

Zmiany w Chmielnikach. Nie ma już tam gruzu, planowana jest budowa pomostu **str. 3**



FOT. FB/ZBIGNIEW WIŚNIEWSKI

Gdy przy obrzęku leki na alergię nie pomagają, to może być właśnie ta choroba **str. 8-11**

STRONA
ZDROWIA

Express

BYDGOSKI

Środa
27.05.2026

Nr 121 (11309)
Rok XXXVII

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

KOMUNIKACJA MIEJSKA ELEKTROBUSY WYJECHAŁY NA ULICE **STR.4**

Test krótkiego elektryka. Potem na trasy ruszą długie

Jarosław Więclawski
jaroslaw.wieclawski@polskapress.pl

Miejskie Zakłady Komunikacyjne w Bydgoszczy rozpoczęły wczoraj testy autobusów elektrycznych. Pierwszego dnia na trasę wyjechał jeden pojazd krótki. W środę w mieście pojawią się dwa elektrobusy, w tym jeden długi.

We wtorek pierwszy z nich był testowany na dwóch liniach: 57 i 80 (zamiennie). Nie wszyscy pasażerowie, którzy czekali na autobus od razu zauważyli różnicę. Na przystanek podjeżdżał pojazd w znanych w Bydgoszczy barwach, na którym dodatkowo pojawiał się napis, że jest elektryczny. W środku część osób faktycznie była zaintrygowana, choć niektórzy samą nowością, a nie faktem, że to elektryk.

- Chcemy przetestować 11 autobusów na trasach. Wszystkie są już na terenie naszej bazy. Wytypowaliśmy grupę kierowców, którzy będą przypisani do pojazdów elektrycznych - przekazuje „Expressowi Bydgoskiemu” Piotr Bojar, prezes zarządu MZK w Bydgoszczy.

Inwestycja obejmuje również budowę infrastruktury ładowania dla autobusów w postaci 14 punktów (12 stacjonarnych i 2 mobilnych) oraz dwóch wiat (zadaszonych parkingów), a także elektrownię fotowoltaiczną o mocy do 1 MWp wraz z magazynem energii o pojemności do 4 MWh. Łączny koszt całego zadania to ponad 69 mln zł.

Zakładano, że realizacja potrwa do kwietnia 2026 r., ale m.in. ze względu na warunki zimowe, termin zakończenia wszystkich prac przesunięto.

- Wszystkie rzeczy związane z infrastrukturą są już fizycznie wybu-

dowane i dostarczone. Jest już magazyn energii na miejscu. Zakończyły się prace z kładzeniem paneli na poszczególne wiaty. W środę mamy odbiór UDT ładowarek. W czwartek pojawi się odbiór budowlany, aby uzyskać pozwolenie na użytkowanie - wymienia kolejne etapy prezes MZK.

- Po odbiorach pozostaje jednak jeszcze kwestia energetyzacji obiektu. Enea musi fizycznie wszystko przyłączyć, posprawdzać, porobić pomiary itp. Zakładamy, że to potrwa ok. miesiąca. Jesteśmy pierwszym podmiotem w regionie, który postawił tak duży magazyn energii. To nowość dla nas, ale i dla Enei, więc trzeba wszystko skrupulatnie sprawdzić. W wakacje cała inwestycja będzie gotowa i autobusy stale będą kursować na wybranych trasach - zapewnia Piotr Bojar. ©©



FOT. DARIUSZ BLOCH

We wtorek pierwszy autobus był testowany na dwóch liniach: 57 i 80 (zamiennie). Nie wszyscy pasażerowie od razu zauważyli różnicę. W środę na trasach pojawią się kolejne pojazdy elektryczne

Dzięki tej inwestycji roślinne odpady zamienią się w gaz i w nawozy **str. 7**



FOT. PRONATURA

Takie prawa mają kobiety po urodzeniu dziecka **str. 2**

Nr ISSN 1230-9192

Nr indeksu 350680



Młodzi kochają Bydgoszcz i zgłębiają wiedzę o mieście



FOT. DARIUSZ BLOCH

Podczas gali w Pałacu Młodzieży odznaki „Młodego Przyjaciela Bydgoszczy” wręczono 152 laureatom XIII Powiatowego Interdyscyplinarnego Konkursu Wiedzy o Bydgoszczy - **str. 5**

Gdy wjedzie ciężki sprzęt, ptasie siedliska zostaną zniszczone

Stowarzyszenie Monitoring Obywatelski Drzew zorganizowało niedawno spacer po Parku Centralnym w Bydgoszczy, który - jak mówili uczestnicy marszu - był symbolicznym pożegnaniem z tym miejscem. Ono już nigdy nie będzie takie, jak teraz str. 6

Zarząd województwa z absolutorium. Nadwyżka zamiast planowanego deficytu **str. 3**

Promocja profilaktyki zdrowotnej. Trzy resorty podpisały porozumienie o współpracy **str. 12**

Jutro w „Expressie” Pod Paragrafem

● W XIX i XX w. alkohol pito tak samo ochoczo jak dziś. Przez dziesięciolecia zmieniały się okoliczności konsumpcji, ale trunkowe zwyczaje zostały

Alicja
Polewska



W TEMACIE KĄPIELISKA MAM ZDANIE ÓDRĘBNE

Wychowałam się przy Toruńskiej 84. Brda w tym miejscu była moim pierwszym kąpieliskiem, a chaszcze na brzegu - placem zabaw, podchodów i pierwszych wspinaczek na drzewa. Były tam dwa - jak mówili - śmy - bunkry. Betonowe konstrukcje, w których starsi czasami balowali. Zniknęły chyba wraz z budową kładki. Dłużej niż one przetrwały przycumowane w małej zatoczce resztki kilku barek. Łaziliśmy po nich, dopóki pod kimś nie zapadły się spróchniałe deski pokładu i skapał się po szyję w zielonej brei. Za zatoczką zaczynała się łąka, która ruszała się pod stopami i tory łucznicze, a jeszcze dalej w stronę mostu były stare drzewa, pozostałość po „sadle Wróbla” i jego dom; kostka z oczodołami wybitych okien - miarą odwagi było wejście tam, bo w środku miało straszyć.

Teraz to Park Centralny. Jak podpowiada AI: „Został założony w latach 1972-1974 na rozległych łąkach, położonych między Brdą a ul. Toruńską. Jego powstanie wiąże się z postępującym od lat 60. XX wieku procesem porządkowania i upiększania bulwarów nad Brdą”. Przez lata wybudowano tam hale sportowe - Łuczniczka, Torbyd i Arena. I obok ma być jeszcze kąpielisko.

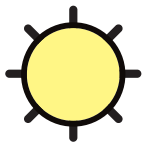
Park ma ok. 7 ha powierzchni. Kąpielisko rzeczne ma zająć 3000 metrów kwadratowych, ale... Pod tym „ale” kryją się drzewa i ptaki tam gniazdujące. Był więc spacer pożegnalny obrońców tego miejsca (rozmowa na str. 6) i burza z piorunami w internecie. No to dołożę swój kamyczek, bo mnie się pomysł kąpieliska podoba.

Tak, w tym miejscu - na ułamku powierzchni parku. Inie, nie uważam, że to betonowanie miasta. Tak, zgadzam się z ornitologami, że rozpoczęcie budowy, gdy pisklęta siedzą w gniazdach jest delikatnie mówiąc - głupie i oby ktoś się jednak puknął w głowę w tym czasie. Nie, kąpielisko nie zabije tu przyrody. Tak, taki sam krzyk był, kiedy w Starym Fordonie powstawały bulwary i betonowe nabrzeża, a teraz to ulubione miejsce spacerów. Nie, nie przekonam przekonanych do swoich racji, ale może w ramach wakacyjnych wojaży zajrzą do Krakowa, na Zakrzówek. Tam też były lamenty, a jest „polska Chorwacja”. No chyba, że mówimy „nie, bo nie”. Już. Po dyskusji.

POGODA W REGIONIE

Dziś

21°C
7°C



Imieniny obchodzą
Dziś:
**Augustyn, Fryderyk,
Fryderyka, Izydor**
Jutro:
**Emil, German,
Ignacy, Jaromir**

Czwartek

20°C
6°C



Piątek

25°C
12°C



Pieniądze dla mam. Takie prawa mają kobiety po urodzeniu dziecka - świadczenia i urlopy

Agnieszka Domka-Rybka
agnieszka.domka@polskapress.pl

Zasilek macierzyński to świadczenie, którym rodzice mogą się podzielić. Jednak tylko kobieta może otrzymać zasiłek jeszcze przed narodzinami dziecka. Wczorajszy Dzień Matki to dobra okazja, by przypomnieć o uprawnieniach i przywilejach przysługujących młodym rodzicom.

Macierzyństwo to wyjątkowy czas, w którym kobiety mogą korzystać z konkretnych form wsparcia finansowego. Mama może otrzymać zasiłek macierzyński nie tylko po porodzie, ale nawet 6 tygodni przed narodzinami dziecka.

Świadczenie przysługuje kobietom objętym ubezpieczeniem chorobowym i jest wypłacane przez ZUS lub pracodawcę, który zatrudnia powyżej 20 osób - informuje Krystyna Michałek, regionalna rzeczniczka prasowa ZUS w województwie kujawsko-pomorskim.

Łączny okres pobierania zasiłku macierzyńskiego zależy od liczby dzieci urodzonych przy jednym porodzie lub przyjętych na wychowanie. W przypadku jednego dziecka to aż 61 tygodni urlopu: 20 tygodni urlopu macierzyńskiego oraz 41 tygodni urlopu rodzicielskiego. W ramach urlopu rodzicielskiego matka może wykorzystać maksymalnie 32 tygodnie, natomiast 9 tygodni jest zarezerwowanych wyłącznie dla drugiego rodzica. Oznacza to, że matka nie może

przejąć tej części urlopu, jeśli ojciec z niej nie skorzysta.

W przypadku narodzin lub jednoczesnego przyjęcia na wychowanie więcej niż jednego dziecka okres urlopu i pobierania zasiłku jest dłuższy. Rodzice bliźniąt mogą korzystać z 74 tygodni urlopu, a przy pięcioraczkach lub większej liczbie dzieci nawet z 80 tygodni. W tym przypadku również 9 tygodni urlopu rodzicielskiego przysługuje wyłącznie drugiemu rodzicowi.

W niektórych sytuacjach matka i ojciec mogą skorzystać z dłuższego urlopu rodzicielskiego. Dotyczy to m.in. rodziców dzieci posiadających zaświadczenie „Za życiem”. W takim przypadku urlop rodzicielski może wynosić:

- 65 tygodni - przy urodzeniu lub przyjęciu na wychowanie jednego dziecka;
- 67 tygodni - w przypadku porodu mnogiego lub jednoczesnego przyjęcia na wychowanie więcej niż jednego dziecka;
- 62 tygodnie - przy przyjęciu na wychowanie starszego dziecka, do 7., 10. lub 14. roku życia, w zależności od sytuacji prawnej dziecka.

Od 19 marca 2025 roku rodzice wcześniaków oraz dzieci urodzonych o czasie, które po porodzie wymagały pobytu w szpitalu, mogą skorzystać z uzupełniającego urlopu macierzyńskiego. Długość dodatkowego czasu przeznaczonego na opiekę zależy od tygodnia ciąży, masy urodzeniowej noworodka oraz czasu jego hospitalizacji.

Dodatkowy urlop może wynieść:



Macierzyństwo to wyjątkowy czas, w którym kobiety mogą korzystać z konkretnych form wsparcia finansowego

- do 15 tygodni - w przypadku dzieci urodzonych przed ukończeniem 28. tygodnia ciąży lub z masą urodzeniową nieprzekraczającą 1000 g;
- do 8 tygodni - dla dzieci urodzonych między 28. a 37. tygodniem ciąży z masą urodzeniową powyżej 1000 g oraz dzieci urodzonych o czasie, jeśli przebywały w szpitalu co najmniej dwa kolejne dni między 5. a 28. dniem życia.

Ile wynosi zasiłek? Wysokość zasiłku macierzyńskiego zależy od rodzaju urlopu oraz terminu złożenia wniosku. Świadczenie wynosi: 100 proc. podstawy wymiaru - za okres uzupełniającego urlopu macierzyńskiego lub urlopu na warun-

kach urlopu macierzyńskiego; 70 proc. podstawy wymiaru - za okres urlopu rodzicielskiego; 81,5 proc. podstawy wymiaru przez cały okres urlopu macierzyńskiego i rodzicielskiego - jeśli wniosek zostanie złożony w ciągu 21 dni od porodu, a co najmniej jeden dzień urlopu rodzicielskiego przypadnie w pierwszym roku życia dziecka; 100 proc. podstawy wymiaru - za okres uzupełniającego urlopu macierzyńskiego.

Za 9 tygodni urlopu rodzicielskiego zarezerwowanych wyłącznie dla drugiego rodzica zasiłek macierzyński zawsze przysługuje w wysokości 70 proc. podstawy wymiaru. ©KB

KALENDARIUM BYDGOSKIE

27 maja

Wykonano wyrok śmierci na Krzysztofie K., zabójcy na tle seksualnym

1684: podskarbi Marcin Zamoyński podpisał kontrakt dzierżawny na mennicę bydgoską z kasztelanem brzesko-kujawskim Spytkiem Pstrokońskim na okres od 1 października 1684 do 30 września 1685, jednak 16 lutego 1685 uchwałą Sejmu mennice koronne, w tym bydgoska, zostały ponownie zamknięte.

1958: w godzinach wieczornych nad Bydgoszcz przybyła ogromna chmara motyli bielinka kapustnika. Motyle przez dwa dni przemieszczały się ze wschodu na zachód.

1963: uruchomiono drugą w Bydgoszczy (pierwsza działała przy kościele Klarysek) sygnalizację świetlną na skrzyżowaniu ówczesnej Al. 1 Maja z ulicami Krasińskiego i Śniadeckich.

1973: statek rzeczny „Ondyna” wypełniony pasażerami, utknął na Wiśle na mieliźnie 8 km od Torunia. Pasażerowie,

spędzili na nim całą noc. Sprowadzony pchacz ze-pchnął „Ondynę” z mieliżny następnego dnia rano.

1974: w więzieniu w Warszawie wykonano wyrok śmierci na Krzysztofie K., zabójcy na tle seksualnym 25-letniej Krystyny P. na podwórzu posesji przy ul. Stromej w Bydgoszczy. Do zbrodni doszło 25 stycznia 1973 roku.

1990: pierwsze wolne wybory do samorządu miasta w demokratycznej na powrót Polsce. Do urn poszło 40% Bydgoszczan. W 55-osobo-

wej radzie miejskiej znalazło się 26 reprezentantów Komitetu Obywatelskiego i 21 „Solidarności”. Z pozostałych 8 miejsc połowa przypadła „Opozycji Demokratycznej”, pod którą ukryli się m.in. działacze SdRP.

1992: otwarcie w pawilonie na terenie obecnego Szpitala Miejskiego nr 2 oddziału stacjonarnego bydgoskiego hospicjum działającego przy parafii pw. św. Polskich Braci Męczenników. Opieką zostało objętych 42 chorych na raka. ©KB

Zarząd województwa z absolutorium. Zamiast planowanego deficytu - 45 mln zł nadwyżki

Adam Willma
adam.willma@polskapress.pl

Sejmik Województwa Kujawsko-Pomorskiego udzielił zarządowi marszałka Piotra Całbeckiego wotum zaufania i absolutorium za 2025 rok.

Za głosowało 17 radnych koalicji KO i Trzeciej Drogi PSL, przeciw było 11 radnych PiS. Koalicja przekonywała, że samorząd zakończył rok w dobrej kondycji finansowej. Województwo zamknęło 2025 rok nadwyżką budżetową w wysokości blisko 45 mln zł, choć przy uchwaleniu budżetu zakładano pokazywany deficyt. Dochody wyniosły ponad 2,61 mld zł, a wydatki około 2,02 mld zł. Na inwestycje przeznaczono ponad 700 mln zł.

Najlepsi w wydawaniu pieniędzy

W raporcie o stanie województwa marszałek Piotr Całbecki dużo miejsca poświęcił fundusze europejskim. Jak podkreślał, w 2025 roku ogłoszono 93 nabory, wpłynęło 695 wniosków o wartości przekraczającej 2,2 mld zł, zatwierdzono dofinansowanie na ponad 1,6 mld zł, a podpisano 522 umowy. Według danych przedstawionych przez zarząd, województwo zajmowało pierwsze miejsce w kraju pod względem kontraktacji środków programu regionalnego oraz szóste miejsce

pod względem certyfikacji wydatków.

Marszałek nie krył zadowolenia z rozwoju programów stypendialnych, inwestycji drogowych, przedsięwzięć sportowych i kulturalnych, a także wsparcia dla seniorów i rozwoju odnawialnych źródeł energii. Wśród osiągnięć wymieniał m.in. program teleopieki obejmujący tysiące seniorów.

PiS - inwestycje dalekie od ideału

Radni opozycyjnego klubu PiS krytykowali tempo realizacji części przedsięwzięć.

- Nie wykonano wydatków na kwotę około 135 mln zł. To, co boli najbardziej, to dalekie od ideału wykonanie wydatków na zadania inwestycyjne - mówił Marek Gralik (PiS).

Opozycja wytykała marszałkowi m.in. opóźnienia dotyczące tramwaju metropolitalnego Bydgoszcz-Toruń, terminalu intermodalnego w Emilianowie oraz części inwestycji drogowych. Radni krytykowali także, ich zdaniem, niewystarczające działania na rzecz promocji projektu Via Pomerania.

Uczelnie: „Brak woli współpracy”?

Jednym z najgorętszych tematów debaty była po raz kolejny polityka naukowa województwa i przyszłość Centrum Czołchalskiego.

- Konkluzja jest, niestety, smutna - mówił Marek Gralik. -



Marszałek nie krył zadowolenia z rozwoju programów stypendialnych, inwestycji drogowych, przedsięwzięć sportowe i kulturalne, a także wsparcia dla seniorów i rozwój odnawialnych źródeł energii

Mając środki na finansowanie badań naukowych i innowacji w regionie, nie zostaną one wykorzystane w tej kończącej się już perspektywie. Zatem nie nastąpi zakładany wzrost infrastruktury badawczej uczelni oraz komercjalizacja badań.

Marszałek ripostował, że problem wynika z zakończenia wcześniejszej współpracy samorządu z częścią środowiska akademickiego: - Wyjaśnię, na czym polega nie tyle obszar sporu, co rozejście się dróg współpracy z Instytutem Czo-

chrańskiego przez uniwersytety. Być może chodzi o brak woli współpracy. Nikogo do niczego na siłę nie jesteśmy w stanie zmusić.

Marszałek zapowiedział jednocześnie „starania o przywrócenie możliwości finansowania infrastruktury badawczej na korzystniejszych zasadach” oraz dalsze rozmowy z uczelniami.

Aglomeracja - „sukces, który dzieli”

W debacie wrócił również temat rozdzielenia Bydgoszczy

i Torunia w klasyfikacji statystycznej Eurostatu. Bydgoscy radni PiS dopytywali, czy z oficjalnych dokumentów znikną zapisy o „aglomeracji bydgosko-toruńskiej”.

- Żyjemy w czasach, że różne instytucje jednoczą się, a u nas szampany strzelają wtedy, kiedy się coś dzieli - ubolewał marszałek. - Ten sukces, tak przynajmniej niektórzy określają politycy go w Bydgoszczy, jest moim zdaniem bardzo smutnym sukcesem, bo on dzieli, a nie łączy.

Według Piotra Całbeckiego wspólne ujmowanie obu miast ułatwiało prezentowanie potencjału gospodarczego regionu wobec inwestorów i partnerów zagranicznych.

Filia muzeum przy zamku

Podczas sesji radni zajęli się również bieżącymi sprawami samorządu. Przyjęto zmiany w budżecie województwa na 2026 rok, przyznano dotację m.in. dla Festiwalu Prapremier oraz Międzynarodowego Festiwalu Muzycznego „Stacja Aleksandrów”.

Sejmik - nie bez kontrowersji - zgodził się także na zakup nieruchomości przy zamku w Golu-biu-Dobrzyniu. W przyszłości ma tam powstać oddział planowanego muzeum rolnictwa. Radni rozpoczęli również procedurę sporządzenia planu obszaru przyspieszonego rozwoju instalacji fotowoltaicznych, który ma wyznaczyć miejsca preferowane dla tego typu inwestycji w regionie.

Nagrodzeni

Radni podjęli też decyzję o nadaniu Odznaki Honorowej za Zasługi dla Województwa Kujawsko-Pomorskiego Stefanowi Pastuszewskiemu, a także Medalu Honorowego za Zasługi dla Województwa Kujawsko-Pomorskiego Polskiemu Towarzystwu Turystyczno-Krajoznawczemu Oddział Nadgoplański w Kruszwicy.

©P

Zmiany w Chmielnikach. Nie ma już gruzu, w planach budowa pomostu

Maciej Czerniak
maciej.czerniak@polskapress.pl

Nie ma już gruzu, rozrzuconej kostki brukowej, ani podwodnych pozostałości po zdemontowanym pomoście w Chmielnikach. Plaża została uporządkowana i przygotowana do sezonu.

Wracamy do sprawy, o której informowaliśmy na początku kwietnia. Wtedy dzierżawca ośrodka w Chmielnikach opublikował nagranie, na którym pokazał, jak to miejsce wygląda na parę tygodni przed rozpoczęciem sezonu. Głos w sprawie zabrał Zbigniew Wiśniewski, wójt Nowej Wsi Wielkiej, a niedawno opublikował też post na swoim profilu na Facebooku.

„Prace są już na ukończeniu. Zrealizowano rozbiórkę starego pomostu, uporządkowano teren, przeprowadzono

penetrację dna i usunięto pozostałości konstrukcji. Plaża została zrekultywowana i w pełni przygotowana dla mieszkańców oraz odwiedzających” - poinformował we wpisie wójt Zbigniew Wiśniewski.

Wójt gminy Nowa Wieś Wielka zamieścił też kilka zdjęć ukazujących, jak plaża wygląda obecnie. Teren jest uporządkowany i czysty. Przygotowany do sezonu. Do usunięcia podwodnych pozostałości po zdemontowanym pomoście w Chmielnikach konieczna była pomoc pływaka.

Był bałagan, jest posprzątane

A jeszcze nieco ponad miesiąc temu stan tego miejsca pozostawiał wiele do życzenia.

Piotr Suchocki, dzierżawca „Plaży Chmielniki”, ośrodka nad jeziorem komentował



Plaża w Chmielnikach została uprzątnięta i jest przygotowana do nowego sezonu

sprawę, publikując w sieci swoje nagranie: - Chciałem pokazać, jak wygląda obecnie plaża, bo to budzi we mnie sporo negatywnych emocji.

Pokazywał pozostałości konstrukcji drewnianych i stalowych, uszkodzoną kostkę

chodnikową, ślady kół ciągników: - To jest po prostu jakaś Sodom i Gomora. Wszędzie mamy pozostałości po pomoście. Mamy zejścia do wody, wyjeżdżone przez bardzo ciężki sprzęt, pozostałości po ogniskach. I to jest mniej

wiej przy każdej z trzech głowic, które kiedyś prowadziły na pomost - mówił Piotr Suchocki.

To już przeszłość, bo teren został uporządkowany. „Samorząd Gminy Nowa Wieś Wielka skutecznie realizuje działania, angażując własne środki finansowe, aby plaża w Chmielnikach odzyskała swój blask i wróciła na mapę ładnych, przyjaznych, a przede wszystkim bezpiecznych miejsc do wypoczynku, kąpieliska oraz turystyki wodnej” - czytamy w najnowszym komentarzu wójty Zbigniewa Wiśniewskiego dotyczącym sytuacji związanej z plażą.

W planach jest budowa nowego pomostu

Pojawiła się również po raz kolejny zapowiedź budowy nowego pomostu w miejsce tego starego: „To jednak nie koniec - pracujemy dalej nad roz-

wojem tego miejsca. W planach jest budowa nowego pomostu - może nie tak dużego jak poprzedni, ale bezpiecznego i estetycznego, który będzie dobrze służył wszystkim użytkownikom” - przekazał wójt gminy.

Rozbórka starej konstrukcji na plaży w Chmielnikach rozpoczęła się z końcem lata 2025 roku. Pomost musiał być usunięty, od lat nie był remontowany i stanowił zagrożenie dla osób, które chciałyby z niego skorzystać. W tamtym czasie pytaliśmy w Urzędzie Gminy Nowa Wieś Wielka o dofinansowanie tego miejsca.

Mówiono o możliwej budowie nowego pomostu, ale prawdopodobnie będzie to już konstrukcja pontonowa. Ze strony gminy Nowa Wieś Wielka padały zapowiedzi poszukiwania środków finansowania takiego przedsięwzięcia. ©P

Bydgoszcz

Będzie nowy regulamin dla Wyspy Młyńskiej?

Wojciech Mąka

wojciech.maka@polskapress.pl

Bydgoscy radni planują zając się dziś zmianą regulaminu dostępu na Wyspę Młyńską. Nie będzie można np. wyprowadzać psów i innych zwierząt. Projekt uchwały zawiera też inne punkty.

O co chodzi w sprawie dostępu do Wyspy Młyńskiej? Radni mają podjąć decyzję o wprowadzeniu regulaminu korzystania z ogólnie dostępnego terenu Wyspy Młyńskiej, obejmującego teren centralnego trawnika, ale nie tylko. Uchwała Rady Miasta Bydgoszczy ma wprowadzić różne zakazy.

Czego nie będzie można robić na Wyspie Młyńskiej?

Planuje się wprowadzenie następujących zakazów:

- wjazdu pojazdów silnikowych poza drogę wewnętrzną wytyczoną do obsługi nieruchomości;
- zatrzymywania, postoju lub parkowania pojazdów poza czas niezbędny do rozładowania lub załadowania sprzętu, materiałów oraz towaru koniecznego do obsługi nieruchomości oraz do organizacji imprez;
- cumowania do nabrzeża przystanku wodnego od strony Brdy jednostek pływających na czas dłuższy niż 15 minut.
- wnoszenia i używania materiałów pirotechnicznych lub wybuchowych;

- dokarmiania ptaków;
- samowolnego dostawiania lub przestawiania elementów małej architektury;
- kąpieli w urządzeniach międzywodzia.

Ma również obowiązywać zakaz wprowadzania zwierząt na teren centralnego trawnika Wyspy Młyńskiej oraz placu zabaw i otoczenia domu Leona Wyczółkowskiego.

Jakie jest uzasadnienie uchwały, nad którą będą debatować radni?

„Celem wprowadzenia regulaminu korzystania z terenu Wyspy Młyńskiej jest dostosowanie obecnych przepisów do faktycznych potrzeb i oczekiwań mieszkańców korzystających z Wyspy Młyńskiej, przy uwzględnieniu specyfiki Wyspy Młyńskiej jako terenu masowo odwiedzanego przez mieszkańców, przeprowadzonej rewitalizacji i zmodernizowanej infrastruktury. Regulamin ma służyć zapewnieniu porządku, spokoju i bezpieczeństwa publicznego w obszarze nieuregulowanym w przepisach powszechnie obowiązujących, w tym umożliwić służbom porządkowym skuteczne reagowanie w sytuacjach naruszenia mienia lub dóbr osobistych osób korzystających z Wyspy Młyńskiej” - czytamy w uzasadnieniu uchwały, którą dziś (środa, 27 maja) mają się zająć radni podczas obrad sesji Rady Miasta Bydgoszczy.

©©

KRÓTKO

KOMUNIKACJA MIEJSKA
Podpisano umowę na Bydgoski Rower Aglomeracyjny
Tegoroczny sezon Bydgoskiego Roweru Aglomeracyjnego wystartuje najpóźniej 1 sierpnia - poinformował ZDMiKP w Bydgoszczy. Drogowcy podpisali nową umowę na rower miejski. Wykonawcą zostało konsorcjum firm Orange Polska S.A. oraz RO-OVEE Spółka Akcyjna. Według umowy tegoroczny sezon rozpocznie się 1 sierpnia i potrwa do 31 października. Wykonawca będzie starał się przyspieszyć prace, aby

mieszkańcy mogli korzystać z miejskich rowerów szybciej. Trwają też szczegółowe ustalenia z plastykiem miejskim dotyczące wyglądu nowych rowerów. Nowy system obejmuje 610 rowerów standardowych oraz 140 ze wspomaganie elektrycznym, a także 70 stacji. Większość z nich zostanie w dotychczasowych lokalizacjach (trzy zostaną przeniesione), natomiast 11 powstanie w nowych miejscach. Więcej na ten temat napiszemy w kolejnych wydaniach.

JW

„Współczesna” - antykwariat, czyli białe kruki i czarne płyty

Małgorzata Pieczyńska
malgorzata.pieczynska@polskapress.pl

Wiadomo już coś więcej na temat tego, jak będzie działała nowa „Współczesna” przy ulicy Gdańskiej w Bydgoszczy. Lokal po dawnej, słynnej księgarni ma łączyć dwie funkcje: miejsca kultury i działalności Bydgoskiego Centrum Organizacji Pozarządowych i Wolontariatu.

Na początku maja informowaliśmy, że nowym operatorem przestrzeni obywatelskiej przy ulicy Gdańskiej 5 będzie Mózg Foundation - Fundacja Muzyki Współczesnej i Form Interdyscyplinarnych.

Delikatesy do czytania i słuchania

Jest to wspólny projekt realizowany przez fundację we współpracy z Bydgoskim Centrum Organizacji Pozarządowych i Wolontariatu (BCOPIW). - Tworzymy miejsce, w którym można usiąść i przygotowanego na bazie lokalnych składników, poczytać, posłuchać muzyki i po prostu побыć - informują nowi gospodarze lokalu w BCOPIW.

Jak czytamy na fanpage'u organizacji, „jednym z ważnych elementów Współczesnej będzie antykwariat książkowo-płytowy - czyli miejsce, gdzie obok nowych wydawnictw znajdziecie także książki i płyty



Gdańska 5 to jeden z najbardziej znanych adresów w Bydgoszczy. Przez lata mieściła się tu księgarnia „Współczesna”, a obecnie działa BCOPIW

z drugiego obiegu: rzeczy używane, często niedostępne już w regularnej sprzedaży, z własną historią”.

Wolontariat nie zniknie z Gdańskiej

Będą też nawiązania do tradycji działającej tu kiedyś „Księgarni Współczesnej” - przede wszystkim do jej działań wokół książki, takich jak spotkania z literatami. Jako datę „oficjalnego początku projektu” wskazano 13 czerwca.

Warto podkreślić, że Bydgoskie Centrum Organizacji Po-

zarządowych i Wolontariatu niezmienne działa i będzie działać na ul. Gdańskiej 5. Kawiarnia „Współczesna” będzie zlokalizowana na parterze budynku BCOPIW kawiarnie. Wielka prośba o korektę bo dzwonią do nas zaniepokojeni mieszkańcy z pytaniami dlaczego BCOPIW przestaje działać.

Miejsce z historią

Wspomniana „Księgarnia Współczesna” powstała w 1953 roku i bardzo szybko zyskała uznanie mieszkańców naszego miasta. W 1980 roku staraniem wieloletniego dyrektora księgarni Mirosława Michałowskiego oddano do użytku dwie duże sale na I piętrze. Swoją działalność księgarnia zakończyła w 2002 roku. Od kilku lat w tym miejscu działało właśnie BCOPIW.

- To było miejsce zupełnie wyjątkowe. Nie tylko odbywała się sprzedaż książek, ale też księgarnia tętniła życiem. Tutaj można było spotkać ludzi kultury, autorów książek. Jestem dumna, że byłam związana z Księgarnią Współczesną - parę lat temu, podczas spotkania okolicznościowego byłych pracowników i sympatyków „Współczesnej” mówiła Dania Biedrzycka, przez wiele lat pełniąca obowiązki najpierw zastępcy dyrektora, a później dyrektora księgarni.

- Wracamy do doskonale znanej w Bydgoszczy nazwy - mówi Sławomir Janicki, założyciel i szef Mózg Foundation. - Zależy nam jednak nie tylko na sentymencie, ale przede wszystkim na stworzeniu żywej przestrzeni spotkań, sztuki i działań społecznych. ©©

Zaczęły się testy autobusów elektrycznych

Jarosław Więclawski
jaroslaw.wieclawski@polskapress.pl

Umowę na zakup 11 autobusów elektrycznych podpisa-no w lipcu 2025 r. Pojazdy będą ładowane poprzez złącze plug-in. We wtorek pierwszy z nich był testowany na dwóch liniach: 57 i 80.

W środę do krótkiego autobusu, który dalej będzie testowany na linii 57, dołączy długi, sprawdzany na trasie autobusowej linii nr 71. Ich średni czas ładowania to odpowiednio 6 i 8 godzin. Docelowo elektryki kursować mają na liniach 52, 57, 59, 61, 64, 68, 71, 79, 80 i 83.

- Każdy kierowca, który będzie jeździł autobusem elektrycznym, przeszedł szkolenie, zarówno teoretyczne i praktyczne na tych właśnie pojazdach. Przeszli również szkolenia dotyczące eksploatacji urządzeń elektrycznych do 1 kV. Do-



Każdy kierowca, który będzie jeździł autobusem elektrycznym, przeszedł szkolenie

datkowo musieli zapoznać się z procedurami bezpieczeństwa - mówi nam Paweł Czyrny, dyrektor ds. realizacji transportu w MZK w Bydgoszczy.

- Jak na razie wszystko sprawdza się dobrze. Mamy podgląd online i sprawdzamy, jak wygląda to na trasie. Zużycie energii też wygląda dobrze, nie jest za duże - opisuje wrażenia z pierwszego dnia testów.

W środę na trasę wyjadą dwa autobusy: jeden długi i krótki, a w czwartek po dwa krótkie i długie. W kolejnych

dniach pojazdy systematycznie będą pojawiać się na kolejnych liniach.

- Pamiętamy, że trwa procedura odbiorowa, która jest trzypiętowa. Potrwa to ok. 10 dni, ale może się trochę przedłużyć. Musimy sprawdzać czy nic nie dzieje się z pojazdami - na razie wszystko wygląda dobrze, nie ma żadnych komplikacji. Raczej, w fazie testów, w kolejnych dniach będziemy starali się maksymalnie eksploatować autobusy. To są nowe pojazdy, na gwarancji, bardziej komfor-

towe niż autobusy, które wycofujemy, więc to poprawa dla pasażera - stwierdza Paweł Czyrny

- Wszystko, co nowe wygląda i pachnie ładniej. Na pewno jedna rzecz dla pasażera jest zauważalna od razu. Mieliśmy już okazję się przejechać tym autobusem - jest dużo, dużo ciszej - zaznacza.

Pod koniec 2024 r. zarząd spółki MZK podpisał umowę z Narodowym Funduszem Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej na dofinansowanie inwestycji w ramach programu Zielony Transport Publiczny w wysokości 48,75 mln zł oraz 5 mln zł pożyczki. W programie prowadzonym przez NFOŚiGW wykorzystywane są m.in. środki z KPO. Na sesji przed rokiem, w lutym 2025 r., Rada Miasta podjęła decyzję o dokapitalizowaniu spółki kwotą ok. 12 mln zł z budżetu miasta na zakup elektryków. ©©

Młodzi kochają Bydgoszcz i zgłębiają wiedzę o mieście. W nagrodę odebrali odznaki

Małgorzata Pieczyńska
malgorzata.pieczynska@polskapress.pl

152 bydgoskich uczniów, którzy należą do Szkolnych Kół Towarzystwa Miłośników Miasta Bydgoszczy, odebrało wczoraj brązowe, srebrne i złote odznaki „Młodego Przyjaciela Bydgoszczy”.

Uroczysta gala odbyła się we wtorek 26 maja w Pałacu Młodzieży w Bydgoszczy.

Wyróżnieni uczniowie to laureaci XIII Powiatowego Interdyscyplinarnego Konkursu Wiedzy o Bydgoszczy im. dr Ewy Puls, organizowanego przez Pałac Młodzieży we współpracy z Towarzystwem Miłośników Miasta Bydgoszczy.

Młodzi ludzie przez cały rok szkolny uczestniczyli w różnych aktywnościach np. wycieczkach, warsztatach, konkursach międzyszkolnych, grach miejskich podczas których zgłębiali wiedzę o Bydgoszczy, także w szerszym kontekście na tle historii Polski i świata.



W Pałacu Młodzieży odznaki „Młodego Przyjaciela Bydgoszczy” wręczono 152 osobom

W konkursie wystartowała rekordowa liczba uczestników - Podsumowaniem tej aktywności był właśnie XIII Powiatowy Interdyscyplinarny Konkurs Wiedzy o Bydgoszczy im. dr Ewy Puls - mówi Agnieszka Górczyńska, członkini Towarzystwa Miłośników Miasta Bydgoszczy i zarazem

koordynatorka programu „Bydgoszcz - moja mała ojczyzna”, którego częścią jest ten konkurs.

W tym roku wzięła w nim udział rekordowa liczba uczestników, bo aż 250 uczniów z bydgoskich szkół podstawowych i Branżowej Szkoły I Stopnia nr 6 Specjalnej.

- Konkurs obejmował dwa etapy i odbył się w Pałacu Młodzieży - mówi Agnieszka Górczyńska.

- Etap praktyczny miał na celu sprawdzenie, jak dobrze uczniowie znają miasto. Polegał na bezbłędnym rozpoznawaniu na slajdach obiektów, zabytków, pomników, ulic

i placów miejskich. W etapie drugim uczniowie rozwiązywali testy z historii, legend, symboli, współczesności oraz wybitnych postaci związanych z Bydgoszczą - wyjaśnia nasza rozmówczyni.

W konkursie można było ubiegać się o brązowe, srebrne i złote odznaki „Młodego Przyjaciela Bydgoszczy”. Przyznawanie ich ma wieloletnią tradycję.

- W zależności od odznaki stopień trudności rósł - mówi Agnieszka Górczyńska. - Najtrudniejsze zadania mieli oczywiście uczniowie chcący zdobyć złotą odznakę. Dla wszystkich laureatów konkurs był ważny także z innego powodu, bo zdobywając odznaki „Młodego Przyjaciela Bydgoszczy” mogli liczyć na punkty przyznawane przez Kuratorium Oświaty, co może być pomocne przy rekrutacji do szkoły ponadpodstawowej.

Ostatecznie podczas wtorkowej gali w Pałacu Młodzieży łącznie odznaki „Młodego Przyjaciela Bydgoszczy” wręczono 152 laureatom tego kon-

kursu interdyscyplinarnego. Brązowe odznaki odebrały 82 osoby, srebrne - 50 osób, a złote - 20 osób.

- Cieszymy się, że w tym roku tak duża liczba uczestników przystąpiła do konkursu - mówi Ireneusz Nitkiewicz, prezes Towarzystwa Miłośników Miasta Bydgoszczy. - To efekt kilku czynników. Po pierwsze - bardzo aktywnie działamy jako towarzystwo, po drugie - to zasługa zaangażowania nauczycieli, którzy prowadzą Szkolne Koła Towarzystwa Miłośników Miasta Bydgoszczy i zachęcają uczniów do udziału w nich. Pomaga też to, że mamy w Bydgoszczy znakomitych przewodników miejskich, którzy ciekawie opowiadają o Bydgoszczy. To wszystko sprawia, że młodzi ludzie coraz lepiej rozumieją patriotyzm lokalny i chcą zgłębiać wiedzę na temat miasta, w którym żyją.

Przypomnijmy, że odznaki „Młodego Przyjaciela Bydgoszczy” uczniowie zdobywają stopniowo, wykazując się coraz szerszą wiedzą z zakresu edukacji regionalnej.©@

AUTOPROMOCJA

0011524279

Odbierz kwiaty za ubrania i elektrośmiece!



Jedna osoba może otrzymać **maksymalnie 8 sadzonek**

ROZDAMY 800 KWIATÓW!

UBRANIA

od 1 do 2,99 kg	→ 2 sadzonki
od 3 do 4,99 kg	→ 4 sadzonki
od 5 do 6,99 kg	→ 6 sadzonek
powyżej 7 kg	→ 8 sadzonek

ELEKTROŚMIECI

1 małe urządzenie AGD (do 50 cm i maks. 20 kg)	→ 1 sadzonka
Akcesoria i osprzęt elektryczny (baterie, ładowarki, kable, żarówki):	
od 10 do 20 szt.	→ 1 sadzonka
od 21 do 30 szt.	→ 2 sadzonki
od 31 szt.	→ 3 sadzonki

Czekamy na Was do wydania ostatniej sadzonki lub do godziny **18.00!**

Szczegóły: expressbydgoski.pl/eko-comfypark

29.05

od 14.00

Comfy ParkAl. Jana Pawła II 115
Bydgoszcz

ORGANIZATOR AKCJI

PARTNER LOKALIZACYJNY

PARTNER

**EXPRESS**
BYDGOSKI.PL**COMFY PARK****FUNDACJA**
ECOTEXTIL

Dr inż. Jacek Zieliński: Gdy wjedzie tu ciężki sprzęt, siedliska ptaków będą zniszczone

Jarosław Więclawski
jaroslaw.wieclawski@polskapress.pl

21 maja stowarzyszenie Monitoring Obywatelski Drzew zorganizowało spacer po Parku Centralnym w Bydgoszczy, który jak mówili, był symbolicznym pożegnaniem z tym miejscem. Przewodnikiem był dr inż. Jacek Zieliński, przyrodnik, ornitolog i społecznik, z którym rozmawialiśmy przed rozpoczęciem spaceru.

MODrzew, wraz z panem, zaprosił na pożegnalny spacer po Parku Centralnym. Co właściwie żegnacie?

Żegnamy miejsce, które już nigdy takie nie będzie. To specyficzny park dla Bydgoszczy. Po pierwsze jest w centrum miasta, wszędzie otoczony zwartą zabudową. Charakterystyczny go również to, że jest tu dużo terenów otwartych. Kiedyś było ich jeszcze więcej. Jak pamiętają starsi mieszkańcy, w miejscu, gdzie jest Łuczniczka, był tor łuczniczy, swoją bazę miała tu też spółka zieleni miejska. Te najcenniejsze tereny, najbardziej specyficzne, zostały tam niżej, gdzie są łąki turzycowe i otwarte tereny podmokłe. To jest już rzadkość w centrum dużego miasta, żeby istniały takie obszary – ekstenzywnie użytkowane łąki. W tym parku postawiono także domki dla owadów zapylaczy. Będziemy się żegnać z tym terenem. Co tu dużo mówić – zostanie on na znacznym obszarze unicestwiony.

Co się stanie z parkiem po budowie kąpieliska? Jak ten teren będzie wyglądał?

Nie analizowałem szczegółowo dokumentacji technicznej, ale z tego, co się pobeżnie zorientowałem, rozległość tej inwestycji



„Pożegnalny” spacer po Parku Centralnym odbył się w ubiegły czwartek

będzie na tyle duża, że właściwie teren zostanie całkowicie przekształcony. Cenne łąki będą unicestwione, a wraz z nimi pewnie wycofa się sporo gatunków np. charakterystycznych dla nich ptaków czy część gatunków owadów. Nie wiem czy ktoś badał tu bezkręgowce takie jak owady czy mięczaki. Ponad 20 lat temu prowadziłem tu badania ptaków lęgowych, wtedy gniazdowało w parku 29 gatunków. Jeszcze większa liczba gatunków została stwierdzona jako nielegowe. Do dziś skład gatunkowy ptaków lęgowych niewiele się zmienił, co świadczy o utrzymaniu wartości przyrodniczych Parku Centralnego na przestrzeni lat.

Na ile przekonują pana argumenty, że zieleni zostanie zachowana czy też będzie jej więcej, a także pojawią się nowe nasadzenia?

Przekonuje mnie to tak, jakby ktoś mi powiedział, że Izba Lordów to jest to samo, co izba wytrzeźwień. Oczywiście w tabelce urzędniczej drzewo jedna

sztuka to sztuka. Coś, co sięga mi powiedzmy do pasa, z punktu widzenia ekologicznego drzewem jeszcze nie jest. Ma szansę stać się pełnowartościowym drzewem najwcześniej za kilkadziesiąt lat. Drzewo to złożony organizm stanowiący siedlisko dla licznych gatunków z różnych grup systematycznych. Co więcej, nawet martwe drzewo jest pełne życia. Liczne badania pokazują, że martwe pnie zawierają więcej żywych komórek niż zawierały za życia. Te żywe komórki oczywiście nie są z tego drzewa, tylko są z organizmów je zasiedlających. Na rozkładającym się drewnie jest mnóstwo drobnych owadów, bezkręgowców, jak też grzybów.

MODrzew przed spacerem informował o analizowaniu dostępnej dokumentacji. Stowarzyszenie wspominało, że w decyzji RDOŚ pojawiły się zapisy pozwalające między innymi na „zniszczenie siedlisk będących obszarem rozrodu i wychowu młodych”, czy „znisz-

czenie gniazd lub innych schronień”. W dokumencie powołano się na art. 107 §4 KPA, który zezwala na odstąpienie od uzasadnienia decyzji, gdy uwzględnia ona żądania strony. Na ile to typowa procedura? Nie rozumiem decyzji RDOŚ. Normalnie procedura wygląda tak, że robi się ocenę oddziaływania na środowisko. Widziałem taką pobieżną ocenę sprzed pięciu, może sześciu lat. Niestety autor nie sprzeciwił się inwestycji. Zaznaczył jednak, że należy ją zacząć przeprowadzać po sezonie lęgowym, a nie tak jak teraz, gdy miasto próbuje zacząć prace już na początku czerwca, czyli w pełni sezonu lęgowego. Ustawa o ochronie przyrody mówi, że nie można sobie tak bezkarnie powiedzieć, że „ja tu teraz będę budował i nie obchodzi mnie, co tutaj jest”. Jest tu mnóstwo gatunków prawnie chronionych. Nasze prawo je chroni, a wszyscy jesteśmy wobec tego prawa równi. Nie można tego lekceważyć, to grozi odpowiedzialnością karną. Nie znam

dokładnie kulis powstania decyzji RDOŚ. Ciśnienie mi się jednak trochę na usta słowo hipokryzja. Też robię oceny oddziaływania na środowisko, np. dotyczące budynków, pozwoleń na budowę czy remontów. Czasami inwestycję potrafi zatrzymać gołąb miejski – ten pospolity gołąb, którego karmimy na rynkach. Prace trzeba przełożyć dopóki gniazda są czynne. Tu mamy do czynienia z wieloma gatunkami chronionymi, w dodatku o wiele cenniejszymi. Przy okazji warto dodać, że gołąb ten to ptak zwyczajny. Kiedyś gniazdował na południu Europy, na skalistych wybrzeżach. Myślimy mu skały zbudowali w postaci budynków, dzięki czemu zwiększył on swój zasięg i liczebność. Nie znam dokładnie danych, ale przypuszczalnie co najmniej setki razy.

Gdy mówicie o żegnaniu parku, o tym, co stąd zniknie, mowa o samym etapie budowy czy też później w użytkowaniu kąpieliska?

Gdy wjedzie tu ciężki sprzęt, siedliska będą zniszczone. Pojawiają się nowe nasadzenia, ale to nie będzie to samo miejsce. Tych gatunków już tu nie będzie, będą zmuszone wycofać się w inne lokalizacje. W centrum Bydgoszczy nie ma dla nich alternatywy. Myślę tu przede wszystkim o terenach zielonych otoczonych zwartą zabudową, a nie granicach administracyjnych miasta. Bydgoszcz ma ponad 15 tysięcy hektarów, ale z tego połowa to tereny niezabudowane, gdzieś na jej krańcach. Patrząc na inwestycję z punktu widzenia przyrodnika i tego co straci park. Nie oceniam samego pomysłu budowy kąpieliska, nie proponuję na poczekaniu alternatywnych rozwiązań. Wiem, że były

inne koncepcje, które z różnych przyczyn upadły.

Czy wierzy pan, że w kwestii decyzji o budowie kąpieliska może coś się jeszcze zmienić?

W tej sprawie jestem pesymistą. Wiele lat temu przygotowałem, na zlecenie naszego miasta zresztą, obszerne opracowanie dotyczące miejsc szczególnie cennych dla ptaków w Bydgoszczy. Było ono podstawą do tworzenia planów zagospodarowania przestrzennego w taki sposób, by uwzględniały potrzeby ptaków. Park Centralny oczywiście znalazł się w tym opracowaniu jako miejsce szczególnie cenne. Dotychczas udawało się obronić przed zabudową wiele cennych dla ptaków, ale też ważnych dla odpoczynku Bydgoszczan miejsc, takich jak ten park. Wiodocześnie jednak dla władzary priorytety się zmieniły.

W moim przekonaniu niektóre osoby chcą realizacji obietnic wyborczych nie licząc się z dalekosiędnymi konsekwencjami dla miasta. Jeśli ubywać będzie terenów zielonych takich jak ten park, miasto stanie się mniej przyjazne także dla ludzi. To co można jeszcze teraz zrobić, to jedynie opóźnić rozpoczęcie budowy, tak by ptaki mogły w spokoju przeprowadzić lęgi. Prace w środku sezonu lęgowego na tak dużą skalę, są nie do pogodzenia z zapisami Ustawy o ochronie przyrody. Wysłałem odpowiednią informację na temat aktualnie trwających lęgów chronionych gatunków ptaków na terenie planowanej budowy, zarówno do Urzędu Miasta, jak też do RDOŚ w Bydgoszczy. Zobaczymy czy prawo zadziała i inwestycja zostanie przesunięta w czasie, czy może prawo okaże się tylko pustą wydmuszką. ©

AUTOREKLAMA
Q604946918D



Uśmiech dziecka



Twoje dziecko na okładce gazety?

Wyślij zdjęcie, wygraj nawet 40 000 zł.

ZGŁOŚ NA: www.expressbydgoski.pl/usmiech

Trwa budowa nowoczesnej biogazowni. Roślinne odpady zamienią się w gaz i nawozy

Marcin Kozłowski
marcin.kozlowski@polskapress.pl

W połowie 2027 roku ma zostać oddana do użytku nowoczesna biogazownia, dzięki której Bydgoszcz i okoliczne gminy nie będą miały problemów z zagospodarowaniem bioodpadów.

Obiekt powstaje daleko od zabudowań przy ulicy Prądocińskiej - przy drodze krajowej nr 10. Zadanie realizuje miejska spółka ProNatura w Bydgoszczy, zaś jego wykonawcą (w drodze przetargu) zostało konsorcjum firm Instal Warszawa i Entsorga Italia.

60 milionów dofinansowania

Inwestycja o wartości ponad 129 milionów złotych realizowana jest w trybie zaproszenia i wybuduj. Przedsięwzięcie kwotą 60 milionów złotych dofinansowuje Narodowy Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej. Pod koniec 2025 roku zakończyły się formalności związane z projektem zadania



FOT. MKUO PRONATURA

Budowa biogazowni pochłonie ponad 129 milionów zł

i ProNatura otrzymała prawomocne pozwolenie na budowę. 9 kwietnia 2026 roku wmurowano uroczystie kamień węgielny. Na początek realizowane były roboty ziemne, zaś teraz ruszyły już na dobre prace budowlane.

- Obecnie wykonawca przygotowuje się do zabetono-

wania pierwszej ściany fermentera (serce biogazowni, gdzie w szczelnym, najczęściej żelbetowym lub stalowym zbiorniku biomasa ulega beztlenowemu rozkładowi - red) - informuje nas Piotr Kurek, Kierownik Biura Promocji i Komunikacji Społecznej spółki ProNatura.

- Rozpoczęto roboty fundamentowe pod tunele kompostowe. Trwa budowa zbiorników, które są izolowane i uszczelnianie. Kontynuowane są roboty sanitarne sieci zewnętrznych. Hala przygotowania wsadu i korytarz technologiczny przygotowane są pod montaż prefabrykatów - dodaje Piotr Kurek.

Biometan do produkcji energii elektrycznej

Z bioodpadów powstanie biometan, który posłuży do produkcji energii elektrycznej i ciepłej, co przełoży się przede wszystkim na zmniejszenie emisji dwutlenku węgla. Wyprodukowany również zostanie środek wspomagający uprawę roślin, czyli kompost o właściwościach nawozowych spełniający wymagania Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi.

Wydajność instalacji beztlenowego przetwarzania odpadów planowana jest na 45 000 Mg/rok. Zadanie ma zakończyć się w połowie 2027 roku. Udział w dostarczaniu biood-

padów do instalacji, poza Bydgoszczą, potwierdziło kilkanaście ościennych gmin, którym zależy na osiągnięciu wysokiego poziomu recyklingu oraz zagospodarowaniu tej frakcji korzystnie dla mieszkańców i środowiska naturalnego.

„Brak inwestycji wiązałby się z brakiem możliwości właściwego zagospodarowania stale wzrastającej ilości bioodpadów, przeciążeniem istniejących instalacji kompostujących, niekontrolowanym pozbywaniem się odbieranych odpadów komunalnych, a w konsekwencji pogorszeniem jakości środowiska. Brak przetwarzania bioodpadów w technologii fermentacji z ujęciem i wykorzystaniem powstającego biometanu, prowadziłby ponadto do nie-

korzystnej emisji metanu i dwutlenku węgla do atmosfery, co negatywnie wpływałoby na klimat. Nie wykorzystane zostałyby wreszcie możliwości dodatkowej produkcji energii elektrycznej i ciepła” - uzasadnia ProNatura potrzebę inwestycji.

Inwestycja w liczbach:

- wydajność instalacji: do 45 000 Mg/rok
- produkcja energii elektrycznej: ok. 7,7 GWh rocznie
- produkcja energii cieplnej: ok. 5,3 GWh rocznie (zużycie własne)
- ilość kompostu do sprzedaży: 21 700 Mg/rok
- ilość nawozu płynnego do sprzedaży: 15 600 m/rok
- możliwość rozbudowy instalacji biofermentacji do 60 000 Mg/rok
- wartość całej inwestycji: 129.404.600 złotych (środki własne MKUO ProNatura - 6.575.222 złotych, pożyczka NFOŚiGW - 63.077.691 zł, dotacja - Fundusz Modernizacyjny - 59.751.687 złotych).

©©

Wydajność instalacji beztlenowego przetwarzania odpadów w nowej biogazowni planowana jest na 45 000 Mg/rok.

AUTOREKLAMA

0411510314

DO UDZIAŁU W KONKURSIE ZAPRASZA
marszałek Piotr Całbecki

**TU JEST SUPER,
TU PATRZYMYS
W GWIAZDY!**

Lubisz obserwować nocne niebo?
Znasz historię eksploracji Kosmosu?
Wiesz, kim był Mikołaj Kopernik
i co wspólnego ma z gwiazdami?

W takim razie koniecznie
weź udział w **astronomicznym
konkursie plastycznym**
Urzędu Marszałkowskiego
Województwa Kujawsko-
Pomorskiego w Toruniu.

PRZYŚLIJ NAM PRACĘ NA WYBRANY TEMAT:

BAZA NA KSIĘŻYCU

– pokaż nam, jak Twoje miasto lub wieś mogłyby wyglądać w przyszłości

TECHNIKA DOWOLNA
FORMAT MAKS. A3

**WSTRZYMAŁ SŁOŃCE,
RUSZYŁ ZIEMIĘ**

– stwórz komiks o Mikołaju Koperniku

TECHNIKA DOWOLNA
FORMAT MAKS. A3

DO WYGRANIA: karty podarunkowe do sklepów sieci Smyk o wartości od 250 do 1000 złotych!

WAŻNE! W konkursie mogą wziąć udział dzieci w wieku od 5 do 10 lat.
Regulamin i formularz zgłoszenia pod adresem: expressbydgoski.pl/tujestsuper

**NA PRACĘ CZEKAMY
DO 28 MAJA 2026 ROKU**

ORGANIZATOR

Express
BYDGOSKI

SAZETA
pomorska

NOWOŚCI
DESIGNER TORUŃSKI

PARTNER

2026 ROK
LUDZI FILMU
Z KUJAW
I POMORZA

Samorząd Województwa
Kujawsko-Pomorskiego

**KUJAWY
POMORZE**



Urząd Marszałkowski
Województwa
Kujawsko-Pomorskiego
w Toruniu

2026 ROKIEM
NSZZ SOLIDARNOŚĆ RI
I BYDGOSKIEGO MARCA 1981

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE: Fibromialgia

Objawia się bólem mięśni, zmęczeniem i zaburzeniami snu, a jej rozpoznanie wciąż bywa dużym wyzwaniem dla lekarzy. Zaliczana jest do chorób reumatycznych tkanek

miękkich. Nadal pozostaje schorzeniem słabo poznany, a jej złożony charakter sprawia, że diagnoza bywa trudna i często stawiana dopiero po wielu latach. Choć jest chorobą nieuleczalną, odpowiednia terapia może poprawić komfort życia.

ZA TYDZIEŃ:

- Efekty, jakie daje jazda na rowerze, odczujesz już po godzinie aktywności.
- Planujesz krótki wypad za miasto? Sprawdź interaktywną mapę kleszczy. Nie daj się zaskoczyć.



FOT. PIXABAY.COM

Gdy przy obrzęku leki na alergię nie pomagają, to może być ta choroba

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

Gdy leki na alergię nie działają, a objawy nie są związane z twoim posiłkiem lub alergią na pyłki, może to oznaczać, że cierpisz na rzadką chorobę.

Dziedziczny obrzęk naczynioruchowy (HAE) jest rzadką chorobą dziedziczną, dotykającą około 1 na 50 000 osób. Jej symptomy są niejednoznaczne i często przypisywane innym schorzeniom, takim jak alergia, zakrzepica, problemy żołądkowo-jelitowe czy zaburzenia psychosomatyczne. U podłoża choroby leży mutacja genu odpowiedzialnego za produkcję inhibitora C1 esteraazy - białka kluczowego dla utrzymania równowagi układu odpornościowego i zapobiegania niekontrolowanemu obrzękowi. Niedobór lub nieprawidłowe działanie tego białka prowadzi do nadmiernego przesięku płynów z naczyń krwionośnych do tkanek.

Skutkiem tego są nagłe i bolesne obrzęki, które mogą lokalizować się w skórze (np. dłoni, stóp, twarzy), błonach śluzowych przewodu pokarmowego (wywołując silne bóle brzucha, nudności, wymioty) oraz, co najgroźniejsze, w drogach oddechowych, utrudniając oddychanie.

Obrzęk krtani w przebiegu HAE to stan bezpośredniego zagrożenia życia. Wymaga natychmiastowej interwencji. Jednak, zanim dojdzie do tak dramatycznego epizodu, wielu pacjentów przez lata boryka się z niewyjaśnionymi dolegliwościami, które utrudniają codzienne funkcjonowanie i są błędnie interpretowane - zarówno przez pacjentów, jak i lekarzy - wyjaśnia dr n. med. Aleksandra Kucharczyk z Fundacji Saventic.

Silne bóle brzucha są częstym, lecz mylącym objawem HAE. Łatwo je pomylić z zatruciem, zapaleniem wyrostka robaczkowego lub innymi nagłymi stanami wymagającymi interwencji chirur-



FOT. FREEPIK.COM

Nawracające obrzęki różnych części ciała mogą być mylnie interpretowane jako reakcja alergiczna

gicznej. Z kolei obrzęki kończyn, twarzy czy narządów płciowych, choć bardziej charakterystyczne, również nie zawsze są prawidłowo diagnozowane, głównie ze względu na rzadkość występowania HAE i niską świadomość lekarzy na jej temat.

Zanim pacjent usłyszy trafną diagnozę, często konsultuje się z wieloma specjalistami, takimi jak chirurdzy, gastroenterolodzy, dermatolodzy, laryngolodzy, a nawet psychiatrzy.

Niektórzy pacjenci przeszli operację wyrostka robaczkowego, laparoskopię oraz liczne badania obrazowe i endoskopowe. Często mają za sobą wiele konsultacji. Z naszych obserwacji wynika, że średni czas od pojawienia się pierwszych symptomów do rozpoznania HAE w Polsce wynosi kilkana-

ście lat. To bardzo długo, zwłaszcza że chorobę można obecnie skutecznie kontrolować - wyjaśnia ekspert Fundacji Saventic.

Wyróżnia się trzy typy HAE, różniące się mechanizmem powstawania objawów:

- Typ I (najczęstszy) - charakteryzuje się obniżonym stężeniem inhibitora C1 esteraazy,
- Typ II - stężenie białka jest prawidłowe, lecz jego funkcja jest zaburzona,
- Typ III - poziom i funkcja białka są prawidłowe, a mechanizm choroby związany

Choć jest chorobą nieuleczalną, nie musi oznaczać rezygnacji z pracy, podróży, aktywności fizycznej ani codziennych planów

jest z zaburzeniami układu kinin lub funkcji śródbłonna.

Choć ataki HAE mogą pojawiać się niespodziewanie i bez uchwytnej przyczyny, znane są czynniki zwiększające ryzyko ich wystąpienia. Należą do nich stres emocjonalny lub fizyczny, urazy (nawet drobne, jak uderzenie, zastrzyk czy ekstrakcja zęba), zmiany hormonalne (np. cykl menstruacyjny, antykoncepcja, ciąża), infekcje oraz zabiegi chirurgiczne.

Wielu pacjentów zauważa, że ataki nasilają się w sytuacjach stresowych - przed egzaminem, ważnym spotkaniem, po wysiłku fizycznym lub urazie. Dlatego tak ważne jest prowadzenie dzienniczka objawów i obserwowanie potencjalnych czynników wyzwalających - podkreśla ekspertka Fundacji Saventic.

Rozpoznanie HAE opiera się na szczegółowym wywiadzie lekarskim (istotne jest występowanie obrzęków w rodzinie) oraz specjalistycznych badaniach krwi. Lekarze oceniają stężenie białek regulujących równowagę w organizmie i zapobiegających obrzękom, w tym inhibitora C1 i składników układu dopełniacza. Nieprawidłowe wyniki mogą skutkować skierowaniem pacjenta do immunologa lub alergologa, który potwierdzi diagnozę i ustali plan leczenia.

Wczesne rozpoznanie HAE ma ogromne znaczenie - nie tylko umożliwia wdrożenie skutecznego leczenia, ale także przywraca pacjentowi poczucie bezpieczeństwa i kontroli nad chorobą. Dzięki nowoczesnym terapiom osoby z HAE mogą prowadzić normalne, aktywne życie, bez ograniczeń -

podkreśla dr n. med. Aleksandra Kucharczyk.

Leczenie HAE obejmuje dwie główne strategie:

- leczenie doraźne - stosowane podczas napadu obrzęku, wykorzystujące m.in. koncentraty inhibitora C1 (C1-INH) lub inhibitory kalikreiny,
- leczenie profilaktyczne - polega na regularnym podawaniu leków zapobiegających napadom.

Dostępne są refundowane, nowoczesne leki dożylnie i podskórne, które umożliwiają pacjentom szybką interwencję po wystąpieniu pierwszych objawów. Po odpowiednim przeszkoleniu pacjenci mogą stosować je samodzielnie w domu, co znacząco zwiększa ich niezależność. Część chorych ma dostęp do nowoczesnych leków stosowanych w profilaktyce długoterminowej.

Perła uzdrowisk Beskidu. Czekają na ciebie spokój, natura i woda, która leczy

Eliza Ciepielewska
redakcja@stronazdrowia.pl

To dawna wieś z królewską historią i uzdrowiskowym potencjałem, która wciąż pozostaje ukrytą perłą.

Jeśli marzysz o wypoczynku z dala od zgiełku, Łomnica-Zdrój będzie idealnym kierunkiem. To niewielka, malownicza wieś w Beskidzie Sądeckim, położona w dolinie potoku Łomniczanka, otoczona górami – od Kicarza po Parchowatkę.

Już od XVI wieku tutejsze tereny znane były z wyjątkowego mikroklimatu i czystego powietrza. Dziś, choć mniej znana niż Krynica-Zdrój, Łomnica zachwyca autentycznością i spokojem, którego próżno szukać w bardziej popularnych uzdrowiskach.

Uzdrowisko z historią i wodą, która leczy

Z uzdrawiających właściwości wód mieszkańcy korzystali od pokoleń, ale oficjalnie uzdrowisko narodziło się w 1910 roku. Jan Potocki rozpoczął wówczas eksploatację źródeł mineralnych, a niedługo później pojawiły się pierwsze wille dla kuracjuszy i Łazienki Zdrojowe nad potokiem Łomniczanka.

To właśnie wtedy Łomnica zaczęła być nazywana „Nową Krynica”.

Wody Łomnicy to szczawiny – lekko gazowane źródła bogate w wapń, magnez i wodorowęglany. Piją je zarówno turyści, jak i miejscowi, wierząc w dobroczynny wpływ na układ pokarmowy i odpor-



Ukryta wśród beskidzkich wzgórz Łomnica-Zdrój urzeka ciszą i spokojem

ność. Najbardziej znane to Zdrój „Łomniczanka”, „Stefan” oraz „Stanisław”. Wiele z nich znajdziesz tuż przy szlakach turystycznych, więc możesz ugasić pragnienie podczas górskich wędrówek.

Wody z lokalnych ujęć mają właściwości wspomagające leczenie wielu dolegliwości, w tym:

- schorzeń reumatycznych,
- problemów z układem krążenia,
- chorób dróg oddechowych,
- obniżonej odporności organizmu.

Szlaki, wodospady i lokalne smaki

Łomnica-Zdrój to doskonałe miejsce dla miłośników pieszych wędrówek. Niebieski szlak prowadzi na Halę Łabowską, z której rozciąga się panorama na Tatry i Pieniny. Po drodze warto zatrzymać się przy naturalnym wodospadzie na Łomniczance – jednym z pomników przyrody.

Tutejszymi szlakami można dotrzeć na Kicarz, Łabowską Halę, Czarci Wierch czy Parchowatkę. Sama Łomnica ma jednak wiele wartego zobaczenia przyrodnicze perełki.

W okolicy można też odkryć dziewięć udokumentowanych jaskiń oraz rzadko spotykane mofety, czyli naturalne wyziewy gazów wulkanicznych. To zjawisko występuje tylko w nielicznych miejscach w Polsce i jest wyjątkowym elementem tutejszego krajobrazu.

Położenie Łomnicy jest bardzo atrakcyjne dla turystów, ponieważ graniczy ona między innymi z Piwniczną i Wierchomlą Wielką. Dzięki temu łatwo jest dojechać do sąsiednich miejscowości oraz korzystać z licznych atrakcji przygotowanych dla turystów.

Oprócz tego Łomnica graniczy ze Słowacją, co stanowi dodatkowy walor dla zwiedzających – czytamy na oficjalnym portalu turystycznym województwa małopolskiego.

Mieszkają tu Czarni Górale

Wieś słynie także z regionalnych tradycji. Okolicę zamieszkują Czarni Górale, znani również jako Górale Nadpodpradcy, to unikalna grupa etnograficzna zamieszkująca wschodnią część Beskidu Sądeckiego, obejmującą tereny od Łomnicy Zdrój poprzez Piwniczną do Rytra. Nazwa ta pochodzi od ciemnego umaszczenia owiec, które na tych terenach tradycyjnie były wypasane.

Czarni Górale od wieków zasiedlają dolinę Łomniczanki, która z racji swojej nieprzejeźdźności i położenia, stanowiła swoistą enklawę, która wyróżniała się bardziej tradycyjnym podejściem do życia i większymi wyzwaniami dnia codziennego.

Odrębność kulturowa Czarnych Górali wyróżnia ich spośród innych grup górskich w Polsce, takich jak Górale Podhalańscy. W związku z tym

posługują się odrębną gwarą, mają inne tradycje pasterskie, śpiew czy kuchnię.

Warto spróbować tu pierogów łomnicańskich, zwanych też mordoniemi – z tartych ziemniaków i farszu z białego sera lub bryndzy. To danie tak wyjątkowe, że trafiło na Listę Produktów Tradycyjnych. W lecie odbywa się nawet festiwal pierogów, podczas którego można poznać góralską kapełę Piryogi Łomnicańskie.

Dla tych, którzy szukają autentyczności

Choć uzdrowisko nie wróciło już do dawnej świetności sprzed wojny, Łomnica zachowała to, co najcenniejsze – naturalność.

Nie ma tu tłumów, drogich sanatoriów ani hałaśliwych deptaków. Zamiast tego znajdziesz ciszę, szum potoków i gościnnych mieszkańców. Wypoczynek w Łomnicy to idealna propozycja dla tych, którzy chcą odetchnąć pełną piersią, napić się wody prosto ze źródła i poczuć prawdziwy klimat beskidzkiego uzdrowiska.

Łomnica-Zdrój to nie tylko miejsce z historią – to przestrzeń, w której natura, zdrowie i tradycja spletają się w jedno.

Jeśli potrzebujesz prawdziwego odpoczynku, zamiast modnych kurortów wybierz tę spokojną, górską wieś. Może właśnie tutaj odnajdziesz swoje własne źródło siły – do słownie i w przenośni.



Nie trzeba wierzyć w moc ćwiczeń oddechowych, by czerpać z nich korzyści

Ten oddech uspokaja bez medytacji

Barbara Wesoła
barbara.wesola@polskapress.pl

Powolne, głębokie oddychanie od dawna kojarzone jest z uspokojeniem, ale naukowcy wciąż próbują wyjaśnić, co dokładnie dzieje się wtedy w mózgu.

Nowe badania na myszach sugeruje, że efekt nie musi zależeć od wiary w techniki oddechowe ani od świadomej medytacji. Zwierzęta, które nauczono wolniej oddychać, wykazywały mniej zachowań związanych ze strachem.

O tym, że powolne, głębokie oddychanie uspokaja, wiadomo od dawna. Nie w pełni jednak zrozumieliśmy, jak związany z tym mechanizm.

Jack Feldman, neurobiolog z University of California w Los Angeles, wykazał, że myszy nauczane zwalniania tempa oddechu wykazywały mniej zachowań związanych ze strachem w standardowych testach lęku.

Zdaniem Feldmana dowodzi to, że nie trzeba wierzyć w moc ćwiczeń oddechowych, by czerpać z nich korzyści.

Już w 1991 roku Feldman odkrył, że głównym „rozrusznikiem” oddechu u ssaków jest niewielki obszar pnia mózgu, zwany kompleksem pre-Bötzingera. U ludzi obszar ten

jest połączony z obszarami kory mózgowej zaangażowanymi w proces decyzyjny. Dzięki temu możemy celowo zmieniać rytm własnego oddechu, a także mówić, śpiewać czy śmiać się. Myszy tego nie potrafią, dlatego aby manipulować ich tempem oddychania, Feldman i jego zespół zastosowali technikę zwaną optogenetyką.

Do określonego zestawu neuronów w kompleksie pre-Bötzingera wprowadzono białko wrażliwe na światło. Dzięki temu neurony te mogły być aktywowane impulsami światła.

Naukowcy celowali w neurony, które hamują wdech i wydłużają wydech. W ten sposób udało się wykorzystać impulsy światła do spowolnienia tempa oddychania myszy nawet o 70 proc.

Po czterech tygodniach codziennej stymulacji optogenetycznej myszy nauczyły się wolniej oddychać również bez stymulacji światłem.

„Szkolone” myszy w stresującej sytuacji rzadziej zastęgały w bezruchu niż myszy z grupy kontrolnej. Chętniej także biegały otwarte przestrzenie.

Zdaniem Feldmana wyniki eksperymentów dowodzą, że powolne oddychanie nie musi być świadomym wyborem w celu uspokojenia.



O tym, że powolne, głębokie oddychanie uspokaja wiadomo od dawna

Choruje nawet 1,5 mln osób. Przez lata słyszeli, że ich ból jest zmyślony i że nie istnieje



Pacjenci z fibromialgią często zgłaszają liczne, niesprecyzowane dolegliwości, mimo prawidłowych badań laboratoryjnych. To sprawia, że rozpoznanie choroby bywa tak trudne

Ola Głowacka
redakcja@stronazdrowia.pl

Fibromialgia to przewlekła choroba bólowa. Objawia się m.in. uogólnionym bólem mięśni, zmęczeniem i zaburzeniami snu, a jej rozpoznanie wciąż bywa dużym wyzwaniem dla lekarzy.

Fibromialgia zaliczana jest do chorób reumatycznych tkanek miękkich. Nadal pozostaje schorzeniem słabo poznany, a jej złożony charakter sprawia, że diagnoza bywa trudna i często stawiana dopiero po wielu latach. Schorzenie wiąże się przede wszystkim z przewlekłym, uogólnionym bólem mięśni i stawów oraz nadwrażliwością na ucisk w charakterystycznych punktach ciała.

Choć fibromialgia jest chorobą nieuleczalną, odpowiednio dobrana terapia może znacząco zmniejszyć nasilenie objawów i poprawić komfort życia pacjentów.

Dolegliwości najczęściej nasilają się podczas odpoczynku, natomiast umiarkowana aktywność fizyczna przynosi chwilową ulgę. Pacjenci opisują ból jako pulsujący, piekący lub kłujący. Towarzyszy mu przewlekłe zmęczenie, uczucie sztywności oraz sen, który nie daje regeneracji – wyjaśnia dr n. med. Magdalena Cabała-Kucharska.

Pacjenci z fibromialgią często zgłaszają liczne, niesprecyzowane dolegliwości, mimo prawidłowych wyników podstawowych badań laboratoryjnych. To właśnie sprawia, że rozpoznanie choroby bywa tak trudne. Do najczęstszych objawów należą:

- przewlekły ból mięśni i stawów;
- bóle oraz zawroty głowy;
- migreny;
- drętwienie i mrowienie kończyn;
- zaburzenia snu i częste wybudzenia;
- obniżony nastrój;
- stany depresyjne;
- zespół niespokojnych nóg;
- trudności z koncentracją i tzw. gonitwa myśli;
- objaw Raynauda, czyli napałowe blednięcie palców dłoni;
- dolegliwości ze strony układu pokarmowego.

W fibromialgii bardzo istotne są tzw. punkty tkliwe, określane również jako punkty spustowe. – Klasycznie wyróżnia się 18 punktów rozmieszczonych symetrycznie na ciele, m.in. w okolicy szyi, barków, klatki piersiowej, bioder, kolan czy łokci. Ich nadwrażliwość na ucisk i ból może stanowić ważną wskazówkę diagnostyczną – tłumaczy dr n. med. Magdalena Cabała-Kucharska.

Przyczyny rozwoju fibromialgii nadal nie zostały jednoznacznie poznane. Coraz

więcej badań wskazuje jednak, że kluczową rolę może odgrywać układ odpornościowy oraz nieprawidłowe przetwarzanie bodźców bólowych przez układ nerwowy. Naukowcy przypuszczają, że nadmierna pobudliwość struktur odpowiedzialnych za przewodzenie bólu w rdzeniu kręgowym i mózgu, osłabienie mięśni oraz zmniejszona liczba włókien nerwowych w skórze mogą być związane z działaniem przeciwnie wytwarzanych przez organizm chorego.

WARTO WIEDZIEĆ

Choroba dotyka najczęściej kobiety

– O fibromialgii warto mówić, ponieważ przez lata była bagatelizowana, a pacjenci często słyszeli, że „wyniki są dobre, więc wszystko jest w porządku”. Tymczasem szacuje się, że w Polsce choruje na nią od 2 do 4 proc. populacji, czyli nawet 1,5 miliona osób. Choroba dotyka przede wszystkim kobiet, nawet dziesięć razy częściej niż mężczyzn. Objawia się rozległym bólem mięśniowo-szkieletowym, przewlekłym zmęczeniem oraz zaburzeniami neurologicznymi – mówi dr n. med. Magdalena Cabała-Kucharska, autorka bestsellerowych książek, pionierka pojęcia osi jelitowo-mózgowej w Polsce.

bień mięśni oraz zmniejszona liczba włókien nerwowych w skórze mogą być związane z działaniem przeciwnie wytwarzanych przez organizm chorego.

Fibromialgia często nasila się po infekcjach sezonowych, ale również pod wpływem długotrwałego stresu. W książce dr n. med. Magdaleny Cabały-Kucharskiej pt. „Zdrowie jest cenniejsze niż miliony” opisane są przypadki pacjentki, u której przewlekły stres nie tylko poprzedzał rozwój choroby, ale również znacząco nasilał jej objawy.

Brak diagnozy, ciągłe zmęczenie i chroniczny ból mogą prowadzić do poczucia bezradności i wyczerpania psychicznego. Dlatego tak ważna jest edukacja i pokazanie pacjentom, gdzie szukać wsparcia. – W książce czytelnicy znajdą checklistę dla osób z fibromialgią. To narzędzie, które jeden z moich pacjentów nazwał „drogą do odzyskania kontroli” – opowiada dr n. med. Magdalena Cabała-Kucharska.

Niestety, nie istnieje jedna uniwersalna metoda leczenia tej choroby. Terapia skupia się przede wszystkim na łagodzeniu objawów oraz poprawie jakości życia chorego. Kluczowe znaczenie w leczeniu ma podejście holistyczne, uwzględniające zarówno zdrowie fizyczne, jak i psychiczne pacjenta.

Ten ból zna prawie każdy. Tak w prosty sposób złagodzisz nadwrażliwość zębów

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

Jak złagodzić nadwrażliwość, by zwykły posiłek nie stał się nieprzyjemnym doświadczeniem?

Ból związany z nadwrażliwością pojawia się nagle, bywa bardzo silny i przeszywający, ale zwykle szybko mija samoistnie. To efekt podrażnienia miazgi zęba, do którego dochodzi przez kanałki znajdujące się w zębiny pod wpływem zimna, ciepła, dotyku czy kwaśnych i słodkich produktów. Naturalną barierą ochronną jest szkliwo, jednak gdy ulega osłabieniu lub zanika, na przykład przy odsłonięciu korzenia zęba wskutek cofania się dziąseł. Ząb staje się bardziej podatny na ból. Co można wtedy zrobić?

Wymień szczoteczkę do zębów

Najlepiej wybierać szczoteczkę ze średnim lub miękkim włosiem. Warto jednak uważać – „średnia” twardość nie zawsze rzeczywiście taka jest, a zbyt miękkie włosie może nie zapewnić skutecznego czyszczenia zębów.

Szczoteczki typu supersoft i ultrasoft poleca się głównie osobom z konkretnymi problemami stomatologicznymi, takimi jak recesja dziąseł, a także pacjentom po zabiegach periodontologicznych czy implantologicznych. Ich długotrwałe używanie może jednak sprzyjać odkładaniu się płytki nazębnej, szczególnie w okolicach dziąseł i między zębami.

Sposób szczotkowania także ma znaczenie

Zalecenia dotyczące prawidłowego szczotkowania zębów zmieniały się na przestrzeni lat wraz z rozwojem wiedzy medycznej. Samo szorowanie zębów poziomymi ruchami – od

jednej strony do drugiej – nie tylko nie daje najlepszych efektów, ale może też prowadzić do powstawania ubytków klinowych.

– Przy nadwrażliwości najczęściej rekomendujemy pacjentom zmodyfikowaną metodę Bassa. Ustawiamy szczoteczkę pod kątem około 45 stopni do powierzchni zęba, tak aby końcówki włókien były skierowane w stronę linii dziąseł. Następnie wykonujemy bardzo krótkie, delikatne ruchy wibrujące, bez szorowania i bez mocnego dociskania. Na koniec delikatnie wymiata się włosiem szczoteczki w kierunku korony zęba. Powierzchnie żujące już szczotkujemy ruchem poziomym – opisuje lek. dent. Maria Miedzińska z Centrum S-Dent Medicover Stomatologia w Łodzi.

Badania pokazują, że podczas szczotkowania najlepiej stosować nacisk na poziomie około 150-200 gramów. Taka siła pozwala skutecznie usuwać osad i jednocześnie chroni zęby przed mikrouszkodzeniami.

Skorzystaj z pomocy stomatologa i higienistki

Jeśli nadwrażliwość pojawia się często i utrzymuje się przez dłuższy czas, warto skonsultować się z dentystą. Taki objaw może świadczyć o trwających problemach w jamie ustnej, takich jak próchnica, stany zapalne dziąseł, erozja szkliwa czy inne zmiany chorobowe.

– We własnym zakresie trudno nam będzie obejrzeć dokładnie łuki zębowe i sprawdzić, co jest nie tak, tym bardziej że może to dotyczyć miazgi zęba, co dentysta oceni przy wykorzystaniu diagnostyki radiologicznej. Zazwyczaj natomiast zalecana jest fluoryzacja i higienizacja, dzięki czemu przywracamy właściwą ochronę zębom i umożliwiamy dziąsłom regenerację – podsumowuje lek. dent. Maria Miedzińska.



Jak poradzić sobie z nadwrażliwością zębów prostymi sposobami?

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

BARWNIKI DO ŻYWNOŚCI

Czym jest erytrozyna?

To syntetyczny, ciemnoczerwony barwnik spożywczy o symbolu E127. Nadaje produktom intensywny wiśniowy lub różowy odcień. Substancja jest silnie kontrowersyjna. W krajach europejskich erytrozyna dopuszczona jest do użycia w ograniczonych ilościach. Natomiast w Stanach Zjednoczonych produkt jest całkowicie zakazany, m.in. z powodu podejrzeń o działanie rakotwórcze i wpływ na rozwój dzieci. Amerykańska Agencja ds. Żywności i Leków (FDA) w styczniu 2025 roku zakazała stosowania erytrozyny w żywności i lekach doustnych. Producenci mają czas do stycznia 2027 roku na dostosowanie swoich produk-

tów i wyeliminowanie z nich tego składnika. Uzasadnieniem były wyniki badań na zwierzętach sugerujące możliwy związek z rakiem tarczycy. Dodatkowo zwrócono uwagę na potencjalny negatywny wpływ tej substancji na układ nerwowy, w tym możliwość nasilenia nadpobudliwości i problemów z koncentracją, szczególnie u dzieci.

W jakich produktach występuje E127?

Erytrozyna to barwnik używany głównie po to, żeby nadać produktom wyrazisty wiśniowoczerwony odcień. Nie wpływa na smak, ale mocno zmienia wygląd, dzięki czemu jedzenie czy kosmetyk wydają się bardziej „atrakcyjne” wizualnie. Spotkać ją można w żelkach, lizakach, kolorowych drażet-

kach i cukierkach, a także produktach mlecznych o owocowych smakach. E127 znajdziemy również w dżemach, napojach, zwłaszcza tych gazowanych, i syropach dodawanych do drinków lub deserów. Ponadto erytrozyna jako barwnik stosowana jest do tuszów do drukowania, past do zębów, kosmetyków (np. róż).

Czy barwniki spożywcze są bezpieczne?

Na etykietach produktów spożywczych barwniki są oznaczane symbolem E, po którym następuje liczba mieszcząca się w przedziale od 100 do 199. Istnieje wiele

doniesień naukowych na temat możliwych skutków ubocznych barwników spożywczych. Badania przeprowadzone w Southampton wy-



kazały, że niektóre z tych substancji mogą prowadzić do nadaktywności u dzieci oraz zaburzeń koncentracji. Wyniki

tych badań wywołały duże zainteresowanie, a producenci żywności zostali zobowiązani do umieszczania ostrzeżeń na etykietach produktów zawierających barwniki syntetyczne. Podejrzenia dotyczące alergii i zanieczyszczenia białkami mogą mieć związek z barwnikiem koszenilą. Choć sama koszenila może nie być uczulająca, jej

zanieczyszczenie białkami może powodować reakcje alergiczne u niektórych osób. Związki barwnika annato, stosowane w niektórych produktach spożywczych, mogą wywoływać objawy takie jak pokrzywka, obrzęk naczynioruchowy oraz uczulenia u niektórych konsumentów.

Dlaczego nie można stosować dwutlenku tytanu?

Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) uznał, że bieli tytanowej (dwutlenku tytanu) nie można uważać za bezpieczną ze względu na liczne wątpliwości i obawy dotyczące jej genotoksyczności. W wyniku tego Komisja Europejska podjęła decyzję o zakazie stosowania dwutlenku tytanu w żywności. Zakaz obowiązuje od 8 sierpnia 2022 roku. Obejmuje wszystkie

kraje członkowskie Unii Europejskiej oraz Irlandię Północną. Naukowcy z Binghamton University (USA) przeprowadzili badania wpływu dwutlenku tytanu na hodowlę komórek wyścielających jelito cienkie. Podczas jednego eksperymentu hodowlę poddano działaniu fizjologicznego odpowiednika jednego posiłku zawierającego nanocząsteczkę o średnicy 30 nanometrów. Drugi eksperyment odzwierciedlał przewlekłą ekspozycję (trzy posiłki z nanocząsteczkami dziennie przez pięć dni). Przy długotrwałej ekspozycji na organizm ditlenek tytanu powoduje zmniejszoną liczbę wystających z komórek mikroskopów. Co za tym idzie - zdolności do wchłaniania substancji zawartych w pożywieniu, zwłaszcza kwasów tłuszczowych, cynku i żelaza.

Chwila nieuwagi i zatrucie gotowe

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

Sezon na młode ziemniaki trwa, ale nie każdy wybór jest dobry. Ten błąd popełnia większość Polaków przy zakupie - i nawet o tym nie wiedzą.

Jemy je z koperkiem i mizerią, jako pieczone ziemniaki czy w postaci placków ziemniaczanych. Młode ziemniaki już są na sklepowych półkach, ale należy pamiętać, że są one importowane, bo na polskie młode ziemniaki trzeba jeszcze trochę poczekać. Pierwsze z nich pojawiają się już na przełomie maja i czerwca. To ważna informacja, ponieważ wpływa na jakość produktu.

Długi transport z Grecji czy Egiptu sprawia, że ziemniaki mogą zacząć się psuć lub kiełkować. Szybka produkcja sprawia również, że mogą one być niedojrzałe.

Szkodliwa solanina. Trzeba uważać

Ziemniak, a dokładniej psianka ziemniak (*Solanum tuberosum*) należy do rodziny psiankowatych (*Solanaceae*). Do tej samej rodziny zalicza się także inne popularne warzywa, a mianowicie pomidory i paprykę.

Ziemniak pochodzi z terenów obecnego Peru, Chile i Boliwii. Do Europy sprowadzono go dopiero w drugiej połowie XVI wieku. Nie stanowi on jednak produktu żyw-



Zarówno młode ziemniaki, jak i stare mogą zawierać trującą solaninę. To substancja, która pojawia się w miejscach uszkodzenia bulwy, kiełkowania oraz w czasie wzrostu. Kupując ziemniaki, zwracaj uwagę na ich wygląd

nościowego, pełnił rolę rośliny ozdobnej w ogrodach botanicznych.

Rośliny te wytwarzają szkodliwe substancje, m.in. solaninę, które chronią je przed szkodnikami. Jednak zbyt wysoki poziom solaniny sprawia, że ziemniak staje się trujący. Solanina jest produkowana w roślinie głównie w miejscach uszkodzenia, kiełkowania oraz narażenia na działanie światła, a także w czasie wzrostu. Oznacza to, że kiełkujące lub niedojrzałe

młode zielone ziemniaki mogą być trujące.

Czy można jeść zielone ziemniaki?

Zielonych ziemniaków nie powinno się jeść. Zielony kolor ziemniaków wynika z obecności solaniny, naturalnego, ale toksycznego związku chemicznego, który w większych ilościach może być szkodliwy dla zdrowia.

Zielony kolor w ziemniakach jest oznaką zwiększonej produkcji chlorofilu, co wiąże

się również ze wzrostem stężenia solaniny. Najwięcej solaniny znajduje się w skórce i pod nią, a także w kiełkach ziemniaków.

Spożycie ziemniaków o wysokiej zawartości solaniny może prowadzić do zatrucia pokarmowego. Objawy zatrucia solaniną obejmują:

- nudności,
- wymioty,
- bóle brzucha,
- bóle i zawroty głowy,
- gorączkę,
- zwiększone pocenie się.

W poważniejszych, ale rzadkich przypadkach może dojść do zaburzeń neurologicznych, problemów z oddychaniem, a nawet śpiączki.

Jakie ziemniaki wybierać?

Kupując ziemniaki, wybieraj te o jednolitym, jasnym kolorze, bez zielonych przebarwień, dużych oczek i kiełków. Młode ziemniaki rzadziej kiełkują, ale za to częściej zdarzają się niedojrzałe i zielone, więc lepiej unikać tych z zielonymi przebarwieniami na skórce.

Jeśli na ziemniakach pojawiły się tylko niewielkie zielone plamy, można spróbować je odkroić wraz z grubą warstwą miąższu pod nimi. Pozostałą jasną część ziemniaka można ugotować. Warto jednak pamiętać, że solanina nie znika po ugotowaniu, ponieważ nie jest rozpuszczalna w wodzie.

Jeśli jednak ziemniak jest mocno zielony lub zielony kolor wnika w głąb miąższu, najlepiej go wyrzucić w całości. Kiełki również zawierają dużo solaniny, dlatego należy je dokładnie usunąć przed gotowaniem ziemniaków. Jeśli ziemniak ma dużo kiełków, lepiej go nie jeść.

Przechowuj je w ciemnym, chłodnym i suchym miejscu. Unikaj też przechowywania ich na świetle dziennym. Ekspozycja na światło, w tym światło słoneczne, stymuluje produkcję chlorofilu i solaniny.

Ziemniaki charakteryzują się małą wartością energetyczną - 100 g ziemniaków (bez dodatku masła, śmietany lub sosu) do-

starcza 77 kcal. Zawartość węglowodanów ogółem jest zwykle niższa w odmianach wczesnych niż w późnych, ale przyjmuje się, że średnio wynosi ona 18,3 g. Ze składników pokarmowych warto podkreślić dużą zawartość potasu, fosforu i magnezu. Wśród witamin warto zwrócić uwagę na ilość witaminy C, stąd, przy regularnym spożyciu, ziemniaki mogą stanowić dobre źródło tej witaminy. Ziemniaki nie zawierają glutenu.

WAŻNE

Indeks glikemiczny ziemniaków

Będzie zależał od wielu czynników, m.in. sposobu obróbki termicznej, stopnia rozdrobnienia (im bardziej rozdrobniony ziemniak, tym wyższe IG), czasu gotowania (długie gotowanie zwiększa IG) oraz odmiany/rodzaju ziemniaka (ziemniaki z naturalnie mniejszą zawartością skrobi będą mieć niższy IG).

Surowe ziemniaki mają średni IG, natomiast po ugotowaniu jego wartość wzrasta do wysokiego. Ziemniaki pieczone także charakteryzują się wysokim IG, z kolei niektóre odmiany młodych ziemniaków (z mniejszą zawartością skrobi), gotowane w mundurkach, mogą mieć średni IG.

KRÓTKO

ZDROWIE

Więcej dni zasiłku dla rodziców

- Zgłosiliśmy do procesu legislacyjnego rządu projekt ustawy wydłużający o dodatkowe 60 dni zasiłek opiekuńczy dla rodziców dzieci chorych onkologicznie i przewlekle - poinformowała we wtorek minister rodziny, pracy i polityki społecznej Agnieszka Dziemianowicz-Bąk.

Szefowa MRPiP na konferencji prasowej przypomniała, że obecnie rodzicom dzieci chorych onkologicznie i przewlekle przysługuje taki sam jak innym rodzicom, li-

mitowany okres zasiłku opiekuńczego. To - jak wskazała - maksymalnie 60 dni w przypadku dzieci do 14. roku życia i 14 dni w przypadku dzieci powyżej 14 lat.

Jak zaznaczyła, to może być wystarczające, gdy mówimy o chorobach takich jak katar, grypa czy przeziębienie po których dziecko szybko wraca do szkoły, przedszkola czy żłobka. Jednak w przypadku poważnych chorób, np. onkologicznych, to rozwiązanie jest zdecydowanie niewystarczające.

BIAŁYSTOK

Wyrok za metamfetaminę



Na kary od 10 do 11 lat więzienia skazał we wtorek Sąd Okręgowy w Białymstoku czterech Meksykanów oskarżonych o wytwarzanie na dużą skalę metamfetaminy. Według śledczych możliwości produkcyjne zlikwidowanego przez CBŚP laboratorium sięgały 800 kg narkotyków. Wyrok nie jest prawomocny.

ŁÓDŹ

Nieudana próba przemytu

Pracownik łódzkiej firmy, zajmującej się dystrybucją odzieży, zamiast tekstyliów odnalazł w jednej z paczek jaja zwierzęce. Przesyłkę przejął Urząd Celno-Skarbowy w Łodzi. Wezwani na miejsce specjaliści z zakresu weterynarii po wstępnych oględzinach ocenili, że jaja najprawdopodobniej pochodziły od chronionych ga-

dów - kajmana i żółwia. Nietety, z powodu skrajnie niewłaściwych warunków transportu oraz braku odpowiedniej inkubacji, jaja były już martwe.

Rzeczniczka łódzkiej IAS podkreśliła, że zarówno kajman, jak i większość gatunków żółwi, są objęte ścisłą ochroną. Za ich przemyt grozi m.in. do 5 lat więzienia.

PALIWA

Rządowy pakiet Ceny Paliw Niżej powinien zostać przedłużony przynajmniej do połowy czerwca - ocenił we wtorek minister energii Miłosz Motyka. Zastrzegł jednocześnie, że decyzja o ewentualnym przedłużeniu programu będzie wynikała z rekomendacji ministra finansów. Dzień wcześniej minister finansów i gospodarki Andrzej Domański poinformował, że pakiet CPN zostanie prawdopodobnie przedłużony.

Marcin Kierwiński do dymisji? PiS składa wnioszek o wotum nieufności

Adam Kielar
Lokalizator

PiS domaga się odwołania z funkcji ministra spraw wewnętrznych i administracji Marcina Kierwińskiego. Opozycja krytykuje go za działania służb w sprawie fałszywych alarmów i za rozporządzenie w sprawie transkrypcji aktów małżeństw. Sam zainteresowany także zabrał głos.

O wniosku o wotum nieufności dla szefa MSWiA napisał między innymi Mariusz Błaszczak.

„Składamy wniosek o dymisję ministra Marcina Kierwińskiego! Zamiast gwarantować bezpieczeństwo obywateli, państwo stało się narzędziem zastraszania ludzi o niewłaściwych poglądach. Odpowiedzialność ponosi za to przede wszystkim szef MSWiA” - napisał szef klubu PiS w mediach społecznościowych.

Nagranie wideo w tej sprawie zamieścił także Przemysław Czarnek, kandydat tej partii na premiera.

- Składamy wniosek o wotum nieufności dla ministra Kierwińskiego, bo pogłos chaosu unosi się we wszystkich urzędach jemu podległych. Kierwiński, który nie jest w stanie zapamiętać nad tym, co się dzieje przez ostatnie dwa tygodnie, nad prowokacjami w różnych miejscach w Polsce, także w mieszkaniu rodzinnym prezydenta Karola Nawrockiego; ale



Minister Kierwiński zapowiada, że podczas debaty nad wnioskiem o wotum nieufności wykaże szkodliwe działania PiS w zakresie bezpieczeństwa

także Kierwiński, który wymyśla jakieś rozporządzenia w sprawie tzw. małżeństw homoseksualnych, kompletnie niezgodne z polską konstytucją. Kierwiński, który nie panuje nad bezpieczeństwem wewnętrznym w Polsce, musi odejść. Do dymisji! - grzmiał wiceprezes PiS.

Politycy opozycji krytykują ministra spraw wewnętrznych za postawę służb wobec prowokacji i fałszywych alarmów

Dlaczego PiS chce odwołania Marcina Kierwińskiego?

Politycy opozycji krytykują ministra spraw wewnętrznych za postawę służb wobec prowokacji i fałszywych alarmów, które w ostatnim czasie nasiliły się i których obiektem stali się politycy i przedstawiciele mediów związani z opozycją, a także mieszkanie rodziny prezydenta Karola Nawrockiego.

Czarnek odnosił się również do sprawy podpisanego przez Kierwińskiego oraz ministra cyfryzacji Krzysztofa Gawkowskiego rozporządzenia, które

ułatwia transkrypcję aktów małżeństwa osób tej samej płci, zawartych za granicą.

Słowa o „pogłosie” to z kolei nawiązanie do wystąpienia szefa MSWiA na Dniu Strażaka w 2024 roku. Mówił on wówczas w dziwny sposób, nie brał komentarzy, że był pod wpływem alkoholu.

Sam minister tłumaczył to „pogłosem” i zapewniał, że był trzeźwy.

„Zanim wydacie wyrok, posłuchajcie moich wypowiedzi, których udzieliłem mediom po wystąpieniu. Mało tego, natychmiast udałem się na komendę Policji, gdzie zbadano mnie alkometrem. Wynik = 0,0” - napisał później na platformie X.

Do wpisu dołączył zdjęcie wyniku testu z pieczęcią dyżurnego Komendy Rejonowej Policji Warszawa II.

Marcin Kierwiński odpowiada na zarzuty PiS

Kierwiński odniósł się także do krytyki ze strony opozycji. Zapowiedział, że pokaże, jak „antypaństwowa” jest polityka PiS.

„Panie Czarnek, podczas debaty nad wnioskiem o wotum nieufności będę miał doskonałą okazję, żeby pokazać, jak bardzo szkodliwą i antypaństwową politykę w zakresie bezpieczeństwa prowadzi Pan i PiS. Może mi Pan wierzyć na słowo, że jest o czym opowiadać...” - napisał Kierwiński na X.
PAP

Promocja profilaktyki zdrowotnej. Trzy resorty podpisały porozumienie o współpracy

Oprac. Alina Mazurska
Warszawa

Szefowie trzech Ministerstw - Zdrowia, Aktywów Państwowych oraz Infrastruktury - podpisali wczoraj porozumienie o współpracy na rzecz promocji profilaktyki, edukacji zdrowotnej i upowszechniania dobrych praktyk w tym zakresie.

- Chcemy przede wszystkim skoordynować te działania i roz-

mawiamy o przekąznikach, które nie są w dyspozycji Ministerstwa Zdrowia. Po wspólnych rozmowach doszliśmy do wniosku, że (...) chcemy również wykorzystać nośniki, które są w dyspozycji poszczególnych ministerstw i tego dotyczy podpisane dzisiaj porozumienie - powiedziała na konferencji po podpisaniu porozumienia minister zdrowia Jolanta Sobierajska-Grenda.

Minister aktywów państwowych Wojciech Balczun podkre-

ślił, że prowadzone wspólne kampanie informacyjne nie będą dawać dużo większy efekt niż ponoszenie konsekwencji braku profilaktyki - wyjaśnił. Minister infrastruktury Dariusz Klimczak przekazał, że już kształtują się pierwsze porozumienia między podmiotami, które nie byłyby możliwe, gdyby nie podpisane porozumienie. Jednym z pierwszych będzie porozumienie między PKP Inter-city a PZU.

PAP

Belgia. Tragiczny wypadek. Szkolny bus zderzył się z pociągiem. Są cztery ofiary

Adam Kielar
Belgia

Na przejeździe kolejowym minibus wiozący młodzież szkolną zderzył się z pociągiem. Zginęło dwoje uczniów, opiekun i kierowca. Wstępne ustalenia wskazują, że bus wjechał na tory, mimo opuszczonych zapór.

Do zderzenia doszło wczoraj w belgijskim mieście Buggenhout (prowincja Wschodnia Flandria). Minibus, który wioził siedmioro dzieci do szkoły, a także jednego opiekuna, zderzył się z pociągiem na przejeździe kolejowym.

Pojazd skręcił z równoległej drogi na przejazd i wtedy doszło do zderzenia.

Belgijska prokuratura potwierdziła, że w wyniku wy-

padku zginęły cztery osoby: to dwoje uczniów w wieku 12 i 15 lat, 27-letni opiekun oraz 49-letni kierowca minivana

Operator belgijskiej infrastruktury kolejowej Infrabel podaje, że nagrania z kamer przemysłowych na przejeździe pokazują, iż zapory były opuszczone i włączona była sygnalizacja ostrzegająca przez nadjeżdżającym pociągiem.

Nie wiadomo na razie, dlaczego mimo to bus znalazł się na torach. Maszynista uruchomił hamulce bezpieczeństwa, jednak nie udało się powstrzymać zderzenia. Pociąg dojechał już co prawda do oddalonej o 1 km stacji, więc powoli zwalniał, ale siła uderzenia i tak była ogromna.

Z pociągu ewakuowano około 100 pasażerów, jedna osoba ucierpiała z powodu szoku.



Belgia jest wstrząśnięta wypadkiem, do którego doszło na przejeździe kolejowym w mieście Buggenhout

Polska za rozszerzaniem Unii na zasadach, jakie są

Oprac. Karolina Wrońska
Bruksela

Wiceszef MSZ Ignacy Niemczycki powiedział we wtorek w Brukseli, że Polska opowiada się za tym, by korzystać z istniejących już mechanizmów w polityce rozszerzenia UE.

Merz w liście do szefów unijnych instytucji zapowiedział, że na czterowym szczycie proponuje, by Ukraina stała się „członkiem stowarzyszonym” UE jeszcze przed pełną akcesją. W takim scenariuszu Ukraina byłaby pozbawiona prawa głosu.

Pytany o tę propozycję, Niemczycki powiedział, że Polska cały czas uważa, iż powinniśmy korzystać z mechanizmów, które już istnieją, jeżeli chodzi o politykę rozszerzenia. - Jesteśmy przywiązani do procesu

opartego na meritum, opartego na zasługach - podkreślił. - To jest model, który jest sprawdzony, który już funkcjonuje i który docelowo, po spełnieniu wszystkich warunków, po wynegocowaniu odpowiednich okresów przejściowych, ma doprowadzić do pełnego członkostwa - dowodził wiceminister spraw zagranicznych.

Jak dodał, przyjmowanie większych państw zawsze się wiąże z trudniejszą dyskusją. - Po prostu wpływ na rynek wewnętrzny jest zdecydowanie większy. Natomiast sami wiemy po tym, jak w 2004 roku dołączyliśmy do UE, że dołączenie dużych rynków tworzy też duże okazje gospodarcze - zaznaczył Niemczycki. - Jesteśmy tam, gdzie byliśmy wcześniej. W geostrategicznym interesie UE i Polski leży obecność Ukrainy w klubie - dodał. PAP

Marco Rubio: porozumienie z Iranem jest nadal możliwe

Karolina Wrońska
USA

Sekretarz stanu USA Marco Rubio powiedział we wtorek, że porozumienie z Iranem nadal jest możliwe, mimo iż wojsko amerykańskie przeprowadziło w poniedziałek uderzenia na południu Iranu. Rubio podtrzymał także gotowość USA do mediacji między Ukrainą i Rosją.

- Dzisiaj odbyły się pewne rozmowy w Katarze, więc zobaczymy, czy uda nam się zrobić postępy. Myślę, że dyskusje koncentrują się głównie na precyzyjnym brzmieniu ostatecznej umowy, więc zajmie to jeszcze kilka dni - powiedział przebywający w Indiach Rubio.

Dodał, że prezydent USA Donald Trump nadal wyraża gotowość do osiągnięcia porozumienia. „Albo to osiągnięcie, albo umowy nie będzie” - stwierdził sekretarz stanu USA.

Podkreślił też, że cieśnina Ormuz musi być otwarta „tak czy inaczej”, bowiem takie miejsca muszą być ogólnodostępne. - To, co się tam dzieje, jest nielegalne, nie do przyjęcia dla całego świata, niedopuszczalne - ocenił.

Według Rubio Stany Zjednoczone pozostają też cały czas gotowe do mediacji między Ukrainą i Rosją. - USA są chętne zrobić wszystko, co w naszej mocy, aby ułatwić zakończenie tej wojny i mamy nadzieję, że



Według Rubio USA cały czas są gotowe do mediacji między Ukrainą i Rosją

w pewnym momencie to się wydarzy - stwierdził.

W poniedziałek Dowództwo Centralne USA (CENTCOM) poinformowało o przeprowadzeniu przez amerykańską armię uderzeń „w samoobronie” na południu Iranu. Zaatakowano irańskie stanowiska wyrzutni rakiet i łodzie, które próbowały stawiać miny.

„Siły amerykańskie przeprowadziły dziś ataki w samoobronie w południowym Iranie, aby chronić nasze wojska przed zagrożeniami ze strony sił irańskich” - oświadczył rzecznik CENTCOM kpt Tim Hawkins. Jak dodał, wśród celów były sta-

nowiska wyrzutni rakietowych oraz irańskie łodzie próbujące rozminować miny.

Telewizja Al Arabiya, która dotarła do projektu wstępnego porozumienia między USA i Iranem, podała, że zakłada ono m.in. przedłużenie zawieszenia broni o 60 dni, otwarcie przez Teheran cieśniny Ormuz dla że-

Trump: irański wzbogacony uran ma być zniszczony albo w samym Iranie, albo w USA albo w innym „akceptowalnym miejscu”

glugi międzynarodowej, kontynuację rozmów o irańskim programie nuklearnym w okresie deeskalacji i złagodzenie przez USA restrykcji dotyczących irańskich portów oraz niektórych sankcji.

Z kolei prezydent USA Donald Trump w poniedziałek oświadczył, że irański wzbogacony uran ma być zniszczony albo w samym Iranie, albo w USA albo w innym „akceptowalnym miejscu”.

PAP

USA, Indie, Japonia i Australia podpisały porozumienie o minerałach krytycznych

Alina Mazurska
Kraje Quad

Stany Zjednoczone, Indie, Japonia i Australia, czyli tzw. grupa Quad, podpisały porozumienie o minerałach krytycznych i bezpieczeństwie energetycznym, a także uzgodniły, że wspólnie zbudują port na Fidżi.

- Ramy współpracy Quad w sferze minerałów krytycznych będą pomagały nam wykorzystywać narzędzia polityki ekonomicznej i koordynować inwestycje, aby wzmocnić łańcuchy dostaw minerałów krytycznych, łącznie z ich wydobyciem i przetwarzaniem, a także recyklingiem - oświadczył Rubio.

Zapowiedział też współpracę w sferze infrastruktury portowej, „zwłaszcza w reakcji na niewystarczający potencjał



Subrahmanyam Jaishankar, indyjski minister spraw zagranicznych

portowy na wyspach Pacyfiku”, jak również inicjatywę nadzoru morskowego, w ramach której cztery kraje zintensyfikują dzielenie się informacjami.

Szef dyplomacji Indii Subrahmanyam Jaishankar powiedział, że na spotkaniu rozma-

wiano na temat bezpieczeństwa i swobody handlu morskiego. Według niego kraje należące do grupy będą też pogłębiać współdziałanie w takich sferach jak sieć logistyczna czy połączenia przy pomocy kabli podmorskich.

Szefowie dyplomacji państw Quad potępiłi we wspólnym oświadczeniu ataki na statki handlowe, a także wyrazili zaniepokojenie sytuacją na Morzu Wschodniochińskim oraz militaryzacją spornych miejsc na Morzu Południowochińskim.

Podczas spotkania Indie i USA podpisały osobne porozumienie o wzmocnieniu współpracy w sferze minerałów krytycznych.

Chiny podkreśliły we wtorek, nawiązując do grupy Quad, że współpraca między krajami powinna sprzyjać pokojowi,

stabilności i dobrobytowi w regionie. - Nie popieramy tworzenia ekskluzywnych klik czy bloków konfrontacyjnych. Żadna współpraca nie powinna podkopywać wzajemnego zaufania i współpracy między krajami - oznajmiła rzeczniczka chińskiego MSZ Mao Ning na konferencji prasowej.

Kraje Quad (Quadrilateral Security Dialogue, czyli Czworostronny Dialog nt. Bezpieczeństwa) łączą chęć współpracy w sferze bezpieczeństwa morskiego, łańcuchów dostaw oraz strategii regionalnej wobec poszerzania przez Chiny wpływów wojskowych i gospodarczych w regionie Indo-Pacyfiku. Rubio, który od soboty przebywa w Indiach z czterodniową wizytą, podkreślił znaczenie utrzymania „wolnego i otwartego regionu Indo-Pacyfiku”. PAP

Coraz więcej za coraz mniej. Gdy paragony puchną, nasze torby już niekoniecznie!

Agnieszka Domka-Rybka
agnieszka.domka@polskapress.pl

Drożące paliwa drenują nasze portfele. Czuć to przy sklepowych kasach, gdzie płacimy więcej za mniej produktów.

Sprzedaż detaliczna w cenach stałych w kwietniu tego roku była w kraju wyższa niż przed rokiem o 1,3 proc., a w porównaniu z marcem 2026 roku spadła o 0,8 proc. - podał GUS.

Kupujemy więcej mebli, RTV i AGD

Najbardziej aktualne dane regionalne pochodzą z marca tego roku (nie ma jeszcze kwietniowych). Mamy je z Urzędu Statystycznego w Bydgoszczy.

U nas sprzedaż detaliczna była wyższa niż przed rokiem o 22,6 procent. Mieszkańcy Kujawsko-Pomorskiego kupowali najwięcej: paliw (więcej o 77,6 proc.), towarów w niewyspecjalizowanych sklepach oferujących szeroką gamę produktów z różnych kategorii (o 39,3 proc.), mebli, RTV, AGD (o 22,8

proc.) oraz pojazdów samochodowych, motocykli, części (o 14,5 proc.). Z kolei spadek sprzedaży w ujęciu rocznym odnotowano w naszym województwie m.in. w grupach: żywność (5,8 proc.), prasa, książki (o 14,2 proc.) oraz farmaceutyki, kosmetyki i sprzęt ortopedyczny (o 8,6 proc.).

- Sprzedaż paliw wzrosła bardzo mocno (w kraju i regionie), co jest bezpośrednim efektem wzrostu cen ropy po eskalacji konfliktu na Bliskim Wschodzie - uważa Mariusz Zielonka, główny ekonomista Lewiatana. - Problem polega na tym, że wyższe wydatki na paliwo nie oznaczają silniejszej konsumpcji. Wręcz przeciwnie, gospodarstwa domowe muszą przeznaczać większą część budżetu na koszty transportu i energii, przez co mniej zostaje na pozostałe zakupy.

Rodziny nadal ograniczają większe i bardziej uznaniowe wydatki.

- Konsument nie wygląda dziś na przestraszonego, ale zachowuje się ostrożnie. Widać to zresztą także w badaniach na-

strojów, gdzie rekordowo rośnie skłonność do oszczędzania, a chęć do dużych zakupów pozostaje wyjątkowo niska - dodaje ekspert Lewiatana.

Nie boimy się już inflacji?

Podobnie komentuje Adrian Jarysz, Dyrektor ds. klientów strategicznych, Michael / Ström Dom Maklerski: - Widać bardziej umiarkowany trend wydatków gospodarstw domowych, na który wpływają rosnące koszty życia oraz ostrożniejsze zachowania konsumentów. W efekcie sprzedaż detaliczna pozostaje na plusie, ale jej tempo jest wyraźnie słabsze niż na początku wiosny. W kolejnych miesiącach powinniśmy widzieć podobne tendencje wskazujące na stopniową stabilizację, a nie silne przyspieszenie.

Przypomnijmy przy okazji, że ceny towarów i usług konsumpcyjnych w kwietniu wzrosły o 3,2 procent w porównaniu z kwietniem 2025. Ciekawe zaś jest to, że inflacja już... nie robi na nas takiego wrażenia jak kie-



FOT. PIOTR KRZYZANOWSKI

Ze względu na wysokie koszty utrzymania, aż trzy czwarte konsumentów stara się oszczędzać na żywności. Sprzedaż jedzenia przez rok zmalała o 5,8 procent

dyś. Rośnie za to strach o zdrowie. Z najnowszego raportu pt. „Czego obecnie najbardziej boją się Polacy?” wynika, że wśród największych obaw i lęków 46,6 proc. rodaków wskazuje na chorobę najbliższych. Na drugim miejscu jest obawa o chorobę u siebie (39 proc.). Kolejne miejsce należy do ataku terrorystycz-

nego (30 proc.) i dopiero na 4. miejscu jest inflacja. Utraty wartości pieniądza boi się obecnie 21,7 proc. Polaków, co stanowi spadek w porównaniu do ubiegłorocznej edycji raportu.

- Oczywiście, temat nie zniknął, ale przestał dominować emocjonalnie, bo spora część osób odzyskała poczucie więk-

szej przewidywalności - mówi serwisowi MondayNews psycholog Michał Murgrabia. - To także nie jest dowód na to, że respondenci nie widzą ryzyk związanych z wojną w Iranie, ale że na ten moment mocniej wybrzmiały inne lęki, zwłaszcza zdrowotne i dotyczące bezpieczeństwa. ©©

Od czerwca wcześniejsi emeryci i renciści więcej dorobią

Małgorzata Stempinska
malgorzata.stempinska@polskapress.pl

Bez ograniczeń mogą dorabiać ci, którzy już osiągnęli powszechny wiek emerytalny. Natomiast dorabiający do świadczenia przedemerytalnego muszą się do 1 czerwca rozliczyć z ZUS.

Nowe limity będą obowiązywać od 1 czerwca do końca sierpnia 2026 roku. Przychód do wysokości 6694,10 zł brutto miesięcznie (70 proc. przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia) nie będzie miał wpływu na wysokość wypłacanej emerytury lub renty. Jeśli miesięczne zarobki przekroczy tę kwotę, ale nie będą wyższe niż 12 431,80 zł brutto (120 proc. przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia), ZUS może zmniejszyć świadczenie.

Potrącenie nie może jednak przekroczyć kwoty maksymalnego zmniejszenia, która od czerwca wyniesie:

● 989,41 zł - dla emerytur i rent z tytułu całkowitej niezdolności do pracy,



FOT. FREEPIK.COM

Nowe limity dorabiania dla wcześniejszych emerytów i rencistów będą obowiązywać od 1 czerwca do końca sierpnia br.

● 742,10 zł - dla rent z tytułu częściowej niezdolności do pracy,

● 841,05 zł - dla rent rodzinnych przysługujących jednej osobie.

Jeśli miesięczny przychód przekroczy 12 431,80 zł brutto, ZUS może zawiesić wypłatę świadczenia. Nowe limity będą obowiązywać do końca sierpnia.

Są osoby, które mogą dorabiać bez ograniczeń. - To osoby, które osiągnęły powszechny wiek emerytalny, czyli 60 lat w przypadku kobiet i 65 lat w przypadku mężczyzn, pod warunkiem że ich świad-

czenie nie zostało podwyższone do kwoty minimalnej, która od marca tego roku wynosi 1978,49 zł brutto - mówi Krystyna Michałek, regionalny rzecznik ZUS województwa kujawsko-pomorskiego.

Jeśli przychód z tytułu pracy przekroczy wysokość podwyższenia do minimalnej emerytury, świadczenie za dany okres będzie wypłacane w niższej kwocie, czyli bez dopłaty do minimum.

Limity nie obowiązują również rencistów będących inwalidami wojennymi lub wojskowymi, których niezdolność

do pracy pozostaje w związku ze służbą wojskową, a także osób pobierających po nich rentę rodzinną. Bez ograniczeń mogą dorabiać także osoby pobierające rentę rodzinną, jeżeli mają również ustalone prawo do emerytury z tytułu osiągnięcia powszechnego wieku emerytalnego.

Przypominamy, że osoby pobierające świadczenie przedemerytalne i jednocześnie dorabiające muszą poinformować ZUS o swoich przychodach uzyskanych w okresie od 1 marca 2025 roku do 28 lutego 2026 roku.

Osoby, które są zatrudnione na podstawie umowy o pracę lub zlecenia, powinny dostarczyć zaświadczenie od pracodawcy lub zleceniodawcy o osiągniętych przychodach, najlepiej z podziałem na miesiące. Natomiast prowadzący działalność gospodarczą składają oświadczenie, w którym przychodem jest zadeklarowana podstawa wymiaru składek na ubezpieczenia społeczne. ZUS rozliczy przychody w sposób najkorzystniejszy dla świadczeniobiorcy. ©©

DROBNE

Handlowe

INNE

SPRZEDAM PIEC 30KW do tuneli, suszenia ziół, 3 tys. zł tel. 697686054

Praca

ZATRUDNIĘ

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

Zdrowie

LABORATORIA

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

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

MALOWANIE gładzie 530-056-990

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

REKLAMA

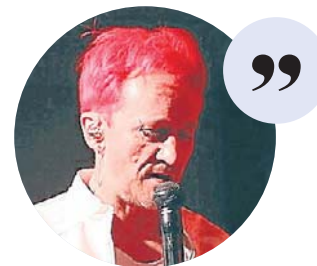
0011517120



Zielń Miejska
Zakład Pogrzebowy

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

Nie jestem singlem. Jeszcze jestem żonaty



Michał Wiśniewski w Wirtualnej Polsce Fot. Filip Kijewski

Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 80

Joanna Przetakiewicz kipi bogactwem

Celebrytka została ostatnio zdybana na mieście przez fotoreporterów Pudelka. Dzięki temu wiemy, że Przetakiewicz została przywieziona na spacer z psem do śródmieścia stolicy Bentleyem za 2 mln zł. Ona sama też kipiła bogactwem: miała torebkę Hermes za 130 tys. zł i okulary Chanel za 3520 złotych.



Niemożliwe TV Puls, 20:00

W wigilię Bożego Narodzenia 2004 roku doktor Maria Bennett, jej mąż Henry i trzej synowie przyjeżdżają do luksusowego kurortu w Khao Lak w Tajlandii. Rodzina zamierza spędzić wymarzone święta. Nic nie zapowiada, że dojdzie do tragedii. Dwa dni później ten raj zmienia się w piekło. W wybrzeże uderza potężna fala tsunami.

Krzysztof Rutkowski zmienił fryzurę

Znakiem rozpoznawczym detektywa od początku kariery był włochaty kwadrat na głowie. Teraz Rutkowski obwieścił, iż raz na zawsze pożegnał się ze słynną fryzurą. W sobotę zaprezentował kolejne wcielenie: „side part”, czyli fryzurę z przedziałkiem po jednej stronie głowy i z wygolonymi bokami.

Krzysztof Skiba nie dostarczy skandali

Od czasu gdy wokalista Big Cyca znalazł sobie drugą żonę, która jest od niego młodszą o 26 lat, plotkarskie media interesują się jego życiem prywatnym. Skiba nie zamierza jednak stać się pożywką dla brukowców. – No cóż, jesteśmy parą, która być może jedynym się podoba, a innym nie. Taka jest chyba specyfika internetu. Karolina kiedyś odpisywała na te nieładne wpisy, ale dzisiaj nauczyliśmy się z tym żyć. My nie dostarczamy jakichś skandali, że ktoś się z kimś pobije – powiedział WP. (GZL) Fot. Przemek Świdarski



Nie ma mocnych Polsat, 20:30

Kargul i Pawlak szukają spadkobiercy dla swoich gospodarstw. Jedyną nadzieją jest wspólna wnuczka Ania, której dziadkowie postanowili znaleźć idealnego męża. To prowadzi do wielu zabawnych nieporozumień.

Smuga cienia TVP 1, 22:35

Po nagłej śmierci kapitana młody oficer marynarki handlowej, Polak z pochodzenia, po raz pierwszy obejmuje dowództwo. Musi teraz sprowadzić statek z Bangkoku do Singapuru. Scenariusz na motywach utworu Josepha Conrada.

Terytorium wroga TV 4, 22:40

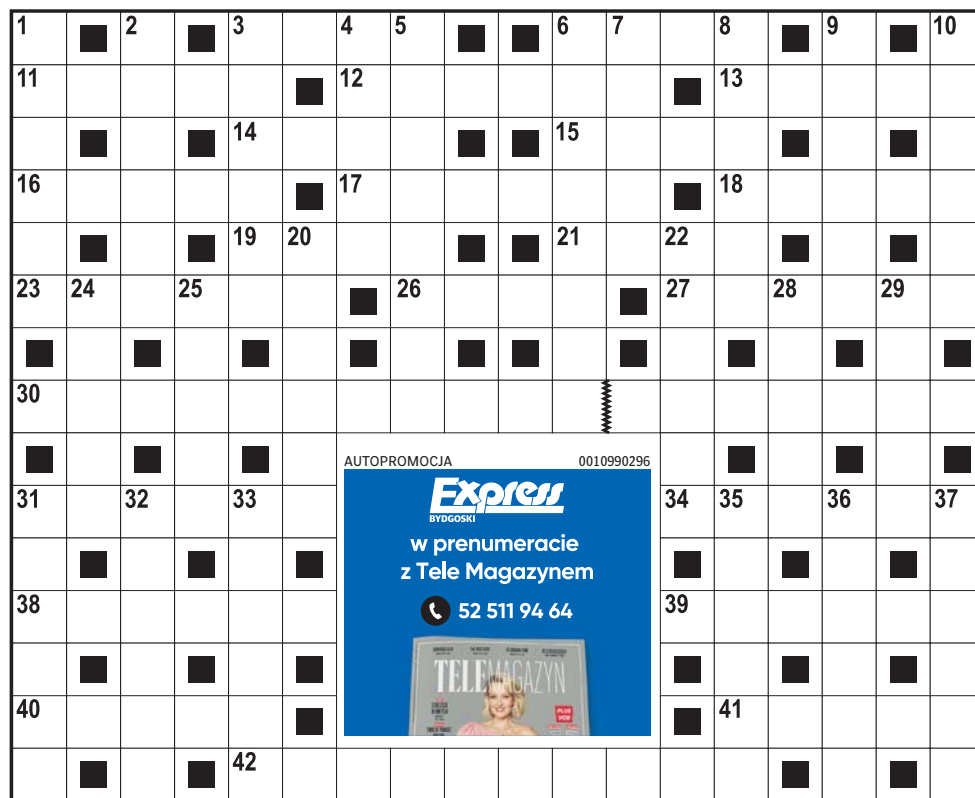
Znana we Francji dziennikarka sprzeciwia się obecności zachodnich sił zbrojnych w Afganistanie. Gdy kobieta zostaje porwana przez talibów, francuski rząd wysyła oddział sił specjalnych.

Poziomo:

- 3) Elon, współzałożyciel firmy Tesla,
6) ryba hodowana w stawie,
11) prezent dla niegrzecznych dzieci,
12) „Był sobie ...”, western z rolą Henry'ego Fondy,
13) resztki średniowiecznej budowli,
14) surowiec dla huty, żelastwo,
15) pora dnia po brzasku,
16) np. Nike z Samotraki,
17) dawna nazwa pamiętnika,
18) połączenie przedsiębiorstw,
19) pożywka dla drobnoustrojów,
21) starszy pasterz na hali,
23) duża liczba ludzi, gromada,
26) krzewy parkowe, żywotniki,
27) przeciwieństwo dyletanta,
30) operacja wojskowa na terenie innego kraju,
31) gromadzone przez chomika,
34) kapusta abisyńska,
38) Jan, aktor z filmu „Łabędzi śpiew”,
39) centralny punkt tarczy strzeleckiej,
40) „Kocie ...”, polski film kryminalny,
41) torbacznica eukaliptusie,
42) tematyka książek Stanisława Lema.

Pionowo:

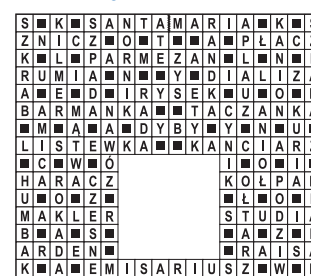
- 1) drążek cyrkowego akrobata,
2) dawny konny strzelec,
3) zawsze skory do płaczu,
4) materiał na chochoła,
5) widelki do strojenia instrumentów,
6) paradna szabla polskiej szlachty,
7) pielęgnica w akwarium,
8) niefachowiec, dyletant,
9) piłkarski klub z Łodzi,
10) owad koncertujący wieczorem, piewik,
20) miasto w Irlandii, Europejska Stolica Kultury z 2020 r.,
22) każdy dudek ma swój ...,
24) wełniana kurtka góralska,



- 6) paradna szabla polskiej szlachty,
7) pielęgnica w akwarium,
8) niefachowiec, dyletant,
9) piłkarski klub z Łodzi,
10) owad koncertujący wieczorem, piewik,
20) miasto w Irlandii, Europejska Stolica Kultury z 2020 r.,
22) każdy dudek ma swój ...,
24) wełniana kurtka góralska,

- 25) oszukańcze przedsięwzięcie,
28) termin z tresury psa,
29) kwiat ogrodowy, jakobinka,
31) ostra niewydolność serca,
32) model Volkswagena,
33) policjant z gwiazdą,
35) kontynent z Wybrzeżem Kości Słoniowej,
36) męski, żeński lub nijaki,
37) ilość wydanych egzemplarzy książki.

ROZWIĄZANIE NR 79



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Odważny krok przyniesie dziś sukces. Horoskop dzienny to wskazówka, by wieczorem odpocząć i unikać niepotrzebnych sporów.

Ryby (19.02 - 20.03)

Spokojna rozmowa poprawi relacje. Zadbaj o finanse i znajdź chwilę na krótki spacer. Horoskop na dziś wróży, że to poprawi Ci nastrój.

Baran (21.03 - 19.04)

Czeka Cię ciekawa wiadomość. Horoskop dzienny na środę podpowiada, aby działać szybko, lecz nie ignorować własnej intuicji.

Byk (20.04 - 20.05)

Domowe sprawy pochłoną uwagę. Horoskop dzienny wróży, że wieczór będzie sprzyjać spokojnym rozmowom i dobrym decyzjom.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Twoja energia będzie przyciągać ludzi. Horoskop na dziś ostrzega jednak, by nie obiecać zbyt wiele – to się może źle skończyć. Rak (22.06 - 22.07) Drobną szczegół okaże się dzisiaj ważny. Horoskop dzienny na środę radzi zachować cierpliwość i unikać zbędnego pośpiechu.

Lew (23.07 - 22.08)

Ktoś doceni Twoje starania. Horoskop dzienny mówi, że przed Tobą dobry moment na porządkowanie oraz szczerą rozmowę z bliską Ci osobą.

Panna (23.08 - 22.09)

Intuicja podpowie najlepsze rozwiązanie. Wieczorem znajdziesz czas na relaks. Horoskop na dziś radzi unikać konfliktowych sytuacji. Waga (23.09 - 22.10) Nowe pomysły dodadzą Ci motywacji. Nie odkładaj ważnych spraw na później. Horoskop dzienny na środę mówi, że los będzie Ci sprzyjać.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Konsekwencja przyniesie efekty. Horoskop dzienny podpowiada, by pamiętać też o odpoczynku oraz zdrowym rytmie dnia.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Spotkanie z inspirującą osobą poprawi Ci nastrój. Zachowaj otwartość na zmiany. Horoskop na dziś stanowczo radzi słuchać serca... Koziorożec (22.12 - 19.01) Emocje będą silniejsze niż zwykle. Znajdź czas na ciszę i regenerację sił. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by zaufać intuicji.

SPORT

www.sportowy24.pl

Jeden mecz, stawką Orlen Basket Liga. Astoria chce pożegnać stare demony

Joachim Przybył

joachim.przybyl@polskapress.pl

KOSZYKÓWKA. Mamy 2:2 w finale I ligi po dwumeczu w Łodzi. Zwycięzcę serii Enea Abramczyk Astoria - ŁKS Łódź poznamy w środę w Bydgoszczy.

W trzecim kolejnym sezonie bydgoszczanie zagrają o mecz o awans. Dwa lata temu lepszy w Bydgoszczy okazał się Górnik Wałbrzych, w poprzednim sezonie decydujący mecz Asta przegrała w Krośnie, choć w obu seriach wygrywała pierwsze spotkania. Tym razem rozpoczęła finał od 0:1, więc być może finisz będzie szczęśliwszy?

W to wierzą koszykarze, trener Grzegorz Skiba i kibice, którzy w śródeł wypełnią Moderator Arenę. Puchar za mistrzostwo I ligi był już przygotowany w Łodzi, gdzie Asta miała szansę zakończyć serię w niedzielę, teraz będzie czekał w Bydgoszczy.

- Nie ukrywam, że widok tego pucharu, przygotowanego dla naszych rywali, był dla nas dodatkowym zastrzykiem motywacji. Nie mieliśmy już wyjścia, zostawiliśmy wszystko na parkiecie. Po dotkliwej porażce w sobotę podnieśliśmy się mentalnie - mówi Norbert Kulon z ŁKS.

Właśnie mentalność i odporność psychiczna będzie kluczowa w meczu numer pięć. Drużyny znają się już na wylot, czasu na zmiany i nowe zagrywki już nie ma, tu niezbędna jest chłodna głowa i spokojna ręka. W obu zespołach są gracze, którzy mają na koncie takie mecze. - Chcę jesienią z Astorią zagrać w PLK - deklaruje jeden z nich, Karol Gruszecki.

Trener Skiba podkreśla, że zmieniać nic nie zamierza, trzeba po prostu wyeliminować błędy z meczu numer cztery. - Musimy zatrzymać szybki atak łódzian, zdobyli w ten sposób aż 26 punktów i to jest do poprawy. „Zdecydowanie musimy też zmienić bilans strat do asyst - mówi szkoleniowiec

Niestety, znowu daje o sobie znać pech w bydgoskiej drużynie.

nie. Prawdopodobnie dziś nie zagra bardzo dobry w serii finałowej Patryk Kędel, który w Łodzi nabawił się kontuzji. Teraz jeszcze większa odpowiedzialność spocznie na barkach Adama Kempa.

Skiba: - Nie jest to łatwo zagrać bez podstawowego zmiennika pod koszem. Musimy poprawić pewne rzeczy i uzupełnić ustawienie. Mamy dwa dni, aby coś wymyślić.

- To duża strata dla Astorii, ale bydgoszczanie zmagali się z takimi problemami w trakcie sezonu i radzili sobie - dodaje Nikola Avramović.

Gospodarze liczą na przełamanie Martyce'a Kimbrough. Jednego z najskuteczniejszych graczy w tym sezonie praktycznie nie ma w finałach. Amerykanin w czterech meczach trafił zaledwie 7 rzutów z gry na 34 próby. Zwykle najmocniejszą jego stroną jest rzut za trzy, a w serii z ŁKS ma dwa na koncie celne rzuty na 22 próby! A przecież mówimy o graczach, który w dwóch poprzednich rundach play off zdobywał średnio ponad 20 punktów, w ośmiu meczach trafił 31 „trójek” i ustanowił swój punktowy rekord sezonu w starciu z Fulimpexem Starogard Gdański (34).

- Tyce jest bardzo dobrze broniony i ma z tym problem. Mam nadzieję, że się obudzi w śródeł i zagra najlepiej w ostatnim meczu sezonu - mówi trener Grzegorz Skiba.

Atutem gości ma być szerszy skład. - Zdajemy sobie sprawę, że Asta po wysokiej porażce w czwartym meczu będzie się chciała zrehabilitować. Musimy trzymać się swojego planu. W play off trzeba mieć krótką pamięć i koniecznie trzeba o wysokim zwycięstwie zapomnieć, zregenerować się fizycznie, psychicznie i szykować się na prawdziwą bitwę - dodaje Norbert Kulon.

ASTORIA KONTRA ŁKS W TYM SEZONIE
Runda zasadnicza: Astoria - ŁKS 74:85, ŁKS - Astoria 73:75

Final play play off: Astoria - ŁKS 71:85, 84:64, ŁKS - Astoria 74:81, 88:69

Początek decydującego meczu w finałach w śródeł o godz. 19.00. ©

PIŁKA NOŻNA

„Orły” i „Czerwone Szarfy” powalczą o Ligę Konferencji Crystal Palace Londyn i Rayo Vallecano Madryt zmierzają się dziś (godz. 21) w Lipsku w finale Ligi Konferencji. Stawką meczu jest nie tylko okazały puchar, ale również miejsce w przyszłym sezonie w Lidze Europy. Obie ekipy nie przebiły się do europejskich rozgrywek przez swoje ligi. „Orły” z Anglii w Premier League zajęły dopiero 15. miejsce, zaś „Czerwone Szarfy” z Hiszpanii były ósme w La Liga. Transmisja spotkania w Polsat Sport Premium 1.

KRÓTKO



FOT. JAROSŁAW PABIAN

ŻUŻEL

Bayersystem GKM jedzie do wicemistrza Polski

Po tygodniu przerwy wracają emocje związane z rywalizacją w najlepszej żużlowej lidze świata. Drugi w tabeli Motor gościć będzie lidera z Grudziądza.

Wicemistrzowie Polski z Lublina sezon 2026 rozpoczęli od czterech wygranych m.in. z Pres Toruń i Spartą Wrocław. Ostatnie dwa spotkania Motoru zakończyły się jednak wyjazdowymi porażkami 44:46. Najpierw Bartosz Zmarzlik i spółka ulegli w Lesznie Unii, a potem w Gorzowie Stali. W obu starciach Lublinianie jechali jednak bez Fredrika Lindgrena, jednego ze swoich liderów, który nabawił się kontuzji. Szweda zabraknie też w piątek, a nie może być za niego stosowane zastępstwo zawodnika.

Do jazdy zdolni są za to wszyscy żużlowcy Bayersystem GKM, którzy z czterema zwycięstwami, remisem i porażką prowadzą w tabeli PGE Ekstraligi. Trener Robert Kościecha dokonał jednej zmiany w składzie swojego zespołu w porównaniu z ostatnim wyjazdowym meczem w Toruniu. Pod numerem 7 zamiast Bastiana Pedersena zgłoszono Kevina Iwańskiego-Helta, ale z pewnością od początku to właśnie Duńczyk będzie zastępował polskiego juniora. Na starty nie ma też co liczyć Damian Miller (numer 3).

Mecz w piątek, 29 maja o godzinie 20.30. Transmisja w Canal+ Sport.

Motor: 9. Martin Vaculik, 10. Karol Szmyd, 11. Kacper Woryna, 12. Mateusz Cierniak, 13. Bartosz Zmarzlik, 14. Bartosz Baribor, 15. Bartosz Jaworski
Bayersystem GKM: 1. Max Frick, 2. Maksym Drabik, 3. Damian Miller, 4. Wadim Tarasenko, 5. Michael Jepsen Jensen, 6. Kevin Malkiewicz, 7. Kevin Iwański-Helt

Pres Toruń, drugi reprezentant regionu w PGE Ekstralidze w niedzielę o godzinie 17 podejmować będzie Stal Gorzów. Z kolei w Metalkas 2. Ekstralidze Abramczyk Polonia Bydgoszcz tego samego dnia (godz. 13) zmierzy się na wyjeździe ze Stalą Rzeszów. (mk)



FOT. PAP/EP

ŻUŻEL

Zwycięstwo w Lublinie
Mikołaj Duchiniński wygrał 2. rundę Indywidualnego Pucharu Ekstraligi do lat 17 w Lublinie. Zdobył 12 pkt - (1,3,3,3,2) i wyprzedził Kacpera Sobkowiaka z Gorzowa i Krzysztofa Harendarczyka z Wrocławia.

Zawisza szykuje transfery na sezon w Betclie 2. Lidze

Marcin Kozłowski

marcin.kozlowski@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Awansem i półfinałem STS Pucharu Polski niebiesko-czarni uczcili jubileusz 80-lecia klubu. W Bydgoszczy już myślą o grze w Betclie 2. Lidze.

Niebiesko-czarni przed startem sezonu 2025/2026 nie kryli, że ich celem jest awans.

Lider przez 22 kolejki

Wzmocniony zespół od początku rozgrywek był w ścisłej czołówce. Dość powiedzieć, że najgorsze miejsce, jakie zajmował to piąte po pierwszej kolejce. Już po następnej bydgoska drużyna była liderem i przewodziła stawce - z jednym wyjątkiem - do 11. kolejki. W trzech kolejnych Zawisza był trzeci, a jesień zakończył na drugiej lokacie z 2 pkt. straty do Polonii Środa Wielkopolska. Po 22. rundzie spotkań wrócił na fotel lidera, którego nie odda do końca sezonu. Bydgoszczanie przewodzili zatem stawce przez 22. kolejki.

- Nie miałem chwili wątplenia w awans. Wiedziałem, że zespół jest bardzo dobrze przygotowany do sezonu, widziałem jak ciężko piłkarze pracują na treningach. Trzymaliśmy się w klubie jednej zasady - skupiamy się tylko na najbliższym rywalu. Nie kalkulowaliśmy, że jak tu ewentualnie przegramy, to tam odro-

bimy stratę. Nawet jak jesienią ulegliśmy na wyjeździe Flocie, a kolejkę później zremisowaliśmy u siebie z Elaną nie czyniliśmy nerwowych ruchów, nie było mowy o jakichkolwiek rozmowach z zawodnikami. Na spokojnie omówiliśmy ze sztabem szkoleniowym, co jeszcze można poprawić - mówi Marcin Łukaszewski, dyrektor sportowy bydgoskiego klubu.

Pasjonujący finisz z beniaminkiem

Nieoczekiwanym rywalem Bydgoszczan w walce o awans był rewelacyjny Wikęd Luzino. W połowie rundy wiosennej oba zespoły odskoczyły resztę ekip i straciły w niej dotychczas zaledwie po 4 punkty. Zawisza ligowe rozgrywki musiał jednak godzić z STS Pucharem Polski i Pucharem Polski K-PZPN. W końcówce miał też gorszy terminarz od beniaminka z Kaszub.

- Małe obawy pojawiły się po półfinale z Górnikiem Zabrze. W dwóch kolejnych meczach było widać, że drużyna prezentuje się gorzej pod względem fizycznym. Szybka reakcja trenera od motoryki, fizjologa i całego sztabu szkoleniowego przyniosła jednak dobre efekty. Grając swoją ofensywną piłkę z trudnych wyjazdów do Stargardu, Torunia i Poznania wróciliśmy z kompletem punktów strzelając aż 10 goli - mówi dyrektor niebiesko-czarnych.

O awansie Zawiszy zdecydowało też z pewnością - mówiąc piłkarskim żargonem - przepychanie meczów, czyli wygrywanie spotkań różnicą gola. Takich zwycięstw Bydgoszczanie odnieśli 7 z 13 - aż 5 po 1:0.

Wielu chętnych do gry w Bydgoszczy

Sportowe cele przed drużyną będą postawione, kiedy znani będą wszyscy rywale i skład drużyny Betclie 2. Ligi. W Bydgoszczy szykują już jednak wzmocnienia.

- Transfery przygotowujemy dużo wcześniej. Obserwujemy dokładnie piłkarzy, którzy nas interesują. Nie działamy na zasadzie, że ktoś pojawi się w klubie, a my go od razu bierzemy. W najbliższym okienku będziemy się tego trzymać, bo to się sprawdza. Mogę zdradzić, że około 70 procent składu zostanie na przyszły sezon. Nie chce mówić dokładnie, ile piłkarzy pozyskamy, ale wzmocnienia na pewno będą. Po obserwacjach i analizach mamy już wytypowaną grupę zawodników, którzy pasują do naszego modelu gry. Jak poznamy budżet klubu na przyszły sezon usiądziemy ponownie z trenerem i będziemy podejmować decyzje. Jesteśmy zasypywani ofertami od piłkarzy i ich menedżerów. Chętnych do gry w Zawiszy nie brakuje - zakończył dyrektor sportowy klubu.

©



FOT. ARKADIUSZ WOJASIEWICZ

W sobotę piłkarze Zawiszy Bydgoszcz świętowali - po zwycięstwie nad Wikędem Luzino - awans do Betclie 2. Ligi. Aż 70 procent z nich ma zostać w zespole na kolejny sezon



tylko dla
prenumeratora!

BYDGOSKI

maj 2026

Nr 99

MAGDA STECZKOWSKA: JESTEM WDZIĘCZNA LOSOWI ZA MOJĄ DROGĘ, BO BYŁA TRUDNA, ALE CIEKAWA

Ostatnio miała powody do świętowania, obchody trzydziestolecia scenicznej kariery i pięćdziesiątych urodzin. Z tej okazji opowiada nam, jak z chórzystki w zespole Maryli Rodowicz wyszła na pierwszy plan i zrobiła karierę nie tylko w muzyce, ale też w telewizji i mediach społecznościowych

Patryk Gzyl

Na Twoim Instagramie określasz siebie trzema słowami: „Piosenkarka, Podróżniczka, Mama”. To Twoje najważniejsze role życiowe?

Nie zastanawiałam się nad tym szczególnie. Ale to prawda: jestem piosenkarką, podróżniczką, mamą, i to właśnie pokazuję na moim Instagramie i Facebooku. Taka tematyka przeważa na moich profilach.

Świetnie sprawdzasz się w mediach społecznościowych jako influencerka. Twój Facebook obserwuje ponad 330 tysięcy osób, a Instagram ponad 120 tysięcy. Co sprawia, że masz tylu fanów?

Myślę, że przede wszystkim prawda, którą pokazuję. Chociaż dla mnie dziwnie brzmi, kiedy ktoś określa mnie mianem „influencerka”. Od dawna nie używam żadnych filtrów, ten okres zafascynowania nimi, który wszyscy przeszliśmy, mam już dawno za sobą. Niczego nie udaję, mówię tak jak jest, wyglądam tak jak wyglądam. Najczęściej pokazuję swoje codzienne życie bez żadnych upiększeń. Choćby rano bez makijażu, z poranną fryzurą na głowie. Mówię o swoim zmęczeniu na różnych etapach życia. Nie jestem idealna i nie dążę do tego. Lubię i potrafię piec ciasta, więc wrzucam do internetu sprawdzone przepisy. Ni-

gdy nie uważałam siebie za gwiazdę i nie stawiałam się na piedestale. Jestem normalną kobietą, jakich są miliony w Polsce. I myślę, że internauci doceniają moją naturalność i szczerość.

Codziennie wrzucasz na Facebooka po kilka postów ze swego życia muzycznego i prywatnego. Skąd czerpiesz inspirację?

Facebook jest mi bliższą przestrzenią niż Instagram, bo obserwują mnie tam głównie kobiety. W moim wieku, młodsze lub starsze, ale nie dzieci czy nastolatki. Moje doświadczenia są więc tym kobietom bliższe i to właśnie nimi się dzielę. Czasem też pytam je o radę, ciekawi mnie ich zdanie na różne tematy związane z codziennym życiem. Zdarza się, że moje obserwatorzy polecają mi książki do przeczytania czy miejsca do zwiedzenia, a ja im się odwdzięczam tym samym. Raz w miesiącu robię „Bazarek u Magdy”, gdzie utalentowani rękodzielnicy mogą wystawiać swoje prace. Mój Facebook ma ogromne zasięgi i cieszy mnie, że mogę im w ten sposób pomóc.

Nie odmawiasz też ludziom proszącym o pomoc finansową w trudnych sytuacjach. Każdego dnia dostaję kilkanaście czy nawet kilkadziesiąt

prośb tego rodzaju. Oczywiście nie jestem w stanie pomóc wszystkim. Wiele lat zajęło mi zrozumienie i pogodzenie się z tym. Nie mogę też każdej takiej prośby umieszczać na swych profilach, ale co jakiś czas, po weryfikacji zbiorów, robię to i ogromnie się cieszę, jak uda nam się wspólnymi siłami zebrać potrzebne środki. To jest ta dobra strona social mediów.

Wszyscy wiemy, że urodziłaś i wychowałaś się w muzycznej rodzinie. To znaczy, że Twoja przyszłość była wyznaczona już od dziecka?

W pewnym sensie tak. W końcu śpiewałam i grałam od małego. Ale będąc nawet już w liceum muzycznym, nie do końca wiedziałam, co będę robić w życiu, i wcale nie byłam pewna, że związę swoją przyszłość z muzyką. To było całkiem normalne – nastolatki nie zawsze wiedzą, kim chcą być w dorosłym życiu, i ja też do takich dzieciaków należałam. Dlatego to, co potem wydarzyło się w moim życiu, było dziełem przypadku, albo jak kto woli – przeznaczenia. I jestem za to wdzięczna losowi, za moją drogę, bo była bardzo trudna, ale ciekawa.

Masz ośmioro rodzeństwa, więc pewnie wasz dom był

głośny i rozśpiewany. Jak się w nim czułaś?

Z perspektywy czasu widzę, że było w nim dla mnie za głośno. Dopiero z biegiem lat pojęłam, że lubię mieć trochę własnej przestrzeni, bo to daje mi spokój w głowie i w sercu. Tu nie chodzi o to, że mam jakieś pretensje do rodziców czy rodzeństwa. Tak naprawdę moje dzieciństwo to cudowny czas, ponieważ zawsze miałam pod ręką kogoś do zabawy. I to było fajne. Ale im byłam starsza, pragnęłam więcej swojej przestrzeni i tak się stało, kiedy wyjechałam z domu w Stalowej Woli do szkoły w Poznaniu. To jakieś 500 km i wtedy tę odległość pokonywało się 15 godzin, dlatego rzadko bywałam w domu. Zyskałam więc własną przestrzeń i szybko stałam się bardzo samodzielną osobą, myśląc o sobie i swojej własnej przyszłości, starając się zrozumieć własne uczucia i emocje. Nie myśląc stadnie, a indywidualnie.

Twoi rodzice byli pewnie zawsze bardzo zajęci, musieliście więc zazwyczaj sami zajmować się sobą. Z kim z rodzeństwa trzymałaś najmocniejszą sztafę?

W dzieciństwie na pewno najbliższą relację miałam z sio-

Dokończenie na str. 3



FOT. MARIUSZ KAPALA

Łączy ich wiele. Małżeński węzeł, troje dzieci i przeszczep nerki str. 4



FOT. WŁADYSŁAW MORAWSKI

Auta na jałowym biegu toczące się pod górę? Cud czy mózg? str. 14-15



FOT. WOJCIECH ALABRUDZIŃSKI

Sokoły wędrownie - uznaje się je za najszybsze ptaki świata str. 13



FOT. CC

Jak Reza Szach Pahlawi chciał uczynić z Iranu potęgę str. 16

WIEŚCI O ZNANYCH I LUBIANYCH

SANDRA KUBICKA

Przyjęcie

Choć w marcu modelka rozwiódła się z Aleksandrem Milwivem-Baronem, to musi dzielić się z nim opieką nad ich wspólnym dzieckiem. Kilka dni temu mały Leonard obchodził drugie urodziny. Rodzice nie celebrowali jednak tej chwili razem. Sandra wyprawiła chłopcu przyjęcie na ranchu z takimi atrakcjami, jak głaskanie alpak, przeciąganie liny czy wata cukrowa. Nie brakowało też tematycznej ścianki i tortu ze zwierzętami i traktorem. Baron z kolei zorganizował synowi dzień w parku rozrywki. Najpierw pochwalił się jednak prezentem, jaki wręczył Leosiowi, czyli miniskuterem Vespą. Następnie zrelacjonował ich wspólną zabawę. U tatę dwulatek również miał tort - też z motywem farmy.

KATARZYNA CICHÓPEK

Pokazała wnętrza

Na początku grudnia ubiegłego roku Kasia Cichopek i Maciej Kurzajewski kupili luksusową posiadłość pod Warszawą. Przez kilka ostatnich miesięcy trwał w niej remont. Wokół znajdują się wysokie drzewa, które zapewniają prywatność. Sam budynek ma nowoczesną, prostą formę i duże okna, dzięki którym wnętrza są pełne światła. Teraz Cichopek podzieliła się w sieci nagraniem, na którym pokazała pokoje, kuchnię i łazienkę. Największe wrażenie robi duża wanna ze złotymi kurkami. Celebrytka postawiła na jasną kolorystykę oraz eleganckie akcenty, które podkreślają przestronność domu. Wnętrze posiadłości jest minimalistyczne, ale jednocześnie przytulne.

IZABELA JANACHOWSKA

Dostała skrzydeł

Celebrytka poinformowała za pośrednictwem swego Instagrama, że jest w ciąży. Zamieściła nagranie, na którym widać zdjęcie z USG i podpisała je „Czekamy na ciebie”. Będzie to owoc jej związku ze starszym od niej o 27 lat milionerem Krzysztofem Jabłońskim. Para ma już syna - siedmioletniego Christopha Alexandra. Janachowska zdążyła udzielić pierwszego wywiadu po ogłoszeniu dobrej nowiny. Odwiedziła „Dzień dobry TVN” i spytana jak się czuje, powiedziała: - Świetnie. Mam poczucie, że ta ciąża i ogrom miłości, który dostaję od bliskich, dosłownie dodają mi skrzydeł.

MAGDA GESSLER

Popiera demokratów

Najsłynniejsza polska restauratorka ma wielu przeciwników i zwolenników. Do tych drugich okazują się teraz należeć... amerykańscy demokraci. Oto bowiem Gessler pojawiła się na jednej z rolek, które trafiły na oficjalne konto partii na TikToku, które ma sześć milionów obserwatorów. Na wideo użyto popularnej czołówki do „Kuchennych rewolucji”, w której Gessler steruje lewitującymi w powietrzu nożami. Niżej możemy przeczytać podpis, nawiązujący do zbliżających się wyborów śródkresowych, odbywających się w USA zawsze w połowie kadencji prezydenta: „To Amerykanie, gdy w listopadzie odsuną od władzy zgryźliwych republikanów”. ©

KUCHNIA



FOT. MAGDA MENTEL

Maj to czas szparagowej rozputy. Smukłe, eleganckie i zgrabne pędy już z daleka przyciągają uwagę na osiedlowych targowiskach i warzywniakach. Możemy je gotować, smażyć lub zapiekać, podawać samodzielnie lub jako dodatek, a także serować w postaci pysznej zupy lub esencjonalnego sosu. Szparagi w 90 procentach składają się z wody i mimo zawartości cukrów, są zdecydowanie niskokaloryczne. Szkoda tylko, że na rozkoszowanie się ich świeżym smakiem mamy zaledwie kilka tygodni w ciągu roku.

Panierowane szparagi z risotto na białym winie

Składniki na szparagi
400 g białych szparagów
40 g parmezanu
40 g płatków migdałów
40 g bułki tartej
średnie jajko, łyżka masła
sól, pieprz biały

Składniki na risotto
100 g ryżu do risotto (arborio)
mała cebula
łyżeczka masła
200 ml wina białego wytrawnego
500 ml bulionu mięsnego
sól, pieprz czarny

Szparagi obrać do 3/4 wysokości, odciąć twarde

końce. Związać za pomocą nici, wrzucić do garnka z gotującą się, lekko osoloną, wodą. W tym czasie w misce roztrzepać jajko. Do prostokątnego naczynia żaroodpornego wsypać bułkę tartą, płatki migdałów, starty drobno parmezan, sól i biały pieprz. Wszystko dokładnie wymieszać. Ugotowane szparagi wyjąć z wody, przepłukać zimną wodą. Rozwiązać. Maczać w roztrzepanym jajku, następnie panierować w mieszance bułki tartej, płatków migdałów, startego parmezanu i przypraw. Na patelni rozgrzać masło, następnie smażyć szparagi przez około 2 minuty z każdej strony, aż do lekkiego zarumienienia. Cebulę obrać, drobno posiekać. Na patelni rozpuścić masło, podsmażyć cebulę. Wsypać suchy ryż i smażyć, co jakiś czas mieszając, aż do zeszklenia. Wlać białe wino, trzymać na średnim ogniu, aż wino całkowicie odparuje. Wlać bulion. Trzymać na ogniu, aż ryż całkowicie wchłonie płyn. Pod koniec doprawić solą i pieprzem. Gdy risotto i szparagi będą już gotowe, przełożyć wszystko na talerz. Udekorować octem balsamicznym. Podawać gorące.
Przepis Magdy Mentel (mad)

Czy wiecie Państwo, że powszechnie dostępna w sklepach i na straganach pieczarka to tzw. pieczarka dwuzarodnikowa? Rośnie dziko – na naturalnych siedliskach. Ale jest też powszechnie uprawiana w pieczarkarniach i sprzedawana w sklepach. Produkcja światowa pieczarek w 1950 wynosiła 53 tys. ton, w 1980 już 800 tys. ton, na początku lat 90. XX wieku – 1,5 mln ton. Polska jest największym producentem pieczarek w Europie (330 tys. ton rocznie) i największym eksporterem tych grzybów na świecie! Najchętniej kupujemy pieczarkę białą, średniej wielkości. Ale coraz częściej sięgamy też po brązowe, które mają nieco inny smak – przypominający grzyby leśne. Jedno jest pewne – z pieczarek można wyczerować pyszne dania!

Faszerowane pieczarki z cukinią, boczkiem, kurczakiem i serem mozzarella

Składniki
10 bardzo dużych pieczarek
1 średnia cukinia
1 filet z kurczaka
1 mała papryka zielona
1 mała papryka czerwona
200 g sera żółtego mozzarella
200 g boczku wędzonego



FOT. JOANNA TOKARZ

AUTOPROMOCJA

0010464871

Jesteśmy na Facebooku



facebook.com/ExpressBydgoski

Express
BYDGOSKI



Dokończenie ze str. 1

strą Cecylią, bo jest ode mnie tylko o rok młodsza. Tak naprawdę jednak cały czas to się zmieniało. Jak to w stadzie. (śmiech)

W jednym z wywiadów powiedziałaś: „Mama twardo stała na ziemi, a tata był jej przeciwnieństwem”. Po kim odziedziczyłaś charakter?

Myślę, że trochę po mamie i trochę po tacie. To się wymieszało. Ale tak naprawdę nie wierzę w to, że charakter się dziedziczy. Uważam, że każdy z nas jest bardzo indywidualną postacią. Widzę to bardzo wyraźnie, choćby patrząc na moje własne dzieci. Czasem wydaje mi się, że ta córka jest do mnie podobna, a tamta do męża - ale po jakimś czasie okazuje się, że absolutnie tak nie jest, bo jeden krok przeczy drugiemu. Myślę, że bardzo dużo zależy od tego, w jakim środowisku się wychowujemy, bo wtedy w jakimś stopniu upodabnamy się do siebie. Ale później dorostujemy i każde idzie w swoją stronę. Wtedy bardziej poszukujemy własnego ja i tego, co nam w duszy gra.

Kiedyś w naszej rozmowie wspominałaś, że początkowo byłaś smutnym i płaczącym dzieckiem. Trudno sobie to dziś wyobrazić.

Tak było i trwało to całe dzieciństwo. Dużo wtedy chorowałam, miałam więc ku temu powody. Kiedy jednak wychodziłam do szkoły do Poznania, uświadomiłam sobie, że albo sobie sama ze wszystkim poradzę, albo nie - i wrócę do domu. Postanowiłam więc, że dam sobie radę. Zostałam całkowicie sama w internacie bez rodziców i bez rodzeństwa, odwiedzałam dom zaledwie kilka razy w roku. Oczywiście trwało to kilka lat, zanim pojawiła się we mnie ta prawdziwa radość życia. Miałam jakieś 19-20 lat, kiedy ktoś mi powiedział, że warto każdy dzień zacząć od jednej pozytywnej myśli. Każdy z nas nieustannie słyszy takie rady, ale wtedy jakoś to do mnie trafiło. Widocznie w tamtym stanie ducha było mi to potrzebne. Uczepiłam się więc tej myśli i zaczęłam małymi krokami walczyć o swoje szczęście, układając w swej głowie pozytywne scenariusze.

Musiałaś czuć się bardzo samotnie w tym internacie 500 kilometrów od domu. Jak sobie z tym poradziłaś?

Na początku faktycznie czułam się samotna. Mieszkałam jednak w internacie, nie byłam więc sama. A ponieważ miałam łatwość w nawiązywaniu kontaktów z rówieśnikami, szybko poznałam koleżanki i kolegów. To bardzo fajni ludzie i po dziś dzień się lubimy. Dlatego dobrze wspo-

minam tamten czas - jako ciężką pracę w szkole i nad sobą, ale też miłe relacje z rówieśnikami i ze szkolną kadrą. Do tej pory przyjaźnię się z moją panią profesor Bogumiłą Gniewowską, która uczyła mnie gry na altówce. To był więc ważny dla mnie czas w życiu, który dał mi załatki pewności siebie i tego, że jakoś sobie poradzę.

Kształciłaś się w grze na altówce. Co sprawiło, że zrezygnowałaś z tej drogi i nie zostałaś muzykiem klasycznym grającym w orkiestrze?

Tak naprawdę nigdy nie chciałam grać na instrumencie. To nie do końca był mój wybór. W naszej rodzinie wszyscy grali, więc i ja też musiałam. Nigdy jednak nie miałam do tego serca. Zawsze podziwiałam moją siostrę Krysię, która całą swą duszę przelewała na piękną grę na instrumencie. Ja tego nigdy nie umiałam się nauczyć. Do tego miałam zawsze poważne problemy z kręgosłupem, a altówka jest ciężkim instrumentem. Dlatego pani profesor powiedziała mi w klasie maturalnej, abym naprawdę dobrze zastanowiła się, czy chcę grać w przyszłości w orkiestrze, bo na pewno czeka mnie ból. Nie wywinę się od tego, bo to codzienna praca po kilka godzin. I ona wtedy tak naprawdę mnie uratowała.

Jak to się stało, że odłożyłaś altówkę na bok i stałaś się wokalistką śpiewającą w chórkach u gwiazd?

Zawsze lubiłam śpiewać. Wystąpiłam w „Szansie na sukces”. Zobaczyła mnie tam Ela Zapędowska i powiedziała, że jest przesłuchanie do chórków Maryli Rodowicz. Poszłam tam i Maryla mnie przyjęła. Potem już poszło.

Jak nasze gwiazdy traktowały dziewczyny śpiewające w chórkach?

Ja i dwójka moich przyjaciół byliśmy pierwszym profesjonalnym chórkami w polskim show-biznesie. Oczywiście przed nami były też takie zespoły wokalne, ale my włożyliśmy mnóstwo pracy w nasze brzmienie oraz w ruch sceniczny. Wcześniej takie rzeczy były jedynie na festiwalach, gdzieś ktoś z kimś śpiewał, często przypadkowo, pojawiały się jakieś pojedyncze grupy wokalne. A my byliśmy młodzi, roztańczeni, radośni, uśmiechnięci i naprawdę świetnie przygotowani. W styczniu zaczęłam śpiewać z Marylą, w maju obsługiwaliśmy już całe Opole, a w sierpniu Sopot, śpiewając nawet z zagranicznymi gwiazdami. Potem nagrałam ponad 50 płyt z różnymi artystami. Byliśmy więc naprawdę rozrywani, ponieważ byliśmy jedyni na rynku. Doceniano



FOT. BOGUSŁAW ŚWIERZOWSKI

Magda Steczkowska: W życiu każdego człowieka nadchodzi moment, kiedy ma on coś do powiedzenia innym - i u mnie nastąpił w wieku 35 lat, kiedy coś się wydarzyło

nasz profesjonalizm i nasze brzmienie, to, że potrafimy zachować się na scenie i śpiewać właściwie w każdych warunkach. To była więc fantastyczna przygoda. Potem pojawiło się więcej takich zespołów, ale cieszę się, że to my byliśmy na polskim rynku pionierami.

Od początku zakładałaś, że chórek to przejściowy okres i z czasem zaczniesz działać na własny rachunek?

Ja wtedy w ogóle niczego nie zakładałam. Podobało mi się śpiewanie w chórkach, dobrze mi za to płacono, świetnie się bawiłam. Jednym słowem - miałam pracę życia. Kiedy ją zaczęłam wykonywać, byłam bardzo młoda, miałam mnóstwo energii, pracowałam więc na okrągło. Jeździłam w trasy koncertowe, nagrywałam płyty, poznawałam wspólnych artystów. To był cudny czas. Dlatego nie myślałam o przyszłości. Kiedy zaśpiewałam wspomniane Opole, od razu wszystkie istniejące wtedy w Polsce firmy fonograficzne zgłosiły się do mnie, aby podpisać kontrakt. A ja z uśmiechem odmówiłam, bo myślałam, że to jakiś żart. Nie wyobrażałam sobie bowiem, że mogłabym nagrać jakąkolwiek swoją płytę. Nie wiedziałam, co i jak miałabym śpiewać. Nie było to wtedy w ogóle w sferze moich zainteresowań.

Mając 25 lat roku, założyłaś z mężem zespół Indigo. To Piotr jako pierwszy uwierzył, że możesz wyjść z drugiego rzędu i zostać frontmanką?

Poznałam Piotrkę, kiedy dołączył do zespołu Maryli Rodowicz jako perkusista. Początkowo jakoś nie przepadał

z sobą, ale to się zmieniło, kiedy wyjechaliśmy na koncerty do Australii. Wróciliśmy już zakochani w sobie i po jakimś czasie wzięliśmy ślub. Wtedy Piotrek zasugerował zrobienie czegoś swojego. Miałam wtedy 25 lat i nie wiedziałam, jak długo jeszcze mogę śpiewać w chórkach i czy nadal chcę to robić. Dlatego z inicjatywy Piotrka założyliśmy w Krakowie zespół Indigo. Początkowo traktowałam to jako niezobowiązującą przygodę, dopiero po drugiej płycie poczułam, że naprawdę zaczynam tego chcieć.

Z czego to wynikało?

Tego nigdy nie wiadomo. To się dzieje albo nie. Po prostu w pewnym momencie zaczęło mi to sprawiać przyjemność. Myślę, że to kwestia dojrzałości. W życiu każdego człowieka nadchodzi moment, kiedy ma on coś do powiedzenia innym - i u mnie nastąpił w wieku 35 lat, kiedy coś się już u mnie wydarzyło, kiedy miałam męża i dzieci, przeżyłam różne sytuacje. Wtedy dotarło do mnie, że chcę to robić i wiem, jak to robić. Teraz jestem w bardzo dobrym punkcie kariery i, stojąc na scenie, widzę to w oczach publiczności. Utwierdzają mnie też w tym osoby, które po występie przychodzą do mnie, aby się przywitać i chwilę porozmawiać. Wiem, co robię, jestem tego świadoma, i robię to dobrze.

Kiedy występowałaś z Indigo, łączyłaś pop z soulem i funkiem. Na swej pierwszej solowej płycie „Nie na zawsze”

z 2016 r. zwróciłaś się w stronę klasycznej polskiej piosenki. Każdy artysta z czasem ewoluuje. Pierwsza płyta Indigo to było zespołowe dzieło. Dwie następne nagrałam z tymi samymi muzykami, ale był to już bardziej mój materiał, zrealizowany pod okiem Piotra Siejki. Potem zaczęłam już pracować na własne nazwisko z różnymi producentami, szukałam różnych źródeł inspiracji. Nigdy jednak nie patrzyłam na swoje płyty w jakiś wykalkulowany sposób. Akurat to podobało mi się w danym okresie życia - więc tak śpiewałam.

Ostatnie Twoje dwie płyty zawierają covery. Wolisz je śpiewać niż własne piosenki?

Kiedyś zadzwoniła do mnie koleżanka i mówi: „Słuchaj, śniło mi się, że nagrałaś płytę z piosenkami z polskich seriali i okazało się to wielkim sukcesem”. Spodobał mi się ten pomysł i z czasem doprowadziłam do jego realizacji. Tak powstał album „SerialLove”. Uznałam bowiem, że w polskich serialach są tak piękne piosenki, że warto je zaaranżować nieco inaczej i zaśpiewać po swojemu. I dobrze zrobiłam, bo do dziś gram koncerty z tym repertuarem i publiczność chętnie na nie przychodzi. Co ważne - te piosenki mają bardzo mądre teksty, a tekst ma dla mnie zawsze duże znaczenie. Dlatego też potem nagrałam płytę „Nie tylko o miłości” z rodzinnymi klasykami, które towarzyszyły mi na różnych etapach mojego życia i były dla mnie ważne. Na tym albumie znalazły się też dwa moje utwory, które napisałam razem z Adamem Niedzielinem: „Blisko ciebie” w duecie z moją córką i „Gdziekolwiek jesteś” dla mojej mamy.

Jak wspominałaś, Twój mąż jest cenionym perkusistą, od lat grającym z Tobą i z grupą Brathanki. Ta wspólna muzyczna pasja służy waszemu małżeństwu?

Bardzo. W ogóle sobie nie wyobrażam sytuacji, w której miałabym nie grać z Piotrkim. To zawsze dla mnie wielka radość. Nawet kiedy jestem zapraszana jako gość i występuję z innymi muzykami, to Piotr jest i tak przy mnie - albo jako perkusista, albo jako mój menedżer. Nie lubię pracować bez niego. Czuję się bezpieczna, kiedy jest blisko, bo wiem, że on czyta w moich myślach.

Macie trzy córki - pierwszą urodziłaś, mając 26 lat. Trudno było godzić karierę z byciem mamą?

Nadal jest, bo to nie takie proste. Każdy rodzic, który pracuje i wychowuje dzieci, do-
brze o tym wie. Mój zawód nie wyróżnia się tu jakoś specjalnie. Wymaga to na pewno

bardzo dobrej organizacji. I tutaj jestem bardzo wdzięczna mojemu mężowi, bo właśnie on potrafi wszystko bardzo sprawnie ogarnąć do ostatniego szczegółu. Teraz nasze dziewczyny są już duże, dlatego to już zupełnie inny rodzaj organizacji. Kiedy były małe, musieliśmy się jednak naprawdę bardzo nagimnastykować i Piotr świetnie sobie z tym poradził. Przetrwaliśmy ten najtrudniejszy czas, kiedy dzieci najbardziej potrzebują rodziców, i dziś mamy więcej luzu. Moja najstarsza córka Zosia już mieszka na swoim i pracuje zawodowo. Kiedy więc dzwoniłyśmy czasem do niej, ona obwieszcza: „Teraz jestem w pracy”. A my wtedy zdziwieni: „Jak to w pracy? W środku dnia?”. (śmiech) „Ja wiem, że to dla was dziwne, ale tak - normalni ludzie pracują w ciągu dnia” - przypomina córeczka. (śmiech)

Zosia już wyfrunęła w świat, Michalina i Antosia też pewnie pójdą za jakiś czas w jej ślady. Boisz się syndromu „pustego gniazda”?

Po części przeżyłam to, kiedy Zosia wyprowadziła się pięć lat temu. Wtedy została nam jednak jeszcze dwójka maluchów. Czy się boję? Nie, bo uważam, że dzieci powinny opuścić rodzinne gniazdo, i to wcześniej niż później. Ale czy sobie z tym poradzę? Nie mam zielonego pojęcia. Na pewno będzie mi bardzo trudno. Lubię być sama w domu, ale tylko przez kilka godzin, bo potem brakuje mi choćby tego, że słyszę, co się dzieje w pokojach dziewczynek. Dużo czasu spędzamy razem, często rozmawiamy, mamy wspólne pasje. Tego będzie mi brakować. Ale mam nadzieję, że tak jak z Zosią, będziemy w nieustającym kontakcie. Często spotykamy się na kawkę, rozmawiamy o wszystkim. Nie jestem matką kwoką, która zagarnia dzieci dla siebie. Chciałam wychować je tak, aby wiedziały, że zawsze jesteśmy po ich stronie i mogą na nas liczyć. I żeby pamiętały, iż za nimi tęsknimy. Póki co, to się sprawdza.

Może też tak być, że któraś z córek wyfrunie z rodzinnego gniazda tylko po to, aby potem wrócić do niego z kimś bliskim.

To jest dla mnie oczywiste, że prędzej czy później przyfrunie z ukochaną osobą, ale zdecydowanie uważam, że młodzi, o ile to możliwe, bo różnie bywa w życiu, nie powinni mieszkać z rodzicami zbyt długo. Nawet jeżeli tak ciężko nam jest je wypuścić z domu. W końcu nasze dzieci wychowujemy dla świata, a nie dla nas.

Poznaliśmy się w ogólniaku, ale na szkolnym korytarzu nie zaiskrzyło - wspominają. Inaczej już było na jednym z harcerskich rajdów. Okazało się, że nadają na tych samych falach i nie tylko harcerstwo ich łączy.

Na studia pojechali na Ziemię Lubuską. Ona do Wyższej Szkoły Pedagogicznej w Zielonej Górze, bo jak mówi, bardzo podoba się jej miasto. On? Jako że jest rok starszy, wcześniej już rozpoczął studia w Gorzowie, wybrał wychowanie fizyczne. Z czasem okazało się, że rozłąka im nie służy. - Powiedziałam mu, że jeśli znajdzie w Gorzowie studia polonistyczne, to się wtedy przeniosę na północ - opowiada (w tym czasie w północnej stolicy województwa nie było kierunku filologia polska).

Nie było rady. Pan Paweł przeniósł się do Zielonej Góry, gdzie oprócz wcześniej obranego kierunku, zaczął studiować także zarządzanie i marketing.

Itak od 28 lat mieszkają w Zielonej Górze. I choć po jakimś czasie kupili mieszkanie w Zawadzie i stali się mieszkańcami wsi, to od 2015 - dzięki połączeniu miasta z gminą - znów ich adres to Zielona Góra.

To może mieć związek z ciążą

Oboje bardzo chcieli mieć dzieci. Ile? Tu były zdania podzielone. Pan Paweł bardzo chciał mieć syna, więc kiedy pierwsza urodziła się córka, wiadomo było, że nie może zostać jedynaczką. Przecież oni oboje także mają rodzeństwo. Jako drugi urodził się syn. A potem jeszcze na świat przyszła kolejna córka. - Byłam w pierwszej ciąży, kiedy w badaniu pojawiło się białko w moczu. Ale zbagatelizowałam to, bo lekarz mówił, że to może mieć związek właśnie z ciążą. Nikt nie uczulał na to, że trzeba temu się bliżej przyjrzeć - mówi nauczycielka. - Przy drugiej ciąży trafiłam już do nefrologa. On mnie wystraszył. Usłyszałam, że chcę zabić swoje dziecko, że umrę itd. Ale nic mnie nie bolało, to odpuszciliśmy.

Jedyną niedogodnością, jaką odczuwała, było to, że szybciej się męczyła. Ale kto by tam na to zwracał uwagę? Przecież lat praca, dom, dzieci. Ciągłe na pełnych obrotach, to można czuć zmęczenie.

- Pewnej niedzieli jak zawsze przygotowywałam obiad. Nalewałam rosół i nagle nie byłam w stanie podnieść łyżki. Byłam przerażona. Wpadłam w panikę. Dusznosci, kołatanie serca. Myślałam wtedy, że umieram - wspomina.

Przyjechało pogotowie. Dostała serię zastrzyków. I lepiej się poczuła. Ale następnego dnia poszła do lekarza rodzinnego.

- Pani doktor od razu dała mi skierowanie do poradni nefrologicznej, skąd wysłano mnie

ODDAŁ ŻONIE NERKĘ. NIE BYŁA NA NIEGO UCZULONA

Katarzynę i Pawła Konsurów łączy wiele. Nie tylko małżeński węzeł. Chodzili do tego samego ogólniaka, działali w harcerstwie, dziś są nauczycielami. Mają trójkę dzieci, które są dla nich największym szczęściem. I wspólne przeżycia. Te radosne i te trudne, zakończone przeszczepem

Leszek Kalinowski



Nie tylko mąż chciał oddać nerkę. Także i dzieci od razu stwierdziły, że pomogą mamie. I tata pani Katarzyny, choć jego, z powodu chorób współistniejących, wykluczono na wstępie

na oddział szpitalny. Po wykonanej biopsji wyszło kłębuszkowe zapalenie nerek - wyjaśnia. - Kłębuszki umierają i nie ma na to lekarstwa. Dziś słychać, że istnieją jakieś programy lekowe, które spowalniają chorobę. Wtedy na ten temat nie było wiadomo. Dowiedziałam się, że trzeba obserwować. Że może długo będę w remisji, ale w końcu i tak trzeba będzie wykonać przeszczep. Dostałam leki na zmniejszenie ciśnienia, żeby nerki miały ulgę w nocy...

Ważna jest zgodność

Najgorzej było w pandemii koronawirusa. Wszyscy dobrze pamiętamy, jak było ciężko dostać się do lekarza. Wizyty odbywały się on-line. Tymczasem właśnie wtedy parametry zaczęły się pogarszać.

- W 2023 pani doktor powiedziała, że musimy powoli szykować się do dializy. Proponowała, żeby to była dializa otrzewnowa - opowiada Zielonogórzanka.

To domowa metoda leczenia nerkozastępczego, która oczyszcza krew z toksyn i nadmiaru wody przy użyciu naturalnej błony otrzewnej, a nie sztucznego dializatora. Płyn dializacyjny jest wprowadzany do jamy brzusznej przez cewnik, gdzie następuje wymiana substancji, a następnie usuwany (wymiana).

Pani Katarzyna przeszła specjalny kurs, zorganizowany przez Stowarzyszenie Nerka. Trzeba też było przeprowadzić zmiany w domu. Bo konieczne jest tu zachowanie pewnych rygorów higienicznych.

- Wtedy też po raz pierwszy dowiedzieliśmy się o możliwości przeszczepu wyprzedzającego. Przeczytaliśmy o tym w internecie - podkreśla pan Paweł. - Wiedzieliśmy, że mamy tę samą grupę krwi, ale musi też być zgodność tkankowa. To nam ułatwiło nieco sprawę. Im większa zgodność, tym większa szansa, że przeszczep się uda i będzie służył długie lata.

Wyprzedzająca transplantacja nerki, czyli przeszczepienie nerki przed rozpoczęciem leczenia powtarzanymi dializami, jest obecnie uznawane za najlepszą metodę leczenia nerkozastępczego.

W rodzinie nie tylko mąż chciał oddać nerkę. Także i dzieci od razu stwierdziły, że pomogą mamie. I tata pani Katarzyny, choć jego, z powodu chorób współistniejących, wykluczono na wstępie.

Z medycznego punktu widzenia pan Paweł rodziną pani Katarzyny nie jest.

- Po badaniach okazało się, że - jak to mówią w świecie medycznym - nie jestem uczulona na męża - zauważa z uśmiechem kobieta.

To nie Leśna Góra

Zaproponowano im dwa ośrodki: Wrocław i Bydgoszcz. Wybrali stolicę Dolnego Śląska, bo bliżej i mają tam rodzinę.

- Ja jako dawca miałem mieć badania we Wrocławiu, a żona

w Zielonej Górze - opowiada pan Paweł, a pani Kasia dodaje: - Wszystko zaczyna się od telefonu koordynatora przeszczepu. To nie jest lekarz, a pracownik medyczny. Ale podopiecznym koordynatora był Paweł, ja natomiast pozostałam pod opieką naszej poradni. I miały to być działania równoległe. Niestety tak się nie stało. Paweł jako dawca był przygotowany, ja nie. Z powodu opóźnień trzeba było wykonywać ponowne badania. A to wszystko trwa. Polska rzeczywistość to nie serial „Na dobre i na złe”. To nie szpital w Leśnej Górze, gdzie jest zdrowy dawca, biorca i od razu wykonuje się przeszczep.

Przyszła więc czas na dializy. I one skomplikowały sprawę.

- Do dializ miałam założony cewnik w klatce piersiowej, w sercu. Są pacjenci, którzy mają to obce ciało nawet kilka lat. W moim przypadku organizm próbował je zwalczać. Zrobiły się skrzepy, które się zrosły. Krew

nie była oczyszczana. Wyniki były kiepskie - opowiada nauczycielka. - Wylewy krwi, siniaki i migreny... A ja w tym czasie normalnie pracowałam. Bywało, że dializa trwała od godziny 20 do północy, potem powrót do domu w stanie rozdygotania, a rano do pracy, do szkoły.

Rodzina dziwiła się, jak pani Katarzyna to wytrzymuje. Przecież praca w szkole dla zdrowej osoby bywa stresująca i męcząca. Znajomi mówili: Ty w ogóle nie wyglądasz na chorą.

Aż po rezonansie magnetycznym usłyszeli od lekarza: Przeszczepiamy, bo potem okno nam się zamknie.

17 marca 2025 roku

Pani Katarzyna: - Idziemy oboje na stół. Paweł jako pierwszy, a ja kilka godzin później. Obie operacje odbyły się bez żadnych komplikacji. Teraz tylko mnóstwo leków, które też mają skutki uboczne. Kontrole, konsultacje... I pełna izolacja. Rodzice na rok zabrali psa.

Pan Paweł: - Muszę pilnować gospodarki wodnej, dużo pić, żeby ta nerką posłużyła mi jak najdłużej. Muszę unikać sportów kontaktowych, bo ryzyko kontuzji jest duże. Przez co najmniej rok nie mogę jako honorowy dawca krwi dzielić się tym, co najcenniejsze. Brakuje mi tych wizyt w Regionalnym Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa.

- Dobrze, że jesteśmy nauczycielami, bo mogliśmy wziąć roczne urlopy dla poratowania zdrowia. Nie przedłużaliśmy tego, we wrześniu stawialiśmy się do szkoły, by rozpocząć nowy rok - zauważają i z uśmiechem dodają: - Nerki współpracują. Budziliśmy się w nocy o tej samej porze, żeby skorzystać z toalety...

Podkreślają, że podczas tego stresującego czasu bardzo potrzebna byłaby pomoc psychologiczna. Przecież to ciągłe czekanie na badania, wyniki dla psychiki jest bardzo trudne. Tymczasem ta pomoc pozostawia u nas wiele do życzenia.

Szukali dietetyka, który ustaliłby odpowiedni jadłospis. Znaleźli dopiero w Gdańsku. Przez internet. Brakuje takich specjalistów, a przecież co czwarty Polak ma problemy z nerkami.

Rekordowa liczba

Przeszczepy nerek od żywych dawców stanowią w Polsce około 5-6 procent wszystkich transplantacji nerek. Choć liczba ta jest niższa niż w wielu krajach zachodnich, rok 2025 był rekordowy dla polskiej transplantologii z łączną liczbą 2404 przeszczepień narządów.

Dawcą może być osoba bliska (spokrewniona lub związana emocjonalnie). Dopuszczalne są również przeszczepy krzyżowe (wymiana nerek między dwiema parami) oraz łańcuchowe, gdy dawca i biorca nie mogą być leczeni w ramach własnej pary z powodu niezgodności grup krwi lub tkanek.

FOT. MARIUSZ KAPALA

dawny dramat liturgiczny				futrzana narzuta		ryjówka		baza- rowy kupiec		punkt wi- dzenia		cenny kamień kozak czerwony		„...; syn Egigwy”		Stanisław, autor „Jeziora Bodenskiego”		lewy dopływ Wisły		zespół in- stru- men- talny		miasto w Uzbeki- stanie		miasto nad Odrą		wiatry nad Morzem Egejskim		okrągła scena gatunek pajaka			
„Kiwi” do butów																		wenecki dostoj- nik spód						rasowy kot							
desz- czowa aura										plyną w regatach								szczodry upominek choroba serca					narzę- dzie ślusarza		14						
brat Polluksa gruba zasłona							3			turecka szabla										30	auto z Korei Połud- niowej				rzeka jak imię kobiece						
narciar- skie łado- wanie													drapież- ne ptaki składnik paliw													29					
										futro z tchórz- fretok		jacht Teligi Mona ...						koś- cielne nabo- żeń- stwo		jedno- stka miary			ostrze w siecz- karni			imię Niem- czyka, aktora	pylasta gleba		duma wie- wiórki		
dawny statek żaglowy	rodzaj dekoltu			ważna część roweru		naczynie do picia wina				blachowy łącznik			21		w parze z igrekami								20								
bolesny ścisk mięśnia										„... Zba- wiciela”					siła roz- machu									zbu- dował arkę		13		rzym- ska rzeka		imituje drogę ka- mienię	
							23			wielka- nocne kra- szanki			22					choroba zakaźna, lepra					19			sterta drewna bryła skałna					
rosyjski Stary widli- szek																								nalewka na ziołach							
										krzew owo- cowy															szucz- ny ząb		irański złoty		ojczulek, papa		barszcz lub żurek
dawniej odwaga, śmia- łość	wyspa na rzece			miękki płed nadzor- cza																											
cier- pienie																															

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 30 utworzą rozwiązanie – myśl Karla Krausa.

ROZWIĄZANIE: PRAWA KOBIET TO OBOWIĄZKI MĘŻCZYZN.

Krzyżówka panoramiczna

pula w grze hazardowej	brat polski	rzeczy- miska Artemida	liczman, szton	taniec wielko- polski	duże pomiesz- czenia	sztuczka iluzjo- nisty	poddany seniora
graniczy z Chinami							
				bar w pociągu	5		plaż bezo- gonowy
odmiana galopu				dawny stop metali		7	
budowla bez ścian				mało- widło ścienne	1		
zasada, reguła							
rodzaj pseudo- nimu					paję- czyca z kres- kówki	piłarka w tartaku	ryba morska, płasz- czka
utwór poetycki	wioś- larska czwórka	moral- ność	wypiek dla jubilate				mi- tyczny syn Dedala
				kraj z Tyrolem	znak zodiaku		np. Magnus Carlsen
w orszaku Dio- nizosa	strój ad- wokata kwiat z Holandii		2		grecki bohater spod Troi		9
		10		okulista lub orto- peda			
leśna droga			3				
uroczys- ty ubiór							
siła rozpędu	zapada przed nocą	normy, oby- czaje					
część spłaty pożyczki							
			4				
god- ność oso- bista		pomiesz- czenie dla warty					

Uśmiechnij się!

Na przyjęciu:

- Pani Aniu, czego się pani napije?
- Wody mineralnej bez gazu.
- Jest tylko z gazem.
- ...



Krzyżówka A-Ż

Każdy odpadany 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 książek Karola Maya (8).
- B) ... Bilewski, aktor z serialu „Janosik” (7).
- C) bułka śniadaniowa (8).
- D) zamienił siekiere na piłę mechaniczną (4).
- E) tkanina na garnitury (6).
- F) wonny kwiat bukietowy (6).
- G) owad dokuczający krasu-
łom (6).
- H) strunowy instrument mu-
zyczny (4).
 - I) chemiczna nazwa wskaźni-
ka (9).
- J) żona Macieja Boryny (5).
- K) tylko mu żarty w głowie (8).
- L) miejsce akcji serialu „Na
dobre i na złe” (5,4).
- Ł) płynię z oczka bobaska (5).
- M) najdłuższy bieg (7).

- N) przewodzi bodźce czuciowe i ruchowe (4).
O) warzywo o fioletowej skórce i zielonkawym miąższu, gruszką miłosną (8).
P) duże sito z większymi otworami (7).
R) tekst wypowiadany przez aktora (4).
S) mało żyzne, podmokłe gleby (6).
T) pieszczotliwie o ojcu (5).
U) grecka muza z globusem astralnym (6).
W) płoną w górskich halach (5).
Z) twierdza z powieści „Ogniem i mieczem” (9).
Ż) jadowny wąż z zygzakiem na grzbiecie (4).

Krzyżówka z hasłem

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

Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 20 utworzą rozwiązanie – myśl Demokryta.

Poziomo:

- | | |
|------------------------------|--------------------------|
| 1) odludzie, uroczysko, | 3) taneczny orszak, |
| 7) warstwa kopaliny, | 4) żołnierze Mieszka, |
| 8) stawia diagnozę, | 5) tenor lub sopran, |
| 9) podwójny w zapasach, | 6) hebrajski raj, |
| 12) zdzierca, wyzyskiwacz, | 9) skok na bank, |
| 13) łódka dla wędkarza, | 10) ciężki, razy, |
| 15) zabieg płucny, | 11) chroni dętkę, |
| 17) materiał drogowy, | 14) rozwija się z pąka, |
| 18) antonim nadawcy, | 15) serce lub nerka, |
| 22) uchwyt narzędzia, | 16) pisak w piórniku, |
| 23) ma wszystkie boki równe. | 19) 500 arkuszy papieru, |

Pionowo:

- 1) gliniana podłoga,

The diagram illustrates the 'WIRÓWKA PANORAMICZNA' (Panoramic Funnel) as a central hub for information flow. It features a central orange box labeled 'WIRÓWKA PANORAMICZNA'. Surrounding this central box are eight white boxes, each representing a different entity or process, connected by arrows indicating the direction of information flow. The entities are arranged in a circular pattern around the center. The flow is as follows: 'model Hondy' points to 'sejmowa dyskusja', which points to 'opoka, podwolina', which points to 'super okazja', which points to 'nad piwnicą', which points to 'linia, smuga', which points to 'serwowane przez barmana', which points to 'baza strażaków', which points to 'dostarcza tapioki', which points to 'Ferenc, twórca postaci Nemeckza', which points back to 'model Hondy'. The central box 'WIRÓWKA PANORAMICZNA' is connected to all eight surrounding boxes, indicating its role as a central hub for information flow.

```

graph TD
    modelHondy[model Hondy] --> sejmowaDyskusja[sejmowa dyskusja]
    sejmowaDyskusja --> opoka[opoka, podwolina]
    opoka --> superOkazja[super okazja]
    superOkazja --> nadPiwnica[nad piwnicą]
    nadPiwnica --> liniaSmuga[linia, smuga]
    liniaSmuga --> serwowane[serwowane przez barmana]
    serwowane --> bazaStrazakov[baza strażaków]
    bazaStrazakov --> dostarczaTapioki[dostarcza tapioki]
    dostarczaTapioki --> Ferenc[Ferenc, twórca postaci Nemeckza]
    Ferenc --> modelHondy
    Ferenc <--> W[WIRÓWKA PANORAMICZNA]
    nadPiwnica <--> W
    liniaSmuga <--> W
    serwowane <--> W
    bazaStrazakov <--> W
    dostarczaTapioki <--> W
    sejmowaDyskusja <--> W
    opoka <--> W
    
```

Początek wpisywania odgadniętych wyrazów w oznaczonych polach, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie – tytuł dramatu Zygmunta Krasińskiego.

Duet jolek

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 10 (w obu diagramach) tworzą rozwiązanie.

W przypadkowej kolejności:

- hazardowa gra w karty popularna we Francji
- autor, twórca
- tworzywo sztuczne
- wypukła, okrągła tarcza
- schron bojowy
- Bill, 42. prezydent USA
- król i dama tego samego koloru
- towarzyska afera
- mimowolne skurcze mięśni
- niewielki, jasny obszar na powierzchni Słońca
- kraina historyczna Rusi

Logogryf

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

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

- 1) tradycja, rytuał,
- 2) szpital szkolący lekarzy,
- 3) osobisty majątek, mienie,
- 4) Stolica Piotrowa,
- 5) fragment całości.

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

Litery z pól od

Litery z pól od

1 do 14 utworzą
rozwiązanie: aktualne hasło.

Poziomo:

- 8) parkowy mebel,
2) azjatycka dwukółka.

Pionowo:

- 8) przepływa przez Olsztyn,
1) podkuwa gniadego.

Krzyżówka

1		2		3
			4	3
4				
		5		
5				
		2		
				1

Litery z pól ponumerowanych, w prawym dolnym rogu, od 1 do 5 tworzą rozwiązanie.

Poziomo:

- 1,4,5) aktorzy z filmu „Quo vadis”

Pionowo:

- 1) sprzedawane w kasie dworcowej,
- 2) wzięty do niewoli,
- 3) Ronald, były prezydent USA.

Rozwiązania

Krzyżówka paromierz-
na: No, to whiskey
panoramiczna: Nie-Boska
komedia", krzyżówka z ha-
stem: Prosta droga najlepsza;
krzyżówka: Nerón: dueń jolek;
Sport walki; szyfr: Karama-
owy bal; logogrif: „Zwykli
obywatele”; krzyżówka A-Z:
gramatyka.

STOWNIK: EIBE EEDVIN EE7 IAS7MAK MAKASAB SAEIAN SIBE

ROZWIĄZANIE: LOS TASUJE KARTY, A MY NIMI GRAMY.

SŁOWNIK: BANTU. BEZAN. EKWATOR. SKUA.

ROZWIĄZANIE: MIŁOŚCI NIE UDOWADNIA SIĘ SŁOWAMI.

Krzyżówka panoramiczna

imię
Gierym-
skiego,
malarza

zagubie-
nie się
rodzi-
cielka

wzór
na
tkaninie

wzgórze
w
Jerozo-
limie

głos
zegara

kolor
w talii
wolne
od nauki

kraj
z
Tehe-
ranem

ognisko
na hali

święty
patron
Irlandii

4

10

14

3

11

16

7

1

17

13

6

5

2

15

9

18

12

8

20

21

16

22

5

23

6

22

cesarz
rzymski
(ma ko-
łumnę)

człowiek
suro-
wych
zasad

pani
sprzed
wieków

przodek
po
mieczu

ogon
cie-
trzewia

autor
„Dywi-
zjonu
303”

grze-
zawisko
ostry
dźwięk

ocena
w
dzien-
niku

twórca
dzieła

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

autko
wyści-
gowe

typ za-
głowca
talon

owoc
egzo-
tyczny

skandy-
nawski
syn
Odyna

nad
para-
petem

nieuk,
igno-
rant

miecznik
w
oce-
anie

ciężki
koń
pociąg-
owy

trujący
metal

badacz
różnych
kultury

„Zbrod-
nia
i ...”

narzę-
dzie
koro-
wacza

daszek
nad
pale-
niskiem

brak
rozwa-
gi,
trzęp-
liwość

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

Uśmiechnij się!

Koledzy z pracy
odwiedzają
chorego.
– Możesz leczyć
się tutaj jak długo
zechcesz. Całą
twoją pracę bę-
dziemy wykonywać
za ciebie. Tylko
powiedz nam ...?

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

Krzyżówka A-Ż

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

A) kasowy film Jamesa Camerona (6).
B) po Rybach w zodiaku (5).
C) tekst w cudzołowie (5).
D) nauka o ruchu ciał pod wpływem działających na nie sił (8).
E) „... lodowcowa”, film animowany (5).
F) stadion, stopień rozwoju (4).
G) główne wymiary maszyny, mebla (7).
H) państwowy niewolnik w Sparcie (6).
I) kieruje wspólnymi modłami w meczecie (4).
J) Piotr, były piłkarz Górnik Zabrze (5).
K) oddział wojska dowodzony przez atamana (8).
L) przewozi zepsute auta (6).

Ł

M

N

O

P

R

Ż

Ł

M

N

O

P

R

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

Ł

M

N

O

P

R

Ż

Ł

M

N

O

P

R

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

Ł

M

N

O

P

R

Ż

Ł

M

N

O

P

R

Ł) część śmigła awionetki (6).
M) autor powieści „Ojciec chrzestny” (5,4).
N) masa z orzechów, miodu i wafli (5).
O) afrykański kuzyn żyrafy (5).
P) wojskowa umowa między-narodowa (4).
R) wczesna msza odprawiana w adwencie (6).
S) rybka z akwarium, żaglowiec (6).
T) bryczka bez resorów (9).
U) wyspa przybrzeżna na Bałtyku (5).
W) przenośny magnetofon ze słuchawkami (7).
Z) reguluje przepływ cieczy (5).
Ż) naczynie krwionośne (4).

Krzyżówka z hasłem

1

2

3

4

5

6

8

12

17

18

22

1

2

3

4

5

6

7

11

15

19

23

1

2

3

4

5

6

7

11

15

19

23

1

2

3

4

5

6

7

11

15

19

23

Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 23 utworzą rozwiązanie – myśl Władysława Grzeszczyka.

Poziomo:
1) choroba oczu, glaukoma,
7) buraczki + chrzan,
8) wiejski muzykant,
9) początek dnia, świt,
12) zadra, zadziór,
13) ludzka gromada,
15) „ręka” niedźwiedzia,
17) roślina pastewna,
18) szpitalny oddział,
22) naczynie w laboratorium,
23) podium dla piosenkarza.
Pionowo:
1) czarna w lesie,
2) Patrick, aktor z USA,
3) większa od strumienia,
4) materiał drogowy,
5) składana na tarlisku,
6) udziela kredytów,
9) znak zodiaku,
10) angielskie w zupie,
11) ogórkowy lub martwy,
14) ewolucja na drażku,
15) matka jelonka,
16) warzywa w occie,
19) urodzinowy wypiek,
20) pąsowa w tytule powieści,
21) kontynent z Wietnamem.

długa,
nudna
prze-
mowa

stolica
Omanu

znak
na
bank-
nocie

łódź
z pnia
drzewa

miasto
na
Śląsku

WIRÓWKA
PANORAMICZNA

skrócony
podpis

odmiana
bambusa

lekki
metal
o sym-
bolu Sr

„złoto”
Bałtyku

amery-
kański
rolnik

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

Duet jolek

B

B

B

B

B

B

B

B

B

B

B

B

B

B

B

B

B

B

B

B

B

B

B

B

W diagramach ujawniono wszystkie litery „B”. Litery w polach z kropką, czytane rzędami (w obu diagramach), utworzą rozwiązanie – tytuł filmu oraz imię i nazwisko aktora.

W kolejności przypadkowej:
– jeden rękaw jak dwie rękawice
– czwarta władza
– dobry okres w życiu
– wysoki mężczyzna
– kuzyn dyni, arbuza
– lekki powóz konny
– furia, wściekłość
– konkurent „Ixi”
– przetwory mleczne
– głos Bernarda Ładysza
– włókno z liści palmy
– żartobliwiec z Litwinie
– amerykański stan z Topeką
– rondel z rączką
– pomarszczona tkanina

Logogryf

1

2

3

4

5

1

2

3

4

5

1

2

3

4

5

1

2

3

4

5

1

2

3

4

5

1

2

3

4

5

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

1) „... za jeden uśmiech”,
2) demon w filizance,
3) wytwarza uprząż, siodła,
4) bałagan w pokoju,
5) dzielnica lewobrzeżnej Warszawy.

15

1

2

3

12

5

14

6

10

7

11

9

8

13

4

16

Litery z pól od 1 do 16 utworzą rozwiązanie: tytuł filmu.

Poziomo:
1) znamię na skórze,
11) długo leżakująca wódka.
Pionowo:
15) Tipo lub Uno,
12) himalajski ssak,
14) pływają w rosole.

Krzyżówka

1

2

3

4

5

6

7

1

2

3

4

5

6

7

1

2

3

4

5

6

7

Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

Poziomo:
1) ulubieniec, faworyt,
4) miasto niedaleko Szczecyna,
5) ptak z potężnym dziobem,
6) stopień w hierarchii urzędowej,
7) wzmacnia pękające mury.
Pionowo:
1) komplet do pisania listów,
2) owad donośnie ćwierkający,
3) napój chłodzący.

Rozwiązania

Wiersz: krzyżówka A-Ż: fabrykant
duet jolek: Franz Kafka, Idan
krzyżówka: pieńnik;
szyfr: „Pieńnik”
krzyżówka z hasłem: Najłatwiej
ramię: Dama z gronościem;
maszyna: Dama z gronościem;
krzyżówka panoramiczna: Co ty

eprasa.pl c754d90a8a

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 27 utworzą rozwiązanie – myśl Platona.

Krzyżówka panoramiczna

blona fotograficzna		trójkąt kreślarski		akus-tyczne mięso z siwka		po piątku zwrotka sonetu		du-chowny bud-owyjski		lina żeglarska strój mecenasa	
Piotr Lisek drobno-ustrój											
suszy się na łące				19		12		7		port w Jemenie	
„szczyt” nieba				13		10					
				4							
zalewa octowa		kratka szachownicy		królewskie z baldachimem		2		Teksas lub Alaska			
		9		3		część stolicy Węgier		6		staro-żytna kraina w Turcji	
skwar niewygodne posłanie		dydelf pojazd na sygnale						8		kobięcy wdzięk	
itałska bogini urodzaju				18		imię Łem-pickiej				15	
z piekła rodem		miraż, urojenie		piłkarze z Madrytu							
1											
dziwak, oryginał		16		„cicha” rzeka		mała ryba, ciernik					
17											
zły los											
zagon zboża											
				skutek rozłąki		20					

Uśmiechnij się!

Nowak mówi do żony:

- Kupiłem na licytacji papugę kakadu. Kosztowała mnie 4 tysiące, a nawet nie wiem, czy ona potrafi mówić.
- Czy potrafi? – wtrąca się do rozmowy papuga.
- A kto ...

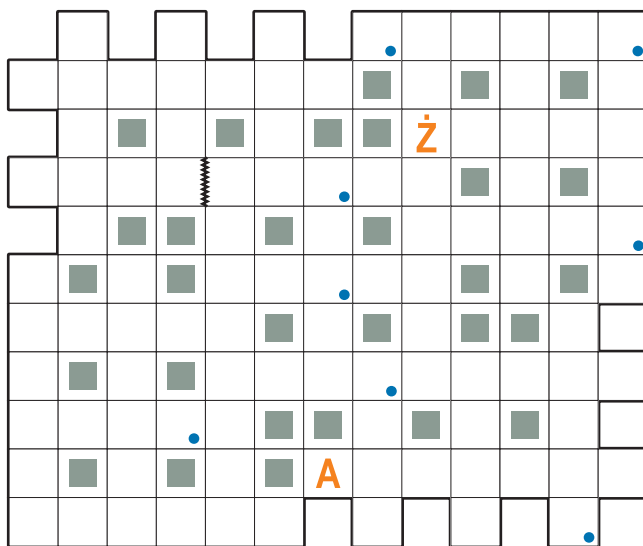
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 20 tworzą rozwiązanie – dokończenie dowcipu z okienka.

Krzyżówka A-Ż

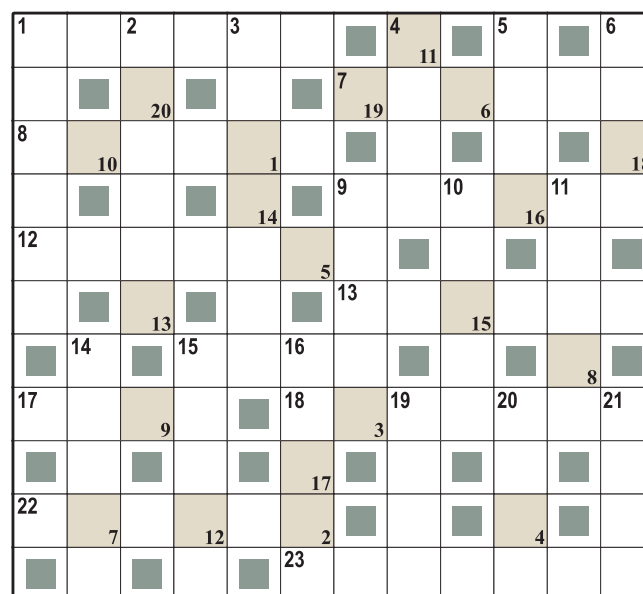
Każdy odpadywany wyraz (w nawiasie liczba liter) zaczyna się literą poprzedzającą określenie. Miejsce wpisywania – do odgadnięcia. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

- A) mityczna nimfa zamieniona w źródło (7).
- B) dzwonkiem wyrывa z głębokiego snu (6).
- C) stan pierwotny wszechświata (5).
- D) roztrząsanie problemów na zebraniu (6).
- E) aktorka z filmu „Niesamowity Spider-Man” (4,5).
- F) rodzaj sztywnego pokrowca np. na instrument (7).
- G) bibułkowa tutka papierosowa (5).
- H) ludzkie mrowie, rzesza (5).
- I) forma rozliczeń bezgotówkowych (6).
- J) miasto w Turynii nad Soławą (4).
- K) osoba tej samej narodowości (6).



- L) miasto w Austrii, w kraju związkowym Tyrol (5).
 Ł) mebelek dla oseska (8).
 M) odpowiada na pytanie kto? co? (9).
 N) bystry w strumieniu (4).
 O) kończy grecki alfabet (5).
 P) przeszkody pokonywane na bieżni (6).
 R) dawne porwanie panny (4).
 S) grecka wyspa w Zatoce Sarońskiej (8).
 T) wymarły dziki koń jak polskie auto (6).
 U) gwałtowny, rzęsy deszcz (5).
 W) cukrowa lub szklana (4).
 Z) interpunkcyjne w zdaniu (5).
 Ż) zupa na zakwasie z kielbasą i jajkiem (5).

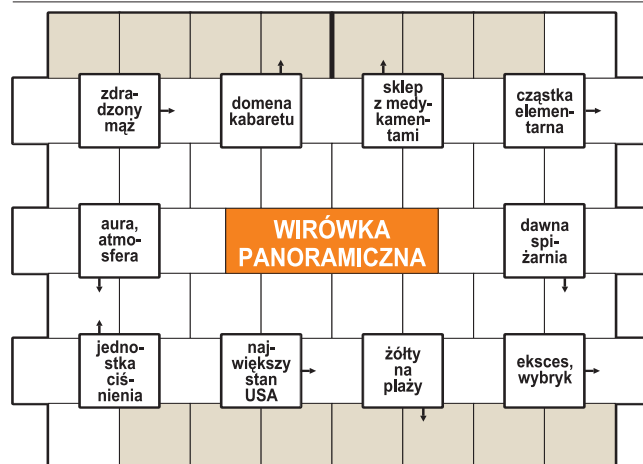
Krzyżówka z hasłem



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

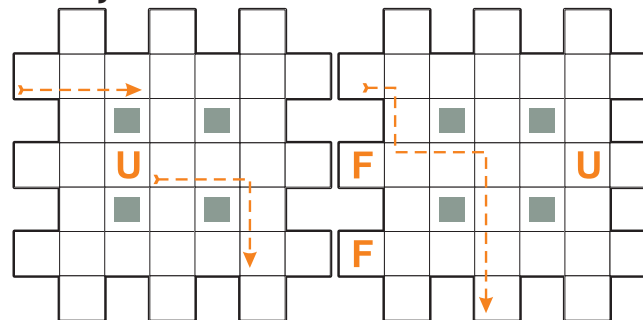
Poziomo:

- | | |
|---------------------------------|----------------------------------|
| 1) gra na werblu, | 2) nakała, srodek, |
| 7) druh, kompan, | 3) ważna ruda żelaza, |
| 8) niemy ptak, | 4) mineralna w butelce, |
| 9) pracownica szpitala, | 5) gwałtowny sprzeciw, |
| 12) ma problemy żołądkowe, | 6) materiał opatrunkowy, |
| 13) kraj w Afryce z Luandą, | 9) ukryty w Sezamie, |
| 15) z tyłu łodzi, | 10) piłkarze z Łazienkowskiej, |
| 17) dolna część kadłuba statku, | 11) zespół Roberta Gawlińskiego, |
| 18) strój, ubiór, | 14) gordyjski supeł, |
| 22) piesek z kreskówki, | 15) łatynoski taniec, |
| 23) cenniejsza od złota. | 16) pierwiastek o symbolu Eu, |
| | 19) kwiat jak imię, |
| Pionowo: | 20) niewygodne łóżko, |
| 1) Tadeusz ...-Mostowicz, | 21) wyspa-wieżenie Napoleonów, |



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

Duet jolek

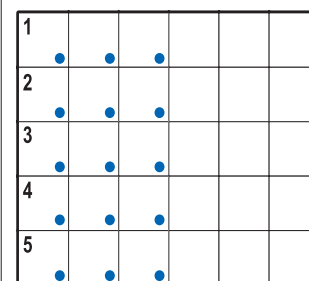


W diagramach ujawniono wszystkie litery „U” i „F.” Litery czytane wzdłuż przerywanych linii utworzą rozwiązanie: tytuły dwóch filmów.

W przypadkowej kolejności:

- europejska stolica nad Sawą
- leczy bez lekarskiego dyplomu
- mieszkańcy wsi
- Vladimir, autor powieści „Lolita”
- miasto nad Muchawką
- skromny, ubogi dobytek

Logogryf



**Litery w polach z kropką,
czytane rzędami, utworzą
rozwiązanie: tytuł powieści.**

- 1) lane lub śląskie,
- 2) laska alpinisty,
- 3) mleczny cukierek,
- 4) oścista ryba słodkowodna,
- 5) składnik pierogów leniwych.



Litery z pól od 1 do 16 utworzą rozwiązanie: tytuł filmu.

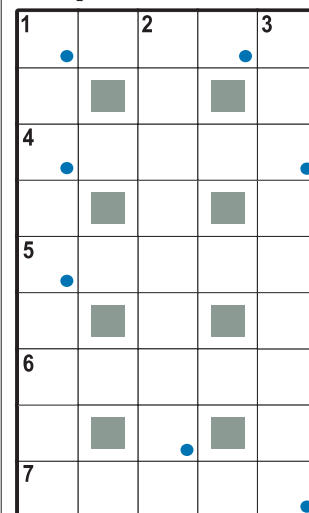
Poziomo:

- 4) resztką świecy,
9) wakacyjny miesiąc.

Pionowo:

- 7) odmiana bilarda,
10) dawny środek do narkozy.

Krzyżówka



Litery w polach z kropką
utworzą rozwiązanie.

Poziomo:

- 1) parada, pokaz,
- 4) taniec jak sos,
- 5) odprowadza wodę z dachu,
- 6) wnęka w murze,
- 7) kłoc drewna.

Pionowo:

- 1) mocno skręcony sznur,
- 2) część pieca,
- 3) poprzedniczka oboju.

Rozwiązania

krzywzówka panoramiczna: Cząs apo-
panoramiczna: „Czas apo-
kalipsy”; krzywzówka z hasłem:
Dobry lek zawsze gorzki; dueł
iolek: „Na granicy” — „Dom do-
dry”; szyfr: „Raport Pileckiego”;
logogrify: „klucze królestwa”;
krzywzówka A-Z: piosenka;
krzywzówka: pisarka.

KAŻDY LĘG CIESZY – OD 40 LAT WALCZYMY O ICH POWRÓT

Uznaje się je za najszybsze ptaki świata – w locie nurkowym za ofiarą przekraczają 300 km/h, niektórzy twierdzą, że bywa i 400 km/h. O gniazdo mogą nawet walczyć z dużo większym bielikiem. Poznajcie sokoły wędrowne

Szymon Paż

To właśnie one gnieźdzą się na specjalnych platformach zamontowanych na wysokich konstrukcjach w całym kraju. Ich codzienne życie można śledzić dzięki kamerom na stronie Stowarzyszenia Na Rzecz Dzikich Zwierząt Sokół (peregrinus.pl). Pasja i troska, z jakimi wielu spogląda na obraz kamer - ornitologów, miłośników przyrody, zwykłych fanów - wynika z rzadkości, jaką są sokoły wędrowne w Polsce. Ten dawniej powszechny i popularny ptak wyginął w Polsce w latach 60. Od 40 lat walczyliśmy o jego powrót. Z coraz lepszymi efektami.

Tak reintrodukowaliśmy sokoła wędrownego w Polsce

Jak mówi Sławomir Sielicki ze Stowarzyszenia Sokół, występujące na Niżu Polskim sokoły były to dość wyjątkowy eko-typ nadrzewny - ptaki te gnieźdzą się najchętniej w górach, na półkach skalnych. Tymczasem u nas i w sąsiednich krajach zamieszkiwały także w lasach. Były chętnie używane przez elity do polowań na inne ptaki. Dzięki temu były pod ochroną - człowiek zabijający sokoła mógł zapłacić za to życiem czy częścią ciała. Elitarność polowania z sokołami sprawiła, że gdy po II wojnie światowej populacja sokołów zaczęła drastycznie maleć, wiele osób to dostrzegło. A potem zaczęło walczyć o ich powrót do Polski.

Najważniejszą przyczyną ich wyginiecia były środki ochrony roślin typu DDT. Odkładały się one w pancerzykach owadów, te były zjadane przez ptaki, na które polowały sokoły. I jak się okazało - wpływały na odkładanie wapnia w skorupkach sokołich jaj tak, że stawały się one wyjątkowo kruche i były z łatwością uszkodzane przez wysiadujące je ptaki.

Bardzo dużą rolę w reintrodukcji gatunku odegrali sokolnicy z Krakowa, Włocławka oraz Czempinia koło Poznania. Wielką pomocą służył Niemiec, doktor weterynarii, Günter Trommer, który przeprowadził się do Polski. To właśnie myśliwi-sokolnicy, wraz m.in. ze Stowarzyszeniem Sokół, zarzą-

dali Programem Restytucji Populacji Sokola Wędrownego w Polsce. Przed nami takie programy podjęli tylko Amerykanie i Niemcy.

- Do momentu rozpoczęcia akcji byliśmy oceniani jako ci, którzy raczej wybierają pisklęta tudzież jaja z gniazd niż ci, którzy chcą sokoły wypuścić na wolność. Ale udowodniliśmy, że to nieprawda. W naszym środowisku był wielki szacunek dla tego ptaka. I ornitodzy na pewno przekonali się do nas. Zaoferowali współpracę i jakoś to się zaczęło układać - opowiada Adam Dopierała, sokolnik z Nekli.

Po kilkunastu latach funkcjonowania programu reintrodukcji, w 1998 r. sokoły wędrowne gniazdujące na platformie zamontowanej na Pałacu Kultury i Nauki po raz pierwszy przystąpiły do lęgu. Był to pierwszy dobrze widoczny sukces programu. Dziś Stowarzyszenie Sokół prowadzi go samodzielnie. Przez lata stowarzyszenie budowało platformy lęgowe na wysokich budynkach w całej Polsce, m.in. w Warszawie, Płocku, Włocławku, Poznaniu czy Łodzi, obrabczkowało młode ptaki, wypuszczało na wolność dziesiątki rocznie - do dziś ponad 1500. Skutecznie. O ile przez lata największe sukcesy odnoszono, budując sztuczne platformy w miastach, w 2025 r. po raz pierwszy od dekad liczba młodych sokołów wędrownych urodzonych w polskich lasach oficjalnie przekroczyła liczbę urodzonych w miastach i w górach. Tymczasem pierwsze gniazdo w lasach odnotowano dopiero w 2012 r.

Dziś oficjalne statystyki mówią o ponad 100 parach sokołów w Polsce. Dla porównania jastrzębi - innych popularnych ptaków drapieżnych - jest kilkanaście tysięcy. Bielików - które w Polsce też przeżywały bardzo trudne chwile - od 1000 do 1400 par.

Jak żyją sokoły wędrowne?

Sokoły nie budują własnych gniazd. W górach gnieźdzą się na półkach skalnych, w miastach świetnie radzą sobie

na stworzonych dla nich platformach. - Na takich półkach, sztucznych gniazdach w miastach są bezpieczne, bo praktycznie żadnych naturalnych wrogów tam nie mają. I czują się tam dobrze - mówi Sławomir Sielicki z Sokola. - W lesie muszą zająć gniazdo wybudowane przez kruką, myszową lub bielika i tam się zadowolić. Muszą więc znaleźć najpierw to gniazdo, jeśli nie jest puste - stoczyć bój z właścicielem, żeby móc tam leg wyprowadzić. Więc to nie jest takie proste i dlatego odbudowanie tej nadrzewnej populacji wymagało dużo wysiłku - opowiada Dopierała.

Sokoły zdolność rozrodczą uzyskują w wieku 2-3 lat, chociaż zdarzają się lęgi rocznych ptaków, dożywają zazwyczaj 15-18 lat, w wyjątkowych przypadkach nawet 20. Jak mówi Sielicki, niemal zawsze w lęgu pojawiają się 4 jaja, rzadziej 3 lub 5. W większości młode wyłęgają się ze wszystkim - im bardziej doświadczona para, tym łatwiej to idzie. Po około 5-6 ty-

godniach od wyklucia młode sokoły są gotowe do samodzielnego lotu. Początkowo pozostają z rodzicami, od których uczą się polować, z czasem odlatują „na swoje”. - Niektóre ptaki faktycznie pozostają w okolicy gniazda nawet do wiosny i zdarza się w kolejnym sezonie lęgowym nawet trochę pomagają w inkubacji następnych młodych. Dopóki one mają upierzenie juwenalne, czyli pierwszoroczne, to nie są przez rodziców przeganiane - opowiada Sielicki. Młode różnią się ubarwieniem od dorosłych. Dorosłe ptaki mają pióra wierzchnie w kolorze stalowym, a na piersi i brzuchu białe lub kremowe upierzenie z poprzecznymi prążkami. Młode ptaki są praktycznie całe brązowe, a na brzuchu i na piersi pionowe łezki.

Jak polują sokoły wędrowne?

Sokoły wędrowne to ornitofagi - polują wyłącznie na ptaki i wyłącznie w locie. - Krąży wy-

soko, wysoko i szuka potencjalnej ofiary. Mając wzrok osiem razy lepszy niż my, widzi i kalkuluje. Jeżeli droga lotu potencjalnej ofiary akurat jest w jego zasięgu, to pikuje z ogromną prędkością, przekraczającą 300 km/h i uderza w powietrze - opowiada Dopierała.

Poluje w zasadzie na wszystkie ptaki, które nie są od niego wyraźnie większe. W miastach w szczególności na gołębie. Uderzając z wielką prędkością w plecy, głowę czy szyję, zazwyczaj zabija uderzeniem. Raczej nie strąca ofiar na ziemię, chwytając je w powietrze. Jeśli ofiara nie zginie od uderzenia, np. dlatego, że sokół złapie ofiarę w locie poziomym, to złapanym w szpony ptakom dziobem łamie kręgi szyjne. Czasem jednak sokół musi stoczyć na ziemi walkę z ofiarą. Tak bywa w przypadku polowań z sokołami. - Gdy doświadczony ptak łowny, jak mówimy ćwik, precyzyjnie uderzy lecącego bażanta, to albo już po samym uderzeniu traci on życie,

albo jest na tyle oszołomiony, że jak spadnie na ziemię, to sokół nie musi podejmować strasznej walki, żeby go uśmiercić.

Kto i co zagraża sokołom?

Jako dość duże ptaki drapieżne sokoły nie mają wielu naturalnych wrogów. Gniazdując wysoko, nie muszą za bardzo troszczyć się o drapieżców na ziemi. W locie inne duże drapieżne ptaki nie mogą im dorównać, choć to nie znaczy, że nie będą im utrudniać życia - sokoły konkurencji nie lubią przede wszystkim bieliki. Sokoły mogą jednak paść ofiarą innych ptaków w gniazdach. Adam Dopierała wskazuje na jastrzębie, jako te, które mogą wykradać z gniazda grypa. Zdarza się też, że sokół ucierpi w walce o gniazdo z innym sokołem.

Największym wrogiem sokoła pozostaje jednak człowiek. W przeszłości wykradano jaja z gniazda, by wychować ptaki na łowne. Dziś to już się nie zdarza. Sokoły pozostają jednak w konflikcie z hodowcami gołębi.

- Sokół wędrowny jest oportunistą, czyli poluje na to, co mu najłatwiej złapać, czego jest najwięcej. Najwięcej jest, stety czy niestety, gołębi pocztowych, skalnych, miejskich. Ci, którzy hodują gołębie i którym sokół złapie gołębia, są niestety niepokieszeni i niestety w wielu miejscach intensywnie trują sokoły - opowiada Sławomir Sielicki z Sokola. - Mogę częściowo zrozumieć hodowcę gołębi, który całe życie je pielęgnuje, odchowuje, dba o nie tak, jak my o nasze sokoły, albo jeszcze dłużej, jeszcze bardziej. To też jest kosztowne hobby. Puszczając na lot, wraca ten jego piękny gołąb i widzi, jak go łapie sokół. On tego sokoła... Trzeba mieć naprawdę ogromną wiedzę przyrodniczą i wielkie serce, by to zaakceptować - dodaje sokolnik Adam Dopierała.



FOT. WOJCIECH ALABRUDZIŃSKI

Po niemal 40 latach prowadzenia programu reintrodukcji dziś w Polsce mamy ponad 100 par sokołów wędrownych. Dla porównania bielików jest 1100-1400 par

TO NIE KOSMICI. TO ZŁUDZENIE OPTYCZNE

Samochody na jałowym biegu i butelki toczące się pod górę, fatamorgana, obraz, na którym jedni widzą dwie czarne twarze, a inni biały wazon – to nie cuda czy działanie sił nadprzyrodzonych. To nasz mózg stara się przewidzieć, co zobaczymy za chwilę, i „dorysowuje” sobie odpowiedni obraz, bazując na własnym doświadczeniu i percepcji otaczającego świata

Dorota Kowalska

Jedni nazywają ją diabelską albo piekielną górą, inni – magiczną górką. Ale też na Górze Żar dzieje się coś, co trudno pojąć. To szczyt Beskidu Małego nad Jeziorem Międzybrodzkim, jakieś 12 kilometrów od Żywca.

Z Markiem i Julią, znajomymi znajomych, Bielszczanami, a oprócz tego miłośnikami Beskidów, spotykamy się u podnóża góry. Od 1979 roku można na nią wjechać asfaltową drogą, od 2004 roku koleją linowo-terenową z Międzybrodzia Żywieckiego, zimą działają tu dwa wyciągi i trasy narciarskie. Na szczycie góry znajduje się potężny zbiornik wodny elektrowni szczytowo-pompowej, u podnóża lotnisko szybowcowe – ale nie to, albo nie tylko to przyciąga na Górę Żar turystów.

O dziwnych zjawiskach, które dzieją się w tym miejscu, mówi się nie tylko w Polsce, ale na całym świecie – tłumaczy Marek, informatyk, który o Górze Żar wie wszystko. Maszerujemy asfaltową drogą na jej szczyt.

– Bo samochody same jadą tu pod górę, tak? – dopytuję.

– Zaraz to zobaczysz, na pewnym odcinku drogi wydaje się, że siła grawitacji działa dokładnie w przeciwnym kierunku i, rzeczywiście, butelki, różne przedmioty, także samochody same przesuwają się w stronę szczytu – wchodzi mu w słowo Julia, umysł ścisły, księgowa.

– Ludzie różnie to sobie tłumaczyli: mówiło się o anomalii magnetycznej, silnym ciekim wodnym, mniejszym przyciąganiu ziemskim, byli i tacy, którzy sugerowali działanie sił nadprzyrodzonych albo kosmitów – wybucha śmiechem Marek.

– Wszystko po to, by przyciągnąć turystów – dodaje Julia.

Powoli wspinamy się na szczyt. Ale dziwne historie, które dzieją się na Górze Żar, to jedna sprawa, bo legend związanych z tym szczytem jest więcej.

– Podobno po lasach, które okalają górę, przechadzają się

duchy górników, którzy kiedyś wydobywali rudy żelaza w pobliskich kopalniach. Ciężko pracowali, często ginęli w tragicznych wypadkach. Ponoć teraz przemykają nocami wśród drzew, szukając spokoju – opowiada Julia.

Kolejna historia mówi o dzwonie, który jest ukryty gdzieś na zboczach Góry Żar. Miejscowi mieli zakopać go w czasie najazdów tatarskich, bali się, że ci dzwon ukradną. W ciche noce można usłyszeć jego dźwięk, tak przynajmniej głosi legenda. To, według górali z Beskidu Małego, zwiastuje nieszczęście lub zmianę pogody.

– Kiedyś tymi drogami po Górze Żar wędrowali drobni handlarze i podróżnicy. Niektórzy z nich zaginęli bez śladu, oni też gdzieś tu krążą – to Marek.

Rzeczywiście, na Górze Żar pełno kapliczek i krzyży. Mają chronić przed złymi mocami, duchami, które czają się w ciemności.

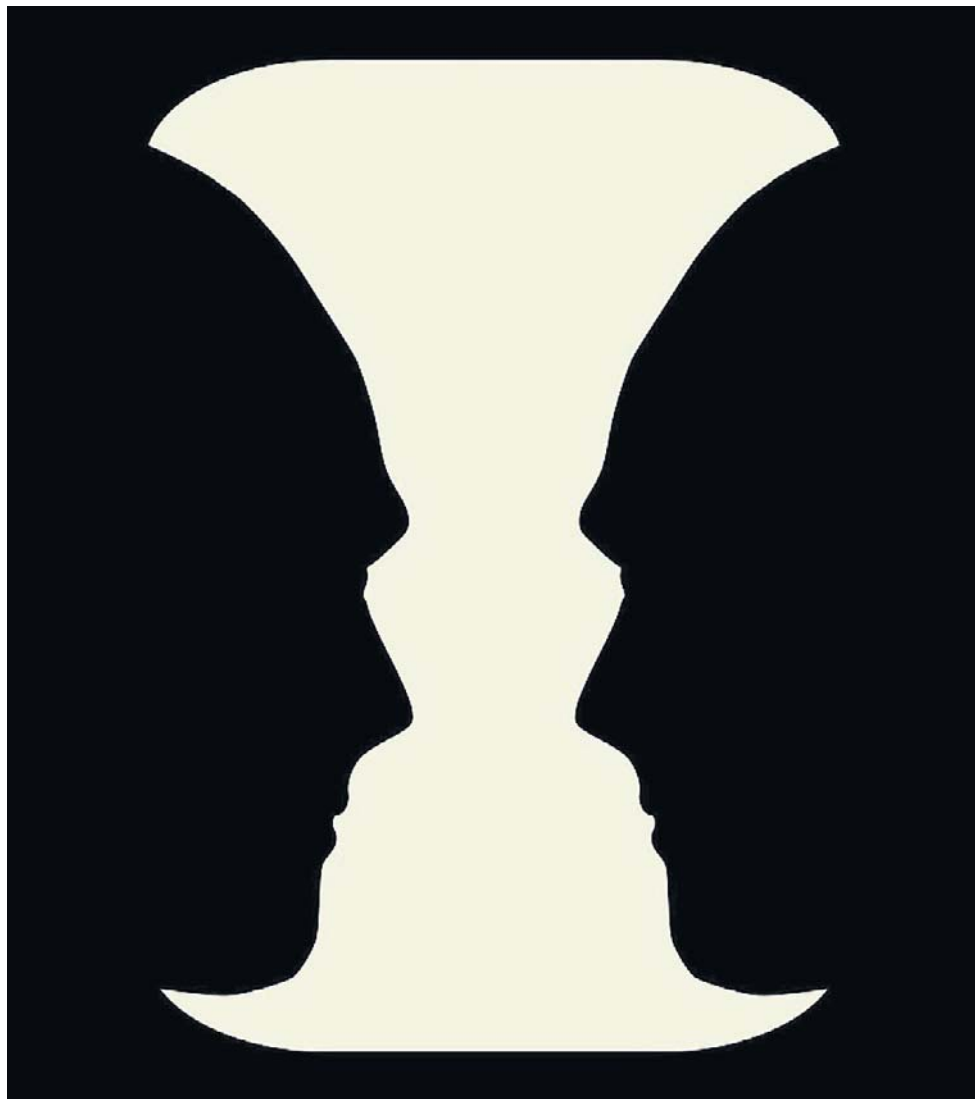
Prawdziwe czary

Idziemy w górę. W pewnym miejscu dwóch mężczyzn pokazuje coś grupce dzieci. Jeden kładzie plastikową butelkę na asfalcie i wyraźnie widać, że ta sama toczy się pod górę. Dzieciaki szeroko otwierają buzie.

– Zobaczcie teraz na samochód! – instruuje drugi z mężczyzn. Wsiada do wozu, wyłącza silnik. I znowu: samochód sam jedzie pod górę!

– Czary! – rzuca Marek.

Ludzie przez lata wierzyli, że to magiczne miejsce. Samochodami i pieszo na Górę Żar przybywały dziesiątki ciekawskich, robili zdjęcia, nagrywali filmiki, ale sprawą zainteresowali się eksperci i czar prysnął. Naukowcy z University of California czy Institut für Gravitationsforschung stwierdzili, że żadnych kosmitów w Beskidzie Małym nie było, że to jedynie złudzenie optyczne. Brak punktów odniesienia na horyzoncie, drzewa pochylone nieco ku ziemi sprawiają, że człowiek postrzega



Słynny rysunek psychologa Edgara Rubina z 1915 roku. Niektórzy widzą na nim dwie czarne, patrzące na siebie głowy, inni – biały wazon

drogę jako idącą pod górę, choć w rzeczywistości ta nieznacznie opada w dół.

– Nie jest to kwestia magnetyzmu wzgórza, bo przecież plastikowe butelki także toczą się tam pod górę. Nie jest to też kwestia zmiany grawitacji, choć technicznie byłoby to możliwe. To kwestia złudzenia optycznego, a wszystko zależy od tego, jak z perspektywy człowieka układa się horyzont. Dopiero precyzyjne pomiary naukowe pokazują, że widzimy go inaczej niż wygląda on w rzeczywistości – tłumaczył kilka lat temu

na antenie radiowej „Czwórki” w audycji „Stacja Nauka” Piotr Stanisławski, dziennikarz naukowy, i przekonywał, że „całe nasze widzenie jest jednym wielkim oszustwem”.

To prawda. Okazuje się zresztą, że takich magicznych gór jest w Polsce znacznie więcej. Weźmy wieś Strączno w gminie Wałcz. Jadąc stąd w kierunku Rutwicy, trafimy na kolejny diabelski szczyt. Jak na Górze Żar, woda nie spływa w dół, a płynie w górę. O tym, że dzieje się tu coś dziwnego, przekonał się już ponad 30 lat temu

pewien turysta, który upuścił butelkę z wodą i zauważył, że ta porusza się nie tak jak powinna.

Tyle tylko, że – jak zauważają naukowcy – także w tym miejscu na horyzoncie nie ma punktów odniesienia. Wydać nam się, że droga biegnie w górę. W rzeczywistości opada w dół. Potwierdzają to pomiary przeprowadzone w tym miejscu. Wynika z nich, że szczyt wzniesienia jest w rzeczywistości położony niżej niż punkt brany za jego podnóże.

Podobnie jest w Karpaczu na ulicy Strażackiej.

„Według przeprowadzonych w tym miejscu badań istnieje strefa anomalii, w której grawitacja jest mniejsza o 4 proc.” – możemy przeczytać na stronie Karpacz.pl, oficjalnej stronie miasta.

Miasto zrobi wszystko, żeby przyciągnąć turystów. Na tablicy postawionej w miejscu dziwnych „anomalii” pisze dokładnie to samo. Włodarze zachęcają kierowców, żeby zatrzymali samochód, wrzucili jałowy bieg i obserwowali, co dzieje się z pojazdem. Cuda!

Niestety, kiedy przeczytać badania naukowców z Instytutu Badań Grawitacyjnych w niemieckim Waldaschaff, wszystko wydaje się banalnie rzeczywiste. Byli w Karpaczu, robili pomiary i wyszło im, że to nic innego jak właśnie złudzenie optyczne. Po prostu – mózg, kiedy asfaltowa, wyrównana droga znajduje się na linii naszego wzroku, mylnie interpretuje to, co widzi. Tracimy punkt odniesienia i zaczynamy mylić wznoszenie z opadaniem.

I tak mamy magiczną górkę w Zubowicach w gminie Komarów w województwie lubelskim, „dziwne miejsce” na drodze w kierunku Starych Dziejuszyc w województwie lubuskim, piekielną górkę w Otominie niedaleko Gdańska.

Magiczne góry są zresztą nie tylko w naszym kraju. Jest góra Argac w Armenii, droga Spook Hill w Lake Wales na Florydzie czy wzgórze Electric Brae w Szkocji. Magiczne miejsca znajdują się też w Indiach, Australii i w Kanadzie.

Szybowiec na furmance

Wchodzimy dalej na Górę Żar. Miejscowi różnie tłumaczą sobie jej nazwę.

Jedni mówią, że pochodzi od słowa „żarzyć się”, bo zachody słońca są tu fascynujące; inni, że od lat wypalano na zboczach góry lasy, aby wypasać bydło, więc od zawsze było tu jasno od ognia.



FOT. WLADYSŁAW MORAWSKI

Widok zbiornika na Górze Żar. W oddali widać Jezioro Żywieckie, pasmo Magurki Wilkowskiej i Hrobaczą Łąkę

W górę razem z nami ciągną inni turyści.

- Pod koniec lat 20. przez szczyt góry wytyczono zielony szlak, który prowadził od Międzybrodzia Bialskiego, przechodził przez drewniany most, wspinał się ostro w górę, potem skręcał w prawo, przecinał Żar, biegł poniżej stoku Kiczery i kierował się na przełęcz Kocierską - opowiada Marek.

I tak to się zaczęło. W 1927 roku, nieco poniżej szczytu, powstała mała stacja turystyczna. Tak naprawdę powiększono troszkę dom Magdaleny Pszczółkowskiej. Biednie było, czy raczej surowo, turyści spali na gołej ziemi. Rok później w stacji postawiono pięć łóżek, stół z krzesłami, wieszaki i umywalkę. W schronisku można było zjeść ciepły posiłek. Członkowie PTT płacili za nocleg 1,50 zł, osoby niezrzeszone w PTT 2 złote. Stacja przetrwała II wojnę światową, działała w ramach PTT, potem PTTK. Nowym właścicielem domu została Franciszka Lotek, ale budynek stacji turystycznej rozebrano w latach 70., by postawić tu zbiornik elektrowni - sporą atrakcję dla turystów. Podobnie jak szybowce latające nad głowami.

- W latach 30. pasjonaci szybownictwa szukali miejsca, na którym mogliby wybudować lotnisko, i padło na Górę Żar. W 1935 roku z Lipnika przywieziono tu nawet na furmance szybowiec i ściągnięto pilota Piotra Młynarskiego, który cztery godziny latał szybowcem nad Beskidami - opowiada Julia.

Dwa lata później wystartowała tu słynna Szkoła Szybowcowa. I tak Góra Żar stała się jednym z głównych ośrodków szybownictwa w Polsce. Po wojnie szybownictwem zainteresowali się harcerze, u podnóża szczytu powstał Centralny Ośrodek Szy-

bowcowy Harcerstwa Polskiego. W czerwcu 1949 zorganizowano nawet w Beskidzie Małym Międzynarodowe Zawody Szybowcowe Państw Demokracji Ludowej. Nie wiedzieć czemu, dwa lata później zapada decyzja o zamknięciu szkoły. Ale w 1954 roku na Górę Żar znowu wrócili szybowce, lotnisko działa pod skrzydłami Ligi Przyjaciół Żołnierza.

- W latach 50. na Górze Żar pojawili się filmowcy, kręcili tu film „Pierwszy start” ze Stanisławem Mikulskim i Teresą Lipowską, potem robili tu zdjęcia do „Przygody na Mariensztacie”, latem 1990 na Górze Żar pojawili się aktorzy z filmu „Latające Maszyny kontra Pan Samochodzik” - wylicza Marek.

Dochodzimy na szczyt. Widok powala. W oddali widać Jezioro Żywieckie, pasmo Magurki Wilkowskiej i Hrobaczą Łąkę.

Mowy nie ma o złudzeniu optycznym!

Kultura i środowisko

Właśnie, wróćmy do czarów, a raczej do naszego mózgu.

Złudzenie optyczne, bo z nim mamy do czynienia w różnych magicznych miejscach na świecie, to błędna interpretacja obrazu przez mózg pod wpływem kontrastu, cieni, użycia kolorów, które automatycznie wprowadzają mózg w błędny tok myślenia.

Wszystko za sprawą opóźnienia w przetwarzaniu bodźców, które trwa około jednej dziesiątej sekundy - w tym czasie nasz mózg stara się przewidywać, co zobaczymy za chwilę, „dorysowuje” sobie odpowiedni obraz. Bazuje przy tym na swoim własnym doświadczeniu i podstawowych zasadach percepcji otaczającego świata.

I tak mamy złudzenia deformujące kształt, wielkość i długość. Jest ich wiele, ale zatrzymajmy się przy złudzeniu Mullera-Lyera. Wyobraźmy sobie dwie linie tej samej długości zakończone strzałkami do wewnątrz lub na zewnątrz linii. Kiedy na nie spojrzymy, wydaje nam się, że linia ze strzałkami do wewnątrz jest dłuższa, ale to tylko złudzenie. Linie są dokładnie takie same.

Są złudzenia powodowane fizjologią układu wzrokowego, choćby znikanie przedmiotów spowodowane istnieniem tak zwanej plamki ślepej. Kiedy zamknijemy jedno oko, obraz widziany drugim okiem jest niekompletny.

Mamy złudzenia jasności i barwy, złudzenia percepcji, mamy figury dwuznaczne.

O co w nich chodzi? W pewnych przypadkach mózg zmuszony jest do zinterpretowania sceny czy ruchu, którego nie można postrzegać jednoznacznie. Takim przykładem może być obraz, w którym ukryte są tak naprawdę dwa obrazy. Jedni z nas zobaczą jeden, inni drugi.

I tu można przywołać słynny rysunek psychologa Edgara Rubina z 1915 roku. Podczas gdy niektórzy widzą na nim dwie czarne, patrzące na siebie głowy, inni - biały wazon.

Tak, ludzie odbierają świat różnie. Naukowcy od lat zastanawiali się, dlaczego tak się dzieje. Myśleli, że największy wpływ na to odmienne postrzeganie tego, co wokół nas mają kultura i środowisko, w którym dorastaliśmy. Najnowsze badania wskazują, że sytuacja jest dużo bardziej złożona.

Wróćmy więc do złudzenia Mullera-Lyera i jego innej iluzji, iluzji kasetonów. Na czym ona polega? Otóż obraz składa

się z serii pionowych i poziomych linii. Nasz mózg może interpretować kształty jako serie wklęsłych prostokątów, kasetonów właśnie, albo jako szesnastacie kół.

Ivan Kroupin z London School of Economics przeprowadził ostatnio badanie, które wykazało, że większość badanych osób z Wielkiej Brytanii i USA widziała w tym złudzeniu prostokąty, ale już ankietowani mieszkańcy wiejskich obszarów Namibii dostrzegali w obrazie koła.

Kroupin doszedł więc do wniosku, że powodem takiego stanu rzeczy może być fakt, iż obywatele Wielkiej Brytanii i Stanów Zjednoczonych żyją w zindustrializowanym świecie pełnym linii i kątów prostych - poruszają się przecież wśród biurowców i bloków. Mieszkańców Namibii otacza zupełnie inna architektura, przede wszystkim chaty o okrągłych kształtach.

Badacze Dorsa Amir i Chaz Firestone, którzy analizowali złudzenie Mullera-Lyera, doszli jednak do innych wniosków, w każdym razie nie zgadzają się w pełni z Ivanem Kroupinem.

Skupili się na iluzji, o której już było - mowa o liniach prostych zakończonych strzałkami do wewnątrz i na zewnątrz. Dowiedli, że temu złudzeniu ulegają nawet zwierzęta, w tym gołębie, gupiki czy agamy brodate, ale też dzieci z wrodzoną ślepotą, którym, w wyniku operacji, przywrócono wzrok. Amir i Firestone dowiedli, że w przypadku tej iluzji żadne czynniki kulturalne ani wcześniejszy kontakt z geometrycznym otoczeniem nie miały w ogóle znaczenia.

- Trudno powiedzieć definitywnie, skąd się biorą te różnice - zauważył profesor nauk ko-

gnitywnych i neuronauk Anil Seth na łamach „The Guardian”.

Seth nie wyklucza oczywiście, że otoczenie może mieć w pewnym stopniu wpływ. Uważa jednak, że potrzeba w tym temacie więcej badań. Pracuje więc nad projektem Perception Census z grupą badawczą Uniwersytetu Sussex z profesorem Fioną Macpherson z uniwersytetu w Glasgow. Ich badanie to projekt na ogromną skalę. Naukowcy przesledzą reakcje ponad 40 tysięcy osób z ponad 100 krajów na ponad 50 eksperymentów związanych z badaniem postrzegania wizualnego.

Kwestia neuronów

Za to dzięki badaniom prowadzonym na muszkach owocówkach naukowcy z Uniwersytetu Yale odkryli podstawy neuronalne postrzegania iluzji optycznych. Okazuje się, że muchy równie łatwo ulegają złudzeniom optycznym, co ludzie.

Dzięki małym rozmiarom mózgów owadów łatwiej jest śledzić aktywność neuronów w ich układzie wzrokowym. W ramach eksperymentów badacze zaprezentowali muchom ilustracje wywołujące iluzje optyczne - statyczne koła dające złudzenie kręcenia się. Następnie obserwowali zachowanie much, aby sprawdzić, czy owady postrzegają ruch w tej iluzji optycznej.

Muchy instynktownie zwracają swoje ciała w kierunku każdego postrzeganego ruchu. Gdy przedstawiono im złudzenie optyczne, obróciły się w tym samym kierunku, co ruch, który dostrzegały we wzorze. Tak więc owady, podobnie jak ludzie, ulegają złudzeniom optycznym.

W czasie gdy prezentowano muchom owocówkom obrazy wywołujące złudzenie ruchu, naukowcy skupili się na zbadaniu i obserwacji określonych typów neuronów odpowiedzialnych za wykrywanie ruchu. Obserwacje przyniosły zamierzony efekt - odkryto, w jaki sposób odbierana jest iluzja. Aktywując lub dezaktywując te same neurony, badacze byli w stanie zmienić postrzeganie iluzorycznego ruchu przez owady. Wyłączając dwa typy neuronów wykrywających ruch, całkowicie wyeliminowano postrzeganie iluzji. Gdy wyłączono tylko jeden z badanych dwóch typów neuronów, muchy dostrzegały złudzenie ruchu w przeciwnym kierunku niż przy aktywności obu neuronów. Na podstawie tych danych naukowcy wysnuli teorię, że złudzenie optyczne jest wynikiem niewielkich zaburzeń równowagi w działaniu różnych typów detektorów ruchu. Te z kolei przyczyniają się do tego, jak muchy reagują lub nie reagują na złudzenia.

Ponieważ przetwarzanie wzrokowe u much i ludzi jest podobne, naukowcy zdecydo-

wali się na przeprowadzenie podobnego eksperymentu na ludziach. Poproszono 11 chętnych, aby opowiedzieli, co widzą na prezentowanych ilustracjach. Zaprezentowano im statyczne obrazy, które wywoływały iluzję poruszania się. Ludzki układ wzrokowy jest bardziej skomplikowany od układu wzrokowego owadów, ale obserwacje potwierdziły, że mechanizm odpowiadający za widzenie iluzji ruchu jest podobny.

- Ostatni wspólny przodek much i ludzi żył pół miliarda lat temu, ale oba gatunki rozwinęły podobne strategie postrzegania ruchu - skomentował prof. Damon Clark z Uniwersytetu Yale. - Zrozumienie tych wspólnych strategii może pomóc nam w pełniejszym zrozumieniu ludzkiego układu wzrokowego - dodał.

Zjawiska i przesady

Schodzimy w dół. W miejscu, w którym na Górze Żar samochody same jadą na szczyt, ktoś znowu kręci filmik telefonem komórkowym. Ale tak naprawdę złudzeń optycznych natura funduje nam znacznie więcej. Kiedy gorące powietrze tuż nad powierzchnią ziemi, zwłaszcza na pustyniach, odbija światło, może nam się wydawać, że widzimy nie piasek, a wodę. Czasami promienie światła załamują się w warstwach powietrza o różnej temperaturze i gęstości. Wówczas dostrzegamy w oddali pozorne, zniekształcone obrazy, choćby statki albo oazy. To fotomorgana.

- No i w górach, skoro w nich jesteśmy, mamy zjawisko Brockenu - zauważa Julia.

- A co to takiego? - dopytuje.

- Mówi się też o nim widmo Brockenu albo mami-dło górskie. Musisz stać między słońcem, które będzie za tobą, a warstwą chmur lub mgły, która znajduje się niżej, przed tobą. Promienie słoneczne rzucają wtedy twój cień na chmury. Wydaje się ogromny i często otoczony barwnymi pierścieniami zwany glorią, która powstaje w wyniku załamania i rozproszenia światła na kropkach wody w chmurach - tłumaczy Julia.

To zjawisko po raz pierwszy opisał w 1780 roku Johann Esaias Silberschlag, niemiecki przyrodnik i pastor. Zaobserwował je na najwyższym szczycie Gór Harzu - Brockenie. Tajemnicza góra, czarownice miały tu organizować swoje sabaty - w „Fauście” wspominał o niej Goethe.

Wśród taterników istnieje przesąd, że człowiek, który zobaczył widmo Brockenu, umrze w górach, ale jeśli zobaczy je po raz trzeci, urok zostanie odczarowany. Na szczęście mami-dło górskie można zaobserwować w górach wysokich, a my jesteśmy w Beskidach. Uff.

Podczas koronacji Reza Pahlawi wziął koronę i sam umieścił ją na swojej głowie. Miało to symbolizować jego siłę i niezależność, a zarazem nawiązywać do legendarnego gestu Napoleona. Tej samej korony użyto w 1967 r. podczas koronacji jego syna - Mohammada Rezy Pahlawiego.

W tle czekają Anglicy

Zamiana zacofanego, biednego kraju, gdzie obowiązują zasady islamu szyickiego, w demokrację typu zachodniego nie była łatwa. Zwłaszcza że podjął się tego człowiek wywodzący się z konserwatywnych kręgów wojskowych i dobrze zdający sobie sprawę, że jego kraj interesuje zachodnie mocarstwa jedynie ze względu na strategiczny surowiec, jakim dysponuje - ropę naftową.

W 1926 r. Reza Ali, późniejszy szach, miał 48 lat. Przez całe dorosłe życie służył w wojsku, w stworzonej na wzór rosyjski perskiej Brygadzie Kozackiej, która pełniła funkcję gwardii królewskiej dynastii Kadżarów. Kozacy chronili członków rodziny panującej oraz zagranicznych dyplomatów odwiedzających Persję (nazwa „Iran” obowiązuje od 1935 r.).

21 lutego 1921 r. Ali, pod nazwiskiem Reza Chan Mirpandż, wyprowadził ze stolicy dwa tys. żołnierzy brygady, których udało mu się podburzyć przeciwko rządowi. W tym samym dniu żołnierze wrócili do Teheranu i dokonali masowych aresztowań członków rządu. Dziś wiadomo, że do zamachu stanu przekonali Rezę Brytyjczycy, którzy chcieli w ten sposób umocnić swoje wpływy w Iranie.

Biedna Persja

Persja była ówczesnie najbardziej zacofanym krajem Środkowego Wschodu. Faktycznie rządy w niej sprawowali od XIX w. Rosjanie i właśnie Anglicy, którzy od 1919 r. sprawowali tu oficjalnie protektorat. Ci drudzy najgłośniej obiecywali Persom modernizację państwa.

A było co modernizować. System dróg był mało rozbudowany, podróżowanie po nim było bardzo trudne i niebezpieczne, na każdym kroku władzę sprawowała lokalna bandyterka. Systemy prawny i wychowawczy były w rękach mułłów, urzędników w strukturze religijnej szyizmu. Armia była słaba, szerzyły się bieda i analfabetyzm. Dodatkowym wielkim problemem były konflikty na tle religijnym.

Opcja zamachu stanu i związanie się politycznie z Anglikami miała jeszcze jedną zaletę - powstrzymywała rosnący wpływ Rosjan i lokalnych wodzów plemiennych.

Kadżarowie „wymarli”

Zamach stanu dał Rezie - wtedy używał nazwiska Reza

JAK REZA SZACH PAHLAWI CHCIAŁ UCZYNIĆ Z IRANU POTĘGĘ

25 kwietnia 1926 r. w Pałacu Golestan w Teheranie koronowano Rezę Szacha Pahlawiego, założyciela prozachodniej dynastii Pahlawich

Mariusz Grabowski

Chan Sardar Sepah - stanowisko ministra wojny. Ale mierzył wyżej, zaaranżował więc sprytny polityczny manewr: zrezygnował ze wszystkich funkcji i wyjechał do małej wioski pod pretekstem kontemplacji i medytacji.

Oczywiście był wielokrotnie nagabywany o powrót do rządów przez swoich zwolenników. Początkowo odmawiał, jednak gdy zadeklarował swój powrót - jako Ahmad Szah - ówczesne zgromadzenie narodowe, czyli Madżlis, ogłosiło koniec władzającej dotąd Persją dynastii Kadżarów (stwierdzono, że „wymarła”) i zaofiarowało tron Rezie.

25 kwietnia 1926 r. został on koronowany jako Reza Szah Pahlawi, obierając jako nazwę swej dynastii słowo „Pahlavi”, tj. określenie języków średnioperskiego i partyjskiego, którymi posługiwano się przed podbojem arabskim.

Reformy pod przymusem

Niemal natychmiast po koronacji Szach ogłosił reformy. Już w 1926 r. wprowadzono obowiązkową służbę wojskową oraz ujednolicono podatki gruntowe. W rok później zorganizowano Bank Centralny i rozpoczęto budowę kolei transirańskiej. W tym samym roku wprowadzono również przepisy dotyczące ewidencji ludności.

W 1929 r. wprowadzono przymus noszenia odzieży zachodniej przez mężczyzn, zaś w osiem lat później - zakaz noszenia chust przez kobiety. W 1935 r. otwarto w stolicy kraju uniwersytet oraz dopuszczono do pracy w administracji publicznej kobiety. Dodajmy do tego uprzemysłowienie kraju, poprawę higieny mieszkańców Iranu i zmniejszenie wpływu duchowieństwa islamskiego na życie państwa.

Pomimo iż Reza Szah Pahlawi reformował co się dało, w pamięci rodaków pozostał jako władca, który rządził przy pomocy terroru. Ale



Reza Szach z dziećmi (1920 r.). Na kolanach ojca siedzi kolejny szach Iranu Mohammad Reza, obok córek: Szams i Aszraf

w oczach świata zasługiwał na uznanie - w 1929 r. został odznaczony polskim Orderem Orła Białego.

Iran to ropa

Angielskie zainteresowanie Persją miało głęboko pragmatyczny charakter. Już w roku 1909 r. założono angielsko-perską kompanię Naftową (Anglo-Persian Oil Company - APOC), na użytek której powstały ogromne zbiorniki ropy naftowej, a także pierwsza w ówczesnej Persji rafineria.

Z kolei zbudowany w 1912 r. rurociąg, który doprowadzał tam ropę, posłużył Wielkiej Brytanii w czasie Wielkiej Wojny za pretekst do wprowadzenia na teren Persji swojego korpusu ekspedycyjnego. Perska ropa naftowa była wówczas

głównym paliwem dla brytyjskich okrętów wojennych.

Po wojnie APOC miała już rozbudowaną infrastrukturę na południu kraju: dysponowała własną flotą tankowców, drogami dojazdowymi, linią kolejową, a także osiedlami dla robotników.

Reza i monopole

Prozachodnie nastawienie Rezy Pahlawiego sprawiło, że podczas drugiej wojny światowej doszło do wkroczenia na teren Iranu sił sowiecko-brytyjskich. W 1942 r. Iran otrzymał gwarancję suwerenności i integralności, w 1943 r. wypowiedział wojnę Rzeszy, a przez jego teren prowadził jeden ze szlaków lend-lease'u, w ramach którego Amerykanie dostarczali pomoc ZSRR. Także w postaci irańskiej ropy.

Warto odnotować pewien paradoks: mimo że już pod koniec lat 30. Iran był czwartym na świecie, po ZSRR, Wenezueli i USA, producentem ropy naftowej, nie czerpał z tego faktu prawie żadnych korzyści. Winą za taki stan rzeczy należy obarczyć rządzących krajem, którzy w 1909 r. zawarli z APOC układ koncesyjny, na mocy którego udział rządu irańskiego w zyskach z ropy naftowej wyniósł 16 proc. po odliczeniu kosztów wydobycia, przetworzenia itp., zaś jej eksport nie podlegał opłatom celnym i był poza kontrolą rządu.

Tego stanu rzeczy nie zmienił także Reza Pahlawi, bowiem każda próba złamania monopolu brytyjskiego i amerykańskiego kończyła się klęską.

Trudna miłość do Zachodu

Zilustrujmy to przykładem: w 1951 r. premierem Iranu został Mohammad Mosaddegh, inicjator nacjonalizacji irańskich zasobów ropy naftowej. Oskarżony przez rządy Stanów Zjednoczonych i Wielkiej Brytanii o „inklinacje komunistyczne”, został obalony w zorganizowanym przez CIA i MI6 wojskowym zamachu stanu w 1953 r.

„Irańska ropa naftowa jako przedmiot sankcji i embarga wielokrotnie stawała się narzędziem regulowania stosunków międzynarodowych - czytamy w tekście Małgorzaty Abbasy „Irańska ropa naftowa. Znaczenie strategiczne i symboliczne”. - W roku 1951 rząd Wielkiej Brytanii oraz angielsko-Irańskie towarzystwo Naftowe (Anglo-Iranian Oil Company - AIOC) ogłosiły bojkot na irańską ropę jako protest wobec nacjonalizacji tego surowca przez rząd Mohammada Mosaddega. Ponadto nałożyły ograniczenia na transakcje walutowe i zakazały eksportowania do Iranu ważnych dla tego kraju produktów, takich jak cukier, stal, metale kolorowe. W atmosferze patriotyzmu i resentymentu Irańczycy odczytali działania Wielkiej Brytanii jako kon-

tynuację jej kolonialnej polityki z XIX i początków XX w.”.

Reformy i ich brak

Osobiste życie Rezy Szacha Pahlawiego było dość bujne. Był sześciokrotnie żonaty - tylko ze związku z czwartą żoną Tadz ol-Molouk miał czworo dzieci. To z tego związku narodził się Mohammad Reza Pahlawi, który - gdy Amerykanie i Anglicy doprowadzili 16 września 1941 r. do abdykacji jego ojca - objął irański tron. Ex króla Brytyjczycy wywieźli do RPA, gdzie zmarł w 1944 r.

Całkowicie zależny od obcych ambasadorów młodszy szach był średnio zainteresowany sprawami reformy państwa, choć ogłosił tzw. Białą Rewolucję, nadając szereg praw kobietom. Stał się raczej bywalcem salonów Europy: latał prywatnym samolotem, czas spędzał na uprawianiu sportów i zabawie. Był osobą mało popularną w kraju, obracał się jedynie w najwyższych kręgach wojskowych.

Kiedy wspomniany wyżej premier Mossaddegh odmówił ustąpienia z urzędu, CIA zorganizowała w Teheranie demonstrację poparcia dla szacha, w wyniku której doszło do zamieszek i obalenia rządu. Pahlawi poparł pucz po otrzymaniu potężnych łapówek z rąk agentów wywiadu Stanów Zjednoczonych.

Koniec „przyjaźni” z USA

Z upływem lat rządy szacha coraz częściej były krytykowane za korupcję i brutalne praktyki założonej przez niego w 1957 r. tajnej policji politycznej SAWAK. Nie pomogła nawet huczna koronacja na Szahinszacha („Króla Królów”) w 1967 r. Na upiększenie dlań korony ojca zużyto 32 szmaragdy, 33 spinele i rubiny, 105 pereł i 1469 diamentów.

Po serii zamieszek w 1978 r. król chcąc uniknąć upadku władzy wykonał wyraźne gesty pod adresem opozycji islamskiej, zamykając bary i kasyna, uwolnił również więźniów politycznych i doprowadził do aresztowania skompromitowanych urzędników. Działania te nie wystarczyły, by doprowadzić do zakończenia antyrządowych protestów. Po kolejnych manifestacjach i ich stłumieniu przez policję (symbolem stał się tzw. Czarny Piątek w Teheranie 8 września 1978 r.) chaos w państwie coraz bardziej się potęgował, aż końcu doprowadził do wybuchu irańskiej rewolucji islamskiej i obalenia szacha w 1979 r.

Monarchię zastąpiła republika islamska, a w wyniku referendum zatwierdzono nową konstytucję, oficjalnie nadającą państwu klerikalny charakter. Na czele państwa stanął najwyższy przywódca duchowy i polityczny narodu - Ruhollah Musawi Chomejni. Ogłosił Stany Zjednoczone „Największym wrogiem Iranu”.