

Siatkówka. BKS odrabia zaległości.
Dziś zaległe spotkanie z SMS PZPS Spała **str. 16**



FOT. TOMASZ CZACHOROWSKI

Hashimoto i depresja – objawy tych chorób są niemal identyczne. Diagnozy zupełnie inne **str. 11-12**

STRONA
ZDROWIA

Express

BYDGOSKI

Środa
25.02.2026

Nr 46 (11234)
Rok XXXVII

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

KONTROWERSJE DOKUP DRUGI BILET, A MOŻE I TRZECI...

Ile minut trwa... 20 minut? Absurd biletów czasowych

Adam Szczęśniak
adam.szczesniak@polskapress.pl

Dużą popularnością na krótszych trasach w mieście cieszą się bilety 20-minutowe, ale bydgoska komunikacja potrafi negatywnie zaskoczyć pasażera i to on w konsekwencji ma zapłacić więcej za przejazd.

Bilet normalny na przejazd komunikacją miejską w Bydgoszczy kosztuje 3,80 zł (ulgowy 1,90). Gdy jednak jesteśmy pewni, że do przejechania mamy trasę, która - wedle rozkładu jazdy - zajmuje autobusowi lub tramwajowi do 20 minut, możemy zaoszczędzić - kupić bilet na 20 minut za 3 zł (1,50).

Bydgoska komunikacja potrafi jednak negatywnie zaskoczyć pasażera. Stan torowisk w wielu miejscach woła o pomstę do nieba. Tramwaje przynajmniej w kilku lokalizacjach zwalniają, bo tory są krzywe i tramwajem buja albo

konstrukcje (mosty, wiadukty) stanowią zagrożenie przy większej szybkości czy mijaniu się dwóch tramwajów. Autobusy z kolei są częściej narażone na korki. Osobnym tematem są wypadki, uszkodzenia torowisk (słynny „szynowąż” i ostatnie pożary) czy zmiany w rozkładach związane z inwestycjami. Wszystko to powoduje, że ustawianie zegarka pod rzeczywiste przejazdy tramwajów i autobusów raczej nie jest wskazane.

Co wówczas, gdy kupiliśmy bilet na 20 minut, a pojazd komunikacji miejskiej, choć powinien, nie zmieścił się w tym czasie? Co w przypadku kontroli, które, choć w ostatnich latach zdecydowanie rzadsze, to jednak się zdarzają?

Miejski radny Szymon Róg zwrócił się z interpelacją w tej sprawie do prezydenta miasta. W jego piśmie możemy przeczytać:

„W większości dużych polskich miast od dawna, a w Bydgoszczy

od kilku lat, funkcjonują bilety czasowe na komunikację publiczną. Dużym zainteresowaniem cieszą się bilety 20-minutowe, które często co do zasady pozwalają na pokonanie większych dystansów, przynajmniej teoretycznie. Niestety, z przyczyn niezależnych od pasażerów dochodzi do opóźnień autobusów i tramwajów, co w tym przypadku niesie za sobą wątpliwości co do ważności biletu w przypadku przekroczenia czasu ważności biletu. W bodaj każdym dużym mieście, poza Warszawą, interpretacja jest z korzyścią dla pasażera - wyznacznikiem jest rozkładowy czas jazdy, a nie nominalny okres czasu. W przypadku opóźnień na trasie pasażer nie musi liczyć się z mandatem w przypadku kontroli biletów. Mając powyższe na uwadze, proszę o potwierdzenie wykładni obowiązującej w autobusach i tramwajach realizujących kursy na rzecz miejskiej komunikacji publicznej w Bydgoszczy”. ©Włócej str.5

Spory o miejsca pod blokami?
Deweloperzy już nie muszą zapewniać minimum **str. 2**



FOT. GRZEGORZ OLSKOWSKI

255 milionów dla regionu w nowej puli na bezpieczeństwo **str. 3**

Nr ISSN 1230-9192

Nr indeksu 350680



Mundur, pensja plus dodatki.
Tak zarabiają celnicy



FOT. ARCHIWUM/POLSKA PRESS

Prezentujemy zarobki z Bydgoskiej Listy Płac 2026. Jak się wiedzie funkcjonariuszom Służby Celno-Skarbowej? Czy dostali podwyżki? **str. 3**

Poślizg na S10 długi na ponad piętnaście miesięcy

Jest szansa, że wiosną w końcu rozpocznie się budowa fragmentu trasy ekspresowej S10 na wysokości Torunia. Chodzi o odcinek biegnący wzdłuż południowej granicy miasta. Inwestycję podzielono na cztery fragmenty, dotąd budowane były trzy z nich **str. 6**

Maszt niezgody ma stanąć w pobliżu zabytku.
O przeniesienie inwestycji starają się mieszkańcy **str. 7**

Adam Szłapka:
Po rozłamie w Polsce 2050 nie będzie potrzeby zmiany umowy koalicyjnej ani roszad w rządzie **str. 8**



EDUKACJA

Utalentowana młodzież odebrała stypendia ministra

Uroczysta gala z udziałem Grażyny Dziedzic, kujawsko-pomorskiej kurator oświaty, i wicewojewody Piotra Hemmerlinga odbyła się w auli Zespołu Szkół Gastronomiczno-Hotelarskich w Bydgoszczy. Uhonorowanych zostało 48 osób z naszego regionu. Stypendia ministra zostały przyznane za wybitne osiągnięcia edukacyjne w roku szkolnym 2024/2025. W sumie do MEN w 2025 roku wpłynęły ogółem aż 3454 wnioski - str. 7

FOT. ARKADIUSZ WOJASIEWICZ

Jutro w „Expressie” Pod paragrafem

Jakub Guder
publicysta



WSZYSCY JEDZIEMY NA JEDNYCH SANKACH

To były dla nas udane zimowe igrzyska olimpijskie. Cztery medale, dużo miejsc punktowanych. Możemy być dumni z naszych sportowców. Gdy ja dorastałem, to o jakimkolwiek medalu mogliśmy zimą tylko pomarzyć. Wielu już tego pewnie nie pamięta, ale między Sapporo 1972, a Salt Lake City 2002 nie mieliśmy żadnego krążka! 30 lat! Złoto Wojciecha Fortuny jawiło się w tym czasie mojemu pokoleniu jako jakaś legenda jeszcze z czasów czarno-białej telewizji. Tylko dwa razy z zimowych igrzysk przywieźliśmy więcej medali - z Vancouver (2010) i z Soczi (2024).

Oczywiście na włoskich igrzyskach nie zabrakło zgrzytów. Sprawą narodową stały się nowe sanki dla dwójki Dominika Piwkowska - Nikola Domowicz. Dziewczyny zajęły rewelacyjne szóste miejsce, ale na mecie poskarżyły się, że startują na dziewięcioletnim sprzęcie! Rozpoczęła się ogólnopolska debata. Cały naród ruszył, żeby im te nowe sanki kupić. Pojawili się nawet internetowe zrzutki, by uzbierać 100 tys. zł.

Całą tę ambę przerwał Marek Skowroński, trener polskich saneczkarzy, który w rozmowie ze Sportowymi Faktami stwierdził, że sam zablokował zakup nowych sanek, bo przed igrzyskami nie czas jest na eksperymenty i testowanie sprzętu. Zresztą - jak przyznał - ma trochę miejsca na strychu i jak coś trzeba przerobić, to on sobie tam siedzi i dłubie. Polski Związek Sportów Saneczkowych nie ma bowiem ani mechanika, ani nawet warsztatu, nie mówiąc już o torze.

- No ale dlaczego powinniśmy zainwestować akurat w sanki? - słusznie zapytała posłanka Anna-Maria Żukowska.

Po pierwsze - na igrzyskach do rozdania było 12 kompletów medali na torze, a sporty te realnie uprawia ledwie kilka krajów na świecie. Po drugie - bo mamy zdolne dzieciaki i ludzi, którzy jeszcze tą pasją potrafią je zarazić. Jak długo im się będzie jeszcze chciało? Poza tym, im więcej sportu, tym zdrowsze społeczeństwo. Wszyscy więc jedziemy na jednych sankach. ©©

● U progu II RP Żydzi chcieli stworzyć własny okręg autonomiczny, wolny od Polaków. Stolicą tego podlaskiego mini-Izraela miał być Białystok

Spory o miejsca pod blokami? Deweloperzy już nie muszą zapewniać minimum parkingowego

Adam Willma
adam.willma@polskapress.pl

Od ubiegłego roku deweloperzy nie mają już obowiązku zapewniania minimum parkingowego. Poseł Marcin Skonieczka zapytał ministerstwo o konsekwencje.

- Od sierpnia 2025 inwestycje mieszkaniowe mogą powstawać bez narzuconej w całym kraju minimalnej liczby miejsc postojowych. Poseł z kujawsko-pomorskiego, Marcin Skonieczka, zwrócił się do Ministerstwa Rozwoju i Technologii o informacje, czy państwo sprawdza efekty tej zmiany i czy przygotowuje wskazówki dla samorządów.

Chodzi o przepisy tzw. specustawy mieszkaniowej, wykorzystywanej m.in. przy szybszym lokowaniu nowych osiedli.

Zniknął krajowy standard

Przed zmianą inwestor musiał zapewnić co najmniej 1,5 miejsca parkingowego na mieszkanie, a w zabudowie śródmiejskiej minimum jedno miejsce na lokal. Wskaźników określonych w ustawie nie wolno było gminom obniżać.

Po nowelizacji obowiązującej od 21 sierpnia 2025 wymogi zniknął. W praktyce zniknął też ogólnokrajowy standard parkingowy, a jego ustalanie przeniesiono na poziom lokalny.

„Obecny przepis pozwala radzie gminy określić w lokalnych standardach urbanistycznych liczbę miejsc postojowych



FOT. GRZEGORZ OLKOWSKI

Po nowelizacji ustawy obowiązującej od 21 sierpnia 2025 wymogi zniknął. W praktyce zniknął też ogólnokrajowy standard parkingowy, a jego ustalanie przeniesiono na poziom lokalny

niezbędnych do obsługi inwestycji mieszkaniowej” - pisze w odpowiedzi wiceminister Tomasz Lewandowski.

Parametry mają być określone w miejscowym planie zagospodarowania przestrzennego albo w decyzji o warunkach zabudowy. Plan może wskazać także maksymalną liczbę miejsc.

Resort twierdzi, że o zmianę zabiegali zarówno samorządy, jak i inwestorzy. Według nich jednolity wskaźnik utrudniał dopasowanie inwestycji do lokalnych warunków i ograniczał rozwój budownictwa, w tym komunalnego i społecznego.

Ministerstwo tłumaczy, że obowiązkowe minimum blokowało możliwość uwzględnienia dostępności transportu publicznego, gęstości zabudowy czy specyfiki centrum miasta.

Czy rząd monitoruje wpływ zmian?

W interpelacji poseł pytał, czy rząd monitoruje wpływ zmian na funkcjonowanie osiedli, przestrzeń publiczną i drogi lokalne oraz czy przygotowuje rekomendacje dla gmin.

Ministerstwo odpowiada, że nie prowadzi takich analiz: „Jak dotąd nie pojawiały się sygnały świadczące o konieczności ba-

dania ww. sytuacji” - przekazuje minister.

Resort nie zamierza także wydawać wytycznych dotyczących liczby miejsc parkingowych. Podczas szkoleń związanych z reformą planowania przestrzennego samorządy nie zgłaszały takiej potrzeby.

Zmiany od początku wywołują spory w samorządach i na nowych osiedlach. Część urbanistów wskazuje, że wysokie wskaźniki parkingowe podnosiły koszty budowy mieszkań i zajmowały przestrzeń kosztowną dla zieleni lub usług. Z kolei mieszkańcy obawiają się sytuacji, w której liczba aut przekroczy liczbę miejsc i parkowanie przeniesie się na drogi gminne oraz osiedlowe.

W miastach z ograniczoną komunikacją publiczną problem dotyczy głównie peryferyjnych dzielnic, gdzie samochód pozostaje podstawowym środkiem dojazdu do pracy i szkół.

Niech zaplanują gminy

W odpowiedzi ministerstwo podkreśla, że państwo nie ma kompetencji do ingerowania w lokalne decyzje planistyczne: „Zadania realizowane przez gminę w zakresie planowania przestrzennego należą do zadań własnych gminy”.

Innymi słowy: standardy parkingowe w poszczególnych miastach i gminach będą się różnić, a ustalenia mają zapadać w planach miejscowych lub decyzjach o warunkach zabudowy. ©©

POGODA W BYDGOSZCZY

Środa

3°C
1°C



Wiatr
płn.-wsch., 14 km/h
Ciśnienie
1027 hPa
Biomet
niekorzystny

Czwartek

5°C
-2°C



Piątek

9°C
0°C



Imieniny obchodzą dziś: Cezary, Wiktor, Adam, Antonina

KALENDARIUM BYDGOSKIE

25 lutego
Pobili się o kobietę
na moście przez Brdę.
Jeden utonął

1577: po zakończeniu obrad sejmiku w Toruniu, do Bydgoszczy przybył król Stefan Batory, który zamieszkał na zamku bydgoskim na cały miesiąc. Król opuścił Bydgoszcz dopiero pod koniec marca, aby udać się do Włocławka na sejmik ziemski.
1938: na drewnianym moście przez Brdę na Jachciach doszło do sprzeczki

dwóch mężczyzn o kobietę. Ślusarz Jan O. w przekonaniu, że żona zdradza go z Brunonem S., zrzucił nieumiejącego pływać rywala do wody. Ten utopił się.
1945: rozpoczęła się zasadnicza część akcji deportacji ludności polskiej posiadającej trzecią grupę narodowości niemieckiej z Fordonu. W głąb ZSRR wywieziono wówczas 39 osób, głównie do obozu Roza pod Czelabińskiem. Tego samego dnia aresztowany został przez bezpiekę w Bydgoszczy Au-

gustyn Traeger, działacz podziemnej organizacji „Miecz i Pług”, ojciec Romana, który wykradł Niemcom tajemnice produkcji rakiet V-1 i V-2 w Peenemuende. Traegera zwolniono po miesiącu, rok później ponownie aresztowano, by w 1947 roku w czasie procesu rehabilitacyjnego uniewinnić.
1952: tysiące bydgoszczan usiłowały zobaczyć częściowe zaćmienie słońca, które przypadało tego dnia. Jednak chmury rozproszyły się późno, umożliwiając ujrzeć

już tylko ostatniego momentu przejścia Księżycy przed tarczą słoneczną.
1953: w sali ORZZ (dawniej Sokolni) przy ul. Toruńskiej odbył się ogólnomiński wiec zorganizowany przez Wojewódzki Komitet Obrony Pokoju, w którym potępiono „imperialistycznych podżegaczy wojennych”.
1983: otwarcie restauracji „Karczma Słupska” w nowym, modnym stylu. Karczma znajdowała się przy ul. Gdańskiej, w dawnym popularnym „Ulu”. ©© (KB)

Mundur, pensja plus dodatki. Tak zarabiają celnicy po podwyżkach. Oplaca się iść do służby?

LISTA PŁAC 2026 BYDGOSKA

Agnieszka Domka-Rybka
agnieszka.domka-rybka@polskapress.pl

Prezentujemy zarobki z Bydgoskiej Listy Płac 2026. Jak się wiedzie funkcjonariuszom Służby Celno-Skarbowej. Na jakie dodatki mogą liczyć? Czy w 2025 roku dostali podwyżki?

W naszym raporcie płacowym zaglądamy na konta mundurowych KAS, jak: ekspert Służby Celno-Skarbowej, kierownik działu, kierownik oddziału, kierownik referatu, kierownik zmiany, młodszy ekspert Służby Celno-Skarbowej, młodszy specjalista Służby Celno-Skarbowej, starszy ekspert Służby Celno-Skarbowej, starszy specjalista Służby Celno-Skarbowej. Informacje o zarob-

kach funkcjonariuszy otrzymaliśmy z Izby Administracji Skarbowej w Bydgoszczy.

W naszym raporcie podajemy wysokość uposażenia zasadniczego brutto według średnich mnożników dla wybranych stanowisk (stan na 31 grudnia 2025 roku).

Co robią na co dzień funkcjonariusze KAS?

Ich zadania to np. rozpoznawanie, wykrywanie, zapobieganie, zwalczanie przestępstw i wykroczeń skarbowych oraz ściganie ich sprawców.

To również kontrola celna podróży i dewizowa, realizowanie niezbędnych czynności procesowych koniecznych dla zabezpieczenia śladów i dowodów przestępstwa i wykroczenia skarbowego, np. z wykorzystaniem technik kryminalistycznych.

Nakładają grzywny w drodze mandatu karnego za wykroczenia i wykroczenia skarbowe.

Prowadzą postępowania przygotowawcze w sprawach o przestępstwa i wykroczenia skarbowe.

Po ilu latach pracy na emeryturę?

Dodatkowym atutem zatrudnienia jest to, że funkcjonariusze Służby Celno-Skarbowej mogą ubiegać się o emeryturę mundurową (obecnie po 25 latach służby).

Uposażenie funkcjonariuszy Służby Celno-Skarbowej składa się z:

- uposażenia zasadniczego przewidzianego dla zajmowanego stanowiska,
- dodatku za wieloletnią służbę,
- dodatku za stopień służbowy.

Celnicy otrzymują także inne dodatki przewidziane przepisami prawa m. in. dodatek za psa, funkcyjny, specjalny czy kontrolerski.

Dla funkcjonariuszy z dłuższym stażem pracy, przewidziane są też świadczenia za długoletnią służbę funkcjonariuszy SCS oraz świadczenie motywacyjne funkcjonariuszy SCS.

Uposażenie zasadnicze przewidziane dla zajmowanego stanowiska pracy, dodatek za stopień służbowy, za psa oraz dodatek funkcyjny ustala się z zastosowaniem mnożnika kwoty ba-



Zaglądamy na konta mundurowych KAS, jak: ekspert Służby Celno-Skarbowej czy kierownik działu

zowej, którego wysokość ustaloną według odrębnych zasad określa ustawa budżetowa. W 2025 roku kwota bazowa wynosiła 2.449,20 zł.

Celnicy dostali podwyżki w 2025 roku?

- Od 1 stycznia 2025 roku funkcjonariusze Służby Celno-Skarbowej otrzymali podwyżki wynagrodzeń - średnio na etat 499,72 zł brutto miesięcznie - in-

formuje Bartosz Stróżyński, rzecznik Izby Administracji Skarbowej w Bydgoszczy.

Twórcie z nami „Bydgoską Listę Płac 2026”

Mogą Państwo razem z nami stworzyć ten raport płacowy.

Prosimy pracowników z Bydgoszczy o przesyłanie informacji według schematu: wiek, wy-

kształcenie, lata pracy, miejsce zatrudnienia lub branża, stanowisko, miejscowość, wysokość pensji NETTO, czyli na rękę.

Do tego prosimy dopisać, czy w 2025 roku otrzymali Państwo podwyżki, dodatki i bonusy. Jakież? Jeśli dostają Państwo jakieś świadczenia, m.in. 800 plus, Aktywny Rodzic, jakiś „socjal” czy załapałicie się np. na PIT dla młodych - to również nas o tym poinformujcie. W przypadku emerytów i rencistów zależy nam na następujących danych: wiek, wykształcenie, lata pracy, miejsce zatrudnienia, wysokość świadczenia NETTO oraz o ile więcej pieniędzy otrzymują w porównaniu do zeszłego roku?

Liczymy, że informacjami o dochodach podzielą się z nami także prowadzący własne firmy, jednoosobowe i większe oraz rolnicy. Wszystkim gwarantujemy anonimowość.

Można wysłać do nas listy („Express Bydgoski”, ul. Zamoy- skiego 2, 85-063 Bydgoszcz, dopisek: Bydgoska Lista Płac 2026) lub e-maile (agnieszka.domka@polskapress.pl). ©©

Aż 255 milionów dla regionu w nowej puli na bezpieczeństwo

Adam Szczesniak
adam.szczesniak@polskapress.pl

Rząd przeznaczy dla województwa kujawsko-pomorskiego blisko 255 mln zł na bezpieczeństwo w ramach ustawy o Ochronie Ludności i Obronie Cywilnej.

Wojewoda Michał Szybel mówił o szczegółach nowego rozdania OLiOC podczas konferencji w siedzibie Szkoły Podoficerskiej Państwowej Straży Pożarnej w Bydgoszczy w towarzystwie jej komendanta st. bryg. Jacka Antosa oraz st. bryg. Rafała Świechowicza, Kuj.-Pom. Komendanta Wojewódzkiego Państwowego Straży Pożarnej.

2000 zadań za 240 mln

Rok 2025 był pierwszym, w którym wdrożono założenia ustawy OLiOC w Polsce, także w naszym regionie. Dzięki współpracy rządu z samorządami udało się uruchomić fundusze, które przełożyły się na codzienne bezpieczeństwo mieszkańców.

W województwie było to 240 mln zł przyznanych dofinansowań. Podpisano w sumie 360 umów z JST na 2000 zadań, od modernizacji schronów

po zakup specjalistycznego sprzętu ratowniczego.

- W 2026 roku w województwie będziemy dysponować kwotą blisko 255 milionów złotych. Ogłoszony nabór skierowany jest przede wszystkim do samorządów, ponieważ zgodnie z założeniami Programu Ochrony Ludności, aż 90% tej puli musi obowiązkowo trafić do jednostek samorządu terytorialnego. Co niezwykle istotne, w tej edycji kładziemy znacznie mocniejszy nacisk na priorytety inwestycyjne w zakresie obiektów zbiorowej ochrony - podkreślił Michał Szybel.

Dwa priorytety

W pierwszym naborze priorytetami są: budowa budowli ochronnych, zapewniających przetrwanie w przypadku wystąpienia skażeń i uderzeń z powietrza oraz schronów i ukryć ich przebudowa, modernizacja lub remont istniejących budowli ochronnych.

Ponadto ważne będzie zabezpieczenie logistyczne i zapewnienie ciągłości dostaw, w tym budowa i modernizacja magazynów OLiOC, budowa sieci lądowisk przyszpitalnych, rozbudowa infrastruktury medycznej o elementy podwójnego prze-

znaczenia (np. garaże podziemne, hale, piwnice, itp.), wytyczenie lub rozbudowa dróg dojazdowych (oraz dróg zapasowych) do podmiotów leczniczych przewidzianych do hospitalizacji rannych.

35 mln dla Bydgoszczy

Dziesięć procent pieniędzy pozostaje w gestii wojewody. Z tej puli finansowane będą: szpitale resortowe (MSWiA i MON), magazyny wojewódzkie, inwestycje budowlane Państwowej Straży Pożarnej na 2026 r., inne instytucje ogólnowoje- wódzkie, budowle ochronne z funkcją parkingu.

Patrząc na wstępną prognozę podziału pieniędzy można się zastanawiać nad kluczem. Jest on jednak przejrzysty. Uwzględniono w nim: liczbę ludności na 1 km kw., zakłady produkujące na rzecz obronności, infrastrukturę ważną dla województwa, szpitale wojskowe oraz współpracujące z MON, jednostki wojskowe i lotniska kluczowe. Niezależnie od wszystkiego każda gmina z tej puli ma zapewnione 150 tysięcy złotych.

Z wojewódzkiej puli największej - co nie dziwi - dostanie Bydgoszcz - 35 mln, później są na liście: Toruń - 19 mln. ©©

REKLAMA

0011482751

ZMIANA LOKALIZACJI BIURA OBSŁUGI KLIENTA

od 2 marca 2026 r.
Biuro Obsługi Klienta Spółki ProNatura będzie się mieścić przy ul. Bogdana Raczkowskiego 11 w Bydgoszczy



KONTAKT

☎ 52 522 22 88

✉ klient@pronatura.bydgoszcz.pl

www.pronatura.bydgoszcz.pl

Facebook: MKUOProNatura Instagram: pronatura_bydgoszcz

Bydgoszcz

Dwa lokale pożegnały klientów. Jeden powitał

Jarosław Więclawski
jaroslaw.wieclawski@polskapress.pl

Na gastronomicznej mapie Bydgoszczy wciąż następują zmiany. Jedne lokale ruszają, inne kończą działalność. 20 lutego dwie kawiarnie pożegnały się z gośćmi.

„Zakładka” poinformowała, że piątek 20 lutego był ostatnim dniem, gdy otwierają się w lokalu przy Bydgoskim Centrum Organizacji Pozarządowych i Wolontariatu w kamienicy przy Gdańskiej 5, kończąc działalność w tej lokalizacji. „Bardzo zżyliśmy się z Wami i z tym miejscem. Dziękujemy, że do nas wracaliście, że spędzaliście z nami zapracowane poranki i leniwe popołudnia, że tworzyliście z nami tę codzienną atmosferę. To było (i jest) dla nas naprawdę ważne. Tworzyliście to miejsce razem z nami”.

Szczegółne podziękowania skierowano do Anny Spychaj, która prowadziła regularne spotkania z cyklu Bookspresso oraz Andrzeja Łapińskiego, którego obrazy zdobiły i uzupełniały miejsce przez ostatnie 3 lata. „Nie chcemy jednak się z Wami żegnać. W naszych głowach i sercach jest myśl o kolejnym rozdziale - o miejscu, w którym znów moglibyśmy spotykać się przy filiżance kawy od Audun Coffee, Waszych ulubionych ciastach, śniadaniach, naleśnikach i gofrach”.

Podczas pożegnania spotkań, w ramach cyklu Bookspresso, odbyła się rozmowa z Szymonem Rogowiczem,

którego dystopia pt. „Nim pożrą nas ćmy” ukazała się w październiku 2025 nakładem wydawnictwa Oddech.

Tego samego dnia, 20 lutego, po raz ostatni można było kupić kawę w „Tylko Dużo”. Lokal przy ul. Krasińskiego działał od jesieni. Właściciel w pożegnalnym wpisie podziękował każdemu, kto tam był, wspierał i wybierał to miejsce myśląc o kawie. „Dziękuję, ponieważ doskonale zdaję sobie sprawę z tego, że nie każdą złotówkę było łatwo Wam zarobić. Każdy ma swoje problemy, zobowiązania, wyzwania i cele oraz marzenia. Dlatego tym bardziej dziękuję za zaufanie i za to, że wiele osób cyklicznie tutaj wracało”. Dodał, że to nie koniec, ponieważ choć zamyka się „Tylko Dużo”, to on, wciąż zakochany w kawie, zostaje za barem i będzie parzył kawę w kawiarni Między Nami (ul. Niedźwiedzia 9).

Od 14 lutego w Bydgoszczy działa „Café Flore”. Kawiarnia znajduje się na pierwszym piętrze budynku przy ul. Krętej 3, gdzie działa klub Eljazz. Ma być przestrzenią, w której sztuka spotyka codzienność, a kawa staje się pretekstem do rozmowy. „Nazwa nawiązuje do legendarnej paryskiej kawiarni Café de Flore - symbolu spotkań artystów, filozofów i twórców. Chcieliśmy przenieść ten duch rozmowy, myśli i kultury do Bydgoszczy, tworząc współczesną interpretację kawiarni artystycznej. Jest to nazwa inspirowana klasyczną europejską kulturą café - miejscem spotkań, rozmów i twórczej obecności”. ©



W „Zakładce” odbywały się między innymi spotkania z cyklu Bookspresso

Chcą utworzenia Zielonego Budżetu Obywatelskiego

Jarosław Więclawski
jaroslaw.wieclawski@polskapress.pl

Bydgoski Komitet Rewitalizacji zaapelował do prezydenta o stworzenie w mieście Zielonego Budżetu Obywatelskiego. Podobne rozwiązanie przyjęto w wielu innych miastach.

W liście do prezydenta zwrócono uwagę, że budżet obywatelski to niezwykle istotna forma partycypacji mieszkańców w życiu lokalnej społeczności, ale, nie tylko w Bydgoszczy, jest tematycznie zdominowany przez innego rodzaju projekty: remonty chodników, kanalizacji czy budowę oświetlenia.

Jak przekonuje bydgoski Komitet Rewitalizacji, zielone projekty nie mają szans w starciu z potrzebą np. utwardzenia drogi. Świadczą o tym coroczne wyniki z Bydgoskiego Budżetu Obywatelskiego.

Wojciech Fulara z komitetu, inicjator zielonego budżetu, wyliczył, że łącznie w ostatniej edycji zgłoszono 11 podobnych pomysłów, które nie będą zrealizowane. Część z nich zajęła drugie miejsce i zabrakło im niewiele głosów. Wartość realizacji (nie licząc dwóch zadań wyłącznie projektowych) wyniosłaby około 120 tysięcy złotych.

Wyodrębnienie specjalnej puli środków na zielone projekty nie jest nowym pomysłem.



Zielone projekty są chętnie zgłaszane do BBO, ale często przegrywają z innymi projektami

Ministerstwo Klimatu i Środowiska chciało umieścić w Ustawie o samorządzie gminnym zobowiązanie miasta na prawach powiatu do wskazania, ile procent budżetu obywatelskiego przeznaczono np. na zazielenienie miejscowości.

- Przeglądałem pocztówki czy fotografie z początku XX wieku. Widać na nich, ile było zieleni w mieście - mówi Tomasz Izajasz

Poprawka, aby wyodrębnić specjalne środki na ten cel, prowadzące „do zwiększania powierzchni biologicznie czynnej oraz retencji wód opadowych i roztopowych” ostatecznie nie przeszła.

„Obecnie w Polsce Zielone Budżety funkcjonują już w wielu miastach, zarówno dużych, jak i tych mniejszych. Pierwszym miastem w Polsce był Lublin (2016). Z powodzeniem funkcjonuje również np. w Łodzi (2024), Gdańsku (2019) i Katowicach (2020). Sąsiedzki Toruń właśnie się do niego przyłącza” - pisze w swoim li-

ście bydgoski Komitet Rewitalizacji.

W liście do prezydenta Rafała Bruskiego członkowie komitetu apelują, aby z uwagi na niezwykle ważny charakter zieleni miejskiej dla zdrowia mieszkańców i ogólnego dobrostanu miejskiego, rozważyć zabezpieczenie odrębnych środków na ten cel w ramach Bydgoskiego Budżetu Obywatelskiego.

Bydgoski Komitet Rewitalizacji stanowi forum współpracy i dialogu interesariuszy rewitalizacji z organami gminy w sprawach dotyczących prowadzenia rewitalizacji oraz pełni funkcję opiniodawczo-doradczą Prezydenta Miasta Bydgoszczy. Może liczyć maksymalnie 43 członków, z czego 10 to przedstawiciele miasta, a pozostali wybierani są w drodze naboru otwartego.

- Takie projekty są cenne zarówno z punktu widzenia krajobrazu miasta, jak i ogólnie funkcjonowania człowieka w samym mieście. Plusów jest mnóstwo. Bydgoszcz zawsze była związana z zielenią i nie brakowało tu takich terenów. Jako historyk przeglądam pocztówki czy fotografie z początku XX wieku. Widać na nich, ile było zieleni w mieście, a co za tym idzie, jak dobrze mieli wtedy bydgoszczanie - mówi nam Tomasz Izajasz, przewodniczący Komitetu Rewitalizacji.

©

Rewolucyjne zmiany w wystroju VI LO

Małgorzata Pieczyńska
malgorzata.pieczyńska@polskapress.pl

Eleganckie, wygodne sofy i sporo zieleni - tak od niedawna wyglądają korytarze w VI LO im. Jana i Jędrzeja Śniadeckich w Bydgoszczy.

Z propozycją, aby ożywić nieco szkolne korytarze wystąpiła na początku tego roku szkolnego jedna z nauczycielek „Szóstki”.

- Nasza polonistka Dorota Giedroń zaproponowała wtedy, by ozdobić korytarze w naszym liceum roślinami - mówi Adam Stasik, dyrektor VI LO. - Tak naprawdę to rzucając ten pomysł dała nam impuls do działania. W październiku ubiegłego roku udało się nam pozyskać fundusze z Wydziału Edukacji i Sportu Urzędu Miasta Bydgoszczy. Czasu było mało, bo środki należało wydać do końca roku.

Szkola postanowiła nie tylko zadbać o zieleni, ale też o zakup



Tak obecnie prezentują się korytarze w VI Liceum Ogólnokształcącym w Bydgoszczy

nowych sof, które stanęły na korytarzach na parterze i I piętrze.

- W aranżacji tej przestrzeni wsparła nas doświadczona bydgoska projektantka Alicja Kotlarek, która opracowała projekt - mówi Adam Stasik. - Wybrała nie tylko kolorystykę, ale też, m.in., pomogła w dotarciu do producenta mebli i wyborze sof, zaplanowała, gdzie je usta-

wimy i jakie rośliny pojawią się w danym miejscu, a dodam że musiały to być rośliny cieniolubne, bo na naszych szkolnych korytarzach jest mało światła dziennego.

Metamorfoza szkolnych korytarzy w praktyce dokonała się w minione ferie zimowe, bo trzeba było poczekać na realizację zamówienia. - Na szkolnych

korytarzach ustawiono 24 sofy w kolorze miodowym i morskim oraz kilkanaście donic z roślinami. Zieleni pojawiła się także na parapetach i przy schodach prowadzących na I piętro. 23 lutego dotarła do nas dostawa pozostałych roślin, które zostały ustawione wokół filarów - mówi Adam Stasik.

Zmiana widoczna jest gołym okiem. Uczniowie, którzy po feriach wrócili do szkoły, pozytywnie na nią zareagowali. - Mówią wprost, że podoba im się ta metamorfoza. Chętnie korzystają z sof, które ładnie komponują się z zabytkowym wnętrzem naszej szkoły - podkreśla Adam Stasik. - Dzięki temu, że jest tu teraz sporo zieleni, zrobiło się przytulniej. Ta przestrzeń stała się bardziej atrakcyjna dla młodzieży i o to właśnie chodziło. Poza tym zieleni uspokaja, więc mam nadzieję, że w tym miejscu uczniowie znajdą też chwilę wytchnienia. ©

Jedziesz dłużej? Dokup drugi bilet, a może i trzeci...

Adam Szczęśniak
adam.szczesniak@polskapress.pl

Sprawa - wydawaloby się prosta. Kupujemy bilet, więc zawieramy z przewoźnikiem rodzaj umowy. Za 3 zł w ciągu 20 minut (rozkładowo) zostaną przewieziony z punktu A do punktu B.

Przewoźnik nie dotrzymał umowy, wydłużył czas przejazdu? To on nie dopełnił umowy, zatem nie ma prawa obciążyć mnie dodatkowymi kosztami. Ale nie w Bydgoszczy!

Mirosław Kozłowicz, zastępca prezydenta miasta, odpowiedział na interpelację radnego Szymona Roga w sprawie biletów 20-minutowych. Krótko i bez wątpliwości:

„W komunikacji publicznej w Bydgoszczy, podróżując na podstawie biletu czasowego, którego okres ważności upłynął, pasażer zobowiązany jest niezwłocznie skasować kolejny bilet ważny przez czas określony dla jego wartości taryfowej lub bilet jednorazowy

ważny do końca podróży w tym pojeździe”.

I tyle. Ani słowa wyjaśnienia, skąd taka interpretacja. Kupiłeś bilet na 20 minut, bo autobus lub tramwaj powinien pokonać twoją zaplanowaną trasę poniżej tego czasu? Tymczasem włókł się ponad 20 minut? Tak, musisz dokupić drugi bilet na 20 minut!

A co, gdy staniemy między przystankami - bo np. na Gdańskiej zaparkował nieprawidłowo kolejny „orzeł” i postój potrwa dłużej? Trzeci bilet? To chyba taniej wyjdzie wzięcie taksówki na aplikację.

Komentarz autora: *Do absurdów w Bydgoszczy, jako jej mieszkańiec od urodzenia, zdążyłem się przyzwyczaić i jakoś z nimi żyć, ale nie lubię, gdy ktoś mnie ordynarnie próbuje skubać. A tak właśnie się czuję, czytając odpowiedź wiceprezydenta. Uważam, że tu wątpliwości powinny zostać rozstrzygnięte na korzyść pasażera. Nie podejrzewam, żeby ktoś poszedł z miastem do sądu o 80 groszy, ale jestem dziwnie spokojny, że wygrałby taką sprawę...* ©



Bilet na 20 minut kosztuje w Bydgoszczy 3 zł (normalny) i 1,50 zł (ulgowy)

Na co pójdzie 1,5 miliarda złotych z Unii Europejskiej?

Marcin Kozłowski
marcin.kozlowski@polskapress.pl

1,1 mld zł dofinansowania i blisko 400 mln zł preferencyjnej pożyczki z KPO trafiło już do Bydgoszczy i miejskich spółek na realizację europejskich projektów. W planach są kolejne inwestycje.

Nasza przynależność do UE to także przysłowiowe być lub nie być dla rozwoju miasta. Przygotowując ostatnie budżety podkreślaliśmy, że na inwestycje przeznaczamy rekordową pulę pieniędzy - około miliard złotych w skali roku. Najbardziej na ten wynik wpływa możliwość pozyskiwania dużych środków europejskich. Dlatego tak ważne było odblokowanie pieniędzy z KPO. W ich efektywnym wykorzystaniu jesteśmy absolutnym liderem. Inwestujemy je tam, gdzie przynoszą największe oszczędności: w modernizację szkół, przedszkoli oraz w wymianę oświetlenia - zapewnia Rafał Brucki, prezydent Bydgoszczy na stronie ratusza.

W perspektywie UE 2021-27 miasto pozyskało dofinansowanie 83 projektów o wartości 1,786 mln zł (wsparcie wyniosło 1,118 mln zł). 74 projekty za 1,085 mln zł (europejskie dofinansowanie 668 mln zł) realizowane są przez miasto i jednostki organizacyjne. 9 zadań prowadzonych jest przez miejskie spółki - ich wartość to 701 mln zł (dofinansowanie 450 mln zł).



Dzięki dofinansowaniu ze środków UE modernizowane jest torowisko tramwajowe wzdłuż ulicy Toruńskiej

Pieniądze z Unii Europejskiej zostały przeznaczone między innymi na:

- kontynuację miejskiego programu ekoszkół i ekoprzedszkoli,
- budowę żłobka na Bartodziejach,
- wymianę taboru tramwajowego,

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

- uruchomienie zakupu elekrobusów,
- rozpoczęcie przygotowań do budowy torowiska na Szwedorowie,
- modernizację torów wzdłuż ul. Toruńskiej,
- rozpoczęcie przygotowań do przebudowy ul. Nakielskiej,
- rozbudowę infrastruktury wodno-kanalizacyjnej,
- modernizację oczyszczalni w Fordonie,
- budowę instalacji do fermentacji bioodpadów,
- rozpoczęcie badań poprzeczających rekultywację terenów po dawnym „Zachemie”,

- adaptację kolejnych przestrzeni w Młynach Rothera.

W ramach Instrumentu Zielonej Transformacji Miast (środki KPO) wdrażanego przez Bank Gospodarstwa Krajowego uzyskano ponadto preferencyjną pożyczkę na 387 mln zł na realizację 49 inwestycji miejskich: modernizację oświetlenia ulicznego, termomodernizację kolejnych budynków użyteczności publicznej, przebudowę torowiska tramwajowego na ul. Toruńskiej, budowę dróg rowerowych, rewitalizację ulic na Starym Mieście i bulwarów.

Bydgoski ratusz dodaje, że ocenianych jest już ponadto kolejnych 25 wniosków o dofinansowanie projektów środkami z funduszy europejskich o wartości 303 mln zł i wnioskowanym dofinansowaniu 198 mln zł. Dokumenty dotyczą m.in. modernizacji i rozbudowy sieci ciepłowniczej, budowy kolejnych dróg rowerowych, projektów edukacyjnych dla szkół i przebudowy ogrzewania budynków MZK. Miasto złożyło również wnioski o pożyczki w ramach Instrumentu Zielonej Transformacji Miast (o wartości prawie 240 mln zł) na kolejne projekty związane m.in. z: pakietem termomodernizacji miejskich budynków, budowę następnych farm fotowoltaicznych na terenach MWIK, rozbudowę infrastruktury kanalizacyjnej w Fordonie oraz budowę centrum sterowania i monitoringu podstacji trakcyjnych. ©

Wolontariusze wyremontują dwie bydgoskie placówki terapeutyczne

Małgorzata Pieczyńska
malgorzata.pieczynska@polskapress.pl

Poprawa dostępności dla osób z niepełnosprawnościami i stworzenie bezpiecznych przestrzeni terapeutycznych to główne cele dwóch projektów grantowych Fundacji Leroy Merlin w Bydgoszczy.

Te inicjatywy są częścią jubileuszowej, 25. już edycji programu grantowego „Po sąsiedztwie”.

Dzięki osobistemu zaangażowaniu wolontariuszy ze sklepu Leroy Merlin w Bydgoszczy przy Toruńskiej metamorfozę przejdą: siedziba Stowarzyszenia Na Rzecz Pomocy Dzieciom i Ich Rodzinom „Przystań” na Kapuściskach oraz przestrzeń w Zespole Szkół nr 19 na Wyżynach.

Projekt „Bezpieczna Przystań” realizowany będzie w Stowarzyszeniu Na Rzecz Pomocy Dzieciom i Ich Rodzinom „Przystań”. Od tego momentu

stań”. „Wybór tej inicjatywy to efekt kilkuletniej współpracy i przyjaźni łączącej wolontariuszy Fundacji z opiekunami placówki, którzy każdego dnia wspierają osoby ze specjalnymi potrzebami” - informuje FLM.

W Stowarzyszeniu „Przystań” remontem objętych zostanie 100 mkw. powierzchni: główna sala oraz strefa wejściowa. Nastąpi więc wymiana drzwi na nowoczesne, szerokie skrzydła dostosowane do wózków, poprawiona zostanie termooizolacja, zamontowane poręcze ułatwiające poruszanie się oraz wymalowane wnętrza.

Przy Stowarzyszeniu (ma już 32 lata) działa Warsztat Terapii Zajęciowej „Przystań”. W pierwszych latach działalności WTZ funkcjonował pod skrzydłami „Biziela”, w 2004 przejęło go Stowarzyszenie Medar, a w 2013 - Stowarzyszenie Na Rzecz Pomocy Dzieciom i Ich Rodzinom „Przystań”. Od tego momentu

WTZ ma siedzibę przy ul. Noakowskiego 4.

Pomieszczenia przeszły już generalny remont: wyrównanie ścian, malowanie, wymianę podłóg, wyposażenia. W 2023 roku WTZ przejęło pomieszczenia po bibliotece osiedlowej. Co-

dziennie w zajęciach uczestniczy około 30 osób. Podstawową działalnością jest rehabilitacja społeczna i zawodowa osób z niepełnosprawnościami. Zajęcia odbywają się w 6 pracowniach: krawieckiej, działalności twórczej inicjatywy, usprawnia-



Pomieszczenia „Przystani” przy Noakowskiego spełniają już swoją rolę, ale jeszcze sporo zostało do poprawienia

nia ruchowego i rękodzieła, gospodarczej oraz kompetencji społecznych.

Drugim beneficjentem jest Zespół Szkół nr 19 Integracyjnych im. Synów Pułku przy ul. Grzymały-Siedleckiego 11 z projektem „Kolory Spokoju i Równości II - Szkoła dla Wszystkich”.

Inicjatywa FLM jest odpowiedzią na potrzeby uczniów z niepełnosprawnością ruchową oraz intelektualną, która zapewni im warunki sprzyjające koncentracji i redukcji stresu. Zakres prac obejmuje modernizację 45 mkw: remont łazienek oraz stworzenie sali z profesjonalnym kąciakiem wyciszenia, m.in. montaż drzwi przesuwanych, położenie nowego gresu, prace gładziowe i wyposażenie przestrzeni w meble wspierające terapię.

ZS nr 19 już w poprzedniej edycji programu „Po sąsiedztwie” otrzymał pomoc - wyremontowane zostały trzy łazienki oraz korytarze.

W 2025 r. w ramach 24. edycji programu FLM wsparcie otrzymał też Zakład Opiekuńczo-Lecniczy przy Smukalskiej (wyremontowano 5 sal dla pacjentów), zaś w Żalnie w powiecie tucholskim wyremontowano 3 pokoje w Domu Dziecka, co było pierwszym grantem Fundacji.

Idea „Po sąsiedztwie” poprzez wspieranie społecznych inicjatyw pracowniczych, to misja FLM. Jak podkreśla jej prezeska, Agnieszka Bolek: „W Leroy Merlin Polska pomagamy nie tylko hasło - to część naszej tożsamości i realne działania, z których jesteśmy niezwykle dumni. Każdy nasz sklep posiada Lidera Wolontariatu oraz aktywnych wolontariuszy, którzy z sercem i pomysłem podejmują działania”.

Fundacja powstała w 2012 r. z inicjatywy pracowników sieci sklepów. Przez 14 lat zrealizowała 1011 grantów. Tylko w 2025 roku na projekty przeznaczono ponad 3,2 mln zł. ©

Poślizg na S10 długi na piętnaście miesięcy

Marek Nienartowicz
marek.nienartowicz@polskapress.pl

Jest szansa, że wiosną w końcu rozpocznie się budowa fragmentu trasy ekspresowej S10 na wysokości Torunia.

Przypomnijmy, że 12-kilometrowy fragment S10 ma powstać między węzłami Toruń Zachód a Toruń Południe - w uproszczeniu pisząc: wzdłuż południowej granicy Torunia. Został zaplanowany w ramach większej inwestycji. To budowa trasy ekspresowej S10 na odcinku między Bydgoszczą a Toruniem.

ZRID na finał

Inwestycja została podzielona na cztery fragmenty. Trzy są w budowie. To fragmenty Bydgoszcz Południe - Bydgoszcz Emilianowo (wraz z rozbudową fragmentu drogi krajowej nr 25 w Brzozie), Bydgoszcz Emilianowo - Solec Kujawski oraz Solec Kujawski - Toruń Zachód. Budowa toruńskiego jeszcze się nie rozpoczęła.

Pisaliśmy już na naszych łamach o przeciągających się

w czasie przygotowaniach do realizacji inwestycji między węzłami Toruń Zachód a Toruń Południe. Dotyczą procedury związanej z wydaniem ocen oddziaływania S10 na środowisko. To procedura rozbudowana i rozłożona w czasie - między innymi dlatego, że inwestycja realizowana jest w trybie „zaproszenia i zbuduj”. Osobnej ocenie podlegał na przykład projekt wykonawczy S10. Nadzorujący przygotowania do inwestycji wojewoda kujawsko-pomorski Michał Sztybel kilka miesięcy temu zapewniał, że „wszystko jest pod kontrolą, realizowana jest normalna, standardowa procedura”. Jej finałem będzie wydanie Zezwolenia na Realizację Inwestycji Drogowej (ZRID).

Budowy ciągle brak

Ta procedura nie zakończyła się w ubiegłym roku, a w styczniu obecnego minęły trzy lata od podpisania umowy z wykonawcą toruńskiego fragmentu inwestycji. Przewidziano w niej, że ma on 15 miesięcy na prace projektowe, a siedem miesięcy potrwać ma procedura zmierzająca do wy-

dania ZRID-u. Przygotowania miały więc potrwać 22 miesiące, a trwają już 37!

Wykonawcą inwestycji na toruńskim fragmencie S10 jest konsorcjum firm Rubau i Poltores. Wygrało ono ogłoszony przez Generalną Dyрекcję Dróg Krajowych i Autostrad przetarg na realizację tego zadania. Wartość kontraktu to 340 milionów złotych.

We wspomnianej umowie przewidziano, że konsorcjum zbuduje S10 na wysokości Torunia do 24 marca 2027 roku. Ten termin oczywiście od dawna jest nierealny. Budowa zakończy się najwcześniej w pierwszej połowie roku 2028. W umowie na realizację inwestycji przewidziano, że potrwa ona 19 miesięcy - do nich doliczyć trzeba dwa okresy zimowe. Każdy trwa trzy miesiące - od połowy grudnia do połowy marca.

By budowa zakończyła się w pierwszej połowie roku 2028, przygotowania do niej muszą się wkrótce zakończyć. Jest na to szansa. Przed kilkoma dniami wojewoda wydał obwieszczenie, w którym informuje, „o zakończeniu postępowania dowodowego”



FOT. FACEBOOK/PROFIL S10 BYDGOSZCZ-TORUŃ

Dużo dzieje się na budowie S10 w okolicy Bydgoszczy. Zbrojone tam są podpory obiektów inżynierskich

w sprawie wydania ZRID dla toruńskiego fragmentu S10. Powiadomił też „o przystąpieniu do rozpatrywania zgromadzonego materiału dowodowego w celu ustalenia treści rozstrzygnięcia”.

Te wieści zostały przekazane także na profilu „S10 Bydgoszcz - Toruń” na Facebooku. Prowadzący go Tomasz Cie-

sielski bacznie obserwuje i relacjonuje przebieg przygotowań oraz budowy trasy ekspresowej między stolicami województwa kujawsko-pomorskiego.

- Z moich obserwacji wynika, że ZRID, czyli pozwolenie na budowę toruńskiego fragmentu S10, powinien zostać wydany w terminie do

dwóch miesięcy. W tej sytuacji, po przejściu placu budowy przez wykonawcę, jest szansa, że rozpocznie się ona na przełomie marca i kwietnia - mówi Tomasz Ciesielski.

Z S10 na A1

Na fragmencie S10 między węzłami Toruń Zachód a Toruń Południe powstanie nowa, dwupasmowa jezdnia. Ta istniejąca od 20 lat zostanie przebudowana - będzie dwupasmowa, jednokierunkowa.

Inwestycja na całym bydgosko-toruńskim odcinku S10 powinna wpłynąć na poprawę stanu bezpieczeństwa. Obecna, jednojezdniowa droga krajowa nr 10 między stolicami województwa jest mocno przeciążona ruchem samochodowym. Często dochodzi na niej do wypadków. Nazywana jest „drogą śmierci”.

Z kolei fragment S10 na wysokości Torunia usprawni połączenie miasta z autostradą A1 na jego południowo-wschodnich rogatkach. Będzie to możliwe poprzez tę „ekspresówkę” oraz węzły Toruń Podgórz i Toruń Południe, które mają na niej powstać.

©©

Po pierwsze bezpieczeństwo... Jakie? Militarne, żywnościowe i inne. O tym na Welconomy!

Agnieszka Domka-Rybka
agnieszka.domka@polskapress.pl

2 tysiące uczestników z kraju i zagranicy uczestniczy w Welconomy Forum in Toruń, które obchodzi swój jubileusz - 25 lat w województwie kujawsko-pomorskim - oto relacja z wydarzenia.

XXIII edycja Welconomy Forum in Toruń (25. w naszym regionie) i AgroWelconomy odbywa się w tym roku pod hasłem „Po pierwsze bezpieczeństwo...” - Jakże? Militarne, ale nie tylko, bo także finansowe, społeczne, zdrowotne i żywnościowe naszego kraju.

- Jest to trochę mój prywatny protest przeciwko temu, że politycy często wykorzystywali element bezpieczeństwa państwa do gry politycznej - mówił w rozmowie z naszą redakcją dr Jacek Janiszewski, twórca i organizator Welconomy. - Chcę pokazać, że oni są od tego, żeby przypilnowali, byśmy byli bezpieczni, żywnościowo najlepsi, a osiągniemy to wszystko będąc najsmakowatszymi. Stąd zaprosiłem przed-

stawicieli czterech resortów do dyskusji na te tematy.

Tradycją Welconomy jest debata i taka odbyła się 23 lutego w Centrum Kulturolno-Kongresowym w Toruniu - dotyczyła szeroko pojętego bezpieczeństwa.

Jak system prawny może skutecznie chronić obywateli przed nowymi typami zagrożeń? - zapytał prowadzący debatę Tomasz Pietryga, redaktor naczelny Dziennika Gazeta Prawna.

- Oczywiście, rząd interesuje się aspektem cyberbezpieczeństwa - odpowiedział Waldemar Żurek, minister sprawiedliwości, prokurator generalny, jeden z gości debaty. - Pamiętajmy o tym, że resort cyfryzacji, NASK, właściwie każdego dnia odbierają setki, a nawet tysiące ataków na urządzenia, które mamy przy sobie i także na naszą infrastrukturę krytyczną. Służby odpierają zagrożenia, jesteśmy bezpieczni. Mamy jednak świadomość także innego rodzaju niebezpieczeństw, które są związane z życiem w internecie, w mediach społecznościowych. Widzimy coraz to nowe



FOT. GRZEGORZ OLSKOWSKI

Debata dotyczyła bezpieczeństwa, a wzięli w niej udział m.in. Waldemar Żurek, prokurator generalny, Rafał Trzaskowski, prezydent Warszawy i marszałek Piotr Calfa

problemy, które uderzają również w poczucie naszego funkcjonowania społecznego.

Prokurator generalny podkreślił, że uderzają one m.in. w młodzież: - Powołaliśmy zespół przy Ministerstwie Sprawiedliwości, który będzie się zajmował stworzeniem odpowiednich przepisów prawnych, chroniących młodych ludzi.

Krzysztof Gawkowski, minister cyfryzacji, przygotowuje nam odpowiednie rozwiązania. I teraz jest pytanie: pójdziemy drogą Australii? Czy będziemy kategorycznie zakazywali korzystania w pewnym wieku z mediów społecznościowych, czy raczej skupimy się na tych, którzy w sieci stwarzają potencjalne niebezpieczeństwo.

Potrzebujemy też pieniędzy na badania i rozwój polskiej nauki, na co wskazał w Toruniu dr inż. Marcin Kulasek, minister nauki i szkolnictwa wyższego - W skali europejskiej jest to 2,2 procent PKB, my mamy w tej chwili trochę ponad 1,5 proc. Jako rząd zdajemy sobie sprawę, że to nie są liczby naszych marzeń i środowiska aka-

demickiego, ale one - to jest zobowiązanie rządu - będą zwiększane. Plus, że już teraz udało się zwiększyć budżet na naukę o prawie pół miliarda złotych.

Po sesji inauguracyjnej w CKK Jordanki uczestnicy przeszli do w Hotelu Copernicus na część z panelami tematycznymi.

Podczas jednego z paneli, „Bezpieczeństwo demograficzne” Paweł Jaroszek, wiceprezes ZUS, podkreślił, że bezpieczna ciągłość pokoleniowa jest fundamentem bezpieczeństwa państwa: - Spadek liczby ludności oraz malejąca populacja w wieku produkcyjnym oznaczają mniejszą bazę podatkową i liczbę potencjalnych żołnierzy oraz większe obciążenie systemów społecznych. W 2080 roku udział osób w wieku produkcyjnym spadnie do 46,1 proc., co stanowi wyzwanie nie tylko dla systemu emerytalnego, ale także dla rynku pracy, obronności i wzrostu gospodarczego.

24 lutego odbył się - drugi, ostatni dzień Welconomy Forum in Toruń.

©©

Maszt niezgody ma stanąć w pobliżu zabytku

Maciej Czerniak
maciej.czerniak@polskappress.pl

Sprawa wzniesienia masztu telefonii komórkowej tuż przy zabytkowej śluży na Kanale Górnoteckim była dyskutowana na komisji rady powiatu bydgoskiego. O przeniesienie inwestycji starają się mieszkańcy, wskazując na zagrożenie dla historycznego krajobrazu.

Działacze Stowarzyszenia Mieszkańców Łochowa, Lisiego Ogona i Łochowic zwrócili się z petycją do starosty bydgoskiego. Chcieli wsparcia ich starań o zablokowanie realizacji inwestycji w bliskim sąsiedztwie zabytkowej śluży nr 8 na Kanale Górnoteckim w Łochowicach.

Urząd wydał decyzję, urząd się wycofał

Komisja Skarg, Wniosków i Petycji Rady Powiatu Bydgoskiego zebrała się w piątek 30 stycznia. Wtedy również dyskutowano nad sprawą, z którą zwrócili się mieszkańcy Łochowa i Łochowic.

- Dowiedzieliśmy się, że niestety powiat nie może nas wesprzeć. Zaproponowano nam drogę sądową. Będziemy pisać petycję do wojewody i do konserwatora zabytków - mówi Magdalena Dunajewska ze Stowarzyszenia Mieszkańców Łochowa, Lisiego Ogona i Łochowic. - Będziemy łączyć siły, są różne organizacje, są mieszkańcy, którzy także nie odpuszczają. Będziemy skutecznie blokować tę inwestycję.



Mieszkańcy chcą wsparcia ws. zablokowania inwestycji

Przypomnijmy, o sprawie informowaliśmy już we wrześniu ubiegłego roku. Śluzą nr 8 w Łochowie pod Bydgoszczą to obiekt o znaczeniu historycznym i inżynierskim, część XIX-wiecznego Kanału Górnoteckiego. Została odrestaurowana w 2019 roku przez Wody Polskie. To właśnie obok tego obiektu ujętego w ewidencji wojewódzkiej ewidencji zabytków firma P4 Sp. z o.o., operator sieci Play ma wkrótce rozpocząć budowę masztu telefonii komórkowej.

Sprawa dotycząca tej inwestycji ma długą historię. Wniosek o wydanie decyzji w sprawie ustalenia lokalizacji inwestycji celu publicznego, operator telekomunikacyjny złożył 29 października 2021 roku. w Urzędzie Gminy Białe Błota. Inwestor ubiegał się wtedy o wydanie zgody na budowę.

„W wyniku trwającego postępowania administracyjnego, na podstawie przepisów o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym, projekt decyzji

lokalizacyjnej gmina przesłała do Kujawsko-Pomorskiego Wojewódzkiego Konserwatora Zabytków, celem dokonania uzgodnień” - informował urząd gminy.

Po przeanalizowaniu dokumentacji, konserwator odmówił jednak uzgodnienia projektu decyzji lokalizacyjnej. Wskazał, że powodem odmowy jest bezpośrednie przyleganie terenu inwestycyjnego do Kanału Noteckiego, który podlega szczególnej ochronie konserwatorskiej w wyznaczonym obszarze „A”.

- W naszej ocenie próba lokalizacji powinna zostać oceniona w świetle tamtej decyzji, która uznała, że maszt stanowi zagrożenie dla wartości kulturowych i krajobrazowych Łochowa - mówią mieszkańcy Łochowa.

I wskazują, że „kanał i jego otoczenie stanowią część lokalnego dziedzictwa, posiadają wartość krajobrazową i są przez mieszkańców oraz organizacje społeczne otaczane szczególną

opieką”, a - ich zdaniem - realizacja inwestycji naruszy „krajobraz kulturowy i ruralistyczny”.

W informacji opublikowanej w 2022 roku przez urząd w Białych Błotach zaznaczono, że „biorąc pod uwagę nieprzejechaną postawę konserwatora, inwestor za pośrednictwem swego pełnomocnika wycofał na początku sierpnia wniosek o ustalenie lokalizacji inwestycji”. Decyzję umarzającą postępowanie wydano 11 sierpnia 2022 roku.

Inwestor: Są wszystkie zgody

Z informacji, do których dotarliśmy, wynika jednak że ostatecznie 20 października 2023 roku wójt miał wydać decyzję pozytywną. Co zatem się zmieniło? To pytanie zostało skierowane do urzędu gminy. Od września urząd nie odniósł się jeszcze do niego.

Ze strony inwestora płyną tymczasem zapewnienia, że uzyskano wszelkie wymagane pozwolenia w sprawie postawienia masztu telefonii komórkowej.

- P4 Sp. z o.o., operator sieci Play, prowadzi liczne inwestycje infrastrukturalne na terenie całego kraju, w tym także w województwie kujawsko-pomorskim - zaznacza Martin Styś, kierownik ds. Public Affairs spółki P4.

- Wybór lokalizacji każdej nowej inwestycji jest poprzedzony szczegółową analizą, która uwzględnia wiele czynników, takich jak pomiary jakości sygnału w terenie, obciążenie

sieci, zgłoszenia klientów dotyczące jakości usług, uwarunkowania terenu oraz dostosowanie lokalizacji do istniejącej siatki stacji bazowych - dodaje Martin Styś.

„Decyzja, o ustaleniu lokalizacji inwestycji celu publicznego dla stacji bazowej operatora sieci Play w Łochowie, została wydana przez Wójta Gminy Białe Błota, po uzgodnieniach z: Prezesem Urzędu Lotnictwa Cywilnego, Starostą Bydgoskim - Wydział Ochrony Środowiska, Rolnictwa i Leśnictwa, Państwowym Gospodarstwem Wodnym - Wody Polskie Zarząd Zlewni w Inowrocławiu, Regionalnym Dyrektorem Ochrony Środowiska w Bydgoszczy, Kujawsko-Pomorskim Wojewódzkim Konserwatorem Zabytków oraz Państwowym Gospodarstwem Wodnym - Wody Polskie Regionalny Zarząd Gospodarki Wodnej w Bydgoszczy” - czytamy w odpowiedzi z firmy P4 Sp. z o.o.

- Obecnie, nie widząc wsparcia w Radzie Gminy Białe Błota, nasze stowarzyszenie wystosowało wnioski z prośbą o wsparcie do również do spółki Wody Polskie - dowiadujemy się. - Są starania o wpisanie Kanału Bydgoskiego na listę Pomników Historii, co otworzyłoby drogę do wpisania na Listę Światowego Dziedzictwa Kulturowego i Przyrodniczego UNESCO. My też będziemy do tego dążyć - mówi Dunajewska.

Do tej sprawy jeszcze wrócimy.

©P

KRÓTKO

POŻAR NA A1

Pożar samochodu na autostradzie A1 w powiecie świeckim. Duże utrudnienia w ruchu!

Na autostradzie A1, tuż przed węzłem w Warlubiu, zapalił się samochód osobowy. Trwa akcja służb, są utrudnienia w ruchu. Zgłoszenie o pożarze wpłynęło do służb we wtorek, 24 lutego 2026, o godz. 8.09. a autostradzie A1 na wysokości Gajewa, tuż przed węzłem w Warlubiu, zapalił się samochód osobowy. Na miejsce zadysponowano trzy zastępy strażaków. Na czas akcji gaśniczej całkowicie zablokowano autostradę w kierunku Łodzi. W pożarze na szczęście nikt nie został ranny.

WYPADEK ŚMIERTELNY

Śmiertelny wypadek w powiecie włocławskim. 19-letni kierowca uderzył w słup, zginął na miejscu.

W poniedziałek, 23 lutego ok. godz. 12.20 do służb ratunkowych wpłynęło zgłoszenie o wypadku w miejscowości Szewo (gm. Lubień Kujawski). Kierujący samochodem zginął na miejscu. Kierujący samochodem 19-letni mężczyzna z nieustalonych dotąd przyczyn, zjechał z drogi i uderzył w słup energetyczny. W wyniku odniesionych obrażeń poniósł śmierć na miejscu zdarzenia.

RAD

Utalentowana młodzież z Bydgoszczy i regionu odebrała stypendia ministra

Małgorzata Pieczyńska
malgorzata.pieczyńska@polskappress.pl

Blisko 50 uczniów z województwa kuj.-pom., w tym z Bydgoszczy, otrzymało we wtorek (24 lutego) dyplomy potwierdzające przyznanie im stypendiów ministra właściwego do spraw oświaty i wychowania.

Uroczysta gala z udziałem Grażyny Dziedzic, kujawsko-pomorskiej kurator oświaty i wicewojewody Piotra Hemmerlinga odbyła się w auli Zespołu Szkół Gastronomiczno-Hotelarskich w Bydgoszczy.

Stypendia ministra zostały przyznane za wybitne osiągnięcia edukacyjne w roku szkolnym 2024/2025. W sumie do MEN w 2025 roku wpłynęły ogółem aż 3454 wnioski o przyznanie stypendium ministra właściwego do spraw oświaty i wychowania. Ostatecznie otrzymało je w ca-



Gala odbyła się w ZS Gastronomiczno-Hotelarskich

łym kraju 642 uczniów, którzy odnieśli największe sukcesy w nauce i w sporcie w roku szkolnym 2024/2025.

- W tym gronie znalazło się 48 uczniów z naszego województwa. To ich wielki sukces - mówi Ewa Podgórska, rzeczniczka Kuratorium Oświaty w Bydgoszczy. - Warto wiedzieć, że wniosek

o przyznanie tego stypendium przedstawia kuratorowi oświaty rada pedagogiczna szkoły, której uczniem jest kandydat do stypendium. Kurator oświaty opiniuje wniosek pod względem formalnym, ale to minister decyduje, kto otrzymuje stypendium.

Stypendium ministra właściwego do spraw oświaty i wychowania może być przyznane uczniowi szkoły publicznej i niepublicznej, publicznej i niepublicznej branżowej szkoły II stopnia oraz szkoły policealnej.



Uhonorowanych zostało 48 osób z naszego regionu

Może je otrzymać uczeń, który uzyskał wybitne osiągnięcia edukacyjne, w szczególności:

- tytuł laureata międzynarodowej olimpiady lub laureata i fina-

listy olimpiady przedmiotowej o zasięgu ogólnopolskim lub turnieju;

- tytuł laureata konkursu na pracę naukową, organizowanego przez instytucję naukową lub stowarzyszenie naukowe;

- najwyższe wyniki w nauce według indywidualnego pro-

gramu lub toku nauki (uczeń szkoły ponadpodstawowej), uczestniczył w zajęciach w uczelni przewidzianych tokiem studiów na podstawie postanowień regulaminu studiów dotyczących warunków uczestniczenia wybitnie uzdolnionych uczniów w zajęciach przewidzianych tokiem studiów; uzyskał wysokie wyniki we współzawodnictwie sportowym na szczeblu krajowym lub międzynarodowym.

Wysokość stypendium nie jest określona w przepisach oświatowych. Minister właściwy do spraw oświaty i wychowania ogłasza na stronie internetowej ministerstwa - liczbę stypendiów oraz wysokość stypendium, w każdym roku szkolnym. Obecnie stypendium wynosi 4000 zł. Wypłaca je minister właściwy do spraw oświaty i wychowania w postaci jednorazowej nagrody. ©P

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

WARSZAWA

Komisja etyki oceni premiera

Europoseł PiS Waldemar Buda zwrócił się do sejmowej komisji etyki o ocenę słów premiera Donalda Tuska o „zakutych łbach”, które mają jego zdaniem obraźliwy charakter. Termin ten dotyczył tych, którzy chcą zablokować pieniądze dla Polski z powodu braku kompetencji lub zwykłej głupoty – stwierdził szef rządu.

Chodzi o opublikowane w mediach społecznościowych nagranie, w którym premier nawiązuje do niedawnego spotkania polityków PiS w Stalowej Woli, zarzutów tej partii

wobec unijnego programu dozbierania SAFE i planowanej kwoty z tego programu dla Huty Stalowa Wola. Szef rządu kończy nagranie słowami: „Dotarło, zakute łby?”.

We wtorek szef rządu wyjaśnił na X, że termin „zakute łby” dotyczył tych, „którzy chcą zablokować pieniądze dla Polski z powodu braku kompetencji lub zwykłej głupoty”.

„Tych, którzy robią to w politycznym lub finansowym interesie obcych państw, nazwałbym zdecydowanie mocniej” – dodał.

POŻEGNANIE EDWARDA LINDE-LUBASZENKI

Pogrzeb znanego aktora



Wczoraj w Warszawie odbył się pogrzeb Edwarda Linde-Lubaszki. Wydarzenie miało charakter państwowy i rozpoczęło się mszą żałobną w kościele św. Brata Alberta i św. Andrzeja Apostoła na placu Teatralnym. Potem uroczystości przeniosły się do Alei Zasłużonych na Powązki Wojskowe.

PRZEMYT

W ciężarówce było 111 kg haszyszu

Prokuratura Okręgowa w Suwałkach poinformowała we wtorek, że służby graniczne i celne w pobliżu polsko-litewskiej granicy w Budzisku zatrzymały do kontroli pojazd ciężarowy, który przewoził części do maszyn. Kierowcą był 32-letni obywatel Białorusi.

Pojazd został przeszukany. W naczepie mundurowi znaleźli 275 pa-

kunków, w których łącznie było ponad 111 kg haszyszu. Według prokuratury czarnorynkowa wartość narkotyków wyniosła prawie 5,7 mln zł. Mężczyzna usłyszał zarzut przewozu znacznej ilości narkotyków. Na wniosek prokuratora sąd aresztował go na trzy miesiące. Grozi mu kara grzywny lub pozbawienia wolności od 3 do 20 lat.

SONDAŻ

„Tylko 12 proc. Polaków uważa, że Ukraina powinna zostać członkiem Unii Europejskiej jak najszybciej, nawet bez spełnienia wszystkich warunków tradycyjnie stawianych państwom kandydatom. Kolejne 57 proc. nie ma nic przeciwko akcesji, o ile te warunki zostaną w całości spełnione” – napisał „DGP”. Kolejnych 21 proc. Polaków uważa, że Ukraina nie powinna być członkiem UE, a 10 proc. odmawia odpowiedzi lub nie ma w tej sprawie zdania.

Marszałek Czarzasty podziękował Ukraińcom

Adam Kielar
Ukraina

- Trwały i sprawiedliwy pokój nastąpi, gdy Rosja zostanie zmuszona przez ukraińskich żołnierzy i międzynarodową presję do zaprzestania agresji – powiedział marszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty w ukraińskim parlamencie.

Podczas wystąpienia we wtorek w Radzie Najwyższej Ukrainy w 4. rocznicę rozpoczęcia pełnoskalowej inwazji Rosji Czarzasty mówił, że Polska łączy się z Ukrainą w nadziei na trwały i sprawiedliwy pokój.

Polska i Ukraina razem o pokoju

– Wiemy jednak, że nastąpi on dopiero wtedy, gdy Rosja zostanie zmuszona przez waszych bohaterów do zaprzestania agresji przeciwko Ukrainie. Chcemy wierzyć, że może to nastąpić w nieodległym czasie – powiedział marszałek Sejmu.

Podkreślił, że Polska nieraz doświadczyła w przeszłości niebezpieczeństwa z interesami mniejszych państw „koncertu mocarstw”.

– Domagamy się przywrócenia zasad, przywrócenia ładu międzynarodowego opartego na prawie i wartościach demokratycznych, szanującego interesy wszystkich krajów. Domagamy się sprawiedliwego pokoju – oświadczył.



Marszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty wystąpił wczoraj w Radzie Najwyższej Ukrainy

Marszałek Sejmu stwierdził, że jedną z najważniejszych gwarancji bezpieczeństwa dla Ukrainy i jej rozwoju w będzie jej akcesja do Unii Europejskiej, do której dążenie – zaznaczył Czarzasty – Polska wspiera z całą mocą.

Powiedział również, że chyli w imieniu narodu polskiego czoło „przed wszystkimi, którzy polegli w obronie niepodległej Ukrainy, w obronie naszej wspólnej europejskiej cywilizacji przed groźnym dla nas wszystkich fanatyzmem kremlofskich przywódców gotowych popełnić każdą zbrodnię dla zaspokojenia swoich obłąkańczych rojeń o od-

”

Historia uczy nas, że ignorowanie imperialnych ambicji Rosji zawsze prowadziło do tragedii

Karol Nawrocki, prezydent Polski

waszego narodu to dla was nie są puste słowa. My, Polacy – naród na 123 lata zmazany z map Europy, naród powstańców – podzielamy te same wartości – stwierdził.

Czarzasty podziękował przewodniczącemu ukraińskiego parlamentu Rusłanowi Stefanczukowi za jego słowa skierowane w maju 2023 r. w polskim Sejmie do „krewnych i bliskich polskich ofiar tragedii wołyńskiej”. Podziękował też władzom Ukrainy za umożliwienie wzniesienia ekshumacji na Wołyniu.

– To ważny krok, istotny nie tylko dla opinii publicznej, ale także dla budowania dojrzałej, odpowiedzialnej pamięci historycznej, która służy obu naszym narodom – powiedział marszałek Sejmu.

Stwierdził też, że w historii było mnóstwo opowieści o wzajemnych konfliktach, ale były również „niezliczone jasne karty” świadczące o bliskości obu narodów i kultur i o współpracy. Marszałek Sejmu wezwał, by o tym pamiętać.

Premier Tusk zdalnie

„4 lata od pełnoskalowej agresji Rosji na Ukrainę. Koalicja Chętnych mówi jednym głosem: wsparcie dla Ukrainy będzie trwało tak długo, jak będzie trzeba. Zło nie może zwyciężyć” – napisał premier na platformie X, załączając zdjęcie, jak łączy się zdalnie z uczestnikami spotkania.

PAP

Szłapka: Po rozłamie w Polsce nie będzie potrzeby zmiany umowy koalicyjnej ani roszad w rządzie

Oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Rzecznik rządu Adam Szłapka ocenił, że po rozłamie w Polsce 2050 i powstaniu stowarzyszenia Centrum nie będzie potrzeby żadnych zmian umowy koalicyjnej ani roszad w rządzie.

Do środy klub Centrum, który powstał po rozłamie w Polsce 2050, chce – według źródeł PAP – złożyć w sądzie dokumenty

potrzebne do rejestracji stowarzyszenia. Za budowę struktur stowarzyszenia odpowiedzialny ma być wiceprezes Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej Robert Gajda, który – według rozmówcy PAP – jest bliskim współpracownikiem ministra klimatu i środowiska Pauliny Hennig-Kloski, uznawanej za liderkę Centrum.

Rzecznik rządu został zapytany we wtorek w Radiowej Trójce, czy „stowarzyszenie

Centrum będzie podpisywało nową umowę koalicyjną z premierem Donaldem Tuskiem”. – Myślę, że nie będzie potrzeby żadnych zmian umów koalicyjnych ani żadnych roszad w rządzie. Zarówno Polska 2050, jak i Centrum deklarują wprost chęć współpracy w rządzie. Myślę, że nie ma żadnych zagrożeń, żeby ktoś miał się wyłamać z tego – odpowiedział Szłapka.

Dodał, że z perspektywy rządu najważniejsza jest stabil-

ność większości sejmowej, która – jak dodał – „jest absolutnie niezagrożona”.

Rzecznik rządu dopytywany, czy brak roszad w rządzie oznacza, że liderka Polski 2050 Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz nie otrzyma stanowiska wicepremiera, odparł, że decyduje podejmuje premier.

Klub Centrum powstał w ubiegłym tygodniu. Przystąpiło do niego 15 posłów i trzech senatorów wcześniej należących do klubu Polska 2050. PAP

Przywódcy UE zadeklarowali dalszą pomoc Ukrainie

Oprac. Karolina Wrońska
Ukraina

Do Ukrainy w czwartą rocznicę rosyjskiej inwazji przybyło sześć premierów, przewodniczący Rady Europejskiej i Komisji Europejskiej, prezydent Finlandii oraz co najmniej sześć delegacji parlamentarnych i liczni ministrowie, w tym szef MSZ Polski Radosław Sikorski.

- Unia Europejska stoi zdecydowanie po stronie Ukrainy i jej obywateli od pierwszego dnia rosyjskiej agresji - podkreślił szefowa KE Ursula von der Leyen oraz przewodniczący Rady Europejskiej Antonio Costa we wspólnym oświadczeniu. Dodali, że żaden kraj nie może anektować swojego sąsiada, granice nie mogą być zmieniane siłą, a agresor nie może być nagradzany.

Globalna solidarność

- W obecnej trudnej sytuacji międzynarodowej i geopolitycznej podkreślamy znaczenie utrzymania transatlantycznej i globalnej solidarności z Ukrainą - zaznaczyli.

Przywódcy zadeklarowali, że UE będzie nadal zapewniać Ukrainie i jej mieszkańcom kompleksowe wsparcie polityczne, finansowe, gospodarcze, humanitarne, wojskowe i dyplomatyczne. Zapowiedzieli, że Unia będzie wciąż wy-



Uroczystości upamiętniające poległych żołnierzy na placu Majdan w Kijowie

wierać presję na Rosję, zwłaszcza na jej sektor energetyczny i finansowy, oraz przeciwko tzw. flocie cieni, której Rosja używa do transportowania ropy z ominięciem sankcji. Konkretnie środki zmierzające w tym kierunku zostały zaproponowane przez KE w 20. pa-

Kolejny, już 20. pakiet sankcyjny Unii Europejskiej wobec Rosji nie został przyjęty, ponieważ nadal blokują go Węgry

kiecie sankcyjnym, ale jego przyjęcie, planowane na czwartą rocznicę agresji, nadal blokują Węgry.

Szefowie unijnych instytucji zapewnili, że przyszłość Ukrainy jest w Unii. - Ukraina poczyniła znaczne postępy w reformach akcesyjnych w bardzo trudnych okolicznościach. Ukraina może liczyć na nasze pełne wsparcie w procesie akcesji do UE i powojennej odbudowy - dodali.

Pomoc także po wojnie

Podkreślił, że ich wysiłki dotyczą także czasu, kiedy

walki się zakończą. - Unia Europejska i jej państwa członkowskie, zgodnie ze swoimi kompetencjami, są gotowe przyczynić się do stworzenia solidnych i wiarygodnych gwarancji bezpieczeństwa, aby Rosja nigdy więcej nie zaatakowała Ukrainy - zaznaczyli.

- Dopilnujemy, aby Rosja poniosła odpowiedzialność za popełnione zbrodnie i wyrządzone szkody. Jesteśmy zobowiązani do jak najszybszego uruchomienia Specjalnego Trybunału ds. Zbrodni Agresji przeciwko Ukrainie oraz Międzynarodowej Komisji ds. Roszczeń dla Ukrainy, obu w ramach Rady Europy - podkreślił von der Leyen, Costa oraz szefowa PE Roberta Metsola.

Spotkanie dwóch ministrów

Wicepremier, minister spraw zagranicznych Radosław Sikorski spotkał się we wtorek w Kijowie ze swoim ukraińskim odpowiednikiem Andriem Sybią.

Po zakończonym spotkaniu MSZ podało na X, że rozmowy dotyczyły: czwartej rocznicy rosyjskiej agresji na Ukrainę oraz bieżącej sytuacji na froncie, postępów w procesie pokojowym i współpracy wojskowej, wsparcia energetycznego dla Ukrainy oraz sankcji UE wobec Rosji, a także negocjacji akcesyjnych Ukrainy do Unii Europejskiej.

PAP

Kreml zapowiedział kontynuację wojny. Cele nie zostały osiągnięte

Oprac. Karolina Wrońska
Moskwa

Rzecznik Kremla Dmitrij Pieskow zapowiedział we wtorek podczas spotkania z dziennikarzami, że Rosja będzie kontynuować działania wojenne przeciwko Ukrainie.

- Interwencja Zachodu na rzecz wsparcia Ukrainy spowodowała, że konflikt stał się większą konfrontacją pomiędzy Rosją i krajami zachodnimi - powiedział Pieskow. Dodął, że Moskwa „pozostaje otwarta” na działania, które pozwoliłyby na osiągnięcie celów konfliktu środkami dyplomatycznymi, jednak, jak na razie, „specjalna operacja wojskowa” (w ten sposób rosyjskie władze określają

wojnę z Ukrainą - PAP) będzie kontynuowana.

Rzecznik Kremla odmówił wskazania daty kolejnej rundy rozmów na temat zakończenia wojny z Ukrainą. Trzy spotkania w ramach negocjacji trójstronnych na ten temat, z udziałem delegacji z Rosji, Ukrainy i USA, odbyły się w styczniu i lutym w Abu Zabi w Zjednoczonych Emiratach Arabskich i w Genewie w Szwajcarii. Zdaniem Pieskowa, w tej sprawie wszystko zależy od działań i decyzji Kijowa.

Strona rosyjska niezmiennie utrzymuje, że warunkami zakończenia działań wojennych są m.in. wycofanie sił ukraińskich z całego Donbasu, zgoda władz Ukrainy na neutralny status państwa oraz zniesienie zachodnich sankcji nałożonych na Moskwę. PAP



Zniszczenia po rosyjskim ataku rakietowym na mieszkalną dzielnicę Kijowa w niedzielę, 22 bm.

Zelenski: w wolnym świecie nie powinno być miejsca dla rosyjskich zbrodniarzy wojennych

Oprac. Karolina Wrońska
Ukraina

Nadal trzeba zdecydowanie stosować cały wachlarz środków wobec Rosji, w wolnym świecie nie powinno być miejsca dla rosyjskich zbrodniarzy wojennych ani dla rosyjskiej ropy naftowej - oświadczył prezydent Zelenski.

- Musimy w dalszym ciągu zdecydowanie stosować cały wachlarz środków zabezpieczających wobec Rosji. (...) Każdy z was rozumie, co pozbawia Putina pieniędzy, a co pozwala mu przedłużać tę wojnę - powiedział Zelenski w przemówieniu online w Parlamencie Europejskim.

- Dlatego w wolnym świecie nie powinno być miejsca dla rosyjskiej ropy, rosyjskich tankowców, rosyjskich banków, (...) planów inwazji ani żadnych



Prezydent Zelenski przemawiał online

rosyjskich zbrodniarzy wojennych - dodał prezydent. Podkreślił również, że nadszedł czas, aby całkowicie zakazać wszystkim uczestnikom rosyjskiej agresji wjazdu na terytorium całej Europy.

Zelenski zauważył, że decyzja Unii Europejskiej o przyzna-

niu Ukrainie 90 mld euro w ciągu dwóch lat stanowi realną gwarancję finansową bezpieczeństwa i powinna zostać zrealizowana.

- Dla nas ważne jest uzyskanie konkretnej daty przystąpienia do UE. Jest to proces dyplomatyczny, w ramach wszystkich wysiłków dyplomatycznych zmierzających do zakończenia wojny, i nie jest to tylko życzenie. To jasne zrozumienie tego, jak będzie działał Putin. Jeśli nie będzie daty, jeśli nie będzie takiej gwarancji, znajdzie on sposób, aby zablokować Ukrainę na dziesięciolecie, dzieląc was, dzieląc Europę” - stwierdził.

Prezydent podziękował każdemu krajowi europejskiemu, który działa na rzecz wsparcia systemu energetycznego Ukrainy i obrony przeciwlotniczej.

„Koalicja chętnych zjednoczyła już kraje europejskie, Stany Zjednoczone, Kanadę, Japonię i inne. Proszę, pomóżcie nadać realny sens pracy koalicji chętnych i naprawdę zechciejcie położyć kres tej wojnie” - zwrócił się do europarlamentarzystów szef państwa ukraińskiego.

Zelenski zaznaczył również, że Rosjanie muszą zrozumieć, że Europa to nie tylko ziemia pod wille rosyjskich oligarchów.

„To nie jest (...) miejsce wypoczynku dla rosyjskich morderców. Rosjanie muszą zrozumieć, że Europa to sojusz niezależnych narodów, milionów ludzi, którzy nie tolerują poniżania i nie akceptują przemocy” - wyjaśnił.

Zelenski zaapelował o dalszą obronę europejskiego stylu życia i wspieranie dyplomacji na rzecz pokoju. PAP

Ponad 70 tygrysów padło w tajskim parku

Adam Kielar
Tajlandia

Władze jednego z miast w Tajlandii wszczęły śledztwo w sprawie masowej śmierci tygrysów. W ciągu około dwóch tygodni aż 72 te wielkie koty padły w parku „Tygrysie Królestwo”.

Jak podaje BBC, w Chiang Mai, mieście na północy Tajlandii, w ciągu mniej niż 14 dni nagle padły 72 tygrysy, które znajdowały się w dwóch częściach lokalnej atrakcji turystycznej, parku „Tygrysie Królestwo” Chiang Mai. Goście tej placówki mogą przebywać w bliskim kontakcie z tygrysami, a nawet je dotykać. Takie miejsca są popularne w Tajlandii, jednak wzbudzają duże kontrowersje, gdyż zdaniem wielu przebywające tam wielkie koty są faszzerowane

środkami uspokajającymi, które umożliwiają turystom bezpieczny kontakt z nimi. Aktywiści wskazują także na złe warunki, w jakich trzymane są zwierzęta.

Badania ciał tygrysów, które padły w Chiang Mai, wskazały na obecność wirusa nosówki psów, jednak lokalne władze na razie nie potwierdziły, jak mogło dojść do rozprzestrzenienia się choroby. Weterynarze znaleźli także ślady bakterii powodujących choroby dróg oddechowych.

Wstępne badania weterynaryjne wskazywały także na to, że tygrysy były zakażone panleukopenią kotów. Władze podejrzewały, że rozprzestrzenianie się tych chorób mogło być spowodowane skażonym drobiem, którym karmiono zwierzęta.

Tygrysy zostały skremowane i zakopane.

LEKCJE WF-U WCAŁE NIE MUSZĄ BYĆ NUDNE

Zajęcia na świeżym powietrzu, więcej dyscyplin sportowych i wdrożenie nowoczesnych technologii – od września szkoły realizują nowy program wychowania fizycznego. Wszystko po to, żeby zachęcić dzieci do regularnej aktywności fizycznej.

Ponad 60 tysięcy polskich dzieci i nastolatków ma całoroczne zwolnienia lekarskie z WF-u. Z danych zebranych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej wynika, że rosnący odsetek młodych ludzi unika lekcji wychowania fizycznego, tłumacząc się złym samopoczuciem lub brakiem odpowiednich warunków. Skutki są przerażające – aż 94 proc. dzieci w wieku wczesnoszkolnym nie posiada fundamentalnych umiejętności ruchowych, 89 proc. nie potrafi skakać przez skakankę, 86 proc. nie radzi sobie z chwytem piłki odbitej od ściany. Jak możemy to zmienić?

NOWY POMYSŁ NA LEKCJE WF-U

Żeby zachęcić dzieci i młodzież do aktywności fizycznej, Ministerstwo Edukacji Narodowej opracowało nową podstawę programową dla WF-u. Zgodnie z założeniami od września lekcje wychowania fizycznego kładą nacisk na zdrowie uczniów, rozwój kompetencji społecznych oraz aktywność dostosowaną do realnych potrzeb – nie tylko w szkole, ale i poza nią.

Co ważne, w nowej formule testy sprawnościowe nie służą ocenie, ale określeniu mocnych i słabych stron ucznia. Ma to pomóc w ustaleniu odpowiedniego planu działania dla każdego dziecka. Ministerstwo Edukacji Narodowej zaleca również częste prowadzenie zajęć na świeżym powietrzu, promowanie różnorodnych form ruchu oraz wykorzystanie technologii do opracowywania planów aktywności, w tym gier interaktywnych i wyzwań zespołowych online. W takim ujęciu wychowanie fizyczne staje się

złożonym procesem, integrującym wiedzę z zakresu nauk o zdrowiu, psychologii, pedagogiki, socjologii, ochrony środowiska i sprawiedliwości społecznej.

LEKCJA INSPIRACJI Z MISTRZYNIĄ OLIMPIJSKĄ

W misję motywowania najmłodszych do aktywności fizycznej coraz częściej włączają się sportowcy. Świetnym przykładem takiej oddolnej inicjatywy jest cykl „Wielkich Wioślarskich Lekcji WF-u”.

– *Mysł o własnym projekcie sportowym kielkowała we mnie od dłuższego czasu – mówi organizatorka akcji, mistrzyni olimpijska Magdalena Fularczyk-Kozłowska. – Chciałam w ten sposób przybliżyć dzieciom i młodzieży dyscyplinę sportu, która dała mi wiele satysfakcji, medali, ale też nauczyła pracy, sumienności i dążenia do celu.*

„Wioślarska Lekcja WF-u” trwa blisko trzy godziny i jest podzielona na dwie części. Podczas pierwszej uczniowie ćwiczą na specjalnie przygotowanych stanowiskach wioślarskich i poszerzają wiedzę z zakresu odżywiania. Druga część to sztafetowa rywalizacja na ergometrze wioślarskim – jak w profesjonalnym wyścigu. Każda szkoła, która bierze udział w projekcie, ma zliczane metry przeplnięte w różnych kategoriach. – *Zazwyczaj na początku lekcji dzieci są ostrożne, bo nie znają dyscypliny i nie wiedzą, czy sobie poradzą – opowiada Magdalena Fularczyk-Kozłowska. – Ale na koniec zajęć zawsze chcą jeszcze wiosłować i poprawiać wyniki. Pytają też o techniczne wskazówki, moje treningi i karierę. Takie momenty cieszą mnie najbardziej.*

DOROŚLI MUSZĄ DAWAĆ DOBRY PRZYKŁAD

Po pierwszej edycji do projektu „Wielkiej Wioślarskiej Lekcji WF-u” zgłosiło się wiele szkół, także z mniejszych miejscowości. Magdalena Fularczyk-Kozłowska ma więc nadzieję, że będzie mogła kontynuować akcję przy wsparciu Ministerstwa Sportu i Turystyki oraz prywatnych sponso-



rów. Zapytana o to, jak jeszcze zachęcać młode pokolenia do aktywności fizycznej, bez wahania odpowiada, że trzeba dawać dobry przykład.

– *Zamiast mówić dzieciom, żeby uprawiały sport, sami zacznijmy się więcej ruszać – podsumowuje. – Pokażmy młodzieży, co dobrego daje nam aktywność fizyczna. Nie wywierajmy przy tym nadmiernej presji, nie oczekujmy od razu wyników i wielkich sukcesów. Sport w pierwszej kolejności powinien być dobrą zabawą, pasją, czystą przyjemnością, a dopiero później ciężką pracą. Pozwalajmy dziecku próbować różnych dyscyplin, może któraś je wybierze, tak jak mnie wybrało wioślarstwo.*

DLACZEGO WARTO SIĘ RUSZAĆ?

- **Dla rozwoju mózgu:** Regularna aktywność fizyczna dotlenia mózg, wspiera koncentrację i procesy uczenia się. Dzieci do drugiego roku życia potrzebują około trzech godzin ruchu dziennie, dzieci starsze – co najmniej godzinę.
- **Dla zdrowej postawy:** Skakanie, bieganie i wspinanie stymulują rozwój kości. Regularna aktywność fizyczna angażuje też mięśnie, wzmacnia je i poprawia elastyczność, co z kolei przekłada się na lepszą koordynację oraz sprawność ruchową.
- **Dla odporności zewnętrznej:** Ruch poprawia krążenie, ułatwiając w ten sposób transport składników odżywczych i tlenu. Dzięki temu organizm lepiej radzi sobie z infekcjami. Sport pomaga też regulować poziom stresu, który osłabia odporność.
- **Dla odporności wewnętrznej:** Uprawiając sport, dzieci uczą się pokonywania trudności, wytrwałości i systematycznej pracy. Aktywność fizyczna daje poczucie sprawstwa, buduje wiarę w siebie oraz odporność na porażki.

Razem gramy o zdrowie

Artykuł jest częścią cyklu profilaktycznego publikowanego w ramach akcji „Biały Miś”. Jej zwieńczeniem będzie turniej sportowy dla klas I-IV szkół podstawowych z Bydgoszczy.

Zapraszamy na Wielki Finał Miejski!
Kibicujcie swojej szkole. Hala „Łuczniczka” w Bydgoszczy
24 marca, 17:00, wstęp wolny

Szczegóły na expressbydgoski.pl/bialymis26



REKLAMA

Q604874010A

ORGANIZATOR



PARTNERZY



PATRONAT MEDIALNY



strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Objawy niemal identyczne, diagnozy zupełnie inne

Zmęczenie, ból, spadek nastroju czy problemy jelitowe rzadko wskazują na jedną, oczywistą chorobę. Wiele

schorzeń daje niemal identyczne objawy, mimo że ich przyczyny - i leczenie - są zupełnie inne. To dlatego część pacjentów latami krąży między gabinetami z błędną diagnozą. Poznaj osiem chorób, które często są ze sobą mylone.

ZA TYDZIEŃ:

- Otyłość można leczyć na NFZ za darmo! Jak skorzystać z darmowego programu KOS-BAR?
- Wyłączasz się na kilka sekund i nic nie pamiętasz? To groźne!



FOT. KURHAN/23RF.COM

Rdzeniowy zanik mięśni (SMA) - charakterystyka choroby

Justyna Śmigaruk
redakcja@stronazdrowia.pl

Zanik mięśni jest chorobą genetyczną, dziedziczną w sposób recesywny. Dotyka niewielu pacjentów, jednak wiąże się z cierpieniem, postępującą niepełnosprawnością i znaczną śmiertelnością.

Rdzeniowy zanik mięśni (SMA - spinal muscular atrophy) jest chorobą wrodzoną, uwarunkowaną genetycznie. Polega ona na stopniowym niszczeniu neuronów odpowiedzialnych za poruszanie mięśniami szkieletowymi, w efekcie powodując zanik tych mięśni i postępującą niepełnosprawność. SMA powoduje także zaburzenia połykania oraz niedowład mięśni oddechowych, co prowadzi do przedwczesnego zgonu pacjenta. SMA nie zawsze przebiega identycznie. Czasem objawia się już u noworodka, innym razem dopiero u osoby dorosłej. Może prowadzić do osłabienia pojedynczych stawów lub do porażenia cztero kończynowego, które uniemożliwia pacjentowi poruszanie się o własnych siłach.

Zanik mięśni nie jest chorobą jednorodną, która zawsze przebiega identycznie. Jej objawy są podobne, jednak mogą pojawiać się w różnym wieku i przyjmować rozmaite stopnie nasilenia. Klinicznie wyróżnia się pięć odrębnych typów SMA:

● SMA 0 (postać prenatalna)

To najcięższa postać zaniku mięśni, niekiedy nieuwzględniana w klinicznych klasyfikacjach. Objawy zaczynają się pojawiać jeszcze przed porodem, w życiu płodowym dziecka. Dzieci, które dotknął zanik mięśni typu I, umierają przed 2. rokiem życia lub w wieku kilku lub nawet kilkunastu lat.

● SMA I (choroba Werdnigera-Hoffmanna)

Typ I występuje najczęściej (58 proc.), bywa określany jako ostra postać niemowlęca. Rdzeniowy zanik mięśni tego typu objawia się w pierwszych tygodniach lub miesiącach życia, głównie pod postacią braku postępów w rozwoju ruchowym.

● SMA II (zespół Dubowitza)



FOT. FREEPIK

Rdzeniowy zanik mięśni (SMA) jest chorobą uwarunkowaną genetycznie

Rdzeniowy zanik mięśni u dzieci może przyjąć także postać pośrednią (29 proc. pacjentów z SMA). Ci pacjenci rozwijają się normalnie do pierwszego półrocza życia. Uczą się samodzielnie siadać, niestety nie nabywają zdolności chodzenia. Pomiedzy 7. a 18. miesiącem życia zaczyna się pojawiać symetryczne osłabienie mięśni, zaburzenia połykania, rozwija się nosowa mowa. Chorobie towarzyszą przykurcze stawowe, a także drżenie języka, deformacje klatki piersiowej, skolioza. Chore dzieci są narażone na nawracające infekcje układu oddechowego, ponieważ nie przejawiają efektywnego odruchu odrzutowego. Większość (obecnie około 75 proc.) dożywa wczesnej dorosłości (25. rok życia). Niestety z czasem funkcje ruchowe stają się coraz słabsze, w drugiej dekadzie życia ograniczają się do palców, przedramion

i stóp. Zgon następuje, podobnie jak w przebiegu SMA I, w wyniku niewydolności oddechowej.

● SMA III (choroba Kugelberga-Welandera)

Atrofia mięśni typu III objawia się już po osiągnięciu zdolności samodzielnego chodzenia przez dziecko (13% pacjentów z SMA). Wiek pojawienia się objawów jest kwestią indywidualną - dzieje się to zwykle pomiędzy 3. a 18. rokiem życia. Należą do nich zaburzenia chodu, fascykulacje (drobne drżenia mięśniowe), trudności w chodzeniu po schodach i wstawaniu, osłabione od-

Zdecydowana większość chorych wymaga pomocy nawet przy codziennych, podstawowych czynnościach

ruchy ściągające. Pojawia się przerost mięśni łydek i pośladków, zanikają głównie mięśnie obrotowe biodrowej. Istnieją dwa podtypy SMA II - SMA IIA, z objawami pojawiającymi się jeszcze przed 3. rokiem życia oraz SMA IIB, z późniejszym rozwojem objawów i dużo wyższą sprawnością ruchową. Zdecydowana większość pacjentów z tej grupy dożywa dorosłości. Z czasem mogą oni jednak wymagać wsparcia oddechu.

● SMA IV (postać dorosłych)

Rdzeniowy zanik mięśni u dorosłych jest niemal tak samo rzadki, jak postać noworodkowa. Objawy pojawiają się dopiero w 3. dekadzie życia. Są to trudności w chodzeniu, wstawaniu z pozycji kucznej, chodzeniu po schodach, częste upadki. Chorzy z tej grupy cierpią z powodu znacząco obniżonej sprawności ruchowej, jed-

nak przez wiele lat zachowują możliwość samodzielnego poruszania się.

Rdzeniowy zanik mięśni jest wynikiem nieprawidłowości w obu kopiach tej wersji genu - pochodzącej od matki i od ojca. SMA to choroba genetyczna. Nie jest sprzężona z płcią. Jeśli dziecko odziedziczy dwie kopie wadliwego genu, będzie chore, jeśli tylko jedną - będzie nosicielem, z potencjałem przekazania choroby lub nosicielstwa swoim dzieciom.

Nosiciele wadliwego genu SMN są zdrowi, nie występują u nich żadne objawy. Jeśli matka i ojciec dziecka są nosicielami, prawdopodobieństwo urodzenia się dziecka chorego na zanik mięśni wynosi 25 proc. Tyle samo wynosi prawdopodobieństwo urodzenia dziecka, które będzie zdrowe i nie będzie nosicielem, zaś szanse na urodze-

nie potomka będącego zdrowym nosicielem wynoszą 50 proc. Dzieci obojga chorych rodziców na pewno będą chorowały.

Zjawisko nosicielstwa wadliwego genu jest stosunkowo częste, jednak samą chorobę zalicza się do niezwykle rzadkich.

W Polsce rocznie rodzi się około 50 dzieci z rdzeniowym zanikiem mięśni - w tej liczbie znajdują się osoby chorujące na wszystkie typy atrofii.

Według badań przeprowadzonych w Polsce, częstość nosicielstwa wynosi 1:54, natomiast częstotliwość zachorowań 1:8300. Zdecydowana większość chorych wymaga pomocy nawet przy codziennych, podstawowych czynnościach. Jedynie połowa chorych może siedzieć bez pomocy, a zaledwie 20 proc. - stać. SMA, choć zdarza się rzadko, generuje bardzo wysokie koszty społeczne oraz ekonomiczne.

Objawy tych chorób są niemal identyczne. Diagnozy zupełnie inne

Barbara Wesola
barbara.wesola@polskapress.pl

Wiele schorzeń daje niemal identyczne objawy, mimo że ich przyczyny - i leczenie - są zupełnie inne. To dlatego część pacjentów latami krąży między gabinetami z błędną diagnozą.

Zmęczenie, ból, spadek nastroju czy problemy jelitowe rzadko wskazują na jedną, oczywistą chorobę. Wiele schorzeń daje niemal identyczne objawy.

Hashimoto i depresja. Codzienne zmęczenie i zły nastrój

U osób z chorobą Hashimoto objawy psychiczne i somatyczne bardzo często przypominają klasyczną depresję. Przewlekłe zmęczenie, apatia, obniżony nastrój, spowolnienie, problemy z koncentracją czy zaburzenia snu występują u większości pacjentów i - jak pokazują badania - w 60-70 proc. przypadków nakładają się na obraz depresyjny.

Z punktu widzenia biologii to jednak dwa różne procesy. Hashimoto jest chorobą autoimmunologiczną, w której układ odpornościowy atakuje tarczycę, prowadząc do niedoboru hormonów i spowolnienia metabolizmu całego organizmu. Depresja natomiast wiąże się głównie z zaburzeniami neuroprzekazników w mózgu. Niedoczynność tarczycy może nasilać objawy depresyjne, ale nie zawsze jest ich jedyną przyczyną.

Ponadto współwystępowanie tych dwóch chorób jest jednym z głównych powodów pomyłek diagnostycznych. Badania pokazują, że u osób z chorobą Hashi-



Brak efektów leczenia to wskazówka do szerszej diagnozy

moto ryzyko depresji jest od trzech do nawet sześciu razy wyższe niż w populacji ogólnej. Objawy depresyjne występują u 40-60 proc. pacjentów z niedoczynnością tarczycy, niezależnie od aktualnego poziomu TSH.

Jednocześnie leczenie hormonalne poprawia samopoczucie u około połowy do dwóch trzecich chorych, co dodatkowo zaciera granicę między zaburzeniem psychicznym a chorobą endokrynologiczną. Nic dziwnego, że wielu pacjentów słyszy przez lata, że „to stres” albo „taka uroda”, zanim ktoś zleci podstawowe badania krwi.

W praktyce kluczowe są badania krwi. Podwyższone TSH, obniżone FT4 oraz obecność przeciwciał anty-TPO i anty-TG (dotychczas u 90-95 proc. chorych) pozwalają odróżnić Hashimoto od pierwotnej depresji. Wytyczne zalecają badanie tarczycy u pacjentów z depresją oporną na leczenie, bo jej pominięcie bywa jednym z najczęstszych błędów diagnostycznych.

Celiakia i IBS. Te same dolegliwości brzucha, zupełnie inne przyczyny

Bóle brzucha, wzdęcia, biegunki lub zaparcia oraz uczucie „ciężkości” po posiłkach sprawiają, że celiakia i zespół jelita drażliwego są jednymi z najczęściej mylonych chorób przewodu pokarmowego. Objawy te mogą się nakładać nawet u 30-50 proc. pacjentów.

Różnica zaczyna się na poziomie jelita. Celiakia jest chorobą autoimmunologiczną - gluten prowadzi do uszkodzenia kosm-

ków jelita cienkiego i zaburzeń wchłaniania. IBS to zaburzenie czynnościowe, bez strukturalnych uszkodzeń jelit, związane z nadwrażliwością układu nerwowego i motoryki przewodu pokarmowego.

Diagnostyka opiera się na badaniach serologicznych (przeciwciała anty-tTG i anty-EMA) oraz biopsji jelita cienkiego. IBS rozpoznaje się dopiero po wykluczeniu chorób organicznych. Jednym z najczęstszych błędów jest wprowadzenie diety bezglutenowej „na próbę” przed wykonaniem badań - co może na lata zamaskować celiakię i opóźnić właściwe leczenie. W praktyce wielu pacjentów latami funkcjonuje z rozpoznaniem IBS, zanim ktoś zapyta o badania serologiczne.

RZS i fibromialgia. Ból stawów nie zawsze oznacza zapalenie

Zarówno reumatoidalne zapalenie stawów, jak i fibromialgia powodują przewlekły ból, zmęczenie poranną i głębokie szczytowanie. Dla pacjenta objawy bywają niemal nie do odróżnienia, co prowadzi do błędnych diagnoz u nawet 20-30 proc. chorych.

RZS jest chorobą zapalną o podłożu autoimmunologicznym - prowadzi do niszczenia stawów i daje wyraźne markery zapalne we krwi. Fibromialgia natomiast nie wiąże się ze stanem zapalnym ani uszkodzeniem tkanek, lecz z zaburzeniami przetwarzania bólu w ośrodkowym układzie nerwowym. Badania laboratoryjne (CRP, OB, RF, anty-CCP) oraz obrazowe (USG, rezonans) pozwalają odróżnić za-

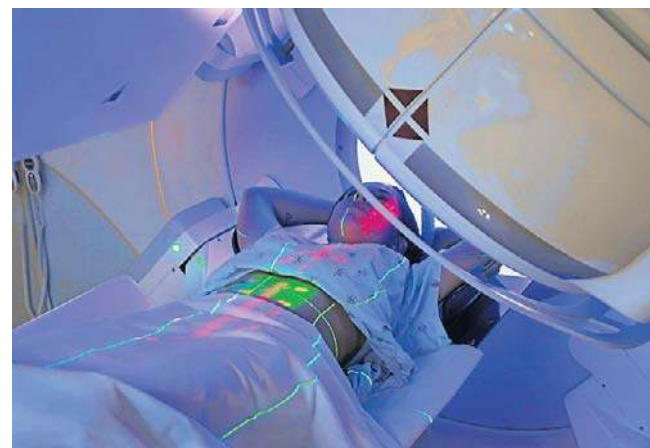
palenie stawów od bólu o charakterze centralnym. Jednym z poważniejszych błędów jest leczenie fibromialgii jak RZS - z użyciem sterydów czy leków immunosupresyjnych - co nie przynosi efektów, a opóźnia właściwą terapię.

Łuszczyca i AZS. Podobne zmiany na skórze, inne mechanizmy

Czerwone, łuszczące się zmiany, świąd i przewlekły charakter choroby sprawiają, że łuszczyca i atopowe zapalenie skóry są często ze sobą mylone. Dla pacjentów oba schorzenia wyglądają podobnie i w podobnym stopniu wpływają na jakość życia.

Łuszczyca jest chorobą autoimmunologiczną, w której dochodzi do przyspieszonego namnażania komórek naskórka i powstawania charakterystycznych, dobrze odgraniczonych blaszek. AZS wynika przede wszystkim z uszkodzenia bariery skórnej i reakcji alergicznych, a zmiany są bardziej rozlane, często świądzące i silnie swędzące.

Liczne historie, m.in. w grupach na Facebooku poświęconych tym chorobom pokazują, że chorzy bywali przez lata leczeni na oko - tym samym kremem, tą samą maścią, bez jasnej odpowiedzi, z czym właściwie się mierzą. Dopiero precyzyjna diagnoza wyjaśnia, dlaczego jednemu pomagają emolienty i unikanie alergenów, a u innego choroba wymaga zupełnie innego, czasem ogólnoustrojowego leczenia.



W przypadku raka piersi i prostaty radioterapia jest skuteczniejsza w godzinach popołudniowych

Efekty radioterapii zależą od pory dnia

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

Najnowsze badania sugerują, że skuteczność radioterapii w leczeniu niektórych rodzajów nowotworów może być ściśle związana z porą dnia, w której terapia jest prowadzona.

Stabilność genomu jest kluczowym aspektem zdrowia komórki, a precyzyjna naprawa DNA odgrywa tutaj priorytetową rolę. Niestety, nowotworowe komórki często mają uszkodzone mechanizmy naprawcze, co sprawia, że metody takie jak radioterapia, które powodują dodatkowe uszkodzenia DNA, są szczególnie skuteczne. Badacze z Hiszpanii, poprzez analizę mechanizmów molekularnych, odkryli, że cykl dobowy jest kluczowy w tym procesie.

Zespół naukowców z Andaluzyjskiego Centrum Biologii Molekularnej i Medycyny Regeneracyjnej (CABIMER) we współpracy z Uniwersytetem w Sewilli oraz Szpitalem Uniwersyteckim Virgen Macarena, wskazał na główną rolę białka CRY1 (kryptochromu 1). Białko to jest kluczowe dla funkcjonowania zegara biologicznego, a jego poziom zmienia się zależnie od cyklu dzień/noc.

Zaskakujący wynik tych badań ujawnił, że pora dnia, w której prowadzona jest radioterapia, może istotnie wpłynąć na jej efekty. Tradycyjnie, nasświetlania odbywają się głównie rano, z uwagi na organizacyjne aspekty opieki zdrowotnej, lecz nowa wiedza może wymagać zmiany tego podejścia.

Naukowcy doszli do wniosku, że białko CRY1 może blokować procesy naprawcze komórek. Wczesny poranek to pora, kiedy poziom CRY1 jest najniższy, co dziwnie zwiększa efektywność napraw DNA. W miarę jak poziom tego białka wzrasta w ciągu dnia, naprawa ulega spowolnieniu, co zwiększa wrażliwość komórek nowo-

tworowych na promieniowanie.

To wynika z naturalnych mechanizmów cyklu dobowego, które regulują naprawę DNA. Im wyższy poziom CRY1, tym komórki stają się bardziej podatne na uszkodzenia przez promieniowanie jonizujące. Ta zależność stwarza nowe możliwości dla terapii nowotworowej.

Zdaniem badaczy, momenty, kiedy naprawa DNA zostaje spowolniona przez wysokie stężenie CRY1, mogą być optymalnym czasem dla radioterapii. W ten sposób można zwiększyć skuteczność leczenia niektórych nowotworów, takich jak rak piersi czy prostaty.

W badaniach dotyczących pacjentek z rakiem piersi wykazano, że kobiety z guzami o wyższym poziomie białka CRY1 miały lepsze wyniki terapii przeprowadzanej później w ciągu dnia. Retrospektywne analizy pacjentek w Szpitalu Uniwersyteckim Virgen Macarena wspierają te odkrycia, pokazując wyraźne różnice w przeżywalności w zależności od pory radioterapii.

Leczenie prowadzone po południu lub wieczorem, kiedy poziom CRY1 osiąga szczyt, zwiększało wrażliwość guzów na radioterapię, co z kolei poprawiało rokowanie pacjentek. To zjawisko obserwowano także u panów z rakiem prostaty, co stwarza możliwości dla wdrożenia nowych strategii leczenia.

Jednakże te odkrycia nie mają zastosowania w przypadku raka płuc czy glejaków. Niemniej jednak otwierają one nowe, obiecujące kierunki badań chronoradioterapii, która mogłaby wykorzystać dobowe zmiany w biologii pacjenta do poprawy skuteczności leczenia nowotworów. Terapeutyczne zastosowanie czasu w leczeniu staje się więc kluczowym elementem, który może przynieść rewolucję w medycynie onkologicznej.

WARTO WIEDZIEĆ

Celiakia to choroba kobiet

Celiakia uważana jest nadal za chorobę małych dzieci, z której chorobą mogą wyrosnąć, stosując dietę bezglutenową. Jednak coraz częściej wykrywana jest ona u osób pomiędzy 30. a 50. rokiem życia, a kobiety chorują na nią dwa razy częściej niż mężczyźni. U znacznie większej liczby chorych występują także objawy pozajelitowe. Ze względu na tak dużą różnorodność objawów ogólnoustrojowych chorzy często szukają pomocy u wielu lekarzy, nie łącząc ze sobą wszystkich symptomów.

DROBNE

Praca

ZATRUDNIĘ

FIRMA sprząająca zatrudni tel.
502 630 031

OCHRONA z gr. niepełnosprawności
Bydgoszcz tel. 604 630 556

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

Zdrowie

LABORATORIA

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

Usługi

MONTAŻOWE

ROLETY ATRAKCYJNE CENY.

Producent „GARDA” tel. 52/372-04-04

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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



ibo.polskapress.pl

AUTOPROMOCJA

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

Tutaj zlecisz ogłoszenie

ibo.polskapress.pl

REKLAMA

0011471230



Zielon Miejska
Zakład Pogrzebowy

UL. CZARTORYSKIEGO 13
24h / 7 - 52 324 99 99
WŁASNE KREMATORIUM

0011484541

Z głębokim żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci
naszego emerytowanego długoletniego pracownika

Śp.

Jana Ciecierskiego

Rodzinie i Bliskim

szczerze wyrazy współzucia
oraz słowa wsparcia i otuchy
składają

Zarząd i pracownicy
Miejskich Wodociągów i Kanalizacji
w Bydgoszczy - spółki z o.o.



0011483728

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

Koleżance

Annie Walczak

wyrazy głębokiego współzucia
z powodu śmierci



Męża

składają
koleżanki i koledzy z Wydziału Mienia i Geodezji UM

0011484736

*„Śmierć jest zawsze przedwczesna,
gdy Matka odchodzi”*

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że w dniu 23 lutego 2026 r. odeszła od nas
Nasza Kochana Mama, Teściowa, Babcia, Siostra i Ciocia

śp

Danuta Wójcik

lat 86

Msza święta żałobna odprawiona zostanie
w dniu 28.02.2026 r. (sobota) o godzinie 12.00
w kaplicy na cmentarzu parafialnym Świętej Trójcy
przy ul. Lotników w Bydgoszczy.

Pogrążona w smutku
Rodzina

0011484538

Koleżance

Małgorzacie Przeniewskiej

wyrazy szczerzego współzucia
oraz słowa wsparcia
z powodu śmierci

Taty

składają

Zarząd i pracownicy
Miejskich Wodociągów i Kanalizacji w Bydgoszczy
- spółki z o.o.



0011483866

*„...można odejść na zawsze, by stale być blisko...”
(ks. J. Twardowski)*

Z sercem pełnym bólu i smutku zawiadamiamy,
że w dniu 22 lutego 2026 r. odeszła od nas
Nasza Kochana Żona, Mama, Siostra, Babcia,
Kuzynka i Ciocia

śp

Ewelina Pawłowska

lat 63

Ceremonia pogrzebowa odprawiona zostanie
w dniu 28.02.2026 r. (sobota) o godzinie 11.00
na cmentarzu komunalnym przy ul. Wiślanej w Bydgoszczy.
Pogrążona w smutku

Rodzina

AUTOPROMOCJA

0310733256

**Zleć nekrologi,
ogłoszenia drobne,
życzenia**

Biuro ogłoszeń Expressu Bydgoskiego:

Bydgoszcz, czynne: pn.-pt. 8-16,

ul. Zamoyskiego 2

tel. 519 503 513,

e-mail: magdalena.welka@polskapress.pl

Aktorem jest znakomitym, potrafi się rozplakać w sekundę

Agnieszka Włodarczyk o swym 4,5-letnim synu Milanie w programie „Magda gotuje internet” Fot. Karolina Misztal



Z ŻYCIA GWIAZD

Elżbieta Zapendowska skrytykowała gwiazdę

Słynna trenerka wokalna była ostatnio gościem podcastu RMF FM „Co u nich słychać?”. Zapytana o fenomen popularności Sanah, odpowiedziała zgryźliwie: – Myślałam, że ona jest z Białorusi. Wywiad pierwszy w Opolu miała, to Białorusią tak jechało. Zmiękczenia. Teraz mówi normalnie.

Joanna Opozda zrobiła imprezę

Syn aktorki skończył właśnie cztery lata. Opozda podzieliła się na Instagramie relacją z imprezy, którą wyprawiła chłopcu. „Czwarte urodziny Vincenta były dokładnie takie, jakie powinny być – pełne śmiechu, biegania, tortu na policzkach i tej dziecięcej ekscytacji, której nie da się podrobić” – napisała.

Doda nie musiała płacić

W dokumencie „Doda”, który miał premierę w piątek, Doda wspomina m.in. związek z biznesmenem Emilem Haidarem. – Wiem, że mało urodziwy, ale Aston Martin w garażu, gondola na Wiśle, robił w biopaliwach i robił wrażenie. Na pewno atrakcyjne były dla mnie jego pieniądze, bo pierwszy raz za nic nie musiałam płacić – mówi. Ale dodaje: – Niestety, imprezowicz. Na zewnątrz to wyglądało jak Hollywood, ale w środku był to raczej zwykły polski dramat.

(GZL) Fot. Adam Jankowski



W TELEWIZJI



Demony wojny wg Goi Kino Polska, 20:00

Obsypany nagrodami film Władysława Pasikowskiego. Major Keller dowodzi polskim oddziałem biorącym udział w misji NATO w byłej Jugosławii. Nie zważając na rozkazy przełożonych, rusza na pomoc pilotowi strąconego śmigłowca.

Wilk z Wall Street

Stopklatka, 20:00
W 1989 r. Jordan Belfort (Leonardo DiCaprio) zakłada firmę Stratton Oakmont, która zaczyna przynosić ogromne zyski. Po jakimś czasie Jordan zaczyna popełniać błędy. Tragia do więzienia za przekręt z 1990 roku. Proceder ten ujawnił powszechną korupcję panującą na Wall Street.

Nieuchwytny TVN, 22:40

W Los Angeles dochodzi do serii rytualnych morderstw. Detektyw Jack Cole, policjant o mrocznej przeszłości, staje przed kolejnym wyzwaniem. Kryjący się za zbrodniami spisek okazuje się groźniejszy, niż mógł przypuszczać.

Chłopaki nie płaczą Polsat, 23:55

Kultowa komedia sensacyjna w gwiazdroskiej obsadzie. Skrzypek Kuba Brenner (Maciej Stuhr) wpłtuje się w porachunki gangsterskie, bo zgodził się pomóc nieśmiałoemu przyjacielowi w sprawach damsko-męskich.

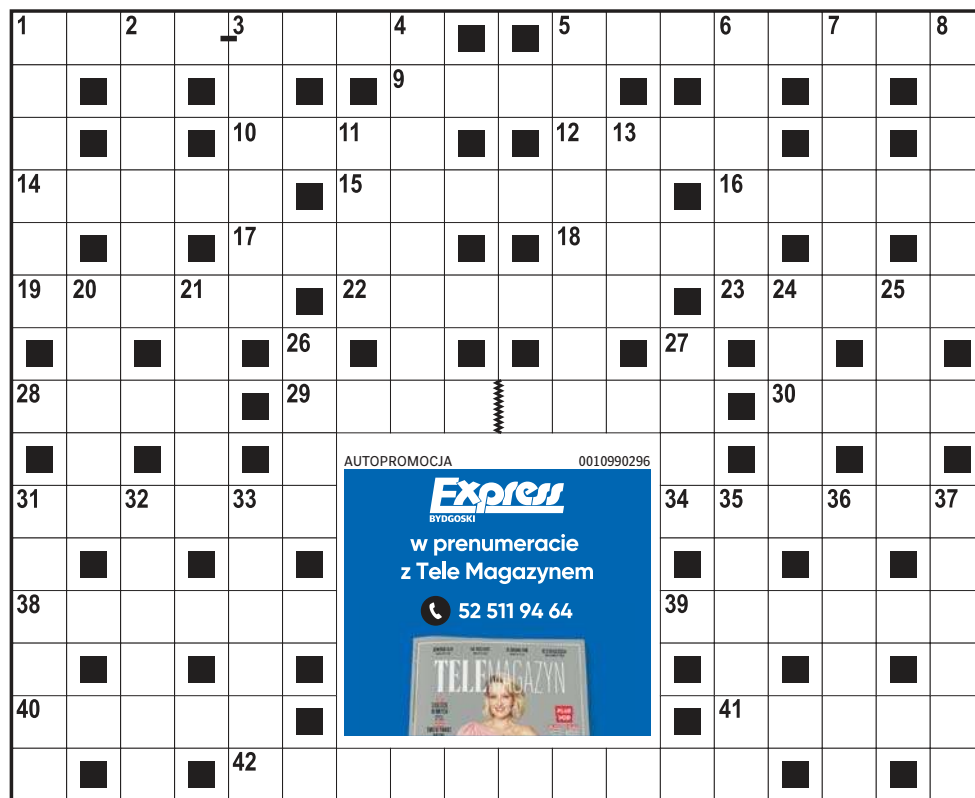
KRZYŻÓWKA NR 30

Poziomo:

- 1) „Awantury i wybryki małej małpki ...”,
- 5) biurko na wysokich nóżkach,
- 9) ... Kościuszki w Australii,
- 10) nadaje kierunek łodzi,
- 12) wojskowy pakt północno-atlantyczny,
- 14) wada układów optycznych,
- 15) głosi kazania w zborze,
- 16) przyjaciel Romka i A'Tomka,
- 17) grecki bożek z łukiem,
- 18) niewygodne łóżko,
- 19) Tadeusz, prezenter teletur-nieju „Jeden z dziesięciu”,
- 22) mały chłopiec, brzdąc,
- 23) drzewcowa broń kawalerzysty,
- 28) złota ..., czyli sentencja,
- 29) urok gorącej pory roku,
- 30) wędrowna ryba spokrewniona z łososiem,
- 31) twardy orzech do zgryzienia, zmartwienie,
- 34) patka z tyłu płaszcza,
- 38) roni łzy bez powodu, beksa,
- 39) żołnierz wzięty do niewoli,
- 40) imię autorki powieści „Meir Ezofowicz”,
- 41) ptak z rodziny siewek,
- 42) Dorota, polska piosenkarka.

Pionowo:

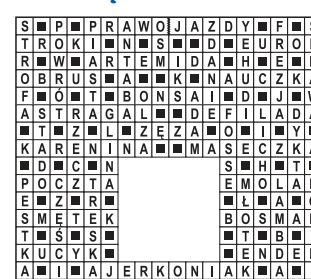
- 1) żartobliwie o Skarbie Państwa,
- 2) kolor jaskrawoczerwony,
- 3) kapitański na okręcie,
- 4) żartobliwa zabawa,
- 5) silny, długotrwały ogień artyleryjski,
- 6) kruszący materiał wybuchowy,



- 7) „... – Upadek Polski”, obraz Jana Matejki,
- 8) dotkliwa przegrana, porażka,
- 11) poemat opiewający czyny bohatera,
- 13) koń ze stadniny w Janowie Podlaskim,
- 20) szósty – to intuicja,
- 21) dziekański na uniwersytecie,
- 24) choroba układu oddechowego,

- 25) marszczone w gniewie,
- 26) spirytusowy lub winny,
- 27) niemiecki kraj związkowy,
- 31) w wannie lub basenie,
- 32) Marian, aktor z filmu „Piłkarski poker”,
- 33) rozległy teren, terytorium,
- 35) jedna ze sztuk plastycznych,
- 36) Marian, polski aktor i kulturalista,
- 37) wywierana presja na kogoś.

ROZWIĄZANIE NR 29



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Energia sprzyja dzisiaj działaniu. Horoskop dzienny radzi zrobić pierwszy krok, ale unikać przy tym sporów oraz impulsywnych decyzji.

Ryby (19.02 - 20.03)

Spokój przyniesie dobre efekty. Horoskop na dziś to wskazówka, by skupić się na finansach i rozmowie, która wiele wyjaśni.

Baran (21.03 - 19.04)

Nowe wiadomości poprawią humor. Horoskop dzienny na środę radzi uważać jednak na chaos oraz niedokończone sprawy.

Byk (20.04 - 20.05)

Emocje będą silne. Horoskop dzienny mówi, że do Ciebie będzie należała troska o dom i bliskich oraz chwilę ciszy tylko dla siebie. Bliźnięta (21.05 - 21.06) Masz szansę zabłysnąć. Horoskop na dziś wyraźnie radzi pokazać inicjatywę, lecz nie ignorować również potrzeb innych osób.

Rak (22.06 - 22.07)

Porządek da spokój. Horoskop dzienny na środę wróży, że jeśli dokończysz zaległości, wieczór nagrodzi Cię miłą niespodzianką...

Lew (23.07 - 22.08)

Relacje na pierwszym planie. Horoskop dzienny zapowiada, że szczerą rozmowę przywróci równowagę i dobre emocje nie tylko Tobie. Panna (23.08 - 22.09) Intuicja Cię prowadzi. Horoskop na dziś to wyraźna wskazówka, by zaufać przecuciom, ale trzymać emocje pod kontrolą. Waga (23.09 - 22.10) Potrzeba zmian rośnie. Horoskop dzienny na środę radzi zaplanować nowe przedsięwzięcie, lecz unikać przy tym niepotrzebnego ryzyka.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Praca przyniesie oczekiwane efekty. Horoskop dzienny zapowiada, że konsekwencja oraz cierpliwość otworzą przed Tobą ważne drzwi. Strzelec (22.11 - 21.12) Twoja kreatywność wzrośnie. Horoskop na dziś to wskazówka, by dzielić się pomysłami, bo ktoś doceni Twoją wizję i energię. Koziorożec (22.12 - 19.01) Zwolnij tempo. Horoskop dzienny na środę wróży, że odpoczynek oraz kontakt z naturą pomogą odzyskać równowagę emocjonalną.

Minister sportu: - Wszystkie medale smakują jak złote

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

SPORT. Minister sportu i turystyki Jakub Rutnicki spotkał się z medalistami XXV Zimowych Igrzysk Olimpijskich. W siedzibie resortu wręczył im decyzje o przyznanych nagrodach i stypendiach.

Występ 59-osobowej polskiej reprezentacji we Włoszech był jednym z najlepszych w historii startów Białe-Czerwonych w zimowych igrzyskach olimpijskich. Więcej medali niż w tym roku, nasi sportowcy wywalczyli tylko w Vancouver w 2010 roku i w Soczi w 2014 roku - po sześć. Łączny dorobek to 27 krawców.

W klasyfikacji medalowej XXV Zimowych Igrzysk Olimpijskich, których gospodarzami było czternaście aren ulokowanych w pięciu strefach (Mediolan - Cortina d'Ampezzo - Valtellina czyli Livigno i Bormio, Val di Fiemme - Predazzo i Tesero oraz Weronę), Polska zajęła ostatecznie 21. miejsce.

Wygrała Norwegia z rekordowym dorobkiem 41 medali, w tym 18 złotych.

Wiara w sukces

- Chciałbym wam bardzo podziękować za to, co zrobiliście dla naszej kochanej ojczyzny - powiedział minister sportu i turystyki Jakub Rutnicki. - Cztery medale, wszystkie smakują jak złote. Jesteście wspaniałymi sportowcami, pokazaliście, co znaczy pasja, zaangażowanie i wiara w sukces. To jest rzecz absolutnie niesamowita - dodał.

Podczas XXV Zimowych Igrzysk Olimpijskich Białe-Czerwoni zdobyli cztery medale - trzy srebrne i brązowy. Trzy z nich wywalczył kapitalny 19-letni skoczek narciarski Kacper Toma-



Nasi medaliści Kacper Tomasiak, Paweł Wąsek i Władimir Semirunnij w towarzystwie ministra sportu i turystyki Jakuba Rutnickiego

siak - indywidualnie srebrny na obiekcie normalnym i brązowy na dużym, a razem z Pawłem Wąskiem był drugi w konkursie duetów.

Poza tym urodzony w Jekaterynburgu, ale reprezentujący od roku Polskę Władimir Semirunnij sięgnął po srebro w łyżwiarskim wyścigu na dystansie 10 000 metrów.

Pod wrażeniem

Minister Jakub Rutnicki wręczył medalistom dyplomy i decyzje o przyznanych nagrodach i stypendiach. Tomasiak może z tego tytułu liczyć w sumie na ponad 530 000 złotych, a Wąsek i Semirunnij - na prawie 450 000 PLN.

Tomasiak, dziękując za docenienie, zwrócił uwagę, że dzięki temu będzie mógł bez większych problemów nadal trenować, kontynuować karierę i godnie reprezentować Polskę.

Najdłużej na medal w polskiej ekipie czekał Paweł Wąsek.

- Byliśmy pod wrażeniem, jak pan wytrzymał presję i pokazał, co znaczy drużyna - za-

znaczył minister sportu i turystyki.

Z kolei Władimira Semirunnija przedstawił jako przykład niesamowitej historii życiowej. Wskazał, że należy docenić to, jak 23-letni panczenista wypowiada o swojej nowej ojczyźnie.

- Bardzo się cieszymy, że mamy takiego reprezentanta - przyznał Rutnicki, który piastuje swój urząd od 24 lipca 2025 roku.

- Mieszkam od dwóch i pół roku w Polsce i nie mam prawa na nic narzekać - dodał 23-letni Władimir Siergiejewicz Semirunnij. - W końcu mogłem się skupić tylko na codziennym treningu.

Jak podkreślił Rutnicki, sukces zawodników to też sukces trenerów.

- Bez waszego zaangażowania, bez waszego „serducha” nie byłoby później medali - zauważył.

Delegacja sportowców, która pojawiła się w Ministerstwie Sportu i Turystyki, zdecydowała się na różnicowanie odzieżowe... Otóż, przedstawi-

ciele łyżwiarstwa szybkiego wybrali białe koszule, a skoczkowie narciarscy - sportową czerwoną kolekcję.

Grosza nie żalowali

W latach 2023-2026 Ministerstwo Sportu i Turystyki przeznaczyło ponad 115 000 000 złotych na przygotowania polskich sportowców do zimowych igrzysk olimpijskich, a w samym tylko 2026 roku to 28 400 000 złotych.

- Trwają intensywne prace nad Strategią Rozwoju Sportu, naszym celem jest rozwój całego ekosystemu, m.in. sportów zimowych - stwierdził kilka dni temu minister. - Zakończyliśmy szerokie konsultacje społeczne. W najbliższych miesiącach przedstawimy kompletny dokument strategiczny.

- Dostrzegamy dalszą potrzebę rozwoju zimowej infrastruktury sportowej. Uruchomiliśmy program budowy lodowisk. W ciągu dwóch lat przyznaliśmy ok. 211 000 000 złotych na 94 inwestycje w całym kraju - dodał. ©©

W Madrycie z podtekstami. Włoskie drużyny muszą odrabiać pokaźne straty

DK, BG
redakcja@polskapress.pl

PIĘKA NOŻNA. W środowy wieczór poznamy ostatnie cztery zespoły, które zakwalifikują się do 1/8 finału Ligi Mistrzów.

Na czoło wyłania się spotkanie w Madrycie, którym Real podejmie Benfikę Lizbona. Przed tygodniem „Królewscy” wygrali na wyjeździe 1:0 i są bliżej awansu do 1/8 finału. W ostatnich dniach jednak zdecydowanie więcej niż o samym meczu mówiło się o incydencie z udziałem Viniciusa Juniora oraz Gianluki Prestianniego. Ten drugi w trakcie rywalizacji w Lizbonie kilkukrotnie wyzywał Brazylijczyka na tle homofobicznym, chociaż piłkarz Realu twierdzi, że rywal dopuścił się obrażania na tle rasistowskim. UEFA postanowiła zawiesić argentyńskiego zawodnika Benfiki na mecz rewanżowy. Jose Mourinho, trener Benfiki, zapowiedział rezygnację z funkcji i pozwanie UEFA, bo twierdzi, że rasistowskich słów użył też Kylian Mbappe z Realu.

Dużo czysto piłkarskich emocji może być natomiast w Turynie, gdzie Juventus będzie chciał odrobić wynik 2:5 z pierwszego meczu z Galatasaray Stambuł, co z pewnością łatwe nie będzie. Turecka ekipa pokazała, że potrafią grać ofensywnie i mocno zdominować rywali.

Trudne zadanie czeka inny włoski klub - Atalantę Bergamo z Nicolą Zalewskim w składzie, która musi odrobić u siebie wynik 0:2 z dobrze dysponowaną ostatnio Borussią Dortmund.

Ciekawie zapowiada się także pojedynek Paris Saint-Germain - Monaco. Paryżanie tydzień temu wygrali 3:2 i co prawda są zdecydowanym faworytem rewanżu, warto jednak pamiętać, że we francuskiej Ligue 1 to ekipa znaną Morza Śródziemnego triumfowała 1:0, a teraz taki wynik będzie dawał dogrywkę.

Program środy: Atalanta Bergamo - Borussia Dortmund (godz. 18.45, Canal+ Sport Extra 2), Real Madryt - Benfica Lizbona (godz. 21, Canal+ Sport Extra 1), PSG - Monaco (godz. 21, Canal+ Sport Extra 3), Juventus Turyn - Galatasaray Stambuł (godz. 21, Canal+ 360, TVP 1, TVP Sport), Multliga (godz. 21, Canal+ Sport Extra 4). ©©



Trudne zadanie czeka Atalantę Bergamo z Nicolą Zalewskim w składzie, która musi odrobić u siebie wynik 0:2 z dobrze dysponowaną Borussią Dortmund

Kończymy zimowe okno transferowe w Polsce. Dzisiaj Deadline Day

Bartosz Głab
redakcja@polskapress.pl

PIĘKA NOŻNA. Polska to jeden z europejskich krajów, gdzie zimowe okno transferowe kończy się najpóźniej. W ligach TOP 5 kluby mogły dokonywać wzmocnień do początku lutego, przypada natomiast koniec ruchów w Polsce.

Widzew Łódź na zimowe wzmocnienia wydał ponad 20 mln euro, co jest absolutnym rekordem w naszym kraju.

Za największe pieniądze przyszedł Osman Bukari z amerykańskiego Austin FC, bo według medialnych doniesień za skrzydłowego zapłacono około 5,5 mln euro.

Ciekawe ruchy

Rzecz jasna nie tylko Widzew przeprowadzał transfery - w innych klubach również było bardzo ciekawie. Swoją rekord pobiła Jagiellonia Białystok, która sprowadziła Kajetana Szmyta z Zagłębia Lubin za 700 tys. euro. Natomiast do Pogoni Szczecin trafił ame-

rykański pomocnik Kellyn Acosta, w którym pokładane są spore nadzieje.

Tej zimy kilku doświadczonych zawodników po latach wróciło do Polski. Szeregi Portowców wzmocnił napastnik Karol Angielski, do Korony Kielce dołączył Mariusz Stępiński, niespodziewanie z Rakowem Częstochowa związał się Paweł Dawidowicz, natomiast GKS Katowice wypożyczył Damiana Rasaka z węgierskiego Ujpest FC.

Bardzo mało aktywne były natomiast Motor Lublin, Lech

Poznań oraz Legia Warszawa. Dwa pierwsze kluby sprowadziły tylko po jednym nowym zawodniku. Ekipę z Lublina wzmocnił duński obrońca z brazylijskimi korzeniami Thomas Santos, natomiast mistrz Polski wypożyczył bułgarskiego bramkarza Plamena Andreewa z holenderskiego Feyenoordu Rotterdam. Sporo szumu było wokół napastnika Legii Warszawa, która miała wielkie chęci, ale nie była w stanie przeznaczyć na transfer większej sumy pieniędzy. Ostatecznie do stołecznego ze-

społu dołączy 24-letni Rafał Adamski z pierwszoligowej Pogoni Grodzisk Mazowiecki za około 40 tysięcy euro.

Postawili na Bośniaka

W ostatnich dniach sporo mówiło się także o dużym transferze wewnątrz PKO BP Ekstraklasy. Karol Czubak miał zamienić Motor na Pogoń. Jednak okazało się, że bramkostrzelny napastnik jest nie do wyjęcia z obecnego klubu i Portowcy postawili na opcję zagraniczną. Przyszedł 23-letni Bośniak Filip Čuić.

Najciekawsze transfery tej zimy

Osman Bukari (Austin FC - Widzew Łódź) - 5,5 mln euro; Mariusz Stępiński (Omonia Nikozja - Korona Kielce) - bez odstępnego;

Paweł Dawidowicz (wolny zawodnik - Raków Częstochowa);

Damian Rasak (Ujpest FC - GKS Katowice) - wypożyczenie

Kajetan Szmyt (Zagłębie Lubin - Jagiellonia Białystok) - 700 tys. euro. ©©

SPORT

www.sportowy24.pl

Jest kandydatem do złota w HMS w Toruniu. „To najlepsza bieżnia na świecie!”

Joachim Przybył
joachim.przybyl@polskapress.pl

LEKKOATLETYKA. - To taka umowa dwustronna: kibice dają mi wsparcie, ja im oddaję emocje. To dla nich chce przekraczać kolejne granice - mówi Jakub Szymański.

Zwycięstwo w Orlen Copernicus Cup z czasem 7.48. Jest pan zadowolony?
Bardzo. Każdy taki bieg jest potrzebny, zwłaszcza, jeżeli nie wszystko było idealne. Szkoda, że był falstart w pierwszym podejściu, bo może czas byłby jeszcze lepszy.

Kolejny rekord Polski padnie w tym sezonie?
Czuje, że stać mnie na jego pobicie. W Toruniu kilka rzeczy nie wyszło idealnie, a pobiegiem 7.48, czyli bardzo blisko rekordu (7.39 - dop.red.). W Belgradzie było 7.43 i także wcale nie przy idealnym biegu.

Wiele się mówi o nowej bieżni w Arenie Toruń. Faktycznie jest tak szybko?

To najnowsza generacja mondo, jest twardsza i bardzo mi odpowiada. Ta nawierzchnia oddaje generowaną moc w takim stopniu, że czasami trudno się w tym odnaleźć i trzeba ją dobrze obiegać. To najlepsze warunki na świecie do biegania w tej chwili.

To już jest optymalna forma czy jeszcze coś trzeba poprawić przed mistrzostwami świata?



Jakub Szymański: - To taka umowa dwustronna: kibice dają mi wsparcie, ja im oddaję emocje.

Myszę, że forma jest już bardzo wysoka, trzeba jedynie poprawić minimalne techniczne błędy. W Toruniu te pierwsze metry nie poszły mi tak, jakbym sobie tego życzył, z tego wynikał czas nieco słabszy od tego, jakiego się spodziewałem. Ostatnie tygodnie przed mistrzostwami w Toruniu spędzę u siebie w Łodzi, tu czuję się najlepiej, choć czasami oczywiście konieczne są obozy za granicą.

Zostały jeszcze bilety na HMS w Toruniu. Dlaczego warto wybrać się do Areny Toruń?
To historyczne wydarzenie, minęło już dwanaście lat od mistrzostw świata w Sopotcie. Myszę, że ja już nie będę miał drugiej takiej okazji, żeby walczyć o medale przed swoimi kibicami. To najwyższy poziom, będą największe światowe gwiazdy i jeśli ktoś jeszcze się waha czy przyjechać do Torunia, to naprawdę warto. Emocje będą wspaniałe, zapewniam.

Własna hala, polskie trybuny to też większa presja. Lubi pan ten dodatkowy dreszczyk?
Mnie to zdecydowanie pomaga, lubię być niesiony dopingiem swoich kibiców. Już sama prezentacja, wyjście na bieżnię, reakcja trybun, to wszystko jest bardzo ekscytujące. To taka umowa dwustronna: kibice dają mi wsparcie, ja im oddaję emocje. To dla nich chce przekraczać kolejne granice. ©©

ŻUŻEL

Czterech kandydatów, kibice zdecydują

Kibice wybiorą zawodnika, którzy dostanie dziką kartę na Indywidualne Międzynarodowe Mistrzostwa Ekstraligi. Na facebooku PGE Ekstraligi już trwa głosowanie. Turniej odbędzie się 29 marca w Łodzi. Na liście startowej są m.in. Patryk Dudek, Mikkel Michelsen i Emil Sajfuitdinow z Pres Toruń, Michael Jepsen Jensen i Maksym Drabik z Bayersystem GKM Grudziądz oraz Wiktor Przyjemski z Abramczyk Polonii Bydgoszcz.



FOT. JAROSŁAW PABIAN

PIŁKA NOŻNA

Wyjazdowy triumf

W ostatnim meczu 22. kolejki PKO BP Ekstraklasy Zagłębie Lubin pokonało na wyjeździe Lechię Gdańsk 2:0. Lubinia nie awansowali na pozycję wicelidera, a lechiści zajmują 11. miejsce.

KRÓTKO



FOT. TOMASZ CZACHOROWSKI

SIATKÓWKA

BKS odrabia zaległości

W środę o godz. 18 zaległe spotkanie 23. kolejki PLS 1. Ligi, w którym BKS Bydgoszcz podejmie SMS PZPS Spała. Bydgoszczanie bronią się przed spadkiem. Na otwierającym strefę spadkową Neckiem Augustów mają dwa punkty przewagi. Zwycięstwo nad ostatnim SMS jest obowiązkiem podopiecznych Michała Maśnego. Ich śródowni rywale w całym sezonie wygrali tylko trzy mecze i okupują czerną latarnię, ale nie spadną, bo grę na zapleczu Plus Ligi mają zagwarantowaną odpowiednimi przepisami związkowymi. Dodajmy, że to trzeci z pięciu meczów BKS w dwa tygodnie. (DK)

KOSZYKÓWKA

Energ gra w Sosnowcu

Zwycięstwo dziś z Zagłębiem w Sosnowcu zapewni Energę Toruń szóste miejsce przed play off. Zadanie będzie jednak trudne, bo rywalki są wyżej notowane. Wygrały pięć ostatnich spotkań, w tym z liderem z Gorzowa i trzecią w tabeli Ślęzą Wrocław. Zagłębie wygrało także w 1. rundzie w Toruniu 83:69. Bez względu na wynik tego meczu, „Katarzynki” mają już zapewniony udział w play off. Początek meczu w Sosnowcu dziś o godz. 18.00. (JP)

LOTTO

PONIEDZIAŁEK, 23.02**Multi Multi, godz. 22.00**

2, 9, 17, 19, [22], 24, 28, 29, 30, 32, 33, 35, 46, 55, 56, 59, 69, 71, 73, 74, 79

Kaskada, godz. 22.00

1, 3, 5, 6, 10, 11, 12, 14, 15, 17, 21, 23

Mini Lotto

2, 10, 12, 36, 41

Ekstra Pensja

7, 14, 16, 32, 35 - 4

Ekstra Premia

10, 14, 19, 20, 21 - 4

WTOREK, 24.02**Multi Multi, godz. 14.00**

10, 14, 16, 17, 20, 25, 26, 27, 28, 30, 37, 38, 44, 47, 48, [49], 53, 69, 72, 80

Kaskada, godz. 14.00

1, 2, 5, 6, 7, 8, 11, 13, 17, 20, 22, 23

Twarde Pierniki bez lidera i transferów

Joachim Przybył
joachim.przybyl@polskapress.pl

KOSZYKÓWKA. Tayler Persons kontuzjowany i nie wiadomo, kiedy wróci do gry. Arriva Lotto nie planuje jednak już żadnych transferów w tym sezonie.

Tayler Persons to jedna z ważniejszych postaci Arrivy Lotto, dołączył do drużyny w trakcie sezonu i dostarcza jej średnio blisko 13 punktów i 8 asyst. Rozgrywający nie dokończył jednak ostatniego meczu z Miastem Szkła Krosno z powodu kontuzji mięśnia. Koszykarz jest już po badaniach, ale na razie nie ma ostatecznej diagnozy.

Pierwsze rokowania nie są jednak najlepsze.

Już wcześniej Twarde Pierniki zrezygnowały z Mihy Lapornika, kontuzję odniósł Paweł Sowiński i obwód zespołu wygląda bardzo ubogo. Wzmocnień jednak nie będzie. Powód jest oczywisty: brak funduszy w kasie.

- Nie wszystko nam wychodzi, co nie znaczy, że nie próbujemy. My pukamy wszędzie, gdzie tylko możliwe, aby dać drużynie szanse na więcej. W końcówce sezonu trudno znaleźć sponsora, który pokryje koszty nowego kontraktu - mówi prezes Piotr Barański.

Klub jest bardzo ostrożny w wydatkach, bo w ubiegłym sezonie nie udało się dopiąć budżetu i torunianie dopiero teraz kończą spłacać zaległości wobec kilku graczy. To kolejny powód, że nie ma w kasie środków na wzmocnienia. Arriva Lotto jest jednym z dwóch ostatnich klubów w PLK bez szóstej licencji dla obcokrajowca i to raczej się nie zmienia.

Brak wzmocnień i ewentualna absencja Personsza oznaczają, że trudno będzie nawiązać rywalizację o play in. Na szczęście drużyna ma pięć zwycięstw przewagi nad ostatnią drużyną w tabeli na dwanaście kolejek przed końcem. ©©



FOT. AGNIESZKA BIELECKA

Tayler Persons ze średnią 7.8 asyst jest jednym z najlepszych podających w lidze

Hokeista wyrzucony tuż przed play off

Joachim Przybył
joachim.przybyl@polskapress.pl

HOKEJ. Zdenek Sedlak nie gra już w KH Energia Toruń. Kontrakt został rozwiązany z powodów dyscyplinarnych.

Kontrakt ze Zdenkiem Sedlakiem został rozwiązany w trybie natychmiastowym. KH Energia informuje, że powodem takiej decyzji jest zachowanie hokeisty, niezgodne z wartościami toruńskiego klubu.

„KS Toruń Hokejowa S.A. to organizacja, która swoją siłę

buduje na jasno określonych fundamentach. Odwaga, współpraca, szacunek, szczerść i odpowiedzialność to wartości, które wyznaczają sposób funkcjonowania drużyny - zarówno na lodzie, jak i poza nim. Towarzyszą im profesjonalizm, etyka pracy i codzienne zaangażowanie. Zawodnik reprezentujący Toruń musi te zasady rozumieć i realizować w praktyce. W sytuacji, gdy przestają one być przestrzegane, klub ma obowiązek reagować w sposób zdecydowany i odpowiedzialny” - czy-

tamy w oświadczeniu toruńskiego klubu.

Zdenek Sedlak dołączył do KH Energia w tym sezonie. Rozegrał w sezonie zasadniczym 35 meczów i jest szóstym graczem drużyny pod względem skuteczności (19 goli, 13 asyst).

KH Energia przygotowuje się do play off. W sobotę i niedzielę rozegra dwa pierwsze mecze ćwierćfinału w Oświęcimiu z Unią. Jednocześnie trwa budowa składu na kolejny sezon, nowe kontrakty podpisało dotąd dwunastu graczy. ©©

extra

tylko dla
prenumeratora!

Express

BYDGOSKI

luty 2026

Nr 96

ANDRZEJ KONOPKA: MAM RYSY GAGATKA, DLATEGO JESTEM OBSADZANY W ROLACH DRANI

Mówi się o nim, że jest mistrzem drugiego planu. I faktycznie: ma na koncie ponad setkę tego typu ról. Potrafi je jednak zamienić w prawdziwy aktorski majstersztyk, tak jak w „Wielkiej Warszawskiej”. Nam Andrzej Konopka opowiada o swojej krętej drodze do filmowych sukcesów

Patryk Gzyl

Jest Pan obecnie na fali. Na ostatnim festiwalu w Gdyni pojawiły się trzy filmy z Pana udziałem, a do tego dostał Pan nagrodę dla najlepszego aktora drugoplanowego w jednym z nich. Skąd akurat teraz taka dobra passa?

Cykl produkcyjny filmów polega na tym, że te rzeczy, które się aktualnie kręci, pojawiają się w kinach dopiero po jakimś czasie. I tak stało w tym roku, że nastąpiła kumulacja produkcji, w których miałem przyjemność brać udział. Stąd to wygląda, że teraz jest mnie tak dużo. Generalnie pracuję cały czas w tym samym rytmie, choć może ostatnie lata są dla mnie bardziej łaskawe.

Po ponad 25 latach grania dopiero teraz został Pan doceniony.

Czasem dziennikarze pytają mnie: „Co pan robił przez te wszystkie lata, że dopiero teraz został odkryty?”. (śmiech) Tymczasem ja przez 25 lat uprawiania tego zawodu nie miałem poczucia, że jestem odstawiony na boczny tor i nie mam co robić. Cały czas aktywnie uczestniczyłem najpierw w życiu teatralnym, a potem też i filmowym. Teraz zrobiło się tylko o mnie głośniejsze ze względu na nagrodę w Gdyni.

Najnowszy z Pana filmów to „Wielka Warszawska”. Jego ak-

cja rozgrywa się na początku lat 90. Wchodził Pan wtedy w dorosłość. Jak Pan zapamiętał tamte czasy?

Zagrałem też niedawno w serialu „Heweliusz”, którego akcja również rozgrywa się na początku lat 90. Miałem więc okazję przypomnieć sobie dokładnie tamten szalony czas w Polsce dla mojego pokolenia: z jednej strony mentalnością i nawykami kulturowymi tkwiłymi jeszcze w peerelu, a musieliśmy się szybko przystosować do drapieżnego kapitalizmu. Wszystko to zaczęło się więc mieszać i dopiero po wejściu do Unii staliśmy się na prawdę częścią Zachodu.

Pana bohater jest dzieckiem tamtych czasów – to drobny cwaniaczek Kaparski, który robi interesy na torze wyścigowym na Służewcu. To była wdzięczna postać do zagrania?

Filmy i seriale o latach 90., które obecnie powstają, to już właściwie kostiumowe produkcje. Tak było w przypadku mojego bohatera – charakterystyczna kamizelka, którą nosi, to symbol mody tamtych czasów. Mało tego: grając postacie z lat 90., możemy sobie pozwolić na ekranie na zachowania, które dziś nie są już tolerowane ze względu na zmiany kulturowe, które zaszły u nas i na świecie, jak feminizm czy ruch #metoo. Używamy też w tych filmach

sformułowań, jakie wtedy były na porządku dziennym, a dziś nie są mile widziane. Kaparski i inne postacie z „Wielkiej Warszawskiej” to typy z pogranicza świata przestępczego, ale pochłonięte wielką pasją do koni – i takie postacie gra się zawsze z przyjemnością.

„Wielka Warszawska” zamyka trylogię scenariuszową Jana Purzyckiego, którą tworzą „Wielki Szu” i „Piłkarski poker”. Inspirował się Pan trochę postaciami i aktorstwem z tamtych filmów?

Oczywiście. Kiedy kończyłem krakowską szkołę teatralną, mogłem oglądać w Teatrze Starym takich aktorów, jak Jan Nowicki czy Jan Frycz, będących wtedy u szczytu swych możliwości. Również w filmach, które wtedy kręcili, widać wielką pasję, z jaką podchodzili do aktorstwa. Dlatego to była dla mnie wielka inspiracja.

Ma Pan na swoim koncie niezliczoną ilość tego rodzaju szermowanych typtków. Wypracował Pan już stały klucz do tego typu postaci, czy do każdej podchodzi z trochę innej strony?

Gdybym zaczął posługiwać się sprawdzonymi trikami w budowaniu swych ról, to byłby początek mojego końca jako aktora. Grając takie postacie z marginesu, podchodzę do nich indywidualnie i staram

się zawsze zrozumieć człowieka. Jeżeli on nawet robi coś, co nie jest do końca dobre i słuszne, to próbuję znaleźć jego motywację. Aktorzy nazywają to „broniem postaci”. Nawet grając najgorszego zwyrodnialca, szukamy tej życiowej sprężyny, która go napędza. To może być trudne dzieciństwo, ciężka sytuacja ekonomiczna czy nieszczęśliwa miłość, czyli wszystko to, o czym teraz rozmawia się na sesjach psychoterapeutycznych. (śmiech).

Często mówi Pan, że o podjęciu się zagrania w jakimś filmie decyduje to, czy lubi pan ludzi, którzy go tworzą. „Wielka Warszawska” stworzyła Panu okazję do takich spotkań?

Tak. Im jestem starszy, tym bardziej cenię sobie w moim zawodzie spotkania z niesamowitymi ludźmi. Tutaj też tak było. Reżyserujący film Bartek Ignaciuk wywodzi się ze sztuk plastycznych i „Wielka Warszawska” jest jego filmowym debiutem. Od grafiki przez reklamy trafił wreszcie do kina. Praca z kimś takim, kto przychodzi z innych rejonów sztuki, była dla mnie bardzo ciekawa. Trzeba tu też wspomnieć o wspaniałych spotkaniach aktorskich. Film rozgrywa się w latach 90. i grają w nim kole-

Dokończenie na str. 3



FOT. KINO ŚWIAT

**Kalendarz filmowy na 2026 r.
Najważniejsze premiery str. 16**



FOT. W. WOJTKIEWICZ

**Ratownik stworzył aplikację, która
może uratować życie str. 4**



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

**Rzucił szkołę, stworzył firmę
i spełnia marzenia str. 13**



FOT. BOSTON DYNAMICS/FERRARI PRESS/EAST NEWS

**Sztuczna inteligencja. Czy zmienia
nasze życie na lepsze? str. 14-15**

Wieści nie z tej ziemi o znanych i lubianych

EDYTA GÓRNIAK

Wyjaśniła opinię koleżanki

Relacje między Edytą Górniak a Justyną Steczkowską od lat są napięte. Kiedyś wokalistki chętnie współpracowały i wymieniały uprzejmości, ale potem pojawiły się publiczne tarcia. W 2022 roku Steczkowska zasugerowała, że Górniak pobrała spore honorarium za koncert charytatywny TVP, a gdy ta temu zaprzeczyła, wprost oskarżyła ją o mijanie się z prawdą. Tak między paniami rozpętała się cicha wojna. Niedawno w jednym z wywiadów Steczkowska stwierdziła, że Górniak jest „specyficzna”. Na reakcję diwy nie trzeba było długo czekać. „Myślę, że Justynka, mówiąc o mnie „specyficzna”, mogła mieć na myśli, że jestem niepodatna na manipulację i kłamstwa. Przyjmuję to jako komplement” – napisała na Instagramie.

VIKI GABOR

Pochwaliła się bukietem

Osiemnastoletnia wokalistka zakończyła 2025 rok z przytupem - do sieci trafiła nieoczekiwana informacja, że wzięła romski ślub z Giovannim Trojanem. Ogłosił to dziadek chłopaka, Bogdan Trojanek, który urządził sobie medialne tournée i opowiadał w telewizji i internecie o uczuciach młodych. Mało wylewna w tej kwestii była

sama Viki - potwierdziła jedynie, że rozpoczęła nowy rozdział w życiu.

Romski ślub nie ma jednak mocy prawnej w Polsce i jest traktowany jako symboliczna uroczystość. Teraz wszystko wskazuje, że Viki i Giovanni zdecydowali się również na klasyczne zaręczyny. Piosenkarka zamieściła na Instagramie wymowną relację, na której pochwaliła się bukietem kwiatów, opatrzoną dodatkowo emotikonami białego serca i pierścionka zaręczynowego.

JULIA WIENIAWA

Saunowała i drinkowała

Nocowanka z Julią Wieniawą to jedna z najgłośniejszych i najdroższych aukcji na WOŚP w tym roku. Aktorka i piosenkarka zaproponowała prawdziwe piżama party: wspólne oglądanie filmów, wcinanie przekąsek, karaoke i plotkowanie. Aukcja zakończyła się 13 lutego, a zwycięzca zapłacił za nią 100.250 zł - nazwiska jednak nie ujawniono.

W minioną sobotę na Instagramie pojawił się za to post popularnej influencerki Natsu, która wstawiła fotkę z Julią i podpisem „wygrałam nocowankę”. Dziewczyny spędziły wspólnie walentynki: nie obyło się bez saunowania w bikini, zabiegów kosmetycznych i upiększających, tańców i drinkowania. Czy Natsu naprawdę wygrała nocowankę u Wieniawy? Fani raczej w to wątpią - bo dziewczyny są od dawna dobrymi przyjaciółkami. ©P

KUCHNIA



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Często występują tylko jako dodatek do głównego dania, a mogą pełnić w nim rolę główną. Nasze rodzime ziemniaki to produkt o dużej wartości odżywczej i ogromnym potencjale kulinarnym.

Ziemniak jest czwartą najważniejszą rośliną uprawną na świecie, a przeciętny obywatel świata konsumuje rocznie około 32 kg tego warzywa. Polacy – aż 100 kg i to w różnej postaci. Ziemniak w poniższym daniu to mistrz pierwszego planu. Powstała z niego potrawa prosta, z małą ilością składników, łatwa w przygotowaniu i wyśmienita w smaku.

Ziemniaki puree z kapustą i boczkiem

Składniki

- 800 g ziemniaków
- 1/2 małej zielonej kapusty
- 250 g wędzonego boczku
- ok. 100 ml mleka
- 35 g masła
- 1 duża cebula
- 2 łyżeczki musztardy (najlepiej z całymi ziarnami gorczycy)
- 1 listek laurowy
- 2 ziela angielskie
- 1 płaska łyżeczka cukru
- sól, pieprz
- olej

Ziemniaki obieramy, kroimy na pół lub w ćwiartki, jeśli są większe, zalewamy wodą, solimy i gotujemy do miękkości.

W tym czasie kapustę kroimy w paski i gotujemy wraz z listkiem laurowym, zielem angielskim i cukrem, aż będzie miękka, ale nie będzie się rozpadać.

Mleko podgrzewamy razem z masłem - nie musi wrzeć, chodzi o rozpuszczenie w nim masła. Boczek i cebulę kroimy w grubszą kostkę i prażymy na łyżce oleju, aż się boczek wytopi i zarumieni, a cebula lekko zezłoci.

Odcedzamy ziemniaki, odparowujemy i podlewamy ciepłym mlekiem z masłem, ugniatamy je tłuczkiem do ziemniaków na puree. Kapustę odcedzamy, mieszamy z musztardą i dodajemy do ziemniaków, dorzucamy również boczek z cebulką. Mieszmą dokładnie i serwujemy jako dodatek do dań. Masę ziemniaczano-kapuścianą można również rozłożyć w porcjach na blasze i podpiec pod rozgrzaną grzałką w piecu, będzie lekko chrupiąca z zewnątrz i gładka, aksamitna w środku.

Przepis Marietty Mareckiej, autorki książek o gotowaniu, prowadzącej autorskie telewizyjne programy kulinarne i ekspertki kampanii „Ziemniaki czy kartofle? Wybierz, smakuj i jedz” (mad)

Istnieją tezy, że historia zupy jest co najmniej tak długa, jak historia samego gotowania. Danie to jest obecne na każdym kontynencie, w każdej kulturze i choć odmienne pod względem smaków i konsystencji, identyczne w metodzie przygotowania. Choć nam zupa kojarzy się przede wszystkim z kuchnią polską, jest ona obecna praktycznie wszędzie. Niemiecka suppe, francuska soupe, włoska zuppa, szwedzka soppa, hiszpańska sopa, rosyjska sup – bez względu na to, w którą stronę świata skierujemy wzrok, w jadłospisie z pewnością znajdziemy danie, które nie tylko wygląda, ale i nazywa się prawie tak samo. Dziś polecamy rozgrzewającą zupę meksykańską.

Rozgrzewająca zupa meksykańska

Składniki

- na słuszy gar zupy:
- 70 dag mięsa drobiowego (indyk lub kurczak)
- 60 dag pieczarek
- 5 cebul
- 3 papryki: zielona, czerwona i żółta
- 2 puszki pomidorów w kawałkach bez skórki lub w sezonie letnim świeże pomidory (około 6 sztuk)
- papryczka chili, świeża lub w proszku; można też dodać ajwaru (ilość dawku-

jemy według upodobań)
1 puszka kukurydzy
2 puszki czerwonej fasoli
sól, pieprz, zioła jakie lubicie, olej

W dużym rondlu, w którym będzie gotowała się zupa, rozgrzewamy olej i przesmażamy drobno pokrojoną cebulę. Następnie przekładamy ją do miski, a w rondlu przesmażamy mięso pokrojone w kostkę, aby się przyrumieniło. Przekładamy je do miski, a w garnku podsmażamy pieczarki. Do gotowych pieczarek przekładamy mięso i cebulę, dodajemy pomidory z puszki, podlewamy wodą i gotujemy na wolnym ogniu. Następnie dodajemy paprykę zwykłą i chili pokrojoną w kostkę, przyprawiamy i chwilę razem gotujemy. Do zupy dokładamy odcedzoną kukurydzę i parę minut przed końcem gotowania wysypujemy odsączoną fasolę. Aby zagęścić wywar, odlewamy 3 chochle zupy bez mięsa do miski, dokładamy 2-3 łyżki mąki z ciociorki i miksujemy, a następnie wlewamy do gotującej się zupy.

Przepis Agnieszki Sznajder, autorki bloga „Apetyczna babeczka” (mad)



FOT. AGNIESZKA SZNAJDER

AUTOPROMOCJA

0010464871

Jesteśmy na Facebooku



facebook.com/ExpressBydgoski

Express
BYDGOSKI



Dokończenie ze str. 1

dzy, którzy brali je na klatę – Grzegorz Warchoń, który kapitalnie wciela się w spikera z torów służewieckich, Miрек Kropielnicki, Tomasz Sapryk czy Ireneusz Czop. Świetnie sprawdził się też młodzi aktorzy: Tomek Ziętek, który jest już gwiazdą, i Mary Popławska, którą za chwilę kino odkryje na dobre.

Osobnym bohaterem „Wielkiej Warszawskiej” jest też tor wyścigów konnych na Służewcu. Mieszkam w stolicy już ponad 20 lat, ale na torze służewieckim stanąłem przy okazji filmu pierwszy raz w życiu. To magiczne miejsce. Znajduje się prawie w samym centrum Warszawy, na granicy Mokotowa i Ursynowa. Tam jest kilkadziesiąt hektarów zielonego terenu – tor galowy, na którym odbywają się gonitwy, i tor treninowy, ale też małe bloki, w których mieszkali niegdyś dżokeje i trenerzy. Czyli to kompletnie osobny i wyizolowany świat, który trochę zatrzymał się w czasie. Wszystko to jest eleganckie i zadbane, aż dziw, że żaden deweloper nie położył na tym łapy. Wielka Warszawska to najbardziej prestiżowa gonitwa konna, która odbywa się co roku wczesną jesienią na torze służewieckim, w której nagrodę wręcza osobiście prezydent stolicy. Poszedłem kiedyś na tę gonitwę i zobaczyłem, że tam ciągle panuje duch dawnych czasów. Na trybunie honorowej panie są w eleganckich sukniach i kapeluszach, a panowie w marynarkach w kratę i z laseczkami. Bardzo to fajne.

Zupełnie inną postać miał Pan niedawno do zagrania w filmie „LARP. Miłość, trolle i inne kwesty”, za którą dostał Pan nagrodę w Gdyni. To była rola wrażliwca, na którą czekał Pan tyle lat?

Hubert Raban to z jednej strony twardziel i despota, a z drugiej ktoś wrażliwy i skrzywdzony przez życie. Najpierw poznamy go od tej ciemnej strony, dopiero z czasem staje się jasne, że musiał założyć swego rodzaju pancierz, aby poradzić sobie z samotnym wychowaniem dwóch dorastających synów. I ja próbowałem pokazać, że tacy są, dzisiaj odsądzani często od czci i wiary, też mają niepokazywane nigdy pokłady jakiejś subtelności i wrażliwości. Tylko coś dramatycznego wydarzyło się w ich życiu, że są trudnymi i złośliwymi ludźmi.

Wielu widzów zobaczyło w Rabanie własnych ojców. Jeden z krytyków napisał nawet, że to „ojciec nas wszystkich”. Jak się Panu udało uchwylić uniwersalność tej postaci?

Może jestem totalnym polskim everymanem? (śmiech) Moje doświadczenia życiowe są doświadczeniami całego pokolenia ludzi urodzonych w la-

tach 60.? Bo grając tę rolę, nie zakładałem, że zagram ojca wszystkich Polaków, ponieważ od razu bym poległ. (śmiech) Po prostu starałem się włożyć w tę postać moją wrażliwość i moje postrzeganie świata. .

Hubert Raban ma w Pana wykonaniu komediowy rys. To występy w kabarecie literackim Pożar w Burdelu dały Panu łatwość w sięganiu po taką energię?

Na pewno Pożar w Burdelu był dla mnie czymś przełomowym. Tak się bowiem składa, że w Polsce nie docenia się takich gatunków, jak komedia czy kabaret. Oczywiście poziom tych ostatnich, a zwłaszcza pokazywanych w telewizji, bywa różny. Są jednak wyjątki. Komedii się jednak nie docenia, czego przykładem to, że wspaniały film „Teściowie”, który uchwycił w wyjątkowy sposób prawdę o Polsce i Polakach, nigdy nie został pokazany na żadnym prestiżowym festiwalu i nie dostał żadnej nagrody. Pożar w Burdelu wynikł z mojego przypadkowego spotkania z Michałem Walczakiem i Maksem Łubieńskim. Dopiero z czasem rozkręciło się to w coś wielkiego, co przeszło do warszawskiej legendy. Występy w tym kabarecie uświadomiły mi, jak ważne może to być dla odbiorców i jak może rozwijać aktora. Kabaret pokazał mi, że można podejść grania z dystansem i w żartobliwy sposób. I właśnie to wykorzystałem na planie „LARP-u”.

Reżyserem tego filmu jest Kordian Kądziera, współtwórca słynnego serialu „1670”. Miał Pan więc świetny materiał w scenariuszu.

Aktorzy mają na planie tendencję do upraszczania swych kwestii, zmieniania szyku zdań czy zastępowania jednych słów drugimi, aby w ten sposób kwestie lepiej im „leżały” w ustach. Tymczasem Kordian bardzo pilnował frazy, którą wymyślił wspólnie z Michałem Wawrzeckim przy biurku. Początkowo byłem zaskoczony, że tak restrykcyjnie tego przestrzega, ale potem, kiedy zobaczyłem film, okazało się, że oni to doskonale wymyślili. Kiedy gra się komedię w teatrze, od razu wiadomo, czy się jest śmiesznym, bo albo ludzie się śmieją, albo nie. A na filmowym planie właściwie jedynym widzem jest reżyser. Aktor nie ma więc gwarancji, że wygłaszając kwestię ze scenariusza, widownia potem wybuchnie w kinie śmiechem. Stąd dopiero kiedy obejrzałem „LARP-a” z innymi widzami, stało się dla mnie jasne, że te kwestie były bardzo dobrze skonstruowane. To były same pomysłowe anegdoty z konkretną kulminacją i puentą, których faktycznie nie powinno się było zmieniać.



FOT. MATERIAŁ PRASOWE

Andrzej Konopka: Gdybym zaczął posługiwać się sprawdzonymi trikami w budowaniu swych ról, to byłby początek mojego końca jako aktora

Akcja „LARP-a” rozgrywa się w małym miasteczku. Pan pochodzi z jednego z najmniejszych miast w Polsce – Wyśmierzyc. Odnalazł Pan w tym filmie atmosferę swojego dzieciństwa?

Ja jestem raczej z pokolenia harcerskich podchodów niż z pokolenia tych LARP-owych gier. (śmiech) Ale faktycznie ten mikrokosmos, który widzimy w filmie, to kiedyś też był mój świat. Poza tym, główny bohater, grany przez Filipa Zarembe, to chłopak w okresie burzy i naporu, który przeżywa nieszcześliwą miłość i boi się wyjść do świata ze swoją wrażliwością – czyli taka postać, w której każdy, kto już przeżył taki czas w życiu, może się odnaleźć.

To właśnie w takim wieku odkrył Pan w sobie marzenie o aktorstwie?

Pierwszą myśl o aktorstwie miałem pod koniec ogólniaka, który kończyłem w Radomiu. Występowałem wtedy w uczniowskim kabarecie i miałem tam dwa monologi, które podczas studiówki spotkały się z entuzjastycznym odbiorem moich kolegów. Wtedy po raz pierwszy zakiełkowała w mojej głowie myśl, aby pójść dalej tym tropem. Porzuciłem ją jednak natychmiast, bo nawet nie wiedziałem wtedy, co trzeba zrobić, żeby zostać aktorem. Dopiero potem zacząłem drążyć temat i postanowiłem zdawać do szkoły teatralnej. Nie udało się, ale odkryłem kompletnie dla mnie nieznany i magiczny świat, rządzony prawami, o których nie miałem pojęcia. Dlatego walczyłem do skutku. Zdawałem i zdawałem, aż mając 25 lat, udało mi się dostać do wymarzonej szkoły teatralnej w Krakowie.

Po drodze zaliczył Pan pracę nauczyciela WF-u. Co sprawiło, że poszedł Pan w tę stronę?

Moja mama była nauczycielką, co miało duży wpływ na tę decyzję. Była to jednak jedna ze ślepych dróg w moim życiu zawodowym.

Nie odnajdywał się Pan w roli nauczyciela?

To, że ja się nie odnajdywałem, to pół biedy. Gorzej, że dyrekcja i uczniowie również. (śmiech)

Po studiach początkowo skoncentrował się Pan na teatrze, dopiero potem zaczął grać w filmach i serialach. W którym z tych światów lepiej się Pan czuł?

U nas na rynku aktorskim większość z nas ma korzenie teatralne, bo system szkół państwowych przygotowuje przede wszystkim do pracy w teatrze. Film jest więc zazwyczaj opcją drugiego wyboru. Ja kończyłem szkołę w czasach, kiedy wydawało się, że kiedy nie ma się etatu w teatrze, to jest się skazanym na zawodowy niebyt. Dlatego początkowo starałem się załapać do Starego Teatru, ale moje talenty nie spotkały się z uznaniem jego ówczesnej dyrekcji. Poszedłem więc z Mikołajem Grabowskim do Teatru Nowego w Łodzi, gdzie spędziłem cztery lata i był to świetny czas, jeśli chodzi o mój rozwój zawodowy. Potem ożeniłem się i stwierdziliśmy z żoną, że będziemy szukać szczęścia w Warszawie. Wówczas uchwyciłem tę filmową nitkę i zacząłem ją powoli ciągnąć. I tak to się do dziś plecie.

Najczęściej pisze się o Panu „mistrzu drugiego planu”. Nie obraża się Pan o to?

Ależ skąd. Gram dużo i dzięki temu mam szansę na wspaniałe spotkania z wieloma znakomitymi artystami. Nie wiem, jak oni ode mnie, ale ja od nich zawsze coś biorę, czy to

na uprawianie zawodu, czy to na zwykłe życie. Faktycznie często występuję na drugim planie, ale daję mi to dużą satysfakcję, choć oczywiście mam też chęć częstszego zaistnienia na pierwszym planie. Prawda jest jednak taka, że właśnie na drugim planie jest największa konkurencja i trzeba się naprawdę czymś wyróżnić, żeby zostać dostrzeżonym. (śmiech)

W jednym z wywiadów powiedział Pan: „Jestem uosobieniem zła w polskim kinie: pałę, gwałcę, zdradzam”. Skąd się to wzięło?

(śmiech) To chyba moja surowa uroda wnosi na ekran. Mam rysy gagatka, dlatego jestem obsadzany w rolach różnego rodzaju drani. Efekt jest taki, że kiedy informuję w domu, w jakiej nowej roli zostałem obsadzony, moja żona i dzieci pytają: „Znowu? Dla czego?”. (śmiech)

Niedawno wcielił się Pan w głównego bohatera filmu „Hot Spot” – nowego dzieła pana żony Agnieszki Smoczyńskiej. To międzynarodowa produkcja, której premiera dopiero przed nami. Co to będzie?

Wiem, że to nie brzmi najlepiej, iż zagram głównego bohatera u swojej żony, ale taka jest prawda. Miałem tam za partnerki znakomite aktorki z innych kręgów kulturowych: Noomi Rapace ze Szwecji czy Reiki Kirishime z Japonii. I to były wspaniałe spotkania z odmienną od mojej wrażliwością. Film będzie miał premierę w 2026 roku. To połączenie post-apokaliptycznego science-fiction z horrorem i elementami... musicalu. Bardzo jestem ciekaw, co widownia na to powie.

Jak się udało zaangażować polskiego aktora do takiej międzynarodowej produkcji?

Cóż, istnieję przecież od ponad dwóch dekad w aktorskim obiegu. Pewnie inaczej byłoby, gdybym był kimś anonimowym. Reżyserka twierdzi, że po „morderczym” castingu okazało się, iż mam wszelkie predyspozycje, aby zagrać tę rolę i dlatego mnie w niej obsadziła. Nie wchodzi tu w grę żaden nepotyzm. Agnieszka nakręciła już kilka filmów, a ja zagrałem tylko w jednym z nich. Do pozostałych nie miałem odpowiednich „papierów”, czyli nie pasowałem do roli. Tutaj było inaczej, więc po przeczytaniu scenariusza mogłem tylko powiedzieć „tak”.

Jak się Panu pracowało na planie?

Poza reżyserką i mną z Polski byli też operator Kuba Kijowski, kostiumografka Kasia Lewińska i scenografka Anka Anosowicz ze swoimi asystentami i asystentkami.

Agnieszka robi nieoczywiste filmy. Ona opowiada rzadko takie historie, które ktoś przeczyta na papierze i od razu powie „OK, robimy to”. Początkowo jej pomysły wyglądają dość zaskakująco i cały ambarras polega na tym, żeby tą wizją zarazić kilkadziesiąt osób, które mają przy filmie pracować, przekonać ich, że stworzenie tego niezwykłego świata, jest możliwe, że będzie to działać i ludzie będą chcieli to oglądać. Agnieszka ma taką umiejętność, co jest jej wyjątkową cechą jako reżyserki.

Pewnie film jest po angielsku. Jak się Panu grało w obcym języku?

W „Hot Spot” opowiadana historia pozwalała na to, abym ja mówił po angielsku z polskim akcentem, japońska aktorka po angielsku z japońskim akcentem, a szwedzka po angielsku ze szwedzkim akcentem. To mnie zwalniało z obowiązku udawania, że jestem z Waszyngtonu czy z Nowego Jorku i mówię płynnie po amerykańsku. Nawet czasem specjalnie podkreślałem ten polski akcent. I to było bardzo fajne.

Niebawem zobaczymy Pana również w nowym filmie Kasi Adamik – „Zima pod znakiem wrony”.

To było inne doświadczenie. Grałem tam z wybitną angielską aktorką Leslie Manville. I miałem tę łatwość, że wcielałem się w Polaka, który ani w ząb nie rozumie po angielsku. Ona grała w swoim języku i próbowała mi coś przekazać. Obserwując ją w dramatycznych scenach i widząc, jakie środki ekspresji stosuje, zrozumiałem, że są one zupełnie inne niż u mieszkańców tej części Europy, z której pochodzą Polacy. Dlatego nasi aktorzy nie mają szans na to, aby grać rodowitych Anglików czy Amerykanów w tamtejszych filmach – tylko są skazani na rolę emigrantów z Rosji czy z Polski.

Na koniec zapytam Pana o córkę, bo z tego, co wiem, studiuje w warszawskiej Akademii Teatralnej. To było nieuniknione?

(śmiech) Jakoś tak wyszło. Ona w pewnym momencie zakomunikowała nam, że chce zdawać do szkół teatralnych. Podjęła taką decyzję i była w tym bardzo konsekwentna. Wcześniej chodziła na jakieś warsztaty i brała udział w półprofesjonalnych przedstawieniach w Teatrze Ochota, ale nie myśleliśmy, że będzie dalej chciała iść tym torem. Znalazła sobie jednak sama osobę, która świetnie przygotowała ją do egzaminów i faktycznie jest teraz na drugim roku warszawskiej Akademii Teatralnej.

RATOWNIK STWORZYŁ APLIKACJĘ, KTÓRA MOŻE URATOWAĆ ŻYCIE

Gdy pacjent nie da rady mówić, a każda sekunda decyduje o życiu, telefon może stać się najważniejszym narzędziem ratunkowym. Tomasz Citkowski, ratownik medyczny z Podlasia, stworzył aplikację Info Ratunek, która w nagłych sytuacjach „mówi” za pacjenta, przekazuje kluczowe dane służbom i pomaga wezwać pomoc

Agnieszka Domanowska

Przez 15 lat pracy widział Pan setki interwencji. Co było impulsem do stworzenia aplikacji Info Ratunek?

To nie był jeden moment, raczej proces. Każda interwencja zostawiała w głowie pytanie: czy mogłem działać szybciej, skuteczniej? Przyjeżdżamy do pacjenta i często nie mamy podstawowych informacji: jakie mają choroby przewlekłe?, jakie biorą leki?, jakie mają alergie? Pacjent bywa w stanie zagrożenia życia, ma duszność, jest zdezorientowany lub sparaliżowany bólem. Rodzina zaś często nie jest w stanie nic powiedzieć, nie ma pojęcia, gdzie znajduje się dokumentacja medyczna lub ma skąpą wiedzę na temat chorób, alergii czy przyjmowanych przez pacjenta leków. A my musimy działać natychmiast. Pomyślałem: każdy nosi telefon, więc dlaczego nie wykorzystać go do przekazywania danych, które mogą uratować życie?

Czyli Info Ratunek powstał z potrzeby skrócenia dramatycznych pierwszych minut?

Myszę, że tak. To narzędzie stworzone na moment kryzysu zdrowia pacjenta. Wystarczy aparat telefoniczny pacjenta i uzupełnione dane w aplikacji, by ratownik w kilka sekund uzyskał kluczowe informacje. Nie trzeba czekać, aż znajdzie się karta informacyjna ze szpitala, nie trzeba dopytywać chorego. Te pierwsze minuty są decydujące – każda uproszczona procedura zwiększa szanse przeżycia. A pamiętajmy, że często zabieramy pacjentów z ulicy i nie każdy ma przy sobie potrzebne informacje, a stan zdrowia może się na tyle pogorszyć, że zebranie wywiadu i uzupełnienie karty czynności medycznych pochłania kolejne cenne minuty.

Jakie informacje są najważniejsze z punktu widzenia ratownika?

Najważniejsze są te dane, które pozwalają połączyć objawy choroby z wywiadem i obecnym stanem pacjenta, by działać natychmiast i skutecznie, bez tracenia cennych sekund na dopytywanie pacjenta. To

wszystko pozwala jak najszybciej wdrożyć odpowiednie procedury medyczne i leczenie. Przede wszystkim chodzi o wywiad chorobowy – szybka diagnoza pozwala przewidzieć możliwe komplikacje i dostosować postępowanie. Kolejna kluczowa rzecz to przyjmowane leki i dawki, bo niektóre z nich mogą wchodzić w interakcje z lekami podawanymi w nagłych przypadkach, ale też źle zażywane mogą dawać konkretne objawy choroby. Alergie również mają ogromne znaczenie – reakcja anafilaktyczna może rozwinąć się w kilka minut, a znajomość alergii pozwala natychmiast zastosować właściwe leki. W aplikacji jest odpowiednie miejsce, gdzie możemy zostawić informacje, gdzie znajdują się leki ratujące życie i jak je podać jeszcze przed przyjazdem Zespołu Ratownictwa Medycznego w sytuacji np. wstrząsu anafilaktycznego czy hipoglikemii. Dzięki tym informacjom nawet osoby postronne, które nie mają wykształcenia medycznego, mogą udzielić skutecznej pomocy, zanim przyjedzie karetka. To ogromna różnica, bo w nagłych przypadkach – takich jak wstrząs anafilaktyczny, zawał serca, udar mózgu czy zatrzymanie krążenia – każda minuta decyduje o życiu i zdrowiu pacjenta. Ratownik na miejscu zdarzenia, kiedy ma komplet takich danych, jest w stanie błyskawicznie podjąć właściwe działania, ograniczyć ryzyko powikłań i zwiększyć szanse pacjenta na przeżycie.

Czy Info Ratunek sprawdza się także przy nagłych zdarzeniach, takich jak zawał czy udar?

Tak. Przy zawałach pacjent często ma duszność, silny ból oraz lęk o własne życie. Każda rozmowa to dodatkowy wysiłek. Jeśli mamy informacje w telefonie, nie musimy zadawać wielu pytań. Podobnie przy udarach, gdy pacjent może mieć zaburzenia mowy lub świadomości. Aplikacja Info Ratunek „mówi” za niego: zgromadzone karty informacyjne z poszczególnych oddziałów, wszystko chronolo-



Tomasz Citkowski – ratownik medyczny z Wojewódzkiej Stacji Pogotowia Ratunkowego w Białymstoku

gicznie posegregowane, wyniki badań, stosowane leki i dawki, dziennik pomiarów parametrów życiowych czy zapisane niepokojące objawy – wszystko to pozwala ratownikowi działać natychmiast. A nawet gdy pacjent nie jest w stanie rozmawiać z powodu dysfunkcji mowy czy rurki tracheotomijnej, przez aplikację można wysłać SMS SOS z opisem stanu zdrowia, a lokalizacja i dane pacjenta są uzupełniane automatycznie.

Aplikacja wspiera też rodziny i opiekunów?

Tak, aplikacja jest ogromnym wsparciem dla rodzin i opiekunów osób chorych. Umożliwia wprowadzenie danych bliskich, dzięki czemu w sytuacjach kryzysowych ratownicy mają dostęp do kontaktów do najważniejszych osób, które mogą udzielić dodatkowych informacji lub wspomóc w opiece. Możemy także dodać osoby do informowania o stanie zdrowia – ta informacja trafia dalej do dokumentacji w szpitalu i rodzina może bez przeszkód uzyskać informację, co dalej dzieje się z pacjentem. Można również szczegółowo wprowadzić listy leków, ich dawkowanie i harmonogram przyjmowania – to niezwykle istotne w przypadku osób starszych, przewlekłe chorych lub tych, które mają trudności z pamięcią.

Dodatkowo aplikacja pozwala gromadzić wyniki badań ze zdjęciami oraz ustawiać przypomnienia o wizytach lekarskich w kalendarzu wizyt Info Ratunek. Dzięki temu opiekunowie nie muszą stale pilnować papierowych kartotek ani martwić się o pominięcie ważnej informacji – wszystko jest dostępne w jednym miejscu, bezpośrednio na telefonie. Dla rodzin oznacza to realne odciążenie i poczucie spokoju, że w nagłej sytuacji mogą działać szybko i skutecznie. Wiedza, że najważniejsze dane są zawsze pod ręką, zmniejsza stres i daje poczucie bezpieczeństwa, a jednocześnie zwiększa szanse na właściwą reakcję w kryzysie. To rozwiązanie, które łączy komfort opiekunów z bezpieczeństwem osób potrzebujących pomocy.

Jednym z kluczowych elementów jest moduł lokalizacji. Jak działa w praktyce?

W nagłych sytuacjach liczy się nie tylko adres, ale konkretne współrzędne miejsca zdarzenia. Jeśli ktoś zasłabnie w lesie, w drodze czy w mieście, którego topografii nie znamy, aplikacja pozwala precyzyjnie określić miejsce – najbliższy adres lub dane GPS, długość i szerokość geograficzną. Wystarczy podać dane z aplikacji dyspozytorowi medycznemu przy wzywaniu pomocy. To realnie

skraca czas dotarcia pomocy i zwiększa szanse przeżycia.

W aplikacji znalazł się również moduł wsparcia psychicznego. Dlaczego?

Kryzysy psychiczne są ogromnym problemem, a dostęp do natychmiastowej pomocy bywa utrudniony. Dlatego w aplikacji znajdują się numery wsparcia dla dzieci, młodzieży, dorosłych oraz służb mundurowych. Chodzi o to, aby w momencie kryzysu pomoc była dostępna od razu – bez szukania w internecie. Osoba z depresją czy w kryzysie psychicznym znajdzie kilka numerów z całodobową pomocą psychologów. To realnie może pomóc w chwili słabości, a nawet zmniejszyć liczbę prób samobójczych czy samobójstw.

Info Ratunek uczy również pierwszej pomocy.

Tak, każdy może zostać ratownikiem, a udzielanie pomocy jest też naszym prawnym obowiązkiem. Aplikacja poprowadzi użytkownika krok po kroku w stanach nagłego zagrożenia życia, opisując objawy np. udaru, zawału czy zatrzymania krążenia, ale też dając instrukcje, co robić i czego unikać. Bardzo ważną funkcją aplikacji jest również wskazanie najbliższego AED (automatycznego defibrylatora zewnętrznego) w okolicy. W Polsce dochodzi do ponad 40 tysięcy zatrzymań krążenia rocznie, a szybkie użycie defibrylatora AED zwiększa szanse przeżycia z 5 do nawet 70 proc. W aplikacji znajduje się mapa najbliższego AED z nawigacją dojazdu. Jeśli chodzi o Białystok, mamy dość sporo AED, ale poza aglomeracją jest ich niewiele w promieniu kilkudziesięciu kilometrów. Będę pracować nad tym, by zwiększać dostępność urządzeń ratujących życie w zatrzymaniu krążenia, tym bardziej że dojazd karetki może trwać nawet kilkanaście minut, a samo urządzenie jest zawsze dostępne i bardzo proste w obsłudze. By ułatwić udzielanie pomocy, zastosowano moduły głosowe, tak by ręce mogły działać, a oczy szukać objawów i skupiać się na bezpieczeństwie.

W stresie łatwo popełnić błąd. Aplikacja porządkuje działania i pozwala komuś przetrwać do przyjazdu służb ratunkowych. To edukacja praktyczna, realne wskazówki i wsparcie w nagłych sytuacjach.

Apka pomaga też rozpoznawać sygnały alarmowe syren i wskazuje, jak postępować w przypadku ataku dronów czy bombowych.

Rzeczywiście, w obecnej sytuacji bezpieczeństwa szczególnie uwagę zwróciliśmy na rozbudowę aplikacji o moduł sygnałów alarmowych oraz jasne procedury postępowania w przypadku ataków dronów czy alarmów bombowych. Społeczeństwo zbyt często nie wie, jak interpretować sygnały alarmowe. Z doświadczeń ostatnich lat – zarówno z Ukrainy, jak i z analiz zdarzeń kryzysowych w Europie – wynika jasno, że największym zagrożeniem nie jest sam alarm, ale brak wiedzy, co dokładnie należy zrobić w pierwszych minutach po jego usłyszeniu. Panika, chaos i sprzeczne informacje prowadzą do błędnych decyzji, które mogą kosztować zdrowie lub życie. Dlatego w aplikacji Info Ratunek użytkownik otrzymuje rozpoznawanie rodzajów sygnałów alarmowych i ich znaczenia oraz konkretne instrukcje krok po kroku, jak zachować się przy alarmie bombowym, ataku dronów czy zagrożeniu powietrznym.

Jak długo powstawała aplikacja?

W głowie około pięciu lat. Technicznie to rok intensywnej pracy po dyżurach. Projekt stworzony bez zaplecza korporacyjnego, bez reklam – z potrzeby i z doświadczenia.

Aplikacja kosztuje jednorożowo 14,99 zł.

To symboliczna kwota. Aplikacja zostaje na całe życie i może uratować nie tylko użytkownika, ale również jego bliskich. Dla mnie to inwestycja w bezpieczeństwo – realne narzędzie, które może uratować życie w sytuacji, gdy liczy się każda sekunda.

Krzyżówka panoramiczna

handlowa dziel-
nica Stambułu

ciężki koń
pociągowy

ściga
się na
lodzie

kuj poki
gorące
boni-
fikata

dział
mecha-
niki

dawny
pasterz
wołów

strona
monety
rzymski
rynek

nakła-
nianie
do
zgody

ludowy
taniec
ku-
bański

szlam,
mul

minerał,
tyszczyk

żelazo
lub
miedź

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

bogacz,
kreżus

woj-
skowa
czujka

związek
che-
miczny

pole
uprawne
uchwyt
noża

maczka
z pnia
palmy

zbiór
map

poręka
na
wekslu

duże
naczy-
nie

kuzynka
szer-
szenia

...
Kurek,
pisarz

duma
lisicy

hinduska
księż-
niczka

9

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

filozof
z Rotter-
damu

wąsata
ryba

tajne
porozu-
mienie

blot-
nisty
staw

siatka
mak

cenny
kamień
ozdobny

statek
powie-
trzny

bok-
serski
zwód

okragła
bułka
pszenna

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

Uśmiechnij się!

Kolega do ko-
leżanki z pracy:
– Wiesz, że
nazywają cię
Kopciuszkiem?
– Bo szukam
królewicza z bajki?
– Nie, ...

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 12 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) roślina lecznicza, kupałnik górski (6).
- B) popisywanie się, efekciarstwo, fanfaronada (8).
- C) wyjątkowo piękne drzewo z rodziny sosnowatych (4).
- D) tragiczność, okropność (9).
- E) mityczna żona Orfeusza (8).
- F) krój, wzór lub styl ubrania lub innego przedmiotu (5).
- G) podróżnik podróżnik w powieści Swifta (7).
- H) ... Potter, filmowy czarodziej (5).
- I) syn Abrahama i Sary (5).
- J) mała poduszka (6).
- K) kapusta abisyjska (6).
- L) najniższa, przyziemna warstwa roślin w lesie (5,4).
- Ł) miasto w powiecie węgrowskim (6).

Ż

A

- M) opiekunka sztuk pięknych i nauki (4).
- N) gardzi szkołą i książkami (5).
- O) psy, co poszły w las (5).
- P) kierunek działania siły ciężkości (4).
- R) cienka gałązka, witka (5).
- S) bariera na przejeździe kolejowym (7).
- T) drużyna sportowa, reprezentacja (4).
- U) biesiada przy suto zastawionym stole (5).
- W) aromatyczny wytrawny alkohol (6).
- Z) dawne określenie rzeźmieszka (6).
- Ż) zupa na zakwasie z chleba lub mąki (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 22 utworzą rozwiązanie – myśl Epikura.

Poziomo:

1) rybna lub ziemniaczana,

2) powieść z Maciejem Boryną,

7) broniona przez Ordona,

3) pseudonim Żeromskiego,

8) lodowa w zieleniaku,

4) karnacja skóry twarzy,

9) ... wymiany walut,

5) angielski złoty,

12) poszewka na koldrę,

6) stolica kraju faraonów,

13) między zwrotnikami,

9) np. walet pik,

15) przyjęcie w ambasadzie,

10) przyzwyczajenie, nałóg,

17) liche postanie,

11) składa się z trzech dań,

18) niewielki wodospad,

14) azjatycki kuzyn psa,

22) „... Issy” Czesława Miłosza,

15) 1:1 na boisku,

23) śnił o niej biblijny Jakub.

16) ... okresowy pierwiastków,

Pionowo:

1) zamiast krawata,

20) bawół indyjski,

21) sala wykładowa.

model Forda

człowiek niecywilizowany

składana na ołtarzu

stolica kraju nad Bosforem

wolna w tygodniu

WIRÓWKA PANORAMICZNA

ciężka jednostajna praca

hutniczy skrzep

Harvey, aktor z USA

niewolnicza mody

napędza samochód

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

Duet jolek

R

O

M

E

O

J

U

L

I

A

1

2

3

4

5

6

7

8

W diagramach ujawniono niektóre litery. Litery z pól ponumerowanych od 1 do 8 utworzą rozwiązanie.

W przypadkowej kolejności:

– ruchoma fałda skórna zakończona rzęsami

– rogacz wśród owadów

– groźny narkotyk z krasodrzewu

– francuski rywal Renaulta

– reprezentacyjna sala w zamku

– święty biskup Aleksandrii

– deklinacja lub koniugacja

– roślinne nektarium

– włókno z celulozy

– maszyna przędzalnicza

– potrawa z ryżu

Logogryf

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

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

1) okazałość, przepych,

2) uskok, przepaść,

3) sklep z bestsellerami,

4) absolutna potęga, siła,

5) ogórek marynowany w occie,

6) wzorzysta tkanina jedwabna.

Krzyżówka

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 8 utworzą rozwiązanie.

Poziomo:

4,5,6) premierzy II Rzeczypospolitej.

Pionowo:

1) morska głębia, otchłań,

2) premier II Rzeczypospolitej.

3) plażowe spodenki.

Szyfr

14

11

16

7

10

5

1

12

9

15

17

6

3

4

2

8

13

Litery z pól od 1 do 17 utworzą rozwiązanie: tytuł filmu.

Poziomo:

11) najstarszy w rodzinie,

17) torbac z Tasmanii.

Pionowo:

14) okrywa pień brzozy,

11) pole działania,

7) sklep z wózkami.

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: „Wszystko rozpada się”. Logogryf: „Wszystko rozpada się”. Szyfr: „Rambo. Ostatnia krew”. Duet jolek: „Czekając na Godota”. Krzyżówka A-Z: „Piecarka”.

CL OMB/IN/ - APU/07A DAN/EN/IA MEN/ADA MEN/DA CA

ROZWIĄZANIE: SMUTNE GODZINY TRWAJĄ DŁUGO.

Krzyżówka panoramiczna

poo- biednia drzemka	Julia Roberts	obiekty lata- jące	główka szpilki	gruba zaślona	miły zapach	ssaki z Tybetu	bystry w potoku	komedia Machul- skiego
lokal z posił- kami akt prawny	15					13		2
			3	hisz- pański piłkarz			6	herbata z reklamy
część nogi				odcinek czasu				
tusz do drukarki				infuła biskupa				
uliczna zapora			11	rybka akwa- riowa		piłkarze z Cho- rzowa	pra- ojciec ludz- kości	właś- ciwy moment
				9				
styl ply- wacki	miara papieru	planeta jak pier- wiastek	dawny kroni- karz	udaje towar na wysta- wie		powyżej kolana		dział medy- cyny
okula- wia konia	żona radzy moment zwrótny			1	model Polo- neza			
				Wiesław, polski tenor		7	8	
plynie przez Flo- rencję								
czapka francu- skiego żołnierza	kami- zelka ratun- kowa	Branic- kich w Białym- stoku						
zgiełk, rumor								
		5		4				
część fraka			10					
		12						
dokucz- liwy owad		biała lub gorzka		14				

Uśmiechnij się!

Jeden kompan mówi do drugiego:

- Szkoda, że jak byłem młody, to nie słuchałem matki.
- A co ona do ciebie mówiła?
- pyta kompan.
- No, właśnie, ...

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) włoski producent aut wysokigowych (6).
- B) słynny punkt widokowy w Świątokrzyskiem (4,4).
- C) ochota na coś, zwykle nie-wielka i krótkotrwała (6).
- D) cerkiewny śpiewak (4).
- E) bohater dramatu „Tango” Sławomira Mrożka (4).
- F) w portfelu Szwajcara (5).
- G) wagonik niektórych typów kolejki linowej (7).
- H) niemiecki kraj związkowy (5).
- I) to, co jest w czymś zasad-nicze (6).
- J) unika mięsa w jadłospisie (6).
- K) już od rana w towarzystwie szatana (6).
- L) brat Bolka z kreskówki (5).
- Ł) Ilona, scenarzystka filmu „Nigdy w życiu” (9).

- M) właśnie wzięli ślub, nowożeńcy (5,4).
- N) cena ostateczna, bez doliczania podatku (5).
- O) motyw zdobniczy w architekturze (8).
- P) broń drzewcowa jak tkanina (4).
- R) sportowa lista klasyfikacyjna (7).

- S) sprzęt kuchenny do cedzenia ziół (5).
- T) wykonawcy piosenki „Chłopaکی nie płaczą” (1,4).
- U) duży tłuczek do ugniatania kapusty (6).
- W) diabelskie nasienie, ancy-monek (5).
- Z) kuchenna umywalka (4).
- Ż) ptak z mokrądeł (5).

Krzyżówka z hasłem

[illegible]

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

Poziomo:

- 1) śmier-lakomczuch,
- 7) jadalna ryba atlantycka,
- 8) smakowały na tłusty czwartek,
- 9) filipińska metropolia,
- 12) płaz ogoniasty, tryton,
- 13) martwa na obrazie,
- 15) duża kość,
- 17) karta dań,
- 22) lewy dopływ Wisły,
- 22) amerykański renifer,
- 23) swawolnik, wesolek.

Pionowo:

- 1) narzędzie kopacza,

- 2) roślina na zupe,
- 3) miasto nad Olzą,
- 4) wierzba szara,
- 5) strój Hinduski,
- 6) cięta lub kluta,
- 9) diabeł morski,
- 10) brutto minus tara,
- 11) autor nastrojowych wierszy,
- 14) biblioteczny mebel,
- 15) w parze z pętelką,
- 16) kuzyn melona,
- 19) dawne narzędzie tortur,
- 20) w parze z Matnią,
- 21) trunek z Azji.

```
graph TD; A[stolica Zambii] --> B[roślina zarodnikowa]; B --> C[subiekty „Lalki”]; C --> D[wydłużony pies]; D --> E[schodzi ze szczytu]; E --> F[Włochy sprzed wieków]; F --> G[kolor jak owoc]; G --> H[formacja piłkarska]; H --> I[próg w dolinie rzecznej]; I --> J[powóz konny]; J --> A;
```

↑	stolica Zambii	←	roślina zarodnikowa		subiekty „Lalki”		↑	wydłużony pies
					↓			
↑	powóz konny		WIRÓWKA PANORAMICZNA					schodzi ze szczytu
								↓
↑	próg w dolinie rzecznej		formacja piłkarska		kolor jak owoc			Włochy sprzed wieków
			↓		↓			↓

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

Duet jolek

W diagramach ujawniono niektóre litery. Litery z pól ponumerowanych od 1 do 14 utworzą rozwiązanie.

W przypadkowej kolejności:

- osoba typowana na zwycięzcę zawodów sportowych
- zakrętka słoika
- sztuciec w zastawie stołowej
- dwuczube ptaki wodne
- szczyt w słowackich Tatrach
- do rozwiązania

Logogryf

1	2	3	4	5
	•	•	•	•
	•	•	•	•
	•	•	•	•

Litery w polach z kropką, czytane kolumnami, utworzą rozwiązanie – imię i nazwisko piosenkarki.

- 1) atak piechoty, szturm,
- 2) dawny polski zespół wokalny,
- 3) grupa etniczna w Ghanie,
- 4) Wilhelm, odkrył promienie X,
- 5) członkowie muzułmańskich bractw religijnych.

Krzyżówka

	1		2		3
4					
5					
6					

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 5 utworzą rozwiązanie.

Poziomo:

- 4, 5 i 6) ulice będące miejscem spacerów bądź przejazdów.

Pionowo:

- 1) flaszka,
- 2) prywatna dla wczasowicza,
- 3) ciągnie przyczepę.

Szyfr

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

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

Poziomo:

- 4) droga asfaltowa,
14) lewy dopływ Bobru.
Pionowo:
5) karcz, pniak,
4) wykwint, elegancja.

Rozwiązania

Krzyżówka panoramika: Nie słuchałem jej; wirtówka pa-
noramiczna: „Lukrecja Borgia”
krzyżówka z hasłem: Złamana
zasada nie działa; **logogryf:**
Natalia Schroeder; **krzyżówka:**
trak; **szyfr:** Pia Skrzyszowska;
duet jolek: Nike z Samotraki;
krzyżówka A-Z: konduktor.

SŁOWNIK: ANTA, EMITER, JAROSIK, OROGEN, RAMONESKA, SZTAFAZ, YES.

ROZWIĄZANIE: NIEJEDEN WZOR SKŁADA SIĘ Z SAMYCH PŁAM.

Krzyżówka panoramiczna

nauka badająca surowicę krwi

gra podwójna w tenisie

drzewo-
znaw-
stwo

nudna
mowa

Życ

Ewa,
polska
aktorka

miejsce
na liście

egipski
grosz

czyny
cuda

styl
pły-
wacki

matka
chrze-
stna

np.
„Mars”

anglo-
saski
metr

pokarm
dla
papużek

sąsiad
Karola
Kraw-
czyka

sięg
ryba-
cka

14

6

11

2

trunek
z Azji

Pakula
lub Alda
kraj
w Azji

13

4

9

pudełko
na
naboje

12

dłużnik
weks-
lowy

kraj
z Tehe-
ranem

bratane-
k Węgry

lek na
chore
gardło

szeftowa,
przeło-
zona

wolny
chód
konia

carski
dekret

8

16

7

sprzęt
stra-
żaka,
bosak

18

miasto
z
Krzywą
Wieżą

10

zdobi kobiece
ucho

Artur
Oppman

skupiska
gwiazd

5

15

21

15

9

8

waluta
Iranu

oficer-
ska
w
wojsku

18

2

14

1

2

15

8

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

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

Uśmiechnij się!

Lekarz bada pacjenta:
– Świetnie ...,
świetnie...,
świetnie ...
– Co świetnie,
panie doktorze?
– Świetnie, ...

Krzyżówka A-Ż

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

- A) niemiecki producent sprzętu sportowego (6).
- B) dwuczęściowy kostium plażowniczy (6).
- C) wyspa w środkowej części Filipin (4).
- D) drzewo iglaste, jedlica zielona (8).
- E) zewnętrzna warstwa atmosfery (9).
- F) wydarzenie w tym miejscu i czasie (4).
- G) Greta, aktorka z filmu „Królowa Krystyna” (5).
- H) ciężarki do ćwiczeń gimnastycznych (6).
- I) stan w USA w Krainie Wielkich Jezior (8).
- J) polski święty katolicki, pustelnik, prezbiter (3,1,5).
- K) Anna, zagrała w filmie „Ope-
- racja Samum” (5).
- L) auto z fabryki Daewoo (5).
- Ł) Laura, aktorka w serialu „Klan” (4).
- M) półkolista budynek w parku lub na stadionie (6).
- N) warstewka patynna na mie-dzi, śnież (5).
- O) barwna powieściowa rela-cja (4).
- P) broń biblijnego Dawida (5).
- R) czasem pozostaje z dziele-nia (6).
- S) jeden z zębów przednich (7).
- T) ceniony, żółtawy kamień szlachetny (5).
- U) owca stepowa z Azji (5).
- W) nawałnica, huragan (6).
- Z) lampka na nagrobku (5).
- Ż) przez ... do serca (7).

Ż

A

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

20

16

17

10

13

7

14

1

2

15

12

5

21

15

9

8

Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 20 utworzą rozwiązanie – myśl „nieuczesaną” Stanisława Jerzego Leca.

Poziomo:

3) „Dziewczyna i ...”, serial,

7) małpa z Borneo,

8) broń pszczoły,

9) ozdobny koralik,

10) postać w sztuce,

12) poniesiony koszt,

14) mała grządka kwiatowa,

16) hiszpański burmistrz,

19) wąż dusiciel z Amazonii,

20) forma powitania,

21) tatarska czapka,

22) towar na pchlim targu.

Pionowo:

1) poroże łosia,

2) największy z gryzoni,

3) umowa o najem statku,

4) połowe w namiocie,

5) chybiony strzał na bramkę,

6) konkuruje z Wieliczką,

11) technika graficzna,

12) most nad autostradą,

13) butelka na nalewkę,

15) karny lub drogowy,

17) wydra morska,

18) firmowe w barze.

altówka miłosna

sprzy-
mierze-
nie

ażurowy domek na działce

cyranka lub krzyżówka

przysłowia z igłą

WIRÓWKA PANORAMICZNA

furtka w ogrodzeniu

„... na sukces”, program muzyczny

strona monety

znaczenie, prestiż

plot z desek

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

Duet jolek

M

A

9

10

PE

6

3

8

7

5

1

4

2

11

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 11 utworzą rozwiązanie.

W przypadkowej kolejności:

– królestwo pszczelarza

– ozdoba karty tytułowej

– słabeusz, chuchro

– zanik tkanek

– pseudonim Stefana Żeromskiego

– tłumienie pożaru

– budowla ze śmigami

– zbiór dzieł kilku autorów

– wodoodporny papier

– główna bohaterka sztuki

– duże miasto na Cyprze

– żona Dionizosa

Logogryf

1

2

3

4

5

Litery w polach z kropką czytane rzędami utworzą rozwiązanie – tytuł powieści.

1) masa bez kształtu po zgnieceniu,

2) w pińce nożnej - środkowy obrońca,

3) płynie przez Żelazową Wolę,

4) siedziba Lucyfera,

5) bona, piastunka.

Krzyżówka

1

2

3

4

5

6

Litery pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 6 utworzą rozwiązanie.

Poziomo:

4) zielona na boisku,

5) rozwieszona za bramką-rzem,

6) dwa słupki i poprzeczka.

Pionowo:

1) młodszy od seniora,

2) model anatomiczny ciała człowieka,

3) w berka, w klasy lub w chowanego.

Szyfr

14

7

10

1

16

13

5

3

2

9

4

12

6

15

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

Poziomo:

14) fotel na biegunach,

3) chaszcze, zarośla.

Pionowo:

14) ... łęgowe dla ptaków,

16) ochronne nakrycie głowy strażaka.

Rozwiązania

A-Z: cherubin.
Arkadusz Jakubik; krzyżówka
duet jolek; piosenka; szyfr:
„Klan”; „Młodość”; „Klan”;
rozwiązanie: Borys nie sądził po-
zostaje; logogryf: „Młodość”;
z hasłem: „Klan”;
wiersz: „Klan”;
„Klan”;
... że ja na to nie choruję;
Krzyżówka panoramiczna:

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 28 utworzą rozwiązanie – myśl Seweryna Barbaga.

Krzyżówka panoramiczna

autor
oszczere-
nych listów

np. status
lub
statut

mate-
czka
powieść
Lema

strata
kraj
z
Ottawą

sprzęt
nar-
ciarza

znak
firmowy

chaos, zamęt
powieść
Emila Zoli

Perska
lub
Pucka

8

3

6

azja-
tycka
dwi-
kółka

rolka,
zwój

zawijane
ciasto

zwoły-
wana
przez
szefa

plynie
przez
Kościół

10
kwintali

antonim
syba-
rytki

imie
Farrow,
aktorki

1

prakty-
kantka
w
pracy

przed
rzut-
nikiem

opaska
ucis-
kowa

4

żądłacy
owad
wiśnia z
Meksyku

Czer-
wona
Planeta

dłużnik
weks-
lowy

oświecła
poligon
podczas
ćwiczeń

7

muza
poezji
miłosnej

metal
o
symbolu
Sc

10

rasowy
mruczek

kobiety
wdziek

mało-
wana
w pio-
sence

gaz
palny

Umberto,
pisarz

uroczy-
sty prze-
marsz
wojska

9

Uśmiechnij się!

Babcia mówi
do wnuczki:
– Musisz być
grzeczna, bo jak
pamiętasz,
Czerwony
Kapturek
był niegrzeczny
i zjadł go wilk.
– Tak, pamiętam – mówi wnuczka – ...

12345678910

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 10 utworzą rozwiązanie – dokończenie dowcipu z okienka.

Krzyżówka A-Z

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

- A) największy stan w USA (6).

B) miasto z Operą Śląską (5).

C) susz na podpałkę (6).

D) osobisty majątek, mienie (7).

E) jedna z rozgłośni radio-
wych (4,4).

F) oddział banku (5).

G) przebieralnia w teatrze (9).

H) ludowy taniec kubański (8).

I) bizantyjski obraz (5).

J) w portfelu Chińczyka (4).

K) czarodziejka z „Odysei”
Homera (5).

L) długi spis, rejestr (7).

Ł) narzędzie kopacza (6).

M) jednostka długości (4).

N) użyźnia glebę (5).

O) botaniczny lub zoologicz-
ny (5).

P) środkowa część koła (6).

Ż

A

- R) specyficzny rodzaj przed-
imka w języku niemieckim
(9).

S) suszy się na łące (5).

T) płynie przez stolicę Anglii
(6).

U) sejmowy akt prawny (6).

W) dzielnicy ... Szwajcy (5).

Z) chroliwy majak (4).

Ż) pobory żołnierza (4).

Rozwiązania

Krzyżówka A-Z: herbatnik.
lek: Jack London; logograf: Dwa
ale pamięć życia spędzonego
gram: Odrzywniały krótkie życie.
Bałwany lubią być na fali; sztyro-
pki; Krzyżówka z hasłem:
ciężki; Włóczyka z hasłem:
Krzyżówka panoramiczna: l bab-

Krzyżówka z hasłem

1234567891011121314151617181920212223

1549116142

13171812

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

- Poziomo:

1) kulinarna recepta,
7) polewa na naczyniu,
8) szewski gwóźdź,
9) mieszkaniowiec Armenii,
10) na sztuczny paznokcie,
12) ważna w filharmonii,
15) sportowiec z wiosłem,
17) słowa piosenki,
20) kraina w Hiszpanii,
21) rzymska agora,
22) zyskowny interes,
23) ustronie, zakamarek.
- Pionowo:

1) gęsta masa, breja,
2) kolekcja znaczków,
3) pomocnik w hotelu,
4) Jane, brytyjska aktorka,
5) średniowieczny aktor,
6) róża chińska, ketmia,
11) mówienie nieprawdy,
13) listwa z żabkami,
14) trójkątny żagiel przedni,
16) tajniki sztuki,
18) miara drogiego kamieni,
19) kuna leśna.

okres
godowy
dzików

kolor
nadziei

jeleni
z Azji,
Aksis

Cezary
z
„Przed-
wiosnia”

zimowe
okrycie
z
kapturem

WIRÓWKA
PANORAMICZNA

Warmia
lub
Mazury

zapalenie
kopyta
konia

kwie-
cista
mowa

podpie-
rają
pomi-
dory

dra-
pieżny
kuzyn
kani

Początek wpisywania odgadniętych wyrazów w polach z kre-
ską, kierunek zegarowy. Litery w oznaczonych polach, czytane
rzędami, utworzą rozwiązanie – tytuł utworu muzycznego.

Duet jolek

W diagramie ujawniono niektóre litery. Litery z pól ponumero-
wanych od 1 do 10 (w obu diagramach), utworzą rozwiązanie.

- W przypadkowej kolejności:

– chemiczna lub ekologiczna

– sztywny kołnierzyk duchow-
nych

– znak graficzny

– przyprawa do
flaków

– poprawianie
błędów

– kwiatowa
rabata

– kawiarniany
muzyk

– mały posąg

– maltański lub
stary

– szron na
skroni

– matka Edypa
- w nim panienka, pod nim
ułani

– cienkie płyty ozdobnego
drewna

Szyfrogram

123456789101112131415161718192021222324252627282930313233343536373839404142434445464748495051525354555657585960616263646566

Rozwiązaniem jest
myśl Cyncerona.

- 1) zajęcie arbitra: 39 – 32 –
49 – 43 – 9 – 48 – 63 – 58
– 45 – 18 – 19,

2) harmonijne w długoletnim
małżeństwie: 40 – 44 – 34
– 35 – 22 – 23 – 24,

3) odwiedzin z poczęstunkiem:
47 – 1 – 10 – 36 – 37 – 59 – 60,

4) dawna opłata graniczna:
11 – 12 – 2 – 50,

5) miejsce snu, barłóg: 26 –
27 – 20 – 66,

6) nie grzeszy urodą: 51 – 52
– 53 – 21 – 42 – 7 – 8,

7) pies pokojowy używany tak-
że do polowań na ptactwo:
64 – 54 – 55 – 46 – 3,

8) miejsce kłeski wojsk Hanni-
bala: 4 – 25 – 30 – 62,

9) rozszczepia światło: 28 – 56
– 5 – 65 – 6 – 29 – 16,

10) boży... cukierek: 13 – 14 –
15 – 57 – 17 – 38,

11) mąż córki: 61 – 31 – 41 – 33.

Logograf

123

Litery w polach z kropką
czytane rzędami utworzą roz-
wiązanie – nazwa festiwalu.

- 1) postawa cechująca śmiałość,
2) chorobowe spuchnięcie,
3) oddział ochotników.

RZUCIŁ SZKOŁĘ, STWORZYŁ FIRME I SPEŁNIA MARZENIA

– Dziś są takie czasy, że niekoniecznie wiedzę i umiejętności trzeba zdobywać w szkole – mówi 19-letni Szymon Sułkowski z Sulechowa, który w wieku 17 lat rzucił technikum i postanowił budować swoją firmę, a nie siedzieć w ławce. Dziś prowadzi agencję marketingową, która obsługuje ponad 50 restauracji w całej Polsce, a w 2025 roku przekroczyła 1 mln zł przychodu

Leszek Kalinowski

Szymon Sułkowski od zawsze chciał być wolnym człowiekiem, podróżować, poznawać nowe miejsca i ludzi. Chciał być sobie sterem, żeglarzem i okrętem... Ale czy można tak żyć, mając naście lat? Najpierw ukończył więc Szkołę Podstawową nr 3 w Sulechowie. Potem dostał się do Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego „Elektronik” w Zielonej Górze. Szkoła fajna, ale jak w każdej takiej placówce trzeba się poddać określonym zasadom. A jego nosiło...

Bez szkoły? Jak tak można!

– Moja działalność zaczęła przynosić konkretne zyski, gdy jeszcze chodziłem do szkoły. Wtedy pomyślałem, żeby zostawić naukę i zaryzykować. Wiedziałem, że to jest odpowiedni czas. Dlaczego? Bo to w młodości, kiedy nie mamy żadnych ograniczeń, warto podejmować takie decyzje. Nawet jak nie wyjdzie, poniesie się porażkę, to nic wielkiego się nie stanie. Zdobędziemy nowe doświadczenie, będziemy mądrzejsi na przyszłość – mówi. – Później podjęcie takich decyzji jest znacznie trudniejsze: są rodzina, żona, dzieci. Odpowiedzialność za ich los.

Ale, jak dodaje sulechowiainin, w jego wypadku to też nie było łatwe. Bo jak oznajmić rodzinie, że rzuca się szkołę? Przecież to wykształcenie ma być gwarancją sukcesu zawodowego.

– Moja mama jest nauczycielką. Podobnie jak była nią moja śp. babcia. Dla nich moja decyzja nie była łatwa do zaakceptowania. Nie do pomyslenia – wspomina. – Ciężko im było przełknąć taką decyzję. Nie chciałem więc tak radykalnie rezygnować z nauki. Zapisałem się do zaocznego Liceum Ogólnokształcącego, ale od razu wiedziałem, że i jego nie skończę, bo mam inny plan na siebie.

Już jako 14-latek podejmował się różnych prac w Sulechowie. Chciał mieć swoje pieniądze i zdobywać wykształcenie. Interesowały go coraz bardziej marketing, reklama, sprzedaż online. W internecie szukał na ten temat informacji, uczył się, ile tylko mógł.

– Wiele rzeczy jest po angielsku. Doceniam teraz fakt, że miałem dodatkowe, prywatne lekcje tego języka – przyznaje. – Mogłem uczyć się tego, co było mi potrzebne. I próbować metodą prób i błędów. Porażkę traktowałem jako naukę. A dzięki internetowi mogę pracować tak jak chcę, z każdego zakątka świata. Wtedy, kiedy potrzebuję. Nie wyobrażam sobie siedzenia ośmiu godzin w biurze – to nie dla mnie.

Rodzice się zgodzili

Swoją firmę zarejestrował w kwietniu 2023 roku. Osoba niepełnoletnia może prowadzić w Polsce jednoosobową działalność gospodarczą. Jednak uzyskanie wpisu w Centralnej Ewidencji i Informacji o Działalności Gospodarczej (CEIDG) wymaga zgody obojga rodziców.

– Zacząłem od marketingu lokalnej restauracji, w której pracowałem jako kelner. Właściciel dał mi szansę. Udało się, teraz ma jeszcze dwie inne restauracje, także w Zielonej Górze. Współpracujemy ze sobą. Postawiłem wszystko na jedną kartę, na siebie – podkreśla. – Dziś pracuję zdalnie z różnych krajów i rozwijam firmę w branży, która wymaga

tempa, odpowiedzialności i konkretów. Na samym początku sam się odzywałem do restauratorów, teraz to oni zgłaszają się do nas. Najlepszą reklamą są dla nas opinie naszych klientów. Działamy długoterminowo, umowy podpisujemy minimum na trzy miesiące. W ciągu dwóch lat mały projekt przerodził się w Foodie Media – agencję współpracującą dziś z ponad 50 restauracjami w całej Polsce. Zbudowałem zespół ekspertów, który łączy reklamy, social media, wizytówki Google i cały marketing online w jeden spójny system. Dziś nie jesteśmy zwykłą agencją. Jesteśmy partnerem restauratorów, którzy codziennie wkładają serce w swój biznes – pomagamy im rosnąć, przyciągać gości i budować markę, która naprawdę działa.

Zespół ekspertów zebrał przez internet

Jak zebrał swój zespół? Zdalnie, z niektórymi do dziś nie spotkał się osobiście.

Małgorzata Konopka: 1,5 roku temu trafiłam na ogłoszenie Szymona na grupie uczestników kursu. Szymon mimo młodego wieku jest bardzo dobrze zorganizowany i ma konkretne plany na przyszłość oraz rozwój, decyzję podjęłam więc bardzo szybko. Bardzo cenię sobie współpracę z Szymonem i cieszę się, że mogę być częścią Foodie Media.

Jakub Latusek: Po pierwsze, znalazłem reklamę w internecie. Po analizie stwierdziłem, że Szymon może być



Szymon w 2025 roku spędził łącznie 4 miesiące za granicą, odwiedzając 10 krajów

dobrym partnerem biznesowym. Po drugie: Szymon od początku był osobą rzetelną, kreatywną, z głową pełną pomysłów. Od pierwszej rozmowy wiedziałem, że będzie to osoba, z którą będę chciał działać długofalowo, bo jego wizja agencji dla gastronomii mocno mnie przekonała.

– To firma, która nie jest zwykłą agencją marketingową. Klienci często podczas prywatnych rozmów traktują nas jak swoich partnerów biznesowych, co powoduje, że mając takie zaufanie, dajemy z siebie 100 procent, aby

druga strona była zadowolona. Lubię pracować w niej, bo czuję, że tworzę coś większego, dzięki czemu mam realny wpływ na daną branżę – mówi Szymon Sułkowski.

Julia Sierota: Trafiłam na Szymona w czasie, gdy szukałam „siebie”, zaczynałam coś swojego. Pracowałam na etacie, ale na tamten moment wiedziałam, że miejsce, w którym jestem, to nie jest dobry pomysł. Bo potrzebuję praktyki. I tak pojawił się Szymon. Z ogłoszeniem, że szuka content creatora. Zaufałam mu, bo wiedziałam, że tak

młody człowiek ma albo wiele ambicji, albo wie, co z czym się je i nie boi się zaryzykować. Drugi aspekt był taki, że zawsze lepiej dogadywałam się z ludźmi w podobnym wieku i na pierwszej rozmowie czułam, że współpraca się uda. Pracuję mi się świetnie, mamy zgrany zespół z szybkim przepływem informacji i superwspółpracą. Zdecydowałam się rzucić etat, bo to praca, która daje możliwości rozwoju, kreatywności i tego, co lubię, czyli wolności – pracujesz z domu, układasz grafik pracy tak, aby wszystko było podpięte idealnie, ale bez stresu i przebywania 8 godzin w jednym miejscu.

Życ na własnych zasadach

Szymon przyznaje, że dziś jest w miejscu, w którym chciał być. Już w wieku 18 lat trzy tygodnie spędził w Wietnamie. To był sprawdzian, czy sam sobie poradzi. Potem były Indonezja, Maroko i wiele innych krajów, które zamarzył odwiedzić, poznać. W 2025 roku spędził łącznie cztery miesiące za granicą, odwiedzając 10 krajów.

– Ważne dla mnie jest także to, że moja rodzina jest dziś ze mnie dumna. Nie ma obaw i wątpliwości, że źle zrobiłem, idąc swoją drogą – dodaje. – Nie chcę spoczywać na laurach, ale nadal się rozwijam. I chciałbym w 2026 roku podwoić przychód agencji...

Największe marzenie

– Bardzo zależy mi na dobrych relacjach z ludźmi. Moim celem jest do 2030 roku kupić w Lubuskim 50 ha ziemi i wybudować wioskę, w której zamieszkałbym z bliskimi, z przyjaciółmi. Mielibyśmy tu własne, niezależne miejsce do życia, zwierzęta, zdrowe uprawy. Produkowalibyśmy swój prąd itd. – mówi Szymon. – Warto mieć marzenia, bo po to one są, by się spełniały.

*MOJA DZIAŁALNOŚĆ ZACZĘŁA
PRZYNOSIĆ KONKRETNE ZYSKI,
GDY JESZCZE CHODZIŁEM
DO SZKOŁY. WTĘDY POMYŚLAŁEM,
ŻEBY ZOSTAWIĆ NAUKĘ*

SZTUCZNA INTELIGENCJA BŁYSZCZAŁA W LAS VEGAS. CZY ZMIENIA NASZE ŻYCIE NA LEPSZE?

Targi CES (Consumer Electronics Show) w Las Vegas to coś więcej niż tylko największa na świecie wystawa technologicznych gadżetów. To przegląd trendów, które od lat pokazują, jak zmieniają się technologie i jaki wpływ mają na nasze życie

Kazimierz Sikorski



Boston Dynamics Atlas, którego obsypiano nagrodami w kategorii Najlepszy Robot

Lanim wypełniły się ogromne sale targów CES 2026 w Las Vegas zwiedzającymi, goście byli świadkami niecodziennej prezentacji.

Ogrom prezentowanych urządzeń, gadżetów i zabawek był tak duży, że z wyborem najlepszych i najciekawszych były problemy. Wśród wyróżniających się zwracała uwagę obroża ze sztuczną inteligencją dla psa.

Na ogromnych ekranach przedstawiano przyszłość branży elektronicznej. Były samochody poruszające się z gracją bez pomocy człowieka, super nowoczesne urządzenia medyczne i wiele innych przedmiotów, służących lepszemu życiu.

Komentarze zapowiadały kolejne przełomy nie tylko w branżach wspomnianych sztuczną inteligencją, które będą gotowe nie za dekadę, ale już, za rok, góra dwa lata. Słuchacze nie mieli wątpliwości, że królową CES 2026 była sztuczna inteligencja (AI).

Sztuczna inteligencja dobra dla wszystkich

Na pytanie, czy starsza część publiki powinna się bać sztucznej inteligencji, czy też powinna się jej uczyć, Gary Shapiro, autor i dyrektor generalny oraz wiceprzewodniczący Consumer Technology Association (CTA), miał jedną odpowiedź:

„Tak, zdecydowanie powinni się jej uczyć”.

I rozwijając myśli dodał, że to dzięki AI nie tylko starsi dostaną bezpieczniejsze auta, będą korzystali z coraz bardziej nowszych i skuteczniejszych urządzeń poprawiających ich zdrowie.

O tym, że sztuczna inteligencja zdominuje największe targi elektroniczne na świecie nikt nie miał wątpliwości. Przeniknęła do niemal każdego zakątka naszego życia. Po to, by pomagać, czynić życie dłuższe, ciekawsze i zdrowsze.

Targi CES 2026 w Las Vegas to już historia, ale charakter wydarzenia oznacza, że wiele z prezentowanych technologii, produktów i dziwacznych pomysłów pojawi się na rynku w najbliższej przyszłości (a wiele z nich można kupić już teraz).

Inteligentna obroża dla naszych psów

Wśród prezentowanych gadżetów uwagę zwróciła inteligentna obroża dla psów. Co prawda daleko jeszcze do chwili, w której będzie ona tłumaczyć szczerkanie na słowa, ale i tej chwili doczekamy.

Satellai Collar Go wykorzystuje platformę Petsense AI do monitorowania lokalizacji, snu i temperatury oraz innych wskaźników, które oceniają zdrowie czworonoga i alarmuje, gdy coś z psem jest nie tak.

Zainteresowanie wzbudził też skaner kodów kreskowych do lodówek. Mówi się, że to

przyszłość naszych lodówek. Niebawem ma tak być, że inteligentne lodówki będą wiedziały, co jest w ich środku, dzięki czemu sprawdzimy, które produkty stają się przeterminowane. Rozwiązaniem ma być sztuczna inteligencja, z kamerami wykrywającymi, co włożyliśmy do lodówki. Nowa inteligentna lodówka GE Profile wykorzystuje sprawdzoną technologię kodów kreskowych, która jest łatwiejsza i bardziej znana.

A co byśmy powiedzieli o odkurzającym robocie, który wykonuje robotę na schodach? Widok robota Saros Z70 firmy Roborock i jego ramienia zainteresował zwiedzających. Roborock pokazał kolejną wersję swojego urządzenia, Dreame X50 Ultra. Ma nogi, które umożliwiają poruszanie się po schodach w górę i w dół. Dobrze radzi sobie na schodach, które odkurza, obracając się o 90 stopni, a jedną z nóg opiera na dolnym stopniu, by zachować stabilność przy pracy.

Saros Rover jest robotem z przyszłością, gdy my się będziemy wylegiwać się na kanapie, on wykona za nas całą pracę.

W przypadku nowoczesnych ekranów, zaletą nie jest już ich liczba, ale łączna liczba pikseli o wysokiej rozdzielczości dostępnych do wszelkiego rodzaju wielozadaniowości.

Monitor firmy Dell UltraSharp 52 Thunderbolt to 52-calowy wyświetlacz o rozdzielczości 6K i częstotliwości odświeżania 120 Hz. Pełni on też funkcję huba Thunderbolt 5 do podłączania potrzebnych urządzeń.

Jedyny robot, o którym wszyscy mówili na CES

W Las Vegas pojawiło się mnóstwo robotów o różnej jakości. Niektóre zaprojektowano z myślą o ograniczonych zadaniach, inne próbują upodobić się do ludzi. Jest też Boston Dynamics Atlas, którego obsypiano nagrodami w kategorii Najlepszy Robot w konkursie Best of CES 2026. Ten wolnostojący robot humanoidalny wkrótce trafi do fabryk Hyundai, oferując wyjątkowy zakres ruchu, wytrzymałość i łatwość naprawy.

Wielu chciałoby zdobyć nóż szefa kuchni, który z łatwością kroci jedzenie. Większość noży kuchennych nie jest zbyt ostra, dlatego krojenie czegoś delikatnego, na przykład pomidora, kończy się czasami kłęską.

Czy można wyobrazić sobie nóż, który będzie krocił czysto z minimalnym wysiłkiem? Jak najbardziej. Seattle Ultrasonics zaprojektowało C-200, ultradźwiękowy nóż szefa kuchni, który wibruje 30 000 razy na sekundę. Dzięki temu ostrze płynnie przesuwają się po jedzeniu i zapobiega przyklejaniu się plasterków do boków ostrza. Noże ultradźwiękowe są powszechne w przemysłowych

zastosowaniach, ale C-200 jest pierwszym opracowanym z myślą o domowej kuchni.

Słuchawki ze sztuczną inteligencją

Coraz bardziej powszechne stają się kamery wbudowane w inteligentne okulary, a dzięki technologii AI możliwe jest zadawanie inteligentnym asystentom pytań, takich jak „Na co patrzę?”.

Producent akcesoriów do gier, Razer, uznał, że kamera może być prawie w każdym urządzeniu i dodał ją do słuchawek gamingowych w ramach Projektu Motoko. Słuchawki wyposażone są w dwie 12-megapikselowe kamery 4K i łączą się z dowolną usługą AI, aby odpowiadać na pytania.

Specjalny czujnik obecności przestrzennej

Nasze domy można już wyposażać w inteligentne lampy, inteligentne gniazdka i inne urządzenia, które są aktywowane przez czynniki takie jak pora dnia lub zaplanowane sceny. Można mieć jeden lub dwa czujniki ruchu, które włączają światła, gdy ktoś się zbliża.

Aqara poszła jeszcze dalej, tworząc wieloczujnik przestrzenny FP400. To urządzenie wykrywa obecność - „w mniej inwazyjny sposób śledzenia ruchu w domu w porównaniu z oczami kamer bezpieczeństwa wewnętrznego”. Przykładem wykrywania obecności jest monitorowanie ludzi starszych, żeby szybko zareagować po ich upadku.

Polska gwiazda w Las Vegas

Warto wspomnieć o polskiej obecności na targach w Las Vegas. Po raz kolejny błysnęła firma Vasco Electronics z Krakowa, która jest globalnym liderem technologii tłumaczeniowych opartych na sztucznej inteligencji.

Vasco wkracza na nowe obszary i nie ogranicza się do tłumaczenia języków. Wprowadza innowacyjne funkcje, które umożliwiają lepsze zrozumienie otaczającej rzeczywistości. Dzięki usłudze Vasco Audience dociera do nowych grup użytkowników. Vasco Asystant oznacza niespotykane dotąd, poszerzenie możliwości poznawcze, a tłumaczenia offline gwarantują komunikację w najodleglejszych zakątkach świata.

Rozwiązania przedstawione w Las Vegas będą dostępne dla nowych użytkowników Q1, jak i dla tych, którzy już posiadają urządzenie. Takie podejście odzwierciedla strategię Vasco: firma oferuje długoterminowe wsparcie i aktualizacje, które sprawiają, że jej translator pozostaje użyteczny i nowoczesny przez wiele lat.

Assistant to pierwszy krok w stronę prawdziwego asy-

stenta kontekstowej komunikacji, który nie tylko tłumaczy język, lecz objaśnia też otaczający świat. Z wykorzystaniem najnowszych modeli AI umożliwia głębsze zrozumienie sfotografowanych treści, poprzez interpretację ich znaczenia i kontekstu. Zmieni znaki, dokumenty czy dowolne uchwycone obiekty wem translatora codzienne doświadczenia w jasne informacje. Wspiera podróżników, osoby uczące się oraz specjalistów z różnych dziedzin, którzy oczekują technologii identyfikującej niuanse i pomagającej w bardziej naturalnej, znaczącej interakcji ze światem.

Vasco Audience to platforma tłumaczeń dla grup słuchaczy, gwarantująca każdej osobie w grupie zrozumienie wypowiadanych treści – niezależnie od języka, którym się posługuje. Umożliwia mówcy dotarcie do wielu osób jednocześnie, dostarczając indywidualne tłumaczenia w czasie rzeczywistym podczas spotkań, wykładów, wycieczek czy wydarzeń – zupełnie tak, jakby każdy słuchacz miał swojego osobistego tłumacza.

Audience jest samodzielnym rozwiązaniem współpracującym z urządzeniami Vasco (słuchawką tłumaczącą E1), jak i zewnętrznymi źródłami audio. Jest to też pierwsza usługa typu Software as a Service w ofercie Vasco Electronics. Dla słuchaczy nie wymaga instalacji aplikacji ani zakupu urządzenia – logowanie do „swojego tłumacza” odbywa się poprzez przeglądarkę internetową na dowolnym urządzeniu (komputer, telefon).

Vasco Offline umożliwia komunikację w najodleglejszych zakątkach świata; w miejscach bez dostępu do internetu, oferując niezawodne tłumaczenie offline, na którym można polegać, gdy zawiodą inne sposoby komunikacji. Wspiera podróżników, pracowników terenowych i wszystkich, którzy chcą przełamywać bariery komunikacyjne – w tym te wynikające z braku łączności. Co ważne, tryb Offline bazuje na własnych modelach językowych Vasco, nad którymi firma pracuje od lat i – jak zapewnia – są one dokładniejsze i szybsze niż te obecnie dostępne na rynku.

Bezprzewodowa komunikacja dla urządzeń osobistych

Odnotowano na targach w Las Vegas nowy trend technologiczny. To liczba urządzeń osobistych dostępnych do noszenia przy sobie lub podłączania do ciała: smartwatche, pierścionki, naszyjniki z AI, okulary i rzeczą jasną telefony.

Wszystkie korzystają z sieci bezprzewodowej Bluetooth lub Wi-Fi, ale większa liczba urządzeń powoduje przeciążenia, a czasem także problemy z komunikacją.



FOT. MAT. PRAS.

Po raz kolejny błysnęła firma Vasco Electronics z Krakowa, która jest globalnym liderem technologii tłumaczeń opartych na sztucznej inteligencji

Dlatego jest Ixana Wi-R, protokół i układ, które tworzą hiperlokalne pole blisko ciała, umożliwiając niskie opóźnienia i transfer danych z prędkością 5 Mb/s.

Przenośne laboratorium żywności

To niezwykle zmysłne i bardzo potrzebne urządzenie. Alergie pokarmowe mogą być poważne, a wyjście do restauracji lub do cudzych domów może wywoływać czasami strach.

Osoby z alergią na nabiał lub gluten będą miały dostęp do przenośnego laboratorium, które zbada potencjalne zagrożenia. Alergen Alert analizuje próbki żywności umieszczone w jednorazowych saszetkach i dostarcza wyniki w ciągu kilku minut. Jest testowany przez szefów kuchni do badania żywności przed jej opuszczeniem przez kuchnię. Allergen Alert został zwycięzcą w kategorii Najlepszy Startup w konkursie Best of CES 2026.

Ładowanie bez kabli

Wspominamy początki Wi-Fi i jego zdolności przesyłania danych bez podłączania się do sieci przewodowej lub linii telefonicznej. Dziś zabieramy laptopy do kawiarni i hoteli, oczekując, że będziemy mogli łączyć się z internetem bezprzewodowo.

Kolejnym krokiem jest zasilanie bezprzewodowe, gdzie można ładować urządzenia, umieszczając je w polu generowanym przez źródło zasilania. Fińska firma Willo, po latach objętych tajnymi badaniami, opracowała technologię, która ma spełnić tę obietnicę. Poczekamy, ocenimy. Prace były na tyle imponujące, że zdobyły nagrodę w kategorii „Najlepsza Techno-

logia Energetyczna” podczas targów Best of CES 2026.

A co byśmy powiedzieli o ładowarce słonecznej, która podąża za... słońcem? Elektrownie z funkcją ładowania słonecznego są świetne, o ile znajdują się w słonecznym polu. Oznacza to jednak konieczność okresowego zmieniania położenia urządzenia lub podłączonych paneli słonecznych, aby zapewnić im optymalne ładowanie.

Zamiast tego całą pracę wykonuje elektrownia. Jackery's Solar Mars Bot to autono-

miczny, mobilny akumulator zapasowy z chowanymi panelami słonecznymi. Śledzi słońce i porusza się w razie potrzeby.

Pralko-suszarka, która w końcu się opłaca

Kiedy nasza pralka lub suszarka zakończyła ostatni cykl, musimy zdecydować, czy wymienić ją na nową, czy kupić nową. Czy nie byłoby łatwiej mieć jedno urządzenie, które zajmie się praniem i suszeniem ubrań? To nie nowy pomysł, ale pralko-suszarki zazwyczaj

potrzebują godzin, aby wysuszyć jeden wsad.

Nowa pralko-suszarka Signature firmy LG bez otworu wentylacyjnego może być urządzeniem, które wykona zadanie w rozsądnym czasie. Jeden wsad prania o wadze 4,5 kg można wysuszyć w 90 minut.

Robot-żółw z szerszymi aspiracjami

W tym roku trudno było na targach CES nie natknąć się na jakiegoś robota - czasami dosłownie, bo znane są z tego, że

potrafią wędrować między alejkami i holami.

O RoboTurtle firmy Beatbot nie można zapomnieć. To pływający żółw, naśladujący sposób poruszania się prawdziwych żółwi w wodzie. Zasilanie zapewnia mu pływanie na powierzchni i ładowanie baterii za pomocą paneli słonecznych. RoboTurtle służy do badań środowiskowych, do monitorowania raf koralowych i ryb w sposób mniej nachalny niż nurkowie czy łodzie podwodne.



FOT. PATRICK T. FALLON/AP/PEAST NEWS

Podręczne urządzenie do badania składu żywności



FOT. PATRICK T. FALLON/AP/PEAST NEWS

Minirobot „Turtini” wygląda jak żółw i ma za zadanie badać jakość wody oraz np. rafy koralowe



FOT. FREDERIC J. BROWN/AP/PEAST NEWS

Inteligentne obroże dla psów. Jeszcze nie tłumaczą psiej mowy, ale wszystko przed nami

KALENDARZ FILMOWY NA ROK 2026. NAJWAŻNIEJSZE PREMIERY, NA KTÓRE CZEKAJĄ KINOMANI

Kino zdaje się przegrywać w rywalizacji ze streamingiem i oglądaniem filmów o dowolnej porze z domowej kanapy, ale ciągle powstają produkcje, których jakość można w pełni docenić właśnie na wielkim ekranie.

A i wspólne doświadczenie kinowej publiczności trudno zastąpić rozleniwieniem pod ciepłym kocem. Oto najważniejsze produkcje filmowe, na które czekają kinomani w 2026 roku

Dariusz Pawłowski

W styczniu do kin trafił najnowszy film Jima Jarmuscha, zatytułowany „Father Mother Sister Brother”. To historia skłóconego rodzeństwa, które spotyka się po latach, co zmusza ich do ponownego przeanalizowania swoich trudnych relacji z emocjonalnie zdystansowanymi rodzicami. W obsadzie: Cate Blanchett, Adam Driver, Vicky Krieps, Charlotte Rampling.

Styczeń

Także w styczniu pojawiło się najnowsze dzieło Chloé Zhao, laureatki Oscara za „Nomadland”. To dramat „Hamnet”, którego akcja rozgrywa się w Anglii roku 1580. Nauczyciel łaciny William Szekspir poznaje Agnes, która zostaje jego żoną i rodzi trójkę dzieci. Gdy Will wyrusza do Londynu, aby rozwinąć swoją karierę teatralną, Agnes zostaje sama ze wszystkimi domowymi obowiązkami. Niespodziewanie umiera jedyny syn pary, Hamnet, a silna więź między małżonkami zostaje poddana próbie. Występują: Jessie Buckley, Paul Mescal, Emily Watson.

Polską kinematografię w styczniu reprezentuje film „Wielka Warszawska” (reż. Bartłomiej Ignaciuk) do scenariusza Jana Purzyckiego, zmarłego w 2019 roku artysty (tytuł miał być domknięciem trylogii autora, na którą składają się także filmy „Wielki Szu” i „Piłkarski poker”). Młody dżokej Krzysiek marzy o triumfie w Wielkiej Warszawskiej. W świecie wyścigów odkrywa jednak układy i korupcję. W czasie przemian ustrojowych musi wybrać między czystą pasją a pokusą szybkiej kariery. W rolach głównych: Tomasz Ziętek, Mirosław Kropielnicki, Andrzej Konopka, Ireneusz Czop.

Luty

W lutym widzowie zobaczą film „Piep*zyć Mickiewicza 3” (reż. Sara Bustamante-Drozdak). W trzeciej części serii młodzi bo-

haterowie przygotowują się do matury, ale i muszą podejmować pierwsze dorosłe wybory. Kiedy Dante próbuje pogodzić własne marzenia z rzeczywistością, a jego relacja z Nel zostaje wystawiona na próbę, do gry wkracza tajemniczy Adam. W tle - powrót Korka, nowe uczucia Cegły i pytania o przyjaźń. Grają: Hugo Tarres, Wiktoria Koprowska, Karol Rot, Dawid Ogrodnik.

Emerald Fennell proponuje nową ekranizację „Wichrowych wzgórz” Emily Brontë - pamiętnej historii miłosnej osadzonej na tle wrzosowisk Yorkshire, ukazującej intensywny i destrukcyjny związek między Heathcliffem a Catherine Earnshaw. W obsadzie: Margot Robbie, Jacob Elordi, Shazad Latif.

„Pojedynek” to thriller w reżyserii Łukasza Palkowskiego. Rok 1939. Tysiące Polaków trafiają do rosyjskiej niewoli, gdzie poddawani są indoktrynacji. Młody polski oficer przystępuje do pojedynku z bezwzględny rosyjskim agentem o ich honor i życie. Występują: Jakub Gierszał, Aidan Gillen, Julia Pietrucha, Bogusław Linda, Tomasz Kot.

Marzec

W marcu do kin wejdzie horror „Panna młoda!” (reż. Maggie Gyllenhaal). Chicago, lata trzydzieste XX wieku. Samotny potwór Frankenstein prosi doktora Euphroniusa o pomoc w stworzeniu towarzyszk. Ożywają zamordowaną kobietę. To nowa interpretacja historii przedstawionej przez Jamesa Whale’a w 1935 roku. Na ekranie: Jessie Buckley, Christian Bale, Annette Bening, Penélope Cruz, Jake Gyllenhaal.

Kwiecień

Kwiecień to premiera filmu „Michael” (reż. Antoine Fuqua). Opowieść o życiu i karierze Michaela Jacksona - od czasów, gdy w latach 60. i 70. XX wieku był członkiem zespołu Jackson 5, aż po ostatnie tygodnie życia



Zobaczymy aż dwie ekranizacje „Lalki” Bolesława Prusa

przed jego śmiercią w 2009 roku. W rolach głównych: Jaafar Jackson, Nia Long, Colman Domingo.

Maj

W maju kinomani zobaczą film „Diabeł ubiera się w Prady 2” (reż. David Finkel). Miranda Priestly walczy ze swoją byłą asystentką Emily, a obecnie rywalką na kierowniczym stanowisku. Konkurują o wpływy i przychody z reklam w czasach upadającej prasy papierowej. W obsadzie: Meryl Streep, Emily Blunt, Anne Hathaway, Stanley Tucci.

Kontynuacją jest również film „Mortal Kombat II” (reż. Simon McQuoid). Do legendarnych wojowników Ziemi dołącza Johnny Cage, by w śmiertelnym turnieju stanąć przeciwko Shao Kahnowi - tyranowi z innego wymiaru, który pragnie unicestwić ich świat. Grają: Karl Urban,

Hiroyuki Sanada, Lewis Tan, Jessica McNamee.

Do kin trafi w końcu kolejny film z uniwersum „Gwiezdnych wojen” (pierwszy od siedmiu lat) - „Mandalorian i Grog” (reż. Jon Favreau). Imperium upadło, w galaktyce panuje chaos. Nowa Republika, która stara się chronić wszystko, o co walczyła Rebelia, zwraca się o pomoc do legendarnego mandaloriańskiego łowcy nagród, Dina Djarina i jego młodego ucznia, Grog. Występują: Pedro Pascal, Sigourney Weaver, Jeremy Allen White, Steve Blum.

Czerwiec

W czerwcu miłośnicy fantasy otrzymają produkcję „Masters of the Universe” (reż. Travis Knight), powstałą na podstawie serialu animowanego „He-Man i władcy wszechświata”. Adam, na co dzień księżę Eterni, gdy zachodzi taka potrzeba, staje się he-

rosem znanym jako He-man. Tym razem wyrusza na wyprawę przeciwko potężnemu i okrutnemu Szkieletorowi, aby ocalić swoją planetę oraz uchronić sekrety Zamku Grayskull. W rolach głównych: Nicholas Galitzine, Camila Mendes, Alison Brie.

Nowy film Stevena Spielberga to „Dzień objawienia”. Gdybyś dowiedział się, że nie jesteśmy sami, gdyby ktoś ci to udowodnił, czy byś się przestraszył? - pyta reżyser. Występują: Emily Blunt, Josh O'Connor, Colin Firth, Eve Hewson, Colman Domingo.

Na widzów czekać będzie też animacja „Toy Story 5” (reż. Andrew Stanton, McKenna Harris). Kowboj Chudy wraz z przyjaciółmi mierzy się z nową technologią popularną wśród dzieci.

Ze świata DC Comics pochodzi produkcja „Supergirl: Woman of Tomorrow” (reż. Craig Gillespie). Kara wyrusza w podróż po galaktyce z okazji swoich 21. urodzin, towarzyszy jej pies Krypto, a po drodze poznaje Ruthy - młodą kobietę, która wciągnie ją w brutalną misję zemsty. W obsadzie: Milly Alcock, Jason Momoa, Matthias Schoenaerts.

Lipiec

W lipcu będzie można zobaczyć kontynuacje filmowych przebojów. To „Minionki 3” (reż. Pierre Coffin) oraz aktorska wersja animacji „Vaiana” (reż. Thomas Kail) - grają: Catherine Laga’aia, Dwayne Johnson, John Tui.

Christopher Nolan proponuje film „Odyseja”. To słynna historia Odyszeusza i jego niebezpiecznej podróży do domu po wojnie trojańskiej. Na ekranie: Matt Damon, Anne Hathaway, Zendaya, Tom Holland, Charlize Theron, Robert Pattinson, Lupita Nyong’o.

A miłośnicy ekranizacji komiksów czekać będą na film „Spider-Man: Całkiem nowy dzień” (reż. Destin Daniel Cretton). Peter Parker stara się pogodo-

dzić studia, dorywczą pracę i być miłym Spider-Manem z sąsiedztwa. Jednak gdy tajemnicza siła zaczyna niszczyć miasto od środka, Peter zostaje uwikłany w konflikt między potężnymi wrogami, a u jego boku stają niespodziewani sojusznicy. W obsadzie: Tom Holland, Sadie Sink, Zendaya, Jacob Batalon.

Sierpień

Na sierpień zapowiedziana jest trzecia część komedii Jaya Chandrasekhara „Straż wiejska” - występują: Jay Chandrasekhar, Paul Soter, Steve Lemme, Erik Stolhanske.

Wrzesień

A wrzesień to premiera produkcji „Avengers: Koniec gry” (reż. Anthony Russo, Joe Russo). Po wymazaniu połowy życia we Wszechświecie przez Thanosa, Tony Stark i Iron Man i Nebula utknęli na planecie Tytan. Kapitan Ameryka podejrzewa, że sygnał alarmowy przed niszczącymi wydarzeniami zablokował Nick Fury, aby w ten sposób móc wprowadzić posiłki. Avengersi nawiązują współpracę z Ant-Manem i Kapitanem Marvel, by podjąć walkę z Thanosem. Grają: Robert Downey Jr., Chris Evans, Mark Ruffalo, Chris Hemsworth, Scarlett Johansson, Jeremy Renner, Don Cheadle, Paul Rudd, Brie Larson.

To również premiera wyciekniętej polskiej produkcji - ekranizacji powieści Bolesława Prusa „Lalka”, realizowanej przez Macieja Kawalskiego. Rozgrywająca się w drugiej połowie XIX w. historia kupca Stanisława Wokulskiego, który zakochuje się do szaleństwa w zubożałej arystokratce Izabeli Łęckiej. W tej wersji występują: Marcin Dorociński, Kamila Urzędowska, Marek Kondrat, Maja Komorowska, Maciej Stuhr, Andrzej Seweryn, Agata Kulesza, Karolina Gruska, Cezary Żak.

Listopad

W listopadzie na ekrany kin wejdzie produkcja „Igrzyska śmierci: Wschód słońca w dniu dożynek” (reż. Francis Lawrence). W roku Drugiego Ćwierćwiecza Poskromienia na arenę trafia podwojona liczba trybutów. Wśród nich jest 16-letni Haymitch Abernathy z Dystryktu 12, który musi stawić czoła jeszcze brutalniejszym niż zwykle Głodowym Igrzyskom. W obsadzie: Joseph Zada, Whitney Peak, Ralph Fiennes, McKenna Grace, Jesse Plemons.

Grudzień

Jeszcze w grudniu zaś kinomani zobaczą filmy „Avengers: Doomsday” (reż. Joe Russo, Anthony Russo) i „Jumanji 3” (reż. Jake Kasdan). Wszystko wskazuje na to, że druga ekranizacja „Lalki” - w reżyserii Pawła Maślony z Sandrą Drzymalską, Tomaszem Schuchardtem i Magdaleną Cielecką trafi do kin dopiero w 2027 roku. ©©