

Zimą również coraz smaczniej
na gastronomicznej mapie Torunia **str. 5**



FOT. GRZEGORZ OLKOWSKI

W co należy pakować żywność,
aby nie szkodzić swojemu zdrowiu
i środowisku naturalnemu?
str. 10 - 12

STRONA
ZDROWIA

NOWOŚCI

DZIENNIK TORUŃSKI

Środa
28.01.2026

Nr 22 (16916)
Rok LIX

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

POGODA PRZED NAMI DUŻY MRÓZ, PO NIM ZNÓW GOŁOLEDŹ

Urazów mnóstwo po lodowej makabrze

Marek Nienartowicz
marek.nienartowicz@polskapress.pl

**Tłumy w szpitalach w Toruniu!
Blisko dwustu pacjentów z ura-
mi ortopedycznymi zostało w nich
przyjętych w efekcie poniedział-
kowej gołoledzi. A prognozy pogo-
dy nie są dobre.**

Efektom makabrycznych, lodowych warunków były upadki pieszych na lodowej nawierzchni. Dla wielu z nich na tyle bolesne, że skończyły się wizytami w szpitalach. - W poniedziałek zgłosiło się ponad 200 osób wymagających pomocy, z czego ponad połowa

miała urazy będące skutkiem upadku podczas gołoledzi - mówi dr Janusz Mielcarek, rzecznik Wojewódzkiego Szpitala Zespołowego w Toruniu.

To oczywiście znacznie większa liczba pacjentów niż zwykle. Dlatego konieczne było wzmocnienie w WSZ ekipy medycznej zajmującej się nimi.

- W miarę możliwości ortopedzi schodzili z dyżuru na oddziale i przyjmowali pacjentów w SOR. Mieliśmy okresy w ciągu doby, że było tu ich czterech. Wiele pracy mieli także radiolodzy i technicy radiologii. We wtorek rano na SOR-ze było jeszcze kilkanaście osób, które trafiły tu z urazami w nocy. Większość z nich miała urazy

kończyn, przede wszystkim skręcenia, także złamania. Z reguły nie wymagali hospitalizacji - dodaje dr Mielcarek.

Podobną sytuację odnotowano w Specjalistycznym Szpitalu Miejskim w Toruniu. Tu w poniedziałek, 26 stycznia i w pierwszych godzinach kolejnego dnia przyjęto - 135 osób. 76 z nich miało urazy „pogołoledziowe”.

Od środy z każdym kolejnym dniem będzie coraz zimniej. W sobotę i niedzielę temperatura może spaść w dzień do -9/-10, w nocy - nawet do -17 stopni Celsjusza. Tyle że potem ma się zrobić cieplej, co oznaczać będzie... kolejny atak gołoledzi. ©

Więcej piszemy na stronie 3



FOT. GRZEGORZ OLKOWSKI

Prognozy pogody nie są dobre. Od środy z każdym kolejnym dniem będzie coraz zimniej. W sobotę i niedzielę temperatura może spaść w dzień do -9/-10, w nocy - nawet do -17 stopni Celsjusza

**Podejrzany
o usiłowanie
zabójstwa** może
odpowiadać
przed sądem **str. 4**

Ponowne
przesłuchanie
biegłych w procesie
księdza **str. 3**

Raka szyjki macicy
w ogóle nie powinno
być w Polsce w takiej
formie, jakiej jest
obecny dziś **str. 2**

Nr ISSN 0137-9259

Nr indeksu 350370



FOT. POLSKA PRESS

Przez zimową aurę, kuracjusze nie chcą
jechać do sanatoriów z NFZ **str. 5**

Ile po podwyżce w 1902 roku zarabiał burmistrz Torunia?

W 1906 roku, aby kupić kilogram kawy, robotnik musiał pracować niemal cały dzień. Podobnie było z czekoladą. **Dzienny zarobek burmistrza Torunia pozwalał już na zakup 10 kilogramów kawy str. 6**

**Szpital bez
całodobowych
dyżurów.**
Ministerstwo zmienia
zasady działania
str. 4

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

Jutro w „Nowościach” Pod paragrafem

Tadeusz Płatek
publicysta



AGENCI

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

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

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

Jeśli go o to nie poprosicie, to proszę: książko, pisz się sama! - O, właśnie tu mamy kuchnię. Widok z tego okna jest bardzo ładny, na dole widać park.

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

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

- A mi się nie podoba.

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

- To naprawdę możliwe? To wprost cudownie!

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

- Co na przykład?

- Nie wiem. Jakies buty?

(Cytaty są prawdziwe)

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

Raka szyjki macicy w ogóle nie powinno być w takiej formie, w jakiej jest w Polsce

Rozmowa
Agnieszka Domanowska

Ponad połowa Polek, które zachorują na raka szyjki macicy, umiera. To tragiczny paradoks, bo ten nowotwór można wykryć wcześniej i wyleczyć w stu procentach. W województwie podlaskim w 2023 roku odnotowano 65 zachorowań i aż 51 zgonów. Tymczasem w krajach, gdzie 95 procent populacji jest zaszczepionej przeciw wirusowi HPV, nie ma już zachorowań na inwazyjnego raka szyjki macicy. Rozmawiamy z dr n. med. Beatą Maćkowiak-Matejczyk, specjalistą ginekologii onkologicznej i koordynatorem merytorycznym Centrum Leczenia Nowotworów Ginekologicznych.

Od kiedy trwa Tydzień Profilaktyki Raka Szyjki Macicy?

Tydzień Profilaktyki Raka Szyjki Macicy przypada w trzecim tygodniu stycznia, w tym roku 19-25 stycznia. Nasze działania są skierowane do młodzieży. Odbywają się spotkania w szkołach oraz akcja informacyjna w mediach społecznościowych, prasie i radiu.

Jak wygląda profilaktyka raka szyjki macicy?

Już od wielu lat mamy profilaktykę pierwotną, czyli szczepienie przeciw wirusowi brodawczaka ludzkiego



FOT. BCO

(HPV), który jest głównym czynnikiem sprawczym raka szyjki macicy. Od wielu lat jest dostępne szczepienie przeciw temu wirusowi. To szczepienie od kilku lat jest refundowane dla określonej grupy wiekowej - dla dzieci i młodzieży od 9. do ukończenia 14. roku życia, zarówno dziewcząt, jak i chłopców.

Kto powinien się szczepić?

Choroby spowodowane wirusem HPV dotyczą zarówno kobiet, jak i mężczyzn. U kobiet to rak szyjki macicy, nowotwory pochwy, sromu, odbytu oraz głowy i szyi. Podobnie u mężczyzn - nowotwory głowy i szyi, migdałków, prącia, odbytu. Te nowotwory HPV-zależne dotyczą obojga płci, dlatego zarówno chłopcy, jak i dziewczęta powinni być zaszczepieni.

Niestety mężczyźni nie są świadomi, że ten wirus ich do-

tyczy. Tutaj kuleje edukacja - o tym powinni mówić rodzice, szkoła, media.

Ile kosztuje szczepionka?

To zależy od producenta i miejsca zakupu - jest to kilka-set złotych za jedną dawkę, a trzeba przyjąć trzy szczepionki. Nastolatki mogą przyjąć dwie. Natomiast badania cytologiczne i badania w kierunku HPV są dla pacjenta bezpłatne.

Proszę powiedzieć o badaniach profilaktycznych.

Nowotwór szyjki macicy jest łatwy do profilaktyki i wykrycia. Tych zachorowań w ogóle nie powinno być - powinny być wykrywane na wczesnych etapach, w stanie przednowotworowym, który leczymy w 100 proc.

Problem w tym, że społeczeństwo nie szczepi się, a kobiety nie zgłaszają się na badania profilaktyczne.

Badania są proste i tanie. Ostatnimi czasy wprowadzono też do profilaktyki schemat oceny obecności wirusa HPV HR, czyli wysokiego ryzyka i najczęściej występujących. Możemy wyłapać kobiety zakażone i objąć je ścisłym nadzorem. Jeżeli znajdziemy wirusa, z tej samej próbki wykonywana jest cytologia płynna.

Jak często robić cytologię?

Nie ma określonych wskazań. W skrócie tak często jak jest

potrzeba. A potrzebę określa lekarz na podstawie analizy czynników ryzyka.

Jaka jest umieralność na raka szyjki macicy?

W Polsce zła. Według Krajowego Rejestru Nowotworów z 2023 roku zachorowało 2366 kobiet, a notowano 1400 zgonów. Ponad połowa umiera, a nie powinna umrzeć żadna. To po trosze nasza wina, że tak siebie traktujemy - zaniebujemy się, nie korzystamy z dostępnych możliwości. W województwie podlaskim w 2023 roku mieliśmy 65 zachorowań i 51 zgonów. Prawie tyle samo zmarło, ile zachorowało. Myślę, że to dane zaniżone - w pandemii pacjentki nie zgłaszały się na badania, a część gabinetów była zamknięta.

Co chciałaby pani podkreślić?

Raka szyjki macicy w ogóle nie powinno być w takiej formie, w jakiej jest w Polsce. Nie powinniśmy umierać z tego powodu. Niewiele to kosztuje - tylko przejście do ginekologa po cytologię.

Szczepić, szczepić i szczepić! W krajach z 95-procentową wyszczepialnością nie ma już zachorowań na inwazyjnego raka szyjki macicy. Szczepionka jest refundowana w określonej grupie wiekowej, ale nawet z tego, co mamy dostępne, nie korzystamy. Powinniśmy korzystać z dobrodziejstw tego, co mamy.

POGODA

Środa

0°C
-1°C



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

Czwartek

-2°C
-4°C



Piątek

-7°C
-10°C



Dziś imieniny obchodzą Augustyn, Karol, Olimpia, Tomasz

DZIEŃ PAMIĘCI O OFIARACH HOLOCAUSTU



FOT. MIKOŁAJ KURAS DLA URZĘDU MARSZAŁKOWSKIEGO

UROCZYSTOŚĆ 27 dzień stycznia jest Międzynarodowym Dniem Pamięci o Ofiarach Holocaustu.

W Toruniu z tej okazji, przedstawiciele władz miasta, samorządu województwa oraz przewodniczący rady Fundacji Generał Elżbiety Zawackiej Jan Wyrowiński złożyli kwiaty w Chorabiu, przy pomniku Żydów, ofiar działającej tam w ostatnich miesiącach wojny filii KL Stutthof.

Kwiaty złożono również na masowym grobie zamordowanych kobiet z Chorabia na Cmentarzu Komunalnym nr 2 w Toruniu i przy ul. Szczytnej.
SZS

Chodniki wciąż są jak lodowiska

Marek Nienartowicz
marek.nienartowicz@polskapress.pl

Wygląda na to, że to nie koniec problemów ze ślizgawicą i gołoledzią. Wczoraj przyszła leciutka odwilż, ale zaczął padać śnieg.

Marznący deszcz pojawił się w poniedziałek 26 stycznia rano. Padało przez kilka godzin. Gołoledź zapanowała w zasadzie na wszystkich chodnikach w Toruniu i w okolicy miasta. Podobnie było na parkingach i bocznych ulicach.

- W poniedziałek zgłosiło się ponad 200 osób wymagających pomocy, z czego ponad połowa miała urazy będące skutkiem upadku podczas gołoledzi - mówi dr Janusz Mielcarek, rzecznik prasowy Wojewódzkiego Szpitala Zespołowego w Toruniu. Pacjentów z urazami „pogołoledziowymi” z poniedziałku 26 stycznia, przyjętych w toruńskim szpitalu wojewódzkim, było znacznie więcej niż w środę 14 stycznia. Także wtedy zmagaliśmy się z tym zjawiskiem.

Gołoledź do nas wróci

Podobną sytuację odnotowano w Specjalistycznym Szpitalu Miejskim w Toruniu. Tu w poniedziałek 26 stycznia i w pierwszych godzinach kolejnego dnia przyjęto - 135 osób. 76 z nich miało urazy „pogołoledziowe”.

Wygląda na to, że to nie koniec problemów ze ślizgawicą i gołoledzią. We wtorek 27 stycznia przyszła leciutka odwilż. Zaczął też padać śnieg.

- Podłoże jest mocno wymarznęte, więc nadal trzeba uważać na śliskie nawierzchnie. Poza tym to, co się w dzień rozpuści, to w nocy zamrznie. Już w kontekście nocy z wtorku na środę (27/28 stycznia), trzeba się liczyć z lekkim mrozem. Temperatura może spaść do -3 stopni Celsjusza. Potem znów na kilka dni zapanuje solidny mróz. Zapowiadany jest zwłaszcza na najbliższy weekend - mówi Rafał Maszewski, klimatolog i autor portalu internetowego pogodawtoruniu.pl.

Na środę 28 stycznia zapowiada on 0 stopni Celsjusza. Z każdym kolejnym dniem będzie coraz zimniej. W sobotę i niedzielę temperatura może spaść w dzień do -9/-10, w nocy - nawet do -17 stopni Celsjusza. Tyle że potem ma się zrobić cieplej, co oznaczać będzie... kolejny atak gołoledzi.

- Ta zima jest inna od poprzednich. Mieliśmy napływ mas ciepłego powietrza z Atlantyku. Obecna zima jest chłodniejsza za sprawą zmiany tego układu. Mamy specyficzną cyrkulację. Z północy przesuwały się nad Polskę masy zimnego, arktycznego powietrza, a z południa - cieplejszego. Działają więc w układzie południkowym. Zdarza się tak, że zimna masa zalega nad zmianą, a kilometr nad nią i wyżej



O bezpieczeństwo na chodnikach przy posesjach zadbać muszą ich właściciele, administratorzy czy zarządcy. Problemy można zgłaszać straży miejskiej

jest już ta cieplejsza. W efekcie mamy opady deszczu, a nie śniegu. Deszcz bliżej ziemi zamraża i pada na zmarznęte podłoże. Tak w poniedziałek 26 stycznia powstała gołoledź. Musimy liczyć się z tym, że i w lutym nie zabraknie nam takiej „atrakcji” - podkreśla Rafał Maszewski.

W poniedziałek 26 stycznia „atrakcji” było zdecydowanie aż nadto. Zwłaszcza na wspo-

mnianych chodnikach. Wielu pieszych wędrowało... jeźdźniami, bo po nich dało się iść, chociaż to niebezpieczne rozwiązanie.

Służby działają, lód jest

Służby miejskie - w tym Miejskie Przedsiębiorstwo Oczyszczania - zapewniały, że prowadziły działania prewencyjne przez poprzednie dwie doby. Działały także na bieżąco

i zimową akcją będą kontynuować.

„Należy pamiętać, że dynamicznie zmieniające się warunki atmosferyczne sprawiają, iż efekty tych działań są krótkotrwałe - woda szybko zamraża i kolejne opady mogą szybko przykrywać wcześniej posypane nawierzchnie nową warstwą lodu. Z tego względu prace na drogach, chodnikach i przystankach muszą być wie-

lokrrotnie powtarzane, a mimo to miejscami nadal może być bardzo ślisko” - napisano w komunikacie służb miejskich.

Podczas gołoledzi problemów nie brakowało także w MZK. Jeden z tramwajów nie był w stanie podjechać po śliskich torach na wiadukt Kościuszki. Kursy autobusów na linii nr 131 zostały czasowo skrócone do stacji paliw w Przysieku. Nie były w stanie bezpiecznie jechać bocznymi drogami w Rozgartach.

Czekają na zgłoszenia

W poniedziałek w mediach społecznościowych Torunianie wskazywali mnóstwo niebezpiecznych dla pieszych miejsc w mieście. Te uwagi dotyczyły wszystkich jego części. We wtorek sytuacja na chodnikach nie wszędzie się poprawiła.

- Cały czas czekamy na zgłoszenia dotyczące miejsc wymagających interwencji. Staramy się je realizować na bieżąco - zapewnia Joanna Pełowska, prezes MPO.

Przypomnijmy, raz jeszcze, że zgłoszenia przyjmowane są przez MPO pod: numerem telefonu. 56 63 98 136, numerem telefonu 605 102 300 (całodobowo), adresem e-mail: akcja.zimowa@mpo.torun.pl.

Obowiązek zapewnienia bezpieczeństwa na chodnikach przy posesjach należy do ich właścicieli, administratorów czy zarządców. Jego egzekwowanie w Toruniu - do Straży Miejskiej. ©

Sąd ponownie przesłucha biegłych w sprawie księdza z Unisławia

Małgorzata Oberlan
malgorzata.oberlan@polskapress.pl

Skazany za pedofilię ks. Jacek W. nadal walczy. W styczniu odbyła się kolejna rozprawa w procesie apelacyjnym. Gdański sąd zdecydował: trzeba kolejny raz przesłuchać biegłych.

Losy tego mężczyzny wciąż jeszcze się wazą. Chodzi o księdza Jacka W. z Unisławia i wykorzystywanego przez niego przez cztery lata seksualnie chłopca (miał wtedy 12-16 lat), a także znęcania się nad nim fizycznie i psychicznie. Obecnie pokrzywdzony ma 24 lata.

Sąd Okręgowy w Toruniu wyrok w tej sprawie ogłosił 18 sierpnia 2024 roku. Uznał Jacka W. za winnego zarzucanych mu czynów, czyli seksualnego wykorzystywania nieletniego oraz znęcania się. Skazał



Sąd Okręgowy w Toruniu skazał księdza Jacka W. z Unisławia na 7 lat więzienia

go na 7 lat więzienia i 100 tys. zł częściowego zadośćuczynienia dla ofiary. Wyrok jako nieprawomocny i zaskarżony nadal jednak nie jest wykonany. Od tego wyroku do Sądu Ape-

lacyjnego w Gdańsku odwołali się: prokuratura, która żąda dla sprawcy surowszej kary oraz sam oskarżony. Jacek W. bowiem wraz ze swoim obrońcą - adwokat Małgorzatą

Piotraszewską z Torunia - chce dowieść swojej niewinności.

W styczniu w Sądzie Apelacyjnym w Gdańsku odbyła się kolejna już rozprawa w procesie odwoławczym księdza. Jak już w „Nowościach” pisaliśmy, w procesie pojawiły się nowe dowody. Są nimi zeznania świadków, którzy swoje zeznania składali na dwóch rozprawach. Odbywało się to bez udziału księdza Jacka W. celowo - dla zapewnienia im komfortu i z uwagi na ich dobro. Zeznania osoby te składały w obecności psychologa. Były one nagrywane.

Potem te nagrania były odtwarzane już na sali sądowej - wysłuchać ich mógł także oskarżony z obrońcą. Pierwsze takie odsłuchiwanie odbyło się 21 listopada 2025 roku i Jacek W. na salę rozpraw był doprowadzony. Kolejna rozprawa z odtwarzaniem zeznań odbyła się 19 stycznia br.

Co będzie dalej? Sekretów sali sądowej, czyli np. treści zeznań, zdradzać nie można - proces toczy się z wyłączeniem jawności. Anna Kanabaj-Michniewicz z Sądu Apelacyjnego w Gdańsku przekazać może jednak, że zapadła decyzja o konieczności przesłuchania biegłych psychologów - to tzw. „dosłuchiwanie” biegłych, uzupełniające. Można się tylko domyślać, że w grę wchodzi kwestie wiarygodności zeznań złożonych przez świadków.

Ksiądz Jacek W. nadal zatem pozostaje osobą nieprawomocnie skazaną za seksualne wykorzystywanie chłopca i znęcanie się nad nim - prawomocnego wyroku błyskawicznie spodziewać się nie można. Kolejny rok pozostaje jednak za kratami. Tymczasowo aresztowany bowiem jest od chwili śledztwa i zatrzymania.

- Obecnie areszt ma ponownie przedłużyć, do 7 lutego -

mówi „Nowościom” Anna Kanabaj-Michniewicz z SA w Gdańsku.

18 sierpnia 2024 roku w Toruniu sędzia Zbigniew Lewczyk ogłosił wyrok. Uznał kapłana za winnego wszystkich zarzucanych mu w akcie oskarżenia czynów i skazał na 7 lat bezwzględnej więzienia.

Ale to nie była kara. Tytułem częściowego zadośćuczynienia Jacek W. zapłacił ma pokrzywdzonemu 100 tys. zł. Ma też dożywotni zakaz działalności w placówkach zajmujących się opieką, leczeniem i edukacją małoletnich oraz zakazy zbliżania się i kontaktowania się z pokrzywdzonym w jakikolwiek sposób przez okres 10 lat.

Ten wyrok został zaskarżony i losy Jacka W. rozstrzygają się teraz w Sądzie Apelacyjnym w Gdańsku. Do sprawy będziemy wracali na naszych łamach.

©

Pogorzelnicy z Silna potrzebują pomocy

Małgorzata Oberlan
malgorzata.oberlan@polskapress.pl

Pan Mariusz z Silna wraz z rodziną w sobotnim pożarze stracili dom i dobytek. Przyjaciele ogłosili zbiórkę pomocową - dom trzeba wznieść od nowa.

- W sobotę rano obudzili się w piekło - tak to określają bliscy pana Mariusza. I nie ma w tych słowach przesady. Tuż po godzinie 7.00 rano minionej soboty (24 stycznia) cała rodzina musiała w popłochu uciekać przed ogniem. Tak, jak stali - wybiegając zerwani z łóżek.

Pożar domu w Silnie (gm. Obrowo) gasili strażacy. Szczęśliwie, nikt z domowników fizycznie nie ucierpiał. Rodzina straciła jednak wszystko: dobytek, dokumenty, oszczędności

i - co najtragiczniejsze - dach nad głową. Dom bowiem jest w takim stanie, że nie da się go odbudować.

Przyjaciele ogłosili zbiórkę dla rodziny pana Mariusza na portalu Pomagam.pl. Nadali jej tytuł „Pomoc w odbudowie spalonego domu” i początkowo wyznaczili jako cel zebranie 30 tys. zł.

Szybko jednak musieli zmienić cel na 100 tys. zł - bo okazało się, że nie ma czego odbudowywać, tylko wznieść dom trzeba będzie od nowa. Ludzie natychmiast ruszyli z pomocą rodzinie z Silna. Dość wspomnieć, że już po trzech dniach zbiórki na koncie było ponad 23 tys. zł, wpłaconych przez 220 osób. Do celu jednak jeszcze daleko, zatem warto wesprzeć pogorzelników. ©©



Dom w miejscowości Silno w gminie Obrowo spłonął w sobotę, 24 stycznia. Nie da się go odbudować

Biegli orzekli, że podejrzany Paweł W. był i jest poczytalny

Małgorzata Oberlan
malgorzata.oberlan@polskapress.pl

Paweł W., podejrzany o usiłowanie zabójstwa przy ul. Kociewskiej, ma zaburzenia osobowości i jest uzależniony m.in. od alkoholu i internetu, ale był poczytalny. Odpowie przed sądem.

Trudno pojąć przyczyny tragedii, jakiej doświadczyli Marta i Filip Szymczukowie z Torunia. 25 maja 2025 roku znajomy z klubu sportowego „Interpadel”, po imprezie w tym lokalu przy ul. Kociewskiej, celowo wjechał w nich samochodem. Przeżyli, ale odnieśli ciężkie obrażenia. Chciał ich zabić - ustaliła prokuratura i taki zarzut mu postawiła.

Czym się kierował Paweł W. i co siedziało w jego głowie? Kłopot z odpowiedzialnością mieli także psychiatrzy. Po standardowym, jednorazowym badaniu nie byli w stanie orzec, czy był poczytalny. Mężczyzna wysłany został z aresztu na miesięczną obserwację psychiatryczną. Zakończył ją z końcem października ub.r. Potem prokuratura czekała na kluczową ekspertyzę biegłych o poczytalności.

Wreszcie - opinia jest. Prokurator rejonowa Joanna Becińska przekazała „Nowościom” jej najważniejsze ustalenia i wnioski.

- Po miesięcznej obserwacji biegli psychiatrzy sporządzili



W maju 2025 roku znajomy z klubu „Interpadel” miał celowo wjechać w małżeństwo autem

opinię na temat podejrzanego Pawła W. Diagnoza mówi o mieszanych zaburzeniach osobowości, uzależnieniu od alkoholu, telefonu, mediów społecznościowych i internetu - przekazuje prokurator rejonowa Joanna Becińska.

Kluczowy wniosek opinii jest natomiast taki: w krytycznym momencie, czyli 25 maja 2025 roku, Paweł W. był poczytalny. Miał zdolność pokierowania swoim postępowaniem i zdolność rozpoznania swoich czynów. Może także obecnie brać udział w toczącym się postępowaniu i w przyszłości sta-

nać przed sądem; może też przebywać w warunkach zakładu karnego.

Co oznacza to w praktyce? To, że Paweł W. będzie normalnie sądzony. Prokuratura Rejonowa Toruń Wschód nie kryje, że kończy już śledztwo. Niedługo powinien pojawić się akt oskarżenia. Choć - to zawsze możliwe - jakieś wnioski dowodowe na finał zawsze zgłosić może obrońca Pawła W., po końcowym zapoznaniu się z całym zgromadzonym materiałem sprawy.

Paweł W. ma 35 lat, pochodzi spod Chełmy. W Toruniu

pracował jako analityk danych, głównie zdalnie. Hobbystycznie zaglądał do klubu sportowego „Interpadel” na Kociewskiej. Tu poznał Martę i Filipa, ale nie byli żadnymi bliskimi znajomymi.

Teraz na tym mężczyźnie ciąży prokuratorski zarzut usiłowania zabójstwa i spowodowania ciężkich obrażeń ciała. Grozi mu wieloletnie więzienie, a formalnie - nawet dożywocie. Od 25 maja 2025 roku, nieprzerwanie, jest tymczasowo aresztowany. Prokuratura Rejonowa Toruń Wschód śledztwo przedłużyła do 19 lutego.

Marta Szymczuk to znana i lubiana w Toruniu lekarka. Jej mąż Filip związany był z prywatnym biznesem. Wychoją małe bliźniaczki. Od 25 maja ubr. nie pracują zawodowo i nie wiadomo, czy i kiedy w ogóle będą. Na razie walczą o zdrowie.

Filip Szymczuk z całych sił walczy o to, by kiedyś chodzić. W listopadzie, gdy rozmawialiśmy, nadal poruszał się na wózku. Systematycznie jednak się rehabilituje i nie traci hartu ducha. Marta Szymczuk też ucierpiała. Straciła między innymi zęby. Wszystko jednak co z nimi związane musiała odłożyć na później. W pierwszej kolejności poddawała się kolejnym operacjom i zabiegom chirurgicznym. Kolejny zabieg na nogę zaplanowany ma na wiosnę br., jak ostatnio przekazywał nam jej mąż. ©©

Szpital bez całodobowych dyżurów. Ministerstwo zmienia zasady działania

Adam Willma
adam.willma@polskapress.pl

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

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

Bloki operacyjne tylko tam, gdzie są potrzebne

Jedną z planowanych zmian dotyczy pracy bloków operacyjnych w weekendy i święta. Obecnie wiele szpitali - także tych bez oddziałów ratunkowych - musi przez całą dobę

utrzymywać gotowość operacyjną. Oznacza to dyżury personelu i utrzymywanie pełnej infrastruktury, nawet gdy pilnych zabiegów praktycznie nie ma.

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

Pieniądze na łączenie oddziałów i szpitali

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

Po zmianach leczenie miałyby zostać skupione w jednym szpitalu, a drugi ograniczyłby



Problemy finansowe dotyczą również Powiatowego Szpitala Wielospecjalistycznego w Inowrocławiu

działalność lub zmienił jej profil.

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

Projektowane przepisy przewidują uproszczenie procedur przekształcania oddziałów, ale nie oznaczają pełnego zwolnienia z wymogów. Szpital, który likwiduje oddział i przejmuje świadczenia w innym profilu w ramach tej samej sieci, nie będzie musiał startować w nowym

konkursie o kontrakt. Chodzi o tzw. płynne przejście kontraktu po likwidowanym oddziale.

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

Plany naprawcze dla zadłużonych szpitali

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

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

Największa placówka w regionie - Regionalny Szpital Specjalistyczny w Grudziądzu - od lat realizuje program naprawy. Jesienią 2025 roku zadłużenie szpitala przekroczyło 615 mln zł, a zobowiązania wymagalne rosły w kolejnych miesiącach. Część majątku placówki została zabezpieczona hipoteką,

a samorząd województwa udzielił szpitalowi pożyczki na bieżące funkcjonowanie.

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

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

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

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

Przez zimową aurę nie chcą jechać do sanatorium z NFZ

Małgorzata Stempinska
malgorzata.stempinska@polskapress.pl

Jak co roku, jesienią i zimą pojawia się najwięcej zwrotów skierowań na leczenie uzdrowskie. Do NFZ dziennie wpływa około 30-40 rezygnacji z leczenia. To szansa dla osób czekających w kolejce.

Skontaktowała się z nami pani Czesława z Bydgoszczy, która pod koniec stycznia ma wyjechać nad morze do sanatorium z NFZ. - Powiem szczerze, wystraszyłam się mrozów. Już mróz daje się mocno we znaki, a w najbliższych dniach ma być jeszcze zimniej. Nad morzem niska temperatura jest jeszcze bardziej odczuwalna ze względu na wiatr. Boję się też ewentualnej gołoledzi. Kilka miesięcy czekałam na sanatorium. Tak się ucieszyłam, gdy przypadł mi Kołobrzeg. Teraz mam jednak obawy co do wyjazdu. Czy jeśli zrezygnuję, to spadną na koniec kolejki? - dopytuje nasza Czytelniczka.

Każdą rezygnację trzeba uzasadnić

Barbara Nawrocka, rzecznik Kujawsko-Pomorskiego Oddziału Wojewódzkiego NFZ w Byd-



FOT. POLSKA PRESS

Jeśli NFZ uzna rezygnację za usprawiedliwioną, wyznaczy nowy termin. Nieuzasadniony zwrot oznacza, że kuracjusz musi złożyć nowe e-skierowanie i poczekać na wyjazd

goszczy, zaznacza, że pierwszy kwartał jest okresem, w którym pacjenci z różnych przyczyn rezygnują z wyjazdów na leczenie uzdrowskie. Dziennie takich rezygnacji jest około 30-40. - Nie odnotowaliśmy rezygnacji z powodu mrozów. Przypominam, że każda rezygnacja z terminu leczenia uzdrowskiego

wego wyznaczonego przez NFZ i prośbę o wyznaczenie innego terminu należy uzasadnić, zaś samo uzasadnienie odpowiednio udokumentować - podkreśla Barbara Nawrocka.

Jak dodaje, w Kujawsko-Pomorskim OW NFZ kolejka na leczenie sanatoryjne wynosi obecnie około 4-5 miesięcy.

Natomiast dzieci i młodzież oraz pacjenci kierowani na leczenie ambulatoryjne i szpitalne przyjmowane są na wyjazd do uzdrowska bez kolejki.

- Zachęcamy tych, którym minęło 18 miesięcy od ostatniego leczenia, do skorzystania z miejsc tzw. „last minute”. Ta zasada nie obowiązuje osób,

które nigdy nie korzystały z leczenia w uzdrowsku w ramach NFZ i będą jechały po raz pierwszy - słyszymy.

O zwroty należy pytać w oddziale Narodowego Funduszu Zdrowia, w którym składało się wniosek.

Z tzw. zwrotów chętnie korzystają osoby, dla których najważniejszy jest czas. Chcą szybko wyjechać do sanatorium i są dyspozycyjni, np. seniorzy czy emeryci. Trzeba bowiem wiedzieć, że wyjazd ze zwrotu może nastąpić już za kilka dni, a nie - jak w normalnym trybie - za minimum 14 dni.

Jak zarezerwować sanatorium last minute?

Mieszkańcy Kujawsko-Pomorskiego mogą pytać o tzw. zwroty w siedzibach K-P OW NFZ:

- w Bydgoszczy, przy ul. Łomżyńskiej 33,
- w Delegaturze we Włocławku, przy ul. Kilińskiego 16,
- w Delegaturze w Toruniu, przy ul. Szosa Chełmińska 33.

Można zgłaszać się w poniedziałki w godz. 8-18 i od wtorku do piątku, w godz. 8-16.

Informację o możliwości skorzystania ze zwrotów można też uzyskać: od poniedział-

ku do piątku, w godz. 8-16, pod numerami telefonów: 52 325 29 25, 52 325 29 34 oraz 800 190 580 (bezpłatna infolinia NFZ).

Nie możesz wyjechać? Odeślij skierowanie

Jeśli nie możemy skorzystać z przyznanego wyjazdu do uzdrowska, powinniśmy natychmiast odesłać skierowanie do NFZ na adres K-P OW NFZ w Bydgoszczy (ul. Łomżyńska 33). Wówczas Fundusz będzie mógł przekazać takie skierowanie innemu pacjentowi, który czeka na wyjazd.

Narodowy Fundusz Zdrowia może uznać rezygnację z leczenia za usprawiedliwioną, jeśli przyszy kuracjusz nie może wyjechać z powodu wypadku losowego lub choroby ubezpieczonego (np. pobyt w szpitalu, wypadek, zaplanowany zabieg operacyjny), potwierdzonego odpowiednim dokumentem.

Jeśli Fundusz uzna rezygnację za usprawiedliwioną, wyznaczy nowy termin kuracji.

Nieuzasadniony zwrot oznacza zatem, że kuracjusz musi złożyć do NFZ nowe e-skierowanie i poczekać na wyjazd.

©

Coraz smaczniej na gastronomicznej mapie Torunia

Małgorzata Oberlan
malgorzata.oberlan@polskapress.pl

Tak pysznej zimy dawno nie było. Lubiana przez klientów „Bułka” świętuje 10. urodziny, na starówce otwarta została „Chmurka”, a na lewobrzeżu - kolejny w mieście „Ale Ogień”.

Torunianie i turyści pokochali „Bułkę” miłością prawdziwą, czemu dowody od dekady już dają, odwiedzając ją licznie i gremialnie. Trudno o drugą tak popularną śniadaniownię w Toruniu.

Marka ma na starówce dwa lokale - przy ul. Chełmińskiej 18 i Szewskiej 6. W obu drzwi się nie zamykają, a nierzadko stawały tutaj kolejki.

Śniadania w wielu stylach

Jak ten czas leci... Trudno uwierzyć, ale to 10 lat „Bułki” w Toruniu. A wydaje się, że tak niedawno media (my także) odnotowywały jej debiut w mieście. Przed dekadą otworzył się lokal specjalizujący się w śniadaniach było dla Torunian nowością, a nawet lekką egzotyką. Dziś śniadaniowi w mieście jest sporo, ale drugiej takiej „Bułka” nie ma!

„Mistrzowskie tosty”, „najlepsze pieczywo i kawa w Toruniu”, „jajecznicą lepsza niż u mamy” - to tylko drobna część powodów, dla których do „Bułki” od rana dobijają się goście. Tak, dobijają - bo czasami naprawdę jest tutaj tłoczno!

Klienci cenią sobie nie tylko własnoręcznie wypiekano pieczywo, ale i liczne dodatki. W lokalach „Bułki” zjeść bowiem można śniadania w rozmaitym stylu - polskie, niemieckie z wurstem na czele, w stylu francuskim i inne. W ofercie są też burgery w rozmaitych kombinacjach, sałatki, zupy, kawa, świeże soki, słodkości... Ufff, wymienić można by jeszcze długo.

- A wszystko zawsze świeże. I do tego zawsze są jakieś promocje - podkreślają Aneta i Julia, studentki odwiedzające „Bułkę” regularnie.

Teraz łowcy promocji mają swój czas! 23 stycznia br. lokal zaczął 10-dniowy okres celebracji swoich 10. urodzin. I każdego dnia praktycznie, ogłaszając to m.in. w mediach społecznościowych, kusi smakowitymi „promkami”. A do tego nowościami w karcie. Ostatnio choćby fantazyjnymi cynamonkami.

„Chmurka”: w Łodzi i Toruniu

„Bułka” zatem świętuje urodziny, a tymczasem na starówce... wyrasta jej kolejna konkurencja. I to pod bokiem! W miniony weekend bowiem, 24 stycznia, przy ul. Szewskiej zadebiutowała nowa śniadaniownia. To „Chmurka”, doskonale znana łodzianom z ul. Piotrkowskiej.

Czym „Chmurka” kusi gości od startu? Lokal ma w ofercie śniadania serwowane codziennie od godziny 8.00 do 15.00. W menu znajdziemy kanapki, tosty na słono oraz na słodko, a także duży wybór matchy. Są też jednak inne napoje i rozmaite dodatki.

Specjalnością „Chmurki” jest japoński shokupan, czyli tradycyjny chleb mleczy. To on jest bazą większości dań. Od poniedziałku do piątku łowcy promocji mogą tutaj polować na drugie śniadania gratis, w godzinach od 8.00 do 10.00. Czy taka oferta zyska uznanie torunian? Zobaczmy.

Nowe na lewobrzeżu i Bydgoskim Przedmieściu

Ze styczniowych debiutów odnotować należy jeszcze dwa przynajmniej. Pierwszy to start



FOT. GRZEGORZ OLKOWSKI

„Bułka” to jeden z tych lokali, które bardzo dobrze radzą sobie na toruńskiej starówce

kawiarni ZAZ (zakładu aktywności zawodowej) przy ul. Bydgoskiej 52 - miał miejsce na początku stycznia. Lokal ma nie tylko smakowite menu, ale też szczytną ideę wspierania osób z niepełnosprawnościami, które tu pracują.

Kawiarnia jest czynna od poniedziałku do piątku od godz. 7.00, a w soboty i niedziele od godz. 11.00. W ofercie znajdują się kanapki (pajdy

z przedmieścia), sałatki, ciastka oraz kawy i herbaty. Dostępne są również śniadania. To ważne, bo lokal mieści się przy hostelu.

Na lewobrzeżu natomiast zrobiło się smaczniej od 25 stycznia. Otwarto tutaj drugi w mieście lokal pod nazwą „Ale Ogień”.

- Mimo małych turbulencji na starcie, ogień już płonie, a grille działają na pełnych ob-

rotach. Czekamy na Was z soczystą wołowiną, domowymi sosami i tą samą jakością, którą pokochaliście na toruńskiej starówce. Wpadajcie sprawdzić, jak urządziliśmy się na ulicy Stawki Południowe 20 - ogłosili w mediach społecznościowych gospodarze, kusząc od razu klientów promocjami.

Zamknięcia i nowe odsłony

Coś się zaczyna, ale i coś się kończy w toruńskiej gastronomii. „Baciare Bistro” ogłosiło zamknięcie lokalu przy ul. Chełmińskiej. Ma zmienić adres. Na jaki? Klienci czekają na wieści.

Tylko do końca stycznia działa natomiast kawiarnia „Cake Tudey” przy ul. Mickiewicza. Po 7 latach kończy działalność.

Do końca lutego natomiast działa „Coffee & Whisky House” przy ul. Ducha Świętego. Ten lokal też już się żegna z klientami. Jednak w planie jest coś nowego!

„Choć rozdział Coffee & Whisky House powoli się zamyka, już piszemy następny. Zostanie z nami. Więcej wkrótce!” - ogłosili gospodarze.

Na więcej informacji sympatycy czekają. ©

Od handlarza bronią, przez rzeźbiarza z Aleksandrowa, po kawy i czekolady

Szymon Spandowski
szymon.spandowski@polskappress.pl

W 1906 roku, aby kupić kilogram kawy, robotnik musiał pracować niemal cały dzień. Podobnie było z czekoladą. Dzienny zarobek burmistrza Torunia pozwalał już na zakup 10 kilogramów kawy.

Na początku 1906 roku w toruńskim areszcie musiał panować przeciąg. W poprzednim odcinku pisaliśmy o aresztowani kupca Besbroddy, który mieszkał, a w każdym razie zameldowany był tam, gdzie dziś jest targowisko przy ul. Mickiewicza i poza tym miał magazyn gdzieś na Mokrem. W tym magazynie przechowywał wojskową broń. Dużo wojskowej broni. Afera sięgała daleko poza granice Torunia, bo w związku z handlem kradzionymi karabinami zatrzymano kilku pruskich wojskowych z Inowrocławia i Poznania, a podczas śledztwa pojawił się zarzut zdrady stanu. Sprawa poważna, tymczasem w celi Besbroddy - jak wspomnieliśmy - musiał być przeciąg. Drzwi za aresztowanym otwierały się i zamykały...

„Handlarza Besbroddę, którego już raz aresztowano i wypuszczono na wolność, uwięziono po raz drugi” - poinformowała „Gazeta Toruńska” 23 stycznia 1906 roku.

Ciekawe, jak się ta sprawa rozwinie. Z wielkim zainteresowaniem będziemy czytać dalej. Oj tak, z wielkim! Mały Książę mówił, że pustynię upiększa to, że gdzieś kryje studnię i z gazetami sprzed wieku jest podobnie. Jak ktoś się uprze, to - trzymając się Exupéry'ego - za pewne dojdzie do wniosku, że o wschodzie słońca połówki papier gazet jest koloru miodu. Żeby trafić na studnię, czyli historię, która przyspiesza tętno, bądź otwiera oczy ze zdumienia, upierać się jednak nie musi. W bezkresie regionalnych gazet, których cyfrowe wersje znajdują się w Kujawsko-Pomorskiej Bibliotece Cyfrowej jest ich wiele. Trzeba tylko uważnie i cierpliwie szukać.

Bardzo obiecujące są pod tym względem serwowane przez „Gazetę Toruńską” wiadomości z Aleksandrowa - dziś Kujawskiego, wtedy zaś zwanego głównie Pogranicznym. Wiadomo, sama jego pograniczność i wielki dworzec na jednym z niewielu kolejowych przejść granicznych rosyjskiego imperium robiło swoje. Dzięki temu, poza słyn-

nym zjazdem cesarzy i podróży innych koronowanych głów, mieliśmy już okazję przedstawić Państwu mnóstwo historii związanych z przemysłem, łącznie z tą tragiczną o przemycie uchodźców, którzy chcieli dotrzeć do Ameryki. Swego czasu wyłowiliśmy również bardzo ciekawą wiadomość o Orient Expressie, czyli luksusowym pociągu, który miał połączyć zachodni kraniec państwa carów ze wschodnim, czyli Aleksandrów na Kujawach z miastem Dalnij w Chinach. Podróż miała trwać 13 dni i dwie godziny, a połączenie miało się pojawić w letnim rozkładzie jazdy w 1904 roku. Plany te pokrzyżował wybuch wojny rosyjsko-japońskiej, ale czy w związku z tym Aleksandrów stał się mniej ciekawy? Nic z tych rzeczy! Oto przykład z jednego z ostatnich styczniowych numerów „Gazety Toruńskiej” wzięty.

„Z Aleksandrowa donoszą: Dotąd Aleksandrów stanowił osadę, pozostającą na prawach czynszowych względem właścicieli majątku Białobłota, p. Trojanowskiego, na gruntach, którego wszyscy tu mieszkamy. Z. d. 1 stycznia rb. wszyscy tu tejsi właściciele domów odmówili p. T. płacenia czynszu, proponując w zamian wykup gruntów na własność. W razie niezgodzenia się p. T. na transakcję - wszyscy postanowili wytrwać w niepłaceniu. Zda się jednak, że p. T. przychyli się do życzeń swoich czynszowników, ponieważ już przedstawił cenę 40 kopiejek za łokieć kwadratowy na ulicach głównych, po 20 kopiejek zaś na pozostałych. Ugoda i wykup gruntów na własność powinny stanow-



Sklep powstał w 1937 roku na rogu ulic Szerokiej i Szczytnej w Toruniu. Dziś jest tu apteka

czo przyczynić się do uporządkowania naszej nadmiernie zaniedbanej osady.

Urządzone za pozwoleniem władzy pogadanki z przedmiotów ogólnie kształcących, zgromadzają w ochronie w dni świąteczne, tłumy słuchaczy. Wieczorne kursa dla analfabetów również cieszą się bardzo liczną frekwencją.

Podczas świąt Bożego Narodzenia mieliśmy przedstawienie amatorskie na głodnych mieszkańców gub. warszawskiej. Grano „Debiutantkę”, „Bzik mojej żony” i „Z wdzięczności”. Wszystkie trzy sztuczki wesołe i dobrze odegrane, co przypisać należy starannej grze amatorów, prawie wyłącznie pracowników służby parowozowej oraz reżyserowi, p. Sejnowi. Niektóre z amateerek (również córki kolejarzy) grały wybornie; w ogóle zespół był bardzo dobry.

Od roku w Aleksandrowie istnieje przeniesiona ze Służewa pracownia wyrobów ter-

rakotowych artysty-rzeźbiarza, p. Bębnowskiego, w tak zw. Dębach. Pan B. na swoje wyroby (przepiękne wazy, patery, garnki do kwiatów medaliony itp.) otrzymuje zamówienia i z dalszych okolic, nawet na Kaukaz”.

Na Kaukaz? Możliwe, jednak sława wybitnego rzeźbiarza sięgała daleko również w drugą stronę, co najmniej do Paryża i Londynu. Wacław Bębnowski urodził się w 1865 roku na Polesiu. Zanim trafił do Służewa i Aleksandrowa, uczył się w Szkole Malarstwa i Rzeźby w Moskwie, którą zamienił na zdecydowanie bliższą polskiemu sercu, kierowaną przez Jana Matejkę krakowską Szkołę Sztuk Pięknych. Dla Czytelników z Aleksandrowa, gdzie artysta mieszkał do 26 maja 1945 roku, czyli do dnia swojej śmierci, z pewnością nie jest to nic wyjątkowego. Wśród tych z Torunia zapewne jednak znajdują się tacy,

którzy zaczną szperać po encyklopediach i katalogach, a później z dumą pokiwają głowami, że taki wybitny artysta żył i tworzył za miedzą.

Takie poszukiwania dobrze jest prowadzić mając przy sobie filiżankę kawy, chociaż biorąc po uwagę niemiłościwie panującą aurę, lepszy byłby kubek, a może nawet wiadro. Miejsc, w których na początku wieku można było zaopatrzyć się w kawę, było w Toruniu sporo. Największym był sklep firmowy Kaisera, który mieścił się przy ul. Szerokiej 12. „Gazeta Toruńska” dołączała do swoich wydań dodatki reklamowe tej sieci, polecając je również na stronach redakcyjnych.

„Do dzisiejszego numeru dołączamy prospekt Kaisera, Interesu, mającego największy obrót palonej kawy w Europie, na co Szan. Czytelnikom naszym zwracamy uwagę”.

W ten sposób redakcja „Gazety” czyniła to w połowie

stycznia 1906 roku. Ten dodatek niestety się nie zachował, jednak do Kujawsko-Pomorskiej Biblioteki Cyfrowej trafił inny, dołączony do wydania z 30 grudnia A. D. 1905. Kawy palone różnych rodzajów (w tym palone z cukrem) można było kupić płacąc od 90 fenigów do 1.20 marki za funt. Kawy surowe od 80 fenigów po 1,5 marki za funt. Kakao od 1 marki po 2,4 m. Czekolady w tafelkach (tabliczkach) i proszku, do jedzenia i do picia, od 90 fenigów do 1 marki za funt. Tabliczki - czekolady mlecznej, waniliowej, lodowej - od 10 do 25 fenigów. Poza tym u Kaisera można się też było zaopatrzyć w biszkopty różnych rodzajów i herbatę przeróżnych odmian.

Jak te ceny mają się do obecnych? Funt to 0,45 kilograma. Czeladnicy zatrudnieni przy budowie obecnego Collegium Maius UMK w 1904 roku zarabiali 30 - 32 fenigi za godzinę i zastrajkowali domagając się podwyżki do 40 fenigów. Burmistrz Torunia, po podwyżce wprowadzonej w 1902 roku, zarabiał 9.000 marek rocznie.

Skoro już o pieniądzach mowa, to na jednym z portali aukcyjnych niedawno pojawiła się ładna pocztówka z domem towarowym Kaisera przy ul. Szerokiej. Niestety, licytacja zaczęła się od stu euro. Jeszcze ciekawsza była pocztówka z widokiem na ul. Lipową, czyli Kościuszki. Tam również było widać sztyl Kaisera wiszący nad wejściem ozdobionym kwiatami. Zdjęcie zatem zapewne zostało wykonane w dniu otwarcia sklepu. Cena wyjściowa była jeszcze wyższa.

Sieć Kaisera powstała w 1881 roku, istniała do roku 2016. W Toruniu sztyl z charakterystycznym dzbankiem pojawiał się w różnych miejscach. W jednym - na rogu Rynku Nowomiejskiego i ul. Prostej dzbanki zachowały się do dziś. Historia dwóch dzbanków wyrzeźbionych przez Ignacego Zelkę, jest jednak skomplikowana. Przed laty opisała ją szczegółowo Anna Zglińska, my zatem ograniczymy się tylko do przypomnienia, że dzbanki z Rynku Nowomiejskiego pochodzą z lat 30. Kaisers kojarzył się wtedy z zabarami, więc swój punkt na Nowym Mieście oficjalnie otworzyła Wielkopolska Składnica Kawy, zwana Weską. Godło jednak nie pozostawiało złudzeń co się za nią kryje.

© P



Tak wyglądało wnętrze sklepu sieci Julius Meinl



Dzbanki Kaisera na fasadzie kamienicy

Ferie zimowe w toruńskim zoo pod znakiem ptaków

Justyna Wojciechowska-Narloch
justyna.wojciechowska-narloch@polskapress.pl

Ptacom poświęcone będą warsztaty w toruńskim zoo, które odbędą się tam w czasie ferii zimowych. Pierwsze zajęcia już w poniedziałek.

1 lutego w Kujawsko-Pomorskim rozpoczynają się długo wyczekiwane ferie zimowe. Dwutygodniowa przerwa w zajęciach to okazja, by spędzić czas w nietypowy sposób, dowiedzieć się czegoś no-

wego. Taką możliwość dzieciom i ich opiekunom dają zajęcia przygotowane w Ogrodzie Zoobotanicznym w Toruniu.

W pierwszym tygodniu ferii odbędzie się cykl spotkań edukacyjnych z ornitologiem Piotrem Rydzkowskim z firmy „Budka z jajem”. Zajęcia „Zimowe porządki” składać się będą z części teoretycznej i praktycznej w terenie. Uczestnicy spotkania zostaną zapoznani z zasadami wieszania oraz czyszczenia budek lę-

gowych dla ptaków. Podczas warsztatów dowiedzą się również, jak na podstawie zawartości budki można rozpoznać jej lokatora. Część praktyczna natomiast poświęcona będzie porządkowaniu i przygotowaniu budek na kolejny sezon lęgowy.

Drugi tydzień ferii zimowych poświęcony będzie sówom - ptakom tajemniczym i fascynującym. Podczas warsztatów uczestnicy poznają wiele ciekawostek na temat życia sów oraz dowiedzą

się, co sprawia, że są one tak doskonałymi łowcami. Będzie mowa o wyjątkowym słuchu, cichym locie czy doskonałym wzroku tych ptaków. Uzupełnieniem spotkania „Bezszelestni łowcy” będą warsztaty, podczas których uczestnicy z wykorzystaniem szyszek i innych materiałów plastycznych stworzą własne sowy.

Warsztaty będą odbywać się w poniedziałki, środy i piątki o godzinie 11.00. Zapisy pod numerem telefonu: 506 970 996. ©®



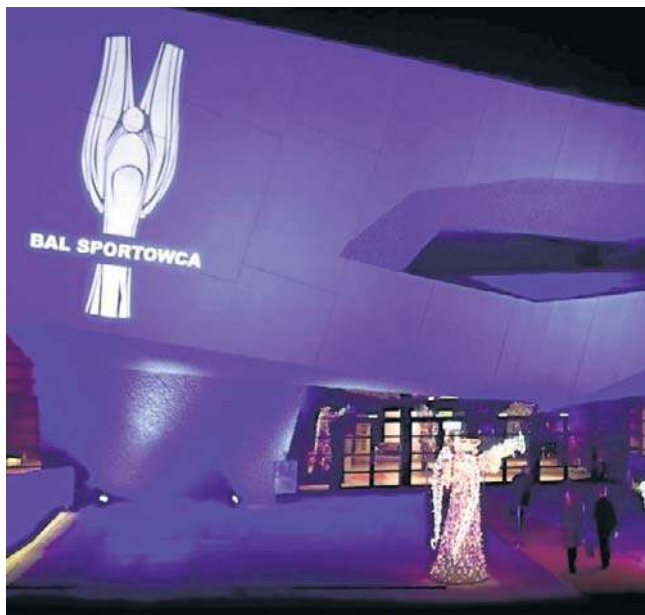
FOT. JACEK SMARZ

Żeby skorzystać z warsztatów wystarczy kupić bilet do Ogrodu Zoobotanicznego w Toruniu

TV TORUŃ

ŚRODA, 28 STYCZNIA

- 10.00 Aktualności Toruńskie
- 10.20 Pogoda dla Torunia
- 10.25 Rozmowa dnia
- 10.40 Serwis sportowy
- 10.45 Bulwarsztuki - styczeń (2)
- 11.25 Joga - Krzysztof Dąbrowski (1)
- 12.00 Powtórka programu
- 14.00 Oferty TV Toruń
- 16.00 Bal Sportowca**
- 17.20 ZUS bliżej Ciebie (3)
- 17.45 Aktualności Toruńskie
- 18.05 Pogoda dla Torunia
- 18.10 Rozmowa dnia
- 18.25 Serwis sportowy
- 18.35 Bulwarsztuki - styczeń (2)
- 19.20 Magazyn Kujawsko-Pomorski
- 19.40 Kujawsko-Pomorskie Bieszczady
- 20.00 Aktualności Toruńskie
- 20.20 Pogoda dla Torunia
- 20.25 Rozmowa dnia
- 20.40 Serwis sportowy
- 20.50 Bulwarsztuki - listopad
- 21.35 Festiwal Sztuka Natury 2025
- 21.45 Aktualności Toruńskie
- 22.05 Pogoda dla Torunia
- 22.10 Rozmowa dnia
- 22.25 Serwis sportowy
- 22.35 Hokej: KH Energa - Polonia Bytom
- 00.40 Oferty TV Toruń



Telewizyjna relacja z Balu Sportowca

Dwudziesty trzeci plebiscyt na sportowca Torunia został rozstrzygnięty. Wyniki ogłoszono podczas balu sportowca, który odbył się w minioną sobotę w Centrum Kulturalno-Kongresowym Jordanki.

Po raz drugi w historii pierwsze miejsce przypadło ex aequo. Zajęli je wioślarz Mirosław Ziętarski i żuźlowiec Patryk Dudek.

Na relację z tego wydarzenia Telewizja Toruń zaprasza dziś o godzinie 16. 00.

Telewizja Toruń przypomina również, że cały czas na jej antenie można oglądać relacje z wydarzeń sportowych.

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

SZPITALY

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. 22 473 2354 (komórkowe).
Arriva Bus, telefoniczny rozkład jazdy,
tel. 703 302 333
MZK Toruń, rozkład jazdy:
mzk-torun.pl
Informacja o rzeczach pozostawionych w autobusach i tramwajach MZK:
tel. 56 612 18 41

INTERWENCJE

Schronisko dla Bezdomnych Zwierząt w Toruniu, ul. Przybyszewskiego 3,
tel. 56 622 48 87,
telefon interwencyjny: 666 683 377
Ekopatrol Straży Miejskiej,
tel. 56 625 877, tel. alarmowy: 986

REKLAMA

0211457826

SEZON — 2025 — 2026

Teatr Horzycy

inspirowane powieścią Marii Dąbrowskiej

Noce i dnie
czyli między życiem a śmiercią

reż. Michał Siegoczyński

29 stycznia
godz. 18:00

30 stycznia
godz. 18:00

31 stycznia
godz. 18:00

1 lutego
godz. 17:00

TEATR IM. WILAMA HORZYCY
PLAC TEATRALNY 1
87-100 TORUŃ
www.teatr.torun.pl

rezerwacja biletów:
kasa biletowa 56 622 30 70
biuro obsługi widzów
56 622 55 97, 56 654 90 74

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

USTKA

Zaatakował nożem swoją rodzinę

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

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

- Na miejscu obezwładnili agresywnego 44-latkę, który ranił nożem pięcioro członków swojej rodziny oraz siebie. Czteroletniej dziewczynki

mimo długiej reanimacji nie udało się uratować - powiedział podkom. Jakub Bagiński z ślupskiej policji.

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

Dzisiaj planuje się przedstawienie mężczyźnie zarzutów. PAP

OŚWIECIM

Ocalali przed Ścianą Straceń



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

WARSZAWA

Schronisko pod lupą NIK

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

- Urzędnicy byli w urzędzie do godziny 19 i zbierali doku-

menty. Wiem już, że na pewno będą wchodzić do schroniska niezależnie od postępowania prokuratorskiego - powiedział Pograniczny.

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

WARSZAWA

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

Rząd dyskutował założenia polityki zagranicznej Polski

oprac. Anna Nagel
Warszawa

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

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

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

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

- Sytuacja jest - nie tylko wokół Polski, ale w wymiarze globalnym - bardzo dynamiczna i ta niepewność strategiczna, która towarzyszy nam od wielu, wielu



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

miesięcy, wywołana wojną w Ukrainie, (...) także innymi dramatycznymi zdarzeniami, wymaga bardzo poważnej geopolitycznej refleksji i bardzo adekwatnego do rzeczywistych wyzwań myślenia o polskiej dyplomacji - powiedział premier.

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

„Dzisiaj kwestia godności państwa polskiego, godności polskiego munduru stała się po-

”

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

Włodzimierz Czarzasty marszałek Sejmu

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

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

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

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

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

Marcin Koziestański
Kraków

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

Waldemar Żurek był gościem youtubowego programu „Duży w Maluchu”, prowadzonego przez Filipa Nowobilskiego. Format zakłada rozmowę pro-

wadzoną w trakcie jazdy kultowym Fiatem 126p, a część pytań zadawana jest w momencie, gdy zaproszony gość prowadzi samochód.

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

Minister Żurek stwierdził, że „pani była jeszcze daleko”, a także zapewnił, że „jeździ na prawdę bezpiecznie”.

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

Do sprawy odniósł się sam Żurek w mediach społecznościowych. „Zasady bezpieczeństwa w ruchu drogowym obowiązują wszystkich. Ostateczna

ocena należy jednak do Policji. Wszyscy jesteśmy równi wobec prawa” - napisał.

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

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

Marcin Koziestański
Valletta

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

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

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

Departament Obrony Cywilnej poinformował, że wznowił również działania poszukiwawcze, a ratownicy pozostali

na miejscu zaginięcia dziewczynki i kontynuowali poszukiwania na łodzi przez całą noc.

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

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



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

Lotniskowiec Abraham Lincoln przybył na Bliski Wschód

oprac. Robert Szulc
Jerozolima

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

Gazeta zaznaczyła jednocześnie, że ewentualny nowy konflikt z Iranem, w którym brałby udział także Izrael, mógłby być

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

dla tego drugiego znacznie trudniejszy i kosztowniejszy, również pod względem ofiar.

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

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

Krokodyle i hipopotamy pojawiły się na ulicach

Marcin Koziestański
Mozambik

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

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

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

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

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

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

Grzegorz Kuczyński
Londyn

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

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



Cena złota za uncję przebiła próg 5000 dolarów

nym styczniu 2026 roku o kolejne 18%.

Srebro drożeje jeszcze szybciej: w 2025 roku wzrosło o 161%, a w ciągu pierwszych 26 dni 2026 roku o kolejne 54%. Poniedziałkowy dzienny skok ceny o 13,6% był największy

od czasu kryzysu w 2008 roku. Wraz ze srebrem drożeją również pozostałe metale szlachetne: platyna (+39% od początku roku) i pallad (+36%).

Trump głównym powodem?

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

Wiare inwestorów w dolara osłabiły działania Donalda Trumpa w pierwszych miesiącach jego kadencji – wojna celna z partnerami handlowymi, presja na Fed z żądaniem obniżenia stóp procentowych bez względu na poziom inflacji, wyraźna intencja

zwiększenia deficytu budżetowego i długu publicznego (dotyczy to jednak nie tylko Stanów Zjednoczonych) oraz ciągle niespodzianki geopolityczne. W 2025 roku dolar stracił 9%.

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

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

W NUMERZE:**Rak szyjki macicy**

Na ten nowotwór co roku zapada blisko 3 tysiące Polek, a umiera prawie 1,5 tysiąca. Pierwsze objawy tego schorzenia bywają niespecyficzne, dlatego łatwo pomylić

je z symptomami zaburzeń hormonalnych, infekcji intymnej lub napięcia przedmiesiączkowego. Profilaktyka opiera się na regularnym wykonywaniu cytologii, która pozwala wcześniej wykryć nieprawidłowe komórki.

ZA TYDZIEŃ:

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



FOT. GETTY IMAGES

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

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

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

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

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

Używanie plastiku nie jest dla nas obojętne

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

Cząsteczki te są bardzo małe, dzięki czemu swobodnie przedostają się do krwi, wraz z którą trafiają do każdej komórki w naszym ciele oraz do wszystkich narządów. Badanie opublikowane w 2022 roku pozwoliło wykryć obecność cząstek o wielkości zaledwie 0,0007 mm w ludzkiej krwi. W badanych próbkach znaleziono plastik PET, powszechnie



FOT. FREEPIK.COM

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

używany do produkcji butelek na wodę i napoje, a także polistyren, czyli popularny styropian, oraz polietylen, z którego wykonane są plastikowe torby na zakupy.

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

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

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

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

Torby papierowe

Taka torba zwykle wykonana jest z papieru z recyklingu, łatwo ją więc zutylizować, a także wykorzystać kolejny raz nie tylko w tej samej postaci, ale również już po jej zużyciu. Torby papierowe do-

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

stępne są już niemal w każdym sklepie i supermarkecie, warto jednak raz kupionej torby używać wielokrotnie i zabierać ją ze sobą na zakupy.

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

Kartonowe pudełka

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

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

Torby materiałowe

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

Woreczki na warzywa i owoce

Warto zaopatrzyć się w woreczki na owoce i warzywa wykonane z naturalnych materiałów, takich jak bawełna, juta, len czy włókna bambusowe. Często są one wykonane w formie przezroczystej siatki, dzięki czemu widać, co zostało w nich umieszczone. To ułat-

wia zważenie produktu na kasie bez konieczności wyjmowania go z siatki. Worki mogą również służyć do przechowywania produktów w domu, a nawet być wykorzystywane np. do prania.

Koszyki wiklinowe

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

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

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

Agata Siemaszko
agata.siemaszko@polskapress.pl

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

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

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

Jak rozwija się rak szyjki macicy?

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

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

Zanim dojdzie do rozwoju raka szyjki macicy, można zaobserwować wewnątrzna-błonkową dysplazję, czyli nieprawidłowość w budowie ko-



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

mórek wyścielających szyjkę. Szacuje się, że od momentu wykrycia dysplazji a pojawienia się nowotworu upływa od trzech do dziesięciu lat. Dlatego bardzo ważne jest regularne wykonywanie badań profilaktycznych, w tym badania cytologicznego, które stanowi najdokładniejszą metodę diagnostyczną w kierunku raka szyjki macicy.

Główne czynniki rozwoju raka szyjki macicy

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

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

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

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

Te symptomy mogą oznaczać nowotwór kobiecy

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

Kolejnym niecharakterystycznym objawem złośliwego nowotworu szyjki macicy są krwawienia śródcykliczne.

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

Niepokojącym objawem, który może sugerować rozwój

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

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

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

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

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

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



Objawy problemów oddechowych można łagodzić za pomocą ziół

Łagodzą kaszel. Pomogą przy alergiach i infekcjach

Anna Rokicja-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

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

1. Hyzop

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

2. Ślęzy

Rośliny ślázowate (ślazy), takie jak śláz dziki (*Malva sylvestris*, na zdjęciu), prawośláz lekarski (*Althaea officinalis*) czy malwa czarna, inaczej ogrodowa - czyli prawośláz różowy (*Althaea rosa*) łączy jedna ważna cecha: obfitują w substancje śluzowe, zawarte w kwiatach, korzeniu i/lub liściach. Działają one osłaniająco i powlekająco na śluzówkę, łag-

godząc podrażnienia i suchość, a przez to odruch kaszlu, a także wspomagając gojenie stanów zapalnych jamy gardła, krtani i oskrzeli.

3. Eukaliptus

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

4. Miodunka

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



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

WARTO WIEDZIEĆ

Czym jest cytologia?

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

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



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

Barbara Wesola
barbara.wesola@polskapress.pl

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

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

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

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

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

W poradniach działających w ramach NFZ gabinet psychologa lub psychoterapeuty nie jest standardem, a kolejki do po-

radni zdrowia psychicznego potrafią trwać miesiącami. W efekcie coraz więcej osób decyduje się na prywatną pomoc, gdzie o termin jest łatwiej. Wielu jednak zrezygnuje z niej ze względu na koszty.

Psycholog, psychoterapeuta, psychiatra

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

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

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

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

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

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

Jak długo czeka się na wizytę?

W Polsce nie istnieje rejestr liczby psychologów i psychote-

rapeutów pracujących w ramach NFZ. Szacunki wskazują, że choć ogółem działa kilkanaście tysięcy specjalistów, w publicznym systemie jest ich zdecydowanie za mało, a luka terapeutyczna obejmuje znaczną część potrzebujących.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Kamica nerkowa pod lupą badaczy

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

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

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

Rola tomografii komputerowej a rak nerki

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

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

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

Czułość zamiast strachu

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

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

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



Kamica wymaga od pacjentów regularnych kontroli i badań obrazowych

DROBNE

Zdrowie

STOMATOLOGIA

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

Usługi

INSTALACYJNE

ELEKTRYK 24h. 600-16-15-17

KOMPUTEROWE

514-042-236. Informatyk z dojazdem.

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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



ibo.polskapress.pl

AUTOREKLAMA

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

Tutaj zlecisz ogłoszenie

ibo.polskapress.pl

0011468827

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

Naszemu Koledze

Mariuszowi Załuskiemu

wyrazy żalu i głębokiego współczucia oraz słowa otuchy
z powodu śmierci



Mamy

składają
Zarząd i Pracownicy Mentor S.A.

AUTOPROMOCJA

REKLAMA

0011456671

PRYWATNA SPECJALISTYCZNA
PRAKTYKA LECZĄCA

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

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 wiązanki
- Sprzedaż nagrobków;
- Możliwość wyboru kolorystyki strojów żałobników;
- Z szacunkiem i zaangażowaniem spełniamy ostatnią posługę.

REKLAMA

0011443507

REZONANS MAGNETYCZNY

7 DNI W TYGODNIU

ODPŁATNIE I W RAMACH UMOWY Z NFZ

OPIS BADANIA W CIĄGU OKOŁO 10 DNI

„TOMOGRAF”

Rejestracja badań odpłatnych:

601 261 986, 22 276 24 40

ul. Kościuszki 71, Toruń

rejestracja@tomograf.torun.pl www.tomograf.torun.pl

REKLAMA

0011469206

WÓJT GMINY LUBICZ

podaje do publicznej wiadomości,

że na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy w Lubiczu Dolnym przy ul. Toruńskiej 21 oraz w BIP i na stronie urzędu zostały wywieszone i opublikowane wykazy nieruchomości obejmujące nieruchomość gruntową przeznaczoną do dzierżawy w Mierzynku oraz nieruchomość gruntową przeznaczoną do sprzedaży w trybie bezprzetargowym na rzecz jej użytkownika wieczystego w Rogówku.

0011469601

Z głębokim żalem zawiadamiamy,

że 25.01.2026 r. zmarł

mój najukochańszy Mąż, Tatuś, Teści, Dziadek i Wujek



Karol Machtel

Lat 77

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się

w piątek 30.01.2026 r. o godz. 10.00

na CCK, ul. Grudziądzka 192 w Toruniu.

Kondukt rozpocznie się od bramy głównej CCK,

ul. Grudziądzka 192.

Pograżona w smutku

Rodzina

0011469772



Składam serdeczne kondolencje i wyrazy współczucia

Księdzu

Krzysztofowi Winiarskiemu

proboszczowi parafii pod wezwaniem

św. Michała Archanioła

i bł. ks. Bronisława Markiewicza w Toruniu

po śmierci

Mamy

W tym trudnym czasie łączę się z Księdzem Proboszczem
w modlitwie i zadumie.

Piotr Całbecki

Marszałek Województwa Kujawsko-Pomorskiego

0010738831

**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

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

Klaudia El Dursi na InstaStories Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

Viki Gabor uśmiecha się delikatnie

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

Roksana Węgiel spędziła girls day

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

Agnieszka Kaczorowska miała kilka dni spokoju

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



W TELEWIZJI



Sposób na świętego TV Puls, 20:00

Gdy Billy zamiast wymarzonego prezentu znajduje w gwiazdkowej skarpecie bryłę węgla, jego rozczarowanie jest ogromne. Święty Mikołaj, który w ten sposób traktuje dzieci, zasługuje na ukaranie. Nastolatek decyduje się wynajmując płatnego mordercę, by ten wytropił Gwiazdora i odplacił mu pięknym za nadobne.

Chrzcziny TVP Kultura, 20:00

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

Zielona miła TVN, 20:55

Rozgrywająca się w 1935 r. historia niezwykle więzi strażnika w pawilonie skazanych na śmierć (Tom Hanks) z jednym z osadzonych (Michael Clarke Duncan)... Adaptacja powieści Stephena Kinga o tym samym tytule.

Elon Musk: czy będzie rządził światem? BBC Brit, 22:00

Jakie plany ma Elon Musk? Czy planuje on kształtować przyszłość Stanów Zjednoczonych i zachodnich społeczeństw? Dlaczego zainteresował się Wielką Brytanią i czy, oraz jak, może wpływać na strukturę polityczną państw?

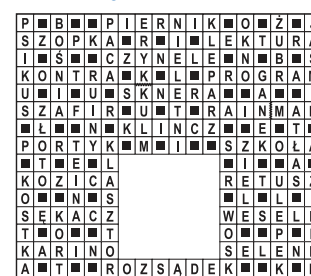
KRZYŻÓWKA NR 14

Poziomo:

- uderza z jasnego nieba,
 - oferowanie towarów na sprzedaż,
 - ozdobna chustka na szyję,
 - początkujący w jakimś zawodzie,
 - roślina do majenia, tatarak,
 - duże wiadro z drewnianych klepek,
 - wysokie obuwie do jazdy konnej,
 - broń Wilhelma Tella,
 - boisko dla Huberta Hurkacza,
 - dokuczliwe zimno, chłód,
 - Małgorzata...-Błońska, marszałek senatu,
 - pieniąca się kostka,
 - pustynia pokryta otoczkami skalnymi,
 - Olaf, aktor z filmu „Zabić Sekala”,
 - dawna miara długości i powierzchni,
 - woreczek na miedziaki,
 - rosyjski taniec ludowy,
 - płytki lub głęboki w zastawie,
 - przełożony zakonu krzyżackiego,
 - barwi lakmus na niebiesko,
 - Piotr, skoczek narciarski,
 - przedmiot przynoszący szczęście,
 - rasa królików futerkowych.
- Pionowo:**
- grube, wełniane rajstopy,
 - wojskowy, utwór muzyczny,
 - pomyślna okoliczność, powodzenie,
 - niezły numer, ancymonek,
 - twórca niezbyt wartościowych obrazów,
 - rasa psa obronnego,
 - opowiadka z dowcipną punentą,
 - mało dokuczliwy chłód,
 - wykonawca przeboju „Jaskółka uwięziona”,
 - zakręt rzeki, meander,
 - drzewo liściaste z żółędziami,
 - dowcipna odmiana krzyżówki,
 - wysoki słup z flagą,
 - okrągłe, twarde cukierki,
 - centrum gospodarcze,
 - baśniowy dobry duszek domowy,
 - resztki średniowieczny budowl,
 - figura akrobacji lotniczej,
 - piąta część kopy,
 - precyzyjniejszy od skalpela chirurga.



ROZWIĄZANIE NR 13



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Energia sprzyja działaniu i szybkim decyzjom. Horoskop dzienny stanowczo radzi jednak zachować umiar w słowach oraz reakcjach.

Ryby (19.02 - 20.03)
Stabilność daje poczucie bezpieczeństwa. Horoskop na dziś mówi, że sprawy finansowe ruszą naprzód, jeśli zachowasz cierpliwość.

Baran (21.03 - 19.04)
Rozmowy inspirują, ale łatwo będzie można Cię rozprościć. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by skupić się na jednym celu.

Byk (20.04 - 20.05)

Emocje będą dzisiaj silniejsze niż zwykle. Horoskop dzienny radzi zaufać intuicji, lecz nie brać na siebie cudzych problemów.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Charyzma będzie działać na Twoją korzyść. Horoskop na dziś zapowiada, że to dobry moment na pokazanie talentu i pewności siebie.

Rak (22.06 - 22.07)
Porządkowanie spraw przyniesie ulgę. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by zadbać o detale, bo jeden z nich okaże się kluczowy.

Lew (23.07 - 22.08)

Relacje wymagają szczerości i równowagi. Horoskop dzienny wyraźnie wróży, że krótka rozmowa może zmieni więcej, niż myślisz.

Panna (23.08 - 22.09)
Determinacja pomoże osiągnąć cel. Horoskop na dziś radzi jednak uważać na napięcia i nie wdawać się w niepotrzebne dyskusje.

Waga (23.09 - 22.10)
Optymizm i ciekawość świata sprzyjają nowym planom. Horoskop dzienny na środę wróży, że przed Tobą dobry dzień na naukę lub podróż.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Wszystko pójdzie sprawnie, jeśli będziesz trzymać się przyjętego planu. Horoskop dzienny radzi również pamiętać o odpoczynku.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Kreatywność i oryginalność przynoszą rozwiązania. Horoskop na dziś to wyraźna wskazówka, by podzielić się pomysłem, zostanie doceniony.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Wrażliwość będzie Twoją siłą. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że twórcza chwila poprawi nastrój i zbliży Cię do kogoś ważnego.

Wojna w polskim sporcie. PZN w ogniu krytyki PKOl

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

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

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

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

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



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

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

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

Jest do niedopuszczalne i skandaliczne. Niestety, to tylko wierzchołek góry lodowej. Historie opisane przez sportowców są bardziej niż niepokojące. Kwestia naszych alpejszczyków – jednego z nich związek w ogóle pominął w finansowaniu przygotowań, mimo że środki z Mi-

nisterstwa Sportu i Turystyki na jego przygotowania zostały przekazane – stwierdził prezes Piesiewicz.

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

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

Jasiczek, choć miał więcej punktów od Habdasa (18 do 8),

przez ostatnie dwa lata nie przechodził testów medycznych pod kuratelą PZN i nie miał ważnych badań antydotyngowych.

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

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

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

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

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

JC, DK
redakcja@polskapress.pl

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

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

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

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

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

Niepewny awansu bezpośredniego jest też Manchester City (11./13), którzy zmierzą się

z Galatasaray Stambuł (17./10). Łatwo nie będzie, bo zespół z Turcji nie jest pewny pozostania w czołowej 24 i grania o 1/8 finału.

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

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

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

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

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

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

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

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

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

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

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

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

zu Wojciecha Bartnika w 1992 roku.

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

Polka w styczniu przebywała na zgrupowaniu w Wałczu.

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

Najważniejszą imprezą dla polskich pięściarek w 2026

roku będą mistrzostwa Europy, które we wrześniu odbędą się w stolicy Bułgarii – Sofii.

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

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

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



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

SPORT

www.sportowy24.pl

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

Magdalena Zimna
magdalena.zimna@polskapress.pl

ŻUŻEL. Abramczyk Polonia zakończyła kilkudniowe zgrupowanie.

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

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

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

O spotkaniu z drużyną opowiedział trener Dariusz Śledź. - Spotkanie było bardzo konkretne. Wszyscy wiedzą, jaki cel mamy wyznaczony na ten rok. Powiedziałem ekipie, jak ja widzę ten sezon, wysłuchałem również głosu zawodników. Wybraliśmy kapitana, którym ponownie został Szymon Woźniak i on też zabrał głos. Wiemy,

że wszystkim nam zależy na jednym - podkreślił trener Abramczyk Polonia. - Znam tych zawodników, choć niektórych tylko z telewizji, i wiem, że stać nas na wielkie rzeczy. Powiedziałem to chłopakom. I teraz musimy to zrobić - dodał.

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

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

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



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

LEKKOATLETYKA

Odliczanie do mistrzostw trwa

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

KRÓTKO



KOSZYKÓWKA

Wciąż tłoczno w czołówce

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

TENIS STOŁOWY

Awans młodzików

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

LOTTO

PONIEDZIAŁEK, 26.01

Multi Multi, godz. 22.00

1, 12, 22, 23, [27], 28, 29, 32, 36, 38, 42, 44, 45, 46, 50, 65, 66, 71, 73, 78

Kaskada, godz. 22.00

3, 5, 6, 8, 9, 11, 14, 16, 17, 20, 23, 24

Mini Lotto

6, 9, 16, 37, 42

Ekstra Pensja

11, 13, 18, 22, 32 - 4

Ekstra Premia

3, 8, 11, 14, 34 - 3

WTOREK, 27.01

Multi Multi, godz. 14.00

2, 7, 12, 19, 23, 24, [27], 31, 36, 37, 48, 49, 51, 52, 57, 59, 68, 71, 73, 76

Kaskada, godz. 14.00

2, 3, 5, 6, 8, 9, 13, 14, 20, 21, 22, 23

Świetny pierwszy set, a potem stracone szanse

Dariusz Knopik

dariusz.knopik@polskapress.pl

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

UNI OPOLE-SOKÓŁ & HAGRIC MOGILNO 3:1 (14:25, 25:20, 25:22, 25:22)

Uni: Makarowska-Kulej 5, Guereca 17, Kecher 7, Zarosińska-Król 17, Hellvig 14, Poleć 8, Łydych (libero) - Mulka 0, Kępa 0.

Sokół: Świętoń 5, W. Nowak 8, Kowalska 11, Tsitsigianni 17, Cygan 9, Priante 1, Pancewicz (libero) 1 - Stachowicz 1, Cur-Słomka 7, Stronias 2, K. Nowak 3.

Ekipa z Mogilna pojechała do rewelacji rozgrywek w do-

brych humorach. Podopieczne Mateusza Grabdy przełamały się w ostatnim meczu i po serii czterech porażek pokonały w derbach Pałac Bydgoszcz.

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

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

PIĘKA NOŻNA

Kolejne odejścia z Tłuchowa

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



FOT. MIKOŁAJ KURAS/UNWKP



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

Ciężkie treningi mają dać efekt wiosną

Dariusz Knopik

dariusz.knopik@polskapress.pl

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

Podstawa to zmagania w Betclie 3. Lidze i walka o awans. Przypominajmy, że Zawisza zajmuje drugą lokatę i traci dwa punkty do prowadzącej Polonii Środa Wielkopolska. Nie mniej ważna jest rywalizacja w STS Pucharze Polski. W ćwierćfinale rywalem

niebiesko-czarnych będzie drugoligowa Chojniczanka Chojnice. Bydgoszczanie bronić też będą Pucharu Polski na szczeblu Kujawsko-Pomorskiego Związku Piłki Nożnej. Rywalem w 1/8 finału będzie Nitec Gębice.

Zawisza rozpocznie przygotowania 5 stycznia. Treningi przeplatani gramy sparingowymi. Przegrali 1:2 z pierwszoligową Polonią Warszawa i 3:4 z czwartoligową Gedanią Gdańsk.

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

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

Ten ciężki czas Zawisza zakończy sobotnią grą kontrolną przeciwko drugoligowemu Sokołowi Kleczew. ©

extra

tylko dla
prenumeratora!

NOWOŚCI

DZIENNIK TORUŃSKI

styczeń 2026

Nr 95

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

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

Anita Czupryn

Obserwowałam kobiety, które czekały na spotkanie z Panią i widziałam u nich niesamowitą ekscytację z tego powodu, że zaraz Panią zobaczą. Chciałam więc Panią zapytać: co Pani im robi?

(Śmiech). Dobre pytanie! Od momentu, kiedy powstała Era Nowych Kobiet, widzę, że między nami wydarzyło się coś ważnego. Nie chcę brzmieć górnolotnie ani ezoterycznie, bo to byłoby śmieszne, ale naprawdę zbudowałyśmy zaufanie i sympatię. A przede wszystkim wiare, bo wiele z nas przeszło bardzo dużo, i że możemy sobie ufać i mieć do siebie szacunek. Już to, co wydarzyło się na pierwszym spotkaniu, było absolutnie niesamowite. Przyjechało wtedy 30 kobiet. Wybrałam je spośród tych, które pisały komentarze na Instagramie.

To było siedem lat temu.

Niemal równo, bo w listopadzie 2018 roku. Spotkałyśmy się w apartamencie hotelowym, bo tak było najwygodniej. Pamiętam, że wtedy przeczytałam badania WHO, z których wynikało, że my, Polki, jesteśmy na ostatnim miejscu, jeśli chodzi o uznanie własnej atrakcyjności, a co za tym idzie, poczucie własnej wartości. Na 42. miejscu! Nie mogłam w to uwierzyć. To mną wstrząsnęło. A zatem na pierwsze spotkanie Ery Nowych Kobiet przyjechało trzydzieści dziewczyn. Dziś jest nas prawie milion. Mamy 79 oddziałów, 117 liderki i, szczerze mówiąc, ta

energia jest cały czas taka sama. Wiemy więcej, rozwijamy się szybciej, uczymy się od siebie, nieprawdopodobnie rośniemy i budujemy wspólnotę.

Kiedy niedawno, rozpoczynając akcję „Nie!Wypaleni”, patrzyła Pani ze sceny na tłum kobiet, kogo Pani widziała? Pani fanki? Wspólnotę? Ruch społeczny?

To w ogóle nie ulega wątpliwości, to nie jest tłum fanek, które pytają mnie, jakiego szamponu używam. To jest ruch społeczny i wspólnota. Bo czym innym jest jednorazowa akcja dotycząca konkretnego kryzysu, jak Czarny Protest, a czym innym ruch, który się rozwija, przetrwała i buduje ogromną, trwałą wspólnotę. Era Nowych Kobiet to takie bardzo nowoczesne plemię. Najciekawsza jest jego różnorodność. Po pierwsze - pokoleniowa. Bardzo często nasze dziewczyny przyprowadzają swoje nastoletnie córki, ale też swoje mamy. Najstarsza uczestniczka naszego spotkania miała 89 lat; to była mama jednej z naszych liderki. Średnia wieku to trzydzieści kilka lat, ale fakt, że są tam babcie, mamy, córki i wnuczki, sprawia, że ten ruch rozciąga się na cztery generacje. I to jest cudowne, bo jest demokratyczne. Po drugie - różnorodność społeczna i zawodowa. Nie skupiamy wokół siebie tylko kobiet z zarządów korporacji. To są przeróżne kobiety. Te, które mają swoje biznesy, ale też te, które nie pracują zawodowo i są mamami w domu. Są kobiety

pracujące w korporacjach, są manikiurzystki, pielęgniarki, prawniczki, lekarki, prezeski firm, właścicielki małych i bardzo dużych przedsiębiorstw. Każda robi coś zupełnie innego. Nie reprezentujemy jednej klasy, jednego typu kobiety biznesu. My naprawdę jesteśmy różnorodne.

Kampania „Nie!Wypaleni” pokazała wstrząsające dane: dwie na trzy osoby pracujące w Polsce mają objawy wypalenia zawodowego. Pani również przeżyła wypalenie. Może Pani o tym opowiedzieć?

Wszystkie tematy społeczne i kampanie, które podejmuję, wynikają z działalności w Erze Nowych Kobiet. Bez niej nie miałabym takiej świadomości skali problemów. Gdybym patrzyła tylko na własne doświadczenie i kilka historii wokół, myślałabym: „To dotyczy mnie i paru osób”. A dziś wiem, że to są tematy, które dotyczą większości Polaków. Cofając się wiele lat wstecz do mojego doświadczenia, dopiero teraz zrozumiałam, że to było wypalenie. Że to się tak nazywa. Nigdy wcześniej się nad tym nie zastanawiałam. Dopiero praca z prof. Piotrem Gałęckim i psychologiem Jackiem Walkiewiczem uświadomiła mi, że to był podstępny przykład wypalenia. Ponieważ bardzo często praca nie jest jedynym źródłem wypalenia, nie powinniśmy tego zawęzić tylko do pracy. W kampanii działamy przez pracowników

i pracodawców, bo w tej rzeczywistości mamy największy wpływ na odwrócenie kryzysu samotności i wypalenia. Ale prawda jest taka, że ten stan bierze się z wielu obszarów życia. Tak też było w moim przypadku. Byłam młodą kobietą, miałam już trójkę dzieci, studia, aplikację radcowską i rozwijałam firmę. Na każdym poziomie życia miałam tysiąc spraw. I mimo że towarzyszył mi wspólny zespół, miałam świetną współpracę i dobrze działający biznes, przeżyłam dokładnie to, co dziś opisuje się jako wypalenie. Podjeżdżając pod siedzibę firmy czułam, że ogarnia mnie takie poczucie zmęczenia i bezsilności, że robiło mi się słabo. Miałam mdłości. Nie mogłam wjechać na parking swojej firmy, bo dopadało mnie straszne poczucie przeciążenia. Wiedziałam tylko jedno: muszę sobie dać czas, muszę odetchnąć. Więc mijałam wjazd na parking, jechałam dalej prosto, skręcałam w aleję Jana Pawła, objeżdżałam Halę Mirowską, skręcałam w prawo, jechałam Marszałkowską i znów wracałam na Grzybowską, gdzie mieściła się jedna z moich klinik. Podjeżdżałam na parking i znowu czułam to samo. Pamiętam, że potrafiłam zrobić kilka takich kółek, zanim zacisnęłam zęby, jechałam na ten parking i z samochodu zaczynałam działać. Ale ten moment wjazdu odwlekłam, czasem o kilkanaście mi-

Dokończenie na str. 3



FOT. 123RF

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



FOT. P. BALEJKO

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



FOT. MARCIN ZMINKOWSKI

Piotr Kuborek tworzy noże, które są niezniszczalne str. 15



FOT. NAC

Pogrzeb Romana Dmowskiego. Żałoba i polityczna demonstracja str. 16

Wieści nie z tej ziemi o znanych i lubianych

JANJA LESAR Miota się

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

DODA Apeluje do Owsiaaka

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

SONIA BOHOSIEWICZ Zdmuchuje świeczki

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

BOHDAN ŁAZUKA Czuje się dobrze

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

KUCHNIA



FOT. ARCHIWUM A. ZACHUTA

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

Ciasto z resztek

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

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

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

Domowa pizza margherita

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

Dodatki
2 kule sera mozzarella
1 szklanka przecieru pomidorowego
1/2 łyżeczki suszonego oregano
garść liści bazylii
2-3 ząbki czosnku
oliwa z oliwek
sól i pieprz
W dużej misce wymieszaj drożdże z 1/2 szklanki ciepłej wody i cukrem. Całość



FOT. EWA LENCIK-CHMIELARSKA

AUTOPROMOCJA

0010464774

Jesteśmy na Facebooku



NOWOŚCI
DZIENNIK TORUŃSKI



facebook.com/NowosciTorun

Dokończenie ze str. 1

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

Na czym dokładnie polega ta kampania?

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

Często słyszę, że jestem z pokolenia „kultury zapie...lu”. Przez lata wręcz się chwaliłiśmy pracowaniem. Jak zmieniła te przekonania? Że nie musimy za-

wsze „dawać radę”? Że można, jak pokolenie naszych dzieci, czyli popularne Żetki, o godzinie 17 wyłączyć służbowy telefon? Przyznam, że ja telefony z pracy odbieram o każdej porze.

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

To też ma swoją cenę.

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



Joanna Przetakiewicz

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

W debacie publicznej co jakiś czas wraca temat skróconego tygodnia pracy, elastycznych godzin, prawa do bycia offline. Co z tego jest lekarstwem na wypalenie, a co tylko ładnym hasłem?

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

częścią większego sensu. Bo kiedy tracimy sens wspólnej pracy, to właśnie wtedy najszybciej przychodzi wypalenie.

Ma Pani własną diagnozę, w jakim stanie Polki weszły w nowy rok? Na resztkach baterii? A może bardziej spełnione?

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

Pięknie się składa, bo chciałam zapytać o kobiety z Pani rodu. Jaka była Pani mama, babcia? Znała Pani prababcię?

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

Chciałabym wrócić do Ery Nowych Kobiet i zapytać o historię, które Panią najbardziej dotknęły. Co Polki w sobie tłumią? I czego liderki i uczestniczki Ery uczą Panią?

Pamiętam historię, od której zaczęła się moja własna teoria Excelsa życia. Na pierwszym spotkaniu wstała dziewczyna i opowiedziała swoją historię. Pocho-dziła z bardzo biednej rodziny, z małej wsi. Jej brat pracował w Londynie na budowie i ściągnął ją do siebie, gdy miała 17 lat. Weszła pierwszy raz do Harrodsa i doznała olśnienia: „Zrobię wszystko, żeby zostać stałą klientką Harrodsa. Nie raz w roku, nie jeden zakup. Chcę być pełnoprawną częścią tego świata”. Kiedy osiągnęła pełnoletność, przeprowadziła się do brata. Najpierw sprzątała. Potem założyła własną firmę sprząającą. Firma się rozrosła, a ona rzeczywiście stała się regularną klientką Harrodsa.

Na pierwszy rzut oka ta historia jest super.

Tylko że to nie koniec. Ta kobieta powiedziała: „Zastanawiajcie się nad tym, o czym marzycie. Co jakiś czas sprawdzajcie, czy to marzenie nadal ma sens. Bo ja dziś mam mieszkanie w Londynie, sto par butów z Harrodsa i mnóstwo innych rzeczy stamtąd. Ale nie mam kontaktu z synem. Przez lata nie miałam kontaktu z mamą, bo ciągle pracowałam. A moja mama właśnie zmarła na raka.

Jak patrzę dziś na swoje życie, widzę, że za to marzenie zapłaciłam za wysoką cenę. Powinnam była w którymś momencie zatrzymać się i zadać sobie pytanie: czy to dalej jest tego warte?”. To była dla mnie niesamowicie pouczająca opowieść. Od tamtej pory mówię dziewczynom o „Excelsu życia”: w tej symbolicznej tabelce mamy koszty i mamy przychody. I trzeba ją cały czas weryfikować, robić aktualizację swoich życiowych celów i swojego podejścia do pieniędzy.

A propos pieniędzy, tytuł Pani książki „Pieniądze szczęście dają” jest prowokacyjny. Jak Pani tłumaczy kobietom, które są po uszy w kredytach, a koszty życia nieustannie rosną, że pieniądze szczęście dają i że nie dzieje się to na Instagramie, tylko całkiem na serio?

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

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

Miedzy nadzieją a wyrokiem

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

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

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

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

Po raz pierwszy usłyszałam słowo „terminacja”. Brzmiało jak „eksterminacja”, jak coś okrutnego, nieludzkiego. Zapytałam, dlaczego miałabym „terminować” ciążę? Lekarka zaofiarowała, że zawoła kierowniczkę oddziału, żeby porozmawiać ze mną o aborcji. Wstałam. Powiedziałam, że to niemożliwe, przecież dopiero co dowiedziałam

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

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

Jolanta Tęcza-Ćwierz



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

łam się, że coś jest nie tak, a teraz mam decydować o zabiciu własnego dziecka? Nigdy się na to nie godzę. Wyszłam i zadzwoniłam do męża. Powiedziałam, że musimy szukać kolejnej opinii. Nie mogło być tak, że dwa dni wcześniej słyszymy o prawie zdrowym dziecku, a dziś o tym, że nie przeżyje.

Pojechałam do Warszawy, do znakomitego patologa ciąży. Powiedział, że najprawdopodobniej jakiś wirus w pierwszych tygodniach uszkodził rozwijające się maleństwo. A potem padło zdanie, którego ni-

gdy nie zapomnę: „Daję pani stuprocentową gwarancję, że urodzi pani ekstremalnie chore dziecko. Ja bym tej ciąży nie kontynuował”.

Wtedy poczułam, jakby zgasiło światło, jakby zawałił się świat.

Co dwa tygodnie jeździliśmy na kontrole – wytrzewienie wymagało ciągłego monitorowania. I za każdym razem słyszeliśmy to samo: że mamy jeszcze czas, by legalnie przerwać ciążę. Nikt nie przyjmował do wiadomości, że my nie chcemy jej zakończyć. Chcieliśmy urodzić to

dziecko. Jeśli miałoby umrzeć – chcieliśmy je pochować z godnością. Gdyby jednak przeżyło – chcieliśmy mu dać dom pełen miłości.

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

Jedna lekarka powiedziała nam, że jeśli teraz dokonamy aborcji, za trzy miesiące możemy starać się o zdrowe dziecko. To zabrzmiało dla

mnie okrutnie. Zapytałam, czy gdyby jej synek uległ wypadkowi i stał się niepełnosprawny, zdecydowałaby się na jego eutanazję? Czym różni się dziecko, które już się urodziło, od tego, które jeszcze jest pod sercem?

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

Wiara zamiast lęku

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

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

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

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

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

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

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

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

Róża została od razu przewieziona do dziecięcego szpi-

tala uniwersyteckiego, gdzie wspaniali chirurdzy jeszcze tego samego wieczoru zaopatrzyli jej jelita. I uratowali życie.

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

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

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

Od walki do radości

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

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

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

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

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

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

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

Krzyżówka panoramiczna

liczy pisarz
mniszka

aparatury do wytworzenia ozonu

mały zawór
brzeg

Jerzy, polski aktor

konopie manilskie

pistolet maszynowy

pióro ptaka
arktyczny ssak

czapka z pawim piórem

brzdąc, maluch

10

6

4

3

5

11

16

12

13

2

14

15

8

9

17

wąski przekop

plywa składakiem

mały przyszczy

zniżka ceny

dziki karp

drewniane nosze

kamielka ratunkowa

widzialna forma boga Re

0,001 luksa

przyrząd słu-sarza

gatunek łosia

1

popis git-trzysty

13

maż Sawy

2

14

15

8

9

17

dodatek do drinka

tok-syczny azo-towiec

prze-łożony meczetu

soleni-zant z 12 paź-dzielnika

kon-tuzja piłkarza

pląsy na par-kiecie

ilość kaba-retowy taniec

dawniej przepi-sywała teksty

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

Uśmiechnij się!

Blondynka zamawia bilet lotniczy.
– Czy leci pani sama? – pyta pracownik.
– A skąd mam to wiedzieć? ...

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

Krzyżówka A-Z

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

- A) minerał do produkcji nawozów (6).

B) kapelusz z szerokim, miękkim rondem (9).

C) zachcianka, ochota (6).

D) wybieranie najlepszych egzemplarzy (5).

E) dawny luksusowy pojazd konny (7).

F) gorączka malaryczna (5).

G) dawna kobieca koszula (6).

H) rzesza, mrowie (5).

I) córka królewska w Hiszpanii (8).

J) rodzaj gimnastyki (4).

K) posiadłości państwa poza jego granicami (7).

L) człowiek niekompetentny w danej dziedzinie (4).

Ł) ryba o smacznym, czerwonym mięsie (5).
- M) duże afrykańskie ptaki bro-dzące (8).

N) przyzwyczajenie, nieko-niecznie złe (5).

O) na oczach Temidy (6).

P) step z mustangami i bizo-nami (6).

R) mechaniczny w kuchni (5).

S) trunek z Kraju Kwitnącej Wiśni (4).
- T) jedno z największych miast Finlandii (5).

U) Indianin z powieści Jamesa Fenimore’a Coopera (5).

W) wytrawne podawane do obiadu (4).

Z) taneczna w wiejskiej remi-zie (6).

Ż) satyra Ignacego Krasickie-go (4,5).

Krzyżówka z hasłem

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

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

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

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

szewska nić

roślina astro-wata

japoński cesarz

agresja, napaść

władca Turcji Osmań-skiej

WIRÓWKA PANORAMICZNA

prze-gradza rzekę

rodzaj siłnika w aucie

władca Mordoru

szara w sadzie

żona impera-tora Rosji

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

Duet jolek

C

C

C

C

10

9

12

4

8

6

7

3

14

13

5

2

11

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

- W przypadkowej kolejności:
– komedia Gogola
– wyrąb drzew
– bariera na drodze
– rybka słodkowodna, kolka
– umowa o najem statku
– przegrana na boisku

– nagła zmiana, zwrot
– łańcuszek od zegarka
– brak, niedobór
– sztuczne tworzywo
– ... po bretońsku
– rodzaj cienkiego materaca kładzionego na łóżko
- Logogryf
- 1

2

3

4

5

6

7
- Litery w polach z kropką czytane rzędami utworzą rozwiązanie.
- 1) gra na bębnie w orkiestrze wojskowej,

2) jest milczeniem (wg Hamleta),

3) myśliwy (dawniej),

4) ukochana Kmicica,

5) płaci go lokator,

6) człowiek pozbawiony poczucia humoru, ponurak,

7) naftowy stan w USA.
- Krzyżówka
- 1

2

3

4

6

7
- Poziomo:
1, 5 i 6) naczynie kuchenne.

Pionowo:
2) wyższy duchowny katolicki,
3) imię męskie lub zwierzę leśne,
4) marionetka.
- Szyfr
- 2

8

15

5

3

10

13

6

11

14

16

12

7

1

9

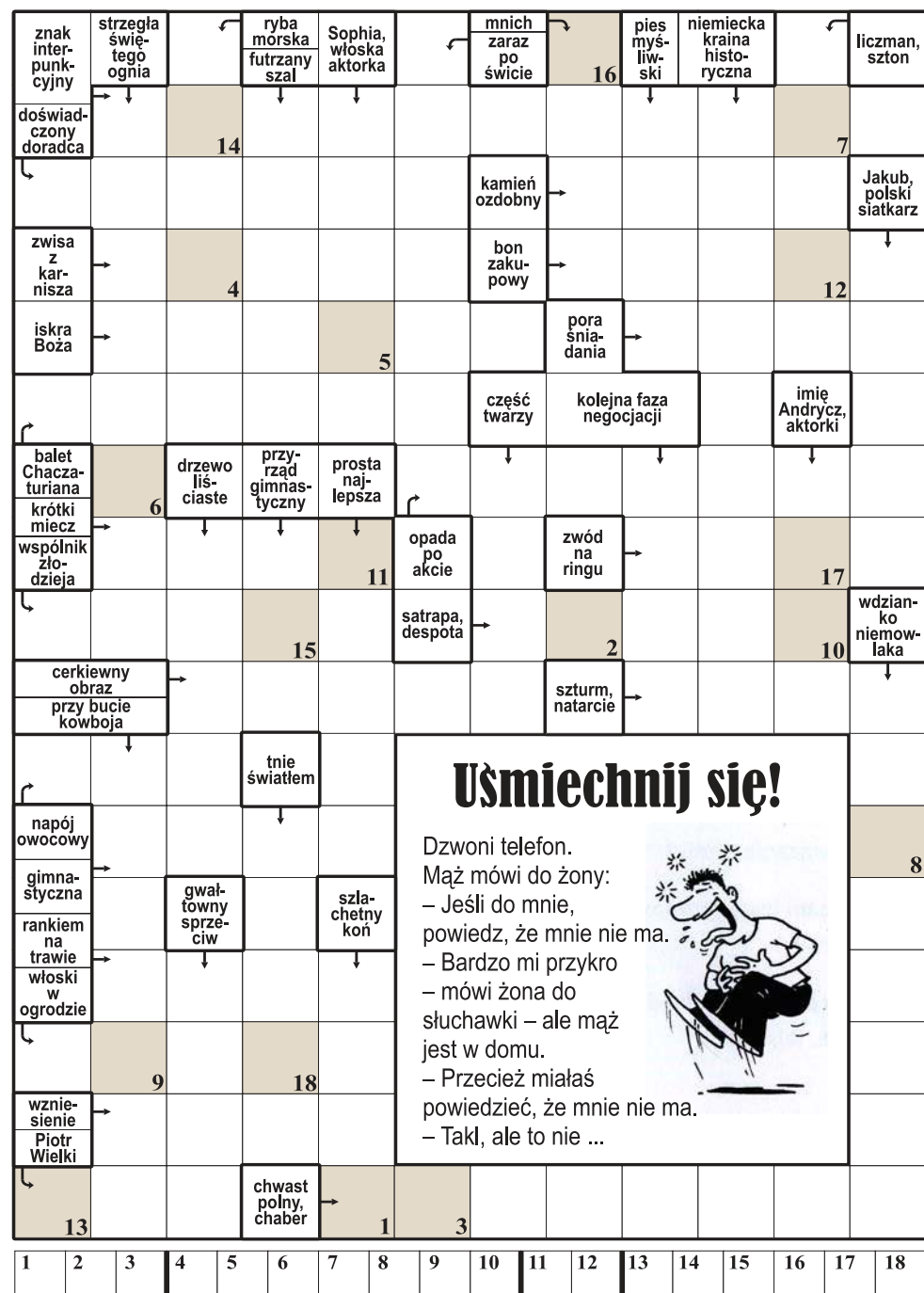
4
- Litery z pól od 1 do 16 utworzą rozwiązanie: imię i nazwisko aktora.
- Poziomo:
8) lody po obiedzie,
11) ukochany Laury.

Pionowo:
2) piłkarski klub z Warszawy,
10) nastaje po nocy.
- Rozwiązania
- Krzyżówka A-Z: wielobok.
ski; szyfr: Aleksander Fogiel;
„Wiemna rzeka” Stefan Żerom-
daniel; kukła; duet jolek;
spodek; gamek; patera; prałat;
leczy smutek; krzyżówka:
głupota; logogryf: Dobre słowo
na dwa serca; krzyżówka z
ka panoramiczna: „Dumka
To jest wassz samolot; wirów-
ka panoramiczna:
- eprasa.pl b3b04c0f0c

STANOWNIK: ABIA KBK KACER7 NIRA RIISAN STABORAKI

ROZWIĄZANIE: NADZIEJA JEST WDZIEKIEM MĘKI.

Krzyżówka panoramiczna

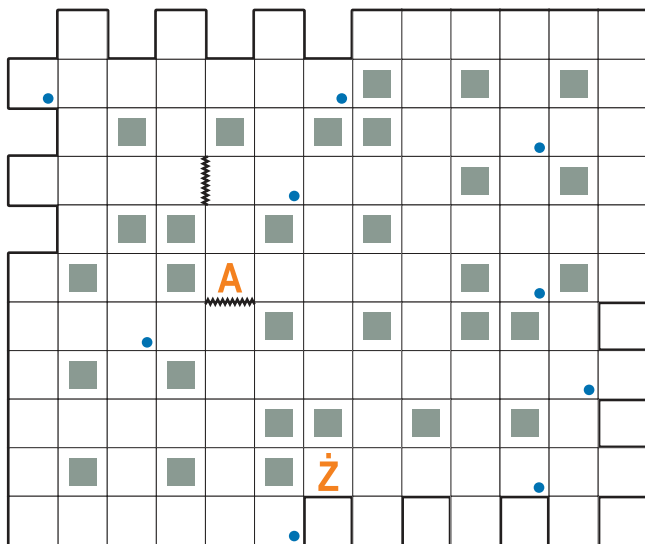


Litery z pól ponumerowanych od 1 do 18 utworzą rozwiązanie – dokończenie dowcipu z okienka.

Krzyżówka A-Ż

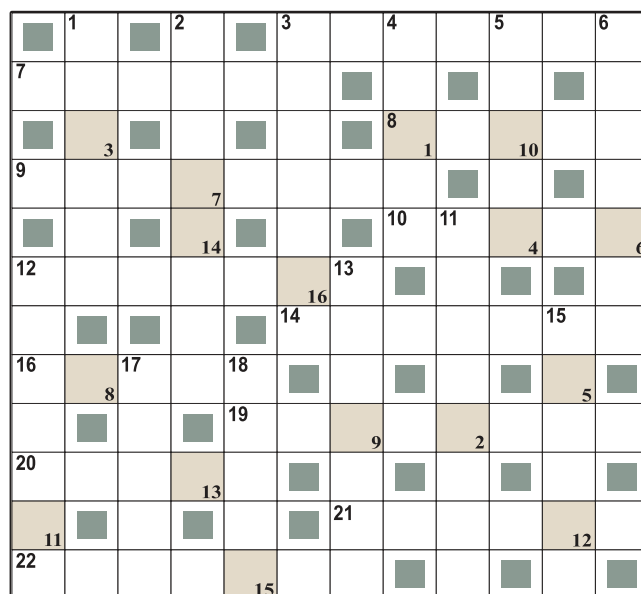
Każdy odpadywany wyraz (w nawiasie liczba liter) zaczyna się literą poprzedzającą określenie. Miejsce wpisywania – do odgadnięcia. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

- A) bohater „Ślubów panieńskich” (5).
- B) nadmorski wietrzyk (5).
- C) poruszanie się czegoś na wszystkie strony; chwianie się (6).
- D) w przenośni filmy i przymysł filmowy (4,5).
- E) polska reżyserka filmów dokumentalnych (3,5).
- F) siła wyznaczająca bieg wydarzeń, przeznaczenie (5).
- G) rosną, jak po deszczu (6).
- H) dokazywanie, psoty (5).
- I) najludniejsze państwo świata (5).
- J) Cygan, autor tekstów piosenek (5).
- K) album z przepowiedziami kieszonkami na znaczki (6).
- L) internetowy odsyłacz (4).



- Ł) przedmioty zdobyte na wojnie lub pochodzące z grabieży (4).
 M) ukochana Janka Kosa (7).
 N) łączy ogonek liścia z łodygą (6).
 O) drzewo podmokłych terenów (5).
 P) pospolita ryba słodkowodna (4).
 R) rysunkowa zagadka szaradziarska (5).
 S) tłuszcz z skwareczki (8).
 T) Yaris lub Aygo (6).
 U) część aparatu służącego nurkowi do oddychania (6).
 W) cesarz rzymski, założyciel dynastii Flawiuszów (9).
 Z) dokuczliwy chłód (4).
 Ż) przez ... do serca (7).

Krzyżówka z hasłem



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

Poziomo:

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

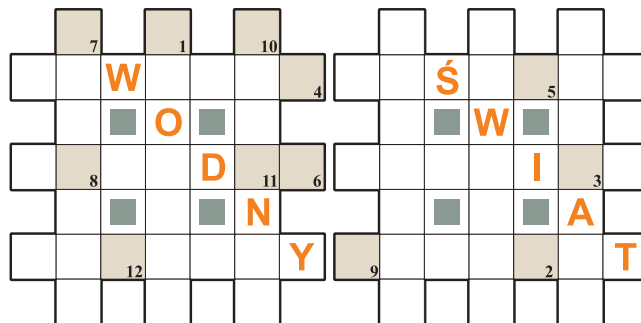
Pionowo:

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



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

Duet jolek

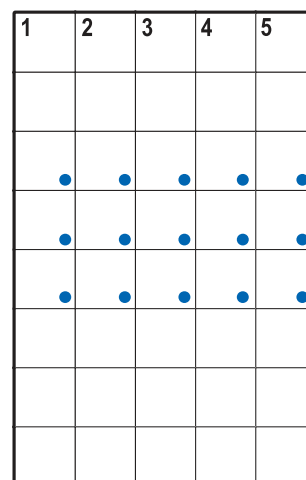


W diagramach ujawniono niektóre litery. Litery z pól ponumerowanych od 1 do 12 utworzą rozwiązanie: imię i nazwisko aktora.

W przypadkowej kolejności:

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

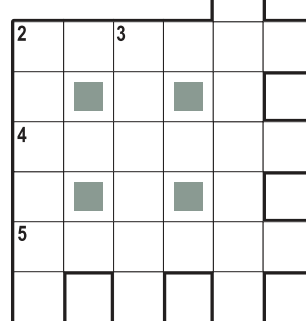
Logogryf



Litery w polach z kropką
czytane kolumnami, utworzą
rozwiązanie: tytuł filmu.

- 1) polska krajina z Białymstokiem,
- 2) japoński rywal Hondy,
- 3) Halama lub Ciechowski,
- 4) egzotyczny ptak wróblowaty,
- 5) ukochana, bogdanka.

Krzyżówka



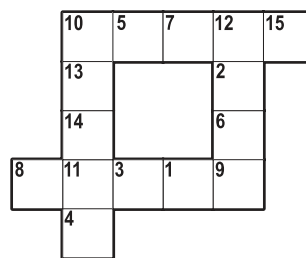
Poziomo:

- 2, 4 i 5) ktoś bardzo mały.

Pionowo:

- 1) częściowe wynagrodzenie w naturze,
- 2) wojskowy but,
- 3) najlepszy wynik.

Szyfr



Litery z pól od 1 do 15
utworzą rozwiązanie: imię i
nazwisko aktorki.

Poziomo:

- 10) wirująca zabawka,
8) tańczyła z igłą.

Pionowo:

- 10) szal, amok,
12) materiał opatrunkowy.

Rozwiązania

krzyżówka panoramiczna: Był telefon do ciebie; krzyżówka z hasłem: Piękno zjawł świat; wirówka panoramiczna: Dwanaście krzesel; duet jolek: Den- nis Hopper, logogryf: "Dla waszego dobra"; krzyżówka A-Z: maskarada; krzyżówka: karzeł, mikrus; skrzat; depu- tat; kamasz; rekord; szyfr: katarzyna Figura.

dawna osada handlowa

łańcuch górski

jest nim Święty Jerzy

ślady żbika na śniegu

17

drugoroczny uczeń

16

malpiałka, tarsjusz

stały etat

zaroślowy ptak

26

rzadkie imię męskie

20

malpiałka z Madagaskaru

angielskie w kuchni

choroba kręgosłupa

matka Zeusa

stare polskie odwaga

„Słoneczny ...” serial

np. „Halka”

grecka muza stok nasypu

zasięg, granica z piętą

pojazd jednośladowy

tunel

skala metamorficzna

Marks lub Bunsch

buta, pewność siebie

andyjski kraj z Limą

ozdobny pęk piór

centrum finansowe Londynu

pan sprzed wieków

doświadczonego człowieka

koniec, meta

masońska słuszość

rosyjski taniec ludowy

imie Hayworth, aktorki

krasomówca duża beczka

tajniki sztuki, sekrety

ma mleko pod nosem

uszkodzenie ciała

futerał plemię Winnetou

for-sowny papieski poseł

szkic literacki

krzew parkowy

10

dawne liczydło

w parze z wiaderkiem

Wielki w USA

28

staropolskie względy grzeczności

futro ze skórek tchórza

silna lub ostatnia

kończyna dolna

paryska rzeka

polski kabaret

„Nie płacz ...”

szata kapłana

kumpel, towarzysz

3

rodzaj kroniki kryminalnej

dyletant, nieuk

zbiór, zniwo

drewniany but

18

miasto wojewódzkie nad Odrą

pasterz z dorzeża Orinoko

szermiercza broń

5

autor, twórca

pociecha dziadka

mało żyzne, podmokłe gleby

farbiarska kadź

cytrynowa przyprawa

15

pazury ptaków drapieżnych

typ lasu liściastego

kul-szowa dolegliwość

autor „Kruka” Czarna Woda

włoski złoty przed euro

Adam Asnyk dopływ Odry

gaz palny podwójny ruch mający czumiza

stan w USA z Dover

ptak grzebiący

Okecie lub Orly

przeciwnik homeopatów

oliwny las

stolica Wenezueli

biblijne miasto

wiek kotła

23

barwne ptaki, pieprz-jady

miasto nad Adygą

odcien czerwieni

uzda bez wędzidła prestiż

odwołuje się od wyroku

21

kruche ciasto z migdałami

imie Aldy, aktora z USA

przyjaciel Aramis

9

mniszka bud-dyjska

... Kurosawa, reżyser

trunek z Azji

kuzyn drozda

biały lub żółty

adriatycka mie-rzeja

24

babie ... urząd duchownego

sztuczka iluzjo-nisty

tandem lub góral

skrytka w skarbcu bankowym

grecki szczyt rozwoju

25

polski mikro-bus

14

stroma, skaliste wy-brzeże

moda sprzed lat

dłużnik weks-łowy

12

Wielki w USA

28

staropolskie względy grzeczności

futro ze skórek tchórza

silna lub ostatnia

kończyna dolna

paryska rzeka

polski kabaret

„Nie płacz ...”

szata kapłana

kumpel, towarzysz

3

rodzaj kroniki kryminalnej

dyletant, nieuk

zbiór, zniwo

drewniany but

18

przeciwnik homeopatów

oliwny las

stolica Wenezueli

biblijne miasto

2

11

wypo-czyn-kowy mebel

pospolity chwast o kłujących pędach

orzechowa do tortu

atrybut ministra

1

prze-chadzka po ogrodzie

japoński trunek

Dostarczamy codziennie do Twojego domu

Zamów prenumeratę

56 451 91 04

od poniedziałku do piątku w godz. 9:00-15:00

prenumerata.torun@polskapress.pl

NOWOŚCI

DZIENNIK TORUŃSKI

prenumerata.nowosci.com.pl

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

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

ROZWIĄZANIE: MILCZENIE JEST SKARBEM POLITYKI.

eprasa.pl b3b04c0f0c

Krzyżówka panoramiczna

wielbiani plaszczyz o prostym kroju			dźwiga odważniki			Jose Carerras			roślina na kawę zbożową			strączyńnic waluta Brazylii			sol na pięciolinii			zespół Roberta Gawlińskiego		
„... na dwa serca”			8																	
laboratorium z retortami																				
						3						9						Zając lub Kreglicka		
baśniowa postać nazwa									1						16					
biel lub granat			7																	
dawny taniec francuski			bożyszczefanów			dawniejkojarzypary			cena za usługi			Delon lub Resnais			bożek mitości			rodzićielka		
... Kłodziej widliszek			z szalami Erato lub Klio						miękkatkanina			np. plan miasta						5		
									10			konkurent „Bryzy”			6			wygląd zewnętrzny		
11									nasiaśdówka u prezesa			2								
przed marcem			17																	
cecha krasomówcy			dach nad peronem			wynalazek Gutenberga														
			4																	
polski taniec ludowy			orzeł przedni			beryłowic														
			13																	
długa żerdz głos męski																				
						ceramiczna holerderka						14			15					

Uśmiechnij się!

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

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

Krzyżówka A-Ż

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

- A) ... Jerozolimskie, reprezentacyjna ulica w stolicy (5).
- B) miękki ser podpuszczkowy rodem z Francji (4).
- C) władca dawnego Egiptu (ma piramidę) (6).
- D) partyjny aktywista; propagandysta (8).
- E) solenizantka z 5 lipca (8).
- F) pionowa podpora mostu (5).
- G) piękna żona legendarnego króla Artura (7).
- H) drapieżnik z afrykańskiej sawanny (5).
- I) średniowieczni wędrowni kuglarze (5).
- J) złożone z sędziów konkursowych (4).
- K) codzienna robocza monotonia (6).
- L) starożytna nazwa Sparty (9).

- Ł) wykonawczyni przeboju „W
złoty płomieniach liści”
(5,4).
- M) ... Welt, postać z „Ziemi
obiecanej” (5).
- N) bezsilność, słabość (6).
- O) drzewo liściaste podm-
okłych terenów (5).
- P) bystry w potoku, nurt (4).
- R) piesek z kreskówki (6).
- S) Bona ..., polska królowa,
żona Zygmunta Starego (6).
- T) zbytnia pewność siebie (5).
- U) zbyt szybko przemija (5).
- W) woda o temperaturze około
100 st. C (5).
- Z) Jerzy, aktor kojarzony z ro-
lą w filmie „Faraon” (6).
- Ż) muzyczne talerze, czyniele
(4).

Krzyżówka z hasłem

[illegible]

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

Poziomo:

- | | |
|--------------------------------|----------------------------|
| 1) mieszanina, miszmasz, | 3) waga ciała ponad normę, |
| 7) wykorzystywanie robotników, | 4) dawne narzędzie tortur, |
| 8) strata, szwank, | 5) miasto nad Rodanem, |
| 9) pierścień z herbem, | 6) ślaska gra w karty, |
| 12) harap, bicz, | 9) generały w wojsku, |
| 13) praca przy krosnach, | 10) poemat Byrona, |
| 15) hinduski bóg miłości, | 11) wrocławski kabaret, |
| 17) drugi okres mezozoiku, | 14) zupa na zakwasie, |
| 18) sposób walki na morzu, | 15) plemienny przywódca, |
| 22) talizman, amulet, | 16) słup z flagą, |
| 23) dwutakt z NRD. | 19) obraca się w zegarku, |
| Pionowo: | 20) godność osobista, |
| 1) Miki z kreskówki, | 21) mierzony w tyfnach. |

bogini z opaską na oczach	uchwyt słusarski	silna zazdrość	roślina włóknodajna
papier do wykłanjania ścian	WIRÓWKA PANORAMICZNA	dawne Włochy	
pewna liczba akcji	bohater „Placówki”	czynność we „Frani”	np. „Czas honoru”

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

Duet jolek

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

W przypadkowej kolejności:

- Nobla lub Pulitzera
- zachłanna osoba; dusigrosz
- pokój dla letnika
- marazm, zastój
- mecenas w todzie
- handluje sztuką ludową
- gubi igły zima
- dawna nazwa magazynu broni; arsenał
- rażąca część granatu
- Alec, aktor z USA („Polowanie na Czerwony Październik”)
- stały element czasopisma

Logogryf

1	2	3	4	5
	•	•	•	•
	•	•	•	•
	•	•	•	•

**Litery w polach z kropką
czytane kolumnami utworzą
rozwiązanie – tytuł filmu.**

- 1) lek na wszystkie choroby,
- 2) rozpylacz do perfum,
- 3) niezdara, safandula,
- 4) sala z „Atlasem”,
- 5) z Wall Street”.

Krzyżówka

A 6x6 grid with numbers 1-6 in the top-left cells and blue dots in the top-right cells.

1			2		3
4				•	
				•	•
		■			■
5					
			•	•	
		■			■
6					

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

Poziomo:

- 4, 5, 6) efekt marnotrawstwa, bezmyślności lub wypadku samochodowego.
- Pionowo:**
- 1) dekoracyjne zwieńczenie elewacji budynku,
 - 2) żartobliwie o pieniądzach,
 - 3) skwarki do pierogów.

Szyfr

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

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

Poziomo:

- 2) makaron do rosółu,
7) niezbyt inteligentny.

Pionowo:

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

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna:
... nazwa mojego jachtu;
wirówka panoramiczna:
Młóść zaślepią, **krzyżówka z**
nasłem: każdy zysk jest dobry;
krzyżówka: manko; **dłut**
Jołek: "Czarna wdowa"; **szyfr:**
Antoni Pawlicki; **logogryf:**
"Antonimia miłości"; **krzyżówka**
A-Z: biennale.

ROZWIĄZANIE: ŁZY KOBIECE TO CODZIENNA ROSA.



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

Gdzie znajduje się środek świata?

Nie ma jednego centrum – świat jest na to zbyt duży, złożony i interesujący.

Pani książka „Jak świat stworzył Zachód. Cztery tysiące lat historii” sugeruje, że właśnie Zachód jest takim środkiem wszystkiego.

Najważniejszym ośrodkiem kontaktów i wymiany, które zbudowały świat współczesnej Europy, był Lewant. Natomiast w swojej książce nie skupiałam się na szukaniu centrów, ale na powiązaniach. Poszukiwanie centrów prowadzi do skupienia się na dyfuzji lub binarnej relacji między centrum a peryferiami, zaciemniając znaczenie kontaktów i wymiany.

To inaczej sformułuję pytanie.

Czy kiedykolwiek istniało państwo, które osiągnęło absolutną supremację na świecie? Potęga co najmniej tak dominująca, jak Stany Zjednoczone w latach 90. XX wieku? Można tak powiedzieć na przykład o Imperium Rzymskim za panowania Trajana? Albo o Chinach za czasów dynastii Qing?

„Kraje” to zjawisko całkiem nowe. Wcześniejsze formacje polityczne można zazwyczaj opisać jako miasta lub imperia, a czasem jedno i drugie. Przed XV wiekiem nie było stałych kontaktów między starą a nowym światem. Nawet jeśli skupimy się tylko na Starym Świecie, Afro-Eurazji, nie da się powiedzieć, że regiony na jego obrzeżach – południowa Afryka, północna Azja czy północno-zachodnia Europa – były pod dużym wpływem potężnych imperiów, które powstały między nimi. Gdybym jednak miała wskazać jedną potęgę o największym zasięgu w starożytności, byłoby to imperium perskie Achemenidów.

Achemenidzi rządili w Persji w latach 550–330 p.n.e.

Ich imperium było tak samo duże i potężne, jak imperium

rzymskie lub chińskie imperium Han kilka wieków później. Ale, co ważniejsze, ich potęga nie miała współczesnych jej konkurentów, podczas gdy Rzymianie i Han mieli siebie nawzajem jako przeciwwagę, a także Partów i Kuszanów między sobą. W czasach Achemenidów żadnej konkurencji nie było.

W książce „Jedwabne szlaki” Peter Frankopan twierdzi, że przez długi czas nie istniała sztywna granica między Europą a Azją. Oba obszary były silnie powiązane – dopiero podbój Konstantynopola przez Turków i upadek Cesarstwa Bizantyjskiego oddzieliły te dwa światy. Podziela Pani tę opinię?

Tak, pod tym względem nasze książki są bardzo zbieżne. „Europa” jako pojęcie geograficzne sięga czasów starożytnych greckich uczonych, ale słowo to stało się powszechnie używane dopiero we wczesnym okresie nowożytnym: wcześniej dla większości Europejczyków znacznie ważniejsze było pojęcie chrześcijaństwa.

Jednym z najważniejszych wyznawców stojących obecnie

przed Europą jest napływ nielegalnych imigrantów. Jednak nasz kontynent od wieków przyjmuje nowych przybyszów z innych części świata. Dlaczego obecnie stało się to tak poważnym problemem? Co się zmieniło w porównaniu do innych epok?

Nie jestem pewna, czy rozumiem to pytanie. Przecież w ostatnim czasie w Europie nastąpił gwałtowny spadek nielegalnej migracji: najnowsze dane pokazują, że w okresie od stycznia do września 2025 roku nielegalnie przekroczyło granicę Europy jedynie 112 000 osób, co stanowi spadek o 52 procent w porównaniu do analogicznych danych z 2023 roku.

Tak, ale w ostatniej dekadzie Europa przeżyła trzy duże kryzysy migracyjne.

Jeśli teraz istnieje tu jakiś problem, to nie dotyczy on uchodźców i osób ubiegających się o azyl, ani nawet migrantów ekonomicznych próbujących zapewnić lepsze życie swoim rodzinom, ale retoryki politycznej, która wykorzystuje ich cierpienie i podkreśla różnice między nimi a ich bardziej szczęśliwymi

współobywatelami w krajach, do których docierają.

Czy w ogóle można mówić o „cywilizacji europejskiej” lub „cywilizacji zachodniej”? Jakie cechy charakterystyczne ma ona Pani zdaniem?

Głównym argumentem mojej książki jest twierdzenie, że pojęcie „cywilizacji” jest współczesną fikcją wymyśloną przez europejskich intelektualistów w XIX wieku, która zaciemnia złożoną historię kontaktów, wymiany i relacji, które tworzą kulturę, w której żyje każdy człowiek. Twierzę więc, że mówienie o jakiegokolwiek pojedynczej cywilizacji oznacza popadnięcie w pułapkę uproszczonych założeń dotyczących sposobu, w jaki przebiegają zmiany historyczne.

Inaczej to widzi choćby Samuel Huntington. W swojej słynnej książce „Zderzenie cywilizacji” wymienił osiem głównych cywilizacji świata. Czy prawidłowo sklasyfikował różne regiony świata? Huntington w swojej książce mówił o współczesnym świecie. Jako historyk starożytności mogę jedynie powtórzyć, że cywilizacje same w sobie są

politycznej, która uzasadnia wojny toczone głównie dla korzyści ekonomicznych.

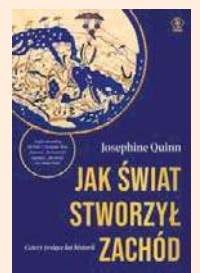
W jakim stopniu globalizacja zaciera różnice między poszczególnymi regionami świata?

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

Czy spróbowałyby Pani wskazać najważniejsze miasta poszczególnych okresów historycznych? Czy jest to w ogóle możliwe?

Pytanie, jakie kryterium należy przyjąć przy tego typu wskazaniach. Jeśli chodzi o kontakty i wymianę między Europą a jej sąsiadami, to w swojej książce przytaczam przykłady takie jak Byblos i Ugarit w epoce brązu, Karta ginę i Milet w epoce żelaza, a w średniowieczu Palermo, Toledo i Wenecję.

KSIAŻKA



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

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

Ogon bobra na stole u hetmana Branickiego

Urszula Śleszyńska

Wszelkie święta były zapewne czasem wyjątkowo wystawnych przyjęć u hetmana Jana Klemensa Branickiego. Jak wyglądała na przykład Wigilia?

Zachowało się wigilijne menu z dworu Branickiego zlokalizowanego w Białymstoku. Jest więc wielkim skarbem, który pozwala nam zrozumieć, jak taka kolacja wyglądała na dworze Branickiego. Jak wyglądał moment, kiedy zapraszano gości, jak ich zaskakiwano i w końcu też jak tym gościom można było udowodnić swoją pozycję społeczną, pozycję polityczną.

Zaskoczyć można było na pewno karłem wyskakującym z pasztetu!

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

Nieparzysta liczba potraw miała przynieść szczęście. Tak, takie były tradycje. Te 12 potraw, które znamy obecnie, nawiązują do 12 miesięcy albo do 12 apostołów. To zależy, jak w którym domu jest to tłumaczone. Ale wracając do Branickiego – w wigilijnym menu było 6 dań, ale jedno danie to był tak naprawdę cały zestaw potraw. Muszę przyznać, że trudno się doliczyć, ile dokładnie tych potraw było serwowanych, ale na pewno na stole było kilkadziesiąt (!)



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

gatunków ryb, słodczyce, pierniki, ciasta. Były też świeże owoce, bakalie i różne inne rzeczy, których dzisiaj, w takich ilościach, na naszych stołach wigilijnych nie mamy.

No nie jadamy chociażby ogona bobra!

Właśnie, zapomniałam o ogonie bobra! Rzeczywiście to jest rzecz dzisiaj nie do przyjęcia i nie do zrozumienia. Chociaż są kraje, w których ogon bobra nadal się jada. W Polsce oczywiście już takiego dania nie dostaniemy. Ale niegdyś bóbr – w związku z tym, że żył w wodzie – traktowany był jako ryba. Śmiało więc można było taki ogon bobrowy zjeść podczas wieczerzy wigilijnej. I rzeczywiście ten ogon bobrowy został podany na dworze Branickiego, a gospodarz na pewno zachwycił tym gości.

I ponoć goście to opisali?

Tak, powstał utwór wierszowany. Zapewne napisał go któryś z gości, bo w tamtych czasach często się tak zdarzało. Jeżeli hetman zapraszał do siebie na dwór gości, częstował ich, podawał rozmaite potrawy, to potem ci goście – odwdzięczając się takiemu go-

spodarzowi – pisali różne utwory mówiące o jego wspałości. Oczywiście zdarzało się, że te utwory były nieco z przymrużeniem oka.

Jak na niego trafiłaś?

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

Często podkreślasz, że kuchnia barokowa była kuchnią iluzyjną. Co to znaczy?

Gospodarz i kuchmistrz mieli za zadanie zaskoczyć, zadziwić, a często wręcz przerazić gości. Konstruowano więc dziwne maszyny. Potrawy przyrządzano w sposób niecodzienny – tylko po to, żeby ktoś, kto zabierał się za jedzenie, poczuł pewną niewiadomą, żeby nie wiedział dokładnie, co je. Kuchnia ilu-

zyjna to też w pewnym sensie kuchnia oszukiwana. Bo pojawiają się tutaj np. migdały, które udają coś innego. One były i są na tyle wdzięczne, że można z nich było zrobić i jaja, i sery. Można było dodać je do ciast. Migdały służyły również jako element, który potrawy aromatyzował. A czarne, czyli gorzkie migdały potrafiły też człowieka zatruć. Trzeba było z nimi uważać, ponieważ zjedzone w nieodpowiedniej ilości potrafiły zrobić biesiadnikowi krzywdę. W rękach kuchmistrza była więc też pewnego rodzaju władza nad gościem, który przybywał na taką ucztę... Takie biesiady były iluzją smakową i wizualną. Należało zaskoczyć, zadziwić gościa. A im większe zaskoczenie, tym większa radość biesiadników i tym lepiej wypadał gospodarz.

W ramach zaskakiwania i straszenia gości na stół – na przykład świąteczny – podawano też półzwywe, napojone alkoholem zwierzęta. Z dzisiejszego punktu widzenia to przerażające.

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

Takie upojone alkoholem zwierzęta podawano na przyjęciach organizowanych przy różnych okazjach, ale nie

podczas Wigilii. Tę wieczerzę spożywano w ciszy i w skupieniu?

Tak. A przed Wigilią obowiązywał ścisły post, bez nabiału, bez jaj.

Ważny też był sposób zachowania przy stole.

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

Bardzo dużo o tamtej kuchni mówisz na swoim internetowym profilu „Gotuj z historią”. Jak się tym zajęłaś?

Historia zawsze była moją pasją. Zawsze twierdziłam, że ważne jest to, żebyśmy wiedzieli, skąd pochodzimy, żebyśmy znali nasze tradycje, żebyśmy rozumieli i znali naszych przodków. Bo nie pojawia się na świecie znikąd, prawda? W moim domu, w mojej rodzinie to zawsze było cenione – zarówno historia naszej rodziny, ale także historia ogólna. Potem zaczęłam pracę w Muzeum Historycznym w Białymstoku, co też było spełnieniem moich marzeń. Ale w momencie, kiedy zaszłam w ciążę, kiedy na świecie pojawiły się moje dzieci, musiałam zrobić sobie wolne od pracy zawodowej.

Kiedy byłam na urlopie macierzyńskim, bardzo dużo czasu spędzałam w Pałacu Branickich. Wiedziałam dużo o tym, jak wyglądało życie dworskie i postanowiłam podzielić się tym z innymi. Ale podzielić się w sposób przystępny, humorystyczny. Chociaż nie lubię, jak się o kuchni mówi z żartem.

Dlaczego nie wolno żartować z kuchni?

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

Stąd chcesz, żeby o tym jedzeniu opowiadać z powagą?

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

CV

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

Kiedy zaczęła się twoja pasja do wykuwania form z metalu?

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

A pamiętasz swój pierwszy nóż?

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

Jesteś architektem, czy to pomaga ci w jakiś sposób przy tworzeniu noży?

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

Jakie są etapy tworzenia noża, od czego zaczynasz?

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

Jaki wpływ na cenę noża ma dobór materiałów?

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

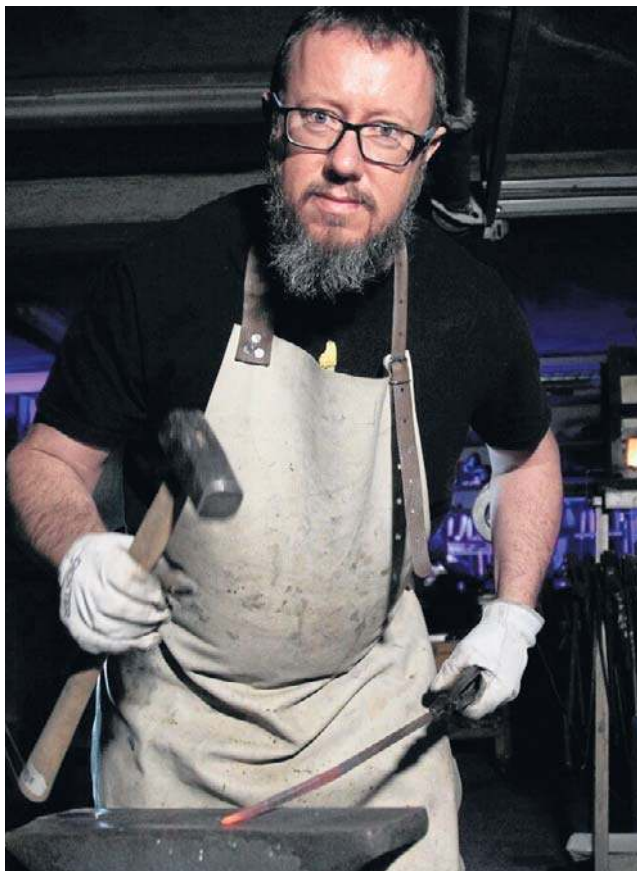
Pracujesz nie tylko z metalem, ale także obrabiasz drewno, żeby wykonać rękojeść noża?

Nóż i projekt noża to jest połączenie stali i najczęściej drewna. Stal, klinga to elementy, które mają być twarde, ostre. Rękojeść ma być wytrzymała, wygodna. Ja w swo-

MOJE NOŻE SĄ NIEZNISZCZALNE

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

Marcin Żminkowski



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



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

jej pracy wykorzystuję różne gatunki drewna. Może to być orzech turecki, mogą to być drewna sprowadzane z Indonezji, quava czy tamarynd, ale mogą to być też nasze rodzime gatunki, czeczot klonu, brzoza karelska, która jest stabilizowana i barwiona. Z takich materiałów wykorzystuję to, co jest dostępne na rękojeści, odpowiednio oczywiście przygotowując i komponując całość mojej pracy.

Czym jest mozaika damasceńska. Jak dotarłeś do tej techniki?

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

Pamiętasz jakieś niedoziemne zamówienie, które przyszło ci realizować?

Takim chyba najbardziej nietypowym zleceniem dla mnie było wykucie maczety, ale też noża myśliwskiego, tak zwanego ulu, który stanowi bardzo specyficzny typ noża. Kształt literki „u” połączonej rękojeścią, więc kształt bardzo trudny do wykucia, ale udało

się. Pod kątem formy to były najtrudniejsze noże, które wykonywałem, natomiast pod kątem nakładu włożonej pracy, to były jednak ostatnie mozaiki damasceńskie, gdzie naprawdę przy kowadle spędziłem wiele czasu i nie jest to etap, który można rozpocząć i skończyć w tym samym dniu. Jest to wiele etapów kucia, które są porożdżane czasem na stygnięcie stali, „odpuszczanie” tej stali i dopiero później następuje proces kucia. Był to nóż, który chyba najbardziej mi się podobał spośród noży, które zrobiłem. Wykonany z mozaiki damasceńskiej. Rękojeść stanowił stabilizowany cios mamuta z elementami drewna żelaznego.

Co cię najbardziej satysfakcjonuje w tej pracy?

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

Masz plany na rozwinięcie swojej działalności kowalskiej?

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

Żałoba i polityczna demonstracja

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

Mariusz Grabowski

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

„Kłonią się sztandary”

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

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

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

Z Łomży na Stare Miasto

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

We wtorek 3 stycznia w drozdowskim dworze została odprawiona przez ks. Piotra Krysiaka msza św. Po zdjęciu pośmiertnej maski 4 stycznia trumna z ciałem Dmowskiego została przetransportowana do Łomży - za trumną, ułożoną na chłopskich saniach, szła rodzina Niklewiczów i władze naczelne Stronnictwa Narodowego. W łomżyńskiej katedrze odprawiono nabo-



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

żeństwo żałobne. Odprawił je bp Stanisław Łukomski. Z Łomży pociąg, z trumną w wagonie-kaplicy, ruszył do Warszawy. Na każdej stacji czekały nań tłumy ludzi i pocztu sztandarowe spowite kirem.

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

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

Dmowski i religia

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

Z kolei środowiska narodowe akcentowały głęboką religijność Dmowskiego. Przypominano, że 23.12.1937 r. Dmowski odbył spowiedź generalną wobec ks. Marcelego Nowakowskiego, proboszcza parafii Najświętszego Zbawiciela w Warszawie, a następnie przyjął Komunię Świętą. „Warszawski Dziennik Narodowy” z 3.01.1939 r., opisując jego ostatnie chwile podkreślał, że na łożu śmierci 30.12.1938 r. odwiedzili go jego przyjaciel bp St. Łukomski, jego kapelan ks. H. Kulbat, a także ks. prałat Krysiak z Łomży, który udzielił mu sakramentu namaszczenia chorych.

Faktem jest, że u schyłku swego życia Dmowski zmienił poglądy, tak się często sądzi. Odrzucił idee darwinizmu, etyczny dualizm, przestał mówić o Kościele jako instytucji podporządkowanej woli narodu.

Wreszcie, na rok przed śmiercią, nawrócił się i przyjął sakramenty.

Urny i symbole

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

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

Wielokilometrowy kondukt ze Starego Miasta na ul. św. Wincencja na Targówku wyglądał niezwykle malowniczo. Po kolumnie wieńców maszerowały pocztu sztandarowe, a przed nimi grupa osób niosła wielki

miecz Chrobrego, który otwierał tę część pochodu. Poza nimi maszerowali też chłopcy w sukmanach łowickich, opoczyńskich i sieradzkich, a swoją reprezentację mieli także górale, krakowiacy i Ślązacy.

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

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

Cała trasa przemarszu konduktu była udekorowana flagami państwowymi, które opuszczono do połowy masztu. Dodatkowo wielu lu-

dzi wieszało na swoich domach czarne flagi.

Werble na cmentarzu

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

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

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

„Służył Ojczyźnie”

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

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