DZIŚ STRONA ZDROWIA

GRZYBOBRANIE NIE DLA KAŻDEGO

KTO POWINIEN UNIKAĆ GRZYBÓW, A KTO UWAŻAĆ? – Str. 10-12

Nr ISSN 1230-9192
Nr indeksu 350680

www.expressbydgoski.pl

Nr 197 (11385) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Express BYDGOSKI

37 lat

Środa, 26.08.2026

Przestępczość. Minister sprawiedliwości i prokurator generalny poinformował, że w śledztwie ws. Zondacrypto są nowi podejrzani, nowe dowody i nowe osoby, które chcą współpracować z prokuraturą – Str. 8

Gospodarka. W Rosji pojawił się poważny niedobór benzyny AI-95 - jednej z najbardziej poszukiwanych przez konsumentów. Można ją kupić tylko na co piątej stacji – Str. 9

Relaks

Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Opinie

Nauczyciele: Ciekawe kto zarabia ponad 120 tysięcy złotych?

Ponad połowa nauczycieli dyplomowanych przekroczyła drugi próg podatkowy, czyli 120 000 zł rocznie - wynika z raportu płacowego – Str. 6

Raport

W tych polskich miastach najgorzej się żyje w upale

Bydgoszcz znalazła się na pierwszym miejscu ogólnopolskiego rankingu miast, które najgorzej znoszą upały – Str. 5

Policja W pierwszej połowie br. cudzoziemcy przebywający w Polsce popełnili ok. 10% mniej przestępstw niż rok wcześniej – Str. 4

Kadry Prof. Janusz Kowalewski, dyrektor Centrum Onkologii w Bydgoszczy, zasiądzie w Radzie Naukowej Międzynarodowego Instytutu Chemii Analitycznej PAN – Str. 4



FOT. TOMASZ CZACHOROWSKI

Służba zdrowia

Nowa poradnia w szpitalu Politechniki Bydgoskiej. Trwa rejestracja na wizyty

Małgorzata Pieczyńska

Szpital Kliniczny Politechniki Bydgoskiej na Kapuściskach uruchamia nową poradnię gastroenterologiczną. Dotychczas nie było jej w ofercie placówki. Pacjenci mogą już rejestrować się na wizytę.

Poradnia gastroenterologiczna funkcjonować będzie w budynku poradni specjalistycznych w każdy poniedziałek (w godz. 8.00-14), czwartek (w godz. 11.00-14.00) i piątek (w godz. 11.00-14.00).

- Świadczenia będą realizowane w ramach umowy z Narodowym Funduszem Zdrowia - mówi Marcin Janczylik, rzecznik prasowy Szpitala Klinicznego Politechniki Bydgoskiej. - Zaczęła się już rejestracja pacjentów. Pierwsze wolne terminy na wizytę dostępne są na początku września.

Jak informuje Marcin Janczylik, pacjenci mogą zarezerwować termin wizyty telefonicznie (52 370 95 55) lub stacjonarnie w punkcie rejestracji, który czynny jest od poniedziałku do piątku w godzinach 7.30-15.00.



FOT. MATERIAŁY SZPITALA KLINICZNEGO PBŚ

Poradnia gastroenterologiczna funkcjonować będzie w tym budynku

Poradnia gastroenterologiczna to nowość w ofercie tej placówki medycznej.

- Od wielu lat funkcjonuje u nas Zakład Endoskopii, gdzie można wykonać gastroskopię lub kolonoskopię. Pacjenci pytali też o poradnię, dlatego postanowiliśmy wyjść naprzeciw ich oczekiwaniom - wyjaśnia Marcin Janczylik.

Przypomnijmy, że Szpital Kliniczny im. dr. Emila Warmińskiego Politechniki Bydgoskiej to nowa nazwa dawnego Wielospecjalistycznego Szpitala Miejskiego. Placówką zarządza już nie miasto, a Politechnika Bydgoska. Zgodę na przekazanie szpitala PBŚ wyrazili bydgoscy radni. Nową dyrektor (po Annie Lewandowskiej) została Monika Kasprzyk. Placówka jest bazą kliniczną dla Wydziału Medycznego PBŚ. Uzupełniają ją inne szpitale w mieście i regionie, w tym 10. Wojskowy Szpital Kliniczny, Szpital MSWiA oraz Centrum Onkologii w Bydgoszczy. **AS**

©℗

Kościół

W poniedziałek pogrzeb ks. Stanisława Kotowskiego

Maciej Czerniak

Uroczystości pożegnania i pogrzebu wieloletniego proboszcza bydgoskiej fary rozpoczną się w niedzielę 30 sierpnia, a pogrzeb odbędzie się w poniedziałek o godz. 11.

Przypomnijmy, że proboszcz Parafii Katedralnej świętego Marcina i świętego Mikołaja w Bydgoszczy zmarł w niedzielę, 23 sierpnia - jak informuje Kuria Diecezjalna Diecezji Bydgoskiej - po krótkiej i ciężkiej chorobie.

Uroczystości pogrzebowe, pod przewodnictwem ordynariusza diecezji bydgoskiej biskupa Krzysztofa Włodarczyka rozpoczną się Mszą Świętą w poniedziałek, 31 sierpnia, o godz. 11.00. Następnie przejazd na Cmentarz Nowofarny przy ul. Artyleryjskiej w Bydgoszczy. Dzień wcześniej - w niedzielę, 30 sierpnia o godz. 18.00 - wprowadzenie do Katedry Bydgoskiej.

Kapłan urodził się 8.11.1953 r. w Bydgoszczy. Po ukończeniu II LO w Bydgoszczy wstąpił do Prymasowskiego Wyższego Seminarium Duchownego w Gnieźnie. Święcenia diakonatu przyjął w 1978 r., a kapłańskie w 1979. Jako wikariusz posługiwał w parafiach: św. Jakuba Apostoła w Wągrowcu (1979-82), św. Marcina Biskupa w Szubinie (1982-83), Św. Ducha w Inowrocławiu (1983-86), Najświętszej Maryi Panny Nieustającej Pomocy w Bydgoszczy (1986-92). Proboszcz w parafiach: św. Wojciecha w Stodołach (1992-93), Najświętszej Maryi Panny Częstochowskiej w Bydgoszczy (1993-2010), św. Marcina i św. Mikołaja w Bydgoszczy (2010-26). ©℗

eprasa.pl bba435f297

POLECAMY

JUTRO: Jak zabezpieczyć swoje sprawy bankowe na wypadek śmierci? To warto zrobić już dziś

26.08.2026
Środa

Dziś imieniny: Marii, Natalii, Aleksandra, Maksymiliana
Telefon alarmowy: 112

EXPRESS BYDGOSKI

Redaktor naczelna
Alicja Polewska
Z-cy redaktor naczelnej
Justyna Wojciechowska-Narloch
Lucyna Talaśka-Klich
Jakub Stykowski
Wydawca dnia
Robert Borzyszkowski

www.express.bydgoski.pl

Polska Press
Makroregion Wielkopolska Kujawsko-Pomorskie
Redakcja ul. Zamoyskiego 2, 85-063 Bydgoszcz, tel. 52 32 63 100
redakcja@express.bydgoski.pl
Prezes Makroregionu
Marek Ciesielski
Dyrektor reklamy
Agnieszka Perlińska
Dyrektor marketingu
Katarzyna Jabłońska
Druk
Polska Press Oddział Poligrafia, 85-438 Bydgoszcz, ul. Grunwaldzka 229

POLSKA PRESS GRUPA

Wydawca Polska Press Sp. z o.o.
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa, tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
p.o. Prezes Zarządu Polska Press Grupy
Elżbieta Żuraw
Redaktor naczelny Polska Press Grupy
Marek Twaróg
Projekt graficzny, dyrektor artystyczny PPG
Tomasz Bocheński
Dyrektor kolportażu PPG Tomasz Osoliński
Biuro Konsumenta PPG
biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

©℗ - umieszczenie takich dwóch znaków przy Artykule, w szczególności przy Aktualnym Artykule, oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko i wyłącznie po uiszczeniu opłaty zgodnie z cennikiem zamieszczonym na stronie www.express.bydgoski.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Express Bydgoski”

tel. 52 511 94 64
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.expressbydgoski.pl

POGODA

Środa
22°C/9°C

Czwartek
24°C/9°C

0011573131

Z głębokim smutkiem
przyjęliśmy wiadomość o śmierci

ś†p

ks. infułata

Stanisława Kotowskiego

Proboszcza Parafii Katedralnej
świętego Marcina i świętego Mikołaja w Bydgoszczy,
Prepozyta Kapituły Katedralnej,
dyrektora Muzeum Diecezjalnego w Bydgoszczy,
kapelana Policji,
opiekuna duchowego
Towarzystwa Miłośników Miasta Bydgoszczy,
duszpasterza Związku Sybiraków.

Na zawsze zapamiętamy Jego ogromny wkład
w zachowanie dziedzictwa historycznego i kulturowego
dla przyszłych pokoleń.

To pod Jego troskliwą pieczą odbywały się
prace archeologiczne i konserwatorskie
w bazylice bydgoskiej.
W ich trakcie odkryto numizmaty,
będące częścią skarbu bydgoskiego.

Rodzinie i Bliskim
składamy
wyrazy głębokiego współczucia.

Elżbieta Piniewska
Przewodnicząca Sejmiku
Województwa
Kujawsko-Pomorskiego

Piotr Całbecki
Marszałek
Województwa
Kujawsko-Pomorskiego

ROZMOWA

Stres po urlopie – skąd się bierze i jak mu zapobiegać? Psycholog wyjaśnia

Marta Jarmuszczak

Urlop kojarzy się z wypoczynkiem, powrót z niego dla wielu pracowników bywa jednak drastyczny i wiąże się z dużym stresem. O tym dlaczego tak jest i jak temu zapobiegać rozmawiamy z psycholog Nataszą Chmielewską-Mazurek.



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

O stresie po powrocie z urlopu rozmawiamy z psycholog, Nataszą Chmielewską-Mazurek

Skąd bierze się stres po urlopie? Dlaczego często wracamy z niego zestresowani zamiast wypoczęci.

Jeżeli chodzi o stres pourlopowy, to dotykamy bardzo szerokiego aspektu, ponieważ jest to związane z codziennym funkcjonowaniem każdego człowieka. Zwykle mało dbamy o regenerację, o to, żeby zachowywać umiar w planowaniu swojego czasu i umiar w zasypywaniu siebie ilością obowiązków. Często urlop traktujemy zero-jedynkowo, więc jest to przechodzenie od trybu pełnej gotowości, pełnej zadaniowości do absolutnego nicnierobienia i odwrotnie. Najwięcej energii kosztuje człowieka każda zmiana i w związku z tym, przełączanie się z trybu na tryb będzie zużywać jej najwięcej, bo musimy się zaadaptować. Myślę więc, że stres wynika w dużej mierze z nieumiejętności i nieznajomości pewnych reguł planowania, która sprawia, że na co dzień nie dbamy o to, aby racjonalnie rozplanowywać sobie grafik, dbać o komfort własnej pracy, ale też o odpoczynek.

Czyli tak naprawdę, żeby ograniczyć stres związany z powrotem z urlopu, powinniśmy na to pracować już dużo wcześniej? Po prostu zachować odpowiednią równowagę, czyli work-life balance.

Zdecydowanie. I tak, jak wspomniałam wcześniej, dotyczy to umiejętności planowania codzienności, ale też okresu pourlopowego w taki sposób, żeby nie przeciążyć siebie ilością zadań. Jestem za tym, żeby właśnie umieć posługiwać się czterema kryteriami zadań, które w organizacji czasu są bardzo ważne. Pierwsze, to te o najwyższej priorytetowości. Następnie są zadania ważne, które jednak można odroczyć. Kolejne to takie, które można delegować, a czwarta kategoria to zadania możliwe do wyeliminowania. Kierując się właśnie tą wiedzą na temat planowania, możemy ułożyć grafik na najbliższy tydzień po urlopie, aby nie czuć nadmiernego przeciążenia. Ważna jest też kwestia proszenia o pomoc, wspomagania się innymi, jeżeli mamy taką możliwość. Wiedząc, że dany okres będzie okresem urlopowym, możemy też pracować na to, aby rozluźnić listę zadań jeszcze przed urlopem. To wszystko oczywiście zależy od stanowiska pracy, jej charakteru, ale z pewnością każdy z nas, niezależnie od tego, na jakim stanowisku pracuje, jest w stanie bardziej optymalizować swój grafik i to, w jaki sposób pracuje.

A czy jest jakaś optymalna długość urlopu, aby się zregenerować?

To jest czynnik bardzo indywidualny i wszystko zależy ponownie od tego, w jaki sposób funkcjonujemy na co dzień. Jeżeli jest tak, że urlop jest jedynym czasem w roku, w którym pozwolimy sobie na relaks, to można przypuszczać, że dwa tygodnie w kontrze do całej reszty roku są niewielką liczbą dni i z pewnością zanim się zaadaptujemy do nowej rzeczywistości, to urlop już nam minie. Wtedy nawet trzytygodniowa przerwa może nie wystarczyć. Uważam, że tym łatwiej będziemy korzystać z urlopu i szybciej adaptować się do odpoczynku, kiedy będziemy w swoim codziennym życiu stosować nawet drobne, piętnastominutowe rytuały odpoczywania i regeneracji.

Umiejętność wygospodarowania czasu na relaks, umiejętność oderwania się od listy obowiązków i skupienie się na danym momencie, robienie ćwiczeń medytacyjnych, takich, które mają służyć regeneracji i relaksowi, a nie temu, żeby pozostać produktywnym i zadaniowym, też z pewnością są pewną formą przygotowania pod to, żeby okres urlopowy szybciej był źródłem odpoczynku i przyjemności.

eprasa.pl bba435f297

NA DROGACH

Na tych trasach jest u nas największy ruch

Anna Grochowina

Zakończył się Generalny Pomiar Ruchu 2025 na drogach wojewódzkich województwa kujawsko-pomorskiego. Największe obciążenie odnotowano na trasach prowadzących z Bydgoszczy do sieci dróg szybkiego ruchu.



FOT. FILIP KOWALKOWSKI DLA UMWKP

Generalne pomiary ruchu przeprowadzane są co pięć lat. Ich celem jest określenie sposobu rozkładu ruchu drogowego oraz wskazanie tras o największym obciążeniu

Pomiary prowadzone były przez cały ubiegły rok w 242 punktach zlokalizowanych na drogach wojewódzkich regionu.

Na podstawie zebranych danych obliczono średni dobowy ruch pojazdów, który wyniósł 3 646 pojazdów. To wynik niemal identyczny jak podczas poprzedniego badania przeprowadzonego pięć lat temu, kiedy średnio odnotowano 3 609 pojazdów na dobę.

Największe natężenie ruchu zanotowano w rejonie Bydgoszczy

Niezmiennie do najbardziej obciążonych tras należy droga wojewódzka nr 223 na odcinku Bydgoszcz – Białe Błota. Każdego dnia przejeżdża tam średnio 28 101 pojazdów.

Duży ruch notuje również droga wojewódzka nr 239 prowadząca do węzła Bydgoszcz Południe, gdzie odnotowano ponad 27 tysięcy pojazdów na dobę.

Na odcinku Jastrzębie – Bydgoszcz tej samej drogi wojewódzkiej ruch sięga około 24 tysięcy pojazdów dziennie.

Znaczne natężenie ruchu występuje także w wielu innych miastach regionu.

Ponad 10 tysięcy pojazdów dziennie przejeżdża między innymi przez:

- Golub-Dobrzyń na drodze wojewódzkiej nr 534,
- Aleksandrów Kujawski na DW 266,
- Brodnicę na DW 560, Złotorię na DW 654,
- Tucholę na DW 240,
- Żnin na DW 251
- Nakło nad Notecią na DW 241.

Generalne pomiary ruchu przeprowadzane są co pięć lat

Ich celem jest określenie sposobu rozkładu ruchu drogowego oraz wskazanie tras o największym obciążeniu. Zebrane dane stanowią ważne narzędzie dla samorządów i zarządców dróg przy planowaniu nowych inwestycji, remontów oraz zmian w organizacji ruchu.

W województwie kujawsko-pomorskim sieć dróg wojewódzkich liczy obecnie ponad 1 700 kilometrów.

Wyniki najnowszego pomiaru wskazują, że mimo zmieniających się warunków transportowych i rozwoju infrastruktury drogowej, ogólne natężenie ruchu na drogach wojewódzkich utrzymuje się na stabilnym poziomie.

Jednocześnie potwierdzają kluczową rolę tras łączących Bydgoszcz z drogami ekspresowymi i autostradami, które pozostają najbardziej obciążonymi odcinkami w regionie. ©℗

POLICJA

Cudzoziemcy popełniają teraz mniej przestępstw

Maciej Czerniak

W pierwszej połowie tego roku cudzoziemcy przebywający w Polsce popełnili około 10 proc. mniej przestępstw niż rok wcześniej. Spadek jest zauważalny w grupie obywateli Ukrainy, wzrost przestępstw odnotowano w grupie przybyszy z Ameryki Południowej.

W pierwszym półroczu policja i inne służby odnotowały 8534 osoby podejrzane w grupie obywateli obcych państw, przebywających na terenie Polski. To, jak podaje Gazeta Prawna powołując się na dane Komendy Głównej Policji , około „800 mniej niż w analogicznym okresie 2025 roku". „W pierwszej połowie 2026 r. liczba obywateli Ukrainy podejrzanych o przestępstwa wyniosła 5045. To o 563 osoby mniej niż w analogicznym okresie poprzedniego roku, kiedy było ich 5608. Spadek wyniósł więc około 10 proc" - informuje Prawna.

Wzrost przestępczości jest obserwowany wśród przybyszy z Ameryki Południowej, a szczególnie z Kolumbii. Dane za pierwsze półrocze 2026 pokazują, że podejrzanych o przestępstwa w tej grupie cudzoziemców było 239, co stanowi prawie 75 proc. wszystkich podejrzanych Kolumbijczyków zatrzymanych w całym 2025 r.

Jak jest w Kujawsko-Pomorskiem? Komenda Wojewódzka w Bydgoszczy nie publikuje danych o przestępczości obcokrajowców. Warto jednak przypomnieć o głośnej sprawie napadu na kobietę, do którego doszło w toruńskim parku Glazja. Licząca 24 lata Klaudia K. została zaatakowana nożem. Podejrzanym o napad jest 19-letni Wenezuelczyk. Mężczyzna legalnie przyjechał do Polski, mieszkał z matką. Nie uczył się, nie pracował i nie figurował w kartotekach jako osoba karana.

W bydgoskim sądzie trwa proces siedmiu Kolumbijczyków i dwóch Polaków oskarżonych w sprawie bójki, do której doszło w nocy z 5 na 6 lipca w Nowem. 41-letni mieszkaniec powiatu świeckiego został ugodzony nożem. Zmarł.

W ubiegłym roku opublikowano raport „Atlas przestępczości w Polsce", w którym znalazł się rozdział „Przestępstwa z importu". Autorzy przyjrzeli się danym odnoszącym się do 2023 r., który był rekordowy, bo wówczas na terenie Polski przebywało 2,65 mln obcokrajowców. W dużej części byli to wojenni uchodźcy z Ukrainy.

Co zatem wynika z przedstawianych danych?

W 2023 r. co osiemnasty podejrzany w Polsce był cudzoziemcem. Wśród nich znalazło się 17 290 podejrzanych. Po przeliczeniu wychodzi, że na 100 tys. cudzoziemców przypadało 652 podejrzanych. Z kolei dla populacji wszystkich osób mieszkających w Polsce w 2023 r., tj. 37,7 milionów, „305 576 podejrzanych oznacza 810 podejrzanych na 100 tys. mieszkańców".

- W świetle tego porównania oraz uwzględniając, że przyjęta liczba cudzoziemców jest raczej zaniżona niż zawyżona, cudzoziemcom rzadziej stawiane są zarzuty popełnienia przestępstw niż mieszkańcom Polski posiadającym polskie obywatelstwo - zauważa prof. Paweł Waszkiewicz, współautor „Atlasu".

Zdaniem naukowca „zmiany etniczno-demograficzne w najbliższych latach będą zapewne stanowiły wyzwanie dla polskich organów ścigania oraz wymiaru sprawiedliwości". Co warte zauważenia, będzie się to odbywało „jednak na zupełnie innym poziomie niż stawianie znaku równości pomiędzy cudzoziemcami a zagrożeniem dla bezpieczeństwa polskich kobiet i dzieci".

Z kolei dr hab. Paweł Ostaszewski, współtwórca raportu podkreśla: - Z danych wynika jednoznacznie, że Polska jest znacznie bezpieczniejszym krajem niż była jeszcze 20 lat temu. W rekordowym 2003 roku popełniono niemal 4 tys. przestępstw na 100 tys. ludności. Obecnie jest to około 2 tysiące. „W 2023 r. tzw. współczynnik przestępczości był więc o około 45 proc. niższy niż 20 lat wcześniej. Był on także o około 20 proc. niższy niż w połowie lat 90. XX wieku. Oznacza to, że pojawiająca się w mediach teza o „powrocie do lat 90. pod względem przestępczości" nie znajduje potwierdzenia w faktach" - czytamy w opisie „Atlasu przestępczości w Polsce". ©℗

NASZ PATRONAT

W Białych Błotach finał „Lata z Radiem i Telewizją Polską". Gwiazdy na scenie

Paweł Kaniak

Święto Gminy Białe Błota to coroczna, plenerowa impreza o charakterze integracyjno-kulturalnym. W tym roku będzie połączona z finałem „Lata z Radiem i Telewizją Polską". Moc atrakcji już 5 września.

- Święto Gminy Białe Błota to coroczna, plenerowa impreza o charakterze integracyjno-kulturalnym, która cieszy się dużym zainteresowaniem mieszkańców oraz gości z całego regionu. W programie wydarzenia są koncerty znanych gwiazd sceny muzycznej, strefy kulinarne z regionalnymi potrawami, a także liczne atrakcje dla dzieci i dorosłych. Impreza obejmuje również wydarzenia sportowe, warsztaty tematyczne, pokazy oraz prezentacje działalności lokalnych organizacji i twórców - informuje Anna Bączkowska z Urzędu Gminy Białe Błota.

- Tegoroczna edycja będzie miała wyjątkowy charakter. 5 września 2026 roku, nasza gmina będzie gospodarzem Wielkiego Finału „Lata z Radiem i Telewizją Polską" – jednego z największych wydarzeń plenerowych w kraju - dodaje Anna Bączkowska.

Wieczorem, na placu przy ul. Czeremchy w Białych Błotach wystąpią gwiazdy polskiej estrady: Edyta Górniak, Natalia Kukulska, Natalia Szroeder, Alicja Szemplińska, Big Cyc, Big Day, Danzel, Mateusz Ziółko, Mietek Szcześniak, Staszek Karpiel-Bułecka, Wanda i Banda, Sargis.

Wydarzenie będzie transmitowane na antenie Telewizji Polskiej (TVP 2, godz. 20.00-22.00) oraz Programu Pierwszego Polskiego Radia.

Program Lata z Radiem będzie trwał już od samego rana. Rozpocznie się o godz. 7.30 na stadionie w Białych Błotach, skąd nadawane będzie „Pytanie na śniadanie". Następnie wydarzenia przeniosą się na plac przy ul. Czeremchy, gdzie zaplanowano kolejne radiowe i telewizyjne wejścia oraz atrakcje:

- 9.00-12.00 „Lato z Radiem" – plac przy ul. Czeremchy
- 12.12-16.00 „Polska na TAK" – stadion w Białych Błotach
- 12.00-18.00 Piknik Lata z Radiem – plac przy ul. Czeremchy
- 14.00-15.00 „Moja lista przebojów" – plac przy ul. Czeremchy
- 20.00-22.00 – Wielki koncert finałowy na żywo w TVP2 – plac przy ul. Czeremchy

Przez cały dzień na uczestników Święta Gminy Białe Błota czekać będą również dmuchańce, food trucki, strefa piwa oraz stoiska Kół Gospodyń Wiejskich.

Wstęp na imprezę jest bezpłatny. ©℗

eprasa.pl bba435f297

Bydgoszcz

KADRY

Wielkie wyróżnienie dla dyrektora Centrum Onkologii w Bydgoszczy

Małgorzata Pieczyńska

Prof. dr hab. n. med. Janusz Kowalewski, dyrektor Centrum Onkologii im. prof. Franciszka Łukaszczyka w Bydgoszczy, został członkiem Rady Naukowej Międzynarodowego Instytutu Chemii Analitycznej PAN na kadencję 2026-2029.

Prof. Janusz Kowalewski od lat łączy działalność kliniczną i naukową z odpowiedzialnością za rozwój jednego z najważniejszych ośrodków onkologicznych w regionie i w Polsce. Kierując Centrum Onkologii w Bydgoszczy angażuje się w rozwój nowoczesnych metod diagnostyki i leczenia, inwestycje w najnowsze technologie medyczne oraz wzmacnianie potencjału naukowego i badawczego placówki.

Kadencja Rady Naukowej Międzynarodowego Instytutu Chemii Analitycznej PAN potrwa cztery lata (2026-2029). Pierwsze posiedzenie nowo powołanej 20-osobowej Rady odbyło się 20 sierpnia br. Jej pierwszym przewodniczącym został prof. Teofil Jesionowski, rektor Politechniki Poznańskiej, Członek Korespondent PAN, a w skład Rady powołani zostali wybitni specjaliści z wielu krajów, reprezentujący dziedziny związane z działalnością Instytutu.

Do zadań Rady Naukowej należy, m.in., wyznaczanie ogólnych kierunków działalności Instytutu, okresowa ocena działalności naukowej pracowników, opiniowanie długoterminowego programu działalności MIChA PAN, zatwierdzanie rocznych planów i sprawozdań, a także wspieranie rozwoju młodych naukowców.

Rada angażuje się również w kwestie związane z organizacją działalności badawczej, konkursami na stanowiska naukowe, przyznawaniem nagród naukowych oraz komercjalizacją wyników badań.

Obecność prof. Janusza Kowalewskiego w Radzie Naukowej Międzynarodowego Instytutu Chemii Analitycznej PAN jest również istotna z perspektywy interdyscyplinarnego charakteru współczesnej medycyny. Rozwój onkologii coraz silniej wiąże się z wykorzystaniem zaawansowanych metod analitycznych, badań biomedycznych, nowoczesnej diagnostyki oraz technologii umożliwiających coraz bardziej precyzyjne rozpoznawanie i monitorowanie chorób, w tym także chorób nowotworowych.©℗



FOT. TOMASZ CZACHOROWSKI

Prof. Janusz Kowalewski, dyrektor Centrum Onkologii

KULTURA

Jesienią otwarcie Muzeum Bydgoskiego Wzornictwa

Małgorzata Pieczyńska

W październiku br. przy ul. Gdańskiej 10 w Bydgoszczy swoje drzwi dla szerszego grona odbiorców otworzy Muzeum Bydgoskiego Wzornictwa. Pomysłodawcą utworzenia tego wyjątkowego miejsca jest Maciej Bakalarczyk, Menedżer Starego Miasta i Śródmieścia.

Muzeum powstaje w samym sercu Bydgoszczy, w kamienicy dobrze znanej Bydgoszczanom (jedną z jej ścian zdobi mural Mariana Rejewskiego). Na razie organizowane były tu wyłącznie wejścia dla grup zorganizowanych, a eksponaty prezentowano w dwóch pomieszczeniach.



FOT. MACIEJ BAKALARCZYK

Muzeum Bydgoskiego Wzornictwa powstaje w kamienicy przy ul. Gdańskiej 10. Owarcie planowane jest w październiku

- Do tej pory testowałem różne formuły wizyt, by stworzyć atrakcyjne, unikalne miejsce o ofercie dla bardzo zróżnicowanego klienta - mówi Maciej Bakalarczyk, Menedżer Starego Miasta i Śródmieścia. - Odzew był bardzo pozytywny, więc zaryzykowałem i zdecydowałem się na rozszerzenie tego miejsca o nowe pomieszczenia. Właśnie kończę remont, który trwał od wiosny bieżącego roku.

„Eltrownia", sala warsztatowa i studio podcastowe

W sumie Muzeum Wzornictwa Bydgoskiego zajmować będzie pięć pomieszczeń.

- Znajdą się tu, między innymi, mała sala konferencyjna i sala warsztatowa - mówi Maciej Bakalarczyk. - Jedna z sal, w klimacie retro science-fiction, poświęcona zostanie bydgoskiej „Eltrze". Ma ona już nawet swoją nazwę „Eltrownia". Na jej wyposażeniu znajdzie się wiele sprawnych magnetofonów, wzmacniaczy oraz głośników wyprodukowanych przez te bydgoskie zakłady. Będzie można włożyć kasetę do magnetofonu „Hania" i przypomnieć sobie jak działają takie urządzenia.

W muzeum powstało też studio podcastowe.

- To tu właśnie będziemy zapraszać gości i nagrywać rozmowy o Bydgoszczy - wyjaśnia Maciej Bakalarczyk. - W jednym z pomieszczeń swoją siedzibę ma też Stowarzyszenie Bydgoszcz G10, którego działania są także związane, m.in., z bydgoską historią.

Jak zrodził się pomysł powstania Muzeum Wzornictwa Bydgoskiego?

- Wszystko zaczęło od historycznego projektu „Podwórko Tajemnic", który zacząłem realizować dekadę temu - mówi Maciej Bakalarczyk. - W jego ramach budowałem makietę miasta z 1920 roku, która dziś jest elementem muzeum. Jednocześnie zacząłem gromadzić różne przedmioty związane z bydgoskim wzornictwem. Kupowałem je na aukcjach, wymieniałem się z innymi kolekcjonerami i nie tylko. Butelka z bydgoskiej destylarni z XIX wieku przyleciała aż z Los Angeles. Część z nich to także dary od mieszkańców.

W dziale meblarskim muzeum znajdą się eksponaty z Bydgoskich Fabryk Mebli zaprojektowane przez wybitnych, związanych z Bydgoszczą, projektantów, takich jak, m.in. Stanisław Lejkowski, Rajmund Hałas czy Wacław Leśniewski.

Będzie też stała wystawa poświęcona twórczości Stanisława Lejkowskiego

- W muzeum zobaczyć będzie można, między innymi, krzesła, stoły, komody, regały, kwietniki czy biurka. Oprócz tego znajdziemy tu przedmioty wyprodukowane nie tylko w Eltrze, ale też w takich zakładach jak Romet, Foton, czy mniej znane zakłady pokroju Bydgoskiej Huty Szkła - mówi Maciej Bakalarczyk.

Będzie też stała wystawa poświęcona twórczości Stanisława Lejkowskiego, który był najbardziej rozpoznawalnym bydgoskim projektantem

- W Muzeum Bydgoskiego Wzornictwa zaprezentujemy jego plakaty, meble, grafiki, a nawet ceramikę - podkreśla Maciej Bakalarczyk. - Znajdą się tu też rzeczy pochodzące z pracowni Stanisława Lejkowskiego np. ołówki, linijki, kartki kreślarskie czy blat biurka z jego pracowni.

Kilka dni temu w kamienicy przy ul. Gdańskiej 10 można było zresztą oglądać wystawę plakatów Stanisława Lejkowskiego.

- Wystawa ta była zapowiedzią powstającego muzeum - mówi Maciej Bakalarczyk. - Zrealizowana została w ramach projektu „Dotknij designu", współfinansowanego z miejskiego programu „Dzieje się". Pozyskiwanie eksponatów trwa jednak nieustannie. Każdy, kto znajdzie u siebie np. pudełko po radiu Eltra, albo zabawki ze Spółdzielni Synteza, może przekazać je do kolekcji.

Więcej szczegółów, zdjęć oraz wiele bydgoskich historii znaleźć można na profilu „Podwórko Tajemnic" na Facebooku. Tam zamieszczone będą szczegóły odwiedzin w muzeum i termin oficjalnego otwarcia.©℗

KRÓTKO

Z żałobnej karty

Nie żyje były wiceprezydent Bydgoszczy

Zmarł Bronisław Baranowski, w latach 1998-2002 wiceprezydent Bydgoszczy. Przez lata działał na rzecz Bydgoszczy, angażując się w pracę samorządową oraz rozwój lokalnej infrastruktury i usług publicznych. Nadzorował również pracę Miejskiej Pracowni Urbanistycznej. O śmierci Bronisława Baranowskiego poinformowała nas (z upoważnienia córki byłego wiceprezydenta) Anna Rembowicz-Dziekciowska, była dyrektorka Miejskiej Pracowni Urbanistycznej w Bydgoszczy. **PK**

Bezpieczeństwo

Policyjny dron kontrolował kierowców na przejeździe

21 sierpnia policjanci z bydgoskiej „drogówki" przeprowadzili działania „Zero tolerancji" oraz „TOR" w rejonie przejazdu kolejowego w Ostromecku (powiat bydgoski). Funkcjonariusze wykorzystali do tego celu drona. Ujawnili 10 przypadków kierujących pojazdami, którzy złamali w tym miejscu przepisy. - Dla sześciu osób skończyło się to mandatem karnym, a dla czterech pouczeniem - informuje mł. asp. Jakub Skrzypek Komendy Miejskiej Policji w Bydgoszczy. **MP**

eprasa.pl bba435f297

RAPORT

W tych miastach najgorzej się żyje w upale. Bydgoszcz niechlubnym liderem rankingu

Magdalena Walczak-Grudzka

Bydgoszcz znalazła się na pierwszym miejscu ogólnopolskiego rankingu miast, które najgorzej znoszą upały.

Zestawienie przygotowane przez Onet pokazuje, że o komforcie życia podczas fali gorąca nie decyduje wyłącznie temperatura powietrza. Znaczenie mają także ilość zieleni, stopień zabetonowania oraz to, jak bardzo nagrzewają się miejskie powierzchnie.

W najnowszym rankingu opracowanym przez Onet przeanalizowano 37 polskich miast liczących ponad 100 tys. mieszkańców. Autorzy zestawienia stworzyli Indeks Podatności na Upały (HRI) w skali od 0 do 10. Im wyższa wartość wskaźnika, tym większa podatność miasta na skutki ekstremalnych temperatur.

TOP 3 miast najgorzej radzących sobie z upałami według rankingu przygotowanego przez Onet: Bydgoszcz, Poznań, Gorzów Wielkopolski.

W pierwszej dziesiątce znalazły się także Wrocław, Chorzów, Toruń, Opole, Warszawa i Radom.

Według analizy na tak słaby rezultat wpływa połączenie kilku czynników: duży udział uszczelnionych powierzchni, niewielka ilość koron drzew oraz wysoka podatność mieszkańców na skutki ekstremalnych temperatur.

Jak wynika z danych wykorzystanych w analizie, na wysoką pozycję Bydgoszczy wpływają m.in. rozległe powierzchnie utwardzone, niewystarczająca ilość zieleni, silne nagrzewanie się miejskiej zabudowy podczas fal upałów a także bardziej podatni mieszkańcy i deficyt naturalnego chłodzenia. Nagrzany asfalt, beton i dachy oddają ciepło jeszcze długo po zachodzie słońca. To właśnie dlatego mieszkańcy miast często odczuwają upały znacznie dotkliwiej niż osoby mieszkające poza zwartą zabudową - zwracają uwagę eksperci.



FOT. TOMASZ CZACHOROWSKI

W Bydgoszczy warunki podczas upałów należą do najtrudniejszych w Polsce - wynika z nowego rankingu opracowanego przez Onet

Ranking powstał na podstawie autorskiego Indeksu Podatności na Upały (HRI). Uwzględniono m.in.: temperaturę powierzchni miasta, udział terenów uszczelnionych (beton, asfalt), powierzchnię koron drzew, podatność mieszkańców na skutki upałów (m.in. strukturę wieku i gęstość zaludnienia).

Autorzy rankingu podkreślają, że nawet w obrębie jednego miasta warunki mogą być zupełnie różne. Tam, gdzie jest więcej drzew i parków, temperatura bywa o kilkanaście stopni niższa niż na silnie zabetonowanych osiedlach czy placach.

Z danych wykorzystanych w analizie wynika, że korony drzew pokrywają w Bydgoszczy średnio zaledwie 9,3 proc. powierzchni, natomiast uszczelnienie terenu wynosi aż 45,3 proc. W efekcie podczas letnich upałów temperatura powierzchni w Bydgoszczy dochodzi średnio do 41,4 stopni C.

Na wyniki zwróciło uwagę także bydgoskie Stowarzyszenie MODrzew. Organizacja przypomniała, że zwiększanie liczby drzew i ochrona istniejącej zieleni to jeden z najskuteczniejszych sposobów ograniczania skutków miejskich upałów. Dające cień drzewa poprawiają komfort mieszkańców i pomagają obniżać temperaturę w najbardziej rozgrzanych częściach miasta. ©℗

PRZESTĘPCZOŚĆ

Gdzie nie zajrzy, tam rabuje! 42-latek ponownie w rękach policji

Małgorzata Pieczyńska

Bydgoszczanin, który 13 sierpnia został zatrzymany w związku z serią kradzieży z włamaniem do kwiatomatów na Wyżynach, ponownie wszedł w konflikt z prawem. 42-latek kilka dni po usłyszeniu zarzutów dokonał rozboju w jednym ze sklepów spożywczych.

O włamaniu do kwiatomatów przy ul. Magnuszewskiej 8 na bydgoskich Wyżynach, zniszczeniu urządzeń i kradzieży bukietów kwiatów pisaliśmy w „Expressie Bydgoskim" 13 sierpnia.

Policja bardzo szybko zatrzymała 42-letniego mieszkańca Bydgoszczy. Mężczyzna był podejrzany o włamania do kwiatomatów, z których kradł bukiety kwiatów, a także do sklepu, skąd jego łupem padły alkohol i papierosy. Zgromadzony w tej sprawie materiał dowodowy pozwolił na przedstawienie mu łącznie pięciu zarzutów kradzieży z włamaniem.



FOT. KMP BYDGOSZCZ

Najbliższe trzy miesiące 42-letni Bydgoszczanin spędzi w areszcie

Jak się okazało, wizja kilkuletniej odsiadki nie powstrzymała Bydgoszczanina przed kolejnym przestępstwem.

- Kilka dni później (19 sierpnia) w jednym ze sklepów spożywczych przy ul. Glinki doszło do rozboju, podczas którego sprawca ukradł gotówkę i alkohol - informuje mł. asp. Jakub Skrzypek z Zespołu Komunikacji Społecznej Komendy Miejskiej w Bydgoszczy.

- Kryminalni z bydgoskiej komendy miejskiej ustalili, że za tym procederem stoi właśnie 42-latek. Dzięki wsparciu funkcjonariuszy z wydziału kryminalnego z Wyżyn zatrzymali go - dodaje mł. asp. Jakub Skrzypek.

Na podstawie zgromadzonego materiału dowodowego usłyszał on kolejny zarzut, tym razem rozboju.

Jak informuje mł. asp. Jakub Skrzypek, mężczyzna był już wcześniej karany za przestępstwa o podobnym charakterze i odpowiada w warunkach powrotu do przestępstwa. Na wniosek policjantów i prokuratora sędzia zastosował wobec niego trzymiesięczny areszt. ©℗

KULTURA

Przed nami jubileuszowa edycja Festiwalu Pozytywka w Bydgoszczy

Opr. Adam Szczęśniak

Bydgoszcz już po raz dziesiąty zaprosi rodziny do świata baśni, teatru i wyobraźni. To wydarzenie już od 27 do 30 sierpnia, a zapisy na niektóre wydarzenia już trwają.

Program X Magicznego Festiwalu Świata Baśni i Bajek Pozytywka jest już dostępny. W dniach 27-30 sierpnia Bydgoszcz po raz dziesiąty stanie się miejscem spotkań rodzin z całej Polski, artystów i twórców kultury, którzy wspólnie stworzą wyjątkową przestrzeń pełną teatru, muzyki, sztuki i dobrej zabawy.

- Jubileuszowa edycja to ważny moment w historii festiwalu. Przez 10 lat Pozytywka wyrosła z lokalnej inicjatywy na jedno z najbardziej rozpoznawalnych wydarzeń familijnych w kraju. Każdego roku udowadnia, że kultura tworzona z myślą o dzieciach może zachwycać wysokim poziomem artystycznym, angażować całe rodziny i tworzyć przestrzeń do wspólnego przeżywania emocji - mówi Weronika Bojko z Fundacji Kultury Pozytywka.

W tegorocznym programie znalazło się ponad 30 wydarzeń (w naszej galerii harmonogram wydarzeń), które wypełnią miejskie place, parki, instytucje kultury i przestrzenie teatralne. Na publiczność czekają spektakle plenerowe i kameralne, koncerty, warsztaty, działania artystyczne oraz wydarzenia przygotowane specjalnie z myślą o najmłodszych odbiorcach, w tym dzieciach w wieku 0-5 lat.

- Pozytywka od początku stawia na różnorodność i międzynarodowy charakter. Podczas jubileuszowej edycji w Bydgoszczy wystąpią artyści z Polski oraz z zagranicy, prezentując widowiska, które łączą teatr, muzykę, ruch, nowe formy ekspresji i sztukę uliczną. Festiwal będzie okazją do odkrywania nowych kultur, wspólnego uczestnictwa w wydarzeniach i budowania rodzinnych wspomnień - dodaje Weronika Bojko.

Dziesiąta edycja to również święto wszystkich, którzy przez lata współtworzyli Pozytywkę: artystów, partnerów, wolontariuszy, sponsorów i przede wszystkim publiczności. To dzięki ich zaangażowaniu festiwal stał się jednym z najważniejszych wydarzeń promujących kulturę dla dzieci i rodzin w Polsce.

Wstęp na wszystkie wydarzenia plenerowe jest bezpłatny.

Sprzedaż biletów na spektakle odbywające się w przestrzeniach zamkniętych oraz zapisy na warsztaty rozpoczną się w poniedziałek, 3 sierpnia o godz. 10.00.

Więcej informacji na stronach internetowych www.facebook.com/festiwalpozytywka i www.pozytywkafestiwal.pl ©℗

eprasa.pl bba435f297

RANKING

UMK znów wśród tysiąca najlepszych uczelni świata

Adam Willma

Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu utrzymał miejsce w Academic Ranking of World Universities. W edycji 2026 toruńska uczelnia znalazła się w przedziale 901–1000.

Ranking szanghajski obejmuje ponad 2,5 tys. uczelni z całego świata, ale publikowana jest wyłącznie lista tysiąca najlepszych. Dokładne miejsca przyznawane są pierwszej setce. Pozostałe szkoły wyższe trafiają do przedziałów obejmujących po 50 lub 100 uczelni.

UMK, podobnie jak w poprzedniej edycji, znalazł się w grupie 901–1000. W tym samym przedziale sklasyfikowano Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, Politechnikę Warszawską i Politechnikę Wrocławską.

Tylko trzy polskie uczelnie wyżej

Najwyższą pozycję wśród polskich szkół wyższych utrzymał Uniwersytet Warszawski, który znalazł się w przedziale 401–500. Uniwersytet Jagielloński zajmuje miejsce 501–600. Wyraźnie poprawił wynik AGH w Krakowie. Uczelnia, która w poprzedniej edycji była w grupie 901–1000, w ARWU 2026 znalazła się w przedziale 701–800. W sumie na liście znalazło się siedem szkół wyższych z Polski.

ARWU należy do najstarszych światowych rankingów uczelni. Przy jego tworzeniu branych jest pod uwagę sześć wskaźników: absolwenci i pracownicy będący laureatami Nagród Nobla i Medali Fieldsa, naukowcy znajdujący się na listach najczęściej cytowanych badaczy, publikacje w „Nature" i „Science" oraz liczba artykułów indeksowanych w bazach Web of Science. Wynik odnoszony jest również do liczby pracowników naukowych uczelni.

W tej edycji przy ocenie najczęściej cytowanych naukowców wykorzystano listę Clarivate z grudnia 2025. W przypadku „Nature" i „Science" uwzględniono artykuły z lat 2021–2025, a przy ogólnej liczbie publikacji dane za 2025.

Statystyka najmocniejsza

UMK jest obecny także w dziedzinowej części rankingu szanghajskiego. W opublikowanym w listopadzie 2025 Global Ranking of Academic Subjects uczelnia została sklasyfikowana w trzech dyscyplinach.

Najwyżej znalazła się statystyka prowadzona na Wydziale Matematyki i Informatyki, zajmując przedział 201–300. UMK był jedyną polską uczelnią notowaną w tej dyscyplinie. Matematyka oraz fizyka znalazły się w przedziale 401–500.

Światową czołówkę ARWU 2026 ponownie zdominowały uczelnie amerykańskie. Pierwsze miejsce zajął Harvard, drugie Stanford, a trzecie Massachusetts Institute of Technology. W pierwszej setce znalazło się 37 uczelni ze Stanów Zjednoczonych. ©℗



FOT. ARCHIWUM

Uniwersytet Mikołaja Kopernika jest obecny także w dziedzinowej części rankingu szanghajskiego

OPINIE

Nauczyciele: Ciekawe kto zarabia ponad 120 000 złotych rocznie?!

Agnieszka Domka-Rybka

Ponad połowa nauczycieli dyplomowanych przekroczyła drugi próg podatkowy, czyli 120 000 zł rocznie - wynika z najnowszego raportu „Płace nauczycieli w Polsce: Analiza i Perspektywy 2020–2026", który trafił do naszej redakcji.



FOT. 123RF

W ciągu zaledwie dwóch lat pensje w oświacie wzrosły o blisko 40 procent

Pewien nauczyciel z Bydgoszczy, fakt pracujący na prawie dwóch etatach i udzielający korepetycji (uczy trudnego przedmiotu), powiedział do mnie pod koniec zeszłego roku, że musiał „uciec na L4", żeby nie wpaść w drugi próg, bo wtedy będzie musiał płacić 32 proc. podatku i to się jemu nie kalkuluje". Podał też podobne przykłady kolegów po fachu. Czyli, jak to w końcu jest z zarobkami przy tablicy?

W artykule „Kiedyś kreda i bieda, a teraz co drugi nauczyciel zarabia ponad 120 000 złotych rocznie?" podaliśmy, na podstawie informacji z najnowszego raportu „Płace nauczycieli w Polsce: Analiza i Perspektywy 2020–2026", opracowanego przez Wyższą Szkołę Kształcenia Zawodowego, że w ciągu zaledwie dwóch lat pensje w oświacie wzrosły o blisko 40 procent.

Ponad połowa (57,7 procent) nauczycieli dyplomowanych, czyli więcej niż co drugi, przekroczyła próg 120 tys. zł rocznie - wchodząc tym samym do grona najlepiej zarabiających Polaków.

W latach 2023–2025 płace zasadnicze nauczycieli początkujących wzrosły z 3690 zł do 5153 zł brutto, czyli o blisko 40 proc. Największa waloryzacja przypadła na 2024 rok - odpowiednio 33 i 30 procent. Nauczyciele mianowani i dyplomowani zanotowali wzrost na poziomie 36,5 proc.

- Zmiany wynagrodzeń nauczycieli, które obserwujemy w ostatnich latach, są ważnym sygnałem dla całego systemu edukacji – skomentował dla nas Marek Grzywna, wykładowca akademicki, trener biznesu i edukacji. - Rosnące pensje należy postrzegać nie tylko w kontekście poprawy sytuacji ekonomicznej nauczycieli, ale również jako element budowania atrakcyjności tego zawodu i zwiększania jego konkurencyjności na rynku pracy.

Najwięcej zarabiają pracujący grubo ponad etat, np. w kilku szkołach

Tyle raport. Napisaliśmy też, że najwięcej zarabiają ci, którzy „wyciągają" grubo ponad etat, pracują w kilku szkołach czy udzielają korepetycji (z tzw. chodliwych przedmiotów). Oznacza to, że nie każdy. To tak, jak podając średnie wynagrodzenie zawsze piszemy, że to tylko statystyki na zasadzie „ja i pies mamy razem 6 nóg, czyli statystycznie mamy po trzy".

Nasze informacje poparliśmy źródłem, tzn. cytowanym wyżej raportem, ale internet... zapłonął ponad 600 komentarzami na naszym Facebooku, pod artykułem, przyszły także maile i wiadomości na Messengera. Wybraliśmy niektóre, pomijając - rzecz jasna - te najbardziej obraźliwe.

Nauczyciele mają głos - oto opinie

„Faktycznie jest to „kolosalny" zarobek 120 tys. zł rocznie. Oczywiście, z nadgodzinami i, oczywiście, z najwyższym stopniem awansu zawodowego, z 20 proc. dodatkiem stażowym. Nauczyciel po 20 latach pracy nie zarabia na etacie średniej krajowej. I już więcej zarobić nie może, chyba że jest zatrudniony w trzech szkołach i prowadzi tam lekcje jednocześnie. A, przepraszam... to nie ten zawód, pomyliłam z lekarzami".

„Jak się te 120 tysięcy podzieli się na dwa etaty to wychodzi 60 tysięcy. I wtedy okazuje się, że ten nauczyciel już wcale tak dużo nie zarabia".

„Zarabia ten, który jest najbardziej potrzebny, np. matematyk, bo nikt w szkole nie chce pracować, więc ciągną po dwa etaty. Inni pracują na gołych etatach, szczególnie w małych miastach i wsiach, bo pracy tu nadal nie ma".

„Minimalne wynagrodzenie zasadnicze nauczyciela początkującego w 2026 wynosi 5308 zł brutto (dla osoby z tytułem magistra i przygotowaniem pedagogicznym). Czyli, pensja nauczyciela jest prawie równa pensji salowej i kilkaset zł wyższa od minimalnej... Nic dodać, nic ująć. A te liczne strajki, o które się nas posądza, to jedynie wywieszanie flag 1 września. Niektórzy uczą w dwóch szkołach, nic więc nic dziwnego ,że wchodzą w drugi próg podatkowy, jakim kosztem?"

„Jak z etatu można zarobić 120 tys. zł, skoro podstawa to - dla nauczyciela dyplomowanego, czyli najwyższego stopniem awansu zawodowego - niecałe 6200 zł. Są dodatki, to prawda. No i z dodatkami brutto to wychodzi jakieś 7500 -8000 tys. zł miesięcznie. Mnożymy to razy 12. No ile to jest? Na pewno nie 120 tysięcy. Tylko, że nauczyciele pracują ponad etat i dorabiają na różne inne sposoby. Żeby jakoś żyć. Dostaną 13-stkę, nagrodę jubileuszową i już próg przekroczony. Z samego etatu do drugiego progu droga jeszcze daleka".

„Nie da się zarobić 10 tys. zł miesięcznie (120 tys. zł rocznie) z etatu nawet nauczyciela dyplomowanego. Da się, gdy się ma 1,5 etatu w szkole państwowej i do tego zajęcia w prywatnej. Nauczyciel mianowany nie ma żadnej szansy zarobienia tyle i to nawet, gdyby miał dwa etaty. Kadra jest wiekowa, więc są już nauczycielami dyplomowanymi. W dodatku jej brak, więc mają więcej niż jeden etat. Do tego 20 proc. wysługi i wychowawstwo. Młodzi, bez wysługi, mianowani nie mają szans. Dołożyli jubileuszówkę za 45 lat pracy. Jakiego młodego nauczyciela interesuje nagroda za przepracowanie 45 lat?"

„Dajcie nauczycielom zarobić na etacie, to będą miejsca pracy dla młodych nauczycieli. Nauczyciele chętnie biorą nadgodziny, więc dyrektorzy nie wskazują więc braków kadrowych. Praca by była dla młodych, ale nie, trzeba nadgodzinami dać dorobić tym już zatrudnionym znajomym. Sobie porozdają godziny nadliczbowe i jest dobrze".

„Na czyje zamówienie napisała Pani ten artykuł? Wpisuje się Pani świetnie w retorykę MEN (obecnego i poprzednich). Oto przykłady nadludzkiej pracy fizycznej i psychicznej nauczycieli przedmiotów maturalnych: 30 lat pracy, nauczyciel dyplomowany, funkcja wicedyrektora, etat bez płatnych nadgodzin, bo funkcja wicedyrektora. Ile zarobią miesięcznie? 7000 zł na rękę".

„Niech zarabiają, ale też niech ciągle nie narzekają, niech docenią co maja. To najbardziej roszczeniowa grupa zawodowa. Uważają się za lepszych i te ich argumenty... Ja tam nie znam biednego nauczyciela".

„Mam w rodzinie nauczycielkę i teraz zarabia rzeczywiście dobrze. Widzę te samochody, ciuchy, wakacje zagraniczne - krzywda im się nie dzieje. Biedy nie klepią już, ale boją się wyraźnie, że się o nich pisze, bo większość z nich ma nadgodziny w szkołach. Siedzą cicho, żeby je mieć i dodatkowo zarabiać. A dla młodych etatu nie ma".

„Ale w artykule nie jest nic napisane, że tyle pieniędzy z jednego etatu ! Nauczyciel pracuje 1,5 etatu i w domu jest o godz.15.00. Do tego ma 3 miesiące wolnego. I proszę nie pisać, że coś tam w domu jeszcze musi. Przecież prawie każdy w domu coś jeszcze musi. Słyszę, że w wakacje też pracują. Tak... 3 4 dni maksymalnie".

eprasa.pl bba435f297

EDUKACJA

Bony za 6400 złotych na kursy i studia

Adam Willma

Do dziś do projektu „Kierunek - rozwój" mogą zgłaszać się osoby po 50. roku życia i osoby z niepełnosprawnościami. Dzień później ruszy nabór dla mieszkańców wsi i mniejszych miast. Uczestnik pokrywa zaledwie 10 proc. kosztu wybranej usługi.



FOT. MIKOŁAJ KURAS

Dofinansowanie pokrywa 90 proc. kwoty, czyli do 5760 zł. Uczestnik wpłaca 10 proc. wkładu własnego, maks. 640 zł

Projekt pozwala zdobyć dofinansowanie na kurs, szkolenie lub studia podyplomowe. W sierpniu przygotowano miejsca dla 2200 mieszkańców regionu.

Pierwszy nabór rozpoczął się 18 sierpnia. Był przeznaczony dla wszystkich osób spełniających warunki projektu. Przygotowano 1000 miejsc. Od 20 do 26 sierpnia trwa nabór dla osób z niepełnosprawnościami oraz tych, które ukończyły 50 lat. Skorzystać może 200 osób.

Kolejny formularz zostanie uruchomiony 27 sierpnia. Nabór obejmie mieszkańców obszarów wiejskich oraz miast liczących do 100 tys. mieszkańców. Rekrutacja potrwa do wyczerpania limitu. - Zależy nam, aby mieszkańcy naszego województwa mieli możliwość jak najlepszego rozwoju zawodowego - mówi marszałek Piotr Całbecki. - Projekt „Kierunek - rozwój", w ramach którego obejmiemy wsparciem 13,5 tys. osób, to szansa na zdobycie nowych umiejętności i poprawę pozycji na rynku pracy.

Kurs, szkolenie, studia

Uczestnik może skorzystać z jednej usługi rozwojowej. Wybiera ją samodzielnie z ogólnopolskiej Bazy Usług Rozwojowych prowadzonej przez Polską Agencję Rozwoju Przedsiębiorczości. Maksymalna wartość bonów wynosi 6400 zł. Dofinansowanie pokrywa 90 proc. tej kwoty, czyli do 5760 zł. Uczestnik wpłaca 10 proc. wkładu własnego, maksymalnie 640 zł.

Można wybrać także droższą usługę. W takim przypadku uczestnik pokrywa wkład własny oraz różnicę między limitem bonów a pełną ceną kursu, szkolenia lub studiów. Dofinansowanie nie może przekroczyć 120 zł za godzinę zajęć.

Przed wyborem usługi uczestnik spotyka się z doradcą zawodowym. Rozmowa może odbyć się stacjonarnie lub online. Doradca pomaga określić cel zawodowy i dobrać odpowiedni kierunek rozwoju.

Kto może się zgłosić

Projekt jest przeznaczony dla osób pełnoletnich, które mieszkają, pracują lub uczą się w województwie kujawsko-pomorskim. Nie mogą z niego skorzystać osoby prowadzące działalność gospodarczą ani przedsiębiorcy, którzy ją zawiesili.

Zgłoszenia przyjmowane są wyłącznie przez internet. Formularz trzeba podpisać profilem zaufanym. Samo wysłanie dokumentu nie oznacza jeszcze zakwalifikowania do projektu.

Projekt ma objąć 13,5 tys. osób. Jego wartość wynosi blisko 124 mln. Ponad 105 mln pochodzi z programu Fundusze Europejskie dla Kujaw i Pomorza 2021-2027.

Projekt na zlecenie samorządu województwa realizuje Wojewódzki Urząd Pracy w Toruniu. Szczegółowe zasady, terminy naborów i formularze zgłoszeniowe są dostępne na stronie zainwestujwsiebie.pl.

KONTROWERSJE

70-letni pacjent wyszedł ze szpitala w kapciach

Adam Willma

Ponad 70-letni pacjent po zabiegu opuścił Wojewódzki Szpital Zespolony w Toruniu i ruszył pieszo w kierunku swojej miejscowości. Według rodziny, był jeszcze pod wpływem leków.

Do zdarzenia doszło w lipcu na oddziale chirurgicznym Wojewódzkiego Szpitala Zespolonego w Toruniu. Sprawę jako pierwszy opisał internetowy kanał Kiełpiński Konkretnie. Według relacji przedstawionej przez rodzinę, pacjent po zabiegu miał sam opuścić szpital. Był w piżamie, kapciach i miał założony wenflon. Gdy okazało się, że pacjenta nie ma na oddziale, rodzina wyruszyła na poszukiwanie. Ostatecznie córka znalazła ojca około 15 kilometrów od szpitala, na trasie prowadzącej w stronę jego miejsca zamieszkania.

Według relacji, przed zdarzeniem córka kontaktowała się ze szpitalem, ponieważ niepokoiło ją zachowanie ojca. Miała wówczas otrzymać informację, że pacjent znajduje się na oddziale i wszystko jest w porządku. Dopiero później okazało się, że mężczyzny nie ma.

Szpital: pacjent był świadomy

O stanowisko Wojewódzkiego Szpitala Zespolonego zapytaliśmy rzecznika placówki Janusza Mielcarka.

- Według koordynatora oddziału postępowanie personelu było prawidłowe – przekonuje dr Mielcarek. - Pacjent był w pełnym kontakcie, świadomy tego, co robi. Wielokrotnie mówiono mu, żeby został w szpitalu.

Według rzecznika, mężczyzna podczas rozmowy z personelem deklarował początkowo, że pozostanie na oddziale, a następnie sam go opuścił.

Szpital podkreśla, że nie miał podstaw prawnych, aby zatrzymać pacjenta siłą.

- Szpital nie jest więzieniem – podkreśla dr Mielcarek. Z wyjątkiem określonych sytuacji, dotyczących między innymi części pacjentów psychiatrycznych czy osób ubezwłasnowolnionych, nie mamy możliwości zatrzymania dorosłego, świadomego pacjenta.

Rzecznik doprecyzowuje, że po stwierdzeniu nieobecności mężczyzny personel zawiadomił rodzinę oraz policję.

Rodzina: był po zabiegu i lekach

Inaczej – w relacji Jacka Kiełpińskiego - stan pacjenta ocenia rodzina. Jej zdaniem po zabiegu i podanych lekach nie powinien samodzielnie opuszczać szpitala.

Według koordynatora oddziału postępowanie personelu było prawidłowe. Pacjent był w pełnym kontakcie, świadomy tego, co robi

JANUSZ MIELCAREK
rzecznik szpitala

Rzecznik placówki odpowiada, że dokumentacja medyczna nie potwierdza takiej oceny: - We wpisach lekarskich pacjent jest określany jako w pełni przytomny, uruchomiony i samodzielny. Takie informacje znajdują się w dokumentacji medycznej - mówi Mielcarek, wskazując, że z wywiadu medycznego wynikało, iż podczas wcześniejszych hospitalizacji mężczyzna także samodzielnie opuszczał szpital.

Wrócił i nie chciał zostać

Po odnalezieniu pacjenta, córka przywiozła go ponownie do szpitala. Według rzecznika także wtedy mężczyzna nie zgodził się na dalszą hospitalizację:

- Nadal podtrzymywał, że nie chce zostać w szpitalu. Podpisał informację, że rezygnuje z dalszej hospitalizacji i opuszcza szpital na własne żądanie.

Rodzina opisuje przebieg tej sytuacji inaczej. Według informacji przekazanych kanałowi Kiełpiński Konkretnie po odnalezieniu mężczyzny miała pojawić się propozycja podpisania dokumentu, z którego wynikałoby, że pacjent wcześniej sam zdecydował o opuszczeniu szpitala. Córka miała odmówić i domagać się opisania rzeczywistego przebiegu wydarzeń.

W szpitalu po zdarzeniu przeprowadzono wewnętrzną kontrolę. Rodzina zapowiada dalsze kroki i skierowanie skargi do Rzecznika Praw Pacjenta. ©℗

PIENIĄDZE NA DZIECI

Rodzice mogą stracić prawo do 800 plus dla dzieci z Ukrainy. Ważny termin!

(D-KA)

Rodzice i opiekunowie dzieci z Ukrainy powinni jak najszybciej potwierdzić swoją tożsamość. Do 31 sierpnia część obywateli Ukrainy musi zgłosić się w tym celu do urzędu gminy.

Brak potwierdzenia tożsamości może oznaczać utratę statusu UKR, a w konsekwencji także prawa do świadczenia wychowawczego 800 plus, które wypłaca ZUS.

Kto musi to zrobić?

Zakład Ubezpieczeń Społecznych przypomina o obowiązku potwierdzenia tożsamości przez osoby, którym nadano numer PESEL ze statusem UKR bez okazania ważnego dokumentu podróży.

- Prawo do świadczenia wychowawczego 800 plus dla dzieci z Ukrainy zależy m.in. od posiadania odpowiedniego statusu pobytowego. Dlatego potwierdzenie tożsamości ma bezpośredni wpływ na możliwość dalszego korzystania ze wsparcia wypłacanego przez ZUS - informuje Katarzyna Krupicka, regionalna rzeczniczka prasowa ZUS województwa podlaskiego.

Jeśli dana osoba nie potwierdzi swojej tożsamości do 31 sierpnia 2026 r., to od 1 września utraci status UKR. Oznacza to utratę uprawnień, które wynikają z ochrony czasowej, w tym prawa do świadczenia 800 plus (o ile takie prawo jej przysługuje). Chodzi m.in. o aktywność zawodową i przebywanie w Polsce.

Kogo dotyczy obowiązek?

Obowiązek dotyczy obywateli Ukrainy, którym nadano numer PESEL ze statusem UKR bez okazania ważnego dokumentu podróży. Sytuacja ta często dotyczy dzieci.

Co, jak upłynie termin?

W pierwszych miesiącach po wybuchu wojny wielu rodziców i opiekunów uzyskało numer PESEL UKR dla swoich dzieci, mimo że nie miały one paszportów lub innych dokumentów podróży.

Osoby, które są objęte tym obowiązkiem, powinny najpóźniej do 31 sierpnia zgłosić się do urzędu gminy i potwierdzić swoją tożsamość. Po tym terminie status UKR zostanie zmieniony na NUE.

Ochrona czasowa wygaśnie, a dalszy legalny pobyt w Polsce będzie wymagał uzyskania nowej podstawy do pobytu.
©℗

eprasa.pl bba435f297

FOKUS

• Dzisiaj benzyna 95 będzie kosztować nie więcej niż 6,58 zł za litr, benzyna 98 – 7,40 zł/l, a olej napędowy – 7,54 zł/l

PRZESTĘPCZOŚĆ

Waldemar Żurek informuje o przełomie w śledztwie dotyczącym Zondacrypto

Minister sprawiedliwości i prokurator generalny poinformował, że w śledztwie ws. Zondacrypto są nowi podejrzani, nowe dowody i nowe osoby, które chcą współpracować z prokuraturą

oprac. Karolina Wrońska

Oświadczenie prokuratora generalnego opublikowała Prokuratura Krajowa na swojej stronie internetowej.

„Prokurator Generalny informuje, że w ostatnich miesiącach nastąpił istotny przełom w śledztwie dotyczącym giełdy kryptowalutowej ZondaCrypto. Postępowanie w sprawie ZondaCrypto ma charakter dynamiczny – pozyskiwane są nowe dowody, przeprowadzane kolejne czynności procesowe, a w ich wyniku dokonywane są nowe ustalenia, istotne dla pełnego wyjaśnienia okoliczności sprawy" – przekazał Żurek.

Podkreślił, że na tym etapie prokuratura nie może ujawnić danych osób posiadających status podejrzanych w tym postępowaniu ani treści przedstawionych im zarzutów.

Żurek poinformował także, że w oparciu o zabezpieczony w sprawie materiał dowodowy „prokuratura weryfikuje informacje uzyskane w trakcie postępowania, dotyczące możliwości popełnienia przestępstw w związku z finansowaniem przez ZondaCrypto: fundacji byłego Ministra Sprawiedliwości i Prokuratora Generalnego Zbigniewa Ziobro, fundacji Przemysława Wiplera oraz innych osób z nim współdziałających, w związku z prowadzonym procesem legislacyjnym dotyczącym rynku kryptowalut, Telewizji Republika oraz jej Prezesa Tomasza Sakiewicza, konferencji środowisk konserwatywnych CPAC,ewentualnej korzyści majątkowej przekazanej Radosławowi Piesiewiczowi, prezesowi Polskiego Komitetu Olimpijskiego, działań podejmowanych przez osoby pomagające zbiegłemu byłemu wiceministrowi sprawiedliwości Marcinowi Romanowskiemu".



FOT. ADAM JANKOWSKI

Waldemar Żurek poinformował również, w kontekście Zondacrypto, o nowym śledztwie w sprawie wycieku informacji

Minister sprawiedliwości został zapytany we wtorek o to, czy prezes giełdy kryptowalut Zondacrypto Przemysław Kral uzyskał status małego świadka koronnego. Takie informacje podała TVP Info. – To wszystko jest objęte tajemnicą śledztwa, w tym momencie nie będziemy udzielać żadnych informacji – odpowiedział Żurek.

– Jest oczywiście przełom w tym śledztwie – dodał. Zaznaczył, że w ostatnich miesiącach są w tej sprawie prowadzone bardzo intensywne czynności. – Na pewno dostaniecie w najbliższych tygodniach informacje w tej sprawie – zwrócił się do dziennikarzy. Zaapelował też o cierpliwość do opinii publicznej. – Musimy pozwolić działać służbom i prokuraturze – powiedział.

– Są nowi prokuratorzy, którzy zajmują się tą sprawą. Są nowe dowody. Są nowe osoby, które chcą współpracować z prokuraturą i bardzo intensywnie posuwa to do przodu całe śledztwo – zaznaczył.

Zapytany, czy w śledztwie są nowi podejrzani, powiedział: „Tak, pojawili się nowi podejrzani".

Do sprawy odniósł się również Roman Giertych, który poinformował, żeod maja br. jest obrońcą prezesa giełdy kryptowalut Zondacrypto Przemysława Krala. Dodał, że w trakcie czynności procesowych jego klient przedłożył do dyspozycji prokuratury „ogromny majątek".

„W trakcie czynności procesowych p. Kral przedłożył do dyspozycji prokuratury ogromny majątek, który łącznie z tym, który został zabezpieczony już wcześniej przez organy ścigania, powinien wystarczyć do zaspokojenia wszystkich pokrzywdzonych, którzy zgłosili się jako tacy do prokuratury" – napisał Giertych na platformie X.

Postępowanie ws. giełdy kryptowalut zostało wszczęte przez Prokuraturę Regionalną w Katowicach 17 kwietnia pod kątem oszustw znacznej wartości i prania brudnych pieniędzy.

KRAKÓW

Prokuratorskie zarzuty dla Grzegorza Brauna

oprac. Karolina Wrońska

Zarzut publicznego i wbrew faktom zaprzeczania zbrodniom nazistowskim usłyszał europoseł Grzegorz Braun. Lider Konfederacji Korony Polskiej nie przyznał się do winy.

Zarzuty przedstawił we wtorek prokurator Oddziałowej Komisji Ścigania Zbrodni przeciwko Narodowi Polskiemu w Krakowie. Po przesłuchaniu Grzegorz Braun poinformował, że nie przyznał się do winy, ale nie negował samego udzielania wypowiedzi na te tematy.

14 lipca ub.r. prokurator Oddziałowej Komisji Ścigania Zbrodni przeciwko Narodowi Polskiemu w Krakowie wszczął śledztwo w sprawie publicznego i wbrew faktom zaprzeczania przez Grzegorza Brauna zbrodniom ludobójstwa popełnionym przez Niemców w obozie koncentracyjnym i obozie zagłady KL Auschwitz-Birkenau z wykorzystaniem komór gazowych. Stwierdzenia te padły w trakcie wywiadu w Radiu Wnet.

KOŚCIÓŁ

Biskupi apelują o właściwe miejsce dla lekcji religii

oprac. Karolina Wrońska

Przed zbliżającym się początkiem roku szkolnego biskupi zaapelowanie o„przywrócenie właściwego miejsca" lekcjom religii w szkole.

W dokumencie Konferencji Episkopatu Polski biskupi zaznaczyli, że „lekcje religii nie są przywilejem Kościoła", lecz „konstytucyjnym prawem uczniów i rodziców, wynikającym z zasady wolności sumienia i wyznania oraz prawa rodziców do wychowywania dzieci zgodnie z własnymi przekonaniami". Nakaz umieszczania lekcji religii przed lub po innych zajęciach szkolnych, redukcja wymiaru nauczania do jednej godziny tygodniowo, możliwość łączenia klas oraz usunięcie oceny z religii ze średniej ocen prowadzą – zdaniem biskupów – do marginalizacji religii w polskiej szkole.

Biskupi zaznaczyli również, że „przyjmują z troską i niepokojem" decyzję MEN o obowiązkowym charakterze edukacji zdrowotnej od 1 września.

KRÓTKO

Wojsko

Pierwsze K2 z nowej umowy już w Polsce

Do Polski dotarło 28 czołgów K2 Black Panther zamówionych w ramach drugiej umowy wykonawczej z południowokoreańskim koncernem Hyundai Rotem. O ich przybyciu poinformował wicepremier i minister obrony narodowej Władysław Kosiniak-Kamysz. Maszyny zostaną przekazane jednostkom 16. Pomorskiej Dywizji Zmechanizowanej. Wozy objęte są kontraktem podpisanym 1 sierpnia 2025 roku. Po dostarczeniu obecnej partii Wojsko Polskie dysponuje 208 maszynami tego typu.

Przestępczość

Nielegalna krajalnia tytoniu zlikwidowana

Do ośmiu lat więzienia grozi dwóm mężczyznom zatrzymanym w czasie likwidacji nielegalnej krajalni tytoniu w powiecie nowotomyskim (woj. wielkopolskie) - podała we wtorek prokuratura. Na miejscu zabezpieczono ponad 7 ton suszu i tytoniu do palenia. Skarb Państwa mógł stracić blisko 9 mln zł. Mężczyznom przedstawiono zarzuty udziału w zorganizowanej grupie przestępczej zajmującej się nielegalnym wytwarzaniem wyrobów tytoniowych oraz popełnianiem przestępstw karnoskarbowych.

Polityka

Klub Centrum chce wicemarszałka Sejmu

Klub parlamentarny Centrum zamierza zgłosić kandydata na wicemarszałka Sejmu – dowiedziała się PAP w źródłach zbliżonych do klubu. Wśród rozważanych kandydatur są przewodniczący klubu Mirosław Suchoń i wiceprzewodnicząca Aleksandra Leo. Ostateczna decyzja zapadnie na posiedzeniu klubu.


FOT. ADAM JANKOWSKI

Mam wrażenie, że Kościół postanowił pójść na wojnę z edukacją zdrowotną, co uważam za akt desperacji, ponieważ edukacja zdrowotna jest przedmiotem czysto wiedzowym

KATARZYNA LUBNAUER,
wiceminister edukacji narodowej

eprasa.pl bba435f297

ROSJA

W Rosji zabrakło popularnej benzyny 95. Można ją kupić tylko na co piątej stacji

Grzegorz Kuczyński

W Rosji pojawił się poważny niedobór benzyny AI-95 – jednej z najbardziej poszukiwanych przez konsumentów. Obecnie można ją znaleźć tylko na 5,6 tys. z 26,1 tys., czyli 22% działających stacji benzynowych – wynika z danych serwisu Benzonavt.

W żadnym z regionów wskaźnik dostępności tej marki nie przekracza 50%. Najgorzej wygląda sytuacja w obwodzie sachalińskim (3%), a także na anektowanym Krymie (2%) i w Sewastopolu (1%). W Moskwie benzynę AI-95 można znaleźć tylko na 161 z 786 stacji – to 20%. Olej napędowy jest dostępny na 392 stacjach paliw w stolicy (50%), a benzyna AI-92 – na 236 (30%). Pod względem dostępności benzyny AI-95 na czele znajduje się Sankt Petersburg (42%), a za nim plasują się Tatarstan (41%) i obwód orłowski (36%). Średnio w Rosji litr benzyny tej marki kosztuje 71 rubli.

Kryzys paliwowy w Rosji zaostrzył się po nowej serii ukraińskich ataków na rafinerie ropy naftowej. Od początku sierpnia celem ataków stało się ponad 10 przedsiębiorstw z branży, a co najmniej pięć zostało zamkniętych. Obecnie wielkość przerobu jest o jedną trzecią niższa od normy sezonowej.

W rezultacie stacje benzynowe dużych koncernów naftowych zaczęły ponownie wprowadzać limity sprzedaży benzyny. Wprowadzono je między innymi w Petersburgu i w Moskwie, mimo że do stolicy w trybie priorytetowym dostarcza się paliwo z Uralu i Syberii. Oficjalne ograniczenia sprzedaży benzyny wprowadziły władze obwodów lipieckiego, kałuskiego, orenburskiego, leningradzkiego, samarskiego oraz Kraju Zabajkalskiego.

We wrześniu koncerny naftowe nie będą w stanie zlikwidować deficytu kosztem własnej produkcji: w optymistycznym scenariuszu produkcja paliwa wzrośnie o 10-15% – poinformowały źródła branżowe gazety „Kommiersant".



FOT. THE MOSCOW TIMES

Tak ciężkiego kryzysu paliwowego Rosja za czasów Putina jeszcze nie przeżywała

FRANCJA

Tornado uszkodziło setki domów na południu Francji. Są ranni

oprac. Anna Nagel

Co najmniej 41 osób zostało rannych, a ponad 300 domów uszkodzonych wskutek przejścia tornada w gminie Pomas na południu Francji – poinformowały miejscowe władze.

Na południu kraju odnotowano w poniedziałek wiatr osiągający prędkość 117 km/godz. Według władz około 2,8 tys. gospodarstw domowych w 10 miejscowościach zostało pozbawionych prądu.

Piętnaście osób przewieziono do szpitala, w tym kobietę w ciąży, która odniosła obrażenia wskutek zawalenia się domu.

Władze departamentu Aude, w którym znajduje się Pomas, odwołały trzeci etap wyścigu kolarskiego Vuelta a Espana w regionie. Wcześniej burza gradowa we francuskich Pirenejach zmusiła kolarzy do przerwania zmagań i szukania schronienia.

Francuski minister transportu Philippe Tabarot poinformował, że tornado na południu Francji oraz burze występujące w niemal całej kontynentalnej części kraju spowodowały poważne utrudnienia. Opóźniony został ruch pociągów, część dróg zamknięto, a na lotniskach w Bordeaux, Marsylii, Nicei i Tuluzie oraz na północ od Paryża odnotowano opóźnienia i odwołania lotów.

Gwałtowne burze nastąpiły po wyjątkowo gorącym lecie, podczas którego Europa zmagała się z falami upałów i pożarami lasów. We Francji szczególnie ucierpiała południowo-zachodnia część kraju, gdzie pożary objęły obszar około 42 tysięcy hektarów.

UKRAINA

Była współpracowniczka Zełenskiego aresztowana

oprac. Anna Nagel

Była zastępczyni szefa Biura Prezydenta Ukrainy Iryna Mudra została aresztowana na 60 dni w związku z podejrzeniami o korupcję.

Iryna Mudra może wyjść na wolność po wpłaceniu kaucji w wysokości 20 mln hrywien (blisko 1 654 mln zł) – poinformowała we wtorek Specjalna Prokuratura Antykorupcyjna (SAP).

„25 sierpnia 2026 r. sędzia śledczy Wyższego Sądu Antykorupcyjnego Ukrainy (WAKS) zastosował wobec byłej zastępczyni Biura Prezydenta środek zabezpieczający w postaci aresztu tymczasowego z możliwością wpłacenia kaucji w wysokości 20 mln hrywien" – napisała SAP w komunikatorze Telegram.

Według portalu Ukrainska Prawda Mudra oświadczyła, że postara się zebrać niezbędną kwotę kaucji. Jak powiedziała, część środków już posiada, a resztę zamierza pozyskać od znajomych i przyjaciół.

Poinformowała również, że jej adwokaci przeanalizują podstawy prawne orzeczenia sądu i w razie potrzeby odwołają się od tego werdyktu.

Podczas posiedzenia sądu prokurator SAP oświadczył, że Mudra może posiadać środki przekraczające 250 mln hrywien (20,65 mln zł), dlatego prokuratura wnosiła o ustalenie dla niej kaucji w wysokości 150 mln hrywien (około 12,5 mln zł) jako alternatywy dla aresztu tymczasowego.

W przypadku wpłacenia kaucji na Mudrą zostaną nałożone następujące obowiązki: stawianie się w SAP na każde wezwanie detektywów Narodowego Biura Antykorupcyjnego Ukrainy (NABU), zakaz opuszczania Kijowa i obwodu kijowskiego oraz powstrzymanie się od kontaktów ze świadkami i poszkodowanymi w postępowaniu karnym.



FOT. UKRINFORM/EAST NEWS

Iryna Mudra została aresztowana pod zarzutem korupcji. Do niedawna była zastępczynią szefa Biura Prezydenta Ukrainy

Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski podpisał 19 sierpnia dekret o odwołaniu ze stanowiska Mudrej, która sprawowała funkcję zastępczyni szefa biura głowy państwa od marca 2024 roku.

Tego samego dnia NABU opublikowało nagranie dotyczące operacji specjalnej o kryptonimie „Forrest Gump" i poinformowało o zdemaskowaniu osób, które zalegalizowały 150 mln hrywien (około 12,5 mln zł) przeznaczonych na kaucję za jednego z podejrzanych w sprawie korupcyjnej „Midas". Mudra jest jedną z podejrzanych w tej sprawie.

W skład grupy wchodzili również były deputowany do parlamentu, prezes zarządu oraz przewodniczący rady nadzorczej banku państwowego i inne osoby – podały ukraińskie służby.

W procederze wykorzystywano Sense Bank oraz konta przedsiębiorstw, które członkowie grupy przestępczej kontrolowali dzięki zajmowanym stanowiskom państwowym. Na początku czerwca grupa przejęła kontrolę nad Sense Bank, angażując w swoje działania kierownictwo tego banku.

W listopadzie 2025 r. NABU i SAP ujawniły rozległy system korupcyjny w ukraińskiej energetyce. Według ustaleń śledczych jego uczestnicy pobierali od kontrahentów państwowego operatora elektrowni jądrowych, Enerhoatomu, łapówki w wysokości od 10 do 15 procent wartości kontraktów. Nielegalne środki miały być legalizowane przez tzw. back office w centrum Kijowa, przez który – jak ustalono – przeszło około 100 milionów dolarów.

PAP

WĘGRY

Wszczęto śledztwo w sprawie zakupu respiratorów

oprac. Anna Nagel

Ministerstwo Spraw Zagranicznych Węgier złożyło do prokuratury zawiadomienie w sprawie podejrzenia oszustwa przez poprzedni rząd. Jak podała szefowa resortu Anita Orban, sprawa dotyczy zakupu resporatorów podczas pandemii COVID-19.

„Dzisiaj, w imieniu ministerstwa spraw zagranicznych, złożyłam pierwsze zawiadomienie wynikające z trwających w resorcie prac weryfikacyjnych" – oświadczyła minister cytowana przez portal Telex.

Zawiadomienie do prokuratury generalnej dotyczy zamówień zrealizowanych w marcu i kwietniu 2020 r., które zostały potraktowane jako wyjątki od procedur zamówień publicznych. Wartość blisko 17 tys. respiratorów wyniosła około 300 mld forintów (niecałe 827 mln euro). Resort przekazał prokuraturze materiały obejmujące 88 gigabajtów danych, czyli 130 tysięcy odzyskanych plików.

Orban dodała, że liczba respiratorów zakupionych przez MSZ znacznie przewyższała liczbę lekarzy, pielęgniarek z oddziałów intensywnej terapii oraz łóżek szpitalnych, które pozwalałyby na ich obsługę i wykorzystanie.

Większość respiratorów zakupionych w 2020 roku nadal znajduje się w magazynach. Dokumenty wskazują na to, że sprzęt pochodził od węgierskich dostawców, a jego cena znacznie przewyższała ceny fabryczne – podkreśliła szefowa węgierskiego MSZ.

eprasa.pl bba435f297

STRONA ZDROWIA

• **Za tydzień:** Jesień to czas, kiedy nasza odporność jest narażona na osłabienie. Co jeść, by ją wzmocnić?

DIETA

Jesienne grzybobranie nie dla każdego. Kto powinien unikać grzybów, a kto uważać?

Grzybobranie to jedno z naszych ulubionych jesiennych zajęć. Chętnie poszukujemy grzybów w lasach, a następnie je dusimy, marynujemy, suszymy i jemy. Jednak nie wszyscy mogą cieszyć się ich walorami

Marta Siesicka-Osiak

Grzyby są bez wątpienia smaczne i bardzo odżywcze. Znajdziemy w nich przeciwutleniacze, w tym selen, który wspiera odporność organizmu. Są dobrym źródłem witamin z grupy B: ryboflawiny, niacyny i kwasu pantotenowego oraz miedzi i potasu.

Jednak to bogactwo składników mineralnych nie służy wszystkim. Osoby z niektórymi schorzeniami powinny unikać jedzenia grzybów, aby nie zaostrzyć objawów choroby. Grzyby pochodzące z lasu, a nie z upraw, mogą być także potencjalnym źródłem toksyn, które mogą być niebezpieczne dla niektórych grup.



FOT. PIXABAY

Są organizmami cudzożywnymi, co oznacza, że nie wytwarzają samodzielnie niezbędnych im do życia organicznych związków odżywczych

Te osoby nie powinny jeść grzybów

Osoby z chorobami układu pokarmowego – osoby cierpiące na tymczasowe i przewlekłe choroby układu pokarmowego nie powinny włączać grzybów do swojej diety, ponieważ ze względu na dużą zawartość chityny są one ciężkostrawne. Grzyby zawierają także rafinozę, która wpływa na wydzielanie gazów w jelitach. Aby grzyby mniej obciążały układ pokarmowy, można dodać do nich przyprawy, takie jak majeranek czy tymianek, które ułatwiają ich trawienie. Warto także zrezygnować ze smażenia grzybów i dodawania do nich tłustych dodatków, takich jak śmietana.

Osoby z chorobami wątroby – osoby ze schorzeniami wątroby powinny być szczególnie ostrożne w sięganiu po grzyby leśne, które mogą okazać się trujące. Przez zaburzony metabolizm ich wątroba może nie poradzić sobie z oczyszczeniem krwi z toksyn. Mogą jednak sięgać po grzyby jadalne, pochodzące ze sprawdzonych upraw. Powinny jednak być one poddawane odpowiedniej obróbce termicznej. Nie jest zalecane ich smażenie i dodawanie do nich tłustych i ciężkostrawnych dodatków.

Dzieci do 12. roku życia, kobiety w ciąży i karmiące oraz osoby starsze – Brak jest oficjalnych zakazów jedzenia grzybów przez dzieci, kiedy zaczną już przyjmować stałe pokarmy. Jednak sugeruje się poczekanie, aż osiągną wiek około 10-12 miesięcy, zanim wprowadzi się do ich diety grzyby ze sprawdzonych upraw, np. pieczarki.

Zarówno dzieci do 12. r.ż., jak i osoby starsze oraz kobiety w ciąży i karmiące piersią powinny natomiast unikać jedzenia grzybów leśnych ze względu na możliwość silnego lub śmiertelnego zatrucia. Wpływ toksyn na młody lub osłabiony organizm może być groźny w skutkach. Nawet niewielka ilość toksycznych substancji może doprowadzić do stałego uszkodzenia organów, a nawet do śmierci.

Osoby ograniczające niektóre składniki mineralne – grzyby są dobrym źródłem potasu, w związku z tym osoby z chorymi nerkami oraz te z zaleceniem diety ubogopotasowej powinny ograniczyć ich spożywanie. Ze względu na znaczne ilości puryn, grzybów nie powinny jeść także osoby chore na dnę moczanową. Natomiast znaczna zawartość fosforu sprawia, że zbyt duże spożywanie grzybów przez osoby z niewydolnością nerek może uszkadzać nefrony, czyli komórki nerek, a tym samym zwiększać ryzyko ostrej niewydolności nerek i powodować konieczność dializowania.

Grzyby mają właściwości antyoksydacyjne, przeciwzapalne i antyrakowe, związane m.in. z wysoką zawartością błonnika, selenu, witaminy D i innych, często niepoznanych w pełni substancji

Grzyby jako alergeny

Osoby z alergią na grzyby jadalne – grzyby jadalne nie są częstymi alergenami, ale zdarza się, że uczulenie na występuje, szczególnie u osób, które mają alergię na pleśń. W przypadku reakcji opóźnionej objawy mogą pojawić się nawet kilka dni po spożyciu grzybów, co może utrudnić diagnostykę.

Uczulenie może spowodować wystąpienie wysypki, świądu, obrzęku węzłów chłonnych oraz bólu głowy. W przypadku natychmiastowej reakcji alergicznej może dojść do wystąpienia objawów ze strony układu oddechowego bądź skórnych, w rzadkich przypadkach może wystąpić niebezpieczny wstrząs anafilaktyczny, a wraz z nim obrzęk krtani, duszności, zawroty głowy i omdlenia.

Osoby z chorobą alkoholową – połączenie wysokoprocentowych trunków z grzybami prowadzi do ścięcia białka zawartego w grzybach, przez co są one jeszcze trudniejsze do strawienia. Osoby uzależnione od alkoholu, a także często sięgające po trunki wysokoprocentowe nie powinny spożywać grzybów, ponieważ może to prowadzić do ciężkiego zatrucia. Wyjątkowo niebezpieczne może być połączenie alkoholu z czernidłakiem pospolitym, jadalnym grzybem zawierającym koprynę – substancję blokującą metabolizm alkoholu etylowego w organizmie. Może to prowadzić do ostrego zatrucia, które w skrajnych przypadkach może zagrażać życiu. Objawy mogą pojawić się nawet do trzech dni po zjedzeniu grzyba. Popijanie grzybów wódką lub piwem może prowadzić do wystąpienia biegunki, nudności, wzdęć i dolegliwości bólowych także u zdrowych osób.

Dlaczego jedzenie grzybów może być niebezpieczne?

Zbieranie grzybów i ich jedzenie je st głęboko zakorzenione w naszej kulturze. Na co dzień na naszych stołach goszczą zarówno grzyby duszone, jak i marynowane.

Chętnie dodajemy je do sosów i potraw mięsnych. Są także wyjątkowo lubiane przez osoby na dietach roślinnych.

Jednak ich jedzenie może wiązać się z pewnym ryzykiem, w szczególności, kiedy sięgamy po okazy znalezione w lesie.

Ryzyko zatrucia – w grzybach leśnych można trafić na toksyczne substancje, które obciążają wątrobę i nerki, a dla niektórych osób nawet niewielka dawka tych substancji może okazać się śmiertelna.

Sposób przygotowania – smażenie lub marynowanie w zalewie octowej sprawia, że grzyby są ciężkostrawne i mogą podrażniać układ pokarmowy, powodując dolegliwości bólowe i wzdęcia.

Wysoka zawartość niektórych składników mineralnych – grzyby są dobrym źródłem różnych składników mineralnych, ale nie zawsze jest to korzystne dla organizmu. Niektóre osoby powinny unikać jedzenia potraw o dużej zawartości poszczególnych pierwiastków.

eprasa.pl bba435f297

HEMATOLOGIA

Masz „ferrytynową twarz”? Lekarze ostrzegają przed diagnozą z Internetu

Blada cera, cienie pod oczami i osłabione włosy mają według użytkowników Internetu zdradzać tzw. ferrytynową twarz.

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Media społecznościowe po raz kolejny wykreowały zdrowotny trend. Tym razem użytkownicy TikToka i Instagrama przekonują, że niedobór żelaza można rozpoznać po charakterystycznym wyglądzie twarzy. Mowa o tzw. twarzy ferrytynowej, określeniu, które błyskawicznie zyskało popularność w sieci.

Według internautów o niskim poziomie ferrytyny mają świadczyć m.in. blada cera, wyraźne cienie pod oczami, przesuszona i pozbawiona blasku skóra, a także osłabione, przerzedzające się włosy.

Specjaliści podchodzą jednak do takich wniosków z dużą ostrożnością. Sama nazwa twarz ferrytynowa nie jest terminem medycznym, a wygląd skóry czy włosów nie pozwala postawić diagnozy.

Ferrytyna jest białkiem magazynującym żelazo i jednym z najważniejszych wskaźników oceny jego zapasów w organizmie, jednak jej obniżony poziom można potwierdzić wyłącznie badaniami laboratoryjnymi.

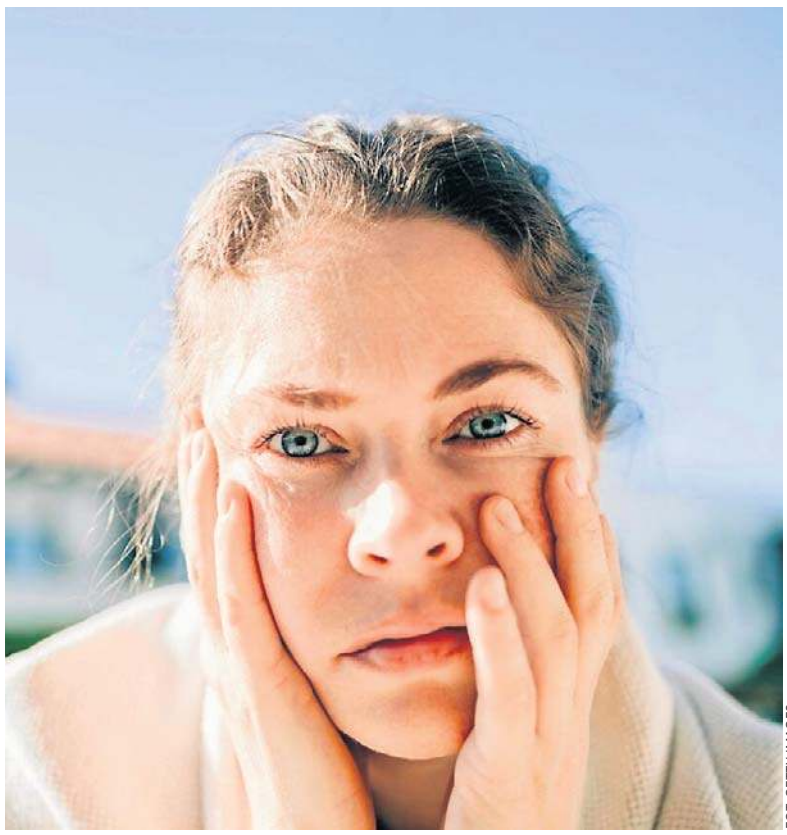
To prawda, że niedobór żelaza może odbijać się na wyglądzie. Oprócz bladości skóry czy pogorszenia kondycji włosów często pojawiają się także łamliwe paznokcie, pękające kąciki ust oraz sucha, bardziej wrażliwa skóra.

Warto jednak pamiętać, że podobne zmiany mogą być skutkiem wielu innych czynników, od przewlekłego stresu i niewyspania, przez odwodnienie, po zaburzenia hormonalne czy niedobory innych składników odżywczych.

Objawy niedoboru żelaza nie ograniczają się zresztą do wyglądu. Znacznie częściej chorzy skarżą się na przewlekłe zmęczenie, osłabienie, spadek wydolności fizycznej, zawroty i bóle głowy, duszność podczas wysiłku, kołatanie serca czy problemy z koncentracją.

U części osób pojawia się również uczucie zimnych dłoni i stóp, a także charakterystyczna ochota na jedzenie niejadalnych substancji, takich jak lód, kreda czy skrobia, zjawisko określane jako pica.

Lekarze przypominają, że internetowe trendy zdrowotne warto traktować z dużym dystansem. Media społecznościowe mogą zwiększać świadomość na temat różnych chorób, ale nie zastąpią rzetelnej wiedzy medycznej ani diagnostyki.



FOT. GETTY IMAGES

Ferrytynowa twarz ma świadczyć o niedoborze żelaza. Prawda jest bardziej skomplikowana

Jeśli podejrzewasz u siebie niedobór żelaza, najważniejsza zasada jest prosta: najpierw wykonaj badania, a dopiero później sięgaj po suplementy. Zarówno jego niedobór, jak i nadmiar tego pierwiastka mogą mieć negatywny wpływ na zdrowie.

W pierwszej kolejności wykonaj morfologię krwi. To podstawowe badanie, które dostarcza wielu cennych informacji. Zwróć szczególną uwagę na:

- hemoglobinę (HGB) – jej obniżony poziom świadczy o anemii.
- MCV – wskaźnik średniej objętości krwinki czerwonej. Obniżone MCV oznacza, że erytrocyty są mniejsze niż powinny, co bardzo często towarzyszy niedoborowi żelaza.
- MCH – średnią zawartość hemoglobiny w krwinkach czerwonych.

Warto jednak pamiętać, że prawidłowa hemoglobina nie wyklucza niedoboru żelaza. Organizm przez długi czas potrafi utrzymywać prawidłową produkcję krwinek, wykorzystując zgromadzone zapasy. Dlatego sama morfologia nie daje pełnego obrazu.

Oznaczenie stężenia ferrytyny w surowicy to jedno z najważniejszych badań oceniających gospodarkę żelazową organizmu, ponieważ ferrytyna pełni funkcję magazynu żelaza i najlepiej odzwierciedla jego zapasy zgromadzone w ustroju.

Normy ferrytyny są zmienne, ale zazwyczaj wynoszą około 15-200 ng/ml dla kobiet oraz 30-300 ng/ml dla mężczyzn. Próbkę krwi pobiera się zazwyczaj z żyły w zgięciu łokciowym, rzadziej z opuszki palca.

W interpretacji wyniku należy jednak pamiętać o jednym ważnym ograniczeniu.

Ferrytyna jest białkiem ostrej fazy, co oznacza, że jej stężenie może wzrastać nie tylko pod wpływem zwiększonych zapasów żelaza, ale również w przebiegu infekcji, stanów zapalnych, chorób nowotworowych czy schorzeń wątroby.

W takich sytuacjach wynik może być sztucznie zawyżony i nie odzwierciedlać rzeczywistych zasobów żelaza.

Bardzo niski poziom ferrytyny oznacza z kolei, że zapasy żelaza w twoim organizmie są wyczerpane.



FOT. GETTY IMAGES

W saunie można zarazić się grzybicą, infekcjami intymnymi oraz chorobami bakteryjnymi i wirusowymi

CHOROBY INTYMNE

HPV i kłykciny kończyste od sauny? Ginekolożka wyjaśnia, czy to możliwe

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Zakażenie wirusem brodawczaka ludzkiego (HPV), odpowiedzialnym za rozwój kłykcin kończystych, to problem, z którym zmaga się wielu pacjentów.

Osoba lecząca się na kłykciny kończyste (brodawki płciowe) twierdziła, że zaraziła się w saunie. Czy taki scenariusz jest w ogóle możliwy? Do tej kwestii odniosła się ostatnio dr n. med. Karina Barszczewska.

Wirus HPV ma już 200 typów

– Zdecydowanie najczęstszą drogą zakażenia HPV wywołującego kłykciny jest kontakt seksualny. Ale czy sauna jest biologicznie możliwa? Tu robi się ciekawie. HPV to jeden z niewielu wirusów naprawdę odpornych na środowisko zewnętrzne. Potrafi przetrwać na powierzchniach nawet kilka dni, w wilgoci i cieple. A sauna spełnia te warunki praktycznie idealnie – ujawniła niedawno specjalistka ginekologii i położnictwa, w trakcie specjalizacji z seksuologii, a także twórczyni instagramowego konta medycyna_na_obcasach.

Pacjenci powinni mieć świadomość, że HPV to nie jest jeden wirus. Znamy już ponad 200 typów HPV, m.in. HPV 1, 2, 6, 11, 16, 18, 31, 33, 35, 39, 45, 51, 52, 56, 58, 59, 66 i 68.

– Te odpowiedzialne za brodawki na dłoniach czy stopach to zupełnie inne typy niż te, które wywołują kłykciny w okolicach intymnych. Typy skórne rzeczywiście przenoszą się przez powierzchnie na saunach czy na basenach, natomiast typy śluzówkowe, czyli te od kłykcin, poza wilgotną błoną śluzową radzą sobie dużo gorzej. Czy transmisja pozaseksualna jest możliwa? Tak, ale wymaga uszkodzonej skóry, a także wysokiego miana wirusa (...) Nie ma danych wskazujących sauny jako istotne źródło zakażeń HPV w populacji – wyjaśniła lekarka.

W jaki inny sposób może dojść do powstania kłykcin kończystych?

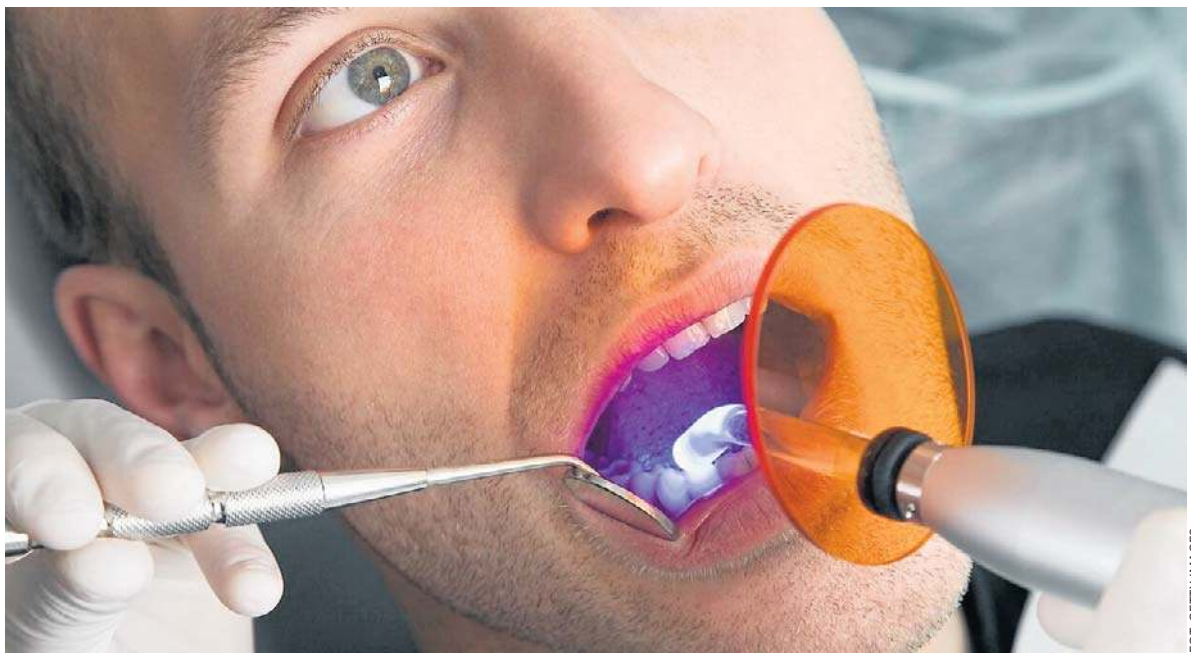
Istnieją też inne niezwiązane z kontaktem seksualnym drogi zakażenia. Kłykciny mogą powstać przez:

- autoinokulację – wirus może zostać przeniesiony z brodawek zlokalizowanych w innych częściach ciała, na przykład na dłoniach, do okolicy anogenitalnej. Może do tego dojść podczas drapania, dotykania lub innych manipulacji przy istniejących zmianach skórnych. Mechanizm ten jest szczególnie istotny w przypadku małych dzieci,
- transmisję wertykalną – zakażenie dziecka może nastąpić podczas porodu, w wyniku kontaktu z zakażonymi drogami rodnymi matki,
- heteroinokulację nieseksualną – potencjalną drogą przeniesienia wirusa jest kontakt pośredni za pośrednictwem rąk opiekuna podczas codziennych czynności pielęgnacyjnych, takich jak przewijanie, mycie czy pielęgnacja okolic intymnych dziecka,
- kontakt z przedmiotami i powierzchniami (fomity) – w piśmiennictwie mowa o możliwości transmisji HPV za pośrednictwem skażonych przedmiotów, takich jak ręczniki, bielizna czy powierzchnie użytkowe.

Uważa się jednak, że jest to droga zakażenia znacznie mniej prawdopodobna niż bezpośredni kontakt ze źródłem wirusa.

eprasa.pl bba435f297

U STOMATOLOGA



FOT. GETTY IMAGES

Nawet jeśli plomba pozostaje w zębie przez wiele lat, może stopniowo tracić szczelność. Jakie sygnały powinny skłonić do wizyty u dentysty i rozważenia wymiany wypełnienia?

Wypadająca lub nieszczelna plomba. Kiedy wymienić wypełnienie?

Żadna plomba nie jest rozwiązaniem na całe życie. Stosowane obecnie wypełnienia kompozytowe zachowują trwałość zwykle przez około 5-10 lat.

Oprac. Katarzyna Wąś-Zaniuk

Wypełnienia kompozytowe należą dziś do najczęściej stosowanych sposobów odbudowy zębów uszkodzonych przez próchnicę, ścieranie, erozję szkliwa czy urazy. Materiał ten, oparty na żywicy wzbogaconej cząstkami mineralnymi, przed utwardzeniem pozostaje plastyczny, co pozwala stomatologowi dokładnie odtworzyć naturalny kształt zęba. Kompozyt dobrze imituje szkliwo pod względem koloru, twardości i odporności na codzienne obciążenia. Nie jest jednak pozbawiony wad. Z upływem czasu może się przebarwiać, reagować na zmiany temperatury oraz ulegać uszkodzeniom mechanicznym.

Najczęstszymi powodami wymiany wypełnienia są jego pęknięcie, ukruszenie, rozszczelnienie lub całkowite wypadnięcie.

– Ogólnymi wskazaniami do wymiany wypełnienia są utrata szczelności oraz jego znaczne zużycie. Najbardziej oczywistym sygnałem jest całkowite wykruszenie się wypełnienia i odsłonięcie zębiny lub miazgi. Często towarzyszą temu tkliwość, ból lub nadwrażliwość na zimne i gorące pokarmy oraz napoje. Odkładanie wizyty u dentysty może prowadzić do zapalenia miazgi lub rozwoju próchnicy wtórnej. Z drugiej strony przez nieszczelności wypełnienia bakterie mogą przedostawać się w głąb zęba, gdzie próchnica rozwija się miesiącami bez wyraźnych objawów – wyjaśnia lek. dent. Kinga Lejczak z Royal Dent Medicover Stomatologia we Wrocławiu.

Brak dolegliwości nie zawsze świadczy o dobrym stanie wypełnienia. Nawet jeśli plomba pozostaje w zębie przez wiele lat, może stopniowo tracić szczelność.

Największym zagrożeniem są mikroskopijne szczeliny pojawiające się na styku wypełnienia i szkliwa. To właśnie przez nie do wnętrza zęba mogą przedostawać się bakterie, ślina i resztki jedzenia. Efektem bywa próchnica wtórna rozwijająca się pod plombą lub w jej bezpośrednim sąsiedztwie.

Problem polega na tym, że taki proces często przez długi czas przebiega bezobjawowo. Niekiedy jedynymi sygnałami ostrzegawczymi są niewielka nadwrażliwość albo ból pojawiający się podczas nagryzania.

Konsultację stomatologiczną warto rozważyć, jeśli:

- plomba jest ukruszona, pęknięta, rusza się lub całkowicie wypadła;
- ząb reaguje bólem na zimne, gorące lub słodkie produkty;
- pojawia się dyskomfort podczas gryzienia;
- nić dentystyczna zaczepia się lub strzępi przy kontakcie z wypełnieniem;
- po założeniu plomby trudno prawidłowo domknąć zęby;
- w okolicy wypełnienia pojawiają się ciemne przebarwienia;
- krawędzie plomby stały się ostre i podrażniają język albo błonę śluzową jamy ustnej.

Powodem wymiany wypełnienia bywają również względy estetyczne, takie jak zmiana koloru kompozytu czy obecność starszych wypełnień amalgamatowych.

– Decyzji o wymianie plomby wyłącznie ze względów estetycznych nie należy podejmować pochopnie. Każda wymiana wiąże się z koniecznością opracowania tkanek zęba, a więc z usunięciem niewielkiej ilości zdrowej tkanki. Wielokrotne powtarzanie takiego zabiegu może osłabić ząb – ostrzega lek. dent. Kinga Lejczak.

Żywica ma wiele zastosowań

Za pomocą żywicy kompozytowej można odtworzyć niewielkie ukruszenia szkliwa, odbudować fragment zęba po próchnicy lub urazie, skorygować jego kształt, zamaskować drobne przebarwienia, a także optycznie zmniejszyć diastemę lub inną przerwę.

BADANIE KRWI

Warto oznaczyć poziom lipoproteiny(a). Ten parametr określi ryzyko zawału i udaru

Oprac. Ola Głowacka

Słyszałeś kiedyś o lipoproteinie(a)? Tak nazywa się czynnik ryzyka chorób sercowo-naczyniowych, którego rzeczywiście wiele osób w ogóle nie zna. Dlaczego przynajmniej raz warto oznaczyć ten parametr we krwi i na co trzeba zwrócić uwagę, jeśli wynik odbiega od normy?

– Zbudowana jest podobnie jak „zły" cholesterol LDL – mówi Anja Vogt, specjalistka chorób wewnętrznych i wiceprzewodnicząca DGFL – Lipid-Liga.

Różnica polega na tym, że dodatkowo jest do niej przyłączone białko – apolipoproteina(a). Według towarzystwa naukowego lipoproteiny można porównać do „taksówek bagażowych", które transportują we krwi tłuszcze i substancje tłuszczopodobne.

To, ile lipoproteiny(a) krąży we krwi, jest uwarunkowane genetycznie. Dieta ani ruch nie są w stanie wpłynąć na jej poziom.

– Prawdopodobnie lipoproteina(a) miała kiedyś jakąś fizjologiczną funkcję, być może dawała nawet przewagę ewolucyjną, dziś jednak nie znamy żadnego jej pożytku – mówi Anja Vogt.

Uchodzi za czynnik ryzyka zawału serca i udaru mózgu

Jeśli we krwi krąży jej zbyt dużo, odkłada się – podobnie jak cholesterol LDL – w ścianach tętnic. Gdy dochodzą do tego inne czynniki ryzyka, na przykład palenie tytoniu, efekt ten się nasila – wyjaśnia Anja Vogt. Konsekwencją tych złogów w naczyniach krwionośnych jest zwiększone ryzyko udaru mózgu, zawału serca, a także obwodowej choroby tętnic (pAVK), czyli zaburzeń krążenia w nogach.

Ostatecznie może zostać zajęta każda tętnica, na przykład w nerkach lub także zastawka aortalna – dodaje Vogt.

Od jakiego poziomu lipoproteiny(a) robi się niebezpiecznie?

Najpierw trzeba wiedzieć, że istnieją dwa różne sposoby pomiaru, których nie da się bezpośrednio porównać ani przeliczyć jeden na drugi. Tak wygląda ogólny przegląd:

- Tak zwana wartość prawidłowa wynosi 30 mg na decylitr (mg/dl) lub 75 nanomoli na litr (nmol/l).
- Przy 30-50 mg/dl lub 75-105 nmol/l ryzyko jest umiarkowane, powyżej tych wartości zalicza się już do grupy ryzyka.
- O bardzo wysokim ryzyku lekarze mówią od 180 mg/dl lub od 430 nmol/l.

Znaczenie mają jednak również inne parametry krwi oraz ogólny stan zdrowia. Zwłaszcza w połączeniu z wysokim poziomem cholesterolu LDL lub nadciśnieniem tętniczym znacząco rośnie prawdopodobieństwo na przykład zawału serca.

Około 20 do 30 procent wszystkich ludzi ma zbyt wysokie wartości lipoproteiny(a) – problem ten bynajmniej nie jest więc rzadki i dotyczy wielu osób – mówi Norbert Smetak, pierwszy wiceprezes Związku Zawodowego Niemieckich Internistek i Internistów (BDI).



FOT. GETTY IMAGES

Lipoproteiny można porównać do „taksówek bagażowych", które transportują we krwi tłuszcze i substancje tłuszczopodobne

eprasa.pl bba435f297

PROGRAMOWO

G. 16:50

Szpital św. Anny

TVN

Życie dziecka Majki jest zagrożone i dr Bursztyn decyduje się na cesarskie cięcie. Kaśka jest zdenerwowana, martwi się o córkę i dziecko, Bartek i Emilia również są przy Majce. Bartek, oczekując na koniec, próbuje przekonać teściową, że to on jest ofiarą. Majka rodzi dziecko, alr niestety chwilę potem stan noworodka pogarsza się. Z Majką też nie jest najlepiej i trafia na kardiologię pod opiekę Łukasza Wrońskiego. Kaśka jest przerażona. Tymczasem Kaja dociera na sesję zdjęciową do studia Kajetana. Kiedy dowiaduje się od Łukasza o stanie Majki, natychmiast jedzie do szpitala. Wraz z Łukaszem starają się zdiagnozować problem Majki. Kaśka wciąż nie może skontaktować się z Dawidem, który nie ma pojęcia, że właśnie został ojcem i co dzieje się z jego najbliższymi. W poszukiwania chłopaka włącza się Bartek. Daria dzwoni do matki i odkrywa, że Irena jest pijana.





G. 14:00

Splątane losy

TVP 1

Halil nie ma lekko. Po tym, jak zaprosił żonę na kolację, ona się wystroiła i została porzucona w progu, bo musiał odwieźć Suzan do szpitala, robi wszystko, by załagodzić konflikt z Ayfer. Niestety – jego żona ma do niego ogromny żal. Najbardziej boli ją to, że w jej opinii przedkłada sprawy właścicielki rezydencji nad własną rodzinę. W samej willi atmosfera również jest napięta. Mine oskarża bowiem Munevver o zabranie naszyjnika po matce, który ma dla małej dziewczynki ogromną wartość sentymentalną. Na szczęście Suzan odnajduje zgubę, co łagodzi nieco całą sytuację. W międzyczasie Halil każe Remzimowi jeszcze intensywniej poszukiwać Yasemin. Ona sama jest bliżej, niż ktokolwiek podejrzewa. Na tyle blisko, że jest świadkiem, jak Munevver zdejmuje Mine naszyjnik po matce i zakłada jej nową biżuterię. Budzi to w niej złość.

G. 16:35

POLSKIE DROGI

TVP Kultura

„Polskie drogi" były jednym z najpopularniejszych polskich seriali lat 70. i 80. ubiegłego wieku. Pokazany po raz pierwszy w roku 1977, doczekał się wielu powtórek. Dzieło Jerzego Janickiego (scenariusz) i Janusza Morgensterna (reżyseria) to epicka (łącznie aż 17 godzin!), wielowątkowa opowieść o losach Polaków w latach II wojny światowej. Została ukazana przede wszystkim z punktu widzenia dwóch głównych bohaterów – porucznika Władysława Niwińskiego (Karol Strasburger) i Leona Kurasia (Kazimierz Kaczor) – drobnego cwaniaka, niepozbawionego jednak znamion heroizmu. Autorzy serialu starali się pokazać zwłaszcza dzień powszedni okupacji hitlerowskiej w Polsce. Konspirację, akcje zbrojne, strzelaniny programowo odsunięto na drugi plan. W zamian „Polskie drogi" dawały przekrój przez wszystkie ówczesne warstwy społeczne. Opowiadały o ludziach częstokroć zaskoczonych przez historię, którzy stopniowo uczą się złowrogiej logiki hitlerowskiego terroru. Znakomita muzyka fortepianowa Andrzeja Kurylewicza to niemal równoprawna bohaterka filmu.



G. 15:05

La Promesa – pałac tajemnic

TVP 2

Maria i Romulo próbują przekonać Petrę, żeby nie oddawała Dieguita Gregoriowi. Między ochmistrzynią a zarządcą domu dochodzi do gwałtownej sprzeczki. Jana i Salvador kryją Lope przed przełożonymi, ale w końcu wyznają Romulowi prawdę o tym, co zaszło. Catalina ofiarowuje Adrianowi wyjątkowy prezent. Margareta dogląda dochodzącego do siebie po ataku duszności Ignacia. Cruz zauważa napięcie między Alonsem a Marią Antonią.



G. 16:00

Dziedzictwo

TVP 1

Poyraz wyjaśnia Nanie, że zgodził się na walkę bojąc się, że ją straci. İbrahim zaczyna oszczędzać, zaś Czarna boi się, czy da radę jako matka dwójki dzieci. Aynur sądzi, że Sinan chce zjeść z nią kolację, ale chodzi o Ezgi. Zrezygnowana spotyka się z Kvancem i przyjmuje jego niespodziewaną propozycję zaręczyn.

G. 17:20

Panna młoda

TVP 2

Hancer bezinteresownie pomaga Sili, która nie ma gdzie się podziać i kogo poprosić o wsparcie. W tym czasie Melih nakłania swoją żonę, by nie ulegała presji i zgodziła się kandydować na stanowisko prezeski fundacji. Beyza tymczasem jest pewna wygranej – sądzi, że ma dość głosów. Engin prosi o pomoc Meliha i ostatecznie to Hancer zostaje wybrana.

eprasa.pl bba435f297

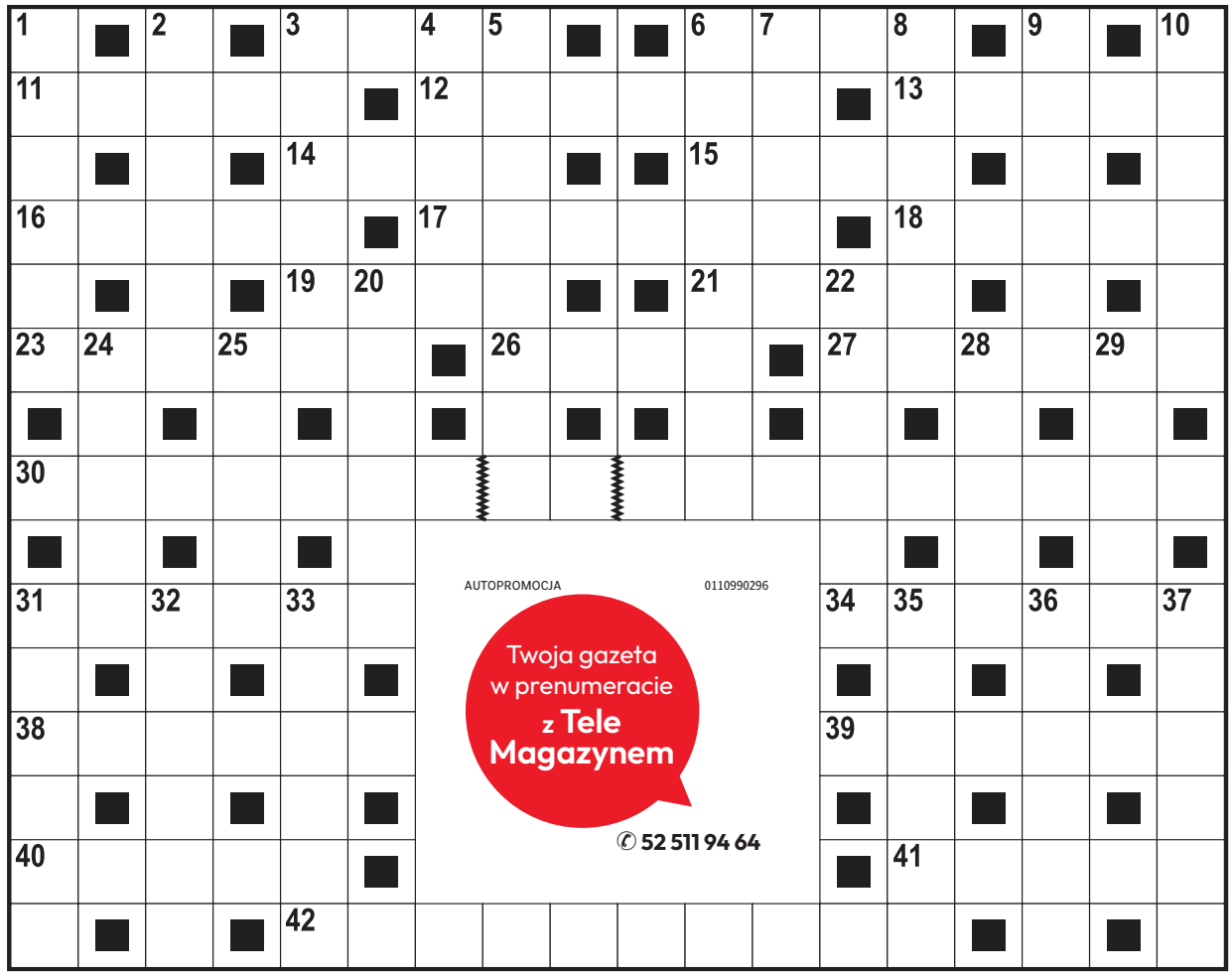
KRZYŻÓWKA NR 131

Poziomo:

3) kardynał lub sekretarz,
6) cena papierów wartościowych,
11) ssak spokrewniony z żyrafą,
12) warszawska hala widowiskowo-sportowa,
13) ptak wodny z rzędu blaszkodziobych,
14) Magda, polska piosenkarka i reżyserka,
15) indonezyjska wyspa jak rzeczywistość,
16) przyjaciel Romka i A'Tomka,
17) wiosenny grzyb jadalny,
18) dawny areszt, więzienie,
19) przeciwnik Juliusza Cezara,
21) szwajcarski dopływ Renu,
23) Wirtualna Polska lub Interia,
26) Danuta, wykonawczyni przeboju „Gdzie ci mężczyźni",
27) Karol, gospodarz programu kulinarnego,
30) serial telewizyjny z rolą Magdaleny Schejbal,
31) Roman, autor powieści „Kolumbowie. Rocznik 20",
34) złoto Bałtyku, bursztyn,
38) kolor wiosny i nadziei,
39) wynik działania, rezultat,
40) ptak-smakosz czereśni,
41) afrykański drapieżnik, likaon,
42) miejsce zwycięskiej bitwy wojsk Napoleona.

Pionowo:

1) stopniowy rozwój, rozkwit,
2) dawny pośrednik handlowy,
3) czapeczka przykrywająca tonsurę,
4) świadectwo kontroli technicznej,
5) rybożerny ptak mazurski,
6) na dłoniach przestępcy,
7) zadawniony żal, pretensja,
8) tankowiec lub kontenerowiec,
9) dom Jana Kiepury w Krynicy,
10) broń używana w szermierce,
20) popularne imię władców i książąt rosyjskich,
22) proces zmian zachodzących w organizmach,
24) ozdobny krzew parkowy,
25) dynamiczny taniec towarzyski jak rodzaj słoika,
28) film sensacyjny z rolą Roberta De Niro,
29) utwór muzyczny złożony z kilku samodzielnych części,
31) początek dnia, świt,
32) największe miasto Syrii,
33) sąsiadka Polki i Czeszki,
35) płat blachy lub papieru,
36) japońska mata do ćwiczeń,
37) najlepszy wynik np. w sprincie.

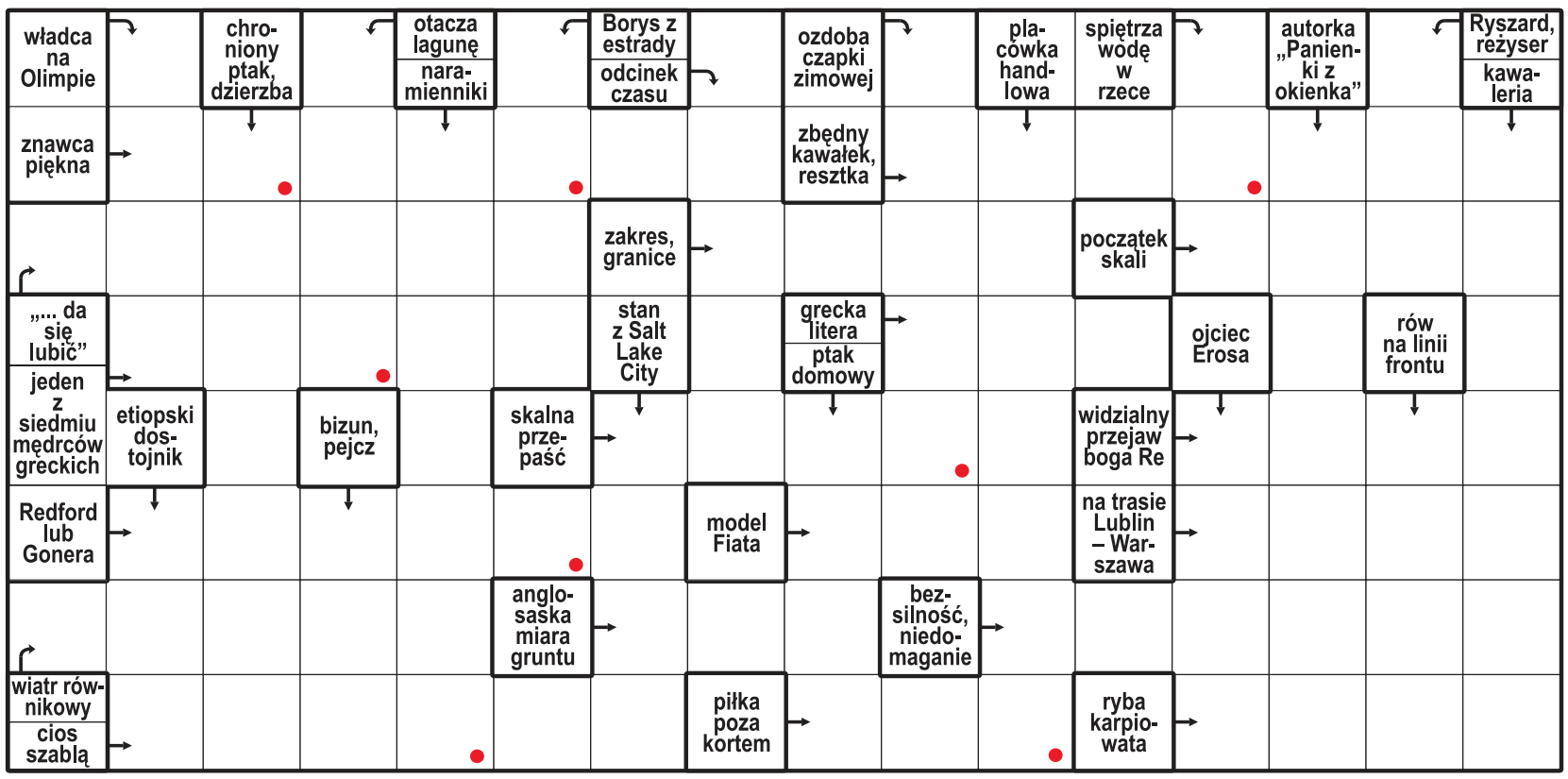


AUTOPROMOCJA 0110990296
Twoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem
✆ 52 511 94 64

ROZWIĄZANIE NR 130

B	O	B	S	L	E	J	■	Ś	■	K	O	Z	I	D	R	A	K		
U	■	A	■	O	■	A	M	P	L	A	■	O	■	A	■	N	■		
R	A	R	Y	T	A	S	■	I	■	M	A	R	O	N	I	T	A		
A	■	K	■	K	■	Z	A	W	Ó	R	■	B	■	A	■	E	■		
K	R	A	N	I	E	C	■	Ó	■	A	R	A	B	E	S	K	A		
■	A	■	O	■	■	Z	W	R	O	T	■	■	E	■	A	■	■		
M	I	K	R	U	S	■	D	■	B	■	Ś	W	I	A	D	E	K		
■	S	■	M	■	Z	D	A	N	I	E	■	■	S	■	Z	■	R		
Z	A	B	A	W	A							P	A	J	A	C	E		
A	■	I	■	■	R							L	■	A	■	■	D		
K	N	E	D	L	E							A	U	R	O	R	A		
Ą	■	R	■	■	O							S	■	M	■	E	■		
T	A	N	I	E	C							T	K	A	N	K	A		
E	■	I	■	■	Z							E	■	R	■	I	■		
K	I	K	S	■	Y	E	N	N	E	F	E	R	■	K	I	N	G		

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



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

ROZWIĄZANIE: STALORYT.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Odważnie podejmij decyzję. Horoskop dzienny mówi, że spokojna rozmowa otworzy przed Tobą nowe drzwi.

Ryby (19.02 - 20.03)
Cierpliwość przyniesie dobre rezultaty. Horoskop na dziś to wskazówka, by nie ignorować intuicji.

Baran (21.03 - 19.04)
Nowa wiadomość poprawi Ci humor. Horoskop dzienny na środę radzi zachowywać skupienie.

Byk (20.04 - 20.05)
Ktoś okaże Ci dziś więcej ciepła niż się spodziewasz. Horoskop dzienny sugeruje zaufać swoim uczuciom.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Cechować Cię będzie pewność siebie. Horoskop na dziś mówi, że dużo uda Ci się dzięki temu osiągnąć.

Rak (22.06 - 22.07)
Drobny sukces doda Ci energii. Horoskop dzienny na środę radzi uporządkować odkładane od dawna sprawy.

Lew (23.07 - 22.08)
Spotkanie z bliską osobą przyniesie ważną rozmowę. Horoskop dzienny podpowiada, by słuchać uważnie.

Panna (23.08 - 22.09)
Odkryjesz coś, co zmieni Twoje spojrzenie. Horoskop na dziś to wskazówka, by nie zdradzać wszystkich planów.

Waga (23.09 - 22.10)
Niespodziewana propozycja otworzy nową drogę. Horoskop dzienny na środę radzi przemyśleć jej konsekwencje.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Twoja konsekwencja zacznie przynosić efekty. Horoskop dzienny wróży, że ucieszy to nie tylko Ciebie.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Kreatywny pomysł może zwrócić uwagę innych. Horoskop na dziś radzi zapisać go i zacząć działać.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Wsłuchaj się w intuicję, lecz sprawdzaj fakty. Horoskop dzienny na środę mówi, że dobrze na tym wyjdziesz.

eprasa.pl bba435f297

DROBNE

Zdrowie

LABORATORIA

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

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

MALOWANIE gładzie 530-056-990

MALOWANIE, kafelki, gładź 883964536

MONTAŻOWE

ROLETY ATRAKCYJNE CENY. Producent „GARDA" tel. 504166613

Turystyka

KRAJ - MORZE

USTKA- Wczasy! Pokoje! 604-486-413.

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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



ibo.polskapress.pl

AUTOPROMOCJA 0011549443

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

AUTOREKLAMA

strefa BIZNESU.pl

Know-how w dobrym biznesie

strefabiznesu.pl

REKLAMA 0011561698

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

REKLAMA 0111562220

FIRMA SPRZEDA budynek przemysłowy w Poznaniu przy ul. Malwowej 158.



Powierzchnia użytkowa budynku – 3202,80 m², powierzchnia gruntu – 0,8701 ha.

Tel. kontaktowy 603 920 399

REKLAMA 0011572043

Wójt Gminy Białe Błota Białe Błota, dnia 26.08.2026 r.

OGŁOSZENIE

o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego „Lisi Ogon Południe II"

Na podstawie art. 17 pkt. 9 i 11 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz.U. z 2026 r. poz. 538 z późn. zm.) w związku z art. 67 ust. 3 i ust. 5 ustawy z dnia 7 lipca 2023 r. o zmianie ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym oraz niektórych innych ustaw (Dz.U. z 2023 r. poz. 1688 z późn. zm.) i art. 39, ust. 1, pkt 2, 3, 4, 5 oraz art. 40 i 41 w związku z art. 46 pkt 1 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz.U. z 2026 r. poz. 670 z późn. zm.) oraz uchwały Rady Gminy Białe Błota nr RGK.0007.160.2022 z dnia 27 grudnia 2022 r. zawiadamiam o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego „Lisi Ogon Południe II", wraz z prognozą oddziaływania na środowisko w dniach **od 4.09.2026 r. do 7.10.2026 r.** w siedzibie Urzędu Gminy Białe Błota przy ul. Szubińskiej 57, w godzinach od 8:00 do 14:00.

Dyskusja publiczna nad przyjętymi w projekcie planu miejscowego rozwiązaniami odbędzie się w dniu **23.09.2026 r. o godzinie 14:00** w siedzibie Biura Rady Gminy Białe Błota, przy ul. Szubińska 1.

Zgodnie z art. 18 ust. 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz.U. z 2026 r. poz. 538 z późn. zm.), art. 67 ust. 3 pkt 1 i 2 i ust. 5 ustawy z dnia 7 lipca 2023 r. o zmianie ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym oraz niektórych innych ustaw (Dz.U. z 2023 r. poz. 1688 z późn. zm.), każdy, kto kwestionuje ustalenia przyjęte w projekcie planu miejscowego, może wnieść uwagi.

Uwagi należy składać na piśmie do Wójta Gminy Białe Błota z podaniem imienia i nazwiska lub nazwy jednostki organizacyjnej i adresu, oznaczenia nieruchomości, której uwaga dotyczy, w nieprzekraczalnym terminie do dnia **23.10.2026 r.**

Zgodnie z art. 8c ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym uwagi mogą być wnoszone w formie papierowej lub elektronicznej, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej lub formularzy zamieszczonych przez organ sporządzający projekt w Biuletynie Informacji Publicznej.

Z projektem miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego wraz z prognozą oddziaływania na środowisko można zapoznać się również na stronie internetowej Biuletynu Informacji Publicznej (bip.bialeblota.pl) w zakładce Planowanie przestrzenne.

Administratorem danych osobowych jest Wójt Gminy Białe Błota. Klauzulę informacyjną RODO zamieszczono na stronie www.bip.bialeblota.pl oraz w siedzibie Urzędu Gminy Białe Błota, ul. Szubińska 7, 86-005 Białe Błota.

Z up. Wójta
p.o. Kierownika Referatu Gospodarki Przestrzennej
Agata Bartz

0011573103

„Nie umiera ten,
kto pozostaje w sercu i pamięci bliskich"

Koleżance
Reginie Sokołowskiej

z powodu śmierci

Męża

wyrazy głębokiego współczucia
oraz słowa wsparcia i otuchy
w tym trudnym czasie

składają

Zarząd oraz Koleżanki i Koledzy
Kujawsko-Pomorskiej Rady Olimpijskiej

0011573244

Z powodu śmierci

Mamy

wyrazy głębokiego współczucia

Pani
Małgorzacie Twaróg
oraz
Rodzinie i Najbliższym

składają:

Prezes, Wiceprezesi, Dyrektor, Sędziowie i Pracownicy
Sądu Okręgowego w Bydgoszczy

0011571834

„Niech Cię Bóg wynagrodzi po ziemskim trudzie"

Z sercem pełnym bólu i smutku zawiadamiamy,
że w dniu 9 sierpnia 2026 r. odszedł od nas
nasz kochany Syn i Brat

ś†p

Dawid Modrzyński

lat 36

Ceremonia pogrzebowa poprzedzona mszą świętą
odprawiona zostanie w dniu 29.08.2026 r. (sobota)
o godzinie 10.00 (różaniec 9.30)
w kaplicy na cmentarzu parafialnym
przy ul. Tańskich w Bydgoszczy.

Pogrążeni w smutku
Mama i Bracia

0011572555

Z wielkim smutkiem i poczuciem ogromnej straty
przyjęliśmy wiadomość o śmierci

Agaty Wnuk-Elbadry

nauczycielki języka francuskiego,
wychowawczyni i Naszej Koleżanki.

Zapamiętamy Ją jako osobę niezwykle oddaną młodzieży,
pełną troski i zaangażowania.

Agato, dziękujemy Ci za wspólne lata, za Twoją pracę,
obecność, życzliwość i wszystko,
co wniosłaś do naszej szkolnej społeczności.

Na zawsze pozostaniesz w naszej pamięci.

Rodzinie i Bliskim
składamy
najszczersze wyrazy współczucia.

Dyrekcja, Grono Pedagogiczne,
Pracownicy i Uczniowie
IX Liceum Ogólnokształcącego
im. Tadeusza Nowakowskiego
z Oddziałami Dwujęzycznymi w Bydgoszczy

eprasa.pl bba435f297

Sport

Żużel. Orzeł Łódź będzie osłabiony w meczu rewanżowym półfinału Metalkas 2. Ekstraligi w Bydgoszczy. Duńczyk Villads Nagel złamał rękę w kolizji z Krzysztofem Buczkowskim

PIŁKA NOŻNA

Blisko tysiąc osób obejrzy pucharowy szlagier na stadionie przy ul. Glinki

Dariusz Knopik

1 września o godz. 16 Chemik Bydgoszcz podejmie Piasta Gliwice w meczu pierwszej rundy STS Pucharu Polski. Trwają przygotowania do tego spotkania

Chemik, jest jednym z dwóch przedstawicieli regionu kujawsko-pomorskiego, który wystąpi w najstarszych piłkarskich rozgrywkach w Polsce. Drugim jest Olimpia Grudziądz, która występuje w Betclic 2. Lidze i z tego powodu ma zagwarantowane miejsce w rozgrywkach pucharowych.

Z kolei chemicy, by w nich zagrać musieli zdobyć Puchar Polski na szczeblu Kujawsko-Pomorskiego Związku Piłki Nożnej. Przypomnijmy, że w finale tych rozgrywek pokonali Wisłę Dobrzyń nad Wisłą 1:0. W nagrodę zagrają na szczeblu centralnym „Rozgrywek Tysiąca Drużyn" jak nazywa się rywalizację pucharową w naszym kraju.

Ślepy los sprawił, że rywalem chemików będzie Piast. Ekipa z Gliwic to przedstawiciel PKO BP Ekstraklasy.

W klubie z Glinek trwają przygotowania do organizacji tego spotkania.

- To będzie wydarzenie o charakterze niemasowym z widownią maksymalnie do 999 osób - mówi Mikołaj Woch, prezes Chemika. - Przewidujemy sprzedaż biletów, a o szczegółach poinformujemy niebawem. Jesteśmy w stałym kontakcie z klubem z Gliwic i praktycznie mamy wszystko z nimi ustalone - dodaje szef klubu z Glinek.

Gliwiczanie pojawią się w Bydgoszczy dzień przed meczem. Będą nocowali w Hotelu Zawisza. Także na obiektach przy ul. Gdańskiej przeprowadzą treningi.

Dodajmy, że spotkanie nie będzie transmitowane w telewizji więc jedyna okazja żeby zobaczyć oba zespoły w akcji, to pojawienie się na stadionie przy ul. Glinki. ©℗



FOT. ARKADIUSZ WOJTASIEWICZ

W czerwcu Chemik świętował zdobycie Pucharu Polski K-PZPN

KRÓTKO

Wioślarstwo

Dwa awanse do półfinału w mistrzostwach świata

W Amsterdamie trwają mistrzostwa świata. Julia Rogiewicz (AZS UMK Toruń) wraz z Wiktorią Kalinowską zajęły drugie miejsce w swoim wyścigu eliminacyjnym w dwójce podwójnej i wywalczyły awans do półfinału, który rozegrany zostanie w środę o godz. 16.50. Do półfinału awansowała też czwórka podwójna z Mirosławem Ziętarskim (AZS UMK) i Mateuszem Biskupem (Lotto Bydgostia) oraz Dominikiem Czają oraz Konradem Domańskim. W swoim wyścigu eliminacyjnym zajęli trzecie miejsce za Niemcami i Australią, ale wywalczyli awans do półfinału dzięki czasowi. Walka o finał w czwartek o godz. 14.50. Słabo wypadły inne polskie osady. Czwórka bez sterniczki z Zuzanną Madaj (Lotto Bydgostia) zajęła ostatecznie 13. miejsce. **(KF)**

Siatkówka

Męczarnie z Łotwą

W drugim meczu mistrzostw Europy kobiet Polska pokonała Łotwę 3:1 (25:19, 23:25, 25:22, 26:24). Polki zagrały bardzo słabo z dużo niżej notowanymi Łotyszkami. Wtorkowy mecz ze Słowenią zakończył się po zamknięciu wydania. **(DK)**

ŻUŻEL

GKM chce przekopać swój tor i za rok wjechać do play off



FOT. ŁUKASZ SZALKOWSKI

Żużlowcy Bayersystem GKM teraz zmierzy się dwa razy z Włókniarzem Częstochowa

Joachim Przybył

Bayersystem GKM Grudziądz poza czwórką to wielkie rozczarowanie dla klubu i kibiców. Co dalej? Zapadła - już pierwsza ważna decyzja, aby w przyszłym roku było lepiej i... ciekawiej na torze.

Gdy pod koniec maja Bayersystem GKM sensacyjnie wygrał w Lublinie, umocnił się na fotelu lidera, a trener Robert Kościecha tańczył przeszczęśliwy w parkingu. Wówczas niewielu chyba kibiców spodziewało się, że właśnie tej drużyny zabraknie w play off.

Dwa mecze z Motorem wyznaczają zresztą granice między niebem i piekłem dla kibiców Bayersystem GKM. Po meczu rewanżowym trener Robert Kościecha został niemal ukrzyżowany i okrzyknięty głównym winnym porażki. Zarzucano mu błędy w przygotowaniu toru, nie skorzystanie z Beau Baileya w decydującym meczu i przesadną wiarę w Maksyma Drabika. Ale czy słusznie?

Dlaczego nie pojechał Beau

Dwa kluczowe przyczyny porażki grudziądzan w tym sezonie są jednak inne. To żadna wina trenera Kościechy, że zarabiający ponad 2 miliony złotych zawodnicy zawalają ważne mecze. To żadna wina szkoleniowca, że Maksym Drabik cały sezon jedzie na wstecznym, biegu na swoim torze, a Max Fricke rozczarował niemal w każdym spotkaniu na wyjeździe.

Drabik nie lubi grudziądzkiego toru, ale to żadna niespodzianka. To też żadna wymówka fatalnego występu w meczu z Motorem. Żużlowiec miał cały sezon, aby choć jeden silnik dopasować do twardej nawierzchni i to jego odpowiedzialność, że nie potrafił tego zrobić. Drabik kończy rundę zasadniczą ze średnią 1,73, a więc o blisko pół punktu niższą niż rok temu. W nagrodę... dostanie podwyżkę przed sezonem 2027, bo rynek polskich seniorów jest ubogi i Bayersystem GKM musiał go w składzie zatrzymać.

Czy w trakcie meczu z Motorem szansę powinien dostać Beau Bailey? Być może, ale to byłoby ogromne ryzyko. Taką szansę dostał nie tak dawno w derbach z Pres Toruń i nie podjął walki z rywalami. Wystawianie 16-latka w tak ciężki meczu to totalna loteria i igranie z losem.

- Nie wyobrażałem sobie, aby Beau po przegranym starcie wyprzedził Vaculika czy Zmarlika, nasz tor nie jest torem leszczyńskim. Wierzyłem w Maksa, że on cały czas odpadli. Gdybym go wycofał w trzeciej serii, to już byłby spalony do końca meczu. Czasami Maksym we wcześniejszych meczach często właśnie w trzeciej czy czwartej serii wygrywał ważne wyścigi. Każdy popełnia błędy, ale zostawiam całe serce, aby wyniki drużyny były jak najlepsze - wyjaśnia Kościecha.

Fricke był z kolei odwrotnością Drabika: u siebie ponad 2.0 na bieg, na wyjeździe upokarzające 1,32. Żaden zawodnik z Grand Prix nie ma tak dużej dysproporcji w wynikach na domowym i obcym torze. A wystarczyłoby, aby Australijczyk w Lesznie zdobył 8 punktów zamiast 5, Bayersystem GKM zdobyłby bonus i dziś szykowałby się do półfinału...

Będzie więcej ścigania

Brak play off to sportowa porażka i duże rozczarowanie w Grudziądzu. Są już pierwsze pomysły co zrobić, aby za rok było lepiej. Wiemy, że wszyscy w klubie mają dość grudziądzkiej nawierzchni. Łącznie z zawodnikami, którzy nie są w stanie wyprzedzać rywalami, choć czasami są wyraźnie szybsi. Zapadła już decyzja o poważnej ingerencji w nawierzchnię na grudziądzkim stadionie. Wymieniona zostanie nie tylko nawierzchnia, ale także będzie zmodyfikowana geometria, aby łatwiej było atakować na dystansie.

- Mamy pewne plany, za rok wszyscy zobaczą efekty. Ten tor nie jest już naszym zbyt dużym atutem, wiele nie możemy zrobić z obecną nawierzchnią. To trzeba zmienić - przyznaje Robert Kościecha.

Jeśli chodzi o drużynę na kolejny sezon, to w zasadzie wszystko jest jasne. Odchodzi Max Fricke do Abramczyk Polonii Bydgoszcz, w jego miejsce pojawi się Fredrik Lindgren. Prawdopodobnie Bayersystem GKM odpuści wypożyczenie Bastiana Pedersena i w parze juniorskiej od początku sezonu postawi na Beau Baileya. Zostają w drużynie Michael Jepsen Jensen, Wadim Tarasienko, Maksym Drabik i Kevin Małkiewicz.

eprasa.pl bba435f297

extra

tylko dla prenumeratora!

Express BYDGOSKI

sierpień 2026 Nr 102

ARTYŚCI

Tatiana Okupnik: Gdybym nie mogła robić muzyki, nie byłabym w pełni sobą

W tym roku mija 20 lat, od kiedy rozpoczęła solową karierę. Jubileusz ten przypieczętowuje nowym albumem – „Od siebie do mnie". Mówi o tym, jak trudne doświadczenia ostatniej dekady wpłynęły na jej osobowość i jej muzykę

Paweł Gzyl

Twoja poprzednia płyta ukazała się 12 lat temu. Ta długa przerwa wynikła z tego, że dekadę temu wzięłaś sobie urlop macierzyński. Byłaś wtedy u szczytu kariery. To była trudna decyzja?

Nie, to była bardzo naturalna decyzja. Wiedziałam wtedy, że jestem gotowa na to, by stać się mamą, a nie chciałam tego robić w światłach reflektorów, żeby to był temat dostępny dla szerokiej publiczności. Czułam, że to będzie bardzo intymny etap mojego życia. Stąd postanowiłam na chwilę zrobić sobie przerwę. Myślałam jednak, że będzie ona krótsza.

Brakowało Ci muzyki, kiedy zajmowałaś się dziećmi?

Zderzenie się z macierzyństwem było dość mocne. Pomimo tego, że byłam szczęśliwa, iż moje dzieciaczki są na świecie, bo bardzo świadomie podjęłam decyzję o zajściu w jedną i drugą ciążę, przydarzyła mi się depresja poporodowa. Skupiłam się więc na zaopiekowaniu się maluchami i dawaniu im wszystkiego z siebie oraz na tym, by przetrwać każdy dzień. Wtedy mój organizm sam podpowiedział mi, żeby muzykę całkowicie odsunąć na bok. I automatycznie zostało mi to odebrane: nawet nie miałam chęci jej słuchać. Wcześniej muzyka była wszechobecna w moim życiu. Tymczasem wtedy potrzebowałam ciszy. Muzyka mnie wręcz drażniła, dlatego nie mogę powiedzieć, że mi jej brakowało. Raczej brakowało mi poczucia, że wiem, kim jestem. To było najbardziej dominującą emocją. Z tyłu głowy miałam przekonanie, że wrócę kiedyś do śpiewania, tylko wiedziałam, że najpierw muszę się sama ze sobą poukładać i zbudować na nowo.

Powróciłaś w 2022 r. z utworem „Mama idzie w długą". Co sprawiło, że znów poczułaś chęć do śpiewania?

Kilka rzeczy. Zaopiekowałam się swoją psyche przez terapię i leki oraz doszłam do siebie fizycznie po komplikacjach poporodowych. Miałam operację, która przywróciła mnie do normalnego funkcjonowania. Gdyby nie to, może dalej tkwiłabym w domu i nie wracała do tworzenia. Kiedy moje ciało zaczęło wreszcie funkcjonować normalnie, nagle poczułam potrzebę słuchania muzyki. Minęło kilka miesięcy od tej operacji, położyłam dzieci spać i włączyłam program Jimmy'ego Fallona. Ktoś występował na koniec tego show i poczułam, że mam ciarki. A przez wiele lat nic się takiego nie działo. Zaczęłam szukać informacji o tym artyście, jakie ma inne piosenki. To była bardzo silna emocja i wiedziałam, że coś się we mnie budzi.

Kiedy zaczęłaś tworzyć nowe piosenki?

Po jakimś czasie zadzwoniłam do mojego basisty Maćka „Magnusa" Magnuskiego i powiedziałam, że chciałabym wrócić do tworzenia. A on od razu: „To przyjeżdżaj do Mikołajek i coś popiszemy". I tam podczas pierwszej sesji z perkusistą Danielem Kapustką i gitarzystą Kacprem Stolarczykiem zrobiliśmy w dwa wieczory 6 utworów, które weszły na moją nową płytę. Emocje i opowieści wylały się ze mnie po tym długim czasie posuchy.

Od pierwszego singla do albumu minęły 4 lata. To dlatego piosenki na „Od siebie do mnie" są tak solidnie dopracowane?

Sama praca nad tymi nagraniami wcale nie trwała tak długo. Więcej zajęły przygotowania, ustawienie logistyki. Budowałam mój zespół muzyczny, szukałam menedżerki. Dziś jest nią Iza Biernat. Zanim ją znalazłam, szukałam firmy fonograficznej, która zechciałaby wydać ten materiał. To wcale nie było oczywiste. I to E-Muzyka otworzyła przede mną drzwi. Do urlopu macierzyńskiego żyłam, jak wszyscy muzycy, głównie z grania koncertów. W czasie przerwy nie pracowałam, więc nie zarabiałam. Nie mogłam sobie pozwolić na wynajęcie muzyków czy studia. Przekonałam się wtedy, że mam blisko siebie wielu cudownych ludzi, którzy wsparli mnie w tym moim powrocie na scenę i na początku nie oczekiwali ode mnie wynagrodzenia. Wydanie albumu „Od siebie do mnie" nie polegało więc tylko na napisaniu piosenek i ich dopracowaniu, ale był to proces składający się z wielu etapów. Dlatego też musiało upłynąć sporo czasu, by został on wreszcie opublikowany.

Wśród Twoich współpracowników znalazł się Marcin Bors – jeden z najbardziej uznanych producentów w Polsce. Dlaczego to jemu powierzyłaś swoje nowe piosenki?

Mój gitarzysta Bartek Grzanek swego czasu zrobił u Marcina Borsa własną płytę. Jest na niej utwór „Bę-

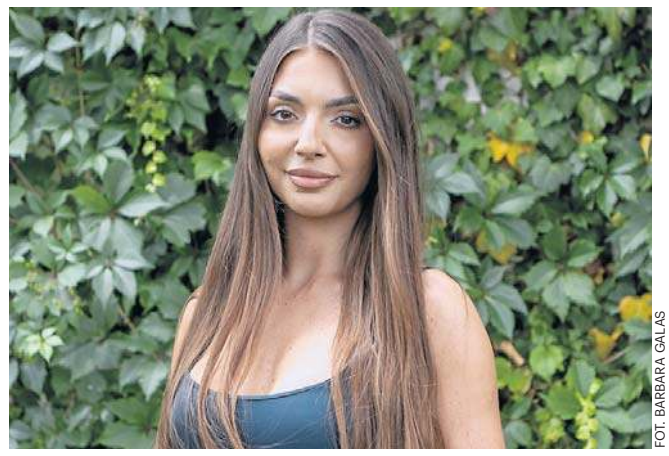
Dokończenie na str. 3



FOT. NAC

Ratował Żydów, pomagał pisarzom, układał się z władzą. Kim był Jarosław Iwaszkiewicz?

Str. 14-16



FOT. BARBARA GALAS

Starzenia nie da się zatrzymać, ale można z nim negocjować

Str. 4



FOT. W. WOJTKIELEWICZ

Debata kuchenna. Jak Chruszczow i Nixon pokłócili się w Moskwie

Str. 13



FOT. KGW Z KONASZÓWKI

Zapasy na zimniejsze dni. W przepisach - ogórki w zalewie słodko-kwaśnej

Str. 2

eprasa.pl bba435f297

Wieści o znanych i lubianych

Ewa Chodakowska

Musi wszystko przemyśleć

Od wielu tygodni mąż celebrytki nie pojawia się w jej mediach społecznościowych. Mało tego: Chodakowska pochwaliła się niedawno, że była na pierwszych wakacjach od lat bez Lefterisa Kavoukisa. To wywołało naturalne spekulacje o rozwodzie pary. – Faktycznie, ich relacja od jakiegoś czasu przechodzi kryzys. Natomiast z wzajemnego szacunku do siebie i swojego związku, postanowili dać sobie czas, żeby odpocząć i złapać perspektywę. Żadne ostateczne decyzje jeszcze nie zapadły – powiedziała Pudelkowi osoba z otoczenia pary. I dodała: – Ich małżeństwo zaczęło już dawno schodzić na drugi plan względem biznesów, aż w końcu Ewa uznała, że musi to wszystko przemyśleć.

Michał Wiśniewski

Spakował dobytek

Lider zespołu Ich Troje jest aktualnie w trakcie rozwodu ze swą piątą żoną. W międzyczasie gruchnęła wiadomość, że ponownie zapłonął uczuciem do swej drugiej żony – Mandaryny. Jak na razie zakochani w sobie byli małżonkowie mieszkali osobno. Teraz sytuacja prawdopodobnie się zmieni. W mediach społecznościowych firmy zajmującej się przeprowadzkami pojawił się film pokazujący pakowanie dobytku Wiśniewskiego. Lider Ich Troje zaprezentował liczne pamiątki związane z historią zespołu i uwiecznił stojące na półce dokumenty ze swej działalności biznesowej. Przy okazji odsłonił wnętrza dotychczasowego domu. „Miałem powiedzieć przeprowadzka. Ale nie, to za małe słowo. Jeżeli przenosisz nie tylko rzeczy, ale cały swój świat, to nie oddajesz tego przypadkowi. To relokacja" – napisał.

Anna Lewandowska

Jechała w japonkach

Celebrytka ledwo rozpakowała walizki w USA, a już wybrała się na babski wypad do Kolumbii. W fotorelacji na Instagramie widzimy, jak uśmiechnięta od ucha do ucha spaceruje po latynoskiej metropolii na tle kolorowych murali, odziana jedynie w wielobarwną górę od bikini i zwiewne spodnie. Na innych zdjęciach prezentuje się z kolei w motocyklowym kasku i neonowych okularach, mając za sobą nocną panoramę miasta. Lewandowska zaliczyła też jazdę na quadzie po piaszczystej drodze, mając na stopach... japonki. Nie zabrakło również fotografii pokazujących lokalne przysmaki, którymi celebrytka raczyła się podczas wyjazdu.

Małgorzata Socha

Urodziny córki

Podczas, gdy inne gwiazdy rodzimego show-biznesu wybierają się na urlop do egzotycznych krajów, aktorka pojawiła się z rodziną na campingu w Chałupach. Na pamiątkowych zdjęciach, zamieszczonych na Instagramie, pozuje z mężem i z dziećmi na nadbałtyckiej plaży. Wyjazd okazał się dla Sochy nie tylko okazją do resetu od zawodowych obowiązków, ale także miejscem wyjątkowego świętowania. To właśnie na campingu odbyły się 13. urodziny jej starszej córki Zosi. Dumna mama zadbała o to, aby ten dzień miał niepowtarzalną oprawę, na jubi-atkę czekał czekoladowy tort z urodzinowymi dekoracjami, świeczkami i obowiązkowym „Sto lat". Na zamieszczonym w internecie zdjęciu widać, jak aktorka czule całuje córkę, trzymając w rękach słodką niespodziankę.

Marcin Prokop

Ma już zajęte serce

W kwietniu media obiegła informacji o rozwodzie popularnego dziennikarza z żoną. Była partnerka dziennikarza zdążyła już ponownie odnaleźć szczęście w miłości i na jej Instagramie pojawiają się pierwsze wzmianki na temat ukochanego. Teraz magazyn „Życie na gorąco" obwieścił, że również serce Prokopa jest już zajęte.
– Marcin od kilku miesięcy z kimś się spotyka. Są rówieśnikami, choć partnerka Marcina wygląda na dużo młodszą. Świetnie się rozumieją, bo oboje są ludźmi mediów. Oboje też kochają podróże, historię i dobre kino – mówi informator magazynu. Nowa wybranka Marcina Prokopa to ponoć jedna z najbardziej wpływowych kobiet w polskich mediach.

Jacek Kawalec

Stanie przed sądem

Aktor od 2022 r. śpiewał w grupie Budka Suflera. Nie zrezygnował jednak z solowych występów scenicznych. Podczas jednego z nich sparodiował specyficzną manierę wokalną Zenka Martyniuka. Nie spodobało się to aktualnemu liderowi zespołu – Tomaszowi Zeliszewskiemu. Perkusista w oficjalnym oświadczeniu odciął się od występu Kawalca i przeprosił króla disco-polo. Na takie postawienie sprawy Kawalec obwieścił, że opuszcza Budkę Suflera. O aferze zrobiło się głośno i jej echa dotarły do Martyniuka. Kiedy piosenkarz zobaczył w internecie występ Kawalca, aż się w nim zagotowało. – To nie jest parodia, tylko oczernianie mojej osoby na całą Polskę, a nawet na cały świat. Mój adwokat jest teraz na wakacjach, ale gdy wróci, to na pewno złożymy pozew – powiedział Wirtualnej Polsce.

Sara James

Zna ten stres

18-letnia piosenkarka podczas rozmowy z RMF FM poinformowała, że została nową jurorką „The Voice Kids".
– To jest dla mnie ogromne wyróżnienie. Z tego, co czytałam, jestem najmłodszą trenerką na świecie. Nie mogę się doczekać, aż poznam tych utalentowanych ludzi – wyznała. – To, że uczestnicy są ode mnie niewiele młodsi, może być na plus i spowodować, że nasza „przelota" będzie jeszcze mocniejsza. A to, że byłam uczestniczką tego programu, wiem jaki to jest stres, pamiętam te emocje, więc wydaje mi się, że będzie mi się nawet trochę łatwiej komunikować.
Paweł Gzyl

KUCHNIA



FOT. KGW Z KONASZÓWKI

Lato i wczesna jesień to czas obfitości warzyw i owoców, bogatych w bezcenne witaminy oraz składniki mineralne. Warto korzystać z tych dobrodziejstw i sięgać po świeżą porcję rodzimych produktów, jak też zrobić zapasy na zimniejsze dni. A przetworów z ogórków nigdy dość!

Ogórki w zalewie słodko-kwaśnej

Składniki
2 kg ogórków gruntowych
5 dużych ząbków czosnku
koper
gorczyca
cebula
liście laurowe i ziele angielskie

Składniki na zalewę
3 szklanki wody
1 szklanka octu 10%
1 szklanka cukru
1 łyżeczka ziela angielskiego
1 łyżeczka gorczycy
2 liście laurowe
szczypta pieprzu
2 duże cebule
2 płaskie łyżki soli
10-15 g mielonej kurkumy

Ogórki umyć. Ułożyć w słojach na baldachimach kopru, dodać ząbek czosnku, krążki cebuli, gorczycę, liść i ziele.
Zrobić zalewę: ugotować razem wszystkie jej składniki około 5 minut na małym ogniu. Natychmiast po zestawieniu z ognia zalać nią ogórki (należy zwrócić uwagę na fakt, iż kurkuma łatwo barwi, pozostawiając plamy, więc należy zachować ostrożność). Słoje zakręcić i pasteryzować ok. 5 minut.
Przepis Koła Gospodyń Wiejskich z Konaszówki

Domowa pasta z czerwonej papryki

Składniki
czerwona papryka,
czosnek,
oliwa,
sól,
cukier,
pieprz

Papryki dokładnie umyć, ułożyć na blasze i włożyć do piekarnika nagrzanego do 200 stopni.
Piec aż skórka się pomarszczy i zacznie robić się czarna. Po upieczeniu papryki zostawić do wystygnięcia. Potem zdjąć skórkę, wyciągnąć nasiona i pokroić na kawałki.
W garnku rozgrzać oliwę, dodać drobno posiekany czosnek, lekko podsmażyć i dodać paprykę. Całość doprawić solą, pieprzem i cukrem. Paprykę dusić ok. 30-40 minut aż sok odparuje, a papryka stanie się gęsta. Następnie zmiksować blenderem na gładką masę i jeżeli jest potrzeba to jeszcze doprawić według indywidualnych smaków.
Gotową pastę przełożyć do słoiczków, zakręcić i pasteryzować w piekarniku w temperaturze 140 stopni przez 30 minut.
Przepis Magdaleny i Stanisława Romków, autorów bloga „Kuchenne wariacje"
(mad)

AUTOPROMOCJA 0010464871

Jesteśmy na **Facebooku**



facebook.com/ExpressBydgoski

Express BYDGOSKI

eprasa.pl bba435f297

ARTYŚCI

Dokończenie ze str. 1

dziesz moja dziś", który bardzo mi się spodobał. Okazało się, że Marcin przeniósł się do mojego rodzinnego miasta Łodzi i pracuje w Radiu Łódź w studiu Henryka Debicha. Pomyślałam, że los podsuwa mi wyjątkową okazję. Umówiliśmy się na spotkanie i powiedziałam Marcinowi, co mi się marzy. Bardzo dobrze się zrozumieliśmy i ta nasza współpraca jest chyba najważniejszą dotychczas na mojej muzycznej ścieżce. Nagrywając tę płytę, chciałam mieć pełną wolność w wyrażaniu siebie. Ale gdyby nie Marcin, nie poszłoby to tak daleko. On stworzył mi przestrzeń na to, by nie chcieć nic nikomu udowadniać, tylko śpiewać w taki sposób, który nie jest laboratoryjny i perfekcyjny, ale ma ludzki element. Marcin dawał od siebie mało uwag, jednak jego sposób pracy bardzo na mnie działał i czułam się w tym studiu bardzo bezpiecznie.

W efekcie powstały niekiedy niekonwencjonalne utwory, choćby „Jar" czy „Toast", które trwają po 6 czy 7 minut.

Zależało mi na tym, aby ten album był prawdziwy, żeby opowiedzieć na nim konkretne historie. Nie chcieliśmy kierować się tym, czy te piosenki zmieszczą się w jakieś ramy czasowe. Przecież dzisiaj rozgłośnie i media społecznościowe sprzyjają nagraniom, które trwają niespełna 3 minuty. Sięgnęłam na tej płycie po blues, rock, alternatywne klimaty, nie zastanawiając się, czy komuś kojarzy się to z moją wcześniejszą twórczością. Gdy Marcin wyczuł mój zapał i zaczęłam mu tłumaczyć, jak chcę nagrać utwór „Toast", powiedział: „Czyli po prostu robimy muzę! Cudownie!". Po skończeniu pracy wyznał mi, że bardzo chciał pokazać tą płytą, że choć większość odbiorców nie kojarzy takiego śpiewania w moim wykonaniu, to ja potrafię coś takiego zrobić i stoją za tym sensowne treści. Myślę, że oboje daliśmy z siebie wszystko.

W tekstach nowych piosenek podejmujesz trudniejsze tematy niż w swoich wcześniejszych przebojach. To było dla Ciebie też dużym wyzwaniem?

Nie mogę tak powiedzieć. Moja poprzednia płyta ukazała się 12lat temu. Nie dałoby się nagrać podobnych piosenek, jakie na niej były, bo przez ten czas dojrzałam, zestarzałam się, przeżyłam wiele sytuacji. Mam cały bagaż nowych doświadczeń, których nie miałam wcześniej. Nie czułam więc, że napisanie o tych sprawach jest dla mnie jakimś wyzwaniem.



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Tatiana Okupnik: Pojawienie się dzieci na świecie zmieniło bardzo moje myślenie

Płytę otwiera nowa wersja „Mama idzie w długą". Dla Ciebie taką ucieczką od domowych obowiązków jest muzyka. Bez niej nie byłabyś sobą?

Zdecydowanie. Po powrocie do tworzenia i śpiewania poczułam, jak bardzo mi tego brakowało – już podczas pierwszego koncertu po przerwie. Rola mamy jest dla mnie najważniejsza w życiu, ale wiem, że gdybym nie mogła robić muzyki, nie byłabym w pełni sobą. Zredukowałabym się do jednej funkcji, a ja składam się z kilku części. Przecież zanim pojawiły się w moim życiu dzieci, miałam inne pasje. Jeślibym z nich całkowicie zrezygnowała, wiem, że byłabym zgorzkniała. A to wcale nie byłoby dobre dla moich dzieci.

Równie osobisty jest utwór „Gdzie ja?". Stawiasz w nim sobie pytania o własną tożsamość. Bardzo się zmieniłaś przez te trudne doświadczenia ostatniej dekady?

Myślę, że różnica jest duża. Pojawienie się dzieci na świecie zmieniło bardzo moje myślenie. Na pewno zmieniło się to, jak postrzegam siebie, to, jak odnajduję się w świecie. Większość z nas wie, że mając dzieci, schodzimy na drugi plan. Oczywiście nie mówię tu o rezygnacji z siebie, tylko o tym, że bierzemy odpowiedzialność za te małe istoty i wiemy, że musimy je poprowadzić w świat. Dzieci dały mi jednak też większy luz i nieprzejmowanie się tym, co ludzie powiedzą. To pozwala mi częściej zawalczyć o siebie, a wcześniej tego nie miałam. Dzisiaj już nie skupiam się na tym, aby sprawiać przyjemność innym czy zadowalać ich, zapominając przy tym o sobie.

Co spędza Ci dzisiaj sen z powiek?

O tym właśnie jest „Daj to głośniej". Odczuwam niepokój związany z naszą sytuacją geopolityczną. W ciągu mojej przerwy w karierze doprowadziłam się do lepszej formy psychicznej i fizycznej. Wykonałam ciężką pracę. W idealnym świecie żyłabym więc sobie teraz spokojnie, tymczasem dookoła polityczna zawierucha. Cytując piosenkę, to wszystko przez te „megalomańskie pyski, które mają dostęp do przycisków". Noszę więc w sobie niepokój o przyszłość, którego nie chciałabym nosić. Szukam różnych sposobów na to, by wyrzucić z siebie ten stres i w moim przypadku jest to bardzo głośne słuchanie muzyki, które pomaga mi się zresetować. Kiedy dzieci są w szkole, gotuję czy sprzątam, to włączam muzykę i tańczę, co pozwala mi przestać myśleć o tych zagrożeniach.

„Rewolucja w sercach" to manifest Twojej kobiecości. Trudno Ci było po tych wszystkich zdrowotnych perypetiach odkryć swoją zmysłowość?

Ja jeszcze jej do końca ponownie nie odkryłam. „Rewolucja w sercach" to ostatni utwór napisany na płytę – i to nieprzypadkowe. Bo wydaje mi się, że z wszystkich etapów, przez które przechodziłam, to właśnie ten dotyczący sensualności został zostawiony na koniec. Ta piosenka jest więc wołaniem „S.O.S." o potrzebę bliskości z drugim człowiekiem. Wcześniej czułam zawsze, że zmysłowość jest ważną częścią mnie i mojego życia. Zgubiłam to przez różne zawirowania zdrowotne i tęsknię za tym. Wiem jednak, że to jest proces, który musi odbyć się na własnych warunkach. W tym utworze pierwiastek męski przeplata się z żeńskim. Mój głos przeplata się więc z niosącym spokój i testosteron głosem Krzysztofa Zalewskiego.

O problemach w relacjach między dwojgiem ludzi mówią też piosenki „Na dwa" i „Santa Monica". Opisujesz tu tę sytuację, kiedy po pierwszym zauroczeniu każde z partnerów zaczyna powoli żyć osobno. Jak sobie z tym poradzić?

Nie ma chyba na to jednej recepty. Kiedy w ostatnich latach zaczęłam bardziej otwarcie mówić, co się ze mną działo, moi znajomi i przyjaciele zaczęli ze mną bardziej szczerze rozmawiać. I te utwory są efektem tych zwierzeń. To nie tylko moje historie, ale też dotyczące tego, co widzę i słyszę naokoło. Kiedy oddalamy się od siebie, bardzo rzadko dzieje się to tylko z winy jednej osoby. „Na dwa" i „Santa Monica" opowiadają o tym momencie, kiedy w tańcu nam nie wychodzi i depczemy się nawzajem. Wtedy trzeba sobie zadać pytanie, czy nadal chcemy razem tańczyć, czy schodzimy z parkietu. I każdy musi na nie odpowiedzieć sobie sam.

A skąd tutaj święta Monika?

Święta Monika to patronka otaczająca swą opieką matki, żony, wdowy. A utwór ten powstał w niecodzienny sposób. Kiedy byliśmy na sesji w Mikołajkach, nagrywałam na dyktafon to, co tworzyliśmy. Kiedy wróciłam do domu, zaczęłam odsłuchiwać te nagrania i zobaczyłam nazwę zarejestrowanego pliku na dyktafonie: „Santa Monica". „Skąd to się wzięło?" – pomyślałam. Zadzwoniłam do basisty i okazało się, że obok sali prób jest hotel o takiej nazwie i mój telefon nazwał nagranie w ten sposób. Będąc jeszcze w USA, odwiedziłam miasto Santa Monica. Przypomniałam sobie wtedy, czego i kogo patronką jest ta święta. Uznałam to za wystarczający znak, aby napisać o tym piosenkę.

Płytę kończy utwór „Toast", gdzie pojawia się symboliczny babski krąg. Znalazłaś w trudnych chwilach wsparcie u innych kobiet?

Ten utwór jest właśnie moim hołdem i podziękowaniem dla wszystkich kobiet, które otoczyły mnie opieką. Nagrywając ten utwór w studiu, byłam już w innej formie psychicznej niż wtedy, gdy go pisałam, bo minęło kilka lat. Dlatego zaprosiłam do wykonania tej piosenki znajome i przyjaciółki. Jedna przyszła ze swoją siedmioletnią córką, a inna z jedenastoletnią bratanicą. Był też chór dziewczyn z akademii muzycznej w Łodzi i kobiety znane szerszej publiczności, które cenię. Każda z nich wypowiedziała takie zdania, które kiedyś od kogoś usłyszała pod swoim adresem, a które sprawiły, że poczuła się gorsza, umniejszona, zawstydzona. I coś dziwnego wydarzyło się w tym studiu. Mam wrażenie, że wzięłyśmy udział w jakimś manifeście kobiecości i ludzkiego wsparcia. Kiedy opublikowałam ten utwór, zaczął on żyć swoim życiem. Komentarze i wiadomości od kobiet w różnym wieku mówiły o tym, że poczuły one w nim swój ból, wstyd i gniew.

Te kobiety to dobrze nam znane postaci.

To Sylwia Chutnik, Katarzyna Grochola, Lidia Popiel, Katarzyna Butowtt i Agnieszka Szpila. Cieszę się, że wszystkie zgodziły się na udział w „Toaście". W ten sposób powstał swego rodzaju babski krąg.

Te 10 utworów składających się na „Od siebie do mnie" pokazuje drogą, jaką przebyłaś od urodzenia dzieci do dzisiaj. Nagranie tej płyty pomogło Ci zrzucić emocjonalny balast tego czasu?

Już samo pisanie tekstów, a wcześniej wszystkie te procesy zadbania o zdrowie psychiczne i fizyczne sprawiły, że zrzuciłam z siebie te ciężkie warstwy. Znaczenie miało też opowiedzenie publicznie o tym, z czym się borykałam. Pomyślałam, że mogę w ten sposób pomóc innym dziewczynom i kobietom, które przechodzą przez to, co ja przeszłam, a czują się w tym samotne. Bo ja tak właśnie czułam się w tym pierwszym momencie – kompletnie wyalienowana. Niestety, w 2016 roku mało mówiło się publicznie o depresji i komplikacjach poporodowych. Wydanie tego albumu uzmysłowiło mi, jaką drogę przeszłam. Dziś odbieram to jako ogromną siłę i jestem z siebie dumna.

A co Twój mąż powiedział po przesłuchaniu tej płyty?

On był pierwszym odbiorcą tych piosenek, podobnie zresztą jak moi bliscy i przyjaciele. Słuchali je jeszcze w surowych wersjach. Czuli, że to moja nowa odsłona. Ale ponieważ mnie dobrze znają, wiedzieli od dawna, że faktycznie coś takiego mi w duszy gra. A potem nie mogli się doczekać, kiedy te piosenki ujrzą wreszcie światło dzienne.

Jak fanom podoba się nieco inna Tatiana Okupnik niż ta sprzed dekady czy dwóch?

Komentarze w internecie pod teledyskami są budujące. Zaskoczyła mnie wnikliwa ocena tej płyty dziennikarzy i fanów. Analiza tekstów, nowego brzmienia.

Teraz więc czas na koncerty.

Gramy już część utworów z nowej płyty, a jesienią odbędą się koncerty promujące album.©℗

eprasa.pl bba435f297

ZDROWIE I URODA

Starzenia nie da się zatrzymać... ale można z nim negocjować

Rozmowa z dr n. med. Małgorzatą Sokół – prodziekanem ds. kierunku kosmetologia w Kolegium Medycznym Wyższej Szkoły Informatyki i Zarządzania w Rzeszowie

Marlena Bogdan-Marut

Zacznijmy od dość brutalnie szczerego pytania. Czy istnieje zabieg – chirurgiczny albo niechirurgiczny – który jest w stanie zatrzymać starzenie?

Nie istnieje metoda, która zatrzyma biologiczny proces starzenia. Jest on naturalnym elementem funkcjonowania naszego organizmu. Z wiekiem komórki coraz wolniej się regenerują, a zdolność organizmu do odbudowy tkanek stopniowo maleje. Wynika to między innymi z faktu, że większość komórek somatycznych ma ograniczoną liczbę podziałów, określaną jako limit Hayflicka. Po jej wyczerpaniu komórki przechodzą w stan starzenia komórkowego, czyli senescencji. Przestają się dzielić, ale nadal pozostają aktywne metabolicznie i wpływają na otaczające tkanki. Starzeniu sprzyjają również kumulujące się uszkodzenia DNA, skracanie telomerów oraz szereg innych mechanizmów opisanych przez współczesną biologię. Wszystko to sprawia, że nie jesteśmy w stanie zatrzymać starzenia, możemy natomiast wpływać na jego tempo i ograniczać jego skutki.

Co ciekawe, pierwsze oznaki starzenia pojawiają się znacznie wcześniej, niż większość z nas przypuszcza. Już około 25. roku życia stopniowo spada produkcja kolagenu, elastyny i kwasu hialuronowego. Początkowo nie dostrzegamy tych zmian, jednak z czasem skóra traci jędrność i elastyczność, a jej zdolność do regeneracji wyraźnie się zmniejsza.

Skoro starzenia nie da się zatrzymać, to czy możemy sprawić, żeby przebiegało wolniej?

Tak. Są trzy filary, które mają największe znaczenie. Pierwszy to fotoprotekcja, która jest najskuteczniejszym działaniem przeciwstarzeniowym, jakie znamy. Promieniowanie UV odpowiada za istotną część zmian widocznych na skórze, dlatego krem z filtrem SPF powinien być podstawą pielęgnacji przez cały rok. Jednak sam fakt aplikacji nie wystarczy, kluczowa jest odpowiednia porcja, odpowiadająca w przypadku



FOT. BARBARA GALAS

Dr n. med. Małgorzata Sokół jest specjalistką w dziedzinie medycyny estetycznej i kosmetologii regeneracyjnej

twarzy dwóm liniom kremu wyciśniętym na palec wskazujący i środkowy.

Drugi filar to styl życia. Sen, aktywność fizyczna i dobrze zbilansowana dieta mają ogromny wpływ na tempo starzenia organizmu. Szczególnie ważny jest sen – to właśnie wtedy zachodzą procesy regeneracji i naprawy uszkodzeń komórkowych – 7 godzin dziennie to absolutne minimum dla dorosłego człowieka.

Trzeci filar to indywidualnie dobrana pielęgnacja, zabiegi kosmetologiczne i/lub z zakresu medycyny estetycznej. I słowo „indywidualnie" jest tutaj kluczowe. Nie istnieje jeden zabieg, który będzie odpowiedni dla wszystkich. Najlepsze efekty osiągamy wtedy, gdy medycyna estetyczna nie zmienia naszej twarzy, lecz dyskretnie wspiera to, co daje natura. Jej celem nie powinno być stworzenie nowej osoby, ale zachowanie zdrowego, świeżego wyglądu na każdym etapie życia.

Powiedziała pani, że zabiegi zawsze powinny być dobierane indywidualnie. Dlaczego?

Bo każdy z nas starzeje się inaczej. U jednych osób pojawiają się przede wszystkim drobne zmarszczki, u innych twarz traci owal, a jeszcze u innych najbardziej widoczne stają się oznaki zmęczenia. Dlatego zabieg, który u jednej osoby przyniesie świetny efekt, u innej może okazać się zupełnie nietrafiony. Wyobraźmy sobie dwie kobiety. Jedna schudła kilkanaście kilogramów i straciła objętość twarzy. W jej przypadku zabieg wolumetryczny może przywrócić naturalne proporcje. Druga ma grubszą skórę i wyraźnie opadający owal twarzy. Gdy zastosujemy dokładnie ten sam zabieg, twarz może stać się cięższa i mniej harmonijna. Dlatego tak ważna jest konsultacja ze specjalistą. Najpierw trzeba ocenić kondycję skóry i sposób, w jaki się starzeje, a dopiero później dobrać odpowiednią terapię.

Mam wrażenie, że w ostatnich latach bardzo zmieniły się również trendy w medycynie estetycznej.

Zdecydowanie. Jeszcze kilka lat temu dominowała moda na mocne wypełnianie twarzy. Efekt miał być widoczny od razu – wydatne kości policzkowe, wyraźnie zarysowane usta i żuchwa, skóra napięta byleby mocniej. Dziś odchodzi się od takiego podejścia. Wiemy znacznie więcej o tym, jak zachowują się wypełniacze po latach, dlatego coraz większy nacisk kładzie się na naturalność i co za tym idzie istotne ograniczenie dawki. Wiele osób decyduje się nawet na rozpuszczenie preparatów podanych kilka lat wcześniej. Współczesna medycyna estetyczna nie dąży do stworzenia nowej twarzy. Jej zadaniem jest subtelne odświeżenie wyglądu przy zachowaniu naturalnych rysów i indywidualnych proporcji.

Czy są zabiegi, które rzeczywiście potrafią wizualnie odjąć kilka lat?

Tak, pod warunkiem że są wykonywane rozsądnie i we właściwym momencie. Dobrym przykładem jest toksyna botulinowa, która bardzo dobrze redukuje zmarszczki mimiczne – na czole, między brwiami czy wokół oczu. Najlepsze efekty daje jednak wtedy, gdy jest elementem profilaktyki, a nie próbą odwrócenia wielu lat zaniedbań. Medycyna estetyczna może znacząco poprawić wygląd, ale nie cofnie biologicznego czasu.

Kiedy rozmawiamy o starzeniu, trudno uciec od emocji. Mam 48 lat i coraz częściej myślę o tym, że zbliżam się do pięćdziesiątki. To chyba pierwszy moment w życiu, kiedy naprawdę zaczynam odczuwać upływ czasu. Najbardziej obawiam się chwili, w której przestanę rozpoznawać siebie w lustrze. W środku wciąż czuję się tą samą osobą, ale twarz zaczyna opowiadać już inną historię.

Bardzo często słyszę takie refleksje od kobiet. Myślę, że większość z nas nie odczuwa wieku tak bardzo wewnętrznie, jak widzi go w swoim odbiciu. To właśnie zmiany w wyglądzie przypominają nam o upływie czasu i nie zawsze łatwo je zaakceptować. Jednocześnie zauważam, że dojrzałe kobiety coraz częściej przestają definiować siebie wyłącznie przez pryzmat wyglądu. Są bardziej świadome, odważniejsze i lepiej wiedzą, czego chcą. Zakładają firmy, realizują marzenia, podróżują i podejmują decyzje, na które wcześniej nie miały odwagi. Paradoksalnie właśnie ta pewność siebie sprawia, że wiele z nich odbieranych jest jako bardziej atrakcyjne niż wtedy, gdy miały dwadzieścia kilka lat.

Media społecznościowe nie ułatwiają zaakceptowania zmian.

To prawda. Każdego dnia oglądamy setki idealnych zdjęć – wyretuszowanych lub wygenerowanych przez sztuczną inteligencję. Łatwo uwierzyć, że tak powinno wyglądać starzenie, choć w rzeczywistości jest to obraz całkowicie oderwany od życia. Na szczęście obserwuję też pozytywną zmianę. Coraz więcej osób nie oczekuje spektakularnej metamorfozy. Chcą wyglądać świeżo, zdrowo i naturalnie. To kierunek, który bardzo popieram.

W przestrzeni publicznej często pojawia się określenie „starzeć się z godnością". Co pani o nim myśli?

Mam z nim pewien problem, bo sugeruje, że korzystanie z metod wspierających wygląd lub jakość skóry mogłoby pozostawać w sprzeczności z godnością, a trudno znaleźć dla takiego założenia racjonalne uzasadnienie. Dbanie o siebie, niezależnie od tego, czy ogranicza się do zdrowego stylu życia i pielęgnacji, czy obejmuje również zabiegi z zakresu medycyny estetycznej, jest indywidualnym wyborem i nie powinno podlegać moralnej ocenie. Każdy ma prawo decydować o swoim wyglądzie i o tym, co sprawia, że czuje się dobrze we własnej skórze.

Czyli najważniejsze to nie próbować zatrzymać czasu za wszelką cenę, ale dobrze przeżyć każdy jego etap.

Dokładnie. Dbajmy o siebie, jeśli tego potrzebujemy, nie oceniajmy wyborów innych i pamiętajmy, że atrakcyjność nie kończy się wraz z kolejnymi urodzinami. Często właśnie z wiekiem stajemy się najbardziej autentyczną wersją siebie. ©℗

eprasa.pl bba435f297

KRZYŻÓWKI

DODATEK DLA PRENUMERATORÓW

SIERPIEŃ 2026 r.

Express BYDGOSKI

dawny górnik / polski western z 1968 roku / podróżna torba
imię Ostrowskiej, aktorki
dawny dostawca wojskowy
serbski oddział wojska
kuzyn bielaka
antonim hossy / zatyczka antałka
broń strażypałacowej
awantura, krzyk
podcienie budynku
mistrz duchowy / filtrują krew
płynie przez Gandawę
na głowie panny młodej
samuraj bez pana / rzymski strój
porcja surowca do martena

kryształ do tamowania krwi
lekka tkanina
23
13
5

świąteczny dzień w judaizmie
przedporcie / kapelusz Chaplina
rzymska Selene
1

damka z ramą / szara w sadzie
ryba morska podeszwica
rzeka w Azji / odmiana bajki
imię Teligi, żeglarza
7
15
16

artystyczny gobelin
tango Grechuty
grecka litera
film Andrzeja Wajdy
11

dawny żaglowiec
dochód rodziny królewskiej
bystry w potoku
duma pawia i wiewiórki
ogół świeckich w kościele
imię kobiece z Anina
indiański namiot

pracownica wywiadu
był zakochany w Balladynie
w portfelu Fina
informatyczne etykiety
serialowa królowa
brytyjska wyspa
imię Kuleszy / mierzy opór

góry na granicy Europy i Azji
rozbijany na biwaku
dawny środek do narkozy
26
metropolia Ghany
3

panieńska roślina / skwar
krótki miecz / bonifikata
sprawiedliwy tłuszcz
płaksa, mazgaj
22
4
14

bierki lub warcaby / wdzięk
plac z kramami
śpiewak w synagodze
skurcz mięśni twarzy / smar

... czarny to hajstra
yerba ... z Paragwaju
defiladowy lub milowy
17

sklep o dużej powierzchni
znak ręką
mączka z pnia palmy
żydowski placek
2

młoda dziewczyna
naczynie na kapuśniaczek
jednostka masy
turecka łódka

kuchenny obrus

dostojna kobieta
wezwanie do działania
stolica nad Tybrem
szlachetny helowiec
8

silne krwawienie
Pucka lub Gdańska
słowa piosenki
24
lew górski
rozdział Koranu

rasa owiec o cennym runie
śledzi ruch samolotów
pustynia wyżynna w Izraelu
brat ojca
9

Indianin z Ameryki Północnej / sprzęt filmowca
składnik powietrza
czynny wulkan w Europie
lipcowa solenizantka
12

narzekanie, biadolenie
architekt wnętrz
odmiana kapusty ogrodowej
mąż Sawy / okres mezozoiku / chmary owadów
codzienne prace w gospodarstwie
utwór Boccaccia

pieszczoty sarmaty
stopień czcionki, mignon
drapieżnik z tajgi
np. Amazonka / ryżowy trunek
klasowy demon

rosyjski placek weselny
Indianin z Gujany
starszy zwany cenzorem
szef uniwersytetu
do mieszania koktajli
10

rodzaj lasu liściastego
korab / wioślarska ósemka
naśladuje głosy innych ptaków
6

następca w rodzinie
Pięcioksiąg Mojżesza
przyjaciółka Gucia
lodowa / polska telenowela
kirgiskie miasto / zespół rockowy
przecier owocowy
wytyczona droga
ziemia uprawna
rodzaj flaneli
25
19

piłkarze z Salonik
ostra choroba zakaźna
japoński utwór poetycki
płynny miód naturalny
morski skorupiak

zgorzel wargi i policzka
beta lub omega
21

deszcz lub grad
szeroki futrzany szal
silnikowy lub roślinny
18

zgrana paczka / chiński werniks
kryjówka lisicy
pętla przy siodle gaucho
indiańska trucizna
20

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

SŁOWNIK: ARIS, ATAPASK, KAIK, KARAIB, LIWERANT, NEGEW, OSZ, UTA.

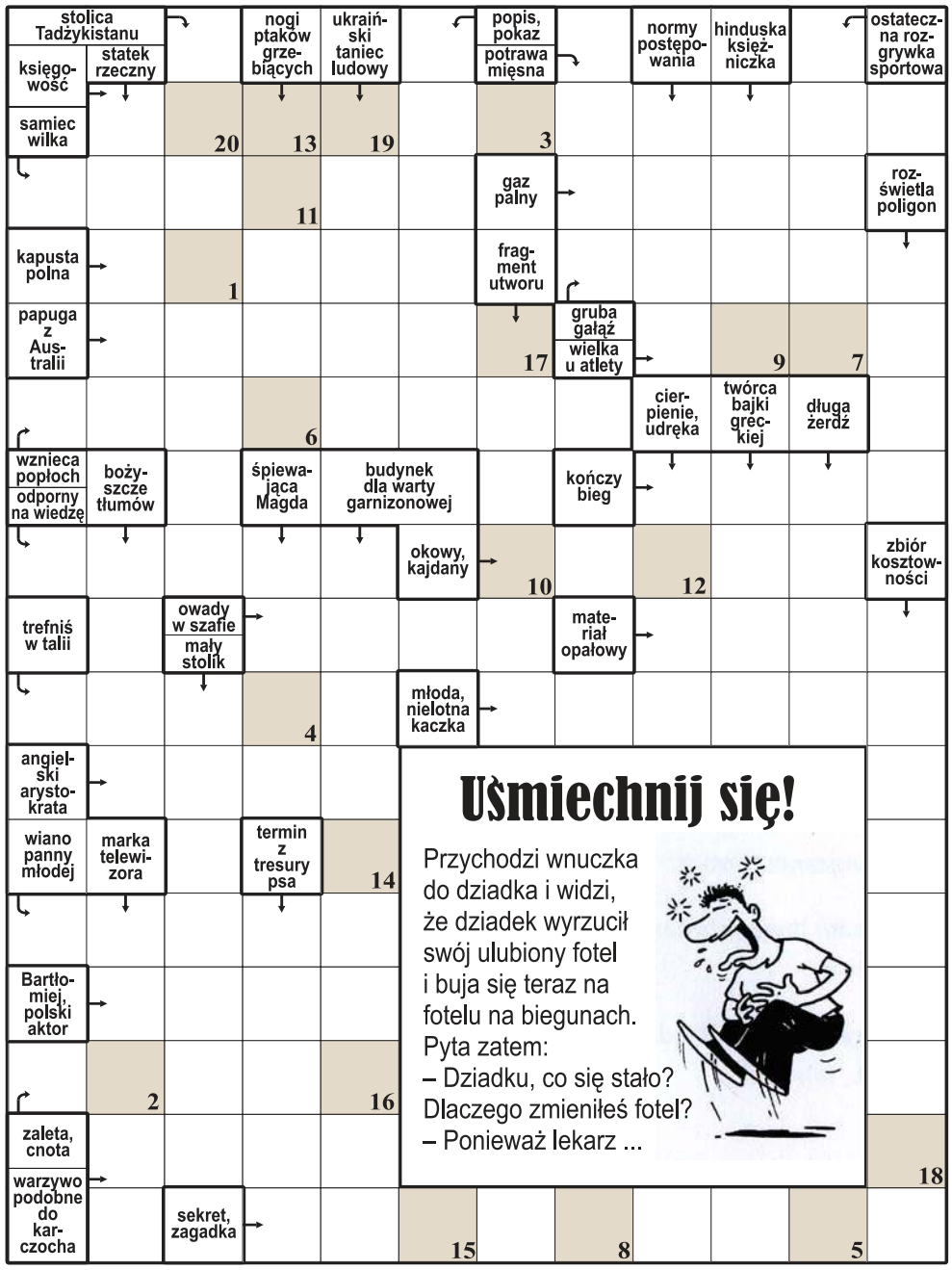
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 26 utworzą rozwiązanie – myśl Andrzeja Majewskiego.

ROZWIĄZANIE: SZKOŁA UCZY, ŻYCIE DAJE NAUCZKI.

eprasa.pl bba435f297

Krzyżówka panoramiczna



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 20 utworzą rozwiązanie: dokończenie dowcipu z okienka.

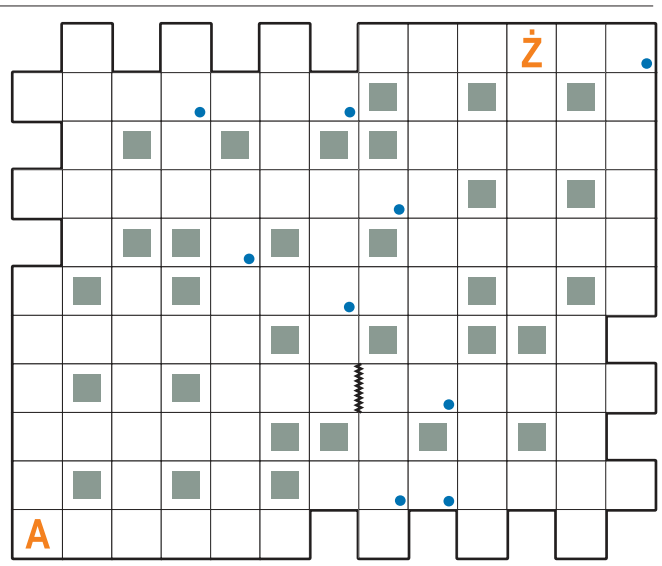
Uśmiechnij się!

Przychodzi wnuczka do dziadka i widzi, że dziadek wyrzucił swój ulubiony fotel i buja się teraz na fotelu na biegunach. Pyta zatem:
– Dziadku, co się stało? Dlaczego zmieniłeś fotel?
– Ponieważ lekarz ...

Krzyżówka A-Ż

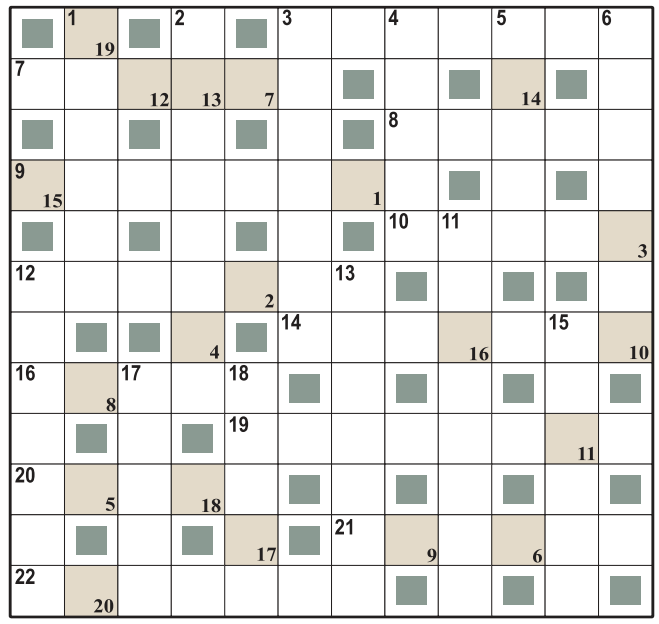
Każdy odgadywany wyraz (w nawiasie liczba liter) zaczyna się literą poprzedzającą określenie. Miejsce wpisywania – do odgadnięcia. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

A) ... Saudyjska, kraj w Azji (6).
B) Ryszard, reżyser filmu „Generał Nil" (8).
C) „Orła ...", piosenka Varius Manx (4).
D) rek do ćwiczeń (6).
E) krakowski odpust w Poniedziałek Wielkanocny (5).
F) szarytki w Morzu Bałtyckim (4).
G) niewielkie wzniesienie (5).
H) świadczy odpłatnie usługi noclegowe (5).
I) przedsięwzięcie przynoszące zysk (7).
J) współtwórca grupy poetyckiej Skamander (3,6).
K) kolba kukurydzy lub głąb kapuściany(6).
L) bogini Księżyca w mitologii rzymskiej (4).



Ł) część poroża łosia lub daniela (6).
M) czerwona tkanina rozpięta na kiju w rynsztunku matadora (6).
N) cesarz z powieści „Quo vadis" (5).
O) niewielka ilość, krzta (9).
P) ... Branickich w Białymstoku (5).
R) dodatkowe wyścigi w regatach wioślarskich (8).
S) zastawiane przez kłusownika (5).
T) afrykański kraj z Lome (4).
U) handlowe porozumienie (5).
W) legendarna córka Kraka (5).
Z) wiara w nadprzyrodzoną moc znaków i przedmiotów (7).
Ż) owoc dębu (6).

Krzyżówka z hasłem

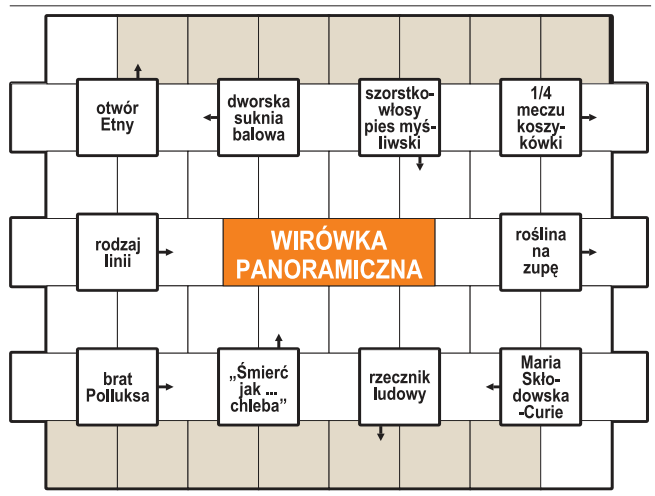


1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 20 utworzą rozwiązanie: myśl Ludwika Wanbutta.

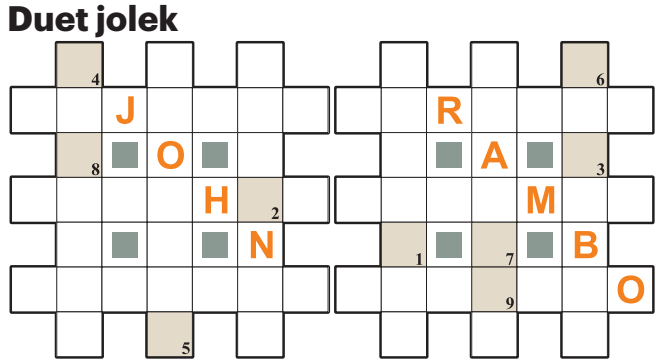
Poziomo:
3) przodek rodu,
7) np. Tour de Pologne,
8) pokrywa kufra,
9) „... Racławicka",
10) gruba ryba finansjery,
12) rodzaj sarkofagu,
14) gimnastyka przy muzyce,
16) gruby koc dla siwka,
19) nazywany także adapterem,
20) opiekują się jelonkami,
21) roślina doniczkowa,
22) manele, klamoty.

Pionowo:
1) najwyższy ssak,
2) zgłasza się do wojska,
3) metalowa zapinka,
4) dostarczany do magazynu,
5) ignorant, laik,
6) rodzaj kształtownika,
11) domena Grzegorza Kołodki,
12) ochrania most przed krą,
13) prostokątne ciasteczka,
15) ukryta drwina,
17) film z rolą Jeana Reno,
18) ... 007, czyli James Bond.



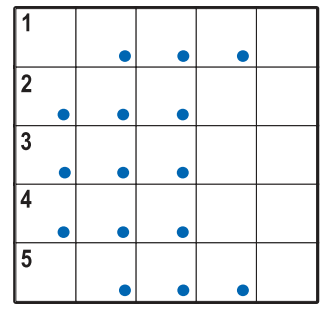
Początek wpisywania odgadniętych wyrazów w polach z kreską, kierunek zegarowy. Litery w oznaczonych polach, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie: tytuł filmu.

Duet jolek



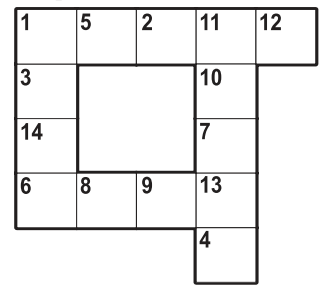
Litery z pól ponumerowanych od 1 do 9 utworzą rozwiązanie. W przypadkowej kolejności:
– niezmierzona dal
– „Mój ...", film Krauzego
– dziecinne łóżeczko
– sos do sałatek
– surdut dla jeźdźca
– np. Sancho Pansa
– miejsce pracy rybaka
– potyczka, walka
– obramowanie, obwódka
– palenisko w salonie
– wybitny muzyk
– Lamża lub Lelewel

Logogryf



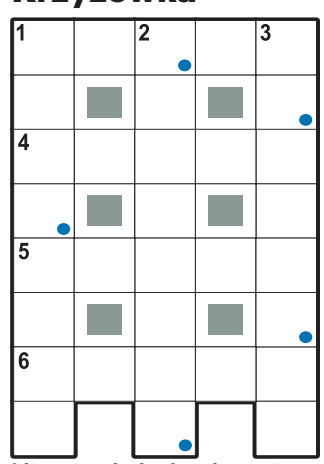
Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie – tytuł filmu.
1) zaloty Sarmaty,
2) sztuczna skóra,
3) ptaki z rodziny łuszczakowatych,
4) biografia świętego,
5) osada rolnicza.

Szyfr



Litery z pól od 1 do 14 utworzą rozwiązanie: imię i nazwisko polskiego mistrza olimpijskiego.
Poziomo:
1) wyrwa w murze,
6) przepływa przez Zagrzeb.
Pionowo:
1) bar w wagonie,
11) leczniczy kompres.

Krzyżówka



Litery w polach z kropką czytane rzędami utworzą rozwiązanie.
Poziomo:
1) żadna nie hańbi,
4) ssak futerkowy,
5) Chojecka lub Korsakówna,
6) stopień czcionki.
Pionowo:
1, 2, 3) kobiety z greckiej mitologii.

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: Zalecił mi więcej ruchu; **wirówka panoramiczna:** Kobieta samotna"; **krzyżówka z hasłem:** Mania wielkości ponizа; **szyfr:** Władysław **Komar**; **logogryf:** "Mordercy żywiol"; **duet jolek:** film akcji; **krzyżówka:** Atena; **krzyżówka A-Ż:** konkurent.

eprasa.pl bba435f297

Edward, aktor z USA – dubler aktora
model Fiata
choroba tropikalna
wieża meczetu – droga, trasa
należy do załogi statku
mocarz – piłkarze z Lublina
aktywistka partyjna – kuchenny obrus
Batory lub Żeromski
syn Uranosa i Gai
nakrycie głowy z antenką – model Renaulta
stolica Senegalu – miasto Romea
koszykarski film familijny
przodek bydła domowego
ptak śmieszka
pora wakacji
Irlandia w oryginale
polski taniec ludowy
... Opania – antyczny pomnik nagrobny – gruba gałąź
wcielenie Boga Wisznu
sąsiad Szweda
miasto nad Białą Elsterą
niewielka ilość, krzta
imię Pugaczowej – piękno
retor – krzew parkowy
dawny iluzjon
roślina lecznicza
nie zna smaku soli
potocznie o nartach
los człowieka
swojski splin
ptak w klatce
wyspa Odysa – żelazny lub polecony
poślubił Jagnę
proszek do prania
oświetla pole walki
imię Chaczaturiana
rodzaj nadwozia – cukierek
wyspa Napoleona – tercet
prawy dopływ Wisły
kraj w Afryce z Lome
zawijany kotlecik
zamek błyskawiczny
fachowiec, specjalista
zajęczy tłuszcz
pudło skrzypiec
konkurent „Bryzy”
kuzynka kruka – cięgi, razy – kobiecy głos
Rzym dla Włoszki
zaloty Sarmaty
forsa, mamona
mały pilnik
duża beczka
podróżna walizeczka
George, ukochana Chopina
nocny ptak
wyścig motocyklowy
budka na bazarze
pole orne – bal bez tańców
powóz dla magnata
indiańska trucizna do strzał
dźwig portowy
znak zodiaku
leśne lub złote
droga pod górę
obraca się w zegarku
anglosaski metr
Catherine ...-Jones
prasowy felieton
gród Priama
nazwa, imię
błąd w tenisie
cztery króle w pokerze – naczelnik pruskiego powiatu
bawół z Azji
jedzie na sygnale
formacja piłkarska
Sb dla chemika
smolista substancja roślinna
szabla sarmaty
jadalny skorupiak
spiekota, skwar – pracuje w wywiadzie
piłkarski bramkarz
ssak z Laponii – blachowy łącznik
grecka litera
broń sportowa
Indianie z Ameryki Północnej
biała szata kapłana
himalajski pustorożec
zawiązek kwiatu
biały lub żółty w nabiale
autko wyścigowe
na oku korsarza
ziemia uprawna – pora dnia
model Polonеza
sklep z medykamentami
często łamane przez kierowców
kraj z Georgetown
krzew owocowy – pasmo górskie w Azji
kolejność – cenny kamień
wyłapuje buble – nowi studenci
afrykański kraj z Rabatem
zapachowy keton
słoweński producent nart
półpłynna masa
słynny kwartet szwedzki – uraza, animozja
kursuje do Ystad
wawelski stwór
olejek różany
wolnomyśliciel – Irena, aktorka
niebezpieczne z ogniem
lekki blok większy od cegły
możdzierz kaszarski
interwał muzyczny
kończy wyścig
powóz konny – owoc południowy
normy postępowania
... Ferrari, włoski kierowca
w muzealnej gablocie
roślina do majenia
czarno-białe ptaki morskie
rzadkie imię męskie

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

SŁOWNIK: ANTYMON, ATAPASK, AWATARA, EIRE, GUMILAKA, KURARA, LANDRAT, TAU.

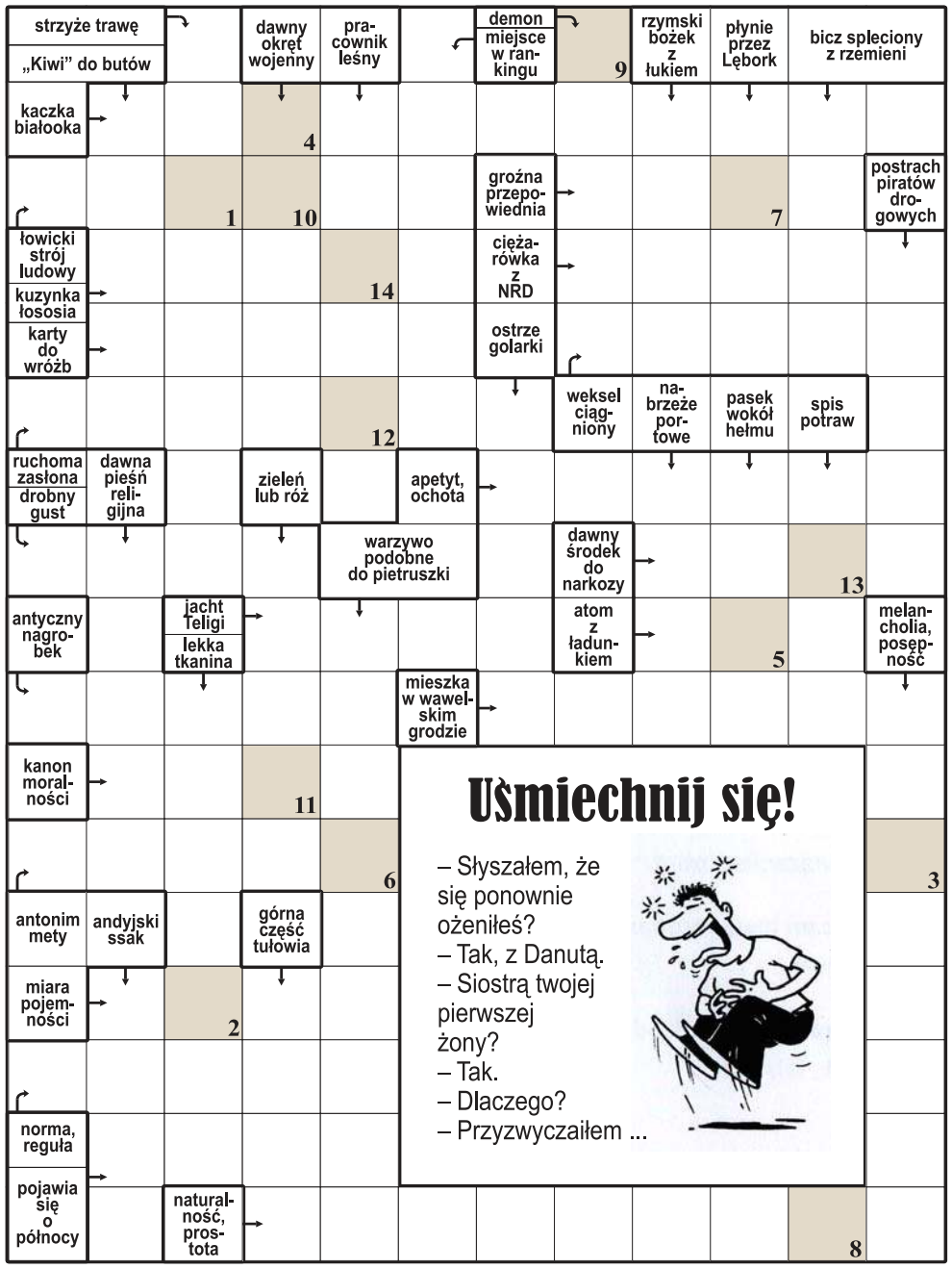
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 26 utworzą rozwiązanie – aforyzm Krzysztofa Bilicy.

ROZWIĄZANIE: NIE ODNOSI SIĘ CUDZEJ KORZYŚCI.

eprasa.pl bba435f297

Krzyżówka panoramiczna

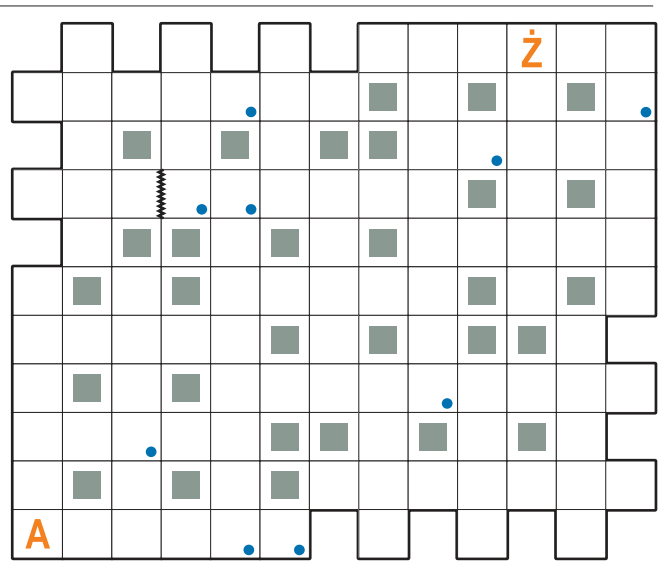


Litery z pól ponumerowanych od 1 do 14 utworzą rozwiązanie: dokończenie dowcipu z okienka.

Krzyżówka A-Ż

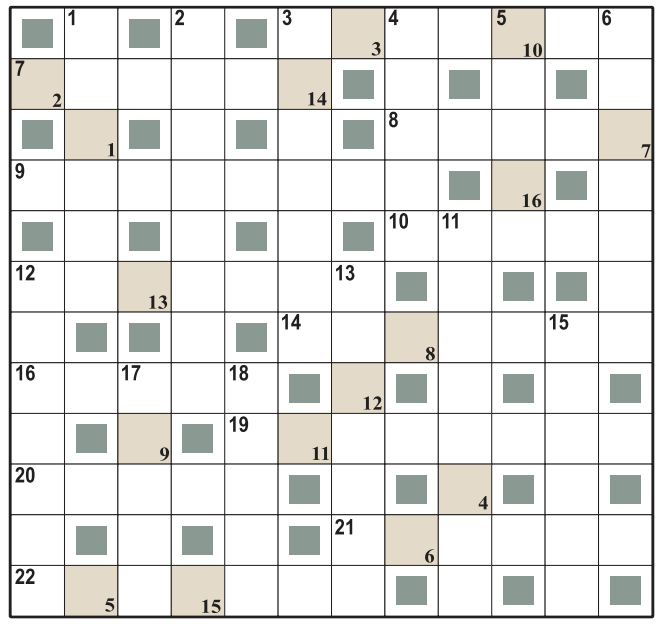
Każdy odgadywany wyraz (w nawiasie liczba liter) zaczyna się literą poprzedzającą określenie. Miejsce wpisywania – do odgadnięcia. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

A) największy amerykański stan (6).
B) część gałki ocznej otaczająca tęczówkę (6).
C) lekceważy ogólnie przyjęte wartości (5).
D) tworzywo skóropodobne (5).
E) zabezpieczenie przed promieniowaniem (5).
F) jednostka pojemności elektrycznej (5).
G) duży odłamek skalny (4).
H) tradycyjna chusta islamska muzułmanek (6).
I) samica ptaka domowego z koralami (8).
J) polski poeta i fraszkopis, autor „Tresowanego motyla” (3,6).
K) ciało niebieskie z warkoczem (6).



L) samosąd na Dzikim Zachodzie (5).
Ł) odblask świateł nad horyzontem (4).
M) 1/3 rzymskiej kohorty (7).
N) otoczka wokół głowy świętego (4).
O) mały akwen w ogrodzie (5).
P) niewielki komputer przenośny (7).
R) film z rolą Jeana Reno (5).
S) ostre natarcie kawalerii (6).
T) duże jezioro w Afryce (9).
U) grzecznościowe pochylenie głowy (5).
W) masówka przedwyborcza (4).
Z) ubiega się o względy panny (8).
Ż) gwarantuje spłatę kredytu; poręczyciel (6).

Krzyżówka z hasłem

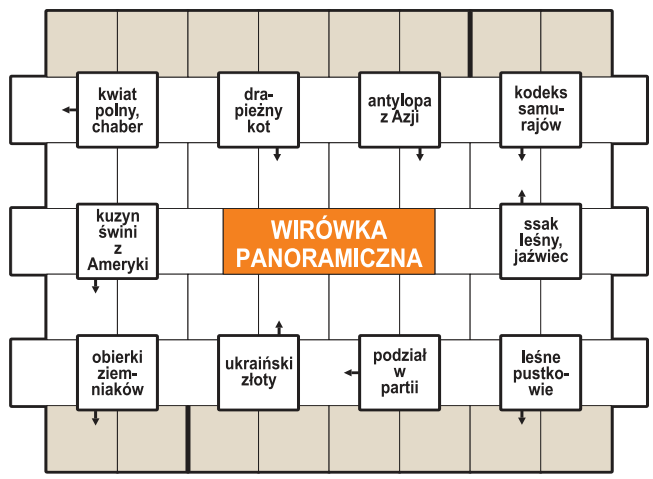


1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 16 utworzą rozwiązanie: przysłowie wietnamskie.

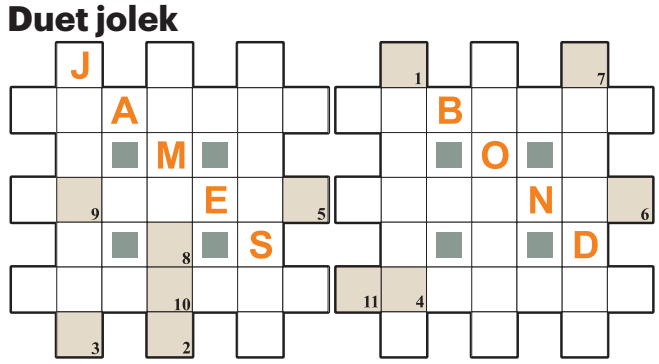
Poziomo:
3) ogonek przed sklepem,
7) gromada sardynek,
8) pokaz mody,
9) sportowe łyżwy,
10) przy wale studni,
12) walczy z pożogą,
14) klient, konsument,
16) kuna leśna,
19) animuje kukiełki w teatrze,
20) nogi ptaków grzebiących,
21) na głowie pływaka,
22) rozsądek, roztropność.

Pionowo:
1) czarna skała magmowa,
2) interesuje speleologa,
3) duchowny w armii,
4) autor nastrojowych wierszy,
5) drzewo Filona i Laury,
6) stan w USA z Montgomery,
11) „... Piszczyk”,
12) broń myśliwska,
13) Sykstyńska w Watykanie,
15) kryształ do słodzenia,
17) Szczerbiec lub Zerwikaptur,
18) sitwa, kamaryla.



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

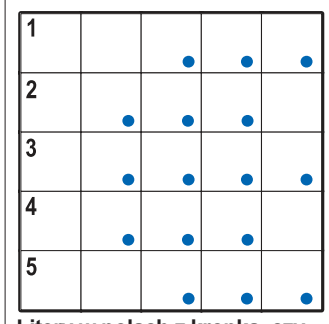
Duet jolek



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 11 utworzą rozwiązanie. W przypadkowej kolejności:

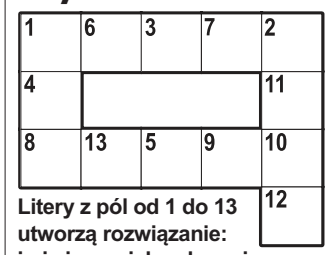
– żona króla Artura
– boczne skrzydło pałacu
– wytworny strój balowy
– potrawa z podrobów
– miasto w stanie Michigan
– ogrodowy skrzat
– miasto w Andaluzji
– odmiana jabłoni
– wiaderko z klepek
– stolica Polinezji Francuskiej
– zielony w puszce
– kowbojski kapelusz

Logogryf



Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie: tytuł sztuki teatralnej.
1) rodzaj podnośnika,
2) halny lub zefir,
3) słodycz na patyku,
4) włoska pani,
5) Elza z buszu.

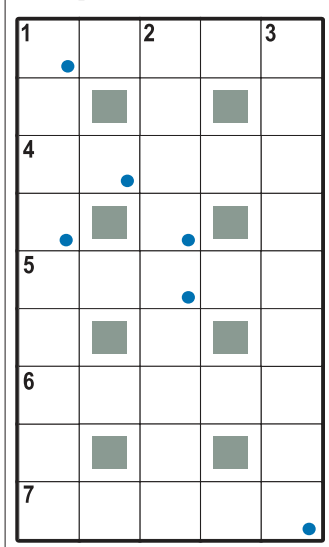
Szyfr



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

Litery z pól od 1 do 13 utworzą rozwiązanie: imię i nazwisko słynnej amerykańskiej aktorki.
Poziomo:
1) ... Loy, gwiazda filmowa sprzed lat,
8) tropikalny, soczysty owoc.
Pionowo:
1) aktor bez słów,
2) płynie przez Florencję.

Krzyżówka



Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
Poziomo:
1) „mleczny” owoc,
4) w parze z igłą,
5) kremowe ciastko,
6) pękate naczynie,
7) grający mebel.
Pionowo:
1, 2, 3) instrumenty muzyczne.

Rozwiązania

krzyżówka panoramiczna: …się do teściowej; **wirówka panoramiczna:** Odwaga siły wymaga; **krzyżówka z hasłem:** Złoto zabija prawo; **krzyżówka:** kitara; **duet jolek:** Daniel Craig; **szyfr:** Marilyn Monroe; **logogryf:** "Wariat i zakonnica"; **krzyżówka A-Ż:** piecżarka.

eprasa.pl bba435f297

młodsza od seniorki / miękka masa
Alaska i Kansas
odmiana delfina
rządy despoty
głos myszy / druh Aramisa
nowela Bolesława Prusa
osad w czajniku
opinia / antonim detalu
karma / glinianydzbanek
wine-gret lub majonez / dymiący kwas siarkowy
odmiana dyni / malunek dla mamy
sycylijski wulkan
9
siała go baba
suchy obszar w Afryce
10
29
pokryty rzęsą
11
brat Czecha i Lecha / szczypta / sposób działania
gatunek pszenicy
... wymiany walut / jasna na piwie / mięso z siwka
12
starszy brat Mojżesza
zwód na ringu / teina w herbacie / saneczkowy
liczba na mapie / Polonus z karabelą
kapusta abisyńska
jadalne bulwy kolokazji
muzyka rozrywkowa
stała opłata urzędowa
„Do zakochania jeden ...”
historia rodu
port w Chorwacji / pukiel / zdobiony spinką
staropolski deser
26
polski film obyczajowy
formacja sawannowa
rasowe konie / płynny miód / poczucie piękna
6
prawy dopływ Wagu
... Ferrari, włoski kierowca
prawny w firmie
28
rzeka i miasto w Turcji (anagram kras)
polski pies myśliwski
filmowe deseczki / złoto Bałtyku
gaz o ostrej woni
serial z rolą Wiesława Gołasa
czyta listę dialogową
5
naczynie do kwestowania w kościele
20
cyrk lodowcowy
prawobrzeżny dopływ Sanu
model Toyoty / twórca dzieła
8
„... Wszechmogący”
mistrz rycerzy Jedi
pszczeli produkt
eksponat muzealny / muł, ił
efektowne kłamstwo
24
Connery lub Penn
czułe słówka amanta
19
25
świąteczny dzień w judaizmie
... Cohen, piosenkarz
węgierski kurort
niewygodne łóżko
niszczy żelazo
reżyser filmu „Miś” / telefon u drzwi
małe dziecko
poroże łosia
rodzaj gimnastyki
18
draka, burda
stojak pod choinkę
dostarczany do skupu
z brodą nie śmieszy
21
matka chrzestna
powołany na stanowisko
nazwa, imię
kraj w Mikronezji
rurka z bibułki
23
wielorazowy pojemnik na płyny
3
włoskie imię męskie
pieśń z opery „Flis”
ostatnie dni karnawału / śpiewak w klatce
plisa na sukni
przywieziona z wakacji
logika wypowiedzi
prawosławny duchowny / szef harcerskiego obozu / resztka
budowla obronna, rondel
Południowa z Seulem
prawy dopływ Warty
służbista / krótki życiorys w encyklopedii
7
1
infuła biskupa
bagienna mgła
27
2
tarcza Zeusa / trójca bóstw
szal jak wąż
stojan w silniku
wybitny pisarz
uczestnik rewolucji francuskiej / czarna wdowa
16
15
moda sprzed lat / bistro / dawna kopalnia soli
męskie imię ze sroki
osęka / awantura
Gabin lub Reno
syn Adama i Ewy
ostatni okres ery paleozoicznej
brzeg kapelusza
odmiana gruszy
10 kwintali
14
dzika nad jeziorem
13
17
kosaciec w ogrodzie
kwiatowa grządka
drobne szczegóły
4
piłkarski klub z Pragi
wydrzyk wielki
22
kanon moralny
drzewo owocowe z Azji
czarna na działce
wizytówka dnia
Trzy ... w Pieninach
rodzaj pseudonimu
tło utworu literackiego
azjatycka dwukółka
aromatyczny trunek

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

SŁOWNIK: DUYKLA, KOMUNARD, NAURU, TONIN, WIAR.

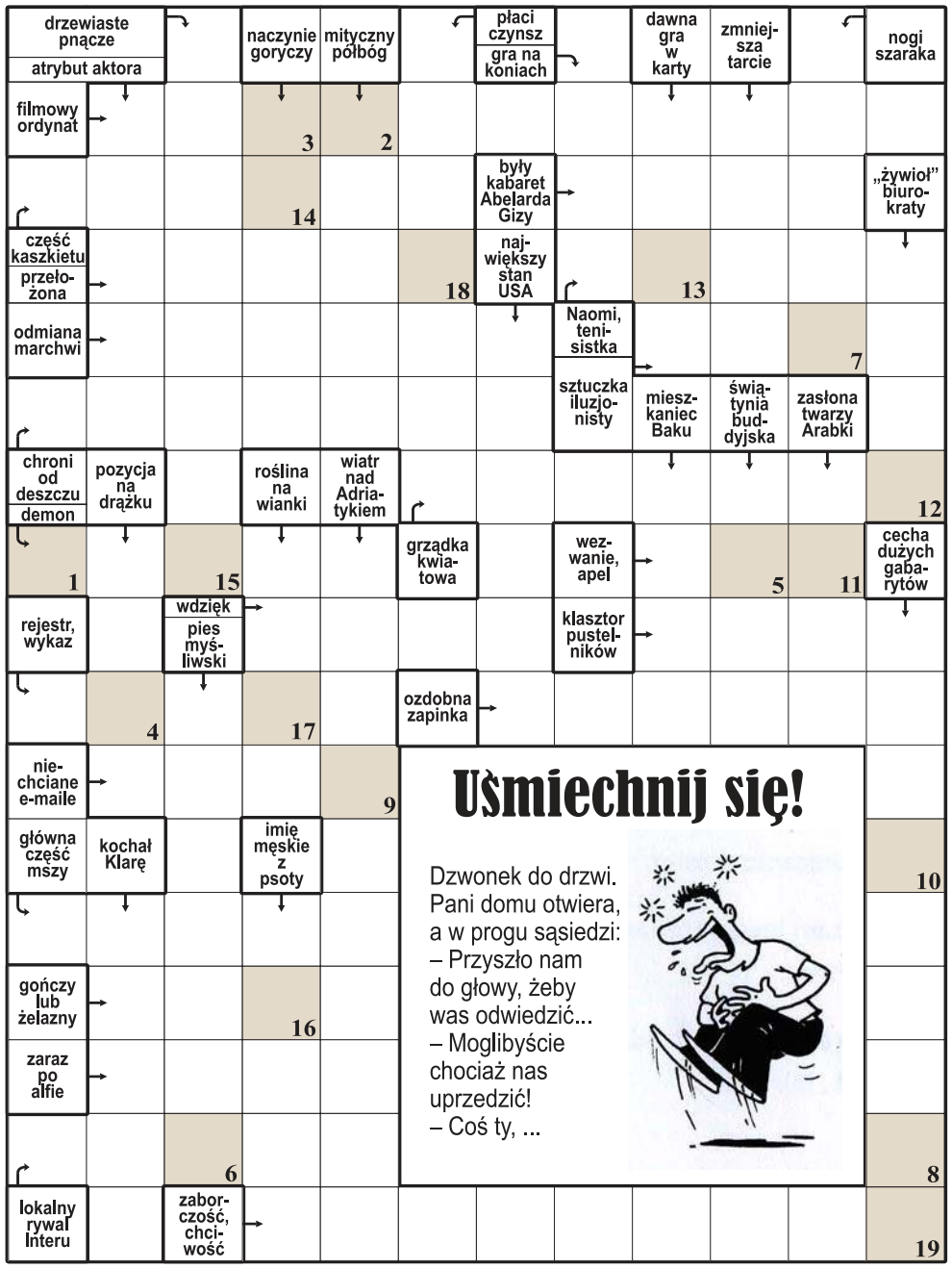
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 29 utworzą rozwiązanie: myśl Valeriu Butulescu.

ROZWIĄZANIE: MAŁE RYBY CHWALĄ DUŻE OCZKA W SIECI.

eprasa.pl bba435f297

Krzyżówka panoramiczna



Uśmiechnij się!

Dzwonek do drzwi. Pani domu otwiera, a w progu sąsiedzi:
– Przyszło nam do głowy, żeby was odwiedzić...
– Moglibyście chociaż nas uprzedzić!
– Coś ty, ...

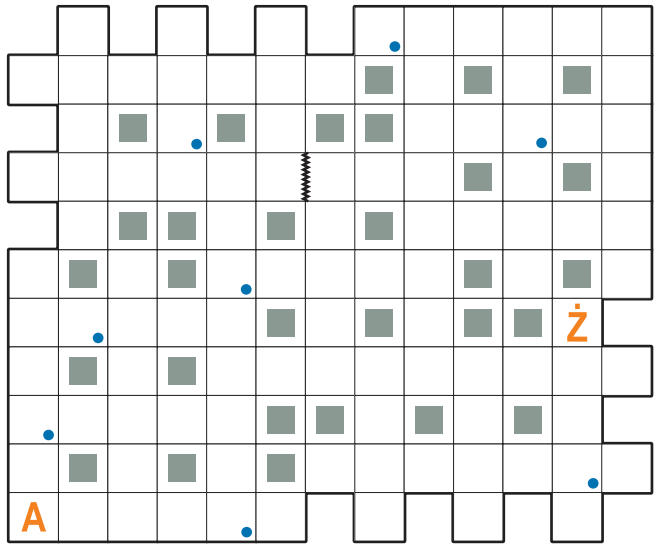
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 19 utworzą rozwiązanie: dokończenie dowcipu z okienka.

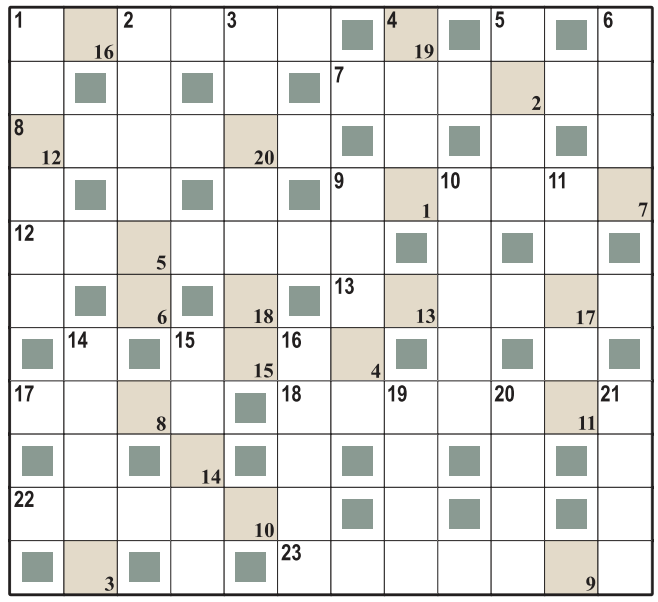
Krzyżówka A-Ż

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

A) reklamowany lek na nieżyt nosa (6).
B) .. jumping to skakanie na linie z dużej wysokości (6).
C) relikwia, atrybut świętej Weroniki (6).
D) Salvador, twórca obrazu „Płonąca żyrafa" (4).
E) poetycki utwór o tematyce miłosnej (6).
F) zagranie piłkarza niezgodne z przepisami gry (4).
G) „Ojciec ...", powieść Balzaka (6).
H) Heinrich, niemiecki poeta epoki romantyzmu (5).
I) duchowny w meczecie (4).
J) turecka broń sieczna (7).
K) miododajna roślina na przyprawę (8).
L) miasto w pobliżu Londynu z lotniskiem (5).
Ł) kwadratowe kluski z kapustą (7).
M) powód postępowania, pobudka (5).
N) wiertło centrujące (9).
O) żelazne pęta na nogach więźnia (5).
P) poeta entuzjastycznie sławiący jakąś ideę (6).
R) szczelina po przejściu piły (4).
S) sąsiad Fina i Norwega (5).
T) okres godowy łososi (5).
U) miejsce oddalone od skupisk ludzkich (8).
W) zbiorcza nazwa systemów obronnych w Chinach (6,3).
Z) utrwalenie dźwięku na taśmie (5).
Ż) klasyczny styl pływacki (5).



Krzyżówka z hasłem

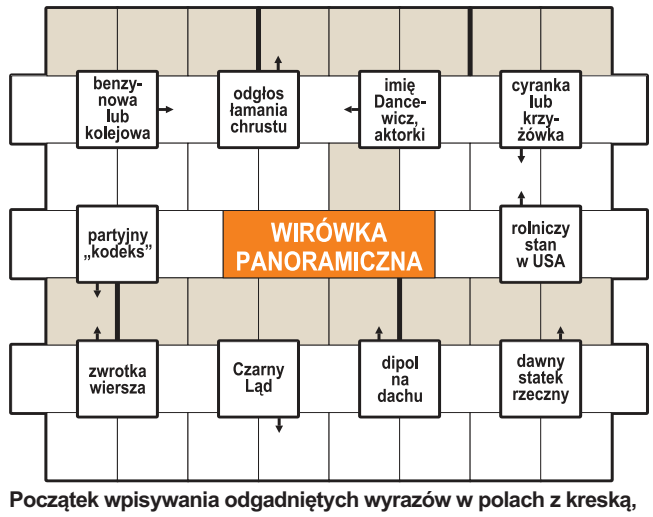


1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 20 utworzą rozwiązanie: przysłowie.

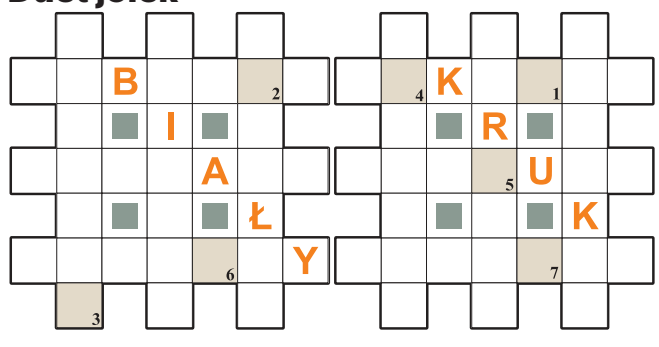
Poziomo:
1) susz na podpałkę,
7) „... i diament",
8) pokój pani domu,
9) bodziec, zachęta,
12) Bolesław, polski poeta,
13) szczegóły, drobiazgi,
15) narząd z trąbką,
17) Borys, polski aktor,
18) kraina szczęścia,
22) Razem lub PSL,
23) dawny zakład hutniczy.

Pionowo:
1) cukrowa w zieleniaku,
2) uciecha, zadowolenie,
3) ziemne umocnienie polowe,
4) ożywienie gospodarcze,
5) azjatycki jeleń,
6) tenor lub bas,
9) ptak z koralami,
10) ostatni przystanek tramwaju,
11) palone w karczmie „Rzym",
14) dziedzina nauki,
15) wystawne przyjęcie,
16) letnie łóżko,
19) naczynie browarniane,
20) Salvador, hiszpański malarz,
21) ... Tuhajbejowicz.



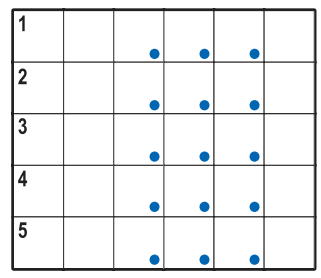
Początek wpisywania odgadniętych wyrazów w polach z kreską, kierunek zegarowy. Litery w oznaczonych polach, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie: treść fraszki Mieczysława M. Szargana.

Duet jolek



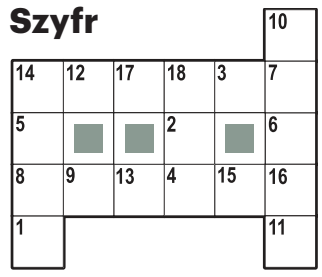
Litery z pól ponumerowanych od 1 do 7 utworzą rozwiązanie. W przypadkowej kolejności:
– domieszka kawy zbożowej
– zbyt duża ilość
– włókno naturalne
– aparat do przeźroczy
– przyprawa do szarlotki
– szwajcar, odźwierny
– małpy wąskonose
– niewinna miłostka
– wokół tarczy herbowej
– posiadacz nieruchomości
– pamiątkowe zdjęcie grupy osób
– brazylijski producent samolotów

Logogryf



Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie: tytuł filmu dokumentalnego.
1) grzyb z lepką skórką,
2) francuska pani,
3) włoski port nad Adriatykiem,
4) Alan, reżyser filmu „Klute",
5) wiekowa, zużyta miotła.

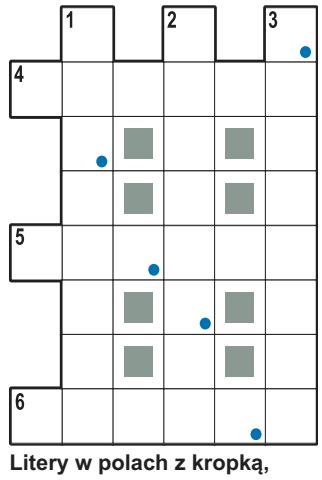
Szyfr



Litery z pól od 1 do 18 utworzą rozwiązanie: tytuł filmu.
Poziomo:
14) mleczny cukierek,
8) tam stanął pierwszy słup graniczny w 1945 roku.

Pionowo:
10) największa antylopa, eland,
14) dzieło pacykarza,
18) wielki ssak morski.

Krzyżówka



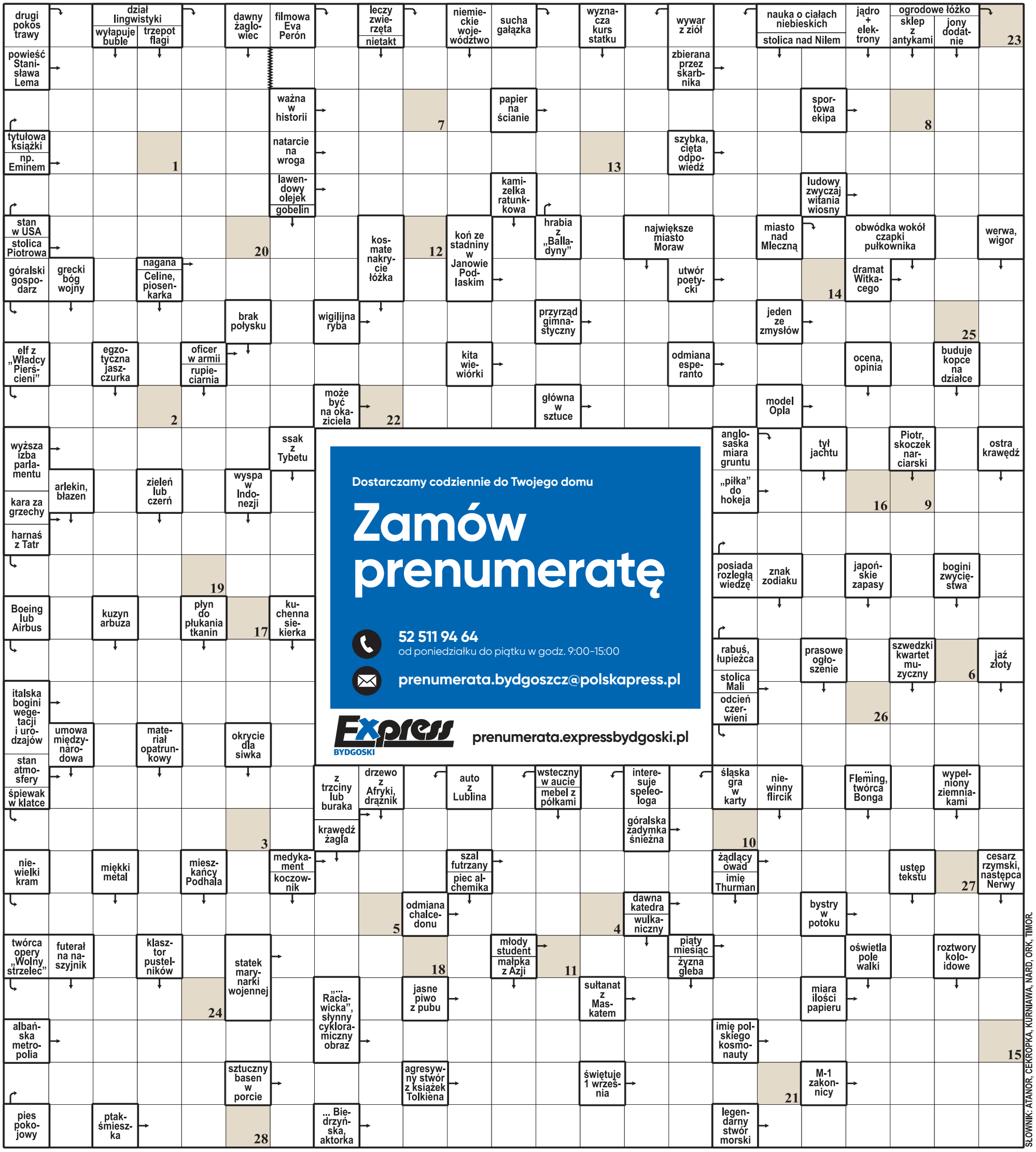
Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
Poziomo:
4) ... siwa, ptak wodny,
5) dwuczuby, ptak wodny,
6) karolinka lub mandarynka.

Pionowo:
1) w parze ze zmiotką,
2) toster do grzanek,
3) wiruje w lunaparku.

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: … chcieliśmy was zastać; **krzyżówka z hasłem:** Miłość syci i bez chleba; **logogryf:** „Śladami Eskulapa"; **wirówka panoramiczna:** Jak ten czas tyka nas; **szyfr:** "Zaklinaczka rekinów"; **krzyżówka:** kurak; **krzyżówka A-Ż:** burleska; **duet jolek:** raryfas.

eprasa.pl bba435f297



Dostarczamy codziennie do Twojego domu

Zamów prenumeratę

52 511 94 64
od poniedziałku do piątku w godz. 9:00-15:00

prenumerata.bydgoszcz@polskapress.pl

Express Bydgoski

prenumerata.expressbydgoski.pl

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

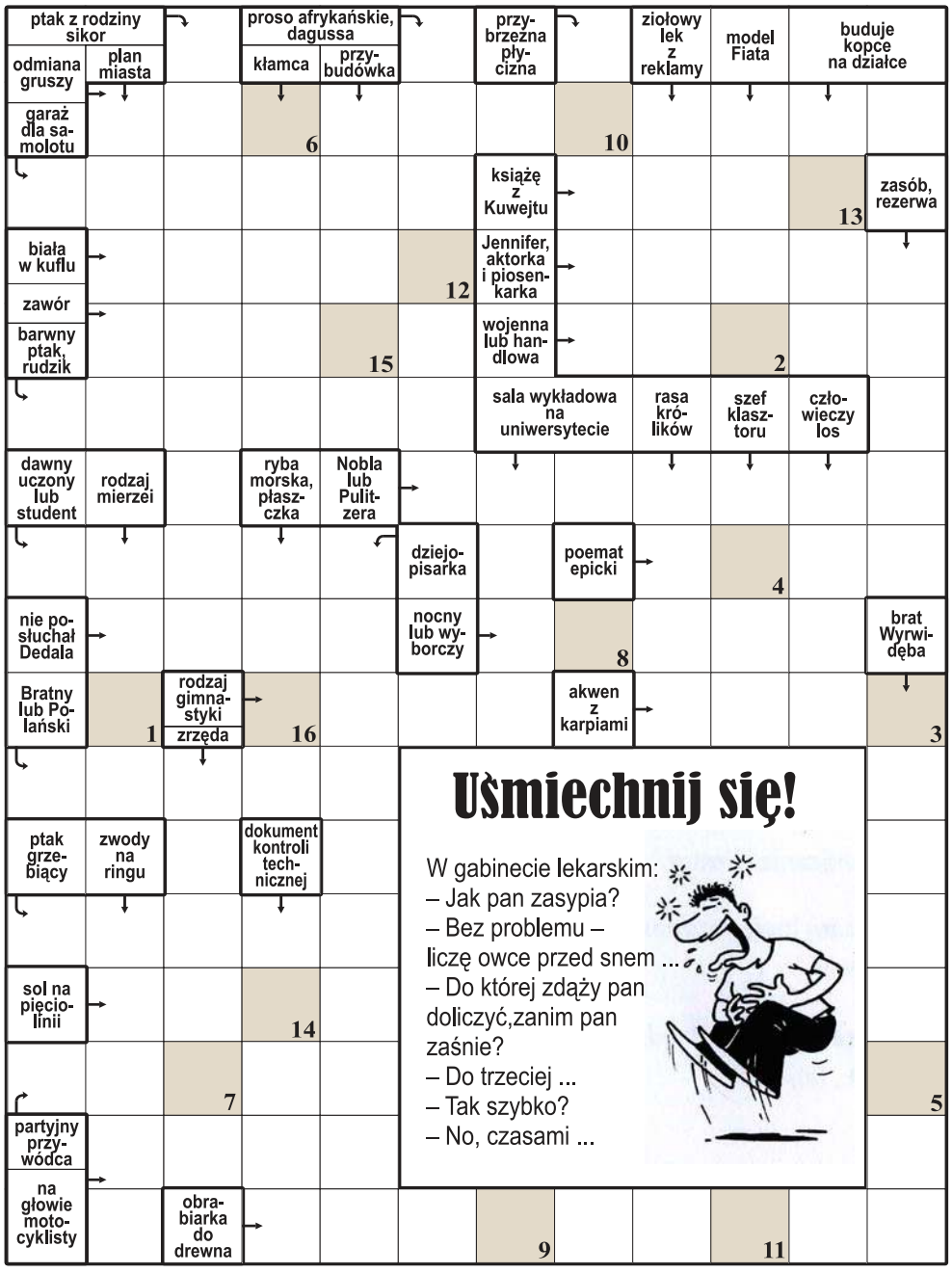
Litery z pól ponumerowanych od 1 do 28 utworzą rozwiązanie: aforyzm Adama Decowskiego.

SŁOWNIK: ATANOR, CEKROPKA, KURNIAWA, NARD, ORK, TIMOR.

ROZWIĄZANIE: POETKI TEŻ UŻYWAJĄ MĘSKICH RYMÓW.

eprasa.pl bba435f297

Krzyżówka panoramiczna



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

Uśmiechnij się!

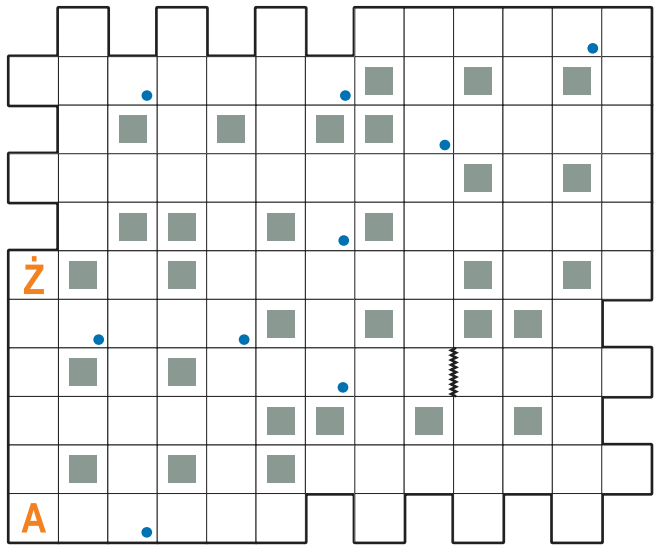
W gabinecie lekarskim:
– Jak pan zasypia?
– Bez problemu – liczę owce przed snem ...
– Do której zdąży pan doliczyć,zanim pan zaśnie?
– Do trzeciej ...
– Tak szybko?
– No, czasami ...

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 16 utworzą rozwiązanie – dokończenie dowcipu z okienka.

Krzyżówka A-Ż

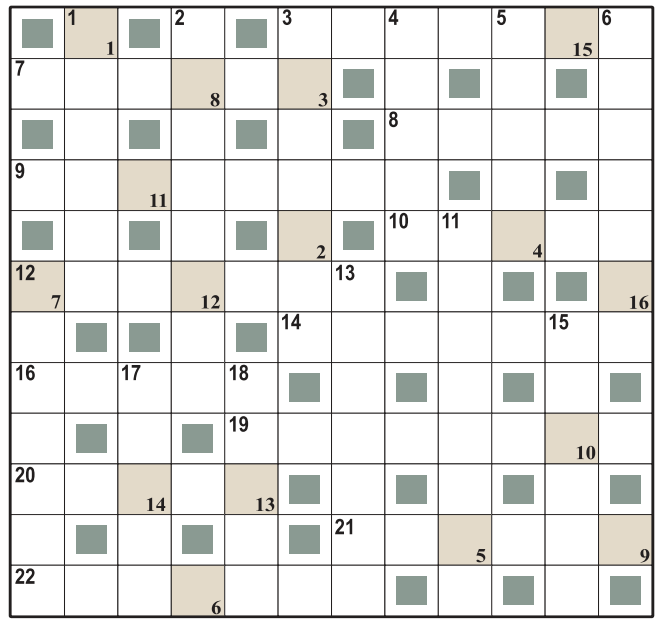
Każdy odgadywany wyraz (w nawiasie liczba liter) zaczyna się literą poprzedzającą określenie. Miejsce wpisywania – do odgadnięcia. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

A) Indianie z Dzikiego Zachodu (6).
B) aktor z filmu „Titanic” (5,4).
C) naczynie do picia wina (6).
D) ssak morski z podrzędu waleni (8).
E) rdzenny mieszkaniec Grenlandii (7).
F) wystawne przyjęcie na czyjąś cześć (4).
G) słaby i nudny utwór literacki, film (5).
H) „... traw”, sfilmowana powieść Trumana Capote (5).
I) najważniejszy bóg w hinduizmie (5).
J) odmiana fasoli o dużym, białym ziarnie (6).
K) coś, co istnieje realnie lub jest wyraźnie określone (7).
L) pylasta skała osadowa (4).



Ł) głośny odgłos, stukot (5).
M) osoba udzielająca pełnomocnictwa (9).
N) niewielki gryzoń polny (6).
O) oszklona rama stanowiąca górną część inspektu (4).
P) drobne, żółtobrunatne plamki na skórze (5).
R) łagodzi wstrząsy samochodu (5).
S) nieruchoma część silnika, stator (6).
T) trudne lub niemiłe sytuacje, kłopoty (8).
U) mięsny pierożek w barszczu (5).
W) firma produkująca kultowe „Ptasie mleczko” (5).
Z) chorobliwy majak (4).
Ż) ruchoma część szczęki (6).

Krzyżówka z hasłem

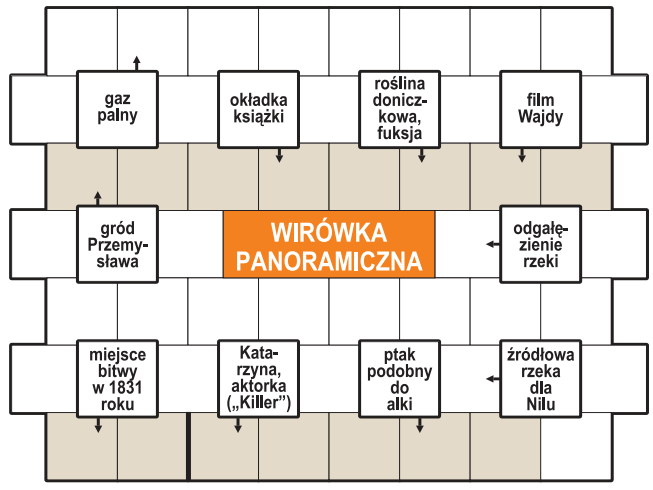


1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

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

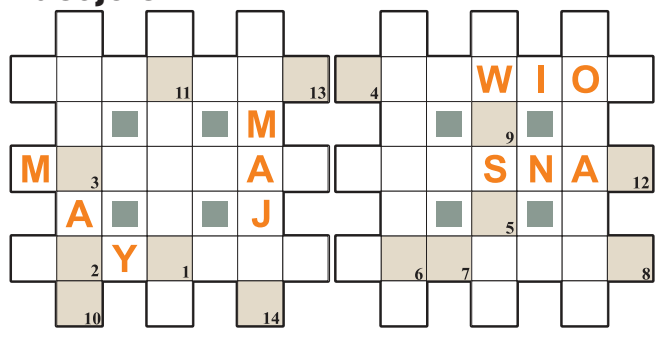
Poziomo:
3) zakrywa czoło,
7) pieniądz metalowy,
8) olbrzym ulepiony z gliny,
9) drobiazg, błahostka,
10) tandem lub damka,
12) tatrzański harnaś,
14) zbrojownia, cekhauz,
16) ... Orlich Gniazd,
19) dokument księgowy,
20) polski taniec ludowy,
21) książka z paragrafami,
22) dawny pojazd konny.

Pionowo:
1) wskazówka od lekarza,
2) poetycka przenośnia,
3) duży obiekt handlowy,
4) odmierza czas,
5) grozi wezbranej rzece,
6) generał w marynarce,
11) greckie nimfy morskie,
12) zasłona twarzy Arabki,
13) przybór kreślarski,
15) wiekowe ludwiki,
17) środek odkażający,
18) dawna pieszczota.



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

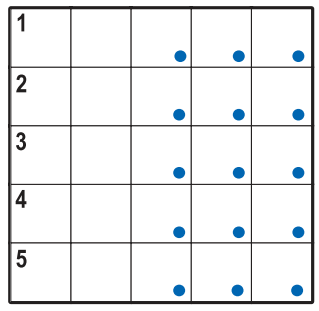
Duet jolek



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 14 utworzą rozwiązanie. W przypadkowej kolejności:

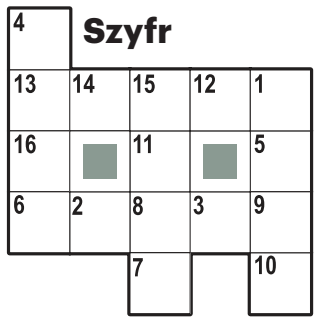
– surowa recenzja
– wyspa ze stolicą w Kingston
– bajkowy skrzat
– przegrana na boisku
– żartobliwie o Francuzie
– np. Henryk Kwinto
– chudeusz, chuchro
– robocza część koparki
– manele, klamoty
– powłoka na kołdrę
– chroniony ssak górski
– tkanina z wełny owiec

Logogryf



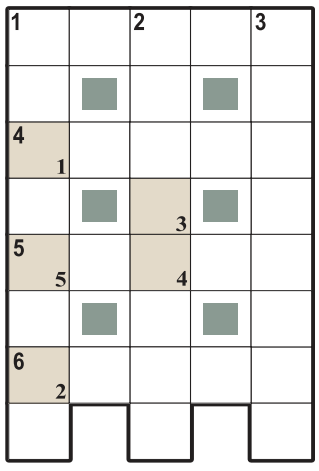
Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie: tytuł filmu.
1) z gondolą w powietrzu,
2) deser na mleku,
3) potocznie o nartach,
4) stolica Afganistanu,
5) podnośnik samochodowy.

Szyfr



Litery z pól od 1 do 16 utworzą rozwiązanie: przysłowie.
Poziomo:
13) sworzeń, trzpień,
6) w boksie trwa 2 lub 3 minuty.
Pionowo:
4) zbój, łotr,
15) cuma lub hol,
1) James, aktor z filmu „Ojciec chrzestny”.

Krzyżówka



Litery z pól od 1 do 5 utworzą rozwiązanie: nazwę miasta.
Poziomo:
1) kurtka dżokeja,
4) potrawa meksykańska,
5) rosyjskie imię kobiece,
6) ostra przyprawa kuchenna.
Pionowo:
1, 2, 3) miasta w Polsce.

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: … do wpół do czwartej; **krzyżówka z hasłem:** Prawda jest gorzka; **logogryf:** „Londyński bulwar”; **wirówka panoramiczna:** "Popołudnie Fauna"; **krzyżówka:** Tczew; **duet jolek:** Tristan i Izolda; **szyfr:** Cudza rana nie boli; **krzyżówka A-Ż:** antresola.

eprasa.pl bba435f297

HISTORIA

Debata kuchenna. Jak Chruszczow i Nixon pokłócili się w Moskwie

Politykom puszczają nerwy w najdziwniejszych miejscach. Przywódcy ZSRR i USA starli się między stołem kuchennym a pralką. Przed kamerami, w Moskwie, 24 lipca 1959 r.

Mariusz Grabowski

To nie była zwykła kuchnia, typowa dla radzieckich komunałek. Rzecz miała miejsce podczas otwarcia Amerykańskiej Wystawy Narodowej w parku Sokolniki w Moskwie. Wiceprezydent Richard Nixon pokazywał tam ludziom radzieckim, jak żyje przeciętna amerykańska rodzina.



FOT. CC

Kuchnia z debatą w tle. Nixon i Chruszczow spotkali się na Amerykańskiej Wystawie Narodowej

Polityczny spacer

W drugiej połowie lat 50., na fali odwilży w Związku Radzieckim, między zwaśnionymi imperiami doszło do chwilowej politycznej deeskalacji, nazwanej później przez historyków krótkim okresem tzw. pokojowego współistnienia. USA i ZSRR ścierały się co prawda w konfliktach zastępczych, np. podczas wojny w Korei, ale oficjalnie deklarowały chęć współpracy.

Pod koniec 1958 r. Amerykanie zgodziły się nawet na zorganizowanie „wystaw narodowych" w obu krajach. Narodowa Ekspozycja Sowiecka została otwarta w Nowym Jorku w czerwcu 1959 r. Goście podziwiać mogli replikę Sputnika, pierwszego sztucznego satelity Ziemi, osiągnięcia przemysłu, rolnictwa oraz pokazy słynnych teatrów moskiewskich. Trudno ją było uznać za sukces. Rzeźby muskularnych hutników i wesołych żołnierzy na straży pokoju zbyt kojarzyły się z propagandą. „The New York Times" w numerze z 5 czerwca 1959 r. napisał, że jednym z najczęściej pojawiających się wpisów w księdze gości wystawy był ten, mówiący, że wywołała ona u zwiedzającego radość i dumę z... bycia Amerykaninem.

Wystawę amerykańską otwarto miesiąc później w parku Sokolniki w Moskwie. 24 lipca, tuż przed oficjalnym otwarciem dla publiczności amerykańskiej wystawy w Moskwie, do stolicy ZSRR przybył ówczesny amerykański wiceprezydent Richard Nixon, który jako gospodarz wydarzenia spotkał się tam z sowieckim przywódcą, Nikitą Chruszczowem.

Emocje biorą górę

Gdy Nixon oprowadzał Chruszczowa po amerykańskiej wystawie, pokazując techniczne nowinki ułatwiające życie gospodyniom domowym, Chruszczow – jak komentowali później świadkowie wydarzeń – robił się coraz bardziej rozdrażniony. Widok towarów konsumpcyjnych oraz artykułów AGD, dostarczonych przez ponad 450 amerykańskich firm był ewidentnie nie w smak.

W końcu zaczął powtarzać, że przecież wszystkie te rzeczy Rosjanie także mają w swoich domach. „Myślicie, że będziemy zaskoczeni tym, co pokazujecie, ale wcale tak nie jest" – powiedział w pewnym momencie wyraźnie zdenerwowany sekretarz generalny KC KPZR.

Emocje sięgnęły apogeum, gdy Nixon zademonstrował mu kilka nowych amerykańskich telewizorów kolorowych, Chruszczow nie wytrzymał i, ignorując słowa wiceprezydenta, zaatakował nagle tzw. Rezolucję Narodów Zniewolonych uchwaloną przez Kongres USA zaledwie kilka dni wcześniej. Rezolucja ta potępiała sowiecką kontrolę nad „zniewolonymi ludami Europy Wschodniej" i wzywała wszystkich Amerykanów „do modlitwy za nich".

„Jak wam się podoba"

Jeszcze przed spacerem po ekspozycji obaj przywódcy zostali zaprowadzeni do studia telewizji kolorowej, gdzie mieli swobodnie porozmawiać przed kamerami. Z zachowanych stenogramów i zapisów telewizyjnych wyłania się obraz przesadnie uprzejmego i stonowanego Nixona i perorującego, wręcz błaznującego Chruszczowa.

Zacytujmy fragment tej zadziwiającej rozmowy:

– Ile to już lat Ameryka istnieje? Trzysta? – pyta Chruszczow.

– Sto pięćdziesiąt – odpowiada Nixon.

– Sto pięćdziesiąt? Więc powiedzmy, że Ameryka istnieje sto pięćdziesiąt lat i to jest poziom, jaki osiągnęła. My istniejemy niecałe czterdzieści dwa lata, a za siedem lat zrównamy się z Ameryką. A kiedy już was dogonimy i będziemy przeganiać, to wam pomachamy - wygłasza tyradę Chruszczow, czym wywołuje oklaski i salwy śmiechu wśród obecnych na sali aparatczyków.

Po czym dodaje: „A jeśli zechcecie, to się zatrzymamy i powiemy wam: chodźcie z nami. Mówiąc prosto, jeśli chcecie kapitalizmu, żyjcie sobie w ten sposób. To wasza, nie nasza sprawa. Będziemy wam współczuć, że nas nie rozumiecie, ale żyjcie sobie, jak wam się podoba".

Zdjęcie jako symbol

Dla ludzi z otoczenia Nixona, wśród których był m.in. William Safire, autor późniejszych prezydenckich mów Nixona, było oczywiste, że ich szef przegrał pierwsze starcie z Chruszczowem. Można było odnieść wrażenie, że oto socjalizm bierze górę nad kapitalizmem. Trzeba było więc za wszelką cenę odgryźć się rywalowi. Moment taki przyszedł, gdy obaj politycy stanęli przy wejściu do kuchni przeniesionej z amerykańskiego, prefabrykowanego domu.

„Nixon: To jest nasz najnowszy model. Produkujemy go w tysiącach egzemplarzy gotowych do zainstalowania w domach. Staramy się w Ameryce ułatwiać życie kobietom.

Chruszczow: Wasz kapitalistyczny stosunek do kobiet w komunizmie nie ma racji bytu.

Nixon: Myślę, że taki stosunek do kobiet ma charakter uniwersalny. Staramy się czynić życie naszych gospodyń domowych łatwiejszym".

Chruszczow nie opowiedział. Fotoreporterzy błyskali fleszami, a jedno ze zdjęć, pokazujące Chruszczowa i Nixona przy pralce, staje się niemal ikoniczne. Następnego dnia ukazało się na pierwszych stronach wszystkich ważniejszych światowych gazet, oprócz radzieckich. W „Izwiestii" ukazało się bowiem zdjęcie typowej radzieckiej gospodyni domowej, niejakiej Zinajdy, krzątającej się w kuchni zaopatrzonej w – jak pisano – tak nowoczesne urządzenia, jak na przykład suszarka do naczyń.

W Camp David

Zwiedzanie zakończyło się w chłodnej, choć spokojnej atmosferze, a na pożegnanie obaj politycy uścisnęli sobie ręce. Nieco później Nixon przyznał, że faktycznie niezbyt spisał się jako gospodarz wystawy. „Debata kuchenna" był to jednak dopiero początek ostrych napięć pomiędzy Stanami Zjednoczonymi a Związkiem Sowieckim, których kulminacją miał być na początku lat 60. kryzys kubański.

Na razie jednak bezpośrednim skutkiem amerykańskiej wystawy w Moskwie było to, że Nikita Chruszczow pojechał do USA z rewizytą. Począwszy od 15 września 1959 r., wraz z żoną Niną oraz trojgiem dzieci, spędził w Stanach 13 dni. Już na powitanie Chruszczow został uhonorowany salwą z 21 dział, a także salutem przez amerykańskie wojsko.

Najważniejszym politycznym punktem wizyty było spotkanie 5 września w Camp David w Maryland z prezydentem, Dwightem Davidem Eisenhowerem. Choć wcześniej zapowiadano przełom we wzajemnych relacjach, nic takiego nie nastąpiło. Po dwóch dniach rozmów wydano tylko ogólne oświadczenie mówiące o „potrzebie wzajemnego zrozumienia, dalszych rozmów i dążenia do trwałego pokoju".

„Świnie za grube"

W czasie blisko dwutygodniowej podróży sekretarza generalnego po Stanach Zjednoczonych nie brakowało gaf i wpadek. Podczas wizyty w Rolniczej Stacji Doświadczalnej Chruszczow, oceniając trzymane tam zwierzęta, oświadczył ze znawstwem, że „amerykańskie świnie są za grube, a indyki za małe". Gospodarstwo rolne, które pokazano mu na stacji, Chruszczow określił natomiast jako „typowy kołchoz".

Kiedy z kolei przyjechał do Nowego Jorku, odwiedził m.in. wdowę po prezydencie Franklinie D. Roosevelcie, Eleanor Roosevelt.

W czasie spaceru po Manhattanie, Chruszczow wdał się w kłótnie z grupką osób protestujących przeciwko jego wizycie. Nazwał ich „kapitalistycznymi opryszkami" i zwyzywał.

W Hollywood na spotkanie z przywódcą ZSRR przyszli Gary Cooper, Frank Sinatra, Elizabeth Taylor i Marilyn Monroe. Chruszczow chciał także odwiedzić Disneyland, ale ze względów bezpieczeństwa wizyta została odwołana, co, jak twierdzili świadkowie, „bardzo go zirytowało".

W maju 1960 r. Rosjanie zestrzelili nad ZSRR amerykański samolot szpiegowski U-2 i schwytali pilota. Planowana wizyta Eisenhowera w Moskwie nigdy nie doszła do skutku.

eprasa.pl bba435f297

LITERATURA

Ratował Żydów, pomagał pisarzom, układał się z władzą. Kim naprawdę był Jarosław Iwaszkiewicz?

– Do Iwaszkiewicza ustawiały się kolejki: „Jarosławie, pomóż”, „Jarosławie, załatw”. Zabiegał o paszporty, przydział papieru na druk książek i zdjęcie zapisów cenzury, ale ceną jego skuteczności była bliskość z władzą – mówi Beata Izdebska-Zybała, autorka książki „Iwaszkiewicz. Przyjaciele i wrogowie”

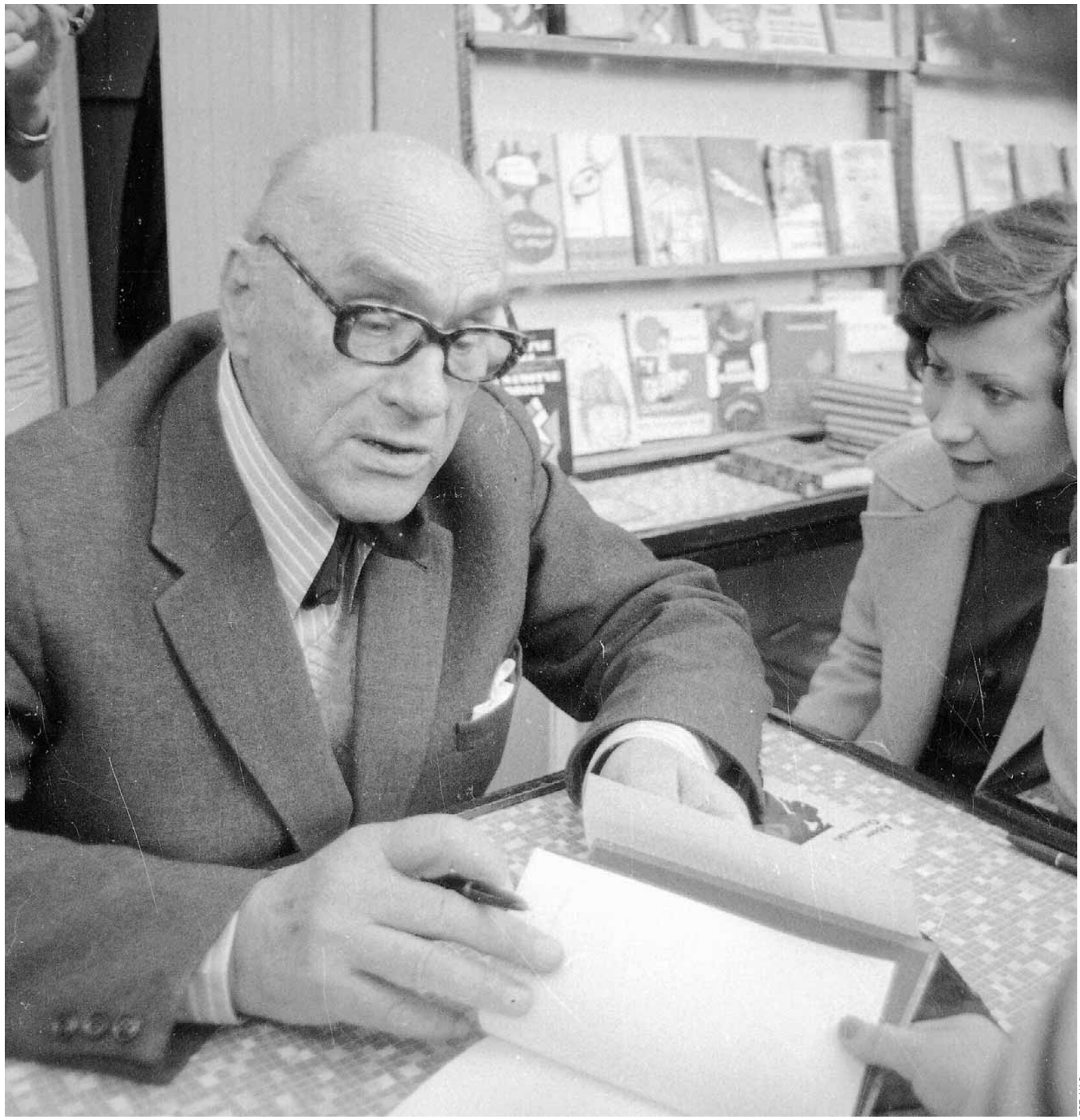
Anita Czupryn

Z jednej strony był człowiekiem bliskim PRL-owskiej władzy, z drugiej ratował ludzi, chronił pisarzy, pozostawał wierny przyjaciołom. Pokazuje to pani w swojej książce „Iwaszkiewicz. Przyjaciele i wrogowie”. Jak ocenić człowieka, który publicznie firmował system, ale prywatnie czynił dobro?

Warto poznawać i zgłębiać motywy jego postępowania. Próbuję zrozumieć, co nim kierowało, które cechy jego charakteru brały górę. Czasami konkretne działania, które podejmujemy, mówią o nas najwięcej. Zwłaszcza w korespondencji z Włodzimierzem Odojewskim dostrzegłam, że miał duży potencjał do bycia dobrym, w sensie bycia pomocnym człowiekiem.

I taki też jest pierwszy esej w pani książce, o relacji Iwaszkiewicza z Odojewskim.

Iwaszkiewicz, jeśli dostrzegał u młodego pisarza talent, to okazywał mu dużą pomoc, czego przykładem jest właśnie Odojewski, którego drukował w „Twórczości”. Namawiał młodych, aby nie poprzestawali w trudach doskonalenia warsztatu pisarza. Powtarzał, że trzeba pisać, nawet jeśli pisanie doraźnie nie przynosi satysfakcji. Takie słowa często kierował do Kazimierza Orłosia, który sam, jako młody prozaik, miał wiele wątpliwości. Raz w liście do Odojewskiego posunął się do krytycznej analizy jego opowiadań, ale gdy dostrzegł jego niezadowolenie, natychmiast wycofał się. Powtarzał Odojewskiemu: „Przepraszam, ty masz rację”. Ale też wiadomo, że pisarze to grupa nadwrażliwców, w tym na własnym punkcie. Zatem nietrudno było o animozje i nieporozumienia. O tym też piszę w tej książce. Szorstka przyjaźń łączyła Iwaszkiewicza z Julianem



FOT. NAC

Jarosław Iwaszkiewicz na spotkaniu z czytelnikami

eprasa.pl bba435f297

Stryjkowskim, czy w szczególności ze Zbigniewem Herbertem. Natomiast przyjacielską relację „dwóch mistrzów" swojego fachu stworzył Iwaszkiewicz z Andrzejem Wajdą. Cenił go za pracowitość i sprawczość. Tak pisał o nim w dzienniku: „Strasznie Wajdę lubię, taki z niego 'pracownik' – tak się do wszystkiego bierze i zaraz robi".

Herbert nazywał go człowiekiem dość pokrętnym, ale jednak wielkodusznym i szlachetnym. Słonimski zaś mówił o nim „starszy pan bez godności". Które z tych określeń jest bliższe prawdy?

Słonimski, który, jak wiemy, był bardzo złośliwy, mówił też o Iwaszkiewiczu „pisarz posłusznego wzrostu". No cóż, Iwaszkiewicz miał różne postawy, które wymykają się jednoznacznej ocenie. I w tym tkwi też jego urok. Irena Krzywicka znała świetnie obu pisarzy. Uznała, że Iwaszkiewicz nie był homo politicus, natomiast doceniała jego dobroć i troskę o przyjaciół. Słonimski z kolei miał świetne wyczucie polityczne, ale jednak w wymiarze ludzkim zawodził. Z tego też chyba powodu środowisko pisarzy przez lata wybierało Iwaszkiewicza na prezesa ZLP, a nie Słonimskiego. Gwarantował stabilność w relacji z peerelowską władzą, ale też miał cierpliwość do ludzi. Ustawiały się do niego kolejki: „Jarosławie, pomóż", „Jarosławie, załatw". Cierpliwie chodził do ówczesnych ludzi władzy: Zenona Kliszki czy Mariana Spychalskiego i prosił, a to o zdjęcie zapisu cenzury, o przydział papieru czy o zwrot paszportu. Miał poczucie, że daje się wykorzystywać, ale jakoś się na to godził. Chyba po prostu nie potrafił odtrącać ludzi, którzy prosili go o pomoc. Natomiast politycznie był człowiekiem miękkiego charakteru. Bohaterem z pewnością tu nie był.

Pisze pani, że Iwaszkiewicz nie należał do PZPR, nie miał teczki bezpieki, a mimo wszystko przylgnął do niego wizerunek reżimowego pisarza. Dlaczego?

Tak, Iwaszkiewicz przyciąga uwagę swoją biografią i uwikłaniem w politykę czasów PRL. Ówczesna władza zabiegała o Iwaszkiewicza, bo wzmacniał rządzących. Uosabiał ciągłość polskiego państwa. Przed II wojną był dyplomatą, znał języki obce. Do partii nigdy nie należał, ale był posłem ówczesnego Sejmu. Gdy należało zająć stanowisko w jakiejś sprawie, z reguły był nieobecny: wyjechał albo właśnie zachorował. Trudno jednoznacznie orzec, czy naiwnie wierzył w socjalizm, kierował się wyrachowaniem, czy cechowała go jakaś słabość charakteru. Pewne jest, że Iwaszkiewicz nosił w sobie duże poczucie odpowiedzialności za polską kulturę. Miał się za jej gospodarza, który ma dbać o warunki do rozwoju. Dla jej dobra – uważał – nie można ryzykować skutków konfrontacji z władzą. Uważał, że zawsze jest „jakaś władza" i trzeba się z nią liczyć i układać dla wyższego dobra.

Na ile niesprawiedliwa jest pani zdaniem opinia, że pomagał tym twórcom, w których się zakochiwał? Nie jest już przecież tajemnicą, że był biseksualny.

Uważam taką opinię za niesprawiedliwą. Oczywiście miał swoje sympatie, ale jeżeli już wchodzimy na ten teren, to niekoniecznie lokowały się one w środowisku literackim. Przykładem jest Jerzy Błeszyński. Mógł jednych lubić bardziej, innych mniej, jednak stawianie diagnozy, że pomagał ze względu na erotyczną fascynację, byłoby niesprawiedliwe.

Czytając pani książkę, pomyślałam, że Herbert, któremu Iwaszkiewicz pomagał, bywał wobec niego niewdzięczny. Pytał później, czy Iwaszkiewicz „czyni pokutę", a jego ustępstwa tłumaczył strachem przed Wschodem. Jak pani to widzi?

Iwaszkiewicz mógł budzić zazdrość. Z jednej strony władza go szanowała, do pewnego stopnia słuchała, na dodatek żył w ogromnym domu w Stawisku, otoczonym kilkunastohektarowym parkiem. Dom co prawda był przedwojennym prezentem teścia, ale władza pozwoliła mu go zachować. Żył inaczej niż przeciętny obywatel. W przypadku Herberta sprawa może być bardziej złożona. Jego drastyczne słowa mogły wyrażać jego własne niepokoje. Czy uwierało go uzależnienie od Iwaszkiewicza, świadomość, że zawdzięcza coś człowiekowi, który szedł na spore kompromisy wobec ówczesnej władzy? Przyznawał, że doświadczał sprzecznych uczuć wobec niego, w tym „uczuć mściwych". Pisał, że oczyma wyobraźni widział go w wolnej Polsce siedzącego w swoim Stawisku (30-hektarowa posiadłość z dużą willą w podwarszawskiej Podkowie Leśnej) – siedzi tam „opuszczony,

Gospodarze Stawiska mieli przekonanie, że w czasie wojny powinni dzielić się „domem", dlatego dla wielu ludzi stało się ono azylem

BEATA IZDEBSKA-ZYBAŁA
autorka książki

dach przecieka, prąd drożeje, a władze nie refundują podwyżek". Do tego „koledzy po piórze wypominają mu, że dał się omotać czerwonym".

Skoro wspomniała pani o Stawisku, to najbardziej heroiczny okres Iwaszkiewicza pozostaje chyba najsłabiej obecny w jego potocznym wizerunku. Bardziej pamiętamy oficjalne fotografie z Gierkiem, a znacznie mniej to, że ratował i ukrywał ludzi w Stawisku. Anna Iwaszkiewicz mówiła , że okupacja była najlepszym okresem jej życia, bo był to czas etyczny. Dlaczego o tym nie pamiętamy?

Robię bardzo dużo, aby o tej heroicznej działalności Iwaszkiewiczów dowiedziało się jak najwięcej osób, a także abyśmy o tym pamiętali. Kilka lat temu napisałam książkę „Anna i Jarosław Iwaszkiewiczowie. Sprawiedliwi wśród Narodów Świata". Ponadto, pracując w Muzeum w Stawisku, wygłaszam dla młodzieży i dorosłych prelekcje na ten temat. Gdy oprowadzam gości po muzeum, zawsze wspominam o ich bohaterstwie i odwadze, zawsze biorę do ręki i pokazuję medal Sprawiedliwych przyznany im przez jerozolimski Instytutu Yad Vashem. Przyjaciele chcieli, aby opisał swoje wojenne doświadczenia, ale on twierdził, że to inni powinni pisać. I właśnie to zrobiłam. Odczuwałam taką powinność. Iwaszkiewicz kiedyś zanotował w dzienniku: „Wczoraj cały wieczór opowiadałem Jerzemu [Błeszyńskiemu – przyp. BI-Z] o mojej działalności okupacyjnej. Słuchał mnie z rozdziawioną gębą. Wszystko było dla niego kompletną nowością. Jerzy twierdzi, że powinienem coś napisać na ten temat. Ja się z nim nie zgadzam: inni powinni o tym pisać". Iwaszkiewiczowie nie mieli przeświadczenia, że robią coś wyjątkowego, bo uważali, że tak właśnie trzeba postępować. Iwaszkiewicza do pomocy skłaniała mocno odczuwana wspólnota wynikająca z faktu, że jest człowiekiem i z tego wynika imperatyw pomocy drugiemu człowiekowi, bez względu na jego poglądy czy wyznanie. Natomiast dla Anny Iwaszkiewicz, która była osobą głęboko wierzącą, drugi człowiek był bliźnim, a wobec bliźniego nie można być obojętnym. Myślę, że Iwaszkiewiczowie mogli czuć satysfakcję, gdy w czasie okupacji Wanda Telakowska pisała w liście do nich, że w Warszawie znajomi już wiedzą, że Stawisko jest miejscem, gdzie można się ukryć i otrzymać pomoc. Gospodarze Stawiska mieli przekonanie, że w czasie wojny powinni dzielić się „domem", dlatego Stawisko

Myślę, że imponowali mu ludzie, którzy potrafili być sprawczy, którzy robili dobre filmy, pisali dobre książki i świetne wiersze

BEATA IZDEBSKA-ZYBAŁA
autorka książki

dla wielu stało się azylem. Niestety zachowało się niewiele dokumentów świadczących o pomocy. Pomoc zwłaszcza Żydom w czasie wojny wymagała ogromnej dyskrecji. Dlatego te historie nie są opisane, zachowały się jedynie strzępy, czyjeś wspomnienia, fragmenty w listach, czyjeś podziękowania. Z tych fragmentów można jednak stworzyć pewną całość, a wtedy wyłania się obraz, który pokazuje, że Iwaszkiewiczowie w pomoc Żydom byli bardzo zaangażowani, i że pomagali przez całą okupację. Po wojnie na prośbę profesora Lorentza Iwaszkiewicz napisał „Notatki 1939-1945", gdzie podejmuje również temat pomocy Żydom. Fakt, że Iwaszkiewicz jest Sprawiedliwym wśród Narodów Świata, powinien rzutować na ocenę całej jego aktywności życiowej. W Polsce, gdzie antysemityzm jest wciąż żywy, mówienie o Iwaszkiewiczu właśnie w tym kontekście wydaje mi się niezwykle ważne.

Wykazał tyle odwagi podczas wojny. Jak to się ma do jego postawy w PRL?

Podczas okupacji wróg był oczywisty. Iwaszkiewicz widział, co Niemcy robią z narodem żydowskim. W przypadku PRL nie było dla niego takiej jednoznaczności. Już wspomniałam: Iwaszkiewicz urodził się w Kalniku, na terenach dzisiejszej Ukrainy; inaczej odbierał władzę, miał do niej respekt, czy nawet jej się bał. Uważał stąd, że z władzą trzeba się liczyć. Bał się Rosji, ponieważ wiedział, do czego władza w Rosji jest zdolna.

Z pani książki przebija i mówi o tym także tytuł, że przyjaźń była dla niego ważna. Dlaczego? Zastępowała mu utracony rodzinny świat z Kresów? Dlaczego wspierał młodych pisarzy, czytał ich rękopisy, pomagał zdobywać paszporty? Chciał odgrywać rolę mistrza czy naprawdę interesowali go ci utalentowani ludzie?

Pewnie rola bycia mistrzem mogła mu schlebiać, ale proszę spojrzeć na jego relację z Andrzejem Wajdą. On „rwie" się do tej znajomości, w której to Wajda góruje jako twórca firmowy. Bardzo mu imponuje jego sprawczość i chce z nim współpracować jako ten drugi. W liście do Wajdy napisał, że już nie chce „powozić", ale pragnie choćby „bicze kręcić" dla tego, kto powozi. Chciał służyć mu swoją wiedzą i doświadczeniem. Gdy dowiedział się, że Wajda pracuje nad Dostojewskim, sięgał wtedy po książki rosyjskiego klasyka raz jeszcze, tym razem czytał je „pod kątem filmowym", aby przekazać przyjacielowi swoje uwagi. Myślę, że imponowali mu ludzie, którzy potrafili być sprawczy, którzy robili dobre filmy, pisali dobre książki i świetne wiersze.

Dla mnie fakt, iż Wajda nie dostał Oscara za genialny film „Panny z Wilka", na bazie opowiadania Iwaszkiewicza, jest taką samą niesprawiedliwością jak to, że Iwaszkiewicz nie dostał Nagrody Nobla.

Ja też tak uważam, ale w książce piszę, jak bardzo Wajda się przy tych „Pannach z Wilka" zmagał ze złożonością problematyki, następstwem czasu, zawiłościami relacji w dużym gronie kobiet i ich odniesień do głównego bohatera.

I może dzięki temu ten film jest tak dobry. Czy brak Nagrody Nobla był dla Iwaszkiewicza największym niespełnieniem? Miał ogromny dorobek.

Iwaszkiewicz rozumiał sytuację polityczną, w jakiej przyszło mu tworzyć. Przeszkodziła mu Nagroda Leninowska, która spadła na niego, jak mówił, jak śnieg latem, której się zupełnie nie spodziewał, a to pozbawiło go już nadziei na Nobla. Jego szanse na Nobla osłabiało to, że często wyróżnia się pisarza za jedno kluczowe dzieło, a Iwaszkiewiczowi takiego dzieła brakowało.

Tak twierdzą właśnie niektórzy badacze, że tego jednego dzieła Iwaszkiewiczowi zabrakło.

„Sława i chwała" nie była książką noblowską: pierwszy tom jest świetny, następne są słabsze, poza tym ukazała się ona zbyt późno. Mógłby zostać nagrodzony za opowiadania, za „Brzezinę", „Panny z Wilka", gdyby zostały odpowiednio przedstawione światu. Brakowało jednak przekładów, zwłaszcza angielskich. Nie miał szczęścia do Nobla. Natomiast myślę, że mógł się mimo wszystko czuć pisarzem spełnionym i docenionym. Miał wiele powodów, żeby tak się czuć.

Chciałam jeszcze zapytać o małżeństwo z Anną, ale nie chcę popaść w mit wielkiej miłości, ani też w opowieść o skrzywdzonej żonie biseksualnego pisarza.

Dokończenie na str. 16

eprasa.pl bba435f297

LITERATURA

Dokończenie ze str. 14-15



FOT. MAT. PRAS.

Beata Izdebska-Zybała: Zajmuję się Iwaszkiewiczem od kilkunastu lat i wciąż mnie nie nudzi, bo odkrywam nowe osoby, wątki i fascynacje

Anna wiedziała o jego relacjach z mężczyznami? Na jakich zasadach budowali wspólne życie?

Możemy tylko stawiać hipotezy. Moja jest taka, że to przyjaźń jako uczucie ich spajała i pozwalała im wspólnie żyć tak długo. Anna była w nim bardzo głęboko zakochana. Jarosław mógł być bardziej pragmatyczny, bo na pewno w pewnym momencie chciał się ustatkować i szczerze o tym pisał. W 1918 wyjechał z Kijowa do Warszawy, mieszkał kątem u różnych ludzi. Nie miał własnego mieszkania. Dlatego szukał rozwiązania tej kwestii, ale to nie znaczy, że nie zakochał się w Annie Lilpopównie i nie pragnął małżeństwa z nią. Historię ich znajomości opisuje Roman Jasiński, który ich poznał ze sobą. Anna poprosiła go, żeby przedstawił jej Iwaszkiewicza. A potem Jasiński po paru miesiącach ze zdumieniem dowiedział się, że Anna i Jarosław pobierają się. Więc to była szybka decyzja. Iwaszkiewicz w „Dziennikach" pisze, że Anna wiedziała o jego skłonnościach homoseksualnych, wychodząc za niego za mąż. I ta wiedza nie była dla niej przeszkodą. Co nie oznacza, że była łatwa, niemniej jednak wzięła na siebie ten ciężar. W międzywojennej Warszawie, w środowisku literackim była stosunkowo duża swoboda obyczajowa. Na przykład Irena Krzywicka – osoba z ich kręgu – żyła w trójkącie, była mężatką, ale bez skrępowania spotykała się z Tadeuszem Boyem-Żeleńskim. Nieco inna sytuacja była w PRL-u, kiedy było więcej pruderii. Władza tępiła homoseksualistów.

Przyjaźń Iwaszkiewicza z Krzywicką również pani opisuje. Wracając jednak do Anny: kiedy zachorowała, Iwaszkiewicz został przy niej i się nią opiekował. Traktował to jako obowiązek, poświęcenie?

Moim zdaniem, miał głęboko uwewnętrznioną odpowiedzialność za drugiego człowieka. Kiedy podczas pracy w ambasadzie polskiej w Kopenhadze zobaczył symptomy choroby psychicznej Anny, uznał, że musi zrezygnować i wrócić z nią do kraju. Jego decyzja podyktowana była silnym odczuciem: jest dom, są dzieci i on musi tam być. Krzywicka potwierdzała, że na kilka miesięcy zamknęli się w domu. Iwaszkiewicz w jednym z listów pisał, że przyjmowała jedzenie tylko z jego ręki. Odbudowywał jej zdolność do życia poprzez wykonywanie prostych czynności, takich jak układanie książek i przekładanie papierów. Powoli oswajał ją z życiem i wyciągał z choroby. Dał jej to, co miał najcenniejsze: czas, uwagę i cierpliwość. Choć odczuwał to gorzko, bo pisał, że jej choroba przekreśliła jego karierę dyplomatyczną.

W jednym z ostatnich opowiadań wrócił do początku ich znajomości. Dopiero po śmierci Anny zrozumiał, że była ona najważniejszą osobą w jego życiu?

Rozumiał to już wcześniej. Po jej śmierci przekonał się natomiast, że nie potrafi bez niej żyć. Zapisał bolesne zdanie: dla córek była to śmierć matki, starej, wyniszczonej chorobą osoby, z której odejściem zdążyły się w pewien sposób pogodzić. Dla niego umarł cały świat. Anna zabrała ze sobą rzeczywistość, którą przez dziesięciolecia mozolnie budował. To była wielka tragedia, choć wcześniej wiedział już, że są ze sobą na dobre i na złe. Sam zmarł po kilku miesiącach.

Osobny rozdział poświęca pani przyjaciółkom pisarza: Irenie Krzywickiej, Wandzie Telakowskiej, Teresie Jeleńskiej i Perli Quintanie. Co kobiety w nim widziały?

To zupełnie nowy temat. Kiedy głębiej wejdzie się w te relacje, wyłania się kolejny Iwaszkiewicz: czasami próżny, ale też niezwykle uważny. Z Perlą Quintaną łączyło go uczucie platoniczne. Dla Wandy Telakowskiej był świetnym kompanem i wiernym przyjacielem aż do końca. Zachował głęboką przyjaźń z Reną Jeleńską, która po wojnie żyła na emigracji. Wydaje mi się, że jego biseksualność wiązała się z pełniejszą psychiką, szczególnie atrakcyjną dla kobiet. Był uważny, wyczulony na szczegół, mógł mieć cechy uważane tradycyjnie za kobiece. Rozmowa z nim mogła być fascynująca, był przecież wrażliwym poetą. Krzywicka pisała do niego: „Urzeka mnie ta twoja pełnia". Potrafił o wielu sprawach rozmawiać głęboko, prosto i bardzo szczerze. To kobiety uwodziło.

Iwaszkiewicz pisze, że Anna wiedziała o jego skłonnościach homoseksualnych, wychodząc za niego za mąż

Co podczas pracy nad książką najbardziej zmieniło pani osobisty stosunek do Iwaszkiewicza?

Towarzyszy mi przede wszystkim nieustająca ciekawość: jak zachowywał się i co mówił w relacjach z kolejnymi ludźmi. Zajmuję się nim od kilkunastu lat i wciąż mnie nie nudzi, bo ciągle odkrywam nowe osoby, wątki i fascynacje. Podoba mi się jego entuzjazm wobec ludzi. Opracowuję teraz korespondencję z Teresą Chylińską, redaktorką, która wydała niemal wszystko, co dotyczyło Karola Szymanowskiego, który był kuzynem Iwaszkiewicza. Kiedy jako młoda badaczka napisała do niego z podstawowymi pytaniami o kompozytora, z ogromnym entuzjazmem zaczął jej przekazywać całą swoją wiedzę. Miał wielką życzliwość dla ludzi. W archiwum korespondencyjnym w Stawisku znajduje się około trzech i pół tysiąca nazwisk – korespondentów Iwaszkiewicza. Czasem ktoś rozpoznawał Iwaszkiewicza w pociągu, otrzymał od niego wizytówkę, później do niego napisał, a on czuł się zobowiązany odpowiedzieć.

Gdyby żył dzisiaj, po której stronie sporu stanąłby w kwestii odpowiedzialności artysty?

Wierzę w jego racjonalność i zdrowy rozsądek. Teksty, które czytam, pokazują człowieka pełnego pragnień, ale mającego zawsze realistyczny obraz rzeczywistości. Ufam, że również dzisiaj w stosunku do Kościoła i do władzy próbowałby zachować zdrowy rozsądek.

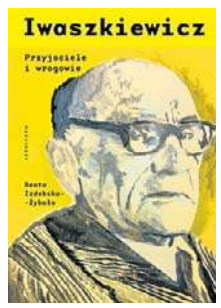
Za co powinniśmy go dziś pamiętać: za literaturę, za uratowanych ludzi czy za to, kim był?

Żyjemy w czasach, w których wielu ludzi fascynuje się osobowościami, a Iwaszkiewicz był wielką osobowością. Jerzy Andrzejewski przepowiadał mu, że jako pisarz może zostać zapomniany i trafić do czyśćca, ale po publikacji „Dzienników" wróci do świadomości czytelników właśnie jako osobowość. I chyba tak się stało. Ukazały się jego biografie autorstwa Radosława Romaniuka i Marka Radziwona, książka Ludwiki Włodek, Piotra Mitznera i Roberta Papieskiego, jest moja książka, pojawiają się kolejne wspomnienia. Odpowiadając więc na to pytanie, pamiętajmy o człowieku o niezwykle bogatej, różnorodnej osobowości, która, mam wrażenie, wciąż nie została do końca odkryta i opisana. On sam mówił, że pisarz powinien dużo przeżyć i mieć wiele różnych relacji, bo ludzie i zdarzenia są paliwem dla twórczości. Wokół niego były tysiące ludzi. Nie wszystkie historie zostały jeszcze opowiedziane.

BEATA IZDEBSKA-ZYBAŁA
autorka książki

Książka

Beata Izdebska-Zybała, „Iwaszkiewicz. Przyjaciele i wrogowie", Wydawnictwo Marginesy, Warszawa 2026



eprasa.pl bba435f297