

Piłka nożna. Lionel Messi przejął koronę króla strzelców mundialu str. 15



FOT. GRZEGORZ WAJDA Z DALLAS

Prezentujemy ranking najlepszych polskich sanatoriów dla osób chorujących na reumatyzm str. 11-13

**STRONA
ZDROWIA**

NOWOŚCI

DZIENNIK TORUŃSKI

Środa
24.06.2026

Nr 144 (17038)
Rok LIX

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

TORUŃ KOLEJNA JADŁODZIELNIA ZAMKNIĘTA. ZOSTAŁY TYLKO DWIE

Szczury i robactwo zamiast jedzenia

Małgorzata Oberlan
malgorzata.oberlan@polskapress.pl

Jadłodzielnia przy ul. Waryńskiego właśnie została zlikwidowana. Podobnie jak w innych miejscach pozbawione opieki punkty zamieniły się w śmietniko, w którym załęgły się szczury i robactwo.

Jaka piękna katastrofa - tak można w połowie 2026 roku podsumować cały projekt jadłodzielni, czyli szaf z lodówkami służących do dzielenia się jedzeniem. Pod egidą ruchu Foodsharing Polska na przestrzeni kilku lat uruchamiali je społecznicy - Sylwia i Kowalska i Michał Piszczek.

- Dostarczaliśmy szafy z lodówkami, starając się też organizować wolontariuszy do ich sprzątania. Za każdym razem jednak byli pierwotni opiekunowie jadłodzielni. Niestety, w większości miejsc zabrakło tej opieki i miejsca zamieniały się w śmietniko. Na takie sytuacje mojej zgody nie ma i lepiej już wtedy punkt zlikwidować - mówi Sylwia Kowalska.

Zlikwidowane zostały jadłodzielnie m.in. na Bydgoskim Przedmieściu, na targowisku miejskim przy ul. Chełmińskiej, na starówce przy stowarzyszeniu „Wędka” oraz - to sytuacja najnowsza - punkt na ul. Waryńskiego.

- Do likwidacji przeznaczona jest też jadłodzielnia na Wrzosach przy ul.

Zbożowej, choć przecież tak jej chcieli m.in. społecznicy z rady okręgu - nie kryje Sylwia Kowalska.

- Podsumowując, w samym Toruniu zostały dwie: na targowisku Manhattan i przy ul. Legionów, obok siedziby Serca Torunia.

Z punktu widzenia młodych ludzi natomiast, czyli potencjalnych wolontariuszy, ruch Foodsharing Polska w Toruniu to rzecz nieznana. „Nie ma cię w internecie? Nie istniejesz” - głosi zasada. Tymczasem kiedyś aktywny profil facebookowy „Jadłodzielnia Foodsharing Toruń” ostatni post ma z grudnia 2025 roku. Informuje o... likwidacji jadłodzielni na Wrzosach. © Więcej na stronie 3



LATO NA TARGOWISKU

Trwa sezon na warzywa i owoce

Na targowisku Manhattan w Toruniu we wtorek, 23 czerwca kupujących nie brakowało - str. 4

Jak wypadł toruński uniwersytet w najnowszym rankingu? str. 3

Aplikacja AI może pomóc uniknąć amputacji stopy cukrzycowej str. 2

Dni Torunia cały czas trwają. Na mieszkańców czekają kolejne atrakcje str. 7

Nr ISSN 0137-9259

Nr indeksu 350370



9 770137 925033

26



FOT. MAREK NIENARTOWICZ

Kamionki już praktycznie gotowe na sezon letni i nadchodzące wakacje str. 8

Brutalne zabójstwo listonosza na Mokrem. Sprawca zatrzymany

Jak wykazała sekcja zwłok, morderca ogłuszył listonosza silnym uderzeniem w tył głowy, które spowodowało pęknięcie czaszki i wylew krwi do mózgu. **Później zadał mu nożem 13 ciosów.** Jeden trafił prosto w serce **str. 6**

Tegorocznego lata przynajmniej raz chce wyjechać 74 procent badanych Polaków str. 8

Kryzys paliwowy w Rosji po celnych ukraińskich atakach. Trwa walka ze spekulantami str. 9

Jutro w „Nowościach” Pod paragrafem

● PRL-owscy przedstawiciele ludu pracującego miast i wsi mieli godny pozazdrosczenia dryg do wystawnego, wręcz pańskiego życia.

Janusz Michalczyk
publicysta



POBIEROWO NA MIARĘ POLSKICH ASPIRACJI

Tysiąc czterysta złotych za noc? Wchodzę w to! - ten okrzyk mojego redakcyjnego kolegi dobrze wpisuje się w atmosferę podniecenia, towarzysząc otwarciu ogromnego hotelu w Pobierowie (woj. zachodniopomorskie). Rzecz jasna, kolega wcale nie zamierza pędzić nad Bałtyk w tłumie bogatych turystów. Po prostu spontanicznie wyraził dumę z awansu cywilizacyjnego kraju. Przypomnę dla porządku, że stojący nad samym morzem Hotel Gołębiowski liczy 13 kondygnacji, docelowo będzie w nim dostępnych ponad tysiąc pokoi i apartamentów, dysponuje wieloma atrakcjami, m.in. aquaparkiem. No, to robi wrażenie.

Dziś nikt nie wspomina o protestach ludzi hołubiących naturę, dla których pomysł postawienia olbrzyma tuż za wydmami był czymś horrendalnym, bo niweczyłaby zalety dziewiczego krajobrazu. Prawda jest taka, że nieco tylko mniejszy Gołębiowski w Karpaczu już 16 lat temu wrył się brutalnie w panoramę gór i świat się od tego nie zawałił. Obiekt prosperuje, płynie strumień pieniędzy, wszyscy wydają się zadowoleni.

Przeciwników tak wielkich inwestycji można łatwo rozbroić argumentem, że Mur Chiński jest widoczny z kosmosu i nikt z tego powodu nie załamuje rąk w Pekinie. Do serc patriotów świetnie przemówi zaś fakt, że nasz hotel nad Bałtykiem najmocniej krytykują Niemcy. Wiadomo, zawiść ich zżera. Najlepsze jest to, że są zbulwersowani kosmicznymi cenami, bo w zależności od terminu i poziomu komfortu lokalu za jeden nocleg w Pobierowie płaci się nawet ponad 5 tys. zł i chętnych nie brakuje.

Czymś trzeba się pochwalić w gronie znajomych, a ten temat stał się gorący. Można się spodziewać, że w tym sezonie będzie to najbardziej pożądana miejscówka turystyczna dla zamożniejszych Polaków i pewnie nie zabraknie też gości zagranicznych. Interes będzie się kręcił, bo różne raporty ekonomiczne potwierdzają, że nasza klasa średnia szybko się bogaci i stać ją na luksusy.

To chyba powód do dumy? Postawiłem znak zapytania, bo sąsiadują we mnie sprzeczne emocje. Podobnie niewyraźnie czułem się, gdy rok temu stałem za ogrodzeniem hotelu w Pobierowie, zadzierając do góry głowę i patrząc w zadziwieniu na ogromną bryłę.

POGODA W REGIONIE

Środa

28°C
15°C



Imieniny obchodzą

Dziś:

Danuta, Emilia, Jan, Janina, Longin

Jutro:

Adelbert, Antyd, Dorota, Eulogiusz

Czwartek

31°C
14°C



Piątek

32°C
17°C



Aplikacja AI pomoże uniknąć amputacji stopy cukrzycowej

Mira Suchodolska (PAP)
redakcja@polskapress.pl

Rozmowa z dr. Piotrem Liszkowskim, internistą, diabetologiem i specjalistą leczenia stopy cukrzycowej.

Według różnych szacunków w Polsce żyje ponad 3 mln osób z cukrzycą. Ilu z nich dotyka problem stopy cukrzycowej?

Coraz częściej mówi się, że osób z cukrzycą jest już około 3,4 mln. Szacujemy, że u 5-10 proc. z nich rozwija się zespół stopy cukrzycowej. To oznacza nawet 300 tys. pacjentów wymagających specjalistycznej opieki. Problem polega na tym, że w Polsce wciąż nie mamy spójnego systemu leczenia tej grupy chorych. Brakuje zarówno wyspecjalizowanych poradni ambulatoryjnych, jak i dedykowanych oddziałów szpitalnych. W efekcie pacjenci często „tułają się” od jednej poradni do drugiej, a czas działa na ich niekorzyść.

Jakie są tego konsekwencje?

Najbardziej dramatyczną konsekwencją są amputacje. Szacuje się, że każdego roku wykonuje się w Polsce około 6 tys. tzw. wysokich amputacji kończyn dolnych, czyli poniżej lub powyżej kolana. To oznacza, że każdego dnia kilkunastu Polaków traci nogę z powodu powikłań cukrzycy. Dodatkowo tysiące pacjentów przechodzą amputacje palców czy części stopy. Te mniejsze zabiegi często pozwalają uratować kończynę i nie traktujemy ich jako porażki leczenia. Największym problemem jest utrata całej nogi.

Co taka amputacja oznacza dla pacjenta?

To nie jest tylko zabieg chirurgiczny. To wydarzenie, które bardzo często całkowicie zmienia życie człowieka. Oczywiście są nowoczesne protezy i rehabilitacja, ale pacjenci nie wracają do pełnej sprawności. Tracą samodzielność, często muszą zrezygnować z pracy zawodowej, potrzebują pomocy bliskich. Dochodzi do tego ogromne obciążenie psychiczne.



FOT. SP. ZDZ. ART. LONCZAK

Piotr Liszkowski: - Każdego dnia kilkunastu Polaków traci nogę z powodu powikłań cukrzycy

Pacjent nie traci wyłącznie kończyny, ale często traci część swojej niezależności, poczucia bezpieczeństwa i aktywności społecznej. Dlatego amputacja powinna być ostatecznością, a nie pierwszym rozwiązaniem.

Czy problemem jest niewystarczająca wiedza lekarzy?

Nie powiedziałbym, że chodzi o brak wiedzy. Stopa cukrzycowa to bardzo złożony problem medyczny. Nawet niewielka rana często wymaga specjalistycznego opracowania i leczenia. Trudno oczekiwać, aby lekarz rodzinny samodzielnie prowadził takie postępowanie. Tak samo jak nie oczekujemy od niego wykonywania zabiegów chirurgicznych. Dlatego potrzebujemy wyspecjalizowanych poradni stopy cukrzycowej, które przejmowałyby pacjentów już na wczesnym etapie choroby.

Niedawno zakończył się pilotaż leczenia stopy cukrzycowej. Jakie były jego założenia?

Pilotaż miał przede wszystkim pokazać, że kompleksowy model leczenia działa. W naszym ośrodku w Szamotułach hospitalizowaliśmy około 250 pacjentów. Byli to często chorzy kierowani już do amputacji, którzy nie wyrażali na nią zgody i szukali innych możliwości leczenia. W programie pilotażowym każdy pacjent był leczony kompleksowo. Obejmowało to zabieg chirurgiczny w obrębie

stopy, terapię podciśnieniową wspomagającą gojenie ran, antybiotykoterapię, leczenie diabetologiczne, konsultacje dietetyczne oraz leczenie chorób współistniejących, zwłaszcza kardiologicznych.

Jeżeli wymagał zabiegu chirurgicznego - miał go wykonać. Jeżeli potrzebował leczenia zakażenia - otrzymywał odpowiednią terapię. Jeżeli problemem było źle kontrolowane leczenie cukrzycy, modyfikowaliśmy terapię diabetologiczną. Jeżeli współistniały choroby serca lub naczyń, również były leczone.

W praktyce oznaczało to stworzenie jednego spójnego planu leczenia zamiast kilku niezależnych ścieżek - a leczenie szpitalne, nie tylko w cukrzycy i jej powikłaniach, zazwyczaj wygląda tak, że leczy się tylko „jedno”, nie zważając na inne dolegliwości, choroby, które także tego wymagają.

To wynika ze sposobu finansowania ochrony zdrowia - w naszym systemie generalnie nie ma możliwości finansowania równocześnie choćby dwóch procedur. W przypadku pilotażu zsumowano procedurę chirurgiczną i diabetologiczną. To pozwoliło realnie - holistycznie i wielospecjalistycznie - podejść do leczenia pacjenta, bez konieczności obciążania kosztami leczenia jednostki leczącej. I to właśnie takie podejście decydowało o skuteczności terapii.

Jakie efekty udało się wam osiągnąć?

Około 60 proc. pacjentów uzyskało całkowite wygojenie rany. Kolejna duża grupa osiągnęła bardzo znaczącą poprawę. Wysokie amputacje były konieczne jedynie u 10 pacjentów. Oznacza to skuteczność ratowania kończyn sięgającą około 95 proc. To pokazuje, jak wiele można osiągnąć dzięki odpowiednio zorganizowanemu leczeniu.

Czy właśnie doświadczenia z pracy z pacjentami były inspiracją do stworzenia aplikacji nieamputuj.pl?

Tak. Przez lata obserwowaliśmy chorych, którzy z raną na stopie krążyli pomiędzy po-

radniami i specjalistami. Często słyszeli różne zalecenia, wykonywali kolejne badania, a czas mijał. Tymczasem przy stopie cukrzycowej każdy tydzień zwłoki może mieć znaczenie. Stąd pomysł, aby stworzyć narzędzie, które pomoże szybciej rozpoznać problem i skierować chorego na właściwą ścieżkę diagnostyki i leczenia.

Jak działa aplikacja?

Użytkownik wykonuje trzy zdjęcia stopy - dwa całej stopy i jedno zbliżenie rany. Następnie odpowiada na sześć krótkich pytań. Algorytm sztucznej inteligencji analizuje dane i po kilkunastu sekundach określa, z jakim rodzajem problemu mamy do czynienia.

Co pacjent otrzymuje od aplikacji w odpowiedzi?

Nie tylko wstępną ocenę problemu. Aplikacja wskazuje także dalszą ścieżkę postępowania, wyjaśnia, jakie badania mogą być potrzebne i do jakiego specjalisty należy się zgłosić. Część zaleceń można wdrożyć od razu w domu. Dzięki temu pacjent szybciej trafia na właściwą ścieżkę diagnostyczno-terapeutyczną.

Jak skuteczne są algorytmy?

W naszych badaniach wewnętrznych osiągnęły skuteczność około 92-93 proc. Trzeba jednak podkreślić, że sztuczna inteligencja odpowiada wyłącznie za analizę obrazu. Natomiast wszystkie zalecenia zostały opracowane przez lekarzy zajmujących się leczeniem stopy cukrzycowej od wielu lat. To połączenie wiedzy medycznej i nowych technologii.

Skoro aplikacja jest gotowa, dlaczego pacjenci nie mogą korzystać z niej już dziś?

Ponieważ jest wyrobem medycznym. Musi przejść szczegółową ocenę kliniczną i proces certyfikacji. To podobna sytuacja jak w przypadku nowego urządzenia medycznego. Musimy udowodnić, że rozwiązanie jest bezpieczne i skuteczne. Dopiero wtedy będzie mogło trafić do powszechnego użycia. Szacujemy, że cały proces może potrwać jeszcze od półtora roku do dwóch lat.

Jadłodzielnie znikają, bo nie ma chętnych, by o nie dbać

Małgorzata Oberlan
malgorzata.oberlan@polskapress.pl

Jadłodzielnia przy ul. Waryńskiego w Toruniu właśnie została zlikwidowana. Podobnie jak w innych lokalizacjach pozbawione opieki miejsce zamieniło się w śmietnisko.

Jaka piękna katastrofa - tak można w połowie 2026 roku podsumować cały projekt jadłodzieln, czyli szaf z lodówkami służących do dzielenia się jedzeniem. Pod egidą ruchu Foodsharing Polska na przestrzeni kilku lat uruchamiali je społecznicy - Sylwia i Kowalska i Michał Piszczek.

- Dostarczaliśmy szafy z lodówkami, starając się też organizować wolontariuszy do ich sprzątania. Za każdym razem jednak byli pierwotni opiekunowie jadłodzieln. Niestety, w większości miejsc zabrakło tej opieki i miejsca zamieniały się w śmietniska. Na takie sytuacje mojej zgody nie ma i lepiej już wtedy punkt zlikwidować - mówi Sylwia Kowalska.

Zlikwidowane zostały jadłodzielnie m.in. na Bydgoskim Przedmieściu, na targowisku miejskim przy ul. Chełmińskiej,

na starówce przy stowarzyszeniu „Wędką” oraz - to sytuacja najnowsza - punkt na ul. Waryńskiego.

- Do likwidacji przeznaczona jest też jadłodzielnia na Wrzósach przy ul. Zbożowej, choć przecież tak jej chcieli m.in. społecznicy z rady okręgu - nie kryje Sylwia Kowalska. - Podsumowując, w samym Toruniu zostały dwie czynne: na targowisku Manhattan i przy ul. Legionów, obok siedziby Serca Torunia.

Lodówki jak kubły na odpady

Co się wydarzyło przy ul. Waryńskiego? Jadłodzielnia działała tutaj kilka dobrych lat. Jak przekazuje Sylwia Kowalska, umowa była taka, że jej opiekunem jest fundacja prowadząca w budynku przy Waryńskiego punkt „Coffee House” - pomagający osobom uzależnionym. Nazywa się Toruńska Fundacja Rozwoju „Wszystko jest możliwe”.

Sam budynek natomiast, w którym działa „Coffee House” i przy którym stała szafa z lodówką, zarządzany jest przez ZGM w Toruniu. I to do niego ostatnio płynęło coraz więcej skarg.



FOT. GRZEGORZ OLSKOWSKI

Tu niedawno stała szafa z lodówką. Ale jadłodzielnia przy ul. Waryńskiego została zlikwidowana

- Przysną, ta jadłodzielnia zamieniła się w jedno wielkie śmietnisko. Powodów było kilka. Po pierwsze, ludzie zaczęli ją traktować jak wysypisko śmieci. Podrzucali rzeczy niejadalne, np. stare firany czy szmaty. Żywność natomiast zostawiali w firmie nie do przyjęcia. Pamiętam otwarte puszkę z karmą dla psów czy wielki worek starego chleba, nieporcjowanego, psującego się. Rozgrzebali go najpierw ludzie, a potem szczury - relacjonuje Marcin Gryga, opiekun „Coffee House” z ramienia fundacji.

Pierwszym problemem zatem było zachowanie ludzi - zarówno tych zostawiających tu „dary”, jak i ich amatorów. Po obu stronach pojawiły się brudasy. Skutkiem było pojawienie się szczurów i robactwa. Za tym poszły skargi, płynące np. ze strony firm mających po sąsiedzku swoje siedziby.

Drugim kluczowym problemem był brak ludzi realnie opiekujących się jadłodzielnią. Kiedyś pojawiali się wolontariusze, ale te czasy dawno minęły. - W praktyce zostałem jedyną osobą, która się sprząta-

nem jadłodzieln zajmowała. A jesteśmy w „Coffee House” tylko raz na tydzień, w piątki. Wywoziłem więc te wszystkie brudy, sprzątałem, myłem lodówkę. To było jednak za mało, nie udawało się utrzymać porządku. Nikt nie był już w stanie opanować śmietniska, które tu się robiło. Stąd nasza decyzja o rozebraniu jadłodzielni - kończy Marcin Gryga.

Dodajmy, że fundacja udostępniła miejsce pod jadłodzielnię, ale i prąd dla lodówek.

Dwie jeszcze działają, ale...

W połowie 2026 roku zatem zostają w Toruniu już tylko dwie realnie działające jadłodzieln. Pierwsza - najstarsza - przy targowisku Manhattan na Rubinkowie.

Drugą jest ta przy ul. Legionów - przy siedzibie Serca Torunia, pomagającego osobom bezdomnym. Motorem tego drugiego miejsca jest społecznik Michał Piszczek.

- Warunkiem koniecznym jest właściwa opieka nad jadłodzielnią. Przetrwać zatem mogą tylko te jadłodzieln, które ją mają. W świetle tych wszystkich doświadczeń nie kryję, że z większym dystansem pa-

trzymy dziś na zgłaszające się co jakiś czas grona społeczników z różnych części miasta, które „chcą u siebie mieć jadłodzielnię”. Sama chęć i początkowy entuzjazm nie wystarczą; konieczna jest systematyczna dbałość - podkreśla Sylwia Kowalska.

Jak dodaje społeczniczka, ruch Foodsharing Polska jakiś czas temu wymieniał lodówkę i szafę przy ul. Waryńskiego na nowe. Nie jest zatem tak, że było to miejsce jakoś lekceważone czy pomijane z ich strony. Zabrakło czegoś innego - opieki, wolontariatu, regularnego sprzątania i przebijania się do Torunian z apelami o prawidłowe korzystanie z punktu z lodówkami.

Z punktu widzenia młodych ludzi natomiast, czyli potencjalnych wolontariuszy, ruch Foodsharing Polska w Toruniu to rzecz nieznana. „Nie ma cię w internecie? Nie istniejesz” - głosi zasada. I na pewno coś w tym jest.

Tymczasem kiedyś aktywny profil facebookowy „Jadłodzielnia Foodsharing Toruń” ostatni post ma z grudnia 2025 roku. Informuje o... likwidacji jadłodzielni na Wrzósach. ©©

Toruński Uniwersytet Mikołaja Kopernika na szóstej pozycji w kraju

Adam Willma
adam.willma@polskapress.pl

Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu awansował na 19. miejsce w Rankingu Uczelni Akademickich Perspektywy 2026. To najlepszy wynik w województwie kujawsko-pomorskim.

W najnowszym rankingu Perspektyw UMK uznane zostało za 19. najlepszą uczelnię w kraju. Rok wcześniej był 20., a w 2024 zajmował 23. miejsce. To oznacza powrót do pierwszej dwudziestki, choć jeszcze nie do pozycji z 2022, gdy toruński uniwersytet był 13.

Politechnika Bydgoska im. Jana i Jędrzeja Śniadeckich znalazła się w grupie 62-70. To słabszy przedział niż rok temu, gdy była w grupie 55-60. Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy zakwalifikowany został do grupy 71-80 a Akademia Jagiellońska w Toruniu oraz Akademia Kujawsko-Pomorska w Bydgoszczy znalazły się w grupie 81-93. Uniwersytet WSB Merito w Toruniu jest w grupie 90+.

Szóste miejsce wśród uniwersytetów

W rankingu ogólnym UMK rywalizuje ze wszystkimi uczelniami akademickimi:



FOT. POLSKA PRESS

UMK liderem w regionie

uniwersytetami, politechnikami, uczelniami medycznymi, ekonomicznymi i niepublicznymi.

Wśród uniwersytetów UMK zajmuje 6. miejsce w Polsce. Wyżej są tylko Uniwersytet Warszawski, Uniwersytet Jagielloński, Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, Uniwersytet Gdański i Uniwersytet Wrocławski.

UKW w tym samym zestawieniu jest na miejscu 24., a Politechnika Bydgoska wśród uczelni technicznych zajęła 18. pozycję.

W rankingu Perspektyw najwięcej „waży” efektywność naukowa. To aż 30 proc. wyniku. Umiejętności międzynarodowe daje 15 proc., a potencjał na-

ukowy 13 proc. Dopiero dalej są m.in. prestiż, absolwenci na rynku pracy i warunki kształcenia. Toruńska uczelnia ma szeroki profil, szkołę doktorską, rozbudowane zaplecze naukowe i Collegium Medicum w Bydgoszczy. W rankingu potencjału naukowego jest 17. Bardzo wysoko wypada też w warunkach kształcenia, gdzie zajmuje miejsce 4. Słabiej wygląda prestiż, gdzie jest na miejscu 31.

Awans UMK jest dobrą informacją dla uczelni, ale nie oznacza skoku do krajowej elity rankingu. Pierwsze miejsce w 2026 zajęły ex aequo Uniwersytet Warszawski i Uniwersytet Jagielloński. Trzecia jest Politechnika Warszawska. Dalej są m.in. AGH, Politechnika Gdańska, UAM i Politechnika Wrocławska.

To uczelnie o większej skali badań, większej rozpoznawalności i mocniejszej pozycji międzynarodowej. UMK jest za tą grupą, ale jednocześnie wyprzedza wiele dużych uniwersytetów regionalnych, m.in. Uniwersytet Łódzki, Uniwersytet Śląski, Uniwersytet Opolski, Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie, UMCS w Lublinie, Uniwersytet Zielonogórski i Uniwersytet w Białymstoku.

To ważne porównanie. UMK nie jest wysoko tylko dlatego, że w regionie nie ma sil-

nego rywala. Utrzymuje się także wysoko na tle wielu uczelni z innych województw.

Kierunki pokazują więcej

Inaczej wygląda sytuacja, gdy zamiast całych uczelni porównamy konkretne kierunki studiów. Tu UMK pojawia się często, choć bez pierwszego miejsca.

Najwyżej toruńska uczelnia jest w teologii, gdzie zajmuje 2. miejsce. Trzecia jest w archeologii i astronomii. Dobre pozycje ma też m.in. w filozofii, historii, fizyce technicznej, kulturoznawstwie, pedagogice specjalnej, pedagogice, geografii, chemii, ekonomii, informatyce, turystyce i rekreacji, weterynarii, kosmologii, psychologii oraz filologii polskiej.

Uczelnia nie opiera rankingu na jednej dziedzinie. Jest widoczna w humanistyce, naukach ścisłych, kierunkach społecznych, przyrodniczych i medyczno-zdrowotnych.

Politechnika Bydgoska najwyżej wypada w zootechnice, gdzie zajęła 7. miejsce. Pojawia się też w rankingach m.in. technologii chemicznej, architektury, geodezji i kartografii, inżynierii biomedycznej, biotechnologii, transportu, mechatroniki, budownictwa oraz mechaniki i budowy maszyn.

UKW najlepiej wypada w geografii, gdzie jest 10., oraz w wychowaniu fizycznym, gdzie zajmuje 11. miejsce. Uczelnia pojawia się także m.in. w rankingach kulturoznawstwa, mechatroniki, filozofii, biotechnologii, administracji, dziennikarstwa i komunikacji, filologii, psychologii, stosunków międzynarodowych, ochrony środowiska i informatyki.

Dla kandydatów to ważna wskazówka. Ranking całej uczelni jest tylko jednym obrazem. Przy wyborze studiów liczy się też konkretny kierunek.

Z toruńskiej perspektywy ranking jest jednoznaczny. Największy ciężar niesie UMK. To uczelnia z pierwszej dwudziestki w kraju, 6. uniwersytet w Polsce i szkoła szeroko obecna w rankingach kierunków. Pozostałe toruńskie uczelnie są znacznie niżej. Akademia Jagiellońska w Toruniu jest w grupie 81-93 w rankingu uczelni akademickich i na 19. miejscu wśród uczelni niepublicznych akademickich. Uniwersytet WSB Merito w Toruniu jest w grupie 90+ oraz na 21. miejscu wśród niepublicznych uczelni akademickich. Akademia Kultury Społecznej i Medialnej ANS w Toruniu pojawia się w rankingu uczelni zawodowych na miejscu 47=.

Nie jest więc tak, że wszystkie toruńskie uczelnie są wy-

soko. Wysoko jest UMK. To on buduje pozycję Torunia w ogólnopolskim rankingu.

W regionalnym czytaniu rankingu jest jeszcze jeden szczegół. UMK ma siedzibę w Toruniu, ale częścią uczelni jest Collegium Medicum w Bydgoszczy. Oznacza to, że najlepszy wynik województwa należy do toruńskiej uczelni, ale część tego potencjału jest związana z Bydgoszczą.

Dotyczy to przede wszystkim medycyny, farmacji, nauk o zdrowiu i zaplecza klinicznego. W rankingu ogólnym wszystko pracuje na wynik UMK. Dlatego prosty podział na Toruń i Bydgoszcz nie oddaje całej akademickiej mapy regionu.

Toruń ma sztyld najmocniejszej uczelni. Bydgoszcz ma część medyczną UMK, Politechnikę Bydgoską, UKW i bardzo wysoko notowaną WSG w rankingu uczelni zawodowych.

Region z jednym liderem

Ranking Perspektyw pokazuje województwo z jednym wyraźnym liderem akademickim. Jest nim UMK. Politechnika Bydgoska, UKW i uczelnie niepubliczne są znacznie niżej w rankingu ogólnym. ©©

Toruń

Targowisko Miejskie kontra Manhattan

Marek Nienartowicz
marek.nienartowicz@polskapress.pl

Tegoroczne owoce i warzywa królują w wielu punktach handlowych. Sprawdziliśmy ich ceny na dwóch największych targowiskach w Toruniu - przy Szosie Chełmińskiej i na Rubinkowie.

Druga połowa czerwca to okres, w którym w handlu dominują już owoce i warzywa z tegorocznych plonów. W Toruniu szeroka ich oferta jest na Targowisku Miejskim przy Szosie Chełmińskiej i targowisku Manhattan na Rubinkowie.

Pierwsze z tych miejsc funkcjonuje w nowej odsłonie od zachodniej strony, za sprawą otwartego przed niecałym miesiącem odcinka trasy staromostowej. Klienci mają cywilizowany dostęp do tego targowiska za sprawą nowych parkingów i chodników, które powstały w miejscu funkcjonującego przez lata, pełnego dziur, klepska. Efektem tych zmian powinna być jeszcze większa liczba osób odwiedzających Targowisko Miejskie.

Manhattan aż takich zmian się nie doczekał, ale to od lat bardzo popularne miejsce, w których Torunianki i Torunianie robią zakupy. Na obu rynkach, zarządzanych przez miejską spółkę Urbitor, zdecydowanie najwięcej klientów jest w dni określone jako targowe, czyli we wtorki i piątki oraz w soboty.

A jak obecnie kształtują się na Targowisku Miejskim oraz Manhattanie ceny wspomnianych tegorocznych owoców

i warzyw? Sprawdziliśmy te obowiązujące w obu miejscach we wtorek 23 czerwca.

Ceny warto porównać, tym bardziej że są mocno zróżnicowane i ulegają dynamicznym wahaniom. Zdaniem portalu farmer.pl, to efekt kapryśnej tegorocznej pogody, zwłaszcza wiosennych przymrozków i ulewnych deszczów, które potem się pojawiły.

Podajemy kilka przykładów cen z Targowiska Miejskiego przy Szosie Chełmińskiej z wczoraj: truskawki - 12-15 złotych za kilogram, czereśnie - 16-20 złotych za kilogram, maliny - 13 złotych za opakowanie, czarna porzeczka - 20 złotych za kilogram, borówki - 32 złote za kilogram, młode ziemniaki - 2-3 złote za kilogram, botwinka - 3-4 złote za pęczek, ogórki gruntowe - 7-10 złotych za kilogram, pomidory - 6-10 złotych za kilogram, bób - 12 złotych za opakowanie, szparagi - 12-16 złotych za pęczek,

A tu podajemy przykładowe ceny z wtorku, 23 czerwca z targowiska Manhattan na Rubinkowie: truskawki - 10-22 złote za kilogram, czereśnie - 15-22 złote za kilogram, maliny - 10-16 złotych za opakowanie, borówka - 45 złotych za kilogram, młode ziemniaki - 2,50-3,50 złotych za kilogram, botwinka - 3-5,50 złotych za pęczek, sałata - 3-3,50 złotych za główkę, kapusta młoda - 3,50-5 złotych za główkę, pomidory - 7-15 złotych za kilogram, młoda marchew - 5-6 złotych za pęczek, młoda włoszczyzna - 5,90-7 złotych za pęczek, cebula młoda - 5,90-6 złotych za kilogram.

©P



Targowisko Manhattan na Rubinkowie odwiedziliśmy we wtorek, 23 czerwca

Działania prezydenta miasta i jego ludzi ocenią wkrótce radni

Szymon Spandowski
szymon.spandowski@polskapress.pl

Rada Miasta Torunia będzie głosować nad wotum zaufania oraz absolutorium dla Pawła Gulewskiego. Prezydent i jego ludzie podsumowali ubiegły rok konferencji prasowej.

Jak informują władze Torunia, dochody miasta w 2025 roku wyniosły ponad 2,162 mld zł, natomiast wydatki zamknęły się kwotą 2,154 mld zł. Ostatecznie budżet zakończył się nadwyżką w wysokości 7,5 mln zł.

- Projekt budżetu, który składaliśmy na rok 2025 nie był łatwy z wielu przyczyn - stwierdził podczas wtorkowej konferencji prasowej prezydent Paweł Gulewski. - Po pierwsze, musieliśmy po omacku planować nakłady finansowe w kontekście inwestycji bardzo ważnej, jaką jest ulica Olsztyńska. Pamiętają też państwo kwestie deficytu, rzeczywiście, on był bardzo wysoki na starcie, no i patrząc na parametry wykonania, ja osobiście odczuwam satysfakcję.

Do listy sukcesów prezydent dodał również inwestycje, na które pierwotnie miało pójść prawie 390 milionów złotych, ale ostatecznie fundusz inwestycyjny sięgnął niemal 430 milionów złotych.

- Gdybym mógł ocenić to, co zadziało się w roku 2025 w za-



FOT. SZYMON SPANDOWSKI

Władze Torunia podsumowały rok 2025 na wczorajszej konferencji prasowej

kresie funkcjonowania miasta, to przede wszystkim bym powiedział, że nie tylko nim administrujemy, ale też chcemy aktywnie rozwijać na wielu płaszczyznach - powiedział Paweł Gulewski.

Prezydent przypomniał również o dużych dotacjach

Dochody miasta w 2025 roku wyniosły ponad 2,162 mld zł, natomiast wydatki zamknęły się kwotą 2,154 mld zł.

przeznaczonych między innymi na modernizację taboru komunikacji miejskiej i na budownictwo mieszkaniowe.

- W 2025 roku podpisaliśmy umowy na realizację inwestycji w transport publiczny o wartości blisko 300 mln zł. To historyczny poziom dofinansowania, dzięki któremu kupiliśmy 40 autobusów elektrycznych, modernizujemy torowiska, przygotowujemy budowę nowej bazy tramwajowej i rozwijamy nowoczesny transport zbiorowy - dodał prezydent Gulewski. - Równolegle realizowaliśmy inwestycje drogowe

o wartości ponad 160 mln zł, w tym przebudowę ulicy Olsztyńskiej i kolejne strategiczne projekty komunikacyjne. To pokazuje, że Toruń skutecznie pozyskuje środki zewnętrzne i przekłada je na konkretne inwestycje poprawiające jakość życia mieszkańców.

Po prezydencie głos zabrała skarbniczka miasta.

- Z historycznie najwyższego planowanego deficytu w wysokości 164 mln zł udało nam się zakończyć rok nadwyżką w kwocie 7,5 mln zł - oświadczyła Aneta Pietrzak. - Osiągnęliśmy lepsze wyniki zarówno w działalności bieżącej, jak i inwestycyjnej. Nadwyżka operacyjna wzrosła z planowanych 57 mln zł do niemal 135 mln zł, a dzięki rekordowym dotacjom inwestycyjnym w wysokości 239 mln zł mogliśmy zrealizować inwestycje warte 429 mln zł. Jednocześnie utrzymaliśmy zadłużenie miasta na praktycznie niezmiennym poziomie. To dowód na stabilne finanse i skuteczne zarządzanie rozwojem Torunia. Pod względem tego zadłużenia, w większości odziedziczonego po poprzedniej ekipie, Toruń nadal należy do grona miast rekordzistów. Jak jednak zapewniamy obecne władze, sytuacja jest stabilna.

Szczegółowy raport zostanie przedstawiony podczas czwartkowej sesji Rady Miasta, która rozpocznie się o godz. 10. ©P

To będzie opowieść o podziemnym moście

Szymon Spandowski
szymon.spandowski@polskapress.pl

Muzeum Twierdzy Toruń zaprasza na ostatnie przed wakacjami spotkanie z cyklu poświęconego historii wojskowości. Tym razem Adam Kowalkowski opowie o moście Bramy Lubickiej.

Najprawdziwszy żeliwny most forteczny- zgodnie z dokumentacją z początku lat 20.- miał być unicestwiony, podobnie jak forteczna fosa.

Później okazało się, że robotnicy zatrudnieni przy rozbiorze fortyfikacji, najwyraźniej postanowili oszczędzić sobie pracy i ziemią z niwelowanego wału zasypali fosę wraz z mostem. Dzięki temu niedbalstwu w Toruniu uchował się niezwykle ciekawy zabytek, a my mieliśmy okazję zejść pod ziemię tam, gdzie przez niemal sto lat żaden człowiek nie zaglądał.



FOT. ADAM KOWALKOWSKI

Zbudowana w latach 80. XIX wieku Brama Kolejowa jest jedynym wciąż czynnym tego typu obiektem w Polsce

Most odkryto w 2018 roku podczas prac drogowych na Rondzie Pokoju Toruńskiego. Gdy koparka zdjęła wierzchnią warstwę ziemi, okazało się, że pod placem budowy znajduje się jakaś pusta komora.

O tym moście opowie w środę 24 czerwca Adam Kowalkowski. Między innymi o nim, ponieważ drugim bohaterem spotkania w Muzeum Twierdzy Toruń będzie zabytek jeszcze bardziej niezwykły - Brama Kolejowa.

- Brama Kolejowa jest jedyną w Polsce tego typu budowlą forteczną wciąż spełniającą swoje funkcje - mówi Adam Kowalkowski. - Bardzo skomplikowaną pod względem konstrukcji i technologii wykonania, tunel biegnie po łuku, a zbudowano go bez przerywania ruchu pociągów.

Dla zwiedzających brama jest niedostępna, ale dla toruńskich forteczników generalnie nie ma czegoś takiego jak miejsce niedostępne. W środę w Muzeum Twierdzy Toruń przy Wałach generała Sikorskiego 23 na temat bramy i sąsiadującego z nią ukrytego pod ziemią mostu Bramy Lubickiej będzie więc można sporo się dowiedzieć, a także obejrzeć zgromadzoną dokumentację fotograficzną. Ostatnie przed wakacjami spotkanie poświęcone historii wojskowości rozpocznie się o godz. 17.30. Wstęp wolny. ©P

ZATRZYMAJ DESZCZ W OGRODZIE I SKORZYSTAJ Z DOFINANSOWANIA



Oczka wodne, zbiorniki podziemne, studnie chłonne oraz elementy instalacji do gromadzenia i wykorzystania deszczówki, takie jak osadniki rynnowe, pompy, filtry i zraszacze, mogą zostać objęte **dofinansowaniem do 8000 złotych**. Sprawdź razem z nami, jak uzyskać wsparcie!



Przydomowa mikroretencja to jeden z najlepszych i najprostszych sposobów na ograniczenie skutków coraz częstszych okresów suszy, gwałtownych opadów oraz przeciążenia kanalizacji deszczowej. W praktyce oznacza to np. gromadzenie deszczówki w specjalnych zbiornikach, a następnie wykorzystywanie jej do podlewania, zakładanie oczek wodnych, studni chłonnych czy skrzynek rozsączających.

Właśnie takie inwestycje będą dofinansowane w ramach Projektu Grantowego „Mikroretencja” realizowanego przez Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Toruniu. Projekt jest skierowany do właścicieli, współwłaścicieli lub użytkowników wieczystych nieruchomości, na których stoją jednorodzinne budynki mieszkalne. Jeżeli należysz do tej grupy, masz szansę uzyskać dotację w wysokości do 90 proc. kosztów kwalifikowanych przedsięwzięcia, przy założeniu, że maksymalna kwota wsparcia może wynieść 8000 złotych.

Dofinansowanie otrzymasz na instalacje do zbierania, magazynowania, retencjonowania i wykorzystania wód opadowych lub roztopowych. Zwrotem kosztów będą więc objęte np. łapacze, wpusty, zbiorniki, studnie chłonne,

ne, pompy, zraszacze czy centrale dystrybucji wody. Te z pozoru proste rozwiązania mogą przynieść wiele realnych korzyści zarówno dla bioróżnorodności, jak i domowego budżetu. – *Wykorzystując wodę opadową, wydajemy mniej na wodociągową* – podkreśla Grzegorz Boroń, Prezes Zarządu WFOŚiGW w Toruniu.

CZY WIESZ, ŻE...

...dzięki wsparciu WFOŚiGW w Toruniu w całym województwie kujawsko-pomorskim realizowane są inwestycje, które poprawiają jakość powietrza, chronią zasoby wodne i wspierają odnawialne źródła energii? Każdego roku Fundusz pomaga samorządom, przedsiębiorcom oraz mieszkańcom zamieniać ekologiczne pomysły w realne działania. To właśnie dzięki takim inicjatywom region staje się bardziej zielony, nowoczesny i odporny na wyzwania związane ze zmianami klimatu.

Oszczędzaj wodę, chroń środowisko i obniżaj rachunki. Już 22 czerwca 2026 roku startuje nabór wniosków w ramach Projektu Grantowego „Mikroretencja” realizowanego przez Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Toruniu.

WYSOKOŚĆ DOFINANSOWANIA:

do 8000 złotych, 90 proc. kosztów kwalifikowanych przedsięwzięcia.

Z DOTACJI MOGĄ SKORZYSTAĆ:

właściciele, współwłaściciele lub użytkownicy wieczystości nieruchomości, na której znajduje się jednorodzinny budynek mieszkalny.

DOFINANSOWANIE OBEJMUJE:

- zakup, montaż, budowę, rozbudowę i uruchomienie instalacji, które umożliwiają zatrzymanie lub wykorzystanie wody opadowej na terenie nieruchomości,
- inwestycje zakończone na dzień złożenia wniosku.

Fundusze Europejskie

Mikroretencja w województwie kujawsko-pomorskim

PRZYKŁADY MIKRORETENCJI:

- zbieranie deszczówki (instalacje zbierające wodę z dachów, chodników i innych powierzchni nieprzepuszczalnych),
- zatrzymywanie wody w gruncie (np. studnie chłonne, drenaż, skrzynki rozsączające, rozsączalnianie powierzchni nieprzepuszczalnych),
- magazynowanie deszczówki w zbiornikach (szczelne zbiorniki podziemne i naziemne),
- wykorzystanie zgromadzonej wody opadowej (np. pompy, zraszacze, centrale dystrybucji wody).

NABÓR WNIOSKÓW:

rozpocznie się 22 czerwca 2026 roku i będzie prowadzony w trybie ciągłym do wyczerpania środków finansowych, jednak nie dłużej niż do 31 grudnia 2027 roku.



**SZCZEGÓŁOWE
INFORMACJE
NA STRONIE:
wfosigw.torun.pl**

Projekt „Wsparcie indywidualnej mikroretencji wód opadowych na terenie województwa kujawsko-pomorskiego” jest realizowany przez WFOŚiGW w Toruniu ze środków Programu Fundusze Europejskie na Infrastrukturę, Klimat, Środowisko 2021–2027 (FENIKS)



Fundusze Europejskie
na Infrastrukturę,
Klimat, Środowisko



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska
i Gospodarki Wodnej w Toruniu

Mord w kamienicy na Mokrem

Szymon Spandowski
szymon.spandowski@polskapress.pl

Morderstwo listonosza z poczty na Mokrem wstrząsnęło przedwojennym Toruniem. Doszło do niego w kamienicy przy ul. Grudziądzkiej 62.

„Golusowa, mieszkająca tam z matką swoją 68-letnią p. Anną Seemann - pisało „Słowo Pomorskie” na początku marca 1933 roku. - Jeden z pokoi, mający osobne wejście wynajmowano zwykle sublokatorom, od 3-ch jednak miesięcy pokój ten nie był wynajęty z powodu braku reflektantów. W piątek 24 lutego br. zjawił się u p. Golusowej pewien pan i wynajął pokój za 20 zł miesięcznie, dał jednak tylko 5 zł zaliczki, resztę przyrzekając uregulować 1 wzgl. 2 marca, kiedy, jak oświadczył, miał otrzymać pieniądze przez pocztę. Na danej mu do wypełnienia karcie meldunkowej wpisał się jako Stefan Miller, lat 36, komiwojażer z Katowic. Na żądanie dowodu osobistego odpowiedział, że go na jarmarku okradziono i że dlatego dokumentów niema, lecz że ich niebawem dostarczy”.

Nowy sublokator był bardzo spokojny. Wcześniej przychodził do domu i długo sypiał. „Już następnego dnia po wprowadzeniu się przyszedł do niego listonosz, przynosząc mu pieniądze i to kilka przekazów naraz, każdy na niezwykłą sumę, bo na 1 zł 03 gr - czytamy dalej w „Słowie”. - W ciągu kilku dni listonosz parę razy jeszcze przychodził, przynosząc takie same przekazy. W dniu poprzedzającym zbrodnię sublokator oświadczył gospodyni, że mają nadejść dla niego większe pieniądze i prosił o powiadomienie listonosza, że gdyby go w domu nie zastał, to żeby zo-

stał mu kartkę, to on pieniądze sam na pocztę odbierze”.

Skąd te dziwne przekazy? Z Podgórza. Jak się okazało, przyszły zbrodniarz chodził na Podgórze i przysyłał stamtąd przekazy na Mokre. Dzięki temu dowiedział się, kiedy listonosze mają przy sobie najwięcej pieniędzy. Ile konkretnie? Kiedy 2 marca listonosz Adam Rypiński opuszczał Urząd Pocztowy przy ul. Kościuszki 23, miał przy sobie przekazy pieniężne na nieco ponad siedem tysięcy złotych. Gdy dotarł na Grudziądzką, miał w torbie 3610 złotych.

„We czwartek 2 bm. pan sublokator, jak zwykle długo spał, więc gospodyni nie spieszyła się ze sprzątaniem - relacjonowało „Słowo”. - Dopiero ok. godz. 14:30 zapukała do pokoju sublokatora a gdy nikt nie odpowiedział, weszła do pokoju i ujrzała leżącego na podłodze mężczyznę w kałuży krwi. Był to martwy już listonosz Adam Rypiński. Obok niego leżała wypróżniona torba i porozrzucane przekazy pocztowe i listy. Zaalarmowano policję, która niezwłocznie przybyła na miejsce. Przybył też ks. prob. Gołomski, który namaścił zmarłego olejami św. Na miejscu rozpoczęła urzędowanie komisja sądowo-śledcza: sędzia śledczy p. Szwarc, wiceprokurator p. Zembrzuski, naczelnik wydziału śledczego komisarz Witkowski, kierownik komisariatu podkom. Głuchowski, lekarz powiatowy dr Olszewski, który stwierdził śmierć ofiary zbrodni. Przybył też naczelnik urzędu pocztowego Toruń 3 p. Cellmer”.

Jak wykazała przeprowadzona 3 marca sekcja zwłok, morderca ogłuszył listonosza silnym uderzeniem w tył głowy, które spowodowało pęknięcie czaszki i wylew krwi do mózgu. Później zadał mu nożem 13 ciosów, z czego jeden



Grób Adama i Stanisławy Rypińskich

trafił prosto w serce i spowodował natychmiastową śmierć. Mimo tego oprawca próbował jeszcze dusić ofiarę okracając jej wokół szyi cienki sznurek. Adam Rypiński osierocił żonę i dwoje dzieci. Mieszkał przy ul. Kordeckiego 6. Jego pogrzeb odbył się 5 marca. Na cmentarz zabitego listonosza odprowadziło ponad tysiąc osób.

Policja szybko doszła do tego, że na tajemniczych przekazach na złotówkę z groszami oraz na karcie meldunkowej podpisała się ta sama osoba. Problem w tym, że dane jakie podał zabójca były z pewnością fałszywe, a rysopis który się udało ustalić, był bardzo ogólny. Ślad się urwał. Jediną interesującą wskazówką była informacja od taksówkarza.

„W dniu popełnienia zbrodni do jednej z taksówek na Rynku Staromiejskim wsiadł podobno jakiś pasażer z teczką i kazał się wieźć na Dworzec Główny, w połowie drogi zmienił jednak zamiar i zażądał zawiezienia go wprost do Inowrocławia - informowała toruńska prasa. - Szofer, widząc niezwykle zachowanie się pasażera, który zdradzał silne zdenerwowanie, odmówił wymawiając się tem, że

jest na pewną godzinę zamówiony. Pasażer wówczas kazał stanąć, wysiadł i udał się w dalszą drogę pieszo. O zbrodni wówczas jeszcze nie było wiadome, później jednak szofer stwierdził, że wygląd zewnętrzny tajemniczego pasażera zgadza się z rysopisem podanym przez domowników p. Golusowej”.

Policja ruszyła tym tropem, ale z Inowrocławia wróciła z niczym. Śledztwo utknęło w martwym punkcie, jednak 8 marca impas przerwał sam zbrodniarz. Morderca dotarł do Poznania. Zjadł obiad w restauracji hotelu „Europejskiego” przy ulicy Focha, wypił kilka wódek, następnie poprosił o pokój, w którym mógłby się na kilka godzin zdrzemnąć. Pół godziny później mieszkańcy sąsiedniej kamienicy podnieśli alarm, ponieważ w jednym z hotelowych pomieszczeń ktoś tłukł szyby. Okazało się, że gość, który otrzymał klucze do pokoju, aby przespacerować w nim kilka godzin, w rzeczywistości miał zamiar zasnąć snem wiecznym. Podciął sobie żyły, ale później zaczął walczyć o życie. Udało mu się chwycić popielniczkę

i przy jej pomocy wybić okno. Dzięki temu do pokoju przybiegła obsługa. W szpitalu zeznał, że naprawdę nazwa się Edward Mossakowski i to on, 2 marca, tuż przed godz. 13 zamordował toruńskiego listonosza. „Przybycia listonosza ów rzekomy Miller, a właściwie Mossakowski, oczekiwał w łóżku, rozebrany jak do snu - informowało „Słowo Pomorskie”. - „Miało to na celu niewątpliwie zmuszenie listonosza, by wszedł on do wnętrza pokoju. Gdy listonosz wszedł i przy stole zaczął wyjmować z torby przekaz i pieniądze, zbrodniarz w tym czasie wstał z łóżka i przygotowanym z góry młotkiem uderzył go w głowę z tyłu. Do biwszy go następnie nożem i dodusiwszy sznurkiem, zabrał z torby pieniądze, nie zapomniał też o przekazach na jego imię, na których było jego własne pismo (inne przekazy zbrodniarz pozostawił), po czym ubrał się i poszedł, a możliwe nawet, że pojechał tramwajem na Rynek Starom. Tu pod „Dorschem” wsiadł do taksówki nr 32, lecz szofer sąsiedniej taksówki, p. Fr. Małkowski oznajmił mu, że szofer n-r 32 poszedł na obiad. Wówczas pasażer wsiadł do taksówki p. Małkowskiego nr 52 i kazał wieźć się na Dworzec Główny. Pasażer ubrany był w popielaty płaszcz, na głowie miał ciemny, miękki kapelusz, w ręku paczkę zawiniętą w gruby papier pakunkowy. Ani wyglądem swoim, ani zachowaniem nie wzbudził w szoferze żadnych podejrzeń”.

Wszystko nam się kręci wokół Mokrego. Szofer Franciszek Małkowski mieszkał przy ul. Ogrodowej 3. Przerwę obiadową zrobił sobie zapewne Stefan Preiskorn z ul. Dekerta 8, w każdym razie, według spisu z 1936 roku, to on był właścicielem taksówki nr 32. W drodze na dworzec pasażer zapytał,

czy Małkowski mógłby go zawieźć do Inowrocławia i ile by taka podróż kosztowała. „Słowo Pomorskie” przytoczyło rozmowę, jaka odbyła się w taksówce: „- Proszę pana - powiada zdziwiony szofer - za chwilę odchodzi pociąg do Inowrocławia, jeszcze zdążymy - Wiem o tem, ale ja zapamiętałem kurjer do Poznania (tranzytowy o godz. 12.26 - red.), a muszę być prędzej w Inowrocławiu - odpowiada na to pasażer. Szofer zażądał za kurs do Inowrocławia 40 złotych. To wydało się pasażerowi za drogo, toteż targował się ofiarowując 30 złotych. Miał przy sobie 3500 zrabowanych pieniędzy, lecz ta oszczędność niewątpliwie miała na celu upozorowanie zupełnie normalnych warunków. Krakowskim targiem stanęło na 32 zł z tem, że pasażer wyłożył z góry za benzynę. Pojechali wprost do Inowrocławia, a po drodze w Podgórzu przy stacji benzynowej szofer nabrał benzyny. Pasażer zapłacił za nią wydobywszy banknot stułotowy, z którego otrzymał resztę. Dotychczas spokojnie zachowujący się pasażer, przy nabieraniu benzyny zaczął przynaglać. Po nabraniu benzyny Fiat p. Małkowskiego chyżył pomknął w stronę Inowrocławia, dokąd przybył w niespełną godzinę. Pasażer wysiadł na rogu ul. Toruńskiej i Szerokiej i rozliczył się z szoferem poszedł w kierunku stacji autobusów”.

25 marca 1933 roku Edward Mossakowski został przewieziony do Torunia i osadzony w Okraglaku. Sąd doraźny skazał go na śmierć przez powieszenie. obrońca zwrócił się do prezydenta Mościckiego z prośbą o ułaskawienie. O godz. 22.30 przyszedł z Warszawy telegram, prezydent z prawa łaski nie skorzystał. Wyrok wykonano na dziedzińcu aresztu. ©©

REKLAMA

011529293

SEZON

2025 — 2026

Teatr Horzycy

Voltaire

Reżyseria: Sławomir Narloch

Kandyd,

czyli optymizm

25 czerwca

godz. 19:00

26 czerwca

godz. 19:00

27 czerwca

godz. 17:00

28 czerwca

godz. 18:00

TEATR IM. WILAMA HORZYCY

PLAC TEATRALNY 1

87-100 TORUŃ

www.teatr.torun.pl

rezerwacja biletów:

kasa biletowa 56 622 30 70

biuro obsługi widzów

56 622 55 97, 56 654 90 74

Trwają Dni Torunia. Przed nami nowa Katarzynka i parada metropolitarna



Niedzielne śniadanie na trawie na Rynku Staromiejskim przyciągnęło wiele osób

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

Tańce, muzyka dla rozrywki i całkiem na poważnie, występy kabaretu i wianki na Wiśle - to wszystko już wydarzyło się w ramach Dni Torunia. Przed nami kolejne atrakcje.

Dni Torunia trwają od piątku, 19 czerwca. Od tamtej pory wydarzyło się naprawdę bardzo wiele. Tym bardziej, że pogoda jest wręcz wymarzona do aktywności w plenerze.

Był więc Piknik Wiślany z koncertami, występem kabaretu i wielkim tortem dla mieszkańców. Było śniadanie na trawie na Rynku Staromiejskim. I były wianki, które puszczano na Wisłę.

Co jeszcze przed nami?

W środę, 24 czerwca o godz. 18:00 w Katedrze pw. św. Jana Chrzyciela i Jana Ewangelisty odprawiona zostanie tradycyjna msza święta w intencji miasta, po której o godz. 20:00 odbędzie się koncert przygotowany we współpracy z Toruńską Orkiestrą Symfoniczną. Będzie to bardzo klimatyczny, wręcz mistyczny wieczór z udziałem dwóch chórów akademickich: Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy oraz Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu. W programie znajdzie się monograficzny koncert norweskiego kompozytora. Zabrzmi m.in. „Twilight Mass”, która będzie toruńską premierą tego utworu. Równolegle w Sali Mieszczańskiej Ratusza

wystąpi włoski zespół muzyki barokowej

Jedną z 10 największych na świecie panoram miasta autorstwa toruńskiego fotografa Marka Czarnieckiego „TORUŃ-PANORAMA” zostanie zaprezentowana w czwartek, 25 czerwca w Fosie Zamkowej. Tego dnia toruński Urban Lab będzie również obchodził pierwsze urodziny.

Kolejna Katarzynka i wielki korowód

Piątek, 26 czerwca zapowiada się gwiazdorsko. Tego dnia przewidziano galę finałową plebiscytu „Toruńskie Gwiazdy” połączoną z koncertem zespołu LORDOFON w Fosie Zamkowej. Natomiast o godz. 18:00 nastąpi odsłonięcie kolejnej Katarzynki w Piernikowej Alei Gwiazd. Laure-



Koncert „Ocalić od zapomnienia” w ramach sobotniego Pikniku Wiślanego

atem tegorocznej nagrody jest jeden z najbardziej cenionych polskich autorów powieści kryminalnych oraz thrillerów, politolog, filozof, dziennikarz - Robert Małecki. Tu warto dodać, że przed laty było on dziennikarzem „Nowości”.

Na koniec dnia szykuje się natomiast niezwykła Parada Metropolitalna z udziałem czeskiego teatru ulicznego VOSA. Ten specjalizuje się w widowiskach ulicznych łączących teatr ruchu, akrobatykę, muzykę oraz wielkoformatowe instalacje świetlne.

Korowód rozpocznie się o godz. 22 na Rynku Nowomiejskim, a następnie przejdzie ulicami toruńskiej starówki na Rynek Staromiejski, gdzie zaplanowano finałowy akt wydarzenia. Parada wraz z finałowym widowiskiem

świetlnym-muzycznym potrwa około 45 minut.

Morskie stworzenia na starówce

W ramach parady zaprezentowane zostaną formy artystyczne ze spektaklu „The Visitors”, inspirowane światem podwodnym. Siedem monumentalnych, podświetlanych figur przypominających fantazyjne morskie stworzenia poruszać się będzie w rytm muzyki nawiązującej do odgłosów oceanu i kosmosu. Dodatkową atrakcją wydarzenia będą iluminacje świetlne na Rynku Staromiejskim. Specjalnie przygotowana scenografia świetlna będzie prezentowana na pół godziny przed rozpoczęciem parady oraz przez pół godziny po jej zakończeniu.

Przed rozpoczęciem korowodu, na Rynku Nowomiejskim przygotowana zostanie specjalna strefa animacji dla dzieci i rodzin.

Sobota, 27 czerwca odbędzie się pod hasłem „Pierwszy dzień wakacji”. Na Rynku Nowomiejskim w godz. 10-16 zaplanowano rodzinne warsztaty, animacje i działania edukacyjne. Ulicami miasta przejdzie też Rowerowy Rajd Historyczny, a wieczorem nastąpi oficjalna inauguracja TOFI-FEST 2026.

Święto Miasta zakończy w niedzielę, 28 czerwca pokaz filmowy na Zamku Dybowski. Dodatkowo w tym dniu działać będzie Miasteczko Zdrowia przy CentralParku.

Szczegółowy program wydarzeń znaleźć można na stronie ilovetorun.pl @

REKLAMA

0211530651



ORGANIZATOR



SPONSOR GŁÓWNY



PATRON MEDIALNY



SPONSOR PARADY



SPONSORZY



PARTNERZY



PARTNER STREFY TEMATYCZNEJ



PARTNER MOTORYZACYJNY



PARTNER TECHNOLOGICZNY



Dofinansowane przez Unię Europejską

Dofinansowane przez Unię Europejską



Kamionki gotowe na sezon i nadchodzące wakacje

Marek Nienartowicz
marek.nienartowicz@polskapress.pl

Posprzątana plaża, otwarte bary, kursujący z i do Torunia autobus - ośrodek na Jeziorze Kamionkowskim jest gotowy na tegoroczny sezon.

Do ośrodka wypoczynkowego w Kamionkach Małych zajrzeliśmy w czwartek, 18 czerwca. Już przy jego bramie trwały działania z użyciem miotły. Sprzątane było pobocze głównej drogi wiodącej przez ośrodek. Porządki trwały też w jednym z barów oraz w wypożyczalni sprzętu wodnego i w jej pobliżu. Doglądał ich Artur Marzec, który kolejny sezon dzierżawi plażę nad Jeziorze Kamionkowskim od gminy Łysomice.

Wszystko to oczywiście przygotowania do tegorocznego sezonu letniego. Ten formalnie rozpoczyna się - decyzyją Rady Gminy Łysomice - w piątek 26 czerwca, czyli w dzień zakończenia roku szkolnego i początku wakacji. W trybie wakacyjnym ośrodek w Kamionkach działał już w sobotę i niedzielę (20 i 21 czerwca). Miało to związek

z zapowiadanymi na ten weekend upałami. Temperatura rzeczywiście przekroczyła 30 stopni Celsjusza. Ci, którzy prowadzą biznesy w Kamionkach, nie chcieli przepuścić takiej okazji. Rok temu pogoda w sezonie nie dopisała i obroty były słabe.

Skoło wspomniany został ubiegłoroczny sezon - co zmieniło się w ośrodku w Kamionkach przez ostatnie dwanaście miesięcy?

Nowy płot i chodnik

Najważniejsza nowość pojawiła się przy drodze - od strony jeziora. Zapowiadał się ją w „Nowościach” kilka miesięcy temu. Stał tu nowy płot. Między nim a jezdnią powstał chodnik. Są tu wysokie krawężniki. W ten sposób ostatecznie powinien zostać rozwiązany problem dzikiego parkowania.

Przypomnijmy, że dwa lata temu główna droga w ośrodku stała się „strefą zamieszkania”. W ten sposób piesi zyskali pierwszeństwo przed pojazdami. Maksymalna dozwolona prędkość na drodze to 20 kilometrów na godzinę. Dodatkowo wymuszają ją progi zwalniające. Parkowanie jest moż-



FOT. MAREK NIENARTOWICZ

Ośrodek i plaża w Kamionkach pod Toruniem. Tuż przed rozpoczęciem sezonu letniego 2026 roku

liwe tylko w miejscach do tego wyznaczonych.

Dzięki nowemu chodnikowi bezpieczniejsi będą piesi. Ich ruch jest oddzielony od ruchu rowerzystów. Budowa chodnika i nowego płotu to element powstającej wokół Jeziora Kamionkowskiego ścieżki edukacyjnej. Inwestycja ta jest kontynuowana po wschodniej stronie jeziora.

Podwyżka o złotówkę

Od tamtej strony nieco inaczej - w związku z ustawieniem nowego płotu - usytuowane

jest wejście na plażę. To najpopularniejsze znajduje się od strony głównej bramy, przy zbudowanym dwa lata temu pawilonie.

Wstęp na plażę tradycyjnie będzie płatny. Cena - 15 złotych od osoby. Za darmo na plażę wejdą dzieci do siódmego roku życia. - To podwyżka o złotówkę. Poprzednia cena obowiązywała przez kilka lat, a koszty utrzymania plaży rosną - mówi Artur Marzec, dzierżawca plaży.

Plaża codziennie rano jest sprzątana i wyrównywana.

Nad bezpieczeństwem kąpiących się będzie czuwać kilku ratowników.

Do dyspozycji Wodnego Ratowniczego Pogotowia Ratunkowego są pomieszczenia we wspomnianym pawilonie. Jest w nim też urzędzona przez gminę część dla policji.

- Przydaliby się w Kamionkach policjanci, byłoby bezpieczniejsze - mówi Zbigniew Kowalski, który 25 sezonów spędził w Kamionkach w roli ratownika.

Warto wspomnieć, że z tarasu na dachu pawilonu można podziwiać widok na jezioro i jego otoczenie.

Sanepid nie podał jeszcze wyników tegorocznych badań jakości wody w Jeziorze Kamionkowskim. Słynie ona jednak z czystości. Temperatura wody w jeziorze to obecnie około 20 stopni Celsjusza.

Czynna będzie wypożyczalnia sprzętu wodnego. Oto wybrane ceny: rower sześciokołowy - 50 zł/h, rower dwukołowy - 35 zł/h, kajak - 25 zł/h.

Coś na ząb

W ośrodku na klientów czeka kilka punktów gastronomicznych. - Sezon w Kamionkach zaczęłam przed majówką.

W majówkę było trochę ludzi. Potem, w kolejnych tygodniach, nie dopisywała pogoda. Najważniejsze, by tegoroczny sezon letni był lepszy od poprzedniego. Rok temu pogoda w wakacje była przeciętna - mówi pani Henia, prowadząca bar przy wjeździe do ośrodka od wschodniej strony.

Czynny jest także znajdujący się obok bar Beczka oraz bar przy promenadzie będącej częścią plaży.

W ośrodku Kamionkach czynne są też dwa „słodkie” punkty gastronomiczne - z lodami, goframi, kawą.

W tym roku dojechać z Torunia do ośrodka w Kamionkach można na podobnych zasadach co w poprzednim. Kursuje już na tej trasie autobus MKZ linii nr 141. W Toruniu przystanek początkowy znajduje się na Placu Św. Katarzyny.

Przyjeżdżający do Kamionek samochodem muszą skorzystać z parkingów zorganizowanych na prywatnych gruntach. Koszt postoju to 20 złotych.

Alternatywą jest oczywiście jazda rowerem, w sporej części - drogą przeznaczoną dla ruchu rowerowego. ©

TV TORUŃ

ŚRODA, 24 CZERWCA

10:00 Aktualności Toruńskie
10:20 Pogoda dla Torunia
10:25 Rozmowa dnia
10:40 Serwis sportowy
10:45 Bulwar sztuki - czerwiec
11:57 dni sportu
11:35 Aniolki toruńskie
12:40 Cw. rekr. - Ewa Kędzierska (2)
12:00 Powtórka programu
14:00 Oferta TV Toruń
16:00 Ludzie filmu Kujaw i Pomorza - Halina Dunajska-Łącz
16:35 Sportowa rozmowa - Natalia Krześlak
17:05 Z telewizyjnej szafy - czerwiec (2)
17:45 Aktualności Toruńskie
18:05 Pogoda dla Torunia
18:10 Rozmowa dnia
18:25 Serwis sportowy
18:35 Bulwar sztuki - czerwiec
19:05 7 dni sportu
19:25 Aniolki toruńskie
19:30 Magazyn Kujawsko-Pomorski
19:50 Potencjał gospodarczy regionu (1)
20:00 Aktualności Toruńskie
20:20 Pogoda dla Torunia
20:25 Rozmowa dnia
20:40 Serwis sportowy
20:50 Z telewizyjnej szafy - czerwiec
21:25 Świat na wyciągnięcie reki - Symfonia współpracy
21:45 Aktualności Toruńskie
22:05 Pogoda dla Torunia
22:10 Rozmowa dnia
22:25 Serwis sportowy
22:35 Ludzie filmu Kujaw i Pomorza - Halina Dunajska-Łącz
23:05 Oferty TV Toruń



Toruń sprzed lat z szafy Telewizji Toruń

Kolejny, tym razem czerwcowy program „Z telewizyjnej szafy”, przypomina Toruń sprzed lat. Zobaczą państwo wydarzenia, którymi żyli mieszkańcy naszego miasta. Są to między innymi: festyny osiedlowe, obchody Święta Miasta, także sondy uliczne - z roku 1998.

Z kolei wydarzenia roku 2000 to między innymi: Rajd

Afrodyty, Marsz dla Jezusa i Mistrzostwa Łodzi Ratowniczych. Wybraliśmy także interesujące wydarzenia z roku 2008 i 2016.

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

INFORMATOR

WAŻNE TELEFONY

Policja	997 lub 112
Straż Pożarna	998 lub 112
Pogotowie Ratunkowe	999 lub 112
Straż Miejska	986
Pogotowie Energetyczne	991
Pogotowie Wod.-Kan.	994
Szczepienia przeciw COVID-19	989

SZPITALA

Wojewódzki Szpital Zespolony im. L. Rydygiera w Toruniu:
Szpital Wielospecjalistyczny,
ul. Św. Józefa 53,
izba przyjęć, tel. 56 679 31 28
Szpital Specjalistyczny dla Dzieci i Dorosłych,
ul. Konstytucji 3 Maja 40,
tel. 56 679 45 85
Regionalne Centrum Stomatologii,
ul. Konstytucji 3 Maja 42,
tel. 56 679 47 02
Szpital Obserwacyjno-Zakaźny,
ul. Św. Józefa 53,
tel. 56 679 55 47
Szpital Psychiatryczny,
ul. Św. Józefa 53,
tel. 56 679 58 44
Stacja Pogotowia Ratunkowego,
ul. Grudziądzka 47,
tel. 56 56 623 35 48

Specjalistyczny Szpital Miejski
ul. Batorego 17,
tel. 56 610 02 09

Specjalistyczny Szpital Matopat,

ul. Storczykowska 8,
tel. 56 659 48 00
Miejska Przychodnia Specjalistyczna,
ul. Uniwersytecka 17,
tel. 56 611 99 00

POLICJA

Komenda Miejska Policji,
ul. Grudziądzka 17,
tel. 47 754 28 11
Komisariat Toruń-Śródmieście,
ul. PCK 2,
tel. 47 754 24 52
Komisariat Toruń-Rubinkowo,
ul. Dziewulskiego 1,
tel. 47 754 25 71
Komisariat Toruń-Podgórze,
ul. Poznańska 127,
tel. 47 754 24 71
Komisariat Policji w Dobrzejewicach,
Dobrzejewice 65,
tel. 47 754 29 00
Komisariat w Chelmży,
ul. Sądowa 2,
tel. 47 754 42 11

NA POMOC

Niebieska linia - pogotowie dla ofiar przemocy w rodzinie:
tel. 801 120 002
Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży,
tel. 116 111,
poniedziałek - niedziela, godz. 12-02

Telefon zaufania w Miejskim Ośrodku

Pomocy Rodzinie, tel. 56 622 00 00,
poniedziałek-piątek, godz. 19-21.
Telefon zaufania HIV/AIDS, tel. 801 888 448, 22 692 82 26, poniedziałek - piątek
i każda trzecia sobota miesiąca, godz. 9-21.

INFORMACJE

Ośrodek Informacji Turystycznej w Toruniu, Rynek Staromiejski 25,
tel. 56 621 09 31, visittorun.com
Informacja kolejowa, tel. 19 757
Intercity, tel. 703 200 200
Przewozy Regionalne, tel. 703 202 020
Arriva, tel. 703 302 333
Infolinia kolejowa dla osób niepełnosprawnych,
tel. 800 022 222 (stacjonarne),
tel. 22 473 32 354 (komórkowe).
Arriva Bus, telefoniczny rozkład jazdy,
tel. 703 302 333
MZK Toruń, rozkład jazdy:
mzk-torun.pl
Informacja o rzeczach pozostawionych w autobusach i tramwajach MZK:
tel. 56 612 18 41

INTERWENCJE

Schronisko dla Bezdomnych Zwierząt w Toruniu, ul. Przybyszewskiego 3,
tel. 56 622 48 87,
telefon interwencyjny: 666 683 377
Ekopatrol Straży Miejskiej,
tel. 56 622 58 77, tel. alarmowy: 986

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

URLOPY

Wakacyjne wyjazdy Polaków

W tym roku co najmniej raz latem chce wyjechać 74 procent badanych Polaków, a kolejne 5 proc. planuje jednodniowe wycieczki. Urlopu nie przewiduje 12 proc. osób, a 9 proc. jeszcze nie zdecydowało. Ponad połowa (58 proc.) wyjeżdżających pozostanie w Polsce, natomiast za granicę wyjedzie 34 proc. - wynika z badania Polskiej Organizacji Turystycznej i Travelist.

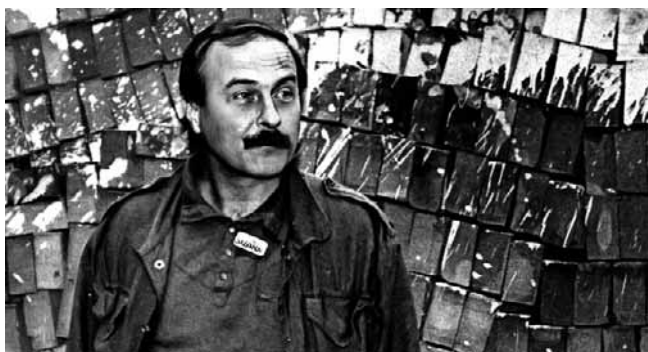
Pytani o cel swoich podróży uczestnicy badania najczęściej wymieniali wypoczynek i relaks (58 proc.) oraz zwiedzanie

atrakcji (22 proc.). Aktywny wyjazd połączony ze sportem planuje 8 proc. osób, a kolejne 7 proc. odwiedzi krewnych i znajomych. Wśród kierunków wyjazdu najczęściej wskazywano na morze (33 proc.), góry (20 proc.) i jeziora (13 proc.).

Pytani o wakacyjne wydatki Polacy najczęściej deklarowali, że chcą zmieścić się w przedziale od 1001 do 2000 zł (29 proc.) na osobę. Od 2001 do 3000 zł planuje przeznaczyć 16 proc. i taki sam odsetek myśli o kwotach powyżej 4000 zł. PAP

POŻEGNANIE

Nie żyje Krzysztof Dowgiałło



Zmarł Krzysztof Dowgiałło - architekt, działacz opozycji demokratycznej w PRL, uczestnik strajków w Stoczni Gdańskiej, poseł na Sejm X kadencji i autor słów „Ballady o Janku Wiśniewskim”, który był jednym z najbardziej znanych utworów upamiętniających Grudzień '70. Miał 87 lat.

PRZESTĘPCZOŚĆ

Wyludzili pomoc covidową

13 osób zostało zatrzymanych przez małopolskich policjantów w śledztwie dotyczącym wyludzenia co najmniej 2,3 mln zł. Pieniądze pochodziły z programu Tarcza Finansowa, czyli środków przeznaczonych na wsparcie przedsiębiorców w czasie pandemii COVID-19. Dwóch podejrzanych aresztowano. Jak ustalili policjanci, zatrzymani składali wnioski

dla spółek, które jedynie figurowały w KRS, jednak w rzeczywistości nie prowadziły działalności gospodarczej - poinformowali śledczy. Kluczową rolę w tym procederze odgrywały tzw. słupy, czyli osoby, które zgadzały się pełnić funkcje prezesów zarządu w zamian za dostęp do rachunków bankowych. PAP

EDUKACJA

Uniwersytet Warszawski oraz Uniwersytet Jagielloński w Krakowie zdobyły ex aequo pierwsze miejsce w rankingu uczelni akademickich Perspektywy 2026. Podium zamknęła Politechnika Warszawska. Z kolei wśród uczelni zawodowych zwyciężyła Państwowa Akademia Nauk Stosowanych w Koszalinie. Drugie miejsce ex aequo zajęły: Wyższa Szkoła Gospodarki w Bydgoszczy oraz Uczelnia Państwowa im. Jana Grodka w Sanoku.

”

Nie ma mowy o tym, że Polska będzie budowała za własne pieniądze drogi w Ukrainie

Dariusz Klimczak, minister infrastruktury

Prezydent Zelenski nie przyjedzie do Gdańska

Karolina Wrońska
Warszawa

Wołodimir Zełenski nie przyjedzie do Gdańska na Konferencję Odbudowy Ukrainy, która odbędzie się 25 i 26 czerwca. Na czele ukraińskiej delegacji stanie premier Julija Swyrydenko.

Premier Ukrainy Julia Swyrydenko ogłosiła we wtorek, że stanie na czele delegacji, która weźmie w tym tygodniu udział w Konferencji na rzecz Odbudowy Ukrainy (URC 2026) w Gdańsku. Wcześniej oczekiwano, że Kijów będzie reprezentowany przez prezydenta Wołodymira Zełenskiego.

„Przewodniczącą ukraińskiej delegacji i, ogólnie, naszym pracownikiem podczas URC 2026 w Gdańsku. W skład ukraińskiego zespołu na konferencję wejdą przedstawiciele ukraińskiego biznesu, kierownictwo przedsiębiorstw państwowych, reprezentanci naszych wspólnot lokalnych z całego kraju, a także, oczywiście, przedstawiciele rządu i parlamentu” - napisała Swyrydenko na platformach społecznościowych.

Swyrydenko oświadczyła, że zadaniem delegacji ukraińskiej w Gdańsku będzie osiągnięcie konkretnych porozumień, które „przyczynią się do zwiększenia zdolności obronnych i odporności Ukrainy oraz rozszerzą współpracę gospodarczą z partnerami”.



Prezydent Ukrainy Wołodimir Zełenski nie weźmie udziału w konferencji ds. odbudowy Ukrainy w Gdańsku

Napisała także, że Ukraina oczekuje na podpisanie wielu ważnych umów z partnerami międzynarodowymi, w szczególności dotyczących wzmocnienia sektora energetycznego.

„Ukraina jest nastawiona na konstruktywne i wzajemnie korzystne partnerstwo w interesie wspólnego bezpieczeństwa europejskiego, rozwoju gospodarczego i długofalowego dobrobytu” - podkreśliła szefowa ukraińskiego rządu.

Szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz, poproszony o komentarz do tej sytuacji, podkreślił, że „wszystko zaczyna się

od błędnej decyzji prezydenta Zełenskiego i trudno to pominąć przy każdej wypowiedzi”.

- Gdyby nie jego decyzja o nadaniu jednostce imienia bohaterów UPA, nie mielibyśmy takiej sytuacji dzisiaj - mówił Kosiniak-Kamysz. - Moglibyśmy budować na gruncie przyjaźni, współpracy, gospodarki, obronności, bardzo silne relacje. Dalej chcemy je budować, bo to jest strategiczny, ważny interes dla Polski. Polska z Ukrainą przeciwko naszym wrogom, a nie wrogię nastawienie Ukrainy do Polski czy emocje wrogię z Polski do Ukrainy - dodał.

Kosiniak-Kamysz podkreślił, że „dialog wciąż jest możliwy” oraz że „potrzebna jest refleksja po stronie ukraińskiej”. W kontekście konferencji w Gdańsku dodał, że „tam będą też ministrowie”, m.in. minister energetyki Ukrainy Denys Szmyhal.

Premier Donald Tusk podkreślił we wtorek, że na planowaną w Gdańsku Konferencję na rzecz Odbudowy Ukrainy Polska przygotowała i pomogła przygotować 200 porozumień i umów, w tym wiele „bezpośrednio polsko-ukraińskich”. - W interesie Polski i Ukrainy jest, żeby ta współpraca była kontynuowana - ocenił Tusk.

- Na konferencję pomogliśmy przygotować 200 porozumień i umów, w tym wiele bezpośrednio polsko-ukraińskich, jeśli chodzi o wspólne przedsięwzięcia i wspólny biznes po zakończeniu wojny - podkreślił premier przed posiedzeniem rządu. - Mówimy o setkach miliardów dolarów, i to nie są polskie pieniądze, tylko to będą pieniądze do wydania także przez polskie firmy w Ukrainie po zakończeniu wojny - dodał Tusk. Zaznaczył, iż w interesie obu krajów jest to, aby kontynuowana była współpraca, która zaczęła się przez te umowy i porozumienia, jakie zostaną podpisane w Gdańsku.

Obecność na konferencji potwierdziła m.in. szefowa Komisji Europejskiej Ursula von der Leyen. PAP

Dwa śledztwa w sprawie Szpitala Południowego. Prokuratura przesłucha nawet 50 świadków

Greta Sulik
Warszawa

Śledczy ruszają z postępowaniem dotyczącym nieprawidłowości w Warszawskim Szpitalu Południowym. Przesłuchanych ma zostać nawet ponad 50 osób, w tym członkowie rady nadzorczej i urzędnicy ratusza.

Prokuratura Okręgowa w Warszawie wszczęła dwa śledztwa dotyczące funkcjonowa-

nia Szpitalnego Oddziału Ratunkowego Warszawskiego Szpitala Południowego. Jak poinformował rzecznik Prokuratury Okręgowej w Warszawie prokurator Piotr Antoni Skiba, pierwsze postępowanie dotyczy doprowadzenia szpitala do niekorzystnego rozporządzenia mieniem na kwotę co najmniej 558,5 tys. zł przez wystawianie faktur opartych na nierzetelnych danych dotyczących czasu pracy lekarza.

Drugie śledztwo obejmuje możliwą niegospodarność i brak nadzoru nad funkcjonowaniem SOR-u, a także niedopełnienie obowiązków przez urzędników miasta stołecznego Warszawy odpowiedzialnych za nadzór nad placówką. Jak zapowiada prokuratura, śledztwo będzie miało szeroki zakres.

- Jest bardzo dużo świadków do przesłuchania, nie jestem w stanie powiedzieć, kiedy będą zapraszani na przesłuchanie.

Na pewno będziemy rozmawiać z radą nadzorczą, wszystkimi pracownikami z SOR-u. Bardzo dużo świadków do przesłuchania będzie - mówi prokurator Piotr Antoni Skiba.

Według rzecznika prokuratury liczba świadków może przekroczyć 50 osób. Wśród nich mają znaleźć się lekarze, personel medyczny, pracownicy recepcji, zarząd szpitala, dyrekcja, rada nadzorcza i urzędnicy warszawskiego ratusza. PAP

Brytyjczycy żałują wyjścia z Unii Europejskiej

Adam Kielar
Londyn

Mija 10 lat od referendum, w którym Brytyjczycy opowiedzieli się za opuszczeniem Unii Europejskiej. Dziś 60 procent młodych Brytyjczyków zagłosowałoby za ponownym członkostwem w UE.

23 czerwca 2016 roku w Wielkiej Brytanii miało miejsce referendum w sprawie członkostwa w Unii Europejskiej. Większość uczestników referendum (51,89 procent) opowiedziała się za opuszczeniem Unii. Frekwencja wyniosła 72 procent. Wynik głosowania spowodował, że Wielka Brytania wyszła z UE, choć finalnie nastąpiło to dopiero w 2020 roku.

Co ważne, niecałe Zjednoczone Królestwo popierało wyjście z Unii Europejskiej. Za pozostaniem w strukturach unijnych w większości głosowały Szkocja i Irlandia Północna, a także Gibraltar. Po ogłoszeniu wyników świat obiegały obrazy pokazujące płaczących Szkotów. Potencjalny powrót do Unii był także jednym z postulatów zwolenników niepodległości tego regionu Wielkiej Brytanii.

Polityczne skutki referendum ws. brexitu

Referendum brexitowe spowodowało także polityczne trzęsienie ziemi na Wyspach Brytyjskich. Do dymisji podał



23 czerwca 2016 roku w Wielkiej Brytanii odbyło się referendum w sprawie członkostwa w Unii Europejskiej

się ówczesny premier David Cameron, który z jednej strony zorganizował plebiscyt, ale jednocześnie wzywał do głosowania za pozostaniem w UE.

Kłopoty miał także ówczesny lider Partii Pracy (Labour) Jeremy Corbyn, który jednak zachował stanowisko.

Z kolei jedna z twarzy kampanii za wyjściem z Unii, Nigel Farage (dziś lider partii Reform UK), ustąpił z funkcji szefa Partii Niepodległości Zjednoczonego Królestwa (UKIP).

Sondaż: Brytyjczycy z pokolenia Z chcą powrotu do UE

Dziennik „Guardian” opublikował wyniki sondażu, który

przeprowadził think tank More in Common. Wynika z niego, że 60 procent młodych Brytyjczyków dziś zagłosowałoby za ponownym członkostwem Zjednoczonego Królestwa w Unii Europejskiej.

Badanie wskazuje, że młodzi Brytyjczycy z pokolenia Z mają wyraźne zdanie na temat brexitu. Aż 50 procent z nich uważa, że był on po-

Badanie wskazuje, że młodzi Brytyjczycy mają wyraźne zdanie na temat brexitu. Aż 50 procent z nich uważa, że był on porażką

rażką, podczas gdy tylko 16 procent postrzega go jako sukces.

Chociaż młodzi Brytyjczycy w większości popierają powrót do UE, rozmowy w grupach fokusowych z wyborcami z pokolenia Z sugerują, że wahają się oni przed powrotem do niekończących się debat na temat brexitu, które pamiętają z młodości. Grozi to odwróceniem uwagi od kwestii, na których im najbardziej zależy: kosztów utrzymania, niedrogich mieszkań, miejsc pracy i zmian klimatu – mówi Luke Tryl, dyrektor wykonawczy More In Common.

Zmiana pokoleniowa w Wielkiej Brytanii

Od czasu referendum w 2016 roku nastąpiły istotne zmiany demograficzne w brytyjskim elektoracie. Starsze pokolenia, które w dużej mierze popierały brexit, stopniowo znikają z elektoratu. Od referendum zmarło ponad 6 milionów Brytyjczyków, w tym 15 procent głosujących za wyjściem z UE i 10 procent za pozostaniem.

Jednocześnie około 6 milionów młodych ludzi uzyskało prawa wyborcze od 2016 roku, co znacząco zmieniło demografię elektoratu.

Badanie More in Common pokazuje, że 62 procent młodszych Brytyjczyków uważa, iż referendum o ponownym przystąpieniu do UE powinno odbyć się w ciągu pięciu lat.

Przedstawiciel Ukrainy: nasza cierpliwość jest ograniczona

Anna Nagel
Nowy Jork

Kijów jest cały czas gotowy do bezpośrednich negocjacji z Rosją. – Nasza cierpliwość jest jednak ograniczona – ostrzegł podczas posiedzenia Rady Bezpieczeństwa ONZ stały przedstawiciel Ukrainy Andrij Melnyk.

Melnyk podkreślił, że Ukraina jest gotowa do rozmów z Rosją o rozejmie na linii frontu i ostrzegł, że jeśli Rada Bezpieczeństwa nadal będzie trwać w postawie wyczekującej i nie przyjmie rezolucji w sprawie całkowitego i bezwarunkowego zawieszenia broni, Kijów może zrewidować swoją propozycję.

– Nasza cierpliwość jest ograniczona. Nie mogę wykluczyć, że Ukraina zrewiduje i zmieni swoje stanowisko. Zawieszenie broni na linii frontu to już i tak duży kompromis – mówił ukraiński dyplomata.

Przypomniał, że w ciągu ostatnich 15 miesięcy Kijów wielokrotnie apelował do RB ONZ o przyjęcie rezolucji w sprawie zawieszenia broni, ale „wyciągnięta ręka Ukrainy pozostaje zawieszona w powietrzu”.

– Bumerang wojny rozpętanej przez Putina powrócił na terytorium Rosji i po raz pierwszy Rosjanie odczuwają jej ciężki oddech – podkreślił Melnyk. Dodał, że prawie 40 procent rosyjskich rafinerii ropy naftowej zostało już uszkodzonych i nie wspierają one już rosyjskiej maszyny wojennej.

Melnyk zwrócił się też do przedstawicieli Rosji i wezwał Moskwę do wycofania swoich wojsk z okupowanych terytoriów Ukrainy. – Nigdy nie uda się wam utrzymać okupowanych ziem. Dlatego wynoście się z Ukrainy jak najszybciej, za nim będzie za późno – mówił ukraiński przedstawiciel przy ONZ.

PAP



Melnyk wziął udział w posiedzeniu RB ONZ, które zostało zwołane po ostatnich atakach Rosji na Ukrainę

Kryzys paliwowy w Rosji po ukraińskich atakach. Rząd walczy ze spekulantami

Grzegorz Kuczyński
Moskwa

W Rosji wprowadzono zakaz sprzedaży benzyny na platformach handlowych w celu „zapobiegania spekulacyjnej odsprzedaży” paliwa – poinformowała Federalna Służba Antymonopolowa.

Jak podała Federalna Służba Antymonopolowa, na platformach Ozon i Wildberries ogłoszenia będą blokowane na etapie moderacji, a serwis Avito już ukrył podobne ogłoszenia „do czasu dopracowania zasad w tej kategorii”. FAS ogłosiła również kontrole dużych podmiotów zajmujących się handlem ropą naftową i zleciła wzmocnienie kontroli dostaw paliwa do producentów rolnych.

W Rosji, w wyniku ukraińskich ataków na rafinerie i in-



Kolejka na stacji benzynowej w Kazaniu

frastrukturę paliwową, pojawiły się problemy z benzyną. Na stacjach benzynowych w całym kraju rosną ceny paliwa. W dziesiątkach regionów wprowadzono ograniczenia w sprzedaży paliwa dla samochodów prywatnych. Władze

regionalne mówią o gwałtownym wzroście popytu i wzywają obywateli do oszczędzania oraz ograniczenia podróży.

Ataki ukraińskich dronów doprowadziły do zatrzymania pracy dużych rafinerii ropy naftowej w centralnej części Rosji, w wyniku czego w połowie czerwca kraj ten stracił około 25% produkcji benzyny w porównaniu do średniej dziennej z czerwca 2025 roku, oraz o 20-25% w porównaniu do poziomu z marca bieżącego roku – przed rozpoczęciem intensywnych ataków na rosyjskie rafinerie.

Źródła Reutera podają, że spadek produkcji benzyny grozi powstaniem deficytu paliwa w Rosji. Krajowe zużycie benzyny w szczycie sezonu letniego szacuje się na co najmniej 110 000 ton dziennie. Obecnie,

według wspomnianych źródeł, wielkość produkcji spadła do około 90 000 ton dziennie. Produkcja systematycznie spadała z około 120 000 ton dziennie w marcu do 110 000 ton w kwietniu i 100 000 ton w maju, a następnie osiągnęła poziom 90 000 ton dziennie w czerwcu.

Wstrzymanie produkcji przez dwóch dużych producentów – rafinerię moskiewską i rafinerię TANECO w Tatarstanie – w zeszłym tygodniu spowodowało utratę dodatkowych 15 000 ton ropy dziennie, co doprowadziło do spadku wydobycia do najniższego poziomu od kilku miesięcy.

Jak wynika z obliczeń agencji Reuters, powoduje to deficyt paliwa na rynku krajowym wynoszący około 20% w porównaniu do typowego popytu krajowego.

Rząd podał się do dymisji po zmianach w koalicji

Anna Nagel
Wilno

Litewski rząd kierowany przez premier Ingę Ruginienę podał się we wtorek do dymisji po zmianach w koalicji rządzącej.

– Mimo wszystkich trudności mamy powody do dumy, a każdy z was wniósł znaczący wkład w dobrobyt naszego państwa i poprawę życia ludzi – powiedziała premier Ruginienė podczas ostatniego posiedzenia rządu.

Uchwała o dymisji, którą zatwierdzono jednogłośnie, zostanie przekazana prezydentowi Gitanasowi Nausiedzie. Następnie szef państwa powierzy dotychczasowemu gabinetowi dalsze pełnienie obowiązków do czasu powołania nowego rządu.

W ciągu 15 dni prezydent przedstawi parlamentowi kandydata na nowego premiera. Na mocy porozumienia nowej większości stanowisko to ma objąć lider socjaldemokratów Mindaugas Sinkevicius.

Nowa większość parlamentarna powstała za porozumieniem socjaldemokratów współpracujących z ugrupowaniem Świt Niemna. W skład nowej koalicji weszły Litewska Partia Socjaldemokratyczna, Związek Demokratów „W imię Litwy”, a także sejmowa frakcja Litewskiego Związku Chłopów i Zielonych oraz Związek Chrześcijańskich Rodzin, tworzona m.in. przez trzech posłów Akcji Wyborczej Polaków na Litwie – Związku Chrześcijańskich Rodzin. Nowa większość posiada 75 mandatów w 141-osobowym parlamencie.

PAP

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Ranking 11 najlepszych sanatoriów dla reumatyków

Pogoda wreszcie sprzyja tur-
nusom w sanatoriach. Jeśli
zmagasz się z chorobą reuma-
tyczną i odczuwasz stały dys-
komfort, wybranie odpo-
wiedniego sanatorium jest
kluczowe, by wreszcie zaznać
ulgi. Dlatego przygotowali-
śmy ranking 11 najlepszych
sanatoriów w całej Polsce dla
osób chorujących na reuma-
tyzm.

ZA TYDZIEŃ:

- Najlepsze polskie owoce dla cukrzyka. Czego po-
winny unikać osoby z cu-
krzyką?
- Jak wygląda zdrowie
w wersji 2.0? Wizyta u leka-
rza się zmienia...



FOT. LISA FOTIOS / PEXELS

Osteoporoza rozwija się latami. Pierwsze objawy mogą zaskoczyć

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Osteoporoza to choroba, która osłabia kości i zwiększa ryzyko ich złamań, często prowadząc do poważnych powikłań. Przez długi czas może przebiegać bezobjawowo.

Osteoporoza jest chorobą kości, w której dochodzi do stopniowego ubytku ich masy. Nazywane też zrzesotnieniem kości, schorzenie prowadzi do osłabienia ich struktury. Konsekwencją jest zwiększenie podatności na patologiczne złamania, które najczęściej dotyczą trzonów kręgowych, kości udowej i ramiennej, a także dystalnej (końcowej) części przedramienia. Dochodzi do nich pod wpływem mikro-urazów np. przy upadku.

Ponieważ proces odwapniania kości zachodzi w całym organizmie, osłabieniu ulega cały układ szkieletowy. Prowadzi to m.in. do zmniejszenia siły uścisku dłoni, co zaobserwowano w badaniach kobiet po menopauzie. Ta grupa szczególnie narażona na szybki rozwój osteoporozy, gdyż niekorzystnym procesom sprzyjają zmiany hormonalne. Na potencjalny ubytek masy kostnej w szczęcie może z kolei wskazywać recesja dziąseł. U pacjentów, którzy mają ten problem, widoczna staje się coraz większa część zębów, a ich odsłonięte szyjki stanowią przyczynę nadwrażliwości zębów. Jeżeli osłabione i kruche stają się paznokcie, które nie są malowane ani narażane na działanie czynników niszczących ich płytkę, stanowi to ważny sygnał do zbadania gęstości kości.

Przy postępującej osteoporozie dochodzi do kurczenia się ciała, tj. zmniejszenia się wzrostu. Choć zjawisko to zachodzi naturalnie z wiekiem, znaczne zmiany mogą wskazywać na złamania kompresyjne kręgow. Zwykle towarzyszy im ból w miejscu urazu, choć nie zawsze tak jest, a dolegliwości bólowe często zmniejszają się z czasem. Zaawansowana osteoporoza prowadzi do złamań kompresyjnych nawet kilku kręgow



FOT. 123RF

Osteoporozę można wykryć na wczesnym etapie rozwoju, co umożliwia jej skuteczniejsze leczenie i profilaktykę groźnych złamań

naraz, a także kości również w obrębie klatki piersiowej, co prowadzi do jej zapadnięcia i często powoduje problemy oddechowe. Widoczne jest zaokrąglenie się pleców i powstanie garba, który sam w sobie wywołuje bóle górnych i dolnych odcinków kręgosłupa.

Złamania osteoporotyczne dotyczą aż 30 proc. kobiet oraz 8 proc. mężczyzn po 50. roku życia. W przypadku osób starszych upadki należą do najpoważniejszych przyczyn utraty sprawności. Znacznie przyspieszają proces starzenia się i zwiększają prawdopodobieństwo śmierci.

Upadki seniorów, w których dochodzi do urazów, są jedną z głównych przyczyn niepełnosprawności i piątą co do częstotliwości przyczyną zgonów u osób po 75 r.ż. - podkreśla dr hab. prof. nadzw. Marek Żak, specjalista fizjoterapii i autor ra-

portu „Upadki osób starszych - przyczyny i następstwa” Fundacji NEUCA dla Zdrowia.

Ta najczęstsza choroba kości dotyka ok. 2,5 miliona Polaków, a rozwija się bezobjawowo - często do czasu, aż zanik masy kostnej osłabi je na tyle, by doszło do złamania. Są jednak pewne symptomy, które mogą zwiastować przyszłe problemy.

Objawy osteoporozy mogą nie być odczuwane, jednak istnieją pewne dolegliwości i zmiany, które mogą wskazywać na postępujący proces zrzesotnienia kości.

Densytometria jest zalecana osobom po 40. r.ż., u których osteoporoza występowała w rodzinie, kobietom po 50. r.ż. i mężczyznom po 55. r.ż.

Pierwsze symptomy osteoporozy

● Cofające się dziąsła

Recesja dziąseł może wskazywać na potencjalny ubytek masy kostnej w szczęcie. Widoczna staje się wtedy coraz większa część zębów, a ich odsłonięte szyjki stanowią przyczynę nadwrażliwości zębów.

● Zmniejszenie siły chwytu dłoni

Ponieważ proces odwapniania kości zachodzi w całym organizmie, osłabieniu ulega cały układ szkieletowy. Prowadzi to m.in. do zmniejszenia siły uścisku dłoni, co zaobserwowano w badaniach kobiet po menopauzie.

● Osłabienie i kruchość paznokci

Kondycja paznokci wskazuje na stan kości, ponieważ ich ważnym składnikiem jest tak samo wapń.

● Zmniejszenie wzrostu

Przy postępującej osteoporozie dochodzi do kurczenia się ciała, tj. zmniejszenia się wzrostu. Choć zjawisko to zachodzi naturalnie z wiekiem, znaczne zmiany mogą wskazywać na złamania kompresyjne kręgow. Zwykle towarzyszy im ból w miejscu urazu, choć nie zawsze tak jest, a dolegliwości bólowe często zmniejszają się z czasem.

● Ból pleców lub szyi

Przy rozwiniętej osteoporozie złamania kompresyjne kręgow stają się przyczyną chronicznych dolegliwości u co czwartego pacjenta. Najczęściej to ból pleców lub szyi, który promieniuje od kręgosłupa i może mieć bardzo duże natężenie.

● Zgarbienie sylwetki

Zaawansowana osteoporoza prowadzi do złamań kompresyjnych nawet kilku kręgow naraz,

a także kości również w obrębie klatki piersiowej, co prowadzi do jej zapadnięcia i często powoduje problemy oddechowe. Widoczne jest zaokrąglenie się pleców i powstanie garba, który sam w sobie wywołuje bóle górnych i dolnych odcinków kręgosłupa.

● Złamanie kości

Patologiczne złamanie kości w wyniku upadku to najbardziej oczywisty objaw zaawansowanej osteoporozy. Może do niego dojść także podczas nieznacznych ruchów, np. zejścia z krzesła, a nawet w wyniku silnego kichnięcia albo kaszlu.

Osteoporozę można wykryć na wczesnym etapie rozwoju, co umożliwia jej skuteczniejsze leczenie i profilaktykę groźnych złamań. Służy temu analiza ich gęstości, nazywana densytometrią.

Ranking najlepszych polskich sanatoriów dla chorych na reumatyzm

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Pogoda wreszcie sprzyja turnusom w sanatoriach. Jeśli zmagasz się z chorobą reumatyczną i odczuwasz stały dyskomfort, wybranie odpowiedniego sanatorium jest kluczowe.

Wiele Polek i Polaków zmagają się ze schorzeniami reumatycznymi, takimi jak reumatoidalne zapalenie stawów (czyli tzw. gościec przewlekłe postępujący), choroba zwyrodnieniowa, toczeń rumieniowaty, reaktywne i łuszczykowe zapalenie stawów, osteoporoza, ale też dna moczianowa czy zespół cieśni kanału nadgarstka.

Schorzenia reumatyczne cechują się tym, że są wyjątkowo nieprzyjemne: pacjentom doskwierają ból, obrzęki, zwyrodnienia. Co więcej, choroby reumatyczne postępują i w końcu mogą doprowadzić do niepełnosprawności.

Nic więc dziwnego, że pacjenci starają się jak mogą, żeby uzyskać odpowiednią pomoc medyczną. Ważną częścią leczenia chorób reumatycznych może być korzystanie z oferty uzdrowskiej.

W Polsce jest z czego wybierać, jeśli chodzi o sanatoria z profilem reumatologicznym, zajmujące się leczeniem chorób reumatycznych. NFZ podaje łącznie aż 41 miejscowości w górach, nad morzem i na nizinach, w których można leczyć bóle reumatyczne i zwyrodnienia.

By wybrać najlepsze polskie sanatoria dla reumatyków, zawiązałem listę do tych, które rze-



Jeśli zmagasz się z chorobą reumatyczną, odpowiednie sanatorium jest kluczowe

czywiście specjalizują się w reumatologii i oferują turnusy na Narodowy Fundusz Zdrowia.

Ale skąd wiadomo, które sanatoria są faktycznie najlepsze? Świetnym sposobem ustalenia, gdzie turnusy są najbardziej wartościowe, jest zapoznanie się z opiniami samych kuracjuszy na temat danego ośrodka. Przewertowaliśmy napisane przez Polki i Polaków recenzje sanatoriów dla reumatyków, opublikowane w Opiniach Google, i na ich podstawie stworzyliśmy ranking TOP 11 najlepszych ośrodków leczniczych.

Kuracjusze oceniają w swoich recenzjach wszystko: jakość i różnorodność zabiegów, komfort pokoi, jedzenie, poziom obsługi i podejście do pacjenta. Ich opinie to więc genialne źródło rzetelnej wiedzy o tym, jak faktycznie działa i traktuje swoich gości dany ośrodek.

Nasz ranking opiera się na punktacji. Im więcej punktów, tym wyższa pozycja w rankingu.

Liczba punktów zależy od średniej ocen danego sanatorium dla reumatyków w Google i liczby recenzji napisanych przez kuracjuszy (im więcej recenzji, tym rzetelniejsza średnia ocen).

Punkty liczymy mnożąc średnią ocen przez liczbę recenzji.

Sanatoria ze średnią ocen 4,5 lub wyższą otrzymują bonus +500 punktów, a te ze średnią 4,0 lub niższą dostają karę -500 punktów.

Ranking najlepszych sanatoriów w Polsce dla osób cierpiących na reumatyzm

● Miejsce 11: Balnea Medical SPA w Inowrocławiu

Średnia ocen: 4,9
Liczba recenzji: 85
Punktacja: 416,5 + 500 = 916,5 pkt

● Miejsce 10: Sanatorium Gracja w Ciechocinku

Średnia ocen: 3,8
Liczba recenzji: 389
Punktacja: 1478,2 - 500 = 978,2 pkt

● Miejsce 9: Centrum Rehabilitacji Rolników Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego „Kresowiak” w Horyńcu-Zdroju

Średnia ocen: 4,5
Liczba recenzji: 158
Punktacja: 711 + 500 = 1211 pkt

● Miejsce 8: Świerkowy Źródł Medical SPA Iwonice-Źródł

Średnia ocen: 4,0
Liczba recenzji: 435
Punktacja: 1740 - 500 = 1240 pkt

● Miejsce 7: Sanatorium Uzdrowskie Dedal w Polańcu

Średnia ocen: 4,3
Liczba recenzji: 291
Punktacja: 1251,3 pkt

● Miejsce 6: Centrum Medyczne Karpacz

Średnia ocen: 4,1
Liczba recenzji: 357
Punktacja: 1463,7 pkt

● Miejsce 5: Świerkowy Źródł Medical SPA Rymanów-Źródł

Średnia ocen: 4,4
Liczba recenzji: 460

Punktacja: 2024 pkt ● Miejsce 4: Sanatorium Uzdrowskie Krystynka w Ciechocinku

Średnia ocen: 4,6
Liczba recenzji: 513
Punktacja: 2359,8 + 500 = 2859,8 pkt

● Miejsce 3: Uzdrowsko Ustroń, sanatorium Równica

Średnia ocen: 4,1
Liczba recenzji: 811
Punktacja: 3325,1 pkt
Równica ma ogólnie dobre opinie wśród kuracjuszy, co w połączeniu z bardzo dużą liczbą recenzji czyni z niej doskonały wybór na turnus.

● Miejsce 2: Sanatorium Uzdrowskie Augustów Medical SPA

Średnia ocen: 4,6
Liczba recenzji: 693
Punktacja: 3187,8 + 500 = 3687,8 pkt

Sanatorium Spółki Bia Vita w Augustowie ma bardzo wysoką średnią ocen przy dużej liczbie recenzji w Google. Kuracjusze chętnie dzielą się w recenzjach swoimi wrażeniami i zaletami tego miejsca.

● Miejsce 1: Sanatorium Włókniarz w Busku-Zdroju

Średnia ocen: 4,2
Liczba recenzji: 942
Punktacja: 3956,4 pkt

Sanatorium Włókniarz jest niezwykle popularne (niemal 1000 recenzji w Google!) i cieszy się dobrymi opiniami kuracjuszy.

Według naszych wyliczeń to najlepsze w Polsce sanatorium dla osób zmagających się z chorobami reumatycznymi.



Drżenie rąk to objaw m.in. choroby Minora. Nie ma na nią lekarstwa, ale można sobie pomóc

Niewinny objaw oznaką tajemniczej choroby

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Coraz trudniej ci utrzymać długopis albo widelec, bo ręce drżą ci nawet wtedy, gdy nie jesteś zdenerwowana albo zmęczona? To może być objaw choroby.

Każdemu czasem drżą ręce. To naturalny objaw zdenerwowania i silnego stresu, albo wyjątkowego zmęczenia. Czasem jednak drżenie rąk staje się tak intensywne, że zaczyna przeszkadzać nam w wykonywaniu codziennych czynności. Coraz trudniej nam pisać (na klawiaturze komputera, telefonu lub długopisem na papierze), wiązać sznurówki i krawaty, robić makijaż, a nawet jeść sztucami.

W takim przypadku konieczne należy skonsultować się z lekarzem, najpierw POZ, a potem neurologiem. Drżenie rąk może być bowiem objawem kilku bardzo poważnych chorób, takich jak:

- choroba Parkinsona - występuje drżenie spoczynkowe (przy rozluźnionych mięśniach),
- choroba Wilsona - gromadzenie miedzi w obszarach mózgu odpowiedzialnych m.in. za ruch powoduje drżenie spoczynkowe,
- stwardnienie rozsiane - cechuje je drżenie zamiarowe, czyli pojawiające się przy wykonywaniu celowych ruchów.

Drżenie rąk pojawia się także przy:

- nadczynności tarczycy,
- hipoglikemii,
- niedoborze magnezu, potasu, wapnia lub witamin z grupy B.

Tajemnicza choroba Minora

Drżenie rąk może też być chorobą samą w sobie. To tzw. choroba Minora, czyli drżenie samoistne obejmujące najczęściej ręce, ale też twarz, wargi, język, całą głowę (ruchy jak przy potakiwaniu lub przeczeniu), a w zaawansowanym stadium także nogi.

Drżenie samoistne to dość tajemnicze schorzenie, nie dlatego, że jest rzadkie (występuje ok. 10 razy częściej niż choroba Parkinsona, w Polsce zdiagnozowano je u ok. 30 tys. pacjentów), lecz dlatego, że medycyna słabo rozumie jego przyczyny.

Wiadomo, że choroba Minora ma podłoże neurologiczne, często jest dziedziczna, choć nie wiemy, który gen za nią odpowiada, i postępuje. Najczęściej dotyka osób po 40. roku życia.

Na drżenie samoistne nie ma w tej chwili lekarstwa ani nie da się prowadzić skutecznej profilaktyki tej choroby. Są jednak sposoby na złagodzenie jej objawów i ułatwienie życia choremu.

Jeśli podejrzewasz u siebie drżenie samoistne, musisz skonsultować się z neurologiem, by wykluczyć inne możliwe choroby, którym towarzyszy drżenie rąk. Następnie lekarz wskaże ci najlepszy sposób na złagodzenie objawów:

- Zmiana stylu życia: to chyba najprostszy sposób na złagodzenie drżenia rąk. Choroba Minora nasila się u osób przesadzających z kawą i alkoholem, więc najlepiej usunąć je ze swojej diety. Drżenie wzmacnia też silny stres i nieleczzone stany lękowe, więc warto nauczyć się technik relaksacji i radzenia sobie z napięciem, jak medytacja czy automasaż.
- Farmakologia: w łagodzeniu drżenia rąk używa się leków zawierających substancje takie jak propranolol i prymidon.
- Neurochirurgia.
- Ultradźwięki.

Przystosowania: można także zastosować kilka sprytnych sposobów, które ułatwiają wykonywanie codziennych czynności nawet przy silnym drżeniu rąk. Specjaliści polecają np. stosowanie obciążników na nadgarstki, a także korzystanie z większych, cięższych naczyń, sztućców i przyborów do pisania. Pomaga też technologia: zamiast męczyć się z wystukiwaniem SMS-a, możesz po prostu użyć funkcji dyktafonu w telefonie.

WARTO WIEDZIEĆ

Leczenie sanatoryjne chorób reumatycznych może mieć różne formy:

- Hydroterapia i balneoterapia w postaci kąpieli w wodach mineralnych i solankowych, okładów z borowiny, masażu wodnych
- Fizykoterapia: krioterapia, elektrotterapia, magnetoterapia, laseroterapia i leczenie ultradźwiękami
- Kinezyterapia: leczenie ruchem w ramach specjalnych treningów, gimnastyki i ćwiczeń w wodzie.

Cel leczenia jest ten sam: redukcja bólu, zmniejszenie stanów zapalnych i poprawa ruchomości stawów.

Tak wpadasz w błędne koło lęku

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

Palpitacje serca, zimne poty, strach przed utratą kontroli. Napad paniki, znany też jako atak paniki, może mieć wiele twarzy. Często zaskakuje nas w najmniej spodziewanym momencie.

Skąd się bierze ten problem i jak wyrwać się z błędnego koła lęku? O tym rozmawialiśmy z ekspertem, Sebastianem Sitowskim, psychoterapeutą TSR w procesie kształcenia, coachem, nauczycielem, trenerem i facylitatorem. Członkiem Polskiego Stowarzyszenia Terapeutów Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach. Autorem książki „Jak radzić sobie z lękiem”.

Katarzyna Wąs-Zaniuk, Strona Zdrowia: Jakie objawy najczęściej towarzyszą napadom paniki?

Sebastian Sitowski: Przede wszystkim na początku warto wspomnieć o tym, że napad paniki może pojawić się w dowolnym momencie i czasie, niezależnie od pory dnia, sytuacji czy okoliczności zewnętrznych. Często pojawia się w chwilach, kiedy jesteśmy wypoczęci i zre-

laksowani, bo to są te momenty, kiedy puszcza kontrolę i nasz układ nerwowy ma szansę dojść do głosu i dać nam znać, że się przeciążamy, że coś jest nie tak. Mówię o tym, dlatego że to często ludzi zaskakuje. Wydaje się to niezrozumiałe, że w stresie i napięciu nie mamy napadów paniki, a przychodzą one wtedy, gdy mamy chwilę na luz i odpoczynek i powinniśmy być spokojni. Napad paniki towarzyszą objawy psychiczne i somatyczne. Najczęściej są to odczucia niepokoju, oszołomienia, odrealnienia, lęku przed utratą kontroli czy myśl, że właśnie umieramy, co pociąga za sobą bardzo silne reakcje fizjologiczne. Palpitacje serca, zimne poty lub uderzenia gorąca i palący żar zalewający nas błyskawicznie od środka, mdłości lub uczucie omdlenia, dreszcze, drżenie całego ciała lub tylko kończyn, drętwienie lub mrowienie, duszności, ból w klatce piersiowej, ucisk w gardle, bóle i zawroty głowy. Nie da się wymienić wszystkich, bo one mogą zależeć też od chorób współistniejących, ale tych objawów jest naprawdę wiele i każdy może ten stan przechodzić i odczuwać na swój sposób.



FOT. GETTY IMAGES / SEBASTIAN SITOWSKI

Czy istnieją grupy osób szczególnie narażonych na ten problem?

Na pojawienie się zaburzeń lękowych wpływa kilka czynników, w tym oczywiście te genetyczno-środowiskowe, nasze życiowe doświadczenia, ale też neurobiologia, choroby przewlekłe czy uwarunkowania psychologiczne. Szczególnie narażone są te osoby, które doświadczają stresu, przekraczającego ich okno tolerancji, osoby, które nie miały bezpiecznego środowiska domowego, co przełożyło się na rozwój ich mózgu, ci, którzy mają tendencję do zamartwiania się, negatywnego myślenia i wyszuki-

wania zagrożeń, a także perfekjoniści czy osoby z zaniżoną samooceną.

Osoby zmagające się z lękiem często podejmują różne działania, które mają dać im poczucie bezpieczeństwa i chwilową ulgę. Paradoksalnie jednak wiele z tych zachowań może z czasem wzmacniać sam lęk. Dlaczego tak się dzieje i jakie zachowania najczęściej wpędzają ludzi w takie błędne koło?

Niestety tak jest, ponieważ jedną z najczęstszych strategii radzenia sobie z lękiem jest unikanie lub wspieranie się innymi osobami. Mówiąc o wspieraniu, mam na myśli

taką sytuację, kiedy ktoś mówi, np. „mogę pójść do galerii handlowej, ale z przyjaciółką, bo czuję się bezpieczniej”. To asenkuracja, która staje się przymusem, a więc jest szkodliwa. Natomiast unikanie staje się bardzo szerokie. To unikanie wszelkich działań, sytuacji czy miejsc, które mogłyby znowu wywołać te wszystkie nieprzyjemne odczucia z ciała. Finalnie jedynie umacnia lęk, bo tracimy szansę weryfikacji swojego „lęku przed lękiem”, boimy się robić coraz więcej zwyczajnych rzeczy i tracimy wiarę w naszą siłę, sprawczość i możliwości. A kiedy się temu mimochodem poddamy i zaczniemy rezygnować z różnych rzeczy, to ten lęk, który i tak wciąż z nami jest, będzie musiał przejąć kontrolę nad kolejnymi działaniami, miejscami czy sytuacjami. Czy chcemy, czy nie, on musi się uzewnętrżać. I będzie szukać na to swoich sposobów. I tak właśnie powstaje błędne koło lęku, które się szybko zamyka. Ogarnia nas „lęk przed lękiem”.

W skrajnych przypadkach ludzie przestają zupełnie wychodzić z domu, gdyż dom staje się jedynym bezpiecznym miejscem, w którym czują się jako

tako, choć napady paniki w domu też występują. Tutaj jednak jest je trochę łatwiej znosić.

Jakie metody pracy z lękiem przynoszą najlepsze efekty?

Te, które są stosowane regularnie i konsekwentnie, a nie tylko doraźnie, w momencie napadu lęku. Będą to zatem oddech, uważność, medytacja, wizualizacja, ruch, sport, stymulacja nerwu błędnego, wytrząsanie emocji i inne. W przypadku pracy z lękiem kluczową jest bowiem profilaktyka i uspokajanie swojego nadaktywnego ciała migdałowatego w mózgu, a więc codzienne dbanie o swój dobrostan psychofizyczny oraz o to, by po dniu pełnym stresu umieć wrócić do spokoju. I mamy na to naprawdę ogrom metod, prostych, bezpłatnych i do tego szalenie przyjemnych, trzeba tylko po nie sięgnąć i spróbować. Najtrudniej uwierzyć w ich skuteczność i po prostu zacząć, bo wydają nam się zbyt proste, by mogły coś zdziałać. 10 minut kojąco-rytmicznego oddechu ukoji ciało tak, że po kilku dniach takiego rytuału na lęk nie będzie już tyle miejsca, bo więcej go zacznie zajmować spokój.

DROBNE

Zdrowie

STOMATOLOGIA

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

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

BUDOWY i remonty, budowy domów.
608-071-593, Toruń i powiat

MALOWANIE, remonty. 502141457

KOMPUTEROWE

514-042-236. Informatyk z dojazdem.

PORZĄDKOWE

DYWANY, tapicerki, okna.
Czyszczenie "Kärcher" 697-628-925

Turystyka

KRAJ - MORZE

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

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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

ibo.polskapress.pl

AUTOPROMOCJA

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

REKLAMA 0011532453

PRYWATNA SPECJALISTYCZNA
PRAKTYKA LEKARSKA

**GABINET
PSYCHIATRYCZNY**
ARKADIUSZ SZMAŃDA
87-100 Toruń,
ul. Stefana Srebrnego 1
rejestracja
tel. 56 62 10 811, 516 138 555
wizyty domowe 601 959 392

REKLAMA 0011543616

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 20.06.2026 r. zmarł
mój kochany Tata, Teść, Dziadek, Brat,
Szwagier, Wujek, Kuzyn i Kolega

Marian Świderek
lat 70

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się
w sobotę 27.06.2026 r. o godz. 9.30 wystawieniem ciała
w kościele pw. Św. Piotra i Pawła.
Msza święta żałobna odprawiona zostanie o godz. 10.00.
Po Mszy świętej pogrzeb odbędzie się
na cmentarzu przy ul. Poznańskiej (nowy).

Pograżona w smutku
Rodzina

Tutaj zlecisz ogłoszenie
ibo.polskapress.pl

REKLAMA 0011532405

„ALPA”
Zakład i Dom Pogrzebowy
Nowa Główna Siedziba:
Toruń: ul. M. C. Skłodowskiej 41
ul. Podgórna 16
ul. Okólna 30
tel. 56/62-226-59
fax 56/66-11-239
CAŁĄ DOBĘ www.alpa.com.pl

- Transport ciała na terenie kraju i Europy;
- Załatwianie formalności pogrzebowych;
- Kremacje, ekshumacje;
- Odzież i dewocjonalia
- Wieńce i wiązanki
- Sprzedaż nagrobków;
- Możliwość wyboru kolorystyki strojów żałobników;
- Z szacunkiem i zaangażowaniem spełniamy ostatnią posługę.

AUTOPROMOCJA 0010738838

**Zlec
nekrologi,
ogłoszenia
drobne,
życzenia**

**Biuro ogłoszeń
Nowości Dziennika Toruńskiego:**
Toruń, czynne: pn.-pt. 8-16
ul Grudziądzka 46-48, tel. 606 537 137
e-mail: lukasz.kopanski@polskapress.pl

Express
BYDGOSKI

**GAZETA
pomorska**

NOWOŚCI
DZIENNIK TORUŃSKI

Mój mąż to mój najlepszy przyjaciel. Partnerstwo jest dla nas ważne

Magdalena Lamparska na Instagramie Fot. Szymon Starnawski



Z ŻYCIA GWIAZD

Sandra Kubicka usiadła za kierownicą
Celebrytka i Adam Zaorski wybrali się w romantyczną podróż do Włoch, co sumiennie relacjonują na Instagramie. Na jednym ze zdjęć widać, jak ukochany trzyma Kubicką za udo, prowadząc sportowy kabriolet. Przy okazji modelka pochwaliła się, że Adam „chyba ją kocha”, bo pozwolił jej usiąść za kierownicą.

Małgorzata Tomaszewska ma wysokiego syna
Popularna prezenterka i Marcela Leszczak spędziły w weekend wspólnie czas w parku, zabierając ze sobą dzieci. W mediach społecznościowych nie zabrakło zdjęć z wypadu. Uwagę zwracają synowie celebrytek: Fryderyk – Marceli i Enzo – Małgorzaty, którzy już niebawem przerosną swoje mamy.

Mandaryna będzie się bawiła
Tancerka oficjalnie potwierdziła swą obecność w najbliższej edycji „Tańca z Gwiazdami”. Jedną z pierwszych osób, które skomentowały w internecie udział Mandaryny w show, był jej były mąż. „Baw się dobrze!” – napisał Michał Wiśniewski. Instagramowa zapowiedź udziału Mandaryny w programie Polsatu zebrała przez weekend ponad 48 tysięcy polubień. Wpis pozostawił też jej syn Xavier, który zagrzewa ją do walki słowami „Jedziesz, matka!”.
(GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



W TELEWIZJI



Siatkówka: Liga Narodów mężczyzn FIVB
Polsat, 20:00
Rozgrywki Ligi Narodów FIVB mężczyzn 2026 przenoszą się do Gliwic, gdzie mecze będą rozgrywane od 24 do 28 czerwca. W środę Polacy, zesłoroczni triumfatorzy ligi, zagrają z Bułgarią, dzień później z Turcją, a w weekend kolejno z Niemcami i Argentyną.

Ostatni bastion
Stopklatka, 20:00
Weteran wojny w Wietnamie, generał Eugene Irwin (Robert Redford), trafia do więzienia o zaostrożnym rygorze. Przypomina innym osadzonemu, że są żołnierzami i powinni domagać się swoich praw. Niebawem wybucha bunt.

Wspomnienie lata
TVP Kultura, 21:05
Dwunastoletni Piotrek spędza lato z mamą. Piękny czas pełen nowych wrażeń i silnych uczuć kończy się odejściem zdradzonego przez żonę ojca. Chłopiec ma poczucie, że również zawiódł jego zaufanie.

Ania
TVP 2, 23:00
Film dokumentalny o historii życia aktorki Anny Przybylskiej. Film oparty na nieopublikowanych do tej pory prywatnych materiałach zdjęciowych. Oprócz rodziny i przyjaciół zmarłej artystki, opowiadają o niej również znani twórcy filmowi. Aktorka odeszła po ciężkiej chorobie w 2014 r.

KRZYŻÓWKA NR 95

- Poziomo:**
- 1) Jean, fiński kompozytor,
 - 5) ułańska pomysłowość,
 - 9) drapieżny kot, lew górski,
 - 10) stolica i największe miasto Łotwy,
 - 12) młody, bardzo tłusty śledź,
 - 14) anielskie na choince,
 - 15) Isabelle, aktorka z filmu „Królowa Margot”,
 - 17) gromada żyraf lub antylop,
 - 18) budynek gospodarczy,
 - 21) między ustami a przełykiem,
 - 23) „... w Srebrnym Jeziorze”, powieść Karola Maya,
 - 28) dzielnica administracyjna Gdańska,
 - 29) srebrozłoty, miękki metal o symbolu Sr,
 - 32) barwny ptak łowny,
 - 36) gładka powierzchnia wody,
 - 37) daje początek strumieniowi,
 - 38) ryba z rodziny karpiowatych,
 - 39) dawna gra rekreacyjna,
 - 40) rozciągliwy plaster z opatrunkiem.
- Pionowo:**
- 1) komplet naczyń stołowych,
 - 2) ssak naczelnny, szympanś kartowaty,
 - 3) jeden z rodzajów literackich,
 - 4) owoc pod jabłonią,
 - 5) rzymskie bóstwo lasów, opiekun pasterzy,
 - 6) duży stan w USA z Austin,
 - 7) pierwsza, druga i trzecia w fabryce,
 - 8) dawniej nieskrępowanie, tupet,
 - 11) „... Olsena jedzie do Jutlandii”,

1		2		3		4		5		6		7		8
						9								
				10		11		12	13					
14					15	16				17				
18	19		20		21			22		23	24		25	
					26					27				
28														
29		30		31						32	33		34	35
36										37				
38											39			
				40										

AUTOPROMOCJA 0010990324

NOWOŚCI
DZIENNIK TORUŃSKI

w prenumeracie
z Tele Magazynem

☎ 56 451 91 04

TELE MAGAZYN

- 13) piaszczysty wał tworzący zatokę,
- 16) popularny kabaret z Zielonej Góry,
- 19) pomoc z powietrza dla partyzantów,
- 20) wieczne w plecaku ucznia,
- 22) broń Robin Hooda,
- 24) Zamek ..., na Pogórze Wałbrzyskim,
- 25) pewność siebie, śmiałość,

- 26) lina do ustawiania żagla,
- 27) znak szlacheckiego rodu,
- 29) lampa emitująca promienie podczerwone,
- 30) kierowany przez ministra,
- 31) zgrubienie na powierzchni ciała,
- 33) kolczasty krzew owocowy,
- 34) mały kraj w Pirenejach,
- 35) znawca dogmatów religijnych.

ROZWIĄZANIE NR 94

C	H	L	O	D	N	I	K			B	A	C	H	L	E	D	A	
Z	E	P	R	O	S	E	I	U	R	G	O		U	M	M	N		
E	D		K	I	U	R		G	R	O	D		E	I				
P	R	O	S	O		Z	D	R	A	D	A		S	E	R	C	E	
E	G		L	O	D			A	F	R	O		Y	L				
K	W	A	N	T		A	N	T	E	N	A		N	A	T	K	A	
Y		A		I	A		K		P	M		A						
O	Z	O	G		G	O	L	Y	F	A	K	T		P	E	T	O	
	E		A		L								A	E		O		
	S	L	O	N	K	A							K	U	R	A	N	T
Z		B		A									L		D		E	
													P	L	U	D	R	Y
I		W		A									N		D		N	
	C	H	I	L	I								K	H	A	K	I	
A		E		B	A	L	U	S	T	R	A	D	A		S		A	

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Dzień sprzyja odważnym decyzjom. Horoskop dzienny radzi zaufać intuicji – dzięki temu pojawi się cenna okazja do działania.
Ryby (19.02 - 20.03)
Spokój i konsekwencja przyniosą efekty. Horoskop na dziś to wskazówka, by w relacjach postawić na szczerość i cierpliwość.
Baran (21.03 - 19.04)
Czeka Cię inspirująca rozmowa. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że nowe pomysły mogą otworzyć drogę do ciekawych zmian.

Byk (20.04 - 20.05)
Skup się na domowych sprawach. Horoskop dzienny wyraźnie wróży, że drobny gest życzliwości poprawi nastrój Tobie oraz Twoim bliskim.
Bliznięta (21.05 - 21.06)
Twoja energia będzie przyciągać uwagę. Horoskop na dziś radzi wykorzystać ją mądrze – dzięki temu uda Ci się osiągnąć ważny cel.
Rak (22.06 - 22.07)
Dobra organizacja pomoże uniknąć stresu. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że wieczór sprzyja odpoczynkowi oraz refleksji.

Lew (23.07 - 22.08)
Harmonia w relacjach będzie dziś kluczowa. Horoskop dzienny to wskazówka, by unikać pośpiechu przy ważnych decyzjach.
Panna (23.08 - 22.09)
Możesz odkryć coś istotnego. Horoskop na dziś stanowczo podpowiada, by zachować czujność i nie ignorować subtelnych sygnałów.
Waga (23.09 - 22.10)
Dzień sprzyja planowaniu podróży oraz nowych projektów. Horoskop dzienny na środę wróży, że optymizm będzie Twoim atutem.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Wytrwałość przyniesie rezultaty. Horoskop dzienny podpowiada, by nie zrażać się przeszkodami – sukces oraz satysfakcja są blisko.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Kreatywność pomoże rozwiązać problem. Horoskop na dziś to wyraźna wskazówka, by podzielić się pomysłem z innymi osobami.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Emocje będą silniejsze niż zwykle. Horoskop dzienny na środę podpowiada, by znaleźć chwilę dla siebie i zadbować o wewnętrzny spokój.

Lionel Messi przejął koronę króla strzelców mundialu

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Dwa gole przeciwko Austrii w drugiej rundzie fazy grupowej mistrzostw świata uczyniły 38-letniego Lionela Messiego najlepszym strzelcem w historii mundialu.

Kapitan reprezentacji Argentyny strzelił dwa gole, zapewniając swojej drużynie zwycięstwo nad Austrią 2:0.

Te dwa gole były 17. i 18. trafieniami Leo Messiego na mistrzostwach świata, co zapewniło „Mesjaszowi” pierwsze miejsce na liście najsukceszniejszych strzelców mundialu. Przed tym meczem rekord należał do Miroslava Klose, niemieckiego napastnika polskiego pochodzenia, który przez wiele lat dzierżył rekord z 16 golami.

Sam „Miro” odniósł się do wyczynu Messiego, gratulując mu osiągnięcia. „Zawsze mówiłem, że Messi nie jest taki zły! Lionel Messi to dla mnie najlepszy piłkarz wszech czasów! Gratulacje, mistrzu!” – zacytował Klosego „Süddeutsche Zeitung”.

A Leo, w swoim typowym stylu, przemawiał skromnie i podkreślał wagę zwycięstwa swojej drużyny, choć przyznał, że dla niego ważne było zdobycie bramki po nieudanej akcji na początku meczu.

– Cieszę się tą chwilą i nie mogę się doczekać, aż zobaczę, jak daleko zajdziemy jako dru-



FOT. GRZEGORZ WAJDA Z DALLAS

Messi pobił rekord zdobytych bramek w historii mundialu, a przed nim kolejne kamienie milowe mistrzostw świata

żyna w tym turnieju. Może gdybym wykorzystał rzut karny, nie strzeliłbym reszty goli. Szczególnie mówiąc, jestem bardzo zadowolony z tego zwycięstwa, zwłaszcza że to tak ważne zwycięstwo, ciężko wywalczone i w pełni zasłużone. Daje nam pewność siebie przed tym, co nas czeka. To przecież mistrzostwa świata. To

był bardzo wyrównany, bardzo napięty mecz i cieszymy się, że zdobyliśmy sześć punktów i awansowaliśmy z grupy – wyznał Messi.

18 bramek to tylko jedno z wielu osiągnięć Leo. Messi jest też mistrzem świata wszech czasów pod kilkoma kluczowymi względami.

Po pierwsze, dzieli z Cristiano Ronaldo pierwsze miejsce pod względem liczby rozegranych turniejów: obaj mają ich na koncie sześć (2006, 2010, 2014, 2018, 2022 i 2026).

Leo prowadzi jednak w turnieju z ogromną przewagą pod względem rozegranych meczów – spotkanie z Austrią było jego 28. Legendarny niemiecki pomocnik Lothar Matthäus (25) jest drugi, a Klose (24) trzeci. Spośród aktywnych zawodników największe szanse na dogonienie Messiego mają Cristiano Ronaldo (23), niemiecki bramkarz Manuel Neuer (21) i chorwacki pomocnik Luka Modrić (20).

Argentyńczyk jest również rekordzistą pod względem liczby rozegranych minut (2400+), meczów w roli kapitana (21) i czasu między pierwszym a ostatnim golem na mistrzostwach świata – wynosi ponad 20 lat.

Messi może też pobić inne rekordy. Po pierwsze, najlepszego asystującego: na koncie ma obecnie ich 8, dorównując dorobkowi Diego Maradony. Po drugie może zostać królem strzelców w jednym turnieju. Obecny rekord należy do Francuza Justa Fontaine’a, który strzelił 13 goli na mistrzostwach świata w 1958 roku. Leo ma po dwóch meczach 5 goli. Po trzecie, może minąć Kyliana Mbappe w ilości bramek w play-offach (8) lub Olega Salenka pod względem liczby bramek strzelonych w jednym meczu (5).

© P

Polacy przed własną publicznością o miejsce w finałach Ligi Narodów

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

SIATKÓWKA. Polski zespół przed własną publicznością rozegra drugi turniej Ligi Narodów. Celem drużyny podczas rozgrywek w Gliwicach jest zapewnienie sobie awansu do turnieju finałowego.

Pierwszy turniej w chińskim Linyi Polacy zakończyli z bilansem dwóch zwycięstw – 3:0 nad Kubą i 3:2 nad Ukrainą oraz dwóch porażek – po 2:3 z Japonią i Słowenią.

Nikola Grbić, selekcjoner Biało-Czerwonych przed rozpoczęciem rozgrywek zapowiadał, że po zawodach w Gliwicach chciałby, żeby jego podopieczni mieli już za-

pewniony awans do turnieju finałowego, który zostanie rozegrany w Ningbo (29 lipca-2 sierpnia). Miejsce w fazie pucharowej będzie miało siedem najwyższeklasyfikowanych zespołów po fazie grupowej oraz gospodarz.

Po czterech meczach Polacy zajmują siódme miejsce – ostatnie premiowane grą w Ningbo. Plan serbskiego szkoleniowca nieco się więc skomplikował. Grbić planuje zmiany w kadrze meczowej. Do gry wracają lider zespołu, przyjmujący Wilfredo Leon, atakujący Bartłomiej Boładź, libero Jakub Popiwczak i środkowy Mateusz Poręba.

Dzisiaj o 20 Polska zagra z Belgią. Transmisja w Polsacie Sport 1 i Polsacie Sport Extra 2. © P



FOT. VOLLEYBALLWORLD

Nikola Grbić, selekcjoner Biało-Czerwonych planuje w Gliwicach zmiany w kadrze meczowej w Lidze Narodów

Piłkarskie mistrzostwa świata w statystykach. Tabele, punkty, gole

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Mistrzostwa świata w USA, Meksyku i Kanadzie wkraczają w 3. rundę. Znamy już pierwsze zespoły, które awansowały do 1/16 finału oraz ekipy, które po fazie grupowej pojadą do domu.

GRUPA A

Wyniki: Meksyk - RPA 2:0 (Quinones 9, Jimenez 67), **Korea Płd. - Czechy 2:1** (Hwang In-Beom 67, Oh Hyeon-Gyu 80 - Krejci 59), **Czechy - RPA 1:1** (Sadilek 6 - Mokoena 83), **Meksyk - Korea Płd. 1:0** (Romo 50).

1. Meksyk	2	6	3-0
2. Korea Południowa	2	3	2-2
3. Czechy	2	1	2-3
4. RPA	2	1	1-3

GRUPA B

Wyniki: Katar - Szwajcaria 1:1 (Muheim 90+4 - Embolo 17), **Kanada - Bośnia i Hercegowina 1:1** (Larin 78 - Lukić 21), **Szwajcaria - Bośnia i Hercegowina 4:1** (Manzambi 74, 90, Vargas 84, Xhaka 90+7 - Mahmić 90+3), **Kanada - Ka-**

tar 6:0 (Larin 16, David 29, 45+3, 90+2, Saliba 64, Al Mannai 75 samobójcza).

1. Kanada	2	4	7-1
2. Szwajcaria	2	4	5-2
3. Bośnia i Hercegowina	2	1	2-5
4. Katar	2	1	1-7

GRUPA C

Wyniki: Brazylia - Maroko 1:1 (Vincius Junior 32 - Saibari 21), **Haiti - Szkocja 0:1** (McGinn 28), **Szkocja - Maroko 0:1** (Saibari 2), **Brazylia - Haiti 3:0** (Cunha 23, 36, Vincius Junior 45+3).

1. Brazylia	2	4	4-1
2. Maroko	2	4	2-1
3. Szkocja	2	3	1-1
4. Haiti	2	0	0-4

GRUPA D

Wyniki: USA - Paragwaj 4:1 (Bobadilla 7, Bologun 31, 45+3, Reyna 90+8 - Mauricio 73), **Australia - Turcja 2:0** (Irankunda 27, Matcalle 75), **USA - Australia 2:0** (Burgess 11 sam., Freeman 43), **Turcja - Paragwaj 0:1** (Galarza 2).

1. USA	2	6	6-1
2. Australia	2	3	2-2
3. Paragwaj	2	3	2-4
4. Turcja	2	0	0-3

GRUPA E

Wyniki: Niemcy - Curaçao 7:1 (Nmecha 6, Schlotterbeck 38, Havertz 45+5, 88, Musiala 47, Brown 68, Undav 83 - Comenencia 21), **Wybrzeże Kości Słoniowej - Ekwador 1:0** (Diallo 90), **Niemcy - Wybrzeże Kości Słoniowej 2:1** (Undav 68, 90+4 - Kessie 30), **Ekwador - Curaçao 0:0**.

1. Niemcy	2	6	9-2
2. WKS	2	3	2-2
3. Ekwador	2	1	0-1
4. Curaçao	1	1	1-7

GRUPA F

Wyniki: Holandia - Japonia 2:2 (van Dijk 51, Summerville 64 - Nakamura 57, Kamada 89), **Szwecja - Tunezja 5:1** (Ayari 7, 90+6, Isak 30, Gyokers 59, Svanberg 84 - Rekik 43), **Holandia - Szwecja 5:1** (Brobbe 5, 17, Gakpo 47, 54, Summerville 89 - Elanga 59), **Tunezja - Japonia 0:4** (Kamada 4, Ueda 31, 83, Ito 69).

1. Holandia	2	4	7-3
2. Japonia	2	4	6-2
3. Szwecja	2	3	6-6
4. Tunezja	2	0	1-9

GRUPA G

Wyniki: Belgia - Egipt 1:1 (Ashour - Hany 66 samobój), **Iran - Nowa Zelandia 2:2** (Just 7, 54 - Rezaeian 32, Mohebbi 64), **Belgia - Iran 0:0**, **Nowa Zelandia - Egipt 1:3** (Surman 15 - Ziko 58, Salah 67, Trezeguet 82).

1. Egipt	2	4	4-2
2. Iran	2	2	2-2
3. Belgia	2	2	1-1
4. Nowa Zelandia	2	1	3-5

GRUPA H

Wyniki: Hiszpania - Republika Zielonego Przylądka 0:0, **Arabia Saudyjska - Urugwaj 1:1** (Al-Amri 41 - Araujo 80), **Hiszpania - Arabia Saudyjska 4:0** (Yamal 10, Oyarzabal 21, 24, Al-Tambakti 49 samobój), **Urugwaj - Republika Zielonego Przylądka 2:2** (Araujo 44, Canobbio 45+6 - Lenini 21, Varela 61).

1. Hiszpania	2	4	4-0
2. Urugwaj	2	2	3-3
3. Zielony Przylądek	2	2	2-2
4. Arabia Saudyjska	2	1	1-5

GRUPA I

Wyniki: Francja - Senegal 3:1 (Mbappe 66, 96, Barcola 82 - Mbaye 95), **Irak - Norwegia 1:4** (Hussein 38 - Haaland 28, 42, Ostigard 75, Hussein 98 samobój), **Francja - Irak 3:0**

(Mbappe 14, 54, Dembele 66), **Norwegia - Senegal 3:2** (Pedersen 43, Haaland 48, 58 - Sarr 53, 90+3).

1. Francja	2	6	6-1
2. Norwegia	2	6	7-3
3. Senegal	2	0	3-6
4. Irak	2	0	1-7

GRUPA J

Wyniki: Argentyna - Algieria 3:0 (Messi 16, 60, 75), **Austria - Jordania 3:1** (Schmid 21, Al Arab 74 samobój, Amautović 100 z karnego, Olwan 49), **Argentyna - Austria 2:0** (Messi 38, 90+5), **Jordania - Algieria 1:2** (Al Rashdan 36 - Benbouali 69, Gouri 82).

1. Argentyna	2	6	5-0
2. Austria	2	3	3-3
3. Algieria	2	3	2-4
4. Jordania	2	0	2-5

GRUPA K

Wyniki: Portugalia - DR Konga 1:1 (Neves 6 - Wissa 45+5), **Uzbekistan - Kolumbia 1:3** (Fayzullaev 60 - Munoz 40, Diaz 65, Campaz 90+9).

1. Kolumbia	1	3	3-1
2. DR Konga	1	1	1-1
3. Portugalia	1	1	1-1
4. Uzbekistan	1	0	1-3

GRUPA L

Wyniki: Ghana - Panama 1:0 (Yirenkyi 90+5), **Anglia - Chorwacja 4:2** (Kane 12 z karnego, 42, Bellingham 47, Rashford 85 - Baturina 36, Musa 45+5).

1. Anglia	1	3	4-2
2. Ghana	1	3	1-0
3. Panama	1	0	0-1
4. Chorwacja	1	0	2-4

CZOŁÓWKA STRZELCÓW

5 goli: Leo Messi (Argentyna); **4 gole:** Erling Haaland (Norwegia) Kylian Mbappe (Francja); **3 gole:** Jonathan David (Kanada), Deniz Undav (Niemcy).

NAJBLIŻSZE TRANSMISJE Z MŚ

Bośnia i Hercegowina - Katar (godz. 21.00, TVP Sport); **Szwajcaria - Kanada** (godz. 21.00, TVP 1); **Maroko - Haiti** (godz. 00.00, TVP Sport); **Szkocja - Brazylia** (godz. 00.00, TVP 1); **Czechy - Meksyk** (godz. 3.00, TVP 2); **Republika Południowej Afryki - Korea Południowa** (godz. 3.00, TVP Sport). © P

SPORT

www.sportowy24.pl

Rakieta na Motoarenie.
Emil Sajfutdinow tak
szybki nie był już dawnoJoachim Przybył
joachim.przybyl@polskapress.pl

ŻUŻEL. - Spokojnie, potrzebna jest pokora, ale chyba znalazłem to, czego szukałem - mówi lider toruńskich „Aniołów”.

Emil Sajfutdinow w takiej formie to miód dla oka żużlowego kibica. Nawet Bartosz Zmarzlik nie był w stanie na dystansie odeprzeć szarży na dystansie żużlowca Pres Toruń, który cztery razy wyjeżdżał na tor w niedzielę i cztery razy wygrywał we wspólnym stylu.

- Tury były dotąd podobnie przygotowywane, ale różnie się zachowywał. Przede wszystkim było znowu dużo ścieżek do walki. Motory nam pasowały, nawet po słabszych startach mieliśmy opcje, aby wyprzedzić rywali. Mikkel miał do tej pory problem z prędkością i startami, ale wiadać, że go rozwiązał. Także juniorzy pokazali swoje możliwości, Antek w 15 wyścigu dołożył punkty - skomentował po meczu Sajfutdinow.

Ten sezon nie był dla niego dotąd idealny. Przed meczem z Motorem w Toruniu as toruńskiej drużyny z 86 wyścigów w PGE Ekstralidze wygrał tylko 15. Teraz wygląda na to, że wreszcie trafił ze sprzętem. Kilka dni przed meczem odebrał nowy silnik od tunera Michała Marmuszewskiego.

- Takiego sprzętu szukałem. Mogłem się bawić jazdą, wybierać ścieżki, jakie chciałem i się rozpędzać na torze. Potrzebowałem czasu w tym sezonie, ale wciąż mam dużo pokory. Nawet po takim meczu musimy być skoncentrowani z teamem, aby cały czas wiedzieć, co się dzieje - podkreśla żużlowiec.

Wraz z Sajfutdinowem rośnie cała drużyna „Aniołów”, która jednak wciąż musi ostro rozpychać się w wyścigu o play off. Przed rokiem także zwycięstwo z Motorem okazało się przełomem dla Aniołów. Wtedy jednak był to triumf 48:42, a dla gości była to pierwsza porażka w sezonie 2025.

- Potrzebowaliśmy tych punktów. Już po Lesznie był duży niedosyt, było dobrze i jednocześnie źle. To był nasz dobry dzień, ale musimy zachować pokorę, jeszcze niczego nie zdobyliśmy. Nasza drużyna zasługuje na pierwszą czwórkę. Teraz mamy mecz z Włókniarzem, a potem chcemy powalczyć w Grudziądzu. Jest bardzo ciasno w czołowej szóstce, dawno nie było sezonu z tak wyrównaną rywalizacją - podkreśla Emil Sajfutdinow.

Kolejne popisy mistrzów Polski na Motoarenie już w piątek, o godz. 18.00 Pres podejmie Włókniarza Częstochowa. ©



Emil Sajfutdinow w meczu z Motorem Lublin zaliczył najlepszy występ w tym sezonie

PIŁKA NOŻNA

Wda Świecie ma trenera na sezon 2026/2027

Szymon Kmiecik został szkoleniowcem pierwszego zespołu III-ligowej Wdy Świecie. Zastąpi na tym stanowisku Macieja Meggera, który 4 maja został tymczasowym trenerem drużyny po odejściu Krzysztofa Urtnowskiego. Jeszcze w minioną środę Szymon Kmiecik prowadził Pogoń Mogilno. Wicemistrz 4. Ligi Kujawsko-Pomorskiej rozgrywał pierwszy - i jak się okazało ostatni - barażowy mecz o wejście do Betclic 3. Ligi z Gromem Nowy Staw.



FOT. FACEBOOK WDA ŚWIECIE

PIŁKA NOŻNA

Olimpia zagra cztery sparingi

Grudziądzki klub podał rywali sparingów przed startem Betclic 2. Ligi. Olimpia zagra kolejno z Petrolulem Ploiesti (30.06), Lechią Gdańsk (4.07), Arką Gdynia (11.07) i Polonią Środa Wielkopolska (18.07).

Pawełczak z dziką kartą na finał IMP.
Co z przebudową stadionu Polonii?Marcin Kozłowski
marcin.kozlowski@polskapress.pl

ŻUŻEL. Aż czterech żużlowców Abramczyk Polonii pojedzie w Bydgoszczy w drugim finałowym turnieju Indywidualnych Mistrzostw Polski. W przyszłym roku ma ruszyć kolejny etap przebudowy stadionu Polonii.

Tegoroczny cykl Indywidualnych Mistrzostw Polski na żużlu ruszył 16 maja w Toruniu. Drugi turniej odbędzie się 4 lipca w Bydgoszczy, a trzeci 15 sierpnia w Ostrowie. Do stałych uczestników rywalizacji o miano najlepszego polskiego zawodnika w bydgoskiej imprezie dołączy Maksymilian Pawełczak, który otrzymał dziką kartę.

Maks nie stał pod taśmą ze Zmarzlikiem

- Wybór mógł być tylko jeden i nikt chyba nie ma wątpliwości, że podjęliśmy bardzo dobrą decyzję. Pierwszym zawodnikiem rezerwowym będzie Kevin Małkiewicz z Bayersystem GKM Grudziądz, zaś drugim kolejny polonista Kacper Andrzejewski - ogłosił w Bydgoszczy podczas konferencji prasowej Ireneusz Igielski, przewodniczący Głównej Komisji Sportu Żużlowego.

- Start w turnieju IMP to dla mnie duże wyróżnienie i jestem wdzięczny za nominację. Będą to dla mnie jedne z pierwszych zawodów tak wysokiej rangi. Nie stanąłem jeszcze nigdy pod ta-



FOT. JAROSŁAW PABIAN

Maks Pawełczak pojedzie w drugim turnieju z cyklu IMP

śmą z Bartkiem Zmarzlikiem, więc nie mogę już doczekać się 4 lipca. Nie mam większych oczekiwań związanych ze startem w turnieju. Chciałbym pokazać dobry żużel i zebrać kolejne doświadczenia - powiedział Maks Pawełczak.

Do przyjazdu do Bydgoszczy i przyjęcia na stadion zachęcali Rafał Bruski i Jerzy Kanclerz. Obaj liczą też na udane starty żużlowców Abramczyk Polonii.

- Wiadomo, że Bydgoszcz żużlem stoi. Wierzę, że przyjedzie do nas wielu kibiców z całej Polski. Zawody zapowiadają się bardzo atrakcyjne bo tor sprzyja walce. Chciałbym, by trzy pierwsze miejsca zajęli nasi zawodnicy. A tak poważnie - wierzę, że cała czwórka polonistów będzie

w czołowej ósemce - powiedział prezydent Bydgoszczy.

Wiele atrakcji dla kibiców

- Przygotowania do turnieju trwają w klubie od dłuższego czasu. Chcemy utrzymać wysoki standard i jak zawsze zorganizować świetne zawody. Do dziś sprzedaliśmy 4500 biletów, ale wierzę, że 4 lipca frekwencja na stadionie będzie znacznie wyższa. Podczas najważniejszych turniejów takich jak Indywidualne Mistrzostwa Polski, Speedway Euro Championship i Grand Prix na naszym torze zawsze było sporo walki, więc zapraszam kibiców z regionu i całej Polski - mówił prezes Abramczyk Polonii.

Organizatorzy turnieju przygotowali dla fanów żużla wiele atrakcji. Już na kilka godzin przed startem pierwszego wyścigu otwarte zostanie miasteczko kibica. - Staną tam m.in. symulatory żużlowe, odbędzie się koncert i będzie można zdobyć autografy zawodników. Zależy nam by była to rodzinna impreza - powiedział Karol Lejman, współwłaściciel One Sport, która organizuje cykl turniejów IMP.

Roboty ruszą w 2027 roku

Podczas konferencji nie zabrakło tematu rozbudowy stadionu Polonii. Rafał Bruski powiedział, że trwają prace nad projektem nowych trybun. Przy okazji budowy nowej trybuny na pierwszym łuku już na tym etapie ma zostać bowiem rozbudowana trybuna główna, tak by obie połączyły się.

- Trybuna główna będzie dłuższa. Myślę do jesieni zostaną wydane pozwolenia na budowę. Potem zostanie ogłoszony duży przetarg, więc procedura może trochę potrwać. Ma jednak nadzieję, że wiosną 2027 ruszą prace - powiedział Rafał Bruski.

- Trybuna główna będzie miała około 2000 miejsc oraz 25 łóż. W związku z przebudową trybuna na pierwszym łuku nie będzie dostępna dla kibiców w sezonie 2027, a być może nawet w kolejnym. Stracimy na tym około 3000 miejsc, ale myślimy o dostawieniu tymczasowej trybuny - prezes Kanclerz.

Karina Michałek w Artego, Adam Skiba w Noteci

Joachim Przybył
joachim.przybyl@polskapress.pl

KOSZYKÓWKA. Kolejne kontrakty w Toruniu, Bydgoszczy i Inowrocławiu.

Karina Michałek przedłużyła kontrakt z Artego Bydgoszcz. To koszykarka numer osiem w ekipie Krzysztofa Szewczyka. Doświadczona skrzydłowa wzmacnia polską rotację, którą do tej pory tworzyły Wiktoria Sobiech, Amelia Pawlikowska oraz Zuzanna Marczyńska. Artego ma już w drużynie także cztery za-

wodniczki zagraniczne: obwodową Mar'Shay Moore, skrzydłowe Kristinę Moore i Katrinę Ozole i środkową Asiah Jones.

Powoli buduje skład także Energa Toruń. Do Weroniki Preihs dołączyła Łucja Grządziela, dla której będzie to trzeci sezon w barwach „Katarzynek”. 20-letnia obwodowa w ostatnim notowała średnio 3 punkty i 2 asysty przez średnio 19 minut na parkiecie, ale teraz trener Elmedin Omanić liczy, że zacznie pożytkować zebrane doświadczenia i jej rola na parkiecie będzie większa.

Na razie Energa ma dwie Polki w składzie, ale finalizuje rozmowy z koszykarkami zagranicznymi. Pierwsze nazwiska nowych nabytków poznamy być może już w tym tygodniu.

W Qemetica Notecia sporo zmian i większe aspiracje niż walka o utrzymanie w kolejnym sezonie. Najnowszym nabytkiem jest Adam Skiba. 26-letni rozgrywający ma za sobą całkiem niezły sezon w Miners Katowice (8,4 pkt i 3 asysty w trakcie 24 minut na parkiecie średnio w każdym meczu). Syn dotychczasowego trenera Astorii Grzegorza

Skiby jest już ograny na I-ligowych parkietach, wcześniej cztery sezony rozegrał w Opolu i jeden w Żaku Koszalin.

Wcześniej klub pochwalał się kontraktami z Michałem Kroczaikiem, Kamilem Białachowskim, Tymonem Szymańskim, Jakubem Kobelem i Santiago Vauletem. Z kadry w ostatnim sezonie zostają Darrell Harris, Szymon Sobiech, Piotr Lis i Radosław Trubacz.

Z Notecią pożegnali się natomiast Sebastian Rompa, Alan Czujkowski, Damian Ciesielski i Mikołaj Styczeń. ©

extra

tylko dla
prenumeratora!

NOWOŚCI

DZIENNIK TORUŃSKI

czerwiec 2026

Nr 100

IREK DUDEK: RADZĘ SIĘ NIE ZAŁAMYWAĆ, TYLKO POKONYWAĆ TRUDNOŚCI

Znamy go przede wszystkim jako ojca chrzestnego polskiego bluesa. Popularność zdobył, wykonując dziarskiego rock and rolla jako Shakin' Dudi. Niedawno do księgarni trafił wywiad rzeka o jego twórczości – „No. 1”

Paweł Gzyl

Trudno uwierzyć, że niedawno skończył pan 75 lat. Energii, optymizmu i kondycji mógłby panu pozazdrościć nie jeden młodziasek.

To miłe, iż pan uważa, że nie wyglądam na swoje lata. To prawda: mam jeszcze dużo siły do grania i organizowania festiwalu Rawa Blues. Może to zasługa tego, że mieszkam w górach i oddycham świeżym powietrzem.

Ma pan za sobą kilka trudnych przeżyć: poważne operacje i wypadek samochodowy. Te doświadczenia nie odebrały panu energii?

Zawsze miałem w życiu pod górkę, musiałem więc ciągle się mobilizować. Kiedy miałem ten wspomniany wypadek, w którym pogruchotało mi obie nogi, leżałem na wyciągu w szpitalu, poprosiłem więc żonę, by przyniosła gitarę i wykorzystałem ten czas, by lepiej nauczyć się grać na tym instrumencie. Teraz mam problemy z sercem, wszczepiono mi trzy bypasy, gorzej mi się więc oddycha. Na przekór temu wzięłem harmonijkę ustną i ćwiczę na niej codziennie. Tego rodzaju wyzwania i noszenie swego krzyża z pogodą ducha, jest najlepszym panaceum na te ciężkie doświadczenia. Dlatego wszystkim radzę nie załamywać się, tylko pokonywać trudności.

Okrągłe urodziny to okazja do podsumowań. To stąd pomysł na wywiad rzekę „No. 1”?

Tak. Tytuł książki to nawiązanie do płyty, którą nagrałem jeszcze za czasów komuny z własnym big-bandem. Jeśli ktoś przeczyta tę książkę, to zrozumie dlaczego „No. 1”.

Zadowolony jest pan z tej książki?

Tak. Miałem tylko kilka uwag. Generalnie nie wtrącam się do tych, którzy o mnie piszą. Jakbym chciał, to bym sam napisał autobiografię. Każdy ma inną wrażliwość i inaczej postrzega różne wydarzenia. Czasami jest to dyskusyjne, ale poddaję się temu. Jacek Kurek jest rzetelnym dziennikarzem i widziałem, że mu zależało. Przyjeżdżał do mnie i wszystko nagrywał. Myślę więc, że dobrze wyszło. To fajny prezent na urodziny.

Dużo miejsca poświęca pan w tej rozmowie pana korzeniom. Na ile Śląsk ukształtował pana osobowość?

To właśnie na Śląsku zakochałem się w bluesie. W połowie lat 60. w Katowicach był klub Ciałek, gdzie moi starsi koledzy grali do tańca utwory The Animals, The Pretty Things czy The Rolling Stones. Ponieważ byłem za młody na wejście, stałem tam pod oknem z kumplem i słuchałem przez kilka godzin. Pewnego razu wyszedł

do nas basista Wojtek Toboń i pyta: „Co wy tu robicie?”. „Chcielibyśmy grać tak jak wy” – odparłem. „To masz harmonijkę, naucz się, to może zagrasz z nami” – powiedział. I faktycznie: pół roku później już z nimi występowałem.

Co pana zafascynowało w bluesie, że jest pan mu wierny do dzisiaj?

Wychowałem się na rock and rollu. A on przecież wziął się z bluesa. Znalazłem więc najpierw Johna Mayalla. Nauczyłem się nawet grać jego utwory jeden do jednego. To był biały blues. Potem wiedziony ciekawością, dotarłem do nagrań tych, którzy go inspirowali. To byli już czarni bluesmani z Ameryki – Muddy Waters czy Johnny Lee Hooker. W ich muzyce była prawda i szczerść – i to mnie przede wszystkim ujęło.

W latach 60. władza lansowała hasło „polska młodzież śpiewa polskie piosenki”. A pan wykonywał bluesa po angielsku. Miał pan przez to pod górkę?

Tak. Na siłę lansowano wtedy big-bitowe zespoły, które śpiewały tylko po polsku. Dlatego trafiłem na ścianę – nie mogłem nic nagrać ani dla radia, ani na płytę. Raz tylko udało mi się w Poznaniu zarejestrować cztery utwory, ale gdzieś przepadły i nie było szans, żeby je wyłansować.

Duża część pana kariery to czas komuny. Jakie sobie pan radził z ówczesnymi władzami?

Występowałem przede wszystkim w klubach studenckich, a one były otwarte na taką muzykę. Nie było wtedy jeszcze dyskotek, więc po prostu graliśmy do tańca. Nie miałem żadnych oficjalnych przeszkód. Brakowało mi tylko nagrań, przez co długi czas byłem mało znany.

Co sprawiło, że się pan nie poddał?

Z perspektywy czasu te 10 lat tułania się po studenckich klubach wyszło mi na dobre. Wykonując standardy rhythm and bluesowe i bluesowe nauczyłem się dobrze grać na harmonijce ustnej, poznałem arkana improwizacji, dowiedziałem się, jak aranżuje się piosenki i jak się prowadzi zespół. To zaowocowało, kiedy objawiłem się jako Shakin' Dudi. Ten czas grania i śpiewania w klubach sprawiły, że wokół do pierwszego utworu tej grupy nagrałem w 4,5 godziny. Byłem bowiem przygotowany do wejścia do studia. A wtedy nie było komputerów, które czyściły fałsze. Dlatego uważam, że czasami dobrze jest długo ćwiczyc, zanim dokonana się pierwszych nagrań.

Pod koniec lat 70. wyjechał pan do Ameryki, a dekadę

Dokończenie na str. 3



FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI

Opowieść o „Skarbie tysiąclecia” ze Środy Śląskiej **str. 13**



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Myślała, że umrze od jednego pieprzyka **str. 4**



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Olga Kwiecińska: Nastolatki nie potrzebują dorosłych guru **str. 14-15**



FOT. BARBARA GALAS

Pan Piotr wyszedł z domu dzięki ludziom o wielkich sercach **str. 16**

WIEŚCI O ZNANYCH I LUBIANYCH

ANDRZEJ PIASECZNY

Oklamywał dziewczyny

Popularny piosenkarz w 2021 roku dokonał publicznego coming outu i zadeklarował, że jest gejem. Obecnie mieszka ze swym stałym partnerem w domu pod Kielcami. W przeszłości przyznawał się jednak do związków z kobietami. Wypomniano mu to ostatnio, kiedy był gościem podcastu „Wojewódzki & Kędzierski”.

W odpowiedzi Piaseczny powiedział: - Miałem kilka dziewczyn. To się nie miało prawa udać i się nie udało. Ludzie rozstają się nie tylko z przyczyn wielkich. Niestety, muszę się do czegoś przyznać, bo kilka razy w życiu zrobiłem coś takiego, że nie jest to chwalebne uzupełnienie - używałem różnych, nieprawdziwych powodów. Wymyślałem jakieś głupoty, żeby ułatwić sobie rozstanie. Nie potrafiłem wielokrotnie w przeszłości być prawdziwy i nie potrafiłem powiedzieć czegoś, co powinno paść - stwierdził.

MARIOŁA BOJARSKA

Wyposaży wnuczki

Znamy ją jako telewizyjną dziennikarkę, ale też prekursorkę fitnessu w Polsce. Od dekad buduje swą pozycję w polskim show-biznesie, nie ukrywając, że lubi luksus. Dziś Mariola Bojarska-Ferenc może pochwalić się imponującą kolekcją ubrań, torebek i biżuterii. - Ja zawsze lubiałam być elegancką kobietą. Moi synowie mówią czasami: mamo, tro-

chę przesadzasz, po co tyle wydajesz? Ale ja im odpowiadam, że jedni kolekcjonują samochody, inni zegarki, obrazy czy filizanki, a ja lubię dobrze wyglądać - tłumaczy w „Fakcie”. A zapytana co się stanie z jej kosztownościami w przyszłości, odpowiada bez wahania: - Ja mam trzy wnuczki, wszystko im zostawię w spadku, to będzie rozpisane. Na pewno chciałabym zostawić jakieś takie gadzety swoim wnuczkom na pamiątkę, bo fajnie mieć torbę, naszyjnik, pierścionek czy zegarek po babci.

GRAŻYNA SZAPOŁOWSKA

Współczuje pacjentom

Aktorka od dawna chętnie komentuje polską rzeczywistość w swych mediach społecznościowych. Dzieli się osobistymi przemyśleniami i nie gryzie się w język, gdy coś wyraźnie wyprowadzi ją z równowagi. Tak było ostatnio, kiedy zderzyła się z realiami polskiej służby zdrowia.

Szapółowska nagrała się po wizycie w szpitalu, dokąd udała się z przyjacielem. - Mamy skierowanie do hematologa, który ma wydać dalszą decyzję w sprawie badań na cito. Okazuje się, że aby dostać się do tego lekarza, trzeba czekać do sierpnia przyszłego roku - powiedziała oburzona. I dodała: - Nie wiem, co się dzieje i jak ten kraj stoi na głowie, ale współczuję i lekarzom, i pacjentom. To jest po prostu skandaliczne, co się dzieje i żeby na cito trzeba było czekać prawie półtora roku!

©P

KUCHNIA



FOT. ANNA LOSKA

Czy wiecie, że truskawka to nie dzieło natury? Została stworzona przez botanika króla Francji Ludwika XIV. Antoine Nicolas Duchesne skrzyżował dwie odmiany poziomki - chilijskie i wirginijskie. I tak oto otrzymał smakowite owoce, które dziś nazywamy truskawkami. Nie trzeba dodawać, że od razu zawładnęły sercem łakomego króla. A jeżeli już jesteśmy we Francji, to warto dodać, że Madame Tallien, arystokratka z dworu Napoleona, kąpała się w soku ze świeżych truskawek. Używała około 10 kg na jedną kąpiel, co miało zapewnić jej nieskazitelny biel, jędrność i gładkość skóry. Co za rozpusta! Rozpusztą truskawkową jest też sernik na zimno - mała tortownica mieści w sobie aż kilogram tych pysznych owoców. Zajadajmy się nimi, póki sezon trwa.

Sernik na zimno z serka mascarpone z truskawkami i musem truskawkowym

Składniki

Składniki na spód
80 g herbatników
50 g miękkiego masła

Składniki na masę serową
750 g serka mascarpone
3-4 łyżki cukru pudru
3 łyżki żelatyny

100 ml gorącej wody
Składniki
na mus truskawkowy
300 g truskawek
2 łyżeczki żelatyny
75 ml gorącej wody
1-2 łyżki cukru

Dodatkowo
około 700 g truskawek

Herbatniki rozdrobnić blenderem i wymieszać z masłem. Powstałą masą wypełnić dno tortownicy (20 cm). Truskawki przeciąć na pół i ułożyć płaską stroną wzdłuż brzegów tortownicy, tak aby utworzyły obramowanie. Wewnątrz ułożyć gdzieś tam całe truskawki. Żelatynę rozpuścić w 100 ml gorącej wody. Serek zmiksować z cukrem. Stopniowo dodawać rozpuszczoną żelatynę i zmiksować. Masę serową przełożyć do tortownicy i schłodzić. 300 g truskawek rozdrobnić na mus, dodać cukier oraz rozpuszczoną żelatynę, całość wymieszać. Mus wylać na zastygłą masę serową i ponownie schłodzić. Na stężalym serniku ułożyć pozostałe truskawki przekrojone na połówki.

Przepis Anny Loski (mad)

Lubisz piec i gotować? Podziel się z nami przepisami: przepisy@gk.pl

Mówi się, że polskie truskawki są najlepsze pod słońcem. Coś w tym jest, owoce te rosną bowiem najlepiej w klimacie umiarkowanym. Truskawki zawierają więcej witaminy C niż owoce cytrusowe! Ponadto są świetnym źródłem innych witamin i minerałów. Poprawiają przemianę materii, oczyszczają jelita i korzystnie wpływają na florę bakteryjną. Wzmacniają kości i zęby, wpływają dobrze na cerę i włosy. Jedynym słowem - to polskie superfoods!

Rolada bezowa z truskawkami i serkiem mascarpone

Składniki:
8 białek
500 g serka mascarpone
250 g truskawek
50 g borówek
1 mały słoiczek wiśni
400 g cukru kryształu
50 g mąki ziemniaczanej
3 łyżeczki soku z cytryny
cukier puder do posypania
po wierzchu
kilka truskawek
listki świeżej mięty

Białka ubijamy ze szczyptą soli na najwyższych obrotach. Gdy piana jest już sztywna, zmniejszamy obroty na wolniejsze i dodajemy partiami cukier. Ostatnią partię mieszamy z mąką ziemniaczaną i łączymy z pianą. Na samym końcu dodajemy

sok z cytryny i ponownie ubijamy około 2 minut. Beza ma być śnieżnobiała i lśniąca. Przekładamy ją na wyłożoną papierem do pieczenia blaszkę z wyposażenia piekarnika. Dokładnie rozsmarowujemy na całości i wkładamy do nagrzanego do 150 stopni piekarnika na 30 minut. Wyciągamy, przygotowujemy kolejny arkusz papieru, który kładziemy na wierzch upieczonej bezy, i obracamy do góry spodem. Zwijamy na kształt rolady i wkładamy do wyłączonego piekarnika, by jeszcze troszkę podeschła. 150 g truskawek dokładnie blendujemy i łączymy z mascarpone z pomocą miksera. Do masy dodajemy pokrojone na małe kawałki pozostałe truskawki, borówki oraz odcisnięte z nadmiaru soku wiśnie. Bezę wyciągamy z piekarnika, ściągamy górny papier, rozsmarowujemy krem i zwijamy, odrywając powoli papier od spodu. Gotową roladę posypujemy cukrem pudrem i dekorujemy truskawkami. Przed podaniem chłodziemy w lodówce.

Przepis Joanny Tokarz, autorki bloga „Kuchnia w czekoladzie”



FOT. JOANNA TOKARZ

AUTOPROMOCJA

0010464774

Jesteśmy na Facebooku



NOWOŚCI
DZIENNIK TORUŃSKI



facebook.com/NowosciTorun

Dokończenie ze str. 1

później do Holandii. Nie chciał pan nigdy zostać na Zachodzie i tam próbować zaistnieć?

Kiedy byłem w Amsterdamie, poszedłem z moją płytą „No. 1” do jednego z klubów. Kiedy puściłem im, jak śpiewam bluesa po angielsku, powiedzieli mi: „Wszystko dobrze, ale my możemy mieć prawdziwych bluesmanów z Ameryki. Po co więc mamy ciebie angażować? Śpiewaj po polsku, to zobaczymy”. Uznałem więc, że mają rację. Ponieważ miałem już za sobą nagrania Shakin’ Dudi, opanowałem technikę śpiewania po polsku, musiałem ją tylko przenieść na bluesa. To było trudne - ale uznałem, że skoro jestem Polakiem, to powinienem śpiewać po polsku. Tak narodził się pomysł na projekt Symphonic Blues, z którym udało mi się pograć na Zachodzie. Mój menedżer Thomas Ruf wydał płytę z naszym koncertem w słynnym klubie jazzowym Subway w Kolonii. Była więc szansa na dużą karierę. Mnie się marzyło jednak nagranie albumu w Polsce z NOSPR-em. Wróciłem więc do ojczyzny, ale wycofał się sponsor i pomysł spalił na panewce. Ruf się na mnie obraził i zostałem z niczym.

W czasie PRL-u polski show-biznes był przesiąknięty alkoholem. Pan też nie wylewał za kołnierz. Nie dało się wtedy być muzykiem i nie pić wódki?

Z moich obserwacji raczej nie. Była to trochę rozpusta: alkohol, dziewczyny. Po latach dopiero udało mi się nad tym zapanować dzięki mojej mamie, która wymodliła, żebym przestał tak żyć i dzięki mojej żonie, która powiedziała, że wyjdzie za mnie, jeśli przestanę pić. Najgorzej było w tym pierwszym okresie mojej działalności, kiedy występowałem w klubach. Gdzie się bowiem nie wjeżdżało, tam od razu wyciągano alkohol. Nie byłem wówczas jakąś gwiazdą, ale dużo koncertowałem, więc znano mnie w tym środowisku. Dlatego każdy chciał się ze mną napić. A że grałem prawie za darmo, ten alkohol był wtedy prawie jedyną gratyfikacją za występ.

Alkohol sprawił, że wysiadła panu trzustka i omal nie przypłacił pan tego życiem. To wtedy przyszło otrzeźwienie? Tak. Zło przyniosło dobro. Kiedy po raz trzeci wylądowałem w szpitalu i lekarze dawali mi nikłe szanse na przeżycie, powiedziałem, że muszę wszystko robić na trzeźwo. Nagrałem potem cztery najważniejsze w moim życiu płyty bez jakichkolwiek wspomagaczy. Sam byłem trzeźwy i tego samego wymagałem od moich kolegów-muzyków.

Tak jest zresztą do dzisiaj. Nawet na kacu nikt nie wychodzi ze mną na scenę.

Nigdy nie sięgnął pan po narkotyki?

Nigdy. Coś mnie powstrzymało. Może boża opatrzność? A byłem świadkiem, jak dwaj moi koledzy produkowali na własny użytek polską czarną heroinę. Mnie jakoś to nie brało. Wiedziałem, że narkotyki są wielką krzywdą dla organizmu. Koledzy się dziwili, ale tutaj się nie ugiąłem. I całe szczęście.

Wielki sukces osiągnął pan w latach 80. jako Shakin’ Dudi. Jak to się stało, że coś, co miało być wygłupem, okazało się strzałem w dziesiątkę?

Byłem wtedy zafascynowany punkiem. Kupiłem sobie nawet płytę Sex Pistols. Miałem już wtedy trzydzieści lat, nie mogłem więc sam być punkowcem. Pomyślałem zatem, że poszukam tych rytmów, które kręciły wtedy młodzież, w przeszłości. I znalazłem je w garażowym rock and rollu z lat 50. W radiu leciał wtedy na okrągło angielski piosenkarz Shakin’ Stevens, który wykonywał taką muzykę na dyskotekową modłę. Dennerowało mnie to i pomyślałem: „Ja będę śpiewał prawdziwego rock and rolla”. Namówiłem więc dwóch punkowców, dwóch jazzmanów i jednego bluesmana - i założyliśmy grupę Shakin’ Dudi. „Robimy happening muzyczny: rozwalamy, co się da!” - powiedziałem. Poprosiłem Darka Duszę ze Śmierci Klinicznej, żeby napisał proste i dosadne teksty, opisujące ówczesną rzeczywistość. Barwa mojego głosu i sposób śpiewania były bardzo charakterystyczne. „Gramy źle, tak jakbyśmy nie umieli grać” - zakomenderowałem. Ale jak tu powiedzieć muzykom, którzy grają dobrze, że mają grać źle? Jakoś się jednak udało - i to chwyciło. Ludzie nie wiedzieli, jak się naprawdę nazywam i kiedy pojawiłem się gdzieś publicznie, to wołali za mną: „Hej, Shakin’ Dudi!”. (śmiech)

Dawaliście wtedy wręcz szalone koncerty. Naprawdę rozwał pan fortepiany na scenie?

Tak. Pierwszy raz wydarzyło się to na festiwalu Rock Arena. Ale tylko dlatego, że był to zły instrument. Potem dyrektor się miotał, a ja mu na to: „Mogę odkupić to pianino po cenie detalicznej”. „A to pan sprytny” - nagle zmienił front, bo wtedy nie było instrumentów w sklepach. (śmiech) Z kolei na festiwalu w Jarocinie poprosiłem o wąż strażacki i lałem wodą ludzi pod sceną. I bardzo umiałem sobie z nim poradzić



FOT. LUKASZ RAK

Irek Dudek: nie wtrącam się do tych, którzy o mnie piszą. Jakbym chciał, to bym sam napisał autobiografię

i woda tryskała nawet na głosniki i wzmacniacze. Dlatego ich właściciel bardzo się zdenerwował i wpadł przerażony na scenę. Wtedy całe 25 tysięcy widzów zaczęło wrzeszczeć: „Zabij go!”, żeby nie przeszkadzał mi w tym laniu wodą. (śmiech) Wrzasnąłem więc do Darka „Graj dalej” i polewałem tłum. Na koniec skoczyłem z blisko trzymetrowej sceny w ludzi. Ale stało tam sześciu wcześniej umówionych punkowców i mnie złapali. Czasem był to więc żywioł, a czasem coś było aranżowane.

Złota płyta” Shakin’ Dudi pokryła się potrójną platyną, a pan rozwiązał zespół. Dlaczego zdecydował się pan zarządnąć kurę znoszącą złote jaja?

Bo to miał być tylko happening. Kiedy „Złota Płyta” odniosła wielki sukces, mogłem pójść dalej tym tropem i kosić niezły szmal. Nie po to jednak wymyśliłem ten zespół. Dlatego, aby być wiernym swoim słowom, musiałem go rozwiązać. Postanowiłem jednak przenieść doświadczenia z Shakin’ Dudi na moją własną twórczość. I tak jako Irek Dudek nagrałem autorską płytę „No. 1”. Wtedy okazało się, że mam równie co w rock and rollu dużo do powiedzenia w bluesie. Szef festiwalu w Jarocinie Walter Chelstowski namówił mnie, żebym połączył te dwa projekty w jednym programie „Stereo i w kolorze”. Tak też się stało i graliśmy koncerty w wielkich salach, które ludzie wypełniali do ostatniego miejsca. To były czasy komuny, a my mieliśmy swoją aparaturę i jeździliśmy kilkoma TIR-ami oraz autobusem, jak jakieś gwiazdy rocka z Zachodu. To było wielkie przedsięwzięcie.

Wykonywał pan potem bluesa na różne sposoby: z big-bandem, symfonicznie, ja-

zowo, swingowo. Który z tych projektów jest panu najbliższy?

Symphonic Blues. Zjechałem z nim nie tylko bluesowe, ale i rockowe festiwale na Zachodzie. Chyba ten pomysł był najbardziej mój i inny od wszystkich pozostałych. Dużo walorów muzycznych ma jednak też płyta „No. 1”, nagrana z moim własnym big-bandem - choćby klasyczny już dziś utwór „Something Must Have Change”. W tym roku zagram go w katowickim NOSPR-ze podczas Rawy Blues. Ważna jest dla mnie też płyta „Dudek Bluesy”, ponieważ dostałem za nią Fryderyka.

Pana dzieckiem jest też festiwal Rawa Blues, który odbywa się w Katowicach od 1981 roku i ciągle gromadzi kilka tysięcy widzów.

Na czym polega jego sukces? Przygotowując jego program, patrzę na bluesa szeroko. To nie tylko czarni muzycy z Chicago, ale też biali wykonawcy z pogranicza jazzu i rocka. To daje dużą świeżość. Dlatego te zespoły, które grają podczas finału Rawy, brzmią zupełnie inaczej. To przyciąga ludzi, którzy nie są konesejami bluesa, ale po prostu lubią posłuchać granej na żywo dobrej muzyki. I kiedy raz przyjdą na Rawę, to potem chodzą już co roku. A nawet z czasem zabierają swoje dzieci i wnuki. W tym roku festiwal odbędzie się w dwóch salach NOSPR-u, bo uznałem, że czas pokazać wirtuozów bluesa w sali, mającej najlepszą akustykę w Polsce. Wszystko będzie więc na najwyższym poziomie.

Kiedys wyznał pan: „Nie przywiązywałem wielkiej wagi do pieniędzy, ale jakoś się mnie trzymają”. Jak to możliwe?

Kiedy nie gonisz za pieniądzem, to on sam do ciebie przyjdzie. Jeśli robisz coś, co

jest twoją pasją, to będzie to coś dobrego i ludzie się tym zainteresują. Wtedy ten pieniądz się znajdzie. Gdyby założyło mi na pieniądzach, to za czasów PRL-u nie tułałbym się po klubach, tylko pojechałbym do Zielonej Góry czy Kołobrzegu. (śmiech) Tymczasem ja grałem za pół darmo, wystarczało mi na wino i kolację. Trzeba więc umieć zaryzykować w życiu i postawić na swoją pasję. Wtedy gdzieś się te pieniądze znajdują. U mnie znalazły się dopiero przy Shakin’ Dudi. Dziś też nie narzekam. Wybudowałem dom, posadziłem drzewa, mieszkam praktycznie w lesie. Czasem wychodzę sobie na przyzbę i gram na harmonijce. Bardzo dużo ćwiczę, bo chcę pokazać na Rawie, że właśnie zacząłem od tego instrumentu.

W 1986 roku na festiwalu w Opolu poznał pan przyszłą żonę Iwonę. To była miłość od pierwszego wejrzenia?

Tak. Podeszła do mnie z prośbą o autograf dla swego brata. Siedziałem wtedy z muzykami z Shakin’ Dudi przy jednym ze stolików na uboczu. Pogadaliśmy chwilę i zaproponowałem, żebyśmy się gdzieś przeszli. Spacerowaliśmy w sumie cztery godziny i w końcu mówiłem: „Ty będziesz moją żoną”. (śmiech) Zorientowaliśmy się wtedy, że poznaliśmy się już wcześniej.

Czyli?

Iwona występowała w tanecznym zespole Arabeski. I w latach 70. spotkaliśmy się w Łodzi podczas programu „Lato, lato”. Spałem w tym samym hotelu co ona i zalecałem się do niej, ale dostałem kosza. Iwona zadzwoniła więc do koleżanki w Paryżu z Arabesek i pyta się jej, czy zna Irka Dudka. A ona: „Pewnie, to taki fajny chłopak z długimi włosami”. A ja już wtedy miałem krótką fryzurę. (śmiech) Te dziewczyny pamiętały mnie więc, a Iwona nie. Powiedziałem jednak, że zostanie moją żoną. A ona myślała, że ja żartuję. Zaprosiłem ją potem do Warszawy do hotelu Europejskiego. Z czasem zrozumiała, że ja tak na poważnie.

I jesteście do dziś razem.

Kiedy zakochałem się w Iwonie, ona pracowała jako modelka w Amsterdamie. Chodziła w poważnych pokazach, jej zdjęcie było na wielkich plakatach. Zarabiała dziesięciokrotnie więcej niż ja w Polsce. Postanowiłem więc pojechać do niej, obejrzeć trochę koncertów i spróbować samemu gdzieś pograć. Posiedziłem kilka lat w Amsterdamie, bo nie chciałem jej ograniczać. Kiedy urodziły się jednak na-

sze córki, powiedziałem: „Wychowajmy dzieci po polsku. Wracajmy do kraju”.

Pana córka Agata została klasyczną pianistką. To pana zaśluga?

Chyba tak. Kiedy moja pierwsza córka Dorotka umarła w wieku 8 lat, nie chciałem, żeby Agatka poszła do tej samej podstawówki. Znalazłem dla niej szkołę muzyczną w Bielsku-Białej. Zaczęła więc grać na fortepianie. Kiedy miała iść do liceum, spytałem, czy chce dalej się kształcić na tym instrumentcie. Powiedziała, że tak, więc kupiłem jej poważny fortepian - Yamahę. Skończyła potem liceum i dojechała się na Akademię Muzyczną w Katowicach. Miała bardzo dobrych profesorów i teraz przygotowuje się do nagrania płyty z muzyką Liszta. To trudne kompozycje, ale wymyśliła sobie, że to był rock and rollowiec swych czasów i chce zinterpretować je w taki właśnie sposób. Być może dzięki temu po ten album sięgną ci, którzy na co dzień nie są słuchaczami klasyki. Myślę, że to niezły pomysł i uda się jej.

Nie ukrywa pan, że bardzo ważną rolę odgrywa w pana życiu wiara. Trudno przyznać się do Jezusa w polskim show-biznesie?

Ja tego nie odczuwam i nie zastanawiam się nad tym. Zostałem wychowany po katolicku, moja mama bardzo dbała o wiarę w rodzinie. Dlatego przestrzegaliśmy wszystkich tradycji. Dzięki temu zauważyłem, że jakoś inaczej przeżywa się rok ze względu na kolejne święta. Nawet ten zwykły tydzień pracy z niedzielą, poświęconą Bogu i na odpoczynek, też ma głębszy sens. Od kilku lat chodzę codziennie do kościoła na mszę o siódmej rano i przyjmuję sakrament. To pomaga mi unieść te wszystkie choroby, które mnie nie omijają. Jestem inwalidą, choruję na serce i na cukrzycę, ale mam wrazenie, że nie nosię ten krzyż z uśmiechem. Kiedy leżałem na trzustkę lub ostatnio na te bypasy w szpitalu, to zawsze szukałem szpitalnej kaplicy. Modlitwa była dla mnie podporą, aby tę chorobę zwyciężyć. I zawsze się udawało.

O pana życiu powinien powstać film fabularny. Jakiego aktora widziałby pan w roli Irka Dudka?

Kiedys miałem propozycję zrealizowania filmu o sobie, ale odmówiłem, bo napisali mi głupawe dialogi. A dziś kto mógłby mnie zagrać? Nie mam pojęcia. Na pewno musiałby być to ktoś młodszy ode mnie, żeby mógł zagrać mnie w moich najlepszych latach. ©

MYŚLAŁA, ŻE UMRZE OD JEDNEGO PIEPRZYKA

Jeszcze kilka lat temu bagatelizowała badanie znamion, choć wiedziała, że należy do grupy ryzyka. Jasna karnacja, niebieskie oczy i liczne „pieprzyki” od dawna powinny skłonić ją do regularnych kontroli. Wszystko zmienił niewielki strupek na nodze, który okazał się czerniakiem złośliwym trzeciego stopnia. Dziś Emilia Rukścińska z Augustowa nie tylko regularnie się bada, ale też pomaga innym przełamać strach przed wizytą u specjalisty

Agnieszka Domanowska

Jak trafiła pani do Białostockiego Centrum Onkologii?

Cztery lata temu zdiagnozowano u mnie czerniaka złośliwego trzeciego stopnia. To bardzo złośliwy nowotwór, który rozwija się szybko i potrafi długo nie dawać wyraźnych objawów. Są cztery stopnie zaawansowania tej choroby, u mnie był trzeci, więc już wtedy wiadomo było, że sytuacja jest poważna. Trafiłam do Białostockiego Centrum Onkologii po tym, jak jedna ze zmian skórnych zaczęła mnie bardzo niepokoić. Wcześniej oczywiście słyszałam o czerniaku, wiedziałam mniej więcej, jak groźna to choroba, ale człowiek zawsze ma nadzieję, że jego to nie spotka. Dopiero kiedy usłyszałam diagnozę, dotarło do mnie, jak cienka jest granica między zwykłym „pieprzykiem” a nowotworem.

Co panią zaniepokoiło?

Mam bardzo jasną cerę i ogromną ilość znamion. Jestem typową blondynką z niebieskimi oczami i jasną karnacją, czyli osobą, która znajduje się w grupie podwyższonego ryzyka zachorowania na czerniaka. Na jednym z znamion, na lewym udzie, zaczął pojawiać się strupek. Na początku nie wyglądało to bardzo groźnie. Strupek się zagoił, więc uznałam, że może po prostu się o coś zahaczyłam albo podrażniłam skórę. Ale po kilku tygodniach zmiana pojawiła się ponownie. I właśnie to było dla mnie alarmujące. Pomyślałam, że skoro coś wraca i nie chce się zagoić, to nie można tego dalej ignorować. Dzisiaj wiem, że organizm często daje wcześniej sygnały ostrzegawcze, tylko trzeba umieć ich nie lekceważyć.

I wtedy zgłosiła się pani do lekarza?

Tak. To był właściwie zbieg okoliczności, ale bardzo szczęśliwy. W tym samym czasie Białostockie Centrum Onkologii prowadziło program profilaktyczny związany z miesiącem świadomości czerniaka. Udało mi się zapisać do chirurga-onkologa

praktycznie od razu, w ciągu tygodnia. Pamiętam, że bardzo się wtedy stresowałam, ale jednocześnie czułam ulgę, że ktoś to w końcu obejrzy profesjonalnie. Lekarz już podczas wizyty powiedział, że ta zmiana mu się nie podoba. To był moment, kiedy pierwszy raz naprawdę się przestraszyłam. Wcześniej jeszcze próbowałam sobie tłumaczyć, że może przesadzam, ale kiedy specjalista od razu kieruje na dalszą diagnostykę, człowiek zaczyna rozumieć, że sprawa może być poważna. Zostałam skierowana na histopatologię i wtedy zaczęło się czekanie.

Jak wyglądało oczekiwanie na wynik?

To był bardzo trudny czas psychicznie. Człowiek z jednej strony próbuje żyć normalnie, chodzi do pracy, zajmuje się domem, rodziną, ale z tyłu głowy cały czas ma pytanie: „a co, jeśli to rak?”. Po około trzech albo czterech tygodniach zadzwoniła do mnie pani doktor i poprosiła, żebym przyjechała do gabinetu. Już sam telefon był dla mnie bardzo stresujący, bo przeczuwałam, że gdyby wynik był dobry, pewnie usłyszałabym to inaczej. Kiedy jechałam do Białegostoku, miałam mnóstwo czarnych myśli. I niestety potwierdziło się to, czego się bałam. W gabinecie usłyszałam diagnozę: czerniak złośliwy. Tego momentu chyba nie zapomina się nigdy.

Pamięta pani swoją pierwszą reakcję?

Rozpłakałam się od razu. To był ogromny szok i strach. Zawsze bałam się czerniaka właśnie dlatego, że mam tyle znamion. Wielokrotnie mówiłam mężowi: „jak można umrzeć od jednego pieprzyka?”. I kiedy usłyszałam diagnozę, dokładnie tak się poczułam – że mam jeden „pieprzyk” i że mogę umrzeć. W jednej chwili człowiekowi przewartościowuje się całe życie. Wszystko, co wcześniej wydawało się ważne, nagle przestaje mieć znaczenie. Pojawia się tylko strach o życie, o rodzinę i o to, co będzie dalej.



Emilia Rukścińska z Augustowa

O czym wtedy pani myślała?

Przede wszystkim o dzieciach. Syn miał wtedy 11 lat, córka 18. Pamiętam, że pierwsza myśl była taka, że nie zobaczę ślubu córki, że nie doczekam zakończenia szkoły przez syna. To były bardzo trudne emocje. Człowiek automatycznie zaczyna wyobrażać sobie najgorszy scenariusz. W głowie pojawia się pytanie: „ile czasu mi zostało?”. To był ogromny płacz, strach i beznadzieja. Myślę, że każdy, kto słyszy diagnozę nowotworową, przeżywa podobny moment zatrzymania świata.

Co pomogło pani opanować ten lęk?

Bardzo dużo dała mi rozmowa z panią doktor. Lekarka nie ograniczyła się tylko do przekazania diagnozy. Od razu spokojnie wyjaśniła, jakie będą kolejne kroki, jakie badania trzeba wykonać i jak będzie wyglądało leczenie. To było bardzo ważne. Kiedy człowiek dostaje konkretny plan działania, trochę łatwiej sobie poradzić psychicznie. Najgorsza jest niewiedza i czekanie. Wtedy wyobrażenia pracuje najmocniej. Lekarze w BCO dali mi poczucie, że jestem zaopiekowana i że nie

zostałam sama z tym wszystkim.

Jak wyglądało leczenie?

Najpierw zaczęły się bardzo dokładne badania. Miałam pilne USG, podczas którego sprawdzano między innymi węzły chłonne. Na szczęście nie wykryto tam przerzutów, ale pojawiły się jakieś niejasności dotyczące wątroby. To był kolejny ogromny stres, bo człowiek od razu myśli o najgorszym. Później miałam tomografię i badanie PET. Ostatecznie udało się wykluczyć przerzuty nowotworowe i to była ogromna ulga. W przypadku czerniaka to kluczowa informacja, bo od tego zależy dalsze leczenie. W moim przypadku zakończyło się ono operacją.

Czy potrzebna była chemia albo radioterapia?

Nie, ponieważ choroba została wykryta odpowiednio wcześnie i nie było przerzutów. Wycięto mi zmianę z bardzo dużym marginesem. Mam usunięty fragment mięśnia na udzie oraz węzły chłonne wartownicze w pachwinie. Sama operacja była oczywiście trudnym doświadczeniem, ale miałam świadomość, że to daje mi szansę na normalne życie. Gdyby nowotwór został wykryty później, leczenie mogłoby wyglądać zupełnie inaczej. Dlatego dzisiaj tak mocno podkreślam znaczenie profilaktyki.

Czyli profilaktyka naprawdę uratowała pani życie?

Tak, jestem o tym przekonana. Gdybym zlekceważyła tę zmianę albo odkładała wizytę jeszcze kilka miesięcy, wszystko mogło potoczyć się zupełnie inaczej. Czerniak to bardzo agresywny nowotwór. Tutaj czas naprawdę ma ogromne znaczenie. Ludzie często mówią: „to tylko pieprzyk”, „obejrzę to kiedyś”. Ja też kiedyś tak myślałam. Dzisiaj wiem, że nawet mała zmiana może oznaczać coś bardzo poważnego.

Co było najtrudniejsze podczas całej choroby?

Najtrudniejsze było patrzenie na rodzinę. Na mamę, męża, rodzeństwo. Widziałam, jak bardzo oni się boją i jak to wszystko przeżywają. Sama oczywiście też się bałam, ale miałam poczucie, że muszę być silna dla nich. Człowiek nie chce, żeby najbliżsi cierpieli jeszcze bardziej, więc próbuje się trzymać, nawet kiedy w środku wszystko się rozspina.

Przed chorobą regularnie badała pani znamiona?

Nie. Może dwa razy w życiu byłam na takich kontrolach. Jedno znamię miałam kiedyś usunięte, ale generalnie nie odbywałam profilaktykę. Dzisiaj mówię o tym otwarcie, bo myślę, że wiele osób robi dokładnie to samo. Człowiek zawsze znajduje wymówkę – brak czasu, praca, obowiązki. Dopóki nic się nie dzieje, wydaje nam się, że problem nas nie dotyczy.

A dziś?

Dzisiaj regularnie się kontroluję. Co trzy albo cztery miesiące mam badania. Sprawdzam znamiona, robię mamografię, kolonoskopię i wszystkie inne potrzebne kontrole. Jestem praktycznie przebadana od góry do dołu. Teraz wiem, jak ogromne znaczenie ma profilaktyka i jak wiele może zmienić szybka reakcja.

Jest pani również zaangażowana w działalność społeczną.

Tak, jestem wiceprezesem stowarzyszenia „Pozytywka” w Augustowie. Trafiłam tam po swojej chorobie i dostałam od tych kobiet ogromne wsparcie. To są głównie kobiety po różnych nowotworach, które doskonale rozumieją emocje pacjentów. Dzięki temu człowiek nie czuje się osamotniony.

Czym zajmuje się stowarzyszenie?

Organizujemy spotkania, akcje profilaktyczne i różne wydarzenia w Augustowie. Rozmawiamy z ludźmi o badaniach i staramy się uświadamiać, jak ważna jest profilaktyka. Augu-

stów jest małym miastem, więc wiele osób się zna. Dzięki temu łatwiej docierać do mieszkańców i rozmawiać z nimi bezpośrednio.

W jaki sposób widzi pani efekty tych działań?

Nawet dermatolodzy zwracali uwagę, że z Augustowa przyjeżdża coraz więcej osób na profilaktyczne badania w kierunku czerniaka. To pokazuje, że ludzie zaczynają się badać i przestają bagatelizować problem. Myślę, że część osób rzeczywiście przestraszyła się po tym, co mnie spotkało, ale jeśli dzięki temu ktoś wykryje chorobę wcześniej, to bardzo dobrze.

Wiele osób tłumaczy, że problemem są kolejki do specjalistów.

Tak i często właśnie to powstrzymuje ludzi przed badaniami. Wiele osób zakłada, że trzeba czekać pół roku do dermatologa i od razu rezygnuje. A przecież nie zawsze musi to być dermatolog. Mnie diagnozował chirurg-onkolog. Do takiego specjalisty można dostać się dużo szybciej. Ludzie często po prostu nie wiedzą, jakie mają możliwości.

Co powiedziałaby pani osobom, które wciąż odkładają badania profilaktyczne?

Żeby przestały odkładać. Profilaktyka naprawdę może uratować życie. To nic nie kosztuje poza odrobiną czasu i przełamaniem własnego strachu. Nawet jeśli trzeba chwilę poczekać na pierwszą wizytę, później kontrola raz w roku naprawdę nie jest wielkim wysiłkiem. Lepiej sprawdzić coś wcześniej niż później żałować.

Dzisiaj inaczej patrzy pani na nowotwory?

Zdecydowanie inaczej. Kiedyś słowo „rak” kojarzyło mi się wyłącznie z wyrokiem. Dzisiaj wiem, że wiele nowotworów, jeśli są wcześniej wykryte, można skutecznie leczyć i normalnie żyć. Dlatego tak ważne jest, żeby się badać i reagować na niepokojące zmiany. Czasami jedno badanie naprawdę może uratować człowiekowi życie.

Krzyżówka panoramiczna

mieczarski
płyn

przegrody
w stajni

bezsil-
ność,
niemoc

Mailer
suma
pie-
niędzy

ubiór
jawijski

czasem
reto-
ryczne

Chan,
aktor

króle-
wska
faworyta

płynie
z Ystad
do Swi-
nouljsia

rola,
grunt

część
meczetu

groźny
car
rosyjski

orszak,
asysta

staro-
żytno
państwo
semi-
ckie

opera
Verdiego

zjawia,
mara

np.
„Lion”

serdu-
szko
w talii

kwiat
ozdobny

miasto
w Szwa-
carii

miejsce
kleski
wojsk
Hanni-
bala

osła-
bienie
niewia-
doma

świę-
tynia
bud-
dyjska

w
wazonie
pierożek
z Francji

słodki
ziem-
niak

sekre-
t
poliszy-
nela

polska
kawa
zbo-
żowa

duże
miasto
w
Serbii

miasto
stałe
stano-
wisko
pracy

kres
biegu

plywa
na
tratwie,
flisak

trudni
się
gotowa-
niem

Miron
Białosze-
wski
miasto
nad
Wartą

dawny
radny
miejski

14

3

2

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

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

Uśmiechnij się!

Przychodzi baba do lekarza:
– Co pani dolega?
– Nic.
– A jakie pani ma objawy?
– Nie mam żadnych.
– To, po co pani przyszła?
– Bo mogę ...

Krzyżówka A-Ż

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

A) amerykański prom kosmiczny (8).

B) największe miasto Dolnej Bretanii (5).

C) gryzoń z dużymi torbami policzkowymi (6).

D) kobieta otaczana kultem przez rycerza (4,5).

E) czynny wulkan w Europie (4).

F) dawna nazwa zająca (5).

G) ktoś zdolny do nieoczekiwanych wybryków (7).

H) strunowy instrument szarpany (5).

I) portal konkurujący z Wirtualną Polską (7).

J) unika spożywania mięsnych potraw (6).

K) napój alkoholowy wydestylowany z wina (6).

L) kwiat bogini Izdy (5).

Ż

A

Ł) długa deska do siedzenia dla kilku osób (4).

M) pojazd podobny do motoroweru (5).

N) przyjęta zasada, reguła (5).

O) miejsce składania ofiar kultowych (6).

P) bezwonny gaz palny (6).

R) przedmiot materialny (5).

S) kraina historyczna w południowo-wschodniej Francji (8).

T) długi ogon sukni (4).

U) startuje w ulicznym maratonie (9).

W) duża, drapieżna jaszczurka z wyspy Komodo (5).

Z) rzecz zabezpieczająca spłatę długu (6).

Ż) instrument perkusyjny; muzyczne talerze (4).

Krzyżówka z hasłem

1 2 3 4 5 6

17 8 2 7 10 11 10

8 9 12 13 13

12 16 1 13

14 11 15 16 19 20 21

5 14 18 19 20 21

22 14 23 3 4 15

Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 17 utworzą rozwiązanie – przysłowie angielskie.

Poziomo:

1) uchwyt narzędzia, 2) krótki okres czasu,

7) pisemne wyróżnienie, 3) figura geometryczna,

8) kwadratowy w równaniu, 4) zasiala górale,

9) stały etat, 5) w parze z omegą,

12) muzyczne „naczynia”, 6) Bovary lub Thompson,

13) miejsce pracy maklera, 9) uskrzydłony koń,

15) willa-muzeum w Zakopanem, 10) osłaniana kurtyną,

17) szef, przełożony, 11) ptak z czubkiem,

18) Japonka lub Chinka, 14) przerwa w podróży konno,

22) naczynie na owoce, 15) michałek w ogrodzie,

23) dęty instrument drewniany. 16) chorobliwy omam,

19) włókno na worki,

20) żałobny utwór poetycki,

21) dominuje w powietrzu.

Pionowo:

1) złota w sadzie,

wymóg,
przy-
czyzna

przy-
drożny
hotel

koła
w
oczy

skwarki
do
pierogów

graniczy
z
Holandią

WIRÓWKA
PANORAMICZNA

stan
z
Topeką

w orszaku
pana
młodego

żartob-
liwie
o małżeń-
stwie

usuwany
brzytwą

podatek
pośredni

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

Duet jolek

S

A

M

I

S

W

O

I

W diagramach ujawniono niektóre litery. Litery z pól ponumerowanych od 1 do 15, utworzą rozwiązanie.

W przypadkowej kolejności:

– rdzawobrunatny ptak o ter-
koczącym głosie
– imię Dyzmy, powieściowego
karierowicza
– koń o rudobrzazowej sierści
– wynajem statku lub samolotu
– określony kurs lub czas
– dzielnica Rudy Śląskiej

– schronisko dla wodniaków
– chroni oko
– region z Małymi Antylami
– tatarski koń
– włoska potrawa z ryżu
– dawny taniec polski

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

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

1) „... bezdomni” Stefana Żeromskiego,

2) wir powietrzny z okiem,

3) sklep z lekami,

4) artyzm, mistrzostwo,

5) kościelny instrument.

13 10 1 4 3

11 12

14 9

5 7 8 2 6

Szyfr

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

Poziomo:

13) boks dla malca,

5) dawny statek, arka.

Pionowo:

13) odgłos z chlewika,

4) konkuruje z „Zetką”.

Krzyżówka

1 2 3

7 1 11

4 12 2 8 10

5 9 10

6 5 13 3

7 4 6

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 13 utworzą rozwiązanie – imię i nazwisko aktorki.

Poziomo:

1) drąg z hakiem,

4) szybki pies,

5) proszek do prania,

6) ... Sarandon, aktorka,

7) duże miasto w Turcji.

Pionowo – polskie aktorki:

1) Magdalena („Sztuka ko-

chania”),

2) Dorota („Bez miłości”),

3) Agnieszka („Klan”).

Rozwiązania

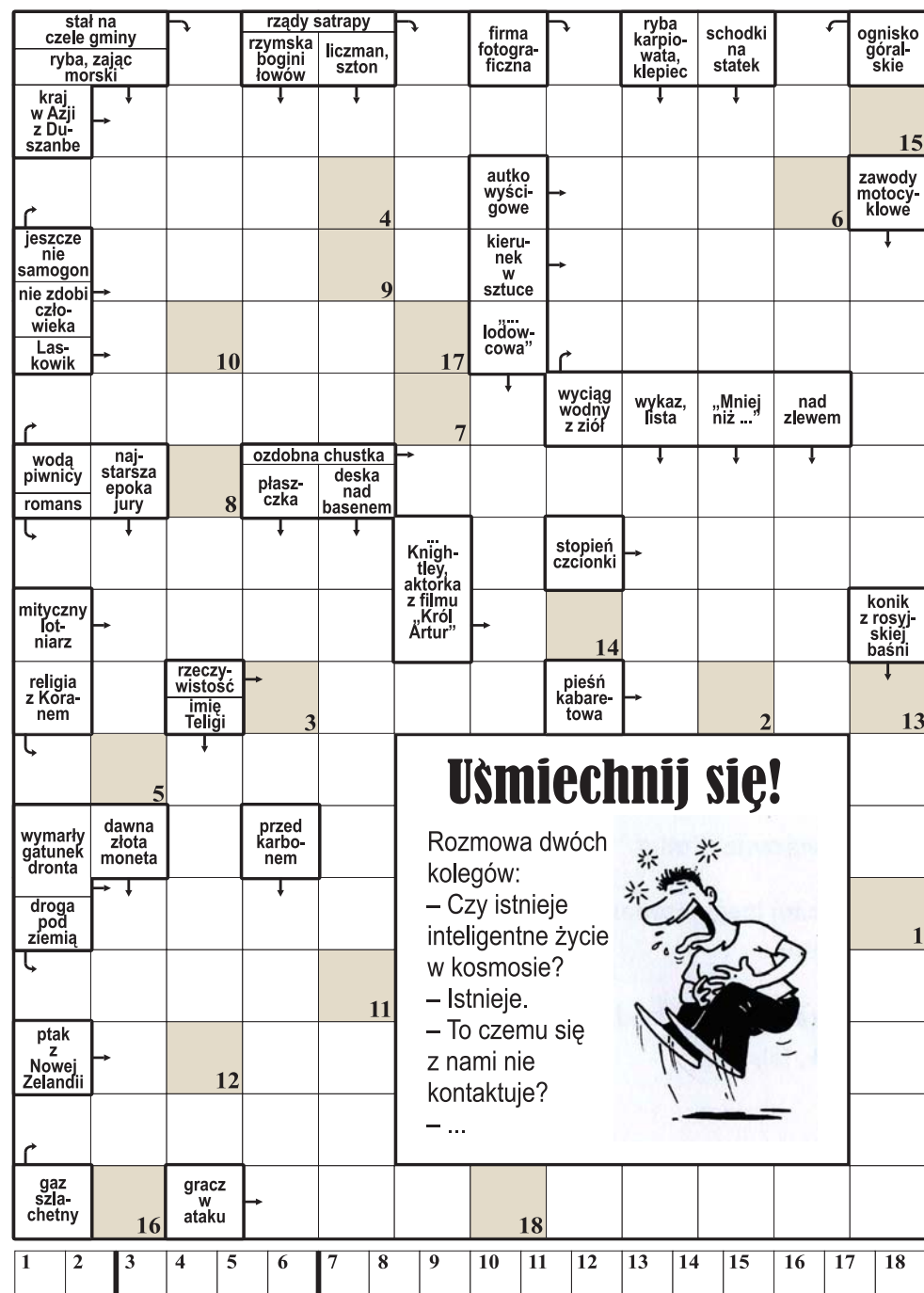
krzyżówka panoramiczna: Choro-
wac bezobławowo: wów-
ka panoramiczna: Dwa
hasła: „Chleb życia podpora-
logogryf: „Złote kasztany”,
szyfr: Jacek Borkowski;
jolek: Ziemie odzyskane;
żółka A-Ż: szatań; krzyżów-
ka: Sandra Bullock.

eprasa.pl aa29ceea0b

STOWNIK: AKORDYKA ASASYN ABAD KOI ATOP MASZOBEBIA TINTA

ROZWIĄZANIE: POSTĘP JEST DZIAŁEM NIEZADOWOLONYCH.

Krzyżówka panoramiczna

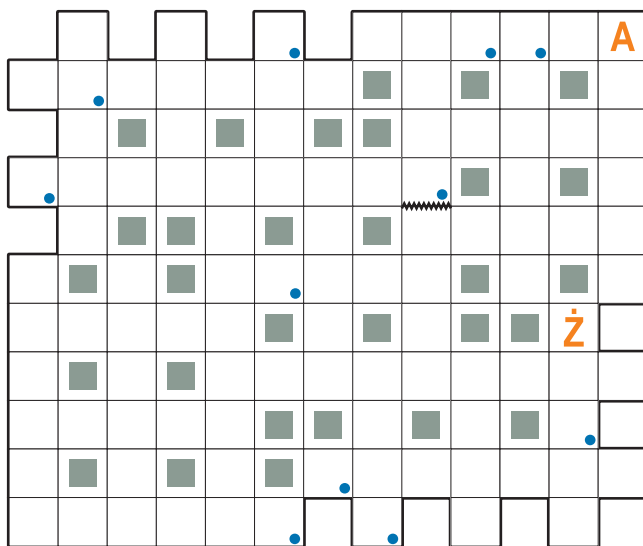


Litery z pól ponumerowanych od 1 do 18 utworzą rozwiązanie – dokończenie dowcipu z okienka.

Krzyżówka A-Ż

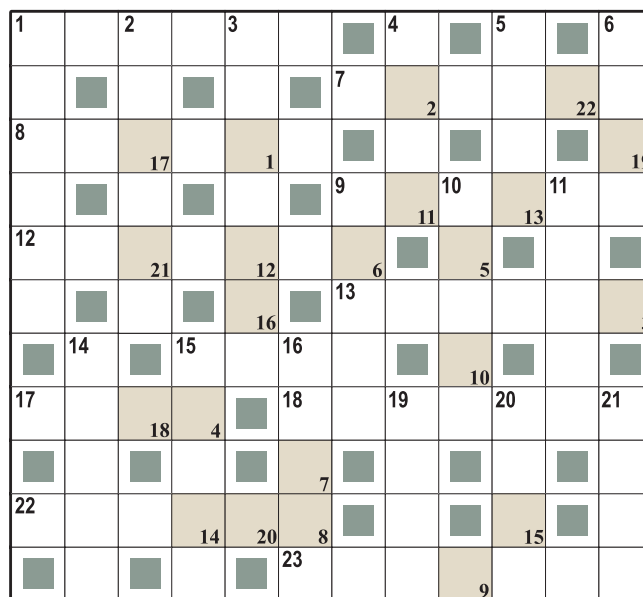
Każdy odpadywany wyraz (w nawiasie liczba liter) zaczyna się literą poprzedzającą określenie. Miejsce wpisywania – do odgadnięcia. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

- A) ażurowa budowla w ogrodzie (6).
- B) monety o niskim nominale w portmonetce (5).
- C) gryzoń z dużymi torbami policzkowymi (6).
- D) ujemny stan konta bankowego (5).
- E) państwo w Ameryce Południowej, na równiku (7).
- F) bałwan to spieniona morską ... (4).
- G) zagłębienie na plaży chroniące przed wiatrem (9).
- H) Heinrich, niemiecki poeta romantyk (5).
- I) duchowny w meczecie (4).
- J) włóknodajna roślina z Ameryki (4).
- K) ... Robak z „Pana Tadeusza” (6).



- L) amerykański film w reżyserii Greta Gerwig (4,4).
 Ł) samica ssaka z łopatami (5).
 M) obraz malowany na fasadzie budynku (5).
 N) grzywiasta antylopa z Etiopii (5).
 O) pszczoła lub szerszeń (4).
 P) serijny pokaz filmów dokumentalnych (8).
 R) XXL dla marynarki (7).
 S) człekokształtne małpy z Afryki (9).
 T) układ rubryk do wpisywania danych (6).
 U) agitka propagandowa (6).
 W) kokosowe na torcie (6).
 Z) interpunkcyjne w zdaniu (5).
 Ż) kasynowa moneta, liczman (5).

Krzyżówka z hasłem

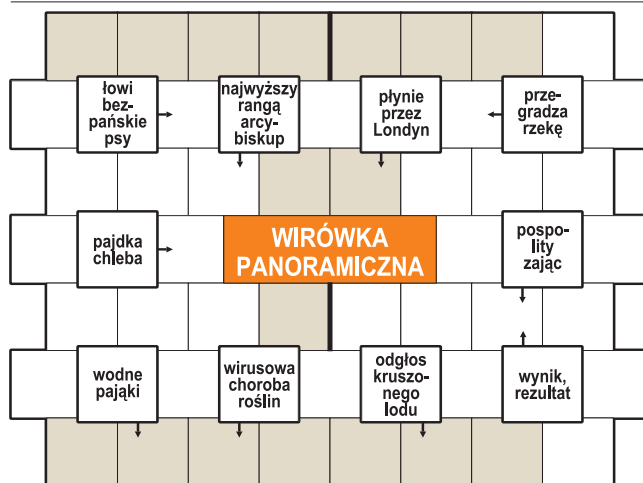


Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 22 utworzą rozwiązanie – myśl Zdzisława Kałędkiewicza.

Poziomo:

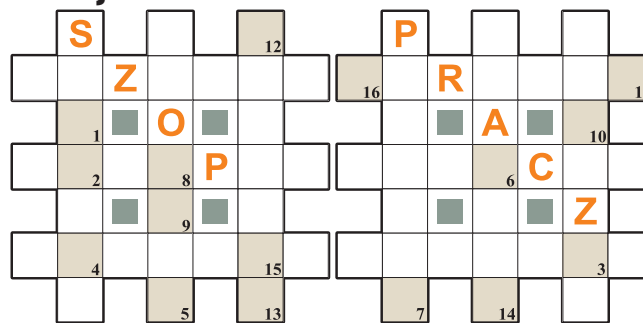
- | | |
|-----------------------------|--------------------------------|
| 1) pokarm dzikich zwierząt, | 3) silne przeżycie, szok, |
| 7) publiczny popis, | 4) dawne narzędzie tortur, |
| 8) narzędzie kopacza, | 5) Teksas lub Ohio, |
| 9) pierścień z herbem, | 6) szef klasztoru, |
| 12) ptak polarnych mórz, | 9) dokuczka w tropikach, |
| 13) bębenek dobosza, | 10) góry z Turbaczem, |
| 15) czarna choroba zakaźna, | 11) polsko-grecka piosenkarka, |
| 17) namiot z areną, | 14) jarmułka, krymka, |
| 18) pajac z pantomimy, | 15) kompres na czoło, |
| 22) okres ośmiu dni, | 16) siedziba władcy, |
| 23) dawny ubiór, węgierka. | 19) wodnista kawa, |
| Pionowo: | 20) łóżko dla mata, |
| 1) z Pałacem Czartoryskich, | 21) z udem i stopa. |

Pionowo:



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

Duet jolek

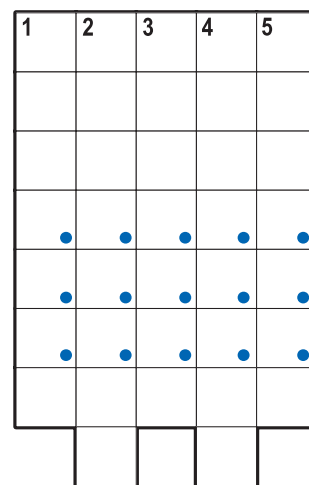


W diagramach ujawniono niektóre litery. Litery z pól ponumerowanych od 1 do 16, utworzą rozwiązanie – tytuł dramatu.

W przypadkowej kolejności:

- sylwestrowy trunek
- kardynalski kolor
- tworzywo sztuczne
- kategoriyczne domaganie się czegoś
- sješta w objęciach Morfeusza
- zakole rzeczne
- kraj na Oceanie Indyjskim
- sytuacja, w której brak jest władzy publicznej
- gwoździł, pluskiewka
- świętuję 25 września
- pismem obietnica

Logogryf



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

- 1) płynie przez Sławno,
- 2) córka Edypa,
- 3) posiada rozległą wiedzę,
- 4) biega krótkie dystanse,
- 5) wartość banknotu.

Szyfr



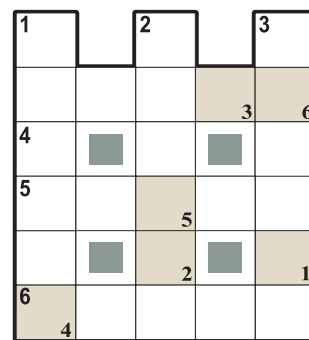
Litery z pól od 1 do 13 utworzą rozwiązanie – tytuł serialu.

Poziomo:

- 5) Władysław, twórca „Katechizmu polskiego dziecka”,
9) starorzyska pieśń żałobna.
Pionowo:
6) „zadowolona” wskazówka,
5) talon zakupowy.

Pionowo:

Krzyżówka



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 6 utworzą rozwiązanie.

Poziomo:

- 4) polski samochód elektryczny,
5) próbnik kosmiczny,
6) spina splekane mury.

Pionowo:

- 1) praska,
- 2) wiedeński,
- 3) rzymska.

Rozwiązania

krzywizna panoramiczna: Bo jest inteligentna; witówka panoramiczna: "Rzym, miasto ciwarte"; krzywówka z hasłem: Tylko kłamy znają prawdę; duet joiek: "Szklana menażeria"; krzywówka A-Z: fotosynleza; logogrif: "Przгоды Tłina"; szyfr: "Na dobre i na złe"; krzywówka: Tłirana.

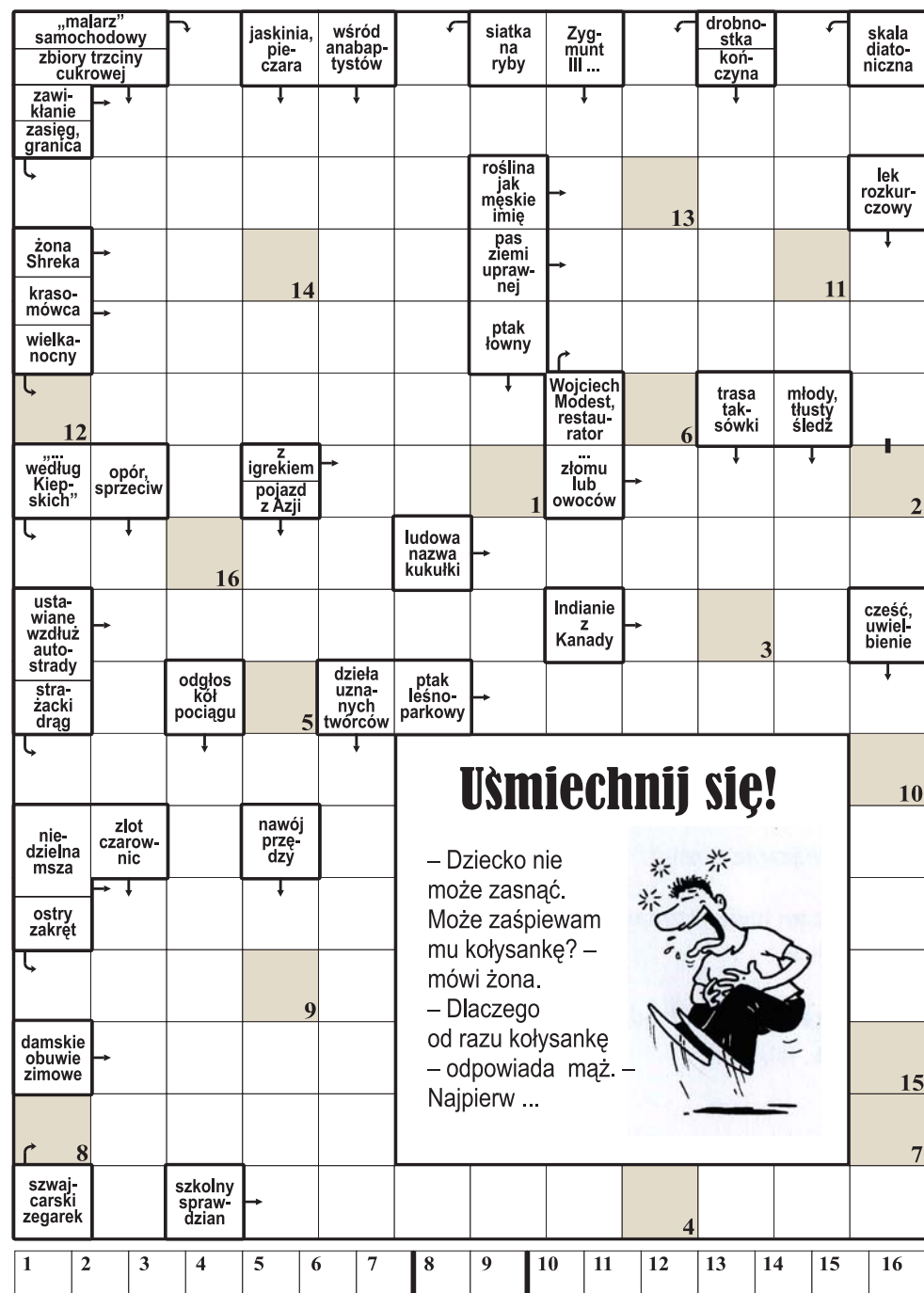
SŁOWNIK: AMARU. ABRYŚ. MISTRAL. OKARA. ZETOS.

ROZWIĄZANIE: PRAWDĘ ZWYKŁO SIĘ MOWIĆ W GNIEWIE.

SŁOWNIK: AISZA, ARIS, ARUBA, DORIA, LARNAKS, ZERWA.

ROZWIĄZANIE: KOLEJE LOSU NIE JEJEDZĄ PO SZYNACH.

Krzyżówka panoramiczna

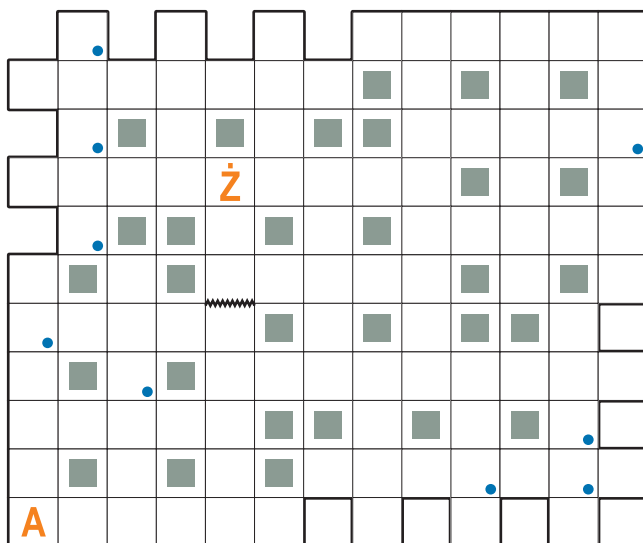


Litery z pól ponumerowanych od 1 do 16 utworzą rozwiązanie – dokończenie dowcipu z okienka.

Krzyżówka A-Ż

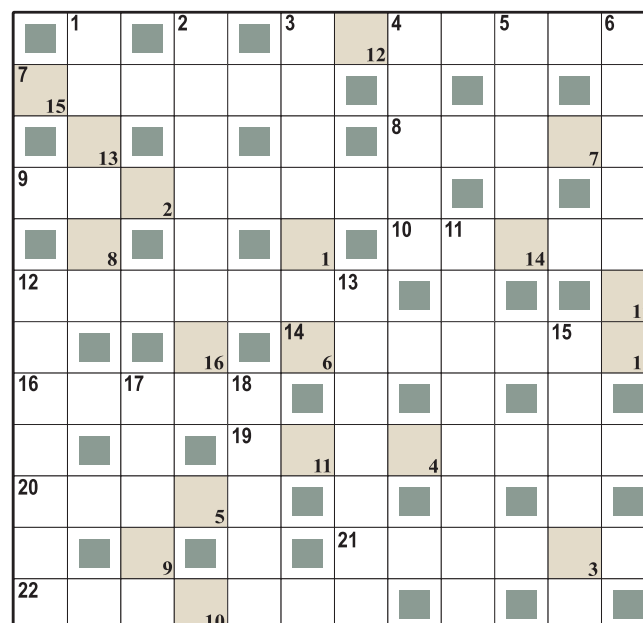
Każdy odpadywany wyraz (w nawiasie liczba liter) zaczyna się literą poprzedzającą określenie. Miejsce wpisywania – do odgadnięcia. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

- A) dowódca wojsk kozackich (6).
- B) smaganie, bicie batem (9).
- C) Juliusz, wódz rzymski (5).
- D) umieszczona w środku opony (5).
- E) wyjaśnianie tekstów religijnych (8).
- F) harcerski nóż (5).
- G) język indoeuropejski z grupy helleńskiej (5).
- H) posłaniec greckich bogów, właściciel laski do uśmierzania sporów (6).
- I) oddawanie czci podobiznie bóstwa (9).
- J) kukułcze lub strusie (4).
- K) jedna z faz księżycy (6).
- L) jednostka natężenia oświetlenia (4).
- Ł) małżeńskie – centralny



- M) punkt sypialni (4).
 N) narzędzie do wbijania gwoździ (6).
 O) jezioro w pobliżu Augustowa (5).
 P) oprawa książki (7).
 R) teoretyk nauczania i wychowania (7).
 S) żywnościowe porcje (5).
 T) ... Karwowski z „Czterdzie-
 stolatka” (6).
 U) konkurencja w strzelectwie sportowym (4).
 W) druk reklamowy, agitka (6).
 Z) bryła geometryczna jak maszyna drogowa (5).
 Ż) pszenica lub jęczmień (5).
 Ł) amerykański kryminal w reżyserii Lawrence’a Kas-
 dana (3,5).

Krzyżówka z hasłem



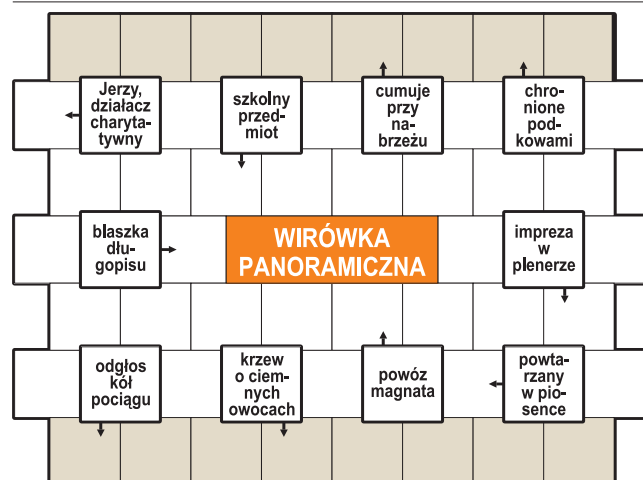
Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 18 tworzą rozwiązanie: myśl Seneki.

Poziomo:

- 3) wieża meczetu,
- 7) rydel kopacza,
- 8) pałac sultana,
- 9) górskie łąki,
- 10) wydział uniwersytetu,
- 12) kraj nad Zatoką Gwinejską,
- 14) prostota, jasność,
- 16) wymarły kuzyn gołębia,
- 19) ... prasowy rząd,
- 20) model Seata,
- 21) kapusta abisyńska,
- 22) duży, niezgrabny pojazd.

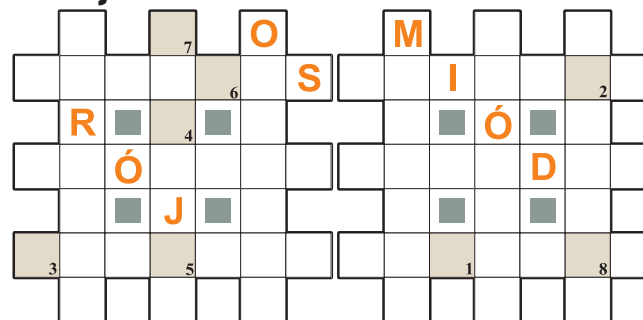
Pionowo:

- 1) wielki pożar,
- 2) cesarz jak koniak,
- 3) 1/3 rzymskiej kohorty,
- 4) kolejowy wał,
- 5) ciastko z kremem,
- 6) poufność, dyskrecja,
- 11) rewanż za odwiedziny,
- 12) pęk lnu do przędzenia,
- 13) trunek w karafce,
- 15) dżwiga swój „domek”,
- 17) ukochany Eos,
- 18) Łazienkowska w stolicy.



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

Duet jolek

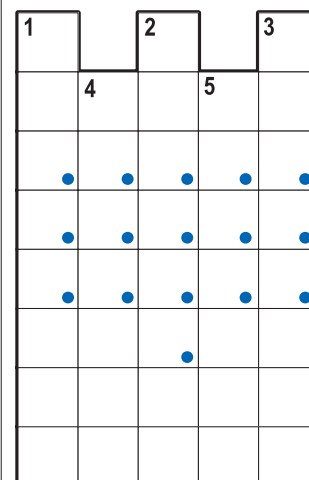


Litery z pól ponumerowanych, w prawym dolnym rogu, od 1 do 8 utworzą rozwiązanie.

W przypadkowej kolejności:

- krótka piosenka ludowa
- we wtorek przed środą popielcową
- .. Spears, piosenkarka amerykańska
- straż przyboczna władcy
- skrawki tkaniny
- niewielka makata
- Johann, austriacki kompozytor, autor słynnych walców
- ssak z Laponii
- drugi egzemplarz dokumentu
- dawna srebrna moneta
- kawalerzysta z lanca

Logogryf



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

- 1) brydżowa odzywka,
- 2) Hanna, polska piosenkarka,
- 3) elegantka, strojnisia,
- 4) Franciszek, aktor z „Rancza”,
- 5) smakotyłk. niebo w gębie.

Szyfr



**Litery z pól od 1 do 16
utworzą rozwiązanie – imię i
nazwisko aktorki.**

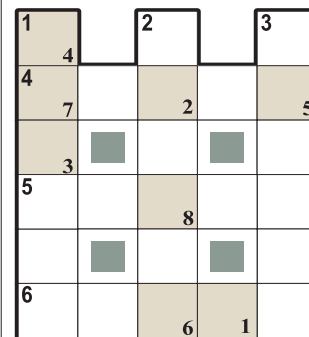
Poziomo:

- 11) druczek kasowy,
14) bogatka lub modra.

Pionowo:

- 11) chlebowy do picia,
15) biblijne miejsce cudu.

Krzyżówka



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 8 utworzą rozwiązanie - pseudonim piosenkarki.

Poziomo:

- 4) tkanina z Torunia,
5) morskie głowonogi,
6) zasada, reguła.

Pionowo: polskie piosenkarki

- 1) Anna,
- 2) Anna,
- 3) Agnieszka.

Rozwiązania

panoramiczna: „Wszyst-
krzyżowca panoramiczna:
spróbuj pod dobroci; wówka
następ: Płacz łagodzi żalostć;
duet Jolek: leśne ulie; logogryf:
koniec naszych dni”; szyf:
rena Kwiatkowska; krzyżowka
A-Z: czerwona; krzyżowka:
Margaret.

Obecnie odzyskane fragmenty skarbu średzkiego znajdują się w muzeach we Wrocławiu i Środzie Śląskiej. To gotycka korona ślubna, złote pierścienie, inne elementy średniowiecznej biżuterii, a także prawie 8 tys. monet. Wszystko warte przynajmniej ćwierć mld zł.

Odkrycie pierwsze

8 czerwca 1985 r. robotnicy robiący wykop pod fundamenty centrali telefonicznej przy niewielkiej ul. Daszyńskiego natrafili na kilka glinianych dzbanów wypełnionych złotymi i srebrnymi monetami. Znajdowało się w nim 3771 srebrnych krążków pochodzących z I poł. XIV w.: grosze praskie i miśnieńskie.

Odkrycie było sensacyjne, ale nie nadano mu rozgłosu. Znaleźisko zabezpieczyli funkcjonariusze Milicji Obywatelskiej i trafiło później do Muzeum Archeologicznego we Wrocławiu. Nie podjęto wówczas także żadnych prac badawczych w miejscu dokonania znaleziska, a przy Daszyńskiego kontynuowano dalsze prace budowlane.

Zajęto się też tymi, którzy część monet rozkradli. „Ponieważ – zgodnie z obowiązującym prawem – wszystko, co leży w ziemi, jest własnością Skarbu Państwa, postanowiono odzyskać złoty złom od osób, o których wiadano, że byli »szczęśliwymi znalazcami«” – pisał w 1997 r. historyk sztuki Michał Gradowski, jeden z pierwszych, który oglądał i szacował znaleziska. „W dniu 28 czerwca i paru następnych organa MO dokonały licznych przeszukań, odzyskując kilka fragmentów złotych wyrobów i sporo monet. Sprawy nieuczciwych znalazców skierowano do prokuratury we Wrocławiu” – dodawał.

Tłum żądny złota

Minęły trzy lata i sprawa ucihła. Po raz drugi na skarb średzki natrafiono 24 maja 1988 r., tym razem podczas rozbiórki kamienicy stojącej przy Daszyńskiego 14. Nowe odkrycie, znacznie większe od poprzedniego, stało się szybko lokalną sensacją, która ściągnęła na miejsce znaleziska rzesze przypadkowych osób poszukujących srebra i złota.

„Znalezisko było na tyle ciekawe, że oczywiście odkrywcy i przypadkowi gapie skrzętnie wybierali monety, ale nikt nie zadał sobie trudu by pobiec za wywrotką na wysypisko, gdzie niebawem spychacz rozgarnął kolejny pagórek gruzu, a z nim górną część glinianego gamka wraz z zawartością – relacjonował Gradowski

Z ruin piwnic domu, zanim zareagowały odpowiednie władze, wyniesiono znaczną część monet i biżuterii. Z czasem pojawiła się także informacja, z której wynikało to, że precjoza pochodzące ze skarbu średzkiego można znaleźć na wysypisku



W muzeach we Wrocławiu i Środzie Śląskiej znajdują się odzyskane fragmenty znaleziska: prawie 8000 monet, gotycka korona ślubna, złote pierścienie i inne elementy j biżuterii. Wszystko jest warte ok. 250 mln złotych

OPOWIEŚĆ O „SKARBIE TYSIĄCLECIA” ZE ŚRODY ŚLĄSKIEJ

Skarb w Środzie Śląskiej odkrywano niejako dwa razy,
a towarzyszące temu okoliczności nadają się co najmniej
na film sensacyjny

Mariusz Grabowski

gruzu zlokalizowanym na terenie Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji. Tam także pojawiły się hordy poszukiwaczy, często agresywne, którzy przeszukiwali hałdy gruzu w nadziei znalezienia czegoś drogiego.

Ile to warte?

25 lipca zgromadzone w wyniku dotychczasowych działań przedmioty mogły obejrzeć wezwani biegli, a wśród nich cytowany tu Michał Gradowski. Po ich oględzinach nie było już żadnych wątpliwości: fragmenty korony, zausznica, pasek złotej blachy i kilka dodatkowych drobniaków, okazały się obiektami o ogromnej rzadkości i olbrzymiej wartości historycznej i artystycznej. Prócz tego parę tysięcy monet. Całość została wstępnie datowana na XIII w.

Momentalnie powstał czarny rynek: srebrny grosz praski można było nabyć już za kilka niemieckich czekolad oraz paczkę dobrej kawy, a za garść srebrnych monet dwa kufle piwa prosto z beczki. Ludzie wymykali się nocami z domów, żeby kopać. Do znalazców docierali

antykwarusze pytający po okolicy o precjoza i monety.

Szybko uruchomiono maszynę administracyjną mającą na celu odzyskanie całości skarbu. Nielegalnym znalazcom zaproponowano odkupienie za 3-krotność wartości, to jednak nie przekonało wszystkich. Niezdecydowani nie spodziewali się chyba, że będą musieli się liczyć z konsekwencjami, bo żarty na prawdę się skończyły. Zaczęto ich śledzić i ścigać, włączając w to prokuraturę.

Milicja rewiduje

Akcję odzyskiwania fragmentu skarbu nazwano błyskotliwym kryptonimem „Korona”. W jej wyniku ostatecznie udało się odzyskać wiele bezcennych znalezisk, w tym kolejne fragmenty korony, zausznice, sygnet i przede wszystkim kolistą zaponę, która obok korony jest główną ozdobą skarbu.

Do Środy Śląskiej zostali skierowani młodzi milicjanci, którzy zajęli się przesiewaniem ziemi. W nocy wysypiska pilnował wartownik, ale kiedy rano wychodził, amatorzy wykorzysty-

wali ten czas, żeby kopać dalej. Nikt nie kontrolował tego, co znikało i gdzie.

Prokuratura wystawiła ponad pięćdziesiąt nakazów rewizji. W ten sposób w średzkich mieszkaniach znaleziono kilkadziesiąt monet i fragmenty biżuterii. Posiadacze tłumaczyli się rozmarzeniem, niektórzy zaśłaniaли się niewiedzą. Ale nikt nie przyznał się, że cokolwiek już zdążył sprzedać albo gdzieś wywieźć.

Bezcenny „złoty złom”

Gradowski wspominał: „21 lipca powołano nas jako biegłych i w 4 dni potem mogliśmy obejrzeć »złoty złom« zgromadzony we wrocławskiej prokuraturze. Były to fragmenty korony, zausznica, pasek złotej blachy, skromny pierścionek i kilka drobniaków. Mimo luźno rozrzuconych elementów uznaliśmy niewzruszenie, że mamy tu do czynienia z koroną o powtarzalnych segmentach – obiektem ogromnej rzadkości oraz wielkiej rangi historycznej i artystycznej. Zausznica wśród znanych mi z literatury wielu obiektów tego typu (kilka lat pracowałem

w warszawskim Muzeum Archeologicznym) wyróżniała się ozdobnością i bogactwem. Całość znaleziska wstępnie datowałem na wiek XIII z możliwością wejścia w sąsiednie stulecia. W protokole odnotowano także, że znalezisko zostało uznane za zespół pierwszorzędnej wartości”.

Dodajmy, że elementy skarbu znajdowały się w różnym stanie. Jakość kruszcu, z jakiego wykonano biżuterię, powodowała, że ich powierzchnie zewnętrzne zachowały się doskonale. Najgorsze były uszkodzenia mechaniczne, jakich poszczególne elementy skarbu doznały, jak należy przypuszczać, w trakcie wykopywania ich koparką z ziemi oraz na wysypisku.

Kto był właścicielem skarbu?

Badacze dość szybko zidentyfikowali historię skarbu. Został prawdopodobnie ukryty w połowie XIV w., czyli w okresie, w którym miasta Śląska nawiedziła epidemia dżumy. Według badań przeprowadzonych przez historyków zajmujących się jego

pochodzeniem był prawdopodobnie własnością bogatego bankiera żydowskiego Mojżesza, który w 1348 r. dokonał we Wrocławiu korzystnej dla siebie transakcji pożyczkowej, w wyniku której król Czech Karol IV Luksemburski zastawił u niego znaczną część swoich kosztowności w zamian za wsparcie finansowe starań o koronę cesarską. Podczas czarnej śmierci tenże Mojżesz w obawie przed prześladowaniami opuścił Środę Śląską i nigdy do niej nie powrócił. Nie odzyskał też skarbu, który zakopał w piwnicach swojego domu.

Ale są i inne teorie. Np. taka, że stanowiły one rezerwę skarbcza Karola IV zastawioną lub sprzedaną za pośrednictwem Jana ze Środy Żydom średzkim, a następnie ukrytą przez nich w czasie pogromu.

Zacytujmy Rainera Sachsa, historyka sztuki, autora „Leksykonu Artystów i Twórców Rzemiosła Artystycznego Śląska”: „Szczęśliwym trafem zachowały się przekazy pisane. (...) Mówią one, że 3.09.1348 r. król czeski Karol IV Luksemburski upoważnia: Jana, proboszcza kaplicy Wszystkich Świętych na Hradczanach, głogowskiego scholastyka Henryka, Petrusa de Luna i swego marszałka dworu Hubardusa Altari do poprowadzenia negocjacji w sprawie dużej pożyczki. 28.10 tegoż roku został wystawiony we Wrocławiu dokument zapewniający Żydowi Muscho ze Środy Śląskiej trzyletnie prawo do pobytu na Śląsku i zwolnienie z podatku żydowskiego za pożyczanie władcy większej sumy pieniędzy. Warto podkreślić, że pod postacią proboszcza Jana ukrywał się nikt inny, tylko późniejszy kanclerz cesarstwa Jan ze Środy Śląskiej”.

Dziś skarb jest skrupulatnie i opisany, i skatalogowany, choć wciąż trafiają doń sporadycznie odzyskiwane artefakty (np. trzy fragmenty odnaleziono w 2005 r.). Najcenniejsza jest złota gotycka korona kobieca prawdopodobnie należąca do żony cesarza Karola IV Luksemburskiego, Blanki de Valois – wykonana w warsztacie sycylijskich mistrzów złotnictwa. Wyśadzana jest bogato szlachetnymi kamieniami. Prawdopodobnie jej ostatnią właścicielką była Blanka de Valois, pierwsza żona Karola IV, zmarła w 1348 r., a więc niedługo przed nadmiernym czasem ukrycia i utraty skarbu. Bez cenna jest także kolistą zaponą z kameą z chalcedonu w postaci orła, ozdobiona szlifowanymi kamieniami szlachetnymi, a także dwie pary złotych zawieszek: jedna pochodząca z XII w., druga o stulecie młodsza. Do tego dochodzą złote taśmy, pierścienie, bransolety i monety. To w większości srebrne grosze praskie wybite w czasie panowania Wacława II i Karola IV Luksemburskiego, ale także złote floreny, dukat, halerz i grosze miśnieńskie z czasów Fryderyka II Poważnego.

OLGA KWIECIŃSKA: NASTOLATKI NIE POTRZEBUJĄ DOROSŁYCH GURU. POTRZEBUJĄ KOGOŚ, KTO ZACZNIE ICH SŁUCHAĆ

– Młodzi ludzie są samotni, bo często nikt naprawdę nie zadaje im pytań. Jeśli przychodzimy do nich z pozycji dorosłego guru i mówimy: „Za naszych czasów”, „Moim zdaniem”, „Ja uważam”, bardzo łatwo ich zgubić – mówi Olga Kwiecińska, założycielka Fundacji Cześć Ciało

Anita Czapryn

Kiedy patrzy pani na dzisiejszych nastolatków, jako matkę i jako założycielkę Fundacji Cześć Ciało, to co najbardziej panią niepokoi?

Najbardziej? Myślę, że samotność młodych ludzi. Mówię z własnej perspektywy, z tego, co widzę i czuję, ale mam wrażenie, że dziś bardzo wyraźny jest brak zrozumienia między rodzicami a dziećmi. Można powiedzieć: może zawsze tak było. Pewnie w jakimś sensie tak. Tylko że kiedyś te światy nie były aż tak różne. Dzisiaj młody człowiek może tworzyć swój świat kompletnie poza rodzicami. I rodzice często naprawdę nie mają do niego dostępu. Więc najbardziej niepokoi mnie samotność.

Z jakich pani osobistych doświadczeń i obserwacji wzięła się Fundacja Cześć Ciało?

Z bardzo silnej potrzeby pomagania. Z tego pierwiastka, który mam w sobie, że warto poświęcić część życia na pomoc innym. Ale myślę, że także z mojego doświadczenia jako matki. Mam czwórkę dzieci i pewnie nieraz nie nadążałam za któryś z nich. Nie chcę generalizować, ale mam wrażenie, że bardzo często młody człowiek zostaje sam z rówieśnikami, którzy mogą mu powiedzieć coś mądrego, ale mogą też powiedzieć rzeczy zupełnie przypadkowe. A rodzice bywają jak z innej planety. Nawet jeśli bardzo się staramy, to wielu rzeczy po prostu nie rozumiemy. Pomyślałam więc, że powinno powstać miejsce, w którym młody człowiek znajdzie rzetelną, ekspercką odpowiedź. Głęboko wierzę, że ludzie, także młodzi, chcą znać prawdę. Chcą wiedzieć, jak są zbudowani. Czy penis ma kości. Czy piersi rzeczywiście mogą się od siebie różnić. Chcą wiedzieć, co oznacza silny lęk. Czy zwykły smutek to już de-

presja, czy jednak depresja wymaga czegoś więcej? Ta wiedza oczywiście gdzieś istnieje. Jest rozproszona w wielu miejscach, a mnie zależało na tym, żeby stworzyć jedno mądre miejsce w internecie. Skoro młodzi ludzie szukają odpowiedzi w sieci, to dobrze, żeby mogli trafić na miejsce bezpieczne, rozsądne, stworzone z myślą o nich. Dzisiaj mówi się, że dzieci jednak czytają, i bardzo dobrze. Książek jest dużo. Ale takich mądrych miejsc w internecie wciąż, moim zdaniem, nie ma wystarczająco wiele. Dlatego powstało Cześć Ciało. Jako odpowiedź dla młodych ludzi.

Nie generalizujemy więc, tylko oprzyjmy się na danych. A one pokazują, że 89 procent nastolatków regularnie odczuwa silne napięcie. Jak to wygląda w ich codziennym życiu? Z czym najczęściej zostają sami? Jak wygląda samotność nastolatka z telefonem w rękę, który ma znajomych w komunikatorach, rówieśników na ekranie i pozornie cały czas jest z kimś w kontakcie?

Patrzę też na siebie, na nas, dorosłych. My wszyscy jesteśmy wiecznie w telefonach. Tylko czy w komunikatorach można naprawdę mówić o bliskości? Nawet najprostsza komunikacja, czyli umówienie się z kimś, rozmowa o czymś ważnym, w komunikatorze jest bardzo ograniczona. Słyszałam kiedyś historię opowiadaną przez amerykańskiego psychologa. Napisała do niego przyjaciółka: „Jak się masz?”. On nie odpisał od razu. Odpowiedział dopiero po dwóch dniach. Okazało się, że ona była wtedy w bardzo złym stanie, miała myśli samobójcze. Na szczęście próba była nieudana. Kiedy później się spotkali, zapytał: „Dlaczego mi nie powiedziałaś?”. A ona odpowiedziała: „Przecież ci napi-

sałam”. Tym komunikatem było właśnie: „Jak się masz?”. I o to chodzi. Co my jesteśmy w stanie wyczytać z komunikatora? Można napisać dużo wykrzykników, można dodać emotikon, ale co naprawdę jesteśmy w stanie usłyszeć? Z głosu człowieka można wyczytać dużo więcej. Dlatego ja nie lubię komunikatorów. Wolę zadzwonić i porozmawiać. Poza tym młody człowiek często nie napisze wprost: „Potrzebuję pomocy”. Bo się wstydzi. Bo nie wie, jak to nazwać. Bo nie chce obciążać innych. I wtedy bardzo łatwo coś przeoczyć. Kiedy rozmawiam z moim synem, który jest za granicą, albo w ogóle z młodymi ludźmi, myślę o tym, że jeśli człowiek nie ma szczęścia do dobrej paczki, to zostaje sam. Kiedyś jednak częściej wychodziło się choćby na te przysłowiowe trzepak. Spotykało się koleżanki, wisią na trzepak i widziało, czy ktoś ma łzy w oczach. Widziało się twarz, ciało, gest. Byłam ostatnio na spotkaniu dotyczącym raportu LEGO o zabawie. Jedna z mam powiedziała tam bardzo mądrą rzecz: że my musimy iść za tymi telefonami. To znaczy nie udawać, że one nie istnieją, tylko przechodzić przez ten świat razem z dziećmi. Moje córki mają siedem i dziewięć lat i oczywiście nie mają jeszcze telefonów. Cały czas im mówię, że dostaną je, jak będą miały piętnaście, osiemnaście albo dwadzieścia lat. Tylko mam świadomość, że to jest absurd. Jeśli będę tak mówiła, mogę doprowadzić do tego, że one się ode mnie odsuną, bo tego świata nie da się po prostu zakazać. Dlatego ta kobieta na spotkaniu bardzo mnie przekonała. Mówiła, że przez pierwszy telefon powinno się przechodzić razem z dzieckiem. Pokazywać, jak się z niego korzysta. Jak robić to mądrze. Tyle że

my sami często nie mamy tej umiejętności.

Dlaczego tylko część nastolatków, bo około 21 procent, wie, gdzie szukać pomocy, kiedy jest im naprawdę źle? Co musi się stać, żeby młody człowiek pomyślał: mam prawo poprosić o pomoc?

Po pierwsze, mam wrażenie, że samo chodzenie do psychologa jest w Polsce nadal świeżą sprawą. Oczywiście w niektórych środowiskach to się zmieniło. Dzisiaj, zwłaszcza w dużych miastach, coraz częściej mówi się: „Chodzę na terapię”. I to bywa traktowane jako coś normalnego. Ale myślę, że dotyczy to przede wszystkim dużych miast i określonych środowisk. Poza tym terapia kosztuje. 250 złotych tygodniowo; nie wiem, ile rodzin może sobie na to pozwolić. Druga sprawa to psycholog szkolny, którego w szkole często po prostu nie ma. Albo jest, ale przeciążony. Albo dzieci nie mają do niego zaufania. Jeszcze do niedawna dziecko, które nie radziło sobie psychicznie, mogło usłyszeć, że jest słabe, że przesadza, że „Każdy tak miał”. Do tego nadal nie mamy w szkołach rzetelnej edukacji seksualnej. Może edukacja zdrowotna od wrześnie coś zmieni, zobaczmy. Ale mamy 2026 rok i wciąż młody człowiek bardzo często nie wie, gdzie iść z pytaniem o ciało, emocje, relacje, granice, dojrzewanie. Skąd dziecko ma wiedzieć, gdzie szukać pomocy, jeśli nikt mu tego nie powiedział? Rodzice też często go w tym kierunku nie popychają. Jeśli samemu nigdy nie chodziło się na terapię, trudno nagle powiedzieć dziecku: „Idź, to jest dobre, to może ci pomóc”. Jest jeszcze jedna rzecz. Zawód psychologa długo nie był wystarczająco jasno uregulowany, więc wiele osób mogło trafić na kogoś nie-

kompetentnego. To też jest problem. Bo jeżeli młody człowiek odważy się opowiedzieć o swoim smutku, lęku, wstydzie, o czymś bardzo intymnym, a trafi na osobę, która nie umie z nim rozmawiać, może się bardzo zrazić. Wyobrażam sobie, że jestem młodym człowiekiem i mam opowiadać ocej osobie o sobie, o swoich trudnościach, o rzeczach, które mnie bolą. To jest strasznie trudne. A jeśli ta osoba okaże się nieodpowiednia, może to być doświadczenie porażki. Dlatego nie dziwi mnie, że tylko część nastolatków wie, gdzie szukać pomocy, a reszta próbuje radzić sobie sama.

Skąd rodzic ma wiedzieć, że dziecko przeżywa kryzys, jeśli normalnie chodzi do szkoły, ma dobre oceny i mówi, że wszystko jest w porządku? Jakie sygnały powinny zaniepokoić?

Nie mówię jako ekspertka. Mówię jako matka czwórki dzieci, z którymi miałam różne przeżycia. Myślę, że najważniejsza jest uważność. Ale od razu podkreślam: mam Fundację Cześć Ciało, pracuję z psychologami, a i tak wielu rzeczy nie widziałam. Wiele pewnie bym nie zauważyła. Wiele mogłabym zbagatelizować. Mogłabym powiedzieć: „Boże, jestem zmęczona, padam na twarz, zajmę się tym jutro”. A tu właśnie chodzi o gotowość, żeby widzieć. Żeby nie odkładać wszystkiego na jutro. Dlatego mam też taką myśl, może niepopularną, że fakt, iż w Polsce rodzi się coraz mniej dzieci, jest dla mnie w pewnym sensie obiecujący. Może częściej rodzą się one w rodzinach, u matek i ojców, którzy naprawdę chcą wziąć za nie odpowiedzialność. Bo samo urodzenie dzieci, jeśli oczywiście nie ma choroby czy innych przeszkód, nie jest największą sztuką. Największą sztuką jest

być przy nich naprawdę. Tylko nie oszukujmy się: w dzisiejszym świecie wymaga się od kobiet, mówię tu z perspektywy matki, żeby były świetnie zorganizowane, zdrowo jedzące, dobrze zarabiające, zadbane, obrotne i jeszcze genialnie wychowujące dzieci. A doba ma 24 godziny. I teraz ta mama ma jeszcze być cały czas uważna. To jest ogromna praca. Dzisiaj niechętnie mówi się o poświęceniu. Ja też nigdy nie chciałabym, żeby którekolwiek z moich dzieci czuło, że się dla niego poświęciłam. Ale prawda jest taka, że poświęciłam kawał życia na to, żeby moje dzieci widzieć i dobrze się nimi zajmować. A i tak popełniłam tysiące błędów.

W badaniach jako jedno ze źródeł lęku i napięć pojawia się szkoła. Dlaczego, pani zdaniem, bywa dziś tak opresyjna dla młodych ludzi? Co powinno się w niej zmienić od razu, żeby nie dokładać dzieciom lęku?

Myślę, że po pierwsze, nauczyciele są zawaleni pracą: programem, liczbą przedmiotów i uczniów. A szkoła, mam poczucie, właściwie nie zmieniła się od naszych czasów, za to świat poszedł bardzo do przodu. Mam pięćdziesiąt lat i kiedy patrzę na szkołę, widzę klasy podobnej wielkości, podobny sposób uczenia, często te same lektury. Tymczasem jesteśmy już w zupełnie innym świecie. Może edukacja zdrowotna, która ma pojawić się od września, coś zmieni. Bo to są podstawowe rzeczy. Bardzo często mówię o tym młodym ludziom, z którymi się spotykam. Niedawno byliśmy w liceum Sem-połowskiej. To było dla mnie dość wstrząsające spotkanie, choć sama szkoła zrobiła na mnie bardzo dobre wrażenie. Chciałyśmy wtedy przygotować e-book w innym temacie,



FOT. MATPRAS

Olga Kwiecińska: Patrzę też na siebie, na nas, dorosłych. My wszyscy jesteśmy wiecznie w telefonach

o innej emocji, ale to uczniowie zaczęli mówić nam o presji. Rozmawiałam z siedemnasto-, osiemnastolatkami. To bardzo inteligentne osoby. Opowiadali, że ich rówieśnicy z Instagrama w wieku dwudziestu lat mają już mieszkania, samochody, domy w Hiszpanii. Ale to nie wszystko. Największa presja dotyczyła tego, gdzie pójść na studia, jakie wybrać, jaką decyzję podjąć. Nie ma w tym luzu, że można się pomylić, zmienić kierunek, wycofać, spróbować czegoś innego. I, co dla mnie było bardzo ważne, oni mówili, że tej presji nie robią im rodzice. Że robią ją sobie sami. Potem wróciłam do domu i przełożyłam to na siebie. Wydawało mi się, że jestem matką, która nigdy nie naciskała swoich dzieci. Ale ostatnio rozmawiałam z synem, który studiuje w Londynie. Powiedział mi: „To ty wywołałaś we mnie największą presję”. Zapytałam: „Ale czym?”. A on odpowiedział: „Postawą. Mówieniem o wartościach, o ratowaniu świata. Tym, że wszystko musi być duże, ważne, wielkie. Że dziadek robi takie filmy, wujek robi takie rzeczy, że trzeba robić rzeczy poważne, znaczące. A gdzie jest miejsce na coś małego?”. I wtedy pomyślałam: rzeczywiście. Nigdy nie mówiłam: „Dostałeś czwórkę? Szkoda, że nie piątkę”. A jednak stworzyłam w domu presję innego rodzaju. Presję wielkości, sensu, misji, autorytetów.

Dzieci czują, że nie mogą być przeciętne?

To jest bardzo ważne pytanie: czy one mogą być po prostu

przeciętne? Czy mają prawo zrobić coś zwyczajnego? Pomylić się? Nie wiedzieć? Wybrać coś, co nie jest wielkie? Bo jeśli wszystko ma być znaczące, potrzebne, ważne, pomocowe, mądre, to gdzie w tym wszystkim jest miejsce na błąd?

Na początku rozmowy wspomniała pani o telefonach i mediach społecznościowych. Dlaczego rozmowa o nich tak często kończy się konfliktem między rodzicami a dziećmi? Jak rozmawiać, żeby to nie brzmiało jak kontrola albo przesłuchanie?

Jako matka ponoszę tutaj fiasko. Mówiłam dzieciom, że nigdy nie zobaczą w moim domu telefonu. I mówiłam to z pozycji osoby, która sama absolutnie siedzi w telefonie. Ja właściwie nie pracuję na komputerze, tylko na telefonie. W telefonie odpowiadam na e-maile, załatwiam sprawy. Telefon pod tym względem jest genialny, bo mamy w nim wszystko. Można być w podziemiu i pracować. I to jest największy problem. Mówimy o szkodliwości telefonów i mediów społecznościowych, ale sami jesteśmy od nich zależni. Część rodziców, takich jak ja, bardzo dużo pracujących w telefonie, staje się potem radykalnie antytelefoniczna. Co ciekawe, mam wiele koleżanek, influencerów, znanych osób, które same są bardzo obecne w mediach społecznościowych, a prywatnie są totalnie przeciwne telefonom u dzieci. Myślę, że one po prostu wiedzą, jak bardzo telefon potrafi rozwalić głowę. Z dru-

giej strony jest wielu rodziców, którzy po prostu dają dziecku telefon bez żadnego wprowadzenia. Mam przyjaciół, do których jeździłam z dziećmi na różne spotkania. Kiedyś dzieci nie miały telefonów. Było gotowanie, bieganie, szaleństwo. Było głośno. Dzieci dorosły, dostały telefony i w tym roku zauważyłyśmy z innymi mamami, że nagle w domu zrobiła się cisza. Wszystkie siedziały w telefonach.

Fundacja Cześć Ciało postanowiła działać właśnie tam, gdzie młodzi ludzie są: w telefonach, w internecie, w mediach społecznościowych. To wasza odpowiedź na kryzys? Skoro oni i tak tam są, trzeba pójść za nimi?

Tak, bo oni tam są. Wszyscy tam jesteśmy. Chociaż muszę uczciwie powiedzieć, że jestem dość radykalna, jeśli chodzi o media społecznościowe. Nie uważam, że one są dobre. Mam dziesięcioletnią córkę, więc wszystko jest przed nami, ale za dwa lata pewnie pojawi się pytanie o telefon. Zwłaszcza jeśli wszyscy wokół będą go mieli. Z moim starszym synem przeszłam przez ten etap, mówiąc: „No i co z tego, że wszyscy mają telefony? Ty jesteś inny”. Tylko czy to był dobry komunikat? Nie wiem. Dzisiaj nie sądzę. To też mogło być wykluczające. Jako Fundacja jesteśmy więc w telefonach, bo wiemy, że tam są młodzi ludzie. Można powiedzieć: hipokryzja. Ale czy to naprawdę hipokryzja? Oni tam po prostu są.

A skoro są, chciałabym, żeby mieli tam dostęp do dobrych treści.

Dlaczego Fundacja wyszła właśnie z e-bookami do pobrania? Dlaczego nie kampania, billboardy, konferencja albo kolejny poradnik dla rodziców?

E-book można pobrać od razu. Za darmo. Może to zrobić młody człowiek, który chce sięgnąć po wiedzę, rodzic, który chce nawiązać kontakt z dzieckiem i powiedzieć: „Widzę, że czujesz presję, zobacz, może tu znajdziesz coś dla siebie”, babcia, dziadek, właściwie każdy. Te e-booki są przygotowane z udziałem znanych osób, ale też fantastycznych psychologów i ekspertów. Dzięki temu są atrakcyjne, ale też merytoryczne. Dostaliśmy bardzo dużo wiadomości, także od starszych ludzi. Pierwszy e-book „Pokonaj presję” naprawdę się rozszedł. W tej chwili pobrano go ok. 62 tys. razy bez wielkiej promocji. One trafiły do domów. Dla mnie ważne jest też to, że nad e-bookiem mamy kontrolę. Możemy zadbać o treść, język, jakość, ekspertów. Billboardy, kampanie, konferencje – to wszystko może być dobre. Ale zanim by się to wydarzyło, minęłoby dwieście lat, a młodzi ludzie byłoby już w zupełności innych ebyljach. Tu trzeba reagować teraz. Szybko, tam, gdzie oni są. Mogło się to wydarzyć także dzięki PZU, które weszło z nami w ten projekt i w niego uwierzyło.

Co znalazło się w e-booku „Pokonaj presję”, żeby szesnastolatek nie miał poczucia, że znówu dorodzi mówią mu, jak ma żyć?

Przede wszystkim młody człowiek mógł zobaczyć, że presja nie dotyczy tylko jego. Że dotyczy także osób, które są dla niego autorytetami. Dlatego zaprosiliśmy młode osoby, które młode pokolenie zna, lubi i szanuje. W e-booku mówią o swojej presji m.in. Young Leosia, Hugo Tarres i inne osoby, które mogą powiedzieć: „Nas też to dotyczyło. My też przez to przechodziliśmy”. Bardzo ważny był dobór języka. Dlatego wybieramy ekspertów, którzy potrafią mówić do młodych ludzi – normalnie, wprost. Joanna Gutral mówi o tym w niezwykle prosty sposób. I to jest dla mnie bardzo ważne. W tym e-booku nie chodzi tylko o to, żeby powiedzieć: presja jest zła. Bo presja może być różna. Czasem daje energię, mobilizuje, popycha do zrobienia czegoś dobrego. Ale w pewnym momencie może też stać się niszczącą. Dlatego chodziło o konkret: jakie są rodzaje presji, kiedy ją czujesz, po czym ją rozpoznać i co możesz z nią zrobić, jeśli chcesz sobie pomóc. To się łączy z tym, o czym mówiłyśmy wcześniej. Jeśli młodzi ludzie nie chodzą do psychologa,

jeśli nie mają z kim porozmawiać, to może dzięki takiemu e-bookowi przynajmniej nazwą to, co czują.

Kilkadziesiąt tysięcy pobrań tych e-booków – co to właściwie znaczy? To sukces projektu czy dowód na ogromną lukę w systemie wsparcia?

Uważam, że Cześć Ciało, z milionowymi zasięgami na TikToku, jest sukcesem, a jednocześnie pokazuje porażkę systemu. Oczywiście jestem zachwycona, że to działa. Ale jako obywatelka uważam, że taka fundacja właściwie nie powinna musieć powstać. Bo ta wiedza powinna być w szkołach. To wsparcie powinno być dostępne w systemie. To, że ponad 60 tys. osób pobrało e-booka i że ta liczba dalej rośnie, jest dla nas ogromnym sukcesem. Cieszę się, jeśli komuś to pomogło. Ale jednocześnie jest mi przykro, że tak wiele osób nie korzysta z pomocy psychologa, nie ma miejsca, w którym dowie się, jak radzić sobie z presją. Więc tak: jestem zachwycona, że ten e-book komuś pomógł. Ale przykro mi, że jest aż tak potrzebny.

O czym to świadczy? Że młodzi chcą pomocy? Czy, że ta pomoc musi być inaczej podana?

Na pewno musi być inaczej podana. Mam poczucie, że przepaść między mną a moimi dziećmi jest większa niż ta, która była między mną a moimi rodzicami. Kiedy moja mama mówiła do mnie: „Ja uważam, że powinnaś...”, to jednak mówiła z rzeczywistości, która była do mojej w jakimś stopniu podobna. A kiedy ja dzisiaj mówię do syna czy córki: „Ja uważam...”, muszę pamiętać, że bardzo wielu rzeczy o ich świecie po prostu nie wiem. Ich życie dzieje się częściej w zupełnie innej przestrzeni. Jeśli nie zaczniemy zadawać pytań, nie dostaniemy odpowiedzi. Dobrym przykładem było nasze spotkanie w Sempolowskiej. Poszliśmy tam z gotowym pomysłem na temat e-booka. Wydawało nam się, że wiemy, o czym trzeba pisać. A młodzi ludzie powiedzieli nam wprost: ten temat nas nie interesuje. Nas interesuje presja. I to było bardzo ważne. Bo jeśli nie pytasz młodych ludzi, tylko przychodzisz z pozycji dorosłego guru i mówisz: „Za naszych czasów...”, „Moim zdaniem...”, „Ja uważam...”, bardzo łatwo ich zgubić. Moim zdaniem właśnie dlatego młodzi ludzie są samotni. Bo często nikt naprawdę nie zadaje im pytań.

Kolejne e-booki mają dotyczyć pierwszych relacji, lęku i stresu. Który z tych tematów wydaje się pani dzisiaj najpilniejszy?

Przed wakacjami e-book o pierwszych relacjach. I wła-

śnie taki zaraz wydajemy z Agatą Stolą. To będzie e-book o relacjach romantycznych, przyjacielskich, ale też o tej najważniejszej relacji, z samym sobą. Wydajemy go na początku czerwca. Dlaczego? Bo to ważny moment – kończy się szkoła, znikają codzienne obowiązki, zaczynają się wakacje. I zaczynają się też relacje. Agata napisała ten e-book w taki sposób, że łączy się w oku kręci. Do tego zaprosiliśmy fantastyczne osoby, które opowiadają o swoich pierwszych relacjach. We wrześniu pojawi się e-book o lęku z Martą Niedźwiecką i też nie jest przypadkowo, bo zaczyna się szkoła, wraca presja, obowiązki, napięcie. Marta opisuje bardzo konkretnie: czym jest lęk, jakie są jego rodzaje, jak go rozpoznać i co można z nim zrobić. Potem będzie e-book o stresie. O tym będzie mówił między innymi Tomasz Sobierajski.

Świetne osoby!

Tak. I chciałam z nimi pracować właśnie dlatego, że są to osoby, które rozumieją dzisiejszy świat i potrafią mówić wprost. Jestem ADHD-owcem i nie znoszę mówienia, w którym muszę się domyślać. Młodzi ludzie też tego nie lubią. Oni chcą usłyszeć jasno: co mogą zrobić, co to znaczy, jak to rozumieć. Jak już wspomniałam, każdy z tych e-booków jest uzupełniony głosami znanych, młodych osób. Udało nam się zaprosić naprawdę niezwykłych ludzi, którzy opowiadają o tych stanach z własnej perspektywy. Czyli młody człowiek dostaje wiedzę, ale też widzi kawałek doświadczenia osób, które zna, lubi albo podziwia. Bardzo się cieszę, że robimy ten projekt. Jestem z nim mocno związana.

Jak będzie można sprawdzić, czy te e-booki naprawdę pomogły, a nie tylko osiągnęły duże zasięgi jako projekt społeczny? Czy planujecie ewaluację?

Dostajemy bardzo dużo wiadomości od osób, którym te e-booki pomogły. Czy zrobimy formalne badanie? Nie wiem. Na razie działamy tu i teraz. Widzimy potrzebę i na nią reagujemy. Moim największym marzeniem jest wejście do szkół. To, co robimy jako Cześć Ciało, chciałabym przenieść do przestrzeni człowiek-człowiek. Bardzo dobrze, że jesteśmy w mediach społecznościowych, bo tam są młodzi ludzie, ale pragnę też być z nimi w rzeczywistym kontakcie. Może uda się to zrobić także z Ministerstwem Edukacji. Zależy mi na tym, żebyśmy mogli mówić o tych sprawach bezpośrednio, w szkołach. Ale Fundacja ma dopiero trzy lata. Proszę dać nam jeszcze chwilę. To dopiero początek.



Pan Piotr właśnie skończył 44 lata. Jeszcze niedawno prowadził aktywne życie i z pasją śledził sport. Dziś codziennie toczy walkę o odzyskanie sprawności



Od czasu powrotu ze szpitala pan Piotr praktycznie nie opuszczał mieszkania. Każde wyjście oznaczało konieczność zniesienia go wraz z wózkiem po stromych schodach

Piotr Rela z Rzeszowa przez wiele miesięcy był więźniem własnego mieszkania. Mieszka z rodzicami na drugim piętrze kamienicy bez windy, a około 50 schodów prowadzących do drzwi na zewnątrz stało się dla niego barierą nie do pokonania. Dla większości z nas wyjście na spacer czy do sklepu jest czymś zwykłym. Dla niego było marzeniem. To marzenie spełniło się dzięki ludziom dobrej woli.

Poczuć na twarzy świeże powietrze

Czasem wystarczy kilka zdań opublikowanych w Internecie, by poruszyć setki serc. Tak było w przypadku pana Piotra, który zamieścił w mediach społecznościowych prośbę, ale niezwykle poruszającą prośbę. Nie prosił o pieniądze. Nie oczekiwał cudów. Chciał jedynie wyjść z domu i przez chwilę poczuć na twarzy świeże powietrze.

„Dzień dobry wszystkim. Mam ogromną prośbę. Potrzebuję na dziś 2-3 osoby, żeby mnie sprowadzić na dół po schodach z drugiego piętra. Rzeszów, ul. Słowackiego. Mogę zapłacić” - napisał.

Na odpowiedź nie musiał długo czekać. Pod wpisem pojawiły się setki komentarzy, deklaracje pomocy i słowa wsparcia. Dla wielu osób historią pana Piotra była przypomniał, że coś, co dla jednych jest codziennością, dla innych może być największym marzeniem.

- Przeczytałem to i pomyślałem sobie, jak bardzo dla niektórych z nas wyjście na świeże powietrze jest czymś normalnym... a dla innych staje się marzeniem, którego sami nie są w stanie spełnić - napisał jeden z internautów.

Jeden upadek zmienił wszystko

Pan Piotr właśnie skończył 44 lata. Jeszcze niedawno pro-

wadził aktywne życie i z pasją śledził sport. Dziś codziennie toczy walkę o odzyskanie sprawności.

- 30 września 2025 roku miałem niefortunny upadek. Doszło do stłuczenia rdzenia kręgowego w trzech odcinkach. Trafiłem do szpitala na neurochirurgię. Po dwóch tygodniach pobytu na oddziale zaliczyłem kolejne 4,5 miesiąca rehabilitacji. Bardzo dziękuję wszystkim, którzy walczyli o moje zdrowie - opowiada.

Skutki wypadku okazały się dramatyczne. - Mam sparaliżowane cztery kończyny. Ręce i nogi. Powoli czucie wraca, ale potrzeba dużo czasu. Codziennie walczę, żeby stanąć na nogi - mówi.

Jak przyznaje, jego sytuacja finansowa również jest niezwykle trudna. - Na dwa lata mam przyznany zasiłek pielęgnacyjny. To 215 złotych i 82 grosze miesięcznie. Same lekarstwa kosztują mnie około 500 złotych na dwa tygodnie - wylicza.

Mimo przeciwności nie traci nadziei. - Wiem jedno - chcę chodzić jak kiedyś. Moją pasją była koszykówka. Kocham sport. Teraz moja pasją to tylko kibicowanie. Wiem, że to będzie długo trwało, ale całe życie walczyłem i wygram - podkreśla.

Miesiące zamknięte za 50 schodami

Od powrotu ze szpitala pan Piotr praktycznie nie opuszczał mieszkania. Każde wyjście oznaczało konieczność zniesienia go wraz z wózkiem po stromych schodach. Dlatego zdecydował się poprosić o pomoc. Nie spodziewał się jednak skali odzewu. Liczba komentarzy była ogromna.

- Na drugi dzień, kiedy się obudziłem i zobaczyłem ponad tysiąc komentarzy, rozpląkałem się ze szczęścia. Pomyślałem, że są jednak fajni ludzie i że Polacy potrafią się jednoczyć - mówi.

Dzięki ludziom dobrej woli mógł po wielu miesiącach

wyjechać z domu i spędzić czas na świeżym powietrzu. - Dziękuję za pomoc. Nawet nie zdajecie sobie sprawy, jak można być szczęśliwym. Dziękuję wszystkim z całego serca za chęć pomocy, za komentarze, za wsparcie - opowiada. - Mogę sobie do kościoła wyjść w niedzielę i na świeże powietrze. Pomagają mi ludzie, których wcześniej nie znałem. Jestem bardzo wdzięczny.

Szczególnie porusza go bezinteresowność osób, które odpowiedziały na jego apel.

- Nieraz mówiłem, że zapłacę. A oni odpowiadali: w życiu. Mówili, że to bezinteresowna pomoc. Czasami dawałem słodycze albo napoje, to co miałem w domu. Nie chcieli nic więcej - mówi ze wzruszeniem.

Największym marzeniem pana Piotra pozostaje powrót do sprawności.

- Byłem w szpitalu 4,5 miesiąca. Ja już nawet chodziłem. Miałem chodzik, chodziłem po korytarzu. Tylko ten okres był za krótki. NFZ płacił za 16 tygodni rehabilitacji i musiałem wrócić do domu - wspomina.

Ludzie, którzy nie przeszli obojętnie

W pomoc panu Piotrowi zaangażował się m.in. Kamil Zalewski - przedsiębiorca, ratownik medyczny i społecznik.

- Pomagać trzeba. Napisałem do Piotra, a później zacząłem obserwować, jak rozwija się cała akcja. W odpowiednim momencie dołączyłem i włączyli się też inni fantastyczni ludzie - mówi.

Jak podkreśla, sytuacja mieszkaniowa mężczyzny jest bardzo trudna. - Takiej osobie potrzebna jest specjalistyczna rehabilitacja i odpowiednie warunki lokalowe. Dziś Piotr mieszka z rodzicami na drugim piętrze. Strome schody, jeden pokój. To nie są warunki dla osoby z tak poważną niepełnosprawnością - zaznacza.

Kamil zwraca uwagę, że największym problemem jest nie tylko brak możliwości samodzielnego opuszczania mieszkania, ale także ograniczony dostęp do rehabilitacji. - Profesjonalna rehabilitacja jest bardzo droga. A właśnie ona daje największą szansę na poprawę stanu zdrowia - mówi.

Przez lata pomagał innym

Niewiele osób wie, że zanim pan Piotr znalazł się w tak trudnej sytuacji, przez wiele lat pomagał osobom w kryzysie bezdomności. Pracował w schronisku św. Brata Alberta w Rzeszowie, wspierając ludzi w powrocie do normalnego życia.

Pomagał znaleźć pracę, nowe miejsce zamieszkania,

motywował do zmian i czuwał nad podopiecznymi podczas nocnych dyżurów. Dziś to on potrzebuje wsparcia.

Ogromną nadzieję przyniosła internetowa zbiórka na rehabilitację. Dzięki zaangażowaniu setek osób udało się już zebrać prawie 50 tysięcy złotych. To pozwoliło panu Piotrowi rozpocząć od minionej poniedziałku intensywną rehabilitację w prywatnym ośrodku w Budach Głogowskich.

- Jestem bardzo szczęśliwy, że tutaj trafiłem. Czuję się zaopiekowany. Mam kilka godzin rehabilitacji dziennie. Wiem, że będę jeszcze chodził. Dziękuję wszystkim za każdą złotówkę, każde dobre słowo i każdy gest życzliwości - mówi ze wzruszeniem.

Nadzieja wraca wraz z ludźmi

Jak przyznaje, ostatnie tygodnie przywróciły mu wiarę w ludzi. - Tyle dobra mnie ostatnio spotkało od obcych ludzi, że serce rośnie. Nigdy nie spodziewałem się takiej życzliwości. To daje mi ogromną siłę do walki o zdrowie i powrót do sprawności. Wiem, że będzie to długo trwało. Ale zawsze całe życie walczyłem i teraz wygram - powtarza pan Piotr.

Osoby, które chciałyby wesprzeć leczenie i rehabilitację pana Piotra, mogą pomóc poprzez zbiórkę prowadzoną na portalu Pomagam.pl.

Historia pana Piotra pokazuje, że czasem jeden wpis w mediach społecznościowych potrafi uruchomić lawinę dobra. Człowiek, który przez lata pomagał innym stanąć na nogi, dziś sam otrzymał wsparcie od setek osób. Dzięki ich pomocy znów pojawiła się nadzieja, że kiedyś samodzielnie pokona nie tylko 50 schodów prowadzących z mieszkania na zewnątrz kamienicy, ale również drogę do pełnej sprawności. ©

50 SCHODÓW DO WOLNOŚCI

Po wielu miesiącach pan Piotr wyszedł z domu
dzięki ludziom o wielkich sercach

Barbar Galas

WIEM, ŻE BĘDĘ JESZCZE CHODZIŁ. DZIĘKUJĘ WSZYSTKIM ZA KAŻDĄ ZŁOTÓWKĘ, KAŻDE DOBRE SŁOWO I KAŻDY GEST ŻYCZLIWOŚCI