szkolenia.

Wybrany wykonawca na realizację inwestycji będzie miał rok od momentu podpisania umowy.

Drogowy wiadukt nad ulicą Brzechwy wybudowano wraz z kolejowym na początku lat 80. XX wieku. Konstrukcja wymaga wykonania robót budowlanych, które zapewnią dalsze bezpieczne użytkowanie.

Zakres tej inwestycji obejmie wykonanie następujących prac:

- wzmocnienie konstrukcji i nałożenie nowej izolacji przeciwwodnej;
- poszerzenie wiaduktu o chodnik po stronie południowej (od strony ul. Fordońskiej);
- ułożenie nowego chodnika po stronie północnej;
- rozbiórkę starych schodów prowadzących po stronie wschodniej z wiaduktu ze stacji na ul. Brzechwy i zastąpienie ich nowymi;
- budowę nowych schodów po stronie zachodniej wiaduktu, które będą prowadziły ruch ze stacji i z wiaduktu na ul. Brzechwy;
- przystosowanie przestrzeni podmostowej do poprowadzenia ciągów rowerowych wzdłuż ul. Brzechwy.

Drogowcy dysponują już zezwoleniem na realizację inwestycji. Przewidziano możliwość rozszerzenia zakresu przetargu o zaprojektowanie i wydłużenie ciągu pieszo-rowerowego pod wiaduktem oraz wykonanie nawierzchni jezdni ul. Dworzec od skrzyżowania od strony wschodniej do skrzyżowania z ul. Transportową.

FOT. ZDMIKP

Wybrany w przetargu konawca będzie miał rok na wykonanie wszystkich prac

Remont ma ułatwić dojście do przystanku Bydgoszcz Fordon, który po latach znów będzie stacją. Prowadzone są tam prace budowlane w ramach modernizacji linii kolejowej nr 209. Zakres zadania obejmuje również remont wiaduktu kolejowego nad ul. Brzechwy.

W sąsiedztwie wiaduktu przy ul. Fordońskiej powstaje nowy przystanek z dwoma peronami - Bydgoszcz Stary Fordon. W ramach całej inwestycji przewidziano także m.in.:

- montaż nowych urządzeń sterowania ruchem kolejowym, zapewniających sprawne i bezpieczne prowadzenie pociągów na szlakach Unisław Pomorski - Bydgoszcz Fordon i Bydgoszcz Fordon - Bydgoszcz Wschód;
- nowe urządzenia przejazdowe (rogatki i sygnalizatory) na dwóch przejazdach kolejowo-drogowych: na drodze wojewódzkiej 551 w Dąbrowie Chełmińskiej i na drodze krajowej nr 80 w Strzyżawie.

Koszt zadania „Budowa mijanki Bydgoszcz Fordon na linii kolejowej nr 209 Kowalewo Pomorskie - Bydgoszcz Wschód" to ok. 40 mln zł. Wykonawcą jest firma Gór-Tor. Umowę na realizację inwestycji podpisano w styczniu 2024 r. Zakończenie prac planowane jest w II kwartale 2026 r. Projekt finansowany jest ze środków z Krajowego Planu Odbudowy przeznaczonych na projekt pn. „Likwidacja wąskich gardeł i zwiększenie przepustowości linii kolejowych - etap II". ©℗

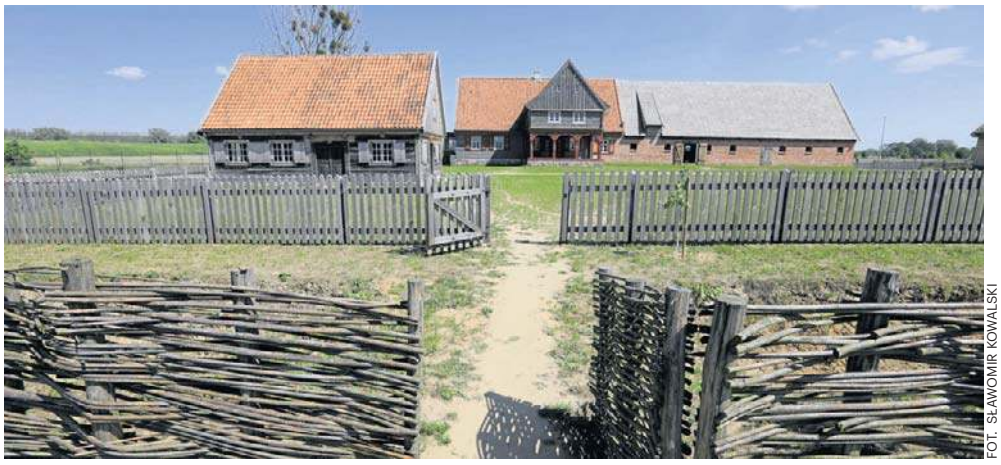
eprasa.pl 9441a1a03d

Tu mieszka najmniej ludzi na kilometr w regionie. A pusto nie zawsze znaczy biednie

Adam Willma
adam.willma@polskapress.pl

Najrzadziej zaludniona gminie w województwie leży tuż przy wielkim mieście. Na 1 km kw. przypada zaledwie 24 mieszkańców. Jak to możliwe?

Męczy cię tłok? W poszukiwaniu odludnych terenów przyjrzeliśmy się gminom poza największymi ośrodkami regionu. Sama liczba mieszkańców na kilometr kwadratowy nie mówi jednak wszystkiego o tych miejscach.



FOT. SŁAWOMIR KOWALSKI

Skansen w Wielkiej Nieszawce znajduje się w najbardziej ludnej części gminy

Krok od centrum Torunia

Na pierwszym miejscu wśród „bezludnych" gmin jest... Wielka Nieszawka w powiecie toruńskim, czyli obszar, którego granice rozciągają się tuż za lewobrzeżnym Toruniem. Gmina ma 216,22 km kw. powierzchni i 5270 mieszkańców. Daje to 24,37 osoby na 1 km kw.

Na czym polega fenomen Wielkiej Nieszawki? Chodzi przede wszystkim o wielkie połaci lasu, którego znaczną część obejmuje poligon wojskowy. A więc część tych przyrodniczych zasobów jest i tak niedostępna dla mieszkańców. Wbrew pozorom większość mieszkańców żyje tu w dość gęstej zabudowie domów jednorodzinnych.

Na kolejnym miejscu znalazło się Osie w powiecie świeckim - 26,36 osoby na 1 km kw., której północna część znajduje się w Borach Tucholskich, a południowa - na Wysoczyźnie Świeckiej.

Następny jest Cekcyn w powiecie tucholskim - 27,11 osoby. W pierwszej dziesiątce znalazły się też Sośno, Śliwice, Baruchowo, Warlubie, Bobrowniki, Górzno i... gmina Włocławek.

Niska gęstość wynika z warunków naturalnych

W przypadku Osia, Cekcyna i Śliwic na statystyki wpływa sąsiedztwo Borów Tucholskich - to obszary z przewagą lasów, jezior i terenów objętych ochroną.

Warlubie znajduje się na styku Borów i Doliny Dolnej Wisły, a Baruchowo w sąsiedztwie Gostynińsko-Włocławskiego Parku Krajobrazowego. W takich miejscach intensywna zabudowa pojawia się rzadko, a przestrzeń pozostaje w dużej części niezurbanizowana. To jednocześnie obszary przyciągające turystów. Cisza, lasy i jeziora działają na korzyść tych gmin, choć nie zawsze przekłada się to na rozwój lokalnej gospodarki poza sezonem.

„Pusto" nie zawsze znaczy „biednie" - Wielka Nieszawka, mimo najmniejszej liczby mieszkańców na kilometr kwadratowy, należy do zamożniejszych gmin regionu. Dochody podatkowe na mieszkańca przekraczają tam 3,6 tys. zł. Podobnie gmina Osie, która nie wpisuje się w prosty schemat gminy słabej finansowo. W innej sytuacji jest Sośno - to jedna z najrzadziej zaludnionych gmin województwa, a jednocześnie jedna z najsłabszych pod względem dochodów podatkowych – niewiele ponad 1,1 tys. zł na mieszkańca. W tej grupie pojawia się też Warlubie oraz Rogowo.

Cekcyn, Śliwice, Osie czy Warlubie to przykłady gmin, w których dominują lasy. Taki układ przestrzenny ogranicza rozwój większych skupisk ludności. Z kolei Baruchowo, Bobrowniki czy Górzno to gminy typowo rolniczym charakterze. Mniejsza liczba mieszkańców łączy się tu z peryferyjnym położeniem. Problemem tych gmin jest również starzenie się ludności i odpływ młodszych mieszkańców do większych miast.

Różnice widać także na rynku pracy

Gminy z północnej części regionu, takie jak Cekcyn, Śliwice czy Sośno, leżą w powiatach, gdzie bezrobocie przekracza 10 proc. Podobne zjawiska występują w części gmin na południu i wschodzie województwa, szczególnie w powiecie włocławskim. Z kolei Wielka Nieszawka korzysta z bliskości Torunia. W powiecie toruńskim bezrobocie utrzymuje się na poziomie kilku procent.

Na drugim biegunie znajdziemy głównie gminy otaczające największe miasta regionu. W Białych Błotach i Osielsku pod Bydgoszczą oraz w Lubiczu i Obrowie pod Toruniem liczba mieszkańców na kilometr kwadratowy przekracza 100, a miejscami zbliża się do 150. Wskutek stałego napływu nowych mieszkańców - powstają tam kolejne osiedla domów jednorodzinnych, rośnie liczba inwestycji i przybywa ludności związanej zawodowo z dużymi miastami. ©℗

REKLAMA 0011460943

Katowice w centrum gospodarczej debaty Europy

Ponad 20 tys. uczestników, w tym 15,5 tys. stacjonarnych, ponad 200 debat i 1350 prelegentów – XVIII Europejski Kongres Gospodarczy potwierdził swoją pozycję jednego z najważniejszych wydarzeń biznesowych w Europie Centralnej. Przez trzy dni Międzynarodowe Centrum Kongresowe i Spodek w Katowicach były miejscem rozmów o przyszłości gospodarki w świecie rosnącej niepewności.

Tegoroczna edycja, odbywająca się pod hasłem „The power of dialogue. Siła dialogu", wyraźnie podkreśliła znaczenie współpracy i wymiany poglądów jako fundamentu budowania odporności gospodarczej. W Katowicach spotkali się przedstawiciele administracji, biznesu, instytucji finansowych i nauki – tworząc przestrzeń, w której ścierają się różne perspektywy i rodzą się konkretne wnioski.

– W pojedynkę nie umiemy dojrzeć przyszłego porządku, wspólnie jednak możemy mierzyć się z wyzwaniami – podkreślał podczas inauguracji Wojciech Kuśpik, prezes Grupy PTWP i inicjator Kongresu.

Świat w turbulencjach, Europa w działaniu

Jednym z głównych tematów tegorocznych debat była zmieniająca się sytuacja geopolityczna i jej wpływ na gospodarkę. Jerzy Buzek, były premier i przewodniczący Rady EEC, mówił wprost o końcu „epoki porządku" i konieczności funkcjonowania w świecie „zarządzanego chaosu".

W tym kontekście szczególnego znaczenia nabiera odporność – zarówno gospodarcza, jak i energetyczna. Uczestnicy debat podkreślali, że bezpieczeństwo energetyczne staje się jednym z kluczowych filarów stabilności państw.

– Jedyną ścieżką rozwoju dla Europy jest budowanie własnej odporności, także energetycznej – wskazywał Ireneusz Fąfara, prezes ORLEN.

Transformacja energetyczna była jednym z najczęściej powracających tematów. Rozmowy dotyczyły m.in. budowy stabilnego miksu energetycznego, inwestycji w OZE i energetykę jądrową oraz roli lokalnych łańcuchów dostaw.

Gospodarka, która musi być bliżej

W obliczu globalnych napięć coraz wyraźniej wybrzmiewa potrzeba wzmacniania lokalnych gospodarek. Uczestnicy Kongresu wskazywali, że przyszłość Europy zależy od zdolności do budowania własnego przemysłu i skracania łańcuchów dostaw.

– Jeśli chcemy czuć się bezpiecznie, musimy mieć własne produkty i przemysł – mówił Michał Bolesławski, prezes ING Banku Śląskiego.

Jednocześnie podkreślano znaczenie przedsiębiorców jako fundamentu wzrostu gospodarczego. Michał Sołowow zwracał uwagę na potrzebę większego docenienia roli biznesu w budowaniu PKB i konkurencyjności kraju.

Technologie, które zmieniają reguły gry

Nie zabrakło również tematów związanych z cyfryzacją i rozwojem sztucznej inteligencji. Eksperci zgodnie wskazywali, że AI staje się jednym z kluczowych czynników wpływających na konkurencyjność gospodarek.

– To technologia, która definiuje przyszłość rynku pracy i przewagę konkurencyjną – mówiła Iwona Szylar z Microsoft Polska.

Podkreślano jednocześnie, że rozwój technologii musi iść w parze z inwestycjami w kompetencje i edukację. Coraz wyraźniej wybrzmiewało także pytanie o to, czy Europa – i Polska – będą jedynie odbiorcą rozwiązań, czy też aktywnym twórcą nowych technologii i modeli biznesowych.

Bezpieczeństwo w nowym wymiarze

Wiele miejsca poświęcono także cyberbezpieczeństwu i ochronie infrastruktury krytycznej. Wicepremier Krzysztof Gawkowski zwracał uwagę na rosnącą skalę zagrożeń i konieczność budowania świadomości społecznej.

– Na cyfrowej wojnie nie ma cywilów – podkreślał.

Katowice jako gospodarcze centrum regionu

Tegoroczna edycja Kongresu po raz kolejny pokazała, jak ważną rolę Katowice odgrywają na mapie europejskiej debaty gospodarczej. Miasto, będące symbolem udanej transformacji, stało się miejscem spotkania liderów opinii, decydentów i przedsiębiorców z kraju i zagranicy.

– Rekordowa frekwencja pokazuje, jak bardzo potrzebujemy rozmowy – nie tylko tej na scenie, ale także w kuluarach – podsumował Wojciech Kuśpik.

Według szacunków uczestnicy odbyli podczas Kongresu około 100 tys. spotkań biznesowych, które mogą przełożyć się na konkretne projekty i inwestycje. To właśnie ten mniej widoczny, „kuluarowy" wymiar wydarzenia – rozmowy, negocjacje i nawiązywanie relacji – często okazuje się jego najważniejszym efektem.

Europejski Kongres Gospodarczy po raz kolejny udowodnił, że w świecie pełnym niepewności kluczowe znaczenie ma dialog – jako narzędzie budowania wspólnych rozwiązań i przyszłości gospodarki.

eprasa.pl 9441a1a03d

Był w Czarnobylu aż 19 razy: „Widziałem elektrownię od środka, nie zachwyca”

Rozmowa
Urszula Śleszyńska

W niedzielę, 26 kwietnia, minęło 40 lat od największej katastrofy w historii energetyki jądrowej i jednej z największych katastrof przemysłowych XX wieku. 26 kwietnia 1986 roku doszło do wybuchu reaktora w elektrowni atomowej w Czarnobylu. Skażona została ziemia w promieniu wielu kilometrów, a radioaktywna chmura omiotła całą Ziemię. Rozmawiamy z Andrzejem Urbańskim, blogerem, fotografem, który w Czarnobylu był aż 19 razy.

Cofnijmy się pamięcią do 26 kwietnia 1986 roku. Pamięta pan jak wyglądał ten i kolejne dni?
To była sobota, moje córki spędzały czas z moimi rodzicami na działce. I to w zasadzie tyle, jeśli chodzi o sam 26 kwietnia. Natomiast późniejsze dni, kiedy uzyskaliśmy informację o awarii w Czarnobylu spowodowały, że wyobraźnia zaczęła działać. A to przyniosło ogromny strach. Na drugi czy na trzeci dzień rozpoczęto podawanie płynu Lugola dzieciom. Akurat tak się złożyło, że mój ojciec z przyjacielem jeździli całą noc i ten płyn rozwozili. Jednak moje córki go nie przyjęły, zwymiotowały. To pogłębiło nasz smutek i strach. Oczekiwaliśmy najgorszego. Jednak w zasadzie nic się nie wydarzyło. Przyszedł koniec roku, chyba grudzień i pokazano schron nad tym czwartym blokiem elektrowni czarnobylskiej. To w zasadzie uspokoiło trochę nastroje. Później przez wiele lat informacje były szczątkowe.

Czy to dlatego postanowił pan tam pojechać? Żeby zobaczyć jak to wygląda?
To przyszło z czasem. W pewnym momencie zacząłem kolekcjonować maski przeciwgazowe. Mam dosyć bogatą kolekcję masek, przede wszystkim polskich. Ale jak nadarzała się okazja, to kupowałem maski zagraniczne, rosyjskie, amerykańskie, przeróżne. I to mnie troszkę natchnęło. Dodatkowo córki kupiły mi grę „Stalker 1. Shadow of Chernobyl”, czyli Cień Czarnobyla. Zacząłem w nią grać i nagle pojawił się taki imperatyw: „musisz pojechać chłopie”.

I pojechał pan.
Tak. W 2009 roku. To były pierwsze lata, kiedy powstawały firmy turystyczne, które umożliwiały wyjazd tam.

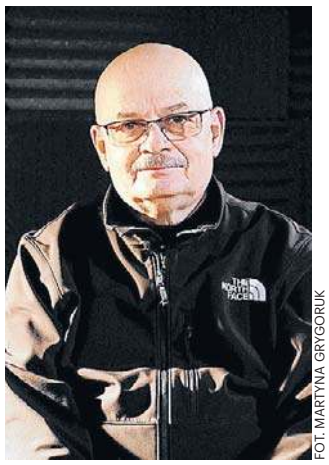
Pamiętam, że wziął pan ze sobą ubranie, które było przeznaczone „na stracenie”...
Tak, organizator przestrzegał, żeby wziąć ubranie, które później będzie można zniszczyć, spalić. A to przez napromieniowanie. Oczywiście tak się nie stało, a to ubranie mam do dzisiaj.

To był mundur?
Kupiłem mundur Bundeswehry, który jest bardzo praktyczny i nadaje się do takich wypadów. Zresztą wiele ludzi w strefie chodzi w mundurach, bo spełniają one oczekiwania. Podczas tego wyjazdu zobaczyłem Prypeć i postanowiłem pojechać kolejny raz. To było w 2011 roku, znalazłem już inną firmę i pojechałem na trzydniową wyprawę do strefy. To było spełnienie skrytych oczekiwań. Zobaczyliśmy całą Prypeć. To były takie piesze wędrówki, 20 kilometrów dziennie. Zobaczyliśmy budynki mieszkalne, szkołę, basen, wszystko co było można. Wtedy nie było takich obostrzeń jak później. W późniejszych wyprawach już nie pozwalano wchodzić do budynków. To są stare budynki i grożą zawaleniem, bo przecież nie są konserwowane. Widać odpadające płyty w budynkach. Prypeć jest niesamowitym miejscem, ponieważ pokazuje, że to dzieło człowieka jest ulotne, roślinność pochłania wszystko.

Przyroda jest tam wszechobecna?
Człowiek nie ingeruje w przyrodę i zwierzęta czują się tam bardzo dobrze. Jest olbrzymia gama przeróżnych zwierząt - łosie, lisy. Pamiętam, że w czasie kiedy tam przyjeżdżaliśmy, zawsze był taki punkt kontaktowy przy ulicy Łazariewa. Lokalni przewodnicy nazywają to jama, bo tam jest taka dziura w ziemi, której nikt nie reperuje. I tam lisy przychodzą od razu do autokaru, po parówki. Trzeba się więc wcześniej zaopatrzyć w drobne prezenty dla zwierząt. Są tam też dziki, węże. Nie są niepokojone przez człowieka i sobie żyją spokojnie.

Co pana najbardziej zaskoczyło, jak był tam pan za pierwszym razem i za tymi kolejnymi, których było...?
Byłem tam 19 razy. Za pierwszym poczułem ogromny niedosyt. Szliśmy wtedy jak po sznurku. Wycieczkę obsługiwała pani z KGB, tak się domyślaliśmy, bo chodzili za nami, to był koszmar. A późniejsze wyjazdy to już była pełna swoboda. Mogłem zobaczyć dużo więcej, przede wszystkim szpital. To jest ciekawe miejsce, bo w piwnicach szpitala jest pomieszczenie, w którym są składowane mundury strażaków, którzy gasili pożar i umarli na chorobę popromienną.

Kiedy pierwszy raz pan wszedł na teren elektrowni?
To był być może 2012 albo 2013 rok, dokładnie nie pamiętam. Potem byłem tam


FOT. MARTYNA GRYGORUK

Andrzej Urbański pierwszy raz do strefy zamkniętej pojechał w 2009 roku

już wielokrotnie. Pierwsze zwiedzanie elektrowni było takie normalne. Szliśmy w swoich ubraniach po korytarzu, doprowadzono nas do takiego bloku, za ścianą był blok czwarty. Obok bloku trzeciego był pomnik Chodemczuka. To był człowiek, którego ciała nie znaleziono, po prostu wyparował. I to w zasadzie było tyle. A potem dyrekcja elektrowni już postanowiła zwiększyć atrakcje i musieliśmy się przebierać w białe stroje. To był komplet - spodnie, bluza, skarpety, buty, specjalna czapka.

Wszystko było potem do wyrzucenia?
Nie, oni to potem prali. Chodziło tylko o to, żeby nie było jakiegoś zagrożenia, niebezpieczeństwa. Pamiętam, że podczas kolejnych wypraw wpuszczono nas już do sterowni bloku drugiego, trzeciego, a potem czwartego, czyli do tej sterowni, gdzie nastąpiła awaria. Widziałem elektrownię od środka i trudno powiedzieć, że ona zachwyca. To jest moim zdaniem olbrzymia prowizorka, plątanina rur, kabli, wszystkiego.

Którą z tych 19 wypraw wspomina pan najlepiej, najciekawiej?
To była albo 17., albo 18. wyprawa. Pozwolono nam jako grupie zachodnich dziennikarzy wejść na dach Arkady (Nowa Bezpieczna Powłoka, także Arka - przyp. red.), to jest ten schron, który przykrywa szczątki reaktora 4. To był najlepszy wyjazd, jaki można sobie wymarzyć. Olbrzymia konstrukcja, największa ruchoma konstrukcja w Europie, jeśli nie na świecie.

Jest w panu chęć i potrzeba, żeby tam wrócić...
Na razie, niestety, nie mogę sobie pozwolić na taki wyjazd, chociaż bardzo bym chciał odwiedzić przyjaciół. Niektórzy już nie żyją, ale mam nadzieję, że z resztą jeszcze uda mi się jeszcze kiedyś zobaczyć.
©℗

Zarząd Dino nie rozmawia ze związkami. Spór się zaostrza

Agnieszka Romanowicz
agnieszka.romanowicz@polskapress.pl

Strajk generalny ma być odpowiedzią na postawę zarządu Dino, który nie pojawił się na rozmowach ze związkowcami i mediatorem wyznaczonym przez ministerstwo pracy.

27 kwietnia o godz. 14 w Warszawie związkowcy reprezentujący pracowników sieci Dino mieli się spotkać z zarządem firmy.

Rozmowy zaplanowano w Centrum Partnerstwa Społecznego „Dialog”, podległego Ministerstwu Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej z udziałem mediatora wyznaczonego przez to ministerstwo.

Setki marketów uczestniczyły w strajku

22 kwietnia reprezentanci Ogólnopolskiego Porozumienia Związków Zawodowych Konfederacja Pracy w Handlu spotkali się z Agnieszką Dziemianowicz-Bąk, Minister Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej.

- Rozmawialiśmy o tym, jak zagwarantować pracownikom konstytucyjne prawo do zrzeszania się i do strajku, zwłaszcza w kontekście toczącego się sporu zbiorowego - informuje resort.

Przypomnijmy, że w ramach tego sporu 25 kwietnia odbył się ogólnopolski strajk ostrzegawczy w Dino. W godz. 12 - 14 pracownicy odeszli od stanowisk z pracy i wyszli przed markety z transparentami.

Z uwagi na brak dialogu z zarządem Dino, ruszają intensywne przygotowania do strajku generalnego, bezterminowego

- W proteście wzięły udział setki marketów (sieć Dino liczy w całym kraju 3094 sklepy - przyp. red.) - informuje Konfederacja Pracy w Handlu.

- Pracownicy pokazali zarządowi Dino Polska żółtą kartkę. Strajk ostrzegawczy to wyraźny sygnał: czas na realne zmiany.

Zarząd zerwał rozmowy ze związkowcami

Miały je uruchomić poniedziałkowe rozmowy w Centrum Partnerstwa Społecznego „Dialog, ale...

- Zarząd spółki nie pojawił się na mediacjach i zerwał rozmowy, mimo że są one uregulowane w ustawie o rozwiązywaniu sporów zbiorowych. Sporządzony został protokół rozbieżności! - informuje Konfederacja Pracy w Handlu.

Strajk generalny, bezterminowy

Wcześniej związkowcy przekazali zarządowi swoje postulaty. Domagają się:

- podwyżek wynagrodzeń o 900 zł,
- utworzenia Zakładowego Funduszu Świadczeń Socjalnych
- uzupełnienia braków kadrowych w magazynach i marketach.

- Z uwagi na brak dialogu, wkrótce zaplanujemy pierwsze protesty. Równolegle ruszają intensywne przygotowania do strajku generalnego, bezterminowego - ostrzega Konfederacja Pracy w Handlu. - Nie wykluczamy również protestów pod siedzibą spółki w Krotoszynie.

Zarząd Dino nie rozmawia też z mediami. Nasza redakcja wystąpiła o jego stanowisko. Bez odpowiedzi.
©℗

FOT. RADOSŁAW DIMITROW

Ruszają intensywne przygotowania do strajku generalnego, bezterminowego - informują związkowcy

eprasa.pl 9441a1a03d

Express BYDGOSKI

Poradnik pacjenta

eprasa.pl 9441a1a03d

E-skierowanie otwiera drogę do sanatorium

Wyjazd do sanatorium jest rozwiązaniem wspierającym powrót do zdrowia, jako kontynuacja leczenia szpitalnego lub ambulatoryjnego. Ośrodki uzdrowiskowe dedykowane są zatem poszczególnym typom schorzeń.

Grzegorz Okoński

Ośrodki uzdrowiskowe oferują - oprócz odpoczynku, wpływającego na samopoczucie pacjenta - także szereg zajęć terapeutycznych, zgodnych z zaleceniami lekarza. Zajęcia te pomagają w odzyskaniu sprawności po chorobie, w tym zawodowej, lub po wypadku.

Skierowanie do sanatorium

Narodowy Fundusz Zdrowia informuje, że sanatoria wykorzystują bogactwa naturalne miejsca, w którym są ulokowane i związane z nimi metody leczenia, takie jak wody mineralne, borowiny, bodźce klimatoterapeutyczne, hydroterapia, fizykoterapia, czy kinezyterapia.

- W czasie pobytu, w zależności od profilu uzdrowiska, a także od potrzeb i wskazań możesz skorzystać między innymi z: kąpieli leczniczych i ćwiczenia w basenach, kuracji pitnych i inhalacji, natrysków, biczów szkockich, masaży wodnych, zawijań i okładów, ciepłolecznictwa, światłolecznictwa, elektroterapii, ultradźwięków, magnetoterapii, laseroterapii, krioterapii, masażu leczniczego, gimnastyka indywidualnej i zbiorowej - wymienia NFZ.

Jak zatem uzyskać skierowanie do wyjazdu na leczenie sanatoryjne i co o nim powinniśmy wiedzieć?

Przede wszystkim do takiego leczenia w uzdrowisku kwalifikują się osoby samodzielne, sprawne na tyle, by móc do sanatorium dojechać, dać sobie radę na miejscu i skorzystać z zabiegów leczniczych. Korzystają z uzdrowiskowego leczenia ambulatoryjnego dorosłych i dzieci - wówczas mają na nie czas od sześciu do osiemnastu dni - albo z bezpłatnego pobytu w szpitalu uzdrowiskowym - który trwa dwadzieścia jeden dni dla osób dorosłych lub dwadzieścia siedem dni dla dzieci.

Dwadzieścia jeden dni zajmuje pobyt w sanatorium uzdrowiskowym i dla dzieci jest bezpłatny, a dla osób dorosłych - częściowo odpłatny. Najdłużej, bo dwadzieścia osiem dni, trwa leczenie związane z rehabilitacją uzdrowiskową - w szpitalu uzdrowiskowym jest bezpłatny i w sanatorium uzdrowiskowym - częściowo odpłatny.

Skierowanie na leczenie uzdrowiskowe wystawia lekarz, pracujący w ramach naszego ubezpieczenia zdrowotnego, czyli taki, który przyjmuje w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia. To zrozumiałe - wszakże leczenie to jest kolejnym etapem leczenia rozpoczętego w przychodni lub w szpitalu. Lekarz jest też tu ważną postacią dlatego, że ocenia stan zdrowia pacjenta, jego potrzeby i to, czy leczenie uzdrowiskowe, dobrze wpływając na jedne dolegliwości... nie pogorszy niektórych innych!

- Lekarz wystawia wyłącznie e-skierowanie na leczenie uzdrowiskowe - precyzuje portal pacjent.gov.pl. - Gdy je otrzymasz, e-skierowanie jest automatycznie przesyłane do Twojego oddziału wojewódzkiego NFZ - nie musisz niczego składać w oddziale, na Twoim Internetowym Koncie Pacjenta pojawi się informacja o wystawionym e-skierowaniu - przez cały czas możesz śledzić, na jakim etapie rozpatrywania jest Twoja sprawa. W wyjątkowych sytuacjach lekarz może wystawić skierowanie papierowe: gdy kieruje na leczenie uzdrowiskowe poza granicami kraju, albo gdy nie ma dostępu do internetu, więc nie może wystawić skierowania w systemie elektronicznym.

Kolejnym etapem, niezależnym od nas, jako pacjentów, jest ocena lekarza balneologa (czyli od leczenia uzdrowiskowego) lub lekarza rehabilitacji medycznej, przeprowadzona w oddziale wojewódzkim NFZ, gdzie trafia e-skierowanie od lekarza. Co ciekawe, od ubiegłego roku, taką ocenę mogą wystawiać też lekarze innych specjalizacji: interniści, lekarze medycyny rodzinnej, reumatolodzy i ortopedzi, pod warunkiem, że ukończyli specjalny kurs z podstaw balneologii.

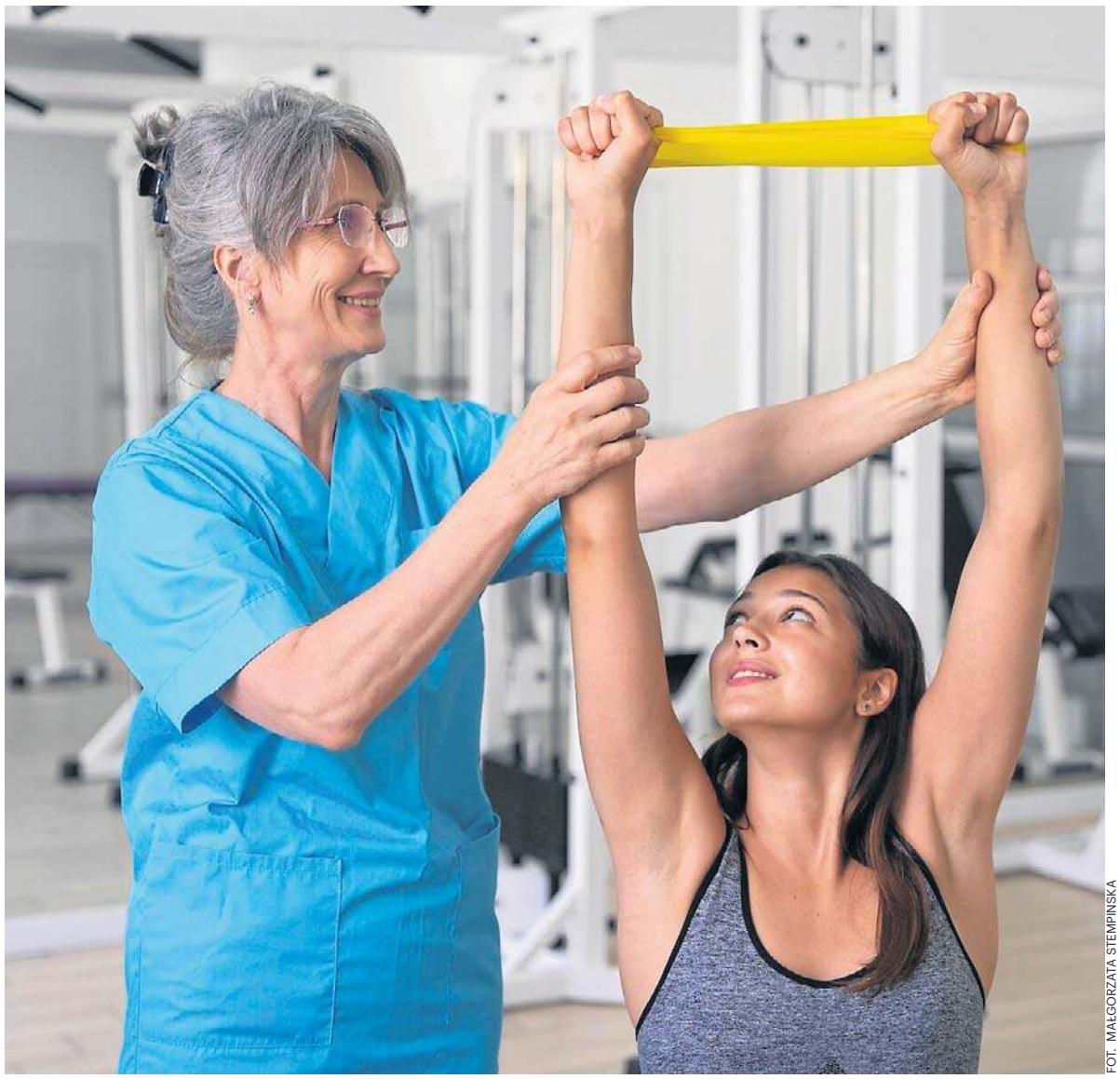
- Ten lekarz ma 30 dni na zakwalifikowanie pacjenta na leczenie lub odrzucenie jego skierowania z powodów medycznych, liczone od daty rejestracji skierowania w systemie. Jeśli je zatwierdzi, to przekaże do systemu informację o numerze skierowania, sposobie rozpatrzenia i przewidywanym okresie oczekiwania - podaje NFZ.

Pacjent otrzymuje na Internetowym Koncie Pacjenta i w liście przysłanym pocztą tradycyjną, informację o numerze skierowania, o tym, jak zostało ono rozpatrzone i jaki jest przewidywany okres oczekiwania. Gdyby w skierowaniu czegoś brakowało, albo ocena zakończy się uznaniem, że są przeciwwskazania do leczenie uzdrowiskowego, skierowanie wróci do uzupełnienia, lub do wiadomości do świadczeniodawcy (lekarza lub przychodni), który je wystawił - pacjent będzie o tym poinformowany.

Czekając na decyzję NFZ, można sprawdzać w serwisie internetowym NFZ, na jakim etapie jest realizacja skierowania: trzeba wtedy w przeglądarce skierowań wpisać numer skierowania (otrzymamy go w zawiadomieniu listowym lub na IKP).

- W zależności od etapu procedowania e-skierowania pacjent znajdzie tam wszystkie niezbędne informacje - podpowiada NFZ. - W przypadku pozytywnej decyzji będą to m.in.: orientacyjny czas oczekiwania, miejsce w kolejce oczekujących, termin i miejsce leczenia, a także nazwa uzdrowiska i jego adres. Można znaleźć tam także historię poprzednich e-skierowań, a rodzicowi umożliwiono śledzenie historii leczenia dzieci.

Gdyby pacjent uznał, że zmienił się stan jego zdrowia, musi poinformować o tym swój oddział wojewódzki NFZ (np. przesyłając kartę leczenia szpitalnego, które właśnie się skończyło). Wówczas NFZ może zmienić kwalifikację leczenia uzdrowiskowego, zmienić termin realizacji, lub zadecydować - jeśli dojdzie nowe schorzenie - którą dolegliwością zajmie się proces leczenia uzdrowiskowego (nie można bowiem czekać w dwóch różnych kolejkach z dwoma skierowaniami, dotyczącymi różnych schorzeń - NFZ zawsze rozpatruje tylko jedno skierowanie).



FOT. MAŁGORZATA STEMPINSKA

W czasie pobytu w sanatorium pacjenci korzystają z określonych zabiegów rehabilitacyjnych

Dobre wyniki leczenia nie upoważniają do szybkiego powrotu: dorośli pacjenci mogą ubiegać się o kolejne skierowanie dopiero po upływie roku od zakończenia leczenia

Ważna jest uczciwość: jeśli nasz stan zdrowia zmieni się, może pogorszy się i obiektywnie nie będziemy w stanie skorzystać z leczenia uzdrowiskowego - a tego nie zgłosimy NFZ-owi - to ten fakt może wyjść na jaw już w sanatorium w czasie badania kwalifikacyjnego w pierwszej dobie. Wówczas leczenie nie będzie mogło być przeprowadzone i trzeba będzie bezzwłocznie wrócić do domu... Uczciwe jest też wczesne zawiadomienie o rezygnacji z leczenia uzdrowiskowego - wówczas NFZ może ten zwolniony termin przyznać innej osobie, pilnie potrzebującej leczenia w sanatorium.

- Jeżeli zostanie ustalony termin leczenia, oddział wojewódzki NFZ doręczy Ci potwierdzone skierowanie nie później niż 14 dni przed datą rozpoczęcia leczenia - informuje Narodowy Fundusz Zdrowia. - Potwierdzone skierowanie oznacza, że na skierowaniu został wpisany konkretny termin i miejsce, w których odbędzie się Twoje leczenie. Wskazanej daty ani miejsca nie można zmienić.

Jeśli odeślesz do Narodowego Funduszu Zdrowia skierowanie albo przyślesz prośbę o zmianę terminu lub miejsca - będzie to potraktowane jako Twoja rezygnacja z leczenia uzdrowiskowego. Nie zostanie wyznaczony kolejny termin leczenia, a cała dokumentacja zostanie zwrócona lekarzowi wystawiającemu skierowanie. Wyjątkiem jest sytuacja, gdy masz uzasadniony powód. Prześlij wówczas wraz ze skierowaniem pisemne uzasadnienie i udokumentuj je.

Warto wiedzieć, że dobre wyniki leczenia uzdrowiskowego nie upoważniają do szybkiego ubiegania się o następny turnus - dorośli pacjenci mogą bowiem ubiegać się o kolejne skierowanie dopiero po upływie roku od zakończenia poprzedniego leczenia. Zaleca się ponadto, by korzystać z sanatoryjnego leczenia uzdrowiskowego oraz rehabilitacji w sanatorium uzdrowiskowym nie częściej niż raz na osiemnaście miesięcy.

eprasa.pl 9441a1a03d

REKLAMA 0011511287

Nasz Lekarz MEDICOVER

Twój POZ

Dbamy
o Twoje zdrowie
każdego dnia

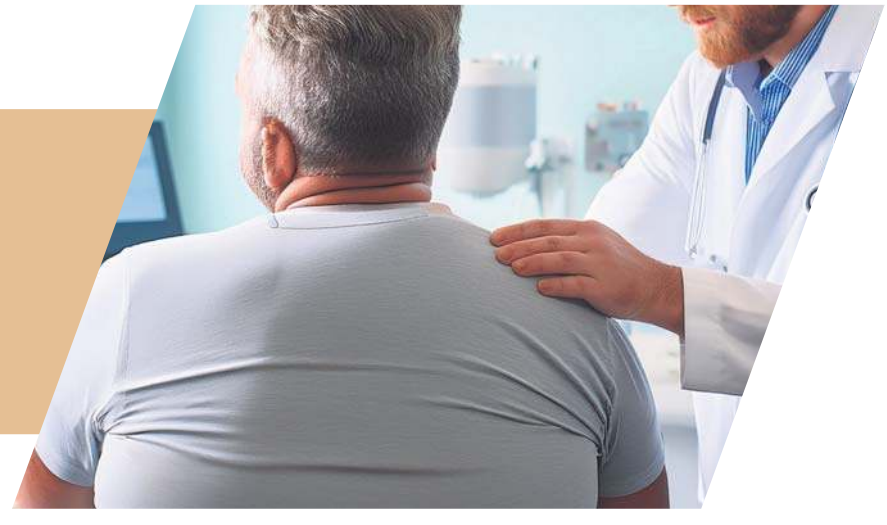
www.naszlekarz.pl

PRZYCHODNIA NASZ LEKARZ W TORUNIU OFERUJE PEŁEN ZAKRES USŁUG MEDYCZNYCH W RAMACH POZ,

w tym:
- PEDIATRIĘ,
- LEKARZY MEDYCYNY RODZINNEJ,
- LABORATORIUM,
- PRACOWNIĘ EKG,
- PUNKT SZCZEPIEŃ

KOMPLEKSOWA OPIEKA SPECJALISTÓW

- DEDYKOWANE PAKIETY LABORATORYJNE
- SCREENINGI STANU ZDROWIA
- PRACOWNIE DIAGNOSTYCZNE, M.IN.
- NOWOCZESNA I W PEŁNI WYPOSAŻONA PRACOWNIA ENDOSKOPII UMOŻLIWIAJĄCA WYKONANIE BADAŃ W ZNIECZULENIU OGÓLNYM
- PRACOWNIA DENSYTOMETRYCZNA
- PRACOWNIA EEG, ENG, EMG



CENTRUM LECZENIA OTYŁOŚCI CERTYFIKOWANE PRZEZ POLSKIE TOWARZYSTWO LECZENIA OTYŁOŚCI

clo@naszlekarz.pl | 698 626 597

ul. Stefana Batorego 18-22
87-100 Toruń
torun@naszlekarz.pl

56 300 43 00

Pon.-Pt. w godz. 7:30-20:00
Sobota w godz. 8:00-14:00

Laboratorium:
Pon.-Pt. w godz. 7:00-9:00

eprasa.pl 9441a1a03d

Jak nie przepłacać za leki? Dzięki znajomości tych zasad, możesz zaoszczędzić setki złotych!

Dowiedz się, jak czytać kody uprawnień i dlaczego tańszy zamiennik to często rozsądniejszy wybór dla zdrowia i portfela.

Rafał Kruk

Cyfrowa rewolucja w gabinecie i aptece

W dobie powszechnej cyfryzacji tradycyjne papierowe druki niemal całkowicie odeszły do lamusa, ustępując miejsca rozwiązaniom elektronicznym, które z założenia mają ułatwiać życie zarówno lekarzom, jak i pacjentom. Obecnie standardem jest wystawianie wyłącznie e-skierowań na leczenie uzdrowiskowe, co znacznie upraszcza proces dokumentacji. Gdy tylko lekarz wystawi taki dokument, jest on automatycznie przesyłany do właściwego oddziału wojewódzkiego Narodowego Funduszu Zdrowia, dzięki czemu pacjent nie musi już osobiście dostarczać papierów do oddziału. Cały proces można wygodnie śledzić na swoim Internetowym Koncie Pacjenta, gdzie pojawiają się informacje o każdym etapie rozpatrywania sprawy. Jedynie w wyjątkowych sytuacjach, takich jak brak dostępu do internetu u lekarza lub kierowanie na leczenie poza granice kraju, dopuszczalne jest wystawienie skierowania w formie tradycyjnej, papierowej.

Podobne mechanizmy działają w przypadku e-recept, gdzie kluczowe znaczenie dla naszego portfela mają kody uprawnień dodatkowych. Symbole takie jak „S" oznaczający seniorów powyżej sześćdziesiątego piątego roku życia, „DZ" zarezerwowany dla dzieci i młodzieży do ukończenia osiemnastu lat, czy „C" dedykowany kobietom w ciąży, stanowią przepustkę do bezpłatnych medykamentów. Należy jednak zachować czujność, ponieważ jeśli lekarz pominie odpowiedni kod i w polu uprawnień wpisze znak „X", farmaceuta będzie zmuszony pobrać pełną opłatę za lek, nawet jeśli znajduje się on na liście produktów bezpłatnych.

Oprócz kodów literowych, na recepcie widnieją poziomy odpłatności, które określają, czy za dany preparat zapłacimy kwotę ryczałtową, czy też trzydzieści lub pięćdziesiąt procent ceny limitowej. Co istotne, o stawce odpłatności decyduje wskazanie medyczne, co oznacza, że ten sam lek może być bardzo tani dla osoby z chorobą przewlekłą i pełnopłatny dla kogoś, kto stosuje go w innym schorzeniu.

Czas ma znaczenie, czyli jak nie stracić ważności dokumentów

Zarówno w przypadku recept, jak i skierowań, pacjent musi przestrzegać ściśle określonych terminów, aby nie utracić prawa do świadczeń lub refundacji. Standardowa e-recepta jest ważna przez trzydzieści dni, choć lekarz może wystawić ją na okres całego roku. W takim przypadku obowiązuje jednak żelazna zasada: pierwsze opakowanie leku należy wykupić w ciągu pierwszych trzydziestu dni od daty wystawienia dokumentu. Jeśli ten termin zostanie przekroczony, farmaceuta będzie zobligowany do odliczenia liczby opakowań leku proporcjonalnie do czasu, który upłynął, co w efekcie uszczupli kurację, na którą liczyliśmy. Jeszcze inne terminy obowiązują w przypadku antybiotyków, na których wykupienie mamy zazwyczaj tylko siedem dni, oraz preparatów immunologicznych, gdzie termin ten 120 dni.

Mit zamiennika i ekonomia wyboru w aptece

Jednym z najskuteczniejszych sposobów na obniżenie rachunku w aptece jest korzystanie z zamienników, czyli leków generycznych. Wokół tego tematu narosło wiele mitów, sugerujących, że tańszy produkt jest gorszej jakości. Z naukowego punktu widzenia jest to nieprawda, ponieważ każdy lek generyczny musi przejść rygorystyczne badania biorównoważności, które potwierdzają, że zawiera on tę samą substancję czynną w identycznej dawce i uwalnia się w organizmie w tym samym tempie co lek oryginalny. Farmaceuta ma ustawowy obowiązek poinformować pacjenta o istnieniu tańszego odpowiednika, o ile lekarz nie umieścił na recepcie adnotacji „nie zamieniać". Taka blokada stosowana jest niezwykle rzadko i dotyczy głównie preparatów o bardzo wąskim indeksie terapeutycznym, takich jak leki przeciwpadaczkowe, gdzie nawet minimalna zmiana substancji pomocniczych mogłaby wpłynąć na proces leczenia.

Warto również zrozumieć mechanizm limitu finansowania, który tłumaczy, dlaczego za niektóre produkty refundowane i tak musimy dopłacać. Narodowy Fundusz Zdrowia ustala górną granicę kwoty, którą pokrywa w danej grupie leków lub wyrobów medycznych. Jeśli zdecydujemy się na najtańszy produkt w swojej grupie, zapłacimy jedynie kwotę ryczałtu lub określony procent od limitu. Jeżeli jednak nasza preferencja padnie na produkt droższy, pochodzący od innego producenta, będziemy musieli pokryć nie tylko część wynikającą z poziomu odpłatności, ale również całą różnicę pomiędzy ceną wybranego leku a limitem ustalonym przez fundusz. Ta sama zasada dotyczy wyrobów medycznych, takich jak aparaty słuchowe czy wózki inwalidzkie, dlatego zawsze warto pytać sprzedawcę o produkty, które w całości mieszczą się w limicie finansowania publicznego.

FOT. GETTY

Świadome korzystanie z dostępnych narzędzi oraz znajomość przepisów to obecnie najlepsza droga do zapewnienia sobie wysokiej jakości opieki medycznej.

Kluczowe znaczenie dla naszego portfela mają kody uprawnień dodatkowych: S, DZ, C i X

Nowoczesne wsparcie przy zakupie wyrobów medycznych i sprzętu

W obszarze wyrobów medycznych, takich jak pieluchomajtki, protezy czy wózki, system e-Zleceń wyeliminował konieczność uciążliwych wizyt w oddziałach NFZ w celu potwierdzenia dokumentacji. Obecnie wszystko odbywa się drogą elektroniczną, a pacjent z unikalnym kodem udaje się bezpośrednio do punktu realizacji. Niezwykle istotnym, a często pomijanym aspektem jest możliwość łączenia środków z NFZ oraz PFRON. Pozwala to na uzyskanie drogiego, nowoczesnego sprzętu rehabilitacyjnego niemal bezkosztowo. Mechanizm ten wymaga jednak zachowania odpowiedniej kolejności działań.

Najpierw należy uzyskać refundację z Narodowego Funduszu Zdrowia, która pokrywa kwotę do ustalonego limitu. Następnie osoby posiadające orzeczenie o niepełnosprawności mogą ubiegać się o dofinansowanie z Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie, które może pokryć wkład własny pacjenta, a w niektórych przypadkach nawet sto pięćdziesiąt procent kwoty limitu NFZ. Całą procedurę, od złożenia faktury proforma po finalizację zakupu, można obecnie przeprowadzić online za pomocą systemu SOW, co oszczędza czas i siły osób o ograniczonej mobilności.

Internetowe Konto Pacjenta jako osobisty asystent zdrowia

Wszystkie wymienione aspekty – od e-recept, przez e-Zlecenia, aż po e-skierowania – spina w jedną całość Internetowe Konto Pacjenta. Jest to narzędzie, które każda osoba dbająca o swoje zdrowie i finanse powinna mieć aktywne. IKP pozwala nie tylko na sprawdzenie dawkowania przepisanych leków czy historii poprzednich wyjazdów do uzdrowisk, ale daje również możliwość udostępnienia swoich danych bliskim osobom lub wybranemu lekarzowi. Dzięki funkcji udostępniania, członek rodziny może wykupić leki dla chorego bez konieczności podawania jego numeru PESEL przez telefon, co zwiększa bezpieczeństwo danych. Rodzice mają dodatkowo możliwość śledzenia historii leczenia i skierowań swoich dzieci, co znacznie ułatwia zarządzanie zdrowiem całej rodziny w jednym miejscu.

eprasa.pl 9441a1a03d

MATERIAŁ PROMOCYJNY BYDGOSCY LEKARZE SP. Z O.O.

0011507210

Polskie Centra Medyczne

POLSKIE CENTRA MEDYCZNE

CENTRUM **BYDGOSZCZ** BABIA WIEŚ 20
CENTRUM **TORUŃ** MICKIEWICZA 134A

Polskie Centra Medyczne prowadzą działalność w Bydgoszczy i Toruniu w zakresie opieki specjalistycznej, w tym neurologii i medycyny pracy. Organizacja świadczeń opiera się na modelu Centrów Specjalistów, w którym diagnostyka i leczenie są przyporządkowane do określonych problemów zdrowotnych.

Opieka obejmuje konsultacje, diagnostykę oraz dalsze postępowanie zgodnie z rozpoznanym problemem zdrowotnym.

NEUROLOGIA
Zakres świadczeń neurologicznych obejmuje diagnostykę i leczenie dolegliwości:
- bólów głowy i migren
- zawrotów głowy i zaburzeń równowagi
- zaburzeń chodu
- omdleń i utrat przytomności
- drżeń i drętwień kończyn
- zaburzeń pamięci i koncentracji
- przewlekłego zmęczenia
- bólów kręgosłupa

Zakres postępowania jest dostosowywany do zgłaszanych objawów i wyników diagnostyki. Postępowanie terapeutyczne ustalane jest indywidualnie.

ZESPÓŁ SPECJALISTÓW
W procesie diagnostycznym i terapeutycznym uczestniczą specjaliści z zakresu:
- neurologii
- neurochirurgii
- chirurgii naczyniowej
- psychiatrii
- psychologii i neuropsychologii
- fizjoterapii

Zakres współpracy specjalistycznej zależy od charakteru problemu zdrowotnego.

DIAGNOSTYKA NEUROLOGICZNA
W ramach diagnostyki neurologicznej wykonywane są m.in.:
- EEG (elektroencefalografia)
- EMG (elektromiografia)
- ENG (elektroneurografia)

Badania stanowią element procesu diagnostycznego układu nerwowego.

ORGANIZACJA OPIEKI
Organizacja opieki obejmuje m.in.:
- pacjent objęty jest opieką koordynatora terapii
- przed wizytą możliwa jest wstępna analiza problemu (triaż medyczny)
- lekarz współpracuje z asystentami medycznymi

Zakres organizacji opieki jest dostosowany do rodzaju świadczenia.

MEDYCYNA PRACY
Medycyna pracy obejmuje badania związane z oceną zdolności do pracy. Świadczenia realizują lekarze medycyny pracy oraz psychologowie wykonujący psychotesty, w tym testy olśnienia i widzenia zmierzchowego.

Badania wykonywane są m.in. dla:
- kierowców zawodowych i niezawodowych
- pracowników medycznych, technicznych i prawniczych
- studentów i kandydatów na studia
- pracowników zabezpieczenia technicznego i służb
- osób wymagających badań sanitarno-epidemiologicznych

Placówki współpracują z pracodawcami i ubezpieczycielami.

INNE OBSZARY DIAGNOSTYKI I LECZENIA
Placówki prowadzą również diagnostykę i leczenie innych, często zgłaszanych problemów zdrowotnych, w tym:
- nadwagi i otyłości
- zaburzeń metabolicznych i internistycznych
- zaburzeń morfologii krwi i chorób hematologicznych
- zmian skórnych, problemów dermatologicznych i przewlekłych chorób skóry
- zaburzeń funkcji nerek i układu moczowego

Zachęcamy pacjentów do wygodnej rejestracji na wizytę przez portal medyczny Znany Lekarz.

To szybkie i łatwe rozwiązanie, które umożliwia uniknięcie kolejek i umówienie się z najlepszymi specjalistami.

Skorzystaj i zyskaj wygodny dostęp do naszej placówki medycznej.

POLSKIE CENTRA MEDYCZNE
Centrum Bydgoszcz, ul. Babia Wieś 20
Centrum Toruń, ul. Adama Mickiewicza 134A.
Rejestracja od poniedziałku do piątku 8.00-18.00
Kontakt dla pacjentów: **451 511 961; rejestracja@pcmclinic.pl**
Współpraca: **biuro@pcmclinic.pl**

www. pcmclinic.pl

eprasa.pl 9441a1a03d

FOT. GETTY

Uśmiech na koszt państwa. Co zrobimy u dentysty na NFZ?

Wielu z nas omija gabinety stomatologiczne z logo NFZ szerokim łukiem, trwając w przekonaniu, że to, co otrzymujemy za darmo, musi wiązać się z bólem, archaiczną aparaturą i czarnymi plombami. Tymczasem rzeczywistość przeszła gruntowną metamorfozę.

Rafał Kruk

Obalanie mitu o czarnej dziurze w polskiej stomatologii należy zacząć od rewolucji w materiałach, jaka dokonała się w ostatnich latach. Od 2022 roku Narodowy Fundusz Zdrowia przestał finansować amalgamat stomatologiczny, co oznacza ostateczny koniec ery ciemnych, metalicznych wypełnień. Obecnie każdemu pacjentowi, niezależnie od statusu, przysługują materiały estetyczne w kolorze zęba.

W przypadku osób dorosłych sytuacja wygląda tak, że w zębach przednich, czyli od górnej i dolnej jedynki do trójki, lekarz ma obowiązek zastosować wysokiej jakości kompozyt światłoutwardzalny. W dalszych odcinkach łuku zębowego, począwszy od czwórek, stosowane są materiały chemoutwardzalne. Choć ich technologia wiązania jest inna, pod względem estetycznym pozostają one białe lub mleczne, co stanowi ogromny skok jakościowy.

Jeszcze wyższy standard opieki przewidziano dla dzieci oraz młodzieży do ukończenia osiemnastego roku życia. W ich przypadku wszystkie zęby, od jedynek aż po ósemki, leczone są przy użyciu nowoczesnych materiałów światłoutwardzalnych bez żadnych dodatkowych opłat. Jeśli w którymkolwiek gabinecie usłyszymy, że na fundusz musi zostać założona czarna plomba, jest to informacja nieprawdziwa, a lekarz prawdopodobnie korzysta z nielegalnych zapasów lub próbuje wymusić opłatę.

Równie istotną kwestią jest komfort pacjenta podczas zabiegu, który w ramach kontraktu z państwem nie podlega negocjacjom. Znieczulenie miejscowe jest zawsze bezpłatne, o ile lekarz stomatolog uzna, że jest ono konieczne do prawidłowego wykonania danej procedury. Pacjent nie musi i nie powinien za nie dopłacać, ponieważ fundusz finansuje pełnowartościowe i skuteczne środki znieczulające, które mają zapewnić całkowitą bezbolesność. Warto o tym pamiętać, gdyż wielu pacjentów wciąż ulega sugestii, że istnieje podział na znieczulenie gorsze, czyli darmowe, i lepsze, za które należy uiścić opłatę. W świetle obowiązujących przepisów taki podział w ramach jednego świadczenia po prostu nie istnieje.

Higienizacja i leczenie kanałowe

Profilaktyka to prawdopodobnie najmocniejszy punkt oferty publicznej stomatologii, z którego statystycznie korzystamy najrzadziej, często nie wiedząc, że podstawowe zabiegi higienizacyjne mamy już opłacone w ramach składki. Każdy ubezpieczony ma prawo do profesjonalnego usunięcia kamienia nazębnego, czyli skalingu, raz w roku. Dodatkowo przysługuje nam badanie kontrolne wraz z instruktażem higieny aż trzy razy w roku, co pozwala na regularne monitorowanie stanu jamy ustnej i wczesne wykrywanie ubytków. Mało znanym, a niezwykle ważnym faktem jest refundacja kiretażu, czyli głębokiego oczyszczania kieszonek dziąsłowych, co jest kluczowe w walce z paradontozą. Kobiety w ciąży i połogu mogą liczyć na jeszcze szerszą opiekę profilaktyczną, w tym na dodatkowy skaling co sześć miesięcy, jeśli wymaga tego ich stan kliniczny.

Poważniejsze problemy zaczynają się przy leczeniu kanałowym, zwanym endodoncją, gdzie przepisy stawiają wyraźną granicę dla osób dorosłych. W ramach powszechnego ubezpieczenia fundusz pokrywa koszty leczenia kanałowego jedynie w zębach przednich, czyli od kła do kła. Każdy ząb położony dalej, od czwórek wzwyż, w przypadku osoby powyżej osiemnastego roku życia musi zostać wyleczony prywatnie lub usunięty w ramach refundacji. Istnieją jednak grupy podlegające szczególnej ochronie, które nie muszą martwić się tymi ograniczeniami. Dzieci, młodzież, kobiety w ciąży oraz pacjentki w okresie połogu mają pełne prawo do bezpłatnego leczenia kanałowego wszystkich zębów, włączając w to zęby trzonowe. Należy przy tym zachować czujność, ponieważ jeśli zdecydujemy się rozpocząć leczenie kanałowe w prywatnym gabinecie, lekarz pracujący na NFZ nie ma prawnego obowiązku kontynuowania go w ramach ubezpieczenia.

Największą pułapką dla nieświadomego pacjenta jest kwestia tak zwanego dopłacania do zabiegów. Zabronione jest łączenie finansowania z NFZ i środków prywatnych w ramach tej samej procedury medycznej.

Gdy wydarzy się sytuacja nagła, jak ostry ból zęba w środku nocy, nie musimy szukać prywatnych gabinetów. Wyznaczone placówki doraźnej pomocy przyjmują pacjentów o każdej porze, a lekarz na dyżurze ma obowiązek uśmierzyć ból.

Protezy i lakowanie

W dziedzinie protetyki państwo również oferuje wsparcie, choć jest ono obwarowane rygorystycznymi terminami i warunkami medycznymi. Każdemu pacjentowi przysługuje bezpłatna proteza osiadła, częściowa lub całkowita, raz na pięć lat. Aby jednak uzyskać protezę częściową, pacjent musi posiadać braki w uzębieniu wynoszące co najmniej pięć zębów w jednym łuku. Jeśli posiadana już proteza ulegnie uszkodzeniu, na przykład pęknie lub wypadnie z niej ząb, mamy prawo do jej bezpłatnej naprawy raz na dwa lata. Z tych limitów czasowych całkowicie wyłączone są osoby po operacjach onkologicznych w obrębie twarzoczaszki, które mogą liczyć na pomoc protetyczną zawsze, gdy zachodzi taka potrzeba. Trzeba jednak zaznaczyć, że system nie przewiduje refundacji nowoczesnych mostów porcelanowych ani implantów.

NFZ zapewnia też szerokie spektrum bezpłatnych zabiegów z myślą o najmłodszych. Fundusz finansuje lakowanie szóstek do ósmego roku życia oraz regularne lakierowanie wszystkich zębów stałych aż do pełnoletności. W przypadku wad zgryzu, dzieci do dwunastego roku życia mogą otrzymać bezpłatny aparat ruchomy, a jego naprawy są gwarantowane do trzynastego roku życia. Niestety, aparaty stałe nie są refundowane w żadnym przypadku, co warto uwzględnić w planowaniu domowego budżetu.

eprasa.pl 9441a1a03d

MATERIAŁ INFORMACYJNY WSZZ W TORUNIU

0011508028

WSzZ w Toruniu pod kierownictwem dr Sylwii Sobczak, jest szpitalem wieloprofilowym, posiadającym ponad 30 specjalistycznych oddziałów, w ramach których świadczy usługi medyczne dla mieszkańców regionu toruńskiego. Poniżej prezentujemy nowe obszary działalności wybranych oddziałów Szpitala:

Wojewódzki Szpital Zespolony im. Ludwika Rydygiera w Toruniu

Szpitalny Oddział Ratunkowy dedykowany jest pacjentom wymagającym natychmiastowej pomocy w stanach nagłego zagrożenia zdrowotnego, koncentrując swoje działania głównie na osobach dorosłych. Jako wysokospecjalistyczna jednostka, oddział zapewnia całodobową stabilizację funkcji życiowych oraz wstępną diagnostykę, m.in. w przypadkach urazów, wypadków czy nagłych zachorowań zagrażających życiu. Sprawny transport pacjentów w najcięższym stanie wspiera nowoczesne lądowisko wyniesione dla śmigłowców LPR, połączone bezpośrednio z oddziałem. Przyjęcia w oddziale odbywają się według procedury triage, która szereguje pacjentów pod względem pilności udzielenia pomocy, a nie kolejności zgłoszenia. Po wstępnej ocenie przez personel medyczny, pacjentowi przypisywany jest priorytet oznaczony odpowiednim kolorem. Osoby zakwalifikowane do kategorii niskiego priorytetu (kolor zielony i niebieski), których stan nie wymaga natychmiastowej interwencji, mogą zostać skierowane do placówek Podstawowej Opieki Zdrowotnej (POZ) lub Nocnej i Świątecznej Opieki Zdrowotnej.

Kiedy wybrać POZ lub AOS zamiast SOR? SOR nie pełni funkcji przychodni ani poradni specjalistycznej.

W celu zachowania wydolności SOR dla osób w stanie krytycznym, prosimy o kierowanie się do lekarza rodzinnego (POZ) lub Ambulatoryjnej Opieki Specjalistycznej (AOS) w celu:

- uzyskania recept na leki stosowane przewlekle;
- wykonania rutynowych badań diagnostycznych lub kontrolnych;
- otrzymania skierowań do poradni specjalistycznych lub wniosków do ZUS;
- uzyskania zwolnień lekarskich i zaświadczeń medycznych niezwiązanych z nagłym urazem.

Właściwy wybór miejsca pomocy pozwala uniknąć wielogodzinnego oczekiwania w SOR i gwarantuje szybszą realizację planowych potrzeb zdrowotnych w dedykowanych do tego poradniach.

Oddział Neurologiczny i Leczenia Udarów Mózgu

Zajmujemy się kompleksową diagnostyką i leczeniem chorób ośrodkowego i obwodowego układu nerwowego, również w trybie przyjęć planowych. Działamy zgodnie z najnowszymi polskimi oraz europejskimi standardami leczenia. Nasz zespół nieustannie podnosi swoje umiejętności i kwalifikacje, uczestnicząc w szkoleniach i konferencjach, zarówno w Polsce, jak i za granicą. W zakresie leczenia udarów niedokrwiennych mózgu w fazie ostrej mamy możliwość stosowania najnowszych leków trombolitycznych oraz dostępne liczne badania diagnostyczne (badania TK głowy, angio-TK naczyń domózgowych oraz mózgowych, badanie perfuzji TK głowy oraz MRI mózgowia), umożliwiające jak najszybsze zakwalifikowanie chorego do specjalistycznego leczenia neurologicznego (dożylne leczenie trombolityczne i/lub zabieg trombektomii mechanicznej). Ściśle współpracujemy z pierwszym w Województwie Kujawsko-Pomorskim ośrodkiem wykonującym zabiegi trombektomii mechanicznej, czyli Centrum Interwencyjnego Leczenia Udarów Mózgu Szpitala Uniwersyteckiego nr 2 im. dr. Jana Biziela w Bydgoszczy. Tylko w 2025 roku w naszym oddziale leczonych było z powodu udaru mózgu 621 pacjentów. Głównym obszarem zainteresowań Oddziału Neurologicznego i Leczenia Udarów Mózgu są choroby zapalne, demielinizacyjne oraz zapalno-demielinizacyjne ośrodkowego układu nerwowego, takie jak: stwardnienie rozsiane (MS), spektrum zapalenia nerwów wzrokowych i rdzenia kręgowego (NMOSD), czy autoimmunologiczne zapalenia mózgu (AIE). Prowadzimy również liczne Programy Lekowe finansowane przez NFZ. Leczymy około 220 pacjentów ze stwardnieniem rozsianym, około 70 pacjentów z migreną przewlekłą, około 50 pacjentów ze spastycznością kończyn dolnych, około 170 chorych z dystonią ogniskową lub połowiczym kurczem twarzy oraz około 40 osób z przewlekłą zapalno-demielinizacyjną poliradikuloneuropatią (CIDP) lub wieloogniskową neuropatią ruchową (MMN) z blokiem przewodzenia. W przebiegu zaostrzenia miastenii lub ostrych neuropatii obwodowych, takich jak zespół Guillaina-Barre (GBS) mamy możliwość leczenia dożylnymi wlewami immunoglobulin (Ivlg). Z każdym rokiem liczba diagnozowanych oraz leczonych w naszym Ośrodku pacjentów zwiększa się, co pokazuje rosnące zaufanie do naszej jednostki. W kolejnych latach nadal zamierzamy stawiać na rozwój i nowoczesność, żeby zapewnić jak najlepszą opiekę neurologiczną mieszkańcom naszego regionu.

Oddział Intensywnej Terapii i Patologii Noworodka jest ośrodkiem III stopnia referencji, w którym leczone są wcześniaki i noworodki wymagające specjalistycznego leczenia. Dzięki bliskiej współpracy ze specjalistami chirurgii dziecięcej, urologii, nefrologii, kardiologii, neurologii, pulmonologii, anestezjologii, diagnostyki obrazowej i laboratoryjnej mamy możliwości diagnostyki i leczenia chorych noworodków w szerokim zakresie chorób tego okresu, w tym chorób z zakresu chirurgii i urologii. We współpracy z Ośrodkiem Kardiochirurgii Dziecięcej w Gdańsku, w ramach hospitalizacji na naszym Oddziale, są wykonywane operacje ligacji przewodu tętniczego, a następnie monitorowany jest okres pooperacyjny. W dyspozycji Oddziału znajduje się Specjalistyczny Zespół Wyjazdowy – karetka „N", który transportuje chore wcześniaki i noworodki z terenu Województwa Kujawsko-Pomorskiego do tutejszego Oddziału, a także do innych ośrodków, głównie kardiochirurgicznych (na operacje wad serca) i okulistycznych (na laseroterapię z powodu retinopatii wcześniaczej). Wraz z chorymi noworodkami w leczeniu mogą uczestniczyć rodzice, którym zapewniamy możliwość przebywania razem z dziećmi. Korzystamy także z żywienia noworodków i wcześniaków z Banku Mleka Kobiecego, oraz w razie potrzeby prowadzimy żywienie pozajelitowe. Specjaliści neonatologii z Naszego Oddziału kontynuują opiekę nad naszymi pacjentami w Poradni Neonatologicznej oraz prowadzą program profilaktyki zakażeń RSV.

Oddział Ortopedyczno-Urazowy i Onkologii Narządu Ruchu

Od ponad 20 lat nasz zespół stawia na ograniczanie urazu operacyjnego i stosowanie małoinwazyjnych technik chirurgicznych, w tym artroskopie rekonstrukcyjne oraz aloplastyki stawów z wykorzystaniem małych cięć. Wykonujemy zabiegi artroskopowe stawu kolanowego w przypadkach uszkodzenia łąkotek z ich szyciem lub augmentacją, rekonstrukcje więzadłowe, zabiegi rekonstrukcyjne chrząstki stawowej z zastosowaniem biomateriałów, usuwanie ciał wolnych, diagnostykę zespołów bólowych i zmian guzowatych. Zabiegi artroskopowe stawu ramiennego - odbarczenie przestrzeni podbarkowej, leczenie nawykowego zwichnięcia/rekonstrukcje obrąbka panewki, rekonstrukcje ścięgien stożka rotatorów, transfery mięśniowe w przypadkach zabiegów rewizyjnych) oraz artroskopie stawu skokowego w zmianach zwyrodnieniowych i pourazowych. Zabiegi aloplastyki stawów przeprowadzane są przy użyciu najnowocześniejszych technik i materiałów – po ustaleniu odpowiednich wskazań stosujemy krótkie trzpienie przynasadowe w aloplastyce stawu biodrowego i elementy ceramicznej artykulacji, jednoprzedziałowe endoprotezy stawu kolanowego, nowoczesne endoprotezy stawu ramiennego. Zespół jest przygotowany do wykonywania zabiegów endoprotezoplastyki z zastosowaniem ramienia robotycznego. Mamy realne szanse na rozpoczęcie takich zabiegów w drugim półroczu tego roku. W trudnych przypadkach stosujemy również z powodzeniem implanty rewizyjne wykonane w technologii druku 3D na podstawie personalizowanego planowania w oparciu o techniki diagnostyki tomografii komputerowej.

Od ponad 10 lat Oddział rozszerzył działalność o profil onkologiczny. Z powodu zwiększającej się liczby pacjentów z przerzutami nowotworowymi do kości, wykonujemy aloplastyki resekcyjne w obrębie kończyny górnej i dolnej, pozwalające na zachowanie sprawności kończyny i umożliwiające kontynuowanie podstawowego leczenia onkologicznego. Wykonujemy również zabiegi diagnostyczne i resekcyjne w przypadkach zmian guzowatych w obrębie narządu ruchu. W przypadkach urazowych stosujemy nowoczesne metody zespoleń śródszpikowych kości długich oraz w złamaniach okołostawowych zespolenia płytkami dedykowanymi do określonej lokalizacji, pozwalające na uzyskanie dobrej stabilności zespolenia i wdrożenie szybkiej rehabilitacji i uzyskanie bardzo dobrego czynnościowego wyniku leczenia.

Oddział Pediatrii, Endokrynologii, Diabetologii i Neurologii Dziecięcej

Wykonujemy świadczenia zdrowotne na rzecz dzieci i młodzieży w zakresie diagnostyki i leczenia chorób endokrynologicznych i neurologicznych. Diagnozujemy i leczymy choroby tarczycy, nadnerczy, przytarczyc, przysadki, gonad oraz cukrzycę. W leczeniu cukrzycy stosujemy insulinoterapię za pomocą osobistych pomp insulinowych z uwzględnieniem najnowocześniejszych pomp hybrydowych oraz wykorzystujemy inne, najnowsze osiągnięcia techniki w tym zakresie. Otaczamy profesjonalną, kompleksową opieką, zarówno chore dzieci, jak i ich opiekunów. Diagnozujemy i leczymy dzieci z zaburzeniami wzrastania oraz dojrzewania. Realizujemy programy lekowe, w ramach których leczymy rekombinowanym hormonem wzrostu, niskorosłe dzieci z niedoborem hormonu wzrostu, z niską masą urodzeniową, poprawiamy wzrastanie u dzieci z Zespołem Turnera i Pradera-Willego. Kwalifikujemy i realizujemy leczenie w ramach programów lekowych dzieci z przedwczesnym i opóźnionym dojrzewaniem, z achondroplazją oraz genetycznie uwarunkowaną hipercholesterolemią rodzinną. Od wielu lat prowadzimy diagnostykę i leczenie otyłości u dzieci i zespołów oporności na insulinę, wprowadzając coraz nowocześniejsze metody diagnostyczne i lecznicze (leczenie semaglutydem u dzieci od 11. roku życia oraz innymi innowacyjnymi lekami). W najbliższej przyszłości planujemy stworzenie nowoczesnego, interdyscyplinarnego ośrodka leczenia otyłości u dzieci.

W części neurologicznej diagnozujemy i leczymy choroby takie jak: padaczka, bóle głowy, choroby naczyniowe mózgu, choroby demielinizacyjne, wady rozwojowe układu nerwowego, choroby neurometaboliczne, upośledzenia umysłowe i zaburzenia mowy. Do diagnostyki wykorzystujemy nowoczesny tomograf komputerowy oraz rezonans magnetyczny. W razie potrzeby badania te wykonujemy również w znieczuleniu ogólnym. Do dyspozycji oddziału jest także pracownia EEG, w tym możliwość wykonania Holtera EEG.

eprasa.pl 9441a1a03d

Chcesz zadbać o zdrowie? Skorzystaj z bezpłatnych programów zdrowotnych!

Póki jesteśmy w pełni sił, to odkładamy na później działania prewencyjne: to błąd, bo nieraz nie wiemy, że nasze zdrowie się już psuje.

Grzegorz Okoński

A NFZ przypomina: bezpłatny program Moje Zdrowie może sprawić, że w porę dowiemy się o chorobie i podejmiemy leczenie. Bo im wcześniej wykryjemy niepokojące symptomy, tym skuteczniej i szybciej możemy likwidować ich przyczyny.

Moje zdrowie - już od 20 lat

Wejście do programu Moje Zdrowie nie jest trudne: już po skończeniu dwudziestu lat można skorzystać z diagnostyki, porad zdrowotnych i profilaktyki, realizowanych przez przychodnie podstawowej opieki zdrowotnej. Do osiągnięcia wieku 49 lat można z programu skorzystać co pięć lat, a w wieku 50 lat i więcej - co trzy lata - licząc rocznikowo, nie od daty urodzin. Ponadto uczestnicy programu Profilaktyka 40 PLUS mogą przystąpić do programu Moje Zdrowie po roku od ostatnich badań.

- Program Moje Zdrowie to bilans zdrowia dorosłego człowieka, warto więc skorzystać z niego - mówi Marta Żbikowska-Cieśla, rzecznik prasowy Wielkopolskiego Oddziału Wojewódzkiego NFZ w Poznaniu. - W większości przypadków badania profilaktyczne dają optymistyczne wyniki i pozwalają w spokoju cieszyć się zdrowiem, czasami nieprawidłowości są niewielkie i wystarczy wprowadzić w życie zmiany w sposobie odżywiania, czy aktywności fizycznej, a kiedy dzieje się coś niepokojącego, to im wcześniej zareagujemy, tym mamy większą szansę na uniknięcie długotrwałego, często wyniszczającego leczenia. Najgorsze jest pozostawanie w niewiedzy, to wiedza na temat naszego organizmu pozwala podjąć odpowiednie kroki.

Mężczyźni, którzy wierzą, że mając dobrą kondycję, są wciąż zdrowi, powinni szczególnie pomyśleć o badaniach prewencyjnych. Za darmo mogą uzyskać szereg korzyści, które pozytywnie wpływają na życie. To przede wszystkim lepsza kontrola nad zdrowiem, dzięki regularnym badaniom, a także dłuższe życie w dobrej formie. Aby skorzystać z programu Moje Zdrowie należy wypełnić prostą ankietę, w której odpowiadamy na pytania dotyczące naszych dolegliwości, chorób występujących w rodzinie, stylu życia, używek, sposobu odżywiania.

- Warto rzetelnie i uczciwie wypełniać ankietę, bo na podstawie odpowiedzi zostanie dopasowany pakiet badań, a po otrzymaniu wyników, podczas wizyty u lekarza rodzinnego, dla pacjenta ustalany jest indywidualny plan zdrowotny - mówi Marta Żbikowska-Cieśla.

Program daje szansę na wczesne wykrywanie chorób cywilizacyjnych: chorób układu krążenia i cukrzycy, chorób nerek, zaburzeń funkcji tarczycy, wybranych chorób onkologicznych, wybranych chorób infekcyjnych (HCV) oraz zaburzeń psychicznych i poznawczych.

NFZ podkreśla, że program Moje Zdrowie nie eliminuje możliwości korzystania z innych badań profilaktycznych lub otrzymania skierowania na badania w ramach diagnostyki u lekarza rodzinnego lub innego specjalisty.

Ankieta umożliwiająca skorzystanie z programu dostępna jest w przychodni podstawowej opieki zdrowotnej. Można ją również wypełnić przez internet za pośrednictwem Internetowego Konta Pacjenta albo aplikacji mojeIKP. Wypełniona ankieta trafia do przychodni POZ, skąd w ciągu 30 dni zostanie wystawione skierowania na badania.

Podstawowe badania w ramach programu obejmą morfologię krwi, poziom glukozy, kreatyninę, lipidogram, TSH, a także lipoproteinę A. - To ostatnie badanie wykonywane jest osobom do 40 roku życia i pozwala ono ocenić ryzyko zachorowania na choroby układu krążenia - mówi Marta Żbikowska-Cieśla.

Wszystkim pacjentom, w zależności od wyników ankiety, mogą zostać zlecone dodatkowe badania, takie jak próby wątrobowe, anty-HCV czy badanie kału na krew utajoną. Mężczyźni po 50 roku życia otrzymają wynik badania PSA, które jest podstawowym badaniem w profilaktyce raka prostaty.

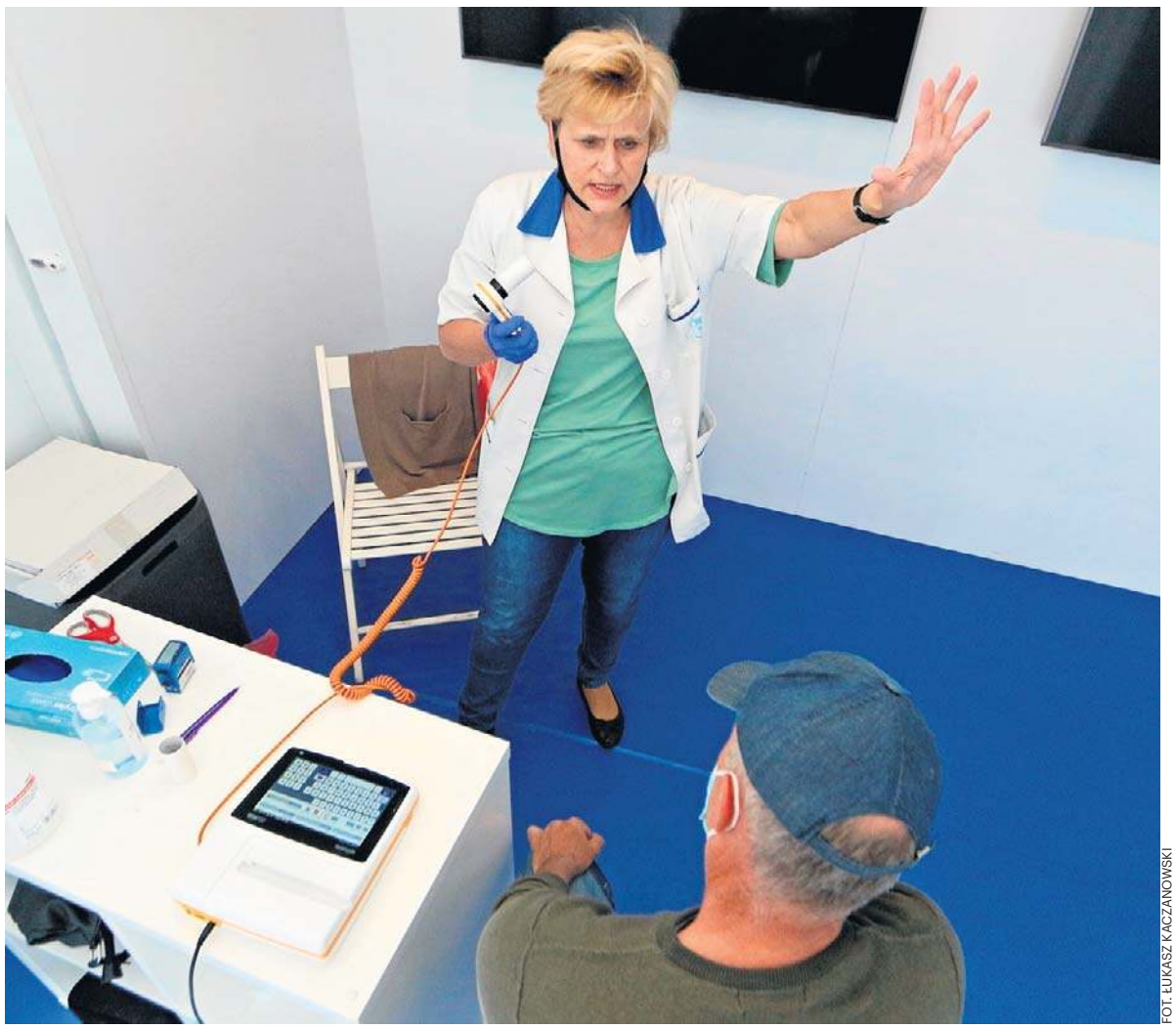
- Badania dzielą się na pakiet podstawowy, zawierający te same punkty dla każdego badanego i pakiet rozszerzony, zależny od wieku, płci i czynników ryzyka - przypomina Marta Żbikowska-Cieśla.

Możliwości działań profilaktycznych są jeszcze większe: osoby po „czterdziestce", wobec których stwierdzono ryzyko sercowo-naczyniowe, mogą mieć wykonane bardziej szczegółowe badania określające skalę tego ryzyka. W przypadku osób po 60 roku życia, ze stwierdzonym w ankiecie ryzykiem istnienia zaburzeń poznawczych, może zostać zastosowana skala mini-COG pozwalająca określić ryzyko wystąpienia chorób otępiennych.

- Wszystkie zalecenia są precyzyjnie ułożone w indywidualnym planie zdrowotnym, zależnym od wieku pacjenta - dodaje Marta Żbikowska - Cieśla. - Otrzymuje on kalendarz badań profilaktycznych w profilaktyce onkologicznej i listę zalecanych szczepień ochronnych.

Inne bezpłatne programy

Ministerstwo Zdrowia informuje także o innych bezpłatnych programach profilaktycznych. Oto one:



FOT. ŁUKASZ KACZANOWSKI

W ubiegłym roku, tylko przez osiem miesięcy – od maja do połowy listopada, z programu Moje Zdrowie, skorzystało prawie 2 miliony pacjentów w Polsce.

Program Moje Zdrowie nie eliminuje możliwości korzystania z innych badań profilaktycznych lub otrzymania skierowania na badania w ramach diagnostyki u lekarza rodzinnego.

Program bezpłatnych szczepień przeciw HPV

Szczepionki przeciw HPV są bezpłatne dla osób od ukończenia 9. roku życia do ukończenia 18. roku życia:

- w ramach Powszechnego Programu Szczepień HPV (do ukończenia 14. roku życia) dostępne są dwa preparaty: Cervarix i Gardasil9
- po ukończeniu 14. roku życia do ukończenia 18. roku życia, poza Programem, dostępny jest preparat Cervarix (100% refundacji).
- po ukończeniu 18. roku życia szczepionka dostępna jest z 50% odpłatnością

Szczepienie w ramach Powszechnego Programu można zrealizować w każdym POZ, w którym prowadzone są szczepienia ochronne dzieci i młodzieży. Bezpłatne szczepienie preparatem refundowanym można zrealizować również w POZ - wymagane jest uzyskanie recepty od lekarza i odbiór szczepionki w aptece.

Program profilaktyki chorób układu krążenia (CHUK)

Program skierowany jest do osób w wieku 35-65 lat, które:

- nie mają rozpoznanej choroby układu krążenia,
- nie korzystały z programu w ciągu ostatnich 5 lat,
- nie korzystały z programu Moje Zdrowie w ciągu ostatnich 12 miesięcy,
- nie chorują na cukrzycę, przewlekłą chorobę nerek ani rodzinną hipercholesterolemię (kwalifikację potwierdza lekarz POZ).

Cel programu - wczesne wykrycie czynników ryzyka chorób serca i naczyń, zmniejszenie zachorowalności i umieralności z powodu chorób układu krążenia nawet o 20%, promocja zdrowego stylu życia: aktywności fizycznej, zdrowej diety i niepalenia. Nie potrzeba skierowania. Wystarczy zgłosić się do lekarza rodzinnego w przychodni POZ.

Na czym polega?

1. Wywiad zdrowotny przeprowadzany przez lekarza lub pielęgniarkę POZ.
2. Badania diagnostyczne - m.in. pomiar ciśnienia tętniczego, poziomu cholesterolu, glukozy.
3. Ocena ryzyka - lekarz ocenia ryzyko wystąpienia chorób układu krążenia i ustala dalsze postępowanie:
   - ponowne badanie za 5 lat,
   - edukacja zdrowotna,
   - dalsza opieka poza programem.

Ciąg dalszy - strona 10

eprasa.pl 9441a1a03d

REKLAMA 0011512051

CENTRUM TERAPII KRĘGOSŁUPA KOCIŃSKI

TERAPIA MANUALNA KRĘGOSŁUPA KOCIŃSKI

ZABIEGI TERAPII MANUALNEJ STOSUJEMY W:

- bólach kręgosłupa, rwie kulszowej, rwie barkowej
- zaburzeniach czucia, mrowieniach i drętwieniach kończyn
- leczeniu bólu głowy i karku, migreny, zawroty głowy, napięcia wynikające ze stresu i przemęczenia
- dyskopatie, kręgozmyki, nerwobóle, przepukliny międzykręgowe, przeciążenia i zwyrodnienia stawów
- wady postawy i skoliozy

LASER WYSOKOENERGETYCZNY

- Ostre i przewlekłe stany zapalne stawów
- Zwyrodnienia stawów kręgosłupa
- Rwa kulszowa i rwa barkowa
- Urazy mięśni i ścięgien np. Achillesa
- Zespół cieśni nadgarstka
- Ostroga piętowa
- Martwica kości piętowej
- Zespół bólowy po urazach kości guzicznej
- Blizny

FIZJOTERAPIA UROGINEKOLOGICZNA URO FIT

dypl. fizjoterapeutka Julita Kocińska

Nietrzymanie moczu, to najbardziej popularna dysfunkcja w obrębie miednicy mniejszej. Często jest to wstydliwy temat dla kobiet, które nie wiedzą, jak sobie pomóc. Na szczęście coraz więcej i odważniej mówi się o tym problemie.

W gabinecie fizjoterapii uroginekologicznej możesz otrzymać pomoc w:

- wysiłkowym nietrzymaniu moczu
- obniżeniach narządów miednicy mniejszej
- przed i po operacji uro/ginekologicznej
- przewlekłych bólach w okolicy miednicy
- bolesnym miesiączkowaniu, endometriozie
- terapia po porodzie, rozejście kresy białej
- terapia blizn: po cesarskim cięciu, po nacięciu krocza, po operacjach w obrębie jamy brzusznej
- wizyty edukacyjne w czasie ciąży
- profilaktyka dna miednicy

Kobiety w każdym wieku zasługują na komfortowe życie, bez poczucia bólu i wstydu. Nigdy nie jest za późno, aby rozpocząć terapię i spróbować sobie pomóc.

REJESTRACJA:
✆ 52 334 21 41 | ✆ 601 985 300
kocinski@fr.pl
www.kocinski-kregoslup.pl
✆ 697 885 300
urofitkocinska@gmail.com

REKLAMA 0011508019

GABINETY LEKARSKIE ŚNIADECKICH 2

ZAKRES ŚWIADCZONYCH USŁUG

- POŁOŻNICTWO I GINEKOLOGIA
- CHIRURGIA OGÓLNA
- CHIRURGIA ONKOLOGICZNA
- PROKTOLOGIA
- DERMATOLOGIA
- DIABETOLOGIA
- ENDOKRYNOLOGIA
- GENETYKA
- KARDIOLOGIA
- PORADNIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO:
  - psychiatra
  - psycholog
  - seksuolog
- BADANIA ULTRASONOGRAFICZNE DZIECI I DOROSŁYCH
- UROLOGIA KOBIET I MĘŻCZYZN
- DIETETYKA
- FIZJOTERAPIA

ul. Śniadeckich 2
85-061 Bydgoszcz

Godziny otwarcia:
Poniedziałek - Piątek
8.00 - 20.00

Rejestracja:
797 051 170, 52 327 97 50
oraz www.sniadeckich2.pl

REKLAMA 0011505697

ELD-MED
SKLEP MEDYCZNY

OFERUJEMY SZEROKI ZAKRES PRODUKTÓW DOSTOSOWANYCH DO RÓŻNORODNYCH POTRZEB ZDROWOTNYCH

- ✔ stomia, urostomia
- ✔ urologia: cewniki, worki do zb. moczu
- ✔ pieluchomajtki
- ✔ terapia bezdechu sennego
- ✔ wózki inwalidzkie
- ✔ terapia przeciwodleżynowa: materace, poduszki
- ✔ ciśnieniomierze, inhalatory
- ✔ terapia uciskowa: podkolanówki, rajstopy, pończochy
- ✔ wkładki ortopedyczne
- ✔ ortezy, pasy lędźwiowe, pasy przepuklinowe
- ✔ kule, laski, chodziki, trójnogi, stabilizatory
- ✔ odzież medyczna
- ✔ środki do pielęgnacji chorych: fotele sanitarne, zagłówki, inne

eld-med

www.eld-med.pl

ELD-MED Sklep Medyczny
ul. Wojska Polskiego 15/12, 85-171 Bydgoszcz
(przy Szpitalu Uniwersyteckim nr 2 im. dr. Jana Biziela)

tel./fax 52 375 21 00
tel. 570 302 711, 533 304 042, 533 302 423, 691 877 355, 790 210 301, 790 203 171
eld-med@o2.pl
pon.-pt.9.00-17.00

TO JEST WYRÓB MEDYCZNY. UŻYWAJ GO ZGODNIE Z INSTRUKCJĄ UŻYWANIA LUB ETYKIETĄ.

eprasa.pl 9441a1a03d

Badania profilaktyczne: przedstawiamy kolejne programy, którymi warto się zainteresować

Bezpłatna profilaktyka jest dobrym krokiem dla osób, które nie decydują się na badania w prywatnych placówkach zdrowia.

Grzegorz Okoński

Prezentujemy kolejne bezpłatne badania profilaktyczne, promowane przez Narodowy Fundusz Zdrowia.

Program badań przesiewowych raka jelita grubego

Dla osób, które:

• mają od 50 do 65 lat,

• mają od 40 do 49 lat - jeśli u najbliższych krewnych rozpoznano nowotwór jelita grubego,

• nie mają objawów sugerujących nowotwór jelita grubego,

• nie miały wykonywanej kolonoskopii w ciągu ostatnich 10 lat.

Badanie wykonywane bez skierowania.

Program profilaktyki raka piersi (mammografia)

Dla kobiet w wieku 45-74 lat, które:

• nie miały wykonywanej mammografii w ciągu ostatnich dwóch lat (przy określaniu wieku należy wziąć pod uwagę rok urodzenia),

• zakończyły okres 5 lat od leczenia chirurgicznego raka piersi pozostają w trakcie uzupełniającej hormonoterapii (HT) - zalecenie badania co 12 miesięcy,

• zakończyły leczenie raka piersi i 5-letni proces monitorowania po zakończonym leczeniu - zalecenie badania co 12 miesięcy.

Badanie wykonywane bez skierowania.

Na badanie można się zapisać poprzez centralną e-rejestrację w Internetowym Koncie Pacjenta lub w aplikacji mojeIKP.

- Rak piersi we wczesnym stadium często nie daje żadnych objawów - przypomina NFZ. - Mammografia pozwala wykryć zmiany na etapie, gdy leczenie jest najbardziej skuteczne i mniej obciążające dla organizmu. To badanie profilaktyczne, które daje poczucie bezpieczeństwa i realnie zwiększa szanse na pełne wyleczenie. Badanie wykonasz w placówce stacjonarnej lub w mammobusie, który regularnie dociera także do mniejszych miejscowości. Więcej informacji: https://pacjent.gov.pl/e-rejestracja

Program profilaktyki raka szyjki macicy (cytologia)

Dla kobiet w wieku 25-64 lat.

dostępne są dwa rodzaje badań przesiewowych:

- schemat tradycyjny: klasyczna cytologia - wykonywana co 3 lata

- schemat nowy: polega na wykonaniu testu HPV HR z genotypowaniem, który wykrywa DNA lub RNA wirusa brodawczaka ludzkiego (HPV) o wysokim ryzyku onkogennym w wymazie z szyjki macicy. Wykonywany jest co 5 lat, a jeśli wynik testu HPV HR jest dodatni, z tego samego pobranego materiału wykonuje się dodatkowo cytologię na podłożu płynnym (LBC).

Badanie wykonywane bez skierowania. Na badanie można się zapisać poprzez centralną e-rejestrację w Internetowym Koncie Pacjenta lub w aplikacji mojeIKP.

Więcej informacji: https://pacjent.gov.pl/e-rejestracja

Program profilaktyki chorób odtytoniowych, w tym przewlekłej obturacyjnej choroby płuc (POChP)

Podstawowy:

• dla osób po ukończeniu 18 lat, które palą papierosy, nowatorskie wyroby tytoniowe lub papierosy elektroniczne

Specjalistyczny:

• dla osób po ukończeniu 16 lat uzależnionych od tytoniu, nowatorskich wyrobów tytoniowych lub uzależnionych od używania papierosów elektronicznych, skierowanych z etapu podstawowego lub z oddziału szpitalnego, oraz tych którzy zgłosili się bez skierowania.

W zakresie diagnostyki POChP - dla osób w wieku 40-65 lat:

• które przez 3 lata nie wykonały badań spirometrycznych w ramach programu,

• u których wcześniej nie stwierdzono w badaniu spirometrycznym, POCHP lub przewlekłego zapalenia oskrzeli lub rozedmy.

Program profilaktyki gruźlicy

Dla osób po ukończeniu 18 lat, które wcześniej nie miały stwierdzonej gruźlicy, ale:

• miały bezpośredni kontakt z chorymi na gruźlicę,

• są chore lub mają trudne warunki życia, które wpływają na wystąpienie choroby.

Program realizują wszystkie pielęgniarki POZ

Program profilaktyki badań prenatalnych

Dla kobiet w ciąży. Etap poradnictwo i badania biochemiczne: pomiędzy 11 a 14 tygodniem ciąży.

Do udziału w części „Poradnictwo i badania biochemiczne" jest wymagane skierowanie wystawione przez lekarza prowadzącego ciążę, zawierające informację o zaawansowaniu ciąży w tygodniach.

Etap poradnictwo i USG płodu w kierunku diagnostyki wad wrodzonych:

• w I trymestrze pomiędzy 11 a 14 tygodniem ciąży,

• w II trymestrze pomiędzy 18 a 22 tygodniem ciąży i 6 dniem ciąży.

Do udziału w części „Poradnictwo i USG płodu w kierunku diagnostyki wad wrodzonych" jest wymagane skierowanie wystawione przez lekarza prowadzącego ciążę, zawierające informację o zaawansowaniu ciąży w tygodniach.

FOT. JACEK BABICZ

Profilaktyka pozwala na wczesne wykrycie chorób, a tym samym na skuteczniejsze ich leczenie, bądź - w niektórych przypadkach - w ogóle na podjęcie leczenia!

NFZ: test HPV HR pozwala wykryć zmiany we wczesnym stadium – zanim pojawią się objawy, i tym samym zapobiec rozwojowi choroby. To badanie jest skuteczniejsze niż tradycyjna cytologia.

Etap poradnictwo i badania genetyczne oraz etap pobranie materiału płodowego do badań genetycznych (amniopunkcja lub biopsja trofoblastu lub kordocenteza): badania wykonuje się u kobiet w ciąży spełniających co najmniej jedno z kryteriów:

• wystąpienie w poprzedniej ciąży aberracji chromosomowej płodu lub dziecka;

• stwierdzenie wystąpienia strukturalnych aberracji chromosomowych u ciężarnej lub u ojca dziecka;

• stwierdzenie znacznie większego ryzyka urodzenia dziecka dotkniętego chorobą uwarunkowaną monogenowo lub wieloczynnikową;

• stwierdzenie w czasie ciąży nieprawidłowego wyniku badania USG lub badań biochemicznych wskazujących na zwiększone ryzyko aberracji chromosomowej lub wady płodu.

Do etapu poradnictwo i badania genetyczne oraz etapu pobranie materiału płodowego do badań genetycznych (amniopunkcja lub biopsja trofoblastu lub kordocenteza) wymagane jest skierowanie od lekarza prowadzącego ciążę lub skierowanie z etapu poradnictwo i USG płodu w kierunku diagnostyki wad wrodzonych, z informacją o wskazaniach do objęcia programem wraz z opisem nieprawidłowości i dołączonymi wynikami badań.

Rządowy program badań przesiewowych noworodków w Polsce na 2019-2026 r. - wczesne wykrycie chorób wrodzonych

Przeznaczony jest dla każdego dziecka urodzonego w Polsce od 2019 roku.

Noworodki badane są w kierunku:

• wrodzonej niedoczynności tarczycy (hipotyreozy),

• fenyloketonurii (PKU),

• mukowiscydozy (CF),

• rzadkich wad metabolizmu metodą MS/MS (grupa 24 chorób),

• wrodzonego przerostu nadnerczy,

• deficytu biotynidazy,

• rdzeniowego zaniku mięśni (SMA).

eprasa.pl 9441a1a03d

REKLAMA 0011511154

ŚWIAT ZDROWIA
CENTRUM MEDYCZNE

Centrum Medyczne Świat Zdrowia
w Toruniu

Dostępne usługi zdrowotne

- konsultacje z lekarzami ponad **25 specjalizacji** dla dzieci i dorosłych
- **medycyna rodzinna i pediatria** w ramach NFZ
- pracownie **EMG, RTG i USG**
- **punkt pobrań** do badań laboratoryjnych

Toruń
ul. Wały Generała Władysława Sikorskiego 30

tel. 56 662 25 00

swiatzdrowia.pl

eprasa.pl 9441a1a03d

FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI

Pacjenci w swoich skargach zgłaszają często konieczność oczekiwania na przyjęcie w zbyt długich kolejkach - uważają, że winna jest zła organizacja pracy placówki medycznej

Skarga ma przynieść poprawę sytuacji, a nie być złośliwością

Jeśli pacjent nie został obsłużony w placówce służby zdrowia w satysfakcjonujący sposób – przy czym nie chodzi o jego wrażenia dotyczące np. koloru ściany w poczekalni, lecz ważnych zmiennych, wpływających na zdrowie, to może złożyć skargę.

Grzegorz Okoński

Przedmiotem skargi może być zbyt długi czas oczekiwania na obsługę, brak informacji ze strony personelu, czy nieprzyjazne zachowanie się pracowników placówki. Skarga nie ma być donosem, lecz sygnałem dla osób odpowiedzialnych za placówkę o nieprawidłowościach, i przyczynić się do ich naprawienia.

- Jest to oficjalna reklamacja wobec szpitala lub personelu medycznego. Co ważne, złożenie skargi to nie akt złej woli z naszej strony, ale często jedyny sposób, by poinformować system o problemie i zapobiec podobnym sytuacjom w przyszłości – precyzuje zagadnienie Grupa Lux Med. - Skargi pacjentów nie wynikają z „czepiania się" personelu, ale z realnych problemów systemu. Z raportów NFZ wynika, że w samym 2024 roku wpłynęło do Funduszu niemal 7000 skarg od pacjentów na terenie kraju. Najczęściej dotyczyły one trudności z dostępem do świadczeń i długich kolejek, ale też nieprawidłowego traktowania chorych. Każda taka skarga to sygnał, że coś wymaga poprawy.

Skargę można złożyć do różnych odbiorców, zależnych od jej przedmiotu i rodzaju placówki, której ona dotyczy. W pierwszej kolejności składamy ją bezpośrednio do szpitala - do dyrekcji lub ordynatora oddziału, czy do Biura Obsługi Pacjenta, jeśli takie funkcjonuje, w formie ustnej lub pisemnej. Można złożyć ją też do Narodowego Funduszu Zdrowia, jeśli szpital ma podpisany z nim kontrakt, i jeśli skarga dotyczy sytuacji związanych z organizacją udzielania świadczeń i nieprzestrzeganiem zasad umowy z Funduszem (np. odmowa zapisania pacjenta do lekarza lub odmowa wykonania świadczenia, które należy się ubezpieczonemu, żądanie opłaty za świadczenie, które powinno być bezpłatne w ramach ubezpieczenia, ograniczanie dostępu do usług - np. rejestracja tylko w wyznaczone dni, lekarz nie przyjmuje mimo wyznaczonych godzin, brak możliwości skontaktowania się z placówką - np. nikt nie odbiera telefonu w rejestracji, nieuzasadnione wydłużanie czasu oczekiwania na wizytę czy badanie) – a nie dotyczy decyzji medycznych lekarzy. Taką skargę składamy w oddziale wojewódzkim NFZ lub w centrali NFZ w Warszawie, pisemnie, elektronicznie lub ustnie – przy sporządzeniu przez pracownika NFZ protokołu.

- Pismo w sprawie skargi powinno zawierać następujące informacje: dane skarżącego (imię, nazwisko, adres), dane świadczeniodawcy, którego skarga dotyczy, precyzyjny opis zdarzenia, w przypadku składania skargi w imieniu osoby trzeciej konieczne jest dołączenie pisemnego upoważnienia- podaje Narodowy Fundusz Zdrowia Wielkopolski Oddział Wojewódzki w Poznaniu. - W przypadku zgłoszenia skargi lub wniosku za pomocą poczty elektronicznej, które nie zostały opatrzone podpisem elektronicznym lub nie zawierają imienia, nazwiska i adresu wnoszącego, pozostawia się bez rozpatrzenia.

NFZ przypomina, że każdy podmiot prowadzący działalność leczniczą udzielający świadczeń w ramach ubezpieczenia zdrowotnego, zobowiązany jest do umieszczenia wewnątrz budynków w widocznym miejscu informacji o trybie składania skarg i wniosków, danych teleadresowych instytucji właściwych oraz informacji o prawach pacjenta.

Innym adresatem skargi może być Rzecznik Praw Pacjenta – a nasze zgłoszenie dotyczy naruszenia praw pacjenckich określonych w ustawie (m.in. prawo do świadczeń zdrowotnych, prawo do informacji o stanie zdrowia, prawo do wyrażenia zgody na leczenie, prawo do poszanowania intymności i godności, prawo dostępu do dokumentacji medycznej, prawo do tajemnicy informacji itp.).

- Jeśli np. lekarz lub inny pracownik szpitala naruszył Twoją godność, odmówił udzielenia informacji o leczeniu, utrudnia Ci dostęp do Twojej dokumentacji medycznej albo w inny sposób złamał prawa pacjenta – możesz (a nawet powinieneś) złożyć skargę do RPP – dodaje Grupa Lux Med. - Rzecznik Praw Pacjenta działa niezależnie od tego, czy szpital jest publiczny czy prywatny – liczy się fakt naruszenia praw pacjenta. Skargę składamy pisemnie (listownie na adres Biura RPP w Warszawie lub przez e-mail), telefonicznie – przez całodobową infolinię Rzecznika Praw Pacjenta 800-190-590, poprzez formularz internetowy lub ePUAP lub osobiście – w Biurze RPP (adres: ul. Młynarska 46, 01-171 Warszawa).

Kolejną grupą adresatów mogą być okręgowi rzecznicy odpowiedzialności zawodowej (samorządy lekarskie i pielęgniarskie) - w przypadku lekarzy będzie to rzecznik odpowiedzialności zawodowej przy Okręgowej Izbie Lekarskiej, a w przypadku pielęgniarek i położnych - przy Okręgowej Izbie Pielęgniarek i Położnych. Trzeba przy tym pamiętać, że na złożenie skargi do rzecznika odpowiedzialności zawodowej lekarzy mamy czas 3 lat od momentu zdarzenia.

W ostateczności można też skierować skargę do Ministerstwa Zdrowia, do prokuratury (jeśli np. lekarz popełnił poważny błąd skutkujący ciężkim uszczerbkiem na zdrowiu pacjenta lub personel zataił istotne informacje), czy w sytuacji gdy pacjent poniósł wymierna szkodę – można składać przed sądem pozew cywilny o odszkodowanie i zadośćuczynienia na drodze cywilnej.

Z praktyki NFZ wynika, że skargi wpływające do Funduszu najczęściej dotyczyły trudności z dostępem do świadczeń i długich kolejek, ale też nieprawidłowego traktowania chorych

eprasa.pl 9441a1a03d

REKLAMA 0011507103

REKLAMA 0011512498

Centrum Wsparcia i Opieki przy Stowarzyszeniu Hospicjum Światło

Domowe/ środowiskowe, bezpłatne wsparcie dla osób przewlekle chorych, niepełnosprawnych, onkologicznych oraz ich rodzin.

Jesteśmy w wielu Państwa domach służąc wsparciem i pomocą naszych specjalistów:

- opiekun medyczny lub pielęgniarka
- fizjoterapeuta
- psycholog
- wolontariusz

Zapewniamy fachową pomoc oraz poradnictwo.

Rodzina jest objęta opieką holistyczną / całościową - staramy się pomóc w trudnych sprawach związanych z chorobą bliskiej osoby.

STOWARZYSZENIE HOSPICJUM ŚWIATŁO

Stwórzmy razem Centrum Wsparcia i Opieki

Podarujmy spokój tam, gdzie dziś jest lęk, wesprzyj naszą zbiórkę

https://www.siepomaga.pl/centrum-wsparcia

REKLAMA 0011509973

eprasa.pl 9441a1a03d

Opiekun medyczny jak anioł stróż – cierpliwy, rozumiejący pacjenta, a przede wszystkim chcący pomagać

Opiekun medyczny musi być osobą otwartą, empatyczną, cierpliwą i potrafiącą nawiązywać kontakt, a do tego potrafiącą pracować w zespole.

Grzegorz Okoński

Pobyt w szpitalu, czy nawet wizyta w gabinecie lekarskim mogą być stresującym przeżyciem nie tylko dla dzieci, ale też dla osób dorosłych. Tym bardziej, że dorośli, szczególnie w podeszłym wieku, mogą obawiać się, że nie będą potrafiły zadbać o siebie, i ten stan doprowadzi je do krępujących sytuacji.

Oni byli pierwsi

Na szczęście prawo dopuszcza obecność opiekunów: zarówno osób bliskich, członków rodzin, przy których pacjent czuje się pewnie i bezpiecznie, ale także opiekunów medycznych, zajmujących się opieką nad osobami chorymi w sposób zawodowy, i - co najważniejsze - profesjonalny.

Zawód opiekuna medycznego został stworzony w 2007 roku, w celu zapewnienia służbie zdrowia większych możliwości opieki nad chorymi, w sytuacji mniejszej niż potrzebna, liczby pielęgniarek i pielęgniarzy. Zawód ten związany jest z określonymi predyspozycjami i z wiedzą, nabywaną w szkole policealnej i potwierdzoną egzaminem zawodowym. Opiekun medyczny stał się szansą dla ludzi chorych, ale też starszych, mniej samodzielnych ruchowo i ciepiących na dolegliwości umysłowe związane z wiekiem. Musi być osobą otwartą, empatyczną, cierpliwą i potrafiącą nawiązywać kontakt, a do tego potrafiąca pracować w zespole, pod presją czasu, świadomą odpowiedzialności za decyzje. I chcącą pomagać, mimo ryzyka niezręcznych sytuacji.

Jakie zadania przyjmuje na siebie taki opiekun? Szerokie i dosłownie opiekuńcze wobec drugiej osoby: zapewnia jej komfort, poczucie bezpieczeństwa, swobodę poruszania się i wykonywania czynności życiowych, pomaga w zabiegach pielęgnacyjnych i rehabilitacji, w pielęgnowaniu odleżyn i zabiegach higienicznych. Opiekun jest przy chorym, pomaga mu w zagospodarowaniu wolnego czasu, rozmawia z nim i motywuje do działania. Co ważne - współpracuje z personelem medycznym, by lepiej podejmować własne działania, a także służyć pomocą i informacjami lekarzowi prowadzącemu.

Opiekun faktyczny

Prawo wyróżnia stanowisko opiekuna faktycznego.

- Pojęcie opiekuna faktycznego zostało doprecyzowane w ustawie z 6 listopada 2008 r. o prawach pacjenta oraz Rzeczniku Praw Pacjenta Kompetencje opiekunów faktycznych, przede wszystkim w zakresie prawa do wyrażania zgody na interwencje medyczne (jedynie w kilku przypadkach) oraz otrzymywania niektórych informacji dotyczących pacjenta, określa zaś ustawa z 5 grudnia 1996 r. o zawodach lekarza i lekarza dentysty - czytamy na łamach portalu prawo.pl. - Opiekunem faktycznym jest osoba sprawującą, bez obowiązku ustawowego, stałą opiekę nad pacjentem, który ze względu na wiek, stan zdrowia albo stan psychiczny opieki takiej wymaga. Możliwość zaliczenia danej osoby do kategorii opiekuna faktycznego jest uzależniona od łącznego spełnienia następujących warunków: dana osoba sprawuje stałą pieczę nad pacjentem, pacjent wymaga takiej pieczy ze względu na wiek, stan zdrowia lub stan psychiczny, piecza nad pacjentem jest wykonywana bez obowiązku ustawowego.

- Do najważniejszych kompetencji należy prawo do wyrażenia zgody na przebadanie osoby małoletniej lub niezdolnej do świadomego wyrażenia zgody - informuje portal prawo.pl. - W takim wypadku opiekun faktyczny przed wyrażeniem zgody może zostać poinformowany przez lekarza o charakterystyce badania. Nie jest natomiast uprawniony do wyrażenia zgody na dalsze leczenie. W efekcie opiekun faktyczny nie może wyrazić zgody na metodę diagnostyczną stwarzającą podwyższone ryzyko dla pacjenta, nawet jeżeli dana metoda medyczna uznawana jest za badanie, np. rezonans magnetyczny, tomografię. Jeżeli zachodzi potrzeba wykonania operacji albo zastosowania metody diagnostycznej lub leczniczej o podwyższonym ryzyku, opiekun faktyczny nie ma prawa do wyrażenia zgody lub sprzeciwu na wykonanie takiego zabiegu. Jeżeli pacjent nie ma przedstawiciela ustawowego albo nie można się z nim porozumieć, zgodę na operację lub czynności o podwyższonym ryzyku może wyrazić jedynie sąd opiekuńczy.

Opiekę nad chorymi mogą też w placówkach służby zdrowia sprawować osoby bliskie, czyli - według art. 3 ust. 1 pkt 2 ustawy o prawach pacjenta - małżonkowie, krewni do drugiego stopnia lub osoby powinowate do drugiego stopnia w linii prostej, przedstawiciele ustawowi, osoby pozostające we wspólnym pożyciu lub wskazane przez pacjenta. One mają prawo do informacji o stanie zdrowia, lecz nie mają prawa do wyrażenia zgody lub sprzeciwu, z wyjątkiem sytuacji, gdy osoby bliskie są jednocześnie przedstawicielami ustawowymi i mogą one decydować m.in. za pacjentów małoletnich oraz ubezwłasnowolnionych.

Rodzice mają prawo być z dzieckiem

Przed obliczem lekarza mogą stawać wraz z chorym dzieckiem opiekunowie ustawowi - rodzice i osoby będące prawnymi opiekunami dziecka - o ile ich obecność nie zagraża bezpieczeństwu pacjentów, lub nie niesie zagrożenia epidemiologicznego. Brak zgody na obecność osoby bliskiej przy badaniu lub zabiegu musi znaleźć się w dokumentacji medycznej leczonego dziecka.

Rodzice lub wskazane osoby, np. dziadkowie, mają także prawo do przebywania z dzieckiem w czasie jego pobytu w szpitalu - nie płacą przy tym za pobyt w szpitalu, ani za obejmującą go dodatkową opiekę pielęgnacyjną. Kolejnym ich prawem jest prawo do informacji o stanie zdrowia dziecka, o planowanych czynnościach diagnostycznych i leczniczych, o skutkach ich wykonania, bądź zaniechania, o innych możliwych działaniach medycznych i do wglądu do dokumentacji medycznej dziecka. Rodzice mają też prawo do wyrażenia zgody na obecność przy zabiegu innych osób niż niezbędne, a należące do personelu medycznego. U pacjentów dorosłych taką zgodę wydać mogą tylko oni.

Warto przy tym wiedzieć, że jeśli chore dziecko nie ukończyło 16 lat, to rodzice lub opiekunowie ustawowi wyrażają zgodę na leczenie i diagnozowanie, oni też mogą zażądać wypisania dziecka ze szpitala - tu jednak może sprzeciwić się lekarz i poprosić sąd o wydanie orzeczenia, które albo uzna rację rodziców, albo wskaże że ich decyzja będzie ograniczona nadrzędnym celem, jakim jest leczenie. Sąd opiekuńczy musi też interweniować, jeśli rodzice lub opiekunowie podejmują inną decyzję dotyczącą leczenia dziecka, które ukończyło już 16. rok życia, inną niż ono postanowiło.

FOT. KAROLINA MISZTAL

Rodzice mają prawo do pobytu w szpitalu ze swoimi dziećmi. W szpitalach powstają nawet specjalne Strefy rodzica - przeznaczone dla nich miejsca odpoczynku

Warto wiedzieć: rodzice mają prawo do wyrażenia zgody na obecność przy zabiegu, związanym z ich dzieckiem, innych osób niż niezbędne, a należące do personelu medycznego.

eprasa.pl 9441a1a03d

REKLAMA

0011516214

sZ

strona zdrowia

eprasa.pl 9441a1a03d

Dokumentacja medyczna nie opiera się dziś na dokumentach papierowych: jej podstawą są pliki elektroniczne.

Dokumentacja medyczna pod kontrolą: masz dostęp, zatem zaloguj się i sprawdź

Grzegorz Okoński

Dokumentacja medyczna dziś nie powinna kojarzyć się ze stosem papierów, teczek, klisz fotograficznych, z archiwami, z drukarkami i pieczątkami. Od pięciu lat obowiązuje bowiem obowiązek dokumentowania zdarzeń medycznych w postaci elektronicznej, a co z tym się wiąże – z udostępnieniem ich zainteresowanemu pacjentowi o każdej porze dnia i nocy, zależnej od jego możliwości zalogowania się do systemu. Ale nie wszystkie dokumenty są skazane na skanowanie – została jeszcze ich ściśle określona grupa.

Papierowa: tak - ale jako wyjątek

O takim uprzywilejowaniu formy elektronicznej nad papierową zadecydowało rozporządzenie Ministra Zdrowia z 6 kwietnia 2020 roku, w sprawie rodzajów, zakresu i wzorów dokumentacji medycznej oraz sposobu jej przetwarzania. Przepis paragrafu 72 ust 1 tego rozporządzenia mówił, że dokumentacja medyczna po 31 grudnia 2020 r. powinna być prowadzona w postaci elektronicznej, a postać papierowa jest dopuszczona, ale jako wyjątek.

Do wyjątków dopuszczających budowanie dokumentacji papierowej należy dokumentacja zbiorcza w formie wykazu przyjęć / pracowni diagnostycznej / zabiegów / porad ambulatoryjnych w zakresie nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej , w podmiocie udzielającym ambulatoryjnych świadczeń zdrowotnych i gdy dokumentacja indywidualna wewnętrzna w formie historii zdrowia i choroby oraz dokumentacja indywidualna zewnętrzna jest prowadzona w postaci elektronicznej (§ 36 ust. 2 ww. rozporządzenia). Formę papierową może też mieć karta przebiegu ciąży (§ 39 ust. 2 ww. rozporządzenia), książeczka zdrowia dziecka (§ 68 ust. 2 ww. rozporządzenia) i dokumentacja prowadzona przez dysponentów zespołów ratownictwa medycznego - do dnia 31 grudnia 2021 r. Papierowa dokumentacja znajdzie też zastosowanie – jest dopuszczona – gdy warunki organizacyjno-techniczne uniemożliwiają prowadzenie dokumentacji w postaci elektronicznej, co interpretowane jest w postaci zaistnienia stałego braku rozwiązań informatycznych lub czasowego braku możliwości prowadzenia dokumentacji w postaci elektronicznej np. wskutek awarii systemu teleinformatycznego, w którym prowadzona jest dokumentacja, czy sprzętu.

Podstawową formą dokumentacji jest zatem forma elektroniczna – EDM, czyli elektroniczna dokumentacja medyczna. Należą do niej dokumenty wytworzone w postaci elektronicznej – opatrzone kwalifikowanym podpisem elektronicznym (a także podpisem zaufanym / podpisem osobistym albo z wykorzystaniem sposobu potwierdzania pochodzenia oraz integralności danych dostępnego w systemie teleinformatycznym udostępnionym bezpłatnie przez ZUS).

Elektroniczna Dokumentacja Medyczna

Elektroniczną Dokumentację Medyczną stanowią:

- informacja o rozpoznaniu choroby, problemu zdrowotnego lub urazu, wynikach przeprowadzonych badań, przyczynie odmowy przyjęcia do szpitala, udzielonych świadczeniach zdrowotnych oraz ewentualnych zaleceniach - w przypadku odmowy przyjęcia pacjenta do szpitala, o której mowa w przepisach wydanych na podstawie art. 30 ustawy z dnia 6 listopada 2008 r. o prawach pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta,
- informacja dla lekarza kierującego świadczeniobiorcę do poradni specjalistycznej lub leczenia szpitalnego o rozpoznaniu, sposobie leczenia, rokowaniu, ordynowanych lekach, środkach spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego i wyrobach medycznych, w tym okresie ich stosowania i sposobie dawkowania oraz wyznaczonych wizytach kontrolnych, o której mowa w przepisach wydanych na podstawie art. 137 ust. 2 ustawy z dnia 27 sierpnia 2004 r. o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych,
- karta informacyjna z leczenia szpitalnego, o której mowa w przepisach wydanych na podstawie art. 30 ustawy z dnia 6 listopada 2008 r. o prawach pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta,
- wyniki badań laboratoryjnych wraz z opisem,
- opis badań diagnostycznych, innych niż wskazane w poprzednim punkcie.

W formie elektronicznej przygotowywane są też następujące dokumenty: e-ZLA (orzeczenie o czasowej niezdolności do pracy), e-recepta, e-skierowanie (od 8 stycznia 2021r.), e-ZWM (zlecenie zaopatrzenia w wyroby medyczne).

Każde zdarzenie medyczne, zanotowane w czasie korzystania z opieki zdrowotnej, także prywatnie, zostawia swój ślad w EDM.: są to wyniki badań, diagnozy, zalecenia lekarskie, wypisy ze szpitala. Możemy je zobaczyć w systemie e-zdrowie na Internetowym Koncie Pacjenta lub w aplikacji mojeIKP. Aby w tym celu wejść do aplikacji mojeIKP, trzeba: zalogować się do aplikacji, wejść do zakładki e-zdrowie, następnie wybrać zakładkę z historią leczenia – między e-skierowaniami a przypomnieniem o lekach, a w dalszej kolejności skorzystać z jednej z dwóch opcji – śledzenia zdarzeń medycznych po podaniu roku, gdy zaistniały, lub skorzystania z ikony wyszukiwania, według typu zdarzenia i okresu.

FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

Informacje przechowywane są w bazach danych, a nie w papierowych archiwach: dokumenty tworzone są w specjalistycznych programach lub skanowane

Do EDM należą dokumenty wytworzone w postaci elektronicznej – opatrzone kwalifikowanym podpisem elektronicznym (a także - m.in. - podpisem zaufanym / podpisem osobistym)

Oto rodzaje zdarzeń medycznych, jakie można znaleźć w historii leczenia, według portalu pacjent.gov.pl:

- pobyt w szpitalu,
- leczenie jednego dnia,
- pobyt (trwający przynajmniej jedną noc, w zakładzie opiekuńczo-leczniczym, zakładzie pielęgnacyjno-opiekuńczym, sanatorium, prewentorium, hostelu lub placówce dla osób wymagających całodobowej opieki i pomocy medycznej),
- porada (konsultacja u lekarza, lekarza psychiatry lub dentysty w gabinecie lub przychodni),
- porada patronażowa (pierwsza wizyta lekarza u noworodka i jego rodziców, w ich domu),
- wizyta patronażowa (wizyta położnej lub pielęgniarki u niemowlęcia do 2 miesiąca życia),
- wizyta (kiedy konsultacja przez lekarza, dentystę lub psychiatrę ma miejsce w domu pacjenta),
- cykl leczenia (leczenie zaplanowane jako cały zestaw procedur medycznych, może obejmować np. cykl leczenia u lekarza specjalisty),
- badanie (laboratoryjne lub diagnostyczne),
- sesja (cykl leczenia dotyczący zdrowia psychicznego i uzależnień),
- osoba leczona (wszystkie zdarzenia medyczne, których Ci udzielono, a których nie da się zakwalifikować do wcześniej wymienionych kategorii),
- wyjazd ratowniczy (pomoc udzielona przez zespół ratownictwa medycznego, z wyjątkiem ratowników górskich i wodnych),
- akcja ratownicza (czynności ratunkowe wykonywane przez wodne pogotowie ratunkowe albo ratownictwo górskie),
- przewóz (transport pacjenta do placówki medycznej lub z placówki do domu),
- hemodializa (hemodializa, hemofiltracja lub hemodiafiltracja),
- bilans zdrowia (profilaktyczne badania lekarskie dzieci i młodzieży wykonywane w określonym wieku lub w grupie wybranej ze względu na specyfikę rozwoju, których celem jest wczesne wykrycie zaburzeń i zaplanowanie dalszych działań),
- wyrób medyczny (to np.: protezy, aparaty słuchowe i ortezy ortopedyczne, wózki inwalidzkie, laski, kule, balkoniki, obuwie ortopedyczne, zestawy infuzyjne do osobistych pomp insulinowych, pieluchomajtki, cewniki, sprzęt stomijny),
- szczepienie (tylko finansowane ze środków publicznych),
- badanie (test) przesiewowe (badanie lekarskie lub pielęgniarskie, które ma na celu identyfikację grup ryzyka, wczesne wykrycie objawów chorobowych i podjęcie w porę odpowiedniego leczenia),
- świadczenie profilaktyczne (obejmuje niewymienione wcześniej badania profilaktyczne),
- osoba objęta opieką koordynowaną (nowa, od października 2022 r., forma opieki nad pacjentem w placówce podstawowej opieki zdrowotnej, która obejmuje poza zwykłymi świadczeniami POZ dodatkowo: dostęp do badań diagnostycznych z obszaru kardiologii, diabetologii, chorób płuc, alergologii i endokrynologii oraz porady edukacyjne i dietetyczne),
- osoba leczona w szpitalnym oddziale ratunkowym albo izbie przyjęć,
- segregacja medyczna w szpitalnym oddziale ratunkowym (inaczej triaż, czyli podział pacjentów na grupy pod względem stanu zagrożenia zdrowia lub życia.

Aplikacja mojeIKP obejmuje tylko listę zdarzeń medycznych.

eprasa.pl 9441a1a03d

REKLAMA 0011514953

UMÓW SIĘ
na bezpłatne
badanie słuchu

Życie nigdy nie traci tempa.
To my czasem gubimy jego rytm.

Twoja witalność to nie tylko ruch i uśmiech. To rytmiczny stukot kijków na parkowej alejce. Szum wiatru podczas spaceru po mieście. Ciepły głos bliskiej osoby.

Kiedy słuch słabnie, pełne barw i dźwięków życie zaczyna przypominać niemy film. Zamiast czerpać z niego pełnymi garściami tracisz rytm i dźwięki, które Cię napędzają.

Zadbaj o swój słuch i umów się na **bezpłatne badanie słuchu** w najbliższym Centrum Słuchu Audika (nasze gabinety można znaleźć m. in. w Bydgoszczy, Grudziądzu i Toruniu).

Centrum Słuchu Audika
Grudziądz, ul. Wybickiego 33
tel. 512 431 824
www.audika.pl

Audika

REKLAMA 0011509094

Plebiscyt medyczny HIPOKRATES 2025

Gminny Ośrodek Zdrowia w Wielkiej Nieszawce zajął I miejsce w kategorii Przychodnia/Gabinet Roku 2025 w powiecie toruńskim w plebiscycie Hipokrates

GMINNY OŚRODEK ZDROWIA
WIELKA NIESZAWKA

PRZYJMUJEMY DEKLARACJE

MEDYCYNA RODZINNA: (PEDIATRA I INTERNISTA)
większa ilość dostępnych dyżurów, nowy personel

BADANIA DIAGNOSTYCZNE I LABORATORYJNE

STOMATOLOGIA:
nowa jakość usług

POŁOŻNICTWO:
profilaktyka raka piersi
patronaże po porodzie
szkoła rodzenia

USŁUGI PRYWATNE:
Logopeda
Rehabilitacja
Badanie słuchu AUDICA
Medycyna estetyczna
Stomatologia

PUNKT APTECZNY

>>> DOŁĄCZ DO NAS <<<
MOŻLIWOŚĆ SKŁADANIA DEKLARACJI
w przychodni
on-line (IKP)

56 678 12 23
WIELKA NIESZAWKA
UL. PRZEMYSŁOWA 2

REKLAMA 0011510732

SKLEPY
MEDYCZNE
ZDROWIE

ZNAJDZIESZ NAS

W TORUNIU

- **Łyskowskiego 18**
  723-185-617
- **Mickiewicza 59**
  723-185-630
- **Konstytucji 3-go Maja 10**
  723-132-266
- **Storczykowa 8/10 (Szpital „Matopat")**
  56-659-49-35
- **Żółkiewskiego 20/26**
  723-133-748
- **Św. Józefa 53-59 (Wojewódzki Szpital Zespolony im. L. Rydygiera)**
  723-185-629

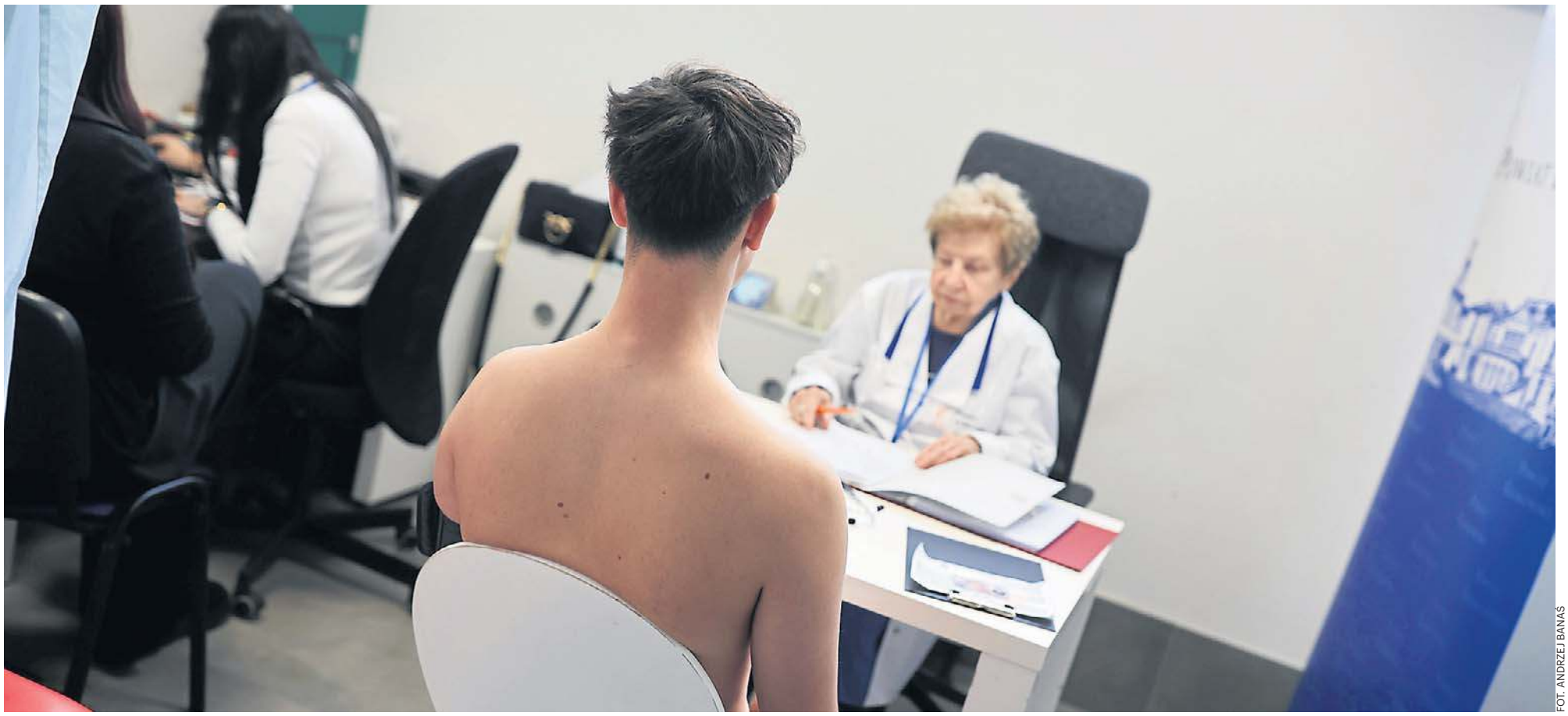
W BYDGOSZCZY

- **Bałtycka 51-53**
  885-773-323
- **Chrobrego 23**
  885-773-312
- **Rupniewskiego 10**
  885-773-318
- **Św. M. Kolbego 42**
  723-133-724

sklepymedyczne.pl

ZDROWIE sklepy medyczne

eprasa.pl 9441a1a03d



FOT. ANDRZEJ BANAŚ

Badanie lekarskie musi wiązać się z zapewnieniem pacjentowi warunków gwarantujących intymność - w warunkach komisji poborowej nie zawsze jest to możliwe

Badanie lekarskie zawsze wymaga poszanowania intymności pacjenta

Intymność u lekarza. Badanie lekarskie jest niejednokrotnie jak spowiedź: pytania mogą być niezręczne dla pacjenta, lecz lekarz musi je zadać, by rozpoznać chorobę i wiedzieć, jakie rozwiązanie wybrać jako element leczenia.

Grzegorz Okoński

Pacjent, który obcej osobie w innych okolicznościach nie opowiedziałby o swoich dolegliwościach, z lekarzem powinien być szczery. Tylko, co zrobić, gdy w gabinecie nie są sami, albo - gdy pytanie o dolegliwości pada w przestrzeni publicznej, np. w poczekalni, czy w rejestracji?

- Pacjent ma prawo do poszanowania intymności i godności, w szczególności w czasie udzielania mu świadczeń zdrowotnych - zapewnia Rzecznik Praw Pacjenta. - Przez intymność należy rozumieć zarówno przeżycia wewnętrzne, jak i jego fizyczność, których ujawnienie powoduje u przeciętnego człowieka uczucie dyskomfortu lub zażenowania. Naruszenie intymności powoduje uczucie wstydu. Nie ulega wątpliwości, że opowiadanie o swoim stanie zdrowia i poddawanie się czynnościom medycznym w obecności przypadkowych osób stanowi dla pacjenta sytuację wyjątkowo trudną, naruszającą jego poczucie intymności.

Teoretycznie zatem, każdy pacjent ma prawo oczekiwać, że będzie traktowany z należytym szacunkiem i godnością, a świadczenia zdrowotne są udzielane z poszanowaniem godności i intymności pacjenta w pomieszczeniach do tego przystosowanych. Nie wolno przeprowadzać badań w obecności osób postronnych lub w pomieszczeniach do tego nie przeznaczonych, a jak podkreśla rzecznik, trudności organizacyjne lub lokalowe w podmiocie leczniczym nie zwalniają personelu medycznego z obowiązku zapewnia pacjentom praw do poszanowania ich intymności i godności.

Pacjent ma prawo do intymności także w sytuacji, gdy osobami trzecimi są ich krewni, którzy z różnych powodów wraz z nimi znaleźli się przed obliczem lekarza. Rzecznik Praw Pacjenta daje przykład 17-letniej pacjentki, która zgłosiła się do poradni ginekologicznej wraz ze swoim ojcem na badanie cytologiczne. Położna wykonująca badanie stwierdziła, że ojciec pacjentki musi być obecny przy badaniu, lecz pacjentka wyraźnie zapowiadała, że nie chce obecności ojca przy badaniu...

- Pracownicy podmiotu leczniczego, w szczególności w zakresie świadczeń o charakterze intymnym, powinni wykazywać zrozumienie dla naturalnego, w tym wypadku, poczucia skrępowania - rozstrzyga Rzecznik. - Pacjentka poczuła skrępowanie, które obiektywnie należy ocenić jako uzasadnione, tym samym bezsprzecznie doszło do naruszenia praw pacjenta. Personel medyczny podczas udzielania świadczeń zdrowotnych jest zobowiązany do zapewnienia pacjentowi prawa do poszanowania jego intymności i godności. Niedopuszczalne jest zobowiązanie do obecności osoby bliskiej podczas tak intymnego badania. Uzyskanie zgody przedstawiciela ustawowego na wykonanie badania 17-letniej pacjentki było wystarczające, niezasadne jest zatem zmuszenie ojca do uczestnictwa w badaniu cytologicznym. Pacjent ma prawo odmówić obecności osoby bliskiej podczas udzielania świadczeń zdrowotnych.

Każdy pacjent ma prawo być traktowanym z szacunkiem, a świadczenia zdrowotne są udzielane z poszanowaniem godności i intymności w pomieszczeniach do tego przystosowanych.

Są też takie sytuacje, że lekarzowi towarzyszą studenci - oni przecież muszą zdobywać wiedzę w czasie takich zajęć praktycznych. Czy pacjent musi zgodzić się na ich obecność?

- O obecności i liczebności grup studentów uczestniczących przy udzielaniu świadczeń zdrowotnych decyduje szpital w porozumieniu z uczelnią. Zgodę w tym zakresie wyraża także lekarz prowadzący - cytuje Rzecznika Praw Pacjenta portal prawo.pl. - Rozporządzenie ministra nauki i szkolnictwa wyższego w sprawie standardów kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu lekarza, lekarza dentysty, farmaceuty, pielęgniarki, położnej, diagnosty laboratoryjnego, fizjoterapeuty i ratownika medycznego nie przewiduje ograniczeń w liczbie studentów w grupach w nauczaniu klinicznym poza VI rokiem studiów na kierunku lekarskim oraz V rokiem studiów na kierunku lekarsko-dentystycznym. Te dwie ostatnie grupy mogą być maksymalnie 5-osobowe, chyba że jest to niemożliwe na kierunku lekarskim, wtedy grupa może zostać powiększona do maksymalnie 8 studentów.

Obecność innych osób przy badaniu niż lekarz i pacjent wymaga zgody tych dwóch.

- Wyjątkiem od tej reguły jest leczenie odbywające się w klinikach i szpitalach akademii medycznych, medycznych jednostkach badawczo-rozwojowych i innych jednostkach uprawnionych do kształcenia studentów nauk medycznych, lekarzy oraz innego personelu medycznego w zakresie niezbędnym do celów dydaktycznych, gdzie zgoda ta nie jest konieczna - prawo.pl wskazuje na art. 36 ust. 4 ustawy z dnia 5 grudnia 1996 r. o zawodzie lekarza i lekarza dentysty.

Jeśli jednak demonstracja ma charakter tylko dydaktyczny, to zgoda pacjenta jest konieczna, szczególnie gdy studenci mieliby uczestniczyć w badaniach. Pacjent musi otrzymać pełną i zrozumiałą informację o celu obecności studentów przy udzielaniu świadczeń zdrowotnych, i tylko gdy jest tego świadomy, może wyrazić zgodę na udział studentów w badaniach.

eprasa.pl 9441a1a03d

REKLAMA

0011513250

Centrum Stomatologii Denmed – ponad 20 lat doświadczenia.

30 lekarzy stomatologów, którzy codziennie dbają o uśmiech każdego pacjenta.

Toruń
ul. Hallera 102 A
tel. 730 900 951
e-mail: klinika@denmed.torun.pl

Toruń
ul. Kościuszki 51 B
tel. 606 817 771
e-mail: rejestracja@denmed.torun.pl

Bydgoszcz
ul. prof. S. Kaliskiego 26 (Fordon)
tel. 530 351 351
e-mail: klinika@denmed.bydgoszcz.pl

eprasa.pl 9441a1a03d

Bezpłatna opieka psychologiczna i psychiatryczna. Jak z niej skutecznie korzystać?

Kryzys to nie wstyd. Sprawdź, jak zadbać o zdrowie psychiczne swoje i bliskich, w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia.

Rafał Kruk

Współczesny świat stawia przed nami wyzwania, które jeszcze kilka dekad temu wydawały się marginalne. Przewlekły stres, zawrotne tempo życia, niepewność jutra oraz narastająca izolacja społeczna sprawiły, że kondycja psychiczna Polaków stała się tematem nie tylko medycznym, ale i społecznym o ogromnym znaczeniu. Coraz więcej osób dostrzega u siebie lub swoich bliskich niepokojące objawy, takie jak długotrwałe obniżenie nastroju, brak energii, nagłe napady lęku czy uporczywe problemy ze snem i łaknieniem. Mimo rosnącej świadomości, lęk przed wysokimi kosztami prywatnych wizyt u specjalistów oraz wciąż żywa w społeczeństwie obawa przed „etykietą" pacjenta psychiatrycznego stanowią potężną barierę przed sięgnięciem po profesjonalne wsparcie. Tymczasem polski system ochrony zdrowia psychicznego przechodzi obecnie jedną z najważniejszych transformacji w swojej historii, stawiając na model dostępny i bezpłatny dla każdego ubezpieczonego obywatela.

Psychiatra, psycholog, psychoterapeuta - kogo wybrać?

Narodowy Fundusz Zdrowia promuje dziś opiekę środowiskową, w której leczenie ma odbywać się w znanej pacjentowi okolicy, w jego dzielnicy czy powiecie, a czasem nawet w jego własnych czterech ścianach. Specjaliści starają się przekonać społeczeństwo, że wizyta u psychiatry czy psychologa jest taką samą procedurą medyczną, jak leczenie nadciśnienia czy cukrzycy, a wczesna reakcja na kryzys pozwala uniknąć długotrwałej hospitalizacji. Ważne jest jednak, aby na samym początku drogi zrozumieć, kogo właściwie szukamy, ponieważ role specjalistów różnią się od siebie. Psychiatra to lekarz medycyny, który diagnozuje schorzenia, posiada uprawnienia do wypisywania recept, wystawiania e-zwolnień lekarskich czy kierowania na oddziały szpitalne. Psycholog z kolei koncentruje się na diagnozie poprzez testy i rozmowy oraz oferuje wsparcie w bieżących kryzysach życiowych. Psychoterapeuta natomiast to osoba, która po ukończeniu specjalistycznego szkolenia prowadzi pogłębioną pracę nad mechanizmami naszych zachowań, co zazwyczaj jest procesem długofalowym.

Centrum Zdrowia Psychicznego w twoim rejonie

Prawdziwą rewolucją ostatnich lat, o której wielu pacjentów wciąż nie wie, są Centra Zdrowia Psychicznego. To one stanowią serce reformy, wprowadzając zasadę pomocy „bez skierowania" i bez zbędnego czekania w kolejkach. W Centrach Zdrowia Psychicznego obowiązuje standard, zgodnie z którym w przypadkach pilnych pomoc musi zostać udzielona w ciągu zaledwie 72 godzin od momentu zgłoszenia.

Najważniejszym punktem w takiej placówce jest Punkt Zgłoszeniowo-Koordynacyjny. Można tam przyjść „z ulicy", bez wcześniejszych zapisów, by porozmawiać ze specjalistą - zazwyczaj psychologiem lub pielęgniarką psychiatryczną - który na miejscu ocenia stan pacjenta i wspólnie z nim układa plan leczenia. Centra te działają według zasady terytorialności, co oznacza, że obsługują mieszkańców konkretnych dzielnic lub powiatów.

Do poradni bez skierowania

Dla osób mieszkających w rejonach, gdzie Centra Zdrowia Psychicznego jeszcze nie powstały, tradycyjną drogą pozostają Poradnie Zdrowia Psychicznego. Tutaj warto podkreślić fakt, o którym zapominamy: do lekarza psychiatry na NFZ nie jest wymagane żadne skierowanie od lekarza rodzinnego. Możemy zapisać się na wizytę bezpośrednio w rejestracji poradni. Skierowanie jest natomiast niezbędne, jeśli chcemy skorzystać z darmowych usług psychologa lub psychoterapeuty w ramach poradni ambulatoryjnej. Taki dokument może wystawić zarówno psychiatra podczas wizyty, jak i lekarz rodzinny w przychodni POZ. Choć w niektórych rejonach kolejki do psychologów bywają wyzwaniem, warto korzystać z wyszukiwarki NFZ „Terminy Leczenia", aby sprawdzić, gdzie czas oczekiwania jest najkrótszy, zwłaszcza jeśli na skierowaniu widnieje dopisek „pilne".

Dla dzieci i młodzieży inna droga

Równie głęboka transformacja dotknęła system opieki nad najmłodszymi. Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży jest dziś priorytetem, a nowy model opieki opiera się na trzech poziomach, by odciążyć przepełnione oddziały szpitalne. Na pierwszym poziomie znajdują się Ośrodki Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej, gdzie pomoc udzielana jest najbliżej dziecka. Co kluczowe, w tych ośrodkach nie ma lekarza psychiatry i nie potrzeba żadnego skierowania. To tutaj rodzice powinni się zgłaszać z problemami wychowawczymi, lękami szkolnymi czy obniżonym nastrojem swoich pociech. Dopiero gdy pomoc psychologiczna okazuje się niewystarczająca, dziecko trafia na drugi poziom, do poradni specjalistycznych, gdzie wkracza psychiatra dziecięcy i leczenie dzienne. Trzeci poziom, czyli szpital, traktowany jest jako ostateczność w sytuacjach zagrożenia życia, na przykład przy wystąpieniu myśli samobójczych.

FOT. AUTOR

Do lekarza psychiatry na NFZ zapiszesz się bez skierowania, jednak jest ono konieczne, by bezpłatnie móc skorzystać z pomocy psychologa lub z długofalowej psychoterapii.

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit,Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit,

Pamiętaj - masz swoje prawa w szpitalu

Wątkiem budzącym najwięcej obaw pozostaje pobyt w szpitalu psychiatrycznym, dlatego tak ważne jest rzetelne wyjaśnienie praw pacjenta w tym obszarze. Leczenie w szpitalu odbywa się co do zasady za pisemną zgodą pacjenta. Ustawa o Ochronie Zdrowia Psychicznego dopuszcza leczenie bez zgody jedynie w wyjątkowych przypadkach, gdy osoba zagraża bezpośrednio własnemu życiu lub życiu i zdrowiu innych ludzi.

W każdym takim szpitalu swoją siedzibę ma Rzecznik Praw Pacjenta Szpitala Psychiatrycznego. Jest to osoba niezależna od dyrekcji, do której każdy pacjent może się zgłosić, prosząc o pomoc w kontakcie z rodziną, wgląd w dokumentację medyczną czy wyjaśnienie wątpliwości dotyczących stosowanych metod. Pacjent ma pełne prawo do zachowania godności, kontaktu ze światem zewnętrznym oraz do spacerów, o ile stan jego zdrowia na to pozwala.

W nagłych sytuacjach pomoc otrzymasz od razu

Należy pamiętać, że kryzys nie wybiera pory dnia i może nadejść w nocy lub w święto. W sytuacjach nagłego załamania nerwowego, kiedy liczą się minuty, nie należy czekać na termin w poradni. Każdy szpital posiadający oddział psychiatryczny prowadzi całodobową Izbę Przyjęć, gdzie pomoc udzielana jest natychmiastowo i bez skierowania każdemu, kto znajduje się w stanie zagrożenia życia lub zdrowia.

Dla osób potrzebujących rozmowy lub porady w mniej drastycznych okolicznościach, dostępne są bezpłatne telefony zaufania. Dla dorosłych dedykowany jest numer 116 123, działający całodobowo. Dzieci i młodzież mogą dzwonić pod numer 116 111, a wsparcie oferuje także Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka pod numerem 800 12 12 12. Fundacje takie jak „Dajemy Dzieciom Siłę" oferują również darmowe czaty z psychologami, co dla młodego pokolenia bywa mniej stresującą formą pierwszego kontaktu.

eprasa.pl 9441a1a03d

REKLAMA 0011513818

SKLEPY MEDYCZNE blisko Ciebie!

Cezal BYDGOSZCZ

Grupa Pofam

- sprzęt stomijny
- protezy piersi
- wózki inwalidzkie
- cewniki
- peruki
- balkoniki
- pieluchomajtki
- materace p/odleżynowe
- stabilizatory
- kule
- laski

REFUNDACJA NFZ Narodowy Fundusz Zdrowia

www.cezal.bydgoszcz.pl

SKLEPY SPECJALISTYCZNEGO ZAOPATRZENIA MEDYCZNEGO „Cezal-Bydgoszcz"
woj. KUJAWSKO-POMORSKIE

- **BYDGOSZCZ,** ul. 11 Listopada 8 lokal E, tel. 532-477-796
- **BYDGOSZCZ,** ul. Dworcowa 50, tel. 532-446-576
- **BYDGOSZCZ,** ul. Dr I. Romanowskiej 2, tel. 880-768-002
- **BYDGOSZCZ,** ul. Gałczyńskiego 19, tel. 880-134-509
- **BYDGOSZCZ,** ul. Konopnickiej 28, tel. 888-394-320
- **BYDGOSZCZ,** ul. Powstańców Warszawy 5, tel. 888-722-213
- **TORUŃ,** ul. Szosa Chełmińska 44, tel. 888-395-758
- **ALEKSANDRÓW KUJAWSKI,** ul. Słowackiego 67, tel. 532-446-575
- **WŁOCŁAWEK,** ul. Mickiewicza 5, tel. 888-395-821
- **GRUDZIĄDZ,** ul. Toruńska 25/27, tel. 880-134-501
- **NAKŁO N. NOTECIĄ,** ul. Mickiewicza 7, tel. 880-134-503
- **MOGILNO,** ul. Kościuszki 6, tel. 888-395-498
- **BRODNICA,** ul. 3 Maja 1, tel. 880-134-504
- **INOWROCŁAW,** ul. Laubitza 3, tel. 880-134-505
- **RYPIN,** ul. T. Kościuszki 7/9 lokal 1, tel. 539-697-239

REKLAMA 0011506617

Domowe leczenie respiratorem

Domowe żywienie dojelitowe

- **Ponad 20 lat doświadczenia** w opiece nad Pacjentami zakwalifikowanymi do respiratoterapii.
- **Wysoko wykwalifikowane zespoły medyczne** złożone z lekarzy, pielęgniarek i fizjoterapeutów.
- Profesjonalny sprzęt do respiratoterapii, **wsparcie techniczne i całodobowy serwis**.
- **Nowoczesny system telemedyczny** dla nowych Pacjentów Pallmed wentylowanych nieinwazyjnie w domach.
- **Dostępność w 15 województwach.**

- **Najszerszy wybór diet** od najlepszych producentów w Polsce.
- Specjalistyczne diety dostarczane **bezpośrednio do Pacjenta** w określonych odstępach czasu.
- **Opieka zespołu medycznego:** wysoko wykwalifikowanych lekarzy i pielęgniarek.
- Możliwość **kompleksowej opieki dla Pacjentów jednoczasowo żywionych dojelitowo i wentylowanych mechanicznie** w warunkach domowych.
- **Dostępność w 7 województwach.**

PALLMED SOLGROUP

Co nas wyróżnia?

- Holistyczne leczenie Pacjenta.
- Wysoka jakość, szeroki zakres i zasięg świadczonej opieki.
- Szybkie objęcie Pacjenta opieką.
- Personel dobrany do stanu klinicznego Podopiecznego.
- Regularne wizyty Zespołu Medycznego.
- Nowoczesne narzędzia i systemy wspierające terapię.
- Środki medyczne dostarczane bezpośrednio do domu Pacjenta.
- Stały kontakt telefoniczny tj. wsparcie Centrum Obsługi Pacjenta.

Skontaktuj się z nami!

52 329 00 95
cop@pallmed.pl
www.pallmed.pl

Opieka Domowa Refundowana

NFZ

eprasa.pl 9441a1a03d

SOR to nie przychodnia. Jak nie zgubić się w labiryncie pomocy doraźnej?

Statystycznie nawet 80 proc. osób zgłaszających się na SOR to przypadki, które nie wymagają interwencji w tym miejscu.

Rafał Kruk

FOT. GETTY

Wielu pacjentów w chwili nagłego pogorszenia stanu zdrowia wpada w pułapkę tak zwanej najszybszej pomocy, wybierając Szpitalny Oddział Ratunkowy z wygody lub strachu. Nie zdają sobie oni sprawy, że z lżejszymi objawami spędzą tam wiele godzin, a ich obecność blokuje miejsce osobom znajdującym się w stanie bezpośredniego zagrożenia życia.

Kontakt z lekarzem rodzinnym to podstawa

Pierwszym kontaktem dla każdego pacjenta powinien być lekarz rodzinny pracujący w ramach Podstawowej Opieki Zdrowotnej. To właśnie w tym miejscu należy szukać pomocy w przypadku rutynowych kontroli, zaostrzenia chorób przewlekłych czy przy typowych infekcjach sezonowych, objawiających się katarem i kaszlem. Do lekarza rodzinnego zgłaszamy się także z prośbą o wystawienie e-skierowania lub e-recepty na stale przyjmowane leki.

Przychodnie POZ pracują zazwyczaj od poniedziałku do piątku w godzinach od ósmej do osiemnastej. Rola lekarza w takiej placówce jest kluczowa, ponieważ to on najlepiej zna historię choroby swojego pacjenta i na tej podstawie decyduje o ewentualnym skierowaniu na dalsze leczenie specjalistyczne. Warto przy tym pamiętać, że jeśli stan zdrowia pacjenta nagle się pogorszy, przychodnia ma obowiązek przyjąć go w dniu zgłoszenia.

Kiedy skorzystać z nocnej pomocy?

W sytuacjach, gdy przychodnie lekarzy rodzinnych kończą swoją pracę, ich obowiązki przejmuje Nocna i Świąteczna Opieka Zdrowotna, potocznie nazywana wieczorynką. Pomoc ta jest udzielana od godziny osiemnastej do ósmej rano dnia następnego oraz całodobowo we wszystkie weekendy i święta. Tę formę opieki należy wybrać w przypadku nagłego zachorowania, które nie jest stanem zagrożenia życia, lub gdy stan zdrowia pogorszy się przy braku objawów sugerujących bezpośrednie niebezpieczeństwo.

Typowymi przykładami sytuacji wymagających wizyty w Nocnej i Świątecznej Opiece Zdrowotnej są silny ból ucha, wysoka gorączka odporna na działanie leków, nagły ból kręgosłupa czy uciążliwa biegunka i wymioty, co jest szczególnie istotne w przypadku dzieci oraz seniorów. Pracujący tam lekarz dyżurny posiada uprawnienia do wystawienia e-recepty na niezbędne leki lub e-zwolnienia, jednak nie zajmuje się on wykonywaniem rutynowych badań profilaktycznych.

SOR i system segregacji medycznej

Szpitalny Oddział Ratunkowy oraz Izba Przyjęć są przeznaczone wyłącznie dla osób znajdujących się w stanie nagłym, czyli w sytuacji, gdy odroczenie pomocy medycznej mogłoby skutkować utratą zdrowia lub życia. Na taki oddział należy się udać niezwłocznie przy podejrzeniu zawału mięśnia sercowego objawiającego się bólem w klatce piersiowej lub udaru mózgu, któremu towarzyszą problemy z mową i niedowład. Innymi wskazaniami są ciężkie urazy, złamania, krwotoki niemożliwe do opanowania, nagła utrata przytomności, drgawki, a także silne reakcje alergiczne objawiające się obrzękiem twarzy i problemami z oddychaniem czy oparzenia wysokiego stopnia.

Wchodząc na Szpitalny Oddział Ratunkowy, każdy pacjent musi poddać się systemowi segregacji medycznej zwanemu triażem, który decyduje o kolejności przyjęcia na podstawie stanu zdrowia, a nie czasu przybycia. Kolor czerwony oznacza pomoc natychmiastową i jest nadawany osobom wymagającym reanimacji. Kolor pomarańczowy wiąże się z czasem oczekiwania do dziesięciu minut i oznacza stan bardzo pilny. Pacjenci z kolorem żółtym znajdują się w stanie pilnym i powinni zostać przyjęci w ciągu godziny. Kolor zielony przypisuje się osobom w stanie stabilnym, które mogłyby trafić do wieczorynki, co wiąże się z czasem oczekiwania do czterech godzin. Ostatni, niebieski kolor, oznacza pacjentów, którzy powinni zgłosić się do przychodni, przez co ich czas oczekiwania na pomoc może wynieść sześć godzin lub znacznie więcej.

Karetkę wzywa się tylko w stanie bezpośredniego zagrożenia życia.

Silny ból ucha, uciążliwa biegunka czy wysoka gorączka zwykle wymagają wizyty w punkcie Nocnej Opieki Zdrowotnej.

Zasady wzywania karetki pogotowia

Zespół Ratownictwa Medycznego, dostępny pod numerami dziewięćset dziewięćdziesiąt dziewięć oraz sto dwanaście, wysyłany jest wyłącznie do osób znajdujących się w stanie bezpośredniego zagrożenia życia. Należy pamiętać, że nieuzasadnione wezwanie karetki w celu wypisania recepty, zdjęcia gipsu czy z powodu braku własnego transportu do lekarza jest działaniem karalnym. Zgodnie z Kodeksem wykroczeń za wywołanie niepotrzebnej czynności służb ratunkowych może zostać nałożony mandat karny w wysokości do tysiąca pięciuset złotych. Takie nieodpowiedzialne zachowanie może przede wszystkim doprowadzić do zablokowania pomocy innej osobie, która w danej chwili naprawdę walczy o przeżycie.

Warto mieć przygotowaną torbę ratunkową

W obliczu nagłego zdarzenia medycznego ogromne znaczenie ma odpowiednie przygotowanie, które ułatwi pracę personelowi medycznemu. Warto przygotować tak zwaną torbę ratunkową, w której znajdzie się pełna dokumentacja medyczna, w tym kopie ostatnich kart informacyjnych ze szpitala oraz wyniki badań obrazowych.

Bardzo ważnym elementem torby ratunkowej jest aktualna lista wszystkich przyjmowanych leków wraz z dokładnym dawkowaniem. Pacjent powinien zadbać o dostęp do swojego Internetowego Konta Pacjenta, co pozwoli lekarzowi szybko zweryfikować historię wystawionych e-skierowań i e-recept. W torbie powinny znaleźć się również rzeczy osobiste takie jak dowód osobisty, telefon z ładowarką, butelka wody oraz piżama i kapcie na wypadek konieczności dłuższego pobytu na oddziale.

eprasa.pl 9441a1a03d

AUTOREKLAMA

Polecamy →

TELEMAGAZYN

Twój wybór programów

telemagazyn.pl

REKLAMA 0011514628

24 h

Apteka
Gemini

Czynna
całodobowo

Bydgoszcz
ul. M. Skłodowskiej - Curie 34b

REKLAMA

0011506616

PALLMED

SOLGROUP

Bezpłatna Opieka Hospicyjna w Twoim domu.

Zgłoś się do opieki

Nasza opieka obejmuje:

- regularne wizyty domowe Zespołu Opieki Domowej,
- badania laboratoryjne i obrazowe,
- wypożyczalnię sprzętu medycznego,
- zabiegi fizjoterapeutyczne,
- konsultacje psychologa.

Leczenie refundowane NFZ

Zapytaj o domową opiekę hospicyjną

605 630 008 cop@pallmed.pl www.pallmed.pl

eprasa.pl 9441a1a03d

POLSKA *i* ŚWIAT

SONDAŻ

KO może obecnie liczyć na 33 proc. głosów poparcia, PiS na 28 proc., a Konfederacja 12 proc. – wynika z sondażu pracowni Social Changes dla Interii. Do Sejmu weszłyby jeszcze – według badania – Konfederacja Korony Polskiej z wynikiem 9 proc., Nowa Lewica – 7 proc. i Partia Razem – 5 proc. Według sondażu poniżej progu wyborczego znalazłyby się natomiast Polska 2050 oraz PSL.

Rynek kryptowalut musi zostać uregulowany – trzeba spodziewać się inicjatywy ustawodawczej w tej sprawie

Włodzimierz Czarzasty, marszałek Sejmu

KRÓTKO

WIZYTA

Prezydent Nawrocki w Chorwacji

Prezydent Karol Nawrocki wraz z małżonką Martą Nawrocką przebywa z wizytą w Chorwacji. Wczoraj spotkał się m.in. z premierem Chorwacji Andrejem Plenkoviciem oraz wziął udział w XI Szczycie Inicjatywy Trójmorza.

Szef prezydenckiego Biura Polityki Międzynarodowej Marcin Przydacz w rozmowie z PAP zapowiedział, że w czasie XI Szczytu Inicjatywy Trójmorza zostanie podpisany szereg umów gospodarczych oraz odbędą się dyskusje dotyczące budowy wspólnej infrastruktury m.in. drogowej, telekomunikacyjnej, a także gazowej.

Dzisiaj prezydent Nawrocki weźmie udział w dyskusji wysokiego szczebla z udziałem prezydentów i premierów państw Inicjatywy Trójmorza podczas Forum Biznesu Inicjatywy Trójmorza. Przydacz podkreślił, że Polska od 11 lat „wiedzie prym", jeśli chodzi o funkcjonowanie Trójmorza, a podczas zbliżającego się szczytu, jak i w ramach swojego funkcjonowania w grupie G20, będzie także promowała interesy całego regionu.

AKCJA

Ku pamięci Łukasza Litewki

FOT. SYLWIA DĄBROWA

Po śmierci posła Łukasza Litewki w wielu miastach Górnośląsko-Zagłębiowskiej Metropolii mieszkańcy organizują spontaniczne zbiórki karmy i akcesoriów dla zwierząt. Dary trafiają już do pierwszych schronisk. Akcje prowadzone są z inicjatywy mieszkańców, szkół, przedszkoli, firm i grup społecznych.

WĘGRY

Odwiedzili Romanowskiego

Marcin Romanowski, poszukiwany przez polską prokuraturę były wiceminister sprawiedliwości, który przebywa na Węgrzech od 2024 roku, mieszka w Budapeszcie w lokalu należącym do pracownika frakcji parlamentarnej Fideszu Viktora Orbana – ujawnili we wtorek dziennikarze portalu śledczego Direkt36.

Właścicielem mieszkania w Dzielnicy I jest Zsolt David Parkai, pracownik parlamentarnej frakcji Fideszu.

Dziennikarze Direkt36 osobiście odwiedzili Romanowskiego w mieszkaniu, co uwiecznili na opublikowanym w sieci nagraniu. Romanowski otworzył im drzwi; poproszony o odpowiedź na kilka pytań, szybko je zamknął.

Jutro Sejm zdecyduje ws. odwołania ministrów

Oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Wczoraj rozpoczęło się trzydniowe posiedzenie Sejmu. Wśród spraw, którymi będą zajmować się posłowie, jest odwołanie minister klimatu i środowiska Pauliny Hennig-Kloski oraz minister zdrowia Jolanty Sobierańskiej-Grendy, a także uchylenie immunitetu posłowi PiS Antoniemu Macierewiczowi.

Na początku posiedzenia posłowie uczcili minutą ciszy pamięć zmarłego posła Lewicy Łukasza Litewki. - Był człowiekiem o ogromnej wrażliwości na krzywdę ludzi i zwierząt, nigdy nie przechodził obojętnie wobec potrzebujących pomocy. Polska polityka straciła człowieka dialogu, poszukującego porozumienia (...). Zginął dobry człowiek - powiedział marszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty.

Łukasz Litewka, 36-letni poseł Lewicy z Sosnowca, zginął w ubiegły czwartek po południu, potrącony przez samochód, gdy jechał rowerem ul. Kazimierzowską w Dąbrowie Górniczej.

Paulina Hennig-Kloska

Przed posiedzeniem Sejmu emocje budził natomiast wniosek o odwołanie Pauliny Hennig-Kloski, który trafił do Sejmu pod koniec marca. Podpisało się pod nim ok. 100 posłów, głównie z Konfederacji oraz PiS. We wniosku minister zarzucono m.in. brak działań na rzecz ograniczenia negatywnych skutków unijnej polityki klimatycznej dla Polski, szczególnie w zakresie systemu ETS, chaos wokół programu „Czyste Powietrze", a także zaniedbania w przygotowaniu sektora energetycznego i drzewnego, jeśli chodzi o dostępność pelletu w sezonie grzewczym 2025/26, czy „sabotaż państwa" przez próbę oparcia suwerenności energetycznej na odnawialnych źródłach energii.

FOT. ADAM JANKOWSKI

Jolanta Sobierańska-Grenda, min. zdrowia

FOT. ADAM JANKOWSKI

Paulina Hennig-Kloska, min. klimatu i środowiska

Premier Donald Tusk podkreślił, że głosowanie nad wotum nieufności dla minister klimatu będzie testem koalicyjnej lojalności i solidarności.

Jolanta Sobierańska-Grenda

Z kolei za wnioskiem o odwołanie minister zdrowia opowiadają się m.in. posłowie PiS, którzy krytykują działania resortu i wskazują na pogarszającą się sytuację w systemie ochrony zdrowia. We wniosku o wotum nieufności szefowej MZ zarzucono, że nie przedstawiła żadnej spójnej strategii naprawy systemu, „a jedynym namacalnym osiągnięciem jej kadencji pozostaje nieudolnie ukrywana lista drastycznych cięć w budżecie Narodowego Funduszu Zdrowia". W budżecie NFZ na 2026 wynoszącym 221 mld zł jest luka sięgająca według ostatnich szacunków 18 mld zł. Od 1 kwietnia NFZ ograniczył finansowanie niektórych badań diagnostycznych, co w 2026 r. ma przynieść 625 mln zł oszczędności.

Sejm wyraża ministrowi wotum nieufności większością ustawowej liczby posłów. Czwartkowe głosowania w Sejmie zaplanowane są na wczesne popołudnie.

Sejm wnioskiem o odwołanie minister Hennig-Kloski i Sobierańskiej-Grendy zajmie się w czwartek.

Antoni Macierewicz

Natomiast dziś wieczorem posłowie zapoznają się ze sprawozdaniem komisji ws. wniosku prokuratury o wyrażenie zgody przez Sejm na pociągnięcie do odpowiedzialności karnej posła PiS Antoniego Macierewicza. Sejmowa komisja regulaminowa rekomenduje wyrażenie zgody na uchylenie immunitetu Macierewiczowi. Z wnioskiem wystąpiła prokuratura; chodzi o sprawę publicznego znieważenia, poprzez nazwanie agentami rosyjskimi, kierownictwa SKW podczas posiedzenia Sejmu we wrześniu 2025 r.

Antoni Macierewicz na posiedzeniu komisji powiedział, że jest zaskoczony działaniem prokuratury. Ocenił, że zarzuty prokuratury są nieodpowiedzialne i mają charakter polityczny. PAP

Europarlament uchylił immunitety Daniela Obajtka, Patryka Jakiego, Grzegorza Brauna i Tomasza Buczka

Oprac. Alina Mazurska
Brusela

Parlament Europejski zagłosował wczoraj za uchyleniem immunitetów czterem europosłom: Danielowi Obajtkowi, Patrykowi Jakiemu, Grzegorzowi Braunowi i Tomaszowi Buczkowi.

Uchylenie immunitetu europoselskiego następuje każdorazowo w odniesieniu do konkretnej sprawy.

W przypadku Obajtka (PiS) chodzi o jego działania jako prezesa Orlenu dotyczące blokowania dystrybucji na stacjach tej spółki tygodnika „NIE" za okładkę z papieżem Janem Pawłem II.

Przeciw Jakiemu (PiS) prywatny akt oskarżenia złożył sędzia Igor Tuleya po tym, gdy polityk zarzucił mu świadome zatwierdzanie inwigilacji Pegasusem. Gdy sędzia nazwał to kłamstwem, Jaki zaczął sugerować, że sędzia nie ma orientacji w podpisywanych dokumentach.

Immunitet Brauna, reprezentującego w PE Konfederację Korony Polskiej, został uchylony po raz czwarty. Tym razem chodzi o blokowanie drogi dojazdowej w Jedwabnem 10 lipca 2025 r. podczas obchodów 84. rocznicy masakry ludności żydowskiej. Do blokady doszło w pobliżu wejścia na cmentarz żydowski, Braun miał stać z grupą osób na środku drogi i nie stosować się do poleceń wydanych przez policjanta, który wzywał do umożliwienia przejazdu pojazdów.

W sprawie europosła Konfederacji Buczka sprawa dotyczy zajścia w trakcie wieczoru wyborczego, podczas którego miał on brutalnie wyrwać megafon krytykującej go uczestniczce. Postępowanie zostało wszczęte z prywatnego aktu oskarżenia.

Europarlament podejmuje decyzję o uchyleniu immunitetu zwykłą większością głosów. PAP

eprasa.pl 9441a1a03d

Katastrofa kolejowa w Indonezji. Zderzyły się dwa pociągi. Zginęło 14 osób

Oprac. Alina Mazurska
Indonezja

Do 14 wzrosła we wtorek liczba ofiar śmiertelnych kolizji pociągów w mieście Bekasi w aglomeracji stolicy Indonezji, Dżakarty. 84 osoby ranne przewieziono do szpitala.

Do zderzenia doszło na stacji kolejowej w Bekasi w poniedziałek. Początkowo informowano o czterech ofiarach śmiertelnych. Później liczba ta wzrosła do 14.

Pociąg dalekobieżny wjechał w ostatni wagon stojącego na stacji składu kolejki podmiejskiej, który przeznaczony jest tylko dla kobiet. Wszystkie ofiary śmiertelne to kobiety - podała policja.

Ratownicy musieli ciąć fragmenty zniszczonego wagonu, by dotrzeć do uwięzionych w nim ofiar, co utrudniało ich wydobycie.

Według władz, wszystkich 240 pasażerów pociągu dalekobieżnego jest bezpiecznych.

Na razie nie jest znana przyczyna wypadku. Przedstawiciel indonezyjskich kolei państwowych powiedział, że kolejka podmiejska zderzyła się wcześniej ze stojącą na torach taksówką.

Policja prowadzi w tej sprawie śledztwo.

Wypadki kolejowe nie są rzadkością w Indonezji. Kraj jest rozległy i leży na wielu wyspach, natomiast pociągi są często przestarzałe i w złym stanie technicznym.
PAP

FOT. PAP/EPA

W katastrofie kolejowej zginęło 14 osób. Wszystkie ofiary śmiertelne to kobiety

Andrzej Poczobut wolny! Był więźniem politycznym od 2021 r.

Adam Kielar
Białoruś/Polska

Polsko-białoruski dziennikarz Andrzej Poczobut, który od 2021 roku był więźniem politycznym reżimu Alaksandra Łukaszenki, został uwolniony. Zdjęcie z nim zamieścił w sieci premier Donald Tusk. We wtorek doszło do wymiany więźniów między Polską a Białorusią.

„Andrzej Poczobut wolny! Witaj w polskim domu, Przyjacielu" - napisał na X premier Donald Tusk.

Szef rządu zamieścił potem drugi wpis, odnosząc się do szczegółów pracy dyplomatycznej. „Wymiana na polsko-białoruskiej granicy to finał trwającej dwa lata skomplikowanej dyplomatycznej gry, pełnej dramatycznych zwrotów akcji. Udało się dzięki świetnej pracy naszych służb, dyplomatów i prokuratury oraz wielkiej pomocy amerykańskich, rumuńskich i mołdawskich przyjaciół. Dziękuję Wam wszystkim w imieniu Andrzeja Poczobuta i własnym" - napisał.

Białoruskie media państwowe poinformowały we wtorek, 28 kwietnia, o wymianie więźniów pomiędzy Polską a Białorusią, w formule „5 za 5".

Głos w sprawie uwolnienia zabrał także przebywający w Chorwacji prezydent Karol Nawrocki. „Andrzej Poczobut jest uwolniony przez reżim Łukaszenki, to człowiek, który dowiódł tego, jak mocna jest polskość, przywiązanie do polskich wartości" - napisał. Podkreślił, że dziennikarz zapłacił wysoką cenę w reżimie Łukaszenki. Przypomniał też, że Poczobut został kawalerem Orderu Orła Białego. - Zapraszam pana Andrzeja do odbioru Orderu Orła Białego po całym procesie adaptacji - powiedział Nawrocki.

FOT. X DONALD TUSK

„Andrzej Poczobut wolny! Witaj w polskim domu, Przyjacielu" – napisał na X premier Donald Tusk

Podkreślił też, że o sprawie Poczobuta rozmawiał także z prezydentem USA Donaldem Trumpem.

W tej sprawie wypowiedział się również ambasador Stanów Zjednoczonych w Polsce Tom Rose.

„Pod przywództwem prezydenta USA i dzięki zdeterminowanej dyplomacji specjalnego wysłannika na Białoruś Johna Coale'a, Andrzej Poczobut został uwolniony z więzienia i może znów uściskać swoją rodzinę" - napisał.

Podziękował także polskim służbom specjalnym oraz Ministerstwu Spraw Zagranicznych.

- Radujmy się, mamy go! Po 1860 dniach w więzieniu o zaostrzonym rygorze nasz bohaterski rodak, męczennik sprawy wolności, Andrzej Poczobut jest w Polsce cały i zdrowy - powiedział na konferencji szef dyplomacji Radosław Sikorski.

Jak podkreślił, ten dzień „nie byłby możliwy bez prezydenta Donalda Trumpa, jego decyzji, a także bez specjalnego wysłannika USA ds. Białorusi Johna Coale'a i całego Departamentu Stanu".

Sikorski dodał, że Poczobut nie jest jedynym uwolnionym Polakiem. Podziękował polskim służbom specjalnym, władzom Ministerstwa Sprawiedliwości, prokuratury, pracownikom MSZ, którzy we współpracy z instytucjami amerykańskimi i instytucjami kilku innych państw skoordynowały swoje działania, które doprowadziły do wymiany więźniów.

25 marca 2026 toku minęło pięć lat od aresztowania dziennikarza przez białoruski reżim, pod zarzutem „rehabilitacji nazizmu".

W 2023 roku ruszył błyskawiczny proces, Poczobut został skazany na osiem lat kolonii karnej o zaostrzonym rygorze. Trafił do Nowopłocka, uznawanego za jedno z najgorszych takich miejsc na terenie Białorusi. PAP

Władimir Putin deklaruje wsparcie dla Iranu

Oprac. Alina Mazurska
Rosja

Podczas spotkania w Petersburgu z szefem MSZ Iranu Abbasem Aragczim przywódca Rosji Władimir Putin pochwalił Irańczyków za utrzymanie niezależności mimo ataków USA i Izraela.

- Z naszej strony zrobimy wszystko, co leży w interesie Iranu oraz wszystkich narodów regionu, by jak najszybciej osiągnąć pokój - oświadczył Putin, cytowany przez agencję Reutera.

Rosja zaproponowała wcześniej mediację w celu przywrócenia stabilności na Bliskim Wschodzie po rozpoczętych 28 lutego atakach USA i Izraela na Iran. Oferowała też przechowywanie irańskiego wzbogaconego uranu jako sposób deeskalacji napięć, jednak propozycję tę odrzuciły Stany Zjednoczone. W trakcie spotkania, do którego doszło w bibliotece prezydenckiej w Petersburgu, Putin zapewnił Aragcziego, że Rosja dostrzega, jak „odważnie i heroicznie naród irański walczy o swoją niezależność i suwerenność". Putin powiedział również, że w ubiegłym tygodniu otrzymał wiadomość od nowego najwyższego przywódcy Iranu Modżtaby Chameneiego i poprosił Aragcziego o przekazanie, że Rosja zamierza kontynuować strategiczne partnerstwo z Teheranem.

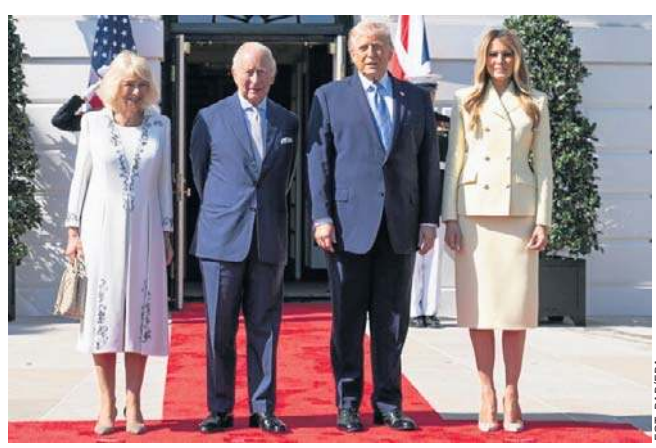
Zawarte na 20 lat porozumienie między oboma krajami podpisano w 2025 roku. Oprócz tego Rosja buduje dwa nowe bloki jądrowe w Buszehrze - jedynej irańskiej elektrowni atomowej - a Iran dostarczał Rosji drony Shahed wykorzystywane w wojnie przeciwko Ukrainie. PAP

Trumpowie przyjęli w Białym Domu króla Karola i królową Kamilę

Oprac. Alina Mazurska
USA

Prezydent USA Donald Trump wraz z żoną Melanią przyjęli w Białym Domu brytyjskiego króla Karola III i królową Kamilę. Wspólnie wypili herbatę i zwiedzili pasiekę na terenie Białego Domu.

Brytyjska para królewska rozpoczęła w poniedziałek czterodniową wizytę w Stanach Zjednoczonych. Po południu król i królowa przybyli do Białego Domu, gdzie przywitali ich Trumpowie. Prezydent i pierwsza dama przyjęli Karola i Kamilę na herbacie, a następnie pokazali im pasiekę na terenie rezydencji prezydenta USA. W ubiegłym tygodniu pierwsza dama zaprezentowała nowy ul, przypominający miniaturową wersję Białego Domu.


FOT. PAP/EPA

Podczas czterodniowej wizyty państwowej Karol i Kamila mają spotkać się z Trumpami trzykrotnie

Po spotkaniu z Trumpami para królewska udała się na przyjęcie do rezydencji brytyjskiego ambasadora w Waszyngtonie.

Szansa na poprawę stosunków

Wizyta brytyjskiego monarchy, o którym prezydent Trump zawsze wypowiada się w superlatywach, jest postrzegana jako szansa na naprawę stosunków USA zarówno z Wielką Brytanią w obliczu ostrej krytyki Trumpa na temat premiera Keira Starmera, jak i ogólnie stosunków wewnątrz NATO. Jest to pierwsza wizyta Karola w USA jako monarchy i ma uczcić też 250. rocznicę istnienia Stanów Zjednoczonych.

Kilka spotkań z parą prezydencką

Podczas wizyty państwowej Karol i Kamila mają spotkać się z Trumpami trzykrotnie. We wtorek po południu król wygłosił też przemówienie przed połączonymi izbami Kongresu. W planie wizyty Karola III jest też zwiedzanie parku narodowego (prawdopodobnie Shenandoah w Appalachach) w Wirginii oraz upamiętnienie ofiar zamachów 11 września 2001 r. i spotkanie z burmistrzem Nowego Jorku Zohranem Mamdanim. PAP

eprasa.pl 9441a1a03d

strona ZDROWIA
stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Do sanatorium na Węgry? Można!

Warto wiedzieć, że Narodowy Fundusz Zdrowia refunduje także turnusy w sanatoriach za granicą. Żeby jednak tak się stało, muszą być spełnione odpowiednie warunki. Na wiosenny i letni pobyt świetnie nadają się malownicze uzdrowiska Węgier, których jest nad Dunajem ponad 50. Wybraliśmy 7 najważniejszych i sprawdziliśmy, co można w nich leczyć i jakie atrakcje oferują kuracjuszom.

ZA TYDZIEŃ:

- Rak jajnika - cichy zabójca atakuje coraz młodsze kobiety
- Katastrofalny błąd, który popełnia 70 proc. Polaków w wieku przedemerytalnym. Co trzeba wiedzieć?

FOT. 123RF

Las pełen pułapek. W tych miejscach kleszcze czekają na swoje ofiary

Oprac. Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka-zuk@stronazdrowia.pl

Czy w całym lesie roi się od kleszczy? Niekoniecznie. Okazuje się, że niewielkie pajęczaki mają swoje ulubione miejsca i nie każdy zakątek lasu jest dla nich równie atrakcyjny.

FOT. 123RF

Kleszczy najmniej możemy obawiać się wśród iglaków, szczególnie w suchych borach sosnowych

Kleszcze występują najczęściej w tych miejscach lasu, gdzie panuje wilgoć - czyli w otoczeniu drzew liściastych. Nie sprzyja im natomiast susza panująca w lasach iglastych.

- Zdecydowanie lepsze warunki przetrwania zapewniają kleszczom lasy liściaste i mieszane z bogatym podszyciem, gdzie jest duży opad ściółki, a liście drzew zacieniają dno lasu, zmniejszając parowanie i w efekcie wzrasta wilgotność powietrza - wyjaśnia prof. Jerzy Michalik z Zakładu Morfologii Zwierząt Wydziału Biologii Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. - Dlatego wypoczynek wakacyjny w lasach liściastych i mieszanych znacząco zwiększa ryzyko kontaktu z kleszczem w porównaniu z drzewostanami iglastymi.

Biolog wskazuje też miejsca, gdzie szczególnie powinniśmy chronić się przed ugryzieniami kleszczy. To okolice, gdzie poszycie leśne zalega dużo rozkładającego się drewna, również w postaci gałęzi.

- W próchniejącym drewnie i pod korą gromadzi się więcej wilgoci, która pozwala kleszczom przetrwać upalne, bezdeszczowe dni - tłumaczy prof. Michalik. - Dlatego poza zbieraniem jagód i grzybów, do najbardziej ryzykownych zachowań nasilających kontakt z kleszczami należą: siadanie na kłodach i pniakach oraz zbieranie gałęzi na ognisko.

Kleszczy najmniej możemy obawiać się wśród iglaków, szczególnie w suchych borach sosnowych. W takich miejscach promienie słoneczne łatwo docierają do dna lasu, powodując wysychanie warstwy ściółki. To właśnie ona jest wykorzystywana przez kleszcze jako strefa buforowa, która magazynuje wilgoć i chroni pasożyty przed działaniem wysokiej temperatury.

- Kleszcz pospolity (Ixodes ricinus) jest gatunkiem wilgociolubnym, dla którego optymalna wilgotność względna powietrza wynosi 75 procent. Dlatego latem, podczas upalnych miesięcy z niskimi opadami, jego metabolizm ulega zahamowaniu, a aktywność w poszukiwaniu żywicieli spada prawie do zera - uspokaja ekspert, dodając, że warunki takie prowadzą do gwałtownego spadku liczebności kleszczy.

Kleszcze wbijają się gdzie indziej u dorosłych oraz dzieci

Wchodząc do lasu, często obawiamy się, że kleszcze mogą wylądować na naszych głowach. Tymczasem to często powtarzany mit. O ile czapka pomaga chronić skórę głowy przed pajęczakami w przypadku schylania się czy kucania wśród zieleni, kleszcze dostają się na ciało człowieka z niższych zarośli i traw, czyli z dna lasu.

Jak podkreśla biolog, kleszcze nie chodzą po drzewach ani też nie spadają z gałęzi. To, gdzie dokładnie bytują te pasożyty, zależy od ich postaci, jaką przyjmują w trakcie swojego rozwoju. Z larwy wykluwają się nimfy kleszczy, które bytują w ściółce i niskiej roślinności. Natomiast dorosłe samice kleszczy wspinają się najwyżej do wysokości kolana.

Kleszcze można spotkać także podczas odpoczynku na zacienionych parkingach leśnych, na śródleśnych polanach, jak i w warunkach miejskich. Czyhają nawet na trawach w parkach czy wokół ogródków działkowych.

U osób dorosłych kleszcze wbijają się zazwyczaj w strefie od pasa w dół. U dzieci w rejonie głowy, karku i barków

Chcąc uchronić się przed niebezpiecznymi ugryzieniami kleszczy, powinniśmy zadbać przede wszystkim o zakryte buty i długie skarpety (nigdy sandały czy tzw. stópki), a także długie spodnie. Bardziej powinniśmy zabezpieczyć natomiast dzieci, które warto wyposażyć w górną część garderoby z długimi rękawami oraz nakrycie głowy.

- U osób dorosłych mniej więcej 70 proc. wszystkich kleszczy wbija się w strefie od pasa w dół. Najczęściej są to nasze kostki, łydki, zgięcia kolan, pachwiny, brzuch, pośladki - wylicza specjalista. - W przypadku dzieci ulubionym miejscem kleszczy jest rejon ich głowy, karku i barków.

Właśnie te rejony warto sprawdzić dokładnie, gdy już opuścimy teren zielony. Dobrze jest mieć wtedy okulary (jeśli ich używamy) i dobre oświetlenie. To dlatego, że najczęściej atakują nas maleńkie nimfy kleszczy, mierzące mniej niż 1,5 milimetra długości. Dorosłe samice kleszczy atakują nas rzadziej, ponieważ są mniej liczne. Te łatwiej jest zauważyć, bo są dwukrotnie większe, dorastając do 3,5 mm długości.

Jak zrobić samemu preparat na kleszcze?

W ochronie przed kleszczami rekomenduje się zazwyczaj środki chemiczne. Ekspert poleca też jednak samodzielnie przygotowane roztwory odstraszające zarówno te pajęczaki, jak i owady takie, jak komary czy muchy. Można aplikować je tak często, jak potrzeba.

- Bardzo mocno działa pospolita roślina wrotycz oraz bylica piołun. Wystarczy ściąć kilka kwiatostanów, zmiażdżyć je albo pokroić i zalać alkoholem, albo nawet zwykłą wodą, i po przelaniu do atomizera kosmetycznego mamy gotowy własny repelent - podaje profesor Jerzy Michalik.

Jak wyjaśnia biolog, środki chemiczne mają istotne wady. Ochronne działanie powszechnie dostępnych repelentów wynosi zwykle kilka godzin. Bezpieczniej jest stosować je na obuwie i spodnie (lub czapkę i koszulę u dziecka) zamiast bezpośrednio na skórę. U osób z alergiami mogą bowiem wywoływać reakcje skórne. Ekspert ocenia przy tym, że równie skuteczne są środki naturalne w postaci silnie pachnących olejków eterycznych.

Ekspert wskazuje przy tym olejek eukaliptusowy i miętowy, a także olejek lawendowy, które można kupić łatwo w aptece czy sklepie z produktami prozdrowotnymi. Przed użyciem na skórę trzeba je odpowiednio rozcieńczyć według wskazówek producenta. Należy jednak pamiętać, że również wyciągi z ziół oraz olejki mogą uczulać wrażliwe osoby. Przed wyjściem w teren dobrze jest więc wykonać test alergiczny na skórze.

Stosowanie produktów odstraszających kleszcze nie zwalnia nas przy tym z konieczności dokładnego obejrzenia ciała.

eprasa.pl 9441a1a03d

Sanatorium na NFZ za granicą? Tak, to jest możliwe. Polecamy 7 uzdrowisk na Węgrzech

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Warto wiedzieć, że Narodowy Fundusz Zdrowia – pod pewnymi warunkami – refunduje także turnusy w sanatoriach za granicą. Na wiosenny i letni pobyt świetnie nadają się malownicze uzdrowiska Węgier. Sprawdziliśmy, co można w nich leczyć i jakie atrakcje oferują.

FOT. GETTY IMAGES
Aby leczyć się w sanatorium za granicą, trzeba spełnić określone warunki

NFZ dofinansowuje leczenie sanatoryjne nie tylko w Polsce, ale też za granicą pod warunkiem, że spełnione zostaną następujące warunki:

- schorzeń ze skierowania nie leczy się w żadnym polskim sanatorium
- albo kolejki do zabiegów są wyjątkowo długie

W takich wypadkach lekarz POZ może dopisać na skierowaniu na leczenie sanatoryjne wskazanie do leczenia za granicą (wybrana miejscowość musi znajdować się na terenie UE i mieć oficjalny status uzdrowiska).

Skierowanie takie musi jeszcze uzyskać pozytywną opinię eksperta NFZ (od rehabilitacji, medycyny fizykalnej czy balneologii). Niektóre terapie z listy (np. terapia izotopowa czy hiperbaryczna) wymagają nadto zgody prezesa NFZ.

Co obejmuje refundacja?

NFZ zwraca kuracjuszom koszty wszystkich zabiegów w ramach standardowego leczenia sanatoryjnego, czyli tych, które byłyby refundowane także w Polsce. Łącznie to 54 zabiegi (trzy na dzień).

Nie są natomiast refundowane wszelkie pozostałe koszty turnusu: dojazd, zakwaterowanie, wyżywienie.

Jak uzyskać refundację?

W czasie pobytu w zagranicznym sanatorium kuracjusz musi uzyskać harmonogram zabiegów – to dowód, że pobyt się odbył. Po złożeniu wniosku o refundację (do sześciu miesięcy po powrocie z leczenia), NFZ zwraca pieniądze. O orientacyjną wysokość refundacji dla poszczególnych uzdrowisk można zapytać w swoim wojewódzkim oddziale NFZ.

Dlaczego warto postawić na Węgry?

Świetnym miejscem na turnus wiosną czy latem są Węgry. Kraj leży niedaleko, a dysponuje aż 34 oficjalnymi uzdrowiskami, w których można leczyć przeróżne choroby. Specjalnością węgierskich uzdrowisk są źródła termalne, piękna przyroda, fascynujące zabytki (zamki, klasztory, dawne winnice) i spektakularna architektura z różnych epok.

Dodatkowo, po ostatnich wyborach i zmianie władzy na Węgrzech na pewno będzie zachodziło wiele zmian w różnych dziedzinach życia – to więc szczególnie ciekawy czas na odwiedziny w tym kraju.

W którym węgierskim uzdrowisku najbardziej warto zaplanować turnus i leczenie sanatoryjne? Oto 7 wartych uwagi propozycji.

1. Heviz

Położone tuż obok słynnego Balatonu Heviz już od 200 lat słynie ze swoich źródeł termalnych, na czele z Jeziorem Heviz, największym w Europie jeziorem termalnym (ponad 4 ha powierzchni), którego wody latem osiągają temperaturę do 36 st. Celsjusza i mają śliczny turkusowy kolor. Sanatoria Heviz nadają się doskonale do wspomagania leczenia chorób układu mięśniowo-szkieletowego.

2. Bad Bük

Bad Bük to kolejny świetny wybór na turnus w sanatorium. Kąpiele w tutejszych wodach przyniosą ulgę osobom cierpiącym na stany zapalne i osteoporozę.

3. Hajduszoboszlo

Miejscowość leży na malowniczej Nizinie Węgierskiej, ale główną atrakcją jest gigantyczne Hungarospa, największy kompleks uzdrowiskowy w Europie Środkowej, o powierzchni ponad 35 ha. Znajdziecie tu wszystko, od gabinetów terapeutycznych po zjeżdżalnie w aquaparkach. Wody jonowo-bromowe sprzyjają leczeniu chorób narządów ruchu i rehabilitacji po urazach sportowych.

4. Sarvar

Miejscowość leży koło granicy z Austrią, a tutejsze lecznicze wody czerpie się z głębokości aż ponad 2 km. Nadają się doskonale do leczenia chorób skóry i dolegliwości ginekologicznych.

5. Zalakaros

Zalakaros przy granicy ze Słowenią to doskonała opcja na wycieczkę dla całej rodziny – tutejszy kompleks SPA i basenów mieści dużo atrakcji, które spodobają się także młodszym turystom i kuracjuszom. Woda zawiera dużo siarki i fluoru, używa się jej do leczenia chorób stawów, stanów zapalnych, reumatyzmu tkanek miękkich.

6. Eger

To ojczyzna pysznego wina Egri Bikaver, ale przede wszystkim słynne uzdrowisko. Tutejszy kompleks Egerszalok przypomina trochę tureckie Pamukkale za sprawą wody lejącej się na naturalne skalne tarasy. Woda ma aż 67 st. C, wypełnia 17 basenów i liczne łaźnie w różnych stylach. Nadaje się do leczenia chorób stawów i przy powrocie do sprawności po operacjach.

7. Budapeszt

Nie trzeba nawet jechać daleko w głąb kraju, by cieszyć się węgierskimi wodami leczniczymi. Także w Budapeszcie znajdują się źródła termalne – aż 118! – które zasilają śliczne zabytkowe łaźnie i SPA. Słynne Termy Széchenyiego to największy w Europie kompleks basenów termalnych z wodami bogatymi m.in. w radon. Mieszczą się w pięknych budynkach z XIX w., przypominających pałac oblany zewsząd wodą.

WARTO WIEDZIEĆ

Sanatorium za granicą trzeba najpierw opłacić z własnej kieszeni
Leczenie za granicą kuracjusz musi najpierw opłacić z własnych środków, by otrzymać później zwrot jego kosztów zgodnie z obowiązującymi zasadami: w kwocie nie wyższej niż kwota, jaką NFZ płaci za to świadczenie w Polsce.
NFZ może pokryć koszty transportu do i z miejsca leczenia za granicą, jeżeli zostanie zaznaczone to we wniosku i zostanie pozytywnie zaopiniowane przez prezesa NFZ.

FOT. GETTY IMAGES

ZUS sypnął pieniędzmi, można brać jednocześnie dwa świadczenia

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Seniorzy nie muszą już wybierać między własną emeryturą a rentą rodzinną. Świadczenia można połączyć w ramach tzw. renty wdowiej. Jakie warunki trzeba spełnić? Prosta ankieta szybko wyjaśni, czy można liczyć na dodatkowe pieniądze.

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej (MRPPS) zachęca do łatwego sprawdzenia, czy emerytowi przysługuje renta wdowia. Co to takiego? To tzw. zbieg świadczeń: połączenie wypłaty renty rodzinnej (np. po zmarłym małżonku) z innym świadczeniem własnym, np. własną emeryturą.

Nie trzeba wybierać między świadczeniami: otrzymuje się oba, choć tylko jedno w całości, a drugie w części równej 15 proc. (od 1 stycznia 2027 wypłacana część zwiększy się do 25 proc.). Można wybrać, które świadczenie będzie wypłacane w całości, i tym samym zestawić bardziej korzystny dla siebie wariant.

Jest kilka warunków, które trzeba spełnić, by otrzymać rentę wdowią:

- Przysługuje osobom w wieku emerytalnym
- Przysługuje osobom pozostającym w związku małżeńskim ze zmarłym w dniu jego śmierci (czyli nie rozwodnikom)
- Przysługuje kobietom, które owdowiały po 55. roku życia, i mężczyznom, którzy stracili żony po 60. roku życia
- Przysługuje osobom, które po śmierci małżonka nie zawarły kolejnego małżeństwa

Suma połączonych świadczeń nie może przekroczyć trzykrotności najniższej emerytury, czyli 5935,47 zł brutto. Jeśli któreś z łączonych świadczeń samo przekracza tę trzykrotność, nie ma możliwości otrzymania renty wdowiej. Jeśli łączne świadczenia przekraczają tę trzykrotność, od wypłacanej kwoty odjęta zostanie kwota przekroczenia.

Szybka ankieta online rozwiewa wątpliwości

Kto nie jest pewny, czy przysługuje mu renta wdowia, ten może łatwo sprawdzić, czy spełnia wszystkie warunki. MRPPS zachęca do skorzystania z ankiety online złożonej z 7 pytań. Wielu seniorów nawet nie wie, że ma prawo do pobierania renty wdowiej, dlatego warto zainteresować ich tym tematem i pomóc w szybkim wypełnieniu internetowej ankiety.

Na stronie ZUS dostępny jest też kalkulator świadczeń, który pozwala obliczyć orientacyjną kwotę łączonej renty wdowiej.

Jak załatwić sobie rentę wdowią?

Należy złożyć wniosek w tym organie emerytalno-rentowym (np. KRUS, ZUS, WBE, ZER-MSWiA czy BESW), w którym masz uprawnienia do jednego ze świadczeń, mających zostać połączonymi w ramach renty wdowiej.

Do wniosku nie trzeba dołączać dodatkowych dokumentów, a jeśli okażą się potrzebne, urząd sam zwróci się z prośbą o nie.

Dokładne instrukcje dotyczące renty wdowiej są dostępne w ulotce ZUS.

Źródła: Gov.pl, ZUS

eprasa.pl 9441a1a03d

Wielu alergików nagminnie pociera oczy. Ekspertka: skutki mogą być opłakane

oprac. Katarzyna Wąś-Zaniuk
agata.siemiaszko@polskapress.pl

Masz alergię i w okresie pylenia często odruchowo pocierasz swędzące, zaczerwienione oczy? Ten pozornie niewinny nawyk może negatywnie odbić się na zdrowiu twojego wzroku.

FOT. GETTY IMAGES

Osoby, które regularnie i intensywnie trą oczy, są nawet pięć razy bardziej narażone na rozwój stożka rogówki. To postępująca choroba, która może skutkować pogorszeniem jakości widzenia

Badania przeprowadzone przez naukowców z Royal Australian and New Zealand College of Ophthalmologists wskazują, że osoby, które regularnie i intensywnie trą oczy, są nawet pięć razy bardziej narażone na rozwój stożka rogówki. To postępująca choroba, w której rogówka, przezroczysta, przednia część oka, stopniowo się ścieńcza i przybiera stożkowaty kształt. Konsekwencją tych zmian jest pogorszenie jakości widzenia.

Stożek rogówki to choroba, której nie można lekceważyć

– Jej sygnałem ostrzegawczym jest postępujące, często szybkie pogarszanie się ostrości widzenia, za którym korekcja okularowa nie nadąża. Pojawia się wówczas zamglony, rozmyty i wyraźnie zniekształcony obraz, co utrudnia funkcjonowanie. Często towarzyszy temu nadwrażliwość na światło, trudności z widzeniem po zmroku, widzenie mnogie oraz tzw. efekt halo, czyli poświata pojawiająca się wokół źródeł światła. Oczy stają się też podrażnione i swędzą. W miarę rozwoju schorzenia pojawia się też astygmatyzm nieregularny, który nie poddaje się korekcji okularowej. W praktyce oznacza to, że nawet przy regularnych wizytach i rzetelnym doborze szkieł pacjent odczuwa, że okulary przestają zapewniać wyraźne widzenie, co jest bezpośrednim skutkiem zmian kształtu rogówki. W takich sytuacjach trzeba działać. Wczesna diagnostyka i wdrożenie zabiegów hamujących progresję choroby są jedyną szansą na uniknięcie znacznego upośledzenia widzenia – wyjaśnia dr n. med. Beata Bubała-Stachowicz, okulistka z Centrum Okulistyki i Optometrii Okulus Plus w Katowicach.

Nie tylko geny. Co sprzyja rozwojowi stożka rogówki?

Choć stożek rogówki ma podłoże genetyczne, duże znaczenie mają również czynniki mechaniczne, takie jak częste i intensywne pocieranie oczu. Tego typu działanie może osłabiać strukturę rogówki i prowadzić do jej deformacji.

Szczególnie zagrożone są osoby z chorobami alergicznymi oczu, m.in. alergicznym zapaleniem spojówek, atopowym zapaleniem spojówki lub rogówki czy kontaktowym zapaleniem skóry powiek. Ryzyko wzrasta także u osób z egzemą, atopowym zapaleniem skóry (zwłaszcza obejmującym powieki) oraz astmą.

Choroba często występuje rodzinnie. Istotną rolę odgrywają również zaburzenia w budowie kolagenu, podstawowego składnika rogówki, które obniżają jej wytrzymałość. Do rozwoju stożka mogą przyczyniać się także procesy stresu oksydacyjnego, prowadzące do uszkodzeń komórkowych i degradacji kolagenu. Wyższe ryzyko dotyczy również osób z chorobami genetycznymi, takimi jak zespół Downa, Marfana czy Ehlersa-Danlosa.

Stożek rogówki to schorzenie, które wymaga czujności, bo najczęściej rozwija się w okresie dojrzewania i młodym wieku, między 10. a 20. rokiem życia.

– Dochodzi wówczas do pogorszenia jakości widzenia, narasta też krótkowzroczność i astygmatyzm, co wiąże się z częstą wymianą szkieł na mocniejsze. W tym okresie choroba ma zwykle przebieg niesymetryczny, dlatego zdarza się, że jedno oko ma bardziej zaawansowane zmiany niż drugie, co bywa mylące dla pacjenta, który „lepszym" okiem kompensuje gorsze widzenie – tłumaczy dr Beata Bubała-Stachowicz.

Między 20. a 30. rokiem życia często obserwuje się progresję

– Rogówka, tracąc naturalną wytrzymałość mechaniczną na skutek nieprawidłowego wiązania włókien kolagenowych, ulega stopniowej deformacji. Tworzy się swoiste błędne koło: zmieniający się kształt rogówki powoduje coraz bardziej zniekształcony obraz, co utrudnia korekcję. Z kolei między 40. a 50. rokiem życia choroba się stabilizuje. Rogówka ulega procesom przypominającym „utwardzanie", co spowalnia zmiany. Nie oznacza to jednak cofnięcia się choroby, wada wzroku pozostaje, ale zwykle przestaje się pogłębiać – tłumaczy okulistka.

Wczesne wykrycie ma znaczenie

Najważniejszym elementem walki z chorobą jest jej wczesne wykrycie. Podstawowym badaniem jest topografia rogówki, która pozwala stworzyć mapę jej krzywizny i wychwycić nawet niewielkie nieprawidłowości.

Uzupełnieniem jest tomografia rogówki, umożliwiająca ocenę jej wewnętrznej struktury i wykrycie tzw. stożka subklinicznego, czyli bardzo wczesnego stadium choroby.

Dodatkowo wykonuje się badanie w lampie szczelinowej, pachymetrię (pomiar grubości rogówki) oraz keratometrię, która pozwala monitorować zmiany krzywizny i rozwój astygmatyzmu.

– Osoby ze stożkiem rogówki, niezależnie od wieku, powinny pozostawać pod stałą opieką okulisty, ponieważ jest to schorzenie o charakterze postępującym i wymagającym regularnej kontroli. Systematyczne wizyty umożliwiają ocenę, czy dochodzi do dalszego osłabiania i deformacji rogówki, a więc czy choroba się rozwija. Istotne jest też monitorowanie wady wzroku, która często ulega zmianom, co przekłada się na pogarszającą się ostrość widzenia i konieczność częstej zmiany korekcji okularowej lub soczewkowej – mówi ekspertka Okulus Plus.

Metody leczenia. Od soczewek po zabiegi

W początkowej fazie choroby stosuje się okulary, jednak wraz z postępem schorzenia ich skuteczność maleje. Wówczas wprowadza się specjalistyczne soczewki kontaktowe, twarde, hybrydowe lub skleralne, które poprawiają jakość widzenia poprzez wyrównanie powierzchni optycznej oka.

Kluczowe jest jednak zatrzymanie progresji choroby.

– W tym celu stosuje się zabieg cross-linking (CXL). Podczas procedury rogówka jest nasączana ryboflawiną, czyli witaminą B2, a następnie naświetlana promieniowaniem UV. Prowadzi to do powstawania nowych wiązań między włóknami kolagenowymi, co usztywnia rogówkę i wzmacnia jej strukturę. Zabieg ten jest wykonywany, gdy są widoczne są cechy progresji choroby, zwłaszcza u młodych pacjentów – tłumaczy dr Beata Bubała-Stachowicz.

Coraz częściej stosuje się także leczenie skojarzone, łączące cross-linking z korekcją laserową lub wszczepieniem soczewki fakijnej.

– W takich przypadkach cross-linking wykonuje się z laserową korekcją wzroku. Zabieg stabilizuje rogówkę, a laser wygładza jej powierzchnię i koryguje wadę wzroku, np. krótkowzroczność. Stosuje się także połączenie cross-linkingu z wszczepieniem soczewki fakijnej, czyli sztucznej soczewki umieszczanej w oku bez konieczności usuwania soczewki naturalnej. Zabieg ten zatrzymuje postęp stożka rogówki, a wszczepiona soczewka koryguje wysoką wadę wzroku powstałą w wyniku choroby – dodaje.

W bardziej zaawansowanych przypadkach stosuje się pierścienie śródrogówkowe, które modelują kształt rogówki. Ostatecznym rozwiązaniem jest przeszczep rogówki, szczególnie gdy dochodzi do znacznego jej ścieńczenia lub powstania blizn.

– Stożek rogówki nie jest dziś chorobą bez wyjścia. Współczesna okulistyka radzi sobie z nim coraz skuteczniej, a w większości przypadków pozwala na dobre kontrolowanie jego przebiegu. Najważniejszy jest jednak moment rozpoznania – im wcześniej choroba zostanie wykryta, tym większa szansa na zahamowanie jej postępu. Dlatego nie należy lekceważyć żadnych objawów pogorszenia jakości widzenia, zwłaszcza jeśli należymy do grupy ryzyka. Stożek rogówki jest bowiem chorobą postępującą, która wymaga stałej opieki okulistycznej i regularnych kontroli – przestrzega dr Beata Bubała-Stachowicz z Okulus Plus.

Kobiecy zawał serca przebiega inaczej

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

Kobiecy zawał serca często przebiega podstępnie i bez charakterystycznego bólu w klatce piersiowej. Objawy mogą być mylące, przez co można je zbagatelizować.

Zawał serca to stan nagłego niedokrwienia mięśnia sercowego, prowadzący do jego martwicy z powodu braku tlenu. Każdego roku dotyka wielu osób, często niespodziewanie, także tych, które wcześniej nie odczuwały poważnych problemów zdrowotnych.

Zawał zwykle wynika z miażdżycy, czyli stopniowego zwężania naczyń krwionośnych przez złogi cholesterolu i innych substancji.

Do wystąpienia zawału mogą przyczynić się także inne czynniki, takie jak: silny stres, nadciśnienie tętnicze, palenie tytoniu, cukrzyca, zaburzenia krzepnięcia krwi, nadużywanie alkoholu i substancji psychoaktywnych.

Wiele osób nie ma świadomości, że objawy zawału serca mogą różnić się w zależności od płci, co w praktyce bywa przyczyną opóźnionego rozpoznania choroby, zwłaszcza u kobiet.

U mężczyzn zawał najczęściej objawia się nagłym, silnym bólem w klatce piersiowej o charakterze gniotącym, uciskającym lub piekącym, zlokalizowanym za mostkiem.

Ból ten zwykle nie ustępuje po odpoczynku i może promieniować do lewego ramienia, barku, żuchwy. Często towarzyszą mu duszność, zimne poty, zawroty głowy, nudności oraz intensywne uczucie lęku.

U kobiet przebieg zawału bywa mniej typowy i trudniejszy do rozpoznania. Zamiast klasycznego bólu w klatce piersiowej może wystąpić ból pleców, szczególnie w okolicy międzyłopatkowej.

Zawał może manifestować się też uczuciem zmęczenia, nudnościami, a nawet objawami przypominającymi niestrawność lub zgagę. U niektórych pacjentek występuje także ból żuchwy. Jednym z najbardziej bagatelizowanych objawów są też uderzenia gorąca.

FOT. GETTY IMAGES

Objawy zawału są różne w zależności od płci

eprasa.pl 9441a1a03d

Błonnik jest ważniejszy, niż myślisz

oprac. Ingrid Hintz-Nowosad
ingrid.hintz-nowosad@polskapress.pl

Wzdęcia, zaparcia, uczucie ciężkości? Te objawy nasilają się wraz z wiekiem. Powód takiego stanu rzeczy tkwi m.in. w nieodpowiednim stylu odżywiania się. W diecie większości dorosłych brakuje błonnika, który poprawia trawienie i samopoczucie.

FOT. FREEPIK.COMS

Jeszcze niedawno dietetyczne trendy koncentrowały się głównie na białku. Dziś eksperci podkreślają, że bez odpowiedniej ilości błonnika trudno o zdrowe jelita, dobrą odporność i stabilny poziom energii

Wahania trawienia, uczucie pełności, brak lekkości? Po 50. roku życia organizm potrzebuje innego wsparcia niż wcześniej. Błonnik może odegrać kluczową rolę w zdrowiu jelit i samopoczuciu - podpowiadamy, jak bez rewolucji zadbać o niego na co dzień.

Po pięćdziesiątce organizm zaczyna działać inaczej. Spowalnia metabolizm, częściej pojawiają się problemy trawienne, wzdęcia, zaparcia czy podwyższony cholesterol. Właśnie dlatego w 2026 roku coraz częściej mówi się o składniku, który przez lata był niedoceniany - błonniku. Jeszcze niedawno dietetyczne trendy koncentrowały się głównie na białku. Dziś eksperci podkreślają, że bez odpowiedniej ilości błonnika trudno o zdrowe jelita, dobrą odporność i stabilny poziom energii. Trend ten dostrzegają nawet duże firmy spożywcze, które wprowadzają na rynek produkty wzbogacone w błonnik i prebiotyki.

Na czym polega siła błonnika?

Błonnik to niestrawny węglowodan, którego organizm nie potrafi rozłożyć, ale który pełni kluczową funkcję w pracy jelit. Jak tłumaczy certyfikowany trener żywienia i zdrowia Hunter Stoler, błonnik „zmusza" układ trawienny do intensywniejszej pracy.

- Dzięki temu jelita pracują sprawniej, szybciej przesuwają treść pokarmową, a uczucie sytości utrzymuje się dłużej - wyjaśnia ekspert.

To szczególnie ważne po 50. roku życia, kiedy:

- spowalnia perystaltyka jelit,
- częściej pojawiają się zaparcia i wzdęcia,
- wzrasta ryzyko chorób sercowo naczyniowych,
- łatwiej o przybieranie na wadze mimo podobnej diety.

Pij więcej wody – to kluczowe

Dietetycy przypominają, że zwiększanie ilości błonnika bez odpowiedniego nawodnienia może przynieść efekt odwrotny do zamierzonego. Zbyt mała ilość płynów może powodować zaparcia, wzdęcia i bóle brzucha. Po 50. roku życia regularne picie wody jest szczególnie ważne.

Zanim zmienisz dietę – skonsultuj się ze specjalistą

Każdy organizm jest inny, a po 50. roku życia częściej pojawiają się choroby współistniejące. Dlatego przed większymi zmianami w diecie - zwłaszcza przy suplementacji błonnika - warto porozmawiać z lekarzem lub dietetykiem.

Jak łatwo zwiększyć ilość błonnika po 50.?

Nie chodzi o rewolucję w kuchni, lecz o kilka świadomych wyborów. Oto pięć prostych kroków, które ci pomogą:

1. Jedz więcej warzyw i owoców – każdego dnia

Awokado, brokuły, warzywa liściaste, brukselka, jabłka czy jagody to naturalne i łatwo dostępne źródła błonnika. Warto, by warzywa pojawiały się w każdym głównym posiłku.

2. Wzmocnij jelita nasionami i roślinami strączkowymi

Siemię lniane i nasiona chia wspierają trawienie i mogą zapobiegać zaparciom. Orzechy, soczewica czy fasola również dostarczają błonnika i białka, co jest szczególnie korzystne po 50. roku życia.

3. Wybieraj produkty pełnoziarniste

Zamiana białego pieczywa na pełnoziarniste lub z dodatkiem otrąb to jeden z najprostszych sposobów na codzienne zwiększenie ilości błonnika - bez zmiany przyzwyczajeń kulinarnych.

4. Zwracaj uwagę na napoje funkcjonalne

Na rynku pojawiają się napoje probiotyczne i prebiotyczne zawierające od kilku do kilkunastu gramów błonnika w porcji. Mogą być dobrym uzupełnieniem diety, zwłaszcza przy problemach jelitowych.

5. Rozważ suplementy, ale ostrożnie

Błonnik w proszku można dodać do jogurtu lub koktajlu, jednak suplementację warto skonsultować z lekarzem lub dietetykiem - szczególnie jeśli przyjmujesz leki lub masz choroby przewlekłe.

WAŻNE

Jelita lubią błonnik
– Jelita mają swoje „ulubione jedzenie" i jest nim właśnie błonnik – podkreśla dr Kellyann Petrucci, ekspertka ds. żywienia. To on odżywia dobre bakterie jelitowe, wspiera mikrobiotę i pośrednio wpływa nie tylko na trawienie, ale także na odporność i samopoczucie.
Statystyki są niepokojące. Większość dorosłych nie dostarcza organizmowi wystarczającej ilości błonnika. Tymczasem według zaleceń:

- kobiety po 50. roku życia powinny spożywać ok. 21 g błonnika dziennie,
- mężczyźni po 50. roku życia – ok. 30 g dziennie.

W praktyce wiele osób dostarcza jedynie 10–15 g błonnika, czyli nawet o połowę za mało

DROBNE

Praca

ZATRUDNIĘ

OCHRONA z gr. niepełnosprawności Włocławek tel. 668 085 925

SERWIS sprzątający 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

MONTAŻOWE

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

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

AUTOREKLAMA
aktualne z całej Polski **przetargi**
nasze komunikaty.pl

AUTOREKLAMA
strefa BIZNESU.pl
Know-how w dobrym biznesie
strefabiznesu.pl

REKLAMA 0011503189
Zieleń Miejska
Zakład Pogrzebowy
UL. CZARTORYSKIEGO 13
24h / 7 - 52 324 99 99
WŁASNE KREMATORIUM

AUTOPROMOCJA
Kondolencje i nekrologi w Twojej gazecie przez Internetowe Biuro Ogłoszeń, bez wychodzenia z domu
Tutaj zlecisz ogłoszenie
ibo.polskapress.pl

0011516395

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że dnia 27.04.2026 r. odszedł od nas
nasz kochany Mąż, Tata, Teść i Dziadek

ś†p

Piotr Wierciło

lat 76

Pogrzeb wraz z mszą św. żałobną
odbędzie się dnia 30.04.2026 r.
o godz. 10.30 na cmentarzu parafialnym
przy Al. Kardynała Stefana Wyszyńskiego – Bielawki.

W smutku pogrążona
Rodzina

0011516316

Z powodu śmierci

Taty

wyrazy głębokiego współczucia
Pani
Agnieszce Sawickiej
oraz
Rodzinie

składają
koleżanki i koledzy z Oddziału Administracyjnego Sądu Okręgowego w Bydgoszczy

0011515795

„Umarli przestają cierpieć, cierpią Ci, co pozostali"

Pani
Joannie Radtke

wyrazy głębokiego współczucia oraz słowa otuchy
z powodu śmierci

Ś P

Mamy

składają

Dyrekcja oraz pracownicy
Zarządu Dróg Wojewódzkich w Bydgoszczy

eprasa.pl 9441a1a03d

Porządek w życiu daje szczęście i wolność

Agnieszka Kaczorowska na Instagramie Fot. Sylwia Dąbrowa

Z ŻYCIA GWIAZD

Paulina Gałązka nie mieści się
Popularna aktorka z powodzeniem występuje w obecnej edycji „Tańca z gwiazdami". To oczywiście tylko przysparza jej popularności. Jest jeszcze inny pożytek. – Przybrałam na wadze, ponieważ zbudowałam masę mięśniową. Widzę po udach, że nie mieszczę się w swoje spodnie. Jestem z tego powodu bardzo szczęśliwa – powiedziała Pudelkowi.

Dua Lipa beztrosko spacerowała
Brytyjska gwiazda popu odwiedziła Warszawę. Zatrzymała się w ulubionym przez zachodnich celebrytów pięciogwiazdkowym hotelu Raffles Europejski Warsaw. W ciągu dnia beztrosko spacerowała ulicami stolicy bez jakichkolwiek ochroniarzy. Rozpoznana przez kilka fanek, zrobiła sobie z nimi selfie.

Roman Polański wyciągnął wykałaczkę
Mimo że słynny reżyser ma utrudnione podróżowanie ze względu na amerykański nakaz aresztowania, w Polsce może czuć się bezpiecznie. Dlatego w minionym tygodniu odwiedził Łódź, by obejrzeć premierowy pokaz zrekonstruowanego cyfrowo „Pianisty". Spotkał się tam też z publicznością. Kilka dni później paparazzi przyłapali filmowca wychodzącego z jednego z warszawskich sklepów tytoniowych, jak beztrosko wyciąga wykałaczkę z kieszeni i wkłada ją między zęby. **(GZL)** Fot. Arkadiusz Gola

W TELEWIZJI

Pan Anatol szuka miliona
Kino Polska, 15:50
Dalszy ciąg zabawnych losów poczciwego pana Anatola. Tym razem sprawcą zamieszania jest kupon totalizatora wart... okrągły milion. Jego właścicielka, piękna Iwona, pada ofiarą niecnych gangsterów, którzy chcą zawłaszczyć jej wygraną. Z pomocą rusza niezawodny pan Anatol.

Filip
TVP Kultura, 20:00
Rok 1941, warszawskie getto. Filip, młody polski żyd, i jego ukochana Sara przygotowują się do występu w kabarecie. Podczas premiery dochodzi do strzelaniny. Sara i siedzący na widowni bliscy Filipa giną. Dwa lata później mężczyzna pracuje jako kelner w restauracji hotelu we Frankfurcie. Podaje się za Francuza i korzysta z uroków życia.

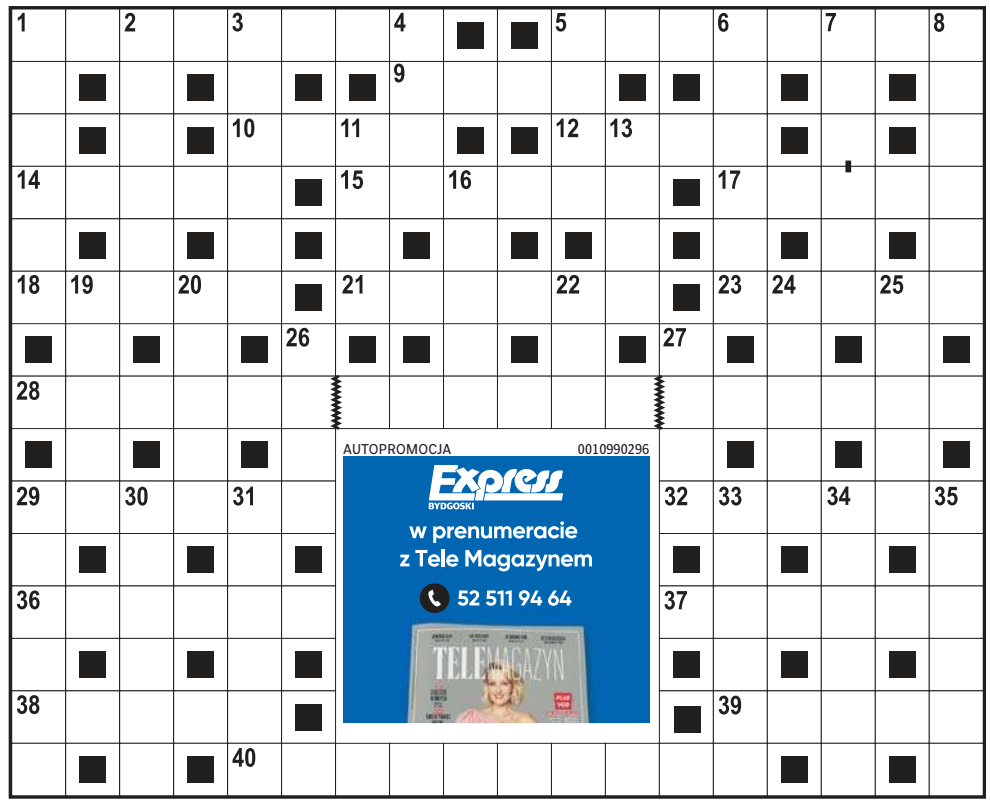
Piłka nożna: Liga Mistrzów UEFA
TVP 1, 20:55
Ostatnia prosta przed finałem rozgrywek. W półfinałowym dwumeczu zmierzą się Atletico Madryt z Arsenalem - ten mecz pokaże TVP 1. Druga para to Bayern - PSG.

Rzeka tajemnic
TV Puls, 23:00
Jimmy, Dave i Sean w dzieciństwie byli przyjaciółmi. Po 25 latach dochodzi do ponownego spotkania, w strasznej sytuacji. 19-letnia córka Jimmy'ego została zamordowana.

KRZYŻÓWKA NR 65

Poziomo:
1) w parze z hubką roznieci ogień,
5) legislacyjna stolica RPA,
9) rzecz nietykalna, świętość,
10) „O jeden … za daleko", film wojenny,
12) ustna reprymenda, połajanka,
14) tajne sprzysiężenie, spisek,
15) warszawska hala sportowo-widowiskowa,
17) duży instrument perkusyjny,
18) żywi się liśćmi eukaliptusa,
21) ozdoba zimowej czapki,
23) błyskowa lub naftowa,
28) kotlina w Tatrach Wysokich,
29) oddawane do przechowalni,
32) nielot z Nowej Gwinei i Australii,
36) imię Bullock, aktorki z filmu „Speed: Niebezpieczna prędkość",
37) żałosne ujadanie burka,
38) zdenerwowanie przed publicznym występem,
39) „Biała Gwiazda" z Krakowa,
40) wielkie posiadłości ziemskie.

Pionowo:
1) pojemnik z wikliny,
2) coś budzące przerażenie, bojaźń,
3) model rosyjskiej Łady,
4) … von Bismarck, zwany Żelaznym Kanclerzem,
5) wyspa znana z produkcji cygar,
6) drapieżny kuzyn psa,
7) instrument perkusyjny z Afryki,
8) interwał złożony z oktawy i tercji,
11) mieszanina metali,
13) planeta Układu Słonecznego,
16) łączy łopatkę z barkiem,
19) postać w sztuce teatralnej,
20) Elza z afrykańskiego buszu,
22) konkurent firmy Leroy Merlin,
24) słodki, aromatyczny likier kminkowy,
25) eksperyment przeprowadzany w laboratorium,
26) informacje zawarte na dysku,
27) nosorożec lub antylopa,
29) okrągły element murów obronnych,
30) laufer na szachownicy,
31) magazyn poświęcony modzie,
33) skrywa małżeńskie sekrety,
34) „… z Doliny Młynów", serial telewizyjny,
35) dawniej kierował spławem drewna.



AUTOPROMOCJA 0010990296
Express BYDGOSKI
w prenumeracie z Tele Magazynem
52 511 94 64

ROZWIĄZANIE NR 64

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Dzień sprzyja odważnym decyzjom, ale horoskop dzienny wyraźnie podpowiada, by zachować spokój w rozmowach i unikać pośpiechu.

Ryby (19.02 - 20.03)
Spokojny dzień na porządkowanie spraw i finansów. Horoskop na dziś radzi zaufać swojej intuicji i nie ulegać presji otoczenia.

Baran (21.03 - 19.04)
Komunikacja będzie kluczem do sukcesu. Horoskop dzienny na środę wróży, że szczera rozmowa pomoże rozwiązać nieporozumienia.

Byk (20.04 - 20.05)
Emocje mogą być silniejsze niż zwykle. Horoskop dzienny sugeruje znaleźć czas na odpoczynek i zadbać o wewnętrzną równowagę.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja pewność siebie będzie przyciągać ludzi, wykorzystaj to, ale horoskop na dziś radzi pamiętać również o słuchaniu innych.

Rak (22.06 - 22.07)
Detale mają dziś znaczenie. Horoskop dzienny na środę podpowiada, by skupić się na obowiązkach i nie odkładać niczego na później.

Lew (23.07 - 22.08)
Horoskop dzienny zapowiada, że harmonia w relacjach jest możliwa, jeśli wykażesz się cierpliwością oraz otwartością na kompromisy.

Panna (23.08 - 22.09)
Intuicja podpowie właściwe rozwiązania. Horoskop na dziś to wyraźna wskazówka, by nie ignorować jej i unikać zbędnych konfliktów.

Waga (23.09 - 22.10)
Chęć przygód wzrośnie, ale obowiązki wymagają uwagi. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by znaleźć złoty środek między nimi.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Horoskop dzienny wyraźnie wróży, że praca przyniesie efekty, jeśli zachowasz konsekwencję i nie pozwolisz się rozproszyć drobiazgami.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Nowe pomysły mogą się pojawić niespodziewanie. Horoskop na dziś stanowczo radzi zapisać je oraz dać sobie czas na ich rozwinięcie.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Wrażliwość pomoże zrozumieć innych, ale horoskop dzienny sugeruje, by nie zapominać też o własnych potrzebach.

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. 52 32 63 100
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 9441a1a03d

SPORT

www.sportowy24.pl

PIŁKA NOŻNA
Atletico kontra Arsenal czyli powtórka z fazy ligowej
Dziś o godz. 21 pierwszy mecz półfinałowy w drugiej parze w Lidze Mistrzów. Atletico Madryt (na zdjęciu) podejmie Arsenal. To będzie powtórka z fazy ligowej. Wtedy w Londynie Arsenal rozbił „Atleti" 4:0, ale teraz obie ekipy są w całkiem innej sytuacji i trudno wskazywać faworyta. Mecz do obejrzenia w Canal+ Extra 1, TVP 1 i TVP Sport. Drugi półfinał Paris Saint-Germain - Bayern Monachium zakończył się po zamknięciu wydania.

FOT. PAP/EPA

BOKS
Zawodniczka Pomorzanina Boxing Team Toruń Aneta Rygielska (kat. 60 kg) zdobyła brązowy medal w finale Pucharu Świata w Foz Iguacu (Brazylia). Polacy wywalczyli tam w sumie dwa złote i trzy brązowe krążki. **(szcz)**

Jest się o co bić. W tle trzecie miejsce i brązowe medale

Dariusz Knopik
dariusz.knopik@polskapress.pl

SIATKÓWKA. **CUK Anioły Toruń zmierzą się z Mickiewiczem Kluczbork o trzecie miejsce w PLS 1. Lidze.**

Choć marzeniem był awans do finału i walka o promocję do Plus Ligi, to teraz trzeba skupić się na grze o trzecie miejsce, które premiowane jest brązowymi medalami. Wszystko przez porażkę w półfinale z BBTS Bielsko-Biała 1-3.

- Oczywiście jest w nas duże rozczarowanie, że nie udało się awansować do finału i powalczyć o Plus Ligę, bo w trakcie całego sezonu rósł nasz apetyt na sukces - przyznaje trener Marcin Kryś. - To naturalne gdy się wygrywa. Niestety, zespół z Bielska-Białej pokazał swoją klasę i moc. Musimy to przyjąć i teraz skupić się na meczach o trzecie miejsce. Naszym marzeniem jest wygrać tą rywalizację i zdobyć brązowe medale. Potem przyjdzie czas na głębsze analizy i podsumowania. Jednak jedno trzeba podkreślić: w zeszłym sezonie praktycznie do końca broniliśmy się przed spadkiem, a teraz walczyliśmy o awans. Byliśmy jednym z objawień ligi, bo przed sezonem nikt na nas nie stawiał - dodaje szkoleniowiec.

Mickiewicz także przegrał z GKS Katowice 1:3.

Teraz oba zespoły muszą zmobilizować się na te mecze pocieszenia, które właściwie poza honorem niewiele dają, bo dla wszystkich gra w finale i ewentualny awans do elity męskiej siatkówki był czynnikiem mocno motywującym.

- To trudny moment, ale będziemy gotowi do rywalizacji - przekonuje trener Kryś. - Zawsze lepiej skończyć sezon zwycięstwem i trzecim miejscem niż porażką. Chłopaki też chcą wywalczyć brązowe medale. To zawsze jest jednak osiągnięcie - dodaje.

Rywalizacja toczy się do dwóch zwycięstw. Pierwszy mecz w Toruniu w środę o godz. 18 w hali SP nr 28 Przy Skarpie. Drugie spotkanie w sobotę w Kluczborku. Ewentualny trzeci pojedynek w Toruniu we wtorek (05.05).

Pierwszy mecz finałowy GKS Katowice - BBTS Bielsko-Biała w środę o godz. 18.30. ©℗

Pawełczak i Małkiewicz znów mogą zaskoczyć

Magdalena Zimna
magdalena.zimna@polskapress.pl

ŻUŻEL. **Siedem przepustek do finałów Indywidualnych Mistrzostw Polski czeka na uczestników IMP Challenge.**

To ostatni etap eliminacji do finałowego cyklu. W Świętochłowicach (1 maja, g. 15.00) powalczą reprezentanci klubów z regionu - zawodnicy Abramczyk Polonii: Szymon Woźniak, Krzysztof Buczkowski i Maksymilian Pawełczak oraz Kevin Małkiewicz (Bayersystem GKM). Juniorzy zaskoczyli już na etapie eliminacji - w Gdańsku Pawełczak wygrał, Małkiewicz był drugi. Teraz mogą zaskoczyć raz jeszcze - w Świętochłowicach. Jeśli im się uda, powalczą o medale indywidualnych mistrzostw Polski.

W finałowej stawce IMP są już: Patryk Dudek, Bartosz Zmarzlik i Dominik Kubera - ubiegłoroczni medaliści IMP, Kacper Woryna - stały uczestnik cyklu GP i Wiktor Przyjemski - młodzieżowy mistrz Polski, Przemysław Pawlicki i Jakub Miśkowiak (dzikie karty). Stawkę uzupełni siedmiu uczestników IMP Challenge i kolejny zawodnik z dziką kartą. Po jednym miejscy każdorazowo obsadzą gospodarze poszczególnych turniejów. Finały IMP odbędą się w Toruniu (16.05), Bydgoszczy (4.07) i Ostrowie (15.08).

Lista startowa IMP Challenge: 1. M. Janowski (Sparta Wrocław), 2. T. Musielak (Wilki Krosno), 3. M. Cierniak (Motor Lublin), 4. K. Łobodziński (Speedway Kraków), 5. B. Kowalski (Sparta), 6. M. Pawełczak (Polonia Bydgoszcz), 7. J. Jamróg (ROW Rybnik), 8. Sz. Woźniak (Polonia) 9. B. Jaworski (Motor), 10. P. Pawlicki (Unia Leszno), 11. R. Kowalski (Wilki), 12. K. Małkiewicz (GKM Grudziądz), 13. N. Krakowiak (Start Gniezno), 14. B. Bańbor (Motor), 15. A. Mencel (PSŻ Poznań), 16. K. Buczkowski (Polonia). ©℗

Szymon Marciniak: Mecze na MŚ mogą trwać kilka godzin

Rafał Musioł
r.musiol@dz.com.pl

PIŁKA NOŻNA. **Rozmowa z Szymonem Marciniakiem, sędzią piłkarskim, który szykuje się na swój trzeci mundial.**

FOT. KARINA TROJOK

Szymon Marciniak, w przeciwieństwie do reprezentacji Polski, znów poleci na mundial

W sobotę prowadził pan mecz z udziałem wielkich dawnych gwiazd w ramach Galacticos Show na Stadionie Śląskim. Lubi pan takie wydarzenia?
To okazja, żeby się spotkać z piłkarzami, z którymi mam miłe wspomnienia. Francesco Totti zawsze będzie mi się kojarzył z moim pierwszym ćwierćfinałem Ligi Mistrzów Real - Roma i coś można było sobie powspominać. Sędzia w takich spotkaniach jest tylko po to, żeby trochę pilnować spokoju, żeby nikomu nic nie „odpaliło". Na szczęście był fajny futbol, wysoki wynik. Super zabawa.

W kilku momentach trochę jednak zaiskrzyło. Edgar Davids czy Marco Materazzi mocno gestykulowali.
Wziąłem go na celownik, bo pewnych rzeczy z charakteru się nie wyrzuci, a Marco lubi podostrzyć, to taka boiskowa „pirania". Pytał mnie nawet prewencyjnie czy wziąłem kartki, powiedziałem, że tak (śmiech).

Karnego też pan podyktował. Chciał pan zrobić show i pozwolić strzelać Ronaldinho?
Nie lubię dyktować karnych w takich meczach. Miałem nadzieję, że zawodnik się podniesie, ale tak się nie stało. A faul był. Na boisku to słychać lepiej niż w telewizorze, a tam było but w but. Broniący się spóźnił.

Przedłużył pan drugą połowę o pięć minut. Tak się panu dobrze sędziowało?
Wiecie jak to jest, w takich meczach liczy się telewizja. Miało być dwa razy po czterdzieści minut, a później usłyszałem, że mamy jeszcze trochę pograć, bo jest czas w transmisji. Ostatecznie druga połowa trwała pięć minut dłużej. A piłkarze i tak nie byli zadowoleni, że już kończymy to spotkanie.

Lubi pan Stadion Śląski?
Tu się zawsze fajnie sędziowało, panuje taka atmosferka, którą ciężko opisać. Inne stadiony tego nie mają. Prowadziłem na Śląskim mecz Ruchu z Wisłą, wielkie święto polskiej piłki. Szkoda, że w pierwszej lidze, ale może już niedługo to się zmieni.

Jakie ma pan plany przed mistrzostwami świata?
Plany na końcówkę sezonu są duże, wszyscy wiemy jakie mecze zostały. Ciągle walczę jednak z kontuzją, nie jest jeszcze idealnie. Muszę zobaczyć jak się będę czuł po meczu Piast - Arka (rozmowa odbyła się przed tym spotkaniem - przyp. red.). Jeśli po nim coś będę jeszcze odczuwał wszystko pójdzie na bok, żeby być w pełni sił na mistrzostwa świata. Chcemy tam dać dużo radości polskim kibicom, skoro nie ma reprezentacji. Wiem, jaka to presja, bo już przerabiałem podobną w Katarze. Siedziałem na trybunach, gdy odpadaliśmy z Francją i kibice już podchodzili „Panie Marcinie, teraz już wszystko idzie na pana, nie możesz pan tego spieprzyć".

Kiedy będzie wiadomo, jakie mecze poprowadzi pan na mistrzostwach?
Już na miejscu. Jedziemy dwanaście dni wcześniej, są przygotowania, obóz, żeby dołożyć formę. I jak zwykle 48 godzin przed meczem dowiaduje się obsada, że będzie go prowadzić. Ja się już nauczyłem, że cierpliwość to olbrzymia cnota, to moje trzecie mistrzostwa, jadę bez żadnych emocji. Finału już przecież nie dostanę.

Skąd taka pewność?
Bo nikt nigdy nie sędziował dwóch finałów mistrzostw świata. To taka niepisana zasada. Zresztą umówmy się, nie można być zachłannym. Ale dzięki temu będę też dobrym żołnierzem dla wyznaczających na naprawdę trudne mecze, bo będą wiedzieć, że mnie tym nie „spalą" przed finałem. Jadę się cieszyć tymi mistrzostwami. To dla mnie wisienka na torcie sezonu, a może nawet całej kariery. Ja już mam w gablocie komplet trofeów...

A przepis odnośnie burz i piorunów? Na tym mundialu jest duże zagrożenie.
To jest prawo, nie wymysł delegata. Jeśli burza lub tornado znajduje się 7 kilometrów od stadionu należy przerwać mecz i wszyscy mają zejść do szatni. Może być tak, że mecze będą trwały po kilka godzin. Wtedy siedzi się w szatni, pije herbatkę i czeka. Sędzia Slavko Vincić w Klubowych Mistrzostwach Świata prowadził mecz Benfica - Chelsea. W 87. minucie dostał w słuchawce informację, że zbliża się burza i mają zejść do szatni. Poszli, siedzieli grubo ponad godzinę, wrócili, w doliczonym czasie rzut karny, potem dogrywka i karne. To może też nas czekać na mundialu. Ale mam nadzieję, że w 90+1 przy trzech doliczonych nikt nie każe przerywać. Ale my będziemy tylko narzędziem.

W polskiej ekstraklasie schodzenie do szatni nie jest czymś wyjątkowym...
(śmiech). Fakt, ale nie z powodu burzy, tylko z powodu dymu i smrodu z rac. Czasem się zresztą zastanawiam czy one są tak niskiej jakości czy to specjalnie takie są wybierane i dają w kość. Bywa i tak, że piłkarze sami proszą, żeby zarządzić zejście do szatni. Ale rzeczywiście jesteśmy w tym doświadczeni.

Na koniec zapytam o plany związane ze zmianą przepisu ze spalonym. Według testowanego w Kanadzie pomysłu Arsene Wengera byłby wtedy, gdy między atakującym i broniącym byłaby luka.
Spokojnie. To tylko pomysły byłych piłkarzy i trenerów. Różne już się pojawiały, trzy razy trzydzieści minut, czas zatrzymywany jak w futsalu. Trochę tym zabijalibyśmy romantyzm futbolu. Już VAR to zrobił, piłkarze nie wiedzą czy się cieszyć po bramkach, czy czekać. To jednak daje sprawiedliwość. Resztę bym jednak zostawił jak jest. Dziś mówimy, że spalony jest na żyletki, ale nowy przepis nie zlikwiduje kontrowersji. Będziemy dyskutować, czy pięta napastnika nie „stykała" się z czubkami palców obrońcy. Ja na szczęście gwiżdżę to, co mi dają w przepisach. ©℗

eprasa.pl 9441a1a03d

extra
tylko dla prenumeratora!
Express BYDGOSKI
kwiecień 2026
Nr 98

KRZYSZTOF KATKOWSKI: JADWIGA STANISZKIS NIE BAŁA SIĘ MYŚLEĆ

– Była jedną z nielicznych w Polsce prawdziwych intelektualistek publicznych. Nie bała się mówić tego, co uważała, nawet jeśli nie mieściło się to w mainstreamie – mówi Krzysztof Katkowski, autor książki „Radykalna. Wszystkie sprzeczności Jadwigi Staniszkis"

Anita Czupryn

Gdyby odkleić od Jadwigi Staniszkis wszystkie znane nam etykiety: profesorka, legenda opozycji, komentatorka, wyrocznia, ekscentryczka, to kim ona, Pana zdaniem, była?
Była jedną z nielicznych w Polsce prawdziwych intelektualistek publicznych, a przynajmniej osobą, która całe życie do tego miana aspirowała, chodząc do mediów i dając wykłady wszędzie, w tym na uczelniach wyższych wykluczonych z głównego obiegu wiedzy, z debat ogólnokrajowych. Komentowała rzeczywistość i oczywiście możemy się z tym zgadzać albo nie (ja sam z wieloma jej propozycjami się nie zgadzam), ale znów, z drugiej strony łączyła to z analizą filozoficzną, socjologiczną. Nie bała się też publicznie eksperymentować intelektualnie. W tym sensie nie była do końca akademiczką w takim współczesnym znaczeniu, to znaczy w takim, w jakim często dziś rozumie-my akademię: że trzeba coś wymyślić pod grant, pod finansowanie, tak by przeszło przez komisję, której jeden z członków ma fiksację na pun-kcie kwestii, które niekoniecznie są intelektualnie czy nawet życiowo istotne. Jadwiga Staniszkis po prostu nie bała się myśleć.

Pan ją poznał osobiście? Spotkał się z nią?
Trudno to tak nazwać. „Spotkaliśmy się" na wydziale socjologii w 2023 r. Zostaliśmy sobie przedstawieni, tak jak i kilku studentom. Nawet nie do końca zdawałem sobie wtedy sprawę, że to klasyczka z naszego wydziału…

Dlaczego zdecydował się Pan napisać właśnie o niej?
Od pewnego czasu łączę pracę akademicką z reporterską, dlatego zacząłem myśleć o biografii kogoś, kto z jednej strony pozwoli pokazać, czym jest socjologia, a z drugiej stanie się punktem wyjścia do opowieści o współczesnej historii Polski. Zależało mi przy tym, by nie była to postać typowa, wpisująca się w schematy znane ze stereotypowo przedstawianych badań jakościowych. Szukałem raczej kogoś idącego pod prąd, osoby odważnej, w pewnym sensie bezczelnej, ale w dobrym znaczeniu tego słowa. Pamiętam, jak uderzył mnie jej styl pisania: momentami osobliwy, pokrętny, zupełnie inny niż to, do czego byliśmy przyzwyczajeni. Bezpośredni impuls był taki, że jestem z tego samego wydziału, co Staniszkis. Mogę się nazwać uczniem niektórych z jej dawnych znajomych z wydziału, jak np. profesora Jacka Raciborskiego, który omawiał ze studentami jej teksty na zajęciach.

Co Pana najbardziej zaskoczyło podczas pracy nad jej biografią? I jaki rozmówca miał opowieść, która najmocniej Pana porwała?
Samo pisanie tej książki było dużym wyzwaniem. Na początku przytaczam zresztą Ignacia Ramoneta, autora biografii różnych polityków Ameryki Łacińskiej, który po prostu ich wysłuchiwał. A pytanie: jak słuchać, jeśli żyjemy w takiej sytuacji politycznej, gdy wszyscy jesteśmy na siebie (nie)słusznie wk…i? To była żmudna praca: chodzenie do różnych polityków, akademików, ludzi, z którymi często kompletnie się nie zgadzam, aby jednak ich słuchać i zobaczyć, co z nich wyjdzie, kiedy zaczną mówić. Bo chyba jest ciekawe to, co wyszło. Moja książka to opowieść o naszych lokalnych elitach intelektualnych: Staniszkis to punkt odniesienia, straszak, ale i punkt wyjścia do refleksji. Nie tylko o niej, ale i o nich samych.

Jak reagowali, gdy przychodził Pan, mówiąc, że chce rozmawiać o prof. Staniszkis? Byli chętni do rozmów o niej?
Z jednej strony byli ci, którzy odpowiadali otwarcie; to właśnie ich głosy znalazły się w książce. Co istotne, nikogo z nich nie musiałem szczególnie namawiać do rozmowy, niezależnie od tego, czy chodziło o Mateusza Morawieckiego, Piotra Glińskiego, Leszka Balcerowicza czy Macieja Gdulę. Z drugiej strony w książce znalazła się również lista osób, które odmówiły. Przytaczam nawet fragmenty naszej korespondencji, w tym SMS-y. Pisałem często do ludzi, których znałem i o których wiedziałem, że znali Staniszkis, zakładając, że zgodzą się porozmawiać. Tymczasem reakcje okazały się zaskakujące. Adam Michnik i Jarosław Kurski odpowiedzieli niemal identycznymi wiadomościami – czy to SMS-em, czy mejlowo. Nie brakowało też reakcji polegających na milczeniu albo na zdawkowych odpowiedziach w rodzaju: „Nie rozumiem, co miałbym tu panu powiedzieć", przy czym chodzi o osoby, które osobiście znały prof. Staniszkis. I właśnie wtedy zaczęły ujawniać się różne trudne, niekiedy nieprzyjemne epizody związane z prof. Staniszkis. Do tego stopnia, że przy jednym z cytatów prawnik wydawnictwa zasugerował jego usunięcie, uznając, że może on zahaczać o zniesławienie. To było dla mnie szczególnie interesujące, jak silne emocje wciąż wywołuje ta postać, i to ponad wszelkimi podziałami. Teoretycznie sam jestem bliżej środowiska skupionego wokół Agory, a jednak w bezpośrednim kontakcie znacznie bardziej życzliwy okazał się dla mnie Piotr Gliński niż Wło-

Dokończenie na str. 3

FOT. ARCH. PRYWATNE ROZMÓWCY

Dobroć w podróży. Przez Brazylię i Japonię rowerem str. 13

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Norbi: Wygrałem życie, ale najpierw przegrałem siebie str. 14-15

FOT. CC

Sny o atomie w czasach schyłkowej Polski Ludowej str. 16

FOT. ARCHIWUM

Przestępstwo skrywane w rodzinie. Ojciec i syn oskarżeni o gwałt str. 4

eprasa.pl 9441a1a03d

Wieści nie z tej ziemi o znanych i lubianych

ZOFIA ZBOROWSKA

Nie jest cukierkowata

Aktorka jest od 2019 roku żoną znanego siatkarza Andrzeja Wrony. W tym czasie para doczekała się dwóch córek: Nadziei i Jaśminy. Teraz w wywiadzie dla podcastu Magdy Mołek Zborowska przyznała, że narodziny dzieci były trudnymi momentami w jej małżeństwie. – My nie jesteśmy takim cukierkowym małżeństwem, że wszystko jest gładko, pięknie. Zawsze powołuję się na moją koleżankę Anię Czartoryską-Niemczycką, mamę czwórki, która mówi, że każde dziecko to kryzys. Nie znam chyba pary, która po urodzeniu dziecka nie miałaby większego lub mniejszego kryzysu. To jest przewartościowanie wszystkiego, wywalenie wszystkiego o 180 stopni. Absolutnie warto jest wchodzić w ten kryzys, żeby była jasność, ale jest to na pewno trudne doświadczenie – podsumowała.

ANNA LEWANDOWSKA

Nauczy, jak kopać

Choć celebrytka osiągnęła już spory sukces w biznesie, nadal tworzy nowe projekty. Od kilku miesięcy pracowała nad nową metodą treningową i wreszcie obwieściła, na czym będzie ona polegała. „Kick The Barre" to połączenie elementów pilates z karate i baletem. „Metoda ta integruje precyzję i grację baletu z dynamiką i siłą sztuk walki, wzbogaconą charakterystycznym kopnięciem, które wyróżnia ją na tle tradycyjnych treningów. Stworzona z myślą o współczesnych kobietach – silnych, świadomych i wszechstronnych – metoda oferuje niskointensywny, ale niezwykle efektywny trening wspierający rozwój siły, kontroli oraz pewności siebie" – czytamy w opisie. Metoda będzie miała swoją premierę podczas czterodniowego obozu treningowego na Ibizie pod koniec maja. Cena 3050 euro (około 13 tys. zł) za pokój jednoosobowy.

MERY SPOLSKY

Zdementowała plotki

Po tym jak Marcin Prokop ogłosił rozstanie z żoną, pojawiły się głosy na temat jego rzekomo bliskiej relacji z Mery Spolsky. Artystka błyskawicznie zaprzeczyła tym insynuacjom, występując w programie „Dzień Dobry TVN". Rozmowa dotyczyła głównie jej przemiany – artystka opowiadała o utracie wagi, aktywności fizycznej i zmianie stylu życia. W pewnym momencie powiedziała jednak: Ja tutaj na tej kanapie przyszłam zdementować wszelkie plotki o moim romansie z Marcinem Prokopem. Ponieważ jestem z Mateuszem Golisem, który jest operatorem, z którym robimy razem klipy i sesje zdjęciowe. Nie ukrywam, że to on był dla mnie motywatorem, żeby zakochać się w sporcie. Bo on kiedyś trenował szermierkę zawodowo i tak mi zaszczepił to przyzwyczajenie.

©℗

KUCHNIA

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Dla miłośników czekolady każda okazja jest dobra, aby po nią sięgnąć. Pochodząca z ziaren kakaowca czekolada jest produktem uwielbianym na całym świecie, nie tylko przez dzieci. Jej zjedzenie to prosty sposób na dobre samopoczucie, poprawę nastroju, porcję energii, pobudzenie organizmu do działania, a przede wszystkim przyjemne doznania smakowe. Jednak często zjedzenie czekolady może powodować wyrzuty sumienia, ze względu na błędne przekonanie o jej szkodliwym wpływie na nasze zdrowie. Dlatego proponujemy zdrowy deser z czekoladą i... kaszą w roli głównej!

– Przygotowanie deserów z kasz było znane już w XVI wieku. Królowa Anna Jagiellonka uwielbiała kaszę krakowską na słodko, z dodatkiem bakalii i korzennych przypraw. W późniejszych latach robiono z kasz np. leguminy. W powiecie przeworskim panie z Koła Gospodyń Wiejskich przygotowują czekoladowe kaszaki. Masę z gotowanego mleka z dodatkiem przypraw korzennych, rozpuszczonej czekolady i kaszy manny przekłada się w ciasto kruche, ciasteczka lub wafle. Pokrojone w kwadraty idealnie nadają się na podwieczorki czy rodzinne pikniki – mówi Paweł Ochman.

Czekoladowy kaszak

Składniki
200 g kaszy manny
3 czekolady około 70%, każda po 100 g
100 g cukru
2 łyżki przyprawy piernikowej
sok z 1 cytryny
1 litr napoju owsianego
2 wafle o wymiarach około 28 na 28 cm

Do garnka wlać napój roślinny, dodać cukier i przyprawę piernikową. Podgrzać do zagotowania. Wyłączyć grzanie i dodać połamaną czekoladę oraz sok z cytryny. Wymieszać do rozpuszczenia. Wsypywać partiami kaszę, ciągle mieszając trzepaczką. Następnie włączyć grzanie i ciągle mieszając łyżką, podgrzewać, aż kasza zgęstnieje. Ułożyć 1 wafel i nałożyć czekoladową masę. Wyrównać wierzch i przykryć drugim waflem. Obciążyć równo na całej powierzchni, np. deską do krojenia. Odstawić do wystudzenia. Wstawić do lodówki na kilka godzin. Pokroić na kwadraty i ułożyć na kratce (spowoduje to, że wafle nie będą przemoczone od masy).

Przepis Pawła Ochmana, eksperta kulinarnego, autora książek z przepisami wegańskimi, autora bloga weganon.pl.
(mad)

Po kaszę gryczaną warto sięgać dość często. Dziś proponujemy regionalne pierogi: dzyndzałki z hreczką.

– Nazwy produktów regionalnych wywołują często uśmiech na twarzy. Nie jest inaczej w przypadku tej potrawy. Dzyndzałki to określenie, które pochodzi od słowa „dzyndzle", co oznaczało duże i długie uszy w gwarze Kresów Wschodnich. Natomiast hreczką nazywano grykę w byłym województwie lwowskim. To właśnie z tamtych terenów przywędrowały te pierogi. Przywieźli je na Warmię i Mazury przesiedleńcy po 1945 roku. Dziś są popularne w całym regionie i podawane w wielu restauracjach. Często okraszone skrzeczkami, czyli skwarkami, które można zastąpić duszoną cebulą z dodatkiem wędzonej papryki. Oprócz gotowanej kaszy gryczanej farsz może zawierać m.in. gotowane jaja na twardo, cebulę i boczek. Dzyndzałki przybierają przeróżne kształty: od klasycznych po okrągłe – tłumaczy Paweł Ochman, ekspert kulinarny.

Dzyndzałki z hreczką

Składniki na farsz:
150 g kaszy gryczanej niepalonej
3 cebule (około 300 g)
500 ml wody
1 łyżka suszonego majeranku
4 łyżki oleju do smażenia
1 łyżeczka wędzonej papryki
sól i pieprz do smaku

Składniki na ciasto:
300 g mąki pszennej uniwersalnej
około 3/4 szklanki gorącej wody
1 łyżeczka soli

Kaszę wsypać do garnka. Wlać wodę i dodać szczyptę soli. Gotować pod przykryciem na bardzo małym ogniu przez 15 minut. Odstawić do wystudzenia. Cebule pokroić w średnią kostkę i zrumienić na oleju. Wyłączyć grzanie, dodać paprykę i majeranek. Połowę porcji odłożyć na okrasę, a resztę dodać do kaszy. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Dokładnie wygnieść masę dłonią. Mąkę wymieszać z solą, dodać wodę. Zagnieść elastyczne i lekko twardawe ciasto. Odstawić pod przykryciem na pół godziny. Ciasto cienko wałkować, wykrawać krążki szklanką. Nakładać farsz i sklejać. Gotować w osolonej wodzie przez około 3 minuty (od wypłynięcia). Podawać z okrasą.

Przepis Pawła Ochmana, eksperta kulinarnego, autora książek kucharskich, m.in. „Kasze w roślinnej kuchni regionalnej"

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

AUTOPROMOCJA 0010464871

Jesteśmy na **Facebooku**

facebook.com/ExpressBydgoski

Express BYDGOSKI

eprasa.pl 9441a1a03d

Dokończenie ze str. 1

dzimierz Czarzasty, który, mimo kilku rekomendacji, zbył mnie przez telefon.

Z marszałkiem Czarzastym i Jadwigą Staniszkis kojarzy się słynne zdjęcie z młodości.
Tak, jak obydwoje byli piękni i młodzi. Nie była to jednak bliska relacja, raczej typowa relacja dwóch osób działających jakoś w lokalnym polu politycznym. Co do wyglądu Staniszkis, to jest jednak istotne. Michał Łuczewski zwraca uwagę, że Staniszkis w pewnym sensie „grała" swoim wyglądem: charakterystyczną, legendarną czerwoną szminką, stylem, sposobem bycia. Z kolei Piotr Sztompka, autor podręczników do socjologii, napisał mi w jednej z wiadomości (którą akurat zacytowałem), że była „grand Polish lady" tej dyscypliny. To napięcie wydaje się szczególnie interesujące: mamy kobietę działającą w środowisku zdominowanym przez mężczyzn, która jednocześnie nie wpisuje się łatwo w oczywiste kategorie. Gdy rozmawiałem z Agniesz-ką Graff czy pisałem do Klementyny Suchanow – postaci już kanonicznych dla współczesnego polskiego feminizmu, mimo że raczej z pozycji konserwatywno-liberalnych, jak w przypadku Graff – obie były zaskoczone, że w ogóle łączę Staniszkis z tym kontekstem. Szczególnie zapamiętałem rozmowę z Graff: nie było w niej odrzucenia, raczej moment zawahania, pytanie, dlaczego właściwie miałaby to komentować. I w tej niejednoznaczności kryje się jej wyjątkowość. Z jednej strony nie była oczywistą figurą feministyczną, z drugiej już w latach 90. podważała tzw. kompromis aborcyjny, czyli rozwiązanie, którego wiele osób, dziś identyfikujących się jako liberalne czy lewicowe, wówczas nie kwestionowało, zajęte raczej odnajdywaniem się w realiach transformacji.

Z jakiego domu ona wyszła? Był to dom idei, hierarchii, ciepła, czy może dom, który od początku ją formatował i dawał jej poczucie, że ma kimś być?
Z jednej strony wyraźnie obecny jest wątek silnego zaangażowania politycznego rodziny. Jej rodzice, ale też dziadkowie i pradziadkowie, należeli do ludzi, dla których polityka stanowiła istotną treść życia. Pradziadek był litewskim działaczem niepodległościowym przełomu XIX i XX w., dziadek – którego Jadwiga nigdy nie poznała – ważnym działaczem narodowej demokracji, a rodzice byli związani z ruchem faszystowskim, o czym ona sama mówiła niechętnie. W książce przywołuję m.in. relację Izabeli Mrzygłód, badaczki dziejów ONR-u i jednej z najwybitniejszych polskich badaczek polskiego przedwojennego piekiełka, która wspomina, że próby rozmowy o rodzicach spotykały się raczej ze zbyciem. Staniszkis ograniczała się do ogólnikowego stwierdzenia o ich radykalnych poglądach i sugerowała, że to właśnie one popchnęły ją później w stronę bardziej lewicową. Sama zresztą wielokrotnie podkreślała, że wywodzi się z rodziny radykalnej prawicy i przez całe życie starała się od tego dziedzictwa zdystansować. Z drugiej strony pojawiają się zupełnie inne narracje: opowieści rodzeństwa, wspomnienia o matce, która po wojnie w dużej mierze samodzielnie wychowuje dzieci, gdy ojciec trafia do więzienia. Są też relacje młodszego brata, Piotra, dla którego, ze względu na różnicę wieku, odgrywała ważną rolę we wczesnych latach życia. Do dziś przechowuje on w domu kostki do gry, które Jadwiga zrobiła z chleba w więzieniu po Marcu 1968 r. w Polsce. I znów pojawia się charakterystyczna dla tej postaci sprzeczność. Z jednej strony Staniszkis mówiła o sobie jako o osobie znajdującej się w spektrum autyzmu, kimś, kto emocji właściwie nie odczuwa. Z drugiej jednak strony relacje jej przyjaciół i bliskich sugerują coś przeciwnego – że przeżywała bardzo intensywnie. Ta dwoistość wydaje mi się istotna dla zrozumienia jej postaci.

Dlaczego ona tak bardzo wymyka się prostym podziałom: lewica – prawica, elita – bunt czy intelekt a emocje?
Myślę, że za to m.in. zapłaciła ogromną cenę. Choćby taką, że w pewnym momencie właściwie przestała być drukowana na Zachodzie. Nie piszę o tym w książce, bo trudno tutaj ustalić nic poza plotkami. Ta jej niejednoznaczność przestała być wygodna.

To znaczy, że wielu ludzi nie mogło jej wybaczyć choćby tego, że zbliżyła się do PiS?
Tak, zdecydowanie, i mam wrażenie, że w tym tkwi źródło części reakcji, jakie wywoływała. Było to widoczne także w jej relacji z Zygmuntem Baumanem. Nie byli przyjaciółmi, ale Aleksandra Jasińska-Kania, jego partnerka i wieloletnia towarzyszka życia, opowiadała mi, że Bauman uważał Staniszkis za swoją najwybitniejszą uczennicę. Tym bardziej znaczące jest więc to, że w momencie gdy przesunęła się w stronę PiS, podobno był na nią autentycznie zły; może to przesunięcie naruszało nie tylko różnice poglądów, ale też pewne głębsze oczekiwania, jakie wobec niej miał? Bo jednak Bauman wyjeżdża za granicę, też pisze, pisze aż za dużo i nie boi się myśleć, a Staniszkis daje się atakować na polskim poletku na prawo i lewo.

FOT. BARTEK SYTA

Krzysztof Katkowski: Jadwiga Staniszkis była jedną z nielicznych w Polsce prawdziwych intelektualistek publicznych

Często mówiono o niej: genialna, ale trudna. I że miała niezwykłą intuicję polityczną. Ona naprawdę widziała więcej od innych? Zacznijmy choćby od PRL-u, który bardzo wcześnie próbowała rozpoznać.
Powiedziałbym, że mamy tu do czynienia z dwiema równoległymi cechami. Z jednej strony ogromną siłą Staniszkis był jej hermetyczny język. Paradoksalnie stanowiło to zaletę, pozwalało jej wykraczać poza utarte schematy i podejmować odważne eksperymenty intelektualne. Z drugiej jednak strony wiązało się to z dużą swobodą w operowaniu cudzymi pojęciami. Jej książki mogą być wręcz mylące dla osób rozpoczynających przygodę z filozofią czy socjologią, ponieważ często przywoływała innych myślicieli w sposób podporządkowany własnej konstrukcji wywodu. Dobrym przykładem jest Hegel – pojawia się u niej wyraźnie „po swojemu", przez selekcję i reinterpretację tych elementów, które da się wpisać w jej własny tok myślenia. „Ontologia socjalizmu", bardzo ciekawa analiza, w dużej mierze opiera się właśnie na takim autorskim przetworzeniu schematu heglowskiego. Mówiąc prościej: Staniszkis traktuje Hegla dość instrumentalnie. W „Ontologii..." miesza różne pojęcia – „pozór", „zjawisko", czasem coś w rodzaju „złudzenia" – używając ich właściwie zamiennie.
A u Hegla to wcale nie jest to samo. U niego ważna jest subtelna różnica: „pozór" oznacza coś niesamodzielnego, jakby nie do końca realnego, a „przeświecanie" to moment, w którym przez to, co widzimy, ujawnia się głębsza istota rzeczy. Innymi słowy: to, co istnieje, nie jest do końca stabilne ani autonomiczne, zawsze jest trochę „na niby", bo zależy od czegoś głębszego. Staniszkis tę precyzję trochę rozmywa i podporządkowuje własnemu wywodowi. Nie sięga zresztą bezpośrednio do Hegla, tylko czyta go głównie przez Marksa i jego krytykę. A samego Hegla wrzuca w szerszy zestaw inspiracji – obok amerykańskiej socjologii organizacji czy funkcjonalizmu w duchu tamtejszego nadklasyka Talcotta Parsonsa. Efekt jest taki, że Hegel staje się u niej bardziej narzędziem niż punktem wyjścia, czymś, co można dopasować do własnej koncepcji, zamiast trzymać się jego oryginalnych rozróżnień. Ten przykład, jak sądzę, dobrze pokazuje napięcie obecne w jej twórczości: między intelektualną oryginalnością a metodologiczną swobodą, która bywała zarazem jej największą siłą i największą słabością.

Jest też jej pojęcie samo-ograniczającej się rewolucji, które do dziś mówi bardzo dużo nie tylko o Solidarności, ale też o polskiej historii, o naszych zrywach, naszych granicach odwagi.
Tak, i to jest właśnie fascynujące. To pojęcie nie tylko się przyjęło, ale do dziś funkcjonuje własnym życiem. Przywołuję w książce przykład amerykańskiego socjologa zajmującego się ruchami społecznymi na Bliskim Wschodzie, który nadal korzysta z kategorii samoograniczającej się rewolucji. To dobrze pokazuje skalę jej intelektualnego oddziaływania. W tamtym czasie, niejako z pozycji inteligenckiej Warszawy, potrafiła napisać książkę, która jednocześnie stawała po stronie robotników i opisywała ich ruch językiem ambitnej teorii. Podobnie jest z jej myśleniem o postkomunizmie. To dla mnie szczególnie interesujące, bo z jednej strony stało się ono później pewnym intelektualnym zapleczem dla środowiska PiS; widać to choćby w języku, w którym powraca teza, że wciąż żyjemy w postkomunizmie. U niej jednak to pojęcie nie ma przede wszystkim charakteru moralizującego, i to jest kluczowe. Ona nie mówi: „Tak powinno być". Raczej opisuje sytuację, w której się znaleźliśmy, i stawia pytanie, jak sobie z nią poradzić. W jej pisaniu nie ma tej wyraźnej normatywności obecnej u wielu innych autorów, którzy od razu wskazują właściwy kierunek i stronę sporu. U niej dominuje siła opisu i to także świadczy o jej niezależności. Bo nawet wtedy, gdy środowisko PiS korzystało z jej diagnoz, ona sama nie chciała się mu podporządkować. Zresztą kiedy później się do niego zbliża, a następnie gwałtownie odchodzi, i to jeszcze opowiadając się po stronie Komitetu Obrony Demokracji, dla wielu osób z prawicy było to kompletnie niezrozumiałe. W rozmowie z Bronisławem Wildsteinem wyraźnie wybrzmiewało to zdumienie: jak to w ogóle możliwe? A przecież ta niezależność była u niej obecna dużo wcześniej. Już w latach 70., gdy wielu intelektualistów odchodziło od języka marksizmu, a Adam Podgórecki przekonywał do takiego kroku, ona, jako osoba związana z opozycją, pisała, że nie należy marksizmu po prostu porzucać, bo pozostaje on istotną metodologią. To bardzo wiele o niej mówi: nie interesowało jej przyłączanie się do gotowego obozu, nawet jeśli był to obóz jej najbliższy. Bardziej pociągało ją myślenie wbrew wygodzie.

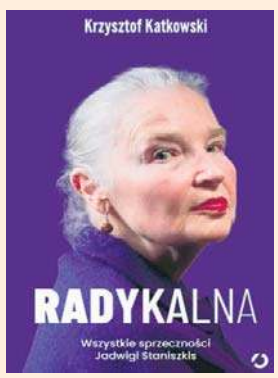
Czy Jadwiga Staniszkis kochała Polskę? Była patriotką? Co ją w Polsce drażniło?
Myślę, że Staniszkis można wpisać w nurt patriotyzmu krytycznego, obecnego w polskiej tradycji co najmniej od czasów Frycza Modrzewskiego. Była zafascynowana wizją Polski jako kraju, który nie pozostaje na peryferiach, do którego wszystko dociera z opóźnieniem, lecz jako państwa naprawdę istotnego, także intelektualnie. Jednocześnie warto dodać pewne zastrzeżenie. Z jednej strony była patriotką, ale gdyby zapytać, czy była wyłącznie polską filozofką czy intelektualistką, to odpowiedź, być może przewrotnie, brzmiałaby: nie. Bardzo świadomie starała się uczestniczyć w obiegu myśli globalnej. Była po prostu intelektualistką w szerszym sensie. Kiedy analizowała procesy zachodzące w Polsce, sięgała po autorów z innych krajów, choćby badaczy społecznych z Turcji, których wówczas w Polsce niemal nikt nie przywoływał. To pokazuje skalę jej ambicji i horyzontów. Można więc powiedzieć tak: była głęboko zakorzeniona w polskości, ale jednocześnie uczestniczyła w znacznie szerszej, globalnej całości, którą próbowała zrozumieć i wykorzystać. Tak jak mówiłem, jest to często literatura pełna intuicji, przebłysków geniuszu, ale i pomyłek.

Dlaczego budzi emocje również po śmierci?
Wydaje mi się, że kluczowa była tu właśnie jej niezależność. W Polsce nie brakowało i nie brakuje intelektualistów, ale bardzo wielu z nich mówi przede wszystkim to, co dobrze się sprzedaje albo łatwo wpisuje się w obieg medialny. [...] Dwa najważniejsze przedruki z mojej książki, w „Newsweeku" i w Wirtualnej Polsce, dotyczyły rozdziału poświęconego jej życiu prywatnemu, w tym relacjom romantycznym. Można to odczytać jako gest w pewnym sensie patriarchalny: z całej opowieści o niezwykle ciekawej intelektualistce, o jej myśleniu, odwadze i miejscu w życiu publicznym, wybiera się przede wszystkim to, co najbardziej klikalne.
Na pierwszy plan trafia więc historia przemocy ze strony partnera, Ireneusza Iredyńskiego, a ona sama zostaje pokazana głównie jako ofiara. Tymczasem była osobą o ogromnej sprawczości. Warto o tym pamiętać: w latach 80. i 90. należała w Polsce do nielicznych kobiet, które naprawdę liczyły się intelektualnie, publicznie i osobiście. W czasie gdy zarówno opozycja, jak i PZPR kojarzyły się przede wszystkim z mężczyznami o wielkich ambicjach zmieniania świata, ona była jedną z nielicznych kobiet uczestniczących w tej grze na własnych zasadach.©℗

CV

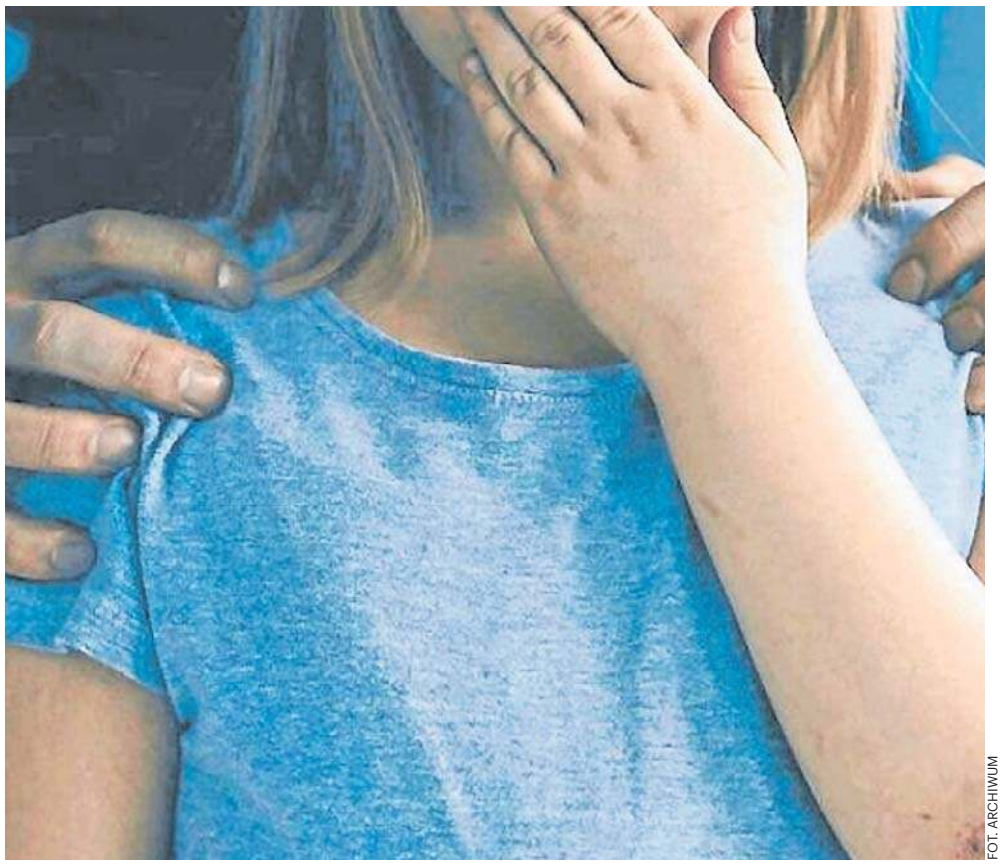
FOT. JAKUB SZAFRAŃSKI

Krzysztof Katkowski
Socjolog, tłumacz, dziennikarz, poeta. Absolwent Universitat Pompeu Fabra w Barcelonie i Uniwersytetu Warszawskiego.
Autor książki „Radykalna. Wszystkie sprzeczności Jadwigi Staniszkis", która ukazała się 8 kwietnia nakładem wydawnictwa Otwarte.



eprasa.pl 9441a1a03d

dodatek dla prenumeratorów
Nr 98 - kwiecień 2026



FOT. ARCHIWUM

Sąd uwierzył dziewczynce, która za każdym razem w identyczny sposób relacjonowała przebieg zdarzeń, wskazując na Henryka R. i Pawła R. jako sprawców

OJCIEC I SYN OSKARŻENI O GWAŁT

Joanna F. zobaczyła krew na majtkach 9-letniej córki. Zapytała Monikę, co się stało. Dziewczynka milczała przerażona, więc matka rozebrała ją. Ujrzała wstrząsający widok. Silnie krwawiła

Mariusz Gadomski

Kto ci to zrobił? - spytała kobieta głuchym głosem. Córka skuliła się. Kto? - dociekała matka. Po dłuższej chwili dziewczynka wykrztusiła: - Jasiek...

Czy można jej wierzyć?

Joanna mieszkała z trójką dzieci w małej podlubelskiej wsi. Nigdzie nie pracowała. Była po rozwodzie, alimenty od byłego męża z trudem wystarczały na życie.

Po sąsiedzku mieszkała jej siostra, Irena R. wraz z mężem Henrykiem i dziećmi. Mieli pięcioro potomstwa. Ich sytuacja materialna także była niewesoła. Henryk R. z zawodu kinooperator, od kilku lat nie mógł znaleźć pracy. Obie rodziny żyły w bardzo dobrych stosunkach, wspierając się solidarnie w biedzie.

Jeden z synów Ireny i Henryka miał na imię Paweł. Jednak od małego wszyscy wołali na niego „Jasiek". Liczył 18 lat, kończył zawodówkę. Często bywał u ciotki Joanny. Przychodził na telewizję, bawił się z jej dziećmi.

Gdy Monika na usilne nalegania matki powiedziała jej, że została zgwałcona przez Jaśka, Joannę w pierwszej chwili ogarnął gniew na siostrzeńca. Wydrapała by mu czy za to co zrobił. Później ogarnęły ją wątpliwości. Czy małej można wierzyć? Była lekko upośledzona umysłowo, uczyła się w szkole specjalnej. Jednak uparcie twierdziła, że to Jasiek. Dlaczego miałaby kłamać? Matka powinna wierzyć swojemu dziecku i je bronić.

Do zgwałcenia dziewięciolatki doszło 3 stycznia 1996 roku. Tego dnia Paweł R. był u kuzynów. Dziewczynka powiedziała matce, że gdy wszyscy domownicy już spali, przyszedł i położył się się obok niej. Zdjął wszystko, co miał na sobie. Ją także rozebrał do naga. Zatkał ręką jej usta. Obmacywał ją w okolicy krocza. Był coraz bardziej natarczywy.

- Bardzo mnie bolało. Tam u dołu zaczęła mi lecieć krew. Płakałam, prosiłam Jaśka żeby przestał, ale on dalej mi to robił - mówiła Monika.

Matka spytała czy to był pierwszy raz. Okazało się, że nie. Już wcześniej cioteczny brat ją molestował. Wtedy jednak nie posunął się tak jak w tamtą środę po Nowym Roku.

Siostrzeniec i szwagier

Joanna F. postanowiła się z nim rozmówić. Poszła do domu siostry i wywołała go na stronę. Paweł R. wysłuchawszy oskarżeń ciotki, krzyknął: - Czego się mnie czepiacie! Ja jej nie zgwałciłem. Monice coś się pokręciło.

- Jak to się jej pokręciło? Kilka razy ją pytałam i mówiła, że to ty. Ona nie kłamie!

- Może nie, może tak! A powiedziała ci, co się działo pół roku temu na naszym strychu?

Zażądała aby siostrzeniec sprecyzował co ma na myśli. Odparł, że widział, jak ktoś się dobierał do dziewczynki w wiadomym celu. Nie chciał powiedzieć, kto to był. Radził jej, by spytała córki, albo sama się domyśliła. Joanna ponownie wzięła na spytki Monikę, Ta rozpłakała się i powtórzyła, że przed kilkoma dniami skrzywdził ją Jasiek. A wcześniej? - Wujek Heniek... - wykrztusiła zdruzgotana dziewczynka.

Był środek lata. Bawiła się przed domem z dwojgiem cioecznego rodzeństwa. Przyszedł Henryk R. Był pijany. Złapał Monikę za ramię i zaciągnął po drabinie na stryszek. Zdjął jej majtki, a następnie związał ją sznurkiem. Była bezbronna, więc bez przeszkód się z nią zabawiał.

Naraz na strychu zjawił się Paweł R. Zdaje się, że przyszedł po wędkę. Nie mógł nie wiedzieć, co ojciec wyprawia z Moniką, ale nie zareagował tak jak powinien, tylko głupio się uśmiechał. Pogapił się i poszedł sobie.

Nie mogła tego zmyślić

To również nie mieściło się Joannie w głowie. Co prawda, szwagier nie zaliczał się do świętych, lubił wypić, po wódce czasem biegał po wsi bez celu, ale poza tym był zwyczajnym mężczyzną. Żaden z niego zboczeniec.

Kobietę znowu ogarnęły wątpliwości. Może jednak Monika nie jest aż tak nieporadna jak wszyscy uważają. Może jej poziom umysłowy się poprawił? Nie znała się na tym, Z drugiej strony jej córka z takimi szczegółami opowiadała, co ją spotkało od Jaśka i podczas „zabawy na strychu" z wujkiem. Nie, nie mogła do tego stopnia zmyślać - uznała matka. Żadne dziecko w wieku 9 lat nie byłaby do tego zdolne.

Zażądała wyjaśnień od szwagra. Henryk R. zareagował podobnie jak jego syn. Oburzył się, że posądzają go o tak brzydkie rzeczy. Wmawiał Joannie, że jej mała łże. Albo celowo to robi, albo pomyliła go z kimś innym.

W tej sytuacji matka dziewczynki zaproponowała, żeby Monika w obecności wujka opowiedziała o tym, co się wydarzyło u niej w łóżku i na strychu przed sześcioma miesiącami. Henryk niechętnie zgodził się na konfrontację. Matka ponownie spytała córkę, czy Jasiek i wujek jej to robili. Henryk R. nie czekając na odpowiedź dziewczynki zaczął na nią krzyczeć. Mimo to Monika potwierdziła, że została przez nich zgwałcona.

Powiedzcie, że to był Kamil...

Irena R. była w szoku, kiedy dowiedziała się od siostry o „wyczynach" Heńka i Pawła. Radziła jej, żeby nie darowała bydlakom, niech doniesie na nich, a oni niech pójdą siedzieć, pedofile jedne, za krzywdę Moniki.

Joanna trochę się wahała. Jakże donieść na rodzinę? Będzie szum na całą wieś. Komu to potrzebne? Jednak Irena uważała, że siostra powinna tak postąpić.

- Co z tego, że rodzina! Muszą ponieść karę, bo inaczej znowu zgwałcą ją, albo inne dziecko! Jak ty nie pójdziesz z tym na policję, ja to zrobię za ciebie! - mówiła zdecydowanym tonem.

Joanna posłuchała jej rady. Pojechała z Moniką do Lublina. Najpierw udała się z nią do zakładu medycyny sądowej celem wykonania badań obdukcyjnych córki. Odmówiono ich, tłumacząc się przepisami. Musi być zlecenie z prokuratury. Poszła tam i złożyła doniesienie na szwagra i siostrzeńca. Następnego dnia obdukcja badania potwierdziła, że dziewczynka była kilkakrotnie napastowana seksualnie, a niedawno została zgwałcona.

Prokuratura wszczęła dochodzenie. Henryk i Paweł na razie przebywali na wolności, W kilka dni później do Joanny F. przyszła jej siostra z zaskakującą prośbą. Zaskakującą, bo do tej pory Irena R. pomstowała na męża i syna. A teraz jej punkt widzenia diametralnie się zmienił.

- Wycofajcie skargę na Heńka i Jaśka i zeznajcie w prokuraturze, że Monikę zgwałcił Kamil - powiedziała.

Kamil F. był przyrodnim bratem Moniki. Miał 15 lat i podobnie jak siostra był lekko upośledzony umysłowo. Chodził do tej samej specjalnej szkoły. Z tego właśnie powodu, rodzina R. wybrała go na kozła ofiarnego. Stwierdzili, że chłopak jako nieletni i opóźniony, nawet do poprawczaka nie pójdzie.

Matka Kamila i Moniki po namyśle zgodziła się wycofać skargę przeciwko szwagrowi i siostrzeńcowi a obciążyć własnego syna kazirodczym gwałtem. Obie rodziny odbyły naradę. Musieli jeszcze namówić Kamila, żeby wziął winę na siebie.

- Chyba nie chcesz, żebyśmy poszli do więzienia - powtarzali, Joanna F. siedziała w milczeniu. Chłopiec uległ prośbom.

Pluszak za fałszywe zeznania

Kamil F. z matką, ciotką i siostrą przyjechał do Lublina, żeby złożyć w prokuraturze zeznanie, które go obciążało. Gdy przechodzili obok sklepu z zabawkami, dziewczynka zwróciła uwagę na pluszowego misia na wystawie.

- Kupię ci go, jak powiesz pani prokurator, że to Kamil się z tobą zabawiał - powiedziała Irena R. Jednak w prokuraturze wszystko poszło nie tak, jak ustalili. Monika zanosiła się płaczem. Nie reagowała, gdy matka i ciotka kazały, aby powiedziała „prawdę". Pani prokurator wyczuła, że coś tu jest nie tak. Spytała Kamila, czy ma coś do powiedzenia. Piętnastolatek wyjaśnił, że został namówiony przez rodzinę do przyznania się do winy.

- Ale ja nic złego nie zrobiłem mojej siostrze. Nie chciałem tylko, żeby wujek i Jasiek poszli do więzienia, bo bardzo ich lubię - powiedział do protokołu.

Po opuszczeniu gmachu prokuratury Irena R. zaczęła krzyczeć na Joannę F. i jej dzieci, że doprowadzi ich do nędzy, bo będą musieli jej oddać pieniądze, które ona wyda na adwokatów dla męża i syna. Poza tym nie są już rodziną. Wszystko skończone.

Prokuratura Okręgowa w Lublinie oskarżyła Henryka R. i Pawła R. o gwałt i lubieżne czyny, dokonane na nieletniej Monice F. Nie przyznali się do winy ani w trakcie postępowania przygotowawczego, ani podczas procesu w Sądzie Okręgowym w Lublinie.

Uparcie twierdzili, że Kamil w ich obecności przyznał się, że to on był sprawcą czynów, które im się zarzuca. To było kolejne kłamstwo. Próba obciążenia chłopca i tak by się nie powiodła. Biegli psychiatrzy i seksuolodzy ustalili, że Kamil S. jest opóźniony w dojrzewaniu płciowym i całkowicie niezdolny do zaspokojenia popędu płciowego. Popęd płciowy po prostu u niego nie występuje - brzmiała diagnoza biegłych.

Sąd uwierzył dziewczynce, która za każdym razem w identyczny sposób relacjonowała przebieg zdarzeń, wskazując na Henryka R. i Pawła R. jako sprawców. Obaj byli zdrowi psychicznie i poczytalni w czasie dokonanych przestępstw. Henryk R. został skazany na 7 lat więzienia, zaś jego syn na 5 lat więzienia. Paweł R. odwoływał się, jednak Sąd Apelacyjny utrzymał zaskarżony wyrok w mocy.

Zmieniono personalia.

JOANNA TROCHĘ SIĘ WAHAŁA, NO BO JAKŻE DONIEŚĆ NA SWOJĄ RODZINĘ? BĘDZIE SZUM NA CAŁĄ WIEŚ. KOMU TO POTRZEBNE?

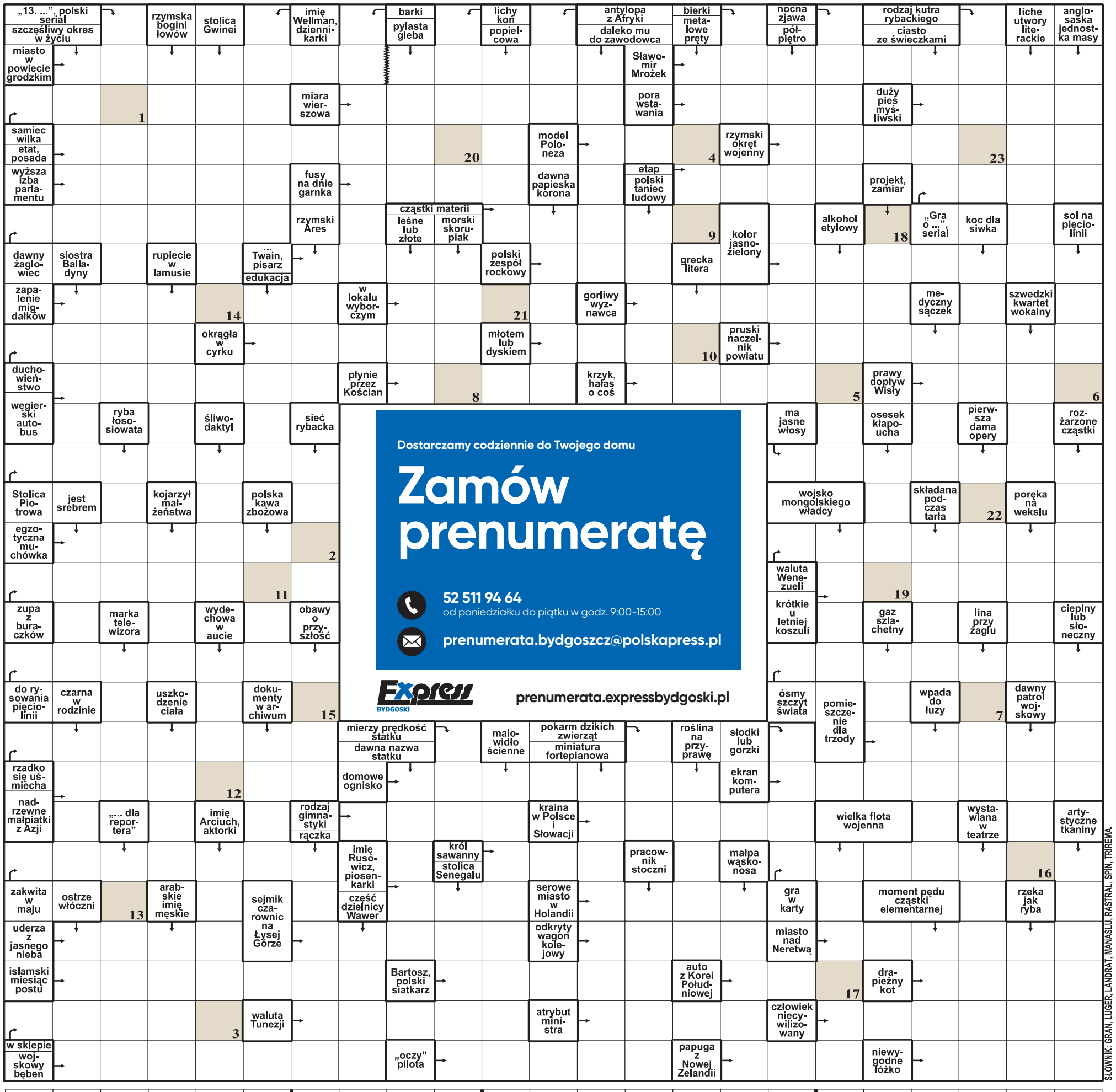
eprasa.pl 9441a1a03d

KRZYŻÓWKI

DODATEK DLA PRENUMERATORÓW

KWIECIEŃ 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

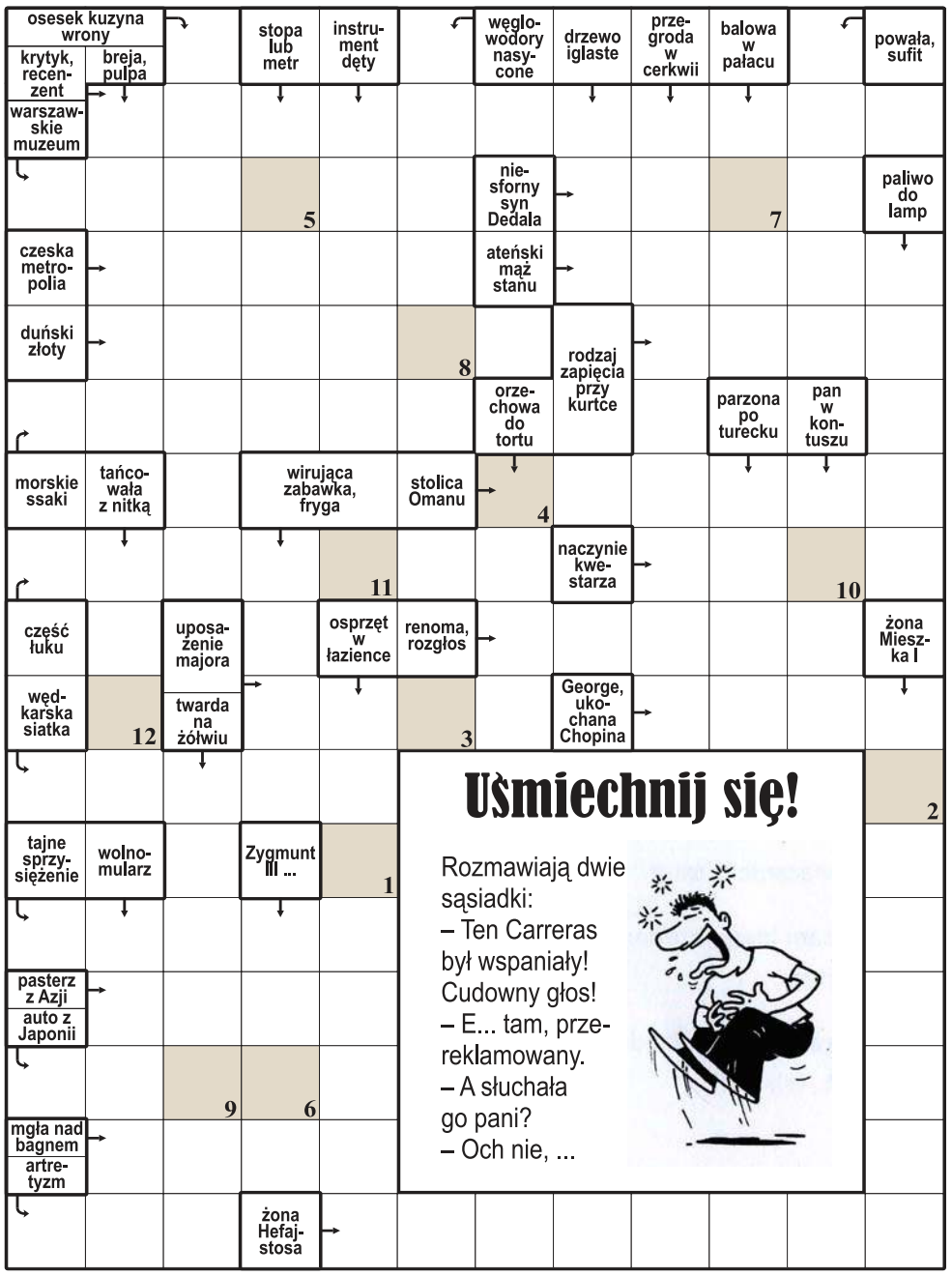
prenumerata.expressbydgoski.pl

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 23 utworzą rozwiązanie – przysłowie wietnamskie.

ROZWIĄZANIE: STRUNA ZBYT NAPIĘTA PĘKNIE.

eprasa.pl 9441a1a03d

Krzyżówka panoramiczna



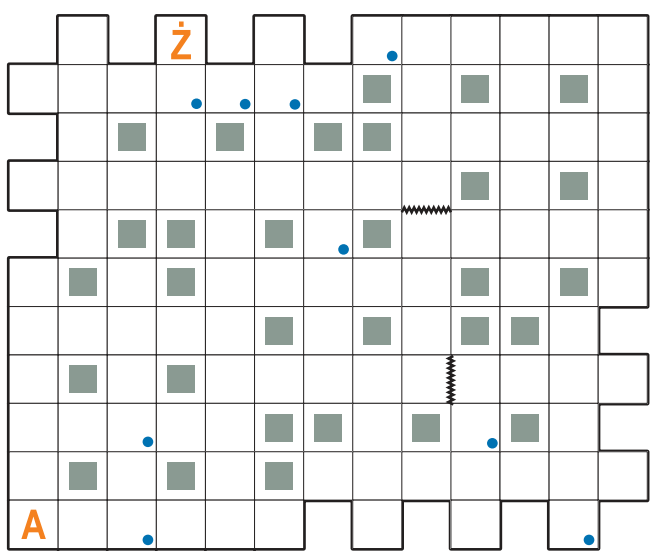
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 12 utworzą rozwiązanie – dokończenie dowcipu z okienka.

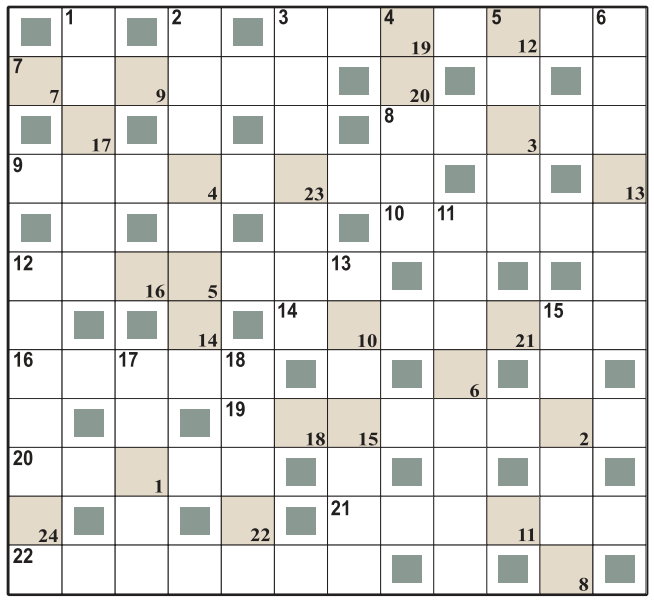
Krzyżówka A-Ż

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) niemiecki producent sprzętu sportowego (6).
B) główna postać filmu (7).
C) epopeja Władysława Reymonta (6).
D) drobny cukierek owocowy z rulonika (5).
E) klasztor pustelników (4).
F) nóż noszony przez harcerzy (5).
G) mowa Arystotelesa (5).
H) przepowiednie stawiane przez astrologa (9).
I) polska farmaceutka i przedsiębiorca (5,4).
J) wzór z drobnymi skosami na jesionce (7).
K) szybki żaglowiec rejowy z XIX w. (6).
L) amerykańska piosenkarka i aktorka („Dom Gucci") (4,4).
Ł) głośny odgłos, stukot (5).
M) cudowny pokarm dla Izraelitów na pustyni (5).
N) miękki, ciągliwy metal (4).
O) dwa ..., zespołowa gra w piłkę (5).
P) postępowanie prowadzone przez sąd (6).
R) ukochany Ludmiły (6).
S) współistnienie ukwiału z rakiem pustelnikiem (8).
T) odgłowiona i wypatroszona ryba (6).
U) skutek zaniedbania, niedopatrzenie w czymś (5).
W) mechanizm zegara (4).
Z) „... dezerterów", polska komedia (5).
Ż) afrykańska papuga popielata (4).



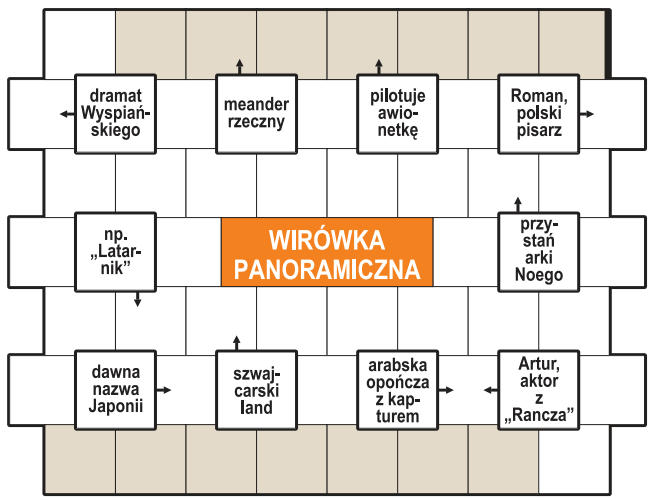
Krzyżówka z hasłem



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

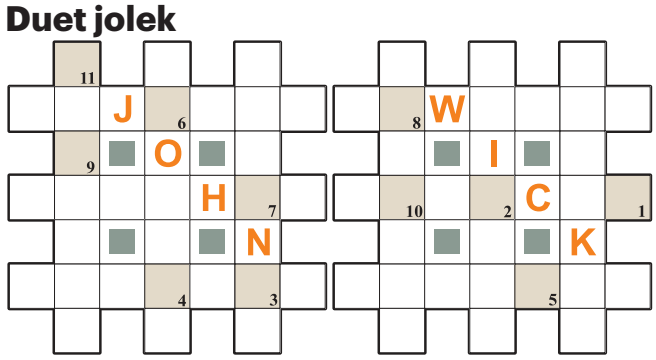
Poziomo:
3) młoda krasula,
7) rodzaj linii,
8) zupa na zakwasie,
9) grzyb jadalny na pniu drzewa, bedłka ostrygowata,
10) hiszpański burmistrz,
12) szkatułka na biżuterię,
14) niewielkie stworzenie,
16) pisak w piórniku,
19) autor zdjęć do filmu,
20) pokój w Hiltonie,
21) małe pomieszczenie,
22) niecka otoczona górami.

Pionowo:
1) Gdańska lub Pucka,
2) ufność, wiara,
3) Jerzy, scenarzysta („Dom"),
4) warząchew lub chochla,
5) sądowa decyzja,
6) kraina marzeń lub wiecznej szczęśliwości,
11) właściwe imię Halamy,
12) domowe ognisko,
13) antonim sybarytki,
15) kończy zdanie,
17) chaos, zamieszanie,
18) dodatkowe lekcje.



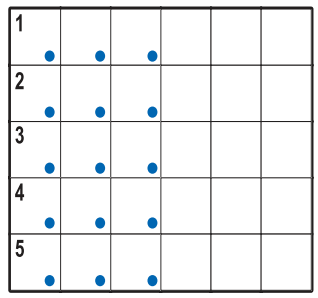
Początek wpisywania odgadniętych wyrazów w polach z kreską, kierunek zegarowy. Litery w oznaczonych polach, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie – tytuł filmu Jean-Luc Godarda.

Duet jolek



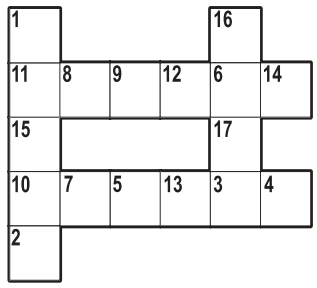
W diagramach ujawniono niektóre litery. Litery z pól ponumerowanych od 1 do 11, utworzą rozwiązanie.
W przypadkowej kolejności:
– warzywo bogate w karoten
– faworyt w gonitwie
– przodek, pradziad
– imię papieży
– osierocony syn rybaka z serialu Bohdana Poręby
– bufon, zarozumialec
– Telly, filmowy Kojak
– mieszkańcy wawelskiego grodu
– nakrycie głowy malucha
– uroczyste odprawianie mszy
– koniec dnia roboczego
– setna część całości

Logogryf



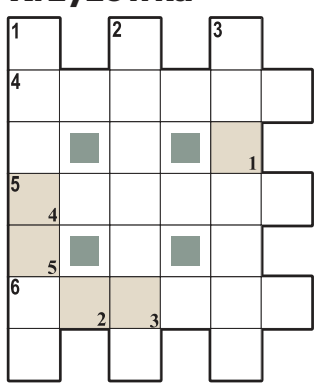
Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie: tytuł baletu.
1) mleczny, twardy cukierek,
2) kraje Bliskiego Wschodu,
3) zimowy pojazd na płozach,
4) ... Krupa, kierowca wyścigowy,
5) Bohdan ... Chmielnicki, hetman.

Szyfr



Litery z pól od 1 do 17 utworzą rozwiązanie: imię i nazwisko lekkoatletki.
Poziomo:
11) naprawiane przez szewca,
10) wachmistrz z „Czterech pancernych".
Pionowo:
1) potocznie o trzeciej zmianie,
16) waluta Mjanmy.

Krzyżówka

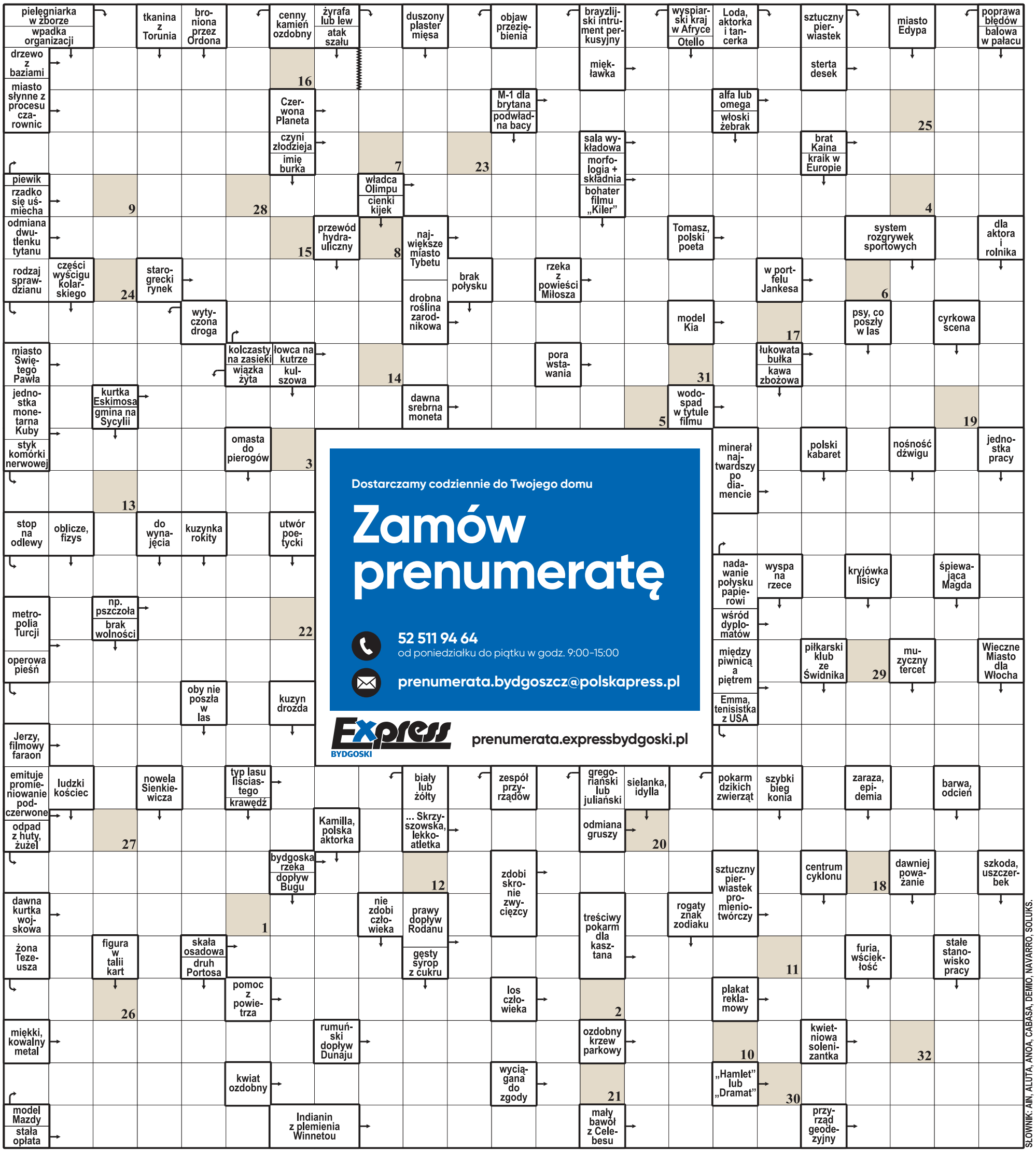


Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 5 utworzą rozwiązanie.
Poziomo:
4) francuski... to pieszczoch,
5) francuskie dla cukiernika,
6) francuskie w menu.
Pionowo:
2) Indianka z plemienia Winnetou,
3) choroba zakaźna, tężec,
4) krzesło do noszenia władcy.

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: Mąż mi zanucił; **krzyżówka z hasłem:** Morze kłamstwa jest płytkie; **wirówka panoramiczna:** "Szalony Piotruś"; **krzyżówka A-Ż:** kategoria; **duet jolek:** Keanu Reeves; **logogryf:** "Krówski błazen"; **szyfr:** Natalia Bukowiecka; **krzyżówka:** klucz.

eprasa.pl 9441a1a03d



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

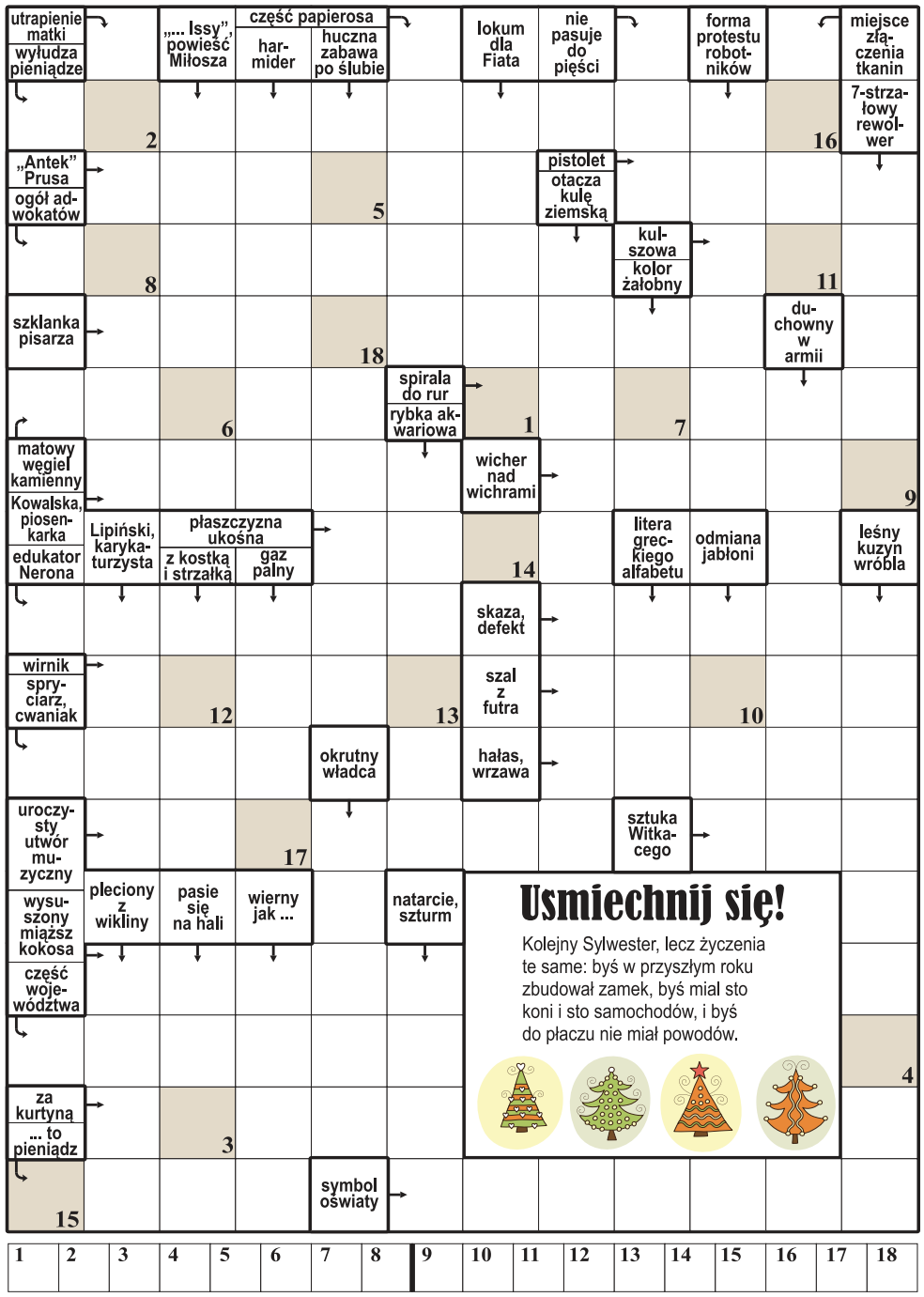
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32

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

ROZWIĄZANIE: NOWY ROK POGODNY, ZBIÓR BĘDZIE DOROBNY.

eprasa.pl 9441a1a03d

Krzyżówka panoramiczna

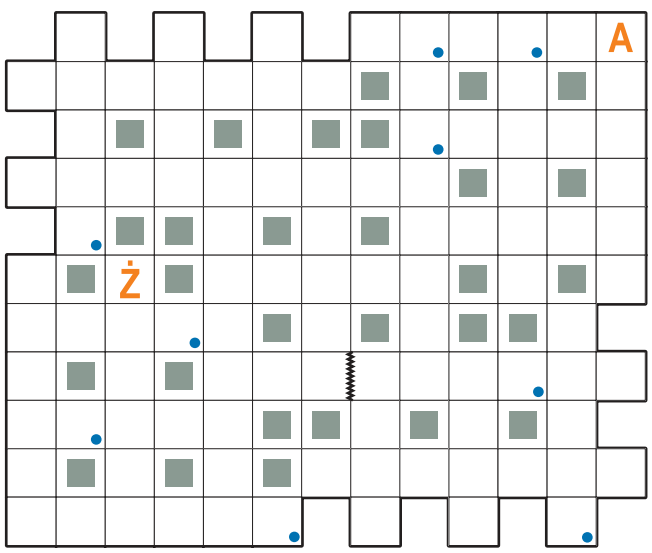


1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 18 utworzą rozwiązanie.

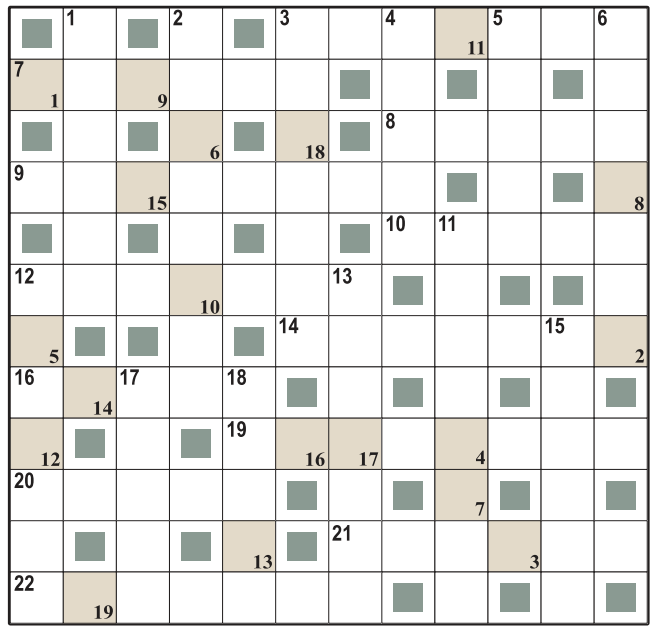
Krzyżówka A-Ż

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) ażurowy budynek w ogrodzie (6).
B) turecki dostojnik (5).
C) susz na podpałkę (6).
D) Paweł, aktor z serialu „Pan Mama” (8).
E) imię autorki powieści „Nad Niemnem” (5).
F) Panda lub Ducato z turyńskiej fabryki (4).
G) ... Bregović, bośniacki kompozytor muzyki rockowej (5).
H) państwo na Karaibach z Port-au-Prince (5).
I) powieść Fiodora Dostojewskiego (6).
J) postać komediowa stworzona przez Romana Atkinsona (3,6).
K) jaglana lub gryczana (5).
L) szpital wojskowy z okresu wojen światowych (7).
Ł) cenna ryba morska (5).
M) słup z flagą (5).
N) wiązka kwiatów (7).
O) futerał na broń przy siodle kawalerzysty (6).
P) kraj w Ameryce Południowej (4).
R) większa od strumienia i potoku (9).
S) powolny, miarowy chód wierzchowca (4).
T) ludowy taniec śląski (6).
U) w przysłowiu jest podarunkiem na kilka lat (5).
W) angielski lub wiedeński na parkiecie (4).
Z) zawadiaka, awanturnik (8).
Ż) dawny płatny parter do tańca (6).

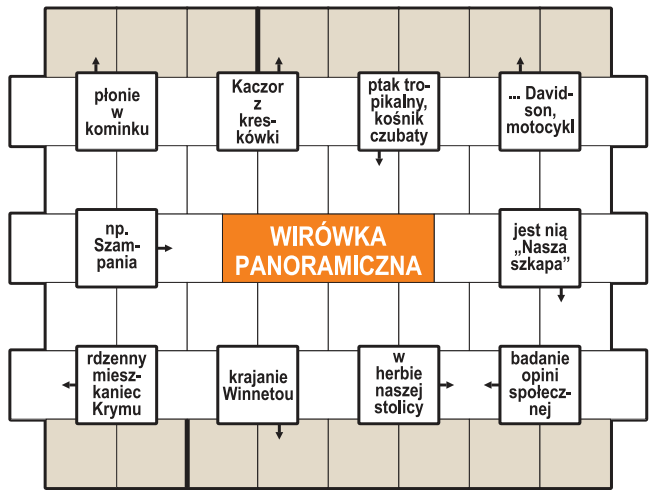
Krzyżówka z hasłem



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

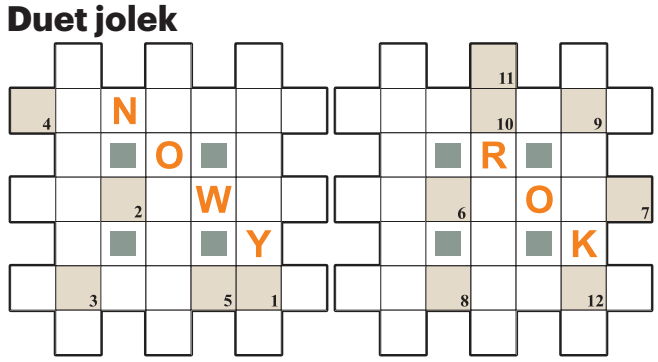
Poziomo:
3) np. Henryk Kwinto,
7) nad parterem,
8) stan pogotowia,
9) oficer marynarki wojennej,
10) bujda, kłamstwo,
12) zarozumiały smerf,
14) strategia walki,
16) w niej pasta do zębów,
19) nieuznawanie dogmatów religijnych,
20) wyrusza kutrem na połów,
21) wnęka żeglarska,
22) wodospad w tytule filmu.

Pionowo:
1) łódź z pnia drzewa,
2) „... Teksasu”, serial USA,
3) Marek, aktor z filmu „Psy”,
4) ukryty w Sezamie,
5) sukulent z Meksyku,
6) siekierki na kijek,
11) paryskie Orly,
12) stary, doświadczony żołnierz,
13) mała kawiarnia,
15) odmiana czerwieni,
17) na dwoje wróżyła,
18) spina spękane mury.



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

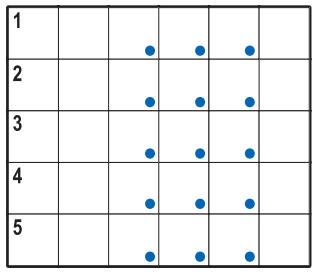
Duet jolek



W diagramach ujawniono niektóre litery. Litery z pól ponumerowanych od 1 do 12, utworzą rozwiązanie.

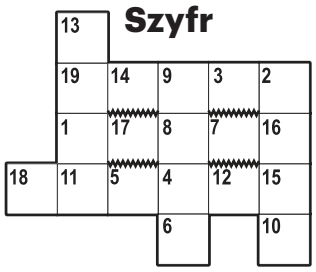
W przypadkowej kolejności:
– w parze z rwaniem
– Śniardwy lub Gopło
– dział sklepu
– uwodziciel, bałamut
– do rozwiązania
– wędlina na kanapki
– ciastka przekładane kremem
– .. Żmichowska, polska pisarka
– sklepowa lada
– „... Nikodema Dyzmy”
– cmentarz żydowski
– ospałe ssaki nadrzewne

Logogryf



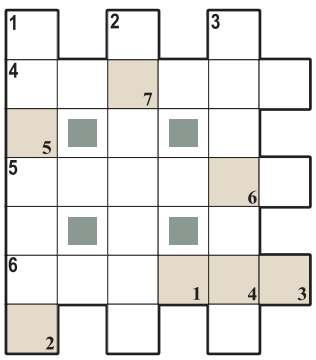
Litery w polach z kropką czytane rzędami utworzą rozwiązanie – tytuł filmu.
1) ladaco z osadą w nazwie,
2) wypad za miasto, majówka,
3) tropikalny owad, cykada,
4) John z The Beatles,
5) pogoń za zbiegiem.

Szyfr



Litery z pól od 1 do 19 utworzą rozwiązanie.
Poziomo:
19) zawarcie kompromisu w sporze,
1) Moore, grał Bonda i Świętego,
18) europejski kraj ze stolicą w Prisztinie.
Pionowo:
13) waluta Niemiec i Francji,
9) chluba pawia,
2) roślina zielna lub imię męskie.

Krzyżówka

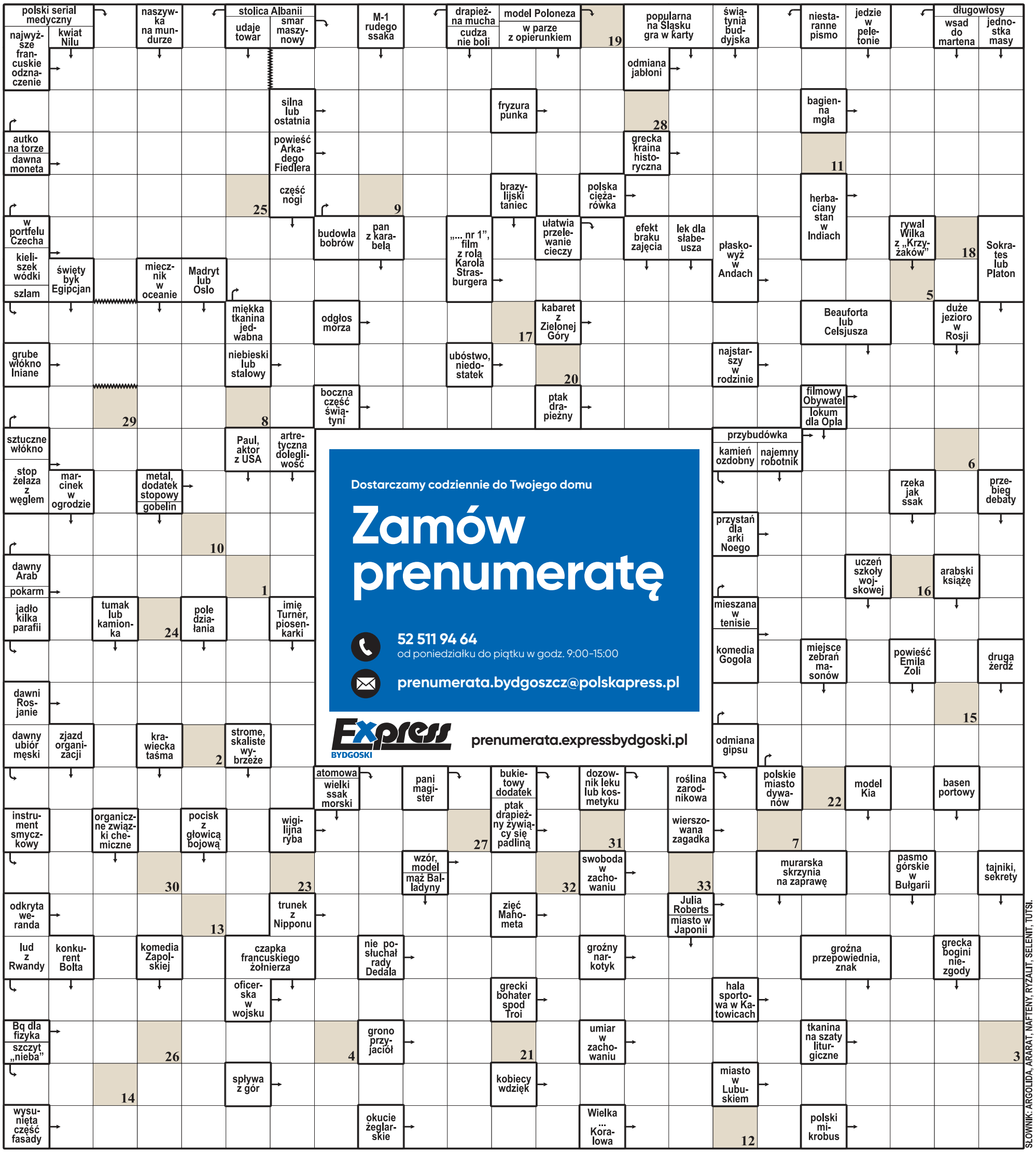


Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 7, utworzą rozwiązanie.
Poziomo:
4) Sławomir, reżyser filmu „Enak”,
5) śnieżyca, zawieja,
6) stolica Kampanii (Włochy).
Pionowo:
1) półwytrawne wino musujące,
2) wino kojarzone z sylwestrem,
3) odmiana irlandzkiej whisky.

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: Życzenia noworoczne; wirówka panoramiczna: “Pod dachami Paryża”; **krzyżówka z hasłem:** Papier się nie rumieni; **logogryf:** “Wiek niewinności”; **szyfr:** Radosnego Nowego Roku; **krzyżówka:** polonez; **duet jolek:** znaki zodiaku; **krzyżówka A-Ż:** domatorka.

eprasa.pl 9441a1a03d



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

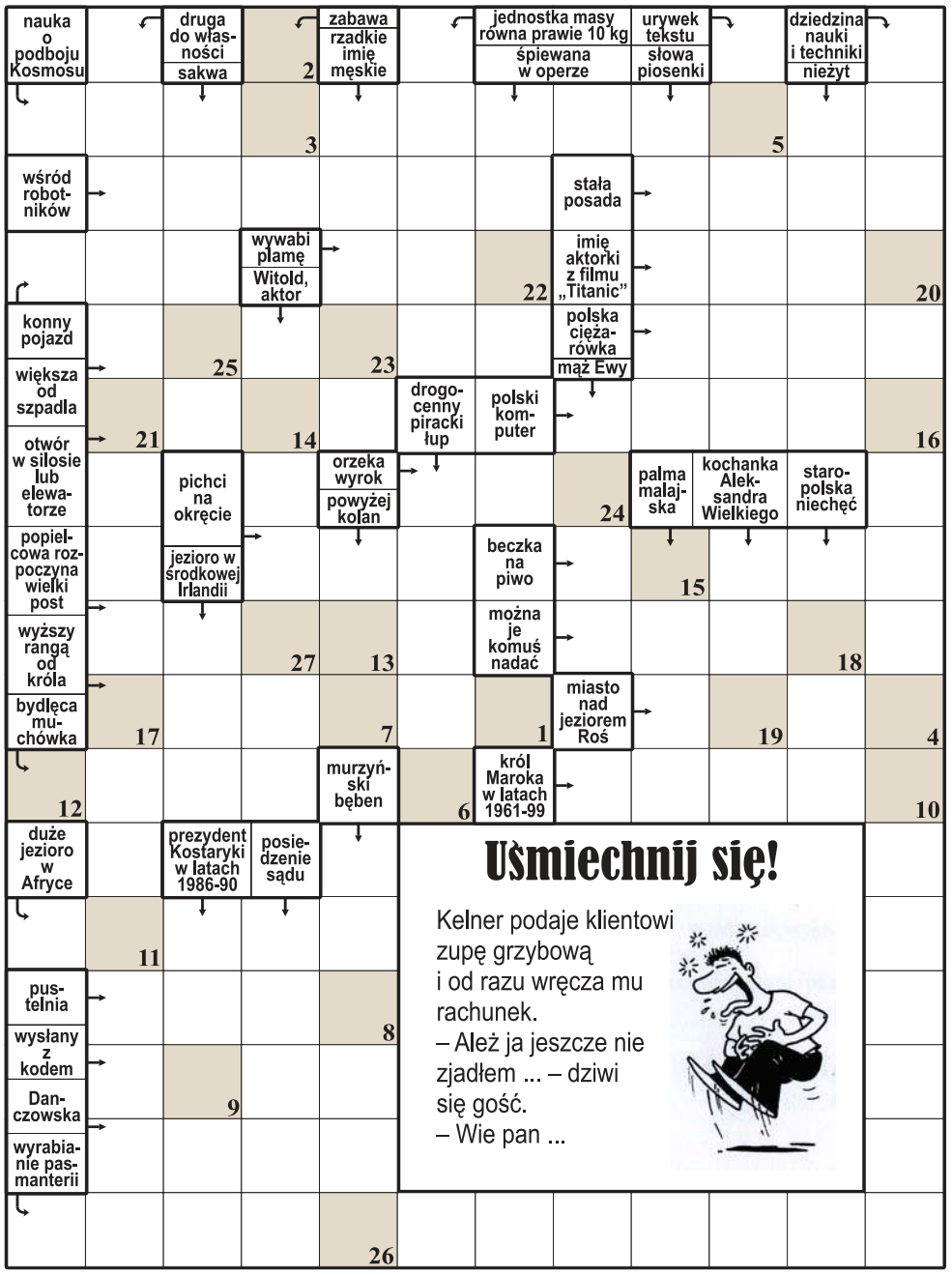
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 33 utworzą rozwiązanie – aforyzm Krzysztofa Bilicy.

ROZWIĄZANIE: W WALCE Z ZACOFANIEM WCIĄŻ BRAK POSTĘPU.

eprasa.pl 9441a1a03d

Krzyżówka panoramiczna

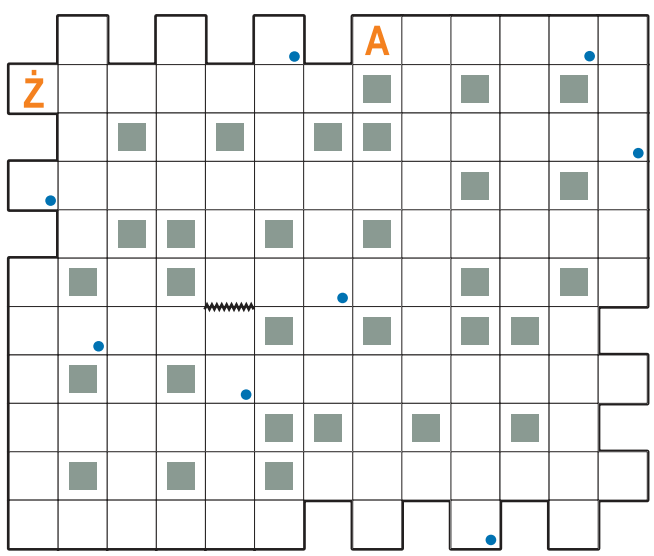


1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 27 utworzą rozwiązanie – dokończenie dowcipu z okienka.

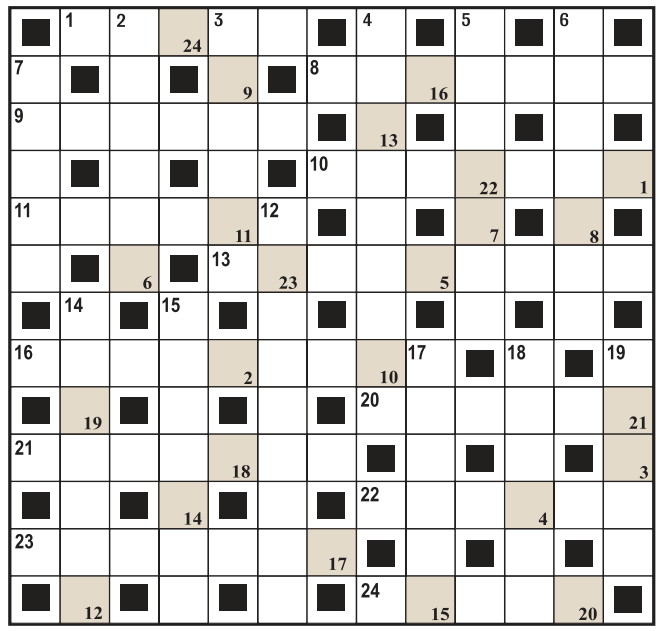
Krzyżówka A-Ż

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) głębinowa strefa mórz (6).
B) sfera życia na Ziemi, obejmująca wszystkie organizmy żywe (8).
C) Nat „King" ..., amerykański pianista jazzowy i piosenkarz (4).
D) dawniej kronikarz, historiograf (9).
E) imię Hemingwaya, pisarza („Komu bije dzwon") (6).
F) wywieszana w święta państwowe (5).
G) kanadyjski piosenkarz i aktor (5).
H) zjawisko optyczne w atmosferze (4).
I) rzadki, srebrzystobiały metal (5).
J) trener polskiej kadry piłkarskiej (3,5).
K) nie pasuje do kożucha (7).
L) kowalny metal używany do produkcji stopów glinu (6).
Ł) polowanie na dzika (4).
M) słup z banderą (5).
N) Nick, aktor z filmu „48 godzin" (5).
O) Pacyfik lub Atlantyk (5).
P) serdeczny do noszenia obrączki (5).
R) miejsce zwycięskiej bitwy kosynierów (9).
S) imię autora powieści „Przedwiośnie" (6).
T) synowie Uranosa i Gai (6).
U) uczęszcza do liceum (5).
W) wejście do czołgu (4).
Z) obróbka metalu na zimno (6).
Ż) żartobliwe określenie Francuza (7).

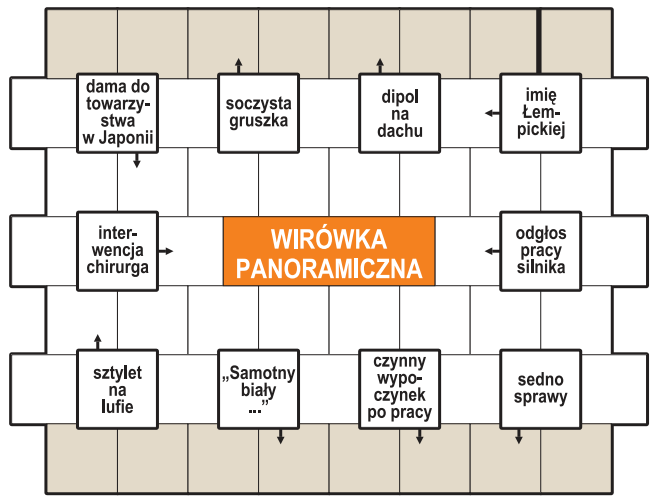
Krzyżówka z hasłem



Rozwiązaniem jest aktualne hasło, które powstanie z liter w polach ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 24.

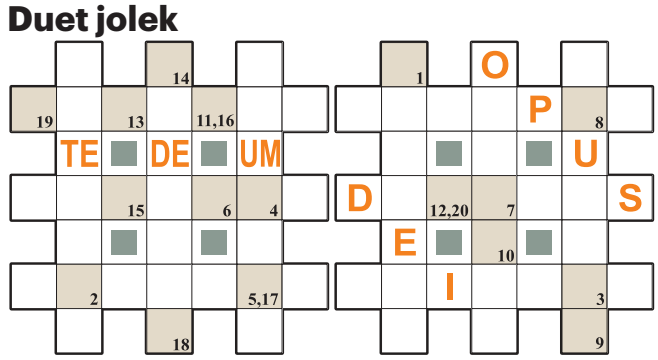
Poziomo:
1) oszołomienie alkoholowe,
8) najlepsza po bretońsku,
9) utarty zwrot, banał,
10) mebel służący do spania,
11) kosmetyczny specyfik,
13) autorka powieści,
16) dygnitarz, ważna persona,
20) roczniki, kroniki,
21) okno wystawowe w sklepie,
22) kolczasty krzak z owocami,
23) zestaw codziennych modlitw,
24) rzeczy podróżnego.

Pionowo:
2) syn Zeusa, brat Artemidy,
3) podobny do wilka,
4) wojska konne, jazda,
5) futerał na strzały do łuku,
6) zbierana przez skarbnika,
7) postać w utworze literackim,
12) był nim św. Wojciech,
14) wartość emisyjna banknotu,
15) kieruje statkiem wodnym,
17) dziewiczy, stary las,
18) bójka, publiczna awantura,
19) latający lub perski.



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

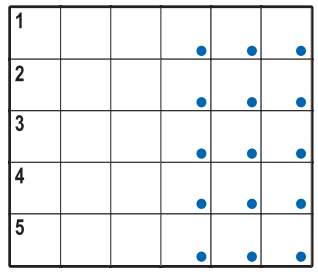
Duet jolek



W diagramach ujawniono niektóre litery. Litery z pól ponumerowanych od 1 do 20, utworzą rozwiązanie.

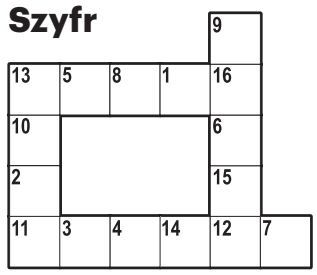
W przypadkowej kolejności:
– laluś, modniś
– wiec wyborczy
– wysoki mężczyzna
– konserwa rybna z makreli
– odgłos przelewającej się wody
– kraina historyczna w Uzbekistanie i Turkmenii
– teflonowa w kuchni
– malec pod opieką samury
– wersja Volkswagena
– malutka łajba
– „lek" z substancją nieaktywną
– model Subaru

Logogryf



Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie: tytuł filmu.
1) mityczny ojciec Zeusa,
2) Onet lub Interia,
3) żałobny utwór liryczny,
4) synowie Gai i Uranosa,
5) liceum lub technikum.

Szyfr

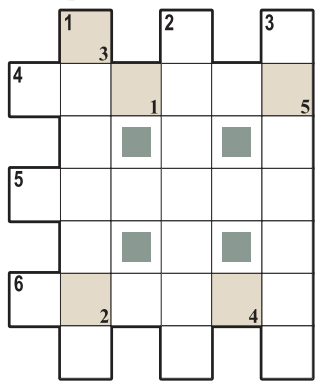


Litery z pól od 1 do 16 utworzą rozwiązanie: imię i nazwisko aktora.

Poziomo:
13) Pier ... Pasolini, włoski reżyser,
11) Joseph, autor powieści „Lord Jim".

Pionowo:
9) Andrea, włoski mąż stanu z XVI wieku,
13) stawiany przez zduna.

Krzyżówka



Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 5, utworzą rozwiązanie.

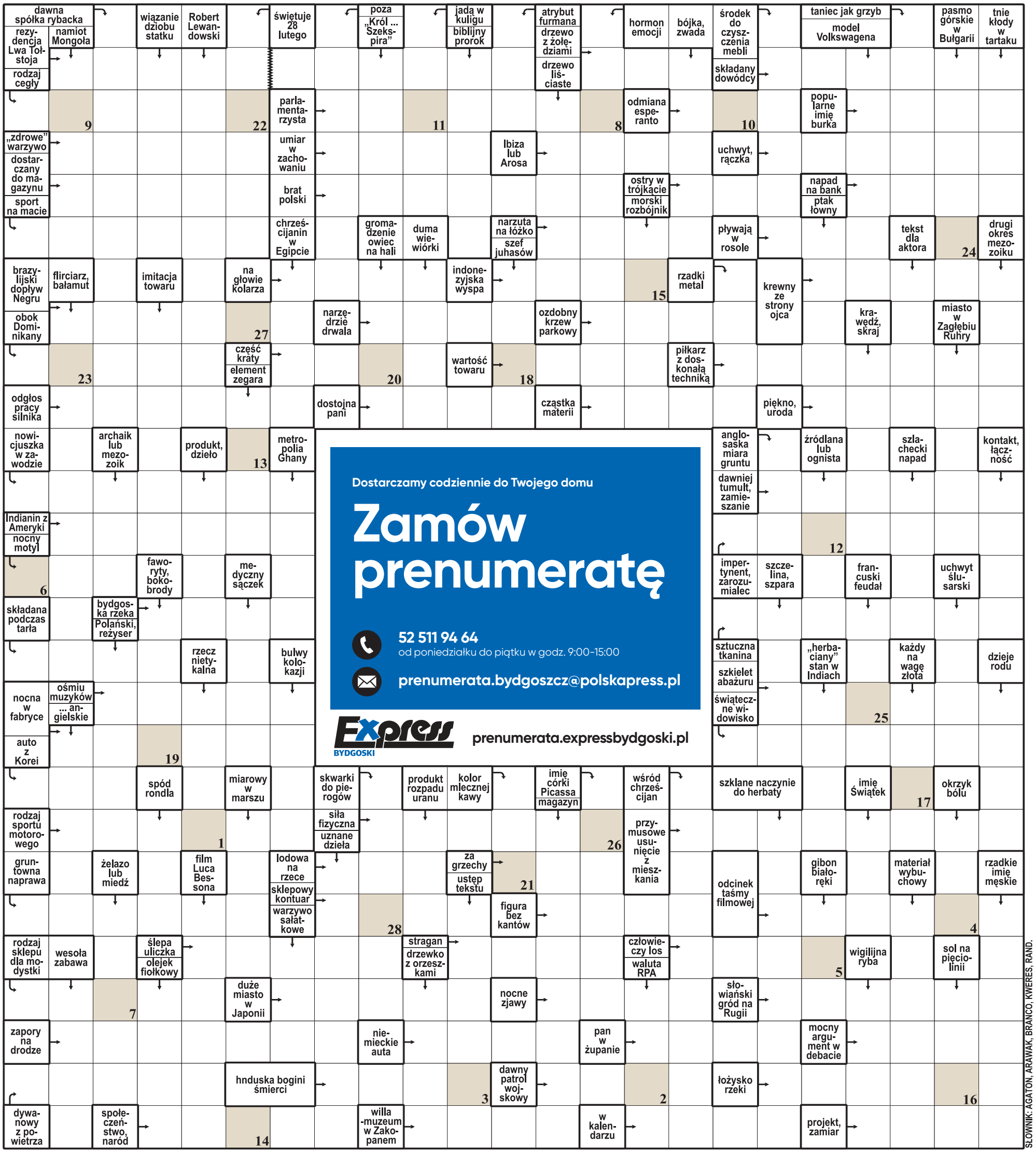
Poziomo – waluta:
4) Danii,
5) Węgier,
6) Mongolii.

Pionowo:
1) typ staroświeckiego Polaka,
2) pracował przy żniwach,
3) wróżbiarstwo, sztuka przepowiadania przyszłości.

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: Z grzybami nigdy nic nie wiadomo; **wirówka panoramicznа:** „Szklana menażeria"; **krzyżówka z hasłem:** Nowy rozdział w naszym życiu; **logogryf:** „Nostalgia anioła"; **szyfr:** Leonardo DiCaprio; **krzyżówka:** rupia; **duet jolek:** Ciebie Boga wysławiamy; **krzyżówka A-Ż:** handlarz.

eprasa.pl 9441a1a03d



Dostarczamy codziennie do Twojego domu

Zamów prenumeratę

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

prenumerata.bydgoszcz@polskapress.pl

Express BYDGOSKI

prenumerata.expressbydgoski.pl

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

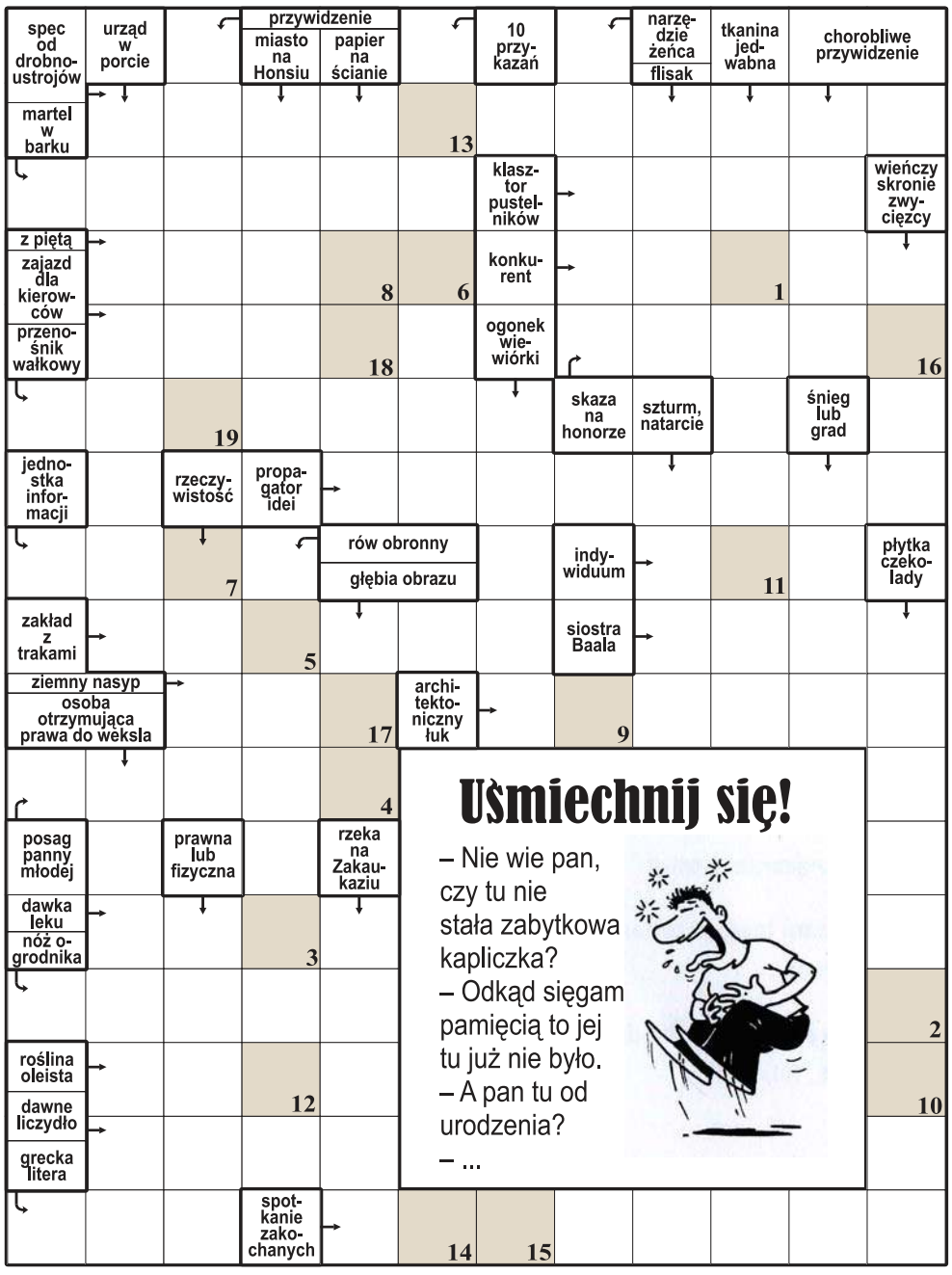
Litery z pól ponumerowanych od 1 do 28 utworzą rozwiązanie – myśl Gabriela Lauba.

ROZWIĄZANIE: UNIKAĆ TRUDNOŚCI TO CIĘŻKA PRACA.

eprasa.pl 9441a1a03d

dodatek dla prenumeratorów
Nr 98 - kwiecień 2026

Krzyżówka panoramiczna

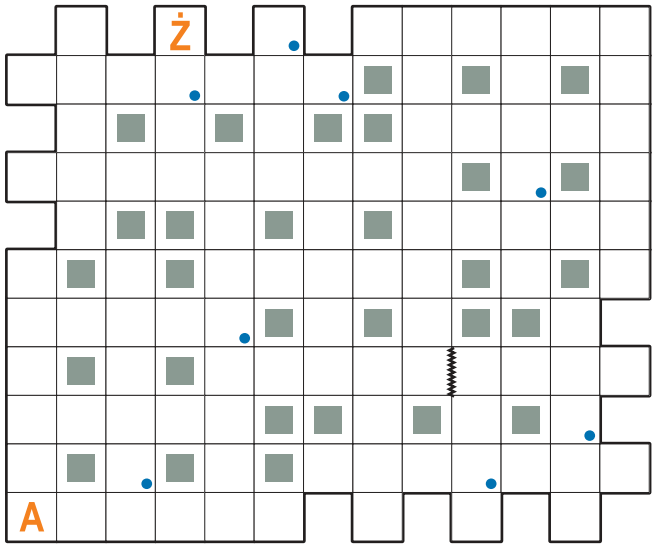


1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

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

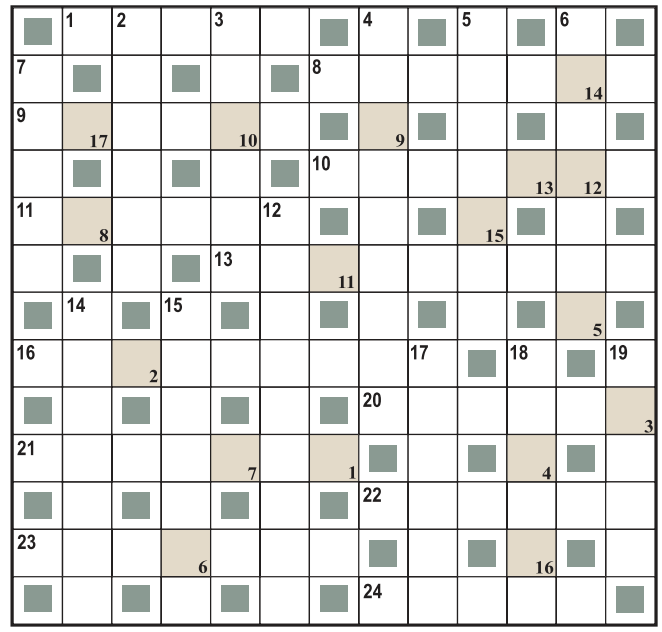
Krzyżówka A-Ż

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) mieszkanka Kuwejtu (6).
B) mądrości nie dodaje (5).
C) tradycyjne, kruche karnawałowe ciasto (6).
D) James, aktor z filmu „Olbrzym” (4).
E) stan radosnego podniecenia, zachwytu (7).
F) elewacja budynku (6).
G) podziemny w galerii handlowej (5).
H) ludowy taniec kubański, podobny do tanga (8).
I) egipska bogini, żona Ozyrysa (5).
J) James, autor powieści „Ulisses” (5).
K) deszczułka z twardego drewna do układania posadzek (6).
L) wije się wśród francuskich zamków (5).
Ł) pudełko na naboje do ręcznej broni palnej (9).
M) szybko zapada jesienią (4).
N) urzędnicze rozporządzenie do wykonania (5).
O) narzędzie korowacza (5).
P) ronienie łez pod wpływem silnych emocji (5).
R) przyjęcie bez tańców (4).
S) preparat na skórne ropnie z rtęcią metaliczną (5,4).
T) dramat Gerharta Hauptmanna (6).
U) propagandowa agitka (6).
W) „... Wania”, sztuka Czechowa (8).
Z) budowla chroniona prawem (7).
Ż) zboże na chleb (4).

Krzyżówka z hasłem



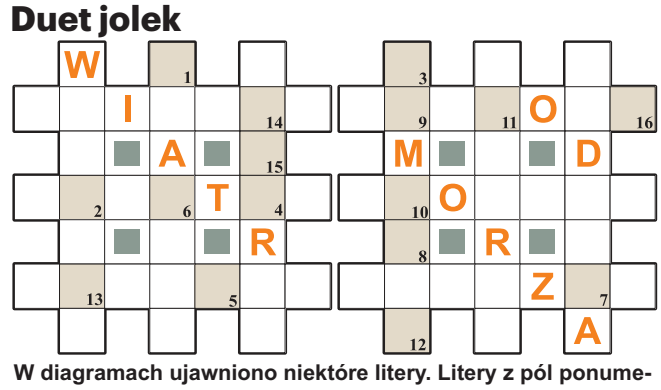
Rozwiązaniem jest aktualne hasło, które powstanie z liter w polach ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 17.

Poziomo:
1) nadprzyrodzone zjawiska,
8) nie boi się ryzyka,
9) na czele wyższej uczelni,
10) szatan, diabeł,
11) pas lub lina w przekładni,
13) agent pozyskujący klientów,
16) mini półwysep,
20) osika albo białodrzew,
21) uczony, myśliciel,
22) mąż tuż po ślubie,
23) oręż żołnierza,
24) w lampie Łukasiewicza.

Pionowo:
2) wiraż na drodze,
3) zielona pora roku,
4) chroni posła,
5) Daniec lub Górski,
6) komórka przy uchu,
7) najlepiej smakuje z kapustą,
12) runda wokół boiska,
14) bezduszny biurokrata,
15) jedno z imion Norwida,
17) dawna spiżarnia,
18) owad podobny do komara,
19) dłoń złożona do chwytania.

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

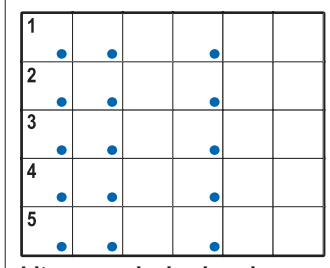
Duet jolek



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

W przypadkowej kolejności:
– włókno na sweter
– mieszkanka kraju w Pirenejach
– spadające gwiazdy
– siostra zakonna
– przylepiec w apteczce
– wypływa z dyskusji
– Hans, twórca obrazu „Zwiastowanie”
– dawny klub towarzyski
– Henri, reżyser „Ceny strachu”
– Whitney, piosenkarka z USA
– część kaloryfera
– śpiewała przebój „Na pierwszy znak”

Logogryf

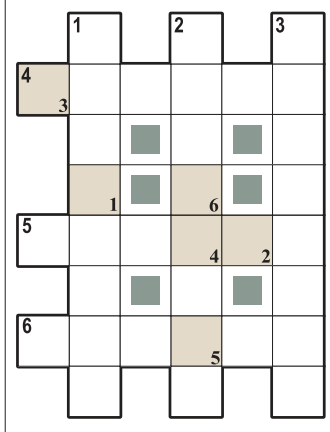


Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie: tytuł filmu.
1) Kazimierz, postać z „Emancypantek”,
2) bajeczność barw i świateł,
3) niewierzący, ateista,
4) w parze z Mazurami,
5) towarzyszy burzy.

Szyfr

Litery z pól od 1 do 17 utworzą rozwiązanie – tytuł filmu.
Poziomo:
6) szachowy pionek,
12) błotnista kałuża.
Pionowo:
10) chleb syryjski,
2) Kia..., auto z Korei,
8) port nad Donem.

Krzyżówka



Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 6, utworzą rozwiązanie.
Poziomo:
4) stado 5 i 6,
5) samiec w 4,
6) samica w 4.
Pionowo:
1) gruszka miłosna, oberżyna,
2) drobny jasnofioletowy kwiat, gatunek astra,
3) wielbłąd dwugarbny.

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: Wczoraj przyjechałem; **wirówka panoramiczna:** “Ostatnie wakacje”; **krzyżówka z hasłem:** Czas na zimowe ferie; **logogryf:** “Nosferatu wampir”; **szyfr:** “Krajobraz po bitwie”; **duet jolek:** pomorskie legendy; **krzyżówka A-Ż:** dyktando; **krzyżówka:** łowiec.

eprasa.pl 9441a1a03d

TRUDNO BYĆ ZŁYM WOBEC ŚWIATA, GDY DOŚWIADCZASZ OD NIEGO TYLE POMOCY

Tytus Chmielewski to student budownictwa Politechniki Gdańskiej, który już dwukrotnie dokonał czegoś niesamowitego! Najpierw przejechał Brazylię rowerem. Rok później powtórzył ten wyczyn w Japonii. Jak sam mówi: podróże nauczyły go dobroci i sprawiły, że teraz patrzy na świat zupełnie inaczej

Martyna Kucybała

Martyna Kucybała: Przejechałeś rowerem Brazylię i Japonię. Skąd wziął się w twojej głowie pomysł na takie podróże?
Tytus Chmielewski: Wszystko zaczęło się od tego, że zauważyłem na mojej uczelni plakat, który informował o konkursie podróżniczym. Pomyślałem, że wezmę w nim udział, choć wcześniej nie miałem większego doświadczenia w podróżowaniu. Zacząłem się zastanawiać, jaką wyprawę musiałbym zaplanować, żeby mieć szansę wygrać. Postawiłem więc na coś naprawdę ekstremalnego, ponieważ nigdy wcześniej nie podróżowałem rowerem, nie spałem w namiocie, właściwie nie miałem żadnego doświadczenia w tego typu wyjazdach. Komisja we mnie uwierzyła i udało mi się wygrać ten konkurs. W tej komisji był między innymi Marek Kamiński i to właśnie on dostrzegł we mnie potencjał. Dzięki temu mogłem wyruszyć do Brazylii. Na miejscu wszystko potoczyło się lepiej, niż się spodziewałem. Ta podróż dała mi ogromną satysfakcję, więc później chciałem spróbować czegoś nowego, ale nadal w podobnym duchu rowerowej wyprawy. Wybór padł na Japonię. Brazylia była moim pierwszym wyjazdem poza Europę i wszystko wydawało się tam egzotyczne, ale nigdy wcześniej nie byłem w Azji. Japonia zawsze wydawała mi się odległa i nieosiągalna, więc postanowiłem, że to będzie mój kolejny cel. Tym razem nie miałem sponsora, więc sam odkładałem pieniądze, udzielając korepetycji z matematyki. W końcu udało się i poleciałem do Japonii.

Co cię napędza do takich wypraw? Bardziej ciekawość świata, czy chęć sprawdzenia samego siebie?
Przede wszystkim chęć poznawania świata. Chciałem zobaczyć wszystko na własne oczy, z własnej perspektywy, a nie przez pryzmat cudzych opowieści czy mediów. Bardzo często okazuje się, że rzeczywistość wygląda zupełnie inaczej, niż jest przedstawiana. Ale to też chęć odkrywania siebie. Dużo się dowiedziałem o sobie dzięki tym podróżom. Te wyprawy bardzo mnie zmieniły i sprawiły, że zakochałem się w podróżowaniu. Brazylia była początkiem, a Japonia tylko mnie w tym utwierdziła.

Co konkretnie w sobie odkryłeś?
Chyba to, że jestem odważniejszy, niż mi się wydawało... albo bardziej szalony. Ta pierwsza wyprawa była naprawdę ryzykowna. Ale też nauczyłem się też dobroci. Ludzie, których spotykałem po drodze, byli dla mnie niesamowicie życzliwi. To sprawiało, że sam chciałem oddawać to dobro dalej. Trudno być złym wobec świata, kiedy doświadczasz tyle bezinteresownej pomocy.

Brazylia wydaje się dość wymagającym wyborem na pierwszą podróż. Nie bałeś się?
Bałem się bardzo. Wszyscy próbowali mnie od tego odwieść. Ale skoro już wygrałem konkurs, nie chciałem się wycofać. Wiedziałem, że to ogromna szansa i taka historia, którą będę mógł kiedyś opowiadać dzieciom. Gdybym zrezygnował, pewnie do końca życia zastanawiałbym się, co by było, gdybym jednak spróbował. Początki były trudne. Przez pierwszy tydzień w Brazylii byłem sparaliżowany stresem przed wejściem na rower. Ale w końcu się przełamałem i ruszyłem.

Co cię tam najbardziej zaskoczyło?
Ludzie. To ich bałem się najbardziej, że coś mi zrobią, że mnie okradną. A było zupełnie odwrotnie. Spotkałem się z ogromną życzliwością. Oferowali mi noclegi, jedzenie, pomoc. To było coś niesamowitego.

FOT. ARCH. PRYWATNE ROZMÓWCY

Tytus Chmielewski: Dzięki podróżom dowiedziałem się dużo o sobie

A Japonia?
Pojechałem tam zachęcony tym doświadczeniem. W Brazylii ludzie byli najlepszą częścią podróży, mimo że najbardziej się ich obawiałem. W Japonii obawiałem się za to tego stereotypu, który mówi, że Japończycy są zdystansowani i zamknięci. Bałem się, że będę dla nich niewidzialny. Znowu okazało się, że rzeczywistość jest zupełnie inna. Czułem się zauważony i mile widziany. Ludzie pomagali mi, dawali drobne prezenty. W Japonii istnieje pojęcie osettai. Jest to tradycja obdarowywania podróżnych. To taki gest, który mówi: „nie mogę iść z Tobą, ale chcę być częścią Twojej podróży". I naprawdę doświadczałem tego niemal codziennie.

W Japonii mówi się o problemie nadmiernej turystyki, przez co pojawiają się opinie, że Japończycy bywają wobec turystów niechętni. Czy miałeś poczucie, że jesteś tam intruzem?
Problem nadmiernej turystyki dotyczy głównie dużych miast, takich jak Tokio, Kioto czy Osaka. Tam faktycznie turystów jest bardzo dużo. Szczególnie w Kioto, gdzie w świątyniach bywa tłoczno do tego stopnia, że trudno się poruszać. Słyszałem nawet o planach wprowadzenia podatku, który miałby ograniczyć napływ odwiedzających. Poza tymi miejscami wygląda to jednak zupełnie inaczej. Podróżowałem głównie przez mniej turystyczne regiony i tam spotykałem się wyłącznie z życzliwością. Ludzie byli zaciekawieni, często zaskoczeni, że ktoś z Europy trafia do ich miejscowości, i reagowali na mnie bardzo serdecznie.

Wracając jeszcze do różnic kulturowych. Z jednej strony mówisz, że ludzie byli wobec ciebie bardzo pomocni, ale czy jednocześnie czułeś ten charakterystyczny dla Japonii pęd za pracą?
Myślę, że te stereotypy są trochę wyolbrzymione. W miejscach takich jak Shibuya Crossing faktycznie widać tłumy ludzi, którzy gdzieś pędzą, ale podobnie jest w każdym dużym mieście, choćby w Warszawie. Z drugiej strony w Japonii rzeczywiście istnieje silny kult pracy. Wiele miejsc działa 24 godziny na dobę, przez cały rok, nawet w święta. Praca jest tam bardzo ważna i często stawiana na pierwszym miejscu, przez co ludzie bywają przepracowani i czasem zaniedbują relacje. To sprawia, że powstaje obraz społeczeństwa w ciągłym biegu. Jednak w mniejszych miejscowościach wygląda to już zupełnie inaczej i tam życie toczy się znacznie spokojniej.

Dokładnie, tak to wygląda w mojej głowie. Z jednej strony Japonia to miejsce, gdzie ludzie mieszkają w malutkich kawalerkach, żyją praktycznie tylko pracą i snem: praca, sen, praca, sen. A z drugiej strony są miejsca jak Okinawa, gdzie starsi ludzie po prostu odpoczywają, żyją spokojnie i są naprawdę szczęśliwi.
W każdym kraju w stolicy czy dużych miastach ludzie żyją w pośpiechu i gonią za karierą. W Japonii jest tak samo, ale stereotypy o „ciągłym biegu" przeniesiono na cały kraj, podczas gdy w mniejszych miejscowościach życie toczy się znacznie spokojniej - tak jak wszędzie.

Masz jakieś wspomnienia z Japonii, które szczególnie zapadły Ci w pamięć? Coś, o czym nigdy nie zapomnisz albo co było zupełnie nietypowe?
Przez te dwa miesiące w Japonii wydarzyło się mnóstwo niezapomnianych rzeczy. Nagrywałem większość z nich, więc pamiętam każdy dzień. Mógłbym opisać dokładnie każdy moment, ale najciekawsze wspomnienia to np. filmik o Muminkowym Domu, który stał się viralem i zdobył dwa miliony wyświetleń - to było szokujące [Tytus został zaproszony do domu przez pewną Japonkę. Po przybyciu na miejsce okazało się, że całe mieszkanie ma w sobie Muminkowe dekoracje - red.]. Były też codzienne, niezapomniane sytuacje: kiedy zepsuł mi się rower, a mieszkający w Japonii, znany z YouTube, Emil Truszkowski mi pomógł. Pewna dziewczyna postanowiła też zapłacić za mój posiłek. Spotkania z Japończykami były niesamowite. Pamiętam też przypadkowe spotkania z Kanadyjczykami w różnych częściach Japonii, moment, gdy dojechałem pod wulkan, czas spędzony z inną podróżniczką Owsianą, wjazd na Shibuya Crossing, o którym zawsze marzyłem, czy sytuację, gdy mój lot do Sapporo został odwołany. Takich chwil było naprawdę mnóstwo i na zawsze pozostaną w mojej pamięci.

Jakie masz plany na kolejne podróże?
W lipcu chcę przejechać całą Europę pociągiem. Chciałbym zabrać ze sobą gitarę i grać w różnych miastach, a przy okazji odwiedzać znajomych z Erasmusa w każdym kraju. W połowie sierpnia planuję też kolejną rowerową podróż, ale to na razie tajemnica.©℗

eprasa.pl 9441a1a03d

dodatek dla prenumeratorów
Nr 98 - kwiecień 2026

SZCZERA SPOWIEDŹ NORBIEGO: WYGRAŁEM ŻYCIE, ALE NAJPIERW PRZEGRAŁEM SIEBIE

– To nie do wiary, jak można kłamać: że matka w szpitalu, ojciec nie żyje, byle tylko pojechać grać. Hazard bazuje na oszustwie. Na kłamstwie. Na niestworzonych historiach – mówi Norbi, wokalista i prezenter telewizyjny, który historię swojego uzależnienia właśnie opisał w książce

Anita Czupryn

Kiedy ludzie słyszą „Norbi", od razu odpowiadają: „Kobiety są gorące. Aha, aha". Jak dziś patrzysz na to, że cały kraj śpiewał Twój refren?
Śpiewa do tej pory! Wciąż gramy koncerty, i to sporo. W ubiegłym roku zagraliśmy ich 80. Kiedyś było powyżej 100, ale te 80 koncertów to też jest świetny wynik. Dziś na moje koncerty przychodzą18-19-letnie dzieciaki i śpiewają te stare kawałki, bo pewnie mamusia z tatą mówili im: „Słuchaj, w latach 90. to był bardzo popularny koleś". Od dwóch czy trzech sezonów obserwujemy taką tendencję, że ten target się powiększył. Nie dość, że przychodzą nasi ludzie, 35 i 40 plus, to również młodzi. Ciekawe zjawisko.

Tylko że wtedy, w latach 90., gdy cały kraj śpiewał, że „kobiety są gorące", to Twoje prywatne życie zaczynało się sypać. Co wtedy czułeś?
Nic nie czułem. Zagłuszały mnie alkohol, imprezy, bardzo duża liczba występów i cały ten show-biznes. Żyłem w swojej bańce. Bardzo późno wyciągnąłem wnioski.

Wróciłeś z książką „Wygrałem życie, ale najpierw przegrałem siebie". To Twoja spowiedź, bez filtra. Rzeczywiście jest tak, że aby wygrać własne życie, trzeba coś przegrać? Zawsze trzeba zapłacić jakąś cenę?
Tak uważam, bo tak było w moim przypadku. Chociaż pewnie są ludzie, którzy przegrywają, podnoszą się, znowu upadają. U mnie było tak, że uderzenie o glebę nie było ostateczne. Nawet jak przegrywałem w kasynie duże pieniądze, to one po chwili wracały; cały czas też dzwonił telefon, cały czas miałem kontrakty; grałem koncerty, zapraszali mnie na eventy i diabli wiedzą, co jeszcze. To jest jeszcze gorsza sytuacja niż naprawdę upaść raz, a kompletnie, leżeć i kwiczeć. Bo tu niby leżysz, niby jest „ojej, ojej", a po miesiącu znowu jest super. Na terapii, na którą chodziłem później przez dwa lata, usłyszałem: „U ciebie to właśnie było najgorsze, że zawsze był dopływ gotówki". Dopływ gotówki jest cały czas. A ja poruszałem się jak ten chomiczek w kołowrotku. Albo jak ten Syzyf szedłem pod tę górę, spadałem i znowu się wspinałem.

Jak pamiętasz ten moment, w którym powiedziałeś sobie: „Koniec z hazardem"?
Opisałem to w książce. Moja żona Marzenka zobaczyła, że z naszego konta zniknęło 100 tysięcy złotych. Akurat wróciłem z koncertu. Zapytała: „Stary, gdzie jest 100 tysięcy? Sto koła nagle wyparowało?!". To była konkretna rozmowa. Teraz mówię o tym spokojnie, bez żadnych emocji, ale w tamtym momencie działo się jak na wojennym filmie, jakbym stanął przed plutonem egzekucyjnym. Żarty się skończyły. Marzenka powiedziała: „Zapraszam na terapię". „No, dobrze" - odpowiedziałem. Ale jej to nie wystarczyło. „Ale co dobrze? Masz telefon, szukaj, dzwoń, umawiaj się". Zabrała wszystkie moje dokumenty. Poblokowała konta. Nie poszedłem na prywatną terapię, tylko najpierw musiałem stanąć w kolejce z innymi do psychiatry i powiedzieć, co jest grane. Dopiero wtedy skierował mnie na terapię, Marzenkę również, bo była współuzależniona. I tak przez dwa lata śmigałem. Ludzie, widząc mnie w ogólnej przychodni dla uzależnionych, bo nie jest wydzielone, czy to dla alkoholików, narkomanów, seksoholików czy hazardzistów, śmiali się: „Norbas jest alkoholikiem". Bo ludziom taka przychodnia kojarzyła się głównie z tym problemem, który w Polsce zdarza się najczęściej.

Zakaz grania, odcięcie od pieniędzy - jak to wtedy odbierałeś? Jako drogę do wolności czy przeciwnie, że nałożono Ci kajdany?
Po pierwsze zdecydowałem, że to jest moja pokuta za te wszystkie lata. Po drugie, ucieszyłem się, że nie mam żadnych pieniędzy. Nareszcie. Poczułem się wolnym człowiekiem.

Od tamtej pory Twoja noga w kasynie już nie postała?
Nie. W ogóle nie ma takiej możliwości. Minęło już parę ładnych lat. Odbudowałem się i dziś wszystko pięknie się toczy, wspaniale mi się układa.

Ile pieniędzy przepuściłeś w kasynie?
Nie da się tego do końca precyzyjnie obliczyć. Przyjmuję, że rocznie w kasynie wygrywałem 500 tysięcy złotych. Następnie, w trakcie tego samego roku, przegrywałem to, co wygrałem, i dorzucałem jeszcze swoje 500 tysięcy. Obrót roczny wynosił więc półtora miliona, a przegrana to 500 tysięcy rocznie. No to policz. Jeśli tak na dobre zacząłem grać na początku lat 2000, z różnymi przerwami, a przestałem gdzieś w 2017, to przez te kilkanaście lat poszło parę ładnych milionów.

Siedem milionów złotych.
Daleko mi do Michała Wiśniewskiego, który twierdzi, że w kasynie przegrał 40 milionów. Ale dziś to nieważne. Już nie ma znaczenia, czy miałem milion, czy 100 tysięcy, czy 10 tysięcy. Jeżeli w tym się jest, a miałem i takie momenty, że wygrywałem co miesiąc przez pół roku. Co poszedłem do kasyna, to wygrałem. W mojej chorej wtedy głowie pojawiły się wtedy takie myśli: „Po co mi te koncerty, te eventy, ten show-biznes? Przecież ja będę żył z hazardu". Po czym mijało parę miesięcy, wygrywałem 500 tysięcy złotych, a za trzy, cztery dni przegrywałem wszystko i jeszcze dokładam swoje. Tak to działało.

UMIAŁEM GRAĆ NA SKRZYPCACH, BYŁEM NAWET NIEZŁY, JAK MÓWIONO, ALE NA SCENIE CZUŁEM SIĘ TAK, JAKBY MI KTOŚ WSADZIŁ DO ŚRODKA KOŁEK

Show-biznes w tamtym czasie sprzedawał chodzenie do kasyna jako coś eleganckiego. Traktowałeś to jak dopalacz, styl życia?
Pierwszy raz poszedłem do kasyna w 1999 roku. Kręciliśmy wtedy program w Gdańsku, dla telewizji. Ale ten mój złoty wiek kasynowy - jak to brzmi, swoją drogą - to są lata 2000. Wtedy już do kasyna chodzili różni ludzie, też nie bardzo bogaci, i uwierz mi, chodzili i zupełni biedacy. Tylko że w moim przypadku była jeszcze trzecia strona tego medalu: jak przegrywasz w kasynie, to musisz cały czas pracować. Musisz dawać te koncerty, musisz o to zabiegać. Oczywiście, telefony wciąż dzwoniły, ale to był taki czas, że grałem wszędzie i za każdą stawkę, bo cały czas potrzebowałem dopływu gotówki, potrzebowałem hajsu. To było błędne koło.

W książce pojawia się zdanie, że grałeś w kasynie „żeby nie bolało". Co Cię miało nie boleć: dzieciństwo, samotność, lęki, poczucie, że jesteś niewystarczający?
To jest tak: masz tych koncertów mnóstwo, więc wygląda na to, że ludzie cię lubią, chcą cię słuchać. Ale jest też grupa ludzi, która cię nie lubi, pokazuje ci fucka. Czyli z tej swojej bańki nagle wychodzisz gdzieś w Polsce i dowiadujesz się, że nie wszyscy cię kochają. Mnie to osobiście bardzo wtedy dotykało. Przecież jestem takim fajnym gościem, takim wesołym kolesiem.

Norbi, swój chłopak - mówili.
Tak, właśnie. Ale jednak, jak widzisz, nie do końca. Hip-hopowcy mieli mnie za szmaciarza. Teraz patrzę na to z perspektywy czasu I to jest dość śmieszne, ale dwadzieścia parę lat temu zupełnie inaczej to wyglądało. Więc czułem się trochę jak alkoholik, który topi smutki w butelce. W kasynie nie tyle topiłem smutki, co kasyno było moją odskocznią. Oczywiście tam też podawali alkohol, więc chlało się na umór i jeszcze do tego grałem. I wszyscy mnie kochali. Każdy mnie akceptował, bo miałem pieniądze. Klepali mnie po plecach, kłaniali się w pas. Ale ja też byłem miły do krupierów. Nie było tak, że oto przychodzi Norbi, on ma hajs, to bądźcie dla niego mili. Sam też nie udawałem kogoś, kim nie byłem; potrafiłem rozśmieszyć towarzystwo, sprawić, że było wesoło. Nawet kiedy przegrywałem, to zawsze z klasą. Co za sformułowanie, swoją drogą, w takiej sytuacji.

W książce ujawniasz, że już w dzieciństwie pociągał Cię hazard. Skąd się u Ciebie wziął się ten gen hazardzisty?
W rodzinie takich klimatów nie było. Ani matka, ani ojciec, ani kuzyni, nikt nie był zamieszany w ten proceder; tylko ja, i to od małego. Grałem na monety z chłopakami, wszystkie oszczędności ze Szkolnej Kasy Oszczędności przewaliłem w Krynicy Morskiej. W Olsztynie bywałem w salonach gier. Zawsze mnie do tego ciągnęło. Dlaczego? Diabli wiedzą.

Wygrana daje chwilową euforię, wyrzut hormonów szczęścia i to uzależnia. W Tobie wyzwalało się poczucie, że jesteś szczęściarzem?
Kiedy wygrywałem, to, tak jak mówisz, była euforia, był ten substytut szczęścia, ale kiedy przegrywałem, to chciałam się odegrać. Ileż to razy obiecywałem sobie w trakcie tych lat, że idę ostatni raz, tylko się odegram. Minął miesiąc, dwa, czasami nawet przez pół roku nie zaglądałem do kasyna. Ale uzbierało się trochę grosza i... Jest takie ładne słowo: „delikatnie". Używają go ci, co biorą narkotyki, i ci, co piją alkohol. Mówią: „Dziś delikatnie, tylko jednego drinka", a kończą na 25 drinkach. Tak samo było tutaj: mówiłem sobie, że zagram delikatnie za 1000 złotych. Kończyło się na przegraniu 50 tysięcy czy 120 tysięcy.

7 milionów zostawić w kasynie to brzmi szokująco, ale też, jak mówią, pieniądze rzecz nabyta. Jaka jest prawdziwa zapłata za chodzenie do kasyna?
Prawdziwa zapłata jest straszna. Zacznijmy od zdrowia, bo to jest coś, co każdy ceni, choć, jak się okazuje, różnie z tym bywa. W moim wypadku była to nerwica. Nabawiłem się jej już wcześniej, na początku kariery. Trzy lata po moim wielkim sukcesie schudłam do 50 kg i nie wiedziałem, co jest granie. Neurolog w Olsztynie postawił diagnozę: nerwica wegetatywna somatyczna. Czyli kumulacja stresu z dzieciństwa, kiedy bardzo przeżywałem swoje występy ze skrzypcami i to, że pokazują mnie palcami. Wyobraź sobie, szedłem przez olsztyńskie Zatorze ze skrzypcami, kryjąc się, bo to był obciach. No, ale mimo wszystko chciałem grać na tych skrzypcach. Tylko że to się wiązało z publicznymi występami, życiem na świeczniku i z tremą. Umiałem grać na skrzypcach, byłem nawet niezły, jak mówiono, ale na scenie czułem się tak, jakby mi ktoś wsadził do środka kołek. Trema mnie kompletnie rozwalała. I to się kumulowało. Kiedy już zacząłem występować jako Norbi, miałem jedną pio-

eprasa.pl 9441a1a03d

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Norbi: Kiedyś potrzebowałem dawać koncerty, żeby mieć pieniądze na hazard. Teraz moją adrenaliną jest to, aby mieć zapełniony kalendarz koncertami i artystycznie być lepszym

senkę, która stała się hiciorem, a musiałem zagrać godzinny koncert. Czasem bywało, że te „Kobiety są gorące" śpiewałem pięć razy. No, ale to były inne czasy. Odblokowałem się po drugiej czy trzeciej płycie, kiedy tych piosenek było już więcej. Natomiast to wszystko tak mnie sieknęło, że pojawiła się nerwica. Dostałem leki, po roku z 55 kg przybrałem do 85 kg i można powiedzieć, że było okej. Ale nigdy już nie było okej. Były nawroty, pojawiały się objawy takie jak przy padaczce. Jadę samochodem i nagle skaczę pod sufit. Tych objawów jest zresztą cała masa: a to są lęki, a to skacze mi ciśnienie. Żeby była jasność, ja to wszystko mam do tej pory, mimo że nie gram w kasynie, że od 10 lat nie piję alkoholu. Najgorszemu wrogowi nie życzę tych stanów, których doświadczam. Na szczęście nie są tak silne jak kiedyś, pojawiają się głównie przy zmęczeniu. Wiesz, nadal jestem wesołym człowiekiem, optymistycznie patrzę na świat, uważam, że jestem pod szczęśliwą gwiazdą urodzony, a odkąd jestem w show-biznesie, nigdy nie miałem kryzysu ekonomicznego w tym sensie, że cały czas miałem robotę, cały czas telefon dzwonił i cały czas coś się działo.
A przy muzyce popowej rzadko się to zdarza, zwłaszcza że mnie pogrzebali już po pierwszej płycie, w pierwszym roku kariery. Tymczasem w tym roku minie 29 lat, od kiedy gramy non stop koncerty i to jest to, z czego żyję. Przegrywałem w kasynie, ale, jak to mówimy w branży, job był cały czas. To dlatego ciężko jest się ludziom wokół zorientować, że mają do czynienia z hazardzistą. No, bo wiesz, jest samochód jeden, drugi, jest mieszkanie w Warszawie, mieszkanie w Olsztynie, wakacje we Francji czy Hiszpanii, miejsca może nie prestiżowe, ale też i nie takie, na które stać by było zwykłego Kowalskiego. Na pozór więc wszystko się zgadza. Oprócz pieniędzy (śmiech).

Zdrowie to jedno, ale co z innymi wartościami, jak rodzina, jak miłość?
Pierwszy rozwód nastąpił szybko, tylko że ja teraz patrzę na to w ten sposób, że kiedy się pierwszy raz ożeniłem, miałem 21 lat. Z córką, mimo hazardu, miałem dobry kontakt, potem się trochę popsuło, ale dziś relacje znów mamy dobre.

Tylko jak wygląda małżeństwo i miłość w takim domu, gdzie jedna osoba jest hazardzistą?
Jeżeli grasz w kasynie, to bazujesz na kłamstwie, na oszustwie. Dla hazardu zrobisz wszystko. Wymyślisz niestworzone rzeczy. Po koncercie, zamiast wracać do domu, wymyślałem, dlaczego nie wracam od razu: bo w samochodzie pękły mi przewody od oleju i muszę zostać. A tak naprawdę wszystko jest okej, a ja tym samochodem jadę do Wrocławia czy Warszawy, żeby zagrać. Albo opowiadałem, że matka w szpitalu, że ojciec nie żyje. To były kłamstwa, które szły w mocno już skrajne opcje. Naprawdę, to nie do wiary, jak można kłamać.

W książce wypowiada się Twoja żona, ale też terapeuta, krupierka z kasyna. Której z tych osób najbardziej się obawiałeś, że oceni Cię najbardziej surowo?
No, Marzenki mojej. Mojej żony. Długi czas ukrywałem przed nią, że jestem hazardzistą, ona nie wiedziała, co się dzieje. Mówiła czasem: „Norbasku, ja czuję, że u ciebie jest jakaś tajemnica". Zapewniałem ją, że nie, mówiłem, że co ty, Marzenko. Nie mogła wyczaić, co jest grane. Ale jak już zaczaiła, to wybuch był potężny. Tylko widzisz, miłość to nie jest jakiś sloganik, który pisze się na okładce książki, bo to ładnie wygląda, że miłość wygrała. Tak, miłość wygrała, bo gdybym nie kochał tej dziewczyny i gdyby nie było tej miłości między nami, to teraz pewnie byśmy już ze sobą nie rozmawiali. Pewnie bym się już stoczył totalnie, albo bym grał w kasynie dalej. Ona mnie uratowała, ta dziewczyna. A mówi, że nic nie zrobiła. Wiadomo, gdybym ja też nie chciał, to nic by z tego nie było. Żaden terapeuta najlepszy nie pomoże, nie ma bata, jeżeli ty sam nie będziesz chciał. Ale ja wtedy, dzięki Marzence, powiedziałem sobie: „Norbas, to jest twoja prawdziwa ostatnia szansa". No i wykorzystałem ją.

Twoi znajomi, członkowie zespołu, nie wiedzieli o Twoim uzależnieniu od hazardu?
Koledzy, koleżanki z zespołu – oni wiedzieli. No ale powiedz, co mogli zrobić? Mieli powiedzieć: „Norbas, nie graj"? Oczywiście, były rozmowy, ale nie działały. Mówiłem swoje i robiłem swoje. Nałóg to jest rzecz straszna. Uwierz, jestem dumny, że to po tylu latach się skończyło. Lepiej późno niż wcale – to przysłowie w moim przypadku ma sens i nie jest żadnym banałem.

Czy sam podczas terapii przeżywałeś jakiś bunt, czułeś bóle odstawienia?
Słuchaj, ja jestem dziwolągiem. Ale też każdy jest inny. We mnie ani przez sekundę nie było żadnego buntu. Uważałem, że wspaniale, że tak się stało, że to wyszło na jaw, że mleko się rozlało. Przez wiele lat grania czułem na klatce piersiowej ciężki głaz i kiedy to się wydało, to poczucie ze mnie zeszło, ten głaz spadł. To uratowało mi życie. Jakieś parę miesięcy przed końcem terapii pojechaliśmy do Holandii, do siostry Marzenki, do miejscowości Roermond. To bardzo znana miejscowość z miasteczkiem outletowym. Marzenka z siostrą poszły na zakupy, umówiliśmy się, że spotkamy się za godzinę. Miałem czas, żeby samemu pochodzić po mieście. Poszedłem do jednego z food court, bo bardzo lubię frytki z majonezem i z cebulą, kupiłem, odchodzę i nagle przed moimi oczami pojawia się ogromny budynek, wielkości Galerii Mokotów, z ogromnym napisem: Kasyno. W Holandii nie miałem żadnych zakazów, zakazy miałem tylko w Polsce, a tu mogłem wejść i zrobić swoje. Ale słuchaj. Wziąłem frytki, odwróciłem się na pięcie i odszedłem. Byłem z siebie bardzo dumny. Żadnych emocji. Zobaczyłam napis i poszedłem w drugą stronę.

Ze swojej depresji też swego czasu uczyniłeś tabu. Nikt się nie domyślał, że cierpisz, bo byłeś postrzegany jako człowiek zabawny i wesoły.
A w głębi duszy byłem roztrzęsiony. Próbowałem kiedyś mówić o tym w różnych programach, na przykład u Kuby Wojewódzkiego, ale zawsze były z tego heheszki, no bo wesoły gość, ma superżycie.

Kasyna kiedyś wydawały się takim ekscytującym życiem. Jak wygląda Twoja obecna codzienność? Chyba nie ma nudy? Rozmawiamy przez kamerę, bo właśnie jesteś w Tajlandii.
Kiedyś potrzebowałem dawać koncerty, żeby mieć pieniądze na hazard. Teraz moją adrenaliną jest to, aby mieć zapełniony kalendarz koncertami i artystycznie być lepszym od konkurencji. Lubię koncerty, jaram się nimi. A z drugiej strony, nie biorę już wszystkiego, jak leci, tylko sobie wybieram.
I to jest też dla mnie fajna sprawa. Jak i to, że polecimy na fajne wakacje. To są rzeczy, na które kiedyś nie zwracałem uwagi, bo bardzo skupiałem się na tym, żeby grać jak najwięcej koncertów za nieważne jakie stawki. Teraz patrzę na to wszystko z zupełnie innego pułapu.

Dlaczego postanowiłeś opowiedzieć o swoim uzależnieniu od hazardu w książce?
O hazardzie zacząłem napomykać kilka lat temu; pierwszy raz opowiedziałem o tym w podcaście u Mateusza Jędrasia, wtedy zrobiłem coming out. Potem u Wojewódzkiego i u Kędziora, u Żurnalisty. Dostałem fajny feedback od ludzi, którzy pisali do mnie z prośbą, czy mogę im pomóc, co mogę im poradzić. Co ja mogłem w paru zdaniach na Instagramie poradzić? Ale przynajmniej nie zostawiałem ich bez odpowiedzi. Dużo ludzi się do mnie zgłosiło w tym temacie. Wtedy pomyślałem, że fajnie byłoby opowiedzieć o tym szerzej, skoro jest taki odbiór i zgłaszają się do mnie ludzie, którzy mają z tym problem. A ja akurat jestem wiarygodny w tym temacie, bo spędziłem w kasynie masę czasu. Ucieszyłem się, że książkę zdecydowało się wydać wydawnictwo Luna. Nie patrzę za bardzo na apanaże; zależy mi, żeby tę książkę czytali. Ja opowiadam, ale świetnie spisała to Sylwia Borowska. Tak mówią też ci, którzy tę książkę już czytali, i ja w to wierzę.©℗

KSIĄŻKA

Sylwia Borowska, Norbi, „Wygrałem życie, ale najpierw przegrałem siebie"

Wydawnictwo Luna, Warszawa 2026

eprasa.pl 9441a1a03d

dodatek dla prenumeratorów
Nr 98 - kwiecień 2026

SNY O ATOMIE W CZASACH SCHYŁKOWEJ POLSKI LUDOWEJ

40 lat temu, 10 kwietnia 1986 r., przyjęto tzw. prawo „atomowe". Miało pomóc w przemianie PRL-u w państwo korzystające z energii jądrowej. Program docelowo obejmował wybudowanie kilku elektrowni i elektrociepłowni

Mariusz Grabowski

Już 15 lat wcześniej - 12 sierpnia 1971 r. rząd PRL podjął decyzję o budowie polskiej elektrowni jądrowej. Komisja Planowania przy Radzie Ministrów ustaliła lokalizację pierwszej polskiej elektrowni jądrowej we wsi Kartoszyno koło Żarnowca.

FOT. CC

17 grudnia 1990 r. rząd Tadeusza Mazowieckiego podjął uchwałę o postawieniu inwestycji „Elektrownia Jądrowa Żarnowiec w budowie" w stan likwidacji

Komuniści planują

„Atomowe" plany Polski Ludowej były imponujące. Miały diametralnie zmienić obraz polskiej energetyki. Koncepcja budowy elektrowni jądrowej w Polsce pojawiła się już w latach 50., w momencie gdy Związek Radziecki przystąpił do programu „Atom dla pokoju". Utworzono wtedy Instytut Badań Jądrowych w Świerku koło Otwocka. W 1958 r. uruchomiono tam pierwszy w Polsce doświadczalny reaktor jądrowy EWA, który pracował do 1995 r.

Wybór miejsca na siłownię atomową w Żarnowcu także nie był przypadkowy. Za budową w tym miejscu przemawiały dwa fakty - gęstość zaludnienia oraz warunki geograficzne. Prawo atomowe z 1986 r., ściślej ustawa „Prawo atomowe w Polsce", było z kolei pierwszym tej rangi aktem w prawie polskim normującym działalność związaną z wykorzystaniem energii jądrowej.

Program energetyki jądrowej docelowo obejmował wybudowanie kilku elektrowni i elektrociepłowni jądrowych. Kolejną po Żarnowcu elektrownią miała być Elektrownia Jądrowa Warta położona koło miejscowości Klempicz w Wielkopolsce.

Fakty vs. akty

Gdy uchwalano prawo „atomowe", budowa w Żarnowcu trwała już ponad trzy lata. W 1982 r. wysiedlono część mieszkańców przydzielając im, w ramach rekompensaty, ziemię i domy w niedalekim Odargowie. Na 70 hektarach przeznaczonych pod elektrownię gruntów ruszyły prace budowlane. Budynków miało powstać łącznie 189, w tym w 79 miała działać sama elektrownia.

Do 1986 r. ukończono prace nad większością obiektów pomocniczych elektrowni, takich jak hale magazynowe, kotłownia technologiczna, hydrofornia, oczyszczalnia ścieków, stołówka, budynki socjalne, hotele pracownicze. Wzniesiono również „Ośrodek Pomiarów Zewnętrznych", czyli stację meteorologiczną z 205-metrowym masztem, która od razu zaczęła działać jeszcze przed wybudowaniem elektrowni.

Harmonogram szwankował, jak to w socjalizmie. Minister górnictwa i energetyki zżymał się na posiedzeniu rządu: „Elektrownia jądrowa w Żarnowcu jest zaawansowana do tego stopnia, że myśmy już przejęli dokumentację kompletną radziecką. (...) buduje się to według licencji. (...) Jedyny problem to decyzje".

Z nowym generatorem

Serca elektrowni stanowić miały cztery bloki wyposażone w: reaktory WWER-440 o mocy elektrycznej 440 MW, zaprojektowane w ZSRR, a wyprodukowane w zakładach Škoda w Czechosłowacji, turbozespoły typu 4K-465 produkcji zakładów Zamech w Elblągu oraz generatory GTHW-600 produkowane przez Dolmel z Wrocławia.

Reaktor WWER-440 był radziecką odmianą używanego wówczas na całym świecie reaktora typu PWR, w którym chłodziwem, moderatorem i reflektorem jest zwykła woda pod ciśnieniem, w przeciwieństwie do moderowanych grafitem reaktorów RBMK, stosowanych tylko na terenie ZSRR, w tym także w Czarnobylu.

W Żarnowcu planowano uruchomienie modelu V-213 reaktora WWER należącego do reaktorów tzw. II generacji.

Rozdziały i paragrafy

Sięgnijmy do tekstu ustawy. W rozdziale 1., punkcie 1. czytamy: „Ustawa reguluje działalność związaną z wykorzystaniem energii atomowej na potrzeby społeczno-gospodarcze kraju, określa obowiązki jednostek organizacyjnych prowadzących tę działalność, organy właściwe w tym zakresie i ich zadania, zasady odpowiedzialności cywilnej za szkody jądrowe i odpowiedzialność za wykroczenia przeciwko bezpieczeństwu jądrowemu i ochronie radiologicznej".

Następnie ustawodawca precyzyjnie ustalał: czym są obiekty jądrowe, materiały jądrowe, źródła promieniowania jonizującego, odpady promieniotwórcze. Ponadto określał „transport materiałów jądrowych oraz źródeł i odpadów promieniotwórczych", organizował „szkolenie i ochrona zdrowia pracowników" i ustanawiał odpowiedzialność cywilną za szkody jądrowe.

W rozdziale 9. szczegółowo omówiono rolę i zadania Państwowej Agencji Atomistyki. Zaliczono do nich m.in. koordynację i kontrolę działań w zakresie bezpiecznego wykorzystywania energii atomowej, badania i zastosowanie energii atomowej w gospodarce narodowej, produkcję aparatury i urządzeń jądrowych oraz źródeł promieniotwórczych i obrotu nimi, a także ewidencję, kontrolę i ochronę fizyczną materiałów jądrowych.

Triumfy prawne

Trzy lata przed ustawą „atomową", 31 grudnia 1983 r., Rada Ministrów podjęła uchwałę o planowanym terminie oddania do eksploatacji bloku nr 1 w grudniu 1990 r. i nr 2 rok później. W uchwale czuć było nutę triumfalizmu, jak się okazało przedwczesnego.

Prace budowlane przy budynku głównym rozpoczęto w październiku 1984 r., a w maju 1985 r. zakończono etap prac przygotowawczych. W 1985 r. prezes Państwowej Agencji Atomistyki wydał zezwolenie na realizację pierwszego etapu elektrowni. Było to zielone światło dla rozpoczęcia właściwych robót - wznoszenia budynków dwóch pierwszych bloków energetycznych z użyciem tzw. bloków przestrzennie zbrojonych, dostarczanych z Gdyni.

To wtedy wmurowano uroczyście akt erekcyjny, którego pierwsze słowa brzmiały dość zabawnie: „Naonczas, kiedy w rządzie PRL premierem był generał armii Wojciech Jaruzelski - PZPR zarazem pierwszy sekretarz, Radzie Państwa przewodniczył profesor Henryk Jabłoński, a tekę ministra energetyki dzierżył generał dywizji Czesław Piotrowski - mocą umowy zawartej między ościennymi i przyjacielskimi sobie krajami PRL i ZSRR elektrownię jądrową wznieść postanowiono".

Żarnowiec i okolica

Można śmiać się z upodobania towarzyszy do staropolszczyzny, ale od strony technicznej Żarnowiec był inwestycją na wskroś nowoczesną. Budowanie w technologii bloków przestrzennie zbrojonych przypominało w pewnym stopniu wznoszenie budowli z klocków - puste, sześcienne bloki układano w wymagany sposób, a następnie wypełniano je betonem. Co ciekawe, podobne techniki budowy stosuje się dziś w niektórych nowoczesnych siłowniach III generacji.

„Na inwestycji skorzystać miała też okolica. Niemal 2,5 tys. mieszkań dla budowniczych i przyszłej załogi elektrowni zaczęto budować w Wejherowie, Gniewinie i Redzie. W tych miejscowościach miała też powstać bogata infrastruktura: żłobek, dwa przedszkola, trzy szkoły oraz hotele, restauracje, dom kultury, oczyszczalnie ścieków, gazociągi, drogi, poczta, sklepy" - trafnie zauważył Andrzej Zawistowski w tekście o Żarnowcu w „Gazecie Prawnej" z kwietnia 2017 r. W kolejnych latach podobne inwestycje miały być prowadzone w Lęborku. Nie wszystkie zamierzenia zrealizowano, ale część budynków powstała i służy do dzisiaj.

Strach i „Żarnobyl"

Jednak dalsze przygotowania do budowy atomu przerwała katastrofa czarnobylska z 26 kwietnia 1986 r. W jej wyniku gwałtownie wzrosła fala protestów przeciwko budowie elektrowni. W czasie ich trwania powstał nawet neologizm „Żarnobyl" będący zlepkiem dwóch nazw miejscowości - Żarnowca i owianego złą sławą Czarnobyla.

Emocje po katastrofie były tak wielkie, że przeprowadzone referendum w 1990 r. w województwie gdańskim potwierdziło konieczność zamknięcia projektu (przy frekwencji wynoszącej 44,3 proc. opowiedziało się w 86,1 proc. przeciwko budowie elektrowni. Za było jedynie 13,9 proc. poprawnie oddanych głosów). Ponadto stał się on również celem działań środowisk aktywistów. Mowa tutaj np. o Franciszkańskim Ruchu Ekologicznym czy Gdańskim Forum Ekologicznym. Obie organizacje przeprowadziły dziesiątki wykładów, manifestacji na temat zagrożenia, jakie może wynikać z budowy elektrowni atomowej w Polsce.

Po latach określenie nabrało dodatkowego znaczenia. Ruina, w jaką popadła budowa niedoszłej elektrowni, nasuwała pewne skojarzenia z wymarłym miastem Prypeć opustoszałym po czarnobylskiej katastrofie.

Przerwanie budowy

Rok później, w 1987 r., po okresie pozornej stabilizacji, w wyniku źle przeprowadzonych reform, gospodarka PRL tkwiła już w głębokim kryzysie. Pojawiły się problemy z finansowaniem budowy elektrowni „Żarnowiec", co skutkowało wyhamowywaniem robót do tego stopnia, że pod koniec 1988 r. zabezpieczano jedynie istniejące konstrukcje, nie wznosząc nowych. Kryzys gospodarczy i związane z tym narastające niezadowolenie społeczne przyczyniły się do przeprowadzenia w Polsce transformacji ustrojowej i gospodarczej.

17 grudnia 1990 r. nowy, demokratyczny rząd Tadeusza Mazowieckiego podjął uchwałę o postawieniu inwestycji „Elektrownia Jądrowa Żarnowiec w budowie" w stan likwidacji. Rozpoczęto demontaż i złomowanie już zakupionych urządzeń elektrowni.

Reaktory przeznaczone dla Żarnowca trafiły do Finlandii i na Węgry. Sprzedano też część sprzętu zakupionego wcześniej na potrzeby elektrowni.

W 1997 r. na terenie niedoszłej budowy uruchomiono Specjalną Strefę Ekonomiczną „Żarnowiec".

eprasa.pl 9441a1a03d