

MAGAZYN *razem z dodatkami*

● Słowa, które będą nas prześladować w 2026 r. i sprawy, od których nie uciekniemy

● Rewolucja sztucznej inteligencji ● Nasze finanse. Kto zyska, kto straci ● Dziecko czy pies?

PLUS TELEMAGAZYN z programem TV i zapowiedziami najciekawszych programów w tygodniu



NOWOŚCI

DZIENNIK TORUŃSKI

Piątek
2.01.2026

Nr 1 (16895)
Rok LIX

www.nowosci.com.pl
Cena 6,50 zł (w tym 8% VAT)



E-dorecznia
zastąpią awiza.
Nadchodzi nowa era
listów
str. 3

Minął tydzień
Pręt, sabotaż
i benzyna na stacji
str. 2

Nr ISSN 0137-9259

Nr indeksu 350370



Toruń przywitał Nowy Rok!

„Sylwestrowa Moc Przebojów” na Rynku Staromiejskim
str. 3, 4, 5



Słynna toruńska „Kotwica” jest do wynajęcia.
A co z wnętrzem legendarnego lokalu?
str.6

Kolejne miliony złotych na ładowarki do autobusów elektrycznych i nowe przystanki
str. 7

Polki chorują na nowotwory ginekologiczne częściej niż kobiety w pozostałych krajach Unii Europejskiej
str. 10

Spędzamy za dużo czasu z nosem w smartfonie.
Eksperti mówią, jak sobie z tym radzić
str. 9

TYDZIEŃ Z „NOWOŚCIAMI”

SOBOTA

● Sebastian Karpiel-Bułecka
to góral z krwi i kości

PONIEDZIAŁEK

● Sportowe wydarzenia,
wyniki i tabele z weekendu

PONIEDZIAŁEK

● Wygrani i przegrani 2025.
Las Vegas dla technologii

ŚRODA

● Jak wytrwać w postano-
wieniach noworocznych

CZWARTEK

● Wielki pożar Krakowa
w 1850 r. To podpalenie?

PIĄTEK

● Śmierć w pracy.
Kiedy szef idzie pod sąd

ZAMÓW PRENUMERATĘ: tel. 56 451 91 04, bok.prenumerata@polskapress.pl, prenumerata.nowosci.pl

Lucyna Talaśka-Klich
zastępca redaktor naczelnej GP



„KROJENIE” PACJENTÓW

Kawałek zaszuszonego sera, nieapetycznie wyglądająca parówka (podana na zimno), dwa kawałki chleba, trochę masła i coś co chyba miało być herbatą - tak wyglądało śniadanie, które podano mi wiele lat temu w jednym z bydgoskich szpitali. Od tego czasu wiele się zmieniło. Na lepsze.

Od 1 stycznia 2026 r. Ministerstwo Zdrowia wdraża we wszystkich szpitalach „jednolite standardy żywienia pacjentów” - podał Tomasz Maciejewski, wiceminister zdrowia. Co to oznacza dla pacjentów? Posiłki w każdym szpitalu mają być odpowiednio zbilansowane, dostosowanie do stanu zdrowia chorych, przygotowywane zgodnie z aktualną wiedzą medyczną i zasadami dietytyki. Super! Wreszcie będzie normalnie, bo dieta wspiera w walce z chorobą, stanowi część terapii.

Jednak zmiany w szpitalach powinny dotyczyć nie tylko diety. Rozmowa w bydgoskim Centrum Onkologii. Pacjent z południowej części Polski przyjechał z rodziną. Pierwszy raz w CO. - Tato, czy ty wiesz, że będziesz mógł jeść w szpitalnej restauracji? - zapytał syn. - Tam jest jedzenia tyle, jak na weselu. Można wybierać, przebierać w daniach. Pacjent wchodzi na kod na opasce. Dieta taka, albo taka...

Żona pacjenta dodała: - I za miejsce na parkingu nie trzeba było płacić.

Kobieta szuka drobniaków. Ma ich sporo, w woreczku: - Masz na oglądanie telewizji - mówi do męża.

- Mamo, tutaj nawet za oglądanie telewizji się nie płaci - dodaje syn. - I na oddziałach jest bezpłatna mineralna dla pacjentów. Można pić, ile się chce!

- Tak to powinno być wszędzie - skwitowała kobieta.

Powinno tak być, ale nie jest. Za miejsce na parkingu przy większości szpitali w Kujawsko-Pomorskiem trzeba płacić. I to słono! A przecież wiadomo, że pacjenta najczęściej należy podwieźć niemal pod drzwi szpitala, więc samochód to w tym przypadku podstawowy środek komunikacji.

Często chory sam sobie nie poradzi, więc trzeba z nim iść do lecznicy, a samochód zostawić na parkingu. I zapłacić „harcz”. Być może dyrektorzy szpitali nie zdają sobie sprawy z kiepskiej sytuacji materialnej niektórych pacjentów i ich rodzin. Dla nich każda złotówka jest ważna, czasami nie stać ich na wykupienie leków. Ale za miejsce na przyszpitalnym parkingu muszą zapłacić, nie mają wyboru.

Co do opłat za oglądanie telewizji, to już dawno powinno ich nie być, tak jak w bydgoskim onkologu. Pewnie, że nie jest to tak ważne jak np. zdrowa dieta. Jednak telewizyjna rozrywka pozwala pacjentom choć na chwilę przenieść się do świata bez chorób, zmartwień.

Do tego woda za darmo - ulga dla rodzin pacjentów taszczących zgrzewki z butelkami. To nie jest idealistyczna wizja szpitala! Tak powinno być w każdej lecznicy. Normalnie, bez ekonomicznego „krojenia” pacjentów i ich rodzin.

POGODA W TORUNIU

Piątek

2°C
0°C



Imieniny obchodzą
dziś:

**Bazyli, Jakubina,
Makary, Stefania**

Jutro:
**Arleta, Daniel,
Danuta, Genowefa**

MINAŁ TYDZIEŃ

Preś, benzyna i sabotaż na stacji

Marek Nienartowicz
marek.nienartowicz@polskapress.pl

**Nie tydzień, ale tygodnia
półtora mija, jak za sprawą
premiera Tuska i benzyny
zawrzało.**

I za sprawą zdjęć pylonów z kilku stacji paliw w Polsce. W internetach tuż przed Bożym Narodzeniem je premier odpalił. Na nich ceny benzyny 95 poniżej stawki 5,19 złocisz za litr widać było. Czyli tej, którą przed objęciem rządów premier Tusk zapowiadał.

No i fatalnie w kontekście tych cen Toruń wypadł. Jeszcze gorzej - tutejsze MZK. A najgorzej - prezydent Gulewski. Czyli polityczny podwładny premiera Tuska.

Bo na stacji MZK w zajeźdni przy Legionów benzyna 95 wtedy po 5,65 złocisz była! A to miejsce z jednymi z najniższych w Toruniu cen paliw jest. Mało tego! Te 5,65 złocisz to w ramach świątecznego prezentu - promocją zwanego - było!

I taką to cenę miejska spółka oferowała! Czyli ta, w której wszystko prezydent Torunia może. Obecnie - prezydent z KO. Bo - przypomnieć nie zawadzi - jednoosobowym zgromadzeniem wspólników miejskiej spółki jest. Przecież to na wielki polityczny sabotaż wygląda!

A tak prezydent Gulewski u premiera Tuska zaplusować mógł... Kto więc za ten sabotaż odpowie???



Tuż przed świętami nie tylko premier Tusk zaszalał. Przy okazji meczu koszykarzy także Cheerleaders Toruń ognia dały

Spokojnie! Nic prezydentowi Gulewskiemu nie grozi. I dobrze ocenianemu przez niego zarządowi MZK też. Bo akcję z tymi niskimi cenami benzyny premier Tusk w ramach jednej ze swoich ulubionych politycznych zagrywek odpalił. To prowokowanie przeciwnika „przyjeżdżaniem pretem po klatce” nazywane jest.

I efekt premier osiągnął. Bo ludzie PiS-u i zwolennicy tej partii w internetach się zagotowali. Niczym polityczni nowicjusze na tę zagrywkę złapać się dali. A wrzenie tym większe było, bo premier i jego przybocznicy - w ramach przedświątecznego dolewania benzyny do ognia - oczywiście wspominki z czasu rządów PiS-u dołożyli. Gdy cena owej benzyny blisko 8 złocisz była.

Ale co tam - premier Tusk też życzenia bożonarodzeniowe złożył. Oczywiście o ko-

nieczności bycia Polaków razem także perorował.

Jakby co, to ludzie PiS-u z Torunia w temacie benzynowym głosu nie zabrali. Ani radny Mól, ani nawet radny Jakubaszek. Choć takimi aktywnymi w internetach być się starają. W tematach wielu opinii dają. W temacie benzynowym się nie zagotowali, ale chyba prezesowi Kaczyńskiemu podpadli. Bo ów głos - niczym spec od tankowania - przecież zabrał.

Za to marszałek Całbecki nie zawiódł. Tuż przed Bożym Narodzeniem niczym ordynariusz kujawsko-pomorski na Wawel się wyprawił. Tym ordynariuszem to - przypomnieć nie zaszkodzi - zawistnicy z PiS-u go nazywają. Na Wawelu marszałek w ingresie kardynała Rysia udział brał. Ów nowym metropolitą krakowskim został. I honor KO przy okazji marszałek

Całbecki ratował. Bo jego partyjnego kolegi na ingresie zabrakło. Czyli prezydenta Miśalskiego z Krakowa.

Się okazuje, że czasem ławiej na Wawel z Kujaw i Pomorza niż z samego Krakowa trafić jest. No, ale szlak ów lata temu świętej pamięci aktor Nowicki przecież przetaił. Wtedy, gdy z kujawskiego Kowala do królewskiego Krakowa na studia dotarł.

A dzięki wyprawie marszałka Całbeckiego na Wawel marszałków wielu na ingresie było. Bo marszałek Smółka z Małopolski się tam stawiał. No, ale ów z PiS-u jest.

Do Torunia wracając - we wtorek uroczystą sesję Rady Miasta mieliśmy. Prezydent Gulewski i przewodniczący Walkusz w towarzystwie swego partyjnego kolegi rok stary podsumowywali i toast noworoczny wznosili. Czyli wojewody Szybyla. Broń Boże - w roli wysłannika swego niedawnego szefa do Torunia ów nie przybył. Prezydent Bruski z Bydgoszczy - i tego przypomnieć nie zaszkodzi - nim był.

I jak to w końcu roku - aż się łała w oku zakręciła. Także na wspomnienie tego zacieklego boju o cenę śmieci do bydgoskiej spalarni odstawianych. Wiceprezydent Szybyla nie tak dawno temu go przeciw Toruniowi toczył. Dziś jednak zbieżność imion i nazwisk oraz wizerunków eksviceprezydenta Szybyla i wojewody Szybyla absolutnie przypadkowa ponoć jest. ©

W SOBOTĘ Z „EXPRESSEM”



Paweł Stasiak wszystkim kojarzy się z zespołem popularnym w latach 80., czyli Papa Dance. W wokaliście kochały się wszystkie Polki. Zachwycał publiczność nowoczesnym brzmieniem i sceniczną chary-

zmą, a przeboje takie jak „Najstory” czy „Monaliza” do dziś goszczą w sercach fanów.

Ponadto:

- Odchudzanie jako postanowienie noworoczne? Stosujmy metodę małych kroków. Warto zabrać się do tego z głową.
- Samotność staje się jedną z największych chorób cywilizacyjnych współczesnego świata
- Niezależnie od stylu czy sylwetki, to okrycie wierzchnie może być doskonałym uzupełnieniem garderoby każdej kobiety, niezależnie od wieku



Dorota Goldpoint,
projektantka

”

Styl pani prezydentowej Nawrockiej uważam za poprawny, naprawdę dobry. Wybiera rzeczy, które, mam wrażenie, są w jej DNA, w tym, jak się czuje i co lubi

Puls, 20-21

Tysiące ludzi na zabawie na rynku

Katarzyna Kucharczyk
katarzyna.kucharczyk@polskapress.pl

Toruń po raz drugi stał się ogólnopolską stolicą sylwestrowej zabawy. Na Rynku Staromiejskim odbyła się bowiem „Sylwestrowa Moc Przebojów”. Impreza Polsatu zgromadziła tłumy.

Bramki prowadzące do strefy imprezy zostały otwarte punktualnie o godzinie 17. Wejścia zlokalizowano przy ulicach Chełmińskiej, Szerokiej, Żeglarskiej oraz przy ul. Panny Marii. Już na długo przed rozpoczęciem transmisji teren staromiejski stopniowo się zapełniał, przez co wyraźnie było czuć sylwestrową atmosferę. Telewizyjna część wydarzenia rozpoczęła się jednak dopiero o 19.45. Tłumy spragnionych zabawy oczekiwały w różnych zakątkach starówki. A było na co czekać...

3,3 mln widzów przed telewizorami

Muzyczny program był bardzo różnorodny - obejmował zarówno klasykę polskiej sceny muzycznej, jak i artystów młodego pokolenia. Jako jeden z pierwszych na scenie pojawił

się zespół Enej, wspierany przez Bum Bum Orkestar. Zainteresowanie wzbudził także występ Thomasa Andersa z Modern Talking & Band. Na scenie pojawili się także m.in. Golec uOrkiestra, Sławomir i Kajra, Zenek Martyniuk z zespołem Łobuzy, Skolim, Smolasty, Lady Pank, Boys, Alicja Majewska, Big Cyc, Urszula, Majka Jeżowska, Anna Wyszkoń i Młodzi.

Tuż przed północą wspólne odliczanie do Nowego Roku poprowadziła Beata Koźdrak wraz z zespołem Bajm. Na scenie pojawili się także Paweł Gulewski, prezydent Torunia oraz Piotr Całbecki, marszałek województwa kujawsko-pomorskiego, którzy złożyli zgromadzonym noworoczne życzenia.

Po wybieciu północy nad toruńską starówką nie pojawiły się tradycyjne fajerwerki. Zamiast nich przygotowano pokaz świetlny, który był odpowiedzią na rosnącą potrzebę organizowania wydarzeń w formule bardziej przyjaznej mieszkańcom i zwierzętom.

Według danych Telewizji Polsat transmisję „Sylwestrowej Mocy Przebojów” śledziło blisko 3,3 miliona widzów. Na Rynku Staromiejskim przez całą noc ba-

wiły się tysiące osób, a wydarzenie przebiegło spokojnie i bez poważniejszych incydentów.

To była raczej spokojna noc

Policjanci nie odnotowali poważniejszych zdarzeń. Zabezpieczano ulice, kierowano ruchem oraz wspomagano tych, którzy potrzebowali pomocy. - Sylwestrowa noc za nami. Już dzisiaj możemy powiedzieć, że w Toruniu było bezpiecznie, pomimo tego że na starówce pojawiło się bardzo dużo osób. Policjanci nie odnotowali żadnych poważniejszych zdarzeń. Oczywiście w tym czasie mogliśmy spotkać dużo większą liczbę policjantów na ulicach naszego miasta, którzy dbali o to, by wszyscy mogli bezpiecznie przywitać Nowy Rok - powiedział nam asp. Dominika Bocian, oficer prasowa KMP w Toruniu.

Strażacy z Torunia w noc sylwestrowo-noworoczną wyjeżdżali w mieście oraz w powiecie do 18 pożarów. Jak poinformowali, większość z nich dotyczyła zajęcia się ogniem śmieci oraz pozostałości po fajerwerkach.

Najpoważniejszym zdarzeniem był pożar przy ul. Harcer-



FOT. AGNIESZKA BIELECKA

W czwartek rano tylko scena i bramki przypomniły, że to właśnie tu odbyło się sylwestrowe show

skiej. Trzydzieści minut po północy wskutek zaproszenia ognia, zapaliła się drewniana skrzynia na balkonie jednego z mieszkań. Na szczęście nikt nie ucierpiał. Do pożaru doszło także w Lizanowie w gminie Chełmża. Interweniowano w związku z pojawieniem się ognia na poddaszu w jednym z budynków.

Porządek na starówce

Gdy ostatni imprezowiczowie opuszczali Rynek Staromiejski

i żegnali tegoroczną „Sylwestrową Moc Przebojów”, do pracy ruszyli pracownicy Miejskiego Przedsiębiorstwa Oczyszczania w Toruniu. Do obsługi porządkowej wydarzenia MPO oddelegowało łącznie 27 pracowników. W działaniach wykorzystywany był szeroki zakres sprzętu, w tym cztery zmiatarki, cztery pojazdy dostawcze, cztery pojazdy koszące, a także około 20 odkurzaczy i dmuchaw. Prace prowadzone były równolegle w kilku punktach, co pozwoliło spraw-

nie oczyścić duży obszar w krótkim czasie.

Główne działania skoncentrowały się na Rynku Staromiejskim i jego bezpośrednim otoczeniu, jednak zakres prac był znacznie szerszy. Sprzątaniem objęto również trasy dojazdu do miejsca imprezy, okolice dworców autobusowych i kolejowych, parkingi typu „Parkuj i Jedź” oraz miejsca, w których spodziewano się wzmożonego ruchu pieszych. W trakcie nocy i poranka zwiększona była także częstotliwość opróżniania ulicznych koszy na odpady, które po sylwestrowej zabawie zapełniały się znacznie szybciej niż zwykle.

Choć tegoroczna edycja „Sylwestrowej Mocy Przebojów” odbyła się bez tradycyjnych fajerwerków na starówce, ilość odpadów wcale nie była mała. Najwięcej znaleziono oczywiście szkła, kartonów po napojach i jedzenia.

Dzięki nocnej pracy ekip sprzątających już w porannych godzinach starówka była uporządkowana i gotowa na przyjęcie mieszkańców oraz turystów, którzy weszli w Nowy Rok spacerami po centrum miasta.

©®

e-Doręczenia zastąpią awiza! Nowa era listów

Agnieszka Domka-Rybka
agnieszka.domka@polskapress.pl

1 stycznia 2026 roku to początek nowej ery e-Doręczeń i bliski koniec awiza. Cyfrowe listy stają się podstawą komunikacji urzędów z firmami i obywatelami.

Administracja publiczna ma obowiązek doręczać pisma przede wszystkim przez system e-Doręczeń, do którego obsługi została wybrana Poczta Polska. Oczywiście, dla osób, które nie mogą lub jeszcze nie chcą założyć skrzynki w systemie, pocztowcy wydrukują listy i doręczają je listonosze.

Jak przejść na cyfrowe doręczenia?

W systemie e-Doręczeń działa już prawie 2,3 mln skrzynek odbiorczych, z pomocą których nadano prawie 46 milionów przesyłek (razem z hybrydowymi), w tym ponad 15 mln w pełni cyfrowych listów. Teraz rozwój e-Doręczeń jeszcze przyspieszy, bo nowy etap wdrożenia oznacza niemal koniec papierowych awiz.

- Większość urzędów będzie zobowiązana doręczać pisma przede wszystkim przez e-Doręczenia. Przybędzie też w sys-



FOT. JANUSZ WOJCIWICZ / POLSKAPRESS

e-Doręczenia stają się podstawowym kanałem komunikacji dla administracji. Obywatel, chcąc złożyć do urzędu elektroniczny wniosek, powinien posiadać adres do e-Doręczeń

temie firm i osób z zawodów zaufania publicznego. A docelowo ma on obsługiwać nawet 20 mln użytkowników. Stanie się tak, gdy osoby prywatne docenią szybkość, bezpieczeństwo, oszczędność czasu, pieniędzy i inne korzyści e-Dore-

czeń. To nasz cel na kolejne lata - wyjaśnia Paweł Raczyński, dyrektor Departamentu Transformacji Cyfrowej Poczty Polskiej.

e-Doręczenia stają się podstawowym kanałem komunikacji dla administracji, więc

obywatel, który chce złożyć do urzędu elektroniczny wniosek lub pismo, powinien posiadać adres do e-Doręczeń.

Dlatego warto założyć go już dziś.

To proste: wejdź na www.edoreczenia.gov.pl; zaloguj się

przez profil zaufany czy aplikację mObywatel; wypełnij formularz i podaj adres e-mail; potwierdź skrzynkę, klikając w link aktywacyjny w mailu.

Gotowe! Twój Adres Doręczeń Elektronicznych (ADE) już działa. Możesz odbierać i nadawać cyfrowe listy. Do urzędu gminy, ZUS-u, skarbowki, notariusza czy adwokata.

List dotrze natychmiast. Tak za darmo!

Cyfrowe listy docierają błyskawicznie, a w przypadku korespondencji z urzędami całkowicie za darmo. Do tego z potwierdzeniem wysłania i odbioru - i bez awiza, bo powiadomienia są na mailu.

Poczta Polska zachęca też do korzystania z usługi e-Polecony. To taka sama cyfrowa przesyłka jak e-Doręczenie, ale między podmiotami niepublicznymi, np.: firmą i osobą prywatną. e-Polecony można wysłać i odbierać w dowolnym miejscu i czasie, a pod adresem ePoczta-polska.pl kupić pakiet e-Poleconych nawet po 2 zł od sztuki.

Można tu też nabyć e-usługi dostarczane przez KIR, a ważne dla przedsiębiorców: kwalifikowany podpis cyfrowy i pieczęć

cyfrową oraz certyfikat SSL (cyfrowy certyfikat uwierzytelniający stronę internetową i szyfrujący połączenie między przeglądarką użytkownika a serwerem).

Oczywiście cyfrowe polecane są dostarczane tylko tym, którzy mają założone adresy ADE. Dla osób prywatnych, które nie mogą lub nie chcą jeszcze założyć skrzynki w systemie, Poczta Polska świadczy tzw. usługę hybrydową. Wysłana cyfrowo przesyłka jest drukowana maszynowo w ośrodkach zapewniających ochronę tajemnicy korespondencji i dostarczana przez listonoszy.

Poczta Polska pracowała nad przygotowaniem systemu e-Doręczeń do rozszerzenia wspólnie z ministerstwami i Centralnym Ośrodkiem Informatyki. Efekt? Pełna gotowość.

- Przeprowadziliśmy wiele testów i prac w zakresie oprogramowania. Do tego uprościliśmy integrację z systemem, która stała się łatwiejsza. Oczywiście, zawsze mogą wystąpić sytuacje trudne, ale jesteśmy gotowi, by razem z partnerami skutecznie je rozwiązywać - wyjaśnia Kinga Dobrzyń, Dyrektorka Biura Analiz i Cyfryzacji Procesów Poczty Polskiej.

©®

Piękna sylwestrowa noc w Toruniu!



FOT. AGNIESZKA BIELECKA



FOT. AGNIESZKA BIELECKA



FOT. AGNIESZKA BIELECKA



FOT. AGNIESZKA BIELECKA



FOT. AGNIESZKA BIELECKA



FOT. AGNIESZKA BIELECKA



FOT. AGNIESZKA BIELECKA



FOT. AGNIESZKA BIELECKA



FOT. AGNIESZKA BIELECKA



FOT. AGNIESZKA BIELECKA

O poranku ulice starówki były czyste



FOT. AGNIESZKA BIELECKA



FOT. AGNIESZKA BIELECKA



FOT. AGNIESZKA BIELECKA



FOT. AGNIESZKA BIELECKA



FOT. AGNIESZKA BIELECKA



FOT. AGNIESZKA BIELECKA



FOT. AGNIESZKA BIELECKA



FOT. AGNIESZKA BIELECKA



FOT. AGNIESZKA BIELECKA



FOT. AGNIESZKA BIELECKA

„Kotwica” do wynajęcia. A co z jej wnętrzem?

Szymon Spandowski
szymon.spandowski@polskapress.pl

Jedno z toruńskich biur nieruchomości oferuje na wynajem lokal gastronomiczny przy ul. Łaziennej. Dołączone do oferty zdjęcia nie pozostawiają złudzeń - to słynna toruńska „Kotwica”.

Niewiele jest miejsc na gastronomiczno-rozrywkowej mapie Torunia, które mogłyby pochwalić się tak bogatymi tradycjami. Najpierw przy Łaziennej 2 była restauracja „Pod Złotą Kotwicą”, portowa tawerna działała już w XIX wieku. Później była tylko „Kotwica”, jednak w latach 70. aranżacją jej wnętrza zajęli się artyści, a efekt ich prac można było podziwiać do końca istnienia kultowego lokalu w 2018 roku.

Bez wiedzy konserwatora

Co było dalej, wiadomo, bo sporo o tym pisaliśmy. Nowi właściciele zabrali się za gruntowną przebudowę. Ignorując wytyczne konserwatora zabytków, w miejscu witraża zamontowali plastikowe okno. Okazało się również, że z wnętrza zniknęły ceramiczne okładziny



W tej kamienicy lokal gastronomiczny „Pod Złotą Kotwicą” funkcjonował już w XIX wieku

ścian. Jak nas poinformowali świadkowie, prace w piwnicach pod lokalem były prowadzone już podczas pandemii. Piwnice są gotyckie, z belkami stropowymi o znacznych przekrojach, na co zwrócił uwagę jeden z prowadzących tam swego czasu badania archeologów, zatem i w tym przypadku należało chociaż poinformować

usługi konserwatorskie o prowadzonych robotach, jednak do odpowiedzialnego za archeologię Wojewódzkiego Urzędu Ochrony Zabytków nikt niczego nie zgłosił.

W maju 2024 roku o remontowych nieprawidłowościach przy Łaziennej 2 zwróciło się głośno, Miejski Konserwator Zabytków przeprowadził tam

kontrolę. Właściciele lokalu zostali zobowiązani do wykonania witrażu zgodnie z zatwierdzonym projektem. Oświadczali, że ceramiczne płaskorzeźby zostały zdemonstrowane, zabezpieczone i zmagazynowane. Zadeklarowali jednocześnie, że posłużą one do aranżacji wnętrza lokalu po przeprowadzonym remoncie.

Dowolna aranżacja

W ofercie jednego z biur nieruchomości pojawił się przeznaczony do wynajęcia lokal biurowo-usługowy ulokowany na parterze XVII-wiecznej kamienicy składający się z dwóch sal na parterze i dwóch pomieszczeń w piwnicy. Dołączone zdjęcia nie pozostawiają wątpliwości, że chodzi o dawną „Kotwicę”. W ofercie jest jednak napisane, że miejsce jest przeznaczone do dowolnej aranżacji według potrzeb najemcy. To dziwne, bo przecież po interwencji konserwatora w 2024 roku właściciele zobowiązali się, że witraż wymontowany z okna od strony Łaziennej zostanie wyeksponowany wewnątrz. No i co z tymi ceramicznymi okładzinami ścian?

- Jak informuje Biuro Miejskiego Konserwatora Zabytków

ceramiczne okładziny ścian nie są wpisane do rejestru zabytków ruchomych ani uznane za dobra kultury współczesnej. Sama kamienica też nie jest objęta indywidualnie ustawową formą ochrony zabytków, a tylko znajduje się w granicach obszaru wpisu do rejestru zabytków, zaś organy służb konserwatorskich zobligowane są działać w granicach ustawowych przepisów. Właściciel przedstawił fotografie magazynowanych elementów, a kilka płytek przywiózł i pokazał w Toruniu - poinformował nas Marcin Centkowski, rzecznik prezydenta.

Cóż, kamienica przy Łaziennej 2 nie znajduje się „tylko” w granicach obszaru wpisu do rejestru zabytków, ale również w strefie UNESCO. Może warto również przypomnieć, że toruńska starówka decyzją prezydenta RP została uznana za pomnik historii. Jeśli zaś chodzi o okładziny, które nie zostały uznane za dobra kultury współczesnej...

- Bar „Pod Kotwicą”, ze względu na wyjątkową kompozycję ceramiczną, należał do najlepiej urządzonych lokali gastronomicznych w Toruniu lat 70. - powiedział nam w 2024 roku

historyk sztuki Cezary Lisowski. - Projektantem wnętrza „Kotwicy” był Lech Popielewski. W gospodzie przy Łaziennej Popielewski rozdzielił dwie sale ścianą, z obu stron pokrytą ceramicznymi płytami. Utrzymana w tonacji błękitów, fakturalna kompozycja o motywach marynistycznych, odnosiła się do przedwojennej tradycji tego lokalu. Za projekt wnętrza odpowiadał Popielewski, witraże w oknach były dziełem Edwarda Kwiatkowskiego. Nie została potwierdzona atrybucja ceramicznej okładziny, być może jej autorką była Maria Hoffmann, znana toruńska ceramiczka, projektantka naczyń w Spółdzielni Rzut, prywatnie małżonka Popielewskiego. Takich wnętrz, nad którymi pod okiem jednego projektanta pracował cały zespół wybitnych plastyków, i gdzie każdy element został przemyślany i zaprojektowany jako element większej całości pozostało dziś niewiele.

W Toruniu, w którym wnętrza powstałe w drugiej połowie XX wieku miały szczególnego pecha do właścicieli i włodarzy, lokale takie jak „Pod Kotwicą” są wyjątkowo cenne. ©©

Łyżwiarstwo synchroniczne. Do tego trzeba mieć wielką siłę i serce

Katarzyna Kucharczyk
katarzyna.kucharczyk@polskapress.pl

Łyżwiarstwo synchroniczne wymaga wielu poświęceń i ogromnego zaangażowania. Wiedzą o tym łyżwiarki z toruńskiego klubu Team Le Soleil. Trenują nawet pięć razy w tygodniu.

Treningi na lodzie, lekcje baletu, rytmika, treningi siłowe, rozciąganie, dbanie o kondycję... To codzienność zawodniczek trenujących w Team Le Soleil, czyli klubie łyżwiarskim działającym w Toruniu od 2007 roku.

Początkowo funkcjonował w strukturach MKS „Axel”, a od 2019 roku jest samodzielnym klubem, który zaraża pasją do łyżwiarstwa synchronicznego. Przez ponad 15 lat zespoły klubu zdobyły łącznie ponad 100 medali, w tym ponad 40 złotych. Startują regularnie w zawodach krajowych i międzynarodowych, reprezentując Toruń i Polskę w różnych kategoriach wiekowych.

- Treningi w naszym klubie zaczynają już nawet pięciolatki. Zaczyna się od nauki na łyżwach, to podstawa. Wraz z wiekiem wdraża się kolejne elementy łyżwiarstwa synchronicznego. Tworzymy drużyny,

pracujemy nad układami i dużo trenujemy. U młodszych są to treningi trzy razy w tygodniu, u starszych nawet i pięć. Wymaga to poświęceń i zaangażowania, ale regularność jest ważna - opowiadała „Nowościom” Karolina Dąbrowska, trener główny Team Le Soleil.

Zawodniczki trenują nie tylko na lodzie, doskonaląc układy powstające nawet przez kilka miesięcy. Sam trening na lodzie to średnio godzina. Ważne jest także wsparcie motoryki, przygotowanie układu poza lodem, wypróbowanie różnych figur, które pojawiają się podczas występu, i sprawdzenie, czy wszystko idzie zgodnie z planem.

Treningi przez większość życia

Same łyżwiarki wiedzą o tym najlepiej. Lila Błaszkie-wicz oraz Matylda Kubik trenują przez większość życia. Zaczęły w wieku 5 lat. Dziś mają 16. Na łyżwiarstwo synchroniczne trafiły trochę przypadkiem, zachęcane przez rodziców. Chęć sięgnięcia po łyżwy zrodziła się w nich od razu.

- Obie trenujemy nawet pięć czy sześć razy w tygodniu. To nie tylko trening na lodzie. Trzeba dbać o swoją siłę, bo nierzadko w układach podnosimy



Treningi na lodzie, lekcje baletu, rytmika, treningi siłowe, rozciąganie... To codzienność zawodniczek

inne zawodniczki. Trzeba dbać o zdrowe odżywianie, o kondycję. Łyżwiarstwo to duży wysiłek - opowiadają zawodniczki.

- Początki były trudne, ale wiedziałyśmy, że chcemy to robić. Ten sport wciąga. Uczy dyscypliny, polegania na sobie. W drużynie jest nas sporo. Układ prezentuje szesnaście dziewczyn, dwie są rezerwowe. Każdy błąd wpływa na układ, musimy sobie ufać i tak też jest. Spędzamy ze sobą więcej czasu niż z innymi ludźmi w naszym wieku.

Matylda Kubik i Lila Błaszkie-wicz są kapitankami drużyny, w której jeżdżą. W ostat-

nim czasie dostały się także do reprezentacji Polski w łyżwiarstwie synchronicznym i jak same mówią - to ogromny zaszczyt i docenienie ich ciężkiej pracy.

- Łyżwiarstwo synchroniczne wciąż jest trochę niezauważalnym sportem w Polsce, trochę pomijanym, a szkoda, bo jest bardzo piękny. Widać w nim harmonię, układy są bardzo przemyślane. Pokazujemy różne figury. Nie jest to może bardzo skoczna dyscyplina, ale na lodowisku dzieje się naprawdę dużo, a to wciąga, to inny rodzaj emocji - mówią zawodniczki.

Ten klub ma wielkie sukcesy

Toruń jest jednym z ważniejszych ośrodków tej dyscypliny w północnej części kraju. Drużyny synchroniczne znajdujemy też w Gdańsku czy Łodzi, a niedawno też w Bydgoszczy, gdzie drużynę prowadzi wychowanka Team Le Soleil.

- Aktualnie nasze drużyny przygotowują się do Mistrzostw Polski. To niewielkie zawody, bo w Polsce wciąż nie ma wielu drużyn. Niemniej wyjeżdżamy także na zawody międzynarodowe czy światowe, skąd przywozimy medale i ogrom doświadczenia - mówi Karolina Dąbrowska.

Sezon startowy kończy się w kwietniu, ale treningi trwają niemal przez cały rok. Przerwa przypada jedynie na lipiec. Klub prowadzi także naborów dla dzieci w wieku 5-9 lat, jak i do grup młodzieżowych oraz dorosłych. Na lodzie dominują dziewczynki, jednak chłopcy również mogą trenować w zespołach. Dorośli także mogą spróbować swoich sił w łyżwiarstwie, jednak trzeba mieć na uwadze to, że nie skończy się to zawodowstwem.

- Łyżwiarstwo to taka dyscyplina, w której im szybciej się zacznie, tym większa jest szan-

sa na karierę sportową. Trzeba zacząć trenować, mając maksymalnie siedem lat. Oczywiście zdarza się, że ktoś jest tak dobry, że w krótkim czasie nadrobi brak wcześniejszych treningów, ale to jednak rzadkość - podkreśla Karolina Dąbrowska.

A jak wygląda taki trening na lodzie? Mieliszmy okazję go obserwować. Część zawodniczek zbiera się na lodzie, część pozostaje na rozgrzewce poza nim. Rozciągają się na matach i przyglądają się pozostałym trenującym. Te obecne na tafli też przeprowadzają swoją rozgrzewkę, konsultują się z trenerami i przystępują do prób stworzonego układu. Zawodniczki tworzą figury, wjeżdżają w przestrzeń między sobą, wymieniają się miejscami i prezentują to, na co pracują od wielu miesięcy. Widzimy linie, koła, bloki, skrzyżowania i podnoszenia wykonywane w ruchu. Liczy się harmonia zespołu, precyzja i wspólna praca. Każdy, kto chciałby spróbować swoich sił w łyżwiarstwie synchronicznym lub chciałby nauczyć się jeździć na łyżwach, może skontaktować się z klubem Team Le Soleil pod numerem telefonu 515 061 421 lub pisząc e-mail na adres biuro@teamlesoleil.pl. ©©

Kolejne miliony złotych na ładowarki dla autobusów elektrycznych i nowe przystanki

Szymon Spandowski
szymon.spandowski@polskapress.pl

Do Torunia trafi niemal 15 mln zł z funduszy unijnych. Zostaną one przeznaczone na modernizację 59 przystanków MZK oraz zakup i montaż ładowarek dla autobusów elektrycznych.

Pod koniec listopada do Torunia dotarło 10 nowych elektrycznych autobusów komunikacji miejskiej. Jak wtedy informowaliśmy, do końca pierwszego kwartału 2026 roku miało do nich dołączyć 30 kolejnych. Zakup 40 autobusów elektrycznych i 23 ładowarek do nich pochłonął w sumie 148 milionów złotych brutto, z czego ponad 100 milionów wyłożyła Unia Europejska.

Ciąg dalszy zakupów związanych z elektryfikacją toruńskich autobusów miał nastąpić i nastąpił. Pod koniec grudnia prezydent Torunia podpisał umowę na dofinansowanie kolejnego projektu, tym razem wartego niemal 21 milionów



W ramach projektu, na pętach staną szybkie ładowarki, a w zajezdni podwójne ładowarki wolnego ładowania. Na zdjęciu ładowarka na pl. św. Katarzyny

złotych. W tym przypadku, na zakup ładowarek dla autobusów i modernizację przystanków MZK, z unijnej kasy trafi nad Wisłę prawie 15 milionów złotych.

- W ramach projektu w trzech lokalizacjach, na pętach przy ul. Dziewulskiego, ul. Szubińskiej, pl. św. Katarzyny, staną szybkie ładowarki pantografowe 400 kW wraz z niezbędną infrastrukturą - informuje Sylwia Derengowska, rzeczniczka Miejskiego Zakładu Komunikacji w Toruniu. - W zajezdni przy ul. Legionów stanie pięć podwójnych mobilnych ładowarek plug-in do nocnego ładowania, każda do jednoczesnego ładowania dwóch autobusów, 2x60 kW. Inwestycja rozbuduje istniejącą infrastrukturę, obecnie jest 10 punktów plug-in, i poprawi organizację eksploatacji taboru, także na liniach podmiejskich.

Z tym związana jest druga część projektu, który zakłada modernizację 59 przystanków, na których zatrzymują się pojazdy obsługujące linie pod-

miejskie, ale ulokowanych na terenie miasta.

- Osiemnaście z nich stanie się zielonymi przystankami. Ponadto osiem przystanków, które powstaną przy okazji przebudowy ul. Olsztyńskiej, zostanie wyposażonych w wiaty i inną niezbędną infrastrukturę. Cztery z nich zostaną stworzone w formie zielonych przystanków - wylicza Sylwia Derengowska. - Projekt zakłada także montaż tablic Systemu Informacji pasażerskiej na 23 przystankach. Co ważne, oświetlenie wiat i tablic będzie zasilane z paneli fotowoltaicznych na dachach wiat lub z istniejących przyłączy.

Planowany termin na przygotowanie i ogłoszenie przetargu to I kwartał 2026 roku, a termin wykonania prac oraz wymiany wiat przystankowych to III-IV kwartał 2026 roku. Jeśli chodzi o ładowarki, to przetarg powinien zostać ogłoszony w IV kwartale 2026 roku. Planowane zakończenie prac budowlanych, montażu ładowarek to I - II kwartał 2028 roku.

©©

Falszywe profile i treści, a za wszystkim stoi sztuczna inteligencja

Katarzyna Kucharczyk
katarzyna.kucharczyk@polskapress.pl

Media społecznościowe coraz częściej stają się przestrzenią masowego rozpowszechniania szkodliwych treści generowanych przez sztuczną inteligencję.

Na zjawisko uderzające w Polaków, aby zachęcić ich do popierania ewentualnego polexitu, czyli wyjścia Polski z Unii Europejskiej, zwrócił uwagę Europejski Kolektyw Analityczny

Res Futura. Podkreślono, że filmy są projektowane w taki sposób, by maksymalnie wykorzystać mechanizmy algorytmów TikToka, czyli krótkie formy wideo, emocjonalny przekaz i uproszczone hasła polityczne. - To treści generowane masowo przez sztuczną inteligencję - wskazuje Res Futura.

Jedno z takich kont w ciągu zaledwie dwóch tygodni osiągnęło około 200 tysięcy wyświetleń i niemal 20 tysięcy polubień. Młode Polki zachwalały w sieci korzyści z wyjścia Polski

z Unii Europejskiej. Filmów jest siedem. Na każdym wypowiedzi się inna dziewczyna, wszystkie są młode i ubrane w koszulki z białą-czerwoną flagą mówią głównie o polexicie. Problem w tym, że żadna dziewczyna z kanału „Prawilne Polki” nie istnieje, wszystkie wygenerowała sztuczna inteligencja.

Jak zauważył Radosław Karbowski, aktywny internauta prowadzący blog Skrót Polityczny, „10 procent to bardzo wysoki stosunek polubień

do wyświetleń” i choć lajki też mogą być sztuczne, to „nie zmienia faktu, że mają wpływ na rozprzestrzenianie się treści”. Konto „Prawilne Polki” z internetu już zniknęło, ale internauci wciąż narażeni są na inne fałszywe profile.

Zjawisko „Prawilnych Polek” wpisuje się w szerszy problem tzw. „AI slopu”, czyli masowo produkowanych, niskiej jakości treści generowanych przez AI. Mogą one przyjmować formę absurdalnych obrazów, humorystycznych filmów

czy pozornie neutralnych poradników. Coraz częściej wykorzystywane są również do celów dezinformacyjnych.

Eksperti zwracają uwagę, że treści generowane przez AI są szczególnie skuteczne w docieraniu do określonych grup wiekowych. Młodszy użytkownicy rzadziej weryfikują źródła informacji, a starsi odbiorcy często mają trudność z odróżnieniem materiałów autentycznych od fałszywych. W tym kontekście pojawia się również pojęcie „boomertrapów”, czyli

treści zaprojektowanych tak, by prowokować reakcje osób mniej obeznanych z technologią. Przykładem może być profil „Cioci Wandzi” na Instagramie - staruszki, która postanowiła zacząć korzystać z życia. Obserwuje ją ponad 57 tys. odbiorców! Nie wszyscy potrafią odróżnić, że ta osoba nie istnieje, co widać choćby po komentarzach wspierających, doceniających i polecających dalej. „Ciocia Wandzia” doradza, chwali i staje się internetową przyjaciółką...©©

REKLAMA

0011453367



Badania Ankiety

#LiczymyDlaCiebie



Poznaj badania ankiety

realizowane przez
Główny Urząd Statystyczny
również w Twojej gminie



badania-ankietowe.stat.gov.pl

Top Radia 357 w Toruniu. W „Od Nowie” zabrzmiały największe hity muzyczne

Justyna Wojciechowska
justyna.wojciechowska@polskapress.pl

Tym razem to Toruń stał się miejscem, gdzie wybrzmiały największe muzyczne przeboje. Piątą edycję Top Radia 357 zorganizowano w legendarnej „Od Nowie”.

Top Radia 357 to wydarzenie kontynuujące tradycję radiowych list przebojów oraz wspólnego, uważnego słuchania muzyki. To coroczny plebiscyt muzyczny, w którym patroni stacji wybierają największe utwory wszech czasów spośród niemal 2 tys. propozycji.

W godz. 9 - 21:30 słuchacze radia i goście, którzy przybyli do „Od Nowie” usłyszeli ponadczasowe piosenki, które uzyskały najwięcej głosów w głosowaniu Patronów Radia 357. Notowanie przedstawili w

pierwszy dzień Nowego Roku Piotr Stelmach, Marcin Łukawski, Marek Niedźwiecki i Ola Budka.

- To nie jest zwykła audycja. To wydarzenie, do którego szukujemy się miesiącami - szukając sposobów, by trafiło do jak największej grupy fanów muzyki. Pracujemy nad tym, by już samo głosowanie było wielkim przeżyciem - możliwość odsłuchania 2 tysięcy fragmentów wszystkich utworów to niezapomniana podróż w czasie, wywołująca emocje, przywracająca wspomnienia - mówią organizatorzy.

Finał w Toruniu był okazją, by podejrzeć kulisy Topu i dać możliwość spotkania z dziennikarzami. Uczestnicy mogli porozmawiać z ekipą, pozować do wspólnych zdjęć oraz zdobyć autografy na pamiątkowym certyfikacie. ©©



Finał Top Radia 357 odbył się w toruńskiej „Od Nowie”

Animacja z Torunia była w finale festiwalu w Turynie

Katarzyna Kucharczyk
katarzyna.kucharczyk@polskapress.pl

Animacja „Mów do mnie” autorstwa mieszkającej w Toruniu Yulii Tabenskiej zdobyła kolejne wyróżnienia. Film znalazł się w finale prestiżowego festiwalu mAFF - Mater Art Film Fest w Turynie.

Międzynarodowy Festiwal mAFF koncentruje się na temacie macierzyństwa, relacji rodzinnych i roli matki, prezentując filmy dokumentalne, fabularne, animacje oraz wideoperformanse. Prace finalistów są pokazywane w formie wystawy w Centrum Kultury Flashback Habitat w Turynie, która potrwa do połowy lutego 2026 roku. Co istotne, swój głos może oddać także publiczność, wybierając film, który poruszył ją najbardziej.

Dziecko jako narrator
„Mów do mnie” to intymna, trzyipółminutowa animacja, której narratorem jest dziecko próbujące zrozumieć chorobę mamy. Już pierwsze zdanie - „pewnego dnia mama zgubiła się w swoich myślach” - wprowadza widza w świat emocji, niepokoju i bezradności. Film nie opisuje depresji wprost, ale pokazuje ją z perspektywy najmłodszych, którzy często jako pierwsi odczuwają jej skutki, nie potrafiąc ich nazwać.

Animacja powstała jako rozwinięcie picturebooka stworzo-



Yuliya Tabenska to graficzka, ilustratorka i animatorka pochodząca z Kamieńca Podolskiego

nego przez Yulię Tabenską w 2019 roku w Toruniu, w ramach stypendium Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego „Gaude Polonia”. Projekt realizowany był pod opieką Iwony Chmielewskiej - jednej z najbardziej cenionych polskich artystek. Publikacja została doceniona m.in. w Łodzi, gdzie trafiła na listę programu „Elementarz empatii” jako jedna z najlepszych książek wspierających budowanie relacji rodzic-dziecko.

- Tematem tej opowieści jest postrzeganie świata przez dziecko, którego rodzic zmaga się z depresją. To temat trudny, ale niezwykle ważny, dlatego regularnie do niego wracam w swojej twórczości - mówiła toruńska artystka.

Animacja „Mów do mnie” jest dostępna bezpłatnie na platformie YouTube, również w wersjach językowych: ukra-

ińskiej i angielskiej. To film, który nie epatuje dramatyzmem, ale skłania do refleksji i uważności wobec problemów zdrowia psychicznego w rodzinie. Trudno uwierzyć, że powstał w domowych warunkach, a nie w profesjonalnym studiu filmowym.

Decyzja o przeniesieniu książkowej historii na język animacji była dla Yulii Tabenskiej kolejnym krokiem. Film powstał w technice animacji poklatkowej z wykorzystaniem własnoręcznie wykonanych asamblaży, czyli trójwymiarowych kolaży. Prace nad animacją trwały cztery miesiące i były realizowane w domowym studiu na toruńskiej starówce. Część rekwizytów i dekoracji artystka znalazła na lokalnych pchlich targach.

W 2024 roku Tabenska zrealizowała także jednogminutowy film animowany tech-

niką kolażową, który zdobył główną nagrodę na Festiwalu Filmów Jednogminutowych w Gdańsku. To doświadczenie dodało jej odwagi do stworzenia pełniejszej, bardziej rozbudowanej animacji. Realizacja „Mów do mnie” była możliwa dzięki stypendium Marszałka Województwa Kujawsko-Pomorskiego. Sukces w Turynie to nie jedyne wyróżnienie dla „Mów do mnie”. We wrześniu film znalazł się w finale Festiwalu Internacional de Animación AnimAura w Meksyku, gdzie otrzymał nagrodę za najlepszy plakat filmowy. Jesienią animacja trafiła także do oficjalnej selekcji festiwalu w Gironie w Hiszpanii oraz na „Ukraina! Festiwal Filmowy” w Warszawie.

W muzeum i książce

Yuliya Tabenska pochodzi z Kamieńca Podolskiego na Ukrainie i ma polskie korzenie. Od 2019 roku mieszka w Toruniu wraz z córką. W swojej twórczości łączy kolaż, asamblaż i elementy etniczne, będąc jedną z prekursorów nurtu modern etno w Ukrainie. W Toruniu współpracuje m.in. z Muzeum Etnograficznym im. Marii Znamierowskiej-Prüfferowej.

Jej prace graficzne można znaleźć m.in. w książce „Demony ziemi chełmińskiej. Opowieści z Kujaw i Pomorza”, na plakatach oraz w projekcie „Hidden Chełmno”. ©©

Koniec promocji na parkingach „Park&Ride”. Wracają stare ceny

Patryk Młynek
patryk.mlynek@polskapress.pl

Od 1 stycznia kierowcy korzystający z parkingów Park&Ride w Toruniu zapłacą więcej. Miasto kończy czasowe obniżki cen na obiektach przy ul. Olimpijskiej i Dziewulskiego.

Promocyjne ceny na toruńskich parkingach Park&Ride przestają obowiązywać z początkiem 2026 roku. Wracają bowiem stawki sprzed obniżek. Zmiana obejmuje obiekty: przy ul. Olimpijskiej i przy ul. Dziewulskiego.

Niższe ceny za parkowanie obowiązywały od września 2024 roku do końca grudnia 2025 roku. Celem wprowadzonej promocji było zachęcenie kierowców do zostawiania aut na obrzeżach Torunia i dalszej podróży komunikacją miejską. Dlaczego Toruń wraca do sta-

rych cen? Decyzję o zakończeniu promocji podjęto w porozumieniu z Instytucją Zarządzającą Regionalnym Programem Operacyjnym Województwa Kujawsko-Pomorskiego. Miasto musi stosować ceny, które zostały zapisane w uchwale Rady Miasta Torunia z lipca 2023 roku.

Powrót do standardowych stawek ma zapewnić obiektywną ocenę funkcjonowania systemu „Parkuj i Jedź”. Po zakończeniu promocji będzie można sprawdzić, ilu kierowców naprawdę korzysta z tych parkingów.

Od 1 stycznia do 15 sierpnia 2026 roku zaplanowano badania zajętości parkingów „Park&Ride”. Zebrane dane posłużą do oceny faktycznego zapotrzebowania na tego typu infrastrukturę w Toruniu. Na ich podstawie miasto będzie mogło wnioskować o ewentualne zmiany wskaźników projektu



„Park&Ride” w Toruniu droższe od stycznia 2026 r. Miasto wraca do standardowych stawek

BiT-City II. Parkingi „P&R” w Toruniu to monitorowane obiekty z nowoczesnym wyposażeniem. Kierowcy mają do dyspozycji system rozpoznawania tablic, informację pasażerską oraz toalety.

Na terenie parkingów znajdują się także stacje ładowania aut elektrycznych. Łącznie oferują blisko 440 miejsc postojowych i znajdują się przy ważnych węzłach przesiadkowych, blisko pętli autobusowych i tramwajowych.

Ceny „Park&Ride” od 1 stycznia 2026 roku się zmieniają. Po zakończeniu promocji będą obowiązywać następujące stawki: bilet dobowy: 6,80 zł, bilet miesięczny: 98 zł. Szczegółowe informacje o funkcjo-

nowaniu parkingów „P&R” dostępne są na stronie internetowej Miejskiego Zarządu Dróg w Toruniu.

Parking przy ul. Dziewulskiego 38 jest dwupoziomowy. Na poziomie 0 zlokalizowana jest pętla autobusowa, pomieszczenia socjalne oraz punkt sprzedaży biletów MZK. Natomiast na poziomie 1 parking posiada 98 miejsc do parkowania, na poziomie 2 do dyspozycji kierowców są 104 miejsca. W sumie parking posiada 222 miejsca, z czego 20 na zewnątrz parkingu, 4 miejsca są wyposażone w ładowarki do aut elektrycznych, 8 miejsc przeznaczonych jest dla osób niepełnosprawnych. Ponadto parking jest monitorowany - zamontowano 39 kamer, a obiekt wyposażony jest w toalety.

Parking przy ul. Olimpijskiej 42 jest trzypoziomowy. Na poziomie 0 dostępnych jest 65

miejs, na poziomie 1 parking posiada 76 miejsc do parkowania, a na poziomie 2 do dyspozycji jest 76 miejsc. W sumie więc parking posiada łącznie 217 miejsc: 4 miejsca są wyposażone w ładowarki do aut elektrycznych, 5 miejsc przeznaczonych dla osób niepełnosprawnych. Podobnie jak poprzedni, parking jest monitorowany - zamontowano 38 kamer oraz wyposażony w toalety.

Inwestycja kosztowała 32 mln zł, z czego ponad 17 mln zł pochodziło z Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Kujawsko-Pomorskiego na lata 2014-2020.

Warunkiem utrzymania dofinansowania jest spełnienie konkretnych wskaźników użytkowania parkingów „Park&Ride”. Zgodnie z nimi z obiektów powinno korzystać 58 tys. pojazdów rocznie, czyli średnio 159 dziennie. ©©

Spędzamy za dużo czasu z nosem w smartfonie

Maciej Czerniak
maciej.czerniak@polskapress

Z raportu „Digital 2024”, przygotowanego przez We Are Social, agencję badającą społeczne zmiany w internecie wynika, że spędzamy w mediach społecznościowych prawie 2,5 godziny dziennie.

„W skali roku sumuje się to do ponad miesiąca ciągłego wpatrywania się w ekran, a w przypadku młodzieży z pokolenia Z liczby te bywają nawet dwukrotnie wyższe” - informuje Centrum Prasowe i Komunikacji z Otoczeniem Uniwersytetu SWPS.

Fasada życia innych ludzi

Psycholog Jakub Kuś mówi nam między innymi o „phubbingu”, czyli lekceważeniu bliskich poprzez nieustanne wpatrywanie się w telefon.

- To przywiązanie nie jest dziełem przypadku ani wyłącznie brakiem silnej woli. Aplikacje takie jak TikTok czy Instagram zaprojektowane są w oparciu o zaawansowaną psychologię behawioralną - wyjaśnia dr Jakub Kuś, psycholog nowych technologii z Wydziału Psycho-



FOT. 123RF

**Umówiłeś się z kimś?
Wyciszony telefon niech zostanie w torbie**

logii we Wrocławiu Uniwersytetu SWPS. - Wykorzystują one mechanizm tak zwanego zmiennego rozkładu wzmocnień. To ten sam, który uzależnia graczy od automatów hazardowych. Każde pociągnięcie palcem po ekranie to swoiste „pociągnięcie za wajchę” w oczekiwaniu na nagrodę: ciekawy filmik, wiadomość czy polubienie. To właśnie ten dopaminowy cykl sprawia, że tak trudno jest nam odłożyć telefon, nawet gdy teoretycznie mamy czas wolny - mówi dr Jakub Kuś.

Social media mają oczywiście swoje dobre strony. Mogą pomagać utrzymać kontakt z naszymi bliskimi rozproszonymi po świecie, budować grupy wsparcia dla osób z rzadkimi problemami czy czerpać inspiracje do rozwoju pasji. Niosą jednak też dużo zagrożeń.

Gdzie zaczyna się problem z mediami społecznościowymi? Choćby w momencie, „gdy proporcje zostają zachwiane, a wirtualna rzeczywistość zaczyna dominować nad tą fizyczną. Zwłaszcza, gdy porównujemy się z innymi, którzy prezentują w sieci zdjęcia ze swojego życia.

- W mediach społecznościowych oglądamy zazwyczaj fasadę życia innych, czyli wyselekcjonowane, najlepsze momenty, sukcesy oraz uśmiechy. Zderzenie naszego „kulisowego”, często chaotycznego i trudnego życia z taką cudzą „sceną główną” prowadzi do nieuchronnego obniżenia samooceny, wzrostu lęku, a nawet stanów depresyjnych. Szczególnie dotkliwe jest to dla młodych ludzi, o czym szeroko pisze profesor Jean Twenge, wskazując na korelację między wzrostem popularności

smartfonów a kryzysem zdrowia psychicznego nastolatków - dodaje dr Jakub Kuś.

Czas z telefonem w dłoni to powolna śmierć więzi?

Dr Jakub Kuś podkreśla, że wielkim zagrożeniem jest zjawisko „phubbingu”. Jak wyjaśnia, termin ten, będący zbitką angielskich słów „phone” i „snubbing”, oznacza lekceważenie kogoś poprzez patrzenie w telefon. Jak wynika z badań opublikowanych, m.in. w „Computers in Human Behavior” już nawet „sama obecność telefonu na stole, choćby wyciszzonego, obniża jakość rozmowy i poziom empatii między rozmówcami”.

- Gdy podczas wspólnych spotkań, na przykład posiłków, co chwilę zerkamy na ekran, wysyłamy bliskim niewerbalny, ale bolesny komunikat: „To, co dzieje się tam, w wirtualnym świecie, jest dla mnie bardziej interesujące niż ty tutaj”. Prowadzi to do erozji więzi i paradoksalnego pogłębienia poczucia samotności, mimo fizycznej obecności wśród ludzi. Na przykład święta spędzone online stają się więc świętami „obok siebie”,

a nie „ze sobą” - wyjaśnia dr Jakub Kuś.

Jak przeprowadzić „post dopaminowy”?

Korzyści z odłożenia telefonu na dwa lub trzy dni są wymierne i fizjologiczne. Dzięki takiemu postowi dopaminowemu, przede wszystkim „następuje obniżenie poziomu kortyzolu, gdyż mniej bodźców to mniej stresu dla przebudowanego układu nerwowego. Poprawia się jakość snu, ponieważ brak ekspozycji na niebieskie światło ekranów wieczorem pozwala na prawidłowe wydzielanie melatoniny”.

- Co najważniejsze, wraca uważność. Zaczynamy dostrzegać smaki potraw, zapachy i niuanse w głosie rozmówcy, które umykają nam, gdy nasza uwaga jest rozproszona. Warto dążyć do zamiany FOMO (Fear of Missing Out - lęk, że coś nas ominie) na JOMO (Joy of Missing Out), czyli radość z bycia tu i teraz, bez presji śledzenia na bieżąco życia wirtualnych znajomych - mówi dr Jakub Kuś.

Jak uniknąć „kaca cyfrowego”?

Nagły powrót po takim poscie do wielogodzinnego scrol-

lowania może wywołać swego rodzaju „kaca cyfrowego”. Dlatego gdy po detoksie znów zaczniemy korzystać z social mediów - zaznacza dr Kuś - zrobmy to w sposób rozsądny i oparty na zasadach higieny cyfrowej.

Najpierw warto „posprzątać” swoje środowisko cyfrowe. „Warto przejrzeć listę obserwowanych profili i zadać sobie pytania: czy te treści mnie wspierają, edukują, czy może sprawiają, że czuję się gorszy? Jeśli to ostatnie, należy bez sentymentów przestać obserwować takie konta”.

- Kolejną skuteczną strategią jest wyznaczenie fizycznych stref bez telefonu. Ustalenie, że sypialnia i stół jadalny to strefy offline, jest prostą zmianą behawioralną, która ogromnie poprawia jakość życia i relacji. Ciekawym trikiem psychologicznym jest również ustawienie ekranu telefonu w tryb czarno-biały (skala szarości). Sprawia to, że urządzenie staje się mniej stymulujące dla mózgu, co naturalnie skraca czas użytkowania - podpowiada dr Jakub Kuś.

Źródło: Centrum Prasowe i Komunikacji z Otoczeniem Uniwersytetu SWPS

TV TORUŃ

PIĄTEK, 2 STYCZNIA

10.00 Magazyn Kujawsko-Pomorski - podsumowanie roku
10.50 Pogoda dla Torunia
10.55 Magazyn samorządowy (7)
11.20 Muzyka bez granic
11.35 Joga - Krzysztof Dąbrowski (7)
12.00 Powtórka programu
14.00 Oferty TV Toruń
16.00 Entr'acte (4)
17.00 Koncert kołęd Zespołu Mazowsze
17.20 Sportowe podsumowanie roku - maj
17.45 Aktualności Toruńskie
18.05 Rozmowa dnia
18.10 Pogoda dla Torunia
18.15 Serwis sportowy
18.20 Magazyn Kujawsko-Pomorski - podsumowanie roku
19.10 ZUS bliżej Ciebie (2)
19.25 Szopki na Boże Narodzenie
20.00 Toruńskie Echo Tygodnia
20.20 Rozmowa dnia
20.35 Pogoda dla Torunia
20.40 Serwis sportowy
20.45 Magazyn samorządowy (7)
21.10 Ich dom, ich świat
21.20 Sportowe podsumowanie roku - maj
21.45 Toruńskie Echo Tygodnia
22.05 Rozmowa dnia
22.20 Pogoda dla Torunia
22.25 Serwis sportowy
22.30 Wsparcie opieki nad zabytkami
22.55 Z telewizyjnej szafy - grudzień 10.00 Aktualności Toruńskie



Przyszła pora na piękne wspomnienia sprzed lat

W świątecznym wydaniu magazynu Telewizji Toruń zapraszamy do wspomnień sprzed lat. Tym razem zobaczymy: „Toast Noworoczny” z 1997r., koncert pamięci Grzegorza Ciechowskiego (2012), koncert charytatywny z Piotrem Szczepanikiem i Robertem Janowskim (2001r.), a także podsumowanie roku sportowego z wyjątko-

wymi sukcesami Łukasza Pawłowskiego i żużlowców Unibaxu Toruń (2008r.) oraz wiele innych wydarzeń sprzed lat piętnastu, dwudziestu i jeszcze wcześniejszych. Zapraszamy.

Program TV Toruń dostępny jest w sieciach kablowych TVK Toruń, Multimedia Polska, Vectra Toruń oraz na stronie internetowej tvtorun.pl.

INFORMATOR

WAŻNE TELEFONY

Policja	997 lub 112
Straż Pożarna	998 lub 112
Pogotowie Ratunkowe	999 lub 112
Straż Miejska	986
Pogotowie Energetyczne	991
Pogotowie Wod.-Kan.	994

SZPITALE

Wojewódzki Szpital Zespolony im. L. Rydygiera w Toruniu:

Szpital Wielospecjalistyczny,
ul. św. Józefa 53
- Szpitalny Oddział Ratunkowy, tel. 56 679 51 12;
- rejestracja punktu przyjęć planowanych, tel. 56 679 31 28;
- izba przyjęć położnicza, tel. 56 679 31 35;
- izba przyjęć zakaźna, tel. 56 679 55 47;
- izba przyjęć psychiatryczna, tel. 56 679 57 44;

Centrum Zdrowia Psychicznego
- punkty zgłoszeniowo-koordynacyjne, tel. 56 679 58 11, 56 679 58 62, 56 679 57 01

Szpital Specjalistyczny dla Dzieci i Dorosłych, ul. Konstytucji 3 Maja 42
- izba przyjęć, tel. 56 679 45 85
- nocna i świąteczna opieka zdrowotna, rejestracja, tel. 56 679 40 40

Regionalne Centrum Stomatologii,
ul. Konstytucji 3 Maja 42

- rejestracja, tel. 56 679 47 02, 56 679 47 03

Stacja Pogotowia Ratunkowego,
ul. Grudziądzka 47, tel. 56 56 623 35 48

Specjalistyczny Szpital Miejski
ul. Batorego 17, tel. 56 610 02 09

Specjalistyczny Szpital Matopiat,
ul. Storczykowska 8, tel. 56 659 48 00

Miejska Przychodnia Specjalistyczna,
ul. Uniwersytecka 17, tel. 56 611 99 00

POLICJA

Komenda Miejska Policji,
ul. Grudziądzka 17,
tel. 47 754 28 11

Komisariat Toruń-Śródmieście,
ul. PCK 2,
tel. 47 754 24 52

Komisariat Toruń-Rubinkowo,
ul. Dziewulskiego 1,
tel. 47 754 25 71

Komisariat Toruń-Podgórz,
ul. Poznańska 127,
tel. 47 754 24 71

Komisariat Policji w Dobrzejewicach,
Dobrzejewice 65,
tel. 47 754 29 00

Komisariat w Chelmży,
ul. Sądowa 2,
tel. 47 754 42 11

NA POMOC

Niebieska linia - pogotowie dla ofiar przemocy w rodzinie:

tel. 801 120 002

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży,
tel. 116 111,

poniedziałek - niedziela, godz. 12-02

Telefon zaufania w Miejskim Ośrodku Pomocy Rodzinie, tel. 56 622 00 00,

poniedziałek-piątek, godz. 19-21.

Telefon zaufania HIV/AIDS, tel. 801 888

448, 22 692 82 26, poniedziałek-piątek i każda trzecia sobota miesiąca, godz. 9-21.

INFORMACJE

Ośrodek Informacji Turystycznej

w Toruniu, ul. Szeroka 43,

tel. 56 621 09 31, visittorun.com

Informacja kolejowa, tel. 19 757

Intercity: tel. 703 200 200

Przewozy Regionalne, tel. 703 202 020

Arriva, tel. 703 302 333

Infolinia kolejowa dla osób niepełnosprawnych,

tel. 800 022 222 (stacjonarne),

tel. 22 47 32 354 (komórkowe).

Arriva Bus, telefoniczny rozkład jazdy,

tel. 703 302 333

MZK Toruń, rozkład jazdy:

mzk-torun.pl

Polki chorują na nowotwory ginekologiczne częściej niż kobiety w pozostałych krajach UE

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

Koalicja Onkozdrowia Kobiet przedstawiła strategię mającą na celu poprawę opieki zdrowotnej dla kobiet z chorobami nowotworowymi.

W raporcie „Dogonić Europę – zdrowie kobiet w Polsce, perspektywa onkologiczna” wraz z ekspertami klinicznymi opracowano 10 rekomendacji, które mają zwiększyć skuteczność i bezpieczeństwo leczenia nowotworów ginekologicznych. Najważniejsze z nich obejmują przyspieszenie diagnostyki, rozszerzenie dostępu do nowoczesnych terapii oraz skoncentrowanie leczenia zabiegowego.

Polki chorują częściej na nowotwory ginekologiczne

Polki zapadają na nowotwory ginekologiczne częściej niż kobiety w pozostałych krajach Unii Europejskiej. W przypadku raka trzonu macicy liczba zachorowań wynosi 38 na 100 tys. kobiet (UE: 27), przy raku jajnika – 23 (UE: 16), a w raku szyjki macicy – 19 (UE: 12). Jednocześnie polski system ochrony zdrowia ma ograniczone możliwości działań profilaktycznych, gdyż na ten cel przeznaczają jedynie 2 proc. wydatków.

– W tym raporcie jest mnóstwo liczb, ale każda z nich dotyczy prawdziwej kobiety – mamy, żony, córki, siostry, przyjaciółki. Dane, które pokazują, jak daleko jesteśmy za Europą, to lata życia, które można było uratować, i miesiące, których pacjentkom nikt nie odda. Polki chorują częściej, a przeżywają rzadziej – i to jest fakt, za który jako państwo musimy wziąć odpowiedzialność. Nasze pacjentki nie proszą o przywileje. One proszą o to samo, co mają kobiety w innych krajach UE: dobrą i szybką diagnostykę, jasną ścieżkę leczenia i równy dostęp do nowoczesnych terapii. To naprawdę nie są wygórowane oczekiwania – podkreśla Anna Kupiecka, prezes Fundacji OnkoCafe i liderka Koalicji Onkozdrowia Kobiet.

Dostęp do nowoczesnych terapii kontra diagnostyka

W Polsce dostęp do nowoczesnych terapii nie jest ograniczony przez brak rozwiązań, lecz przez powolną i nierównomierną ścieżkę prowadzącą do leczenia. Sprzętu diagnostycznego jest mniej niż wynosi

średnia unijna. Największym problemem pozostaje niewykonywanie niezbędnych badań predykcyjnych u kobiet z rozpoznanymi nowotworami ginekologicznymi, m.in. w raku trzonu macicy i raku jajnika. W efekcie część pacjentek nie otrzymuje nowych leków w momencie, w którym w krajach Europy Zachodniej są one już standardem opieki.

Ekspertki zwracają uwagę, że różnice między Polską a państwami UE w zakresie dostępu do nowoczesnych terapii rosną. Wciąż brakuje nam powszechnego dostępu do diagnostyki molekularnej oraz skutecznych i bezpiecznych leków.

– W opiece nad pacjentkami z nowotworami ginekologicznymi potrzebujemy takiej organizacji diagnostyki i leczenia, która pozwoli na maksymalne wykorzystanie dostępnych technologii oraz doświadczenia klinicznego zespołów. Jednym z kluczowych elementów jest możliwość jak najwcześniejszej oceny molekularnej – najlepiej już na etapie biopsji. Gdyby na tym etapie można było wykonać pełne badania molekularne, czas oczekiwania na diagnozę byłby skrócony, a cały proces terapeutyczny mógłby być planowany szybciej i bardziej precyzyjnie. W praktyce oznacza to, że jeszcze przed podjęciem decyzji o leczeniu dysponowalibyśmy pełnym profilem choroby, łącząc ocenę kliniczną, radiologiczną i molekularną. To znacząco poprawiłoby bezpieczeństwo i jakość leczenia. Dziś, niestety, refundacja diagnostyki molekularnej dopiero w warunkach hospitalizacji sprawia, że pacjentki czekają dłużej niż powinny – a my tracimy czas, który w onkologii ma ogromne znaczenie – podsumowuje w swoim komentarzu do raportu prof. dr hab. Radosław Mądry.

Problem z diagnostyką istnieje również na poziomie formalnym i finansowym. Istnieje szereg ograniczeń związanych z diagnostyką histopatologiczną i molekularną uniemożliwiający podmiotom ich wykonywanie.

– W Polsce brakowało algorytmów diagnostycznych, standaryzacji wykonania badań, ale to mają wprowadzać kluczowe wytyczne Krajowej Sieci Onkologicznej. To oczywiście połowa sukcesu, bo ważniejsza jest ich faktyczna implementacja do postępowania w ośrodkach. Brak jest także właściwego i kompleksowego finansowania, co skutkuje niechęcią części świadczeniodawców do ponoszenia kosztów



W Polsce dostęp do nowoczesnych terapii nie jest ograniczony przez brak rozwiązań, lecz przez powolną i nierównomierną ścieżkę prowadzącą do leczenia

diagnostyki, rekomendowanej przez towarzystwa naukowe, a co najważniejsze niezbędnej do ustalenia optymalnego planu leczenia – mówi dr Michał Chrobot.

Leczenie zabiegowe u pacjentek z nowotworami ginekologicznymi

Jak wyjaśnia prof. dr hab. Radosław Mądry, opieka nad pacjentkami z nowotworami ginekologicznymi ma dziś wiele wyzwań.

Jednym z nich jest rozproszenie leczenia, zwłaszcza przy raku jajnika, gdzie doświadczenie zespołu i ośrodka ma duży wpływ na wyniki terapii.

– W Holandii i krajach skandynawskich już lata temu skupiono operacje w najlepszych centrach – i to poprawiło skuteczność leczenia. W Polsce dążymy do mądrej koncentracji leczenia zabiegowego – w ośrodkach z największym doświadczeniem i w stałych, wyszkolonych zespołach, ale ten proces dopiero się zaczyna. Musimy go konsekwentnie rozwijać – mówi specjalista.

Wyniki ankiety. Potrzebne jest wyrównanie szans

Fundacja OnkoCafe – Razem Lepiej przeprowadziła ankietę wśród pacjentek z rakiem trzonu macicy, która stanowi wartościowe uzupełnienie raportu. Badanie wykazało, że

problem nie ogranicza się wyłącznie do dostępu do badań, lecz dotyczy także informacji na ich temat. Aż 6 na 10 kobiet w trakcie diagnozy nie otrzymało od lekarza informacji o badaniach molekularnych – a to właśnie one pozwalają na dobór nowoczesnego leczenia, w tym immunoterapii.

– Ankieta pokazała, że kobiety najbardziej potrzebują dziś silnej struktury systemu – jednego zespołu i jednej, dobrze opisanej drogi opieki. Kiedy brakuje przepływu informacji – a tak jest dziś, bo pacjentki często zostają same z szukaniem informacji o leczeniu i badaniach lub otrzymują je za późno – płacą za to niepokojem i czasem. Ośrodki, które działają w modelu stałych, wyspecjalizowanych zespołów, udowadniają w Europie, że to połączenie wiedzy, organizacji i komunikacji po prostu działa lepiej. My też musimy ten model w Polsce budować szybciej i mądrzej niż dotąd – przekonuje w raporcie dr Anna Dańska-Bidzińska.

Rak piersi jest najczęściej diagnozowanym nowotworem złośliwym u kobiet

Rak piersi jest obszarem, w którym w ostatnich latach odnotowano największy postęp w dostępie do terapii. Polskie pacjentki mają możliwość skorzystania z najnowszych le-

ków często szybciej niż kobiety w Europie Zachodniej. Jednak jak podkreślają eksperci, niezmiennie profilaktyka pozostaje najsłabszą stroną.

– Kluczowym zadaniem na najbliższe lata będzie więc połączenie tych dwóch elementów: dalszej poprawy dostępu do skutecznego leczenia z równoczesnym wzmocnieniem profilaktyki i edukacji zdrowotnej. Tylko wtedy potencjał nowoczesnych terapii będzie w pełni wykorzystany, a Polki zyskają szansę na rokowania porównywalne z pacjentkami w najlepszych systemach opieki onkologicznej w Europie – napisała dr n. med. Katarzyna Pogoda.

Co należy zmienić i jak to osiągnąć?

Koalicja Onkozdrowia Kobiet przedstawiła swój raport podczas konferencji prasowej 8 grudnia. Dokument jasno wskazuje, że kierunek koniecznych zmian jest już opracowany.

Zawiera dziesięć rekomendacji, których wdrożenie może przyspieszyć diagnozę, usprawnić organizację leczenia i poszerzyć dostęp do nowoczesnych terapii. Wśród najważniejszych postulatów znajdują się również działania mające wzmocnić kadry medyczne, podnieść jakość opieki oraz skuteczniej monitorować potrzeby pacjentek – elementy kluczowe dla efektywnego leczenia.

Koalicja podkreśla, że zmiany powinny być wprowadzane w sposób planowy i spójny w całym kraju. Szybko, ale z pełną odpowiedzialnością.

W onkologii kobiet największe znaczenie ma bowiem zarówno moment rozpoczęcia leczenia, jak i miejsce, w którym pacjentka kontynuuje terapię.

– Środowisko medyczne potrzebuje większego wsparcia w procesie koordynacji „ścieżki pacjenta”, tak żeby skupić się przede wszystkim na jakości realizowanych świadczeń medycznych zgodnie ze standardami postępowania diagnostyczno-terapeutycznego (m.in. aktualizowanych na stronie Krajowy Ośrodek Monitorujący Krajowej Sieci Onkologicznej (KSO). Wszystkie zgłoszone w Raporcie postulaty są ujęte jako kluczowe zadania w ustawie o KSO. Wierzymy, że nasze wspólne działania nazwowe „Dogonić Europę” – podsumowuje wnioski z raportu prof. dr hab. Renata Duchnowska.

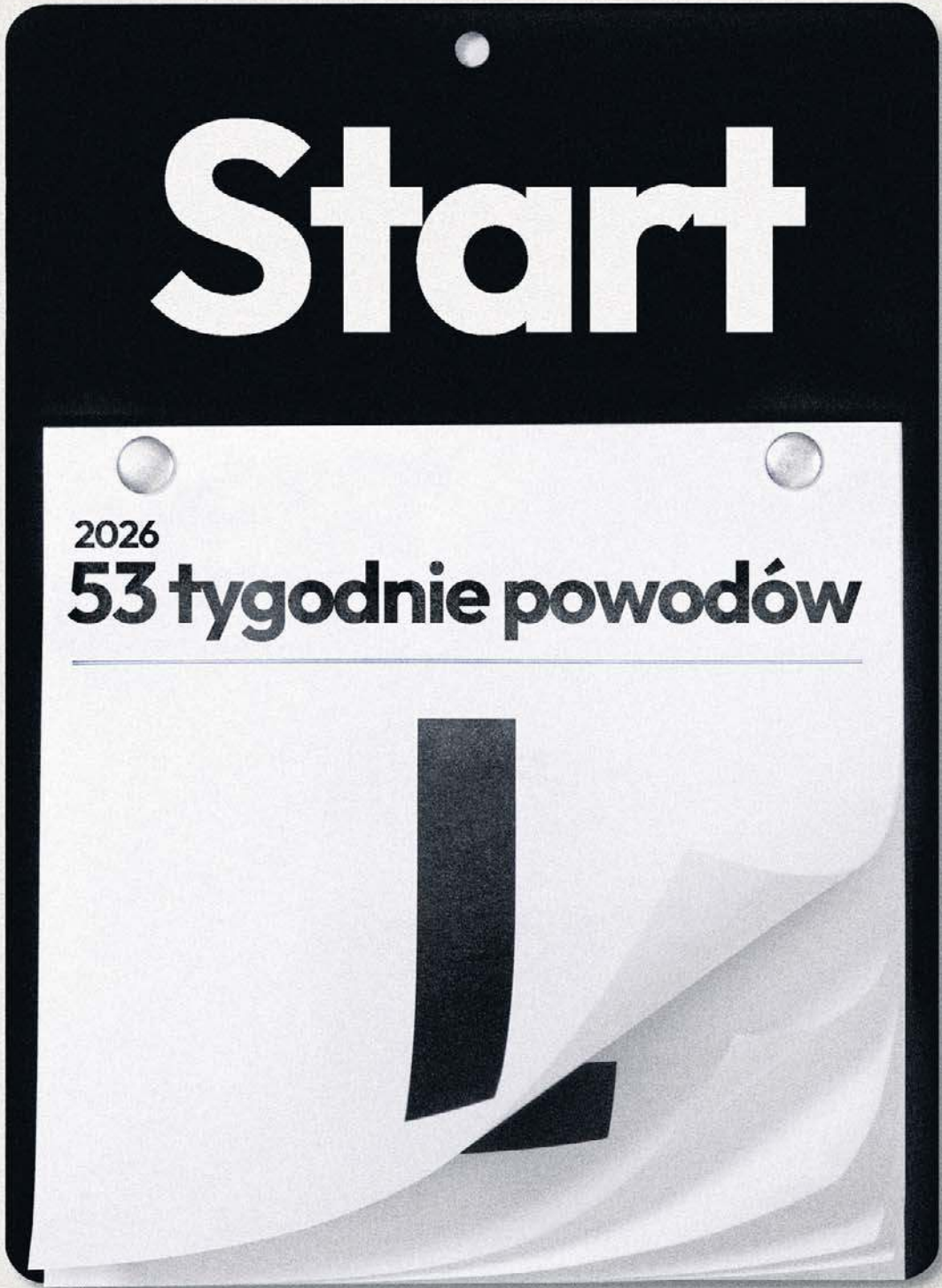
WARTO WIEDZIEĆ

Rak piersi to najczęściej diagnozowany nowotwór złośliwy wśród kobiet w Polsce i na świecie. Stanowi ok. 23 proc. zachorowań na nowotwory u kobiet, co czyni go najczęstszą, ginekologiczną chorobą nowotworową na całym globie.

PULS

#197

Kończymy stary
i zaczynamy nowy rok.
Co nam przyniesie?
Str. 12-13



SŁOWA, KTÓRE BĘDĄ NAS PRZEŚLADOWAĆ W 2026 ROKU

Na 2025 r. wróżka Roma przepowiedziała wybór papieża Włocha, pierwszy w historii kontakt z kosmitami, abdykację Karola III, wynalezienie leku na raka i uwolnienie psów z łańcuchów.

Więc nie będę jak wróżka. Opowiem o sprawach, od których w 2026 na pewno nie uciekniemy. Zanim przeczytacie i straciecie dobry, noworoczny humor, przypomnijcie sobie święte słowa dobrego wojaka Szwejka: „Jeszcze nigdy tak nie było, żeby jakoś nie było”

Adam Willma

AI

Zabawmy się w taką grę. Na kartce papieru zapisujemy nazwiska tych wszystkich autorytetów, ekspertów i publicystów, którzy w geście politowania podnoszą brwi i przekonują nas, że strachy na Lachy z tą całą sztuczną inteligencją. Że były już przecież w historii przełomowe wynalazki, były maszyny parowe, były samochody, był prąd, był internet. I co? No i przecież nic się nie stało. Dorożkarze stali się tak-sówkarzami, parobkowie nauczyli się obsługiwać parowe młockarnie, a nawet starsze panie w okienkach kasowych płynnie przeszły z liczydeł na kalkulatory i z kalkulatorów na klawiatury komputerów. I ludzkość sobie poradziła.

Więc – nie. Sztuczna inteligencja nie jest wynalazkiem jak każdy inny. Wszystkie dotychczasowe uderzały w ludzki tryb życia z pracy własnych rąk lub drobnych inteligenckich wyrobników. Po raz pierwszy mamy do czynienia z wynalazkiem, który w pierwszej kolejności zadaje cios z łokcia w głowy naukowców, plastyków, diagnostów, muzyków, wykładowców, tłumaczy... Po raz pierwszy od tysięcy wyrasta w naszych ogródkach Drzewo Wiadomości, które rodzi wszystkie (niemal?) potrzebne do życia owoce. Nigdy wcześniej nie było narzędzia, które tak kompleksowo wyjaśniałoby świat ludziom pod każdą szerokością i w niemal każdym języku. Przede wszystkim jednak nie stworzyliśmy nigdy wcześniej narzędzia, którego nie pojmują do końca jego twórcy. Narzędzia, które za to jest w stanie rozgryźć nasze emocje jak żaden inny człowiek. I kontrolować nas w sposób perfekcyjny.

A zatem żegnaj dawny świat. Nic nie będzie już takie samo.

Ceny

Pytanie konkursowe: Czy ktoś pamięta, aby w ciągu ostatnich 10 lat nasze uko-



Polaryzacja wszystkim nam odbija się czkawką. Bierzymy się za łby głównie w internecie, nie zważając na to, że już połowę ruchu w sieci generują nie ludzie, ale boty. A napuszczają nas na siebie złowieszcze jaszczury

jakiś podatek? Owszem, policzyłem, abyście wy nie musieli. Obniżonych zostało w tym czasie 5 opłat (w tym PIT dla młodych i tzw. mały CIT). Abyście jednak za bardzo nie zadzierali nosa, w tym samym czasie podwyższono (lub wprowadzono) 50 innych podatków. Do słownika języka polskiego weszły m.in. opłaty: cukrowa, małpkowa, mocowa, recyklingowa, re-

prograficzna i VOD-owa, o „daninach” (medal dla polityka, który wygrzebał ten archaizm językowy) nie wspominając.

Niemal na całym świecie tendencją jest podobna. Rządy odczuwają ogromny dyskomfort, gdy w kieszeniach podatników pozostaje zbyt wiele pieniędzy. Pieniądzy, którymi można przecież kupić sobie głosy w wyborach. Problem

w tym, że po raz pierwszy nadgorliwość rządzących wyprzedziła rosnące wskutek wzrostu gospodarczego dochody. Wszystko to oczywiście ma wpływ na siłę nabywczą statystycznego Polaka, który za przeciętną pensję kupi dziś mniejszy ułamek metra kwadratowego (!) mieszkania, dłużej niż dekadę wcześniej będzie pracował na najmniejszy samochód, a przede wszyst-

kim mocniej zabolą go usługi: dentysta, fryzjer, mechanik czy elektryk. Nie wspominając o rodzinnym wypadzie na pizzę, która w najzwyczajszej bydgoskiej pizzerii kosztować będzie tyle, co w centrum Rzymu.

A gdyby przyszło wam do głowy narzekać na rok 2025, to przygotujcie portfele. W 2026 czekają już na was świeżutkie fiskalne wypieki:

podwyżka abonamentu RTV, wzrost podatku od nieruchomości, podatek węglowy (w górę m.in. materiały budowlane, AGD i części samochodowe). Do tego oczywiście akcyza, prąd, ZUS. Aaaa, no i żywność – ekonomiści prognozują wzrost o 4-5 proc.

Chiny

Bez obawy, nie zamierzam sypać banałami o chińskiej

ekspansji. Tym bardziej, że ta ekspansja na naszych oczach zaczyna się kończyć. Chiny domykają właśnie system. Po mału, po kolei, systematycznie. Chiny zjadły świat, a my urządzamy się właśnie w ich przetyku.

Przez lata przyglądałem się w jak przemyślny sposób za-właszczały sobie branżę sprzętu audio - zaczynając od tandetnej tanizny, kończą dziś na spręcie z najwyższych półek. Jakże zadziwiająco odwróciły się role - w zachodnich mediach społecznościowych powstały już fora miłośników chińskich marek. Właśnie trwa finałowy akt przedstawienia: upada ostatni produkt audio w Europie - Chińczycy znaleźli sposób, aby skutecznie transportować do Europy kolumny głośnikowe. Wydawało się przez lata, że przynajmniej tę branżę - produktów (trudnych ze względu na gabaryty w transporcie) odpuszczą. Znaleźli jednak logistyczny patent, aby się opłacało.

W komentarzu na chińskiej platformie handlowej czytam wpis klienta z Ameryki Południowej: „Dziękuję wam, bracia Chińczycy, możemy dziś kupić rzeczy, na które kiedyś nie byłoby na stać”. Pozostaje pytanie, czym w przyszłości Europa zapłaci za chińskie towary. Bardzo stare pytanie, jeszcze z czasów, gdy za porcelanę i jedwabie Chińczycy kazali płacić sobie wyłącznie srebrem i złotem. Wówczas po raz pierwszy przerobiliśmy hasło: deficyt w stosunkach handlowych.

Deindustrializacja

Tu wystarczą liczby. Według Europejskiej Konfederacji Związków Zawodowych, inwestycje zagraniczne w UE spadły z 7,7 mld euro w 2022 r. do 218 mln euro w 2025. Z kolei udział Unii w globalnym eksporcie inwestycji spadł z 34 do 10 proc. Każdego dnia (!) w Europie znika około 500 miejsc pracy w przemyśle. Ale nasze rządy dzielnie walczą z tym zjawiskiem, prawda? Prawda?

Demografia

Wiem, wiem. Nie możecie już słuchać o tym, że wymieramy. Ja również. A jeszcze bardziej nie mogę słuchać o cudownych receptach - dodatkach, świadczeniach i innych zachętach, które miały przyczynić się do wzrostu dzietności, a okazały się kolejnym wydawaniem pieniędzy na oślep. Korea Południowa wydała na programy zwiększania dzietności 250 mld dolarów, a mimo to tkwi dziś na samym dnie demograficznego dołka. Po prostu z jakiegokolwiek powodu nie chcemy mieć dzieci. I trudno, nie pierwsi w historii. Zostaniemy więc zastąpieni przez tych, którzy dzieci chcą. Ale zanim to na-



GRAFIKA AI

Tak, jak kiedyś po wschodniej stronie żelaznej kurtyny, tak i dziś zaczynamy urządzać się w świecie wymyślonym na nowo przez chińskich planistów. W dawnych czasach za jedwabie i porcelanę płaciliśmy Chińczykom złotem, a dziś?

stąpi, k a z d a z nowych inwestycji należy analizować pod kątem demograficznym. Nie stać nas na polityczne fantazje, których za 10-20 lat nie będzie miał kto utrzymać. Większość z tworzonych dziś obiektów sportowych czy kulturalnych powinna mieć wpisana w projekt możliwość zmiany przeznaczenia, gdy zajdzie taka konieczność w przyszłości. Ale, zaraz, zaraz... Zapomniałem, że „przyszłość” w polityce ma najwyżej 4 lata - tyle samo, co kadencja Sejmu.

Depresja

To nie jest normalne. W ciągu 20 lat sprzedaż antydepresantów w Europie wzrosła o 250 proc. Co szósta osoba, którą spotykamy na ulicach cierpiała na zaburzenia psychiczne, a prawie połowa Europejczyków doświadczyła lęków albo depresji w ciągu ostatnich 12 miesięcy.

Co półtorej godziny samobójstwo popełnia jeden Polak. Statystycznie w mieście wielkości Włocławka na życie targnie się skutecznie w przyszłym roku 14 osób. Dla po-

równania - w dotkniętej pożogą wojenną Syrii będą to „zaledwie” 2 osoby.

A teraz przekreście globus w prawo. Te kropczki na północ od Wenezueli to Barbados. Żyje się tam na poziomie zbliżonym do Polski. Z jedną różnicą - niemal nikomu nie przychodzi do głowy, żeby żegnać się przedwcześnie z życiem.

Barbadosyjczyku, przyjeżdż, powiedz nam jak żyć. I co poszło nie tak.

Indie

Jako się rzekło, utkwiliśmy w chińskim przewodzie pokarmowym. Ale - spokojnie - to nie koniec metabolicznej drogi. W zarysowującej się przyszłości pojawia się inny kandydat, który ma ochotę zawalczyć o kolejność dziobania i właśnie wyciąga z rękawa asy. O ile w Niemczech osoby powyżej 65 roku życia stanowią 20 proc. społeczeństwa, w Indiach - zaledwie 10 proc. A teraz trzymajcie się mocno: o ile mediana wieku w Polsce wynosi 43 lata, w Indiach - zaledwie 28. Społeczeństwo Indii jest nie tylko młodsze od Chin, ale i liczniejsze (w

2030 Hindusów będzie o 100 mln więcej niż Chińczyków). Przemysł znad Gangesu coraz odważniej sięga po nowe technologie związane z półprzewodnikami, AI i przemysłem kosmicznym oraz zbrojeniom. Żadna z polskich uczelni nie może równać się w rankingach z uniwersytetami w Bombaju i Madrasie. Gdy więc obejrzyś kolejną rolę o krowich łajnach na ulicy i ludzkich szczątkach w Gangesie, sprawdź czy wyświetliła się za pośrednictwem hinduskiego chipa albo satelity wystrzelonego z Andhra Pradesh nad Zatoką Bengalską.

Kontrola

Plany na przyszły rok? Skanowanie prywatnych wiadomości i przesiewowa kontrola podróży. Jednolita tożsamość cyfrowa i biometryczna kontrola granic. Automatyczna analiza profilu wydatków i monitoring każdej transakcji B2B w czasie rzeczywistym. Raportowanie sprzedaży z Vinted, OLX, Allegro; kontrola konta bankowego bez realnego powodu oraz możliwość natychmiastowej blokady środków na koncie...

I nie myśl sobie, że rzucisz to wszystko i wyjedziesz w Bieszczady. Tysiące kamer z systemem rozpoznawaniem twarzy rejestruje każdy etap twojej ucieczki, a w roli dozorczy wystąpi twój własny odkurzacz. Zacierasz ręce, bo ten model nie ma obiektywu? Nie szkodzi - poradzi sobie doskonale za pomocą wbudowanego lasera.

Metropolia

Metropolia - to brzmi dumnie. A w każdym razie - prestiżowo. Ekonomiści dopowiedzą - taniej. Ale jaką właściwie Polskę budujemy? Już dziś gołym okiem widać zanikanie niektórych małych miasteczek, nie wspominając o wsiach, z których masowo wyjechały zwłaszcza młode kobiety. Polacy masowo osiedlają się w aglomeracyjnych archipelagach i nie widać w tunelu światła, które miałoby zatrzymać ten proces. A więc powtarzamy schemat, który stał się zmorem wielu krajów na świecie - zatłoczone molochy, w których za lepsze zarobki płacimy droższą, tłokiem, zakorkowanymi i coraz mniej bezpiecznymi ulicami kontra opustoszała prowincja. Cóż z tego, że sielska, skoro wycięto z niej udogodnienia nowoczesnego świata. Żadna z dotychczasowych partii politycznych nie wprowadziła realnego programu decentralizacji. Ale czy może być inaczej w czasach, w których większą rolę w polityce odgrywają wizjonerzy?

Polaryzacja

Uskrajnieniem poglądów politycznych nie jest polską spe-

cyfiką. Pojawia się jak nowotwór w wielu krajach. Co sprawia, że pojawiają się destrukcyjne tkanki, które niszczą społeczny organizm? Czy to skutek ogólnego osłabienia społecznych organizmów? A może efekt pojawienia się narzędzi, do których nasze umysły nie były przystosowane? Bo kiedy w historii pojedynczy człowiek mógł całemu światu pokazać kogo lub co ma w d...? (niekiedy całkiem dosłownie). Oczywiście istnieje bezsprzecznie pewne skuteczne lekarstwo na to straszliwe w skutkach rozdwojenie: hekatomba, która dotknie - bez rozróżniania - wszystkie strony internetowych barykad. Ale czy na pewno takiego lekarza potrzebujemy?

Niemcy

Nie ma nic głupszego niż satysfakcja z porażek sąsiada. Niemcy są krajem, który deindustrializacja dotyka najmocniej w Europie. Owszem, w dużej mierze na skutek pomysłów ich własnych polityków. Z polskiego punktu widzenia ważniejszy jest jednak skutek niż przyczyna. A tego jeszcze nie poznaliśmy, dopiero zacznie się wyłaniać.

Niemcy są społeczeństwem tłustych kotów - społeczeństwem, w którym trzy pokolenia zdążyły wyrosnąć w sytuacji błędnego socjalnego spokoju. Pozostaniesz bez pracy? Państwo nie pozwoli, abyś został pozabawiony podstawowych dóbr. Przechodzisz na żałosną emeryturę? Ok, lekko nie będzie, ale gdy zepsuje się lodówka, urząd kupi ci nową. W razie czego dostaniesz nowe łóżko, a nawet telewizor. Państwo i wszystkie jego biurokratyczne odnogi nie pozwolą ci zginąć. Ba - nie pozwolą zginąć uchodźcom z wszelkich szerokości geograficznych. Tak było do tej pory, ale czas socjalnego snu właśnie mija. Nadchodzi przebudzenie, a „przebudzenie” jest w niemieckim słowniku terminem złowieszczym. Bo tłusty kot pozostaje kotem.

Ukraińcy

W narracji dotyczącej wojny na Ukrainie i uchodźców ukraińskich pojawia się cecha, która w bogatym języku polskim oddawana jest różnymi słowami: patos, afektacja, nadęcie, pompatyczność... Na wysokiego konia podsadziliśmy sprawę ukraińską i z wysokiego konia przyszło jej dziś spadać. Wybuch współczucia i empatii zastąpiony został przez implozję zawodu i rozczarowania. Wiek mija, a kłopot z nadużywaniem wielkich liter w polskiej rzeczywistości pozostaje. W emocjonalnym uniesieniu być może przyznano migrantom z Ukrainy nadmiar ułatwień i przywilejów, których prze-

cież sami się nie domagali. Dziś pisane wielkimi literami pretensje sprawiają, że z przywilejów tych państwo się wycofuje, a w społecznym odbiorze ostrze krytyki spada na samych Ukraińców. Jak to często bywało w dziejach, zabrakło Polakom rozważli, zimnej krwi, chłodnej analizy i drobnych korekt. Tymczasem pisane dziś wielkimi literami antyukraińskie hasła burzą dobre wspomnienia, które miały szansę zmieniać rzeczywistość na stulecia. Jeśli - daj Boże - rok 2026 będzie datą zakończenia tej strasznej wojny, warto o tym pomyśleć, jaką przyszłość budujemy.

Unia Europejska

Unię Europejską czeka remont generalny. Jeśli go nie przejdzie, przestanie istnieć. Paradoksalnie - drugorzędną sprawą jest to, czy przeprowadzą go federaliści, czy zwolennicy „Europy ojczyzn”. Po prostu - nie da się dłużej sterować tak skomplikowanym organizmem w sposób tak mglisty jak dotychczas. Mętny system podejmowania decyzji (negocjowanych pomiędzy Komisją Europejską, Parlamentem i Radą Europejską, przewlekłe procedury i horrendum biurokracji coraz częściej przynoszą zatrute owoce. Priorytety rozwojowe wyznaczane przez UE rozmiągają się z realnymi problemami i dążeniami zwykłych Europejczyków. Na nic zdadzą się coraz dalej idące próby wprowadzania internetowej cenzury. Tym bardziej, że współczesna Europa jest dziś czymś zupełnie innym niż kontynent, na którym powstały zręby Unii. Dość powiedzieć, że w ciągu 20 lat Belgowie (którzy goszczą dziś instytucje unijne) przestaną być większością w swoim kraju.

Zadłużenie

Zaciąganie długów jest dobre. Jesteś innego zdania? To znaczy, że z większością polityków nie jest ci po drodze. Bo zadłużamy się każdego roku coraz bardziej. I marna to pociecha, że przychody budżetowe również mamy większe. Polska już się zbliża i niebawem powita się z gaską - maksymalnym 60-procentowym poziomem zadłużenia. Co to w praktyce oznacza. Ano, że na każdym obywatelu (od niemowlęcia po stulatkę) ciąży 59 tys. zł długu. A jeśli komornik miałby ścigać jedynie pracujących, zajęłby im majątek o wartości 130 tys. Obsługa tego długu kosztuje rocznie około 68 mld zł. To kwota, za którą można zbudować 500 km autostrad lub 50 km metra.

Jest jeszcze jeden „drobny” problem. Każdego roku liczba Polaków, na których spadnie spłata długu, będzie się kurczyć. Ale to problem przyszłych pokoleń, prawda?

NOCNY DYŻUR. 60 SEKUND DO WYJAZDU

W budynku korytarze z przygaszonymi światłami. Ci ratownicy, których nie ma w pomieszczeniach socjalnych, są na wyjazdach. W pokoju, do którego wchodzimy, jest prawie domowo: kuchnia, stół, na nim serweta, choinka i talerzyk z pozostałościami oplatka. Już po firmowej wigilii.

W święta zło jest jakoś bliżej

Do pomieszczenia zagłada dwóch mężczyzn, witają się, przechodzimy wszyscy do pokoju socjalnego, który przez trwającą właśnie 24-godziną zmianę jest dla nich drugim domem. A tam dwa łóżka, aneks kuchenny, stolik kawowy, szafka.

Bartosz i Kamil właśnie przyjechali z interwencji na Bielawach. Niedaleko od stacji WSPR. Wezwanie dotyczyło urazu głowy.

- Uraz twarzoczaszki, akcja z nożem - mówi Bartosz Wiśniewski, krzątając się po pomieszczeniu. W końcu siada, przychodzi też Kamil. Możemy rozmawiać. - Ostatnio chyba więcej takich sytuacji.

Bartek ma za sobą 12 lat pracy w pogotowiu. Po dyżurach trenuje MMA. Kamil Lutowski jest ratownikiem od czterech lat. Zaczynał w 2021 roku, jeżdżąc w transportach covidowych.

W ogóle weekend to gorący czas. - Ratownicy z Markwarta „obrabiają” Stary Rynek, te wszystkie kluby, knajpki. Pamiętam jeszcze, kiedy jeździłem na P9 ze Słowiańskiej, to mieliśmy zawsze małe starcie, kto jedzie na wezwanie na Stare Miasto. Tam czekają nas niespodzianki. Wiadomo, ludzie pod wpływem alkoholu, środków odurzających. Dużo gapiów. Można wpaść w sam środek chaosu.

Bartek: - Właściwie to nie chodzi o czas w ciągu dnia czy dzień w tygodniu. Najczęściej przyczyną, dla której wyjeżdżamy na wezwanie, jest właśnie ten nieszczęsny alkohol. On towarzyszy wszelkim urazom, aktom agresji, stanom depresyjnym.

I ten świąteczny akcent: wezwania związane z myślami suicydalnymi. - Jest ich więcej w święta, na pewno. Więcej kryzysów emocjonalnych, więcej ludzi, którzy zostają sami, rozpamiętują tych, którzy odeszli, nie potrafią sobie poradzić z problemami. Młodszy, starsi,

W sobotę wieczór na parkingu przy Markwarta w Bydgoszczy, w siedzibie Wojewódzkiej Stacji Pogotowia Ratunkowego stoi kilka ambulansów. Dwa na włączonych silnikach. Jeden zespół właśnie przyjechał. Rozbłyskują niebieskie światła, szlaban się unosi, drugi wyjeżdża na interwencję

Maciej Czerniak



Jeżeli wezwanie jest pilne, ambulans musi wyruszyć do niego w ciągu 60 sekund. Na zdj. ratownik Łukasz Wierchucki

nie ma reguły. Takie święta z naszej perspektywy - mówi Maciej Romaniuk, ratownik z dziesięcioletnim stażem pracy.

Z nożem na odległość dwóch kroków

Jak alkohol, to i agresja. Bartek wspomina wyjazd sprzed miesiąca. Komunikat był krótki, hasłowy, jak zawsze: „Pacjent z zaburzeniami psychicznymi”. Pogotowie wezwali domownicy.

- Przyjeżdżamy, patrząc, a ten mężczyzna idzie na mnie z nożem. Był dwa metry ode mnie, kiedy się zorientowałem.

Szczęśliwie na miejscu był też patrol policji. Agresora udało się sprawnie obezwładnić. Bartek chwycił jedną rękę, tę w której niebezpieczny osobnik trzymał nóż, a policjant drugą. Akcja trwała sekundy - nóż wytrącony, a niebezpieczny osobnik leży na ziemi. Potem transport do szpitala, do izby przyjęć psychiatrycznej.

- Był drobnej postury i pod wpływem alkoholu, więc szans z nami nie miał, ale nie zawsze musi tak być. Ludzie pod wpływem nie zastanawiają się nad konsekwencjami swoich decyzji, działają impul-

sywnie. Wszystko mogło się zdarzyć.

Pacjent, który bije

W ostatnich latach nie brakuje doniesień o atakach na ratowników medycznych. Do jednej z najbardziej szokujących napaści doszło w 2024 roku, na bydgoskim osiedlu Opławiec. To była interwencja na ulicy domów jednorodzinnych. Pacjent był już w karetce, kiedy jego krewny odsunął drzwi ambulansu, wyciągnął z niego ratownika i ciężko go pobił. Ratownik trafił do szpitala ze złamaniami kości twarzy.

W listopadzie tego roku zakończył się proces w sprawie incydentu z 2018 roku. Bydgoski Sąd Okręgowy skazał Matthew L., amerykańskiego filmowca, za napad na ratownika medycznego i policjantów. Sąd podtrzymał wyrok pierwszej instancji, który zapadł w ubiegłym roku w Sądzie Rejonowym w Bydgoszczy. Od tego orzeczenia odwołał się wówczas poszkodowany ratownik medyczny. Ostatecznie Matthew L. ma zapłacić 75 tys. zł za brutalny atak, jakiego się dopuścił.

Do tego pamiętnego zdarzenia doszło podczas festiwalu fil-

mowego Camerimage. Około 5 nad ranem w hotelu Holiday Inn w Bydgoszczy, gdzie artysta przebywał, wezwano pogotowie ratunkowe. Jak wykazało późniejsze badanie, miał on w organizmie prawie 3 promile alkoholu. Kiedy jeden z ratowników próbował zbadać mężczyznę, ten uderzył go w twarz. Poturbowany ratownik trafił do szpitala m.in. z ułuszczeniem zębem. Na miejsce wezwano następnie policję. Wtedy L. miał „naruszyć nietykalność funkcjonariusza publicznego”.

Proces trwał latami, na pewnym etapie - mimo zastrzeżeń przepisów „pandemicznych” - ambasada USA wydała zgodę na przyjazd adwokatów do Kalifornii, gdzie mieszkał oskarżony w ramach procedury specjalnej NIE (National Interest Exception). Sąd zgodził się na to. Problemy proceduralne sprawiły, że sprawa się przeciągała.

Ratownik, ale nie z serialu

Po ostatnich atakach zmieniło prawo. Teraz grozi za taką napad 5 lat więzienia. Decyzją ministra zdrowia resort zakupi też kamizelki nożoodporne. Od nowego roku mają przypaść na każdy zespół ratownictwa medycznego. Władze WSPR w Bydgoszczy zakupią ich jednak więcej - tak, aby każdy z personelu miał swój sprzęt.

To nie jest idealne rozwiązanie. Kamizelki chronią część korpusu, ale pachy, szyja, okolice obojczyków nie są osłonięte. - Kompromis między ochroną i komfortem noszenia - kwituje Bartek.

- Nie mogą krępować ruchów ratowników w czasie akcji - dodaje Maciej.

Czy się sprawdzą? Na pewno zwiększą bezpieczeństwo. Jest tylko pewna obawa, czy widok takich „pancerzy” nie będzie prowokował.

Skąd w ogóle agresja wobec pracowników pogotowia? Dlaczego agresorami bywają osoby potrzebujące pomocy? Nie ma jednej odpowiedzi.

Kamil: - Żeby to zrozumieć, trzeba wyjść poza swoją perspektywę. Przede wszystkim ludzie niekoniecznie mogą chcieć pomocy ratowników, bo uważają, że nic im nie jest. Agresywny pacjent może mieć stany depresyjne, problemy osobiste, jakieś niepowodzenia finansowe, w pracy. Do tego dochodzi jeszcze wpływ alkoholu. Kiedy taki człowiek, który ma wiele na głowie i zaburzoną

zdolność oceny sytuacji widzi jeszcze zespół pogotowia...

Właśnie, to dramaty, ale przychodzi na myśl znany mem z cyklu: Oczekiwania i rzeczywistość.

Maciej: - Jeśli masz skrzywione postrzeganie tego, kim są ratownicy, bo na przykład wyobrażasz sobie, że - jak w serialach - przyjeżdża zespół z lekarzem, operują cię na miejscu zdarzenia i takie cuda, wianki - a widzisz tych dwóch ratowników, którzy nie spełniają twoich oczekiwań - to wtedy to całe twoje napięcie emocjonalne może eksplodować pod wpływem tego niezadowolenia. Pacjenci bardzo dużo od nas oczekują. Myślą, że prześlemy ich zaraz na stół operacyjny, że wszystko przyspieszymy, załatwimy, każdą konsultację. Od razu rezonans będzie zrobiony. A to tak nie jest. Tak się nie da. Zderzenie oczekiwań z rzeczywistością bywa trudne.

Kiedy „przydarzy się dziecko”

Padają pytania: „Czemu tak długo?”, „Po co pan o to pyta?” - A my zbieramy wywiad podstawowy. Nie znamy zazwyczaj przeszłości chorobowej człowieka, nie wiemy, jakie ma uczulenia na leki, jakie przyjmuje. Bez tej wiedzy moglibyśmy zaszkodzić. Mierzymy parametry życiowe. Musimy wiedzieć, z jakiego punktu zaczynamy i jak się zmienia stan pacjenta. I znów pytania: „Po co to ciśnienie?”, „Po co pan ten klips zakłada?”, „Nie możemy jechać już do szpitala?”, „No, po co to?”. Tak rośnie napięcie”. My możemy próbować je obniżyć, wygasić te emocje, ale nie zawsze się udaje - opowiada Maciej.

Dzieci. Każdemu ratownikowi prędzej, czy później „trafia się dziecko”. Maciej tłumaczy, że jeden na taki wyjazd czeka 10 lat, innemu zdarzy się



Ratownicy Kamil Lutowski i Bartosz Wiśniewski (po lewej) podczas rozmowy z Maciejem Czerniakiem

na samym początku, nawet na pierwszym dyżurze. Dzieci pozostawiają trwały ślad w pamięci każdego ratownika.

- Ja przeżyłem takie zdarzenie w pierwszym roku pracy - mówi Kamil. - Reanimacja. Dziewczynka miała chyba trzy lata. Kiedy przyjechaliliśmy na miejsce, już się przelewała ojcu na rękach. Zachłystowe zapalenie płuc. Długo o nią walczyliśmy, o jej życie. Niestety... została na miejscu.

Śmierć z dwóch perspektyw

W pokoju zapada cisza. Bombki, stroik, za oknem ciemność, za nią światło sączące się z sąsiedniego budynku, ze szpitala MSWiA w Bydgoszczy. Pijemy kawę, odzywa się alarm z tabletu w sąsiednim pokoju, poruszenie. Ratownicy wybiegają, mają sześćdziesiąt sekund, by wyruszyć na zgłoszenie - je-

żeli to jest kod 1., który oznacza pilny wyjazd na sygnałach.

Historia sprzed kilku lat: Wezwanie do potrącenia przez pociąg. Wiadomo tylko to, żadnych szczegółów. Na miejsce jedzie motoambulance, czyli motocykl ratunkowy. Jest też zespół na tzw. na kołach, czyli podstawowy zespół ratownictwa medycznego z dwoma ratownikami. Widać tylko rozrzucone fragmenty ciała. - Nie było najmniejszej możliwości określenia płci, wieku. Nic - opowiada jeden z ratowników.

- Myślałem, że na tym się skończyła moja misja tego dnia. Na miejsce przyjechała policja, zajęła się sprawą. Wróciłem do bazy. Po około trzech godzinach dostałem wezwanie: „Osoba z zaburzeniami psychicznymi”. To jadę na miejsce, za miasto. Pani mówi, że nie może sobie poradzić z tym, co

się dzisiaj wydarzyło. Okazało się, że córka skoczyła pod pociąg. Poszła do szkoły, nie doszła do niej, ale właśnie na dworcowy peron i skoczyła. Nawet nie była pełnoletnia.

Na ścianach w domu zdjęcia, gdzieś tam rzeczy osobiste dziecka. - Dotarło do mnie, że to ta sama historia. To był dla mnie szok. Takie zderzenie dwóch sytuacji, jedno życie, jeden wypadek, dwie perspektywy. Przecież byłem tam, by pomóc tej kobiecie. A sam też musiałem dźwigać ten ciężar.

Ciężar pamięci

- Zaraz mi się przypominają wszyscy po skokach z różnych pięter bloków - dodaje Kamil.

Ratownicy przeżywają traumę podobną do tej, z którą mierzą się maszyniści w pociągach. - Nie mogą skrócić, zareagować, nie mają wpływu na to, że ktoś się rzuca pod skład. Przy takiej

prędkości i tonażu, to jest kilka-set metrów hamowania.

- Jak stado saren albo dzików wejdzie na tory i nie spłoszy się od trąbienia, to tylko słysząc „pach, pach, pach” i widać rozbryzgi.

Ratownicy medyczni WSPR mają rocznie około 45 tysięcy interwencji. Tak naprawdę, trudno te wszystkie przypadki pamiętać. - Zapadają głębiej te, kiedy kogoś się udało albo kiedy nie udało się uratować. Kiedy ktoś zawdzięcza nam drugie życie. Przez ręce każdego z nas przechodzi kilka tysięcy osób.

Towarzysz ostatnich chwil

- Często zdarza mi się jeździć do pacjentów onkologicznych - mówi Maciej. - To osoby często u schyłku życia. Trzeba podejmować odważne decyzje, kierować się dobrem pacjenta,

rodziny. Jego prawem do godnego odchodzenia. Przejazd do szpitala to jest często dla nas najprostsze rozwiązanie - żeby kogoś po prostu zabrać. A sztuka polega na tym, żeby tego pacjenta dokładnie zbadać, zebrać wywiad, ocenić sytuację, zapoznać się z dokumentacją medyczną, poznać wolę pacjenta. Czasami to jest tak końcowy etap, że nie da się im pomóc. Można uśmierzyć ból, duszność, porozmawiać z nimi, spędzić trochę czasu w domu i tyle.

To są, jak mówi, bardzo delikatne wizyty. Jak rozmawiać z pacjentem o śmierci? Nikt ich, ratowników, na to nie przygotowuje.

Jeżeli rodzina widzi zaostrezenie problemu u swojego bliskiego oczekuje od pogotowia ratunku. Naszym zadaniem jest zawsze pomagać.

- A przecież tam, gdzie możliwości terapeutyczne są wyczerpane i można o tym przeczytać w wypisie szpitalnym, że pacjent jest zdyskwalifikowany z dalszego leczenia, no to my tak naprawdę jesteśmy w oczach pacjenta i rodziny ostatnią deską ratunku - podkreśla Maciej. - I ta nadzieja bywa odebrana. Jesteśmy tymi ludźmi, którzy powiedzą, że się już nie da nic zrobić i czas się po prostu pożegnać. To jest dla nas ogromne wyzwanie. Nie każdy potrafi na takie tematy rozmawiać. Trzeba być delikatnym, uważać na każde słowo. To są dla mnie pacjenci najtrudniejsi. Wiem, co to znaczy, bo sam pochowałem chorującego na nowotwór tatę i brata. Obaj zresztą byli lekarzami.

Jest kilkanaście minut po godzinie 21. Dzwoni tablet: „Niemowlę, trudności z oddychaniem”. Kod 1. Ratownicy mają tylko sześćdziesiąt sekund na wyjazd.

© P



Weekendowy wieczór w WSPR przy Markwarta 7 to czas częstych wyjazdów



Ratownicy w drodze - trzeba bardzo szybko - ale bezpiecznie! - dojechać na miejsce

Pracownicy, rodzice, emeryci, renciści, wdowcy oraz przedsiębiorcy. Jaki będzie 2026 r. dla Waszych portfeli? Sprawdzamy, co przyniesie w finansach i kto najbardziej odczuje zmiany.

Najpierw dobra wiadomość dla osób, które mają najniższe pensje. Od 1 stycznia 2026 r. wzrosła płaca minimalna z 4666 zł 4806 zł brutto miesięcznie, co daje 3606 zł realnie do ręki, natomiast stawka godzinowa podskoczyła z 30,50 zł do 31,40 zł brutto miesięcznie, tj. ok. 25 zł netto (kwoty na rękę podajemy bez ulg, jak np. PIT - 0 do 26. roku życia).

Jednak podwyżka najniższego wynagrodzenia, zaledwie o 95 zł netto miesięcznie, to najmniej od kilku lat. Nie ma też szans, że ci ludzie zapłacą mniej podatku dochodowego, ponieważ kwota wolna zostaje niezmieniona i nadal to 30000 zł.

Większe: kwota wolna i próg podatkowy? Nie w tym roku!

Większy szok czeka na pewno osoby, a takich jest coraz więcej, m.in. na Kujawach i Pomorzu, które w 2026 r. wejdą w drugi próg podatkowy.

-Nie tylko kwota wolna, gdyż i progi podatkowe w 2026 r. zostają po staremu. Oznacza to, że pierwsza stawka podatku PIT jest na poziomie 12 proc., a druga 32 proc. - przypomina Bartosz Stróżyński, rzecznik prasowy Izby Administracji Skarbowej w Bydgoszczy.

Co to oznacza w praktyce? Nic innego, jak to, że więcej podatników zapłaci PIT w wysokości aż 32 proc.

Wielu mieszkańców naszego regionu taka „niespodzianka” spotkała już w 2025 r., że aż nawet w sieci pojawiły się rady typu „Im więcej zarobisz, tym mniej masz, uciekaj na zwolnienie lekarskie”.

Oto jeden z takich wpisów: „Gdy pójdziesz na L-4 na miesiąc, a najlepiej na dwa i będą ci płacić 80 procent pensji, to i tak wyjdiesz na tym lepiej, niż byś pracował i wskoczył do drugiego progu. Inaczej można przeżyć szok, bo to pensja niższa o dobre kilka tysięcy miesięcznie, jak u mnie w grudniu” - napisała na Facebooku pani Ania, nauczycielka z powiatu bydgoskiego, która ucząc języków obcych w kilku szkołach, od rana do wieczora, wpadła w sidła swojego pracoholizmu i tym samym fiskusa.

Dla mieszkańców Kujaw i Pomorza, którzy muszą płacić podatek dochodowy w drugiej skali, 32 proc., oznacza to wypłatę niższą właśnie o kilka tysięcy złotych miesięcznie.

Mówimy o wszystkich tych, którzy osiągają roczne dochody przekraczające 120000 zł (limit został podniesiony w 2022 r., w ramach Nowego Polskiego Ładu, wcześniej to było 85528 zł). Stawką dla drugiego progu, 32



Płaca minimalna wzrasta tylko o 95 zł (3 %) do kwoty 3606 zł na rękę, a w ostatnich latach to było po kilkanaście procent

NASZE FINANSE KTO ZYSKA, KTO STRACI?

W 2026 r. osoby zarabiające najmniej dostaną podwyżki, ale będą one najniższe od kilku lat. Więcej mieszkańców regionu wpadnie w sidła fiskusa i podzieli się z nim większym podatkiem. W górę pójść emerytury i renty. Zostają programy społeczne. Firmom wzrośnie ZUS i przybędzie nowy obowiązek - KSeF

Agnieszka Domka-Rybka

proc., opodatkowania jest nadwyżka ponad 120000 zł, zaś dochód poniżej tej kwoty podlega opodatkowaniu w wysokości 12 proc., jak w pierwszym progu.

Ile jest takich osób? Nie ma nowszych danych, bo te będą dostępne dopiero po podsumowaniu roku podatkowego, czyli po 1 maja 2026 r. Jednak z informacji, które już są dostępne, wiadać, że rośnie grupa osób, które wskoczyły do drugiego progu. I tak: ich liczba w naszym województwie wzrosła z 60370 w 2023 r. do 76281 w 2024, co oznacza, że w 2024 było ich w regionie 20 proc., natomiast rok wcześniej - 18 proc.

Co czeka emerytów i rencistów? Oni mogą liczyć na waloryzację swoich dochodów - 1 marca. Podlegają jej zarówno emerytury i renty, jak i dodatki do nich, czyli m.in. pielęgnacyjny, świadczenia czy zasiłki przedemerytalne.

Od 1 marca wzrosną kwoty wszystkich emerytur i rent. Przewidywany wskaźnik walo-

ryzacji wynosi ok. 4,88 proc., co oznacza podwyżkę minimalnych świadczeń o kilkadziesiąt złotych miesięcznie. Przykładowo, obecnie minimalna emerytura wynosi 1878,91 zł brutto, czyli 1709,81 zł netto. Jeśli potwierdzi się prognozowana, 4,9-procentowa waloryzacja, świadczenie wzrośnie do 1970,98 zł brutto, tzn. 1790-1800 zł netto.

Oczywiście, także na ten rok rząd zaplanował wypłatę trzynastych i czternastych emerytur.

Ważną zmianą w 2026 r. będzie także podwyższenie limitu dochodu przy rencie wdowiej. ZUS określa maksymalny próg, powyżej którego wypłacane świadczenie jest zmniejszane lub zawieszane. Od marca limit ten może wzrosnąć do ok. 5911 zł brutto (4 900 - 5 000 zł na rękę).

To bardzo dobra wiadomość dla ponad 900 tys. wdów i wdowców. Wiele z tych osób obecnie traci część renty lub nie kwalifikuje się do świadczenia z powodu niewielkiego przekroczenia progu dochodowego.

W 2026 r. większe wsparcie otrzymają także rodziny, których bliscy odejdą. Od 1 stycznia zasiłek pogrzebowy wynosi już nie 4000 zł, a 7000 zł. Natomiast od 1 marca będzie waloryzowany, jeśli inflacja w 2025 r. przekroczyła 5 proc. (tego jeszcze nie wiemy).

Poza tym państwo kontynuuje w tym roku programy społeczne, jak np.: Rodzina 800 plus, Program Aktywny Rodzic, Dobry Start czy finansowanie składek ubezpieczeń społecznych dla osób na urlopach macierzyńskich i wychowawczych.

Ważne zmiany czekają także przedsiębiorców i to jest m.in. podwyżka ZUS-u. Łącznie składki na ubezpieczenia społeczne dla prowadzących np. jednoosobową działalność wyniosą w tym roku 1926,76 zł, przy czym składka na ubezpieczenie chorobowe (138,47 zł), jest dobrowolna. Z takim obciążeniem muszą się liczyć przedsiębiorcy opodatkowani według skali podatkowej, podatkiem liniowym oraz ryczałtem od przy-

chodów ewidencjonowanych, którzy nie korzystają z żadnych ulg w ZUS oraz nie pozostają w zbiegu z innymi tytułami do ubezpieczenia.

Rewolucyjne zmiany czeka biznes w podatkach, ponieważ dojdzie im nowy obowiązek podatkowy - KSeF.

To teraz wśród przedsiębiorców gorący temat. - Krajowy System e-Faktur to ogólnopolska platforma teleinformatyczna, swoisty centralny rejestr faktur, dzięki czemu podatnicy i KAS będą mieli wsparcie m.in. w prawidłowym rozliczeniu przede wszystkim podatku VAT - mówił w rozmowie z nami Grzegorz Łysio, dyrektor IAS w Bydgoszczy. - Będzie służyła do wystawiania, odbierania i przechowywania faktur VAT. To system, do którego stosowania będą zobowiązani wszyscy podatnicy VAT. Będą dwa etapy wdrażania, pierwszy podstawowy to 1 lutego 2026 r., ale w przypadku wystawiania faktur będą zobowiązani podatnicy,

których sprzedaż w 2024 r. wynosiła co najmniej 200 mln zł. Jednak, jeśli chodzi o przyjmowanie faktur, obejmie wszystkie podmioty, które wykorzystują faktury w biznesie. Drugi etap to zaś 1 kwietnia 2026 r. i będzie już dotyczył wszystkich przedsiębiorców.

Wprowadzenie obligatoryjnego KSeF wiąże się ze skróceniem podstawowego terminu zwrotu VAT z 60 dni do 40 dni.

Niższe limity dotyczące amortyzacji i leasingu samochodów

Z informacji, które specjalnie dla nas przygotowała Kujawsko - Pomorska Krajowa Administracja Skarbowa wynika także, że od 1 stycznia został podwyższony limit zwolnienia z VAT do 240000 zł. Dotychczas podatnicy mogli korzystać z tzw. zwolnienia podmiotowego w przypadku, gdy nie przekroczyli progu sprzedaży 200 tys. zł w poprzednim i bieżącym roku. Dla rozpoczynających nadal będzie obowiązywało liczenie pułapu w proporcji. Będą oni mogli skorzystać ze zwolnienia, jeśli przewidywana przez nich wartość sprzedaży nie przekroczy kwoty 240 tys. zł w proporcji do okresu prowadzonej działalności gospodarczej w danym roku.

Ponadto od 2026 roku, zarówno w podatku dochodowym od osób fizycznych (PIT), jak i w podatku dochodowym od osób prawnych (CIT), zmniejszył się limit - ze 150000 zł do 100000 zł - dotyczący samochodów osobowych, jeśli emisja CO2 silnika spalinowego samochodu osobowego, określona na podstawie danych zawartych w centralnej ewidencji pojazdów, jest równa lub wyższa niż 50 g na kilometr. Zatem odpisy amortyzacyjne od tych samochodów zaliczane do kosztów uzyskania przychodów zostały ograniczone do 100000 zł. Ten nowy limit dotyczy również opłat ponoszonych przez podatników m.in. z tytułu umów leasingu operacyjnego.

Od tego roku zmienił się także sposób ustalania górnej granicy uprawniającej do prowadzenia działalności nieewidencjonowanej. Kwartalnie to 225 proc. kwoty minimalnego wynagrodzenia za pracę. Zatem działalność nierejestrową mogą prowadzić osoby, których przychody z biznesu nie przekroczą w danym kwartale 10813,50 zł. Biznes nierejestrowy (nierejestrowany, nieewidencjonowany) to drobna działalność zarobkowa osób fizycznych, która nie wymaga rejestracji firmy. Nie wymaga wpisu do CEIDG, czyli Centralnej Ewidencji i Informacji o Działalności Gospodarczej. ©

W artykule opisaliśmy najważniejsze i pewne zmiany w 2026 roku. Tych procedowanych nie podajemy, żeby nie uprzedzać faktów, ale będziemy o nich - jak zawsze - informować na bieżąco.

Demograficzna katastrofa. Apokalipsa. Wymieranie. Z tymi hasłami i nagłówkami już się nieco oswoiliśmy, także w Kujawsko-Pomorskiem. I jeśli na kimś one robią wrażenie, a nawet rzeczywiście martwią, to starsze pokolenie.

- To jest wasz boomerski lament. Bo żyjemy inaczej. Bo się boicie, że nie ma komu pracować na wasze emerytury. Bo to wy chcecie mieć wnuki - dobijająca do trzydziestki Natalia strzela do mnie słowami niczym z karabinu automatycznego. Ta torunianka dzieci na razie nie planuje. Znajomi z jej kręgu - w większości podobnie.

Arleta i Mateusz, także tuż przed trzydziestką i też z Torunia, na początku 2025 r. zostali rodzicami. Po raz pierwszy. - I świadomie. Mamy już oboje w miarę stabilną sytuację zawodową, mieszkanie po dziadkach. Teraz dzielimy się opieką nad Antosiem, mamy też opiekunkę. Ja już wróciłam do pracy - w skrócie kreśli sytuację torunianka. I nie kryje, że ich „plan na życie” zakłada jedno dziecko, jednego psa (już jest), ale za to wiele innych celów do zrealizowania.

Fakty i trendy

Twarde fakty są takie. Lament nad „katastrofą” (a nie - jak wcześniej - zapaścią) demograficzną słychać nad Wisłą od 2022 r. Wówczas urodziło się w Polsce zaledwie 305 tys. dzieci, najmniej od czasów II wojny światowej. Każdy kolejny rok znaczącej poprawy nie zapowiadał. I to trwa. Już na początku 2025 r. wskaźnik dzietności w Polsce spadł z 1,1 do poziomu 1,03 (dane GUS). Oznacza to tyle, że statystyczna Polka w tzw. okresie rozrodczym (15-49 lat) mieć będzie tylko jedno dziecko. Tymczasem dla zwykłej zastępowalności pokoleń konieczny jest współczynnik sięgający 2,1. O takim od dawna można zapomnieć, także w naszym regionie.

Polki matkami zostają coraz później. 20 lat temu rodziły pierwsze dziecko przed 24. rokiem życia. To przecież nie aż tak odległy czas, nie tylko z perspektywy demografów czy socjologów, ale i zwykłych ludzi. Dziś poraz pierwszy zostają matkami przed trzydziestką, a co trzecia Polka - po trzydziestce.

Trendem wzmacniającym się jest też tzw. późne rodzicielstwo. Matka co 20. dziecka w kraju rodzi je po czterdziestce, a zdarzają się też już rodzice „pięćdziesiątki”. Kiedyś „rzecz nie do pomyślenia”, dziś się dzieje. Wpływ na to ma nie tylko medycyna, in vitro, ale i przemiany obyczajowe.

Problemy z płodnością, świadoma rezygnacja z uprawiania seksu (tzw. białe związki i małżeństwa), samotność i kłopoty ze znalezieniem partnera/partnerki - to też zjawiska nasilające się. Podobnie jak większa społeczna akceptacja tzw. odmien-

nych orientacji seksualnych i związków jedнопłciowych, które dzietności nie napędzają. Te ostatnie w ograniczonym, ale zawsze, zakresie mogłyby, ale brak w Polsce uregulowań podobnych niektórym krajom zachodniej Europy. Słusznie czy nie, można dyskutować, ale fakt pozostaje faktem.

500 plus? 800 plus? Dzietności nie podniosły. Rosną za to wskaźniki dotyczące dzieci urodzonych w Polsce przez kobiety imigrantki (różnych narodowości). W 2015 r. ten wskaźnik wynosił zaledwie 0,5 procent - w odniesieniu do wszystkich urodzeń. W 2025 r. to już 7 proc. - nie jakiś ogrom w całości, ale skok widać. Zresztą, już w 2024 r. co 16. dziecko w Polsce rodziło się, nie mając polskiego obywatelstwa - wynikało z danych Ministerstwa Cyfryzacji, czyli liczby zarejestrowanych urodzeń w bazie PESEL. (Za: Rzeczpospolita, 21.11.2024 r.).

Wreszcie - trend, od którego być może trzeba by zacząć. Posiadanie dziecka od dawna nie jest priorytetem młodego pokolenia. Bo z jednej strony - owszem - młodzi Polacy dostrzegają wiele pozytywnych aspektów rodzicielstwa. Ogromna większość uważa, że dzięki rodzicielstwu można się wiele nauczyć, że przynosi to wiele radości - to jasno wynika choćby z badania CBOS „Pokolenie Zi i Y o rodzicielstwie” (2025 r.).

Z drugiej strony jednak zdecydowana większość młodych ludzi jest zdania, że wychowanie dziecka w obecnych czasach jest dużym wyzwaniem, wiąże się z wieloma wyrzeczeniami i że można wieść szczęśliwe, spełnione życie nie mając dzieci. A do tego - trudno pogodzić pracę zawodową z opieką nad dziećmi. To też wynika z raportu CBOS. Wiele innych badań społecznych z ostatnich lat wskazuje, że dla młodej generacji cenne i ważne są: samorozwój, praca zawodowa i dobre zarobki, podróże, zdrowie fizyczne i psychiczne, dobre relacje z ludźmi, stan środowiska i przyszłość planety. W czołówce rodzicielstwa brak...

DZIECKO CZY PIES? DEMOGRAFIA A WYBORY MŁODYCH W 2026 ROKU

Wskaźnik dzietności w Polsce spada, o zastępowalności pokoleń można zapomnieć. Czy rok 2026 będzie kolejnym, w którym młodzi „przedej sprawią sobie drugiego psa, niż zdecydują się na dziecko”, jak lubią komentować starsi?

Małgorzata Oberlan



Większość młodych uważa, że wychowanie dziecka jest dziś dużym wyzwaniem, wiąże się z wieloma wyrzeczeniami, że można wieść szczęśliwe, spełnione życie bez dzieci

Młodzi o planach na 2026

Zuzanna, lat 25. Świeżo ukończyła magister, humanistka, z pracą na umowie o zlecenie. Mieszka w Toruniu, z rodzicami. Cel na 2026 r.: wyprowadzka i wspólne mieszkanie z Pawłem. Dziecko? - Ojej, tak szybko?! - autentyczny śmiech.

Para o 5 lat starsza, którą podpytuję o plany przez messenger (odpowiadają „setami”, na raty, o różnych porach doby - jak im czas pozwoli) to Paula i Konrad, z trzydziestotysięcznego miasta w Kujawsko-Pomorskiem: - Tak, my jesteśmy ci, co „przedej wezmą drugiego psa” niż będą mieli dziecko. U nas też starzy tak marudzą i o wnuki pytają. Ale my mamy teraz inne plany. Konrad rozkręca swoją działalność. Ja mu pomagam, ale mam też swoją pracę w marketingu. Pies jest jeden (na razie). To Johnny, husky. Trzeba go porządnie wytrenować. W tym roku zostanie tatusem, już wszystko dogadane - zapowiada Paula.

Kolejna para to 28-latkowie, znów z Torunia. On ledwo się

wyrwał z zakłętą kręgą pracy „na słuchawkach”. Ona ma pracę, którą lubi, ale znów dostała umowę na czas określony. Zero poczucia stabilności. Nie chcą, żeby zdradzać ich imiona etc. Generalnie optymistycznie jakoś tego 2026 r. nie witają, bo przypływały się jeszcze problemy zdrowotne. Pies? Jest. Dziecko? W planach. Ale jeszcze nie teraz. - Iniekoniecznie tutaj. Trzeba być realistami. Niewiele nas tu trzyma, co nas tu czeka? Myślimy o wyjeździe do większego miasta - nie kryją.

Statystyka i brak złudzeń

W Kujawsko-Pomorskiem wszystkie największe miasta województwa stopniowo tracą mieszkańców - jasno wynika z analizy lat 2016-2025. W tym okresie Bydgoszcz zmniejszyła się o ponad 32 tys. osób, a Toruń stracił niemal 9,5 tys. Włocławek skurczył się o około 14 tys., Grudziądz o około 8,8 tys., a Inowrocław o blisko 8 tys.

Spadek liczby ludności wynika głównie z ujemnego przyrostu naturalnego (w miastach

rodzi się mniej dzieci, niż umiera osób) oraz z migracji młodych ludzi do większych miast w kraju i za granicę.

Prognozy demograficzne do 2060 r., przygotowane przez Urząd Statystyczny w Bydgoszczy, wskazują, że spadek liczby mieszkańców będzie się utrzymywał. W Bydgoszczy liczba mieszkańców może zmniejszyć się do 219 tys. 426 osób, co oznacza utratę ponad 103 tys. ludzi w ciągu 35 lat. Toruń może liczyć 146 tys. 884 mieszkańców, tracąc ponad 46 tys. mieszkańców. Natomiast liczba ludności we Włocławku spadnie do poziomu 61 tys. 743 mieszkańców, Grudziądz do 62 tys. 958, a Inowrocław do 42 tys. 267 osób. Jak widać, niektóre miasta mogą stracić nawet ponad jedną trzecią swojej populacji...

Z psem do restauracji, na lody i po zakupy

Ewa Mieruszevska wraz z mężem Markiem prowadzą w Borach Tucholskich Siedlisko „Gacane”. „Siedlisko przyjazne dorosłym. Zapraszamy bez dzieci i młodzieży” - to ich po-

mysł na agroturystyczny biznes, który prowadzą od dekady. Na starcie wielu wieszczyło im plajtę, ale szybko przekonali się, że trafili w rynkową niszę.

- Co ja obserwuję? Nasi goście to głównie ludzie bezdzietni, którzy nie chcą wypoczywać w towarzystwie tych, którzy dzieci mają. Przyjeżdżają do nas głównie z psami, na które zresztą jesteśmy jak najbardziej otwarci. I co ja widzę? Panów w wieku 30-40 lat, przy nogach których jest przynajmniej po jednym psie - opowiada pani Ewa.

To psy różne: rasowe i drogie, ale i adoptowane ze schroniska kundelki. Ale wszystkie kochane i zadbane. Ze specjalnymi ubraniami, dobraną karmą, zabawkami, zapewnioną opieką weterynarza, behawiorysty itd. - Panowie dzieci nie mają. Zrozumienia wynika, że z tymi pieskami chodzą nie tylko na spacer czy jakieś treningi, ale też np. do restauracji, gdzie jest psie menu czy nawet na lody (dla psów). Tak jest np. w Trójmieście czy stolicy. Iz mojej perspektywy to jest rosnący trend - nie dzieci, lecz psów młodym przybywa - podsumowuje gospodyni „Gacanka”.

Tak wygląda wielki świat z perspektywy niewielkiego siedliska w Borach Tucholskich. Ale przecież podobne obserwacje dotyczą wielu innych miejsc w kraju. Osobnym wątkiem pozostaje fakt, że młodzi panowie przyjeżdżają też często bez partnerów. Podobnie jak kobiety bez partnerów. I te kłopoty ze „sparowaniem się” to kolejny znak czasów, który przełomu w demografii nie zapowiada.

„800 Plus” dzietności nie poprawia

pozytywny efekt demograficzny programu 500 Plus, wprowadzonego w 2016 r., był niewielki i krótkotrwały. Jak słusznie zauważa choćby portal Money.pl, w pierwszym roku działania programu (2017 r.) faktycznie doszło do wzrostu liczby urodzeń, jednak w kolejnych latach trend osłabł.

Zwiększenie kwoty świadczenia do 800 zł, które weszło w życie w styczniu 2024 r., również nie spowodowało przełomu. Bezsprzecznie program poprawił sytuację materialną polskich rodzin, ograniczył ubóstwo dzieci, choć wzrost inflacji w ostatnich latach częściowo i ten efekt zniwelował. Proste i automatyczne przełożenie pieniędzy od państwa na wzrost dzietności po prostu brak.

Co może dzietność poprawić? Szersza polityka rodzinna, która uwzględni stabilność finansową, dostępność mieszkań i łączenie pracy z macierzyństwem, a także np. ulgi podatkowe dla pracujących matek. I to jednak sukcesu nie zapewni - z ujemnym przyrostem naturalnym zmagają się od lat także inne państwa europejskie. ©©

– Istnieją obliczenia tak złożone, że człowiek, wykonując je „ręcznie”, potrzebowałby ponad 10 miliardów lat, podczas gdy sztucznej inteligencji wystarczy zaledwie kilka setnych sekundy. Już sama myśl o tym, co może zrobić ta rewolucyjna technologia, przyprawia o zawrót głowy. O niej właśnie mówi światowej sławy fizyk Mario Rasetti w rozmowie z mediami watykańskimi, poświęconej różnym wymiarom ludzkiej egzystencji, które ta technologia dotknęła i – pod wieloma względami – już wywróciła do góry nogami

Alessandro Gisotti, L'Osservatore Romano

LUDZKOŚĆ NA ROZDROŻU. SZTUCZNA INTELIGENCJA TO NAJWIĘKSZA REWOLUCJA CZŁOWIEKA

Dziś sztuczna inteligencja, jak wszyscy uczymy się ją nazywać, stała się częścią naszego życia. I wydaje się, że w niektórych zastosowaniach nie potrafimy się już bez niej obejść. Zdaniem Mario Rasettiego, emerytowanego profesora fizyki teoretycznej Politechniki Turyńskiej, przez wiele lat wykładającego na najważniejszych uniwersytetach świata – od Oksfordu po Princeton – znajdujemy się u progu prawdziwego przełomu dla ludzkości. Rasetti, jeden z najbardziej autorytatywnych głosów na świecie w tej dziedzinie, ma nadzieję, że sztuczna inteligencja będzie wykorzystywana dla dobra człowieka, a nie przeciwko niemu. Stoimy zatem wobec epokowego rozdroża. Od nas zależy, czy wybierzemy właściwą drogę.

Profesorze Rasetti, jeszcze do niedawna sztuczna inteligencja wydawała się domeną nielicznych ekspertów. Dziś jest realną, konkretną obecnością w życiu każdego z nas. Według magazynu „Time” jej twórcy zasługują na tytuł „Człowieka Roku 2025”. Czy zaskakuje pana to społeczne i kulturowe – a nie tylko technologiczne – przyspieszenie tego zjawiska?

Chcę powiedzieć, że mnie to nie zaskakuje, ponieważ znajduję się w samym środku tego procesu, żyję nim i sam musiałem dostosować się do ogromnej prędkości jego wzrostu i rozwoju. Sztuczna

inteligencja – nie ma co do tego wątpliwości – jest rewolucją. Być może największą rewolucją kulturową w całej historii homo sapiens. Jest to prawdopodobnie także zmiana antropologiczna: zmienia bowiem pewne sposoby, w jakie odnosimy się do świata naturalnego, do rzeczywistości, z którą się komunikujemy. Zadziwia nas tempo, w jakim to wszystko się dokonuje. Istnieje znany wykres, który pokazuje wskaźnik rozwoju ludzkości na Ziemi w czasie – od 8000 roku p.n.e. aż po czasy współczesne. Wskaźnik ten zależy od wielu parametrów. Krzywa ta jest praktycznie spłaszczona przy zerze od 8000 r. p.n.e., a potem zaczyna wykazywać niewielkie oznaki wzrostu. Dopiero około 1770 roku widać gwałtowny skok – prawdziwe „kolano” krzywej: z poziomej staje się niemal pionową. Punkt tego załamania odpowiada wynalezieniu maszyny parowej, a więc początkowi ery przemysłowej. W ciągu ostatnich dziesięciu lat krzywa ta jest już dosłownie linią pionową. Trzeba więc zastosować skalę logarytmiczną. A gdy to zrobimy, widzimy, że poruszamy się po krzywej analogicznej do tej z czasów rewolucji przemysłowej – ale w skalach logarytmicznych! Są więc oznaki, że tempo wzrostu jest dziś wręcz podwójnie wykładnicze: wykładnik wykładnika. Wejście w reżim podwójnie wykładniczy oznacza znalezienie się

w warunkach, w których nasze ludzkie odruchy nie pozwalają nam już nad niczym zapanować.

Zatrzymajmy się przy tym aspekcie szybkości. O uczeniu maszynowym mówi się w środowisku naukowym od ponad 50 lat, a jednak sztuczna inteligencja zdaje się nas zaskakiwać. Czy jesteście gotowi – na poziomie antropologicznym, poziomie ludzkiej refleksji – na „zmianę epoki”, jak powiedziałby papież Franciszek, która dokonała się w tak szybkim tempie? W tempie, jak pan mówił, mającym tak szybkie parametry, które trudno nam nawet zrozumieć pojęciowo?

W świecie sztucznej inteligencji wszystko jest ogromne! Wie pan, ile zainwestowano w AI w Stanach Zjednoczonych w ciągu ostatnich 12 miesięcy? 2,7 trylion dolarów, czyli cztery razy więcej niż wynosi włoski PKB. To wszystko jest po prostu zbyt wielkie. Jednocześnie musimy pamiętać, że sztuczna inteligencja ma bardzo niewiele wspólnego z ludzką inteligencją. Już wyjaśniam, o co chodzi. Nasz mózg jest podzie-

lony na części. Około 50 lat temu niektórzy neurobiolodzy – jednym z nich był Francis Crick, laureat Nagrody Nobla za odkrycie DNA – zauważyli w eksperymentach, że myślenie racjonalne angażuje fragment kory mózgowej: korę przedczołową, znajdującą się w przedniej części mózgu. Dwaj informatycy tamtych czasów, McCulloch i Pitts, dostrzegli, że funkcjonowanie tej kory przedczołowej da się dobrze opisać matematycznie w kategoriach binarnych, czyli przy użyciu samych ciągów zer i jedynek – dokładnie tak, jak działa komputer. Stąd narodziło się to, co dziś nazywamy sztuczną inteligencją. Nasza inteligencja nie korzysta jednak wyłącznie z tej przedniej części mózgu. Dla nas sztuczna inteligencja to w gruncie rzeczy machine learning. Za pomocą maszyn odtwarzamy jedną, pojedynczą właściwość ludzkiego mózgu – zdolność uczenia się. Tymczasem nasz mózg nie pracuje jedynie za pomocą kory przedczołowej. Na przykład wszystko to, co wiąże się z uczuciami, emocjami i kreatywnością, realizujemy dzięki niewielkiemu gruczo-

łowi znajdującemu się w centrum mózgu, a nie w korze. To mała struktura zwana ciałem migdałowatym. I ona nie funkcjonuje w sposób binarny.

Ten ostatni aspekt jest być może jednym z paradoksów, których dziś doświadczamy w związku z maszynami wyposażonymi w sztuczną inteligencję. Wiemy, że nigdy nie będą one w stanie odtworzyć, a tym samym zastąpić, ludzkiego mózgu. A jednak odczuć – nawet przy prostym korzystaniu z narzędzi dziś bardzo rozpowszechnionych, takich jak ChatGPT – jest takie, że są one znacznie bardziej zdolne od nas do rozwiązywania złożonych problemów. Są „dobre” w obliczeniach, ale nie uczą się emocji, uczuć, nie mają świadomości...

Nie mają uczuć, nie wiedzą, czym jest świadomość, nie dysponują narzędziami, by odbierać ten poziom rzeczywistości. Rzeczywiście, być może doszło do pewnego przesadnego przedstawienia przez media czegoś, co wciąż jest w fazie rozwoju. Sztuczna inteligencja jest narzędziem, którego niezwykle szybki postęp wynika zasadniczo z rozwoju mocy obliczeniowej, jaką jesteśmy w stanie używać dzięki naszym komputerom. To czysta „brutalna siła”. AI jest tym fragmentem technologii, który odróżnia się od wszystkiego, co pojawiło się wcześniej w historii ludzkości, ponieważ pomaga nam nie tylko wykonywać czynno-

ści, które robilibyśmy mięśniami, ale także te, które wykonywalibyśmy głową – inteligencją. Jest więc narzędziem, które może przynieść nam ogromne dobro. Jednak, jak każde narzędzie, może być także użyte do czynienia zła. Jestem starym fizykiem, którego mentorami byli naukowcy uczestniczący w Projekcie Manhattan, przy budowie bomby atomowej. Dlatego już od młodości miałem szczególną wrażliwość na ten problem: fizyka jest narzędziem, które może być użyte do czynienia dobra, ale może też zostać użyte do czynienia zła. Wystarczy policzyć wszystkich ludzi, którym przedłużono życie, leczących raka za pomocą promieniowania. A jednocześnie ta sama fizyka została użyta do zabicia 300 tysięcy osób jednym ciosem w Hiroszimie. Jest to więc narzędzie, które może być używane dobrze albo źle. Dokładnie tak samo jest dzisiaj. Trzeba walczyć o to, aby sztuczna inteligencja była wykorzystywana dla dobra!

Być może tej rewolucji technologicznej nie towarzyszy w wystarczającym stopniu refleksja nad etycznymi konsekwencjami jej zastosowania w życiu człowieka. Papież Franciszek w ostatnich latach swojego pontyfikatu wielokrotnie zabierał głos na temat sztucznej inteligencji, a Leon XIV już od pierwszych chwil położył nacisk także na refleksję etyczno-antropologiczną. Jak kierować rozwo-

*WEJŚCIE W REŻIM PODWÓJNIE
WYKŁADNICZY OZNACZA
WARUNKI, W KTÓRYCH LUDZKIE
ODRUCHY NIE POZWAŁAJĄ NAM
JUŻ NAD NICZYM ZAPANOWAĆ*



FOT. GETTY IMAGES/SANKAI

Mario Rasetti: Prawdziwą misją, jaką stawiają sobie najbardziej świadomi spośród naukowców, jest właśnie stworzenie czegoś nowego, co w dużej mierze będzie nowym humanizmem, a nie tylko nową nauką

jem AI, aby służyła człowiekowi, a nie działała przeciwko niemu?

Prawdziwą misją, jaką stawiają sobie najbardziej świadomi spośród naukowców, jest właśnie stworzenie czegoś nowego, co w dużej mierze będzie nowym humanizmem, a nie tylko nową nauką. Denerwuję niektórych moich kolegów, gdy mówię, że sztuczna inteligencja nie jest nauką. Dla mnie jest ona bardzo wyrafinowaną i skuteczną praktyką. Musimy przekształcić ją w naukę, ponieważ dopiero wtedy będziemy w stanie nią kierować. Wszystkie słabe punkty sztucznej inteligencji można przypisać sferze etyki. Potrzebujemy ludzi dobrej woli, którym leży na sercu przyszłość rodzaju ludzkiego, a nie geopolityka, która – jak dziś widzimy – kieruje się egoizmem i dążeniem do dominacji, obojętnością. Jednym z największych problemów etycznych związanych z AI jest zrównoważenie środowiskowe: Sztuczna inteligencja ryzykuje wykoślenie się właśnie z powodu tego potwornego wzrostu, o którym mówiliśmy wcześniej. Ryzykuje zderzenie się ze ścianą – z problemem energetycznym.

Czy może pan podać jakieś konkretne przykłady, aby le-

piej zrozumieć, jak kluczowa dla przyszłego rozwoju sztucznej inteligencji jest kwestia energii?

Podam dwa przykłady. Google, jak wiemy, zainstalowało wszystkie swoje centra danych w Irlandii. Zrobiło to z powodów fiskalnych – płaci tam niższe podatki. W tej chwili Google zużywa 40 procent całej energii elektrycznej produkowanej w Irlandii. Microsoft kupił Three Mile Island, czyli elektrownię jądrową produkującą energię elektryczną do użytku cywilnego, zlokalizowaną na wyspie, która – jak wskazuje nazwa – ma trzy mile długości. W 1979 roku doszło tam do jednego z najpoważniejszych w historii cywilnych wypadków nuklearnych i instalacja została zamknięta oraz wyłączona z użytku. Microsoft, dzięki ogromnej inwestycji rzędu 10 miliardów dolarów, zdecydował się teraz ją przejąć i ponownie uruchomić. Aby zasiląć centra danych – i tu wracamy do kwestii zrównoważonego rozwoju – potrzebna jest energia oraz woda, bardzo dużo wody. Te komputery zużywają ogromne ilości wody do chłodzenia urządzeń. Ktoś mógłby powiedzieć: „Przecież tej wody się nie marnuje”. To prawda, ale jest ona wykorzy-

stywana, a następnie oddawana do środowiska o temperaturze wyższej o 3 stopnie w porównaniu z początkową – a to ma dramatyczny wpływ na środowisko naturalne.

Gdyby nie dane, które my sami wprowadziliśmy do systemu – zwłaszcza w ostatnich latach wraz z rewolucją cyfrową – funkcjonowanie sztucznej inteligencji nie byłoby możliwe. Podobnie nie mogłaby istnieć bez tej łączności, dzięki której dwie trzecie wszystkich ludzi posiada telefon komórkowy łączący ich z innymi. Proces ten da się racjonalnie wyjaśnić. Ale czy dla naukowca takiego jak pan, który poświęcił całe życie fizyce, osiągając najwyższe poziomy wiedzy, było w tej rewolucji coś, co pana zaskoczyło?

Tak, więcej niż jedna rzecz, ale najbardziej zaskoczyło mnie to, co wiąże się z dziś już dość znanym epizodem dotyczącym inżyniera Google’a, który zakochał się w swojej maszynie uczącej się, ponieważ ta złożyła mu wyznanie miłości. On sam, mimo że ją zaprojektował, zapomniał, że w tej maszynie było „wszystko”: cały Petrarca, cały Rilke, cały Szekspir – wszystko, czego tylko chciał. A zatem potrafiła ona formu-

lować odpowiedzi niezwykle piękne i trafne wobec wyznania miłości. Ale my wiemy, że kochać drugą osobę to coś zupełnie innego niż umieć wyrazić uczucie na piśmie! Zaskacza mnie fakt, że uczucia można naśladować, że potrafimy je symulować. To się właśnie dzieje i jest to jeden z poważnych problemów. Największym problemem, przed jakim stoi dziś sztuczna inteligencja, jest jednak – moim zdaniem – rozpoznanie, czy dana treść jest prawdziwa czy fałszywa. Mówimy tu o kluczowym zagadnieniu prawdy. To ciekawe, ponieważ sztuczna inteligencja próbuje pośredniczyć między tymi problemami. To, co otrzymujemy z tej nieskończonej ilości informacji i danych, które się na nas wylewają, sprawia, że jesteśmy trochę jak bohaterowie „Jednego, nikogo i stu tysięcy” Luigi Pirandella. W epoce AI każdy z nas jest świadkiem jakiegoś wydarzenia i przedstawia je w inny sposób.

Ma to wpływ na zdolność do podejmowania wolnych wyborów, jeśli nie potrafimy już odróżnić prawdy. Wolna wola zostaje wystawiona na próbę przez coś – sztuczną inteligencję – co ukazuje rzeczywistość na wielu pozio-

mach. Czy można powiedzieć, że AI nie przedstawia nam już jednej rzeczywistości, lecz popycha nas ku jej wielowymiarowości?

Nie ma już jednej rzeczywistości – dokładnie tak. Trzeba wziąć pod uwagę tak zwane halucynacje deep learningu, który leży u podstaw procesów sztucznej inteligencji. Deep learning to iteracja, czyli wielokrotne powtarzanie procesu uczenia maszynowego. Mamy do czynienia z tak ogromną ilością danych, że jedynie, co jesteśmy w stanie zrobić, to wybrać niewielki podzbiór tych danych, „opracować go ręcznie”, sprawdzić, czy pojawiają się jakieś trendy, tendencje zachowań, a następnie rozciągnąć te wskazania na cały zbiór danych. Jeśli to działa – działa. Jeśli nie – zaczynamy od nowa. Deep learning nie jest niczym innym jak tą procedurą powtarzaną ogromną liczbę razy. Tworzy on własną reprezentację rzeczywistości i na tej reprezentacji zasila proces uczenia maszynowego. Wobec AI jesteśmy więc jak ludzie z platońskiego mitu o jaskini: nie widzimy rzeczywistości, nie wiemy nawet, gdzie ona jest. Widzimy jedynie jej reprezentację. Sztuczna inteligencja nie rozumie, nie interpretuje – ona

tylko reprezentuje. Na każdym etapie przedstawia świat, który jest wyłącznie tym, co uzyskuje, filtrując dane poprzez kolejne zastosowania uczenia maszynowego.

A zatem istoty ludzkie mają wciąż „przewagę”, której sztuczna inteligencja nie jest w stanie pokonać. Rozumieją tam, gdzie AI nie wychodzi poza samą reprezentację tego, co „mówi”?

Maszyna nie ma kreatywności. Kiedy maszyna wytwarza „halucynację”, staje się czarną skrzynką: nie ma już żadnego sposobu, by zrozumieć, w jaki sposób dokonała swoich wyborów – chyba że powtórzy się cały proces od początku. Jeśli coś pójdzie źle, jeśli pojawi się tak zwana halucynacja, czyli reprezentacja rzeczywistości, która nie istnieje, AI nie ma możliwości samodzielnej korekty ani cofnięcia się do momentu, w którym wydarzyło się coś błędnego. Musi wyrzucić wszystko i zacząć od nowa. Zrozumienie, że wiadomości, które otrzymuję od drugiej osoby, są prawdziwymi wyznacznikami miłości, sprawia, że staram się być lepszym człowiekiem. A co robi maszyna? Czyta setki wyznań miłosnych – tych najpiękniejszych, stworzonych przez najwybitniejsze umysły – i wyraża się w taki sam sposób jak one. Ale nie potrafi zrobić tego, co wiąże się z prawdziwym przesłaniem miłości, czyli poświęcić się dla ukochanej osoby. Właśnie dlatego, w tym sensie, jesteśmy znacznie potężniejsi od maszyn. Każdy z nas. ©P

CV



FOT. MAT. PRAS.

Prof. Mario Rasetti

Fizyk teoretyczny i matematyk, koncentruje swoje badania na fundamentalnych zagadnieniach: w dziedzinie fizyki klasycznej od nieliniowych układów dynamicznych po mechanikę statystyczną; w dziedzinie kwantowej, od metod kwantyzacji po strukturę mechaniki kwantowej. Wniósł znaczący wkład w naukę o danych i sztuczną inteligencję. Ma na koncie ponad 300 publikacji, jest doradcą Komisji Europejskiej, związany z Politechniką Turyńską.

PROJEKTANTKA DOROTA GOLDPOINT: JAK UBRACĆ PIERWSZĄ DAMĘ

– To, że Marta Nawrocka wybiera fasony ze stójką, takie trochę mundurowe, uważam za bardzo dobre. Pokazuje charakter i własny styl. Najgorsze, co może się przydarzyć kobiecie w tej roli, to bycie przebraną – mówi projektantka Dorota Goldpoint, która przez 8 lat ubierała Agatę Dudę i dbała o wizerunek pary prezydenckiej

Anita Czapryn

Jak patrzy pani na styl pierwszej damy Marty Nawrockiej? Co jest w nim dobre, a co aż się prosi o korektę?

Zwykle, kiedy jestem wzywana do odpowiedzi, próbuję wskazać elementy, które ewentualnie warto byłoby dopracować, ale od razu chcę jasno powiedzieć: to, że ubierałam poprzednią prezydentową, a nie ubieram aktualnej, nie oznacza, że teraz będę pełna krytyki. Nie o to mi chodzi. Styl pani prezydentowej Nawrockiej uważam za poprawny, naprawdę dobry. I, co dla mnie ważne, adekwatny do jej osobowości. Marta Nawrocka wybiera rzeczy, które, mam wrażenie, są w jej DNA, w tym, jak się czuje i co lubi. Często wybiera fasony ze stójką, takie trochę „mundurowe”. To pokazuje, że ma swój styl i charakter. Dobrze, że wybiera rzeczy jej bliskie, bo nie ma nic gorszego niż kobieta, która w tej roli wygląda jak przebrana. Natomiast jeśli rozmawiamy o kruczkach krawiectwa miarowego, to mam kilka uwag związanych z konstrukcją i doborem materiałów. Tyle że to jest już po stronie osób, które pracują z panią prezydentową. Bo nawet jeśli ona sama wybiera fasony, to ma prawo nie wiedzieć, czy dany krój w tej tkaninie się sprawdzi i będzie dobrze wyglądał. To jest kwestia wiedzy i doświadczenia ludzi, którzy zajmują się tym zawodowo. A ja mam wrażenie, że jej zakłady nie zawsze są doskonale skonstruowane.

No i zauważyła pani, że prezydentowa Nawrocka założyła tę samą białą sukienkę po raz drugi, choć protokół podobno tego nie toleruje. Dlaczego to takie ważne?

Pani prezydentowa założyła tę sukienkę dwa razy, w tym raz, nie będąc jeszcze w roli Pierwszej Damy. I to nie była oficjalna wizyta pary prezydenckiej ani spotkanie na szczycie. Zasada „raz w roku” dotyczy właśnie takich sytuacji: wtedy drugi raz można włożyć tę samą sukienkę dopiero po roku, ewentualnie inaczej ją wystylizować, na przykład z żakiem czy innymi dodatkami. Tutaj nie mieliśmy do czynienia z tym punktem protokołu dyplomatycznego, więc włożenie drugi raz tej samej sukienki nie było żadnym odstępstwem. Był to wybór, który bardzo pochwalam i szanuję. Sama wiele razy wkładałam tę samą sukienkę, również na publiczne wystąpienia. Uważam, że to jest wyraz troski o środowisko: kupujemy mniej, kupujemy lepiej i nosimy częściej. Zresztą moje klientki to kobiety, które kochają klasykę i cenią szycie miarowe. Często dlatego, że nie mają standardowej sylwetki, którą da się łatwo ubrać w rozmiarach 36–38 z sieciówki. Muszą mieć ubrania szyte na miarę, bo nie znajdują ich w sklepach. Wybierają moją pracownię także dlatego, że z jednej strony jestem detalistką, bo kocham dopracowane szczegóły: obciążane guziki, odpowiedni kolor spodu, wyściełanie. A z drugiej strony potrafię zobaczyć całą sylwetkę i zaproponować model, który ją podkreśli. Nawet jeśli sylwetka nie jest doskonała, a właściwie żadna nie jest, to ubranie ma wyrównywać proporcje. Mam wytrawne oko i znam kobiece ciało również w tym sensie, że ono się zmienia z wiekiem. Przechodzimy przez różne etapy życia. Pomaga mi w tym

wiedza psychologiczna, bo to, co dzieje się w procesie psychicznym, często widać w ciele. Umieję to zauważyć.

Jaką klientką była prezydentowa Agata Duda?

Wymagającą. Pracowałam dla niej przez 8 lat. Ale ja w ogóle pracuję dla wymagających kobiet, z wysokiego biznesu i dyplomacji. Ubieram osoby z Europy, europarlamentu, kobiety na najwyższych stanowiskach, prowadzące duże firmy. Moje usługi muszą być naprawdę na najwyższym poziomie. Kto raz doświadczy szycia miarowego, ten widzi różnicę: jakość szycia, tkaniny, podszewki dobranej do tkaniny, dobór materiału do fasonu, tak żeby podkreślić sylwetkę i atuty kobiecego ciała, a nie uwypuklić czegoś niestosownie. Zła tkanina do modelu sukienki czy garnituru potrafi zrujnować zamierzony efekt. I jest jeszcze rzecz, o której ludzie często nie myślą: obróbka tkaniny. Nie wystarczy wyciąć, zszyć i gotowe. Tu jest mnóstwo elementów dobrego rzemiosła, klasycznego krawiectwa: przygotowanie każdego wykończenia, odpowiedni taśmy, nici, sprzęty, klejarki... To wszystko jest potrzebne choćby po to, żeby kobiecie ramię było dobrze wyprofilowane. Dlatego czasem osobom, które nie szły miarowo, wydaje się, że nie ma problemu. A to jest skomplikowany proces, żeby rzecz wyglądała dobrze przy pierwszym założeniu i żeby trzymała formę później, po czyszczeniu, po praniu, w codziennym użytkowaniu.

Pamięta pani pierwszy telefon z Pałacem Prezydenckim? Kto

do pani zadzwonił, co powiedział, jak pani zareagowała?

Oczywiście, że pamiętam. Ale nie mogę ujawniać nazwisk, obowiązuje mnie tajemnica służbowa. Ustaliłyśmy spotkanie z panią prezydentową i poproszono mnie o przygotowanie kilku outfitów w określonym rozmiarze, żeby mogła przymierzyć, zobaczyć, obejrzeć moje rzeczy. Byłam oszołomiona w radości i wzruszeniu, że mogę pracować dla pierwszej kobiety w Polsce. Panie w mojej pracowni też były ogromnie podekscytowane. Często w Polsce mieszkamy wszystko do jednego worka: politykę, ekonomię, sprawy społeczne i emocje. A ja abstrahuję od polityki, bo nie jestem polityczką i nie chcę się w tej kwestii wypowiadać. Natomiast zawodowo szyc dla Pierwszej Damy to była wielka nobilitacja. Dla marki, dla mnie jako właścicielki firmy, projektantki, osoby nadzorującej produkcję i prowadzącej biznes. I nie była to jednorazowa współpraca. Przez ponad osiem lat odpowiadałam za wizerunek Agaty Dudy, a w ostatnim czasie prezydenckiej, z współpracą tworzenie wizerunku pary prezydenckiej. To była ogromna odpowiedzialność i poczucie, że robię coś ważnego: i dla pary prezydenckiej, i dla siebie, i dla mojego zespołu.

Jak to wyglądało technicznie? Dostała pani wymiary i szła specjalnie stroje?

Zwykle jest tak, że każda kolekcja jest odszywana w określonym rozmiarze, czasem w kilku. Mam bazowy zestaw ubrań, modele, o których wiem, że będą się sprzedawać. Klientka może przyjść do mo-

jego butiku, wcześniej do atelier, przymierzyć i zobaczyć, jak leży. Pani prezydentowa mierzyła rzeczy już gotowe. Otrzymałam informację o wymiarach, więc przygotowałam odpowiednie rozmiary. Po przymiarkach ustaliłyśmy pierwsze rzeczy do odszycia. Pamiętam pierwszy płaszcz, granatowo-złoty. I pamiętam komentarze. Z jednej strony: zachwyt, że pięknie skrojony, że pani prezydentowa świetnie wygląda. Z drugiej, ktoś napisał, że wygląda, jakby założyła na siebie kanapę. Poczułam potworny ból. Byłam wprost przerażona tą krytyką. I tej krytyki było bardzo dużo, nie tylko w odniesieniu do ubrań, ale w ogóle wobec pani prezydentowej. Ludzie byli zupełnie bez litości.

Mam wrażenie, że za kreację Agata Duda była chwalona.

Tak, ale krytykowano ją za to, że nie zabiera głosu w ważnych sprawach. Nie była to prawda. Pani prezydentowa zabierała głos, pisała o ważnych kwestiach u siebie na Instagramie. Gdyby ktoś się bardziej skupiałnie pochylał, zobaczyłby, że ona po prostu nie udzielała wywiadów, bo takie założenie przyjęła na początku kampanii. Zdecydowała, że nie będzie osobą z pierwszego rzędu. I była w tym konsekwentna do ostatniego dnia. Dlatego te nieliczne pochlebne opinie w mediach, o nienaganej elegancji pani prezydentowej, były dla mnie jak wiatr w skrzydła. Miałymy poczucie, że robimy coś dobrego, właściwego. Coś, co się podoba.

Jak wyglądał ten pierwszy raz pierwszej damy w pani pracowni? Urzędowy ton czy okazało się, że ona też jest zdenerwowana?

Szczerze powiem, że pamiętam przede wszystkim swoje wyobrażenia. Miałam wtedy pracownię na Wilczej, w pięknej kamienicy. Przechodziło się przez bramę, było podwórko, wokół odnowiona przestrzeń. Miałam w głowie scenę jak z amerykańskiego filmu: sztab ochrony, służby, ludzie wpadający biegiem, szpaler policjantów. A tymczasem pani prezydentowa przyszła po prostu z jedną panią z ochrony. Zresztą ochrona nie weszła do środka: wprowadziła panią prezydentową, poznałyśmy się, i wyszła, czekając na zewnątrz. I to też było dla mnie znaczące: moje oczekiwanie wielkiej formalności zupełnie się nie potwierdziło. Oczywiście, różnica była, bo ona była pierwszą damą. Ale to, co dominowało, to serdeczność. Pani prezydentowa była radosna, uśmiechnięta, ciepła wobec ludzi. Skracała oficjalny dystans, jakby miała świadomość, że osoba, która spotyka ją pierwszy raz, na pewno będzie zestresowana. Starła się rozładować napięcie. Ja byłam ogromnie poddenerwowana

i rozemocjonowana, ale to spotkanie odbyło się w bardzo bezpiecznej emocjonalnie atmosferze, serdecznej i miłej.

Kolor w dyplomacji nigdy nie jest przypadkowy. Dostawała pani wytyczne przed wizytami zagranicznymi?

To był standard: dostawałam wytyczne dotyczące konkretnych wyjazdów, szczególnie kiedy chodziło o Azję czy Daleki Wschód, gdzie znaczenie kolorów jest inne niż w Europie. Przygotowanie takiej delegacji wymagało większej uwagi: trzeba było dobrać kolorystykę, czasem przeszedźć wcześniejsze wizyty, sprawdzić, jak dana para prezydencka przyjmuje gości, jaki ma styl. To była duża praca zespołu w Kancelarii, natomiast ja dostawałam ramy i mogłam też proponować. Z racji znajomości rynku, również arabskiego i chińskiego, często sama podpowiadałam paletę. I tu decyzyje były szybkie, bo pani prezydentowa lubiła żywe kolory. Miała typ urody, który świetnie w nich wyglądał. Unikała czerni; kolor czarny pojawiał się właściwie tylko wtedy, kiedy wymagała tego sytuacja. Fasony natomiast były dość konserwatywne. Często pracowałyśmy na bazowej formie, którą przy kolejnych kolorach modyfikowałyśmy dodatkami, detalami, drobnymi zmianami. Dzięki temu styl pani prezydentowej był bardzo spójny, jednolity, przewidywalny. I to wybrzmiewało także w mediach zagranicznych, które śledziłam: opinie o wizytach pary prezydenckiej były bardzo pozytywne: elegancja, kultura osobista. Pamiętajmy, że to, jak para prezydencka jest postrzegana za granicą, łączy się też z tym, jak postrzegany jest kraj. To jest ze sobą powiązane. I mam poczucie, że to był dobry czas dyplomatycznej pracy.

Gdyby miała pani wskazać trzy stylizacje Agaty Dudy, które zrobiły największą dyplomatyczną, symboliczną robotę, to jakie to były momenty?

Pierwsza rzecz, która przychodzi mi do głowy, to biało-czarna sukienka koktajlowa z rozkłoszowanym dołem z 2019 roku, podczas wizyty w Białym Domu, kiedy prezydentem był Donald Trump. Są symboliczne zdjęcia przed wejściem, a potem z wieczornego koktajlu. I tu ciekawostka: Melania Trump nie przebrała się na kolację wieczorną, została w tym samym pudrowym, oversize'owym garniturze; moim zdaniem nie do końca to było trafne. Natomiast nasza prezydentowa włożyła czarną suknię z symetrycznym dekoltem i rękawem; to była druga stylizacja tego dnia. Wiem, że bardzo ją lubiła i później zakładała ją jeszcze na mniej formalne okazje. Drugi taki moment, to intronizacja cesarza Japonii; tam poja-



FOT. MATPRAS.

Dorota Goldpoint: Abstrahuję od polityki, bo nie jestem polityczką i nie chcę się w tej kwestii wypowiadać. Natomiast szyc dla Pierwszej Damy to była wielka nobilitacja

wiła się w bardzo pięknej, złoto-kremowej sukni. Z tego, co pamiętam, ta suknia później trafiła na licytację Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy i została wylicytowana za dużą kwotę. Trzeci watek to garsonki blisko ciała, często z baskinkami, które pani prezydentowa bardzo lubiła. To był sposób na zachowanie umiaru: miała świetną, kobiecą sylwetkę, ale zależało jej, żeby nie podkreślać bioder zbyt mocno, nie odsłaniać ich w sensie optycznym. Baskinka albo odpowiednio zbudowany zakiet robiły tu robotę: elegancko, formalnie, z klasą, i zgodnie z tym, co ona uważała za stosowne.

Co najczęściej trzeba tuszować u pierwszych dam? I jakimi trikami to się robi: długością, bielizną, szwem, konstrukcją? Protokół dość jasno określa, co należy zakrywać. Przede wszystkim ramiona i dekolt. Dekolt nie może być zbyt głęboki, nie powinien odsłaniać za dużo. Długość sukienek też

jest obszarem wiecznych dyskusji. Marta Nawrocka lubi długość przed kolano, mówi się, że Aleksandra Kwaśniewska nosiła podobnie, ale to były lata 90., wtedy w ogóle nosiło się krócej. Osobiście uważam, że kolano jest bardzo intymną częścią kobiecego ciała. Nawet jeśli protokół dopuszcza 10 cm nad kolano, rekomenduję długość za kolano. Kolano jest też miejscem, które często najszybciej zdradza wiek: skóra wokół kolana, „boczki”, stąd wiele kobiet po prostu nie lubi tego eksponować. Oczywiście, jeśli ktoś jest młody, ma piękne nogi i czuje się w tym dobrze, to jasne. Ale moja rekomendacja jest bardziej zachowawcza. Bywa też, że trzeba pracować nie tyle z kolaniem, co z łydką i kostką. Jeśli łydka jest mocniejsza, atletyczna, czasem lepiej pójść w dłuższą długość, nawet 7/8, czyli około 10-12 cm nad kostką. Ale jeśli kostka jest masywniejsza, czasem paradoksalnie lepiej ją trochę odsłonić, skrócić długość, żeby

optycznie „odciążyć” nogę. To są niuanse: obwód kostki, proporcje, linie. Biodra, pośladki, brzuch to są też niewralgiczne miejsca. Jedne kobiety mają brzuszki pod piersiami, inne poniżej pępka, inne mają płaski, ale są boczki czy mocniej zarysowane tylne biodra. Sylwetki jest mnóstwo. Podstawa to poznać własną: zobaczyć atuty i słabsze punkty, a potem te słabsze punkty umiejętnie zakrywać konstrukcją, linią, proporcją. Jest też prosta zasada, którą często powtarzam klientkom, że mamy pięć zwiężeń w ciele: szyja, nadgarstki, talia, miejsce pod kolaniem i kostki. Jeśli odkryjemy trzy zwiężenia, sylwetka optycznie wydaje się smuklejsza. Czyli: podkreślona talia, odsłonięte nadgarstki, choćby rękawem 3/4, zaznaczona szyja czy dekolt i już sylwetka robi się lżejsza. Jeśli chodzi o dekolty, to nie przepadam za serkami. Klientki je lubią, ale dla mnie są zbyt oczywiste. Wolę dekolt asymetryczny, z fantazją, albo pięknie

wymodelowany, trochę zachodzący na szyję, niżej wybrany jak serce, zwłaszcza w sukniach wieczorowych. Szukam rozwiązań, które nie są standardowe ani zbyt zwyczajne.

Zdarzył się pani kiedyś totalny kryzys tuż przed wyjściem: pękł suwak, płama, odpadł guzik? Jak wygląda taka akcja ratunkowa?

Na szczęście w przypadku pani prezydentowej - nigdy. Naprawdę pilnujemy detali: guziki muszą być odpowiednio wszyte, wszystko jest dobrze przygotowane. Wiemy, że takie rzeczy się zdarzają, więc zabezpieczamy je na etapie szycia. W życiu zawodowym miałam sytuacje awaryjne. Ostatnio, przed pokazem w Szanghaju, garderobiana uszkodziła suwak w gorsecie i musiałam go dosłownie wszywać na modelce, żeby mogła wyjść. Takie rzeczy potrafią się zdarzyć. Natomiast w dyplomacji zawsze działa jeszcze jedna zasada: outfit awaryjny. Każda pierwsza dama i w ogóle każda osoba jadąca na ważne wydarzenie, powinna mieć backup, bo może wydarzyć się wszystko. Wystarczy dotknąć jasnego ubrania dłonią, na której został make-up, i biała sukienka przestaje być biała. Dlatego zawsze warto mieć przygotowaną alternatywę.

W Polsce dużo mówi się o tym, że surowo oceniamy nasze pierwsze damy, a bardziej zachwycamy się tymi ze świata, jak Kate Middleton, czy Melania Trump. Co panią w tym boli jako projektantkę?

Bardzo mocno czuję się Polką. Nie mam w sobie potrzeby udawania cudzoziemki. A wie pani, czasem ktoś pomieszka kilka lat za granicą i nagle mówi łamanym polskim. Takich numerów nie robię. Jestem dumna z tego, że moje dzieci są wykształcone w Polsce, i że ja sama jestem stąd. A jednocześnie wiem, jaką mamy narodową przywarę: nie umiemy się wspierać. Jest taki dowcip, że w piekle przy kotle Polaków nie ma strażnika, bo my sami ściągamy się w dół. I ja to widzę bardzo wyraźnie, też z doświadczenia pracy za granicą: jak często sobie nie kibicujemy, nie kupujemy własnych marek, nie doceniamy swoich. Gwiazdy chętnie idą na pokazy zagranicznych marek i je promują, a polskie nazwiska nie zawsze dostają to, na co zasługują. Mam to szczęście, że do mnie klientki wracają. To są zwykle wieloletnie relacje. Wiem więc, że moja praca jest doceniana w sposób, który pozwala mi ten biznes kontynuować. Ale jako zjawisko społeczne, i to dotyczy wielu branż, nie tylko mody: my, Polacy, naprawdę nie umiemy się wspierać.

Jakie są trzy największe tajemnice garderoby pierwszych

dam, o których w ogóle nie mamy pojęcia? Czy wszystko jest szyte na miarę? Czy pierwsza dama może chodzić w ubraniach z sieciówek?

Oczywiście, że może. Pamiętajmy, że obowiązków pierwszej damy jest mnóstwo i to nie są wyłącznie wizyty oficjalne. Jest też ogrom spotkań codziennych: z młodzieżą, z kobietami, z weteranami, z różnymi środowiskami. Pani prezydentowa miała wiele spotkań w Pałacu przy zamkniętych drzwiach, bez fotoreporterów i bez medialnych relacji. Na takie nieoficjalne sytuacje jak najbardziej korzysta się z ubrań ze zwykłych sklepów. Nie będę mówiła, z jakich konkretnie, ale to nie jest wyłącznie garderoba szyta na miarę. Jest też określony budżet i określone zasady w Kancelarii, których trzeba przestrzegać. Nie ma miejsca na ekstrawagancję. Zawsze szuka się kompromisu: co musi być uszyte, bo wymaga tego ranga wydarzenia i protokołu, a co można po prostu kupić i nosić na co dzień.

Jeśli opiekowała się pani wizerunkiem i pani prezydentowej, i pana prezydenta, to czy to było ważne, żeby byli ubrani kompatybilnie? Co miało ze sobą współgrać?

Dba się o to, żeby para prezydencka wyglądała spójnie. Są zestawienia, których nie zrobimy; na przykład czerwony krawat i amarantowa suknia mogą się gryźć, nawet jeśli teoretycznie to pokrewne barwy. Wizerunek pary ma ze sobą współbrzmieć, a nie walczyć o uwagę. W praktyce nie było wielkich trudności, bo pan prezydent wybierał bardzo klasyczne zestawienia: dobrze skrojone garnitury, koszule, stonowane krawaty. A pani prezydentowa, choć lubiła kolory, też wybierała je w sposób nie-nachalny.

A kiedy para prezydencka wyjeżdża z wizytą, czy wie, jak będzie ubrana gospodyni? Czy dostaje wytyczne, żeby się dopasować?

To działa raczej w drugą stronę. Kiedy nasza para prezydencka wizytuje dany kraj, pojawia się pytanie: w jakiej kreacji wystąpi nasza pierwsza dama. Dzieje się to po to, żeby gospodyni mogła się dostosować i żeby nie było sytuacji, że obie panie wystąpią w tym samym kolorze. Natomiast wytyczne kolorystyczne dostaje się najczęściej przy bardzo ważnych uroczystościach: ślubach, pogrzebach, koronacjach. Pałace i organizatorzy zwykle określają wtedy kolorystykę, którą trzeba wykluczyć albo właśnie tę, którą należy wybrać.

Jak to się stało, że z psychoanalityczki stała się pani projektantką? W którym momencie to panią pociągnęło?

Jestem z pokolenia, które zaczynało studia po 1989 roku. W mojej rodzinie nie promowano zawodów artystycznych, ale ja od dziecka kochałam szycie. Pierwsze spodnie uszyłam w wieku siedmiu lat. Byłam samoukiem; wtedy w wielu domach stała maszyna do szycia. Moja mama szyła różne rzeczy, choćby obrusy. Korzystałam z dostępu do maszyny i z własnej wyobraźni. W tym roku uświadomiłam sobie, że kończę 57 lat i że ja szyję od pięćdziesięciu. To pasja. Przez lata bardzo często sama projektowałam i szyłam sobie rzeczy, bo mój mąż prowadził międzynarodowy biznes, dużo wyjeżdżaliśmy i potrzebowałam eleganckich ubrań. Do dwudziestego roku życia szyłam sama, a potem znalazłam wspaniałą panią Basię, która mnie wszytkiego nauczyła. Ona szyła, ja projektowałam. I w pewnym momencie człowiek wie, czy ta droga zawodowa, którą idzie, jest tą jedyną na drugą część życia. U mnie tak właśnie było. Intelaktywnie i społecznie spełniałam się w branży, w której się wykształciłam, ale czułam, że moja dusza jest kreatywna i że nie mogę do końca spełnić się artystycznie. Podjęłam trudną decyzję i jestem bardzo szczęśliwa, że ją podjęłam. To było ponad dziesięć lat temu.

Co powiedziałyby pani kobiecie, która nie jest pierwszą damą, ale chciałaby poczuć się dobrze w swoim ciele i stroju?

Zawsze zachęcam do tego, żeby być w zgodzie ze sobą. Jeśli ktoś czuje się kobieco i lubi kobiece ubrania, niech wybierze sukienkę albo spódnicę z elegancką bluzką i usiądzie tak do wigilijnego stołu. Wiem, jak wygląda grudzień: gotowanie, karp, sernik, makowiec, przygotowania, dzieci, mąż, goście. Właśnie dlatego warto zrobić wszystko odrobinę wcześniej, żeby wygospodarować te dwie-trzy godziny dla siebie. Kąpiel, maseczka, wejść w dobry nastrój. To brzmi jak luksus, ale naprawdę jest kwestią tego, co uznajemy za ważne. Pamiętajmy: rodzina będzie szczęśliwsza, jeśli my będziemy szczęśliwe. Jeśli będziemy w zgodzie ze sobą, będziemy się dobrze czuły przy stole, to nasz nastrój przeli się innym. A w szafie zawsze coś się znajdzie. To jest kwestia kreatywności. Jeśli ktoś woli spodnie, może je wybrać, do tego ładna bluzka, choćby z żabotem, żeby było odświętnie. Święta to szczególne dni w roku. Ubierzmy się inaczej, nie siedźmy w dresach. Założmy obcasy. Zawsze to powtarzam. Nawet moje dzieci, kiedy były małe, ubierałam w koszule, bo uważam, że strojem wyrażamy szacunek do miejsca, sytuacji i ludzi, z którymi się spotykamy. Postarajmy się, żeby te dni były wyjątkowe.

Prof. Irena Matus jest strażniczką tradycji i historii. Do wyjątkowej Krainy Otwartych Okiennic, na skraju wsi Puchły, przenoszone są przy jej udziale zabytkowe budynki. Jeden z nich zyskał miano Najlepiej Zachowanego Zabytku Wiejskiego Budownictwa Drewnianego w Województwie Podlaskim 2025

Magda Ciasnowska

SKUPUJE STARE DOMY, BY ZACHOWAĆ JE DLA PRZYSZŁYCH POKOLEŃ

Cerkiew Opieki Matki Bożej w Puchłach to obiekt, który co roku przyciąga tysiące turystów. Nie wszyscy jednak wiedzą, że tuż obok okazałej świątyni powstaje miejsce, które już wkrótce ma szansę stać się ważnym punktem na turystycznej mapie regionu.

To właśnie tu, do skansenu „Dawne Podlasie”, ze wsi Kotły nieopodal Bielska Podlaskiego został przeniesiony wyjątkowy dom z 1868 roku.

- Zachował się cudem. A właściwie to cuda były dwa. Pierwszy w sierpniu 1915 roku, kiedy wycofujący się Rosjanie zastosowali taktykę spalonej ziemi. To była wielka tragedia. Ludzie byli zmuszeni opuszczać swoje domostwa i te na ich oczach były palone. Dlatego takich domów zachowało się bardzo mało. Ten jednak miał szczęście, bo gospodarze nie zdążyli wyjechać - zawróciło ich wojsko niemieckie i zostali u siebie - opowiada prof. Irena Matus.

Drugi cud wydarzył się kilka lat temu, kiedy pani Irena wraz z mężem i synem przemierzali Podlasie w poszukiwaniu zabytkowych domów i trafili właśnie na ten budynek. Gdy zobaczyli czterospadowy dach, od razu wiedzieli, że jest to obiekt sprzed pierwszej wojny światowej. Później, po zerwaniu wielu warstw tapet, odsłoniła się oryginalna data poświęcenia budynku.

- Na szczęście udało się go ocalić przed zaplanowaną już rozbórką na opał. To naprawdę



Prof. Irena Matus tworzy we wsi Puchły (pow. hajnowski) skansen „Dawne Podlasie”

perełka i bardzo się cieszymy, że udało się nam ją kupić i ocalić - podkreśla prof. Matus.

Wnętrze chaty zostało odтворzone na podstawie powstałych w połowie XIX wieku rysunków Celestyna Brena.

- Wszystko co tu mamy, jest albo oryginalne, albo bardzo precyzyjnie odwzorowane. Nawet stoły zrobiliśmy ze 150-letnich desek - zdradza pani Irena.

Wnętrze zachowuje tradycyjny układ przestrzenny wiejskiego domu, obejmujący izbę

mieszkalną, sień, komory oraz pomieszczenia pomocnicze. Dom wyposażono m.in. w narzędzia związane z rybołówstwem, stolarstwem i ciesielstwem, sprzęty kuchenne,

skrzynie posażne oraz wszelkie inne przedmioty codziennego użytku. Przekroczenie progu tej chaty to jakby podróż w czasie. I właśnie dzięki temu budynek zdobył pod koniec ubiegłego roku główną nagrodę w -

organizowanym przez Muzeum Rolnictwa im. ks. Krzysztofa Kluka w Ciechanowcu - konkursie na Najlepiej Zachowany Zabytek Wiejskiego Budownictwa Drewnianego w Województwie Podlaskim.

- Jest to dla nas wielki prestiż i satysfakcja. To docenienie daje nam motywację do dalszej pracy - przyznaje prof. Matus.

Pani Irena dziedzictwo podlaskiej wsi konsekwentnie dokumentuje i zachowuje od lat. Badanie i przekazywanie kolejnym pokoleniom wiedzy na temat kultury regionu to jej pasja, z którą postanowiła związać swoje zawodowe życie. Podlaskianka jest emerytowaną profesorem Uniwersytetu w Białymstoku. Przez wiele lat była związana z Wydziałem Filologicznym, a następnie z Instytutem Kulturoznawstwa, w którym pełniła funkcję kierownika Zakładu Antropologii Kultury. Jej dorobek naukowy obejmuje liczne publikacje poświęcone problematyce wielokulturowości regionu podlaskiego, w tym siedem monografii oraz artykuły naukowe i popularnonaukowe.

- Bardzo wcześnie wyszłam za mąż. I tak razem z mężem Mikołajem zaczęliśmy zbierać różne rzeczy. Wtedy jeszcze nie wiedzieliśmy, po co to robimy. A kiedy już postanowiliśmy, że chcemy stworzyć skansen, zaczęliśmy kolekcjonować jeszcze bardziej intensywnie - opowiada. I dodaje, że myśl o stworzeniu skansenu narodziła się około ośmiu lat temu.

- Syn powiedział mi wtedy: „Mamo, zostaną po tobie

książki. Może zobaczymy, czy da się zrobić coś więcej. Czy da się coś uratować? I tak pojawił się pierwszy budynek, drugi, trzeci... - wspomina.

Mąż pani Ireny zmarł przed kilkoma laty. Ale w walce o zachowanie tego, co wkrótce może odejść w zapomnienie, wspierają ją dwa kolejne pokolenia: syn Dawid i 8-letni wnuk Jeremiasz.

- Kiedy nie ma następców, robienie takich rzeczy nie ma sensu. Ja mam to szczęście, że będzie to komu przekazać - mówi pani Irena. - Wnuk jest wręcz zafascynowany tym miejscem. Lubi pomagać przy czyszczeniu eksponatów i naprawdę bardzo dużo wie. Zaprosił tu nawet swoją klasę. A gdy usłyszał o naszej nagrodzie, powiedział, że to on musi ją odebrać, co uczynił.

Karczma z XIX wieku z izbą dla chłopów i VIP-ów

Jednym z najważniejszych obiektów skansenu jest drewniana karczma z XIX wieku, przeniesiona z miejscowości Parcewo w gminie Bielsk Podlaski. To budynek, który przez wiele lat pełnił funkcję mieszkalną i był w bardzo złym stanie technicznym. Został jednak poddany gruntownej renowacji i przywrócono mu pierwotny charakter historycznej karczmy.

Jak zdradza prof. Matus, kiedyś karczma była nieodłącznym elementem każdej wsi. Jednak, niestety, ta w skansenie jest prawdopodobnie jedyną zachowaną wiejską karczmą w całym województwie podlaskim.

- W latach 70-tych XIX wieku, kiedy alkoholizm był prawdziwą plagą, w Polsce swoje działania rozpoczął Ruch Trzeźwości. W jego skład wchodził księża, nauczyciele, agronomowie i urzędnicy. Zamieniano wtedy karczmy na szkoły lub po prostu je unicestwiano. Nawet tu, w Puchłach, duchowny się skarżył, że ludzie w niedzielę idą - zamiast na nabożeństwo - do mieszczącej się naprzeciwko cerkwi karczmy - opowiada.

Karczma z Parcewa jednak przetrwała. Budynek został zakupiony przez jedną z rodzin w latach 90-tych XIX wieku i przez ponad 100 lat mieszkało w nim kilka pokoleń.

- Na szczęście moje nic tu nie nacudowali - cieszy się pani Irena. - Do budynku prowadzi oryginalne drzwi z połowy XIX wieku, zachował się też cały układ przestrzenny.

We wnętrzu karczmy znajdują się dwie izby o odmiennym standardzie wyposażenia, odpowiadającym dawnemu podziałowi gości według statusu majątkowego.

- Jest izba chłopska, ze stołami z oryginalnych 150-letnich desek. Mam tu m.in. kieliszki



FOT. W. WOJTKIEWICZ



FOT. W. WOJTKIEWICZ

Wizyta w skansenie „Dawne Podlasie” to jakby podróż w czasie. Można tu zobaczyć stare, XIX-wieczne domy z wyposażeniem, XIX-wieczną karczmę, spichlerz, a także przydrożne krzyże i kapliczki

karczmiaki i dzbanki - wymienia twórczyni skansenu.

Są też miedziane miarki z 1850 roku. Widnieje na nich napis „1/100 wiadra”.

- Wtedy wódkę sprzedawano właśnie na 10-litrowe wiadra. Szkło było w tamtych czasach bardzo drogie - zdradza prof. Matus. - Tu z boku stoi też waga. Była niezbędna, bo chłopci bardzo często nie mieli pieniędzy i trzeba było trochę pokombinować. Każdy przynosił, co mógł - pszenicę, fasolę czy podebrane żonie jajka.

W drugiej izbie, nazwanej przez panią Irenę „Vipówką”, zasiadali wójt, nauczyciel, urzędnik. Wszystkie widoczne na stole naczynia pochodzą sprzed I wojny światowej,

a każde nakrycie składa się z talerza, widelca, łyżki i łyżeczki. Jest imbryk do parzenia herbaty, a na ścianach zawieszono obrazy.

Karczma trzy lata temu zajęła trzecie miejsce w konkursie, w którym pod koniec 2025 roku swoje triumfy święcił sąsiadujący z nią dom.

Na ponad dwuhektarowym terenie można już też podziwiać w pełni wyposażony warsztat cieśli i stolarza.

Budynki to jednak nie wszystko. Uzupełnieniem skansenu są elementy małej architektury, takie jak pasieka z tradycyjnymi ulami kłodoowymi, a także przydrożne krzyże i kapliczka, charakterystyczne dla krajoznawstwa kulturowego regionu.



FOT. W. WOJTKIEWICZ



FOT. W. WOJTKIEWICZ



FOT. W. WOJTKIEWICZ

Jeden z krzyży jeszcze niedawno można było ujrzeć na skraju wsi Klejnik.

- Na jednym z kamieni, na których stało ogrodzenie krzyża, zachowała się moneta z datą 1899 r. - opowiada prof. Matus. - Mam też schowany, przygotowany do renowacji starszy krzyż - XVIII-wieczny.

Spichlerze, szkoła, stodoła, dom mieszkalny

Dalsze plany na rozbudowę skansenu są ambitne.

- Teraz szykujemy spichlerz z międzywojnia, w którym chcemy pokazać pracownię ikonograficzną i wystawę oleodruku - zdradza prof. Matus.

W najbliższej przyszłości w dwóch kolejnych spichler-

zach mają powstać domki pszczelarza i rybaka.

Największym wyzwaniem będzie jednak szkoła. Obecnie stowarzyszenie „Dawne Podlasie” stara się o fundusze, które pozwolą ją odbudować na terenie skansenu.

- Szkoła została uratowana w ostatniej chwili. Ma wymiar 11 na 21 metrów. To puszczańskie drzewo z przełomu XIX i XX w. Chcemy, by powstało w niej kiedyś Muzeum Kultury Sakralnej i stała wystawa tkaniny dekoracyjnej. W budynku mieściłoby się też Regionalne Centrum Kultury. To miałyby być miejsce, w którym byłoby można przeprowadzać różnego rodzaju sympozja, konferencje, wystawy i warsztaty. Gdyby to się udało, byłaby to wielka rzecz

dla regionu - przyznaje prof. Matus.

W planach jest także stworzenie miejsca przypominającego historię bieżącej.

Pamiętają o przodkach, kulturze i korzeniach

Skansen może liczyć na wsparcie wielu osób, które przekazują swoje wiekowe, wartościowe historyczne przedmioty. Wiele osób prywatnych, firm oraz parafii udzieliło także pomocy finansowej. - Wszystkim w imieniu stowarzyszenia serdecznie dziękuję - podkreśla pani Irena.

Skansen Dawne Podlasie powstał jako inicjatywa prywatna, rodzinna, a od prawie pięciu lat prowadzi je stowarzyszenie o tej samej nazwie. Działa w nim kilkanaście osób.

Pomoc płynie też ze strony rodziny, przyjaciół, znajomych i nieznajomych.

- Byłam w szoku, kiedy przyjechałam do Ireny po raz pierwszy i zobaczyłam, co tu się dzieje. To coś niebywałego i dobrze, że powstała już cała grupa ludzi, którzy jej pomagają. Sama ściągnęłam tu troje mojego rodzeństwa. Bo moim zdaniem jest to miejsce bardzo wartościowe i niezwykle. Niezwykła też jest sama Irena - przyznaje Halina Surynowicz, członkini Stowarzyszenia Dawne Podlasie. - Jestem szczęśliwa, bo dzięki skansenowi zdobyłam ogromną wiedzę o życiu naszych przodków. Skansen ten dla mnie, jak i dla wielu osób stał się bardzo ważnym miejscem.

Osoby działające w stowarzyszeniu i sympatycy skansenu na co dzień zajmują się eksponatami. Jest ich mnóstwo, a wszystkie trzeba wyczyścić i zabezpieczyć. Wiele wysiłku wymaga też pozyskiwanie niezbędnych do działania funduszy.

- Ta inicjatywa zasługuje na najwyższe uznanie. Trzeba pamiętać o naszych przodkach, o naszej kulturze i korzeniach. Jednak do wszystkiego niezbędne są ogromne nakłady pracy i środków. Staramy się zdobywać je z różnych źródeł - kontynuuje pani Halina.

Jak przyznaje pani Irena, do uratowania pozostało coraz mniej.

- Niektóre budynki zostały już bardzo przerobione. Są też inne trudności - w przypadku niektórych domów nieuregulowane jest prawo spadkobierców - wskazuje.

Ale pracy i marzeń wciąż jest mnóstwo.

- Jeśli człowiek nie ma marzeń, życie nie ma sensu. A ja czuję, że muszę działać. Moja przyjaciółka mówi: „Musimy pomagać Irenie, bo co nasi wnukiowie pokażą swoim dzieciom?”. Mam nadzieję, że uda nam się zachować dla przyszłych pokoleń jak najwięcej - podkreśla pani Irena. I jest przekonana, że to dzieło będą kontynuować kolejne pokolenia.

N I E Z B Ę D N I K

2026

Styczeń

P	W	Ś	C	P	S	N
			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	

Luty

P	W	Ś	C	P	S	N
						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	

Marzec

P	W	Ś	C	P	S	N
						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					

1 stycznia Nowy Rok,
6 stycznia Święto Trzech Króli,
21 stycznia Dzień Babci,
22 stycznia Dzień Dziadka,
2 lutego Matki Bożej Gromnicznej,
12 lutego Tłusty czwartek,
14 lutego Walentynki,
18 lutego Popielec,
8 marca Dzień Kobiet,
28 marca Zmiana czasu z zimowego na letni,

Kwiecień

P	W	Ś	C	P	S	N
		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			

Maj

P	W	Ś	C	P	S	N
			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

Czerwiec

P	W	Ś	C	P	S	N
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					

29 marca Niedziela Palmowa,
1 kwietnia Prima aprilis,
5-6 kwietnia Wielkanoc,
1 maja Święto Pracy,
2 maja Dzień Flagi,
3 maja Święto Konstytucji 3 Maja,
14 maja Wniebowstąpienie Pańskie,
24 maja Zielone Świątki,
26 maja Dzień Matki,
1 czerwca Dzień Dziecka,

Lipiec

P	W	Ś	C	P	S	N
			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	

Sierpień

P	W	Ś	C	P	S	N
					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						

Wrzesień

P	W	Ś	C	P	S	N
	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				

4 czerwca Boże Ciało,
23 czerwca Dzień Ojca,
27 czerwca – 31 sierpnia Wakacje w szkołach
15 sierpnia Wniebowzięcie Najświętszej Maryi Panny,
15 sierpnia Święto Wojska Polskiego,
14 października Dzień Nauczyciela,
25 października Zmiana czasu z letniego na zimowy,

Październik

P	W	Ś	C	P	S	N
				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

Listopad

P	W	Ś	C	P	S	N
						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						

Grudzień

P	W	Ś	C	P	S	N
		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		

1 listopada Wszystkich Świętych,
2 listopada Zaduszki,
11 listopada Święto Niepodległości,
29 listopada Andrzejki,
4 grudnia Barbórka,
6 grudnia Mikołajki,
24 grudnia Wigilia
25-26 grudnia Boże Narodzenie,
31 grudnia Sylwester

POLITYKA NAJBARDZIEJ WYRAZISTYM PUNKTEM NOWEGO ROKU BĘDZIE RYWALIZACJA PREMIERA I PREZYDENTA

2026: rok kryzysów i czarnych łabędzi

Agaton Koziński
Warszawa

„Spodziewaj się niespodziewanego” - to powiedzenie stanie się mottem właśnie rozpoczynającego się roku.

Ostatnio żyliśmy w rytmie kampanii wyborczych. W latach 2023-2025 Polacy poszli do urn łącznie cztery razy. Dynamika najbliższych 12 miesięcy będzie całkowicie inna, bo nie będzie w nim wyborczego punktu kulminacyjnego. Wszyscy gracze będą zbierali argumenty przed starciem w 2027 r. Kto lepiej sobie pościeli w tym roku, ten lepiej będzie spał po kolejnych wyborach - ta logika będzie obowiązywać przez cały 2026 r.

Na pierwszym planie politycznym będziemy obserwować ścieranie się małego i dużego pałacu. Donald Tusk i Karol Nawrocki będą ostro rywalizować, a areną ich zmagania staną się m.in. obrady Rady Gabinetowej. Prezydent zaprosił rząd na takie spotkanie od razu po objęciu urzędu. W tym roku ten format będzie powracał częściej - i sta-

nie się ważnym testerem nastrojów społecznych.

W całym 2026 r. rządząca koalicja będzie konsekwentnie trzymać swój reaktywny kurs, pilnując tak naprawdę jednej kwestii: prezentowania się jako jedyna skuteczna tarna przed powrotem PiS do władzy. Obserwując tempo, w jakim rozpada się wcześniej dość jednolity front na prawicy ta strategia może okazać się skuteczna. Koalicja z Tuskiem na czele będzie się w 2026 r. starać zaprezentować jako przewidywalna władza - i budować kontrast między nią a podzieloną opozycją.

Dziś prawica stała się formułą polityczną trzech prędkości. Pierwsza to PiS - partia z najszerszą bazą, ale też najbardziej obciążana latami rządów. Druga to Konfederacja - partia, która korzysta z premii za to, że u władzy jeszcze nie była. Wreszcie trzecia prędkość - Konfederacja Korony Polskiej. Ugrupowanie Grzegorza Brauna uwodzi wyborców radykalizmem, rewolucyjnym wręcz zapałem, gotowością zająć się tematami, o których inni boją się mówić.



Donald Tusk i Karol Nawrocki podczas Rady Gabinetowej. W 2026 r. odbędą się kolejne

Papierkiem lakmusowym ich rywalizacji okaże się stosunek do Unii. Im mocniej powtarzający frazę o „Eurokołchozie” Braun rośnie w sondażach, tym bardziej widać, jak zmienia się stosunek Polaków do UE. Sondażowe poparcie dla „polexitu” sięga według sondaży nawet 25

proc. To zmienia dynamikę polityczną. Rok 2026 stanie w polskiej polityce momentem testowania tego, w jaki sposób o relacjach Polski z UE należy mówić. Dziś mamy z jednej strony Brauna, z drugiej Tuska, który o Unii mówi językiem obowiązującym w chwili wchodzenia

do UE. Jest też PiS, który postuluje wychodzenia z Unii nie popiera, ale uważa, że należy ją gruntownie przebudować. To ugrupowanie, które najtrafniej odczyta nastroje wyborców, znajduje się na uprzywilejowanej pozycji. Przy wyrównanej stawce trafiający w oczekiwania

Polaków pomysły na relacje Warszawy z Brukselą może być na wagę wygranej w najbliższych wyborach.

Kolejnym elementem, który może odegrać istotną rolę, jest rozwój sytuacji na Ukrainie. W dwóch wymiarach: geopolitycznym (uda się przerwać walki?) i krajowym. W Polsce narastają nastroje antyukraińskie. Najumiejtniej podsyca je Braun i to jeden z powodów jego sondażowych zysków ostatnich miesięcy. Ten trend będą coraz odważniej podchwytwać inne partie, nie tylko prawicowe.

Ale 2026 r. stanie się rokiem różnego rodzaju szoków. Takich zdarzeń jak drony, które wleciały w polskie niebo, może być więcej. Nie można wykluczyć krachu giełdowego - ale też wielkiej awarii prądu czy wyłączenia internetu w kraju. Jesteśmy w trakcie wojny hybrydowej, więc na tego rodzaju kryzysy „czarne łabędzie” trzeba brać dużą poprawkę. One stały się już spodziewanymi „niespodziewanymi zdarzeniami”. I niewykluczone, że one przede wszystkim ułożą nam cały obecny rok.

FOT. ADAM JANIKOWSKI

To będzie rok Pokoju? Na razie jednak nic na to nie wskazuje

Karolina Wrońska
Świat

Wydarzenia na świecie następują w takim tempie, że dziś trudno prognozować, jak potoczy się sytuacja. Najważniejszy problem to kwestia pokoju w Ukrainie.

Intensywne rozmowy na temat jakiegokolwiek zawieszenia broni w Ukrainie trwają od wielu miesięcy. Podczas ostatniego w mijającym roku spotkania na linii Wołodymyr Zełenski - Donald Trump właściwie nie było postępu, choć prezydent Stanów Zjednoczonych wcześniej rozmawiał z Władimirem Putinem. Jednak po spotkaniu Trump ocenił, że uzgodnione zostało ok. 95 proc. spraw, choć przyznał, że wciąż pozostały „jedna-dwie bardzo drażliwe kwestie”, w tym kwestie terytorialne związane z Donbasem i ewentualnym zawieszeniem broni, które pozwoliłyby Ukrainie przeprowadzić referendum w sprawie przyszłego porozumienia pokojowego, bo taki warunek postawił Zełenski.

Trump z kolei znowu sugerował, że Ukraina powinna oddać część Donbasu, zanim przejmie je Rosja. - Te ziemie mogą zostać zajęte w ciągu kilku najbliższych miesięcy, dlatego lepiej zawrzeć umowę już teraz - mówił Trump. Dodał przy tym, że Putin, którego wojska próbują zdobyć Kupiańsk od pół roku i ostrzelują codziennie ukraińskie miasta, „pomoże w odbudowie Ukrainy i chce, by odniosła ona sukces”. Cały świat przecierał oczy ze zdumienia, słysząc te kuriozalne słowa, ale stojący obok Zełenski zachował kamienną twarz. Nie ma innego wyboru.

Tym niemniej z rozmów pokojowych na razie niewiele wynika. A szanse na Pokojową Nagrodę Nobla, co jest marzeniem Trumpa, są podobnie niskie jak w ubiegłym roku. Znaczący mówią nawet, jakkolwiek ponuro to nie brzmi, że Norweski Komitet Noblowski prędzej byłby skłonny wręczyć tę nagrodę Putinowi niż Trumpowi. Przed nami kolejne odsłony rozmów i negocjacji, ale trudno spodziewać się przełomu.



Pod koniec 2025 roku doszło do dziewiątego spotkania Wołodymyra Zełenskiego z Donaldem Trumpem

FOT. JIM WATSON/AP/PEAST NEWS

Wybory w Stanach Zjednoczonych

Tym bardziej, że po świąteczno-noworocznej przerwie zacznie się rozkręcać w Stanach Zjednoczonych kampania wyborcza. A będzie ona dla Donalda Trumpa bardzo trudna. Tzw. połówkowe (ang. mid-terms - red.) wybory do Kongresu mogą całkowicie zmienić przebieg drugiej kadencji Trumpa. Notowania jego partii nie są obecnie najlepsze, a sytuacja gospodarcza USA też nie jest najlepsza.

Nie pomoże tu nic zakłanianie rzeczywistości - wiele posunięć Trumpa sprawiło (choćby prowadzona przez niego wojna celna), że Amerykanie odczuwają wzrost cen nawet na podstawowe produkty. Trump, który w czerwcu skończy 80 lat, będzie musiał podróżować po kraju i brać udział w wiecach, co znacznie może osłabić jego aktywność międzynarodową. A po dwóch latach od wygrania wyborów (listopad 2024) trudno wszystko zwałać na „bałagan, jaki zostawił Joe Biden”. Choć akurat to przychodzi Trumpowi najłatwiej.

Na razie sondaże pokazują, że Demokraci mają poważne szanse, by zdobyć większość w Izbie Reprezentantów, a to sprawi, że sytuacja Trumpa nie będzie już tak dobra jak wcześniej - będzie musiał szukać kompromisów w polityce we-

wnętrznej, a na dodatek będzie podlegał większej kontroli - zarówno co do posunięć, jak i do wydatków.

Europa też głośnie

Ale również w Europie to będzie rok wyborczy. Oczy wszystkich skierują się wiosną 2026 r. na Węgry, gdzie 12 kwietnia odbędą się wybory parlamentarne. Walka wyborcza pomiędzy Fideszem obecnego premiera Viktora Orbána a opozycyjnym ugrupowaniem TISZA (Partia Szacunku i Wolności) pod wodzą Pétera Magyara będzie niesłychanie ostra. Jeśli prorosyjski Orban straci władzę, co wcale nie jest oczywiste, zmieni się również układ w Unii Europejskiej. A swoje trzy grosze może do tych wyborów wtrącać również Rosja.

Podobna sytuacja może mieć też miejsce podczas wyborów na Łotwie 3 października. Wybierać parlament będą też mieszkańcy Bułgarii, Słowenii, Cypru, Danii i Szwecji. Prezydenta wybiorą z kolei Portugalczycy, zaś w Estonii głowę państwa wyznaczy Zgromadzenie Państwowe.

Oczy Europy zwrócić się wiosną na Węgry, gdzie TISZA ma realną szansę, by wygrać wybory i zakończyć hegemonię Orbána

Kultura: Na scenach gwiazdy, w kinach hity

Bożydar Brakoniecki
redakcja@polskapress.pl

Z zapowiedzi organizatorów i anonsów dystrybutorów wynika, że w 2026 r. nie będziemy się nudzić. Oto najciekawsze atrakcje w dziedzinie muzyki, filmu i muzealnictwa.

Ułożenie indywidualnego kulturalnego grafika wymaga czasem podpowiedzi. Poniżej najważniejsze z wydarzeń z dziedziny popkultury, choć nie tylko.

Muzycznie

Nad Wisłę zawitają topowe zespoły oraz artyści. Swoje trasy po Polsce odbędą m.in. Machine Gun Kelly, Tom Morello, Lenny Kravitz i stary ekscentryk Marilyn Manson. Polskę reprezentować będzie Dawid Podsiadło („Obrotowy Tour 2026”). W kwestii wydarzeń koncertowych zacznie się od Metalliki (19 maja, Chorzów), a potem będzie już tylko głośniej: Guns N' Roses (4 i 6 czerwca, Gliwice); Foo Fighters: (15 czerwca, Warszawa); Scorpions (lipiec, Gliwice i Łódź) i The Weeknd (4-5 sierpnia, Warszawa). Do tego szereginnych in-

dywidualistów: Moby, Sting, Deep Purple i Judas Priest.

Zapraszają też imprezy masowe, czyli festiwale: Orange Warsaw Festival (29-30 maja, Warszawa); Mystic Festival (3-6 czerwca, Gdańsk); Open'er Festival: (1-4 lipca, Gdynia) i OFF Festival (7-9 sierpnia, Katowice).

Dla fanów klasyki można polecić wielkanocny Misteria Paschalia Festival w Krakowie (marzec-kwiecień); stołeczny Festiwal Wielkanocny im. Ludwiga van Beethovena (marzec) i Festiwal Muzyki Organowej w Oliwie (kwiecień). A Warszawska Jesień już teraz zaprasza fanów awangardy pytaniem: „Jak sztuczna inteligencja zmienia oblicze muzyki współczesnej?”.

Filmowo

Rok 2026 nie zawiedzie także kinomanów. Na ekranach pojawią się kontynuacje, jak i zupełnie nowe produkcje. Jakże filmy warto wpisać do karnetu?

Już w styczniu zobaczymy „Father Mother Sister Brother” Jima Jarmuscha, poruszającą opowieść o samotności z udziałem m.in. Cate Blanchett, Adama Drivera i Toma Waitsa. W lutym będzie mieć premierę „La Gra-

Pod egidą Ministerstwa Kultury rusza program „Polskie Stolice Kultury 2026-2028”. W 2026 r. stolicą będzie Bielsko-Biała, za rok Katowice

zia” Paola Sorrentino - wypis z ostatnich dni kadencji fikcyjnego prezydenta włoskiego państwa (Toni Servillo w swojej roli życia). Także w lutym „Wichrowe wzgórza”, nowa adaptacja powieści Emily Brontë autorstwa Emeraldy Fennell. Tym razem w rolę Catherine wcieliła się Margot Robbie.

Kwietniowy hit to „Michael”, jedna z najbardziej wyczekiwanych muzycznych biografii 2026 r. Michaela Jacksona zagra Jaafar Jackson, jego bratanek. Prócz niego zobaczymy Colmana Dominga, Nie Long i Milesa Tellera. W maju „Diabeł ubiera się u Prady 2”, kontynuacja przeboju sprzed lat. Anne Hathaway w aktorskim rozkwicie. Z kolei „Odyseja” - premiera: 17 lipca 2026 r. Z kolei w „Odysei” Christophera Nolana zobaczymy same gwiazdy, w tym m.in. Matta Damona, Roberta Pattinsona,

Anne Hathaway (ponownie), Charlize Theron i Zendayę.

Późna jesień to „The Chronicles of Narnia: The Magician's Nephew” Greta Gerwiga oraz „Diuna 3” Denisa Villeneuve'a, swoisty miks „Mesjasza Diuny” oraz „Dzieci Diuny”. Stąd w rolach głównych ponownie Timothée Chalamet, Zendaya, Florence Pugh oraz Javier Bardem.

Wystawowo

W Muzeum Narodowym w Gdańsku ruszyła właśnie wystawa „Chełmowskiego wszechświat wyobrażony”. Tytuł jest nieprzypadkowy: ekspozycję otwiera wizja kosmosu, którą przenikają wyobrażenia sakralne o Bogu oraz postaciach świętych.

Muzeum Narodowe w Krakowie trwającą do czerwca wystawą „Moda Polska” udowadnia, że Polska Ludowa skutecznie konkurowała z kapitalistami w zakresie projektowania i produkcji mody. A w październiku Muzeum Rzeźby im. Xawerego Dunikowskiego w warszawskiej Królikarni zaprasza na wystawę „Rzeźba na meblościankę”. Przypomnimy sobie, co takiego zdobyło polskie segmenty w czasach PRL.



Metallica zagra na Stadionie Śląskim w Chorzowie 19 maja. Początek o godz. 20



Fani czekają na „Diunę 3” Denisa Villeneuve'a, swoisty miks „Mesjasza Diuny” oraz „Dzieci Diuny”

Rok zimowych igrzysk i piłkarskiego mundialu, ale – nie tylko!

Adam Godlewski
Sport

Rok 2026 upłynie w światowym sporcie pod znakiem zimowych igrzysk olimpijskich w Mediolanie i Cortinie d'Ampezzo oraz piłkarskiego mundialu.

Piłkarskie mistrzostwa świata po raz pierwszy zostaną rozegrane w aż trzech krajach - Meksyku, Kanadzie i USA - i w nowej, poszerzonej formule. Udział w finałach mistrzostw świata weźmie aż 48 zespołów.

Polscy kibice - na razie - na większe emocje nastawiają się w igrzyskach. Co prawda, skoczki narciarscy nie rzucają na medale (a nie bawiąc się w eufemizmy: znów zawodzą, i to na całej linii), ale olimpijskie zawody we Włoszech rozpoczną się już 6 lutego, podczas gdy futbolowy mundial - „dopiero” 11 czerwca. A po drugie i znacznie ważniejsze, nasi piłkarze jeszcze nie wywalczyli awansu do amerykańskich finałów. Zespół Jana Urbana pozostaje w grze, 26 marca zmierzy się w półfinale baraży z Albanią na PGE Narodowym w Warszawie. A jeśli weźmie tę przeszkość, to finałowym ry-

walem w dogrywce będzie pięć dni później zwycięzca z pary Ukraina - Szwecja. Już wiadomo, że - ewentualne - decydujące spotkanie Białe-Czerwoni rozegrają w Solnej (oczywiście w przypadku wygranej Skandynawów) pod Sztokholmem lub w... hiszpańskiej Walencji (tam wyznaczili swą bazę zaatakowani przez Rosję i wciąż toczący wojnę nasi wschodni sąsiedzi).

Odpukać, z góry wiadomo, że bez udziału naszych reprezentantów temperatura rozbuowanego już poza granice dobrego smaku przez FIFA mundialu byłaby znacznie niższa. Liczymy jednak na awans i last dance kapitana Roberta Lewandowskiego, który przymierzany jest już do klubów MLS. A szykując się na piłkarskie emocje w Ameryce Północnej, już teraz warto zadbać o... kondycję. Od 1998 roku w finałach piłkarskich mistrzostw świata uczestniczyły 32 zespoły, teraz

Jeśli kadra Urbana zakwalifikuje się na turniej, to swe mecze rozegra o niewygodnych z punktu widzenia polskiego fana porach

Gianni Infantino zaprosił do Kanady, Meksyku i USA aż 48 uczestników. Będzie to skutkowało zwiększeniem liczby meczów z 64 do 104, i wydłużeniem turnieju o ponad tydzień. Decydujące o złotych medalach spotkanie zaplanowano na 19 lipca, a zatem 38 dni od inauguracji.

Zatem - nawet przed telewizorami - będą to bardziej zawody z gatunku triathlonowego Ironmana niż klasycznego... maratonu. Zwłaszcza że skalę trudności podnosi różnica czasu. Wystarczy wspomnieć, że jeśli kadra Urbana zakwalifikuje się na turniej, to swe grupowe mecze rozegra także o niewygodnych z punktu widzenia polskiego fana porach: o 4.00 nad ranem (z Tunezją), o 19.00 (z Holandią) oraz o 1.00 w nocy (z Japonią). Przed naszymi piłkarzami oczywiście znacznie większe wyzwanie, bo oni dodatkowo będą zmieniać - jeśli przebrną przez baraże - także strefy klimatyczne: od Monterrey przez Houston do Dallas.

Zimowe igrzyska olimpijskie także nie będą najłatwiejsze dla kibiców - tych, którzy wybiorą się do Italii. Najdalej usytuowane areny zmagają dzieli bowiem kilkaset kilometrów. Ki-

bice skoków największe nadzieje pokładają - i słusznie - w Kacprze Tomasiku, ale trudno oczekiwać od nastolatka, aby ustabilizował formę na najwyższym poziomie. Jej wahania są charakterystyczne dla jego przedziału wiekowego, więc tak samo naturalne jest miejsce 5. (w Wiśle), jak i 32. (czyli eliminujące z serii finałowej w Klingenthal).

Szczęśliwie, to poza skokami, które od czasu występów Adama Małysza były uważane za jedną z naszych dyscyplin narodowych (poza futbolem, żużlem i siatkówką), mamy większe szanse na medale w Mediolanie i Cortinie d'Ampezzo. Obiecującą na sezon weszli snowboardziści, a świetną formę praktycznie od początku obecnej edycji prezentują łyżwiarze szybcy, którzy jeszcze przed Bożym Narodzeniem uzbierali dwucyfrową liczbę miejsc na podium Pucharu Świata! Elitę wśród naszych panczenistów stanowią sprinterzy, Kaja Ziomek-Nogal i Damian Żurek powinni liczyć się w walce o podium zarówno na 500, jak i na 1000 metrów. Honoru Białe-Czerwonych na długich dystansach będzie natomiast bronił Vladimir Semirunnij, który na 10 000 me-

trów osiągnął rezultat niewiele ustępujący rekordowi świata.

Końcówka wakacji i września to szczególny okres dla fanów siatkówki. Nasze panie - w dniach od 21 sierpnia do 6 września - o tytuł będą rywalizować w Turcji, Azerbejdżanie, Szwecji i Czechach. W pierwszej fazie zmierzą się z Turczynkami (złotymi medalistkami z 2023 roku, z którymi Białe-Czerwone przegrały wówczas w ćwierćfinale), Łotyszkami, Niemkami, Węgierkami i Słowenkami. Męska reprezentacja Polski broni tytułu mistrza Staro Kontynentu.

Łatwo jednak nie będzie, już w grupie Białe-Czerwoni zmierzą się z Francją, Słowenią i Serbią. Ten turniej zostanie rozegrany w Rumunii, Włoszech, Bułgarii i Finlandii od 9 do 26 września.

Warto zwrócić uwagę także na duże sportowe wydarzenia, które zaplanowano w Polsce. W dniach 9-11 stycznia konkurencję dla siebie będą stanowiły Wisła i Tomaszów Mazowiecki. Na Wielkiej Krokwi o punkty Pucharu Świata powalczą skoczkowie, a w Arenie Lodowej - panczeniści o medale mistrzostw Europy. Od 20 do 22 marca stolicą światowej lekkoatletyki zostanie Toruń, który

zorganizuje halowe mistrzostwa świata. Na początku maja (od 2 do 8) w Sosnowcu rozegrane zostaną mistrzostwa świata w hokeju na lodzie Dywizji 1A, w których Białe-Czerwoni będą rywalizować z Francją, Kazachstanem, Japonią, Ukrainą i Litwą. W dniach 1-7 czerwca w Warszawie - pod Pałacem Kultury i Nauki - odbędą się mistrzostwa świata w koszykówce 3x3 kobiet i mężczyzn. W roku 2026 w Polsce zaplanowano trzy rundy Speedway Grand Prix: 20 czerwca we Wrocławiu, 1 sierpnia w Łodzi i wielki finał mistrzostw świata na żużlu - 26 września w Toruniu.

Od 3 do 9 sierpnia w Tour de Pologne od Bałtyku (start z Gdyni) po Bukowinę Tatrzańską będą ścigać się czołowi kolarze świata. 23 sierpnia na Stadionie Śląskim w Chorzowie gości lekkoatletyczna Diamentowa Liga rozgrywana pod szyldem Memoriału Kamili Skolimowskiej. W grudniu (3-20.12) Polska będzie jednym ze współgospodarzy mistrzostw Europy w piłce ręcznej. Nasze panie będzie można oglądać w Katowicach.

Słowem - każdy znajdzie coś dla siebie. Zapraszamy na trybuny!

Ruchy na globalnej szachownicy

Kto skuteczniej przesuwiał pionki na globalnej szachownicy? Niekoniecznie Trump – byli skuteczniejsi. Oto moja subiektywna ocena przywódców, o których było i będzie głośno

Grzegorz Kuczyński

Politycy, nawet ci najwięksi, też czekają na Nowy Rok. Oto moja subiektywna ocena przywódców, o których głośno było w kończącym się roku. Wielu z nich będzie bohaterami mediów również w 2026.

Kto wygrał?

Xi Jinping – Chiny nie uległy Stanom Zjednoczonym w handlowej wojnie, którą rozpoczął Donald Trump. Negocjacje trwają, a Pekin wspiera Rosję w wojnie z Ukrainą i konfrontacji z Zachodem, kupując węglowodory i pomagając gospodarczo na różne sposoby. Chiny skutecznie przejmują kolejne zasoby metali ziem rzadkich na świecie i zbroją się do przyszłej inwazji na Tajwan i starcia z USA w Azji i na Pacyfiku.

Aleksander Łukaszenko – białoruski dyktator trzyma się mocno. W otwartą wojnę z Ukrainą nie dał się wciągnąć, ale za swoje wsparcie może liczyć na gospodarcze fory od Rosji. W kraju opozycja zmiażdżona, a co ważne, Łukaszenko znów wrócił ukanie do strategii rzekomego lawirowania między Moskwą a Zachodem. Pozbył się z kraju większości kluczowych więźniów politycznych w zamian za zdjęcie części sankcji USA – z opcją dalszego ocieplenia relacji z Trumpem.

Narendra Modi – wzór dla całego tzw. globalnego Południa, jak się poruszać między Wschodem a Zachodem i dobrze przy tym zarabiać. Premier Indii nie uległ (do tej pory) Trumpowi mimo nałożenia ceł i dodatkowych sankcji za import rosyjskiej ropy. Ta jest bowiem tak tania, że generalnie indyjska gospodarka jest na plus. Modi spotkał się z Xi Jinpingiem, przyjął Putina, a jednocześnie zyskuje na współpracy z Zachodem. Pokazuje, że jest silnym globalnym graczem.

Benjamin Netanjahu – niezatapialny „Bibi” urządza Bliski Wschód według własnej koncepcji i trzyma władzę w Izraelu (unikając więzienia za korupcję). Mimo rosnącej krytyki w USA, potrafi utrzymać dużą wojskową i dyplomatyczną pomoc Trumpa. Pokonał Hamas i Hezbollah, zadał ciężkie ciosy Iranowi. Wzmocnił pozycję Izraela w Syrii, może więc ignorować krytykę ze strony wielu krajów, w tym europejskich.

Władimir Putin – kolejny rok prowadzi wojnę na wyniszczenie z Ukrainą mimo sankcji za-



Modi spotyka się z liderami Zachodu, ale również z Łukaszenką czy Putinem. Ten ostatni tanio sprzedaje mu ropę



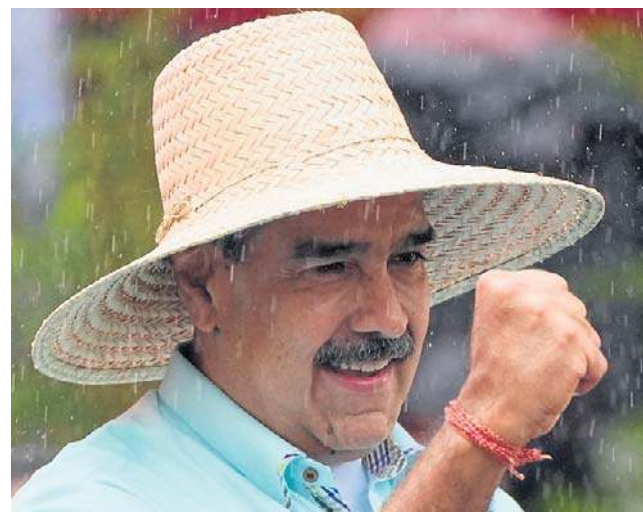
Maia Sandu utrzymała Mołdawię na kursie europejskim

chodnich. Umacnia sojusze z Chinami. W kraju nie ma opozycji. Co najważniejsze, potrafi wodzić Trumpa za nos. Gra skutecznie na czas w sprawie rokowań pokojowych, co więcej – to on narzuca agendę i potrafi przekonać administrację amerykańską, że główna wina za wciąż toczącą się wojnę spoczywa na Ukrainie i Europie.

Maia Sandu – Mołdawia to mały i biedny kraj, w skali międzynarodowej niewiele znaczący. Jednak prezydent Sandu udowodniła, że nawet w geopolityce stosuje się zasadę walki Dawida z Goliatem. Mimo gospodarczych trudności i niesamowicie potężnej presji Moskwy, jej

obóz wygrał kluczowe wybory parlamentarne, utrzymując Mołdawię na kursie europejskim.

Ahmed al-Szara – niesamowita kariera polityczna, nawet jak na Bliski Wschód. Były lider dżihadystów spod znaku al-Ka-idy, ścigany m.in. przez USA za terroryzm, stał się mężem stanu podejmowanym w Białym Domu przez Donalda Trumpa. Rok po obaleniu reżimu Asada, mimo problemów z Rosjanami, alawitami, друзami czy Kurdami, utrzymuje integralność państwa syryjskiego. Część sankcji została zdjęta, a Szara potrafi lawirować między Turcją, Izraelem, Moskwą, Waszyngtonem i monarchiami Zatoki Perskiej.



Maduro śpi na walizkach od dłuższego czasu

Trudno powiedzieć Donald Trump – nie ma co ukrywać, że w ostatnim roku wszystko kręciło się wokół niego, wszyscy próbowali pojąć, co prezydent USA ma na myśli i co robi. Plany były wielkie, w tym te międzynarodowe. Nie wszystko się udało. Przede wszystkim porażką jest wojna Rosji z Ukrainą. Do pokoju wciąż daleko. Trump chwali się szeregiem zakończonych wojen, choć w części z nich pokój okazał się nietrwały. Wojny handlowe? Też mieszany skutek. Notowania w kraju nie za bardzo, do tego balast w postaci akt Epsteina. USA kilka razy pokazały siłę, ale to za mało.

Friedrich Merz – jego chadecja wygrała wybory i został kanclerzem Niemiec. Ale została odnowa kraju i odbudowa wpływów na arenie międzynarodowej nie przebiegają, jakby sobie życzył. Koalicja z krytykowaną wcześniej SPD krępuje ruchy na arenie krajowej. Do tego w siłę wciąż rośnie AfD. W kwestii Ukrainy i Rosji Merz przekonuje, że to USA mają decydujący głos. Daleko do odbudowy Bundeswehry, gospodarka wciąż ma kłopoty. Na forum europejskim rok zakończył porażką w kwestii wykorzystania zamrożonych aktywów rosyjskich do pomocy Ukrainie.

Wołodymyr Zełenski – na plus fakt, że Ukraina wciąż się broni – skutecznie, mimo fali powietrznych ataków i pewnych strat na froncie (które Rosja okupiła ciężkimi stratami) – a nawet kontratakuję boleśnie (uderzenia w rafinerie i tankowce). Udało mu się też wyjść obronną ręką spod presji Trumpa, a momentami te relacje wyglądały naprawdę źle. Na minus brak szans na przełom pozytywny na froncie i w dyplomacji (tutaj pozostaje minimalizowanie strat) oraz sytuacja wewnętrzna. Kolejne korupcyjne skandale i osłabienie politycznych wpływów – vide sprawa dymisji Jermaka.

Recep Tayyip Erdogan – w kraju ma sytuację pod kontrolą, opozycja zdławiona, jest porozumienie z Kurdami, lepiej w gospodarce. Odbudowuje relacje z USA, wzmacnia wpływ Turcji na Kaukazie Południowym, zyskał na upadku Asada w Syrii. Z drugiej strony porażka Hamasu i kolejne wygrane wroga, jakim jest Izrael, na Bliskim Wschodzie. Rozpadł się trójkąt astański, Ankara straciła też silną pozycję mediacyjną w konflikcie Rosji z Ukrainą.

Przegrani Emmanuel Macron – seria porażek Francji w Afryce, problemy na krajowym podwórku (rośnie obóz Le Pen, słabe rządy). W sprawach unijnych i odnośnie do konfliktu Rosji z Ukrainą utrata wpływów. Nie udało mu się zbudować pozycji lidera Europy w relacjach z Trumpem.

Ursula von der Leyen – UE upokarzana przez Trumpa, słaba skuteczność w kwestii wojny Rosji z Ukrainą. Kolejne korupcyjne skandale w Brukseli, słabość wobec Pekinu, generalnie UE tracąca znaczenie w globalnej grze. Na koniec roku porażka w kwestii podpisania umowy z Mercosurem.

Ali Chamenei – największy przegrany roku. Wymiana ciosów z Izraelem zakończyła się ciężkimi stratami dla potencjału obronnego Iranu. Wątpliwa pomoc sojusznika – Rosji, trwała strata Syrii, klęski sojuszników z tzw. osi oporu w walce z Izraelem (Hamas, Hezbollah). Do tego kryzys gospodarczy.

Nicolas Maduro – odlicza już chyba dni do ucieczki z Caracas. Wenezuela pod presją USA, pokojowa nagroda Nobla dla liderki opozycji, brak realnego wsparcia ze strony sojuszników z Moskwy i Pekinu.

DROBNE

Zdrowie

STOMATOLOGIA

NAPRAWA Protez Wyszyńskiego
11A/61 tel. 56 645 45 72

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

BUDOWY i remonty 608-071-593,
Toruń i powiat

KOMPUTEROWE

514-042-236. Informatyk z dojazdem.

514-042-236. Informatyk z dojazdem.

Różne

GOTÓWKA za KSIĄŻKI,881-934-948

AUTOREKLAMA

nasze komunikaty.pl

AUTOPROMOCJA

AUTOPROMOCJA

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

Tutaj zlecisz ogłoszenie
ibo.polskapress.pl

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne
w Twojej gazecie
przez Internetowe
Biuro Ogłoszeń.
Bez wychodzenia z domu.



ibo.polskapress.pl

REKLAMA

0011456640

„ALPA”
Zakład i Dom Pogrzebowy
Nowa Główna Siedziba:
Toruń: ul. M. C. Skłodowskiej 41
ul. Podgórna 16
ul. Okólna 30
tel. 56/62-226-59
fax 56/66-11-239
CAŁĄ DOBĘ www.alpa.com.pl

- Transport ciała na terenie kraju i Europy;
- Załatwianie formalności pogrzebowych;
- Kremacje, ekshumacje;
- Odzież i dewocjonalia
- Wieńce i wianki
- Sprzedaż nagrobków;
- Możliwość wyboru kolorystyki strojów żałobników;
- Z szacunkiem i zaangażowaniem spełniamy ostatnią posługę.

0011457732

„Nie umiera Ten, Kto trwa w pamięci żywych”
Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że dnia 30 grudnia 2025 roku odeszła od nas

Krystyna Złotopolska
lat 92
Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się w poniedziałek,
5 stycznia 2026 roku o godz. 11.30 modlitwą różańcową,
która zostanie odmówiona w kościele Garnizonowym
(pw. Św. Katarzyny). O godz. 12.00 w kościele zostanie
odprawiona Msza Święta żałobna. Po Mszy Świętej
ceremonia pogrzebowa odbędzie się na Centralnym
Cmentarzu Komunalnym przy ul. Grudziądzkiej 192
(od ul. Mazowieckiej).
Pogrążone w smutku *Córki z Rodzinami*

0011457368

„Kto znał – wspomni Kto kochał – nie zapomni”
Z głębokim żalem zawiadamiamy, że dnia 20 grudnia 2025 r.
zmarła kochana Mama, Teściowa, Babcia, Prababcia i Ciocia

Wanda Krzyżanowska
z domu Wysocka
lat 93
Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się w poniedziałek,
5 stycznia 2026 r. o godz. 12.00 Mszą Św. żałobną
w Sanktuarium Miłosierdzia Bożego i Św. Siostry Faustyny.
Po Mszy Św. ceremonia pogrzebowa odbędzie się
na Cmentarzu Komunalnym nr II, przy ul. Koniuchy.
Bus zostanie podstawiony przy kościele po Mszy Św.
Pogrążona w smutku
Rodzina

AUTOPROMOCJA

0011455462

Express **GAZETA pomorska** **NOWOŚCI**
BYDGOSZCZ
ZMIANY PRACY BIUR OGŁOSZEŃ W OKRESIE ŚWIĄTECZNYM
Bydgoszcz
W dniach 29 i 30 grudnia
Stacjonarne Biuro Ogłoszeń czynne w godzinach 10.00-14.00
kontakt telefoniczny lub mailowy:
Pamela Wysocka ☎ 667 671 614,
e-mail: pamela.wysocka@polskapress.pl
W dniach 31 grudnia oraz 2 i 5 stycznia,
Stacjonarne Biuro Ogłoszeń nieczynne,
w tym czasie prosimy o kontakt telefoniczny lub mailowy:
Magdalena Welka ☎ 519 503 513
magdalena.welka@polskapress.pl
Toruń
W dniach 29 i 30 grudnia
Stacjonarne Biuro Ogłoszeń czynne bez zmian,
tj. w godzinach 8.00-16.00,
w dniu 31 grudnia
w godzinach 8.00 - 13.00.
W dniach 2 i 5 stycznia
Stacjonarne Biuro ogłoszeń nieczynne.
W tym czasie prosimy o kontakt telefoniczny lub mailowy:
Łukasz Kopański ☎ 606 537 137,
lukasz.kopanski@polskapress.pl
Inowrocław
W dniach 29 i 30 grudnia
Stacjonarne Biuro Ogłoszeń czynne bez zmian,
tj. w godzinach 8.00-16.00,
w dniu 31 grudnia
czynne w godzinach 8.00 - 13.00.
W dniach 2 i 5 stycznia
Stacjonarne Biuro Ogłoszeń nieczynne,
w tym czasie prosimy o kontakt telefoniczny lub mailowy:
Irena Skuratowicz ☎ 519 503 678
irena.skuratowicz@polskapress.pl

0010738404

**Zleć nekrologi,
ogłoszenia drobne,
życzenia**

Biuro ogłoszeń Nowości Dziennika Toruńskiego:
Toruń, czynne: pn.-pt. 8-16
ul Grudziądzka 46-48, tel. 606 537 137
e-mail: lukasz.kopanski@polskapress.pl

Express
BYDGOSKI

GAZETA pomorska

NOWOŚCI
DZIENNIK TORUŃSKI

Rozgrzewająca dieta

Regularne ćwiczenia to najlepszy sposób na zwiększenie metabolizmu, ale nie bez znaczenia jest także to, co jemy. Zapotrzebowanie na dodatkowe kalorie zimą wynika z tego, że nasz organizm potrzebuje dodatkowej energii, by się rozgrzać do komfortowej temperatury. Zamiast podjadać czekoladę możemy mu pomóc np. wypijając gorącą herbatę, która ogrzeje nas od środka, a nie przełoży się na dodatkowe kalorie. Warto do gotowanych potraw dodawać też takie przyprawy, jak chilli, cynamon, imbir, kminek, kolendrę, koperek czy tymianek, które nie tylko mają właściwości rozgrzewające, ale przyspieszają też przemianę materii, pozwalając się tym samym uporać z nadprogramowymi kilogramami.

FOT.: GETTY IMAGES



Uprawianie sportu zimą wbrew pozorom nie wiąże się z wyższym ryzykiem przeziębień niż jesienią czy wiosną

Rusz się zimą z domu

►► Uprawianie sportu zimą nie musi wiązać się z wyższym ryzykiem przeziębień

Tomasz Skory

Wraz z temperaturą spada nasza aktywność fizyczna, rośnie natomiast ochota na słodkie i tłuste przekąski. Jak znaleźć motywację do ruchu i za bardzo nie przytyć?

Zimowa aura nie zachęca do wychodzenia z domu i uprawiania sportu na świeżym powietrzu, a brak motywacji i niski poziom energii sprawiają, że częściej sięgamy po słodkie i produkty

zawierające tłuszcz i węglowodany. Jest to normalne zjawisko, w ten sposób ludzie starają się poradzić sobie z chłodem i brakiem słońca, jednak brak ruchu i wysokokaloryczna dieta niosą też oczywiste konsekwencje. Gdy wiosną stajemy na wadze, często łapiemy się później za głowę, ile kilogramów przybyło nam przez kilka ostatnich miesięcy. Zamiast rozpaczliwie szukać sposobów, jak zrzucić nadwagę nim rozpocznie się sezon plażowy, lepiej pozostać aktywnym przez cały rok.

Ale jak znaleźć motywację, by wyjść z domu, gdy za oknem ciemno, zimno i ponuro? Nie jest to łatwe zadanie. Jeśli trenowaliśmy regularnie na świeżym powietrzu przez cały ubiegły rok, prawdopodobnie zmiana pór roku nie wpłynie znacznie na nasze zwyczaje, ale jeśli dopiero rozpoczynamy przygodę ze sportem, pewnie przyjdzie nam do głowy, by odwieść na kołek strój treningowy i nie ruszać go aż do wiosny.

Uprawianie sportu zimą jest jednak możliwe i wbrew pozorom nie wiąże się z wyższym ryzykiem przeziębień

niż jesienią czy wiosną. Co więcej, wystawianie organizmu na zimową „próbę” mobilizuje układ odpornościowy. Biegać lub maszerować z kijami do nordic-walking można w zasadzie przy każdej pogodzie, istotny jest jedynie nasz ubiór. Gdy słupek rtęci zacznie się obniżać, warto pomyśleć o odzieży termoaktywnej, która pozwoli nam dłużej zachować ciepło. Musimy też pamiętać, że zimą wychodzimy na dwór już rozgrzani, koniecznie zabezpieczając głowę i szyję przed wychłodzeniem.

Śnieg, który faktycznie może utrudniać niektóre aktywności, daje nam też możliwości, których nie mieliśmy latem. Zima to czas, gdy możemy wyszaleć się na łyżwach i nartach. W trakcie intensywnej jazdy po lodowisku spalamy nawet 700 kalorii w godzinę, a do tego wzmacniamy mięśnie nóg, pośladków, brzucha i pleców. Wiele zalet ma także narciarstwo, które zwiększa wydolność, wzmacnia wszystkie partie mięśni i polepsza koordynację ruchową. Godzina spędzona na stoku to około 500 spalonych kalorii.

AUTOREKLAMA

Polecamy →

strona
zdrowia

Czytaj dla zdrowia

stronazdrowia.pl

AUTOPROMOCJA

NOWOŚCI
DZIENNIK TORUŃSKI

Środa
jest dla zdrowia

nowosci.com.pl

REKLAMA

0011443507

REZONANS MAGNETYCZNY

7 DNI W TYGODNIU

ODPŁATNIE I W RAMACH UMOWY Z NFZ

OPIS BADANIA W CIĄGU OKOŁO 10 DNI

„TOMOGRAF”

ul. Kościuszki 71, Toruń

rejestracja@tomograf.torun.pl

Rejestracja badań odpłatnych:

601 261 986, 22 276 24 40

www.tomograf.torun.pl

REKLAMA

0011456671

PRYWATNA SPECJALISTYCZNA
PRAKTYKA LEKARSKA

GABINET

PSYCHIATRYCZNY

ARKADIUSZ SZMAŃDA

87-100 Toruń,

ul. Stefana Srebrnego 1

rejestracja

tel. 56 62 10 811, 516 138 555

wizyty domowe 601 959 392

AUTOREKLAMA

**strefa
EDUKACJI**

Edukacja

w najwyższym stopniu

strefaedukacji.pl

AUTOPROMOCJA

009500638

Strefa Biznesu

**NAJWIĘKSZY
REGIONALIZOWANY
SERWIS GOSPODARCZY
W POLSCE**

- ✓ Sprawdzone informacje gospodarcze ze świata, z Polski i z Twojego regionu
- ✓ Porady dla małych i średnich przedsiębiorstw
- ✓ Baza komunikatów i przetargów



www.strefabiznesu.pl

pielegniarka
w zborze
wpadka
organizacji

drzewo
z baziami

miasto
słynne z
procesu
czarownic

piewik

rzadko
się uś-
miecha

odmiana
dwu-
tlenku
tytanu

rodzaj
spraw-
dzianu

miasto
Świę-
tego
Pawła

jedno-
stka
mone-
tarna
Kuby

styk
komórki
nerwowej

stop
na
odlew

metro-
polia
Turcji

operowa
pieśń

Jerzy,
filmowy
faraon

emituje
promie-
niowanie
pod-
czerwone

odpad
z hut,
żużel

dawna
kurtka
woj-
skowa

żona
Teze-
usza

miękki,
kowalny
metal

model
Mazdy

stała
opłata

tkanina
z
Torunia

bro-
niona
przez
Ordona

cenny
kamień
ozdobny

żyrafa
lub lew
atak
szafu

duszony
plaster
mięsa

objaw
przezię-
bienia

brązli-
ski in-
tru-
sant per-
kusyjny

wyspiar-
ski kraj
w Afryce
Otello

Loda,
aktorka
i tan-
cerka

sztuczny
pier-
wiastek

miasto
Edypa

poprawa
błędów
balowa
w pałacu

16

Czer-
wona
Planeta

czyni
złodzieja
imię
burka

7

władca
Olimpu
cienki
kijek

23

alfabetyczny

15

przewód
hydra-
uliczny

8

naj-
większe
miasto
Tybetu

brak
polysku

rzeka
z
powieści
Miłosza

model
Kia

17

psy, co
poszły
w las

6

system
rozgrywek
sportowych

dla
aktora
rolnika

24

staro-
grecki
rynek

wyty-
czona
droga

kolczasty
na zasieki
wiązka
żyta

łowca na
kutrze
kul-
szowa

14

dawna
srebrna
moneta

5

wodo-
spad
w tytule
filmu

31

łukowata
bułka

kawa
zbożowa

19

3

omasta
do
pierogów

13

do
wyna-
jęcia

kuzynka
rokity

utwór
poe-
tycki

22

np.
pszczoła

brak
wolności

oby nie
poszła
w las

kuzyn
drozda

27

ludzki
kościół

nowela
Sienkie-
wicza

typ lasu
liściastego
krawędź

Kamilla,
polska
aktorka

... Skrzy-
szowska,
lekko-
atletka

12

bydgoska
rzeka
dopływ
Bugu

nie
zdobi
czło-
wieka

prawy
dopływ
Rodanu

gesty
syrop
z cukru

1

skala
osadowa
druh
Portosa

pomoc
z powie-
trza

rumuń-
ski
dopływ
Dunaju

kwiat
ozdobny

Indianin
z plemienia
Winnetou

biały
lub
złoty

zespół
przy-
rządów

grego-
riański
lub
juliański

sielanka,
idylla

20

odmiana
gruszy

18

szkoda,
uszczer-
bek

11

furia
wściek-
łość

stałe
stano-
wisko
pracy

2

los
czło-
wieka

ozdobny
krzew
parkowy

10

„Hamlet”
lub
„Dramat”

30

mały
bawół
z Cele-
besu

przy-
rząd
geode-
zyjny

minerał
naj-
twardszy
po dia-
mencie

polski
kabaret

nośność
dźwigu

jedno-
stka
pracy

nada-
wanie
polysku
papier-
rowi

wyspa
na
rzece

kryjówka
lisicy

śpiewa-
jąca
Magda

wśród
dyploma-
tów

między
piwnicą
a
piętnem

piłkarski
klub
ze
Świdnika

mu-
zyczny
tercet

Wieczne
Miasto
dla
Włocha

Emma,
tenisistka
z USA

pokarm
dzikich
zwierząt

szybki
błęg
konia

zaraza,
epi-
demia

barwa,
odcien

sztuczny
pier-
wiastek
pro-
mienio-
twórco-
zy

centrum
cyklonu

dawniej
powa-
żanie

szkoda,
uszczer-
bek

plakat
reklamowy

kwiet-
niowa
soleni-
zantka

32

21

wycią-
gana
do
zgody

2

treściwy
pokarm
dla
kasz-
tana

rogaty
znak
zodiaku

11

szybki
błęg
konia

zaraza,
epi-
demia

barwa,
odcien

sztuczny
pier-
wiastek
pro-
mienio-
twórco-
zy

centrum
cyklonu

dawniej
powa-
żanie

szkoda,
uszczer-
bek

plakat
reklamowy

kwiet-
niowa
soleni-
zantka

32

21

wycią-
gana
do
zgody

2

treściwy
pokarm
dla
kasz-
tana

rogaty
znak
zodiaku

11

szybki
błęg
konia

zaraza,
epi-
demia

barwa,
odcien

sztuczny
pier-
wiastek
pro-
mienio-
twórco-
zy

centrum
cyklonu

dawniej
powa-
żanie

szkoda,
uszczer-
bek

plakat
reklamowy

kwiet-
niowa
soleni-
zantka

32

21

wycią-
gana
do
zgody

2

treściwy
pokarm
dla
kasz-
tana

rogaty
znak
zodiaku

11

szybki
błęg
konia

zaraza,
epi-
demia

barwa,
odcien

sztuczny
pier-
wiastek
pro-
mienio-
twórco-
zy

centrum
cyklonu

dawniej
powa-
żanie

szkoda,
uszczer-
bek

plakat
reklamowy

kwiet-
niowa
soleni-
zantka

32

21

wycią-
gana
do
zgody

2

treściwy
pokarm
dla
kasz-
tana

rogaty
znak
zodiaku

11

szybki
błęg
konia

zaraza,
epi-
demia

barwa,
odcien

sztuczny
pier-
wiastek
pro-
mienio-
twórco-
zy

centrum
cyklonu

dawniej
powa-
żanie

szkoda,
uszczer-
bek

plakat
reklamowy

kwiet-
niowa
soleni-
zantka

32

21

wycią-
gana
do
zgody

2

treściwy
pokarm
dla
kasz-
tana

rogaty
znak
zodiaku

11

szybki
błęg
konia

zaraza,
epi-
demia

barwa,
odcien

sztuczny
pier-
wiastek
pro-
mienio-
twórco-
zy

centrum
cyklonu

dawniej
powa-
żanie

szkoda,
uszczer-
bek

plakat
reklamowy

kwiet-
niowa
soleni-
zantka

32

21

wycią-
gana
do
zgody

2

treściwy
pokarm
dla
kasz-
tana

rogaty
znak
zodiaku

11

szybki
błęg
konia

zaraza,
epi-
demia

barwa,
odcien

sztuczny
pier-
wiastek
pro-
mienio-
twórco-
zy

centrum
cyklonu

dawniej
powa-
żanie

szkoda,
uszczer-
bek

plakat
reklamowy

kwiet-
niowa
soleni-
zantka

32

21

wycią-
gana
do
zgody

2

treściwy
pokarm
dla
kasz-
tana

rogaty
znak
zodiaku

11

szybki
błęg
konia

zaraza,
epi-
demia

barwa,
odcien

sztuczny
pier-
wiastek
pro-
mienio-
twórco-
zy

centrum
cyklonu

dawniej
powa-
żanie

szkoda,
uszczer-
bek

plakat
reklamowy

kwiet-
niowa
soleni-
zantka

32

21

wycią-
gana
do
zgody

2

treściwy
pokarm
dla
kasz-
tana

rogaty
znak
zodiaku

11

szybki
błęg
konia

zaraza,
epi-
demia

barwa,
odcien

sztuczny
pier-
wiastek
pro-
mienio-
twórco-
zy

centrum
cyklonu

dawniej
powa-
żanie

szkoda,
uszczer-
bek

plakat
reklamowy

kwiet-
niowa
soleni-
zantka

32

21

wycią-
gana
do
zgody

2

treściwy
pokarm
dla
kasz-
tana

rogaty
znak
zodiaku

11

szybki
błęg
konia

zaraza,
epi-
demia

barwa,
odcien

sztuczny
pier-
wiastek
pro-
mienio-
twórco-
zy

centrum
cyklonu

dawniej
powa-
żanie

szkoda,
uszczer-
bek

plakat
reklamowy

kwiet-
niowa
soleni-
zantka

32

21

wycią-
gana
do
zgody

2

treściwy
pokarm
dla
kasz-
tana

rogaty
znak
zodiaku

11

szybki
błęg
konia

zaraza,
epi-
demia

barwa,
odcien

sztuczny
pier-
wiastek
pro-
mienio-
twórco-
zy

centrum
cyklonu

dawniej
powa-
żanie

szkoda,
uszczer-
bek

plakat
reklamowy

kwiet-
niowa
soleni-
zantka

32

21

wycią-
gana
do
zgody

2

treściwy
pokarm
dla
kasz-
tana

rogaty
znak
zodiaku

11

szybki
błęg
konia

zaraza,
epi-
demia

barwa,
odcien

sztuczny
pier-
wiastek
pro-
mienio-
twórco-
zy

centrum
cyklonu

dawniej
powa-
żanie

szkoda,
uszczer-
bek

plakat
reklamowy

kwiet-
niowa
soleni-
zantka

32

21

wycią-
gana
do
zgody

2

treściwy
pokarm
dla
kasz-
tana

rogaty
znak
zodiaku

11

szybki
błęg
konia

zaraza,
epi-
demia

barwa,
odcien

sztuczny
pier-
wiastek
pro-
mienio-
twórco-
zy

centrum
cyklonu

dawniej
powa-
żanie

szkoda,
uszczer-
bek

plakat
reklamowy

kwiet-
niowa
soleni-
zantka

32

21

wycią-
gana
do
zgody

2

treściwy
pokarm
dla
kasz-
tana

rogaty
znak
zodiaku

11

szybki
błęg
konia

zaraza,
epi-
demia

barwa,
odcien

sztuczny
pier-
wiastek
pro-
mienio-
twórco-
zy

centrum
cyklonu

dawniej
powa-
żanie

szkoda,
uszczer-
bek

plakat
reklamowy

kwiet-
niowa
soleni-
zantka

32

21

wycią-
gana
do
zgody

2

treściwy
pokarm
dla
kasz-
tana

rogaty
znak
zodiaku

11

szybki
błęg
konia

zaraza,
epi-
demia

barwa,
odcien

sztuczny
pier-
wiastek
pro-
mienio-
twórco-
zy

centrum
cyklonu

dawniej
powa-
żanie

szkoda,
uszczer-
bek

plakat
reklamowy

kwiet-
niowa
soleni-
zantka

32

21

wycią-
gana
do
zgody

2

treściwy
pokarm
dla
kasz-
tana

rogaty
znak
zodiaku

11

szybki
błęg
konia

zaraza,
epi-
demia

barwa,
odcien

sztuczny
pier-
wiastek
pro-
mienio-
twórco-
zy

centrum
cyklonu

dawniej
powa-
żanie

szkoda,
uszczer-
bek

plakat
reklamowy

kwiet-
niowa
soleni-
zantka

32

21

wycią-
gana
do
zgody

2

treściwy
pokarm
dla
kasz-
tana

rogaty
znak
zodiaku

11

szybki
błęg
konia

zaraza,
epi-
demia

barwa,
odcien

sztuczny
pier-
wiastek
pro-
mienio-
twórco-
zy

centrum
cyklonu

dawniej
powa-
żanie

szkoda,
uszczer-
bek

plakat
reklamowy

kwiet-
niowa
soleni-
zantka

32

21

wycią-
gana
do
zgody

2

treściwy
pokarm
dla
kasz-
tana

rogaty
znak
zodiaku

11

szybki
błęg
konia

zaraza,
epi-
demia

barwa,
odcien

sztuczny
pier-
wiastek
pro-
mienio-
twórco-
zy

centrum
cyklonu

dawniej
powa-
żanie

szkoda,
uszczer-
bek

plakat
reklamowy

kwiet-
niowa
soleni-
zantka

32

21

wycią-
gana
do
zgody

2

treściwy
pokarm
dla
kasz-
tana

rogaty
znak
zodiaku

11

szybki
błęg
konia

zaraza,
epi-
demia

barwa,
odcien

sztuczny
pier-
wiastek
pro-
mienio-
twórco-
zy

centrum
cyklonu

dawniej
powa-
żanie

szkoda,
uszczer-
bek

plakat
reklamowy

kwiet-
niowa
soleni-
zantka

32

21

wycią-
gana
do
zgody

2

treściwy
pokarm
dla
kasz-
tana

rogaty
znak
zodiaku

11

szybki
błęg
konia

zaraza,
epi-
demia

barwa,
odcien

sztuczny
pier-
wiastek
pro-
mienio-
twórco-
zy

centrum
cyklonu

dawniej
powa-
żanie

szkoda,
uszczer-
bek

plakat
reklamowy

kwiet-
niowa
soleni-
zantka

32

21

wycią-
gana
do
zgody

2

treściwy
pokarm
dla
kasz-
tana

rogaty
znak
zodiaku

11

szybki
błęg
konia

zaraza,
epi-
demia

barwa,
odcien

sztuczny
pier-
wiastek
pro-
mienio-
twórco-
zy

centrum
cyklonu

dawniej
powa-
żanie

szkoda,
uszczer-
bek

plakat
reklamowy

kwiet-
niowa
soleni-
zantka

32

21

wycią-
gana
do
zgody

2

treściwy
pokarm
dla
kasz-
tana

rogaty
znak
zodiaku

11

szybki
błęg
konia

zaraza,
epi-
demia

barwa,
odcien

sztuczny
pier-
wiastek
pro-
mienio-
twórco-
zy

centrum
cyklonu

dawniej
powa-
żanie

szkoda,
uszczer-
bek

plakat
reklamowy

kwiet-
niowa
soleni-
zantka

32

21

wycią-
gana
do
zgody

2

treściwy
pokarm
dla
kasz-
tana

rogaty
znak
zodiaku

11

szybki
błęg
konia

zaraza,
epi-
demia

barwa,
odcien

sztuczny
pier-
wiastek
pro-
mienio-
twórco-
zy

centrum
cyklonu

dawniej
powa-
żanie

szkoda,
uszczer-
bek

plakat
reklamowy

kwiet-
niowa
soleni-
zantka

32

21

wycią-
gana
do
zgody

2

treściwy
pokarm
dla
kasz-
tana

rogaty
znak
zodiaku

11

szybki
błęg
konia

zaraza,
epi-
demia

barwa,
odcien

sztuczny
pier-
wiastek
pro-
mienio-
twórco-
zy

centrum
cyklonu

dawniej
powa-
żanie

szkoda,
uszczer-
bek

plakat
reklamowy

kwiet-
niowa
soleni-
zantka

32

21

wycią-
gana
do
zgody

2

treściwy
pokarm
dla
kasz-
tana

rogaty
znak
zodiaku

11

szybki
błęg
konia

zaraza,
epi-
demia

barwa,
odcien

sztuczny
pier-
wiastek
pro-
mienio-
twórco-
zy

centrum
cyklonu

dawniej
powa-
żanie

szkoda,
uszczer-
bek

plakat
reklamowy

kwiet-
niowa
soleni-
zantka

32

21

wycią-
gana
do
zgody

2

treściwy
pokarm
dla
kasz-
tana

rogaty
znak
zodiaku

11

szybki
błęg
konia

zaraza,
epi-
demia

barwa,
odcien

sztuczny
pier-
wiastek
pro-
mienio-
twórco-
zy

centrum
cyklonu

dawniej
powa-
żanie

szkoda,
uszczer-
bek

plakat
reklamowy

kwiet-
niowa
soleni-
zantka

32

21

wycią-
gana
do
zgody

2

treściwy
pokarm
dla
kasz-
tana

rogaty
znak
zodiaku

11

szybki
błęg
konia

zaraza,
epi-
demia

barwa,
odcien

sztuczny
pier-
wiastek
pro-
mienio-
twórco-
zy

centrum
cyklonu

dawniej
powa-
żanie

szkoda,
uszczer-
bek

plakat
reklamowy

kwiet-
niowa
soleni-
zantka

32

21

wycią-
gana
do
zgody

2

treściwy
pokarm
dla
kasz-
tana

rogaty
znak
zodiaku

11

szybki
błęg
konia

zaraza,
epi-
demia

barwa,
odcien

sztuczny
pier-
wiastek
pro-
mienio-
twórco-
zy

centrum
cyklonu

dawniej
powa-
żanie

szkoda,
uszczer-
bek

plakat
reklamowy

kwiet-
niowa
soleni-
zantka

32

21

wycią-
gana
do
zgody

2

treściwy
pokarm
dla
kasz-
tana

rogaty
znak
zodiaku

11

szybki
błęg
konia

zaraza,
epi-
demia

barwa,
odcien

sztuczny
pier-
wiastek
pro-
mienio-
twórco-
zy

centrum
cyklonu

dawniej
powa-
żanie

szkoda,
uszczer-
bek

plakat
reklamowy

kwiet-
niowa
soleni-
zantka

32

21

wycią-
gana
do
zgody

2

treściwy
pokarm
dla
kasz-
tana

rogaty
znak
zodiaku

11

szybki
błęg
konia

zaraza,
epi-
demia

barwa,
odcien

sztuczny
pier-
wiastek
pro-
mienio-
twórco-
zy

centrum
cyklonu

dawniej
powa-
żanie

szkoda,
uszczer-
bek

plakat
reklamowy

kwiet-
niowa
soleni-
zantka

32

21

wycią-
gana
do
zgody

2

treściwy
pokarm
dla
kasz-
tana

rogaty
znak
zodiaku

11

szybki
błęg
konia

zaraza,
epi-
demia

barwa,
odcien

sztuczny
pier-
wiastek
pro-
mienio-
twórco-
zy

centrum
cyklonu

dawniej
powa-
żanie

szkoda,
uszczer-
bek

plakat
reklamowy

kwiet-
niowa
soleni-
zantka

32

21

wycią-
gana
do
zgody

2

treściwy
pokarm
dla
kasz-
tana

rogaty
znak
zodiaku

11

szybki
błęg
konia

zaraza,
epi-
demia

barwa,
odcien

sztuczny
pier-
wiastek
pro-
mienio-
twórco-
zy

centrum
cyklonu

dawniej
powa-
żanie

szkoda,
uszczer-
bek

plakat
reklamowy

kwiet-
niowa
soleni-
zantka

32

21

wycią-
gana
do
zgody

2

treściwy
pokarm
dla
kasz-
tana

rogaty
znak
zodiaku

11

szybki
błęg
konia

zaraza,
epi-
demia

barwa,
odcien

sztuczny
pier-
wiastek
pro-
mienio-
twórco-
zy

centrum
cyklonu

dawniej
powa-
żanie

szkoda,
uszczer-
bek

plakat
reklamowy

kwiet-
niowa
soleni-
zantka

32

21

wycią-
gana
do
zgody

2

treściwy
pokarm
dla
kasz-
tana

rogaty
znak
zodiaku

11

szybki
błęg
konia

zaraza,
epi-
demia

barwa,
odcien

sztuczny
pier-
wiastek
pro-
mienio-
twórco-
zy

centrum
cyklonu

dawniej
powa-
żanie

szkoda,
uszczer-
bek

plakat
reklamowy

kwiet-
niowa
soleni-
zantka

32

21

wycią-
gana
do
zgody

2

treściwy
pokarm
dla
kasz-
tana

rogaty
znak
zodiaku

11

szybki
błęg
konia

zaraza,
epi-
demia

barwa,
odcien

sztuczny
pier-
wiastek
pro-
mienio-
twórco-
zy

centrum
cyklonu

dawniej
powa-
żanie

szkoda,
uszczer-
bek

plakat
reklamowy

kwiet-
niowa
soleni-
zantka

32

21

wycią-
gana
do
zgody

2

treściwy
pokarm
dla
kasz-
tana

rogaty
znak
zodiaku

11

szybki
błęg
konia

zaraza,
epi-
demia

barwa,
odcien

sztuczny
pier-
wiastek
pro-
mienio-
twórco-
zy

centrum
cyklonu

dawniej
powa-
żanie

szkoda,
uszczer-
bek

plakat
reklamowy

kwiet-
niowa
soleni-
zantka

32

21

wycią-
gana
do
zgody

2

treściwy
pokarm
dla
kasz-
tana

rogaty
znak
zodiaku

11

szybki
błęg
konia

zaraza,
epi-
demia

barwa,
odcien

sztuczny
pier-
wiastek
pro-
mienio-
twórco-
zy

centrum
cyklonu

dawniej
powa-
żanie

szkoda,
uszczer-
bek

plakat
reklamowy

kwiet-
niowa
soleni-
zantka

32

21

wycią-
gana
do
zgody

2

treściwy
pokarm
dla
kasz-
tana

rogaty
znak
zodiaku

11

szybki
błęg
konia

zaraza,
epi-
demia

barwa,
odcien

sztuczny
pier-
wiastek
pro-
mienio-
twórco-
zy

centrum
cyklonu

dawniej
powa-
żanie

szkoda,
uszczer-
bek

plakat
reklamowy

kwiet-
niowa
soleni-
zantka

32

21

wycią-
gana
do
zgody

2

treściwy
pokarm
dla
kasz-
tana

rogaty
znak
zodiaku

11

szybki
błęg
konia

zaraza,
epi-
demia

barwa,
odcien

sztuczny
pier-
wiastek
pro-
mienio-
twórco-
zy

centrum
cyklonu

dawniej
powa-
żanie

szkoda,
uszczer-
bek

plakat
reklamowy

kwiet-
niowa
soleni-
zantka

32

21

wycią-
gana
do
zgody

2

treściwy
pokarm
dla
kasz-
tana

rogaty
znak
zodiaku

11

szybki
błęg
konia

zaraza,
epi-
demia

barwa,
odcien

sztuczny
pier-
wiastek
pro-
mienio-
twórco-
zy

centrum
cyklonu

dawniej
powa-
żanie

szk

PIŁKA NOŻNA REPREZENTACJA POLSKI W PÓŁFINALE BARAŻY DO MŚ 2026 ZAGRA W MARCU Z ALBANIĄ

Albania szykuje się na bitwę z Polską na Narodowym

Jaromir Kruk
redakcja@polskapress.pl

Barażowy mecz naszej piłkarskiej reprezentacji z Albanią w kwalifikacjach amerykańskiego mundialu, zaplanowany na 26 marca na Stadionie Narodowym już dziś wzbudza wielkie emocje.

Warto zatem już na wstępie przypomnieć, że 10 września 2023 w Tiranie w eliminacjach mistrzostw Europy Albania pokonała Polskę 2:0 po golach Jasira Asaniego i Mirlinda Daku. Gospodarze pod wodzą Sylvinho wywalczyli bezpośredni awans do turnieju finałowego, a Biało-Czerwoni potrzebowali do tego barażów uzyskanych dzięki Lidze Narodów.

Urban pamięta Albanie

Albańczyków wciąż prowadzi brazylijski selekcjoner, u nas Fernando Santosa zastąpił Michał Probiez, a Probieza wymieniał Jan Urban, który do reprezentacji wprowadził normalność. Nasza kadra za jego kadencji nie poniosła porażki, dwukrotnie zremisowała z Holandią. Co prawda, słabo zaprezentowała się na wyjeździe z Maltą, ale zwyciężyła 3:2, no i dostała przestrożę i materiał do analizy.

Urban - jako piłkarz - pamięta podobny mecz, kiedy Polska była zdecydowanym faworytem, ale w Mielcu zawiódł i zremisowała 2:2 z Albanią. - Prowadziliśmy 1:0, a po przerwie nagle zrobiło się 1:2. Trzeba było ratować remis, co się powiodło, ale podział punktów z outsiders

uznano za kompromitację. Media nas nie oszczędzały - wspomina Władysław Żmuda, 91-krotny reprezentant kraju.

Urban wtedy nie zagrał, ale pojawił się na boisku od początku rewanżu, wygranego przez Polskę 1:0 po голу Zbigniewa Bońka, dzień wcześniej uczestnika finału Pucharu Europy Juventus - Liverpool z tragedią na Heysel w tle. Albania nie zaliczała się wtedy do czołówek w Europie, nie była nawet średniakiem, ale potrafiła zaskakiwać, a jej piłkarze pod względem wyszkolenia technicznego prezentowali się naprawdę ciekawie. W ostatnich latach ten kraj zmienił się niesamowicie, rozwija się, ale widać jeszcze pewne nawyki z epoki komunizmu. Piłka nożna robi Albanii bardzo dobrą reklamę, a do marcowego barażu z Polską o mundial 2026 Kukezinjte przystąpią jako finalista Euro 2016 i 2024. W obu turniejach nie wychodzili z grupy, ale zostawiali korzystne wrażenie.

Jakości nieustannie przybywa

W 2016 roku we Francji swoją szansę dostał były piłkarz Jagiellonii, dziś napastnik Vllaznii Shkodra, Bekim Balaj. - Mieliśmy charakterologicznie mocny zespół. Wygraliśmy z Rumunią, ale to nie wystarczyło, żeby awansować do 1/8 finału - mówi Balaj, który pamięta wspiane przywitania kadry w ojczyźnie.

W 2024 roku w Niemczech Albańczycy trafili do niesłychanie trudnej grupy. Z Włochami prowadzili 1:0, ale ostatecznie przegrali 1:2, z Chorwacją wy-



Na PGE Narodowym reprezentacja Polski mierzyła się z Albanią ostatni raz 27 marca 2023 r. Skromne zwycięstwo (1:0) zapewnił nam gol Karola Świderskiego

sarpali remis 2:2, a Hiszpanom ulegli 0:1.

- Trochę im brakowało szczęścia, bo jakościowo cały czas wiadać postęp. Sylvinho i jego sztab wykonują fantastyczną robotę. Mieszkają w Albanii, wszystkiego pilnują, latają po świecie i oglądają kandydatów do zespołu. A trzeba przyznać, że ich kadrowicze występują w mocnych ligach. Cechy wolicjonalne to wielki atut Albańczyków. Kilka lat nie mieli własnego państwa, nie było ich na mapach, ale

język przetrwał. Piłka nożna umacnia poczucie ich dumy narodowej i są gotowi na wielkie poświęcenia dla swojego kraju. Albania to waleczna reprezentacja, na pewno też dobrze poukładana taktycznie, w grze wiadać... włoskie trendy - mówi Daniel Łebek, trener od przygotowania motorycznego Naprzodu Jędrzejów, który jeszcze rok temu pracował w Bylis Ballshi, klubie albańskiej ekstraklasy. I na stadionach w Albanii często spotykał szkoleniowców z Italii.

Włoskie wzorce na każdym kroku

- Albańczycy wzorują się na włoskiej kulturze, włoskiej kuchni, to siłą rzeczy czerpią ile się da także z calcio. Berat Gjimsiti, kapitan drużyny narodowej występuje w Atalancie, jego kompan ze środka obrony Elseid Hysaj w Lazio, jak patrzyłem ostatnio z Serie A Sylvinho powołał pięciu piłkarzy. Ma też zawodników z angielskiej Premier League, choćby Armando Broję z Burnley. Selekcjoner li-

czy także na Mirlinda Daku z Rubina Kazań, który wbił nam gola w ostatniej konfrontacji w Tiranie. Szansę może dostać dobrze znany w Polsce Ernest Muci, były atakujący Legii Warszawa, Sylvinho widzi, że ten chłopak odżył w Trabzonsporze - dodaje Łebek, który zastanawia się, czy brazylijski trener może sięgnąć po Balaję, lidera strzelców albańskiej Kategorii Superiore.

Prawie 35-letni napastnik ostatni raz w barwach narodowych wystąpił 10 czerwca 2022, kiedy selekcjonerem był Edoardo Reja. Po powrocie do macierzystej Vllaznii, gdzie - bez słowa przesady - jest ikoną, powołań nie dostawał, ale żyje meczami kadry i wierzy w sukces w marcu w Warszawie.

- Polska jest faworytem, więc będzie grała pod większą presją. My mamy wybiegany zespół, a w kwalifikacjach tego mundialu pokonaliśmy na wyjeździe Serbię 1:0 - podkreśla Balaj.

- No tak, wygrali z Serbami, ale Polska jest lepsza od tej drużyny z Bałkanów. Mamy więcej jakości od Albanii, no i mądrego trenera, który umie tonować nastroje. Szanuję albańską piłkę nożną, jednak w Warszawie to my powinniśmy być górą - przekonuje Łebek, który nie wyklucza w przyszłości powrotu do znanego mu kraju. A 26 marca zamierza pojawić się na barażu Polska - Albania na Stadionie Narodowym. O taką stawkę nasz rywal jeszcze nie grał, a w kwalifikacjach mistrzostw świata Kukezinjte mają z Biało-Czerwonymi niekorzystny bilans: 1 remis i 5 porażek. ©

Prevc wygrał noworoczny konkurs TCS w Ga-Pa. Kacper Tomasiak ósmy

Jacek Kmieciak
redakcja@polskapress.pl

SKOKI NARCIARSKIE. Drugi konkurs Turnieju Czterech Skocznii w Garmisch-Partenkirchen wygrał Domen Prevc i umocnił się na pozycji lidera turnieju i klasyfikacji generalnej Pucharu Świata.

Na półmetku noworocznego konkursu w niemieckim Ga-Pa prowadził lider Pucharu Świata i 74. Turnieju Czterech Skocznii Słoweniec Domen Prevc, który uzyskał najdalszy skok na odle-

głość 143 metrów. Drugi był Austriak Jan Hoerl - 141 m, a trzeci - Japończyk Ren Nikaido - 137,5 metrów.

W serii finałowej na Grosse Olympiaschanze (HS142), choć sędziowie kombinowali z ustawianiem belki, Prevc potwierdził swoją dominację w tym sezonie, skoczył przy przybliżonej belce na odległość 141 metrów i po raz szesnasty sięgnął po zwycięstwo w Pucharze Świata. Słoweniec wyprzedził Hoerla (131,5 m) i drugiego Austriaka Stephana Embachera (141,5 m). Dwa kolejne miejsca

zajęli Japończycy - Nikaido (138 m) i Ryoyu Kobayashi (141 m), który znacznie poprawił się po pierwszej serii.

Trzech Polaków - Kacper Tomasiak z siódmej pozycji, Kamil Stoch z osiemnastego miejsca i Maciej Kot z dwudziestej lokaty - awansowało do serii finałowej.

Tomasiak (130,5 m) pokonał Szwajcara Simona Ammanna (122,5 m), Stoch (129 m) wygrał z Ukraińcem Jewhenem Marusiakiem (123,5 m), a Kot (127 m) z Norwegiem Mariusem Lindviem (126,5 m).

Awansu do finału nie wywalczył Paweł Wąsek, który osiągnął 124,5 m i przegrał w rywalizacji KO z Norwegiem Johannem Andre Forfangiem - 130 m. Ostatecznie ustroniani zajął 35. miejsce w Ga-Pa.

- Trzeba przeanalizować skoki. Nie wszystko pracuje na takim poziomie na jakim bym chciał. Od początku sezonu staram się robić wszystko jak najlepiej, ale nie jest to takie proste - przyznał Wąsek w rozmowie z Eurosportem.

W serii finałowej wszyscy Biało-Czerwoni spisali się sł-

biej niż w pierwszej serii. Tomasiak skoczył 129,5 m, co zapewniło mu ósme miejsce. Był to więc drugi konkurs Turnieju Czterech Skocznii, w którym 18-letni bielszczanin zameldował się w czołowej „dziesiątce”. W „generalce” TSC zajmuje dziewiąte miejsce. Stoch ponownie skoczył na 129 m, co dało mu dwudzieste miejsce, a Kot, mimo że poleciał o metr dalej, spadł o trzy pozycje i zakończył konkurs na dwudziestym trzecim miejscu.

Zdyskwalifikowani zostali Jason Colby, Fatih Arda Ipcioglu

i Timi Zajc. Dla Słowenca ta decyzja oznacza czerwoną kartkę i zakończenie występów w 74. Turnieju Czterech Skocznii.

Przed skoczkami dzień przerwy, a w sobotę o godzinie 14.30 przystąpią do kwalifikacji w Innsbrucku. Niedzielny konkurs na Bergisel rozpocznie się o godzinie 13.30.

W austriackiej części turnieju nie zobaczymy już Piotra Żyły, który bardzo słabo spał się w Obersdorfie i Ga-Pa i w konkursach na Bergisel oraz w Bischofshofen zastąpi go Dawid Kubacki. ©

SPORT

www.sportowy24.pl

Nowe otwarcie Anwilu. W Toruniu mecz dwóch nieobliczalnych rywali

Joachim Przybył
joachim.przybyl@polskapress.pl

KOSZYKÓWKA. Debiut Ronena Ginzburga w Anwilu Włocławek to największe wydarzenie pierwszego weekendu na parkietach w 2026 roku.

Grzegorz Kożan zostawia drużynę na 11. miejscu z bilansem zaledwie 6-6 i marnymi widokami na udział w turnieju finałowym Pucharu Polski. Ronen Ginzburg po podpisaniu kontraktu oglądał z trybun dwa mecze Anwilu, a pierwszy trening poprowadził dopiero po świętach. Nie miał więc wiele czasu, aby przygotować się do arcyważnego meczu z Dzikami Warszawa (sobota 17.30). Rywale grają ostatnio świetnie, wygrali pięć z ostatnich sześciu spotkań, a w składzie mają m.in. niesamowitego strzelca Landriusa Hortona (śr. 21,5 pkt).

W Anwilu wszyscy liczą, że to będzie nowy początek dla drużyny. Doświadczony szkoleniowiec ma wnieść nie tylko wiedzę, nowe zagrywki, ale przede wszystkim gen wygrywania i charakter, którego tej drużynie nieco brakowało. Ginzburg w swojej karierze zdobył dwanaście tytułów: dziewięć w lidze czeskiej (pięć w roli pierwszego trenera), wygrywał też złoto w lidze ukraińskiej oraz w lidze łotewsko-estońskiej.

- To człowiek obdarzony estymą w świecie koszykarskim. Na etapie zbierania opinii, z wielu stron, od trenerów i graczy, dał się poznać jako fachowiec ceniący dyscyplinę i zorientowany na budowanie zwycię-

skich zespołów. Liczymy, że pod jego skrzydłami drużyna ustabilizuje swój rytm, skupi się na elementach wymagających poprawy i rozpocznie marsz w górę tabeli - mówi prezes Łukasz Pszczółkowski.

Grzegorz Kożan zostawia fotel pierwszego trenera, ale nie drużynę. Trener Ginzburg uznał, że Kożan przyda mu się w roli asystenta, a sam młody trener długo się zastanawiał. W ten sposób w sztabie będzie trzech asystentów, bo zostają z drużyną także Marcin Woźniak i Akselis Vairogs.

Bardzo ważny mecz w Toruniu, Arriwa Lotto w piątek o godz. 18.00 podejmie GTK Gliwice. Teoretycznie gospodarze są faworytami, ale w ekipie gości ostatnio sporo zmian. Wielkim hitem jest pozyskanie KJ Jacksona z PAOK Saloniki, który w dwóch pierwszych meczach rzucił 29 punktów, więc to wcale nie musi być łatwe spotkanie.

Koszykarki Energi Toruń po zwycięstwie w Gdyni w VBW 82:76 mają dodatni bilans w połowie sezonu zasadniczego po raz pierwszy od 2019 roku. W piątek czeka je trudne zadanie w swojej hali o godz. 19.00 podejmą wicelidera z Lublina. AZS UMCS we wtorek zdobył Bydgoszcz (93:74). Artego w piątek o godz. 18.00 zmierzy się u siebie z Enea AZS Politechnika Poznań.

W I lidze koszykarzy emocje w sobotę. Zepchnięta ostatnio z fotela lidera na 3. miejsce Enea Abramczyk Astoria podejmie Sokół Łańcut (15.00), Krzysztof Szubarga poszuka pierwszego zwycięstwa z Qemetica Notecią w Kołobrzegu (18.00). ©



Elvar Fridriksson teraz będzie realizował na parkiecie pomysły nowego trenera Ronena Ginzburga

SIATKÓWKA

Powalczą w lidze i w pucharach

W Tauron Lidze trwa już runda rewanżowa. Swoje mecze już pod koniec 2025 roku zagrały siatkarki Metalkas Pałacu Bydgoszcz (przegrały 1:3 w Radomiu). Sokoła&Hagric Mogilno swój mecz 12. kolejki rozegra 6.01 z Chemikiem Police. A już w sobotę (3.01) zagra w Rzeszowie w Pucharze Polski. Kolejny mecz ligowy PLS 1. Ligi w sobotę rozegrają Anioły Toruń. Ich rywalem na wyjeździe będzie KPS Siedlce. BKS Bydgoszcz w niedzielę zagra w Grodzisku Maz.



FOT. AGNIESZKA BIELECKA

SPORTY WODNE

Przywitali 2026 rok

Na przystani Bydgoszcz odbił się tradycyjny noworoczny trening. Jak co roku, 1 stycznia w południe, spotkali się przedstawiciele bydgoskich sportów wodnych, by symbolicznie rozpocząć kolejny sportowy rok.

KRÓTKO



FOT. PIOTR LAMPKOWSKI

HOKEJ

Torunianie wracają na lód

KH Energa Toruń w niedzielę zagra na wyjeździe z GKS Tychy. Zdecydowanym faworytem będą gospodarze, torunianie spisują się ostatnio źle, z siedmiu meczów wygrali tylko z ostatnim w tabeli STS Sanok. Fatalna seria zaczęła się zresztą od przegranej po dogrywce domowego starcia z GKS Tychy. To najmniej wygodny rywal dla KH Energi i jedyny zespół, którego torunianie nie udało się pokonać w tym sezonie. Jedyny punkt urwali tyszanom właśnie w dogrywce ostatniego meczu pod koniec listopada. Mecz z piątkowej 31. kolejki w Bytomiu torunianie rozegrali awansem. W czasie świątecznej przerwy rozegrano w Sosnowcu turniej Pucharu Polski. Po raz piąty w swojej historii torfeum zdobył JKH GKS Jastrzębie, który w finale pokonał 4:1 miejscowe Zagłębie. (jp)

LOTTO

WTOREK, 30.12

Multi Multi, godz. 22.00

6, 12, 13, 14, 16, 27, 30, 31, 32, 35, [36], 37, 38, 39, 44, 49, 55, 72, 74, 77

Kaskada, godz. 22.00

5, 7, 8, 10, 11, 15, 17, 18, 20, 22, 23, 24

Mini Lotto 8, 10, 17, 19, 29

Lotto 1, 6, 15, 26, 29, 30

Lotto Plus 8, 16, 20, 27, 40, 41

Ekstra Pensja 9, 23, 29, 33, 35 - 1

Ekstra Premia 6, 8, 14, 18, 26 - 1

Euro Jackpot 10, 18, 20, 23, 27 + 1, 6

ŚRODA, 31.12

Multi Multi, godz. 14.00

13, 22, 24, [25], 33, 34, 35, 36, 48, 50, 52, 54, 61, 65, 67, 68, 75, 76, 77, 78

Kaskada, godz. 14.00

2, 3, 4, 6, 10, 11, 12, 13, 16, 20, 21, 24

Multi Multi, godz. 22.00

4, 5, 6, 8, 11, [14], 16, 22, 33, 34, 35, 39, 41, 59, 61, 67, 70, 72, 75, 78

Kaskada, godz. 22.00

4, 5, 8, 9, 10, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 22

Mini Lotto 8, 10, 24, 27, 29

Ekstra Pensja 4, 5, 17, 23, 27 - 4

Ekstra Premia 7, 21, 26, 27, 33 - 4

CZWARTEK, 1.01

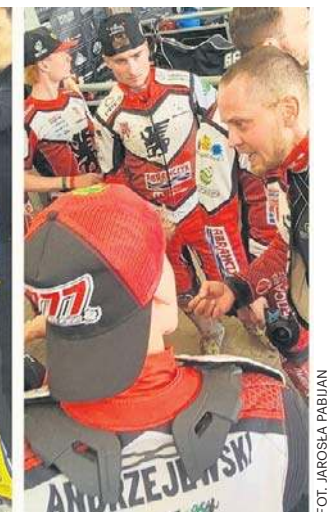
Multi Multi, godz. 14.00

2, 17, 19, 30, 37, 39, 43, 46, 48, 49, 50, 51, 54, 58, 60, 63, 68, 70, 71, [76]

Kaskada, godz. 14.00

1, 4, 7, 8, 9, 10, 13, 16, 19, 20, 22, 23

Po medale, po awans. „Życzenie na nowy rok”



FOT. JAROSŁAW PABIAN

W Grudziądzu, Toruniu i Bydgoszczy bardzo liczą na udany sezon 2026

Magdalena Zimna

magdalena.zimna@polskapress.pl

ŻUŻEL. Obrona złota w Toruniu, podium w Grudziądzu i awans w Bydgoszczy - tego życzą sobie w żużlowych klubach z regionu.

Nowy sezon rozpocznie się za mniej niż sto dni. Czasu nie jest wcale tak dużo, a wyzwania przed klubami z Torunia, Grudziądza i Bydgoszczy - ogromne.

Po zwycięskim sezonie 2025 w Toruniu liczą, że uda się utrzymać na szczycie. Drużyna jest mocna i stabilna - seniorzy przedłużyli kontrakty, zostają juniorzy, którzy nabrali już sporo doświadczenia. Nowy zawodnik - Norick Bloedorn - pojawił się na pozycji U24.

W Toruniu wiedzą, że obrona złota będzie wyzwaniem. - Wszyscy zawodnicy będą musieli jechać na bardzo wysokim poziomie, jeśli mamy obronić tytuł, a od juniorów oczekujemy rozwoju. Wiele będzie zależało od sprzętu, ale także pracy w czasie treningów ogólnorozwojowych i ten rygor będzie jeszcze większy. Zasada „bij mistrza” jest powszechnie znana, więc wszyscy musimy dwa razy więcej pracować, żeby równie dobrze jechać w sezonie 2026 - podkreśla trener Piotr Baron.

Zimowe treningi w Toruniu rozpoczęły się już w listopadzie i wrócą po świąteczno-noworocznej przerwie. 17 lutego drużyna wyjeżdża na 10-dniowe zgrupowanie do Hiszpanii, a po powrocie chciałaby wyjechać

na pierwsze treningi na Motoarenie. Nawierzchnia na Motoarenie w dużym stopniu została wymieniona i została dosypana nowa porcja glinki. Wszystko po to, aby jeszcze lepiej panować nad torem i aby był on jeszcze większym atutem toruńskiej drużyny.

Na sprzyjającą treningom aurę czekać będą musieli w Grudziądzu. Zanim jednak warunki w Polsce pozwolą na bezpieczne treningi na torze, żużlowcy będą indywidualnie dbać o przygotowanie fizyczne, niektórzy będą szukać możliwości startów w innych miejscach. GKM wybierze się także na przedsezonowy obóz treningowo-integracyjny.

W 2026 roku roku GKM chce spełnić marzenie kibiców i wreszcie sięgnąć po jeden z medali. Czy Bayersystem GKM na papierze jest drużyną mocniejszą niż w minionym sezonie? Maksym Drabik jako jeden z najlepszych polskich żużlowców zastąpił chimerycznego Jaimona Lidseya i to z pewnością wzmocnienie. A czy Bastian Pedersen na pozycji U24 jest w stanie punktować na poziomie Jakuba Miśkowiaka? Jak poradzą sobie juniorzy? Odpowiedzi poznamy w trakcie sezonu.

Trzecia próba w Bydgoszczy. Po dwóch sezonach zakończonych nieudaną walką w finale ligi, Abramczyk Polonia znów zapowiada walkę o awans. - To moje ostatnie sportowe marzenie - zapewnia Jerzy Kanclerz, prezes klubu.

Bydgoska drużyna jest faworytem Metalkas 2. Ekstraligi. Re-

wolucji w składzie nie było, ale mocne wzmocnienie dostała formacja juniorska - od początku sezonu w lidze startować może utalentowany Maksymilian Pawełczak, do Bydgoszczy wrócił Wiktor Przyjemski (zostaje też Kacper Andrzejewski).

- Tym razem to nas wskazuje się jako najmocniejszą drużynę w lidze, ale konkurencja wcale nie odstaje - przestrzega Kanclerz. - Wiemy, jak dużo kosztuje awans do play off, a potem do finału ligi. Wszystko musi zagrać w odpowiednim momencie, a to nie zawsze się udaje. Mam nadzieję, że wreszcie dopisze nam szczęście i to będzie nasz rok. I na koniec sezonu razem z naszymi kibicami i sponsorami wreszcie będziemy się cieszyć z powrotu do PGE Ekstraligi. Tego sobie i wszystkim przyjaciołom klubu życzę na kolejny rok - podkreślił szef Polonii.

Bydgoski klub niebawem rozpoczyna intensywne przygotowania do walki. - Tor mój dobrze ubity i zabezpieczony na zimę najlepiej od kilku lat. Tym razem nie ma żadnych prac, które mogłyby wpłynąć na przygotowanie nawierzchni, więc o to jestem spokojny - dodaje sternik bydgoskiego klubu.

Pod koniec stycznia poloniści wybiorą się na zgrupowanie integracyjne do Cukrowni Żnin. Poza tym trenować będą głównie indywidualnie. Trener Dariusz Śledź szuka już sparingpartnerów dla drużyny. Przed sezonem Polonia zmierzyć się ma z dwiema ekstraligowymi drużynami (w tym pewnie z GKM).