



Express

BYDGOSKI

Środa-czwartek
31.12.2025-1.01.2026

Nr 301 (11188)
Rok XXXVI

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

INWESTYCJE KONTROWERSJE WOKÓŁ WYCINKI DRZEW - **STR. 4**

Rok utrudnień z powodu dużej przebudowy pętli

Adam Szczęśniak
adam.szczesniak@polskapress.pl

7 stycznia rozpocznie się rozbudowa pętli tramwajowej Las Gdański. Zadanie to wiąże się ze zmianami w kursowaniu linii numer 1, 2 i 10. W ich miejsce zostanie wprowadzona komunikacja zastępcza.

Pętla w Lesie Gdańskim to tylko jedna z kilku planowanych inwestycji tramwajowych w mieście w najbliższych latach. Dzięki niej linie kursujące do Myśliczki będą miały własne perony, powstaną zielone torowiska, infrastruktura zostanie dostosowana do potrzeb osób z niepełnosprawnościami.

Prace przy torowisku rozpoczną się w środę, 7 stycznia. Powstanie nowoczesna pętla i budynek socjalny, w którym motorniczowie będą mogli odpocząć i zjeść posiłek podczas zaplanowanych przerw.

W ramach tej inwestycji przebudowana zostanie także przyległa do pętli tramwajowej część ulicy Rekreacyjnej, a wyniesione przejścia dla pie-

szych poprawią bezpieczeństwo. W związku z tym etapem prac, w drugiej połowie stycznia zamknięty zostanie około dwustumetrowy odcinek ulicy Rekreacyjnej (od wysokości bezpłatnego parkingu do końca pętli tramwajowej).

Koszt to 16 milionów złotych

Między innymi dzięki wybudowaniu dodatkowych torów tramwaje będą mogły się wymijać bez konieczności wycofywania. Ustawione zostaną też wiaty, w tym rowerowa, które będą obsadzone roślinami na dachu oraz otoczone oplecionymi pnączami stelażami.

Łącznie w obrębie pętli Las Gdański funkcjonować mają trzy perony początkowe oraz dwa końcowe, a wszystkie dostosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnościami oraz nowego taboru.

Wykonawcą jest warszawska firma Balzola, a wartość kontraktu to prawie 16 milionów złotych. Projekt wykonała firma Cone Amg.

Inwestycja zostanie sfinansowana z wykorzystaniem pieniędzy pozyska-

nych przez Bydgoszcz w ramach Funduszy Europejskich na Klimat, Infrastrukturę i Środowisko. Realizacja potrwa rok.

Do Myśliczki autobusem

Obecnie do pętli Las Gdański P&R docierają trzy regularne linie tramwajowe (1, 2 i 10), a w wakacje na trasie od ulicy Rycerskiej kursuje także zastępcza linia 0.

W związku z planowanym na 7 stycznia początkiem prac zostanie zawieszona kursująca tam komunikacja tramwajowa.

Zmiany dotyczą:

- linii nr 1, która zostanie zawieszona,
- linii nr 2, która od przystanku Gdańska/Chodkiewicza zostanie skierowana przez ulicę Chodkiewicza do pętli Bielawy,
- linii nr 10, która od przystanku rondo Jagiellonów zostanie skierowana ulicami Focha i Nakielską do pętli Wilczak.

Uruchomiona zostanie autobusowa komunikacja zastępcza ZaT w relacji rondo Jagiellonów - Jagiellońska - Gdańska - Las Gdański P+R. ©

Nowe przejście dla pieszych na ulicy Focha będzie później niż planowano **str. 2**



FOT. MICHAŁ SIEREK

Nasz poradnik po „Sylwestrowej Mocy Przebojów” w Toruniu **str. 3**

Nr ISSN 1230-9192

Nr indeksu 350680



BEZPIECZEŃSTWO

Jak chronić zwierzęta w nocy 31 grudnia?



FOT. ANDRZEJ WIŚNIEWSKI, PIXABAY

Sylwester to dla wielu osób jedna z najbardziej wyczekiwanych nocy w roku, ale dla zwierząt może to być koszmar. Odpowiednie przygotowanie zapewni twojemu zwierzęciu przyjacielowi przetrwanie tego dnia spokojnie i bezpiecznie **str. 2**

Zawisza Bydgoszcz i Elana Toruń będą wiosną walczyć o awans do Betclic 2. Ligi str. 16

Premier Donald Tusk liczy na spotkanie z prezydentem Nawrockim w sprawie wojny w Ukrainie str. 11

REKLAMA

0011411408

NA NOWY ROK 2026

MIESZKAŃCOM WOJEWÓDZTWA KUJAWSKO-POMORSKIEGO, NASZYM GOŚCIOM I PRZYJACIOŁOM SKŁADAMY SERDECZNE ŻYCZENIA RADOŚCI, DOSTATKU I SPEŁNIENIA MARZEŃ.

NIECH POMYŚLNOŚĆ TOWARZYSZY WAM W ŻYCIU OSOBISTYM I ZAWODOWYM NA KAŻDYM KROKU, A NASZA REGIONALNA WSPÓLNOTA ROZWIJA SIĘ W DUCHU WSPÓŁPRACY, SOLIDARNOŚCI, OTWARTOŚCI I TROSKI O WSPÓLNE DOBRO.

DO SIEGO ROKU!

ELŻBIETA PINIEWSKA
PRZEWODNICZĄCA SEJMIKU
WOJEWÓDZTWA KUJAWSKO-POMORSKIEGO

PIOTR CAŁBECKI
MARSZAŁEK
WOJEWÓDZTWA KUJAWSKO-POMORSKIEGO

JUŻ 2 STYCZNIA, MAGAZYN Z „EXPRESSEM”

● Jak sztuczna inteligencja widzi przyszłość mieszkańców naszego regionu

● Na nocnym dyżurze z ratownikami. 60 sekund do wyjazdu...

● Więcej dzieci czy psów? O demograficznej zapaści

● Zmiany w podatkach w 2026 roku

Zamów prenumeratę

Express Bydgoski ☎ 52 511 94 64
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.expressbydgoski.pl

KALENDARIUM BYDGOSKIE

31 grudnia

Wraz ze śniegiem przyszła do nas „zima stulecia”

1910: w byłym sklepie kawowym „Behrendt” przy ul. Gdańskiej otwarte zostało jedno z pierwszych bydgoskich kin prowadzone przez Karla Vossa pn. „Kino-Salon”. Na otwarcie zaprezentowano kilka filmów oraz specjalny sylwestrowy koncert wojskowej orkiestry na żywo. Kino działało do końca 1913 roku.

1928: postanowieniem Sądu Grodzkiego w Bydgoszczy do rejestru stowarzyszeń wpisano Automobilklub Bydgoski, działający na rzecz rozwoju motoryzacji, organizujący rajdy i inne imprezy, zawiązany na zebraniu założycielskim 17 września tego samego roku.

1963: nastąpiło oficjalne oddanie do użytku nowo wybudowanego mostu Bernardyńskiego. Tego dnia most został udostępniony do ruchu kołowego. 1 stycznia skierowano na most tramwaje, natomiast pełne zakończenie prac porządkowo-wykończeniowych (chodniki, schody na bulwary, rozebranie starego mo-

stu) nastąpiło z końcem I kwartału 1964 roku.

1964: w Filharmonii Pomorskiej odbył się koncert sylwestrowy. W głównej roli wystąpiła wraz z orkiestrą Violetta Villas. Artystka wystąpiła także w filharmonii 1 i 2 stycznia 1965 roku.

1978: do Bydgoszczy dotarła rekordowa nawałnica śnieżna, która spowodowała tak obfite opady, iż zima ta otrzymała miano „zimy stulecia”. Śnieg przestał sypać dopiero 2 stycznia nad ranem, a wówczas temperatura sięgała minus 24 stopnie C! Zasy w niektórych częściach kompletnie sparaliżowanego miasta sięgały 3 i pół metra wysokości!

1986: dantejskie sceny działy się w sklepie monopolowym przy ul. Pomorskiej 1 i w jego okolicach. Od rana stała długa kolejka w oczekiwaniu na zapowiadaną dostawę niewidzianej od kilku dni w Bydgoszczy wódki. Kiedy sprzedaż ruszyła (a nie mogło to nastąpić przed godz. 13), wybito szyby w sklepie, wyważono drzwi. Porządek zaprowadził dopiero przybyły oddział ZOMO. ©KB

Jak chronić nasze zwierzęta przed sylwestrowym stresem?

Gabriela Fedyk
gabriela.fedyk@polskapress.pl

Sylwester i Nowy Rok to czas hucznego świętowania. Hałas, goście w domu mogą sprawić, że zapewnienie czworonożnemu przyjacielowi bezpieczeństwa i komfortu będzie wyzwaniem.

Sylwester to dla wielu osób jedna z najbardziej wycieczkanych nocy w roku, jednak dla zwierząt może to być prawdziwy koszmar.

Jak pomóc zwierzętom w sylwestra?

Zwierzęta szczególnie boją się głośnych dźwięków, ponieważ mają znacznie wrażliwszy słuch niż ludzie.

Jeśli hałas jest zbyt silny, może to nawet doprowadzić do trwałego uszkodzenia słuchu i problemów behawioralnych (jak np. lęk przed hałasem).

Dodatkowo nagłe, jasne światła w ciemności w nocy, które wiążą się z fajerwerkami, przerażają je, a nieznajomy zapach również może mieć na nie wpływ.

Te wszystkie elementy mogą prowadzić do paniki i stresu nie tylko u psów i kotów, ale też u innych zwierząt, takich jak króliki, świnki morskie, ptaki, konie, a nawet ryby. Ze względu na zwiększony stres i panikę istnieje szczególnie wysokie ryzyko obrażeń, a nawet śmierci.

Jak pomóc zwierzętom w sylwestra? W dalszej części tekstu dzielimy się wskazówkami, które pomogą twoim zwierzętom bezpiecznie przetrwać sylwestra.

Zadbaj o spokojną i bezpieczną przestrzeń

Fajerwerki, muzyka i imprezowy hałas mogą przytłaczać zwierzęta, zwłaszcza te z zaburzeniami słuchowymi lub wrażliwym słuchem.

Zadbaj o cichą, przytulną przestrzeń z dala od centrum wydarzeń, gdzie twój zwierzak będzie mógł się wycofać, jeśli poczuje się zaniepokojony. Wstaw tam jego ulubione lego-



Odpowiednie przygotowanie może zapewnić twojemu zwierzęciu przyjacielowi przeżycie spokojnego i bezpiecznego sylwestra

wisko lub koc. Możesz włączyć delikatną muzykę, radio lub telewizor, aby stłumić dźwięki z zewnątrz.

Spokojna muzyka klasyczna może pomóc złagodzić niepokój wielu zwierząt. Możesz też zostawić zabawkę z jedzeniem, która odwróci uwagę pupila od emocji. Bezpieczne miejsce pomoże zmniejszyć stres i zapewni zwierzęciu komfort przez całą noc.

Trzymaj zwierzęta w domu

W sylwestra (ale także w dni przed i po nim) trzymaj swojego zwierzęcia w domu. Dzięki temu możesz zapobiec jego strachowi i ucieczce.

Zwierzęta są bardziej narażone na zaginięcie w sylwestra, ponieważ nagłe, głośne dźwięki mogą wywołać u nich panikę i ucieczkę.

Upewnij się, że drzwi i okna są bezpiecznie zamknięte. Jeżeli świętujesz w domu, poproś gości o zachowanie ostrożności podczas wchodzenia i wychodzenia z domu, aby zwierzę nie uciekło.

Fajerwerki i petardy towarzysz w sylwestra wielu z nas. Choć dla nas to ekscytujący czas, dla zwierząt często wiąże się z silnym stresem.

Upewnij się również, że twój zwierzak ma mikrochip i obrozę z aktualnymi, czytelnymi danymi identyfikacyjnymi i numerem kontaktowym do ciebie.

Pilnuj normalnej rutyny swojego zwierzęcia

Zadbaj o utrzymanie normalnej rutyny twojego pupila w sylwestra. Karm go o zwykłej porze, zabieraj na regularne spacerki i znajdź czas na zabawę i pieszczoty.

Dzięki temu twój zwierzak może poczuć się swobodnie podczas sylwestrowego zamieszania.

Dodatkowa aktywność i ćwiczenia w ciągu dnia mogą również pomóc zmęczyć zwierzę, dzięki czemu łatwiej będzie mu się zrelaksować, gdy znacznie się impreza.

Uważaj z fajerwerkami

Fajerwerki dla nas mogą wyglądać pięknie, ale dla zwierząt często są źródłem strachu i stresu. Nagłe, głośne dźwięki mogą wywoływać niepokój. Jeśli spodziewasz się fajerwerków w pobliżu domu, zadbaj o komfort swojego pupila: zasłoń zastony, aby zablokować migające światła, i włącz uspokajającą muzykę lub przyjazny dla zwierząt program telewizyjny.

W przypadku skrajnego niepokoju skonsultuj się wcześniej

z weterynarzem w sprawie takich opcji, jak środki uspokajające lub leki przeciwlękowe.

Unikaj imprezowych zagrożeń

Hałas i fajerwerki to niejedynie zagrożenia, jakie czyhają na zwierzęta w sylwestrową noc.

Alkohol może zaszkodzić nie tylko ludziom, ale to nie wszystko. Inne produkty spożywcze również mogą być groźne dla twojego pupila.

Są to m.in.:

- czekolada;
- wypieki zawierające ksylitol;
- winogrona;
- cebula;
- czosnek.

Są one toksyczne dla zwierząt domowych, dlatego zadbaj, żeby nic nie spadło ze stołu, goście nie dokarmiali pupila, a kosz na odpadki był dobrze zabezpieczony.

Uważaj też na sylwestrowe dekoracje – konfetti, świecidełka i balony mogą spowodować niedrożność jelit w przypadku połknięcia.

Odpowiednie przygotowanie może zapewnić twojemu zwierzęciu przyjacielowi przeżycie spokojnego i bezpiecznego sylwestra.

Tych kilka wskazówek może mieć duży wpływ na to, jak twój zwierzak poradzi sobie z wejściem w nowy rok.

©P

FOT. PRODUCTIONS/FREEPIK

0011457217

Z wielkim smutkiem i niedowierzaniem
przyjęliśmy wiadomość o śmierci



prof. dr. hab. Jacka Woźnego

(1962-2025)

JM Rektora Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego
w latach 2016-2024,

Radnego Sejmiku Województwa Kujawsko-Pomorskiego,
wybitnego historyka i archeologa, zaangażowanego
w ochronę dziedzictwa naukowego i kulturowego
Bydgoszczy oraz Regionu Kujawsko-Pomorskiego.

Prof. Jacek Woźny pozostanie w naszej pamięci
jako autorytet akademicki i rozważny Rektor,
a zarazem jako Człowiek skromny, życzliwy, skupiony
na sprawach naszej Alma Mater.

Rodzinie oraz Bliskim

składamy najszczerze wyrazy współczucia.

Gratias debemus pro beneficio nostrae Universitati
dato Memoria tenemus et gratias agimus.

Rektor, Senat oraz Społeczność Akademicka
Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego

Bydgoszcz

Ponad 100-letnia kamienica w remoncie

Marcin Kozłowski
marcin.kozlowski@polskapress.pl

Kolejny budynek przy ulicy Lipowej w Śródmieściu odzyskuje dawny blask. Remontowi poddano elewację kamienicy z numerem 10.

Kamienica przy Lipowej 10 została wybudowana około 1900 roku na planie trapezu. Dwupiętrowy budynek z użytkowym poddaszem pełni funkcję mieszkalną. Frontowa elewacja zdobiona jest naczółkami okiennymi i gzymsami. Z kolei środkowa część kamienicy - z wejściem do nieruchomości - zaakcentowana jest niewielkim ryzalitem. W tej części na wysokości pięter wkomponowano też balkony z oryginalnymi kutymi balustradami. Parter zdobi natomiast delikatne boniowanie, zaś pomieszczenia poddusza doświetlają lukarny.

Urząd Miasta Bydgoszczy przypomina, że w 2025 roku przy ul. Lipowej odnowione zostały już stojące naprzeciwko kamienice z numerami 7 i 9, w których mieści się m.in. Zbór Kościoła Adwentystów Dnia Siódmego. Jest to jedna z kilku nastrojów bydgoskich społeczności protestanckich. Wcześniej zakończył się remont narożnej

kamienicy przy skrzyżowaniu z ul. Matejki.

W ostatnich latach do wielu zmian doszło ponadto na magazynowych i produkcyjnych parcelach na zapleczu ul. Dworcowej. Część z nich zmienia funkcję na mieszkaniowo-usługową. W trakcie realizacji są inwestycje mieszkaniowe na wysokości ul. Dworcowej 28 i 54. Nowa zabudowa usługowo-mieszkaniowa powstaje ponadto na rogu ulic Podolskiej, Warmińskiego i Zduny.

W ramach rewitalizacji Śródmieścia miasto udziela m.in. konserwatorskich dotacji, wydaje nakazy remontów, zwalnia z opłat za zajęcia pasa drogowego pod kawiarnie. W tej części Bydgoszczy sukcesywnie przebudowywane są ulice i mosty, odbudowywane zielone aleje, wymieniane oświetlenie i remontowane chodniki. Rewitalizacja przebiega sprawnie dzięki uchwalonemu w ostatnich latach miejscowemu planom zagospodarowania. Przy prezydencie miasta działa ponadto Rada ds. Estetyki, która opiniuje najważniejsze projekty i proponuje swoje rozwiązania. W realizacji działań uczestniczy też plastyk miasta.

©©

Drzewa poszły pod topór, bo wymaga tego rozbudowa pętli

Jarosław Więclawski
jaroslaw.wieclawski@polskapress.pl

7 stycznia rozpocznie się rozbudowa pętli Las Gdański. Jeszcze zanim podpisano umowę, z powierzchni około 0,1 ha wycięto drzewa.

Po rozbudowie, w obrębie pętli funkcjonować mają trzy perony początkowe oraz dwa końcowe. Na pętli zaplanowano zielone torowiska, a także wiaty obsadzone roślinami na dachu oraz otoczone oplecionymi pnączami stelażami.

Jeszcze zanim podpisano umowę z wykonawcą, na miejscu rozpoczęły się prace przygotowawcze. Z powierzchni około 0,1 ha usunięto drzewa. - Inwestycja jeszcze nie ruszyła, ale piły tak. Przy pętli wycięto sporo drzew. Absolutnie nie jestem przeciwny temu potrzebnemu projektowi, ale co dostaniemy w zamian? Jaki jest plan nasadzeń zastępczych? Zielone wiaty nie zrekompensują takiego ubytku. Wcześniej poszło ok. 90 drzew pod parking i tak powoli znikają kolejne zielone przestrzenie - komentował Wojciech Fulara, społecznik z Gardening Club Bydgoszcz.

ZDMiKP w Bydgoszczy wyjaśnia, że na etapie przygotowania każdej inwestycji uwzględniane jest zachowanie możliwie największej liczby drzew. - Wycinki to ostateczność. Zwracamy na to uwagę projektantom. Stąd np. odginanie w planie chodników,



FOT. DARIUSZ BŁOCH / ARCHIWUM

- Wycinkę wykonano na podstawie decyzji ZRID - tłumaczy Jakub Siedlecki, nadleśniczy z Nadleśnictwa Żółędowo

dróg rowerowych od istniejącego drzewostanu. Zatwierdzone wstępnie projekty podlegają też dodatkowym uzgodnieniom ze specjalistami z branży zieleni - mówi Katarzyna Muszyńska, rzeczniczka ZDMiKP. - W przypadku rozbudowy pętli w Lesie Gdańskim wycinka

- W 2024 roku na terenie miasta zasadzonych zostało prawie 5 tysięcy nowych drzew - mówi Katarzyna Muszyńska z ZDMiKP.

jest niezbędna. Przy każdej inwestycji musimy dostosować się do obowiązujących przepisów. To ustawowe wymagania, związane w przypadku infrastruktury tramwajowej m.in. z pasami bezpieczeństwa, czy odpowiednimi parametrami łuków i dostosowaniem peronów do potrzeb osób z niepełnosprawnościami - dodaje.

Katarzyna Muszyńska zapewnia, że inwestycja jest realizowana z zachowaniem wszelkich procedur. Przyjętą zasadą, do której zobowiązuje każdorazowo opinia WGKiOŚ oraz zapisy Bydgoskich Standardów Zieleni,

jest posadzenie co najmniej 2 drzew w zamian za każde usunięte. Dokumenty obligują do szczególnej troski o drzewa i właściwej opieki nad nowo sadzonymi roślinami, aby mogły się prawidłowo rozwijać.

- Rozpoczęcie prac w tej lokalizacji poprzedziło wcześniejsze wydanie decyzji środowiskowej, która szczegółowo analizowała wszystkie aspekty związane z minimalizacją wpływu inwestycji na środowisko. Inwestycja była też przedmiotem konsultacji społecznych na etapie koncepcji. Do wycinki, w ramach gospodarki leśnej, został przeznaczony 0,1 ha lasu, będący własnością Lasów Państwowych - mówi rzeczniczka ZDMiKP.

- To teren przejęty przez miasto pod prowadzoną inwestycję. Wycieliśmy 335 drzew. Pozyskane drewno należy do LP. Wycinka była wykonana na podstawie decyzji ZRID i zgodnie z przepisami nie ma w tym wypadku obowiązku kompensacji, czyli nasadzeń zastępczych - tłumaczy Jakub Siedlecki, nadleśniczy z Nadleśnictwa Żółędowo.

- Po przekazaniu terenu wykonawcy, do wycinki przeznaczono jeszcze kilkanaście sztuk drzew z terenów gminnych. Zasadzone zostaną łącznie 63 nowe drzewa oraz 684 krzewy. Nasadzenia będą prowadzone pod koniec realizacji inwestycji w pasie drogowym ulicy Gdańskiej na wysokości buspasa - kończy Katarzyna Muszyńska. ©©



FOT. MARCIN KOZŁOWSKI

Kamienica przy Lipowej 10 powstała około 1900 roku na planie trapezu. Teraz przechodzi kolejny remont

W centrum miasta doszło do pożaru torów

Iwona Góralczyk
iwona.goralczyk@polskapress.pl

Wczoraj krótko po południu doszło do pożaru torów na skrzyżowaniu ulic Jagiellońskiej i 19 marca 1981 roku.

Nasz Czytelnik z Bydgoszczy informował: „Podobno jest jakiś ubytek w szynie, nawet strażacy interweniowali!” Okazało się, że doszło do pożaru torów tramwajowych w samym centrum miasta, na styku Jagiellońskiej i 19 Marca 1981 roku.

Świadkowie opowiadali, że z torów unosił się dym.

Internauci nie zostawiają suchej nitki na odpowiedzialnych za stan torowiska i kpią: „Nasze miasto z tego słynie, jak jest za ciepło to szyna wyskakuje, jak jest zimno to się pali”.

Oficjalny komunikat ZDMiKP brzmiał: „Z powodu niskich temperatur doszło do przepięcia w sieci zasilającej i zwarcia w obszarze szyny, które wywołało zapalenie się żywicy oraz gumy, na której ułożone jest torowisko”.

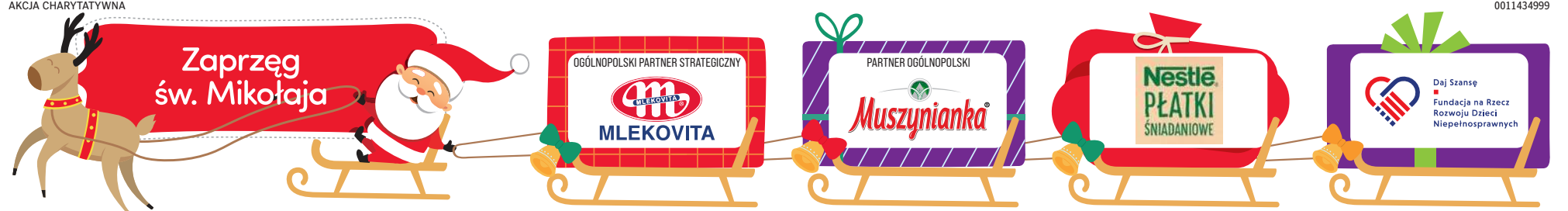


FOT. SCREEN ITS

Doszło do pożaru torów tramwajowych w samym centrum miasta, na styku Jagiellońskiej i 19 Marca 1981

AKCJA CHARYTATYWNA

0011434999



Rozwój sieci dealerskiej

Rozpoczęła się budowa Porsche Centrum Bydgoszcz



Lellek Group rozpoczęła prace budowlane nad nowym Porsche Centrum Bydgoszcz przy ulicy Fordońskiej 28. Inwestycja realizowana jest według koncepcji architektonicznej Porsche Destination, która wyznacza nowe standardy w obsłudze klientów marki premium.

Obiekt powstaje na działce o powierzchni 0,96 ha i będzie dysponował łączną powierzchnią użytkową około 5000 m². Nowoczesny salon samochodowy zaprojektowano jako trzypiętrową konstrukcję – dwa poziomy naziemne oraz jeden podziemny – dostosowaną do pełnego zakresu potrzeb klientów i wymagań marki Porsche.

Innowacyjna architektura i funkcjonalność

Porsche Centrum Bydgoszcz będzie oferować eks-

pozycję do 50 samochodów, obejmującą zarówno najnowsze modele, jak i samochody używane, young timery oraz klasyczne Porsche. Przestrzeń showroomu na poziomie 0 pomieści ekspozycję samochodów nowych, young-timerów oraz klasycznych, nowoczesny serwis, a także pomieszczenia dla zespołów sprzedaży i serwisu.

Poziom +1 zostanie przeznaczony na pomieszczenia zarządu, administracji oraz przestrzeń socjalną dla wszystkich pracowników. Podziemny poziom -1 będzie gościł ekspozycję samochodów używanych i klasycznych, a także zaplecze techniczne – myjnię, magazyn części zamiennych, przechowalnię opon oraz specjalny serwis dla samochodów wymagających dłuższych napraw. Myjnia będzie działać w obiegu zamkniętym, więc



zużycie wody i wpływ na środowisko będą minimalne. Budynek będzie też wyposażony w panele fotowoltaiczne.

Zgodnie z globalną strategią Porsche w zakresie zrównoważonego rozwoju, na terenie centrum powstanie stacja ładowania samochodów elektrycznych, w tym również Porsche Tur-

bochargery o mocy 360 kWh. Co istotne, stanowiska będą udostępnione nie tylko klientom Porsche, ale również właścicielom pojazdów innych marek, co wpisuje się w promowanie elektromobilności.

Rozwój sieci Lellek Group

Nowe centrum w Bydgoszczy będzie czwartym

salonem Porsche w portfolio Lellek Group, która prowadzi już Porsche Centra w Sopocie, Wrocławiu i Katowicach. Inwestycja wpisuje się w strategię rozwoju sieci dealerskiej marki w Polsce, która obecnie obejmuje dziesięć Porsche Centrów oraz Porsche Store w centrum Warszawy.

Lokalizacja przy ulicy Fordońskiej, w sąsiedztwie innych salonów samochodowych uznanych marek, dodatkowo wzmocni pozycję tej części Bydgoszczy jako centrum motoryzacyjnego regionu. Generalnym wykonawcą inwestycji jest firma Dekpol.

„Bydgoszcz to dynamicznie rozwijający się rynek z dużym potencjałem dla marki premium. Nowe centrum, zbudowane według koncepcji Porsche Destination, będzie nie tylko miej-

scem sprzedaży i serwisu, ale przede wszystkim przestrzenią wyjątkowych doświadczeń dla miłośników marki Porsche” - mówi Krystian Lellek, wspólnik Lellek Group.

„Konsekwentnie rozwijamy naszą obecność na polskim rynku, odpowiadając na rosnące zainteresowanie marką Porsche. Na początku roku planujemy otwarcie Porsche Centrum Warszawa Wawer, a kilka miesięcy później doczekamy się nowoczesnego salonu w Bydgoszczy. To dowód na to, że Polska pozostaje jednym z kluczowych rynków dla marki w regionie” - podkreśla Wojciech Grzegorski, prezes Porsche Polska.

Zakończenie prac budowlanych i uroczyste otwarcie planowane jest na końcówkę 2026 roku.



Nad magistralą węglową wisi już rowerowa kładka

Jarosław Więclawski
jaroslaw.wieclawski@polskapress.pl

Trwają prace przy budowie nowej drogi pieszo-rowerowej wzdłuż ulicy Fordońskiej. Nad magistralą węglową zawisła już kładka. Inwestycja jest warta ponad 10 milionów złotych.

Nowy odcinek ścieżki bezpiecznie połączy wcześniej wybudowaną infrastrukturę. Dzięki temu rowerzyści ominą m.in. przystanek przy ul. Wiślanej - informuje bydgoski ratusz. Konstrukcja najważniejszego elementu powstającej trasy powstała wcześniej w zakładzie wykonawcy. Kładkę osadzono na wybudowanych przyczółkach. Teraz wykonawca dokończy roboty przy tzw. skrzydełkach przyczółków, formowanie nasypów, zbrojenie płyty i jej zabetonowanie.

Skomplikowany transport kładki przez miasto

Kładka składa się z dwóch kratownic o długości 45 metrów połączonych stężeniami - ma mieć 600 metrów długości i 5 metrów szerokości. Z myślą o bezpieczeństwie użytkowników jednośladowa droga nad torami kolejowymi będzie chroniona osłonami przeciwporażeniowymi, a na pozostałej długości balustradą.

Przypomnijmy, że kładka dotarła do Bydgoszczy w nocy z 5 na 6 grudnia 2025 roku.

Konstrukcję z Glinek na Sierpień przewieziono między innymi przez al. Jana Pawła II, ulica Wojska Polskiego, Toruńską i przez most Kazimierza Wielkiego. Na czas przejazdu 56-metrowej kładki wprowadzono zmiany w organizacji ruchu w kilku punktach miasta. Wcześniej zdemonstrowano wiele znaków drogowych, słupów oświetlenia ulicznego oraz elementów sygnalizacji świetlnej.

Budowa nowej drogi pieszo-rowerowej wzdłuż ulicy Fordońskiej warta jest ponad 10 milionów złotych.

Inwestycja realizowana jest w systemie „zaprojektuj i wybuduj” ze środków z Funduszy Europejskich dla Kujaw i Pomorza 2021-2027 w ramach Zintegrowanych Inwestycji Terytorialnych.

Na wiosnę wszystko ma być gotowe

Zakres zadania obejmuje również wykonanie obejścia drogi dla rowerów za peronem przystankowym na wysokości ul. Wiślanej, nowe oznakowanie poziome przejścia dla pieszych przez ul. Fordońską wraz z remontem infrastruktury pieszej na pasie dzielącym i za przejściem dla pieszych, wyposażenie skrzyżowania ulic Fordońskiej z Sochaczewską w sygnalizację świetlną wraz z dobudowaniem lewoskrętu w drugą trasę.

Zakończenie wszystkich prac planowane jest wiosną 2026 roku.

©©

Nowe przejście dla pieszych będzie później niż planowano

Jarosław Więclawski
jaroslaw.wieclawski@polskapress.pl

Pod koniec 2025 roku miał być gotowy parking podziemny pod budowanym IV kręgiem Opery Nova. Termin oddania obiektu do użytku się przedłuży, co wpływa także na inne plany inwestycyjne.

Istotną częścią budowy IV kręgu Opery Nova jest podziemny, dwupoziomowy parking na 228 pojazdów. Na jego dachu zaplanowano zieleni i dosadzenie drzew. Według ostatnich założeń, miał być gotowy do 15 grudnia, ale jak dobrze widać na miejscu, prace z tym związane jeszcze nie dobiegły końca.

- Wobec zaistniałych przecieków wody przez płytę fundamentową, większość robót budowlanych w garażu w IV kwartale 2025 roku była wstrzymana. Kontynuowano jedynie proces iniekcji dla uszczelnienia przecieków wody przez płytę fundamentową. Warunkiem realizacji dalszych robót posadzkowych było wykonanie warstw spadkowych na stropie garażu dla obciążenia konstrukcji i potwierdzenia, że uszczelnienia zostały wykonane skutecznie - tłumaczy przedstawiciel Opery Nova.

W tym czasie w ograniczonym zakresie realizowano część robót. Pod koniec listopada projektant ocenił, że za-



FOT. MICHAŁ SIĘREK

W związku z rozbudową opery, na ul. Focha powstanie nowa sygnalizacja świetlna oraz przejście dla pieszych

grożenie występowania dalszych przecieków jest znikome i zezwolił na kontynuowanie prac. Najnowszy harmonogram zakładał oddanie do użytku garażu podziemnego do końca 2025 roku, a całego IV kręgu - w czerwcu 2026 roku. Do Opery Nova wpłynęły

Uruchomienie sygnalizacji świetlnej na ul. Focha nastąpi po otwarciu nowego obiektu opery - w drugiej połowie 2026 roku.

wnioski od generalnego wykonawcy, firmy Budimex, o wydłużenie tych terminów - zostały one przesłane do analizy przez inżyniera kontraktu oraz inwestora.

W kwietniu br. Zarząd Dróg Miejskich i Komunikacji Publicznej w Bydgoszczy zapowiedział, że pod koniec roku powstanie sygnalizacja świetlna oraz przejście na ul. Focha, przy skrzyżowaniu z ul. Karmelicką. Dopóki jednak samochody nie muszą dojechać i wyjechać z nowego parkingu przy operze, nie ma potrzeby montażu świateł.

- Z uwagi na opóźnienia prac, które były prowadzone przez gestora sieci kanalizacyjnej MWiK, trwającą jeszcze budowę IV kręgu Opery Nova i związane z nią odtworzenia nawierzchni wokół opery, montaż sygnalizacji świetlnej, wykonanie docelowej nawierzchni chodnika oraz wytyczenie przejścia dla pieszych na ulicy Focha przy skrzyżowaniu z ulicą Karmelicką zostały przesunięte w czasie - mówi Katarzyna Muszyńska rzeczniczka Zarządu Dróg Miejskich i Komunikacji Publicznej.

- Sygnalizacja świetlna we wskazanej lokalizacji była związana z otwarciem nowego obiektu opery, które nastąpi prawdopodobnie dopiero w drugiej połowie 2026 roku. Realizacja zadania w zakresie budowy sygnalizacji świetlnej rozpocznie się po zakończeniu prac nawierzchniowych, prowadzonych przez wykonawców Opery Nova, prawdopodobnie w pierwszej połowie 2026 roku - dodaje rzeczniczka.

- Podczas budowy sygnalizacji świetlnej wystąpią krótkotrwałe utrudnienia w ruchu na ul. Focha, związane głównie z montażem urządzeń sygnalizacyjnych nad jezdnią, lokalne przewężenia jezdni i chodników. Nie będą to duże utrudnienia, więc nie powinno to wpłynąć negatywnie na funkcjonowanie tej głównej arterii - informuje Katarzyna Muszyńska. ©©

Fotografował transporty wojskowe na kolei. Usłyszał zarzuty szpiegostwa

Maciej Czerniak
maciej.czerniak@polskapress.pl

Mężczyzna, który na Kujawach i Pomorzu miał fotografować transporty sprzętu wojskowego, został zatrzymany przez ABW w Trójmieście.

Informację o zatrzymaniu Polaka w związku z podejrzaną działalnością, potencjalnie na rzecz obcego wywiadu, przekazał na portalu X Tomasz Siemoniak, minister koordynator

służb specjalnych: „W sobotę 20 grudnia 2025 roku sąd zastosował środek zapobiegawczy w postaci tymczasowego aresztowania na okres 3 miesięcy wobec 40-letniego obywatela RP, któremu przedstawiono zarzut zgłoszenia gotowości działania na rzecz obcego wywiadu (artykuł 130 paragraf 3 Kodeksu Karnego). Zatrzymanie tej osoby nastąpiło w wyniku działań Agencji Bezpieczeństwa Wewnętrznego. W toku przeprowadzonych przeszukań zabezpieczono dowody gromadzenia

przez podejrzanego materiałów dokumentujących kolejowe transporty sprzętu wojskowego”.

Zatrzymanie i aresztowanie potwierdziła Prokuratura Okręgowa w Bydgoszczy. W przepisach takie przestępstwo jest opisane w formule: „Kto zgłasza gotowość działania na rzecz obcego wywiadu przeciwko Rzeczypospolitej Polskiej albo w celu udzielenia obcemu wywiadowi wiadomości, których przekazanie może wyrządzić szkodę Rzeczypospolitej Pol-

skiej, gromadzi je lub przechowuje lub wchodzi do systemu informatycznego w celu ich uzyskania, podlega karze pozbawienia wolności od 6 miesięcy do lat 8”.

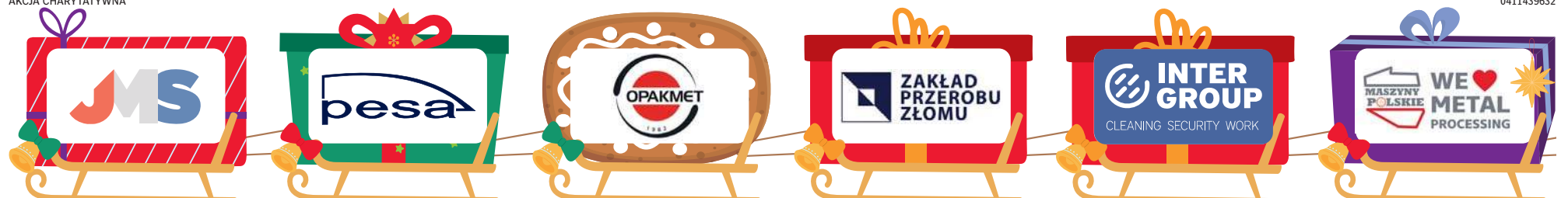
Przypomnijmy, że to nie pierwsza sprawa dotycząca działalności, czy gotowości na rzecz służb innego państwa, związana z osobami z Kujawsko-Pomorskiego.

W czerwcu tego roku funkcjonariusze Agencji Bezpieczeństwa Wewnętrznego zatrzymali 28-letniego bydgosz-

czanina. - Prokurator przedstawił mu zarzut szpiegostwa obejmujący zgłoszenie gotowości działania na rzecz wywiadu Federacji Rosyjskiej, a także działalność na rzecz tego wywiadu poprzez gromadzenie i przekazywanie wiadomości dotyczących funkcjonowania obiektów o istotnym znaczeniu dla obronności, które mogłyby wyrządzić szkodę Rzeczypospolitej Polskiej - informował Jacek Dobrzyński, rzecznik Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji.

„W toku śledztwa prowadzonego przez Mazowiecki Wydział Zamiejscowy Departamentu do Spraw Przestępczości Zorganizowanej i Korupcji Prokuratury Krajowej w Warszawie prokurator zgromadził materiał dowodowy wskazujący na podejrzenie, że polski obywatel Wiktor Ź. przekazywał wywiadowi Federacji Rosyjskiej informacje mogące zaszkodzić Rzeczypospolitej Polskiej” - to z kolei informacja przekazana przez Prokuraturę Krajową. ©©

AKCJA CHARYTATYWNA



0411439632

horoskop

Numerologia na 2026



Numerologia to magiczna sztuka przepowiadania przyszłości z liczb, które zawarte są w dacie naszego urodzenia. Aby dowiedzieć się, co przyniesie Ci rok 2026, dodaj do siebie kolejno wszystkie liczby z daty swojego urodzenia tak, aby uzyskać tylko jedną liczbę.

Np. jeśli urodziłeś się 15.07.1968 to jesteś numerologiczną Jedyneką, bo $1+5+7+1+9+6+8=37$, $3+7=10$, $1+0=1$, a więc na 2025 rok przeczytaj przepowiednię dla Jedynek.

Rokiem 2026, według numerologów, włada wibracja liczby Jeden. Rok sprzyja ambitnym planom, a nowe projekty będą się szybko rozwijać. W miłości będziemy szukać silniejszych emocji. To dobry rok, aby wspólnie działać, podejmować decyzje i zmieniać wspólne życie na lepsze.

JEDYNKA



DWÓJKA



TRÓJKA



Jedynko, w 2026 roku możesz liczyć na szczęście w miłości. Poczujesz się bardziej pewnie niż w poprzednich latach, będzie więcej okazji do randek. Znikną kompleksy i problemy z wyrażaniem uczuć. Właśnie teraz zrealizują się w twoim życiu marzenia sprzed wielu lat, powrócą dawni znajomi i okaże się, że można żyć ciekawie. Jeśli jesteś samotny, to wreszcie los się do ciebie uśmiechnie i odnajdziesz kogoś wyjątkowego. Jeśli trwasz w związku, który nie daje ci satysfakcji i szczęścia, to wiele uda się naprawić. Możliwe jest także odnowienie przyjaźni, a nawet miłości, sprzed wielu lat. Jedynki, które mają większą rodzinę mają przed sobą rok szczęścia i zadowolenia, a także przyływu gotówki. W finansach poprawa, dobry rok na udane inwestycje i wspólne rodzinne zakupy. Może też rodzina właśnie teraz się powiększy lub uda się wam przeprowadzić w wygodniejsze miejsce.

Jaka jesteś w miłości?

Fascynuje cię zdobywanie, lubisz flirtować i podobać się innym. Chcesz zawsze być na pierwszym planie, ale też chętnie pomagasz partnerowi i masz wielu ciekawych przyjaciół. Jesteś energiczna i nie potrafisz udawać. Albo kochasz gorąco, albo odchodzisz i szukasz nowych okazji.

Z kim ci najlepiej?

Nawiązuj znajomości z Dwójką i Dziewiątką. Te wibracje urzekną cię radością i podzielią się z tobą pozytywną energią. Inna Jedynka chętnie rozpocznie nowe życie u twojego boku, a także zabierze cię w romantyczną podróż. Nie użalaj się nad Trójką, która wykorzystuje twoje emocje, ale nie daje zbyt wiele wsparcia w zamian.

Twoja szczęśliwa liczba to 2, twój kolor to pomarańczowy, a najlepsza pora roku to wiosna.

Dwójko, w 2026 roku szczęście w miłości będzie ci sprzyjać. Samotne Dwójki szybko znajdą kogoś do pary, jeśli tylko posłuchają swojego serca i intuicji, a nie będą się oglądać na to, co w ich wielu wypadach. Masz szansę na związek z kimś, kto nauczy cię korzystać z uroków życia i przy kim poczujesz się bezpiecznie. Nowe znajomości będą się szybko rozwijać i poczujesz, że wreszcie jesteś z kimś blisko. W relacjach warto będzie odejść od rutyny, podgrzać uczucia i emocje, wyjechać na wspólne wakacje. Aby szczęście cię nie opuściło, nie pozwól, aby ktoś złośliwy wtrącał się do tego, co dzieje się w twoim związku. Chroń swoją prywatność, a dobrze na tym wyjdziecie. Wspólne finanse też będą miały się dobrze, ale sama kontroluj wydatki. Uda się teraz przeprowadzka lub przebudowa domu, a większe inwestycje okażą się trafione. To także dobry rok na ślub lub narodziny dziecka, bo poczujesz się odpowiedzialny za bliskie ci osoby.

Jaka jesteś w miłości?

Romantyczna i idealistyczna, otwarta na każdą propozycję partnera, zawsze chętna do współpracy i zawierania zgody. Potrafisz walczyć o wspólne sprawy. Jednak choć otacza cię wiele ludzi, to o swoich osobistych potrzebach mówisz na samym końcu. Niektóre Dwójki bywają bardzo samotne, bo dbają o wszystkich, ale nikt o nie nie dba. W tym roku to się może wreszcie zmienić..

Z kim ci najlepiej?

Z Jedynką stworzysz energetyczną parę, a z Szóstką dogadasz się w mig. Unikaj Dziewiątki i Trójki, ich pomysły na wspólne spędzanie czasu szybko przestaną ci się podobać, a marudzenie popsuje ci dobry humor.

Twoja szczęśliwa liczba to 3, kolor to niebieski, a najlepsza pora roku to wiosna.

Trójko, w 2026 roku zrobi się ciekawie. W miłosnym życiu czeka cię więcej przygód i pokus, bo będziesz się podobać. Flirtuj i spełniaj swoje zachcianki, ale szanuj cudze uczucia. To, co dla ciebie jest tylko żartem i flirtem, ktoś inny może potraktować bardzo poważnie i będziesz musiała się wszystkim tłumaczyć. Unikaj skandali i zamieszania, bo nie wyjdą ci na dobre. Latem w relacjach zapanuje miłość i zrozumienie. To odpowiedni rok na oświadczenia lub ważne wspólne decyzje, o ile będziesz się liczyć ze zdaniem bliskiej osoby. Jeśli jesteś samotna, to latem przyjaciele poznają cię z kimś interesującym. Rok 2026 sprzyja także ciekawym wydarzeniom towarzyskim. Będziesz pomagać w organizacji różnych uroczystości, doradzać i decydować o sprawach, które są ważne dla twoich bliskich. Przez cały rok interesuj się sprawami partnera, pomagaj i doradź w ważnych sprawach. Masz dobrą rękę do pieniędzy, w twoje pomysły wszystkim wyjdą na zdrowie. Wspaniale udadzą się w tym roku podróże, nie rezygnuj więc z porządnymi wakacjami.

Jaka jesteś w miłości?

Kochasz gorąco i namiętnie, ale gdy temperatura opada, zaczynasz się nudzić. Twoim żywiołem jest flirt i silne emocje, pociągają cię fascynujący ludzie i ciekawe miejsca. Aby cię zatrzymać na dłużej, trzeba się bardzo starać i walczyć z konkurencją. Dlatego panuje opinia, że Trójki są niezwykle wymagające w miłości.

Z kim ci najlepiej?

Czwórka i Siódemka szybko odkryją, czego ci w tym roku potrzeba do szczęścia. Z Dwójką także uda się stworzyć zgraną parę. Bądź ostrożny, gdy adoruje cię Jedynka lub Trójka, bo ich marzenia mogą być inne niż twoje.

Twoja szczęśliwa liczba to 4, kolor to czerwony, a najlepsza pora roku to jesień.

CZWÓRKA



PIĄTKA



SZÓSTKA



Czwórko, w 2026 roku znajdziesz swoje szczęście w miłości. Bądź pewna siebie i odpowiedzialna, bo wreszcie czas sprzyja budowaniu zgodnej i mocnej relacji, która przetrwa wszystkie burze i zawirowania. W 2026 roku będziesz miała szansę, aby spełnić swoje najskrytsze marzenia i dać komuś wiele dobrych emocji. Odkryjesz, jak wspólne pasje i codzienne sprawy potrafią zbliżyć do siebie dwoje ludzi. Dowiesz się więcej na temat psychiki i wyleczysz rany z poprzednich lat, będziesz też trafnie doradzać innym. Jednocześnie weźmiesz miłosne sprawy we własne ręce. Będziesz śmiało decydować co, gdzie i kiedy razem robicie. Odkryjecie nowe miejsca, poznacie ciekawych znajomych, wprowadzicie nowe sposoby na wspólne spędzanie czasu. Wróć namiętność, radość i optymizm. Z wiarą i radością podejmiesz poważne życiowe decyzje. Jeśli jesteś samotna, to już na początku roku rozejrzyj się wokół siebie. Twoje powodzenie będzie wzrastać, ale nie przegap szansy. Nie ma co czekać do grudnia, trzeba działać i szukać właściwego kandydata.

Jaka jesteś w miłości?

Odpowiedzialna i lojalna, potrzebujesz więcej czasu, aby nabrać do kogoś zaufania. Nie interesują cię relacje z nieodpowiedzialnymi osobami, bo do relacji i emocji podchodzisz bardzo poważnie. Z radością dbasz o rodzinę i potrafisz stworzyć dom, w którym wszyscy czują się bezpiecznie i dobrze.

Z kim ci najlepiej?

W 2026 roku nawiązuj nowe znajomości z Trójką, Ósemką i inną Czwórką. Będziecie się dobrze rozumieli i wybaczyć sobie dawne miłosne nieporozumienia. Nie staraj się pogodzić z Dziewiątką, która narzeka i przeszkadza ci w rozwoju, niech idzie swoją drogą.

Twoja szczęśliwa liczba to 5, kolor to niebieski, a pora roku to lato.

Piątko, w 2026 roku czeka cię więcej spokoju w miłosnych sprawach. Nastanie moment większej stabilizacji i bezpieczeństwa, także finansowego. Zaczyniesz się nawet trochę obawiać, że ktoś bliski zamknie cię w złotej klatce i zajmie się swoją karierą. Wycisz obawy i naciesz się spokojem. Rok 2026 sprzyja wewnętrznemu rozwojowi, upiększaniu domu oraz ogrodu, a także udanemu życiu rodzinnemu. Dlatego już na początku roku zastanów się, co chciałabyś zmienić w miłości na lepsze i realizuj swoje plany. Zaplanuj też weekendowe wyjazdy i piękne wakacje, bo będziecie potrzebowali odpoczynku. Jesienią możesz mieć więcej pracy, ale nie pozwól, aby codzienne obowiązki sprawiły, że zabraknie ci ochoty na miłość. Pielęgnuj wspólne rytuały, nie przekładaj randek i nie pozwól partnerowi marudzić. Samotne Piątki na początku roku zrobią porządek w swoim kalendarzu. Jeśli ktoś, kogo nie lubisz, wciąż zwraca ci głowę, to uda ci się zakończyć niefortunną znajomość. Już wiosną miłosne szczęście będzie ci bardzo sprzyjać. Wyjazd związany z hobby może być okazją do ciekawej znajomości.

Jaka jesteś w miłości?

Potrafisz uwodzić innych, jesteś bardzo romantyczna i marzysz o niezwykłych przygodach we dwoje. Łatwo przystosowujesz się do zmieniających się okoliczności, uwielbiasz przyjęcia i podróże. Domowe obowiązki mogą cię nudzić, dlatego potrzebujesz do pary kogoś, kto podobnie jak ty kocha aktywny tryb życia i ma artystyczną duszę.

Z kim ci najlepiej?

W 2026 roku nawiązuj nowe znajomości z Szóstką, Czwórką i Ósemką. Poczujesz się piękniejsza i bardziej pewna siebie, co sprzyja zawieraniu coraz to nowych znajomości. Będziecie się dobrze rozumieli i odkryjecie, że razem łatwiej jest spełniać marzenia.

Twoja szczęśliwa liczba to 6, kolor to zielony, a najlepsza pora roku to jesień.

Szóstkco, w 2026 roku nie będziesz poświęcać się dla miłości. Mimo tego powodzenie będzie ci sprzyjać i usłyszysz wiele miłych słów i wzruszających komplementów, których nigdy nie jest za mało. Twoje życie i tak się zmieni na lepsze, bo staniesz się bardziej samodzielna i pewna siebie. To przyciąga zainteresowanie. Ty jednak zamiast na siłę szukać miłości, skupisz się na swoim rozwoju i karierze, ale wtedy właściwa osoba sama cię znajdzie. Spotkasz teraz wielu niezwykłych ludzi, z którymi połączą cię wspólne ideały. Zaufaj także dobrem rodzinie i przyjaciół, którzy mają szerokie grono znajomych. Dzięki ich pośrednictwu możesz w tym roku zawrzeć bardzo ważną znajomość. W związkach za to zapanuje więcej szczerości i radości. Jeśli jesteś niezadowolona z różnych decyzji partnera, to nauczysz się otwarcie o tym mówić i dobrze na tym wyjdziecie. Nowa energia i nowe emocje, niech to będzie twoje miłosne motto. Możesz teraz planować wspólne inwestycje, kupować mieszkanie czy remontować je, żeby żyło się wam wygodniej.

Jaka jesteś w miłości?

Pragniesz ciepła, bezpieczeństwa i zgody. Nie interesują cię przelotne flirty, bo twoje emocje są silne i chcesz mieć partnera tylko dla siebie. Potrafisz dać innym to, co najlepsze i z całych sił dbasz o swoją rodzinę.

Z kim ci najlepiej?

W 2026 roku dobrze czuć się będziesz w towarzystwie ludzi mądrych i wykształconych. Nie zawiodą cię Piątka i Jedyńka. Relacja z Ósemką będzie fascynująca, ale szybko okaże się, że ktoś jest o ciebie chorobliwie zazdrosny.

Twoja szczęśliwa liczba to 7, kolor to żółty, a najszcześniejsza pora roku to zima.

SIÓDEMKA



ÓSEMKA



DZIEWIĄTKA



Siódemko, w 2026 roku szczęście będzie ci sprzyjać. Będziesz cieszyć się zrozumieniem i bezpieczeństwem, ale w relacjach warto być bardziej cierpliwą. Jeśli jesteś samotna, to wreszcie możesz spotkać kogoś fascynującego, ale nowe uczucie będzie budzić się bardzo powoli. Daj sobie i drugiej osobie czas, bo w 2026 roku warto skupić się na konkretnych relacjach i związkach - zarówno w przyjaźni, jak i w miłości. Cierpliwością, pogodą ducha i uśmiechem więcej wywalczysz, niż emocjonalnymi dramami. Czwórki w związkach mają za to przed sobą rok rozkwitu i radości. Udadzą się wspólne inwestycje, przeprowadzki, większe przedsięwzięcia. Będziesz w doskonałym nastroju i w relacji poczujesz się o wiele bezpieczniej niż w poprzednich latach. Mów jednak głośno o swoich tęsknotach lub potrzebach. Nieporozumienia wyjaśnij wiosną, a uda ci się postawić na swoim. Lato 2026 roku sprzyja także organizacji większych uroczystości i zacieśnianiu więzów z krewnymi, którzy zaczną cię bardziej doceniać za to, co dla wszystkich robisz.

Jaka jesteś w miłości?

Pragniesz zaufać i być szanowana, a także chcesz mieć u swojego boku kogoś, z kim można ciekawie porozmawiać. Nie lubisz być ograniczana, sama także nie chcesz nikogo kontrolować. Miłość to dla ciebie wolny wybór, a nie męczący obowiązek.

Z kim ci najlepiej?

W 2026 roku spotykaj się z Dwójką, Czówką i Ósemką, bo stworzycie wesołą i zgodną parę. Unikaj odważnego flirtowania z Jedynkami, bo ich nierealne pomysły i brak odpowiedzialności szybko wyprowadzą cię z równowagi. Im dalej od różnych miłosnych dramatów i skandali, tym dla ciebie lepiej.

Twoja szczęśliwa liczba to 8, kolor to czerwony, a najlepsza pora roku to wiosna.

Ósemko, w 2026 roku będziesz podchodzić bardzo poważnie do spraw partnerstwa i miłości. Możesz nawet zacząć porównywać się z innymi i o wiele bardziej przejmować się tym, co sądzą o tobie bliscy ludzie. Jeśli jesteś z kimś na pół gwizdka i wciąż nie wiesz, czy zostać, czy uciec, podejmij wreszcie mądrą decyzję. Wibracje roku 2026 sprzyjają ważnym przemysleniom i pracy nad swoimi potrzebami. A jeśli w związku jest źle, to uda się przepracować to, co wymaga naprawy, jeśli będziecie szczerzy i otwarci. Samotne Ósemki zrobią rozliczenie z przeszłością i poczują, że mają za sobą pewien ważny etap w życiu. Nie wracaj teraz do tego, co już dawno minęło, bo wiosna przyniesie ci nowe znajomości i nowe miłosne szanse. Jeśli masz już kogoś na oku, to zainwestuj w siebie, postaw wszystko na jedną kartę i ruszaj na podbój. Uwierz w siebie, bo optymizm i siła życiowa sprawią, że wszędzie, gdzie się pojawiś, będziesz postrzegana jako osoba niezwykle ciekawa. Działaj powoli, a okaże się, że w miłości też jesteś niezwykle skuteczna.

Jaka jesteś w miłości?

W miłości są Ósemki zaborcze i namiętne. Dobrze się z nimi żyje, dlatego wiele osób odda wiele za ich miłość lub choćby przyjaźń. Ósemki pragną miłości totalnej i wszechogarniającej. Wszystko, albo nic - to ich dewiza. W związku zawsze chcą rządzić i nie potrafią się podporządkować żadnym poleceniom ani zakazom.

Z kim ci najlepiej?

Związek z inną Ósemką sprawi, że poczujesz się jak królewna z bajki. Siódemka będzie uparty i nieco nudny. Nie bierz na poważnie obietnic Jedynki, tylko domagaj się konkretnych czynów. Jeśli będzie czegoś chcieć, to znajdzie na to sposób.

Twoja szczęśliwa liczba to 9, kolor to niebieski, a najlepsza pora roku to lato.

Dziewiątko, w 2026 roku miłosne życie zmieni się na lepsze, a twoje marzenia o szczęśliwym związku wreszcie mogą się spełnić. Zapomnij tylko o nieudanych związkach i emocjonalnych uprzedzeniach z poprzednich lat. Już w styczniu 2026 energicznie weź się za poszukiwanie miłości i emocjonalnego komfortu, bo w twoim życiu zaczyna się właśnie nowy dziewięcioletni cykl numerologiczny. W 2026 masz szansę zacząć wszystko od nowa. To ty podejmujesz decyzje, nie sugeruj się radami czy wręcz nakazami innych ludzi. Już od samego początku roku czekają cię nowe znajomości, które okażą się bardzo sympatyczne i trwałe. Jeśli chodzi o randki, to będzie w czym wybierać. Możliwe, że zmienisz krąg znajomych, a także zmienisz zainteresowania lub zaczniesz uprawiać nowe hobby. Oparcie znajdziesz w przyjaciółach, a nowe hobby też będzie lekarstwem na nudę. Jednak los może cię zaskoczyć i pewna przyjaźń jednak zamieni się w uczucie. Samotne Dziewiątki czeka też nowa miłość, a jeśli już macie kogoś bliskiego, bo łatwiej będzie wam podjąć wspólne ważne decyzje.

Jaka jesteś w miłości?

Jesteś bardzo emocjonalna, ale nie lubisz wyrażać publicznie swoich uczuć. Cenisz sobie prywatność i spokój. Kochasz szczerze, ale nie poświęcasz wszystkiego dla bliskiej osoby, bo karia i rozwój są dla ciebie bardzo ważne.

Z kim ci najlepiej?

W 2026 nawiązuj znajomości z Siódemką i Dwójką, bo z nimi najlepiej się będziesz czuła. Dwójka zrozumie twoje uczucia i nie zostawi cię w potrzebie. Uważaj na Piątki, bo zamęczą cię ciągłymi rozmowami o pieniądzach i zawodowych problemach.

Twoja szczęśliwa liczba to 1, twój kolor to czerwony, a najlepsza pora roku to wiosna.

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

TRANSPORT

PKP kupują nowoczesne pociągi

- Między 320 a 350 km/h będą mogły jeździć pociągi dużych prędkości, które planują kupić PKP - poinformował minister infrastruktury Dariusz Klimczak.

PKP Intercity w poniedziałek rozpięły przetarg na dostawę 20 składów dla Kolei Dużych Prędkości (KDP). - Narodowy przewoźnik ogłasza przetarg na zakup pierwszych w Polsce high speedów. (...) Planujemy kupić pociągi, które będą jeździły po polskich torach z prędkością między 320 a 350 kilometrów na godzinę

- powiedział na wczorajszej konferencji prasowej minister Klimczak. Podkreślił, że w pierwszej kolejności nowe pociągi będą jeździły między Warszawą, Portem Polska a Łodzią; potem mają kursować do Wrocławia i Poznania.

PKP Intercity przewidują, że dostawa dwóch pierwszych pociągów nastąpi w terminie do 60 miesięcy od dnia zawarcia umowy. Dostawa wszystkich 20 w ramach zamówienia podstawowego ma potrwać najwyżej 84 miesiące. PAP

POGODA

Miejscami spadło 18 cm śniegu



FOT. MATERIAŁY PRASOWE POLICJI

We wtorek rano w województwie warmińsko-mazurskim warunki drogowe były bardzo wymagające. Miejscami spadło do 18 cm śniegu, do tego wiatr zawiewał go na drogi. Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej wydał ostrzeżenia III stopnia przed intensywnymi opadami śniegu dla północnej części kraju.

ZABYTKI

Niezwykłe odkrycia na Wawelu

Sygnet, monety oraz relikty średniowiecznej wieży odkryli archeolodzy podczas remontu Bastionu Władysława IV z pomnikiem Tadeusza Kościuszki na Wawelu. W trakcie dwuletniej konserwacji budowla została odnowiona i zabezpieczona.

Pod warstwami wypełniającymi cego bastion zasypu wawelscy archeolodzy natrafili na relikty

wieży, która strzegła tej części Wawelu od czasów króla Władysława Jagiełły do drugiej połowy XVI wieku. Podczas prowadzonych badań archeologicznych odkryto też sygnet z przełomu XV i XVI wieku, monety, w tym pruski denar z czasów księcia Albrechta Hohenzollerna z I połowy XVI wieku, a także fragmenty ceramiki. PAP

GÓRNICTWO

Z należącej do spółki Węgłokoks Kraj kopalni Bobrek w Bytomiu we wtorek wyjechała symboliczna ostatnia tona węgla. Od 1 stycznia 2026 r. rozpocznie się formalna likwidacja zakładu na gruncie znowelizowanej ustawy o funkcjonowaniu górnictwa węgla kamiennego. - Ostatnia tona węgla nie jest znakiem porażki. Jest symbolem godnego zamknięcia rozdziału - mówił prezes Węgłokoksu Kraj Grzegorz Wacławek.

„

Trudno, żeby pan wicepremier Sikorski koczował pod Pałacem Prezydenckim i mówił » może pan mnie wreszcie wpuścić«

Marcin Bosacki wiceminister spraw zagranicznych

Tusk: będę liczył na pilne spotkanie z prezydentem

oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Donald Tusk ocenił we wtorek, po rozmowach m.in. z liderami europejskimi, że pokój w Ukrainie jest na horyzoncie. Dlatego ważna jest koordynacja polskich działań na arenie międzynarodowej.

Premier uczestniczył we wtorek przed południem w rozmowach na wysokim szczeblu ws. zakończenia wojny w Ukrainie. Brali w nich udział liderzy kluczowych państw europejskich, a także premier Kanady Mark Carney, szefowie instytucji europejskich oraz sekretarz generalny NATO Mark Rutte.

- Oceniliśmy rezultat tego pierwszego etapu tych bardzo serio już negocjacji, w które zaangażowali się liderzy Ukrainy, Europy i Stanów Zjednoczonych oraz Kanady. Pokój jest na horyzoncie - powiedział szef rządu. Doprecyzował, że mówi o najbliższych tygodniach, a nie najbliższych miesiącach czy latach.

Zaznaczył, że podstawą do nadziei, że wojna może się zakończyć, jest amerykańska deklaracja gotowości uczestniczenia w gwarancjach bezpieczeństwa dla Ukrainy po zawarciu pokoju. - Włącznie z obecnością amerykańskich wojsk, na przykład na granicy czy na linii kontaktowej między Ukrainą i Rosją. Te dość jednoznaczne deklaracje pojawiły się po raz pierwszy. Zobaczymy, na ile konsekwentni



FOT. PAP/RADEK PIETRUSZKA

Premier podkreślił, że ważne jest, by ośrodki władzy koordynowały swoje działania na arenie międzynarodowej

będą nasi partnerzy z drugiej strony Atlantyku - powiedział Tusk.

Dodał, że pokój wymaga ze strony Ukrainy kompromisowego podejścia w kwestiach terytorialnych. Podkreślił, że konieczne byłoby przeprowadzenie referendum, w którym naród ukraiński wyraziłby swoją wolę.

Zdaniem Tuska, niewykluczone, że niedługo trzeba będzie podejmować decyzje ws. przyszłości Ukrainy i regionu, dlatego rząd i ośrodek prezydencki powinny w interesie Polski koordynować wszystkie swoje działania międzynarodowe.

Premier potwierdził, że otrzymał z Kancelarii Prezydenta notatkę z przebiegu wideokonferencji przywódców USA i Ukrainy z europejskimi liderami, w której Polskę reprezentował prezydent Nawrocki. Zapowiedział, że jego kancelaria również podzieli się informacjami z wtorkowych rozmów. Dodał, że administracja prezydenta USA Donalda Trumpa „preferuje kontakty z prezydentem, w Europie rząd jest oczywiście uznawany za głównego partnera”.

- Wyciągnijmy z tego wnioski i musimy tutaj bardzo precy-

zyjnie koordynować nasze działania i nie ma tutaj miejsca na żadne anse czy pretensje, to jest kluczowa sprawa dla bezpieczeństwa Polski. Będę liczył na pilne spotkanie z panem prezydentem - podkreślił szef rządu.

Dodał, że wcześniej polecił ministrom, by spotkali się z prezydentem celem zakończenia - jak dodał - niepotrzebnego konfliktu o nominacje na stopnie oficerskie. W poniedziałek szef MON, wicepremier Władysław Kosiniak-Kamysz i minister koordynator służb specjalnych Tomasz Siemoniak zwrócili się do prezydenta z propozycją wspólnego spotkania z szefami służb. Spotkanie miało służyć zażegnaniu konfliktu wokół nominacji oficerskich dla funkcjonariuszy Agencji Bezpieczeństwa Wewnętrznego i Służby Kontrwywiadu Wojskowego.

Jak podkreślił, w interesie Polski jest to, by niezależnie od różnic poglądów, w kwestiach bezpieczeństwa ośrodki władzy koordynowały działania w wymiarze międzynarodowym.

- Tym bardziej, że niewykluczone (...) że jeszcze w styczniu będziemy musieli wspólnie, wszyscy, i to wymaga pełnej solidarności instytucji i w ogóle Polaków, podejmować decyzje dotyczące przyszłości Ukrainy, przyszłości tej części świata. Dlatego jestem tutaj absolutnie otwarty i gotowy do pełnej współpracy - powiedział Tusk. PAP

Rolnicy na drogach protestowali przeciwko umowie Mercosur: Musimy walczyć, bo to gra na wyniszczenie

Marcin Koziestański
Warszawa

We wtorek, 30 grudnia, rolnicy protestowali przeciwko umowie Unia Europejska - Mercosur. Przy drogach w całym kraju pojawiły się oflagowane ciągniki i maszyny rolnicze.

Ogólnopolska akcja protestacyjna trwała przez kilka godzin. Oflagowane ciągniki wyjechały na drogi krajowe, stały także

przy autostradach i ekspresówkach. Na internetowej mapie protestów organizatorzy informowali o prawie 200 lokalizacjach, w których można było spotkać protestujących rolników.

Oflagowane traktory zablokowały m.in. węzeł Piątek na autostradzie A1 w województwie łódzkim. W Łodzi protesty odbywały się w kilkunastu miejscach (m.in. na drogach przebiegających nad ekspresówką S8 oraz auto-

stradami A1 i A2), ale bez całkowitego zamknięcia ruchu.

W Wielkopolsce od godzin porannych protestujący rolnicy zablokowali drogę krajową nr 11 w miejscowości Nowe Miasto nad Wartą.

Traktory wyjechały również na węzeł Pyrzyce drogi S3 łączącej Szczecin z Gorzowem Wlkp. Jak poinformowała Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad, przejazd w obu kierunkach został na dwie godziny zablokowany.

Akcję protestacyjną zorganizował Oddolny Ogólnopolski Protest Rolników (OOPR). Głównym postulatem protestu jest sprzeciw wobec umowy UE - Mercosur. Rolnicy obawiają się, że jej wejście w życie otworzy rynek na tani import żywności z Ameryki Południowej, produkowanej w warunkach niespełniających unijnych norm. - Musimy walczyć, bo to wygląda jak zaplanowana gra na wyniszczenie europejskich rolników - mówili protestujący. PAP

DROBNE

Praca

ZATRUDNIĘ

OCHRONA z gr. niepełnosprawności Bydgoszcz tel. 604 630 556

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

Zdrowie

LABORATORIA

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

Usługi

INSTALACYJNE

E Elektroawaria 24h 793555537 instalacje pomiary, ekspres, tanio!

MONTAŻOWE

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

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

Autoreklama

ibo

TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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



ibo.polskapress.pl

Autopromocja

Autoreklama

aktualne z całej Polski przetargi

nasze komunikaty.pl

Reklama



Zieleń Miejska

Zakład Pogrzebowy

UL. CZARTORYSKIEGO 13

24h / 7 - 52 324 99 99

WŁASNE KREMATORIUM

0011440829

Reklama

Firma SPRZEDA

lokal użytkowy w Bydgoszczy (udział w nieruchomości).

znajdujący się na szóstym piętrze budynku usługowo-biurowego (budynek Sanitasu). Biurowiec położony tuż przy dworcu PKP.

Tel. 510 026 836

0011426216

Autopromocja

Express GAZETA pomorska NOWOŚCI

ZMIANY PRACY BIUR OGŁOSZEŃ W OKRESIE ŚWIĄTECZNYM

Bydgoszcz

W dniach 29 i 30 grudnia

Stacjonarne Biuro Ogłoszeń czynne w godzinach 10.00-14.00

kontakt telefoniczny lub mailowy:

Pamela Wysocka ☎ 667 671 614,

e-mail: pamelawysocka@polskapress.pl

W dniach 31 grudnia oraz 2 i 5 stycznia,

Stacjonarne Biuro Ogłoszeń nieczynne,

w tym czasie prosimy o kontakt telefoniczny lub mailowy:

Magdalena Welka ☎ 519 503 513

magdalena.welka@polskapress.pl

Toruń

W dniach 29 i 30 grudnia

Stacjonarne Biuro Ogłoszeń czynne bez zmian,

tj. w godzinach 8.00-16.00,

w dniu 31 grudnia

w godzinach 8.00 - 13.00.

W dniach 2 i 5 stycznia

Stacjonarne Biuro ogłoszeń nieczynne.

W tym czasie prosimy o kontakt telefoniczny lub mailowy:

Łukasz Kopański ☎ 606 537 137,

lukasz.kopanski@polskapress.pl

Inowrocław

W dniach 29 i 30 grudnia

Stacjonarne Biuro Ogłoszeń czynne bez zmian,

tj. w godzinach 8.00-16.00,

w dniu 31 grudnia

czynne w godzinach 8.00 - 13.00.

W dniach 2 i 5 stycznia

Stacjonarne Biuro Ogłoszeń nieczynne,

w tym czasie prosimy o kontakt telefoniczny lub mailowy:

Irena Skuratowicz ☎ 519 503 678

irena.skuratowicz@polskapress.pl

0011455462

0011457317

Rektor, Senat i Społeczność Akademicka

Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu

z głębokim żalem zawiadamiają,

że 19 grudnia 2025 roku zmarł w wieku 85 lat

prof. dr hab.

Andrzej Kola

polski historyk i archeolog,

specjalista archeologii podwodnej,

badacz średniowiecza i miejsc zbrodni totalitaryzmów,

emerytowany nauczyciel akademicki

Wydziału Nauk Historycznych,

prodziekan Wydziału w latach 1999-2002,

twórca i wieloletni kierownik Pracowni,

a później Zakładu Archeologii Podwodnej,

prowadzący badania i nadzorujący prace ekshumacyjne

w Katyniu, Charkowie, Bykowni, Sobiborze i Jedwabnem,

odznaczony Krzyżami Oficerskim i Kawalerskim Orderu

Odrodzenia Polski, Złotym Medalem za Długoletnią Służbę

oraz Medalem Komisji Edukacji Narodowej.

Odszedł wieloletni członek sekcji koszykarskiej

Akademickiego Związku Sportowego,

reprezentant Polski w tej dyscyplinie.

Ceremonia pogrzebowa odbędzie się 9 stycznia 2026 roku.

O godz. 11.30 odprawiona zostanie msza święta żałobna

w kościele św. Jakuba Apostoła w Toruniu,

po mszy odbędzie się pogrzeb

na cmentarzu Podwyższenia Krzyża Świętego

przy ul. Turystycznej 49-51 w Kaszczorku.

0011457196

0310733261

Koleżance

Wiceprezes Naczelnej Rady Adwokackiej

adw. Justynie Mazur

wyrazy serdecznego współczucia

z powodu śmierci

Taty

składają

Dziekan Okręgowej Rady Adwokackiej w Bydgoszczy

adw. Michał Bukowiński,

Koleżanki i Koledzy Adwokaci i Aplikanci Adwokacy

Kujawsko-Pomorskiej Izby Adwokackiej

w Bydgoszczy

0011457196

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

Express
BYDGOSKI

GAZETA
pomorska

NOWOŚCI
DZIENNIK TORUŃSKI

eprasa.pl 727b919e00

Skąd się bierze kac?

Zatrucie alkoholowe, potocznie zwane kacem, to reakcja organizmu na substancje wytwarzane w procesie trawienia alkoholu. W pierwszej fazie rozkładu etanol przekształca się w toksyczny aldehyd octowy - to właśnie on jest odpowiedzialny za odczuwane skutki zatrucia alkoholem. Spożywany alkohol powoduje też zmniejszenie wydzielania wazopresyny, czyli hormonu odpowiedzialnego m.in. za prawidłowe nawodnienie organizmu. Jego spadek prowadzi do zwiększonej utraty płynów, z którymi traci się też elektrolity, co skutkuje odwodnieniem organizmu - i związanymi z tym nieprzyjemnymi konsekwencjami.



Nie musimy całkiem rezygnować z udziału w toastach, warto jednak kontrolować, ile mamy ich już za sobą.

FOT.: GETTY IMAGES

Jak się bawić, by nie żałować

► Nie pijmy alkoholu na pusty żołądek i pamiętajmy o picu wody, najlepiej z cytryną

Tomasz Skory

Pierwszego stycznia wiele osób budzi się z bólem głowy. Czy da się szaleć w sylwestra i nie mieć później syndromu dnia następnego?

Najprostsza rada to, oczywiście, ograniczenie spożycia alkoholu. Nie musimy jednak od razu całkiem rezygnować z udziału w toastach, warto jednak kontrolować, ile mamy ich już za sobą. Obliczono, że zwykle objawy kaca pojawiają się, gdy w ciągu 4-6 godzin wypijemy średnio 1,5 g alkoholu na kilogram masy ciała.

Wartość ta zmienia się jednak w zależności od płci,

wieku i indywidualnych predyspozycji. Paniom szybciej zaczyna szumieć w głowie, ale alkohol w ich organizmach szybciej też ulega rozkładowi. Większych kłopotów dzień po sylwestrze spodziewać mogą się też osoby drobnej postury niż te o dużej masie ciała. Prędzej kłopoty dopadają też osoby, które piją szybko. Ta sama ilość alkoholu wypita w ciągu godziny zrobi większe spustoszenie w organizmie niż spożyta w czasie trzech godzin.

Bez względu na to, jak wyglądamy, warto zapoznać się z paroma radami, które pozwolą nam uniknąć kaca dzień po imprezie. Przede wszystkim, nie mieszajmy alkoholi. Popijanie wódki pi-

wem szybko się źle kończy. Nigdy nie powinniśmy pić też na pusty żołądek. Nie dość, że w ten sposób prędzej zakończymy zabawę, to jeszcze możemy uszkodzić sobie żołądek. Tłusty podkład spowolni wchłanianie alkoholu i dostarczy nam energii do imprezowania.

Nie powinniśmy też mieszać alkoholu z napojami gazowanymi, bo bąbelki sprawiają, że szybciej się upijamy. Wódkę czy szampana dobrze jest natomiast zapijać wodą i to najlepiej w dużych ilościach. Każdy alkohol odwadnia bowiem organizm, sprawiając, m.in., że zagęszcza się płyn w naszym mózgu. To właśnie sprawia, że podczas kaca boli nas głowa. Mówi się, że na każdy kieliszek wódki

powinno się wypić przynajmniej pół szklanki wody.

Jeśli zapomnieliśmy o tym w trakcie imprezy, możemy to jeszcze nadrobić przed snem. Po zakrapianym wieczorze powinno się wypić na siłę od jednego do półtora litra wody. Najlepiej zmieszanego z sokiem z cytryny, zawierającym witaminę C. Można też po prostu łyknąć kilka tabletek, ponieważ witamina C przyspiesza rozkład alkoholu.

A co robić, gdy zapomnieliśmy o popijaniu przed snem i już po przebudzeniu czujemy, że nas suszy? Na pewno nie powinniśmy pić z rana mleka na pusty żołądek, bo istnieje spora szansa, że je zwrócimy. Kawa też nie jest najlepszym pomysłem,

bo jest moczopędna i tylko dodatkowo nas odwoni. A co z popularnym „klinem”? Prawdopodobnie opóźni nadejście kaca, ale całkiem przed nim nie ochroni. A drugie uderzenie może być silniejsze od pierwszego.

Rano zdecydowanie lepiej jest znów sięgnąć po wodę, którą można wzmocnić multiwitaminą, słabą herbatę z cytryną lub sok z pomidorów, dzięki któremu uzupełnimy niedobór potasu. Gdy boli nas głowa, nie powinniśmy od razu łykać aspiryny lub paracetamolu. Wpierw zjedzmy porządne śniadanie, bo leki przeciwbólowe nie powinny być stosowane na pusty żołądek. Paracetamol w połączeniu z alkoholem może uszkodzić też naszą wątrobę.

REKLAMA 0011442352

REHABILITACJA

TERAPIA KRĘGOSŁUPA KOCIŃSKI

Leczenie schorzeń kręgosłupa i stawów
tel. 52 334 21 41, 601 985 300
www.kocinski-kregoslup.pl

AUTOREKLAMA



Edukacja
w najwyższym stopniu
stronaedukacji.pl

AUTOPROMOCJA

009500638

Strefa Biznesu

**NAJWIĘKSZY
REGIONALIZOWANY
SERWIS GOSPODARCZY
W POLSCE**

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



www.strefabiznesu.pl

AUTOREKLAMA

Polecamy →

strona
zdrowia

Czytaj dla zdrowia

stronazdrowia.pl



Kobiety kochają diamenty, a te kupione od siebie dla siebie cieszą jeszcze bardziej

Sandra Kubicka na Instagramie Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

Czy Kuba wyjechał razem z Żanetą?

Ostatnio Kuba Wojewódzki jest widywany z prezenterką pogody Żanetą Rosińską i oboje regularnie podsycają plotki o ślubie. Po świętach Wojewódzki umieścił w internecie swe zdjęcie z wyjazdu z damską torebką plażową. Z kolei Rosińska opublikowała fotorelację z plaży. Czy to znaczy, że wyjechali razem?

Michał Szpak opala się w bokserkach

Piosenkarz postanowił wspólnie z bliskimi wyjechać na święta na Malte. Zamieścić na Instagramie kilka kadrów z wypadu i pokazać światu, jak opala się w bokserkach. Zrobił sobie również selfie z tatą oraz dwiema siostrami, Ewą i Marleną. Ze starszą siostrą zapozował także, siedząc na brzegu basenu.

Robert Lewandowski nie chciał zaszkodzić

Nieautoryzowana biografia piłkarza obfituje w wiele anegdot. Według jednej z nich, Lewandowski nie chciał pożyczyć pieniędzy koledze z drużyny Kamilowi Grosickiemu. To sprawiło, że w internecie poszła fama, iż „Lewy” jest skąpy. Teraz Lewandowski opowiedział swoją wersję w wywiadzie dla Bogdana Rymanowskiego. – Ja powiedziałem: „Kamil, nie pożyczę ci tych pieniędzy, bo wiem, że pożyczając ci, ja ci zaszkodzę i okaże się, że dla ciebie to będzie jeszcze większy problem” – stwierdził.

(GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



W TELEWIZJI



Céline Dion. Tak rodzi się gwiazda

Planete+ HD, 18:40

Historia Celine Dion – kanadyjskiej piosenkarki o wyjątkowym głosie i charakterze. Dzięki obszernej materii archiwalnej poznamy historię jej sukcesu i życia.

Kiedys to było

TVP 1, 18:25

Prowadzący – Agata Bachanek i Roman Czejarnek – przypominają, w jaki sposób świętowano sylwestra w latach 80. i 90. XX w. Rozmowy o formach spędzania tego wieczoru, o modzie na stroje, fryzury, makijaż i potrawy są wzbogacone materiałami archiwalnymi.

Sylwester z Dwójką 2025 i Sylwestrowa

Moc Przebojów 2025

TVP 2, 19:50

Polsat, 19:45

Telewizja Polska zaprasza na Sylwestra z Dwójką 2025 pod katowickim Spodkiem. Na scenie legendy i najgorętsze nazwiska, m.in. Ich Troje, Maryla Rodowicz, DODA, Justyna Steczkowska, Kayah, Piersi, Zespół Śląsk, Piotr Kupicha i Feel. Międzynarodową gwiazdą Sylwestra z Dwójką będzie Sting. Sylwestrowy koncert Polsatu ponownie odbędzie się w Toruniu. Usłyszemy najlepsze imprezowe przeboje w wykonaniu m.in.: Thomasa Andersa z Modern Talking&Band, Lady Pank, Perfectu i Łukasza Drapały, Beaty i Bajmu, Edyty Górniak, Golec uOrkiestry, zespołów Big Cyc i Enej, Anny Wyszki i Alicji Majewskiej.

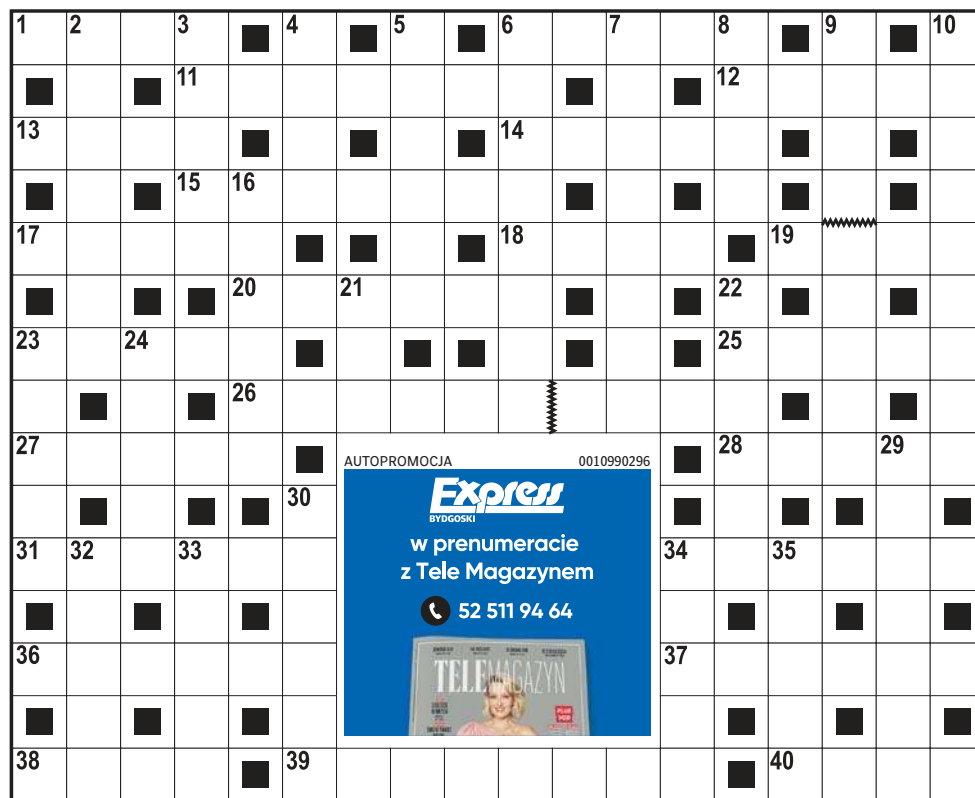
KRZYŻÓWKA NR 199

Poziomo:

- narzędzie rolnicze do orki,
- pieszczotliwie o małym dziecku,
- potrawa z ryżu zapiekane-go z mięsem,
- kolekcja znaczków lub obrazów,
- rosyjska zupa rybna,
- często trzymane na wodzy,
- elektryczny lub z gwizdkiem,
- despota u władzy, satrapa,
- bokerskie pole walki,
- fryzura z drobnych loczków,
- dawniej brednie, androny,
- pismo zawierające powództwo,
- pracują w cylindrach,
- sztuka teatralna Agathy Christie,
- deszczowa pogoda, szaruga,
- służą do kierowania koniem, lejce,
- skrajna deska okrągłaka,
- związek małżeński, ożenek,
- wiosenny grzyb jadalny,
- ... Pansa, giermek Don Kichota,
- otręby dla trzody chlewnej,
- ptak drapieżny z rodziny sokołów,
- arena Huberta Hurkacza.

Pionowo:

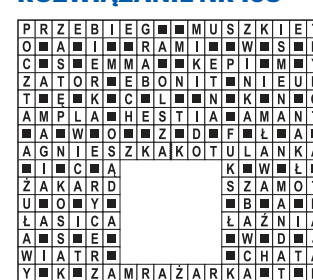
- smolny kawałek drewna,
- ręczne narzędzie rolnicze,
- odprawiana przy ołtarzu,
- Danuta, zagrała w filmie „Nigdy w życiu”,
- jesienna odmiana gruszy,
- ciepła, zimowa czapa,
- pionowe wyrobisko górnicze,



- brytyjski zespół rockowy („The Wall”),
- dzielnica w Lublinie i w Krakowie,
- ma rozległą wiedzę i praktyczne doświadczenie,
- wąż dusiciel jak szal,
- pula w grze hazardowej,
- urzędowe zawiadomienie,
- nie przyniosło szczęścia Midasowi,

- film w reżyserii Jerzego Hoffmana,
- dźwięk wydobyty ze skrzypiec,
- napój ze sfermentowanego mleka kłaczy,
- kapilara jak ciastko z kremem,
- „... Zorro”, film z rolą Antonio Banderasa,
- centralny plac miasteczka.

ROZWIĄZANIE NR 198



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Horoskop dzienny zapowiada, że energia będzie sprzyjać działaniu, rozmowa przyniesie jasność, a mały krok da duży postęp. Wykorzystaj to. **Ryby (19.02 - 20.03)** Spokój i konsekwencja pomogą Ci domknąć plany. Horoskop na dziś zapowiada, że podejmowane decyzje okażą się trafne. **Baran (21.03 - 19.04)** Komunikacja będzie kluczem. Horoskop dzienny na środę mówi, że jedno spotkanie zmieni perspektywę, a ciekawość poprowadzi dalej.

Byk (20.04 - 20.05)

Emocje się uspokoją, a domowe sprawy nabiorą tempa. Horoskop dzienny zapowiada, że szczerza rozmowa wzmocni relacje z ludźmi. **Bliźnięta (21.05 - 21.06)** Twoja charyzma będzie przyciągać ludzi. Horoskop na dziś wróży, że odważny pomysł zyska wsparcie, a kreatywność da nagrodę. **Rak (22.06 - 22.07)** Porządek i plan przyniosą ulgę. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że drobny detal zadecyduje o sukcesie. Dbaj o zdrowie.

Lew (23.07 - 22.08)

Równowaga wraca, kompromis okaże się możliwy. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że estetyka oraz harmonia poprawią Ci nastrój. **Panna (23.08 - 22.09)** Twoja intuicja będzie silna, warto zaufać przecuciom. Horoskop na dziś wróży, że pewna tajemnica się wyjaśni, a pasja doda mocy. **Waga (23.09 - 22.10)** Horoskop dzienny na środę zapowiada, że optymizm otworzy wiele drzwi, a krótka podróż lub nauka przyniesie inspirację oraz radość.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Wytrwałość się opłaci: zawodowe zadanie ruszy z miejsca, a Twój autorytet wzrośnie. Horoskop dzienny wróży pasmo sukcesów. **Strzelec (22.11 - 21.12)** Nieszablone myślenie da przewagę, a nowy kontakt zainspiruje do działania. Horoskop na dziś wyraźnie zapowiada udany dzień. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Wrażliwość pomoże zrozumieć innych, a twórcza chwila przyniesie ukojenie. Horoskop dzienny na środę wróży spokój.

Latający Słoweniec frunie po Złotego Orła. Aż głowa boli

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

SKOKI NARCIARSKIE. Przed nami druga odsłona Turnieju Czterech Skoczni. Pozostajemy w malowniczej Bawarii i z Oberstdorfu przenosimy się do pobliskiego Garmisch-Partenkirchen.

Jesteśmy po pierwszym konkursie 74. edycji „Vierschanzentournee” i wielkich emocjach związanych z zawodami.

W uzdrowiskowym Oberstdorfie bezkonkurencyjny okazał się Słoweniec Domen Prevc, który jak natchniony fruwał na odległości 141,5 i 140 metrów. Jego rodak Timi Zajc został sklasyfikowany - ex aequo z Austriakiem Danielem Tschofenigiem - na drugim miejscu, jednak po dokładnej kontroli sprzętu okazało się, że nogawki jego kombinezonu były za długie o... trzy milimetry. Tym samym sędziowie podjęli decyzję o dyskwalifikacji Słoweńca.

Dzięki temu pięciu Polaków przesunęło się o jedno miejsce wyżej: Kacper Tomasiak, Kamil Stoch, Paweł Wąsek, Maciej Kot i Piotr Żyła (odpowiednio na 14., 17., 28., 33. i 36. lokatę).

- Szczególnie Kacper pokazał dobre skoki, choć pierwszy raz wystąpił w Oberstdorfie - stwierdził trener kadry Maciej Maciusiak. - Początkowo nie mógł wyczuć rozbiegu skoczni. W zawodach pokazał jednak dwie dobre próby, szczególnie w pierwszej serii, gdy były trudne warunki - dodał.

Warto podkreślić, że dla 18-letniego Tomasiaka to debiut w Turnieju Czterech Skoczni.

- Cieszy również występ Kamila. Nie miał szczęścia do warunków. Powrócił po trudniejszym okresie. W Oberstdorfie często nam nie szło, choćby w ubiegłym sezonie, a tym ra-



FOT. PAP/EPA

W sezonie 2025/2026 najlepszym polskim skoczkiem narciarskim jest - póki co - 18-letni Kacper Tomasiak

zem mieliśmy trzech zawodników w drugiej serii. Paweł wciąż szuka odpowiedniego czucia. Teraz Garmisch i myślę, że będzie nam trochę łatwiej - skomentował turniej Maciusiak.

Rodzinne tradycje

Aż trudno w to uwierzyć, ale Domen Prevc został pierwszym Słoweńcem, który triumfował na „Schattenbergschanze” w Oberstdorfie.

- To brzmi niewiarygodnie - podkreślił rewelacyjny skoczek. - Bardzo się cieszę, że ściągnąłem kłatwę z tej skoczni. Musiałem być cały czas skoncentrowany. Udało mi się przełożyć energię na dobre skoki.

W tym sezonie Słoweniec wygrał już szósty konkurs Pucharu Świata (a w całej karierze odniósł piętnaście zwycięstw). Ostatnim jego rodakiem, który wygrał Turniej Czterech Skoczni, był Peter Prevc, starszy brat Domena. Dokonał tego w sezonie 2015/2016, gdy zdobył też Kryształową Kulę. Peter zakończył już karierę, ale Domen kontynuuje rodzinne tradycje, podobnie jak ich siostra Nika.

Koncert noworoczny

A przed nami drugi konkurs Turnieju Czterech Skoczni, którego gospodarzem będzie „Grosse Olympiaschanze” w Garmisch-Partenkirchen.

„Nowa skocznia” to bez wątpienia jeden z najnowocześniejszych obiektów na świecie. Nie tylko tory najazdowe, wyciąg czy wieżyczka sędziowska robią duże wrażenie. Organizatorzy zadbały nawet o urządzenie do mierzenia siły odbicia z progu.

Choć frekwencja na konkursach w Ga-Pa jest zawsze większa niż w poprzedzających je zawodach w Oberstdorfie (w tym roku mogło być nawet 30 000 kibiców), atmosfera panująca na trybunach nie jest aż tak niezwykła i spontaniczna.

Generalnie wpływ na taki stan rzeczy ma data zawodów. 1 stycznia, a więc Nowy Rok, rządzi się przecież swoimi prawami...

Tego dnia konkurencją dla skoczków może być jedynie występ Filharmoników Wiedeńskich. Koncert Noworoczny 2026 po raz pierwszy odbędzie się pod batutą maestro Yannicka Nézet-Séguina, a wysłuchamy muzyki z bogatego repertuaru rodziny Johanna Straussa i jego współczesnych.

Oficjalny rekord skoczni w Ga-Pa wynosi 143,5 m i należy do Simona Ammanna. Szwajcar osiągnął taką odległość 1 stycznia 2010 roku podczas konkursu Turnieju Czterech Skoczni, jednak mimo tak wspaniałego skoku nie udało mu się wygrać zawodów i ostatecznie uplasował się na miejscu trzecim.

Dziesięć lat później jego wynik wyrównał Norweg Marius Lindvik. ©©

Co nas czeka?

Środa, 31 grudnia 2025

godz. 11 - oficjalny trening,
godz. 16 - kwalifikacje.

Czwartek, 1 stycznia 2026

godz. 12.30 - seria próbna;
godz. 14 - pierwsza seria konkursowa (system KO).

Faworyci nie zawodzą. W komplecie przebrnęli przez fazę grupową

Łukasz Konstanty
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Wszystkie ekipy wskazywane jako kandydaci do zdobycia trofeum zagrają w fazie pucharowej Pucharu Narodów Afryki.

Maroko, Egipt, Senegal, Algieria, Nigeria - te pięć drużyn typowano jako te, które mają największe szanse na triumf w tegorocznej edycji turnieju. Najpoważniejszym kandydatem do tytułu wskazywano gospodarza imprezy, a więc pierwszą z wymienionych reprezentacji. Wszak Lwy Atlasu (taki pseudonim nosi ekipa) to czwarty zespół ostatnich mistrzostw świata, mający w swoim składzie Achrafa Hakimiego, najlepszego piłkarza Afryki. W dodatku w światowym rankingu FIFA plasują się na bardzo wysokiej, 11. pozycji.

Marokańczycy nie zawiedli: dzięki dwóm zwycięstwom i remisowi zajęli pierwszą lokatę w grupie i mogą już w spokoju oczekiwać na fazę pucharową. Stratę punktów z Mali trudno uznać za sensację (wszak to nie-wygodny rywal dla wszystkich), podobnie zresztą jak bezbramkowy remis Angoli z Egiptem. Co prawda Egipcjanie byli zde-

cydowanym faworytem, ale mając zapewniony awans do dalszych gier selekcjoner Hossam Hassan wystawił rezerwowy skład, który nie był w stanie zmusić golkipera rywala do kapitulacji. Punkty stracił też Senegal, który zremisował z Demokratyczną Republiką Konga.

Wydarzeniem fazy grupowej była pierwsza w historii wygrana w PNA Beninu. Kraj ten po raz piąty uczestniczy w afrykańskich mistrzostwach. W 2019 roku dotarł nawet do ćwierćfinału, a mimo to dopiero teraz po raz pierwszy cieszył się z wygranej (ograł Botswanę). Sześć lat temu z fazy grupowej awansował po trzech remisach, a w 1/8 finału wyeliminował Maroko po serii jedenastek. Wcześniej niemal wyłącznie przegrywał, a do zmagani w Maroku przystępował, mając na koncie sześć remisów i osiem porażek.

Ostatnie mecze grupowe zostaną rozegrane 31 grudnia. O godzinie 17 zagrają Gwinea Równikowa z Algierią i Sudan z Burkina Faso, trzy godziny później natomiast Gabon z Wybrzeżem Kości Słoniowej oraz Mozambik z Kamerunem. Faza pucharowa rozpocznie się w sobotę, 3 stycznia 2026 roku. ©©



FOT. PAUL ELLIS/AP/EAST NEWS

Maroko awansowało do fazy pucharowej. Ayoub El Kaabi popisał się efektownym golem w meczu z Zambią

W 2026 roku na piłkarskich boiskach sporo będzie się działo

Bartosz Głab
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Kulminacyjnym momentem przyszłego roku będą MŚ w Ameryce Północnej, ale emocje na najwyższym poziomie będą nam towarzyszyć praktycznie od stycznia do grudnia.

Rok 2025 dobiega końca. Postanowiliśmy więc przyjrzeć się, jakie wydarzenia czekają na kibiców piłki nożnej w 2026 roku. Emocjonujących imprez nie zabraknie!

Piłkarski rok w europejskich pucharach rozpoczniemy już w drugiej połowie stycznia, kiedy to zostaną rozegrane dwie ostatnie kolejki faz ligowych Ligi Mistrzów oraz Ligi Europy. Rundy pucharowe wystartują już w lutym. W play-off Ligi Konferencji zagrają Lech Poznań oraz Jagiellonia Białystok. Jeśli chodzi o trzeciego polskiego pucharowicza, Raków Częstochowa do gry wkróczy dopiero w połowie marca, w 1/8 finału.

Kiedy i gdzie zostaną rozegrane finały najważniejszych

rozgrywek klubowych UEFA? Finał Ligi Mistrzów zaplanowano 30 maja na stadionie Puskas Arena w Budapeszcie. Finał Ligi Europy odbędzie się 20 maja na Vodafone Arena w Stambule. Finał Ligi Konferencji z potencjalnym udziałem co najmniej jednego polskiego zespołu zostanie natomiast rozegrany 27 maja na Red Bull Arena w Lipsku. Do kompletu warto dodać jeszcze finał kobiecej Ligi Mistrzyń, który zaplanowano na 23 maja w Oslo.

Przechodząc do piłki reprezentacyjnej, w kalendarzu na-

leży zakreślić trzy terminy. Pod koniec marca odbędą się baraże o awans do mistrzostw świata 2026, a także Finalissima, czyli pojedynek zwycięzczy Euro 2024 z triumfatorami Copa America 2024. Tym razem zagrają Hiszpania z Argentyną.

Momentem kulminacyjnym 2026 roku w piłce nożnej będą mistrzostwa świata w Kanadzie, Stanach Zjednoczonych oraz Meksyku, które rozpoczną się 11 czerwca i potrwają do 11 lipca. Finał turnieju zostanie rozegrany na

„MetLife Stadium” w New Jersey.

Co jeszcze? Pod koniec roku, a konkretnie na 6 grudnia, w irlandzkim Belfaście zaplanowano ceremonię losowania grup eliminacji Euro 2028, które zorganizuje Wielka Brytania.

Z perspektywy klubowej drugą część roku rozpocznie mecz o Superpuchar Europy, który zostanie rozegrany 12 sierpnia na Red Bull Arena, ale w Salzburgu. Przypomnijmy, że to starcie zwycięzcy Ligi Mistrzów z triumfatorami Ligi Europy.

Eliminacje Ligi Mistrzów z udziałem aż dwóch polskich zespołów rozpoczną się w pierwszej połowie lipca, a zakończą pod koniec sierpnia. Faza ligowa tych elitarnych rozgrywek ruszy w dniach 8-10 września. Jeśli chodzi o same eliminacje, daty pokrywają się również w przypadku Ligi Europy (zwycięzca Pucharu Polski) oraz Ligi Konferencji (dwie polskie drużyny). Fazy ligowe tych rozgrywek UEFA wystartują odpowiednio w dniach 16-17 września oraz 15 października. ©©

SPORT

www.sportowy24.pl

Emocje nie tylko
drużynowe. Przyjadą
do nas walczyć o medaleMagdalena Zimna
magdalena.zimna@polskapress.pl

ŻUŻEL. Ciekawie zapowiada się kolejny sezon. I w rozgrywkach drużynowych i w zmaganiach indywidualnych. Ważne imprezy odbędą się w regionie.

Do rozpoczęcia żużlowego sezonu zostało już mniej niż 100 dni. Kibice najbardziej czekają na rozgrywki ligowe, a te zapowiadają się bardzo interesująco na obu poziomach. W PGE Ekstralidze mistrzowskiego tytułu bronić będzie drużyna z Torunia, ekipa GKM chce włączyć się do walki o medale. W Bydgoszczy plany się nie zmieniają; Abramczyk Polonia liczy, że trzecia próba walki o awans wreszcie zakończy się sukcesem.

Poza walką o ligowe punkty kibice z regionu będą mogli z bliska przyrzeć się rywalizacji w kilku turniejach indywidualnych.

Do Torunia wraca turniej cykl Grand Prix. W sezonie 2026 cykl będzie liczył dziesięć rund w siedmiu różnych krajach - z inauguracją na trze w niemieckim Landshut i finałem na toruńskiej Motoarenie 26 września.

CYKL FIM SPEEDWAY GRAND PRIX 2026:

2 maja - FIM Speedway Grand Prix Niemiec, Landshut
23 maja - FIM Speedway Grand Prix Czech, Praga
5 czerwca - ATP FIM Speedway Grand Prix Wielkiej Brytanii, Manchester R3
6 czerwca - ATP FIM Speedway Grand Prix Wielkiej Brytanii, Manchester R4
20 czerwca - DeWalt FIM Speedway Grand Prix Polski, Wrocław
11 lipca - FIM Speedway Grand Prix Szwecji, Malilla



Dwa z trzech finałowych turniejów IMP 2026 odbędą się w naszym regionie - w Toruniu i w Bydgoszczy

1 sierpnia - FIM Speedway Grand Prix Polski, Łódź
8 sierpnia - FIM Speedway Grand Prix Łotwy, Ryga
12 września - Deluxe Homeart FIM Speedway Grand Prix Danii, Vojens
26 września - FIM Speedway Grand Prix Polski, Toruń

W cyklu SGP 2026 zobaczymy czterech Polaków: obrońcę mistrzowskiego tytułu Bartosza Zmarzlikę oraz Dominika Kubera, Patryka Dudka i Kacpra Worynę.

W naszym regionie odbędą się również dwie rundy walki o medale indywidualnych mistrzostw Polski.

Toruńska Motoarena przyjmie zawodników w pierwszej finałowej rundzie IMP 16 maja, a druga odsłona walki odbędzie się 4 lipca na stadionie Polonii w Bydgoszczy.

CYKL INDYWIDUALNYCH MISTRZOSTW POLSKI 2026:

1 maja - Świętochłowice (IMP Challenge)
16 maja - Toruń (I finał)
4 lipca - Bydgoszcz (II finał)
15 sierpnia - Ostrów Wielkopolski (III finał)

W Indywidualnych Mistrzostwach Polski 2026 zapewniony start mają medaliści IMP 2025: Patryk Dudek (złoto), Bartosz Zmarzlik (srebro) i Dominik Kubera (brąz). Oprócz nich wystąpią jeszcze: Kacper Woryna (stały uczestnik cyklu SGP 2026) oraz Wiktor Przyjemski (młodzieżowy indywidualny mistrz Polski). Dwie „stałe dzikie karty” do cyklu przyzna Główna Komisja Sportu Żużlowego, stawkę uzupełnią też najlepsi zawodnicy z IMP Challenge w Świętochłowicach.

ŻUŻEL**Kacper Łobodziński z nowym kontraktem**

Wychowanek grudziądzkiego klubu podpisał nową umowę z GKM. Kacper Łobodziński, który zakończył już wiek juniora i przez kolejne trzy sezony może startować na pozycji U-24, związał się z GKM kontraktem, który na 2026 rok. Umowa zawiera klauzulę, która umożliwia zawodnikowi wypożyczenie w trakcie rozgrywek. W grudziądzkiej ekipie miejsce dla zawodnika U24 zajmować ma Bastian Pedersen.



FOT. JAROSŁAW PABLIAN

SPORTY WODNE**Trening w Nowy Rok**

1 stycznia (czwartek) w samo południe, na przystani Lotto Bydgoszcz przy ul. Żupy w Bydgoszczy, odbędzie się tradycyjny trening noworoczny na Brdzie, z udziałem przedstawicieli sportów wodnych.

KRÓTKO

FOT. NASESIANE

HOKEJ**Lider ze stolicy ponownie lepszy od BKS**

Bydgoski zespół rozegrał piątą mecz w rozgrywkach II ligi grupy północnej. W spotkaniu na szczycie drugi w tabeli BKS podejmował prowadzący KH Warsaw Capitals. Mecz zakończył się zwycięstwem 5:1 (2:1, 1:0, 2:0) ekipy ze stolicy. Jedynego gola dla gospodarzy strzelił w 9. minucie pierwszej tercji (przy stanie 0:1) Filip Mazurkiewicz po podaniu Dominika Olszewskiego. W pierwszym spotkaniu górą również byli warszawianie, którzy u siebie rozbili naszą drużynę 13:3. Po tej porażce BKS spadł na trzecie miejsce w tabeli z bilansem trzech wygranych i dwóch porażek. Lepszą różnicą bramek bydgoszczan wyprzedził ŁKH Łódź. Capitals mają o 6 pkt. więcej. Czwartą i piątą lokatę zajmują drużyny PTH Poznań i Mad Dogs Sopot (po 3 pkt.). Kolejnym rywalem BKS będzie (11 stycznia) zespół ze stolicy Wielkopolski. Rozgrywki II ligi hokeja podzielone są na trzy etapy. W fazie zasadniczej ekipy rywalizują w ramach grup geograficznych - północnej i południowej. Po jej zakończeniu najlepsze drużyny obu grup spotykają się w kolejnych etapach zmagania międzygrupowych, walcząc o jak najwyższe lokaty w całym sezonie i awans do I ligi. (mk)

LOTTO PONIEDZIAŁEK, 29.12
Multi Multi, godz. 22.00
6, 11, 13, 20, 22, 23, 26, 27, 37, 43, (45), 46, 53, 59, 66, 68, 70, 75, 79, 80
Kaskada, godz. 22.00
1, 3, 4, 6, 8, 9, 10, 14, 16, 18, 20, 21
Mini Lotto
4, 6, 7, 10, 20
Ekstra Pensja
1, 7, 8, 27, 35 - 2
Ekstra Premia
1, 19, 23, 28, 32 - 4
WTOREK, 30.12
Multi Multi, godz. 14.00
1, 2, 7, 16, 19, 32, 37, 42, 46, 50, 51, 52, 56, 57, 58, 63, [64], 68, 71, 77
Kaskada, godz. 14.00
2, 4, 6, 7, 10, 11, 14, 15, 16, 19, 22, 24

Piłkarzom kończą się urlopy,
a działacze szykują transfery

FOT. DARIUSZ BLOCH

Zawisza Bydgoszcz i Elana Toruń wiosną zamierzają powalczyć o awans do Betclia 2. Ligi

Marcin Kozłowski
marcin.kozlowski@polskapress.pl

PIĘKANOŻNA. W przyszłym tygodniu do treningów wracają kujawsko-pomorskie zespoły. We wszystkich ekipach szykują się kadrowe roszady.

Olimpia Grudziądz przygotowania do drugiej części sezonu w Betclia 2. Lidze wznowi 7 stycznia 2026 roku. Po rundzie jesiennej zespół zajmuje w tabeli 4. pozycję.

W klubie zapadła pierwsza decyzja personalna. Napastnik Szymon Kroc dostał wolną rękę w poszukiwaniu nowej drużyny. W zespole nie dojdzie jednak do kadrowej rewolucji. Trener Artur Kosznicki mówi nam, że zależy mu na zatrzymaniu pozostałych piłkarzy, którzy sprawdzili i rozwinęli się jesienią. Planowane jest pozyskanie 2-3 zawodników.

Ustalony został już plan towarzyskich meczów. Olimpia zagra kolejno: ze Zniczem Pruszków (17.01 - wyjazd), Wartą Poznań (24.01 - dom), Pogonią Grodzisk Wielkopolski (31 stycznia - w), Elaną Toruń (07.02 - d) i Notecią Czarnków (14.02 - d). W dniach 26-30 stycznia 2026 roku drużyna wyjedzie na obóz do Cetniewa.

Zawisza Bydgoszcz

Zespół zajęcia wznowi w poniedziałek, 5 stycznia. Niebiesko-czarnych czeka bardzo intensywna wiosna bowiem zagrają na trzech frontach - w Betclia 3. Lidze, STS Pucha-

rze Polski i Pucharze Polski K-PZPN. Zespół ma się solidnie wzmocnić.

Mamy bazę zawodników, których chcemy pozyskać. Z niektórymi jesteśmy już nawet po wstępnych rozmowach. Kontraktowe negocjacje lubią jednak ciszę i nie będę podawać jeszcze żadnych nazwisk. Mogę tylko dodać, że jesteśmy zasympowani ofertami od menedżerów piłkarzy z Polski i zagranicy. Po uzgodnieniu z właścicielem klubu budżetu na transfery będziemy finalizować rozmowy. Mamy swoją filozofię budowania drużyny, której - podobnie jak latem - zamierzamy się trzymać - powiedział Marcin Łukaszewski, dyrektor sportowy Zawiszy.

Plan sparingów Zawiszy: Polonia Warszawa (10.01 - w), Gedania Gdańsk (17.01 - d), Sokół Kleczew (31.01 - d), Lechia Zielona Góra - (07.02 - w), Legia II Warszawa (14.02 - w), Pogoń Mogilno (21.02 - Bydgoszcz).

Elana Toruń

Piłkarze do treningów wrócą 7 stycznia. Żółto-niebiescy zajmują 4. lokatę w tabeli Betclia 3. Ligi ze stratą 5 pkt. do lidera i 3 „oczek” do wicelidera. W ekipie dojdzie do kadrowych ruchów.

Z zespołu mogą odejść piłkarze, którzy w pierwszej rundzie mało grali. Rozmawialiśmy już z zawodnikami i czekamy na ich decyzje. Nazwisk - póki co - nie chcę podawać. Planujemy również wzmocnienia, ale tu również za wcześnie na ujawn-

nianie personaliów - mówi Rafał Więckowski, trener Elany.

Przed startem ligi torunianie zagrają 7 sparingów: ze Spartą Brodnica (10.01 - d), KKS Kalisz (17.01 - w), Sokołem Kleczew (24.01 - d), Wisłą II Płock (31.01 - d), Olimpią Grudziądz (07.02 - w), Wartą Poznań (14.02 - w) i GKS Wiekielec (21.02 - d).

Wda Świecie

Piłkarze treningi wznowią 7 stycznia. Świecianie zajmują 10. miejsce w Betclia 3. Lidze ze stratą 13 pkt. do lidera. Trener Krzysztof Urtnowski poinformował nas, że w zespole zajądą jedynie kosmetyczne zmiany.

Plan sparingów Wdy: Chojniczanka II Chojnice (10.01 - w), KP Starogard Gdański (17.01 - d), Wisła II Płock (24.01 - d), Chemicz Bydgoszcz (31.01 - d), Unia Wąbrzeźno (07.02 - d), Concordia Elbląg (14.02 - d), Widzew II Łódź (21.02 - w).

Tłuchowia Tłuchowo

Beniaminek Betclia 3. Ligi treningi wznowi 13 stycznia. Tłuchowia jest na razie na 17. miejscu i wiosną czeka ją ciężka walka o pozostanie. Klub rozwiązał kontrakt ze stoperem Wojciechem Mazurowskim.

Zespół z Tłuchowa w kontrolnych grach zmierzy się z: Świtem Nowy Dwór Mazowiecki (24.01 - w), Łokietkiem Brześć Kujawski (28.01 - w), Mławianką Mława (01.02 - w), Sokołem Aleksandrów Kujawski (07.02 - w) i Wisłą II Płock (21.02 - w). Ustalany jest rywal na termin 14 lutego.

MAŁGORZATA PIECZYŃSKA: LICZY SIĘ BŁYSK W OKU I CHEĆ DO ŻYCIA, A NIE ZMARSZCZKI

Telewidzowie uwielbiają ją za występy w serialu „M jak miłość”. Dlatego na pewno ucieszyło ich to, że dołączyła do kolejnej produkcji TVP pt. „Zaraz wracam”. Z tej okazji Małgorzata Pieczyńska opowiada, jak udaje się robić aktorską karierę w Polsce i w Szwecji

Patryk Gzył

Woli pani grać postaci bliskie sobie czy raczej dalekie od siebie?

Pierwszą inspiracją, która zawsze przychodzi, jestem ja sama. To jest łatwiejsze, taki samograj. Nawet kiedy jest do zagrania negatywna postać i pojawia się myśl: „Ja bym przecież tak nie zrobiła”, to zawsze jest przepuszczanie przez siebie. Oczywiście ciekawiej jest grać kogoś, kim się nie jest. Na tym polega aktorstwo kreacyjne. Odmienność sposobu mówienia, poruszania się, inna psychika. Niestety: widzownia często utożsamia aktora z rolą. I to jest kłopotliwe.

Ciekawy jestem jak będzie w przypadku serialu „Zaraz wracam”, do którego pani dołączyła. Grana przez panią Krystynę Filar to nie jest pozytywna postać. Telewizja opisuje ją, że „w biznesie i w relacjach bezwzględna i nie uznaje kompromisów”. Będzie pani próbowała „bronić” swą bohaterkę?

Tak działa aktorski instynkt. Na pewno będę próbowała zrobić wszystko, żeby ta postać była kolorowa, a nie wyłącznie czarna. Jeżeli jest zła, to niech będzie inteligentna, niech ma poczucie humoru.

Najtrudniejszą relacją Krystyny Filar jest ta z jej synem Janem. W postać tę wciela się Mikołaj Krawczyk. Macie ciekawy materiał do zagrania?

Jak najbardziej. Krystyna traktuje Jana jako partnera biznesowego. Tu kojarzą mi się sceny z mojego własnego domu. Mój mąż jest biznesmenem i czasami kiedy rozmawia z naszym synem Victorem, muszę się wtrącić, przypominając mu: „Gabrys, nie zapomnij, że to nie jest twój partner biznesowy. To, że nie dotrzymał słowa, może go dyskwalifikować jako partnera biznesowego, ale nigdy jako syna”. W stosunku do dziecka uruchamiamy bowiem niekończące się pokłady cierpliwości i wyrozumiałości. Tak jest i w tym serialu. Może i Jan sprawia zawód Krystynie, bo chciałaby mieć superpartnera biznesowego, którym on, niestety, nie jest. Nie może jednak być wobec niego radykalna, bo to przecież jej syn. Dlatego fajne będzie, jeśli jej miłość do syna będzie równie wielka jak miłość do interesów.

To bardzo prawdziwa sytuacja, którą znają chyba wszyscy rodzice.

Niestety. Często wyobrażamy sobie nasze dzieci w jakichś rolach i jesteśmy zawiedzeni, kiedy nie spełniają naszych oczekiwań. To jest ogromny błąd wychowawczy. Nie potrafimy zaakceptować tego, że są oddzielnymi bytami i mają swoje życie. Nie są na świecie po to, by spełniać nasze oczekiwania. Mój syn jest dla mnie największym nauczycielem tego przedmiotu. Uważam za swój największy sukces, iż

wychowałam go na kogoś, kto nadaje samodzielnie sens swojemu życiu każdego dnia. Nie prowadzę go na sztywnym holu wychowawczym, a jednak jestem dumna z jego drogi, zbudował bowiem w Salwadorze sierociniec dla 90 dzieci.

W „Zaraz wracam” oglądamy wielu znanych i lubianych aktorów. Dobrze się gra w takim doborowym towarzystwie?

My się wszyscy oczywiście znamy. Aczkolwiek pracować na jednym planie miałam okazję tylko z Kasią Zielińską. Marcina Kwaśnego i Mikołaja Krawczyka też znam, ale nie pamiętam, żebyśmy gdzieś razem grali. To bardzo miła współpraca: są uważni, patrzą w oczy, mają poczucie humoru. Szczególnie Marcin mnie zaskakuje. Rozumiemy się w locie. No a Violetta Arlak? Ona jest wspaniała, wręcz oczu od niej nie można odebrać. Kiedy pojawia się na ekranie, patrzę na nią jak sroka w gnat. (śmiejch)

„Zaraz wracam” to serial obyczajowy, ale z komediowym zacięciem. Jak się pani czuje w takiej konwencji?

Zawsze grywałam dramatyczne role, jednak bardzo dobrze czuję się również w komedii. Od pewnego czasu występuję z Cezarym Żakiem i Bartkiem Topą w przedstawieniu „Kolacja dla głupca” – i to jest miód na moją duszę. Ten śmiech, który pojawia się

na scenie i za kulisami. Granie w lekkich i zabawnych spektaklach czy filmach to ogromny profit tego zawodu, ponieważ przekłada się na naszą pogodę ducha. Dramat jest obciążający, jak śmierć czy choroba, które odbijają się na człowieku. Lżejsza tematyka odkłada się z kolei jak piórko na psychice. Dlatego rozumiem doskonale ludzi, którzy przychodzą na komedię do teatru, bo to dla nich terapia śmiechem.

Mimo tych komediowych akcentów, „Zaraz wracam” to jednak przede wszystkim obyczajowa opowieść.

To prawda. Wydaje mi się, że taka produkcja jest bardzo potrzebna: zwyczajny serial o zwyczajnych ludziach i zwyczajnych ludzkich sprawach. Oglądając polską telewizję, mam wrażenie, że jest bardzo zdominowana przez kryminał, a przez to przez przemoc, zbroczenie, ciemną i brudną stronę ludzkiej natury. Jeżeli nie ma w scenariuszu kurwy i zło-dzieja, to jest mało interesujące. Mało tego: jeśli już nie mamy do czynienia z kryminałem, to i tak z chamstwem: jest dużo przeklinania i prostackiego dialogu. To zdominowało polskie media. Dlatego myślę, że brakuje opowieści o normalnych ludziach, którzy nie są prostakami i nie kłną. Nawet jeśli jest taka bohaterka jak moja, która nie jest dobrym człowiekiem,

Dokończenie na str. 3



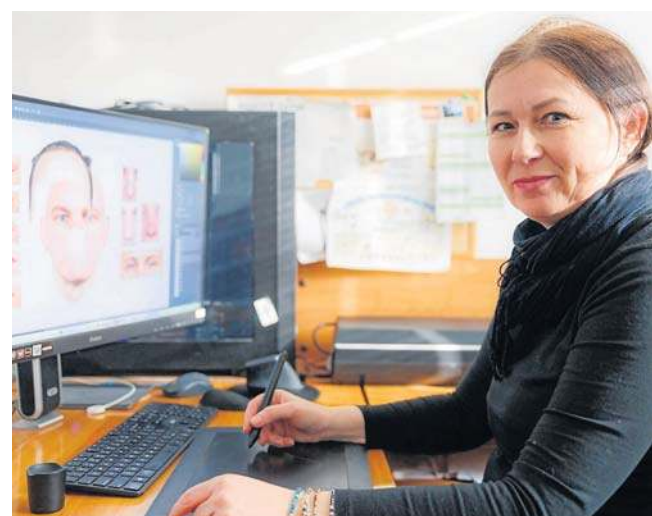
Paprykarz szczeciński. Duma socjalistycznej gastronomii str. 4



W świecie, który ciągle chce od nas więcej, uczmy się mówić: dość str. 16



Zeus (prawie) wszechmogący: polsko-indyjska bioniczna dłoń str. 14-15



Portret pamięciowy nie służy do identyfikacji, a do typowania str. 13

Wieści nie z tej ziemi o znanych i lubianych

KLAUDIA EL DURSI O kilogramach

Celebrytka w tym roku po raz trzeci została mamą. Pół roku po porodzie nie jest jednak w stanie powrócić do formy sprzed ciąży. Poskarżyła się na to podczas niedawnej wizyty w „Dzień dobry TVN”. W rozmowie z prowadzącymi program przyznała, że nie udało jej się też zbić wagi do 70 kg – a tyle ważyła przed ciążą. Całe szczęście jej partner jest wyrozumiały. – Ja w dużej mierze chyba dzięki Jackowi sobie tak tkwię w tych pełnych kilogramach, bo on każdego dnia mówi mi, jak pięknie wyglądam. To jest superkochane. Jacek uważa, że ja teraz jestem najpiękniejszą wersją siebie, bo on ma dużo centymetrów do kochania – podsumowała.

MONIKA RICHARDSON O alkoholu

Celebrytka była w latach 2014-2023 żoną cenionego aktora Zbigniewa Zamachowskiego. Teraz w wywiadzie dla Kozaczka zdradziła, że był to dla niej ciężki czas. – W okresie mojego trzeciego małżeństwa myślałam, że ocierałam się o alkoholizm, było życie ustawione pod „kiedy jest następna okazja, żeby się napić” – wyznała. I dodała, że nadal sięga po alkohol. – Ja piję, jak najbardziej. Tylko, po pierwsze, nie piję codziennie, a było w moim życiu tak, że piłam codziennie, i trwało to kilka ładnych lat. Po drugie, nie upijam się do momentu posiadania kaca, bo w wieku 53 lat kaca się inaczej przeżywa niż jak się miało 20. Nie doprowadzam się do kaca, nie planuję życia pod alkohol – podkreśliła.

JOANNA JABŁCZYŃSKA Na wsi

Cztery lata temu aktorka i prawniczka zdecydowała się na zakup domu do remontu na wsi pod Warszawą. Decyzja o przeprowadzce nie była podyktowana impulsem. Jabłczyńska rozpoczęła karierę teatralną i telewizyjną w młodym wieku, co sprawiło, że aktualnie ma dużą potrzebę prywatności. – To nie było tak, że nagle coś takiego wybuchło, tylko tym pociąganiem strasznie daleko odjechałam i to był chyba ostatni moment, kiedy moja intuicja gdzieś z daleka powiedziała: „Hej, tu jestem, tu na wsi” – stwierdziła w wywiadzie. I dodała: Popęliłam wiele błędów w swoim życiu. No dobra, ale pokażcie mi kogoś, kto jest 30 lat w szumnie zwanym show-biznesie i nie wałnął głupoty?

WERONIKA ROSATI U boku gwiazd

Popularna aktorka od kilku lat mieszka na stałe w Los Angeles i tam koncentruje się na karierze. Co jakiś czas występuje w filmach i serialach, mając w dorobku role u boku takich gwiazdorów, jak Michael Douglas czy Nicolas Cage. Ostatnio pochwaliła się, że wystąpiła w filmie „In The Night”, partnerując Mickeyowi Rourke. – Zrobiłam coś, co niewielu osobom się udało: międzynarodową karierę. Gram w zagranicznych produkcjach, z oscarowymi aktorami – podkreśla w „Vivie”. W minionym tygodniu Rosati poinformowała, że wzięła udział w premierze thrilleru „Housemaid”, która odbyła się w Los Angeles. ©

KUCHNIA



FOT. KGW Z MIROWA

Parzybroda po mirowsku to danie, które zostało wpisane w 2015 roku na listę produktów tradycyjnych Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi. Jest to niewątpliwie swoisty przewodnik po regionalnej kuchni, a także skarbnica informacji na temat tradycji, sposobów wytwarzania oraz wyjątkowych walorów najstarszych przysmaków. Z samej Małopolski na tę listę wpisanych jest ponad 200 smakolepsów, a jednym z nich jest właśnie parzybroda. W niewielkiej wsi Mirów, położonej w powiecie chrzanowskim, przepis na parzybrodę zachował się dzięki gospodyniom, które skrzętnie przekazywały go między sobą. Niegdyś w tej malowniczej miejscowości niemal przy każdym gospodarstwie, w przydomowym ogródku lub na zagonie, rosły wszystkie warzywa będące składnikami tej potrawy: kapusta, ziemniaki, marchew, cebula, pomidory oraz lubczyk. Łatwy dostęp do składników powodował, że była to zupa często gotowana we wszystkich domach. Nazwa potrawy, jak mówią mieszkańcy wsi Mirów, wzięła się stąd, iż kapusta była grubo krojona i parzyła brodę podczas jedzenia, „bo nie było czasu na dokładne siekanie, bo trzeba było iść do pola”. Przepis na nią nie zmienił się od lat.

Parzybroda po mirowsku

Składniki:
1 kg białej kapusty
15 dag marchwi
70 dag ziemniaków
10 dag cebuli
60 dag boczku
2 łyżki smalcu
2 łyżki mąki
1 szklanka przecieru z pomidorów świeżych
pokrojony lubczyk
sól i pieprz do smaku

Kapustę pokroić na duże kawałki, marchewkę zetrzeć na tarce. Wszystko zagotować. Ziemniaki pokroić w kostkę i gotować osobno w osolonej wodzie. Boczek pokroić w kosteczkę i usmażyć, a potem dodać do gotującej kapusty. Cebulę pokroić w półplasterki, podsmażyć na złoty kolor i wrzucić do kapusty. Ugotowane ziemniaki odcedzić i dołożyć do kapusty. Do wszystkiego dodać jeszcze przecier ze świeżych pomidorów, pokrojony lubczyk i przyprawić do smaku. Na końcu zrobić zasmażkę z mąki i zagęścić potrawę. **Przepisem na ten przysmak podzieliły się panie z Koła Gospodyń Wiejskich z Mirowa. (mad)**

Chociaż jest nieco tłustsza niż kurczak, zawiera zdrowe, nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 i omega-6, które wspierają układ krążenia, a także działają przeciwzapalnie. Kaczka to niezbyt popularny rodzaj mięsa w naszym kraju, chociaż jej spożycie w ostatnich latach znacznie wzrosło. Zwierzęta hodowane w fermach drobiowych często karmione są sztucznymi paszami, a do szybkiego wzrostu mięsa używa się specjalnych antybiotyków. Dlatego, kupując kaczkę, należy zwrócić szczególną uwagę na certyfikat jakości i ekologii, który stanowi pewnego rodzaju gwarancję, że mięso jest zdrowe. Mięso z kaczki jest dość kalorycznym rodzajem drobiu, jednak charakteryzuje się niższą kalorycznością niż gęś. Ilość kalorii uzależniona jest od rodzaju kawałka i obecności skóry. Porcja 100 g tuszki z gęsi stanowi źródło około 337 kcal, natomiast taka sama porcja piersi ze skórą to źródło 220 kcal; z kolei pozbawiona skóry 140 kcal.

Pierś kaczki w pomarańczach i mandarynkach

Składniki:
piersi kaczki – po jednej sztuce na osobę
sok z dwóch pomarańczy



FOT. PAWEŁ EPLER

**sok z czterech mandarynek
łyżka miodu
2 łyżki oleju rzepakowego
2 ząbki czosnku, 2 łyżki listków świeżego majeranku
łyżka listków oregano
dwa rozgniecione ziarna ziela angielskiego
jeden rozgnieciony goździk
po pół łyżeczki pieprzu i soli**

Tłuszcz na piersiach naciąć głęboko, do mięsa. Z pozostałych składników zrobić marynatę, zanurzyć w niej piersi i odstawić na 2-3 godziny w chłodne miejsce. Mięso wyciągnąć z marynaty i dokładnie osuszyć. Usmażyć z każdej strony na bardzo mocno rozgrzanej patelni, najpierw skórą do dołu. Następnie włożyć do piekarnika nagrzanego do 80 stopni C na 2 godziny (jeśli ktoś nie lubi różowej kaczki, to temperatura 160 stopni i 35 minut). Ja wkładam do piekarnika pierś razem z patelnią, na której się smażyła. Przed pokrojeniem i podaniem piersi konieczne musi odpocząć, minimum 10 minut – soki w środku przestaną krążyć i nie uciekną podczas krojenia. Można podać z pieczonymi ziemniakami lub kluskami śląskimi i sosem żurawinowym z chrzanem czy prostą sałatą. **Przepis Agnieszki Epler, autorki bloga „Lady Kitchen” (mad)**

AUTOPROMOCJA

0010464871

Jesteśmy na Facebooku



facebook.com/ExpressBydgoski

Express
BYDGOSKI



Dokończenie ze str. 1

to nie jest chamką. Uważam to za ogromną wartość „Zaraz wracam”. Tym chętniej zgodziłam się wziąć udział w tym serialu.

Co ciekawe akcja tego serialu rozgrywa się na polskiej prowincji. To też oryginalne – a dla pani chyba trochę egzotyczne, bo pani mieszka w Warszawie i w Sztokholmie.

Egzotyczna to jest moja bohaterka: ona przyjeżdża z zagranicy, świetnie się ubiera i jest bardzo bogata. Jawi się więc na tej prowincji niczym rajski ptak. W tym małym miasteczku, gdzie rozgrywa się akcja, odbywają się wybory. Przy okazji realizatorzy pokazują, jak wyglądają ich kulisy: co sprawia, że wybieramy tych, a nie innych. To dotyczy zarówno wielkich, jak i małych miast. To może skłonić widzów do refleksji, jakimi drogami idą ich sympatie polityczne. Czy ich wybory są świadome? Czy łatwo nas zmanipulować? Czy myślimy o dobru wspólnym? Jakie będą konsekwencje dla całej społeczności, jeśli wygra ten, a nie tamten? To ciekawie i fajnie napisane. W bardzo niegłupi sposób jest też wprowadzony wątek genderowy, co pozwala widzom oswajać się również z tą tematyką. Mamy tu również przemoc domową która nie dzieje się w środowisku patologicznym, gdzie moglibyśmy się jej spodziewać, tylko jakby w „białych rękawczkach”. Serial ma więc też pewien dydaktyczny rys.

Pani tata był inżynierem, a mama ekonomistką. Jako dziecko uprawiała pani różne sporty. Jak odkryła pani w sobie pociąg do aktorstwa?

Zacząłem wymyślać scenariusze od razu, gdy tylko nauczyłem się pisać. Niedawno znalazłam na wsi taki gruby zeszyt – scenariusz „Królewny Śnieżki”. I było tam napisane: „Reżyser: Małgosia Maciejewska. Królowa Śnieżka: Małgosia Maciejewska”. Czyli sama sobie pisałam scenariusze, sama siebie reżyserowałam i sama siebie obsadzałam w głównej roli. (śmiech) Wiedziałałam więc od początku, że chcę być aktorką. Pamiętam, że mieliśmy w mieszkaniu małą łazienkę i tam na przeciw umywalki i lustra była gigantyczna pralka Polar. Ponieważ byłam mała, włożyłam na nią, żeby mnie było widać w lustrze – i grałam do tego lustra. Puszczalam wodę do wanny, żeby mnie nie było słychać i śmiałam się, płakałam, mówiłam wiersze. Był to świat nieograniczonej wyobraźni, który mnie od zawsze ciągnął.

Jeszcze będąc studentką zagrała pani w ekranizacji

„Wiernej rzeki”. Rola w kostiumowym romansie była spełnieniem młodzieńczych marzeń?

Wtedy nie zdawałam sobie sprawy z tego, do jakiego stopnia jest to wspaniałe przeżycie. Nie doceniałam tego faktu. Wybitna aktorka Aleksandra Śląska zapytała mnie w szkole teatralnej: „Słyszałam, że masz zostawić akademię na rok. Co to będzie?”. Wyjaśniłam wtedy, że zagram w „Wiernej rzece”. „Słuchaj, ekranizacje takich powieści robi się u nas raz na pokolenie. Jeśli widzisz w tym jakąś szansę dla siebie, to się nie zastanawiaj, tylko bierz, bo następnej nigdy nie będzie, albo za 25 lat, a wtedy będziesz już na to zdecydowanie za stara”. Początkowo wcale nie byłam przekonana do tego projektu. Miałam bowiem cudowne zajęcie w szkole, stawiałam więc na teatr, a nie na film. Dopiero ta rozmowa sprawiła, że zmieniłam zdanie.

Komunistyczna cenzura wystraszyła się antyrosyjskich akcentów i zakazała rozpowszechniania filmu. To było dla pani ciosem?

Właściwie nie, bo nie zdawałam sobie sprawy, co by było, gdyby się stało inaczej. Nie wiedziałam, co to znaczy kariera, co to znaczy sukces. Nie było wtedy żadnych nagród za debiut na festiwalu polskich filmów w Gdyni. Kiedy po latach zdjęto „Wierną rzekę” z półki i pokazano w 1987 r. w konkursie, nagrodę dla najlepszej aktorki dostała wybitna i zasłużona Magda Teresa Wojcik za „Matkę Królów” i nie było miejsca na jakiegokolwiek wyróżnienie dla mnie, choć wszyscy mówili, że to piękny film i piękna rola. „Trudno. Nie, to nie” – pomyślałam i dalej robiłam swoje. Nie wiedziałam bowiem, jakie by były konsekwencje, gdybym taką nagrodę dostała. Dopiero teraz mi tego żal, bo wiem co to znaczy satysfakcja z bycia nagrodzoną.

Z wszystkich pani filmów lat 80. widzowie pokochali chyba najbardziej „Piłkarskiego pokera”, który ciągle jest wznawiany przez różne stacje telewizyjne. Dla pani rola „Łapówki” była też wyjątkowa?

To była kolejna rola u Janusza Zaorskiego. Najpierw wystąpiłam u niego w filmie „Baryton”, który w symboliczny sposób opowiadał o tym, jaką postawę powinien przyjąć artysta wobec totalitaryzmu. Wtedy w Polsce był to bardzo ważny głos. Potem było „Jezioro Bodeńskie” – przepiękna ekranizacja prozy Stanisława Dygata, nagradzana na całym świecie. Dzięki temu filmowi poznałam 40 lat temu mojego męża – przy okazji pokazu w Sztokholmie. Wszystko to były zupełnie różne role. I ta wspomniana „Łapówka” okazała się jeszcze inną. Zaorski



FOT. MATERIAŁY PRASOWE TVP

Małgorzata Pieczyńska

miał bowiem wyjątkową wyobraźnię castingową i potrafił zobaczyć tę samą aktorkę w trzech kompletnie innych wcieleniach.

To jednak „Piłkarski poker” okazał się hitem.

Każdy film ma swoją publiczność. „Baryton” i „Jezioro Bodeńskie” to były niszowe i artystyczne produkcje. „Piłkarski poker” został adresowany do masowej publiczności. To niestety nie kryminał, ale pokazuje ciemną stronę ludzkiej natury. Takie historie zawsze przyciągają szeroką widownię.

W II poł. lat 80. znalazła pani miłość w Szwecji i przeprowadziła się do Sztokholmu. To wtedy był inny świat niż szary PRL. Jak się pani tam odnalazła?

Przed zmianą polityczną w 1989 r., a nawet jeszcze przed przystąpieniem Polski do Unii w 2004 r., to była przepaść pod każdym względem. Standardu życia, estetyki ubrań, mieszkań, ludzi, stosunku do przyrody. W Szwecji miałam zdrową wodę pitną w kranie, a w Polsce w tym czasie nosiło się w omszałych kanistrach czystą wodę z jakichś podziemnych źródełek, ponieważ woda z kranu śmierdziała zgnitymi jajami i nie można było z niej herbaty zrobić. To był więc dla mnie szok kulturowy. Teraz to się wyrównało, czego ludzie w Polsce, niestety, nie doceniają. Mówią, że mamy „kraj w ruinie”. Kraj w ruinie to był przed tymi wielkimi przemianami. Teraz to wspaniały kraj, tylko jest opłuwany dla politycznych korzyści. I to jedynie różni Szwecję od Polski – stosunek do instytucji państwowych. Tam jest do nich wielki szacunek, a u nas przeciwnie – zupełny jego brak.

Niemal od razu postanowiła pani grać w Szwecji, nie znając języka. I udało się. Jak to było możliwe?

Po prostu wygrałam casting do pierwszej mojej szwedzkiej

produkcji – wysokobudżetowego serialu „Płaczący mini-ster”. Nie znałam wtedy języka szwedzkiego, nauczyłam się więc swych kwestii na pamięć. Sąsiadka nagrała, mąż przetłumaczył, a ja wykułam na blachę i wygrałam zdjęcia próbne. Poszło mi tak dobrze, że zagrałam postać będącą rodzoną siostrą postaci granej przez rodowitą Szwedkę. Gdy weszliśmy na plan, zrozumiałam, że jestem wśród szwedzkiej elity aktorskiej. Ja ich nie znałam, kojarzyłam oczywiście aktorów z filmów Bergmana, ale to były inne nazwiska. Wtedy nie było internetu, więc musiałam dopytać i okazało się, że są to same szwedzkie Englerty, Jandy i Zapasiewiczze. (śmiech) Trafiłam więc jak śliwka w kompot. „Płaczący minister” bardzo się spodobał, zdobył wiele nagród – posypały się następne propozycje. W tym i z teatru w Sztokholmie. I to właśnie zagranie po szwedzku trzynastożłogowcem głównej roli wśród tamtejszych wielkich gwiazd w prestiżowym spektaklu uważam za swój największy zawodowy sukces. Poza tym, że wychodziłam na scenę i pracowałam z reżyserem, miałam wtedy swoją korepetytorkę, z którą szlifowałam artykulację, wymowę i interpretację. To było wielkie przeżycie, które bardzo sobie cenię.

Podobno w Szwecji grywa pani głównie czarne charaktery. To prawda?

Owszem – grałam kilka razy ostre i wyraziste charaktery, jakąś szefową mafii, to rosyjskiej, to bałkańskiej. Tak było choćby w serialu „Zanim umrzemy”, który zdobył nagrodę jako najlepszy szwedzki serial kryminalny. To nie było coś w stylu „zabili go i uciekł”, tylko historia mafijna z pogłębionymi portretami psychologicznymi bohaterów. Produkcja ta bardzo mocno zapisała się w świadomości Szwedów. Często zdarza mi się, że zaczę-

piają mnie na ulicy i pytają czy to ja grałam tę „padro padrone” w kobiecej wersji. Kultowym serialem jest też „Johan Falk” – z tym że to bardzo męska produkcja, dużo się tam dzieje, są liczne bijatyki i pościgi. Tym razem grałam tam po rosyjsku. „Johana Falka” też kocha cała Szwecja.

Mimo tych sukcesów nie zrezygnowała pani jednak z pracy w Polsce. Dlaczego?

Ze względu na komfort posługiwania się językiem ojczystym. Umożliwia on improwizację, którą ma się bardzo ograniczoną, grając w obcym języku. Ktoś, kto nie próbował, nie zdaje sobie z tego sprawy. Ja wiem to na pewno. Szwedzi są bardzo biegli w angielskim, to właściwie ich drugi język. I kiedy miałam okazję grać po angielsku w jakiejś produkcji. Wszyscy mieli ze mną dialogować w tym języku. Przygotowałam się bardzo sumiennie, po prostu wbiłam wszystkie kwestie na swój twardy dysk. I kiedy weszliśmy na plan, okazało się, że moi znakomici szwedzcy koledzy nagle mylą się i gubią w swych angielskich kwestiach. Dlaczego? Bo zbagatelizowali trudność grania w obcym języku. Wydawało się im to bardzo proste, ale kiedy ruszyła kamera i pojawiły się emocje, nagle się wysypali. Okazało się, że trzeba było się lepiej przygotować. (śmiech) Granie w ojczywym języku jest nieporównywalnie łatwiejsze i przyjemniejsze. Kiedy czasem na planie czy na scenie mój partner się pomyli, to potrafię tak zaimprovizować odpowiedź, żeby naprowadzić go z powrotem na temat. W obcym języku coś takiego jest prawie niemożliwe.

W tym pani współczesnym polskim dorobku wyjątkowe miejsce zajmuje na pewno „M jak miłość”. Gra pani w tym serialu już 12 lat. Za co pani go sobie ceni?

Po pierwsze za to, że jest tak bardzo lubiany przez publiczność. To wielka wartość. Bo to jest po prostu moja publiczność. Po drugie, gram tam z wyjątkowo fajnymi, młodymi ludźmi. Młodość aktorska – Ilona Janyst, Ada Kalska, Michalina Sosna, Mikołaj Roznerski, Maurycy Popiel – to wspaniałe osoby. Mam ze spotkań z nimi wielką frajdę, zarówno prywatnie, jak i przed kamerą. To bardzo żywiliwi, inteligentni i z poczuciem humoru młodzi ludzie. Poza tym z zaskiwieniem patrzę na zaangażowanie całej ekipy „M jak miłość”. Podziwiam ją za to, jak stara się trzymać jakość i jak wszystkim zależy.

Media ciągle się zachwycają pani urodą i formą. To zasługa jogi, którą uprawia pani od 20 lat?

Myślę, że tak. To codzienna praktyka, która ma ogromne znaczenie. Joga to przede wszystkim ćwiczenia fizyczne, ale także ścieżka ogólnego rozwoju, która się przekłada na całą higienę życia, łącznie z jedzeniem, stosunkiem do siebie, do innych ludzi i do świata. Jest niezwykle ważna.

Kiedyś powiedziała pani: „Przemijania się nie boję. Każdy wiek ma swój urok”. Jak się wypracowuje taką mądrą postawę?

Higienicznym życiem: tym, że się dba o siebie każdego dnia, że się ćwiczy, że się nie je śmieci, że się nie robi dewastujących siebie głupot w rodzaju nachalnego przyjmowania różnych toksyn. To również jest praca – chociażby relacje osobiste. Jeśli ma się udane życie prywatne, szczęście w małżeństwie i fajne dziecko, które żyje tak, że patrzymy na nie z radością – to wtedy mamy wewnętrzną i zewnętrzną dobrą emanację. I to widać. Te zmarszczki przychodzą tak czy siak, choć uważam, że można żyć tak, aby te oznaki starzenia jakoś spowalniać. Tak naprawdę jednak liczy się błysk w oku i chęć do życia. Jeśli tego nie ma, to choćby nie wiem jak będziemy zadbani i wycudowani, to będzie widać po nas rodzinny dramat, nieudane małżeństwo czy chorobę. Nie chcę się jednak tu wymądrzać, że liczy się tylko gimnastyka i dobre odżywianie. Bo są różne okoliczności życiowe i byłoby to niesprawiedliwe wobec innych tak mówić: „Zaczynajcie ćwiczyć, to będziecie szczęśliwi i będziecie pięknie wyglądać”. Życie nie jest sprawiedliwe i nie rozkłada po równo. Trzeba więc czasem próbować się z nim i wydrapać co swoje. No i po prostu mieć trochę szczęścia.

Nie zamierza pani wrócić w przyszłości na stałe do Polski?

Ja bym chętnie wróciła i zamieszkała w Polsce na stałe, ale mąż nie chce. Po ostatnich wyborach powiedział, że nie chce mieszkać w kraju, w którym 6 procent wyborców głosuje na kogoś takiego, jak Grzegorz Braun. Kogoś, kto sieje nienawiść, jest antysemitą i neguje holokaust. Dla mnie to też jest przerażające i nawet się mężowi nie dziwię. Ciężko jest tęsknić do kraju, w którym polskak zdobywa ksenofobia, homofobia i antysemityzm. Nie możemy jednak walkowerem oddawać pola tego rodzaju politykom. Jest przecież mnóstwo osób, szukających wiedzy o świecie w sprawdzonych źródłach, którym na sercu leży dobro Polski. Ja staram się z uśmiechem wchodzić w każdy dzień, robić swoje, jak najlepiej potrafię i otaczać się mądrymi i dobrymi ludźmi. ©

PAPRYKARZ SZCZECIŃSKI. PRL PRZETRWAŁ W KUCHNI

Ze skromnej przekąski w czasach słusznie minionych awansował do katalogu dań „kultowych”, jak schabowy, pomidorowa z ryżem i sałatka warzywna

Mariusz Grabowski

Oznaczało to, że jest nie tylko dobry, ale też stanowi dumę socjalistycznej gastronomii. Po pół wieku paprykarz wciąż ma się dobrze. Co więcej, ze skromnej przekąski awansował do katalogu dań „kultowych”, jak schabowy, pomidorowa z ryżem i sałatka warzywna.

Z zakresu konserw

Imaginarium PRL-owskiej gastronomii miało swoje ograniczenia: biedę, wieczny niedobór dóbr spożywczych i estetykę, która zbyt wyrafinowanie uważała za burżuazyjny przesąd. Budowniczy socjalizmu miał pożywiać się solidnie i narodowo w treści: zupami z wkładką mięsną, kotletami w towarzystwie polskich ziemniaków, zaś na deser owocami z PGR-owskich sadów.

W kwestii przekąsek dominowały ryby i nabiał, a z garmażu pasztetowe, kaszanki i salcesony. Gdy zatem w połowie lat 60. w szczecińskim „Gryfie”, Przedsiębiorstwie Połowów Dalekomorskich i Usług Rybackich, technologzy opracowali recepturę konserwy rybnej o oryginalnym smaku, asortyment dań gotowych znacząco się wzbogacił.

Było to możliwe, bowiem w 1962 r. Zakłady Rybne w Szczecinie połączono z Zakładem Produkcji Konserw PPDiu „Gryf”. W ten sposób powstał czolowy polski producent konserw rybnych. Paprykarz z „Gryfa” był ponoć wynikiem pomysłu racjonalizatorskiego na zagospodarowanie odpadów po wykrawaniu kostki rybnej z zamrożonych bloków rybnych. Poza mięsem w pierwotnym oryginalnym paprykarzu była pulpa z pomidorów, ryż, warzywa i przyprawy. Pierwsze puszki paprykarza zeszły z taśmy produkcyjnej „Gryfa” w 1967 roku. 1 grudnia 1968 r. szczecińska puszka paprykarza otrzymała wspomniany wyżej znak jakości.

Błękitka nie lubimy

Można zatem powiedzieć, że paprykarz zrodził się przypadkiem. – Kiedyś nasi technologzy ze statków-chłodni spróbowali w którymś z afrykańskich portów lokalnego przysmaku czop-

czop. Była w tym ryba, ryż i bardzo ostra przyprawa – pima – wspominał Bogusław Borysewicz, założyciel Zakładu PPDiu „Gryf”.

Według normy ZN-67/ZGR-09815 obowiązującej od 1 lutego 1967 r. paprykarz szczeciński to „rozdrobiona masa powstała przez wymieszanie mięsa ryb z ryżem, koncentratem pomidorowym, olejem, cebulą, przyprawioną pieprzem nigeryjskim”. Potem recepturę wielokrotnie modyfikowano i zmieniano. W miarę narastającego kryzysu gospodarczego i dostępności danego surowca zmieniał się także skład paprykarza – stosowano późniejsze gatunki ryb, np. błękitka zamiast mintaja, wyeliminowano pime, a ryż próbowano zastąpić kaszą.

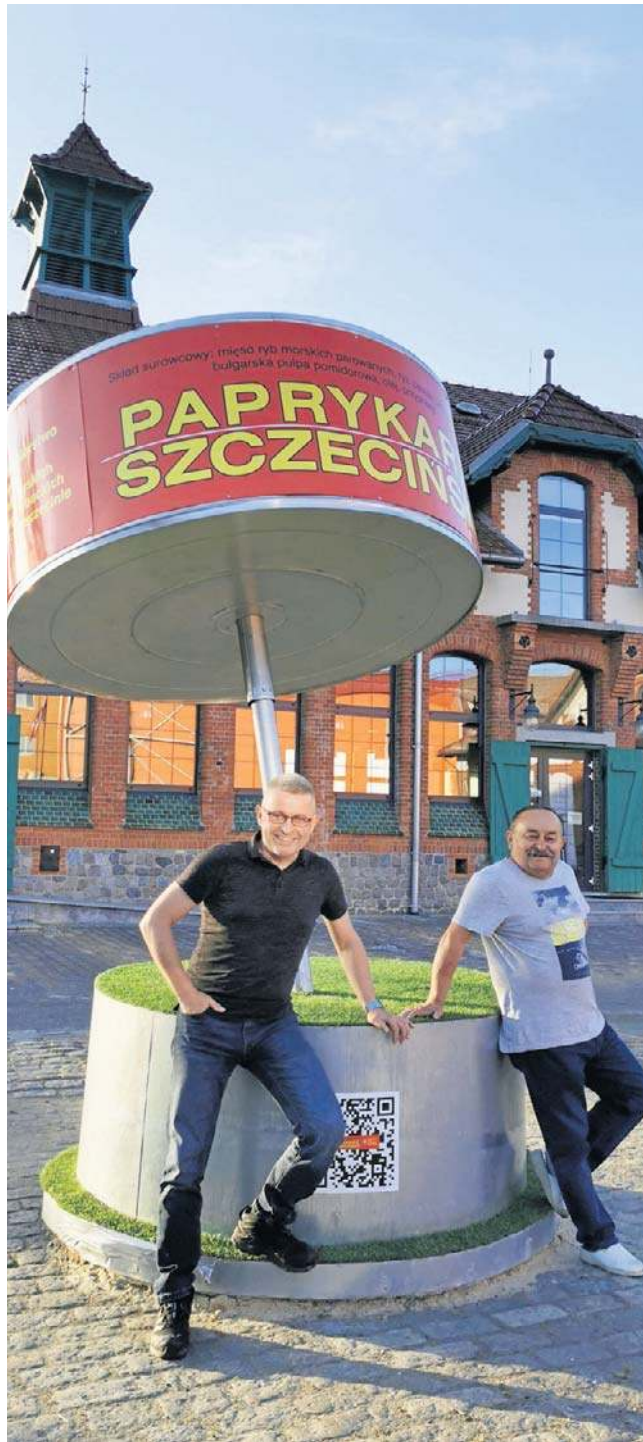
Paprykarz zyskał niezwykłą popularność w kraju – był nieodłącznym elementem stołówek zakładowych, obozów harcerskich i kantyn wojskowych – ale trafiał także za granicę. Eksportowany był m.in. do ZSRR, Danii, USA, Japonii, Jordanii, Liberii, Węgier, Wybrzeża Kości Słoniowej, a nawet egzotycznego Togo.

Był patent czy nie?

Marek Rudnicki, dziennikarz „Głosu Szczecińskiego”, przeprowadził w 2011 roku śledztwo w niezwykle ważkiej sprawie: czy paprykarz szczeciński został w PRL-u opatentowany? Tak twierdził m.in. Bogusław Borysewicz, ale dokumentów nie udało się odnaleźć. – Nasze produkty otrzymywały znak towarowy i były zgłaszane do urzędu patentowego. (...) Taki patent dostał np. „Koreczki szczecińskie” i są pośrednim dowodem, że taki patent istniał – przypomniał.

W Urzędzie Patentowym RP informują, że firma PPS „Gryf-ryb” (następczyni „Gryfa”) trzy razy ubiegała się o patent dla „Paprykarza szczecińskiego”, ale dopiero w latach 1992-1996. Dostała decyzję odmowną. Dlaczego? Nie wiadomo. Dodajmy, że na przełomie lat 60. i 70. aż osiem wyrobów „Gryfa” otrzymało znak jakości „Q”, w tym bardzo popularna niegdyś „Sałatka pikantna z makreli” oraz „Brysling w oleju aromatycznym”.

Dziś paprykarz w różnych wersjach i od różnych producen-



Twórcy instalacji pomnika paprykarza szczecińskiego, który kiedyś zdobił Szczecin: Bogusław Dydek i Jacek Jastrzębski

tów widnieje nawet na ministerialnej liście produktów tradycyjnych województwa zachodniopomorskiego – obok „Pasztetów” Bogumiły Polańskiej, jezirowego ogórka kiszzonego, kapusty kiszzonej z beczki, ogórka koblarskiego, chleba razowego

koprzywieńskiego, śliwek z Dębiny, miodu drahimskiego oraz trójniaka.

Chleb, paprykarz, wódka

W 2003 r. Adam Zadworny z „Gazety Wyborczej”, pisząc

tekst o paprykarzu, przeprowadził niecodzienny eksperyment: rozesłał wśród znajomych ankietę na temat jego smaku. Odezwy był jednoznaczne: „Bywał mniej lub bardziej pikantny, cholera wie, od czego to zależało”; „Czasami jak rzucili gorszą partię, to kręgosłupy się trzęsły, kawałki płetw, łusek. Ale w akademiku wszystko się jadło”; „Kiedyś próbowałem go podgrzać, bo na puszcze było napisane, że można też jeść na gorąco. Wyszło coś strasznego”.

Co ciekawe, nikt nie przyznał się do tego, że smaku tego produktu nie zna. To z jednej strony efekt jego dawnej sławy, z drugiej zaś niekończącego się kryzysu gospodarczego w Polsce Ludowej. Paprykarz często nie spełniał bowiem wymogu pierwotnej normy zawartości 50 proc. mięsa rybiego, a poza mięsem trafiały do niego wszelakie odpady, nierzadko budzące grozę. W kilku numerach „Kuriera Szczecińskiego” z połowy sierpnia 1972 roku alarmowano, że w pewnej partii paprykarza znaleziono „elementy metalowe przypominające fragmenty łożyska tocznego”.

Specjał ze Szczecina miał za to podstawową zaletę: był ogólnie dostępny, tani i rzucił się w oczy z powodu czerwonej etykiety. Pasował jako przekąska, mógł być zagryzką do alkoholu, przydawał się na wycieczkach i przy ognisku. W 1970 r. puszka paprykarza kosztowała 2,5 zł, tyle co bochenek chleba. Dla porównania: kilo cukru 2,70 zł, litr mleka 3,30 zł, kilo margaryny 34 zł, tabliczka czekolady 15 zł, a pół litra wódki 50 zł.

Zrodzone z nostalgii

Gdyby klasyfikować kulinaria wedle sentymentu, paprykarz trafiłby do popularnej kategorii „kiedyś wszystko było lepsze”. Rosół podczas domowych obiadów był bezkonkurencyjny, bo z „prawdziwej kury”; kaszankę można było przysmażyć na patelni; salcesony były smaczniejsze, bo w ogóle były – od włoskiego po brunswicki. Piwo „Łomża”, produkowane w PRL-owskim browarze nie miało zaś konkurencji na wschód od Wyszki.

Nawet bułka z pieczarkowym farszem, która uchodziła w późnych latach 80. za rodzinny fast food, spełniała kanony gastronomicznej satysfakcji. Podobnie jak bajaderka – ciasto z resztek, które mogłoby pretendować do miana ówczesnego polskiego zero waste, gdyby nie narodziło się prozaicznie, z kryzysu.

Nostalgii nie wolno lekceważyć, ale nie można przeceniać. Autorzy wpisu na rządowej stronie Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi zapomnieli, że paprykarz szczeciński to ostatecznie jedynie puszka rybna, nawet jeśli owiana sentymentem, a nie potrawa definiująca polską gastronomię. „Paprykarz szczeciński zdobywa wiele nagród, m.in.: I miejsce w konkursie »Nasze Kulinarne Dziedzictwo – Smaki Regionów«, a także III miejsce w wakacyjnym konkursie kulinarnym »Zachodniopomorskie Je Je Je!«”.

Echem tam pompowanej sławy jest m.in. „pomnik” Paprykarza Szczecińskiego autorstwa Bogusława Dydka i Jacka Jastrzębskiego – rodzaj instalacji przedstawiający monstrualną puszkę, który wabi turystów na plac Gryfitów na Łasztowni w Szczecinie. Walory estetyczne pomnika są dyskusyjne, wrażenie – piorunujące.

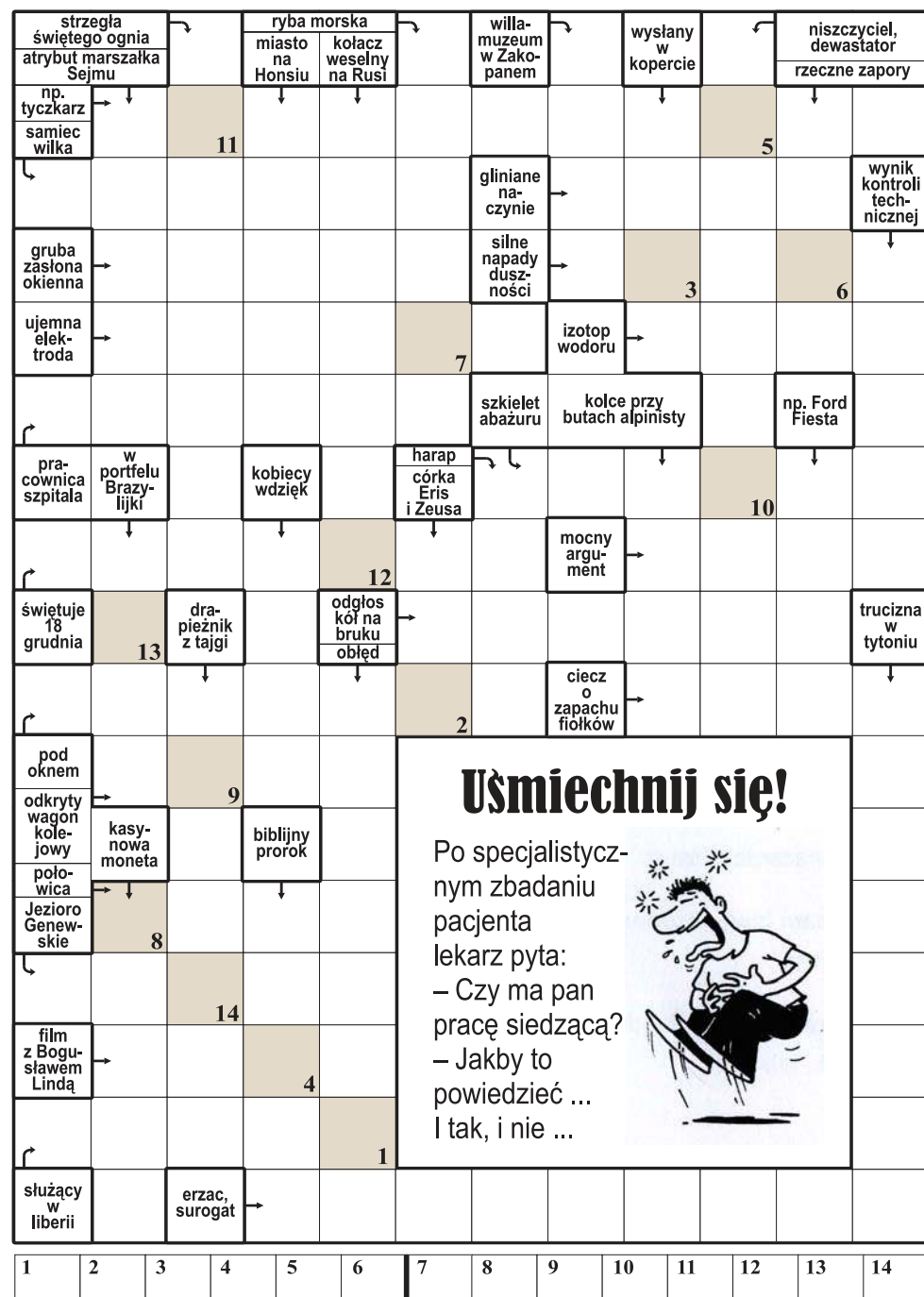
„Przez nas wykonane”

Na koniec kilka słów o jeszcze jednym elemencie: paprykarz szczeciński jest co prawda przykładem regionalnej gastronomicznej wynalazczości swoich czasów, ale z czasem stał się memicznym elementem ogólnonarodowej dumy. Podobnie jak majonez kielecki, flaki zamojskie czy śliwka nałęczowska. Ma to niewiele wspólnego z daniami, które zrodziły się w Polsce Ludowej z powodu narodowych kompleksów. Takie fenomeny kulinarne, jak fasolka po bretońsku, śledź po japońsku, kurczak po mandaryńsku, ryba po grecku, sałatka grecka czy wreszcie rodzimej produkcji włoska mortadela zaliczyć można do dań „kuchni wyobraźni” z czasów, gdy Polską rządziли towarzysze Gomułka i Gierek.

Elżbieta Szczepańska w „Bohemistyce”, czasopiśmie Uniwersytetu Jagiellońskiego (nr 2 z 2020 r.), w tekście „Na tropie czeskich i polskich ciekawostek kulinarnych” zalicza te dania do kategorii „marzeń” i podsumowuje: „Ich nazwy świadczą raczej o polskich wyobraźniach o tamtejszych kuchniach, ale jednocześnie odpowiadają raczej polskiemu gustowi kulinarnemu”.

Paprykarz nie jest jednak „wyobrażony” – jest całkowicie realny, nie ma odpowiednika w innych gastronomiach. „Patrzcie, mówimy, to jest nasze, przez nas wykonane” – można by zacytować tekst z „Misia”. Przynajmniej jeśli idzie o puszki rybne coś się nam za komuny udało. ©

Krzyżówka panoramiczna

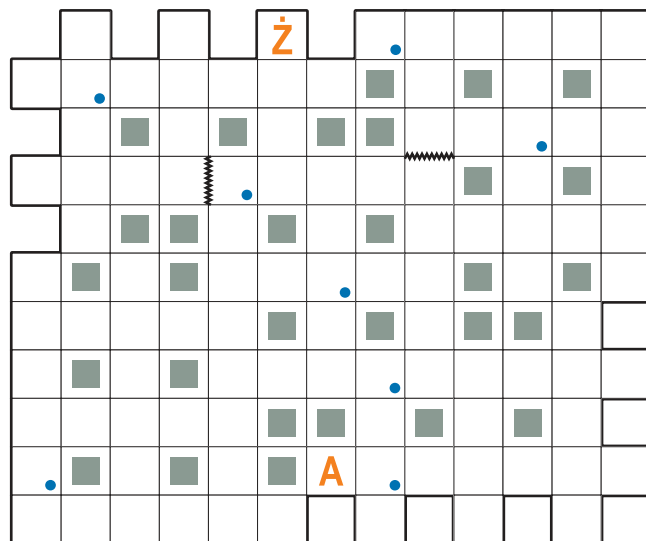


Litery z pól ponumerowanych od 1 do 14 utworzą rozwiązanie – dokończenie dowcipu z okienka.

Krzyżówka A-Ż

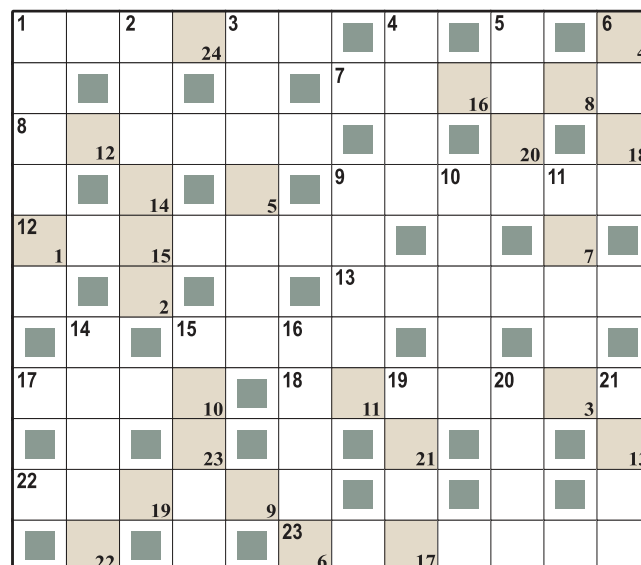
Każdy odpadywany wyraz (w nawiasie liczba liter) zaczyna się literą poprzedzającą określenie. Miejsce wpisywania – do odgadnięcia. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

- A) arkusz z pytaniami i miejscem na odpowiedzi (7).
- B) worek ze skóry przeznaczony na płyny (6).
- C) część robocza koparki (8).
- D) sumy przeznaczzone na koszty utrzymania w podróży służbowej (5).
- E) przeszedł na zasłużony odpoczynek (6).
- F) Julian, jeden z najwybitniejszych polskich akwarelistów, (5).
- G) kraj w Afryce nad Atlantykiem (6).
- H) swawolna zabawa, psoty (5).
- I) zespół Michała Wiśniewskiego (3,5).
- J) hinduskie ćwiczenia z medytacją (4).
- K) „wzięcie” kanarka (6).



- | | |
|--|--|
| L) filmowa rola Angeliny Jolie (4,5). | R) wybierany w wyborach samorządowych (5). |
| Ł) roślina na nawóz zielony (5). | S) egoista, sobek (7). |
| M) majątek osobisty, posiadane dobra (6). | T) rodzaj nieregularnego czworokąta (9). |
| N) radzenie nad jakimiś sprawami (6). | U) żale, pretensje (5). |
| O) ostatnia litera alfabetu greckiego (5). | W) wierzchnia część skrzyni, kłapa (5). |
| P) angielski kucyk (4). | Z) pozycja na drążku (4). |
| | Ż) w herbie Białowieży (4). |

Krzyżówka z hasłem



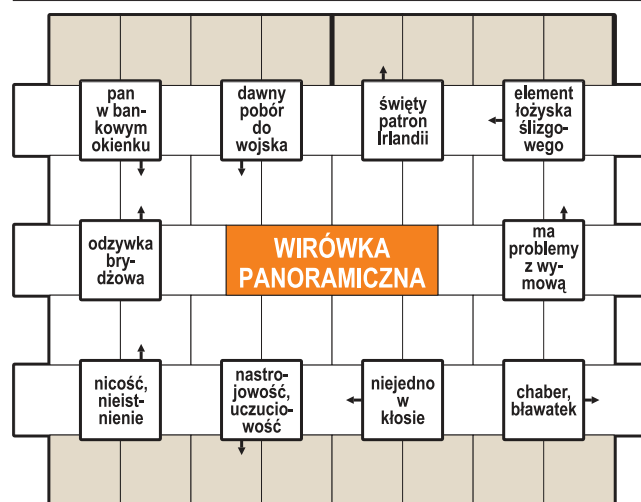
Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 24 utworzą rozwiązanie – przysłowie hiszpańskie.

Poziomo:

- 1) rodzaj linii,
7) często myślą,
8) kraina nad Dniestrem,
9) sfora, czereda,
12) ... kołem lub w kościach,
13) olbrzym, kolos,
15) wpis w paszporcie,
17) yerba ...,
18) aktor lub malarz,
22) Katarzyna Wielka,
23) Augiasza.
- Pionowo:**
1) kuliste sklepienie,
3) filcowe buty,
4) kończy walkę w ringu,
5) porcja leku,
6) roślina pastewna,
9) z kukułką,
10) gra owalną piłką,
11) azjatycki kuzyn psa,
14) błazna, arlekin,
15) sztański minister,
16) rezerwa, zasób,
19) podpora grochu,
20) Teksas lub Alaska,
21) kontynent z Laosem.

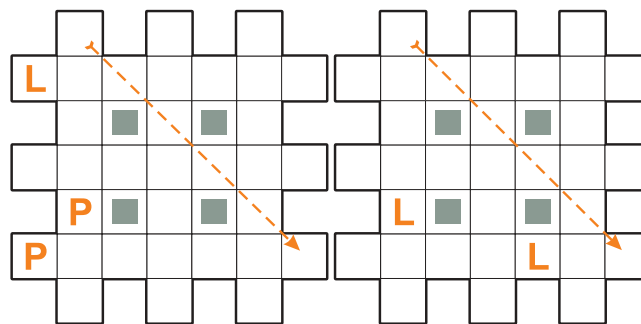
Pionowo:

- 21) kontynent z Laosem.



Początek wpisywania odgadniętych wyrazów w polach z kreską, kierunek zegarowy. Litery w oznaczonych polach, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie – imiona i nazwisko aktora.

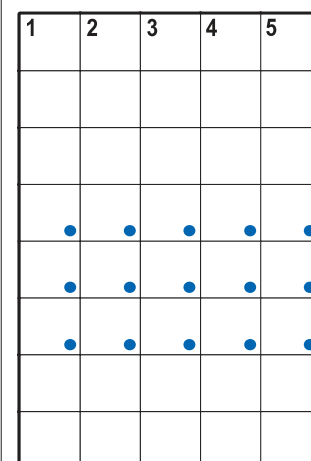
Duet jolek



W diagramie ujawniono wszystkie litery „L” i „P”. Litery czytane wzdłuż linii przerywanej (w obu diagramach) utworzą rozwiązanie: tytuł filmu. W przypadkowej kolejności:

- przyrząd do rysowania pięciolini
- „Ojciec ...”, polski serial kryminalny
- miasto w świętokrzyskiem
- kuracja, leczenie
- budowla ze śmigami
- kraj w Afryce z Mogadiszem
- potocznie o wyzyskiwaczu
- zasila latarkę
- coś tajemniczego, enigmat
- azjatyckie prawo małżeńskie
- przed Bożym Narodzeniem
- dozownik, aplikator

Logogryf



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

- 1) wielki wąż dusiciel,
- 2) przynosi ukojenie,
- 3) Ewa, aktorka z filmu „Kogel-mogel”,
- 4) autem pod wskazany adres,
- 5) Kastor dla Polluksa.



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

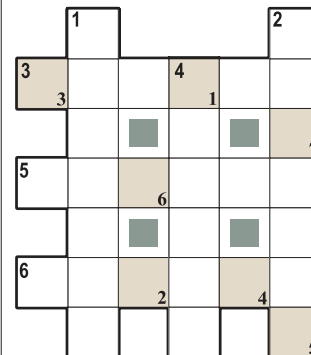
Poziomo:

- 3) mały z dużej chmury,
2) słowiańskie dusze zmarłych.

Pionowo:

- 8) okrąg, rewir,
15) księżniczka z powieści
„Wiedźmin”.

Krzyżówka



Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 7 utworzą rozwiązanie.

Poziomo:

- 3, 5, 6) ziółko, huncwot.

Pionowo:

- 1) do szycia lub pisania,
- 2) atrament dla skryby,
- 3) modniś, elegant.

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna:
 Jestem dżokajem, krzyżówka
 z hasłem: Łatwo serce rozum
 zakrzyżczy; **Witówka panora-**
miczna: Jean Paul Belmondo;
logogryf: "Koniec przyjaźni";
szyfr: Andrzej Rosiewicz;
krzyżówka: gagatek, duet
iolek: "warda sztuka", krzy-
żówka A-Z: marcepan.

brudnica ...
szkodnik
lub krzew
mokrych
łak

Edward
z PZPR

grecka
muza
z kitarą

24

masz-
kara,
paskuda

10

ojciec
Erosa

litera
przed
Omegą
zakątek

repre-
zenta-
cyjny
pokój

ciemna
w rogu

drapież-
na ryba,
mle-
kławka

syn
Telamona
z
Salaminy

np.
Richard
Gere

stop
metal
z
ręcią

han-
dlowa
lub
wojenna

kolor
bzu
lub
wrzосу

na
ekranie
laptopa

„... Jim”
powieść
Conrada

stolica
Kazach-
stanu

dochody
rodziny
królew-
skiej

5

kraso-
mówca

miła
woń

część
prze-
bytej
drogi

prymy-
tywny
but

imię
Rusowicz
odmiana
bilarda

15

imię
Barcisia,
aktora

był nim
Herkules

późna
faza
baroku

marka
polskich
łódówek

brak
skrepo-
wania

szaniec
obrony

świąty
z
Akwiz-
granu,
filozof
teolog

kłopot,
kram

narzę-
dzie,
z
zębami

nałot
na
miedzi

chorob-
liwy
pod-
palacz

21

skład
towarów

biletowa
na
dworcu

uzdro-
wisko

przeznac-
zenie

psy myś-
liwskie
naszyjnik
z pereł

22

waluta
Iranu

cztery
mendle

owoc
tarniny

20

pora
koszenia
trawy

krzew
parkowy,
żywot-
nik

zapora
egipski
bóg
Księżyca

obwód,
rewir

oprzed
jed-
wabnika

August,
postać
z
„Lalki”

na
pieczęci
dla
wodo-
rowa

gabinet
odnowy
biolo-
gicznej

talca,
kibic

liche
łóżko,
prycza

stolica
Gren-
landii

leśna
droga

chodzą
wspak
meblowa
firma

poży-
teczny
owad

gruby
papier

rozwiązanie

25

rodziny
królew-
skiej

5

miła
woń

18

prymy-
tywny
but

imię
Rusowicz
odmiana
bilarda

15

imię
Barcisia,
aktora

późna
faza
baroku

brak
skrepo-
wania

... nie-
ufności
dla
rządu

szaniec
obrony

świąty
z
Akwiz-
granu,
filozof
teolog

kłopot,
kram

narzę-
dzie,
z
zębami

nałot
na
miedzi

chorob-
liwy
pod-
palacz

21

skład
towarów

biletowa
na
dworcu

uzdro-
wisko

przeznac-
zenie

psy myś-
liwskie
naszyjnik
z pereł

22

rozwiązanie

25

rodziny
królew-
skiej

5

miła
woń

18

prymy-
tywny
but

imię
Rusowicz
odmiana
bilarda

15

imię
Barcisia,
aktora

późna
faza
baroku

brak
skrepo-
wania

... nie-
ufności
dla
rządu

szaniec
obrony

świąty
z
Akwiz-
granu,
filozof
teolog

kłopot,
kram

narzę-
dzie,
z
zębami

nałot
na
miedzi

chorob-
liwy
pod-
palacz

21

skład
towarów

biletowa
na
dworcu

uzdro-
wisko

przeznac-
zenie

psy myś-
liwskie
naszyjnik
z pereł

22

Dostarczamy codziennie do Twojego domu

Zamów prenumeratę

52 511 94 64

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

prenumerata.bydgoszcz@polskapress.pl

Express

BYDGOSKI

prenumerata.expressbydgoski.pl

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 27 utworzą rozwiązanie – przysłowie afrykańskie.

ROZWIĄZANIE: CIERPLIWY ZIADA DOJRAŁE OWOCY.

eprasa.pl 727b919e00

SŁOWNIK: AKSAK, ASTANA, KANAK, LUANDA, NIEPARKA, NUUK.

Krzyżówka panoramiczna

„13 ...”, serial komediowy		część toru kolejowego		duża rzeka w Azji		autko na torze		wszechświat ignorant		wykonawczyni piosenki „The Best”							
bramini w Indiach										waga opakowania							
obywatel świata																	
część czapki																	
		18		9		metropolia Jemenu		10		Dymna lub Dere-szowska							
Jan, malarz						metr lub litr											
Jose Carre-ras						składnik benzyny				12							
powóz podróżny				17		cel kariero-wicza											
						8		ważna w historii		2							
grupa prze-stępcza		nacie-ranie, szturmowanie		mie-szana w tenisie		14		płoną w kominku		nie pasa owiec							
						pani z czasów Kmicica											
				rzadko się odzywa						twarde cukierki							
konkret-na data						4		Wilhelm, kusznik ze Szwej-carii		6							
Stolica Senegalu										16							
		1				„wie-kowa” wódka											
splywa z gór		gatunek miękkiego drewna		13		Uśmiechnij się! Szkot kupił dwa losy na loterię i na jeden wygrał samochód. Wszyscy zaczęli mu gratulować, a on stoi smutny i niepokieszony. – Czemu się tak trapisz – pytają go znajomi. – Przecież wygrałeś samochód! – Powiedźcie mi – mówi zasmucony Szkot. – Po co ja ...? 											
3																11	
obieży-swiat, tramp		część „Chłó-pów”		hinduski bóg miłości													
5																	
... Te-rentiew duchow-ny w meczecie		15															
córka Uranosa						7											
				dawny żeński zespół wokalny													

Krzyżówka A-Ż

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

- A) Jerozolimskie lub Ujazdowskie w stolicy (5).
- B) bawidamek, donżuan (7).
- C) złoty ..., posąg bóstwa, czczony przez Izraelitów jako święte zwierzę (6).
- D) Alain, aktor francuski („W kręgu zła”) (5).
- E) wynik działania, rezultat (5).
- F) Krystyna, aktorka z filmu „Mój Nikifor” (7).
- G) krokodyle lub węże (4).
- H) hurtywo lub dotaliczy (6).
- I) myśl przewodnia wyznaczająca cel i kierunek działania (4).
- J) kasza z łuskanego ziarna prosa (5).
- K) naczynie drewniane z klepek (4).
- L) potocznie o gasienicy (6).

- Ł) większy klasztor prawosławny (5).
M) autorka powieści „Błękitna planeta” (5,4).
N) żołnierz wynajęty za pieniądze (8).
O) lekarz kierujący oddziałem szpitala (9).
P) gruba koldra zrobiona z ptasich piór (8).
R) bardzo mały pies pokojowy o krótkiej i gładkiej sierści (6).
S) przechadzka po parku (6).
T) ... Woods, golfista z USA (5).
U) „... ostatni, Mohikanin” (5).
W) Orson, reżyser filmu „Obywatel Kane” (6).
Z) angielskie z drzewa pimentowego (5).
Ż) dawna kopalnia soli (4).

Krzyżówka z hasłem

[illegible]

Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 21 utworzą rozwiązanie – przysłowie angielskie.

Poziomo:

- 1) ciało niebieskie z warkoczem,
- 7) arbiter, rozjemca,
- 8) kielbasa jak ser,
- 9) szybuje nad Andami,
- 12) rodzaj ściegu,
- 13) roślina na zupę,
- 15) kuzynka lucerny,
- 17) rozgrywki sportowe,
- 18) miękka tkanina,
- 22) ruchome w galerii handlowej,
- 23) utwór muzyczny.

Pionowo:

- 1) z ciałami niebieskimi,

- 2) Pablo Picasso,
- 3) ... Dalton, filmowy Bond,
- 4) krążek kielbasy,
- 5) ozdobna uprząż końska,
- 6) Kamilla, aktorka („Vinci”),
- 9) kurtka dżokeja,
- 10) uzdrowisko na Riwierze,
- 11) ssak spokrewniony z żyrafą,
- 14) ... Damoklesa,
- 15) cnota, zaleta,
- 16) oczko w pierścionku,
- 19) wcięcie w pasie,
- 20) pszczołka z kreskówki,
- 21) miasto samowarów.

```

graph TD
    1[odstęp w druku] --> 2[na oczach Temidy]
    2 --> 3[wiązka światła]
    3 --> 4[mieszka w Bytomiu]
    4 --> 5[w parze z Warmią]
    5 --> 6[śpiewem wabiły żeglarzy]
    6 --> 7[plemię, ród]
    7 --> 8["„wróg” śpioccha"]
    8 --> 9[torbacz z Australii]
    9 --> 10[rzymska bogini sądów]
    10 --> 1[odstęp w druku]
  
```

Początek wpisywania odgadniętych wyrazów w polach z kreską, kierunek zegarowy. Litery w oznaczonych polach, czytane rzędami, tworzą rozwiązanie – aforyzm Demostenesa.

Duet jolek

A crossword puzzle grid with 10 numbered squares. The letters R, Z, U, T, K, A, R, N, and Y are placed in the grid. The grid is 10 columns wide and 10 rows high. The letters are placed in the following positions: R (1,2), Z (2,3), U (3,4), T (4,5), K (6,7), A (7,8), R (8,9), N (9,10), and Y (10,10). The numbers are: 1 (1,1), 2 (4,1), 3 (8,1), 4 (10,1), 5 (2,2), 6 (3,2), 7 (6,2), 8 (9,2), 9 (8,3), and 10 (5,3).

W diagramach ujawniono niektóre litery. Litery z pól ponumerowanych od 1 do 10 utworzą rozwiązanie.

W przypadkowej kolejności:

- zapał, którego nie wolno tracić
- most zbudowany nad torami kolejowymi, drogą, wąwozem
- wzajemna wymiana myśli za pomocą słów
- gęste skupisko krzewów
- królestwo lwa
- leśny ssak, borsuk
- upiększa twarz
- złośliwe przykości
- pszczeli wytwór z wosku
- zarozumiały smurf
- Marek, aktor z „Ekstradycji”

Logogryf

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

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

- 1) szuka chleba na obczyźnie,
- 2) przysmak z makaronu ryżowego,
- 3) brawura, zuchwałość,
- 4) chłopiec z lekką nadwagą,
- 5) pokrycie na poduszkę,
- 6) sprzedawca w budce.

Pantropa

Początek wpisywania wyrazów w polach z kropką. Litery w kolorowych polach, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

- uczona prelekcja
- szkocki deser
- zorganizowany pobyt dzieci na wakacjach
- usypany w Krakowie na cześć Kościuszki
- zarządca upadłej firmy

Szyfr

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

**Litery z pól od 1 do 15
utworzą rozwiązanie:
imię i nazwisko malarza**

Poziomo:

- 3) baśniowa istotka,
14) zamknięta grupa społeczna.
- Pionowo:**
8) krzykliwy ptak nadmorski,
3) suche w stoczni.

Rozwiązania

krzywiznowa panoramizyczna: ...
kupilem ten drugi los: witrowka
panoramizyczna: Jaka myśl, taki
czyn: krzywiznowa z hasłem:
Ciche wody są najgłębsze;
pantrapa: Ładny koniec lata;
duet jolek: jedenaśka, szyfr:
Tadeusz Makowski; logogrify:
Grzyźna Łobaszewska; krzy-
zówka A-Z: marynarz.

SŁOWNIK: AETA, BAKAN, MAGNETRON, TELAMON.

ROZWIĄZANIE: STARAJĄC SIĘ O RĘKĘ BACZMY, BY BYŁA SZCZODRA.

Krzyżówka panoramiczna

gatunek macierzanki			dawna miara długości	ryś stepowy	szaletne konie	dawny diabeł kryjówka lisa	kiur lub pluton	plama na honorable
kobiety rower								
bierze udział w debacie					8			
				13	imię jednej z żon Picassa			metal w rudach uranu
beben z Afryki litra lub metr	11				żał, pretensja		2	
łodka na spływ			5		rewolwer bebenkowy			
				3	cenny naszyjnik	czynny wulkan na Sycylii	7	dawna nazwa jamnika
kukła na wystawie 10 przykazania	dawny środek do narkozy	święty byk egipski	amerykańskie wyspy sokole					18
					rybi tuszcz			14
Thomas Alva, wynalazca	17	kraj w Afryce z Abomey	z Aleją Sfinksów grecka wyspa				15	metanol i etanol
ogół czasopism	6			9	awersja, animozja		16	
			10		Uśmiechnij się! W salonie jubilerskim: - W czym mogę panu pomóc? - Muszę wybrać prezent na 8 marca. - Rozumiem, że coś drogiego? - Dlaczego pani tak uważa? - Ponieważ ... 			
Yeti lub Favorit	zator na drodze	Matt, aktor z USA						
zwid, majak								
popularna gra w karty			12					
okreg, rewir		przybycie na miejsce		1			4	

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

Krzyżówka A-Ż

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

- A) ... Jolie, zagrała w filmie „Salt” (8).
- B) artystyczna cyganeria (6).
- C) namiot z areną (4).
- D) dwa garnki w jednym (9).
- E) „... lodowcowa”, film animowany (5).
- F) rowek wycięty wzdłuż brzegu deski (4).
- G) chłopiec stajenny (5).
- H) duński książę z dramatu Szekspira (6).
- I) w cerkwi lub na ekranie komputera (5).
- J) ... Nicholson, aktor z filmu „Czarownice z Eastwick” (4).
- K) chwyt niedozwolony w zapasach (6).
- L) opera w trzech aktach autorstwa Léo Delibes’a (5).
- Ł) jeden ze Smerfów (6).

- | | |
|--|--|
| M) zastąpił siennik (7). | z dowcipnym dialogiem (5). |
| N) kraina wiecznego szczęścia (5). | T) polski serial w reżyserii Ryszarda Bugajskiego (3,3,3). |
| O) straż czuwająca nad bezpieczeństwem (7). | U) druk reklamowy lub propagandowy (6). |
| P) owad z rzędu karaczanów, ządomka (6). | W) „Mówią ...”, polski miesięcznik historyczny (5). |
| R) bonifikata udzielana stałemu klientowi (5). | Z) Magdalena, aktorka z „Pana Wołodyjowskiego” (8). |
| S) krótka scena kabaretowa | Ż) płyzy bezogonowe (4). |

Krzyżówka z hasłem

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

Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 21 utworzą rozwiązanie – przysłowie czeskie.

Poziomo:

- | | |
|---------------------------------|---------------------------------|
| 1) mądrala, rezolut, | 3) np. „Illiada” lub „Odyseja”, |
| 7) stawiany obwinionemu, | 4) materiał opatrunkowy, |
| 8) czyta listę dialogową, | 5) trujący tlenek węgla, |
| 9) grzywna dla kierowcy, | 6) stała posada, |
| 12) kuchenny mebel, | 9) roślinna bez korzeni, |
| 13) plama na suficie, | 10) naród, społeczeństwo, |
| 15) duża skrzynia, | 11) okrągła scena, |
| 17) poetycko o twarzy, | 14) Albert Einstein, |
| 18) turystyczny kajak, | 15) pokaz, parada, |
| 22) grecka szkoła filozoficzna, | 16) łowny kuzyn bekasa, |
| 23) europejskie góry. | 19) łobuz, niegodziewicz, |
| Pionowo: | 20) gwiazda opery, |
| 1) autko na polu golfowym, | 21) czarny koń. |

The diagram illustrates the 'Wirówka Panoramiczna' (Panoramic Wirl) as a cycle of 12 items arranged in a grid. The items are connected by arrows indicating a clockwise flow. The central item is 'WIRÓWKA PANORAMICZNA'.

	preten- sja, uwaga	msza w Kościele Kato- lickim	Awdie- jew lub Antkie- wicz	mityczny stwór morski
	cena za usługi	WIRÓWKA PANORAMICZNA		odmiana marchwi
	funt lub frank	ptak w godle Gwate- mali	rzucane w glebę	powieść Zega- dłowicza

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

Duet jolek

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

W przypadkowej kolejności:

- ląduje na Orly
- zbrojownia, cekhaus
- pojazd wodno-lądowy
- Janusz, polski reżyser
- Mireille, piosenkarka
- aplauz, brawa
- w filozofii Platona stwórca świata
- zespół sześciu muzyków
- sól kwasu bromowego
- angielski klub piłkarski
- dodatek do ziemniaków

Logogryf

1	2	3	4	5	6
	●	●	●	●	●
	●	●	●	●	●
	●	●	●	●	●

**Litery w polach z kropką
czytane kolumnami utworzą
rozwiązanie: imię i nazwisko
aktorki.**

- 1) skrzynka na kosztowności,
- 2) stałe mu zimno,
- 3) mącznik ..., szkodnik zbóż,
- 4) ubranie, okrycie,
- 5) Jan, szewc i pułkownik,
- 6) dubluje aktora w filmie.

Krzyżówka

Litery pół ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 5 utworzą rozwiązanie.

Poziomo:

- 4, 5 i 6) biała broń.
- Pionowo:**
- 1) Rostowa z „Wojny i pokoju”
Tolstoja,
 - 2) większa suma pieniędzy,
 - 3) naczynie do nabierania płynów.

Szyfr

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

Litery z pól od 1 do 18 utworzą rozwiązanie: imię i nazwisko aktorki i wokalistki.

Poziomo:

- 5) minerał skałotwórczy, np. ortoklaz,
8) wydeptana ścieżka polna.
- Pionowo:**
7) kawa rozpuszczalna,
17) przestarzałe: marmur włoski.

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna:
Dziś jest osiemnasty; witrówka
panoramiczna: "Totalny kata-
klizm"; krzyżówka z hasłem:
Miliczenie oznacza zgodę;
krzyżówka: spisa; due! jolek:
"The Last Of Us"; szyfr: Alek-
sandra Rożańska; logogrify:
Katarzyna Zielińska; krzyżów-
ka A-Z: materializm.

obłudna, nie-szczera osoba

osesek kłępy

antyczny na-grobek

łopatka woj-skowa

klamoty, maneły

czapka francus-kiego żoł-nierza

stopień, ocena

skaza na krysz-tale

nożyce ogrod-niczne

sekcja, referat

gra w karty

mała, gdy krótki żal

żyje z jał-mużny

okle-pane zwroty, banały

grecki bóg śmierci

tytuł władców Etiopii

dawny czołg

Niemen, piosen-karka

gości-niec

ssak z Madaga-skaru

instrument perkusyjny

zdrowe warzywo

obuwie diwy

skra-warka pikantny sos

komin wulkan-iczny

rodzaj skó-rzanej teczki

związek organiczny

śnieżny pojazd

wał-czek w zegarku pod powieką

żywica natu-rałna

... lla-kiewi-czówna

dawny statek szpalta

często reto-ryczne

domini-kanie filmowy pirat

packa na muchy

handlo-wiec

żołnierz ciężkiej jazdy

deptak wgłęb morza

dramat Wit-kacego

odmiana marchwi

speku-lant

spec od budowy orga-nizmu

piłka poza kortem

mały burek masoni-ska

wieńczy skronie zwy-cięzcy

ptak błotny

ujeź-dźalnia koni

kolej-ność, tura

parzona po turecku

podpora chro-mego

leśna droga

będzie ka-wiorem

przy-rząd geodety

miasto świętego Fran-ciszka

koński arysto-krata

willa Szyma-now-skiego

imię fil-mowego gang-stera

przyjęcie bez tańców

chle-bowy napój

kanal windy

wodny plus-kiwak

waż dusiciel

stolica kraju fiordów

tygrys lub gnu

miasto i pro-wincja w Turcji

szeł, przelo-żony

najdłuższa rzeka Francji

stop z huty

czastka filmu

daszek nad pale-niskiem

grzanka na śnia-danie

prawy dopływ Rodanu

dreszcze na skórze

duże miasto w Algierii

rywal „Bryzy”

uchwyt słu-sarski

ryba karpio-wata

wśród szytów

światłne pociski

miasto w Japonii

sąsiad Polaka i Czecha

budynek z boksami

rodzaj spraw-dzianu

drugi okres mezo-zoiku

rolniczy stan w USA

schnurki do wiązania

imię Buzek, aktorki

klamra budow-lana

budka na bazarze

placony pory-waczom

tkanina jed-wabna

bronii reduty

film Polań-skiego

staro-grecka odmiana liry

piesz-czotliwie o ojcu

ważny port belgijski

filmowy wodo-spad

staropolska pani

rasa psa z Japonii

śląd żbika na śniegu

imię Sharifa, aktora

oprawa lustra lub obrazu

wytwór-nia porteru

unosi się nad wrzątkiem

23

11

13

14

29

10

12

15

7

18

30

26

27

8

16

5

24

28

1

2

4

19

20

21

22

25

Dostarczamy codziennie do Twojego domu

Zamów prenumeratę

52 511 94 64

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

prenumerata.bydgoszcz@polskapress.pl

prenumerata.expressbydgoski.pl

Express

BYDGOSKI

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

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 30 utworzą rozwiązanie – myśl Antona Czechowa.

ROZWIĄZANIE: BEZ PRACY NIE MA PEŁNI RADOŚCI ŻYCIA.

eprasa.pl 727b919e00

Krzyżówka panoramiczna

dawna spółka rybacka

Renata, polska aktorka mieszkająca za ścianą

grzyb jadalny

lokum dla urzędnika

edycja dzieła har-mider

część stolicy Węgier

stolica Peru

nie pion i nie poziom

prawy dopływ Wisły

6

jeleni wschodni

metro-polia Ghany

plaszcz podbity futrem

10

2

tajne sprzy-się-żenie

1

4

święta księga z surami

fluoro-wiec o sym-bolu At

ku-chenna sie-kierka

Danuta, piosen-karka

kamień półszla-chetny

termin kalenda-rzowy

Nippon

Krzy-sztof, pre-zenter

7

przejażdżka po śniegu

domena Belze-buba

3

imię Świątek, teni-sistki

dos-tojnik, gruba ryba

dopływ Dunajca ślubna wyprawa

układ woj-skowy

ptak-smakosz czereśni

Juliusz Sło-wacki

uznany twórca

5

ojciec Niobe

12

teolog islamski

duńskie klocki

lubi zimowe kąpiele w morzu

9

13

normy, oby-czaje

11

psy, co poszły w las

świnka z mo-netami

8

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 13 utworzą rozwiązanie – dokończenie dowcipu z okienka.

Uśmiechnij się!

Rozmawiają dwaj koledzy.
– Mój owczarek, jak wraca ze spaceru, to naciska łapą na dzwonek, żeby mu otworzyć drzwi – tak go wyszkoliłem.
Na to drugi odpowiada:
– Mój dog nie musi dzwonić, ...

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) zapach świeżo parzonej kawy (6).

B) kraj w Ameryce Południowej z La Paz (7).

C) masa powstała z mąki, wody lub mleka i innych składników (6).

D) jego przysmakiem są żółędzie (4).

E) autor powieści „Germinal” (4,4).

F) rzymskie bóstwo lasów górskich (4).

G) tamponik lub samochód terenowy (5).

H) podawane przed odzewem, np. „Sezame otwórz się” (5).

I) hiszpańska wyspa jak model Seata (5).

J) hinduski asceta (5).

K) starogrecki instrument podobny do liry (6).

Ż

A

- L) film Romana Polańskiego (7).

M) stan w USA graniczący z Kanadą (9).

N) gaz szlachetny (4).

O) nieprzychylność spadająca na piętnowanego (5).

P) zmielony cukier w postaci białego proszku (5).

R) kuchenny pomocnik (5).

S) zydel w szewskim warsztacie (6).

T) opaly, kłopoty (8).

U) rasa owcy stepowej (5).

W) Grzegorz, aktor z serialu „Ranczo” (5).

Z) człowiek godny potępienia, pogardy (5,4).

Ż) szczeka dolna (6).

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

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

Poziomo:

3) humor, samopoczucie,
7) docenia piękno,
8) szpon orła,
9) szkoli sportowców,
10) niesnaski, spory,
12) owoc gruszki smaczliwki,
14) klub sportowy z Bydgoszczy,
16) małpątka z Azji, tarsjusz,
19) odmiana śliwy,
20) buty sprintera,
21) Enrico, włoski tenor,
22) kolczasty prajaszczur.

Pionowo:

1) wyspa na rzece,
2) arktyczna gęś,
3) Pulitzera lub Nobla,
4) Michał, polski piosenkarz,
5) gałązka od Mikołaja,
6) roślina warzywna,
11) bierze udział w regatach,
12) sądowy obrońca,
13) trawa stepowa,
15) dawna nazwa Hindusów,
17) zwój papieru,
18) biała skała.

stolica Filipin

szalas pasterski

objaw, symptom

chrześcijanin z Utah

Daniec lub Prokop

WIRÓWKA PANORAMICZNA

gra z mydłem

autor „Pitawala warszawskiego”

Indianie z Kanady (w oryginalnie)

nierogaczna

naukowiec, badacz

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

Duet jolek

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

W przypadkowej kolejności:

– brednie, bzdury
– wytwarza kajzerki i chałki
– księga rodowodów szlachty
– płynię przez Sławno
– autor powieści, pisarz
– gałązka wielkanocna
– szron na skroniach

Logogryf

1

2

3

4

5

Litery w polach z kropką czytane rzędami utworzą rozwiązanie – imię i nazwisko aktora.

1) ciężka tkanina na zasłony,
2) japoński konkurent Toyoty,
3) gromada sardynek,
4) dawny taniec dworski,
5) słodki trunek.

Krzyżówka

1

2

3

4

5

6

7

8

Litery w oznaczonych kolumnach utworzą rozwiązanie – tytuł polskiego serialu.

Poziomo:

3) rasowy kot,
5) dawna złota moneta,
6) oczyszczona lub kaustyczna,
7) zielona na łące,
8) drobna, ostra drzazga.

Pionowo:

1) najlepszy wynik w sprincie,
2) sejmowy akt prawny,
3) rodzaj cegły,
4) „oczy” pilota.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

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

Poziomo:

15) pierożek w barszczu,
10) kraj z Kopenhagą.

Pionowo:

1) dyktatura wojskowa,
16) ptak grzebiący.

Rozwiązania

„Crime Story”.
A-Z: strategia; duet Jolek;
Bronisław Pawlik; krzyżówka
Janusz Kondratuk; logogryf;
krzyżówka: „Usta, usta”; szfry;
Koniec dowodzi czynność;
stron; krzyżówka z hasłem;
panoramiczna: Niebo z moich
Ma swoje klucze; wirówka
krzyżówka panoramiczna:

PORTRET PAMIĘCIOWY NIE SŁUŻY DO IDENTYFIKACJI, A DO TYPOWANIA

Z wykształcenia plastyk, z zamiłowania obserwatorka ludzkich twarzy, . Ewa Zemło była pierwszą portrecistką policyjną w woj. podlaskim i od lat tworzy portrety pamięciowe

Agnieszka Domanowska

Jej praca to nie tylko składowanie elementów twarzy w komputerze. To przede wszystkim spotkania z ludźmi, którzy jeszcze godzinę wcześniej mogli przeżyć coś, co zmieniło ich życie. To rozmowy z ofiarami gwałtów, ze świadkami przemocy, z dziećmi, które nie powinny znać takich emocji. A jednocześnie - to zawód, który daje poczucie sensu, sprawczości i wyraźnej granicy między tym, co dobre, a tym, co złe.

Pani Ewo, jak trafiła pani do policji? To chyba nietypowa droga dla plastyczki.

To prawda, w ogóle nie planowałam kariery w policji. Z wykształcenia jestem plastyką, współpracuję z teatrem. Do policji trafiłam... żeby szerzyć kulturę. Prowadziłam na pół etatu policyjne spotkania ze sztuką - koło fotograficzne, organizowałam wystawy, plenery malarskie. Ludzie często się dziwią, ale w policji też pracują osoby wrażliwe na sztukę. Pewnego dnia naczelnik laboratorium kryminalistycznego „wyhaczył”, że jest u nas ktoś, kto rysuje, a w województwie podlaskim nigdy nie było specjalisty od portretów pamięciowych. Zaproponował mi szkolenie. I tak zaczęła się przygoda. Kiedy zobaczyłam, na czym polega ta praca, pomyślałam: „Ale świetna sprawa!” Tworzysz coś, spotykasz ludzi, pracujesz jak plastyk - tylko w innych warunkach.

Czym właściwie jest portret pamięciowy? Bo w filmach wygląda to spektakularnie: świadek opisuje, a za chwilę mamy twarz przestępcy.

I to jest właśnie częste nieporozumienie. Portret pamięciowy nie służy do identyfikacji, a jedynie do typowania. Czyli tworzymy obraz osoby, który może pasować do kilku ludzi - i na tej podstawie policja wytypowuje kandydatów. Przychodzi świadek, osoba pokrzywdzona lub ktoś, kto przypadkiem widział daną osobę, i opisuje jej wygląd. Kiedyś byliśmy szkoleni z rysunku i wszystko wykonywaliśmy ręcznie. Teraz większość portrecistów w Polsce

pracuje komputerowo. Mamy katalogi podzielone na elementy twarzy - oczy, nosy, usta, włosy - i składamy całość w programie graficznym. Ja pracuję w Photoshopie.

Ile czasu zajmuje stworzenie portretu?

To zależy wyłącznie od osoby, która opisuje. Jeśli ktoś dobrze pamięta i chce współpracować, jest drobiazgowy - portret może powstać w godzinę, czasem w trzy. Technika nie ma tu większego znaczenia. Technologia się zmieniała, ludzie nie. Pracujemy z dziećmi i z osobami starszymi - każdy inaczej zapamiętuje.

Wspomniała Pani o rysunku ręcznym. Dużo takich portretów Pani stworzyła?

Kiedy rozwijałam pracownię - bo w naszym województwie byłam pierwszą portrecistką - robiłam ponad sto portretów rocznie. Wszyscy portreciści musieli kiedyś mieć zdolności plastyczne, zdawaliśmy wstępne egzaminy z rysunku, zanim w ogóle dopuszczano nas do szkolenia. Przez pierwszy rok pracowało się wyłącznie techniką rysunkową. Praca w programie graficznym jest po prostu wygodniejsza. Można dowolnie zmieniać proporcje, wracać do poprzednich elementów, poprawiać tonację, kolorystykę. Przy rysunku - jeśli świadek zmienił zdanie - trzeba było wycierać gumką i zaczynać od początku.

Czy portrety są rzeczywiście podobne? Wydaje się to trudne - sama nie wiedziałabym, jak zacząć opisywać twarz.

Wiele osób mówi dokładnie to samo: „Nie mam pamięci do twarzy”. A potem okazuje się, że opisują świetnie. Ale bywa też odwrotnie. Pamiętam sytuację z trzema świadkami, którzy widzieli tę samą osobę w tym samym czasie. Z każdą osobą pracowałam oddzielnie - i powstały trzy zupełnie różne portrety. Co więcej, każda osoba zapamiętała inne nakrycie głowy. Jedna mówiła o czapce z daszkiem, druga o czymś przypominającym jarmułkę, trzecia o szoferce. Każda była absolutnie pewna



Mamy katalogi podzielone na elementy twarzy - oczy, nosy, usta, włosy - i składamy całość w programie graficznym - mówi Ewa Zemło, policyjna portrecistka

swojej wersji. Nie dało się ich przekonać, że widziały to samo. To pokazuje, jak działa ludzka pamięć.

A kto jest bardziej wiarygodny - kobiety czy mężczyźni?

Naukowcy prowadzą różne badania, ale z mojego doświadczenia - nie ma reguły. Ludzie są po prostu różni. Mówi się, że kobiety lepiej zapamiętują szczegóły, ale ja na przykład sama nie mam dobrej pamięci do twarzy. Miałam też ciekawe przypadki z osobami starszymi. Kiedy popularne były oszustwa „na czary-mary”, wiele takich osób - zwłaszcza z małych miejscowości - zaczynało opisywać od stereotypu: „Musiela wyglądać jak czarownica”, czyli nos do dołu, pryszcz, jakieś charakterystyczne rysy. Łączyli słowo „czary-mary” z wyglądem, który znali z bajek.

Czy jest portret, który szczególnie zapadł Pani w pamięć?

Tak, jeden na pewno. Byłam młodszą, pełną energii. Praco-

wałam z dwójką dzieci, około 10-11 lat, które były zaszczepiane przez mężczyznę. Stworzyliśmy portret, pokazaliśmy go dzielnicowym. Jeden z nich spojrzał i powiedział: „To mój rejon. Jedziemy”. Pojechali i zatrzymali tę osobę. To są te momenty, w których widzisz, że twoja praca realnie pomaga. Daje ogromną satysfakcję.

A czy pracowała Pani z opisanymi szczególnie niebezpiecznych przestępców?

Pracowałam przy różnych sprawach - z mordercami, gwałtami. Po latach człowiek się trochę uodparnia, ale najtrudniejsze zawsze były portrety tworzone na podstawie opisów dziewczyn zgwałconych. To ogromna trauma, a ja często pracuję z osobami zaraz po zdarzeniu. To bardzo obciążające emocjonalnie. Przy pierwszych sprawach empatia była tak silna, że przeżywałam wszystko razem z ofiarami. Ale nie da się przez całe życie brać tych

emocji na siebie. Trzeba znaleźć sposób, żeby psychicznie się chronić.

Jak ta praca wpływa na Pani psychikę?

W policji nie da się pracować obojętnie. Z czasem zaczyna się widzieć zagrożenia wszędzie. Człowiek robi się bardziej ostrożny, zwłaszcza w życiu prywatnym - wobec dzieci, bliskich. Kiedy mamy świadomość, co i w jakich okolicznościach dzieje się wokół, to zostaje w głowie. W laboratorium zajmuję się też identyfikacją osób i zwłok na podstawie zapisu wizualnego. Najczęściej to kradzieże i monitoringi, ale trafiają się też zwłoki w różnym stanie. Myślałam kiedyś, że mnie to nie rusza. A jednak zostaje.

Praca ze zwłokami to pewnie jedna z trudniejszych części zawodu?

Tak, ale trudne są też rzeczy zupełnie inne: obnażanie się przed dzieckiem, czyni wobec dzieci, wobec zwierząt.

To jest odrażające. Ludzie robią naprawdę straszne rzeczy, których na co dzień nie widzimy. A policja to pokazuje.

Oprócz portretów pamięciowych zajmuje się Pani identyfikacją. Na czym to polega?

Jestem biegłą w tym zakresie - na razie jedyną w województwie. To zdecydowanie bardziej stresująca praca, bo portret pamięciowy służy jedynie typowaniu. Natomiast identyfikacja z monitoringu to opinia biegłego, dowód w sprawie. Tutaj można kogoś skrzywdzić, jeśli zrobi się to nieprecyzyjnie. Znamy przykład Tomasza Komendy - opinia biegłego zaważyła na całym jego życiu. Dlatego trzeba pracować bardzo odpowiedzialnie. Zdarzają się też zadania nietypowe. Dla muzeum w Suwałkach analizowałam zdjęcia Marii Kopnickiej - ustalałam, czy osoba na zdjęciu to rzeczywiście ona. Zgłosił się kiedyś ksiądz z prośbą o ocenę autentyczności zdjęć świętego. To również są bardzo ciekawe tematy.

Jest Pani jedyną biegłą w regionie. Jak wygląda taka praca w praktyce? Dzwoni telefon w środku nocy?

Kiedyś tak. Byłam bardzo mobilna, jeździłam po całym województwie, nawet do mieszkańców - zwłaszcza do osób starszych, które nie mogły dojechać. Zdarzało się to także w Wigilię. Ale panowała wtedy atmosfera ogromnego zaangażowania - jechało się i już. Robimy coś, działamy! Dziś polityka jest inna. Pracujemy stacjonarnie, a osoby do nas dowożone są przez policjantów. Nie ma już całonocnej gotowości.

Mimo trudnych momentów - to nadal dobra praca?

Bardzo. Jest ciekawa, daje poczucie sensu. Cieszę się, że trafiłam do policji. To nie jest zwykłe osiem godzin za biurkiem. Spotykasz ludzi - młodszych, starszych, różnych. Tworzysz coś, pomagasz, używasz umiejętności plastycznych w pracy, która naprawdę ma znaczenie.

FOT. FOT. WOJCIECH WOJTELEWICZ

ZEUS (PRAWIE) WSZECHMOGĄCY: POLSKO-INDYJSKA BIONICZNA DŁOŃ

- Użytkownicy chcą, byśmy zamontowali zapalniczkę, śrubokręt czy latarkę - śmieją się pracownicy Aether Biomedical. Prawie 50 osób w pofabrycznym budynku w centrum Poznania projektuje, buduje i ulepsza bioniczne protezy dłoni

Szymon Paź



- U mnie, po dłuższym czasie użytkowania, nastąpiła tak głęboka integracja z protezą, że niemalże traktuję ją jako kończynę i nie zauważam jej istnienia - mówi Piotr Krukowski, który na co dzień korzysta z protezy Zeus

Około 200 osób rocznie w całej Polsce traci rękę. Są wśród nich ofiary wypadków, pacjenci onkologiczni czy osoby, które urodziły z niedorozwojem kończyn. Mają do dyspozycji wiele możliwości - od najprostszych protez biernych po protezy bioniczne, sterowane ruchem mięśni. Do nich zalicza się Zeus. Proteza dłoni z Poznania to zdaniem jej użytkownika Piotra Krukowskiego ekstraklasa wśród tego typu rozwiązań.

Dla niego oznacza ona możliwość pracy zawodowej. Jako operator filmowy musi utrzymywać w dłoni urządzenia ważące nawet 20 kg. I mieć możliwość precyzyjnego manipulowania nimi. Inni mogą przystosować Zeusa np. do pracy z joy-

stickami czy przekładnikami - wśród użytkowników Zeusa są m.in. operatorzy koparek. Prowadzenie samochodu, jazda na rowerze, praca przy komputerze to żadne wyzwanie.

Bioniczna dłoń od Aether Biomedical z łatwością chwyci papierowy kubek i go nie zgnie, chwyci mocno butelkę z wodą pozwalając na odkręcenie korka, a gdy będzie potrzeba utrzyma nawet 35 kg. Kciuk działa jak u człowieka - przeciwnie, a więc podtrzymuje chwyt. Każdy palec porusza się osobno. Wzięcie w palce niewielkiego przedmiotu - żaden problem. Uchwycenie noża i pokrojenie steku - też. Bioniczna dłoń dostosuje się automatycznie do kształtu i ciężaru przedmiotu. Każdy użytkownik,

z pomocą protetyka, może zaprogramować najbardziej potrzebne spersonalizowane chwyt, dodając je do podstawowego katalogu 14 predefiniowanych wzorów.

- Wyższą jakość życia z protezą odczuwa się najlepiej, gdy chce się coś zrobić, a proteza akurat nie jest założona. U mnie, po dłuższym czasie użytkowania, nastąpiła tak głęboka integracja z tym urządzeniem, że niemalże traktuję ją jako kończynę i nie zauważam jej istnienia - opowiada Piotr.

Z Nowego Delhi do Poznania

Pomysłodawcami Zeusa i założycielami Aether Biomedical są Hindusi - Dhruv Agrawal i Faith Jiwakhan. Poznali się w szkole średniej. Dhruv tra-

fił na medycynę - jest synem lekarza - tam porwały go jednak bardziej techniczne aspekty leczenia. Na otrzymanej od ojca drukarce 3D wraz z Faithem zaczęli produkować podstawowe protezy dłoni dla dzieci, którymi opiekował się lokalny NGO w Nowym Delhi. Radość użytkowników i pewne sukcesy skłoniły ich do założenia firmy. Problemem było jednak finansowanie.

Po pewnym czasie trafili w Internecie na program Polskiej Agencji Rozwoju Przedsiębiorczości przeznaczony dla przedsiębiorców z zagranicy, którzy chcieliby swoją działalność prowadzić w Polsce. W październiku 2018 r. Dhruv wyładował w Polsce.

- Naprawdę sądziłem, że będę tu dwa miesiące. Ale

w tym czasie podpisałem pierwszą umowę z inwestorem z Wrocławia, dostałem wsparcie Narodowego Centrum Badań i Rozwoju, wreszcie poznałem Martę i Kamila, którzy szybko stali się kluczowymi członkami naszego zespołu. Więc postanowiliśmy rozwijać naszą firmę w Polsce - opowiada.

- Im dłużej mieszkam w Polsce, tym bardziej zdaję sobie sprawę, że niewiele jest miejsc na świecie lepszych do budowania firmy - dodaje. Przyznaje, że po prostu spodobało mu się życie w Polsce i w Poznaniu. Ale jako przedsiębiorca zwraca też uwagę na biznesowe aspekty. - Macie mnóstwo utalentowanych i zmotywowanych do pracy inżynierów. A koszty operacyjne i kadrowe

są wyraźnie mniejsze niż na Zachodzie. Dzięki niższym kosztom tak młodej firmie technologicznej łatwo się rozwijać - budować dobry produkt za rozsądną cenę. Macie też dobre wsparcie rozwoju ze strony państwa - korzystamy z polskich i europejskich grantów, wspierają nas też inwestorzy z państwowym kapitałem. I po trzecie - intensywnie wspieracie osoby z ograniczoną sprawnością.

Najlepsza cena na rynku

W Polsce osoby, które potrzebują protezy ręki czy nogi, mogą liczyć na znaczną refundację kosztów z Narodowego Funduszu Zdrowia oraz programu „Aktywny samorząd” Państwowego Funduszu Reha-

bilitacji Osób Niepełnosprawnych. W szczególności dotyczy to osób w wieku produkcyjnym, między 16. a 65. rokiem życia. W przypadku Zeusa - protezy ręki z Poznania - nawet wkład własny nie powinien być problemem. Jak szacuje Aether Biomedical Zeus jest tańszy od porównywalnych protez o 60-80 procent. W efekcie, zdaniem firmy, sprzedała ona w ostatnim roku więcej protez niż inni producenci obecni w Polsce razem wzięci. Zeus dostępny jest w dwóch rozmiarach - większej, dla dorosłych mężczyzn i mniejszej - dla osób młodszych i dla kobiet.

Bezpośrednim klientem poznańskiej firmy są kliniki protezyczne, one też zajmują się opieką nad pacjentami - dobierają leż protezyczny dostosowany do potrzeb każdego pacjenta czy konfiguruje urządzenie w oparciu o oprogramowanie dostarczane przez producentów takich jak Aether. Zmiany w ustawieniach na życzenie pacjenta, podobnie jak diagnostyka protezy, odbywają się za pomocą aplikacji, dzięki czemu można je wykonać w kilka minut, z możliwością konfiguracji na odległość.

Właśnie wytrzymałości i serwisowi poświęcono w poznańskiej firmie wiele uwagi. - Inne protezy, z których korzystałem miały szereg różnych wad - niska siła uchwytu, awaryjność, długi czas serwisu - opowiada Piotr. - Ta ręka jest odporna na uderzenia mechaniczne. Mogę się na niej wstać z krzesła, czy jeśli upadnę - oprzeć ciężar ciała wstając. W wielu protezach mógłbym je w ten sposób zniszczyć.

Diagnostyka przez aplikację pozwala na szybkie rozwiązywanie problemów. W odróżnieniu od innych zaawansowanych protez bionicznych, dzięki lokalizacji firmy w Polsce, części zamienne lub egzemplarz zastępczy mogą zostać dostarczone do kliniki protezycznej następnego dnia. W przypadku producentów spoza Polski to w zasadzie niemożliwe.

Wiele pracy do zrobienia

Obecnie Aether Biomedical zatrudnia około 70 osób, z czego około 50 w centrali w Poznaniu, a resztę w przedstawicielstwach handlowych w USA, Indiach i Ukrainie. Dhruv Agrawal z łatwością wymienia obszary do rozwoju firmy. - Pierwszym jest mechatronika i robotyka. Odkąd zaprezentowaliśmy pierwszą wersję naszej protezy w 2020 r., poczyniliśmy znaczące postępy. Ale tego typu urządzenia będą stawiały się coraz bardziej zaawansowane, więc to bardzo interesujący aspekt przyszłości.

Z drugim polem do rozwoju - bardziej zaawansowanymi systemami sterującymi - wiąże się na razie bariera tech-



Im dłużej mieszkam w Polsce, tym bardziej zdaję sobie sprawę, że niewiele jest miejsc na świecie lepszych do budowania firmy - mówi Dhruv Agrawal, współzałożyciel Aether Biomedical

nologiczna. - Bioniczne protezy sterowane są ruchami mięśni kikutu odczytywanymi przez system sensorów dotykających ciała użytkownika. Obecnie są to stosunkowo proste systemy i wiele pracy musi zostać wykonanej by wynieść je na nowy, wielokanałowy poziom, który np. umożliwi sterowanie ruchami poszczególnych palców bez konieczności używania predefiniowanych chwytów. Te prace już trwają - bardziej zaawansowane czujniki i wykorzystanie większej ilości danych, samouczące się algorytmy, by lepiej odczytywać ruchy mięśni, a tym samym umożliwić większą swobodę ruchów - opowiada założyciel Aether Biomedical.

Trzecim elementem jest rozwój oprogramowania. - Przez wiele lat rozwój technologii medycznej skupiał się wokół sprzętu. Oprogramowanie jest swego rodzaju nowością, jego rozwój trwa dopiero od kilkunastu lat. Mamy bardzo wiele do nadrobienia w tej kwestii. Jako firma staramy się bardzo dużo poświęcać technologii informatycznej, by wspierać pacjenta. Możemy sporo zrobić dla lepszego monitorowania zachowań czy zdalnego odczytywania pracy mięśni pacjenta, ale też jego potrzeb. Nie tylko na samym początku używania protezy, ale w dłuższej perspektywie. Wygląda na to, że poznańska firma nie będzie narzekała na brak pracy.



W poznańskiej siedzibie Aether Biomedical pracuje obecnie 50 osób, pozostałe 20 - w Indiach, Ukrainie i USA

Co to jest „wystarczalizm”?

To działanie, które przywraca poczucie wpływu. A to bardzo ważne w świecie, w którym z każdej strony jesteśmy zasypany nadmiarem. Jeśli nie postawimy granic, prędzej czy później pocujemy przesyt. Każdy to zna: w sklepie, gdy ktoś proponuje większą kawę czy kolejny gratis. Jeśli mamy swoje „wystarczy”, podejmujemy decyzję sami, a nie pozwalamy, by marketing robił to za nas. Każdy ma swoją indywidualną granicę, moment, w którym czuję: mam dość, mam akurat. Wystarczalizm to przyjazna, elastyczna idea, która pozwala ustalić własne zasady: żeby było nie za dużo, ale też nie za mało. To rozsądne podejście do posiadania rzeczy i do odróżniania tego, co naprawdę jest dla nas ważne, od tego, co tylko przeszkadza żyć prościej i szczęśliwiej.

Jaka jest różnica między pozbywaniem się rzeczy w duchu minimalizmu, a świadomym wybieraniem tego, co jest wystarczające?

Minimalizm w pewnym momencie trochę wymknął się spod kontroli i zaczął przypominać zawody w tym, kto ma mniej. Dla wielu osób - szczególnie mających rodzinę - takie podejście jest po prostu nierealne. W wystarczalizmie nie chodzi o liczbę rzeczy, lecz o ich rolę. Najważniejsze jest to, czy naprawdę ich używamy i czy pełnią funkcję, dla której je mamy, a nie tylko stoją i zajmują przestrzeń.

Jaki moment sprawił, że pomyślała pani: wystarczy?

Dziesięć lat temu trafiłam na książkę Marie Kondo „Magia sprzątanía”. To był dla mnie impuls, by nazwać coś, co od dawna czułam, że wokół mnie jest za dużo przedmiotów, choćby niechcianych prezentów, z którymi nie wiadomo, co zrobić. Zrobiłam porządku w szafie i zaczęłam pozbywać się rzeczy. I wtedy poczułam ogromną wolność. Zrozumiałam, że już nie muszę kurczowo trzymać się wszystkiego. Byłam bardzo sentymentalna, przywiązywałam się do przedmiotów. Dopiero ta zmiana podejścia pokazała mi, że nie o rzeczy tutaj chodzi, bo i tak ich ze sobą nigdzie nie zabiorę. Poza tym te najważniejsze elementy naszego życia wcale nie są materialne. W codziennym biegu trudno to zauważyć, ale w momentach kryzysowych widać to wyraźnie. Życie staje się pełniejsze, kiedy myślimy o tym częściej, nie tylko wtedy, gdy coś się wydarzy.

Jak wygląda praktykowanie wystarczalizmu w pani życiu?

Na zakupach bardzo uważnie zastanawiam się, czy dana

W ŚWIECIE, KTÓRY CIĄGŁE CHCE OD NAS WIĘCEJ, UCZMY SIĘ MÓWIĆ: WYSTARCZY

Żyjemy w kulturze nadmiaru rzeczy, zadań, bodźców i oczekiwań, a jednak rzadko zastanawiamy się, jak wpływa to na nasze samopoczucie. Emily Rand-Przykaza, autorka książki „Wystarczalizm. Jak uporządkować mieszkanie, głowę i ducha”, przekonuje, że warto zaprosić umiar do naszych czterech kątów, naszego wnętrza i codziennych obowiązków.

Jolanta Tęcza-Ćwierz

rzecz jest mi rzeczywiście potrzebna. I chyba nie mam już przedmiotów, do których byłabym przywiązana tak, że ich zniszczenie wywołałoby duży żal. To daje poczucie ulgi. Kiedyś, gdy coś się zepsuło, było mi bardzo przykro, dziś po prostu wrzucam ramionami: „to tylko rzecz”. Wystarczalizm daje wolność, bo pozwala kierować energię w inną stronę - nie w gromadzenie i pielęgnowanie przedmiotów, lecz w rozwijanie sfer niematerialnych. Wtedy łatwiej zauważyć drugiego człowieka, łatwiej dbać o relacje. Gdy zrobimy sobie trochę przestrzeni, zarówno fizycznej, jak i mentalnej, możemy wypełnić ją czymś naprawdę wartościowym. Nadmiar rzeczy generuje obowiązki - trzeba je przechowywać, sprzątać, naprawiać. Gdy jest ich mniej, naprawdę żyje się lepiej.

Jak odróżnić zwykły, codzienny bałagan od takiego, który naprawdę zaczyna wpływać na nasze samopoczucie?

Mam wrażenie, że wpływa na nas nie bałagan jako taki, tylko ten, nad którym tracimy kontrolę, kiedy to on zaczyna kontrolować nas. Nie chodzi o zwykły rozgardiasz, który każdy ma od czasu do czasu. To bardzo indywidualna kwestia: jedni mogą żyć w zagraconej przestrzeni i czuć się w niej bezpiecznie, inni nie zasną, dopóki nie pozbierają rze-



Emily Rand-Przykaza: Wystarczalizm polega na tym, by odnaleźć własny głos i własne, prawdziwe potrzeby

czy z podłogi. Jest takie pojęcie: „cicha lista rzeczy do zrobienia”. Rzeczy jakby do nas mówią: „posegreguj mnie”, „odłóż mnie”, „uporządkuj mnie”. Za każdym razem, gdy je widzimy, pojawia się myśl: powinnam to zrobić. I jeśli te drobne sygnały kumulują się dzień po dniu, zaczyna to ge-

nerować stres. A ponieważ w życiu jest mnóstwo rzeczy, których nie możemy kontrolować, myślę, że warto zadbać o te, na które mamy wpływ.

Słowem - uporządkowane otoczenie sprzyja uporządkowanemu myśleniu. Która część domu najczęściej zdra-

dza, co dzieje się w naszej głowie?

Myślę, że kuchnia. Jeśli dzień w dzień wygląda inaczej, niż byśmy chcieli, to często jest to sygnał jakiegoś wewnętrznego nieuporządkowania. Może jesteśmy przeciążeni obowiązkami? Wtedy dobrze jest się zastanowić, z czego można zrezygnować. A może zbyt dużo czasu ucieka nam w telefonie? Scrollowanie potrafi pochłoniąć ogromny kawałek dnia. Wystarczy odłożyć telefon na godzinę i nagle okazuje się, że czas na sprzątanie się znajduje. Mam wrażenie, że przeceniamy to, ile sprzątanie naprawdę trwa. Zachęcam do włączenia stopera na pięć minut i sprawdzenia, ile można zrobić w tym czasie. Bardzo ważna jest też liczba posiadanych rzeczy. Jeśli mamy ich „bardzo, bardzo dużo”, to nawet uporządkowana kuchnia dalej wygląda jak zabałaganiona, bo ciągle tylko przekładamy przedmioty z miejsca na miejsce.

A może bałagan jest sygnałem, że w nas samych coś domaga się uważności?

Myślę, że te dwie rzeczy są ze sobą nierozdzielnie związane. Owszem, ktoś może przyjść i posprzątać nasz dom i przestrzeń będzie wyglądała idealnie, ale tylko do momentu, w którym wrócimy do starych nawyków. Jeśli nie zmienimy myślenia, bardzo szybko znajdziemy się dokładnie w tym samym miejscu. Porządkowanie bez refleksji działa jedynie na chwilę.

Jak zacząć tworzyć dom, który jest wsparciem, a nie kolejnym źródłem bodźców?

Najprościej zacząć małymi krokami - choćby od szuflady, w której od dawna odkładamy „różne rzeczy”. Wiele osób mówi, że nie ma czasu na duże porządki, dlatego warto zacząć od czegoś, co można zrobić szybko i co od razu da poczucie ulgi oraz sprawczości. Dobrym pomysłem jest też przejście po domu i wyrzucenie tego, co ewidentnie jest do wyrzucenia. To często drobiazgi, ale one również potrafią generować stres. Warto pamiętać, że to proces, a nie zawody. Wystarczalizm wdraża się dzień po dniu, aż staje się czymś naturalnym.

Jak zacząć praktykować „wystarczy”, kiedy mamy wrażenie, że naszym zadaniem jest wszystko?

Od ustalenia priorytetów. Warto zapytać: co naprawdę musi być zrobione teraz, a co może poczekać? Co w ogóle nie jest moim obowiązkiem? Żyjemy w czasach, w których wypada być zajęтым. W do- brym tonie jest powiedzieć: „nie mam czasu, nie wy- rabiam”. Gdyby ktoś powie-

dział, że ma na wszystko czas, brzmiałoby to podejrzenie. Do tego dochodzi presja wielozadaniowości. Wymaga się od nas efektywności, często rozumianej jako ilość wykonanych zadań, a nie ich jakość. A ja myślę, że warto robić mniej, ale lepiej. Pomaga też spisanie listy obowiązków. Nie po to, by być jej niewolnikiem, tylko by uporządkować chaos w głowie. Kiedy wydaje nam się, że jest „tyle do zrobienia”, często okazuje się, że połowa rzeczy nie wymaga żadnego działania teraz.

Co powiedziała pani komuś, kto ma ogromny problem z odpuszczeniem, bo boi się, że „za mało” oznacza „za słabo” albo „nie dość dobrze”?

Zachęciabym, by zadał sobie pytanie, skąd bierze się ten lęk. Co stoi za przekonaniem, że trzeba robić wszystko i zawsze na sto procent? To bardzo ciężkie oczekiwanie i nikt nie jest w stanie mu sprostać. Jeśli sami nie zdejmujemy z siebie tego ciężaru, nikt inny tego za nas nie zrobi. Każdy z nas jest wystarczający już przez samo to, że jest. Czasem zapominamy o wartości zwykłego życia i zwykłego bycia człowiekiem. Kultura podpowiada nam, że samo „być” nie wystarczy, że trzeba jeszcze osiągnąć sukces, coś udowodnić. A przecież życie składa się głównie z szarej codzienności, i to ona ma największą wagę. Czekanie tylko na spektakularne momenty może sprawić, że nie docenimy tego, co dzieje się pomiędzy, a to właśnie tam często kryje się szczęście.

Pisze pani także o umiarze w cyfrowej rzeczywistości i w jedzeniu. Dlaczego te obszary również wymagają uważności?

Jeśli zaczynamy praktykować wystarczalizm w przedmiotach, naturalnie pojawia się potrzeba upraszczania innych sfer życia. Jedzenie jest tego świetnym przykładem. Z jednej strony mamy kult diet i zdrowego żywienia, z drugiej - epidemię otyłości. Świat oszalał na punkcie jedzenia, ale niewiele osób myśli o nim w wymiarze duchowym czy emocjonalnym. Praktyki takie jak post czy wstrzemięźliwość trochę odeszły do lamusa.

Gdyby miała pani sprowadzić „wystarczalizm” do jednego zdania, jak by ono brzmiało?

Proste życie to świadome życie. Świadomość jest absolutnie kluczowa. Wystarczalizm polega na tym, by odnaleźć własny głos i własne, prawdziwe potrzeby, a nie te narzucone z zewnątrz. Chciałabym, żeby każdy na chwilę się zatrzymał, zastanowił nad swoimi priorytetami i sprawdził, czy codzienne działania faktycznie im służą. ©